



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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

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

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۳۱

برنامه ۱-۹۳۱ گنج حضور

اجرا: پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۲ سپتامبر ۲۰۲۲ - ۱۱ شهریور ۱۴۰۱

گنج حضور Podcast
Search:
Parviz Shahbazi
or
Ganje Hozour

برنامه ۱-۹۳۱
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 8880021 Parviz Shahbazi

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	آقای حمید از شیراز	۵
۲	سخنان آقای شهبازی	۹
۳	خانم بتول از فرانکفورت آلمان	۱۲
۴	آقای مهران کرمی از کرمانشاه	۱۳
۵	خانم شکيبا از آلمان	۱۶
۶	آقای محمد از شهریار با سخنان آقای شهبازی	۱۹
۷	خانم شهین از تهران	۲۱
۸	آقای مصطفی از سقز	۲۳
۹	خانم مریم از بروجن	۲۴
۱۰	خانم بیننده از کرج با سخنان آقای شهبازی	۲۷
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۳۱
۱۱	خانم شهپر از اتریش	۳۲
۱۲	خانم مرجان از استرالیا	۳۵
۱۳	خانم زرین از زرین شهر اصفهان	۳۸
۱۴	خانم تیارا از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۳۹
۱۵	خانم یکتا ۷ ساله با سخنان آقای شهبازی	۴۱
۱۶	خانم پروین از اصفهان	۴۲
۱۷	خانم سرور از گلستان	۴۴
۱۸	آقای امیررضا ۱۰ ساله از کرج با سخنان آقای شهبازی	۴۷
۱۹	مادر آقای امیررضا از کرج با سخنان آقای شهبازی	۴۹
۲۰	خانم سارا از آلمان	۵۲
۲۱	خانم بهار از اورنج کانتی	۵۵
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	۵۷



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۲	خانم فرخنده از جوزان نجف آباد	۵۷
۲۳	خانم سوده از دانمارک	۵۹
۲۴	خانم پروین از استان مرکزی	۶۱
۲۵	قای علی از دانمارک	۶۴
۲۶	خانم موحدی و پسرشان آقای محمدپارسا ۷ ساله از نجف آباد با سخنان آقای محمدپارسا	۶۷
۲۷	خانم زهره از کانادا	۶۹
۲۸	آقای پارسا از آلابامای آمریکا	۷۱
۲۹	آقای اهل شیراز از اصفهان	۷۴
۳۰	خانم فرزانه	۷۸
۳۱	خانم پریسا از کانادا	۸۰
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	۸۳



۱- آقای حمید از شیراز

حمید هشتم ۶۷ ساله از شیراز.

برداشتی از «برنامه گنج حضور»

با عرض سلام خدمت آقای شهبازی عزیز، این معلم فرهیخته و بانشاط و خستگی‌ناپذیر گنج حضور و موفق در ارائه این برنامه بی‌نظیر و ماندنی در این عصر که ظاهراً عصر تمدن می‌باشد ولی به لحاظ عاطفی انسانی با فاصله گرفتن از خدا به عصر تو‌حش بیش‌تر شبیه است.

و عرض سلام خدمت جمع پیوسته به این گنج ماندگار و همیشگی، از کودکان عشق گرفته تا نوجوانان و جوانان و بزرگسالان که هم از برنامه نشاط می‌گیرند و هم به نشاط برنامه می‌افزایند.

مقدمتاً عرض کنم حدود هفت سال است که عضو این برنامه هشتم ولی خانواده‌ام سابقه عضویت ده‌ساله دارند. البته برکات مادی و معنوی این برنامه بر همه اعضای محترم، ثابت و آشکار است.

می‌خواستم از تأثیرش بر زندگی خودم هم عرض کنم. قبل از این‌که با این برنامه آشنا بشویم، شب که از سرکار برمی‌گشتم با جیب خالی و یا حداقل درآمدی که کسب کرده بودم، در جمع خانواده خطاب به خداوند می‌گفتم، خدایا باور داریم که تو هرچه اراده کنی کافی است که بگویی بشو، می‌شود. پس اراده کن که از گوشه سقف خانه‌مان یک کیسه اشرفی به داخل خانه بیندازی تا ما هم از این وضعیت نجات پیدا کنیم.

البته خانم بنده می‌گفتند، چیز کمی هم از خدا نمی‌خواهی، چندی نگذشت که از وجود برنامه گنج حضور مطلع شدیم. لوازم و تجهیزات لازم را فراهم آورده و این برنامه هم‌نشین اهل خانه شد.

ابتدا خانواده‌ام از برنامه استقبال کردند. به من هم می‌گفتند، بیا پای صحبت‌های آقای شهبازی بنشین و از راهنمایی‌های ایشان استفاده کن.

بنده با مقاومت کردن که وقت برنامه طولانی است و به قول جناب مولانا جهالت‌م را کمال‌پنداری به حساب می‌آوردم و می‌گفتم من از آقای شهبازی بهتر بldم.

پس از گذشت زمان، رفته‌رفته می‌دیدم صفات خداپسندانه چهار نفر اعضای خانواده‌ام از قبیل احترام، محبت، گذشت، صبوری و خیلی چیزهای دیگر چقدر عالی شده، و علاوه بر این برکات معنوی، چقدر برکات مادی نصیبمان کرد و پس از سه سال مقاومت، بنده هم به‌عنوان نفر پنجم با جان و دل به این برنامه روآوردم.



البته برنامه را برایم دانلود می‌کنند و در محل کارم به آن گوش می‌دهم. به جز برنامه تلفنی عصر جمعه که حضوراً از آن بهره می‌برم.

این برنامه همان کیسه اشرفی است که خداوند از طریق آنتن از گوشه سقف خانه‌مان وارد زندگی‌مان کرد و مانند چشمه‌ای هم‌چنان جاری است. **الْحَمْدُ لِلَّهِ.**

این برنامه به‌نظر بنده حقیر معجزه قرن است و اراده خداوند پشتوانه آن است. دعوت به این برنامه، مصداق آیه ۲۴ سوره مبارکه «أنفال» است که می‌فرماید:

«**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ.**»
 «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون خدا و پیامبر شما را به چیزی فرا خواندند که به شما حیات می‌بخشد آنان را اجابت کنید و بدانید که خدا میان آدمی و دلش حایل می‌گردد و هم در نزد او محشور خواهید شد.»
 (قرآن کریم، سوره الأنفال (۸)، آیه ۲۴)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، دعوت خدا و پیامبرش را اجابت کنید هنگامی که شما را به سوی چیزی می‌خواند که به شما حیات بخشد.

هدف این برنامه این است که انسان‌ها را که از فطرت پاک الهی‌شان فاصله زیادی گرفته‌اند و با چیزهای نامأنوس همانیده شده‌اند و آرامش ندارند، به هدف اصلی خداوند از خلقت بشر که «خليفة الله» شدن و جاودانگی است، برساند.

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است نشان آدمیت

(سعدی، موعظ، غزلیات، غزل ۱۸)

از وقتی که خودم را شناختم تاکنون، از افراد و انسان‌های مختلف بارها شنیده‌ام که در آینده اسلام از غرب طلوع می‌کند و در طول عمرم به تحقق این امر ایمان پیدا کرده‌ام، زیرا از بس خرافات به دین اسلام وصله کرده‌اند که هم باعث فرقه‌فرقه شدن و دشمن شدن مسلمانان با یک‌دیگر شده‌اند و هم به فرمایش مولا علی علیه‌السلام دین را تبدیل به یک پوستین وارونه کرده‌اند.

جناب مولانا هشتصد سال پیش با کمک گرفتن از قرآن و پیامبران، شالوده تأسیس این بنا را ریخته و تا به حال کسانی که اهل عرفان هستند، کمی از مطالب مثنوی و دیوان شمس را چاشنی صحبت‌هایشان قرار داده و به



زیبایی کلامشان افزوده است. ولی بیش‌تر روشنفکران چون از محتوای آن درک واقعی ندارند، آن را مثنوی هفتاد من کاغذ نامیده‌اند.

جناب آقای شهبازی که شک ندارم یکی از رسولان و پیام‌آوران خداوند متعال هستند، وظیفه تکمیل این بنا را برعهده گرفته و حتماً این لیاقت و قابلیت را خداوند در وجود ایشان دیده که ایشان را به‌عنوان یک انسان برگزیده، مأمور به انجام این کار کرده، و خودش هم ایشان را یاری و پشتیبانی می‌کند.

شواهدش هم همین خستگی‌ناپذیری و سرشار از انرژی بودن و موفق بودن در بیان و اجرای برنامه، به‌طوری که شیوایی بیان و درک ایشان از گفته‌های مولانا را، هیچ‌کس تا به حال نداشته و این چیزی غیر از موهبت الهی برای تعالی بشریت نیست.

هم‌چنین استقبالی که مردم از این برنامه می‌کنند روزبه‌روز بر تعدادشان افزوده می‌شود، مصداق:

هر کجا بوی خدا می‌آید خلق بین، بی‌سر و پا می‌آید (مولوی، دیوان شمس، غزل ۸۳۷)

و مهم‌ترین هدف جناب آقای شهبازی این است که سعی دارند این برنامه را جهانی کرده و به‌گوش تمام جهانیان برسانند و همه را از داشتن خدائیت درونی‌شان آگاه سازند.

انشاءالله که موفق هم خواهند بود، همان‌طور که تا به حال موفق بوده‌اند. و ان‌شاءالله خودشان به‌زودی شاهد تحقق این هدف بزرگ و خداپسندانه خواهند شد.

هرچند وقت زیادی از برنامه را گرفتم اجازه می‌خواهم مطلبی هم راجع به اثبات خدا باوری و انس انسان‌ها با خدا قبل از همانیده شدن با چیزهای غیر فطری که از یک کودک چهارساله دیدم خدمت شما و خانواده محترم گنج حضور تعریف کنم.

دو هفته پیش هنگام عصر به اتفاق یکی از دوستان، جلوی مغازه ایستاده و صحبت می‌کردیم. یک خانم و آقای جوانی به‌اتفاق سه فرزندشان پیاده از مقابل ما می‌گذشتند و احتمالاً هدفشان رفتن به پارک محله‌ای آن‌جا بود. کوچک‌ترین فرزندشان که به‌نظر می‌رسید بیش از چهار سال نداشته باشد، چند قدم از بقیه عقب افتاده بود و با خستگی راه می‌رفت. یک‌مرتبه صدا زد، مامان! پس کی می‌رسیم؟ مادرش هم خونسرد جواب داد، هر وقت که خدا بخواهد.



با این جواب انگار این طفل انرژی گرفت، خودش را جمع و جور کرد و شروع به دویدن کرد به طوری که پس از مدت کمی، چند قدم از بقیه جلو افتاد و هم‌چنان می‌رفتند.

ما از دیدن این صحنه هم ذوق‌زده شده بودیم، هم بی‌اختیار اشک می‌ریختیم که چطور انسان به فطرت پاک آفریده شده الهی، قبل از همانیده شدن با چیزها، جمله «هر وقت خدا بخواهد» را بی‌چون و چرا و در کمال آرامش می‌پذیرد ولی پس از همانیده شدن با چیزهای ناهم‌جنس، از خود مقاومت نشان می‌دهد.

و نکته بعدی این‌که شک ندارم که این مادر گرامی و خانواده محترمشان جزو خانواده گنج حضور هستند، چون تا به حال از هیچ سخنران و هیچ منبری نشنیده‌ام که فطرت پاک کودکان این‌قدر با خدا مأنوس است.

با عرض تشکر از این‌که این‌قدر به بنده فرصت دادید که مطالب را بیان کنم، بنده هم برای این‌که هزینه تلفنم تحمیل بر برنامه نباشد این هزینه را در ماه آینده به همراه حق عضویت قانون جبرانم پرداخت می‌کنم.

قبلاً از شما شنیده بودیم که هزینه تلفنی که به برنامه می‌زنیم، دقیقه‌ای پنج دلار است، ممنون می‌شوم اگر هزینه فعلی‌اش را هم بفرمایید.

اگر امری ندارید خدا حافظ.

آقای شهبازی: عرضی ندارم، بله هزینه فعلی‌اش هم همین‌قدر است واقعاً. الآن قیمت‌ها این‌جا هم یک‌ذره رفته بالا، یک‌ذره که چه عرض کنم، همه‌جا رفته بالا. حالا آن‌ها مهم نیست، مهم پیغام شماست. ممنونم خیلی زیبا بود.

آقای حمید: قربان شما، با تشکر از صبر و حوصله‌تان، با تشکر از دوستان محترم گنج حضور، قربان شما. حمید ۶۷ ساله از شیراز.

آقای شهبازی: عالی، آفرین، آفرین.



۲- سخنان آقای شهبازی

فقط خدمت شما عرض کنم که بعضی موقع‌ها خب لطف دارید شما، وسط صحبت‌ها یک اصطلاحاتی به کار می‌برید مثل پیغمبر و امام و این جور چیزها، هیچ‌کدام این نسبت‌ها به من نمی‌خورد.

من هم یک آدم عادی مثل شما هستم ولی خدمت شما عرض کنم که در این مورد که مولانا را انتخاب کردیم و دانشش را به شما ارائه می‌کنیم، شما از آن دانش مولانا متحیر می‌شوید، نه از صحبت‌های من.

من هم آدمی مثل شما هستم حالا شاید، شاید که نه حتماً، خیلی چیزها را که مربوط به علم است یا دانش این جهانی است، خب شما خیلی بهتر از من می‌دانید، خیلی از شما بهتر از من می‌دانید.

منتها من در این‌که یک بزرگی را انتخاب کردیم و دانش او را و ابیات او را مکرراً، با تعهد زیاد به شما ارائه می‌کنیم بله، در این باب من خیلی کوشش می‌کنم؛ اگر بگویم روزی من الآن همین دوره، شد دیگر هفتادوشش سالم، روزی دیگر حداقل پانزده ساعت کار می‌کنم در این زمینه، درست گفته‌ام.

خیلی کارهای این تلویزیون را الآن دیگر من خودم می‌کنم، برای این‌که غیر از آن کسانی که به ما واقعاً صمیمانه، از ته دل کمک می‌کنند، این مثل مثلاً پزشکی می‌ماند، خیلی از کارهایش را دکتر باید خودش بکند.

این هم همان‌طور می‌شود. باید خودت مطمئن باشی که این درست انجام شد، به‌موقع انجام شد. مثلاً همین برنامه‌ای که الآن داریم اجرا می‌کنیم، به کوشش خود بنده که با دست‌های خودم و مغز خودم انجام می‌دهم، تمام کارهای ادیتش را، آپلود (upload) کردنش را، تقسیم کردنش را، در تلگرام بگذاریم، در سایت بگذاریم، آماده کنیم برای پخش، همه را من خودم انجام می‌دهم.

قبلاً می‌دادیم دوستانمان، دوستان که نه، همکارانمان که آن‌هایی که پول می‌گرفتند انجام می‌دادند، به تأخیر می‌انداختند، دقت نمی‌کردند.

این را هم دیگر با شما درد دل کنم. مثلاً یک اشتباهی می‌شد، فرض کن که اعراب یک کلمه را ما اشتباه گذاشتیم رفته، مال برنامه قبل بوده، متوجه می‌شدیم، می‌گفتیم که خب این را باید درست کنیم، می‌دیدیم که یک عده‌ای می‌گویند که آخر این چه فرقی می‌کند حالا، چه کسی می‌بیند آقا؟

چه کسی می‌بیند؟ حتماً می‌بینند، چطور نمی‌بینند؟ یک تلویزیونی است که اعراب یک کلمه را الآن دیگر ما می‌دانیم غلط گذاشتیم، همین‌طوری رها کنیم برود ما این کار را نمی‌توانیم.



البته درست کردن آن ممکن است مثلاً در همه‌جا در وبسایت (website) ما، در تلویزیون، در جاهای دیگر ممکن است هفت، هشت ساعت طول بکشد. بله، قبول دارم که این کار سخت است و برای یک کلمه آدم وسوسه می‌شود که خُب حالا ولش کنم برود، ولی من اگر بفهمم، نمی‌گذارم برود.

برای این‌که این را می‌بینند، غلط یاد می‌گیرند و یک چیزی را هم که آدم غلط، حتی اعرابش را یاد بگیرد، در جوانی همین‌طور در خاطرش غلط می‌ماند و این مسئولیت را بله داریم که حداکثر سعی‌مان را می‌کنیم که این برنامه تمیز و بی‌غلط، در اختیار شما قرار بگیرد.

اگر شما به‌عنوان یک صاحب‌منصب و دانشمند و عارف، غلطی در کار ما می‌بینید، حتماً از دستمان در رفته یا مثلاً دیگر بضاعتمان نمی‌رسیده در این، به آن‌جاها باید ببریم، نه این‌که ما عمداً، واقعاً دانسته کوتاهی کردیم، ما کوتاهی نمی‌کنیم.

بهترین کوششمان را در این راه به‌کار می‌بریم. الآن هم دوستانی پیدا کرده‌ایم که بی‌پول کار می‌کنند، حالا اسم نمی‌برم ولی هیچ، با عشق کار می‌کنند، آن‌ها حتی بهتر از من کار می‌کنند، یعنی آن کارهایی که آن‌ها می‌کنند، من نمی‌توانم بکنم. و واقعاً سپاس‌گزارم از آن‌ها، آن‌ها هم آدم‌های عشقی هستند واقعاً، معنوی هستند، سپاس از زحمات همه آن‌ها.

ولی خواهش می‌کنم بعضی اصطلاحات مثل پیغمبر و نمی‌دانم این‌ها را به‌کار نبرید، برای این‌که ضرر می‌زند به ما. ممکن است یک عده‌ای فکر کنند واقعاً من خوشم می‌آید از این چیزها و می‌خواهم عمداً که شما این حرف‌ها را بزنید، نه. من صفر، در حد صفر بگذارید، ولی مولانا را بزرگ بدانید. ما بزرگانی داریم مثل گنج.

من فکر می‌کنم حتی این می‌تواند منبع درآمد مادی بشود، برای آدم‌ها که این‌ها را یاد بگیرند، بروند دنیا درس بدهند. خب ما تحقیر شدیم و حالا تحصیل‌کرده‌هایی مثل ما که مثلاً دانشگاه رفته‌اند، بگویند آقا مولانا، می‌گویند مولانا آقا که بوده؟ چه چیزی بلد بوده؟ هشتصد سال پیش.

نخوانده اظهار نظر می‌کنند و برای این‌که ما فکر نمی‌کنیم که با تحقیری که ما شدیم در طول تاریخ، ما واقعاً چیز خوبی داشته باشیم، در فرهنگمان آدمی داشته باشیم که واقعاً بداند. درحالتی که عکس این درست است.

بزرگ‌ترین عارفان منبع دانش معنوی در ایران است و ما استخراج نکرده‌ایم این‌ها را. فکر می‌کنیم فقط نفت مهم است، نفت باید بفروشیم، این را هم می‌شود فروخت.

یعنی شما من دارم می‌گویم آن‌هایی که جوان هستند، منتها برای فروش این کالا در دنیا شما باید دو زبان را خوب یاد بگیرید حداقل دو زبان، یکی فارسی است و یکی هم انگلیسی است.



این دوتا زبان را خوب ها، نه در حد معمولی، در حد ادبیات، خیلی هم طول می‌کشد یادگیری‌اش، هم فارسی دامنه‌اش خیلی وسیع است می‌بینید دیگر ما هر هفته پنجاه، شصت واژه جدید را معرفی می‌کنیم به شما. و این برنامه از نظر ادبی هم برای شما خوب است.

و این را هم می‌دانید که دانش معنوی در ادبیات یک فرهنگ است مثلاً. در مورد ما در فارسی است، فارسی را باید خوب یاد بگیریم. فرق نمی‌کند شما که هستید؛ دکتر، مهندس، بنا، کارگر ساختمان، چه می‌دانم راننده تاکسی. هیچ فرق نمی‌کند.

شما باید ادبیات کشورتان را یاد بگیرید اگر یاد نگیرید نمی‌توانید مولانا را بفهمید. مولانا ساده است ولی ما همین که زبان فارسی معمولی را بلد هستیم و می‌توانیم برویم چه می‌دانم گوشت بخوریم، نان بخوریم فکر می‌کنیم ما فارسی بلد هستیم نه.

هرکسی که ایرانی است و می‌گوید من ایرانی هستم، حالا هر زبان محلی هم دارد که داشته باشد، مثل زبان ابتدایی ما، اولیۀ ما، خب آذربایجان بزرگ شدیم، ولی فارسی را باید خوب بلد باشد، خوب یعنی خوب، خیلی خوب، نه معمولی. آن موقع می‌تواند مولانا را بفهمد.

پس از آن که خواند یک مقدار، می‌فهمد که یک مقدار هم عربی باید بلد باشد. آن هم ساده است، دستور زبان عربی بلد باشد، بتواند آن چیزها را صرف کند. اتفاقاً همان شاید عربی که ما دبیرستان ما یاد می‌گیریم همان کافی باشد، اگر درست خوانده باشد.

ببخشید وقت شما را گرفتم.



۳- خانم بتول از فرانکفورت آلمان

مدت شش سال می‌شود که من پروگرامتان (program) را تحقیق می‌کنم. البته در این مدت بسیار چیزها را یاد گرفتم که در زندگی‌ام بسیار من را کمک کرد. ببخشید.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید.

خانم بتول: من من‌ذهنی بسیار قوی داشتم. بسیار خود را، کمال‌طلبی به‌اندازه آخر بود. با کمک پروگرام شما توانستم از ترسم بیایم بیرون و کار کنم تا جایی که امکان دارد. البته زحمتهای شماست، بنده بسیار بسیار سپاس‌گزارم هستم از خدا که من را به این پروگرام شما آشنا ساخت که من توانستم این خلأها را ببینم و اشتباهات خود را ببینم که بسیار پُر توقع بودم، هنوز هم است. بسیار اشتباهات هنوز هم دارم. و امیدوار هستم از خداوند بزرگوار که به من کمک کند و این اشتباهاتم را اصلاح (کنم؟) و البته کمک‌های شما که واقعاً واقعاً بسیار زحمت می‌کشید.

الآن پروگرامتان را دیدم، خالی از این نیست که این دوستان شما را پیامبر می‌گویند. بر ما هم همین چیز هستید. واقعاً میل چندین بار پیش خواسته کردیم که آخرین پیغمبر این زمان هستید شما که بر ما خداوند ارسال کرده و خدا را شکر است، خدا را شکرگزار هستیم. و تمام خانواده‌های گنج حضوری تشکر بی‌پایان دارم که واقعاً از پیام‌هایی که برای ما می‌دهند، بسیار چیزها را یاد می‌گیریم. و از هدیه جان نازنین که واقعاً تبریک می‌گویم بر ایشان، بر مادرشان، که من پیامشان را آن روز شنیدم که واقعاً واقعاً بسیار جالب بود.

آقای شهبازی: چه کسی را می‌گویید؟

خانم بتول: هدیه، هدیه خانم.

آقای شهبازی: هدیه را می‌گویید، بله، هدیه شیراز، بله.

خانم بتول: هدیه شیراز بله، بله. خیلی پیام عالی بود. و واقعاً واقعاً این زحمتهای شماست. می‌بینیم دختر شانزده‌ساله چقدر خود را درخشیده و چقدر مقبول. قوام هر کلمه‌شان در وجود آدم داخل می‌شد، به وجود من داخل می‌شد واقعاً. دیگر زیاد وقتتان را نگیرم. فقط همین قدر که این قانون جبران را مراعات کرده باشم و از کمک‌هایی که بر من رسیده خیلی تشکر کنم، از تمام خانواده‌های گنج حضور که واقعاً از تک‌شان یاد گرفتیم و یاد می‌گیریم. و از شما یک جهان سپاس که بسیار زحمت می‌کشید، واقعاً زحمت می‌کشید. از زحماتتان بسیار تشکر.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم، عالی، عالی.



۴ - آقای مهران کرمی از کرمانشاه

آقای شهبازی، من یک سال است دقیق دارم برنامه شما را نگاه می‌کنم. چجوری برایت بگویم، از یک خون‌آشام، از یک انسان شیطان‌نما واقعاً، دقیق می‌خواهم یک چیزی برایت بگویم آقای شهبازی، این همه زحمتی که تو داری می‌کشی، من دقیقاً هشت ساعت که شما پشت تلویزیون حرف می‌زنید، من همان هشت ساعت، دقیق روبه‌روی شما می‌نشینم فقط حرف‌های شما را گوش می‌دهم. در این یک سالی هم که برنامه شما را نگاه کردم، خیلی چیزها را از دست دادم، می‌گوید:

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش

باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

شدیدترین، همانندگی هم که داشتیم که از آن رها شده، همانندگی با یک انسان دیگر بوده. واقعاً هم خیلی درد دارد، دردش را هم دارم می‌کشم. فقط می‌خواهم یک چیزی بگویم برای هم‌سن و سال‌های خودم، ما زنگ می‌زنیم، می‌خواهیم برای تغییر شخصیت خودمان این برنامه را نگاه کنیم. باید یک جوری باشیم که بفهمیم برای چه آمده‌ایم به این دنیا.

آقای شهبازی من یک جوری برایم آمده که در این دنیا دیگر برایم جهان بیرون یک جوری بی‌ارزش شده، مهم نیست، می‌خواهم فقط خودم را بسازم، خودم را رشد بدهم. خیلی درد کشیده‌ام، ولی از درد صبر را یاد گرفته‌ام، از درد حزم را یاد گرفته‌ام، از درد یاد گرفته‌ام قبل از این که کاری انجام بدهم مکث کنم.

آقای شهبازی: آفرین

آقای مهران کرمی: از درد یاد گرفتم به کسی کاری نداشته باشم، قبلاً در جمع می‌نشستم نصیحت کردن، بگو و بخند الان هر موقع وارد جمعی می‌شوم، یا کسی می‌آید پیشم، پیش خودم می‌گویم:

تا کنی مر غیر را حَبْر و سَنی

خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)



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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.

آقای مهران کرمی: خلاصه آقای شهبازی برایت بگویم، من شش سالم است، در این شش سال، زندگی خودم را از دست داده‌ام، یک انسان دیگری بودم، یک شیطانی بودم برای خودم.

واقعاً شیطان است کسی که در ذهنش است، یک شیطان تمام معنا است. هیچ‌چیز حالی‌اش نیست، هیچ‌چیز نمی‌فهمد، همه چیزها را هم از دست می‌دهد، چیزهایی را که می‌تواند خیلی راحت با آنها کنار بیاید، خیلی راحت با آنها سازگار باشند.

مثل کسانی که دوستش دارند یا مثلاً پول یا هرچیز دیگری، اگر بفهمد که چطور استفاده بکند، با من‌ذهنی نباشد خیلی راحت می‌تواند استفاده کند، ولی من قبل از این‌که بفهمم همه آن چیزها را از دست دادم. الان هم نگران نیستم، خدا را هم شکر می‌کنم، چون درد آگاهانه‌اش را هم دارم می‌کشم.

واقعاً خیلی درد دارد، باید زیر درد، صبر یاد بگیری، تحمل یاد بگیری، استواری یاد بگیری، خاموشی یاد بگیری، تا این چیزها را یاد نگیری، نمی‌توانی خودت را عوض کنی. آقای شهبازی، هزار سال دیگر هم بگذرد من پای تلویزیون شما هم می‌نشینم تا خودم را بسازم. هیچ‌چیز هم برایم مهم نیست در دنیا.

فقط خیلی هم خواستم به تو زنگ بزنم در این یک سال هر کاری هم کردم نمی‌شد، ولی دوست داشتم خودم را خالی بکنم. در این یک سال یک گوشه‌ای نشستم، حتی مادرم هم به من می‌گفت خسته نشدی از آقای شهبازی؟ اصلاً جواب هم نمی‌دادم، سکوت، فقط سکوت می‌کردم، چون پیش خودم می‌گفتم این ذهنش است، من‌ذهنی‌اش است دارد گیر می‌دهد.

ولی می‌خواهم یک چیزی را بگویم حتی پدر و مادر انسان هم قرین بد دارند. الان دیگر آقای شهبازی به هرکسی که قرین بد هست، ناز می‌کنم، نمی‌روم. اصلاً نمی‌روم، هرجایی که می‌فهمم حالم را خراب می‌کنند نمی‌روم، انرژی‌ام را می‌خورند، نمی‌روم. با خودم بیشتر، تنهایی بیشتر به من لذت می‌دهد، چون در تنهایی آدم خیلی چیزها را یاد می‌گیرد، در سکوت خیلی چیزها را یاد می‌گیرد.



از گذشته بعد شدیدترین دردم آقای شهبازی در این مدت که همانیدگی از من جدا شده، این درد زمان گذشته بوده. بیست و چهار ساعت من لحظه حال را ول می‌کردم، می‌رفتم سراغ گذشته. موقعی که به خودم می‌آمدم ساعت نه شب است، نه شب تا حال خودم را دوباره خوب می‌کردم، می‌شد ساعت چهار، پنج شب.

بیش‌تر موقع‌ها هم دوازده شب من ذهنی‌ام اصلاً من را ول نمی‌کرد، می‌گفت کسی که دوستش داری رفته، کسی که عاشقش بودی رفته. دیگر تا سه و چهار من هی پیش خودم می‌گفتم من از جنس وابستگی نیستم، من از جنس گدایی نیستم. رفته ان شاء الله در زندگی‌اش خوش‌بخت بشود، خدا را شکر می‌کنم که حداقل دیگر درد به هم نمی‌دهیم، حداقل.

ولی روزهای اول که این همانیدگی شدید بود،

آقای شهبازی: بله قطع شد.



۵- خانم شکیبا از آلمان

خانم شکیبا: سلام آقای محترم شهبازی، من شکیبا هستم از آلمان.

آقای شهبازی: سلام علیکم. خوب هستید شما!؟

خانم شکیبا: شکر، شما چطور هستید آقای شهبازی. پیش شما آمدن آسانتر است نسبت به این که شما را آدم با تلفن بگیرد.

آقای شهبازی: ببخشید دیگر.

خانم شکیبا: خدایا شکر که حداقل حال دلی برای ما پیدا شد.

من یک مضمون، یا چیزی نوشته کرده بودم راجع به «احتما کن»، دیگر این را هم فرستادم به تلگرام. اما فکر می‌کنم، چون می‌دانم که برای شما خیلی کار زیاد است، دیگر بعضی وقت‌ها همه را نمی‌توانید متاسفانه مرور کنید. اگر اجازه بدهید این متن را می‌خوانم.

اِحْتِمَا كُنْ، اِحْتِمَا ز اندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و، دل‌ها پیشه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

اِحْتِمَا، اصل دوا آمد یقین
اِحْتِمَا کن قوه جان را بین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

اِحْتِمَا: خود را از چیزی نگاه داشتن، پرهیز کردن

خدایا شکر با شنیدن برنامه ۹۳۱ این ابیات که از سال‌های دراز توجه مرا جلب می‌کرد، مگر برایم باز نمی‌شد، باز شد.

همانندگی بسیار بزرگ خود را شناسایی کردم که با دانش شخصی بود که پندار کمالم او را کامل می‌دانست و بسیار وابسته بود و از او توقع زندگی و خوشبختی می‌کرد. اگر شخص مقابل طبق وعده دیدار نمی‌توانست عمل کند، این خشمگین می‌شد و مقاومت می‌کرد و زندگی مرا می‌بلعید و بنده مانند کوران در روز در حال خواب بودم.



خدایا شکر که این سیکلِ معیوب و مُخَرَّبِ من‌ذهنی که به خودم و دیگران ضرر می‌زد و حتی حقوق دیگران را پایمال می‌کرد، شناسایی کردم. و این سیکلِ من‌ذهنی معیوب و مُخَرَّبِ را با تغییر خودم و طرزِ دیدنم با چشمِ زندگی واژگون کردم؛ که متأسفانه هنوز واژگون نکرده‌ام. چرا نمی‌فهمم و آن زمان رشد نکردم، اما می‌بینم که هنوز هم ظاهر می‌شود همیشه در فکرهای من.

دیگر از هیچ‌کس هیچ‌چیز نمی‌خواهم، به‌خاطرِ خودم زندگی هستم و کامل باید احتما کنم، از آوردن اشخاص و اجسام در مرکز و از آن‌ها انتظارِ زندگی و خوشبختی نکنم.

متوجه شدم که با این رفتارِ مُخَرَّبِ من‌ذهنی‌ام تمام زندگی‌ام را به‌خاطر خواسته‌های من‌ذهنی‌ام از دیگران، آن‌ها هم من‌ذهنی بودند و نمی‌توانستند توقع من‌ذهنی مرا برآورده کنند. از آن‌ها در دلم رنجیدم، درد، خشم و کینه را انبار کردم.

اِحْتِمَا، اصلِ دوا آمد یقین اِحْتِمَا کن قوهٔ جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

شناسیایی دوم: سیکلِ معیوب و مُخَرَّبِ توجه و تأیید از بیرونی‌ها، از من‌های ذهنی دیگر.

اولین مرتبه در جایی دعوت شدم و به‌دلیل احتما کردن از توجه و تأیید دیگران، اشتراک نکردم. با تغییر در رفتارم و احتما کردن و اشتراک نکردن در آن‌چنین مجالس که باعث کوچک ساختن من‌ذهنی خودم و دیگران شد و از گرفتن تأیید و توجه و مقایسه با من‌های ذهنی دیگر اجتناب کردم و می‌کنم. خدایا شکر که سیکلِ معیوب و مُخَرَّبِ من تبهکارم را واژگون کردم و می‌کنم.

متوجه شدم که «اَنْصِتُوا»، زمانی در من برقرار می‌شود که راه آب‌های کثیف از بیرون بسته شود. و سیکل این معیوب خرابکار قَل شود.

اِحْتِمَا، اصلِ دوا آمد یقین اِحْتِمَا کن قوهٔ جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

آقای محترم شهبازی خجالت می‌کشم واقعاً از این‌همه زحمات شبانه‌روزی شما و این من‌ذهنی هپروت و گردآور من.



آن قدر نمی‌دانم من دروغ می‌گویم اگر بگویم تنبل هم هستم. زیاد می‌نویسم، زیاد کوشش می‌کنم، اما من متأسفانه، متأسفانه باز هم تکرار می‌شود همین تنبیه که پدر من در طفولیت مرا داده بود، اصلاً فقط ناکام بودم، مرا از خانه بیرون کرده بود. همیشه دور دانش و کمال‌طلبی و پندار کمال هست و از این من بسیار رنج می‌برم، بسیاری از گردآوری حرف دارم، تمام زندگی‌ام که می‌بینم، یعنی بسیار چیزها را به حساب به دست آوردم اما متأسفانه چون از منیتیم بوده، هیچ‌کدام از آن بر من نه خوشبختی داده و نه دوام داشته، از آن خاطر از این موضوع واقعاً رنج می‌برم بسیار. اما نمی‌فهمم که دیگر چه بکنم که بتوانم تغییر بر خود وارد کنم؟ اشتباهات خودم را می‌بینم، البته اشتباهات زیاد دارم. چون همین سرگردانی و نوشته بسیار زیاد می‌کنم اما در وقت تکرار می‌بینم که بسیار تنبل هستم. تمرین و تکرار ندارم. اما کوشش می‌کنم و از خدای پاک کمک می‌خواهم و پیش شما واقعاً بسیار خجالت هستم.

آقای شهبازی: اختیار دارید.

خانم شکیبا: این قدر زحمت می‌کشید و با کمال تأسف، با کمال تأسف که من نتوانسته‌ام یعنی خیلی کم هم، به حساب همان چه می‌گویند به حساب مولانای بزرگ یا اشخاص، یک اندازه زیادتر بتوانم که یک ذره رضایت خاطر داشته باشم. متأسفانه نمی‌فهمم که این از منیتیم می‌آید یا چیزی دیگر، مشکل است. دیگر همین‌ها بود.

امیدوار هستم که ان شاء الله خداوند کمک کند که زیادتر بتوانم که حواسم را جمع کنم از هپروت. تشکر بسیار زیاد. یک جهان ممنون. همیشه شاد و خرم باشید. خداحافظ.

آقای شهبازی: خداحافظ شما.

۶- آقای محمد از شه‌ریار با سخنان آقای شهبازی

آقای محمد: ببخشید من امشب زنگ زدم برای عذرخواهی.

آقای شهبازی: برای چه، آقای محمد؟

آقای محمد: حالا یک‌ذره همچون انگار پیام‌هایم نمی‌دانم، به هر جهت از شما عذرخواهی می‌کنم. و از این‌که از تمام بینندگان. آقای شهبازی ما اشتباهاتمان خدا می‌داند که عمدی در کارش نیست، منتها خب شما بی‌ادبی قلمداد نکنید تو را به خدا.

آقای شهبازی: اختیار دارید. خواهش می‌کنم. ما همه‌مان داریم یاد می‌گیریم. یک مطلب مهم این است که همه‌مان باید خودمان را ببخشیم. چون ما حتماً اشتباه خواهیم کرد.

مردم گنج حضور را اول با ذهنشان برداشت می‌کنند. این برنامه اصلاً چیز ذهنی نیست. یواش‌یواش متوجه می‌شوند که برداشت‌های ذهنی‌شان غلط است. وقتی برداشت‌های ذهنی‌شان را دیدند غلط است باید خودشان را ببخشند نه این‌که بگویند آقا من چرا این برداشت را کردم من، چرا اشتباه کردم؟

شما باید اشتباهات خودتان را، خودتان ببخشید. اگر نبخشید و جدی باشد برای شما، این می‌شود یک مانع، در مقابل پیشرفت‌تان.

توجه می‌کنید، نه تنها باید خودتان را ببخشید، دیگران را هم باید ببخشید. شما در طول، البته شاید مدت کمی است که شما با ما هستید، مردم عوض می‌شوند، فرض کن ده سال است این برنامه را تماشا می‌کند، هی بالا و پایین می‌روند، یعنی بعضی موقع‌ها از من قهر می‌کنند، حرف‌های بد می‌نویسند، بعد پشیمان می‌شوند، معذرت می‌خواهند؛ من می‌دانم این‌ها مراحل تکامل انسان‌هاست.

هی برداشت غلط می‌کنند، بعد درست می‌کنند. معذرت می‌خواهند، دوباره قهر می‌کنند. چون این‌ها همه در ما هست باید این‌ها را شناسایی کنیم. این همان‌دگی‌ها، این گره‌ها در ما هست و این‌ها به تدریج شناسایی می‌شود، وقتی شناسایی می‌شود، همان موقع، موقع انداختنشان است و بخشیدن اشتباهاتی است که آن گره‌ها انجام دادند در گذشته.

یکی از تله‌های شیطان این است که ما را به گذشته ببرد، اصلاً هرگونه گذشته رفتن، کار شیطان است. کار دیو است. ما وقتی دیدیم یک اشتباهی را درست کردیم تمام شد دیگر.



و در مورد دیگران هم همین‌طور. وقتی دیدید دیگران متوجه اشتباهشان شدند. باید آن‌ها را ببخشیم و فراموش کنیم. مثل مثلاً قرین‌های نزدیک آدم، مثل همسر آدم، بچه آدم؛ بچه آدم می‌گوید من اشتباه کردم ببخشید، خُب ببخشید دیگر، تمام شد دیگر.

بفرمایید ببخشید.

آقای محمد: زنده باشید ان‌شاءالله. بله، خواهش می‌کنم. بعد یک مطلب دیگر این که من برای عذرخواهی خیلی وقت است که تلاش می‌کنم و عرضم به حضورتان، تا امشب خدا لطف کرد و گرفت. منظور، خیلی وقت است که در تلاش هستم برای عذرخواهی زنگ بزنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای محمد: در پایان هم خدا را شکر می‌کنم که شنونده پیغام مولانا هستیم. و از شما به خاطر زحمت زیادتان و دقت زیادی که به کار می‌برید و عرض دیگری هم ندارم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون. عالی عالی، پس با شما خداحافظی می‌کنم.

آقای محمد: خداحافظ.

۷- خانم شهین از تهران

من اولین بار است تماس می‌گیرم. مدت یک سال است دارم برنامه‌تان را گوش می‌کنم، در این یک سال، خیلی آدم ترسویی بودم، خیلی اضطراب داشتم، استرس داشتم، بچه‌هایم می‌خواستند بروند مسافرت هر روز هرجایی که بودند این قدر زنگ می‌زدم به آن‌ها «رسیدید؟ چکار کردید؟ چه خوردید؟» هم خودشان اذیت می‌شدند هم من.

ولی الآن خیلی آرام شدم فقط می‌خواهند بروند جایی می‌سپارم به خدا، خیلی آرام شدم. دیگر با آن‌ها کار ندارم، بعد از این‌که رسیدند خودشان به من زنگ می‌زنند که رسیدم.

دیگر، شما در مورد رنجش می‌گفتید من احساس می‌کردم اصلاً رنجشی ندارم ولی الآن نشستم فکر کردم دیدم از خیلی‌ها رنجش داشتم. که همه را سپردم به عدم درونم، فضا را باز کردم، همه‌شان را بخشیدم.

خودم را اول بخشیدم چون از خودم خیلی رنجش داشتم که چرا این جور می‌کردم، چرا تا الآن نتوانستم آن کاری که می‌خواهم انجام بدهم.

ولی همه را بخشیدم همه را سپردم به خدا، رنجش‌هایم را، دردهایم را، فضا را باز کردم. خیلی آرام شدم، احساس آرامش دارم، دیگر آن اضطراب سابق را ندارم، آن ترس را ندارم. خیلی بهتر شدم. از شما ممنونم خیلی کمک کردید. یک زندگی آرام را برایم درست کردید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم

خانم شهین: بچه‌هایم از دستم راحت شدند! واقعاً خیلی از دستم عذاب می‌کشیدند، خیلی.

یعنی می‌خواستند جایی بروند بعضی موقع‌ها اصلاً به من نمی‌گفتند که مبادا مثلاً هی من زنگ بزنم. به آن‌ها هم استرس می‌دادم نه فقط خودم.

یعنی این قدر داروی اعصاب می‌خوردم، استرس داشتم «خدایا رسیدند؟ نکنند تصادف کردند؟ نکنند در جاده اتفاقی برایشان افتاد؟»

ولی الآن می‌خواهند بروند اصلاً، فقط یک کلام، می‌گویم به خدا سپردم. دیگر ره‌ایشان کردم.

خیلی زندگی خوبی دارم، خیلی آرام شدم، از شما خیلی تشکر می‌کنم. از همه عزیزانی که پیغام می‌گذارند خیلی استفاده می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین، عالی.



خانم شهین: ان شاءالله دفعه بعد زنگ بزنم از پیشرفت‌هایم بگویم. حدود یک سال است برنامه‌تان را گوش می‌کنم، ولی خیلی زندگی‌ام آرام شده، خیلی. از شما خیلی ممنونم.

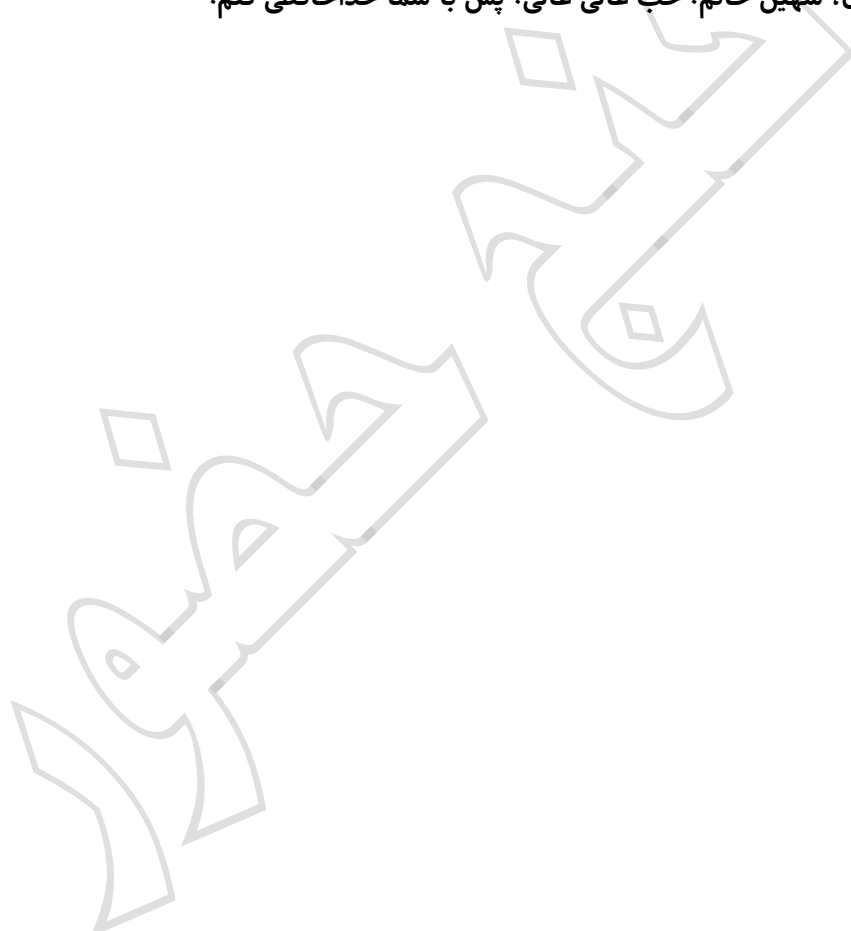
آقای شهبازی: عالی، عالی، عالی.

خانم شهین: از شما خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم شهین: از تهران زنگ می‌زنم، شهین هستم.

آقای شهبازی: تهران، شهین خانم. خب عالی عالی. پس با شما خداحافظی کنم.





۸- آقای مصطفی از سقز

آقای شهبازی روی گوشی‌ام یک صدا ضبط کرده‌ام می‌خواهم پخش کنم.

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای مصطفی: از سقز.

به‌نام عشق که عشق کُل و علی‌نور است. کانال گنج حضور نور همان نور است. هزاران سلام بر خواجه لامکان، رهنما و اصل اصل همه عاشقان، سلام بر تو ای زنده‌کننده همه ادیان و عارفان برحق. تا بر درون عاشقان شود شوق، تا یاران یار یار شوند، دسته‌دسته، چین‌چین، طبق طبق.

«آواز گردی»

تقدیم به گنج حضوری‌ها، مصطفی از سقز.

آقای شهبازی: خیلی زیبا ممنونم.

آقای مصطفی: آقای شهبازی تحمل کردید خیلی ممنون.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، عالی.



۹- خانم مریم از بروجن

خانم مریم: من از برنامه ۹۳۰ برای اولین بار موفق شدم با شما صحبت کنم. دوباره حالا مزاحمتان شدم، می‌خواستم مجدداً تشکر کنم از برنامه‌های بسیار عالی شما.

من در آن برنامه تشکر کردم و یک عذرخواهی بدهکارم من، گفتم صدای خنده‌های نیما جان، ممکن است سوءتفاهم برایشان پیش آمده باشد، من منظورم خنده‌های پویا جان بود از آلمان.

می‌خواستم از هدیه جان عزیزم تشکر کنم بگویم عاشقتم، می‌بوسم دست‌های کوچک و قشنگت را. خیلی پیغام، اصلاً پیغام‌هایشان خیلی خوب است، عالی.

یعنی من این لیزری که شما توضیح دادید، هدیه جان که توضیح داد متوجه شدم. می‌خواهم تشکر کنم عاشقش هستم، می‌بوسمش. که این قدر با انرژی، این قدر زیبا، با فهم برای ما این را توضیح داد.

عزیزم، قربانت بروم، هدیه عزیزم، از مادر گرامی‌شان هم تشکر می‌کنم از همه گنج‌های حضورها، آن‌هایی که این قدر تلاش می‌کنند، این قدر عاشقانه به ما چیز یاد می‌دهند من متشکرم.

می‌خواستم تشکر کنم چون آن روز بار اولم بود، قشنگ نتوانستم تشکر کنم و الآن دوباره موفق شدم، از خدا هم تشکر می‌کنم.

من نمی‌گویم خیلی پیشرفت کردم ولی خیلی متوجه چیزها شده‌ام. من خیلی پندار کمال داشتم و اصلاً هم فکر نمی‌کردم، یعنی همیشه فکر می‌کردم که من بهترین هستم، اصلاً پندار کمال نمی‌دانستم چیست، نمی‌دانستم جبرای چیست.

فکر می‌کردم چون دعوت می‌کنند یعنی من را دوست دارند، وظیفه‌شان است، اصلاً نمی‌دانستم که وقتی یک نفر برایم یک کار انجام می‌دهد باید جبران بکنم؛ با برنامه شما متوجه شدم که باید جبران کنم.

یعنی این جور نمی‌شود، من ویژه نیستم آن‌ها لطف می‌کنند به من، و من باید باید هر کس هر کاری انجام می‌دهد باید جبران بکنم.

یادم هست که همیشه پدرم یک چیزی برای من توضیح می‌دادند می‌گفتند که، خیلی هم واقعاً این کار می‌کند، مهم و مؤثر است که می‌گفتند بابا جان ملانصرالدین یک شاگردی داشت، آمد به او گفت که دارند جهاز می‌برند، گفت به من چه! گفت جهاز دختر تو را می‌برند، گفت به تو چه!

یعنی من الآن به این رسیدم که واقعاً به من چه، به تو چه، چقدر چیز عالی و خوبی هست اگر رعایتش کنیم.



حالا یک برنامه دیگر جناب مهندس شهبازی، یک برنامه دیگر جناب ایرج طهماسب ساختند، یک عروسک است بعد خیلی قشنگ این جمله را می‌گوید، می‌گوید که قربانت بروم، تو را سننه، قربانت بروم، من را سننه. یعنی واقعاً این قدر با هم زبان عروسک که اگر که ما، من دوست داشتم این را توضیح بدهم و همه متوجه بشوند، یعنی خیلی محترمانه بگویند که مثلاً به ما اصلاً هیچ چیزی ربطی ندارد، به هیچ کسی هیچ چیزی ربطی ندارد، اگر که این‌ها را ما رعایت نکنیم یعنی همین.

بعد هم برنامه قبلی شما، من برنامه ۹۳۰ و ۹۳۱ شما برنامه ۹۳۰ شما که خیلی نکته‌هایش زیاد است ولی نکته اصلی‌اش که ما همیشه حاضر باشیم، حضور داشته باشیم در محضر خدا یعنی حاضر باشیم، ناظر باشیم. و این نکته برنامه ۹۳۱ که ما فقط یک کار باید انجام بدهیم، فقط روزن را باز نگه داریم و تلاش کنیم باز بماند با یک کار، با پرهیز کردن.

پرهیز از همه کارهای مثلاً پرهیز از مقاومت، پرهیز از بی‌نیاز بودن از خدا، پرهیز از قرین بد، پرهیز از نمی‌دانم، دروغ گفتن، پرهیز از نصیحت کردن، من خودم همیشه واعظ بودم و همیشه هم این شعر حافظ عزیز را می‌خواندم که:

واعظان کاین جلوه در محراب و منبر می‌کنند چون به خلوت می‌روند آن کار دیگر می‌کنند

مشکلی دارم ز دانشمند مجلس باز پرس توبه فرمایان چرا خود توبه کمتر می‌کنند؟

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۹۹)

ولی خودم همیشه موعظه می‌کردم با برنامه شما فهمیدم اصلاً من همان واعظ هستم فرقی نمی‌کند، باید خودم رعایت کنم، روی خودم کار بکنم و کاری به کار هیچ کسی دیگر نداشته باشم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.

خانم مریم: بله، دیگه مزاحمتان نمی‌شوم، خیلی خوش‌حالم، خیلی دوستان دارم.

آقای شهبازی: عالی، عالی، ممنونم.



خانم مریم: شما فرمودید، که این شعرهای من نیستند شعرهای مولانای عزیز هستند، ولی خودتان یادم است که یکبار فرمودید که، ما اعتبار این شعر را می‌دهیم به پویا جان، ما هم اعتبار این شعرها را می‌دهیم به شما و تشکر می‌کنم از شما که این چراغ را روشن کردید و ما را در این راه قرار دادید.

آقای شهبازی: ممنون، لطف دارید.

خانم مریم: انشاءالله که به کمک دعای شما، برنامه شما، ما تلاش کنیم و در این راه بمانیم و هرچه بیشتر روی خودمان کار کنیم و کاری به کار کس دیگر نداشته باشیم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، انشاءالله، خداحافظ شما.





۱۰- خانم بیننده از کرج با سخنان آقای شهبازی

من از سال ۹۲ تا حالا برنامه شما را دارم گوش می‌کنم. خیلی می‌نویسم، خیلی می‌نشینم پای برنامه گوش می‌کنم، ولی نمی‌دانم چرا وقتی جایی می‌رسم، نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.

زود من ذهنی‌ام اثر می‌گذارد.

خودم خیلی دیگران را نصیحت می‌کنم، نوبت خودم که می‌شود، خیلی گرفتار می‌شوم. نمی‌دانم چه کار کنم؟ خیلی دلم می‌خواهد سخت بچسبم به این برنامه، حواسم به این باشد.

آقای شهبازی: شما آن شعرهایی که دیگران را خبر و سنی نکنیم بلدید؟

خانم بیننده: خیلی می‌خوانم، خیلی می‌خوانم.

آقای شهبازی: یک بار بخوانید ببینم.

خانم بیننده:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

مردۀ خود را رها کرده‌ست او
مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

آقای شهبازی: جوید رفو، جوید رفو.

خانم بیننده:

من غم تو می‌خورم تو غم مخور
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)

خیلی من شلخته‌ام. هیچ وقت برنامه‌ام نظم ندارد. پول به حساب می‌ریزم ولی هیچ موقع سرموقع نمی‌ریزم. هر موقع توانستم، شاید یک موقع دو ماه، سه ماه روی هم می‌شود یک‌هوا می‌روم می‌ریزم. به هرکسی رسید می‌گویم این را برای من بریز به گنج حضور. چون خودم بلد نیستم. هر جا بتوانم می‌رسانم.



برنامه را هم خیلی گوش می‌کنم. به هرکس می‌رسم، هی می‌گویم این برنامه خیلی خوب است، گوش کنید. می‌نشینم شعرها را معنی می‌کنم برایشان اما خودم که می‌خواهم برای خودم عمل کنم، نمی‌دانم چرا این قدر، نمی‌دانم منم دارد به من می‌گوید که تو فضولی مردم را نکن، روی خودت کار کن. نمی‌دانم، یک نصیحتی شما به من بکن، خیلی عادت دارم به صدای شما.

آقای شهبازی: نصیحت‌های مولانا را همین الان خواندید دیگر شما. صبر کنید.

خانم بیننده: آره خواندم. خیلی می‌خوانم. شاید الان من ۵۰ تا صفحه دفترچه پر کردم. هم هر کتابی که از گنج حضور است می‌خرم. هر چی برنامه داخل تلگرام هست، می‌خوانم. شعرها را می‌خوانم با صدای بلند، برای خودم می‌خوانم.

در جمع هر جا می‌نشینم به خاطر این که حرف غیبت پیش نیاید شروع می‌کنم شعر می‌خوانم با آواز بلند. باز دوباره هم آخرش یک حرفی پیش می‌آید. باز دوباره یک شرایطی پیش می‌آید. یکی این می‌گوید، یکی اون می‌گوید. هی اولش می‌گویم این کار را نکنم، آن کار را نکنم. آخرش هم می‌افتم توی تله.

آقای شهبازی: خب همین که می‌دانید و می‌بینید که می‌افتید توی تله، این حضور است. دانستن این، شما را نجات خواهد داد. صبر باید بکنید.

خانم بیننده: ان شاء الله. به گفت شما ان شاء الله.

آقای شهبازی: صبر کنید ولی اگر به اصطلاح این ضعف را در خودتان می‌بینید، از قرین‌هایی که شما را می‌کشند به این تله به قول خودتان، پرهیز کنید.

خانم بیننده: آخر در خانه خودم هست. خانه مادرم می‌روم هست. خانه خواهرهایم می‌روم هست. خیلی شدید هم هست، خیلی شدید، نه یک ذره، دو ذره. آخر مثلاً می‌خواهم کنار بگیرم چجوری؟

مثلاً نمی‌شود که، من الان مثلاً در این خانه‌ای که الان بچه‌هایم هستند، شوهرم هستند، سعی می‌کنم در مقابلشان سکوت کنم، که مثلاً جواب ندهم که کمتر مسئله پیش بیاید ولی باز این قدر شدید است که باز کشیده می‌شوم.

آقای شهبازی: خب دیگر این اشکالات در محیط‌های زندگی ما هست متأسفانه باید مواظب باشیم.

خانم بیننده: من الان یک تلویزیون مخصوص خودم توی اتاق گذاشته‌ام. برنامه را خودم گوش می‌کنم. توی هالمان یک تلویزیون هست که آن‌ها می‌نشینند خودشان اخبار، فیلم نگاه می‌کنند.



ولی من توی این اتاق برای خودم هستم با کتاب‌هایم سرگرم هستم. هم کارهای خانه را می‌کنم، هم برنامه را گوش می‌کنم. توی گوشی می‌گذارم گوش می‌کنم، ولی نمی‌دانم چرا این قدر در کارهایم سست هستم. نمی‌دانم، دلم نمی‌خواهد این جوری باشد.

آقای شهبازی: به نظر می‌آید شما سست نیستید، منتها می‌گوییم، هر هفته می‌گوییم اثر قرین را. هر کسی که در این راه است، حداقل باید آگاه باشد، نه یک ذره، باید شدیداً آگاه باشد هر لحظه که زیر نفوذ قرین است. ما همیشه تحت تأثیر قرین هستیم.

قرین می‌تواند کسی که با ما زندگی می‌کند، باشد. برنامه تلویزیونی باشد، کتاب باشد که داریم می‌خوانیم. قرین می‌تواند من ذهنی خودمان باشد که دائماً حرف می‌زند. قرین روی ما اثر می‌گذارد.

و این است که باید شما این را بدانید و بدانید همین دانستنش، آدم خودش را جمع و جور می‌کند و اگر آگاه باشد، قرین نمی‌تواند زیاد لطمه بزند. اگر شما بدانید که الان شخصی می‌خواهد با غیبت کردنش، با اخبار منفی‌اش، روی شما اثر بد بگذارد، اگر این هشیاری را نگه دارید، اثر می‌گذارد ولی اثرش آن قدر زیاد نخواهد بود که شما کشیده بشوید.

چون شما می‌بینید چه اتفاقی می‌افتد. تا زمانی که تماشا می‌کنیم، حاضر هستیم، ذهنمان را تماشا می‌کنیم و نرفته‌ایم آن داخل، نمی‌تواند ما را ببرد، ولی همین که وارد جریان ذهن شدیم، دیگر خودمان را مثل همین آزمایش خانم هدیه، نمی‌توانیم جمع و جور کنیم.

باید دیگر با آن جریان فکری برویم مگر این که دیگر دوباره سکوت را رعایت کنیم، دوباره برگردیم به آن حالت، به حالت تماشای ذهنمان. خیلی زیبا ممنوم.

خانم بیننده: ان شاء الله. من اولین بار بود زنگ زدم. ان شاء الله باز دوباره یک‌خنده با خبرهای خوب بیایم ان شاء الله.

آقای شهبازی: این‌ها همه خبرهای خوبی بود دادید. خبر خوبی بود. خدا حافظ.

خانم بیننده: خدا ان شاء الله نگهدارتان باشد. خدا ان شاء الله نگهدارتان باشد. چیزهایی که من اصلاً خیلی اصلاً برایم باورهای غلط بود، الان خیلی به آن دسترسی پیدا کردم.

خیلی از مردن می‌ترسیدم. مثلاً همه‌اش یک کسی می‌خواست برود بیرون، هی آیه‌الکرسی می‌خواندم، دنبالش می‌کردم، توکلم این جوری بود، ولی الان می‌دانم که همه چیز دست خداست. هر چیزی خدا بخواهد همان است.



ما فقط به اراده خدا باید تسلیم باشیم. خیلی جرأت پیدا کردم، قدرت پیدا کردم. می‌دانم که خدا همه‌کار دست خودش است.

آقای شهبازی: شما در ضمن مادر خانواده هم هستید دیگر درست است؟

خانم بیننده: بله من الآن شصت و پنج سالم هست.

آقای شهبازی: پس شما می‌دانید که مادر خانواده، به‌طور کلی خانم خانه، فرد بسیار قدرتمندی است. یعنی شما به‌عنوان نقش مادری، قدرت بسیار زیادی دارید اگر حالت معنوی به خودتان بگیرید، همه اثر می‌پذیرند.

در یکی از دوستان، می‌گویم دوستان! یک بیننده‌ای زنگ زده بود، اول همین امروز، می‌گفتند که خانواده گوش می‌کردند، یعنی بیش‌تر مادر شروع می‌کند به گوش کردن این برنامه. همسرش هم بیش‌تر اوقات مقاومت می‌کند برای این‌که فکر می‌کند که از من دارد یاد می‌گیرد.

این موضوع هم مهم است که شما یادآوری کنید که ما از شهبازی یاد نمی‌گیریم. چون بالاخره پدر خانواده می‌گوید شهبازی کیست که من از او یاد بگیرم؟ صد برابر شهبازی می‌دانم من. این درست است ولی شما از شهبازی یاد نمی‌گیرید از مولانا یاد می‌گیرید، مولانای بزرگ یاد می‌گیرید.

شما از شخصی یاد می‌گیرید یا از آموزشی یاد می‌گیرید که هزاران سال طول کشیده تا بشریت به آن دست پیدا کرده‌است. بنابراین همیشه هر خانم خانواده‌ای به پدر خانواده می‌تواند بگوید که بابا از شهبازی یاد نمی‌گیریم از مولانا یاد می‌گیریم.

شما این‌قدر مقاومت نکنید. چون آقایان چون با عقل همانیده هستند، همیشه در مقایسه هم هستند، فکر می‌کنند مثلاً به این برنامه گوش بدهند، از من یاد می‌گیرند. ولی به آن‌ها باید یادآوری بشود که نه بابا از شهبازی یاد نمی‌گیرید، این‌ها همین شعرهای مولاناست. آن‌موقع انعطاف‌پذیر می‌شوند، ممکن است بنشینند گوش بدهند.

خانم بیننده: من همیشه در خانه با صدای بلند آواز می‌خوانم. سعی می‌کنم جو خانه را آرام نگه دارم. ولی در مقابلم خیلی سخت‌گیری هست، در مقابلم خیلی واکنش زیاد است. همه‌اش سعی می‌کنم که مثلاً حرفی نزنم.

اصلاً حتی موقعی که پول می‌خواهم بریزم، حتی می‌خواهم برنامه را گوش کنم، می‌آیم داخل اتاق یا مثلاً پول را یک‌جوری می‌روم می‌ریزم که اصلاً مثلاً مسئله پیش نیاید. ولی خیلی از این برنامه خوشحالم، خیلی راضی هستم.



چیزهایی که الآن من می‌بینم، گوش می‌کنم می‌فهمم، اصلاً در این مدت عمرم نشنیده بودم. یک چیزهایی الآن دارم گوش می‌کنم که پای به قول یارو منبری، پای کلاسی نرفته بودم. ولی ذاتاً همیشه دوست داشتم. همیشه در مسیر که می‌رفتم خدایا،

چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار (نظامی)

خدایا من نمی‌دانم. یک راهی، یک مسیری، یک هدایتی برای من بگذار یک چیزی بفهمم، ولی نمی‌دانم از کجا باید شروع کنم، چه کار کنم. خدایا شکر که آقای شهبازی را سر راه ما گذاشتی. خدا ان شاء الله عمر با عزت به شما بدهد همیشه این برنامه‌تان برقرار باشد، ان شاء الله به یاری خدا.



پایان بخش اول



زین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و، اندر آمد خورشیدِ روشنی

آن خانه چیست؟ سینه، و آن دود چیست؟ فکر ز اندیشه گشت عیش تو اشکسته گردنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

مولانا در ترجیع شماره ۴۳ به دود، روزن و خورشید اشاره می‌کند. امید می‌دهد که بالاخره با ممارست و تلاش آگاهانه و فضاگشایی‌های لحظه‌به‌لحظه ما، روزنی به‌سوی حضور، به‌سوی جنس اصلی‌مان باز خواهد شد و من‌ذهنی و دودهایش از بین خواهد رفت و خورشید روشن یعنی هوشیاری حضور بالا خواهد آمد.

برای این‌که بتوانیم خورشید روشنی یعنی حضور ناظر خودمان را آشکار کنیم، ابتدا باید بفهمیم که دود از کجا می‌آید و در قدم بعدی برای از بین بردن دود و ایجاد روزن بکوشیم.

خب این دود از کجا می‌آید؟ از پریدن فکری به فکر دیگر، از باورها، می‌دانم‌ها و شرطی‌شدگی‌هایی که روی حضورمان، روی این الف لخت چسبانده‌ایم، چه توسط خودمان چه توسط قرین‌هایی که داشتیم و یا داریم.

ما که ایم اندر جهان پیچ پیچ؟ چون الف، او خود چه دارد؟ هیچ‌هیچ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۱۴)

الآن چگونه می‌توانیم دود را کاهش دهیم؟ این دودی که باعث شده تا ما نتوانیم خود واقعی‌مان را ببینیم. چون تا زمانی که دود کم نشود و از بین نرود ما نمی‌توانیم درست ببینیم. نمی‌توانیم با چشم عدم ببینیم. هرچه رفته‌رفته دود کم‌تر شود، هویت وجودی ما هم مشخص‌تر می‌شود.

حالا چجوری می‌توانیم دود را کاهش دهیم؟

با آگاه و ناظر بودن بر افکار و اعمالمان، این‌که ناظر این باشیم که در این لحظه چه فکری می‌کنیم؟ چه عملی انجام می‌دهیم؟ با پذیرش عیب‌ها، دردها و رنجش‌هایمان. این‌که آیا در این لحظه که همیشه نو و تازه است، فکر ما و عمل ما هم نو و تازه است؟ یا نه هر لحظه را با شرطی‌شدگی‌ها و رفتن به زمان روانشناختی گذشته و آینده و سبب‌سازی‌های ذهن، در من‌ذهنی گیر می‌اندازیم و به دود و درد تبدیل می‌کنیم.

من ذهنی، ذهن بدون ناظر است و چون ناظر، جنس منظور را تعیین می‌کند، وقتی ناظر ذهنمان هستیم، ذهن مجبور می‌شود خاصیت‌های خودش مثل می‌دانم، ناموس و پندار کمال را از دست بدهد و متوجه ضعف‌ها و الگوهای از پیش تعیین‌شده‌اش شود و تحت تأثیر ناظر قرار بگیرد. با ناظر ذهن بودن، مواظب هستیم که مورد اصابت گلوله‌های ذهن قرار نگیریم و هر لحظه هوشیار هستیم که من ذهنی را لا کنیم و بگوییم که من از جنس این‌ها نیستم بلکه از جنس زندگی هستیم.

با پرهیز از پریدن از فکری به فکر دیگر، پرهیز از قرین‌هایی که ما را در من ذهنی نگه می‌دارند و باعث ایجاد دود و بیشتر شدن آن در ما می‌شوند، می‌توانیم دود را کاهش دهیم. و بالعکس با قرین شدن با کسانی که به حضور رسیده‌اند و با یاران معنوی‌مان که در این مسیر در تلاش برای از بین بردن دودهای سینه‌شان هستند و با تکرار ابیات مولانا، خودمان را در معرض این نورها قرار بدهیم، تا حتی اگر هم هنوز روزنی در سینه‌مان باز نشده، با تابش و انعکاس نور از طرف قرین‌هایی از جنس حضور، روزنی هم در سینه ما باز شود و دودهای فکرها، همانیدگی‌ها، دردها، شرطی‌شدگی‌ها و باورهایمان خارج شود. و اگر هم روزنی هرچند کوچک باز شده این روزن بزرگ و بزرگ‌تر شود تا زمانی که سینه ما به‌طور کامل باز شود و پر از نور حضور، عشق و آرامش شود، پر از بکرنگی و یگانگی.

در کنار پرهیز، صبر و شکر هم اهمیت زیادی دارند. باید صبر کنیم و شکر. و هیچ وقت دست از این راه نکشیم، چون شاید تنها یک قدم، تنها یک نفس با بازتر شدن روزنمان و با بالا آمدن خورشید درونمان فاصله داشته باشیم.

گفت حق که بندگان جفت عَوْن

بر زمین آهسته می‌رانند و هَوْن

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۴)

پا برهنه چون رَوْد در خارزار؟

جز به وقفه و فِکرت و پرهیزگار

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۸۳۵)

و در پایان:

چنان گشت و چنین گشت، چنان راست نیاید

مدانید که چونید، مدانید که چندید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)



و همین‌طور:

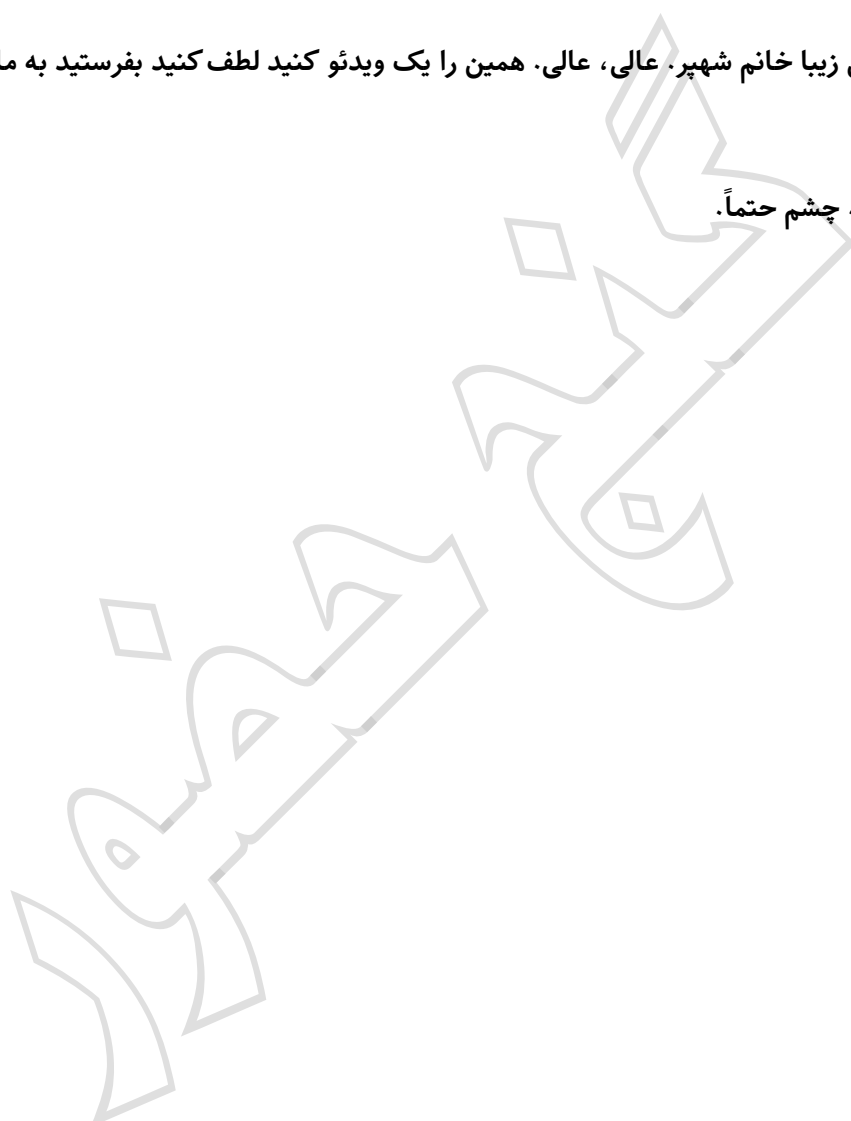
تو چه دانی، تو چه دانی که چه کانی و چه جانی؟ که خدا داند و بیند هنری کز بشر آید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۲)

ممنون آقای شهبازی از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا خانم شهپر. عالی، عالی. همین را یک ویدئو کنید لطف کنید بفرستید به ما. خیلی زیبا بود.

خانم شهپر: ممنونم. چشم حتماً.



۱۲ - خانم مرجان از استرالیا

خانم مرجان: خسته نباشید قربان. چقدر خوش‌حالیم واقعاً که صدای عزیزانمان را از تک‌تک اقصی‌نقاط ایران می‌شنویم، هم‌چنین از افغانستان و تاجیکستان. خداروشکر واقعاً از این‌که آموزش‌های مولانا واقعاً همه‌جا شنیده می‌شود. خداروشکر.

آقای شهبازی: بله، بله، کاملاً. بفرمائید.

خانم مرجان: مرسی جناب شهبازی. با اجازه‌تان پیغام خود را شروع کنم.

**خود ندارم هیچ، به سازد مرا
که ز وَهَم دارم است این صد عَنَا**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

عَنَا: رنج

من فکر می‌کردم که اگر در حسابم میلیاردها پول باشد، با داشتن آن مقدار پول، به احساس امنیت و آرامش می‌رسم.

فکر می‌کردم که اگر یک همسر خوب داشته باشم، و بچه‌دار شوم، آن‌موقع خوشبخت می‌شوم.
فکر می‌کردم اگر در فلان مکان یک خانه داشته باشم، یا فلان ماشین را داشته باشم، احساس خوبی خواهم داشت.

فکر می‌کردم اگر فلان مدرک تحصیلی را بگیرم و جایگاه اجتماعی مهمی داشته باشم، حالم بهتر می‌شود.
خیلی چیزها را به‌دست آوردم. چیزهایی که برای مالکیتشان، عمر و وقت و انرژی هزینه کردم. لحظه‌حال را برای داشتنتان در یک آینده‌خیالی فدا کردم.

به دستشان هم آوردم. داشتنتان حالم را هم بهتر کرد اما آن حال خوبه موقتی بود. پایدار نبود.
به‌قول مولانا، یک حالت مستی‌ای است که به‌زودی خماری آن روزگارت را تباه می‌کند. مثل یک سراب است. همه‌اش وهم است.

**خود ندارم هیچ، به سازد مرا
که ز وَهَم دارم است این صد عَنَا**
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)



این بزرگ‌مرد به من یاد داد که مرجان، در این دنیا، تو فقط یک کار مهم و اساسی داری، آن‌هم زنده شدن به زندگی‌ست. بیدار شدن از خواب توهمات ذهن‌ت است.

اگر فکر می‌کنی که با داشتن چیزی در این دنیا به مراد حقیقی روح‌ت می‌رسی از همین حالا به تو می‌گوییم که داری توهم می‌زنی.

هیچ چیزی وجود ندارد که تو با داشتن آن بتوانی به زندگی برسی. اصلاً دارم یعنی وهم.

«خود ندارم هیچ، به سازد مرا»

هر چیزی که همین الان داری، مثلاً مادیات، رابطه، زیبایی، هر چیزی که فکر می‌کنی مالکشان هستی، یا چیزهایی که الان نداری و فکر می‌کنی اگر به آن‌ها برسی حالت خوب می‌شود، بدان که درحقیقت همان‌ها مایه رنج و عذابت می‌شوند. تا زمانی که به مقصود اصلی زندگی زنده نشوی، از هیچ سرمایه‌ای، پولی، ویلایی، ماشینی، یا رابطه‌ای نمی‌توانی به درستی برخوردار شوی؛ چراکه حتی اگر به آن‌ها برسی، احساس عدم لیاقت یا ترس از دست دادنشان دوباره حالت را خراب می‌کند.

بسته در زنجیر، چون شادی کند؟ کی اسیر حبس، آزادی کند؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۱)

یاد گرفتم که اصلاً من در این جهان، در حقیقت مالک هیچ چیزی نیستم.

«که ز وهم دارم است این صد عنا»

بارها این راتجربه کرده‌ام. چیزهایی که به دست آورده بودم و به داشتنشان می‌بالیدم و حس تملک به آن‌ها داشتم، یک مرتبه دیدم که در چشم به هم زدنی از دست رفتند و من دچار چنان درد و رنجی شدم که انگار جانم را از من گرفتند.

مولانا به من یاد داد که مالک این اسباب بازی‌ها، یک مسبب است که قادر مطلق است، و در یک طرفه‌العینی می‌تواند با قانون کن‌فکان خود همه را از من بگیرد، تا بفهمم زندگی در این‌ها نیست. با این آگاهی می‌شود در این دنیا به چیزها نجسبید یا حداقل شل‌تر چسبید.



هرچه از وی شاد گردی در جهان از فراق او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

ز آنچه گشتی شاد، بس کس شاد شد آخر از وی جست و همچون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

از تو هم بجهد، تو دل بر وی منه پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

یاد گرفتم که می‌شود خوشبخت بود، می‌شود یک زندگی عاشقانه را تجربه کرد، می‌شود علم و تحصیلات و سواد بالایی داشت و می‌شود ثروتمند بود. اما یک اولویت وجود دارد، آن هم دستیابی به گنج حضور است که درون خود من وجود دارد. دسترسی به این گنج، می‌تواند ما را از دنیای بیرون بی‌نیاز کند. و فقط در آن حالت آزادی و بی‌نیازی است که همه مرادها همچو نثار خودشان به سراغمان می‌آیند و می‌توانیم از تمام آن نعمت‌ها برخوردار شویم و حقیقتاً در سایه عشق الهی از آن‌ها لذت ببریم.

زرین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و اندر آمد خورشید روشنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

تعهد و هماهنگی به مرکز عدم، روزنِ خانهٔ دودناک ما را باز می‌کند و با تکرار عدم کردن مرکز می‌بینیم که ما اسیر خواب من‌ذهنی شده‌ایم. اسیر فراموشی آن چیزی که خدا می‌نامیدیم را از یاد برده‌ایم.

خدا همین زندگی است و ما در من‌ذهنی دچار توهم جدایی از این زندگی شده‌ایم و در این فضای جداگانه که هشیاری جسمی است، حضور آگاهانه را در زندگی از دست داده‌ایم. ما در این زندگی حاضریم و در آغوش خداییم، اما این را در من‌ذهنی فراموش کرده‌ایم که او حیّ و حاضر است.

ما دچار خودمجزایی شده‌ایم و این خودمجزایی خانهٔ ما را دودناک کرده است و در ما درد، رنج، پریشانی، خشونت، حسادت، ترس، ناامیدی، ایجاد کرده است. ما در من‌ذهنی خدا را باور داریم، قبولش داریم و حتی اگر سرپیچی از اطاعتش کنیم از او می‌ترسیم. حال این سؤال پیش می‌آید که آیا من که خدا را قبول دارم، پس می‌توانم از سر راه خدا کنار بروم و اجازه به او بدهم که هرچه بخواهد با من کند؟

آیا آمادگی آن را دارم که او که پرورش‌دهنده است، آن‌گونه که می‌خواهد، من را بسازد نه آن‌گونه که من می‌خواهم؟ آیا می‌توانم از ترس‌ها رها شوم به‌خصوص ترس از ندانستن؟

هر لحظه باید آمادهٔ مردن باشیم؛ منظور مرگ جسمی نیست، مردن از من‌ذهنی و دوباره متولد شدن به زندگی و حضور یعنی خارج شدن از تضادها. هر آمادگی که با وعده باشد فریب من‌ذهنی است.

یکی از علت‌های من‌ذهنی که خانهٔ ما را دودناک کرده است حسادت است. حسادت جهنمی است که ما برای خودمان خلق می‌کنیم و روزنِ زندگی را به روی ما می‌بندد و بسیار ما را بی‌رحم می‌کند.

ما در ظاهر، دیگران را می‌شناسیم و براساس حسادت شروع به ساختگی بودن و تظاهر کردن می‌کنیم. به چیزهایی تظاهر می‌کنیم که نداریم، چیزهایی که برای ما طبیعی نیستند و این‌طور بیش‌تر مصنوعی می‌شویم. از دیگران تقلید می‌کنیم. خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم.

چه کار دیگری می‌توانیم در من‌ذهنی انجام دهیم، تنها راه این است که جایگزین ارزان برای آن پیدا کنیم. نقاب می‌زنیم و تظاهر می‌کنیم و در خانهٔ دودناک خود زندگی می‌کنیم و احساس خفگی داریم. روزن را باز کنیم، ساختگی و تظاهر را دور بریزیم تا خورشید و روشنایی خودش را به ما نشان بدهد.



جانبست چون شعله ولی دودش ز نورش بیشتر چون دود از حد بگذرد در خانه ننماید ضیا

گر دود را کم‌تر کنی از نورِ شعله برخوردار
از نورِ تو روشن شود، هم این سرا هم آن سرا
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶)

آقای شهبازی: خیلی زیبا آفرین.

۱۴ - خانم تیارا از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی

خانم تیارا: سلام استاد، خداقوت. تیارا هستم، یازده‌ساله.

آقای شهبازی: بله، سلام آفرین. این قطعاتی هم که می‌سازید، چقدر خوبند. آفرین، خیلی خیلی خوب. بله، بفرمایید.

خانم تیارا: ممنون استاد. با اجازه‌تان.

تو چگونه گلستانی که گلی ز تو نروید
تو چگونه باغ و راغی که یکی شجر نداری
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۷)

ما باغ و راغ هستیم، راغ یعنی جایی که هم چشمه هست، درخت هست، دریاچه هست، آبشار هست و خیلی چمن و گل است. زندگی ما باید همین‌طور باشد که همه‌چیز داخلش باشد.

خدا به ما می‌گوید من برای این ابدیت و بی‌نهایت هستم و تو را آفریدم که تو به من زنده شوی. وقتی به من زنده شوی، مدت خیلی کوتاهی تو همه‌جا را گلستان خواهی کرد.

مولانا می‌فرماید که تو باید خانه‌تَن را باغ و باغچه کنی. ما باید به زندگی‌مان نگاه کنیم و بگوییم که من می‌خواهم ببینم که چه کارهای خوبی کردم؟ به چه کسانی لطف کردم؟ آیا هنوز گلی کاشتم؟

همه این‌ها را زندگی به ما نشان می‌دهد و البته در فضای گشوده‌شده و مرکز عدم‌شده گل‌های بسیار در باغ ما شکوفا می‌شوند.

استاد تمام شد.



آقای شهبازی: خیلی زیبا. آفرین. این بیت را دوباره بخوانید.

تو چگونه گلستانی که گلی ز تو نروید
تو چگونه باغ و راغی که یکی شجر نداری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۷)

یک بار دیگر از زبان شما بشنویم خانم، این را.

خانم تیارا:

تو چگونه گلستانی که گلی ز تو نروید
تو چگونه باغ و راغی که یکی شجر نداری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۷)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. هر انسانی باید از خودش بپرسد که من چطور گلستانی هستم که یک دانه درخت

هم ندارم. درخت سبز. چگونه باغ و راغی هستم که یک دانه درخت ندارم؟

به قول شما باغ و راغ یعنی هم باغ است، هم چشمه دارد، هم آبشار دارد، هم جوی روان دارد. ما اینطوری

هستیم، ولی حتی یک درخت و یک گل هم در آن نیست.

خیلی زیبا بود، آفرین. باز هم آن ویدئوها را بفرستید به ما، خیلی جالب است.

خانم تیارا: ممنون استاد. چشم.

آقای شهبازی: کس دیگری که نیست صحبت کند؟

خانم تیارا: بله استاد خواهر کوچکترم هم هستند.

آقای شهبازی: بله بله، بدهید صحبت کنند. ممنونم.

۱۵ - خانم یکتا ۷ ساله با سخنان آقای شهبازی

خانم یکتا: سلام استاد یکتا هشتم هفت‌ساله.

می‌خواستم یک شعر برایتان بخوانم.

راست گفته است آن سپهدار بشر

که هر آنکه کرد از دنیا گذر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۰)

نیستش درد و دریغ و غبنِ موت

بلکه هستش صد دریغ از بهر فوت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۱)

که چرا قبله نکردم مرگ را؟

مخزن هر دولت و هر برگ را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۲)

قبله کردم من همه عمر از حوال

آن خیالاتی که گم شد در اجل

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۳)

حسرت آن مُردگان از مرگ نیست

ز آنست کاندَر نقش‌ها کردیم ایست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۴)

ما ندیدیم اینکه آن نقش است و کف

کف ز دریا جنبد و یابد علف

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۵۵)

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. سنتان را یک بار دیگر بگویند.

خانم یکتا: هفت‌ساله

آقای شهبازی: هفت‌ساله، بله. شما در هفت‌سالگی یکی از بهترین شعرهای مولانا را می‌خوانید، آفرین، آفرین بر

شما و مادران، آفرین واقعاً، آفرین بر این خانواده.



زین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و، اندر آمد خورشید روشنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

اندیشه برحسب همانندگی مساوی زندگی کردن در خانه پُردود است. تمرکز روی دیگران و اظهار نظر و جست‌وجوی زندگی در جهات، غبار را زیاد کرده است.

من ذهنی با غبار حس وجود دارد، با غبار دردها ما را گیج کرده که حس کنیم حد ما حد همین من ذهنی محدود است، و با انباشتن اطلاعات معنوی به ما تلقین می‌کند که هیچ اشکالی نداریم.

زندگی برای رهایی از این خفقان روزنی گذاشته و خداوند توانایی انتخاب به ما داد تا روزن را باز کنیم.

با تمرکز روی خود و درک این‌که چیزی که ذهن نشان می‌دهد شوخی خداوند است، اولین قدم را با فضاگشایی درست برداریم، تا خداوند قرین ما باشد.

تا زمانی‌که با پنج حس ذهن وجود خود و دیگران را ارزیابی می‌کنم در توهم ذهن هستم و روزن بسته خواهد ماند. ذهن کل را نخواهد دید.

در برنامه ۹۳۱ فرمودید شنیدن این ابیات بدون دیدن این‌که ما در خانه دودناکیم کار بی‌نتیجه است. من ذهنی معنوی‌نما با دیده جزء‌نگر به‌جای خدا نشسته و درد ایجاد می‌کند.

با بی‌عقلی همه‌چیز را خراب می‌کند، ولی مرا متقاعد می‌کند که هیچ اشکالی وجود ندارد و با قیاس و دست گذاشتن روی ایراد دیگران احساس موفق‌تر و کامل‌تر بودن در من ایجاد می‌کند.

قرار بود جهان متکی به انسان باشد، انسان امتداد خداوند است و خداوند نیازی به اتکاء به جهان مخلوقات ندارد. جهان سایه‌ها که فکر، مشغولیت ذهن، برای سایه‌هاست.

دوش چه خورده‌ای دلا راست بگو نهان مکن چون خُمشان بی‌گنه روی بر آسمان مکن

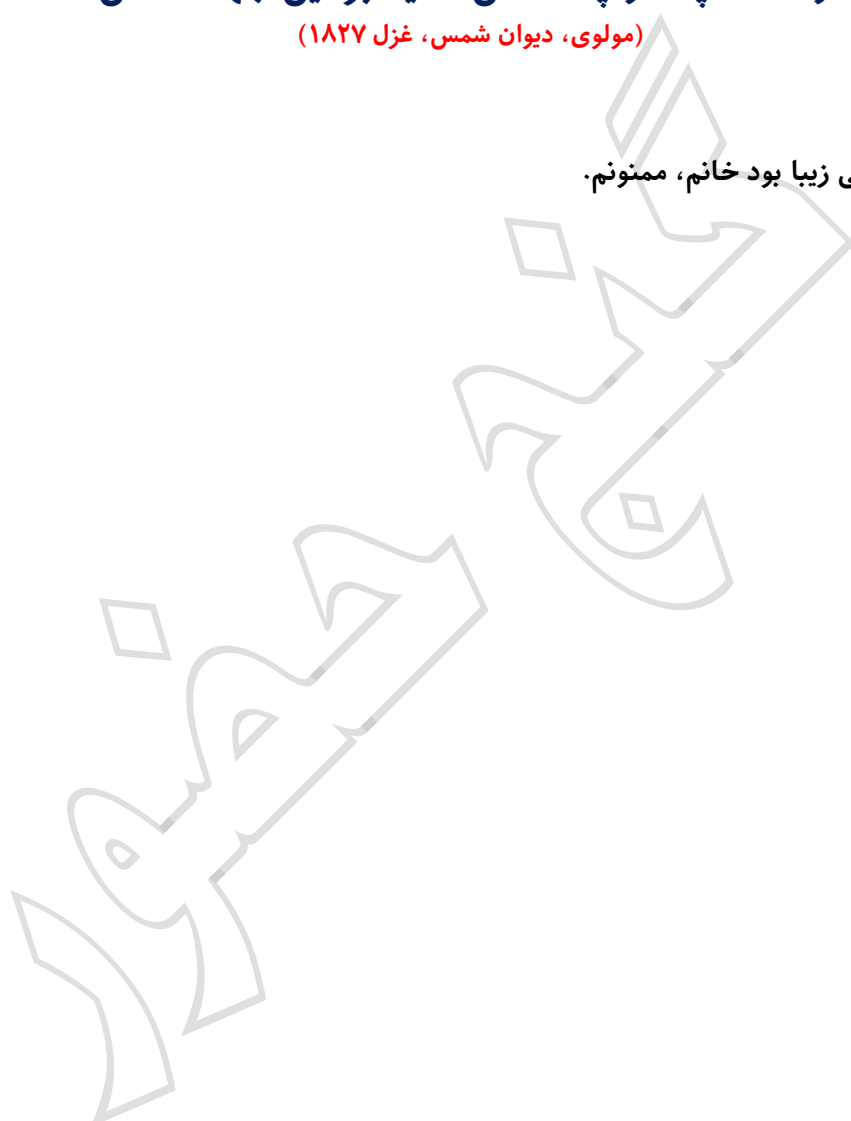


روز الست جان تو خورد می ز خوان تو
خواجه لامکان تویی بندگی مکان مکن

ای دل پاره پارهام دیدن او است چاره‌ام
او است پناه و پشت من تکیه بر این جهان مکن
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۷)

ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا بود خانم، ممنونم.





۱۷- خانم سرور از گلستان

خانم سرور: سلام جناب شهبازی، سرور هستیم از گلستان زنگ می‌زنم. ممنونم از شما به خاطر زحمات عاشقانه‌تان، ممنونم به خاطر اجرای برنامه‌های زیبایی که اخیراً اجرا می‌شود، واقعاً ممنونم از شما.

آقای شهبازی: بله خانم سرور، خیلی ممنونم سپاس از شما، آقای پویا برای ساز خوبشان و مهارتشان، زحمتشان، توجهشان.

خانم سرور: اختیار دارید، کم‌ترین کاری است که می‌توانیم برای برنامه انجام بدهیم. واقعاً کار دیگری از دست ما بر نمی‌آید. این همه زحمات شما واقعاً قابل جبران نیست واقعاً ممنونم از شما.

آقای شهبازی: خب من نیستم که، همه‌مان زحمت می‌کشیم. شما، پویا، پیغام‌های شما خیلی بیدارکننده بوده در گنج حضور، خیلی خیلی مفید بودید شما، آفرین. چقدر ساده و به‌جا و خیلی به اندازه و این‌ها صحبت می‌کنید شما، روشن واقعاً، سپاس. بفرمایید خواهش می‌کنم.

خانم سرور: سپاس از شما، یک متنی آماده کردم اگر اجازه بدهید بخوانم با اجازه‌تان.

♦ دم و بازدم یا مراقبه نفس کشیدن:

همه ما با دم و بازدم آشنا هستیم، زنده بودن ما بستگی به نفس کشیدن ما دارد. به مجموع دو عمل، فروبردن هوا به داخل دستگاه تنفسی و خارج کردن هوا را «دم و بازدم» می‌گویند که هدف آن اکسیژن رساندن به خون و خارج کردن دی‌اکسیدکربن از خون است که به آن عمل تنفس گفته می‌شود.

وقتی روی نفس‌هایم تمرکز و مراقبه می‌کنم، با توجه به دم و بازدم‌هایم در آن لحظه، به نظرم می‌آید که می‌توانم نفس کشیدن، که همان عمل «دم» محسوب می‌شود و اکسیژن خونم را تأمین می‌کند، هشیاری حضور به حساب آورم و عمل «بازدم» را که خارج شدن دی‌اکسیدکربن از خون است، هشیاری جسمی بنامم.

چون با عمل «دم» هوا که همان انرژی زنده زندگی است وارد وجودم می‌شود، و بازدم که من‌دهنی است از وجودم خارج می‌گردد. البته این تشبیهی است که برایم در حالت مراقبه تنفس در ذهنم تداعی می‌شود.

ما برای زنده ماندن باید عمل دم و بازدم را انجام دهیم، نمی‌توانیم نفس نکشیم. پس این لحظه و هر لحظه که در حال نفس کشیدن هستیم اگر این کار آگاهانه انجام پذیرد، در آن لحظه ذهن خاموش است و ما به خدا زنده می‌شویم، به عبارتی نفس آگاهانه، زنده کننده و جان‌بخش است و نوبه‌نو به ما زندگی تازه می‌بخشد.



ما من ذهنی داریم و در خواب ذهن هستیم. من ذهنی که هشیاری جسمی دارد، نمی‌تواند وضعیت این خواب را درک کند، آگاه به این خواب نیست.

همچنین ما در خواب ذهن، از این موضوع اطلاعی نداریم که یک نیروی بزرگی، که همان خداوند است از طریق ما نفس می‌کشد، به همین دلیل تمرکز روی تنفس، یعنی نفس کشیدن آگاهانه، یک مراقبه بسیار مؤثر است، چرا؟ چون خود زندگی است که در ما نفس می‌کشد.

با مراقبه متوجه می‌شویم، مثل این‌که نیروی بزرگی در ما، مرتب دم و بازدم می‌کند. ما می‌توانیم با تمرکز روی نفس، بگذاریم زندگی این نفس را بکشد و دم و بازدم را انجام دهد، در این حالت تمام اختیار را به هشیاری حضور، به خداوند، می‌سپاریم و من ذهنی را خلع سلاح می‌کنیم و اختیار را از من ذهنی سلب کرده و اجازه می‌دهیم نفس خداوند در ما جاری شود و در همه جنبه‌های زندگی ما نمود پیدا کند.

پس از مدتی می‌بینیم این نیرو و انرژی، روی قسمت‌های مختلف زندگی درون و بیرون ما اثر گذاشته و انرژی شادی‌بخش زندگی، عشق، خرد، زیبایی و هزاران ترجمان دیگر وارد زندگی ما می‌شود.

پس با مراقبه روی نفس، خاموش می‌شویم، یعنی ذهن را خاموش می‌کنیم و در دریای یکتایی این لحظه، وصفی از خدا یا خودمان نمی‌گوییم و مانند غواصی، در هشیاری را از دریای یکتایی این لحظه، بیرون می‌آوریم و نفس من ذهنی را با نظارت بر ذهن قطع می‌کنیم.

خواهی که غواصی کنی دم‌دار شو، دم‌دار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

ممکن است کسی که در خواب ذهن است از این موضوع باخبر نباشد که می‌تواند با مراقبه روی نفس، من ذهنی را خاموش کند، ولی اگر بگذاریم زندگی از طریق ما نفس بکشد و من ذهنی ما را کنترل نکند، پس از مدتی متوجه می‌شویم که من ذهنی آرام آرام کوچک و کوچک‌تر می‌شود و نیروی شفابخش زندگی جایگزین من ذهنی می‌شود. پس ما با وجودی که در ذهن هستیم، دم جان‌بخش ایزدی، نیروی زنده زندگی به ما می‌رسد و از ما رد می‌شود، اصل این است که بگذاریم رد شود:

دم او جان دهدت، رو ز نفختُ بپذیر کار او کن‌فیکون است، نه موقوف علل

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)



هم‌چنین تمرکز روی نفس، بهترین راه خاموش کردن ذهن است. با نفس نکشیدن می‌توانیم ولی با خاموش کردن ذهن، به خدا زنده می‌شویم.

باید روزانه دقایقی را روی نفس‌هایمان تمرکز کنیم و آگاهانه نفس بکشیم. در آن لحظات ما زنده به زندگی و در حضور خداوند هستیم، یعنی ذهن ما خاموش است و با خاموش کردن ذهن است که در این لحظه با زندگی یکی می‌شویم، یعنی خداوند فقط در این لحظه است.

اگر ما با مراقبه روی نفس، با فضاگشایی، به این لحظه بیاییم و در این لحظه ساکن شویم می‌توانیم به عشق، به خدا، زنده شویم.

اگر ما هشیار باشیم، می‌فهمیم و درک می‌کنیم که نیرویی در ما در حال نفس کشیدن است، ما با من‌ذهنی نفس نمی‌کشیم.

پس مقاومت نکنیم و این آگاهی را با خودمان داشته باشیم که یک نیروی بی‌نهایتی از طریق ما نفس می‌کشد و آن خداوند است. در یکی از این سفرها و دم و بازدم‌ها که خدا به صورت ما بالا می‌آید و می‌رود، یعنی این نفس کشیدن‌ها، رفت و برگشت‌ها، آمدن به ذهن و برگشت به این لحظه ابدی، ممکن است ما که «او» هستیم، اگر مقاومت نکنیم با او برویم، یعنی ما را هم با خودش ببرد، و به بی‌نهایت خودش زنده کند.

چون به من زنده شود این مُرده‌تن

جان من باشد که رو آرَد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

من کنم او را ازین جان مُحْتشم

جان که من بخشم، ببیند بخششم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

جان نامحرم نبیند روی دوست

جز همان جان کاصل او از گوی اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

برگرفته از برنامه‌های گنج حضور

ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی خیلی خوب، عالی، عالی.



۱۸- آقای امیررضا ۱۰ ساله از کرج با سخنان آقای شهبازی

امیررضا هستم از کرج. من می‌خواستم متن کوتاهی از پیشرفتم برایتان بگویم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای امیررضا: از دوران خردسالی که من تلاش می‌کردم دنیای اطرافم را بشناسم، با نعمت گنج حضور و آموزه‌های مولانا که با بیان شیرین شما برای ما رمزگشایی می‌شود، آشنا شدم. و الآن می‌خواهم خیلی کوتاه از تأثیر این آموزه‌ها روی خودم صحبت کنم.

خشن بودم و با اطرافیانم با خشونت رفتار می‌کردم. دوست نداشتم کسی در وسایلی که مربوط به من هست، شریک باشد یعنی محدوداندیش بودم.

برای انجام بعضی کارها دچار اضطراب می‌شدم. تا این‌که پیشنهاد شما که فرمودید ابیات کلیدی را حفظ کنید، به کمک مادرم شروع به حفظ کردن غزل‌هایی کردم که روی من تأثیرگذار بوده و الآن هم اشکالاتی دارم ولی به‌عنوان یک ناظر حواسم به کارهایم هست و روی خودم کار می‌کنم و از شما و تمام دوستانی که برای این برنامه زحمت می‌کشند، سپاس‌گزارم.

آقای شهبازی: آفرین، چند سالتان است شما؟

آقای امیررضا: من ده سالم است.

آقای شهبازی: ده سال، آفرین، خیلی خوب.

آقای امیررضا: من نه‌تا ویدئو فرستادم و یک غزلی که روی من تأثیر گذاشته اگر اجازه بدهید، من یک قسمتش را بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای امیررضا:

بگرفت دُم مار را، یک خارپشت اندر دهن
سر درکشید و گرد شد مانند گویی آن دغا

آن مار ابله خویش را، بر خار می‌زد دَم به دَم
سوراخ سوراخ آمد او، از خود زدن بر خارها



بی‌صبر بود و بی‌حیل، خود را بکشت او از عَجَل
گر صبر کردی یک زمان، رستی از او آن بدَلَقَا

بر خارپشت هر بلا، خود را مزین تو هم هَلَا
ساکن نشین وین وردِ خوان، جاءَ الْقِضَا ضَاقَ الْفِضَا

فرمود رَبِّ الْعَالَمِينَ، با صابرانم همنشین
ای همنشینِ صابران، أَفْرَغَ عَلَيْنَا صَبْرَنَا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰)

آقای شهبازی: خیلی زیبا، چه چیز مهمی یاد گرفتید شما، همین به شما خیلی کمک خواهد کرد که وقتی اشتباه می‌کنید، خودت را به خارهای خارپشت نزن.

همیشه در طول زندگی واقعاً خارپشتِ وضعیت‌ها، دُمِ مارِ زندگیِ ما را می‌گیرد. ما زندگی هستیم، مار نمادِ زندگی است این‌جا، زندگیِ ما. دُمش را یک چیزی می‌گیرد. یا من ذهنی خودمان می‌گیرد یا من ذهنی یکی دیگر می‌گیرد یا یک وضعیتی می‌گیرد.

اگر عجله نکنی و خودت را به خارهای خارپشت نزن، مدتی صبر کنی، خواهی دید که این خارپشت رها می‌کند می‌رود. ولی اگر بزنی به خارهای خارپشت، یعنی یک بلایی پیش آمده، بعد عجله کنی خودت را به مسائلی که خودت ایجاد می‌کنی بزنی، از بین می‌روی. بله خیلی چیز خوبی یاد گرفتید، آفرین، خیلی هم زیبا خواندید.

آقای امیررضا: ممنونم.

آقای شهبازی: خب کار دیگری ندارید؟

آقای امیررضا: نه فقط می‌خواستم گوشه‌ی را بدهم به مامانم. خداحافظ.

آقای شهبازی: بله، بله.



۱۹- مادر آقای امیررضا از کرج با سخنان آقای شهبازی

مادر آقای امیررضا: سلام آقای شهبازی خداقوت.

آقای شهبازی: سلام، خیلی واقعاً زحمت کشیدید به کودک عشقتان، این چیزها را یاد دادید، خیلی زحمت کشیدید.

مادر آقای امیررضا: خواهش می‌کنم، همه حاصل تلاش‌های شماست آقای شهبازی. تقریباً بیش از نه سال هست که ما برنامه شما را گوش می‌کنیم و امیررضا با آموزه‌های شما بزرگ شده، همچنین دخترم که البته دخترم شانزده ساله هست و کلاً آموزه‌های مولانا خانۀمان را نورانی کرده و هرچه هست حاصل زحمات شماست.

من امشب کلاً خواستم امیررضا صحبت کند، خودم متنی را آماده نکردم. فقط خواستم بگویم که در دنیایی که واقعاً دل‌مشغولی‌های دیجیتالی این قدر زیاد شده که بزرگ کردن کودک مثل قدیم راحت نیست، قدیم یک مقدار راحت تر بود. الآن دنیا طوری هستش که شبکه‌های اجتماعی و خیلی از دل‌مشغولی‌های دیگر ممکن است بچه‌ها را به خودشان جذب بکند. و برکت این آموزه‌ها باعث شده که در خانۀ ما همه این‌ها تحت کنترل باشد و از این بابت من از شما خیلی سپاسگزار هستم.

من برنامه‌های قبلی‌تان را که نگاه می‌کردم، وقتی می‌دیدم شما با چه تلاشی برنامه را حفظ می‌کنید. خیلی وقت‌ها زمانی که خودتان تلویزیون مستقل نداشتید، برای حفظ برنامه چقدر تلاش می‌کردید. و من یک‌بار اصلاً یک بغضی گلویم را گرفت، با این‌که سال‌ها گذشته، خودم را گذاشتم جای شما، چقدر سخت است واقعاً بخواهید یک هم‌چون رسالتی را شما ادامه بدهید. و اگر ما صدای دوستان خوبمان را از اقصی نقاط جهان، فارسی زبان‌ها را می‌شنویم، دوستان خوبی داریم مثل آقای صادق از ایلام، مرجان خانم از استرالیا، خانم دکتر پریسا شوشتری و آقای حسین از زاهدان و خیلی از دوستان دیگر که نمی‌شود اسمش را گفت، فرصتی نیست.

اگر این افتخار را داریم که به‌عنوان دوست‌های معنوی در کنار هم جمع شدیم، همه این‌ها حاصل تلاش شماست و واقعاً من صمیمانه از شما سپاسگزار هستم. و اگر کودکان عشقی هستند، نوجوانان عشق، جوانان عشق و سایر دوستان همه حاصل زحمات شبانه روزی شماست. ما قدردان زحماتتان هستیم، واقعاً بی‌نهایت سپاسگزارم، بیش‌تر از این وقتتان را نمی‌گیرم.

آقای شهبازی: الآن من گمان می‌کنم این خانۀ شما بهشت است، درست است؟

مادر آقای امیررضا: والا با آموزه‌های شما داریم سعی می‌کنیم که بهشتی درست بکنیم.



آقای شهبازی: واقعاً صدای شما هم خیلی شفاف و زنده است ماشالا. هم شما، هم پسران. مشخص است که این خانواده در بهشت زندگی می‌کنند.

مادر آقای امیررضا: والا من به خاطر همین هم می‌خواستم تشکر کنم. یعنی این اگر بهشتی هم هست که البته در مسیریم هنوز، بهشت را داریم درستش می‌کنیم. یعنی به خاطر زحمات شبانه‌روزی شماست. شما ساعت‌ها پشت این صندلی می‌نشینید حالا این‌جا در تلویزیون هستید جاهای دیگر کلاس دارید.

سال‌هاست برای این‌که بتوانید این جمع را در کنار هم یک جمع معنوی درست کنید، سال‌ها ریاضت کشیدید و هرچه زمان می‌گذرد، دارم روی خودم کار می‌کنم، بیش‌تر متوجه اهمیت این موضوع می‌شوم.

و این کار بزرگی که شما انجام دادید واقعاً دارد الآن به ثمر می‌نشیند. من وقتی می‌بینم امیررضا این قدر شما را دوست دارد، واقعاً خیلی است استاد. این‌که مثلاً یک کودکی مثلاً یک پسر ده‌ساله بخواهد با شما این قدر راحت ارتباط بگیرد، این جز یک ارتباط عشقی، دیگر چیز دیگری نمی‌شود اسمش را گذاشت. بله، دیگر حاصل تلاش‌های شماست. بیش‌تر از این وقتتان را نمی‌گیرم استاد.

آقای شهبازی: و حاصل تلاش‌های شما مادران. مادر قدرتمند است. مادر می‌تواند اثرگذار باشد، هم روی بچه‌ها و هم روی همسرش. اصلاً مادر است که باید جهان را درست کند. ما این را باید بفهمیم و خیلی از مردان فکر می‌کنند که این‌ها هستند که باید دنیا را درست کنند.

درست دقت کنیم، نمی‌خواهم بدگویی کنم، این‌ها دارند خراب می‌کنند با عقلشان. مادر ذاتاً عشق دارد، یک ذره کار کند آن عشق می‌آید بالا و آن عشق می‌تواند درست کند جهان را نه عقل. می‌بینید که عقل چجوری کار می‌کند الآن. عقل است که این جنگ‌ها را راه می‌اندازد. عقل است که ویران می‌کند. درواقع عقل نیست بی‌عقلی من ذهنی است، بی‌عشقی است. شما نگاه کنید اگر یک کسی عشق داشته باشد، هیچ موقع نمی‌تواند یک بمبی را سر یک عده بیندازد، هیچ موقع نمی‌تواند. می‌رود یک راه دیگری پیدا می‌کند برای تغییر دادن آن‌ها، توجه می‌کنید؟ و راه هم هست، راه را خداوند نشان می‌دهد، عشق نشان می‌دهد.

اصلاً این راه من ذهنی، راه خدا نیست که. راه عشق راه خداست و مادران منبعش هستند، امیدوارم مادران به این برنامه گوش کنند، کار درست را شما می‌کنید.

مادر آقای امیررضا: بله استاد واقعاً، هیچ شاید بگویم مشاوره، روان‌شناسی، هیچ انسانی نمی‌توانست حداقل برای شخص من، چون من قبل از این‌که با برنامه گنج حضور آشنا بشوم، کتاب‌های انگیزشی زیاد می‌خواندم،



تلاش می‌کردم که سکوت را رعایت کنم، چون می‌دانستم یکی از قوانین موفقیت، اول تمرین سکوت است ولی واقعاً نمی‌شد و با من ذهنی می‌خواستم تمرین سکوت کنم.

ولی از وقتی که شروع کردم ابیاتی که مربوط به اُنصِتوا هست، سکوت هست و این‌که مولانا در اکثر غزل‌هایش بی‌تی از سکوت و خموشی گفته، شروع کردم این‌ها را با خودم کار کردن و تکرار استاد، تکرار، تکرار، تکرار، واقعاً تکرار مادر هر مهارتی است.

از وقتی که تکرار کردم، دیگر اصلاً انگار نشسته در جانم. واقعاً می‌بینم که هرچه زمان می‌گذرد، متوجه می‌شوم که مثنوی واقعاً یک اقیانوسی است که هرچه در آن شنا می‌کند اصلاً تمام نمی‌شود.

و چقدر غزل، اصلاً کلاً چه غزل‌های دیوان شمس، چه ابیاتی که در مثنوی هست و واقعاً این ابیات، این غزل‌ها در هر خانه‌ای اگر خوانده بشود و سایر بزرگان مثل حافظ، مثل عطار که حالا بزرگ‌ترینش مولانا هست که در همه زمین‌ها صحبت کرده؛ واقعاً آن خانه بهشت می‌شود. امیدوارم که این روند ادامه داشته باشد، این جمع ما همین‌طور گسترش پیدا کند و روزی را ببینیم که خیلی از انسان‌ها از دام ذهن نجات پیدا کرده‌اند.

آقای شهبازی: ان‌شاءالله، ان‌شاءالله به کمک شما مادران، به کمک شما مادران. می‌دانید شما، همین عشق شما که بروز می‌کند در خانواده، این شمع عشق که روشن می‌شود به وسیله مادران باور کنید، مرد هم مثل موم دست شماست، واقعاً دست عشق می‌افتد. این خشونت و مقاومت مرد، از بی‌عشقی می‌آید، درمقابل عشق هیچ‌کس نمی‌تواند مقاومت کند. هیچ‌چیزی نمی‌تواند مقاومت کند، عشق ذاتش خداست. و منبعش زن است، منبعش مادران هستند. خب با شما خداحافظی می‌کنم، خیلی زیبا بود، عالی، عالی، خداحافظ شما.

مادر آقای امیررضا: خدانگهدارتان.



«از خانه دودناک تا خورشید روشنی»

زین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و، اندر آمد خورشید روشنی (مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

این بیت می‌گوید از درون این خانه دودناک یک روزنی باز کردند. دود از آنجا بیرون رفت و خورشید روشنی وارد شد.

مولانا با این بیت وضعیت بشر را در این جسم و جهان مادی نشان می‌دهد. و ما می‌توانیم از این بیت فرمول یا راز زندگی کردن را کشف کنیم.

کشف و شناخت دودناک خانه در خود:

خانه درون انسان است. این خانه دودناک شده، یک خانه دودناک تاریک است، ما آنجا دید نداریم، هم‌چنین در دود نفس نمی‌توانیم بکشیم، پس منقبض می‌شویم و درد می‌کشیم.

دود از فکرهای هم‌هویت شده انسان تولید می‌شود. هشیاری جسمی انسان را به جسمش که بسیار آسیب‌پذیر و گذرا است کاهش داد. کاهش دادن انسان به یک جسم آفل و قابل مقایسه با بقیه جسم‌ها یک فضای دردآلود درست می‌کند. زیرا انسان در ذات خودش آگاه است از این‌که جسم نیست، آفل و گذرا نیست، پس کاهش دادنش به یک جسم محدود او را پُر از درد می‌کند.

از آنجایی که انسان‌ها این هشیاری جسمی را نسل به نسل به هم تحمیل کرده‌اند، در اغلب انسان‌ها یک فضای دردناک و دودساز فعال است.

مولانا می‌گوید ببین که از درونت فکرهایی بلند می‌شوند که شدیداً تکراری هستند، و ایجاد هیجان‌ات دردآلود می‌کنند، مثل ترس، حسادت، ناامیدی، حس گناه، حس حقارت، توقع، خشم و غیره.

پس این بیت اوّل از انسان می‌خواهد که کارخانه دودسازی را در خودش خوب ببیند و وجود آن را بدون هیچ ترس و ملامتی اوّل بپذیرد، به این معنا که اقرار بدون ملامت کند.

کشف روزن:



زین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و، اندر آمد خورشید روشنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

در این خانه دودناک یک روزنی گشودند. این روزن چیست؟ روزن خود خداوند یا زندگی است. می‌گوید تو در درونت یک جنسی داری که می‌تواند منبسط شود، می‌تواند گسترده شود.

تو فضای گشوده هستی، مثل یک دریا که نهنگ به آن بزرگی برایش خنده‌دار است. روزن یعنی تو می‌توانی شروع کنی به استفاده کردن از آن جنس. زندگی به انسان قوه انبساط بی‌حد را داده است. این توانایی انبساط و فضاگشایی معادل توانایی ناظر شدن به فکرها است.

پس مولانا می‌گوید زندگی در خانه‌ات روزن را گشوده است، از آن استفاده کن.

رفتن دود و آمدن خورشید روشنی:

زین دودناک خانه گشادند روزنی شد دود و، اندر آمد خورشید روشنی

(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

رفتن دود و آمدن خورشید روشنی معادل استفاده از قوه ناظر بودن است. ناظر، جنس مشاهده‌شونده را تعیین می‌کند. آن ناظر که جذب فکرهای دودناک نمی‌شود، بلکه فقط آن‌ها را مشاهده می‌کند با مداومت در این کار باعث تبدیل هشیاری می‌شود. زندگی از لامکان، از فضای بی‌فرمی به مرکز ما قدم می‌گذارد.

بیت خورشید روشنی را مقابل دود قرار می‌دهد. خورشید روشنی هم نور می‌دهد، هم گرما. او پرورش‌دهنده و آبادکننده باغ درون انسان است. خورشید روشنی، همان زندگی است که اینک در فضای گشوده‌شده، فکرهای نو خلق می‌کند. این فکرها دیگر دودآلود نیستند زیرا از یک جسم محدود بلند نمی‌شوند بلکه به ذات انسان، به فضای یکتایی متصل هستند و این یعنی آبادانی درون و بیرون انسان و پایان تخریب و درد.

پس این بیت می‌گوید مهم‌ترین کارت ناظر بودن مداوم در فضای صبر و انبساط است.

اگر این لحظه نورافکن از روی خودت برود روی یک نفر دیگر، اگر جذب یک فکر دودناک شوی و با آن بروی آن وقت دود را در خانه‌ات زیاد می‌کنی.

پس می‌توانیم خودمان را لحظه‌به‌لحظه با این بیت بسنجیم. آیا من دود را زیاد می‌کنم یا بیش‌تر به خورشید روشنی اجازه ورود می‌دهم؟



سوال: چرا بشر به صورت جمعی خانه دودناک را ادامه می‌دهد؟

دلیل این‌که جمع بشر در پیشرفته‌ترین کشورها جنگ و اثرگذاری از طریق نمایش قدرت نظامی و جدایی را ادامه می‌دهد چیست؟ چرا با وجود این‌همه هوش و پیشرفت علمی و تکنولوژی هنوز هم این ابزار دودناک جنگ باقی مانده‌است؟

چرا چاره‌ی پیدا نمی‌شود؟ دلیل این‌که جمع بشر از اشتباهاتش یاد نمی‌گیرد و آن‌ها را طی قرن‌ها تکرار می‌کند چیست؟ دلیل این‌که انسان بعد معنوی خود را فراموش کرده و آن را در امور مهم اصلاً به حساب نمی‌آورد چه است؟

جواب:

کاهلی یا همان تنبلی در شناسایی ایراد خود به‌طور جمعی. ترس از زیر سوال بردن خود و شناسایی عینک‌های دردسازی که از پشت آن‌ها به جهان نگاه می‌کنیم. پندار کمال در ذهن دودناکی که مثل یک پادشاه، مادیات زیادی اطراف خودش جمع کرده توهم دانایی و قدرت در اداره امور را ایجاد کرده است.

توهم این‌که ما با عقل جزوی می‌توانیم اوضاع را کنترل کنیم یک احساس امنیت دروغین و ناموس صد منی ایجاد کرده‌است. یک دلیل مهم هم برای به حساب نیاموردن بعد معنوی می‌تواند ناامیدی باشد. در طول تاریخ به نام خدا و مفاهیم دینی شدیدترین تخریب‌ها و محدودیت‌ها اعمال شده است. پس راه‌حل کاهلی من ذهنی این است که چه بهتر که کل موضوع معنویت را کنار بگذاریم و فقط به عقل جزوی مان تکیه کنیم.

ولی چه بسا که زندگی ما را از شدت دودناکی مجبور به چاره‌اندیشی کند. چاره آبیاری عقل جزوی با هشیاری حضور است که با انبساط هشیارانه در درون از فضای یکتایی می‌آید. با اقرار به مرکز دودناک، گستردن فضا و ناظر شدن به الگوهای دودناک ذهن اجازه می‌دهیم که خورشید روشنی به مرکزمان قدم بگذارد و ما را شکوفا کند.

مولانا به ما مزده شکوفائی می‌دهد:

**زین دودناک خانه گشادند روزنی
شد دود و، اندر آمد خورشید روشنی**
(مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع ۴۳)

با عشق و احترام، سارا از آلمان

۲۱- خانم بهار از اورنج کانتی

خیلی تشکر می‌کنم از شما بابت برنامه خیلی خوب. از دوستان خیلی تشکر می‌کنم، خیلی پیام‌های آموزنده و زیبایی بود. از آقای فرهنگ می‌خواستم تشکر کنم. هفته پیش پیامشان خیلی برای من خوب بود.

آقای شهبازی: آقای نیما؟

خانم بهار: نمی‌دانم، فرهنگ خودشان را معرفی کردند، گفتند من فرهنگ هستم. آقا نیما نبودند. من یک پیامی آماده کرده‌ام گفتم بخوانم برایتان.

«پرهیز از اندیشه»

اِحْتِمَا كُنْ، اِحْتِمَا ز اندیشه‌ها
فکر، شیر و گور و، دل‌ها بیشه‌ها
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

در این بیت مولانا صریحاً ما را به پرهیز از فکر کردن فرامی‌خواند. منظور این‌جا چه نوع فکر کردنی است؟ در مصرع دوم افکار را به شیرها و گورخرهایی تشبیه می‌کنند که در بیشه دل‌های ما دنبال هم می‌دوند. پس منظور افکار اتوماتیک و خودکار است که به شکل اجباری در بیشه هشیاری ما جریان دارد.

اگر خوب به خودمان دقت کنیم، می‌بینیم که در اکثر مواقع فاصله‌ای بین افکار نیست و این افکار به‌طور خودکار یکی پس از دیگری دنبال هم می‌دوند، به‌طوری‌که توجه ما را می‌دزدد و از بیشه دل غافل می‌مانیم. بیشه دل کجاست؟ فضای حضور و پس‌زمینه همه افکار و اتفاقات است. فضای حضور خالص، هشیاری خالص که ما از جنس آن هستیم.

پس برای دستیابی به فضای حضور به پرهیز از اندیشه‌های خودکار نیاز داریم. اما چطور می‌توان این کار را کرد؟ مراقبه یکی از راه‌های آن هست. اولین بار که موفق به باز کردن این فضا و مشاهده بیشه خالی دلم شدم، تجربه‌ای بود که مرا برای همیشه تغییر داد. من بسیار کنجکاو بودم که ببینم اگر فکر نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟ به‌خوبی به خاطر دارم که ذهنم را به شکل یک دستگاه فرستنده و گیرنده هم‌زمان تصور کردم و به خودم گفتم می‌خواهم فقط گیرنده باشم و با تمام حواسم حضور داشته باشم، بدون این‌که فکری از ذهنم تولید شود. می‌نشستم و چشمانم را می‌بستم و تمرین می‌کردم. بارها و بارها تلاش کردم. به‌زودی فهمیدم کار آسانی نیست چون وقتی تمام فکرها می‌رفت، در مورد فکر نکردن فکر می‌کردم. اما در نهایت تلاش من پاسخ گرفت و موفق شدم فضای ذهن پس فکر را تجربه کنم، چون واقعاً می‌خواستم که تجربه کنم.



درست قبل از موفق شدن، ترسی به سراغم آمد که با تسلیم کردن آن در یک لحظه سوراخ ظرف آب بسته شد و نور لیزر روی خودش منعکس شد. این تجربه که آرامش عمیقی به همراه می‌آورد، با کلمات قابل توصیف نیست.

خواستم این تجربه را به اشتراک بگذارم. ممنون آقای شهبازی.

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

پایان بخش دوم

عمر رفت و تو منی داری هنوز راه بر ناایمنی داری هنوز

زخم کآید بر منی آید همه تا تو می‌رنجی منی داری هنوز (عطار، دیوان غزلیات، غزل ۴۱۳)

لحظه لحظه زندگی ما به خاطر داشتن من‌ذهنی، یعنی زنده نشدن به خدا در حال تلف شدن است و با داشتن من‌ذهنی در ناایمنی به سر می‌بریم؛ چون حس امنیت، قدرت، هدایت و عقل خود را از همانیدگی‌های آفل می‌گیریم. و تمام زخم یا آسیبی که به انسان زده می‌شود به خاطر این است که از جهان و انسان‌ها توقع دارد. بنابراین من دارد، چون از کسی چیزی می‌خواهد و نمی‌دهد پس او می‌رنجد. بنابراین زخم می‌خورد، ولی کسی که من نداشته باشد، فضا را باز می‌کند و فضای گشوده شده هم بدون توقع و انتظار است، پس زخمی به او وارد نمی‌شود.

و این نشان می‌دهد تا زمانی که می‌رنجیم، یعنی هنوز منی در ماست که از جهان و هرچه در اوست توقع دارد و زندگی را از درون آن‌ها جست‌وجو می‌کند و از نشانه‌های زنده شدن به زندگی این است که اصلاً نرنجیم. این‌که می‌رنجیم یعنی اشکال داریم.

رنجش درصد هشیاری ما را پایین می‌آورد و ما را از جنس اصلی زندگی دور می‌کند و از جنس من‌ذهنی و جسم می‌کند. با رنجش‌ها ما زخمی می‌شویم، دردهایی به ما می‌چسبد که رها نمی‌کنیم، به نظرمان نمی‌آید که رنجش‌ها بهبوده‌اند، چون از همانیدگی‌ها می‌آیند.

و به فرمایش حضرت حافظ هرکسی قوه رنجش دارد، کافر است، چون مرکزش خدا نیست و جسم است. ما انسان‌ها از لحاظ عشق ورزیدن شهره آفاقیم، یعنی هیچ موجودی مانند ما نمی‌تواند عشق بورزد و قرار است عشق، برکت، زیبایی و نیروی وحدت‌بخش از طریق ما و زنده شدن ما به عشق به همه کائنات و هستی پخش شود.

یعنی قرار است دیگران را زندگی دیده و زندگی را در آن‌ها به ارتعاش درآوریم، نه این‌که با توقع و انتظار زندگی را درون آن‌ها جست‌وجو کنیم و اگر به ما زندگی ندادند، از آن‌ها برنجیم.



منم که شهره شهرم به عشق ورزیدن
منم که دیده نیالوده‌ام به بد دیدن

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم
که در طریقت ما کافر است رنجیدن

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۹۳)

بجوه

این متن درباره اهمیت فضاگشایی و خاموش نگه داشتن کوره کارخانه دردسازی منذهنی است.

ابزار کارخانه دردسازی منذهنی و یا هیزم کوره‌اش:

توقع، انتقاد، شکایت، ملامت، عیب‌گیری، ترس، مقاومت، خشم، منجر به رنجش و درد از نوع منذهنی می‌شود.

شاید ما خیلی اوقات در زندگی عادی و روزمره به‌خاطر سبب‌سازی ماهرانه منذهنی نفهمیم که این ابزاری که از آن‌ها در کارخانه دردسازی منذهنی استفاده می‌شود چقدر مضر هستند.

شاید دردی که از این طریق ساخته می‌شود را حس کنیم ولی عمیقاً نفهمیم که این ابزار و این درد از جنس منذهنی چقدر به عصاره زندگی لطمه می‌زند.

این‌جا مثال زایمان شاید مثالی واضح بتواند باشد.

در حین زایمان طبیعی، هورمونی به نام «اکسی‌تسین» (Oxytocin) نقش بسیار عظیمی برای جلو رفتن پروسه زایمان بازی می‌کند. بدون «اکسی‌تسین»، هم زایمان طبیعی دچار مشکل می‌شود و هم پروسه مهم پس از زایمان هم‌چون تولید شیر مادر.

در زمان‌های قدیم ترشح نشدن «اکسی‌تسین» شاید حتی باعث مرگ مادر و جنین هم می‌شده.

حالا این هورمون مهم کی ترشح می‌شود و کی ترشح نمی‌شود؟ جالب است که به‌محض این‌که هیزم‌هایی هم‌چون توقع، انتقاد، شکایت، ملامت، عیب‌گیری، ترس، مقاومت، خشم در کوره کارخانه دردسازی منذهنی ریخته می‌شود، ترشح «اکسی‌تسین» پایین می‌رود و پروسه زایمان متوقف می‌شود و به عقب می‌افتد. درحین این‌که مادر هنوز درد می‌کشد، این بار هم درد زایمان و هم درد منذهنی. پس این‌جا عمل جهد بی‌توفیق انجام گرفته می‌شود. چقدر طبیعت زیباست که مادر را در موقع زایمان امتحان می‌کند، آن هم امتحان فضاگشایی. همه‌مان شاید تجربه کرده باشیم که وقتی درد فیزیکی داریم، مثلاً آرنج‌مان یا انگشت پایمان می‌خورد به جایی و یک‌دفعه درد خیلی زیادی می‌کشیم، در این حالت امکان خشمگین شدن، قُر زدن سر در و دیوار یا بنده خدایی و اگر کسی نبود، سر خودمان را تجربه کردیم.



درحین درد خیلی راحت تحریک هم می‌شویم، آمادهٔ بهانه‌ایم که از کسی یا چیزی گلگی کنیم. پس در حال درد فیزیکی کشیدن به این عادت داریم که خشمگین هم بشویم و همین‌جور هیزم بریزیم در کورهٔ کارخانهٔ دردسازی من‌ذهنی.

موقع درد آرنج و پا این کار را می‌کنیم و فکر می‌کنیم با این دودها و دردهایی که ایجاد می‌کنیم، اتفاق خیلی خاصی نمی‌افتد، البته به خیال خام ما.

ولی درحین درد بسیار شدید زایمان این عادت اکیداً قدغن است. درعوضش مادر یاد می‌گیرد که راه دیگری جز پذیرش درد ندارد، هرچه بیشتر بپذیرد و تمرکزش روی خودش و نه دکتر، پرستار، همسر و شرایط بیرونی بگذارد، زایمان راحت‌تر انجام می‌گیرد.

پس مادر با نفس کشیدن و پذیرش درد به سمت زایمان می‌رود. چون این هورمون اصلی زایمان با مکانیسم برخورد مثبت یا (positive feedback mechanism) هم کار می‌کند. یعنی هر چقدر مادر آرام‌تر بماند «اُکسیژن» بیشتر و این خود باز باعث ترشح بیشتر این هورمون می‌شود.

پس بیاییم دفعهٔ دیگر که جایمان به هر دلیلی درد گرفت، درد فیزیکی یا روحی، یاد پروسهٔ تولد و اهمیت آن بیفتیم، در لحظهٔ کشیدن هرگونه دردی، تمرکزمان را فقط روی پذیرش درد و فضاگشایی بگذاریم، ضد درد نجنگیم، مقاومت ضد اتفاق آن لحظه نکنیم، قضاوت نکنیم و دنبال دلیل و مقصر درد هم نگردیم. به امید خاموش نگه داشتن کورهٔ کارخانهٔ دردسازی من‌ذهنی در تمامی شرایط.

با سپاس فراوان از شما و شنوندگان.

سوده از دانمارک

آمد ندای آسمان، آمد طبیب عاشقان خواهی که آید پیش تو، بیمار شو، بیمار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

از طرف آسمان باز شده درون که خود زندگی یا خداوند است، ندا رسید که طبیب عاشقان آمد، اگر می‌خواهی پیش تو بیاید بیمار شو، بیمار شو.

یعنی بدان که بیمار من ذهنی هستی، بدان که همانیدن با چیزها و گذاشتن آنها در مرکز، انسان را بیمار می‌کند. اما برای این‌که کارگاه زندگی شوی باید اقرار کنی که بیمار هستی و احتیاج به طبیب داری.

زندگی هر لحظه آماده است که به ما کمک کند و هم‌چون طبییی مهربان لطف و رحمتش را نصیب ما کند و بر روی زخم‌های ما که در اثر افراط در همانیدگی ایجاد کرده‌ایم مرهم بگذارد. ولی این کار منوط به این است که ما به بیمار بودن خود اعتراف کنیم و مسئولیت ایجاد تمامی دردها را برای خودمان بپذیریم.

هیچ طبییی ندهد بی مرضی حَبِّ و دوا من همگی درد شوم تا که به درمان برسم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۴۰۰)

تا یک بیمار دردهای خود را در نزد طبیب بیان نکند، طبیب برای او نسخه نمی‌پیچد. انسانی که من‌ذهنی قوی دارد و فکر می‌کند اشکالی ندارد، پندار کمال دارد و آبروی صد من حدید درست کرده و در سبب‌سازی‌های ذهن گیر افتاده و مقاومت و قضاوت می‌کند و با بحث و جدل و ستیزه می‌خواهد حقانیتش را به دیگران ثابت کند و همسر و فرزند و پدر و مادر و جامعه را مسئول ناخوشبختی‌های خود می‌داند. بنابراین درمانی هم به او نمی‌رسد و نمی‌تواند کارگاه صنع خداوند شود.

طبیب عشق مسیحا دم است و مُشْفِق، لیک چو درد در تو نبیند که را دوا بکند؟

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۸۷)

طبیب عشق یعنی زندگی یا عارف کاملی چون مولانا، دم مسیحایی دارد و آماده است که دلسوزانه و مهربانانه ما را درمان کند. اما این کار در صورتی صورت می‌گیرد که با تسلیم و فضاگشایی، کارمان را به او واگذار کنیم.



اگر درد هشیارانه را با جان و دل بپذیریم و با میل و رغبت هویت خودمان را از همانیدگی‌ها بیرون بکشیم، دم مسیحایی زندگی ما را درمان می‌کند.

ساقی بیا که هاتف غیبم به مژده گفت
با درد صبر کن که دوا می فرستمت
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۹۰)

عاشق که شد که یار به حالش نظر نکرد؟
ای خواجه درد نیست و گرنه طبیب هست
(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۶۳)

در این جهان چه کسی عاشق شد که خداوند به حالش نظر نکرد؟ چه کسی فضاگشایی کرد و اعتراف کرد که من احتیاج به کمک زندگی دارم و از فضای ناز و بی‌نیازی به زندگی خارج شد و زندگی به صورت طبیب بالای سر او نیامد؟

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

کی شود، چون نیست رنجور نزار
آن جمال صنعت طب آشکار؟
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۰۸)

نزار: لاغر، ناتوان

دکتر اشکسته‌بند جایی می‌رود که پای شکسته باشد. پس شما هم اعتراف کنید که من شکسته هستم، من عیب دارم، من درون و بیرونم خراب است و دائماً به خودم ضرر می‌زنم تا دکتر بالای سرتان بیاید.

گفت: بیماری، مرا این بخت داد
کآمد این سلطان بر من بامداد
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۵۴)

پس بیماری من ذهنی و اعتراف به آن، شانس و فرصت بزرگی است که باعث می‌شود سلطان یعنی خداوند بالای سر ما بیاید و دردهای ما را درمان کند. و این کار با تسلیم و پذیرش کامل خود صورت می‌گیرد.



مهربانی شد شکارِ شیرمرد
در جهان دارو نجوید غیرِ درد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۸)

هر کجا دردی، دوا آنجا رود
هر کجا پستی است، آب آنجا دود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹)

با تشکر

پروین از استان مرکزی

سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



«أَنْصِتُوا»

پرهیز کردن از فکرهای همانیده و در نتیجه دود را کم کردن، کلید کار تبدیل ماست. برای این کار برداشتن قدم اول در این لحظه، تعیین‌کننده سرنوشت ما خواهد بود. سرنوشت ما به دست خود ما و در این لحظه رقم می‌خورد، بدین ترتیب که اگر قدم اول را با فضاگشایی برداریم، قرین خداوند می‌شویم و در این صورت طبق قانون جذب، در حوزه کشش و جذب زندگی قرار می‌گیریم. به عبارت دیگر اگر در این لحظه، راه رفتن به ذهن و فکرهای همانیده را انتخاب کنیم، سرنوشت هشیاری ما به دست همانیدگی‌های مرکزمان می‌افتد و طبق قانون غیرت زندگی، ما از چشم خداوند می‌افتیم. برای همین است که مولانا تأکید زیادی بر چگونگی استفاده از قدرت اختیار نموده است، به عنوان مثال این دو بیت را داریم:

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر انقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار

دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

پس با فضاگشایی در این لحظه قرین خداوند می‌شویم و در نتیجه جنس خودمان را انتخاب می‌کنیم. در حالت واهمانش چون هشیاری در ما از خودش آگاه می‌شود ما این نکته کلیدی را درک می‌کنیم که خاموشی برای ما بهتر است، چون در این حالت گرد و غبار ذهن فرومی‌نشیند و چشم دل ما که بسته بود باز می‌شود. وقتی با چشم عدم ببینیم به این درک می‌رسیم که ما از جنس خاموشی هستیم و شنونده بودن حرفه اصلی ماست. این خداوند است که دائماً می‌خواهد با ما صحبت کند و اگر خاموش باشیم، گوش هشیاری ما قادر به شنیدن وحی او می‌شود، برای همین است که مولانا می‌فرماید:



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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

درحقیقت، عاقبت‌بخیری این است که ما با خاموش کردن سر و صدای ذهن بگذاریم خداوند از طریق ما صحبت کند و سیاه‌بختی این است که ما اجازه ندهیم خداوند خودش را و برکاتش را از طریق ما بیان کند. با رعایت فرمان اَنْصِتُواست که ما لایق بزرگ‌ترین پاداشی که می‌تواند نصیب ما شود می‌شویم و آن رسیدن به منظور اصلی‌مان یعنی تبدیل به بی‌نهایت و استقرار در این لحظه جاودانه است، به همین خاطر است که مولانا می‌فرماید:

اَنْصِتُوا بپذیر، تا بر جان تو آید از جانان، جزای اَنْصِتُوا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

بزرگ‌ترین و درواقع مادر پرهیزها، رعایت فرمان اَنْصِتُواست، زیرا با خاموشی ذهن، کانال ارتباطی ما با خداوند که به‌خاطر گردافشانی فکرها مسدود شده بود، باز می‌شود و دوزخ درونمان تبدیل به بهشت برین خواهد شد. و این جزای پرهیزگاران است که در جای‌جای قرآن هم خداوند وعده بهشت به آنان داده است. مولانا هم در این رابطه می‌فرماید:

روزنِ جانم گشاده‌ست از صفا می‌رسد بی‌واسطه نامه خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۲)

نامه و باران و نور از روزنم می‌فتد در خانه‌ام، از معدنم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۳)

دوزخ‌ست آن خانه کآن بی‌روزن است اصل دین، ای بنده روزن کردن است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۴۰۴)

در پایان باید اقرار کرد که این ابیات تنها راه‌هایی ما از هیاهوی ذهن و جهمی‌ست که در آن گرفتار شده‌ایم و سرنوشت‌نهایی ما این‌ست که با خاموشی اجازه دهیم این خورشید روشن از درون ما طلوع کند.



آفتابی در یکی ذره نهان
ناگهان آن ذره بگشاید دهان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۰)

ذره ذره گردد افلاک و زمین
پیش آن خورشید، چون جست از کمین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۱)

این چنین جانی چه در خورد تن است؟
هین بشو ای تن از این جان هر دو دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲)

ای تن گشته وثاق جان، بس است
چند تاند بحر در مشکی نشست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۳)



۲۶- خانم موحدی و پسرشان آقای محمدپارسا ۷ ساله از نجف آباد با سخنان آقای شهبازی

آقای محمدپارسا: سلام من می‌خواهم یک شعر از مولانا برایتان بخوانم.

آقای شهبازی: سلام چه عالی! آفرین. از کجا زنگ می‌زنید شما؟

آقای محمدپارسا: نجف‌آباد. محمدپارسا موحدی از نجف‌آباد هفت‌ساله.

آقای شهبازی: آفرین آفرین آفرین. یک نفس عمیق بکشید، شعرتان را بخوانید.

آقای محمدپارسا:

بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو
بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو

در مصر ما یک احمق نک می‌فروشد یوسفی
باور نمی‌داری مرا، اینک سوی بازار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

آقای شهبازی: تمام شد؟

آقای محمدپارسا: می‌خواهم معنی‌اش را هم برایتان بخوانم.

بیدار شو یعنی، «بیدار شو، بیدار شو» یعنی این‌که مولانا با شعرهایش آمده که ما را بیدار کند، می‌گوید هشیاری‌ات را جمع کن بیا برویم، می‌خواهیم برویم پیش خدا.

آقای شهبازی: خیلی زیبا.

آقای محمدپارسا: «بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو» یعنی این‌که ما باید به من‌ذهنی دستور، او نباید به ما دستور بدهد، ما هم نباید به او دستور بدهیم. همین‌جوری بگذاریمش مثل یک پیشخدمت برای ما باشد.

آقای شهبازی: خیلی خوب! بله، البته! تمام شد صحبتتان؟

آقای محمدپارسا: بله.

آقای شهبازی: خیلی زیبا بود، آفرین. باز هم بیایید بخوانید.



آقای محمدپارسا: باشد، خداحافظ.

آقای شهبازی: خداحافظ شما. کس دیگری نمی‌خواهد صحبت کند؟

آقای محمدپارسا: مامانم هم می‌خواهد.

آقای شهبازی: بله، بدهید به مامانتان.

خانم موحدی: سلام آقای شهبازی، حال شما؟ خوب هستید؟ سلامتید؟ خدا قوت.

آقای شهبازی: سلام، خوبید؟ بله بله، پسران شعر خواندند چه عالی! آفرین. آفرین بر شما که این شعرها را یاد دادید به ایشان.

خانم موحدی: خیلی ممنون، خواهش می‌کنم. خودش خیلی علاقه‌مند است. تازه کلاس اولش تمام شده، از روی صفحه تلویزیون شعرها را می‌خواند. بعضی وقت‌ها یک چیزهایی می‌گوید من از او خیلی یاد می‌گیرم، یعنی از بچه‌ها ما بیش‌تر یاد می‌گیریم، همه بچه‌ها!

آقای شهبازی: بله.

خانم موحدی: همین الان آقای شهبازی آمد پایین، گوشه تصویر نوشته «گنج حضور» گفت مامان می‌دانی گنج حضور یعنی چه؟ من همین الان فهمیدم یعنی گنجی که همیشه حاضر است، حضور دارد.

آقای شهبازی: آفرین آفرین. خیلی خُب.

خانم موحدی: سلامت باشید. نمی‌خواستم مزاحمتان بشوم ببخشید. فقط پسر می‌خواست شعر بخواند.

آقای شهبازی: نه بابا، خیلی خیلی زیبا.

نیاز به درد

وقتی در برنامه ۹۳۰ از من پرسیدید که آیا ما نیاز به درد داریم؟ من ذهنی من طبق معمول هنگام شنیدن این جمله نگاه حق به جانبی به خودش کرد که این دیگر چه سوالی است؟ مگر می‌شود انسان به درد نیاز داشته باشد؟ مگر غیر از این است که همه تلاش‌ها و کارکردن‌های ما در زندگی همواره در راستای دستیابی به حضور بیشتر و کاهش درد بوده است؟

تأکید بر کلمه «نیاز» در همین دو هفته اخیر بسیار برایم راهگشا بود. وقتی با حضور ناظر خودم را تماشا کردم و نورافکن را روی خودم انداختم متوجه شدم که بله، من نیاز به درد دارم. البته من اصلی‌ام نه، من ذهنی‌ام برای زنده ماندن نیاز شدیدی به ایجاد درد دارد.

در طول روز که خودم را مشاهده می‌کردم دیدم که من ذهنی با ایجاد دردهای مختلف به ویژه دردهایی مثل رنجش به سراغم می‌آید. اما خوشبختانه من دیگر مثل سابق در دام دردها نمی‌افتادم.

همان لحظه که فکر دردزا به ذهنم می‌آمد، سریع یاد کلمه «نیاز» می‌افتادم و به من ذهنی‌ام می‌گفتم

تو در این لحظه نیاز داری که درد تولید کنی و زنده بمانی، اما من این نیاز تو را برآورده نخواهم کرد و به تو غذا نخواهم داد و بلافاصله به طرز معجزه‌آسایی آن فکر دردزا از ذهنم خارج می‌شد.

برخی از نیازهای من ذهنی که موجب دردهای کوچک و بزرگ در من می‌شدند را شناسایی کردم که عبارت بودند از:

۱- غذا دادن به من ذهنی با نیاز به ایجاد رنجش و حس قربانی بودن.

۲- غذا دادن به من ذهنی با نیاز به مقایسه و حس حسادت.

۳- غذا دادن به من ذهنی با نیاز به تمرکز بر روی دیگران و قضاوت و بدگویی درباره آن‌ها.

۴- غذا دادن به من ذهنی با نیاز به کاهلی و تنبلی کردن.

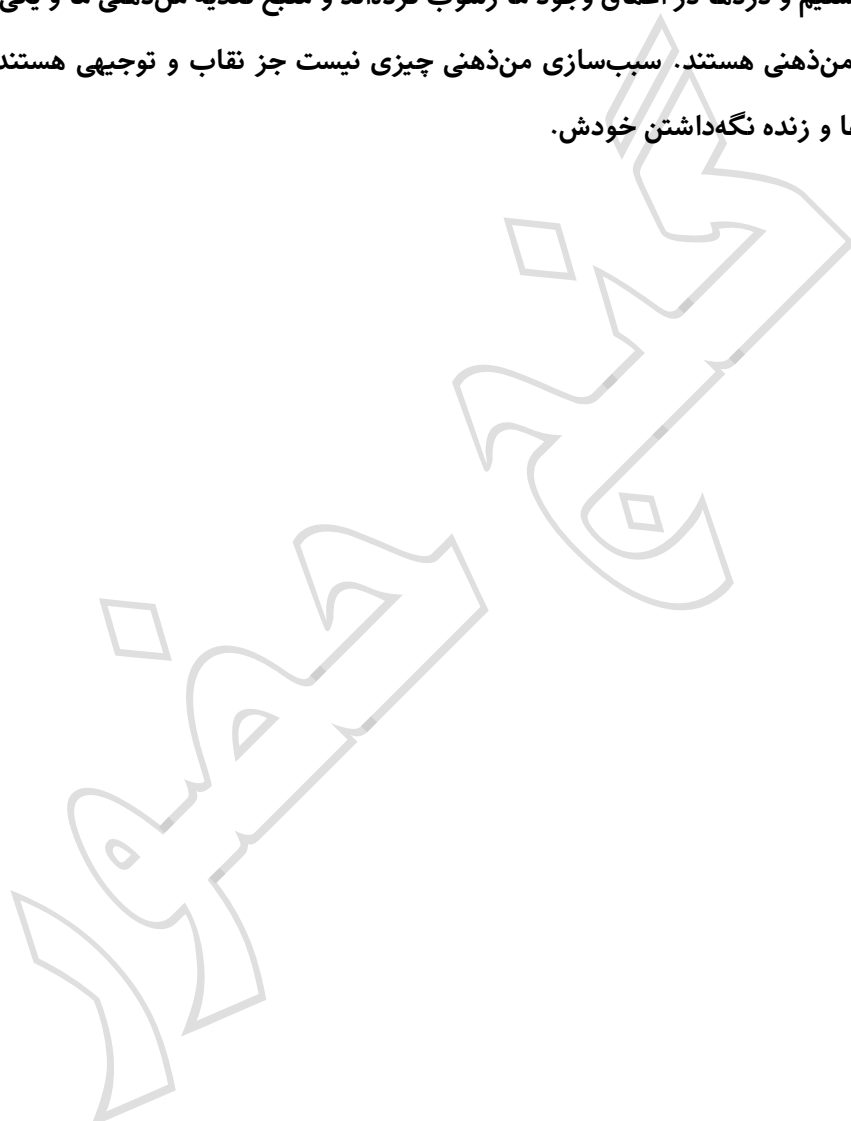
۵- غذا دادن به من ذهنی با نیاز به مقاومت و چیزی خواستن از اتفاقات.

۶- غذا دادن به من ذهنی با نیاز به مسئله‌سازی و مانع‌سازی و دشمن‌سازی.



همچنین متوجه شدم که سبب‌سازی من‌ذهنی بسیار خطرناک است. من‌ذهنی با توجیه و ارائه سبب‌های ظاهراً منطقی ما را مجاب می‌کند که ما حق داشتیم برنجیم، حق داشتیم واکنش نشان بدهیم، حق داشتیم درد بکشیم، اما ما باید حواسمان جمع باشد که این ترفند من‌ذهنی است که دردها را برای ما موجه جلوه نماید.

واقعیت امر این است که همه این توجیهات هم بی‌پایه و اساس هستند و ساخته و پرداخته من‌ذهنی ما هستند. ما با درد همانیده هستیم و دردها در اعماق وجود ما رسوب کرده‌اند و منبع تغذیه من‌ذهنی ما و یکی از مهم‌ترین عوامل زنده ماندن من‌ذهنی هستند. سبب‌سازی من‌ذهنی چیزی نیست جز نقاب و توجیهی هستند برای سرپا نگه‌داشتن این دردها و زنده نگه‌داشتن خودش.





یک صحبت کوچکی داشتم راجع به ارزش ما. ارزش ما آدم‌ها چقدر است. خواستم یک نکاتی را بگویم. یک سری اشعاری از مولانا و بعضی از بزرگان، که به ما یک‌خورده ارزشمان را به ما بگوید.

آخر ما مرتب هر روز مرتب راجع به ارزش چیزها مرتب در تماس هستیم، نمی‌دانم ماشین، خانه، ملک، طلا، اعضای بدن، همه این‌ها قیمت دارد، این چقدر قیمت دارد؟ این چقدر ارزش دارد؟ ولی هیچ وقت از خودمان نپرسیدیم، ما چقدر قیمت داریم؟ ارزش ما چقدر است؟ خود ما.

یک دیدگاهی داریم که مال من ذهنی است، می‌گوید که آدم مثل استخوان و ریشه است، شحم و لحم است، باورهاست، افکار است، احساسات است، تار و پود است، رگ و پی است، هر چیزی که می‌بینیم است دیگر، چیز جسمی و ملموس است. مثل یک ماشینی می‌ماند که همین‌جور دارد پیر و فرسوده می‌شود، و بعد هم ناکارآمد می‌شود و مریض می‌شود، و بعد هم می‌میرد.

ولی یک دیدگاه دیگری هم هست، که مال حضور است. این‌که بابا ما این تن و جسم نیستیم، ما از عدم هستیم، لامکان هستیم، ما خیلی قیمتی هستیم، خیلی باارزش هستیم، و پیر و فرسوده هم نمی‌شویم، و نمی‌میریم.

حالا من چندتا از این ابیات را به‌اختصار، خیلی به‌اختصار، توضیح می‌دهم. این را برایتان می‌گویم، مال مولاناست. و این‌ها هم که ارزش ما را یک‌خورده برایمان بیشتر معنی‌دار کند. یعنی واقعاً ما چقدر می‌ارزیم؟

هر چند به صورت از زمینی

پس رشته گوه‌رِ یقینی

هر چند طلیسم این جهانی

در باطن خویشتن تو کانی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۰)

پیش من این تن ندارد قیمتی

بی تن خویشم فتی، این الفتی

(مولوی، دفتر اول، بیت ۳۹۴۳)

تو مکانی، اصل تو در لامکان

این دکان بر بند و، بگشا آن دکان

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۱۵)



ای برادر تو همان اندیشه‌ای
ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۷)

ما بدانستیم ما این تن نه‌ایم
از ورای تن به یزدان می‌زییم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۳۴۰)

تو به تن حیوان، به جانی از ملک
تا روی هم بر زمین، هم بر فلک

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۷۶)

ای به زمین بر چو فلک نازنین
نازکِشت هم فلک و هم زمین

(نظامی، مقالات هفتم)

این را نظامی مقالات هفتم گفته‌اند.

ای نسخه‌نامه‌ الهی که تویی
وی آینه‌ جمال شاهی که تویی

بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست
در خود بطلب هرآنچه خواهی که تویی

(مولوی، دیوان شمس، رباعی ۱۷۵۹)

عقده‌ای کان بر گلوی ماست سخت
که بدانی که خسی یا نیک‌بخت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۶۲)

چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟
نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُوْاىِ خُوشِ سَرِشْتِ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)



من از عدم زادم تو را، بر تخت بنهادم تو را
آئینه‌ای دادم تو را، باشد که با ما خو کنی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۳۶)

تو نه‌ای آن جسم، تو آن دیده‌ای
وا رهی از جسم، گر جان دیده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۱)

آدمی دید است، باقی گوشت و پوست
هر چه چشمش دیده است آن چیز اوست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۲)

خویشتن نشناخت مسکین آدمی
از فزونی آمد و، شد در کمی

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۰)

خویشتن را آدمی ارزان فروخت
بود اطلس، خویش بر دلقی بدوخت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۱)

صد هزاران فضل داند از علوم
جان خود را می‌نداند آن ظلوم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۴۵)

داند او خاصیت هر جوهری
در بیان جوهر خود چون خری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۴۶)

قیمت هر کاله می‌دانی که چیست
قیمت خود را ندانی احمق‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۴۸)

پس بر خلاف این دید من‌ذهنی که می‌گوید گوشت و پوست است ما آن دید هستیم، همان اندیشه هستیم، آن نسخه‌نامه الهی هستیم. آینه جمال شاهی، نیک‌بختیم، نکو نهادیم، خوش‌سرشتیم، یعنی خیلی قیمتی و باارزش هستیم، پس ما نباید ارزان فروش باشیم و یوسفیتان را به هیچ قیمتی نفروشیم.



خواستم فقط این‌ها را یک خُرده ارزش خودمان را و قیمتی بودن خودمان را توضیح بدهم که بگویم واقعاً باید قدر خودمان را خیلی بدانیم.

چیزهای دیگری که واقعاً من در این برنامه خیلی مهم می‌دانم این است که واقعاً، چقدر مهم است که این چیزها را رعایت نکنیم، که نمی‌دانم، بحث و جدل و گفتگو نکنم، ایراد نگیرم، بیشتر ساکت باشم، حرف خیلی کم بزنم، شکایت نکنم، ملامت نکنم، انتقاد نکنم، و مرتب به این برنامه گوش بدهم، مرتب، تکرار اشعار، نوشتن این‌ها، تأمل روی این‌ها، حفظ و تقوا، خیلی مهم است، فضاگشایی، و سکوت و شکرگزاری.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای پارسا: خواهش می‌کنم، خواستم فقط این را توضیح بدهم ارزش خودمان را برایتان بگویم. ما خیلی خیلی باارزشیم، تمام هستی نازکش ما هستند، ولی چرا ما خودمان را ارزان می‌فروشیم؟ مثل برادران یوسف که با چند سکه یوسف را فروختند، ما اصلاً نباید این‌کار را بکنیم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، ممنونم آقای دکتر پارسا.

آن کس است اهل بشارت که اشارت داند نکته‌ها هست بسی، محرم اسرار کجاست

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۹)

هنوز شروع نکرده چکید، قطره اشک ناقابل چکید و کاغذ خیسش شد. از زمانی که داستان «عربی را که بر سگ درحال مرگ خویش می‌گریست» خوانده بودم و این‌که چه سخیفانه اظهار می‌کرد، گریه خرجی ندارد از آن‌که بخواهم نانی دهمش این زبان‌بسته روبرو موت را، با خود عهد کردم که به قول لسان‌الغیب «دست به کاری زخم که غصه سرآید»، نه نظاره‌کنان بر عدم عاملیت خود بنگرم و تنها گریه چاره کنم که به هیچش نمی‌خرند و میرزد، تنها آکتیست (act) از سر ملال.

آری، چنین عهد کردم چه سست‌عهدی. سیل اشک روان است هرروز بیش‌تر می‌شود که نه کم‌تر. عجب!

منی که لفظ شراب از کتاب می‌شستم زمانه کاتب دکان می‌فروشم کرد

(شاعر ناشناس)

تنها سعی می‌کنم که ذهن بازیگرم را از این حال دربیآورم و امید دارم که گریه همراه با جوشش دیگ بخشایش باشد، باطن چیزی برای دگرگونی نه سرپوش و سرنگونی.

گفتم ذهن بازیگر، آری بازیگر می‌خوانمش این دغل را، اسمی که برایش نیکو یافتم که اگر دست‌اندرکاران آکادمی اسکار می‌شناختندش، دیگر مجسمه اسکار به کسی تعلق نمی‌گرفت، همه را درو می‌کرد، در تمام بخش‌ها «بازیگری، کارگردانی، جلوه‌های ویژه» چنان‌که به قول مولانا ساحری که گاهی را کوه و بالعکس می‌کند و خلاصه همه بخش‌ها. تمامی جوایز از آن اوست، این ذهن بازیگر من. و عجب بازیگری!

ظرفیت مغز آدمی را یک میلیون اگزابایت (EB) (۱۰ به توان ۱۸) گفته‌اند و به‌تازگی یک پتابایت (PB) (۱۰ به توان ۱۵) یعنی خیلی، یعنی خیلی، خیلی خیلی، آن قدر که تمام سریال‌ها و فیلم‌ها و تصاویر متحرک و غیرمتحرک و هرآنچه که از جنس تصویر خلق شده یا در آینده خلق خواهد شد، همه در یک گوشه‌اش جای خواهد گرفت.

بیخود نیست که در این ذهن بازیگر، هرلحظه صدها موقعیت درحال ساخت و پرداخت است. میزانشین پشت میزانشین (به فرانسوی: mise en scène یعنی صحنه‌سازی) پرده اندر پرده و تمامی هم ندارد، *إلی‌الابد*.



به حال خودش که بگذاری تمام دنیا و تاریخ را صدبار تمام می‌کند و دوباره نقطه سر خط و از نو می‌سازد و می‌پردازد. بیخود نیست که می‌گویند آنچه در جهان بیرون متصور می‌شوی از بینگ‌بنگ (Big Bang) بگیر تا پایان دنیا، یعنی کل عالم محسوسات، یعنی کل عالم و مافیها، همه در درون، یعنی در این ذهن نیز جای می‌گیرد و جای دارد؛ که اگر چنین نبود، جهان بیرونی هم نبود.

به یاد مثالی از استیون هاو کینگز افتادم که می‌گفت: «گمان کنید ما مغزهایی هستیم در قفسه کتاب‌خانه و تمام دنیا مجاز»، که البته دانشمندان و علمای سلف او هم به‌گونه‌های مختلف چنین نظریاتی بیان داشته‌اند. بگذریم، بگذریم از این ذهن بازیگر.

جناب آقای استاد شهبازی که حقیر حسام‌ترک زمانش می‌خوانم، بارها راجع به تأثیر برنامه‌های تلویزیونی و کتاب‌ها و، کلاً خوراک‌های فکری مسموم صحبت فرموده‌اند. در تأیید فرمایش ایشان می‌خواهم یکی از این مصادیق را قدری بسط دهم.

تصور کنید. تصور کنید تلویزیون روشن، روی فلان شبکه خبری به اصطلاح علمای قم «مُعظّم»، اخبار در حال پخش شدن، امثال بنده مسخ هم، در حال پوست‌کندن پرتقال، خوردن آجیل، چایی و، و رفتن به شست انگشت پا، خلاصه از این دست، در حال تماشای تصاویر، یکی پس از دیگری.

که در فلان محل بمبی منفجر شده، تعدادی پاره‌پاره و شرحه‌شرحه. در آن یکی جا جنگی که کودکان جنازه‌هایشان را روی برف جا گذاشته‌اند با عروسک‌های خونین در بغل. شرح وقایع ضمیمه تصاویر، یکی پس از دیگری.

و احمقی همچون من، همچنان در حال لُنْباندن و مسخ، گویی هیپنوتیزم، رو به صفحه تلویزیون که چه زیبا گفت مهدی اخوان ثالث «جعبه جادو» عجب! دریغ! افسوس!

برشت (برتولت فریدریش برشت) می‌گوید: «فاجعه بدی آن است که بعد از مدتی عادی می‌شود، نهادینه می‌شود، اصلاً می‌شود خودِ متن.» چه کرده است آدمی با خود؟ قومی از روی خبث و با آگاهی بر سر دیگران و قومی از سر نسیان و جهل بر سر خود، که ذائقه بویایی چنان تغییر یافته که تعفن بوی خوش است. اصلاً ریاحین (سبزی‌های معطر) را چه دانند که چه بوست؟

آری چنین است که در این بیغوله و غریبستان دنیا اگر خلقی هرچند اندک در همین جعبه جادو می‌نگرند و از بین هزاران یکی را، یکی گنج حضور را درمی‌یابند و در می‌یابند، جای شکر دارد. هر لحظه شکر دارد، که همین‌گونه است که می‌توان طلسم دیو را باطل کرد.



جایی زمانی خواندم، هر ذره‌ای در دنیا یک عدد کوانتومی دارد که کلاً منحصر به فرد است. فیزیک‌دان و عالم نیستیم. حالا فرض کنید یکی از میلیون‌ها ذره یک سیب نامش مثلاً کَویِن باشد با عدد کوانتومی مثلاً بیست و پنج. اگر آن سیب را شما به آستین خود بمالید و با این مالش و باردار شدن ذرات، این ذره، کَویِن را می‌گوییم، عدد کوانتومی‌اش از بیست و پنج مثلاً می‌شود بیست و شش.

خُب یقیناً ذره‌ای که بیست و شش بوده هم تغییر خواهد کرد، چون هیچ دو ذره‌ای یک عدد نخواهند داشت و بعدش، و بدین ترتیب کل کائنات و هستی دست‌خوش تغییر می‌شود.

می‌خواهم بگویم تنها با مالش سیبی به سر آستین، تازه بدون حتی یک اپسیلون آگاهی از آن چه می‌کنیم، در هستی اثرگذاریم. حالا وقتی که آن بزرگ می‌گوید: «تو یکی نه‌ای، هزاری، تو چراغِ خود برافروز» عمق مطلب را بنگر که چه می‌گوید! مولانا زده‌است بالا.

آری، شاه که هم‌اوست تو را نیز شاه قرار داده، گفته‌است تو را «اشرفِ مخلوقات».

کلمات، جملات، بار دارند بایستی دریافت و در یافت. همگی شاهیم، همگی با درک عاملیت مؤثر خود در همه شئون زندگی خود نه‌تنها امور زندگی خود، که زندگی خلقی را دگرگون خواهیم ساخت.

و این‌گونه است که عزیزتر از جانمان، رفیقمان، خدایمان در قرآنش فرمود: هرگز قومی را تغییر نخواهم داد، مگر آن‌که خودشان تغییر را از خود شروع کنند.

«... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...»

«... همانا خداوند بر هیچ گروهی آنچه را دارند تغییر نمی‌دهد تا آنکه آنان آنچه را در خود دارند تغییر دهند...»

(قرآن کریم، سوره رعد، آیه ۱۱)

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم فرزانه: با اجازه‌تان مطلبی در رابطه با برنامه ۹۳۱ آماده کردم که به اشتراک می‌گذارم.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم فرزانه: عدم پذیرش وضعیتی که در آن هستیم که می‌تواند هر وضعیت دوئی ذهن باشد، موجب ایجاد مقاومت در مرکز ما انسان‌ها می‌شود. این مقاومت ایجادشده هشیاری را از قائم بودن بر روی خود روانه‌عاملی که ذهن نشان می‌دهد، می‌کند. چراکه در همین‌جا نمی‌توانیم دست به شناسایی و آگاهی از هوش نظر در خود بزنیم، یعنی دود، روزن را پنهان کرده‌است. و حالا جناب مولانا می‌گویند: تو صبر کن، بر روی خود کار کن، ابیات را تکرار کن تا این مقاومت را زندگی با نیروی خود در تو درمان کند. و سر عیشت از شکستگی قائم شود. حال با این قائم شدن از فکر و خیال خلاص می‌شویم. کشیده شدن هشیاری به همانیدگی‌های ذهن تنها کارافزایی است. مثلاً وضعیتی که در یک ثانیه می‌تواند بگذرد را با عدم قائم بودن هشیاری به زمان می‌اندازیم. حالا با دُهل‌زنی برنامه گنج حضور، استاد شهبازی و جناب مولانا و کار روی خود این هشیاری نظر را زندگی در ما بیش‌تر می‌کند، به‌صورتی که ممکن است دائماً ذهن را با آنچه که نشان می‌دهد ببینیم. و حالا همین تماشاکننده، حضور هوش نظر است که قرینی است بر من‌ذهنی و من‌ذهنی را می‌بلعد.

«عقل همچون کوه را او کهرباست»

حالا در این‌جا می‌بینیم که فکرهای همانیده مدام با چه سرعتی ایجاد می‌شوند و با چه نیرویی، کشش ایجاد می‌کنند یا دست به فریب می‌زنند، ولی جای نگرانی نیست. همین هشیاری نظر، کمک‌کننده به انسان است، پس جناب مولانا می‌گویند:

هست مهمان‌خانه این تن ای جوان

هر زمانی ضیف نو آید دوان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۴۴)

پس می‌گویند برای این وضعیت ذهن، فضا را باز کن که همه این‌ها مهمان هستند و هشیاری نظر را با پرهیز حفظ کن تا شیوه عمل ذهن را اصلاح کند. جناب مولانا نام این را «خَطَرَت قبله‌شناسی» گذاشتند، که می‌گویند اگر از



این خَطرت که به تو نشان داده می‌شود، استفاده نکردی این از تو می‌رود. و بترس از روزی که دیگر، عوامل مرکزت به تو نشان داده نشود.

بیدار شو، خلاص شو از فکر و از خیال یا رب، فرست خفته ما را دهل‌زنی (مولوی، دیوان شمس، ترجیعات، ترجیع شماره ۴۳)

با فضاگشایی، دهل‌زنی جناب مولانا در من‌ذهنی خفته ما نفوذ می‌کند و بیداری و خلاصی از فکرها به ما هدیه داده می‌شود.

آب را آبی‌ست کو می‌راندش روح را روحی‌ست کو می‌خواندش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۴)

می‌بینیم که فکرها و حس‌های مختلفی در هشیاری ما می‌گذرند، که گذشتن همه این‌ها نشانی از دریای بی‌نهایت زندگی است. درواقع شیوه زندگی می‌گوید پیغامی به تو می‌خواهم بدهم. آن را بگیر. هشیاری را به دام ذهن نینداز و مواظب باش.

لذت‌های زندگی در پیغام‌هایی است که از طریق فضاشایی انجام دادن در واهمانش‌ها به ما می‌رسند که از همه مهم‌تر، قائم شدن هشیاری بر هشیاری است.

مرغ خویشی صید خویشی دام خویش صدر خویشی فرش خویشی بام خویش (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

جوهر آن باشد که قایم با خودست آن عرض باشد که فرع او شدست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۸)

همه‌چیز از تو ریشه می‌گیرد و در توست، آن را بگو. و آنچه که ذهنت نشان می‌دهد فرع این جوهر توست. خیلی ممنون استاد بابت وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا، آفرین! خب خداحافظی می‌کنم با شما.

خانم فرزانه: خدا نگهدار.



آقای شهبازی شما چند وقت پیش، شاید بین برنامه‌های دویست تا سیصد بود، یک‌جا فرمودید که اگر دیدید از یکی از این ابیات نوری می‌آید، دیگر آن بیت را رها نکنید و این‌قدر تکرار کنید تا بگذارید این نور در دل شما بتابد و پر نورتر شود.

روی آن حساب یک چند بیتی که این اواخر واقعاً نورشان کمک‌کننده بود را با اجازه‌تان می‌خواستم به اشتراک بگذارم و در موردشان کمی صحبت کنم.

در دفتر ششم بیت ۴۵۹ داریم که:

من به صحرا خلوتی بگزیده‌ام خلق را من دزد جامه دیده‌ام

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۹)

در این‌جا مولانا یک اشاره‌ای دارد بر آن خلوتی که ما وقتی که فضا را در درون خودمان باز می‌کنیم، ایجاد می‌کنیم و یک پناه‌گاهی هست که ما به آن پناه می‌بریم. و در مورد اثر خلق یا قرین صحبت می‌کند که دزد این جامه حضور می‌توانند باشند.

تا وقتی که ابیاتی که پشت سر این، شما فکر می‌کنم در برنامه ۹۲۹ آوردید را می‌خواندم، دقیقاً مشخص می‌شد که چطور انسان‌های دیگر که در من‌ذهنی هستند و یا حتی خود ما باعث می‌شویم که این جامه حضور ما دزدیده بشود.

پاک سبحانی که سیبستان کند

در غمّام حرفشان پنهان کند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۴)

زین غمّام بانگ و حرف و گفت‌وگوی

پرده‌یی، کز سیب ناید غیر بوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۵)

باری، افزون کیش تو این بو را به هوش

تا سوی اصلت برد بگرفته گوش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۶)



یعنی خداوند سبحانی که این سیستان را برای ما درست کرده، آن فضایی که تماماً برکت و خیر و نیکی هست را به انسان‌ها به‌خاطر این‌که حرف می‌زنند در غمام حرفشان، در آن پرده، در آن ابر، پنهان می‌کنند، یعنی هر موقع که ما به صحبت با یک نفر می‌پردازیم و خیلی غرق آن صحبت‌ها می‌شویم، این هشیاری ما دزدیده می‌شود؛ به‌طوری که از این غمام، از این پرده و ابری که از بانگ و حرف و گفت‌وگو ایجاد می‌شود، پرده‌ای ایجاد می‌شود که دیگر ما از آن سیستان و از آن سیب، غیر از بوی آن هم دیگر چیزی به ما نمی‌رسد.

و حالا این وسط این گفت‌وگو را که مولانا به‌کار می‌برد، یعنی این خود ما هم، در این وسط سهیم هستیم که چرا می‌آییم و در این وسط خودمان را به بحث، یا گفت‌وگو می‌آوریم، یعنی این‌طور نیست که ما فقط بگوییم که قرین نمی‌گذارد، این خود ما هستیم که به‌شدت مسئول هستیم.

ولی مولانا اشاره می‌کند که تو این بو را افزون بکش. این بو، بویی هست که همان چراغ درون خودمان هست که ما را می‌برد و به خود زندگی وصل می‌کند، می‌گوید تو این قدر این بو را بکش تا گوش تو را بگیرد و ببرد به سمت اصلت.

بو نَگه دار و بپرهیز از زُکام تن بپوش از باد و بود سردِ عام (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۷)

تا نینداید مشامت را ز اثر ای هواشان از زمستان سردتر (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸)

می‌گوید تا می‌توانی این بو را نَگه دار و مراقب باش که سرما نخوری یعنی موقعی که ما وارد صحبت با دیگران می‌شویم، یعنی قرین دارد روی ما اثر می‌کند، ما ممکن است دچار سرماخوردگی بشویم و مثل کسی که سرماخوردگی و زکام دارد، دیگر نمی‌تواند آن بو را خوب بکشد.

و می‌گوید مراقب باش و از باد و بودی که از باد و بودِ سردِ عموم است، خودت را حفظ بکن، و این فقط با این حالت است که ما مراقب قرین‌هایمان باشیم، مراقب این باشیم که چکار داریم اصلاً می‌کنیم، آیا هشیاری‌مان را تیز نگه داشته‌ایم، روی خودمان متمرکز است یا این‌که نه، حواسمان رفته به یک انسان دیگر؟

که اگر ما این کار را بکنیم، از اثری که می‌بینیم از آن‌ها، این مشام ما هم، دیگر نمی‌تواند خوب بو را بکشد، یعنی حتی نمی‌توانیم به آن سمت برویم که به زندگی وصل شویم چون این هوایی که از قرین می‌آید، از زمستان هم سردتر است.

و بعد چند بیت جلوتر که می‌رفتیم، راجع به اثر قرین شما صحبت می‌فرمودید، ابیاتی را آوردید در مورد این که حالا این، قرین‌های من‌ذهنی بودند، ولی یک‌سری قرین هم هستند که قرین‌های خوب هستند، انسان‌هایی که زنده به حضور هستند و خود مولانا، خود زندگی، که مولانا در دفتر دوم بیت ۲۵ می‌فرماید:

خلوت از اغیار باید نه ز یار

پوستین بهر دی آمد نه بهار

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۵)

یعنی ما باید حواسمان باشد که وقتی می‌خواهیم یک خلوتی را بگذرانیم و از قرین خودمان را حفظ بکنیم، این از قرین من‌ذهنی هست، نه آن قرینی که خود زندگی است، اتفاقاً ما باید خودمان را در معرض آن بهار قرار بدهیم و مرتب اجازه بدهیم که این ارتعاش‌ها که از انسان به‌حضور رسیده و از خود زندگی می‌آید با فضاگشایی ما بیاید و بر روی ما اثر بگذارد.

و بعد از دفتر ششم، بیت ۲۶۴۱ راجع به راجع به همین داستان اصحاب نجوم است که مولانا می‌فرماید:

یار را با یار چون بنشسته شد

صد هزاران لوح سِرِّ دانسته شد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۱)

لوح محفوظی ست پیشانی یار

راز کونینش نماید آشکار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۲)

هادی راه است یار اندر قُدم

مصطفی زین گفت: اصحابی نُجوم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۳)

یعنی وقتی که ما با یک یاری که به زندگی زنده است، با انسانی که به حضور رسیده می‌نشینیم، در آن موقع هست که کلی رازهای زندگی، برای ما فاش می‌شود.

یار حالا هم خود انسان به‌حضور رسیده است، هم خود زندگی هست. و این پیشانی یار مثل یک لوح محفوظی هست که راز را از درون آن می‌شود، کاملاً آشکارا دید. و این یار در قدمی که ما برمی‌داریم، در آن جهت، در آن راستایی که حرکت می‌کنیم، هدایت‌کننده ما هست، به همین خاطر هست که حضرت رسول فرموده‌اند که یاران من مانند ستارگانی هستند.



نجم اندر ریگ و دریا رهنماست چشم اندر نجم نه کو مقتداست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۴)

چشم را با روی او می‌دار جُفت گرد مَنگیزان ز راه بحث و گفت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۵)

زآنکه گردد نجم پنهان، ز آن غبار چشم بهتر از زبان با عثار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۴۶)

پس آن نجم، آن ستاره که می‌تواند همان حضور درون خودمان باشد، و هم می‌تواند یک انسان به‌حضوررسیده باشد، و یا یاران معنوی که ما در این مسیر داریم، این‌ها همه‌شان در ریگ و دریا، یعنی چه در صحرا و چه دریا، همه‌شان دارند ما را هدایت می‌کنند و راهنمایی می‌کنند و ما باید چشم در چشم آن‌ها قرار بدهیم.

و مولانا این‌جا خیلی تأکید می‌کند که صحبت نکن دوباره، یعنی اگر صحبت بکنی، دیگر یک گرد و غباری بلند می‌شود که اجازه نمی‌دهد که تو آن حضور و آن ارتعاش بر روی تو اثر بگذارد، یعنی اگر ما می‌خواهیم راز زندگی را بفهمیم، اگر می‌خواهیم که اجازه بدهیم یک انسان به‌حضوررسیده روی ما اثر بگذارد، فقط باید در آن حالت سکوت و خاموشی باشیم و فقط از یک ارتعاش بخواهیم آن بر روی ما اثر بگذارد؛ چون حتی اگر ما با یاران معنوی‌مان هم به حالت صحبت و گفت‌وگو در ضمن خیلی احتمال لغزش باز در آن‌جا هم زیاد است، چون انسان می‌رود به ذهن. فقط بهترین حالت این هست که کاملاً در سکوت باشیم و اجازه بدهیم که ارتعاش روی ما کار کند.



پایان بخش سوم

