



## ده زکات روی خوب، ای خوب رو شرح جان شرح شرح بازگو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. در عین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این‌که تحمیل می‌کنیم به کسی و یا می‌رویم به قضاوت که بلد نیستی.

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۲۹

# برنامه ۱-۹۲۹ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۱۹ اوت ۲۰۲۲ - ۲۸ مرداد ۱۴۰۱

Personal Telegram

تلگرام شخصی آقای شهبازی

**001 818 970 3345**

برنامه ۱-۹۲۹  
بخش اول  
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 779713

Parviz Shahbazi



گنج  
حضور

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم بهار از اورنج کانتی	۵
۲	آقای بیننده از لرستان	۸
۳	خانم شیدا و همسرشان از کرج با سخنان آقای شهبازی	۱۰
۴	آقای کامران از شیراز	۱۴
۵	خانم مریم از اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۱۹
۶	خانم المیرا و مادرشان از استان فارس با سخنان آقای شهبازی	۲۳
۷	سخنان آقای شهبازی	۳۰
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۳۲
۸	خانم مرجان از استرالیا با سخنان آقای شهبازی	۳۳
۹	خانم سارا از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۳۶
۱۰	خانم سرور از گرگان سخنان آقای شهبازی	۳۹
۱۱	خانم سمیه و دخترشان خانم ماهک از گیلان با سخنان آقای شهبازی	۴۲
۱۲	آقای شیرازی از اصفهان	۴۴
۱۳	خانم فرخنده از جوزان نجف آباد	۴۷
۱۴	خانم نرگس از نروژ	۴۹
۱۵	آقای بیننده	۵۴
۱۶	خانم زهره از فولادشهر اصفهان	۵۶
۱۷	خانم فرزانه از فولادشهر اصفهان	۵۷
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۵۸
۱۸	خانم اکرم از قزوین	۵۹
۱۹	سخنان آقای شهبازی	۶۳
۲۰	خانم سعیده از ونکوور	۶۵
۲۱	آقای صادق از ایلام با سخنان آقای شهبازی	۶۷



۷۰	آقای نصرالله از نجف آباد اصفهان	۲۲
۷۳	خانم پروین از اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۲۳
۷۵	خانم الهام از شیراز با سخنان آقای شهبازی	۲۴
۷۹	خانم مریم با سخنان آقای شهبازی	۲۵
۸۲	خانم بیننده	۲۶
۸۶	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	-
۸۷	آقای عارف از اصفهان	۲۷
۹۰	آقای فرشاد از خوزستان	۲۸
۹۲	آقای محمدحسین از شیراز	۲۹
۹۵	خانم اکرم از نجف آباد اصفهان	۳۰
۹۶	آقای ماهان از نورآباد ممسنی	۳۱
۹۸	خانم مهردادخت از چالوس با سخنان آقای شهبازی	۳۲
۱۰۲	◇ ◇ ◇ پایان بخش چهارم ◇ ◇ ◇	-

## ۱- خانم بهار از اورنج کانتی

سلام آقای شهبازی، من بهار هستم از اورنج کانتی، دفعه اول است که تماس می‌گیرم و می‌خواستم بگویم خب پیشرفت‌هایم را بگویم، بعد هم اگر فرصت شد یک پیام کوتاه بخوانم.

من قبل از برنامه گنج حضور، تجربه‌های معنوی داشتم و حضور هم تجربه کرده بودم اصلاً از سن نه، ده‌سالگی، این‌ها و ولی خیلی گمش کرده بودم تا این‌که اولویت اول زندگی‌ام این قرار گرفت که به کار معنوی بپردازم و از آن موقع بود که واقعاً برنامه گنج حضور را خیلی جدی هر هفته دنبال کردم. خیلی به من کمک کرد.

کمکم کرد که مهم‌ترین همانندگی زندگی‌ام را ببینم. من همیشه یک همانندگی بزرگی که داشتم این بود که دوست داشتم یک نفر در زندگی شریکم باشد و یک شریک زندگی داشته باشم و این را خیلی می‌خواستم.

و خیلی احساس بی‌ارزشی می‌کردم اگر کسی کنارم نبود یا مثلاً با کسی نبودم، در رابطه نبودم و یاد می‌آید که شما در یک برنامه‌ای گفتید که شما انگار که دارید از یک نفر دیگر زندگی می‌خواهید، از آن همانندگی زندگی می‌خواهید.

این خیلی روی من تأثیر گذاشت و خیلی کمکم کرد که اصلاً این قدر به جان من نشست که آن باعث شد که من این را کامل انگار رها کنم و آن شادی بی‌سبب برای من آمد. البته یک مدتی بعدتر دوباره باز جایگزینش کردم. یعنی الان متوجه شدم که شما می‌گویید هی جایگزین می‌کند آدم یک همانندگی را با همانندگی دیگر، خیلی این را قشنگ تجربه کردم. یعنی وقتی که ما این را واهمانش اتفاق می‌افتد، یک کشش خیلی زیادی هست که دوباره یک چیز دیگر دوباره جایش بگذاریم. دوباره یکی دیگر می‌آید، دوباره آدم گول می‌خورد.

و این حزم نداشتن را خیلی متوجه شدم. من قبلاً اصلاً نمی‌دانستم حزم چیست. چیزی که از شما یاد گرفتم خیلی ارزشمند است، این است که متوجه شدم که خیلی این داشتن حزم و این دوراندیشی و نگاه کردن به این‌که واقعاً دارد چه اتفاقی می‌افتد در آن لحظه، می‌تواند کمک کند که این «رُدُّوا لَعَادُوا» کم‌تر رخ بدهد.

بعد در اثر این برنامه خب خیلی، خیلی پیشرفت‌ها کردم. خیلی کوتاه بخوام بگویم در رعایت قانون جبران خیلی بهتر شدم. ایمانم به خدا زیادتر شده‌است. بعد این‌که حس تنهایی نمی‌کنم.

حس می‌کنم هر چیزی به یک دلیلی رخ می‌دهد و همه اتفاقاتی که می‌افتد به صلاح من است و خیلی از شما ممنونم واقعاً خیلی کار ارزشمندی انجام می‌دهید.



**آقای شهبازی:** خیلی ممنون. هنوز خیلی نشده صحبت شما. الان شد سه دقیقه.

**خانم بهار:** می‌توانم یک پیام هم بخوانم؟

**آقای شهبازی:** بله، بله وقت دارید بفرمایید. خیلی خوب بود تا این جا.

**خانم بهار:** بله، مرسی. یک پیام نوشتم با عنوان این‌که آیا از دست دیگران کاری برمی‌آید؟ الان برایتان می‌خوانم منظورم را.

ما انسان‌ها گاهی برای کمک، به سراغ انسان‌های دیگر می‌رویم. مثلاً برای مشکلات سلامتی به سراغ پزشک می‌رویم. برای مسائل و مشکلات خانوادگی پیش مشاور و روانشناس. برای حل مسائل حقوقی به وکیل مراجعه می‌کنیم. برای یادگیری به یک معلم.

در همه این موارد نکته مهم این است که به‌عنوان یک مراجع یا درمان‌جو در نظر داشته باشیم که خداوند از هر وسیله‌ای برای کمک به ما استفاده می‌کند. آن وسیله ممکن است انسان دیگر، اشیا، حیوانات، طبیعت یا هر چیز دیگری باشد.

بنابراین همواره او را سبب‌ساز می‌دانیم و به او امید می‌بندیم، نه به متخصصی که به او رجوع می‌کنیم. گاهی مطرح می‌شود که مثلاً از دست آدم‌های دیگر کاری بر نمی‌آید، از دست روان‌شناس کاری بر نمی‌آید، ولی اگر خداوند روان‌شناس یا هرکس دیگری را وسیله قرار بدهد، از او کار برمی‌آید.

مشکل گاهی از آن‌جا پیش می‌آید که ما از متخصصی که به او رجوع می‌کنیم، ایده‌آل‌سازی می‌کنیم و تنها به او امید می‌بندیم، به‌جای این‌که او را وسیله دست خدا ببینیم.

## تو سبب‌سازی و دانایی آن سلطان بین آنچه ممکن نبود، در کف او امکان بین

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۰۲)

از سوی دیگر اگر نقش یک متخصص، خدماتی به انسان‌های دیگر ارائه، در نقش یک متخصص، یعنی ما کسی هستیم که متخصص هستیم و خدماتی به انسان‌های دیگر ارائه می‌کنیم، باید همیشه خودمان را وسیله دست خدا ببینیم.

اگر کسی از خدمات ما کمکی گرفت، وضع زندگی‌اش بهتر شد، به خودمان غرّه نشویم و هر لحظه از آفریدگاری و صنع زندگی در جریان خدمت‌رسانی استفاده کنیم. اگر خودمان را منبع و منشأ ببینیم، دچار نخوت و پندار کمال من‌ذهنی می‌شویم.



ای بسا سرمست نار و نارجو  
خویشتن را نور مطلق داند او  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۶)

جز مگر بنده خدا، یا جذب حق  
با رهش آرد، بگرداند ورق  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۷)

تا بداند کآن خیال ناریه  
در طریقت نیست الا عاریه  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۸)

بنابراین به‌عنوان کسی که استاد، دکتر، مشاور، روان‌شناس، معلم و غیره است، وظیفه ما سنگین‌تر است. نیکوست که اجازه ندهیم دیگران به ما لقب بدهند، ما را بالا ببرند و از ما یک تصویر ایده‌آل بسازند.

نردبان این جهان ما و منی‌ست  
عاقبت این نردبان افتادنی‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷۶۳)

هر که بالاتر رود ابله‌تر است  
کاستخوان وی بتر خواهد شکست  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷۶۴)



از بزرگان ایران زمین جز گفتار که همان نوشته‌ها است، چیزی بر جای نماند و آنچه نتیجه‌بخش است کردار است. با زحمت‌ها و کوشش‌های پرتوان شما راه دسترسی ما به دانش معنوی درست، فراهم ساختید.

## گر نه موشی دزد در انبار ماست گندم اعمال چل ساله کجاست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۲)

یکی از دلایل خسارت فرهنگی ما این‌که بیش‌تر مردم ایران می‌پندارند که ادبیات فقط وظیفه آموزگاران ادبیات، دبیرها و کسانی که در این زمینه تخصص دارند هست و شما بزرگوار این مانع را هم در حال برداشتن هستید. و بینندگان گنج حضور از بچه سه، چهارساله تا هشتاد، نودساله پرتوان در حال خوانش و به‌کاربردن و پیاده کردن بیت‌های بزرگ‌ترین عارف جهان در زندگی ما هستند.

پیش از برنامه گنج حضور همیشه غبطه می‌خوردم خوشا به حال اروپایی‌ها که نیچه و شکسپیر و فلانی و فلان دارند و این قدر جمله‌های ساده و پرتوان و اثرگذار گفتند و دانش روان‌شناسی هم‌اش از غرب می‌آید.

جناب هم‌اکنون اگرچه قصد، هدف، آرمان، زنده شدن به اصل خودمان، تبدیل و دگرگونی است، این قدر دانش ناب، زر دده‌ی با بیان شیرین و روان و ساده بر سر ما ریختید، با این کانال‌های گسترده مجازی اگر بیست و چهار ساعت شبانه‌روز هم هیچ‌کار نکنم و نخوابم، باز وقت کم می‌آورم.

و می‌خواستم بگویم که چون خودم در آغاز آشنایی با برنامه، اتلاف وقت کردم و بسیاری از بینندگان گنج حضور هم در آغاز آشنایی با پی بردن به ارزش این دانش، اتلاف وقت را دچار می‌شوند و آن این‌که با ذهن فکر می‌کنم با حرص و ولع و این‌که از برنامه زنده یا آخرین برنامه ببرم، از آغاز شروع کنم یا دو ماه سر یک برنامه پرداختن، پیشرفت آن‌گونه که باید حاصل شود، نمی‌شود.

و در این راستا، بندی را به قانون اساسی‌ام افزوده‌ام و آن را می‌خوانم.

من متعهد به برنامه گنج حضور و مولانا هستم و در طی روز باید حتماً ساعاتی به مطالعه گنج حضور بپردازم و ساعاتی گوش کنم و هیچ‌کس و هیچ‌چیز در کره زمین نباید مانع من بشود و من می‌خواهم با آخرین برنامه زنده گنج حضور و دانش‌آموزی و گام‌به‌گام به پیش بروم.





و در یکی از برنامه‌ها فرمایش کردید به کار بردن واژه اعتماد به نفس، غلط و نادرست است و خواستم بگویم فرهنگ‌سرای زبان فارسی اعلام داشته‌اند که به جای واژه اعتماد به نفس از واژه خودباوری استفاده کنیم.

یک جمله از یک نویسنده غربی بخوانم و به پایان ببرم.

«واژه‌ها و جمله‌ها اگر درست و به جا انتخاب شوند گاهی وقت‌ها یک واژه می‌تواند از یک جنگ جلوگیری کند.»

جناب تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین. عالی، عالی!

مکاتبات

### ۳- خانم شیدا و همسرشان از کرج با سخنان آقای شهبازی

آقای شهبازی: بفرمایید.

**خانم شیدا:** شیدا هستم از کرج مزاحمتان می‌شوم. از شما سپاسگزارم. از برنامه قشنگتان. از زحماتی که برای ما می‌کشید. از تمام دست‌اندرکاران، از تمام اعضای گنج حضور که از یک یکشان من می‌آموزم و یاد می‌گیرم، از حتی بچه‌ها. از پیغام‌ها خیلی یاد می‌گیرم.

حدود شش سال است که با برنامه شما آشنا هستم و روی خودم کار می‌کنم، و هم‌زمان با همسرم با این برنامه آشنا شدیم و از روز اول خدا را شکر قانون جبران را رعایت کردم، خدا را شکر و خدا را شکر خیلی در زندگی‌ام اثر داشته، خیلی خیلی، یعنی به طوری که گاهی خودم هم خودم را نمی‌شناسم.

انسانی بودم که الان آن انسان را نمی‌شناسم. یک انسان با یک همانندگی بسیار بسیار همانندگی‌های بسیار بزرگ. و البته من اسمش را می‌گذاشتم که خیلی عاطفی‌ام خیلی مهربانم، ولی وقتی که شروع کردم و با دردهای بسیاری به این برنامه آمدم.

وقتی شروع کردم، گوش کردم هر لحظه‌ای که من روی خودم کار می‌کنم، از خدا سپاسگزار هستم. از شما سپاسگزار هستم. شاید من هیچ وقت باورم نمی‌شود که خداوند این قدر لطف دارد، و من همیشه از بیرون خدا را جست‌وجو می‌کردم.

تا یادم هست همیشه دنبال روان‌شناس بودم. از این روان‌شناس به آن روان‌شناس. چیزی را در خودم کم احساس می‌کردم، فکر می‌کردم که باید بروم روان‌شناس. هر بار می‌رفتم، یک روز، دو روز خوب بودم، مجدداً دوباره همان اخلاق‌ها می‌آمد، همان ترس‌ها، ترس بسیار شدیدی داشتم.

بسیار همانیده‌ام با اعضای خانواده‌ام، یک فرزند دارم. پسر را از دوسالگی من به روان‌شناس می‌بردم که چجوری با او رفتار کنم، چکار کنم؟ جالب این‌جا بود که کتاب‌های مثنوی و معنوی را همسرم، حدود هفت، هشت سال پیش، یکی از دوستانش به ایشان داد و این همین‌جوری در خانه ما خاک می‌خورد.

و من نمی‌دانستم که این‌ها یک روزی برای من چقدر ارزشمند می‌شود. و بعد از این‌که این همه روان‌شناس، این همه دکتر، هیچ‌کدام نتوانست زندگی من را درست کند، هیچ‌کدام.



درواقع من زندگی نکردم. هیچ لحظه‌ای آرامش نداشتم، ولی با برنامه شما که آشنا شدم، شادی بی‌سبب را تجربه کردم. زندگی درست را تجربه کردم، این‌که واقعاً

## از خدا غیر خدا را خواستن ظن افزونی‌ست و، کُلی کاستن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

و در این مدت هم یاد گرفته‌ام، از هر برنامه مخصوصاً پنج، شش برنامه اخیر، من از هر برنامه چیزی را یاد گرفته‌ام. یاد گرفته‌ام که اولاً نورافکنم روی خودم باشد، چون من به‌شدت نورافکنم روی پسرم بود، روی همسرم بود، و آن سه تا بیت را گفتید حفظ کنید و من حفظ کردم.

من فکر می‌کردم که خیلی حفظیاتم ضعیف است، به‌طوری‌که من الآن پنجاه و پنج سالم است، در سی‌سالگی یک قرص‌های مکمل ویتامین می‌خوردم برای تقویت حافظه از ترس این‌که آلزایمر بگیرم.

ولی الآن نمی‌دانم چند تا حالا سیصد تا، چهارصد تا بیت من حفظ هستم و برای خودم متن زیاد نوشتم که البته می‌فرستم برایتان. ولی چند روز پیش با خودم نشستم و متنی را نوشتم که من باید تبدیل بشوم و برای همین به این دنیا آمده‌ام، یعنی باید به منظور اصلی آفرینش که همانا تبدیل هشیاری جسمی به هشیاری حضور، به‌صورت آگاهانه صورت بگیرد. حال برای این تبدیل چه موانعی سر راه من هست؟

یک، فهمیدم تمرکز روی خودم است. یکی از بزرگترین موانعی که در این راه من دارم.

## تا کنی مر غیر را حَبَر و سَنی خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبَر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری

مدّتی بنشین و، بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)



و بعد اولین قدم مهم است که من مسئولیت هشیاری خودم را که بزرگترین مسئولیت من در این لحظه است و تعیین کیفیت هشیاری خودم هست را به عهده بگیرم:

## چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟ نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

و سومی‌اش ترس از کشیدن درد هشیارانه، و فرار از آن ترس و ترس از فضاگشایی و انداختن همانیدگی‌ها. این‌که شما توضیح می‌دادید ترس از همانیدگی‌ها، من می‌گفتم مگر می‌شود، من دوست دارم بیندازم. ولی بعد متوجه شدم که این‌جا ترس است که نمی‌گذارد.

## ترس و نومیدیت دان آواز غول می‌کشد گوش تو تا قَعْرِ سُفول (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

هر ندایی که تو را بالا کشید  
آن ندا می‌دان که از بالا رسید  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸)

هر ندایی که تو را حرص آورد  
بانگِ گرگی دان که او مردم دَرَد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

سُفول: پستی

و یکی پرهیز نکردن، عدم پرهیز، چه در تنهایی، به خصوص در جمع، غیبت کردن، و خر گرفته شدن و:

## چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار دور کن آلت، بینداز اختیار (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

زینهار: برحذر باش؛ کلمه تنبیه



من عذر می‌خواهم، اگر شماره‌هایشان را نمی‌گویم، چون حفظ هستم بیت‌ها را، شماره‌هایشان را حفظ نیستم. و فهمیدم وقتی که نمی‌توانم پرهیز کنم. تنها پناهم ابیات مولانا است و چقدر کمکم کرد. و این که شما می‌گویید، باید خوانده بشود. واقعاً چقدر کمکم کرد و توانستم که دوباره برگردم.

و یکی قرین‌هایی که در اطراف من هست. خیلی قرین‌ها مهم هستند، که من بدانم با چه کسی می‌نشینم با چه کسی بلند می‌شوند.

یکی قدر زمان را دانستن است و وقت را بیهوده هدر ندادن، تنبلی و جبر من ذهنی است.

و یکی گرفتن تأیید و توجه است.

تا این‌جا را من نوشته‌ام برای خودم، گفتم برای شما بخوانم. خیلی از شما سپاسگزارم. خیلی کمک می‌کنید به من، به زندگی من. از تک تک اعضا، از خانم پریسا که بسیار از ویدئوهایشان من استفاده می‌کنم، و از خانم بهار، از تک تکشان، حالا اسم‌هایشان را به خاطر ندارم، از خواندن تمامشان، از خواندن علی آقا بود که باعث شد من سیگار نکشم و خیلی کمکم می‌کنند، تک تکشان کمکم می‌کنند و از همه‌تان سپاسگزارم. خیلی شکر می‌کنم. خیلی شکر می‌کنم. اگر وقت دارم. بدهم هم‌سرم صحبت بکنند.

**آقای شهبازی:** بله می‌توانند، ممنونم. بله.

**همسر خانم شیدا:** سلام آقای شهبازی، قربان شما بروم استاد، ما هرچه داریم از شما داریم، از بیانات بزرگ و پُر گهربار شما و مولانای عزیز، من دیگر چون خانم صحبت کرده‌اند صحبت نمی‌کنم، ان‌شالله جلسه آینده زنگ می‌زنم خدمتتان. متنی را آماده می‌کنم که زنگ بزنم خدمتتان. فقط خواستم سپاسگزاری کنم.

#### ۴- آقای کامران از شیراز

آقای کامران: سلام استاد.

آقای شهبازی: بله، بله. سلام علیکم.

آقای کامران: کامران هستم از شیراز.

آقای شهبازی: بله، آقای دکتر کامران، شما کجا تشریف دارید قربان؟ خیلی وقت است خبری نیست.

آقای کامران: ارادتمندان استاد عزیز، ماشاءالله خطوط این قدر شلوغ هستند که من حدود یک سال و نیم است سعادت تماس تلفنی با حضرت عالی نصیب نشده استاد جان.

آقای شهبازی: ببخشید دیگر، بله، الان دیگر یک ذره فکر کنم خلوت تر شده، می‌توانید تماس بگیرید.

آقای کامران: خواهش می‌کنم، الحمدلله. بله، با تدبیری که اندیشیده‌اید استاد خیلی بهتر شده. کسانی که موفق نمی‌شدند که تماس بگیرند، خوشبختانه الان داریم صدایشان را می‌شنویم.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای کامران: خیلی از وجودتان متشکرم، خدا را سپاس‌گزارم که هستید استاد عزیز.

آقای شهبازی: ممنونم، لطف دارید، بفرمایید.

آقای کامران: زنده باشید. استاد جان من یک چند بیت از غزل ۲۸۴۰ خدمتان بخوانم. بعد عرایضم را خدمتان عرض کنم.

در این غزل خصوصاً منظور مولانا این است که مسئولیت آزادی و شناخت و رسیدن به فضای حضور و یکتایی به‌عهده خود فرد است و تن انسان که از چهار بعد فکری، هیجانی، جان من‌ذهنی و این تن فیزیکی تشکیل شده باعث اسیر ماندن انسان در چهارچوب من‌ذهنی است. می‌فرماید:

تو چو باز پای بسته، تن تو چو گنده برپا  
تو به چنگ خویش باید که گره ز پا گشایی

چه خوش است زرّ خالص، چو به آتش اندر آید  
چو کند درون آتش هنر و گهرنمایی



مگریز، ای برادر، تو ز شعله‌های آذر  
ز برای امتحان را چه شود اگر درآیی؟

به خدا تو را نسوزد، رُخ تو چو زر فروزد  
که خلیل زاده‌ای تو، ز قدیم آشنایی

تو ز خاک سر برآور، که درخت سربلندی  
تو بپر به قاف قربت، که شریفتر همایی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

استاد عزیز خیلی عذر می‌خواهم وقتتان را گرفتم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**آقای کامران:** این ابیاتی هم که فرمودید که با کسی کاری نداشته باشیم، متمرکز باشیم روی خودمان باتوجه به این‌که من شغلم جوری است که خصوصاً در شاخه پزشکی قانونی فعالیت دارم و به‌عنوان پزشک طبابت می‌کنم و مطب خصوصی دارم، متأسفانه در شاخه پزشکی قانونی به‌خاطر مسائل اقتصادی، به‌خاطر گرفتن دیه افراد سودجو فراوان هستند که می‌خواهند به طریقی به پزشکی قانونی فشار بیاورند که به‌نحوی بتوانند بیش از حد آن چیزی که حقشان است بگیرند و بنابراین در این میدان مبارزه با من‌های ذهنی که واقعاً تحت فشار هستم، من هر ده قدم که پیش می‌رفتم استاد، چهار قدم عقب‌گرد داشتم، به‌خاطر برخورد بد مردم، خصوصاً مسائل اقتصادی استاد.

در ایران الآن اولین مسئله‌ای که مردم تحت فشار هستند و باعث شده به‌نحوی از آن سوءاستفاده کنند و بخواهند سر دیگران کلاه بگذارند همین مسائل اقتصادی است. به‌خاطر کاهش ارزش ریال، تورمی که هست و مردم متأسفانه به‌نظم اگر یک مقداری از نظر قانون جبران دستشان بسته شده حق به آن‌ها بدهید استاد جان.

**آقای شهبازی:** بله، خواهش می‌کنم.

**آقای کامران:** باتوجه به این‌که قیمت دلار بالا رفته، قیمت ریال کاهش یافته و تورمی که هست، من فقط استدعا دارم از هم‌سفران عزیزم که با این‌وجود باز هم قانون جبران بسیار اثرات پیروزبخش و نجات‌دهنده‌ای در زندگی ما دارد.



استاد جان من خودم امروز اگر قانون جبران را به صورت مادی اگر ده ریال مثلاً پرداخت کنم فردا تا ظهر من شاید چهار برابر، پنج برابر آن ده ریال را خدا جبران می‌کند به من می‌رساند.

پس بنابراین با وجود فشارهای اقتصادی تقاضا دارم از عزیزان نترسند و قانون جبران خصوصاً اقتصادی را پرداخت هزینه تلویزیون که هر دقیقه‌اش فرمودید قبلاً هر دقیقه پنج دلار است.

یعنی به پول ایران هر دقیقه حدود ۱۵۰ هزار تومان است. اگر ما پنج دقیقه صحبت کنیم، حدوداً ۷۵۰ هزار تومان باید به‌ازای هر ماه پرداخت کنیم. وگرنه ما دین گردنمان است و نباید این‌جوری باشد، این از قانون جبران.

استاد جان با گذشت سال‌ها من فهمیدم که حسادت، چقدر انسان باید پست باشد که حسود باشد. و حسادت مولانا تأکید فراوانی داشته است. یاد گرفتم که آیا ما آمده‌ایم به این دنیا که بزرگ بشویم، تحصیلاتی داشته باشیم، زاد و ولد کنیم، فرزندی تحویل جامعه بدهیم و بعد تنها گوشه سالمندان ما را راحت کنند یا به یک طریقی از دنیا برویم.

پس بنابراین هدف از آفرینش، زنده شدن به خداست. و این برنامه گنج حضور طی سال‌ها که تجربه دارم، واقعاً چشم دل انسان را باز می‌کند، انسان سکوتش بیشتر می‌شود، تسلیم بیشتر می‌شود، توکل واقعاً به اوج خودش، هر روز توکل قوی‌تر می‌شود، اعتماد به نفس.

استاد یکی از ایرادهایی که ما ایرانی‌ها داریم، در هنگام صحبت دیگران در کلام آن‌ها شروع می‌کنیم به بحث کردن. من یاد گرفتم که در بین سخنان کسی دیگر صحبت نکنم، سکوت کنم و این به من امتیازات زیادی داد استاد عزیز.

**آقای شهبازی: آفرین.**

**آقای کامران:** از جوانان عزیز تقاضا دارم اگر قصد ازدواج دارند، حداقل برنامه گنج حضور، مولانا و استاد شهبازی را حداقل یک سال روی خودشان کار کنند بعد بروند ازدواج کنند. وگرنه من باتوجه به این‌که روزانه و ماهانه، هفتگی پرونده‌های طلاق زیادی می‌بینم از آن‌ها می‌پرسیدم که علت طلاق چیست. می‌گویند: یا بابام گفت، یا عمویم شناخت یا از بستگان بود.

اما مولانا چشم دل انسان را باز می‌کند باعث می‌شود که ما با چشم دلمان بفهمیم طرف مقابل ایرادات چه هست و چه مزایایی دارد. اگر دو طرف می‌خواهند ازدواج کنند این برنامه را یک سال تعقیب کنند من قول می‌دهم استاد خوشبخت‌ترین خانواده‌های روی زمین هستند.



و بیش از این دیگر وقت مبارکتان را نگیرم. من چهار، پنج بیت در خصوص عدم دخالت در کار دیگران و متمرکز بودن بر روی خود خدمتتان عرض می‌کنم.

آقای شهبازی: بله، بفرمایید.

آقای کامران: ببخشید استاد جان، در کلامتان می‌زنم.

آقای شهبازی: نه نه، خواهش می‌کنم نه نه. عرض کردم بفرمایید.

آقای کامران: خواهش می‌کنم.

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری  
مدتی بنشین و، بر خود می‌گری  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

نوحه‌گر باشد مقلد در حدیث  
جز طمع نبود مراد آن خبیث  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۹۱)

نوحه‌گر گوید حدیث سوزناک  
لیک کو سوز دل و دامان چاک  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۹۲)

استاد من ذهنی وقتی می‌خواهد نصیحت کند صحبت‌های خیلی زیبایی ارائه می‌دهد، ولی وقتی می‌خواهد در عمل خودش انجام بدهد در آن می‌ماند، برعکسش را انجام می‌دهد.

من خوشبختانه باتوجه به شغلم بارهای بار این مسائل را دیدم. انسان‌هایی هستند که به ظاهر صحبت‌هایی می‌کنند که در فامیل شناخته شده‌اند، اما وقتی وارد خانواده خودشان می‌شوی می‌بینی پر از درد و بدبختی هستند. چرا که به حضور نرسیدند، مولانا را نمی‌شناسند، عرفان، صحبت‌های استاد شهبازی را گوش نمی‌دهند.

پس بنابراین:

تو چو باز پای بسته تن تو چو کنده بر پا  
تو به چنگ خویش باید که گره ز پا گشایی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)



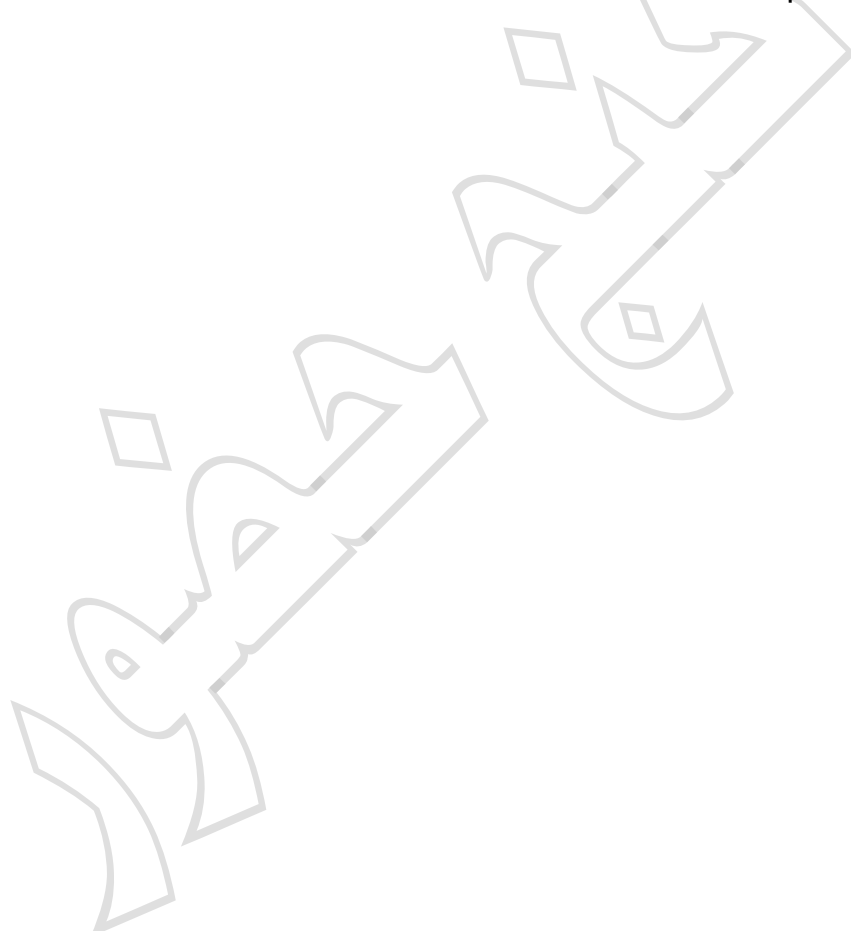
استاد وظیفه‌مان این است که خودمان را آزاد کنیم، خودمان را بشناسیم، با وجود برنامه بزرگی چون گنج حضور و زحمات بزرگ و بی‌مانندی چون حضرت‌عالی که واقعاً به‌عنوان استاد عزیزم در مقابلتان من همیشه تعظیم عرض می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خواهش میکنم، خیلی ممنون.

**آقای کامران:** خیلی سپاس‌گزارم که به من اجازه صحبت دادید. دوستان دارم، دوستان دارم. می‌بوسمتان.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم من هم همین‌طور، خداحافظ شما، عالی، عالی، عالی.

**آقای کامران:** سپاس‌گزارم استاد. خداحافظ.



## ۵- خانم مریم از اصفهان با سخنان آقای شهبازی

خانم مریم: آقای شهبازی، من خیلی وقت است از برنامه دور شده‌ام انگار.

آقای شهبازی: چرا؟

خانم مریم: امشب این قدر دلم شکست، گفتم کاشکی تماس برقرار بشود.

آقای شهبازی: چرا دور شدید مریم خانم؟

خانم مریم: آقای شهبازی اصلاً نمی‌دانم، اصلاً دیگر فکر می‌کردم خیلی چیز یاد گرفتم.

آقای شهبازی: عجب!

خانم مریم: اصلاً من ذهنی می‌گفت که،

عَلَّتِي بَتَّرَ زِ پِنْدَارِ كَمَالِ  
نِیست اندر جان تو ای دُودَلالِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

دُودَلال: صاحب ناز و کرشمه

واقعاً من فکر می‌کردم که به کمال رسیدم، به یک جایی رسیدم که دیگر به ابیات مولانا احتیاج ندارم.

آقای شهبازی: آخ آخ آخ!

خانم مریم: و خودم می‌توانم یک‌تنه از پس من ذهنی خودم بریایم، ولی دیدم نه، هنوز این قدر همانندگی درونم دارم، این قدر درد دارم، این قدر به سوی دنیا کشیده می‌شوم.

آقای شهبازی: بله.

خانم مریم: پیغام گنج حضور را باز کردم، بعد گفتم خدایا، یک پیغام به من از مولانا برسان که من بتوانم دوباره بپذیرم و برگردم. بعد یک لحظه که از عکس‌هایی که، تابلوهایی که برای همانندگی‌ها و عدم هست یک بی‌تی از مولانا برایم باز شد گفت:

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من  
هیچ مباش یک نفسِ غایب از این کنارِ من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)



**آقای شهبازی:** بله بله بله.

**خانم مریم:** بعد الان داشتم می‌خواندم، می‌گفتم که چقدر قشنگ خود مولانا با ما حرف می‌زند. می‌گفت «هیچ مباش یک نفس غافل از کنار من»

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم مریم:** بعد خیلی آقای شهبازی هنوز فکر می‌کنم مثلاً یک چیزی یاد (گرفتم؟)، با این‌که سال‌ها بود من با برنامه تماس می‌گرفتم، روی خودم کار می‌کردم، ولی به جایی رسیدم که دیگر گفتم من هنوز خیلی من‌ذهنی دارم، خیلی هنوز با این‌که مثلاً، گفتم بگذار تلویزیون را خاموش کنم ببینم چه از خودم یاد گرفته‌ام.

چه این سال‌ها که گوش کردم چه را مثلاً باید درون خودم جست‌وجو کنم، چه را باید عوض کنم، باید چه تغییری کنم؟ بعد که دیدم که سمت جهان کشیده شدم، دوباره برگشتم به همان همانیدگی‌ها.

**آقای شهبازی:** عجب! بله می‌دانم، بله، بله، خب یک چیز مهمی را متوجه شدید.

**خانم مریم:** بعد گفتم که کاشکی تماس من برقرار بشود، من به آقای شهبازی بگویم که من چند وقت است که برنامه را نمی‌بینم. واقعاً این‌جوری شدم خدا خودش دوباره کمک کند که برگردم.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله برگردید بله. برگردید این وسط فرمایش شما، حالا از این کلمه من زیاد خوشم نمی‌آید استفاده کنم که می‌گویند شیطان، این شیطان در واقع نیروی درد و همانیدگی جهان است که به صورت یک فضا در این جهان زندگی می‌کند و دائماً دوست دارد که ما را از راه زنده شدن به بی‌نهایت خدا باز بدارد.

اصلاً حرفه‌اش همین است و یک‌جورهایی در کار معنوی ما دخالت می‌کند و معمولاً هم از راه خیر می‌آید، یعنی همین‌که مثلاً یک نمونه‌اش این‌همه شما صحبت می‌کنید، جای لغزش هست، یکی از مهم‌ترین‌ها تمرکز روی دیگران هست.

معمولاً با این لباس می‌آید که شما این‌همه دانش داری باید بدهی بروی به مردم کمک بکنی. یک‌دفعه می‌بینید چهار نفر زنگ زدند به شما می‌گویند که آقا، خانم، یک کلاسی بگذاریم شما بیایید صحبت کنید و شما هم که می‌گویید که من ده سال است روی خودم کار می‌کنم و بلد هستم، بروم و این چند نفر از فامیل باشند و آن‌ها واقعاً مشتاق نیستند.

پس از یک مدتی می‌بینید که این چهار، پنج نفر، ده نفر، هرکدام یک‌جوری پراکنده شدند و گفتند آقا این‌ها چه است و فلان و شما را سرد کردند و شما که هر روز روی خودتان کار می‌کردید، از طریق قرین می‌بینید که سرد



شدید، دیگر میل ندارید. می‌گویید راست می‌گویند بابا، یعنی چه که این قدر گنج حضور، این قدر مولانا، در نتیجه شما از راه منحرف می‌شوید.

و این نیروی همانندگی جهان یا اسمش را بگذار شیطان، از طریق من‌ذهنی ما کار می‌کند «نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند» نفس و شیطان هر دو از یک جنس هستند.

این قدر راحت است که نیروی همانندگی جهان روی بقایای من‌ذهنی ما کار کند و ما را دوباره برگرداند به آن حالت قبلی. هیچ موقع نباید این کار معنوی را، حالا در این مورد بگوییم تمرین از طریق گنج حضور و مولانا را کنار گذاشت.

این درست مثل ورزش معنوی می‌ماند. مخصوصاً هم که جوانان در زیر نفوذ قرین هستند. ما در روز می‌رویم بیرون برای کار، شاید پانصد تا قرین روی ما اثر منفی می‌گذارند، آن‌ها من‌ذهنی دارند. این‌ها را باید پاک کنیم و این اثرات از طریق ارتعاش است.

این طوری نیست که ما با آن‌ها حرف بزنیم. در نتیجه هرکسی که پا در این راه می‌گذارد باید خیلی مواظب باشد. یکی از مهم‌ترین جاهای لغزش همین «پرهیز» است که من زیاد روی پرهیز صحبت نمی‌کنم. این قدر مهم است که من حتی یک صدمش را هم نمی‌کنم، برای این‌که یک موضوع حساسی است.

همین که می‌گوییم پرهیز، مردم فکر می‌کنند شما می‌گویید شما اصلاً محروم بشوید و درست فهمیده نمی‌شود. از طرف دیگر ممکن است فکر کنند که مثلاً من خودم که می‌گویم پرهیز کنید، واقعاً بدم پرهیز کنم و خیلی پرهیز می‌کنم و این‌ها نه!

ممکن است که پای آدم بلغزد، پرهیز نکند. پرهیز خیلی چیز مهمی است در کار معنوی. شاید هر روز باید حواس آدم باشد که چکار دارد می‌کند، با چه کسی دارد حرف می‌زند، چه کتابی دارد می‌خواند، چه برنامه تلویزیونی می‌بیند، فکر نکند که اثر نمی‌گذارند. چه غذایی می‌خورد، کجا می‌رود همه این‌ها را باید مواظب باشد. ببخشید وسط صحبت شما، بفرمایید.

**خانم مریم:** خواهش می‌کنم آقای شهبازی، ممنون از توضیحاتتان. بعد یک بیتی دیگر بود می‌گفت که:

**اختیار آن را نکو باشد که او**

**مالک خود باشد اندر اتقوا**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)



ما اختیاریان را می‌دهیم به من‌ذهنی، بعد گیر می‌افتیم در گردابش و می‌گوییم چرا مثلاً این‌جوری شد، چرا، اختیار خودمان را باید خودمان به عهده بگیریم.

**آقای شهبازی:** بله، بله.

**خانم مریم:** و واقعاً آقای شهبازی برنامه شما خیلی به من درس داد، ولی این چند وقت اصلاً نمی‌دانم چه شد. شاید یک امتحانی بوده به من که می‌گفت:

## امتحان بر امتحان است ای پدر هین، به کمتر امتحان، خود را مخر (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۷۴۶)

این یک امتحانی، یک درسی بود که من جدا بشوم و دوباره بیایم به سمت برنامه، ولی خیلی سخت است. من این همانندگی‌هایم را فکر می‌کنیم یک جایی بلدیم، دوباره که می‌رویم می‌بینیم نه، خیلی هنوز کار داریم، خیلی من‌ذهنی زورش خیلی بیشتر ماست. خیلی هنوز می‌تواند روی ما سلطه داشته باشد.

**آقای شهبازی:** بله، بله. شما زود می‌توانید برگردید مریم خانم. همین برنامه ۹۲۹ را ببینید، شعرهایش را هم خیلی بخوانید. آن‌جا ابیات بسیار بسیار نافذی هست. برنامه ۹۲۹ عرض می‌کنم، همین آخرین برنامه. همین یک برنامه شما را برمی‌گرداند. شما نگران نباشید.

**خانم مریم:** آقای شهبازی همین که این پیغامی که «هیچ مباش یک نفس غایب از این کنار من» واقعاً من فکر کردم همین یک پیغام است برای من.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین. خیلی خوب، دیگر پس با شما خداحافظی کنم. امیدوارم شما زنگ بزنید یکی دو هفته دیگر، بگویید که دیگر کاملاً برگشتید. خیلی خوب قطع هم شد، خانم مریم از اصفهان.



۶- خانم المیرا و مادرشان از استان فارس با سخنان آقای شهبازی

**خانم المیرا:** آقای شهبازی عزیز من فکر نمی‌کردم بگیرد، خیلی خوشحالم که صدایتان را می‌شنوم. من یک داستانی دارم، می‌خواستم که برای شما تعریف کنم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، شما جوان هم به نظر می‌آید، چند سالتان است؟

**خانم المیرا:** بله آقای شهبازی، من بیست و پنج سالم است. ببخشید عذرخواهی می‌کنم، من بیست و هفت سالم است، بعد این ماجرای که می‌خواهم برایتان تعریف کنم، در بیست و پنج سالگی برای من اتفاق افتاده. ببخشید من الآن یک ذره هیجان زده شده‌ام.

**آقای شهبازی:** بله، یک نفس عمیق بکشید و از کجا زنگ می‌زنید؟

**خانم المیرا:** چشم. من از استان فارس تماس می‌گیرم، اسم المیراست.

آقای شهبازی من در بیست و پنج سالگی دچار یک بیماری شدم، ام‌اس (MS)، بعد آن موقع فکر می‌کردم که تمام زندگی‌ام تباہ شد و دیگر واقعاً هم همین‌طوری بود برای من، یعنی تمام درهای دنیا به روی من بسته شد، چون این بیماری که من گرفته بودم، نه می‌شد با پول حلش کنی، نه می‌شد با، یعنی هیچ راه دیگر نداشتم.

بعد همان موقع‌ها از خدا خواستم، گفتم خدایا من چه خطایی کرده‌ام؟ چه کاری کرده‌ام در زندگی‌ام که باعث شده که این اتفاق برای من بیفتد؟ چون که دیگر من اصلاً نه می‌توانم به کارم ادامه بدهم، هیچ کاری دیگر نمی‌توانم انجام دهم.

بعد همان موقع‌ها اصلاً واقعاً از خدا فقط آرزوی مرگ می‌کردم، تا این‌که در بیمارستان که بستری بودم، خواهرم برایم یک کتابی آورد، گفت امروز در محل کارم که بودم، یک نفر از همین کسانی که می‌آیند کتاب می‌فروشند، آمده‌اند و این کتاب را به من داده‌اند و من این را برایت خریدم.

بعد این کتاب وارد زندگی من شد، وقتی که از بیمارستان مرخص شدم آدمم خانه، مادرم شب‌ها کنار رخت‌خوابم می‌نشست، بعد برایم این کتاب را می‌خواند.

بعد همان موقع در آن کتاب نوشته بود که شما هر چیزی که بخواهید را که از دست داده‌اید را می‌توانید دوباره برگردانید، می‌توانید به سلامتی‌تان فکر کنید، دوباره آن چیزی را که از دست داده‌اید را برگردانید به خودتان.



بعد خلاصه من شروع کردم به خواندن آن کتاب و اصلاً همان موقع که مادرم داشت این کتاب را در رخت‌خواب برای من می‌خواند، دست‌های من جان گرفت، چون من یک دست و یک پایم را کامل از دست داده بودم، بی‌اختیار شده بود، حالا دارو گرفته بودم که آمده بودم خانه که رو به بهبودی باشد و از این حرف‌ها.

بعد خلاصه این کتاب را خواندم، حدود یک سال روی خودم کار می‌کردم، خیلی هم خدا در این یک سال برای من معجزه فرستاد، از طریق شبکه‌های مختلف همیشه برای من نشانه‌ها را می‌فرستاد.

بعد همان موقع ما قرآن که مادرم باز کرده بود که از خدا خواسته بود که یک بار دیگر مثلاً فرزندم را به من برگرداند، در کتاب قرآن نوشته بود که ای موسی عصایت را ببنداز و نترس که ما حتماً آن را به تو برمی‌گردانیم و آمده بود که ما حتماً فرزندت را به تو برمی‌گردانیم، از فراقش محزون نشو و ناامید هم مباش.

بعد وقتی که خُب دیگر من خیلی یقین پیدا کرده بودم که حتماً، چون من از خدا فقط می‌خواستم که خوب بشوم، نمی‌خواستم که مثلاً دوباره بتوانم راه بروم، ولی این بیماری همیشه با من باشد. من دوست داشتم که شفا پیدا کنم و واقعاً هم از خدا، از صمیم قلب این را خواستم. گفتم یعنی حاضر بودم هر کاری بکنم که این بیماری من خوب بشود، نه این‌که فقط بتوانم راه بروم.

بعد دیگر خلاصه این نوید را خداوند در قرآن به ما داد. بعد ببخشید من یک کمی هول کرده‌ام، یادم نمی‌آید معذرت می‌خواهم.

بعد خلاصه مادرم از خدا خواسته بود که خلاصه ببخشید من خیالم راحت شده بوده که حتماً من شفا می‌گیرم و در ذهن خودم فکر می‌کردم که حالا مثلاً یک دو، سه ماهی می‌گذرد، من آن موقع چون نمی‌دانستم فقط دنبال شفای جسمم بودم، یعنی فقط می‌خواستم که یک بار دیگر بروم ام‌آر‌آی (MRI) کنم، بعد به من بگویند که مغزت مثلاً نرمال (Normal) شده دیگر تو این بیماری را نداری، فقط دنبال این بودم.

و فکر می‌کردم که شفا هم به این معناست که حالا یک دکتر دیگر نمی‌دانم خدا از یک طریقی، یک خوابی، چیزی به من بگوید معجزه شد، تو دیگر خوب شدی کامل، ولی بعد که هی به راهم ادامه دادم، بعد از یک سال هم با برنامه شما آشنا شده‌ام آقای شهبازی، یعنی دیگر موقعی بود که نیاز داشتم به برنامه شما.

بعد آن موقع دیگر کم‌کم متوجه شدم که من باید شفای روح بگیرم، شفای جسم نمی‌تواند برای من کاری بکند، یعنی من در درون خودم این‌قدر همانندگی داشتم که باید آن‌ها شفا می‌گرفت، شفای جسم من به‌تنهایی نمی‌توانست برای من کاری بکند، شاید من می‌توانستم دوباره راه بروم، دوباره دستم را تکان بدهم، ولی نمی‌توانست آن عمق وجود من را درمان کند و شفا پیدا کنم من.

بعد خلاصه الآن دو سال است که برنامه شما را نگاه می‌کنم و واقعاً از شما ممنونم. شما من را خیلی خیلی راهنمایی کردید، من می‌دانستم که باید چکار، یعنی یک چیزهایی را فهمیده بودم، ولی شما انگار آمدید آن‌ها را برای من مرتب کردید.

بعد، قربانتان، بعد دیگر واقعاً از شما ممنونم، دوست داشتم این پیغام را بدهم، کسانی که بیمار هستند واقعاً مثل من، چون من بیست و پنج سالم بود که به این بیماری مبتلا شدم و واقعاً ناامید شدم، ولی اگر کسی مثل من هست، دوست دارم که به او بگویم که حتی اگر بدترین بیماری را دارند می‌توانند برگردند، فقط کافی است که اعتراف کنند.

اعتراف کنند که خطا کرده‌اند، فکر نکنند که خدا بوده که این بیماری را وارد زندگی‌شان کرده، شاید خدا اجازه ورود این بیماری را به زندگی‌شان داده، اما خدا باعث آن نشده، ما خودمان باعث آن شده‌ایم.

فکرهای منفی‌مان، نگرانی‌هایمان، در گذشته و آینده زندگی کردن‌هایمان، همه‌اش دنبال این چیزهای این‌جهانی بودن، همه این‌ها باعث می‌شود که ما به بیماری مبتلا بشویم و ما باید واقعاً اعتراف کنیم و توبه کنیم، به قول خدا توبه نصوح کنیم.

و خدا هم واقعاً به ما خیلی کمک می‌کند، یعنی من واقعاً این قدر در این سه سال معجزه دیده‌ام که اتفاقاً زبانم گویا نیست که بخواهم آن‌ها را تعریف کنم. ببخشید آقای شهبازی من دیگر یک کمی هول شده بودم، دیگر ولی سعی کردم که حالا هرچه بود را بگویم.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی، عالی. شما الآن خوب شده‌اید دیگر درست است؟

**خانم المیرا:** آقای شهبازی عزیز من هنوز کاملاً خوب نشده‌ام، ولی ایمان دارم و مطمئنم که خوب می‌شوم و یک چیزی را خوب فهمیده‌ام این‌که، یعنی دیگر الآن وقتی می‌روم ام‌آر‌آی (MRI) دیگر برایم مهم نیست که نرمال (Normal) باشد یا نه، ولی یقین دارم که یک روزی نرمال خواهد شد، ولی دیگر در انتظار نرمال شدنش نیستم چون می‌دانم که آن به درد من نمی‌خورد، من الآن مطمئن هستم که شاید آن ظاهراً نرمال نباشد، ولی من مطمئنم که آن را دریافت کرده‌ام و یک روزی حتماً به آن می‌رسم.

چون دوست دارم به همه بگویم که شفای جسم کافی نیست، نمی‌تواند برای ما کاری بکند، ما روحمان است که باید شفا بگیرد. و من هم الآن در انتظار شفای روحم هستم نه جسمم. اگرچه من یقین دارم که یک روزی حتماً حتماً ام‌آر‌آی من هم نرمال می‌شود و امیدوارم که آن روز زنگ بزنم و به شما بگویم، ولی نمی‌دانم که کی هست.



قبلاً برای خدا تعیین تکلیف می‌کردم، می‌گفتم خدایا دو ماه دیگر، سه ماه دیگر یا مثلاً چند وقت دیگر من می‌خواهم که ام‌آر‌آی (MRI) نرمال شود و وقتی که اولین بار رفتم و دیدم ام‌آر‌آی (MRI) نرمال (Normal) نیست خیلی ناامید شدم، ولی همان موقع یک پیغام از خدا دریافت کردم و دیدم در این راهی که قرار گرفتم، متوجه شدم که روحم باید شفا پیدا کند نه جسمم، جسمم برای من کاری نمی‌تواند بکند.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی. خُب با شما خداحافظی کنم.

**خانم المیرا:** سلامت باشید، متشکرم، می‌تواند مادرم هم صحبت کند آقای شهبازی؟

**آقای شهبازی:** بله بفرمایید. بله، بله، چون دیگر مادرتان است.

**خانم المیرا:** اشکال ندارد؟ چون فکر کنم بیش‌تر از پنج دقیقه شده.

**آقای شهبازی:** عیب ندارد. احترام مادران واجب است. ما دیگر این‌جا تسلیم هستیم.

**خانم المیرا:** ببخشید آقای شهبازی من عذرخواهی می‌کنم. خیلی خوشحال شدم ممنونم به‌خاطر همه زحمتهایتان. خدا نگهدارتان باشد. خداحافظ.

**مادر خانم المیرا:** سلام استاد عزیز.

**آقای شهبازی:** بله، سلام. خوب هستید شما؟

**مادر خانم المیرا:** قربان شما. خیلی خوشحالم که توانستم با شما ارتباط برقرار کنم، توانستم صدای زیبای شما را از طریق گوشی بشنوم و خداوند را شکر می‌کنم به‌خاطر این توفیق بزرگ.

**آقای شهبازی:** تبریک می‌گویم برای دخترتان که این‌قدر دانا شده‌اند و روی خودشان کار می‌کنند. آفرین! بهترین راه را پیدا کرده‌اند. عالی، عالی.

**مادر خانم المیرا:** ممنونم از خداوند بزرگ و ممنونم از شما که من یک عمر دعاگوی شما و واقعاً سپاس‌گزار هستم. خیلی خوشحالم که امشب توانستم این توفیق بزرگ خدا به من داد که با شما صحبت کنم و این آرزوی خیلی بزرگی بود برای من.

چون من زمانی که یک هم‌چون اتفاقی برای دخترم افتاد، آن زمان دیگر واقعاً همان‌طور که حضرت مولانا می‌فرمایند که «بی‌مرادی شد قلاووز بهشت»، آن زمان بی‌مرادی آن زمان دیگر ته همه ناامیدی‌ها بود برای من.

آن زمان آمدم به قرآن تَمَسُّک جستم و از قرآن خواستم که خدایا این چه بود، من فکر می‌کردم این یک بلا هست از طرف خداوند، ولی نه، این بلا نبود، این چیزی بود آن:



## یار در آخر زمان کرد طرب سازی باطن او جدِّ جد، ظاهر او بازی

### جملهٔ عشاق را یار بدین علم کشت تا نکند هان و هان جهل تو طنازی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

آن زمان خداوند، بعد من بعداً این شعر را که فهمیدم دیدم دقیقاً زبان حال من بود و از خداوند خواستم گفتم خدایا به من از طریق قرآن بگو که من چکار کنم.

وقتی که قرآن را باز کردم نوشته بود، ای موسی عصایت را ببنداز و من آن زمان می‌فهمیدم که خداوند دارد یک حقیقتی را به من می‌گوید، ولی من نمی‌فهمیدم.

گفتم خدایا به من یک راه نشان بده، یک راهی که بدون غرض یک کسی باشد، یک نیرویی به من نشان بده که این عصایت را ببنداز را به من بگوید، چون خیلی‌ها هستند که قرآن می‌خوانند، خیلی‌ها هستند که تفسیر می‌کنند، ولی به اشتباه، برعکس. گفتم خدایا تو یک نفر را سر راه من قرار بده که از طریق خودت باشد، این را به من بگو که من چکار کنم، عصایت را ببنداز.

زمانی که من با برنامهٔ شما آشنا شدم، یک روز دیدم دقیقاً شما دارید در مورد همین سورهٔ طها که در یکی از آیه‌هایش بود، دیدم دقیقاً دارید در مورد همین سورهٔ طها در مورد همان عصایت را می‌فرمایید، که من آن زمان فهمیدم که دعای من مستجاب شده و شما به‌عنوان یک نیروی غیبی، یک فرشتهٔ وحی، حتماً حتماً این شکی ندارم که شما به‌عنوان یک پیامبر و یک فرشتهٔ وحی بر ما نازل شدید.

و از آن زمان بود که خداوند عالم همه‌چیز را تغییر داد. دختر من روزبه‌روز بهتر و بهتر شد و معجزات زیادی در زندگی دیدیم. هر زمانی که هر چیزی می‌شد، با توجه به شعرهای مولانا که شما فرمودید به‌عنوان چراغ استفاده کنید، ما استفاده می‌کردیم و جلو می‌رفتیم و با توکل بر خداوند بزرگ امروز خیلی خیلی خیلی، زندگی ما تغییر کرده و درون ما آکنده از نور خداوند و وجود پربرکت شما شده است.

من بیشتر از این مزاحم وقتتان نمی‌شوم. خیلی خوشحالم. خدا را شکر می‌کنم واقعاً.

**آقای شهبازی:** ممنونم ممنونم. خواهش می‌کنم. خیلی لطف دارید.



و البته عرض کنم نه من پیغمبرم، نه فرشته هستم، واقعاً خودم را یک آدم معمولی می‌دانم. منتها این دانشی که الان به شما معرفی می‌کنیم، دانش بسیار مؤثری است و درواقع ما داریم جوهر تمام فرهنگ انسانی را از بدو ورود داریم به شما معرفی می‌کنیم.

**مادر خانم المیرا:** درود بر شما.

**آقای شهبازی:** مولانا با شما که الان دارید از قرآن صحبت می‌کنید، واقعاً مولانا این جوهر قرآن را بیرون کشیده، به زبان فارسی دارد به ما ارائه می‌کند و حالا این موضوع را شما مطرح کردید، امیدوارم ایرانی‌ها که به اصطلاح مسلمان هستند، آن‌هایی که مسلمان هستند، و واقعاً به دینشان ارزش می‌دهند، بیایند مولانا را بخوانند.

**مادر خانم المیرا:** دقیقاً همین‌طور است. من هرکسی می‌گوید، ما آیه‌های قرآن را نمی‌فهمیم یا نمی‌دانیم، می‌گویم اگر شما نمی‌دانید حتماً حتماً بروید مولانا را بخوانید.

**آقای شهبازی:** فهمیدن قرآن خیلی سخت است، خیلی سخت است.

**مادر خانم المیرا:** مولانا دقیقاً زبان خداوند است و قرآن را به شکلی دیگر برای ما آسان و قابل فهم کرده.

**آقای شهبازی:** بله آفرین، هم حدیث آورده، یعنی آن چیزی که از دهان پیغمبر آمده بیرون، ما هیچ حدیث دیگری از هیچ‌کس دیگری نخوانده‌ایم، غیر از کلامی که از دهان پیغمبر اسلام آمده بیرون، به علاوه آیه‌هایی که مولانا دست‌چین کرده، از قرآن برداشته.

واقعاً آیه‌هایی را برداشته که درست مثل این‌که شما می‌روید یک فرض کنید یک، البته من نمی‌گویم همه را می‌شود بیرون آورد، ولی شما یک داستان را می‌خوانید، یک دفعه می‌بینید این‌جا پنج‌تا مطلب است، پنج‌تا محور است، همه را بیرون می‌آورید اگر وارد باشید، که مولانا همان کار را کرده.

حالا چجوری این کار را کرده، گاهی اوقات می‌دانید زندگی یک کسانی را به این جهان می‌آورد، که وقتی شما یک آدم معمولی هستید مثل من، شعرش را می‌خوانید، می‌گویید که آقا این چجوری این شعر آمده؟ اصلاً چجوری ساخته شده؟

فقط هم مولانا نیست ما بزرگانی داریم، شما بعضی جاهای شاهنامه را می‌گویید خدایا چطور می‌شود هم‌چون شعری گفت، هم زیباست، هم پُر معنی است.

یا مولانا یک دفعه می‌بینید مثلاً آیه‌های قرآن را ترکیب می‌کند با زبان فارسی، فقط یک چیزی از آن‌جا برمی‌دارد می‌گوید. این شاهکار است واقعاً، هم‌چون چیزی اصلاً نمی‌شود، ولی شده است.



مادر خانم المیرا: بله انسان در حیرانی می‌ماند.

آقای شهبازی: بله حیرانی، آفرین.

مادر خانم المیرا: من زمانی که قرآن را باز کردم، فرموده بود خداوند که به‌سوی فرعون برو که او در همهٔ امور دچار طغیان شده و من آن زمان نمی‌دانستم که خداوند دارد به خود من می‌گوید. آن فرعون من درون من دچار طغیان شده بود. آن فرعون من بود که دچار طغیان شده بود و زمانی که حضرت مولانا می‌فرمایند که:

### جمله قرآن هست در قطع سبب

### عِزِّ درویش و هلاک بولهب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰)

آن زمانی بود که دیگر فهمیدم فقط باید آن فرعون درون خودم را نابود کنم با توکل بر خداوند و واقعاً با آن برنامهٔ سراسر رحمت و لطف خداوند که از طریق شما به تمام مردم دارد واقعاً نصیب مردم شده، یعنی واقعاً این رحمت است، این رزق بی‌حساب است.

آقای شهبازی: ممنونم، خیلی زیبا، خُب با شما خداحافظی کنم. عالی، عالی، عالی.





## ۷- سخنان آقای شهبازی

خُب این می‌دانم تلفن طولانی شد، ولی بعضی موقع‌ها کاربرد بعضی پیغام‌ها برای شما وجود دارد، در نتیجه من عمداً و هشیارانه می‌گذارم که مکالمه ادامه پیدا نکند تا مردم یاد بگیرند.

خداوند یا زندگی هر لحظه می‌خواهد به ما کمک کند، هر اتفاقی می‌افتد برای کمک به ما است. من ذهنی اعتراض می‌کند، می‌جنگد، مقاومت می‌کند، قضاوت می‌کند و بیش‌تر اوقات برای خداوند تکلیف تعیین می‌کند، زود باش درست کن، دو ماه به تو فرصت می‌دهم و از این پیغام‌ها ما آن‌قدر می‌گیریم.

اتفاقاً جمله خوبی دختر این خانم گفتند المیرا، مثل این‌که اسمش بود، من برای خداوند تکلیف تعیین نمی‌کنم. خیلی خوب کاری می‌کنید، شما خودتان را می‌سپارید به قضا و کُنْ فُکَانَ. این شما به گُل نگاه می‌کنید یک سرعتی دارد برای باز شدن، این را زندگی تعیین می‌کند.

خوب شدن ما هم از یک مرضی یا از یک گرفتاری به‌طور کلی زمان خودش را دارد ما باید تسلیم بشویم، فضا را باز کنیم و هر کاری از دستمان برمی‌آید انجام بدهیم، البته کار درست، کاری که از درونمان می‌آید با خرد زندگی تا وضعیتمان درست بشود. و شما موانع را خوشبختانه این روزها فهمیده‌اید و آن‌ها را مرتب تکرار می‌کنید، مردم هم دارند یاد می‌گیرند؛ مثلاً یک کسی نباید انتظار خوب شدن داشته باشد اگر «قانون جبران» را انجام نمی‌دهد.

شما باید کار کنید روی خودتان و وقت بگذارید روی خودتان، شما ارزش دارید و کسی که ارزش دارد، باید روی خودش کار کند بگوید من ارزش دارم مثل همین خانم المیرا، می‌گوید من می‌خواهم خوب بشوم، واقعاً می‌خواهم خوب بشوم، پیدا کرده که خوب شدن فقط خوب شدن جسمی نیست، باید در درون فضا را باز کند، باید روحش آزاد بشود از این گرفتاری‌ها و اثر همانندگی روی آدم‌های مختلف، مختلف است.

بعضی‌ها واقعاً اثر مخرب می‌پذیرند از همانندگی و درد کشیدن. دردهای من‌ذهنی مثل نگرانی از آینده، اضطراب، ترس، این‌ها آثار مخربی روی بعضی‌ها می‌گذارند که بیش‌تر از بعضی‌های دیگر هست، در نتیجه این‌ها می‌توانند مریض بشوند و اگر آن اضطراب و ترس را از خودشان زایل کنند، چرا؟ عامل ترس که «همانندگی» هست آن‌ها را شناسایی می‌کنند می‌اندازند، زودی خوب می‌شوند.

این بدن لحظه‌به‌لحظه از نو ساخته می‌شود. می‌توانیم اجازه بدهیم که زندگی بدن ما را بسازد، دوباره بهتر بسازد و ما از خراب کردن آن بپرهیزیم. خراب کردن، این نیست که ما سم را وارد بدنمان می‌کنیم، حالا یک عده‌ای



مواد مخدر، مشروب الکلی نمی‌دانم چه چه چه! قند بیش‌تر، نوشابه‌های همین مثل پپسی‌کولا و فلان که پُر از قند است می‌خورند.

خُب، آن‌ها بدنشان را خراب می‌کنند، ولی فقط راه خراب کردن، غذا نیست. فکرهای منفی کردن، مخرب کردن، قرین‌های بد، تماشای فیلم بد، خواندن کتاب بد، برنامه تلویزیونی مخرب که یک آدم‌های مریض ساختند! شما بیایید حرف بزرگان را بشنوید مثل مولانا که تک است در جهان، آن را گوش بدهید وقتتان را آن‌جا بگذارید. زرنگ هستید؟! این‌طوری زرنگ باشید، عاقل باشید، وقتتان را تلف نکنید، بدنتان را، روحتان را خراب نکنید، درست کردنش مشکل می‌شود و خوشبختانه المیرا می‌بینید در بیست و پنج سالگی این چیزها را یاد گرفته.

پس این درد یک جور است که در واقع بی‌مُردی بود و:

### بی‌مُردی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سِنُوَایِ خُوشِ سِرِشْتِ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

بله، «بی‌مُردی» راهنمای بهشت شده برای ایشان.

موانع را مرتب تکرار می‌کنیم. دو مانع مهم را همیشه در نظر داشته باشید: تمرکز روی دیگران، عدم اجرای قانون جبران. حالا اول این دوتا را درست کنید.

بعد هم در این مسیر اگر دیدید یک نیرویی به شما می‌گوید که «می‌دانید»، «می‌دانم»، این کلمه را گفتید به خودتان یا حس کردید که می‌توانید دیگران را عوض کنید، بدانید که این ندای شیطان است واقعاً. ندای همانندگی بیرون است، این را نشنوید. ما هیچ‌چیز نمی‌دانیم، هیچ‌چیز نمی‌دانیم.

این دانش من‌ذهنی ما اصلاً به درد نمی‌خورد. شما باید فضا را باز کنید، از درون زندگی شما را اداره کند و عرض کردم هر اتفاقی می‌افتد ولو ظاهرش تلخ است خیر است. یعنی بگویید که خُب این اتفاق الآن به من چجوری کمک می‌کند؟ منتظر باشید پیدا بکنید.

نمی‌شود خداوند به شما خیانت کند، اصلاً امکان ندارد. این ما هستیم که کار خودمان را خراب می‌کنیم و آن مورد اتفاق افتاده شما ببینید که چجوری زندگی‌تان را خراب می‌کنید؟



نگوید که من که ایرادی ندارم! این پندار کمال است، یعنی چه که من ایرادی ندارم؟! شما با هزارتا چیز همانیده هستید، آن‌ها درد ایجاد کرده دردها هم در شما ته‌نشین شده، ایراد ندارید؟! هر لحظه زندگی خودت را خراب می‌کنی، به خودت بنگر.

این‌ها نصیحت نیست، این‌ها تفسیر ابیات مولانا است، شما دیده‌اید من نصیحت نمی‌کنم. من شخصاً که شما این همه لطف می‌کنید به من، من فکر می‌کنم من قادر نیستم کسی را عوض کنم، نمی‌توانم عوض کنم. شما هم از این سودای خام بگذرید.

شما کسی را نمی‌توانید عوض کنید. آن شخص با فضاگشایی، با استفاده از نیروی شفابخش زندگی انشاءالله می‌تواند خودش را عوض کند، ولی باید خودش بخواهد.

در جملات المیرا شما کشف کردید می‌گفت: من می‌خواستم خوب بشوم، من می‌خواستم خوب بشوم. از ته دل می‌خواست خوب بشود، چیزی نمی‌خواست به دست بیاورد، می‌خواست خوب بشود. یعنی نیروی شفابخش زندگی رویشان کار بکند و کار کرده.

پایان بخش اول

## ۸- خانم مرجان از استرالیا با سخنان آقای شهبازی

شکرگزاری یکی از مهم‌ترین و لطیف‌ترین ابزار برای بیکار کردن من ذهنی و بالا بردن ارتعاش فراوانی و حس لیاقت است. همچنین، مولانا در آموزه‌های خود بر این مهم تأکید فراوان داشته‌است.

یکی از زیباترین عادت‌های روزانه‌ای که می‌توانیم در خود ایجاد کنیم، سپاس‌گزاری و قدردانی است.

ذهن، به‌طور خودکار قدرشناس است، مدام طلب‌کار است، و تمرکزش روی نداشته‌ها می‌باشد. بنابراین، داشته‌های خود را اصلاً نمی‌بیند. به همین جهت، لایق نعمت نخواهد بود. درهای رحمت و گشایش را با دستان خود، به روی خودش بسته و طبق قانون «جَفَّ الْقَلَمُ»، مدام از نعمت‌های الهی محروم می‌ماند.

من به‌شخصه از زمانی که عادت شکرگزاری را در خود رشد داده‌ام، شاهد معجزات بی‌کرانش نیز بوده‌ام.

قسمتی از شکرگزاری روزانه خود را بیان می‌کنم.

خدایا شکر برای هدیه دادن موهبت سلامتی و تندرستی به من.

شکر برای پنج‌حس.

شکر برای هدیه دادن یک جفت چشم سالم، و موهبت بینایی، که می‌توانم با آن‌ها صبح زیبایت را ببینم.

من امانت‌دار این دو چشم که نور تو در آن‌ها جاریست خواهم بود. تو با این چشم‌ها این جهان را می‌بینی، و من این دو دیده را به ناپاکی‌ها آلوده نخواهم کرد.

خدایا شکر برای هدیه دادن موهبت حس بی‌نظیر شنوایی. شکر که این امکان را به من هدیه داده‌ای که صدای زیبای پرندگان و موج دریا را بشنوم و غرق در لذت شوم.

مولانا به من آموخت که تو با گوش‌های من می‌شنوی. پس تا می‌توانم، با کمک نیروی عقل و اختیاری که به من ارزانی داشته‌ای، این امانت را در معرض نوای خرد و عشق و آگاهی قرار می‌دهم، و از شنیدن هر ندایی که روح پاک تو را در بدنم آلوده می‌کند، پرهیز می‌کنم.

خدایا شکر برای هدیه دادن موهبت این جسم بی‌مانند، با تمام ظرافت‌ها و پیچیدگی‌های آن. تو از زبان مولانا به من گفته‌ای که این جسم خانه‌توست، و فرمان داده‌ای که آن را پاک نگاه دارم. چه سعادت‌ی بالاتر از این، که من امانت‌دارش باشم؟ پس من دیگر چه‌طور می‌توانم این جسم ارزشمند را در معرض خطر قرار بدهم و اجازه بدهم که این گوهر با ارزش لگدمال شود؟



خدایا شکر که می‌توانم با حس ظریف بویایی گل‌هایت را ببویم، و با حس بی‌مانند چشایی، طعم نعمت‌هایت را بچشم.

پروردگارم، تو در تمام قرآنت، خود را بخشنده و مهربان خوانده‌ای و آن را اثبات کرده‌ای. پس من چطور می‌توانم در مواقع رنج و سختی، به آیات و نشانه‌هایت شک کنم یا از تو ناامید شوم؟  
تو بخشنده و مهربانی.

خدایا شکر که برای باز کردن چشم و گوش‌هایم به آموزه‌های مولانا، که علم حکمت و فلسفه، دانش شناخت بیماری‌های روح و روان، و درمان آن‌ها را، یکجا دربر دارد.

شکر که با عنایت، مرا به این آگاهی بی‌نظیر معنوی، علمی و کاربردی جذب کرده‌ای.

اکنون، در اوج جوانی، به جای قرص‌های آرام‌بخش، روحم را با غزلیاتش آرام می‌کنی و با مثنوی‌اش مشاور من شده‌ای و درس زندگی درست را به من می‌آموزی.

شکر که اکنون می‌توانم به‌جای پرخاش‌گری و خشم، صبر کنم، درون خود را ببینم و خودم را تربیت کنم. چه نعمتی با ارزش‌تر از این؟

خدایا شکر که برای تمام دردهایی که به من هدیه داده‌ای، تا بالاخره یاد بگیرم که عشق حقیقی، حس امنیت، آرامش، و عقل و خرد، را هیچ مردی نمی‌تواند به من بدهد. شکر که به هر جهتی که با حرص و شهوت دویدم، مرا به دام انداختی، تا باز به خلوت‌گاه امن و آرام خودت بازگردم.

شکر که هر بار به هر انسانی یا وضعیتی امید بستم، ناامیدم کردی، تا یاد بگیرم که از هیچ‌کس جز خودت چیزی نخواهم.

و خدایا بی‌نهایت شکر برای وجود این بزرگ‌مرد، با این نگاه مهربان که در اوج فروتنی و سخاوت، با تمام وجودش شب و روز بیدار ماند، تا در جوان سی ساله‌ای چون من، حس حقیقی خوش‌بختی، آرامش، ارزشمندی، و احساس شایستگی را بیدار کند.

از وقت و جوانی خود مایه گذاشت، تا اکنون، دختر جوانی چون من، به ارزش واقعی الماس جسم و روح خود پی ببرد. تا امکانی برایش فراهم کند، که خودش را به حساب بیاورد، حس توانمندی در او زنده شود، تا استعدادهای منحصر به فردش کشف و شکوفا شود. و از همه مهم‌تر، طلب آتشین خدمت در مسیر عشق و آگاهی در او زنده شود.



جناب شهبازی، با تمام وجودم، متعهدانه، شکرانهٔ مادی و معنوی را به‌جا خواهم آورد.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین.

**خانم مرجان:** خیلی ممنونم جناب شهبازی.

**آقای شهبازی:** عالی عالی عالی عالی. ما هم شکر می‌کنیم که مرجان خانم این پیغام‌ها و نصیحت‌ها را به ما می‌کند. خیلی عالی بود. خیلی.

**خانم مرجان:** مرسی قربان ممنونم از لطفتان. خدانگهدار.

**آقای شهبازی:** خداحافظ. خداحافظ. خیلی خوب بود.



## ۹- خانم سارا از آلمان با سخنان آقای شهبازی

کاهلی من ذهنی از ورای قرن‌ها:

نورافکنی بر روی الگوی کاهلی من ذهنی را به اشتراک می‌گذارم. کاهلی به معنی تنبلی و سستی است. مولانا اصطلاح کاهلی را در چند بیت کلیدی به کار می‌برد. با روشن‌گری‌های آقای شهبازی در مورد این ابیات متوجه شدیم که کاهلی یکی از مخرب‌ترین و مهم‌ترین الگوهای من ذهنی است.

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر  
او همین داند که گیرد پای جبر  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد  
تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹)

به‌طور خلاصه مولانا در این ابیات بیان می‌کند که انسان کاهل خود را گرفتار جبر می‌کند. این چنین انسانی تصور می‌کند وضعیتش جبری است، او مجبور است شرایط فعلی را بپذیرد و نمی‌تواند خودش یا وضعیت زندگی‌اش را تغییر دهد.

بعد می‌گوید این گرفتار جبر شدن باعث رنجوری انسان می‌شود. رنجور یعنی عاجز، ناتوان، بیمار. و همین رنجوری نهایتاً انسان را به گور می‌برد.

مولانا می‌گوید کاهلی جبر را با خودش می‌آورد، جبر رنجوری و عاجز بودن را به همراه دارد، و این رنجوری انسان را به گور مرگ می‌برد. پس کاهلی، جبر، رنجوری و گور مثل یک زنجیره مخرب به هم وصل هستند.

در درک و تأمل روی این ابیات نباید کاهل باشیم. مولانا یک حقیقت بسیار بزرگ و شگفت‌انگیز را بیان می‌کند و آن پی بردن به قدرت تخریب عظیمی است که این الگوی کاهلی من ذهنی روی بشر اعمال کرده و می‌کند.

آیا ما درک می‌کنیم و می‌بینیم که برای الگوی کاهلی من ذهنی بسیار سهل و آسان است که کل عمر هشتاد یا نودساله انسان را هدر دهد و به راحتی انسان را با من ذهنی تا لب گور ببرد؟



آیا ما آگاه هستیم که الگوی کاهلی می‌تواند یک ملت را برای قرن‌ها، بلکه هزاران سال در جبر فقر و احساس حقارت نگه دارد؟

شاید یکی از همین ملت‌ها که دچار جبر کاهلی و احساس حقارت هستند ما ایرانی‌ها باشیم. شاید به مردم این سرزمین از دوهزار و پانصد سال پیش در جنگ‌ها و تجاوزها از بیرون، احساس حقارت تلقین شده است، اما چه چیزی باعث می‌شود که جبر احساس حقارت، خودش را هزاران سال در دل‌ها نگه دارد و نسل‌به‌نسل آن را ادامه دهد؟ کاهلی من‌ذهنی با سماجت شدیدش.

انسان‌ها در بعضی از مناطق جهان قرن‌ها است که در فقر مادی زندگی می‌کنند، قرن‌ها است که یک کسی یا کسانی را در بیرون مقصر مشکلاتشان می‌دانند، قرن‌ها است که در رؤیاهایشان منتظرند یک نفر از بیرون بیاید و آن‌ها را از فقر نجات دهد. درحالی‌که آن‌ها گرفتار الگوی کاهلی، جبر و رنجوری ناشی از آن هستند.

اگر من این الگوی کاهلی و احساس حقارت چسبیده به آن را در خودم خوب شناسایی کنم، می‌توانم بیدار شوم و خلاف آن عمل کنم.

خلاف الگوی کاهلی یعنی: احساس ارزش و قدرت کردن، کار کردن، جنب‌وجوش داشتن، فراوان بودن، موفق شدن و باز هم فراوان‌تر شدن و در چرخه رشد و شکوفایی زندگی قرار گرفتن.

بزرگی مثل مولانا قرن‌ها آن‌جا بوده، ولی چرا در طول این قرن‌ها از او برای بیداری و رشد معنوی و مادی خود استفاده نکردیم؟ چرا تا به حال آن سرزمینی نبودیم که الگوی پیشرفت است و معنویت ناب را به جهان معرفی می‌کند؟

دلیلش را می‌توان در الگوی کاهلی و احساس حقارت شناسایی کرد.

از دست هر انسانی هزاران کار سازنده برمی‌آید. ما می‌توانیم خودمان سواد خودمان را بالا ببریم، می‌توانیم به انسان‌های دیگر کمک کنیم سواد یاد بگیرند، می‌توانیم با سبک زندگی‌مان به حفظ طبیعت کمک کنیم، می‌توانیم در حرفه خودمان که مثلاً پزشکی است یا آرایشگری، یا خانه‌داری بهترین و حداکثر تلاشمان را بگذاریم. می‌توانیم از وقت آزمان برای نوشتن یک پیغام معنوی یا خدمت بدون پول استفاده کنیم، می‌توانیم پولمان را در راه بیداری خودمان و بقیه انسان‌ها خرج کنیم و بسیاری کارهای سازنده دیگر.

کاهلی دست در دست ناامیدی دارد. انسان کاهل امیدی به قدرت خودش در تغییر وضعیت ندارد. او ناامید است بنابراین دست به عمل نمی‌زند، کار جدید شروع نمی‌کند، همان کارهای تکراری، شناخته شده و مخرب را ادامه می‌دهد زیرا عملاً ناامید است.





یک گلِ سرخ، یک درخت همیشه بهترینش را ارائه می‌دهد ولی من ذهنی این کار را بلد نیستم، او کاهل، ترسو و محدود است.

شناسایی الگوی کاهلی و شناسایی قدرتِ خدایی خود برای تغییر و سازندگی، کلید است. اگر فضا را اطرافِ وضعیت‌های زندگی‌مان باز کنیم، کاهلی و انقباضِ من‌ذهنی و هم‌چنین قدرتِ این لحظه را در نوآوری و تغییر، شناسایی می‌کنیم.

### حکمِ حق گسترده بهر ما بساط که بگوئید از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

فقط در موردِ همین دو بیت با موضوع کاهلی می‌توان یک کتاب نوشت.

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر  
او همین داند که گیرد پایِ جبر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۸)

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد  
تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۶۹)

- با عشق و احترام، سارا از آلمان -

## ۱۰- خانم سرور از گرگان سخنان آقای شهبازی

♦ قانون قرین:

همیشه در کار تبدیل و کار روی خودمان باید مواظب قرین باشیم.

دو نوع قرین داریم:

قرین‌های فردی و قرین‌های جمعی.

قرین‌های فردی: کسانی هستند که با ما رفت و آمد می‌کنند، یا پیش ما می‌آیند و با ما زندگی می‌کنند، این آدم‌ها اگر طلب ندارند، مسئول نیستند، قانون جبران را انجام نمی‌دهند، فضاگشا و تسلیم نیستند، روی خودشان کار نمی‌کنند، باید بدانیم که به ما آسیب خواهند رساند.

قرین جمعی اثرش بیش‌تر از قرین فردی است؛ برای این‌که در ما یک الگوی شرطی‌شده همگانی وجود دارد که «جمع می‌داند»، درحالی‌که «جمع نمی‌داند». جمع همیشه اشتباه می‌کند، فقط بزرگان می‌دانند، انسانی مثل مولانا می‌داند، بزرگان دیگر ما هم می‌دانند.

قرین جمعی روی ما اثر مخرب می‌گذارد، این دست ماست که اختیارمان را دست جمع ندهیم.

قرین‌های جمعی و فردی مزاحم و کارخراب‌کن هستند.

باید با بزرگان و عارفانی مثل مولانا همنشینی کنیم تا نور آن‌ها به ما بتابد، و با تابش نور آنان، ما بتوانیم راه درست را تشخیص دهیم و از تاریکی و ظلمت ذهن رها شویم.

پس هر انسان یا موضوعی که در ارتباط با ماست و ما از آن انرژی جذب می‌کنیم قرین ماست و جنس ما را تعیین می‌کند.

ما از قرین تأثیر می‌پذیریم.

انرژی پربرکت و بیدار کننده زندگی و همچنین انرژی مخرب و مسموم من‌ذهنی از مرکز کسی که قرین ماست به مرکز ما می‌آید، اگر با عدم کردن مرکز با خدا قرین شویم خاصیت خدایی و انرژی زنده زندگی به مرکز ما می‌آید، این انرژی شفابخش است و دردهای ما را درمان خواهد کرد.

ولی اگر قرین ما، من‌ذهنی باشد، از طریق قرین، اثر نامطلوب روی ما می‌گذارد، باید بدانیم که من‌های ذهنی اطرافمان، روی ما اثر بد می‌گذارند، باید خودمان را از قرین شدن با من‌های ذهنی محافظت کنیم، از طرفی هم، ما باید در جامعه زندگی کنیم، همسر، فرزند، خانواده و فامیل داریم، این‌ها همه من‌ذهنی دارند. نمی‌توانیم



از دستشان فرار کنیم و تنها زندگی کنیم، ما می‌دانیم هر من‌ذهنی روی ما اثر مخرب می‌گذارد، فقط من‌های ذهنی نیستند، تماشای یک فیلم بد یا دیدن یک صحنهٔ بد روی ما اثر می‌گذارد، نباید بگوییم، من پهلوان و رستم هستیم، این چیزها روی من اثر ندارد، نه، هر چیزی که می‌بینیم، می‌شنویم و با آن قرین می‌شویم، روی ما اثر خواهد گذاشت.

ما به‌عنوان یک ناظر و منبع انرژی به هر چیزی نگاه کنیم جنس آن را تعیین می‌کنیم.

فیزیک مدرن می‌گوید: ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند، اگر به زندگی، خداوند، زنده باشیم، به هرکسی نگاه کنیم او را از جنس زندگی می‌بینیم و زندگی را در او زنده می‌کنیم، ولی اگر از جنس من‌ذهنی باشیم و انرژی مخرب من‌ذهنی را ساطع کنیم، من‌ذهنی را در آن‌ها به ارتعاش در می‌آوریم. قرین، یک ترازو و وسیلهٔ سنجش است.

اگر قرین و همنشین با کسی شویم که من‌ذهنی دارد، ارتعاش او در ما مقاومت ایجاد خواهد کرد.

باید در خودمان بازبینی کنیم آیا در اطراف ما کسی هست که ما را به مقاومت وامی‌دارد؟ اگر چنین است باید بپذیریم که از جنس من‌ذهنی در مرکز ما هست، چون اگر مرکز ما عدم بود، نمی‌توانست چنین اثری روی ما داشته باشد، معمولاً کسانی که قرین ما هستند من‌ذهنی دارند.

علاوه بر قرین‌هایی که در اطرافمان هستند، من‌ذهنی خودمان، اولین و نزدیک‌ترین قرین به ماست، دائم باید مراقب و ناظرش باشیم تا ما را به مقاومت، قضاوت و دردهای دیگر وادار نکند.

دل ما از قرین خود می‌دزدد، ما می‌توانیم با انتخاب هشیارانهٔ قرین خود، با زندگی در فرآیند تبدیل هشیاری، آگاهانه همکاری کنیم، هشیارانه با انسان‌های زنده به زندگی، قرین شویم و از قرین شدن با من‌های ذهنی پرهیز کنیم.

این قانون زندگی است که با هرکسی قرین شویم دل ما، بدون هیچ‌گفت‌وگویی، در نهان، خو و سیرت همنشین خود را می‌دزدد:

## از قرین بی قول و گفتگوی او خو بدزد، دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

پس ما می‌توانیم در انتخاب قرین، آگاهانه عمل کنیم و با کسی همنشین شویم که زنده به زندگی باشد و به ما کمک کند که من‌ذهنی و دردهایمان را شناسایی کنیم و به زندگی زنده شویم.

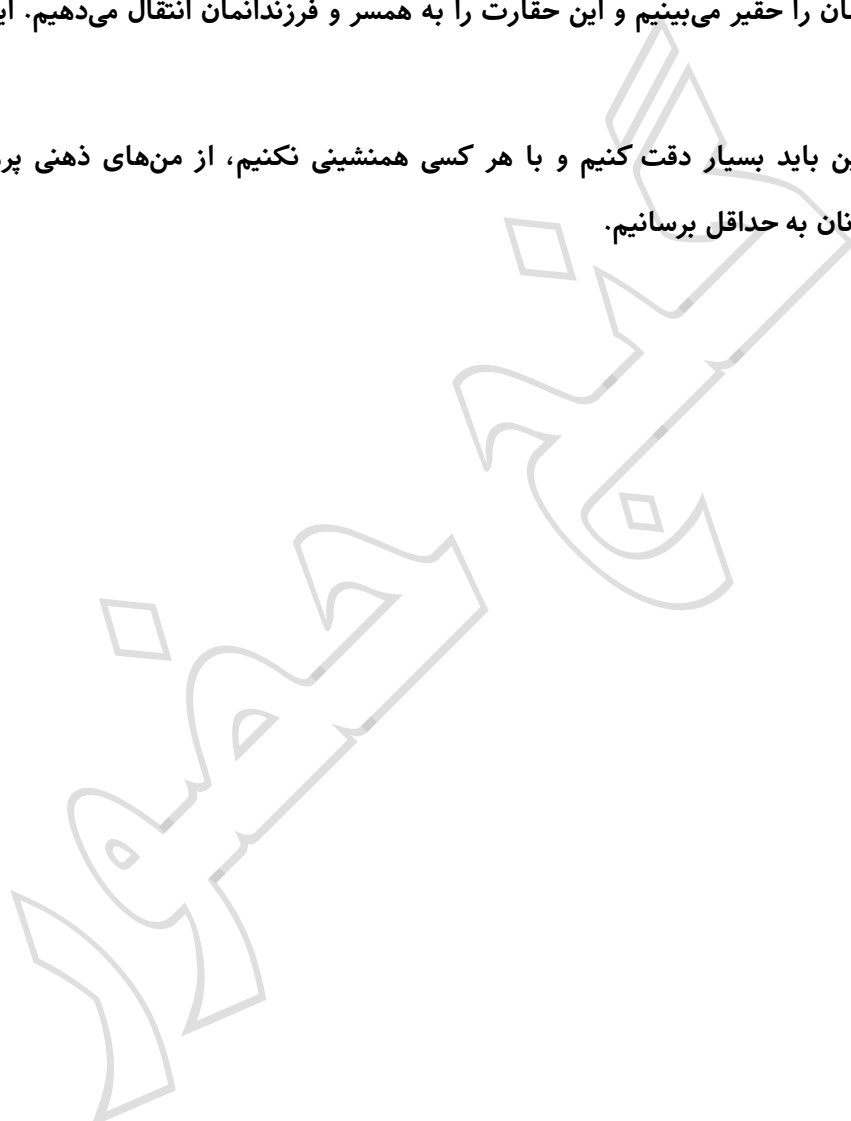


قرین شدن از طریق کم کردن فاصله فیزیکی با انسان‌ها نیست، به هر شکلی ما خود را در معرض ارتعاش کسی قرار دهیم، با او قرین شده‌ایم، مثل دیدن یک برنامه تلویزیونی، خواندن یک کتاب و غیره.

اگر تصادفاً با یک من‌ذهنی قرین شدیم، تنها راه نجات ما فضاگشایی و قرین شدن با خود زندگی در این فضای گشوده شده است، نه مقاومت و فضا‌بندی من‌ذهنی.

با من‌ذهنی ما خودمان را حقیر می‌بینیم و این حقارت را به همسر و فرزندانمان انتقال می‌دهیم. این همان اثر قرین است؛

پس در انتخاب قرین باید بسیار دقت کنیم و با هر کسی هم‌نشینی نکنیم، از من‌های ذهنی پرهیز کرده و رفت‌وآدمان را با آنان به حداقل برسانیم.



۱۱- خانم سمیه و دخترشان خانم ماهک از گیلان با سخنان آقای شهبازی

**خانم سمیه:** آقای شهبازی ماهک می‌خواهد برایتان یک متنی بخواند، قبلش من فقط می‌خواستم از شما تشکر کنم، امروز داشتم به شش، هفت سال پیش وقتی که حدوداً بیست‌وشش، بیست‌وهفت سالم بود فکر می‌کردم، که همان چاروق ایازم را به یاد آوردم و دیدم که خدا را شکر چقدر از آن سلسله افکار پشت سرهم و آن دردها به کمک شما، مولانا و برنامه گنج حضور خدا را شکر تا حدی نجات پیدا کردم، مدیونم یک عمری به شما، خیلی دوستتان دارم، گوشی را می‌دهم به ماهک.

**خانم ماهک:** سلام آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله سلام، خوبید؟ از این ویدئوهایی که می‌فرستید خیلی ممنونم، خیلی خیلی زیبا هستند آفرین آفرین.

**خانم ماهک:** ممنون ممنون. با اجازه‌تان شروع می‌کنم.

هست هشیاری، ز یاد ما مَضی

ماضی و مستقبلت، پرده خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱)

آتش اندر زن به هر دو، تا به کی

پُرگِرِه باشی ازین هر دو چو نی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۲)

ای انسان، بدان و آگاه باش که جنس اصلی تو خارج از جنس این افکار گذرا بوده و از جنس خداوند است. اما تو با رفتن مداوم به گذشته و آینده، در ذهنت پرده‌ای ساخته‌ای که روی عدم و جنس اصلیات را پوشانده است و فکر می‌کنی که از جنس آن پرده توهمی هستی.

پس ای انسان این افکار گذرای مربوط به زمان روان‌شناختی گذشته و آینده را آتش بزن و بسوزان، یعنی به صورت حضور ناظر به ذهن خود و فکرهای آن نگاه کن و آفل و گذرا بودن آنها را ببین.

تو آن جنس ثابتی هستی که گذرا بودنِ فکرها را مشاهده می‌کنی، پس به خودت بیا و در این لحظه ابدی ساکن شو.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا خیلی زیبا، آفرین.



**خانم ماهک:** ممنون. تشکر می‌کنم از برنامه عالی‌تان.

**آقای شهبازی:** ممنونم. مادرتان ببینید دیگر پیغام دیگری ندارد؟

**خانم ماهک:** نه ندارد.

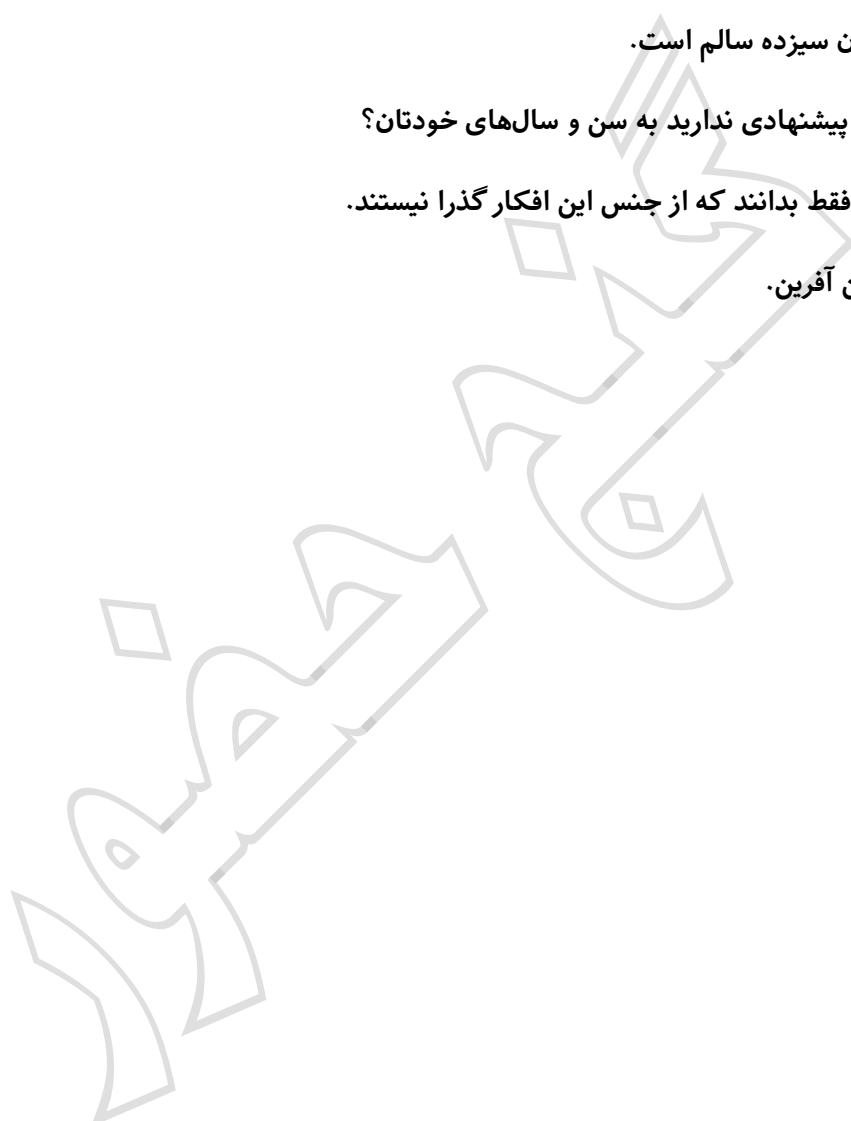
**آقای شهبازی:** اولاً چند سالتان شده الآن ماهک خانم؟

**خانم ماهک:** من الآن سیزده سالم است.

**آقای شهبازی:** هیچ پیشنهادی ندارید به سن و سال‌های خودتان؟

**خانم ماهک:** این‌که فقط بدانند که از جنس این افکار گذرا نیستند.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین.





۱۲- آقای شیرازی از اصفهان

آقای شیرازی از اصفهان: سلام علیکم جناب شهبازی.

آقای شهبازی: سلام علیکم.

آقای شیرازی از اصفهان: خسته نباشید قربان.

آقای شهبازی: ممنونم، بفرمایید، از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای شیرازی از اصفهان: خواهش می‌کنم، عرض کنم که، اول این‌که آخرین برنامه، برنامه دروایع ۹۲۹ پیغام‌های تلفنی بعد از برنامه خُب دوستان هی تشکر کردند و یک جمله‌ای هم فرمودید که چقدر خوشحال هستید برای این‌که به‌هرحال همگی شکرگزار هستند دوستان و خُب این حالا شکرگزاری و ارزش شکرگزاری من می‌خواستم در موردش دروایع «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ، لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ» عرض کنم و این‌که در سوره ابراهیم آیه ۷:

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾

(قرآن کریم، سوره ابراهیم (۱۴)، آیه ۷)

که شیخ اجل سعدی خیلی زیبا اصلاً این را معنی می‌کند که

شکر نعمت افزون کند

کفر نعمت از کفت بیرون کند

عرض کنم که و یک متنی هم تهیه کرده بودم، ولی اگر اجازه بدهید خلاصه می‌کنم. فکر می‌کنم همین‌جور محاوره عرض کنم زمان کم‌تری را بگیرم.

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای شیرازی از اصفهان: عرض کنم که در برنامه ۹۲۹، خُب از اشعار، از جمله

چون ستاره با ستاره شد قرین

لایق هر دو اثر زاید یقین

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۹۲)



وقتی به هر حال این‌ها را شما می‌فرمودید، یادِ یک جملهٔ خیلی ماندگاری افتادم از خواجه عبدالله انصاری که فرموده بود:

«عبدالله مردی بود بیابانی، می‌رفت به طلبِ آبِ زندگانی. ناگاه رسید به شیخ ابوالحسن خرقانی، دید چشمهٔ آبِ زندگانی، چندان خورد که از خود گشت فانی، که نه عبدالله ماند و نه خرقانی.»

عرض کنم که یک درواقع مثالی که من همیشه برای خودم می‌زدم این بود که تصور ما از آنچه که دارد اتفاق می‌افتد گویی مثل این است که آدم با نوکِ دماغ چسبیده به یک تابلوی عظیم و خُب چیزی را عملاً نمی‌تواند ببیند. اگر آدم بتواند هی عقب بیاید، یک قدری تصویر شاید واضح‌تر بشود. و ارتباط‌ها را آدم بتواند بهتر دریافت بکند، چون که همهٔ دنیا سراسر به هم مربوط است. از آن پروانه‌ای که در صحرای کالاهاری آفریقا پر می‌زند تا آن تسونامی که در جنوب شرق آسیا می‌آید و از این دست مطالب که خُب همه البته فیزیکی است. اما حالا اضافه می‌کنم به آن که درست است که آدم از آن تابلو باید فاصله بگیرد، اما شاید هم‌سن‌های من این را خاطرشان باشد ما نوجوان که بودیم این مجلهٔ دانستنی‌ها برای اولین بار این تصاویر سه‌بعدی را چاپ می‌کرد. این را باید می‌چسباندی به دماغ، بعد چشم را به یک حالتی می‌گرفتی این را می‌بردی عقب و آن تصویر سه‌بعدی را می‌توانستی حالا تشخیص بدهی.

حالا من این را اضافه می‌کنم به این که درست است که باید یک قدری فاصله گرفت از این تابلو، ولی آن نوع نظر و نگاه هم باید دچار دگردیسی بشود، یعنی صرفاً فقط به عقب رفتن گویا کافی نیست، بایستی نگاه را هم تغییر داد و خُب این هم درواقع ارزشمند هست زمانی که آدم بتواند آن تغییر را درواقع اعمال بکند. سعی بکند که حداقل در طلب این باشد که آن تغییر اتفاق بیفتد.

یک جایی می‌فرمودید درواقع از زبان حضرت مولانا که خُب خداوند، مولانا می‌فرماید که بایستی ماجرا را رها کرد و از ماجرا دور شد، ماجرای دنیا، بازی دنیا. من باز، من می‌گویم با همان تغییر نگاه می‌تواند اتفاق بیفتد، وگرنه خُب آدم وسط بیابان هم می‌تواند برود، اما اگر که آن نگاه تغییر پیدا نکند، باز هم اتفاقی نمی‌افتد.

یا حالا به‌عنوان مثال اگر کسی اعتیاد هم داشته باشد، فرض بفرمایید برود چه می‌دانم کشور عربستان. خُب آن‌جا دیگر طرف را اعدام می‌کنند، اصلاً امکان مصرفی ندارد. خُب خیلی‌ها می‌گویند با این جابه‌جایی احتمالاً بیماری برطرف می‌شود، ولی خُب آن شخص بلافاصله وقتی که برگردد از عربستان هواپیما وارد آسمان ایران که می‌شود، هنوز در باند فرود ننشسته در فکر و نقشهٔ این است که برود، کجا بنشیند و مصرف بکند.





حالا عرض از این قرار است که درواقع این نگاه هم خیلی ارزشمند است که تغییر پیدا بکند و این را من به این خاطر عرض کردم که در ادامه‌اش چون دوستانی هم بودند که راجع به ترک مواد مخدر چند باری تماس گرفته بودند، این را فقط عرض کنم بنده حقیر جامعه‌شناسی خوانده‌ام. فقط این را از این بابت می‌گویم که آشنا هستم با این قصه چون پایان‌نامه‌ام مربوط به اعتیاد هست به قولی و این‌که می‌گویند آقا تماماً ترک اعتیاد عملاً یک پروسه زمانی دارد. حالا بین هفت تا حتی یک ماه و بعد از آن به‌لحاظ فیزیکی دیگر اعتیادی وجود ندارد.

همه این مطلب، مطلب درواقع روح است و درواقع این‌که آدمی بتواند به‌لحاظ روحی تزکیه‌ای داشته باشد و بتواند فاصله بگیرد و این‌که خُب این اتفاق کجا می‌تواند اتفاق بیفتد؟ من الآن می‌توانم بگویم که واقعاً مولانا خودش این کار را می‌تواند انجام بدهد و دوستان می‌توانند این‌جوری با استفاده از این به‌لحاظ روحی به آرامش برسند. و الا خود مواد را به‌راحتی می‌شود ترک کرد، ماندگاری‌اش مهم است و این‌که آدمی بتواند در آن باقی بماند.

من نمی‌دانم خیلی فکر می‌کنم صحبت کردم، فقط یک چیزی را دلم نیامد بگویم که هر وقت شما این صحبت را از من ذهنی می‌کنید من یاد فیلم ذهن زیبای راسل کرو می‌افتم که درواقع این پرفسور نش را بازی کرده بود و زمانی که حتی جایزه اسکار را هم می‌گیرد، هم‌چنان با شخصیت‌هایی که با او بودند هست، ولی دیگر دریافته که این‌ها همان حالا من ذهنی هستند.

به‌قولی شاید همه ما، یک نوع اسکیزوفرنی جمعی وجود دارد دیگر، همان من‌ذهنی را می‌شود به آن تعبیر کرد و البته راهی هم ندارد به‌جز این‌که آدمی خودش فقط خودش را درمان بکند شاید با اشعار حضرت مولانا. و الا برای هر روان‌شناس و روان‌پزشکی، انسان، هر انسانی به‌نظر من یک تجربه جدید برای هر روان‌پزشکی است، چون انسان به‌غایت موجودی پیچیده است. دیگر بزرگ روان‌شناسان که فروید بود هنرش فقط گوش دادن بود.

این است که فکر می‌کنم که دیگر خیلی زیاد حرف زدم. فقط یک خواهش داشتم و دیگر مرخص می‌شوم و این‌که من قابل نیستم، ولی شما هم فرموده‌اید که حالا نگویند دعا بکن، چون آن‌قدر حالا شاید معنایی ندارد، ولی من خواهش می‌کنم، من قابل نیستم، ولی ارتعاش شما و دوستان عزیز را می‌خواهم برای پدرم که در بستر بیماری هست و این‌که لطف کنید من را قابل بدانید به این ارتعاش انرژی مثبتتان. خلاصه که ارتعاشتان را می‌خرم، قیمت، به جان می‌پذیرم منت. ممنون از محبتتان به خدا می‌سپارم و ببخشید از زیاده‌گویی.

## چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟ نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

همه بی‌خودی پسندم، همه تن چو گل بخندم  
به طرب میان ببندم، که چنین دَری گشادی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

می‌دانیم که سیل و زلزله و طوفان از جریانات طبیعی هستند و خیلی از مواقع قبل از وقوع چنین جریاناتی، هشدارهایی به ساکنین مناطق زلزله‌خیز و یا جاهایی که قرار است سیل در آن‌ها جاری شود می‌دهند و از آن‌ها می‌خواهند محل سکونت خود را ترک کنند یا در مسیر سد و رودخانه‌ها اُتراق نکنند که با طغیان رودخانه‌ها مواجه نشوند.

و این درست مانند اُتراق و ساکن شدن ما در ذهن است که مدام زندگی از طریق کن‌فکان، ریب‌المنون و جف‌القلم به ما هشدار می‌دهد که فضای ذهن جای امنی برای سکونت شما نیست، چون شما پایه‌های اصلی زندگی خود را بر اساس خشم، ترس، رنجش، مقاومت، قضاوت و هزاران پایهٔ متزلزل دیگر قرار داده‌اید.

و هر لحظه امکان دارد با فرو ریختن یک پایه، کل سقف آمال و آرزوهای شما فرو بریزد. بنابراین زندگی سعی دارد به هر ترتیبی که شده ما را از این مکان ذهن خارج کند و ما چون غرق وعده و وعیدهای مخرب ذهن شده‌ایم، می‌ترسیم ذهن را رها کنیم.

یک درصد هم امکان نمی‌دهیم که فضایی دیگر یا بهتر از ذهن وجود داشته باشد و با این‌که سقف همانیدگی‌های ما شکاف خورده و هر لحظه امکان فرو ریختن آن بر سر ما هست، محکم ایستاده‌ایم. چون حتی برای خود فکر می‌کنیم که هر بلایی سرمان می‌آید حق طبیعی ماست یا خدا خواسته یا دیگران مقصرند و یا این‌که این جریان مربوط به زن ما می‌شود و هیچ‌چیز قابل تغییر نیست.

در صورتی‌که اگر تسلیم شویم و اولین قدم و ستون اصلی زندگی خود را بر فضاگشایی تنظیم کنیم، خیلی از جریانات بد به سمت ما نخواهد آمد و اگر هم بیاید، چون ریشه‌داری ما در مرکز عدم محکم شده، کل وجود ما در مقابل هر اتفاقی خاصیت ضد ضربه شدن می‌گیرد.



یعنی اتفاقات می‌آیند ولی به ما برخورد نمی‌کنند. چون ما با فضاگشایی به مشکلات اجازه نمی‌دهیم که ما در خود حل کنند، بلکه ما آن‌ها را در خود حل می‌کنیم.

و خواسته این‌که همانندگی‌ها را رها کنید و این خواستن و طلب ماست که ذوق و اشتیاق را در ما زنده می‌کند که هرآن‌چه را که بخواهیم و طلب کنیم توانایی و قوه رسیدن به آن را نیز خواهیم داشت و در کوی ناممکنات زندگی خود، تونلی به وسعت جهان هستی خواهیم زد.

و در این میان قضا هم که مدام تیر حوادث بر همانندگی‌های ما پرت می‌کرده، متوجه می‌شود که ما دیگر قصد همانیده شدن نداریم و اعتمادش هم به ما جلب می‌شود و ما را مورد عنایت خود قرار می‌دهد و مانند سپری در هر شرایطی از ما حمایت می‌کند.

**قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت  
تو را کند به عنایت از آن سپس سپری**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶)

آقای شهبازی با اجازه‌تان می‌خواستم قسمتی از مثنوی، دفتر دوم را خدمتتان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله، بله.

خانم نرگس: ابیاتی از دفتر دوم، بیت ۷۲۹ تا ۷۵۳، با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم نرگس:

شد خرِ نفسِ تو، بر میخیش بند

چند بگریزد ز کار و بار چند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۹)

بارِ صبر و شکرِ او را بُردنی است

خواه در صد سال و، خواهی سی و بیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۰)

هیچ واژر، و زرِ غیرِ برنداشت

هیچ کس ندرود تا چیزی نکاشت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۱)

«واژر» به معنی گناه‌کار و «وزر» به معنی گناه.

نفس خودمان را با ناظر بودن یا تکرار ابیات مولانا به میخی ببندیم تا از کار و بار نگریزیم. کار یعنی صفر کردن من‌ذهنی، بلند نشدن و ادعا نکردن. بار یعنی صبر و شکر. صبر به معنی فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه و شکر جبران این‌که انسان آفریده شده‌ایم. شکر برای آموزش‌های مولانا و پیشرفت‌هایی که در این راه نصیبمان شده‌است. هم‌هویت‌شدگی‌هایی که از آمدن به این جهان در ما ایجاد شده را تنها خود می‌توانیم با کار کردن و تکرار ابیات مولانا در خود شناسایی کنیم.

طَمَعِ خَامِ است آن، مخور خام ای پسر

خام خوردن علت آرد در بشر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۲)

آقای شهبازی: ببخشید نرگس خانم، این چهار بیت خواندید، دوباره بیت اول را بخوانید، «شد خرِ نفسِ تو».



خانم نرگس: بله، ببخشید، من اولش یک کم هول شدم استاد. «شد خرِ نفسِ تو، بر میخیش بند»

آقای شهبازی: «میخیش بند»، بله. بخوانید، هر چهار بیت را بخوانید همین طوری یواش.

خانم نرگس: بله، چشم.

شد خرِ نفسِ تو، بر میخیش بند

چند بگریزد ز کار و بار چند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۲۹)

بارِ صبر و شکرِ او را بُردنی است

خواه در صد سال و، خواهی سی و بیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۰)

هیچ وازر، وزرِ غیرِ برنداشت

هیچ کس ندرود تا چیزی نکاشت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۱)

آقای شهبازی: بله، ادامه بدهید.

خانم نرگس:

طَمَعِ خام است آن، مخور خام ای پسر

خام خوردن علتِ آرد در بشر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۲)

کآن فلانی یافت گنجی ناگهان

من همانم خواهم مه کار و مه دکان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۳)

کارِ بخت است آن و آن هم نادر است

کسب باید کرد تا تن قادر است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۴)

افراد به حضور رسیده مانند مولانا بسیار نادر هستند. در این راه باید تا زنده هستیم، زحمت بکشیم و کار کنیم.

بدون صفر کردنِ من‌ذهنی و انداختن همانیدگی‌ها نمی‌توانیم صاحبِ هشیاری خودمان بشویم. باید تمام توان

خود را در راه زنده شدن به حضور بگذاریم.



کسب کردن گنج را مانع کی است؟  
پا مکش از کار، آن خود در پی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۵)

تا نگردي تو گرفتار اگر  
که: اگر این کردمی یا آن دگر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۶)

کز اگر گفتن رسول با وفاق  
منع کرد و گفت: آن هست از نفاق

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۷)

«وفاق» به معنی هم‌دلی و «نفاق» به معنی دورویی.

در این راه خودمان را نباید با کسی مقایسه کنیم و با تمرکز به امکانات و توانایی‌هایی که زندگی به ما داده نهایت تلاشمان را بکنیم تا در آینده دچار «اگر» نشویم، چرا که رسول فرموده‌اند «اگر» گفتن از نفاق هست، یعنی نباید همانندگی‌ها پای‌بند ما برای خدمت کردن در این راه بشود.

کآن منافق در اگر گفتن بمرّد  
وز اگر گفتن بجز حسرت نبرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۳۸)

اگر در بند همانندگی‌ها بمانیم و از کار کردن روی خود کم کنیم، فقط حسرت برای ما می‌ماند و در نهایت چون کار نکرده‌ایم، برداشتی هم نخواهیم کرد و در حسرت زنده شدن به زندگی خواهیم مُرد.

این همه عالم طلب‌گار خوش‌اند  
وز خوش تزویر اندر آتش‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۴۳)

طالب زر گشته جمله پیر و خام  
لیک قلب از زر نداند چشم عام

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۴۴)

خیلی‌ها در این جهان طلب‌کار شادی و زنده شدن به زندگی هستند، ولی به‌خاطر خوشی که از همانندگی‌ها می‌گیرند در آتش دردها می‌افتند. همه انسان‌ها طالب شادی حقیقی هستند، ولی قادر به شناسایی شادی حقیقی از شادی کاذب حاصل از همانندگی‌ها و توهم شادی نیستند.



پرتوی بر قلب زد خالص ببین  
بی محک زر را مکن از ظن گزین

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۴۵)

گر محک داری، گزین کن، ورنه رو  
نزد دانا خویشان را کن گرو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۴۶)

یا محک باید میان جان خویش  
ور ندانی ره، مرو تنها تو پیش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۴۷)

هنگام قرین شدن با زندگی و انسان‌های زنده به حضور طعم شادی حقیقی را می‌چشیم و تازه متوجه تفاوت آن با شادی همانندگی‌ها می‌شویم. پس اگر من ذهنی دارم و هنوز شادی حاصل از توهم را از شادی حقیقی تشخیص نمی‌دهم، پس باید با تعهد به مولانا و تکرار ابیات خود را گرو یک انسان زنده به حضور کنم و با عقل من ذهنی راه معنوی را نروم.

بانگ غولان هست بانگ آشنا  
آشنایی که گشود سوی فنا

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۴۸)

بانگ می‌دارد که هان ای کاروان  
سوی من آید نک راه و نشان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۴۹)

نام هر یک می‌برد غول ای فلان  
تا کند آن خواجه را از آفلان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۰)

بانگ همانندگی‌ها از درون و یا قرین‌ها از بیرون صدای همانندگی‌ها و دردهایی است که ما را به سوی نابودی می‌کشد و از روی توهم یا جذبۀ همانندگی ما را به سمت نابود شدن و دست‌آخر با من ذهنی مردن می‌کشد.

چون رسد آنجا، ببیند گرگ و شیر  
عمر ضایع، راه دور و، روز دیر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۱)



## چون بود آن بانگِ غول؟ آخرِ بگو مالِ خواهم، جاهِ خواهم، و آبِ رو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۲)

## از درونِ خویش این آوازا منع کن تا کشفِ گردد رازها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۳)

اگر به راهی که من ذهنی ما یا دیگران ما را جذب می‌کند برویم، عمرمان تلف می‌شود که این کشش‌ها به سه قسم است، یا برای افزودنِ همانیدگی‌ها است یا برای شهرت و گرفتن تأیید هست و یا نگهداریِ آبرویِ کاذبِ من‌ذهنی. پس با تمرکز بر رویِ خودم باید شناسایی کنم هر عمل و فکر و رفتارم به کدام یک از این سه جهت می‌خواهد برود و شناسایی کنم و جنبه‌های مختلفِ من‌ذهنی‌ام را ببینم و با شناسایی، هشیاری را آزاد کنم.

## ذکر حق کن، بانگِ غولان را بسوز چشمِ نرگس را ازین کرکس بدوز

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۴)

## صبحِ کاذب را ز صادق وا شناس رنگِ می را باز دان از رنگِ کاس

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۵)

## تا بود کز دیدگانِ هفت رنگ دیده‌ای پیدا کند صبر و درنگ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۵۶)

با تکرار ابیات مولانا انواعِ همانیدگی‌ها و دردهایی که در من مرتعش می‌شود را شناسایی کنم تا چشمِ عدم من باز بشود و از توهم خارج شود. بدانم صبحِ حضوری که من‌ذهنی می‌گوید با صبحِ حقیقی فرق دارد باید با تلاش مداوم ادامه دهیم تا دید همانیدگی‌ها پاک بشود و دیدهٔ عدم که در آن صبر و تأنی هست با فضاگشایی در هر لحظه در من برقرار شود.



## ۱۵- آقای بیننده

خدا قوت. ممنونم از همهٔ بینندگان عزیز. خدا را شکر. ما گنجی به نام مولانا را پیدا کردیم. واقعاً رسیدیم سرِ گنج، خدا را شکر. چند تا بیت هم بخوانم با اجازه‌تان.

مشتری خواهی که از وی زر بری  
به ز حق کی باشد ای دل مشتری  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۷۹)

می‌خرد از مالت انبانی نجس  
می‌دهد نور ضمیری مُقتبس  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۰)

می‌ستاند این یخ جسم فنا  
می‌دهد مُلکی برون از وَهم ما  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۱)

می‌ستاند قطرهٔ چندی ز اشک  
می‌دهد کوثر، که آرد قند رشک  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۲)

می‌ستاند آه پُر سودا و دود  
می‌دهد هر آه را صد جاه سود  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۲)

هین درین بازار گرم بی‌نظیر  
کهنه‌ها بفروش و مُلک نقد گیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۵)

ور ترا شکی و ریبی ره زند  
تاجران انبیا را کُن سَنَد  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۶)

بس که افزود آن شهنشہ بختشان  
می‌نتاند که کشیدن رختشان  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۷)



خاک درگاہت دلم را می‌فریفت  
خاک بر وی کو ز خاکت می‌شکفت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۶)

چاره آن باشد که خود را بنگرم  
ورنه او خندد مرا: من کی خرم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۸)

او جمیلست و مُحَبِّ لِلْجَمَالِ  
کی جوان نو گزیند پیر زال؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۹)

خوب خوبی را کند جذب این بدن  
طیبات لِلطَّيِّبِينَ بر وی بخوان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۸۰)

استاد واقعاً از شما ممنویم که چشم دل ما را به جهان حقیقت باز کردید.

با آموزه‌های برنامه‌های گنج حضور متوجه نیش‌های زندگی شدم و علت گرفتاری‌های خود را فهمیدم که اولاً ریشه همه آن‌ها در مرکز دل همانیده‌ام است که به من احساس می‌دانم می‌داد و هنوز هم گاه‌گاهی بالا می‌آید، ولی قبل از برنامه گنج حضور قدرت انتخاب نداشتم و جبر من ذهنی افساری بر گردنم انداخته بود و مرا به سوی خود می‌کشید.

به‌عنوان مثال در مشاجرات و بحث‌هایی که منجر به دعوا و یا سکوت رنج‌آور می‌شد، وجودم پر از درد و خشم نهفته می‌شد و هیچ نمی‌فهمیدم که این باعث می‌شود خودم و فرزندانم و اطرافیانم را آزار دهم. در واقع سطح هشیاری‌ام پایین‌تر از هشیاری انسان بود.

خدا را شکر با رمزگشایی شما از ابیات جناب مولانا فهمیدم که در چرخه تکرار و قضاوت و ناهماهنگی با زندگی هستم و قدرت تحمل و حزم در اثر بی‌صبری و حرف زدن‌های بی‌وقفه من ذهنی و پریدن از فکری به فکر دیگر از دست داده‌ام، افکاری که بنیادش باورها و شرطی‌شدگی‌ها و سبب‌سازی‌های جهان ذهن است. من با دید همانیدگی مانع عبور جریان زندگی به چهار بعدم بودم و در ناامیدی به‌سر می‌بردم.

**گفت می‌دانم سبب این نیش را**

**می‌شناسم من گناه خویش را**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۷)

**من شکستم حرمت ایمان او**

**پس یمینیم برد دادستان او**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۸)

**من شکستم عهد و، دانستم بدست**

**تا رسید آن شومی جرأت به دست**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۹)

۱۷- خانم فرزانه از فولادشهر اصفهان

آنچه که زندگی لحظه به لحظه از ما انسان‌ها می‌خواهد این است که مدام در حال فضاگشایی کردن و می‌گرفتن از زندگی باشیم یعنی مدام شادی از ما جدا نشود ولی این شادی اگر سببی داشته باشد به واسطه همین سبب که همانندگی یا من‌ذهنی است از ما می‌رود.

به همین دلیل بزرگان مدام به ما می‌گویند که ای انسان این قطع سبب‌سازی را در خود جدی بگیر به صورتی که می‌گویند کل قرآن برای قطع سبب آمده است.

همچنین ز آغاز قرآن تا تمام  
رَفَضِ اسباب است و علّت، والسّلام

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۵)

کشف این نه از عقل کارافزا بُود

بندگی کن تا تو را پیدا شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۶)

تنها زندگی می‌گوید ذهن را با فضاگشایی کردن از ایجاد علت و معلول، ایجاد همانندگی و محصولات ذهنی بیکار کن و همین والسّلام.

چراکه این عقل من‌ذهنی تنها کارافزایی می‌کند یعنی دست به ایجاد درد، مانع و مسئله‌سازی می‌زند و نمی‌تواند سبب‌سازی نکردن را بفهمد، حالا می‌گویند با بندگی که فضاگشایی کردن و تسلیم زندگی بودن است قطع سبب‌سازی به ما نشان داده می‌شود.

درواقع با فضاگشایی ما انسان‌ها وارد کارگاه حق می‌شویم و متوجه می‌شویم که این لحظه درگیر سبب‌سازی هستیم.

به‌طور مثال می‌بینیم که ذهن می‌گوید حالا که رنجیده‌ای انتقام بگیر و یا خشمگین شو و یا فکری به حال ضرری که کرده‌ای بکن و حالا برطبق این‌ها یک عملی انجام بده و این چرخه پی‌درپی ادامه پیدا می‌کند ولی فضای گشوده‌شده و خواندن قرآن درون این کار را رد می‌کند.

اگر نه عشق شمس‌الدین بُدی در روز و شب ما را  
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را؟!

## بت شهوت برآوردی، دَمار از ما ز تاب خود اگر از تابش عشقش، نبودی تاب و تب، ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۱)

عشق شمس‌الدین همین فضاگشایی است که به آن امید داریم و پناهمان است در واقع همین آفتاب، کمک‌دهنده به انسان برای رهایی از دام سبب‌سازی می‌باشد به‌صورتی‌که ایجاب کردن یک وضعیت ذهنی را به ما نشان می‌دهد و ما را باز می‌دارد و باز می‌گویند اگر شرطی‌شدگی اتوماتیکی که شامل واکنش هیجانی، عاطفی و یا ذهنی است را در خود دیدی تکرار نکردن این‌ها را در هشیاری‌ات نگه دار که این کارگشاست و حالا اگر آب قطع شده‌است تو هم دیگر تکان نخور.

ذهن اگر دست به ایجاب بزند تنها دردی در بیرون ایجاد می‌کند. شهوت در افزایش همانیدگی‌ها، غم حفظ همانیدگی را در مرکز ما ایجاد می‌کند و در این‌صورت توکل و اعتماد ما به قدرت خدا را از ما می‌برد چراکه می‌ترسیم آسیبی ببینیم و وارد چرخه سبب‌سازی می‌شویم ولی تعهد به حل مسئله فضاگشایی دیگر غم‌ها را از بین می‌برد.

## گفت: رَو، هر که غم دین برگزید باقی غم‌ها خدا از وی بُرید

(مولوی، مثنی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

و جناب حافظ هم می‌گویند اگر در کاری خون دل می‌خوری در آن کار خرد زندگی نیست و یک سببی در کار است و

## دولت آن است که بی‌خون دل آید به کنار

(حافظ، غزلیات، غزل ۷۴)

دولت بدون خون دل همین تبدیل شدن است. بازهم سبب‌سازی چشم‌بند عدم است چراکه روابطمان و نوع عملمان در این وضعیت براساس سبب ایجاد می‌شود و ارتباط ما با انسان‌ها به‌جای ارتباط زندگی با زندگی ارتباط علت ذهنی با علت دیگر می‌شود و فرصت زندگی پُر را از دست می‌دهیم و ممکن است گرد و غباری در ذهن ایجاد کنیم.

◆ ◆ ◆ پایان بخش دوم ◆ ◆ ◆



همچنین ز آغازِ قرآن تا تمام  
رَفَضِ اسباب است و علت، والسَّلام

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۵)

کشف این نه از عقل کارافزا بود

بندگی کن تا تو را پیدا شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۶)

استاد کل قرآن که آدم می‌خواند می‌بیند هم‌هاش درمورد این است که از ذهن بیرون بیایی. در سوره مزمل می‌گوید که «ای جامه به خود پیچیده، شب را جز کمی به پا خیز».

یعنی استاد اکثراً درمورد این صحبت می‌کند که از ذهن بیرون بیایید، دیگر تا کی می‌خواهید در ذهن بمانید.

استاد من می‌خواستم درمورد قانون جبران صحبت کنم که با رعایت قانون جبران و رعایت قرین، من قانون جبرانم را چندین برابر کردم، خدا را صد هزار مرتبه شکر، قرین‌ها را رعایت می‌کنم، بیشتر با بچه‌ها هستم، با گل و گیاه هستم، با کتاب و با مولانا و با شما استاد عزیزم و این ابیاتی که به ما یاد دادید.

من این ابیات را بخوانم چون خیلی در زندگی من تأثیر داشته و استاد این‌که واقعاً زندگی ما دیگر به نظر من از بهشت چیزی کم ندارد.

دَم او جان دَهَدَت رُو ز نَفَخْتُ بپذیر  
کار او کُنْ فیکون است، نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

توبه کن، بیزار شو از هر عدو

کو ندارد آبِ کوثر در کدو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۴)

هر که را دیدی ز کوثر سرخ‌رو

او محمدخوست با او گیر خو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۵)



## بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِی خُوش سِرْشَت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

استاد تمام این ابیات به ما می‌گوید که تمرکزمان روی خودمان باشد، مواظب قرین‌هایمان باشیم.

## ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل خُدایِ گُفت که انسان لِرَبِّهِ لَکَنُود

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۴)

## این طلب همچون خروسی در صیاح می‌زند نعره که: می‌آید صَبَاح

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۴۴)

و این‌که استاد وقتی که ما از این افکار، از این زنجیر افکار راحت می‌شویم، این جمله‌های کلیدی که یاد دادید یعنی خیلی کارساز است، خیلی.

«گر هزارانند یک کس بیش نیست»، همه ما یکی هستیم، یک قلب تپنده در همه ما می‌تپد، یک هشیاری.

## صد هزاران دام و دانه است ای خدا

ما چو مرغان حریص بی‌نوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۴)

## گر هزاران دام باشد در قدم

چون تو با مایی، نباشد هیچ غم

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۸۷)

استاد، زندگی کردن نه ربطی به سواد دارد، نه ربطی به پول‌داری دارد، نه ربطی به این‌جور چیزهای بیرونی دارد. یک‌بار، فقط یک‌بار عمیقاً بدانیم که زندگی از درون به بیرون است، نه از بیرون به درون، کافی است، «کفی بِاللَّهِ»

خیلی سپاسگزارم استاد، اصلاً شما یک کاری کردید که دید من کلاً به زندگی عوض شده، از همسر عزیزم از همین‌جا سپاسگزاری می‌کنم که چقدر من اصلاً ایشان را نمی‌دیدم. ماشاءالله به وجود ایشان، ماشاءالله به وجود همه کسانی که اطراف ما هستند.



استاد همه نور هستند، همه عشق هستند، همه برای ما درس دارند و چقدر دوست‌داشتنی هستند، حتی کسی که سر ما داد می‌زند عشق را می‌خواهد به ما نشان بدهد و من اصلاً استاد خیلی زود به من حرف برمی‌خورد، اصلاً خیلی زود، مغرور بودم، ناراحت می‌شدم.

الآن این قدر راحت شدم، هرکسی هم هر حرفی می‌زند می‌گویم ای جانم این هم برای من پیغام دارد. خدا را صدهزار مرتبه شکر.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین، اکرم خانم آفرین.

**خانم اکرم:** من دیگر چیزی ندارم برای گفتن. خیلی ممنون استاد، دوستان دارم بی‌نهایت، خدا را شکر که هستید.

**آقای شهبازی:** خیلی خوب. عالی عالی عالی آفرین، شما با این تبدیل و تغییرات می‌خواهید یک پیشنهادی، توصیه‌ای به خانم‌ها بکنید، حالا هرکس، آقایان هم بکنید، خانم‌ها آقایان.

**خانم اکرم:** بله استاد فقط می‌خواهم بگویم که فقط تمرکز روی خودمان باشد.

**تا کنی مر غیر را حَبَر و سَنی  
خویش را بدخُو و خالی می‌کنی**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

بعد از این‌که استاد متصل شدی، آن موقع دیگر ناراحت نباش.

**مُتَّصِلِ چُون شُد دَلَت با آن عَدَن  
هین بگو مَهْرَاس از خالی شُدَن**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۷)

آن موقع دیگر حرفت، ارتعاشت، عشقت به گوش همه می‌رسد. استاد من چندین سال چون زود ازدواج کرده بودم، منتظر مکالمه عاشقانه بودم. الآن که خودم پا در این مسیر گذاشتم، اصلاً آقای شهبازی همسر من یک حرف‌هایی می‌زند من واقعاً می‌خواهم بگیرم دستش را ببوسم.

مثلاً می‌گوید زندگی، زندگی‌مان را تو ساختی، تو نور این خانه هستی، خوب چه مکالمه‌ای از این عاشقانه‌تر؟ اصلاً الآن استاد من نیازی به حرف زدن نمی‌بینم، عشق را دیگر می‌بینم در زندگی، چشم‌هایم بسته بود، هیچ چیزی را نمی‌دیدم.





واقعاً استاد من حرفی برای گفتن ندارم، هرچه هست شما گفتید. تمرکز روی خود، انتخاب درست قرین، دیگر، آنجایی که می‌بینی واقعاً یکی به تو آسیب می‌زند، جدی باید واقعاً قرینت را رعایت کنی، وقتی می‌بینی

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

ارتعاش واقعیت است، هرچقدر هم ما بگوییم قوی شدیم، ما برویم ارتعاش را می‌گیریم، باید یک مقداری، مدتی هم می‌گوید بنشین برای خودت نوحه بخوان، برای خودت گریه کن، خدا را شکر استاد.



خوب دوستان می‌بینید امکان تغییر در مدت کوتاه وجود دارد. خانم اکرم یکی از آن‌ها هستند. قانون جبران را انجام دادند، کار کردند روی خودشان و محورهای اصلی‌شان را هم دارند می‌گویند، می‌گویند حواسم روی خودم بوده، قرین را مواظب بوده‌ام کسی حضور من را کم نکند. قانون جبران انجام داده. مرتب قانون جبران را می‌گویند.

پس پیشرفت در مدت کوتاه امکان دارد. دو سال، سه سال، برای خراب‌کاری که ما در زندگی مان کرده‌ایم خوب است، کم است.

شما اگر در سه سال بتوانید زندگی‌تان را درست کنید، دیگر به خودتان لطمه نزنید، آدم‌های مخرب را دوروبرتان راه ندهید، قرین خیلی مهم است. و قرین فقط انسان‌ها نیستند.

برنامه‌های تلویزیونی، بدترین، بدترین قرین‌ها اخبار است. من از شما یک چیزی می‌خواهم، این گویندگان اخبار را مخصوصاً در تلویزیون‌های خارجی شما زیر نظر بگیرید، این‌ها مجبور هستند همه‌اش خبر بد بدهند به مردم. یا با کسی ستیزه می‌کنند، یک جهتی دارند که همه‌اش بر علیه یک کسی می‌گویند یا این‌ها که اخبار بد می‌دهند و شما این‌ها را اگر عکس‌شان را بگیرید، می‌بینید در عرض دوسه سال پیر می‌شوند. نمی‌دانند در چه کار خطرناکی هستند. به نظرشان می‌آید که این کار، کار حساسی است. حالا من البته نمی‌خواهم قضاوت کنم. ولی شما نگاه کنید که دائماً آدم با یک چیز بدی قرین بشود، هی چیزهای بد را به مردم بگوید، خُب خودش هم می‌شنود، بعد برای تهیه این باید بنشیند با چیزهای بد قرین بشود، هر خبر بدی روی خودش اثر بد می‌گذارد و شما اگر سنتان از یک حدی زده بالاتر از اخبار شاید بهتر باشد بپرهیزید به خاطر سلامتی خودتان.

ولی در ما یک بافت درد وجود دارد که خبر بد را دوست دارد. همان فضای درد ما. شما باید بدانید این را. حالا من نمی‌گویم آدم بی‌خبر باشد از همه‌جا. ولی چون کلّ، من ذهنی است در جهان همه‌اش خبر بد است.

خُب اگر شما مریض هستید، از نظر روحی ضعیف هستید، واکنش نشان می‌دهید خُب روی خودتان کار کنید، یک کسی که هفتاد سالش است نمی‌تواند برود که یک نقشی، سمتی به خودش بگیرد، دنیا را عوض کند. حداقل خودت را سالم نگاه‌دار که گردن مردم نیفتی. فردا دخترت، پسرت باید بیایند پای تخت بنشینند.



این روزها هم که می‌دانید آدم زود نمی‌میرد که، یک‌دفعه می‌بینید که سه سال، چهار سال مریض است. چرا؟ برای این که هم‌اش خودش را مسموم کرده. خُب به‌جای آن برو ورزش کن، غزل بخوان، غزل آدم را شاد نگه می‌دارد. غزل مولانا بخوان.

من پیشنهاد می‌کنم خانواده‌ها مهمانی‌های آموزشی ترتیب بدهند. نه هزار نفر را، همین خانواده نزدیک، پدر و مادر، دوتا بچه، اگر می‌شود یک خُرده هم دورتر، مثلاً ده نفر، بیست نفر، که مهمانی می‌دهند بگویند خُب ما یک غزل مولانا را از همین برنامه گنج حضور انتخاب کنیم، آن غزلی که به دلتان می‌نشیند، دور بگردد یک نفر مبصر بشود، وقت را نگه دارد و نظرش را بدهد و هیچ بحث و جدل هم نباشد که آقا تو اشتباه می‌کنی، تو بلد نیستی، نه. مثل سفره سیزده‌بدر. حتی در مهمانی خانوادگی، یک کسی نظرش را بدهد اگر به‌نظر شما می‌آید که نظرش خیلی غلط است، شما اصلاً نگویند آقا، پسر، دخترم بگذارید من تو را درست کنم. نه، بگذارید عقیده‌اش را بگویند، روحیه داشته باشد، [نزن با مُشت دهنش!] بگذارید نظرش را بگویند. یواش‌یواش از آن غذایی که می‌گذارند در سفره سیزده‌بدر، او برمی‌دارد. او هم آن را پخته دیگر. یک نوجوان چهارده ساله، پانزده ساله، بیست ساله که در زیر این آموزش‌ها نبوده که نمی‌تواند که مثل حافظ و مولانا باشد. بگذارید یواش‌یواش رشد می‌کند.

در ضمن رشد انسان‌ها، یادگیری انسان‌ها، تدریجی است. هیچ‌علاجی ندارد جز این که ما صبر کنیم، صبر کنیم. ولی باید به‌مطلب درست رویاورییم حالا عرضم در این‌جا بود که خُب اگر شما سنتان از یک حدی بالاتر زده، ورزش کنید، بدنتان را سالم نگه دارید، تحرک داشته باشید، غزل بخوانید. همین ابیات مثنوی را من روی صفحه می‌نویسم، عکس بگیرید، عکس با تلفن، بعد یواش‌یواش این عکس‌ها همراهتان است بیاورید بالا ببینید، راه که می‌روید این‌ها را برای خودتان بخوانید. خواهید دید که همیشه در حال شادی و رقص و تحرک و زنده بودن و ... چیست اخبار تخریب‌کننده را می‌خورید شما؟! ببخشید ...



۲۰- خانم سعیده از ونکوور

**خانم سعیده:** سلام آقای شهبازی، خدا قوت.

**آقای شهبازی:** سلام، خوب هستید شما،

**خانم سعیده:** ممنونم، من سعیده هستم از ونکوور، خواستم با اجازتون یک تجربه را به اشتراک بگذارم.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمایید.

**خانم سعیده:** من متوجه شدم که زندگی چقدر زیبا و به روشنی با ما حرف می‌زند و فقط ما باید گوش شنوا داشته باشیم. زندگی هر لحظه از طُرُق مختلف، مثلاً از زبان شخصی یا طبیعت و یا هر رویدادی، با ما صحبت می‌کند. دارد به وضوح برای مسئله آن لحظه ما راه‌حل می‌دهد، اما ما متأسفانه نمی‌شنویم، چون گوش من ذهنی را داریم.

بگذارید این را با یک مثال روشن توضیح بدهم. من نوزاد شش‌ماهه‌ای دارم که از حدود دو ماه پیش با توصیه پزشک شروع کردم کم‌کم به او غذاهای مختلف را معرفی کنم. از ذوق لذت او از این غذاها، هر روز غذاهای متنوعی از صبحانه تا شام برایش تهیه می‌کردم و او هم با اشتیاق می‌خورد. و این اشتیاق او مرا به وجد آورده بود، تا حدی که کم‌کم شیر دادن به او را که قبلاً دو ساعت یک بار و حتی گاهی یک ساعت یک بار بود را فراموش کردم. در صورتی‌که او هنوز نوزاد است و در این سن او، نیاز به شیر مادر بیشتر از غذاست. اما من بیشتر به او غذا می‌دادم تا شیر. تا این‌که یک روز همسرم به شوخی به من گفت: گویا به کل بچه را از شیر گرفته‌ای، و من پاسخ دادم که نه حواسم هست، در طول روز شیر هم می‌دهم.

آن موقع متوجه نبودم که این به دلیل «من می‌دانم» ذهن من است. دوباره چند روز بعد همسرم گفت: سعیده حواست هست که به بچه به اندازه کافی شیر هم بدهی؟!

اصلاً وقتی این‌ها یادم می‌آید خنده‌ام می‌گیرد که چقدر کور و کر بودم که نمی‌شنیدم صدای زیبای زندگی را که این قدر با نوازش و زیبایی دارد به من هشدار می‌دهد و من چون او را در قالب همسرم نمی‌دیدم و دچار می‌دانم ذهنم شده بودم که خودم حواسم هست، برای همین این نوازش‌ها و هشدارهای مهربانانه را متوجه نشدم.

تا این‌که چند روز بعد دردی را در سینه‌ام حس کردم و متوجه شدم سینه‌ام به دلیل تجمع شیر در آن متورم شده و حتی شیردهی را دردناک و سخت کرده. آن‌جا بود که وقتی مسئله را با همسرم در میان گذاشتم، به من یادآوری



کرد که من که می‌گفتم تو شیردهی را خیلی کم کرده‌ای. یک‌هو متوجه شدم که ای وای چندین و چند بار زندگی از طریق همسرم به من هشدار داد ولی من کور و کر نمی‌دیدم و نمی‌شنیدم تا او با درد این را به من فهماند. و من نیز با شروع شیردهی و متعادل کردن غذایی به فرزندم مشکلم برطرف شد.

حالا متوجه شدید که زندگی چقدر به راحتی و به وضوح با ما صحبت می‌کند؟ فقط ما باید گوش و چشم من ذهنی را کنار بگذاریم تا شنوا و بینای راهنمایی‌های او بشویم.

یادم می‌آید چقدر این صحبت‌های شما در مورد کنار گذاشتن دید من ذهنی، کنار گذاشتن عقل من ذهنی و کنار رفتن عینک همانیدگی‌ها برایم ثقل و غیرقابل فهم بود، اما حالا می‌فهمم که چرا آقای شهبازی می‌فرمایند شما صبر کنید، روی خودتان کار کنید تا برایتان روشن بشود. پس سر من ذهنی را کنار گذاشتن این است.

ببخشید آقای شهبازی پیغام تمام شد، بااجازتون قطع می‌کنم باید بروم پیش بچه.

**آقای شهبازی:** بله، برنا هم دارد شما را می‌خواهد، خیلی عالی، خدا نگاه‌دار.

**خانم سعیده:** بله، بله، علی خانه نیست، ببخشید، خدا نگاه‌دار شما.

## ۲۱- آقای صادق از ایلام با سخنان آقای شهبازی

**آقای صادق:** خدمت همهٔ دوستان سلام عرض می‌کنم و به شما هم خسته نباشید می‌گویم که این قدر برای ما زحمت می‌کشید. ما سپاس‌گزاریم.

در ابتدا این را بگویم، که ما قبلاً هم گفته‌ام، حالا به‌طور خلاصه این را بگویم که ما یک خانوادهٔ روستایی هستیم که در یکی از محروم‌ترین شهرستان‌های استان ایلام که از همه نظر مشکل داشتیم، وضع مالی خوبی نداشتیم. من و همسر هر دو از نظر وزن چاق بودیم، اسراف می‌کردیم، بدهکار بودیم، غیبت و تهمت و دروغ را هم به این‌ها اضافه کنید، اما به لطف زندگی و مولانا که عارفی زنده‌شده به زندگی است و زحمات شبانه‌روزی شما و تلاش دیگر دوستان، شعر ۵۳۰ از دفتر ششم زندگی ما را متحول کرد.

ما با استفاده از این شعر فهمیدیم که همهٔ جریمه‌هایی که می‌دهیم به‌علت فتوای خودمان است که درست نبودند. در صورتی که تا قبل از طلوع این شعر در خانوادهٔ ما، ما همه چیز را به گردن دیگران می‌انداختیم، اما حالا مسئولیت همه چیز را پذیرفتیم و لطف خدا بود که من و خانم هم باهم شروع کردیم به این آموزش.

و حالا از همه نظر وزن و سلامتی، وضع مالی، وضع روحی، شخصیت اجتماعی و غیره به وضع مطلوبی رسیده‌ایم و داریم روی خودمان کار می‌کنیم و فقط هم روی خودمان کار می‌کنیم و شکر می‌کنیم بابت این برنامه و مواظب پندار کمال هم هستیم. شعر ۵۳۰ از دفتر ششم این است که می‌گوید:

**گفت: مَفْتیِ ضرورت هم تویی  
بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

به نظر من این شعر، هر شخص، هر خانواده‌ای یا هر جامعه‌ای را می‌تواند نجات دهد. حالا می‌خواهم یک مورد دیگری را هم در مورد خودم بگویم. من با استفاده از این آموزش فهمیدم که من ذهنی یک کارخانهٔ فعال مسئله‌سازی دارد که شبانه‌روز مسئله می‌سازد و یک یا چندتا از آن‌ها را جلوی دست ما می‌گذارد و ما را مشغول به باز کردن آن گره می‌کند.

به امید این که وقتی آن گره باز شد در آن کیسه زندگی هست، اما وقتی مسئله حل می‌شود و گره گشاده می‌شود، فوراً یک گره دیگری به دست ما می‌رساند و نمی‌گذارد که ما فکر کنیم که در این گره‌ها و باز کردن گره‌ها هیچ‌گاه زندگی وجود ندارد و ما سر کار هستیم.



تازه وقتی گره‌ای هم با استفاده از من‌ذهنی باز می‌شود، در دل آن چندتا گره دیگر تولید می‌شود. مثلاً اگر من هزار تومان به کسی بدهکار باشم و یکی بپاید به من بگوید که من هزار تومان را به تو می‌دهم و آن بدهی را بده، و آن گره را بگشا، اما در عوض به من بگوید که باید پنج هزار تومان به من بدهی. درست است که گره اول باز شد، اما در واقع گره پنج برابر شد.

فقط کیسه عوض شده، من‌ذهنی این‌طور عمل می‌کند. حالا به لطف مولانا و اشعار ارزشمند ۵۶۰ و ۵۶۱ از دفتر پنجم که می‌فرماید:

**عُقده را بگشاده گیر ای مُنتَهِی**  
**عُقده‌یی سخت‌ست بر کیسه‌ی تهی**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۰)

**در گشاد عقده‌ها گشتی تو پیر**  
**عُقده‌ی چندی دگر بگشاده گیر**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۱)

مولانا با این اشعارِ طلایی به من فهماند که با باز کردن این گره‌ها که در کیسه آن‌ها هم هیچ چیزی نیست داری پیر می‌شوی و هیچ کاری هم نکرده‌ای. حالا فرض کن هیچ گره‌ای نیست. نگفته گره‌ها را باز کن، بعد شروع کن به زندگی، بلکه گفته فرض کن هیچ گره‌ای نداری و زندگی کن و این کم‌کم کارخانه مسئله‌سازی من‌ذهنی را بی‌مصرف می‌کند.

حالا من مدتی است روی خودم این‌طور کار می‌کنم که به خودم می‌گویم که اگر هیچ گره‌ای در زندگی نداشته باشی، چطور غذا می‌خوری؟ حالا آن‌طور غذا بخور. به این وسیله مدت غذا خوردن را از چنگال من‌ذهنی بیرون می‌آورم و مانند بی‌گره‌ها غذا می‌خورم. بعد زمان ورزش به خودم می‌گویم، اگر هیچ گره‌ای نداشته باشی و کاملاً بی‌گره باشی، چطور ورزش می‌کنی؟ بعد تمام تلاشم را می‌کنم که بی‌گره ورزش کنم و مدت یک ساعت ورزش را هم از چنگال من‌ذهنی بیرون بیاورم.

و در هنگام نماز هم به خودم می‌گویم فرض کن هیچ گره‌ای نداری و مانند بی‌گره‌ها نماز بخوان و با این کارها زمان‌های خاصی را از چنگال من‌ذهنی بیرون می‌آورم تا کم‌کم کارخانه گره‌سازی‌اش بخوابد. و کم‌کم روزی برسد که من همه مدت روزانه‌ام را از چنگال او بیرون بیاورم. می‌دانم طول می‌کشد، اما می‌دانم «زین کمین، بی‌صبر و حَزْمی کس نَجَسْت»



و در واقع هر گره‌ای که به دست ما می‌رسد نشان می‌دهد همانندگی ما را. چون همیشه زخم بر منی‌ها می‌خورد و گره‌ها نشان می‌دهند که اگر مرکز عدم باشد دیگر هیچ گره‌ای نیست. و اگر ما تمرین کنیم که بی‌گرم و بدون اندیشه در مورد گره‌ها و عقده‌ها زندگی کنیم، کم‌کم همانندگی هم می‌آفتد.

و در پایان هم از کسانی که جبران مادی می‌کنند، سپاس‌گزاری می‌کنم و هم‌چنین هم دوستانی که با پیام‌هایشان جبران معنوی هم می‌کنند و ما هم استفاده می‌کنیم سپاس‌گزاری می‌کنم و علی‌الخصوص از خانم پریسا و خانم مرجان خانم که فکر کنم هم‌شهری ما هم باشند و خانم فائزه و آقایان پویا و نیما که با ارسال ویدئوهای ارزشمند و پخش آن از طریق برنامه به ما خیلی کمک می‌کنند، سپاس‌گزاری می‌کنم. و امیدوارم هم که بیش‌تر بفرستند. خسته نباشید من پیامم تمام شده و وقتم هم تمام شده.

**آقای شهبازی:** خیلی، خیلی خوب آقای صادق، اسمتان هم صادق است. من می‌خواهم بگویم که شما خیلی ماشاءالله خردمند هستید. حالا درست است می‌گویید روستا و این‌ها، ولی خیلی عمیق شما این موضوع مولانا را درک کردید.

واقعاً وقتی صحبت می‌کنید، من البته امیدوارم که همیشه بیایید صحبت کنید، مردم استفاده می‌کنند. مطالبی را مطرح می‌کنید که خیلی عمقی است. همین حرف‌هایی هم که امروز زدید عالی بود. عالی، عالی. دست شما درد نکند. خانمتان نمی‌خواهند صحبت کنند؟ شما حتی به گردن ما دارید.

**آقای صادق:** والله خانمم مطلب که آماده نکرده. می‌گویم من چهارشنبه صحبت می‌کنم.



من وقت را تلف نکنم، با عرض سلام و ادب و احترام خدمت حضرت عالی. من چندتا از این محورهای شر را که در برنامه ۹۲۹ فرمودید. حدود سی تا محور شر را فرمودید آقای شهبازی. من برای این که اطاله کلام نشود، زیاد صحبت نکنم، ده تایش را بیان می‌کنم و یک توضیحات کوچکی در کنارش که به نظرم می‌آید می‌دهم. یکی از محورهای شر که فرمودید قرین است که فوق‌العاده در زندگی من مؤثر بوده آقای شهبازی. حالا تنها فرد را نمی‌گویم، قرین هزارتا برنامه، هزار مورد دارد، شخص می‌شود، برنامه تلویزیونی می‌شود، اداره می‌شود، هرچه. و بیشتر افراد که قرین ما هستند این‌ها خیلی در زندگی ما اثر می‌گذارند، که می‌گوید، یک بیتی را هم در این رابطه من همیشه در نظرم است و می‌خوانم. می‌گوید:

### از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

### خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

محور شر دوم تمرکز روی دیگران است و کنترل دیگران است. در اصل باید ما نورافکن را روی خودمان بیندازیم و از دیگران نورافکن را برداریم و روی خودمان قرار بدهیم. و من این خیلی به من کمک کرده آقای شهبازی در زندگی‌ام.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**آقای نصرالله:** آن موقع که نورافکن را روی خودم گذاشتم، هم آنستوا را رعایت کردم، هم که توانستم خودم را کنترل کنم و من‌ذهنی‌ام را ببینم.

مورد سوم. من وقت را هم نگاه کنم که بیشتر از پنج دقیقه نشود، بله. مرادخواهی از دیگران است. می‌گوید:

### بی‌مرادی شد قلاووز بهشت

### حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوَایِ خُوشِ سُرُشْتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

این بی‌مرادی خیلی مسئله مهمی است آقای شهبازی. هر سی مورد محور شری که در این برنامه بیان فرمودید مهم هستند. واقعاً هر کدامشان، یکی‌شان از یکی‌شان مهم‌تر.



مورد چهارم نیک‌نامی است. خودمان را می‌خواهیم به دیگران ثابت کنیم و پندار کمال در این مورد داشتن خیلی خطرناک است، که این هم یکی از محورهای شر است.

محور پنجم حس بی‌ارزشی است. عرض خدمت شما که انسان در خودش احساس کند که بی‌ارزش است و خودش را حساب نیاورد. و شما همیشه می‌فرمایید در صحبت‌هایتان که خودتان را به حساب بیاورید، برای خودتان ارزش قائل بشوید، برای زندگی‌تان ارزش قائل بشوید و این واقعاً بسیار مسئله مهمی است.

مورد بعدی سبب‌سازی‌های ذهن است.

مورد هفتم سؤال کردن و عجله کردن است، که این سؤال کردن و عجله کردن، زود می‌خواهیم، ذهن تحریک‌کننده هست، می‌خواهد با سؤال و جواب به سؤالاتش جواب و نتیجه بگیرد که این واقعاً شدنی نیست.

پشیمانی و ملامت خود و دیگران، که این هم یکی از محورهای شر هست.

محور بعدی فضا‌بندی و عدم فضا‌گشایی است که بسیار مسئله مهمی است فضا‌گشایی. هر دفعه که من در زندگی‌ام فضا‌گشایی نکردم نتیجه منفی‌اش را دیدم در زندگی‌ام آقای شهبازی.

بعد مورد آخری را می‌خواهم بگویم و کوتاه کنم. فکرهای همانندگی و هماننده‌ای که ما را خشک می‌کند.

پس بنابراین ما، حالا من این ده‌تا را اکتفا می‌کنم. فقط سه‌تا بیت شعر را هم با اجازه‌تان می‌خوانم و سعی می‌کنم تمامش کنم. می‌گوید:

**پس ریاضت را به جان شو مشتری  
چون سپردی تن به خدمت، جان بری**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۶)

**ور ریاضت آیدت بی‌اختیار  
سر بنه، شکرانه ده، ای کامیار**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۷)

**چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن  
تو نکردی، او کشیدت ز امر کن**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۸)

این روحیه شکرگزاری و جبران، قانون جبران در زندگی‌ام خیلی خیلی آقای شهبازی اثر دارد.



**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای نصرالله:** باور بفرمایید که من اصلاً هیچ نگرانی‌ای دیگر از این‌که در زندگی‌ام دچار مشکل مادی بشوم و یا که دچار به‌قول معروف هراسی بشوم از زندگی‌ام، هیچ. چون این قانون جبران این‌قدر خیر و برکت در زندگی من آورده آقای شهبازی، از جای بی‌گمان من مشکلاتم را حل شده. اصلاً خودم متوجه نبودم، ولی می‌بینم که چقدر اثرگذار است این قانون جبران در زندگی.

**آقای شهبازی:** بله.

**آقای نصرالله:** من آقای شهبازی زیاد صحبت نکنم، اگر اجازه بدهید خداحافظی کنم با شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. بله. کس دیگر نیست که صحبت کند پیشتان؟

**آقای نصرالله:** آقای شهبازی همسر من را آماده نکرده‌اند، ولی می‌گویند آماده می‌کنند، ان‌شاءالله تماس می‌گیرند در آینده.

**آقای شهبازی:** خیلی خوب. عالی، عالی! عالی آقای نصرالله. خداحافظ شما.

**آقای نصرالله:** خیلی ممنون. خدا نگهدار شما. سلام می‌رسانند همسر آقای شهبازی. خیلی ممنون.

**آقای شهبازی:** بله. سلام برسانید. خواهش می‌کنم. خداحافظ.

خانم پروین: بله با اجازه‌تان برداشتم از برنامه ۹۲۹:

## گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

در ابتدا برای بقای انسان، من‌ذهنی درست شد و انسان به‌دنبال «هرچه بیشتر بهتر» و احساس سربلندی از داشته‌هایش رفت. ذهن برنامه‌ریزی شده‌ما، اتوماتیک عکس‌العمل انسان را تعیین می‌کند. وظیفه‌اش را خوب انجام داده و انسان‌ها را به بهار همانیدگی رسانده.

اما شکوفایی همانیدگی‌ها بهار انسان نیست، چون به جسم ما و بعد حیوانی انسان توجه دارد، ولی ما این جسم نیستیم. من‌ذهنی باید خراب شود و محل تجلی و بینایی و خرد خداوند شویم.

## بر کنارِ بامی ای مست مدام پست بنشین یا فرودآ، وَالسَّلَام (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶)

اولین قدم را در این لحظه باید بدون دخالت ذهن برداریم. یعنی از گذشته و آینده که توهم ذهن است، خارج شویم. مثل زمان رانندگی حواسمان فقط به جلو باشد که خداوند چه طرحی دارد. خاموش باشیم و با اظهار «من می‌دانم» به خداوند پیشی نگیریم.

## گفت: رو هر که غم دین برگزید باقی غم‌ها خدا از وی بُرید (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۳۷)

وقت آن رسیده که غم همانیدگی را بیندازیم و لحظه‌ای به زندگی اعتماد کنیم. اگر غم ما فقط غم دور ماندن از اصل خود باشد، خداوند تمام غم‌ها را از بین می‌برد. به علت زیاد ماندن در من‌ذهنی وارد جهان توهم شدیم و اصل خود را فراموش کرده‌ایم.

کافر شده‌ایم چون عاشق فکر پوسیده من‌ذهنی هستیم و توجهی به خداوند که خالق ماست نمی‌کنیم. فراموش کردیم که زندگی چه چیزهایی در اختیارمان گذاشته‌است. فضا را باز کنیم تا بوی عشق بیاید. این فضای گشوده‌شده مثل چراغی، مسیر را روشن می‌کند و باعث شناسایی و رفع اختلالات می‌شود.



زیر نور این فضا هر رفتاری که مربوط به نیازهای ذهن است به کَلّی رد می‌شود، چون پرداختن به بُعد حیوانی است و نیاز واقعی ما نیست.

اصرار برای دیده شدن و حفظ آبروی مصنوعی من‌ذهنی که ریشه در دید «أنا خَيْرُ مَنْهُ» ابلیس دارد، کنار می‌رود و کلاً میل به حولِ محورِ «شر» گردیدن، کم‌کم به سمت صِفر می‌رود.

ای گل ز اصل شِکری، تو با شِکر لایق‌تری  
شِکر خوش و گل هم خوش و از هر دو شیرین‌تر وفا

با خار بودی هم‌نشین، چون عقل با جانی قرین  
بر آسمان رو از زمین، منزل به منزل تا لقا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳)

ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا آفرین. خداحافظ شما.

خانم پروین: ممنون از شما خداحافظ.



۲۴- خانم الهام از شیراز با سخنان آقای شهبازی

**خانم الهام:** با اجازه‌تان یک دل‌نوشته‌ای داشتم می‌خواستم بخوانم، که درباره «توجه من».

**آقای شهبازی:** بله، امروز صدایتان خیلی شاد هست، خیلی عالی، تبریک، بله، بفرمایید.

**خانم الهام:** ممنونم، این‌که توجهم روی دیگران بود خیلی، و این‌که باز پندار کمال به سراغم آمده بود. و این دل‌نوشته را زندگی، یعنی مخاطب این دل‌نوشته صددرصد خودم هستم.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**خانم الهام:** با اجازه‌تان شروع می‌کنم.

در گمانم، بهترستم زین و آن  
شاخه‌های وهم رویاندم چنان

تیر غیبش خورد بر جانم نهان  
گفت اکنون چاره کن ای قَلتبان

خویش را واصل همی پنداشتی  
تخم وهم و حرص می‌افراشتی

عیب را در این و آن جویان بُدی  
در درون در وهم از پاکان بُدی

این‌چه پنداری‌ست آخر ای حذر  
که چنین در قعر چه رفتی چو خر

چاره‌ای بر حال خود کن ای حقیر  
که تو محتاج نجاتی زین نفیر



در زمین دیگران خانه مکن  
کار خود کن کار بیگانه مکن

چشم حست گشته‌است بر تو امیر  
می‌کند او رهبری در راه دین

زاری و گریه به حال خود رواست  
نه به حال دیگران که آن هواست

دور گردی از ضمیرت این چنین  
حاصلی جز درد و غم در آن مبین

بی‌حس و بی‌جان با صد من حدید  
غافل از آن‌که ز خود آمد پدید

ای امان از حس پندار کمال  
برده جان و خانه را سوی زوال

تا به کی دانسته اغوا می‌کنی  
خویش را اندر پس چاه می‌کنی

مُرده خود را نمی‌بینی نَهان  
گشته‌ای مُرشد برای دیگران

غافلی از خویش و از نفسَت بدان  
هم‌چو کژدم می‌زند نیشش به جان

هین رها کن خویش از حَبَر و سَنی  
تا ببینی عیب‌هایت در مَنی

چون رَهِی زین نفس شوم بی‌ثَمَر  
بعد از آن دَسْتانِ خَلقانِ گَیر و بَر

دیده بر آن نَفَسِ صَد تَویتِ گُذار  
که بَرَد هَسْتی و گِردی بی‌قَرار

چارهٔ کَارت، تنها در خود است  
پس بینداز این همه پِندار و هَسْت

خیلی ممنون آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، خیلی زیبا، خب این شعری که خواندید بفرستید به ما یک جوری، بله می‌گذاریم در کانال و این‌ها.

**خانم الهام:** بله چشم.

**آقای شهبازی:** از طریق تلگرام می‌توانید بفرستید؟

**خانم الهام:** بله حتماً استاد، چشم می‌فرستم.

**آقای شهبازی:** بله، عالی، عالی، عالی بود، خب این شعر روی خودتان هم اثر گذاشته دیگر؟ حواستان را از روی دیگران برداشتید، می‌بینید حالتان چقدر خوب شده.

**خانم الهام:** آقای شهبازی، بله واقعاً خیلی به خودم نشستم و فکر می‌کنم، می‌گویم که یک مدتی که دارم روی خودم کار می‌کنم، خب به‌هرحال باید یک جورهایی، مثلاً من خیلی از اشتباهات را دوباره تکرار می‌کنم. مثلاً با وجودی که یک امتحان‌هایی را خدا برای من قرار می‌دهد، بعد مثلاً بعضی‌هایشان را متوجه می‌شوم، ولی





بعضی‌هایشان دوباره انگار که می‌دانسته، دوباره آن اشتباه‌ها را انجام می‌دهم و همان خیلی باعث می‌شود که در روند کار من، من را به عقب برگرداند دوباره.

ولی خب دوباره به قول شما، با یک برنامه یا با مثلاً وقتی که ابیات مولانا را می‌خوانیم، خب خیلی سریع برمی‌گردیم. ولی متوجه شدم که یکی از دلیل‌های اصلی که مانع پیشرفت من می‌شود در خیلی از موارد، همین‌که توجه روی دیگران می‌افتد.

این‌که می‌خواهم ببینم مخصوصاً همسرم، این‌که مثلاً حالا، کاش مثلاً او هم در این راه می‌بود یا این‌که مثلاً بیش‌تر روی خودش کار می‌کرد و این چیزها. متوجه شدم خیلی از این موضوع دارم آسیب می‌بینم، تا این‌که خدا دیگر قشنگ به من گفت دیگر، گفت تو کاری نداشته باش به کسی، تو حواست به خودت باشد.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، واقعا این حرف درست است. فرض کن این لحظه زندگی به شما می‌گوید کاری به کسی نداشته باش ولو همسرت، فقط روی خودت کار کن، شما هم روی خودتان کار کنید. بعد خواهید دید که از طریق کار روی خودتان و قرین و ارتعاش، بدون این‌که شما بخواهید همسرتان اثر می‌پذیرد، ولی شما برای اثرگذاری روی همسرتان کار نمی‌کنید، شما روی خودتان کار می‌کنید.

«پس تو کار خویش کن ای ارجمند»،

## هین تو کار خویش کن ای ارجمند

### زود، کایشان ریش خود برمی‌کنند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۹)

تو کار خویش را بکن ای ارجمند، توجه می‌کنید؟! هرکسی هر کاری کرد، بگذار بکند تو کار خودت را بکن، بله.

**خانم الهام:** بله، درست است، صددرصد، خیلی ممنونم.

**آقای شهبازی:** خداحافظی کنم.

**خانم الهام:** خیلی ممنونم، قربان شما، خدا نگه‌دار.

**آقای شهبازی:** بله، بعضی‌ها می‌گویند که خب همسرم هم خودم هستم دیگر، نه همسرت خودت نیستی، بچه‌ات خودت نیستی. خودت یعنی تنها خودت. مهم است. در برنامه ۹۲۹ ما ضمن برنامه، «محورهای شر» را نوشته‌ایم برای شما. اگر شما روی این‌ها مراقبه بکنید، برای شما باز می‌شود. خواهش می‌کنم توجه کنید.

۲۵- خانم مریم با سخنان آقای شهبازی

آقای شهبازی: بله، بفرمایید.

خانم مریم: سلام و عرض ادب و احترام دارم خدمت شما عزیز بزرگوار و تمامی دوستان حاضر.

آقای شهبازی: سلام مریم خانم. خوب هستید؟

خانم مریم: ممنون، مرسی. ممنونم.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من  
هیچ مباش یک نفس غایب از این کنارِ من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

برنامه شماره ۹۲۹ و غزل شماره ۱۸۲۹ از دیوان شمس مولانا، وعده قران و نزدیکی، یاری و همراهی زندگی با انسان و توانایی انتخاب انسان.

و اما نتیجه و آثار این نزدیکی:

زایده شدن آثاری چون صبر و شکر و پرهیز، زایده شدن آثاری چون طلب هرچه بیشتر و فضاگشایی هرچه بیشتر، تمرکز روی خود، آثاری چون شناسایی هرچه بیشتر با دید نظر، دیدی بدون مقاومت و قضاوت.

وز قرانِ خرمی با جان ما  
می‌بزاید خوبی و احسان ما  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۹۶)

چون ستاره با ستاره شد قرین  
لایق هر دو اثر زاید یقین  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۹۲)

قرین شدن با خرمی که همان گشودن فضای درون در برابر اتفاق این لحظه است، انسان را از جنس اصلی خود که همان خاصیت فضاگشایی است، می‌کند که یقیناً نتایج و آثاری به دنبال خواهد داشت.

ز اتصال این دو جان با هم‌دیگر  
می‌رسد از غیبتشان جانی دگر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸۹۲)



گشودن فضا در برابر اتفاق این لحظه که همان جذب اتفاق نشدن و زندگی نخواستن از اتفاق این لحظه است، انسان را از جنس زندگی کرده و جانی دگر می‌بخشد.

لیک اندر غیب زاید آن صُور  
چون رَوی آن سو ببینی در نظر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸۹۵)

لیک دیدن جانِ زندگی با دیدِ ذهن که دیدی براساس قضاوت و مقایسهٔ ذهنی است، مقذور نیست. جانِ زندگی با دیدِ نظر، پس از خاموشیِ ذهن از قضاوت و مقاومت، پس از زاییده شدن آثار آن قابلِ رؤیت است.

هر کجا دو کس به مهری یا به کین  
جمع آید، ثالثی زاید یقین  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸۹۴)

لیک اندر غیب زاید آن صُور  
چون رَوی آن سو، ببینی در نظر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸۹۵)

آن نتایج از قرانات تو زاد  
هین مگرد از هر قرینی زود شاد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸۹۶)

دیدِ نظر هرگونه محور شرّ و نتایج حاصل از قرین شدن با همانیدگی از جمله پندار کمال و تمرکز روی دیگران را شناسایی و از قرین شدن با هرگونه فکر و باور، هرگونه همانیدگی و شادی موقتی آن پرهیز کرده و به سرنگونی همانیدگی‌ها ایمان دارد.

رو، که تو راست کرّ و فر، مجلسِ عیشِ نه ز سر  
زانکه نظر دهد نظر، عاقبت انتظارِ من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شمارهٔ ۱۸۲۹)

دیدِ نظر، هرگونه اسباب و عللِ ذهنی و خواستن‌های ذهنی را، هرگونه فکرهای مسلسل‌وارِ ذهن، هرگونه ناشکری و بی‌ادبی را شناسایی و پرهیز می‌کند.



## منتظر می‌باش آن میقات را صدق دانِ الحاقِ ذُرِّیاتِ را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۸۹۷)

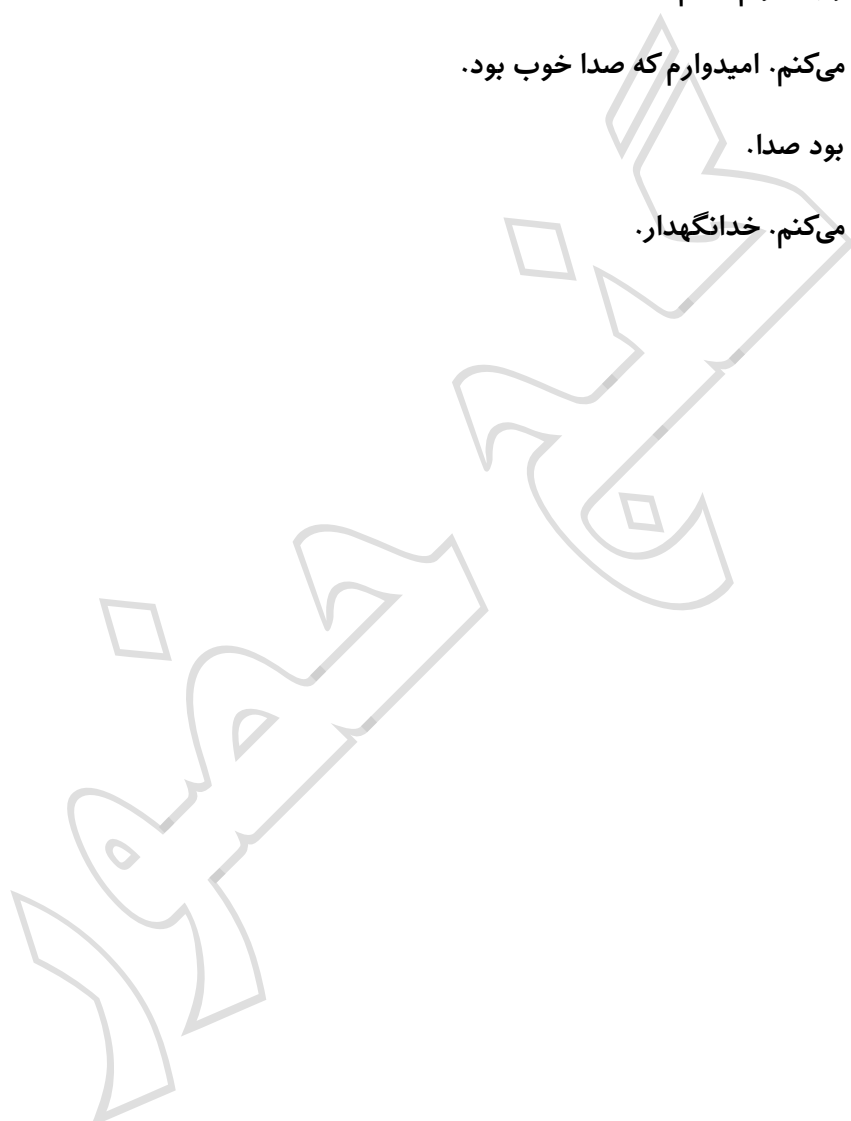
والسَّلام، خدا نگهدار شما و همهٔ دوستان.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، مریم خانم. خدا حافظ.

خانم مریم: خواهش می‌کنم. امیدوارم که صدا خوب بود.

آقای شهبازی: عالی بود صدا.

خانم مریم: خواهش می‌کنم. خدا نگهدار.



از کسانی هستم که از سال ۹۷ با این برنامه آشنا شدم. خیلی خوب بود، اولش مقاومت داشتم. یک مشکلات خیلی شدیدی در زندگی‌ام به وجود آمد، که باعث شد که از خدا واقعاً کمک بخواهم که راهنمایی بشوم و زندگی کردن را احساس می‌کردم بلد نیستم. خیلی خوشحال شدم که امشب توانستم با شما تماس بگیرم.

و مشکلاتم هم به این صورت بود، یعنی تجربیاتم را دارم در اختیاران می‌گذارم. مشکلاتم این بود که یک دفعه، به طور ناگهانی شوهرم به خارج، آلمان سفر کرد. به طور ناگهانی. یک هفته‌ای به ترکیه رفت، می‌خواست برگردد، یک‌جوری شد که دیگر هرچه هم من نذر و نیاز کردم که برگردد، نشد.

مرتب هم انگار دورتر می‌شد چون وابستگی شدید داشتم و زندگی را واقعاً از شوهرم می‌خواستم. حتی چند سال پیش از آن هم خواب دیده بودم که، شب عید قربان، خواب دیده بودم، یک خوابی دیده بودم که یک‌جوری خدا به من فهماند که، تو باید شوهرت را رها کنی، قربانی کنی.

من آن موقع واقعاً متوجه نشدم، حتی صبح که بیدار شدم جمله‌ای گفتم که واقعاً «رَبِّ الْمَنُونِ» را در زندگی من وارد کرد، به خدا گفتم، من ایمان حضرت ابراهیم را ندارم، از من این را نخواه، در من نیست.

و من واقعاً بعد از چند سال شوهرم را به طور کامل از دست دادم. یعنی رفت و جوری شد که اختلافات ما به شدت زیاد شد در زندگی. تا آن‌جا که، ببخشید من خیلی هم وقت ندارم، می‌خواهم سریع‌تر تمامش کنم. جوری شد که واقعاً نتوانستم اصلاً با این موضوع کنار بیایم.

و تا سال ۹۶ رفت و تا یکی دو سال من واقعاً زندگی را سیاه می‌دیدم. و مقاومت شدید، اختلافات شدید، تماس‌ها خیلی کم شد تا این‌که کم‌کم با این برنامه که آشنا شدم، اولش هم پراکنده می‌دیدم و به طور مستمر نمی‌دیدم، ولی همان کوتاه‌کوتاه سعی کردم آن تمرینات را انجام بدهم. تمریناتی که شما فرموده بودید.

و چقدر خوشحالم، تمام تنم دارد می‌لرزد امشب دارم با شما صحبت می‌کنم!

بعد به طور ناگهانی، من نفهمیدم، حتی من برای طلاق اقدام کردم، خیلی، اقدامات خیلی، ببخشید، احمقانه برای طلاق، برای این‌که جوری برگردانم شوهرم را. محل کارم اصلاً تاریک شده بود، جوری که اصلاً نمای سیاهی از شوهرم به همه نمایش داده بودم. با همکارانم صحبت نمی‌کردم ولی با رئیس که فوق‌العاده آدم خوبی است، خیلی صحبت می‌کردم. او هم سعی می‌کرد راهنمایی‌ام بکند ولی من راهنمایی‌پذیر نبودم.



بعد جوری شد که اصلاً، خیلی، یعنی رفتم حتی یک کاری کنم که، با این عقل ناقصم چه کارهای اشتباهی انجام دادم، از طریق پلیس اینترپل (Interpol)، او را برگردانم. خودم هم به کارهایم می‌خندم واقعاً. بعد آقای شهبازی هر وقت کار، یعنی تمام شد، بفرمایید من قطع کنم.

بعد خلاصه تا این جا رسید که، خیلی دیگر مقاومت‌م شدید شد و بعد دیگر با این برنامه که آشنا شدم، نفهمیدم چجوری شد؟! من همه‌اش شوهرم را کنترل می‌کردم، هی می‌خواستم برگردانمش، هی نمی‌دانم آنجایی که بود، همه‌اش تلفن‌های گاه و بی‌گاه می‌زدم، یک موقع‌هایی جواب می‌داد، یک موقع‌هایی جواب نمی‌داد، مخصوصاً وقتی در مهمانی‌ها بود، جواب نمی‌داد و من آن شب را تا صبح نمی‌خوابیدم. یعنی تا این حد، خیلی خراب بودم. تا این‌که با برنامه شما که آشنا شدم، کم‌کم آن تمرینات، من نفهمیدم چجوری شد؟! من تلفن‌هایم را کم کردم، آن وقت تلفن‌های شوهرم به من زیاد شد. من نفهمیدم رابطه من با شوهرم چجوری شد، در محل کارم همه فکر می‌کردند من طلاق گرفته‌ام و در صورتی که نگرفته بودم.

وسط کار وقتی با این برنامه آشنا شدم، همه کارها را رها کردم. حتی رفتم انصراف دادم از تمام اشتباهاتی که کرده بودم. و دیگر حتی این مهریه‌ام را تا جایی اجرا گذاشتم که یعنی می‌شد فقط با دوتا شاهد بتوانم بگیرم، حتی این کار را هم رها کردم.

رها کردم و من نفهمیدم شوهرم چجوری برگشت و الان نمی‌دانم چجوری شده، بعد از چندین سال یک‌دفعه، من خودم را کاملاً در اختیار خدا گذاشتم، گفتم اگر این رابطه باعث می‌شود که من از تو دور بشوم، اصلاً این رابطه کات (cut) بشود، تمام بشود. از زندگی‌ام برود بیرون شوهرم. اگر نه که، هرچه که صلاح من است.

جوری شد که اصلاً نمی‌دانم چجوری اقامتش را گرفت، برایم ویزا فرستاد و من سه هفته دیگر عازم آلمان هستم، پیش همسرم. اصلاً خودم نفهمیدم!

الان تغییرات خیلی زیادی دارم، به‌طور مستمر نمی‌توانم ببینم برنامه‌های شما را، چون سرکار می‌روم و به‌شدت درگیر کارهای رفتن هستم. مخصوصاً این برنامه‌های اخیرتان و چه داغی روی دلم است. ولی خوب این‌ها را، همه را گوش می‌کنم مجدد از طریق اینترنت.

و این‌که الان دارم کارهایم را می‌کنم، جاهای دیگر زندگی‌ام هم من خیلی می‌بینم این را، از طریق این‌که همکارانم، از طریق این‌که کارهایم چجوری...، من این قانون جبران را تا جایی که بتوانم، قانون جبران مالی را انجام می‌دهم. و قانون جبران معنوی را هم تا آنجایی که بتوانم انجام می‌دهم. یعنی از طریق رفتارم، نه این‌که کنترل روی کسی.



هنوز هم کامل نیستم آقای شهبازی. حتی امشب هم که گرفتم، قبلش گفتم خدایا تو می‌توانی لیاقت هرکسی را تشخیص دهی، اگر من لیاقت دارم امشب بتوانم با این استاد بزرگ که باعث زنده شدن کُل دنیا دارد می‌شود، تماس بگیرم.

و واقعاً آقای شهبازی نمی‌دانم چجوری از شما تشکر کنم، چه موهبتی بود، از خدا می‌خواستم. همیشه به‌نظم می‌آمد یک پیری که خیلی ریش دارد، سفید است، یک‌جوری است، بیاید در زندگی‌ام مرا راهنمایی بکند. اصلاً برنامه شما را جسته و گریخته می‌دیدم، ولی هیچ‌وقت قبول نداشتم.

یکی از همکارانم که به‌شدت با من در محل کارم درگیر بود، بعد از یک مدتی دیدم آرام شد، قبل از این‌که با برنامه شما آشنا بشوم. این همکار، به او گفتم که، چه شد؟ حتی چیزهایی در محل کارم به من می‌گفت که الان البته از همه آن‌ها گذشتم، به او گفتم که چه شد تو این قدر آرام شدی؟!

و حتی از من عذرخواهی کرد، به‌خاطر کارهایی که کرده بود، کارهایی کرده بود که، یعنی تهمت‌هایی به من در محل کارم زده بود که، اصلاً قابل جبران نبود. و فقط خدا می‌توانست جلو‌اش را بگیرد و من از محل کارم اخراج نشوم، تا حدی بود که من را به مرحله اخراج می‌رساند.

آن موقع با برنامه شما آشنا نبودم. وقتی از او پرسیدم که شما چه‌طور شده این روحیه‌ی آرامش و این عذرخواهی؟! که کسی بود که اصلاً عذرخواهی نمی‌توانست بکند، گفت آقای شهبازی من را آدم کرد. گفتم آقای شهبازی؟ گفت که بله.

و من آن موقع آمدم برنامه شما را دیدم ولی متأسفانه آن موقع سال، دو سال یا سه سال قبل از این برنامه «رَبِّ الْمُنُون» بود در زندگی‌ام. و چیزهایی گفتم که واقعاً به‌شدت از شما معذرت می‌خواهم، حلالیت می‌طلبم.

**آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.**

**خانم بیننده:** و نمی‌دانم چه بگویم؟ نمی‌دانم، حتی مقاومت هم نسبت به کسانی که فریبا خانم، این‌ها را من اسم می‌برم برای حلالیت طلبیدن. و این‌که واقعاً به‌شدت ناراحت هستم به‌خاطر آن افکار منفی و ناجور. ولی خوب واقعاً این بینش الان را نداشتم و از همه گنج‌های حضور می‌خواهم، از شما معذرت می‌خواهم به‌خاطر دید اشتباهم.

**آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.**

**خانم بیننده:**

ولی الان واقعاً به شدت با این‌که جسّته و گریخته می‌بینم این برنامه را، من واقعاً متحول شدم، حتی می‌بینم، حتی مادرم که مقاومت می‌کند نسبت به این برنامه، مادر من، از نظر معنوی خودش اصلاً یک آدم فرهیخته‌ای است، ولی نمی‌دانم چرا مقاومت نسبت به برنامه دارد، من خانهاش بودم می‌گذاشتم، یک‌جوری فقط تحمل می‌کرد و من هم می‌روم خانهاش نمی‌گذارم چیزی، ولی رفتارش، رفتار کاملاً مساوی با این برنامه است، ولی حالا مشکلاتش جوروی هست که نمی‌تواند این را پذیرش داشته باشد.

ولی مادر من، من می‌بینم که وقتی دارد خواهرانم را نصیحت می‌کند، یک چیزهایی من می‌بینم، یک موقع‌هایی می‌گویم از آموزه‌های این برنامه، همان‌ها را می‌بینم تکرار می‌کند ناخواسته. همان‌هایی که من گفته‌ام را برای این‌که آرامش بدهد به خواهرانم، همان‌ها را تکرار می‌کند و همان راهنمایی‌هایی که خودش مقاومت می‌کند در برابر من، همان‌ها را دارد می‌گوید. و خیلی جالب است برای من!

آقای شهبازی وقتان را نمی‌گیرم، واقعاً ممنونم، واقعاً شما ما را زنده کردید، من نمی‌دانم چجوری تشکر کنم؟ تا آن‌جا که، الان که دارم می‌روم آن‌ور، می‌خواهم یک‌جوری بتوانم شوهرم هم می‌دانم مخالفت می‌کند، کلی هم با من چیز دارد ولی، من یک‌جوری می‌خواهم قانون، چون من بازنشسته هستم و می‌توانم از طریق ایران این جبران مالی را تا حدی داشته باشم.

حالا با اعضای گروه، همین گنج حضور در ایران تماس می‌گیرم که بتوانم، از آن طریق بتوانم این ناچیز را، خیلی ناچیز است، خیلی ناچیز است در برابر این کمک‌های شما. خیلی ناچیز است واقعاً. ولی آن را ادامه بدهم و امیدوارم که لایق باشم واقعاً من تا آخر عمر با شما همراه باشم.

برای شما و همه اعضای گنج حضور واقعاً طلب طول عمر و ادامه این راه را دارم.

**آقای شهبازی: ممنون.**

**خانم بیننده:** از همه حلالیت می‌طلبم و خیلی ممنونم، واقعاً خیلی ممنونم. نمی‌دانم چه بگویم؟ من فقط از بُعد همسر نه، در همه زوایای زندگی‌ام پیشرفت کردم. با این‌که جسّته و گریخته می‌بینم و من هنوز هم نتوانسته‌ام متنی در خور و لایق این برنامه تهیه کنم.

دارم، یک چیزهایی می‌آید به ذهنم ولی آن موقع نمی‌نویسم. و اگر بنویسم می‌دانم برای همه هم کمک است ولی هنوز این کار را نکردم.

**آقای شهبازی: عالی، آفرین. عالی، عالی**



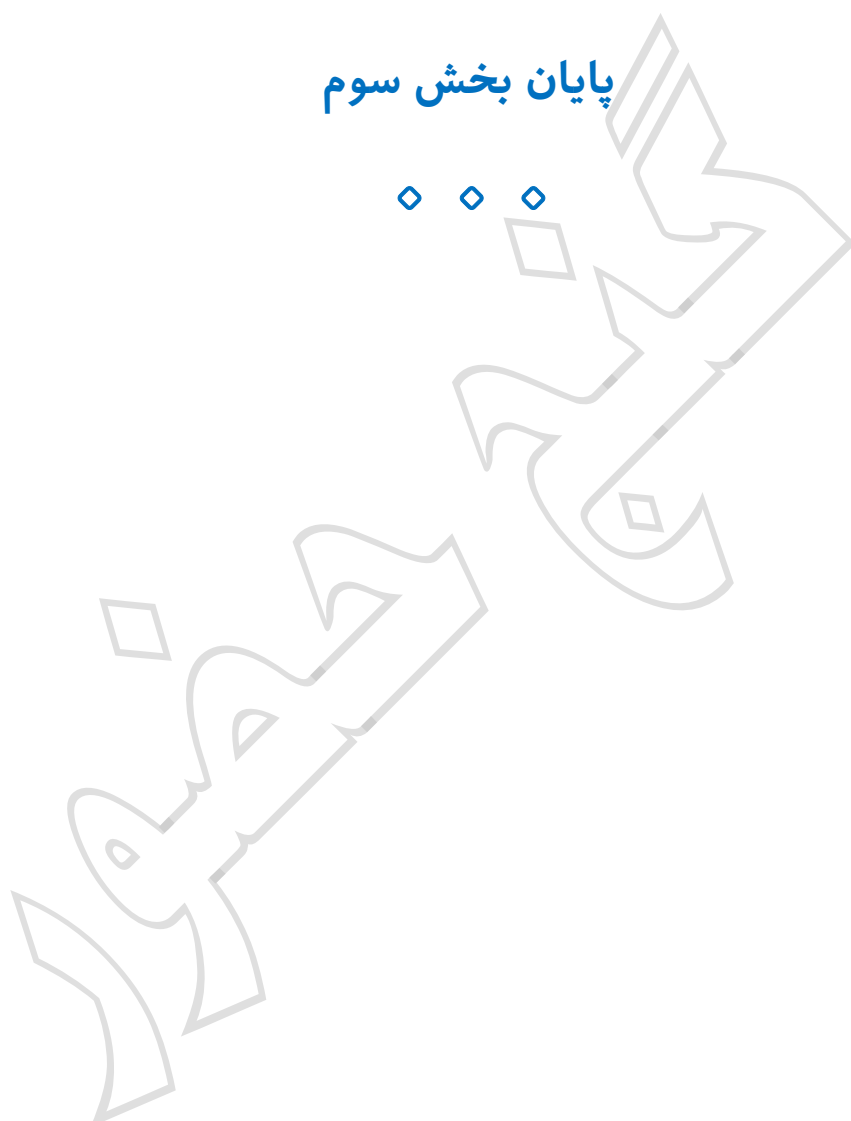


**خانم بیننده:** ان شاءالله خداوند به همه‌مان توفیق بدهد که شاگردهای خیلی خوبی برای شما باشیم.

**آقای شهبازی:** ممنونم. خداحافظی می‌کنم با شما.



پایان بخش سوم





## گفت: خُنک تو را که تو در غم ما شدی دوتو کار تو راست در جهان ای بگزیده کارِ من (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

جناب مولانا در این بیت از زبان خداوند می‌گوید که خوشا به حال تو که، درواقع خوش به حال کسی که فضاگشایی می‌کند و در غم وصال خداوند خَم می‌شود و سجده می‌کند. می‌گوید این کار تو درست است و در اصل این کار من است، کاری است که در راه خداوند می‌توانیم انجام دهیم. و در دفتر دوم بیت ۱۳۰۶ جناب مولانا دارند:

## ما رَمِيتَ اِذْ رَمِيتَ كَفْتِ حَق كَار حَقِّ بَرِ كَارِهَا دَارِد سَبَق (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۶)

جناب مولانا در این بیت می‌گوید که ما کمان هستیم و خداوند تیرانداز، در اصل ما بایستی فضاگشایی کنیم و خداوند از طریق ما تیر بیندازد و یعنی کارها را خداوند انجام بدهد. و می‌گویند «کار حق بر کارها دارد سبق»، در اصل می‌گوید که کار خداوند بر همه کارها پیشی می‌گیرد و در اولویت قرار دارد. و در غزل ۵۳۷ جناب مولانا دارند:

## کاری نداریم ای پدر جز خدمت ساقی خود ای ساقی افزون ده قدح تا وارهِیم از نیک و بد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۳۷)

می‌گویند کاری نداریم به جز خدمت خداوند، ساقی خود، که با فضاگشایی فضا را باز کنیم و خداوند نیروی شفابخش زندگی را به جان ما بریزد و تا ما از «نیک و بد» یعنی از سبب‌سازی‌های ذهن، آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، آزاد بشویم.

اما جناب مولانا می‌گوید که این کار یک کم درد دارد و نیاز به درد هشیارانه دارد که ما بتوانیم از سبب‌سازی ذهن، شرطی‌شدگی‌های ذهن آزاد بشویم.

و در دفتر ششم، بیت ۱۴۷۴ دارند:



## پس ز درد اکنون شکایت برمدار کوست سوی نیست اسبی راهوار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۴)

می‌گوید حالا که می‌خواهی از این سبب‌سازی‌های ذهن و شرطی‌شدگی‌ها و هماندگی‌ها آزاد بشوی باید درد آگاهانه بکشی و گله، شکایت نکنی، چرا؟ چون این درد تو را به سوی نیستی و خداوند می‌برد.  
و در مورد «قرین» یک چندتا بیت می‌خوانم و خداحافظی می‌کنم.

## هر که را دیدی ز کوثر خشک لب دشمنش می‌دار هم‌چون مرگ و تب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۷)

## گر چه بابای تو است و مام تو او حقیقت هست خون‌آشام تو

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۸)

## از خلیل حق بیاموز این سیر که شد او بیزار اول از پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۹)

جناب مولانا در این ابیات می‌گوید که هرکسی را می‌بینید که متصل نیست و فضای درونش باز نیست و از کوثر خداوند بهره‌ای نبرده و خالی است، او دشمن تو است در اصل. مثل مرگ، باعث مرگ و تب وجود تو می‌شود. حتی ممکن است که پدر یا مادر تو باشد که در اصل خون‌آشام توست، یعنی آن جوهر وجودی تو را می‌مکد. و این را ما باید از خلیل حق بیاموزیم که او در ابتدا از پدر خودش چون بت‌پرست بود یعنی من‌ذهنی داشت، دور شد.

## در حقیقت هر عدو داروی توست کیمیا و نافع و دلجوی توست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۴)

## که ازو آندر گریزی در خلا استعانت جویی از لطف خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۵)



در این ابیات، جناب مولانا می‌گوید در حقیقت هرکسی که ما فکر می‌کنیم دشمن ما هست و می‌خواهد به ما ضرر بزند در واقع این یک کیمیا و دارویی است که ما باید با فضاگشایی و تسلیم در واقع متوجه بشویم که نه، این شخص دل‌جویِ ما هست، چرا؟ چون ما از طریق این می‌توانیم به فضای گشوده پناه ببریم و به لطف خدا برسیم.

پیغام‌های تلفنی

این نوشته درباره خرافات مذهبی است.

ما همه می‌دانیم که در جامعه‌ای با خرافات، خصوصاً خرافات مذهبی بزرگ شدیم. بنابراین این خرافات در ما هم هست و رها شدن از آن سخت است. چون اگر آدم در آن غرق شود، هشیاری‌اش بسیار پایین می‌آید.

خلاصه آمدیم و با گنج حضور و مولانا آگاه شدیم و از این خرافات مذهبی آزاد شدیم و فهمیدیم جریان از چه قرار است و بدین صورت رویمان زیبا شد. حالا این روی زیبا شکر دارد و زکات دارد. به چه صورت شکر کنیم و زکات بدهیم؟

۱- روی خودمان خیلی زیاد کار کنیم و در پخش دانش مولانای بکوشیم، چون دانش مولانای باعث آگاه شدن از خرافات می‌شود. ما همه می‌دانیم که خرافات مذهبی بسیار خطرناک است و کاملاً ضد عشق است و منشأ دشمنی و جدایی است.

۲- در بیت ۲۸۸۰ از دفتر سوم داریم:

### چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ

### سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰)

این بیت می‌گوید حالا که از خرافات آزاد شدی، شکر آن این است که دیگر به آن برنگردی.

۳- یکی از مهم‌ترین کارها این است که ما از جمع تقلید نکنیم. همه از دانش مولانا آگاه نیستند و هنوز خرافات مذهبی بسیار رایج است و در واقع مسلط است. حالا اگر ما از جمع تقلید کنیم، باعث گسترش خرافات مذهبی و ماندن آن می‌شویم.

کسانی که آگاه نیستند، ساختمان پرستی می‌کنند، زمان پرستی می‌کنند، مراسم پرستی می‌کنند، آدم پرستی می‌کنند، دعا پرستی می‌کنند، ناله و زاری پرستی می‌کنند.

اگر ما آگاه شدیم و رویمان زیبا شده، شکر آن این است که دیگر از جمع تقلید نکنیم و خرافات پرستی نکنیم، بلکه فقط چراغمان را روشن کنیم و روشن نگه داریم.



چرا این قدر روی خطرناک بودن خرافات مذهبی اصرار می‌شود؟ چون بدبخت می‌کند فرد را، بدبخت می‌کند خانواده را، بدبخت می‌کند یک مملکت را، بدبخت می‌کند کل دنیا را.

خرافات مذهبی خطرناک است چون باعث می‌شود ما مسخره و بازیچهٔ دیگران بشویم و دیگران از ما سوءاستفاده کنند. خطرناک است چون صاحبان قدرت فقط از این طریق می‌توانند از مردم سوءاستفاده کنند و هر بلایی که دلشان بخواهد سرشان بیاورند و آنگاه با خرافات من‌درآوردی توجیه کنند. وگرنه هیچ‌کس و هیچ گروهی نمی‌تواند ما را اسیر و بیچاره کند.

## گر نه نفس از اندرون راهت زدی رهزنان را بر تو دستی کی بُدی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۶۳)

این بیت می‌گوید اگر خودت در درونت گرفتار نبودی و در خرافات نبودی، هیچ‌کس نمی‌توانست راه تو را بزند. خرافات مذهبی خطرناک است چون باعث بسته شدن کامل روزنه می‌شود و حتی یک ذره کوچک هم آفتاب زندگی نمی‌رسد و چشم دلمان بسته می‌شود. اگر از آسمان و زمین بلا و مصیبت ببارد، باز هم با همان خرافات می‌خواهیم خودمان را نجات دهیم. حالا اثرات خرافات مذهبی فقط همین‌ها نیستند.

ما می‌توانیم بنشینیم و به این فکر کنیم که چرا ما اعتقادی به قانون جبران نداریم و اصلاً نمی‌دانیم قانون جبران یعنی چه؟ چرا ارزش قائل نمی‌شویم برای خودمان؟ چرا این قدر خودمان را کوچک و حقیر و ناتوان می‌دانیم؟ به نظر من یکی از دلایل مهم همین خرافات مذهبی است.

به ما از بچگی گفتند باید بنشینیم یک‌جا و فقط دعا کنی، نوکر فلانی و بهمانی بشوی و پیش آن‌ها زاری و گریه کنی تا شاید آن‌ها تو را مورد بخشش و لطف قرار دهند و بنابراین هیچ اعتقادی به قانون جبران نداریم و فکر می‌کنیم زندگی خودمان را نمی‌توانیم تغییر دهیم. آیا این خرافات خطرناک نیستند؟

این خرافات این قدر در ما نفوذ کرده که ما حتی الآن هم با این همه پیشرفت و آگاهی، باز هم می‌آییم و می‌گوییم این دفعه بروم به ساختمان مولانا دست بزنم تا شاید مرا شفا دهد. اصلاً در فکر کار کردن نیستیم و به جای شناسایی و ناظر من‌ذهنی بودن، به فکر میانبر هستیم. آیا به دنبال میانبر گشتن ریشه در خرافات ما ندارد؟

سلام و عرض ادب آقای شهبازی، محمدحسین هستم از شیراز زنگ می‌زنم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، بفرمایید.

**آقای محمدحسین:** وقتتان به خیر آقای شهبازی

من بعد از یک سال و خُرده‌ای مجدداً تماس گرفتم. می‌خواستم در خصوص برنامه گنج حضور یک تجربه‌ای دارم به‌قول به اشتراک بگذارم با دوستان.

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**آقای محمدحسین:** نزدیک سه‌چهار سال پیش با این برنامه آشنا شدم و به‌صورت ناخودآگاه دوستان معرفی می‌کردند و اوایلش خیلی تمایل نشان نمی‌دادم.

یک‌دفعه به‌صورت ناخودآگاه این برنامه یک آتشی در درون من ایجاد کرد و من علاقه پیدا کردم به برنامه شما. و آمدم با گوش دادن به برنامه، یعنی یکی از مشکلات ما انسان‌ها این است که هنر گوش کردن را بلد نیستیم و زود قضاوت می‌کنیم، چون من آن موقع هم نمی‌دانستم که مثلث به‌قول قضاوت و مقاومت و به‌حساب همانیده شدن با اجسام، در این مثلث من قرار دارم.

من هم برنامه شما را اول قضاوت کردم درخصوص قانون جبران، و گفتم که این برنامه هم مثل این‌که پولی هست و به‌قول هرچه که فکر می‌کردم به‌قول شبکه‌های دیگر را می‌سنجیدم که صحبت از پول می‌کردند، گفتم این هم حتماً در این خصوص پول‌ها را به‌قول دارند جمع می‌کنند می‌برند برای خودشان.

و شما را قضاوت کردم، برگشتم بعد در برنامه‌های بعد از شما عذرخواهی کردم و جبران خسارت کردم.

حالا اگر دوستانی که اول راه هستند و می‌خواهند با این برنامه به‌قول پیشرفت کنند و این برنامه را به‌قول در زندگی‌شان به‌کار ببرند غزلیات و ادبیات مولانا را، اول هنر گوش کردن را یاد بگیرند.

یعنی به‌قول ما همه انسان‌ها چون لیوانمان پر از تاریکی است یعنی مرکزمان آلوده هست به سیاهی و تاریکی، اول باید این لیوان پر را خالی‌اش کنیم. از سیاهی، مرکز را خالی کنیم و جارو کنیم مرکزمان را پاک کنیم. پر از تاریکی و سیاهی و آلودگی پاک کنیم که بتوانیم خداوند را دعوت کنیم به مرکزمان و بیاید ناظر بر ذهن ما باشد و ما بتوانیم یک زندگی پر از آرامشی که وعده‌اش را به ما گذاشته که می‌گوید:



«جان و مال مؤمنان را به بهای بهشت خریداری کردم.»

و همان‌طور که می‌دانید ما انسان‌ها قرار بوده بعد از هشت سال، نه سال با عقل جزئی که خداوند می‌دهد، بتوانیم بیاییم در این دنیا و جدایی‌ها را تشخیص بدهیم با این عقل جزئی. و بعد از هشت سال، نه سال حالا یا ده سال، دوازده سال برگردیم و این نفس یا این من‌ذهنی یا شیطان یک شرطی می‌خواهیم بگذاریم، بگذاریم.

به‌قولی به جزئیات، به چیزی نجسیم، به مفهوم نجسیم، بیاییم بینیم تأویل و بهشت که آرامش هست، من فکر می‌کردم قبلاً بهشت جایگاه است. بعد که با مولانا آشنا شدم فهمیدم که «بهشت» یعنی آرامش و «کوثر» یعنی فراوانی.

همین‌جور که می‌گویید شما، ما همه‌چیز را مُسخرِ انسان، یعنی به تسخیر شما درآوردیم و شما نباید اسیر این آفرینش من بشوید. همه این‌ها به تسخیر شماست، یعنی این‌ها مُسخر شما هست. این‌ها باید برای شما آفریده شود که از آن استفاده کنید.

ولی متأسفانه ما خودمحوری که بودیم و خودمحوری را یاد گرفته بودیم و نمی‌دانستیم که در جامعه ما را انداخته بودند در چاه ذهن و افتاده بودیم در چاه ذهن و آمده بودیم خودمحور شده بودیم، زندگی باید خدامحور باشد. همه اجسام، همه چیزهایی که نیاز هست، آفریده شده برای تو انسان آفریده شده، این‌ها را باید بگذاری کنار و برانی به حاشیه و خدا را به مرکز دعوت کنی که بشوی خدامحور. ولی متأسفانه نه جامعه این را به ما یاد داد و نه به‌قولی خانواده بوده، نه آموزش پرورش بوده که این‌ها را به ما یاد بدهد.

به‌رحال ما خوشحال شدیم اولین برنامه‌ای بوده که بعد از هفت‌صد، هشت‌صد سال بعد از مولانا توانسته این برنامه تأثیرگذار بود، واقعاً که زندگی من را متحول کرد آقای شهبازی.

من در اوایل آدمم با برنامه که آشنا شدم ده درصد از زندگی‌ام و درآمد را، یعنی یک کارگر ساختمانی بودم، شروع کردم با مولانا و به‌جا آوردن قانون جبران که یکی از بهترین قانون‌های این برنامه و قانون‌های کائناتی هست، قانون مزرعه و جاذبه و جبران، که جبران بهترینش هست، ده درصد از زندگی‌ام را با مولانا شریک شدم و خیلی هم پیشرفت عالی آقای شهبازی کردم. در زمینه مادی، مالی و معنوی.

حالا مادی و مالی‌اش به‌قول یک چیزی هست که می‌آید. حالا شما قانون جبران را که به‌جا بیاورید، خواه ناخواه قانون جبران مجدداً اجرا می‌شود و از نظر مادی یعنی وضع مادی‌تان واقعاً که خوب می‌شود.

ولی معنوی من، من یکی از غزلیات مولانا باید خیلی مواظب باشیم. می‌گوید:





## دیو چون عاجز شود در اِفْتِتان اِسْتِعاَنَت جویَد او زین اِنسیان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۱)

آقای شهبازی من مواد مخدر مصرف می‌کردم. مواد مخدر را گذاشته بودم کنار و پیشرفت بسیار عالی کرده بودم. در بین راه که نزدیک به هجده ماه، نوزده ماه از مواد پاک شده بودم و دیو حریف من نمی‌شد. ولی متأسفانه من به این غزل دیر رسیدم.

زمانی رسیدم که دیو توانست از طریق انسان‌هایی که زیر نفوذش بودند به من رخنه کرد و من را به قول باز مجدداً انداخت در چاه ذهن یا در همان من‌ذهنی و مجدداً من مواد مخدر را مصرف کردم. ولی از حلقه دور نشدم یعنی دستم را در این حلقه، در این دست مولانا به قول کوتاه نکردم.

برنامه را همیشه گوش کردم، قانون جبران را هم به‌جا آوردم. ولی خداوند نمی‌تواند مرکز آلوده‌ای داشته باشی، بتواند آن‌جا بماند. و من لذت‌جویی من‌ذهنی‌ام اجازه به من نمی‌داد که باز مواد مخدر را ترک کنم.

مدت‌ها گذشت. نزدیک به دو سال درد کشیدم، یعنی شما اگر روحی بودید که از طرف زندگی انتخاب شدید این حساب کتاب دارد که کسی به این برنامه گوش کند، یا به طرف مولانا گرایش پیدا کند، این‌ها همه‌اش خواست خداوند است، دست ما نیست.

ولی به‌هرحال من توانستم بعد از دو سال درد کشیدن، باز مجدداً مواد مخدر را گذاشتم کنار و امشب دست به تلفن بردم، خواستم قانون جبران را به‌جا بیاورم و یک پیامی هم باشد شاید برای دوستانی که به‌قولی در این برنامه می‌آیند پیشرفت می‌کنند مواظب باشند، واقعاً دیو دست‌بردار نیست.

این‌جوری نیست که فکر کنی شما در هر زمینه‌ای پیشرفت کردی، به‌هرحال دست از سر ما این من‌ذهنی یا دیو برمی‌دارد یا همان شیطان. ما در این برنامه همیشه باید مواظب باشیم. از درهایی می‌آید وارد می‌شود، از راه‌هایی می‌آید وارد می‌شود که حتی فکرش را هم نمی‌کنید.

آقای شهبازی: آفرین

آقای محمدحسین: به‌هرحال خوشحال شدم. بیش‌تر از این هم وقت برنامه را نمی‌گیرم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: عالی، عالی، خداحافظ



۳۰- خانم اکرم از نجف آباد اصفهان

سلام آقای شهبازی عزیز، ما طبق عادت می‌پرسیم حال شما، ولی شما حالتان خوب است.

**آقای شهبازی:** سلام خیلی ممنون بفرمایید.

**خانم اکرم:** استاد شهبازی عزیز در برنامه ۹۲۹ محورهای «شر» را که مانع تبدیل ما به اصل خداییمان است را بیان فرمودند.

اولین و مهم‌ترین محور شر که ایشان فرمودند، «قرین» است.

وقتی کلمه قرین را می‌شنویم ناخودآگاه ذهن زیرک و موزی ما نورافکن را روی انسان‌های دیگر در اطراف ما مثل پدر، مادر، همسر، فرزند، خواهر، برادر و بقیه می‌اندازد و ما از من‌ذهنی خودمان که خطرناک‌ترین و بدترین اصلی‌ترین قرینمان است غافل می‌شویم.

حال چگونه می‌توانیم از این قرینی که به ما چسبیده و همیشه و در همه حال با ماست دوری کنیم؟ راحت‌ترین، کوتاه‌ترین و بهترین و مؤثرترین راه، گوش کردن متعهدانه به برنامه گنج حضور و قرین شدن با مولانا و اشعار دیوسوز ایشان است.

وقتی اشعار مولانا را بخوانیم و حفظ کنیم و مداوم به گوش جانمان بخوانیم و مرور کنیم بعد از مدتی اثر آن را بر روی من‌ذهنی‌مان خواهیم دید و تبدیل خودمان را حس خواهیم کرد و خودبه‌خود اَنْصِتُوا و فضاگشا می‌شویم. خدا را در اتفاقات می‌بینیم و در برخورد با دیگران من‌ذهنی‌شان را تحریک نمی‌کنیم، آنان را به واکنش وادار نمی‌کنیم، فضاگشا می‌شویم، عشق را در وجود خودمان و دیگران و کائنات می‌بینیم و با رفتار و گفتار دیگران واکنش منفی نشان نمی‌دهیم، نورافکن را از روی دیگران برداشته و کاملاً روی خودمان می‌اندازیم. قانون جبران مادی و معنوی را به‌جا می‌آوریم، نمی‌رنجیم دیگر بی‌مراد نمی‌شویم و در واقع مرادی نداریم که بی‌مراد شویم و بهتر است بگوییم که با مراقبت و پرهیز از این قرین که من‌ذهنی خودمان است از بقیه محورهای شر، دور و در امان خواهیم شد.

ممنون آقای شهبازی عزیز. ما خیلی از برنامه‌های شما و تفسیرهای زیبایان استفاده می‌کنیم و ممنون از دوستان گنج حضور که با پیغام‌های عالی‌شان راه‌گشای ما می‌شوند.

**آقای شهبازی:** عالی. عالی خداحافظ. خیلی خوب.

آقای شهبازی یک الگویی هست که جدیداً دیده‌ام در بعضی از اطرافیانم و این الگو خیلی از زندگی‌ها را خراب کرده.

و این الگوی شرطی شده که از کودکی به خیلی از آدم‌ها یاد می‌دهند از جمله به خود من در خانواده یاد داده‌اند، این الگو بوده که هرکسی به تو درد داد، تو هم به او درد بده و هرکسی فضا بندی کرد، تو هم فضا بندی کن.

و این الگو آقای شهبازی زندگی خیلی‌ها را خراب کرده و مثلاً آقای شهبازی این الگو، باعث می‌شود که آدم جبری بشود، که من این جور هستم، تغییر نمی‌کنم و در نتیجه کاهل بشود، من نمی‌توانم تغییر بکنم. ارتباطاتش روز به روز کم‌تر می‌شود و دیگر در سن مثلاً پیری دیگر شاید با هیچ‌کس ارتباط نداشته باشد.

و این خیلی الگوی خیلی بدی بوده که در خیلی از آدم‌های اطرافم دیده‌ام و در خانواده خودم هم دیده‌ام. و آقای شهبازی من کوچک که بودم، سنم که کم بود، وقتی که مثلاً یک نفر به من درد می‌داد، مثلاً من از درون، این ندای درونی را می‌شنیدم که به من می‌گفت مثلاً اشکالی ندارد، تو درد نده، یعنی این ندای قلبم بود، ولی اطرافیانم که این صحنه را می‌دیدند، می‌گفتند که چرا؟ او درد داد تو هم باید درد می‌دادی.

ولی آقای شهبازی من متأسفانه آن موقع سنم کم بود و به ندای درونی خودم گوش ندادم و به صحبت‌های مثلاً پدر و مادرم گوش دادم، یا خواهر و برادرم، که می‌گفتند هرکسی به تو درد داد، تو هم به او درد بده.

هنوز هم آقای شهبازی این الگو را در خانواده خودم می‌بینم. هنوز هم می‌بینم، هنوز هم مثلاً خواهرم به بچه‌اش می‌گوید، هرکسی به تو درد داد تو هم به او درد بده. هنوز هم این الگو هست متأسفانه.

و آقای شهبازی این بیت مولانا در مورد همین است که می‌گوید که شما به ندای درونی قلبتان گوش بدهید، نه به فتوا دهندگان بیرون. من آن موقع سنم کم بود و این را نمی‌دانستم، این بیت هست:

**پس پیمبر گفت: اِسْتَفْتُوا الْقُلُوبَ**

**گرچه مُفْتی‌تان برون گوید خُطُوبَ**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۰)

و این بیت را آقای شهبازی من وقتی شنیدم برای اولین بار، یاد آن زمان کودکی‌ام افتادم که این الگو خیلی به من ضرر زد. خدا را شکر این الگو در من ضعیف است الآن، ولی خیلی آقای شهبازی مثلاً از آدم‌ها را می‌بینم که سِنِشان خیلی بالاست، ولی این الگو واقعاً زندگی‌شان را خراب کرده.



همین و آقای شهبازی، قانون جبران هم خیلی به من کمک کرده و یک جمله‌ای شما فرمودید که همین فضاگشایی ما درمقابل جفای دیگران، یک نوع قانون جبران است. دیگر صحبت‌هایم تمام شد آقای شهبازی و قتم هم تمام شد، ببخشید.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، عالی بود، عالی، عالی.

**آقای ماهان:** ممنونم، خداحافظ.

مجلس شورای اسلامی



### ۳۲- خانم مهردخت از چالوس با سخنان آقای شهبازی

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**خانم مهردخت:** ممنون از تمام زحماتتان و پیام‌های دوستان عزیز که خیلی زیبا بوده و واقعاً خدا را شکر برای وجود شما، مولانای عزیز و همه دوستان.

یک متنی را تهیه کرده بودم که خواستم خدمت شما و دوستان بخوانم.

**آقای شهبازی:** شما قبول دارید که مثلاً برنامه امروز را اگر خلاصه کنی، یک کتاب عالی می‌شود برای تغییر و تبدیل و بهتر کردن زندگی.

**خانم مهردخت:** بله، بله دقیقاً همین‌طور است!

**آقای شهبازی:** اصلاً بی‌نظیر، پیغام‌های دوستانمان بی‌نظیر است! بی‌نظیر است!

**خانم مهردخت:** بی‌نظیر است!

**آقای شهبازی:** من امیدوارم توجه کنند و به حرف من ذهنی‌شان گوش ندهند که مردم بلد نیستند، از کجا یاد گرفته‌اند، خداوند خودش را از طریق هرکسی که خودش را آماده می‌کند، زمینه را آماده می‌کند، بیان می‌کند.

**خانم مهردخت:** بله.

**آقای شهبازی:** این دانایی ایزدی الان از شما بیان می‌شود. قدر باید بدانند و واقعاً استفاده کنند. می‌توانند زندگی‌شان را با پیغام‌های شما عوض کنند. آن‌هایی که وضع زندگی‌شان خراب است، مثلاً بحران رابطه دارند، خیلی‌ها در خانواده با همسرشان رابطه خوبی ندارند و در جبر من‌ذهنی هستند، فکر می‌کنند این درست نمی‌شود. نه می‌توانند طلاق بگیرند، نه می‌توانند ادامه بدهند. روابطشان با بچه‌هایشان بد است.

یک موقعی بچه‌های یک خانواده، می‌بینید برادر و خواهر با هم قهرند، آن‌جا هم ما بحران روابط داریم که در واقع از خانواده رفته. آن‌ها می‌توانند با حرف‌های شما، پیغام‌های شما، زندگی‌شان را عوض کنند.

عوض کردن وضعیت‌های ذهنی در بیرون مشکل نیست اصلاً. کما این‌که امروز خیلی‌ها شهادت دادند به این موضوع که در مدت کوتاهی توانستند زندگی‌شان را از این‌رو به آن‌رو بکنند. بفرمایید.

**خانم مهردخت:** بله. فقط هم آقای شهبازی، دو مورد را می‌خواستم قبل از این‌که متن را خدمتان عرض کنم که همین امشب یک دوست عزیزی فرمودند که من خیلی حبر و سنی می‌خواستم همسر را بکنم و دقیقاً همین



موضوع چند دقیقه پیشش در ذهن خودم پیش آمد، خیلی دوست داشتم که همسر من هم بنشیند این برنامه را گوش بدهد، البته ایشان همیشه نگاه می‌کنند برنامه شما را هم خیلی دوست دارد، گوش می‌دهد.

**آقای شهبازی:** بله، بله.

**خانم مهردخت:** نگاه می‌کنند و گوش می‌دهند، ولی آنطوری که من فعالیت می‌کنم در این برنامه، خوب اصلاً ایشان نیستند و خودم همی‌طور داشتم به خودم می‌گفتم کاشکی ایشان هم بیشتر مثلاً کار می‌کرد، یک‌دفعه دیدم این خواهر عزیز گفتند که بله، من دوست داشتم همسر را حیر و سنی کنم ولی الان متوجه شدم که نه، فقط باید نورا فکن روی خودم باشد.

این البته کلامی است که شما بارها و بارها به ما می‌گویید، ولی من ذهنی نمی‌گذارد، نمی‌گذارد. این مسئله را دوباره مرتب می‌آورد جلوی ما که مثلاً بیا به شوهرت بگو یا به فلانی بگو که مثلاً تو هم بیشتر روی خودت کار کن. حیف نیست، حالا اگر این درد برایت پیش آمده، ممکن است مثلاً دلیل بر سبب‌سازی نیست که تو بیایی سبب‌سازی کنی.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم مهردخت:** مسبب را ببین.

**آقای شهبازی:** آفرین!!

**خانم مهردخت:** یک موقع‌هایی در ذهنم همین‌طوری چیزی می‌کنم که به شوهرم بگویم ولی بعد می‌گویم، نه! من چیزی نمی‌گویم دیگر به ایشان.

**آقای شهبازی:** چه بسا، چه بسا شوهرتان اگر گوش نمی‌کند، گوش نکنند و به‌نفع شماست.

**خانم مهردخت:** بله. یعنی ایشان گوش می‌دهند. دوست دارند، با توجه به تغییراتی که در زندگی ما دیده‌اند،

**آقای شهبازی:** نه، من نمی‌گویم، شما را نمی‌گویم. اصلاً آن را نمی‌گویم. ببینید شما با همسران زندگی می‌کنید، شاید من ذهنی داشتن ایشان سبب شود شما فضا را بیشتر باز کنید. ما اصلاً از کارهای زندگی سردر نمی‌آوریم.

شما نمی‌دانید که براساس قضا و کن‌فکان چه چیزی صلاح ماست. هی ما می‌خواهیم آن‌طور که می‌خواهیم عوض کنیم. ساده‌ترین اندیشه که اندیشه من ذهنی است، این است که خوب همسر من هم گوش بدهد. توجه نمی‌کنیم که این درواقع پندار کمال ماست و خاصیت کنترلی من ذهنی ماست.



اصلاً به صلاح ما نیست که او گوش بدهد، کما این‌که ممکن است گوش بدهد دوباره ما را منصرف کند، یعنی گوش می‌دهد چند وقتی می‌گوید آقا این، ببخشید این کلمه را می‌گویم، مزخرفات چیست؟ آن موقع شما را سرد می‌کند. شما چکار دارید؟!

**خانم مهردخت: دقیقاً!**

**آقای شهبازی:** «تو کار خودت را بکن، ای ارجمند!» واقعاً این را باید با طلا بنویسیم، من کار خودم را می‌کنم، من کار خودم را می‌کنم. همیشه هرچه می‌بینیم، من کار خودم را در حد عالی انجام می‌دهم، کاری با دیگران ندارم. خواهید دید پس از یک مدتی که شما از یک مرزی رد شدید شوهرتان آمده گوش می‌دهد. شوهر یا به‌رحال آن کسی که با او زندگی می‌کنید، بچه شما، پس از آن اگر آن‌ها بیایند گوش بدهند روی شما دیگر اثر منفی نمی‌توانند بگذارند. شما اجازه بدهید زندگی اداره کند، اصرار نکنید، تصمیم نگیرید. شما روی خودتان کار کنید، بقیه خودبه‌خود درست خواهد شد.

**خانم مهردخت:** بله، ان‌شاءالله. حتماً دست شما هم درد نکند از راهنمایی‌هایتان.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم مهردخت:** حالا اگر وقت هست متنی را که نوشتم بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله، بله. بفرمایید. آخرین تلفن ما هستید شما.

**خانم مهردخت:** آخرین تلفن، ممنون از شما، از وقتی که به من می‌دهید.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم مهردخت:** ممنونم. موضوعش درمورد خصوصیات من‌ذهنی یا کارگاه شیشه‌گری است که شما در برنامه

۹۲۸ مطرح کرده بودید.

**سنگ مزن بر طرفِ کارگه شیشه‌گری  
زخم مزن بر جگر خسته خسته‌جگری**

**بر دل من زن همه را، زانکه دریغ است و غبین  
زخم تو و سنگ تو بر سینه و جان دگری**

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۴۵۸)



مولانای عزیز در این ابیات از خداوند می‌خواهد که سنگ‌ها یا تیر قضایش را بر کسانی که کارگاه شیشه‌سازی دارند، یعنی در این جهان با چیزهای آفل همانیده شدند و حاضر نیستند درد هشیارانه بکشند و فضاگشایی کنند تا این شیشه‌ها یا همانیدگی‌هایشان شکسته بشوند، نزنند.

چون این‌ها با تولید این شیشه‌ها می‌خواهند به شادی و خوش‌بختی و زندگی برسند، در صورتی که نمی‌دانند این خواستن‌ها بیش‌تر درد تولید می‌کند، دردهایی مثل توقع که همراه با رنجیدن از دیگران هست، خشم و اضطراب، حسادت، مقایسه و سایر موارد ایجاد می‌کند.

حالا مولانا می‌گوید تو این سنگ را بر دل من بزن، بر همانیدگی‌های من بزن و حیف است آن را بر جگر زخمی که قدر آن را نمی‌داند بزنی. کسی که مرتب درد ایجاد می‌کند و خود را زخمی می‌کند، شکایت و ناله دارد، می‌رنجد و توقع خوشبختی و زندگی از دیگران دارد، با تو در پاک کردن همانیدگی‌هایش همکاری نمی‌کند و درد هشیارانه نمی‌کشد، چون او با منیّتی که در خود ایجاد کرده این خاصیت‌ها را به کارگاه شیشه‌ای خود افزوده و در جبر است نمی‌خواهد تغییر کند.

او تنبلی و اینرسی دارد. این تبدیل را کش می‌دهد و کار این لحظه را به عقب می‌اندازد. همانیدگی‌ها به راحتی او را جذب می‌کنند و توجه‌اش را می‌دزدند. بیش‌تر فضای درون را می‌بندد و دچار هیجانات منفی می‌شود یا در صورت فضاگشایی، با ذهنش فضاگشایی می‌کند، پس فکر و عملش با عقل جزوی‌اش صورت می‌گیرد، چون سطح هشیاری‌اش پایین است. دید جسمی دارد، نه دید نظر و هشیاری حضور.

پندار کمالش بالاست و مرتب در برابر قضا و کن‌فکانش می‌گوید می‌دانم و ادعا دارد. انتظار و توقعش از دیگران برای گرفتن شادی و زندگی بالاست. به جای کار کردن روی خود و تغییر خودش، تمرکز را روی دیگران می‌گذارد تا آن‌ها را اصلاح کند. ذهن بی‌ناظری دارد و به ندای درونش گوش نمی‌دهد، بلکه آنچه ذهن می‌گوید یا تصویرسازی می‌کند، سریع می‌پذیرد و می‌خواهد به مراد برسد.

آمال و آرزوهای دور درازی دارد، بنابراین خیلی به آینده می‌رود. بی‌مراد شدن‌ها او را ناامید می‌کند و دست به کارهای من‌ذهنی از جمله خودکشی می‌زند. ناظر بر ذهن خودش نیست تا درست عمل کند.

وقت را بیهوده هدر می‌دهد و با کارافزایی و مسئله‌سازی در زندگی، انرژی و نیروی زنده این لحظه را از دست می‌دهد.

در آموزش به زندگی توکل نمی‌کند و متکی به دیگران است. آمال و آرزوهای دور و درازی را در ذهن تجسم می‌کند و فضا گشایی نمی‌کند تا ببیند «جَفَّ الْقَلَمُ» چه چیز را برایش رقم می‌زند.





در آخر تمایل به حفظ همانیدگی‌هایش دارد و حتی پیشرفت خودش را با خطکش ذهن اندازه می‌گیرد.

چنین انسانی با این خصوصیات مسلماً زندگی‌اش پر از درد و مسئله خواهد بود، چون در این لحظه نیست که زندگی را زندگی کند.

این خصوصیات را در خودم بررسی کردم و دیدم با این‌که بعضی‌شان کم‌رنگ شده ولی هنوز چندین مورد پررنگ هست. مثلاً هنوز حواسم به دیگران هست و به نوعی همراه با کنترل، چون پسرم را که از من دور هست با سؤالات بی‌مورد از او، زندگی‌اش را کنترل می‌کنم، پس در آن لحظه درست ناظر بر ذهنم نیستم.

گاهی یک آرزویی که دارم به ذهنم می‌آید و مرا به خیالات توهمی خودش می‌برد و توکل کردن بر خدا و این‌که با فضاگشایی ببینم «جَفَّ الْقَلَمُ» چه می‌نویسد را فراموش می‌کنم، پس باز ناظر بر ذهنم نیستم.

ادعا کردن را هم در زندگی‌ام می‌بینم چون با دانش معنوی‌ام هم‌هویت هستم و گاهی با دیدن درد در دیگران می‌خواهم این اطلاعات را به آن‌ها هم بگویم که مولانای جان چه می‌گوید و مرده‌ خودم را نمی‌بینم.

بعضی همانیدگی‌ها به راحتی توجهم را می‌دزدند و این لحظه را فراموش می‌کنم که باید فضاگشا باشم، پس فضاگشایی‌هایم همه همیشه درست نیست.

**خانم مهردخت:** ممنون از زحمات شما.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، خیلی زیبا، خیلی زیبا، آفرین! ممنونم.

**خانم مهردخت:** ممنونم. خواهش می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خداحافظ.

**خانم مهردخت:** ممنون از شما که زحمت می‌کشید. ان‌شاءالله که از این پس با تعهد بیش‌تری بتوانم این مشکلات خودم را از طریق خداوند حل کنم.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله.

**خانم مهردخت:** ممنون از شما.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله. خداحافظ.

**خانم مهردخت:** ان‌شاءالله. مرسی. خداحافظ شما. خداحافظ.