



شرح جان شرحه شرحه بازگو

ده زکات روی خوب، ای خوب رو

(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 ۱-۹۱۸ ☎☎☎

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۶ خرداد ۱۴۰۱

برنامه ۱-۹۱۸ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۲۷ می ۲۰۲۲ - ۶ خرداد ۱۴۰۱

ایمیل پرویز شهبازی

Shahbazi@rapidtest.com

برنامه ۱-۹۱۸
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 4441755

Parviz Shahbazi

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم آیدا همراه با سخنان آقای شهبازی	۵
۲	خانم فرزانه از اصفهان	۷
۳	خانم زهره از اصفهان	۹
۴	آقای شهبازی	۱۰
۵	خانم مرجان از استرالیا همراه با سخنان آقای شهبازی	۱۱
۶	خانم مرجان از استرالیا	۱۴
۷	خانم مرجان از استرالیا همراه با سخنان آقای شهبازی	۱۷
۸	خانم بتول از زاهدان همراه با سخنان آقای شهبازی	۱۸
۹	حسین آقا از زاهدان همراه با سخنان آقای شهبازی	۲۰
۱۰	آقای بویا از آلمان	۲۳
۱۱	آقای علی از دانمارک	۲۷
۱۲	آقای نیما از کانادا	۳۱
۱۳	خانم دینا از ونکوور	۳۵
۱۴	خانم بیننده از سنندج	۳۹
۱۵	خانم سارا از آلمان	۴۲
۱۶	خانم شهپر از اتریش	۴۶
۱۷	آقای شهبازی	۴۸
۱۸	خانم نسترن از اصفهان	۴۹
۱۹	خانم سهیلا از اصفهان همراه با سخنان آقای شهبازی	۵۲
۲۰	خانم زهره از کانادا	۵۶
۲۱	آقای مهران از کرج	۶۰
۲۲	خانم مینا از اصفهان	۶۳
۲۳	خانم مریم از فولادشهر	۶۵

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۴	خانم محبوبه از تهران همراه با سخنان آقای شهبازی	۶۷
۲۵	خانم یلدا	۷۰
۲۶	آقای بیننده	۷۳
۲۷	خانم لیلا از کرج همراه با سخنان آقای شهبازی	۷۵
۲۸	خانم فرح از تهران	۸۰
۲۹	خانم زهرا از زاهدان	۸۴
۳۰	خانم مریم از اورنج کانتی	۸۸
۳۱	خانم پروین از اصفهان	۹۰
۳۲	آقای مهدی از اصفهان	۹۲
۳۳	خانم اکرم از قزوین همراه با سخنان آقای شهبازی	۹۳
۳۴	خانم فاطمه از آمریکا	۹۸
۳۵	خانم الناز از ایتالیا	۱۰۱
۳۶	خانم افسانه از لرستان همراه با سخنان آقای شهبازی	۱۰۴
۳۷	خانم مریم از استرالیا	۱۰۶
۳۸	خانم پریسا از کانادا همراه با سخنان آقای شهبازی	۱۰۸
۳۹	خانم دبیا از کرج همراه با سخنان آقای شهبازی	۱۱۰
۴۰	خانم مریم از کانادا	۱۱۴



۱- خانم آیدا همراه با سخنان آقای شهبازی

ای جان، اگر رضای تو غم خوردن دل است

صد دل به غم سپارم بهر رضای تو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۳۶)

زندگی قصد ضربه زدن به ما را ندارد. در دل زندگی کینه یا رنجش از ما نیست. اگر فکر می‌کنیم که زندگی یا اتفاقات می‌خواهند ما را اذیت کنند، یا این‌که آسیبی به ما برسانند، سخت در اشتباه هستیم. تنها دلیل به‌وجود آمدن اتفاقات گوناگون، باز شدن فضای درون ماست. جریان خرد زندگی می‌خواهد از ما عبور کند، تا هم ما را خردمند و پخته کند، و هم جهان را از آلودگی به‌نام من‌ذهنی پاک‌سازی کند.

پس از اتفاقات نترسیم. اتفاقات با ما و اصل ما مهربان هستند. اما به درد درون ما برخورد می‌کنند تا آن را از درون ما حذف کنند.

پس خرد زندگی با ما کاری ندارد، با من‌ذهنی ما کار دارد که آن را صید کند تا ما به آرامش برسیم. اگر ما به زندگی اعتماد کنیم و بگذاریم جریان آن به‌راحتی از ما عبور کند، زندگی هم همه امکاناتش را در اختیار ما می‌گذارد.

باز کردن فضای ما مساوی است با برکات مادی و معنوی. اگر ما دل به زندگی بدهیم، زندگی هم به‌راحتی هرچیزی که ما بخواهیم را در اختیار ما می‌گذارد. از اتفاقاتی که خرد کل به‌وجود می‌آورد نترسیم. از درد دیو درونمان که من‌ذهنی‌ست بترسیم. او همیشه می‌خواهد به ما آسیب بزند.

هرچه از وی شاد گردی در جهان

از فراق او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

ز آنچه گشتی شاد، بس گس شاد شد

آخر از وی جست و همچون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

از تو هم بجهد، تو دل بر وی منّه

پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)



آقای شهبازی: شما الان در این سن که ۱۶ سالتان است از دردها و مسئله‌سازی من‌ذهنی‌تان رها شده‌اید یا نشده‌اید؟

خانم آیدا: بله استاد. درست است که ما قبل از این‌که با این برنامه آشنا شویم دردهای زیادی را برای خودمان به جان خریدیم، ولی وقتی که با برنامه آشنا شدیم و خرد زندگی را به درون خودمان آوردیم، مسئله‌سازی دیگر نمی‌کنیم و مسائل قبل را حل می‌کنیم.

آقای شهبازی: پس جذب مسئله بی‌خودی نمی‌کنیم؟

خانم آیدا: بله استاد.

آقای شهبازی: آن شعر را هم بلدید، می‌گوید که، آن مست می‌گوید که جنایت می‌کند می‌گوید من معذور هستم؟

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند
گوید او: معذور بودم من ز خود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)

گویدش 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)

مسائل خودشان به ما نمی‌آیند، ما مسائل را جذب می‌کنیم. دردها خودشان نمی‌آیند، پا ندارند دردها، دردها را ما جذب می‌کنیم به خودمان. آره این سه بیت را شما حفظ کنید، دفعه بعد انشاءالله برای ما بخوانید.

خانم آیدا: چشم.



پیش چوگان‌های حکم کُن فکان می‌دویم اندر مکان و لامکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

چه چیزی گل رز را شکوفا می‌کند؟ شکوفایی گل رز قطعاً یک جریان دیگر را نشان می‌دهد که همین جریان شکوفاکننده انسان است که همان وصل شدن به جریان کُن فکان است که ما در من‌ذهنی از آن آگاه نیستیم. در واقع ما انسان‌ها خود همین جریان هستیم. چراکه اصلاً این فرم سخت و سلبی که تصور می‌کنیم نیستیم ما به‌صورت خود زندگی محو هستیم. پس عمق این جریان نشان می‌دهد که اصلاً جنس‌مان این گاهی که با وزیدن باد این طرف و آن طرف می‌شود نیست بلکه کوه هستیم و پایدار.

دَم او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر کار او کُن فیکونست، نه موقوفِ علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

اگر به زبان بگویم، عمل مرکز عدم برابر است با قضاوت نکردن لحظه‌به‌لحظه، رقابت نکردن‌ها، مقایسه نکردن‌ها، ملامت نکردن و مقصر ندانستن دیگران، نترسیدن و غیره ...

که همه این موارد از هر همانیدگی در مرکز ریشه می‌گیرد و حالا خود زندگی و خود همین جریان هر انسان قطع‌کننده هر یک از این عوامل از مرکزمان هست و به همین خاطر می‌گوید عشق خونین است.

زندگی موقوف علت‌های ذهنی نیست و کارش بشو و می‌شود است و یک نیروی دیگر در کار است.

دیدن هرکدام از وضعیت‌ها تنها ندیدن کار کردن این جریان در ما است. ما به‌عنوان انسان در ذهنیت‌ها و شهوت‌رانی‌ها حرص و طمع و اختیار به‌دست گرفتن برای رسیدن به خواسته‌ها و یا ناراضایتی‌هایمان هستیم.

ولی زندگی در جهت اصلاح و تطهیر مرکز ما در کار است و هر بی‌مرادی نشان‌دهنده قرار گرفتن ما در هرکدام از این حالات است و تنها عملکرد فضاگشایی کردن است تا این‌ها از دلمان بیرون برود.

هربار کشیده شدن به سمت لذت بردن از چیزی و ندیدن زندگی، پیغام شهوت‌رانی را می‌دهد.



هر بار تلاش برای هر چه بیشتر بهتر یا حفظ چیزها پیغام طمع‌ورزی را به ما می‌دهد.

باد خشم و باد شهوت، باد آز

بُرد او را که نبود اهل نماز

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۶)

کوهم و هستی من بنیاد اوست

ور شوم چون گاه، بادم باد اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۷)

هر بار رفتن به سراغ خواسته من‌ذهنی برای دریافت زندگی از بیرون به دستگیری اختیار به دست من‌ذهنی است.

در حالیکه من‌ذهنی اختیار ندارد با یک لحظه ناظر شدن ما به عنوان جریان زندگی یا مرکزی عدم بر این‌ها عنایت شامل حال ما می‌شود و قطعاً همه این موارد خاموش می‌شوند.

کنار رفتن همه این موارد و عملکرد من‌ذهنی تنها در یک زمان هم اتفاق می‌تواند بیفتد همین زمانی که عمیقاً طلب شود که تنها در هر وضعیت فضاگشا باشم.

چرا که هر لحظه در امتحان زندگی هستیم و زمان به پایان رسیدن چرخه معیوب به فضا‌بندی رسیده است. قطعاً جنس هر انسان قادر است که بیت زیر را با دل و جان بپذیرد:

از تو زدن تیغ تیز، وز دل و جان صد رضا

یک سخنم چون قضا، نی اگر، نی مگر

گر بکشی ذوالفقار، ثابتم و پایدار

نی بگریزم چو باد، نی بمرم چون شرر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۲۶)



۳- خانم زهره از اصفهان

استاد مطالبی راجع به فضاگشایی بود که نوشته بودم.

۱. فضاگشایی یعنی پذیرش اتفاق این لحظه بدون قضاوت.
۲. یعنی خوب و بد نکردن با ذهن
۳. فضاگشایی یعنی اعتماد کردن به این‌که نیروی زندگی برای رشد من آمده نه برای توقف من
۴. یعنی درک این‌که ما این تن نیستیم
۵. یعنی این که با ذهن می‌بینیم و تحلیل می‌کنیم را کنار بگذاریم و ناظر بر احساسات و افکار خودمان باشیم
۶. فضاگشایی یعنی این که مباش اصلاً
۷. فضاگشایی یعنی صبر و رضا
۸. یعنی سپاس‌گزار زندگی بودن
۹. یعنی در سختی‌ها فرصت‌ها را دیدن و خود را به دست زندگی سپردن
۱۰. فضاگشایی یعنی خاموش کردن ذهن
۱۱. فضاگشایی یعنی چیزی نخواستن از شخص و اتفاقات
۱۲. گشایی یعنی شناخت زندگی در خود و دیگران
۱۳. یعنی عذرخواهی و برگشت به این لحظه
۱۴. یعنی پذیرش مسئولیت خود به‌طور کامل و به دنبال مقصر نبودن
۱۵. فضاگشایی یعنی درس گرفتن از اتفاقات

حکم حق گسترد بهر ما بساط

که: بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

و در آخر

گفت پیغمبر که جنت از اله

گر همی‌خواهی، ز کس چیزی نخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)



چون نخواهی من کفیلیم مر تو را جَنَّتِ الْمَأْوَى وَ دِیدَارِ خدَا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

۴- آقای شهبازی

مولانا می‌گوید:

عزم‌ها و قصدها در ماجرا گاه گاهی راست می‌آید تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۲)

همین ترکیب ماجرا را شما توجه کنید «عزم‌ها و قصدها در ماجرا»، ماجرا یعنی اتفاقات زندگی، خود زندگی نیست. ما نباید در تفسیر خوب و بد بودن ماجراها، یعنی اتفاقات زندگی و وضعیت‌های زندگی گیر کنیم و شروع کنیم به بد و خوب کردن آن‌ها، این ماجرای زندگی یعنی پشت‌سرهم قرار گرفتن وضعیت‌ها، فقط برای بیداری ما به زندگی است. اصل زندگی است. زندگی با ماجرای زندگی فرق دارد. ماجرای زندگی قصه اتفاقاتی است که برای ما افتاده، برای هرکسی هم یک جوری افتاده، بد، خوب، هرچه ذهن می‌گوید اصلاً مهم نیست. مهم این است که شما از ماجرا شما چقدر استفاده کردید برای بیداری، شناخت زندگی، پس ماجرای زندگی خود زندگی نیست.

عزم‌ها و قصدها در ماجرا، ماجرا، نه خود زندگی. «گاه گاهی راست می‌آید تو را»، گاهی مطابق ذهنت می‌آید. ولی زندگی ما را بی‌مراد می‌کند.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

عاشقان بی‌مراد شدند، فضا را باز کردند. همین‌طور که زهره خانم گفتند و دخترشان اشاره کردند. از مولای خویش، یعنی خداوند، از زندگی باخبر شدند. ماجرا در زندگی با وضعیت‌های زندگی، با مولا خیلی فرق دارد.



۵- خانم مرجان از استرالیا با سخنان آقای شهبازی

سلام آقای شهبازی، مرجان هستم از استرالیا.

آقای شهبازی:

بله مرجان خانم، همین الان شعر شما را خواندیم. اصلاً باید این شعر را بدهیم به شما.

خانم مرجان: کدام شعر را؟

آقای پرویز شهبازی:

همین که «همچون مستی که کو جنایت‌ها کند». شما یک بار دیگر بخوانید؟! این شعر خیلی مهم است.

خانم مرجان:

همچو مستی، کو جنایت‌ها کند

گوید او: معذور بودم من ز خود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)

گودش 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)

آقای شهبازی:

آفرین، آفرین. شما اصلاً این سه بیت را به اسم خودتان ثبت کنید خانم.

خانم مرجان:

چه افتخاری بالاتر از این جناب شهبازی! امیدوارم آن قسمت‌های جنایت‌هایش فقط به اسم من نباشد!



آقای شهبازی:

معنی هم بکنید برای بینندگان این سه بیت بسیار مهم را، من یک خُرده توضیح دادم، شما هم توضیح بدهید.

خانم مرجان:

این سه بیت را من تقریباً می‌توانم بگویم که حدود سه هفته‌ای است که خیلی تکرار می‌کنم. و در پذیرش مسئولیت من در هر کاری که می‌کنم، مسئولیت هُشیاری‌ام، درواقع خیلی کم‌کم می‌کند. هر کاری که من می‌کنم و هر حالتی که دارم، وقتی که در ذهن هستم یا حالا هر کاری که از طریق من انجام می‌گیرد مسئولش خودم هستم و نه کسی دیگر یا هیچ‌چیز دیگر. که می‌گویند که مثل یک مستی که شراب می‌خورد و مست می‌شود، می‌رود جنایت می‌کند، بعدش برمی‌گردد می‌گوید که من که کاری نکرده‌ام که، تقصیر آن شراب بوده! ولی به او گفته می‌شود که تو آن اختیار را داشتی که رفتی آن شراب را خوردی. و آن مستی، آن حالت از خود بی‌خود شدن، خودش خودبه‌خود نیامده، آن تو بودی که آن را به خودت کشاندی و اختیار را داشتی که به سمتش نروی. و آن هم‌هویت‌شدگی را درواقع چطور بگویم...؟! به سمت خودت...!؟

آقای شهبازی:

نکشی، جذب نکنی، که مسائلش هم جذب کنی، دردهایش را هم جذب کنی. پس من ذهنی مثل آن مست است، جنایت می‌کند، به خودش و دیگران ضرر می‌زند بعد می‌گوید که خُوب خودم که نبودم، تقصیر خودم که نبود، فلانی فلان کار را کرد من هم این کار را کردم! آن نمی‌داند که آن الگو را خودش آورده در مرکزش گذاشته. نمی‌تواند بگوید این الگوها هستند، این تربیت من است، تقصیر پدر و مادرم است، می‌خواستند بهتر تربیت کنند، تقصیر خداست که من را درست اداره نمی‌کند، درست است؟

خانم مرجان:

بله کاملاً

آقای شهبازی:

به او می‌گویند مثل آن مریض، که ای زشت‌کار، انتخابت که رفت، قدرت انتخاب را که از دست دادی، خودت از دست دادی! خودبه‌خود که نرفته است که! بله آن بیت آخر را هم یک بار بخوانید که..



خانم مرجان:

«بی‌خودی»، یعنی همان از خود بی‌خود شدن، می‌گوید: «بی‌خودی نآمد به خود»، خودبه‌خود نیامد، «توش خواندی»، تو آن را به خودت دعوت کردی. «اختیارت خود نشد»، آن اختیارت خودبه‌خود که از بین نرفت، «توش راندى»، تو آن اختیار را از خودت راندى.

آقای شهبازی:

بی‌خودی هیچ موقع نمی‌آید! مستی، همان‌طور که به مست، خودش که نمی‌آید. باید یک جایی برود شراب بخورد مست بشود. پس می‌توانست نرود! بعد در نتیجه، بی‌خودیِ غرور، مقام، علم، زیبایی، به‌خاطر این‌که با این‌ها هم‌هویت هستیم، خودش که نیامده با پای خودش، ما این‌ها را آوردیم و ما آوردیم!

«بیخودی نآمد به خود، توش خواندی» تو به خودت جلب کردی. «اختیارت خود نشد»، اختیار آدم که خودبه‌خود نمی‌رود! باید خودش براند. بگوید من دیگر شراب خوردم اختیارم را از دست دادم. هم‌هویت شدم، این هم‌هویت‌شدگی مرا اداره می‌کند. تو گذاشتی آن‌جا! تو شراب تأیید می‌خواهی، تو شراب توجه می‌خواهی، تو شراب غرور و صدمَن حَديدِ ناموس من‌ذهنی را می‌خواهی، علاقه تو داری به آن‌ها، تو می‌خوری!

بله بفرمایید، ببخشید.

خانم مرجان:

یک مطلبی در رابطه با «حس بی‌ارزشی» آماده کرده‌ام، با اجازه‌تان شروع می‌کنم.



۶- پیام خانم مرجان از استرالیا

«حس بی‌ارزشی»

شخصیت، نوع نگرش و رفتار هر انسانی براساس شیوه تربیتی که از کودکی بر او احمال شده شکل می‌گیرد، و در روابط، کار، و در مجموع در کیفیت زندگی او نمود پیدا می‌کند. هرچه بیشتر به برنامه گنج حضور گوش می‌کنم، بیشتر به اهمیت تأکید جناب شهبازی در زمینه اولویت کار بر روی خود پی می‌برم. پیش از شروع رابطه، پیش از ازدواج و پیش از بچه‌دار شدن. در ادامه از تجربه شخصی خود برای روشن‌تر شدن مطلب می‌گویم. تجربه‌ای تلخ، با دستاوردی شیرین.

از زمانی که به یاد دارم، هرگز عشقی میان پدر و مادر خود ندیدم. به کرات شاهد رفتارهای خشن، و برخورد فیزیکی در خانه بوده‌ام. بارها شاهد توهین و تحقیر شدن مادرم بوده‌ام. و در خانه کوچکمان، دود و بوی تریاک را هرروز در مشام حس می‌کردم. خانه ۳۰۰ متری که با این هم‌هویت‌شدگی خانمان‌سوز به خانه‌ای ۷۰ متری تنزل یافت. از مادر، شکایت از پدر می‌شنیدم و از پدر، شکایت از مادر!

در کودکی و نوجوانی، بارها حس بدبختی را با تمام وجود تجربه کردم. احساس عدم لیاقت، احساس بی‌ارزشی، حس حقارت، حس کمبود، و در کل غم و رنج! به‌یاد می‌آورم که بارها مرگ پدرم و مرگ خودم را آرزو می‌کردم. تصور کنید، آینده دختری که از نوزادی در چنین شرایطی رشد کرده، چگونه خواهد بود؟!

این دختر بزرگ شد. او براساس چنین شرطی‌شدگی‌هایی، به دنبال خوشبختی در هر رابطه‌ای، بدون استثنا با شکست مواجه می‌شد. چراکه حس بی‌ارزشی در او درونی شده بود. حس کم بودن و ناکافی بودن.

بر همین اساس، ناخودآگاه، انسان‌های بی‌ارزش را به خود جذب می‌کرد و در روابطی قرار می‌گرفت که در آن تحقیر می‌شد. چرا که در اعماق درون، خودش را حقیر می‌دید. در یکی از رابطه‌هایش، در سن ۱۹ سالگی به‌خاطر ترس از دست دادن و هم‌چنین توجه گرفتن، دست به خودکشی زد. این دختر حتی در بهترین شرایط همه‌چیز را تخریب می‌کرد. به قول مولانا «کیمیای زهرمار بود. گلی به دست او می‌دادی به خار تبدیل می‌کرد» چراکه از کودکی تجربه حس خوشبختی برای او غیرممکن می‌نمود، و اگر جایی رنگ و بویی از شادی و خوشبختی می‌دید، ناخودآگاه یا خودش از آن فرار می‌کرد یا به‌قول معروف با تزریق درد، آن را برای خود و دیگران زهر می‌کرد. این دختر تمام موقعیت‌های عالی شغلی را رد می‌کرد. چراکه الگوی «من نمی‌توانم» و «من لایق این شغل نیستم» را در خود درونی کرده بود.



با وجود ظاهری متناسب، بسیار قدرشناس بود. مدام از خود ایراد می‌گرفت و هرگز به خود بهایی نمی‌داد. و اگر کسی به او بها می‌داد برایش غیرعادی بود و تعجب می‌کرد. پرخاشگری، کینه، رنجش و عدم رضایت با لحظه‌های زندگی او عجین شده بود.

تا این‌که در سن ۲۶ سالگی در اوج درد با گنج حضور آشنا شد. اولین کاری که کرد، همزمان با گوش دادن به برنامه، از روی تکلف مبلغی به برنامه واریز می‌کرد. (با ضمیر اوّل شخص ادامه می‌دهم)؛ سه ماه گذشت و من هرروز بدون هیچ قضاوت و پیش‌داوری فقط گوش می‌دادم.

شاید حیران شوید اما عین حقیقت را می‌گویم. یک روز صبح از خواب بیدار شدم و حس کردم دیگر نسبت به هیچ‌کس کینه‌ای ندارم. اشکم بند نمی‌آمد. تلفن را برداشتم و به تمام کسانی که از روی کینه با آنها تندی و بد رفتاری کرده بودم زنگ زدم. با طلب بخشش به آنها می‌گفتم که من خوبی‌های شما را نمی‌دیدم. بله دوستان، از آن زمان به بعد، به معجزه در زندگی ایمان آوردم. معجزه‌ی «تغییر دید». از آن به بعد، تعلیم و تربیت خود را به دست مولانا سپردم و مفاهیمی را که نه در خانواده، نه مدرسه و نه جامعه به من آموزش داده شده بود از او یاد گرفتم. با عملی کردن آموزش‌های مولانا، گذشته خود را علی‌الخصوص پدرم را بخشیدم. اکنون پدر و مادرم را درک می‌کنم. چراکه کسی به این بندگان خدا نیز زندگی کردن و عشق را یاد نداده بود. اکنون تا می‌توانم به آنها خدمت می‌کنم.

مولانا به من «شکرگزاری» و «قدردانی» را یاد داد. با این دید می‌توانم خوبی‌های پدرم را ببینم. می‌توانم روزی صدبار شکر کنم که پدر سلامت و هنرمندی دارم. پدری که در موسیقی و آواز مهارت و استعداد عجیبی دارد، پدری که دست‌خط بسیار زیبایی دارد. پدری که هر لحظه درصدد جبران گذشته است و از کوچک‌ترین خدمتی به خانواده‌اش دریغ نمی‌کند. از مولانا آموختم که همین لحظه را دریاب. گذشته و آینده پرده‌ای می‌شود که نتوانی خدا را ببینی.

اکنون، از لحظه‌های لذت می‌برم و با سپاسگزاری و حس قدردانی به زندگی اجازه داده‌ام که باران رحمت خود را به سوی من سرازیر کند.

مولانا به من فهماند که من از جنس نیرویی هستم که این جهان را اداره می‌کند. پس چطور ممکن است خودم را دست‌کم بگیرم یا خودم را بی‌ارزش تلقی کنم؟ به در و دیوار اتاقم عباراتی چسبانده‌ام که می‌گوید «تو لایق بهترین‌ها هستی». هر بار خود را در آینه می‌بینم به خودم می‌گویم که مرجان تو خیلی باارزشی، تو خیلی باارزشی،



تو خیلی باارزشی. یاد گرفتم که «قدردانی»، یعنی استفاده درست از هر نعمتی که به من هدیه داده شده. بدن سالم و زیبا به من هدیه داده شده، پس آن را با ورزش قوی و ورزش نکه می‌دارم، و غذای بد وارد آن نمی‌کنم. این مرجان ارزشمند را به کافی‌شاپ می‌برم و دلش را با فنجان قهوه گرم می‌کنم. او را به ماساژ می‌برم و برای جسمش هزینه پرداخت می‌کنم. او را به طبیعت می‌برم و روحش را با صدای پرندگان و طراوت طبیعت پر از انرژی می‌کنم. با تمام قوا روی خودم کار می‌کنم و برای جلای آیینۀ درونم وقت می‌گذارم. برای استقلال مالی و عاطفی خودم تلاش می‌کنم.

مولانا به من یاد داد که زندگی، قانون دارد، و تو مسئول افکار و رفتارهایت هستی. ذره‌ای خوبی یا بدی کنی، چه در ظاهر چه در خفا، به خودت برمی‌گردد. دیگر هرگز روی زمین آشغال نریختم. در کارم بهترین خودم را می‌گذارم. با دید عشق، با تمام انسان‌ها، با هر مقام یا ملیتی، با مهر و محبت رفتار می‌کنم. اکنون، فرصت‌های عالی شغلی را موهبتی از زندگی می‌بینم و خود را لایق بهترین‌ها می‌بینم. بعد از یک سال کار بر روی خود، کارم در بیرون رونق گرفت و حقوقم ۴ برابر شد. این است ثمره عملی کردن قانون جبران و فراوانی‌اندیشی.

و در نهایت، پیغام این است:

ما نیازی نیست که با سلیبی زندگی و درد و رنج به جایی برسیم. اصلاً قرار بر این نبوده. ما این امکان را داریم که روی خودمان کار کنیم و بدون درد و رنج خانواده‌ای عشقی تشکیل بدهیم. فرزندانمان را در آغوش عشق با سلامت روان پرورش دهیم. این چنین است که جامعه و در کل، جهانی موزون خواهیم ساخت.

تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید؟

تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغ خود برافروز

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)



۷- خانم مرجان از استرالیا با سخنان آقای شهبازی

آقای شهبازی: آفرین، آفرین چقدر عالی مرجان خانم!

و شما در عمل، در عمل پیشرفت کردید، آفرین، ما همه شاهد بوده‌ایم این پیغام عالی شما هم، دلیل بر همین پیشرفت شما است. آن هم در مدت کوتاه! پس این دانش مولانا، درس مولانا، اگر یک نفر قانون جبران را انجام بدهد و واقعاً روی خودش کار کند، کار می‌کند. نمونه، شما. دلیل، شما واقعاً. خوب، یک توصیه‌ای هم به هم‌سن‌های خودتان بکنید ما شما را رها کنیم دیگر.

خانم مرجان: جناب شهبازی والله شما که دیگر ماشالله بیست‌و‌اندی سال برنامه اجرا کردید و آنقدر زحمت کشیدید برایمان که واقعاً هرکسی اگر حداقل به یک برنامه، به‌طور کامل، و چندین بار گوش بدهد، اصلاً دیگر همه‌چیز را متوجه می‌شود و همه آن آموزه‌ها را که شما می‌فرمایید عملی بکنیم. واقعاً در لحظه‌لحظه زندگی‌مان این آموزه‌ها را عجزین کنیم و انجام بدهیم. همان رعایت تمام قوانین. قانون جبران، قانون شکر، صبر کنیم، همین بیت شعری که اول خواندیم می‌گوید اختیار خودمان را، یعنی می‌توانیم واقعاً، یعنی در واقع به دست زندگی نسپاریم، حداقل به دست مولانا بسپاریم و بگذاریم هرچیز که مولانا می‌گوید، بگوییم: چشم، و صبر کنیم. و بعد واقعاً میوه‌هایی که می‌دهد، آن قانون مزرعه واقعاً کار می‌کند.

من خوب مثلاً، حالا خدا را شکر برای من همان سه ماه اول، کینه‌هایم افتاد. و مثلاً کم‌کم می‌دیدم همه میوه‌هایش را، اما یک‌دفعه می‌شود که بعد از مثلاً یکی دو سال اصلاً خیلی زندگی پربرکت است. و اصلاً از جنبه‌هایی که فکرش را نمی‌کردیم زندگی به ما هدیه می‌دهد. فقط می‌گوید که تو سمت من بیا. تو هم هویت‌شدگی‌هایت را سریع ببنداز، کار کن، من به سمت تو می‌آیم. یک قدم تو فقط قدم برداری، من هزار قدم می‌آیم. و می‌گوید: «من همی کوشم پی تو، تو مکوش» تو با ذهنت تلاش نکن.

آقای شهبازی:

آفرین، آفرین مرجان خانم. خوب با شما خداحافظی کنم. عالی بود، عالی، عالی! خداحافظ. همان‌طور که می‌دانید مرجان خانم از استرالیا زنگ می‌زنند.



۸- خانم بتول از زاهدان با سخنان آقای شهبازی

با سلام و تشکر از شما و تشکر از سارینای عزیز و این همه عشقِ خدایی‌شان و شهامتشان.

دونا تجربه داشتم می‌خواستم به اشتراک بگذارم. من شاغل هستم و یک قسمتی کار می‌کنم که سروکارم با ارباب رجوع هست و خیلی هم شلوغ است. یک برنامه‌ای سازمان تدارک دید و گردهمایی بود که همه خانم‌های شاغل سازمان جمع بودیم و یک تایم استراحت به ما دادند که همه شروع کردند به قضاوت کردن و غیبت کردن.

آقای شهبازی من که قبلاً همراهی می‌کردم این افراد را، الان در آن جمع، سکوت و شنونده بودم و از من سؤال می‌کردند من فقط می‌گفتم نمی‌دانم و از برخورد من زیاد خوششان نیامد که چرا من همه‌اش می‌گویم نمی‌دانم ولی من همیشه بشاش و خندان بودم.

می‌گفتند که اضافه حقوق امسال این قدر شده، ده درصد شده، تو چرا اعتراض نمی‌کنی؟ من به آن‌ها گفتم همان هم خیر و برکتش را خدا در آن می‌رساند.

تجربه دیگر هم این بود که ارباب رجوع آمده بود اداره ما و کارش بدجوری گیر کرده بود، کارش را راه انداختیم. دیدم رفت از داخل ماشینش یک جعبه‌ای از لبنیات برای من آورد.

یک دفعه صحنه‌ای را که دیدم یاد شعر مولانا افتادم که گفت که

گفت: مُفْتیِّ ضَرُورَتِ هِم تویی
بی ضرورت گر خوری، مُجرِم شوی
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

به ایشان گفتم هدف من راه انداختن کارتان بود و هیچ چیزی در قبال این کار از شما نمی‌خواهم، لطفاً برگردانید به ماشینتان. و خیلی هم خوشحال هستم آقای شهبازی که مولانای عزیز درس‌هایی دارد به ما یاد می‌دهد هم در زندگی، هم در کارم، هم در برخورد، واقعاً دارم یاد می‌گیرم آقای شهبازی، سپاس‌گزارم از شما که من را آگاه کردید و بیدار کردید آقای شهبازی.



آقای شهبازی: خیلی ممنون، شما لطف دارید. شما خودتان کوشا بودید، جدی بودید، متعهد بودید، بله. دانش مولانا را ما ارائه می‌کنیم، برخی مثل شما می‌گیرند، مثل مرجان خانم واقعاً استفاده می‌کنند، برخی هم هنوز با عینک دید می‌بینند.

شما بینندگان که پیشرفت کردید، فهمیدید همان اول که دید من ذهنی که دید درد است غلط است، برای همین پیشرفت کردید، دیگر راه دید درد را پیش نگرفتید بروید. بفرمایید، بله ببخشید.

خانم بتول: خواهش می‌کنم آقای شهبازی، واقعاً سپاس‌گزارم از شما که آگاهم کردید، انسانیت را دارید به من یاد می‌دهید با این برنامه و سپاس‌گزارم از شما. حسین هم می‌خواهد با شما صحبت کند.



۹- حسین آقا از زاهدان با سخنان آقای شهبازی

حسین آقا: سلام علیکم

آقای شهبازی: سلام حسین آقا، خوبید شما؟

حسین آقا: آقا ما که

ماییم همیشه مست بی می

ماییم همیشه شاد بی ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۸)

در کشتی عشق خفته‌ام خوش

در حالت خفتگی، روانم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۶۶)

روانم آقای شهبازی، به واللّه روانم، درود بر مرجان خانم که صحبت کرد درود، خوش به حال این‌ها، آقای شهبازی خوش به حال این نوجوانان، جوانان که از سن نوجوانی این‌ها روشن شدند، خوش به حال این‌ها. سر تعظیم برای این‌ها فرود می‌آورم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین، بله خوش به حال این‌ها.

حسین آقا: بله، بله به خدا خوش به حال این‌ها که خوب مطلب را گرفتند، خوب سنی این‌ها با برنامه آشنا شدند آقا، خدا را شکر. آفرین، درود بر همه جوانان ایرانی چه دختر چه پسر فرق نمی‌کند آقا، تمام فارسی‌زبانان دنیا.

هرکسی با این برنامه کار کند به واللّه روشن می‌شود، فضاگشایی را یاد می‌گیرد، از این چالش‌هایی که ماها داریم. من که در چالش‌ها همه‌آش خوش هستم، در ناخوشی‌ها خوش هستم. به خدا خوش هستم.

یک جایی مولانا می‌گوید:

تیر را مَسْکَن که آن تیر شَهِی است

نیست پَرِتاوی، ز شَصْتِ آگهی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۵)



چرا تیر را می‌شکنی؟ از طرف خداوند است، صبر کن درست می‌شود، فضاگشا باش، یاد بگیریم ما.

خوب آقا یک متن کوچکی هم نوشته‌ام می‌خواهم بخوانم. دلم برای شما تنگ شده بود که صدایتان را بشنویم ما.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، بفرمایید.

حسین آقا:

به‌نام خالق هستی و به‌نام دیوان شمس و مثنوی معنوی، درود و سپاس بر خانواده‌های گنج حضور دنیا.

کار جهان هرچه شود، کار تو کو، بار تو کو گر دو جهان بتکده شد، آن بُت عیار تو کو (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۴۴)

ولی ماها بهترین مرغ آسمانی خدایی هستیم. دیگر زمان پریدن ماها رسیده‌است، دیگر این قدر طولش ندهید ای جوانان، ای انسان‌های دنیا، ای فرزندان خدا، از این قفس زندان ذهن خودمان باید پرواز کنیم یا بپریم.

دیگر این قدر غُد و مغرور نباشیم، نگوییم من همه‌چیزدان هستم و بهترین مدرک‌ها را دارم و ما بهترین آهوی معانی چابک هستیم که در فضای یکتایی باید تغذیه کنیم و نور خرد ایزدی را بگیریم و موقع چریدن و خوردن و تغذیه خدایی ما رسیده‌است.

ای جوان‌ها، ای برادران عزیز من، نگذارید سن ما زیاد شود. همین شعرهای بزرگان مثل حافظ و ادیان یا اولیا و مولانا هست. به‌الله باید اول این‌ها را تغذیه کنیم و عمل کنیم و جبران کنیم و تعهد داشته باشیم در هر کاری انجام بدهیم که مولانای نازنین فرمود:

ای مرغ آسمانی، آمد گه پریدن ای آهوی معانی، آمد گه چریدن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۲۹)

آقای شهبازی به خدا من که هر لحظه‌ای با خودم کار می‌کنم مخصوصاً مثنوی معنوی می‌خوانم، من را زود خواب می‌برد آقای شهبازی، نمی‌دانم والله چجوری‌ام. این قدر داخل مغازه خوابم می‌برد که همه می‌گویند آقا تو چرا



خوابی؟ بعد من به این‌ها می‌گویم آفا تو آمدی مزاحم من شدی، تو وقت من را می‌گیری، تو تنها چکار می‌کنی؟ می‌گوید تو آمدی من را تنها کردی.

خوابِ خواب می‌شوم آقای شهبازی. نمی‌دانم جریان چیست، اصلاً عشق است واللّه. اعضای خانواده سلام می‌رسانند.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، خوب دیگر شعرهای مثنوی را می‌خوانید. سلام برسانید به مادر و بقیه اعضای خانواده.

بجه



جمع باشید ای حریفان، زانکه وقت خواب نیست
هر حریفی کو بَخُسَبَد، وَاللَّهِ از اصحاب نیست

روی بستان را نبیند، راه بستان گم کند
هر که او گردان و نالان شیوه دولاب نیست

ای بَجُسْتَه کام دل اندر جهان آب و گل
می‌دوانی سوی آن جو، گاندر آن جو آب نیست
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۹۳)

مدتیست که به دلیل مشغله کاری و خراب شدن اینترنت خانه، من احساس می‌کنم که از همراهان معنوی در راه حضور دور شده‌ام. مولانای عزیز تعهد من را با سه بیت بالا با حجم غیرقابل تصویری به چالش کشید و زیر سوال برد. او می‌گوید که یک لحظه، حتی یک لحظه از زندگی‌مان اگر در راه پخش هُشیاری حضور خرج نشود، خوابیدن ما محسوب می‌شود و دیگر از یاران او نخواهیم بود. هرکسی که برای زنده شدن به حضور و فضاگشایی و تسلیم بودن تلاش نکند، روی باغ و بوستان را نخواهد دید. باید به مثال دولاب یعنی آسیابی که از روی آن آب می‌گذرد و آن جیرجیر می‌کند و ناله می‌کند، بود، ولی باید چرخید. ای انسان‌هایی که کام دل و آرامش ابدی را در جهان مادی بیرون می‌جوئید، در آن جایی که آب می‌جوئید، آب نیست!

جمع باشید ای حریفان، زانکه وقت خواب نیست
هر حریفی کو بَخُسَبَد، وَاللَّهِ از اصحاب نیست

روی بستان را نبیند، راه بستان گم کند
هر که او گردان و نالان شیوه دولاب نیست

ای بَجُسْتَه کام دل اندر جهان آب و گل
می‌دوانی سوی آن جو، گاندر آن جو آب نیست
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۹۳)



در این متن می‌خواهم معجزات تنها یک بیت را بیان کنم. این بیت درمان راه‌حلی برای رهایی از کمال‌گرایی و راضی نبودن نسبت به فرم این لحظه است.

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً

غم بیش و کم را رها کن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

نزدیک به دو ماه است که به صورت فشرده به دنبال خانه‌ای هستم در اطراف محل کار. خانه‌ای که حدوداً پنجاه تا هفتاد متر مربع باشد. ترجیحاً گاراژی برای خودرو داشته باشد، حمام و آشپزخانه حتماً پنجره داشته باشد، خانه بالکنی هم داشته باشد، خانه طبقه زیرشیروانی نباشد، همسایه‌های خانه مهم هستند، مهم است که بالای من بچه‌ای ساکن نباشد، مهم است که خانه در محلی بسیار آرام، ترجیحاً سکوت محض باشد، صاحب‌خانه احساس هم‌دلی و هم‌زادپنداری با من بکند، خلاصه این‌ها تنها مهم‌ترین موارد و لیست شاخص‌های انتخاب خانه بودند. این بیت درمان راه‌حلی برای رهایی از کمال‌گرایی و راضی نبودن نسبت به فرم این لحظه است.

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً

غم بیش و کم را رها کن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

نزدیک به بیست‌ودو مورد خانه را بازدید کردم و با ده صاحب‌خانه گفت‌وگو و یا بعضاً مصاحبه هم داشتم، صبح‌ها کار و شب‌ها بعد از کار و در آخر هفته‌ها چند ساعت مشغول این کار بودم. نتیجه این‌که هیچ خانه‌ای نبود و پیدا نشد که تمام نکات را داشته باشد. ولی این بیت به دادم رسید که به من می‌گفت: من در تو و در این لحظه دمیده و می‌دمم. تو از غم بیش و کم رها شو.

در نهایت خانه‌ای پیدا کردم که شاید تنها دو سه مورد از خواسته‌های مرا داشت. ولی این بیت را که با خود می‌خواندم توانستم در نهایت راضی شوم و به خانه، «بلی» بگویم.

مولانا در گوشم زمزمه می‌کرد:

«از غم بیش و کم رها شو». «از غم بیش و کم رها شو». اگر بالکن ندارد، تو فضا باز کن. اگر هفتاد متر نیست، تو پارکت خانه را ببین چه زیباست. اگر سه طرف خانه پنجره ندارد، تو صاحب‌خانه را ببین که چه مهربان است. از غم بیش و کم رها شو.



هدف اصلی من از جابه‌جایی خانه کم‌تر کردن مسافت رفت‌وآمد به محل کار و وقت خریدن برای کار معنوی بیشتر بود ولی دیدم اگر با همین فرمان پیش بروم نه خانه‌ای می‌یابم و نه به کار معنوی می‌رسم. این بیت درمان راه‌حلی برای رهایی از کمال‌گرایی و راضی نبودن نسبت به فرم این لحظه است.

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً

غم بیش و غم کم را رها کن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

این بیت در موارد دیگری هم کاربرد دارد؛ مثلاً هی ذهنم می‌گوید ببین نوبت تمیزکاری با هم‌خانه‌ای‌هاست بود او آشغال‌ها را پایین نبرده است! با خود می‌گویم تمیزکاری تا اندازه خوبی انجام شده‌است پس تو ای ذهن بشنو که چگونه این بیت درمان و راه‌حلی برای رهایی از کمال‌گرایی و راضی نبودن نسبت به فرم این لحظه است.

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً

غم بیش و غم کم را رها کن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

یک روز که پا می‌شوم و باشگاه بروم صبح زود، پنج دقیقه دیر می‌شود و من مجبور می‌شوم که دو سه حرکت را کم انجام بدهم. و یا از برنامه ورزشی آن روز، چند حرکت را حذف کنم. در هر صورت برنامه ورزشی تا حد خوبی به پیش می‌رود و تا ذهن می‌آید غر بزند و مقاومت کند که ورزش طبق برنامه انجام نشده است، من می‌گویم:

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً

غم بیش و غم کم را رها کن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

این بیت درمان و راه‌حلی برای رهایی از کمال‌گرایی و راضی نبودن نسبت به فرم این لحظه است. در محل کار، وظیفه‌ام را انجام می‌دهم ولی در ایمیلی اشتباهی رخ می‌دهد. من ذهنی سریع می‌خواهد فرمان را دست بگیرد که ببین چقدر کار را خراب کردی! من می‌گویم در طول روز وظایفم را به‌خوبی انجام داده‌ام و تنها در این ایمیل خطایی پیش آمد که آن هم جبران خواهد شد، ولی پویا تو غم کم و بیش را رها کن. این بیت درمان و راه‌حلی برای رهایی از کمال‌گرایی و راضی نبودن نسبت به فرم این لحظه است؛



نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً
غم بیش و غم کم را رها کن
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

همین متن را می‌نویسم و از خود می‌پرسم متن به خوبی پیش رفت یا نه؟ تا حد خوبی فکر می‌کنم بله. برای بقیه‌اش هم من غم بیش و کم را رها می‌کنم. این بیت درمان و راه‌حلی برای رهایی از کمال‌گرایی و راضی نبودن نسبت به فرم این لحظه است.

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً
غم بیش و غم کم را رها کن
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

در پایان، سه بیت را می‌خوانم و می‌خواهم در بیان اهمیت وادی و مقام «طلب»، مادرم را مثال بزنم. انسانی بسیار باهوش، کوشا و مهربان. او می‌داند که بر در زنده شدن ما به حضور، قفل‌هاست و درها فرو بسته است ولی او می‌داند که جنبش و آمد شد ما، راه و کلیدی‌ست بر آن قفل‌ها. پس صبح‌ها، از چهار صبح پا می‌شود، بارها و بارها یک بیت را تکرار می‌کند، و بر روی کاغذ صد بار می‌نویسد. شاید در آخر کمی هول شود و یک بیت را بالا و پایین بخواند ولی بیت در او کار می‌کند. و روحیه‌اش از یک سال گذشته، زمین تا آسمان تغییر کرده‌است. او به خوبی می‌داند بی‌کلید هیچ قفلی باز نمی‌شود و بی‌طلب هم خداوند کسی را به خودش زنده نمی‌کند. «طلب» را با ذهن نطلبیم که کار خطرناکی است.

گفت پیغامبر که بر رزق ای فتا
در فرو بسته‌ست و بر در قفل‌هاست
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۵)

جنبش و آمد شد ما و اکتساب
هست مفتاحی بر آن قفل و حجاب
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۶)

بی‌کلید، این در گشادن راه نیست
بی‌طلب، نان سنت الله نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)



۱۱- آقای علی از دانمارک

با درود و تقدیم احترام و با سپاس فراوان از آقای شهبازی عزیز و رعایت‌کنندگان محترم قانون جبران.

«آکل و مأکول»

«آکل» در لغت به معنی خورنده و «مأکول» به معنی خورده شده می‌باشد.

اما در ابیات انتخابی این متن، صحبت از خوردن متداول نیست، بلکه منظور این است که وقتی فکر یک چیز آفل به مرکزمان می‌آید و تمام هشیاری ما را می‌بلعد، ما درصدد برمی‌آییم که آن را به هر قیمتی که شده به چنگ خود درآوریم. و وقتی در این کار موفق می‌شویم این‌گونه تصور می‌کنیم که ما خورنده آن هم‌هویت‌شدگی هستیم، در صورتی که آن چیز مرکز ما را تصرف کرده‌است و درواقع ما به‌عنوان هشیاری به‌وسیله فکر آن چیز خورده می‌شویم. این موضوع مهم را مولانا در بیت ۷۱۹ دفتر پنجم به زیبایی بیان کرده‌است:

مرغی اندر شکارِ کرم بود
گرچه فرصت یافت او را در ربود
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۱۹)

آکل و مأکول بود و بی‌خبر
در شکارِ خود ز صیادی دگر
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۲۰)

شاید من خودم قبل از آشنایی با مفاهیم کاربردی این بیت، آن را در کتب درسی یا جایی دیگر خوانده باشم، ولی آن موقع فقط بیت را معنی ظاهری می‌کردم و رد می‌شدم. چه‌بسا اگر در آن زمان به مفهوم عملی این بیت توجه داشتم که منظور مولانا از «مرغ و کرم و گرچه» همه خود من هستم، خیلی کمتر به‌عنوان مرغِ هشیاری، شکارِ گرچه قضا و قدر می‌شدم و این‌همه در غفلت مشغول شکار چیزهای آفل نمی‌شدم.

چنانکه در غزل ۶۵۲ دیوان شمس داریم:

اشکاری شه باش و مَجو هیچ شکاری
کاشکارِ تو را بازِ اجل بازستاند
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲)



چقدر در پی شکار آفلین بودم و می‌خواستم به هر قیمتی که شده حتی با دروغ گفتن، شهادت دروغ دادن، جعل اسناد و فاکتورسازی، چیزهای آفل مثل پول و مدرک را به دست بیاورم. غافل از این‌که لحظه‌به‌لحظه در چنگال باز قضا هستم و نمی‌دانستم که یک‌یک این شکارها را از من خواهد ستاند.

یکی از عوامل مهمی که ما به راحتی شکار یک چیز آفل می‌شویم این است که اجازه می‌دهیم فکر آن چیز به صورت یک نقش در مرکز ما جای بگیرد و ما را مقهور خود کند.

مولانا در بیان حکایت حضرت مریم که در دفتر سوم از بیت ۳۷۰۰ شروع می‌شود به این امر می‌پردازد و ما را از این کار برحذر می‌دارد:

همچو مریم، گوی پیش از فوت ملک نقش را کالْعَوْذُ بِالرَّحْمَنِ مَنَك (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۰۰)

طبق ترجمه و تفسیر استاد کریم زمانی، منظور از ملک در این‌جا امکانات مادی و معنوی انسان و منظور از نقش هم صورت‌های گذرنده دنیای دون است. مصرع دوم بیت هم اشاره به آیه ۱۶ سوره مریم دارد. پس هنگامی که فکر یک چیز آفل هرچند زیبا و جذاب می‌خواهد به مرکز ما بیاید، قبل از این‌که ما را شکار خود کند، باید به خداوند پناه ببریم، یعنی با «حزم و فضاگشایی» از این کار پرهیز کنیم.

دید مریم صورتی بس جان فزا جان فزایی، دل‌ربایی در خلا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۰۱)

ما درحالی‌که با خدا خلوت کرده‌ایم، ظواهر دنیوی درصددند که با دل‌ربایی خلوت ما را به هم بزنند و در مرکز ما به جای خدا بنشینند.

گشت بی‌خود مریم و، در بی‌خودی گفت: بجهم در پناه ایزدی (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۰۷)



زآنکه عادت کرده بود آن پاک‌جیب

در هزیمت رخت بردن سوی غیب

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۰۸)

چون جهان را دید مُلکی بی‌قرار حازمانه، ساخت زآن حضرت حصار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۰۹)

در سه بیت فوق مولانا توجه ما را به مطالب مهم زیر جلب می‌کند:

اول این‌که این جهانی که ذهن ما آن را نشان می‌دهد، کاملاً بی‌ثبات و متغیر است بنابراین باید با حزم و دوراندیشی پناهگاهی قابل اتکا برای خود بسازیم و آن حصار و جای امن، فضای یکتایی است.

دوم این‌که دائماً مراقب باشیم که اگر در این لحظه فکر یک چیز آفل در حال شکار کردن هشیاری ماست، با کم کردن سرعت فکر و خاموش کردن ذهن به فضای بی‌فکری و بی‌خودی پناه ببریم.

سوم این‌که با تمرین و تکرار فضاگشایی، این کار برای ما به‌صورت یک عادت بشود که در هنگام سختی یعنی فضابندی به سرعت آن را تبدیل به فضاگشایی کنیم.

پس از مدتی کار روی خود، مورد جذب و عنایت خدا قرار می‌گیریم و چشم حقیقت بین ما باز می‌شود و با دید دوست خواهیم دید و در نتیجه این چرخه خوردن و خورده شدن در من‌ذهنی متوقف می‌شود و ما از غذای اصلی خود که از طریق فضاگشایی نصیب ما می‌شود، آگاه می‌شویم و به دنبال شکار برکات از این فضا خواهیم بود:

رَوْ ز حکمت خور علف، کآن را خدا

بی غرض داده است از محض عطا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۴)

فهم نان کردی، نه حکمت ای رهی

زآنچه حق گفتت: کُلُوا مِنْ رِزْقِهِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۵)

رزق حق حکمت بُود در مرتبت
کآن گلو گِیرت نباشد عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۶)

این دهان بستنی، دهانی باز شد
کو خورنده لقمه‌های راز شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۴۷)

◆◆◆ پایان بخش اول ◆◆◆



رضاطلبی در گرو عنایت:

بر آن شدم که به منزله رعایت قانون جبران، بنویسم تا شاید اندک شُکری باشد که از عنایتِ خداوند، نصیب این فرم فیزیکی شده‌است.

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست اگر ببارم از آن ابر بر سرت بارم (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۷۲۳)

کسی که رضایت دارد، یعنی از هیچ‌کس هیچ‌چیزی نمی‌خواهد. پس به‌ناچار و لاجرم بهشت را برای خود می‌خرد. بهشت هم یعنی یکی شدن با ذات خود، یعنی باز کردن فضای درون، یعنی همان طلب.

رضایت با قناعت فرق دارد. یعنی انسانِ راضی، قانع هم هست چون به نمی‌دانم‌های خود ایمان دارد، پس آنچه را که دارد، چه مادی و چه معنوی، از عنایتِ خداوند می‌شمارد. نمی‌گوید همین برای من بس است. به یک کاروان‌سرا بسنده نمی‌کند و می‌گذارد زندگی بر رویش کار کند.

کسی که طلب دارد، اگر استاد یا معلم معنوی دارد، حرفش را گوش می‌کند و به بد و خوب و خشم و کم‌محلّی او نیز رضا دارد. چون و چرا نمی‌کند و فقط می‌گوید چشم، تا شاید عنایتی نصیبش شود و ابری بر سرش ببارد.

تمامی نکات زیر فقط تجربه‌های شخصی این حقیر است و همان‌طور که عرض شد، فقط برای رعایت قانون جبران بیان می‌دارم:

۱- یک‌بار آقای شهبازی فرمودند که ببین در خودت درد هم‌دردان را داری؟ دردِ طلب! من به قاطعیت گفتم دارم. هنوز هم می‌گویم دارم. پس هیچ‌گونه دری را بر روی خودم نبستم. اگر دیدم که از عنایتِ خداوند و استادِ مقرب و برنامه‌ی گنج حضور، برکات به زندگی‌ام سرازیر شده‌است، پس هیچ پنجره‌ای را نبستم.

خانه‌ای را کش در چیه‌ست آن طرف دارد از سیران آن یوسف شرف (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۰۹۴)



پس وقتی دیدم که این خانه‌ی گنج حضور به‌روی آن فضای یکتایی، همان آسمانِ درونِ خودم، راه دارد، پس دریچه‌هایش را باز کردم. دریچه‌هایی همانند کانال‌های تلگرامی، مشغولیت به خدمت در راهِ خدا و خلقِ خدا. با خودم گفتم، چرا مثلاً کانالِ تلگرامی اصلی را عضو باشم، ولی پیغام عشق و کودکان و جوانان عشق و خلاصه برنامه‌ها و غیره را عضو نباشم؟

اگر آقای شهبازی می‌گوید کمکت می‌کند، عضو شو، عضو شدم. حتی اگر سالی یک‌بار هم سر نزنم، عضوم، دریچه باز است. ناگهان از یکی از این دریچه‌ها یوسف آمد و باران بارید. آن هم چه بارانی! در همین‌جا قول می‌دهم، حتی جوری که با ذهن هم می‌شود ارزیابی کرد، نبستن این دریچه‌ها اثر دارد، اثر دارد.

۲- رضایت به داشتنِ عیوب

با این‌که دلبرِ بردبار بخش عظیمی از دردها رو بُرد، ولی باز این قدر کُپه‌کُپه درد و می‌دانم ذخیره داشتم که وحشت می‌کردم. حسادت، خودبزرگ‌بینی، عدم قدردانی، شهوتِ جنسی، شهوتِ خواب، جوع‌البقر، چشم‌چرانی، ریا، دروغ، پندار کمال و غیره.

سه سال طول کشید که بالاخره راضی شدم. گفتم نمی‌دانم، بلد نیستم. زندگی نشان بده و خودت با بارانت بشور. خیلی‌ها را شُست، خیلی‌ها را هم دارد می‌شورد، مهم است که می‌بینم دارد می‌شورد، یعنی باران را می‌بینم، این بزرگ‌ترین نعمت است. برای این چگونه شکر کنم؟

در فصلِ بهار، شهوتِ جنسی را می‌بینم که بالا می‌آید، به قولِ مولانا بشکن زدن‌های دیو را می‌بینم که حتی با افکارِ پلید، پیرامونِ یارانِ معنوی نیز می‌گردد و من اوایل با دیدنش‌ان به خودم آسیب می‌زد، ولی اکنون به نمی‌دانم‌های خود ایمان دارم. در چشمِ دیو نگاه می‌کنم و هیچ نمی‌گویم. کمی که دقیق می‌شوم می‌بینم که پشت این دیو، آینه‌ای است. دیو و حرف‌های پلیدش مانند زنگاری است که آینه‌ی یوسف را پوشانده‌است. همان یوسفی که از پشت دریچه‌هایی شرفیاب می‌شود. می‌فهمم که چقدر بازکردن آن دریچه‌ها مهم بوده‌است.

سختی‌کار را موقعی می‌فهمم که باید نه‌تنها باورهایم را شخم بزنم، بلکه بر هیجان‌اتم غالب شوم، بر نیازِ فیزیکی‌ام که به همانندگی تبدیل می‌شود فایق آیم، نه‌این‌که سرکوب کنم و تحمل کنم؛ بلکه ببینمش و به داشتش راضی باشم تا با پای لنگ از وجودم برود. می‌دانم که خداوند امتحان می‌کند که ببیند واقعاً دردِ هم‌دردان را دارم؟ آیا طلب دارم؟



۳- رضایت و خندیدن را در کوچکترین چیزها تمرین کردم. ویژگی‌های من‌ذهنی تماماً شبیه هم هستند، فقط فرمشان فرق دارد.

از ترس شروع کردم. کسی که عاشق است، از هیچ نمی‌ترسد. پس من با این جثه! چرا از یک سوسک می‌ترسم؟ آری واقعاً از بچگی از سوسک می‌ترسیدم. این‌جا از آن سوسک‌های حمام ایران خیلی نیست، ولی سوسک‌های چوبی هست که یک مقداری کوچک‌تر هستند. یادم است که یک‌بار نشسته بودم و دیدم یک سوسکی بر روی دستم است، هیجانانگیز را دیدم ولی با نظارت با آن‌ها نگذاشتم مرا به خود جلب کنند. بعد به قول خانم سعیده، ناظر آرام شدم و سوسک را برانداز کردم. با وحشت ساختم، چون عمرِ دراز را می‌طلبیدم.

با این کار، هیجان ترس را در خودم شناسایی کردم و توانستم آگاه شوم که چگونه وقتی هیجانی بالا می‌آید، ناظرش شوم و نگذارم من را جذب کند. یعنی تمام تلاشم را بکنم که ان‌شاءالله، ان‌شاءالله جذبش نشوم.

با این آگاهی هیجانانگیز دیگر من‌ذهنی مانند خشم، حسادت، نگرانی و غرور و غیره را هم شناسایی کردم و به داشتنشان رضایت دادم و رویشان کار می‌کنم که عنایت خداوند نصیبم شود و باران رحمت آن‌ها را نیز بشورد.

مثلاً اوایل که پایم به میز می‌خورد، ناخودآگاه فحش می‌دادم و قیافه‌ام تغییر می‌کرد. بعداً کم‌کم هیچ نمی‌گفتم و نمی‌گذاشتم حتی آخ یا وایی چیزی بگویم. به قول خانم یلدا همین‌آه گفتن هم مصداق نارضایتی است.

پس از این‌جا تمرین می‌کنم که در موارد اساسی هم بتوانم سواره باشم، نه خرابنده. خدا را شکر اکنون به جایی رسیده‌ام که پایم که به گوشه‌ی میز می‌خورد و زخم می‌شود، زیر یک ثانیه قیافه‌ام که تغییر می‌کند آن را به خنده تبدیل می‌کنم و مجنون‌وار به پای خونینم می‌نگرم و خدا را شکر می‌کنم و می‌خندم.

۴- گوش دادن و یا خواندن پیام‌های یاران معنوی‌ای که با شنیدن صدا و یا خواندن پیام‌های من‌ذهنی‌ام درد می‌کشد.

مگر نه این است که اتفاقات برای بیداری من از خواب ذهن می‌افتند؟ مگر نه این‌که هرچه نسبت به من‌ذهنی کوچک‌تر، نسبت به زندگی بزرگ‌تر؟ پس حالا که نقطه ضعف من‌ذهنی‌ام را مفت و مجانی زندگی در اختیارم گذاشته، پس فرار نمی‌کنم.

پیام‌های آن شخص یا اشخاصی را می‌خوانم و به دنبال دریچه می‌گردم تا شاید یوسف را ببینم.



۵- حتی شده به صورتِ ذهنی به خودم دائم تلقین می‌کنم که ما انسان‌ها شاخه‌های یک درخت هستیم و خواجه‌تاش. یعنی تجلی یک یگانه آفریدگار عشق و آگاهی هستیم در فرم فیزیکی.

پس هرگونه چشم‌چرانی، شهوت‌رانی و جدا دیدن خود از دیگران را به منزلهٔ عدم رضایت می‌شمارم و می‌دانم که موش من ذهنی از انبار طلبم خواهد دزدید، پس صبر دارم، هیچ مرادی ندارم تا خداوند عنایتش نصیبم شود و باران رحمتش این دوبینی و حجاب خودجدایی و پندار کمال را بشوراند.

نه تنها برای انسان‌ها، بلکه برای همهٔ باشندگان نیز این را تمرین می‌کنم. حیوانات و گیاهان را عاشقانه دوست دارم. همه چیز خداست، در فرم‌های متفاوت.

من و مقام رضا بعد از این و شکر رقیب
که دل به درد تو خو کرد و ترک درمان گفت

مزن ز چون و چرا دم که بندهٔ مقبل
قبول کرد به جان هر سخن که جانان گفت
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۸۸)

و در آخر:

دست از طلب ندارم تا کام من برآید
یا تن رسد به جانان، یا جان ز تن برآید
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۲۳۳)



۱۳- خانم دینا از ونکوور

آقای شهبازی از شما بسیار ممنونم بابت این دیدِ واقعاً جدیدی که به من هم دادید راجع به سپاسگزاری و قدرشناسی در برنامه ۹۱۷، ابیاتی که مربوط به ناسپاسی بود خیلی به من کمک کرد.

یعنی این‌که همین تعریفی که شما از سپاسگزاری ارائه دادید، این‌که ما اگر فعالانه در جهت گذاشتن عدم به مرکز یا تعهد به مرکز عدم کار نمی‌کنیم نمی‌توانیم قدر هرچیز یا کس یا این نیروی زندگی را بدانیم و نمی‌توانیم سپاسگزار باشیم.

ما فکر می‌کنیم که سپاسگزاری می‌کنیم، چون در ذهن با هشیاری جسمی این امکان ندارد و واقعاً من این را در خودم دیدم.

چندروز پیش از رفتار یکی از نزدیکانم ناراحت شده بودم غمگین بودم و حالم گرفته بود. در ذهنم او را قضاوت و سرزنش می‌کردم که بیت ۴۷۷۲ از دفتر ششم را در برنامه ۹۱۷ شنیدم:

شاه را دل، درد کرد از فکر او
ناسپاسی عطای بکر او

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷۲)

به خودم آمدم، متوجه شدم مولانا دارد به من گوش زد می‌کند که دل زندگی از این فکرهای تو به درد آمده زندگی از زبان مولانا به من گفت،

گفت: آخر ای خسِ واهی آدب
این سزای داد من بود؟ ای عجب

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷۳)

واهی ادب: گستاخ

می‌گفت ای من ذهنی گستاخ که داری براساس همانندگی‌ها فکر و عمل می‌کنی و هیجانانت از این همانندگی‌ها می‌آید، آیا این سزای آن عطای بکر (آن فضای گشوده‌شده) که در این لحظه در اختیارت گذاشته‌ام است؟ آیا این رفتار و عمل کرد تو جای تعجب ندارد؟ زندگی می‌پرسید؛



من چه کردم با تو زین گنج نفیس؟ تو چه کردی با من از خوی خسیس؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۷۴)

زندگی به صورت جدی از من سؤال می‌کرد آیا همانیدگی‌ها را در مرکز گذاشته‌ای و خوی کمیاب‌اندیش و ترسوی من ذهنی را به کار می‌گیری؟ گنج نفیست کجاست؟ امکان فضاگشایی‌ات را یاد برده‌ای؟
متأسفانه من مرتکب همه این خطاها شده بودم.

به یاد آمد از برنامه ۸۹۳ زمانی که قصه غلام هندویی که عاشق دختر خواجه‌اش شده بود و تمام آن بلاهایی که به خاطر حماقت و بی‌ادبی آن غلام نسبت به خواجه‌اش از طرف زندگی بر او وارد آمد را شنیدم تصمیم گرفتم که اولاً پرهیز کنم و هیچ شخص یا چیزی را در مرکز قرار ندهم، ثانیاً اجازه دهم تا زندگی به من کمک کند تا هر شخص یا هر چیز دیگری که در مرکز گذاشته‌ام را هم رها کنم و مرکز خالی شود.

بله این تصمیم را به صورت جدی و در ذهنم گرفته بودم و همیشه هم منتظر فرصتی بودم تا این کار رو انجام دهم. زندگی هم همیشه همراهم بود و با صد شیوه و تدبیر به من کمک می‌کرد. مثلاً به شکل دردی که از این همانیدگی‌ها بر من وارد می‌آورد که متوجه بشوم که این آن فرصتی است که باید این همانیدگی را رها کنم ولی متأسفانه با مقاومت و قضاوت و نتیجتاً کنترل و حبر و سنی، و ترس و نگرانی از دست دادن آن همانیدگی، نشان می‌دادم که سر قولم نیستم و عملاً می‌خواهم آن همانیدگی را هم چنان در مرکز نگه دارم.

به صد دستان به کارِ توست این باد تو را خود نیست خوی حق‌گزاری

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶)

من واقعاً حق‌گزار و قدرشناس نبودم چراکه هشیاری جسمی و ماندن در ذهن و چسبیدن به همانیدگی‌ها را بر درد آگاهانه کشیدن و رهایی از این دردهای ناشی از وابستگی ترجیح می‌دادم.

متوجه شدم که مولانا هم در داستان‌های مختلف مثنوی و با تمثیل‌های متفاوت داستان انسانی را که در هشیاری جسمی و در موقع درد و بلا تصمیم می‌گیرد که به زندگی برگردد را یادآور شده است.



صورتی را چون بدل ره می‌دهند

از ندامت آخرش ده می‌دهند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۴)

توبه می‌آرند هم پروانه‌وار
باز نسیان می‌گشده‌شان سوی کار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۵)

و یا

او همی‌گفت از شکنجه وز بلا

همچو جان کافران قالوا بلی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۸۳)

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)

من هم عین این ماهی و پروانه‌ی داستان‌های مولانا با قرار دادن انسان‌ها در مرکز و ایجاد درد و مسئله خودم را بارها به بلا و رنج گرفتار کرده‌ام و درعین درد، اظهار پشیمانی و ندامت هم کرده‌ام، و حتی عذرخواهی (البته با من‌ذهنی‌ام) انجام داده‌ام، ولی به‌محض آرام شدن اوضاع و تمام شدن آن دردها دوباره فراموش کرده و همان رفتارها و کارهای قبلی را تکرار کرده‌ام.

خوشحالم مولانا در ابیات مربوط به ناسپاسی خوی خسیس و کمیاب‌اندیش و مخرب من‌ذهنی‌ام را دوباره به من نشان داد و فرمود که

ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل

خدای گفت که انسان لربّه لکنود

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۴)



«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.»

این ابیات مرا متوجه کرد که تا وقتی در هشیاری جسمی هستم و همانندگی‌ها در مرکز است اصل خودم را نخواهم شناخت، قدر گنج نفیس درونم یا فضای گشوده‌شده را در این لحظه نمی‌دانم، من هرگز نمی‌توانم شکرگزار و قدردان بودن خودم باشم، و حتی در این حالت هشیاری جسمی نمی‌توانم از وجود و موهبت نزدیکانم که با آن‌ها همانیده شده‌ام لذت ببرم چراکه ترس از دست دادن و کنترل آن‌ها همیشه با من خواهد ماند.

این است که مولانا به من پند می‌دهد که سپاس‌گزاری واقعی را تجربه کنم، دیدم را عوض کنم، با زندگی همراه باشم و دم ایزدی را در این لحظه بگیرم، دردآگاهانه بکشم، که این دم ایزدی سازنده است، دم ایزدی عشق و شادی بی‌سبب را به‌همراه دارد فضای بی‌دردی و سکون که گاهی هم آن را تجربه کرده‌ام، و نگران کم و زیاد شدن همانندگی‌ها نباشم.

و در پایان

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً

غم بیش و غم کم را رها کن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

چراغ‌هایی از برنامه ۹۱۸ در مورد مسئله اصلی و مسئله‌سازی فرعی.

چراغ یک: تنها و مهم‌ترین مسئله‌ای که در زندگی وجود دارد و باید آن را بشناسیم و حل کنیم همین طرح زندگی است، مسئله ماندن در ذهن و ادامه دادن به من‌ذهنی است.

به عبارتی با همین مسئله اصلی، مسائل دیگر خودبه‌خود حل می‌شوند. و جبر این است که این مسئله اصلی حل شود. برای حل آن ما نباید کاری بکنیم. فقط با فضاگشایی در اطراف نامرادی‌های کوچک و با ذهن، با زندگی همکاری می‌کنیم تا او این مسئله را حل کند.

**لفظ جَبْرَم، عشق را بی‌صبر کرد
و آنکه عاشق نیست، حبس جبر کرد**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۴۶۳)

**این مَعِیَّت با حق است و جبر نیست
این تَجَلِّی مه است، این ابر نیست**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، ابیات ۱۴۶۴)

چراغ دو: تأخیر در حل مسئله اصلی و ادامه دادن به من‌ذهنی، جبر من‌ذهنی است. که به صورت کاهلی و ماندن در ذهن و فکر و عمل ذهنی‌ست که به خودمان و دیگران ضرر می‌رسانیم، و مسائلمان را بیشتر و پیچیده‌تر می‌کنیم.

**هرکه 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)



چراغ سه: با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه و حفظ زندگی در درونمان، و ورود خرد زندگی به فکر و عملمان قضا و کُن فیکون وارد عمل می‌شود، و از علت و معلول ذهن دست برمی‌داریم و به این صورت عقل کُل مسائل ما را حل می‌کند.

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

چراغ چهار: اصل ما فضاگشاست و برای همین فضاگشایی برای کودکان آسان‌تر است. با عادت فضاگشایی، عادت اصلی خود را جانشین عادت‌های ناصحیح مانند فضابندی و مقاومت کنیم، تا به این صورت مسائل قبلی ما به تدریج حل شده و با عادت نیکوی فضاگشایی که خصلت اصلی خداوند نیز هست مسئله جدید برای خودمان درست نمی‌کنیم.

فکر، آن باشد که بگشاید رهی راه، آن باشد که پیش آید شهی (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۲۰۷)

شاه آن باشد که از خود شه بُود نه به مخزن‌ها و لشکر شه شود (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۲۰۸)

چراغ پنج: از اختیار خود اصلی‌مان در حل مسائلمان استفاده کنیم. و اختیار؟ در آن به کار نبریم که این با عادت زیبای فضاگشایی صورت می‌گیرد. وقتی من ذهنی داریم دچار هیجان‌ات ناشی از آن می‌شویم و به خود و دیگران بد می‌کنیم پس لازم است در هنگام این هیجان‌ات، سریع وارد فکر و عمل نشویم که مسائل جدیدی برای خود درست می‌کنیم.

وقتی هیجان‌ات من ذهنی به ما فشار می‌آورند صبر کنیم و با تکرار ابیات مولانا اختیار خود را به دست آن ابیات بسپاریم تا فضا برای ما گشوده شود و براساس آن ابیات فکر و عمل کنیم.

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



چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، ابیات ۶۵۰)

چراغ شش: توجهمان به قرین‌هایمان باشد که قرین بد مسائل ما را زیاد می‌کند. مهم‌ترین قرین ما من‌ذهنی خودمان است که باید هشیار باشیم که ما او نیستیم و حضور ناظرمان را بر او نگه داریم.

به قرین‌های فردی نباید اجازه بدهیم که برای حل مسائل خود، روی دوش ما بنشینند و ما را از هدف اصلی‌مان دور کنند و باید به انسان‌هایی کمک کنیم که بتوانند روی پای خود بایستند.

خطر قرین جمعی بیش‌تر از قرین فردی است برای این‌که ما فکر می‌کنیم که جمع احتمال اشتباه کمتری دارد و از آن‌ها تقلید می‌کنیم و مسئله برای خود می‌سازیم. باید بدانیم که فقط بزرگان معنوی ما اشتباه نمی‌کنند.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

چونکه او افکند بر تو سایه را دزد آن بی‌مایه از تو مایه را

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۷)

چراغ هفت: با اعتراف به نقص‌های خودمان محل کارگاه خداوند می‌شویم تا مسائل ما در فضای یکتایی حل شود. با اعتراف به نقص و عیوب خود، پرده نفاق را برمی‌داریم و فضا را باز می‌کنیم تا شناسایی عیب‌های عمیق ما بیش‌تر صورت گیرد و فضای درونمان گشوده‌تر شود و ؟ نمائند. خارج از این کارگاه یعنی با مرکز همانیده و نفاق مسائل ما لاینحل می‌ماند.

کارگاه صنع حق چون نیستی است پس برون کارگاه بی‌قیمتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)



چراغ هشت: بعضی از مسائل که بدون حل هستند مانند مرگ عزیزان را کنار می‌گذاریم و آن را به زندگی و کُن فکان می‌سپاریم. ؟ شدنِ من‌ذهنی با ذهن هم جزو مسائل لاینحل ماست که به زندگی می‌سپاریم و قضاوت و مقاومت نمی‌کنیم تا زندگی خودش، خودش را از ذهن بیرون بکشد.

پس چه چاره جز پناه چاره‌گر؟

نامیدی مسّ و، اِکسیرش نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۳۸۶)

نامیدی‌ها بی پیشِ او نهید

تا ز درد بی‌دوا بیرون جهید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، ابیات ۳۳۸۷)



۱۵- خانم سارا از آلمان

از این لحظه خبر بیاور:

بعد از تأمل روی پیغام پریسا جان در پیغام‌های جمعه برنامه ۹۱۷ درمورد حس نارضایتی از طولانی بودن صف قهوه، من هم شروع کردم به ناظر شدن بیش‌تر به جزئیات اتفاق این لحظه و حالات درونی‌ام.

این کار بسیار بیدارکننده است، زیرا من باید اتفاق این لحظه، فکرها و هیجانات خودم در این لحظه را اول خوب ببینم تا بتوانم اطراف آن‌ها فضاگشایی کنم و پیغام مهمان‌های فکر را بگیرم.

یک مثال: چند روز پیش تنهایی به یک رستوران رفتم، بیرون یک جای نیمه‌آفتاب انتخاب کردم. وقتی غذا می‌خوردم ناگهان مردی که به نظر می‌آمد احتمالاً گدا است و کمی هم غیرعادی یا از دید من دیوانه به نظر می‌رسد وارد محیط رستوران شد، سریع حس ترس و نارضایتی را در خودم دیدم «این کیست؟ چرا باید می‌آمد این‌جا؟» پس من دارم ستیزه و قضاوت می‌کنم! نمی‌بینم که کُن‌فکان زندگی این مرد را به این رستوران فرستاده. قبلاً متوجه انقباض و نارضایتی خودم در این‌چنین مواردی نمی‌شدم.

خواستن‌های من‌ذهنی در خودم، ترس دائمی من‌ذهنی از کوچک شدن و مردن را خیلی بهتر از قبل می‌بینم.

پس کلیدی که گرفتم این بود: برای این‌که فضاگشایی کنم باید این لحظه فکرهایم را خوب ببینم. درس‌های عمیق و بزرگ را از اتفاقات به‌ظاهر روزمره و کوچک می‌توان گرفت و این‌ها همان مهمان‌ها هستند که هر لحظه با پیغام زندگی می‌آیند و ما باید فرصت پیغام گرفتن را از دست ندهیم. در غیر این صورت آن‌ها زود از خانه ما می‌روند بدون این‌که از نور و برکتی که می‌خواستند به ما بدهند، استفاده کرده باشیم. در ابیات زیر مولانا تن انسان را به مهمان‌خانه و فکرها و هیجانات را به ضیف یعنی مهمان تشبیه می‌کند.

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر صباحی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

هین مگو کین ماند اندر گردنم

که هم اکنون باز پرد در عدم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۵)



هرچه آید از جهان غیب‌وش در دلت ضیف‌ست، او را دار خوش (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)

ضیف: مهمان

حزم:

در برنامه ۹۱۸ درک کردم که توبه، رفتن از یک فکر به یک فکر دیگر نیست بلکه بیرون آمدن از ذهن و لمس کردن فضای هشیاری ناظر است. فکرهای همانیده مثل یک خارزار چسبنده هستند که من را از حالت ناظر بودن خارج می‌کنند و دوباره من‌ذهنی می‌سازند. راه‌حل، قرین شدن با هشیاری حضور از طریق تکرار ابیات مولانا و حزم است. باید همیشه حالت ناظر بودن را در خود حفظ کنم و در هر زمینه‌ای مثلاً در حین نوشتن یک پیغام معنوی از تندتند فکر کردن پرهیز کنم.

پا برهنه چون رَوَد در خارزار؟ جز به وقفه و فِکرت و پرهیزگار (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۵)

زین کمین، بی صبر و حزمی کس نجست حزم را خود، صبر آمد پا و دست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

آن عصای حزم و استدلال را چون نداری دید، می‌کن پیشوا (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۷)

بی‌مرادی، رضا و خلاقیت زندگی:

بی‌مرادی، هم از لحاظ مادی و هم معنوی لطف زندگی‌ست. بسیاری از اختراعات و کشفیات در جهان مادی از زمینه بی‌مرادی آمده‌اند. مثلاً کرونا باعث رونق و برکتی که از کلاس‌های آنلاین می‌آید، شد.

در زمینه معنوی بی‌مرادی من‌ذهنی ما را به خوش‌سرشتی‌مان آگاه می‌کند، به جنس بی‌نهایت و بی‌نیاز در ما، به این‌که ما باید به اتفاقات و چیزهای این جهان مراد بدهیم نه این‌که بخواهیم از چیزهای ذهنی مراد بگیریم. بی‌مرادی ما را به بهشت فضای یکتایی، به سمت دیدار خدایت هدایت می‌کند.



مولانا می‌گوید اگر ما در بی‌مرادی من‌ذهنی رضا داشته باشیم، درهای بهشت به روی ما باز می‌شوند و ما شکوفایی را در همه ابعاد وجودمان، هم مادی و هم معنوی تجربه می‌کنیم.

باز از رضای رضوان درهای خلد و شد هر روح تا به گردن در حوض کوثر آمد (مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۴۱)

خلد: جاودانگی

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو ای خوش‌سرشت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

قلاووز: پیش‌آهنگ، پیشرو لشکر
پیغام فریبا خانم و حیرانی:

می‌خواستم از خانم فریبا تشکر کنم. پیغام ایشان در تماس تلفنی بعد از برنامه ۹۱۸ اثر بسیار زیبایی روی من داشت. چیزی که از پیغام ایشان گرفتم از جنس ذهن نبود. درکی از این‌که حضور، یک فکر نیست. مثل یک دریچه که سوی حس فراوانی باز شد و مثل یک عطر که سر آن برداشته شد و احساسش جان را تازه می‌کند و این بسیار با ارزش است.

شکر از این‌که شما این فراوانی را در گنج حضور میسر کردید که هر کس به نوع خاص خودش بتواند پیغام عشق را بیان کند و این نوع‌های مختلف پایان ندارند و همه‌شان کمک می‌کنند.

غیر نطق و غیر ایماء و سِجَل صد هزاران ترجمان خیزد ز دل (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۸)

ایماء: اشاره کرد

سِجَل: در این‌جا به معنی مطلق نوشته

با عشق و احترام، سارا از آلمان



دیروز با دوست عزیزی قرار ملاقاتی گذاشتم. از خانه که بیرون زدم به گوشی‌آم‌نگاهی کردم و دیدم که به‌علت خستگی همسرشان پیام دادند و قرار را کنسل کردند. با ذهنم گفتم: خوب اشکالی ندارد، من فضا را باز می‌کنم و زندگی این‌جووری خواسته و بی‌مراد شدم و شروع به خواندن بیت بی‌مرادی کردم.

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو اِی خُوشِ سِرْشْت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

بعد از چند ثانیه ذهنم شروع به حرف زدن کرد که حداقل می‌توانست یک تماس بگیرد و بگوید، که من یک برنامه دیگر برای خودم بگذارم و از خانه بیرون نزنم. سعی کردم ذهنم را ساکت کنم ولی نه، این من‌ذهنی‌چَمُوش دست‌بردار نبود.

گفتم، به او پیام بدهم و بگویم که پیامت را وقتی دیدم که از خانه بیرون زده بودم. فکر کردم که این حرف‌ها را دارم از فضای گشوده‌شده می‌زنم، ولی این‌طور نبود. تا این‌که به یاد این بیت افتادم که

یار در آخر زمان، کرد طَرَبِ سَازِی باطنِ او جِدِ جِد، ظاهرِ او بازی

جملهٔ عَشاق را یار بدین عِلْمِ کُشت تا نکند هان و هان جهل تو طنازی (مولوی، یوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

با خواندن این بیت آرام شدم و دیدم که باطن همهٔ انسان‌ها من جمله دوست من هم از جنس زندگی و خداست و این اتفاق، بازی اوست و جهل من‌ذهنی من، سعی در طنازی کردن و منم‌نم کردن دارد.

بعد از لحظاتی ذهنم ساکت شد. توانستم از بقیهٔ روزم لذت ببرم و دیگر به این موضوع برنگردم. برایم جالب بود که چطوری زندگی با یک بیت مولانا به من کمک کرد تا باطن را از ظاهر تفکیک کنم و بتوانم نشخوار من‌ذهنی نادانم را ببینم و شکارش نشوم. ابیات دیگری از مولانا یادم آمد که



**خُنک آن کس که چو ما شد، همه تسلیم و رضا شد
گرو عشق و جنون شد، گهر بحر صفا شد**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۰)

**خُنک آن کس که چو ما شد، همگی لطف و رضا شد
ز جفا رست و ز غصه، همه شادی و وفا شد**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۳)

و اما پشت پرده این اتفاق، چه همانندگی‌هایی آشکار شدند.

انتظار از دیگران، شادی و زندگی خواستن از دیگران، قضاوت، رفتن به گذشته و ماندن در آن، رنجش، خشم، حس نادیده گرفته شدن، نارضایتی از اتفاق و جدی گرفتن آن، جدی گرفتن خود، جفا به عهد الست، مسئله‌سازی و دشمن‌سازی، دیدن همه چیز و همه کس با من‌ذهنی، پریدن از فکری به فکر دیگر، تلاش در بیرون آمدن از اتفاق با ذهن و عقل من‌ذهنی، صبر من‌ذهنی یا تحمل.

و در پایان:

**تدبیر کند بنده و تقدیر نداند
تدبیر به تقدیر خداوند نم‌اند**

**بنده چو بیندیشد پیداست چه بیند
حیله بکند لیک خدایی نتواند**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲)



۱۷- آقای شهبازی

آفرین. شهپر خانم عالی، عالی! اصلاً بی‌نظیر.. چقدر چیز متوجه شدین! چقدر هم خوب گفتین! آفرین. خدا حافظی می‌کنم.

چقدر نکته باریکی‌ست. ما که از جنس خدا هستیم، از جنس زندگی هستیم، می‌گذاریم رابطه ما را که از جنس زندگی هستیم، «اتفاق»، که بازی خداوند است، تعیین کند.

روابط انسان‌ها به وسیله «وضعیت‌ها» به هم می‌خورد. «حرف‌ها»، و «وضعیت کارها»، به هم می‌خورد! ستیزه می‌کنند، همین‌طور که می‌بینید رابطه خانم شهپر با دوستش به هم نخورد. برای این‌که فهمید این اتفاق بازی است و الگوهای مضر پشت او را که مجبور می‌کرد این فکرها را بکند، پیدا کرد.

مثل؛ «توقع»، «انتظار از دوست» و «توقع زندگی از یک نفر»، و خیلی چیزها که ایشان توضیح دادند. بله، واقعاً این توجهات شما حیران‌کننده است! چقدر مطلب متوجه می‌شوید، چقدر هم زیبا بیان می‌کنید! آفرین.



سلام استاد خدا قوت، استاد نسترن هشتم ۲۱ ساله.

در غزل ۱۳۳۲ جناب مولانا دارند که

جز من و ساقی بنماند کسی چون کند آن چنگ ترنگاترنگ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲)

وضعیت‌های زندگی از خود زندگی اتفاق می‌افتد که ما را بیدار به این لحظه ابدی کند، اما این وضعیت‌ها خود زندگی نیستند.

تنها نقش زندگی هستند برای شوخی‌ها و بازی‌های الهی تا در آخر از تمامی این بازی‌ها جدی نگرفتن و پی بردن به آفلیت جهان زمینی و جداسازی از غصه‌های ذهنی برای از دست دادن و به انجام نرسیدن توقعات و انتظارات ما از بیرون و پی بردن به حقیقت وجودی خود و شناختن ارزش وجودی و ترک ذهنی این جهان است.

ترنگاترنگ فضای گشوده‌شده به آواز است و هر آن‌که این آواز را می‌شنود که گوش خدایی دارد، گوش خدا یعنی فضای خاموش از خواستن و نخواستن ذهنی است. هنگامی که بتوانیم خود را از ذهن جدا بسازیم به گوش، چشم و زبان خدایی متصل می‌شویم.

قرار است که انسان همیشه شاد باشد؛ زیرا که انسان از جنس خدایی، ناظر و شاهدی آفریده شده‌است، اگر شاد نیستیم پس خود را هنوز پیدا نکرده‌ایم و خود را به‌عنوان خدایت نمی‌دانیم. درواقع ناآگاه از وجود خدایی و ایزدی خود هستیم.

ناآگاه بودن انسان دلیل بر این نیست که کوچک، بی‌معنی، بی‌تعریف و بی‌فایده است، بلکه با یک آگاهی ناب از جناب مولانا و تکرار ابیات ایشان و گوش دادن مکرر به برنامه گنج حضور و دوری از قرین‌های ذهنی می‌توانیم در صفر ثانیه آگاه به خدایت خود شویم و شادی را به خود و دیگران از نیروی زنده زندگی بگیریم.

درست است که نباید هر لحظه از آفلیت این جهان خوشحال و ناراحت بشویم، اما جناب مولانا به ما یاد می‌دهد که آگاهانه ببین، آگاهانه گوش کن و آگاهانه صحبت کن.



یعنی قرار است ما دیگر هرگز ناراحت و غصه به دست آوردن و از دست دادن ذهنی جدا شویم، قرار نیست خوشحال نشویم، بلکه حالا که آگاه بر فضای گشوده‌شده ابدی هستیم پس با فضای باز شادی می‌کنیم و اگر چیزی به دست آوردیم به علت گذرا بودن و از بین رفتن آن فرم و وضعیت فضا را باز می‌کنیم، خوشحال هستیم و چون آفل در فضای گشوده‌شده است اگر از دست دادیم ناراحت نمی‌شویم و این‌گونه بر غم ذهنی با اختیار مولانایی خاموش می‌شویم، با اتقوا و پرهیز گلوئی غصه و نارضایتی من‌ذهنی را می‌گیریم و از خود نگهداری و مراقبت می‌کنیم و به ساز و نوای فضای ایزدی در این لحظه لبیک و بله می‌گوییم و می‌دانیم چیزی برای از دست دادن نداریم؛ زیرا که از جنس خدایت کامل و ناظر و شاهد آفریده شده‌ایم و به وحدت خود و زندگی در این لحظه می‌رسیم. در غزل ۱۲۵۸ جناب مولانا دارند که

**گر غمی آید گلوی او بگیر
داد از او بستان امیر داد باش**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۵۸)

و همین‌طور در غزل ۲۱۵ دارند که

**من از کجا غم و شادی این جهان ز کجا
من از کجا غم باران و ناودان ز کجا**

**چو خر ندارم و خر بنده نیستم ای جان
من از کجا غم پالان و کودبان ز کجا**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۵)

اصل ابدی ما از کجا آمده و این حالات روانشناختی ما از کجا؟ و در نهایت همه ما با بالا و پایینی‌ها به سمت مبدأ اصلی خود که از جنس شادی در فضای عدم است، می‌رسیم.

و در آخر در دفتر سوم بیت ۱۳۶۴ جناب مولانا دارند که

**باز فرمود او که اندر هر قضا
مر مسلمان را رضا باید، رضا**
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۴)

از کوچکی بینش غلطی که راجع به مسلمانی داشتم مرا به جدایی از تسلیم و رضا انداخت.



و الآن به گفته جناب رسول یاد می‌گیرم مسلمان کسی است که تسلیم بر وضعیت‌ها و فرم‌های زندگی است و قضا و قدر او را پخته به ابدیت خود می‌کند.

و مسلمانی و تسلیم بودن نیاز همه انسان‌ها برای شکوفایی به بیداری حضور و مستقر در همین لحظه ابدی که ریشه‌داری در عدم است، دارد.

خیلی ممنونم استاد

و در آخر بیت زیبای جناب مولانا.

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

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

نیشکر کوبید، کار این است و بس
جان برافشانید یار اینست و بس
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰)



۱۹- خانم سهیلا با آقای شهبازی

خانم سهیلا: سلام استاد نازنین، خسته نباشید. سهیلا هستم، مادر نسترن.

آقای شهبازی: سلام، خیلی ممنون. بله، نسترن خیلی خوب شده، نه؟!

خانم سهیلا: بله، عالی، خیلی خوب.

آقای شهبازی: چقدر ماشاءالله تغییر کردن.

خانم سهیلا: بله، استاد جان خیلی، خیلی. اصلاً این پیشرفت را نمی‌شود، نمی‌توانستیم ما پیش‌بینی کنیم، یعنی واقعاً یک دختر جوان به این خرد و دانایی، به قول معروف در این سن برسد، این از اعجاز آموزشهای جناب مولاناست. خیلی جالب، خیلی شگفت‌انگیز است و واقعاً خیلی ما خدا را سپاسگزاریم، خیلی از شما تشکر می‌کنیم.

آقای شهبازی: بله، چقدر لازم است به قول شما که پدر و مادرها اول باید توجه کنند تا توجه بچه‌هایشان جلب بشود. ما الآن می‌بینیم در هر سنی حتی سه ساله، چهار ساله، وقتی پدر و مادر به این برنامه توجه می‌کنند، زیر نفوذ تعلیمات مولانا قرار می‌گیرند.

بچه‌های سه‌چهار ساله. و وقتی شش‌هفت ساله می‌شوند، می‌بینیم الآن، چقدر حکیمانه حرف می‌زنند. حالا اسم نمی‌برم دیگر، شما در این برنامه‌ها می‌بینید، برنامه‌ کودکان عشق.

و وقتی یک خُرده بزرگ‌تر می‌شوند، مثل آیدا مثل نسترن، و بقیه نوجوانان، چقدر خردمندانه حرف می‌زنند، برای اولین بار به‌نظرم در تاریخ همه ملتها یک هم‌چون پدیده‌ای به‌وجود می‌آید. مخصوصاً فارسی‌زبانان. در تاریخ ایران بی‌نظیر است این کشف که بیان دانش یک بزرگ مثل مولانا، این قدر اثرگذار است، مخصوصاً در جوانان. جوانان می‌توانند برای آدم مسئله درست کنند، همه ما با این موضوع آشنا هستیم.

هرکسی بچه داشته، نمی‌تواند انکار کند که وقتی بچه‌شان چه دختر، پسر از سنین ده گذشته‌اند به‌اصطلاح به قول این‌جایی‌ها تینیجری (Teenager) رسیده‌اند کلی خشونت و انکار و ستیزه و



خوب آدم با بچه‌اش هم که نمی‌تواند دعا کند که، بهترین راه همین است که پدر و مادر به‌طور جدی به این آموزش‌ها توجه کنند، به برنامه گوش بکنند، اهمیت بدهند، ارزش بگذارند، آن موقع عملاً می‌بینند که توجه بچه‌هایشان جلب شد.

بله بفرمایید، ببخشید وسط صحبت شما.

خانم سهیلا: نه خواهش می‌کنم، تمامی گفتار شما درست است، دقیقاً همین‌طور است استاد عزیز. ما هیچ‌موقع نمی‌توانستیم به این زیبایی، به این لطافت و با این حکمتِ خداگونه بچه‌هایمان را هدایت و تغییر بدیم.

توبه سفر گیرد با پای لنگ صبر فرو افتد در چاه تنگ

جز من و ساقی بنماند کسی
چون کند آن چنگ ترنگ‌ترنگ
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲)

صبر یعنی آمدن آگاهی. آگاهی هم یعنی حضور خداوند، وقتی حضور خداوند می‌آید صبر را درک می‌کنیم، دیگر درد و تحمل آن معنی ندارد و اشتیاق از ویژگی‌های اصلی این شرایط می‌باشد، اشتیاق، شادی بی‌سبب، امنیت، قدرت و هدفمندی.

حالا یک سؤال برایمان پیش می‌آید، آیا ما در حالت همانندگی و انتخابِ آفلین، باز هم در شرایط ذکر شده قرار خواهیم گرفت یا نه؟ یا که در جهت‌های انحرافی دردآلود ذهن خواهیم بود؟

توبه من‌ذهنی ما را فریب می‌دهد ولی ما باید هوشمندانه عمل کنیم و به‌عنوان یک حضور ناظر در همانندگی‌های جهان و اطرافمان یک حضور و یک بی‌نهایت را ملاحظه کنیم، این نگاه هوشمندانه مانع از به تله افتادن در باورها و هشیاری جسمی می‌گردد. ما تبدیل شدن همانندگی‌هایمان را در تبدیل شدن جسم‌ها می‌بینیم و حس گناه و پشیمانی را نادیده می‌گیریم، زیرا ما در جهت‌های مختلف هم باز حضور را دنبال می‌کنیم.

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



با رفتن به سمت صبر ما خواهیم دید که جسم و آفلتیت دیگران هم باعث حضور در ما می‌شود و این تنها هدف ما برای انتخاب جهان در مسیرهای بعدی خواهد بود، نه به جهت همانیده شدن و انباشتگی.

در این‌جا شناسایی توبه بسیار مهم می‌باشد آیا به جهت درد یا حضور است، از آن‌جایی که زندگی در زندگی می‌آید پس ما نباید دچار پشیمانی شویم زیرا با تعهد به عدم و نگرفتن هویت از زندگی تبدیل خواهد آمد و چراغ زندگی بعدی از این مُردگی فعلی در ما روشن خواهد شد.

ما در وحدت به سمت یکتایی می‌رویم، این شناسایی عمیق و آگاهانه‌ای است که در این مرحله باعث کم شدن قضاوت، مقاومت و کنترل می‌شود.

عقل خرد زندگی می‌آید و این در حالی است که جسم را درک کرده باشیم.

گر قضا صد بار، قصد جان کند

هم قضا جانت دهد، درمان کند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۹)

طرح‌های بعدی زندگی به واسطه قضا بر ما جاری می‌شود و این طرح نباید جدی باشد زیرا ما در طرح من‌ذهنی و با آفلین هم‌هویت می‌شویم پس فضا را باز کرده و از من‌ذهنی عبور می‌کنیم زیرا طرح زندگی زمانی می‌آید که فضاگشایی باشد درحالی‌که من‌ذهنی بستگی و انقباض دارد.

در این‌جا فشردگی حاصل از این انقباض جریان زندگی را به شکل زلال و حضور در ما جاری می‌سازد، این فرآیند تبدیل می‌باشد، انقباض، انبساط.

انقباض زمان مجازی در چرخه پالایش همانیدگی‌ها شروع می‌شود، نتیجه این پالایش یک جریان زنده‌کننده است که در فضای گشوده‌شده انبساط دیده می‌شود و به زبان ساده‌تر این‌که همین جریان زنده‌کننده باعث انبساط می‌گردد. پس انقباض و همانیده شدن با جهان پایه و اساس زندگی و حضور می‌باشد.

کون خری، دنب خری گیر و رو

رو که کلیدی نبود در مدنگ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲)



در این بیت جناب مولانا صریحاً همانیده شدن و طلبیدن جهان را به ما توصیه می‌نماید اما نه به جهت درد و قطب و ایستایی که بلکه آگاهانه و هدفمندانه به جهت زندگی و حضور .

گشایش در پس قفل من‌های ذهنی می‌آید.

طلب می‌کنیم تا زندگی را به دست آوریم.

این پیام مولانای جان است از برنامه ۹۱۸.

بجهت



با سلام

پنج چراغ از طرح برنامه ۹۱۸ گنج‌حضور

چراغ اول: توبه

فرمودید که توبه واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که ما فضا را باز کنیم، با دیدِ ناظر من‌ذهنی‌مان را ببینیم، از ذهن عقب بکشیم و آن همانندگی را بیندازیم. اما توبه من‌ذهنی، حالتی است که در آن فکری توسط فکری دیگر جایگزین می‌شود و درواقع فکر قبلی توسط فکر جدید خورده می‌شود.

برای خود من به شخصه این موضوع جا نیفتاده بود ولی وقتی در چند مورد از توبه‌های ذهنی‌ام و در حالت درد تأمل کردم، دیدم که دقیقاً همین است. خیلی وقتها وقتی دچار انقباض می‌شوم، به جای فضاگشایی ذهنم مرا به این سمت می‌برد که علت آن درد و انقباض را جست‌وجو کند و بعد دوباره سناریویی می‌چیند که اگر در آینده اتفاق مشابهی افتاد، به شیوه متفاوتی عمل کند. و این همان خورده شدن فکر و سبب انقباض قبلی با راه‌حل ذهنی جدید است و چون این توبه با فضاگشایی همراه نبوده به قول حضرت مولانا به اندازه خاک نمی‌ارزد.

چراغ دوم: صبر و حزم

زین گمین، بی‌صبر و حزمی کس نجست حزم را خود صبر آمد پا و دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۳)

فرمودید حزم یعنی بسیار مواظب بودن و خود را تحت نظارت خود قرار دادن و درواقع حالتی است که همه تمرکز فرد روی خودش است و به‌صورت ناظر خودش را نگاه می‌کند. صبر هم یعنی گذر زمان، منتها با فضای گشوده‌شده تا این‌که تبدیل صورت پذیرد.

نکته بسیار مهمی که به‌صورت چراغ از برنامه ۹۱۸ برای من روشن شد، دیدن صبر من‌ذهنی‌ام بود. من تا چند روز پیش فکر می‌کردم صبور هستم چون صبر را به معنی عجله نداشتن برای تبدیل می‌دانستم. البته این معنی صبر هم درست است ولی من متوجه شدم که من‌ذهنی‌ام از این تعریف صبر به نوعی به‌نفع کاهلی و اینرسی خودش استفاده کرده‌است.



شاید این بیت را بارها خوانده بودیم اما این چراغ تازه برای من روشن شد که صبر و حزم حتماً باید با هم باشند. یعنی این نیست که ما فقط برنامه را گوش کنیم و بعد بگوییم صبور هستیم تا ببینیم کی تبدیل می‌شوم. خیر، صبور هستیم ولی در کنارش هر لحظه نورافکن را روی خودم انداخته‌ام، روی خودم کار می‌کنم و هر لحظه حواسم به خودم است.

چراغ سوم: طلب

فرمودید این دیدِ عدم‌بین ما است که طلب دارد. ما تا زمانی که در ذهن هستیم و در فرهنگِ من‌ذهنی زندگی می‌کنیم، طلب چیزها را داریم و از همان‌دگی‌ها زندگی طلب می‌کنیم. اما وقتی اندکی روی خودمان کار می‌کنیم و دیدِ عدم‌بین ما باز می‌شود و مزه هشیاری را می‌چشیم، آن موقع است که کم‌کم این طلبِ زندگی در ما ایجاد می‌شود.

هر طایفه با قومی خویشی و نَسَب دارند
من با غم عشق تو خویشی و نَسَب دارم

بیرون مشو از دیده ای نور پسندیده
کز دولت نور تو مطلوب طلب دارم
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۵۴)

یکی از ابیاتی که در برنامه ۹۱۸ هم توجه من را به خود جلب کرد این بیت بود که

هر چه داری تو، ز مال و پیشه‌یی
نه طلب بود اول و اندیشه‌یی؟
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۴۹)

می‌گوید آیا همه چیزهایی که از مال و شغل و زندگی مادی داری آیا همه قبل از دستیابی در حد فکر و خواسته نبودند؟

این بیت برای منی که سالها در پی به دست آوردن چیزها دویده‌ام و به لطف خدا به اکثر چیزهایی که می‌خواستم رسیده‌ام، روزنه امید بود که بدانم اگر تا این‌جای زندگی با طلب و تلاش، و با عقل جزعی‌ام به خواسته‌های ذهنی‌ام دست پیدا کرده‌ام، پس یقیناً در این مسیر بیداری معنوی هم می‌توانم موفق باشم.



حالا که عنایت زندگی هم صددرصد پشت و پناهم است و جذبۀ زندگی هم نیروی محرکهٔ این خواسته‌ام است. به عینه در خودم می‌بینم که هرچه بیش‌تر روی خودم کار می‌کنم، طلبیم هم افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود که از خیلی چیزها پرهیز کنم و رسیدن به منظور زندگی اولویت اول همهٔ کارهایم باشد، درست مثل همان مواقعی که برای کنکورهای مختلف درس می‌خواندم و برای هدف‌های مادی‌ام تلاش می‌کردم.

چراغ چهارم: اثر قرین

همان‌گونه که بیان شد، طلب ما در اثر عدم‌شدن مرکز و باز شدن دید عدم‌بین به‌وجود می‌آید. کسی که مسئولیت فضاگشایی و آوردن خرد زندگی را به‌عهده نمی‌گیرد و مسائلش را بر سر ما می‌آورد، قرین خوبی نیست.

مولانا به ما گفت تنها کمکی که ما می‌توانیم به دیگران بکنیم این است که به آن‌ها مستقل بودن را بیاموزیم. دلسوزی کردن، ارائهٔ راه حل، کشیدن بار مسائل دیگران، غصه خوردن برای دیگران، راه حل خوبی برای آن‌ها و برای ما نیست.

هرکسی باید با ریشهٔ خودش به زندگی وصل باشد و اگر کسی نمی‌تواند با فضاگشایی مرکزش را عدم کند و از خرد و هدایت و قدرت زندگی بهره ببرد، قرین خوبی برای ما نیست و نخواهد گذاشت ما هم به عدم متعهد باشیم.

چراغ پنجم: رضا

فرهنگ من‌ذهنی بر مبنای سبب‌ها و قضاوت‌ها کار می‌کند و پذیرش و رضایت بی قیدوشرط اتفاقات به‌نوعی دیوانگی در این فرهنگ محسوب می‌شود. حال آن که رضا ما را از سبب‌سازی ذهن خلاص می‌کند.

دو هفته پیش طی خُرده‌حسابی که با سازمانی در ایران داشتم دچار مقاومت شدم. من‌ذهنی‌ام در کتَش نمی‌رفت که بدون دلیل به آن سازمان پول بپردازد. آنچه که مرا به واکنش وا داشته بود این بود که دلیل قانع‌کننده‌ای برای این موضوع وجود نداشت.

هم‌زمانی این چالش و درس مبسوط مبحث رضا در برنامهٔ ۹۱۸ به‌روشنی به من نشان داد که دلیل این‌که خیلی جاها پذیرش بی قیدوشرط ندارم به این دلیل است که من‌ذهنی‌ام در همهٔ اتفاقات دنبال دلیل و سبب می‌گردد که به زعم خودش قانع بشود.



حال آن که زندگی در فرهنگ حضور به پذیرش و رضادادن به اتفاق این لحظه بدون قیدوشرط و قبل از قضاوت، ما را هدایت می‌کند. یعنی نه خوب و بد کردن، نه دنبال سببِ تفاق بودن، نه دنبال دلیل قانع‌کننده بودن، نه عصبانی شدن، نه ترسیدن، و نه هیچ‌چیز دیگر، فقط پذیرفتن و رضادادن به حکم قضا.

اتفاق این لحظه، اتفاق قضاست و تا ما بیاییم در این اتفاق دنبال سبب و دلیل قانع‌کننده بگردیم، یکهو چشمان را باز می‌کنیم و می‌بینیم که افتاده‌ایم در دام ذهن و تمام.

بجهز

۲۱- آقای مهران از کرج

عنوان پیغام: مثلث سنجش حضور با ذهن، کمال‌طلبی، بی‌صبری

زمانی که ما روی خودمان کار می‌کنیم و در این شب دنیا با حذر کردن از کشش‌های آن و یا هم‌هویت‌شدگی‌ها به‌سوی زندگی می‌رویم، در این مسیر، من‌ذهنی تمام زحمات ما را زیر سوال می‌برد. زیرا او می‌خواهد نتایج این کار معنوی را از طریق این مثلث شناسایی کند:

۱. سنجش حضور با ذهن

۲. کمال‌طلبی

۳. نداشتن صبر

ترازوی من‌ذهنی کمال‌طلبانه، بدون صبر و با ذهن می‌سنجد. این ترازو او را به این نتیجه می‌رساند که این کارهای معنوی بیهوده است.

ابیاتی از مثنوی معنوی دفتر سوم را خدمتتان ارائه می‌دهم که مربوط به همین موضوع است.

**آن یکی الله می‌گفتی شبی
تا که شیرین می‌شد از ذکرش لبی**
(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۹)

منظور مولانا از الله گفتن، ذکر زبانی نیست. مقصود، انسان در راه معنوی است که با فضاگشایی در شب دنیا با زبان زندگی الله می‌گوید و این ذکر که از مرکز عدم می‌آید، گفتار و عمل او را از جنس زندگی می‌کند.

مهران نیز در مسیر معنوی قرار گرفت و پس از مدتی به یک پیشرفت معنوی اندکی رسید و زندگی به‌جای او الله گفت.

**گفت شیطان: آخر ای بسیارگو
این همه الله را لَبیک کو؟**

(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۰)



مهران زمانی که تا یک درصدِ ناچیزی حضور را تجربه کرد و الله گفت، من ذهنی او (نماینده شیطان) شروع کرد به فعال‌سازیِ مثلث «سنجش حضور با ذهن، کمال‌طلبی، بی‌صبری».

با این مثلث چنین گفت: اگر من حضور را تجربه کردم پس چرا نمی‌توانم آن را حس کنم؟ چرا دردهایم به‌طور کلی خاتمه نمی‌یابد؟ چقدر باید صبر کنم تا آن را که مولانا می‌گوید تجربه کنم و به آرامش طبیعی برسم؟

می‌نیاید یک جواب از پیش تخت

چند الله می‌زنی با روی سخت

(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۱)

من ذهنی مهران در ادامه با آن مثلث می‌گوید: چرا هیچ پاسخی از سوی زندگی نمی‌شنوم؟ اگر پاسخ می‌داد الآن این قدر درد و همانندگی نداشتم.

صبرم سر آمده دیگر. اصلاً می‌خواهم بدانم این همه کار کردن سخت روی خودم و ناظر بودن فایده‌ای هم دارد؟ اگر داشت من الآن تبدیل را تجربه می‌کردم.

او شکسته دل شد و بنهاد سر

دید در خواب او خُصِر را در خُصِر

(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۲)

خُصِر: سبزه‌زار

مولانا نمادگونه می‌گوید آن شخصی که از سخنان من ذهنی خسته و ناامید شد، سرِ هشیاری خود را بر روی بالش حضور گذاشت و به خواب رفت. در آن خواب پر از لطافت زندگی، با خویشتنِ راستینِ خود شروع به گفت‌وگو کرد. ناگهان مهران در خواب حضور رفت و پس از سپری کردن ساعاتی طوفانی، زندگی شروع کرد به کار کردن در او.

گفت: هین از ذکر چون وامانده‌ای؟

چون پشیمانی از آن کِش خوانده‌ای؟

(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۳)

زندگی با زبان غیر حسی و هشیاریِ خود به مهران می‌گوید، چه شد؟ تو که داشتی به این زیبایی وجود راستین خود را در خود پرده‌برداری می‌کردی! چرا از این اتصال معنوی قطع شدی؟! این مثلث من ذهنی تو را قطع کرد.



او تو را در شک انداخت و پشیمان کرد! تو معصومانه گرفتار آن مثلث شدی. مثلث «سنجش حضور با ذهن، کمال‌طلبی، بی‌صبری»

**گفت: لبیکم نمی‌آید جواب
زان همی ترسم که باشم ردّ باب
(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۴)**

مهران به‌عنوان من‌ذهنی گفت من در این مدت چیزی از وجود تو حس نکردم. من به‌سمت تو نزدیک هم نشدم، زیرا اگر چنین بود باید صدای لبیک تو را می‌شنیدم. نه جوابی دادی، نه من دیگر صبری دارم که دوباره الله‌الله کنم. می‌ترسم تمام این جهد معنوی‌ام بی‌فایده بوده باشد.

و می‌رسیم به بیت کلیدی و تمام‌کننده

**گفت: آن‌الله تو لبیک ماست
آن‌نیاز و درد و سوزت پیک ماست
(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۵)**

زندگی در گوش هشیاری مهران چنین زمزمه کرد: از زمانی‌که تو پا به مسیر معنوی گذاشته‌ای، از زمانی‌که همانیدگی‌ها را شناختی و تصمیم گرفتی آن‌ها را بیندازی، من به تو لبیک گفتم. لبیک من یک صوت نیست که تو گوش حسی خود را تیز کنی و بشنوی. لبیک من همین ذوق تو به زنده شدن است. لبیک من همین پیشرفت معنوی توست. لبیک من اعتراف تو به جسم بودن مرکزت است.

منتها این من‌ذهنی تو با مثلث «سنجش حضور با ذهن، کمال‌طلبی و بی‌صبری»، روزنه نور من را بسته است. او می‌خواهد با ذهن من را ببیند. او می‌خواهد کمال‌طلبانه زنده شود. او صبر نمی‌کند تا خاموش بشود. باید بدانی که تمام این ذوق و نیاز و دردِ هشیارانه تو لبیک من است.

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



دو بیت از دیوان شمس غزل ۱۲۴۷ تقدیم دوستان می‌کنم و درخصوص این ابیات مثالی که به آن پی برده‌ام را بیان می‌کنم.

باده غمگینان خورند و ما ز می خوش دل تریم رو به محبوسان غم ده ساقیا افیون خویش

باده گلگونه ست بر رخسار بیماران غم ما خوش از رنگ خودیم و چهره گلگون خویش (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۴۷)

به‌طور کل، این ابیات بیانگر این است که افراد به حضور رسیده برای رسیدن به آرامش و زیبایی، نیازی به رنگ و لعاب‌ها و مُسکِن‌های بیرونی ندارند. آن‌ها آرامش و زیبایی حقیقی را در اعماق درون خود یافته‌اند و پی برده‌اند که آرامش حقیقی هیچ‌گاه در بیرون یافت نمی‌شود.

آن‌ها با سفری زیبا به درون، به سرچشمه آگاهی و حوض کوثر رسیده‌اند و ریشه تمام مشکلات را پیدا کرده‌اند. اما من‌های ذهنی نیازمند هستند. نیازمند راه‌حل‌های مصنوعی بیرونی.

بسیاری از ما به‌جای این‌که ریشه مشکلات را پیدا کنیم و آن را حل کنیم، از بیرون درصدد حل مشکلات هستیم. مثالی که شخصاً به آن پی برده‌ام این است:

ظرف آبی را در نظر بگیرید که بر روی آتش در حال جوشش است. ما قصد داریم جوشش آب را متوقف کنیم و دمای آب را کاهش دهیم. مقداری آب سرد درون آن می‌ریزیم.

برای چند لحظه این آب سرد می‌شود ولی این سردی پایدار نیست و به‌زودی شروع به جوشش می‌کند. دوباره مقداری آب سرد درون آن می‌ریزیم و باز برای مدت زمان محدودی آن آب سرد می‌ماند و باز هم می‌جوشد.

پس چگونه جوشش آب را متوقف کنیم؟

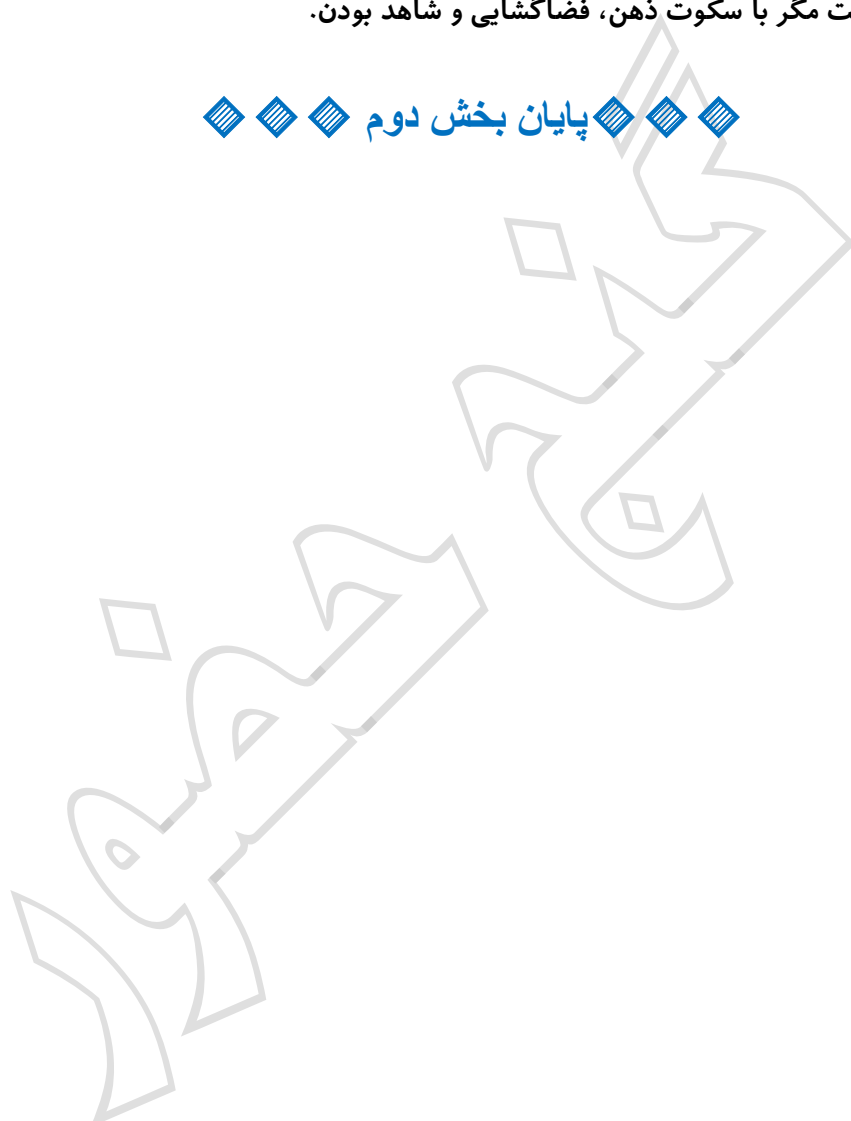
باید آتش زیر ظرف را خاموش کنیم.



چراکه با راه‌حل اولیه، ما فقط به میزان آب می‌افزاییم و به‌طور موقت حرارت را کم می‌کنیم. اما از ریشه اصلاح نمی‌کنیم.

پس ما به‌جای رفع درد و رنج‌های خود و رسیدن به آرامش حقیقی، به‌جای این‌که به دنبال مُسکن‌ها، مخدرها، مشروبات الکلی و شادی‌های دنیوی باشیم، باید آتش ذهن را خاموش کنیم. آتش خشم، کینه، حسادت، حسرت و ... این ممکن نیست مگر با سکوت ذهن، فضاگشایی و شاهد بودن.

◆◆◆ پایان بخش دوم ◆◆◆



توبه سفر گیرد با پای لنگ صبر فرو افتد در چاه تنگ

جز من و ساقی بنماند کسی چون کند آن چنگ ترنگاترنگ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲)

تا قبل از آشنایی با برنامه گنج حضور و جناب مولانا با تسلیم و درواقع رو دادن به من‌ذهنی موقتاً و مقطعی و زودگذر توبه می‌کردم، که خدایا توبه، خسته شدم، دیگر بس من است، ولی این با من‌ذهنی بود و دوباره تکرار و همانند شدن، با چیزهای بیرونی، از جمله: خشم، عجله، توقع و انتظار از دیگران و نیازمند بودن و درد تولید کردن با من‌ذهنی، همراه بود.

درواقع توبه حقیقی نداشتم و ثبات هم نداشتم، چون یک منبع موثق و تأثیرگذار در کار نبود که صبر حقیقی را تمرین کنم. خدا را شکر آن‌قدر درد تولید کرده بودم که خستگی ناشی از آن که خیلی هم بود مرا به سمت برنامه گنج حضور آورد و شروع کردم با اشعار تمرین کردن و با کمک گرفتن از آن‌ها آگاه شدم و شروع به شناسایی خودم و تفکیک من‌ذهنی از عدم کردم. و با تشخیص به‌موقع در لحظه آموختم، توبه حقیقی از همانندگی‌ها داشته باشم و صبر با مرکز عدم، فضای گشوده را به من نشان داد تا توانستم تشخیص و شناسایی به‌موقع و آگاهانه داشته باشم.

به‌به که چقدر زیبا جناب مولانا با کمکش آگاهانه کمک داد که توانستم فضا را باز کنم، آموختم تسلیم حقیقی شوم، صبر کنم، خدا را بشناسم، همکاری را با او آغاز کنم، تا به‌مرور شراب روحانی را با مرکز عدم بچشم، در این مرکز زیبا، عشق، گشایش، بخشش، شادی و آرامش همواره همراه خواهد بود.

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای زنده معشوق است و عاشق مرده‌ی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۰)

چون نباشد عشق را پروای او او چو مرغی ماند بی‌پروای او

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۱)



من چگونه هوش دارم پیش و پس
چون نباشد نور یارم پیش و پس
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲)

عاشق خود پرده و حجابی است که معشوق حیات ابدی می‌یابد و بدون پروای حضور، حضرت عشق چون مرغ بی‌پر است گوشه چشم معشوق به عاشق نباشد، عاشق با تکیه بر هوش خود بدون عنایت حضرت دوست به جایی نمی‌رسد تا این‌که «رسد آدمی به جایی که به‌جز خدا نبیند.»

شاد باش و فارغ و آمن که من
آن کنم با تو که باران، با چمن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

من غم تو می‌خورم تو غم مخور
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

با خواندن اشعار جناب حضرت مولانا چنان شاد و مسرور می‌شوم که این شادی همان شادی بی‌سبب است که در بند بند وجودم رخنه می‌کند، این پیغام جناب مولانا است که اشعارش تک‌به‌تک درس زندگی و به حضور زنده شدن است و کار تبدیلمان را راحت می‌کند، با تمرین مستمر و پیگیری در واقع این اشعار به همراه شما استاد نازنین که دلسوز حقیقی ما هستید و مرتب تداعی می‌کنید، تمرین کنید، بلندبلند اشعار را بخوانید تا به بیانتان بنشیند و این شادی حقیقی را کجا می‌توانستیم این قدر زیبا دریافت کنیم.

سپاسگزارم استاد عشق



۲۴- خانم محبوبه از تهران با سخنان آقای شهبازی

محبوبه هستم از تهران که دختر خودم را از دست دادم. خیلی دارم روی خودم کار می‌کنم و بیش‌تر از همه حواسم هست که مرکز خالی باشد. خیلی چیزها می‌خواهند بیایند به مرکز و آن‌جا را اشغال بکنند. چون من درد خیلی زیادی کشیدم به‌خاطر دخترم و سگم. برای همین دیگر نمی‌خواهم با چیزی هم‌هویت بشوم.

خیلی روی خودم الآن کار می‌کنم. الآن هم حرفی برای گفتن ندارم، فقط سر تا پا گوش هستم، می‌خواهم ببینم زندگی از طریق شما به من چه می‌گوید، من گره‌ای در وجودم هست؟ چکار باید بکنم؟ چیزی ندارم بگویم فقط می‌خواهم از شما بشنوم درمورد فقط شخص خودم.

آقای شهبازی: این همه دوست‌های ما دارند صحبت می‌کنند خوب از آن‌ها یاد بگیرید. از خود برنامه هم می‌توانید یاد بگیرید. از ابیات مولانا هم می‌توانید یاد بگیرید. به حرف‌های خودتان گوش بدهید، الآن خودتان دارید می‌گویید که در مرکز شما درد وجود دارد.

بنابراین عینک شما برای دیدن جهان، خودتان، خداوند، درد است، اگر این چیزی که خودتان می‌گویید درست باشد و باید این عینک را در بیاورید شما. دیگر با عینک درد نبینید و برای این کار باید بدانید که اول چون با عینک درد می‌بینیم، عینکمان غلط است.

بد نشان می‌دهد، یعنی مرکز ما درد باشد، ما می‌گوییم بی‌دردی را می‌خواهیم، ولی به‌سوی درد می‌رویم. متوجه موضوع باید باشید. ولی به‌نظر من همکارانمان، بینندگانمان، پیغام‌های عالی می‌دهند. شما به این پیغام‌ها به‌درستی گوش می‌کنید؟ یا نه!

خانم محبوبه: من حقیقت پیغام‌های دوستان را نمی‌پسندم. همین اشعار مولانا و استاد من دیگر خودتان هستید. فقط برنامه خودتان برایم فایده دارد.

آقای شهبازی: جلوی این دید را باید بگیرید. بعضی موقع‌ها شما رو در روی من‌ذهنی‌تان می‌ایستید به‌عنوان هشیاری ناظر و اختیارتان را نمی‌دهید به‌دست من‌ذهنی. شما همین امروز این شعر را خواندیم که مانند مستی که جنایت‌ها می‌کند و می‌گوید من معذورم.

شما دارید رفتار او را می‌کنید. شما با عینک درد می‌بینید، بعد هم می‌گویید معذورم. نه معذور نیستید. شما مسئول هستید و می‌بایستی که بدانید.



رفتارهایی که ما براساس همانیدگی‌ها و براساس من‌ذهنی‌مان می‌کنیم با عقل زندگی درست نیست. یکی از اشکالات مهم ما است در تبدیل. ابتدا ما با دیدِ کمال‌طلب خودمان، که ما خیلی عاقل هستیم، می‌بینیم.

علتِ ابلیسِ انا خیری بدهست وین مرض در نفس هر مخلوق هست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶)

بیماری شیطان می‌گوید که من می‌دانم و بهتر می‌دانم و این مرض در جانِ هر من‌ذهنی هست. هر مخلوقی این مرض را دارد. حالا بعضی از ما یک کمی خوب شدیم با قرص‌هایی که مولانا به ما داده در جانمان مرضِ «اُنا خیری» که شیطان دارد، خوب ما هم داریم.

نفس و شیطان، هر دو یک تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۰۵۳)

من‌ذهنی همه خاصیت‌های شیطان را دارد. شیطان هم نیروی درد و همانیدگی جهان است. اگر انسان به‌موقع از ذهن متولد می‌شد شیطان به‌وجود نمی‌آمد. پس شیطان در ذهن آدم‌ها زندگی می‌کند، جای خاصی نیست ولی یک خاصیت عمده‌اش این است که «من می‌دانم».

چرا می‌گوید من می‌دانم؟ برای این‌که با آن عینک همانیدگی که عینکش است می‌بیند. ابتدا به‌نظر درست می‌آید. شما این جهان را باید با نور بی‌رنگ ببینید. حالا فرض کنید شما عینک قرمز به چشم بزنید. می‌گویید همه‌جا قرمز است. درست می‌گویید به‌زعم خودتان، آن‌طوری می‌بینید.

ولی غلط است. چون یک روزی این عینک را درمی‌آورید، عینک بی‌رنگ می‌زنید، می‌بینید همه جهان که قرمز نیست، رنگ‌های مختلف در این جهان هست. چرا؟ با نور بی‌رنگ دیدید.

تا ما با نور بی‌رنگ حضور ببینیم، گفتیم دیگر، چقدر بگوییم که می‌گوید شما اختیار را بدهید دست ابیات مولانا، اختیار را بدهید. اتفاقاً این فراوانی زندگی است که دوست‌های ما باران خرد می‌بارند. شما الآن نمی‌بینید یک نفر به این برنامه زنگ بزند، پنج دقیقه حرف بزند، که آدم نتواند از آن چیزی یاد بگیرد.

نیست همچین چیزی. حتماً یک چیزی یاد می‌گیرید و در زندگی‌تان استفاده می‌کنید. پس بنابراین من پیشنهادم این است که ما به حرف‌های هم‌دیگر گوش بدهیم، برای این‌که از همه بینندگان خوبان زندگی صحبت می‌کند.



می‌بینیم دیگر. اسم نمی‌برم من، چون اسم که می‌برم بعداً می‌گویید چرا اسم من را نبردید. پیغام‌های دوستانمان، ابیات مولانا، به‌جای اختیارِ من‌ذهنی‌مان.

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

یعنی فضای هشیاری را در این لحظه باز کند و برحسب همانندگی حرف نزند.

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

به‌جای آلت می‌توانید عادت بگذارید، خو بگذارید، شرطی‌شدگی بگذارید، به‌جای آلت می‌توانید عادت بگذارید، خو بگذارید، شرطی‌شدگی بگذارید. «ترک کن آلت بینداز اختیار» یعنی این من‌ذهنی را بینداز دور، بگو تا زمانی که من‌ذهنی دارم، اختیارم، اختیار نیست.



آقای شهبازی بارها درباره اهمیت تکرار و حفظ ابیات تأکید کرده‌اند، حضرت مولانا هم خودش حجت را تمام کرده می‌فرماید:

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز

با چنین استاره‌های دیوسوز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰)

هر یکی در دفع دیو بدگمان

هست نفت‌انداز قلعه آسمان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۱)

من ذهنی که دیو بدگمانی است و براساس همانندگی‌ها فکر و عمل می‌کند می‌خواهد این قلعه آسمان را که فضای گشوده شده است، ببندد. این ابیات حضرت مولانا گلوله‌های آتشی است که این دیو را می‌سوزاند. برای همین باید شب و روز، هر لحظه، در وضعیتی که ذهن خوب یا بد نشان می‌دهد باید با این ستاره‌ها قرین شویم اما چه رفتارها یا باورهای شرطی شده مانع قرین شدن من با این ابیات می‌شد؟

۱) باید تمام ابیات برنامه را حفظ کنم، باید غزل را کامل حفظ کنم.

هرچقدر تلاش می‌کردم نمی‌شد و من با این رفتار که ناشی از پندار کمال بود دچار ناامیدی می‌شدم. به خودم گفتم من یک حد پایین مثلاً یک بیت در روز تعیین می‌کنم و این حد را رعایت می‌کنم اگر تعداد بیشتری حفظ کردم عالی است.

۲) حفظ کردن ابیات ناآشنا

این امر باعث می‌شد من سخت بیت حفظ کنم و بیت‌هایی که حفظ می‌کردم به مرور یادم می‌رفت. با خودم گفتم اول بیت‌های پرتکرار را حفظ می‌کنم چون اولاً این بیت‌ها کلیدی است، ثانیاً به خاطر تکرار زیاد توسط آقای شهبازی و دوستان هزینه حفظ کم شده و من با انرژی و وقت کم‌تری ابیات را حفظ می‌شوم. از طرف دیگر ابیات کلیدی کاربردش هم باز شده و در عمل سریع‌تر می‌تواند من را از ذهن بیرون بکشد تا ابیاتی که هنوز در من باز نشده‌اند. وقتی ابیات کلیدی در عمل به داد من می‌رسند، همین خودش فیدبک مثبتی می‌شود که من را در حفظ بیشتر ابیات تشویق می‌کند.



۳) عدم ایمان به این‌که این ابیات کار می‌کند.

یک‌بار شنیدم کسی گفت: خودمان هستیم بیشتر نتوانستن‌ها، نخواستن است. از روزی که ایمان آوردم این ابیات ابزارهایی هستند که در مواجهه با اتفاق این لحظه به داد من می‌رسند، دیگر به این‌که حفظ بیت سخت است یا آسان، و من می‌توانم یا نه، فکر نکردم تنها تمرکز را روی حفظ ابیات گذاشتم.

۴) در وصف بودن

من یاد گرفتم باید خودم را از تمام اوصاف که با آن‌ها خودم را توصیف می‌کنم خالی کنم. توصیفات مثل من سریع حفظ می‌شوم، من کند حفظ می‌شوم، من باید بنویسم، حفظ بیت‌های عربی سخت است و ...، تمام این توصیفات حجاب بود. تنها راه برای من این بود که به خودم بگویم:

خویش را صافی کن از اوصاف خود

تا ببینی ذات پاک صاف خود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰)

در هر کاری از جمله حفظ اشعار، هرچقدر خودم را از توصیفات خالی‌تر می‌کنم، انرژی و برکت عظیمی را مشاهده می‌کنم که با ذهن قابل‌دسترس نیست.

۵) مقایسه

مقایسه یکی از خطرناک‌ترین ابزارهای ذهنی است که من را از توانایی‌های خودم غافل می‌کند و عملاً من را در ناامیدی فروبرده و فلج می‌کند. حفظ بیت هم مثل هر کار دیگری نیاز به فضاگشایی و نمی‌دانم دارد. خدایا من نمی‌دانم چه بیتی حفظ کنم، من نمی‌دانم چگونه حفظ کنم، من نمی‌دانم چه زمانی حفظ کنم، من نمی‌دانم چگونه از ابیات استفاده کنم.

من فقط طلب حفظ ابیات را دارم، با گوشت و پوست و استخوان حس کردم که به این‌ها نیاز دارم. کم‌کم دیدم بیت‌هایی که باید حفظ کنم خودشان را به من نشان می‌دهند و خودشان هم به راحتی حفظ می‌شود.

۶) اندازه‌گیری با خطکش ذهن

این عامل من را به چندوچونی می‌کشید و از آن‌جا که پندار کمال دارم درنهایت حس کمبود و نقص می‌کردم. این حس نقص باعث حفظ بیشتر ابیات نمی‌شد، بلکه من را در کاهلی من‌ذهنی فرومی‌برد. این من‌ذهنی کور است،



کر است، عقلش دنگ است. اصلاً هدف حفظ بیت خاموش کردن ذهن است، نه این‌که ذهن تازه بخواید تعداد بیت حفظی‌ام را اندازه بگیرد.

(۷) عجل بودن

همان‌طور که قانون مزرعه در هر زمینه‌ای کار می‌کند این‌جا هم من باید بکارم و بعد صبر کنم. صبر کنم تا بیت‌ها باز شوند، صبر کنم تا انجماد ذهن کم شود، صبر کنم تا تعداد بیش‌تری بیت حفظ شوم و ابزارهایم بیش‌تر شود. بنابراین لازم است که با تکرار و با صبر بیت‌ها را حفظ کنیم.

(۸) حفظ بیت جدید به‌جای تکرار ابیات قبلی.

کم‌کم یاد گرفتم تکرار ابیات قبلی به حفظ بیت جدید ارجحیت دارد. ذهن مدام دنبال چیز جدید است بدون این‌که بداند اصلاً این جدید را می‌خواهد چکار کند یا قدردان چیز قدیمی بوده باشد. اما من به تجربه دیدم بی‌تی که بیش‌تر تکرار شده در عمل هم ابزار قدرتمندتری است. بنابراین اول قدیمی‌ها را تکرار می‌کنم، بعد بیت جدید حفظ می‌کنم.

(۹) باید در زمان خاصی بیت حفظ کنم

این باعث می‌شد هیچ‌وقت زمان مناسب نیاید. الان از هر فرصتی برای حفظ بیت استفاده می‌کنم و حفظ و تکرار بیت را جایگزین نشخوار ذهنی کردم. اگر هم نمی‌توانم حفظ کنم خوانش ابیات و غزل را فعالانه گوش می‌دهم. در نهایت خیلی از مادرم سپاس‌گزارم که در حفظ بیت با صبر و قانون جبرانش، الگوی من بود که من ناامید نشوم و به‌جای این‌که از ابزارهای ذهن برای حفظ بیت استفاده کنم، فقط تلاش کردن را در این زمینه به‌کار ببرم.



با توجه به بیت ۲۲ از دفتر اول:

هر که را جامه ز عشقی چاک شد
او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲)

چند ابیاتی تقریباً مربوط به همین بیت تهیه کردم با اجازه‌تان به اشتراک می‌گذارم:

هرکه را فتح و ظفر پیغام داد
پیش او یک شد مراد و بی‌مراد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۵۹)

هرکه پایندان وی شد وصل یار
او چه ترسد از شکست و کارزار
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۶۰)

وقتی فضا را باز می‌کنیم یعنی تسلیم واقعی می‌شویم پیغام خدا را از درون می‌شنویم و هرکسی که پیغام خدا را بشنود حتماً پیروز می‌شود به دست آوردن یا از دست دادن همانیدگی برای کسی که در این لحظه فضا را باز می‌کند پیغام زندگی را می‌شنود مهم نیست.

فضای گشوده در ما ضمانت و تضمین زنده شدن ما به خداست یعنی زندگی خودش در ما شروع به زندگی می‌کند و ما با از دست دادن همانیدگی‌ها و انداختن آن‌ها نمی‌هراسیم.

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

هرکسی واقعاً و مشتاقانه تسلیم بی‌درپی بشود به اندازه کافی عمق پیدا می‌کند به دیدار خدا نائل می‌شود. متوجه می‌شود شادی و آرامش و برکات زندگی از اعماق خودش می‌آید نه از آن چیزی که ذهنش نشان می‌دهد که آن جهان است.



بنابراین جهان در چشم او مردار می‌شود شادی بی‌سبب و آرامش بی‌سبب در ما تجربه دیدار خداست.

هر که استاد به کاری بنشست آخر کار کار آن دارد آن که از طلب آن ننشست

هرکه او نعره تسبیح جماد تو شنید
تا نبردش به سرا پرده ی رحمان ننشست

هرکه را بوی گلستان وصال تو رسید
همچنین رقص کنان تا به گلستان ننشست
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۱۳)

هرکسی کاری را مرتب انجام داد در آن کار استاد می‌شود ما به شغل، سواد، همسر، فرزند، مقام می‌رسیم و می‌گوییم دیگر بس است. جناب مولانا می‌گوید کار مؤثر را کسی دارد که مرتب فضاگشایی می‌کند و از طلب زنده شدن به خدا نمی‌نشیند.

هرکس هشیارانه تماشاگر ذهن و هرآنچه نشان می‌دهد باشد فضاگشایی می‌کند، من‌ذهنی شروع به کوچک شدن می‌کند، می‌بیند در خدمت زندگی‌ست، ادامه می‌دهد تا سرا پرده رحمان بوی گلستان وصال را می‌بیند، می‌شنود و می‌چشد. یعنی یکی شدن با خدا و با شکر و رقص و شادی شروع می‌کند. من‌ذهنی‌اش صفر می‌شود و هشیارانه به خدا زنده می‌شود.

هر که را جامه ز عشقی چاک شد
او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲)

هرکسی شروع می‌کند به فضاگشایی و زنده شدن به عشق از زندگی در من‌ذهنی که به‌کلی عیب و درد است نجات پیدا می‌کند در این صورت از همه عیب‌ها پاک می‌شود.

ممنونم استاد نازنین



۲۷- خانم لیلا از کرج

خانم لیلا: این واقعاً افتخاری هست که می‌شود با شما صحبت کرد و دوستان عزیز و خیلی خوشحالم که نمی‌شود گرفت، یعنی این‌که تعداد واقعاً عاشقان این راه چقدر زیادند.

آقای شهبازی: بله و پیغام‌های خوبی هم دارند. و همین‌طور که می‌بینید واقعاً فراوانی توجه و عنایت زندگی به‌صورت این پیغام‌های عالی و بیدارکننده بر فارسی‌زبانان می‌بارد. همت شما بینندگان و عاشقان، خیلی خیلی دیگر همت خداوند شده. یعنی زندگی پیغامش را از طریق شما به بقیه بندگان خدا می‌دهد که ان‌شاءالله این پیغام‌ها به زبان‌های مختلف هم گفته بشود. ولی واقعاً فارسی‌زبانان باید شکر کنند که این پیغام‌ها را به‌وسیله زندگی از دل مردم می‌شنوند. از دل انسان‌ها می‌شنوند. این انسان‌ها به درجه زیادی به حضور زنده شده‌اند. یادمان باشد حضور یک چیز دست‌نیافتنی نیست.

این را درواقع همه بزرگان می‌گویند، آن‌هایی که رسیدند، کتاب‌های دینی می‌گویند. یک کاری است که باید صورت بگیرد. اصلاً برای همین آمدیم و خداوند لحظه‌به‌لحظه دنبال این کار است، ما مزاحم و مقاوم هستیم. اگر این کژروی‌های ما نبود به‌وسیله من‌ذهنی الان اکثریت مردم جهان به حضور زنده شده بودند.

سلام خدمت شما بزرگوار و همه عزیزان،

چطور می‌شود کسی که من‌ذهنی دارد را دوست داشت و خدایت او را دید؟

قاعده ۱۶ از چهل قاعده شمس تبریزی: خدا بی‌نقص و کامل است، او را دوست داشتن آسان است. دشوار آن است که انسان فانی را با خطا و صوابش دوست داشته باشی.

فراموش نکن که انسان هرچیزی را فقط تا آن حد که دوستش دارد، می‌تواند بشناسد. پس تا دیگری را حقیقتاً در آغوش نکشی، تا آفریده را به‌خاطر آفریدگار دوست نداشته باشی، نه به قدر کافی ممکن است بدانی، نه به قدر کافی ممکن است دوست داشته باشی.

این همان کاری است که شما می‌کنید. شما مرا که پر از خطای من‌ذهنی بودم و هستم را با عشق و فضاگشایی پذیرفتید. حضرت شمس می‌فرماید زندگی کردن و کنار آمدن با قرین‌هایی که هشیاری حضور را شناخته‌اند و عنایت خداوند آن‌ها را شنوا و بینا کرده کار سختی که نیست هیچ، بلکه بسیار هم شیرین است.



اما واقعیت این است که ما در دنیایی پُر از خشم و رنجش زندگی می‌کنیم. دوست داشتن و فضاگشایی در برابر انسان‌هایی که پر از درد هستند چگونه امکان‌پذیرست؟ شاید تعداد محدودی از ما در خانهای زندگی می‌کنیم که همه خانواده برنامه گنج حضور را تماشا می‌کنند.

بیش‌تر ما در خانواده‌هایی هستیم که فقط شخص خود ما به این برنامه توجه داریم و روی خودمان کار می‌کنیم. ممکن است من‌های ذهنی دائم به ما حمله کنند. گیر افتاده‌ایم که چه کنیم؟ چطور می‌شود من‌های ذهنی را دوست داشت و خداییت را در وجود آنها دید؟

تجربه خودم را در جواب این سؤالات نوشته‌ام که با شما عزیزان به اشتراک می‌گذارم. شما همیشه می‌فرمایید فقط نورافکن روی خودتان و صبر کنید، صبر کنید و به کار بر روی خودتان ادامه دهید. همین. نتیجه را خواهید دید. عجله نکنید. من به تجربه به صحت صحبت شما رسیدم.

بنده ۱۰ سال است که در استرالیا زندگی می‌کنم و ۱۰ سال است که با این برنامه همراه هستم. در این ۱۰ سال سه بار به ایران سفر کردم و خانواده‌ام را دیدم. هر بار که به ایران می‌رفتم پشیمان از رفتنم می‌شدم، آن قدر که همه جنگ می‌کردند و من بی‌مراودتر از همیشه باز می‌گشتم.

از زمانی که به یاد دارم دعوا و مشاجره به‌خصوص بین خواهر و برادر کوچک‌ترم آن قدر زیاد بود که در و دیوار سالمی در خانه ما نمانده بود و همیشه ایجاد درد و استرس و رنج برای خودشان و اطرافیان.

خواهر کوچک‌ترم به‌خاطر روابطی که او را بی‌مراود می‌کردند به درد بسیار افتاده بود و دارو مصرف می‌کرد و دیگر امیدی به بهبود او نداشتیم. برادری که اصلاً از جایش تکان نمی‌خورد و دائم جز بحث کردن و توقع بی‌حد و تنبلی کاری بلد نبود، لحظه‌ای برایم قابل تحمل نبود.

خواهر بزرگ‌ترم هم که با دلسوزی‌های من‌ذهنی‌اش برای دیگران همه را بیچاره کرده بود و مشکلات خودش را رها کرده بود و به دیگران کمک می‌کرد. پدرم هم که هیچ‌وقت رابطه خوبی نداشتیم با مصرف سیگار زیاد بیمار شده بود و سال‌هاست که حرفی برای گفتن نداشتیم.

خودم هم به گلوله من‌ذهنی پر از خشم‌ها و رنجش‌های مخفی. اما بشنوید از سفر اخیرم به ایران بعد از ۱۰ سال حضور حضرت مولانا و آقای شهبازی در زندگی‌ام:



پنج هفته از آمدنم به ایران می‌گذرد. از لحظه خرید بلیت حس می‌کردم که این بار من نیستم که سفر می‌کنم. هر جا که قدم می‌گذاشتم همه‌چیز از قبل حاضر بود.

یک‌به‌یک که برای دیدن عزیزانم می‌رفتم باورم نمی‌شد که این‌ها همان‌هایی هستند که ۳۵ سال به‌عنوان خانواده آن‌ها را می‌شناختم. این‌همه تغییر فقط یک معجزه بود.

خواهر جوانی که روی داروهای اعصاب بود ساعت‌ها از مولانا و این‌که اشتباهات، همه در خود او بوده و تغییراتش می‌گفت. مستقل شده و کار خرید و فروش پوشاک می‌کند و برای زندگی‌اش تلاش بسیار می‌کند. آرامش در وجودش موج می‌زند.

صبح زود که سرزده برای دیدنش بعد از ۳ سال و نیم رفتم بعد از کلی گریه با صدایی آهسته و از سر عشق، آرام گفتم: «لیلا داشتیم برایت نماز می‌خواندم.» واقعاً این همان مزگان بود که اصلاً یک کلمه نمی‌شد با او حرفی بزنی؟ برادری که جز مشاخره کاری بلد نبود کم‌تر از اطاقش بیرون می‌آید و با احترام حرف می‌زند و دائم می‌گوید: «آبجی حلالم کن.»

خواهر بزرگ‌تری که دائم دلسوزی‌های من‌ذهنی‌اش بیچاره‌مان کرده بود و مرده من‌ذهنی خودش را رها کرده بود و به رفوی بدبختی دیگران پرداخته بود بسیار خردمند شده بود و می‌گفت: «من که خدا نیستم اگر خیلی زرنگ هستم خودم را دریابم.»

پدري که در مدت ۴۰ سال ندرتاً یک کلمه محبت‌آمیز از او شنیده بودم در رختخواب به‌دلیل بیماری شدید هر نفس با مرگ، دست‌وپنجه نرم می‌کند با صدایی آرام و محبت‌آمیز می‌گوید: «دختر عزیزم بیا بنشین کنارم.»

پدري که حتی عید نوروز با اکراه می‌بوسیدمش. واقعاً این پدر من بود که می‌گفت: «دختر عزیزم.» حالا او را می‌بوسم، غذایش را به دهانش می‌گذارم، برای دستشویی رفتن به او کمک می‌دهم، به پوست خشک و بی‌جان‌ش کرم می‌زنم و او بسیار با محبت تشکر می‌کند و به من می‌گوید: «ما زندگی کردن بلد نبودیم.»

پرسیدم: «بابا اگر دوباره جوان شوی باز هم سیگار می‌کشی؟» گفت: «نه اصلاً. به دانشگاه می‌روم و درس می‌خوانم و عرفان می‌آموزم.»



مادر هم مثل همیشه صبورانه و بدون هیچ شکایتی با لبخند روزگار می‌گذراند و خدمت می‌کند. مادری که شما را به من معرفی کرد و هربار که با شما همراه می‌شوم کنارم می‌نشیند و در حد امکان وقتش به شما گوش می‌دهد و از من خواست برایش پادکست گنج حضور نصب کنم چون نمی‌دانست که چنین امکانی هم دارد که موقع کار کردن به برنامه گوش کند.

انگار او جز سکوت و گذشت کار دیگری بلد نیست. اگر از من بپرسی چطور این همه تغییر ایجاد شده همه را لطف و عنایت زندگی و تلاش‌های شما عزیز می‌بینم. برای من این‌ها همه معجزه هستند.

نمی‌گویم در خانه ما من ذهنی رخت بر بسته اما این همه تغییر برای ذهن قابل درک نیست. دیگر کم‌تر از خانه ما صدایی شنیده می‌شود و خانه آرام شده.

جز عنایت که گشاید چشم را

جز محبت که نشاند خشم را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۸)

در طی این ۱۰ سال در حد توانم با آموزه‌های شما با تمام اشتباهاتم تلاش کردم در برابر خانواده‌ام فضا را باز کنم و سکوت کنم. دردهای هشیارانه زیاد کشیدم. راه اصلاً آسان نیست اما «با کریمان کارها دشوار نیست.»

اگر جذبه و عنایت زندگی و شما نبود این تغییرات هم نبود. من حتی تصورش را نمی‌کردم که چقدر کار کردن من بر روی خودم در آن سر دنیا بر روی خانواده‌ام در این سر دنیا تأثیر می‌گذارد. آن‌ها بدون آن‌که بدانم ارتعاش این برنامه را می‌گرفتند.

حتی در این ۱۰ سال سه بار قبل که به ایران آمده بودم متوجه هیچ تغییر به‌خصوصی نشده بودم. فقط همیشه برایشان از حضرت مولانا طلب رهایی از ذهن می‌کردم که البته به این دعا هم نیازی نبود چون با روشن شدن شمع حضور در وجود خود ما، ناخودآگاه لحظه‌ای می‌رسد که می‌توانیم روشن شدن شمع حضور آن‌ها را نیز ببینیم.

خواهر کوچک‌ترم به من گفت: «تعهد تو به این برنامه و رها نکردن آن باعث شد من تلاش کنم به روی خودم کار کنم.» لایلاً سال‌ها جو کاشته بود و نمی‌توانست توقع داشته باشد تا گندم برداشت کند.

از زمانی که شروع به کاشتن گندم حضور کردم محصول گندم هم برداشت می‌کنم.



حال درک می‌کنم که چطور می‌شود که من‌های ذهنی را دوست داشت و خدایت آن‌ها را دید.

فقط با کار کردن بر روی خودم، صبر کردن و تعهد به راه. روزی که هشیاری حضور در ما بر من‌ذهنی غلبه می‌کند می‌توان در همه خدایت را دید.

آقای شهبازی: خیلی آموزنده. عالی. عالی. آفرین بر همت شما و تعهد شما. کار پیوسته شما. این هم عرض کنم که بنده هم شاهد کار پیوسته و جدی شما بوده‌ام. شما نتیجه گرفتید خانم. موفق شدید. آفرین.

خانم لیلا: این موفقیت از کمک‌های شماست.

بی‌نهایت ممنون. دستانتان را می‌بوسم برای این آرامشی که واقعاً در این خانه برقرار شده سپاس‌گزارم. شب شما خوش.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. عالی. عالی. خداحافظ.

خوب ببینید این جور نمونه‌ها نشان می‌دهد که ما باید این برنامه را ادامه بدهیم. به تدریج این آموزش کار می‌کند. باید صبر داشته باشیم، ادامه بدهیم.



از برنامه ۹۱۷ خلاصه‌ای را یادداشت کردم که اگر اجازه بفرمایید با دوستان به اشتراک می‌گذارم:

به تن این‌جا، به باطن در چه کاری؟ شکاری می‌کنی، یا تو شکاری؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۶)

درست است که به تن ما در این جهان است، ولی باطن ما وقتی مرکزمان عدم است با هرلحظه فضاگشایی در جهان دیگری یعنی فضای یکتایی قرار داریم. شکار شدن ما و رنجیدن و توقع داشتن از دیگران، شایسته‌ی مقام ما که اصلمان از جنس خداست، نیست. کسی که چیزها را در مرکزش می‌گذارد مرتب شکار آن‌ها می‌شود، ولی کسی که به آفل بودن چیزها که از جنس جسم و این‌جهانی هستند واقف می‌شود و می‌داند که اصل او از جنس خداست، دیگر هیچ همانندگی را در مرکزش نمی‌گذارد و شکار آن‌ها نمی‌شود و با فضاگشایی می‌تواند برکات خداوند یعنی خرد و عشق و حس امنیت و قدرت و هدایت را شکار کند.

تا که پُشکی مُشک گردد ای مُرید سال‌ها باید در آن روضه چرید

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۴۷۲)

همان‌طور که کود و سرگین به گل و ریحان تبدیل می‌شود، کسی که من‌ذهنی دارد با سال‌ها کار روی خودش و ماندن در باغ فضای گشوده‌شده، می‌تواند تبدیل به هشاری حضور بشود.

چون به من زنده شود این مُرده تن جان من باشد که رو آرد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

انسان هماننده‌ای که در تن مُرده است اگر به خدا زنده شود، درواقع جانِ خود خداوند است که دارد به‌سوی او می‌رود.

من غلام آن‌که اندر هر رباط خود را واصل نداند بر سِماط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۹)



بس رباطی که نباید ترک کرد تا به مسکن در رسد یک روز مرد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۶۰)

بسیاری از کاروان‌سراها (همانیدگی‌ها) را باید ترک کنیم تا به شهر یکتایی و هشیری حضور برسیم. هرکس شکار شدن خودش را توسط همانیدگی‌ها ببیند، حزم یعنی دوراندیشی دارد و اگر چیزی او را به طرف خودش بکشاند و به آن سو نرود، یعنی صبر و پرهیز انجام داده.

به صد دستان به کار توست این باد تو را خود نیست خوی حق‌گذاری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۶)

با صد نوع تدبیر، زندگی می‌خواهد خودش را به مرکز ما بیاورد و کارهای ما را سامان بخشد، ولی ما خوی حق‌گزاری نداریم، یعنی عدم را به مرکزمان نمی‌آوریم و صبر و شکر و پرهیز نمی‌کنیم.

جمله عالم آکل و ماکول دان باقیان را مقبل و مقبول دان (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰)

این جهان و ساکنانش منتشر وان جهان و سالکانش مستمر (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱)

همه عالم هم می‌خورند و هم خورده می‌شوند. با آمدن فکر جدید فکر قبلی خورده می‌شود، فقط انسان است که در باطنش می‌تواند جاودانه بماند. چنین انسانی هم خوش‌بخت است و هم مورد قبول درگاه خداوند است. ما به‌عنوان من‌ذهنی هرچیزی را که می‌خواهیم تصرف کنیم و در مرکزمان بگذاریم، درواقع آن را می‌خوریم. من‌های ذهنی در جهان پراکنده و ساکن جهان هستند، ولی سالکان، کسانی که مرکزشان را عدم کردند، جاودانه در فضای یکتایی هستند.

پس کریم آنست کو خود را دهد آب حیوانی که ماند تا ابد (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳)



باقیات الصّالِحَاتُ آمد کریم رسته از صد آفت و اخطار و بیم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴)

انسان بخشنده کسی است که با فضاگشایی و عدم کردن مرکزش به خودش آب حیات می‌دهد. اگر به خودمان آب حیات ندهیم، یعنی در لحظه نباشیم تا از خرد و برکات خدا بهره‌مند بشویم، برکتی از خداوند نگرفتیم که بتوانیم به دیگران بدهیم. باقیات الصّالِحَاتُ، انباشتگی حضور و باقی ماندن در ماست. وقتی انباشتگی حضور در ما ساکن می‌شود، ما از هزاران آفت و خطر بیرونی در امان می‌مانیم.

وقتی ما در ذهن قصد انجام کار یا تصرف چیزی را می‌کنیم، خداوند بعضی موقع‌ها اجازه می‌دهد موفق شویم و گاهی هم موفق نمی‌شویم. وقتی موفق می‌شویم، من‌ذهنی طمع می‌کند و قضا نیت ما را می‌شکند و ما ناامید می‌شویم تا خودش را به ما نشان بدهد. اگر همیشه ما را بی‌مراد کند، ناامید می‌شویم و دیگر در دل آرزو نمی‌کاریم. اگر آرزوی همانیده بکاریم و بخواهیم به مرادهای همانیده برسیم، موفق نمی‌شویم.

از هر جهتی تو را بلا داد تا باز کشد به بی‌جهات

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۶۸)

از هر سوی همانیده برویم، خدا به ما بلا می‌دهد تا به سوی همانیدگی نرویم و او را در مرکزمان بگذاریم.

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش با خبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوْاىِ خَوْشِ سِرْشَتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

بهشت در چیزهایی پوشیده شده که برای ذهن ما ناخوشایند است و دوزخ در چیزهایی پوشیده شده که برای ذهن ما خوشایند است. پس هرچیز که به‌نظر عقل من‌ذهنی خوشایند می‌آید به ضرر ماست. حال چرا خدا ما را بی‌مراد می‌کند؟ بی‌مراد می‌کند تا او را بیش‌تر از قبل به مرکز خود بیاوریم. وقتی ناامید شدیم، نباید واکنش نشان بدهیم. باید بدانیم بی‌مرادی راهنمای ما به سوی فضای گشوده‌شده است. من هم در زندگی با وجود کار و



تلاش زیاد خیلی موقع‌ها بی‌مُراد شدم. اما الآن با این بیت مولانا هزار بار خدای بزرگ را شکر می‌کنم که مرا بی‌مُراد کرد تا با فضاگشایی‌های مداوم او را بیش‌تر و بالاتر از هرچیز در مرکز قرار بدهم و چه هدف و مُرادی بالاتر از این برای انسان می‌تواند باشد. البته این متن من طولانی هست، فقط در آخر غزل مولانا می‌فرماید:

ازو یابی به آخر هر مُرادی همو مستی دهد، هم هوشیاری

بپرس او کیست؟ شمس الدین تبریز به جز در عشق او تا سر نخاری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۶)

مولانا می‌فرماید تو مراد را فقط از خدا با باز کردن فضای درون می‌توانی بگیری. با فضاگشایی به نیروی زندگی مست می‌شوی، هشیاریات حضور می‌شود. با این مستی و هشیاری حضور اگر به مراد این جهانی برسی، اثری که بوجود می‌آوری درد نخواهد داشت، ولی با من‌ذهنی به هرسو و جهت بروی درد می‌کشی.

او خورشیدی است که از باطن انسان طلوع می‌کند و این خورشید عشق، وحدت مجدد انسان با زندگی است. مواظب باش همه وقت و انرژیات را صرف این عشق بکنی و حتی یک‌لحظه به‌اندازه سر خاریدن هم وقتت را در جای دیگر نگذاری. آن موقع است که خداوند می‌تواند از ما برای پخش خرد و برکاتش به جهان استفاده کند، وگرنه در این جهان بی‌مصرف باقی خواهیم ماند.

در پایان دعا می‌کنم خدایا، ما را لحظه‌ای حتی به‌اندازه یک چشم به‌هم زدن به‌حال خود وا مگذار.

از وقتی که در اختیارم گذاشتید، ممنونم.



۲۹- خانم زهرا از زاهدان

با درود و سپاس بر تمامی کائنات عالم هستی و آقای شهبازی نازنین.

حکایت توبه نصوح از دفتر پنجم مثنوی، ابیات، ۲۳۰۱ الی ۲۳۲۵

به نام خداوند عشق

توبه نصوح: توبه و برگشتی عاشقانه که لذت پذیرفتن آن در زبان‌ها نمی‌گنجد و آن‌چنان شیرین و دلنشین است که در هیچ فرآیندی نمی‌آید.

و توبه واقعی موقعی است که، فضا را باز کرده و به‌صورت هشجاری ناظر ذهن‌مان را نگاه می‌کنیم.

در برنامه ۷۴۶ که توبه نصوح را دنبال می‌کردم، دیدم که چه قدر برایم تکان دهنده بود.

چرا که پیغام‌ها و درس‌های زیادی را از آن دریافت نمودم و در زندگی‌ام مورد بازبینی قرار دادم. نصوح همواره اظهار تاسف می‌کرد و از کارهای زشت خود پشیمان می‌شد ولی دوباره آن کار را انجام می‌داد.

ولی از آن جایی که همانیده بود و همانیدگی‌ها قدرت جاذبه فراوانی دارند، نمی‌توانست جلوی نفسش را بگیرد.

و وقتی که سختی‌ها و مشکلات زندگی بر من قالب و از جهت‌ها و سوهای مختلف بر من بلا وارد می‌شد که مرا بی‌جهت گرداند. گوش گرم نمی‌توانست بشنود و به دیوار بلا برخورد می‌کرد و در توبه و میثاق سست.

و دوباره به‌ذهن بیمار گونه‌ام رجوع و برگشت می‌کردم. و در مناجات‌هایم خداوند را صدا و از او طلب مغفرت و آمرزش. و چه بسا شاکي که خداوندا: مگر صدایم را نمی‌شنوی که پاسخم را نمی‌دهی؟ ولی غافل از این بودم که بارها و بارها این شیوه را تکرار کرده و جوابی دریافت نمی‌کردم.

با گوش دادن به داستان توبه نصوح دانستم که نمی‌توانم در مرکز انباشتگی داشته باشم و هم خداوند را مهمان خانه دلم کنم. تصمیم گرفتم که ترازنامه‌ای برای خود بنویسم. دانستم که بیش‌ترین خسارت و آسیب را خودم به خودم زده‌ام.

چرا که تمامی افکار و اعمال بر اساس من ذهنی‌ام صورت گرفته بود و فقط خودم می‌دانستم و خدایم. و چه قدر او به من لطف داشته و من نمی‌دانستم.



من همی دانم و آن ستار من جرم‌ها و زشتی‌کردار من

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۴)

و پروردگار عزیز و مهربانم به من فرصت می‌داد که به شناسایی هم‌هویت‌شدگی‌هایم بپردازم و چه بسا که حوادث و قضا و قدرهایی را که به‌وجود می‌آورد که شناسایی‌ام راحت‌تر و بهتر صورت بگیرد.

ولی من در این انباشتگی‌ها و فکرهای حاصل از آن و زرنگی‌های خاص خود تا جایی پیش می‌رفتم که ابلیس را هم درس می‌دادم.

اول، ابلیسی مرا استاد بود بعد از آن، ابلیس پیشم باد بود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۵)

ولی خداوند همه این‌ها را می‌دید و چشم‌پوشی می‌کرد که من شرمنده و خجالت زده نشوم.

حق بدید آن جمله را، نادیده کرد تا نگردم در فضا یکتا روی زرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۵)

دیگر از جنگیدن و شاکتی بودن و از توبه‌ها و مغفرت‌های آبی خودم خسته شده بودم و عاجز و درمانده. و توبه‌ای می‌خواستم از جنس توبه‌ی نصوص محکم و استوار که مرا به خودم زنده کند. و در حالت تضرع و زاری از او می‌خواستم که این بار توبه مرا بپذیرد.

توبه ام بپذیر این بارِ دگر تا ببندم بهر توبه صد کمر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۲۶۶)

در نتیجه از داستان توبه‌ی نصوص آموختم، برای این‌که از جنس توبه‌ی نصوص بشوم بایستی تصمیم قطعی بگیرم و از ته دل و با صداقت و صمیمانه از او بخواهم که شناسایی عمیقی انجام بدهم و وقت بگذارم و صبر پیشه کنم، تا بتوانم به شناخت خودم بپردازم که من جسمم به‌علاوه انکار جسم و من این انباشتگی‌ها که شامل دردها و رنج‌ها و باورهای غلط می‌باشد نیستیم.



و این شناسایی عمیق و ریشه‌دار در من صورت گرفت و مرا مانند سرو آزاد و سوسن عشق و زندگی‌ام را زیبا و زبان خردم را و فضایی درونم را گسترد و اتفاقات خوبی برایم به‌ارمغان آورد.

همچو سرو و سوسنم آزاد کرد همچو بخت و دولت‌م دلشاد کرد (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۹)

آموختم، خداوند به‌سوابق من کاری ندارد که چه خطاها و لغزش‌های در گذشته انجام داده‌ام اگر فضاگشایی کنم و پذیرش اتفاق لحظه را داشته باشم.

نام مرا در لیست انسان‌های پاک می‌نویسد برای خداوند فقط فضاگشایی و زندگی کردن در این لحظه مهم می‌باشد و ناظر بر ذهن خود بودن.

نام من در نامه پاکان نوشت دوزخی بودم ببخشیدم بهشت (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۰)

آموختم، برای این‌که از چاه تاریک ذهن رهایی یابم بایستی آهی از ته دل با کمال صداقت انجام بدهم تا این آه، رسن حضور شود و باعث اتصال من، و بیرون آمدن از چاه همانیدگی‌ها گردد.

آه کردم چون رسن شد آه من گشت آویزان رسن درچاه من (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۱)

آموختم، با این طناب حضور شادی بی‌سبب و آرامش و خرد در چهار بُعد نمایان می‌شود و مرا خلاق و قدرتمند می‌سازد.

آن رسن بگرفتم و بیرون شدم شاد و زفت فربه و گلگون شدم (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۲)

آموختم، درته چاه ذهن حقیر و پست شده بودم و با کمک خداوند و خواندن غزلیات و اشعار مولانایی جان و کشیدن درد هشیارانه در همه عالم نمی‌گنجم.



در بُن چاهی همی بودم زبون در همه عالم نمی گنجم کنون (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۳)

آموختم، هر چه بیشتر سپاسگزار و شاکر خداوند باشم خشنودتر و بهتر از جنس زندگی می‌شوم.

هر چند که زبانم قاصر است نمی‌توانم شکرگذار واقعی و حقیقی او را که همان فضاگشایی فعالانه و اصیل است را به‌جا بیاورم.

گر سر هر موی من یابد زبان شکرهای تو نیاید در بیان (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵)

آموختم، پروردگار هر لحظه مرا برای استحکام توبه و قبول شدن آن، با عوامل مختلف امتحان می‌کند و من در پیشگاه خداوند توبه کرده، و دیگر نمی‌تواند، عوامل بیرونی مرا به طرف خود بکشد و جذب نماید.

توبه یی کردم حقیقت با خدا نشکنم تا جان شدن از تن جدا (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۲۴)

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

ای زغم مُرده که دست از نان تهی است چون غفور است و رحیم این ترس چیست؟ (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۷۸)

پر انرژی و سالم بمانید.

خیلی ممنون، خدا نگهدار شما.

◆◆◆ پایان بخش سوم ◆◆◆



توبه سفر گیرد با پای لنگ صبر فرو افتد در چاه تنگ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲)

برنامه شماره ۹۱۸، و غزل ۱۳۳۲ از دیوان شمس مولانا.

شناسایی عمیقی از توبه بدلی ذهن یا به اصطلاح توبه با پای لنگ و تشخیص آن از توبه حقیقی.

توبه حقیقی توبه‌ای همراه با حزم و طلب بازگشت و زنده شدن به زندگی‌ست.

مرکب توبه عجایب مرکب است بر فلک تازد به یک لحظه ز پست (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴)

توبه حقیقی مرکب شگفت‌آور، و پاداش طلب طالبی است که شناسایی عمیقی از توبه بدلی با پای لنگ ذهن و شناسایی نتایج آن دارد.

توبه حقیقی پاداش طلب طالبی است که ناظر هرگونه بی‌مرادی ذهن و هیجاناتی چون خشم و حرص و حسادت و استرس است.

توبه حقیقی پاداش طلب طالبی است که ذوق و طلب زنده شدن را دارد و از خطرات مخرب همانیده شدن آگاه است.

توبه حقیقی پاداش طلب طالبی است که با حزم، با صبر، و پرهیز در شناسایی هر چه بیشتر همانیدگی‌ها می‌کوشد.

بر زند از جان کامل معجزات بر ضمیر جان طالب چون حیات (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۰۸)

توبه حقیقی، پاداش قرین شدن و مصاحبت و هم‌نشینی با بزرگان و خردمندان است. بزرگانی که با ارتعاش خود، قوه تشخیص و شناسایی و پرهیز را زنده و معجزه تبدیل و رهایی از درد را میسر می‌کنند.



توبه حقیقی مرکبی است که طالب حقیقی را دم‌به‌دم ناظر مقاومت و قضاوت و پرهیز از آن نگاه می‌دارد. توبه حقیقی انسان را حاضر برای فضاگشایی پرهیز از بازگشت به ذهن نگه می‌دارد.

مرکب توبه عجایب مرکب است بر فلک تازد به یک لحظه ز پست (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۴)

توبه حقیقی مرکبی است از جنس نور شناسایی، که آثار حیات و زنده شدن را به همراه دارد. مرکبی که نیاز به مراقبت و نیاز به حزم، و نیاز به هم‌نشینی و مصاحبت با قرین هم‌جنس خود را دارد.

لیک مرکب را نگه میدار از آن کو بدزدید آن قبایت را نهان (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۵)

مرکبی که نیاز به حفاظت و مراقبت از آلوده شدن به فکرها و باورهای همانیده ذهن و ارتعاشات مخرب ذهن همانیده را دارد.

تا ندزدد مرکبت را نیز هم پاس دار این مرکبت را دم به دم (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶)

توبه حقیقی مرکبی است که دم‌به‌دم در معرض خطر دزدیده شدن توسط نیروی مخرب ذهن و قضاوت و مقاومت آن قرار دارد.

«إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانِ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا.»

«مگر آن کسان که توبه کنند و ایمان آورند و کارهای شایسته کنند (منظور همان تسلیم و فضاگشایی است).

خدا گناهانشان را به نیکی‌ها بدل می‌کند و خدا آمرزنده و مهربان است...»

(قرآن کریم، سوره فرقان (۲۵)، آیه ۷۰)



توبه سفر گیرد با پای لنگ صبر فرو افتد در چاه تنگ

جز من و ساقی بنماند کسی چون کند آن چنگ ترنگ‌ترنگ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۳۲)

ابتدای ورود به جهان باید من‌ذهنی تشکیل می‌شد تا انسان بتواند جهان جسم‌ها را بشناسد، و ما فکر کردیم این جسم هستیم و در این جهان دنبال بهترین‌ها.

در ذهن با سبب‌ها و علت و معلول زندگی می‌کنیم. برای داشتن زندگی در چرخه‌های شرطی‌شدگی و عادات مخرب مثل کنترل دیگران، عادت به انقباض و نه گفتن به این لحظه، تنبلی، توبه مصنوعی و صبر من‌ذهنی، رنجش و توقع، نگرانی از کم شدن هم‌هویت‌شدگی و رضایت از زیاد شدن آن‌ها و حس اجبار در ماندن در یک وضعیت، گرفتار هستیم. ولی این‌ها همه حس‌های من‌ذهنی است.

خاک زن در دیده حس بین خویش دیده حس، دشمن عقل است و کیش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۰۷)

دیده حس بین من‌ذهنی، سد ورود جریان سامان‌بخش زندگی است، با فضاگشایی و کنار گذاشتن ستیزه و توبه، این عقل جزوی بیکار شده، کنار می‌رود.

باز، رحمت پوستین دوزیم کرد توبه شیرین چو جان روزیم کرد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۷)

هرچه کردم، جمله ناکرده گرفت طاعت ناکرده آورده گرفت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۰۸)



با توبه شیرین، یعنی شناسایی من‌ذهنی و انداختن آن، و آه و طلب واقعی، برای بازگشت به اصل خود از رحمت و کمک خداوند که دائماً در جریان است، بهره‌مند می‌شویم.

بجهز
بجهز



سلام استاد.

استاد متنی نوشته‌ام با موضوع «رضا»

رضا یعنی ما با زبان بی‌زبانی که زبان زندگی است از زندگی تشکر کنیم بابت هر اتفاقی که می‌افتد، چه اتفاقی که به نفع ما است و چه اتفاقی که به ضرر ما است. اگر با من‌ذهنی این «رضا» را بخواهیم، «ابر رضا» برسرمان نمی‌بارد.

بیاموز از پیمبرِ کیمیایی
که هر چتِ حق دهد می‌ده رضایی

همان لحظه در جنت گشاید
چو تو راضی شوی در ابتلایی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۷۵)

همانطور که پیغمبر فرمود:

که زندگی هر لحظه که از طریق من‌ذهنی، تصویری و فکری را به‌وجود می‌آورد، در همان لحظه رضا هم با همان فکرها من‌ذهنی می‌دهد.

مانند معلمی که به ما مسئله‌ای داده‌است و جواب مسئله هم داده شده‌است فقط کافی‌ست که به مدت زمان یک پلک به‌هم‌زدن با زبان بی‌زبانی که زبان زندگی‌ست، رضایت دهیم به اتفاق این لحظه.

هرچه آید از جهان غیب‌وش
در دلت ضیف‌ست او را دار خوش
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۶)



۳۳- خانم اکرم از قزوین با سخنان آقای شهبازی

خانم اکرم: من اصلاً صبر نداشتم، کلی در خانه دعوا ایجاد می‌شد سر بی صبری من، الان آنقدر راحت کنار می‌آیم با بدخلقی همسرم، خیلی خوشحال می‌شوم می‌گویم این بی‌مرادی‌ها نشانه این است که به خدا وصل‌تر باید بشوم، این بی‌مرادی‌ها برای این است که فاصله برداشته بشود.

آقای شهبازی: آفرین ، آفرین

خانم اکرم: بسم‌الله الرحمن الرحیم

پس تو را هر دم مرگ و رجعتی ست

مصطفی فرمود دنیا ساعتی ست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱)

تو مگو ما را بدان شه، بار نیست

با کریمیان کارها دشوار نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۲)

عطا و بخشش پروردگار آنقدر زیاد است که هرکسی اجازه وصل به پروردگار را دارد. اتفاقات و وضعیت‌ها برای تزکیه نفس و پاک کردن آلودگی‌ها و تاریکی‌های درون است. پشت هر اتفاق درسی برای بیداری ماست.

استاد یک متنی نوشتم اگر اجازه بدهید بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله، بله بفرمایید.

خانم اکرم: با اجازه استاد مربوط به آن قسمت از ابیات اولی که شما هر هفته می‌خوانید، هر هفته می‌گویید من این قسمت را دوباره توضیح می‌دهم، هم هویت شدگی ما، و اینکه ما یک دایره خالی بودیم، به مرور زمان این دایره پر شده اول من احساس می‌کردم این تکه را چرا هر سری تکرار می‌کنید؟

ولی واقعاً آنقدر این متنی که نوشتم فی‌البداهه و در تقریباً در پنج‌شش دقیقه نوشتم این را در یک تایم سه دقیقه، چهار دقیقه می‌خوانم و بقیه‌اش هم بماند برای هفته‌های آینده.

آقای شهبازی: بخوانید، بله بخوانید خواهش می‌کنم بفرمایید.



خانم اکرم: تمام انسان‌ها نوری در وجود خود دارند که آن نور حق را از باطل، خیر را از شر تشخیص می‌دهد. این نور همان روحی است که خدا در انسان دمید.

رحمت الهیست که از روح خود در انسان دمید و با این روح دمیده در خود چه کردیم؟

ابتدا این روح دمیده پاک و صاف و خالی بود تا چه زمانی؟ تا وقتی که ما هویت جعلی و مصنوعی نداشتیم، تا وقتی که هنوز هیچ نامی نداشتیم، باوری نداشتیم، اسیر اجسام بیرونی و هویت خواستن از آن‌ها نبودیم.

تا این‌که شروع شد؟ لوح پاک و لطیف و بزرگ خدا به ذهن محدود و حرکت چگونه شروع شد؟ کمی با خودتان فکر کنید.

کم‌کم که زبان باز کردیم برایمان اسم گذاشتند، ما صاحب اسم شدیم دختر یا پسر، اسمت چیست؟

مقایسه‌ها شروع شد. چه کسی زیباتر است؟ چه کسی باهوشتر است؟ چه کسی باادب‌تر است؟ حرف‌های تکراری اینجایش به چه کسی کشیده، این اخلاقی شبیه فلانیست، این خصلتش ذاتیست.

مهربان بودیم می‌گفتند خیلی ساده است، اگر زرنگ بودیم مورد تشویق قرار می‌گرفتیم و می‌گفتند گلیمش را از آب می‌کشد بیرون، کودک را گدای تأیید و توجه می‌کردند.

کودک یک تصویر جعلی از خود می‌ساخت و در زیر آن پنهان می‌شد. کم‌کم دردها شروع شد، هیچ‌کس کودک را به‌صورت عشق نمی‌دید، هیچ‌کس بدون قید و شرط کودک را دوست نداشت، اگر کودک آموزش‌های غلط پدر و مادر را پذیرا بود مورد تأیید بود، و دوست‌داشتنی به‌طور مصنوعی برایش بود، اگر پذیرا نبود تحقیر می‌شد، و برچسب احمق و بی‌عرضه به او می‌زدند.

اکثراً ما خاطراتی از قبیل این‌که ما خرابکار هستیم، بی‌شعور هستیم، لیاقت نداریم را داریم که هنوز فراموش نکردیم.

ولی کسی نیامد بگوید انجام بده اشتباه هم شد، شد دوباره انجام بده تو می‌توانی تو شعور کل هستی، تو بی‌نهایتی، تو گنج پنهان خدا هستی، تو باارزشی، تا این‌که آن‌قدر درد کشیدیم در جاده زندگی، سینه‌خیز رفتیم و فهمیدیم وما موجودات آسمانی هستیم، ما موجودی نورانی هستیم که فقط چند مدتی مأموریتی در این جسم داریم.



جاده زندگی من پر از پیچ‌وخم بود، دنبال زندگی در چیزهای بیرونی بودم ولی زبانی هم خدا، خدا می‌کردم، ابتدا از توجه پدر و مادر و اطرافیان زندگی می‌خواستم، گاهی دنبال زندگی در ظاهر و قیافه می‌گشتم بعد دنبال زندگی در جنس مخالف بودم، بعدها دنبال زندگی در چیزهای مادی بودم، کم‌کم دنبال زندگی در فرزندان و الی آخر.

هرچقدر اسیر در مادیات و باورها و اجسام شدم دیدم دردی در وجودم مرا آزار می‌دهد، خوب چیزهای بیرونی هم هست ولی من راضی نمی‌شوم چرا؟

جواب سؤال من چیزی نبود جز شلوغی قلب من.

من قلبم را با چیزها، اصوات و باورها پر کرده بودم، قلب من گرفته بود، یادم رفته بود قلب من فقط مختص خداست. من باید اشکال کار را می‌دیدم شروع کردم خودم را زیر نورافکن گذاشتم ابتدا کنترل‌گرایی خود را دیدم، من همسر را کنترل می‌کردم در صورتی که هرکس زندگی جداگانه خود را دارد، گیرهای بیخود که زندگی را تلخ می‌کرد.

در گام دوم بی‌صدافتی خود را دیدم همین‌طور که شناسایی می‌کردم، با تاریکی‌های خود روبه‌رو می‌شدم، دردآور بود. پذیرفتن این عیب‌ها کار راحتی نبود ولی ابتدا باید می‌پذیرفتم، من روح پاک خود را توسط چه رفتارهایی آلوده کرده بودم باید شناسایی می‌کردم.

خیلی آلوده شده بودم حالا فهمیدم که چرا نعمت‌های پروردگرم لذت برایم نداشت اگر تمام دنیا را داشته باشی ولی درونت آلوده باشد هیچ لذتی نمی‌بری. استاد بقیه‌اش هم بماند ان‌شاءالله اگر عمری باشد برای هفته‌های آینده.

آقای شهبازی: بخوانید اکرم خانم خیلی خوب است بقیه‌اش را هم بخوانید اگر اشکالی ندارد

خیلی ممنون، فقط گوشی را جلوی دهانتان بگیرید که صدا خوب بیاید.

خانم اکرم: بله، بله، چشم.

چیزهای بیرونی نمی‌توانند به ما زندگی بدهند پول، همسر، فرزندان، پدر و مادر، خانه و همه این چیزها فقط زمانی به تو لذت می‌دهند که تو بتوانی به روح پاک و دوست‌داشتنی خود دست پیدا کنی در خودت عشق را ببینی، و به دیگران عشق بدهی، در آن‌ها عشق را شناسایی کنی.



من پذیرفتم کنترل‌گرا هستم، من پذیرفتم دروغگو هستم، الگوی زرنگی دارم، عبادت ظاهری می‌کنم، ریاکارم، من پذیرفتم حسودم، پذیرفتم اهل قضاوت و مقاومت و غیبت و فضولی هستم و هزاران عیب دیگر.

خجالت هم نمی‌کشم باید شناسایی کنم تا روز مرگ هم شناسایی می‌کنم. من بلا تکلیف بودم، رسالتم را فراموش کرده بودم. رسالت این نیست که شما یک کار عجیب و غریبی بکنید.

رسالت یعنی زنده شدن و قائم شدن به ذات اصلی خود، رسالت یعنی فکر و عمل خدایی به کمک خرد کل، کسی را به واکنش وادار نکردن، عشق بودن، تزریق عشق و شادی به جهان و لحظه‌لحظه وصل بودن به خدا، به پذیرش تاریکی‌هایی که به مرور زمان به قلبت کردی، و خود را صاحب آن‌ها می‌دانستی تازه ابتدای کاری.

با تمرکز و کار روی خود تمام ناخالصی‌ها را شناسایی می‌کنی، با لطف پروردگار می‌اندازی، مواظب می‌شوی مبدا چیز دیگری را جای آن بگذاری، کم‌کم راه‌حل‌ها از طرف خرد کل به کمک تو می‌آید.

بعد از شناسایی و انداختن، متعهد می‌شوی که مرکز را خالی نگه داری، با پرهیز ذهن هم بیکار ننشسته، او هم تلاش می‌کند. اگر از طریق من ذهنی خودت نتوانسته وارد شود از طریق من ذهنی دیگران استفاده می‌کند.

فتنه می‌اندازد، درد می‌دهد، شعله گرم حضور تو را سرد می‌کند، مبدا ناامید شوی تمام چالش‌ها برای حضور تو رنگ توست.

صبر می‌کنی، فکر را خاموش می‌کنی، عملت را زیر نورافکن می‌گذاری تا ببینی عمل تو از ذهن می‌آید یا از فضای حضور؟

اگر از فضای حضور بود که عالی‌ست، در این راه باید تداوم داشته باشی ولی اگر از فضای محدود ذهن است استغفار می‌کنی و به فضای بی‌نهایت این لحظه برمی‌گردی، عمل‌های ذهنی نتیجه مطلوبی ندارند، شادی عمیق و ثابتی ندارند، دردآور هستند، از جنس عشق نیستند.

حتی عبادت‌های ذهنی فایده‌ای ندارند زیرا حضور نداشتند، معامله بودند، عمل‌های قلبی شادی عمیق و بی‌سبب به تو هدیه می‌دهند، آرامش‌آور هستند، از جنس عشق، از جنس فضای گشوده‌شده هستند، پاک و خالص، احساس درد و سنگینی نداری، و چه حسی زیباتر از این که به اصل خود برگردی. استاد عزیزم این تقدیم به شما و همه دوستان گنج حضوری که واقعاً از داشتنتان خوشحالم و آقای شهبازی واقعاً نمی‌دانید در زندگی من شما چه اثری گذاشتید.



آقای شهبازی: آفرین البته کار خودتان خیلی مؤثر بوده.

خانم اکرم: خیلی ممنونم از شما وقتی قرآن را می‌خوانم کلمه به کلمه قرآن با من صحبت می‌کند.

آقای شهبازی: آفرین

خانم اکرم: وقتی شکوفایی یک گل را می‌بینم اصلاً استاد این حالتی که همه ما یکی هستیم، همه ما یکی هستیم، یک قلب تپنده در همه ما می‌تپد و این که یک هشیاری است، فقط یک هشیاری است. این‌ها را من اول اصلاً شما می‌گفتید، متوجه نمی‌شدم به مرور زمان فضای گشوده شده، شما می‌گفتید فضای گشوده شده اصلاً متوجه نمی‌شدم.

فقط می‌خواهم به دوستان عزیزم که تازه برنامه را نگاه می‌کنند بگویم ول نکنید بی‌نظیر است این برنامه بی‌نظیر است.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، اکرم خانم شما می‌توانم بپرسم چقدر درس خوانده‌اید؟

خانم اکرم: آقای شهبازی من سواد زیاد ندارم تا سوم راهنمایی خوانده‌ام.

آقای شهبازی: عجب!

خانم اکرم: آقای شهبازی من اول که این شعرها را می‌خواندم:

**دم او جان دهدت رو ز نفخت بپذیر
کار او کُن فیکون است نه موقوف علل**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۴۴)

هیچ‌کدام از این‌ها را متوجه نمی‌شدم خیلی ممنونم از شما، خیلی.

آقای شهبازی: آفرین، ماشاءالله واقعاً ماشاءالله

خانم اکرم: سپاس‌گزارم آقای شهبازی خودتان می‌دانید عاشقانه دوست داشتم این ارتباط برقرار بشود و این که هر موقع من طلب داشتم، هر موقع دوست داشتم با شما حرف بزنم نمی‌شد. خوابتان را می‌دیدم.

فضاگشایی

اتفاقات ممکن است متفاوت باشند ولی هرکسی در زندگی‌اش با اتفاق بزرگی یک زمان یا زمان‌هایی روبرو می‌شود و فرق نمی‌کند ما کجا هستیم. یکی با موضوع اقتصادی روبرو می‌شود، یکی دیگر با بیماری جسمی یا روحی. یکی با مشکل در کار و شغل، دیگری در رابطه و ازدواج. یکی با جنگ کشوری دیگری با جنگ خانوادگی. یکی با از دست دادن عزیزی، دیگری با از دست دادن اموالی. یککسی هم با هر دو، یکی با همه این‌ها، یکی دیگر با هیچ‌کدام و با موضوعی که به فکر ما هم نمی‌رسد. یککسی اتفاقی را پشت‌سر گذاشته، یککسی هم همه‌چیز او خوب است ولی شاد نیست و نمی‌داند چرا.

همگی با اتفاقات کوچک روزانه روبرو می‌شویم. مقایسه نباید کرد. قضاوت نباید کرد. هیچ چیز دلیل هیچ چیز نیست. تنها چیزی که مهم است تسلیم و فضاگشایی است.

برای حل موضوعات باید راه حل بدهیم نه این‌که از مسائل حرف بزنیم. راه‌حل از فضای گشوده‌شده می‌آید. وقتی فضا را اطراف آن مسئله باز می‌کنیم، آن‌قدر که دیگر آن مسئله را نبینیم، ذهن ما خاموش می‌شود و راه حل را می‌بینیم. اگر نمی‌بینیم صبر می‌کنیم و اعتماد به آن فضا و زندگی.

فضاگشایی را هم می‌شود تعریف کرد و هم نمی‌شود، یعنی باید تجربه‌اش کنیم و چیز عجیب و غریبی هم نیست، فقط فاصله می‌گذاریم. بین خود و اتفاقی یا چالشی یا شرایطی یا بی‌مرادی‌ای، ولی آیا آسان است؟ خیر، تمرین می‌خواهد و آگاهی که مهم‌ترین و واجب‌ترین کار ماست. برای اتفاقات کوچک و متوسط خیلی هم سخت نیست. فقط باید یادمان باشد که الآن وقت فضاگشایی است.

برای اتفاقات بزرگ، صبر در امر فضاگشایی کمک می‌کند. اگر اتفاقی را نمی‌شود تغییر داد هر چقدر می‌توانیم فضا را اطراف آن باز می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا بتوانیم فضای بیشتری باز کنیم و آگاه هستیم که ذهن را باید خاموش کنیم و در این لحظه بمانیم.

فضاگشایی، کار به ظاهر عملی‌ای نیست. کار ذهنی هم نیست چون ذهن باید خاموش شده باشد. می‌شود گفت که تصور یا حس فضای بی‌نهایت بین خود و آن اتفاق، ولی حتی بالاتر از تصور و حس است. چون برای تصور کردن شاید به ذهن ساده شده نیاز باشد ولی فضاگشایی و رای تصور است چون حقیقی است.



واقعاً حقیقتاً فضایی بین ما و اتفاقی بوجود می‌آید که دست آن اتفاق به ما نمی‌رسد. فضاگشایی کار درونی و معنوی است.

چرا هنگامی که می‌دانیم الان باید فضاگشایی کنیم نمی‌توانیم؟ چون مهم‌ترین کار برایمان نیست. چون حرف مردم برای ما مهم‌تر از فضاگشایی است. چون ناراحتی و فضا بندی دیگران برای ما مهم‌تر از فضاگشایی خودمان است. چون فکر می‌کنیم به هر علتی الان نمی‌توانیم زندگی پُر کنیم. چون آگاه نیستیم که هیچ چیز مهم‌تر از زندگی پُر در این لحظه نیست. چون آگاه نیستیم که الان ذهن دارد حرف می‌زند.

هر روز صبح قرار است با اتفاقاتی هر چند خیلی کوچک مواجه شویم، که باید فضا را اطرافشان باز کنم و واکنش نشان ندهیم. این یکی از مهم‌ترین کارهای معنوی امروز و هر روز ما است شاید هم مهم‌ترین کار چون اکثر اصول دیگر معنوی را در بر می‌گیرد.

فضاگشایی یعنی اگر نه می‌گویی نه به خواسته دیگری، آن نه را با روی خوش بگو، با درک طرف مقابل بگو. که چرا آن خواسته را دارد نه این‌که چرا او مرا درک نمی‌کند و این را از من می‌خواهد. فضاگشایی یعنی احترام به طرف مقابل و اطرافیان.

فضاگشایی یعنی درک دیگران. حتی درک قضاوت دیگران، درک خشم دیگران. فضاگشایی یعنی خود را صفر کردن و ندیدن.

چگونه یادمان بماند که باید فضاگشایی کنیم؟ اول این‌که فضاگشایی باید خیلی سریع انجام بشود نه این‌که اتفاقی بیفتد و ما چندساعتی و یا چندروزی درگیر آن باشیم و بعد شروع کنیم به فضاگشایی... فضاگشایی باید در عین اتفاق انجام بشود. برای این باید یادمان بماند و برای آن‌که یادمان بماند باید اول تمرین کنیم و برای تمرین کردن، اول روز با خواندن بیتی در مورد فضاگشایی روزانه به خود یادآوری می‌کنیم و آن‌قدر این را تکرار می‌کنیم که بشود جزو ما. یعنی فضاگشایی بشود خودبه‌خود حالت طبیعی ما که حقیقتاً هم حالت اصلی ما فضا یا همان عدم است. یکی از بیت‌هایی که می‌شود اول روز خواند می‌تواند این بیت باشد.

که نیم، کوهم ز حلم و صبر و داد

کوه را کی در رُباید تندباد؟

(مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۴)



همان‌طور که اکثر اتفاقات خبر نمی‌کنند و یک‌دفعه ما را غافلگیر می‌کنند. ما هم برای فضاگشایی باید خبر ندهیم و سریع اتفاق را غافلگیر کنیم.

فضاگشایی در قبال حتی اتفاق کوچکی اگر با تاخیر انجام بشود ممکن است بسیار مشکل شود در حدی که حتی شخص دیگر قادر به بازکردن فضا نیست. چرا این‌طور است؟ چون آن فضابندی اولیه آن‌قدر انرژی بد و تخریب‌کننده‌ای دارد که تا مدتی اثر آن باقی می‌ماند و آن پایین آمدن هشیاری، قدرت فضاگشایی را از شخص می‌گیرد.

پس چقدر اهمیت دارد که فضاگشایی را خیلی خیلی سریع انجام بدهیم، بدون وقفه‌ای و درنگی. آن‌قدر باید مهارت پیدا کنیم در فضاگشایی که ما انگار خود فضا شده‌ایم.

آن‌قدر روی موضوع فضاگشایی تأمل کرده‌ایم و تحقیق و آن‌قدر تکرار و تمرین که ما می‌شویم خود فضا. آن‌قدر فضای درون ما گسترده شده که برای اتفاقات انگار فضایی نمی‌ماند تا باز شود، هر چند که باز وجود دارد. همین‌طور درون و اطراف ما فضای بی‌نهایت وجود دارد.

آنقدر آن فضای اطراف ما باز شده است که هیچ حرفی، هیچ ماجرابی و هیچ اتفاقی در ما اثر نمی‌گذارد. اصلاً آن‌قدر فاصله زیاد است بین اتفاقات و من‌های ذهنی و حرف‌ها که به ما نمی‌رسند. آن‌قدر فاصله زیاد شده است که اتفاقی را دیگر نمی‌بینیم. آن‌قدر فضا بزرگ است که هر اتفاقی را با لطافت و آرامی در بر می‌گیرد و آن فضا هیچ ناله و شکایتی به آن اتفاق نمی‌کند. اگر اتفاق تغییرپذیر باشد خرد آن فضا آن را تغییر می‌دهد و اگر غیر قابل تغییر، آن فضا آن اتفاق را مرهم می‌کند و دردش را آرام می‌کند و شفا می‌دهد. آن‌قدر آن فضا مهمان‌نواز هست که به هیچ مهمانی نمی‌گوید تو دیگر کی هستی؟ تو را نمی‌پذیرم. همه را از طرف زندگی می‌داند و در بر می‌گیرد و پذیرایی می‌کند و پیغام را می‌گیرد و بعد هم رهاش می‌کند و می‌گذارد آن مهمان راحت و آزاد باشد.

با احترام و قدردانی

فاطمه از امریکا



سلام وقتتان به‌خیر الناز هستم. متنم را می‌خوانم با اجازه شما.

«عاشق پزولیده نمی‌شود.»

کس نیابد بر دل ایشان ظفر بر صدف آید ضرر نی بر گوهر (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۵۰۵)

وقتی مواردی را تحت عنوان اشکال در خود شناسایی می‌کنیم، اولاً باید بدانیم که ما آنها نیستیم و آنها تنها صدف هستند و ما گوهر باطنی و لامتغیر این تظاهرات هستیم، پس نایستی احساسات منفی‌ای که من ذهنی القا می‌کند که «من خیلی اشکال دارم، من زندگی‌ام را هدر داده‌ام، من نمی‌توانم این همه خرابکاری را جبران کنم» را باور کنیم یا جدی بگیریم.

دست من اینجا رسید، این را بشست دستم اندر شستن جانست سست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۷)

از حدّ شستم خدایا پوست را از حوادث تو بشوی این دوست را (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰)

دوماً باید متوجه باشیم که زندگی خودش می‌خواهد آن اشکالات را تغییر دهد، وگرنه ما اصلاً نمی‌توانستیم آنها را ببینیم و به آنها اقرار کنیم و مسئولیتشان را بپذیریم، پس لازم نیست ما نگران بشویم که چطور قرار است این تغییرات را در خود ایجاد کنیم.

همیشه می‌دانیم که شناسایی برابر آزادی است، پس شناسایی‌ها را در هوشیاری نگه داشته و وقتی دچار آن موارد همانندگی می‌شویم تشخیص می‌دهیم و بی‌تی راجع به آن می‌خوانیم و فضا را باز می‌کنیم و اصلاً قضاوت و مقاومت نمی‌کنیم، یعنی با ذهن دخالتی در این روند تغییر نمی‌کنیم، مثلاً نمی‌گوییم «من نمی‌توانم تغییر کنم یا اگر این تغییر انجام نگیرد چه می‌شود؟ من بدبخت می‌شوم».



گر قاعده‌ست که ملامت بود ز عشق کری گوش عشق از آن نیز قاعده‌ست

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۴۴۶)

اول ما شناسایی می‌کنیم و در هوشیاری نگه می‌داریم تا به جای آن رفتار شرطی‌شده فضاگشایی کنیم، ولی اگر در موقعیت یادمان رفت یا نتوانستیم و باز فضابندی کردیم، همان موقع از فضابندی توبه می‌کنیم و آن بی‌مرادی در فضاگشایی کردن را می‌پذیریم.

نکته حیاتی این است که اگر در این مواقع احساس شکست و ناامیدی و ناتوانی و جبر و ملامت پیش آمد، هوشیار باشیم که این‌ها هم مقاومت دیگر خود من‌ذهنی است که نبایستی جدی بگیریم فقط باید فضا را در برابرشان باز کنیم.

ترس و نومیدیت دان آواز غول می‌کشد گوش تو تا قعر سفول

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

بسیار بسیار مهم است که بدانیم و آگاه باشیم که هر هیجان منفی و احساس منقبض کننده از خود دیو من‌ذهنی است و آن می‌خواهد ما را از تغییرکردن ناامید کند تا همیشه تحت سلطه‌اش باقی بمانیم.

گر من ز دست بازی هر غم پژولمی زیرک نبودمی و خردمند غولمی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۹۶)

وقتی زیرک و خردمند می‌شویم که هیچ غم و یا دردی نتواند ما را پریشان کند و نتواند به ما عذاب بدهد و آگاه باشیم که این‌ها شوخی زندگی هستند، اگر این‌گونه باشیم دیگر غول من‌ذهنی هرگز نمی‌تواند گمراهمان کند.

عاشق شده‌ای ای دل سودات مبارک باد از جا و مکان رستی آن جات مبارک باد

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۶۲۳)

پس کسی که همانندگی‌ها و شرطی‌شدگی‌هایش را می‌بیند و به آن‌ها اقرار می‌کند و تمام مسئولیت آن را هم می‌پذیرد و زیر بار درد هوشیارانه هم می‌رود ولی درد را جدی نمی‌گیرد و از درد آشفته نمی‌شود و عذاب نمی‌کشد



و تنها آگاه است که این هیجانات، پسماندهای من‌ذهنی است و باید صبر کند تا خود کن‌فکان مرکز او را هم از دردها و هم از همانیدگی‌ها بشوید، او دیگر عاشق شده‌است و تبدیل او از تصویرذهنی بودن به زنده شدن به زندگی یکتا و بی‌فرم شروع شده که این جای خیلی خیلی شکر و تبریک دارد.

بجهز

۳۶- خانم افسانه از لرستان

متنی راجع به عادت‌های بدِ من‌ذهنی که حدود سی تا عادت است تهیه کرده‌ام با یاری خداوند، اگر اجازه بدهید با شما به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بله گوش می‌کنیم ان‌شاءالله حداقل دوسه تاشان را ترک کنیم، خیلی ممنون.

خانم افسانه:

**تَلْخِ سِتَان، شِکَر دَه، سِیْلِ بِنُوش و سَر دِه
خندان بَمیر چون گَل، گر زان که اَرْجُمندی
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۹۴۸)**

«تَلْخِ سِتَان»، یعنی عادت‌های بدی که مربوط به من‌ذهنی‌ات است را بشناس و دور بینداز و درد هشیارانه این عادت‌ها و همانیدگی‌ها را بکش تا از تو جدا بشود. فضا را باز کن، فضاگشایی کن و شکر بریز و شادی اصلی خداوند را در زندگیت بیاور و به من‌ذهنی‌ات بگو من نمی‌خواهم تو زندگی من را فرمانروایی کنی.

لیک می‌گوید تو ارجمندی، تو انسان بزرگی هستی، تو از جنس و الست هستی، پس ما به من‌ذهنی‌مان می‌گوییم برو گوشه‌ای بنشین و ساکت باش چون من تو نیستم.

من بخشنده هستم، من‌ذهنی خسیس و تنگ‌نظر من ساکت باش! من می‌بخشم و گذشت می‌کنم، من‌ذهنی انتقام‌گیر من ساکت باش!

من مهربان هستم، من‌ذهنی سنگ‌دل من ساکت باش! من راست‌گو هستم، من‌ذهنی دروغ‌گوی من ساکت باش!
من عاشق هستم، من‌ذهنی نفرت‌انگیز من ساکت باش! من نور هستم، من‌ذهنی تاریک من ساکت باش!
آرام هستم، من‌ذهنی خشمگین من ساکت باش! من آفتاب هستم، من‌ذهنی سایه من ساکت باش!

من حقیقت‌گو هستم، من‌ذهنی تهمت‌زن من ساکت باش! من درست‌کار هستم، من‌ذهنی دغال و حيله‌گر من ساکت باش!

من قدرت‌مند هستم، من‌ذهنی ناتوان من ساکت باش! من شجاع هستم، من‌ذهنی ترسوی من ساکت باش!
دانا‌ی کامل هستم، من‌ذهنی نادان من ساکت باش! من پاک هستم، من‌ذهنی پلید من ساکت باش!



من پوشاننده هستم، من ذهنی عیب‌بین و عیب‌گوی من ساکت باش! من یک‌رو هستم، من ذهنی منافق و دُوروی
من ساکت باش! من خیرخواه هستم، من ذهنی حسودِ من ساکت باش! من زیباسیرت هستم، من ذهنی
زشت‌سیرتِ من ساکت باش!

من صبور هستم، من ذهنی عجولِ من ساکت باش! من باوقار هستم، من ذهنی مسخره‌کنِ قهار من ساکت باش!
من شاکر هستم من ذهنی ناسپاسِ من ساکت باش! من مسئولیت‌پذیر هستم، من ذهنی از زیرِ کارِ دررویِ من
ساکت باش!

من آرامش هستم، من ذهنی نگرانِ من ساکت باش! من شاد هستم، من ذهنی غم‌دار من ساکت باش! من مرحم
هستم، من ذهنی دردآورِ من ساکت باش! من کامل هستم، من ذهنی ناقصِ من ساکت باش! من یقین هستم،
من ذهنی شکاکِ من ساکت باش!

من حال هستم، من ذهنی گذشته و آینده من ساکت باش! من فراوانی و کوثر هستم، من ذهنی بخیل من ساکت
باش! من زنده هستم، من ذهنی مرده من ساکت باش!

این که قانون جبران فقط مالی و معنوی نیست.

چیزهای دیگر هم هست، در زندگی روزمره ما هم هست، به همین خاطر راجع به زمان‌هایی که قانون جبران را صحبت کرده بودید یک تحقیق کوچکی کردم و چند مورد نوشتم اگر اجازه بدهید بخوانم.

۱- حق‌شناسی

به صد دستان به کار تو ست این باد ترا خود نیست خوی حق‌گزاری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۶)

معنی‌اش این است که زندگی همیشه می‌خواهد کار ما را به صد طریق درست کند چرا صد طریق؟ زندگی همیشه برای یاری ما جاری است. اما نداشتن خُلق و خوی قدردانی آن را به درد تبدیل می‌کنند.

سپاس‌گزاری، حق‌شناسی، قدر دانستن، ارزش‌گذاری این‌ها همه قانون جبرانند.

قانون جبران می‌گوید مرکز ما تنها حق زندگی‌ست پس ما باید هیچ‌چیز دیگر در مرکز خود بگذاریم. قانون جبران یعنی خداوند می‌خواهد عقل کل را به ما بدهد. و پس ما عقل من‌ذهنی را قلاووز خود نکنیم. انقباض ما در اتفاقات و نامرادی‌ها نشانه حق‌شناسی ماست. با این‌که بارها متوجه شده‌ایم بی‌مرادی‌هایمان به نفعمان بوده‌است باز هم مقاومت می‌کنیم.

قانون جبران می‌گوید وقتی عقل خداوند هست، نوآوری هست، پس چرا باز الگوهای هزارساله پیشین را پیش‌رو می‌گیری؟

۲- یک زمان کار است

یک جنبه قانون جبران این است که ما با خواندن این ابیات به این درک برسیم که باید تبدیل بشویم و این کار ضرورت دارد پس نباید به بعد موکول شود. زندگی به ما در این لحظه فرصت داده‌است که تبدیل بشویم و مولانا می‌گوید: «یک زمان» یعنی این زمان باید کار تبدیل انجام بشود پس آن را به بعد نسپار.

عدم تعهد به مرکز عدم نتیجه‌گندی من‌ذهنی و کاهلی در تغییر است.



۳- حکم حق گسترد بهر ما بساط

زندگی فضاگشایی را در ما گذاشته است. پس قانون جبران می‌گوید که از آن استفاده کنید، فضا را باز کنی و با فضاگشایی با زندگی صحبت کنید.

۴- آن‌جا که هستی زندگی هم هست.

قانون جبران می‌گوید خداوند همیشه حاضر است و از رگ‌گردن به ما نزدیک‌تر است. پس با او یکی بشو اما ما با باور عدم لیاقت نمی‌توانیم این را ببینیم. قانون جبران می‌گوید خودت را دست‌کم نگیر، تو امتداد خدا هستی، پس از توانایی‌هایت استفاده کن، تلاش کن تا در هر زمینه‌ای که می‌خواهی موفق بشوی.

۵- شرم من‌ذهنی

شرم من‌ذهنی مانع انجام قانون جبران است؛ چراکه شرم و خجالت در ما حس کم‌بینی و کافی نبودن ایجاد می‌کند. شرم من‌ذهنی یعنی محدودیت ذهن و این خلاف ذات اصل ما که فراوانی‌ست می‌باشد.

حریف‌ت حاضر است آن‌جا که هستی

ولیکن گر بگوید، شرم داری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۶)

۶- اختیار نیکو

انسان قدرت انتخاب دارد از تمام مخلوقات، انسان می‌تواند هُشیارانه انتخاب کند پس با اجرای قانون جبران ما باید اختیارمان را به من‌ذهنی‌مان ندهیم؛ چراکه انسان با من‌ذهنی قدرت انتخاب ندارد و وقتی انتخاب می‌کند خواسته‌هایش را حق خودش می‌داند.

انسان در من‌ذهنی قانون جبران را نمی‌شناسد، اجرای قانون جبران به تبدیل ما نیز کمک می‌کند وقتی در ما طلب باشد، کار و جهد باشد، زندگی با قانون جبران تبدیل را در ما رخ می‌دهد؛ چراکه قانون جاذبه قانون جبران را از سمت خود زندگی جذب می‌کند.

آن‌چه باید بدانیم این است که قانون جبران پیوستگی می‌خواهد، مداومت و کار هرروزه می‌خواهد.



با سلام، یکی از مواردی که به مقابله با کاهلی من ذهنی می‌رود، همراه شدن با جمع معنوی است.

ای قطره گر آگه شوی، با سیل‌ها هم‌ره شوی سیلت سوی دریا برد، در ره نبینی آفتی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۴۳)

اغلب اوقات غلبه بر اینرسی و کاهلی من ذهنی به‌تنهایی کار سخت و چالش‌برانگیزی است. اما اگر ما در یک جمع معنوی باشیم و چرخ‌دنده‌های کار روی خود را با این جمع تنظیم کنیم، قدرت چرخش و از جا کندن این نیروی عظیم معنوی، بر اینرسی من ذهنی ما غلبه می‌کند.

مثالی که مولانا می‌زند این است که یک قطره تنها و دور از دریا، ممکن است هیچ‌وقت به دریا نرسد. اما همین قطره اگر خودش را به درون جریان سیل بیندازد، این سیل او را با خود می‌برد و به راحتی تا دریا می‌رود و در راه نیز هیچ آفتی به او نمی‌رسد.

برای مقابله با کاهلی من ذهنی خود، شاید راحت‌ترین و عملی‌ترین روش برای ما، تنظیم کردن چرخ‌دنده‌های خود با چرخ‌دنده‌های موج عظیم انسان‌هایی باشد که با گنج حضور به‌صورت جدی روی خود کار می‌کنند. هماهنگی‌هایی از قبیل:

۱ - گوش دادن به برنامه‌های روز چهارشنبه به‌صورت زنده و نکته برداری در هنگام دیدن برنامه.

۲ - گوش دادن برنامه‌های روز جمعه به‌صورت زنده و نکته برداری از پیام‌های بینندگان. (من این مورد را با تأخیر انجام می‌دهم به دلیل این‌که سر کار هستم و دنبال این هستم که چاره‌ای برای این بیندیشم.)

۳ - تهیه پیام‌های معنوی، حداقل یک پیام عالی کاربردی در هفته.

۴ - سهیم شدن در سرویس و خدمات در این راه و رعایت قانون جبران مادی و معنوی.

این موج عظیم عشق که بلند شده و مثل یک اژدهایی حلقش را باز کرده‌است، توانایی شگفت‌انگیزی در از بین بردن من ذهنی و تمام کاهلی‌های آن دارد.



بَنگَرِ این کِشتیِ خَلقانِ غرقِ عشق اَزدهایِ گشتِ گوییِ حلقِ عشق

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۳)

اَزدهایِ ناپدیدِ دلربا عقلِ همچون کوه را او کِهَرُبا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۲۴)

آقای شهبازی: خیلی زیبا. شما دیگر گفتیم پنج دقیقه الآن صحبت کنید، شما الآن سه دقیقه صحبت شد.

خانم پریسا: خیلی ممنون آقای شهبازی، حقیقتش این بودن با جمع خیلی برکت بوده البته جمع معنوی، یعنی جمع معنوی برکت هست. همین‌طور که جمع من ذهنی را باید از آن‌ها دوری کنیم، در مقابلش جمع معنوی تماماً برکت هست و از این فرصتی که پیش آمده من حالا سعیم را می‌کنم نهایت استفاده را ببرم.

خواندن پیام‌های عزیزان که از ایران و سراسر دنیا می‌آید، گوش دادن به پیام‌هایشان. و همین که یک، خودمان را در حقیقت هماهنگ می‌کنیم با این برنامه‌ها، چه برنامه‌های زنده که در حقیقت همین اتفاقاتی که کلاً دارد در این گروه گنج حضور می‌افتد، پیام‌های معنوی، پیغام عشق، کودکان عشق، جوانان عشق که دارد پیش می‌رود.

و همین‌طور هم قانون جبران معنوی و مادی هردو با هم‌دیگر، این‌ها خیلی لازم هست. من فکر می‌کنم این‌ها خیلی خیلی کمک‌کننده است و این فرصتی که برای ما پیش آمده، وقتی که جبران مالی را انجام بدهیم ذهن ما اجازه می‌دهد که ما این مطالب را بهتر درک کنیم و بفهمیم. یعنی اصلاً بدون جبران مالی، پیشرفت تقریباً غیرممکن است، ذهن برمی‌گردد.

ولی وقتی که ما جبران مالی می‌کنیم و جبران معنوی می‌کنیم، در این راه باقی می‌مانیم و زندگی هم کمکمان می‌کند.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، خیلی زیبا



۳۹- خانم دیبا از کرج با سخنان آقای شهبازی

سلام آقای شهبازی عزیزم دیبا هستم از کرج.

آقای شهبازی: بله خانم دیبا، خوب هستید شما؟

خانم دیبا: بالاخره قسمت ما هم شد جماعت رحمت است و خیلی خوشحالم که توانستم، خسته هم هستید دلم نمی‌آید وقتتان را زیاد بگیرم ولی نمی‌دانم چجوری قدردانی بکنم، از این همه زحمت، از این همه عشقی که پهن کردید، گسترانید توی همه جهان.

آقای شهبازی: من کاری نکردم، با هم داریم می‌کنیم. من تنها نیستم، شما هستید، بقیه بینندگان هستند، چه آنهایی که از نظر مادی این برنامه را حمایت می‌کنند، چه آنهایی که به‌طور معنوی حمایت می‌کنند، آنهایی که به‌قول پریسا خانم هر دو جنبه را رعایت می‌کنند.

خانم دیبا: هر دو جنبه، هر دو جنبه، یعنی اهمیت این موضوع است که ما می‌توانیم نتیجه بگیریم. آقای شهبازی، این‌ها را شما به ما یاد دادید. هر هفته تعهدتان تا این ساعت، چهار، پنج ساعت نشستن، بیست و دو سال است دارید زحمت می‌کشید. چجوری، من واقعاً خجالت می‌کشم، سر تعظیم فرود می‌آورم. من خودم آدمی بودم که از زیر درد می‌رفتم وسط بیابان می‌نشستم گریه می‌کردم، می‌گفتم خدایا یا من را بکش یا من خودم را می‌کشم. ولی الان آقای شهبازی این قدر شادم، این قدر آرامم. همان بیننده‌ای که گفت من یک نفر دارم روی خودم کار می‌کنم ولی بعد از ده سال تأثیرش را روی خانواده‌اش دیده بود، واقعاً من هم همین‌طورم. اصلاً من متنم را فراموش کردم دلم می‌خواهد از تغییر خودم بگویم که چقدر تعهد در این برنامه کار می‌کند، شنیدن پیغام‌ها، کارکردن، نوشتن، قانون جبران را هر ماه یک پولی پرداخت کردن.

من با خودم عهد کردم، هر همانندگی که شناسایی می‌کنم، قانون جبران، پول پرداختی‌ام را بیشتر کنم. کاغذ هم برای عضو کردن ننوشتم. شاید یک سری از مردم فکر می‌کنند که عضو شدن مثلاً شرایط خاصی دارد، نه. یک پولی را به یک شماره حسابی شما همیشه می‌گذارید، ما می‌رویم عابر بانک یا با این گوشی‌ها پرداخت می‌کنیم، خیلی راحت. از کم شروع کنیم، پیشرفت کردیم زیاد کنیم، زیاد کنیم، زیاد کنیم، آن وقت می‌بینیم چقدر داریم رشد می‌کنیم، درختان پر از میوه عشق و خرد آگاهی شده.



منی که توی بیابان از درد و بدبختی زجه می‌زدم. یک روزی من، یک روزی نه چندبار آقای شهبازی، من چند بار، می‌دیدم که حالت خواب و بیداری در درون خودم هی لجن می‌کشم بیرون، بعد این لجن‌ها تمامی نداشت، پا می‌شدم فکر می‌کردم این کابوس است. تا این‌که بعد از اتفاقات خیلی ناخوشایندی که همان حوادث ریب‌المنون بود و من من‌ذهنی را نمی‌شناختم، من خواب شما را دیدم که من توی یک دنیایی گم شدم، بعد آمدم در خانه شما، شما یک استکان چای جلوی من گذاشتید بعد به من می‌گویید چه شده؟ می‌گویم من گم شدم، می‌گویم من گم کردم. شما می‌گویید پیدا می‌کنی. می‌گویم خودم را گم کردم، دوباره سرتان را تکان می‌دهید، با همین لبخند همیشگی‌تان می‌گویید، پیدا می‌کنی، پیدا می‌کنی. و الآن من می‌بینم آن لجن‌ها تمام همانیدگی‌های من است که الآن با کارکردن شبانه‌روز.

آشنایی گیر شب‌ها تا به روز با چنین ستاره‌های دیو سوز (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۲۳۰)

ابیات مولانا دیو سوز است، ستاره است، روشن می‌کند ما را. من الآن آدمی شدم که احساس می‌کنم دوست دارم زندگی را، ورزش می‌کنم که عمرم طولانی‌تر بشود، بتوانم مفید باشم. شما از من یک آدم دیگر ساختید، شیطانی بودم که من را به انسان تبدیل کردید. من دستانتان را می‌بوسم، واقعاً زحمت می‌کشید، آفرین به شما. بیچاره‌ای که از آشنایی با ستاره‌های دیو سوز و تکرار ابیات مولانا چاره‌آموزی را فراگرفت.

آقای شهبازی: خانم دیبا یک چیزی بگویم وسط صحبتتان، من نکردم، شما کردید. شما بینندگان کردید، هرکسی کار کرد روی خودش، هرکسی قانون جبران مادی را رعایت کرد، قانون جبران معنوی را رعایت کرد، موفق شد. آن‌هایی که کار نکردند، بعضی موقع‌ها کار کردند، بعضی موقع‌ها نکردند، این موضوع را شوخی گرفتند، گذاشتند خاصیت اصلی دیو، مرض اصلی شیطان در آن‌ها باشد که می‌گوید: این مرض شیطان «انا خیری» است، من بهتر می‌دانم. خب بیت مولانا را می‌خواند، می‌گوید من بهتر می‌دانم، خب بهتر می‌دانی این همان مرض شیطان است.

خانم دیبا:

و «وین مرض در نفس هر مخلوق هست».

آقای شهبازی: هرکسی گفت بابا این‌همه درد درست کردم، من درست کردم، زیر بار مسئولیت رفت و شروع کرد به کارکردن و آگاه شد از این «انا خیری»، می‌گوید:



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

مرض شیطان این است که من می‌دانم و بیت مولانا را می‌خوانیم، می‌گوییم که اشتباه می‌کند، من می‌دانم. خب این همان مرض است، اگر شما می‌دانید چرا زندگی‌ات این‌طوری است. چرا رو آوردی به کمیابی؟ به کم کاری؟ عدم مسئولیت، به ملامت به انتقاد به عیب‌جویی؟ خودت جمله عیب هستی چطور به دیگران ایراد می‌گیری؟ چرا خودت این‌همه اشکال داری، تمام وقت صرف درست‌کردن دیگران می‌شود؟ چرا؟ این‌ها مرض است دیگر.

خب آن کسانی که مثل شما، مثل خانم پریسا، مثل همه کسانی که امروز آمدند روی خط و پیغام دادند، روی خودشان کار کردند، خردمندی خودشان و کار خودشان نجاتشان داده. خیلی‌ها هم کار نکردند، امیدوارم آن‌هایی که کار نکردند، این حرف‌ها را بشنوند. این فراوانی، این لطف خداوند که ابیات مولانا دارد توی تلویزیون پخش می‌شود، کسی خانه‌اش نشسته می‌تواند تلویزیون را روشن کند، این بیت‌ها را ببیند. برای تک‌تک این بیت‌ها شاید چهل، پنجاه سال پیش شما باید مسافرت طولانی می‌کردی، می‌رفتی سخنرانی کسی، او هم می‌آمد دوساعت صحبت می‌کرد، توی دو ساعت پنج تا بیت می‌خواند، بقیه‌اش حرف‌های خودش را ممکن بود بزند.

امروز روی این تابلو ما بیت به بیت، دو بیت، سه بیت، هر فریمی، هر اسلایدی یا هر صفحه تلویزیون کوچک پنجره ما، یک گنج است، گنج مولاناست. تازه ما داریم متوجه می‌شویم که چرا می‌گوییم مولانا، آدم بزرگی است؟ چرا بعضی بزرگان، بزرگ شدند؟ چرا فردوسی، فردوسی شده؟ چرا مولانا، مولانا شده و همه قبول دارند، همه جهان قبول دارند. چرا؟ یک علتی دارد. و چرا ما استفاده نکرده‌ایم؟ این هم جوابش را خودتان پیدا کنید.

خانم دبیا: واقعاً تأثیر پیغام‌های دوستان، همین خانمی که بعد از ده سال، خانواده‌اش از راه دور، این قدر تغییر کردند. پس همان بیت مولانا که رومی از جایی بادش به جای دیگر می‌خورد یا:

غیر نطق و غیر ایماء و سجال صد هزاران ترجمان خیزد ز دل (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۸)

دارد کار می‌کند، ما روی هم‌دیگر اثر می‌گذاریم.

آقای شهبازی: آفرین، بفرمایید ما صحبت شما را قطع کردیم.



خانم دیبا: اختیار دارید من فقط می‌خواهم بگویم که، اگر فضاگشایی را شما این‌قدر تکرار می‌کنید، ما واقعاً فضاگشا باید باشیم. برای این‌که همیشه درد داشتیم، منقبض بودم، حتی یک بچه کوچک، می‌توانست روی زندگی من تاثیر بگذارد. من می‌رفتم در فکر و غم و غصه، با حرف یک بچه، چه برسد به حرف فامیل و خانواده و این‌ها. من الآن با خرد مولانا، با این شعرهای مولانا، با ابیاتش، با این برنامه دانشگاهی که توی خانه من رایگان هست در اختیار من، این طلب مفتاح مطلوبات توست.

ما طلبمان چه هست، ما طلبمان این است که گوشی را برداریم با یک نفر وقت گذرانی کنیم، یا یک سینما برویم و یک کافه برویم، البته که همه این‌ها لازم است، ولی همه این‌ها با فضاگشایی، حال خوب، انرژی خوب استاد، فکر کردن در جهان هستی و این:

کمر به خدمت دل‌ها ببند چاکروار که برگشاید در تو طریق اسراری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۱۰۴)

این‌ها همه‌اش فضاگشایی است که شما به ما یاد دادید. من دستان شما را می‌بوسم، مطلبم را ان‌شاءالله هفته‌های بعد می‌آیم می‌خوانم، دیگر آخر وقت است، خیلی سپاسگزارم، خیلی به دوستان عزیزم مدیونم. آقای نیما اصلاً پیغام‌هایشان تکان دهندست، خانم سارا، خانم پریسای عزیز، خانم یلدا، خانم اکرم عزیز که با این سطح سواد به من ثابت کردند که چقدر تواضع داشتند، چقدر فضاگشا بودند، آفرین به آن‌ها. یا خانم سارینا، خانم‌های آیدا، نسترن، همه این‌ها، آفرین اصلاً گلستان دارد می‌شود، دلم گرم است به این دوستان، افتخار می‌کنم که توی یک همچون خانواده‌ای قرار گرفته‌ام. افتخار می‌کنم، این پیغام‌ها را لایقش بودم بشنوم، افتخار می‌کنم که شاگرد مولانا و شما هستم، افتخار می‌کنم که صبح به عشق این‌که بلندشوم یک غزلی را بنشینم تفسیر کنم، بخوانم.

آقای شهبازی اصلاً دیگر من قضاوت نمی‌کنم، حتی خودم را. که بگویم حالا آن را خواندی، حالا این بیت را معنی کردی، عین دریا می‌روم جلو. هر غزلی می‌آید، هر برنامه‌ای که شما می‌خوانید، من هم برای خودم می‌نشینم این‌ها را معنی می‌کنم، هی جمع‌آوری می‌کنم. خیلی حالم خوب است، خیلی شاد هستم، خیلی آرامم دیگر به کسی کاری ندارم. اوائل همه‌اش به زندگی دخترهایم، انگار زندگی آن‌ها را من باید تعیین کنم. الآن دیگر رها کردم توی دست‌های خدا. خودم زندگی‌ام آرام باشد، خوب باشم، انرژی خوبم به آن‌ها می‌رسد، به مادرم می‌رسد، به خانواده‌ام می‌رسد.



آقای شهبازی من از پیرو غزل ۲۶۶۶ که بیت اولش این بود که

**به تن اینجا، به باطن در چه کاری؟
شکاری می‌کنی، یا تو شکاری؟**
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۶)

در طول هفته خودم را با این بیت مداوم نگاه می‌کردم و حالا من همیشه خودم را نگاه می‌کنم، حضور ناظر هستم ولی این دفعه خیلی بیشتر سعی کردم که خودم را نگاه کنم که وقتی این را می‌خواندم، این بیت آرام در گوشم خوانده شد که

**عشق می‌گوید به گوشم پست پست
صید بودن خوشتر از صیادی است**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۱)

**گول من کن خویش را و غره شو
آفتابی را رها کن، ذره شو**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۲)

که دفتر پنجم، بیت ۴۱۱ هست. این بیت را که خواندم با خودم گفتم که همیشه من سعی می‌کنم ساده باشم، زرنگی نکنم، قضاوت نکنم. قبلاً خودم این اخلاقیات خودم را فکر می‌کردم، قبل از آشنایی با گنج حضور با خودم می‌گفتم چرا تو، چرا من اینجوری‌ام؟ همیشه گول می‌خورم؟

خلاصه این‌که با خواندن این شعر فضای درونم خیلی باز شد و در گوشم خوانده شد که خوش‌حال باش که انسان ساده‌ای هستی و زرنگ و دغل‌باز نیستی و حرف من‌ذهنی‌ات را گوش نمی‌دهی.

چون من‌ذهنی من همیشه از شخصیت و وضعیت ظاهری من ایراد می‌گیرد. خلاصه تصمیم گرفتم که من‌ذهنی‌ام را خیلی زیر ذره‌بین قرار بدهم. اولش این‌طور بود که روز یک‌شنبه با یکی از آشنایانم، رفتیم بیرون که رفتارش با من طوری بود که من‌ذهنی دچار بی‌توقعی شد.



بعد من ذهنی من بلند شد و گفتش که تو این همه برای این دختر زحمت کشیدی حالا دو تا ساندویچ خواست برای دخترانت حساب نکرد. دیدم که ذهنم دارد قضاوت می‌کند. ذهنم را دیدم که دارد قضاوت می‌کند. عصبانی شده، دچار بی‌مرادی شده‌است. به خودم آمدم، دیدم دارم شکار می‌شوم. با خودم گفتم:

**به تن اینجا، به باطن در چه کاری؟
شکاری می‌کنی، یا تو شکاری؟**
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۶۶۶)

**تا کنی مر غیر را حبر و سنی
خویش را بدخو و خالی می‌کنی**
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

دوباره این را ... نباید آرامشم را از دست بدهم ... ذهنم شروع کرد به صحبت کردن اما دیدم که چه حس اعتمادی دارم. چه قدر راضی هستم و این شعر قضا را،

**گر قضا پوشد سیه، همچون شَبَت
هم قضا دست بگیرد عاقبت**
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۸)

«گر قضا پوشد سیه، همچون شَبَت»، «هم قضا جانت دهد درمان دهد»

این را وقتی خواندم، دیدم که چقدر من الان رضایت دارم و آرام هستم و بعد واقعاً آقای شهبازی، نمی‌دانم که چه طوری از شما تشکر کنم که من تغییرات خودم را دارم لحظه به لحظه می‌بینم. می‌بینم چقدر من حس امنیت دارم می‌گیرم.

من به ذهنم گفتم من ارزشم خیلی بیشتر از یک خانه است. من نمی‌توانم خودم را به خاطر یک چنین چیزی ناراحت کنم. خودم را خشمگین کنم. و واقعاً آرامش را در خودم دیدم. دیدم که حس امنیت را من از خانه نمی‌گیرم، حس امنیت را من از پول نمی‌گیرم.

امروز این‌ها را، همه را تجربه کردم. و من امروز واقعاً احساس کردم که چه قدر قوی شدم و چه قدر تغییر کردم. من، ببخشید من هیچ چیزی آماده نداشتم چون نتواسته بودم این چند روز آماده کنم. فقط خواستم بگویم من امروز واقعاً حس امنیت را تجربه کردم.



رضایت را تجربه کردم. یعنی با خودم گفتم که چه بشود چه نشود، من راضی هستم و این رضایت را من کاملاً احساس کردم که قبلاً این‌جوری نبود و قبلاً من، همیشه این شعر را با خودم می‌خوانم که

از خدا غیر خدا را خواستن ظن افزونیست و کلی کاستن (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۷۳)

و من مدت‌هایی هست که هیچ چیزی از خدا نخواستم. چون می‌دانم که او اگر بخواهد به بنده‌اش می‌دهد. اگر لازم باشد، اگر من لازم داشته باشم، نیازی داشته باشم، آن را به من می‌دهد و نیاز من را در هر صورت برآورده می‌کند.

به هر حال من آخر وقت هست، وقتتان را نمی‌گیرم. فقط از شما خیلی ممنونم. ببخشید که من پیغامی آماده نکرده بودم که خیلی درست بگویم، توضیح بدهم ولی خوب دیگر در همین حد گفتم که حتماً زنگ بزنم و بگویم که من چقدر امروز حس امنیت را در خودم احساس کردم.

آقای شهبازی: این پیغام آماده نکرده خیلی عالی بود خانم. از دلتان برخاست و چه قدر هم مفید بود که خیلی موقع‌ها ما بسیار هیجان‌زده هستیم یک جایی را بخیریم، نمی‌شود. بعدها متوجه می‌شویم که چه قدر خوب شد، نشد.

یعنی اگر امروز نشود، شما باید شکر کنید که نشد. نه این‌که ناراحت بشوید. اصلاً هیچ فکرش را نکنید برای این‌که این برای من چندین بار اتفاق افتاده که یک چیزی را می‌خواستم بخرم، نشد. بعد متوجه شدم، چه قدر خوب شد نخریدم.

چه اشتباهی بود این. توجه می‌کنید. این است که وقتی دل شما صاف است، یک کاری نمی‌شود، خوب نمی‌شود. خداحافظ شما، ما رفتیم! شما می‌گویید ما رفتیم. چه قدر خوب است نشد. یکی دیگر می‌شود. یکی دیگر می‌شود.

این را باید به همه بگوییم. خانواده، آن‌ها هم بدانند که وقتی نمی‌شود حتماً به صلاح ماست، آتش دل نشو. آن شعر را بلدید که می‌گوید آتش دل نشو؟ چون که قبضی آیدت؟ قبض ذهنی وقتی می‌آید،

خانم مریم:



چونکه قبضی آیدت ای راهرو
آن صلاح توست آتش دل مشو
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

آقای شهبازی: آفرین، الآن قبض می‌خواهد حمله کند که نشد. ان شاءالله که می‌شود البته. نشد،

چونکه قبضی آیدت ای راهرو
آن صلاح توست آتش دل مشو
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۳۴)

هی به خودت تلقین کن که آتش دل نمی‌شوی.

حتماً یک فرصت بهتری منتظر من است.

خانم مریم: بله و این شعر که

قوم دیگر می‌شناسم ز اولیا
که دهانشان بسته باشد از دعا
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۸۰)

از رضا که هست رام آن کرام
جُستن دفع قضاشان شد حرام
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۸۱)

در قضا ذوقی همی بیند خاص
کفرشان آید طلب کردن خلاص

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۸۲)

حسن ظنی بر دل ایشان گشود
که نپوشند از غمی جامه کبود
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۸۳)

آقای شهبازی: عالی، عالی. همین شعر را بخوانید اگر نشد.

خانم مریم: دوباره بخوانم؟

آقای شهبازی: نشد. نه برای خودتان بخوانید. اگر هم شد که شیرینی یادتان نرود دیگر.

خانم مریم: چشم. خیلی ممنون. ولی من دیگر یاد گرفتم. از شما یاد گرفتم آقای شهبازی که من باید در هر صورتی آرام باشم و ارزش من خیلی بیشتر از این چیزهاست که قبلاً نمی‌دانستم که من چه قدر ارزش دارم.

◆◆◆ پایان بخش چهارم ◆◆◆

