



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 سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این‌که تحمیل می‌کنیم به کسی و یا می‌رویم به قضاوت که بلد نیستی.

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

☎☎☎ متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۲۲ ☎☎☎

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۳ خرداد ۱۴۰۱



برنامه ۱-۹۲۲ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۲۴ ژوئن ۲۰۲۲ - ۳ تیر ۱۴۰۱

ایمیل پرویز شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com

برنامه ۱-۹۲۲
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی



Studio : 001 747 779643

Parviz Shahbazi





ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم مرجان از استرالیا	۵
۲	سخنان آقای شهبازی	۹
۳	خانم پروین از استان مرکزی با سخنان آقای شهبازی	۱۳
۴	خانم فرزانه	۲۱
۵	خانم زهره مادر خانم فرزانه	۲۴
۶	آقای علی از ونکوور با سخنان آقای شهبازی	۲۵
۷	خانم مریم از فولادشهر اصفهان	۲۷
۸	خانم دینا از ونکوور با سخنان آقای شهبازی	۳۰
۹	سخنان آقای شهبازی	۳۵
۱۰	خانم شهیر از اتریش	۳۷
۱۱	سخنان آقای شهبازی	۴۰
۱۲	خانم لادن از کانادا	۴۲
۱۳	آقای نیما از کانادا	۴۵
۱۴	خانم نسترن ۲۱ ساله از اصفهان	۵۱
۱۵	خانم سهیلا مادر خانم نسترن	۵۴
۱۶	سخنان آقای شهبازی	۵۶
۱۷	آقای حسام از مازندران	۵۹
۱۸	آقای باقر	۶۴
۱۹	خانم سیمین از تهران	۶۷
۲۰	خانم مریم از اورنج کانتی	۷۱
۲۱	خانم سحر از خراسان شمالی با سخنان آقای شهبازی	۷۳
۲۲	خانم سعیده از ونکوور	۷۷
۲۳	آقای امیرحسین	۸۰



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۴	آقای فرشاد	۸۲
۲۵	خانم پروین از اصفهان	۸۵
۲۶	خانم مریم از استرالیا	۸۷
۲۷	خانم پفرخنده از نجف آباد	۸۹
۲۸	خانم آیدا ۱۶ ساله	۹۱
۲۹	قای مهدی از اصفهان	۹۴
۳۰	خانم الناز از ایتالیا	۹۶
۳۱	سخنان آقای شهبازی	۹۸
۳۲	خانم سارا از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۱۰۰
۳۳	خانم سوده از دانمارک با سخنان آقای شهبازی	۱۰۴
۳۴	خانم یلدا از تهران	۱۰۷
۳۵	آقای مهران از کرج	۱۱۰
۳۶	خانم زهره با سخنان آقای شهبازی	۱۱۳
۳۷	خانم دیبا از کرج	۱۱۷

۱- خانم مرجان از استرالیا

دیگر شاخصه‌های حس لیاقت و ارزشمندی

گفتیم که برای دسترسی به گنج حضور، فراوانی و برکات بی‌نهایت زندگی، لازم است که روی احساس لیاقت و ارزشمندی خود به‌طور جدی کار کنیم و به این باور برسیم که من توانمند هستم، من ارزشمندم، من لایق هستم، و من در این جهان به‌عنوان جزئی از یک هشیاری بی‌کران، به حساب می‌آیم.

در غیراین‌صورت، تجربه عمیق عشق، خوش‌بختی، موفقیت در کار و روابط امکان‌پذیر نخواهد بود. و گفتیم که این وظیفه ماست که به‌عنوان یک انسان مسئول، حس لیاقت و ارزشمندی را در خودمان ایجاد کنیم، فارغ از هر گذشته‌ای که تجربه کرده‌ایم.

مولانا می‌گوید خودت را ارزان نفروش. تو گران‌بها هستی، تو شاه هستی، تو باز سلطانی، تو درّ و گوهر و مرجانی.

پس بیایید با هم این گنج پنهان درونمان را که زیر خروارها ناآگاهی خاک کردیم، کشف کنیم، به آن دسترسی پیدا کنیم، مانند عقاب در چنگالمان حفظش کنیم، قدرش را بدانیم و زان پس در زندگی، نمودهای لذت بیکرانهاش را بچشیم.

می‌خواهم با ذکر چند مثال از تجربه‌های خودم، شاخصه‌های دقیق‌تری از احساس عدم لیاقت را برایتان بگویم:

احساس بی‌ارزشی در روابط:

• زمانی که در رابطه، از تمام اولویت‌ها و ارزش‌های فردی خودم دست می‌کشم، و ارزش‌های من به ارزش‌های آن فرد تغییر پیدا می‌کنند، یعنی من انسان ارزشمندی نیستم. برای مثال، دست کشیدن از اولویت برنامه گنج حضور، در صورت مخالفت آن فرد.

بنابراین، مسئول بی‌حرمت شدن در رابطه‌ام هیچ‌کس نیست، جز خودم.

• هرگاه در روابط، آن فرد را اولویت اول قرار دهم و خودم را بعد از او. مثلاً تمام وقتم را صرف آن فرد کنم. زمان‌هایی که می‌توانم در خلوت و سکوت مولانا بخوانم، ورزش کنم، و به کارهای مهم خودم رسیدگی کنم.



وقتی تمام برنامه‌ریزی روزانه‌ام را که همان قول و قرار و تعهدی بود که با خودم بستم، با درخواست ایشان برای دیدار زیر پا له می‌کنم، پس دیگر گله و شکایتی از بی‌تعهدی آن فرد یا حتی خیانت نداشته باشم. مگر نه این‌که دیگران آینه من هستند؟ پس به ارزش‌های خودت خیانت نکن، تا زیر پا له نشوی.

• وقتی زحمت نمی‌کشم و حرکتی برای ارزشمند شدن خودم و خودسازی‌ام نمی‌کنم، و درعین حال انتظار دارم فردی والا در زندگی من ظاهر شود که قدر من را بداند، کور خواندم! تا زمانی که آن گوهر را در درون خودم پیدا نکنم، چنین امری محال است، تو باور نکن.

این یک قانون است و زندگی بسیار در اجرای قوانین جدی‌ست و با کسی شوخی ندارد. «این ندهی، آن نبری». پس قبل از ورود به رابطه یا حتی برای زنده کردن رابطه‌ای چندین ساله، من باید جهد کنم و قدم اول را خودم بردارم. اگر فردی معنوی، توانگر، قیمتی، و موفق می‌خواهی، پس از همین حالا خودت را نگاه کن. آیا همه این موارد را شخص خودت داری؟ اگر جوابت بله است، پس تو لایق آن فرد هستی و او تو را پیدا می‌کند.

احساس بی‌ارزشی در رفتارهای اجتماعی:

• من به‌شخصه اعتراف می‌کنم که به‌خاطر استفاده از گوشی پشت فرمان، یا سرعت رفتن، بارها جریمه شده‌ام و حتی یک بار در حال رانندگی، سرم در گوشی‌ام بود و چند جوجه اردک را زیر گرفتم، که هنوز هم جریمه آن را با حال بد و عذاب وجدان می‌دهم.

با هر بار زیر پا گذاشتن قوانین کارم یا جامعه، ندایی در درونم زمزمه می‌کرد که تو خیلی بی‌ارزشی. و این یکی دیگر از موارد تثبیت حس بی‌لیاقتی در من بود.

• مثال دیگر، زمانی که من پیغام معنوی خود را پُر از غلط‌های نگارشی و مفهومی می‌فرستم و وظیفه خودم را بر دوش عزیزانی می‌اندازم که ساعت‌ها برای اصلاح پیغام من وقت و انرژی صرف می‌کنند.

این یعنی من برای خودم، و محصول و ره‌آورد خودم ارزشی قائل نیستم. پس باز ناخودآگاه، در درون، دچار احساس بی‌ارزشی می‌شوم، حتی بدون آن که خودم متوجه بشوم. بنابراین، نمودش را در زندگی خودم می‌بینم تا برای رفع آن زودتر کاری کنم. مثلاً، عدم موفقیت در کارم، یا به بن‌بست خوردن کارهای بیرونی‌ام. چرا؟ چون که من لیاقت موفقیت را در خودم ایجاد نکرده‌ام. چون اختیار این من بی‌ارزش، به دست سستی و تنبلی‌ست. پس گله نکن، چرا که «از ترازو کم کنی، من کم کنم»، این یک قانون است.



• وقتی در توالی عمومی، سر کار یا حتی خانه، نفر آخری که دستمال را استفاده کرده من هستم و خسته‌تر از این حرف‌ها هستم که دستمال دیگری جایگزین کنم، در خلوت خودم می‌گویم

ولش کن! چه کسی می‌فهمد من بودم! و بعد بلافاصله فرار می‌کنم و آن مسئولیت را روی دوش کسی دیگر می‌گذارم، در همان آن، حس نهانی بی‌لیاقتی و بی‌ارزشی نه تنها وجودم، بلکه تمام کائنات را فرامی‌گیرد.

من درقبال این دو جهان مسئولم. جهان بیرون و درون. ما بارها از مولانا شنیدیم که جهنم در شهوات است. اصلاً شهوت چیست؟ همین تمایلات شدید ما به هنجارشکنی، در هر زمینه‌ای از زندگی.

شهوت یعنی ارضای روزانه همین امیال. و بلافاصله پس از تسلیم شدن به آن میل، آتش سوز پشیمانی و یأس، درد سرزنش درونی، و جهنم دست و پا زدن در جبر بی‌لیاقتی و درجا زدن در زندگی. این است جواب سؤال «چرا من پیشرفت نمی‌کنم؟!»

من هفده روز است که به‌طور جدی روی حس ارزشمندی خود متمرکز شده‌ام. مولانا راست می‌گوید که بهشت در سختی‌ها پوشیده شده. کنترل تمایلات غیرضروری بسیار سخت است، اما با شیرینی پس از آن اصلاً قابل مقایسه نیست.

هر بار که سختی را به جان می‌خرم و بر میل شدیدی غلبه می‌کنم، انرژی عجیبی در خود حس می‌کنم. حسی در درونم فریاد می‌زند که آفرین مرجان! تو توانستی، تو لایقی و تو خیلی ارزشمندی.

در آخر بیایید مثل آن مست بی‌مسئولیت نباشیم که پس از بازخواست شدن، از مسئولیت جریمه دادن، شانه خالی می‌کند. چراکه معتقد است که رفتارهای نادرست او در دستان گذشته به‌ثمر نرسیده، وضعیت جامعه، شرایط، و اطرافیان اوست. همه ما اکنون می‌دانیم که اختیار افکار و رفتارهای خودمان، دست هیچ موجودی جز خود ما نیست. پس خود ما مسئول احساس عدم توانمندی، بی‌ارزشی و عدم حس لیاقت خود هستیم. همین حالا با توکل به زندگی قدم نیک اول را برای لایق هدیه شدن برداریم.

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند

گوید او: معذور بودم من ز خود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)



گویش لیکن سبب ای زشتکار
از تو بُد در رفتن آن اختیار
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۶)

بیخودی نآمد به خود، توش خواندی
اختیارت خود نشد، توش راندی
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۷)

خیلی ممنون جناب شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا. عالی، عالی. ممنونم. درمورد شما درضمن، مخصوصاً که می‌گویید خداوند می‌گوید

شما دُر و گوهر و مرجان هستی، واقعاً صادق است، درست است؟ اسمتان هم مرجان است دیگر.

خانم مرجان: بله، کاملاً صادق است، اگر پیدایش کنیم و قدرش را بدانیم و حفظش کنیم.

آقای شهبازی: آفرین. خیلی زیبا. خیلی مهم و چقدر هم شما خوب بیان می‌کنید. خداحافظ شما.



۲- سخنان آقای شهبازی

ما اگر قدر خودمان را نشناسیم، دیگران قدر ما را نمی‌شناسند. دیگران به اندازه ارزشی که ما روی خودمان می‌گذاریم، به ما ارزش خواهند داد. اگر خودمان، خودمان را بی‌ارزش کنیم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم دیگران بیشتر از آن‌که خودمان به خودمان ارزش‌گذاری می‌کنیم، روی ما ارزش بگذارند.

برای همین باید تمرکزمان روی خودمان باشد و قانون جبران را انجام بدهیم. یعنی هرچه در توان داریم، و وقتمان را روی خودمان صرف کنیم، و کار را به بهترین صورت انجام بدهیم.

توجه می‌کنید که درون ما در در بیرون منعکس می‌شود و این انعکاسات به ما برمی‌گردد.

وقتی انعکاس بیرونی، یعنی آن چیزی که بیرون می‌فرستیم و بازتاب آن بد است، همه این‌ها به ما حس بی‌ارزشی می‌دهند. حس این را می‌دهند که ما کوچک هستیم. پس یکی از علت‌ها همین قانون جبران است.

علت این‌که برخی قانون جبران را اول اجرا می‌کنند، بعد نمی‌کنند، یک حالتیست که واژه انگلیسی آن «complacency» است. «Complacency» یعنی در فارسی اگر بخواهیم بگوییم، از خود رضامندی، رضامندی از خود.

در ابتدای هر کاری ما شاید بهترین کارمان را، تلاشمان را، تمرکزمان را می‌گذاریم، توجهمان را می‌گذاریم و پیشرفت می‌کنیم. ولی همین‌که پیشرفت می‌کنیم، این حالت به ما دست می‌دهد که ما دیگر رسیدیم به آن‌جایی که رسیده بودیم، همه‌چیز درست است و آن تلاش را رها می‌کنیم.

مثلاً رستوران باز می‌کنند در این لس‌آنجلس، همه‌جا این‌طوری است، این یک قانون است. به هر حال، وقتی شما یک رستوران باز می‌کنید، اولش دقت می‌کنید که مثلاً برنج آن خوب باشد، گوشت آن خوب باشد، و مردم نیز به آدم فرصت می‌دهند، می‌گویند برویم ببینیم این رستوران غذایش چطور است.

خب سرویس شما هم که خوب است، غذایان هم خوب است، آشپزتان هم خوب است، خودتان هم ایستاده‌اید هی نگاه می‌کنید، توجه می‌کنید، مشتری زیادتر می‌شود، زیادتر می‌شود. این به آن می‌گوید، همه می‌فهمند این‌جا یک رستوران خوبی است.



یک دفعه می‌بینید روزی سیصد نفر می‌آیند به رستوران شما و شما هم تماشا می‌کنید، فکر می‌کنید دیگر رسیدید به آن‌جا، همه چیز درست است به‌به! من درآمد خوب است. فکر می‌کنید که بروم یکی دیگر بزنم، یا دیگر اصلاً بدهم دست این رئیسش. یک رئیسی تعیین می‌کنید و می‌روید دنبال مسافرتان و این‌ها.

یک سه‌چهار ماه بعد می‌آیید می‌بینید که مشتری شده روزی پنجاه نفر. و یواش‌یواش مردم به هم می‌گویند که این‌جا دیگر غذایش خوب نیست. و یا مثلاً ما فکر می‌کنیم خب مردم که نمی‌فهمند. ما هم قبلاً این برنج را می‌دادیم، الان حالا این ارزان‌تر است، چه می‌فهمند مردم. گوشتش را عوض می‌کنید. چه می‌دانم، آن آشپز قهر می‌کند می‌رود، برای این‌که حقوقش را زیاد نمی‌کنید.

توجهتان که می‌رود و تلاشان متوقف می‌شود، یعنی از خود رضامند می‌شوید. خودرضامندی مثلاً بگوییم در فارسی. از تلاش بازمی‌ایستید و بیزینستان از بین می‌رود.

این قانون در هر چیزی صادق است. من حالا یک پیشنهادی می‌کنم به پدر مادری که با کودکانشان کار می‌کنند. کودکان به همان صورت که اول جدیت می‌کردند، تلاش می‌کردند وقت می‌گذاشتند، الان باید بیشتر از آن بکنند.

اگر شما ویدیوی کودکان را می‌گیرید، به‌عنوان مادر مطمئن باشید که شعر را این‌قدر این کودک تکرار کرده که از حفظ می‌خواند. نه این‌که اوایل از حفظ می‌خواند، خیلی روان بود، الان به تته‌پته می‌افتد.

و کودک می‌گوید که حالا فیلم ما را در تلویزیون پخش کرده‌اند دیگر، همه هم قبول دارند، همسایه و فامیل و همه از من تعریف می‌کنند، من دیگر رسیده‌ام به آن‌جا.

نه، نرسیدی. همان‌جا شروع می‌کنید به لغزیدن و پایین رفتن، پس از یک مدتی دیگر، مثلاً ما دیگر قبول نمی‌کنیم این را، می‌گوییم بد است، به اندازه کافی کار نکردی. این می‌تواند لطمه بزند به کودک.

چطور تا حالا قبول می‌کردند، الان نمی‌کنند؟ برای این‌که از خود رضامندی رخ داد. بچه ده‌ساله فکر کرد ما رسیدیم به آن‌جا. برای همین می‌گوید:

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)



صدر را رها کن، «صدر توست راه»، البته شعر می‌گوید «صدر بگذار». صدر ما، آنجایی که می‌خواهیم برسیم، «راه» است. و راه را همیشه، بهترین تلاشمان را باید بگذاریم.

در مورد گنج حضور هم همین است. علت این‌که شما الان گنج حضور را نگاه می‌کنید، برای این‌که این برنامه احتمالاً بهتر از یک سال پیش است. چرا؟ هیچ برنامه‌ای نیست که ما بهترین تلاشمان را نگذاریم.

یعنی اگر بهتر از آن نیست دیگر یعنی نمی‌توانیم.

هیچ‌موقع این حس به من دست نداده که بهترین برنامه را اجرا کردم یا این برنامه بهترین برنامه است، و یا مقایسه کرده‌ام و گفته‌ام باید حواسم به این برنامه باشد. بهترین تلاشم را، یعنی هرچه در توان دارم باید بگذارم این برنامه بهترین برنامه بشود.

این‌طوری هست که شاید مورد قبول خیلی از شما قرار گرفته و لایق می‌دانید که مثلاً وقتتان را بگذارید، تمرکزتان را بگذارید به این برنامه نگاه کنید.

ولی از آن طرف هم شما باید مواظب خودتان باشید. خودرضامندی به شما دست خواهد داد. یعنی امکان ندارد که این حالت برای کسی پیش نیاید، مگر برای این‌که این یکی از خاصیت‌های من‌ذهنی است. جزو پندار کمال است، که ما آن‌جا هستیم دیگر، رسیدیم.

همه هم که می‌گویند و احترام می‌گذارند و تعریف می‌کنند. یعنی مرگ. اگر شما به تعریف مردم گوش می‌دهید، یا تماشا می‌کنید، می‌گویید که خب الان کارم گرفته دیگر.

دیگر برای چه تلاش کنم؟ بالاخره ما هم باید زندگی کنیم. بروم فلان جزیره، یک ماه می‌خواهم، بعد می‌آیم، می‌روم فلان‌جا، بعد می‌روم فلان‌جا، بیزینسم را رها می‌کنم. دو ماه دیگر می‌آیی می‌بینی هیچ چیزی نمانده، هیچ، تمام شد.

توجه می‌کنید؟ حواستان باید باشد. مخصوصاً در این تبدیل. حواستان باید باشد. بیشترین تلاش و بیشترین تمرکز روی خودم.

و خیلی خیلی مهم است که، من دیده‌ام البته، در طول این بیشتر از بیست سال، بیننده‌هایی بوده‌اند که از خودراضی شدند، رسیدند به آن‌جا، رها کردند رفتند، دوباره من‌ذهنی خودش را بافت، آمد. همان آدم شدند که بودند.



می‌رود آدم بالا، سُر می‌خورد می‌آید پایین. دوباره یک‌ذره بیدار می‌شود، دوباره می‌رود بالا، سُر می‌خورد می‌آید پایین. این‌طوری خوب نیست.

توجه کنید. خواهش می‌کنم از پدر و مادرها مخصوصاً، این بچه‌ها خیلی مشتاق هستند. اگر کودکان به اندازه کافی تلاش نکرده، فیلمش را نگیرید به ما بفرستید. برای این‌که ما پخش می‌کنیم، دیگر آن ویدیوی قدیمی نیست. و یواش‌یواش حتی دوستان و فامیل و این‌ها هم می‌گویند که دیگر برنامه‌تان خوب نبود، و خوب نیست و این‌ها، به روحیه‌اش ضرر دارد.

و حالا، این حقارت انعکاس خودمان است. وقتی شما بیشترین تلاشتان را می‌کنید و انعکاسش در بیرون موفقیت است، روزبه‌روز موفق‌تر می‌شوید، خوب این فیدبک، این بازخورد مثبت است، سازنده است. شما حس ارزش می‌کنید. ارزش خودتان را می‌دانید.

و خیلی چیز مهمی است، این‌که خیلی‌ها اشتباه می‌کنند. البته حضورشان اشتباه نمی‌کند، پندار کمالشان، ما را می‌کشد به این اشتباه و ندیدن خود، که من از خودراضی هستم دیگر الآن. و در آن مقام و موقعیت آدم به حرف مردم هم گوش نمی‌دهد، شروع می‌کند به ملامت، بقیه خاصیت‌های من‌ذهنی.

مواظب باید باشیم از این حالت خودرضامندی به اصطلاح. حالا اصطلاح زیبا هم شاید پیدا نکرده‌ام.

خودرضامندی، از خود راضی بودن، از خود رضایی. این‌ها واژه‌هایی‌ست که من نمی‌دانم حالا در فارسی مسطوح است یا نه، ولی انگلیسی آن هست «Complacency»، واژه بسیار مهمی است در مدیریت.



۳- خانم پروین از استان مرکزی با سخنان آقای شهبازی

خانم پروین: اول تشکر می‌کنم از دوستان، خیلی پیغام‌ها عالی است، خیلی استفاده می‌کنیم. همین‌طور از آقای زارع‌پور، خیلی تشکر می‌کنم، زحمتی که می‌کشند، خیلی استفاده می‌کنیم از پیغام‌ها.

آقای شهبازی: واقعاً، به! آقای زارع‌پور و گروهشان. واقعاً تشکر. تشکر کنیم، حالا شما هم کمک کنید، از واقعاً همه دست‌اندرکاران گنج حضور که واقعاً بدون پول این‌همه تمرکز، توجه، زحمت می‌کشند.

آقای زارع‌پور، گروهشان، اصلاً بی‌نظیرند و در عرض دو روز برنامه را روی کاغذ می‌آورند و به‌صورت پی‌دی‌اف (pdf) به ما می‌فرستند، ما ضمیمه می‌کنیم به تلگرام و یا به سایتمان که شما می‌توانید پرینت کنید یا بخوانید، نوشته شده را.

یا صحبت‌های مردم را که الان شما دارید صحبت می‌کنید، این‌ها را روی کاغذ می‌آورند و هرکدام واقعاً یک کتاب خوبی است با بیت‌هایش! با بیت‌هایش، شماره بیت. اصلاً بی‌نظیر است واقعاً سپاس، هم از آن‌ها، هم از کسانی که در خارج از ایران هستند، واقعاً تشکر می‌کنم، کار بی‌نظیری می‌کنید. همین، این تلاش را باید پی‌بگیریم دیگر. از شما پروین خانم که این‌همه توجه کردید، پیغام‌های خوب خواندید. بفرمایید.

خانم پروین: خیلی ممنون استاد. آقای زارع‌پور واقعاً خیلی زحمت می‌کشند، مثلاً من قبلاً تلفن‌ها را بعضی‌هایش را یک مقدار خُب صدا می‌آید، بعضی وقت‌ها آدم درست متوجه نمی‌شود. ولی این‌طور که آقای زارع‌پور می‌نویسند و این‌ها، خیلی خوب است. من نکته‌به‌نکته پیغام‌ها را می‌خوانم خیلی برایم مفید بوده.

آقای شهبازی: این را هم بفرمایید که از تمام کسانی که پیغام می‌دهند، باید از طریق تلگرام به آقای زارع‌پور زود بفرستند پیغام‌هایشان را.

خانم پروین: بله اگر زحمت بکشند، خودشان بفرستند خُب کار سریع‌تر برای ایشان هست، ولی اگر بخواهند همه زحمت روی دوش ایشان باشد، خُب یک‌مقدار درست نیست.

آقای شهبازی: چند نفر نفرستاده بودند، هفته قبل، هفته ماقبل چند نفر مخصوصاً از خارج ایران نفرستاده بودند و به‌هرحال ما دیدیم نفرستادند. خوب شد شما یادآوری کردید امروز.



خواهش می‌کنم هرکسی که در این برنامه روز جمعه پیغام می‌دهد، پیغامش را، نوشته‌شده به آقای زارع‌پور بفرستد. اگر بلد نیستند آدرس آقای زارع‌پور را، بفرستند به بنده و من می‌فرستم به ایشان.

خانم پروین: با اجازه استاد یک پیغامی در مورد داستان سه ماهی نوشته بودم، با اجازه بخوانم.

مولانا انسان‌ها را از لحاظ درجه هشیاری و آگاهی به سه دسته تقسیم می‌کند. انسان عاقل، انسان نیمه‌عاقل و انسان نادان.

انسان عاقل کسی است که فضا را باز کرده و به زندگی زنده شده و مشعل خرد زندگی را در دست دارد و این چنین انسانی می‌تواند دلیل و پیشوای قافله انسانی باشد.

چنین انسانی تابع اتفاقات این جهانی نیست و عقل او از فضای گشوده‌شده و مرکز عدم می‌آید.

عاقل آن باشد که او با مشعله است

او دلیل و پیشوای قافله است

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۸)

پیرو نور خودست آن پیشرو

تابع خویش است آن بی‌خویش رو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۸۹)

انسان نیمه‌عاقل انسانی است که به عقل جزئی خود اعتمادی ندارد و فضاگشایی درست را هم بلد نیست، اما طلب زنده شدن به زندگی را دارد، بنابراین خودش را به انسان عاقلی چون مولانا وصل می‌کند و مانند انسان نابینا او را چشم و چراغ خود قرار می‌دهد و لنگ و لوک خودش را به فضای یکتایی می‌کشد.

دیگری که نیم عاقل آمد او

عاقلی را دیده خود داند او

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۱)

دست در وی زد چو کور اندر دلیل

تا بدو بینا شد و چُست و جلیل

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۲)



انسانی که فقط هشیاری جسمی دارد و هیچ‌گاه فضاگشایی نمی‌کند، در دردها و افسانه‌ی من‌ذهنی گم شده و تنها عقل جزوی خودش را ملاک می‌داند و اعتنایی هم به سخن بزرگان نمی‌کند و در افسانه‌ی من‌ذهنی می‌میرد.

(بعد از قطع شدن تلفن دوباره زنگ زدند)

خانم پروین: از ادامه‌اش بخوانم استاد؟

آقای شهبازی: بله دیگر از ادامه بخوانید، اگر ممکن است. ان‌شاءالله که قطع نشود این دفعه.

خانم پروین: بله، با اجازه.

انسان نادان انسانی است که فقط هشیاری جسمی دارد و هیچ‌گاه فضاگشایی نمی‌کند و در دردها و افسانه‌ی من‌ذهنی گم شده و تنها عقل جزئی خودش را ملاک می‌داند و اعتنایی هم به سخن بزرگان نمی‌کند و در آخر هم در افسانه‌ی من‌ذهنی می‌میرد.

وآن خری کز عقل، جو سَنگی نداشت خود نبودش عقل و عاقل را گذاشت (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۹۳)

مولانا در داستان سه ماهی این مطلب را بسط می‌دهد و او انسان را به سه ماهی تشبیه می‌کند که در یک آبگیر که نماد ذهن است، در آبگیری زندگی می‌کنند.

سه ماهی‌گیر از آن ناحیه می‌گذشتند که چشمشان به آن سه ماهی می‌افتد و بلافاصله می‌روند که دام‌های خود را بیاورند تا آن ماهی‌ها را صید کنند.

ماهی عاقل متوجه می‌شود که خطری در کمین است بنابراین فوراً عزم ترک آبگیر می‌کند.

انسان عاقل با مختصری تفکر، راه جهان و آفل بودن دنیا و وضعیت‌ها پی می‌برد و متوجه می‌شود که هر همانندگی یک دام است و در پی صید اوست، بنابراین دل از این جهان برمی‌کند و به خویشتن خویش بازمی‌گردد.

آنکه عاقل بود عزم راه کرد عزم راه مشکل ناخواه کرد (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۶)



حتی الگوهای شرطی‌شده ذهن و محدودیت آن برای هیچ انسانی خوشایند نیست. انسان به محدودیت ذهن، عادت کرده و آن‌جا را فضای امنی برای خود می‌داند و دل‌کندن از تمام عادت‌ها و رفتارها و خوشی‌های آفل از آن‌ها، ترک دوستان من‌ذهنی و فاصله گرفتن از انسان‌های دیگر به دلیل اثر قرین و تنها شدن و قدم گذاشتن در یک راه ناشناخته که پایان آن با ذهن قابل شناخت نیست، ترسناک است.

بنابراین انسان عاقل می‌داند که راه دشواری را در پیش دارد، اما انسان عاقل سختی راه را به جان می‌خرد و با کسی هم مشورت نمی‌کند.

**گفت: با اینها ندارم مشورت
که یقین سستم کنند از مقدرت**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۷)

**مهر زاد و بوم بر جانشان تند
کاهلی و جهلشان بر من زند**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۸)

اما ماهی عاقل همه سختی‌ها را به جان می‌خرد و می‌گوید من با کسی مشورت نمی‌کنم چون ممکن است مرا پشیمان کنند.

می‌گوید میل به خوراکی‌های این‌جهانی، تأیید و توجه مردم و علاقه به آن محیط که در آن زاییده شده‌اند، به دلشان می‌زند و آن تنبلی و جهلشان روی من هم اثر می‌گذارد.

مولانا به ما توصیه می‌کند اگر در راه سفر به فضای یکتایی هستی، با کسی مشورت کن که او هم مسافر است و طلب زنده شدن به زندگی را دارد بنابراین رنج سختی این راه را می‌پذیرد.

وطن تو فضای یکتایی است، وطن فضای ذهن نیست، اگر وطن را می‌خواهی باید از این شط‌همانیدگی‌ها عبور کنی.

**مشورت را زنده‌ای باید نکو
که تو را زنده کند، و آن زنده کو؟**
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۰۹)



از دَمِ حُبِّ الْوَطَنِ بگذر مایست
که وطن آن سوست، جان این سوی نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۱)

گر وطن خواهی، گذر ز آن سوی شط
این حدیث راست را کم خوان غلط
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۲)

ماهی عاقل فهمیده بود که این دو ماهی وطن را نمی‌شناسند و حدیث «حُبُّ الْوَطَنِ» را برای ذهن می‌خوانند و اگر با آن‌ها مشورت کند، فقط باعث اتلاف وقتش خواهند شد.

چنان‌که وقتی ما وقت و انرژی‌مان را صرف آموختن این حقایق با کسانی می‌کنیم که هیچ طلبی در این راه ندارند و به رفتارها و عادت‌ها و شرطی‌شدگی‌ها و دردهای من‌ذهنی عادت کرده‌اند و کنار گذاشتن دید من‌ذهنی و باورهای همانیده برایشان غیرقابل تصور است، فقط زنده شدن خودمان را به زندگی به تعویق می‌اندازیم.

مولانا می‌گوید اگر محرمی در این زمینه نمی‌یابی، بهتر است مانند حضرت علی آه در چاه کنی و اسرار را به کسی نگویی، باید پنهان‌روی کنی و کسی از تغییر و تبدیل تو و چالش‌هایی که در این راه داری باخبر نشود.

ماهی عاقل راه دریا را در پیش می‌گیرد و این به‌راه افتادن یعنی لحظه‌به‌لحظه فضاگشایی کردن و اتفاق این لحظه را پذیرفتن.

گفت آن ماهی زیرک: ره گنم
دل ز رأی و مشورتشان بر گنم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۱)

نیست وقت مشورت، هین راه کن
چون علی تو آه اندر چاه کن
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۲)

مَحْرَمِ آن آه، کمیاب است بس
شب رَوِ و، پنهان‌روی کن چون عَسَس
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۳)



سینه را پا ساخت، می‌رفت آن حذور

از مقام با خطر تا بحر نور

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۵)

رنج‌ها بسیار دید و عاقبت

رفت آخر سوی امن و عافیت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۹)

خویشتن افگند در دریای ژرف

که نیابد حد آن را هیچ طرف

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۴۰)

انسان عاقل لحظه‌به‌لحظه با فضاگشایی، با صبر و شکر و پرهیز و کشیدن درد هشیارانه خود را از فضای خطرناک ذهن آزاد و به‌سوی بحر نور که سرای سلامتی و امنیت است، قدم می‌گذارد و عمق بی‌نهایت پیدا می‌کند.

ماهی نیمه‌عاقل وقتی می‌بیند که رفیقش آبگیر را ترک کرده و صیادان از راه رسیده‌اند، با خود می‌گوید حسرت گذشته را خوردن فایده‌ای ندارد.

بنابراین به چاره‌اندیشی می‌پردازد و تصمیم می‌گیرد خودش را به مردن بزند. می‌گوید من شکم خودم را بالا می‌آورم و مانند خس روی آب می‌روم.

یعنی انسان نیمه‌عاقل تمام ابزارهای ذهنی‌اش را خاموش می‌کند و خودش را به قضا و کن‌فکان می‌سپارد. او می‌داند که باید برای من‌های ذهنی بی‌مصرف شود تا دست از سر او بردارند. بنابراین در هیچ جنبه‌ای خودنمایی نمی‌کند و خودش را نمایش نمی‌دهد یعنی مردن و کوچک شدن به من‌ذهنی است.

پس ماهی نیمه‌عاقل می‌گوید:

بر گذشته حسرت آوردن خطاست

باز نآید رفته، یاد آن هباست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۴۴)



پس برآرم اِشکَم خود بر زَبَر
پشت، زیر و، می‌روم بر آب بر
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۶۹)

می‌روم بر وی چنانکه خس رَوَد
نی به سبّاحی چنانکه کس رود
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۰)

مُرده گردم، خویش بسپارم به آب
مرگ پیش از مرگ، اَمَنست از عذاب
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۱)

صیادان این جهانی از این‌که انسانی را که فنون این جهانی را به‌خوبی بلد بوده و تا دیروز در خراب‌کاری‌های آن‌ها شرکت می‌کرده و حالا فضا را باز کرده و همه آن‌ها را کنار گذاشته، از دست می‌دهند بسیار تأسف می‌خورند، بنابراین بر روی او تف می‌اندازند و او را روی خاک می‌اندازند.

هر یکی ز آن قاصدان بس غُصّه بُرد
که دریغا ماهی بهتر بمرّد
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۵)

غَلَط غَلطان رفت پنهان اندر آب
ماند آن احمق، همی‌کرد اضطراب
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۸)

از چپ و از راست می‌جُست آن سلیم
تا به جَهدِ خویش برهاند گلیم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۹)

دام افگندند و اندر دام ماند
احمقی او را در آن آتش نشانند
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۰)



اما انسان نادان که توجه به سخنان بزرگان ندارد، با هشیاری جسمی زندگی می‌کند و تا آخر عمر به سوهای مختلف می‌رود و از همانیدگی‌ها زندگی می‌خواهد و با عقل جزئی می‌خواهد مسائش را حل کند و عاقبت در دردها و همانیدگی‌ها می‌سوزد و می‌میرد.

بر سر آتش، به پشت تابه‌ای
با حماقت گشت او همخوابه‌ای
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۱)

باز می‌گفت او که گر این بار من
وا رهم زین محنت گردن‌شکن
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۴)

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

ماهی نادان درحالی‌که درد می‌کشد و در تابه سرخ می‌شود، می‌گوید اگر دوباره به من فرصت داده شود و از این بلا نجات پیدا کنم، دیگر در این آبگیر ذهن نمی‌مانم و جز دریا را وطن خود نخواهم کرد.

اما مولانا می‌گوید توبه‌ای که از سر اجبار و فشار دردها باشد، توبه واقعی نیست چون از فضاگشایی و عقل زندگی نمی‌آید و چنین انسانی به محض رهایی از آن گرفتاری دوباره اشتباه خود را تکرار می‌کند و به سوی زندگی گرفتن از همانیدگی‌ها می‌رود.

آن ندامت از نتیجه رنج بود
نه ز عقل روشن چون گنج بود
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۹۶)

چونکه شد رنج، آن ندامت شد عدم
می‌نیرزد خاک، آن توبه و ندم
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۹۷)



خانم فرزانه: سلام استاد، فرزانه هستم.

آقای شهبازی: بله فرزانه خانم، بفرمایید. خواهش می‌کنم. خوب هستید؟

خانم فرزانه: خیلی خوب، بله.

رنج کی ماند دمی که ذوالمین گویدت: چونی؟ تو ای رنجور من (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۷۰)

بله، خیلی خوب هستم. با اجازه‌تان.

مطلبی در رابطه با هر لحظه مردن نسبت به من ذهنی تهیه کردم که به اشتراک می‌گذارم.

جناب مولانا در دفتر سوم، بیت ۴۶۰۹ دارند که

شد نشان صدق ایمان ای جوان آنکه آید خوش تو را مرگ اندر آن (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۹)

ای جوان راستی و صداقت تو بر این است که نسبت به آنچه که ذهنت به عنوان عمل‌های من ذهنی نشان می‌دهد بمیری و از این کار هم خوشت بیاید و نرنجی.

با ناظر شدن بر ذهنم در شرایط مختلف و آموزش‌های جناب مولانا و استاد شهبازی، برای دست به‌کار شدن شناسایی من‌های ذهنی مختلف، هر من‌ذهنی یا با عمل تکراری و یا جدید پیدا می‌کند.

در همین‌حین دیدم هر بار که این‌ها بالا می‌آیند، برای این‌که در زیر یوغ عمل آن‌ها نباشم یا مراحل شناسایی، درد آگاهانه کشیدن و انداختن من‌ذهنی و یا همانندگی را با توفیق زندگی انجام می‌دهم و یا در جبر چند نمونه از آن‌ها هنوز مانده‌ام.



و حالا این رهایی با سرعت‌های مختلف هم صورت می‌گیرد، ولی با خود گفتم حال که اوضاع این‌گونه شده که مدام در حال بی‌مردی و از دست دادن هویت‌ها قرار می‌گیرم، مثل این‌که پیغامی باید بگیرم، نمی‌دانم چطور بیان کنم ولی احساس کردم این فضاگشایی‌ها ناقص است، چراکه من ذهنی با فضاگشایی عمیق فرومی‌ریزد.

دیدم من دوباره به جهان فرم، به خواسته‌ها گاهی به حرف‌های سطحی و قضاوت‌ها برمی‌گردم. حال انگار کف ترازوی حضور قصد دارد که بیشتر شود، مثل این‌که فضاگشایی و مرگ هر لحظه باید صورت بگیرد.

زندگی بسیار فعال است و در هر جایی که حبس شده باشد خود را بیرون می‌کشد. حال شدت مردن به تمام خواسته‌ها، منفعت‌طلبی، انحصارطلبی، اوج می‌گیرد تا از بُخل و حسادت و تنگ‌نظری بیرون کشیده شویم.

چه می‌گوید به ما؟ می‌گوید می‌توانیم نسبت به آنچه که ذهنت فریبت می‌دهد بمیری، چراکه تنها همین لحظه است و این جریان به صورت ادامه‌دار نیست.

نیازی نیست بگوییم پس حالا بقیه‌اش را چکار کنم؟ اگر این لحظه نسبت به انحصارطلبی برای انسان‌ها برای خواسته‌هایم مُردم، لحظه بعدم چه می‌شود؟

در همین حین یکی از ابیات جناب مولانا که جزو ابیاتی بود که چهار سال پیش حفظ شده بودم به صورتی دیگر متوجه آن شدم:

پس تو را هر لحظه، مرگ و رَجَعَتی است

مصطفی فرمود: دنیا ساعتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۲)

اگر الآن دچار قضاوت‌ها، همین الآن این وضعیتی که قضاوت می‌کنم تمام شد و ما در لحظه جدید هستیم. اگر الآن دچار حسادت هستیم تمام شد. اگر الآن درگیر خواستن توجه هستیم، همین هم تمام شد.

هر نفس، نو می‌شود دنیا و ما

بی‌خبر از نو شدن، اندر بقا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۴۴)

حال به چه پناهی و به چه شهامتی مرگ را انتخاب می‌کنیم؟



این عدم خود چه مبارک جای است که مددهای وجود از عدم است (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳۵)

اگر عدم نبود که همه اوضاع را در خود جای دهد، چه می‌شد؟

پس مرکز عدم و خالی‌شده از همانیدگی، هم بسط‌دهنده است و هم مددهای وجود از آن می‌آید و شکر به‌خاطر وجود همین پناه در ما چه شده است؟

واکنش‌هایی هم‌چون حسادت، مقایسه، قضاوت و خشم، تنها واکنش‌هایی هستند که ما آن‌ها را به‌اشتباه جزو قوانین زندگی دانسته‌ایم و از آن‌ها تقلید کرده‌ایم و گرنه چه‌کسی گفته اگر بی‌مراد شدی غمگین شو، بترس و دچار خشم شو!

پس چرا نیاموخته‌ایم اگر بی‌مراد شدی از دست بده و فضاگشایی کن و خدا را ببینیم و این عمل در ما ناخودآگاه نیست.

چه کسی گفته از همه درخواست زندگی را داشته باش و توقع کمک کردن را داشته باش و تو اصلاً قانون جبران را رعایت نکن.

این‌ها همه فکرهای از پیش تعیین‌شده‌اند و همه این موارد بر روابط ما با انسان‌ها هم اثر گذاشته است.

یکی از جملاتی که استاد شهبازی بسیار زیاد تکرار کرده‌اند، این هفته توجه مرا به خودش برد، این بود که روابطت با دیگران از طریق زندگی با زندگی باشد.

حال چه می‌شود آیا از زندگی چیزی می‌خواهی؟ یا زندگی را می‌توانی قضاوت کنی؟ آیا از زندگی کینه‌ای داری؟ آیا زندگی با تو کینه‌ای دارد؟ آیا می‌توانی بر زندگی اعمال نفوذ کنی؟ آیا می‌توانی زندگی را محدود کنی و به کنترل خود دربیآوری؟ یا نه، فقط می‌توانی هر لحظه با فضاگشایی نسبت به من‌ذهنی بمیری و در نتیجه زندگی را ببینی. زندگی تو رو می‌بیند.



بی‌نهایت حضرت است این بارگاه صدر را بگذار، صدرِ توست راه (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)

از آنجایی که هر فکری یک جهت است و این باعث گم شدن و گمراه شدن ما می‌شود، ما را از جهت اصلی که «فَاسْتَقِیْمُوا إِلَیْهِ» است دور می‌کند. من ذهنی فکر می‌کند که به حضور رسیدن این است که یک شخصیتی پیدا بکنیم، به یک مقام و منزلتی برسیم، دنبال مکان و زمان و وقت مناسبی می‌گردد، عادت دارد به دستور دادن: «این کار را بکنی حتماً به حضور یا به کمال می‌رسی.»

ما بچه که بودیم، همیشه معلم انشا می‌گفت که انشا بنویسید راجع به آینده، می‌خواهید چکاره بشوید؟ خُب هرکسی یک چیزی می‌نوشت. این مشخص بود، چون با ذهن بود.

ولی در مسیر عرفان قرار نیست که کسی کارهای بشود یا شخصیتی پیدا کند، قرار است که عدم بشویم. پس این کار نیاز به زحمت و کار کردن روی خود دارد. باید مهارت خوب گوش دادن به حرف بزرگان را داشته باشیم، مهارت کنترل خشم خود را داشته باشیم، مهارت شناختن من‌های ذهنی را داشته باشیم، و این عدم شدن فقط در یک لحظه اتفاق می‌افتد، ولی برای ذهن این خیلی مشکل است و فکر می‌کند باید سالیان سال این کار را انجام بدهد. استاد تمام شد. و در آخر بیت:

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

چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را جَنَّتْ الماوی و دیدار خدا (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

استاد جان تمام شد.

استاد شهبازی: خیلی زیبا، ممنونم.



۶- آقای علی از ونکوور با سخنان آقای شهبازی

آقای علی: سلام می‌کنم به آقای شهبازی و همه دوستان گنج حضور و چقدر خوشحالم که لطف خدا شامل حال من شده و می‌توانم شنونده پیام‌های زیبایشان باشم.

همیشه آقای شهبازی می‌فرمودند که وقتی بچه‌تان را می‌بینید، از روی عشق ببینید و من فکر می‌کردم، من که بچه‌مان را دوست دارم و به او عشق می‌دهم و دارم که روی خودم کار می‌کنم.

تا این‌که یک روز، که پسر پنج‌ماهه من گریه کرد، بغلش کردم و در چشمانش نگاه کردم و دیدم با این‌که اشک از چشمانش می‌آید، شروع کرد به خنده.

یک لحظه دیدم وقتی پسر من بدون هیچ فکری به گذشته و آینده و بدون هیچ کینه‌ای، فقط می‌خندد، بدون این‌که بگوید من را تنها گذاشتند یا من را گرسنه رها کردند و یا هزاران دلیل ذهنی دیگر و فقط در این لحظه هست و الان که من پیش او هستم می‌خندد، به این سر نخ رسیدم که چه طوری می‌توانم فرزندم را عشق ببینم؟

بله من توانستم بفهمم که وقتی می‌گوییم کودکان به زندگی نزدیک هستند، یعنی چه؟ این‌که یک کودک وقتی خارج از همانیدگی‌ها است و مرکزش عدم هست، فقط در این لحظه است آرام و ساکت، آن قدر که وقتی در چشمانش نگاه می‌کنی، جز صبر، شکر چیزی نمی‌بینی.

وقتی بتوانی به چشمانش نگاه کنی و ببینی که چقدر صبر و بزرگی دارد و چقدر آرامش دارد و خالی از قضاوت و مقایسه هست و چقدر بی‌نیاز است، آن وقت تازه می‌توانی بفهمی که چقدر در وجودت آلودگی همانیدگی‌ها موج می‌زند. و این را به خودم می‌گویم، چقدر کاهلی کردم و چقدر من‌ذهنی، حقیر و کوچک هست و بی‌ارزش.

و از چه جایگاهی برخوردارم و الان دارم چه چیزهای بی‌ارزشی را اهمیت می‌دهم. کینه یک درد گذشته، خشم ناگهانی از بی‌مرادی‌ها، جمع کردن پول و ثروت، کار خوب، مقام خوب، ماشین خوب و غیره. نه، همه فقط گردوهایی‌اند در مقابل اصل زندگی.

اصل زندگی من، رسیدن به آرامشی است که وقتی دردی از روی تاس قضا به من برسد، فقط آرام نگاهش کنم و بخندم، حتی اگر چشمانم اشک‌آلود باشد از درد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، چه چیز خوبی گفتید.



آقای علی: خیلی ممنون هستم استاد، هم‌هاش از زحمات شما و دوستان است.

آقای شهبازی: والا اگر به من که من دیگر هفتادوشش سالم شد، بگویند یک نصیحت بگو، که من هیچ‌موقع نصیحت نمی‌کنم، می‌گویم که همین جوانانی به سن و سال شما که ازدواج می‌کنند و بچه‌دار می‌شوند، مخصوصاً آقایان، با بچه‌هایشان وقت صرف کنند، عشق بدهند به بچه‌هایشان.

هم‌هاش ندوند، شب و روز به فکر خواستن و زیاد کردن. این توهم که من اگر انباشته کنم چیزهای مادی را، این بچه من به خوشبختی می‌رسد، این غلط است واقعاً. باید وقت صرف کنیم. که ما هم باید وقت صرف می‌کردیم، که البته ما نفهمیدیم، وقتی به سن و سال شما بودیم.

مثلاً سی سالم بود، مرتب دنبال پول و هم‌هاش در این فکر. وقتی آدم در فکر انباشتگی است، متأسفانه از فکر بهترین چیزها بیرون می‌آید که دیگر یک‌دفعه در زندگی آدم پیش می‌آید. یک موقع، مثل همین بچه، یک موقع پنج سالش می‌شود، یک موقع پنج ماهش می‌شود.

و شما پدر بالغ و چه بگویم از نظر روحی کمال‌یافته هستید که واقعاً این‌طوری صحبت می‌کنید. خیلی ممنون، من امیدوارم هم‌سن و سال‌های شما هم، علی آقا چند سال‌تان است؟

آقای علی: سی‌وسه سالم، آقای شهبازی.

آقای شهبازی: سی‌وسه بله، در این سن و سال که بچه دارند مخصوصاً آقایان. مادران که می‌دانند دیگر، بالاخره بچه در آغوش مادرش بزرگ می‌شود، شما هم دیدید، بچه‌تان را بغل کردید یک‌جور دیگر شد.

حالا به ما یاد داده بودند فقط بچه را مادر بزرگ می‌کند، گریه می‌کند، مادر باید برود بردارد، برای چه مادر برود بردارد؟ چرا آقا بردارد؟

آقا هم باید یک سهمی داشته باشد در عشق دادن، حس عشق اصلاً، حس عشق. بهترین حس عشق از بچه آدم می‌آید که پر از عشق است. اگر قرار باشد که شب و روز آدم به فکر پول باشد خُب این بعداً ضررش را می‌بیند.

کاهل و ناداشت بدم کار درآورد مرا طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا

تابش خورشید ازل، پرورش جان و جهان بر صفت گل به شکر پخت و بی‌رورد مرا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

این قدر با همانیدگی‌ها خو گرفته بودم که اوایل حضور در برنامه و گوش‌دادن به ابیات سُستی و تنبلی داشتم و با من‌ذهنی و وقت‌گرفتن باعث می‌شد دل به تغییر اساسی نمی‌دادم چون من‌ذهنی می‌گفت نمی‌شود، ول کن، چه قدر باید تکرار کنی، و مرتب تداعی ناامیدی پالسی منفی بود که از من‌ذهنی ساطع می‌شد، ولی مصمم بودم برنامه گنج حضور راه خداست و ادامه دادم.

و خدا را شکر استارتِ سالِ چهارم را زدم و کار می‌کنم روی خودم، تا تسلیم شدن را به واسطه استاد نازنینم و جناب مولانا آموختم و به کار سازنده مشغول شدم و از کمیّت به سمت کیفیت حرکت را ادامه دادم و به‌به! چقدر زیبا با مفهوم واژه پر قدرت «فضاگشایی» آشنا شدم.

توانستم تشخیص و شناسایی به‌موقع داشته باشم، چون مرکز عدم و همکاری با خداوند، راه را با اشتیاق بی‌نهایت که داشتم همواره برایم باز کرد و فضای گشوده‌شده و راه تسلیم را برایم همواره هموارتر کرد و آرامش هدیه این مرکز زیبا بود که راه خداوند بود و بی‌نهایت و جاودانه است.

آنصتوا بپذیر، تا بر جان تو آید از جانان، جزای آنصتوا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

برای سخن گفتن با خداوند نیازی به پیک و قاصد و واسطه نیست، چون او از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است و آنچه که هنوز به زبان نیامده، می‌داند. ارمغان خداوند به ما انسان‌ها خاموشی است.



نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً غَم بِيَشٍ وَ غَم كَم رَا رَهَا كُن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

او جاودانه و فناپذیر است.

«نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي»، از روح خود در ما دمیده، آماده است تا ما بخواهیم و تسلیم شویم تا آغوش پرمهرش را به سوی ما باز کند. و برای زیبا زندگی کردن هیچ مقدمه‌ای لازم نیست، همان تسلیم کافی است. رها کن آنچه تو را از تسلیم باز می‌دارد. تسلیم، خاموشی به همراه دارد و در این جاست که پیروزی نور بر تاریکی نزدیک است.

از هر جهتی تو را بلا داد تا باز کِشَد به بی‌جهات (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۶۸)

تمام جهات را تست کردم و با من ذهنی خوشبخت که نشدم فقط دچار درد شدم و در همانیدگی‌هایی چون ترس، اضطراب، استرس، حسرت و توقع و انتظار از دیگران غرق شدم و در هر چیزی گشتم به غیر از خدا، و در غیر از خدا آلوده شدم، درد روی درد تلنبار کردم.

ولی زندگی خواست عشقش را بر من نمایان کند و فضاگشایی را با صبر وارد وجودم کرد تا یادآوری کند همه جهتها فقط بلا داد و بلا داشت، پس برو به بی‌جهتی، که آن جهت عدم و «فَأَسْتَقِيمُوا إِلَيْهِ» مستقیم به سوی او و تبدیل شدن به اوست.

در اطراف اتفاق‌ها و وضعیت‌ها فضا را باز کردم و جهت اصلی را یافتم. آن جهت عشق، شکوفایی، آرامش، گشایش و چیزی جز خیر نبود فقط صبر بود و شکر بود و پرهیز.

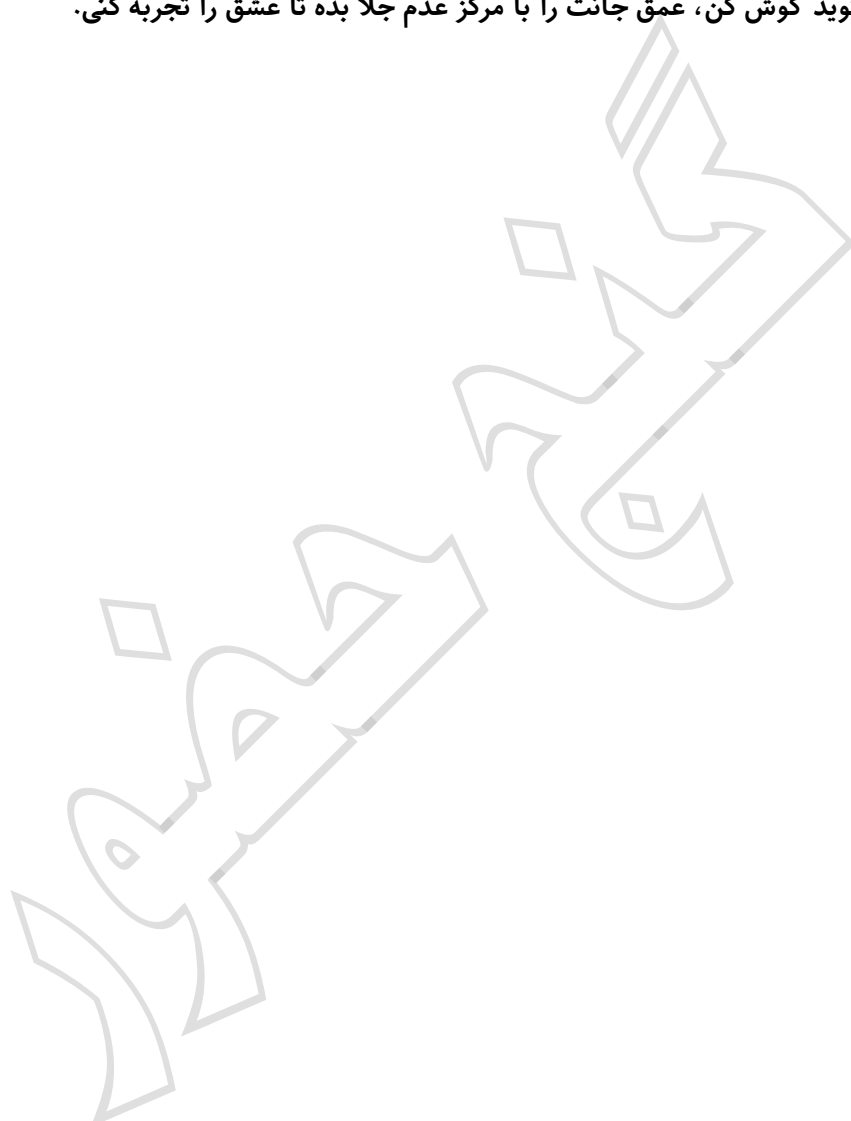
تا به دیوار بلا نآید سرش نشنوند پند دل آن گوش کرش (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۳)

و بیت زیبای جناب مولانا که بسیار کمک‌دهنده و تأثیرگذار است.



حکم حق گسترد بهر ما بساط که بگویند از طریق انساب (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۶۷۰)

با تکرار این ابیات زیبا، دل و جانم شروع به باز شدن کرد و عشق و صبر و شکر و رضا ارمغان خداوند در این ابیات هست که می‌گوید گوش کن، عمق جانت را با مرکز عدم جلا بده تا عشق را تجربه کنی.





۸- خانم دینا از ونکوور با سخنان آقای شهبازی

سلام آقای شهبازی به شما و همهٔ دوستان. دینا هستم از ونکوور، با اجازه‌تان پیامم را به اشتراک می‌گذارم:

چون به من زنده شود این مُرده‌تن
جان من باشد که رُو آرد به من
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

من کنم او را ازین جان محتشم
جان که من بخشم، ببیند بخششم
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

جان نامحرم نبیند روی دوست
جز همان جان کاصل او از گوی اوست
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

این ابیات که از دفتر سوم مثنوی بیت ۴۶۷۸، در ادامهٔ داستان «دادخواهی پشه از باد نزد حضرت سلیمان» آورده شده، مولانا به ما می‌گوید، وقتی شما فضا را باز می‌کنید و هشیاری‌تان از جنس هشیاری حضور می‌شود و مرکزتان عدم، این خود خداوند یا زندگی است که از همانیدگی‌های ما آزاد شده و به سوی خودش می‌رود و با اصلش یکی می‌شود.

و این تنِ مرده یا من‌ذهنی اگر به من زنده شود، جانِ خود زندگی‌ست که به زندگی روی آورده، و تنها زمانی انسان مثل اصلش بزرگ و محتشم می‌شود که با گشودن فضا به این جان زنده شود.

زندگی به ما می‌گوید این جانی که از طریق فضای گشوده و «کُن فکان» من به انسان می‌بخشم، این چنین جانی‌ست که قادر به دیدن بخشش من است، ولی جان نامحرم یعنی کسی که در فضای ذهن و پندار کمال و من می‌دانم به سر می‌برد، قادر نیست بخشش و مهربانی خداوند را درک و تجربه کند.

پیام این قصه و همین‌طور این ابیات برای من این بود که اگر طالب بخشش زندگی هستم، باید صادقانه حاضر باشم به من ذهنی‌ام بمیرم و «لا» کنم هر آنچه را که ذهنم در این لحظه به من نشان می‌دهد، یعنی در این لحظه با ناظرِ ذهن بودن فضا را باز کنم و محو و فنا شدن من‌ذهنی‌ام را ببینم.



پیام مولانا برای من ناظرِ ذهنم بودن و فضاگشایی هست.

و در ادامه ابیاتی را که طی چند هفته گذشته، به من کمک کرده‌اند تا بتوانم روی خودم تمرکز کرده و با این کار آرامش را در خودم تجربه کنم را، با دوستانم به اشتراک می‌گذارم.

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

یعنی ای چشمان من، به حال دیگران گریه می‌کنی؟ این کار را نکن، بنشین به حال خودت گریه کن، به فکر خودت باش و برای خودت گریه کن!

و یا بیت:

چو فرمودست حق کالصلح خیر رها کن ماجرا را ای یگانه (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۴۶)

خداوند فرموده است صلاح تو در آشتی، یعنی فضاگشایی و پذیرش اتفاق این لحظه و رها کردن ماجرای ذهن است.

واقعاً قدرت ارتعاش ابیات مولانا را در خاموش کردن ذهنم تجربه می‌کردم.

زمان‌هایی که ذهنم می‌خواست از کسی ایراد بگیرد و قضاوت و ملامت کند و یا در دلم ایجاد رنجش کند، تنها با ناظر بودن و به یاد آوردن «رها کن ماجرا را ای یگانه»، رهایی و سکون را تجربه می‌کردم.

زمان‌هایی که ذهنم از مسئله‌ای آگاه می‌شد و تلاش می‌کرد که مثل قبل نقش ناجی را برای حل آن مسئله یا مشکل، مخصوصاً برای اعضای خانواده‌ام ایفا کند، با خودم تکرار می‌کردم «ساعتی بنشین و بر خود می‌گری» و حواسم به خودم بود و می‌دیدم که ذهنم دست از تقلا برداشته و آرام شده‌است.



البته کاملاً متوجه استدلال‌های ذهنی‌ام برای متقاعد کردن خودم و یا به‌قول مولانا، حَبْر و سنی کردن دیگران، بودم، ولی من بارها تجربه کردم که حَبْر و سنی کردن دیگران، آن هم با مرکز همانیده، نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه حال خودم و دیگران را هم خراب می‌کند.

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

معجزه تکرار ابیات مولانا، به من کمک کرده تا ناظر ذهن بودن را تجربه کنم و متوجه باشم که این توانایی را دارم که عادات گذشته‌ام را رها کنم و مثل قبل هر فکری را که به ذهنم می‌آید بر زبان نیاورم و درد ایجاد نکنم، حتی اگر ذهنم کاملاً توجیه می‌کند که حق با اوست و می‌خواهد خودش را به هر شکلی که شده، نشان دهد و انقباض ایجاد کند.

و چه لذت و بخششی از این برتر و بالاتر که من متوجه شدم که قادر هستم که درد تولید نکنم و بخشش زندگی را به شکل سکون و صلح در خودم تجربه کنم.

چون به من زنده شود این مُرده‌تن جان من باشد که رُو آرد به من (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

من کنم او را ازین جان محتشم جان که من بخشم، ببیند بخششم (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

جان نامحرم نبیند روی دوست جز همان جان کاصل او از گوی اوست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

والسلام.



آقای شهبازی: خیلی زیبا واقعاً، ممنونم. این سه بیت همین‌طور که شما تأکید می‌کنید بسیار مهم هستند. خواهش می‌کنم یک‌بار دیگر با صدای بلند بخوانید. البته ببخشید صدایتان یک‌کمی پایین بود باز هم. با صدای بلند بخوانید. از بینندگان هم خواهش می‌کنم به این سه بیت خوب توجه کنند. شماره بیت هم بفرمایید آدرسش را.

خانم دینا: این چند بیت در دفتر سوم در داستان «**دادخواهی پشه از باد نزد حضرت سلیمان**» یعنی در ادامه آن داستان آورده شده، بیت ۴۶۷۸. این ابیات از بیت ۴۶۷۸ شروع می‌شوند.

**چون به من زنده شود این مُرده‌تن
جان من باشد که رو آرَد به من**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

**من کنم او را ازین جان محتشم
جان که من بخشم، ببیند بخششم**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

**جان نامحرم نبیند روی دوست
جز همان جان کاصل او از گوی اوست**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

آقای شهبازی: بله، یک مختصر هم توضیح بدهید که چرا مهم است، اگر می‌شود.

خانم دینا: بله، خواهش می‌کنم. به‌نظر من مولانا این‌جا در واقع حالا من داستان همین دادخواهی، رفتن این داستان را هم خواندم خودم.

در این داستان برای من چیزی که خیلی بُلد (bold) بود، این بود که من نمی‌توانم این من‌ذهنی را نگه دارم و با این من‌ذهنی بگویم که من واقعاً طلب واقعی دارم برای این‌که به اصل خودم برگردم، چراکه وقتی که اگر من، یعنی این علائم من‌ذهنی را، یعنی من واقعاً این سؤال را از خودم پرسیدم که آیا من واقعاً این بخشش زندگی را تجربه می‌کنم؟ آیا من واقعاً جانم با جان اصلی‌ام یکی شده؟

ولی وقتی در خودم علائم من‌ذهنی مثل غم، درد، اضطراب، حسادت، کینه، رنجش، این‌ها را هنوز شدیداً تجربه می‌کنم، به این معنی است که، یا من می‌دانم، مهم‌تر از همه را، تجربه می‌کنم، نشان می‌دهد که من واقعاً هنوز در من‌ذهنی هستم و مرده نشدم.



و تا زمانی هم که من واقعاً هرچیزی را که در ذهنم می‌آید، می‌گویم «چون به من زنده شود این مرده‌تن»، یعنی این من‌ذهنی زمانی به من زنده می‌شود که «لا» کنم هرچیزی را که ذهنم نشان می‌دهد.

درست است که درد دارد، ولی تنها راهش این است که فضاگشایی کنم، واقعاً فضاگشایی، یعنی شاید من برای این پیام را نوشتم، چون واقعاً تکرار این ابیات، این من‌ذهنی‌ام را می‌دیدم که دارد می‌آید بالا و به من می‌گوید مثلاً این حرف‌ها را بزن، این کارها را انجام بده و کاملاً توجیح می‌کرد. ولی واقعاً ناظر بودنش را می‌دیدم که چطور این من‌ذهنی می‌رود، از بین می‌رود، فقط با ناظر بودن. من هیچ کاری نمی‌کردم و این بود که به هر حال.

و بخشش‌اش هم برای خود من شاید تجربه‌ام برای این می‌خواستم این پیام را راستش را بخواهید به اشتراک بگذارم، چون آن صلح و آرامشی را که خودم تجربه کردم که دیگر من آن حرف‌ها را به زبان نیاوردم و درد تولید نکردم، یک کمی درد کشیدم، چون ذهن فشار می‌آورد که تو این کار را مثل قبل انجام بده.

این بود که خواستم با دوستانم به اشتراک بگذارم و بگویم که تکرار ابیات خیلی خیلی مؤثر است و واقعاً من نمی‌دانم شما می‌گویید «ابزار»، واقعاً من نمی‌دانم از کجا مثلاً این بیت:

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

که سریع برای من بالا می‌آید، یا این بیت:

مُرده شو تا مُخْرِجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ

زنده‌یی زین مُرده بیرون آورد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

شاید هزاران بار واقعاً من این بیت را شنیدم و آن لحظه خودش دیگر می‌آید، آنجایی که موقع‌اش است کار می‌کند، تکرار.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! عالی، عالی! خداحافظی کنم با شما، خداحافظ.

خانم دینا: زنده باشید، ممنونم، ممنونم آقای شهبازی، خداحافظ.

۹- سخنان آقای شهبازی

یک توضیح مختصری بدهم چرا این ابیات مهم‌اند، مخصوصاً این سه بیتی که ایشان خواندند. در واقع نگهداری من ذهنی، تلاش انسان هست از روی اشتباه و ندانم‌کاری، که خداوند را به جسم تبدیل کند.

درواقع من ذهنی یک جسم است، یک سیستم تشخیص‌دهنده بدون ناظر است. ذهن بدون ناظر که در این جا ناظر زندگی است، خداوند است، «من ذهنی» است. ما اشتهاً فکر می‌کنیم من ذهنی هستیم و با توصیفات که از آن دارید، می‌دانید دیگر من توضیح نمی‌دهم، آن را ادامه می‌دهیم.

ما از جنس خداوند هستیم و هرچه زودتر به یک ترازو و آینه‌ای باید تبدیل بشویم که جهان را تماشا می‌کند و کاری ندارد. آیا کاری ندارد یعنی هدف ندارد؟ کار نمی‌خواهد بکند؟ نه، اتفاقاً بیش‌ترین تلاش، بیش‌ترین سازندگی، آن موقعی‌ست که ما حضور خردمند ناظر هستیم. این ناظر از جنس خداوند هست، هم ترازوست، هم آینه. یعنی هم تماشا می‌کند، همه‌چیز را می‌بیند.

ما فکر می‌کنیم اگر با من ذهنی تشخیص ندهیم و این معیارهای یادگرفته‌شده به وسیله ذهن را نداشته باشیم، تشخیص نمی‌دهیم. ما یک تشخیص‌دهنده و ممیز دیگری داریم، که به زودی می‌خواهد در انسان خودش را نشان بدهد در همین هفت‌هشت‌سالگی، که هم عرض کردم ترازوی عالی است، منتها ترازوی بی‌فرم است، بی‌شکل است، ذهن نمی‌تواند بشناسد.

تا زمانی‌که ذهن خداوند را می‌شناسد، ما داریم سعی می‌کنیم خداوند را به جسم تبدیل کنیم و ضررهای این را هم می‌بینیم. تمام دردهای ما، گرفتاری‌های ما از این موضوع است که خداوند جسم نمی‌شود.

جسم بشود، از صنوع و خلاقیت می‌افتد. چجوری می‌تواند خداوند جسم بشود، ما هم، او هستیم. یعنی او در ما تجلی می‌کند. «تجلی می‌کند» یعنی ما می‌شویم او. او در ما به خودش زنده می‌شود.

وقتی به ما، در ما به خودش زنده می‌شود، ما متوجه می‌شویم این جسم نیستیم. این موضوع و این تحول و این زایش احتیاج به سواد ندارد. این هم توهم من ذهنی‌ست که فکر می‌کند باید فلان کتاب را بخوانم، فلان قدر یاد بگیرم تا این موضوع صورت بگیرد.

درست مثل این‌که داریم می‌گوییم یک خانم حامله که نه ماهش است، فلان کتاب را باید بخواند تا بزاید، اگر نخواند نمی‌تواند بزاید. کی هم‌چو چیزی هست؟ هر حامله‌ای می‌زاید. ما هم مثل حامله‌ها هستیم.



درواقع می‌گوید دیگر حامله هستیم. اصلاً مولانا چقدر خوب گفته این‌ها را. به موقع می‌زاییم. چه زاییده می‌شود از ما؟ همین حضور، همین هشیاری نظر، همین طلوع آفتاب خداوند از درون ما، این درست می‌شود بدون دخالت ما.

هرچه بیشتر دخالت می‌کنیم با چارچوب‌های من‌ذهنی و با توصیفات ذهنی که مربوط به جسم است، این کار را عقب می‌اندازیم. عرض کردم دردهایش هم می‌کشیم.

تمام دردهای من‌ذهنی مثل خشم و ترس و حرص و سیر نشدن و حس تنهایی و حس کنترل و میل به قدرت و پندار کمال و، و این‌که زندگی، زندگی نمی‌شود و کیفیت ندارد و این‌ها همه، از این موضوع است که ما می‌خواهیم خداوند را که ما هم او هستیم به جسم تبدیل کنیم و هم مولانا بارها و هم کتاب‌های دینی، از جمله قرآن می‌گوید که مثل خداوند در این جهان نیست. پس مثل ما هم در این جهان نیست.

اما ما برای خداوند مثل می‌سازیم. این من‌ذهنی یعنی همین دیگر، و ضررهایش را هم می‌دهیم. ضرر می‌دهیم ولی بیدار نمی‌شویم. بیدار نمی‌شویم، فکر می‌کنیم که با ذهن و من‌ذهنی و پندار کمال می‌شود همه‌چیز را حل کرد، نمی‌شود! این خودش خودش را تبدیل می‌کند.

پس بنابراین می‌گوید، چون درواقع وقتی که این زندگی ارتعاش می‌کند در ما، ما فضاگشایی می‌کنیم، از زبان خداوند می‌گوید، می‌گوید من خودم هستم دارم به‌سوی خودم می‌روم تو دخالت نکن.

صبح نزدیک است، خامش، کم خروش

من همی کوشم پی تو، تو مکوش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

مکوش یعنی با من‌ذهنی مکوش. بله، خیلی خوب بود، پیغام خوب بود.

کاهل و ناداشت بدم، کار درآورد مرا طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

به حساب آوردن خود یعنی چه؟ من چگونه خودم را به حساب می‌آورم؟

آیا با فضاگشایی حداکثر توانم را برای رهایی از من‌ذهنی به‌کار می‌برم؟ آیا از تمام امکانات درونی و بیرونی‌ام در این راه استفاده می‌کنم؟

آیا رفتار دیگران، فکرها و حرف‌ان‌ها، حوادث و پندار کمالم، سرنوشت و حال من را تعیین می‌کنند؟ یا نه، من خودم را به حساب می‌آورم و تلخ نمی‌شوم و این لحظه مسئولیت هشیاری‌ام را به‌عهده می‌گیرم و با فضاگشایی انتخاب می‌کنم که به سمت نور و مشرق بروم و اجازه می‌دهم که «طوطی اندیشه»، یعنی فضای گشوده‌شده، من‌ذهنی‌ام را با شکر و شیرینی بخورد.

اولین قدم را چگونه برمی‌دارم؟ آیا مدام سمت مشرق می‌روم، سمتی که خورشید زندگی طلوع می‌کند، یعنی به سمت روشنی با فضاگشایی؟ یا نه، تلخ می‌شوم و می‌روم به سمت مغرب و درد، تاریکی و غروب خورشید زندگی و زیر بار جبر من‌ذهنی و اسیر اسباب و پندار کمال می‌شوم؟

حس خفاشت، سوی مغرب دوان حس درپاشت، سوی مشرق روان (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷)

من‌ذهنی «سوی مغرب دوان» است، یعنی باید انرژی مصرف کند، ولی هشیاری حضور ما «سوی مشرق روان» است، جاری است، یعنی همین‌که با فضاگشایی و رضایت، خوش‌رویی و شادی، به سمت مشرق و طلوع زندگی قدمی برداریم، دیگر مثل آب جاری می‌شویم. اگر سنگ هم سر راهمان باشد، مثل آب بدون مقاومت و قضاوت یا از کنارش رد می‌شویم، یا آن‌قدر جریان زندگی زیاد هست که از رویش می‌گذریم؟ چون جاری هستیم و زنده به زندگی.

آیا وقتی بی‌مراد می‌شوم تلخ می‌شوم و منقبض یا نه، خوش‌حال می‌شوم و شکرگزار؟ و اگر هم نمی‌توانم خوش‌حال باشم، تلخی و ناراحتی‌ام را نگاه می‌کنم؟ و با فضاگشایی اجازه می‌دهم، نیروی «کُن فکان»، تلخی من‌ذهنی‌ام را به شادی حضور تبدیل کند؟

آیا این لحظه مسئولیت هشیاری‌ام را به‌عهده می‌گیرم؟ یا نه، دیگران و شرایط را مسئول می‌دانم و ملامت می‌کنم؟

آیا به این آگاهی رسیده‌ام که در این لحظه توانایی انتخاب دارم که در اطراف اتفاق این لحظه، فضاگشایی کنم و با کمک زندگی قدم درست را بردارم و با ذهن ساده‌شده وارد عمل بشوم؟ یا نه، فضابندی می‌کنم و زندگی را به درد تبدیل می‌کنم؟

آیا کاهلی و شرطی‌شدگی‌ها، باورها و سبب‌سازی‌های من‌ذهنی‌ام را می‌بینم؟

آیا خودم را لایق به حضور رسیدن و تبدیل شدن به ذات اصلی‌ام یعنی خداوند را می‌دانم؟

آیا صبر و شکر و پرهیز در انداختن دردها و همانندگی‌هایم دارم؟ یا نه، هنوز با عجله من‌ذهنی، در کار «کُن فکان» زندگی دخالت می‌کنم و کارافزایی؟

آیا هرلحظه به این موضوع واقف هستم که نیروی «کُن فکان» زندگی، سرعت خاص خودش را برای تبدیل من و زنده شدن به ذات اصلی‌ام دارد؟

بستان قدح عشرت و، وز بند برون جه

تا باخبری، بند سؤالی و جوابی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۲۹)

مولانا اشاره می‌کند که فقط ناظر باش! تا زندگی تو را آزاد کند و سؤال و جواب نکن، به گذشته و جزئیات آن نرو، تنها قدح شادی را بگیر و همانندگی‌هایت را شناسایی کن و بینداز. نوردیدن احوال ذهن و به‌دنبال چرایی و چگونگی رفتن، غلط است و انسان را بیش‌تر در من‌ذهنی فرو می‌برد.

تو مراقب شو و آگه، گه و بی‌گاه که ناگه

مَثَل کُحَل عَزِیزی شِه ما در بصر آید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲)



آگاه باش! که قدرت خداوند پشت توست، قدرتی که جهان را اداره می‌کند، قدرت این لحظه و تو هشیاری خالص هستی و لیاقت تبدیل شدن به جنس اولیئات یعنی عدم را داری.

تو چه دانی، تو چه دانی که چه کانی و چه جانی؟
که خدا داند و بیند هنری کز بشر آید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲)

و در پایان:

چنان گشت و چنین گشت، چنان راست نیاید
مدانید که چونید، مدانید که چندید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)

۱۱- سخنان آقای شهبازی

همین‌طور که خدمتتان عرض کردم این لحظه زندگی، خداوند می‌خواهد خودش را از ما بیرون بکشد روی خودش قائم بشود، بی‌نهایت بشود و ما از صنّع او، آفریدگاری او استفاده کنیم.

ما می‌خواهیم به‌زور خداوند را بکشیم، بگوییم که تو برحسب پندارِ کمال من فکر کن، که من از طریق عینک همانندگی‌ها می‌بینم، تو هم این‌طوری ببین. درواقع ما داریم به خردی که تمام کائنات را اداره می‌کند، می‌گوییم که تو بیا مطابق این عقل جزوی من، که از طریق دیدن برحسب همانندگی‌ها به‌وجود آمده، از طریق آن ببین و زندگی من را اداره کن، یعنی صنّع و آفریدگاری را تعطیل کن.

من هم موجود آفریننده نیستم، همین فکرهای سه‌چهار هزار سال پیش را دارم به‌اصطلاح از ذهنم می‌گذرانم و اصلاً پوسیدگی و عدم کارایی این افکار را هم نمی‌فهمم، تو هم بیا مثل من فکر کن.

بعد هم که نمی‌کند، شکایت و گله و، بلد نیستی، خدایی را بلد نیستی و این چه وضعی است؟ و غافل از این‌که تمام این دردها و نابسامانی را ما با عقل من‌ذهنی خودمان درست کردیم. هم در زندگی شخصی‌مان، هم در زندگی اجتماعی‌مان، جمعی‌مان.

اصلاً اگر این‌طوری پیش برود ما ممکن است، بشریت یعنی، خودش را نابود کند. با عقل من‌ذهنی نمی‌شود این جهان را اداره کرد. ما دشمن هم شده‌ایم، ما از یک جنس هستیم، فرق نمی‌کند انسان کجا است و چهرنگی دارد و چجوری است.

همه ما «او» هستیم و او می‌خواهد از همه ما خودش را بیرون بکشد و در همه ما به خودش قائم بشود و آن موقع از طریق همه ما خودش صحبت کند، خودش هم بشنود و به‌صورت ترازو و آینه جهان را نگاه می‌کند، از همه ما، و راه نجات ما همین است.

هیچ راه دیگری نداریم، آن موقع ما متوجه می‌شویم که واقعاً:

**بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
(سعدی، گلستان، حکایت ۱۰، بیت ۸)**



ما این را با من ذهنی نمی‌فهمیم. هی بگویم تفاوت، من متفاوت هستم. این نمی‌دانم بی‌عقل است، آن یکی کافر است، این یکی بی‌دین است. این یکی این‌طوری است، این دشمن من است. این‌ها زایدۀ پوسیدگی من ذهنی است. یک جایی هم می‌شود من ذهنی دیگر کار نمی‌کند، توجه می‌کنید؟ مثل آن کرمی که هی می‌خورد، تا از داخلش باید شاپرک بیاید بیرون. یک جایی دیگر تکان نمی‌تواند بخورد، از بس چاق شده و این‌ها، باید خودش را آویزان کند، این شاپرک از درون آن زاییده بشود بیاید بیرون، بشریت هم این‌طوری شده، یعنی کل بشر این‌طوری شده است.

این‌همه جنگ و نابسامانی و این‌که ما می‌خواهیم با من ذهنی، با مذاکره و نمی‌دانم ترساندن و حمله و ترسیدن و یارگیری و این‌ها، می‌خواهیم مسائلمان را حل کنیم. نمی‌شود، نخواهد شد و ما باید به حرف‌های بزرگان خودمان گوش بدهیم.

یادمان باشد، بهترین بزرگانی که زندگی فرستاده در سرزمین ایران است. یکی از بزرگترین‌ها همین مولانا است. ما نباید رها کنیم، واقعاً من پیشنهاد می‌کنم شما، حالا دیگر به‌اندازه کافی توضیح داده شده، روی بیاورید به مولانا، خودتان تحقیق کنید، کتاب‌های استاد زمانی را بگیرید، تفسیر مثنوی، دیوان شمس را بخوانید. خودتان محقق هستید و باشید و از این راه خودتان را نجات بدهید.

هر لحظه سعی نکنید خداوند را به جسم تبدیل کنید و بگویید که خواهش می‌کنم این‌طوری فکر کن، بعدش هم که او گوش نمی‌دهد، بعدش هم ناسزا و شکایت و خشم و این‌ها، همین هیجاناتی که مردم دارند، می‌خواهند منفجر بشوند.

درواقع اولین مقصر را خداوند می‌دانند، خودشان را نمی‌دانند که با عینک‌های پندار، دارند جهان را نگاه می‌کنند. و هر لحظه زندگی، یعنی خداوند درد را ایجاد می‌کند، که ما بفهمیم این روش دیدن نیست، اصلاً برای این نیامدیم.

نیامدیم این‌طوری ببینیم، این‌طوری زندگی کنیم. اما این‌که می‌گوییم این زندگی ما و روش آن و سبک‌ش غلط است مطابق الگوهای زندگی نیست، خداوند نیست.

◆◆◆ پایان بخش اول ◆◆◆

بی‌مرادی یعنی نرسیدن انسان به خواسته‌های ذهنی‌اش. قضا راهی را بر انسان می‌بندد تا به او نشان دهد که هشیاری‌اش در آن جهت گیر افتاده. به دنبال تسلیم و واهمانش، هشیاری انسان از جهات پراکنده و همانیده جمع می‌شود و برپایه خویش یا همان بی‌جهت قائم می‌شود.

یکی از این جهات، ارتباطات انسان است. هر انسانی در زندگی فردی و جمعی در نقش‌های مختلف قرار می‌گیرد. مولانا می‌فرماید ما هیچ‌کدام از نقش‌هایی که در ارتباطاتمان تجربه می‌کنیم، نیستیم. هم‌هویت شدن با نقش و برقراری ارتباط همانیده، نتیجه‌اش ستیزه و درد است. زمانی می‌رسد که ارتباطات همانیده از میان می‌روند و فرد را در غم و تنهایی باقی می‌گذارند.

برداشت اشتباهی که در این زمینه داشتم این بوده که اگر یک‌بار شناسایی کردم که در یک ارتباط هم‌هویت هستم، کافی‌ست، در صورتی‌که این شناسایی و واهمانش نیاز به مراقبت لحظه‌به‌لحظه دارد. هر لحظه که دانسته یا نادانسته تصویری را در مرکز می‌گذارم، دوباره به دام می‌افتم.

ای تو در پیکار، خود را باخته

دیگران را تو ز خود نشناخته

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۳)

تو به هر صورت که آیی بیستی

که، منم این، واللّه آن تو نیستی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴)

یک زمان تنها بمانی تو ز خلق

در غم و اندیشه مانی تا به حلق

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۵)

این تو کی باشی؟ که تو آن اَوْحَدی

که خوش و زیبا و سرمست خودی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶)



اَوْحَد: یگانه، یکتا

آقای شهبازی بارها در برنامه‌های مختلف فرمودند: در ارتباط با انسان‌های دیگر زندگی را در آن‌ها ببینید. اما با من ذهنی نمی‌شود زندگی را در دیگری دید، زندگی را زندگی می‌بیند. اگر ذهن من، من دارد، یعنی الگوهای شرطی شده دارد، پس من انسان‌های دیگر را از طریق فیلتر این الگوها می‌بینم. متوجه شدم من ذهنی با دید این فیلترها، تفاوت‌ها و حتی مزیت‌های انسان‌ها را ایراد می‌بیند. آن رفتار ناخوشایندی که من در انسان دیگر می‌بینم، در اصل رفتار ناخوشایند من ذهنی من با اصل وجودم است.

برداشتم از آموزش مولانا این بوده که هر انسانی که به زندگی من آمده در هر نقشی، از یک نقش نزدیک مانند یک عضو خانواده تا یک نقش دورتر مانند یک همسایه، به دلیلی آمده و پیامی از طرف زندگی یا اصل وجودم برایم دارد. این پیام نه با ذهن، بلکه فقط در سایه فضاگشایی و دید عدم دریافت می‌شود. پیامی از خودم برای خودم.

باید آگاه باشم انسان‌های دیگر هم مانند خودم، فراتر از قالب‌های فکری و رفتاری هستند. آگاه باشم آن شکلی که من با ذهنم انسانی دیگر را می‌بینم، خود اصلی او نیست و طبق قانون «ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند» دید من در این میان تعیین‌کننده است.

متوجه شدم آنچه که در این جسم و در این دنیا تجربه می‌کنم، تجربه زندگی در این وجود و در این سطح از هشیاری است. زندگی من در بیرون، تماماً انعکاس هشیاری‌ام در درون است. آنچه که زیبا به نظر می‌آید، شناسایی زندگی یا همان بی‌جهت از خودش هست و آنچه که نازیبا به نظر می‌آید، گره‌های هشیاری درونم است که در جهات ذهنی به تله انداخته‌ام.

تجربه حیات، تجربه‌ای شگفت‌انگیز و زیباست. شاید آن چیزی که مولانا و باقی بزرگان دولت می‌خوانند، همین تجربه شناسایی زندگی از خودش در وجود انسان باشد. مقصود از تمامی تجربیات این جهان، این بوده که من شاهد این تجربه زیبا باشم. روی زیبای او را ببینم که چگونه در نشیب و فراز دنیای جسم خودش را می‌نگرد و وسعت می‌دهد.

مرغ خویشی، صید خویشی، دام خویش
صدر خویشی، فرش خویشی، بام خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)



جوهر آن باشد که قایم با خودست آن عَرَض باشد که فَرَع او شدست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۸)

گر تو آدم‌زاده‌یی، چون او نشین جمله ذُرِّیَّات را در خود ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۹)

ذُرِّیَّات: جمع ذُرِّیه، نسل

همه انسان‌ها و همه مخلوقات جزئی از بحر یکتایی هستند. دید عدم، دید یکتایی یعنی ببینم که همه چیز و همه کس خودم هستند و مرزی بین هشیاری مخلوقات نیست. دید عدم سرچشمه برکات و آفرینندگی زندگی است. مولانا می‌گوید ذهن در مقابل بحر یکتایی، مانند خُم در برابر نهر و خانه در برابر شهر است. ماندن در تصاویر هماننده یعنی آب را به جای نهر در خُم جست‌وجو کردن. آبی که در خُم می‌گنجد محدود و در نهر بی‌نهایت است.

چیست اندر خُم، که اندر نهر نیست؟

چیست اندر خانه، کاندرا شهر نیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۱۰)

این جهان خُم‌ست و دل چون جوی آب

این جهان حُجره‌ست و دل، شهر عَجاب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۱۱)

جادوی قانون اساسی

چند سال پیش، آقای شهبازی پیشنهاد کردند که قانونی اساسی به منزله‌ی درون شیشه کردنِ دیوِ من ذهنی نوشته شود. من هم شروع کردم به نوشتن این‌که طلبِ واقعی ترکِ چه عاداتِ بدی را دارم و می‌خواهم پرهیز کنم. شروع به نوشتن کردم و به یک‌باره برخی از دزدانِ بزرگِ حضورم را نوشتم. برای مثال: غیبت ممنوع! دروغ ممنوع! توقع به‌هیچ عنوان و صفرِ صفر و و... و...

خُب این‌ها خیلی هم عالی و خوب است، ولی جادوی این نوشته در این‌جا خودش را نشان نمی‌دهد.

در برنامه‌ی ۹۲۱ آقای شهبازی یک نقشه‌ی گنج یا همان فلوجارت و طرحی معرفی کردند که بزرگ‌ترین مزیت انسان را به‌عنوان اشرفِ مخلوقات به‌طور کامل توضیح می‌داد: «انتخابِ آزاد»؛ قدرتِ تصمیم‌گیری. این‌که ما همیشه در این لحظه‌ی ابدی هستیم و این «خودمان» هستیم که انتخاب می‌کنیم راهِ منِ ذهنی و افتادن به زمان روانشناختی و همانندگی و الی آخر را انتخاب کنیم، یا این‌که اختیار را به‌دست فضای باز شده و عدم دهیم، و برکت و عشق و آرامش و نور و صدای خداوند و وحدتِ وجود را که همان اصلِ ذاتِ ماست تجربه کنیم. به عبارتِ برنامه‌ی ۹۲۲، راهِ شطرنجِ ذهن را بگیریم و پله پله به مات شدن و به درد افتادن پیش برویم، یا این‌که تخته‌ی تخته‌نرد شویم و با تاسِ خداوند برقصیم.

حال جادوی این نوشته‌ی قانون اساسی چیست؟ این‌که در این لحظه ما را به نقطه‌ی انتخاب می‌آورد. ما را حضورِ ناظر می‌کند و می‌توانیم ذهن خود را مشاهده کنیم. مگر نه این‌که من ذهنی یعنی ذهن بدون ناظر؟ پس قانون اساسی ما را می‌آورد و می‌گذارد نقطه‌ی تصمیم‌گیری و ما را از جنسِ الست می‌کند، آن هم در یک آن.

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

برای مثال در بند ۱۱ قانون اساسی ام (اولم) نوشتم: سیگار و دراگ و مشروبات الکلی سنگین هرگز! بعد دیدم که تبصره داشتن، راه فرار دیو را فراهم می‌کند. یاد حرف آقای شهبازی افتادم که فرمودند که این‌جور موارد



مثل این است که بگوئیم پشت چراغ قرمز سعی می‌کنم بایستم. نه‌خیر، «باید» بایستی! پس سریع اصلاحش کردم به: سیگار و دراگ و مشروباتِ الکلی کلاً ممنوع! خیال خودم را راحت کردم.

حال جادو.

هرموقع که وسوسه‌ای یا موقعیتی پیش می‌آید، ناگهان این بند ۱۱ سریع در ذهنم نقش می‌بندد و مرا حضور ناظر می‌کند. این جنس حضور ناظر را شناخته‌ام. نمی‌شود هم برای کسی توضیح داد. ذهنی نیست، یک چیز فزادگانه است. مثل مزه‌ی عسل است. فقط بایستی خود انسان تجربه کند.

این حس را که شناختم، می‌توانم در جاهای دیگر نیز شناسایی کنم که این تصمیم از ذهن و من‌ذهنی‌ست، یا از حضور:

پنج حسی از برون میسور او

پنج حسی از درون مأمور او

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۷۶)

میسور: ممکن، مقدور

جادوی قانون اساسی این شناخت و قدرت تمییز را به من می‌دهد که صدای غول را از صدای نور بشناسم. این‌که به من قدرت انتخاب می‌دهد چه راهی در پیش گیرم: راه غول، یا راه نور؟

حس را تمییز دانی چون شود؟

آن که حس ینظر بنور الله بود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۳۴)

نوشتن قانون اساسی، من‌ذهنی و مکرهایش را به ما می‌شناساند:

من ز مکر نفس دیدم چیزها

کاو برد از سحر خود تمییزها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۷۸)

این جادو کاملاً شخصی است و برای هر نفر متفاوت است. شتری است که خود انسان باید به دنبالش در درون خودش بگردد، نه این که بخواهد تقلید کند. برای مثال، من بسیار قهوه دوست داشتم و هم حس خوب از قهوه می‌گرفتم و هم کارهایم را بسیار با کیفیت و بازده بالا انجام می‌دادم. تا این که یک جا همان صدا و نیز اتفاقاتی به من نشان داد که من با قهوه همانیده هستم و از آن زندگی می‌خواهم. پس گفتم که دیگر نمی‌خورم مگر چه شود و مثلاً آخر هفته‌ای باشد و غیره. تا این که باز دیدم نمی‌شود و من حس اضطراب و ناخوشی و بی‌قراری می‌کنم. پس ناگهان در قانون اساسی‌ام نوشتم که هرگز دیگر قهوه نمی‌خورم! لازم به ذکر است که این فقط برای شخص من است، نه این که قهوه خوردن بد باشد. همین بند ۳۵ از قانون اساسی‌ام سبب شد که سپاس‌گزار تمییزده شوم. بتوانم تشخیص دهم که چه چیزهایی من را به راه فضا بندی و انتخاب جبر ذهنی می‌کشاند، و چه چیزی مرا به قبله.

اما امان از موقعی که به قانون اساسی‌ام آگاهانه عمل نکنم که:

چون شوی تمییزده را ناسپاس بجهد از تو خطر قبله‌شناس (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۹)

این جاست که جادوی قانون اساسی ما را رها نمی‌کند و فرق درد جدایی از خدا را نیز با درد هشیارانه برای رهایی از همانندگی به ما می‌شناساند.

همان طور به ما یادآوری می‌کند که چه بوده‌ایم در قدیم و الآن چه هستیم. یک جورایی چارق ایاز ما هم هست و ما را از ناامیدی و جبر و کاهلی باز می‌دارد.

پس به طور خلاصه این قانون اساسی، خواندن آن و تکرارش، ما را بر ذات خود منطبق می‌کند که شکر، امید، سپاس‌گزاری، صبر، یقین، حس قدرت، سکوت، یکی دیدن خود با تمامی باشندگان، شادی بی‌سبب و از همه مهم‌تر تمییزدهی را به ارمغان دارد:

یا رب آن تمییز ده ما را به خواست تا شناسیم آن نشان کژ راست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۳۳)



ممنونم از وقتی که به من دادین آقای شهبازی، خیلی ممنون

آقای شهبازی: خیای زیبا، آفرین! می‌گویم آقای نیما این قانون اساسی را نمی‌توانید به ما هم بدهید ما هم استفاده کنیم؟

آقای نیما: بزرگوار این چه حرفی است؟ می‌توانم برایتان دو سه تایی بخوانم، ولی چیز خاصی نیست. همان حرف‌هایی که شما زده‌اید است.

آقای شهبازی: خُب می‌گویم یک‌دفعه شما بیایید سی‌وپنج‌تا، سی‌وپنج‌تاست، نه؟

آقای نیما: الآن یک‌دوتا هم جدیداً اضافه شده، الآن حدوداً سی‌وهفت‌تا بند است.

آقای شهبازی: می‌خواهید چندتایش را بخوانید، یک ده‌تا از آن‌ها را بخوانید؟ حالا ما به آن عمل کنیم با این ده‌تا.

آقای نیما: چشم، چشم، ده‌تای اول را برایتان می‌خوانم.

۱- غیبت ممنوع

۲- دروغ ممنوع

۳- توقع به هیچ عنوان و صفر صفر

۴- ماندن در گذشته و آینده و سیر در زمانِ روان‌شناختی ممنوع

۵- زرنگی ممنوع

۶- غرور و خودبزرگ‌بینی و خودبرتربینی ممنوع

۷- قضاوت هرگز و هرگز و هرگز

۸- شاد و غمگین شدن از چیزهای بیرونی ممنوع

۹- ادامه دادنِ ورزش و ترک نکردن مدیتیشن

۱۰- گیاه‌خواری و توجهِ بخصوص به بدن فیزیکی

حالا می‌خواهید تا ۱۵ بروم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

۱۱- سیگار و دراک و مشروباتِ الکلی کلاً ممنوع، هرگز!

۱۲- به عقب بازگشتن ممنوع

۱۳- شک نکن! شک کردن به راه معنوی ممنوع

۱۴- گنج حضور را ادامه بده و سخت‌رو باش.

۱۵- حرف بی ادبی و فحش و ناسزا ممنوع

ممنونم

آقای شهبازی: می گویم پانزده‌تای دیگرش را هم بخوانید. خیلی خوب هستند آخر.

آقای نیما: چشم، چشم

۱۶- هرگز قهر نکن و ناامید نشو

۱۷- عقب بکش و بحثی را ادامه نده و اصرار نکن

۱۸- شکر کن، ممنون حق باش و سپاس‌گزار

۱۹- تمرکز فقط و فقط بر خود، نه دیگران

۲۰- از تعریف و تمجید دیگران بترس

۲۱- عجله نکن و عجول نباش

۲۲- پیشرفت معنوی را با ذهن ارزیابی نکن

۲۳- غبطه خوردن و حسادت و مقایسه‌ی خود با دیگران قدغن

۲۴- سکوت کن

۲۵- درد هشیارانه را عاشق باش

۲۶- قدردان و سپاس‌گزار مولانا و عطار و استاد شهبازی تا آخرین ثانیه‌ای که نفس می‌کشم خواهم بود و از ایشان رو بر نمی‌گردانم.

۲۷- سؤال نپرس و بگو نمی‌دانم و تسلیم باش!

۲۸- اتفاق این لحظه را طوری بپذیر انگار خودت انتخاب کردی (محدودیت این لحظه)

۲۹- به استاد مقرب اعتماد کامل کن. او تو را انتخاب کرده و قدرش را بدان.



۳۰- ترس از آینده و کلاً ترس ممنوع! (چون که قَسَام اوست، کفر آمد گِله)

حالا بخوانم تا هفت و تمامش کنم؟

آقای شهبازی: بله دیگر، هفت تا مانده است. بفرمایید.

آقای نیما: چشم

۳۱- یقین داشته باش که خواهد شد آنی که باید بشود، پس صبر کن.

۳۲- هیچ چیز نخواه، نخواستن هنر است و اصل راضی و راضی

۳۳- در هیچ کلاس و گروهی شرکت نکن.

۳۴- من دیگر نمی‌رنجم.

۳۵- هرگز دیگر قهوه نمی‌خورم.

۳۶- هرگز آقای شهبازی، مولانا و استاد‌های مقرب را قضاوت نکن و تمرکزت روی خودت باشد

۳۷- کلاس‌های یک‌شنبه‌شب را هرگز و هرگز تا موقعی که نفس می‌کشم، از دست نخواهم داد.

تمام شد بزرگوار

آقای شهبازی: خیلی زیبا، عالی عالی! آقا نیما

خداحافظ شما



سلام استاد خدایوت، نسترن هشتم بیست و یک ساله

در غزل ۴۳ جناب مولانا دارند که

تابش خورشیدِ ازل، پرورشِ جان و جهان

بر صفت گل به شکر پخت و بپرورد مرا

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳)

بهترین پرورش دهنده و پزنده، فضای گشوده شده است و مانند «گل به شکر»، ما را هم می‌پزد و پرورش می‌دهد. وقتی فضا را باز می‌کنیم، از طریق زندگی پرورش می‌شویم و اما هنگامی که در ذهن هستیم، از طریق جهان پرورش می‌شویم.

به علت ناآگاه بودن از فضای گشوده شده در پرورش این جهان بزرگ شده‌ایم و دچار آلودگی‌های اکتسابی و جامعه شدیم و با دید ذهن، تصمیم گرفتیم و با خواسته‌های من‌دار عملکردمان را دچار اختلال و فضا بندی‌های مکرر دچار کردیم. در پرورش این جهان تبدیل به دید جسمی شدیم و دچار ارتعاشات سمی، هم برای خود و هم (برای) دیگران شدیم.

با اشعار جناب مولانا و کار کردن روی خود و صبوری کردن درد آگاهانه در بازی زندگی پخته و آگاه شده‌ایم و می‌شویم. بالا و پایینی‌هایی، مثل حس رقابت، خودنمایی، حسادت، خشم، کینه، همگی جریانی از سمت زندگی است که انسان، در هر وضعیت و فرم از مرتبه قبلی پخته‌تر، آگاه‌تر و بیدارتر شود.

پس می‌توانیم با یک فضاگشایی و طلب نیکو به انداختن خصلت‌های من‌ذهنی در این آفرینش عظیم و الهی لبیک بگوییم و از این فریب و آفرینندگی منفی و ذهنی خود را به راحتی رها سازیم.

این بیداری به زندگی تنها با طلب نیکو و صدق در فضاگشایی اتفاق می‌افتد. بقیه کارها قطعاً اضافه‌کاری و کارافزایی ذهنی برای به تأخیر انداختن و تلف کردن وقت‌مان است.

در غزل ۴۳ جناب مولانا دارند که



حُسنِ غریبِ تو مرا، کرد غریبِ دو جهان فردی تو چون نکند از همگان فرد مرا؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۳)

با کار کردن روی خود و کم شدن خواسته‌هایمان از بیرون و قطع توقع و انتظار از مکان، وضعیت و فرم، درک می‌کنیم زیباییِ حس حضور را.

و در این جهان مانند ندارد و همین که فضا را باز می‌کنیم این زیبایی را درک می‌کنیم و از دو جهان غریب می‌شویم. با فضاگشایی، نظیر زیبایی زنده را در جهان نمی‌بینم و نمی‌خواهیم. متوجه می‌شویم همه زیبایی در فضای یکتایی است و در درون هر انسانی زیبایی بالا می‌آید و هر انسانی می‌تواند خودش را به‌عنوان زیبایی شناسایی کند و دیگر از این بینش خدایی جدا نمی‌شود و به یقین می‌رسیم یکتایی او مرا حتماً یکتا خواهد کرد.

و این باقی‌مانده من‌ذهنی را اوست که به‌راحتی از ما می‌گیرد و هر چقدر هم که گناه‌کار و خطاکار باشیم، لطف خدا بیش‌تر از جرم ماست. دیدن زیبایی عشق ما را قطعاً از جهان جدا می‌کند و یکتا شدن از سمت او ما را فردِ دو جهان می‌کند و در نهایت روی ذات اصلی خودمان قائم می‌شویم.

در دفتر ششم بیت ۶۲۶ خیلی زیبا جناب مولانا دارند که:

رَوِ کزین جو بر نیایی تا ابد لَمْ یکنُ حَقًّا لَهُ کُفُوًّا أَحَدٌ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۶)

به‌راستی که این جوی فضای من‌ذهنی، جوی جاری شده از فضای یکتایی، نظیر و مانندی ندارد. ای عاشق! ای کسی که فضا را باز کرده‌ای و عشق را در درونت حس کردی و خودت را در معرض جریان آب پُربرکت زندگی قرار دادی، برو که تا ابد ازین جوی، بیرون نخواهی آمد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا نسترن خانم، عالی!

خانم نسترن: ممنونم استاد. استاد در آخر اگر اجازه بدهید شعرم را بخوانم؟

آقای شهبازی: بله، بله. «شکر» را دیگر؟ نه؟ بله قیمت شکر دست شماست، بفرمایید.



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

در شِکر غلطید ای حلواییان
همچو طوطی، کوری صفرایان
(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)

کاهل و ناداشت بدم کار درآورد مرا
طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا

تابش خورشید ازل، پرورش جان و جهان
بر صفت گل به شکر پخت و بپرورد مرا

بنده آنم که مرا بی‌گنه آزرده کند
چون صفتی دارد از آن مه که بیازرد مرا
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

قرین همانیدگی‌ها از مرکز ما شروع می‌شود. دامنه این جریان تا همانیده شدن به دیگران ادامه پیدا می‌کند و این یعنی ما نمی‌خواهیم به جریان اینرسی یا کاهلی ذهن پایان دهیم. زیرا این حالت، حالت تمام و تبدیل شدن ذهن است؛ پس کاهلی ذهن سریعاً قرینی را انتخاب می‌کند برای زنده ماندن خود.

فضاگشایی الان می‌تواند با اندیشه‌ای جدید از جنس حضور و آگاهی، ما را بیدار کند که می‌تواند دو حالت را در ما بیافریند: چالش، شناسایی، تسلیم شدن و اطاعت از مافوق. و حالت دوم: چالش، عدم شناسایی، مقاومت و حمله کردن از طریق قرین به مافوق که من بهترین را می‌دانم و می‌توانم و طوطی‌وار و با عجله فرم‌های تکراری را می‌پذیرم و انقباض و درد و ایستایی تولید می‌کنم.

خورشید درون ما قلب همانیدگی‌ها را هدف می‌گیرد و بدون دلیل شروع به آزار دادن آن می‌کند تا باعث شکسته شدن این قالب سفت و سخت گردد. این یعنی شکوفایی و بالندگی پس از خرد شدن و محو شدن.

صبر و نداشتن آگاهی به معنای تحمل کردن و به انتظار اتفاق خوب نشستن نمی‌باشد که این صفت همانیدگی‌هاست که از یک علم تکراری سرچشمه می‌گیرد، بلکه به معنای ساختن و نظارت کردن آگاهانه می‌باشد که حالا باید یک آگاهی داشته باشیم که با هشیاری نظر شروع به پردازش نماید که نتیجه آن حضور، فراوانی و گرمی‌داشتن خداوند است که خداوند خودش را در این ساخت و بنای جدید نمایان می‌سازد تا به چشم کوتاه‌نظر همانیدگی‌ها گرمی و ارجمند گردد.



هشیاری نظر و تعیین جنس منظور توسط ناظر از فضای درون ما سرازیر می‌گردد. اگر فضا گشوده باشد تعیین جنس خوب می‌نماییم ولی اگر فضا بسته باشد یک جنس بد، انتخاب ما را دردآلود می‌سازد.

جناب مولانا صریحاً در این برنامه مطلب مهم، یک‌سو بودن و تسلیم شدن را عنوان نمودند که این حالت در خاموشی بسیار دیده می‌شود و شناسایی همانندگی‌ها و رهایی از آن‌ها را راحت‌تر می‌کند.

ما نمی‌دانستیم که چون در همانندگی‌ها شکل گرفته‌ایم و خمیرمایه ما از همین همانندگی‌هاست، پس مقاومت و قضاوت و کنترل امری طبیعی بوده است و اگر این را می‌پذیرفتیم، جریان تسلیمی بسیار راحت‌تر صورت می‌گرفته است.

و همین‌طور ما اگر می‌دانستیم که این‌ها اسباب حضور خداوند هستند. یعنی در اصل، خورشیدی از درون ما طلوع کرده است که این تاریکی‌ها را با روشنایی وجودش بالا آمده و نمایان می‌کند، دیگر مقاومت نمی‌کردیم و با فضاگشایی همانندگی‌های بعدی را می‌پذیرفتیم تا زودتر اصلاح و درمان صورت بگیرد، زیرا همیشه همانندترین‌ها مورد اصابت نور حضور خداوند قرار خواهند گرفت.

۱۶- سخنان آقای شهبازی

یکی از خاصیت‌های پندار کمال، من‌ذهنی، همان‌طور که گفتند قضاوت، مقاومت، مخصوصاً «کنترل». یعنی مهم‌ترین کشتی‌ای که ما به‌عنوان فضاگشایی می‌گیریم که معمولاً زمین می‌خوریم در مقابل انسانی‌ست که من‌ذهنی دارد و ما را «کنترل» می‌کند.

وقتی یک پندار کمال، یک من‌ذهنی از نزدیک با اثرگذاری «قرین» ما را کنترل می‌کند، واقعاً معذب‌کننده است. یعنی کسی که «نمی‌داند»، می‌خواهد طرز زندگی خودش را، طرز فکرش را به ما تحمیل کند، خودش نمی‌داند، خودش من‌ذهنی بزرگ است.

در این‌جا است که ما باید فضاگشایی کنیم و کشتی واقعی را بگیریم به‌عنوان خداوند، به‌عنوان جنس او. وگرنه اگر کشیده بشویم به ذهن، که کشیده می‌شویم که غالباً رُفوزه می‌شویم، خُب دیگر شکست می‌خوریم.

شما یادتان باشد «نزدیک‌ترین» آدم شما، شما را به‌راحتی می‌تواند عصبانی کند و به‌نظر شما می‌آید که ایشان خودش طرز زندگی‌اش را بلد نیست می‌خواهد به من یاد بدهد و عقیده‌اش را، طرز فکرش را، طرز رفتارش را، چجوری حرف می‌زنند، چجوری می‌نشینند، چجوری غذا می‌خورند، چجوری مهمانی می‌روند، در مهمانی چجوری حرف می‌زنند، چجوری بلند می‌شوند، با چه کسانی باید صحبت کرد، چه کار باید کرد؛ این‌ها را تحمیل می‌کنند.

و گاهی اوقات «جمع» این کار را می‌کند. این‌جاست که ما آن توان و قدرت واقعی خداگونه خودمان را باید به‌معرض نمایش بگذاریم و بسیار سخت است، همان‌جا است که (حافظ) می‌گوید: «که عشق آسان نمود اوّل ولی افتاد مشکل‌ها»

شما این‌جا است که باید از جنس زندگی باقی بمانید، از جنس فضای‌گشوده شده و زندگی را در آن‌ها ببینید، نه پندار کمال را. چون قرین‌های ما که «پندار کمال» دارند می‌خواهند ما را از جنس پندار کمال کنند، من‌ذهنی کنند و ما من‌ذهنی را به‌نمایش بگذاریم.

ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند؛ قانون قرین هم همین را می‌گوید دیگر. خُب این «قانون قرین» هست که فیزیک پیدا کرده است که «ناظر جنس منظور را تعیین می‌کند.» قرین ما جنس ما را تعیین می‌کند، ما هم جنس او را تعیین می‌کنیم.



بهترین قرین «خداوند» است. وقتی شما فضاگشایی می‌کنید قرین شما چه کسی می‌شود؟ خود زندگی. اگر فضا را به اندازه کافی باز کنید که ذهن شما خاموش بشود، قرین شما خداوند است. بدون گفت‌وگو، بدون اظهارنظر روی شما اثر می‌گذارد، بهترین اثر را می‌گذارد.

ولی عرض کردم در این چالش و کشتی که قرین‌های من ذهنی اطرافمان روی ما می‌گذارند ما شکست می‌خوریم. خشمگین می‌شویم، کافی است خشمگین بشویم یعنی هیچ‌چیز، فضا بسته شده و ما در واقع فدای بی‌وفایان شدیم. همین الآن یک بیتی بود می‌گفت: «چون فدای بی‌وفایان می‌شوی»

بله همین است: «چون فدای بی‌وفایان می‌شوی» فدای قرین شدیم که بی‌وفاست، از جنس من‌ذهنی است، پندار کمال. از جنس فکر است و در این مورد کنترل می‌کند. هیچ‌چیزی مُضرتر از کنترل نیست «کنترل افراد»، برای این که حمله می‌کند به مهم‌ترین و اصلی‌ترین هدیه‌ای که خداوند به ما داده و آن هم «اراده آزاد» و «توانایی انتخاب» ماست در این لحظه. می‌گوید تو بلد نیستی انتخاب کنی، من برایت انتخاب می‌کنم و این را با هزار فشار به ما تحمیل می‌کند و گاهی اوقات ما مُعذّب می‌شویم یعنی نمی‌توانیم تحمل کنیم، از کوره درمی‌رویم و فدای بی‌وفایان می‌شویم.

هرموقع، هرکسی با کنترل ما را خشمگین می‌کند این بیت یادتان باشد که من فدای وضعیت شدم، قربانی وضعیت شدم، قربانی یک من‌ذهنی شدم، دارم می‌شوم. اگر شما قدرتمند باشید، می‌توانید فضا را باز کنید نگه دارید. توجه کنید زندگی، خداوند دائماً به ما کمک می‌کند. او دائماً راه کمال خودش را می‌رود، من‌های ذهنی اطراف ما نمی‌گذارند.

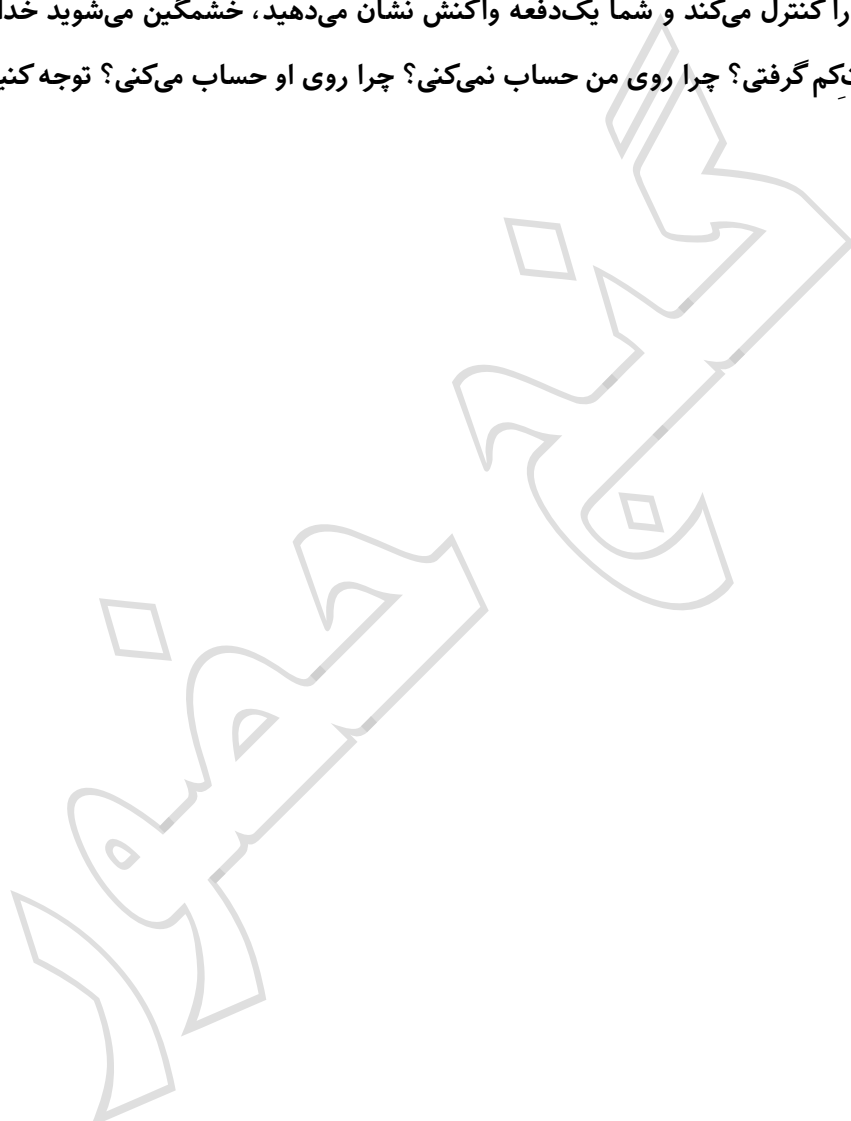
ولی شما به هر حال نمی‌توانید من‌های ذهنی اطرافتان را ملامت کنید و از زیر بار مسئولیت دربروید. قبول این مسئولیت و انجام آن، آسان است؟ نه آسان نیست. برای همین بزرگان ما گفته‌اند آقا این کار آسان نیست. وقتی ده نفر، صد نفر می‌خواهند سبک زندگی ما را به ما «تحمیل» کنند، آسان نیست من این لحظه بتوانم انتخاب کنم.

ولی آیا توان این را دارم؟ با توجه به این‌که از جنس خداوند هستید، اگر حواستان به خودتان باشد و به فضاگشایی باشد، بگویید که من از جنس پندار کمال نیستم، از جنس فضاگشایی هستم. هرچه می‌آید خوب، بد، هرکسی هرچور می‌خواهد کنترل بکند، من فضا را باز می‌کنم زندگی را می‌بینم. آسان نیست ولی با «صبر و شکر» می‌شود این کار را کرد.



شکر یعنی چه؟ شکر یعنی همین که از این قدرت فضاگشایی و قدرت انتخابت و آن توانی که خداوند به تو داده استفاده کنی. اگر استفاده نمی‌کنی، شکر نمی‌کنی. فرض کنید که زندگی، خداوند به شما می‌گوید مگر من این جا نیستم؟ اتفاقاً در غزل هفته قبل بود گ، گفت چرا این طوری روی من حساب می‌کنی؟ چرا من را دست‌کم گرفتی؟ یعنی چه؟

یعنی یک کسی شما را کنترل می‌کند و شما یک دفعه واکنش نشان می‌دهید، خشمگین می‌شوید خداوند به شما می‌گوید: من را دست‌کم گرفتی؟ چرا روی من حساب نمی‌کنی؟ چرا روی او حساب می‌کنی؟ توجه کنید.



۱۷- آقای حسام از مازندران

سال‌ها پیش، پس از آن‌که با گنج حضور آشنا شدم به یقین رسیدم که این راه، راه درست است و با طلب و تعهد شدید شروع به کار کردن روی خودم کردم و پذیرفتم که برای زنده شدن به زندگی باید هزینه آن را پرداخت کنم و قانون جبران را در تمام ابعاد رعایت کنم.

پس از مدتی کار کردن متعهدانه، تغییرات و پیشرفت‌های بزرگی در زندگی من ایجاد شد که با حساب و کتاب ذهنی نمی‌خواند و باورشان با عقل جزوی امکان‌پذیر نیست.

سال‌ها پیشرفت مادی و معنوی ادامه داشت تا این‌که فصل جدیدی از امتحانات الهی شروع شد. یکی از بزرگ‌ترین آن‌ها این بود که متوجه شدم همسر من به من خیانت می‌کند و پس از آشکار شدن این موضوع، او من و دخترم را ترک کرد و در ادامه برای ما مشکلات فراوانی به وجود آمد.

از جمله این‌که کارم را برای مراقبت از دخترم و کمک به او در کارهای منزل از دست دادم و مشکلات مالی ناشی از بی‌کاری و مطالبه حق و حقوق توسط همسر من در ادامه اضافه گردید. همان اتفاقی که برای من مثل کابوس بود، پیش آمد.

همیشه از تصور کردن مردی که همسرش به او خیانت می‌کند واهمه داشتم و بزرگ‌ترین معضلی که در جامعه آزارم می‌داد، خیانت بود. این اتفاقات به وسیله کُن فکان و قضای الهی به گونه‌ای دقیق و بی‌نقص برای تبدیل و آگاهی من به وجود آمده بود اما ذهن من شروع به مقاومت و قضاوت کرد و این‌که چرا این اتفاق برای من پیش آمد که سال‌ها روی خود کار کرده‌ام و قانون جبران را نیز در حد توان در حق همسر من انجام داده‌ام.

چرا حالا که به سرعت از نظر مالی و معنوی و روابط در حال پیشرفت بودیم؟ همه چیز که به ظاهر خوب بود! هیچ زمینه و دلیلی برای این اتفاق وجود نداشت که با عقل و منطق من بخواند! و هزاران سؤال دیگر...

من ذهنی بی‌کار نماند. از ضعفی که در اثر این قضاوت‌ها و مقاومت‌ها و پرسش‌ها در من به وجود آمده بود استفاده کرد و به مرور این باور در من شکل گرفت که مورد «رَبِّ الْمَنُونِ» قرار گرفتم.

باور کردنی نیست اما منی که متعهدانه و با علاقه زیاد مواظب ابعاد مختلفم بودم چند روز سیگار کشیدم و در ورزش کردن سست و نامنظم شدم و من ذهنی به وضوح شروع کرد به آسیب رساندن به من، و خشم و نفرتی که



به‌واسطه حسِ مظلومیت و قربانی شدن در من به‌وجود آمده بود، تمرکز را روی برنامه کاهش داد و رفته‌رفته در کار روی خود، کُند شدم.

نَفْسَتِ اَزْدِرْهَاسْت او کی مرده است از غم و بی‌آلتی افسرده است (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۵۳)

آفتِ پندار کمال و این‌که اگر دوستانِ گنج حضور بفهمند که من دست به این کارها زدم و این‌گونه فضا را در برابرِ اتفاقات بستم، عرصه را برایم تنگ و تنگ‌تر کرد.

آفتی بدتر ز پندارِ کمال نیست اندر جان تو ای ذودلال (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

مدتها این موضوع را که چگونه در برابر این اتفاق فضا را بستم و به مقاومت و قضاوت افتادم، از دوستانِ معنوی‌ام مخفی کردم و چه آفت‌ها که از پندارِ کمال نصییم نگشت.

گاهی اوقات هم پیش خودم می‌گفتم یا دارم اشتباه روی خودم کار می‌کنم یا اصلاً این راه جواب نمی‌دهد. دیدی بعد از این‌همه سال تلاشِ صادقانه دوباره حوادث ناگوار برایم رخ داد؟

و کلی اعتبارِ دیگر برای خودم قائل می‌شدم و می‌گفتم: من که از هر لحاظ کامل هستم و در کار معنوی هم هرچیزی که آقای شهبازی می‌گوید دارم انجام می‌دهم، آخر حقِ من یکی که دیگر این نبود!

به خاطر دارم در پیغامی به آقای شهبازی این موضوع را که مورد «رَبِّبُ الْمُنُون» قرار گرفته‌ام بیان کردم و ایشان در جواب فرمودند: شما از کجا می‌دانید که ربیب‌المنون بوده‌است؟ شاید درست برعکسِ آن چیزی باشد که ذهنِ شما نشان می‌دهد؟ تنها باید صبر کنید، تا جایی که می‌توانید هشیاریِ خود را تیز نگاه دارید، اتفاق این لحظه را جدی نگیرید تا زندگی روی شما کار کند. به‌زودی خواهید دید که تمام این اتفاقات و چالش‌ها چقدر برای پیشرفتِ معنوی شما خوب بوده است!

به یاری حق و به لطفِ مولانا و تلاش‌های عاشقانه آقای شهبازی و آن تعهدی که برای آگاهی‌بخشی ما دارند، پذیرش این اتفاق برایم آسان‌تر شد.



منی که اگر فقط چند سال قبل این اتفاق برایم رخ می‌داد شاید دست به کارهای خطرناکی می‌زدم و در صد تلافی برمی‌آمدم، امروز هیچ کینه‌ای از همسر ندارم که هیچ، از صمیم قلب برایش آرزوی عاقبت به خیری و خوشبختی می‌کنم و از او بابت سال‌ها همراهی در زندگی مشترک و زحماتی که برای من و فرزند مشترکمان کشیده است سپاسگزارم و می‌دانم که خداوند او را هم به اندازه من دوست دارد و روی او هم به گونه‌ای دیگر کار می‌کند، با او به دین خود، و با من به دین خود.

**بندۀ آنم که مرا بی‌گناه آزرده کند
چون صفتی دارد از آن مه که بیازرد مرا**

**هر کسکی را هوسی قسم قضا و قدر است
عشق وی آورد قضا هدیه ره‌آورد مرا**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

حالا می‌فهمم چرا من متوجه زنده شدن به حضور نمی‌شدم؟ حضوری که در همه ما هست، من مجال بروز را به آن نمی‌دادم. برای این‌که سال‌ها با کارافزایی جلوی تبدیل را گرفته بودم. این آرامش و پذیرشی که امروز در من هست می‌توانستم با فضاگشایی همان روز اول داشته باشم. خودم مسائل را با واکنش‌های شرطی‌شده ذهنی طولانی کردم.

**یک زمان کار است بگذار و بتاز
کار کوتاه را مکن بر خود دراز**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)

این فقط یک اتفاق از هزاران اتفاق خداوند برای بیداری من بود و نشانه عطش خداوند برای زنده کردن من بود. آیا جذبه و عنایتش غیر از این چیز دیگری می‌تواند باشد؟

**صد نامه فرستادم، صد راه نشان دادم
یا راه نمی‌دانی یا نامه نمی‌خوانی**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۷۲)



خدا هر لحظه در حال کوتاه کردنِ روندِ تبدیل در ماست و گواهِش هم همین اتفاقات است. اگر من هنوز در برابرشان واکنش نشان می‌دهم، یعنی زندگی نیک می‌داند چه چیز را هدف بگیرد و چگونه یک همانندگی را برای انداختن بالا بیاورد.

مگر مولانا نگفت:

در این بحر در این بحر همه چیز بگنجد
مترسید مترسید گریبان مَدْرانید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

مگر نگفت:

کس نیابد بر دل ایشان ظَفَر
بر صدف آید ضرر نی بر گُهر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۹۶)

پس دلیل مقاومت من چیست؟

انسان‌ها و چیزها و وضعیت‌ها می‌آیند و می‌روند. حق دارند که بروند، اصلاً دوست دارند که بروند. حق دارند که ما را دوست نداشته باشند، حق دارند که تغییر کنند و برای زندگی خودشان تصمیمی غیر از آنچه که ما دوست داریم اتخاذ کنند.

من چرا باید مقاومت کنم؟، مگر من امتداد خدا نیستم؟ مگر خداوند در کار کسی مداخله می‌کند؟

خداوند فضا را باز می‌کند تا هر کس با هر تصمیمی که می‌گیرد و با هر عملی که می‌کند، خودش نتیجه‌اش را دریافت کند و هرچه که می‌کارد همان را درو کند.

خدایا شکر ت بابت این که اتفاق این لحظه و بازی‌های این لحظه و بازیگران این بازی که یکی از آنها من ذهنی خودم است را می‌بینم.

یار در آخر زمان کرد طرب‌سازی
باطن او جدجد ظاهر او بازی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)



خدایا شکر تو که متوجه حقیقتِ باطنِ تو شده‌ام و اهمیتِ این بازی‌ها و ناموس و شرمی که تحتِ تاثیر این بازی‌ها در مرکز شکل گرفته‌است، برایم کم‌رنگ شده است.

جملهٔ عشاق را یار بدین علم کُشت
تا نکند هان و هان جهل تو طنازی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

و سرانجام خدایا شکر تو که پس از اعتراف به این پندارِ کمال و مختصری رهیدن از این شرم و ناموسِ من‌ذهنی مقدار زیادی آزاد شدم.

کاهل و ناداشت بدم کار درآورد مرا
طوطی اندیشهٔ او همچو شکر خورد مرا
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

در برنامه ۹۲۲ گنج حضور یک بیتی از غزل ۲۸۶ دیوان حافظ را خواندید که گفت:

**گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع
سخت می‌گردد جهان بر مردمان سخت کوش**
(حافظ، دیوان حافظ، غزل ۲۸۶)

و توضیح فرمودید که ستیزه کردن و سخت‌گیری، کار من‌ذهنی است و اشاره فرمودید که خواندن و به‌اصطلاح فهمیدن ادبی و سطحی این ابیات کارساز نیست و باید کاربرد آن را در خودمان کشف کنیم. یادم افتاد که پنجاه سال پیش این غزل را از حفظ می‌خواندم و بدون درک درستی از آن، به‌عنوان زنگ تفریح شعر را می‌خواندم و می‌رفتم دنبال همانیدگی‌هایم.

**قوم گفته شکر ما را بُرد غول
ما شدیم از شکر وز نعمت ملول**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۷۴)

همانیدگی‌ها در مرکز ما با هم مسابقه داشتند و از هم سبقت می‌گرفتند و تولید آن‌ها درد و غم بود و آسایش و آرامشی در کار نبود.

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

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

با پندار کمال و ناموس صدمن حدید تقصیرها را گردن دیگران می‌انداختم و من‌ذهنی‌ام دائماً پُز و نمایش می‌داد و می‌گفت هیچ‌چیز را به‌عهده نگیر که آبروی من را از بین می‌بری و مرا سرگرم و مشغول دردها می‌کرد.



جهد فرعونى، چو بى توفيق بود هر چه او مى دوخت، آن تفتيق بود (مولوى، مثنوى، دفتر سوم، بيت ۸۴۰)

قدرت بيان شما و توضيحات با شرح شما آقاى شهبازى و ارزش ابیات مولانا و بزرگان و همچنين تکرار آن‌ها خيلى به من کمک کرد که با فضاگشايى و صبر و شکر، همانيدگى‌ها را حدوداً به حاشيه برانم و شادى بى سبب را در وجودم حس کنم.

با اين وجود چالش من با خانواده تمام شده نيست و کارافزاى‌ها و پُزدادن‌ها و خلاصه، ديدن برحسب چيزهاى گذرا و آفل که در خانواده ما به غلط مرسوم شده، کار را مشکل تر کرده است.

چندين بار با پندار کمال جهد بى توفيق کرده ام، ولى همان طور که مى فرمايد تنها راه فضاگشايى است.

دوستان مى دانند که وقتى يک نفر در خانواده بخواهد تغيير کند و عادت‌هاى من ذهنى را کنار بگذارد چه مقاومت و موضع گيرى و حتى با چه لجاجت‌هاى مواجه مى شود.

لذا بنده به صورت يک در ميان و متناوب همراهى يا فضاگشايى مى کنم و خلاصه کار آسانى نيست و نياز به صبر و شكيبائى و فضاگشايى زياد دارد.

قوّت از حق خواهم و توفيق و لاف تا به سوزن بر کنم اين کوه قاف (مولوى، مثنوى، دفتر اول، بيت ۱۳۸۸)

شخصى ازدواج کرد و به خانه جديد رفت، ولى هرگز نمى توانست با همسر خود کنار بيايد، آن‌ها هر روز جروبخت مى کردند.

روزي نزد داروساز قديمى رفت و از او تقاضا کرد سمى بدهد تا بتواند با آن همسر خود را بکشد.

داروساز گفت اگر سمى قوی به تو بدهم که همسرت فوراً کشته بشود همه به تو شک مى کنند، پس سمّ ضعيفى مى دهم که هر روز در خوراک او بريزى و کم کم او را از پاى درآورى و توصيه کرد در اين مدت تا مى توانى به همسرت مهربانى کن تا پس از مردن او کسى به تو شک نکند.



فرد معجون را گرفت و به توصیه‌های داروساز عمل کرد. هفته‌ها گذشت، مهربانی او کار خود را کرد و اخلاق همسر را تغییر داد.

تا آنجا که او نزد داروساز رفت و گفت من او را به قدر مادرم دوست دارم و دیگر دلم نمی‌خواهد او بمیرد و دارویی بده تا سم را از بدن او خارج کند.

داروساز لبخندی زد و گفت آنچه به تو دادم سم نبود، سم در ذهن خود تو بود و حالا با مهر و محبت آن سم از ذهنت بیرون رفته‌است. مهربانی موثرترین معجون‌ست که به صورت تضمینی نفرت و خشم را نابود می‌کند.

از محبت تلخ‌ها شیرین شود

از محبت مس‌ها زرین شود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۲۹)

از محبت دردها صافی شود

وز محبت دردها شافی شود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۳۰)

از محبت مرده زنده می‌کنند

وز محبت شاه، بنده می‌کنند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۳۱)

۱۹- خانم سیمین از تهران

سیمین هستم از تهران، در رابطه با برنامه آخر، یک سری سؤال و جواب نوشته‌ام اگر اجازه بفرمایید خدمت شما عرض کنم.

مفهوم حرف زدن چیست؟ من می‌دانم، خدا نمی‌داند. من می‌فهمم، خدا نمی‌فهمد.

مفهوم سکوت چیست؟ من نمی‌دانم، خدا می‌داند. من نمی‌فهمم، خدا می‌فهمد.

پندار کمال چیست؟ من می‌دانم، من بیش‌تر از هرکسی می‌دانم. من می‌فهمم، من بیش‌تر از هرکسی می‌فهمم.

ضررهای پندار کمال چیست؟ وقتی من می‌دانم که من می‌دانم، پس چیزی را در خود می‌بافم که آن چیز به اصطلاح من ذهنی است.

پس چیزی در وجود من وجود دارد که می‌داند. آیا دانش این من ذهنی غنی شده است؟ خیر زیرا دانش من ذهنی یا براساس کتب گذشته است، یا تقلید، یا توهم خودم. پس چیزی که ناقص است زیان‌آور است. پس پنداری که من از خودم دارم با ناقصی خود مرتب به من ضرر می‌رساند.

چه کسانی در پندار کمال زیان آورند؟ حس کامل بودن در صورتی که علمی ناقص دارد. پس این حس کامل بودن برای من، مقاومت، قضاوت و در نتیجه به علت به‌ثمر نرسیده شدن، ایجاد آزرده‌گی و رنجش و حس جدایی می‌آورد.

قرین چیست و چه اثری بر ما دارد؟

قرین: تحسین، تأیید، تشویق در من‌های ذهنی دیگران، آن‌جایی که ما آزرده شدیم و دیگران به ما حق آزرده‌گی می‌دهند. البته جناب شهبازی، خدمتتان عرض کنم که من خیلی خلاصه از گفته‌های شما را نوشتم. می‌دانم شما خیلی گسترده‌تر و خیلی پُرتر صحبت می‌کنید و به ما درس می‌دهید، اما من خیلی تلاش کردم جمع و جورش کنم.

قرین، تقلید از دیگران است. این تقلیدها ما را از مسیر دور می‌کند.

مرکز عدم چیست؟

فضای بدون قضاوت و مقاومت، بدون حس جدایی، بدون حس خوب یا بد کردن خود یا دیگران.



مرکز عدم چگونه به وجود می‌آید؟

در همین لحظه، مقاومت، قضاوت و حس وجود من‌دار را صفر کردن. یعنی من نمی‌دانم، من نمی‌فهمم.

چگونه مرکز عدم را در خود پایدار نگاه داریم؟

اتفاق این لحظه را بی‌قیدوشرط، بدون واسطه بپذیریم و تسلیم خداوند شویم که میسر نیست الا در سکوت ذهن.

چگونه از زیر یوغ من‌ذهنی بیرون بیاییم؟

فرایندی سخت، اما لذت‌بخش. فرایندی همراه با درد، اما پر از امنیت. باید بفهمیم که این من‌ذهنی موجودی اضافه یا مثلاً انگار سرراهی است؛ زیرا اولاً ما از جنس خداوند هستیم و زمانی که در جمادات و نباتات و حیوانات بودیم چیزی به نام من‌ذهنی نداشتیم. انگار سر راه مسیر این من‌ذهنی را به خود اضافه کردیم. حالا تنها می‌توانیم با انکار آن، از زیر یوغش بیرون بیاییم.

چگونه من‌ذهنی را انکار کنیم؟

هر لحظه به الست متعهد شویم.

چگونه به الست متعهد می‌شویم؟

هر لحظه از خداوند عذرخواهی می‌کنیم، به این لحظه برمی‌گردیم و فضای اطراف اتفاق این لحظه را باز می‌کنیم. با فضاگشایی، مقاومت و قضاوت که هر دو خوشمزه‌ترین غذا برای من‌ذهنی است را صفر می‌کنیم و این بار به من‌ذهنی گرسنگی می‌دهیم، اما این پُروسه خشم گرفتن به من‌ذهنی امکان ندارد. بلکه فقط با فضاگشایی مکرر، میسر است.

تکلیف ما چیست در قبال این من‌ذهنی یا این خودِ درون؟

هیچ سرنوشت یا تکلیفی برای انسان به جز دو راه وجود ندارد، یا فضاگشایی می‌کند و این موجود ساختگی و توهمی سرراهی را آن‌قدر گرسنه می‌گذارد تا خود می‌رود یا فضا بندی می‌کند و این خودِ ساختگی و توهمی سرراهی را بزرگ می‌کند و اصل خود را کوچک می‌کند و در نتیجه درد روی درد می‌آورد. همان‌طور که به‌عین در جامعه می‌بینیم که این موجود چیزی جز زمهریر و درد نیست.



گفت‌وشنود ذهنی چیست؟

گردوخاک و خسی که از من‌ذهنی خودمان یا من‌ذهنی دیگران در ذهن ما هیا هو و حرف نشخوار می‌کند. زندگی من‌ذهنی وابسته به این هیا هو و گردوغبار ذهنی است.

فکر چیست؟

ما یاد گرفتیم که فکر یعنی به گذشته رفتن، یا در آینده به جست‌وجوی زندگی پرداختن. در اصل در من‌ذهنی فکر به این معنا است که ما یا در گذشته به ناکامی‌هایمان فکر می‌کنیم یا در آینده به دنبال زندگی هستیم.

اما فکر حقیقی یعنی سکوت ذهن و اجازه دادن بدون دخالت من‌ذهنی یا قرین‌ها که به واسطه تقلید روی ما اثر می‌گذارند از فضای گشوده‌شده درونمان بیاید و این کار میسر نیست الا به تمرین و تکرار سکوت.

شاه کیست؟

آن کسی که بتواند در هر اتفاقی فضای درون خود را باز کند و با پذیرش و شکر ادامه دهد.

چه زمانی ما هشیار هستیم؟

زمانی که ستیزه با اتفاق این لحظه نکنیم، یا ساده‌تر شده‌اش این است که در اتفاق نیک‌ونال نکنیم، چرا نگوییم، دنبال چگونگی این اتفاق نباشیم، به سادگی بپذیریم و فضا را در اطراف اتفاق باز کنیم، با عذرخواهی از خداوند به این لحظه برگردیم و با سکوت منتظر راه حل از فضای گشوده‌شده درون خود باشیم.

کفر چیست و کافر کیست؟

کفر عملکرد ما در ذهن است. یعنی وقتی در توهم ذهن فرو می‌رویم، پس این لحظه را می‌پوشانیم. در حقیقت به خداوند که فقط این لحظه است می‌گوییم تو وجود نداری، پس ما کافر می‌شویم و کفر می‌گوییم.

چرا باید در بازی شطرنج مات خداوند شویم؟ زیرا بردن در شطرنج با خداوند ذهن همانیده می‌خواهد. ذهن همانیده مکار است، پس او باید مکر کند و این مکر مطابق با قضای خداوند نیست. پس شکست ما حتمی است. پس مات شدن در شطرنج با خداوند بهترین راه برای ما می‌باشد؛ چراکه قضای خداوند به نفع ما حرکت می‌کند.

توکل یعنی چه؟



در فضای گشوده‌شده خداوند با ماست و رئیس و فرمانده ذهن ما اوست نه من ذهنی. در این صورت مثل بازی تخته‌نرد ما در فضاگشایی حرکت می‌کنیم و به نتیجه فکر نمی‌کنیم.

◆◆◆ پایان بخش دوم ◆◆◆

پیغام‌های تلفنی

کاهل و ناداشت بدم، کار درآورد مرا طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

به‌کار گماشته شدن انسان در کار فضاگشایی، و اما اشتباه ذهن انسان در انتخاب و تشخیص این کار و این امر مهم.

شناسایی کاهلی و مفلسی در ذهن. شناسایی و تشخیص کار اشتباه در ذهن مانند جذب اتفاق شدن و از اتفاق این لحظه زندگی خواستن.

زیر بار این اشتباه رفتن و غلبه بر آن از طریق تسلیم، از طریق تغییر دید و همچنین توانایی انتخاب و تاثیر شگفت‌آور «قرین» در این کار و امر مهم و شهره آفاق شدن.

اکتفا نکردن به هشیاری جسمی و حیطة انجام‌دادن‌های ذهنی.

شناسایی پندار کمال در خود و آگاهی از نتایج مخرب آن از جمله دردهایی چون ترس، اضطراب و پریشانی.

شناسایی سبب‌سازی‌های ذهنی و پرهیز از آن.

عاشقان را کار نبود با وجود عاشقان را هست بی سرمایه سود (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۲۱)

در دل عاشقان غیر از اندیشه و کار مات شدن، در نتیجه وصل شدن به خرد زندگی، کار دیگر و طلب دیگری وجود ندارد.

به‌کار گماشته شدن انسان در راه فضاگشایی اطراف اتفاق این لحظه قبل از قضاوت و مقاومت، بدون در نظر گرفتن هیچ‌گونه سود و زیان ذهنی و نترسیدن از این تبدیل. به کار گماشته شدن انسان در راه پختگی و صنع و آفریدگاری و شادی بی‌سبب از طریق صبر و شکر و پرهیز.



به‌کار گماشته شدن انسان در راه خاموشی ذهن، در راه نظارت بر ذهن و بی‌مرادی‌های ذهن، گرفتن پیغام مهم نیاز به فضاگشایی به دنبال هر بی‌مرادی و آزاد شدن هشیاری.

کار آن کارست ای مشتاق مست کاندر آن کار، ار رسد مرگت، خوش‌است (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)

به‌کار گماشته شدن در کاری که با ذهن قابل شناسایی و اندازه‌گیری نیست. گذرگاهی سخت که قابل گفت‌وگوی ذهنی و اندازه‌گیری و قیاس نیست.

شبگردی و پنهان نگه داشتن کار از دید ذهن، و مقایسه نکردن و اندازه نگرفتن.

چون نکرد آن کار، مزدش هست؟ لا لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۴۵)

در غیراین‌صورت، هرگونه کار و کوشش ذهنی، هرگونه جبر ذهنی و خود را به حساب نیاوردن و تحت‌تاثیر اعمال و افکار دیگران قرار گرفتن و واکنش نشان دادن و هرگونه هشیاری جسمی، ادعاهایی را به‌وجود می‌آورند که مورد قبول زندگی نبوده و مزدی ندارند.

اما سرِ کیمیایگری و عنایت‌های بی‌پایان زندگی در امر تبدیل و به‌کار گماشتن انسان از طریق تاثیر قرین و طلب آن.

در سفر، مُعْظَمِ مرادش آن بُدی که دَمی بر بندهٔ خاصی زدی (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۴۶)

این همی گفتمی، چو می‌رفتمی به راه کُن قرینِ خاصگانم ای اله (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۴۷)



۲۱- خانم سحر از خراسان شمالی با سخنان آقای شهبازی

من یک چند وقتی بود کمی هم از برنامه دور شده بودم، هم این‌که یک‌سری چالش‌ها، مشکلاتی پیش آمده بود که نشد که تماس بگیرم.

راستش من پیغامی آماده نکرده‌ام، اما خُب! چالش‌هایی در این چند وقت داشتم، تجربه‌هایی داشتم که دوست داشتم این‌جا برایتان به اشتراک بگذارم.

راستش من یک دو هفته‌ای هست که پدرم را از دست دادم و راستش تجربه‌ای که در این چند وقت داشتم خیلی برایم درواقع عجیب بود.

شما همیشه می‌گفتید که زمانی‌که کار می‌کنید روی خودتان، باید درواقع از چیزهایی که می‌بینید، نتایجی که می‌بینید، حیرت‌زده بشوید.

من همیشه منتظر بودم که از نظر مادی حیرت‌زده بشوم اما غافل بودم از این‌که درواقع این حیرت و این تعجب کردن از درواقع اتفاقات می‌تواند همین باز شدن فضای درون و پذیرش اتفاقات باشد.

آقای شهبازی من دختری بودم که به‌شدت بابایی بودم یعنی طوری بود که من در دوران نوجوانی، ترس از دست دادن پدر و مادرم را داشتم و همیشه می‌رفتم ببینم که موقعی که خواب هستند نفس می‌کشند یا نه.

این چند وقتی که پدر من بیمار بودند، شما همیشه می‌گفتید در برنامه‌هایتان که بچه‌ها دردهایشان را خودشان حل نمی‌کنند در زندگی‌شان و این دردها را می‌آورند برای پدر و مادرشان و خُب آن‌ها هم غصه می‌خورند، آنها هم بالاخره ضربه می‌بینند از این دردهای بچه‌هایشان.

و خُب اتفاقی که در این یکی‌دو سال اخیر برای زندگی تقریباً می‌شود گفت برای خانواده ما افتاد، این‌که البته خُب این‌ها سبب‌های ذهنی است، کار خدا هیچ علتی لازم ندارد ولی خُب چیزی که در ظاهر بود وقتی که برادر من از همسرش جدا شد، پدر من نتوانست این مسئله را هضم کند و این آبروی من‌ذهنی واقعاً ایشان را از پا درآورد. طوری‌که یک زخم معده معمولی تبدیل شد به یک سرطان که کل بدنش را گرفت.

و خُب من دختری بودم که می‌گویم هم خیلی بابایی بودم، هم به‌شدت استرسی بودم در این شرایط واقعاً نمی‌توانستم، حتی من فضای بیمارستان را می‌دیدم اصلاً تمام تنم را اضطراب می‌گرفت.



آقای شهبازی من همیشه با خودم می‌گفتم من قرار است چطوری نتیجه بگیرم از دیدن این برنامه‌ها؟!

زمانی که این چند وقت پدرم مریض بود و روزبه‌روز حالش بدتر می‌شد و هر وقت می‌رفتم از روز قبل در واقع لاغرتر بود، ساکت‌تر شده بود، اصلاً هیچ صحبتی نمی‌کرد، یک روز می‌رفتم می‌دیدم موهایش ریخته چون شیمی‌درمانی می‌رفت، یک روز می‌رفتم می‌دیدم لاغر شده.

اصلاً آقای شهبازی من خاموشی ذهن را در همین چند وقتی که پدرم بیمار بود کاملاً با تمام وجودم حس کردم. البته بعضی وقت‌ها دردها بالا می‌آمد و می‌خواست من را در واقع بکشد به سمت خودش ولی احساس می‌کردم یک چیزی از درون عین برف پاک‌کن سریع همه را پاک می‌کند.

وقتی می‌رفتم پیش پدرم، ذهنم کاملاً خاموش، به هیچ چیزی فکر نمی‌کردم، فقط پیش پدرم بودم.

زمانی هم که بیمارستان بودم یعنی روزهای آخر فقط این ابیات مولانا بود که واقعاً به من کمک کرد. فقط با خودم تکرار می‌کردم، می‌گفتم که همه اتفاقات بازی است، هر اتفاقی که بیفتد بازی است. من اصلاً کارهای نیستم که بخواهم حتی آقای شهبازی یک چیزی نمی‌گذاشت که من حتی دعا کنم.

کل شهر شاید برای پدر من دعا می‌کردند که خدا شفایش بدهد اما حتی دعا هم نمی‌کردم که خدایا پدر من خوب بشود، این‌جوری بشود، آن‌جوری بشود.

ذهنم کاملاً حس می‌کردم که خاموش است و وقتی می‌رفتم پیش پدرم می‌گفتم من اگر واقعاً روی خودم کار کرده باشم و نتیجه گرفته باشم، لازم نیست پدرم را دلداری بدهم یا چیزی بگویم. از طریق قرین به قول شما و ارتعاش، آن به ایشان منتقل می‌شود.

حتی شب آخری هم که گفتند بچه‌هایش بیایند، ببینند ایشان را برای بار آخر با چنان آرامشی رفتم مثل همیشه ملاقات پدرم که اصلاً انگار نه‌انگار که اتفاقی افتاده و من واقعاً حیرت‌زده بودم از این حالت خودم.

و وقتی هم که ایشان از دنیا رفتند در مراسم همه دادوبیداد، جیغ، داد، گریه، سروصدا، آقای شهبازی من واقعاً از این آرامشم هم حیرت‌زده بودم، هم که در واقع چون طبیعی نبود برای من ذهنی من، خجالت هم می‌کشیدم که چرا من گریه نمی‌کنم؟! چرا من این قدر آرام هستم؟! چرا این قدر من‌های ذهنی اطرافم به من می‌گویند گریه کن، چه می‌دانم داد بزن، جیغ بزن خودت را خالی کن، وقتی در آن لحظه به خودم و به درونم نگاه می‌کردم،



می‌دیدم چیزی برای خالی کردن ندارم. واقعاً هیچ چیزی حس نمی‌کنم که بخواهم خالی کنم این قضیه را و گریه کنم.

و واقعاً گریه کردن هیچ دردی را دوا نمی‌کند. اگر من با آرامشم توانستم کمکی به خودم و به بقیه بکنم که کرده‌ام و گرنه با گریه هیچ کاری نمی‌توانم واقعاً بکنم.

و همه می‌گفتند، برای این که توجه کنند جلوی من‌های ذهنی این قضیه را، می‌گفتند که دخترش شوکه شده گریه نمی‌کند.

من شوکه بودم اما نه برای از دست دادن پدرم. شوکه بودم از این آرامشم که چطور من در این شرایط، دختری که این قدر بابایی بود این قدر آرام است، و واقعاً حیرت‌زده بودم و با خودم می‌گفتم که من چه فکر می‌کردم و چه شد؟!

فکر می‌کردم که من باید از نظر مادی در زندگی‌ام، از نظر مالی حیرت‌زده بشوم اما خُب نمی‌خواهم ادعا کنم که دیگر من، من‌ذهنی ندارم اما آن آرامشی را که در آن شرایط حس می‌کردم، هم‌اش با خودم می‌گفتم که درست است من پدر زمینی‌ام را از دست دادم اما این آرامشی که در قلب من است همه را مدیون شما هستم که واقعاً برای من پدری کردید.

و اگر برنامه شما نبود من نمی‌دانم در این شرایط قرار بود چجوری این قضیه را هضم کنم برای خودم و خیلی ممنون هستم از شما و از برنامه‌تان.

و خیلی با احتیاط سعی می‌کردم که اگر کسی از من می‌پرسید سعی می‌کردم برنامه شما را معرفی کنم فقط در حد پیشنهاد، نه این که بخواهم به کسی تحمیل کنم، یا بخواهم توضیح بدهم.

حتی اگر کسی از من می‌پرسید این برنامه چه می‌گوید هیچی نمی‌گفتم. می‌گفتم اگر چیزی را می‌خواهید بدانید خودتان می‌توانید، این برنامه در همه ابعاد دیگر دارد پخش می‌شود، در هر کانالی که بخواهید بروید هست و می‌توانید نگاه کنید.

و واقعاً من آرامشی که در این روزها و چیزهایی که در این روزها تجربه کردم را مدیون شما هستم و خیلی از شما متشکرم.



آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. آفرین بر شما! تبدیل شدید. آرامش پیدا کردید. امتحانتان را پس دادید. برای خودتان البته، من مطمئنم که شما پیشرفت می‌کنید ولی خودتان خودتان را شناختید و امتحان را دیدید، نمره خوب را دیدید.

خانم سحر: بله و همیشه سعی می‌کنم که اگر ادعایی من ذهنی‌ام می‌کند، مثلاً می‌گوید که بله چقدر خوب پیشرفت کردی، به به چه آرامشی! حتی سعی می‌کنم این‌ها را هم جدی نگیرم. چون

این راه مسیری نیست که در واقع پایان داشته باشد و من بگویم خُب دیگر من الان بُردم و دیگر پیشرفت کردم.

می‌گویم یک مدتی از برنامه دور شده بودم، ولی حتی شده با یک پیغام دوستان گنج حضور که در کانال می‌گذاشتند، سعی می‌کردم که از این برنامه کامل جدا نشوم، پیغام‌ها را گوش کنم.

می‌آمدم همان زمانی که در واقع به قولی روزهای عزاداری بود، می‌آمدم در اتاق، تحمل نمی‌کردم آن شرایط را، می‌آمدم اتاق و پیغام دوستان را یا می‌خواندم یا گوش می‌کردم که چقدر به من کمک کرد و اگر اشکی هم می‌ریختم به خاطر این بود که می‌دیدم که چه دوستانی دارم که در این شرایط دارند به من دارند کمک می‌کنند که من این روزها را بگذرانم. از همه‌شان واقعاً متشکرم، از برنامه شما خیلی ممنون هستم.



۲۲- خانم سعیده از ونکوور

من به‌تازگی آموخته‌ام که نوزادان از همان بدو تولد نیازهایشان را به والدین خود نشان می‌دهند. تنها راه ارتباطی آن‌ها صداها و گریه کردنشان است. ولی تک‌تک این اصوات و گریه‌ها معنای خاص خودشان را دارند و اگر به‌دقت به فرزندمان دقت کنیم، می‌توانیم متوجه حالات مختلف او در خصوص نشان دادن هرکدام از این نیازها بشویم.

حتی نوع اصواتشان حین گریه کردن فرق دارد و هر کدام معنای خودش را دارد. فقط کافی‌ست دقت کنیم و نخواهیم با بی‌صبری من‌ذهنی فقط صدای بچه را ساکت کنیم. بچه که با ما سر‌لیج و ناسازگاری ندارد. او فقط در تلاش است آنچه الان برایش مورد نیاز هست را به ما نشان دهد.

و حالا نکته مهم این‌جاست که ما هر لحظه به این امر واقف باشیم که این موجود خودش نیاز خودش را می‌داند و ما باید فقط به آن عمل کنیم. مثلاً اگر خوابش می‌آید، حق نداریم بگوییم نه الان خواب تا شب زود بخوابانمت، یا اگر الان گرسنه است، حق نداریم به کارهای متفرقه پردازیم و غذا دادن به او را به بعد مَحْوَل کنیم. (پس صبور باشیم). به‌قول جناب مولانا:

طفل با دایه نه استیزد ولیک
گرید او، گر چه نه بد داند، نه نیک
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۵۹۷)

شاید با این مثال بهتر متوجه این مسئله بشویم. من با این مثال سعی دارم اندکی از احساس این نوزادان را از دید خودم بیان کنم. یعنی درواقع خودم را جای نوزاد بگذارم.

(فرزند چندماهه خانم سعیده در حال صحبت کردن هستند.) یک لحظه گوش‌ی آقای شهبازی، ببخشید.

آقای شهبازی: بُرنا هم می‌خواهد حرف بزند خُب.

خانم سعیده: بله دقیقاً، دقیقاً می‌گوید من هم می‌خواهم صحبت کنم.

آقای شهبازی: می‌گوید من هم می‌خواهم در پیغام مشارکت کند.

ادامه پیغام:



تصور کنیم که ما در همین آن از نخاع فلج هستیم و قادر به حرکت دادن دست و پا و بدن خود نیستیم و برای کوچک‌ترین کار روزمره خود نیاز به کمک داریم، مثل نوزادی که قادر به انجام کارهایش نیست. (دقیقاً مثل یک نوزاد!) اما نکته اینجاست که ما دقیقاً می‌دانیم در هر لحظه چه چیزی نیاز داریم، فقط توان فیزیکی رفع نیاز خودمان را نداریم. ما می‌دانیم آیا گرسنه‌ایم؟ آیا خسته‌ایم و نیاز به خواب داریم؟ آیا قضای حاجت کرده‌ایم و نیاز داریم کسی پوشک ما را تعویض کند یا حمام کند؟

حال شخصی پرستار ما شده، حالا آن پرستار ما هستیم در نقش پدر یا مادر. و این پرستار قرار است به ما در کارهای روزانه کمک کند، ولی این شخص زبان ما را بلد نیست و ما سعی می‌کنیم با اصوات و حرکات خود به نوعی نیاز خود را به آن شخص بفهمانیم. حالا (آیا) این پرستار حق دارد براساس آنچه خودش برای ما تصور می‌کند رفتار و عمل کند؟

آیا درست است که بگوید من الآن می‌خواهم به تو غذا بدهم هر چند گرسنه نیستی، چون من برنامه ریزی خودم را دارم یا فرصت ندارم هر وقت تو گرسنه شدی همان وقت به تو غذا بدهم یا برعکس ما گرسنه شده‌ایم، ولی پرستارمان در حال صحبت کردن با تلفن است یا تماشای برنامه مورد علاقه‌اش باشد و به ما بی‌توجهی کند؟ قطعاً وقتی این میزان از بی‌توجهی را می‌بینیم، بی‌حوصله و خسته می‌شویم و شاید به گریه بیفتیم. یادمان باشد ما هیچ توانایی برای انجام کار خودمان به دست خودمان نداریم.

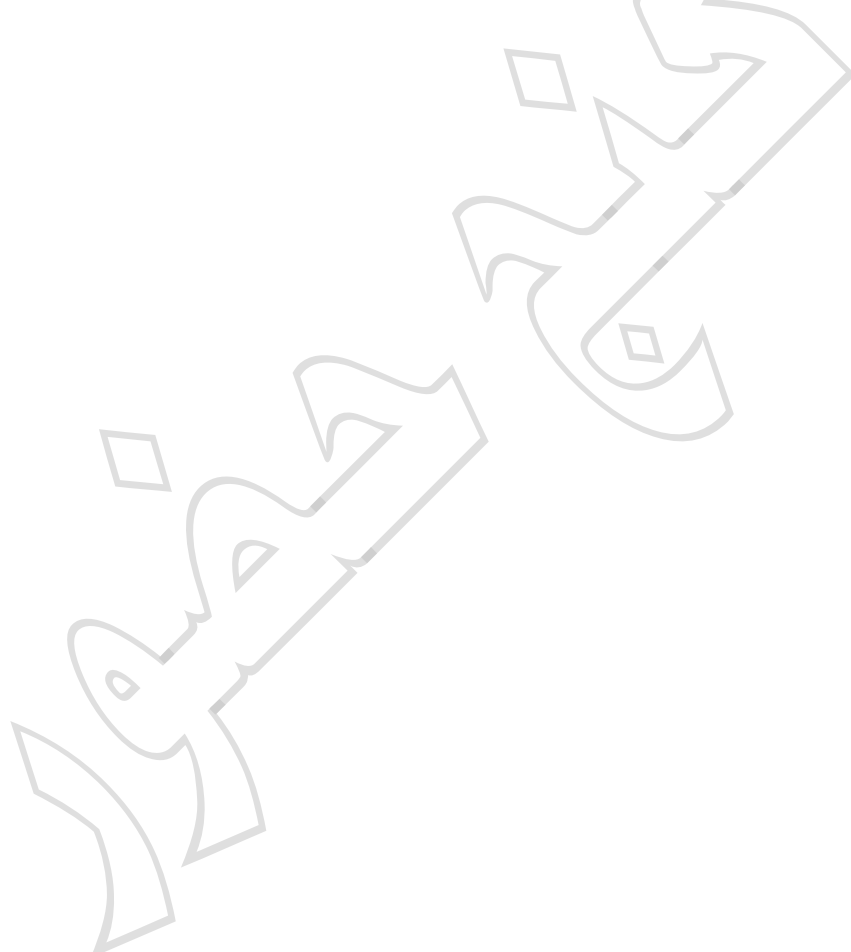
البته این را هم تصور کنیم که با این وضعیت جسمی معلول، مسافر مکانی بسیار زیبا، رنگارنگ، پر از صداها و چیزهای جدید شده‌ایم و دوست داریم هر ثانیه اطراف را تماشا کنیم و هر چه می‌بینیم بسیار برایمان تازه و جذاب است و دوست داریم لمس کنیم و کشف کنیم، اما قادر به انجام این کارها نیستیم، چون بدن ما از نظر فیزیکی فلج است ولی مغز ما فعال و پر از سؤال.

حالا چه حالی به ما دست می‌دهد؟ آیا کلافه نمی‌شویم؟ آیا دوست نداریم این پرستار ما دست و پای ما می‌بود و بدون چون و چرا آنچه را که ما می‌خواستیم در این لحظه انجام می‌داد؟ خُب من هم به این نتیجه رسیده‌ام که من باید دست و پای فرزندم باشم و در هر لحظه فقط توجه کنم که نیاز او چیست و بدون چون و چرا و دلیل و منطق ذهنی هر آنچه که او در این لحظه نیاز دارد را انجام بدهم.



مثلاً اگر می‌خواهد همین غذا بخورد، من نگویم صبر کن تا تلفنم تمام شود، یا اگر پوشکش خراب شده نگویم صبر کن تا هروقت فرصت کردم عوضش کنم. اگر این لحظه چیزی را دیده که توجهش را جلب کرده و تلاش می‌کند آن را از نزدیک ببیند و لمس کند، نگویم الآن حوصله ندارم به تو برسم.

البته من به این امر هم واقفم که هنوز در پروسه یادگیری هستم و نباید کمال‌گرا باشم و توقع داشته باشم تک‌تک حرکات و اصوات فرزندم را به‌درستی تشخیص بدهم و اشتباه می‌کنم، ولی تمام تلاش و تمرکز این هست که هر لحظه ناظر باشم و اگر حرکتی را به خطا تفسیر کردم، سریع به گزینه‌های دیگر توجه کنم تا هرچه سریع‌تر بتوانم نیاز آن لحظه فرزندم را به‌خوبی برطرف کنم.



آقای امیر حسین: سلام استاد

آقای شهبازی: بفرمایید. خیلی وقت هست با شما صحبت نکرده‌ایم.

آقای امیرحسین: بله استاد یک‌کمی حدود هفت یا هشت ماه است چیزی که در خودم حس می‌کنم این است که درگیر پندار کمال شدم، واقعاً مقدار زیادی. یعنی تاحدی که واقعاً آمادگی حتی نداشتم که بخواهم تماس بگیرم. یعنی خودم را در واقع در جریان من‌ذهنی واقعاً می‌دیدم، حس می‌کردم.

خواهرم الان گوشی را به من داد، واقعاً حرف زدن الان برایم سخت است ولی خُب چیزی که درکل می‌بینم این است که هر چیزی که قابل تجسم در ذهن باشد چه یک وضعیتی باشد چه یک اتفاقی که ما در آن قرار می‌گیریم، باید سعی کنیم که در مرحله اول قضاوتمان را به صفر برسانیم.

چون قضاوت کردن ما را به ابعاد زیادی از زندگی می‌کشد. این‌که ما هر لحظه باید فکر کنیم، هوشیار باشیم که چه حرفی یا چه فکری در سر ما می‌آید. و یکی از کمک‌هایی که در این فضا به ما می‌شود این است که ما فکرها را، فکرهای روتین را شناسایی می‌کنیم، می‌دانیم که چه عادت‌هایی داریم که خودمان باید کنار بگذاریم.

و این‌که در گنج حضور چیزی که هست کای است، هیچ نگاه شخصی نیست که یک نفر بخواهد بنشیند همه مطالب را گوش بدهد بگوید خُب این جاهایش که به من مربوط نیست، مربوط به اشخاص دیگر است. مطالب عامیانه است، به‌طور کلی گفته می‌شود، ما باید این را با توجه به بینشی که خودمان داریم بشینیم تحلیل کنیم، ببینیم که چرا استاد شهبازی هر چهارشنبه دارد برنامه اجرا می‌کند؟ چه دلیلی دارد؟

واقعاً دلیلش این است که ما روی خودمان کار کنیم. این‌که هرکسی که خودش را بشناسد جهت و مسیر زندگی‌اش را به راحتی می‌تواند پیدا کند. مهم نیست که ما در چه وضعیتی از زندگی هستیم، چقدر رنج کشیدیم، چقدر عذاب کشیدیم. چون‌که وضعیت‌هایی هم که ما در آن قرار می‌گیریم خودمان می‌گوییم این برای ما رنج است، این عذاب است. چون ذهن است، براساس یک سری حالاتی که دارد برنامه‌ریزی شده و همه‌اش یک حالت یا خوب می‌کند یا بد می‌کند.

یعنی این‌که ما باید شناسایی کنیم، هیچ عاملی را نگذاریم از دستمان فرار کند. همان چیزی که الان از آن خیلی مطمئن هستیم را، باید به آن بچسبیم، نه این‌که پشت گوش بیندازیم. هر عاملی من‌ذهنی است، سریعاً باید



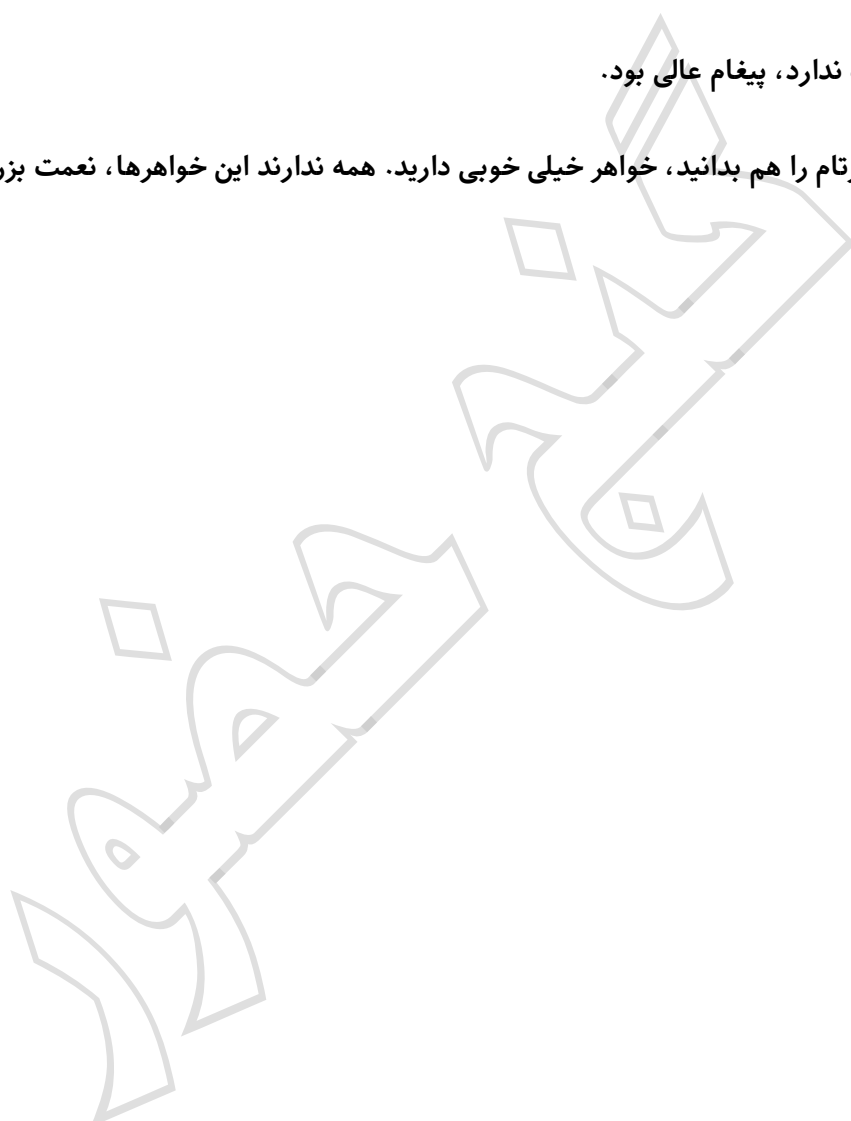
شناسایی کنی، همان‌موقع از مرکزت بیرون کنی. حالا من خودم هم هستم چون درگیر بودم، ولی الان که دارم صحبت می‌کنم خیلی آزاد هستم رها شده خودم را احساس می‌کنم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خُب مواظب خودتان باشید.

آقای امیر حسین: ببخشید که من متن ننوشته بودم استاد.

آقای شهبازی: عیب ندارد، پیغام عالی بود.

واقعاً قدر این خواهرتام را هم بدانید، خواهر خیلی خوبی دارید. همه ندارند این خواهرها، نعمت بزرگی است.



جهان بی‌مرادی

یک ضرب‌المثل هست که می‌گوید:

«من می‌گویم: نر است. او می‌گوید: بدوش!
می‌گویم: نر است. می‌گوید: بدوش!
هی می‌گویم: نر است. باز می‌گوید: بدوش!»

فقط گاو ماده می‌تواند شیر بدهد و گاو نر نمی‌تواند شیر بدهد. کسی انتظار شیر دوشیدن از گاو نر را ندارد. حالا ما می‌گوییم بدوش، ولی اصلاً شیر نمی‌دهد.

این ضرب‌المثل معمولاً زمانی استفاده می‌شود که کسی بر انجام یک کار غیرممکن پافشاری می‌کند. در واقع وقتی به یک نفر با دلیل و منطق توضیح داده می‌شود که انجام فلان کار غیرممکن است، ولی او باز هم به علت جهل و نادانی و حرص شدید، اصرار و پافشاری می‌کند، به چنین شخصی این ضرب‌المثل را می‌گویند.

حالا این گاو نر، همین من‌ذهنی ماست. چیزها و همانیدگی‌هایی که ما در ذهنمان تجسم می‌کنیم زندگی و خوش‌بختی ندارد، ولی ما هی می‌گوییم: بدوش! این همه درد کشیدیم، دوباره می‌گوییم: بدوش! این همه زندگی ما را بی‌مراد می‌کند و به ما پیغام می‌دهد که همانیدگی‌ها و چیزهای ذهنی شیر ندارند، ما باز هم می‌گوییم: بدوش!

تصور کنید یک کارت بانکی خالی از پول داریم. به یک فروشگاه برای خرید می‌رویم. صاحب فروشگاه می‌گوید کارت شما خالی است و ما خجالت‌زده می‌شویم و می‌آییم بیرون. دیگر موضوع را بررسی نمی‌کنیم و می‌گوییم حالا می‌روم سراغ فروشگاه بعدی. باز هم صاحب فروشگاه ما را خجالت می‌دهد و ما به همین ترتیب سراغ فروشگاه‌های بعدی می‌رویم. اصلاً نمی‌گوییم که بابا این اصلاً پول ندارد!

ما هم مرتب از چیزها و همانیدگی‌ها زندگی می‌خواهیم و خدا هم مرتب ما را درد می‌دهد که متوجه بشویم چیز غیرممکن را باور نکنیم، ولی ما یاد نمی‌گیریم.

البته در دنیای واقعی، هیچ‌کس با کارت بدون پول به فروشگاه نمی‌رود و اگر هم برود و متوجه شود که خالی است، دیگر سراغ فروشگاه‌های بعدی نمی‌رود و این کار کاملاً منطقی و درست است. آن شخص مطمئن است که کارت پول ندارد، اگر غیر از این (کار) را بکند، همه به او می‌گویند تو حتماً مریض هستی.



ولی می‌بینیم که ما مرتب همانندگی‌ها را عوض می‌کنیم و می‌خواهیم امتحان کنیم، چرا؟ چون مریضی من ذهنی در ما هست، چون شک داریم، می‌گوییم شاید این دفعه بشود.

کسی که مطمئن باشد که چیزی که ذهنش نشان می‌دهد زندگی ندارد، فوراً ذهنش خاموش می‌شود، ولی آیا ذهن ما خاموش می‌شود؟

از این‌جا مشخص می‌شود که ما چقدر وقت تلفی می‌کنیم برای دوشیدن شیر از گاو نر. چقدر انرژی می‌گذاریم که دیگران چه می‌گویند و چه می‌کنند، در مورد من چه می‌گویند. نکند تنها بمانم، نکند من بی‌نصیب بشوم. چقدر انرژی می‌گذاریم که ثابت کنیم که من بهتر و خاص هستم، «می‌گوید: نر است. ما می‌گوییم: بدوش!»

از این‌جا متوجه می‌شویم که چرا مولانا می‌گوید: «علتی بدتر ز پندار کمال، نیست».

ما اصلاً چه چیزی را می‌خواهیم کامل کنیم در ذهنمان؟ چجوری می‌خواهیم در هر زمینه‌ای کامل و بهترین باشیم؟ می‌گوید: شیر ندارد. ما می‌گوییم: بدوش!

یک چیز توهمی که وجود ندارد را می‌خواهیم به دست بیاوریم و چون غیرممکن است، بنابراین احساس بی‌عرضگی و ناتوانی و بی‌ارزشی و کوچکی می‌کنیم.

یعنی امکان ندارد ما من‌ذهنی را نگه داریم و احساس بی‌ارزشی و ناتوانی نکنیم، چرا؟ چون من‌ذهنی یعنی پندار کمال، و پندار کمال یک چیز توهمی است.

بیت طلایی مولانا:

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

می‌گوید من‌ذهنی ذاتاً خراب‌کار است و برای خراب‌کاری درست شده. چگونه از خراب‌کاری می‌شود به آبادانی رسید؟ چگونه از بدبختی می‌شود خوش‌بختی گرفت؟ یعنی یک چیز غیرممکن.

در برنامه ۹۲۰ آقای شهبازی فرمودند که اگر به یک جوان سی‌ساله گفته بشود که این جهان زندگی ندارد و ما مدام بی‌مراد می‌شویم، او می‌گوید حالا که به ما رسید شد جهان بی‌مرادی. چرا این حرف را می‌زنند؟



چون فکر می‌کند این حرف یک نصیحت است و با خود می‌گوید من خودم بلد هستم کارم را پیش ببرم. نمی‌داند که اصلاً این گاو من ذهنی شیر نمی‌دهد.

یعنی این‌طوری نیست که بعضی‌ها زرنگ باشند و این توانایی را داشته باشند که از همانندگی‌ها خوش‌بختی بگیرند، ولی بعضی‌ها ناتوان باشند، اصلاً همانندگی‌ها ذاتاً زندگی ندارد.

این‌که این جهان، جهان بی‌مرادی است یعنی چه؟ یعنی این مرادهایی که ما در ذهنمان داریم و فکر می‌کنیم اگر به آن‌ها برسیم خوش‌بخت می‌شویم، این‌ها همه‌اش فکر است و ما فقط با فکرش عشق‌بازی می‌کنیم، وگرنه وقتی به خود آن چیز رسیدیم می‌بینیم خبری نبوده.

این مرادها فقط ذهنی بوده و مصنوعی و ساختگی بوده و ما اجازه‌ی کام‌گرفتن از آن‌ها را نداریم. بنابراین قضا مدام ما را بی‌مراد می‌کند و این بی‌مرادی برای این بوده که مراد ذهنی نخواهیم، ولی ما اگر به این مرادهای ذهنی نرسیدیم، به‌جای فضاگشایی احساس بی‌ارزشی می‌کنیم.

یعنی این پندار کمال در ما، سر هیچ و پوچ، زندگی و شادی ما را از ما می‌گیرد. درحالی‌که ارزش داشتن و لیاقت شادی داشتن، در ذات ماست. ما جنسمان شادی است.

کاهل و ناداشت بدم کار در آورد مرا طوطی اندیشه او همچو شکر خورد مرا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

قضا، عشق و وحدت با خداوند را هدیه آورده است.

عدم حضور ما در این لحظه برداشتن قدم اول برحسب همانندگی‌ها، فکر عمل با دید من‌ذهنی، مانع دریافت این هدیه ارزشمند است.

انعکاس این دید و فکر و عمل برحسب منفعت‌طلبی و قدرت‌طلبی ذهن، ما را از اصل خود دور کرده است.

بی‌نهایت فراوانی و برکت زندگی را نمی‌بینیم، با جبر من‌ذهنی در پی کام گرفتن از جهات شده و دچار تکرار تجارب بی‌نتیجه من‌ذهنی در زیاده‌خواهی هستیم. تجاربی که بشر در طول تاریخ کرده و همگی به درد ختم شده است.

هر که دور از دعوت رحمان بود او گداچشم است، اگر سلطان بود (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۸)

من‌ذهنی اگر سلطان هم باشد بدون زندگی و ناداشت است.

هیچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست جز به خلوت‌گاه حق آرام نیست (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۹۱)

با دید همانندگی حرکت به هرجهت از جهان به درد منتهی می‌شود

با برنامه ۹۲۲ پندار کمال و ایراد گرفتن و مشارکت خود در غیبت کردن برای اثبات برتری و «من می‌دانم ذهن» را شناسایی کردم. این‌که رونق من‌ذهنی مساوی برگریز خزان حضور است و این‌که شکرگزار وضعیت یا فردی که باعث بی‌مراد شدن و شناسایی همانندگی می‌شود باشم.



شرایط غیرقابل تحمل به نظر ذهن با فضاگشایی چشمه قبول است و اگر راستین باشیم اجازه می‌دهیم نیروی ناپیدای زندگی ما را به حرکت درآورد.

مگر ای برادر، تو ز شعله‌های آذر
که برای امتحان را چه شود اگر درآیی؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

به خدا تو را نسوزد رخ تو چو زر فروزد
که خلیل‌زاده‌ای تو، ز قدیم آشنایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)





هر که از دیدار، برخوردار شد
این جهان، در چشم او مُردار شد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۲)

هرکسی که خداوند را دیدار کند، دیدار با خداوند یعنی خودت را از او جدا ندانستن و یعنی عمیقاً ایمان آوردن که تو خودِ خدا هستی، آن‌گه که یکی بودن با او را احساس و تجربه کردی دیگر همانندگی‌ها و اتفاقات فقط یک بازی هستند و ما یک بازیگر خردمند.

در زمان روان‌شناختی ماندن و به سبب‌های ذهنی رفتن درحقیقت افتادن در مردار من‌ذهنی است که هرچه بیشتر تلاش کنیم بیشتر فرومی‌رویم اما خداوند هر بامداد در کار جدیدی است و همه‌چیز از مراد و میل او سرپیچی نمی‌کند.

كُلُّ أَصْبَاحٍ لَنَا شَأْنٌ جَدِيدٌ
كُلُّ شَيْءٍ عَنِّ مَرَادِي لَا يَحِيدُ
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۴۰)

هر صبح، هر لحظه، یعنی همین لحظه ابدی که تا زمانی که زنده هستیم در اختیار ما هست، پس این لحظه که تصمیم بگیریم و تسلیم شویم، در این لحظه ساکن می‌شویم و آن‌گه:

دَمِ او جان دَهَدَتِ رُو ز نَفَخْتُ بپذیر
کارِ او کُنْ فَيَكُونُ است، نه موقوفِ علل
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

اجازه بدهیم کن‌فکان بر روی ما کار کند، زندگی با حکم کن‌فکان درون ما را دگرگون می‌کند و ما را آماده می‌کند، در ما طلب و ذوق را ایجاد می‌کند و اما اگر آرامش می‌خواهی باید زود از پوسته من‌ذهنی بیرون بیایی. من‌ذهنی مانند پوسته‌ای است که ما را از خودمان جدا می‌کند.

رُوحِ خواهی، جِبَهٗ بَشْكَافِ ای پسر
تا از آن صَفَوَاتِ بر آری زود سر
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۲)



مولانا می‌فرماید زود، زود از پوستهٔ من‌ذهنیات بیرون بیا.

تو به تن حیوان، به جانی از ملک
تا روی هم بر زمین، هم بر فلک
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۶)

ما آسمانی هستیم، اگرچه که در زمین مانند حیوانات دست و پا داریم و نیازهایی برای زنده ماندن داریم، اما جنس ما از جنس فرشته نیز هست یعنی ما می‌توانیم هم در زمین زندگی کنیم، هم در دنیای معنوی به کمال برسیم.

خود بدانی چون برآری سر ز خواب
ختم شد وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۲۲)

آن‌گاه که از خواب ذهن بیرون بیایی، زندگی نیز اسرار و حقایقش را برایت آشکار می‌کند. بنابراین این بحث و گفت‌وگو را کوتاه می‌کنم چراکه خداوند به راستی و درستی دانایتر است.

چنان گشت و چنین گشت چنان راست نیاید

مدانید که چونید مدانید که چندید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)

از مخرب‌ترین عادت‌های من‌ذهنی، انسانی که با دیدِ همانیدگی‌ها به جهان نگاه می‌کند، این است که می‌خواهد مدام همه‌چیز را با این دیدِ غلط خود تفسیر کند و درباره آن توضیح دهد.

می‌خواهد چگونگی تبدیل خود و دیگران را از حالت من‌ذهنی به حالت زنده شدن به خدا و تجلی محو بیان کند.

که این خود باعث زندانی شدن دائمی او در ذهن می‌شود. و با این دید و تصورات غلط، مدام می‌گوید برای تبدیل چه‌کاری باید انجام دهم و چه‌کاری نباید انجام دهم که این خود با قانون کن‌فکان هماهنگی نداشته و شباهتی ندارد.

و با دست و پایی بسته به زنجیر چونی و چگونگی، در قعر چاه ذهن قرار می‌گیرد. زیرا نمی‌خواهد قبول کند که برای تبدیل یک کار بیش‌تر نباید انجام دهد، آن هم فضاگشایی است.

درواقع از طریق این فضای گشوده‌شده است که تبدیل ما صورت می‌گیرد. ولی ما به‌غلط با معیارهای ذهنی و خطکش آن می‌خواهیم میزان حضور خود و دیگران را بیان کنیم. که این کارها ما را ناامید کرده و به این تصور اشتباه می‌اندازد که پیشرفتی نکرده‌ایم.

درحالی‌که اگر فضا را به‌درستی باز کنیم پیشرفت ما حتمی است. ولی با فضا‌بندی مدام به علت‌ها مراجعه می‌کنیم چون علت‌ها را معیار و وزنه سنجش خود و دیگران در نظر می‌گیریم و آن‌ها را ارزیابی می‌کنیم که به این علت خوب یا بد هستند. درواقع با به‌کارگیری علت‌ها راه را برای اجرای قانون کن‌فکان و جاری شدن خرد زندگی، به خرد و فکر و عمل خود می‌بندیم.

کار من بی علت است و مستقیم

هست تقدیرم نه علت، ای سقیم

(مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶)



عادت خود را بگردانم به وقت
این غبار از پیش، بنشانم به وقت
(مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۷)

بحر را گویم که: هین پرنار شو
گویم آتش را که: رو گلزار شو
(مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۳۲)

سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

شهر ما فردا پر از شکر شود
شکر ارزان است ارزان‌تر شود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)

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

آقای شهبازی: بله! شما می‌دانستید این شعرها مال نسترن است، شما دارید می‌خوانید؟

خانم آیدا: نمی‌دانم استاد، گوش نداده‌ام راستش.

آقای شهبازی: گوش ندادید، بله دیگر، این سه بیت مال ایشان است. خب اشکالی ندارد شما هم بخوانید.
شوخی می‌کنم.

خانم آیدا: می‌دانم استاد، بله.

آقای شهبازی: برخی از شما شعرها را مال خودتان کرده‌اید. سرفلی به اصطلاح دارید.

این خانم مرجان از استرالیا آن «مست» را می‌خواند: «همچو مستی»، آقای پویا از آلمان می‌دانید کدام بیت‌ها را می‌خواند؟

خانم آیدا: استاد همان که می‌گوید، آخر متنش یک چیزی می‌گوید.

آقای شهبازی: گفت پیغمبر، بله می‌گوید که «بی‌طلب نان سنت الله نیست»

ایشان دیگر این شعرها را به اسم خودش ثبت کرده است.

خانم آیدا: برند خودشان است.

آقای شهبازی: برندشان، بله! واقعاً هم برندشان است. هر دفعه هم می‌خوانند.



خانم آیدا: استاد من هم باید برای خودم یک برند درست کنم.

آقای شهبازی: شما خودتان برند خودتان را ندارید؟ کدام شعر را خیلی ترجیح می‌دهید؟

خانم آیدا: استاد من همه‌شان را خیلی دوست دارم، هنوز برند مشخص ندارم.

آقای شهبازی: خوب برند ندارید.

خیلی خوب

خانم آیدا: هست هست، استاد همهٔ مثنوی برند من است.

آقای شهبازی: بله خانم دینا هم از ونکوور به اصطلاح کانادا، آن شعر جدید را که می‌گوید:

«چون به من زنده شود این مرده تن»

این را برند کرده‌اند. بله! شما هم حالا یک برند پیدا کنید ببینیم.

خانم آیدا: بله استاد باید یک برند پیدا کنیم دیگر نمی‌شود.

آقای شهبازی: خیلی خوب، خیلی خوب، بفرمایید.

خانم آیدا: اگر ما به حرف مولانا گوش بدهیم، خواهیم دید که شکر یعنی شادی در روی گُرهٔ زمین زیاد می‌شود، ارزان‌تر می‌شود.

اگر فضا را باز کنیم و با خرد زندگی همکاری کنیم، خواهیم دید که شکر و شادی در ما زیاد می‌شود و آن را به دنیا هم انعکاس می‌دهیم.

الان ما این شادی بی‌سبب درونی‌مان را رها کرده‌ایم و رفته‌ایم به شادی‌های تقلبی. مثلاً می‌گوییم برویم پول دربیابیم، مسافرت برویم، هتل خوب برویم، لباس خوب بخریم تا شکر گیرمان بیاید. نه این‌ها شکر نیستند. این چیزها خوب است اما شکر اصلی نیست.

جناب مولانا می‌خواهد بگوید که زندگی راه شادی بی‌سبب را برای ما باز کرده است. اگر کوشش کنیم شادی بی‌سبب در جهان زیاد خواهد شد.

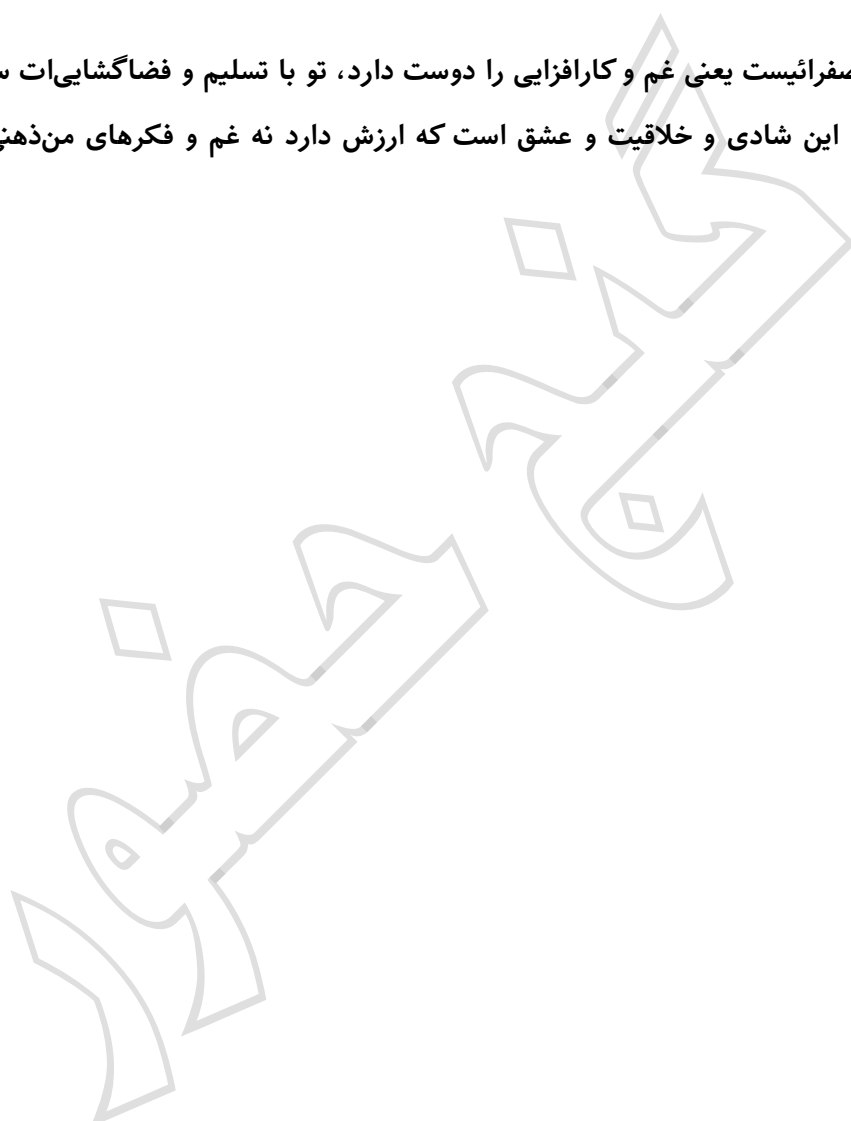


ای انسان که حلوائی هستی در شکر و

و شادی بی‌سبب غوطه بخور. تو از جنس شادی هستی.

ما در اصل شادی طلب هستیم و میل به غم نداریم و غم مال من‌ذهنی است. مثل طوطی که شکر را دوست دارد تو هم بیا فضاگشایی شادی بی‌سبب را طلب کن.

کوری من‌ذهنی که صفرائیست یعنی غم و کارافزایی را دوست دارد، تو با تسلیم و فضاگشایی‌ات سمت شادی بی‌سبب زندگی برو. این شادی و خلاقیت و عشق است که ارزش دارد نه غم و فکرهای من‌ذهنی، گرفتاری من‌ذهنی.



موضوع: جهان بی فکری

فکر موقعی به وجود می‌آید که انسان در این لحظه نباشد، یعنی می‌خواهد چیزی از گذشته و آینده برداشت کند، در صورتی که اگر ما به گذشته و آینده برویم انرژی ذهنی خودمان را بیهوده مصرف می‌کنیم.

جهان بی فکری جهانیست که انسان در حال باشد، هرچقدر بیشتر در حال باشد شاه هم بیشتر به او نزدیک می‌شود.

جهان بی فکری یعنی به حساب آوردن خود و گرفتن قدرت از زندگی.

جهان بی فکری یعنی نیرویی که کل جهان هستی را کنترل می‌کند و جنس او از گذرا بودن است، بتوانیم با او یکی بشویم.

جهان بی فکری یعنی جایی که صلح در تمام هستی حاکم باشد چون هر چیزی که ما می‌خواهیم به خاطر آن جنگ و ناامنی درست کنیم همگی بر اثر فکر به وجود می‌آید. یعنی ما اگر می‌خواهیم جنگ و ناامنی درست کنیم، یعنی داریم از یک فکر مراقبت می‌کنیم.

جهان بی فکری یعنی لازم نیست که خیلی کارها مثل قضاوت، مقاومت، و غیبت کردن، و غیره را انجام دهیم چون تفکرات ما از بین می‌رود. پس لازم نیست که این راه را هم انجام دهیم.

جهان بی فکری یعنی دیگر پندار کمال لازم نیست داشته باشیم چون در این جهان هیچ چارچوب ذهنی وجود ندارد که ما بخواهیم از طریق او جهان هستی را ببینیم.

جهان بی فکری یعنی سخت‌گیری را کنار بگذاریم و دل را در سادگی غرق کنیم. همان‌طور که جناب حافظ در

غزل شماره ۲۸۶ فرمود:

**گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع
سخت می‌گردد جهان بر مردمان سخت‌کوش**
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۸۶)



جهان بی‌فکری یعنی عشق، فداکاری و اشتیاق فراوان در درونمان این‌قدر زیاد می‌شود که این نیروی زندگی را به بیرون از خودمان هم می‌دهیم و مهم نیست که فرد مورد نظر کافر باشد یا مسلمان، مهم این است که زندگی یا خداوند درون هر چیزی که باشد ما باید به او تابش زندگی بدهیم.

جهان بی‌فکری یعنی مشتری ما می‌شود خود زندگی و آهن قراضه‌های ما را که همانیدگی‌ها هستند را می‌خرد.

مشتری ماست الله‌اشتری
از غم هر مشتری هین برتر آ
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳)

جهان بی‌فکری یعنی

چه افسردی در آن گوشه؟ چرا تو هم نمی‌گردی؟
مگر تو فکر منحوسی که جز بر غم نمی‌گردی؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۰۰)

پایان بخش سوم

نیست شو نیست از خودی زیرا بتر از هستیت جنایت نیست

گوید این مشکل و کنایاتست این صریح است این کنایت نیست

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۹۹)

آنچه که حقیقت است و ریشه اصلی هستی است عدم است، نیستی است. نیستی است که این لحظه به صورت فرم تجلی می‌نماید. حقیقت هستی همان نیروی حیات است، ولی هیچ بُعد قابل شناسایی با پنج حس و ذهن ندارد و در واقع برای ذهن نیستی است، نیستی‌ای که هستی این لحظه و امدار آن است.

فرم این لحظه از عدم برمی‌خیزد و توسط عدم تجربه و شناسایی می‌گردد. هستی تنها پوسته‌ای است، مغز و جان هستی نیستی است.

هشیاری انسانی توانایی شناسایی این‌که ریشه‌اش محدود به این جهان فرم نیست را دارد. انسان متوجه می‌گردد که آنچه با ذهنش می‌فهمد تمام حقیقت نیست و اصلاً قابل اصل گرفتن نیست.

انسان نمی‌تواند خودش را به‌عنوان یک جسم متحرک از خود و معلول علت‌های ذهن آشنا بداند، نمی‌تواند خودش را صرفاً یک جسم بداند، نمی‌تواند تصویری که ذهنش به‌عنوان «آنچه که من هستم» می‌داند را اصل بگیرد.

انسان نمی‌تواند خودش را به‌عنوان مجموعه سرگذشت جسمش شناسایی کند، نمی‌تواند چندی و چونی و چگونگی خودش را بسنجد و یا خودش را تشریح و توصیف کند.

انسان موقعی انسان می‌شود که متوجه گردد که هیچ‌کسی نیست و هیچ نمی‌داند، یعنی متوجه بشود آن تصویری که در ذهنش از من دارد یک خیال و فکر و مجاز است و آنچه که از دانش و تجربه در حافظه‌اش ضبط شده و به‌واسطه شرطی‌شدگی‌های ذهنی تحلیل و تفسیر انجام می‌دهد، حقیقت محسوب نمی‌شود.

این مثل همان آگاهی‌ای است که نسبت به یک عضو جدا از بدن داریم، مثلاً یک قلب خارج‌شده از بدن را ما به‌عنوان یک شخص نمی‌شناسیم، هرچند که حتی زنده باشد و در حال تپیدن باشد. مثلاً نمی‌گوییم این قلب



شخص خوبی است یا شخص بدی است. یا یک کتابخانه پر از کتاب را هرگز به عنوان می‌داند نمی‌شناسیم، مثلاً هرگز نمی‌گوییم این کتابخانه خیلی می‌داند.

حالا تمام بدن ما در واقع همان قلب است و تمام آنچه در حافظه داریم در بهترین حالت، آن کتابخانه است، البته ذهن ما انباشته از کتاب‌های جعلی و کتاب‌های تخیلی و مجلات زرد است.

به‌رحال منظور این‌که باید این شناسایی را بکنیم که انسان به‌خاطر جسم داشتن نمی‌تواند شخص محسوب بشود یا به‌صرف وجود اطلاعات در ذهن نمی‌تواند دانا فرض گردد.

هستی حقیقی نیرویی است که جهان را برپا ساخته، الآن انسان این هشیاری را دارد که متوجه گردد که این هستی فرم‌دار تنها حقیقت هستی نیست. حقیقت هستی بی‌فرم است.

انسان می‌تواند متوجه بشود وقتی خودش را برحسب آنچه ذهنش نشان می‌دهد شناسایی می‌کند، متوهم شده یعنی یک فکر بی‌اساس را باور کرده، مثل یک بیمار دارای اختلال توهم. انسان مبتلا به بیماری من‌ذهنی فکر «من شخص هستم» را به‌عنوان حقیقت باور دارد. انسان آگاه آنچه ذهنش به‌عنوان حقیقت نمایش می‌دهد را نفی می‌کند و موضع نمی‌داند برابر آن دارد.

باید این آگاهی که «من شخص نیستم» را در هشیاری نگه داریم و به فکر و هیجان و حرف زدن و واکنش نشان دادن تن ندهیم، فقط بایستی حواسمان به نفی آنچه ذهن نشان می‌دهد باشد. بایستی فضای زمینه‌ای را اصل بگیریم، یعنی هشیاری ناظر را، نه چیزهایی که در سرمان می‌جنبند یا در بدن احساس می‌شود، آن‌ها فرع وجودند و تنها بایستی مشاهده بشوند، نمی‌توانند منبع و مرکز کنترل فکر و عمل و هیجان باشند، وگرنه فاجعه به‌بار می‌آید.

ای تو مات و من ز زخم شاه مات می‌زنم شه شه به زیر رخت هات (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۵۱۶)

بله این بیت خیلی خیلی مهم است و درواقع گفتیم انسان با خداوند شطرنج بازی نکند، شطرنج با فکر است، بلکه تخته تخته نرد باشد و تاس را زندگی می‌ریزد و شما بازی می‌کنید، بنابراین فضا باز می‌کنید.

و می‌گوید که انسان اگر فضاگشایی کند دارد می‌گوید خداوند می‌داند، من نمی‌دانم. اگر فضا بندی کند مقاومت کند، پندار کمال انسان می‌گوید که من می‌دانم، خداوند نمی‌داند، پس بنابراین خداوند را مات می‌کند.

این که شما یا هرکس دیگری در این لحظه مقاومت می‌کند و واکنش نشان می‌دهد، هیجان بدی مثل ترس و خشم و رنجش به وجود می‌آید به جای فضاگشایی، ما داریم درواقع شاه را یعنی خدا را مات می‌کنیم. مات کردن یعنی می‌گوییم «نمی‌دانی».

اکثر شکایت‌های مردم و رنجش‌هایشان به این است که این وضعیت نباید این‌طوری باشد، و نمی‌دانند که چکار دارند می‌کنند خودشان، نمی‌دانند من ذهنی دارند. نمی‌دانند بد فکر می‌کنند، فکرهایشان هست که این چیزها را به وجود می‌آورد در بیرون.

آن فکرها مطابق فضای گشوده شده و یا خرد زندگی نیست، فکرهای من ذهنی است. در نتیجه مولانا یک قصه‌ای درست کرده که دلک با شاه شطرنج بازی می‌کند و دلک از شاه می‌برد و می‌گوید «شه شه» یعنی کیش، مات.

و شاه زیر کتک می‌گیرد این دلک را که برای چه تو شطرنج را بُردی؟ معنی‌اش این است که انسان با خداوند شطرنج بازی می‌کند و به خیال خودش در توهمش از خداوند می‌برد. خداوند او را زیر کتک می‌گیرد که چطور تو جرأت می‌کنی با من شطرنج بازی می‌کنی؟ چون شطرنج با فکر است دیگر.

بعد آن موقع به من می‌گویی «کیش، مات!» چطور تو من را مات می‌کنی؟ من خرد کل هستم. پس تو با همانندگی‌ها براساس خواسته‌های نفست داری با من صحبت می‌کنی نه با خرد، پس کتک بخور.



برای همین می‌گوید: «ای تو مات و»، یعنی ای خداوند که من تو را مات کردم! من حالا از کتک‌های تو مات شدم! یعنی من گفتم بهتر از تو می‌دانم، تو را مات کردم. مات کردن یعنی من بهتر از تو می‌دانم برای همین شکایت می‌کنم و اتفاق این لحظه را قبول ندارم.

می‌زنم «شَه شَه» یعنی هی تندتند می‌گویم تو ماتی، مات شدی، کیش مات، در زیر رخت‌های همانیدگی.

چون آن دلک آخسر تمام این لحاف و تشک و همه‌چیز را می‌گذارد رویش که شاه که می‌زند، دردش نیاید. ما هم زیر هزار لایه همانیدگی قایم شدیم که اگر خداوند کتکمان می‌زند دردمان نیاید، ولی به‌هرحال ضرباتش روی ما کارساز است.



۳۲- خانم سارا از آلمان با سخنان آقای شهبازی

از خودم می‌پرسم چه عواملی در رفتن به دریای فضای یکتایی کمک می‌کنند؟ چند مورد را که رعایت کردنتان مرا به سوی دریای یکتایی هل می‌دهند و درعین حال رعایت نکردنتان من را مثل ماهی نادان در آبگیرِ ذهن نگه می‌دارند به اشتراک می‌گذارم.

۱- متعهد شدن به پیر یا استاد معنوی، آن هم با فضاگشایی. اگر با ذهنِ دردساز به حرف‌های استاد گوش دهیم ذهن می‌تواند آن سخنان را تبدیل به خرافات و الگوهای مخربِ ذهنی کند. در حالتِ فضاگشایی حرفِ اصلی را همیشه خودمان به خودمان می‌گوییم.

مهم‌ترین کار این است که یک بار به‌طور عمیق شناسایی کنم که در درونم یک دشمن هست که عینک‌های اشتباه روی چشم من می‌گذارد. پس باید کاملاً و هشیارانه به آنچه استاد می‌گوید عمل کنم نه این که فقط به یک درصدی از حرف‌های استاد عمل کنم.

من ذهنی مطمئناً مقاومت نشان می‌دهد به این کار. هر وقت با وجود این مقاومت به حرفِ استاد عمل کردم برایم بسیار راه‌گشا بوده و حقیقتاً من را از آبگیر بیرون و به سوی دریا برده.

چند مثال:

گوش کردنِ کامل و متمرکز همراه با یادداشت‌برداری به برنامه‌های زنده روز چهارشنبه و جمعه و استفاده از فرصت‌ها در طول روز برای تکرار از طریق پُدکاست.

تأمل، تکرار و حفظ کردن درمورد ابیاتی که در برنامه زیاد تکرار می‌شوند. هر وقت خوب روی یک بیت و ارتباطش به خودم تأمل کردم بیشتر کارِ حفظ کردن خودبه‌خود انجام شده.

داشتن یک برنامه معنوی که آن را از قبل می‌نویسم و در همه شرایط به آن متعهد می‌مانم.

هر کجا بینی برهنه و بی‌نوا
دان که او بگریخته است از اوستا
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۸۸)



تا چنان گردد که می‌خواهد دلش
آن دل کور بد بی‌حاصلش
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵۸۹)

۲- طلب:

طلب زنده شدن به خدا را و رای پیشرفت‌های مادی و یک زندگی بی‌درد داشته باشم.

قطره‌ای از باده‌های آسمان
برکند جان را ز می وز ساقیان
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۲۳)

۳- سخا و بخشندگی همراه با حس لیاقت: یعنی خود را لایق بهترین‌ها می‌دانم و خوش‌حالی و راحتی را هم مادی و معنوی به خودم و به همه روا می‌دارم. فراوانی‌اندیش هستم و از فرصت برای بخشندگی استفاده می‌کنم.

۴- رضا:

در این لحظه دروناً رضا داشتن، راضی بودن.

۵- رها کردن محدودیت رسم و فها: به هیچ‌الگوی فکری خاصی نمی‌چسبم.

۶- ترازو:

قانون جبران را در همه جنبه‌های زندگی‌ام رعایت می‌کنم.

۷- این لحظه، قدم اول:

در این مورد لغزشی را در خودم شناسایی کردم که باعث می‌شود مثل ماهی نادان توبه‌ام را بشکنم و به آبگیرِ ذهن و به ماهی‌تابه بیفتم.

قدم اول همیشه فضاگشایی است. اگر این فضاگشایی درد هشیارانه می‌طلبد باید آن را قبول کنم، یک نقطه لغزش بزرگ در من فرار از درد بوده‌است.



وقتی خیال‌های دردسازِ ذهن هجوم می‌آورند هنوز در بسیاری از پیش‌آمدها فضاگشاییِ من به واکنش‌های ذهنی آلوده می‌شود.

یک مثال:

دارم یک پیغام معنوی می‌نویسم و یکی از بستگانم که نزدیکم است شروع می‌کند با موبایلش به گوش دادن به یک برنامهٔ خشن و پر از دادو فریاد، آن هم با صدای بلند. خُب من در اولین برخورد می‌دانم که باید فضاگشایی کنم، پس به آرامی بلند می‌شوم و گوشیِ نویزکنسلینگم را می‌گذارم روی گوشم. بعد می‌بینم که از پشتِ گوشی هم صدا می‌آید. در این لحظه درحالی‌که پشتم به آن شخص است با یک صدای ملامت‌آمیز می‌گویم «می‌شود کمش کنی؟ دارم از پشتِ گوشی هم صدا را می‌شنوم»، و در درونِ من فکرها ملامت‌گر جریان دارند که می‌گویند چرا اصلاً این چیز بی‌خودی را گوش می‌دهد؟ چرا نمی‌فهمد که باید گوشی بگذارد؟

خب این حالتِ بحری که همه‌چیز در آن می‌گنجد نیست.

مگر اتفاقات منشأ دیگری جز قضا و کن‌فکان الهی دارند؟ آیا شاه را در لباسِ آن سروصدا می‌بینم؟ پندار کمال ذهنت را می‌پرستی یا خدا را؟

بی‌مرادی تو را این لحظه به بهشت بُرد یا به جبرِ درد و انقباضِ پندارِ کمال؟ منظورِ خداوند از بازیِ اتفاقات را می‌گیری یا به جهت‌ها می‌روی و از آن‌ها مراد می‌خواهی؟

می‌دانی که سبب دردهای تو مردم نیستند بلکه پندارِ کمالِ تو است؟

می‌دانی گناه یعنی نگاه کردن از پشتِ عینکِ پندارِ کمال؟

علتِ دردِ تو در یک جمله است: قدم اول را نیکو بر نمی‌داری.

این لحظه فقط باید قدم اول را نیکو بردارم یعنی چنان فضاگشایی کنم که چیزی که ذهن و خیالاتِ دردسازش دمدمه می‌کنند هیچ اثری نداشته باشند.

آن چه دیدی که چنین خشم‌ت نشست

تا چنان برقی نمود و باز جَست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۲۹)



آن چه دیدی که مرا زآن عکس دید در دل و جان شعله‌ای آمد پدید؟ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۳۰)

در مواردی مثل مثال بالا بارها و بارها بهم ثابت شده که:

تا تو بستیزی، ستیزند ای حرون (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۰)

مقاومت حتی اگر با سکوت پوشیده شده باشد، در انسان‌های دیگر مقاومت ایجاد می‌کند، همان‌طور که انبساط و آسوده‌خاطری حقیقی، دیگران را نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند.

خوش باش که هر که راز داند داند که خوشی خوشی کشاند (مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۱۲)

اشکال دیگری که من را به آنگیز ذهن می‌برد این است که به زمان مجازی جان می‌دهم و با حرکت ذهن به آینده می‌روم.

و در پایان این‌که شناسایی لغزش‌ها نشان این است که خورشید زندگی می‌خواهد از دل ما طلوع کند.

صبح دم سرد زند، از پی خورشید زند از پی خورشید توست این نفس سرد مرا (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

آقای شهبازی: آفرین سارا خانم، عالی عالی عالی. واقعاً یک چنین پیغام‌هایی که از ذهن و دهان شما می‌آید و گفته می‌شود، مجسم می‌شود این‌جا، اصلاً بی‌نظیر است، بی‌نظیر است. واقعاً باید شکر کنیم، بسیار بیدارکننده، از خلاصه، مختصر، به‌جا و مربوط.

۳۳- خانم سوده از دانمارک با سخنان آقای شهبازی

آقای شهبازی: الان سارا صحبت می‌کرد.

خانم سوده: بله می‌دانم. تکه آخر را نشنیدم چون خودم وصل شدم.

آقای شهبازی: آره، چقدر جالب صحبت کردند، ماشاءالله ماشاءالله.

خانم سوده: شما ماهی‌گیر درست کردید آقای شهبازی. چه ماهی‌گیرهایی، چه قلاب‌هایی، این‌ها نهنگ می‌گیرند. بسیار عالی، پیغام‌ها همه واقعاً عالی، واقعاً عالی.

آقای شهبازی: بله، این برنامه روز جمعه که شما صحبت می‌کنید، شما بینندگان، بی‌نظیر است، از نظر... اگر شکر کنیم، شکر یعنی استفاده واقعاً، قدرشناسی، ارزش‌گذاری و استفاده از این برنامه مردم. این برنامه مردم است واقعاً برنامه شماست. خیلی مفید است. بله ببخشید، بفرمایید.

خانم سوده: خواهش می‌کنم، درست است واقعاً و چقدر واقعاً خود این پیغام‌ها الان همین‌طور که می‌دانید من هشت سال است که با این برنامه آشنا هستم و پیغام‌ها همیشه خوب بودند، ولی چقدر فرشان کامل‌تر شدند، چقدر واقعاً خیلی خیلی مفیدتر و پیشرفت در همین پیغام‌ها واقعاً چقدر شگفت‌انگیز است.

آقای شهبازی: بله نکات باریک. در این مولانا و عرفان نکات بسیار ریز و باریکی هست که آن‌ها را اگر ندانیم، مثل هر کار دیگر که جزئیاتی دارد و این جزئیات را الان مردم فهمیده‌اند و بیان می‌کنند. این جزئیات هیچ‌جا پیدا نمی‌شود مگر این‌که خود آدم مثلاً سی‌چهل سال زحمت بکشد کشف کند، ولی الان مجانی در اختیار همه قرار می‌گیرد. اگر سارا بخواهد توضیح بدهد همین پیغامش را یک کتاب می‌تواند بنویسد، ولی خب در عرض پنج دقیقه، شش دقیقه بیان می‌کند. اگر کسی این پیغام را مثلاً پنجاه بار گوش بدهد، یک چیزهایی دستش می‌آید که می‌گوید ها این هم هست، این هم هست. خوب دیده نمی‌شود، فقط با شنیدن نمی‌شود، باید چند بار گوش بدهی تا این باز بشود، بفهمی که این شخص چقدر زحمت کشیده و این‌ها را به این آسانی بیان می‌کند و چقدر هم روان می‌گوید. بله، ببخشید بفرمایید.

خانم سوده: درست است کاملاً، درست است واقعاً دقیقاً همین‌طور است و یکی از نکاتی که می‌خواستم امروز هم بگویم همین بود که چند وقتی است که فهمیدم مولانا با نکاتی که در ابیاتش گفته، راه‌دررو نگذاشته و شما



طوری که می‌آیید این را بیان می‌کنید برای منی که مثلاً می‌گویم اولین باری که مادرم حدود نُه سال پیش این برنامه را می‌شنید و می‌گفت این چیست؟ سارا گفت خوب است شعرهای مولانا است، گفتم من که نمی‌فهمم.

همان‌طور که می‌دانید من از ده‌سالگی به بعد خب در خارج بزرگ شدم، تمام تحصیلاتم، کتاب‌هایی که خواندم، حتی پیغام‌هایی هم که می‌نشینم باید اقرار کنم به زبان لاتین می‌نویسم، ولی گفت نه تو هم می‌فهمی گوش کن.

خلاصه این‌جوری که شما می‌آیید این را واقعاً برای همه‌کس می‌شکافید و باز می‌کنید یک جا و یک راه‌دررو، چه می‌گویند، یک کار دیگری که شما کردید که واقعاً راه‌دررو نگذاشتید، از تکنولوژی چجوری استفاده کردید.

یعنی واقعاً ما هیچ بهانه‌ای دیگر نداریم که بگوییم مثلاً نه الان نمی‌شود. یعنی پادکست، تلگرام، نمی‌دانم یوتیوب، فیسبوک، حالا چیزهایی که هرکسی ممکن است به چیزهای خودش استفاده کند، وبسایت. یعنی واقعاً می‌گویم آن دیگر راه‌دررو واقعاً نیست و خیلی خیلی ممنون مشکلات تکنیکی هم حل کردید امروز، از لحاظ تلفن، خیلی ممنون.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم سوده: ببخشید من این پیامی که چیز کردم، چند بار خواندم که پنج دقیقه، شش دقیقه، بیشتر نشود ولی فکر کنم با صحبت‌هایی که کردم از وقتم کم شود. قرار بوده کوتاه باشد.

آقای شهبازی: نه عیب ندارد بفرمایید.

خانم سوده: این پیغام در رابطه با کنترل است و با این نوشته تجربه‌ای را با شما به اشتراک می‌خواهم بگذارم که زندگی از طریق آن من را در پذیرش، تسلیم و توکل تمرین داد. من در این تجربه هیچ‌کاره بوده است و هست.

چندی پیش با مادرم صحبت می‌کردم، از ایشان پرسیدم که مامان این قضیه بچه دوم چیست؟ چکار کنم؟ به نظر تو چند سال بین بچه‌ها باشد خوب است؟ اصلاً بچه دوم خوب است؟ تصمیم درست چیست؟ چجوری تصمیم بگیریم؟ علاقه بچه دوم را داریم، ولی نمی‌دانم تصمیم درستی هست یا نه؟ یا تصمیم درست چیست؟

مادرم لبخندی زد و گفت مادر مگر کنترل و تصمیم‌دست تو است؟ من در جواب گفتم درست است که وقتی آدم تصمیمش را بگیرد باز هم معلوم نیست که حاملگی پیش بیاید یا نه، ولی خب مامان اگر آدم نخواهد حمله بشود جلوگیری می‌کند، پس کنترل این، دست آدم هست.



مادرم باز هم خندید و گفت می‌دانی چقدر حاملگی با وجود جلوگیری شکل گرفته؟ ناگهان همه‌چیز برایم روشن شد فهمیدم که من کاره‌ای نیستم که تصمیم بگیرم و سعی کنم با این فکرها و منطق محدودم تصمیمی، آن هم تصمیم درستی بگیرم. اصلاً درست و غلط یعنی چه؟

با این آگاهی باری نسبتاً سنگین از دوشم آن‌ا پایین آمد و احساس رهایی کردم. مادرم گفت شما اگر علاقه‌اش را دارید بسپارید دست زندگی و هرچه آید خوش آید. با این صحبت کوتاه همه‌چیز برایم روشن و آشکارا شد. کنترل دست من نیست.

مدت کوتاهی بعد من به شکل غیرمنتظره حامله شدم و ما بسیار خوش‌حال شدیم و من باز بهتر فهمیدم که کنترل دست ما نیست. چند هفته بعد مهمان نورسیده‌ای که به ما اهدا شده بود، از همان طریقی که آمد، بارش را بست و باز رفت به اعماق زندگی. وقتی در بیمارستان جواب آزمایش را شنیدم و فهمیدم که حاملگی به شکل طبیعی از بین رفته، به‌صورت عجیبی آرام و کاملاً تسلیم بودم. طوری که حتی پرستاران تعجب کردند و گفتند چقدر خوب که شما این اتفاق را به این آرامی می‌پذیرید.

کوچک بودن خود را فهمیدم و اطاعت از زندگی را تجربه می‌کردم. این‌جا زندگی واقعاً تسلیم بودنم را تمرین داد. غیرمنتظره نطفه‌ای در عمق وجودم کاشت از این روز به آن روز و چندی بعد از من خواست که بپذیرم که آن را باید رها کنم و بپذیرم که خواست زندگی اکنون این است.

یاد دوران حاملگی اولم افتادم. هر وقت که برای یک آزمایش می‌رفتیم، تمرین تسلیم بودن را می‌کردم و از صمیم قلب می‌گفتم به زندگی و دانایی زندگی اعتماد می‌کنم، پس تسلیمم، هرچه آید خوش آید.

حاملگی اولم بدون هیچ پیچیدگی پیش رفت ولی خوش‌حالم که این بار که وقت آزمایش زندگی از من رسید، توانستم به قولم عمل کنم و احترام به زندگی را اجرا کنم و تغییراتی که از این طریق به‌وجود می‌آیند را بپذیرم، در عمل و نه در حرف. به امید این‌که پذیرش بیشتر و بیشتر رشد کند.

**بت من ز در درآمد به مبارکی و شادی
به مراد دل رسیدم به جهان بی‌مرادی**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

این هفته بعد از مدت‌ها به دیدن یکی از دوستانم رفتم. همه چیز ظاهراً عالی پیش رفت، اما من از کافه بیرون آمدم، حس کردم یک‌جوری شدم. برنامه ۹۲۱ را باز کردم، کمی گوش دادم که آقای شهبازی به بیت زیر از غزل ۲۸۴۲ رسیدند.

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

دیدم چقدر ما انسان‌ها در چگونه‌ایم. اصلاً نمی‌شود به جهان من‌های ذهنی بروی و چیزی جز «چگونه» ببینی، بشنوی یا بگویی. تمام گفت‌وگوی دو ساعته من با دوستم حول این بود که قبلاً چگونه بودیم، الآن چگونه‌ایم، در آینده چگونه خواهیم بود.

دیدم دوستم دارد زیر بار چگونه له می‌شود. اگر در زندگی من معجزه‌ای به نام گنج حضور نبود، من هم الآن مثل دوستم بودم. اگر من هم شناسایی نکرده بودم ما اصلمان عدم است و این من‌ذهنی صرفاً یک تصویر توهمی پویاست، الآن داشتم فقط سعی می‌کردم یک «چگونه» را به یک «چگونه» دیگر تبدیل کنم.

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

چقدر این بیت آرامش‌بخش است، چقدر کامل است. می‌گوید همین لحظه است، فقط همین لحظه است و فقط یک قدم وجود دارد. این یک قدم فضاگشایی و نیست شدن نسبت به من‌ذهنی است. این یک قدم را بس نکو بردار تا وارد کارگاه صنع زندگی شوی و دیگر هیچ چیزی مهم نیست.

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



وارد صنع شدی دیگر از چگونگی بی‌خبر می‌شوی، نمی‌دانی کجایی، نمی‌خواهی به جایی برسی، صدر همین راه است، رسیدنی نیست. همین لحظه است و اولین قدمش که نیستی است.

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

این بیت، دیو ملامت را در لحظه خاموش می‌کند. فقط این لحظه است و فقط یک قدم است، فقط فضاگشایی است. گذشته‌ای نیست که بخواهیم برایش حسرت بخوریم یا خودمان و دیگران را برایش ملامت کنیم. من و مایی وجود ندارد که اشتباه کرده باشد و الآن بخواهد در سر خودش بزند، همین لحظه است و اتفاقش که فقط برای نیست شدن و وارد کارگاه صنع زندگی شدن است.

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

عدمی که چگونگی و نشان ندارد را چجوری می‌توان نشان گذاشت و مقایسه کرد؟ چجوری می‌توان به جسم تقلیل داد و تعین بخشید؟ دیگرانی وجود ندارند که بخواهیم برتر یا کمتر از آنها دربیاییم. این لحظه فقط یک عدم است که دارد خودش را از فرم خارج می‌کند.

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

این بیت کافی است که من را از دویی بکشد بیرون. من و مایی وجود ندارد، حسن و حسینی وجود ندارد که من بخواهم با آنها ستیزه کنم. این لحظه فقط یک قدم است، آن هم صفر شدن و خروج از فرم. این لحظه و اولین قدمش تنها برای شناسایی همان یک عدم در دیگران است.

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



این بیت من را از مراد خواستن از این جهان می‌رهاند. وقتی قرار نیست عملۀ پندار کمال باشم و یک تصویر توهمی را کامل کنم، چرا باید اندازه بگیرم چگونه هستم و بخواهم زیادش کنم؟

فرم این لحظه هرچوری باشد، اگر من این وضعیت نیستم و قرار نیست برتر و کم‌تر دربیایم، چه اهمیتی دارد وضعیت و اتفاق چه است؟ تنها مهم اولین قدم است که فضاگشایی مطلق درمقابل اتفاق این لحظه می‌باشد.

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

این بیت می‌گوید تو بافت به‌ثمر نرسیده‌ای نیستی که بخواهد در آینده به ثمر برسد، پس از گذشته جمع شو، حسرت نخور، حس خبط و نقص را رها کن، به آینده نرو، ترس را رها کن.

این ترس آینده و غم گذشته مال چگونگی است. تو که چگونه نیستی، تو آن عدم بی‌نشانی و فقط این لحظه برای شناسایی آن عدم و تبدیل شدن به آن است.

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

این بیت می‌گوید این لحظه عدم درحال آفرینش و صُنْع است، تویی وجود ندارد که بخواهد آفریده را به خودش بگیرد. پس بگذر از هرچه می‌آفرینی، آفریده را نمی‌توان به عدم آویزان کرد. این لحظه اولین قدم را بس نکو بردار تا صُنْع زندگی جاری شود.

درنهایت یا اولین قدم را درست برمی‌دارم و وارد کارگاه صُنْع زندگی می‌شوم، یا نه بیرون کارگاه «چگونه‌ای» هستم که در زمان توهمی عملۀ پندار کمال است و دارد یک تصویر مجازی را کامل می‌کند.

۳۵- آقای مهرازان از کرج

عنوان پیغام: سر شکستن هنر است.

تنها راه نفوذ من‌ذهنی، ذهن یا به‌قول مولانا سر است. به‌عنوان مثال زمانی که یک تیم فوتبال می‌خواهد با رقیب خود مسابقه بدهد، می‌گردد به‌دنبال نقطه‌ضعف و نقطه نفوذ آن تیم برای غلبه بر آن و پیروزی. من‌ذهنی هم برای پیروزی و غالب شدن بر ما، تنها راه نفوذی که یافته است ذهن است.

او که نمی‌تواند از طریق دست یا پا، یا دیگر اعضای بدنمان به ما نفوذ کند، ذهن را برای نفوذ انتخاب می‌کند که فرمان‌روای تن می‌باشد. ذهن است که تمام حواس پنج‌گانه را به‌دست گرفته و آن را هدایت می‌کند.

حال باید ببینیم که ذهن از کجا فرمان می‌گیرد، از من‌ذهنی یا زندگی؟

پس برای تعیین مرکز عدم یا جسمی ما، پدیده ذهن شاه‌راه نفوذ است.

در نماز وقتی سجده کردن را می‌بینیم متوجه می‌شویم که زندگی از ما می‌خواهد سر را بر خاک بمالیم و در درگاه او بی‌سر بشویم و یا ذهن را تحویل بدهیم تا از آن به مرکز ما نفوذ کند و ما تسلیم بشویم و تمام برکات زندگی را تجربه کنیم.

جالب است که به‌غیر از انسان، تمام باشندگان عالم، سر بر خاک دارند اما این فقط انسان است که به‌دلیل داشتن اراده آزاد و من‌ذهنی، سر را بر خاک نمی‌زند و آن را برعلیه اصل خود که زندگی است استفاده می‌کند.

انسان وقتی به دنیا می‌آید، پتانسیلی برای فکر کردن ندارد و این نداشتن توانایی برای اندیشه، مرکز او را عدم نگه می‌دارد. پس از مدتی که رشد می‌کند و توانایی ذهنی او افزون می‌شود شروع می‌کند به ساخت پدیده‌ای به‌نام من.

جامعه و خانواده این من را در او تقویت می‌کند و می‌گوید این من، تو هستی.

سخنرانان و نویسندگان انگیزشی و مثبت‌گرا همیشه صحبت از مثبت‌اندیشی می‌کنند اما مولانا می‌گوید نیک و بد ذهن هر دو کار من‌ذهنی است. آن چیزی را که ما خوب می‌دانیم و آن چیزی را که ما بد می‌دانیم هر دو از جنس زندگی نیست.



مولانا ماورای تمام این سخنان می‌گوید که باید ذهن را عدم کرد تا به حضور زنده شد.

دلچ چرکین برکنم آنجا ز سر خلعت پاکم دهد بار دگر (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۰۷)

«دلچ چرکین» همان سر من‌ذهنی است که روی سر حضور ما حجاب شده‌است و باید آن را بشکنیم. شکستن این سر من‌ذهنی که هشیاری حضور ما را محجوب کرده‌است، هنر فضاگشایی را می‌طلبد. این هنر، نزد زندگی است.

سر شکستن هنر است. این عنوان در بیت زیر کاملاً گویاست.

خاموش که او خود بکشد عاشق خود را تا چند کشی دامن هر بی‌هنری را (مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۷)

مولانا می‌گوید بی‌هنر کسی است که فضاگشایی نمی‌کند. هنر اصلی اصلی انسان فضاگشایی برای شکستن سر من‌ذهنی است.

می‌گوید «خاموش که او خود بکشد عاشق خود را». یعنی ذهن خود را از چنگال سر من‌ذهنی دریاور و آن را خاموش کن تا ببینی که چگونه زندگی تو را به‌عنوان یک عاشق به‌سوی خود خواهد کشید.

سپس می‌گوید «تا چند کشی دامن هر بی‌هنری را»، در این مصرع کلمه «بی‌هنری» دو معنی دارد، معنی اول خطاب به بی‌هنران یا من‌های ذهنی است و معنی دوم خطاب به بی‌هنری شخص خودمان است.

«کشیدن دامن هر بی‌هنری»، یعنی سوق داشتن به من‌های ذهنی دیگران، «کشیدن دامن هر بی‌هنری» یعنی سوق داشتن هر خاصیتی در خودمان که نشان از بی‌هنری ماست.

بنابراین ما باید از بی‌هنری دیگران و خودمان پرهیز کنیم تا به‌سوی زندگی کشانده شویم. باید هنرمند زندگی باشیم.



پایان جنگ آمد، آواز جنگ آمد
یوسف ز چاه آمد، ای بی‌هنر! به رقص آ
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۹)

در این بیت از زبان عارفان اعلام می‌کند که دیگر پایان جنگ توسط سر ما آمده است. سر که شکسته شود جنگ هم به پایان می‌رسد و جنگ زندگی شروع به نواختن می‌کند. یوسفیت ما از چاه بیرون می‌آید.

و در آخر می‌گوید ای بی‌هنر! تو هم این جنگ من‌ذهنی را خاتمه بده و جنگ زندگی را بنواز و از چاه بیرون بیا و به رقص آ.

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



۳۶- خانم زهره با سخنان آقای شهبازی

صحبت‌هایی که این هفته شد در مورد تاس و درواقع شطرنج و حالا یک سری از مسائل دیگری خیلی دارد به من کمک می‌کند. یعنی هر جا که اتفاقی می‌افتد من می‌گویم که قضا تاس انداخته و حالا ببینید شما چطور می‌خواهید بازی کنید زهره خانم.

آقای شهبازی: آفرین این بیت هم خیلی جالب بود در مورد شطرنج می‌گوید: زندگی شطرنج نیست.

**نیست شطرنج تا تو فکر کنی
با توکل بریز مهره چو نرد!
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۶۸)**

«نیست شطرنج»، زندگی شطرنج نیست که با خدا تو شطرنج بازی کنی، بلکه با توکل مهره را بگذار خداوند بریزد و همین تخته نرد باش، دخالت نکن، فقط بپذیر، فقط یک فضای پذیرایی باش بگذار مهره را زندگی بریزد، شما هم به این نتیجه رسیدید، درست است؟

خانم زهره: بله دارم سعی می‌کنم. خیلی ممنونم از شما و واقعاً خدا را شکر می‌کنم که امروز من توانستم با شما صحبت بکنم، ببخشید من پیغامی آماده نکردم، فقط می‌خواستم با شما حرف بزنم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا بود پیغامتان.

خانم زهره: عذرخواهی می‌کنم که وقت برنامه را دارم می‌گیرم، ولی خواستم بگویم که من برنامه ۹۲۲ را خیلی شکسته‌بسته در راه حالا به‌سختی گوش کردم ولی یک سری نکاتش واقعاً یعنی دوسه تا نکته چراغ برای من داشت این برنامه. یکی همان بحث تاس و شطرنج بود که فرق تخته با شطرنج که هیچ نیاز نیست که ما فکر بکنیم. بحث بعدی که شما فرمودید، بحث آتش بود که گفتید که خدا می‌گوید بیا این آتش نیست، بیا جلو بین که من برای تو چه کار می‌کنم و چه بسا ما با آن بندهایی... که به پاهایمان بسته شده جسارت نمی‌کنیم، نمی‌توانیم توکل بکنیم به زندگی، نمی‌توانیم اعتماد بکنیم و درواقع فضا باز نمی‌شود و ما گیر می‌افتیم داخل آن تمام نقشه‌هایی که خودمان چیدیم یا فکر می‌کنیم آن‌جور که باید پیش برود. درهرصورت خیلی ممنونم از شما، دوست داشتم یک جمله‌ای از شما بشنوم، این هفته که دوست راه من باشد، اگر که لطف کنید یک مقداری حالا شما به من بگویید یک ذره.



آقای شهبازی: همان چیزی که امروز نتیجه‌گیری کردیم، گفتیم هرکسی که فضا را باز می‌کند، در این لحظه اولین قدم را خوب برمی‌دارد، می‌گوید خداوند می‌داند، من نمی‌دانم. کار ما از جنس فضاگشایی است، در این لحظه باید این انتخاب را بکنیم که اصلاً من اگر بخواهم تعریفی هم از خودم بکنم، من آفریدگاری هستم، فضاگشایی هستم، من صنع هستم، من صنع خداوند هستم؛ بنابراین هر لحظه فضاگشایی می‌کنم.

اما اگر بگویم من بهتر می‌دانم، دارم خداوند را به جسم تبدیل می‌کنم، من که امتداد او هستم، از جنس او هستم، وقتی می‌گویم من می‌دانم پس من بهتر از او می‌دانم، من می‌دانم، او نمی‌داند، برای همین ستیزه می‌کنم. شما چرا با اتفاق این لحظه ستیزه می‌کنید؟ برای این که می‌گویید که اتفاق این لحظه بد است. از کجا می‌دانید بد است؟ برای این که بیش‌تر از خداوند می‌دانید. خُب پس شما حاضر شدید شطرنج بازی کنید، از او بپرید. و در داستان مثنوی فهمیدیم که اگر کسی یعنی این قدر گستاخ باشه که با خدا شطرنج بازی کند، تازه ببرد هم، او کتک می‌خورد. و کتک‌هایی که ما داریم می‌خوریم از این بابت است که ما به انتخاب این که من می‌دانم، تو نمی‌دانی، خداوند را به جسم تبدیل می‌کنیم و این کار دردآور است و ما را به اصطلاح گیر می‌اندازد، ما مثل اتومبیلی می‌شویم که ترمزدستی‌اش را کشیده‌اند می‌خواهند گاز بدهند برود، دود می‌کند، نمی‌تواند برود و آن طوری شدیم چرا؟ برای این که مقاومت زیاد، من می‌دانم، درحالی که همه قضایا عکس این است که می‌گوید من شطرنج بازی نمی‌کنم، اگر دیدم شطرنج دارم بازی می‌کنم، فوراً خودم را مات می‌کنم و تبدیل به صفحه تخته‌نرد می‌کنم، اگر کسی این کارها را بکند راهش را فوراً پیدا می‌کند. بله، ببخشید این همه صحبت کردیم.

خانم زهره: خیلی ممنونم آقای شهبازی، خیلی لطف کردید، خیلی خیلی خوشحال شدم با شما صحبت کردم. آخر برنامه است دیگر مزاحم شما نمی‌شوم.

آقای شهبازی: شما از جنس خداوند هستید وقتی خودتان را به جسم تبدیل می‌کنید با مقاومت یعنی دارید خداوند را به جسم تبدیل می‌کنید و در آن بیتی هم که امروز آمد. گفت، توضیح دادند، به نظر من دینا بود، همین دوستان خانم دینا می‌گفت که

چون به من زنده شود این مُرده‌تن
جان من باشد که رو آرد به من
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)



یعنی وقتی این تن مرده، یعنی من ذهنی با فضاگشایی شروع می‌کند به جنبیدن، من خودم هستم دارم می‌آیم به سوی خودم، تو جلوی من را نگیر، با جسم کردن من، با مقاومت کردن، با نپذیرفتن اتفاق این لحظه، در واقع ما خودمان هستیم که جلوی زنده شدن خداوند را به بی‌نهایت خودش در خودمان با جسم کردن او و اصرار به این کار، با می‌دانم گرفته‌ایم، نباید این کار را بکنیم، این موضوع آشکار است اصلاً، چقدر دیگر مولانا توضیح بدهد.

الآن هم روی صفحه یک بیت هست:

ما چو شطرنجیم اندر بُرد و مات بُرد و مات ما ز توست ای خوش صفات (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۰۰)

یعنی ای خداوند، برد و مات من با فکر کردن خودم نیست، با فکر توست، پس هر لحظه فضا باز می‌کنم، یا این لحظه اولین قدم، همیشه اولین قدم است، این را نیکو برمی‌دارم، امروز این موضوع را خانم یلدا هم خیلی خوب توضیح داد. ممنون دیگر شما اگر می‌خواهید چیزی بگویید.

خانم زهره: خیلی ممنونم آقای شهبازی، من حرفی ندارم، غیر از این صحبت شما یک جورهایی حالا نمی‌دانم شاید هفته‌ی اخیر یک مقدار هفته‌ی خسته‌کننده‌ای بوده برای من در راه بودم، ایران آمدم، یک کم خسته شده بودم ولی خدا را شکر که توانستم دوباره با شما صحبت بکنم.

آقای شهبازی: خسته شدید، امروز این را هم توضیح دادیم و واقعاً ارزش دارد یک بار دیگر توضیح بدهیم. بزرگ‌ترین جای به‌کار بردن قدرت خداوند که در ما کار می‌کند، این چالش است که وقتی قرین‌های نزدیک، همراهان نزدیک، کسانی که با ما زندگی می‌کنند، می‌خواهند ما را کنترل کنند و سبک زندگی به ما یاد بدهند و این موهبت الهی را که ما اراده‌ی آزاد داریم، می‌توانیم این لحظه انتخاب کنیم، آن را از ما بگیرند، با مزاحمت با کنترل با سایه‌ای که روی ما می‌اندازند، با می‌دانمی که می‌گویند با پندار کمالشان، این جاست. یعنی بزرگ‌ترین نیرو را باید این‌جا به کار بیندازی و بزرگ‌ترین فن شیطان هم این است که می‌گوید تو فضا بندی کن وقتی یک کسی شما را کنترل می‌کند و فضا را که می‌بندیم، می‌شویم قربانی اتفاق، قربانی آن شخص. آدم‌ها می‌آیند ما را قربانی حرف و عمل خودشان می‌کنند و ما می‌افتیم به همین دست من ذهنی، که هر کاری دلش می‌خواهد با ما می‌کند دیگر، می‌افتیم پندار کمال.



به راحتی می‌خواستیم انتخاب کنیم در این لحظه قدم اول را خوب برداریم، اما نتوانستیم برداریم، پندار کمالمان برداشت و ما در این‌جا باید بسیار مواظب باشیم که آیا این قدم را درمقابل این شخصی که با من زندگی می‌کند یا اطراف من است یا فامیل من است یا دوست من است، یا همکار من است، اولین قدم را درست برمی‌دارم یا بر نمی‌دارم؟ حواسمان را بدهیم به این قدم نه حرف‌هایی که آن می‌زند، کارهایی که آن می‌کند.

چون به محض این‌که حواسمان برود به حرف‌های او ما قدم را بد برمی‌داریم و واکنش نشان می‌دهیم، فضا بسته می‌شود، می‌شویم قربانی آن شخص.

مجمع تفسیر



درود بر مولانای جان و جناب شهبازی که آموزگار عشق و حقیقت زندگی هستند.

مولانایی که می‌دانست بعد از هزاران قرن نه تنها فراموش نمی‌شود بلکه روز به روز مثل خورشید بیش‌تر می‌درخشد و دل عاشقانش را گرم می‌کند.

اگر عالم بقا یابد هزاران قرن و من رفته
میان عاشقان هر شب سمر باشم سمر باشم
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۳۰)

میان باغ گل سرخ های و هو دارد
که بو کنید دهان مرا چه بو دارد؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۳۴)

مولانا مثل اولین گل سرخی که روید، با های و هوای ابیانش، بافت حقیقی انسان را که مرکز عدم است نمایان می‌کند، خوش به سعادت کسانی که این غزل‌ها را بخوانند و بافت وجودی آن‌ها فرسوده نشود.

بگو غزل که به صد قرن خلق این خوانند
نسیج را که خدا بافت، آن نفرسوید
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۶)

گر زمین از مُشک و عنبر پُر شود تا آسمان
چون نباشد آدمی را راه بینی سود نیست

تا ز آتش می‌گریزی ترش و خامی چون خمیر
گر هزاران یار و دلبر می‌گزینی سود نیست
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۸۹)

چه فایده اگر تمام زمین از عطر گل‌های خوشبوی مولانا پر شود ولی حس بویایی ما به‌خاطر علت ابلیس و من‌ذهنی کور باشد؟ چه فایده اگر برنامه گنج حضور به رایگان در دسترس ماست ولی قانون جبران را رعایت



نکنیم؟ چه فایده که از آتش دردهای هشیارانه بگریزیم و به سبب‌سازی و پندار کمال ذهن برویم و خام و ترش باقی بمانیم و پخته نشویم.

تازگی هر گلستان جمیل هست بر باران پنهانی دلیل (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۲۵)

باران پنهانی را انسانی که فضا را می‌گشاید درک می‌کند. باران پنهانی را من‌ذهنی که جسم‌بین است و سبب‌ها را می‌بیند و یا پندار کمال دارد درک نمی‌کند و باغ جان‌ش خشک و بی‌ثمر است.

از برنامه ۹۲۲ گنج حضور به بزرگ‌ترین همانندگی‌ام که ترس از قضاوت اطرافیان بود پی بردم، چون از بچگی به من گفتند موه‌ایت را درست کن که دیگران نگویند بی‌نظم است، خوب درس بخوان که دیگران نگویند خنگ لست، خوب کار کن که دیگران نگویند کار بلد نیست و ازدواج کن که نگویند خواستگار ندار.

بچه‌دار شو که نگویند نازاست و این ناموس بدلی صدمن حدید را همین‌طور ادامه دادم تا که زندگی با لطف و رحمتش مرا به دامن برنامه ارزشمند گنج حضور انداخت و من این ترس‌ها را در مرکز شناسایی کنم.

سیاس فراوان از شما آقای شهبازی