



ده زکات روی خوب، ای خوب‌رو

شرح جان شرحه شرحه بازگو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

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

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۲۶

## برنامه شماره ۱-۹۲۶

اجرا : آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۲۹ ژوئیه ۲۰۲۲ - ۷ مردادماه ۱۴۰۱

گنج حضور Podcast  
Search:  
Parviz Shahbazi  
or  
Ganje Hozour

برنامه ۱-۹۲۶  
بخش اول  
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 7779727

Parviz Shahbazi

ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	آقای مهران از کرج با سخنان آقای شهبازی	۵
۲	سخنان آقای شهبازی	۸
۳	خانم محیا با سخنان آقای شهبازی	۹
۴	خانم مریم از تهران با سخنان آقای شهبازی	۱۲
۵	آقای محمد از شیراز با سخنان آقای شهبازی	۱۶
۶	سخنان آقای شهبازی	۱۹
۷	خانم کنیز از استان فارس با سخنان آقای شهبازی	۲۱
۸	خانم بیننده از تهران با سخنان آقای شهبازی	۲۴
۹	خانم ناهید از اهواز با سخنان آقای شهبازی	۲۷
۱۰	خانم محبوبه از تهران با سخنان آقای شهبازی	۳۴
۱۱	خانم بیننده از تهران با سخنان آقای شهبازی	۳۸
۱۲	خانم پارمیس از کرج با سخنان آقای شهبازی	۴۱
۱۳	آقای مصطفی از استان مرکزی با سخنان آقای شهبازی	۴۶
۱۴	آقای بیننده با سخنان آقای شهبازی	۴۹
۱۵	خانم حداد از تهران با سخنان آقای شهبازی	۵۲
۱۶	سخنان آقای شهبازی	۵۶
۱۷	خانم بهار از تهران با سخنان آقای شهبازی	۵۷
۱۸	سخنان آقای شهبازی	۶۲
۱۹	خانم فرخنده از جوزان نجف آباد	۶۳
۲۰	خانم سارا از آلمان	۶۵
۲۱	خانم مرجان از استرالیا	۶۸
۲۲	آقای پویا از آلمان	۷۱
۲۳	خانم یلدا از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۷۳



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۴	خانم زهره از کانادا با سخنان آقای شهبازی	۷۷
۲۵	آقای علی از دانمارک	۷۹
۲۶	خانم زرین از زرین شهر اصفهان	۸۳
۲۷	خانم تیارا از زرین شهر اصفهان	۸۴
۲۸	آقای علی از ونکوور با سخنان آقای شهبازی	۸۵
۲۹	خانم سعیده از ونکوور	۹۰
۳۰	خانم نرگس از نروژ	۹۲
۳۱	آقای نصراله از نجف آباد با سخنان آقای شهبازی	۹۴
۳۲	خانم پریسا از کانادا	۹۹
۳۳	آقای نیما از کانادا با سخنان آقای شهبازی	۱۰۳
۳۴	خانم پروین از استان مرکزی	۱۰۷
۳۵	خانم اکرم از نجف آباد اصفهان	۱۱۱
۳۶	آقای فرشاد از خوزستان	۱۱۳



۱ - آقای مهران از کرج

**آقای شهبازی:** همان‌طور که قرار داریم، دو ساعت اول کسانی می‌آیند که تا حالا اصلاً زنگ نزده‌اند و بقیه وقت هم هرکس که دلش می‌خواهد.

**آقای مهران:** سلام آقای شهبازی، من الان شنیدم گفتید که نفراتی که زنگ نزده‌اند باید تماس بگیرند دو ساعت اول. من چون زیاد تلویزیون نگاه نمی‌کنم، بیشتر برنامه‌ها را از طریق گوشی نگاه می‌کنم، من نمی‌دانستم این را.

**آقای شهبازی:** بفرمایید حالا دوسه دقیقه صحبت کنید. اول بگم که امروز ممکن است سؤالاتی هم بکنم.

شما ابیاتی می‌دانید که مولانا می‌گوید فقط باید تمرکزمان روی خودمان باشد، روی کس دیگری تمرکز نکنیم، توجه نکنیم، همه‌اش حواسمان به خودمان باشد؟

**آقای مهران:** صدایتان یک لحظه قطع شد آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** می‌گویم شما از مولانا بی‌تی می‌دانید که می‌گوید، چه فردی، چه جمعی، انسان باید حواسش به خودش باشد، نه به روی دیگران؟

**آقای مهران:** بله. یک بی‌تی هست که می‌گوید:

ای نسخه‌نامه الهی که توئی  
وی آینه‌جمال شاهی که توئی

بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست  
در خود بطلب هر آنچه خواهی که توئی  
(مولوی، دیوان شمس، رباعیات ۱۷۵۹)

**آقای شهبازی:** نه این نیست، این نمی‌گوید حواست باید روی خودت باشد. به‌ویژه می‌گوید که حواست، توجهات باید به خودت باشد.

**آقای مهران:** والا بیشش را من نمی‌دانم.



**آقای شهبازی:** بیتش را نمی‌دانید؟ مولانا همچون حرفی می‌زند یا نه؟ که در زندگی برای پیشرفت هم مادی، هم معنوی، همه حواست باید روی خودت باشد. شما با تغییر خودتان می‌توانید دیگران را تغییر بدهید. نه خودت را رها کنی بروی روی دیگران کار کنی. دخالت در کار دیگران نکنی. بیتش را نمی‌دانید؟

**آقای مهران:** نه والا اگر بگویید که ممنون می‌شوم.

**آقای شهبازی:** نه دیگر من قرار است از شما بپرسم. حالا پیغامتان را بدون این‌که از روی نوشته، هرچیزی که برایتان تا حالا مهم بوده، دو دقیقه بگویید. بفرمایید.

**آقای مهران:** والا آقای شهبازی من حقیقتش در این مدت، این اواخر یعنی دارم روی این لحظه خیلی بیشتر کار می‌کنم و یک بیتی هم هست از دیوان شمس که می‌گوید:

## دلا زین تنگ زندان‌ها، رهی داری به میدان‌ها مگر خفته‌ست پای تو، که پنداری نداری پا؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۴)

و من در این دو سالی که برنامه را دارم می‌بینم، هنوز فکر می‌کنم که هنوز پای من خفته‌ست و هر لحظه که می‌خواهم کاری انجام بدهم، شاید پنجاه درصد از طول روز، شاید کم‌تر که بتوانم روی خودم باشم، در این لحظه باشم.

و این بیت را به‌عنوان ذکر، صبح و ظهر، شب، ۱۰ بار تکرار می‌کنم و خیلی دارم جواب می‌گیرم از تکرار تکرار. واقعاً این ذهن، خیلی خوب می‌شود دورش زد با تکرار، با تلقین که شما هم گفته بودید.

و از این طریق من واقعاً دارم تغییر می‌کنم و خب شما خودتان شاهد تغییر من در این مدت بوده‌اید و خودم هم دارم حسش می‌کنم و خدا را شکر یک پناه خیلی بزرگی به اسم زندگی هست در من، در برابر اتفاقات بد کمکم می‌کند و این رشد بزرگ من در این روزها بوده.

یک سری باورهایی داشتم تا قبل از گنج حضور، آن‌ها را خیلی خوب توانستم از مرکز بیرون کنم. الآن واقعاً با حضور ناظر که نگاه می‌کنم، و رای ذهن که ناظر می‌شوم، متوجه می‌شوم که یک سری چیزها از من، یک سری باورها علی‌الخصوص که خیلی با آن‌ها هم‌هویت بودم، از من کنده شده است.

و یک سری زخم‌های کاری‌تر و عمیق‌تری هست که من در پی مداوای آن هستم. زخم‌های عمیق‌تر، دارد بیشتر با من، در کنار من هست و احساس می‌کنم آن‌ها که خیلی سطحی‌تر بوده از من جدا شده و آن‌ها که عمق خیلی بیشتری داشته، بیشتر من روی آن‌ها دارم کار می‌کنم.

و شکر خدا با تکرار تکرار تکرار تا توانستم این کار را انجام بدهم که می‌گوید جناب مولانا:



## زان مزد کار می‌نرسد مر تو را که هیچ پیوسته نیستی تو در این کار گه گهی (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۸۱)

و این بیت هم ملکه ذهنم است که فقط با تکرار و صبر و تسلیم و فضاگشایی بتوانم خودم را نجات بدهم.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون عالی.

**آقای مهران:** خواهش می‌کنم.

**آقای شهبازی:** ولی خب شما برنامه ۹۲۴ را دیدی؟

**آقای مهران:** والا آقای شهبازی برنامه‌های جدید را من نگاه نمی‌کنم. از برنامه‌های قدیم دارم نگاه می‌کنم و توجهی به برنامه‌های جدید حقیقتش ندارم. از برنامه ۷۵۵ من الان دارم خیلی تمرکز هست به این برنامه.

**آقای شهبازی:** خب خیلی ممنون. دیگر کار دیگری ندارد؟

**آقای مهران:** نه متشکرم آقای شهبازی لطف کردید ممنونم خدانگهدار شما.

**آقای شهبازی:** خداحافظ شما.



۲- سخنان آقای شهبازی

شما که بیننده این به اصطلاح برنامه هستید، می‌دانید که ما اس‌مان تلویزیون است ولی تلویزیون نیستیم. این برنامه یک کلاس درس است؛ درس مولاناست. و من هم این‌جا ناظم هستم که نظم را نگه دارم و همه‌مان از مولانا یاد می‌گیریم، از همدیگر.

ولی برخی از ما در این کار تجربه داریم، مثل خود بنده حدود بیست و دو سال است در تلویزیون این برنامه را اجرا می‌کنم و شاید هم چهل سال است کلاس دارم.

یک چیزهایی یاد گرفته‌ایم، هم من، هم همکاران نزدیک من، شما باید گوش کنید، و گرنه اگر بخواهید که این برنامه را که عرض کردم کلاس است، نگاه کنید و راه من ذهنی خودتان را بروید، به جایی نمی‌رسید.

برنامه‌های جدید را باید گوش بدهید. ابیاتی را که مرتب تکرار می‌شوند، این‌ها را باید این‌قدر بخوانید حفظ بشوید. برنامه‌های ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵ که در خدمتتان اجرا کردم، یکی از این برنامه‌ها کافی است برای یک نفر اگر درست گوش کند.

کسانی که برنامه را قسمت قسمت گوش می‌کنند، مثلاً ده دقیقه گوش می‌کنند بعد برنامه می‌گذرد می‌رود، بعد می‌آیند ده دقیقه از یک جای دیگر، این‌ها به نتیجه نخواهند رسید.

و اگر شما به اندازه کافی زحمت نکشید، وقت نگذارید، مخصوصاً به توصیه‌های بنده گوش ندهید، ممکن است موفق بشوید، ولی کار یک‌ساله را سی‌ساله انجام می‌دهید. از وقت می‌توانید درست استفاده کنید.





۳- خانم محیا با سخنان آقای شهبازی

**خانم محیا:** می‌خواستم برایتان آقای شهبازی، چند تا از ابیاتم را بخوانم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. شما این سه بیت را می‌دانید که می‌گوید حواستان باید به خودتان باشد؟

**خانم محیا:** من فقط آن بیتی را، آقای شهبازی چند روز پیش یاد گرفتم که می‌گفت:

**مردۀ خود را رها کرده‌ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رفو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)**

و تازه متوجه این شدم که شما می‌فرمایید، یعنی تازه این را از شما شنیدم که می‌فرمایید باید ابیات را حفظ بکنند بچه‌های گنج حضوری.

و من قبلاً اصلاً گوش نمی‌دادم تلویزیون را چون ماهواره ندارم، مثلاً با یک برنامه، مثل برنامه جوحی و قاضی، یکهو دوسه سال روی خودم کار می‌کردم، بعد می‌رفتم برنامه بعدی. به‌تازگی دیگر از سایت گنج حضور دارم برنامه‌های زنده و جدید را دنبال می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین، خیلی خوب. بفرمایید در خدمتان هستیم.

**خانم محیا:** آقای شهبازی با ابراز نادانی پیش خدا با این ابیات مولانا که می‌گوید:

**هر که نادان ساخت خود را پیش او، دانا شود  
ور بر او دانش فروشد، غیرتش نادان کند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۲۹)**

باصبر، با فقط انداختن نورافکن روی خودم، با پرهیز با تسلیم، با انداختن منیت‌ها خیلی به نتایج خوبی رسیده‌ام در درون خودم.

اگر اجازه بدهید می‌خواستم برایتان ابیاتم را بخوانم:

میان آن تب و غوغا، گشودی بال زیبا را

ببخشید الآن می‌آورم.



زد هوسی شعله به جان، سوخته جان صد دل و جان

شعله تو برد مرا آتش زد به استخوان

این دل هرزه‌گرد من عاشق آن دو چشم شد

از نفست دمی گرفت، بازگشت زان پیروشان

از تو دمی چو دور شد هر قلمی ز روزگار

این صنمان و عاشقان گشته به غم، خون دلان

من از دو چشمت بی‌نیاز، از هر چه تو خواهی شدم

در روی چون ماهت گرفت دستم نگاه ای ساربان

**آقای شهمازی:** ببخشید معذرت می‌خواهم، اسمتان چیست؟

**خانم محیا:** محیا هستم. سی و چهار ساله از تهران.

**آقای شهمازی:** خانم محیا شعرها را نخوانید، چند بیت که رویتان اثر گذاشته بخوانید. ما نمی‌خواهیم شعر بخوانید. تا حالا از مولانا اگر بی‌یادتان هست که به درد زندگی‌تان خورده، فقط آن را بخوانید. تندتند شعر بخوانید هیچ‌کس گوش نمی‌دهد، بفرمایید.

**خانم محیا:** از مولانا این ابیات روی من خیلی اثر گذاشته است. یکی این بیت عطار را خیلی با آن کار می‌کنم روی خودم که می‌گوید:

**گر مرد رهی میان خون باید رفت**

**از پای فتاده سرنگون باید رفت**

(عطار، مختارنامه، باب هجدهم)

**آقای شهمازی:** یعنی چه؟

**خانم محیا:** عطار می‌گوید که اگر مرد راهی، فقط رهروی را باید یاد بگیری. فقط رهروی راه عشق را می‌خواهد به ما یاد بدهد.

**آقای شهمازی:** میان خون یعنی چه؟

**خانم محیا:** رهروی هم با انداختن منیت‌ها می‌شود صورت بگیرد. و عطار وقتی که می‌گوید میان خون باید رفت، من با خودم می‌گویم که دارد انگار اشاره می‌کند به آن که خدا می‌گوید من از رگ گردنت به تو نزدیکتر هستم. از رگ گردن به ما نزدیک‌تر، جریان زندگی درون ماست، همان خون ماست و همیشه با خودم می‌گویم که این خون وقتی گردش می‌کند، هیچ‌وقت نمی‌گوید بایستم یک کم استراحت بکنم، فقط دارد گردش می‌کند. این قلب خسته نمی‌شود بگوید بایستم یک کم استراحت بکنم. رهروی راه عشق هم همین‌جور است. فقط باید حرکت بکنیم، این قدری که حتی یک لحظه را هم از دست ندهیم و عطار می‌گوید که:

## تو پای به راه در نه و هیچ می‌پرس خود راه بگویت که چون باید رفت (عطار، مختارنامه، باب هجدهم)

خیلی این بیت روی من اثر می‌گذارد و آقای شهبازی با یک بیت یکهو شاید دو سال شروع کنم روی خودم کار بکنم، منیت‌هایم را بیندازم. یعنی این‌که شما در برنامه‌های اخیر هم‌اشار می‌فرمایید که تکرار می‌کنید، من هیچ‌وقت خسته نمی‌شوم از این تکرارها.

**آقای شهبازی:** خدمت شما عرض کنم که یک بیت کافی نیست. در برنامه ۹۲۵، ۹۲۴، شاید سیصد بیت خوانده‌ایم ما. شما خودتان را در معرض همه ابیات باید قرار بدهید. ابیات جدید را یاد بگیرید.

**خانم محیا:** من آن حالت میز ابزاری را هم که شما می‌فرمایید را برای خودم خیلی انجام می‌دهم. یعنی باید همیشه این‌ها در کنارمان باشند. هر جایی یکی‌شان می‌آید به کارمان.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی، خانم محیا با شما خداحافظی می‌کنم. عالی بود.

**خانم محیا:** خیلی ممنونم. متشکرم.



#### ۴- خانم مریم از تهران با سخنان آقای شهبازی

**خانم مریم:** من اشعار را می‌نویسم، حفظ می‌کنم، می‌خوانم، در موردشان فکر می‌کنم و هر زمان که می‌روم پیاده‌روی در پارک حتماً این تمرین و تکرارها را دارم.

بعد دیگر سعی می‌کنم در ذهنم حداقل چند تا بیت را نگه دارم، بعد در مواقعی که لازم هست این‌ها را بگویم.

بعد این‌که صبح که بلند می‌شوم از سر صبح شروع می‌کنم اشعار را. بعد تمام برنامه‌ها را مخصوصاً از برنامه هشتصد به این‌ور را فکر می‌کنم دیدم. ولی الآن دیگر خیلی دیگر تمرین و تکرار و این‌ها را دارم.

**آقای شهبازی:** آفرین. سه تا از آن بهترین بیت‌ها را بخوانید خانم. سه تا بیت که روی شما اثر گذاشته و معنی هم بکنید.

**خانم مریم:** بله، چشم.

خُب به پارک که می‌روم قانون پارک را به اصطلاح یاد می‌آفتم. بعد کسانی که آن‌جا دارند پیاده‌روی می‌کنند، حرکت می‌کنند. خب قبلاً خیلی حواسم می‌رفت به آن‌ها ولی الآن اصلاً توجهی نمی‌کنم، بعد مرتب به خودم می‌گویم:

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

**آقای شهبازی:** آفرین، این یکی از آن بیت‌هاست که شما خواندید. این مربوط به چیست؟

**خانم مریم:** این‌که توجه‌مان فقط باید به خودمان باشد، تمرکزمان روی خودمان باشد. به اصطلاح ذره‌بین را روی خودمان بیندازیم. حواسمان اصلاً به کارهای خودمان باشد. من از وقتی که حواسم به کارهای خودم هست، فکر می‌کنم خیلی‌ها از دست من راحت شدند. الآن قاتل تمرکز روی خودم هستم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین، آفرین. یکی از مهم‌ترین اصل‌ها که شما باید رعایت کنید، این هست که شخصاً همه حواستان به بهبود بخشیدن به خودتان باشد. عیب‌های خودتان را پیدا کنید، چجوری پیشرفت می‌کنید، به هدف‌های خودتان فکر کنید. به کس دیگر اصلاً فکر نکنید. هم فرداً، هم جمعاً. هم شخص شما، هم به‌طور کلی کل جامعه، کل مملکت. هر جامعه‌ای که فقط حواسش به خودش است، معایب خودش است، پیشرفت خودش است، کار خودش است که چیزهای جدید یاد بگیرد، در زندگی به‌کار ببرد، آن‌ها پیشرفت می‌کنند. کسانی که حواسشان به دیگران است، نگذارند دیگران پیشرفت بکنند، دخالت در کار دیگران بکنند، آن‌ها حتماً محکوم به نابودی هستند. هم فرداً هم جمعاً. این اصلی است که مولانا به ما یاد داده اگر کسی نداند، این برنامه را درست گوش نمی‌کند.



سه بیت هست که اخیراً ما مرتب تکرار می‌کنیم، سه بیت. یکی‌اش این بود، بقیه را هم می‌دانید؟

خانم مریم: بله.

**مُرْدَهُ خُود رَا رَهَا كَرْدَه اسْت او**  
**مُرْدَهُ بِيْگَانَه رَا كَرْدَه اسْت رَفُو**

آقای شهمازی: کرده است رفو؟ کرده‌ست، است؟

خانم مریم: بله. کرده‌ست رفو.

آقای شهمازی: نه، جوید رفو.

**مُرْدَهُ خُود رَا رَهَا كَرْدَه اسْت او**  
**مُرْدَهُ بِيْگَانَه رَا جُوید رَفُو**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

خانم مریم: جوید رفو؟ خُب من این را مرتب خواندم کرده‌ست رفو.

بعد، آن‌جایی که می‌گویید هر کدامان مسئول خودمان در این لحظه هستیم.

این ابیات را هم می‌خوانم:

**در هر آن کاری که میل استت بدان**  
**قدرت خود را همی بینی عیان**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۵)

**در هر آن کاری که میل نیست و خواست**  
**اندر آن جبری شدی، کین از خداست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۶)

این را خیلی تکرار می‌کنم، یعنی بارها به خودم می‌گویم توانایی انتخاب را دارم و سعی می‌کنم فضاگشایی کنم بدون مقاومت. تازه این‌ها را یاد گرفتیم، یعنی در عرض این دو سالی که دارم می‌خوانم و تکرار می‌کنم، امسال اولین سالی است که خیلی دیگر دقیق می‌خوانم، می‌نویسم، تکرار می‌کنم، فکر می‌کنم درموردش، با دوست‌هایم مشورت می‌کنیم، با هم‌دیگر بیت‌ها را معنی می‌کنیم. درمورد پندار کمال، تازه یاد گرفتیم پندار کمال چه بلایی سر من می‌آورد.



ذوق امر را الآن یاد گرفتیم، ذوق فضاگشایی کردن را، این‌که در قانون اساسی که می‌نویسم، خیلی دقیق باشم، حتماً و خوب اجرایش کنم، در عرض مثلاً هفته، در عرض ماه سعی می‌کنم تعداد این قانون‌ها را بیشتر بکنم برای خودم.

این‌ها همه را از شما یاد گرفتیم، یعنی من که هیچ کدام از این‌ها را بلد نبودم. یعنی شاید کسی باور نکند من دو تا بیت بلد بودم، این دو تا بیت را برای دانش‌آموزان هر وقت دفتر خاطره می‌آوردند می‌گفتند بنویسید خانم یک چیزی برای ما یادداشت کنید، همان دو تا بیت را می‌نوشتیم. بعد که دوستم به من گفتند بیا چنین برنامه‌ای هست، با مولانا آشنا بشو. گفتم آخر من اصلاً از شعر و شاعری خوشم نمی‌آید، نمی‌توانم هم اصلاً چیزی حفظ کنم.

ولی اتفاقاً ایشان هم جزء گنج‌حضورها هستند، اعظم خانم. من را راهنمایی کردند و با هم‌دیگر این بیت‌ها را می‌خواندیم، بعد یک چند وقت با هم‌دیگر بودیم، الآن خودم دیگر تا یک حدودی متوجه می‌شوم برنامه را. وقتی توضیح می‌دهید متوجه می‌شوم.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی. معذرت می‌خواهم آن دو بیت را دوباره بخوانید.

**خانم مریم:**

## در هر آن کاری که میل است بدان قدرت خود را همی بینی عیان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۵)

## در هر آن کاری که میل نیست و خواست اندر آن جبری شدی، کین از خداست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۳۶)

**آقای شهبازی:** یعنی چه؟ معنی ساده‌اش چیست این دو بیت؟

**خانم مریم:** من آن جاهایی که مثلاً یک کاری را انجام می‌دهم به میل خودم، درست هم از آب درمی‌آید می‌گویم خب خودم کردم این کارها را ولی هر جایی که به مقصودم نمی‌رسم، به آن کسی که می‌خواهم نمی‌رسم، می‌گویم نه، دیدی خدا نخواست؟ خدا نخواست که چنین چیزی بشود، با قهر هم می‌گویم، با ناراحتی هم می‌گویم که مثلاً این جوری شده. جبری می‌شویم دیگر یعنی فکر می‌کنم که همینی هست که هست و اصلاً نمی‌توانم تغییرش بدهم.

**آقای شهبازی:** یعنی ما اشتباه را می‌کنیم، گردن خدا می‌اندازیم.



**خانم مریم:** بله، گردن خدا می‌اندازیم. سال‌های سال، من الآن پنجاه‌وسه سالم است. یعنی در عرض این چندین سال عمرم خیلی درد درست کردم، خیلی مشکل ایجاد کردم، مسئله درست کردم، دشمن ایجاد کردم، خیلی خیلی. ولی خب الآن خدا را شکر در عرض این چند وقتی که با این برنامه آشنا شدم، با کمک شما، همکاری که دوستانم با من داشتند و این‌ها خدا را شکر فکر می‌کنم خیلی توانستم تغییر بکنم. البته کسی به من نگفته، خودم این جوهری فکر می‌کنم، فکر می‌کنم خیلی تغییر کردم چون اعصابم آرام‌تر است. شادتر هستم، بعد احساس می‌کنم که تازه خدا را پیدا کرده‌ام، تازه فهمیدم که چطوری باید به خدا نزدیک شد، این‌ها را تازه یاد گرفتم. و این‌ها همه به خاطر این برنامه است.

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

**خانم مریم:** سلامت باشید. دست شما درد نکند. ان شاءالله خدا خیرتان بدهد من خیلی راضی‌ام از این برنامه، بقیه را هم خیلی تشویق می‌کنم که این برنامه را گوش بکنند. خدا ان شاءالله به شما توفیق بدهد. دست شما درد نکند، ممنونم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. عالی. شما معلم هستید درست است؟

**خانم مریم:** بله، دبیر بازنشسته هستم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین. خداحافظ.

**خانم مریم:** زنده باشید، خیلی ممنونم، تشکر، خداحافظ.

۵- آقای محمد از شیراز با سخنان آقای شهبازی

سلام آقای شهبازی. محمد هستم از شیراز خدمتان تماس می‌گیرم.

ببخشید من متنی را آماده نکردم. و برنامه‌تان را همیشه مقطعی نگاه می‌کردم امشب اتفاقاً دیدم خیلی سؤال می‌پرسید، ترسیدم زنگ بزنم، گفتم یک‌دفعه یک شعری چیزی از من بپرسید. چون من هیچ چیزی را حفظ نکردم. چیزی را ندارم ولی خُب می‌خواستم که یک تجربه‌ی حالا چندساله‌ای که داشتم، که همیشه من را عذاب می‌داد با شما درمیان بگذارم.

**آقای شهبازی:** شما از این تجربه رها شدید؟

**آقای محمد:** شناسایی‌اش کردم حتی یک بخشی چون شناسایی شده، از روی شانه‌ام همچین خالی شده و راحت شدم.

**آقای شهبازی:** شما آن بیت‌هایی هم که از دیگران پرسیدم، شما بلدید؟ که حواستان را به دیگران ندهید؟

**آقای محمد:** اتفاقاً خُب بیتش را که بلد نیستم، اتفاقاً آدم تقرب کنم یادداشت کنم ولی حفظ نبودم.

و این‌که، یعنی گفتم که با شما در میان بگذارم که هر وقت اتفاقی که در زندگی من می‌افتاد این باعث می‌شد که ناراحت بشوم، بعد که مقطعی نگاه می‌کردم برنامه‌تان را، البته خانم دایماً نگاه می‌کند، بعد فهمیدم هر اتفاقی که در بیرون می‌افتد خُب آینه رفتار من است. و هرچیزی که من را ناراحت می‌کند آن درون من اتفاق افتاده.

آقای شهبازی من خیلی توقع از دیگران داشتم و توقع کمک در هر شرایطی، خُب همین باعث شد که اصلاً خیلی از لحاظ هرچیزی که هست به مراتب هی اُفت کنم من در زندگی. و خُب این خیلی باعث شد که در زندگی‌ام خیلی ضربه بخورم.

**آقای شهبازی:** ببخشید محمدجان، معذرت می‌خواهم، شما بیتی بلد هستید که می‌گوید، پیغمبر می‌گوید که شما هیچ چیزی از کسی نخواهید و اگر نخواهید من بهشت را به شما قول می‌دهم و دیدارِ خدا را؟

**آقای محمد:** بیتش را نه من بلد نیستم، من هیچ‌کدام از شعرها را حفظ نکردم، فقط مقطعی من نگاه می‌کردم. و اگر یادتان باشد من قبلاً ترکیه بودم که برنامه فکر می‌کنم ۷۲۰ تا ۷۳۰ را فقط این ده‌تا برنامه را نگاه کردم، بعد از آن دیگر اصلاً نگاه نکردم، فقط مقطعی نگاه می‌کردم.

**آقای شهبازی:** مثنوی نگاه می‌کردید، یعنی چه؟

**آقای محمد:** نه، برنامه‌تان را نگاه می‌کردم، مثنوی را نگاه نمی‌کردم.

**آقای شهبازی:** کدام برنامه؟





**آقای محمد:** برنامه‌تان را نگاه می‌کردم بله، مثنوی را اصلاً شعرها را من نمی‌خواندم. بعد الآن که حالا از این به بعد تصمیم گرفتم که خُب بالاخره همین دردهایی هم که شناسایی شد و این‌ها، تصمیم گرفتم که حالا شروع کنم که هم شعرها را بخوانم حفظ کنم. البته خُب بیشتر الآن که تماس گرفتم فقط می‌خواستم تجربه‌ام را با شما در میان بگذارم.

**آقای شهبازی:** بفرمایید، تجربه‌تان را بگویید.

**آقای محمد:** من چند سالی ترکیه زندگی می‌کردم خُب از لحاظ شرایط مالی خُب قبلش که خودم خیلی خوب بود. بعد چندسالی که آن‌جا زندگی می‌کردیم، خُب شرایط کار جور نمی‌شد و هی مجبور بودیم پولمان را خرج می‌کردیم و این‌ها، تا این‌که دیگر خیلی از سرمایه زندگی‌مان کلاً رفت.

و این‌که همه‌اش من توقع به‌دست کمک حالا پدرم، یا پدرخانم یا نه هرکسی که اطرافم می‌دانستم می‌توانند کمک بکنند داشتیم که هیچ‌وقت این اتفاق نیفتاد.

آن می‌فهمم چقدر اشتباه کردم. که هیچ‌وقت نباید چشمم به‌دست کس دیگری باشد. و خُب الآن این را فهمیدم. شاید شب‌ها همین‌جور با عذاب می‌خوابیدم تا صبح بیدار بودم، خودخوری می‌کردم از این موضوع.

بعد یک چند شب پیش تازه، شاید یک هفته پیش، این اتفاق درون من افتاد که اصلاً من مشکلم چه چیزی است؟! اصلاً نمی‌دانستم مثلاً چه چیزی دارد من را می‌خورد!

بعد از این همه مدت متوجه شدم که دردی که من دارم می‌کشم فقط به‌خاطر این است که همه‌چیز را از طرف یعنی از دست دیگران می‌خواهم.

وقتی که به آن فکر کردم گفتم که همه نیازمند خدا هستند، همه چشم‌شان به‌دست خدا هست، برای چه من باید مثلاً چشمم به دست دیگری باشد؟!

این کار را خود خانم می‌گویم چند سال پیش انجام داد، او هم سیستمش مثل من بود، دقیقاً همین سیستم را داشت و بعد از یک مدتی که یک‌دفعه به خودش آمد و تلاش خودش را شروع کرد الآن هم در کار خودش خیلی موفق است.

ولی من نه، چون نه برنامه را نگاه می‌کردم، فقط خودخوری داشتم، استرس داشتم. ولی خُب در این مدت یک‌خرده برنامه را دوباره نگاه کردم، دوباره یک کمی سرحال آمدم همچین خودم را زدم در شارژ و این‌که یک‌کمی الآن بهتر شدم.

**آقای شهبازی:** اسمتان چیست؟ ببخشید.



آقای محمد: من محمد هستم.

آقای شهبازی: آقا محمد این طوری که شما برنامه را نگاه می‌کنید به هیچ‌جا نمی‌رسید. این طوری هم که شما کار کردید غلط بوده، و نتیجه‌اش این خواهد بود که شما موفق نشوید آخرسر بگویید مولانا کار نمی‌کند!

همین خودتان توضیح دادید که چرا موفق نیستید. از خدا هم چیزی نمی‌خواهید بگیرید، از خودتان باید بگیرید، باید کار کنید، کار یاد بگیرید، قانون جبران را رعایت کنید. از دیگران نمی‌توانید بگیرید از خدا هم نمی‌توانید بگیرید ولی از خودتان می‌توانید بگیرید.

مجلس شورای اسلامی



۶- سخنان آقای شهبازی

دوستان ۹۲۶ تا برنامه برایتان اجرا کرده‌ام. واقعاً نود درصد بینندگان ما راه من ذهنی خودشان را می‌روند، من می‌گویم نود و پنج درصد. یعنی با من ذهنی‌شان به برنامه نگاه می‌کنند. برنامه نگاه می‌کنند، راه من ذهنی‌شان را می‌روند و کار نخواهد کرد؛ به این ترتیب ما موفق نخواهیم شد.

نمونه‌هایش را توضیح می‌دهند می‌بینید. باز هم دوباره برنامه را جسته و گریخته گوش کردم، سرحال آمدم، توجه می‌کنید؟ تمام این‌ها را با جزئیات ما توضیح داده‌ایم و ۹۲۶ برنامه در عرض بیش‌تر از بیست سال در خدمتتان من اجرا کرده‌ام. خیلی از شما قانون جبران را انجام نمی‌دهید. تمرکز نمی‌کنید، موفق نمی‌شوید.

اشکال کار این است که ما یک کار را اصولی انجام نمی‌دهیم، بعد می‌گوییم این اصول کار نمی‌کند. من ذهنی این بلا را سر ما می‌آورد.

و نود و پنج درصد بینندگان ما موفق نخواهند شد و آخر سر خواهند گفت این مولانا کار نمی‌کند. من دیگر این قدر به شما عرض کردم که شما ابیات مهم را تکرار نکنید، به برنامه از اول تا آخر گوش نکنید، وقت بگذارید روی خودتان، شما ارزش دارید.

جلوی آینه بایستید بگویید من ارزش دارم، این فرد را که من هستم باید درست کنم، این ایراد دارد. و از پندار کمال بهره‌ییزد که من هیچ ایرادی ندارم.

نمونه‌اش همین آقا. می‌بینید چجوری نگاه کرده‌اند، از مدت‌ها پیش ما این بیت مولانا را می‌خوانیم برایتان که از کسی چیزی نخواهید، اگر بخواهید به جهنمی که خودتان درست می‌کنید، وارد خواهید شد و پیشرفت هم نخواهید کرد.

خواهید رنجید، خشمگین خواهید شد، دشمن درست خواهید کرد، مسئله درست خواهید کرد، رابطه‌تان خراب خواهد شد، پیشرفت نخواهید کرد، خلاق نخواهید شد. خودتان برای خودتان فکر کنید.

وقتی این آقا ترکیه رفته، این برنامه هم در دسترسش بوده، به آن درست نگاه نکرده، درست استفاده نکرده، می‌گوید من زجر کشیده‌ام. خب برنامه آن‌جا بوده‌است.

یک موقعی هست صابون نبوده، ما با دست کثیف غذا می‌خوریم. از وقتی که صابون اختراع شده، یک آدم خردمند دست‌هایش را باید با صابون بشوید بعد غذا بخورد، توجه می‌کنید؟

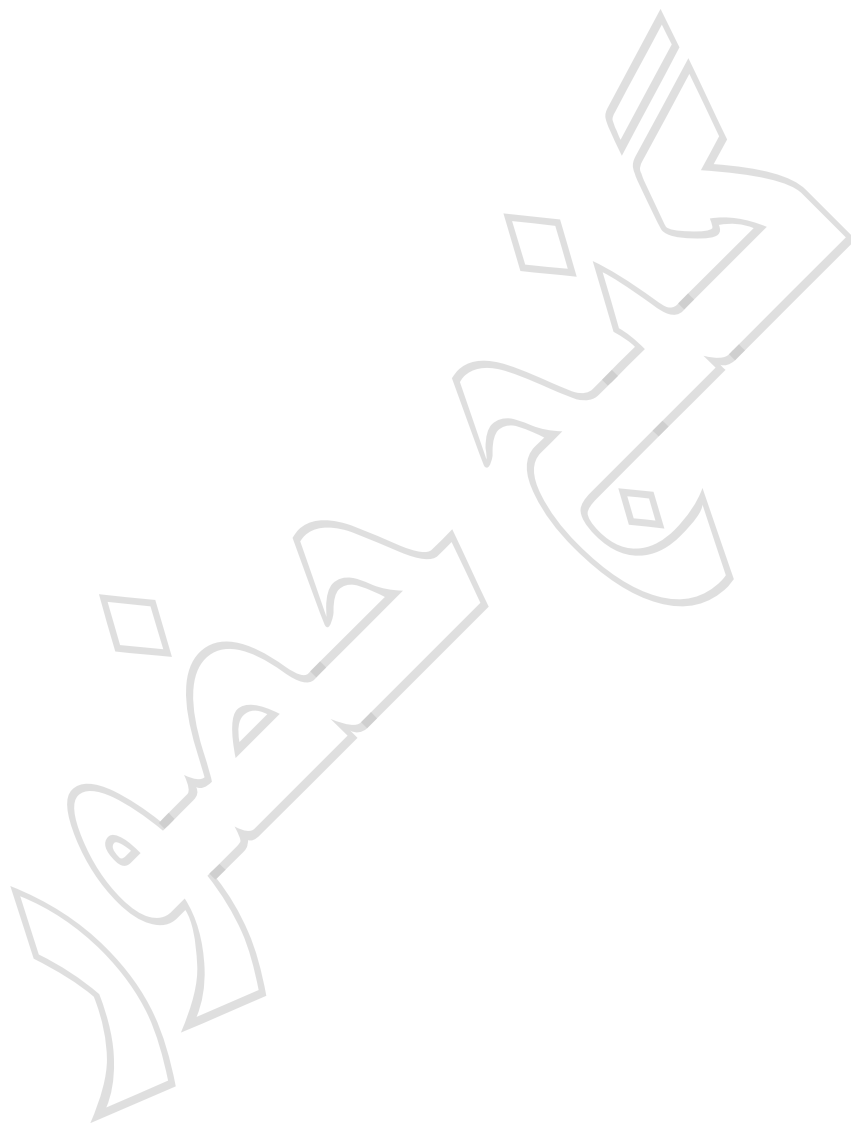
این برنامه به خواست خدا در اختیارتان هست، حاوی همه فرهنگ ایرانی هست، آیاتی از قرآن هست، حدیث هست، یعنی هم دین در آن هست، هم فرهنگ ایران. یعنی بهترین برنامه است و مولانا بهترین است.



شما جسته و گریخته هر موقع وقت کردم و می بینید که آن طوری کار نمی کند.

متأسفانه پندار کمال ما می گوید که من که ایرادی ندارم، من که کارم را کردم، پس این برنامه یا این ابیات، این مولانا کار نمی کند، حرف های بزرگان ما کار نمی کند. نه، شما درست کار نمی کنید.

ما ده هزار تا هم برنامه اجرا کنیم، پخش کنیم، شما این طوری رفتار کنید، کار نخواهد کرد.





۷- خانم کنیز از استان فارس با سخنان آقای شهبازی

**آقای شهبازی:** شما آن بیت را بلد هستید راجع به توصیه حضرت رسول، می‌گوید: از کسی چیزی نخواهید؟

**خانم کنیز:** من راستش شعرهای مولانا را خیلی متوجه نمی‌شوم. من بیشتر نکته‌هایی که خودتان می‌گویید نکته برداری می‌کنم. من فقط چند تا بیت مولانا را یاد گرفته‌ام آن را یک بار می‌خوانم برایتان. بقیه شعرهایش را زیاد متوجه نمی‌شوم. بیشتر نکته‌های خودتان را تکرار می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آهان، نکته‌هایی که من می‌گویم. خُب این همه می‌گویم، شعرها را می‌توانید بخوانید دیگر، نه؟ شعرها را می‌توانید به فارسی بخوانید؟

**خانم کنیز:** بله شعرها را می‌توانم، ولی چند تا بیتش را می‌توانم بخوانم، ولی بقیه شعرها را اصلاً زیاد متوجه نمی‌شوم چه چیزی به من می‌گوید. نکته‌های خودتان را بیشتر متوجه می‌شوم. ولی چند بیت مولانا را مُدام برای خودم تکرار می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خُب آن‌ها را بخوانید، ببینیم بیت‌هایی که حفظ هستید.

**خانم کنیز:** یکی از بیت‌هایی که الان تکرار می‌کنم، زیاد هم آمادگی ندارم، یکی:

مُرده شو تا مَخْرَجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ

زنده‌ی زین مُرده بیرون آورد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

یکی از بیت‌ها هم که خیلی برای خودم تکرار می‌کنم:

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا

تا زبانتان من شوم در گفت‌وگو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

یکی هم:

هرچه از وی شاد گردی در جهان

از فراق او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)



## چون ز مُرده زنده بیرون می‌کشد هر که مُرده گشت، او دارد رَشَد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹)

این بیت‌ها را برای خودم خیلی تکرار می‌کنم ولی بقیهٔ بیت‌ها را متوجه نمی‌شوم زیاد، بیش‌تر نکته‌های خودتان را متوجه می‌شوم.

**آقای شهمازی:** آهان، نکته‌هایی که من می‌گویم. توضیحات من را متوجه می‌شوید.

**خانم کنیز:** نکته‌هایی که خودتان می‌گویید برای خودم تکرار می‌کنم، برایم خیلی خوب است. توی زندگی برای خودم، برای خانواده‌ام هم خیلی خوب است. راستش در خانهٔ خودمان عیب‌های زیادی داشتیم. ولی به لطف این برنامهٔ خیلی خوب شما خیلی برای ما مفید بوده، یکی از عیب‌های خیلی زیادی که داشتیم، یک کوچک‌ترین اتفاقی در خانهٔ ما می‌افتاد همهٔ خانه در جنگ و دعوا بودیم دیگر.

زندگی ناآرام، خیلی همهٔ جوِ خانه، ولی الآن به لطف برنامهٔ شما، نکته‌هایی که شما به ما توصیه می‌کنید، اتفاق می‌افتد، نه که نمی‌افتد، ولی هم‌دیگر را به آرامش تشویق می‌کنیم.

**آقای شهمازی:** آفرین

**خانم کنیز:** جو خانه را مثلاً آرام نگه می‌داریم.

**آقای شهمازی:** حالا بعد از این خانم شما، علاوه بر این که توضیحات بیت را من می‌دهم بیت هم یادداشت کنید، بعد آن بیت را اگر حفظ کنید همیشه آن توضیحات یادتان می‌ماند.

بیت‌ها خیلی مهم هستند که شما، همین بیت‌هایی که خواندید، عین آن، منتها یکی دوتا نه، دیدید اگر به اصطلاح چسبید به شما، آن معنی‌دار است برای شما و می‌تواند به شما کمک کند، فوراً یادداشت کنید.

دائماً یک قلم و کاغذ، حالا قلم و کاغذ نه، قلم و دفتر، یک دفتر بگیرید، دفترهای صدرگ در ایران بود، از آن‌ها بگیرید، بعد بیت‌ها را از روی صفحه یادداشت کنید، بعد آن توضیحات هم زیرش، بعد بیت‌ها را هم حفظ کنید. بیت‌ها را تکرار کنید.



هر موقع بیت‌ها را تکرار می‌کنید، همان حرف‌های من هم یادتان خواهد آمد. ولی اگر آن بیت‌ها را نخوانید، حرف‌های من یواش‌یواش یادتان می‌رود. و آن بیت‌ها به تدریج که شما می‌خوانید، می‌بینید آن بیت‌ها باز می‌شوند و معناهای دیگری از آن‌ها بیرون می‌آید که زندگی شما را بیش‌تر درست می‌کند. جانم بفرماید.

**خانم کنیز:** خیلی ممنون، آقای شهبازی، همین دیگر بیش‌تر از این چیزی به خاطر نمی‌آورم فقط می‌خواستم واقعاً به خاطر برنامه‌ی خیلی خوبتون از شما تشکر کنم. روی خودمان خیلی داریم کار می‌کنیم، ولی عیب هم زیاد داریم، امیدوارم به لطف خدا و برنامه‌ی شما بتوانیم عیب‌هایمان را رفع کنیم.

**آقای شهبازی:** بله، همین بیت‌ها را بخوانید، بیت‌هایی که مرتب تکرار می‌کنیم ما بخوانید، این بیت‌ها روی شما اثر خوبی خواهند گذاشت.

به زودی خواهید دید که هم لذت‌بخش است، و هم این بیت‌ها را که می‌خوانید مغزتان به کار می‌افتد، ورزش مغز است. توجه می‌کنید؟

نگوید نمی‌توانم، و نمی‌فهمم، پس از این‌که مثلاً ده‌تا، بیست‌تا بیت خواندید خواهید دید که شوق خواندن بیت‌ها، و شادی که خواندن آن‌ها در شما به وجود می‌آورد، دوباره می‌کشاند شما را به سوی این ابیات. توجه می‌کنید؟ با شما دیگر خداحافظی می‌کنم.

**خانم کنیز:** بیش‌تر تا چندتا بیت حفظ کنم؟

**آقای شهبازی:** شما، شما می‌توانید تا هزار بیت حفظ کنید خانم. نگران نباشید، چند سال‌تان است شما؟

**خانم کنیز:** من چهل و دوسه سال

**آقای شهبازی:** خُب چهل و دوسه سال که جوان هستید شما بیت را یک‌بار ببینید حفظ می‌شوید، و به تدریج خواهید دید که حفظ کردن این بیت‌ها، همان‌طور که عرض کردم، ورزش مغزی است، به شما از نظر فکری هم کمک می‌کند.

مرتب خواهید دید که چیزها یادتان می‌آید، کلمات یادتان می‌آید، وقتی می‌خواهید جمله‌بندی کنید، جملات قشنگ‌تری می‌توانید خودتان درست کنید. خداحافظی می‌کنم با شما.

**خانم کنیز:** خیلی ممنون، خداحافظ شما، خدا اجرتان بدهد.

۸- خانم بیننده از تهران با سخنان آقای شهبازی

**خانم بیننده:** من از تهران زنگ می‌زنم، اولین بار است که زنگ می‌زنم از اشخاصی هستم که اصلاً سواد نداشته‌ام.

**آقای شهبازی:** خُب، خُب

**خانم بیننده:** خودم با برنامه گنج حضور مثل خانم طاهره به خودم سواد یاد دادم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین!

**خانم بیننده:** البته چرا یک کلاس...، هُل کردم، یکهُو گرفت.

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید، تا سه هم بشمارید. هیچ بی‌تی هست حفظ باشید شما؟ بیت مولانا؟

**خانم بیننده:** بیت مولانا؟ حفظ دارم ولی الآن واقعاً نمی‌دونم هُول کردم.

**آقای شهبازی:** عیب ندارد روی کاغذ چیزی نوشته‌اید که بیت مولانا را بخوانید؟

**خانم بیننده:** بله من می‌خواستم یک غزلی که خیلی دوست دارم برایتان بخونم.

غزل «بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون»

اگر اجازه می‌دهید بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله بفرمایید.

بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون

آیتِ اِنَّا بَنَيْنَاهَا وَاِنَّا مُسْعُونَ

که شنود این بانگ را، بی‌گوش ظاهر دم به دم؟

تایبُونَ الْعَابِدُونَ الْحَامِدُونَ السَّائِحُونَ

نردبان حاصل کنید از ذی المَعَارِجِ، بَرَرَوید

تَعْرُجُ الرُّوحُ إِلَيْهِ وَالْمَلَائِكُ أَجْمَعُونَ

کی تراشد نردبان چرخ؟ نَجَّارِ خیال

ساخت مِعْرَاجِشْ يَدِ كُلِّ الْبِنَا رَاجِعُونَ





تا تراشیده نگردی تو به تیشه صبر و شکر  
لایلقاها فرو می‌خوان و الا الصابرون

بِنگر این تیشه به دست کیست، خوش تسلیم شو  
چون گره مستیز با تیشه که نحنُ الغالبون

پایه‌یی چند آر برآیی، باشی اصحابُ الیمین  
وَر رسی بر بام خود السابِقون السابِقون

گر ز صوفی خانه گردونی، ای صوفی برآ  
وَنَدرا اَندر صفِ اِنَّا لَنحنُ الصَّافون

وَر فقیری، کوس تم الفقرُ فهو الله بزن  
وَر فقیهی، پاک باش از اِنهم لا یفقهون

گر چو نونی در رکوع و چون قلم اَندر سجود  
پس تو چون نون و قلم، پیوند با مایسَطرون

چشم شوخ سَوَف یُبصرُ باش، پیش از یُبصرون  
چو مَداهِن نرم ساری چیست؟ پیش یُدهنون

چون درخت سِدْره بیخ‌آور شو از لا ریبَ فیه  
تا نلرزد شاخ و برگت از دم ریبُ المنون

بِنگر آن باغ سیه‌گشته ز طاف طایفُ  
مکر ایشان، باغ ایشان، سوخته هم نایمون

(مولوی، مثنوی، غزل شماره ۱۹۴۸)



**خانم بیننده:** تمام شد آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** اصلاً سواد ندارید این اشعار را حفظ کردید درست است؟

**خانم بیننده:** بله من چون زمان بچگی‌ام مدرسه نرفتم ولی سه‌چهار ماه اکابر شبانه رفته بودم که بعد اصلاً بلد نبودم حتی پیام بفرستم ولی وقتی با برنامه گنج حضور آشنا شدم همین‌طور رفتم دیوان شمس و مثنوی گرفتم، باز کردم به خودم گفتم که تو چطور می‌توانی این‌ها را بخوانی و نگاه کنی!

انگار یک چیزی از درون به من گفت این کتاب‌ها را بگیر می‌توانی و باز کرده بودم، شبانه روز چند مدت برنامه را نگاه می‌کردم، همه‌اش به کتاب‌ها نگاه می‌کردم؛ دیگر بعد که خیلی غلط داشتم مرتب سؤال می‌کردم تا موقعی که یاد گرفتم. ولی الآن خدا را شکر غلط‌آملائی دارم ولی نه، می‌توانم بنویسم و می‌توانم بخوانم پیام برایتان نوشتم چند تا پیام در تلگرام نوشتم در پیغام‌های عشق.

**آقای شهبازی:** بیت اول را «بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون» می‌توانید معنی کنید؟

**خانم بیننده:**

## بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون آیت اِن بَنِيهَا وَاِنَّا مُوسِعُونَ

از آسمان دل‌مان بانگ می‌آید که بلند شو و فضاگشایی کن «بانگ آید هر زمانی زین رواق آبگون آیت اِن بَنِيهَا وَاِنَّا مُوسِعُونَ» زیاد بلد نیستم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** یعنی این لحظه از این آسمان آبی رنگ یعنی همین آسمان درون، بانگ می‌آید که آسمان‌ها را ما ایجاد کردیم و ما توسعه می‌دهیم ما وسعت می‌بخشیم؛ یعنی خداوند می‌گوید که این لحظه آسمان درونت را من باز می‌کنم و من توسعه می‌دهم، تو نمی‌توانی.

پس همین بیت نشان می‌دهد ما باید تسلیم بشویم، باید اطراف اتفاق این لحظه فضاگشایی کنیم تا او آسمان ما را به ما نشان بدهد و آسمان را بی‌نهایت کند.

«آیت اِنَّا بَنِيهَا وَاِنَّا مُوسِعُونَ»

یعنی ما هستیم که آسمان را درست می‌کنیم و توسعه‌اش می‌دهیم.

۹- خانم ناهید از اهواز با سخنان آقای شهبازی

سلام آقای شهبازی، خوب هستید. من از اهواز تماس می‌گیرم، خیلی هم خوشحالم که تلفنم وصل شد، می‌خواستم از شما تشکر بکنم، خیلی برنامه عالی است. مطلبی تهیه نکردم، فقط می‌خواهم تجربه خودم را در این سال‌ها بگویم، طریقی که شما می‌فرمایید برای زندگی.

من یک نوه دو ساله دارم که واقعاً بچه‌ها چقدر سرشار از زندگی‌اند. هر وقت نگاه می‌کنم می‌بینم که ما هم باید مثل این بچه‌ها باشیم، یعنی هستیم دیگر، فقط این همانندگی‌ها را که به خودمان اضافه کردیم، سنگین شدیم.

اگر همین همانندگی‌ها را از دست بدهیم، کار دیگری هم نمی‌خواهد بکنیم، شناسایی کنیم، زندگی خودش این‌ها را می‌گیرد، متوجه بشویم که این‌ها اضافی‌اند، دوباره روحمان مثل همان بچه لطیف می‌شود.

بچه‌ها دروغ بلد نیستند، غیبت بلد نیستند، سر هم‌دیگر کلاه نمی‌گذارند، شادند، زنده‌اند. یعنی برای به حضور رسیدن، من این کار را بکنم، آن کار را بکنم، من به این نتیجه رسیدم که نه، فقط کافی است شاهد و ناظر باشیم به حالات خودمان، افکار خودمان و این برنامه کمک می‌کند.

واقعاً کارساز است که ما متوجه بشویم که چه فکری می‌کنیم، چه احساسی داریم، اصلاً خود واقعی‌مان را بشناسیم. من اصلاً نمی‌دانستم قبل از آشنایی با این برنامه که من از فکرها هم جدا هستم.

اصلاً نمی‌توانستم این را تشخیص بدهم و تشخیص این موضوع خیلی خیلی به من کمک کرد که چقدر گرفتاری‌هایی که داشتم در ذهن، استرس، چیزهای دیگر، همانندگی‌های دیگر، این‌ها همه را شناختم.

حالا فقط کافی است می‌گویم با این برنامه آدم جلو برود، بیت‌ها را حفظ کند، این همانندگی‌ها که شناسایی کنی، بعضی‌هایش همان موقع بلافاصله آدم آماده است، می‌افتد، جدا می‌شود. بعضی‌هایش هم نه، زمان می‌برد، باید بیشتر کار کنیم، این‌ها جدا که بشود ما همانی هستیم که هستیم، مثل بچه‌ها دیگر، روحمان پاک و شاد.

و من پدرم چندوقت پیش فوت شدند، ایشان در سن نود سالگی، آقای شهبازی درست مثل بچه‌ها شده بودند، این قدر لطیف، آرام، ایشان زمانی که جوان‌تر بودند خوب نه، به خاطر همان همانندگی‌هایی که شما می‌فرمایید در زندگی، در ذهن چقدر مثلاً درد تولید می‌کند آدم، چقدر مشکلات برای خودش، دیگران درست می‌کند.

بعد که به این سن بالا می‌رسد که به قول شما زندگی‌اش محدود می‌شود به اتاق خودش و تخت خودش، می‌بیند که نه اصلاً دارایی‌هایش به دردش نمی‌خورد، من این را واقعاً می‌دیدم که پدرم فقط هم در مهر و ارتعاش خوبی که از او ما می‌گرفتیم، چیزی که وقتی بچه بودیم اصلاً این‌ها را ما نمی‌دیدیم، من اصلاً فکرش را نمی‌کردم پدرم بتواند این قدر مهربان باشد، این قدر مثلاً گذشت داشته باشد.



خب وقتی آدم بچه هست، کوچک است، روحش این قدر لطیف است، بعد پیر هم که می‌شود به همان سن و سال اگر خدا کمک کند برسد، خب این فاصله را چرا ما درد تولید کنیم، چرا در این زندگی زمانی که هنوز می‌توانیم کاری بکنیم، انرژی خوبی به این جهان بیاوریم، کار نیک به این جهان بیاوریم، واقعاً آدم چرا این کار را نکند، چرا صبر کند تا همه عمرش برود با ایجاد درد و با ایجاد مشکلات برای خودش و دیگران و لذت واقعی نبرد از زندگی‌اش، امنیت واقعی، شادی واقعی را احساس نکند.

**آقای شهبازی:** شما فکر می‌کنید ما چرا درد تولید می‌کنیم؟

**خانم ناهید:** برای این‌که آقای شهبازی گرفتار من هستیم، گرفتاریم در ذهنمان، دنبال هرچه بیشتریم، دنبال درد می‌رویم و در ذهنمان فکر می‌کنیم همین درست است، دنبال پخش دردیم، به‌نظر من هرکسی دنبال پول و مقام و هرچه می‌رود، این دردش است که می‌کشاند به این سمت.

یعنی پول هم تا یک جایی‌اش خب خوب است، باعث رفاه زندگی می‌شود، ولی اصل زندگی این است که ما همه‌مان دیگر تقریباً می‌دانیم خب می‌میریم و این را به عین حس کردم در این تجربه‌ای که با نوه‌ام و پدرم دارم.

یک تجربه بسیار عالی برای من بود، نمی‌توانم این‌جا بگویم، ولی همه‌مان یک روزی خب می‌میریم، چرا آدم در این فاصله واقعاً شاد زندگی نمی‌کند، آن چیز خدایی‌اش که خدا می‌خواهد ما به این دنیا بیاوریم، بیاییم درد ایجاد کنیم برای خودمان، همسرمان، روابطمان خراب باشد.

اصلاً زندگی نکنیم دیگر، به قول این طرح‌هایی که شما نشان می‌دهید، شکل‌ها، شادی، امنیت، هدایت، قدرت، این‌ها واقعاً از زندگی وقتی می‌آید، آدم حتی اگر یک ماهی پول در کارتش هم نباشد باز هم احساس امنیت را دارد، از جای دیگر اصلاً می‌آید این‌ها، نیست. خیلی خیلی من از برنامه شما لذت می‌برم.

**آقای شهبازی:** عالی، شما هیچ بیت مولانا هست که حفظ باشید؟

**خانم ناهید:** بله یک چندتایی را حفظ کردم، آن که شما می‌فرمایید برآید، حالا برآید که نه، چون خیلی از ابیات مولانا را دوست دارم ولی یکی‌اش هست که آقای شهبازی، هر وقت می‌خوانم اصلاً منقلب می‌شوم، می‌فرمایند که

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۰۲)



این را من خیلی دوست دارم و داستان جوحی را هم خیلی دوست دارم، داستان جوحی به نظرم خیلی کامل است، فوق العاده است.

آدم چجوری می‌رود اول قاضی سر محکمۀ خودش نشسته، و در واقع ما در حضور هستیم، بعد می‌آید می‌رود در صندوق، چجوری گرفتار می‌شود، چجوری آزاد می‌شود، بعد دوباره زن جوحی می‌آید، می‌خواهد تحویلش بدهد نمی‌رود دیگر در ذهن، داستان‌ها همه خیلی قشنگند، من این را هم خیلی دوست داشتم.

**آقای شهمازی:** شما آن شعر را بلدید که می‌گوید پیغمبر فرموده که از کسی چیزی نخواهید اگر بهشت را می‌خواهید؟

**خانم ناهد:** بله

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

**آقای شهمازی:** آفرین، آفرین، یک بیت بعدی هم دارد، می‌توانید بخوانید؟

**خانم ناهد:** یاد نمی‌آید، ببخشید یک خرده هول شدم، نه این را حفظ نیستم. نه، من تک بیت‌ها را حفظ می‌کنم. نه، معذرت می‌خواهم.

**آقای شهمازی:** که در آن هست می‌گوید که «جنت المأوی و دیدار خدا». گر نخواهی ... که می‌گوید «من کفیلیم مر تو را»، «جنت المأوی و دیدار خدا».

## چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را جَنَّتُ الْمَأْوَى و دیدار خدا (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

جَنَّتُ الْمَأْوَى: یکی از بهشت‌های هشتگانه

حالا یکی دیگر می‌آید می‌خواند، همین است دیگر که گفتم. می‌گوید اگر از کسی چیزی نخواهی، من ضمانت می‌کنم که تو به بهشت بروی و نه این‌که بعد از مردن، همین الان، بهشت بروی و خدا را هم ببینی در این جهان، در حالی‌که در جسم هستی، می‌گوید من کفیلیم اگر نخواهی.



خب یک بیت هم می‌توانید بخوانید که می‌گوید حواستان را به خودتان بدهید؟

خانم ناهید:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

دوسه تا بیت هم شما فرمودید، این‌ها پشت سرهم بود حفظ کنید، می‌گوید:

مردۀ خود را رها کرده‌ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

بعد یک بیت دیگر هم بود من این‌ها را یادداشت کردم:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

آقای شهبازی: یعنی چه این بیت بعدی؟ همین بیت یعنی چه؟

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

خانم ناهید: یعنی ما نشستیم، به خودمان می‌گوییم، می‌گوید ای دیده، شما ای انسان، ای کسی که در من ذهنی هستی، نشستی همه‌اش برای دیگران گریه و زاری می‌کنی یا در مشکلات دیگران دخالت می‌کنی، یا اصلاً تمرکزت روی دیگران هست.

بنشین به خودت نگاه کن! روی خودت تمرکز کن! ببین خودت چقدر کار داری؟ خودت چقدر مشکل داری که دیگر اصلاً فرصت نمی‌کنی به زندگی دیگران، به کارهای دیگران سرک بکشی. این قدر ما خودمان گرفتاریم، اگر خودمان را بتوانیم نجات بدهیم، واقعاً خیلی این دیگر شاهکار است.

آقای شهبازی: آفرین،



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

ای چشم من، برای دیگران گریه کردی تاحالا، یک مدتی هم بنشین برای خودت گریه کن! عیب‌های خودت را بشناس! عیب‌های خودت را برطرف کن! این همه تمرکزت روی کسی نباشد. بله، ممنونم دیگر با شما خداحافظی کنم، عالی بود.

**خانم ناهید:** اگر اجازه بفرمایید یک لحظه من می‌خواستم تشکر کنم از آقای زارع‌پور عزیز، از دوستان در گروه، خیلی بچه‌ها زحمت می‌کشند، خیلی کار می‌کنند، خیلی تلاش می‌کنند.

انشاءالله که همه کسانی که این کانال‌ها را دارند، استفاده نکنند، خیلی خیلی عالی است و این زحمتی که واقعاً کشیده می‌شود بابت این نوشتارها جبران بشود، ما بتوانیم این‌ها را استفاده نکنیم و این همه زحمتی که دوستان می‌کشند، گروه چندین نفرند در این گروه‌ها، خیلی بچه‌ها زحمت می‌کشند.

هم گروه خانم بهار، هم گروه آقای زارع‌پور خیلی واقعاً تلاش می‌کنند و من خیلی خیلی از آن‌ها ممنونم.

**آقای شهنازی:** بله، ممنونم که یادآوری کردید. هرچقدر ما از آقای زارع‌پور و گروهشان و کسانی که در ایران هستند، زحمت می‌کشند و به برنامه یعنی به شما دارند کمک می‌کنند که این برنامه نوشته بشود.

خیلی عجیب است این کار این گروه، مثلاً من به وقت ایران چهارشنبه صبح شما می‌شود، برنامه اجرا می‌شود، ما یک دفعه می‌بینید پنج‌شنبه، یعنی یک روز، به فاصله یک روز از آقای زارع‌پور متن نوشته شده پنج ساعت صحبت را دریافت می‌کنیم.

اصلاً این کار غیر ممکن است، اوائل به من می‌گفتند، می‌گفتم هم‌چون چیزی نمی‌شود. بعد تشکر از آن‌ها، سپاس از خود آقای زارع‌پور و سپاس از کسانی که به این برنامه کمک مالی می‌کنند، سپاس از کسانی که هر جا هستند، زحمت می‌کشند.

سپاس از آقای داوود کاغذچی، واقعاً اساس این برنامه بوده‌اند، هم از نظر به‌رحال توجه و مدیریت، تولید سی‌دی‌ها و دی‌وی‌دی‌ها، نظارت بر توزیع آن‌ها، واقعاً سپاس.

و همین‌طور همکاران من در این‌جا مثل خانم پریسا شوشتری و بقیه، آقای نیما و توجه کنید که چقدر زحمت می‌کشند، این گروه گنج‌حضور، و برنامه‌ای را ما تهیه می‌کنیم که تهیه‌اش همین عرض می‌کنم، شما این برنامه را واقعاً ببینید، این یک کاری است که با زحمت زیاد، واقعاً با زحمت زیاد تهیه می‌شود، شب و روز ما دنبال این برنامه هستیم.

برنامه اجرا می‌شود بعد من خودم شخصاً برنامه را ادیت می‌کنم و درست می‌کنم و روز، که در واقع ما سه‌شنبه شب در این‌جا که چهارشنبه ما این برنامه تا ساعت دوازده یعنی دوازده شب در عرض یک روز در اینترنت پست می‌شود.



یعنی اگر شما بتوانید تلگرام بروید یا وبسایت ما بروید، برنامه‌ای که چهارشنبه صبح اجرا شده بعد از دوازده ساعت آنجا هست، شما می‌توانید تماشا کنید. چرا؟ برای این‌که ما می‌خواهیم آن‌چیزی که شما لازم دارید در اختیار شما باشد. آن‌موقع از آن استفاده نکنید، این واقعاً ناشکری است، ناسپاسی است.

هم‌چون چیزی اصلاً نبوده در تاریخ ایران، در تاریخ هیچ مملکتی نبوده که در یک برنامه پنج ساعته، سیصد بیت اساسی مولانا را بخوانند، سیصد بیت بزرگ‌ترین، بگویید اسمش را عارف، دانشمند، نابغه، هرچه اسمش را می‌گذارید.

ما پخش می‌کنیم برای شما، با کمال تأسف بگویم شما ناز می‌کنید، حس بی‌نیازی می‌کنید، قانون جبران را انجام نمی‌دهید، یک ده دقیقه این‌جایش را می‌بینید، ده دقیقه آن‌جایش را می‌بینید.

آن‌موقع آقای زارع‌پور با دوستانشان کلمه به کلمه این‌ها را روی کاغذ می‌آورند، یک‌دفعه می‌بینی هشتاد صفحه آن‌جا هست، این هشتاد صفحه یک کتاب است.

یعنی درواقع هر هفته ما یک کتاب داریم برای شما می‌نویسیم، نه تنها آن ام‌پی‌تری‌اش (mp3) پادکستش، مجانی در تلگرام در وبسایت ما آماده است، یعنی پنج ساعت شما سی‌دی گوش بدهید، دانلود کنید به تلفنتان، دیگر شما از این بهتر چه می‌خواهید؟

همین الان این برنامه از طریق فیس‌بوک، از طریق یوتیوب، از طریق ماهواره، از طریق وبسایت ما، از طریق roku، چندتا باکس مثل glwiz پخش می‌شود، یعنی به وسیله تلفنتان به وسیله آی‌پدتان، به وسیله کامپیوترتان می‌توانید گوش بدهید. یعنی هیچ وسیله‌ای نیست که شما آن را داشته باشید، به این برنامه مولانا دسترسی پیدا نکنید.

این‌ها پخش نشده، این فقط یک برنامه می‌تواند من‌ذهنی شما را شخم بزند و شما را آزاد کند، یک برنامه، همین بگیرید ۹۲۶، ۹۲۵، بعد آن‌موقع من این‌جا بپرسم که شما بیایید یک بیت بخوانید که مولانا گفته، اساسی‌ترین مطلب که شما باید روی خودتان تمرکز کنید، روی کس دیگر توجه نکنید، فقط روی خودتان کار کنید، آن‌موقع بیتش را کسی نداند، یعنی گوش نمی‌کنید.

شما باید پانصد تا بیت از این بیت‌های اساسی که یک قسمتی از زندگی شما را درست می‌کند، این بیت یک قسمتی را درست می‌کند، شما باید قسمت، قسمت درست کنید. زندگی ما را خراب کرده‌اند؟

اگر قرار باشد ما از خرافات مذهبی، دین چیز بسیار خوبی است ولی تبدیل به خرافه‌اش بکنی، پدر آدم را درمی‌آورد، بی‌چاره می‌کند و دیگران هم از آدم سوءاستفاده می‌کنند. هم مادی، هم معنوی سر آدم کلاه می‌گذارند، شما باید دین را درست یاد بگیرید، برای این کار زحمت باید بکنی.





مولانا بیت می‌گوید، شما بیت را می‌گیری این‌جایت را درست می‌کنی، این‌جایت را درست می‌کنی، شما بگویید من ارزش دارم، من اسمتان هرچه هست. اسمتان را ببرید، جلوی آینه بایستید بگویید این فرد ارزشمند است که رویش کار بشود، بنابراین من وقتم را می‌گذارم روی خودم کار می‌کنم، با کس دیگر هم کاری ندارم.

تمام کسانی که پیشرفت کرده‌اند، همه بدون استثناء حواسشان به خودشان بوده و کاری که انجام می‌دهند. نگاه کنید به برنامه گنج حضور، من حواسم به این است که به بهترین صورت چجوری این برنامه را اجرا کنم که مفید باشد، نمی‌روم بگویم خب ببینم چه کسی دارد راجع به مولانا صحبت می‌کند، بروم پشت سرش حرف بزنم برنامه‌اش را خراب کنم تا این رو بباید، نه این کار را نمی‌کنم.

حواسم فقط به خودم و این برنامه هست، دارم دنبال راه می‌گردم چجوری خودم را و این برنامه را بهتر بکنم، همین. چه کار دارم به دیگران؟ اگر پیشرفت کنم فقط از این راه می‌توانم پیشرفت کنم، راه دیگری ندارد.

جمع هم همین‌طور است، شما نگاه کنید به تمام کشورهای عالم که پیشرفت کرده‌اند و حرف اول را می‌زنند، هیچ‌وقت نگفته‌اند که فلان دولت بد است، فلان نمی‌دانم شخص بد است، فلان ملت باید این‌طوری بشود، آن‌طوری بشود، ایرادش را نگفتند، آن‌ها فقط روی خودشان کار می‌کنند و محصول خودشان را چجوری تولید کنند، چجوری بفروشند، با دیگران کاری ندارند.

آن موقع من ذهنی، هم من ذهنی جمعی، هم من ذهنی فردی، خودش را رها کرده، توجه‌اش را به دیگران است که دیگران را درست کند.

## مردۀ خود را رها کرده‌ست او

### مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

یعنی ما مردۀ خودمان را رها کردیم، از هر لحاظ بدبختیم، بعد آن موقع رفتیم زندگی همسایه را درست می‌کنیم، این یعنی خودکشی.

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇



۱۰- خانم محبوبه از تهران با سخنان آقای شهبازی

سلام محبوبه هستم از تهران.

استاد ببخشید نمی‌دانم خاطر مبارکتان هست اسم من را؟ دخترم را از دست داده بودم، بیتا.

آقای شهبازی: بله بله، خواهش می‌کنم.

خانم محبوبه: استاد در مورد این‌که حالا از دوستان می‌پرسیدید که کدام بیت را حفظ کردند، من این سه بیت را حفظ کردم

چون واقعاً در مورد خودم بوده. اجازه دارم بخوانم؟

آقای شهبازی: بفرمایید خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم.

خانم محبوبه:

هرچه از وی شاد گردی در جهان

از فراق او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

زانچه گشتی شاد بس کس شاد شد

آخر از وی جست و همچون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

از تو هم بجهد تو دل بر وی منه

پیش ازان کو بجهد از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۷۰۰)

واقعاً استاد این شرح زندگی من است استاد. من سال ۹۸ استاد بیتا را از دست دادم، یک دختر بیست‌ساله. استاد خیلی روی خودم کار می‌کنم. از سال ۹۰ برنامه‌هایتان را گوش می‌دهم ضمن این‌که هفت سال است که به‌طور مرتب جبران مالی را دارم.

یک بار تماس گرفتم خدمتتان، شما فرمودید که خیلی پیشرفت کردم، به من گفتید که گردنه‌ها را شناختی، دیگر هم هویت نمی‌شوی، خیلی خوشحال شدم یعنی خیلی تشویق شدم.



تا این‌که دو، سه هفته پیش تماس گرفتم با شما، ولی راضی نبودید از من، به من گفتید که عینک درد به چشم هست. می‌خواهم بدانم که مثلاً چجوری می‌شود که مثلاً در این بازه زمانی که یک‌جا شما می‌فرمایید که خیلی پیشرفت کردی، بعد مثلاً تماس گرفتم این‌جوری گفتید یک‌خرده گفتم الان ببینم نظرتان چه است؟

**آقای شهمازی:** شما این را می‌دانید که مولانا، آن شعر را بلدید که مولانا گفته که گذشته و آینده پرده بین ما و خداست؟

**خانم محبوبه:** شعرش را حفظ نیستم ولی تفسیرهای شما را، توضیحاتتان را بله. و استاد خیلی دارم روی خودم کار می‌کنم.

**آقای شهمازی:** خیلی خُب، پس شما می‌دانید که ما آمدیم در این جهان به بی‌نهایت خداوند و ابدیت او زنده بشویم قبل از مُردن. این منظور آمدن ماست. و بین ما و خدا «گذشته» قرار دارد.

شما در این لحظه باید تصمیم بگیرید که از غم دخترتان دربیایید. شما نمی‌توانید تا آخرِ عمرتان بنشینید بگویید دختر بیست‌ساله داشتم فوت کرد، سرنوشت من این بوده که درد بکشم این بلا سر من بیاید.

شما از گذشته هرچه که بوده، چه به دخترتان آسیب رسیده یا فوت شده یا یک قسمتی از بدنتان از بین رفته، باید «یاد بگیرید» یک. دو، «فراموش کنید» و آن را از بین خودتان و زندگی یعنی یا خداوند بردارید.

اگر گذشته را به‌خاطر داشته باشید، آن هم درد گذشته را، شما نمی‌توانید درست زندگی کنید.

یعنی اصلاً بقیه زندگی‌تان خراب می‌شود. اتفاقات می‌افتند یک چیزی به ما یاد بدهند. همین الان هم شما «درد» دارید!

من تحسین نمی‌کنم کسی را که بچه‌اش مثلاً دو سال، سه سال پیش مُرده هنوز در فکرِ غم او هست، اصلاً تحسین نمی‌کنم.

این اصلاً نه انسانیت است نه عشق است. شما دارید خودتان را نابود می‌کنید. باید یاد بگیرید و این موضوع را فراموش کنید.

و یادمان باشد ما باید یاد بگیریم چیزها را پیش‌بینی کنیم پیش‌گیری کنیم. وقتی اتفاق افتاد زندگی یا خداوند با آن اتفاق می‌خواهد به ما چیزی یاد بدهد.

این‌ها همه بیت دارد، بیت‌هایش را برایتان خواندیم. توجه می‌کنید؟

و هم اختیار این را دارید شما از ابیات مولانا استفاده کنید خودتان را آزاد کنید. نه این‌که همیشه تا آخر عمرتان بگویید که

ای بابا من این اشتباه را کردم دخترم از دستم رفت! توجه می‌کنید؟

**خانم محبوبه:** استاد ولی باور بفرمایید استاد خیلی روی خودم کار می‌کنم.



**آقای شهبازی:** چجوری کار می‌کنید؟ این برنامه‌ها را از اول تا آخر می‌بینید؟

**خانم محبوبه:** یک سری هایش را بله، ولی خُب ببینید چون مثلاً کار خانه هست، من یک دختر دیگر در خانه دارم، کار پیش می‌آید این طوری نیست که مثلاً یک دفعه پنج ساعت بشینم، نه.

**آقای شهبازی:** نه پنج ساعت نه، همه برنامه را می‌بینید؟ یادداشت برمی‌دارید؟

**خانم محبوبه:** یادداشت بر نمی‌دارم نه، ولی اون مشاهده‌گری را، حواسم هست لا کردن را مخصوصاً. مثلاً این دخترم خیلی بچه باهوش و عاقلی هست ولی مرتب لا می‌کنم که من این نیستم، من این بچه‌ام نیستم، این هرچه هست مربوط به خودش است.

**آقای شهبازی:** آخر این برنامه نگاه کردن نیست که! شما یکی، دوتا مطلب را دارید تکرار می‌کنید. برنامه را خانم از اول تا آخر ببینید، برنامه را ببینید، بیت‌های مهم را که من هر هفته تکرار می‌کنم این‌ها را یادداشت کنید، تکرار کنید.

شما همین خانه‌دار هستید غذا می‌پزید این بیت‌ها را هی تکرار کنید، چون غذا پختن که دیگر فکر نمی‌خواهد که دیگر. شما راه بروید خانه این بیت‌ها را تکرار کنید.

پس از یک مدتی خواهید دید که یک وضعیت دیگری در شما پدید آمد. یک هشیاری دیگری. شما هشیاری جسمی توأم با درد را نمی‌توانید با خودتان همیشه حمل کنید بعد هم بگویید برنامه را.

برنامه را این طوری گوش نمی‌دهند، برنامه را به میل من ذهنی خودتان گوش ندهید، برنامه را حداقل آن طوری که من می‌گویم گوش کنید، حداقل به حرف من گوش بدهید.

**خانم محبوبه:** چشم. فقط استاد چرا من یک سری تماس گرفتم شما فرمودید خیلی پیشرفت کردم؟

**آقای شهبازی:** خُب همین که این چیزها را توجه می‌کنید به آن این پیشرفت است. همین که می‌دانید که باید این کار را بکنید و تا حدودی انجام می‌دهید این پیشرفت است، ولی باید کامل‌تر انجام بدهید، درست‌تر انجام بدهید، روز به روز خودتان را بهتر بکنید. همین طوری در یک وضعیت ثابت که نمی‌شود بمانید.

من ذهنی، مولانا گفته، هزار بار گفته، چندین بیت گفته که «کاهل» است. کاهل در ظاهر به معنی تنبل، ولی معنی اصلی‌اش این است که هی پایش را روی زمین می‌کشد.



شما نگاه کنید آدم می‌خواهد یک عادت بدش را ترک کند؛ ها! امروز، فردا. حتی عادت‌های شبیه مثلاً یک کسی می‌خواهد برود باشگاه ورزش کند؛ خُب حالا می‌روم امشب بنشینیم این فیلم را ببینیم، حالا خُب فردا می‌رویم، فردا یک کاری پیش می‌آید پس فردا.

می‌بینید از وقتی که تصمیم گرفته شش ماه است هرروز می‌خواهد برود باشگاه اسم‌نویسی کند نمی‌رود! این آدم با یک آدمی که وقتی یادش می‌افتد بلند می‌شود همان موقع می‌رود باشگاه فرق دارد.

شما باید این حالت اینرسی "Inertia"، این اینرسی فیزیکی یعنی این‌که میل ندارد حالتش را عوض کند، یک بی‌میلی هست در ما برای تغییر در من‌ذهنی، شما آن بی‌میلی و کیش‌دادن را در خودتان ببینید. این اسمش «کاهلی» است. که کاهلی آدم را بی‌شکر و صبر می‌کند، چشم‌های آدم هم بسته می‌شود در نتیجه پیشرفت نمی‌کند.

شما الآن سه سال است باهم داریم صحبت می‌کنیم، الآن شما باید حسابی به حضور می‌رسیدید. نمی‌گویم پیشرفتتان بد است، کار کنید.

۱۱ - خانم بیننده از تهران با سخنان آقای شهبازی

**خانم بیننده:** من از تهران تماس می‌گیرم، بعد، حدود چند سال است برنامه را گوش می‌دهم، پیام هم برای دوستان الآن این است که عجله نکنند در این راه.

**آقای شهبازی:** عجله نکنند؟

**خانم بیننده:** بله، من چون اوایل که برنامه را گوش می‌کردم، به خاطر تجربیاتی که از قبل داشتم در این زمینه فکر می‌کردم خیلی دیر شده، بعد مرتب فکر می‌کردم باید سریع، مثلاً کلی شعر حفظ کنم، کلی تلاش کنم ولی الآن می‌بینم که همه آنها کَلک من‌ذهنی بود که بیشتر من را به استرس می‌انداخت، بعد سرعتِ درواقع پیشرفتم را کم می‌کرد.

**آقای شهبازی:** آفرین!

بعد این‌که شما می‌فرمودید که این یک گل سرخ است، یک غنچه است که باید کم‌کم باز بشود، من اصلاً این را نمی‌فهمیدم. یعنی واقعاً... بعد یک ذره که پیشرفت می‌کردم فکر می‌کردم، آهان، دیگر دوباره کَلک بعدی‌اش این بود که خُب رسیدم. بعد دوباره حملاتش شروع می‌شد و من را ناامید می‌کرد. این شد که، ولی خدا را شکر من ادامه می‌دادم، یعنی شاید یک مثلاً مدتی اُفت می‌کردم، ولی دوباره چون‌که ادامه می‌دادم برنامه را، آن جبران می‌شد.

حالا که یک ذره گذشته می‌فهمم که آن عجله و آن ناامیدی‌ها خیلی درواقع سدِ راهم بوده.

**آقای شهبازی:** آفرین!

**خانم بیننده:** همین می‌خواستم این را با شما در میان بگذارم.

**آقای شهبازی:** شما برنامه ۹۲۶ را دیدید؟

**خانم بیننده:** برنامه ۹۲۶ را کامل نتوانستم ببینم، یک بخش‌هایی‌اش را دیدم، ولی ضبط کردم که ببینمش.

**آقای شهبازی:** شما یادتان می‌آید که حافظ می‌گوید در هنگام تنگ‌دستی چکار باید کرد؟

**خانم بیننده:** بله.

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**خانم بیننده:** اگر که بتوانم سریع بخوانمش.



## هنگام تنگدستی در عیش کوش و مستی کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را (حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۵)

**آقای شهمازی:** بله، قارون کند گدا را، بله. خُب دو غلط داشتید نمره‌تان می‌شود هجده. یک بار دیگر بخوانید.

**خانم بیننده:** جانم صدایتان قطع شد.

**آقای شهمازی:** می‌گویم یک بار دیگر از اول بخوانید بیت را.

## هنگام تنگدستی در عیش کوش و مستی کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را (حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۵)

**آقای شهمازی:** آفرین، آفرین! خیلی خُب، آفرین. دوتا نکته خوب من‌ذهنی را هم گفتید، یکی عجله‌ست، یکی ناامیدی که شما از عهده هر دویش برآمدید، به نظر می‌آید.

**خانم بیننده:** ان‌شاءالله.

**آقای شهمازی:** من‌ذهنی می‌خواهد ناامید کند ما را، مرتب می‌رسیم به یک جایی که به خودمان می‌گوییم دیگر نمی‌شود و نتوانستم، می‌خواهد هُل بدهد به «جباری»، اتفاقاً روی صفحه نوشته شده:

## این نه جبر، این معنی جباری است ذکر جباری، برای زاری است (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۷)

ولی وقتی صحبت «جباری» می‌شود، ما می‌گوییم ما باید تسلیم بشویم، ما می‌توانیم برای این‌که خداوند نظرش روی ما هست، یکی هم عجله است.

عجله و ناامیدی مال من‌ذهنی هست. برای این‌که ما می‌دانیم کارها براساس سرعت کن‌فکان ایجاد می‌شود، یعنی خداوند می‌گوید بشو و می‌شود، این اسمش، درواقع او می‌گوید بشو و می‌شود مثل باز شدن گل سرخ، ما هم آن‌طوری هستیم. این‌که عجله می‌کند من‌ذهنی، می‌خواهد جلوتر از سرعت کن‌فکان به یک مطلبی برسد، این امکان ندارد.



هرکسی که یعنی در این کن فکان خداوند جباری دارد، او است که می‌گوید این طبق طرح من باید جلو برود. نه آن چیزی که من ذهنی تو می‌خواهد. من ذهنی فقط تصوراتِ خودش را دارد که از قانون زندگی پیروی نمی‌کند و از قانون کمال‌طلبی خودش، یعنی پندار کمال خودش استفاده می‌کند و این غلط است. خُب چیز دیگری می‌خواهید بگویید؟ خیلی خوب بود.

خانم بسنده: نه، فقط خیلی تشکر می‌کنم از شما.

آقای شهمازی: خواهش می‌کنم. خدا حافظ شما

خانم بسنده: قربان شما. خدا نگهدار.

پیام‌های  
تلفنی





۱۲- خانم پرمیس از کرج با سخنان آقای شهبازی

می‌خواستم بعضی از تجربه‌ها و پیشرفت‌هایی که در مدت این چند سال داشتم را با شما به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی، من قدرت خیلی زیادی در همان‌ده شدن با انسان‌ها داشتم، در سنین مختلف، یعنی هرکسی که به من کوچک‌ترین توجهی می‌کرد، برای من ذهنی من که تشنه تأیید و توجه بود، بسیار جذاب بود و بلافاصله با آن آدم همان‌ده می‌شدم، آن هم از نوع بسیار شدید، به طوری که وقتی از آن شخص دور بودم، احساس کمبود و بی‌قراری می‌کردم.

ببخشید من با اجازه‌تان یک نفس عمیق بکشم.

**آقای شهبازی:** بله نفس عمیق بکشید عجله هم نکنید. همین الان گفتیم عجله نکنید.

**خانم پرمیس:** بله بله، چشم حتماً.

اولین همان‌دگی بزرگم را زمانی فهمیدم که خاله‌ام از ایران مهاجرت کرد و من در سن یازده‌سالگی در زمانی کم‌تر از یک ماه نزدیک به ده کیلو وزن کم کردم، به طوری که هرکس مرا می‌دید متعجب می‌شد.

همان‌جا زندگی اولین تیرش را برای همان‌دگی من انداخت و من را که کودکی بسیار شاد و سرزنده بودم و همیشه از مادرم می‌پرسیدم که این شادی من که بدون دلیل هست، علتش چیست مادر. من حس می‌کنم یک شادی خیلی عمیقی از درونم قُل می‌زند. دقیقاً این جملات را می‌گفتم و آن حس را خاطر می‌گفتم. و جواب مادرم این بود که همیشه نباید شادی دلیل داشته باشد. آن موقع درست متوجه نمی‌شدم، اما بعد که با برنامه گنج حضور آشنا شدم و شادی بی‌سبب را از شما یاد گرفتم، فهمیدم که در واقع همان شادی بی‌سبب بوده و چه قدر در کودکان این زیبا بود.

اولین درد بزرگ را در زندگی‌ام تجربه کردم. زندگی با تمام قوا به من نشان داد که نباید کسی جز او را در مرکز قرار دهم، اما من در خواب ذهن بودم و متوجه این پیام نمی‌شدم، فقط درد شدیدی را حس می‌کردم. بعد از آن این همان‌دگی‌ها همین‌طور ادامه داشتند: با معلم‌های مدرسه‌ام، با مشاور کنکورم و در نهایت آخرین آن‌ها دوستی در دوران دانشگاه بود. اکنون آن پرمیس شاد و سرزنده تبدیل به آدمی گوشه‌گیر و منزوی شده بود که هیچ دلیلی برای شاد بودن نمی‌دید. من در آن زمان به‌تازگی با برنامه گنج حضور آشنا بودم و جسته و گریخته به برنامه گوش می‌دادم. پس این بار می‌دانستم که دارم همان‌ده می‌شوم، اما نتوانستم جلویش را بگیرم.

ترسی تمام وجود من را فراگرفته بود، زیرا از آن‌چه که در انتظارم بود آگاه بودم، هم‌چون گوسفندی که او را برای قربانی کردن می‌برند و چشمانش پُر از ترس و عجز می‌شود، اما کاری از دستش ساخته نیست. مدام به خود می‌گفتم که پرمیس، همان‌ده نشو، همان‌ده نشو!



از چاه شور این جهان، در دلو قرآن رو، بر آ  
ای یوسف، آخر بهر توست این دلو در چاه آمده  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۷۹)

اما همانیده شدم، آن هم چه همانیدگی‌ای! سال‌های بسیار عذاب‌آوری را پشت‌سر گذاشتم و مجبور بودم برای کنترل استرس و بی‌قراری شدید داروهای قوی مصرف کنم.

جمله بی‌قراریات از طلب قرار توست  
طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۲۳)

من در آن جهنم من‌ذهنی گیر افتاده بودم و هرچه با راه‌حل‌های ذهنی دست و پا می‌زدم، بیش‌تر در آن جهنم فرو می‌رفتم. بارها خواستم ارتباطم را با آن آدم قطع کنم، اما هر بار که این کار را می‌کردم، من‌ذهنی فریاد می‌زد:

که شما یارید با ما، یاری  
جانب مایید، جانب‌داری  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۲۲)

و دوباره آن آدم را سراغ من می‌فرستاد و من را پشیمان می‌کرد، زیرا از آن حس درد و رنج ناشی از دوری از آن شخص می‌گریختم و تحمل درد هشیارانه را نداشتم.

گویدش: رُدُوا لَعَادُوا كَارِ توست  
ای تو اندر توبه و میثاق سست  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

زین هم‌رهان سست‌عناصر دلم گرفت  
شیر خدا و رستم دستانم آرزوست  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۴۱)

تا این‌که روزی برنامه‌ای اجرا کردید و در آن یک بیت شگفت‌انگیز را شنیدم:



## برخیز و صبح را برنجان ای روی تو آفتاب رخشان

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۳۳)

صبح: بامداد؛ شراب صبح‌گاهی.

با همین یک بیت قدرت و شهامت رنجاندن من ذهنی و تحمل درد هشیارانه را پیدا کردم.

آقای شهبازی، نکته مهمی که من از این تجربه آموختم این بود که من از این‌که من ذهنی‌ام احساسات بدی هم چون بی‌قراری، استرس و درد را تجربه کند، می‌ترسیدم و حاضر بودم هر رابطه دردناکی را نگه دارم تا مبدا من ذهنی آزرده‌خاطر شود و من ذهنی از همین راه مرا زیر جبر خود قرار داده‌بود.

## قضا که تیر حوادث به تو همی‌انداخت تو را کند به عنایت از آن سپس سپری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶)

اما در آن برنامه از مولانا و شما آموختم که باید در چشمان من ذهنی‌ام نگاه کنم و بگویم آری، بترس، زیرا من دیگر حاضر به ادامه این روابط پر از درد نیستم، من از جنس زندگی هستم و هرچقدر لازم باشد درد هشیارانه می‌کشم، اما دیگر به حرف‌های تو و راه‌حل‌های تو که سال‌های سال مرا در عذاب همانیده شدن با انسان‌های دیگر قرار دادی، گوش نمی‌دهم. این همانیده شدن من ناشی از توهم جدایی من ذهنی از انسان‌های دیگر بود، زیرا من آن‌ها را به صورت جسم می‌دیدم و درک نمی‌کردم که این یک هشیاری است که در تمام انسان‌ها مشترک است.

اکنون دوباره شاد و سرزنده هستم و دیگر از انسان‌های دیگر زندگی نمی‌خواهم.

## آفرین‌ها بر تو بادا ای خدا ناگهان کردی مرا از غم جدا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۴)

## در بن چاهی همی‌بودم زبون در همه عالم نمی‌گنجم کنون

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۳)



اکنون دیگر هیچ دوست من‌ذهنی‌ای ندارم، بلکه قرین من دوستانِ معنوی‌ام از جمله خاله عزیزم که متعهدانه با هم روی خود کار می‌کنیم شده‌اند که با آن‌ها هم‌پیمان هستیم و با تعهد در این راه تا رسیدن به مقصودِ اصلیِ آمدنم به این جهان، یعنی زنده شدن به خداوند، پیش خواهم رفت و هرگز و هرگز تسلیمِ جبرِ من‌ذهنی نخواهم شد.

## گر سرِ هر موی من یابد زبان شکرهای تو نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۱۵)

گاهی با خودم می‌گفتم می‌شد با دردِ کم‌تری از این موضوع آگاه شوم که نباید من‌ذهنی را ادامه دهم، اما من چقدر در من‌ذهنی پیش رفته‌بودم که نیاز بود چنین دردهای عذاب‌آوری را بکشم و سال‌های زیادی از زندگی‌ام را به‌جای پخشِ عشق و به ارتعاش درآوردن زندگی در انسان‌های دیگر به پخشِ درد مشغول بودم.

اکنون می‌خواهم به تمام کودکان، نوجوانان و جوانانِ عشق بگویم، لازم نیست دردهای شدیدی را تجربه کنید. شما قدر این برنامه را بدانید و متعهدانه با رعایتِ قانون جبران از آن استفاده کنید.

## ای لولیان لالا، با لا پریده بالا وارسته زین هیولا، فارغ ز چون و چندی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۴۸)

واقعاً هیچ راه دیگری وجود ندارد، زندگی غیرت دارد و نمی‌گذارد ما کسی یا چیزی غیر از او را در مرکزمان قرار دهیم. این شایسته‌هیچ انسانی نیست که با چیزی همانیده شود.

## مهر من داری چه می‌جویی دگر؟ چون خدا با توست، چون جویی بشر؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۵۱)

## خاموش که او خود بکشد عاشقِ خود را تا چند کُشی دامنِ هر بی‌هنری را؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۷)

اکنون جمله‌ای هست که بیان‌گر پیش‌رفتِ بزرگ معنوی در من است، من که همیشه تشنه‌تأیید و توجه بودم و هر کاری می‌کردم تا توجه اطرافیانم را به خودم جلب کنم و آن‌ها مرا تشویق کنند، از زبانِ من‌های ذهنی هم‌سن‌وسالَم می‌شنوم:



«پارمیس، تو دیگر برای ما هیچ هیجانی نداری.»

واقعاً این فقط یک جمله نیست، بلکه حاصل سال‌ها تلاش و کار روی خود است.

ممنون از وقتی که به من دادید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا.

«خانم پارمیس» فرمودید، درست است؟

خانم پارمیس: بله، بله.

آقای شهبازی: الان چند سالتان است؟

خانم پارمیس: من الان دو ماه دیگر وارد بیست و شش سالگی می‌شوم.

آقای شهبازی: خیلی خب خیلی جوانید ماشاءالله، با این خردمندی. ممنونم، خیلی خوب بود.

شما آن شعر را حفظید که با «گفت پیغمبر» شروع می‌شود که از هیچ‌کس هیچ‌چیزی نخواهید؟

خانم پارمیس:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

آقای شهبازی: «گر نخواهی...»، بیت بعدی‌اش؟

خانم پارمیس:

چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را  
جنت المأوی و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

آقای شهبازی: اگر از کسی چیزی نخواهی، من ضامنم که هم بهشت را به تو بدهم هم دیدار خدا را.

خیلی زیبا بود، ممنونم. حالا درست است که وقت رعایت نشد، ولی چیزهای بسیار خوبی گفتیم برای کسانی که جوان هستند و احتیاج دارند.

۱۳ - آقای مصطفی از استان مرکزی با سخنان آقای شهبازی

**آقای مصطفی:** مصطفی هستم از استان مرکزی.

**آقای شهبازی:** بله، خواهش می‌کنم.

**آقای مصطفی:** من تقریباً پنج سال است برنامه شما را دنبال می‌کنم. دردهای زیادی داشتم.

**آقای شهبازی:** آفرین.

**آقای مصطفی:** با این‌که حالا تحصیلاتم هم در رشته روان‌شناسی بود، فلسفه بود، حالا کتاب‌های خیلی زیادی می‌خواندم، ولی متأسفانه همیشه درد داشتم. از لحاظ اقتصادی اوضاعم خیلی خوب بود، ولی درد داشتم و این دردها همیشه می‌گفتم: خدایا، من این همه کتاب خوانده‌ام، روان‌شناسی بلدم، در اجتماع بوده‌ام، پس چرا همه‌اش مشکل دارم؟ چرا همه‌اش درد دارم؟

و پنج سال پیش بود که واقعاً به بن‌بست رسیده بودم و از خدا خواستم که یک راهی جلویم بگذارد و یکی از دوست‌هایم که اندونزی بود، برنامه شما را به من معرفی کرد.

هله نومید نباشی که تو را یار براند  
گرت امروز براند نه که فردات بخواند

در اگر بر تو ببندد مرو و صبر کن آن‌جا  
ز پس صبر تو را او به سر صدر نشاند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

من این را خیلی دوست دارم و خیلی موقع‌ها آن را تکرار می‌کنم.

**آقای شهبازی:** خیلی خُب.

**آقای مصطفی:** و جالب این بود که من برنامه شما را بیست‌ویک سال پیش که آن موقع هم یک درد بزرگی داشتم، آن موقع هم من یک درگیری مالی داشتم با خانواده‌ام، شما را از درون ماهواره دیدم. یک لحظه دیدمتان، در حد این‌که کانال عوض می‌کردم. وقتی که اولین برنامه شما را پنج سال پیش دیدم، همیشه به خودم می‌گفتم: من، این صدا آشناست برایم، بعد متوجه شدم که من هم‌چون جایی برنامه شما را دیده بودم.



کتاب‌های مولانا را، حافظ و سعدی و شاهنامه، این‌ها همه دم دست من بود، ولی هیچ موقع به صورت عمقی نمی‌خواندمشان، ولی ابیات مولانا را یادم هست هر وقت می‌خواندم یک بُغضی من را می‌گرفت، نمی‌دانم چه بود، ولی خُب پیگیر نبودم.

خوش‌بختانه، حالا این دردها این قدر زیاد شد و این قدر در من شدید شد که توانستم به برنامه شما وصل بشوم. حالا همانندگی‌هایم زیاد هست، ولی تلاشم را می‌کنم که یکی یکی بیندازمشان.

**آقای شهمازی:** هیچ بی‌تی حفظ هستید؟

**آقای مصطفی:** چند وقت پیش هم خیلی تماس ...

**آقای شهمازی:** از مولانا بی‌تی حفظ هستید؟ بله.

**آقای مصطفی:** متوجه نشدم.

**آقای شهمازی:** می‌گویم از مولانا بی‌تی را حفظ هستید؟

**آقای مصطفی:** همین «هله نومید نباشی» را حفظ هستم، بعد حالا حفظ هستم، ولی خُب الآن یک مقدار استرس تماس باعث می‌شود بعضی‌هایش را فراموش کنم.

**آقای شهمازی:** بله، بله، اشکالی ندارد.

**آقای مصطفی:**

اگر آتش است یارت تو برو در او همی‌سوز  
به شب فراق سوزان تو چو شمع باش تا روز

تو مخالفت همی‌کش تو موافقت همی کن  
چو لباس تو درانند تو لباس وصل می‌دوز

به موافقت بیاید تن و جان سماع جانی  
ز رباب و دف و سرنا و ز مطربان بیاموز



به میان بیست مطرب چو یکی زند مخالف  
همه گم کنند ره را چو ستیزه شد قلاوز

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

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

من این دوتا شعر را که خواندم خدمتتان، جلوی آینه در اتاقم همیشه، هر صبح این‌ها را یک مروری می‌کنم و می‌روم.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای مصطفی: ولی خُب ابیات دیگری هم حالا آن‌ها را هم هی می‌نویسم، یعنی در کل روز من گوشه در گوشم است و برنامه شما را تکرار می‌کنم، هفته‌ای سه بار، چهاربار برنامه تکرار می‌شود در ذهنم، حالا در محیط کاری‌ام، کارم آزاد است، ولی خُب اختیار دست خودم است.

و مطالب دیگر هم من قبل از این پنج سال پیگیری می‌کردم، ولی صحبت‌های شما را لحاظ کردم که می‌فرمودید که سعی کنید کنار بگذارید، فقط یک برنامه را و این مولانا می‌تواند به شما کمک کند، فقط به این توسل کنید و من گوش کردم و خدا را شکر رو به پیش هستم.

آقای شهبازی: خیلی خُب. عالی.

آقای مصطفی: و حالا از پیشرفتم هم راضی هستم. خدا را شکر.

آقای شهبازی: عالی، عالی. خُب وقتتان هم تمام شده، با شما با اجازه‌تان خداحافظی می‌کنم.

آقای مصطفی: ممنونم از شما. سپاسگزارم. خداحافظ.





۱۴ - آقای بیننده با سخنان آقای شهبازی

**آقای بیننده:** عرضم به حضورتان، من دو هفته پیش تماس گرفتم و دوسه دقیقه‌ای صحبت کردم و تماس من قطع شد.

**آقای شهبازی:** خب آن بقیه را الآن از ما طلب‌کارید درست است؟

**آقای بیننده:** نه من طلب‌کار نیستم، من فقط می‌خواهم از شما اجازه بگیرم اگر صلاح می‌دانید من این مطلب را بخوانم، اگر هم نه که خداحافظی کنم.

**آقای شهبازی:** نه، نه شما احترامتان واجب است. خب آن‌هایی که سنشان بالا است، چند سال دارید شما؟

**آقای بیننده:** من حول و حوش شصت و پنج جناب.

**آقای شهبازی:** خیلی خب حالا جوان هستید، بفرمایید بله خواهش می‌کنم.

**آقای بیننده:** بله من جوان هستم، من فقط هجده سال دارم و چندین ماه آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** بله شصت و پنج جوان است. بفرمایید در خدمتان هستیم، بله هرچه می‌خواهید بگویید.

**آقای بیننده:** من دوسه دقیقه از مطلب را خواندم در ارتباط با ترک بود که آن آقا کریم تماس گرفتند، خیلی هم به هر حال شایق بودند که بتوانند این کار را انجام بدهند.

من تجربه خودم را در این زمینه آماده کردم. اگر وقت هست آن مطلب را بخوانم، اگر نه مطلب دیگر هم دم دستم هست.

**آقای شهبازی:** بله بله، حالا از آقای کریم خبر نداریم، ان‌شاءالله که به قولشان که می‌خواستند اعتیاد را ترک کنند، به قولشان به همه ملت ایران عمل کردند و موفق شدند، و به احتمال زیاد راه درست را رفته‌اند و موفق شده‌اند و خبرش را هم به ما بدهند و زنگ بزنند به همه بگویند که واقعاً به تعهدشان عمل کردند. ولی شما راهنمایی‌تان را بفرمائید خواهش می‌کنم.

**آقای بیننده:** عرضم به حضورتان من يك مطلبی در ارتباط با این حالا، البته خیلی طولانی بود آقای شهبازی، من تا توانستم کوتاهش کردم. در ادامه بخوانم یا این‌که از اول بخوانم.

**آقای شهبازی:** نه، نه، خلاصه کنید. آن چیزی که می‌خواهید بگویید، شاید هم لزومی ندارد از روی آن بخوانید. شما آن چیزی که می‌خواهید بگویید، چون وقت نداریم الآن، اگر لطف کنید خلاصه‌اش را بگویید که چه می‌خواستید بگویید.

**آقای بیننده:** عرضم به حضورتان من ابتدا چهار بیت در ارتباط با «آفات تأخیر» خواندم این ابیات را، به خاطر این که خب این ابیات خیلی مهم هستند در امروز و فردا کردن و، الآن و پنج دقیقه دیگر، تا چه برسد به این که من گاهی از دوروبری‌هایم می‌شنوم مثلاً، می‌فرمایند خب من الآن سی سالم هست باشد پنجاه‌سالگی شروع می‌کنم مثلاً. پنج دقیقه‌اش هم دیر است، تا چه برسد بگویند باشد من پنجاه‌سالگی مثلاً شروع می‌کنم.

این چهارتا بیت در این ارتباط خواندم اگر لازم است بخوانم.

**آقای شهبازی:** بله، بله بفرمایید.

**آقای بیننده:**

بده یک جام ای پیر خرابات  
مگو فردا که فی‌التأخیر آفات  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۳۶)

هین مگو فردا که فرداها گذشت  
تا بکلی نگذرد ایام کشت  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۶۹)

الله الله هیچ تأخیری مکن  
که ز بحر لطف آمد این سخن  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۳)

آن بلیس بی‌تیش مهلت همی خواهد از او  
مهلتی دادش که او را بعد فردا می‌کُشد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۲۸)

خلاصه مطلب این بود که آقای شهبازی من حدود پنج سال است با این برنامه با یک درد بسیار سنگین و چارق ایازی خیلی سنگین، صد تنی، پای این برنامه نشستیم و همان ماه‌های اول متوجه شدم که نباید چیزی مرکز باشد. خب من اعتیاد داشتم به مواد مخدر، داروهای ضدافسردگی. این‌ها را خیلی سریع و خیلی زود کنار گذاشتم. بعد مطرح شد که قانون اساسی بنویسید.



من از زیر بار نوشتن قانون اساسی شانه خالی می‌کردم. تا این‌که از «برنامه ۷۴۵، قصه خاتون و کنیزک» اجرا شد. بعد قانون اساسی را نوشتم، ولی همیشه در ارتباط با سیگار یک مقاومتی داشتم. بعد برایم سؤال بود که حالا من آن چیزها را به این راحتی گذاشتم کنار، چرا سیگار این‌قدر دارد مرا اذیت می‌کند.

و يك حساب سرانگشتی دیدم دویست و پنجاه هزار بار تا سیصد هزار بار..

**آقای شهمازی:** قطع شد دوباره، یادآوری کنم که این ساعت را هم که قسمت دوم برنامه هست تخصیص داده‌ایم به کسانی که تا حالا زنگ نزده‌اند. ساعت بعدی، آن دوستانی که همیشه زنگ می‌زنند آن‌ها می‌توانند بیایند روی خط اگر بخواهند. پس قسمت دوم، یعنی بخش دوم مربوط به کسانی است که تا حالا زنگ نزده‌اند.



۱۵ - خانم حداد از کرج با سخنان آقای شهبازی

خسته نباشید. من حداد هستم از کرج زنگ می‌زنم. یک مقداد کوچکی نوشتم اگر اجازه بدهید آن را بخوانم. اگر هم که سؤالی دارید بفرمایید اول جواب بدهم.

آقای شهبازی: خب شما آن سه بیت را بلد هستید که می‌گوید حواستان به خودتان باشد؟

خانم حداد: همان که «گفت پیغمبر که جنت از اله»؟ این را؟

آقای شهبازی: نه، گفتم حواستان به خودتان باشد، مولانا می‌گوید همه حواستان...

خانم حداد:

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

آقای شهبازی: نه!

خانم حداد:

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

آقای شهبازی: نه خانم، نه!

خانم حداد:

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

این رو منظورتان بود استاد شهبازی؟

آقای شهبازی: بله، بله! همین بله.



خانم حداد: بله، ان شاءالله که واقعاً در عمل هم همین کار را بکنیم، حواسمان را به خودمان بدهیم.

آقای شهبازی: دیگر؟ دو بیت بعدی؟ سه بیت است، این سه بیت را همه باید حفظ باشند.

خانم حداد:

مردۀ خود را رها کرده‌ست او

مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

دیگر... یکی دیگر هم راهنمایی کنید.

تا کُنی مَر غیر را حَبَر و سَنی

خویش را بَدخو و خالی می‌کُنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

مُتَّصِلِ چون شُد دَلت با آن عَدَن

هین بگو مَهْرَس از خالی شُدَن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۷)

امر قُل زین آمدش کای راستین

کم نخواهد شد بگو دریاست این

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۸)

اَنْصِتُوا یعنی که آبت را به لاغ

هین تَلَف کَم کُن، که لبْخُشک است باغ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

آقای شهبازی: خیلی خوب، خیلی ممنون، خیلی ممنون ولی این سه بیت را به نظر من، هرکسی روزی چندبار برای خودش

بخواند که حواسش را از روی مردمِ دیگر بردارد و بگذارد روی خودش. بله بفرمایید در خدمتتان هستیم خانم حداد.

خانم حداد: این قدر شما آقای شهبازی، شما در این رابطه‌ها صحبت کردید با ما، اگر ما هیچ بی‌تی هم حفظ نکنیم، این قدر

قشنگ در مغز ما نشسته که حواسمان را فقط به خودمان بدهیم، نه به دیگری.



اصلاً فرصت، عمر، این قدر نمی‌ماند به آدم که بخواهد حواسش را دیگر به کسی بدهد. آن هم ماها که دیگر سمنان هم رفته بالا.

حواسمان را بدهیم به خراب‌کاری‌هایی که قبلاً کرده‌ایم، آن‌ها را مانده‌ایم داخلش که چطوری رفع کنیم؟ ان‌شاءالله خداوند توفیق بدهد که همان‌ها را حل کنیم و دیگر خراب‌کاری‌ای ایجاد نکنیم برای کسی.

**آقای شهبازی:** ان‌شاءالله. بله.

**خانم حداد:** ان‌شاءالله.

**آقای شهبازی:** خب، امر دیگری؟

**خانم حداد:** یک مطلب کوچکی نوشته‌ام در رابطه با اتفاقات.

**آقای شهبازی:** بفرمایید.

**خانم حداد:** هنگامی که اتفاق و قضا و امتحان الهی برایم پیش می‌آید، البته این را اول بگویم، قبل از دیدن این برنامه‌ها، هر وقت اتفاقی یا برخوردی برای من پیش می‌آمد، گاهی به شدت عصبانی می‌شدم که حالم را دگرگون می‌کرد و روح و جسم آسیب می‌دید و چند روز حال من بد بود. به طوری که به قرص‌های اعصاب رو آورده بودم و گاهی اوقات آرام‌بخش گیاهی می‌خوردم تا شاید کمتر گیج باشم و زندگی از کنترل من خارج نباشد.

و اکنون با پرورش روح توسط ابیات مولانا و فرمایشات جناب آقای شهبازی، توانستم ناظر بر افکار و اعمالم باشم و چون تنها زندگی می‌کنم، (؟...) تنها هستم و ارتباطی با کسی ندارم مشکلی ندارم و حس آرامش دارم. اما همین که ارتباط برقرار می‌کنم، این آرامش کم می‌شود و هنوز هنگام اتفاقات مانند وقتی که رعد و برق زده می‌شود یک دفعه می‌ترسید، من به همان‌گونه، همان لحظه یک شوک چند ثانیه که می‌دانم به خاطر اتفاقات گذشته است که هنوز آثار آن در من باقی مانده و تمام نشده است، بر من وارد می‌شود.

و آن لحظه حال من بد می‌شود، کاری نمی‌کنم اما از درون حال جسمی من بیش‌تر از حال روحی من خراب می‌شود که ممکن است ظاهراً را بتوانم حفظ کنم ولی برای چند روزی سرگیجه و بی‌حالی و افسردگی به سراغم می‌آید.

می‌دانم هنوز این دید من ذهنی روی من کار می‌کند اما تا حدودی از قبل بهتر آن را کنترل می‌کنم. دیگر دلی را نمی‌رنجانم. کمتر قضاوت می‌کنم و خشم و فریادی ندارم و به جایش سکوت دارم.

خلاصه فکر کنم دیگر مثل قبل نیستم و راحت‌تر و زودتر می‌بخشم. به دل نمی‌گیرم و خشمم لحظه‌ای است و در درون خاموش می‌شود.



اما متأسفانه هنوز همان ثانیه اول مرا کنترل و آثار مخربش را که هنوز در اختیار من نیست، بر من می‌گذارد.

درست است که اتفاقات هنوز عکس‌العمل و بازتاب خودش را بر من دارد ولی وقتی توکل داشته باشیم، وقتی در درون باوجود این عکس‌العمل‌های ذهنی و وقتی از درون می‌بینی و پذیرفته‌ای که این کار اشتباه است و قصد داری تغییر کنی و می‌دانی که باید تغییر کنی و می‌کنی، بالاخره یک زمان دیر هم نیست.

می‌توانی لحظه به لحظه بهتر شده و باقی‌مانده این رفتارهای غلط ذهنت را اصلاح و کنترل کنی. این یعنی امید و امیدواری که به خودت بدهی.

وقتی که می‌توانی ببینی و ناظر باشی یعنی کار من‌ذهنی تو تمام است و تو پیروز میدان هستی. حتی با وجود خشم درونی آن لحظات؛ چون قطعاً من‌ذهنی جان‌آخرش را دارد می‌کند و خدا دست تو را خواهد گرفت.

ممکن است آن لحظه قضا، آن لحظات را مانند شب تاریک کرده تا بیدار بشی اما از تشخیص ناظر بودن یعنی بیداری و تغییر که بالاخره اوست که پاداش این همه تشخیص و عمل را به تو خواهد داد و دستت را خواهد گرفت.

## گر قضا پوشد سیه، همچون شبت

### هم قضا دست بگیرد عاقبت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۵۸)

(به این نتیجه می‌رسیم...؟) تا وقتی که قوتی نداریم باید به موقع و آسان از روی اتفاقات بجهیم. اما تا حال یاد گرفته بودیم که وارد اتفاقات شویم و کسی حتی پدر و مادرهایمان هم به ما یاد نداده بودند که آن اتفاقات را رها کنیم. برعکس چسبیدن و وارد شدن و دانستن را یاد دادند. و ما هم، همان را یاد گرفتیم البته آن‌ها هم گناهی ندارند که آن‌ها هم همانند ما آن‌گونه تربیت شده بودند و چیزی که ما الان می‌دانیم را نمی‌دانستند، الان هم نمی‌دانند. پس بس است دیگر. وقت آن رسیده که جهیدن، نچسبیدن و نمی‌دانم را یاد بگیریم و به فرزندانمان یاد بدهیم.

## چون نباشد قوتی، پرهیز به

### در فرار لا یطاق آسان بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)

تشکر می‌کنم آقای شهبازی، خسته شدید، ببخشید.

آقای شهبازی: ممنونم، خدا حافظی می‌کنم باهاتون.



۱۶- سخنان آقای شهبازی

توجه می‌کنید که مرتب می‌گوییم این سه بیت را بخوانید. چیزی که خانم حداد توضیح دادند، یعنی وضعیت قبلی‌شان را توضیح دادند. بازهم از آن‌جا می‌آید که من ذهنی تمرکزش روی دیگران است.

دیگران هر کاری می‌توانند بکنند و مجاز هستند بکنند، ولی اگر وقتی دیگران مثلاً به شما ناسزا می‌گویند، غیبت شما را می‌کنند، بد شما را می‌گویند، اگر به‌جای این‌که تمرکزتان برود روی آن شخص و کاری که می‌کند دوباره برگردد روی خودتان، خواهید دید که می‌توانید رفتارشان را تعیین کنید.

یعنی شما قربانی رفتار دیگران نمی‌شوید. بلکه خلاق می‌شوید که در مقابل رفتار ایشان که بسیار هم ممکن است بد باشد، عین آن را انجام ندهید. شاید انتخاب کنید که اصلاً اهمیت ندهید، فضا را باز کنید، هیچ‌چیزی نگویند.

خیلی موقع‌ها جواب ما می‌تواند این باشد که من هیچ‌چیزی نمی‌گویم فضا را باز می‌کنم، اصلاً احتیاج به جواب ندارد.

ولی وقتی حواستان می‌رود روی دیگران که چرا ایشان این کار را می‌کند، چرا این حرف را می‌زند، به‌جای این‌که به خودتان نگاه کنید و خودتان را بهتر کنید، در این صورت در دنده تخریب می‌روید.

دنده سازندگی این است که هر کاری دیگران می‌کنند، هر حرفی می‌زنند شما دوباره به خودتان برگردید و ببینید چه چیزی را باید عوض کنید؟ مطمئن باشید که یک چیزی را باید عوض کنید به این علت آن شخص این کار را می‌کند و شما آن چیز را بردارید عوض کنید بگذارید تخریب دیگران سبب سازندگی شما بشود.

«در حقیقت دوستان دشمن‌اند»،

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، مصراع اول بیت ۹۶)

«در حقیقت هر عدو داروی توست»،

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، مصراع اول، بیت ۹۴)

مولانا می‌گوید. امروز هم داریم در بین بیت‌ها. یعنی هر دشمنی داروی ماست در حقیقت. اما به‌طور سطحی دشمنان ما دشمن هستند، به‌طور عمقی دشمنان ما دوست ما هستند. به‌طور عمقی دوستان ما دشمن ما هستند، من نمی‌گویم مولانا می‌گوید.





۱۷ - خانم بهار از تهران با سخنان آقای شهبازی

بهار هستم از تهران زنگ می‌زنم، فکر می‌کنم دوسه سالی موفق نشده بودم زنگ بزنم.

**آقای شهبازی:** خانم بهار شما همان بهاری هستید که به ما کمک می‌کنید؟ یعنی به گنج حضور، یا بهار دیگر هستید؟

**خانم بهار:** نه من بهار دیگر هستم!

**آقای شهبازی:** خب بهار خانم دیگر! بفرمایید یک نفس عمیق بکشید.

**خانم بهار:** بهار عزیز که زحمت خلاصه‌برداری برنامه‌ها را می‌کشند من نیستم.

خواستم از شما خیلی تشکر بکنم، برای این برنامه بسیار خوبی که زحمتش را می‌کشید. و در واقع ترجیح می‌دهم یک متنی را بخوانم، چون الان یک مقدار هول شدم، چند سالی هم هست زنگ نزدم و نمی‌توانم فی‌البداهه حرف بزنم. این مدت یک مقدار سعی می‌کردم سکوت باشم.

**آقای شهبازی:** آفرین. ولی شما موافقید که حواس ما همیشه باید روی خودمان باشد یا نه؟

**خانم بهار:** بله، بله دقیقاً، خیلی نکته مهمی را اشاره کردید. و دقیقاً ما یعنی من خودم به شخصه تجربه کردم همیشه از همین نقطه ما ضربه می‌خوریم.

وقتی یک لحظه تمرکز را از روی خودمان برمی‌داریم و می‌گذاریم به دیگری، دقیقاً همین نکته‌ای که شما اشاره کردید، رفتار آن فرد را قضاوت می‌کنیم و اصلاً این تمام آموزه‌های مولانا که می‌گوید جهان بیرون آینه تو هست و رفتار دیگری انعکاس درون تو هست، این‌ها همه از ذهنمان می‌رود.

ولی اگر تمرکزمان روی خودمان باشد، آن لحظه اجازه بدهیم تسلیم بشویم، فضاگشایی بکنیم، می‌بینیم که این رفتار و این کاری که دیگری انجام می‌دهد، دقیقاً آن چیزی است که در درون ما هست و این برای من واقعاً ثابت شده است.

مثلاً در رابطه با دیگران مثلاً برداشت کردم که این آدم چقدر گله شکایت می‌کند، چرا این جور هست،

بعد که وقتی مثلاً فضاگشایی کردم تسلیم شدم، دیدم بابا این گله شکایت در درون خود من هم هست. من هم همین کار را دارم با کس دیگری انجام می‌دهم، و این کار و این رفتار آمده این را به من نشان بدهد.



و وقتی انسان این‌ها را به مرور شناسایی می‌کند، آرام‌آرام رها می‌شود، ترجیح می‌دهد دیگر سکوت کند فقط، ناظر احوال خودش باشد، تسلیم باشد کلاً.

**آقای شهمازی:** بله در ضمن دیگران را هم کنترل نکند.

**خانم بهار:** بله بله دقیقاً، نه دیگر اصلاً دیگر واقعاً، آقای شهمازی من هشت سال هست برنامه‌های شما را تماشا می‌کنم، بیشتر از صحبت‌های دوستان استفاده می‌کردم و واقعاً نمی‌دانم حالا به‌خاطر من ذهنی بود چه بود؟ ولی بیشتر سکوت بودم، سعی می‌کردم که از صحبت‌های دوستان استفاده نکنم و این‌ها.

و الآن به این نتیجه رسیدم که این آموزش‌های مولانا ما را به جایی می‌رساند که واقعاً متوجه می‌شوی هیچ‌چیز هستی و هیچ‌چیز نمی‌دانی، بهتر است که سکوت کنی و ناظر خودت باشی و اجازه بدهی که آن خرد آن آگاهی در درون تو به تناسب آن اتفاقی که افتاده، به تو بگوید چکار کنی.

یعنی اگر آن صبر را ما بتوانیم ایجاد بکنیم، سریع نیاییم یک واکنش ذهنی و ناخودآگاهانه داشته باشیم، یک مکث کنیم، یک تسلیمی در ما باشد، یک سکونی باشد، این می‌آید اصلاً، این فضا به ما می‌گوید، اصلاً یک راه‌حلی می‌گوید که هیچ‌وقت قدیم این‌جوری مثلاً، ابتکار عمل را به‌دست می‌گیری، یک فکری به ذهنت می‌آید که اصلاً سابق نبوده‌است.

و این از همان فضا از آن خرد هستش. و این درواقع چیز عجیبی نیست. همه ما این حالت را می‌توانیم داشته باشیم. به شرط این‌که واقعاً تمرکزمان روی خودمان باشد و مسئولیت زندگی‌مان را قبول کنیم.

این‌که من امروز صبح پا می‌شوم می‌روم بیرون، از لحظه‌ای که بیدار می‌شوم تا شب هر اتفاقی که برایم بیفتد، مسئولیت آن با من هست، نه به کس دیگری ربطی ندارد، ارتباطی ندارد، مسئولش من هستم.

و این برمی‌گردد به نوع تفکری که داشتیم، نوع عمل، نوع گفتارم، و باید بیشتر روی خودم تمرکز بکنم. و این شخص، این وضعیت، این اتفاق آمده این درواقع درون من را دارد نشان می‌دهد. هر لحظه من دارم در آینه این دنیا شاهد درون خودم هستم.

و زندگی دقیقاً مثل یک نمایشنامه‌ای هست که دارد با درون خودت روبه‌رو می‌شوی، و هرچقدر شناسایی می‌کنی پاکسازی می‌کنی خالی و خالی‌تر می‌شوی و گاهی آن فضای عدم را حس می‌کنی، می‌بینی که چقدر این انعکاس زیباست.

بعد این فضای عدم هم مثلاً یک چیزی نیست که آن حالت عدم به آن برسیم، این درون همه ما هست. ما مثلاً در طول روز ممکن است یک لحظه‌هایی آن حالت عدم در ما ایجاد بشود، آن فضای حضور و اتصال در ما برقرار بشود و این انعکاس را شاهدش باشیم.



یک لحظه‌هایی دوباره ممکن است برویم درون ذهن و قضاوت کنیم. یعنی یک نفر نمی‌تواند بگوید من صددرصد مثلاً دیگر تمام شد. یک مسیری است که تمامی ندارد و فقط وقتی پیش می‌روی، هی عمیق و عمیق‌تر می‌شوی و مفاهیم برایت بازتر می‌شود.

**آقای شهمازی:** آن بیت را بلد هستید که می‌گوید «صدر ما هست راه»؟

**خانم بهار:** من ابیات صبر را که ...

**آقای شهمازی:** نه، صدر صدر صدر. می‌گوید که «صدر تو راه هست». «بی‌نهایت حضرت است این بارگاه».

**خانم بهار:** بی‌نهایت حضرت است. الآن حضور ذهن ندارم.

**آقای شهمازی:** عیب ندارد. حالا از یکی دیگر می‌خواهیم بخواند.

ولی چیز خوبی را دارید می‌گویید. شما این‌طوری بپرسم در رابطه‌ای هستید؟ یعنی همسر دارید، با کسی زندگی می‌کنید؟

**خانم بهار:** بله. آهان

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

یعنی صدری وجود ندارد و ما همیشه در مسیر هستیم، یعنی این مسیری که شروع کردی تا لحظه آخر که در این دنیا هستی، باید در آن باشی دیگر.

و این اصلاً به‌نفع ماست، یعنی ما تازه می‌فهمیم که باید چکار کنیم، چجوری زندگی کنیم، با همسرمان چجوری رفتار کنیم، با بچه‌مان چجوری رفتار کنیم، در محیط کارمان.

درواقع یک عقل دیگری انگار به ما می‌گوید چکار باید کنی. آن ذهن شرطی‌شده، ذهن برنامه‌ریزی‌شده، ذهنی که براساس تقلید بود، می‌رود کنار و یک آگاهی می‌آید پشت این افکار شما.

یعنی دیگر وقتی فکر خاموش می‌شود، یک افکار خلاقانه می‌آید. این‌ها را من واقعاً لمس می‌کنم درون زندگی‌ام و واقعاً این برنامه کار می‌کند.



دوستان من می‌خواهم که همه واقعاً توجه کنند و دقت کنند و ناظر خودشان باشند و اولین شرط هم همین تمرکز روی خود است، این‌که هرکسی تمرکزش روی خودش باشد نه دیگری.

و دیگر این‌که قانون جبران. آقای شهبازی من طی این مدت، یعنی قانون جبران را سعی کردم ماهانه رعایت می‌کنم و یک درصدی از درآمد ماهانه‌ام را اصلاً اختصاص دادم به این کار.

مثلاً نمی‌گویم مثلاً الان به فرض اگر مثلاً پنج میلیون است یا مثلاً چه می‌دانم یک مبلغ خیلی بالایی است، مثلاً می‌گویم یک‌دهم آن برای این کار است، مثلاً این درصد را اختصاص داده‌ام و این قدر این تأثیر دارد این قانون جبران، فوق‌العاده به لحاظ مالی برکت در زندگی آدم می‌آید.

و بعد اصلاً وقتی جبران مالی را انجام می‌دهم، مفاهیم برای خودم باز می‌شود، تازه می‌فهمم که این آموزه‌ها کاملاً کاربردی هست، فقط شعر نیست که مثلاً یک ابیاتی را بخوانیم و هی حفظ کنیم و این‌ها.

این آمده که ما واقعاً یک حضور دیگری را تجربه کنیم، یک بودن دیگری، کیفیت دیگری از زندگی را تجربه کنیم که همان عقل و خردی که شما می‌گویید پشت افکارتان می‌آید و شما ناظر بر احوال خودتان می‌شوید و یک آگاهی دیگری اختیار شما را به دست می‌گیرد.

**آقای شهبازی:** خب وقتتان تمام شده، ولی یک سؤال بکنم از شما که شما گفتید همسر دارید، همسران را کنترل می‌کنید شما؟

**خانم بهار:** نه من اتفاقاً کسی بودم که خیلی مثلاً سابق مثلاً چند سال پیش کنترل می‌کردم و این‌ها و خیلی این حالت را داشتم و همین باعث مسئله شده بود، ولی کلاً دیگر آدم‌رها می‌کند.

وقتی قرار است که من ناظر خودم باشم و مسئول زندگی‌ام باشم و زندگی توسط خود من تغییر می‌کند، چه نیازی هست که دیگری را کنترل کنم، بچه‌ام را کنترل کنم، همسر را کنترل کنم، دیگران را کنترل کنم.

اصلاً این‌ها همه ما را دور می‌کنند از واقعیت ماجرا، چون زمانی زندگی ما تغییر می‌کند که خودمان تغییر کنیم. اصلاً امکان ندارد اگر ما تغییر کنیم، زاویه و نگرشمان به زندگی تغییر کند، دیگران هم تغییر می‌کنند، اتفاقات هم تغییر می‌کند، اصلاً نوع زندگی تغییر می‌کند.

واقعاً به لطف این برنامه‌های شما این خیلی کمک کرده و این دیگر کنترل کردن را کلاً رها کردم دیگر.

به این نتیجه رسیدم زندگی را باید رها کنی، بعد تسلیم باشی، اجازه بدهی که آن آگاهی بیاید، اختیار همه زندگی را به دست بگیرد، به تو بگوید با همسرت چطور رفتار کن، با فرزندت.



و هر لحظه یعنی این خرد تو را هدایت می‌کند، راهنمایی‌اش را به تو می‌گوید، در صورتی‌که واقعاً تسلیم باشی، آن لحظه اتفاق را بپذیری، به ذهن نروی قضاوت نکنی.

شده من مثلاً برایم پیش آمده یک تجربه، مثلاً همین الان صدایم هم گرفته بیمار شدم، آدم سریع به ذهن می‌رود خب من که این همه روی خودم کار می‌کنم چرا مثلاً این جور شد؟ ولی وقتی حتی این چالش‌ها را هم می‌پذیری، یعنی مثلاً در همین دوسه روز پیش، من حالت نمی‌دانم تب کردم و این‌ها، و خیلی برایم عجیب بود چون واقعاً وقتی آدم با این آموزه‌ها پیش می‌رود سلامتی‌اش هم تضمین می‌شود.

ولی خب به یک مراسمی قرار بود بروم آن قضیه کنسل شد. لحظه‌ای که واقعاً پذیرفتم این اتفاق را و گفتم مثلاً من راضی هستم، واقعاً اصلاً یک شادی، در مریضی هم شاد بودم خوش‌حال بودم، یک شادی و شکرگزاری با من آمد. بعد اتفاق برگشت اصلاً. بعد دقیقاً حس کردم آن بیت را که می‌گوید:

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

واقعاً یک لحظه لمس کردم تمام بدنم به لرزه آمد. وقتی یک دو ساعتی مثلاً استراحت کردم و بیدار شدم دیدم چقدر عالم خوب هست، چقدر اصلاً همه چیز خوب شد.

و آن مراسم و آن برنامه هم اوکی شد. و این‌ها را قشنگ لمس می‌کنی درون زندگی واقعی دیگر، یعنی از آن تئوری خارج می‌شود آموزه‌های مولانا.



خیلی خوب بود. شما همه‌تان می‌دانید بزرگ‌ترین راه تخریب رابطه، مخصوصاً رابطه زناشویی «کنترل» است. و منشأ کنترل، یکی چیزی خواستن از کسی است، دومی عدم تمرکز روی خود.

عدم تمرکز روی خود، آثار دیگری دارد. من خواهش می‌کنم تمرکز کنید روی خودتان پیدا کنید. مثلاً «عیب‌جویی». یک عده‌ای عیب‌جو هستند دوست دارند در دیگران عیب پیدا کنند، دائماً جست‌وجوی عیب می‌کنند تا عیب دیگران را پیدا کنند و بگویند یا پیش خودشان تجسم کنند و آن شخص را پایین بیاورند خودشان را ببرند بالا.

این یک‌جور مرض است، مرض من‌ذهنی است. منشأ این مرض عدم تمرکز روی خود است. این آدم‌ها پندار کمال دارند. پندار کمال حمله‌اش از این طریق است. پندار کمال که در واقع منشأ تخریب من‌ذهنی است حواسش به دیگران است.

شما همین سه‌تا را پیدا کنید بگویید من حواسم به خودم است بنابراین عیب دیگران به آن‌ها مربوط می‌شود. من انتقاد نمی‌کنم، عیب آن‌ها را نمی‌گویم، غیبت نمی‌کنم، راجع به دیگران حرف نمی‌زنم.

اصلاً می‌دانید شما می‌توانید قانون اساسی بنویسید وقتی حرف دیگران می‌آید وسط، شما بلند شوید، در صحبت دیگران مشارکت نکنید، اصل است، اصل قانون اساسی شما. چرا؟ برای این‌که شما می‌گویید من تمرکز روی خودم است.

اگر شما از کسی چیزی نخواهید، ابیاتش را هم بخوانید دائماً، هر روز بخوانید، تمرکزتان روی خودتان باشد و جست‌وجوی عیب هم در دیگران نکنید، آن سه بیت را بخوانید، دیگران را خبر و سنی نکنید، برای دیگران گریه نکنید به حال خودتان گریه کنید، مُرده خودتان را رها نکنید به حال خودش.

**مُرده خود را رها کرده ست او**

**مُرده بیگانه را جوید رفو**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇



## آن یکی می‌گفت در عهدِ شعیب که خدا از من بسی دیده‌ست عیب

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۶۴)

## چند دید از من گناه و جرم‌ها وز گرم یزدان نمی‌گیرد مرا

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۶۵)

با خواندن این ابیات زیبای مولانا، حال این شخص را در خودم به‌وضوح دیدم که قبل از این‌که با این برنامه و حضرت مولانا آشنا شوم، چقدر از خودم مطمئن بودم.

خودم را از بندگان خاص خدا و تافته جدا بافته از دیگران می‌دانستم که آن قدر به خدا نزدیک هستم که توجه خاصی به من دارد، که هر عیب و گناهی هم که دارم به حساب نمی‌آورد و من را نمی‌گیرد.

به سبب این‌که بیشتر و بهتر از دیگران رازونیا و عبادت می‌کنم، خیرتر از دیگران هستم و درصد کارهای معنوی‌ام از دیگران بیشتر است.

و حالا با این برنامه از طریق حضرت مولانا متوجه شدم که خیلی برعکس فکر می‌کرده‌ام.

این‌که تمام کارهایی که انجام می‌دادم چون از فضای گشوده‌شده نبوده و همه از فضای بسته ذهن، از فضای تکبر و غرور، کمال‌طلبی و ریا بوده، ذوق و جان در آن نبوده و کوچک‌ترین ارزشی نداشته است.

مثل یک تکلیف خشک که از سر عادت انجام می‌شده و وقتی فضا را باز کنم از این فضای گشوده‌شده است که ذوق زندگی به سمت ما جاری می‌شود.

چون ذهن واقعاً هیچ ذوقی ندارد، بنابراین هرکاری با ذهن انجام دهیم، بی‌مزه و بی‌معناست و واقعاً متوجه شدم خداوند لحظه به لحظه در حال گرفتن من بوده و نشانه‌های آن این بوده که فضاگشایی و مرکز عدم را رها کرده بودم و به بیابان ذهن رفته بودم.

به خودم که آمدم به روز بد افتاده بودم، بیمار شده بودم، درست نمی‌توانستم فکر کنم، روابطم با دیگران کاملاً خراب و این‌که زندگی کاملاً دست و پای من را بسته بود و بی‌خبر بودم، و یک رفتار خوب هم در خودم سراغ نداشتم که خود و دیگران را تخریب نکرده باشم.



«گرفته شدنم» توسط زندگی و خدا را در این ابیات زیبای مولانا جست‌وجو کردم.

## 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 منّه پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

همه چیز را محکم در دستانم گرفته بودم و رها نمی‌کردم. این‌که همه چیز و همه کس همیشه باید در کنارم باشد و هر چیز کم می‌شد، در صدد جایگزین کردن آن بودم.

و در زیاد کردن همانندگی‌ها آن قدر گیج شده بودم که متوجه نبودم تمام این چیزهایی را که در صدد زیاد کردن آنها هستم، انسان‌های اطرافم، گذشتگان، همه در پی آنها بوده‌اند. به دست آورده‌اند ولی در آخر با فراق آنها مواجه شده‌اند، و از آنها هم جست و همچون باد شده و از من هم گرفته خواهد شد.

پس من هم قبل از این‌که خودش از من بجهد و از من گرفته شود، باید تسلیم شوم و به آنها دل نبندم و با رضایت آنها را رها کنم.

و «گرفته شدنم» را از این‌جا دیدم که مدام زندگی با یک اتفاقی، با یک رویدادی می‌خواست به من بفهماند که رها کن و به سمت من بیا ولی من محکم چسبیده بودم و رها نمی‌کردم.





این پیغام بیانی است از این حقیقت که درک خوب و عمیق آموزش مولانا برای من به‌عنوان یک فارسی‌زبان بسیار پراهمیت می‌باشد. و همچنین این‌که جهان به حقیقتی که مولانا بیان کرده نیاز دارد و این وظیفه ما است که دانش مولانا را به خانواده بزرگ بشر در جهان معرفی کنیم.

از خدایان یونان تا گنج حضور:

هزاران سال پیش انسان‌ها در یونان باستان خدایان مختلفی را می‌پرستیدند که بیش‌تر آن‌ها با قدرت‌های طبیعی نسبت داشتند. مثلاً پَسایدُن خدای دریاها بود یا هِلِیُس خدای خورشید و اطلس خدایی که شبیه به یک مرد بود و در خیال انسان‌ها زمین را روی شانه‌هایش نگه می‌داشت.

خدایان یونان باستان مثالی هستند که قابلیت انسان را برای ساختن خرافات در ذهنش نشان می‌دهند. خرافات چیزی است که انسان با ذهنش می‌سازد و یک قدرت خدایی به آن نسبت می‌دهد. امروز هم انسان‌هایی هستند که باور دارند اگر به یک ساختمان خاص یا یک درخت خاص نزدیک شوند، می‌توانند از آن‌جا شفا بگیرند. و انسان‌ها به‌خاطر اختلاف نظر در مورد این باورها حتی هم‌دیگر را کشته‌اند.

مولانا ما را بیدار می‌کند و می‌گوید این خدایی که انسان در ذهنش ساخته و هزاران سال است که سرش جنگ می‌کند چیزی نیست به‌جز ابلیس که کارش دردسازی است. او هزاران سال است که به‌عنوان یک خدای تقلبی در لباس دین و باورهای دیگر، انسان‌ها را گمراه کرده است.

## صد هزاران سال ابلیس لعین

### بود ابدال امیرالمؤمنین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۹۶)

و مولانا می‌گوید صد دریغ و افسوس که این خدای تقلبی انسان را از دیدن حقیقت زندگی محروم و دور کرد.

## صد دریغ و درد کین عاریتی

### امتان را دور کرد از اُمّتی

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۵۸)

اما خدای تقلبی که همان ابلیس است تنها از باورهای خرافاتی ایجاد نمی‌شود، بلکه بسنده کردن انسان به دانشی که از عقل جزوی می‌آید هم جنبه دیگری از خدای تقلبی است.



در یونان باستان به مرور زمان دانشمندی به وجود آمدند که بسیار زیرک بودند و شناسایی‌های زیادی در مورد جهان بیرون و قوانین طبیعت کشف کردند.

آنها با علم ریاضی، فیزیک و غیره در دنیای علت و معلول و سبب‌سازی‌های ذهنی پیش رفتند. متوجه شدند که خدایان خرافاتی با قوانین علمی جور در نمی‌آیند. و این‌گونه با استفاده از قوه فکر کردن علم فلسفه ایجاد شد. در این‌جا منظور از فلسفه، علمی است که از گردش ذهن سبب‌ساز در جهان فرم حاصل می‌شود. ما با عقل جزوی خود می‌توانیم بسیاری از قوانین طبیعت را کشف کنیم.

انسان‌ها در بسیاری از جوامع تا به امروز با کمک گرفتن از دانش علمی از خرافات رها شدند. ولی ما انسان‌ها هنوز دچار پندار کمال هستیم.

مولانا این اشکال را بیان می‌کند که ما به آن زیرکی‌ای که از عقل جزئی می‌آید و به صنعت، قانع شده‌ایم. صنعت به معنی هر چیزی ساخته شده است مثل تکنولوژی، ساختمان و جواهرات.

## زیرکان، با صنعتی قانع شده ابلهان، از صنّع در صانع شده (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۴)

صنّع: آفرینندگی

صانع: آفریننده

در این بیت منظور از ابلهان انسان‌های زنده‌به‌حضور هستند. سبک زندگی یک انسان زنده‌به‌حضور از دید هشیاری جسمی ابلهانه است. برای مثال این انسان زنده‌به‌حضور امکانات مادی خودش مانند پول و وقت را برای خدمت به انسان‌ها خرج می‌کند درحالی‌که از دید هشیاری جسمی این کار ابله‌ی است و عقل این می‌بود که برای خودش مثلاً یک ویلا بخرد.

مولانا این قانع شدن به عقل جزوی را شرّ فیلسوفی می‌نامد. زیرا دانش عقل جزوی را می‌پرستیم و می‌خواهیم خدا را با آن درک یا انکار کنیم.

## بیش‌تر اصحاب جنت ابله‌اند تا ز شرّ فیلسوفی می‌رهند (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۰)



علم عقل جزوی باعث پیشرفت‌های مادی و تکنولوژی شده است ولی در طول تاریخ انسان را از یک جنگ و بحران به جنگ و بحران بعدی هدایت کرده و این حالت امروز هم ادامه دارد. بحران‌های جمعی، ما را مجبور می‌کنند که پندار کمالمان را کنار بگذاریم و اشکال خودمان را پیدا کنیم.

عارفان به زبان‌های مختلف به ما گفته‌اند که انسان به هشیاری حضور نیاز دارد. تنها هشیاری حضور می‌تواند ساختارهای بی‌درد و سازنده که به همه باشندگان نفع می‌رساند، خلق کند. و این‌که اصلاً مقصود انسان از آمدن به این جهان زنده شدن به هشیاری حضور است.

**ای تو در کشتی تن، رفته به خواب**

**آب را دیدی، نگر در آب آب**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۳)

**آب را آبی‌ست کو می‌راندش**

**روح را روحی‌ست کو می‌خواندش**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۷۴)

و در پایان بیت کلیدی مولانا که می‌گوید خداوند به انسان فرمان گسترده شدن را داده‌است. برای زنده شدن به هشیاری حضور باید اطراف آن‌چه که عقل جزوی‌ات نشان می‌دهد فضا باز کنی و به آن ناظر شوی.

انسان قابلیت انبساط یعنی گسترده شدن را دارد. انسان می‌تواند مانند آسمان یا دریا در اطراف هر چیزی که ذهنش نشان می‌دهد فضا باز کند و اطراف آن گسترده شود، تنها در این حالت است که خدا یا زندگی می‌تواند در انسان خود را تجربه کند و دست به خلاقیت بزند.

پس باید با انبساط فکر کنی، با انبساط عمل کنی و از فضای انبساط خلق کنی.

**حکم حق گسترد بهر ما بساط**

**که بگویند از طریق انبساط**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)



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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)

## هر ندایی که تو را بالا کشید آن ندا می‌دان که از بالا رسید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸)

## هر ندایی که تو را حرص آورد بانگ گرگی دان که او مردم درد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

بارها تجربه کرده‌ام که وقتی بی‌تی از مولانا حفظ می‌کنم، نمی‌دانم کی، کجا و در چه شرایطی، اما به‌موقع به دادم رسیده و مرا از قعر سفولِ ذهن بالا کشیده. تجربه به من ثابت کرده که ندای مولانا بدون شک اثر دارد.

به کرات به من اثبات شده که ندای زندگی، از طریق مولانا بر بانگِ گرگِ من‌ذهنی من غلبه کرده و مرا از تاریکیِ ترس و ناامیدی نجات داده‌است.

طی دو هفتهٔ اخیر، گرگ درندهٔ من‌ذهنی خودم به‌شدت به من حمله‌ور شده بود. با صدای بلند در گوشم فریاد می‌زد که تو به‌دردنخورتین موجود دنیا هستی، تو دیگر صلاحیت پیغام دادن نداری، تو دیگر در میان عاشقان جایگاهی نداری، تو اصلاً لیاقت گنج حضور و مولانا خواندن را نداری.

خلاصه گوشه‌ای مرا گیرآورده بود و دوتا گوش‌هایم را کر کرده و تا تهٔ چاه کشید. پندار کمال بسیار خطرناک است. وقتی مرض کمال‌گرایی هنوز در من کار می‌کند، دیگر بخشش خودم یا دیگران کار آسانی نخواهد بود.

در جبرِ ذهن گرفتار شده بودم. تمام دردهای داشته و نداشته‌ام بالا آمده بود. طوری که حس می‌کردم دنیا به آخر رسیده. می‌خواستم مثنوی بخوانم، اما این ندای ناامیدی و عدم لیاقت، مرا فلج کرده بود. اختیار مرا به‌دست گرفته بود و به من اجازه نمی‌داد. مدتی به این شکل سپری شد. نه می‌توانستم مولانا بخوانم نه حال و روز خوبی داشتم. اما باید بگویم که دقیقاً همین‌جا بود که هرچه در ناخودآگاه ذخیره کرده بودم کم‌کم به خودآگاهم آمد و اثر نیرمند خود را گذاشت. مولانا در ضمیرم با من گفت‌وگو می‌کرد.



همان ابیاتی که مدام تکرار می‌کردم یک‌به‌یک مانند شمع در تاریکی، وجودم را گرم و دلم را روشن کرد. همان ندایی که به شرح زیر مرا بالا کشید.

با چشمان خیس سرم را روی میز گذاشته بودم که در قلبم زمزمه شد:

**کز تناقض‌های دل، پُشتم شکست  
بر سرم جانا بیا می‌مال دست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۰)

**زیر دست تو سرم را راحتی ست  
دست تو در شکربخشی آیتی ست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۱)

**سایه خود از سر من برمدار  
بی‌قرارم، بی‌قرارم، بی‌قرار**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۲)

مولانا به من گفت این حال خود را می‌بینی؟ جان‌کندن زیر مشّت و لگدهای ذهن؟ اوج درد و غم؟ ناامیدی و افسردگی؟ سختی و قبض؟

اما این را هم بدان که از همین حال اکنونت، راه داری به سوی نور، به عشق، به امید، به آرامش، به شادی. راهی بسیار نزدیک. فراموش نکن که با هر سختی آسانی است. پس عزیز من ناامید نباش، تو می‌توانی.

**یُسْر با عُسْر است، هین آیسِ مَبَاش  
راه داری زین مَمَات اندر معاش**  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۶۱)

یُسْر: آسانی. عُسْر: سختی. آیس: ناامید. مَمَات: مرگ

همین الآن وقت کار است. اقیانوس بیکران درونت را باز کن. خدا را یاد کن و صدای او را از درون خود گوش کن. هر لحظه می‌گوید برگرد.



**اُذْکُرواالله، کار هر اوباش نیست**  
**اِرْجعی بر پای هر قَلاش نیست**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۰۷۲)

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

قَلاش: بی‌کاره، ولگرد، مُفلس. پیل: فیل.

نامید شده‌ای؟ شرایط برایت خوشایند نیست؟ فضایت بسته شده؟

پس شک نکن که بهشت همین‌جاست.

ندای «حَفَّتِ الْجَنَّةُ» را از پیامبر بشنو که بهشت در چیزهای ناخوشایند پوشیده شده.

و در پایان:

نالهای عاشقان در فضای حضور، بر جنس سفت و سخت و منجمد من‌ذهنی اثر دارد!

**بنال ای بلبل دستان ازیرا ناله مستان**  
**میان صخره و خارا اثر دارد اثر دارد**  
(مولانا، دیوان شمس، غزل ۵۶۳)

ما نمی‌دانیم کی، کجا و چگونه، اما اثر دارد.



۲۲- آقای پویا از آلمان با سخنان آقای شهبازی

«درخت گیلان کیلویی ۵ یورو!»

سه‌شنبه شب بود، دم‌دمای ساعت ۶ بعد از ظهر و من از کار به‌سمت خانه بازمی‌گشتم. این روزها ماشینم در تعمیرگاه است و من با وسایل حمل‌ونقل عمومی رفت‌وآمد می‌کنم. در مسیر کار به‌سمت خانه در یک ایستگاه قطار شهری باید چند دقیقه‌ای صبر می‌کردم تا اتوبوس بعدی بیاید.

در جلوی ایستگاه قطار غرفه‌های موقتی برای فروش سبزیجات و میوه‌های تازه برپا بودند. رسم مرسوم است در آلمان که در نقاط مختلف شهر مارکت‌های محلی برگزار می‌شود. ساعت‌های آخر کاری آن‌ها هم بود و می‌خواستند میوه‌ها را بفروشند تا خراب نشوند. در یکی از این غرفه‌ها فروشنده‌ای اهل ترکیه با ته لهجه‌ای شیرین به آلمانی با صدای بلند فریاد می‌زد: بشتابید گیلان کیلویی فقط پنج یورو!

شخص فروشنده این جمله را مرتب و در توالی زمانی منظمی تکرار می‌کرد بی‌آن‌که با کسی کاری داشته باشد. حتی در حین راه‌انداختن کار یک مشتری بلندبلند تکرار می‌کرد بشتابید گیلان کیلویی فقط پنج یورو! توجه من جذب شد و به‌سمت گیلان‌ها رفتم.

گیلان‌هایی به رنگ شرابی تیره و کاملاً رسیده و بسیار درشت و لذیذ. سرتان را درد نیورم نه تنها گیلان خریدم بلکه چند قلم سبزیجات دیگر هم خریدم و به خانه آمدم.

به غزل ۲۱۲ وقتی نگاه می‌کنم و کلمه «خونیان صهبا» را در بیت آغازین آن می‌بینم یک درخت گیلان پُرباری برای من تصویر می‌شود.

برنامه ۹۲۶ گنج حضور این درخت گیلان را به زیبایی به تصویر کشیده است و فریاد می‌زند بشتابید درخت گیلان کیلویی پنج یورو! با هم ابیات این غزل را مرور می‌کنیم تا این درخت را بهتر بشناسیم.

گیلان اول:

اسیر شیشه‌کن آن جنیان دانا را  
بریز خون دل آن خونیان صهبا را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۲)

راه‌رهایی انسان‌ها را از درد، مولانا در بیت اول گنجانده‌است. این راه‌رهایی از دو قدم تشکیل شده‌است. اولین قدم این است که با فضاگشایی جن درونمان و یا آن هویت توهمی من‌دارمان را که دانا است و می‌دانم دارد را با قانون در شیشه



اسیر کنیم، و در قدم دوم آن هُشیاری اصلی‌مان را که پری است و از دانایی الهی و آن طرفی برخوردار است را اسیر و یا دلبسته شراب بکنیم.

شراب همین فضاگشایی لحظه‌به‌لحظه و قدم برداشتن براساس دانایی فضای گشوده‌شده است. وقتی این دو قدم برداشته شد خون دل «خونیان صهبا» جاری خواهد شد.

حال سؤال این‌جاست این «خونیان صهبا» چه شگفتی‌هایی دارند که اصلاً باید به دنبالش باشیم.

در ابیات بعدی مولانا به تفصیل، به تفسیر «خونیان صهبا» می‌پردازد.

بشتابید درخت گیلان کیلویی پنج یورو!

گیلاس دوم:

## ربوده‌اند کلاه هزار خسرو را قبای لعل بیخشیده چهره ما را (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۲)

شراب خونین فضای گشوده‌شده، کلاه هزار خسرو یعنی تعداد زیادی از پادشاهان را می‌رباید. یعنی یک کسی که شاه است و هرچیزی برایش در جهان مادی با کوچک‌ترین اشاره‌ای آماده است، دل می‌کند از آن چیزها، و دل به «خونیان صهبا» می‌دهد اگر و تنها اگر یک بار مزه آن را چشیده باشد.

این «خونیان صهبا» لباس قرمز رنگی بر چهره ما می‌بخشند، یعنی ما در جهان بیرون آرام‌تر و بی‌دردتر می‌شویم اگر فضاگشایی کنیم. استرس از بین می‌رود و حرص نمی‌خوریم و جوان‌تر می‌شویم. آن‌قدر جوان می‌شویم که سرخی و شادابی صورتمان هرکسی را به توجه وامی‌دارد.

بشتابید درخت گیلان کیلویی پنج یورو!

آقای شهبازی پنج دقیقه من تمام شده است، این غزل هم ۲۳ بیت دارد ما امشب به بقیه نمی‌رسیم، من فقط خواستم بیت آخر را هم بخوانم و از شما خداحافظی کنم.

## بی کلید، این در گشادن راه نیست بی طلب، نان سنت الله نیست (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)



۲۳- خانم یلدا از آلمان با سخنان آقای شهبازی

چند هفته قبل بعد از صحبت با یکی از آشنایانم دچار قبض شدیدی شدم. برای یک روز سمن زار رضا آشفته شد و من در ته چاه ذهن تمام کیفیت‌های هشیاری جسمی، مثل ترس، عدم توکل، کمیابی‌اندیشی و عدم کوثر را تجربه کردم.

از خودم پرسیدم واقعاً حاصل این‌همه آموزشی که من دیدم و بی‌تی که حفظ کردم باید این باشد که با یک تلفن این‌طوری به ته چاه ذهن بیفتیم؟! مگر قرار نبود که مسئول کیفیت هشیاری خودم باشم؟ این چه مسئول بودنی است که با چندتا کلمه که ارتعاش مولکول‌های هواست، من این‌طوری از سمن زار رضا بیرون افتاده‌ام؟ این چه مسئول بودنی است که من تقلید کردم؟

دنیا پر از من‌ذهنی‌ست. مگر قرار نبود من چراغ خودم را روشن کنم؟ اگر قرار باشد از فردا که در سطح جامعه راه می‌افتم هر من‌ذهنی‌ای که دیدم از او تقلید کنم و به‌جای آموزه‌های حضرت مولانا چشم‌پسته پیرو من‌های ذهنی باشم پس کار کردن روی خودم چه فایده‌ای دارد؟ مگر حضرت مولانا به من نگفت تو چراغ خودت را روشن کن؟ آیا تقلید از دیگران روشن کردن چراغ خودم است؟

این چه مسئول بودنی‌ست که من به‌جای شکر ریختن بیش‌تر، خودم هم سرکه شدم؟ مگر حضرت مولانا به من نگفت اگر من‌های ذهنی تلخی می‌کنند، عصبانی می‌شوند، می‌ترسند یا هر هیجان من‌ذهنی را بروز می‌دهند و سرکه به جهان می‌ریزند، تو باید فضا را باز کنی و شکر بریزی تا شربت سکنجبین دنیا از تعادل خارج نشود؟ آیا تقلید از من‌های ذهنی و ترسیدن با حرف‌های کمیابی‌اندیشانه آن‌ها شکر به جهان ریختن است؟

این چه مسئول هشیاری بودن است که من فراموش کردم هر من‌ذهنی‌ای که می‌ترسد، خشمگین می‌شود یا هر کیفیت هشیاری جسمی را از خودش بروز می‌دهد، دارد با زبان بی‌زبانی می‌گوید آب، آب!

مگر حضرت مولانا به من نگفت این من‌های ذهنی آب می‌خواهند، کتک نمی‌خواهند؟ آیا فرار کردن از هرکسی که من‌ذهنی دارد و حذف کردنش از زندگی‌ام آب دادن است؟

این چه مسئول هشیاری بودن است که من به‌جای زندگی چشم امیدم به یک‌سری انسان محدوداندیش پر از ترس است که اصلاً بویی از کوثر خدا نبرده‌اند؟ مگر من فراوانی زندگی را ندیدم؟ مگر حضرت مولانا نگفت از کسی به‌جز خدا هیچ چیزی نخواهید؟ مگر خدا نگفت من صد عنایت به تو کردم که فقط از من کمک بخواهی و در سبب نیچی؟ آیا هرکسی که می‌ترسد و بویی از کوثر نبرده من هم باید با او بترسم و کوثر را فراموش کنم؟

این تجربه به من تأثیر شگفت‌انگیز قرین را نشان داد. من دیدم به راحتی آب خوردن این آموزه‌ها را فراموش می‌کنم و تقلید می‌کنم. من بیت زیر را به وضوح در خودم دیدم.



## گفت تو، زان سان که عکس دیگری ست جمله احوالت، به جز هم عکس نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۶۱)

این بیت به من می‌گوید حرفم، فکرم، عملم، احساسم همه‌اش باید با فضاگشایی از مرکز عدم تعیین شود، اما وقتی در اطراف اتفاق فضا باز نمی‌کنم تنها چیزی که می‌ماند تقلید و واکنش است. در این حالت من انعکاس مردم و جهان می‌شوم. در این حالت به جای شکر به جهان ریختن بدتر سرکه را زیاد می‌کنم.

اگر برنامه گنج حضور نبود من به جای یک روز در چاه ذهن کل عمرم در چاه ذهن می‌گذشت و به جای فضاگشایی داشتم تقلید می‌کردم و واکنش نشان می‌دادم. اگر ابیات حضرت مولانا نبود من واقعاً مثل درخت بخت خسان بی‌اصول بودم.

## گر سایه چمن نبدی و فروع او من چون درخت بخت خسان بی‌اصولمی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۹۶)

من به وضوح دیدم اگر سایه چمن و فرعیاتش، یعنی فضاگشایی، اشعار حضرت مولانا، برنامه گنج حضور و قرین‌های معنوی نبودند من دقیقاً مثل درخت بخت من‌های ذهنی بی‌ریشه بودم.

این بیت به من می‌گوید تنها راهی که می‌توانی ریشه بی‌نهایت داشته باشی و با هر بادی از جا کنده نشوی این است که فضا را باز کنی، و گرنه داری تقلید می‌کنی و تمام رفتارهایت صرفاً واکنشی به رفتار دیگران است.

این تجربه به من گفت هر قدم دام است، هر لحظه ممکن است کسی با من ذهنی سر راه من قرار بگیرد و من نباید از خود رضامند بشوم فکر کنم خیلی پهلوانم، خیلی آموزش معنوی دیده‌ام و کسی نمی‌تواند تأثیری روی من بگذارد. نباید فکر کنم تقلید نمی‌کنم.

نه، پهلوان نیستم و به راحتی آب خوردن ممکن است با تقلید از قرین‌های من‌ذهنی از سمن‌زار رضا بیرون پرت شوم، پس یک لحظه هم نباید سپر فضاگشایی را زمین بگذارم.

**آقای شهمازی:** خیلی زیبا یلدا خانم. عالی عالی. شما آن سه بیت را حفظ هستید که حواسمان به خودمان باشد؟

**خانم یلدا:** بله.



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  
مدّتی بنشین و، بر خود می‌گری

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

آقای شهمازی: آفرین. شعر پیغمبر هم بلدید که می‌گوید از کسی چیزی نخواه؟

خانم بلدا: بله.

گفت پیغمبر که جنت از اله  
گر همی‌خواهی، ز کس چیزی نخواه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را  
جنتُ المأوی و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

جنتُ المأوی: یکی از بهشت‌های هشتگانه

-----

آقای شهمازی: آفرین آفرین آفرین.

ببینید هرکسی که زحمت کشیده باشد بیت را حفظ است.

و این بیت‌ها به شما کمک می‌کنند یا نه؟



**خانم یلدا:** بله خیلی. واقعاً این بیت‌ها اصلاً آدم را از ته چاه، قشنگ همان دلوی هستند که میان در چاه و آدم را از چاه می‌کشند بیرون.

**آقای شهمازی:** آفرین آفرین. پس هرکسی قانون جبران را انجام بدهد کار کند می‌تواند این ابیات را حفظ کند. مثل شما. که غیرمترقبه از ایشان پرسیدم می‌بینید که بلد هستند. آفرین یلدا خانم عالی.

**آقای شهمازی:** این نمونه خوبی است، شما هم می‌توانید. به حرف من گوش بدهید.

ابیاتی را که مرتب تکرار می‌کنیم، در این‌ها یک چیزهایی است که مرتب تکرار می‌کنیم. شما این‌ها را حفظ کنید و به موقع به دادتان برسید، مثل مرجان خانم گفتند.

یکی از خصلت‌های من‌ذهنی ترساندن، ناامید کردن، و درد ایجاد کردن؛ شما این ابیات را حفظ کنید، به موقع به دادتان می‌رسد.



**خانم زهره:** سلام آقای شهبازی خوب هستید؟ خسته نباشید. زهره هستم از کانادا تماس می‌گیرم خدمتان.

**آقای شهبازی:** سلام خوب هستید شما؟ پیغام خوب یلدا را شنیدید؟

**خانم زهره:** بله بله، به شدت استفاده کردیم. هم آقای پویا، هم یلداجان، طبق معمول همیشه پیغام‌هایشان عالی است.

**آقای شهبازی:** هم سارا...

**خانم زهره:** بله و هم سارا جان و بقیه دوستان که طی دو ساعت اول تماس گرفتند واقعاً لذت بردیم. خیلی ممنون و خیلی خوب شده که بقیه دوستان هم زنگ می‌زنند و افراد جدیدی که در واقع صدایشان را می‌شنویم و تجربه‌هایشان را می‌گویند.

**آقای شهبازی:** پس این قرار خوب است گفتیم دو ساعت اول آن‌هایی که تا حالا زنگ نزدند، زنگ بزنند.

احتمالاً اگر زورمان برسد دو ساعت دوم هم بتوانیم اجرا کنیم آن‌هایی که همیشه می‌آیند.

**خانم زهره:** آقای شهبازی من یک پیغامی درباره سه ماهی نوشته‌ام البته برداشت در واقع خودم هست و خیلی از ابیات آن داستان را نیآورده‌ام ولی حالا می‌خوانم خدمتان.

حضرت مولانا در دفتر چهارم مثنوی حکایت سه ماهی را که نماد آگاهی انسان‌ها در سطوح مختلف هشیاری هستند را به تصویر می‌کشد.

هر سه ماهی‌ها در برکه‌ای زندگی می‌کنند که برکه نماد فضای ذهن است. اما هنگامی که از وجود صیادان باخبر می‌شوند عملکرد متفاوتی از خود نشان می‌دهند.

همان‌گونه که شما در تفسیر این داستان زیبا مکرراً توضیح داده‌اید، برکه کوچک نماد ذهن و محدودیت‌های آن است. ماهی عاقل و ماهی نیم‌عاقل و ماهی نادان این سه نوع ماهی هستند که حضرت مولانا از آنها یاد می‌کند.

ماهی نادان را ماهی ناآگاه می‌نامیم چرا که ناآگاه است از فضای بزرگتری که در خارج از برکه کوچک باورها و شرطی‌شدگی‌ها و می‌دانم‌هایش وجود دارد.

ماهی نادان ناآگاه در پوسته محدود برکه کوچکش گرفتار است. در همان‌جا رشد کرده و دچار جبر و کاهلی است و در نتیجه همان‌جا می‌ماند و در دام صیادان گرفتار می‌شود و در ماهی‌تابه‌شان می‌سوزد.



ماهی نادان ناآگاه اسیر ترس‌هایش است، اسیر باورهایش است، اسیر خود را کوچک شمردن‌هایش است، کم‌پای‌اندیش است، و در یک کلام باور ندارد که فراتر از این برکه هم می‌تواند برود.

دریچه‌ای را که به دریای بی‌نهایت یکتایی برایش باز شده را نمی‌بیند. حتی اگر ببیند و بزرگان هم مسیر جهیدن به فضای دریای یکتایی را به او نشان دهند، او خودش را در مانع‌ها و مسئله‌های خودساخته‌اش گرفتار می‌کند و با مقاومت و قضاوتش فضا را می‌بندد و در برکه کوچک‌گنبدیده ترس‌ها و محدودیت‌هایش می‌ماند و می‌سوزد.

ماهی نیم‌عقل اما به بیهوده بودن برکه گنبدیده و محدودیت‌هایش پی‌برده است. می‌داند که الگوهای شرطی‌شده‌اش، این جهان و این برکه‌ای که در آن است به درد نمی‌خورد؛ بنابراین نسبت به آن می‌میرد و خودش را به مردن می‌زند. اما هنوز آن سرعت عمل را ندارد که به موقع از فضای ذهن بجهد. هنوز آن جسارت و جنگندگی را ندارد که پوسته را کنار بزند و کاملاً در فضای یکتایی قدم بنهد.

شاید هنوز رسالتش را پیدا نکرده است و جنب‌وجوش عشقی را ندارد. ماهی نیم‌عقل در دام صیادان می‌افتد اما به درد آنها هم نمی‌خورد. بنابراین کمتر درد می‌کشد یا درد نمی‌کشد اما هنوز به فضای یکتایی وارد نشده است و خلاقیت و سازندگی ندارد.

ماهی عاقل یا ماهی آگاه اما فراتر از همه همانندگی‌هایش رفته است. می‌داند که همه ساکنان برکه، همه زندانی‌اند و ناآگاهند. پس با آنها مشورت نمی‌کند و درعوض به انرژی خدائیت درونی‌اش اتکا می‌کند.

وقت خودش را و انرژی بی‌نهایت درونی‌اش را تلف نمی‌کند. از آمدن صیادان و شرایط نامساعد پیش‌آمده ناله و شکایت نمی‌کند، با کسی در این مورد به بحث و مجادله نمی‌پردازد، امورات برکه‌ای‌اش برای او دغدغه ایجاد نمی‌کند، چرا که می‌داند که این برکه و همه امورات و کارهای آن کلاً به درد نمی‌خورد.

آن برکه و قانون‌هایش و سایر ماهی‌هایش و همچنین همه فرمش را که در اثر زندگی در این برکه در طول سالیان سال شکل گرفته، همه را به یک‌باره می‌بوسد و کنار می‌گذارد و با فضاگشایی پا در فضای بی‌نهایت می‌نهد؛ فضاگشایی می‌کند که همانا فضاگشایی یعنی فراتر از محدودیت‌ها رفتن، فضاگشایی یعنی الگوهای شرطی‌شده را کنار زدن، فضاگشایی یعنی با آگاهی ذهن را دیدن، فضاگشایی یعنی کنار زدن واکنش‌های آنی و فراتر از آنها رفتن، فضاگشایی یعنی از دام همانندگی‌ها جستن، فضاگشایی یعنی در دام اتفاقات نیفتادن و محدود به جسم نبودن، فضاگشایی یعنی حائل‌ها را دریدن و حجاب‌ها را برداشتن، که ماهی عاقل قصه به خوبی از پس آن برآمده است.



۲۵- آقای علی از دانمارک

«مرگِ اختیاری»

«مُوتُوا قَبْلَ أَنْ تَمُوتُوا»

«بمیرید قبل از این‌که بمیرید.»

این حدیث از حضرت رسول است و به این معنی است که قبل از مرگ جسمی از شرّ من‌ذهنی خود را رها کنید.

در حدیث دیگری از ایشان نقل شده است که خداوند می‌فرماید:

«من در انجام هیچ چیزی تردید نمی‌کنم جز در مرگ بنده مؤمنم. چون دیدار او را دوست می‌دارم، ولی او از مرگ نفرت دارد. لذا او را از این نفرت باز می‌دارم تا خودش مرا بخواند و به وی پاسخ دهم، تا او خودش از من مرگ بخواهد و من به او بدهم. اگر در دنیا فقط یک نفر بنده مؤمن داشتیم، ایمان او را برایش مونس قرار می‌دادم تا از تنهایی نترسد.»

جا دارد از خانم ساناز از اصفهان تشکر کنم که این حدیث را از روی متن ارزنده ایشان یادداشت کرده‌ام.

پس احادیث فوق بر لزوم مردن به من‌ذهنی تأکید می‌کند و درعین‌حال سختی این کار را هم بیان می‌کند.

همان‌طور که در حدیث داریم انسان‌ها از مردن به من‌ذهنی نفرت دارند، چون یقین ندارند از پس این مردن، زندگی جاوید در انتظار آن‌هاست.

مولانا در بیت ۴۶۷۸ دفتر سوم می‌فرماید:

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

حال که ضرورت مردن به من‌ذهنی برایمان روشن شده‌است، بالطبع باید کارهایی انجام دهیم که به مرگ من‌ذهنی‌مان منجر شود و همان‌طور که در حدیث مذکور داریم، هر انسانی خودش باید از خدا طلب مرگ نماید تا این میل به مردن را در دلش شیرین کند.

مولانا در غزل شماره ۷۲۸ می‌فرماید:

زان چنین خندان و خوش ما جان شیرین می‌دهیم  
کان ملک ما را به شهد و قند و حلوا می‌کشد  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۲۸)



پس برای این‌که این مرگ برای ما آسان شود و نفرت آن از دل‌مان بیرون شود، باید با خدا همکاری کنیم.

مولانا در دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲ می‌فرماید:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۲)

از مهم‌ترین موانعی که باعث می‌شود مردن به من‌ذهنی به تأخیر بیفتد، جدی گرفتن وضعیتی است که این لحظه ذهن به ما نشان می‌دهد. اگر ما وضعیت‌ها را بازی و شوخی زندگی بدانیم، در مقابل آن‌ها مقاومت نشان نمی‌دهیم. مقاومت نه‌تنها به مرگ اختیاری کمک نمی‌کند بلکه پوسته من‌ذهنی را هم سفت‌تر می‌کند.

پس برای درهم شکستن مقاومت ذهن، فضاگشایی در این لحظه کلید گشایش کار ما در مرگ اختیاری است.

مولانا در غزل شماره ۳۰۱۳ می‌فرماید:

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

## جمله عشاق را یار بدین علم کُشت تا نکند هان و هان، جهل تو طنّازی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

از کارهای دیگری که کمک می‌کند این مرگ برای ما آسان‌تر شود، تقویت طلب و اشتیاق به مردن به من‌ذهنی است.

مولانا در بیت ۱۷۳۴ دفتر پنجم می‌فرماید:

## کین طلب در تو گروگان خداست زآنکه هر طالب به مطلوبی سزاست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۷۳۴)

پس این طلب در ذات ما هست، فقط باید با فضاگشایی و درد هشیارانه کشیدن و حزم و پرهیز آن را از زیر همانیدگی‌ها بیرون بکشیم.





از کارهای دیگری که مرگ اختیاری را برایمان آسان‌تر می‌کند این است که در هنگام بی‌مرادی، فضاگشایی کنیم و تسلیم و رضایت کامل داشته باشیم و با نارضایتی و مقاومت، فرصت کوچک شدن به من‌ذهنی را از دست ندهیم.

مولانا در بیت ۴۴۶۶ دفتر سوم می‌فرماید:

**عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
با خبر گشتند از مولای خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)**

**بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حُفَّتِ الْجَنَّةُ سَنُو اِیْ خُوشِ سِرْشْتِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)**

اگر چند بار کوچک شدن من‌ذهنی‌مان را تجربه کنیم این کار برایمان خوشایند خواهد شد و مقاومت و طنازی ما که از جهل من‌ذهنی می‌آمد، کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شود. متوجه می‌شویم کار اصلی برای ضربه زدن به من‌ذهنی‌مان این است که موجبات مرگش را در هر فرصتی که پیش می‌آید فراهم کنیم.

مولانا در بیت ۴۶۰۸ دفتر سوم می‌فرماید:

**کار آن کار است ای مشتاق مست  
کَآندر آن کار، آر رسد مرگت، خوش است  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۰۸)**

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

پس همان‌طور که در حدیث و بیت فوق می‌بینیم نشانه‌ی ایمان واقعی این است که ما مشتاق و داوطلب مردن به ناموس و حیثیت بدلی‌مان باشیم.

اگر هم خوب تأمل کنیم می‌بینیم که ما خیلی کارها تحت عنوان مذهبی و دینی و یا خداپسندانه انجام می‌دهیم ولی به احتمال زیاد این اعمال ما خالص نیست، یعنی من‌ذهنی از آنها هم برای تقویت خودش بهره‌برداری می‌کند.



ولی تنها کاری که من‌ذهنی ما از آن نفرت دارد عمل خالصی است که او هیچ راه نفوذی در آن برای خودنمایی ندارد و موجبات مرگش را فراهم می‌آورد.

مثلاً وقتی ما اشتباهی می‌کنیم و می‌خواهیم به آن اعتراف کنیم و عذرخواهی کنیم، من‌ذهنی از آن گریزان است، چون می‌داند نه‌تنها او را تقویت نمی‌کند بلکه به نابودی او منجر می‌شود.

حفظ اسلام



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

در درون ما هزاران کیمیاست و کیمیاگری وجود دارد که قادر است مس وجود ما را به طلا تبدیل کند. در واقع این کیمیاگر می‌تواند جهل را به آگاهی تبدیل کند، نفرت را به عشق، غم را به شادی، بیماری را به سلامتی.

یکی از این کیمیایها صبر است. صبر یک قدرت است، نه ضعف و یک اقتدار درونی است. هر وقت خود را در برابر خواسته‌ها و خواهش‌های من‌ذهنی دیدیم، می‌توانیم صبر داشته باشیم. وقتی کلمه صبر را می‌شنویم، پیش خودمان می‌گوییم وای چقدر صبر کنم، دیگر چقدر باید تحمل کنم، پس چه موقع درست می‌شود، پس چه موقع جور می‌شود.

من‌ذهنی در جهت چیزهای بیرون عجز است، ولی برای کار کردن روی خودمان، صبر را پیشه می‌کند. صبر است که ما را به سمت فضای گشوده‌شده می‌کشاند، همه‌چیز را به دست قانون‌کن‌فکان می‌دهد، ولی وقتی با من‌ذهنی و هشیاری جسمی صبر می‌کنیم، آن تحمل است نه صبر، و ما را به سمت درد و رنج می‌کشاند. در صبر، در نزدیک‌ترین حالت به خدا هستیم و صبر نیز کار حداکثری است مانند تسلیم، پرهیز، شکر.

این‌که اتفاقی در زندگی ما بیفتد و ما کاری انجام ندهیم و گوشه‌ای بنشینیم و کاری نکنیم این صبر من‌ذهنی است و همه تلاش بزرگان از بین بردن من‌ذهنی است و باید عمل عظیمی مانند صبر در درون ما باشد تا بتواند کاری کرد.

مداومت در تسلیم، صبر است و صبر است که فضای درون را باز می‌کند و هم فضای باز درون باعث صبر می‌شود و صبر یعنی باید عقل من‌ذهنی را کنار بگذاریم و مرکز را عدم کنیم و مرکز عدم شده است که می‌تواند مفهوم صبر را به ما یاد بدهد، چون با من‌ذهنی نمی‌توان معنی صبر را دانست.

ما در فرهنگ روزانه نیز می‌گوییم خدا صبر بدهد، چون می‌دانیم خدا در فضای گشوده‌شده می‌آید و صبر می‌کند و صبر عاملی است برای گشوده شدن فضای درون. براساس مقاومت و قضاوت‌های زیاد، فضا را بسته‌ایم و چیزی جز تسلیم و صبر نمی‌تواند این فضا را باز کند.

## گر تو آشکالی به کلیّ و حَرَج صبر کن الصبر مفتاح الفرج (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۸)



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

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

جناب مولانا می‌گوید در این لحظه فضا را باز کن! چون آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد، جدی نیست بلکه شوخی است، چون اگر آن را جدی بگیری، عصبانی خواهی شد.

این لحظه آخرین زمان روانشناسی است و خداوند با فضای گشوده‌شده‌اش برای هرکدام از ما طرب‌سازی کرده‌است تا ما آن چیزی‌هایی که ذهن ما نشان می‌دهد را جدی نگیریم، آن را شوخی بگیریم.

پس بنابراین طرح خداوند کامل است، چون انسان می‌داند آن چیزهایی که در حال گذر است آن‌ها نباید در مرکزش باشد، چون می‌داند آن‌ها شوخی است.

خداوند در هر لحظه ما را امتحان می‌کند چون می‌خواهد ببیند ما این اتفاق‌ها را جدی می‌گیریم، مقاومت می‌کنیم یا این‌که فضاگشایی می‌کنیم و آن را شوخی می‌گیریم.

فضای گشوده‌شده اتحاد ما با خداوند است و الآن آن آفتابی که در مرکز ما است دارد طلوع می‌کند.



**آقای علی:** استاد اگر اجازه بدهید من معنی قسمتی از یک بیت را نوشتم بعد سه‌تا بیت است بخوانم.

## مرغ جذبه ناگهان پرد ز عَش چون بدیدی صبح، شمع آنگه بکش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

شمع را در بسیاری از ابیات مولانا تشبیه به ذهن و من‌ذهنی کرده است، البته نه من‌ذهنی فعال و دردساز، من‌ذهنی که آگاهانه شناسایی شده و هشیارانه تحت نظارت حضور قرار گرفته است. می‌تواند شمعی باشد که چراغ حضور را روشن کند. و این‌جاست نکته‌ای که ما باید بیشتر به آن دقت کنیم.

«چون بدیدی صبح، شمع را بکش»، یعنی من‌ذهنی آگاه‌شده به حضور را بکش. یعنی دیگر از کسی چیزی نخواه. دیگر وقت را تلف نکن. دیگر حتی یک کلیپ یا یک فیلم غیر مربوط به گنج حضور را نبین. دیگر حتی برای یک دلار یا یک ریال هم حاضر نشو که قانون جبران زیر پا گذاشته بشود. دیگر ناشکری نکن، ناشکری را می‌دانیم چیست الآن دیگر، یعنی استفاده نکردن از نعمت‌هایی که خدا سر‌راهمان قرار داده.

بعد، استاد حالا این یک تکه را نوشته بودم و امروز خیلی سؤال پرسیدید در از همه، در رابطه با برّند من!

**آقای شهبازی:** خوب.

**آقای علی:** خودم یک‌بار بخوانم و یک بیت دیگر به آن اضافه کنم اگر امکانش هست؟

**آقای شهبازی:** برّند شماس. درست است؟

**آقای علی:** اگر... اجازه بدهید بله!

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

## چون نخواهی، من کفیلیم مر تو را جنتُ المأوی و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)



در همان قسمت‌هایش یک بیتی هست نوشته:

## بارِ خود بر کس مَنه، بر خویش نه سروری را کم طلب، درویش به

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۸)

استاد در زندگی من که خیلی این بیت دارد کار می‌کند. و هنوز خیلی معنی آن دارد باز می‌شود. از کوچک‌ترین کارهایی که قبلاً در روزانه مثلاً به خانمم می‌گفتم

فلان چیز را داریم یا بیا این را هم برای من بیاور. الان مدام چراغش روشن می‌شود نه خودم بروم.

و این را خیلی هم استفاده می‌کنم در کارهای دیگرم. به قول شما یک روزهایی می‌گفتید اینرسی دارد بدن، نمی‌خواهد جنبش داشته باشد، نمی‌خواهد فعال بشود. این را حتی اگر در زندگی خودمان هم آن را اجرا بکنیم، به عرفانش هم کاری نداشته باشیم هم خیلی باعث پیشرفت‌مان می‌شود در همه زمینه‌ها.

**آقای شهمازی:** بله.

**آقای علی:** استاد این را من خیلی دارم به آن می‌رسم و همچنان در مسیرش هستم. و برای همین آن را برند خودم قرار دادم. چون واقعاً خیلی آن را نیاز دارم. استاد خیلی نیاز آن را در خودم حس می‌کنم. چون من یک آدمی بودم که خیلی کارهایم را به دیگران می‌سپردم.

اصلاً از دیگران چیز می‌خواستم. الان فهمیدم که نه! درویشی «به» است. درویشی بهتر است سروری را کم طلب کنم.

خب همین دیگر، استاد اگر چیزی نیست من دیگر صحبتی ندارم. اگر اجازه بدهید سعیده هم می‌خواهد صحبت کند.

**آقای شهمازی:** بله، روی این موضوع باز هم شما لطف کنید یک بررسی بکنید که تمرکزمان روی خودمان باشد و کارهای خودمان را خودمان انجام بدهیم.

این کلید خیلی مهمی است که شما پیدا کرده‌اید که ما مسئولیت وظایف‌مان را و کارهای مربوط به خودمان را خودمان به‌عهده بگیریم و نخواهیم دیگران برای ما انجام بدهند. چون آخر سر خواهیم دید بعد از چندین سال همان کار را دیگران انجام ندادند. ما خودمان انجام می‌دهیم. و در این چند سال که خودمان کار خودمان را انجام ندادیم، چقدر ضرر به ما خورده. هم ضرر مادی، هم ضرر معنوی.



خیلی کلید خوبی است این را اگر بتوانیم ما ان شاء الله همه‌مان اجرا بکنیم. سعی کنیم کارهای خودمان را خودمان انجام بدهیم.

حتی علی‌آقا شما که جوان هستید برای سنین بالاتر بازمه واجب‌تر از جوان‌هاست که کارهای خودشان را همیشه خودشان انجام بدهند. کسانی که سن‌شان می‌رود بالا، از شصت می‌زند بالا، مبادا حرکت را فراموش کنند.

باید رانندگی را خودشان بکنند. به هیچ وجه نگویند شما بیایید من را ببرید فلان‌جا. در ایران مُد است که وقتی سن آدم از یک حدی می‌رود بالاتر، حالا به عنوان احترام یا هر چیزی، می‌گویند شما کار نکنید ما کار شما را می‌کنیم. نه! من چایی برای خودم می‌ریزم، ظرف خودم را خودم می‌شویم، لباس خودم را خودم تمییز می‌کنم، خودم می‌برم خشکشویی، من اصلاً کارهای شما را هم می‌کنم.

پیرها باید این کار را بکنند تا از پا درنیایند. رانندگی خودم می‌کنم. شما رانندگی نکنید ما شما را همه جا می‌بریم.

یواش یواش می‌بینید شما شده‌اید یک آدم ناتوان ضعیف در یک گوشه‌ای افتاده، همه امکانات و توانایی‌های خودتان را از دست داده‌اید. کسی هم به داد شما نمی‌رسد. می‌گوید آقا چرا پس... کجا رفتند این‌ها..؟

سعی کنیم مریض نشویم، ورزش کنیم. غذای خوب بخوریم. شعر مولانا بخوانیم از استرس به دور باشیم و مریض نشویم.

چون آن‌هایی که می‌آیند می‌گویند شما مریض بشو، ما شما را می‌بریم دکتر مواظبت می‌کنیم. یک دفعه می‌بینیم پیدایشان نشد.

بهتر است روی خودمان متکی باشیم. همیشه خودمان را رها نکنیم. مگر تا یک جایی که دیگر نتوانیم. اگر دیگر می‌گوییم نمی‌توانیم دیگر نمی‌توانیم، آن موضوع دیگری است. ولی احتمالاً اگر کوشش کنیم و مسئولیت خودمان را به دست بگیریم حتی تا لب‌گور شاید خودمان برویم. آقا من رفتم، الآن می‌افتم این‌جا بیایید شما خاک‌ها را بریزید روی من. تمام شد رفت. بله!! [با حالت خنده] بفرمایید علی‌آقا ببخشید معذرت می‌خواهم.

آقای علی: شما بفرمایید من معذرت می‌خواهم استاد.

آقای شهبازی: نه نه، من همین حرفم را زدم که از این‌که ما از دیگران انتظارات داریم، توقع داریم، که پیغمبر گفته اگر بهشت می‌خواهید از دیگران چیزی نخواهید که امروز چند بار هم خواندیم، شما هم حفظ هستید دیگر این شعر را، نه؟

آقای علی: بله استاد.

آقای شهبازی: بخوانید لطفاً، یک بار دیگر بخوانید پس.



آقای علی:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

چون نخواهی، من کفیلم مر تو را  
جنتُ المأوی و دیدار خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

آقای شهبازی: بله، آن سه بیت هم که می‌گوید تمرکز روی خودتان باشد آن را هم حفظ هستید درست است؟

آقای علی: بله.

آقای شهبازی: بخوانید ببینیم علی آقا.

والا هر دفعه می‌خوانید بهتر یاد می‌گیریم.

آقای علی: (؟...) زودتر نشستیم تمرین کردیم دوباره یادمان می‌رود.

آقای شهبازی: من هم می‌خواهم تمرین کنید یاد بگیرید.

آقای علی:

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)

تا کنی مر غیر را حبر و سنی  
خویش را بدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)





**آقای شهمازی:** بله رُفو و رُفو هر دو درست است. رُفو عریی است، رُفو فارسی است. حالا بیش‌تر فارس‌ها رُفو می‌گویند. عالی است علی آقا. عالی آفرین.

**آقای علی:** استاد یک چیزی کوچک اضافه کنم بعد گوشی را بدهم به سعیده.

آن قسمتی بود که شما گفتید برای مَسن‌ها بهتر و بیش‌تر به کار می‌رود. من یک چیزی که در خودم اتفاق افتاد، حالا آن به قول خودمان، «سروری» که مولانا می‌فرمایند، من همه را از دیگران می‌خواستم، خودِ اعتمادِ به‌نفس من را شدیداً داشت می‌آورد پایین. حالا دارم حس می‌کنم که اعتمادِ به‌نفس‌ام می‌رود به بالا. و این خودِ این اعتمادِ به‌نفس در زندگی تأثیر زیادی دارد.

در همین به‌حضور رسیدن، من قبلاً حضور را از خودم جدا می‌دانستم. می‌گفتم گنج حضور گوش می‌دهم خوب می‌روم سرکار. گنج حضور گوش می‌دهم خب تمام شد حالا برویم بیرون یک تاب بخوریم. نه، اصلاً همه چیزها با هم است. اصلاً کل زندگی ما همین است. لحظه به لحظه باید حواس‌مان باشد. هیچ چیز را نباید از دست بدهیم. لحظه‌ای را نباید از دست بدهیم. من دیگر صحبتی نمی‌کنم. ببخشید از همه دوستان عذرخواهی می‌کنم. خداحافظ شما.

**آقای شهمازی:** خواهش می‌کنم علی آقا خداحافظی می‌کنم.

آقای شهبازی می‌خواستیم اول از پریسا جان تشکر کنم بابت زحمت زیادی که کشیدند و برنامه‌ها را فراهم کردند و این‌که یک چیزی را در خودم شناسایی کردم بعد این‌همه وقتی که به حرف‌های شما گوش می‌دادم، خیلی برایم عجیب بود که نمی‌دانستم چنین چیزی در درون من هست، ولی وقتی که داشتم به صحبت‌های پریسا جان برای موانع معنوی که صحبت می‌کردند گوش می‌دادم، این را متوجه شدم در درون خودم.

یعنی تا حالا ناظرش نشده بودم و آن این بود که وقتی ایشان درمورد قرین صحبت کردند، یک دفعه دیدم که ذهنم آمده بالا می‌گوید که خب این قرین خوبی نیست، آن قرین خوبی نیست، بعد یک دفعه متوجه شدم که ای وای! من تا حالا دچار چه پندار کمالی بودم که خودم را انسان معنوی می‌دانستم، خودم را انسان شریفی می‌دانستم و فکر می‌کردم که به محض این‌که یک جمله را می‌شنیدم، اصلاً متوجه نبودم که ذهنم می‌آید بالا و می‌گوید که بقیه قرین خوبی نیستند.

متوجه شدم گفتم شاید خود من قرین خوبی نیستم، اصلاً واقعاً خود من قرین خوبی نیستم، چون اگر که من قرین خوبی باشم، به‌واقع می‌توانم اگر که واقعاً از درون روی خودم کار کرده باشم و با عشق واقعی درونم ارتعاش بکنم، اگر سنگ هم کنارم باشد آن هم به عشق مرتعش می‌شود چه برسد به انسان‌های اطرافم.

پس من اگر که فکر می‌کنم اطرافیانم قرین‌های بد من هستند، باید روی خودم نظارت کنم، باید خودم را بشناسم، ببینم آیا من قرین خوبی هستم برای آن‌ها، منی که تصور می‌کنم که حالا من دارم این برنامه را گوش می‌دهم، روی خودم کار می‌کنم اشعار مولانا را تکرار می‌کنم برای خودم، حالا آیا واقعاً، واقعاً عمیقاً روی خودم کار کردم طوری که ناراحت نشوم، خشمگین نشوم، نگذارم این هیجانات بالا بیاید؟ من قرین خوبی هستم برای آن‌ها؟

بعد متوجه شدم که خب در یک‌سری مراحل هم که دیدم که واقعاً دارم روی خودم کار می‌کنم، آن قرین‌هایی را که احساس کردم حالا به هر دلیلی، من را به هیجان وادار می‌کنند، باید بگذارم کنار و گذاشتم کنار.

یعنی مثلاً از یک‌سری گروه‌هایی که بودم، مثلاً حتی گروه‌هایی که حالا دوستان، در مثلاً واتساپ، تلگرام و ...، از همه خارج شدم، چون مدام کلیپ‌ها و مثلاً چیزهایی می‌آمد که دیدم وقت مرا الکی تلف می‌کند و در رابطه با گنج حضور نیست و حس می‌کنم هر لحظه‌ای که چیزی را غیر از برنامه گنج حضور ببینم و بشنوم، عجیب روح مرا خراش می‌دهد و اصلاً یک تأثیر بدی دارد.

به‌خاطر همین از هر چیزی که خودم را حس کردم از این برنامه دور می‌کند جدا کردم، اما در رابطه با قرین‌های خودم که حالا بگویم این بد است لابد، چون به برنامه گنج حضور گوش نمی‌دهد یا آن فلان است این را متوجه شدم که این پندار کمال من هست و من باید روی خودم ناظر بشوم، چون اگر من واقعاً به عشق ارتعاش بکنم، اگر که من واقعاً آن‌که شما می‌گویید



باشم و به درون خودم عمیقاً پی ببرم، من قرین خوبی برای آنها خواهم بود، آنها خواه ناخواه به عشق مرتعش می‌شوند.  
این را می‌خواستم بگویم.

◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇

مخخز  
مخخز



متنم را با این جمله شما آغاز می‌کنم:

برای تبدیل، این لحظه را باید در نظر بگیرید که اولین قدم زندگی خودتان را برمی‌دارید، با فضاگشایی برمی‌دارید؟  
هشیاریتان، هشیاری حضور هست؟

## گفت لقمان: صبر هم نیکو دمی‌ست

که پناه و دافع هر جا غمی‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۵۲)

## صبر را با حق قرین کرد ای فلان

آخرِ وَالْعَصْرِ را آگه بخوان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۵۳)

در این دو هفته از تکرار این دو بیت بسیار سود بردم، با تکرار این بیت در بیشتر چالش‌ها سعی کردم قدم اول را نیکو بردارم. هنگامی که مورد حمله من ذهنی خود یا من ذهنی دیگری قرار می‌گرفتم با تکرار این بیت حفظ و تقوا را پیشه می‌گرفتم و آنصتوا را.

گویی متمرکز بر این لحظه می‌شدم و قادر به بازی گرفتن اتفاق در درون و بیرونم بودم. جالب است با تکرار این بیت گویی دنیا ساکت می‌شد. مشکلات آسان می‌شد و بسیاری از چالش‌ها خودبه‌خود حل می‌شد یا راه‌حل نمایان می‌شد. مانند تابلویی از طلا که زیر شن پوشیده شده و باد آرام‌آرام آن را کنار می‌زند.

«گفت لقمان صبر هم نیکو دمی‌ست» صبر به معنای فضاگشایی با تکرار این بیت باز می‌شود و عدم، قرین انسان شده و من ذهنی خاموش شده و از شتاب فکر و عمل ذهنی می‌ایستیم.

«که پناه و دافع هر جا غمی‌ست» این لحظه هر غم، همانندگی، درد در زیر تکرار این بیت، تحت تشعشع خرد زندگی و نور زندگی ساکت و شناخته و به آگاهی سپرده می‌شود.

«صبر را با حق قرین کرد ای فلان» با تکرار این بیت معنی صبر به صورت فضاگشایی، به صورت در برگرفتن اتفاق، در برگرفتن من ذهنی خود، در برگرفتن من ذهنی دیگران در فضای عدم گشوده شده، خود را به ما نشان می‌دهد. گویی در یک لحظه دنیا ساکت می‌شود و مانند آهنی که در اسید ذوب می‌شود، تمام هیجان‌ات و دردها محو می‌گردد.

«آخرِ وَالْعَصْرِ را آگه بخوان»



«وَالْعَصْرِ» (۱)

«قسم به این لحظه»

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (۲)

«همانا انسان در همانندگی‌ها درحال ضرر زدن به خود و دیگران است.»

«إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ» (۳)

«غیر از کسانی که به فضای گشوده‌شده ایمان آوردند و فکر و عملی از روی فضای گشوده‌شده کردند و دیگران را نیز با ارتعاش فضاگشایی خود، به صبر و فضاگشایی تشویق کردند.»  
(قرآن کریم، سوره‌ العصر (۱۰۳)، آیات ۳-۱)  
تکرار این بیت، ساکن شدن در این لحظه و تعمیم ندادن چالش خود به گذشته و آینده و به فضاگشایی، در هر آنچه که در این لحظه ذهن نشان می‌دهد کمک می‌کند.

با تکرار «والعصر» گویی کل جهان در این لحظه متمرکز می‌شود و سکون و آرامشی جهان درون و بیرون را فرا می‌گیرد.

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

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

**آقای شهمازی:** شما هم که «تا نکند هان و هان»، (خواندید) پس «نکند» درست است.

**خانم نرگس:** «تا نکند» بله استاد.

**آقای شهمازی:** «تا نکشد» نیست، قابل توجه خانم تیارا.

**خانم نرگس:** تماس که می‌گیریم پشت تلفن آدم هول می‌شود واقعاً سخت است پشت تلفن خواندن ابیات. مطمئناً دوستان وقتی خودشان می‌خوانند درست است.

**آقای شهمازی:** نه شوخی می‌کنم.

حالا ما درمقابل ایشان کوتاه آمدیم ولی خب شما درست کردید.



۳۱- آقای نصراله از نجف آباد با سخنان آقای شهبازی

**آقای نصرالله:** عرضم خدمت شما که در رابطه با عدم نصیحت کردن دیگران یک بیت هست که این سرلوحه زندگی من شده و سعی می‌کنم رعایت کنم.

می‌گوید:

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

مردۀ خود را رها کرده‌ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رَفو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

رُفو یا رَفو شما فرمودید هر دو درست است.

**آقای شهبازی:** هر دو درست است، بله.

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

می‌گری، این‌جا همین گریه کردن معنی می‌دهد. درست است؟

**آقای شهبازی:**

بله. می‌گری. بله. یعنی گریه کن.

**آقای نصرالله:** به حالِ خودم. به حالِ خودم.

**آقای شهبازی:** به حالِ خودت گریه کن. بله.

**آقای نصرالله:** این خبر و سنی یا نصیحت دیگران واقعاً آقای شهبازی من خیلی مبتلا بودم به این موضوع. ولی حدود هفت هشت سالی هست که برنامه گنج حضور را می‌بینم و یک مقدار حالا جدی‌تر یک چیزی حول و حوش یک سالی کم‌تر هست که خیلی جدی سعی می‌کنم برنامه چهارشنبه و جمعه‌ها را، پیام‌ها را، پیغام‌ها را گوش بدهم.



این خیلی به من کمک کرده و آرامش به وجود من آورده، که واقعاً خودم اصلاً تعجب می‌کنم از این‌که سعی می‌کنم دیگران را نصیحت نکنم. البته این نیست که قطعاً این‌جور باشد ولی سعی می‌کنم. یعنی واقعاً متوجه می‌شوم، می‌بینم که دارم از فضای فضاگشایی خارج می‌شوم و سعی می‌کنم که رعایت کنم.

یک مسئله دیگر هم هست، یک بیت دیگر هست که در رابطه با «حزم» است و این حزم خیلی به من کمک کرده، سعی می‌کنم که مین‌های داخل مسیرم را ببینم و پایم را روی آن‌ها نگذارم.

## حَزْم، سُوءَالْظَنِّ گفته‌ست آن رسول هر قدم را دام می‌دان ای فَضُول

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۸)

واقعاً آقای شهبازی در رابطه با این حزم، هرچا رعایت کردم خیلی به من کمک کرده و با توجه به زحمات جناب‌عالی، ابیات کلیدی و شاه‌بیت‌های مولانای عزیز خیلی به من کمک کرده و رعایت کردن این حزم خیلی مهم است، در زندگی‌ام تأثیرگذار بوده‌است.

آقای شهبازی: بله، آفرین

آقای نصرالله: بله، خواهش می‌کنم. سه‌تا بیت هم هست که واقعاً این‌ها کلیدی هستند، و من دارم تلاش می‌کنم که این ابیات را روی خودم بیشتر و بیشتر پیاده کنم. یکی می‌گوید:

## گفت پیغمبر که: بر رزق ای فتا در فرو بسته‌ست و بر در قفل‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۵)

## جنبش و آمد شد ما و اکتساب هست مفتاحی بر آن قفل و حجاب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۶)

## بی‌کلید، این در گشادن راه نیست بی‌طلب، نان سنت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

این طلب و کلید ما که همین ابیات مولانا و برنامه خوب جناب‌عالی است که واقعاً بی‌نظیر است آقای شهبازی.



**آقای شهبازی:** شما لطف دارید.

**آقای نصرالله:** این برنامه ۹۲۶ تا برنامه شما اجرا کرده‌اید و خدا به شما کمک کرده واقعاً، غیر از این نیست. این ابیات خیلی کمک‌کننده بوده در زندگی من. البته اشتباه نکنیم، آقای شهبازی، من، این می‌آید و می‌رود. یعنی واقعاً «رَدُّو لَعَادُوا» که آن بیتش را واقعاً خیلی کمک می‌کند به من، ولی سعی می‌کنم که کم‌تر «رَدُّو لَعَادُوا» داشته باشم، کم‌تر. هر جا که اشتباه می‌کنم، هر جا که من ذهنی سراغم می‌آید، سعی می‌کنم سریع برگردم، شناسایی‌اش کنم و آن را «لا» کنم. یکی هم این‌که، یک کمی هول شدم آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** یک نفس عمیق بکشید.

**آقای نصرالله:** عذرخواهی می‌کنم، بله، بعد نکته دیگر آقای شهبازی، این پندار کمال خیلی خطرناک است در زندگی روزمره ما. من البته از خودم می‌گویم، من خدای نکرده نمی‌خواهم به کسی نصیحت، من کسی نیستم بخواهم کسی را نصیحت کنم، ولی این پندار کمال را آقای شهبازی هر وقت از آن غافل می‌شوم واقعاً زجر می‌دهد، و خیلی بیماری خلاصه بدی است در وجود ما انسان‌ها. این خیلی آزاردهنده است و انسان که فکر کند که پندار کمال دارد و فکر می‌کند همه‌چیز را می‌داند.

می‌گوید:

## عَلَّتِي بَتَّرَ زِ پِنْدَارِ كَمَالِ نِیَسْتِ اِنْدَرِ جَانِ تُو اَیْ ذُو دَلَالِ (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

این خیلی مهم هست و من سعی می‌کنم که این ابیاتی که الان خواندم را تکرار کنم، استفاده کنم و در مواقعی که عرضم خدمت حضرت عالی، وقتی می‌آید سراغم من ذهنی، سعی می‌کنم این ابیات را تکرار کنم و من را آرام می‌کند، به من کمک می‌کند.

**آقای نصرالله:** من زیاد صحبت نکنم، دوتا، چهارتا کلمه دیگر می‌گویم رعایت پنج دقیقه را بکنم.

یکی آقای شهبازی، من از زمانی که با این برنامه آشنا شدم و سعی کردم رعایت قانون جبران را بکنم، هم معنوی هم مادی، یک آرامش درونی در وجودم حاکم شده، و واقعاً آن شادی بی‌سبب که شما همیشه می‌فرمایید و در ابیات مولانا هم هست، این به من خیلی کمک می‌کند این قانون جبران.





من اصلاً آقای شهبازی، باور بفرمایید یک حقوق بازنشستگی دارم ولی عجیب است من وقتی که، حالا در حد مقدور کمک می‌کنم و سعی می‌کنم اول هر برج به محض این‌که حقوقم به دستم برسد، این قانون جبران را رعایت کنم و آن مبلغی که مدنظرم هست بلافاصله واریز می‌کنم.

یک خیر و برکتی در زندگی‌ام آمده، خودم باورم واقعاً نمی‌شود آقای شهبازی که این قدر این قانون جبران به من کمک کرده در زندگی.

حالا معنوی آن که آن را هم خیلی واقعاً باید رعایت کنم و سعی می‌کنم آن را انجام بدهم، سعی می‌کنم غافل نشوم از برنامه‌های چهارشنبه و پیغام‌های جمعه‌تان. سعی می‌کنم یعنی در اولویت اول من هست. مگر این‌که یک وقت یک اتفاق ناجوری، نتوانم شرکت کنم، ولی سعی می‌کنم این برنامه را به اصطلاح جبران معنوی را هم رعایت کنم.

بعد یک نکته‌ای که هست آقای شهبازی در رابطه با مولانا یک جایی می‌گوید که عدم و نیستی در وجود ماها باید باشد و ما باید بگوییم نمی‌دانم، و واقعاً خودمان را جایی حساب نکنیم تا کوچک بشود من ذهنی‌مان، و فضاگشایی در وجود ما طلوع کند و همیشه به اصطلاح دور بشویم از من ذهنی.

و در جایی هم می‌گوید که قدر خودتان را بدانید و حالا من بیت آن را می‌خوانم، و خودتان را به حساب بیاورید، و شما همیشه این مطالب را فرموده‌اید، و می‌گوید شما هزار هستید. می‌گوید:

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

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

این قد خوش هست این‌جا آقای شهبازی درست است خوش یا خوش بگوییم؟

آقای شهبازی: هر دو را می‌توانید بخوانید. بله.

آقای نصرالله: فرقی نمی‌کند؟

آقای شهبازی: نه‌نه.



**آقای نصرالله:** بله من فقط یک چیز دیگر بگویم آقای شهبازی. این برنامه‌ریزی که راجع به تلفن‌ها، الآن برنامه پیام‌های تلفنی برنامه‌ریزی هوشمندانه و خردمندان‌ای کرده‌اید. به نظر من خیلی بهتر شده واقعاً.

الآن این برنامه، الآن ساعت‌های اول را می‌گذارید برای آن‌هایی که مثلاً تماس دو سه ماه است نگرفته‌اند، آن‌ها بگیرند و بعد الآن آخر برنامه را گذاشته‌اید برای آن‌هایی که به اصطلاح می‌توانند، هر دو طرف را، هم آن‌هایی که زیر سه ماه تماس گرفته‌اند هم آن‌هایی که بالای سه ماه تماس گرفته‌اند، این خیلی کمک کرده الآن.

من می‌بینم پیام‌هایی واقعاً می‌آید در این برنامه خیلی زیبا خیلی زیبا و انسان‌هایی می‌آیند که یک سال است می‌گوید من دارم تلاش می‌کنم نتوانسته‌ام بگیرم، و این خوب شد این برنامه، خیلی بهتر شد. نمی‌گویم حالا خیلی کامل کامل شد، ولی خیلی برنامه بهتر شده است.

**آقای شهبازی:** ممنونم.

**آقای نصرالله:** من یک جمله دیگر بگویم یا بس است آقای شهبازی؟

**آقای شهبازی:** آن جمله را هم بگویید خداحافظی کنم با شما.

**آقای نصرالله:** این جمله را می‌گویم تمام می‌کنم عذر می‌خواهم. یک خاطره کوچک از دکتر حسابی رحمه‌الله علیه پدر علم فیزیک ایران، پسرشان تعریف می‌کرد راجع به این موضوع توقع نداشتن از دیگران.

پسرشان در برنامه تلویزیون یادم هست، هفت، هشت، ده سال پیش گفت که من این پدرم را در خانه ندیدم یک بار با مادرم بلند صحبت کند، یک بار به ما بگوید فلان چیز را برای من بیاورید، فلان لیوان آب را بیاورید یا غذایم را، یا مثلاً کتابم را.

گفت که یک بار من نشنیدم در زندگی‌اش این کار را بکند، و این قدر این مرد بزرگ بوده، و این توقع نداشتن خیلی خیلی به خود من داره کمک، و دارم کار می‌کنم روی خودم روی این موضوع.

آقای شهبازی با اجازه‌تان یک پیغامی آماده کرده‌ام در ارتباط با «پنهان‌پری» که البته قسمت اولش راجع به پنهان‌پری است و بعد یک مقدار ادامه پیدا می‌کند راجع به این‌که ارتباط آن با کارگاه حق و پندار کمال چه می‌شود. ولی فکر کنم فقط قسمت اول را وقت کنم بخوانم. با اجازه‌تان. بقیه‌اش را برای پیغام عشق می‌گذارم.

در اولین بیت غزل شماره ۲۱۲ که در برنامه ۹۲۶ گنج حضور تفسیر شد، کلمه «جَنّیان دانا» آمده است. در این‌جا جَنّیان یعنی جن‌ها، معنی مثبت دارد و به معنی پری و یا هشیاری زنده به زندگی است.

این کلمه پری، در ابیات دیگر مولانا با کلمه پنهان همراه و قرین شده است، یعنی پری پنهانی می‌پرد و یا به قول مولانا پنهان‌پری می‌کند.

### بود عَبْدُ الْعَوْتِ هم‌جنس پری چون پری، نُه سال در پنهان‌پری (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۷۴)

عَبْدُ الْعَوْتِ که نماد انسانی است که دارد به هشیاری حضور زنده می‌شود، نُه سال یعنی برای یک مدت نسبتاً زیادی پنهان‌پری می‌کند تا بالاخره به خدا کامل زنده می‌شود و من‌ذهنی و همانندگی‌های او دست از سر او برمی‌دارند.

و اما پنهان‌پری چیست؟

پنهان‌پری یعنی این‌که ما فضا را باز کنیم، سکوت کنیم و با ذهن خودمان و وضعیت‌های خودمان را تعریف نکنیم. در این حالت است که چشم من‌ذهنی نمی‌تواند ما را ببیند، پس داریم پنهانی می‌پریم.

برای پنهان‌پری باید از جنس هشیاری ناب و خالص زندگی بشویم.

### بُرد هم‌جنسی پَرِیانش چنان که رُباید روح را زخم سِنان (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۸۰)

پس به‌طور کلی، برای این‌که با هشیاری ناب زندگی هم‌جنس شویم و پنهان‌پری کنیم، باید اولاً فضا را بگشاییم، دوماً هیچ نگوییم.



در این حالت به قول مولانا، پر و بالی روحانی به ما داده می‌شود که با آن می‌توانیم از روی همانندگی‌ها بپریم. در آن حالت، خدایی که طالب ما است، ما را به شدت جذب می‌کند و از خلق یعنی انسان‌هایی که من‌ذهنی دارند و از جنس هشیاری جسمی هستند می‌رباید.

## بپر ای دل، به پنهانی به پر و بال روحانی گرت طالب نبودی شه، چنین پر هات نگشودی

در احسان سابق است آن شه، به وعده صادق است آن شه  
اگر نه خالق است آن شه، تو را از خلق نربودی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۲۴)

و اما همین سکوت در هنگام پنهان‌پری خیلی مهم است. در داستان حضرت رسول و عایشه از دفتر ششم مثنوی داشتیم که کوری به‌ناگهان وارد منزل حضرت رسول می‌شود. عایشه سریع بدون این‌که حرفی بزند حجاب می‌کند. حضرت رسول به عایشه می‌گوید که این کور که تو را نمی‌بیند، پس چرا از او حجاب می‌کنی؟ عایشه بدون این‌که حرفی بزند، تنها با اشاره دست می‌گوید، او من را نمی‌بیند، ولی من که او را می‌بینم.

## کرد اشارت عایشه با دستها او نبیند، من همی بینم ورا (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۸۷)

در این‌جا کور، نماد من‌ذهنی است و عایشه نماد هشیاری حضور که بسیار زیبارو است. پس وقتی من‌ذهنی خودمان و یا دیگران سریع و بدون اطلاع قبلی می‌پرند وسط، ما باید با سکوت خود و با فضاگشایی از او حجاب کنیم تا من‌ذهنی ما را نبیند. این همان معنی پنهان‌پری است.

یکی از ایرادهایی که در مسیر رشد معنوی‌ام در خودم شناسایی کرده‌ام این است که من در بعضی جاها به‌درستی پنهان‌پری نمی‌کنم. یکی از این موارد این است که در بعضی مواقع که تجربیات معنوی‌ای دارم، هیجان‌زده می‌شوم و در مورد آن صحبت می‌کنم. درحالی‌که مولانا صریحاً می‌گوید، محرم این راه بسیار کمیاب است. تو مثل یک نگهبان، شب برو و پنهان‌روی کن.

## محرم آن آه کمیابست و بس شبرو و، پنهان‌روی کن، چون عسس (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۳)



یا این که می‌گویند مانند حضرت علی آهت را در چاه بکن.

## چون علی تو آه اندر چاه کن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، مصراع دوم بیت ۲۲۳۲)

جالب این جاست که من حتی گاهی برای خودم توجیه می‌کردم که خُب اشکالی ندارد که این تجربیات درونی را برای دوستانی که در راه گنج حضور پیدا کردم بیان کنم، چون این‌ها محرم این راه هستند.

اما آقای شهبازی در برنامه ۹۲۶ صریحاً فرمودند که «آنچه که درونتان می‌گذرد را نیابید تعریف کنید. آن را برای خودتان نگه دارید.» مولانا هم که اتمام حجت کردند. فرمودند «اگر شاه یعنی خود زندگی هم آمد از شما سؤال پرسید، باز هم آن تجربیات معنوی خود را به کلام درنیاورید و با زبان چیزی نگویند.»

## هان و هان این راز را با کس مگو گرچه از تو، شه کند بس جست و جو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۴)

اما چرا آخر؟ مگر به زندگی یا استاد معنوی من چیزی می‌شود، اگر من تجربیات معنوی درونم را بیایم بگویم؟ جواب این که، نه، به آن‌ها چیزی نمی‌شود، اما به من چرا. روزن دلم بسته می‌شود.

## پس تو حیران باش بی لا و بلی تا ز رحمت پیشت آید محملی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۴۸)

## چون ز فهم این عجایب کودنی گر بلی گویی، تکلف می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۴۹)

## ور بگویی: نی، زند نی گردنت قهر بر بندد بدان نی روزنت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۵۰)

مَحْمِل: کجاوه که بر شتر بندند، هَوْدَج؛ در این جا مراد مرکوب است.



یعنی اگر تجربه معنوی درونی داشتی، آن را به حرف و کلام درنیاور. فقط حیران باقی بمان. نه «بلی» بگو و نه «خیر». یعنی اصلاً هیچ‌جوره در موردش صحبت نکن. تنها در این صورت است که مشمول رحمت زندگی می‌شوی. چون ذهن تو توانایی درک و فهم این عجایب را ندارد، اگر بلی بگویی، یعنی بگویی «بله، فهمیدم چه شد، این تجربه معنوی را درک کردم»، در این حالت داری از روی تکلف حرف می‌زنی، چون اصلاً ذهن نمی‌تواند این عجایب را بفهمد.

اگر هم بگویی «نه»، یعنی بگویی «نه اصلاً تجربه معنوی چیست؟ مگر می‌شود تجربه معنوی هم کرد؟ حتماً این‌ها توهمات ذهن من است»، آن وقت هم قهر زندگی گردنت را می‌زند و به‌خاطر این نه گفتن و انکار گردنت، روزن دلت بسته می‌شود و از عشق و برکت زندگی که از آن روزن می‌آید بی‌بهره می‌مانی.

پس بهترین کار در این مواقع، فقط سکوت است و حیرانی. همین و بس.



۳۳- آقای نیما از کانادا با سخنان آقای شهبازی

عرضم به حضورتان که شما بحث همین خبر و سنی کردن دیگران بود، من البته یک متنی نوشتم ولی خواستم یک بیتی که کم‌تر به آن توجه شده، آن را بخوانم که روی من خیلی تأثیر گذاشته بود در رابطه با همین که سرم در کار خودم باشد.

کلاً، معمولاً مثلاً بخواهند به کسی بگویند بنشین، چهار مورد می‌توانند بگویند. یا مثلاً می‌توانند بگویند خواهش می‌کنم بفرمایید بنشینید، یا مثلاً باز گوش نکند می‌گویند بفرمایید بنشینید، بعد اگر باز هم گوش نکند می‌گویند آقا بنشین، بعد دیگر گوش نکند دیگر ببخشید می‌گویند بتمرگ!

بعد، روی من آن قسمت بتمرگ خیلی بیشتر کار کرده در همه ابیات مولانا تا بادبانه‌اش.

مولانا می‌خواهند بگویند مثلاً بفرمایید خواهش می‌کنم بنشینید، می‌گویند:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

بعد، ولی باز گوش ندهیم، می‌گویند که مثلاً بفرمایید بنشینید، می‌گویند:

مردۀ خود را رها کرده‌ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

بعد باز مثلاً می‌خواهند بگویند بنشین، می‌گویند:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

ولی باز من وقتی گوش نمی‌کنم، این را می‌گویند:

در گوی و در چهی ای قَلتبان  
دست وادار از سبال دیگران

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)



## چون به بستانِ رسی زیبا و خوش بعد از آن دامان خَلقان گیر و کَش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶)

## ای مَقیمِ حبسِ چار و پنج و شَش نغزجایی، دیگران را هم بکش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۷)

## ای چو خَربنده حریف کون خر بوسه‌گاهی یافتی، ما را ببر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۸)

## چون ندادت بندگیِ دوست دست میلِ شاهی از کجآت خاسته‌ست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۹)

این‌ها را من هرروز برای خودم تکرار می‌کنم و خیلی بیشتر از آن سه بیت روی من تأثیر می‌گذارد. از دفتر سوم بیت ۲۲۳۵ شروع می‌شود.

**آقای شهبازی:** خیلی خُب ما این‌ها را هم اضافه می‌کنیم به آن سه بیت، بعد ببینیم مردم حفظ می‌کنند این‌ها را؟

بله دست از سبیل مردم باید برداریم به‌قول شما وقتی به بستان خوشی رسیدیم خودمان، آن موقع دامان مردم را بگیریم بکشیم. خودمان که در جهنم زندگی می‌کنیم مردم را به زور نکشیم آن‌جا. راست می‌گویید این چند بیت خیلی خیلی گویا و ساده و کارساز است. بفرمایید.

**آقای نما:** بله به خودم همیشه می‌گویم، می‌گویم یک «به تو چه گنده» اول به خودت بگو نیما، اگر توانستی جوابش را بدهی بعد حرفت را ادامه بده. یا می‌گویم اول مثلاً خیلی خودم بیل‌زنم باغچه خودم را بیل بزنم نیازی نیست دیگران را حبر و سنی کنم اصلاً.

و شما هم که فرمودید این را، دیگر به‌عبارتی حجت را تمام کردید، مولانا هم حجت را تمام کرد. و من هم همیشه سعی کردم که یعنی اصلاً کاری به کار دیگران نداشته باشم. این‌قدر به‌قولی سَمَن دارم خودم که در آن یاسمن گم است. خیلی بلدِ کار هستم کار خودم را راه بیندازم نمی‌خواهد کار دیگران را راه بیندازم.





**آقای شهبازی:** بله بله. خُب ولی این موضوع مستلزم درک عمیق و همه‌جانبه است. عمیق به این معنی که واقعاً ریشه پیدا کند در ما با خواندن این ابیات که ما در کار دیگران دخالت نکنیم.

دو، همه‌جانبه به‌طور جامع تا ضررهای آن را در جنبه‌های مختلف خودمان بررسی کنیم.

مثلاً وقتی کسی، کسی را نصیحت می‌کند پندار کمالش مجبورش می‌کند دنبالش باشد، ببیند این نصیحت‌ها را رفت انجام داد یا نداد. بیش‌تر نصیحت‌کنندگان آن آدم مورد نصیحت را رها نمی‌کنند؛ این کار را کردی؟ عوض شدی؟ وضعت درست شد؟

توجه می‌کنید؟ یعنی مرده خودش را رها کرده دنبال مرده دیگران است. پس بنابراین این یک مرضی است که اگر به‌طور جامع بررسی نکنیم که چه ضررهای زیادی در جنبه‌های مختلف به ما می‌زند ممکن است نگذاریم کنار! فکر می‌کنیم این قدرت است.

خیلی‌ها که من ذهنی دارند و پندار کمال، می‌گویند خیلی خُب مردم از من می‌پرسند که چکار کنم خُب نشان این است که من می‌دانم دیگر!

خُب پندار کمالش به اصطلاح غذا می‌خورد، خودش را به خودش غذا می‌دهند، و نمی‌دانند که این غذا زهرمار است واقعاً.

کسی که به خودش می‌گوید می‌دانم که از من می‌پرسند و شروع می‌کند دوباره نصیحت و حواسش را از روی خودش برمی‌دارد می‌گذارد روی دیگران، که بیش‌تر اوقات هم عیب‌جویی است، عیب‌گفتن است.

و این هم ما می‌دانیم مردم با عشق عوض می‌شوند. وقتی مردم را نصیحت می‌کنی درست است که ممکن است گوش بدهند و این‌ها، ولی آزرده می‌شوند، در درون پنهانی می‌رنجند.

هیچ‌کس با نصیحت عوض نمی‌شود، با عشق عوض می‌شود. و به‌ندرت آدم هست که بیاید به آدم بگوید شما من را نصیحت کن و نصیحت کند واقعاً گوش بدهد برود انجام بدهد.

تقریباً همه چون پندار کمال دارند از نصیحت ناراحت می‌شوند. ولو این‌که عریان به ایشان می‌گویی که این این‌قدر ضرر می‌زند به تو، آخر سر در دلش می‌گوید به تو چه ضرر می‌زند تو برو خودت را درست کن. یعنی قبول نمی‌کند می‌رنجد و رابطه هم خراب می‌شود.

بنابراین بررسی همه‌جانبه آثار این تمرکز از روی خود برداشتن روی دیگران گذاشتن را خیلی مفید است، برای این هی من تکرار می‌کنم.



انشاءالله همه بروند بررسی کنند یک گزارشی تهیه کنند که تمرکز را از روی خود برداشتن و گذاشتن روی دیگران چه آثار مخربی دارد و کدام‌هایش را تجربه کرده‌اند و چجوری این را در خودشان رفع می‌کنند.

ببخشید بفرمایید.

**آقای نیما:** خواهش می‌کنم همین، دیگر متنم را نمی‌خوانم چون وقت را گرفتم. خیلی خوشحال شدم صدایتان را شنیدم. ممنونم.

**آقای شهبازی:** خیلی ممنون آقا نیما، سپاس از همه زحماتتون.

**آقای نیما:** ممنونم از شما. خدا نگهدارتان.

**آقای شهبازی:** دیگر آقا نیما این قدر متواضع است که نخواست ادامه بدهد چون وقتش تمام شده بود. امیدوارم ما یاد بگیریم از این پدیده‌ها. و از دوستان خواهش می‌کنم می‌آیند وقت را نگه دارند. پنج دقیقه، شش دقیقه حداکثر هفت دقیقه. یعنی اگر کسی نظم را رعایت نمی‌کند وقت را نگه نمی‌دارد در درون و در اساس پیشرفت نکرده واقعاً، ببخشید این حرف را می‌زنم. نظم اولین اهمیت را دارد در این برنامه.



## بیار باده که اندر خمارِ خمارم خدا گرفت مرا، زان چنین گرفتارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۳۷)

سال‌ها به دنبال گرفتن شراب از اتفاقات و چیزهای آفلی بودیم که ذهنمان نشان می‌داد و بازی زندگی بود، اما هرچه بیشتر از شراب این جهانی خوردیم نه تنها به ما مستی نداد بلکه خمارتر و بی‌حالت‌تر و بی‌حوصله‌تر شدیم.

تنها شراب خداگونه است که می‌تواند این دردهای بی‌درمان من ذهنی را درمان کند و ما را از این حالت خماری و نارضایتی خارج کند و این شراب تنها با فضاگشایی در اطراف اتفاق این لحظه وارد وجود ما می‌شود و ما را درمان می‌کند.

ما به زندگی قول دادیم که از جنس تو هستیم، اما با آمدن به این جهان پیمان‌الست را فراموش کرده‌ایم و به جای عدم، مرکزمان را جسم کرده‌ایم و به این طریق دچار دردسر شدیم.

تمام گرفتاری‌های فردی و جمعی ما از آن ناشی می‌شود که خداوند ما را گرفته، چون می‌خواهد در ما به خودش زنده شود و وقتی مرکز ما جسم باشد تبدیل می‌شویم به یک کارخانه تولیدکننده مسئله، مانع، گرفتاری و درد.

### گفت: می‌دانم سبب این نیش را

### می‌شناسم من گناهِ خویش را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۷)

### من شکستم حرمتِ ایمان او

### پس یمینم بُرد دادستان او

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۸)

### من شکستم عهد و، دانستم بدست

### تا رسید آن شومی جرأت به دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۹)

ایمان: جمع یمین، سوگند

یمین: دست راست



حالا ما با این تعلیمات، سبب این نیش و گرفتاری را می‌دانیم. می‌دانیم که احترام سوگند الست را نگه نداشته‌ایم و تعهدمان را شکسته‌ایم؛ بنابراین زندگی قدرت عمل ما را برده و ما دچار مسئله‌سازی شدیم.

حالا فهمیدیم که بلند شدن به‌عنوان «من» گستاخی است و شوم است، بنابراین برخلاف سبب‌سازی‌های ذهن که ما را به واکنش و فضا‌بندی تحریک می‌کند، فضا را باز می‌کنیم و به اتفاق این لحظه هرچه که هست بله می‌گوییم و از جنس اولیه‌مان می‌شویم و این‌گونه دوباره فرمانروای مرکزمان می‌شویم.

## وآن که او دانست، او فرمانرواست با خدا سامان پیچیدن کجاست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۹۲)

از دست دادن هر همانیدگی ما را دچار خماری می‌کند، چون ما از آن شیره می‌کشیدیم و شراب مصنوعی می‌خوردیم و حالا فقدان آن ما را دچار غم و درد کرده است.

## این خُمارِ غم، دلیل آن شده‌ست که بدان مفقود، مستی‌ات بده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹)

پس مسئول غم و خماری، خودمان هستیم و نتیجه اعمال خود ماست و زندگی این را نمی‌پذیرد.

## فعل تُست این غصه‌های دَم به دم این بود معنی قد جَفَّ الْقَلَم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)

خداوند طالب ماست و می‌خواهد در ما به خودش زنده شود و کسی قدرت زورآزمایی با خداوند را ندارد و هرکس که بخواهد در نزد خداوند اظهار وجود و هستی کند، دَمار از روزگارش برمی‌آورد.

## طالب است و غالب است آن کردگار تا ز هستی‌ها بر آرد او دَمار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۲۱۴)

این بیت شاید برای کسانی که اولین بار این مطالب را می‌شنوند به نظر کمی سنگین بیاید و با خود فکر کنند که آیا خداوند از ما به دلیل همانیده شدن کینه به دل گرفته و می‌خواهد از ما انتقام بگیرد؟



باید بدانیم که خداوند سراسر لطف و مهر است. او همواره مشتاق ماست و می‌خواهد ما را از درد و رنج بیهوده آزاد کند. بنابراین هرآنچه را که سبب این رنج بیهوده است از مرکز ما پاک می‌کند.

همین که فضا را باز کنیم و به آنچه که قضا در این لحظه برایمان رقم زده، رضایت دهیم، مورد لطف و عنایت زندگی قرار می‌گیریم و بعد از آن اوست که سپر ما می‌شود و ما در حریم امن زندگی قرار می‌گیریم.

## قضا که تیر حوادث به تو همی انداخت

## تو را کند به عنایت از آن سپس سپری

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۶)

ما موجودی رها شده و بی‌پناه نیستیم، بلکه خردی که تمام کائنات را اداره می‌کند به دنبال ماست و شفا دهنده دردهای ما و چقدر زیبا جناب مولانا از قول پروردگار می‌فرماید:

نیم ز کار تو فارغ همیشه در کارم  
که لحظه لحظه تو را من عزیزتر دارم

به ذات پاک من و آفتاب سلطنتم  
که من تو را نگذارم به لطف بردارم

رخ تو را ز شعاعات خویش نور دهم  
سر تو را به ده انگشت مغفرت خارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳)

خداوند هر لحظه منتظر ماست و آغوش مهر او به روی ما گشوده است و زمانی که ما فضا را باز کنیم و خالصانه به بیمار بودن خود اعتراف کنیم، هزار ابر عنایت او بر سر ما می‌بارد و دردهای ما را شفا می‌دهد.

هزار ابر عنایت بر آسمان رضاست

اگر ببارم از آن ابر بر سرت بارم

ببسته است میان لطف من به تیمارت

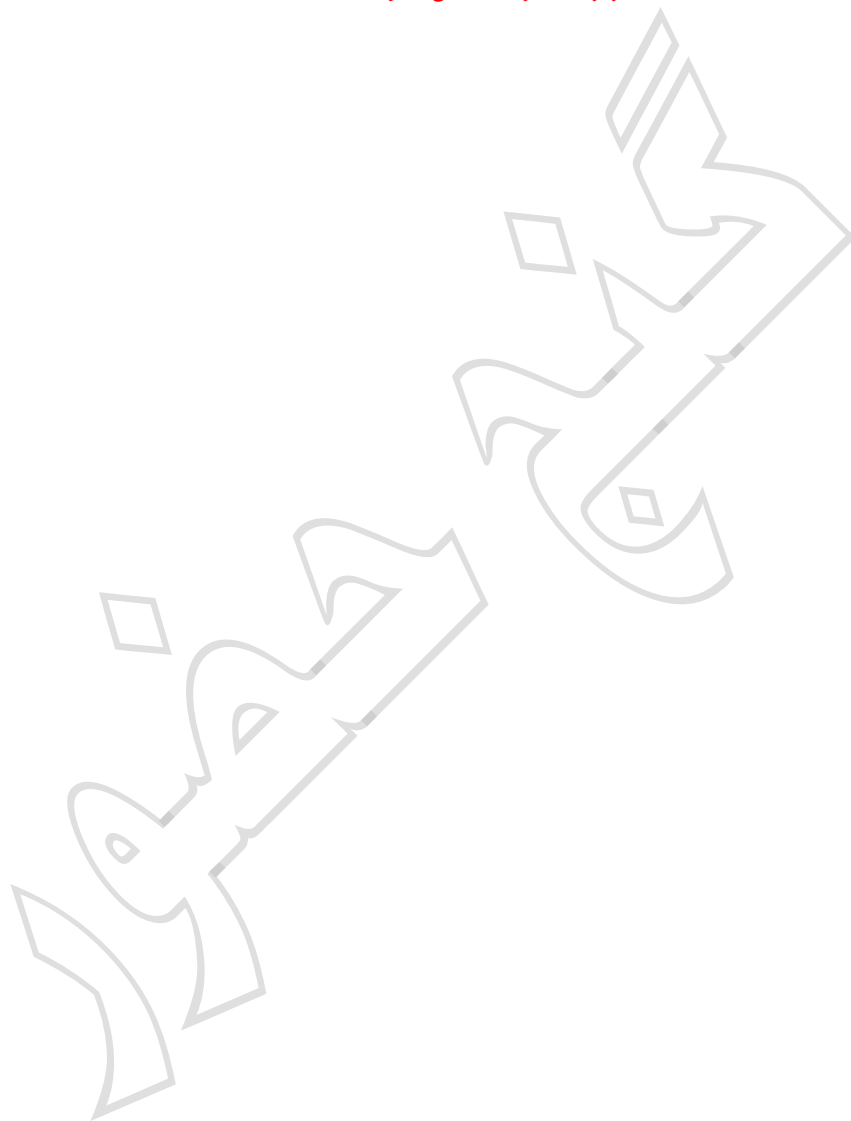
که دیده برکات وصال و تیمارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۲۳)



پس با پذیرش و تسلیم، مرکزمان را از هرچه به غیر از او خالی می‌کنیم و از هرچه به غیر از عشق بیزار می‌شویم تا آن شرابِ مست‌کننده که حتی مورد حسادت خورشید عالم‌تاب است، وارد وجودمان شود و ما را از خماری بیرون آورد.

بیار جامِ شرابی که رشکِ خورشید است  
به جانِ عشق که از غیرِ عشق بیزارم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۳۷)



نردبان الهی در چاه ذهن همیشه آویزان است و آماده تا ما را از چاه ذهن بیرون بکشد و به آسمان قرب و حضور الهی بکشاند. اولین و مهم‌ترین پله این نردبان فضاگشایی است که با برداشتن اولین قدم می‌توان به پله‌های دیگر این نردبان قدم گذاشت.

## حکم حق گُسترد بهر ما بساط

که: بگویند از طریق انبساط

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

## نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

## همه بی‌خودی پسندم، همه تن چو گل بخندم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

و یا در جای دیگر در دفتر چهارم بیت ۴۱۸ می‌فرمایند مولانای عزیز:

## چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟

نگر اولین قدم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

با فضاگشایی که انجام می‌دهیم تازه بعد می‌توانیم به پله‌های دیگر این نردبان قدم بگذاریم که پله بعد آن می‌تواند شکر باشد که شکر کردن با زبان فقط پوسته و سطحی است. شکر واقعی استفاده بهینه از نعمات خدا در جهت رضای خدا است.

این‌که کسی را به واکنش وادار نکردن و دیگر این‌که با اتفاقات واکنش نشان ندادن و درواقع فضاگشایی به تمام معنا و در هر حالت در اتفاقات لحظه. شکر، قانون جبران را رعایت کردن در هر زمینه است.

پله بعدی پرهیز است. پرهیز مراقب بودن از همان‌جایی شدن و این‌که وقتی از یک همان‌جایی به لطف خدا جدا شدی، همان‌جایی دیگری را جایگزین آن نکنیم و خلاصه مراقبه در هر لحظه.

وقتی فکری به سرمان می‌زند، آن فکر را نظارت کنیم. ببینیم آیا از روی ذهن بلند شده یا از مرکز عدم. اگر آن فکر بوی ملامت، گله و شکایت، توقع، مقایسه، برتری‌طلبی یا گذشته و آینده رفتن هست، از فضای ذهن بلند شده که در این صورت باید آن فکر را رها کنیم و نگذاریم به مرحله حرف و عمل درآید که این عین پرهیز است.



پله بعدی صبر است. وقتی شکر و پرهیز داشتی باید برای تبدیل شدن و به حضور زنده شدن، صبور باشی و در این شوق عجله نکنی که عجله خود از منذهنی است.

خودت را با کسی مقایسه نکنی و بدانی که مقایسه حتی در این زمینه از منذهنی است و اجازه دهی که خدا خودش با جذب و عنایتش، تو را به خودش زنده کند.

وقتی در اتفاقات خدا را ببینی و بدانی مُسبب‌الاسباب اوست و به سبب اسباب نروی و بدانی که خدا با اتفاقات است که روی تو کار می‌کند و همانیدگی‌هایت را که زنگاری روی مرکزت شده پاک می‌کند، عاشقانه و با رضایت کامل اتفاقات را با آغوش باز می‌پذیری و ذوق داری که خدا با آن اتفاق دارد روی تو کار می‌کند و تو را از بیماری و آلودگی پاک می‌کند و از طرفی بسیار مراقبی تا دوباره با همانیدگی جدیدی آلوده نشوی.

در اتفاقات شرابی است الهی که در جام اشخاص ریخته شده که باید هشیارانه آن شراب را دید و نوشید و خود را درگیر سخت اتفاق نکرد و با آن شراب به حیات جاودانه و حضور رسید.





«تکرار ابیات»

به هزاران دلیل که آن‌ها را می‌دانیم، من به‌عنوان یک انسان، غرق در افسانه من‌ذهنی می‌شوم و بسیار بسیار با عقل زندگی فاصله می‌گیرم و عقل من در واقع تصورات و تخیلات ذهنی است.

چیزی که مهم است این است که حالا راه‌حل چیست؟ واقعیت این است که در افسانه من‌ذهنی غرق شده‌ام، حالا راه‌حل چیست؟ واقعیت این است که من الآن گیج و سردرگم هستم و هشیاری بسیار پایینی دارم، حالا راه‌حل چیست؟

اولین و مهم‌ترین و لازم‌ترین شرط این است که من ابتدا از ته دل قبول داشته باشم که من واقعاً عقل درستی ندارم. بپذیرم که من اسیر یک بیماری ذهنی در درونم هستم و بنابراین هیچ اعتمادی به تصمیمات و اختیارات خودم ندارم. من کاملاً به خودم شک دارم و تمام آن چیزهایی که الآن می‌دانم و یاد گرفتم، همه اشتباه و غیرواقعی بوده، اصلاً باید یک آدم دیگر بشوم.

اگر خودم را کوچک کنم، می‌شوم کارگاه خداوند. اما موضوعی که هست این است که در ابتدا من خیلی ضعیف و کاملاً زیر نفوذ ذهن هستم و هشیاری پایینی دارم؛ بنابراین نمی‌توانم تشخیص دهم که الآن چه کاری برحسب من‌ذهنی و بلند شدن براساس آن است و چه کاری نیست.

یعنی درونم را «می‌دانم» من‌ذهنی گرفته، ولی خودم متوجه نیستم و تشخیص نمی‌دهم که این‌ها باعث می‌شود که از کارگاه خداوند خارج شوم. ممکن است نتوانم فضاگشایی کنم، ممکن است متوجه قضیه نشده باشم، ممکن است سردرگم باشم و ندانم چکار باید کنم، در این صورت راه‌حل چیست؟

راه‌حل این است که من به خودم بگویم که من کاری با بقیه ندارم، فقط این را می‌دانم که من خودم توانایی تصمیم و تشخیص ندارم. اگر خودم را مقایسه کنم و احساس کوچکی کنم و زورم بیاید این حرف‌ها را به خودم بزنم، در این صورت باز هم همین پندار کمال و «می‌دانم» من‌ذهنی است که دارد حرف می‌زند و باز هم گرفتار می‌مانم.

من کاری به دیگران ندارم، من به خودم می‌گویم یک عمر در درد و بدبختی زندگی کردم، دیگر نمی‌خواهم فرصت را از دست بدهم. بنابراین اگر من‌ذهنی به من گفت خودت را کوچک نکن و احساس حقارت به من داد، خیلی محکم به او می‌گویم حقارت این است که من که خودم از جنس ارزش هستم، می‌خواهم از پندار کمال و آبروی صد من حدید ارزش به‌دست بیاورم.

بنابراین می‌روم و به حرف یک بزرگ گوش می‌دهم. بزرگ مولاناست.



چند مثال از این‌که بیت‌های مولانا چگونه به من کمک کردند.

۱- مولانا در مورد قرین بسیار هشدار می‌دهد و می‌گوید:

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او  
خو بدزد دل نهان از خوی او  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

در حقیقت دوستانت دشمن‌اند  
که ز حضرت دور و مشغولت کنند  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۶)

من خودم با عقل خودم می‌گویم بگذار بروم اخبار و سریال ببینم، بگذار بروم خانه فلانی یک سری بزنم، بگذار بروم به فلانی و فلانی فلانی زنگ بزنم، مگر می‌شود احوال‌پرسی نکرد؟!

ولی شعر مولانا را می‌خوانم و به من هشدار می‌دهد که این کارهایی که می‌خواهی بکنی باعث می‌شود که آن مریضی درون تو فعال شود و اتفاقاً من هم وقتی آن کارها را می‌کنم متوجه دردش می‌شوم. بنابراین چون خودم عقل زندگی را ندارم، به حرف مولانا گوش می‌دهم و به‌شدت پرهیز می‌کنم.

۲- مولانا در بیت ۱۰۶۸ از دفتر اول می‌گوید:

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

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

من خودم با عقل خودم احساس کوچکی می‌کنم و فکر می‌کنم ناتوانم و توانایی تغییر را به هزاران دلیل که ذهنم می‌گوید ندارم. حالا مولانا چه می‌گوید؟



مولانا می‌گوید تو به همتت نگاه کن، تو به هرچه بخواهی می‌توانی برسی. این محدودیت‌ها از ذهن توست که باعث شده‌اند در جبر بمانی. بنابراین به حرف مولانا گوش می‌دهم نه به کاهلیِ ذهن خودم. به زور هم که شده بلند می‌شوم ورزش می‌کنم، ابیات مولانا را حفظ می‌کنم و پیگیر کار می‌شوم. مولانا می‌گوید به هیچ‌وجه ما مجبور نیستیم این‌طوری زندگی کنیم.

۳- مولانا می‌گوید:

## کار من بی‌علت است و مستقیم هست تقدیرم نه علت، ای سقیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۶۲۶)

مولانا می‌گوید تمام اتفاقات را قضا و کن‌فکان به‌وجود می‌آورد، ولی عقل من می‌گوید آخر مشخص است که تقصیر فلانی است. پس بنابراین به حرف مولانا گوش می‌کنم و اگر رفتم بیرون یک نفر زد در گوش من، من به خودم برمی‌گردم و می‌گویم این چه پیغامی برای من دارد و من باید خودم را چه تغییری بدهم. این اتفاق چه همانندگی‌ای را می‌خواهد به من نشان دهد.

۴- مولانا می‌گوید:

## فعل توست این غصه‌های دم به دم این بود معنی قد جَفَّ الْقَلَمَ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۸۲)

من نمی‌گویم مرا هدیه دهید  
بلکه گفتم لایق هدیه شوید

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۵۷۴)

گر مراقب باشی و بیدار تو  
بینی هر دم پاسخ کردار تو

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۰)

مولانا می‌گوید تمام غصه‌های تو به‌خاطر کارهای خودت است و زندگی ترازو دارد. مولانا می‌گوید تو باید درونت را درست کنی و همانندگی‌هایت را رها کنی و مراقب و بیدار باشی که به دیدن ذهنی کشیده نشوی. در این صورت است که می‌توانی آزاد شوی.



ولی ذهن من می‌گوید بیا برو دعا کن و کار خیر کن و یا به سراغ فلانی برو تا تو را نجات دهد. بنابراین من به حرف مولانا گوش می‌دهم و از سودای کارهای ذهن خودم بیرون می‌آیم.

۵- مولانا می‌گوید:

## علتی بتر ز پندار کمال نیست اندر جان تو ای ذو دلال

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

من خودم واقعاً زیاد متوجه پندار کمال نمی‌شوم، ولی وقتی مولانا می‌گوید بدترین بیماری است، پس مطمئنم که سرتاسر وجود مرا گرفته و من زیر سلطه پندار کمال هستم.

پس بنابراین اگرچه دست و پا شکسته متوجه شدم، ولی می‌خواهم به حرف مولانا گوش بدهم و به جای پندار کمال و کامل بودن، خودم را کوچک کنم.

بنابراین دیگر این بیت را حفظ می‌کنم و در خاطر نگه می‌دارم و زیاد حرف نمی‌زنم، ایراد نمی‌گیرم، انتقاد نمی‌کنم، در خانواده به کسی کاری ندارم و از آن‌ها انتقاد نمی‌کنم و حتی به زور هم که شده به خودم تلقین می‌کنم که دیگران را دوست دارم و از خوشحالی‌شان خوشحالم.