



ده زکات روی خوب، ای خوب رو شرح جان شرحه شرحه 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. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده‌بدر 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 ۱-۹۱۲ ☎☎☎

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۶ فروردین ۱۴۰۱



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	آقای پویا از آلمان	۵
۲	سخنان آقای شهبازی در مورد پادکست و ارسال متن پیام‌ها به گروه متن	۷
۳	خانم یلدا از تهران	۹
۴	خانم دینا از ونکوور	۱۱
۵	سخنان آقای شهبازی - رعایت قانون پنج دقیقه	۱۳
۶	خانم سارا از آلمان	۱۳
۸	خانم مریم از استرالیا	۱۷
۹	خانم پروین از اصفهان	۱۹
۱۰	آقای مهدی از فولادشهر اصفهان	۲۰
۱۱	خانم سارا از فولادشهر اصفهان	۲۱
۱۲	خانم فائزه از فولادشهر اصفهان	۲۳
۱۳	آقای علی از دانمارک	۲۳
۱۴	سخنان آقای شهبازی	۲۶
۱۵	خانم فرزانه از فولادشهر اصفهان	۲۶
۱۶	خانم فاطمه از امریکا	۲۹
۱۷	خانم پریرسا از کانادا	۳۱
۱۸	خانم نسترن از فولادشهر اصفهان	۳۵
۱۹	خانم سهیلا از فولادشهر اصفهان	۳۸
۲۰	سخنان آقای شهبازی	۴۰
۲۱	خانم زهره از کانادا	۴۴
۲۲	خانم ماریا از تهران	۴۷
۲۳	خانم حورا از تهران	۴۸



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۴	خانم مریم از اورنج‌کانتی	۴۹
۲۵	خانم ریحانه از استرالیا	۵۱
۲۶	خانم الهام از شیراز	۵۲
۲۷	خانمی از سندج	۵۶
۲۸	آقای نصرالله	۵۷
۲۹	سخنان آقای شهبازی	۶۰
۳۰	آقای نصرالله	۶۰
۳۱	آقای نیما از کانادا	۶۱
۳۲	خانم اکرم	۶۴
۳۳	آقای بیننده از فولادشهر اصفهان	۶۶
۳۴	خانم مرجان از استرالیا	۶۶
۳۵	آقای عارف از اصفهان	۶۹
۳۶	خانم لاله از فولادشهر اصفهان	۷۲
۳۷	خانم آمیتیدا از فولادشهر اصفهان	۷۲
۳۸	صحبت‌های آقای شهبازی با خانم زهرا از زاهدان	۷۳
۳۹	خانم زهرا از زاهدان	۷۵
۴۰	خانم لیلا از استرالیا	۷۸
۴۱	سخنان آقای شهبازی	۸۱
۴۲	خانم سوده از دانمارک	۸۳
۴۳	آقای مهران از کرج	۸۶

برنامه ۱-۹۱۲ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۱۵ آوریل ۲۰۲۲ - ۲۶ فروردین ۱۴۰۱

تلفن موبایل

آقای پرویز شهبازی

Tel: 001-818-970-3345

برنامه ۱-۹۱۲
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 4441287

Parviz Shahbazi



«گفت‌وگوی زمین و مرکز عدم!»

برای درک مفهوم زیبایی محض کافی است اندکی به اطرافمان بنگریم. کره زمین با تمام موجوداتش مظهري آشکار از زیبایی هستند. به اطرافمان نگاه کنیم. درختی که در بهار تازه دارد جوانه می‌زند و برگ‌هایش سبز روشن است، را به دقت بنگریم. کمی بعدتر رنگ برگ‌ها به سبز تیره تبدیل می‌شوند. به فصل‌ها نگاه کنیم که با خود پالتی از رنگ‌های متفاوت را به همراه دارند. از خاکستری و قهوه‌ای و سفید گرفته تا نارنجی و قرمز و انواع سبزه‌ها.

به انسان‌ها نگاه کنیم فرای آسیب‌های ژنتیکی‌ای که ما در طی قرن‌ها به خود وارد کرده‌ایم هر انسانی مظهري از زیبایی است. به حالت چشم‌ها بنگرید. به رنگ چشم‌ها که آبی دارد و سبز و خاکستری و انواع قهوه‌ای‌ها که هیچ‌کدام با یک‌دیگر یکسان نیستند تا مشکی و عسلی و

به‌صورت انسان‌ها دقیق شوید چگونه هر جزیی در تناسب با جز دیگر در فضایی به این کوچکی جا شده‌اند و اثری به این زیبایی آفریده شده است. ذقن یا همان چانه در همسایگی با لب است. لب در زیر بینی پناه گرفته. گونه‌ها در دو طرف شادابی را منعکس می‌کنند. بینی سر سپر کرده است.

مژه‌ها از لطافت روح انسانی خبر می‌دهند و پیشانی نه تنها از بخت‌بلند ما خبر می‌دهد بلکه آثار خشم و شادی و مرور زمان را در خود پنهان دارد. اساساً هر انسانی در زیباترین حالت خودش آفریده شده است. خلاصه این‌که از مثال‌های آفریده‌های پُر از زیبایی و شگفتی در اطراف ما اندک نیستند.

سؤال این‌جاست که آیا انسانی که این‌همه ادعای پیشرفت می‌کند آیا توانسته است هنوز این‌چنین سیستم زیبا و درعین‌حال پیچیده‌ای را خلق کند؟ که زنده و پویا باشد! پاسخ به این سؤال هنوز منفی است. ولی مولانا می‌گوید انسانی که به فضای حضور بتواند بی‌واسطه دست یابد چنین آفرینش‌هایی از او بعید نخواهد بود.

اگر این‌همه زیبایی در اطراف ما هست چرا ما قدر بدن خود را نمی‌دانیم. چرا سیگار می‌کشیم؟ اصلاً کسی از خودش پرسیده است که سیگار برای چه اختراع شده است؟ کاربردش چیست؟ اگر این‌همه زیبایی در اطراف ما هست چرا ما قدر طبیعت و کره زمین را نمی‌دانیم؟



تا به حال کسی با خودش اندیشیده است که چرا ما مواد خام اولیه مثل مس و آهن و سدیم و غیره را نمی‌توانیم بیافرینیم؟ شاید باید از مولانا یاد بگیریم که خانه اصلی ما کره زمین است و رای مرزهای تخیلی که ما کشیده‌ایم. شاید که نه حتماً باید از مولانا یاد بگیریم

«دارالقرار» یعنی خانه قرار و آرامش گرفتن ما این جواهر زمین است نه کره ماه! غزل شماره ۲۱۰۸ تفسیر شده در برنامه ۹۱۲ گنج حضور را می‌توان از دو دیدگاه درشت‌بینی و ریزبینی بررسی کرد. دیدگاه درشت‌بینی به جهان و فضای پیرامونی اطراف ما می‌پردازد اما درمقابل آن، دیدگاه ریزبینی است که به مرکز و هویت انسان می‌پردازد. نقش دیدگاه درشت‌بینی را در این متن «کره زمین» و نقش دیدگاه ریزبینی را «مرکز خالی (عدم)» به عهده گرفته. در ادامه متن به گفت‌وگوی کوتاه میان این دو شخصیت می‌پردازیم.

می‌نروم هیچ از این خانه من در تک این خانه گرفتم وطن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

«کره زمین» می‌گوید ای کاش انسان‌ها می‌دانستند که خانه‌ای به‌جز من نخواهند داشت و باید با صلح با یکدیگر در این خانه وطن کنند. «مرکز عدم» می‌گوید ای کاش انسان‌ها می‌دانستند از به‌دست آوردن همانیدگی‌ها زندگی به آن‌ها ریخته نخواهد شد.

خانه یار من و دارالقرار کفر بود نیت بیرون شدن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

«کره زمین» می‌گوید من یار شما و محل امنی برای آرامش شما هستم. ناسپاسی است اگر به کره‌ای به‌جز من فکر کنید. «مرکز عدم» می‌گوید اگر می‌دانستید که اگر از همانیدگی‌ها برهید یعنی از درد رهیده‌اید و آرامش می‌یابید هیچ‌گاه حتی نیت و طلب همانیده شدن را به خود راه نمی‌دادید.

سر نهم آنجا که سرم مست شد گوش نهم سوی تن تَن تَن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸)



«کره زمین» می‌گوید به یاد نمی‌آورید که اگر من و منابعم نبودم هیچ‌گاه کالا نمی‌توانستید تولید کنید و پیشرفت کنید! پس به ندای نابود شدنم گوش کنید و مراقبم باشید. «مرکز عدم» می‌گوید شادی‌تان از من بود پس چرا به ندای این‌که همانیده نشوید گوش نمی‌سپارید. تن، تن نه تن نه همانیدگی نه! تمنتن یعنی نه گفتن به تن و تن و واهمانیدن!

بی‌کلید این در گشادن راه نیست

بی‌طلب نان سنت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)



سخنان آقای شهبازی در مورد پادکست و ارسال متن پیام‌ها به گروه متن

«بی‌طلب نان سنت الله نیست»

خدمتتان عرض کنم که این آگهی پادکست را روی صفحه می‌بینید:



پادکست‌ها همان سی‌دی هستند، منتها سی‌دی مدرن که به راحتی می‌تواند به تلفن شما یا هر دستگاه موبایل شما دانلود بشود یا از همان‌جا play بشود با player عالی. لینک پادکست‌ها - یعنی که همان سی‌دی است - در وبسایت ما، در تلگرام، خیلی‌جاها گذاشته شده. همین‌که کلیک کنید می‌توانید بروید پادکست را - یعنی سی‌دی را - play کنید. از این موضوع غافل نشوید.

هر برنامه‌ای هم که تولید می‌شود تقریباً چند ساعت بعد، پادکستش آماده می‌شود. مثلاً پادکست همین برنامه‌ای که الان داریم اجرا می‌کنیم به صورت سی‌دی است - نه سی‌دی‌ای است که دستتان باشد - بعد از هفت‌هشت



ساعت آماده می‌شود، یعنی امروز عصر ما آماده می‌شود. بنابراین شما اگر می‌خواهید به صورت سی‌دی گوش بدهید، از پادکست غافل نشوید.

قبل‌ها این لینک نبود و شما باید می‌رفتید جست‌وجو می‌کردید و ... ولی الآن برای راحتی شما این لینک را ما در زیر برنامه‌ها در وبسایت می‌گذاریم، همین وبسایت ما بروید www.parvizshshbazi.com زیر هر برنامه‌ای پادکستش هست و همین‌طور در تلگرام تصویری و پیغام‌های معنوی.

مرتب خواهید دید: «پادکست لینک پادکست لینک، لینک پادکست - به فارسی-» کلیک کنید فوراً اگر بخواهید دانلود می‌توانید بکنید به تلفنتان یا از همان‌جا گوش کنید و مزایایش این است که شما هر جا بگذارید همان‌جا می‌ماند، بعداً می‌آید بقیه‌اش را گوش می‌کنید یا می‌توانید هی بزنید - یک دایره‌مانندی دارد- فلش برود جلو کوتاه، یا بیاید عقب. سی‌دی را نمی‌توانید عقب برگردانید مگر بیشتر از ... یعنی باید پنج دقیقه گوش کنید اگر برگردید عقب بعضی سی‌دی‌ها هم که می‌رود اولش، آن‌که اصلاً هیچ‌چیز.

اما یک مطلب دیگر، آقای زارع‌پور و یارانشان متن برنامه امروز را می‌نویسند، به صورت pdf آماده می‌کنند، ما هم ضمیمه برنامه می‌کنیم. مثلاً برنامه جمعه قبل را نوشتند آماده کردند، ما هم به صورت pdf در سایت گذاشتیم می‌توانید باز کنید، از آن‌جا بخوانید یا این‌که دانلود کنید پرینت کنید. آگهی‌اش هم روی صفحه هست:

بینندگان برنامه تلفنی می‌توانند پیام‌های نوشته شده خودشان را در تلگرام به آیدی @zarepour_b ارسال کنند.
و یا برای هماهنگی با شماره
تلفن ۹۸۹۳۳۴۵۷۵۰۰۱ تماس بگیرند.

آقای زارع‌پور سفارش کرده‌اند که متن نوشته‌شده پیغامتان را به این آدرس تلگرام بفرستید یا اگر تلگرام ندارید به آن تلفنی که روی صفحه هست زنگ بزنید و صحبت کنید. تلفن هست:

۰۰۹۸ - که مال ایران است - ۹۳۳ ۴۵۷ ۵۰۰۱



خلاصه و پیام‌های داستان «تُرک و دَرزی» از: (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۵۰)

شبی نَقالی داستان‌هایی دربارهٔ حيله‌گری خيَاطان و پارچه‌دزدی‌های آن‌ها برای حُضار تعريف می‌کرد. یکی از شنوندگان تُرکی بود که ادعا کرد می‌تواند پارچه‌ای را نزد خيَاط ببرد و او برایش لباسی بدوزد، بدون این‌که از پارچه‌اش بدزدد!!

دیگران به تُرک می‌گویند: این خيَاط با نیرنگ‌هایش از تو زرنگ‌ترها را هم مغلوب کرده است تو دیگر «ادعا» نکن. اما او با آن‌ها شرط می‌بندد؛ که اگر خيَاط توانست چیزی از او بدزدد او اسب تازی‌اش را بدهد. تُرک نزد خيَاط می‌رود و در نتیجه رفتار بسیار گرمش، مهرش به دل تُرک می‌افتد.

خيَاط برای گول زدن تُرک شروع به تعريف حکایاتی کرد که او به خنده افتاد و در اثر خنده چشم تَنگش بسته‌تر هم شد و در همین زمان خيَاط تَکّه‌ای از پارچه را دزدید. تُرک به خيَاط التماس کرد که لطیفه‌ای بگوید و خيَاط هربار لطیفه‌ای خنده‌دارتر از دفعهٔ قبل تعريف کرد و پارچهٔ بیش‌تری از تُرک دزدید.

پیام‌های داستان:

۱) ما از افشاگری بزرگان، یا حتی کسانی که به دَغل بودن دنیا پی برده‌اند، دربارهٔ دزدی دنیا و حيله‌هایش خوشمان نمی‌آید. به عنوان مثال؛ فرض کنید میلیاردری بعد از سال‌ها درد کشیدن و پول جمع کردن، به این نتیجه می‌رسد؛ که «پول» زندگی ندارد. اگر این تجربه را در اختیار جوانی قرار دهد احتمالاً آن جوان، اولاً: باور نمی‌کند ثانیاً: عصبانی می‌شود و به میلیاردر می‌گوید: تو چون همه‌چیز داری، از سر سیری این حرف‌ها را می‌زنی. «اگر از تجربه دیگران استفاده نکنیم خودمان مایهٔ عبرت دیگران می‌شویم».

۲) ما به‌خاطر خامی دچار این توهّم می‌شویم که؛ «ما با بقیه فرق داریم». ما فکر می‌کنیم می‌توانیم برویم در دنیا بچریم، صبح تا شب دنبال همانیدگی‌ها بدویم و حضورمان هم کم نشود، زندگی‌مان دزدیده نشود. این ادعای پهلوانی؛ ناشی از کبر و غرور ماست. ما در خامی، فکر می‌کنیم دنیا از ما چیزی نمی‌تواند بدزدد «چون خیلی به عقل جزوی خودمان می‌نازیم».



۳) خیاط با تُرک به گرمی برخورد کرد تا مهرش در دل تُرک افتاد، دنیا هم با کودک تازه به دنیا آمده بسیار گرم برخورد می‌کند. ما تا بیست-سی سالگی به سمت قُلّه می‌رویم و در هر چهار بُعد شکوفا می‌شویم. «دنیا تا می‌تواند به ما می‌دهد و ما هر روز حرص و خواستن‌مان بیش‌تر می‌شود و به این ترتیب مهر دنیا به دل ما می‌افتد.»

۴) خیاط در حین خنداننِ تُرک، دارد پارچه‌ او را می‌دزدد. دنیا هم با دادنِ همانیدگی‌ها ما را مست می‌کند، عمر ما را تلف می‌کند و حضور ما را می‌دزدد. این به معنی عدم برخورداری از نعمات و برکات دنیوی نیست بلکه به این معنی است که؛ «هرچه دنیا بیش‌تر روی خوبی به ما نشان می‌دهد ما باید پرهیز بیش‌تری داشته باشیم.»

۵) تُرک از شدت لذّت بردن از لطیفه‌های خیاط، شرط‌بندی‌اش با اهل محل را فراموش کرد. ما هم به این دنیا آمدم، با خوردن شراب این‌جهانی طوری مست اجسام شدیم که جنس اولیّه خودمان را فراموش کردیم، خدا را فراموش کردیم، از همه بدتر دَغَل بودن دنیا را فراموش کردیم. «همین مستی از شراب جهان نمی‌گذارد ما کم شدن زندگی‌مان و زیاد شدن دردهایمان را ببینیم.»

۶) شوخی دنیا هرچقدر هم باغ همانیدگی ما را آباد کند قطعاً خزانی به دنبال دارد و این باغ به تدریج خراب می‌شود. شاید هم با حمله قضا به یک‌باره کاخ ذهنی ما فرو ریزد. «اتفاقات بد به ما می‌گویند: با خنده جهان بیرون بیش از اندازه هم‌هویت نشو.»

۷) مهم‌ترین پیام این داستان برای من این است: که اگر من می‌گویم دنیا و نیروی همانیدگی جمعی دغل‌کار است پس؛ چرا هنوز عاشق دنیا هستیم؟ چرا هنوز می‌خواهم اتفاق خوب بیفتد، یا اتفاق بد نیفتد؟ چرا هنوز موقوف اتفاقات هستیم؟ اگر نیستیم، چرا حالم کم و زیاد می‌شود؟

این داستان می‌گوید: عشقت به قلب‌زن را ببین، ببین که همه عُمَرَت به یغما رفته اما هنوز دنبال شوخی بیش‌تر دنیایی، هنوز دنبال هرچه بیش‌تر، بهتری.

تا به کی نوشی تو عشوه این جهان؟

که نه عقلت ماند بر قانون، نه جان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۱۲)

تو مبین قلابی این اختران

عشق خود بر قلب زن بین ای مهان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۲۶)



«پندار کمال:»

مدت‌ها بود که راجع به این سؤال آقای شهبازی که فرمودند از خودتان پرسید چرا ابیات زنده کننده مولانا در شما به‌طور کامل اثر نمی‌کند که این من‌ذهنی را به‌طور کامل بیندازید فکر می‌کردم.

فرمودند: ببینید چه موش‌هایی هستند که انبار زندگی شما را خالی می‌کنند و اجازه نمی‌دهند شما در واقع رحمت زندگی را به‌طور کامل دریافت کنید، آن‌ها را شناسایی کنید و از شرشان خلاص شوید.

ذهنم درگیر این موضوع بود تا این‌که ابیات زیر مربوط به دفتر پنجم مثنوی بیت ۱۳۶۶، را در برنامه ۹۰۸ شنیدم:

**ای بسا سرمست نار و نارچو
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)

با این‌که بارها این ابیات را در برنامه‌های مختلف و پیام‌های دوستان شنیده بودم ولی ابداً به‌صورت جدی ایرادات خودم را نمی‌دیدم و از کنارش می‌گذشتم. ولی این بار متوجه شدم که مخاطب مولانا شخص من است. واقعاً تعجب کردم. پندار کمال را در خودم دیدم و جالب این‌جاست که همان روزها به‌خاطر صحبتی که از یکی از دوستانم در مجلسی شنیده بودم ناراحت شده و در خلوتم مرتب آن شخص را قضاوت و سرزنش می‌کردم و ذهنم مرتب به من یادآوری می‌کرد که تأثیر قرین بد است که تو ناراحت شدی. این‌گونه اشخاص قرین خوبی برای تو نیستند. تمام توجه ذهنم روی آن شخص و حرف به‌ظاهر بدی بود که زده بود.



ولی خوش‌بختانه همین چند بیت مرا به خودم آورد، متوجه شدم که اولاً عیب درون خود من است و زندگی از طریق آن شخص یک همانندگی را درون من مورد هدف قرار داده، همانندگی‌ای که به‌صورت آگاهانه از آن خبری نداشتم. ثانیاً دیدم که من از اطرافیانم انتظار دارم هیچ اشتباهی نکنند و بی‌عیب و نقص باشند.

دیدم که تمایل به سرزنش کردن دیگران از کمال‌طلبی من سرچشمه می‌گیرد. مولانا به من نشان داد من خودم را «نور مطلق» می‌دانستم از دیگران هم همین انتظار را داشتم. خوشحالم که ردپای کمال‌طلبی را در روابط نزدیک و حتی دور، در کارم و یا در برخورد با خودم شناسایی کردم؛ عیب دیدن، مانع و مسئله ذهنی ساختن من از کمال‌طلبی‌ام می‌آید. نارضایتی‌ام از کمال‌طلبی‌ام می‌آید و واقعاً باعث درد و کارافزایی در من می‌شود. برای مثال با این‌که محیط کار خوبی دارم شاید خنده‌دار باشد که گاهی اوقات به‌خاطر ایرادات جزئی و پیش‌پا افتاده ذهنم پیشنهاد می‌دهد که باید کارت را عوض کنی.

پندار کمال و توقع بی‌عیب و نقص بودن و اشتباه نکردن از اطرافیان به‌خصوص نزدیکانم در من درد ایجاد کرده، چرا که من ذهنی با درک نکردن واقعیت، عدم پذیرش مسئولیت و همین‌طور نپذیرفتن تفاوت‌ها، زندگی این لحظه را در من تبدیل به مانع، مسئله و درد می‌کند و همین‌طور ادعای می‌دانم و کمال هم دارد.

در دفتر اول مثنوی، ابیات ۳۲۱۴ و ۳۲۱۳ داریم:

ز آن نمی‌پرَد به سوی ذوالجلال کو گمانی می‌بَرَد خود را کمال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳)

علّتی بتر ز پندار کمال نیست اندر جان تو ای دُودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ولی خوش‌بختانه مولانا راه‌حل این مشکل بزرگ یعنی پندار کمال و پذیرش عیب و نقص در خود و دیگران را در داستان آمدن، «گفتن مهمان، یوسف را که آینه آوردت ارمغان، تا هر بار که در وی نگری، روی خود بینی، مرا یاد کنی.» از دفتر اول مثنوی به من داده است.

این داستان زیبا و آموزنده به من نشان داد که با قبول مسئولیت و با صداقت و طلب واقعی عیب‌های‌مان را پیش زندگی ببریم و با تسلیم مطلق بودن اجازه دهیم زندگی با کُن‌فکانش روی ما کار کند. این داستان به‌ظاهر



ساده به من این آگاهی را داد که عیب‌های من و دیگر انسان‌ها در واقع یک پتانسیل آبادانی را در ما نشان می‌دهد. پس چرا من این قدر نسبت به عیب‌های خود و دیگران سخت‌گیری می‌کنم؟ از زبان مهمان که همان نماد ماست داریم:

آینه آوردمت، ای روشنی
تا چو بینی روی خود، یادم کنی
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱۹۹)

آینه هستی چه باشد؟ نیستی
نیستی بر، گر تو ابله نیستی
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱)

نیستی و نقص، هر جایی که خاست
آینه خوبی جمله پیشه‌هاست
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۴)

خواجه اشکسته‌بند، آنجا رود
که در آنجا پای اشکسته بود
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۷)

سخنان آقای شهبازی - رعایت قانون پنج دقیقه

امروز پیام‌های خیلی خوبی خوانده شده تا حالا و زیبایی‌اش این بوده که حوالی پنج دقیقه تمام کرده‌اند و البته من به شما نمی‌گویم پنج دقیقه تمام کنید، منظورم این است که قانون را رعایت کرده‌اند و چقدر هم مفید بوده پیام‌ها، در همان پنج دقیقه چراغ‌ها را برای ما روشن کردند.

تشکر می‌کنم از همه شما که این قانون پنج دقیقه را رعایت می‌کنید و قانون جبران را که واقعاً کار می‌کنید. این چالش را قبول کردید که - به اصطلاح - آن جوهر پیام را در بیاورید و خلاصه به ما بگویید.

پیام خانم سارا از آلمان



«نیاز به حزم در خارزار و گلزار فکرها:»

شناسایی‌هایی در رابطه با راهگشا بودن حزم و نظارتِ مراقبه‌ای به فکرها را به اشتراک می‌گذارم.

۱- اقرار کامل و صمیمانه به این‌که بله! این احتمال بسیار زیاد است که در سر من یک خارزار شکل بگیرد: من ذهنی دائماً فکر تولید می‌کند. فکریایی که از جنس درد هستند و در درون و بیرون انسان خارزار می‌سازند. پس در مسیر تبدیل همیشه احتمال دارد که قضا و کُنْ فکان خارزارِ من ذهنی را در ما فعال کند.

یک مثال شخصی: من ذهناً می‌دانم که مقایسه ابزارِ منِ ذهنی است، اما در روزهای گذشته فکرِ مقایسه خودم با همسفرانِ معنوی‌ام در مرکز بلند شده بود که می‌گفت اگر به‌زودی مثل آن شخص عمل نکنی، هیچ‌وقت به حضور نمی‌رسی.

اقرار به احتمال ایجاد خار در درون، راه حزم و مراقبه را باز می‌کند. قبل از آشنایی با گنج حضور مرتب اوقات تلخی درست می‌کردم و اصلاً هم متوجه این کارِ خود نمی‌شدم. اما حالا یک خار و انقباض را زود شناسایی می‌کنم. این شناسایی برخلاف چیزی که پندارِ کمال من ذهنی می‌گوید نگران‌کننده نیست، بلکه پیغام زندگی است که می‌گوید حضری مرکز را خالی کنی و به کارگاهم بیایی؟ باید زود تسلیم شویم، از اشتباه یاد بگیریم و آن را تکرار نکنیم.

جمله استادان پی اظهار کار

نیستی جویند و جای انکسار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

لاجرم استاد استادان صمد

کارگاهش نیستی و لا بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

۲- مسئولیت حزم و نگاه مراقبه‌ای به فکرها برعهده ماست. وقتی اقرار کردم که در طول روز فکرها خارزار به سر من خواهند آمد، پس می‌دانم که حتماً باید حزم داشته باشم.

پا برهنه چون رود در خارزار؟

جز به وقفه و فکرت و پرهیزگار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۵)



این قضا می‌گفت، لیکن گوششان بسته بود اندر حجابِ جوششان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۶)

این بیت می‌گوید ما نه تنها وقتی با جهان بیرون سر و کار داریم، بلکه وقت‌هایی هم که تنها هستیم باید بسیار با احتیاط قدم برداریم. یعنی فکرای خودمان را ببینیم و با سکوت درونمان به فکرها خوب گوش بدهیم. در آن صورت خداوند پیغامش را در فضای ناظر به گوش ما می‌گوید، ولی وقتی به فکرها می‌چسبیم و با آنها بالا و پایین می‌شویم، حجابی ایجاد می‌شود که گوش ما را از شنیدن پیغام زندگی می‌بندد.

می‌توانیم هر هفته یک زمانی را در نظر بگیریم و بنشینیم بازبینی کنیم که در هفته‌ای که گذشت، فرعون من ذهنی با چه فکری ما را تهدید کرد؟ از چه ابزارهایی استفاده کرد؟ آیا موفق شد ما را نگران کند و از مرکز عدم بیرون برد؟ آیا نعره لا ضیر ما به گردون رسید؟ به چه میزان توانستیم رحمت زندگی را بگیریم و با آن فکر و عمل سازنده در بیرون خلق کنیم؟

۳- اثر قرین شدن با ابیات مولانا:

وقتی در حین انجام کارهای روزانه ابیات کلیدی مولانا را تکرار و روی آن تأمل می‌کنیم، از فضای ذهن به فضای تمییزده برمی‌گردیم. در چالش‌ها بارها ذهن من گفته حالا بیت را ول کن، بگذار من اول خودم فکرها را بکنم، ولی در این موارد هر بار ترمز زده و بیت مربوط به آن چالش را تکرار کرده‌ام، همیشه آن بیت یک هدیه به من داده و نشان داده که حرف ذهن غلط بوده و من کاملاً به خرد و فضایی که از آن بیت می‌آید نیازمند هستم.

۴- قدرشناس بودن نسبت به تمییزده:

هر انسانی به خصوص انسانی که روی خودش کار می‌کند، قوه تمییزده را دارد. در خودم شناسایی کردم در این زمینه دچار اینرسی و کاهلی ذهن می‌شوم، خود را به نادانی می‌زنم. وقتی زندگی به ما نشان می‌دهد که چه فکری مخرب و چه فکری سازنده است، باید به آن قوه تمییز تکیه و اعتماد کنم، نه این‌که دوباره با عینک‌های دردساز کلنجار بروم و بگویم شاید هم حالا این عینک‌ها راست می‌گویند. مثلاً می‌دانی نباید نگران شوی، پس نگران نشو! می‌دانی نباید برنجی، پس برنج!



چون شوی تمییزده را ناسپاس بجهد از تو خَظَرَتِ قَبْلَه شناس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۹)

۵- مهمان‌خانه فکرها:

مولانا انسان را به یک مهمان‌خانه تشبیه می‌کند و هر فکر را به یک مهمان، که هر لحظه می‌آید و زود هم می‌رود. وظیفه ما به‌عنوان مهماندار این است که فضا اطراف آن فکر باز کنیم و پیغامش را بگیریم. فکری را که از فضای گشوده می‌آید شناسایی کنیم و بدون تأخیر و کاهلی به عمل سازنده درآوریم و در بیرون محصول سازنده خلق کنیم.

فکرهایی را هم که از جنس خار یا همان درد هستند با فضاگشایی شناسایی کنیم، آن‌ها را به‌هیچ‌وجه به عملمان نریزیم، بلکه به کارگاه تبدیل زندگی ببریم تا او ایرادها و همانندگی ما را نشان دهد و درمان کند. این کار با حزم، شناسایی، صبر، شکر و قبول درد هشیارانه صورت می‌گیرد.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان هر صباحی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

هین مگو کین ماند اندر گردنم که هم اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)

هرچه آید از جهان غیب‌وش در دلت ضیف است، او را دار خوش

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

و در پایان مولانا به ما امیدواری می‌دهد که درست است که یک باشنده فریبکار و شیاد همراه ما است ولی فضل زندگی همان شیاد را به یک عاشق نورانی تبدیل می‌کند.

تا فضل تو راهش دهد، وز شید و تلّوین وارهد شیاد ما شیدا شود، یک رنگ چون شمس الضّحی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸)



پیام خانم مریم از استرالیا

آقای شهبازی این هفته وقتی می‌خواستم مطلبی بنویسم تمام ذهنم درگیر این موردی بود که شما در این دو هفته اخیر راجع به آن صحبت کردید. وقتی که ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم می‌بینیم که آثار جنگ‌هایی که در ۴۰۰۰ هزار سال گذشته اتفاق افتاده و به همین صورت هم ادامه دارد پیدا می‌کند، این که ما به صورت فردی چه نقشی داریم در جامعه و تاثیر ما به صورت فردی چطوری می‌تواند باشد که افزایش هشیاری حضور را ما گسترش بدهیم.

سه مورد نوشته‌ام که یکی از موردهایش همان مسئولیت پذیری و آینده نگری ما است. گو این که به فکر آن باشیم که فرزندانمان را طوری تربیت کنیم و نسل‌های عشقی را گسترش دهیم در جامعه ایرانی و ان شاء الله در جامعه جهانی به امید این که در آینده جامعه ما به دست این فرزندان بیفتد و بتوانند با عشق مملکت را اداره کنند. و به جای کارافزایی در واقع روح‌افزایی کنند در جوامع آینده.

اگر ما دقت کنیم می‌بینیم که در واقع بیشترین خراب‌کاری‌هایی که در جامعه‌های دنیا اتفاق افتاده در واقع به دست کسانی بودند که در رأس بودند، در رأس قدرت بودند و چیزی که باید بدانیم انسان‌هایی که در رأس و قدرت هستند در واقع قدرشان را از من سرد می‌گیرند. اگر من نقش خودم را به خوبی وظیفه خودم را احیا کنم روی خودم به صورت فردی کار کنم و ارتعاشم به عنوان یک هشیاری حضور در جوامع اطرافم باشد، خوب یعنی این که در آینده ما فرد مناسب‌تری را برای جامعه‌مان انتخاب خواهیم کرد، و تصمیم‌گیری‌های با هشیاری حضور و با هشیاری بهتری گرفته خواهد شد. در مثنوی بیت ۱۴۳۳ داریم که:

خود صلاح اوست آن سرکوفتن

تا رهد جان‌ریزه‌اش ز آن شوم‌تن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۳)

واستان از دست دیوانه سلاح

تا ز تو راضی شود عدل و صلاح

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۴)

چون سلاحش هست و عقلش نه، بند

دست او را ورنه آرد صد گزند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۵)



جناب مولانا می فرمایند در واقع ما با گرفتن عقل من‌ذهنی و سرکوب کردن آن عقل‌های من‌ذهنی نه تنها خودمان را بلکه من‌های ذهنی دیگر هم در امان خواهیم گذاشت. و این مسئولیت به‌عهده ما هست.

و یک چیز دیگر وقتی این ابیات را می‌خواندم آن چیز دیگر که به ذهنم رسید این‌که حتی در جوامع کوچک‌تر حتی در اطرافیان ما، بعضی وقت‌ها ما یک شخص را بسیار گنده می‌کنیم با آن تعریف و تمجیدهایی که از آن شخص می‌کنیم، در واقع به قول گفتنی هندوانه زیر بغلشان گذاشتن آن شخص را گنده می‌کنیم و اگر آن شخص باز ضعیفی که دارد و من‌ذهنی گنده‌تر داشته باشد، تصمیم‌گیری‌های غلطی خواهد داشت و زیر دست‌های آن‌ها و آن کارگرهایی که در آن شرکت کار می‌کنند در نتیجه آسیب خواهند دید از آن من‌ذهنی.

مورد دوم: این‌که ما نقش خودمان را کم‌بینیم و متوجه باشیم چقدر اهمیت دارد که ما چراغ خودمان را روشن کنیم به صورت فردی و داریم که در دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷:

**تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟
تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز**

**که یکی چراغ روشن ز هزار مرده بهتر
که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

یعنی نگوییم که هیچ کاری از دست من ساخته نیست حالا که من در این جامعه نقش بالایی ندارم، پول زیادی ندارم پس من نمی‌توانم کاری بکنم درحالی‌که جناب مولانا می فرماید یک چراغ روشن از هزارتا چراغ خاموش بهتر است.

و مورد آخر این‌که ما اصالت داشته باشیم و رفتارها و فکرهايمان را با فضای گشوده شده بگیریم از زندگی کمک بخواهیم که خرد زندگی به زندگی‌مان بریزد.

به‌جای این‌که از دیگران تقلید کنیم، و رفتارهایی را که در جامعه ما به صورت مُد شده، بخواهیم در زندگی‌مان پیاده کنیم. و هم‌چنین کاری نکنیم که دیگران را منحرف کنیم که از ما تقلید کنند.

کورکورانه وارد بحث‌های سیاسی و یا اجتماعی نشویم، چون بازار این بحث‌ها گرم است. و یا رفتارهایی در جامعه ما به صورت شرطی‌شدگی رواج پیدا کرده ما آن‌ها را دنبال کنیم.



گفت تو، زان سان که عکس دیگریست جمله احوالت، به جز هم عکس نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۱)

یعنی این‌که رفتارهای ما، حال خوب و بد ما نباید با توجه به این باشد که جامعه‌مان حالش چطور است، همسایه‌مان حالش چطور است و حال ما نسبت به آن عوض بشود. در واقع بیت بعدش دارد که:

خشم و ذوقت هر دو عکس دیگران شادی قَوَّاده و خشم عَوان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۲)

یعنی این‌که همان شادی اصیل را داشته باشیم وقتی در مورد خشم عَوان صحبت می‌کنیم، تجربه شخصی‌مان که وقتی یک نفر راجع به یک کسی صحبت کرده بود که در زندگی به او اذیت کرده بود چقدر خودم را دیدم که خشمگین شده بودم از آن شخصی که اصلاً نمی‌شناختم. و این دقیقاً همان خشم عوان است. حواسمان باشد وقتی پای غیبت می‌نشینیم، می‌تواند در ما یک شادی قَوَّاده یا خشم عَوان را به‌وجود بیاورد، به عنوان مثال.

پیام خانم پروین از اصفهان

می‌نروم هیچ ازین خانه من در تک این خانه گرفتم وطن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

در را روی مزاحم‌های بیرونی و کارافزایان می‌بندم و مزاحم درونی و دیو خود را در شیشه نگه می‌دارم. می‌دانم که باید در این خانه امنیت و فضای یکتایی بمانم و دیگر به ذهن نروم. با برنامه ۹۱۲ متوجه القای من‌ذهنی که «مردن من مساوی نابودی توست و عدم چیز خطرناکیست» شدم.

جواب این سؤال که «چرا وقتی صادقانه تصمیم به انجام کاری دارم ولی کوتاهی می‌کنم؟» را پیدا کردم. علت این تأخیر، عمل کردن با هشیاری جسمی و نبود عقل زندگی‌ست. چون من‌ذهنی تمایل به ماندن دارد و از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد. همان موشی که به بهانه تازگی و تنوع زندگی را می‌دزد.

روز نو و شام نو، باغ نو و دام نو
هر نفس اندیشه نو، نو خوشی و نو غناست



(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۶۲)

چرا تا به حال رحمت الهی را دریافت نکرده‌ام؟ جوش و خروش ذهن، صفر نبودن، تلاش برای به حساب آمدن.

آینه هستی چه باشد؟ نیستی
نیستی بر، گر تو ابله نیستی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱)

کارگاه صنّع حق چون نیستی است
پس برون کارگه بی‌قیمتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

جز معطل در جهان هست کیست؟

ما می‌خواهیم به‌عنوان یک باشنده ذهنی و هیجانی دیده شویم. زمانی که این اجازه را به من‌ذهنی ندهیم و خاصیت‌های آن مثل دیده شدن، اعتراض و توقع را صفر کنیم و با سکتۀ حیرانی اقرار کنیم که نمی‌دانیم، وارد بحر نیستی می‌شویم. کارگاه خداوند شده، با کوچک کردن من‌ذهنی این خار تبدیل به گل حضور خواهد شد و خورشید وجود از پشت کوه ذهن طلوع می‌کند.

فکرت برون کن، حیرت فزون کن
نی مرد فکری، مرد صفایی

فکرت در این ره شد ژاژخایی
مجنون شو ای جان، عاقل چرایی؟!

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۳۴)

پیام آقای مهدی از فولادشهر اصفهان

جناب مولانا در غزل شماره ۴۴۵ می‌فرمایند:

عشقت و عاشقت که باقیست تا ابد
دل بر جزین مننه که به جز مُستعار نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۴۵)



جناب مولانا می‌فرمایند این فضای گشوده شده است که تا ابد باقیست و ما باید با این فضا یکی شویم و ما مرکزمان را نباید به جز عشق و زندگی چیز دیگری را قرار دهیم چون هرچیز دیگر که قرار دهیم مجازی است، از بین رفتنی است یک جوری و در دفتر دوم بیت ۲۵۲۴ می‌فرمایند:

لاجرم هر مرغ بی‌هنگام را سر بریدن واجب است اعلام را (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۲۴)

مرغ بی‌هنگام ما مثال همان موش من‌ذهنی کار می‌کند است که ما را از خاموشی این لحظه دور می‌کند و به ذهن می‌کشاند. سروصدای ذهنی می‌کشاند. و در دفتر پنجم بیت ۳۳۳۹ می‌فرمایند:

نعره لاضیر بر گردون رسید هین پیر که جان ز جان‌کندن رهید (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۳۹)

از ذهن ما وقتی می‌خواهد که هم‌هویت‌شدگی‌ها را ببندازد یک جور ترس از دست دادن هم‌هویت‌شدگی‌ها به آن دست می‌دهد.

و در بیت ۲۸۹۵ دفتر سوم می‌فرمایند که شکرگذاری ما بهتر از هر نعمتی است و ما با نعمت‌ها و با تجلیات الهی نباید همانیده بشویم، باید از فضای یکتایی آن‌ها را لذت ببریم و مقصد اصلی ما محوریت عدم است. و ما نباید داخل چیزهای گذرا گم بشویم. می‌فرمایند:

شکر نعمت، خوشتر از نعمت بود شکر باره کی سوی نعمت رود؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۹۵)

پیام خانم سارا ۲۹ ساله از فولادشهر اصفهان:

برپر به پرِ روزه، زین گنبد پیروزه
ای آنکه در این سودا بس شب که نخفتستی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸۲)



من‌ذهنی پرهیز ندارد، قدرشناس و شاکر نیست، ناراضی و طلبکار است. درحالی‌که اِتَّقُوا و پرهیز پر پرواز ماست که از مرکز عدم و فضای گشوده‌شده می‌آید.

طالب و مشتاق رسیدن به حضور پرهیز می‌کند، مراقب است، عیب‌بین و عیب‌جو نیست، قضاوت و مقاومت ندارد و اجازه نمی‌دهد چیزهای بیرونی توجه زنده او را ببلعند و مرکزش را عدم نگه می‌دارد و این «اِتَّقُوا» است.

گر روزه ضرر دارد صد گونه هنر دارد

سودای دگر دارد، سودای سرِ روزه

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۰۷)

اِتَّقُوا و پرهیز در ابتدا ممکن است دردناک باشد، اما اگر سودای خداوند را داشته باشیم و بخواهیم به او زنده شویم، این درد هشیارانه است و نه تنها محرومیت محسوب نمی‌شود بلکه صدگونه فایده دارد. به دنبال اِتَّقُوا به لذت بی‌نهایتی می‌رسیم که همان عشق و وحدت ما با خداوند در این لحظه است.

لذت بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نام او قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بود؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

اگر اساس زندگی برپایه شکایت ناشی از زندگی نگرفتن از همانیدگی‌ها باشد، درد و ناراضیتی ایجاد می‌کنیم، خودمان را از رحمت خداوند محروم می‌کنیم. این ماییم که باید از جنس ابدیت و جاودنگی و بی‌نهایت خداوند شویم، نه این‌که فکر کنیم با شکایت و ناراضیتی خداوند به خواسته‌هایمان توجه می‌کند و در این صورت آن ابدیت و بی‌نهایت را در حد من‌ذهنی کاهش داده‌ایم.

اما اگر اساس زندگی را برپایه صبر، شکر و پرهیز، طلب اشتیاق بنا بگذاریم و فضا را با درد هشیارانه بکشیم، خود زندگی راهنما و چراغ راهنما می‌شود.

چون دید که می‌سوزم، گفتم که قلاووزم

راهیت بیاموزم، کان راه نرفتستی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸۲)

راهنما و چراغ راهنما می‌شود.



پیام خانم فائزه ۱۶ ساله از فولادشهر اصفهان:

زمانی که ناامید می‌شویم در بیرون به دنبال کمک می‌گردیم و از خداوند طلب کمک می‌کنیم تا از ناامیدی ما را بیرون آورد، اما هیچ پاسخی دریافت نمی‌کنیم، به دلیل این‌که با هشیاری جسمی طلب کمک می‌کنیم و از خدا در ذهن خود جسمی تجسم کرده‌ایم که کمکمان می‌کند.

اما وقتی فضا را باز می‌کنیم و ذهنمان را خاموش می‌کنیم، خداوند از طریق فضاگشایی خودش را در ما آشکار می‌کند و ما از هشیاری جسمی به هشیاری حضور تبدیل می‌شویم و دیگر به دنبال چیزی در بیرون نمی‌رویم و متوجه شده‌ایم هیچ‌چیز در بیرون نیست که ما را به حضور زنده کند. هر چیزی که در بیرون مشاهده می‌کنیم، از درون خودمان است.

بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۱۷۵۹)

پیام آقای علی از دانمارک

با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و رعایت‌کنندگان محترم قانون جبران و همه کسانی که در تداوم این برنامه مشارکت دارند و جا دارد که از تلاش‌های جناب آقای زارع‌پور و گروه محترم ایشان کمال سپاس‌گزاری را داشته باشم. عنوان متن هست: من سمی

هر که او بی‌سر بجنبد، دم بود جنبشش چون جنبش کژدم بود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۰)

کژرو و شبکور و زشت و زهرناک پیشه او خستن اجسام پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۱)

مولانا در دو بیت بالا من‌ذهنی را به عقرب تشبیه کرده و برخی از ویژگی‌های آن را برشمرده است و تأکید می‌کند که حرکت ما در ذهن و بدون استفاده از خرد زندگی مانند حرکت عقرب است.



«کژرو» است یعنی خاصیت گمراه‌کنندگی در ذات این باشنده توهمی است.

«شبکور» است یعنی توانایی دیدن و تشخیص راه درست را ندارد، زیرا هشیاری جسمی فقط قادر به دیدن اقلام ذهنی است. «زشت» است چون همه خصوصیات زشت و ناپسند را از خود بروز می‌دهد.

«زهرناک» است یعنی محصول و بازده آن انرژی مسموم‌کننده و دردناکی است که از خود متساعد می‌کند و آن را در جان خود و دیگران می‌ریزد.

با این توصیفات چه انتظاری از چنین باشنده خطرناکی می‌توان داشت؟ چطور می‌شود سکان هدایت زندگی را به دست او سپرد؟ تابه‌حال کسی را دیده‌اید که به یک عقرب اعتماد کند و بگوید که این عقرب بی‌خطری است و با خیال راحت با یک عقرب در یک خانه بخوابد؟

مطمئناً هیچ یک از ما حاضر نیستیم چنین کاری را بکنیم و چه بسا اگر از وجود عقربی در خانه‌مان باخبر شویم از ترس خوابمان نبرد. حال با وجود این توصیفات که مولانا از عقرب من‌ذهنی برشمرده است چطور ما حاضر شده‌ایم با او هم‌خانه شویم و حتی او را مورد لطف و نوازش هم قرار می‌دهیم؟ با چه عقلی او را بهترین دوست خود می‌دانیم و در تمامی کارها با او مشورت می‌کنیم؟

مولانا می‌گوید کار و پیشه این عقرب نیش زدن و تزریق سم به هر آن‌چه در اطراف او است می‌باشد. یعنی اولاً نیروی زندگی که دست اول به ما می‌رسد را تبدیل به هیجانان مخرب و دردآلود می‌کند و ثانیاً خروجی این من‌سمی دردهایی مانند خشم و ترس و همه رفتارها و واکنش‌های زهرآلودی است که در محیط اطرافش پخش می‌کند. هرچقدر حیطة قدرت و اختیار این من‌سمی بیش‌تر باشد، دامنه تخریب و آلودگی‌اش نیز وسیع‌تر می‌باشد. در ادامه ابیات داریم:

سَر بکوب آن را که سرش این بود

خُلُق و خوی مستمرش این بود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۲)

خود صلاح اوست آن سرکوفتن

تا رهد جان‌ریزه‌اش ز آن شوم‌تن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۳)



واستان از دست دیوانه سلاح تا ز تو راضی شود عدل و صلاح

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۴)

چون سلاحش هست و عقلش نه، ببند دست او را، ورنه آرد صد گزند

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۳۵)

مولانا پس از این‌که از وجود چنین باشنده خطرناکی که دائماً همراه ماست خبر می‌دهد، راه‌کار برخورد با او را هم ارائه می‌دهد. او صراحتاً می‌گوید باید سر این موجود زهرناک را که خلق‌و‌خویش را توصیف کردیم، چنان بکوبی که از بین برود، مبادا با او مدارا کنی تا او هر روز قوی‌تر شود و به خراب‌کاری‌هایش ادامه دهد.

آیا واقعاً ما به این راه‌حل عمل کرده‌ایم؟ به احتمال زیاد چنین کاری نکرده‌ایم که این‌همه درد و عذاب کشیده‌ایم.

شناسایی این من‌سمی و قانع کردن خودمان که هرچه زودتر باید از شر این دیوانه خلاص شویم، کار دشواری است که نیاز به تمرکز و کار روی خود دارد. مشکل اصلی این است که این عقرب خودش را به صورت‌های گوناگون بزرگ می‌کند تا چهره واقعی‌اش شناسایی نشود، زهرش هم در بیش‌تر مواقع مانند عسل به مذاق ما شیرین می‌آید، درحالی‌که خاصیت کشندگی‌اش پنهان است و به تدریج سم مهلکش در جان اصلی ما نفوذ می‌کند و ما را در گور ذهن می‌میراند.

بعد تو مرگیست با درد و نکال خاصه بعدی که بود بعدالوصول

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۴)

ما که به‌عنوان امتداد خدا وارد این جهان شده‌ایم به‌خاطر هم‌نشینی بیش از حد با این کزدم خلق‌و‌خوی او را گرفته‌ایم و به‌جای این‌که بعد از مدت کوتاهی با خود زندگی قرین شویم، روزبه‌روز از خدا یا زندگی فاصله گرفته‌ایم و هر اندازه که از اصلمان دور مانده‌ایم به همان اندازه باید سعی و تلاش کنیم و با راهنمایی‌های بزرگانی چون مولانا دوباره به وحدت با زندگی برسیم.

ولی این کار بسیار سختی است چون از یک طرف اکثریت قریب به اتفاق جامعه هم‌چنان تحت فرمان دیو یا شیطان در حال ایجاد درد و کارافزایی هستند و از طرف دیگر همان‌گونه که مولانا بیان می‌کند، «ارجعی» و



برگشت به سوی خداوند کار هرکسی نیست زیرا مستلزم چشم‌پوشی از بسیاری از شهوات می‌باشد. در این جا می‌توان به اهمیت این حدیث پیامبر پی برد که گفته است:

«حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ.»

«بهشت در چیزهایی ناخوشایند پوشیده شده است و دوزخ در شهوات.»

(حدیث)

با همه این احوال جای شکر و سپاسگزاری دارد که با تلاش و کوشش بی‌وقفه شما و همراهان خستگی‌ناپذیرتان و پخش این دانش بی‌نظیر چهره واقعی این کژدم زشت و سمی برای طالبان این راه بر ملا شده است و جای امیدواری است که با گسترش روزافزون این روشنگری‌ها تعداد انسان‌های بیدار شده از خواب ذهن بیش‌تر شود.

دل من رای تو دارد، سر سودای تو دارد
رخ فرسوده زردم غم صفرای تو دارد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۵۹)

سخنان آقای شهبازی

ماشاءالله شما امروز آواز خواندید، معلوم است که حالتان خیلی خوب است. فرزانه خانم جوانی با مرکز عدم خیلی خوب است! ای کاش ما هم که به سن‌وسال شما بودیم، مثل شما مرکزمان عدم می‌شد و به‌رحال تبریک می‌گویم به شما و دوستانتان و هم‌سن‌های شما و حتی جوان‌تر از شما. اگر کسی بتواند مرکزش را در بیست‌سالگی عدم کند، ما خردورزی و عشق‌ورزی از او خواهیم دید که تا حالا نظیرش نبوده، بله! شماها هم همان‌طور هستید، ماشاءالله.

پیام خانم فرزانه از فولادشهر اصفهان:

المنت و لله که در میکده باز است
زان رو که مرا بر در او روی نیاز است

(حافظ، غزلیات، غزل ۴۰)



حقیقت نه مجاز است، در میکده باز است

یکی از من‌های ذهنی‌ام که در خود شناسایی کردم نصیحت کردن دیگران است و چه شد که تصور کردم من می‌دانم و باید همه این‌ها را هم به دیگران تحمیل کنم؟

حال مثل این‌که نصیحت کردن هشیاری نظر را خورده است و پندار کمال از یک جهتی دیگر سر بیرون آورده است که تو معنی این بیت و آن بیت را می‌دانی و فهمیده‌ای و این هم به دیگران بگو تا بر طبق آن‌جه که می‌گویی عمل کنند.

درست است که تبدیل شدن جبر خداوند است ولی در صورتی‌که پای من‌ذهنی به عنوان تحمیل کننده و یک فضایی بسته در میان نباشد. نتیجه این عمل در من سبب شد که بخواهم با همه این‌ها خودم را نشان بدهم و بگویم سبک زندگی من با دیگران متفاوت است و قطعاً دیگران سطحی پایین‌تر از من هستند و اشتباه می‌کنند.

حال زمانی که مثلاً به طور شوخی و خنده یا خواندن یک بیتی قصد نصیحت افراد را با توجه به قضاوت ذهنی‌ام دارم تا کارشان حل شود، اصلاً متوجه نوع درد و مقاومت افراد نیستم. شاید کوهی از مقاومت در مقابل من است و با این کار دردی بیشتر به او می‌دهم و مرکزش را سفت‌تر می‌کنم و این دیگر چه میدان مینی است که متوجه آن نیستم. احساس می‌کنم بسیار موزیانه کار می‌کند و می‌گوید نه من خداگونگی تو هستم.

(۱)

تا کنی مر غیر را حبر و سنی خویش را بد خو و خالی میکنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

تا بخواهی دیگران را دانا کنی خودت بد خلق و خالی می‌شوی.

(۲) در داستان وارد شدن مرد کور به خانه حضرت رسول و پنهان شدن عایشه از آن مرد:

چون درآمد آن ضریر از در شتاب عایشه بگریخت بهر احتجاب

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۲)



زآنکه واقف بود آن خاتون پاک از غیوری رسول رشکناک

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۷۳)

پنهان کردن حضور ضعیف خود از هر من‌ذهنی. او ما را نمی‌بیند ولی ما که او را می‌بینیم و حالا فاش‌کننده حضور در هر وضعیت من‌ذهنی است.

(۳)

گفت حق که بندگان جفت عون بر زمین آهسته می‌رانند و هون

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)

مواظب رفتارم با انسان‌ها باشم به طوری که به آن‌ها نسابم و فقط فضا را باز کنم.

از محبت، مرده زنده می‌کنند از محبت، شاه بنده می‌کنند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۳۱)

و مورد دیگر این‌که از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان صلاح و کینه‌ها می‌رود. پس اگر فضا را باز کنم پیغام و تن‌تن زندگی به گوش خواهد رسید. عمل و نقل قول ذهنی کاری نمی‌کند.

غیر نطق و غیر ایما و سَجَل صد هزاران ترجمان خیزد ز دل

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۸)

به همین دلیل می‌گوید، «تو چراغ خود برافروز».

مرده خود را رها کرده ست او مرده بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

شناسایی عیب خود را رها کردم و به دنبال تغییر دیگران هستم پس توجه به مرکز و درون و روشن نگه داشتن شمع حضور چه می‌شود؟ در واقع من باید هر گره که آن را از بیرون می‌بینم، اول در خود باز کنم.



در غزل ۲۳۴۶ در برنامه ۷۹۶ جناب مولانا دارند که:

شنیدستی که الدین النصیحه؟ نصیحت چیست؟ جستن از میانه (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶)

دین نصیحت است و نصیحت چیست؟ می‌گوید این‌که همان من‌ذهنی تو باید صفر شود و تو در میان نباشی حال خدا را تجسم نکن و از دین و آموخته‌هایت ایدئولوژی درست نکن. یک نصیحت داریم آن هم دین است که رفتن از فضای ذهن و همانیدگی‌ها و صفر کردن مرکز خود است و وارد شدن به فضای یکتایی این لحظه.

پایان بخش اول

پیام خانم فاطمه از آمریکا

«طبيب زندگی»

طبيب زندگی در خانه عدم وجود دارد و هر دردی و بیماری‌ای را با داروی فضاگشایی درمان می‌کند.

چگونه به این طبيب دسترسی پیدا کنیم؟ اگر این طبيب در خانه عدم وجود دارد پس باید مرکز را خالی کرد، باید مقاومت را صفر صفر کرد، باید هیچ‌چیز، هیچ‌کس و هیچ اتفاقی در مرکز ما نباشد.

زمان ملاقات این طبيب، این لحظه است و اگر بخواهیم درمانش تأثیرگذار باشد باید در این لحظه بمانیم. مخارج این ملاقات فقط طلب است و رفتن به خانه عدم و ماندن در آن‌جا. وقتی آمدیم به این لحظه، وقتی تمام هیجانات را انداختیم و این طبيب را ملاقات کردیم، او از طریق فضاگشایی ما را درمان می‌کند.

می‌گوید درون تو بی‌نهایت فضا وجود دارد، چیزی در این فضا نگذار تا باز بماند و اگر تابه‌حال گذاشته‌ای آن را بردار تا این فضا باز شود. می‌گوید اگر با چالشی روبه‌رو شدی تسلیم تسلیم تسلیم باش. می‌گوید آرام آرام آرام باش. می‌گوید توکل کن بر من، همه دردهایت را می‌اندازم، همه کارهایت را درست می‌کنم.

می‌گوید تو هیچ مگو، بگذار من حرف بزنم، از ذهنت سفر کن به این فضای گشوده‌شده و ببین که لذت‌بخش‌ترین سفری‌ست که تابه‌حال کرده‌ای و وجود دارد.



می‌گوید دائماً در شکر باش، در شکر امکان این فضاگشایی، در شکر امکان یکی شدن با من، در شکر شناخت من و دیدن من، در شکر این‌که در این سفر هستی و داری می‌آموزی و هزاران شکر دیگر.

می‌گوید همه را دوست داشته باش و تا می‌توانی عشق بورز و محبت کن مخصوصاً به آن‌هایی که ممکن است سخت باشد.

می‌گوید تا می‌توانی کمک کن، هر کمکی، دلی را شاد کن، گره از کار کسی باز کن، ببین چطور گره‌های خودت باز می‌شود.

می‌گوید ببخش، ببخش خودت را، همه‌چیز، همه‌کس و همه گذشته‌ات را.

می‌گوید بدان اگر دردی هست علتی است فراتر از آن‌چه که تو بدانی، تو مسبب را ببین نه سبب را.

می‌گوید آهسته راه برو با حزم، تأمل و پرهیز.

می‌گوید که هیچ‌کس را به واکنش و انداز، هیچ‌کس را نَبَر در ذهن، همه را من ببین، همه را عشق ببین، فقط خوبی‌ها را ببین، هیچ ایرادی را نبین و بیان نکن.

این قدر خودت را صیقل بده، این قدر مثل یک آفتاب بتاب تا دیگران به خاطر فقط وجودت، فقط بودندت و نورت به این راه کشیده شوند بدون این‌که هیچ بگویی. هیچ توقعی نداشته باش، با خودت دوست باش، با خودت با نرمی برخورد کن، خودت را هرگز ملامت نکن، پندار کمالت را بینداز.

به چهار بعدت توجه کن، از بعد فیزیکی‌ات نگهداری کن، روزانه ورزش کن، غذای سالم و اندازه بخور، به موقع و اندازه استراحت کن و بخواب.

می‌گوید با طبیعت در ارتباط باش، به نفس‌هایت مرتب دقت کن.

می‌گوید شاد شاد شاد باش بدون هیچ دلیل بیرونی، این قدر شاد باش و شاد بمان تا ذوق آفرینش در تو زنده شود و بیافرینی، بیافرینی سلامتی برای خودت و دیگران، بیافرینی آرامش برای خودت و دیگران، بیافرینی هزاران هزار نیکی، زیبایی و برکت.

می‌گوید سبک باش، پویا، کوشا، تیز، حاضر و بیدار.



می‌گویند ببین چقدر تو را دوست دارم که گذاشتمت در این راه، در راه ملاقات با من، قدرش را بدان، جبران این لطف را بکن. می‌گویند به پیغام دادن ادامه بده.

می‌گویند فضا را که باز کردی، فضای درونت که بی‌نهایت شد، هیچ دردی نمی‌ماند، نه درد جسمی نه هیچ درد دیگری، من تو را شفا می‌دهم، به تو قول می‌دهم، به من اعتماد کن، راه‌حل به تو نشان می‌دهم. به تو می‌گویم چکار کنی در بیرون تا کمک شفایت شود. شاید به تو گفتم به پزشک بیرونی هم مراجعه کنی.

صفا آمد صفا آمد که سنگ و ریگ روشن شد
شفا آمد شفا آمد شفای هر نزار آمد

حبیب آمد حبیب آمد به دل‌داری مشتاقان
طیب آمد طیب آمد طیب هوشیار آمد
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۹)

می‌نروم هیچ ازین خانه من
در تک این خانه گرفتم وطن

باقی عمر از تو نخواهم برید
حلقه به گوش توام و مرتهن
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

پیام خانم پریسا از کانادا

چند ماهی بود که من با یک چالش که هرچند وقت یک‌بار خودش را به من نشان می‌داد، روبرو بودم. خیلی وقت‌ها فضا را باز کرده بودم و به آرامی از کنار آن گذشته بودم، ولی دو-سه باری هم شده بود که همین چالش من را به ذهن برده بود. متوجه شدم که من در برابر این چالش فضا را درست باز نکرده بودم و درس آن را کامل نگرفته بودم و به همین خاطر بود که چالش مرتب می‌آمد و تکرار می‌شد. تا این‌که دیروز اتفاقی افتاد که همه چیز را عوض کرد.

داستان از این قرار است؛ که آفیس من در سرکار، درست در کنار آزمایشگاه تحقیقاتی که دانشجویها در آنجا کار می‌کنند، قرار دارد. هر موقع که دانشجویها در آزمایشگاه بلندنبلند و طولانی مدت با هم حرف می‌زدند، صدای



آنها در آفیس من هم به گوش می‌رسید، البته به صورت کاملاً گنگ. اما ذهن من از این مورد شروع به مساله‌سازی کرده بود و در گوش من می‌خواند: که دانشجویان تمرکزشان کامل روی درس و تحقیقاتشان نیست، وقت خود را با حرف زدن با همدیگر به هدر می‌دهند و نخواهند توانست به موقع از پایان‌نامه خود دفاع کنند.

از آنجایی که از آموزش‌های مولانا یاد گرفته‌ایم؛ که کسی را «حبر و سنی» نکنیم، دیو من‌ذهنی را مدتی در شیشه کرده بودم، اما چالش همچنان برجا بود. دیروز وقتی دیدم دانشجویان خیلی وقت هست که دارند با همدیگر تعریف می‌کنند، به آزمایشگاه رفتم و با لحنی که از آن می‌شد دلخور بودن من را حس کرد، به آن‌ها گفتم که: "من از شما خواهش می‌کنم که موقعی که در آزمایشگاه هستید، تمام تمرکز خود را بر روی کار و تحقیق خود بگذارید، و تعریف کردن‌ها را بگذارید برای زمان‌های دیگر، مانند وقتی که برای ناهار می‌روید و یا بعد از کار." دانشجویان هم از آنجایی که بسیار مؤدب هستند، سریع گفتند: چشم.

به نظرم این درخواست من از آنها کاملاً منطقی بود، اما وقتی به آفیس برگشتم، دیدم که احساس من خوب نیست. پس فهمیدم که خطایی کرده‌ام که «سمن زار رضا آشفته است».

پس بدانند که خطایی کرده است که سمن زار رضا آشفته است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۶۳)

من همچنان دنبال راه‌حلی برای این مسأله می‌گشتم. با خودم فکر کردم که شاید بد نباشد که از یک نفر که با تجربه‌تر است مقداری راهنمایی بگیرم. استادی در دیپارتمان ما هست که پانزده-بیست سالی سابقه بیشتری از من دارد. به پیش او رفتم و در مورد این چالش کمی با او صحبت کردم. او هم یک‌سری راهنمایی‌ها کرد که به نوبه خود ارزشمند بود، اما احساس من همچنان بد بود. فهمیدم که باید مقداری صبر کنم و فضاگشایی کنم تا درس‌های این اتفاق را بگیرم. چند ساعت به همین منوال گذشت، و من همین‌طور که صبر و فضاگشایی می‌کردم، چراغها یکی‌یکی برای من روشن می‌شدند و درس‌های این اتفاق برای من باز و بازتر شدند.

درس اول: دیدم که چقدر خانه ذهن جای ترسناکی است. من را مثل یک هیولا می‌کند. می‌روم به «گله و شکایت» از دانشجویان که؛ چرا این قدر حرف می‌زنید! آنها را «حبر و سنی» می‌کنم. فکر کردم حالا که آنها دانشجوی من هستند، دیگر اختیار آنها را دارم و حق دارم به آنها امر و نهی کنم.



درس دوم: دیدم که توصیه‌های همکارم خوب‌اند. از روی تجربه می‌آیند. یک سری راه‌حل‌ها می‌دهد، ولی چون از روی ذهن آدم را خیلی نمی‌تواند جلو ببرد. بیشتر چیزهایی که گفته بود را خودم هم کمابیش از قبل می‌دانستم، ولی آیا این دانستن کمک کرده بود که من از این چالش بیرون بیایم؟

درس سوم: دیدم که چندین بار در ماه‌های قبل به خودم گفتم: که من با حرف زدن و سر و صدای دانشجویها کاری ندارم، و تا حدودی هم فضاگشایی کردم و یا دیو را در شیشه کرده‌ام، اما حقیقتاً این تبدیل و شناخت در این مورد هنوز در من ایجاد نشده است و فضا این‌قدر باز نشده که این وضعیت را کامل بپذیرم و تغییرش را به عهده «قضا و کُنْ فُکَانَ» بگذارم.

درس چهارم: در راه که از سر کار برمی‌گشتم و حتی تا مدتی بعد از رسیدن به خانه، یک جورهایی ناراحت بودم، که چرا امروز چنین برخوردی بین من و دانشجویهایم پیش آمد! حتی من ذهنی خودم را می‌دیدم که می‌گفت: "ببین، تو داری این‌قدر وقت و انرژی می‌گذاری برای دانشجویهایت، ولی آنها در عوض وقت خودشان را هدر می‌دهند و قدردان نیستند. دیدم که من ذهنی من، خودش را خیلی موجه و حق به‌جانب نشان می‌دهد."

درس پنجم: وقتی به خانه رسیدم، مادرم سریع متوجه شدند که حال من امروز با روزهای دیگر فرق دارد، و از من پرسیدند: که آیا اتفاقی افتاده است؟ جریان را برایشان تعریف کردم. مادرم گفتند: "هر موقع این فکر به ذهنت آمد که بروی به دانشجویهایت بگویی ساکت باشند و چه کاری برایشان خوب است یا بد، شاید بد نباشد که به یاد این بیفتی که؛ همیشه کسانی هستند که به تو می‌گویند این کار را بکن و یا آن کار را نکن، ولی تو اگر به حال خودت باشی کارهایت را بهتر انجام می‌دهی." دیدم حقیقتاً درست می‌گویند. این ابراد «سوت‌زنی» که در دیگران می‌دیدم، در خود من هم هست.

گر همان عیب نبود، ایمن مباش بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش

(مثنوی، مولوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

درس ششم: مدتی پس از رسیدن به خانه، مقداری با خودم خلوت کردم. سعی کردم اثر این انقباض را در بدنم ببینم. ولی آیا می‌دانید عوض آن چه دیدم؟ در آن فضای سکوت، یک عالمه عشق نسبت به دانشجویهایم را در خودم دیدم. هیچ اثری از دلخوری و خشم در من نبود. فقط عشق بود. یک حس لطیف و خوب نسبت به همه آنها بود و می‌توانستم یک زندگی را در آنها ببینم. احساس می‌کردم که چقدر از روی دلسوزی برای آنها بهترین‌ها را می‌خواهم. به یک‌باره حس عشق خدا و جریان عشقی مولانا را نسبت به خودم احساس کردم. با تمام وجودم



عشق بدون شرط و شروط زندگی را دیدم که با وجود این‌که من این ایرادها را دارم و حتی دیروز شاید دل دانشجوهایم را هم آزرده‌ام، ولی عشق خدا و مولانا، بدون شرط و شروط همچنان آن‌جا بود.

لیک من آن ننگرم، رحمت کنم رحمتم پُر است، بر رحمت تنم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

درس هفتم: یک تواضع و خودشکستی برایم پیش آمد. دیدم که بسیار علاقه‌مند هستم که با صداقت کامل برای دانشجوها متن ایمیلی را بنویسم و از صمیم قلب از آنها عذرخواهی کنم به خاطر این‌که که با لحن آزرده‌خاطری با آنها صحبت کردم. وقتی شروع به نوشتن متن ایمیل کردم، الگوهای شرطی‌شده ذهن را می‌دیدم که در گوشم می‌خواند: که آیا مطمئن هستی که نوشتن ایمیل معذرت‌خواهی به دانشجوهایت، کاری حرفه‌ای است؟ اما به حرف او گوش ندادم. گفتم شما لطفا کنار بنشینید. من اختیارم به دست مولانا و زندگی است. ایشان می‌فرمایند، خود را بشکن و معذرت بخواه. پس این کار را می‌کنم.

سهل شیری دان که صفها بشکند شیر آن است آن‌که خود را بشکند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۹)

درس هشتم: پس از این‌که ایمیل را فرستادم، بوی خوش سرزمین لیلی دوباره آمد. بوی آرامش و عشق فضای درونم را پُر کرده بود. همان موقع فهمیدم که کار درست همین بود. مجنون گفت: که من درون خودم، قلاووز دارم که من را به سرزمین لیلی راهنمایی می‌کند. این همان چراغ تشخیص و تمییز است که در دل روشن می‌شود. با نور آن چراغ تمییز، دیروز تا سرزمین لیلی رفتم.

ندا کرد مجنون، قلاووز دارم مرا بوی لیلی کند رهنمایی

چراغی است تمییز در سینه روشن رهاند تو را از فریب و دغایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۲۰)



درس نهم: بازخوردی که از دانشجویها دیشب دریافت کردم بسیار زیبا بود. هرکدام جداگانه با زبان و بیان صادقانه خود برای من ایمیلی فرستادند. یکی می‌گفت که از این‌که انعطاف و تواضع به خرج دادید ممنونم. دیگری می‌گفت که از این‌که با ما صمیمی و با صداقت هستید ممنونم. دیگری می‌گفت در نیت خوب شما برای ما هیچ شکی نداریم. و دیگری هم نوشت که پس از این، تمام تلاش خود را خواهیم کرد که کمتر در آزمایشگاه حرف بزنیم و صدای ما هم آرام باشد.

این‌جا بود که به یاد بیتی از مولانا افتادم که می‌فرمایند؛ از کوچک شدن من‌ذهنی خود نترسید، چرا که «عشرت و شادی در کوچک کردن من‌ذهنی است».

**بیا ای مونس روزم، نگفتم دوش در گوشت
که عشرت در کمی خندد، تو کم زن تا بیفزایی**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۶۲)

پیام خانم نسترن از فولادشهر اصفهان

**گفت: دنیا لَعَب و لَهو است و شما
کودکیت و راست فرماید خدا**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۳۱)

**از لَعَب بیرون نرفتی، کودکی
بی ذکات روح کی باشی ذکی؟**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۳۲)

و همین‌طور قرآن کریم سوره حدید آیه ۲۰:

بدانید که زندگی این‌جهانی بازیچه است و بیهوده و آرایش و فخرفروشی و افزون‌جویی در اموال اولاد. مانند بارانی که روییدنی‌هایش کافران را به شگفت افکند. سپس پژمرده شود و بینی که خاشاک شده و در آخرت نصیب گروهی عذاب سخت است و نصیب گروهی آمرزش خدا و خشنودی او. پس زندگی در دنیا جز متاعی فریبنده نیست! تا زمانی که در من‌ذهنی هستیم کودک هستیم و از بازی‌های ذهن مثل کم‌وبیش کردن، خواستن



و نخواستن، خود را نمایان کردن، هتک حرمت کردن، دروغ، شهوت، حسادت، کینه، خشم، نفرت، به فضای یکتایی نرفته‌ایم. هم‌چو کودک به دنبال مادر گریه‌کنان در این صحرای بی‌آب و علف سرگردان پرسه می‌زنیم.

و بدون کشتن من‌ذهنی کی هوشیار خواهیم شد؟ و بدون فنا کردن روح حیوانی هرگز هشیار نمی‌شویم و به‌جای فضاگشایی، فضابندی می‌کنیم و دوباره درد روی درد انباشته می‌شود. از کودکی زمانی به بلوغ معنوی می‌رسیم که از بیرون سرعت خواسته‌هایمان را به صفر برسانیم.

**گفت پیغمبر که جنت از اله
گر همی خواهی، ز کس چیزی خواه**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

**حیرت آن مرغ است، خاموش کند
بر نهد سردیگ و پرجوش کند**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۲۵۰)

اگر از کسی چیزی نخواهیم، پس از خود زندگی تبدیل می‌شویم. پایه و بیس (Base) خلقت امروزی بر فضاگشایی و خاموش کردن مکرر ذهن است. خوش‌گذرانی در امیال بیرون فریب یک دیو ذهنی بوده است برای به تخریب انداختن بشر در جهان.

تنها زمانی شاد و خوشبخت هستیم که با کسی کاری نداریم و کسی هم کاری با ما ندارد و در فضای خاموشی و حیرت زندگی می‌توانیم پی به رسالت خود ببریم که چه چیزی از دست ما به کمک بشر برمی‌آید.

**گفت مادر: تا جهان بوده‌ست از این
کارافزایان بُدند اندر زمین**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۸)

**هین تو کارِ خویش کن ای ارجمند
زود، کایشان ریش خود بر می‌کنند**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۹)

باید کار خودمان را بکنیم، نه این‌که دیگران سوت می‌زنند ما جواب بدهیم و دائماً وقتمان را تلف کنیم. سوت‌زن‌ها از قدیم بوده‌اند و به هر صورت خواسته‌اند بگویند کار خودت را رها کن بیا به من نگاه کن و از جنس من بشو، سوت‌زن‌ها می‌گویند پرهیز نکن بیا همان‌ده‌تر بشو.



الآن در فضای مجازی، واتس‌آپ، تلگرام، اینستاگرام، فیلم‌ها و برنامه‌های مجازی سوت‌زن‌هایی هستند تا بشر را از مرکز عدم خود جدا کنند، تا برویم با صحبت کردن و مجادله با آن‌ها بپردازیم و از خاموش بودن ذهن و فضای اتقوا و لا دور شویم.

با علم جناب مولانا یاد می‌گیریم هیچ لازم نیست صحبت کنیم تنها فضاگشایی می‌کنیم و از پهلوی سوت‌زنان شیرانه عبور می‌کنیم. در این بازی جهان به‌زودی سوت‌زنان خودشان رسوا و افسرده می‌شوند.

عارفان را شمع و شاهد نیست از بیرون خویش خون انگوری نخورده، باده‌شان هم خون خویش

هر کسی اندر جهان مجنون لیلی شدند
عارفان لیلی خویش و دم به دم مجنون خویش
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۴۷)

عارفان از شمع درون است که فضا را باز کردند و این فضاگشایی، شمع بیرون و درون را تابانده است. کسانی که عارف نیستند شمعشان را من‌ذهنی روشن کرده‌است. عارفان از شراب بیرونی این دنیا نمی‌خورند چه شراب انگوری و چه شراب همانیدگی‌ها. بنابراین شادی بی‌سبب، خرد زندگی، حس امنیت را از درون به کل جهان منعکس می‌کنند.

هرکسی در جهان مجنون یک شخص، زن و مرد از بیرون شده و نسبت به هم درحال بالا و پایین شدن هستند و به‌خاطر هم جنگ می‌کنند، اما عارفان هم لیلی و مجنون خود در خود هستند. پس به‌عنوان یک حضور ناظر، راه و روش عارفان را هم‌چو حضرت رسول، جناب مولانا، استاد شهبازی، پی می‌بریم تا از درون به نیروی زندگی، به یکتایی، فضاگشایی و شادی و شکر تبدیل شویم.

شهر ما فردا پُر از شکر شود
شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)

در شکر غلطید ای حلواییان
همچو طوطی، کوری صفراییان
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹)



نیشکر کوبید، کار این است و بس جان برافشانید یار اینست و بس

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰)

پیام خانم سهیلا از فولادشهر اصفهان

خاصیت دیده شدن یعنی نداشتن تسلیمی یا پیچیده شدن در هیجان عقلانی ذهن همانیده، و از ویژگی‌های این هیجان عقلی، انتخاب زندگی بر حسب من‌های درونی مثل آبروی مصنوعی و عدم تمایل به رهایی از این بایدها و نبایدهای تکراری و سوخته.

پس ناخودآگاه ما به‌دنبال پیدا کردن من بسیار بزرگتری به‌نام من می‌دانم می‌رویم، بدون در نظر گرفتن رنج و مشکلاتی که از پس دانستنی‌های من‌ذهنی می‌آید.

مدانید که چونید، مدانید که چندید

(مولوی، دیوان شمس، مصرع اول غزل ۶۳۸)

پس جناب مولانا در دفتر اول بیت ۱۳۸۹ می‌فرمایند

سهل شیری دان که صف‌ها بشکند شیر آن است که خود را بشکند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۸۹)

اعتراف کردن به ندانستن و خواستن زندگی از فضای گشوده شده از جنس هوشیاری، باعث گشایش، برکت و آمدن عقل و هدایت زندگی می‌شود. پس انسان فضاگشا، همانند شیر شجاع و دلیری است که بر صف همانیدگی‌ها می‌تازد.

اگر ما توان اعتراف کردن نداشته باشیم، می‌توانیم خودمان را حقیر کنیم و این جمله را بیان کنیم: من به‌دنبال تغییر کردن هستم.

زیرا گفتن این جمله از نظر بزرگان بسیار مهم می‌باشد، و آنها ما را به حساب خواهند آورد و عملکردهای زندگی را برای ما فراهم می‌آورند.

جناب مولانا در دفتر چهارم بیت ۳۰۷۳ دارند



لیک تو آیس مشو، هم پیل باش ورنه پیلی، در پی تبدیل باش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

ما با فضاگشایی، پرهیز و اتقوا به دنبال تبدیل شدن می‌باشیم. وقتی ما پرهیز می‌کنیم، در عمل یک همانندگی را با آلوده شدن با همانندگی دیگر پنهان نمی‌سازیم و مُصرّانه و قاطعانه به فکر تبدیل می‌شویم و هشیارانه فقط تبدیل شدن را درمان واقعی می‌دانیم.

پس پیل مَظَهَر قوی شدن یعنی همان هشیاری نظر می‌باشد.

ما باید شناسایی من‌های ذهنی را اتقو کنیم، تا پی به خاصیت خار بودن من‌ذهنی که همان آزار رساندن است ببریم، و ما موقعیت کارگاه را پیدا می‌کنیم که حالا همه عوامل و ابزارهای تبدیل و تغییر در ما وجود دارد و این امکان ندارد، مگر در عدم شدن و محو شدن.

چون شنیدی شرح بحر نیستی کوش دایم، تا بر این بحر ایستی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۶)

و از آن‌جایی که اصل کارگاه همان نیستی و عدم است، که در حقیقت خلأ و بی‌نشانی و تهی است. پس می‌فرمایند

هر کجا دردی، دوا آنجا رَوَد هر کجا پستی است، آب آنجا دَوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹)

آب رحمت بایدت، رو پست شو وانگهان خور خمر رحمت مست شو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۰)

آینه هستی چه باشد؟ نیستی نیستی بر، گر تو ابله نیستی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۱)



از آنجایی که هر کجا بستگی باشد، پس طبیعتاً نیاز به گشایش را دارد. زیرا این گشایش حکم درمان را برای دردی که در فضای بسته شده است را ایجاد می‌سازد، و ما می‌توانیم در پست شدن و حقیر شدن... در اصل این عقل من‌ذهنی است که صفر می‌شود.

یعنی آب یا همان هشیاری حضور خداوند زمانی خودش را به ما نشان می‌دهد که من‌های ذهنی در حال صفر شدن می‌باشند و این‌جا ما به برکت و هدایت و قدرت و عقل می‌رسیم. ما زمانی به شراب حضور خداوند می‌رسیم که قدرت اعتراف کردن به حقیر بودن و پست بودن را به دست بیاوریم.

سخن‌ان آقای شهبازی

بله، عرض کنم که می‌بینید «صبر» کار می‌کند. صبر، فضاگشایی، تمرین. گاهی اوقات می‌بینید که در خانواده یک نفر کار می‌کند و به این برنامه گوش می‌کند. یواش‌یواش دو نفر، سه نفر.. بعد می‌بینیم که تمام خانواده به برنامه گوش می‌کنند و زحمت می‌کشند.

برای تغییر فرهنگ من‌ذهنی به فرهنگ حضور، باید زحمت کشید. و اتفاقاً اول فرد، بعد خانواده، بهترین جا هست که این فرهنگ تمرین بشود. یادمان باشد تغییر این فرهنگ طول می‌کشد. علتش این است که ما با فرهنگ من‌ذهنی بزرگ شدیم.

فرهنگ من‌ذهنی: «تقلید» است، «مقایسه» است، «عیب‌جویی» است، «تغییر دیگران» است. همین عیب‌جویی و تغییر دیگران را در نظر بگیرید، می‌دانید از کجا می‌آید؟ از این‌که «من می‌دانم»، من می‌دانم، این شعار من‌ذهنی است. من می‌دانم، بهتر می‌دانم، و درحالی‌که در نهان ما واقعاً قضا و خداوند می‌داند.

اصلاً ما آمده‌ایم که دانسته‌های او را بیان کنیم، نه این عقل کوچک من‌ذهنی را. عقل ما با من‌ذهنی که جزوی یا جزئی نامیده می‌شود بسیار ضعیف است، مقایسه شمع هست با خورشید. ولی بیشتر آدم‌ها که هشتاد درصد مردها آن‌طور می‌اند فکر می‌کنند می‌دانند.

امروز خانم پریسا پهلوانی کردند. اگر رهبران سیاسی ما همین کار خانم پریسا را می‌کردند جهان آبادان می‌شد، سامان پیدا می‌کرد، ضرر از نصف گرفته می‌شد. ولی تخریب را تا آخر ادامه می‌دهند برای این‌که قبول ندارند اشتباه کردند.



پریسا خانم ثابت کردند واقعاً باید به‌عنوان یک مورد مدیریتی در نظر گرفته بشود. یک مدیر وقتی فهمید اشتباه کرده باید اقرار کند، نه‌تنها برای خودش، خانواده‌اش، برای جامعه‌اش، برای دنیا؛ که آقا من هم آدم هشتم اشتباه کردم، اشتباه فکر کردم، تخریب کردم. از وسط راه برمی‌گردم.

حالا در مورد جمع؛ ما نمی‌توانیم این کار را بکنیم. در مورد دنیا شاید اگر تعداد زیاد باشد می‌توانیم اثر بگذاریم ولی در مورد فرد و خانواده می‌توانیم. خانواده کوچک است و مولانا توصیه می‌کند که شما این کار را دست‌کم نگیرید.

«تو چراغ خود برآفروز» نگو که جهان همه می‌جنگند. «تو یکی نه‌ای هزاری، تو چراغ خود برآفروز» یعنی تو چراغ خودت را روشن کن. چراغ دو جور است برای واحدهای کوچک؛ یکی: فرد است. یکی: خانواده است.

حالا، برای چه گفتم این را؟ «زحمت» دارد. متأسفانه ما ایرانی‌ها نمی‌دانم به خاطر بیزینسی که من داشتم، یک مقداری در دنیا گشته‌ام. ما ایرانی‌ها نمی‌دانم چرا به قانون جبران معتقد نیستیم! یعنی بدون این‌که زحمت لایق و سزاوار یک چیزی را بکشیم انتظارش را داریم.

ما می‌گوییم: خانواده گرمی داشته باشیم، زن، مرد را دوست داشته باشد. مرد هم زن را دوست داشته باشد و هر دویشان بچه‌ها را دوست داشته باشند، عشق بورزند، محیط گرم باشد، همه باهم خوب باشیم، همیشه بگوییم، بخندیم. خانم، آقا به دست آوردن چنین فرهنگی در خانواده آسان نیست باید زحمت بکشید با می‌دانم نمی‌شود. با جهل این که من اشتباه کردم به قول ببخشید از این اصطلاح؛ «ماست مالی می‌کنم می‌گذرم می‌روم»، و متأسفانه وقتی آدم قدرت دارد به راحتی مردم تسلیم می‌شوند.

اتفاقاً من ذهنی بزرگ‌ترین میدان تخریبش فرد نیست. این طوری نیست که مثلاً من، من ذهنی دارم می‌روم به یک شخصی که دوستم است ضرر می‌زنم! این در سطح واقعاً پایین هست. من ذهنی خیلی در این مسیر موفق نیست. یا من ذهنی خانواده را به هم می‌ریزد. یک دفعه می‌بینید که زن خانواده از شوهر متنفر هست، شوهر هم از زنش، و بزرگ‌ترین عامل عدم موفقیتش می‌داند و به یک بند می‌داند. و همین‌طور بچه‌ها هم از هم ناراحت، پدر و مادر ناراحت...! حالا این وضع خانواده است.

این‌جا هم بزرگ‌ترین تخریبش را نمی‌کند بزرگ‌ترین تخریبش بالا بردن یک نفر آدم نادان و من ذهنی، پُر از درد به رأس است. وقتی او تخریب می‌کند به او جایزه هم می‌دهند. چرا؟ تعداد زیادی من ذهنی تحسینش می‌کنند، از جنس خودش‌اند، منافع همانیدگی‌هایشان ایجاب می‌کند.



حالا، برگردم دوباره به صحبت اولم دوستان ممنونم که واقعاً کار می‌کنید، ولی باید صبر کنید. سعی کنید، کار کنید و صبر کنید. مولانا می‌گوید: آیس مشو.

لیک تو آیس مشو هم پیل باش ورنه پیلی، در پی تبدیل باش (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۳)

مولانا می‌داند ما آیس می‌شویم، ما ناامید می‌شویم. شما ناامید خواهید شد برای این‌که بلافاصله که مسیر درست بروید ترس‌های من‌ذهنی می‌آید، تقلید می‌آید، سوت‌زنان می‌آیند که آقا این کارها چه هست؟ بعد آن موقع همین‌که ترسیدیم و خودمان را مقایسه کردیم، می‌رویم به تغییر دیگران، یا دیگران میل می‌کنند به تغییر ما، این‌ها در ما واکنش ایجاد می‌کند. در نتیجه «اِتَّقُوا» می‌آید به وسط. شما یعنی باید دائماً مواظب باشید، نه این‌که رها کنی خودت را در اختیار من‌ذهنی هرچه بادا باد، همه کار می‌کنم.

درست مثل این که در زمین مین‌گذاری شده راه می‌رویم. می‌گویند آقا مواظب باش، خانم مواظب باش پایت را روی مین گذاشتی رفتی. توجه می‌کنید! و آن موقع خودش می‌گوید، می‌گوید: کسی که در خارزار راه می‌رود با وقفه راه می‌رود، کار می‌کند.

«وقفه»؛ یعنی بایستی تماشا کنی بعد بروی. کسی که پابره‌نه است در خارزار می‌رود هر لحظه ممکن است که پایش را روی خار بگذارد. البته این‌ها تمثیل‌های روستایی هست. روستا خار هست دیگر، مردم هم یک موقع‌هایی پول نداشتند کفش نداشتند، مجبور بودند با همین پای برهنه در خارزار برند، و باید نگاه می‌کردند. جامعه هم همین‌طور است. مردم من‌ذهنی دارند شما از پهلوی یکی رد می‌شوی ممکن است بسابی یا او به تو بسابد و واکنش نشان بدهی یا او واکنش نشان بدهد و از آنجا درد تولید بشود یک مانعی در ذهنت خودش را بکارد. توجه می‌کنید! یک مسأله پیش بیاید.

و در نتیجه شما می‌بینید که باید مواظب مقایسه باشی، مواظب باشی شما را کسی تغییر ندهد، مواظب باشی کسی را تغییر ندهی، شک نکنی، از جمع تقلید نکنی، توجیه نکنی که مردم این‌طوری‌اند من هم این‌طوری‌ام، بکشی عقب، ذهنت را بی‌ناظر نگذاری، چون این من‌ذهنی را بی‌ناظر بگذاری خراب‌کاری می‌کند بعد آن موقع مجبوری باز هم با من‌ذهنی‌ات توجیه کنی. توجیه نکنی، اشتباه کردی اقرار بکنی.



شاید یکی از مهم‌ترین کارهای مفیدی که ما می‌توانیم بکنیم مثل یک شیر، که گفت: «شیر آن نیست که حمله کند صف را بشکند شیر آن است که خود را بشکند و به اشتباهش اقرار بکند ولو مقدار زیادی تخریب کرده.» توجه می‌کنید! گاهی اوقات یادگیری هزینه زیادی دارد.

بعضی موقع‌ها آدم کلّ سرمایه‌اش را از دست می‌دهد شما می‌گویید: آخر این چیزی نیست که، من باید این را می‌دانستم تمام سرمایه‌ام رفت. بعضی موقع‌ها یک قسمتی از بدنش می‌رود. بعضی موقع‌ها یک یار خوبی را از دست می‌دهد، همسرش را از دست می‌دهد بعد پشیمان می‌شود، چرا؟ برای این‌که نمی‌دانسته. و اگر فضا را باز کند بگوید: نمی‌دانم. یاد می‌گیرد، نمی‌دانم.

عرض کردم دوباره، علّت این‌که ما انتقاد می‌کنیم و سوت می‌زنیم به این علّت است که می‌خواهیم بگوییم: «می‌دانم». شما حمله کنید به می‌دانم. هر کجا دیدید که می‌خواهید یک چیزی بگویید، نگویید. حبر و سنی نکنید. بگویید آقا این اصلاً وظیفه من نیست. آن موقع میل می‌دانم در شما کم می‌شود. اگر میل می‌دانم کم بشود زندگی می‌تواند از طریق شما صحبت بکند؛

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا تا زبانتان من شوم در گفت‌وگو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

چون تو گوشی، او زبان، نی جنس تو گوش‌ها را حق بفرمود: اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۳۱)

یعنی؛ خداوند از جنس زبان است ما از جنس گوش، همیشه این درست است این. یعنی به حضور هم که می‌رسیم فرض کن شما هیچ همانندگی ندارید باز هم او صحبت می‌کند الان که من ذهنی داریم دیگر «اَنْصِتُوا»، هر لحظه که او صحبت کند. «اَنْصِتُوا؛ خاموش باش».

چون تو گوشی، ما از جنس گوش هستیم همیشه، اِلَى الْاَبَدِ ما از جنس گوش هستیم او زبان، برای این که او صحبت می‌کند، همیشه او صحبت می‌کند، اصلاً این‌طوری آفریده شده‌ایم ما. حالا حیوان و نبات و این‌ها را ما کاری نداریم انسان آفریده شده گوش باشد، او زبان باشد. پس ما تا زمانی که حرف می‌زنیم براساس من‌ذهنی گوش نیستیم. شما بگویید: من گوش هستم. من گوش هستم. آقا شما هم بفرمایید من گوش هستم.



نمی‌گویم آدم حرف نزنند! ولی نه با حرص و ولع من‌ذهنی که ثابت کند می‌دانم. از آن‌ور میل به تخریب و حرص و شهوت من‌ذهنی را برای حرف زدن در نظر بگیرید که می‌خواهد ثابت کند که می‌دانم، بهتر می‌دانم.

شما بگویید: من نمی‌دانم، بهتر هم نمی‌دانم و دائماً همین را تماشا کنید، مواظب باشید، آن موقع خواهید دید که یکی دیگر یواش‌یواش شروع می‌کند از شما حرف زدن. آن حرف زنده همیشه می‌خواهد حرف بزند ما مجال به او نمی‌دهیم.

امروزه به بچه‌هایمان یاد می‌دهیم: که تو گوشی، همیشه گوش هستی، او زبان. بعد آن موقع می‌بینید بچه‌هایتان به حرف‌های شما گوش می‌دهند اگر شما به اشتباهات اقرار بکنید و معذرت بخواهید می‌بینیم بچه‌هایمان هم دارند می‌کنند.

وقتی ما لَج می‌کنیم و فکر می‌کنیم این‌که نمی‌فهمد بابا! این ده سالش است، دوازده سالش است! می‌فهمد که شما اشتباه می‌کنید و انکار می‌کنید و این اثر بد می‌گذارد و این اشتباه کردن و اقرار نکردن را از بچه تا بالا بالا برو مقامات بالا می‌بینید که کاربرد دارد. هرکسی می‌تواند اشتباه کند، هرکسی. مخصوصاً هم که من‌ذهنی داشته باشد اصلاً من‌ذهنی وقتی می‌رود بالا هر پله، بعد بگوید که آی مردم ممکن است اشتباه بکنم مواظب من باشید من دارم می‌روم بالا، خودش هم هر لحظه به خودش بگوید: من ممکن است اشتباه بکنم، نکند دارم اشتباه می‌کنم؟ نه این که هر حرفی می‌زند فکر کند که وحی است.

بله. ببخشید تصمیم می‌گیرم من صحبت نکنم بعد شما من را به شوق می‌آورید. چجوری به شوق آمدم؟ وقتی خانواده شروع می‌کند به کار، واقعاً من دیگر خوشحال می‌شوم. برای این‌که این خانواده می‌تواند واحد سازندگی بشود و تا به حرف بزرگان گوش ندهیم ما، ما نمی‌توانیم فرهنگ من‌ذهنی را عوض کنیم. توجه می‌کنید! باید به حرف بزرگانمان گوش بدهیم.

پیام خانم زهره از کانادا

در غزل ۲۱۰۸ برنامه ۹۱۲ داشتیم:

می‌نروم هیچ ازین خانه من
در تک این خانه گرفتم وطن



خانه یار من و دارالقرار کفر بُود نیت بیرون شدن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸)

و سؤالی که مطرح شد این بود که حالا که متوجه شدیم این خانه یار و «دارالقرار» ماست، چه کارهایی باید بکنیم و چه کارهایی نباید بکنیم که از این خانه خارج نشویم؟

مهم‌ترین نکته‌ای که گرفتم این بود که هر لحظه باید در مقابل اتفاقات فضا را باز کنم که به زیبایی در ابیات ۸۳۴ تا ۸۳۹ دفتر سوم به آن‌ها اشاره شده‌است:

گفت حق که بندگان جفت عَوْن
بر زمین آهسته می‌رانند و هَوْن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)

پا برهنه چون رَوْد در خارزار؟
جز به وقفه و فِکرت و پرهیزگار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۵)

این قضا می‌گفت، لیکن گوششان
بسته بود اندر حجاب جوششان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۶)

چشم‌ها و گوش‌ها را بسته‌اند
جز مر آنها را که از خود رسته‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۷)

جز عنایت که گشاید چشم را؟
جز محبت که نشاند خشم را؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸)

جهد بی توفیق خود کس را مباد
در جهان، وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالسَّدَادِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۹)



با وجود این‌که قبلاً هم این ابیات را خوانده بودیم، اما تکرار آن‌ها در برنامه ۹۱۲ برای من خیلی مهم بود و من از این ابیات آموختم که در زمین به آهستگی راه بروم. این آهسته راه رفتن معنی بسیار گسترده‌ای دارد و به نوعی دستورالعمل در شیشه کردن دیو است.

در زمین آهسته و «هَوْن» راه رفتن به این معنی است که مدام به خودمان یادآوری کنیم که این قضا و کن‌فکان است که در دنیای درون و بیرون ما هر لحظه اتفاقات و فکرها را به‌عنوان مهمان برای ما می‌فرستد. این اتفاقات هر چیزی و درباره هر موضوعی می‌توانند باشند. ممکن است همسرم چیزی بگوید، در محل کارم اتفاقی بیفتد، دوستی زنگ بزند، خودم یک‌هو دلم بگیرد، یا حتی یک‌هو خیلی احساس سرخوشی بکنم، هر انسانی که ملاقات می‌کنم، هر تلفن، هر برنامه تلویزیونی، هر فردی در خیابان، فروشنده فروشگاه، یا هر فرد و هر اتفاقی می‌تواند باشد و با «هَوْن» راندن و آهسته راندن یعنی آیا بدون توجه به اتفاق بیرون و درون، آیا می‌توانم همه توجه و تمرکز را صددرصد به مرکز خودم بگذارم و در لحظه رخداد هر کدام از این اتفاقات فقط ناظر درون خودم باشم و ببینم چه چیزی را در من بالا می‌آید؟ آهسته راندن یعنی به اتفاقات واکنش هیجانی نشان ندادن و فضا را باز کردن و ناظر و تمییزدهنده بودن.

مولانا به ما می‌گوید هر کدام از این اتفاقات دنیای درون و بیرون، و به‌طور کلی تمام اتفاقات و همه قرین‌های ذهنی، همه برای ما مثل «خارزار» هستند، مثل زمین مین‌گذاری شده هستند که ما باید بسیار مراقب باشیم، هنگام برخورد با آن‌ها وقفه کنیم، فکر کنیم، و از واکنش پرهیز کنیم که در یک کلام یعنی فضاگشایی کنیم و گرنه که زخمی خواهیم شد.

قضا و کن‌فکان، هر لحظه این هشدار را به ما می‌دهد و به گوش جان ما می‌گوید که فضاگشایی کن، مراقب باش، در مقابل اتفاقات فضا را باز کن، در اتفاق گیر نیفت، اتفاقات تو را به واکنش نیندازد، در دیگران واکنش برنینگیز، از اتفاق زندگی نخواه که اگر هر کدام از این کارها را بکنی خار در پایت فرو خواهد رفت و آسیب خواهی دید ولی ما گوش نمی‌کنیم، اصلاً کَر شده‌ایم و نمی‌شنویم چون درگیر تلاش‌های ذهنی‌مان، واکنش‌هایمان، و منم‌منم‌های خودمان هستیم و گوشمان کَر است.

البته خدا می‌گوید هر کسی در این دنیا این بصیرت را ندارد که «خارزار»ها را ببیند و برای گذر از آن‌ها چشم و گوش خودش را باز کند و تنها کسانی که به من ذهنی خود پی برده‌اند و فضاگشایی می‌کنند این توانایی را دارند و غیر از خدای متعال و عنایت او هیچ نیرویی نمی‌تواند گوش و چشم ما را باز کند.



و در پایان، الهی که هیچ‌کسی در این دنیا گرفتار تلاش بیهوده و کار بی‌مزد یا کوشش بدون موفقیت نشود و خداوند به راستی و درستی داناتر است.

پیام خانم ماریا از تهران

می‌نروم هیچ از این خانه من در تک این خانه گرفتم وطن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

منظور از وطن در اینجا، جایی است که ما از آن زاده شده‌ایم، اما نه به‌عنوان تن و هشیاری جسمی، بلکه به‌عنوان روح و هشیاری حضور. وطن جایی است که ما به آن تعلق داریم، وطن این لحظه است، وطن فضای گشوده‌شده درون ماست، وطن خلوت‌گاه حق است، وطن دارالقرار است، وطن مأمن سکوت است.

مولانا می‌گوید با وجود تحریکات بیرونی، من از فضای امن این لحظه بیرون نخواهم رفت، زیرا در تک این خانه وطن گرفتم؛ یعنی در وطن ماندگار شدند و به‌اندازه کافی عمیق و ریشه‌دار شده بودند، و حس امنیت، هدایت، قدرت و عقل را از زندگی می‌گرفتند و نیازی به بیرون نداشتند، پرهیز می‌کردند و خداوند را ستایش و از او کمک می‌گرفتند، بنابراین از جذبه و عنایت او برخوردار شدند.

اگر ما بخواهیم در ذهن بمانیم، دچار افسانه من‌ذهنی خواهیم شد و مقاومت ما در برابر رفتن به وطن یا همان فضای یکتایی این لحظه بیشتر می‌شود و این کار باعث می‌شود ما بیشتر در ذهن بمانیم. من‌ذهنی راهی برای بازگشت نمی‌داند، جز ملامت، و غافل از این‌که ملامت یک نوع مقاومت است برای بازگشت.

سر نهم آنجا که سرم مست شد گوش نهم سوی تن تنتن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

گوش دادن به من‌ذهنی و سر و صدایی که در سر ما ایجاد می‌کند، ما را از وطن دور، و به بیرون می‌کشاند، درواقع سکوت و آرامش این لحظه را من‌ذهنی به هم می‌زند و ما را از این لحظه دور می‌کند؛ درنتیجه ما باید از گوش دادن به ذهن پرهیز کنیم، تا صدای آهنگین زندگی را بشنویم.

صدای خداوند را فقط در وطن می‌توان شنید و آن‌جاست که ما از سر و صدای ذهن در امان هستیم.



سَرِّ ما در آن‌جا مست است؛ یعنی ما در آن‌جا آرامش داریم، درجایی‌که سرِ من ذهنی و عقلش را زمین می‌گذاریم، تا از سر و عقل زندگی برخوردار شویم.

در سفر گَر رُومِ بینی یا خُتن از دل تو کی رَوَد حُبُّ الوَطَنِ؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۲۰)

ما می‌توانیم به‌عنوان ذهن و هشیاری جسمی کارهایمان را در بیرون انجام دهیم و مجدداً به این لحظه که وطن ماست برگردیم.

در سوره الشرح، آیه ۷ داریم که پس هروقت از کاری فراغت یافتی برای کارِ جدید خود را به تَعَبِ انداز.

هرچند که این کار برای ذهن سخت و عذاب‌آور است؛ چون ما در ذهن فکر می‌کنیم که به ما خوش می‌گذرد، درحالی‌که می‌دانیم وطن دیگری داریم. بنابراین ما پس از انجام کار باید با شوق و اشتیاق به وطن یا به این لحظه و فضای امن برگردیم، کما این‌که در آیه ۸ همین سوره داریم که و با رغبت و اشتیاق به‌سوی پروردگارت روی آور. ما باید برگردیم و این کار را به تعویق نیندازیم، زیرا از سوی ذهن دچار ضرر و زیان و درد خواهیم شد. نباید درد ما را به‌سوی وطن هدایت کند، بلکه ما قبل از این‌که زیر فشار درد و زیانِ ذهن قرار بگیریم، باید برگردیم.

و طبق حدیثِ «وطن‌دوستی از ایمان است» باید با شور و اشتیاق برگردیم نه با درد.

هیچ کنجی بی‌دَد و بی‌دام نیست جز به خلوتگاهِ حق آرام نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)

پیام خانم حورا از تهران

آدمی کو عِلْمُ الْأَسْمَاءِ بَغَسْت در تَکِ چون برقِ این سَگ، بی‌تَکَسْت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۰۸)



مولانا می‌گوید وقتی خدا انسان را به فضای یکتایی متصل کرد، انسان از عقل و خرد خدا بهره‌مند شد. زمانی که مرکز ما عدم باشد و فضاگشایی کنیم، حس امنیت، هدایت، قدرت و عقل را از زندگی می‌گیریم و مستقیماً به خرد کل متصل می‌شویم و این‌گونه است که ما برگزیده کائنات هستیم.

اما زمانی که به ذهن می‌رویم و دچار هشیاری جسمی می‌شویم، ما دچار «من می‌دانم» و «عقل جزوی» می‌شویم، بنابراین خرد کل از ما گرفته می‌شود و خرد کل از ما در برابر اتفاق این لحظه پشتیبانی نمی‌کند؛ در نتیجه قدرت از ما گرفته می‌شود و در برابر حمله من‌ذهنی خودمان و من‌های ذهنی دیگران بی‌دفاع می‌مانیم و نمی‌توانیم جلوی خشم، کینه، ترس، حرص و غیره را بگیریم.

چون ملائک، گوی لا علم لنا تا بگیرد دست تو علمتنا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

وقتی که ما دچار هشیاری جسمی می‌شویم، نباید با من‌ذهنی فکر و عمل کنیم و نگوییم من می‌دانم، بلکه تسلیم شویم و از خدا کمک بخواهیم، تا خدا دست ما را بگیرد؛ یعنی ما را از خردش برخوردار کند، تا از قدرت و حمایت و هدایت او در برابر اتفاق این لحظه، برخوردار شویم و این‌طوری دیگر کینه، حرص، خشم، ترس و غیره در ما قدرت نمی‌گیرد، چون ما از قدرت و خرد کل بهره‌مند شدیم.

پیام خانم مریم از اورنج‌کانتی

می‌نروم هیچ ازین خانه من در تک این خانه گرفتم وطن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

برنامه شماره ۹۱۲ و غزل شماره ۲۱۰۸ از دیوان شمس مولانا، مرکز استقرار جان، خانه امن و آسایش ابدی، دارالقرار، قبله هر انسان درد کشیده، درب رحمت و عنایت زندگی، شمع و چراغ و روشنایی دیده برای شناسایی هرچه بیش‌تر ذهن و عقل جزوی و همچنین لزوم رهایی از آن.

عقل جزوی آفتش وهم است و ظن زانکه در ظلمات شد او را وطن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۵۵۸)



سکنی گزیدن در ذهن و تاریکی آن، انسان را دچار بزرگ‌ترین آفت یعنی توهم و ظن می‌کند. توهم و ظن قراردادن یک فکر یا باور در مرکز. توهم و ظن پندار کمال و دانستن، در نتیجه دچار هیجاناتی چون: خشم، ترس، حسادت، اضطراب و پریشانی شدن.

سکنی گزیدن در ذهن و ماندن در تاریکی آن سبب قضاوت و مقاومت در برابر اتفاق این لحظه، در نتیجه به دام افتادن است. سکنی گزیدن در ذهن، اختیار و حزم را فلج، قدرت تمییز و تشخیص را محدود و فکر و عمل انسان را دچار آفت و ضرر و زیان می‌کند.

گر وطن خواهی، گذر زآن سوی شط این حدیث راست را کم خوان غلط

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۲)

عقل جزوی آفتش وهم است و ظن زانکه در ظلمات شد او را وطن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۵۵۸)

ساکن شدن در ذهن و دچار هیجاناتی چون اضطراب، پریشانی و آشفتگی شدن، انسان را از وطن اصلی خود که همان مرکز عدم و برکات ناشی از آن هست، محروم می‌کند. سکنی گزیدن در ذهن سبب نفاق و تفرقه می‌شود، به طوری که انسان در ظاهر چیزی می‌گوید و در عمل خلاف آن را اجرا می‌کند.

از دم حُبُّ الْوَطَنِ بگذر مایست که وطن آن سوست، جان این سوی نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۱)

سکنی گزیدن در ذهن و تاریکی آن، دید حضور انسان را پوشانده و گوش را از شنیدن موسیقی موزون و شادی آور زندگی محروم می‌کند.

خانه یار من و دارالقرار کفر بُود نیت بیرون شدن

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۰۸)

خانه یار، مرکز خالی از هرگونه همانیدگی و درد است. خانه یار، مرکز امن و محل آسایش و قرار و محل شکر و پرهیز و صبر است که با نور شناسایی خود روشن می‌سازد که هرگونه فکر و عمل که در ذهن مهم‌تر از فضای



گشوده‌شده و مرکز عدم باشد، روی زندگی را می‌پوشاند و فکر عمل انسان را دچار آفت و ضرر و زیان می‌کند. شناسایی بیش‌تر ذهن به یاری بزرگان و خردمندان تنها راه‌هایی و نجات از آفت‌ها است.

من نسازم جز به دریایی وطن آبگیری را نسازم من سکن (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۵)

پیام خانم ریحانه از استرالیا

دلیل این‌که ما به خواسته‌هایمان نمی‌رسیم، این هست که آن‌ها را مرکزمان قرار می‌دهیم و وقتی موضوع یا شخصی را در مرکزمان قرار می‌دهیم، یعنی این اجازه را به خودمان دادیم که از حال به آینده و گذشته برویم و این کارافزایی است. مدتی است برای ادامه تحصیل خیلی دست و پا می‌زنم و تلاش می‌کنم که موقعیتی را برای شروع این کار به‌وجود بیاورم ولی همیشه به یک در بسته می‌خورم و وقتی نورافکن را روی خودم انداختم، متوجه شدم این موضوع را در مرکزم قرار دادم و از وجود خداوند و زندگی در مرکزم خبری نیست.

سعی کردم این موضوع را از مرکزم بردارم، با وجود این‌که خیلی برایم سخت بود، در این دوران روی خودم بیش‌تر کار کردم، و با برنامه و حفظ کردن ابیات و کار کردن، مشغول کرده بودم خودم را، و می‌گفتم حالا بعداً اگر زندگی بخواهد خودش برایم راهی را باز می‌کند، ولی تلاشم را می‌کردم نه مثل قبل، خیلی خیلی کم‌تر، ولی بود.

با توجه به این‌که دیگر سعی در این داشتم که آن در مرکزم نباشد، و مرکزم خالی باشد از فکرهای من‌ذهنی.

خلاصه نفهمیدم چطور شد که کم‌تر از دو-سه هفته راهی را که انگار همیشه جلوی چشمم بود، ولی چون با من‌ذهنی دنبالش می‌گشتم، نمی‌دیدم. تمام چالش‌ها به چشم به‌هم زدن از بین رفت و خدا را شکر راهی درست برایم باز شد.

گر توکل می‌کنی در کار کن کشت کن پس تکیه بر جبار کن (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۴۷)

متوجه شدم باید خاموش باشم، خاموش، خاموش. حتی بعضی جاها نیاز به هیچ تلاشی نیست. این اتفاق چند بار دیگر هم در کارهای مختلف برایم افتاد. حتی چند بار امتحان کردم، زمانی که موضوعی را در مرکزم قرار



می‌دادم با این‌که تلاش فراوان می‌کردم، نتیجه صفر بود. با کلی کارافزایی و در آخر ناامیدی. ولی وقتی از مرکزم درمی‌آوردم، حتی بدون تلاش هم نتیجه رضایت‌بخش را می‌گرفتم.

صبح نزدیک است خامش کم خروش من همی‌کوشم پی تو، تو مکوش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

◆ ◆ ◆ پایان بخش دوم ◆ ◆ ◆

پیام خانم الهام از شیراز

با سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و همه دوستان عزیز، الهام هستم از شیراز، خواستم از دوستان عزیز تشکر کنم بابت پیام‌های عالی‌شان.

با اجازه‌تان دلنوشته‌ای نوشته بودم خواستم برایتان بخوانم، اما قبلاً خواستم چیزی را اقرار کنم، بعد از خواندن این نوشته احساس کردم من ذهنی‌ام این نوشته را از نور خود می‌دانست و حس می‌دانم داشت، که این موضوع مرا به یاد کاتب وحی آورد که نتیجه ادعا و ناموس بدلی که داشت چه شد! بنابراین تصمیم گرفتم قبل از خواندن این متن اول به نمی‌دانم خود اقرار کنم. با اجازه‌تان شروع می‌کنم.

بشنوید وصف سفرنامه حقیر قبل و بعد آشنایی با مولوی

در طفولی شور و حالی داشتم
لیک آن را بی دلیل پنداشتم

رفته رفته غم درونم لونه کرد
جای شادی، درد را هم خونه کرد

آرزو ها و خیال‌های محال
شد سرابی بر سر هر شور و حال

اعتقادات و خرافات قدیم
شد همه ارزش به نام عشق و دین



این چنین پروردگاری ساختم
تخت شاهی زیر پایش انداختم

در تصور، خانه‌اش در آسمان
می‌پرستیدم من او را این‌چنان

هر زمان دردی نیازی داشتم
دست یاری سوی او افراشتم

از کرم گاهی کرامت می نمود
دردهایم را طبابت می نمود

لیک من گستاخ‌تر از لطف او
خواسته‌های بیشتر هر دم از او

وصف حالم آتشی شد از حسد
در قیاس خویش با اهل جسد

دشمنان بی‌شماری ساختم
روز و شب در جنگ و کین می‌تاختم

از درون فاسد وجودم تیره شد
گرد غم حایل به هر اندیشه شد

نال‌هایم شد نوای هر دم
کرد مختل روزگارم را به غم

در خیالم هر چه می‌پنداشتم
جز حقیقت آن‌چه بهرش کاشتم!

ناگهان شد رحمت و لطفش چراغ
از طریق عارف معنا بُراق

مولوی آمد به فریادم رسید
داد جان تازه به بندهٔ اسیر

چشم کورم را به اندک باز کرد
شور و عشق تازه‌ای آغاز کرد



گیج و حیران بودم از احوال خود
شاد بودم بی دلیل در جان خود

کین منم؟ اکنون این شادی ز چیست!!
این رضایت این تمامیت ز کیست؟

گفت خامی، بس کن و با من بیا
نیست اکنون پاسخی در ابتدا

رفتم و دیدم به هر سویی شدم
تکه تکه بر سر کویی شدم

لایه لایه درد را انباشتم
تخم حرص و بخل را من کاشتم

گفت بنگر حاصل عمرت ببین
اختیارش هست با تو این چنین

ماندن و خون خوردن و هر لحظه آه!
یا رهایی از غم و زندان و چاه!

گفتمش ای عشق خون خوردن بس است
وقت آزادی از آن بند خس است

گفت راهی پیش رو داری بدان
نیست آسان، مرد می‌خواهد، جوان

هر چه را انباشتی داغش کنم
همچو گاهی بر سر بادش کنم

گفتمش خامم نجاتم دست توست
من نمی‌دانم کجایم ره ز توست

کور و نابینا بدم بی سر پناه
تو شدی تنها پناه و ره گشا

کرد آغاز و بزد شخم هزار
تا برون آرد همه تخم خراب



هر چه را من کاشتم ویران بکرد
تخم و آب تازه‌ای سیران بکرد

همچو طفلی شاد گشتم من دوبار
خنده آمد بر لبم بی اختیار

مست گشتم از هوایش هر دمی
همچو آهویی درون گلشنی

نه دگر غم بود و نه افسردگی
هر چه بود شادی همه فرخندگی

این چنین کردم اسیر عشق خود
داد راهش را نشان با چشم خود

گفت اکنون که چشیدی مزه‌اش
تو نگه دار از بلا و آفتش

بعد از آن هم ابتدا آغاز شد
راه و درهای جدیدی باز شد

بارها من باختم در امتحان
می‌شد او بار دگر منجی جان

می‌رسانید او کلامش را به من
که مشو مأیوس، هین من با توام

لنگ و لوک و خفته‌شکل و بی‌ادب
در همه حالت رویم را طلب

شکر می‌گویم هزاران بارها
که بکرد از بند غم من را رها

آن خدایی که توهم ساختم
مولوی ویران بکردش با عدم

گفت بیرون یا که بالا من نیم
من هم اکنون در درونت جاریم



سال‌ها در انتظارت چشم به راه
در کنارت بودم تو در هوا

لیک اکنون که گرفتی زلف یار
باش خاموش و به دنبالم بیا

تا چشانم مزه آزادی
با سجودت هر دمی در بندگی

این توهم‌ها همه پوشالیند
ما و من جمله همه توخالیند

هست تنها یک وجود اندر جهان
پاک گردانی درون ببینی عیان

من کنون دانم که این راه است دقیق
چون که دارد داوری عادل شفیق

گرچه در من دردها اندک نی‌اند
لیک، دانم مایه آزادی‌اند

پس نگردم ناامید در ابتلا
چون که باشد آن کلیدی در نجات

می‌گریزم تا رگم جنبان بود
کی فرار از خویش تن آسان بود

پیام خانمی از سمنج که سه سال است با برنامه آشنا شده‌اند:

قبلاً شنیده بودم که فقر معنویت است اما من فقر را فقط فقر مالی می‌پنداشتم. البته که انسان فقیر از نظر مالی هم اگر از کسی چیزی نخواهد و با آن فقر بسازد، با خدا یکی می‌شود. اما فقری که مورد نظر است، خالی کردن ذهن و انداختن همانیدگی‌ها است، که من این را نمی‌دانستم.

خیلی وقت‌ها اگر چیزی اضافه می‌کردم، به جای این که از آن لذت ببرم، عذاب وجدان داشتم تا این که از آقای شهبازی عزیز شنیدم که ما هرچیز خوبی مثل خانه بزرگ، ماشین خوب و تمام امکانات زندگی را می‌توانیم داشته باشیم اما نباید آن‌ها را در مرکزمان قرار دهیم. اگر روزی پیش آمد که آن‌ها را از دست دادیم، برایمان مهم نباشد و به خاطرش افسرده نشویم.



فقر فخری بهر آن آمد سنی
تا ز طماعان گریزم در غنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۵)

پس فقیر آن است کو بی‌واسطه است
شعله‌ها را با وجودش رابطه است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۸۳۵)

پیام آقای نصرالله

چند بیت است بخوانم:

هیچ کُنْجی بی‌دَد و بی‌دام نیست
جز به خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

اختیار آن را نکو باشد که او
مالک خود باشد اندر اِتَّقُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

اجازه بفرمایید معنی آن را بگویم. و می‌گوید که:

هیچ کُنْجی بی‌دَد و بی‌دام نیست
جز به خلوت‌گاهِ حق، آرام نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)



انسان هیچ جایی، هیچ سرزمینی بدون همانیدگی و بدون من‌ذهنی وجود ندارد، انسان در سرزمین خودش باشد، کشور خودش باشد یا که به کشورهای دیگر فرار کند و جایی دیگر آرام بگیرد، وجود ندارد. زمانی آدم می‌تواند آرام بگیرد که، در فضای عدم و فضاگشا باشد، هیچ جایی نمی‌تواند برای او آرام باشد مگر که از درون و به خلوت خودش فائق آید.

دوم این‌که :

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

اهمیت قرین در زندگی ما را مولانا، گوشزد کرده و این‌که قرین چقدر تأثیر می‌گذارد. حتی اگر هم بدون گفتگو باشد، معنی‌اش این است که باید مراقب نزدیکان خود باشیم.

اگر قرین ما انسان باحضور، به‌حضور رسیده باشد، مانند مولانا و استاد عزیزم جناب آقای شهبازی، انسان را به فضاگشایی و عدم سوق می‌دهد و اگر اطرافیان ما آدم‌هایی باشند که دارای همانیدگی و من‌ذهنی باشند، حتی اگر هم هیچ‌گونه صحبتی رد و بدل نشود روی ما تأثیر منفی می‌گذارند و حال ما را خراب می‌کنند و تأثیر خودش را می‌گذارد. بنابراین در چنین فضایی، باید مراقب موش‌ها و مین‌های اطرافمان باشیم که خُلق و خوی ما را ندد.

از قرین و اطرافیان، بدون هیچ حرف و صحبتی، تأثیر خودش را خواهد داشت. در چنین مواقعی باید با زیرکی و بدون برخورد با مین‌ها از کنارش بگذریم. به‌طوری‌که باعث تنش نشود.

اختیار آن را نکو باشد که او مالک خود باشد اندر اتقوا (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

در چنین حالتی بهترین و نکوترین راه، این است که انسان تقوا پیشه کند و اختیار خودش را دست قرین ندهد. و با حزم و به آرامی از کنارش بگذرد و مواظب من‌ذهنی باشد.

با فضاگشایی راه عدم را پیشه کند و با مراقبت و این‌که نورافکن را روی خودش قرار دهد و آن فضا را به صورت فیزیکی ترک کند و یا در غیر این صورت با فضاگشایی فقط مواظب خود باشد.



در این‌گونه موارد بنده به خودم اجازه نمی‌دهم بخواهم کسی را «حَبْر و سَنی» کنم که در این‌صورت خود را خالی و بدخو کرده‌ام.

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

چون می‌دانم که هنوز فاصله زیادی تا ریشه‌دار شدن و قوی شدن در راه عدم و فضاگشایی دارم، لذا سعی می‌کنم فقط و فقط روی خودم کار کنم و حواسم به خودم باشد. که به فضای همانیدگی و من‌ذهنی نروم.

و در پایان هم جمله‌ای دارم که اگر اجازه بفرمایید بخوانم می‌گوید که:

«اتفاقات برای خوشبخت‌کردن یا بدبخت‌کردن ما نمی‌افتد، بلکه اتفاقات برای بیدارکردن ما می‌افتد.»

یک نکته هم اگر اجازه بدهید بگویم که: «رعایت قانون جبران فوق‌العاده در زندگی من مؤثر بوده»

آقای شهبازی، من واقعاً همانیدگی زیادی داشتم الان هم دارم. حداقل آن این است که مراقب هستم و وقتی که متوجه می‌شوم که همانیدگی می‌آید سراغم و نحوه برخورد به این صورت است که با آن صحبت می‌کنم سعی می‌کنم از کنارش راحت بگذرم و با فضاگشایی دوری می‌کنم از همانیدگی‌هایم.

فقط تنها و تنها مسیری که من خودم به نظرم آمده در این مسیر پیشرفت حاصل می‌شود. این قانون جبران و رعایت قانون جبران است، که قانون جبران تنها نه مادی بلکه هم بیشتر معنوی هم هست.

یعنی اگر که کلاس‌ها و برنامه گنج‌حضور را که واقعاً با چه زحماتی آقای شهبازی عزیز و دوستان‌شان برنامه را تهیه می‌کنند و ارائه می‌دهند، من می‌دانم و یک مقداری از آن را درک کرده‌ام، چقدر زحمت دارد.

قانون جبران می‌گوید که حداقل آن این است که این اشعار را که با این زحمت تهیه می‌شود و به شکل‌های مختلف ارائه می‌شود و یکی از این‌ها همین برنامه حضوری است و در تلگرام یا جاهای دیگر هم هست. برنامه ارائه می‌شود با زحمات زیاد. این را باید وقت بگذاریم، این را به خودم عرض می‌کنم نه کس دیگر. چون خودم کسی نیستم که بخواهم نصیحت کنم. اما این را خودم درک کردم که باید این کار را انجام بدهم.

و آقای شهبازی عزیز من یک مطلبی را درباره زندگی خودم عرض کنم.



یک دختر خانمی دارم که ایشان در رابطه با این برنامه‌ها که روی من اثر گذاشته و برخوردی که با دخترم در این رابطه داشتم و فضاگشایی که کردم، حقیقتاً این قدر شیرین شده زندگی‌ام، این قدر لذت می‌برم خودم. و متوجه می‌شوم که چقدر اثر دارد این برنامه گنج‌حضور در زندگی‌ام.

امروز درک کردم که باید حواسم فقط به خودم باشد نه دیگری. و این شمع درونم که سوسو می‌کند، این را مواظب باشم، فضاگشایی را روشن نگه دارم و زیر دامنم بگیرم که خاموش نشود. این خیلی مسئله مهمی است.

سخنان آقای شهبازی در پایان صحبت‌های آقای نصرالله

آقای شهبازی: یک سوال دارم، حالا می‌دانم که نباید این‌ها را پرسید ولی می‌خواهم ببینم آقا چند سالتان است؟

آقای نصرالله: آقای شهبازی من ۵۹ سال دارم.

و علت این‌که می‌پرسم این است که جوانان گرچه که مورد نصیحت قرار نمی‌گیرند. ما این‌جا نصیحت نمی‌کنیم. ولی توجه کنید کسی که به مرز شصت‌سالگی رسیده و حرف می‌زند، جوان باید گوش کند.

جوانانی که البته علاقه به تغییر خودشان دارند، یک اشکالاتی در خودشان می‌بینند و فکر نکنند که بیشتر می‌بینند، خیلی از خانم‌ها و آقایانی که در این‌جا صحبت می‌کنند و سن‌شان به مرز شصت می‌رسد، این خانم‌ها و آقایان دارای تجربه هستند. لازم است که شما یاد بگیرید، مجانی است این بهترین راه یاد گرفتن است تا هزینه زیاد بدهید، پول بدهید، اشتباه کنید، تقاصش را پس بدهید، به عواقب بد آن دچار شوید، خوب گوش بدهید. یاد بگیرید مجانی است.

یک موقعی همچنین برنامه‌ای نبود. الان که یک سکویی درست شده، آدم‌های با تجربه صحبت می‌کنند شما جوانان گوش بدهید، که دیگر زندگی‌تان را خراب نکنید مثل ما، بعداً بفهمید، شما را عرض نمی‌کنم خودم را دارم می‌گویم... [مثل ما، یعنی خودم]...

آقای نصرالله:

حقیقتاً زندگی‌مان متحول شده، و حالا فهمیدم که ای کاش، خوب حالا... خودم را ملامت نمی‌کنم. چون شما می‌فرمایید خودتان را ملامت نکنید. می‌گویم ای کاش که جناب شهبازی من بیست سال پیش از این با این برنامه آشنا شده بودم.



من واقعاً می‌گویم شاید خودتان واقف هستید که چقدر تأثیر گذار است در زندگی انسان‌ها. و چقدر خانواده‌هایی را می‌شناسم، یا پیام‌هایی که می‌دهند، و می‌بینم آن‌هایی که به این برنامه متصل شدند چقدر زندگی‌شان شیرین شده، چقدر زندگی‌شان شیرین شده و لذت می‌برند. معنی عشق را هیچ‌جای دیگر نمی‌شود جستجو کرد. به‌غیر از این برنامه، جناب آقای شهبازی. و چراغی که شما روشن کردید تبدیل به یک خورشیدی شده که تمام دنیا را دارد می‌گیرد.

من آرزویم این است که این اتفاق را تا در حیات هستم ببینم که ان‌شاءالله، این اتفاق خواهد افتاد و یک سونامی آگاهی و روشنایی در وجود انسان‌ها و فضاگشایی پیدا بشود و ان‌شاءالله و در واقع هم خیلی این مسئله مهم است که اگر رهبران کشورها چهار بیت از این‌ها را می‌خواندند، چهار بیت را گوش می‌دادند، به‌خدا نه جنگی بود، نه کشت و کشتاری بود.

همه این‌ها برمی‌گردد به من‌ذهنی و تسلیم جمعی و به هر صورت نمی‌دانیم شما چکار کردید با دل‌ماها... من واقعاً نمی‌دانم... فقط می‌توانم بگویم ممنون‌تان هستم و سعی کنم قانون جبران مادی را هم یک‌جوری جبران کنم در حدی که واقعاً در توانم هست، شما زندگی‌تان را وقف این برنامه کردید و می‌فرمایید که کاشکی زودتر این کار را کرده بودید. من می‌بینم که آقای شهبازی چقدر گذشت شما دارید. من که خودم به‌گرد پای شما نمی‌رسم...! خیلی لذت می‌برم که یک انسانی مثل شما در این زمان، در این قرن، و با تسلط به امکانات رسانه‌ای، اینترنت، تلگرام و غیره... این برنامه را فراهم کردید و به ما دارد سرویس می‌دهد. این بی‌انصافی است که ما گوش ندهیم حقیقتاً...!

من خودم را عرض می‌کنم. من دوباره کاری به کسی ندارم، من خودم را عرض می‌کنم من باید حواسم، نورافکن روی خودم باشد. خودم را عرض می‌کنم جسارت نشود به کسی، هرکس باید روی خودش کار کند به هر صورت من تشکر ویژه دارم.

پیام آقای نیما از کانادا

«تکرار، نه تکراری!»



شناسایی کرده‌ام که با این‌که به تکرار، تعهد و هماهنگی یقین دارم، هنوز دنبال چیز جدیدم. مثلاً وقتی بیتی و یا مطلبی را می‌خوانم که بارها تکرار شده، به صورت ناخودآگاه توجه‌ام کمی کاسته می‌شود. الآن به این موضوع آگاهم و شناسایی‌اش کرده‌ام. می‌دانم که از من ذهنی است.

آنچه گوید نفس تو کاینجا بد است مشنوش چون کار او ضد آمده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۶)

روزی یکی از دوستانم راجع به فوتبال می‌گفت که آخر که چه؟! یازده نفر دنبال یک توپ می‌دوند و از این‌ور به آن‌ور پاس می‌دهند! از دید کسی که با فوتبال آشنایی ندارد، فوتبال سرجمع فقط شوت، پاس، و دریبل بیش نیست. اما ترکیب این سه چیز، با تاکتیک و استراتژی بازی، این ورزش را پرطرفدارترین ورزش دنیا کرده‌است. شده‌است که یک تیم، کل نود دقیقه را با یک تاکتیک پیش می‌برد. مثلاً آن‌قدر از طرفین بر روی دروازه سانتر می‌کنند که بالاخره گل شود. دراصل یک چیز را آن‌قدر تکرار می‌کنند تا نتیجه دهد. پس تکرار جواب می‌دهد. هر تاکتیکی هم که به‌کار می‌برند، شاید از نگاه شخصی در بیرون یکسان باشد، ولی تکراری نیست و هر دفعه با دفعه قبل فرق دارد.

من ذهنی «تکرار» را با «تکراری» اشتباه می‌گیرد. مثلاً می‌گوید: چرا این‌قدر این ابیات را تکرار کنم؟ چرا آقای شهبازی این مطالب را هر دفعه تکرار می‌کند؟ که چه شود که در روز برای عبادت یک چیز را انجام دهم و تکرار کنم؟

من ذهنی مانند کسی است که فوتبال را نمی‌شناسد. یک بار که بازی کند و پا به توپ شود، می‌فهمد که هر بار تکرار نه تنها تکراری نیست، بلکه عین پیشرفت و نویی است.

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ مَرَادِي لَا يَحِيدُ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)

«در هر بامداد (هر لحظه) کاری تازه داریم، و هیچ‌کاری از حیطة مشیت من خارج نمی‌شود.»

جهان ذهن، جهان تکرار است. اما از نگاه حضور ناظر، این تکرار به هیچ‌عنوان تکراری نیست. در هر روز دو بار، ساعت دوازده می‌شود، هر سال پنجاه و دو بار جمعه، فصل‌ها دائم تکرار می‌شوند، هر ثانیه انسانی از فرم



فیزیکی خارج می‌شود و قوت می‌کند، و از طرف دیگر هشیاری‌ای به صورت انسان در این جهان متولد می‌شود. همه‌چیز در این جهان گذرا، آفل هستند و درحال تکرار؛ ولی تکراری نیستند. من ذهنی چون آفل و از جنس گذرا است، همه‌چیز را تکراری می‌بیند.

وقتی در یک صندوق ذهن، گیر می‌کنیم، همه‌چیز را از درون آن صندوق می‌بینیم. نمی‌توانیم ببینیم که مثلاً برای حفظ کردن یک غزل، می‌بایستی بارها و بارها ابیات آن را تکرار کنیم تا حفظ شویم. نمی‌گوییم که این بیت را ده ثانیه پیش خواندم، دیگر چرا بخوانم؟ در صندوق خوانش ابیات گیر نمی‌کنیم.

من ذهنی از این موضوع «تکرار و تکراری» هم می‌تواند خیلی راحت سوءاستفاده کند. مثلاً می‌گوید که من این دفعه دروغ می‌گویم، کارم را راه می‌اندازم، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. من این دفعه جنگ می‌کنم تا به صلح برسم، این دفعه با دفعه قبل فرق دارد. مثلاً طبق تجربه شخصی، می‌گفتم که من این دراک یا مواد مخدر را مصرف می‌کنم ولی معتاد نمی‌شوم. این دفعه با دفعه قبل فرق دارد. امان از لفظ «این دفعه با دفعه قبل فرق دارد!»

چقدر باید درد جمعی متحمل شویم تا بفهمیم که عقل جزئی من ذهنی و هشیاری جسمی جواب نمی‌دهد؟ چقدر بایستی یک کار «تکراری» را «تکرار» کنیم و جواب متفاوت انتظار داشته باشیم؟

چرا وقتی می‌بینم که هرکسی که به هرچیزی اعتیاد پیدا می‌کند و بعد اظهار بدبختی می‌کند، قبول نمی‌کنم و می‌گویم: من با بقیه فرق دارم؛ وقتی هرکسی به برنامه زنگ می‌زند و می‌گوید از تکرار ابیات نتیجه دیده و از تکرار برنامه، عبادت، مراقبه و ... نتیجه گرفته‌است، باور نمی‌کنم و گوشم بدهکار نیست؟ با تکرار است که ناگهان شمع من ذهنی می‌سوزد و شمع حضور روشن می‌شود:

اندک اندک آب بر آتش بزن
تا شود نار تو نور ای بوالحزن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳۳)

حضور ناظر، مراقب و آگاه، دید «تکراری» ندارد. دید نوبی دارد. از کوه بودن و منم منم کردن که دست بردارم همه‌چیز را رقصان می‌بینم. در عین تکرار و روانی، ساکن یک لحظه ابدی و بی‌نهایت.

کی شود این روان من ساکن؟
این چنین ساکن روان که منم
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۵۹)



تکرار تجلی حضور است. با دیدِ ناظر می‌بینم که ذهن چگونه می‌خواهد مرا به صندوق تکراری بودنِ آموزش معنوی بکشانند. صندوقِ فرم درآوردن معنا، ستیزه با فرم به‌جای آشتی با معنا:

در تجلی بنماید دو جهان چون ذرات گر شوی ذره و چون کوه گران نستیزی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۶۲)

تکرار کلید تبدیل است. هر تکراری، تکراری نیست! حضور ناظر است که به این تفاوت آگاه است.

پیام خانم اکرم

گفت مادر: تا جهان بوده‌ست از این کارافزایان بُدند اندر زمین (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۸)

هین تو کارِ خویش کن ای ارجمند
زود، کایشان ریشِ خود بر می‌کنند
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۲۹۹)

وقت، تنگ و می‌رود آب فراخ
پیش از آن کز هجر گردی شاخ، شاخ
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۰۰)

شهره کاریزی‌ست پُر آب حیات
آب گش، تا بردم از تو نبات
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۰۱)

ما مسئول افکار، رفتار و گفتار خودمان هستیم. و فقط و فقط باید مراقب خودمان در لحظه باشیم و به تحریک کارافزایان پاسخ ندهیم. کارافزایان در اطراف ما بسیار زیادند. در صورتی که لحظه‌ای غفلت کنیم و نورافکن را از روی خودمان برداریم، به چاه عمیق من‌ذهنی می‌افتیم و فقط و فقط با مراقبه، پرهیز، صبر و فضاگشایی، می‌توانیم از طناب و قلابی که کارافزایان ما را به سمت چاه من‌ذهنی می‌کشاند رهایی یابیم.



یکی از کارافزایان پنهان و خطرناک، من‌ذهنی خودمان است و مدام با فکر ما را تحریک به انجام کاری یا زدن حرفی می‌کند که باید مواظبش باشیم. عجله آفتی است که گاهی به وسیله آن حضور و نظارت ما را کم می‌کند و با صبر می‌توانیم این آفت را از بین ببریم و با پرهیز و فضاگشایی از به دام افتادن در من‌ذهنی‌های یابیم.

صد هزاران کیمیا حق آفرید کیمیایی همچو صبر، آدم ندید (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۵۴)

و با انصتا می‌توان نیروی صبر را در خودمان تقویت کنیم.

انصتا را گوش کن خاموش باش تا زبان حق نگشتی، گوش باش (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

پس شما خاموش باشید، انصتا تا زبانتان من شوم در گفتگو (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

کارافزایان در اطراف ما ذهن کارافزای ما را تحریک می‌کنند و ما باید هشیارانه مواظب ذهن خودمان در لحظه باشیم و اجازه فعالیت به او از طریق فکر و عمل را ندهیم. آری وقت بسیار تنگ و خیلی زود دیر می‌شود. پس تنها راه‌هایی از کارافزایان بی‌رحم، کار کردن روی خود به وسیله تکرار اشعار مولانای عزیز و سخنان گهربار آقای شهبازی، مراقبه، صبر، می‌توان ذهن را خوب شناخت و از آن‌ها رهایی پیدا کرد.

«مواردی برای شناخت ذهن»:

۱- ذهن بسیار بی‌ادب است. حتی زمانی که حرف‌های زیبا و مودبانه یا حتی معنوی می‌زند، روی آن‌ها مزبله‌ای است که هر آن ممکن است نمایان شود و کافی است عاملی از بیرون یا درون موجب کوچکی آن شود، فوری واکنش نشان می‌دهد و خود واقعی‌اش را نمایان می‌سازد.

۲- ذهن قانون جبران را نمی‌داند و درک نمی‌کند. بسیار فراموش‌کار و حریص است. فقط و فقط می‌خواهد. توقع و انتظار دارد و طلبکار همه است. ذهن، صبر و فضاگشایی را نمی‌شناسد و درک نمی‌کند. بسیار زودرنج و حساس است.



به همین دلیل در ارتباط با دیگران واکنش‌های منفی نشان می‌دهد. اگر ظاهراً معنوی باشد، تحمل می‌کند، نه فضاگشایی، که تحمل با فضاگشایی بسیار متفاوت است و ذهن قادر به درک آن نیست. ذهن ملامت‌گر و ناراضی است. مدام گله و شکایت می‌کند. چه از خود، چه از دیگران. زیبایی‌ها نمی‌بیند و زیاد بد و خوب می‌کند.

پیام آقای بیننده از فولادشهر

با تکرار این بیت از غزل ۵۶۰ جناب مولانا در برنامه‌های اخیر که:

لذت بی‌کرانه‌ایست، عشق شدست نام او قاعده خود شکایتست و ر نه جفا چرا بُود

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

و بویی که از این لذت بی‌کرانه به مشام همه ما رسیده و متوجه شدیم آن چیزی که به نام عشق ما می‌شناختیم، آن علاقه‌هایی مثل علاقه به پدر، مادر، خواهر، برادر، زن، فرزند یا به‌طور کلی آن چیزهایی که ما به‌عنوان عشق و علاقه می‌شناختیم، آن‌ها فرع عشق زندگی است و مرکزی که عدم باشد و هیچ همانندگی‌ای نداشته باشد، آن‌جا عشق کار می‌کند و کارگاه زندگی است و لذت بی‌کرانه از مرکز عدم انسانی می‌آید و انسانی که همانیده است، هرگز نمی‌تواند این لذت را بچشد.

همانندگی‌ها آفلند و ما به‌خاطر همانندگی‌های آفل که در مرکز وجودمان داریم، مرتب واکنش نشان می‌دهیم، قضاوت می‌کنیم. امروزه متوجه شدیم که، بالاترین هنر و زیباترین هنر برای انسان این است که بتواند ذهنش را مشاهده کند، یعنی فضا را باز کند و تماشا کند ذهنش را، تماشای ذهن باعث می‌شود که ما متوجه بشویم که بله ما دو بخش هستیم، یک بخش آن چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد و یک بخش آن چیزی است که ذهن را مشاهده می‌کند.

این موضوع یکی از زیباترین پدیده‌هایی است که واقعاً شناسایی‌اش به من خیلی کمک کرده و داریم یواش‌یواش بویی از این لذت بی‌کرانه را می‌کشیم و خدا را شکر. الحمدلله، عجب ابیاتی، عجب مجلسی این‌جا به راه هست استاد نازنین خدا را شکر می‌کنیم، ممنونیم، سر تعظیم فرود می‌آوریم، با اجازه‌تان خداحافظی می‌کنم.

پیام خانم مرجان از استرالیا



ما برای امکان زندگی در هر شهر یا کشوری، بی‌چون‌وچرا موظف به رعایت قوانین آن هستیم. هم‌چنین در صورت عدم رعایت قوانین مجرم محسوب می‌شویم و باید جریمه آن را بپردازیم. برای مثال، باید پشت چراغ قرمز صبر کنیم تا سبز شود. یا در فروشگاه برای داشتن لباس باید پول آن را بپردازیم. قوانین هستی هم درست به همین شیوه عمل می‌کنند. در ادامه به ۵ قانون مهم زندگی اشاره می‌شود:

قانون صبر:

ای دل روشن ضمیر بر همه دل‌ها امیر صبر گزیدی و یافت جان تو جمله مراد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۸۱)

مولانا می‌گوید، در اتفاقات با انتخاب صبر، تو مرادت را می‌یابی. مراد ما همان زنده شدن و یکی شدن با هشیاری کل است. قانون صبر به معنای گلابه نکردن، مقاومت نکردن و بی‌واکنشی‌ست. صبر به معنای تحمل با ذهن نیست. بلکه بدین معناست که با شکر و رضایت، اختیار خود را به جای ذهن شرطی‌شده تماما به دست زندگی بسپاریم تا از طریق ما خردش جاری شود. صبر یعنی با بیماری که در حال مراقبت از او سرم فریاد می‌کشد با ملایمت و نرمی رفتار کنیم. و در مقابل ذهنم که می‌گوید تو هم دوتای دیگر به او بگو صبر کنیم، و پای درد هشیارانه‌اش هم مردانه بایستیم.

قانون شکر: مولانا در غزل ۷۱۲ می‌گوید، شاکر باش، چرا که شاکر هر لحظه از زندگی شیرینی و شکر می‌ستاند. شکر به معنای رضایت و قدردانی و استفاده صحیح از هر امکانی که زندگی در اختیار ما قرار داده است. شکر یعنی ورزش و تغذیه سالم برای حفظ تنی سالم که کارگاه زندگی‌ست. شکر یعنی استفاده از امکان فضاگشایی در مواقع فشار و سختی‌ها.

قانون گردش:

جویکی کوچک که دائم می‌رود نه نجس گردد، نه گنده می‌شود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۵۰۷)



قانون گردش یعنی اگر ده‌تا پیراهن دارم که از آن‌ها استفاده‌ای نمی‌کنم، به‌جای انبار در کمد، آن‌ها را به کسی که نیاز دارد ببخشم. یا اگر دانش یا تجربه‌ای معنوی کسب کردم، آن را در اختیار یارانم قرار دهم تا مورد استفاده قرار بگیرد. وگرنه راکد می‌ماند، می‌پوسد و از بین می‌رود.

رعایت قانون گردش برکت را در زندگی ما سرازیر می‌کند. هرگز تجربه خانم چهل‌وپنج‌ساله انگلیسی را که از او مراقبت می‌کردم فراموش نمی‌کنم. او زن میلیونی بود که در اثر تصادف دچار معلولیت شده بود. به من گفت: من از زمانی که به یاد دارم بسیار خسیس بودم و تا جایی که ممکن بود فقط ثروت جمع می‌کردم و نمی‌بخشیدم. حالا طبق قانون گردش زندگی پول‌های او صرف هزینه‌های هنگفت معلولیت می‌شد. به قول انگلیسی‌ها:

"...Use it or lose it"

«استفاده نکنی، از دست می‌دهی...»

قانون پرهیز:

حَزْمِ آن باشد که ظَنِّ بَدِ بَرِي تا گریزی و شوی از بَدِ بَرِي

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷)

یعنی از من‌ذهنی و نفس اماره خودمان که مدام با ظهور فکر و هیجانی، به ما امر و نهی می‌کند فرار کنیم تا به‌آسانی از دام آن بجهیم. هم‌چنین بسیار مهم است که از قرین شدن با هرچیزی یا هرکسی که دزد هشیاری حضور ماست پرهیز کنیم.

پرهیز یعنی دختر جوانی چون من در مواجهه با پیشنهاد ازدواج هر آقای خوش‌تیپ و ثروتمند و تحصیل‌کرده‌ای کمی صبر کند، کمی استدلال کند، کمی تأمل کند. بسنجد که آیا حفظ مرکز عدم ارزشمندتر است یا درد و رنج دوری از آن. و

قانون جبران:

مولانا این جهان را به بازاری تشبیه می‌کند و به ما گوشزد کرده که با پرویی و خیره‌سری در این بازار تردد نکنیم. چرا که طبق قانون جبران، این ندهی، آن نبری. تو موظفی که هزینه هرچیزی را که از آن استفاده می‌کنی پرداخت کنی، در غیر این صورت جریمه می‌شوی.



اگر آقای شهبازی با سخاوت تمام، این گنجینه جواهر را در اختیار ما قرار داده‌اند، بدون جبران مالی و معنوی، حاصل چیزی نیست جز درجا زدن و عدم پیشرفت ما. این یک قانون است، و قوانین زندگی با کسی شوخی ندارند.

قانون جبران از سویی دیگر، یعنی در ازای داشتن دلی آرام، هم‌هویت‌شدگی‌ها و وابستگی‌هایمان را رها کنیم. حال از خود بپرسیم، آیا قانونمندیم یا مجرم؟

پیام آقای عارف از اصفهان

موضوع متن: «من می‌دانم» و «پندار کمال»

هر که نقص خویش را دید و شناخت اندر استکمال خود، دو اسبه تاخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۲)

ز آن نمی‌پرَد به سوی ذوالجلال کو گمانی می‌بَرَد خود را کمال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳)

وقتی این من می‌دانم در من شناسایی شد، دیدم که چقدر هم پندار کمال در من ایجاد کرده و این من می‌دانم و پندار کمال، چقدر در زندگی باعث شد به آزمون و چالش کشیده بشوم و متوجه شدم با این من می‌دانم چقدر دیگران را دچار رنجش کردم و بردم در فاز منفی.

و باعث می‌شد فکر کنم کارم درست است و بقیه اشتباه می‌کنند و بیشتر وقت‌ها به اطرافیانم عیب و ایراد می‌گرفتم و اگر به کسی چیزی می‌گفتم یا حرفی می‌زدم و گوش نمی‌داد، اول می‌رنجیدم و به شدت خشمگین می‌شدم و بعد می‌گفتم چون به حرف من گوش ندادی، حتماً به مشکل برمی‌خوری و اتفاق بدی برایت می‌افتد.

و حالا بگویم که این پندار کمال از کجا شروع شد به شکل گرفتن؟ یادم می‌آید از بچگی همیشه خانواده‌ام، به‌خصوص پدرم، من را با برادر بزرگترم که سه سال از من بزرگتر است مقایسه می‌کردند و می‌گفتند: بله، عارف بهتر و عاقل تر است، چون حرف گوش می‌دهد.



این‌جا اول بگویم که به‌جز این من می‌دانم که در من شکل‌گرفت به‌خاطر این‌که این برتری من حفظ بشود، باعث شد همیشه کاری بکنم که بقیه می‌خواهند و حتماً توقعات و انتظاراتشان را برآورده کنم که مبادا برای تصویری که از من در ذهن اطرافیان شکل‌گرفته اتفاقی بیفتد! خوب در ادامه که قیاس من با برادرم شروع شد، قیاس کردن من با خواهر بزرگترم هم شروع شد.

در دوران مدرسه، برادرم درس نمی‌خواند و خانواده‌ام مدام سرزنش می‌کردند و من می‌دیدم و به خاطر این‌که ثابت کنم که بهتر هستم، مرتب درس می‌خواندم و همیشه نمره‌های بالا می‌آوردم. و بر خلاف برادرم که درس نمی‌خواند خواهرم خیلی به درس اهمیت می‌داد و او نمره‌هایش از من بالاتر می‌شد و در این‌جا حسادت من به خواهرم هم بود که باعث می‌شد بیشتر درس بخوانم، که در خانواده فقط تعریف از من باشد. خوب این از خانواده.

این من می‌دانم، قیاس، حسادت و نیاز به تعریف و تمجید را با خود به مدرسه بردم و در مدرسه هم همین داستان ادامه داشت. و تمام تلاش من بر این بود که این من می‌دانم، بیشتر و بیشتر شود تا جایی که به دانشگاه رفتم و این من می‌دانم جوری در من شکل‌گرفت که فکر می‌کردم همه چیز را بldم و اصلاً درس نمی‌خواندم. و منی که در مدرسه نمرات ممتاز و بالایی داشتم، در دانشگاه کمترین نمرات را می‌گرفتم. یعنی یک مدرک کاردانی که در نهایت با دوسال تمام می‌شد، به چهارسال طول کشید. چرا؟ بخاطر من می‌دانم.

**علتی بتر ز پندار کمال
نیست اندر جان تو ای ذو دلال**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

**از دل و از دیده‌ات بس خون رود
تا ز تو این معجبی بیرون رود**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵)

**علت ابلیس انا خیری بدهست
وین مرض در نفس هر مخلوق هست**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶)

اگر بخواهم بگویم چه صدمه‌هایی به من زد این من می‌دانم و هشیاری جسمی بایستی راجع به آن کتاب نوشت!!



خوب در این چندسال دانشگاه شروع کردم به خواندن کتاب‌های افراد فیلسوف و روانشناس‌های معروف و حتی کتاب‌های عرفای معروف جهان و با اطلاعاتی که از مطالعه این کتاب‌ها به دست آورده بودم شروع کردم به تقلید از این افراد معروف و شناخته شده. تقلید رفتاری، گفتاری و حتی ظاهری که به اطرافیان و دوستان ثابت کنم من می‌دانم.

گفت تو، زآن سان که عکس دیگری ست

جمله احوالت، بجز هم عکس نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۱)

خشم و ذوق هر دو عکس دیگران

شادی قواده و خشم عوان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۲)

بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن

هم برای عقل خود اندیشه کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۴)

و در ادامه در فامیل ما به پدر من به اصطلاح می‌گویند ملاً یا میرزا. و مردم برای مشورت یا حل مشکل‌های خود پیش افرادی مثل پدر من می‌روند تا راهنماییشان کنند و یا با علمی که دارند (علوم غریبه) و با روش‌هایی که بلدند، برایشان دعا کنند تا این‌که مشکلاتشان حل شود (زهی خیال باطل).

و این موضوع هم باعث شده بود من از روی تقلید از پدرم بیشتر رفتارهایم مثل پدرم بشود که در میان فامیل هم ثابت کنم من می‌دانم که در آخر به‌خاطر این من می‌دانم و پندار کمال باعث شد کلی از من توقع و انتظار داشته باشند و خودم هم بر این باور شدم که نباید اشتباهی بکنم و اگر اشتباهی ازم سر می‌زد هم خودم، خودم را سرزنش می‌کردم، هم دیگران که تو دیگر چرا؟

و اگر کسی از من سؤال می‌پرسید حتماً باید جواب می‌دادم و راهنمایی می‌کردم که مبادا طرف فکر کند من چیزی نمی‌دانم و یا حتی گاهی وقت‌ها سراغ آدم‌ها می‌رفتم که فلانی تو مشکلی چیزی نداری؟ که چی؟! که بگویم من بلدم و بیا تا کمکت کنم.

وقتی هم با برنامه گنج حضور آشنا شدم و تعدادی از ابیات جناب مولانا را یاد گرفتم، شروع می‌کردم با من ذهنی به حرف زدن برای افراد و متوجه هم می‌شدم که اصلاً به حرف‌هایم گوش نمی‌دهند و یا اگر گوش می‌دادند،



اهمیت نمی‌دادند. اما من ذهنی ادامه می‌داد به وراجی. اگر بقیه هم صحبتی می‌کردند و یا انتقادی می‌دادند، می‌گفتم نه! به حرف‌های من گوش بدهید. آن چیزایی که من می‌دانم را شما نمی‌دانید.

دیده آ، بر دیگران، نوحه‌گری مدتی بنشین و، بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

پیام خانم لاله از فولادشهر اصفهان

زنگ زدم تشکر کنم از برنامه‌تان، از متن‌هایی که دوستان زحمت کشیدند تهیه کردند خصوصاً پهلوانی خانم پریسا، این‌که پهلوانی که ایشان داشتند و ... یکی از کم‌کاری‌های من را به یادم آورد این‌که بنده هم موقع خودم، زمانی که کسی می‌آمد و حالا وکالتش را قبول می‌کردم بعد از آن احساس می‌کردم که یک جورهایی قانون ارباب رعیتی است و باید من هرچه که بگویم آن‌ها گوش بدهند و هرچه من بگویم باید بشود، خیلی وقت‌ها جوابشان را نمی‌دادم کم‌کاری می‌کردم و متقابلاً هم در دادگاه امکان داشت که همان رفتار با من بشود، یعنی قاضی آن رفتار را با من داشت، کم‌کاری می‌کرد یا حال رفتاری که در شأن من نبود با من داشت.

و احساس کردم که باید روی خودم کار کنم و بتوانم این پهلوانی را انجام بدهم. به قولی آقای نصرالله تماس گرفتند و طراحی ذهنی که داشتند خیلی قشنگ بود این‌که گفتند: ای کاش رهبران ما دوتا از این ابیات را مرور کنند به خودشان بیایند. گفتیم که ما در سطح کوچک‌تر هرکدام یک مسئولیتی داریم رهبر یک جریانی هستیم چرا این‌کار را روی خودمان انجام ندهیم. من چرا باید کم‌کاری کنم زمانی که مسئولیت کاری را دارم خوب این اثرات منفی روی تک‌تک حالا زوایای زندگی من خواهد داشت. خیلی آموزنده بود صحبت‌های دوستان.

پیام خانم آمیتیدا یازده ساله از فولادشهر:

پیامبر (ص) به یکی از اصحاب فرمود: «اگر خواهان بهشت هستی، چیزی از دیگری درخواست نکن». پس ما اگر می‌خواهیم تسلیم و شاهد شویم و فضا را باز کنیم، نباید خواهان کسی باشیم.

گفت پیغمبر که جنت از اله گر همی خواهی، ز کس چیزی مخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)



ور به امر حق بخواهی، آن رواست آن چنان خواهش طریق انبیاست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۸)

ما اگر تسلیم و فضا را باز کنیم مانند زیبایی دلبری هستیم که چادر بر سر خود کشیده‌ایم و خود را نهان کرده‌ایم.

در سر و رو در کشیده چادری رو نهان کرده ز چشمت دلبری

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۶۲)

فرق آنکه باشد از حق و مجاز که کند کحل عنایت چشم، باز

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۶۴)

ورنه پُشک و مُشک پیش آخشی هر دو یکسانست چون نبود شمی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۶۵)

پس ما باید به لطف خداوند پناه ببریم و شکرگزار خداوند باشیم و از او یاری بخواهیم.

در پناه لطف حق باید گریخت کاو هزاران لطف، بر ارواح ریخت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۹)

از همه اوهام و تصویرات دور

نور نور نور نور نور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶)

آقای شهبازی:

امروز خوشتان آمد از پیغام‌های دوستان؟

خانم زهرا:



بله، عالی عالی بودند آقای شهبازی. به قول معروف، به قول شما یک دانشگاه هست، یک عظمتی برپا کردید، هم برنامه‌ها، هم ابیات، هم پیغام‌ها.

آقای شهبازی:

شما برپا کردید. بینندگان برپا کردند و این کار درست است چون، ما باید دست به دست هم بدهیم و یک سیل هشیاری برپا کنیم. تعداد زیادی از مردم که با هم همکار هستیم باید محقق بشوند به‌جای مقلد، باید ببینند که اول فکر و تأمل و وقفه، بعد تحقیق، بعد درون‌شان را باز کنند و از آن‌جا فکرِ بکر بیاورند و دیگر تقلید از بین برود. ما اگر دست به دست هم بدهیم، چون به اصطلاح منبع دانش کمیاب هستیم. ما بزرگانی داریم در جهان بی‌نظیر هستیم، یکی از آن‌ها همین مولانا است.

یواش‌یواش شما تأیید می‌کنید که این مولانا یک انسان شگفت‌انگیزی بوده، اصلاً یک پدیده‌ای بوده برای خودش و همچون چیزی اتفاق نمی‌افتد و خیلی کم اتفاق می‌افتد، درست است...؟ و الان این ابیات را می‌نویسید یواش‌یواش روشن می‌شود مولانا چه بزرگی بوده است. درست است؟ برای شما روشن است؟

خانم زهرا:

بله... آقای شهبازی اتفاقاً شما این را فرمودید من یاد این مطلب افتادم که بعضی مطالب روانشناسی همان‌طور که دوستان گفتند. خوب دنبال می‌کردیم یا مثلاً سخنان ایشان را، کتاب‌های روانشناس‌ها را مطالعه می‌کردیم. الان که هرچه جلوتر پیش می‌روم می‌بینم که یعنی مولانا یک مجموعه‌ی خیلی خیلی کامل هستند. یعنی روانشناس هستند، جامعه‌شناس هستند، زمین‌شناس هستند... متخصص همه‌چیز هستند مولانا، یعنی چند قرن یا چندین قرن پیش، اصلاً جای شگفتی است. این خودش حاکی از این است که این ابیات و این جملات، یعنی چیزهایی کنار هم قرار گرفته یعنی ساخته‌ی یک انسان ماورای زمین هست. یعنی واقعاً در حیرانی هستیم آقای شهبازی.

سخنان آقای شهبازی

مخصوصاً برای ایرانی‌ها شگفت‌انگیز است که خوب ایرانی‌ها آدم‌های دینداری هستند، معتقد هستند و حالا اصل دین را در مولانا پیدا می‌کنند، می‌بینند جواهرات خودش همراه با حدیث‌های با معنی، آیه‌های قرآنی که واقعاً می‌تواند ما را در زندگی هدایت بکند و به‌درد می‌خورد و به‌درد زندگی عملی می‌خورد، همین‌هایی که روی صفحه



می‌نویسیم شما می‌تواند به‌درد زندگی عملی روزانه‌تان بخورد و فقط مولانا نیست، بزرگانِ دیگر ما مثل فردوسی، مثل حافظ، مثل سعدی، مثل عطار، نظامی، این‌ها بزرگان ما هستند، ما باید استخراج کنیم. خودمان استفاده کنیم اگر فعال می‌شدیم ما به‌موقع، امروز [خانم اکرم]، می‌گفت خیلی زود دیر می‌شود. بله، خیلی زود دیر می‌شود!

سال‌های سال این‌ها زیر زمین بوده، حالا یک گوشه‌ای از این را به‌کمک هم داریم استخراج می‌کنیم و به مردم نشان می‌دهیم و مردم می‌شناسند و از آن استفاده می‌کنند و شاید هم تعجب نکنند، که این‌همه مطلب عالی در آن‌جا بوده و ما تا حالا توجه نکرده‌ایم به آن، بله. بله، هست، بعد آن موقع در سرزمین مولانا، حافظ، سعدی، فردوسی، ما خرافات داریم. این هم عجیب است. چسبیده‌ایم به خرافات، بعد هم یک ذره این خاکستر را بزنیم. آن زیر، حالا ما هم درست است که گله می‌کنیم، نمی‌دانم حالا ما دروغ می‌گوییم، نمی‌دانم ظاهرسازی می‌کنیم، ولی این یک چیز سطحی است. خیلی سطحی است. با چندتا بیت این‌ها را می‌شود شست بُرد. اصل آن، اصولاً ایرانیان، اصیل هستند نژاده هستند. بله؛ چرا که نسل فردوسی و مولانا و سعدی هستند.

📞 خانم زهرا:

من یک عذرخواهی بدهکار هستم، چهارشنبه هم تماس گرفتم، ولی چون نتوانستم مطلب خودم را بخوانم، عذرخواهی کنم از دوستان که امروز مجدد زنگ زد.

آقای شهبازی:

آره خیلی ممنونم که این را می‌گویید، یادآوری می‌کنید که من خواهش کنم، البته شما را عرض نمی‌کنم، دوستانی که در هفته یک‌بار زنگ می‌زنند، دیگر دوباره زنگ نزنند، یک‌بار کافی باشد که نوبت به دیگران هم برسد. عرض شما نبودید، یادم آمد، همیشه نمی‌دانم چرا این یادم می‌رفت، شما یادآوری کردید. من مطمئن هستم که خیلی‌ها خوشحال شدند.

📞 خانم زهرا از زاهدان:

من همیشه می‌خواستم بگویم آقای شهبازی، ولی ارتباط برقرار نمی‌شد، الان خدا را شکر این پیغام را رساندم.



با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین. یک مطلبی درمورد عشق نوشتم، اگر اجازه بدهید به اشتراک بگذارم آقای شهبازی.

بنام خداوند عشق

لذت بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نام او قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بود؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

هر انسانی آتشفشان معناست. در آغاز عشق یعنی شناسایی خود در دیگران. عشق یعنی مرکز عدم، عشق یعنی وحدت با خدا. عشق یعنی ابدیت و بی‌نهایتی. عشق یعنی به ارتعاش درآوردن عشق و زندگی در دیگران. عشق یعنی مرکز خالی و عدم از هم‌هویت‌شدگی‌ها، عشق یعنی دید و نگاه خدا. عشق یعنی بی‌رنگی و با رنگ خدا دیدن. عشق یعنی زنده شدن به خدا. عشق یعنی نهایت احترام و دوست داشتن خود. عشق یعنی کلمه «**لااله الاالله**» که تسلیم بدون قیدوشرط و راضی به رضای پروردگار و نهایت شیوه اسلام و مسلمان بودن.

یکی از بزرگ‌ترین سرخوردگی‌ها و ناامیدی‌ها، انتظار زندگی و خوش‌بختی انسان‌ها از همسرشان هست که تو باید مرا خوش‌بخت کنی و شاد. درحالی‌که ما معنا و مفهوم این کلمه سه‌حرفی را که معجزه‌ها از آن صورت می‌گیرد، خلاصه کرده و با مفهوم چیزها هم‌هویت ساخته و به ذهن درآورده و دو خاصیت مهم ابدیت و بی‌نهایتی عشق را در محدودیت ذهنی زندانی کرده.

حال هر دختری با هزاران امید و آرزو ازدواج می‌کند و زندگی مشترک خود را آغاز می‌کند، که گویا شریک زندگی‌اش می‌تواند او را خوش‌بخت، و از او زندگی می‌خواهد، غافل از این‌که او هم دارای یک‌سری خصوصیات اخلاقی خاص خود می‌باشد و توانایی این کار را ندارد، چراکه او هم به همین امید پا به زندگی مشترک می‌گذارد. دو نفری که حتی هیچ شناختی از خود ندارند، به امید این‌که نفر دیگری می‌تواند او را خوش‌بخت کند، از او زندگی می‌خواهد و عشق، درحالی‌که هیچ‌کدام معنای واقعی عشق را نمی‌دانند. حال من زهرا هم با این دیدگاه زندگی مشترک را آغاز نمودم و از همسرم خوش‌بختی می‌خواستم و او نمی‌توانست این خوش‌بختی و عشق را به من بدهد و این اولین گام برای برداشتن به‌سوی ناامیدی و افسردگی بود و شاکی شدن از خداوند که چرا بخت و اقبال این‌گونه رقم خورده است و مرکز و درونم را پر از انباشتگی نمود.



و کینه و قضاوت و مقاومت را برایم به همراه داشت و چهار کیفیت زندگی‌ام را که حس امنیت و هدایت و عقل و قدرتم بود را تحت سیطره خود قرار داد. و برایم افسانه من‌ذهنی را به‌وجود آورد و مرا در دردهایم گم کرد و انرژی زنده زندگی را در آن‌ها به تله انداخت و تیر سرزنش و ملامت را به چشمانم زد و دلم را تیره و تار، که نمی‌توانستم عشق را ببینم و از جنس عشق باشم.

آهسته آهسته شروع به شناسایی کردن خودم نمودم. هدفم را از آفرینش شناختم که آیا تو به این دنیا آمده‌ای که عشق را از دیگران گدایی کنی؟! درحالی‌که تو از جنس عشق و شادی هستی و مسئولیت پخش شادی و شادی‌خواری و زنده کردن دیگران به عشق است.

حال از موجود درمانده‌ای که در بیماری من‌ذهنی خود غرق است، چگونه می‌توان شادی و عشق و خوش‌بختی خواست؟

عینکم را عوض کردم، با عینک بی‌رنگی همه‌چیز را دیدم و به شناسایی نقص‌هایم پرداختم و آن‌ها را لیست کردم و آرام آرام با خدای درونم آشتی. پذیرش و تسلیم و رضایتمندی را سرلوحه زندگی‌ام قرار دادم.

اعتماد و امیدم را به خداوند بیشتر کردم که در این مسیر و راه می‌خواهد مرا به خودش زنده کند. دل و درونم را صیقل داد، آن هم با دردهای هشیارانه و صبر و شکر و سپاس‌گذاری.

پرده‌ها و حجاب‌ها برداشته شد و افسانه من‌ذهنی با تمامی خصوصیاتش به حاشیه رانده شد و خودش را به من نمایان ساخت و مرکز را خالی خالی، و همگان را از جنس عشق می‌بینم و شروع به عشق‌بازی با دنیای اطرافم کردم.

هرچه بیشتر عشق می‌دادم، از خدایتم عشق بیشتری را دریافت می‌نمودم. این شد که همسر را با تمامی ویژگی‌هایش پذیرفتم و آغوش گرمم را در اختیارش. هرگونه آزمایشی در این زمینه از من گرفته شد، با آغوش باز پذیرا بودم، چراکه می‌دانستم که برای ریشه‌دار کردنم و قوی‌تر شدنم گرفته می‌شد. در نتیجه هرکسی در ابتدا بایستی عاشق خدای درون خود شود و از جنس عشق، نرم و لطیف، که بتواند پای به زندگی مشترک بگذارد، چرا که هیچ‌کس نمی‌تواند انسان را خوشبخت کند و خوشبختی و شادی و آرامش از درون به بیرون است. اگر هزاران سرمایه و ثروت را داشته، ولی خودت را دوست و عاشق خودت نباشی، نمی‌توانی به زندگی‌ات ادامه بدهی. فقط مرکزت را باید از جنس عدم کنی و خالی و خالی، تا خداوند بتواند نور خود را در درونت بتاباند.



دوستان عزیزم، این نمونه کوچکی از عشق درون است. حال اگر عاشق خودت باشی، همان بُعد روحانیت در بعد جسمانی و شهوانی یکی می‌گردد، عشق‌ورزی و عشق‌بازی‌ات دوچندان می‌شود و پرشور و پرحرارت و هیچ‌گونه سردی در آن نیست، چراکه عشق حکومت دل‌ها را در دست گرفته‌است و فرمان‌روایی می‌کند، حال اگر در بدترین و سخت‌ترین شرایط و موقعیت‌های زندگی قرار بگیری. درود بر عشق و زندگی.

عمر که بی‌عشق رفت، هیچ حسابش مگیر آب حیاتست عشق، در دل و جانش پذیر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۲۹)

و در پایان، وقتی که خرد بی‌منت‌های کائنات سرگرم کار است، زندگی شخصی کوچک من زهرا را هم اداره می‌کند.

ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است چون غفور است و رحیم، این ترس چیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷)

پیام خانم لیلیا از استرالیا

بعد از مدتی که با برنامه گنج حضور آشنا شدم، متوجه شدم ذهنم از راه معنوی هم، زندگی را از من می‌دزدد. چون برنامه‌ای برای کار معنوی خود نداشتم، نمی‌دانستم باید برنامه گوش دهم، بیت حفظ کنم یا مثنوی بخوانم. و در انتهای روز می‌دیدم که کار معنوی‌ام درست انجام نشده. پس چراغی برایم روشن شد: «داشتن برنامه معنوی روزانه».

به محض باز شدن چشمانم، ساعت ۶:۳۰ صبح ویس ریکورد را روشن می‌کنم و تا به محل کار برسم، می‌خواند:

انصتوا یعنی که آبت را به لاغ هین تلف کم کن که لب خشکست باغ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

پس شما خاموش باشید، انصتوا تا زبانتان من شوم در گفتگو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)



وارد محل کار شدم. همکارم در حال قضاوت و شکایت از مدیریت بود. با همه شلوغی کار تا ساعت ناهار ابیات «انصتوا» در قلبم تکرار می‌شدند. ساعت ناهار شد و بیت این بود:

علتی بدتر ز پندار کمال نیست اندر جان تو ای ذودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

همکارانم با هم حرف می‌زدند و گاهی شکایت و گاهی می‌خندیدند. جان زندگی را در آنها می‌دیدم و جز دوست داشتند چیزی حس نمی‌کردم. از آنجایی که پرستار قسمت معلولین هستم، یکی از بیمارانم که قدرت تکلم ندارد را برای دیدن متخصص همراهی می‌کردم و در طول مسیر بیت را تکرار می‌کردم.

علتی بدتر ز پندار کمال نیست اندر جان تو ای ذودلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

در کلینیک منتظر نوبت بودیم و سر بیمارم را نوازش می‌کردم، انگار فقط من بودم و او و ابیات مولانا. آقایی نزدیکم آمد و گفت: خانم نمی‌دانم چطور باید از شما تشکر کنم! چقدر ما به انسان‌هایی همانند شما که با عشق کار می‌کنند، نیاز داریم! تشکر کردم و گفتم: واقعا، من فقط وظیفه‌ام را انجام می‌دهم و نه اصلاً چیزی بیشتر. اما ایشان با چشمانی پر از مهر همان حرف را تکرار کرد. بیمارم با لبخند به او نگاه می‌کرد، انگار از پاکی وجودش، چیزهایی را می‌دید که من نمی‌دیدم.

خلاصه به محل کار برگشتیم و مدیرم مرا صدا زد. مدیری که قبلاً حتی اجازه نمی‌داد جمله‌ام تمام شود، گفت: من برای نتیجه بهتر کار، نیاز دارم از شما و بقیه پرسنل نظر بگیرم. گفتم: بی نهایت سپاسگزارم. چشم، اگر چیزی بنظرم رسید به شما خواهم گفت. بیتی در سرم تکرار می‌شد:

جز عنایت که گشاید چشم را جز محبت که نشاند خشم را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸)

کار تمام شد. به خانه رسیدم و چایی درست کردم و متنی که در حال خواندن آن هستم را شروع به نوشتن کردم. نه و نیم شب شد و وقت رفتن به استخر بود. ویس ریکورد در تمام راه می‌خواند:



ز پیت مراد خود را دو سه روز ترک کردم چه مراد ماند زان پس که میسرم نیامد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۷۰)

و تمام ساعتی که شنا می‌کردم، همین بیت تکرار می‌شد. ساعت حدود یازده و نیم قبل از خواب ویس ریکوردر می‌خواند:

جز خضوع و بندگی و اضطرار اندرین حضرت ندارد اعتبار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳)

و تکرار می‌شد و تکرار می‌شد. به زانو درآمدم و به کوچکی‌ام اعتراف می‌کردم. به کجا ببرم این حیرانی را که چه مانده که بخواهم که ندارم

بس بودی بنده را کفی باله لیکش این دانش و کفایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۹۹)

و این روز من بود با برنامه‌ای که با کمک زندگی نوشته بودم.

استاد عزیزم، اگر تک‌تک سلول‌هایم و جزء‌جزء وجودم زبان گردند، بعد از زندگی چطور می‌توانم از شما تشکر کنم که خواب شبت را، راحت‌ات را، عمر، ثروت و سلامت خود را برای روشن شدن چراغ حضور هزاران همچون من صرف کردی! شما که هستی، انگار همه هستند.

خُک آن قمار بازی که بباخت هر چه بودش بنماند هیچش الا هوس قمار دیگر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۸۵)

فقط بدانید که می‌فهمم، اما درک عمق آن‌جه شما در حق من یکی انجام دادی و می‌دهی روحی بزرگ، چون خود شما را می‌خواهد.

هنوز خیلی کوچکتر از آنم که بزرگی شما را بتوانم درک یا بیان کنم. این‌طور می‌شود که کسی ماندگار و جاودان ابدی می‌شود.



آقای شهبازی:

البته کاری نمی‌کنم من، شما می‌بینید که ما دسته‌جمعی کار می‌کنیم. همین پیغام شما کمک بزرگی است به بینندگان ما، و اثر خودش را خواهد کرد. پس بنابراین اگر تغییری ایجاد می‌شود، اصلاحی می‌شود، کار همه است. و همین‌طور کمک‌های خودِ شما و هم در همکاری با دوستان دیگر، هم تهیه این پیغام زیبا، پیغام‌تان خیلی زیبا بود. بیت‌هایی هم که خواندید، عالی عالی.

چقدر این بیان‌های زیبای شما، چه شما، امروز چند نفر از جمله خانم پریسا بیان کردند. یعنی واقعاً شما دارید عشق را به معرض نمایش می‌گذارید، همین‌که می‌گویید مریض‌تان به اصطلاح روی چرخ بوده لابد، اشکالی دارد و شما با موهایش بازی می‌کردید و نوازش می‌دادید و یکی آمده به شما آن‌طوری تعارف کرده که چقدر عشق دارید و آن حرف‌ها را زده، این نشان عشق شما است که نه تنها روی شما اثر می‌گذارد، روی مریض اثر می‌گذارد. و مطمئن هستم کسانی که آن‌جا بودند و آن کار شما که با موی مریض بازی می‌کردید. چون خیلی‌ها دست نمی‌زنند. می‌گویند: «فقط این را هل می‌دهم مجسمه وار می‌برم دکتر بر می‌گردانم»، مطمئن باشید که اثر مطلوب بسیار زیادی شما روی آن مریض گذاشته‌اید. و همین‌طور با این بیان امروزی‌تان روی خیلی از انسان‌هایی که گوش می‌کردند گذاشته‌اید. ممنونم. از لطف‌تون از زحمات‌تان و از عشق‌تان.

خانم لیلا از استرالیا:

شما واقعاً ما را عاشق کردید واقعاً دارم از حضرت مولانا، زندگی، شما چطور به ما واقعاً درس‌هایی دادید، برای من حداقل پدر و مادر بسیار ارزشمند هستند. ولی، پدری و مادری واقعی، دوستی واقعی را شما در حق من کردید. و تلاش من این است، در حد کوچک خودم کمی از این زحمات‌های شما را، یک‌کمی از آن را بتوانم جبران کنم. همین. این قسمت کوچکی است باید انجام بدهم غیر از این باشد دیگر آن کم‌لطفی است واقعاً.

سخنان آقای شهبازی

بله، شما هم به‌عنوان قانون جبران بگویید که من خودم را به چالش می‌اندازم و از این درس‌ها هم خودم یاد می‌گیرم و در جامعه و محیط خودم اجرا می‌کنم، اجرا می‌کنم. عمل می‌کنم. می‌دانید و این بیت‌ها مثل آیینیه است. یک‌موقعی هست شما، می‌گویید که آینه آدم را در خودش نشان می‌دهد و اگر یک لکه‌ای روی صورتش باشد آن را پاک می‌کند. فقط همین‌طوری می‌گویید و یک حالت اخباری دارد و اطلاعات می‌دهید.



آینه آدم را نشان می‌دهد. یک موقع هست خودتان به آینه نگاه می‌کنید و لکه را در صورتتان می‌بینید. اولی ذهنی است. دومی عملی است. هر بیتی آینه است. شما بیت را نمی‌خوانید که بگویید: بله، این بیت می‌گوید، مثلاً روی صفحه است:

موش، تا انبار ما حُفره زده‌ست وز فَنش انبار ما ویران شده‌ست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹)

موش اگر به انبار ما حفره بزند، سوراخ کند بیاید به انبار ما گندم را می‌برد. این یک‌جور بیان است. بیان ذهنی است. یک موقعی هم هست می‌گویید که من می‌خواهم ببینم که موش چیست در من و از من چه‌جوری می‌دزدد. یک ذره دقت کنید می‌بینید که موقع خشمگین شدن، از شما زندگی دزدیده می‌شود.

پس این من‌ذهنی، که امروز یادتان است، یکی از پیغام‌ها بود که بیننده‌ای از ونکوور گفتند که: یک تُرک بوده و گفته که خیاط از من نمی‌تواند بدزدد. و وقتی وارد مغازه خیاط شده، خیاط شروع کرده به لطیفه و جوک گفتن، و می‌دانید چشم‌های این تُرک‌ها خوب کوچک است، یک ذره دیگر که ببندند، چشم‌هایشان بسته می‌شود، و این نشان می‌دهد که ما وقتی چشم‌مان را می‌بندیم، یعنی من‌ذهنی می‌آید از آن‌ور، خیاط دنیا می‌دزدد.

یک موقعی هست که شما می‌خواهید ببینید که خیاط دنیا از شما چه‌جوری زندگی را می‌دزدد در شما؟ این آینه است.

پس، ابیات مولانا برای شما آینه است باید از آینه استفاده کنید برای شستن لکه‌های صورت روحتان. شستشو برای خودتان در عمل. نه فقط معنی کنید که انبار موش داشته باشد خوب گندم را می‌دزدد، انبار نباید موش داشته باشد. خوب تمام شد رفت! آدم باید دفع موش بکند بعداً برود [دنبال] گندم. ولی آیا در شما صورت می‌گیرد؟ نه، نه، شما از آینه و چراغ استفاده نکردید برای خودتان، خودتان را ببینید، بیت را بخوانید به دفعات.

امروز [آقای نیما]، دوباره یک بیان و پیغام عالی گفتند، گفتند تکرار با تکراری فرق دارد. یکی از بزرگترین آفت‌های من‌ذهنی، یعنی ابزارهای من‌ذهنی که می‌تواند ما را زمین بزند، ما را به‌عنوان هشیاری، همین قضیه تکراری گفتن است. شما نگاه کنید گفتند نماز بخوانید. نماز چند کلمه بیشتر نیست، گفتند هر روز باید تکرار کنید.



یک آدمی می‌آید و می‌گوید که: «آقا یعنی چه که من این‌ها را باید تکرار کنم؟»، به یک دلیلی گفتند تکرار کنید. درست هم گفتند. یعنی اگر این‌ها را هزاران بار تکرار کنید یک دفعه می‌بینید معنی یکی از آن‌ها را فهمیدید. و من به تجربه، دیدید که شما هم تجربه دارید اگر به این برنامه مرتب گوش می‌کنید.

دیده‌اید که برخی ابیات را من صدبار خوانده‌ام. در صدویکمین بار یکی آمده گفته: «عجب بی‌تی بوده این، در من تأثیر گذاشته، من این را دیدم شما در برنامه ۹۱۲ نوشتید، خیلی بیت خوبی بود این!». بابا من این را صدبار قبلاً نشان دادم. پس توجه نکردید اعتراض به تکراری بودن نکنید، شما تکرار کنید. آن چیزی را که کلید است، یعنی تکرار را من ذهنی یک چیز بدی نشان می‌دهد، باید جالب باشد باید همین کلمه جالب است، تازه باشد. تازه از نظر مفهومی، مثلاً یک جمله جدید بگوییم، یک شعر جدید، همین‌ها را بگوییم منتها با کلمات جدیدتر من خوشم می‌آید، نه. نه آن طوری نیست.

پیام خانم سوده از دانمارک

«اتوبان‌های عقل و مغز جزوی ما و جرقه‌های ویران‌کننده‌اش»

با این متن می‌خواهم با خودم و شنوندگان چراغ‌های زیر را مرور کنم:

به مغز و عقل من ذهنی نباید اعتماد کنیم. حتی اگر همه‌کس و جمع کار دیگری جز این نمی‌کنند.

جایگزین کردن الگوهای مغز من ذهنی ما ساده نیست، ولی شدنی است. فقط با تکرار مداوم می‌شود اتوماتیک بی‌راهه رفتن مغزمان را درست کرد.

با اجازه نکات بالا را با ابیات مربوطه از مولانا و کمی علوم زیست‌شناسی و درس‌هایی که با کیمیا سه‌سال‌ونیمه آموخته‌ام، مرور می‌کنم. امیدوارم همین کار هم خودش گمراهی نباشد.

چون دید که می‌سوزم، گفتا که قلاووزم

راهیت بیاموزم، کان راه نرفتستی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸۲)

عقل جزوی همچو برقست و درخش

در درخش کی توان شد سوی و خُش؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۹)



متن را آغاز می‌کنم. در دوران کودکی به‌خصوص از موقع شکل گرفتن مغز، یعنی سه‌هفته بعد از لقاح در رحم مادر تا سه‌سال پس از تولد، بین سلول‌های مغزی، نوروها ارتباطاتی شکل می‌گیرد. این ارتباطات، تا حدوداً سه‌سالگی به حداکثر خود می‌رسند. از آن زمان به بعد این ارتباطات سلول‌های مغز، که مانند شاخه‌های درخت می‌باشند، هرس می‌شوند.

یعنی آن ارتباطاتی که بیشتر پیش می‌آیند، قوی می‌شوند، و آن ارتباطاتی که کمتر از آنها استفاده می‌شود یا تکرار می‌شود، هرس می‌شوند.

خیلی از این ارتباطات با تجربه‌های انسان و بر اساس علل و واکنش شکل می‌گیرد. یعنی وقتی یک الگو بارها تکرار شود، ارتباطات سلول‌های مغزی را می‌شود با یک راهی که هرچه بیشتر از آنجا عبور بشود راه مشخص‌تر می‌شود تا این‌که روزی مثل یک اتوبان آسفالت‌شده شکل می‌گیرد.

مثال الگوها: «سبب و واکنش»

کودک دوسال و نیمه‌ای شیرش را می‌ریزد روی فرش، شاید بار اول کودک این صحنه را فقط مشاهده کند، بدون قضاوت و هیجان خاصی. ما از این‌جا حرکت می‌کنیم که لیوان شکسته است و صدای بلندی ایجاد نکرده، فقط شیر می‌ریزد و پخش می‌شود روی فرش.

برخورد مادر از طریق من‌ذهنی و از این فکر به آن فکر پریدن:

«ای وای شیر را ریختی، آخ آخ فرش خیس شد. این چه وضعش است، چرا لیوانت را سفت نمی‌گیری آخر، انگار کم کار نداشتم و تو هم باید شیرت را بریزی. همین دیروز فرش را شستیم... برو کنار ببینم.»

به احتمال زیاد پس از این برخورد کودک گریه خواهد کرد. اگر برخورد مادر چندین بار به این شکل تکرار شود، کلنگ اتوبان ملامت، حس حقارت، درد و ناراحتی در مغز کودک شکل می‌گیرد و عقل من‌ذهنی کودک هم بار می‌گیرد.

امکان دیگر برخورد مادری که در حضور است و فضاگشایی می‌کند و قضاوت نمی‌کند:



«اوه شیرت ریخت، بیا برویم یک دستمال بیاوریم، شیر را با هم پاک کنیم. مادر و فرزند می‌روند یک دستمال می‌آورند، مادر از فرزند می‌پرسد می‌توانی من را کمک کنی شیر را با دستمال پاک کنیم؟ مرسی. مامان، دفعه دیگر حواست را جمع کن که شیرت نریزد.»

در این‌جا شاید در مغز فرزند، اتوبان سازندگی، آرامش خاطر، اعتماد در توانایی‌هایش و احساسات مثبت دیگری خط‌کشی بشود.

مثال دوم:

ما فقط وقتی ابراز علاقه به فرزندان می‌کنیم که او کاری را که ما از او خواسته‌ایم انجام دهد، پس فرزند بابت وجودش و حضورش دوست داشته نمی‌شود. بلکه بابت خوب و بد کردن کارهای او از طریق ما و قضاوت ما.

در بحث کودک دوسه‌ساله اتوبان عشقی که به همانندگی‌ها و به قضاوت‌های ما وابسته است، شکل می‌گیرد.

ولی اگر برعکس، ابراز علاقه ما به فرزند به کار خاصی که او کرده باشد، ربط نداشته باشد، فرزند درک می‌کند که به خاطر وجودش و نه همانندگی مادر یا پدر دوست داشته می‌شود. ما با کمک مولانا و برنامه گنج حضور داریم می‌فهمیم که خیلی از اتوبان‌هایی که در مغزمان درست شده است، به هیچ‌جا جز لحظه عمیق دردهای من‌ذهنی ختم نمی‌شود. پس نباید تعجب کنیم که اگر لحظه‌ای در حضور نباشیم و آگاهانه تصمیم نگیریم، به صورت ناخودآگاه می‌افتیم در این اتوبان‌های آسفالت شده مغزمان. به‌خصوص وقتی که همه‌کس، جامعه و اکثریت انسان‌ها، در این اتوبان‌ها حرکت می‌کند.

ماییم و فانوس ابیات مولانا در دست، تا این اتوبان‌هایی را که سال‌های سال در آن‌ها کورکورانه حرکت کردیم را با صبر، اتقوا و انصتوا، لا کنیم. به جای اتوبان آسفالت شده، ما باید از جاده خاکی‌ها و راه باریکه‌ها عبور کنیم، تا با تکرار مداوم این راه‌ها در وجود ما شکل بگیرند و راه اصلی‌مان بشوند، این کار ساده نیست. ولی شنونده‌های این برنامه‌ها ثابت کرده‌اند که شدنی است.

عقل جزوی همچو برقست و درخش در درخشی کی توان شد سوی و خش؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۹)



این پیام از غزل ۲۶۶۰ هست برگرفته از برنامه ۷۵۳ با بیت معروف بیت اول غزل ۲۶۶۰ که می‌گوید:

چرا ز اندیشه‌ی بیچاره گشتی؟ فرو رفتی به خود، غمخواره گشتی؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰)

این غزل تماماً از زبان زندگی خطاب به انسان همانیده است. در هر ده بیت این غزل، ده مرتبه کلمه «گشتی» به‌عنوان ردیف شعر استفاده شده است. «گشتن» در این غزل به معنای «شدن» است. «شدن»‌های این غزل تبدیل شدن ما به من‌ذهنی را می‌گوید. این پیام حدود بیست دقیقه است اما من به پنج دقیقه آن بسنده می‌کنم دو بیتش را معنی می‌کنم. و کاملش را خدمت شما می‌فرستم که ان‌شاءالله پست بشود.

اسم پیام هست: «لیست امراض من‌ذهنی»

من دو تا از این مرض‌ها را شناسایی کردم از دو بیت این غزل که برایتان ارائه می‌دهم.

ز دارالملک عشقم رخت بُردی دَرین غُرَبَت چُنین آواره گشتی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۰)

دارالملک یعنی شهر حکومت نشین یا پایتخت که فضای یکتایی را اشاره می‌کند.

چرا مولانا فضای یکتایی را با اصطلاح «دارالملک عشق» بیان می‌کند؟ «دارالملک عشق» به معنای شهری است که حاکم یا پادشاه در آنجا مستقر است. کسی که از این شهر به شهری دیگر مهاجرت می‌کند، این بدان معناست که او از مرکز حکومت دور شده و طبیعتاً از امکانات کم‌تری هم برخوردار خواهد شد و دیگر در آن شهر کسی او را تحویل نمی‌گیرد، زیرا او آنجا غریب و «آواره» است. او از پادشاه فاصله گرفته است! پس از مدتی او مجبور خواهد شد که به دیار خود بازگردد.

مولانا می‌خواهد بگوید که تو از فضای یکتایی به فضای محدود ذهن «رخت بُردی» یعنی سفر کردی. در آنجا «آواره» شدی.



چرا ما در جهان بیرون غریب هستیم؟ زیرا ما به وطن خود تعلق داریم. وطن ما «دَارُ الْمُلْكِ عَشَق» است. اگر ما از جنس جهان فرم بودیم، این چنین «آواره» و سرگردان نمی‌ماندیم.

شکر خدا که در این «غربت»، بزرگی همچون مولانا ما را از وطن اصلی خود، آگاه کرد و تابلوهای راهنما را مقابل چشمان دلمان قرار داد، تا ما قبل از مرگ تن، حضور در «دَارُ الْمُلْكِ عَشَق» را تجربه کنیم. انسان‌های آواره، من‌های ذهنی هستند که از هرکس و از هر چیزی که زندگی می‌خواهند، دست رد به سینه‌اش می‌زنند. زیرا زندگی را از آفلین طلب می‌کنند. این بیت را دوباره می‌خوانم:

ز دَارِ الْمُلْكِ عَشَقَم رَخْت بُرْدِ دَرِّین غُرْبَت چُنین آواره گشتی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۰)

مرض‌های شناسایی شده در این بیت سه مورد است:

مورد اول: به غربت ذهن رفتن

مورد دوم: با مقاومت در فضای غریب ذهن ماندن

مورد سوم: آوارگی در همانیدگی‌ها

بیت بعدی:

زمین را بَهرِ تو گَهواره کردم فَسُرْدَه تَخْتَه گَهواره گشتی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۰)

زمین این‌جا نماد فرم انسان است، فرم همان چهار بُعد ماست که می‌شود تن، هیجان، فکر، جان حیوانی ما زندگی یا خدا می‌گوید من، خودم را به‌عنوان هشیاری یا روح در فرم یا «گَهواره» تو دمیدم.

حال چرا مولانا می‌گوید فرم ما «گَهواره» است؟ «گَهواره» محلی‌ست برای آسایش و راحتی کودک و باید جنس لطیف و نرمی داشته باشد، زیرا کودک، بدن بسیار ظریف و لطیفی دارد. کودک نماد هشیاری ماست، بسیار لطیف است. پس باید «گَهواره» به لطافت و نرمی کودک باشد. ما باید با فضاگشایی و استفاده از خرد زندگی،



فرم خود را به لطافت زندگی تبدیل کنیم، تا در این زمان موقتی که در این جهان هستیم، از جنس لطافت کودک یا هشیاری حضور بشویم.

اما انسان با من‌ذهنی، مدام این گهواره را به سفتی و ناراحتی «تخته» می‌کند و اجازه نمی‌دهد ما از جنس لطافت زندگی بشویم.

«فسرده» شدن انسان همان غم‌خوارگی‌ست، که در بیت اول به آن اشاره شد. که گفت:

چرا ز اندیشه‌یی بیچاره گشتی؟
فرو رفتی به خود، غم‌خواره گشتی؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۰)

انسان با تغذیه غم، افسرده می‌شود و لطافت و نرمی خود را در همانندگی با غم از یاد می‌برد. چرا می‌گوییم از یاد می‌برد؟ زیرا او قبل از ایجاد همانندگی‌ها تجربه زیبایی و لطافت زندگی را داشته است.

زمین را بهر تو گهواره کردم
فسرده تخته گهواره گشتی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۰)

مرض‌های شناسایی شده در این بیت دو مورد هستند:

مورد اول: انقباض و تخریب فرم یا چهاربُعد

مورد دوم: فراموش کردن لطافت اصیل خود

من که خصم هم منم اندر گریز
تا ابد کار من آمد خیز خیز
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۷۰)

پیام‌های تایپ شده خودتان را بعد از پخش از تلویزیون گنج حضور به آیدی

@Zarepour_b

در تلگرام ارسال نمایید.