



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 ۱-۹۲۵

برنامه شماره ۱-۹۲۵

اجرا : آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

۲۲ ژوئیه ۲۰۲۲ - ۳۱ تیرماه ۱۴۰۱

گنج حضور Podcast
Search:
Parviz Shahbazi
or
Ganje Hozour

برنامه ۱-۹۲۵
بخش اول
برنامه ویژه پیغامهای تلفنی

Studio : 001 747 7779744

Parviz Shahbazi



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	آقای محمدمهدی از کرمانشاه (۱)	۵
۲	خانم ساناز از اصفهان	۷
۳	خانم مرضیه از پرند با سخنان آقای شهبازی	۱۰
۴	آقای ولی الله	۱۳
۵	سخنان آقای شهبازی	۱۶
۶	خانم نگار از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی	۱۷
۷	آقای بیننده از استان فارس	۲۲
۸	سخنان آقای شهبازی	۲۴
۹	خانم مریم از آمل	۲۵
۱۰	سخنان آقای شهبازی	۲۶
۱۱	آقای علی از تهران و دخترشان خانم مهسا	۳۱
۱۲	آقای محمدمهدی از کرمانشاه (۲)	۳۴
۱۳	سخنان آقای شهبازی	۳۷
۱۴	خانم طاهره از آلمان با سخنان آقای شهبازی	۳۸
۱۵	خانم جیران از آبادان با سخنان آقای شهبازی	۴۲
۱۶	سخنان آقای شهبازی	۴۹
۱۷	خانم فاطمه از صدرا استان فارس	۵۰
۱۸	خانم بیننده از مازندران	۵۳
۱۹	سخنان آقای شهبازی	۵۶
۲۰	خانم فرخنده از جوزان نجف آباد	۵۸
۲۱	آقای حسین از یزد و همسر و دخترشان رز	۵۹
۲۲	خانم بیننده	۶۱
۲۳	خانم ماطلا از گرگان با سخنان آقای شهبازی	۶۴



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۲۴	سخنان آقای شهبازی	۶۸
۲۵	آقای بیننده	۷۱
۲۶	آقای عارف از اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۷۳
۲۷	خانم بیننده از اصفهان	۷۷
۲۸	آقای مهدی از فولادشهر اصفهان	۷۹
۲۹	خانم فرزانه از اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۸۰
۳۰	خانم دینا از ونکوور	۸۴
۳۱	خانم ۹۰ ساله از سوئد با سخنان آقای شهبازی	۸۷
۳۲	آقای مرتضی از تهران	۸۹
۳۳	خانم نسترن از اصفهان	۹۲
۳۴	خانم سهیلا از اصفهان	۹۳
۳۵	خانم منیره از هرات افغانستان	۹۴
۳۶	آقای اسماعیل از اندیشه	۹۷
۳۷	خانم پریسا از کانادا با سخنان آقای شهبازی	۹۹
۳۸	خانم دیبا از کرج	۱۰۶
۳۹	سخنان آقای شهبازی	۱۰۹



۱- آقای محمدمهدی از کرمانشاه

آقای شهبازی یک تشکر ویژه کنم که این فرصت را دادید که ما هم به‌رحال تماس بگیریم. من تقریباً شش سال، هفت سالی می‌شود که به برنامه گنج حضور گوش می‌دهم و خواستم اگر اجازه بدهید یک مقدار از تجربیاتم را بیان کنم.

آقای شهبازی: بفرمایید از کجا زنگ می‌زنید؟

آقای محمدمهدی: من محمدمهدی هستم از کرمانشاه، سن من هم سی سال است.

آقای شهبازی: از همه بینندگان خواهش می‌کنم وقتی زنگ می‌زنند بفرمایند از کجا زنگ می‌زنند. بفرمایید.

آقای محمدمهدی: چشم. حتماً.

اول می‌خواهم یک شعر بخوانم که می‌گوید:

جز توکل جز که تسلیم تمام در غم و راحت، همه مکر است و دام

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸)

در این مسیر معنوی که بودیم این بیت خیلی کمک‌حال من بوده و یک‌جورهایی خیلی در این مسیر به آب و گل افتاده‌ام. مسیرهای مختلفی رفتم و یک‌جورهایی من‌ذهنی من حس کنجکاو می‌کرد، ببیند فلانی چه می‌گوید، این یکی چه می‌گوید ولی یک طلب بود. ولی واقعاً این را می‌خواهم از صمیم قلب بیان بکنم که کامل‌تر و به‌نظر من مفیدتر از مولانا، من استادی نمی‌بینم.

تو مگو ما را بدان شه بار نیست با کریمان کارها دشوار نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱)

آقای شهبازی من تجربیاتم را می‌خواهم بیان کنم امیدوارم که قصه‌گویی من‌ذهنی نباشد و برای کسانی که به‌رحال شرایط زندگی‌شان مثل شرایط زندگی من بوده، کمک‌حال باشد برای آن‌ها.

من یک پسر بچه‌ای بودم که تقریباً پنج‌شش سالم بود پدر و مادر از هم جدا شدند و بعد از تقریباً یک سال پدر من زن گرفت و من زن پدر داشتم و الآن اگر بخوام دوباره برگردم، از من بپرسند بگویند که مثلاً تمام آن سختی‌هایی که در زندگی‌ات کشیدی، اگر بتوانی تغییرش بدهی، واقعاً من هیچ تغییری در آن ایجاد نمی‌کنم و خیلی‌خیلی شادمان هستم و خدا را



سپاس‌گزارم که تمام آن سختی‌ها تمام آن چالش‌ها در مسیر زندگی من قرار گرفت و باعث شد که من این انسانی که الآن هستم، بشوم.

چند وقت پیش مادر بنده به من زنگ زد و از من به قول معروف حلال‌خواهی خواست. دوسه بار که زنگ زد به من، من قبلش هی زنگ نزدم یک‌جورهایی کمی دچار تنش بودم بعد گفتم بگذار زنگ بزنم.

قبل از این‌که جواب بدهم گفتم خدایا این کلام من کلام تو باشد. حرف‌هایی که از دهان من درمی‌آید حرف‌های تو باشد. من می‌خواهم تسلیم باشم. می‌خواهم تو خودت را بیان کنی از من. سال‌ها من از تو کمک خواستم که رنجشی، کینه‌ای چیزی از کسی نباشد.

بعد که مادر بنده زنگ زد، به گریه افتاد و کلی گریه کرد و گفت که من می‌خواهم برای تو جبران کنم. مثلاً مادری که نکردم در حقت، کمبودهایی که داشتی را برایت جبران می‌کنم.

و من گفتم به او که شاد بودن تو برای من کلی جبران است، گفتم این‌که تو شاد باشی در زندگی‌ات و من ممنون از تو که تو نقشت را درست اجرا کردی.

یعنی آقای شهبازی من احساس می‌کنم مادر من به فرض که به من عشق نداده، ایشان یک وسیله بوده‌اند، ایشان را من انتخاب کرده‌ام که بیاید به من عشق ندهد که من عشق را در درون خودم پیدا بکنم. یعنی یک حالت بازیگری را دارد برای من، پدر من همچنین. این‌ها باعث می‌شود که انسان توقع نداشته باشد.

**زخم پذیر و پیش رو چون سپر شجاعتی
گوش به غیر زه مده تا چو کمان خمانت**

**از حد خاک تا بشر چند هزار منزل است
شهر به شهر بُردمت بر سر ره نمانت**

**هیچ مگوی و کف مکن سر مگشای دیگ را
نیک بجوش و صبر کن زآنکه همی پرانمت**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۲۲)

آقای شهبازی: قطع شد.

۲- خانم ساناز از اصفهان

سلام. وقتتان بخیر. من ساناز هستم از اصفهان. ممنونم بابت این طرحتان، ما توانستیم بعد از شاید حدود شش ماه یا بیش‌تر تماس بگیریم. اول اگر اجازه هست من گوشی را بدهم به دخترم. خب پس خودم می‌خوانم، غزل ایشان آماده نیست هنوز.

یک تجربه هست می‌خواهم بخوانم:

چند وقت پیش در پیاده‌رو عکس‌هایی از مردگان از جوان گرفته تا پیر و میانسال را دیدم که بر روی زمین افتاده بودند. آن‌ها را برداشتم و با خود به خانه آوردم.

یکی یکی عکس‌ها را در جلوی خودم چیدم. با خودم گفتم ساناز ببین از پیر تا جوان همه مُردند و با خود هیچ نبردند. همه این افراد فرصت زنده شدن به حضور را البته اگر به حضور زنده نشده‌اند را از دست داده‌اند؛ پس چرا این‌قدر در ذهن کاهلی؟ چرا این‌قدر دست‌دست می‌کنی؟ مگر نه اینکه قرار گرفتن برنامه گنج حضور در زندگی تو یک معجزه بوده است پس دیگر معطل چه هستی؟ نکند منتظر اجازه من ذهنی خودت هستی!

کی تراشد تیغ دسته خویش را رو به جراحی سپار این ریش را

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۲۲)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۰)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۱)

صد هزاران مار و گه، حیران اوست او چرا حیران شده‌ست و مار دوست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۲)

پس از آن در اینترنت به دنبال عکس‌هایی مربوط به غسل میت بودم که ناگهان به یاد حرف خانم آیدا افتادم که فرمودند ما باید همانند مُرده باشیم. ایشان گفتند همان‌طور که اگر در زمان غسل میت، آب در گوش میت برود یا اگر به میت لگد بزنند یا به او فحش بدهند او تسلیم و آنصتوا است، چراکه به من‌ذهنی مُرده است، ما هم باید در برابر اتفاق این لحظه تسلیم و آنصتوا و صبور و شاکر و راضی باشیم.



ناگهان با خودم گفتم من چقدر در برابر اتفاقات این لحظه به من‌ذهنی مُرده‌ام؟

تصمیم گرفتم برای خودم جدولی درست کنم با سه عنوان: ردیف اول زنده به من‌ذهنی، ردیف دوم کُمایِ من‌ذهنی و ردیف سوم مُرده به من‌ذهنی.

شروع کردم به پُر کردن جدول از اولین اتفاق پیش رویم.

۱- مثلاً هنگامی که دخترم کاری خلاف ادب انجام می‌دهد من‌ذهنی‌ام را می‌بینم که در من زنده می‌شود و با خشم به او واکنش نشان می‌دهم درحالی‌که می‌توانم به من‌ذهنی بمیرم و فقط با آرامش به او بگویم که کار او بی‌ادبانه است.

۲- زمانی که شوهر سابقم به من غُر می‌زند که چرا این برنامه را می‌بینی، من‌ذهنی‌ام را می‌بینم که زنده می‌شود و با خشم احساس بدبختی می‌کند که اصلاً چرا با این مرد ازدواج کردم که حتی بعد از طلاق هم دست از سر من برنمی‌دارد که آرامش داشته باشم. غافل از این‌که این عدم آرامش به خاطر زنده بودن من‌ذهنی خودم است و گرنه «بر صدف آید ضرر نی بر گهر».

۳- در بخش دروغ و حسادت اندکی من‌ذهنی‌ام به کُما رفته است. چرا گفتم اندکی؟ چون احساس می‌کنم باینکه در موارد عادی دروغ نگویم و یا حسادت نمی‌کنم اما اگر در مواردی در تنگنا باشم، متأسفانه من‌ذهنی به‌کماریته من به هشیاری جسمی باز می‌گردد و برای نجات خودش دروغ می‌گوید، یا حسادت می‌کند، به‌خصوص دروغ.

۴- در مواردی مثل غیبت و یا بدگویی، من‌ذهنی من به دروغ خودش را به کُما زده است. یعنی به‌ظاهر غیبت نمی‌کند، اما برای این‌که در صحبت با دیگران حرف کم نیاورد به‌عنوان دردِ دل غیبت هم می‌کند و بعدش هم می‌گوید فلانی بیا غیبت نکنیم و درواقع این یک کُمایِ دروغین است. و وای از روزی که من‌ذهنی من‌ذهنی به دروغ خودش را به خواب بزند.

او همی مُرده گمان بُردش، ولیک

زنده بود و، او ندیدش نیک نیک

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۶)

او ز سرماها و، برف افسرده بود

زنده بود و شکل مرده می‌نمود

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۷)

نفسَتِ اِژدرهاست، او کی مُرده است؟

از غم و بی‌آلتی افسرده است

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۵۳)

کرمکست آن اژدها از دست فقر



پشهی گرد ز جاه و مال، صقر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۵۷)

مات کن او را و، ایمن شو ز مات رحم کم کن، نیست او ز اهل صلات

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۵۹)

ببخشید می‌توانم ادامه دهم یا تایم من تمام شده است؟

آقای شهبازی: تایمتان تمام شده است. دخترتان هم می‌خواهند صحبت کنند؟

خانم ساناز: اگر اجازه بدهید بله. پس من ادامه پیام را می‌فرستم در کانال. خیلی خب دخترم نمی‌خواهند. خداحافظتان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. ممنونم که وقت را رعایت کردید.

خانم ساناز: سپاس‌گزارم. من یک خاله‌ای دارم ایشان عضو برنامه گنج حضور هستند و پیام‌های خیلی عالی در گروه خودمان می‌گذارند، من همین‌جا از ایشان می‌خواهم که اگر صلاح می‌دانند ایشان هم پیام‌هایی را در گروه تلگرام و همچنین در برنامه بفرستند. خداحافظتان، متشکرم.

آقای شهبازی: ممنونم از ایشان که وقت را رعایت کردند. شما هم لطف کنید پنج دقیقه و حداکثر هفت دقیقه صحبت کنید. این را لطف کنید رعایت کنید به همه نوبت برسد. به‌علاوه شما می‌توانید پیغامتان را کوتاه کنید، مربوط به نکته باشد، دیگر از حاشیه رفتن و این‌ها پرهیز کنید به همه نوبت می‌رسد.



۳- خانم مرضیه از پرند با سخنان آقای شهبازی

سلام استاد خسته نباشید من مرضیه هستم از پرند تماس می‌گیرم. بار دوم هم هست که تماس می‌گیرم. پیامی آماده نکرده‌ام فقط زنگ زدم از شما تشکر کنم.

حدود شش‌هفت سال است به این برنامه گوش می‌کنم و خیلی واقعاً تأثیر در زندگی‌ام زیاد بوده و از این بابت خیلی خوش‌حالم که با برنامه شما آشنا شده‌ام.

آقای شهبازی: همان تأثیرات را به‌طور لیست‌وار بفرمایید، چه تأثیراتی روی شما گذاشته است؟

خانم مرضیه: آرامشم خیلی زیاد شده است. صبرم، سکوت‌م، پذیرش‌م. قبلاً وقتی یک اتفاقی می‌افتاد که برایم خیلی سخت بود پذیرشش، الآن به این فکر نمی‌کنم که این اتفاق برای چه برای من افتاده است. می‌پذیرم فقط می‌پذیرم آن را، این اتفاق افتاده است و من باید بپذیرم آن را و می‌دانم که زندگی برای من رقم زده است یعنی دنبال دلایل ذهنی نمی‌روم که حالا این اتفاق نباید برای من می‌افتاد، من مستحق این اتفاق نبودم. ولی الآن اصلاً دنبال دلیل و علت و معلول ذهنی نمی‌گردم. اتفاق را می‌پذیرم شکر و رضا دارم و خیلی پرهیز دارم.

آقای شهبازی: ولی تغییرات را شما دنبالش می‌روید ببینید چه هست، چه تغییری باید بکنید. درست است؟ یاد می‌گیرید.

خانم مرضیه: صددرصد درست است. من درد می‌کشیدم از خیلی جاها الآن متوجه شدم درون خودم یک هم‌هویت‌شدگی بوده، علت درونی دارد و آن را شناسایی می‌کردم و سعی می‌کردم که اگر اتفاق مشابه افتاد متوجه شوم که به‌خاطر همان‌شدگی درونم است. دلیلش فقط درون خودم است.

من استاد کمی هُول شده‌ام. تلفن‌ها اصلاً نمی‌گرفت قبلاً الآن راحت توانستم بگیرم، فکر نمی‌کردم اصلاً بگیرد. متن خاصی را حاضر نکرده‌ام ولی خب دست‌نوشته زیاد دارم ولی الآن دم‌دستم نیست.

آقای شهبازی: نه اتفاقاً این‌طوری صحبت کردن خوب است. فی‌البداهه! ببینید همان‌طور که شما چیز مهمی گفتید.

اتفاق بد یک موقع می‌افتد که بیشتر اوقات اتفاق ناجور می‌افتد، یکی می‌رود در من ذهنی به درد و ناله و شکایت که چرا این اتفاق برای من افتاده است، یکی می‌رود با فضاگشایی دنبال پیدا کردن تغییر، یعنی آن را به‌عنوان فرصت و امکان تغییر به‌حساب می‌آورد.

هر اتفاق بد فرصت و امکان تغییر است. آدم خردمند می‌رود چه تغییر بکند و دنبالش می‌گردد پیدا می‌کند، آدم من‌ذهنی حالا اسمش را هم بگذار نادان می‌رود به شکایت و دعوا و ملامت و چرا این اتفاق برای من افتاده است و همین به‌اصطلاح سبب‌سازی من‌ذهنی و پندار کمالش که من که همچنین کاری را نمی‌کنم، ببینم چه کسی باعث شده است. توجه می‌کنید؟



ولی انسانی که خردمند است فوراً پندار کمال را می‌گذارد کنار، می‌گوید من کامل نیستم، یک جایی را من الآن باید اصلاح کنم، آن‌جا کجاست. همه حواسش هم به خودش است نه به دیگران.

شما هم این را بیان کردید، خیلی عالی بود، بفرمایید. همین‌طوری دوستانی که می‌آیند روی خط، البته بهتر است یک چیزی بنویسند، ننوشتند می‌توانند تغییراتشان را بگویند. شما چه یاد گرفته‌اید؟ خوب دارید می‌گویید، فرمول‌وار دارید می‌گویید که من این را یاد گرفته‌ام، این را یاد گرفته‌ام و این‌ها بسیار مفید است که مردم بشنوند.

همین مطلبی که الآن من هم دوباره بیان کردم، خیلی مطلب مهمی است. تا اتفاق بد می‌افتد حواست به خودت برود، به دیگران نرود. من ذهنی حواس آدم را به بیرون می‌برد و دنبال آدم می‌گردد که مسئولیت را ببندازد گردش، آن را ملامت کند و از زیر بار تغییر و حتی درد هشیارانه دربرود. شما آن کار را نمی‌کنید. بله بفرمایید ادامه بدهید.

خانم مرضیه: استاد نمی‌خواهم زیاد وقت برنامه را بگیرم چون پیامی هم به آن صورت حاضر نکرده‌ام ولی خیلی خوش حال شدم که توانستم با برنامه گنج حضور و شما تماس بگیرم، صحبت کنم و از این‌که این فرصت را به من دادید خیلی ممنونم و این‌که خیلی در پیام‌های بچه‌ها نکته پیدا می‌کنم یادداشت می‌کنم.

خانم سرور یک پیغامی داشت که روی من خیلی تأثیر گذاشت. چون من زمانی که تنها هستم خیلی فضاگشا! در خانه تنها هستم با بچه‌ام با همسر من ولی زمانی که با قرین‌های دیگر در تماس قرار می‌گیرم اصلاً خیلی تغییر می‌کند. و در آن پیغام خانم سرور متوجه شدم که احتمالاً من در جمع از درون می‌گویند این عدم مرکز خلی باید ضعیف باشد که من این قدر سریع تحت تأثیر قرار می‌گیرم قبلاً.

و الآن خدا را شکر با تکرار زیاد ابیات توانستم در جمع هم از این اثر بد کمی دوری کنم. یعنی واقعاً تکرار ابیات به من خیلی کمک کرده و این‌که من برنامه را از اول تا آخر کاملاً موبه‌مو یادداشت می‌کنم و نکته‌های ریزی که قبلاً می‌شنیدم ولی متوجه نبودم، درکش نمی‌کردم را یادداشت برداری می‌کنم و بعد می‌نشینم از رویش می‌خوانم، این به من خیلی کمک کرده است.

استاد من قبل از این‌که با برنامه شما آشنا شوم کتاب یک عارف هندی را می‌خواندم، حالا نمی‌دانم اسمش را می‌توانم بگویم یا نه؟

آقای شهبازی: نه!

خانم مرضیه: حالا نمی‌گویم بله چون شما گفته بودید نام شخص را نبرید. خوب در سن بیست و سه چهارسالگی بودم شروع کردم کتاب‌های این عارف را، مطالعه کتاب‌های ایشان، در یکی از کتاب‌هایشان نوشته بودند شما برای این‌که به زندگی یا به آگاهی یا فراآگاهی برسید باید یک استاد زنده داشته باشید چون طی مسیر برایتان خیلی سخت می‌شود.



من بعد از آن تصمیم گرفتم که این استاد را پیدا کنم و با همسرم خیلی جاها می‌رفتم، من یادم هست می‌رفتم خانقاه‌ها را می‌گشتم و با همه صحبت می‌کردم و هیچ حسی از این‌که مثلاً به من بگوید که حالا این‌ها استاد واقعی هستند به من... یعنی متوجه می‌شدم که این‌ها استاد واقعی نیستند و آن چیزی که من واقعاً دنبالش بودم نداشتند.

تا این‌که با برنامه شما آشنا شدم. با همان برنامه اول متوجه شدم که واقعاً این‌همه دنبالش می‌گشتم، در ماهواره در خانه من بوده و من نمی‌دانستم.

ولی در هر صورت درست است که کمی برای من در بیست‌ونهم سالگی دیر بود، برای من دیر بود، چون واقعاً چهارپنج سال بود دنبال چنین استادی گشتم ولی خب بالاخره پیدا کردم و خیلی هم دارم استفاده می‌کنم.

و آن ظرفیت خیلی زیاد را این برنامه دارد، یعنی هر چیزی که بخواهی در این مسیر جلوی رشدت را بگیرد، این برنامه برایت باز می‌کند که حالا چرا رشد نمی‌کنی! یک‌جورهایی سد همه‌چیز را برداشته است، سد همه موانع درونی را برای رشد یک انسان برداشته است این برنامه.

خب من این‌جی‌ا (NGO) رفته‌ام کار کرده‌ام، کتاب‌های زیادی خوانده‌ام، حالا استاد دیگری هم داشتم ولی برنامه‌ای که دارد واقعاً دارد به من کمک می‌کند قدم به قدم، لحظه به لحظه، برنامه گنج حضور و صحبت‌های شما و برداشت‌های زیبای شما از ابیات مولانا است.

واقعاً تشکر می‌کنم از برنامه‌تان بابت زحمات‌هایتان و از همه کسانی که دست‌اندرکاران این برنامه هستند.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. ممنونم. خیلی لطف فرمودید، سلام برسانید. با شما خداحافظی می‌کنم.



۴ - آقای ولی الله

آقای ولی الله: سلام علیکم. درود بر شما استاد شهبازی. حالتان چطور است؟

آقای شهبازی: خیلی خوب، بله بفرمایید.

آقای ولی الله: خدا را شکر، ان شاء الله شما سلامت باشید. خیلی ممنون از لطفتان.

دستتان درد نکند با این برنامه‌هایی که دنیا را می‌سازید. خوب هستید شما؟

آقای شهبازی: خیلی ممنون. پیغامتان را بفرمایید.

آقای ولی الله: ما چند سال است که با این برنامه آشنا هستیم. چه بودیم و خدا را شکر با این برنامه چه شدیم؛ بهتر شدیم از این وضعیت ناهنجار نجات پیدا کردیم آقای شهبازی. خدا ان شاء الله شما را خیر بدهد که دنیا را دارید می‌سازید با این برنامه خوبتان.

آقای شهبازی: اختیار دارید. من نمی‌سازم. دنیا را شما می‌سازید. من فقط شعرهای مولانا را روی صفحه می‌نویسم، واقعاً من کاری نمی‌کنم کار اصلی را شما می‌کنید.

آقای ولی الله: خواهش می‌کنم. واقعاً این برنامه شما، خدایی‌اش من یک آدمی بودم که دیگر واقعاً چه بیماری‌هایی و چه مرض‌هایی و باورتان نمی‌شود این بی‌قراری من از صبح تا شب هزاران سال بود برای من.

معنای شدم، بیمار شدم، تمام روده و معده و همه چیزم را بهم ریخت. چقدر وقت بیمارستان بودم این در، آن در، انسان گم کرده از خودش (است/دارد) واقعاً این مسئله وقتی شما صورت مسئله را ندانی گم است، نمی‌توانی حل کنی چیزی را. فقط باید صورت مسئله باشد تا بتوانی مسئله را حل کنی. واقعاً شما با این چیزها، واقعاً این انسان‌ها به مقامی، جایی می‌رسند بالاخره یک صورت مسئله را پیدا می‌کنند، می‌دانند چه می‌خواهند.

الآن ما گم کرده (ایم/داریم) یک عده واقعاً با این اعصاب‌های داغون که نمی‌دانند چه می‌شود، صبح تا شب بی‌قراری می‌کشند و نمی‌دانند چه بگویند و چکار بکنند، این برنامه خیلی استاد شهبازی خوب است. خدا ان شاء الله شما را صدویست سال پاینده کند. واقعاً عمر ما که به چه درد می‌خوریم؟ شما که این همه انسان‌ها را می‌سازید، شما باید پاینده باشید. ما آخر به چه دردی می‌خوریم؟ نه کسی را می‌توانیم ...



این لطافتی که من الآن خودم، زندگی‌ام، باورتان نمی‌شود که چه بود. بیست سال تقریباً مرده بودم. به سیگار نمی‌دانم معنادی با این‌که الآن من هفت‌هشت سال است دیگر الآن (مصرف نمی‌کنم) من یک شش‌هفت سالی هست که با این برنامه آشنا شده‌ام.

من دیگر الآن نه سیگار می‌کشم شش‌هفت سال است، نه اعتیاد دارم دیگر، با همین برنامه. خیلی راحت آدم می‌تواند واقعاً وقتی که اعتماد به نفسش می‌داند که جریان چه است خیلی راحت می‌تواند به یک یقین کامل که انسان داشته باشد خیلی استوارتر ثابت‌تر می‌تواند زندگی خودش را واقعاً اداره کند، فکرهای خودش را همه‌چیزش را زندگی‌اش را.

ما خیلی واقعاً از شما ممنون هستیم. من خیلی وقت هست که می‌خواهم تماس بگیرم نمی‌شد دیگر این دفعه نمی‌دانم که چه شد استاد شهبازی خدا خیرتان بدهد این‌ها چندوقتی کسانی که همیشه زنگ می‌زدند ما هرچه زنگ می‌زدیم نمی‌شد استاد شهبازی.

خدا خیرشان بدهد این‌ها خیلی خوب هستند. ما لذت می‌بریم از همه ولی اگر این‌ها دسته‌به‌دسته... می‌دانید چقدر آدم پشت این خط هستند؟ بالآخره اگر بعضی‌ها بیایند، همین جدیدها بیایند یک دوتا حرف مثلاً همین از زندگی‌شان مثل ما که این قدر بدبختی و اعتیاد و چیزهای زندگی را تجربه کرده‌ایم و این سختی‌ها و واقعاً در مرگ صددرصد به سر می‌بردیم، این‌ها می‌دانند که این برنامه... بیایند صحبت کنند ماجراهایشان را بگویند چهارتا دیگر از این چیزها.

این برنامه برای کسانی است مثل ماها که واقعاً به بن‌بست صددرصد تاریکی می‌رسیم، به ته هفتمین چاهی که دیگر غلغله است و گوشمان کشیده می‌شود به آن طرف‌ها باید این انسان‌ها بیایند به این سمت.

بعضی‌ها (که نمی‌دانند این‌ها که برنامه‌ها؟) می‌گویند من ذهنی‌شان کم است حالا مثل ماها که این قدر واقعاً در ظلمت به سر می‌بریم واقعاً احتیاج به این برنامه هست فقط.

انشاءالله که واقعاً شما سلامت باشید، واقعاً این برنامه را ادامه بدهید که واقعاً بتوانیم زندگی بکنیم، این چهارروزه عمر که اگر داریم.

من الآن واقعاً باید از شما تشکر کنم. چجوری با زبان که نمی‌شود! هیچ‌جوره این قانون (جبران) نمی‌شود با قانون جبران نمی‌شود، با...

واقعاً نمی‌شود تشکر کرد از برنامه، خداوند انشاءالله شما را سلامت کند.



پاینده باشید و سلامت دستتان درد نکند واقعاً که (کاری) کردید که حداقل ما بتوانیم این‌جوری این‌هایی که هر هفته می‌آیند، دو هفته یک‌بار، سه هفته یک‌بار بیایند تا آن‌هایی هم که جدید هستند بیایند. ما نمی‌دانیم که با چند تا تلفن می‌گیرند یا چکار می‌کنند، ما که هرکاری می‌کنیم نمی‌توانیم بگیریم.

خدا کند که همه بتوانند با این برنامه تماس بگیرند، چون خیلی هستند، صحبت‌هایشان را بکنند، دو کلام حرف هم که می‌زنند به درد بخورد، از خودشان، از تجربیاتشان بگویند.

شعرها هم خیلی عالی است ما خودمان این شعرها را اصلاً هرجایی که به مشکل بربخورم از این شعرها من خودم استفاده می‌کنم.

شعرها چقدر هستند من که هم‌ا‌ش را نمی‌توانم یک شماره تلفن حفظ کنم، خیلی از این شعرها را حفظ کرده‌ام، یادداشت کرده‌ام بعد آن جایی که مثلاً یک‌جایی می‌رسم مواظب رفتارم هستم، مواظب ذهنم هستم که حرفی می‌زند حواسم باشد.

بالاخره تا یک خرده تا یک‌جایی ان‌شاءالله رسیده‌ایم. خدا کند که هنوز در اول راه هستیم بتوانیم واقعاً در کنار شما معلم به این بزرگی که جهان را می‌سازید، شما باشید که ما هم استفاده بکنیم.

آدم‌های زیادی واقعاً به این برنامه (نیاز دارند). مردم الآن سردرگم هستند استاد شهبازی. واقعاً به این برنامه انسان‌ها احتیاج دارند. ان‌شاءالله که هزار سال زنده باشید. الهی که عمر ما سر عمر شما باشد.

آقای شهبازی: اختیار دارید، عالی عالی، با شما خداحافظی می‌کنم.



۵- سخنان آقای شهبازی

هرکسی در هر وضعی هست که ذهنش بسیار بد ارزیابی می‌کند باید بداند که امتداد خداوند است.

اگر دست از سر خودش بردارد یعنی من ذهنی‌اش دست از سرش بردارد و من‌های ذهنی دیگر که اطرافش هستند، دست از سرش بردارند کارگاه خداوند می‌شود در عرض چند روز، حالا نه بگوییم چند ماه، زندگی یا خداوند او را درست می‌کند.

هیچ یک انسانی نیست که امتداد خداوند نباشد فقط ما مزاحم هم نشویم. دست از سر هم برداریم.

بارها این سه تا بیت را من این‌جا خوانده‌ام، دیگر چند دفعه است که پشت سرهم می‌خوانم، دیگران را حَبر و سَنی نکنیم.

من هم شما را حَبر و سَنی نمی‌کنم، من شما را نمی‌گویم بلد نیستید بیاید از من یاد بگیرید. من آن‌جا بیت را می‌نویسم، یک مقدار توضیح می‌دهم می‌گویم دیگر خودتان می‌دانید.

نمی‌گیرم یکی را چرا بلد نیستید، چرا آن‌طوری عمل می‌کنید؟ چرا به حرف من گوش نمی‌دهید؟ چرا آن‌طوری فکر می‌کنید؟ این باورها چیست شما دارید؟ این‌ها درست نیست. این‌ها منحرف‌کننده است و کمکی نمی‌کند.

ما باید دست از سر مردم برداریم. دست از سر خودمان هم برداریم. اگر دست از سر خودمان برداریم، دست از سر مردم هم برمی‌داریم.



۶- خانم نگار از گلپایگان با سخنان آقای شهبازی
یک مطلبی نوشته‌ام راجع به اختیار برایتان می‌خوانم.

من اختیارم را به بعدهای مختلف من‌ذهنی‌ام وقتی می‌دهم، به جایش ابیات را تکرار می‌کنم و نمی‌گذارم که من‌ذهنی‌ام آن اختیار را دستش بگیرد. من اختیارم را می‌گذارم کنار وقتی ذهنم هر حرفی را می‌خواهد بگوید و سکوت ندارد و به جایش این بیت را می‌خوانم:

أَنْصِتُوا بِبُذِيرٍ، تَا بَرِ جَانِ تُو
أَيِدُ از جَانَانِ، جَزَايِ أَنْصِتُوا
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی از توجه آدم‌ها نسبت به خودم ذوق می‌کنم و اختیارم را به این بیت می‌گذارم که:

چون نباشد قوتی، پرهیز به
در فرارِ لا یطاق آسان بجه
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی با قرین بد هم‌نشین می‌شوم و این بیت چراغ راهم می‌شود:

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او
خو بدزد دل نهان از خوی او
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

و در انتخاب قرینم دقت می‌کنم. من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی ذهنم می‌خواهد برنامه‌ریزی کند و کارها مطابق میلش پیش نمی‌رود و اختیارم را به این بیت می‌دهم:

نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي رَسِيدَةً
غَمِ بِيَشٍ وَ غَمِ كَمِ رَا رَهَا كِنِ
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۰۵)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی ذهنم مدام به گذشته می‌رود و می‌خواهد مرا ملامت کند و اختیارم را به این بیت می‌دهم:

بر گذشته حسرت آوردن خطاست
باز نآید رفته، یاد آن هب‌باست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۴۴)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی پندار کمال سراغم می‌آید و می‌خواهد مرا برتر از آدم‌ها و همکارانم بداند و اختیارم را به این بیت می‌دهم:



عَلَّتْ اَبْلِيسَ اَنَا خَيْرِي بَدَه‌سْت
 وِين مَرَضٍ دَر نَفْسِ هَر مَخْلُوقِ هَسْت
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶)

و:

عَلَّتِي بَتَّرَ ز پَنَدَارِ كَمَالِ
 نَيْسَتِ اَنَدَرِ جَانِ تُو اَي دُوَدَلَالِ
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی که ذهنم پشت سر هم حرف می‌زند و نمی‌توانم ناظر آن باشم و اختیار را به این بیت می‌سپارم:

حَزْمِ، اَن بَاشَد كِه نَفْرِيَدِ تُو رَا
 چَرَبِ وَ نَوْشِ وَ دَام‌هَایِ اَيْنِ سَرَا
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۱۹)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی که از جمع دوستانم دور می‌شوم و مقاومت‌م بالا می‌رود و نمی‌توانم گنج حضور را گوش کنم، این بیت را می‌خوانم:

گَر اَز اَيْنِ اَنْبَارِ خَوَاهِي بُرِّ وَ بُرِّ
 نَيْمِ سَاعَتِ هَم ز هَم‌دَرْدَانِ مَبْرِّ
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۳۰)

و به پیام‌های معنوی خیلی بیشتر هم گوش می‌دهم.

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی که به علت و معلول ذهنم می‌روم و اختیارم را به این بیت می‌سپارم:

اَز مَسَبِّبِ مِي‌رَسَدِ هَر خَيْرِ وَ شَرِّ
 نَيْسَتِ اَسْبَابِ وَ وَسَايَطِ اَيِ پَدْرِ
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۵۴)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی که درگیر اتفاق لحظه می‌شوم و آن را جدی می‌گیرم و اختیارم را به این بیت می‌دهم:

يَا رِ دَر اَخْرِ زَمَانِ كَرْدِ طَرَب‌سَايِي
 بَاطِنِ اَوِ جِدِّ جَدِّ، ظَاهَرِ اَوِ بَايِي
 (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)



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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

من اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی ترس می‌آید سراغم و اختیارم را به این بیت می‌دهم:

از کَرَم دان این که می‌ترسندت تا به مُلک ایمنی بنشانندت

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۶۱)

و مورد آخر هم که حالا کامل نبود در مورد این بود که اختیارم را کنار می‌گذارم وقتی که می‌خواهم برای دیگران دلسوزی کنم و آن‌ها را حبر و سنی کنم و که:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی خوب بود. البته بیت آخر بود: «تا کنی مر غیر را».

دو بیت دیگر را هم می‌دانید که دست از سر دیگران برداریم؟ یکی‌اش با دیده آ شروع می‌شود، دیده آ، دیده آ بر...

خانم نگار:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

آقای شهبازی: می‌گری، آفرین، معنی هم بکنید بی‌زحمت.

خانم نگار: معنی‌اش این است که به‌جای این‌که بنشینی دیگران را، برای آن‌ها نوحه بخوانی که آن‌ها خودشان را کامل کنند، به حال خودت گریه کن و بین من‌ذهنی خودت چه مشکلی دارد، روی خودت کار کن.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. این یک نصیحتی است که هم ما برای خودمان می‌توانیم بکنیم هم برای جمع‌مان اگر هم صد میلیون نفر هستیم، صد میلیون نفر بنشینند به حال خودشان گریه کنند.

به حال همسایگان‌شان، ملت‌های دیگر گریه نکنند. وقتی خودشان را درست کردند، این درستی از طریق ارتعاش از طریق همین اشعار مثل مولانا به همسایگان و دیگران هم می‌رود.



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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

ای چشم من، برای دیگران گریه می‌کنی، یک مدتی هم بنشین برای خودت گریه کن. اصلاً برای خودت گریه کن. آن یکی بیت هم بلد هستی؟ مُرده خود را...

خانم نگار: بله.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

آقای شهبازی: این تعریف ابله‌ی است. مولانا نادانی را با این تعریف می‌کند. هرکسی که مُرده خودش را رها کرده، من ذهنی خودش را رها کرده و الآن رفته رفو می‌کند مرده یکی دیگر را. تو مردۀ خودت را زنده کن. تو خودت را درست کن.

زندگی تو در درون تو زندگی می‌شود. با دیگران کاری نداریم. توجه کنید که ما اگر قرار باشد روی دیگران اثر سازنده بگذاریم، باید اول خودمان را درست کنیم با درستی خودمان بتوانیم اثر بگذاریم، نه این که خودمان یک من‌ذهنی باشیم با تمام جهالتش، بخواهیم دیگران را عوض کنیم.

دوباره توضیح می‌دهم، من این‌جا شما را درست نمی‌کنم، من این‌جا هیچ برنامه‌ای نشده که من بیت مولانا را آن‌جا ننویسم و درباره‌اش صحبت نکنم. از خودم هیچ موقع صحبت نکردم. هیچ موقع هم این‌جا به کسی نگفتم برو این کار را بکن، برو آن کار را بکن. گفتم شما می‌دانید، من زندگی شما را نمی‌دانم. نمی‌توانم تصمیم بگیرم.

و هر کسی هم زنگ بزند به من، بخواهد با من مشورت کند که البته اول قبول نمی‌کنم ولی اگر یک موقعی جوان باشد و متوجه بشود یک‌خرده بشود کمک کرد، می‌گویم این‌ها حقایق موضوع است، حالا خودتان تصمیم بگیرید.

هیچ موقع نمی‌گویم. مرتب می‌پرسند من بروم از همسرم طلاق بگیرم؟ من بروم این کار را بکنم؟ می‌گویم نمی‌دانم من، شما خودتان می‌دانید. شما مسئول هستید، شما می‌توانید فکر کنید، شما می‌توانید راه‌حل پیدا کنید، تصمیم بگیرید، من نمی‌دانم.

شما هم باید احتمالاً همین را بگویید. نه این‌که آقا شما بلد نیستید، خانم شما بلد نیستید، بگذارید من بگویم چه کار کن! این کسی است که مُرده خودش را رها کرده و رفته دنبال مُردۀ مردم را می‌خواهد زنده کند در حالی که خودش مرده است.

بله عالی. خب خانم خیلی عالی بود که! فرمودید از گلپایگان، نه؟



خانم نگار: بله از گلپایگان تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: اسمتان چه بود؟

خانم نگار: نگار.

آقای شهبازی: نگار خانم، خیلی عالی بود. همین را ما می‌خواهیم. شما بیت‌ها را خوانده‌اید، می‌گویید که من این‌جا که می‌رسم، اختیارم را می‌دهم به این بیت، چون بلد نیستم. آن دو بیت هم بلد هستید بخوانید که می‌گوید اختیار آن را نکو باشد که او...

خانم نگار: بله.

آقای شهبازی: بخوانید ببینیم.

خانم نگار:

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار

دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

آقای شهبازی: آفرین، تو شاگرد خوب مولانا هستی. آفرین آفرین آفرین آفرین!

خانم نگار: خیلی ممنونم از شما که این فرصت را گذاشتید در اختیار من.

آقای شهبازی: اختیار دارید نگار خانم، خداحافظ. عالی عالی عالی.



۷- آقای بیننده از استان فارس

من حدوداً یک سال و نیم است برنامه شما را تماشا می‌کنم. واقعاً یعنی چیزهایی، تجربیاتی که خودم طی این مدت کسب کردم. من خودم الآن عمرم حدود چهل و پنج سال است.

قبلاً من زندگی‌ام در خانواده‌ام زیاد، آن طوری که باید و شاید زندگی نمی‌کردم، چون با مسائل مذهبی حتی، حتی با مسائل دینی این‌ها همه‌اش هم‌هویت بودم.

همان‌طور که جناب استاد، خودتان فرمودید ما بعضی وقت‌ها اصلاً راه را درست نمی‌رفتیم. ولیکن الآن استاد فهمیدم راه حقیقت را دارد همان‌طور که مولانا می‌گوید «شمس من و خدای من»، من به یک جایی رسیدم که می‌گویم استاد شهبازی مولانای من خدای من شده است. چون واقعاً نوری که آورده‌اید برای من و خانواده‌ام خیلی ...

قبلاً من در خانه حتی با زن دعوا داشتم، با بچه دعوا داشتم. درست است من دور مواد نمی‌رفتم ولیکن هم‌هویت با چیزهای دیگر بودم با چیزهای مذهبی حتی. حتی با دین اسلام، حتی با کسی که به حضرت عمر توهین می‌کرد یا به حضرت علی توهین می‌کرد حتی هرکدام از این‌ها که بودند هم‌هویت بودم.

با چیزهایی هم‌هویت بودم مثلاً با قرآن و نمازهای شبانه و نماز قیام لیل، حتی با (روزهای داوودیه؟)

یک کارهایی می‌کردم حتی برای خودم هم خیلی سخت بود ولی الآن فهمیدم که واقعاً آن چیزی که باید و شاید خداوند از ما می‌خواهد که دلمان را به او بسپاریم یعنی دل خودمان را، همه من‌های ذهنی را از خودمان دور کنیم. این مهم‌ترین چیزی بود که من در این مدت از گنج حضور یاد گرفتم.

یکی این یکی این که زیاد انگشت می‌گذاشتم روی مردم، خودم سکوت نمی‌کردم. اولین باری که با برنامه شما از طریق خواهرم آشنا شدم، خواهرم یک شعری خواند بعد گفت برادر بیا این به تو می‌آید! گفتم چه است؟ گفت استاد گفته است که یک حرفی که تو بلد هستی شعر مولانا و حافظ و بلد هستی که انگشت بگذاری روی مردم، برو روی خودت کار کن!

من این را که گفت گریه‌ام گرفت، واقعاً فهمیدم که اصلاً من تا حالا راه را داشته‌ام اشتباه می‌رفته‌ام. فقط (دیدگانم؟) خودم را پیغمبر می‌دیدم و مردم را همه در اشتباه می‌دیدم. بعداً فهمیدم من خودم در اشتباه هستم. من دارم چه کار می‌کنم اصلاً!

شعر مولانا را می‌خوانم، حافظ را می‌خوانم، شعر سعدی می‌خوانم فقط برای انگشت گذاشتن روی مردم. برای این که مردم را ...

یک مثالی داریم ما که می‌گوید خدا از زبان مرا عاجز نکرده، یعنی من در هر جمعی هر جا که می‌رفتم تا مردم را سر جایشان نمی‌نشاندم یعنی قانع نمی‌شدم. می‌گفتم من دارم با منطق صحبت می‌کنم ولی چه منطقی؟ منطق من ذهنی.



این‌ها بزرگ‌ترین عیب‌های من بود که من در این مدت که تقریباً یک‌سال و نیم است که با شما الآن استاد شهبازی ببخشید یک‌خرده هول هم شده‌ام.

یعنی واقعاً حتی از بچه‌های کوچک هم مثل بهار خانم، مثل... یعنی خیلی درس‌های خیلی خوبی یاد گرفته‌ام و واقعاً دیدم که راه حقیقت این است که من من‌ذهنی خودم را بزرگ کرده‌ام در این مدت، در مدتِ چهل و خرده‌ای سال.

درست است الآن چهل‌وسه سال دارم ولی باز هم واقعاً خدا را شکر می‌کنم که آشنا شدم با نور حقیقت با نور مولانا با آقای استاد شهبازی آشنایمان کرد. از طریق این‌ها من درست ببینم.

من بیش‌ترین مشکلی که داشتم این بود که من زیاد صحبت می‌کردم، الآن بیش‌ترین شعری که می‌خوانم «آنصیتوا» است. همیشه این را در ذهنم می‌آورم، باز هم بعضی وقت‌ها من‌ذهنی من را گول می‌زند باز هم صحبت می‌کنم ولی باز هم یک‌دفعه‌ای می‌گویم که صحبت را کم‌تر کنم.

شاید خودم هم دارم هنوز روی خودم اجرا می‌کنم که این‌ها نباشد. بچه‌هایم را بعضی وقت‌ها من کتک می‌زدم. اگر که کاری را اگر اشتباه می‌کردند بارها به آن‌ها تذکر می‌دادم. ولی الآن دیدم نه این‌طوری نیست. با کتک زدن با زور گفتن، این منطق من‌ذهنی است که تو می‌خواهی با دین با زور جلو ببری.

خدا نیامده با زور ما را اجبار کند. خدا می‌خواهد خودش به خودش زنده شود. این اصل ما است که الآن یک‌سال و نیم هست که آشنا شده‌ام که من واقعاً باید خودم به خودش زنده بشوم. نه این‌که بچه را بزنم یا همسر را بزنم که بگویم نه از طریق اسلام یا از طریق چه و چه، باید این‌طوری باشد این‌طوری نباید باشد. حالا من الآن فهمیده‌ام که من واقعاً تا حالا کجاها رفته‌ام و شکر و هرچه شکرش کم است.

من شکر نعمت را نمی‌کنم که از این‌ها به من داد، شکرش را می‌کنم که خودش آمده است. پا گذاشته است وسط. این را هرچه شکرش را کنم کم است. همان‌طور که گفتید شکر نعمت هم خیلی خوب است ولیکن من شکر خودش را می‌کنم.

فقط خواستم تماس بگیرم بگویم که من اولین بار است که دارم تماس می‌گیرم در این مدت چندین بار تلاش کردم که تماس بگیرم ولی نتوانستم افتخارش را نداشتم. می‌بخشید آقای استاد شهبازی مزاحم وقت بینندگان هم نشوم بیش‌تر از این.



ما از این کودکان عشق حتی کودکان خودمان اگر شعر مولانا هم نمی‌خوانند، می‌توانیم خیلی چیزها یاد بگیریم چون آن‌ها تازه از آن‌ور رسیده‌اند، بلد هستند، دانش‌های را بلد هستند. ما من‌ذهنی داریم فکر می‌کنیم این‌ها چیزی بلد نیستند، مجسمه هستند، کوچولو هستند عقلشان نمی‌رسد. می‌گوید:

پیر، پیر عقل باشد ای پسر نی سپیدی موی اندر روی و سر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۶۳)

پیر، پیر عقل است، خرد است، خرد زندگی است اگر انسان به حضور زنده شود، نور حضور داشته باشد پیر او را می‌گویند نه این‌که رویش و سرش موهای سفید دارد.



۹- خانم مریم از آمل

خانم مریم: من مریم هستم اولین بارم هست که تماس می‌گیرم، از آمل تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: بله مریم خانم!

خانم مریم: ببخشید من چیزی آماده نکرده‌ام، ولی می‌خواستم از تجربه خودم بگویم.

آقای شهبازی: آفرین! بفرمائید.

خانم مریم: من آخرین تجربه‌ای که داشتم راجع به بودن در زمان، در این لحظه بود من فکر می‌کردم که مثلاً ما چون زنمان این‌جوری است، پدرمان این‌طوری بوده‌اند مادرمان این‌طوری بوده‌اند ما را نخواستند، پس ما محکوم هستیم به این‌که این‌طوری زندگی بکنیم ولی خب این بیت را که:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

واقعیت این هست که گذشته‌ها گذشته و مثل زمستان. وقتی که ما به درخت نگاه می‌کنیم می‌بینیم اگر مثلاً بهار بشود این لحظه بهار است و گذشته‌ها زمستان است.

اگر که ما به درخت‌ها در بهار نگاه کنیم و ببینیم که یکی‌شان دارد در گذشته در زمستان زندگی می‌کند و هنوز خشک است و برگ نداده است، ما تعجب می‌کنیم یعنی هیچ درختی این کار را نمی‌کند مگر این‌که از ذهن رفته باشد.

ولی ما متأسفانه در گذشته زندگی می‌کنیم و یا در آینده زندگی می‌کنیم و در لحظه حال زندگی نمی‌کنیم، در صورتی که گذشته زمستان است و رفته است و لحظه حال در واقع بهار است. و هرچه هست و نیست همین لحظه است.

متأسفانه تجربه خودم بوده است در این مدت گذشته که حتی خیلی‌ها مثلاً از نسل‌های گذشته ما یاد گرفتیم که یعنی در زمستان نسل‌های گذشته خودمان هم هستیم؛ حتی نه تنها در زمستان گذشته خودمان هستیم و این خیلی برای من سخت بود که در این لحظه باشم ولی خب وقتی یکی از شعرهای مولانا که عربی هست من نتوانستم آن را حفظ بکنم که خداوند می‌گوید که بهار... من می‌بخشم و شما زندگی‌تان را بکنید. یعنی خداوند گذشته را بخشیده و آن تمام شده ولی ما هنوز گذشته را رها نکرده‌ایم و خودمان را محکوم می‌دانیم به آن چیزی که دیگران، گذشتگان ما، پدران ما و آن چیزی که در گذشته زندگی خودمان رفته است آن را ادامه بدهیم. استاد من یک کم هول شدم.



آقای شهبازی: بله یک نفس عمیق بکشید. چقدر زیبا صحبت می‌کنید شما! چه چیز مهمی هم دارید می‌گویید آفرین! هول شدن ندارد وقتی شما به این قشنگی صحبت می‌کنید.

خانم مریم: مرسی متشکرم.

من مدت هفت‌هشت سال پیش که به‌خاطر وسواس، افسردگی و بیماری‌های این‌طوری دکتر می‌رفتم، دارو می‌خوردم و همیشه هم مثلاً می‌گفتم...، می‌رفتم دکتر، دارو می‌خوردم دکتر روانشناس، روان‌پزشک ولی فرضم بر این بود که من خوب نمی‌شوم، من محکوم هستم که از اجداد خودم این چیزهایی که به ارث گرفته‌ام را تا آخر عمرم حمل کنم.

ولی با برنامه گنج حضور وقتی که باردار بودم آشنا شدم بعد که دخترم به دنیا آمد دیگر نتوانستم.

سه ماه برنامه را مرتب و کامل گوش دادم، ولی همان سه ماه کاملاً دگرگون شده بودم، درحالی‌که دیگران اطرافیان به من می‌گفتند که تو مادر شده‌ای عوض شده‌ای مهربان شده‌ای، مثلاً بدبینی‌ات کم شده، از وسواس کم شده است و ...

در صورتی‌که من فقط به‌خاطر همان سه ماه...

ببخشید دخترم هم می‌خواهد با شما صحبت کند.

آقای شهبازی: باشد حالا شما صحبتتان را تمام کنید، وقت به دخترتان هم می‌دهیم، چشم. اگر هم عجله دارد بدهید ایشان صحبت بکنند...

خانم مریم: من زیاد طول نمی‌دهم می‌دانم خودم پشت خط بوده‌ام، می‌دانم بقیه هم پشت خط هستند دوست دارند صحبت کنند من دخترم که به دنیا آمد خب نتوانستم برنامه را گوش کنم، دوباره برگشتم به حالت اولم.

الان دخترم پنج سالش هست و من از یک سال گذشته دوباره برنامه را مرتب گوش می‌دهم؛ دوباره حالم خیلی بهتر هست و البته یک چیزی که هست این است که من یک مدتی به صورت قرص از این برنامه استفاده می‌کردم به‌عنوان مسکن، ولی خوب خیلی وقت‌ها چیزهایی را متوجه نمی‌شدم بعد می‌گفتم عیب ندارد «مُصَحَّف کُزْ خَوَان و مترس».

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مریم: می‌گفتم همین‌طور کجکی هم شده گوش می‌دهم، متوجه هم نیستم گوش می‌دهم، ولی خب مثلاً یک موقع‌هایی که در عمل قرار می‌گرفتم آن چیزها به یاد می‌آمد، آن شعرها حالا عمق شعر را درک می‌کردم وقتی در لحظات خاصی قرار می‌گرفتم که خداوند در واقع در اتفاقاتی یا لحظاتی من را قرار می‌داد من در آن اتفاق‌ها درواقع اثر آن شعرها آن لحظه‌ها بروز می‌کرد.



آقای شهبازی: آفرین!

خانم مریم: خیلی واقعاً از شما ممنونم نمی‌دانم چطوری از شما تشکر کنم. یک دنیا واقعاً از شما یعنی اصلاً ما نمی‌دانستیم که مولانا یک هم‌چون چیزی وجود دارد در دنیا، واقعاً دنیای ذهن مثل خیلی...

من وسواس فکری داشتم، کاملاً در دنیای ذهن زندگی می‌کردم، الان هم هستم نمی‌گویم الان نیستم. ولی آن بیماری‌ام شدید بود دارو مصرف می‌کردم کلاً یا خواب بودم یا آن موقع‌هایی هم که بیدار بودم در واقع خواب بودم بیدار نبودم، اما در خواب ذهن بودم.

آقای شهبازی: الان دارو مصرف نمی‌کنید دیگر، دارو را گذاشته‌اید کنار؟

خانم مریم: نه الان دارو مصرف می‌کنم ولی اختیاریم، خیلی تسلطم به خودم بیشتر شده داروهایم کمتر شده‌اند، الان هم استفاده می‌کنم، بله.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، خیلی خوب، خیلی زیبا!

خانم مریم: مرسی، متشکرم.

آقای شهبازی: می‌خواهید بدهید به دختران صحبت کنند.

خانم مریم: بله فقط می‌خواهد با شما سلام کنند.

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم.

خانم مریم: مرسی از من خدا حافظ.

آقای شهبازی: بله سلام خوب هستید؟

دختر خانم مریم: بله.

آقای شهبازی: چند سالتان است؟

دختر خانم مریم: پنج سال.

آقای شهبازی: یک شعر از مولانا می‌توانید بخوانید؟

دختر خانم مریم: بله.



آقای شهبازی: بخوانید، ببینیم.

دختر خانم مریم:

مرده بدم زنده شدم، گریه بدم خنده شدم
دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۱۳۹۳)

درین بحر درین بحر، همه چیز بگنجد
مترسید، مترسید، گریبان مدرانید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۷)

دنیا همه هیچ و اهل دنیا همه هیچ
ای هیچ برای هیچ بر هیچ مپیچ

(منسوب به مولانا)



خب همه چیز را بیننده عزیزمان بیان کردند که فرمودند لزومی ندارد ما در جبر گذشته زندگی کنیم.

هرکسی که حس می‌کند نمی‌تواند تغییر کند باید گذشته را تکرار کند، واقعاً باید به طبیعت نگاه کند ببیند آیا در بهار درخت در زمستان زندگی می‌کند، می‌بیند نه، خب ما هم به همان خلقت آفریده شده‌ایم.

ما چرا در بهار که این لحظه است، این لحظه بهار همه است. بهار همه انسان‌ها این لحظه است و اگر اجازه بدهیم و من ذهنی مانع نباشد زندگی ما را به خودش زنده می‌کند.

زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خداوند بهار ماست هرچه آن طرف‌تر می‌رویم یعنی زنده می‌شویم به خداوند بهارتر می‌شویم. هرچه به سوی من ذهنی می‌رویم، درد ایجاد می‌کنیم زمستان‌تر.

ولی این خردورزی است که بگوییم من به طبیعت نگاه می‌کنم، من به راه گم‌شده من ذهنی نگاه نمی‌کنم بنابراین می‌آیم به بهار زندگی.

از بدو تولد خداوند می‌خواسته است ما را به خودش زنده کند، می‌بینید که در کتاب‌های دینی هم هیچ محدودیتی برای زنده شدن به خداوند نیست. مثلاً مسیح در گهواره زنده می‌شود به خداوند و پیغام می‌آورد. پیغمبری مسیح در گهواره سنبلک است، لزومی ندارد ما در گهواره پیغمبر شویم. یک پیغمبر دیگر که خیلی مهم است که حضرت رسول است در چهل سالگی.

پس بنابراین از گهواره تا چهل سالگی یا حتی تا موقعی که ما می‌خواهیم بمیریم نسبت به تن باید به ابدیت و به بی‌نهایت او زنده شویم. برای همین آمده‌ایم.

برای این‌کار می‌دانیم این را باید کارگاه خداوند شویم، «نیستی بر گر تو ابله نیستی»، هر لحظه ذهن را خاموش کن و مرکزت را عدم کن، نیست باش! در حالی که من ذهنی ما هر لحظه بالا می‌آید می‌خواهد خودنمایی کند، دیده شود.

وقتی دیده می‌شویم ما و می‌خواهیم دیده بشویم به وسیله مردم دیگر کارگاه خداوند نیستیم، وقتی کارگاه خداوند نیستیم نمی‌توانیم از من ذهنی رها شویم. من ذهنی می‌خواهد عبادت کند در حالی که می‌خواهد دیده شود.

شما نگاه کنید چه قدر ما تزویر و ریا می‌کنیم تا به مردم نشان بدهیم ما آدم مذهبی یا دینی یا آدم درستی هستیم. شما درست‌ات را باید به خداوند در درون نشان بدهید نه به مردم. مردم کاره‌ای نیستند.

و هرچه این احساس هست که من محکوم هستم گذشته را تکرار کنم جبر بیش‌تر است. جبر مال من ذهنی است. خداوند هم یک جبر دارد؛ می‌گوید باید به من زنده شوی، این جبر است. یعنی مثل این‌که به طلا بگویند که تو نمی‌توانی مس شوی



باید طلا شوی، آن وقت طلا ناراحت شود چرا می‌گویید؟ من می‌خواهم مس شوم، من می‌خواهم مفرغ شوم. می‌گویند که آقا خانم! شما طلا هستید طلا باش! طلا بهتر از مفرغ است، بهتر از مس است.

زنده شدن به خداوند، هشیارانه، که در تو می‌خواهد زندگی، خداوند، هرچه اسمش را می‌گذارید به خودش قائم شود؛ تو این را بفهم نه این که می‌خواهم این کار را بکنم، این را به دست بیاورم به مردم نشان بدهم که دیده شوم.

هرکسی دیده می‌شود به وسیله مردم باید خودش را ناپدید کند. باید برود یک جایی قایم شود. خودش را پنهان کند. آن هم اصیل باشد که من نمی‌خواهم دیده شوم.

و در جاهای تنگ، در جوامعی که مردم هم‌دیگر را می‌شناسند آدم واقعاً دیده می‌شود.

اگر مردم دُروبرِ شما جمع می‌شوند مثل آن دُوالتون که چوب انداخت و سنگ انداخت به کسانی که دنبالش می‌آمدند، گفت بروید، نیاید دنبال من.

گفتند استاد ما آمده‌ایم چیری یاد بگیریم به ما بگویید اسرار چه هست؟! هی فحش می‌داد سنگ می‌انداخت، دنبال من نیاید! بروید، بروید گم شوید.

گفتند آقا این دیوانه است. گفت استاد شما دیوانه نمی‌شوید خودتان را به دیوانگی زده‌اید. هی فحش می‌داد تا مردم فکر کنند دیوانه است، نیاید دُروبرش.

یک‌عده‌ای می‌خواهند دیده شوند. هرچه دیده‌تر می‌شویم، کم‌تر کارگاه خداوند می‌شویم یعنی در جبر زندانی می‌شویم.

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇



۱۱- آقای علی از تهران و دخترشان خانم مهسا

آقای علی: آقای شهبازی، علی هستم، از تهران زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: بله، علی آقا، بفرمایید. خوب هستید شما؟

آقای علی: زنده باشید، خیلی ممنون. حدود ده سال است گنج حضور گوش می‌کنم. خانه ما فقط نور گنج حضور است، یعنی فقط کانال گنج حضور را نگاه می‌کنیم، نه سریال، نه اخبار، هیچ‌کدام از این‌ها را نگاه نمی‌کنیم.

آقای شهبازی: آفرین! آفرین!

آقای علی: من هفته پیش، آقا کریم زنگ زد، معتاد بود بنده خدا، ان‌شاءالله خدا خودش کمک کند، من می‌خواهم به این آقا کریم بگویم که من هم مثل تو معتاد بودم. من الآن حدود هشت سال است گذاشتم کنار، فقط خوابیدم جلوی تلویزیون گنج حضور، نورش تابید. دخترم می‌آمد می‌گفت: بابا حالت چطور است؟ می‌گفتم: یک سانت درست شدم، یک سانت.

آقای علی: باید صبر کنید.

آقای شهبازی: آفرین! صبر ...

آقای علی: باید صبر کند، گوش کند، واقعاً موفق می‌شود! واقعاً موفق می‌شود!

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: خانه ما الآن با خانم، دخترم هم می‌گوید: بابا شما تازه با هم لیلی و مجنون شدید، این قدر هم دیگر را دوست دارید! خانه‌مان، خانم هر چه می‌گوید می‌گویم چشم!

دخترم هم روی خودش کار می‌کند، این چیزهای آقای قويدل را می‌گیرد گوش می‌کند. می‌خواهم بگویم این برنامه عالی است، عالی است. من الآن حدود هشت سال هم عضو کانال هستم.

مستأجر هم هستم ولی نشده یک‌بار این عضویت را پرداخت نکنم، آن هم لطف خداوند است. آن هم خداوند به ما کمک می‌کند. در طول روز هم خدمت شما عرض کنم، حواسم به خودم هست. به ذهنم است، به رفتارم است. نمی‌دانم کسی ببینم عصبانی می‌شود من فوری می‌ایستم، عذرخواهی می‌کنم، یک دفعه می‌بینم دردم می‌خواهد شروع بشود، حواسم به آن هم هست. این طوری کار می‌کنیم در طول روز.



زیاد تلاش می‌کنم زیاد حرف نزنم، با کسی بحثی نکنم. آن روز به دخترم می‌گفتم، می‌گفتم بیش‌ترین حرفی که من می‌زنم با دخترم است. این هم صبح ساعت شش می‌رود، بعد از ظهر ساعت هفت‌هشت می‌آید با پدرش می‌نشینیم با هم، آن هم بیش‌تر موقع راجع به شعرهای مولانا حرف می‌زنیم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای علی: فقط همین. من آن موقع‌ها که...، الان خیلی سخت شده آقای شهبازی، این شماره گنج حضور را گرفتن.

آن موقع که آقای مهندس روان‌بخش این‌ها می‌آمدند از آمریکا فکر می‌کنم، ما فوری زنگ می‌زدیم با شما صحبت می‌کردیم، الان مهندس روان‌بخش هم سلام می‌رسانم به ایشان، امیدوارم هر جا باشند، خوب باشند. دیگر آن دوست‌های قدیمی هم دیگر خیلی کم می‌آیند. دیگر وقتتان را هم نگیرم.

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

آقای علی: می‌خواهید دخترم هم ... مرسی.

آقای شهبازی: به دخترتان بدهید صحبت کنند اگر می‌خواهند.

خانم مهسا: الو، سلام.

آقای شهبازی: بله، سلام، خوب هستید؟

خانم مهسا: ممنونم، مرسی، شما خوب هستید؟

آقای شهبازی: بله، اسم شما چیست؟

خانم مهسا: من مهسا هستم، سی‌ویک ساله. یک دقیقه، استرس گرفتم.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید. این پدرتان چقدر زیبا صحبت کردند!

خانم مهسا: پدرم، واقعاً من از شما و برنامه شما خیلی تشکر می‌کنم، چون که واقعاً همیشه به او می‌گویم. می‌گویم: بابا روزبه‌روز، سال‌به‌سال تو کارهای خودت را خودت انجام می‌دهی، همه چیز را خودت انجام می‌دهی.

واقعاً من اصلاً در تصورم نمی‌گنجید که یک روز پدرم بتواند این‌قدر مهربان باشد! این‌قدر مثلاً مادرم بعضی وقت‌ها با او پرخاش بکند، این‌قدر جاری باشد!



همیشه هم به من می‌گوید، می‌گوید: دخترم هر وقت یکی سرکه آمد برای تو، اخلاق تند آمد، تو غسل باش برایش. یعنی دیگر این قدر به من گفته حرفهایش روی من تاثیر گذاشته است.

من گنج حضور را گوش می‌کنم، ولی بعضی وقت‌ها برایم یک ذره سنگین می‌آید، دوره‌های آقای قویدل را گرفتم که ایشان هم مدام دارند شما را می‌گویند.

کمی به زبان عامیانه هست، ولی بعد که می‌آیم شما را گوش می‌کنم خیلی بر دل و جانم می‌نشیند، بیشتر می‌فهمم.

هنوز از برنامه‌های آن‌ها گرفته‌ام گوش می‌کنم، نمی‌گویم که مثلاً خیلی عالی شده‌ام، ولی تمام سعی‌ام را می‌کنم.

یعنی شب که می‌آیم خانه، بعضی وقت‌ها که عصبانی هستم یا ناراحت هستم، پدرم به من می‌گوید که نه! ببین تو داری فضا را می‌بندی، تو داری این طوری می‌کنی، تو داری آن طوری می‌کنی. بعد من می‌روم می‌نشینم شب فکر می‌کنم می‌گویم که بله درست است، درست می‌گوید پدرم. دو دفعه از دستم درمی‌رود، ولی سری سوم حواس خودم را جمع می‌کنم.

تمام تلاشم این است که می‌گویم می‌افتم، بلند می‌شوم، می‌افتم بلند می‌شوم تا یک جایی که دیگر مسلط... ببینید نمی‌توانم بگویم مسلط بشوم، ولی هر چند که دارم تلاشم را می‌کنم که ببینم، این من ذهنی را ببینم.

آقای شهبازی: آفرین! آفرین! عالی، عالی!

خانم مهسا: ببخشید وقتان را گرفتم. مرسی متشکرم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. خداحافظی می‌کنم با شما.

خانم مهسا: مرسی، خداحافظ شما.



آقای مهدی: آقای شهبازی مهدی هستم، اول برنامه تماس گرفتم، قطع شد.

آقای شهبازی: بله، بله، آقا مهدی، خواهش می‌کنم، بفرمایید چطور توانستید بگیرید! عالی، خواهش می‌کنم. بفرمایید بقیه صحبتتان را.

آقای مهدی: آقای شهبازی معجزاتی که در زندگی‌ام واقعاً اتفاق افتاد یکی بود همان به‌رحال زن‌پدري که مشکلات داشتیم در بچگی با هم و تهمت‌هایی به من می‌زد ایشان، به‌صورت معجزه‌آسا از زمانی که با برنامه آشنا شدم و شروع کردم یعنی یک‌جورایی خودم تغییر کردم؛ با وجود این‌که یک من‌ذهنی هم بود این وسط، می‌گفت تو بچه‌ای، تو نمی‌دانم معصوم بودی، تو به‌رحال از درون خودت خبر داری، تو که کاری نکردی ولی این پندارم از من‌ذهنی‌ام به لطف خدا که هیچ چیزی واقعاً از من نیست.

همه‌اش عنایت و لطف خدا بوده و برنامه‌ها و کار کردن روی خود و شعرهای مولانای جان بوده که به‌صورت معجزه‌آسا همین زن‌پدري که خدمتتان مثلاً عرض می‌کنم الآن هم‌دیگر را دوست داریم.

یعنی ایشان غذا می‌گذارد جلوی من، پخت‌وپز انجام می‌دهد، زحمت می‌کشد. من کمک می‌کنم طرف‌ها را می‌شویم، یک رابطه‌ای که ماه‌ها مثلاً اصلاً با هم صحبت نمی‌کردیم، الآن می‌آید از حالش صحبت می‌کند و یک مقداری، این‌ها خیلی برای من بارز است.

این‌ها یک اتفاقات، یک معجزاتی است در زندگی من که نه پول می‌توانست درست کند، نه نمی‌دانم اطرافیان می‌توانستند درست بکنند، نه حتی حمایت‌هایی که از کسانی دیگر می‌شد که می‌آمدند صحبت می‌کردند که مثلاً این بچه چه گناهی کرده و ... ولی واقعاً دیگر:

هر کار که بسته گشت و مشکل

آن کار بدو میسر آمد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۰۸)

و تسلیم، دورت بگردم، تسلیم‌ها یک‌جوری شد که کمک کرد، یعنی این را می‌خواهم به هم‌سن‌های خودم عرض بکنم که به‌رحال ما در یک سنی هستیم که حالا در دوست‌بازی و نمی‌دانم به‌رحال آینده‌نگری و این داستان‌ها است.

و ارتعاش اطرافیانمان که همه‌اش می‌خواهند بگویند که تو در صورتی آدم موفق هستی که مثلاً از لحاظ مادی پیشرفت بکنی، من اصلاً نمی‌گویم این‌ها بد است و می‌گویم حق هر انسانی است که از لحاظ مالی خیلی هم اوکی باشد و باید باشد، ولی باور بکنید هم‌سن‌وسال‌های من که واقعاً مادیات نمی‌تواند خوشحال بکند عمیقاً ما را، مادیات نمی‌تواند این مسائل



زندگی را درست بکند، مادیات نمی‌تواند که بیاید به کمک حال ما که یک آرامشِ درونی، یک احساسِ امنیت داشته باشیم که حسِ خیلی خوب داشته باشیم به این زندگی‌مان و خوشحال باشیم.

اگر اجازه بدهید من یک شعر نوشتم آن شعر را بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

آقای مهدی: می‌گوید:

فریبِ گرگ نشانِ حقیقتِ راه من است
صدای بی‌امیدی‌ها، صدای امید من است

اگر همه شب باشد مسیر راه ای دوست
که شب گواهِ طلوعِ مسیرِ راه من است

صدای نبود خبری است از بود
که هر صدایی ز بودِ خوبِ تو است

اگر که ذره‌ذره جهان صدای «لا» باشد
به هر «لا» که می‌شنوم گواهِ بودِ تو است

هزار بار شب شد و هزار بار روز آمد
بیا که بودنِ با تو شبان شب و روز من است

تمام درسِ جهان، اگر به پیش آرند
نه در تو جای شوند و نه جایگاهِ تو است

فریبِ راه همه از منم باشد
بیا بسوزان تو هرچه مال من است



نه من قوتی که دارد ز مهربانیِ توست
تمام قدرتِ من هم ز قوتِ جانِ تو است

خرابِ معرفتِ دوستم کاندر عشق
نه من بگویم او، نه ادعایِ من است

ز بس وفا دارد ز خود بگویم بی من
ز مهربانیِ توست که گویم مال من است

این شعر هم ...

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین، آفرین. خیلی خُب دیگر با شما خداحافظی می‌کنم اگر کاری ندارید.

آقای مهدی: فدایت بشوم، تغییرات خیلی زیاد است، حالا اگر وقت نیست که من بعداً عرض می‌کنم.

آقای شهبازی: بله، بله، بعداً زنگ بزنید بقیه‌اش را، قرار است به پنج دقیقه، مال شما که حدود هفت، هشت بیشتر شد. خداحافظی می‌کنم با شما.

آقا مهدی: چشم عزیزم، خیلی ممنونم، متشکرم، خدا را هزار مرتبه شکر از برنامه خوب شما. ان شاءالله که شما راضی باشید از ما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: من که زمین تا آسمان از شما راضی هستم، من که کاره‌ای نیستم خداوند هم راضی است. خداحافظ شما.

آقای مهدی: دورت بگردم، خدانگهدار شما.



۱۳ - سخنان آقای شهبازی

دوباره تکرار کنم، من واقعاً از این کارکردِ شما، زحمت شما، قانون جبران شما که روی خودتان کار می‌کنید بسیار راضی‌ام و الآن شما که کار کرده‌اید می‌دانید تا کار نکنید نمی‌شود. این موضوع را دست‌کم نگیرید.

پندار کمالِ بعضی از ما فکر می‌کند این‌که چیزی نیست، من همه‌چیز را می‌توانم یاد بگیرم، این هم یک چیزی است اگر بخواهم یاد بگیرم. نه! این دست شما نیست به‌عنوان پندار کمال. باید خودتان را کوچک کنید، کوچک کنید بعد فضاگشایی کنید.

فضاگشایی اولش سخت است، باید حوصله کنید، صبر داشته باشید تا این‌که زندگی می‌گوید «بشو و می‌شود»، روی شما کار کند. مدتی طول می‌کشد تا شما کارگاه خداوند بشوید. دست‌کم نگیرید، ولی این قدر هم مشکل نیست، بله من خیلی راضی‌ام.



۱۴ - خانم طاهره از آلمان با سخنان آقای شهبازی

طاهره خانم: درود خدا بر شما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: درود خدا بر شما، بله بفرمایید، از آلمان زنگ می‌زنید؟

طاهره خانم: طاهره هستم از آلمان هفتاد و هفت سالم هست آقای شهبازی.

آقای شهبازی: به به! خانم طاهره شناختم، چه جالب! شما امروز زنگ زدید. امیدوارم که این دوست سوئدی ما هم امروز زنگ بزنند اگر صدای ما را می‌شنوند.

طاهره خانم: ان شاء الله. ان شاء الله آقای شهبازی. من قربانتان بروم، یک دفعه شماره گرفت من قلبم یک‌جوری شده، برای این‌که مرتب دارم زنگ می‌زنم قسمت نبوده امروز قسمت شده است.

از همه عزیزان ممنونم، از جوانان عشق، کودکان عشق، از همه‌شان قشنگ استفاده می‌کنم، از همه‌شان ممنونم.

عزیزانم من طاهره هستم، طاهره بی‌سواد که تا هفتاد سالگی سواد نداشت، به کمک حضرت مولانا و آقای شهبازی سواددار شدم، مثنوی را قشنگ می‌خوانم، خوب می‌خوانم، شاد هستم، غم داشتم، حالا هم دارم ولی خیلی خیلی ساکت شده‌ام، دردهایم کم شده، تنهایی را دوست دارم، اصلاً دوست ندارم کسی بیاید و برود، فقط خودم می‌خواهم باشم با خدای خودم. آقای شهبازی من هفت سال است تلویزیون هم ندارم، همه را به‌کل جمع کردم. تنها زندگی می‌کنم، شاد هستم، کارهای خودم را هم خودم می‌کنم.

قربانتان بروم من زیاد صحبت نمی‌کنم فقط یک چند کلمه می‌خوانم، خوشحالم که شماره شما را گرفتم.

آقای شهبازی: خانم طاهره برنامه را چه‌جوری می‌بینید شما؟

طاهره خانم: من از طریق یک لپ‌تاب نیست از لپ‌تاپ کوچک‌تر است. من از طریق اینترنت می‌بینم. من تلویزیون همه را جمع کردم آقای شهبازی. این قدر خوشحال هستم، این قدر خوشحال هستم.

آقای شهبازی سه‌ماه، چهارماه با خودم کلنجار رفتم که خودم را ببخشم، از خودم راضی هستم، شاد هستم، نمی‌دانید هرشب، هرشب از خدای خودم، از خودم عذرخواهی می‌کنم. می‌گویم طاهره جان، قربانت بروم من دروغ گفتم، من کار بد کردم، من غیبت کردم، من را ببخش، طاهره قربانت بروم. این قدر از خودم راضی هستم، از خدای خودم، از حضرت مولانا، از شما عزیز بزرگوار.



آقای شهبازی در این خانه کوچک هیچ‌کسی هم رفت‌وآمد نمی‌کند، رفت‌وآمد می‌کنند ولی خودم زیاد دوست ندارم. بچه‌های من هم هفته‌ها نمی‌آیند پیش من، خریدم را خودم می‌کنم، کارهای خودم را خودم می‌کنم. دوتا باغچه دارم، باغچه‌هایم را روبه‌راه می‌کنم، این قدر شاد هستم.

این همسایه بغلیمان خدا خیر بدهد، می‌گوید طاهره تو تلویزیون نداری، با هیچ‌کس رفت‌وآمد نمی‌کنی، تو مثل خوره می‌مانی داری خودت را می‌خوری، آخر تو در آن خانه چه چیزی پنهان کردی که از خانه‌ات هم در نمی‌آیی، می‌گویم من این‌جوری بیشتر خوش هستم.

می‌گوید خب چکار می‌کنی من هم آن کار را بکنم؟ گفتم خب من می‌توانم بگویم به شما بگویم، بروید گنج‌حضور را ببینید. گفت دروغ می‌گویی تو، راستش را به ما نمی‌گویی، گفتم هرچوری دوست داری فکر بکنید. ولی همین که می‌گویی به من بگو من به شما می‌گویم بروید گنج‌حضور را ببینید.

آقای شهبازی نمی‌دانی چه قدر خوشحالم.

از خانم فریبا، نمی‌توانم اسم‌هایشان را یکی‌یکی بگویم از خانم سمانه، خانم سرور از همه‌شان ممنونم.

این قدر شاد هستم، این قدر شاد هستم، از بچه‌های عشق، چه قدر قشنگ می‌خوانند، طاهره را از آن طریق آن‌ها زنده کرده‌اند آقای شهبازی. من قربانتان بروم، زیاد وقت نمی‌گیرم.

هرچه از وی شاد گردی در جهان

از فراق او بیندیش آن زمان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

زانچه گشتی شاد بس کس شاد شد

آخر از وی جست و همچون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

از تو هم بجهد تو دل بر وی منه

پیش از آن کو بجهد از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

خانم طاهره: اگر اجازه بفرمایید یک چند کلمه هم بخوانم.

آقای شهبازی: بله بفرمایید. بخوانید.

این هم اجازه بدهید من توضیح بدهم به کسانی که شاید تازه رسیده‌اند.



خانم طاهره می‌فرمایند هفتاد و هفت سالشان است و تا هفتاد سالگی اصلاً سواد نداشتند تا با این برنامه برخورد کردند و با مولانا، خودشان به خودشان با نگاه کردن به صفحه تلویزیون سواد یاد دادند و توانستند بنویسند.

الآن می‌نویسند، البته من نمی‌دانم که نوشته ایشان را دیگران هم می‌توانند بخوانند یا نه ولی نوشته خودشان را خودشان می‌خوانند. خانم طاهره نوشته شما را دیگران هم می‌توانند بخوانند؟ یا فقط خودتان می‌خوانید؟

خانم طاهره: من به کسی نشان نمی‌دادم آقای شهبازی. جدیداً دخترم می‌بیند، پسر من می‌بیند، آن‌ها باور نمی‌کنند، می‌گویند کس دیگری نوشته، می‌گویم خب بگذارید این‌جا و هر چه بخواهید من می‌نویسم برای شما.

بچه‌ها به تازگی فهمیدند که من می‌خوانم، کتاب می‌خوانم، می‌نویسم. در این مدت به هیچ‌کس نشان ندادم، به هیچ‌کس هم نمی‌گفتم برای این‌که به من می‌خندیدند.

گفت تو عقده سوادداری را داری، این است که برای خودت داری این برنامه را پیاده می‌کنی. من هم هیچ‌چیز نمی‌گفتم فقط برای شما.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی خب.

خانم طاهره: بله؛ حالا این‌ها همه را خودم نوشته‌ام، خودم می‌خوانم، خودم روبه‌راه می‌کنم آقای شهبازی قربانتان بروم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، بفرمایید بخوانید.

خانم طاهره:

هین مُراقِب باش گر دل بایَدَت

کَز پی هر فِعْل چیزی زایدَت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۴۶۷)

آقای شهبازی هول شده‌ام.

تا کنی مر غیر را حَبِر و سَنی

خویش را بَدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

پس شما خاموش باشید اَنْصِتُوا

تا زبانتان من شوم در گفت‌وگو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)



آنصِتوا را گوش کن، خاموش باش
چون زبان حق نگشتی، گوش باش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۶۲۲)

خانم طاهره: من قربانتان بروم آقای شهبازی، این یکی را هم بخوانم:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)

آقای شهبازی: خیلی زیبا!

خانم طاهره: من قربانتان بروم، فدای تو بشوم، خیلی شاد هستم آقای شهبازی، خیلی خیلی شاد هستم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

این قدر شاد هستم، این شادی خودم را مثل ویروس به همه جا دارم منتقل می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم طاهره: من قربان عزیزانم بروم، قربان جوانانم بروم، عزیزانم تا می‌توانید عشق، شادی به همه بدهید. چه‌طور این ویروس به همه رفت، این عشق و شادی هم به جان همه برود ان‌شاءالله. من قربانتان بروم. خداحافظی می‌کنم، وقتی هم تمام شد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم خانم طاهره، خداحافظ.



۱۵ - خانم جیران از آبادان با سخنان آقای شهبازی

خانم جیران: الو سلام استاد.

آقای شهبازی: بله، سلام.

خانم جیران: خوب هستید؟ جیرانم از آبادان.

آقای شهبازی: لطف کنید تلویزیونتان را خاموش کنید **خانم جیران**.

خانم جیران: استاد الان خاموش کردم.

آقای شهبازی: آفرین، خوب هستید؟

خانم جیران: خوبم استاد، ممنونم. من خیلی خوب هستم.

آقای شهبازی: خوبید، آفرین، آفرین. بفرمایید.

خانم جیران: من اصلاً باورم نمی‌شد که حالم خوب بشود. نمی‌دانم شما باورتان می‌شد یا نه، ولی من خودم باورم نمی‌شد که حالم یک روز خوب بشود.

آقای شهبازی: من باورم می‌شد، برای همین هم به شما می‌گفتم که شما این شعرها را بخوانید، برنامه را تا آخرش گوش بدهید، صبر کنید، صبر! دیدید صبر کردید احوال شما در سن بیست‌وسه، چهارسالگی خوب شد و در آن سن ما به‌زودی تغییر می‌کنیم اگر پرهیز کنیم. همین بیت قبلی بود دیگر.

اختیار آن را نکو باشد که او

مالک خود باشد اندر اتقوا

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

چون نباشد حفظ و تقوی، زینهار

دور کن آلت، بینداز اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

گفتم اختیار من‌ذهنی را بیندازید دور، این شعرها را بخوانید، شعرها حال شما را خوب کرده‌اند، درست است؟

خانم جیران: بله، استاد می‌خواستم یک کم درباره‌ی گذشته‌ام حرف بزنم اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بله، بفرمایید.

خانم جیران: استاد من دو دوره یک‌ساله هم در زمان نوزده‌سالگی، هم در بیست‌ودو، بیست‌وسه‌سالگی در واقع قرص مصرف می‌کردم و خیلی روان‌پزشک و روان‌شناس می‌رفتم، خیلی حالم بد بود و وقتی که رفتم مراجعه کردم روان‌پزشک به من گفتند که تو دوقطبی هستی، منیک دیپرشن (manic depression) و اضطراب و افسردگی داری و حملات عصبی و گفتند که این‌ها ارثی است و از آن جایی که من در خانواده‌ام هم دیدم گفتم که خُب بله دیگر وقتی پدرم این شکلی هست، حتماً ارثی است و به من گفتند باید دارو مصرف کنی.

یادم هست از آن‌ها پرسیدم که تا کی باید داروها را مصرف کنم؟ گفتند که نمی‌دانم، باید به خودت بستگی دارد اما شاید تا آخرِ عمرت باید این داروها را مصرف بکنی و وقتی این‌ها را می‌شنیدم، می‌رفتم در اینترنت سرچ می‌کردم دنبال راه‌حل بودم و همین‌جور حالم بدتر و بدتر می‌شد و آن‌جا بود که مثلاً متوجه شدم و به خودم گفتم که نه دیگر تو یک دختر عادی نیستی، با بقیه فرق داری.

هم تمام خوابگاه، بچه‌هایی که در خوابگاه بودند، استادهایم، هم‌اتاقی‌هایم، همه می‌دانستند من مریض هستم، اصلاً حال عادی نبود. یواشکی هم قرص می‌خوردم که متوجه نشوند و فکر این‌که آن‌ها چقدر عادی‌اند و توانایی این را دارند که کارهای روزانه‌شان را خیلی راحت، بدون دردسر انجام بدهند، ولی من حتی آسان‌ترین فعالیت فیزیکی‌ام هم نمی‌توانستم انجام بدهم، خیلی برایم سخت بود و تحت فشار قرار می‌گرفتم و به‌خاطر همین چیزها که آن‌ها عادی بودند و من غیر عادی خیلی گریه می‌کردم. چرا؟ هم‌ااش به این فکر می‌کردم چرا آن‌ها قرص نمی‌خوردند؟ چرا من فقط باید قرص بخورم؟ چرا من مریضم؟

مثلاً در خوابگاه وقتی که مثلاً بقیه عصبانی می‌شدند، داد می‌زدند خیلی عادی بود، ولی وقتی من داد می‌زدم یک برچسب داشتند که جیران مریض است، بیمار روانی است و مثلاً وقتی که به این چیزها فکر می‌کردم، خیلی بیش‌تر حالم بد می‌شد، بیش‌تر نسبت به آن‌ها واکنش نشان می‌دادم، با آن‌ها دعوا می‌کردم.

و وقتی اتفاقی هم برایم می‌افتاد اولش که قرص‌های آرامش‌بخش داشتم یکی می‌خوردم، دوتا می‌خوردم، ولی به جایی رسید که اصلاً با یکی، دوتا آرام نمی‌شدم همان لحظه می‌رفتم چهار، پنج‌تا، شش‌تا همان موقع بالا می‌انداختم، می‌گفتم تا آرام بشوم، ولی اصلاً آرام نمی‌شدم.

جووری رسید به جایی که وقتی یک اتفاقی می‌افتاد می‌رفتم دکتر آمپول آرامش‌بخش می‌زدم. اصلاً آمپول که می‌زدم دست و پایم، گردنم، نمی‌دانم چه حالت‌هایی به من دست می‌داد، کج می‌شد.

هر دفعه مرتب در خوابگاه گوشی می‌شکستم. گوشی‌ام را که می‌شکستم پدر و مادرم با هم می‌آمدند، می‌بردند یک شهر دیگر برایم درستش می‌کردند.



هر بار قربانی این اتفاقات می‌شدم، قربانی رفتارهای بقیه، حرف‌هایشان. خیلی ضعیف بودم، هر بار فرومی‌ریختم با یک حرف، با یک رفتار دوستم.

و قرص‌ها هم که اصلاً جواب نمی‌داد، رابطه‌هایم همه خراب بودند و به جایی رسیده بود که دیگر به بن‌بست کامل رسیدم و اصلاً دیگر راهی جلوی پایم نبود به‌جز گنج حضور. فقط گنج حضور برایم مانده بود.

و یک دختری شده بودم که در جوانی‌ام کیسه قرص‌های افسردگی در دستم، از این‌ور به آن‌ور قرص‌هایم یادم نرود، ساعت کوک کنم قرص‌هایم را بخورم و وقتی همه راه‌ها را امتحان کردم و دیدم هیچ راهی دیگر جلوی پایم نیست از بس که من مقاومت شدید داشتم گفتم باشد دیگر جیران دیگر بیا بنشین، برنامه گنج حضور گوش بده.

آن زمان‌ها با برنامه گنج حضور آشنا بودم، ولی خُب خیلی مقاومت می‌کردم و این درست نبود، باید خیلی راحت‌تر می‌آمدم به برنامه گوش می‌دادم و متعهد می‌شدم.

الآن حالم خیلی خوب است، دیگر خبری از آن حملات عصبی نیست در واقع و آن روزها آرزو می‌کردم، یعنی واقعاً آرزو می‌کردم یک روز برسد من یک‌جا آرام بنشینم، فقط بنشینم، استرس نداشته باشم. این قدر که من اضطراب داشتم، تک‌تک سلول‌های بدنم مضطرب بودند. می‌گفتم خدایا می‌شود من یک روزی آرام بشوم؟ یک روزی اصلاً یک لحظه فقط، یک لحظه من آرامش را تجربه کنم، همین، فقط یک لحظه. اصلاً یک لحظه هم نمی‌توانستم آرام باشم.

و این قدر بالا و پایین می‌شدم از نظر روحی که این بالا و پایین شدن‌ها خیلی وحشتناک بود. اصلاً یک‌دفعه گریه می‌کردم برای ساعت‌ها، نمی‌دانستم چه اتفاقی برای من افتاده است! یک‌دفعه یک انرژی وارد بدنم می‌شد که می‌خواستیم یک کوه را جابه‌جا کنیم، ولی یک خُرده که می‌گذشت انرژی‌ام خیلی اُفت می‌کرد.

ولی تعهد به این برنامه باعث شد آن حال روحی‌ام برای یک مدت طولانی در یک مود خوبی قرار بگیرد و جلوگیری بکند از این‌که خیلی بالا و پایین بشوم. آن تعهد خیلی به من کمک کرد، همین باعث شد که حال روحی‌ام تنظیم بشود.

و الآن متوجه شدم همه آن بالا و پایین رفتن‌های خیلی شدید، خیلی بالا و پایین شدن‌ها برای این بود که من هم‌هویت‌شدگی‌های خیلی سختی داشتم، خیلی زیاد. هم‌هویت‌شدگی‌هایی که داشتم از حالت تعادل خارج شده بود، این قدر غرق شده بودم و همان‌ها باعث شده بود که من از حالت تعادل خارج بشوم.

این قدر به‌خاطر این هم‌هویت‌شدگی‌ها بالا و پایین شدم که دیگر بدنم به این بالا و پایین شدن‌ها عادت کرده بود. برای همین حتی زمانی که هم‌هویت‌شدگی‌ها بالا و پایین نمی‌شد من نشسته بودم یک جا و هیچ مشکلی نداشتم دیگر بدنم واکنش می‌داد، بدنم هی بالا و پایین می‌شد و حملات عصبی به من دست می‌داد.



و در تمام این مدت که من این حالتها را داشتم اصلاً برنامه را رها نکردم. با این‌که خیلی سخت بود ولی هیچ روزی نبود که برنامه را من رها کنم، همین طوری ادامه دادم، ادامه دادم تا بگذرد.

و خیلی استاد سخت بود که با این عقیده‌ها، این باورها را از ذهنم بخواهم بیرون بکنم، البته هنوز هم گاهی وقتها من ذهنی این دستش است که بله تا یک اتفاقی می‌افتد جیران تو عادی نیستی، ولی واقعاً خیلی سخت است که مثلاً بخواهم از این باورها بیرون بیایم که جیران تو عادی‌ای، یک بیمار روانی نیستی که هیچ چیزی دستت نباشد، فقط همانیدگی‌هایت بیشتر از بقیه بوده، بیشتر باید درد هشیارانه بکشی تا درواقع از این دردها بیرون بیایی، ولی من واقعاً دیگر قدرت پیدا کردم نسبت به گذشته، دیگر قربانی نیستم، قدرت دستم است.

الآن با این‌که یک آرامش کمی مثلاً آمده در زندگی‌ام، ولی این قدر قدرش را می‌دانم، این قدر خوشحال هستم که بالاخره رسیدم من آرامش را تجربه بکنم.

دیگر قرص هم مصرف نمی‌کنم. الآن بیشتر از یک سال است که تمام قرص‌ها را دیگر گذاشتم کنار مصرف نمی‌کنم هیچ‌کدامشان را.

صبح پا می‌شوم از خواب می‌گویم دیگر بهتر از این می‌شود اصلاً؟ خدایا باورم نمی‌شود این قدر حال خوب است. آن زمان می‌گفتم من اصلاً دیگر این دنیا را نمی‌خواهم، خسته شده بودم، می‌خواستم بروم، ولی واقعاً اگر شما نبودید، من مرده بودم الآن چون دیگر نمی‌خواستم باشم.

واقعاً خدا را شکر می‌کنم دارم نفس می‌کشم. هر نفسی که می‌کشم واقعاً عشق می‌کنم، می‌گویم واقعاً چقدر زندگی قشنگ است، برای منی که آرامش ندیده بودم واقعاً، داشتم زیر فشار درد و این چیزها خفه می‌شدم، خفه می‌شدم واقعاً. همین یک آرامش هم که برایم آمده برایم زیاد است.

واقعاً استاد شما دستم را گرفتید، واقعاً دستم را گرفتید در این شرایط، رهایم نکردید. خیلی‌ها من را رها کردند، رفتند، ولی شما اصلاً دست من را ول نکردید، دستتان درد نکند.

آقای شهبازی: اختیار دارید، ممنونم. واقعاً چقدر خوشحالم جیران خانم که موفق شدید. آفرین.

خانم جیران: من اصلاً باورم نمی‌شود، در ظاهر می‌گفتم این برنامه خیلی خوب است، بیایید گوش بدهید، به همه هم می‌گفتم، ولی باورم نمی‌شد حال من را خوب کند. می‌گفتم ارثی است، جیران خوب نمی‌شوی، بدبختی، تمام شد، باید تا آخر عمرت این قرص‌ها را بخوری. اصلاً باورم نمی‌شد.



آقای شهبازی: پس فهمیدیم ارثی نیست، جبر ارثی نیست، انتخاب خودمان است. شما انتخاب کردید سالم باشید، سالم شدید و مولانا به شما کمک کرد، مولانا به شما کمک کرد. من مرتب این‌جا تکرار می‌کنم، خانم‌ها، آقایان! این بیت‌ها را بخوانید، تکرار کنید، تکرار کنید، این بیت‌ها بیدارکننده است.

خُب الآن یک شاهد، دیگر از شما بهتر ما شاهد نمی‌توانیم پیدا کنیم واقعاً که یک کسی که آن حالت را داشت، حالا بعضی چیزها را شما نمی‌گویید، من می‌دانم که آن‌ها را هم داشتید و خُب آن هم از بین رفت که شما به خودتان ضرر می‌زدید، یادتان است؟

خانم حیران: بله، اصلاً جسمم، روحم، به جایی رسیده بودم که دیگر خودم را می‌زدم. به جسمم ضرر می‌زدم، روحم. اصلاً احساس می‌کردم تمام بدنم و روحم زخم است. اصلاً این زخم‌ها هم انگار هیچ‌وقت خوب نمی‌شوند، همچنین احساس‌هایی داشتم.

آقای شهبازی: بله، بله، آفرین، ماشاءالله، آفرین، خیلی ممنونم جیران خانم. ان‌شاءالله که دیگران هم شنیده‌اند.

خانم حیران: دستتان درد نکند استاد، ممنون هستم که من را رها نکردید.

آقای شهبازی: کاری نکردیم! شما خودتان کردید. ما فقط، مرتب هم من عرض کردم خدمت بینندگان، این برنامه باید ادامه پیدا کند. تجربه بیست و دو ساله من نشان می‌دهد در این برنامه انسان‌ها پندار کمال دارند همه، یواش‌یواش توجه می‌کنند. این‌طوری نیست که ما بیاییم یک حرفی بزنیم، همه فارسی‌زبانان بگویند که به‌به به! عجب این حرف خوبی است، ما دیگر از امروز به بعد گوش می‌کنیم.

نه! شما می‌بینید در یک خانواده دو نفر به گنج حضور گوش می‌کنند، بقیه گوش نمی‌دهند. بعد آن موقع یواش‌یواش آن بقیه متمایل می‌شوند حالا در عرض پنج ماه، شش ماه، یک سال، دو سال، حتی هفت‌هشت سال، می‌بینید یک نفر، چرا؟ آن شخصی که گوش می‌کند، مثل همین جیران خانم به سلامتی رسید، می‌بینید که من به هیچ‌وجه بد نمی‌گویم پشت‌سرِ روان‌شناسان یا پزشکی، آن‌ها هم جای خودشان را دارند و مفید هستند، ولی بیشتر امراض از من‌ذهنی می‌آید. خود جیران خانم توضیح دادند.

وقتی آدم همانیده می‌شود و در آدم یک عقده‌های همانیدگی وجود دارد که مرتب می‌خواهد آدم را از تعادل خارج کند. یک هشیاری خدایی هست که همین سکوت‌شنو و عدم‌بین است که توازن همه‌چیز ما را درست می‌کند که اصل ما آن است.

وقتی همانیدگی زیاد می‌شود و درد زیاد می‌شود و از هر طرف به‌قول مولانا: «جان همه روز از لگدکوب خیال»، لگدکوب، لحظه‌به‌لحظه می‌زنند آن‌ها و ما در هپروت، فکر می‌کنیم این‌ها باید ارضا بشوند ما به زندگی برسیم، انسان توازنش را از دست می‌دهد.



آن جنسیت خداگونه ماست که توازن ما را نگه می‌دارد که از هر چیزی، چقدر. آدم‌های سالم توازن هشیاری حضور دارند. وقتی از هشیاری حضور خارج می‌شویم و من‌ذهنی و دردها اختیار ما را به دست می‌گیرند، می‌رسیم به پندار کمال، سلامتی از دست می‌رود. بعد آن موقع خُب شاید دوا موقتاً اثر بکند، بیاورد ما را یک ذره هشیار بکند. دوا ممکن است اثر بکند که ما درمان اصلی را بکنیم، نه این‌که به دوا ادامه بدهیم.

از مولانا ما این را فهمیدیم که انسان چرا مریض است؟ چرا دیوانه می‌شود؟ در این جهان دیوانه بی‌آزار خیلی زیاد است که در هپروت خودشان زندگی می‌کنند، حرف‌هایشان به هیچ‌وجه با منطق و با ریلیتی (reality)، به اصطلاح واقعیت بیرون سازگار نیست، ولی برای خودشان خوب است فکر می‌کنند درست است. توجه می‌کنید؟

این‌ها طیف وسیعی دارند، خیلی از آن‌ها ممکن است در قدرت باشند، به دنیا ضرر بزنند، خراب‌کاری کنند ولی کسی جلویشان را نمی‌تواند بگیرد. به هر حال ممنونم جیران خانم، خیلی خوب بود.

خانم جیران: ممنون استاد، دستتان درد نکند، ولی الآن یک مدتی هم هست دارم روی این بخش کار می‌کنم که دیگر از گذشته کینه و رنجش نداشته باشم و آخر مثلاً من الآن به خودم می‌گویم چرا بقیه این‌جوری نبودند؟ چرا این‌همه بلا باید سر من بیاید؟ ولی باید این‌ها را هم روی خودم کار کنم که از بین برود.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم جیران: بله این حالت‌ها هم هست که وحشت، وحشت خیلی شدید هم گاهی اوقات پیدا می‌کنم نکند جیران برگردی به زمان گذشته، آن حالت‌هایی که داشتی!

آقای شهبازی: نه، بر نمی‌گردید.

خانم جیران: ولی مادرم به من می‌گوید، نگران نباش، بر نمی‌گردد.

آقای شهبازی: بر نمی‌گردد، بر نمی‌گردد، شما توازن خداگونه خودتان را پیدا کرده‌اید. ممکن است آدم‌هایی که عقلی هستند باور نکنند، ولی شما پیدا کرده‌اید.

یک بیتی هم هست روی صفحه نوشته شده، شما تلویزیون را الآن می‌بینید صفحه‌اش را؟

خانم جیران: الآن در اتاق هستم اگر بروم، بله.

چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ

سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰)



آقای شهبازی: آفرین. چون رهیدید باید شکر کنید. شکرش این است که دیگر دور دانه گذشته و همانیدگی‌ها نیچی دیگر. شکر هر انسانی که رهیده این است که خُب حالا که من را آزاد کردی خدایا، من دور این همانیدگی دیگر نمی‌پیچم.

شما دور گذشته هم نیچید، چون گذشته تمام شده است. زندگی هم‌اش این لحظه است. خداوند در این لحظه زنده است، شما هم از جنس او در این لحظه هستید، هیچ موقع گذشته نیست، هیچ موقع هم آینده نیست. همیشه این لحظه است و خداوند هم توطئه نکرده بیاید دوباره شما را بیندازد در مسائل و شما هم به اندازه کافی هشیار و خردمند هستید و عشق دارید به خودتان که خودتان را در دست مسائل نیندازید. الآن خودتان را دوست دارید دیگر، درست است؟

خانم حیران: نسبت به گذشته بله، خیلی تغییر کرده‌ام. خیلی بهتر شده است این دوست داشتن خودم.

آقای شهبازی: بله، روز به روز عشقتان به بدنتان، به هشیاری‌تان، به اصلتان، خداوندی‌تان بیشتر می‌شود.

خانم حیران: بله، بله واقعاً گاهی وقت‌ها به دست‌هایم نگاه می‌کنم، به پاهایم نگاه می‌کنم می‌گویم من واقعاً چقدر شما را اذیت کردم‌ها. اصلاً گاهی وقت‌ها این‌ها را به آن‌ها می‌گویم، می‌گویم مرسی که همراه هستید.

آقای شهبازی: بله، ممنونم پس با شما خداحافظی می‌کنم.

خانم حیران: ممنونم، دستتان درد نکنه، خدا نگه دار، خداحافظ.



از شما بینندگان عذر می‌خواهم که بعضی موقع‌ها صحبت به درازا می‌کشد می‌دانم که پنج دقیقه و هفت دقیقه و... ولی این موارد که خانم جیران الآن توضیح دادند بسیار مفید است.

توجه کنید ما جوانانی داریم همین جیران، الآن مثلاً ممکن است من خیلی وقت است با ایشان در تماس نبودم، بیست‌وشش سالشان باشد. از همان بیست‌سالگی با من در تماس بودند یعنی با برنامه در تماس بودند. بعضی موقع‌ها هم که خیلی گیر می‌کردند خُب ایمیل می‌زدند، اوضاعشان را بیان می‌کردند من هم یک چیزهایی برایشان می‌نوشتم.

خوشبختانه گوش کردند، خوشبختانه. و دستِ جوان از همه‌جا کوتاه می‌شود. یک جوان بیست‌ساله پناه ندارد، به پدر و مادرشان نمی‌تواند بگوید چیزی را.

آنها اصلاً شاید درک نکنند یا اصلاً دانششان نرسد، دکتر می‌روند آن هم که خُب حرفه خودشان است، دکتر که نمی‌تواند بیاید بیست‌وچهار ساعته حواسش را بدهد به جیران که! و استاد و رُفقا هم تا حدی می‌توانند به آدم کمک کنند.

و این است که به درازا می‌کشد من هم می‌گذارم برود. برای این‌که جوانان ما احتیاج به شنیدن این موضوعات دارند. این برنامه، نه به‌خاطر این‌که من اجرا می‌کنم، به‌خاطر مولانا می‌تواند به جوانان کمک کند.

می‌توانند مستقل باشند، می‌توانند از این برنامه کمک بگیرند مثل جیران خانم و اصلاً احتیاج به من هم ندارند. همین بیت‌ها را تکرار کنند.

برنامه را من آن‌قدر ساده اجرا می‌کنم، چون در طول زمان یاد گرفتم که باید «ساده» صحبت کنم. درست است که ممکن است بعضی‌ها حوصله‌شان سر برود، چرا آقا شما این‌قدر چیزهای ساده را کِش می‌دهید؟! یک‌دفعه زود بگویید تمام کنید دیگر.

بله کِش می‌دهم برای آن حتی کارگر ساختمانی که سواد ندارد. توجه می‌کنید؟ مثل جوانانی که هنوز تازه هستند و آن‌قدر دانش ندارند، برای آن‌ها توضیح می‌دهم و آن‌ها استفاده می‌کنند. جیران مثال خیلی خوبی بود.



سلام آقای شهبازی فاطمه هستم از صدرا تماس می‌گیرم، اولین بارم هست که تماس می‌گیرم با شما.

آقای شهبازی: سلام خیلی ممنون. بله، صدرا شهر است؟

خانم فاطمه: بله یک شهر کوچکی است در استان فارس. حدود ده سال است که برنامه شما را تماشا می‌کنم.

آقای شهبازی: عالی بله بفرمایید. ده سال است گوش می‌دهید.

خانم فاطمه: آقای شهبازی من خیلی تماس می‌گرفتم قبلاً. ولی خوشحال هم هستم که تماس وصل نمی‌شد. چون این قدر پیام‌های قشنگی از شما و شنوندگان تان می‌شنوم که اصلاً دیگر آدم به خودش اجازه نمی‌دهد که وارد بحث بشود. یعنی یک شاگردی هستم من که فقط می‌خواهم به حرف شما و تمام همراهان گوش بدهم. یعنی هرچه هم گوش می‌دهم سیر نمی‌شوم و هیچ وقت هم برایم قدیمی نیست. همیشه هم تازه و جدید است.

بعد مخصوصاً الان موردی که خانم جیران قبل از من داشتند حرف می‌زدند و من داشتم گوش می‌دادم می‌خواهم در تأیید آن بگویم که من هم در گروه روانشناسان که همه آنها خیلی آدم‌های ماهری هستند، خیلی آدم‌های زحمت‌کشی هستند و خیلی تلاش می‌کنند کمک بکنند، عضو هستم.

بعد جالب است برایم که خود من هم یک مدتی است به خاطر همین برنامه گنج حضور که آشنا شده‌تم دیگر سمت این رفتم که ریشه‌هایی پیدا کنم که خب این دلیلش چه هست و نمی‌دانم آثارش چجوری است. دلیلش هم این بود که قبل آن من دقیقاً مصداق آن شعری بودم که می‌گوید:

از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود به کجا می‌روم آخر نمایم وطنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۴)

یعنی در هیچ موردی نه ثباتی داشتم، نه هیجانی داشتم، نه انگیزه‌ای داشتم، نه می‌دانستم اصلاً کجا می‌روم، چرا آمده‌ام؟
چرا می‌روم؟

ولی بعد از این که آشنا شدم با برنامه گنج حضور حتی زمانی که پراکنده گوش می‌دادم. دیدم که انگار بعد از مدت‌ها که من دارم سرگردان می‌چرخم دارم به یک ثباتی می‌رسم. به یک جایی، انگار یک لنگری، یک چیزی که در اختیار گرفته‌ام.

خلاصه همین طوری که یواش یواش گوش دادم و شما اشاره فرمودید که مرتب گوش بدهید، برنامه را از اول تا آخر گوش بدهید، من دیگر به همین شکل گوش دادم و بعد هم کتاب‌های مثنوی و غزلیات دیوان شمس و این‌ها را هم خریدم، با



وجود این که در اوج... از هر جهت محدودیت داشتیم. ولی دیگر اولین ترجیح زندگی من شد برنامه شما و آن برنامه‌هایی که برای ما می‌چینید و با وجود این که وقت خیلی محدودی هم دارم به خاطر یک دلایلی ولی اولین انتخاب من برنامه شما شد و اولین اولویت زندگی من برنامه شما شد.

و حالا هم که من در گروه روانشناس عضو هستم که همه آن‌ها گفتم آدم‌های باتجربه و زحمت‌کشی هستند و خیلی فعالیت می‌کنند ولی جالب است که وقتی یک سؤال به اشتراک می‌گذارند و روانشناسان خوب به آن جواب می‌دهند بعد من برمی‌گردم پیام‌های گنج حضور را می‌بینم یا صحبت‌های خود شما را می‌بینم بین همراهانی که دارند پیام می‌دهند حتی در گنج حضور، خیلی بهتر و جامع‌تر از روانشناسان باتجربه دارند به آن سؤالات پاسخ می‌دهند.

بدون اغراق، چون خود من سال‌های سال است که دارم در این زمینه‌ها مطالعه می‌کنم. می‌بینم این قدر جواب‌هایشان پخته، این قدر جواب‌هایشان جالب، این قدر جواب‌هایشان جامع است که بیشتر تشویق می‌شوم که هم گنج حضور بیشتر تماشا کنم هم این که در همان ریشه‌های علمی که دارم بررسی می‌کنم بیشتر بررسی کنم.

یعنی تا الآن من هر چه جلو رفته‌ام هیچ شاهد علمی و هیچ چیزی نیست که منطبق بر این صحبت‌های قرآن و مولانا و چیزهایی که شما لطف می‌فرمایید تهیه می‌کنید نباشد یعنی دقیقاً این‌ها با شاهد‌های علمی هم دارند تأیید می‌شوند. و خیلی خوشحال هستم که با برنامه شما آشنا شدم.

یعنی قبل از آن همان چیزی که شما فرمودید که خیلی جاها خودتان را نشان ندهید. یعنی قبلاً من همه‌جا کسی بودم که دیده می‌شدم نمی‌دانم تعریف می‌شد. حالا هر چیزی، ولی هیچ چیزی نشدم. یعنی هیچ چیزی نشدم قبل از گنج حضور، الآن زندگی من تقسیم می‌شود به دوره قبل از گنج حضور و بعد از گنج حضور.

و بعد از گنج حضور یعنی تمام جاهایی که من می‌نشینم و بلند می‌شوم حتماً یک بیت مولانا هست، حتماً صحبت گنج حضور هست. حتماً حرف‌های من منطبق بر چیزهایی است که دارم از شما یاد می‌گیرم آقای شهبازی عزیز.

و ببخشید هم که خیلی وقت گرفتم. ولی در این مدت دیگر من اولین بار است که تماس گرفتم. گاهی وقت‌ها با ایمیل به شما پیام می‌دهم یا تلگرام هم داشتیم ولی می‌گویم به خاطر یک محدودیت‌هایی که هست دیگر من دسترسی ندارم به همه چیز...

خیلی خوشحال هستم که از تلویزیون برنامه شما را گوش می‌دهم و پیام‌هایی که گوش می‌دهم. از همان قبل هم که گوش می‌دادم، یکی از همراهان خانمی بودند به اسم شهرزاد، چقدر من از ایشان یاد گرفتم. و به همین شکل تا الآن که آمدم، تا همین عضو قبلی که خانم جیران داشتند صحبت می‌کردند، یعنی هم‌اشار برای من درس است. درسی که ارزش آن از علم خیلی بیشتر است. براساس تجربه‌ای است که تک تک ما داریم تجربه می‌کنیم آقای شهبازی.



خیلی دوست‌تان دارم. خیلی زیاد خیلی زیاد، شما و هم‌چنین تک‌تکِ همراهانی که به برنامه گنج حضور پیام می‌دهند، صحبت می‌کنند یا اصلاً پیام نمی‌دهند انگار آفارش هست.

خدا را شکر شما چند شب است که دارید با افراد جدید صحبت می‌کنید، فرقی نمی‌کند حالا جدید و قدیم و از روی نوشته و تجربه شخصی یعنی یک نکته ندارد که من گوش بدهم و از آن درس نگیرم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: همین‌طور است.

خانم فاطمه: خیلی ممنون هستم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم عالی عالی.

خانم فاطمه: اصلاً نمی‌توانم من تشکر کنم دیگر خودتان می‌دانید فقط زنگ زدم، بارها زنگ می‌زدم دو بیست سیصد بار نمی‌شد، حالا امشب هم اولین بار بود که شد. ولی خیلی خوشحال هستم که با شما تماس گرفتم و همین چیز بی‌بضاعتی هم که بود. من در اختیار همراهان گذاشتم ان‌شاءالله که خدا خودش هم قبول کند و ممنون هم هستم از او که راه به من نشان داد.

آقای شهبازی: عالی خدا حافظی می‌کنم با شما.

خانم فاطمه: خواهش می‌کنم خدا نگه دارتان.



به قدری این برنامه‌های اخیرتان پر بار و عالی بود، مخصوصاً که برنامه‌ی اخیرتان راجع به صبر که اصلاً واقعاً نمی‌شود راجع به آن صحبتی کرد. فقط این بیتی که در این برنامه خواندید، من می‌خوانم خدمتتان:

یوسف حُسنی و، این عالم چو چاه

وین رَسَن صبرست بر امر اله

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۶)

یوسفا، آمد رَسَن، دَر زن دو دَسْت

از رَسَن غافل مشو، بیگه شده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۷)

حمد لله کاین رَسَن آویختند

فضل و رحمت را به هم آمیختند

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۸)

و بسیار این برنامه‌ی اخیرتان که راجع به صبر است، واقعاً کمک‌کننده است. چون تجربه‌ی من هم در زندگی خیلی کمک می‌کند که واقعاً من در گذشته آدمی بودم که خیلی استفاده کردم از تلفن‌هایی که الان گوش می‌کردم و شاید همه این‌ها را خود من هم داشتم. مثل این‌که دیگران از جانب من داشتن حرف می‌زدند.

و شاید الآن هم یک مقداری باشد ولی این قضاوت و این‌که کمال‌گرایی و این‌که واقعاً من می‌دانم و همیشه در هر جایی یا هر مجلسی که من می‌رفتم، فکر می‌کردم هر چیزی که صحبتی می‌شد، من یک چیزی راجع به آن می‌دانستم و این چیزی بود که همیشه من بلند می‌شدم و این را هیچ مشکلی هم نمی‌دیدم.

فکر می‌کردم چه اشکالی دارد، آدم یک اطلاعاتی دارد در اختیار دیگران قرار می‌دهد ولی با این برنامه‌های شما متوجه شدم که این دیده شدن واقعاً چیزی است که فقط به ضرر خود ماست. یعنی باعث می‌شود من‌های ذهنی نظرشان به ما برگردد و اوضاع یک‌جور دیگر بشود یعنی اصلاً به صلاح ما نیست که ما دیده بشویم به این صورت.

حالا بعضی وقت‌ها هم قضاوت‌هایی بود که به نظر خودمان حق می‌آید ولی در واقع نیست. یعنی آدم در من ذهنی خودش را همیشه حق می‌داند، فکر می‌کند هر چه می‌گوید راجع به هر چیز نظر می‌دهد درست می‌گوید. شاید هم درست باشد، حالا در کتاب‌ها خوانده یا یک اطلاعاتی دارد، ولی در واقع درست نیست، چون با من ذهنی است. با هم‌هویت‌شدگی ماست.

و واقعاً این بیتی که:



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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

و فقط ما یک وظیفه‌ای که داریم در زندگی، این‌که از فضای یکتایی خارج نشویم. تنها اختیاری که به ما تعلق می‌گیرد، پرهیز و تقوا که از آن فضای یکتایی خارج نشویم و اتفاقی که پیش می‌آید برای ما با هیجانات و با من‌ذهنی وارد آن نشویم، جذب آن نشویم.

و این بهترین اختیار است. چون در غیر این صورت ما گرفتار می‌شویم و دیگر نمی‌توانیم کاری بکنیم. این بی‌تی هم که برای من خیلی کارساز بوده همیشه و امروز هم، همیشه می‌گویم:

گفت: مُفْتیِ ضرورت هم تویی بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

ور ضرورت هست، هم پرهیز به ور خوری، باری ضَمان آن بده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

کارهایی که انجام می‌دهم، همه‌اش حواسم هست که آیا این ضرورت دارد؟ چه در رابطه با ارتباطات، چه در رابطه با خرید یا در رابطه با هر مسئله‌ای که پیش می‌آید و می‌بینم نوددرصدش ضرورت ندارد. یعنی بیش‌تر کارهایی که من گرایش دارم، خودم را دارم می‌گویم، می‌بینم که کارهایی است که فقط با من‌ذهنی‌ام می‌خواهم انجام بدهم و بهتر است که انجام ندهم.

حتی ممکن است یک تلفن ساده یا یک تلفن طولانی باشد که اگر کوتاه باشد، خُب بهتر است. بعضی حرف‌هایی که احتیاج نیست بزنم، اصلاً ضرورتی ندارد، ولی اگر سابق بود آن حرف را می‌زد. من خیلی استفاده کردم از تلفن‌های اخیر و همیشه مخصوصاً از تجربیاتی که دوستان می‌گویند. واقعاً صبر و شکر و فضاگشایی، جز این اصلاً چاره‌ای نیست.

شرط، تسلیم است، نه کارِ دراز سود نَبود در ضَلالت تُرک‌تاز

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳)



بیش از این من مزاحمتان نمی‌شوم و ممنونم از شما که به من خیلی کمک کردید. و از شما خیلی ممنون هستم و از دوستان هم خیلی ممنون هستم و یک نظری هم دارم راجع به قانون جبران همیشه، چون برای من اتفاق می‌افتد، دوست دارم این را بگویم به دوستان.

هیچ چیزی را ما نمی‌توانیم بدون این‌که بهایی بپردازیم به دست بیاوریم چه علم باشد، چه مادی و چه معنوی. همان شعری که:

ور بخوانی صد صُحف بی سکت‌های بی قدر یادت نماند نکته‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۹۳۱)

یعنی واقعاً ما هیچ چیز دستمان را نمی‌گیرد وقتی قانون جبران را رعایت نمی‌کنیم. چه در زرنگی‌هایمان، چه در مسائل یادگرفتنی‌مان، چه مسائل عاطفی‌مان، چیزی که می‌گیریم باید یک چیزی بدهیم. یعنی دنیا به این تعهد دارد به اجرای این و ماندن در اجرای این خیلی مهم است. همیشه من ذهنی دوست دارد این کار را انجام ندهد. ولی برای من خیلی کار کرده است. دوست دارم به دوستان هم این را بگویم اگر قابل باشم. خیلی ممنون از شما.

بله، حقیقتاً درست گفتند. هر موقع ما به صورت من ذهنی بلند می‌شویم، گفتم از وضعیت کارگاه خداوند خارج می‌شویم، می‌شویم کارگاه من ذهنی، پندار کمال، هیروت، زمان روان‌شناختی. این کارگاه را باید برای خداوند نگه داریم.

وقتی بلند می‌شویم که هیجان‌ات منفی مثل خشم و ترس و این چیزها بلند شدن است. «خشم»، یعنی من ذهنی بلند می‌شود و اگر این کار را می‌کنیم باید ضمانش را بدهیم؛ «وَر خوری باری ضمان آن بده».

و همین‌طور گفته که «از ترازو کم کنی، من کم کنم». «ترازو» یعنی چه؟ ترازو یعنی هُشیاری جسمی، هُشیاری حضور. چقدر از جنس این دنیا هستی؟ چقدر از جنس خدا هستی؟ شعر چه می‌گوید؟

می‌گوید که در این ترازو، موازنه، شما هُشیاری جسمی را زیاد می‌کنی، به صورت من بلند می‌شوی یکی کم می‌شود این یکی را زیاد می‌کنی، این یکی کم می‌شود. خُب ما ترازو را به ضرر خودمان که ظاهراً می‌گوییم به نفع خودمان است به هم می‌ریزیم.

ما همه‌جا بلند می‌شویم می‌گوییم «من». همین‌که هرچقدر بزرگ‌تر، بلندقدتر به عنوان من ذهنی بلند می‌شوید از این طرف ترازو را ظاهراً به نفع خودت، باطناً به ضرر خودت به هم می‌ریزی و از کارگاه خداوند خارج می‌شوی.

یعنی زندگی دیگر نمی‌تواند روی تو کار کند. قدرت توازن در ما کم می‌شود، حتی در کارهای عادی که ما بگوییم چقدر مثلاً حرف بزنیم؟ چقدر این کار را بکنیم؟ چقدر آن کار را بکنیم؟ چقدر پول در بیاوریم؟ چقدر از وقتمان را صرف همسرمان بکنیم؟ چقدر را وقت صرف دوستان بکنیم؟ چقدر را صرف بچه‌مان بکنیم؟ این‌ها به هم می‌ریزند.

توازن! مادرمان آب‌گوشت می‌پخته است، می‌دانسته که از چه چیزی، چقدر بریزد چون توازن را بلد بود آب‌گوشت را خوش‌مزه می‌پخت. درست است؟ توازن را بلد بود این‌طوری نبود نمکش را پنج برابر بریزد.

توازن در انسان با بلند شدن به هم می‌ریزد. شما باید این ترازو را نگه دارید و برای نگه‌داری این توازن، با توجه به این‌که من‌های ذهنی دائماً روی ما اثر بد می‌گذارند و خودمان هم دائماً بر ضد خودمان عمل می‌کنیم، آن شعر هم همیشه یادمان باشد که می‌گوید:

چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند

نفس زنده سوی مرگی می‌تند

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

یعنی ما با من‌ذهنی دائماً سوی مرگ و ضرر زدن به خودمان می‌تنیم. این‌ها همه‌اش یادمان باشد بگوییم که من هرچه بیش‌تر خودم را به آن سمت میل می‌دهم با چه؟ با فضاگشایی، با فضاگشایی. و مرتب باید فضا باز کنید که ترازو درست باشد که می‌گوید «از ترازو کم کنی، من کم کنم».



تو می‌خواهی بلند شوی به عنوان «من»! خُب از این طرف نور عشق کم می‌شود، نور من یعنی خدا کم می‌شود، چه کار می‌خواهی بکنی؟ بدون آن نور نمی‌توانی کاری بکنی.

این فهمیدنش خیلی ساده است که ما هرچه بیشتر به عنوان «من» بلند می‌شویم، این نور این آب حیات قطع می‌شود. بعد آن موقع این من‌ذهنی و عقل جزوی ما آن قدر ضعیف است که خودش، خودش را نمی‌تواند اداره کند.

که می‌بینید ما نمی‌توانیم خودمان را اداره کنیم! تمام سیستم بدن ما به وسیله زندگی اداره می‌شود آن قسمتی را هم که داده‌اند به دست ما که ما بلد هستیم مثلاً عقل جزوی‌مان را به کار ببریم همه‌اش به خودمان لطمه می‌زنیم و نمی‌فهمیم.

این همه لطمه‌ها را چه کسی به ما می‌زند؟ خودمان. چرا می‌زنیم؟ برای این که نمی‌فهمیم. بلد نیستیم. چرا نمی‌فهمیم؟ برای این که آن نور کم شده. هرچه آن نور بیشتر می‌شود، هرچه از ترازو کم نمی‌کنیم، آن هم کم نمی‌کند.

هرچه به آلت و فادارتر، یعنی این که من از جنس خداوند هستم، بیشتر می‌شود نوازن در زندگی شخصی و اجتماعی ما بیشتر می‌شود، زندگی‌مان راحت‌تر می‌شود. به همین سادگی است.

منتهی در من‌ذهنی ما یک مقدار ریا می‌کنیم، ما واقعاً به خداوند ممکن است اعتقاد داشته باشیم ولی آن طوری متعهد نیستیم، فقط در سطح است که می‌گوییم خدا وجود دارد.

اگر خدا وجود دارد و واقعاً تو معتقد هستی، باید بگذاری هشیاری خداگونه شما قضیه را اداره کند، زندگی شما را اداره کند، در عمل خدا به کمکت بیاید.

یک ویدئوی بسیار زیبا و پُرباری خانم پریسا شوشتری، البته باید بگویم خانم دکتر پریسا شوشتری تهیه کردند به نظر من بسیار مفید است. چهارده دقیقه هست، ضبط کردند، شعرها را هم آن‌جا نوشته‌اند، خواهش می‌کنم اسمش هست «کارگاه حق». یعنی کارگاه خداوند.

این را شما گوش کنید، خیلی جالب است که ما کی کارگاه خداوند هستیم و کی کارگاه خودمان هستیم که من‌ذهنی و پندار کمالمان است. این را گوش کنید بسیار گویا و ساده است.

◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳)

وقتی با دید حضور ناظر به خودمان نگاه کنیم، متوجه خواهیم شد که آیا ناداشت هستیم یا خیر. این که حس اینرسی و حس من‌ذهنی و ناتوان بودن داریم یا نه، واقعاً خودمان را به حساب می‌آوریم و در تبدیل و تغییر خود تنبل نیستیم؟ که این حس ناداشت بودن ما از پندار کمال می‌آید و دلایل آن را در چیزهایی می‌دانیم که داریم و با آن‌ها همانیده‌ایم.

کسی که ناداشت نیست، زندگی او از فضای گشوده شده می‌آید، صبر و شکر دارد، شادی او علت ذهنی ندارد. وقتی که ذهن او نشان می‌دهد که اوضاع خراب است برای چیزی که از دست داده و ضرر کرده، آرامش و شادی در او پابرجاست و این حس امنیتی است که از مرکز عدم او می‌آید که خودش را در ضرر گم نمی‌کند، چون عقل او از طرف زندگی می‌آید یعنی نیرویی که از فضای گشوده شده می‌آید و او را هدایت می‌کند.

اگر وضعیت بد باشد، هنوز قدرت عمل دارد و این ضرر او را ناتوان نمی‌کند، ولی کسی که ناداشت است خودش را در سود و زیان گم می‌کند و چون مرکز او از جسم است حس ناتوانی و نمی‌توانم در او قدرت می‌گیرد و بالغ نیست، چون ما زمانی بالغ هستیم که سود و ضرر در ما اثر نکند و بدانیم که چیزهایی که ذهن ما نشان می‌دهد همه آفل هستند و زندگی ندارند و در نهایت باید آن‌ها را رها کنیم و برویم.

وقتی هشیارانه بدانیم چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد همانندگی است و زندگی ندارد و زیاد و کم شدن آن فرقی به زندگی ما ندارد و این حس واقعاً در ما پابرجا شود، نه این که استدلال کنیم، معلوم است که بالغ هستیم و صاحب ترازوی زندگی شده‌ایم. یعنی فضا به اندازه کافی در ما باز شده و این تشخیص در ما به وجود آمده است که ممکن است چیزها در اطراف ما کم و زیاد شوند، ولی ما با آن‌ها کم و زیاد نخواهیم شد و این جاست که حس کم‌یابی اندیشی ما به فراوانی اندیشی تبدیل می‌شود و اگر به کسی چیزی برسد ناراحت نشده و خودمان را با دیگران مقایسه نمی‌کنیم.

این ترازو بهر این بنهاد حق تا رود انصاف ما را در سبق

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۸۹۹)

از ترازو کم کنی، من کم کنم
تا تو با من روشنی، من روشنم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰)

۲۱- آقای حسین از یزد و همسر و دخترشان رز

سلام وقت بخیر جناب شهبازی. من حسین هستم از یزد مزاحمتان می‌شوم. من متأسفانه متنی را آماده نکردم. بیش‌تر زنگ زدم تشکر کنم و اطلاع بدهم که من روندم را خدا را شکر خوب پیش رفتم و البته این سری یک مقدار کوتاهی کردم، البته رعایت قانون جبران مالی باعث شد که من قطع نشوم و خدا را شکر وصل بودم و الآن هم در حضور خانم هستم، خانم هم خدا را شکر برنامه‌های شما را پیگیر است. دخترم هم خاطرتان باشد یک موقعی تماس گرفت و اسمش رز هست، یک شعر برایتان خواند، پسر هم پیگیر است و بسیار بسیار از شما و همه همراهها سپاسگزارم، اگر لطف کنید گوشی خدمتان باشد با خانم.

آقای شهبازی: بله، بله خواهش می‌کنم، خیلی ممنون حسین آقا، عالی بود.

آقای حسین: ممنونم لطف کردید، خدانگهدار.

همسر **آقای حسین:** با مرکز همانیدگی‌ها زندگی پر از کم‌یابی است.

رحم کن ار زخمِ شومِ سر به سر

مرهم صبرم ده و رنجم ببر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۷۰)

وقتی صبر هست، شکر هم حتماً هست و من در حال واهمانیدگی هستم. هرکسی که وارد این جهان می‌شود، با هم‌هویتی‌ها دردها را برای خود می‌خرد. زندگی رحم کن حتی اگر زخمی بشوم. اگر مرکز عدم باشد، شفادهی به‌صورت زندگی انجام می‌گیرد، خدا و زندگی نیروی شفابخش است، بدون شک مرکز را عدم می‌کند، ذهن را خاموش می‌کند، عمل واهمانش خودبه‌خود انجام می‌شود، انبساط دارد، حرف کم می‌زند، فراوانی برای اوست، زندگی خدا بی‌نهایت فراوانی است.

هیچ طبیبی ندهد بی‌مرضی حبّ و دوا

من همگی درد شوم تا که به درمان برسم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۰۰)

حبّ به معنی قرص یا دانه گیاه.

هر کجا دردی دوا آنجا رَوَد

هر کجا پستی است آب آنجا دَوَد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۹)

هر کجا درد است دوا همان‌جا می‌شود. وقتی عملاً تسلیم شویم، دوا زندگی است، ماه می‌آید. زمانی که منیت صفر است، آب زندگی به سمت او می‌رود. به‌جای قله، دره کائنات باشیم، که فرموده بودید از یک کتاب چینی هستش این جمله کوتاه.



پستی یعنی مقاومت صفر، من‌ذهنی را دانسته کوچک نگه داریم، آب رحمت خدا به ما می‌رسد و به چهار بُعد ما جاری می‌شود.

رحمت اندر رحمت آمد تا به سر بر یکی رحمت فرو ما ای پسر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۴۱)

خدا سراسر رحمت است و به رحمت مختصر قناعت نمی‌کند خدا و ما هم نباید به مختصر قناعت بکنیم. خدا بی‌نهایت رحمت است، هیچ نوطئه‌ای در کار نیست و همیشه خواسته به ما کمک کند. در کائنات هیچ نیروی شری وجود ندارد جز من‌ذهنی.

ممنون از این‌که به ما گوش دادید، متشکرم ببخشید، نمی‌خواهم پرحرفی کنم، دخترم رز هم می‌خواهد برایتان شعر بخواند. متشکرم از نور رحمت شما که به زندگی ما می‌تابد.

خانم رز: سلام آقای شهبازی. من رز هستم از یزد می‌خواستم برایتان شعر «مطرب عشق ابدم زخمه عشرت بزئم» را بخوانم.

مطرب عشق ابدم زخمه عشرت بزئم
ریش طرب شانه کنم سببت غم را بکنم

تا همه جان ناز شود چونک طرب ساز شود
تا سر خم باز شود گل ز سرش دور کنم

چونک خلیلی بدهام عاشق آتشکده‌ام
عاشق جان و خردم دشمن نقش و ثنم

وقت بهارست و عمل جفتی خورشید و حمل
جوش کند خون دلم آب شود برف تنم

ای مه تابان شده‌ای از چه گدازان شده‌ای
گفت گرفتار دلم عاشق روی حسنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵)



من ده سال است که برنامه شما را گوش می‌دهم. چند دفعه خواسته‌ام زنگ بزنم البته همت زیادی نداشته‌ام، این اولین باری است که واقعاً از ته دل دلم می‌خواست که خدمتتان زنگ بزنم.

خیلی خوش حال هستم که توانستم با شما تماس بگیرم.

آقای شهبازی واقعاً شما رحمت خدا بر افتادگان و یتیمان هستید. من دو سال ونیم است که واقعاً الآن می‌فهمم یعنی چه و دارم کاملاً از این برنامه استفاده تمام می‌کنم و واقعاً تأثیر خوبی روی من گذاشته است.

علت این‌که قبلش روی من زیاد کار نکرد این‌ها را من نوشته‌ام، من وقتی گوش می‌دادم این‌ها را بعد از مدتی یک قبض خیلی بدی را مشاهده کردم در خودم که تا حالا اصلاً همچون چیزی را ندیده بودم. قبض بسیار سنگینی بود.

ای رفیقان راه‌ها را بست یار آهوی لنگیم و او شیر شکار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۶)

جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟ در کف شیر نر خون‌خواره‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

انگار آجل من سررسیده بود و کزروی من این تقدیر من را نوشته بود.

کز روی، جف‌القلم کز آیدت راستی آری، سعادت زایدت

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۳۳)

وقتی این‌ها را من متوجه شدم که این‌ها را می‌فهمیدم این انقلابات را در درونم، سال‌ها قبلش من در بیداری یک مثلث‌هایی را دیده بودم با چشم بسته که این‌ها آمدند و بعد مثل یک انفجاری شد و جرقه‌ای زد و به اصطلاح (نور؟) پدیدار شد. یک هلال ماه پدیدار شد.

همیشه با خودم می‌گفتم این مثلث‌ها چه بود، این‌ها چیست؟ خیلی از سؤالات من را برنامه شما به من پاسخ داد. ولی همیشه مثلث‌ها در ذهنم بود، هر جا می‌رفتم، هر مثلثی را می‌دیدم یادم می‌آمد از آن مثلث‌ها.

تا این‌که وقتی این قبض شدید برای من پیش آمد اول کرونا بود و فرصتی شد چون همیشه خیلی مشغول بودم دورم شلوغ بود، من تنها هستم همسرم سال‌هاست فوت کرده است. در این فرصت خلوت شد دوروبرم تنها شدم در خانه، دیگر نشستم



پای این برنامه و کاملاً تقریباً از برنامه ۷۹۰ دیگر خیلی یعنی تمام برنامه‌ها یعنی تمام شب و روز تمام تلفن‌ها همه را نگاه کردم، نوشتم، دفترها پر کردم.

و حدود برنامه ۸۰۰ زمانی که شما این مثلث‌ها را آقای شهبازی نشان دادید چنان به خود لرزیدم یعنی دیدم این‌ها همان مثلث‌هایی است که من این‌ها را دیده بودم و واقعاً دیگر یعنی این برنامه را می‌دانستم که این برنامه انسان‌ساز است باید این را ببینم ولی از آن‌جا فهمیدم که دیگر اصلاً باید تا مردن این را رها نکنم و این قدر من‌ذهنی به من حمله کرده بود آقای شهبازی، یعنی وقتی این برنامه‌ها را می‌دیدم یعنی انگار هی شخم می‌زد زمین من را، هی گوش می‌دادم هی انگار شخم می‌زد می‌آمد بالا.

یک چیزهایی من در خودم دیدم این قدر این چیزها هی برایم آشکار شد که وحشت‌زده یعنی چنان من وحشت‌زده بودم از این من زشت من‌ذهنی خودم که اصلاً باورم نمی‌شد که اصلاً من این‌طوری باشم و آن آدمی که به‌ظاهر مثلاً سیمای خوش در برابر خلق در برابر خدا (داشتم) اصلاً من داشتم دیوانه می‌شدم آقای شهبازی.

وقتی که این مثلث‌ها را شما آوردید یعنی واقعاً با این...، یعنی من واقعاً مردم و با این مثلث‌های شما با این تصاویری که شما (نشان) دادید دوباره زنده شدم.

یعنی اگر این‌ها نبود شاید من فقط یادم است که آقای شهبازی وقتی که این دردها حمله کرده بودند و من تنها در کرونا یعنی اول کرونا هم بود تنها، این دردها به من حمله کرده بود، فقط یادم است گفتم خدایا آقای شهبازی همیشه در برنامه‌هایشان، همیشه در اول برنامه‌ها تیر می‌آید که این‌ها برای این است که شما افسردگی نگیرید، مریض نشوید، روانتان به هم نریزد و...، ای خدای بزرگ! من که دارم افسردگی می‌گیرم، دارم دیوانه می‌شوم ای خدای بزرگ! یعنی نمی‌توانند به من کمک کنند این اشعار، نمی‌توانند به من کمک کنند؟

باورتان نمی‌شود آقای شهبازی همان لحظه که این حرف را زدم اصلاً انگار چجوری بگویم، انگار خداوند را حس کردم که من را بخشید.

یعنی چون واقعاً فهمیده بودم که خطاکار هستم، بسیار ناسپاسی خدا کردم، بسیار ناسپاسی این برنامه را کردم که درست این را گوش ندادم و انگار یک‌دفعه یک آبی بریزد حس کردم که خداوند حرف مرا شنید.

که یعنی متوجه شد یعنی انگار مرا گذاشت، انگار ول کرد مرا، آزاد کرد مرا و از آن‌جا آقای شهبازی دیگر الان دو سال است، البته من از جهت مادی آقای شهبازی من از روز اولی که از ده سال پیش شروع کردم یعنی یک ماه عقب نینداختم، اصلاً محال بود هر ماه سَروقت می‌دادم و مرتب اضافه می‌کردم.



ولی از بعد از این اتفاق فهمیدم که هرچه دارم در توانم، هرچه دارم اصلاً دیگر مال من نیست دیگر نمی‌خواهم، مال این برنامه است.

خصوصاً که برنامه‌های تلفنی این قدر به من کمک می‌کند آقای شهبازی، این قدر من از این عزیزان که پیام می‌دهند استفاده می‌کنم، این قدر از این بچه‌های کوچک استفاده می‌کنم، چون تنها هستم در خانه، البته من الآن معلم هستم آقای شهبازی هنوز درس می‌دهم به بچه‌ها به صورت آنلاین و باورتان نمی‌شود آقای شهبازی چقدر این برنامه‌ها به من کمک کرد و من را دوباره، یک مرده‌ای را دوباره زنده کرد.

و حالا آن مواردی که من در خودم دیدم اگر که وقتم تمام است، این‌ها را باز وقتی دیگر بگویم.

آقای شهبازی: بله وقتتان تمام است. خیلی وقت است که تمام شده. هشت دقیقه و نیم صحبت کردید، خیلی ممنون یک دفعه دیگر تشریف بیاورید این‌ها را هم بخوانید برایمان.

خانم بسنده: بسیار سپاسگزارم واقعاً از زحماتی که کشیدید بسیار سپاسگزارم. خدانگهدار شما.



۲۳- خانم ماطلا از گرگان با سخنان آقای شهبازی

خانم ماطلا: من ماطلا هستم از گرگان، از گلستان.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید صحبت کنید.

خانم ماطلا: می‌خواستم این شعر روی صفحه را بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید

خانم ماطلا:

هرگز نداند آسیا مقصود گردش‌های خود
کاستون قوت ماست او، یا کسب و کار نانبا

آبیش گردان می‌کند، او نیز چرخ می‌زند
حق آب را بسته کند، او هم نمی‌جنبد ز جا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱)

آقای شهبازی: شما به گنج حضور گوش می‌دهید؟

خانم ماطلا: بله من هرروز گوش می‌دهم. یعنی من تنها هستم، دوتا دختر هم دارم، خانه دارم، گوش می‌دهم این برنامه را خیلی دوست دارم ولی خُب هنوز من ذهنی...، خیلی خجالتی هستم.

آقای شهبازی: چقدر سواد دارید شما؟

خانم ماطلا: من پنجم نهضت خواندم ولی خُب با همین گنج حضور خواندم را گسترش دادم. ولی انگار مانع دارم که نمی‌گذارد این گنج حضور را من قشنگ گوش بدهم، این گنج حضور را، شعرهایش را بخوانم و این‌ها.

آقای شهبازی: حالا یک شعر ساده‌تری بخوانید، روی صفحه.

خانم ماطلا:

صد هزاران کیمیا حق آفرید
کیمیایی همچو صبر آدم ندید

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۸۵۴)

آقای شهبازی: معنی‌اش را می‌دانید چیست؟

خانم ماطلا: معنی‌اش، یعنی باید صبر داشته باشیم. یعنی باید در مشکلات صبر داشته باشیم خودمان را وا ندهیم.



آقای شهبازی: آفرین.

خانم ماطلا: یعنی فروکش کنیم.

آقای شهبازی: خُب شما خانم طاهره را امروز شنیدید می‌گفت که در هفتادسالگی به خودشان سواد یاد دادند؟

خانم ماطلا: بله، بله. پیامشان را گوش دادم.

آقای شهبازی: خُب شما هم این شعرها را هم بنویسید هم تکرار کنید. هم این‌که خانه‌دار هستید در خانه، این شعرها را بنویسید، مرتب. خواندنش هم ببینید مثلاً من چجوری می‌خوانم یا دیگران چجوری می‌خوانند، خواندن درستش را یاد بگیرید، شما هم آن‌طوری بخوانید.

همین‌که تکرار کنید خواهید دید که به‌زودی زبانتان روان می‌شود، شعرها را می‌توانید راحت‌تر بخوانید. بعد آن موقع یواش یواش معنی‌اش هم کاملاً متوجه می‌شوید. فقط باید تکرار زیاد بکنید، کار بکنید و وقت بگذارید، وقت.

خانم ماطلا: بله من یک‌سری هم آن خانمی که گفت دانشجو بود، گفتند قرص می‌خوردم این‌ها، شما دست من را گرفتید، من دقیقاً، مثلاً چیز آن خانم را دارم، دقیقاً آن خانم انگار که او حرف من را داشت می‌زد به شما، آقای شهبازی، ببخشید.

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم.

خانم ماطلا: بعد انگار او من بودم در او داشتم حرف می‌زدم، دقیقاً آن چیزها را من دارم. سعی می‌کنم بهتر باشم دیگر.

آقای شهبازی: خیلی خُب، پس برنامه به شما هم کمک کرده.

خانم ماطلا: بله برنامه خیلی کمک کرده، منم همان‌جور قرص می‌خوردم قرص‌ها را گذاشتم کنار. ولی خیلی در خودمم دیگر، انگار از بیرون می‌ترسم، مثلاً همین برنامه را دوست دارم دیگر. دوتا دختر دارم و این‌ها.

آقای شهبازی: خُب دخترانتان چند سال دارند؟

خانم ماطلا: یکی دانشجو هست یکی هم کلاس یازده است.

آقای شهبازی: خیلی خب پس دخترانتان بزرگ هستند.

خانم ماطلا: اوایل خیلی به این برنامه علاقه داشتم، دوتا دفتر پر کرده بودم! نمی‌گذاشتند مثلاً می‌گفتند برای چه این را گوش می‌دهی و این‌ها، خودشان هم گاه‌گداری گوش می‌دهند ولی خب چون بیرون می‌روند و این‌ها، من در خانه‌ام این خیلی این برنامه‌اش یعنی عالی بود.

قانون جبران هم چیز می‌کردم، مثلاً قانون جبران هم انجام می‌دادم، الآن چندوقتی هست نمی‌ریزم از این هم خیلی دارم اذیت می‌شم که نمی‌ریزم.

آقای شهبازی: خُب شما همین قانون جبران مادی را هنوز انجام می‌دهید؟

خانم ماطلا: دقیقاً نه.



آقای شهبازی: می‌گویم انجام می‌دهید یا نمی‌دهید؟

خانم ماطلا: نه.

آقای شهبازی: خُب ببینید همین است دیگر. اشکال؛ من البته دوست ندارم این‌جا بگویم که کسی که شاید وضع مادی‌اش خوب نیست بیاید به این برنامه کمک کند، در نتیجه در این ماه‌ها اصلاً صحبت نمی‌کنم. ولی یک حقیقتی را باید همه بدانند.

خانم ماطلا: اصلاً خود آدم راحت است.

آقای شهبازی: نه، اگر شما قانون جبران مادی را انجام ندهید یواش‌یواش از این برنامه دور می‌شوید و آن اندازه هم که نزدیک می‌شوید باز هم اثر نمی‌کند. برای این‌که یک کلمه‌ای هست، حالا شما معنی‌اش را هم بعداً رویش فکر کنید، آن اسمش «تعهد» است، «تعهد».

تعهد یعنی شما هشیارانه تصمیم می‌گیرید بعد روی تصمیم‌تان هم می‌ایستید که من این مثلاً کتاب را مطالعه می‌کنم.

ببینید مثلاً یک عده‌ای از نظر مذهبی تعهد به نماز دارند، نمی‌شود نماز این‌ها خوانده نشود، این‌ها متعهد هستند به این نماز. و یک عده‌ای مثلاً متعهد هستند به یک دعا، یک عده‌ای متعهد هستند به مولانا، یک عده‌ای متعهد هستند به ورزش؛ ورزش نکنند مثل این‌که دیگر نمی‌توانند بنشینند.

شما با اجرای قانون جبران مادی متعهد می‌شوید، اگر نکنید نمی‌توانید تلقین کنید به خودتان، آقا من نکردم ولی متعهد هستم!

نمی‌شوید. تا آدم یک کاری را نکند آن کار را نکرده است، و نمی‌تواند بگوید که این کار را کردم عین نکردن است، نکردنش هم عین این کار را کردن است. بنابراین آن کار را باید بکنید تا متعهد بشوید.

توجه کنید، نوشتن آدم را متعهد می‌کند، بلندبلند صحبت کردن بین مردم راجع به چیزی انسان را متعهد می‌کند، پول پرداخت کردن برای یک چیزی شما را متعهد می‌کند؛ حتی این پول پرداخت کردن برای یک چیزی بیشتر از همه متعهد می‌کند آدم را. و شما باید این را به‌خاطر تعهد خودتان انجام بدهید، حالا نه این‌که به برنامه کمک کنید.

حالا من به اندازه کافی گفته‌ام راجع به قانون جبران گفته‌ام هرکسی می‌خواهد پیشرفت کند، درست بفهمد این قانون جبران چه است و در تمام جنبه‌های زندگی‌اش رعایت کند.

خواهد دید که در عرض دو ماه، سه ماه اصلاً زندگی‌اش زیر و رو می‌شود. رفتار مردم با آدم عوض می‌شود، و مردم کشیده می‌شوند جذب می‌شوند به‌سوی شما، روابطتان درست می‌شود.



وقتی مثلاً دخترتان یک کاری می‌کند شما تشکر می‌کنید و یک کاری هم شما برایش انجام می‌دهید، این رابطه را بهتر می‌کند، حتی بین دوتا همسر.

توجه می‌کنید که قانون جبران با حرف مفت و بی‌محتوا و بی‌پشتوانه انجام نمی‌شود. خیلی‌ها زنگ بزنند بگویند که آقا این برنامه خوب است، ما هم‌هاش به این برنامه گوش می‌کنیم، این قانون جبران نمی‌شود. به این‌ها می‌گویند حرف مفت؛ پندار کمال و من‌ذهنی زیاد می‌زند.

بارها گفتیم مؤدبانه ولی این دو کلمه را دیگر من مجبورم بگویم که من‌ذهنی یکی حرف مفت زیاد می‌زند، یکی هم خالی‌بندی می‌کند. یک چیزی را ندارد می‌گوید دارم.

و این اصطلاحات خیلی روشن است برای مردم این دوتا اصطلاح. معنی اش را درست می‌فهمند. با کلمات مؤدبانه که می‌گوییم، می‌گوییم گزافه‌گویی، نمی‌دانم زیاد حرف زدن، بی‌خود حرف زدن، بیهوده حرف زدن، این‌ها زیاد مطلب را نمی‌رساند تا بگوییم «خالی‌بندی» و «مفت حرف زدن».

خیلی‌ها مفت حرف می‌زنند و قانون جبران را با حرف مفت می‌خواهند برگزار بکنند.

مثلاً کسی خُب شما را به خانه‌اش دعوت می‌کند، ناهار می‌دهد، زحمت زیادی می‌کشد، غذای درستی، احترام، همه‌چیز تهیه می‌کند بعد شما به‌جای این‌که یک‌بار ایشان را دعوت کنید شما هم همین کار را بکنید فقط خیلی به حرف برگزار کنید؛ خیلی ممنون، غذایتان خیلی خوش‌مزه بود، خیلی احترام کردید، ممنون، متشکرم، ما هم قدر شما را می‌دانیم.

به این‌ها می‌گویند حرف مفت. قانون جبرانِ مفت، مفت‌خور. به همه همین را می‌گوید خودش هم دعوت نمی‌کند.

یواش‌یواش مردم از آدم سیر می‌شوند. می‌گویند آقا شما زرنگ هستید، کلاه‌بردار هستید ما با شما نمی‌خواهیم دوست بشویم.

همیشه یک چیز را می‌دهی یک چیز را می‌گیری در زندگی، این قانون زندگی است.

خُب شما هم دوباره اگر می‌توانید برگردید ولو کم، جبران مادی کنید. که آن شما را متعهد نگه دارد در این ماجرا.

خُب من دیگر با شما خداحافظی کنم.



۲۴- سخنان آقای شهبازی

قانون جبران کلید زندگی خیلی انسان‌ها است به خاطر عدم اجرای آن گرفتار شده‌اند. یک‌عده‌ای کارشان را از دست می‌دهند می‌روند سرکار می‌گویند هرچه کمتر کار کنم هر چه بیشتر تر. شما با این رفتار و با این خوی نمی‌توانید پیشرفت کنید عکس آن درست است.

من کاری ندارم چقدر به من می‌دهند! من بهترین‌ام را انجام می‌دهم که بهتر از این نباشد! توجه می‌کنید دقت کنید، شما. می‌روید یک جایی استخدام می‌شوید اگر به پول آن توجه نکنید بهترین‌تان را انجام بدهید تأمل کنید فکر کنید، من این کار را چجوری به بهترین صورت ارائه می‌کنم، خواهید دید بعد از دوسه ماه مدیریتان صدا می‌کند می‌گوید شما این کار را هم انجام بدهید، این کار را انجام بدهید. یواش‌یواش می‌بینید حقوق‌تان زیادتر شد. مقامتان رفت بالا. هرچه کمتر کار کنم هرچه بیشتر بگیرم، کار نمی‌کند. خیلی‌ها بیکار هستند کار نمی‌توانند پیدا کنند به‌خاطر همین است، زرنگی خودشان است.

من برنامه اجرا می‌کنم این‌جا، کاری ندارم شما چقدر پول می‌دهید نمی‌دهید، اصلاً می‌دهید یا نمی‌دهید. من بهترین برنامه خودم را باید اجرا کنم.

عوامل بیرونی رفتار شما.. یکی زنگ می‌زند می‌گوید آقا این مزخرفات چه است می‌گویید! یکی می‌گوید آقا اصلاً به‌به شما خوب حرف می‌زنید! با هیچ‌کدام کاری ندارم. من بهترین‌ام را ارائه می‌کنم که از آن بهتر نباشد اگر بهتر از این نیست یعنی دیگر نمی‌توانم.

توجه می‌کنید در هر جنبه‌ای از این کار به‌اصطلاح حالا اسمش را بگذار تلویزیون آموزشی. حالا من فکر کنم تلویزیون هم نیستیم ما. ما یک کانال آموزشی هستیم.

در این کانال آموزشی ما سعی می‌کنیم. همه واژه‌ها اعراب دارند سعی می‌کنیم اعرابش درست باشد. سعی می‌کنیم درست بخوانیم تا آن‌جایی که مقدور است. ممکن است اشتباه بکنیم. وقتی انسان حداکثر سعی‌اش را می‌کند اشتباه که می‌کند مردم می‌بخشند. می‌گویند آقای شهبازی یک کلمه‌ای را هم اشتباه خوانده است اشکالی ندارد. ولی اگر بی‌توجه باشم به شما احترام نگذارم هر چه دلم بخواهد بگویم، اعراب هم نگذارم، غلط بخوانم و بگویم درست می‌خوانم و این‌ها... شما اصلاً دیگر توجه به من نمی‌کنید یا به برنامه نمی‌کنید.

موقعی توجه می‌کنید که من دیگر بیشتر از آن نمی‌توانم سعی کنم.



شما هم از آن‌ور همین کار را بکنید به عنوان شنونده. شما باید بهترین سعی‌تان را در فهمیدن و درک این ابیاتِ مولانا و تبدیل به عمل آن بکنید.

اولین کار تعهد است. در اول هر برنامه با این مثلث‌ها من شروع می‌کنم به صحبت، به شما توضیح می‌دهم تعهد مهم‌ترین است. من متعهد هستم به این برنامه، چرا هر هفته می‌آیم برای این که متعهد هستم. نمی‌شود من بروم مرخصی چهارماه نباشم؟! چرا نمی‌شود. این را نمی‌گویند تعهد. توجه می‌کنید از خیلی کارها می‌زنم تا این برنامه را اجرا کنم این را می‌گویند تعهد.

اگر آدم بخواهد می‌تواند شما هم اگر بخواهید به کل برنامه که من پیشنهاد می‌کنم گوش بدهید می‌توانید. اگر متعهد باشید، اگر خودتان و پیشرفت‌تان برای شما مهم باشد.

و شما دائماً باید به خودتان تلقین کنید من مهم هستم من ارزش دارم، به آینه نگاه کنید می‌گویید من این طوری که تو را می‌بینم تو آدم باارزشی هستی ولو این که از اول زندگی توی سرت زده‌اند، در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که گفته‌اند آقا شما اصلاً ارزش ندارید، در جایی بزرگ شده‌اید گفته‌اند ارزش نداری، به آینه نگاه کن بگو من امتداد خدا هستم با ارزش هستم، من دچار جبر نمی‌شوم، من باید تغییر کنم، پیشرفت کنم، هم در بیرون، هم در درون. هم به لحاظ مادی و رفتاری، هم در درون. من را چه شده است مگر؟ حداکثر توان‌ام را در این راه می‌گذارم.

از شما پنهان نیست، من روزی چهارده، پانزده، شانزده ساعت کار می‌کنم. ۷۶ سالم است. خیلی هم خوب است توجه می‌کنید. چرا، چرا خوب است؟ برای این که یک‌مقدار ورزش جسمی می‌کنم. این تکرار این ابیات ورزش روحی و ذهنی است. این ذهن باید ورزش کند، اگر از این ذهن استفاده نکنید یک‌دفعه می‌بینید آدم اصلاً حرف زدن بلد نیست. کلمات یادش رفته است. در هپروت زندگی می‌کند. ولی وقتی تکرار می‌کنی، توان فکر کردنت همیشه بالاست.

شما امتحان کنید بعضی‌ها پنجاه سالشان است، پنجاه و پنج سالشان است، کلمات یادشان می‌رود، آقا چه بود؟ یک‌جمله بلد بودم ها... از این اتاق به آن اتاق می‌روند، یادشان می‌رود، برای چه چیزی آمدم این‌جا؟ آمدم یک‌چیزی بردارم، خوب آن چیز چه بود؟ هیچ‌چیزی یادم نیست. چرا؟ یواش‌یواش دچار کندی ذهن می‌شوید، تیز نیستید.

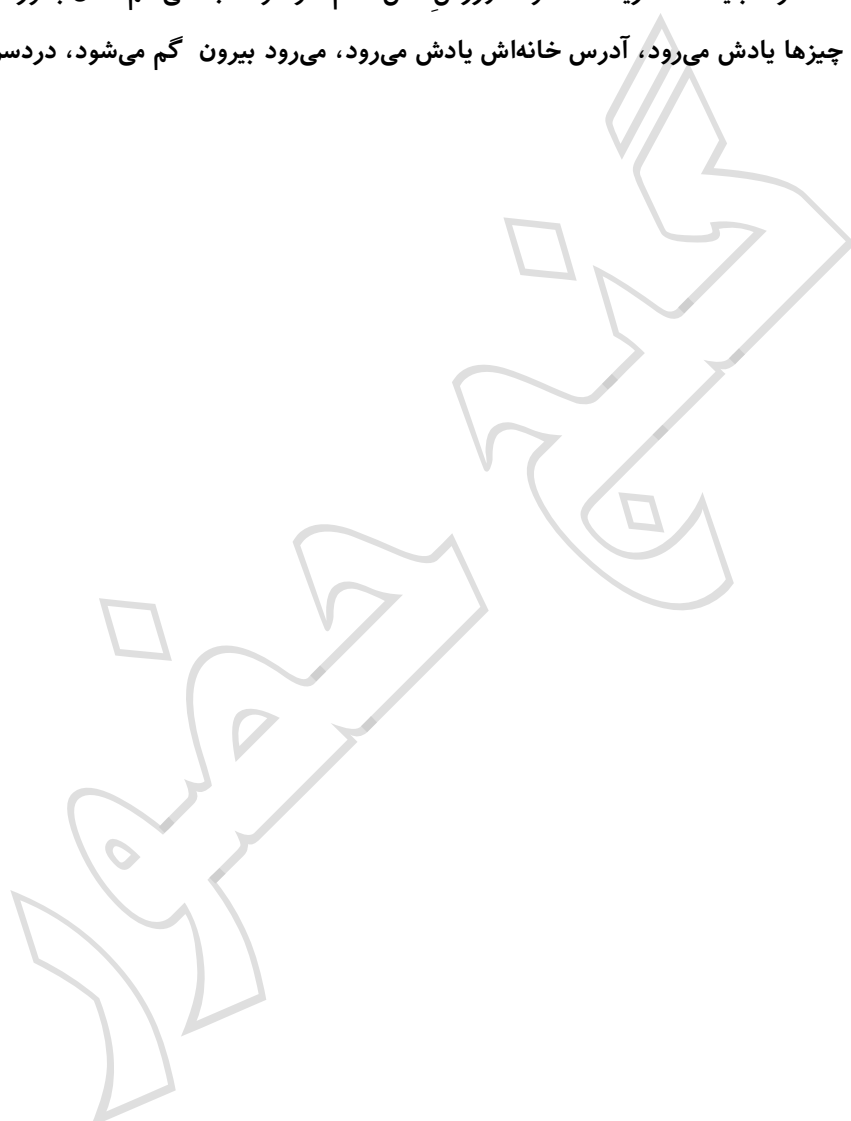
خواندن این اشعار! نه به تلویزیون گوش کردن، نه به اخبار گوش کردن، نه سریال دیدن. وقتی سریال می‌بینید آن‌ها مغز شما را به کار می‌گیرند. وقتی ابیاتِ مولانا را می‌خوانید شما مغزتان را پرورش می‌دهید، ورزش می‌دهید خودتان می‌دانید.

پنج ساعت آدم مغزش را می‌سپارد به دست مردم بخورند. پنج ساعت روی خودت کار کن! وقتی ابیاتِ مولانا را می‌خوانید همین بیت‌ها اولاً کلمات خوبی در آن هست، ثانیاً این چه می‌گوید، فکر می‌کنید، تأمل می‌کنید، فضا را باز می‌کنید. ذهنت ورزش می‌کند. وقتی ورزش می‌کنی تیز هستی. فوراً می‌گیری. نه این که یک حرف را چهار بار تکرار کنند بازهم بگویی آقا چه می‌گویی؟ اصلاً نفهمیدم چه می‌گویی. ورزشِ ذهن. ورزشِ معنوی، فضاگشایی ورزشِ معنوی است.



شما فضاگشا باشید دائماً مثل یک توپی می‌مانید که به دیوار می‌خورد برمی‌گردد. اگر فضاگشایی نکنید این ابیات را نخوانید، مثل آجری می‌مانید می‌خورد به دیوار تَلپی می‌آفتید پایین. دیگر آن چیزی که می‌گویند ایلَسْتِیسیتی (elasticity) یعنی قابلیت انعطاف و قابلیت جمع‌شدن و بازشدن، مثل توپ. توپ را به دیوار بزن، هر چقدر محکم می‌زنید می‌بینید برگشت رفت. شما بیایید یک سنگی را بزن به دیوار، می‌آفتد پایین. برای این که ندارد آن قابلیت را.

شما این قابلیت را تا لحظه مرگ باید نگه دارید. مخصوصاً ورزشِ ذهن، آدم اگر نتواند جسمی هم تکان بخورد مردم می‌برند این‌ور آن‌ور. ولی وقتی چیزها یادش می‌رود، آدرس خانهاش یادش می‌رود، می‌رود بیرون گم می‌شود، در دسرِ خانوادهاش می‌شود.



در دفتر چهارم در «مشورت کردن فرعون با اَیسیه در ایمان آوردن به موسی علیه‌السلام»، ابیاتی هستند با اجازه‌تان می‌خوانم، ببینم می‌توانم با آواز بخوانم؟

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای سننده:

برجهید از جا و گفتا: بَخ لَک
آفتابی تاج گشتت ای کَلک

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۰۰)

هم در آن مجلس که بشنیدی تو این
چون نگفتی آری و صد آفرین؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۰۲)

این سخن در گوش خورشید آر شدی
سرنگون بر بوی این، زیر آمدی

(مولوی مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۳)

هیچ می‌دانی که چه وعده‌ست و چه داد؟

می‌کند ابلیس را حق، اِفتقاد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۰۴)

خود که یابد این چنین بازار را؟
که به یک گل می‌خری گلزار را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۱)

دانه‌ای را صد درختستان عِوض
حَبّی را اَمَدَت صد کان عِوض

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۲)

کانَ لِلّهِ، دادن آن حَبّه است
تا که کانَ لِلّهِ له آید به دست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۳)

کانَ لِلّهِ بوده‌یی در ما مَضی
تا که کانَ لِلّهِ پیش آمد جزا

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷)



چون شدی مَنْ كَانَ لِلَّهِ از وَلَهُ
من تو را باشم که كَانُ اللّٰهُ لَهُ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۹۳۹)

هین بده، ای قطره خود را این شرف
در کف دریا شو ایمن از تلف

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۰)

هین بده، ای قطره خود را بی‌ندم
تا بیابی در بهای قطره، یم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۱۹)

خود که را آید چنین دولت به دست؟
قطره را بحری تقاضاگر شده‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۱)

اللّٰهُ اللّٰهُ زود بفروش و بخر
قطره‌ای ده، بحر پُر گوهر ببر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۲)

اللّٰهُ اللّٰهُ هیچ تأخیری مکن
که ز بحر لطف آمد این سخن

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۳)

لطف، اندر لطف این گم می‌شود
کاسفلی بر چرخ هفتم می‌شود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۴)

هین که یک بازی فُتَادَتِ بُوَالْعَجَبِ
هیچ طالب این نیابد در طلب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۶۲۵)

آقای شهبازی: خیلی جالب بود، اگر لطف کنید این اشعار را بفرستید به ما از طریق واتس‌آپ یا تلگرام یا ایمیلی (email)

هرچه که دارید.

۲۶- آقای عارف از اصفهان با سخنان آقای شهبازی

سلام عرض می‌کنم خدمت دوستان و ببینندگان و تشکر می‌کنم از پیغام‌هایشان، واقعاً عالی‌ست و خیلی داریم از آن‌ها یاد می‌گیریم.

در رابطه با به‌عهده گرفتن مسئولیت زندگی یا مسئولیت هُشیاری خود چند مورد نوشته بودم که به اشتراک می‌گذارم. مورد اول: دست از سرِ بقیه برداشتن و دیگران را رها کردن و تمرکز روی خود است و دیگران را حَبَر و سَنی نمی‌کنیم و به‌جای این‌که بخواهیم دیگران را تغییر بدهیم و فکر کنیم در تغییر دیگران مسئولیتی داریم و متوجه می‌شویم نه من مسئولیتی در تغییر دیگران ندارم و تنها مسؤل تغییر خود هستم.

و هر وقت بخواهم دیگران را حَبَر و سَنی کنم می‌دانم خودم را خالی از (؟) می‌کنم و با من‌ذهنی هم‌خو می‌شوم که در دفتر پنجم بیت ۳۱۹۶ جناب مولانا دارند:

تا کنی مر غیر را حَبَر و سَنی
خویش را بَدخو و خالی می‌کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

و همین‌طور در دفتر دوم بیت ۱۵۱:

مردۀ خود را رها کرده‌ست او
مردۀ بیگانه را جوید رَفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

و همین‌طور بیت:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

مورد بعدی کشیدن درد هُشیارانه است.

وقتی مسئولیت هُشیاری خودمان را به عهده بگیریم می‌دانیم که خودمان انتخاب اختیار کردیم که همانیده بشویم و کسی به‌زور ما را همانیده نکرده که بخواهیم موقع درد و فشار همانیدگی‌ها و منقبض شدن، گله و شکایت بکنیم و بگوییم که تقصیر دیگران است و از زیر بار مسئولیت زندگی خود و همانیدگی‌ها فرار کنیم بلکه با فضاگشایی ناظر همانیدگی‌ها می‌شویم و درد هُشیارانه می‌کشیم و اجازه می‌دهیم زندگی همانیدگی‌ها را ببندازد.



ابیات دفتر پنجم، ابیات ۴۱۰۵ تا ۴۱۰۷ جناب مولانا دارند:

همچون مستی کاو جنایت‌ها کند

گوید او معذور بودم من ز خود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۵)

گویدش لیکن سبب ای زشتکار

از تو بُد در رفتن آن اختیار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۶)

بی‌خودی نامزد به خود، تُوَش خوانده‌ای

اختیارت خود نشد، تُوَش رانده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۷)

و همین‌طور در غزل ۲۸۴۰:

تو چو باز پای بسته تن تو چو کُنده بر پا

تو به چند خویش باید که گره ز پا گشایی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

و این غزل خیلی برایم باز شد که من تنها به دست خودم است یعنی توسط فضاگشایی و عدم کردن مرکز است که می‌توانم همانیده را شناسایی کنم و روی خودم کار کنم.

و مورد بعدی پرهیز است.

وقتی مسئولیت زندگی خود را به‌عهده بگیریم متوجه می‌شویم اگر چیزی به مرکزمان بیاید درد خواهیم کشید و سطح هُشیاری ما کم می‌شود و حس بی‌حالی و ناتوانی می‌کنیم و دچار توهمات من‌ذهنی و افکار بیهوده و منفی می‌شویم و خوشبختی و آرامش را از چیزهای بیرونی می‌خواهیم. همین‌طور دچار جبر من‌ذهنی می‌شویم. بنابراین پرهیز کمک می‌کند تا چیزی به مرکز ما نیاید و سطح هُشیاری ما هُشیاری نظر باشد نه سطح هُشیاری من‌ذهنی.

همین‌طور گفتیم که پرهیز یعنی ما یک‌چیزی را از مرکزمان بیرون کنیم و دیگر اجازه ندهیم تا به مرکز ما بیاید و همین‌طور چیز جدیدی به مرکز ما نیاید.

در دفتر ششم بیت ۴۹۶ جناب مولانا دارند:

چون نباشد قوتی پرهیز به

در فرار لا یطاق آسان بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۹۶)



و ابیات ۴۶۹ و ۴۵۰ در دفتر پنجم

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۴۹)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۵۰)

مورد بعدی شکر و صبر است.

وقتی مسئولیت هشیاری خود را به عهده بگیریم متوجه می‌شویم برای تغییر خود و رها شدن از من‌ذهنی می‌بایستی صبر کنیم تا زندگی با قضا و کُن‌فکان ما را به خودش زنده کند و با من‌ذهنی عجله نکنیم که خدا زود باش من را به خودت زنده کن! چون اگر با من‌ذهنی عجله کنیم در واقع در کار خدا دخالت می‌کنیم و این‌کار تبدیل و تغییر ما را به تأخیر می‌اندازد.

همین‌طور هر وقت همانندگی در مرکز خود را شناسایی کردیم صبر کنیم تا کامل بیفتد و جناب مولانا می‌گوید اگر همانندگی از مرکز افتاد، شکر آن این است که دیگر به دور آن همانندگی نیچی و افکاری که راجع به آن همانندگی در ذهن می‌آید را خاموش کنیم.

چون رهیدی، شکر آن باشد هیچ

سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ۲۸۸۰)

در دفتر پنجم ابیات ۲۳۵۷ و ۲۳۵۸:

شکر گویم دوست را در خیر و شر

زان‌که هست اندر قضا بد بتر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۵۷)

چون‌که قَسَام اوست، کُفر آمد گله

صبر باید، صبر مِفْتَاحُ الصِّلَه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۵۸)

استاد یک همانندگی من یکی دوهفته پیش شناسایی کردم و خدا را شکر توانستم از آن تا حدودی آزاد بشوم ولی خُب این بود که با یک خانمی هماننده بودم و شناسایی کردم و توانستم از او آزاد بشوم. ولی خُب این بیت خیلی به من کمک کرد که دوباره به سمتش نروم.



می‌گوید که:

چون رهیدی، شکر آن باشد که هیچ سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰)

آقای شهبازی: آفرین! عالی.

آقای عارف: قبلاً شناسایی می‌کردم ولی خُب دوباره من ذهنی‌ام با ترفندها و چیزهایی که داشت فریبم می‌داد و می‌گفت نه تو دیگر نمی‌شوی، تو دیگر همانیده نمی‌شوی و از همین صحبت‌ها که

حرف‌های من ذهنی است ولی این بیت خیلی به من کمک کرد و ان‌شاءالله که دیگر فریب ذهن را نخورم.

آقای شهبازی: ولی خُب شما جوان هستید به‌رحال وقتی آدم جوان هست، من ذهنی چیره خواهد شد، اشتباه خواهد کرد.

البته این حرف من توجیه نمی‌کند که شما یا هرکس دیگری یا خود من اشتباه نکنیم ولی اگر دیدید به‌رحال پایتان لغزید خودتان را ببخشید دوباره برگردید و زندگی را از نو شروع کنید و نروید به پندارِ کمال که من نباید این‌کار را می‌کردم تا حدّ ممکن ما پرهیز می‌کنیم، ولی اگر از پرهیز خارج شدیم خودمان را باید ببخشیم، دوباره بیاییم به راه. مخصوصاً وقتی جوان هستیم شما الآن کار واقعاً پهلوانی می‌کنید. چند سالتان است **آقای عارف؟**

آقای عارف: من دوسه ماه دیگر بیست و پنج سالم می‌شود.

آقای شهبازی: خُب دیگر جوان هستید و واقعاً جوان هستید، پهلوانی می‌کنید. حرف پهلوان را شما الآن می‌زنید یعنی خودتان را رها نکرده‌اید به اختیارِ من‌ذهنی که هرکاری دلش بخواهد بکند. شما ناظر فکرها و اعمال خودتان هستید.

ولی باید بخشنده هم باشید چون من‌ذهنی فن‌های مختلف دارد آدم را منحرف می‌کند بعد شروع می‌کند به ملامت.

حالا آن انحراف به‌جای خود که آدم ضرر می‌بیند، بعد ملامتش واقعاً گرفتار می‌کند آدم را که آدم از سرزنش و ملامت و تو دیگر نمی‌توانی و یعنی همه‌چیز آدم را با ملامت زیر سؤال می‌برد. همین من‌ذهنی خودمان.

شما باید مواظب باشید که آن حالت پیش نیاید بگویید نه من الآن حواسم جمع است، خودم را بخشیدم دیگر این‌کار را نمی‌کنم شما هم دست از سر من بردار.

۲۷- خانم بیننده از اصفهان

از نجف آباد زنگ می‌زنم، همشهری آیدا هستم.

آقای شهبازی: آهان از اصفهان زنگ می‌زنید.

خانم بیننده: بله، حالتان خوب است؟

آقای شهبازی: خُب شما این افتخار بزرگ نصیبتان شده که همشهری آیدا باشید، ولی متأسفانه من همچو افتخاری حالا ندارم، باید چند ماه بیایم اصفهان زندگی کنیم تا همشهری آیدا باشیم! بفرمایید.

خانم بیننده: قدم روی چشم می‌گذارید، زنده باشید. جناب شهبازی من خیلی وقت است زنگ نزدم، چه ایده خوبی که قرار شد یک سری بچه‌ها تلفن نکنند که بتوانیم بفهمیم چقدر ما باز هم تلفن داریم. من گاهی می‌گفتم همین‌ها هستند، نیماست، پویاست، بچه‌های اصفهان هستند، چه می‌دانم، یک سری شناخته‌شده، ولی خدا را شکر که ناشناخته‌ها امشب خیلی زنگ زدند. متشکرم از شما.

آقای شهبازی: بله ناشناخته زیاد است. خواهش می‌کنم.

خانم بیننده: به خودم گفتم که

تو مگو ما را بدین شه بار نیست با کریمان کارها دشوار نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱)

امشب خدا را شکر من هم تلفنم گرفت. بعد یک چیزی بگویم که من هم پنجاه و هفت سالم است، بی‌سواد هم هستم، خیلی سواد آن‌چنان ندارم، ولی با برنامه شما دست‌خطم خوب شده، خوب می‌نویسم. شوهرم می‌گوید هیچ چیز نشده، هیچ چیزی هم نیستی، گفتم باشد اشکال ندارد، من اصلاً می‌خواهم هیچ چیز نباشم، هیچ چیزی هم نشوم.

ولی همین‌که هفته‌ای چند ساعت می‌نشینم یا برنامه، بلند نمی‌شوم، یا می‌نشینم این‌همه بچه‌ها که تلفن می‌کنند و از پیشرفت‌هایشان می‌گویند گوش می‌دهم. فکر می‌کنم نه، من هم یک چیزی شدم.

لازم نیست یک چیزی که خیلی در چشم باشد، باشم. همین‌که تلویزیونم را روی هیچ کانال دیگری نمی‌رود، اصلاً من تقریباً نزدیک یک سال، هفت هشت ماه است هیچ برنامه‌ای را نمی‌بینم، اصلاً تلویزیون روشن نمی‌کنم. بیش‌تر وقت‌ها با کانال گنج حضور، برنامه‌هایی که بچه‌هایی که وویس می‌گذارند، کلیپ می‌گذارند، متن‌ها را، این‌ها را فقط گوش می‌دهم و می‌بینم خیلی خوش حال هستم.



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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

جناب شهبازی خیلی تشکر می‌کنم. خوش‌حالم که تنها هستم و چقدر من می‌توانم ساعت‌ها با تنهایی خودم حال کنم و حوصله‌آم سر نرود. می‌توانم برنامه گوش بدهم، برنامه ببینم، وویس گوش بدهم با همین‌ها، هرچند که اگر چیزی یاد نگرفتم، ولی خدا را شکر که می‌توانم اقلاً این‌ها را بشنوم، شاید یک روزی به‌کار ببرم.

نمی‌گویم که غم و غصه در خانه‌مان نیست، هست. نمی‌گویم که نه درد ندارم، هست، همه‌چیز هست، اصلاً روزگار سختی است برای همه، ولی خدا را شکر که می‌توانم خودم را سرپا نگه دارم، می‌توانم برنامه را ببینم، می‌توانم تا دیروقت بیدار بمانم و این‌ها را گوش بدهم.

افتخار می‌کنیم به شما، به آن شیر پاک‌ی که مامان‌تان به شما داده خوردید و این برنامه را اجرا کردید و این‌همه تلفن و این‌همه شنونده و چقدر من دوست پیدا کردم. من تنها هستم، ولی تنها نیستم. خیلی ممنون جناب شهبازی، بیش‌تر از این حرف دیگری ندارم.

◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇



موضوع: میدان

در هر میدان نیک وجود دارد و بد، این شر، چیز است که ما را به کارافزایی و یا انبساط شدن فضای این میدان در هر لحظه قرار می‌دهد.

ابزارهای این دید، همانندگی‌ها هستند این میدان همان‌طور که بخشی از آن کارافزایی می‌کند، بخشی دیگر در این میدان این کارافزایی‌ها را می‌پوشاند و این کارماها را می‌سوزاند که به بخشی آسیبی نتواند وارد کند.

ابزارات این سپهدار هم صبر، کُن فکان و قضاست و شادی و باده آسمانی‌ست.

پس میدان بسیار مهم است که در این میدان دو دسته کارگزار وجود دارد، که یکی برای انبساط این میدان طراحی شده و دیگری برای باز شدن این میدان.

این میدان در واقع هیچ کاره است و این دو گروه هستند که در این میدان شروع به حرکتی می‌کنند. این میدان در واقع انسان است، که کارگزار بد، همان من‌ذهنی انسان است و کارگزار خوب، همان حضور است که این دو در خود انسان وجود دارد.

پس نتیجه می‌گیریم که انسان بسیار ارزشمند است و تنها موجودی است که این عمل و یا فعالیت در او رخ می‌دهد و میدان این بازی‌ست.

موسی و فرعون در هستی توست باید این دو خصم را در خویش جست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۲۵۳)

این میدان هم می‌تواند وارد بازی بشود و حرکتی آغاز کند ولی اگر می‌خواهد فعالیتی را آغاز کند باید با فضاگشایی که در سینه‌اش شرح داده‌اند بتواند فعالیت انجام دهد و این دیو ذهن را شکست دهد.

که درون سینه شرح داده‌ایم شرح آندر سینه‌ات بنهاده‌ایم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۷)

این‌که خود را در یک بخشِ فرم و دیگری در بخش بی‌فرمی می‌بینیم درست است و یک شناسایی انجام شده اما توجه به این‌که حالا این دو بخش را از هم جدا کرده‌ایم و هر دو درحقیقت از سرچشمهٔ عدم هستند و بخش بی‌فرمی در ذهن و فکر قابل توصیف نیست هم یک امر است.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

هر توصیف، هر فکر، هر تلاش که سببی و علتی داشته باشد و ما به دنبال نتیجه‌ای از آن باشیم، به واسطهٔ آن درگیر چگونگی عدم شده‌ایم و درواقع می‌خواهیم نشانی بر اصل قدیمی بگذاریم.

درست است که در تلاشیم که به هر طریقی چیزی پیدا کنیم که شاید این و شاید آن راه حل تبدیل باشند اما آیا مواظب هستیم که ممکن است درگیر صندوق فکر به فکر بعدی شویم و مسئله مهم فاصلهٔ دو فکر که خاموشی است و آنجا باید بایستیم را نبینیم!

این که ممکن است درگیر سخت‌گیری در زندگی شویم پس جناب مولانا به ما می‌گویند تنها با فضاگشایی کردن روی خود کار کن و با ذهنت دنبال چیزی نباش زندگی دورافتاده محدود و غیر قابل دسترس نیست.

جناب مولانا می‌گویند:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

من کنم او را از این جان محتشم
جان که من بخشم، ببیند بخششم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

جانی که در ذهن مان با چگونگی و چندی به دنبالش می‌گردیم، او خودش دارد ما را می‌کشد البته اگر با قبول مسئولیت در این لحظه بگذاریم این کار انجام شود.

اصل، خود جذب است، لیک ای خواجه تاش
کار کن، موقوف آن جذبه مَباش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)



اصل جذب زندگی‌ست، اصل همین کشش است که او می‌کشد. کشیده شدن طرح ذهنی نیست که حالا من این کار را بکنم و آن کار را بکنم قطعاً زنده خواهم شد چراکه درگیر ذهن شده‌ایم چون می‌دانیم و یک چیزی هم می‌خواهیم.

حالا جای نگرانی هم نیست می‌گوید تو کار کن موقوف آن جذب می‌باش تا تو را بکشد نخواه که بدانی چطور فقط فضاگشایی کن تا واهمانش انجام شود و اگر تو شرایط واهمانش را انجام ندادی او به امر کن تو را می‌خواند.

پس هم‌هاش این لحظه است، هم‌هاش اولین قدم است که فضاگشایی کردن است تا کارگاه صنع خدا بر روی ما کار کند.

اگر در این لحظه در اولین قدم نتوانستیم فضا را باز کنیم یا منقبض شدیم جناب مولانا راه‌های بسیاری به ما داده‌اند می‌گویند به سادگی گشایش انجام بده بین چه چیزی سبب نیش توست چه چیزی به پایت بسته شده آن را اصلاح کن! دیدی آب بسته شد تو هم تکان نخور من به خودم قول دادم که فرزانه اگر قبض شدی دیگر ادامه نده و گرهات را باز کن! قبض تو از همانیدگی توست و گرنه هیچ علتی دیگری ندارد پس نترس در آتش برو و رها شو البته اگر اطاعت کنی همیشه هم رهایی آتشین نیست.

و در جایی دیگر جناب مولانا دارند که درنگر چه چیزی سبب جزر و مد توست،

و همین که ناظر شدی کارگاه صنع می‌شوی و همان ناظر راه سعد را به تو نشان می‌دهد که به ذهن نرو.

هم درین نحسی بگردان این نظر در کسی که کرد نحست در نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۵۰)

و حالا به‌خاطر آرامش دیگر به دور آن همانیدگی‌ها پیچ پیچ نخور و مبادا درگیر «رُدِّوَالْعَادُوا» شوی.

[آقای شهبازی](#): خیلی زیبا بود، خیلی خوب بود. خانم فرزانه، این هم به‌صورت وئدیو به ما می‌فرستید دیگر نه؟

[خانم فرزانه](#): بله، چشم ارسال می‌کنم.

[آقای شهبازی](#): اتفاقاً روی صفحه هم ابیاتی بود. صفحه را می‌بینید؟ صفحه تلویزیون را؟ می‌شود این‌ها را بخوانید؟

[خانم فرزانه](#): بله استاد.

پس ریاضت را به جان شو مشتری چون سپردی تن به خدمت، جان ببری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۶)



ور ریاضت آیدت بی‌اختیار
 سر بنه، شکرانه ده، ای کامیار
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۷)
 چون حقت داد آن ریاضت، شکر کن
 تو نکردی، او کشیدت ز امر کن
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۹۸)

آقای شهبازی: می‌فهمید معنی این‌ها را؟ می‌شود توضیح بدهید؟

خانم فرزانه: بله استاد، می‌فرمایند که ریاضت یعنی سختی کشیدن برای رهایی از همانیدگی‌ها، این را مشتری بشو، به جان بخر آن را و بخواه که آن را انجام بدهی. و چون به خدمت، خدمت یعنی همین که بتوانی فضاگشایی کنی و همانیدگی را رها کنی، این کار را انجام دادی، جان سالم از همانیدگی پیدا می‌کنیم و رها می‌شوی.

اگر که ریاضت بی‌اختیار آمد سراغت یعنی یک چیزی از تو کنده شد رفت، شما مثالتان در برنامه این بود که اگر کسی رفت و بی‌اختیار این کار انجام شد، چون تو خودت نخواستی پس «سر بنه شکرانه ده» و شاد باش.

و هر گاه که خدا به تو همچنین ریاضتی داد شکر کن، این شکر را به‌جای بی‌اور این که ریاضت را به تو داده است. بلکه تو به‌خاطر این آرامش پیدا می‌کنی، راحت می‌شوی، تو خودت نتوانستی، یعنی من خودم نتوانستم که همانیدگی را شناسایی کنم، «تو نکردی او کشیدت از امر کن»، خودت این کار را نکردی، بلکه به امر کن‌فکان این کار انجام شد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، خب این بیت را هم بخوانید، معنی کنید.

خانم فرزانه:

یا بُود کز عکس آن جُوهای خمر
 مست گردم، بو برم از ذوق امر
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۱۹)

«ذوق امر» گفتیم که یعنی ذوق این که دستور می‌آید، یعنی از طرف زندگی دستور می‌آید که باید فضاگشایی کنی، باید همانیدگی‌ها را رها کنی و به دلیل این ذوق این کار را انجام می‌دهی، واهمانش را انجام می‌دهی که ببینی در درس زندگی چه چیزی هست و از این درسی که می‌گیریم مست می‌شویم.

یک مسیح هست که مثلاً از شراب این جهانی، از آب گرفتن، بسط دادن چیزهای همانیدگی خودمان است ولی یک مسیح هم از دست دادن است، فضاگشایی به‌وسیله زندگی است که ما آن کار را انجام می‌دهیم.



آقای شهبازی: خیلی زیبا! پس در سه بیت قبل می‌گوید که تو اگر به‌اختیار همانیدگی را شناسایی نکردی و اتفاقی افتاد که همانیدگی جدا شد رفت، تو بیا شکر کن، برای این‌که او از امر کُن، یعنی کُن فکان انجام داده، قضا و امر کُن الهی صورت گرفته.

اگر ما این کار را بکنیم، پس از یک مدتی «ذوق امر» پیدا می‌کنیم. «ذوق امر» یعنی اطاعت در واقع از فرمان زندگی برای ما شیرین می‌شود، این اسمش «ذوق امر» است، منتها برای این‌کار باید مدتی این جوی آب حیات با فضاگشایی از ما رد بشود.

یا بُودِ کز عکسِ آن جُوه‌ای خمر مستِ گردم، بو بَرَم از ذوقِ امر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۵۱۹)

«ذوق امر» یعنی ما ذوق داریم ببینیم در اثر فضاگشایی، خداوند چه چیزی می‌گوید آن را اطاعت کنیم، این لحظه. ذوق آن را داریم. ذوق این را نداریم که ببینیم بیرون چه چیزی می‌گوید، من ذهنی ما چه چیزی می‌گوید، من ذهنی آدم‌های دیگر چه چیزی می‌گوید. به آن‌ها مقاومت نشان بدهیم، یا از آن‌ها اطاعت کنیم.



خانم دینا: با اجازه‌تان یک پیامی نوشتم راجع به قصه ماهی نادان هست که این را در واقع آن حالت نادانی را خودم صد درصد تجربه کردم و امروز هم در پیام‌های دوستان، هم شما، هم دوستان راجع به جبر من ذهنی صحبت کردید که واقعاً این داستان برای من، این یعنی همین پیام جبر را داشت و این که در جبر ماندن و در واقع پیامدهایش را این داستان برای من داشت. با اجازه‌تان پیامم را می‌خوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم دینا: برداشتی از عمل کرد ماهی‌ها به‌ویژه ماهی نادان در قصه آبگیر و سه ماهی، ماهی عاقل، نیمه‌عاقل و نادان از دفتر چهارم مثنوی، بیت ۲۲۰۲.

خلاصه داستان: سه ماهی در آبگیری زندگی می‌کردند. روزی چند ماهی‌گیر که از آن ناحیه می‌گذشتند چشمشان به ماهی‌ها می‌افتد و می‌روند که تور ماهی‌گیری‌شان را بیاورند و آن‌ها را صید کنند.

سه ماهی عاقل، نیمه‌عاقل و نادان در آبگیر، سه نوع انسان است در این جهان، یا این که حتی یک انسان می‌تواند هر کدام از این سه حالت را در شرایط مختلف و براساس نوع آگاهی و کیفیت فضاگشایی‌اش در این لحظه تجربه کند.

در این قصه ماهی عاقل با دیدن ماهی‌گیران بلافاصله عزم سفر می‌کند. او علی‌رغم میل من‌ذهنی‌اش راه دشواری را در پیش می‌گیرد و بدین ترتیب از چنگال صیادان نجات می‌یابد.

در این‌جا منظور مولانا از ماهی عاقل انسانی است که می‌داند وطن اصلی‌اش و برای برکته این جهان و چیزهایی است که ذهنش به او نشان می‌دهد. چنین انسانی با آگاهی کامل، درد هشیارانه را تجربه می‌کند و تمام چیزهایی که ذهنش نشان می‌دهد را «لا» می‌کند و متوجه است که این چیزها توهم می‌باشد و توجه به آن‌ها، او را گرفتار خواهد کرد. این بود که این ماهی یا این نوع انسان در این لحظه راه فضاگشایی را انتخاب می‌کند و بدین ترتیب به فضای امن و آسایش یکتایی می‌رسد.

رفت آن ماهی، ره دریا گرفت

راه دور و پهنه پهن گرفت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۸)

رنج‌ها بسیار دید و عاقبت

رفت آخر سوی امن و عافیت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۳۹)



در ادامه وقتی صیادان برمی‌گردند و ماهی نیمه‌عاقل آن‌ها را می‌بیند، متوجه می‌شود که به‌زودی در دام آن‌ها گرفتار خواهد شد، بنابراین پیامش به خودش این بود که الآن که فرصت راهنمایی گرفتن از ماهی عاقل را از دست دادم و در این شرایط سخت و پر خطر گیر افتادم، تنها راه نجات این است که خودم را به مُردن بزَنم تا صید ماهی‌گیران نشوم.

پیام مولانا برای من این بود که وقتی زندگی به هر شکلی و با هر اتفاقی من را «بی‌مراد» می‌کند و ذهن بالا می‌آید و نمی‌توانم بلافاصله فضاگشایی کنم، به‌محض این‌که هشیار شدم، می‌توانم نظاره‌گر ذهنم باشم و چیزهایی را که ذهن به من نشان می‌دهد را رها کنم و بمیرم، یعنی قضاوت و مقاومت را صفر کنم و اجازه دهم که نیروی زندگی در من جاری شود و بدین طریق از درد و رنج ماندن در ذهن رهایی یابم.

مُرده‌گردم، خویش بسپارم به آب مرگ پیش از مرگ، اَمَنست از عذاب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۷۱)

و اما ماهی نادان که در آبگیر ماند، پریشان و مضطرب گرفتار دام صیادان شد و در میان آتش بر تابه قرار گرفت. پیام مولانا برای من از عمل‌کرد ماهی نادانی که صید صیادان شد و کباب شد این بود:

۱) ماهی نادان، فقط به عقل من‌ذهنی خودش اعتماد دارد و پندار کمال و من می‌دانم را شدیداً تجربه می‌کند. این من می‌دانم به او این فرصت را نمی‌داد که از اتفاق این لحظه خارج شود و در اتفاق گیر افتاد. حتی من می‌دانم این ماهی نادان، فرصت نگاه کردن به عمل‌کرد قرین‌ها یعنی ماهی عاقل و نیمه‌عاقل را از او گرفت و خواست خودش با عقل ذهنی‌اش اتفاق را تجربه کند.

قصه این ماهی نادان به من هشدار داد که آیا من هنوز هم می‌خواهم هرچیزی را که ذهنم نشان می‌دهد، با عقل ذهنی‌ام تجربه کنم؟

این داستان نشان می‌دهد که اگر من هنوز به چیزهایی که ذهنم می‌خواهد واکنش نشان می‌دهم، مقاومت و قضاوت دارم، توقع و شکایت می‌کنم و برای فضاگشایی در برابر اتفاق این لحظه مانع می‌بینم، مسئله و دشمن می‌سازم، یعنی گرفتار صیادان که همان همانیدگی‌ها و فکری‌هایی که ذهنم نشان می‌دهد، هستم و در تابه دنیا در حال سرخ شدن، یعنی دچار درد و رنج هستم.

۲) ماهی نادان حالت جبر را تجربه می‌کند و حاضر نیست از محیط امن و راحتی که در برکه ذهن برای خودش ساخته‌است بیرون بیاید. او در ذهن می‌ماند و قول محال را باور کرد، یعنی خوشی و راحتی در ذهن ماندن و انرژی گرفتن از چیزهایی که ذهنش نشان می‌دهد را تجربه کرد و حاضر نبود قانون جبران را رعایت کند و بهای رسیدن به دریا یا فضای یکتایی را با کشیدن درد آگاهانه و کمک گرفتن از قرین‌های آگاه بپردازد، این بود که گرفتار درد و رنج شد.



از خودم می‌پرسم آیا تو هم حالت جبر را تجربه و قول محال را باور کرده‌ای؟ یعنی از چیزهایی که ذهن در این لحظه به تو نشان می‌دهد خوشی می‌خواهی؟ آیا زمانی که خودت را مُحِق می‌دانی که خشمگین شوی یا برنجی، می‌توانی بهای رسیدن به زندگی این لحظه که درد آگاهانه کشیدن و منبسط بودن است را بپردازی و خشمگین نشوی و نرنجی؟

(۳) ماهی نادان از من ذهنی خودش به‌عنوان قرین، تأثیر پذیرفت و این نادانی و حماقت من‌ذهنی او را به در ذهن ماندن و کباب شدن وادار کرد.

من چطور؟ آیا هنوز با من‌ذهنی باورپرست خودم قرین هستم و از من‌های ذهنی اطراف و الگوهای جامعه تقلید می‌کنم؟ یا این‌که واقعاً فضا را باز کرده و متوجه شده‌ام که این تقلیدهای کورکورانه چه دردهایی را به من تحمیل کرده؟ و ابیات مولانا را می‌خوانم و با آن‌ها قرین می‌شوم و با سپردن اختیارم به آن‌ها، خودم را از برکه تنگ و تاریک ذهنم نجات می‌دهم؟

(۴) و در چهارم ماهی نادان با این‌که درد شدیدی را تجربه می‌کند، ولی دچار فراموشی می‌شود. او دچار فراموشی و احساس تأسف می‌شود، چراکه فضاگشایی را تجربه نکرده و نتوانسته نظاره‌گر ذهن و اتفاقش در لحظه باشد. این است که حس تأسفش هم برای از دست دادن آن همانندگی یا چیزی‌ست که ذهنش نشان می‌دهد، نه این‌که ناراحت باشد که چرا فرصت عدم کردن مرکزش و حرکت به سمت دریای یکتایی را از دست داده باشد.

و در پایان پیام مولانا به من این است که تنها راه نجات از برکه دنیا، یا همان ذهن و افکار توهم‌زایش، تسلیم بودن یا گشودن فضا در این لحظه است و تنها با فضاگشایی‌ست که اجازه می‌دهیم که هشیاری از چیزهایی که ذهن در این لحظه نشان می‌دهد، آزاد شده و به‌سوی اصلش برود و یکی شود و بدین‌ترتیب در این لحظه بزرگی زندگی را در خودمان تجربه می‌کنیم.

**چون به من زنده شود این مُرده‌تن
جان من باشد که رو آرد به من**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

**من کنم او را از این جان محتشم
جان که من بخشم، ببیند بخششم**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۹)

**جان نامحرم نبیند روی دوست
جز همان جان کاصل او از گوی اوست**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)



۳۱- خانم ۹۰ ساله از سوئد با سخنان آقای شهبازی

خانم سوئدی: درود بر شما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله درود بر شما، از سوئد زنگ می‌زنید، نه؟

خانم سوئدی: از سوئد زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: آفرین به به به، چه خوب شد صدای شما را شنیدیم.

خانم سوئدی: خیلی وقت است، خیلی وقت است که سعی می‌کردم، ولی هیچ وقت نمی‌گیرد، امروز هم دیگر آخرین بار گفتم دوباره می‌گیرم، شاید موفق باشم.

آقای شهبازی: آفرین، به به به،

خانم سوئدی: قربان صدایتان بروم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: شما سالم هستید دیگر نه؟ همه چیز خوب است؟

خانم سوئدی: من سالم هستم، خیلی خوبم، کار هم هنوز می‌کنم، کار خودم را می‌کنم، کارم مثل سابق، کارهای باغچه‌هایم را می‌کنم، مراقبه‌ام را می‌کنم، جمال یارم را هر لحظه ملاقات می‌کنم، مراقبه می‌کنم، صحبت می‌کنم.

آقای شهبازی، هدیه‌های خیلی خیلی باارزشی به من واقعاً هدیه داده. صبر و شکر و رضایت و پذیرش و هر لحظه احساس می‌کنم، هر لحظه پذیرش دارم. آقای شهبازی واقعاً یک زندگی خیلی خیلی لذت بخشی، جمال خدا را هر لحظه می‌بینم، با او صحبت می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین. ستان چه قدر شده الان؟

خانم سوئدی: سنم فکر می‌کنم که نود باشد.

آقای شهبازی: نود رسیده، آفرین، آفرین، ماشاءالله.

خانم سوئدی: ولی سالمم هنوز کار می‌کنم، هنوز می‌روم. امروز که سر کار بودم، یک عده بودند، از من یک سؤال می‌کردند، اسمم را گفتم اول، از هر کسی که سؤال می‌کردند، اسمش را می‌گفتند اول. اسم من هم گفتم، گفتم مگر نمی‌دانی که اسم من نمی‌دانم است؟ و من هیچ چیز نمی‌دانم.



هر شب که می‌خواهم روی تخت بروم، می‌نشینم اول، مراقبه می‌کنم، با خدا صحبت‌م را می‌کنم، می‌گویم خدایا می‌دانی که من هیچ چیزی نمی‌دانم، واقعاً هیچ چیزی نمی‌دانم. هر روز که می‌گذرد می‌دانم که هیچ چیزی نمی‌دانم، ولی یک بیتی دارم که زده‌ام در آشپزخانه، البته شمس تبریزی من شماره رباعیات و این‌ها را ندارد. از گنج حضور قضایای هندسه معنوی شما با خط دُرشت، نوشته بودید، از کامپیوتر درآوردم که مولوی رباعی شماره ۱۷۵۹، می‌گوید:

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

این را زده‌ام در آشپزخانه، هر روز بارها هر موقع که آشپزخانه می‌روم این را می‌خوانم. وقتی که می‌گویم نمی‌دانم، می‌گویم مولانا گفته «از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی». وقتتان را نگیرم آقای شهبازی، بی‌نهایت، بی‌نهایت خوشحال شدم. آقای شهبازی: ما هم همین‌طور، مطمئنم بینندگان هم همین‌طور، آن‌ها هم مرتب می‌پرسند که این مادر سوئدی کجا رفتند؟ چه شد؟ چرا؟

می‌دانید من هم شماره شما را ندارم، می‌خواستم زنگ بزنم یک‌جوری این شماره‌تان را دوباره به ما برسانید، می‌دانم قبلاً داده بودید. بعضی موقع‌ها یک احوال‌پرسی از شما بکنیم، ممنونم.

خانم سوئدی: قربانتان بروم، خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: خیلی خُب پس دیگر اگر فرمایشی ندارید خداحافظی کنم.

خانم سوئدی: قربانتان، خیلی خوشحال شدم، روز خوبی داشته باشید.



۳۲- آقای مرتضی از تهران

آقای مرتضی: وقت بخیر استاد جان، مرتضی هستم از تهران تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: بله آقا مرتضی، خواهش می‌کنم بفرمایید.

آقای مرتضی: خیلی ممنون، تشکر می‌کنم استاد جان، خدا را شکر، ببخشید من از روی متن می‌خوانم.

آقای شهبازی: بله بله، یک نفس عمیق هم بکشید.

آقای مرتضی:

با سلام و عرض ادب، خدا را شکر برای آشنایی با این برنامه و با تشکر و سپاس فراوان از آقای شهبازی و دوستان بیننده. ان‌شاءالله که به‌طور عملی هم بتوانیم تشکر کنیم و قدر این برنامه را بدانیم.

استاد جان در این برنامه اخیر هم خیلی راجع به شکر و کفر و این‌ها صحبت کردید، اشعار زیادی خواندید که دیگر آن‌ها را نمی‌خوانم، فقط من یک اگر اجازه بدهید سه‌تا آیه هست از سوره هود.

آقای شهبازی: بله.

آقای مرتضی: آیه نه و ده و یازده را با اجازه‌تان بخوانم.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید.

آقای مرتضی: آیه نه می‌گوید که،

«وَلَئِنْ أَدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِثًّا رَحْمَةً لَّمْ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَبُوسُ كُفُورًا»

«و اگر ما بشر را به نعمت و رحمتی برخوردار کنیم، سپس (چون کفران کرد) آن نعمت را از او بازگیریم او سخت به خوی نومیدی و کفران درافتد.»

(قرآن کریم، سوره هود (۱۱)، آیه ۹)

حالا من نوشته‌ام که،

**ناسپاسی و فراموشی تو
یاد نآورد آن عسل‌نوشی تو**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۰)

آیه ۱۰،

«وَلَئِنْ أَدَقْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَه لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۚ إِنَّهُ لَفَرِحَ فَخُورًا»



«و اگر آدمی را به نعمتی پس از محنتی که به او رسیده باشد رسانیم (مغرور و غافل شود و) گوید که دیگر روزگار زحمت و رنج من سرآمده، سرگرم شادمانی و مفاخرت گردد.»
(قرآن کریم، سوره هود (۱۱)، آیه ۱۰)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

و آیه ۱۱،

﴿إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾

«مگر آنان که دارای ملکه صبر و عمل صالحند که بر آنها آمرزش حق و اجری بزرگ است.»

(قرآن کریم، سوره هود (۱۱)، آیه ۱۱)

و یک، سه بیت است، خیلی تکرار کردید در برنامه‌ها.

بر خارپشت هر بلا خود را مزین تو هم، هلا!
ساکن نشین، وین ورد خوان: جاءَ الْقَضا ضاقَ الْقَضا

فرمود ربّ العالمین با صابرانم همنشین
ای همنشین صابران افرغْ عَلَینَا صَبْرَنَا

رفتم به وادی دگر، باقی تو فرما ای پدر
مر صابران را می‌رسان هر دم سلام نو ز ما

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰)

انشاءالله که با درک این آیات و ابیات و عمل به آنها ما هم واسطه خیر و رحمت الهی باشیم. خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: عالی عالی



آقای مرتضی: ببخشید من هول کردم نفسم در نمی‌آمد اصلاً فکرش را نمی‌کردم این قدر استرس بگیرم.

آقای شهبازی: بله آدم استرس می‌گیرد.

آقای مرتضی: معذرت می‌خواهم، ببخشید استاد جان تباری ما را هم ببخشید.

آقای شهبازی: اختیار دارید.

آقای مرتضی: واقعاً معذرت می‌خواهم استاد جان، ببخشید.

آقای شهبازی: اختیار دارید، شما جوان هم هستید، آقا مرتضی چند سالتان است؟

آقای مرتضی: من سی و نه سالم است استاد.

آقای شهبازی: سی و نه، خیلی خوب، خیلی خوب، صدایتان خیلی جوان‌تر نشان می‌دهد. خیلی ممنون.

آقای مرتضی: ممنونم، تشکر.

آقای شهبازی: پس خدا حافظی می‌کنم عالی بود، پیغامتان عالی بود.

آقای مرتضی: خیلی ممنونم شبان بخیر، تشکر، وقتتان بخیر، تشکر استاد جان، خیلی ممنونم، خدا حافظ شما.



خانم نسترن: الو سلام آقای شهبازی، خسته نباشید. نسترن هستم، بیست و یک ساله.

آقای شهبازی: بله نسترن خانم، خوبید شما؟

خانم نسترن: خیلی ممنونم استاد خدا را شکر، ممنونم، شما خوب هستید؟

آقای شهبازی: بله بله، خوب. بفرمایید.

خانم نسترن: استاد فقط می‌خواستم، متنی تهیه نکردم، به خاطر این‌که حالا وقت برنامه را نگیرم، فقط می‌خواستم از دفتر ششم، بیت ششصد و سیزده، جناب مولانا دارند که

وقت آن آمد که من عریان شوم نقش بگذارم، سراسر جان شوم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۳)

ای عدو شرم و اندیشه بیا که دریدم پرده شرم و حیا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۶۱۴)

استاد می‌خواستم زنگ نزنم و پیغام بینندگان را گوش بدهم، به خاطر این‌که این، از آن هفته که افراد جدیدتر زنگ می‌زنند بیش‌تر دارم چیز یاد می‌گیرم و از تجربه‌شان انگار بیش‌تر دارم یاد می‌گیرم تا این‌که حالا بخواهم چیزی را بنویسم، اما در برنامه این شعر خیلی زیبا بود.

یک لحظه با خودم شکارش کردم و برایم سؤال پیش آمد که، چرا به این جهان آمدم؟ و برای چه آمدم؟ و قرار است چکار بکنم؟ و وقت آن هستش که فضا را در برابر همه چیز باز کنم تا بتوانم دلیم را و راز آفرینش را پیدا کنم، ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، ممنونم. پس خداحافظی می‌کنم با شما.

خانم نسترن: استاد اگر اجازه بدهید مادرم هم هستند.

آقای شهبازی: بله بله، بله.

خانم نسترن: بله با اجازه‌تان.



۳۴- خانم سهیلا از اصفهان

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

آقای شهبازی: بله سهیلا خانم.

خانم سهیلا: من خیلی خوشحالم صدای شما را می‌شنوم، متنی تهیه نکردم ولی خُب نکته‌ای بود که از برنامه اخیر به دست آوردم، دوست داشتم که برای شما و دوستان عزیز عنوان کنم، آن هم فریبِ ذهن بود. چجوری همانیدگی‌ها ما را فریب می‌دهند و باز آن نکتهٔ بهتری که متوجه شدم این فضاگشایی بود.

آقای شهبازی: آفرین.

خانم سهیلا: همان چیزی که می‌تواند در برابر فریبِ ذهن، همان لحظه ما را نجات بدهد، فضاگشایی هستش چون وقتی که ما فضا را باز می‌کنیم، خرد زندگی جاری می‌شود و آن لحظه آن چراغِ هدایت، نجات را ما در دلِ ما روشن می‌شود. این خیلی نکتهٔ جالبی بود که در این هفته من متوجه شدم و فریب و حمله‌های ذهن هم زیاد داشتم.

آقای شهبازی: خیلی خُب.

خانم سهیلا: ولی، بله قبلاً ما تئوری‌وار می‌گفتیم که فضاگشایی کنیم، ولی فکر می‌کنم که این هفته من با یک جریانِ خیلی جدی و عملی روبه‌رو شدم که واقعاً با فضاگشایی چطور می‌توانیم در لحظه شادی بی‌سبب، امنیت، قدرت و فراوانی را به دست بیاوریم.

آقای شهبازی: همین‌طور است.

خانم سهیلا: دیگر بیشتر از این، بله بله.

آقای شهبازی: خیلی خُب، خیلی ممنون.

خانم سهیلا: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: پس دیگر با شما خداحافظی می‌کنم. جانم؟

خانم نسترن: خداحافظِ شما، ممنونم. خداحافظ.



الو سلام منیره هستم بیست‌ون‌ه‌ساله. از هرات از افغانستان. من تقریباً شش سال پیش با برنامه‌تان به‌طور اتفاقی آشنا شدم. وقتی داشتم کانال‌های ماهواره را بالا و پایین می‌کردم که روی صفحه مانیتور این بیت را دیدم که:

ای قوم به حج رفته، کجایید؟ کجایید؟ معشوق همین جاست بیاید بیاید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۴۸)

یک‌دفعه می‌خکوب شدم سر جایم. من از بچگی به همچون بیت‌هایی که درمورد خدا، دربارهٔ این‌ها بود، خیلی علاقه داشتم. چون خانوادهٔ ما به‌ظاهر یک خانوادهٔ مذهبی بودند. بعد از این‌که ازدواج کردم، به‌خاطر مشکلات بین من و خانواده‌ام بود، خانوادهٔ همسرم بود، خانوادهٔ خودم با شوهرم بود، خیلی دچار درد شدم افسرده شده بودم.

با این‌که در ظاهر مثلاً خانوادهٔ مذهبی داشتم، کارم به جایی رسید می‌خواستم خیلی وقت‌ها فکر خودکشی حتی بودم، ولی وقتی که با برنامه شما آشنا شدم برنامه را دیدم.

من حتی وقتی بچهٔ دوساله داشتم، او را از شدت چون خودم خیلی درد داشتم او را حتی تشبیه بدنی می‌کردم، با وجودی که او را دوست داشتم، ولی وقتی عصبانی می‌شدم همهٔ فشار را روی او هم می‌آوردم.

تا جایی که بعد از آن کار پشیمان می‌شدم، می‌نشستم با او گریه می‌کردم. شش سال همین‌طور پشت‌سرهم برنامه را نگاه کردم، روی خودم کار کردم، ابیات را نوشتم، هفت‌هشت تا دفتر نوشتم، می‌فهمیدم خیلی پیشرفت کردم.

دیگر آن حرف‌هایی که بین خانوادهٔ من ردوبدل می‌شد، خانواده‌ام یک جورهایی من را ترک کرده بودند به‌خاطر مشکلاتی که با همسرم داشتند.

من خیلی تنها بودم، بعد فقط یک دوست صمیمی داشتم. وقتی که بنا بر مسائلی او هم از من جدا شد، خیلی تنها شده بودم، خیلی افسرده بودم، ولی وقتی که در اوج افسردگی دو سال پیش، وقتی که از طرف آن‌ها، یعنی یک‌طوری مجبور شدیم به‌خاطر خانواده‌اش با هم قطع رابطه کنیم، این بیت مولانا یادم آمد که:

من توأم، وَر تو نِیم، یارِ شب و روز توأم پدر و مادر و خویشِ تو به من‌هاجِ سَوی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۸۶)



در همان لحظه این بیت با خودم تقریباً ده بار تکرار کردم. یعنی آن‌چنان آرامشی گرفته بودم، خوش‌حال و خوش‌حال شدم که آن دوستم با من قطع رابطه کرده است. گفتم خدایا حالا که تو هستی، تو باشی، وقتی به من می‌گویی من توأم، اگر مثلاً حتی تو من‌ذهنی داری، من مثل مادر و پدر تو هستم، خانواده‌ تو هستم، به هیچ‌کس احتیاجی ندارم.

خیلی پیشرفت کرده بودم. با این‌که بچ‌ها دچار مریضی شده بود که من مجبور بودم شب‌ها تا صبح بالا سرش بیدار بودم، آرامش داشتم، خوش‌حال بودم. حتی وقتی که دکترها گفتند شاید بچه‌ها دیگر زنده نباشد، ولی من آرامش عجیبی داشتم، تا این‌که متأسفانه یا خوش‌بختانه خانواده‌ام برگشتند یک کم، دوباره با من خوب‌تر شده بودند و آن‌ها به‌خاطر من‌های ذهنی که داشتند، به‌خاطر همین قرین که همیشه می‌گفتید، ولی من اصلاً باور نمی‌کردم که قرین این قدر روی آدم تأثیر بگذارد.

خانواده‌ام وقتی با من، خواهرهایم رابطه گرفته بودند، می‌گویم با وجودی که آن‌ها به‌شدت مثلاً می‌گویم آدم‌های مذهبی هستند به‌ظاهر خیلی، ولی به‌خاطر دردهایی که دارند، غیبت‌هایی که می‌کردند، من را خیلی از برنامه دور کردند، از خودم دور کردند، از بیت‌های مولانا مرا دور کردند.

من مدت یک سال بود که برنامه را کم‌کم می‌دیدم، ولی دور شده بودم، از بیت‌ها دور شده بودم، به‌سوی آن‌ها رفته بودم آرامش را از دست داده بودم، دیگر مثل قدیم اصلاً آرامش نداشتم.

دوباره همه دردها که فکر می‌کردم رفته‌اند، همه دوباره آمدند، دوباره شروع کردم به غیبت کردن، به حسادت، به رنجیدن، به رنجش، تا این‌که یک ماه قبل دوباره به خودم آمدم، دیدم چقدر یعنی به آن آرامش، فکر می‌کردم کسی را ندارم، فکر می‌کردم چقدر می‌ترسم، واقعاً چقدر آرامش داشتم.

وقتی که باز فهمیدم که:

چون فدای بی‌وفایان می‌شوی از گمان بد، بدان سو می‌روی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۳۸)

من چون فدای خانواده‌ام شده بودم، دوباره از خدا دور شده بودم، آرامش خودم را از دست داده بودم. حالا باز بعد از یک ماه دوباره فهمیدم هیچ راهی، هیچ انسانی، هیچ راهی ندارد، غیر از این‌که برگردد به‌سوی خدا و برگردد به‌سوی ابیات مولانا و برگردد به‌سوی معنویت واقعی، نه معنویت‌های ...

فکر نمی‌کردم بگیرد متنی را متأسفانه آماده نکردم، فقط همین‌جوری گفتم از تجربیاتم بگویم.

[آقای شهبازی](#): خیلی زیبا، خیلی هم زیبا بود بدون متن، آفرین، آفرین. خیلی خب، الان مرتب برنامه را می‌بینید پس؟



خانم منیره: بله، یعنی تا شش سال پیش هم مرتب می‌دیدم، از پارسال کمتر شد، باز از یک ماه پیش وقتی من دردهایم باز دوباره حمله کردند، من دارم می‌شوم همان آدم قبلی، همان آدمی که چند سال پیش بودم دارم برمی‌گردم، باز دوباره گفتم انسان هیچ راهی ندارد. من چقدر داخل این یک ماه چقدر ضرر کردم، و چقدر از قرین!

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

غیر نطق و غیر ایما و سِجِل

صد هزاران ترجمان خیزد ز دل

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۲۰۸)

حالا شاید کسی توجه نکرده باشد اثرات قرین چقدر روی آدم تأثیر دارد، ولی قرین من را خیلی از برنامه از خدا از مولانا از همه چیز دور کرد. و این‌ها هم که شاید خیلی هم مذهبی هستند در جامعه، یعنی خیلی.



۳۶- آقای اسماعیل از اندیشه

جناب شهبازی یک تجربه زنده خودم را می‌خواهم خدمت بینندگان و شما بگویم. از برنامه ۹۰۹ در گوشه‌ام ضبط کرده بودم تا امروز گوش می‌دادم و امروز این برنامه ۹۲۵ که پخش شد این هفته، تصمیم گرفتم بعد از حدود تقریباً سه الی تا چهار ماه آن را پاک کنم و این برنامه را بریزم داخل گوشه‌ام و مجدداً گوش بدهم.

عرضم به حضور شما قدرت من‌ذهنی می‌خواهم به شما و دوستان بگویم چقدر زیاد است.

من حدود شانزده سال است که در ان‌جی‌ا (NGO) هستم و حدود هفت سال هم است که برنامه شما را گوش می‌دهم به همراه آن (NGO) که هستم و خانم هم حدود سه سال است تقریباً این برنامه را گوش می‌دهد. منتها قدرت من‌ذهنی، حالا چه من‌ذهنی خودم باشد چه ایشان این قدر زیاد است، قدرت شیطان این قدر یا همین من‌ذهنی.

چند روز پیش، حدود سه هفته پیش با خانم داشتیم می‌رفتیم بیرون برای خریدی، من برگشتم یک جمله‌ای گفتم، گفتم خانم من از این که زیاد کار می‌کنم و زیاد پول درمی‌آورم تا زیاد خرج کنی، از این روش خسته شده‌ام که به یک باره دیدم خانم درب ماشین را موقع حرکت باز کرد گفت همین‌جا من می‌خواهم پیاده بشوم.

گفتم نه این کار را نکن صبر کن دور می‌زنیم می‌رویم خانه. آمدیم خانه و رفته از آن روز تا حالا حدود سه هفته است و هنوز به خانه برنگشته است.

یک جمله یک شعری هست از مولانا که می‌گوید، راجع به شیطان می‌گوید وقتی ناامید می‌شود، می‌گوید «استعانت جوید او از انسیان»، که شما یارید ما را یاری کنید، واقعاً زمانی می‌رسد که حتی دیگر نزدیک‌ترین کسی آدم هم دیگر می‌بینیم با آدم سر جنگ برمی‌دارد.

درحالی‌که اوایل که من این صحبت‌ها را می‌کردم، قبل از این‌که حتی با برنامه شما آشنا شوم، چون با یک استادی آشنا شده بودم کار می‌کردم، این‌ها به من می‌گفتند تو دیوانه‌ای. که کاری نداریم بعدها دیگر خودشان هم با این برنامه آشنا شدند و علاقه پیدا کردند.

این است که من‌ذهنی ما، جناب شهبازی یا دوستان عزیز در جریان باشند، وقتی متلاشی می‌شود این بقایا دارد. هم‌چنین نیست که تمام بشود، برود، این حالا حالاها هستش و ما هرچقدر کار کنیم، هرچقدر کار کنیم، باز هم کم است. این من‌ذهنی صبر می‌کند یک گوشه کمین می‌کند، کمین می‌کند تا یک فرصت مناسبی به دست بیاورد یا از طریق خود ما یا از طریق اطرافیانمان.



و وقتی که شما می‌فرمایید همه غیر هستند، همه واقعاً غیر هستند به‌جز خودِ آدم. پدر، مادر، خواهر، برادر، زن، بچه. ما فقط و فقط باید روی خودمان تمرکز کنیم.

هر لحظه که تمرکز را از روی خودمان برمی‌داریم روی هر چیز و هر کس دیگری می‌گذاریم، بلافاصله من‌ذهنی ما یا همان شیطان دست‌به‌کار می‌شود و شروع به کار می‌کند و می‌خواهد که چه، حضور ما را از بین ببرد.

البته ناگفته نماند رفتن ایشان، من به‌عنوان یک اتفاق نگاه می‌کنم طبق گفته‌های شما که زندگی به‌وجود آورده که یکی دیگر از هم‌هویت‌شدگی‌های من را نشان دهد.

البته اذیت می‌شوم نه این‌که نمی‌شوم و یکی از نقص‌هایم خیلی فعال شده از روزی که ایشان رفته، ولی خب دارم کنار می‌آیم با این قضیه، پذیرفتم.

دعا می‌کنم، مراقبه می‌کنم، در رابطه با این موضوع صحبت می‌کنم و اجازه دادم تا بدانم زندگی چه طرحی دارد و چه نقشه‌ای دارد تا ببینیم خدا چه می‌خواهد.

واقعاً این من‌ذهنی خیلی، با این‌که شصت‌ساله است و حدود شانزده هفده سال است دارم کار می‌کنم، مخصوصاً با این برنامه ولی باز من‌ذهنی دست بردار نیست و از خدا می‌خواهم کم‌کم کند بتوانم این چالش را، خیلی چالش‌ها داشته‌ام همه را رد کرده‌ام این هم باز دوباره رد کنیم تا ببینم بعد از این چه می‌شود.

بیش‌تر از این هم وقت شما را نمی‌گیرم از این‌که اجازه دادید و این وقت را به من دادید از شما تشکر می‌کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای اسماعیل: اوامری داشته باشید در خدمت.

آقای شهبازی: عالی، عرضی ندارم. موفق باشید، سلامت باشید. خدا حافظ شما.

آقای اسماعیل: زنده باشید، خدا حافظ.

۳۷- خانم پریسا از کانادا با سخنان آقای شهبازی

خانم پریسا: سلام آقای شهبازی خوب هستید شما؟

آقای شهبازی: بله، سلام پریسا خانم خوب هستید؟

خانم پریسا: متشکر خسته نباشید.

آقای شهبازی: ممنون هستم شما هم همین‌طور.

خانم پریسا: خیلی متشکرم ممنون.

آقای شهبازی من یک متنی را چند وقت پیش آماده کرده بودم ولی الآن یک‌دفعه تصمیم گرفتم که به‌جای خواندن آن متن چندتا از بیت‌هایی که خیلی این اواخر روی من کار کرده را بخوانم و توضیح بدهم با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بله بله، آفرین بفرمایید.

خانم پریسا: خیلی ممنونم.

کلاً این موضوع راجع به بیرون پریدن از ذهن هست. این تقریباً یک‌ماه دوماه اخیر خیلی این موضوع دارد روی من کار می‌کند. این که چطور می‌توانیم از این ذهن و آن عادت‌هایی که در من‌ذهنی داریم بیرون بپریم و چندتا بیت در این ارتباط خیلی کمک‌کننده بوده است.

اولین بیت آن فکر می‌کنم از برنامه ۹۲۱ بود که شما راجع به اولین قدم صحبت کردید این بیت بود:

چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟

نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

یعنی ما چطوری می‌توانیم برای عدم نشانه‌ای بگذاریم و برای آن چگونگی بگذاریم و آن را تعریف بکنیم و چطور می‌توانیم قَدَم که همان زندگی هست را برای آن نشانه‌ای داشته باشیم. ولی ما می‌توانیم به این اولین قدمی که در این لحظه برمی‌داریم خیلی دقت بکنیم، به آن نگاه بکنیم که باید آن را نیکو برداریم. و آن اولین قدم را شما در توضیح‌تان فرمودید که اگر ما فضاگشایی بکنیم این قدم را نیکو برداشته‌ایم و این همان اولین قدمی هست که می‌تواند ما را از ذهن بیرون ببرد.



یعنی در این لحظه یک اتفاقی می‌افتد ما در اطراف آن فضاگشایی می‌کنیم و این به ما کمک می‌کند که خیلی سریع از ذهن بیرون بپریم و همه ما این قابلیت را داریم.

بیت دوم این بود که:

اندرین ره ترک کن طاق و طُرنَب تا قلاووزت نجنبد، تو مَجْنَب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۹)

یعنی تا موقعی که قلاووز تو، رهبر تو نجنبیده و حرکت نکرده، تو هم حرکتی نکن و در این راه این «طاق و طُرنَب» و جلال و شکوه من‌ذهنی‌ات را ترک بکن.

ما در من‌ذهنی خیلی می‌خواهیم بالا بیاییم و با تعریف‌هایی که در من‌ذهنی می‌شناسیم به سمت آن جلال و شکوه‌های ذهنی برویم که همه‌شان خیلی بی‌مایه و خیلی پایین هستند. ولی اگر ما بتوانیم در این لحظه فضاگشایی کنیم داریم به حرف آن قلاووز درونی‌مان نگاه می‌کنیم.

در این بیت قلاووز می‌تواند استاد معنوی ما باشد، مولانا باشد و از شعرهایی که می‌خوانیم به ما کمک بکند که از ذهن بیرون بپریم و هم می‌تواند آن قلاووز درونی خودمان باشد که دارد در لحظه به ما کمک می‌کند یعنی ما در همین لحظه که ایستاده‌ایم، این توانایی را داریم که فضاگشایی کنیم و سریع از ذهن بیرون بپریم و تا آن قلاووز دستور نداده و به ما نگفته که این قدم را بردار، این قدم را بر نمی‌داریم.

یعنی یا در این حالت آن جریان زندگی، آب زندگی جاری هست و ما طبق خواست زندگی قدم‌مان را برمی‌داریم یا این که آن آب زندگی نمی‌رسد. پس ما نباید تکان بخوریم.

یعنی اگر دیدیم قضاوت و مقاومت داریم هر قدمی که برداریم، این قدمی نیست که زندگی از طریق ما بردارد، این قدمی است که ما با من‌ذهنی خودمان و الگوهای از پیش تعریف شده‌اش داریم برمی‌داریم. به همین خاطر در آن لحظه به قول مولانا ما نباید بچُنَبیم، باید همان‌جا بمانیم، تکان نخوریم.

مورد بعدی، بیت بعدی این بود که:

یا رب، مرا پیش از اجل فارغ کن از علم و عمل خاصه ز علم منطقی در جمله آفواه آمده

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۷۹)



این که ما چقدر دنبال این هستیم که با ذهن‌مان خیلی چیزها را تعریف کنیم حتی زنده شدن به زندگی‌مان را هم با آن علم منطقی خودمان داریم می‌سنجیم.

در حالی که مولانا این‌جا دعا می‌کند که خدا با من قبل از این که آجلم برسد از این علم و عمل من را رها بکن، یعنی با این الگوهای از پیش تعیین شده توسط من‌ذهنی و با عمل کردن از طریق آنها، با می‌دانم‌های من‌ذهنی.

و این هم دوباره خیلی کمک‌کننده است این بیت، برای بیرون پریدن از ذهن، که وقتی ما آن را می‌خوانیم یادمان می‌آفتد که نباید با این الگوهای من‌ذهنی‌مان و علمی از قبل تعیین شده عمل کنیم بلکه باید بپریم از ذهن بیرون و با آن فضای باز شده درون عمل کنیم.

سه بیت خیلی عالی هم که شما در چند برنامه اخیر هم تکرار فرمودید و واقعاً خیلی خیلی فضاگشایی بوده برای من، این سه بیت است:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰)

چشمها چون شد گذاره، نور اوست

مغزها می‌بیند او در عین پوست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۱)

بیند اندر ذره، خورشید بقا

بیند اندر قطره، کل بحر را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۲)

عَش: آشیانه پرنندگان
گذاره: آنچه از حد در گذرد، گذرنده.

این مرغ جذبه خود ما و زندگی هر دو هستیم یعنی آن لحظه‌ای که زندگی ما را جذب می‌کند و ما در آن لحظه می‌توانیم سریع از ذهن بپریم بیرون. می‌فرماید که مرغ جذبه به صورت ناگهانی از آن آشیانه و لانه بیرون می‌پرد ولی تو وقتی که آن فضای درونت باز شد و صبح را دیدی آن وقت شمع من‌ذهنی را بکش.

یعنی این که بعد از آن با ذهن و الگوهای من‌ذهنی پیش‌نرو دیگر، یعنی الان دیگر وقت آن رسیده که کاملاً زنده بشوی و هر قدمی که برمی‌داری براساس خواست زندگی باشد. در این حالت چشم‌ها خیلی تیزبین می‌شوند. «گذاره» می‌شوند و اگر این اتفاق افتاد این نور زندگی هست.



یعنی داریم الان با دیدِ زندگی می‌بینیم، در این حالت هست که در عینِ پوست مغز را می‌بینیم، یعنی در هر چیزی که نگاه می‌کنیم زندگی را در آن می‌بینیم، به درختان نگاه می‌کنیم زندگی را می‌بینیم، به حیوانات نگاه می‌کنیم زندگی را می‌بینیم. به خودمان یا به انسان‌های دیگر نگاه می‌کنیم زندگی را می‌بینیم. یعنی دیگر وقتی که با دیدِ عدم بین می‌بینیم دیگر همه چیز فقط همان یک زندگی هست.

و در ذره خورشیدِ بقا را می‌بینیم و در قطره کُلِ بحر را می‌بینیم. یعنی در یک انسان دیگر که نگاه می‌کنیم خورشیدِ درونِ او، زندگیِ درونِ او را می‌بینیم که همان خورشیدی است که در او وجود دارد و وقتی هم به یک قطره نگاه می‌کنیم حالا دوباره قطره ممکن است یک انسان باشد، ما دوباره کُلِ بحر را می‌بینیم. یعنی می‌بینیم که تمام این قطره‌ها به هم دیگر متصل هستند، همان یک زندگی است که در همه جاری است.

این‌ها ابیاتی بود که در مورد بیرون پریدن از ذهن که خیلی کمک‌کننده بودند آقای شهبازی، نمی‌دانم وقت دارم یک چند بیت راجع به، در وصف عارف بود که...

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم بله بفرماید.

خانم یرسا: خواهش می‌کنم، چند بیت دیگر در مورد این بود که مولانا چقدر کمک می‌کند، یعنی یک بزرگ چقدر به ما کمک کرده، یا همین برنامه گنج حضور چقدر به ما کمک کرده.

و مثالی که می‌آورد مولانا این بود که خوب ما یوسفی هستیم که در ته این چاه هستیم یک دَلو توسط یک بزرگ آویزان شده به داخل این چاه و یوسف می‌تواند داخل آن دَلو بشود و با آن رسن یا ریسمانی که آن بزرگ گرفته از بالای چاه، این یوسف را می‌کشد بیرون. یعنی ما یوسف هستیم و آن بزرگ هم که دارد ما را از این چاه می‌کشد بیرون و مولانا وصف می‌کند که چنین کسی خودش باید از این جهانِ ماده بیرون شده باشد. یعنی یک عارف، یک انسان بزرگ، تا بتواند یوسف را از درون بکشد بیرون.

زین چه شش گوشه گر نبود برون چون بر آرد یوسفی را از درون؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۷۰)

و این که یوسفان در دلوش چنگ زده و وقتی که وارد آن دَلو می‌شوند و با ریسمان یک بزرگ می‌آیند بالا، آن وقت از این چاه من‌ذهنی نجات پیدا می‌کنند و شهِ مصری می‌شوند.

یوسفان چنگال در دلوش زده رسته از چاه و شهِ مصری شده

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۷۲)



واقعاً این واقعیتی که داریم می‌بینیم در گنج حضور دارد اتفاق می‌افتد، انسان‌ها یکی یکی دارند از چاهِ ذهن بیرون می‌آیند، به‌خاطر این است که همه چنگ زدند به این دلو، این دلوِ مولانا و گنج حضور و به آن ایمان دارند که اگر این ابیات را تکرار بکنند و در خودشان زنده بشود از این چاهِ ذهن رها می‌شوند و این دوباره برمی‌گردد به همان قسمت اول که پریدن بیرون از ذهن یعنی وارد آن فضای یکتایی شدن.

و البته خوب این یک مقدار زمان می‌برد باید تکرار باشد، تعهد باشد، تمام این اتفاقات باید بیفتد، ولی تماماً پر از امید هست این راه، یعنی تک‌تک انسان‌ها یوسف هستند و تک‌تک آن‌ها توانایی بیرون پریدن از ذهن و زنده شدن به آن فضای یکتایی را دارند.

دلوهای دیگر از چاه آب جو دلو او فارغ ز آب اصحاب جو (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۷۳)

یک چنین انسان بزرگی وقتی دلویش را داخل چاه انداخته اصلاً دنبال این نیست که دنبال آب باشد شاید دلوهای دیگر این کار را می‌کنند، می‌خواهند که یک چیزی را به دست بیاورند از این دنیا، ولی آن بزرگ دنبال مادیات و دنبال این دنیا نیست او فقط دنبال اصحاب است، دنبال این است که یوسفان را از چاه بکشد بیرون.
این ابیات همین طور ادامه پیدا می‌کند و آخرش به آنجا می‌رسد که:

نیست صورت، چشم را نیکو بمال تا ببینی شعله نور جلال (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۵۸۸)

یعنی دیگر به این بزرگ که نگاه می‌کنید صورت را در آن نبین، چشمهایت را باید بمالی و درست ببینی. چون آن انسان بزرگ شعله ارتعاش همان نور زندگی است و فقط به‌خاطر این که خودش از این چاهِ ذهن رها شده و در این حالت هست که می‌تواند کمک کند انسان‌های دیگر را، یکی یکی بیرون بیایند. خیلی ممنون هستم از شما.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا. من امروز یک یادآوری از آن برنامه خوب شما کردم، راجع به کارگاه حق. راجع به آن هم کمی توضیح بدهید که شما اجرا کردید چقدر مفید است. کارگاه حق چیست؟ و یک توضیح مختصری اگر بگویید.

آیا واقعاً کارگاه حق، خداوند وجود دارد؟! یا این یک چیز ذهنی است؟! چرا مردم این کارگاه را در درونشان درست نمی‌کنند؟ بله، ببخشید.

خانم بریسا: بله، چشم چشم. خیلی ممنون.



بله این کارگاه حق، یعنی خود ما هستیم موقعی که به آن حالت نیستی می‌رویم و با من‌ذهنی‌مان بلند نمی‌شویم بگوییم «من».

حالا اوایل که می‌آییم به این برنامه و می‌خواهیم روی خودمان کار بکنیم ممکن است با کلی درد و همانندگی بیاییم و مولانا می‌گوید که اشکالی ندارد حتی اگر این‌طوری هستید خودت را نیست بکن، بگو که من مشکل دارم و آن محل شکستگی و انکسار بشود تا اجازه بدهی خدا روی تو کار کند. اگر نیست بشوی و من‌ذهنی را کوچک بکنی آن‌وقت یک کارگاه خوبی می‌شوی که زندگی بر روی تو کار می‌کند.

اما این کارگاه حق، این‌طور نیست که فقط در ابتدای کار روی خودمان عمل بکنند. بلکه وقتی که ما به‌لحاظ سطح‌هشیاری هم بالاتر می‌رویم یعنی با این برنامه کار می‌کنیم روی خودمان، زنده‌تر می‌شویم به زندگی، در این کارگاه حق بسته نمی‌شود بلکه اتفاقاً خداوند بیشتر در وجود ما کار می‌کند و از آن کارگاه، خرد و عشقش را به این جهان هستی پخش می‌کند ولی دوباره شرط این است که ما همچنان صفر باقی بمانیم و

با من‌ذهنی‌مان بالا نیاییم، خودمان را تعریف نکنیم. اجازه بدهیم در آن حالت صفر بودن زندگی روی ما کار بکند و بگوییم نمی‌دانم. یک بیت دیگری بود که:

خفته از احوال دنیا روز و شب چون قلم در پنجهٔ تقلیب رب

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۷۹۰)

یعنی ما باید این‌طوری بشویم که واقعاً مثل یک قلمی بشویم در پنجهٔ زندگی، زندگی ما را به حرکت در بیاورد و عشق و خرد را از ما جاری بکند و ما دنبال احوال دنیا، روز و شب، این‌که بیرون چه شد، نباشیم. اگر همین حالت نیستی و صفر بودن خودمان را حفظ بکنیم آن‌وقت قلمی می‌شویم در دستان زندگی که خدا از طریق ما می‌نویسد.

[آقای شهبازی](#): خیلی زیبا. چندتا بیت هم بود که می‌گفت که کارگاه حق چون ...، آن را یادتان هست؟

[خانم پریسا](#): بله.

جمله استادان پی اظهار کار نیستی جویند و جای انکسار

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۸)

لاجرم استاد استادان صمد کارگاهش نیستی و لا بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)



هر کجا این نیستی افزون‌تر است کار حق و کارگاهش آن سر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

انکسار: شکسته‌شدن، شکستگی؛ مجازاً خضوع و فروتنی

صَمَد: بی‌نیاز و پاینده، از صفات خداوند

آقای شهبازی: آفرین.

هر کجا این نیستی افزون‌تر است کار حق و کارگاهش آن سر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

درست است؟ یکی هم بود که می‌خواندید که «نیستی بر گر تو ابله نیستی» و همین‌طور «بیرون کارگاه بی‌قیمتی است».

خانم برسا: بله. ببخشید من آن بیت را الان در خاطر نمی‌آید.

آقای شهبازی: می‌گویند کارگاه حق چون نیستی است، پس بیرون کارگاه بی‌قیمتی است، ارزش ندارد.

کارگاهِ صنَعِ حق چون نیستی است پس برونِ کارگه بی‌قیمتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

خانم برسا: بله.

کارگاهِ صنَعِ حق چون نیستی است پس برونِ کارگه بی‌قیمتی است

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۶۹۰)

آقای شهبازی: خیلی خوب، خیلی زیبا بود. عالی بود.

خانم برسا: خیلی متشکرم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خداحافظ شما.

خانم برسا: با اجازه‌تان خدا نگهدار شما.



خانم دیبا: سلام آقای شهبازی، دیبا هستم از کرج.

آقای شهبازی: بله خانم دیبا.

و در ضمن یک لحظه گوشی را نگه دارید. این آخرین تلفن ماست و دیگر بله حدود چهار ساعت و نیم است در خدمتتان هستم من و پیغام‌ها عالی بود امروز از همه‌جای دنیا. بفرمایید.

خانم دیبا: تشکر می‌کنم از شما، از زحماتتان، از زحمات آقای زارع‌پور، از زحمات اعضای گنج حضور و واقعاً نمی‌دانم، خدایا شکر که ما لایق این بودیم در این راه باشیم. خدا را شکر می‌کنم آقای شهبازی که واقعاً می‌توانیم این پیغام‌ها را بشنویم.

من ذهنی فروکش کرده، یک مقداری می‌آید بالا بعضی موقع‌ها ولی ما می‌دانیم که هرچقدر «لنگ و لوک و خفته‌شکل و بی‌ادب» باشیم، باید او را بطلبیم.

هر لحظه وقتی فضا را باز می‌کنیم، حضور داریم، هرچند که اشتباه می‌کنیم، هرچند که بعضی موقع‌ها با من ذهنی قضاوت می‌کنیم ولیکن این برنامه این قدر قشنگ در دسترس ماست و من نمی‌دانم چه جوری سپاس‌گزاری بکنم!

برنامه ۹۲۵، یادآوری قدرت‌های عالی زندگی که صبر است، شکر است، رضا داشتن است، پرهیز است، پذیرش است، تسلیم است، فضاگشایی است.

همه این‌ها را شما مثل پدری که بچه‌هایش را دارد راه رفتن یاد می‌دهد، به ما یاد می‌دهید. ما خیلی احتیاج داریم به این آموزش‌ها.

هرچقدر بیش‌تر گوش می‌دهیم، بیش‌تر به عمق نیازمان پی می‌بریم. من دلم می‌خواست که اعتراف بکنم که چقدر اشتباه کردم در این دو هفته اخیر، خیلی سعی می‌کردم که فضاگشایی بکنم بعد فضاگشایی هم می‌کردم، ولی یکی دو مورد که پیش آمد من دیدم که رنجش‌های ریزی از آدم‌ها به دل می‌گیرم که می‌آیم خانه و به آن‌ها قدرت می‌دهم.

آن‌ها در فکر من می‌چرخیدند. بعد این بیت مولانا را آمدم گذاشتم برای خودم برند (Brand) کردم:

گفت: می‌دانم سبب این نیش را

می‌شناسم من گناه خویش را

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۷)



این‌جا مولانا دارد به ما می‌گوید، من وقتی که من دنبال سبب هستم خب من ذهنی من را نیش می‌زند، پس این گناه از طرف خودم است.

من شکستم حرمتِ ایمانِ او پس یمینم بُرد دادستانِ او

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۸)

پس من وقتی این حرمت فضاگشایی را و این همه نعمتی که خداوند برای من داده و این پیغام‌های عالی که یک‌سره من دارم می‌شنوم، پس من خودم دارم برای خودم آن دادستانِ آن را از بین می‌برم، حرمت خودم را دارم از بین می‌برم. وقتی می‌رنجم، وقتی توقع دارم، پس هنوز دارم به من ذهنی‌ام قدرت می‌دهم، پس هنوز آن بیدار است، در کمین نشسته‌است.

من شکستم عهد و، دانستم بد است تا رسید آن شومی جرأت به دست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۸۹)

و وقتی ما خشمگین می‌شویم، می‌رنجیم، این رفتارها خیلی شوم است و تازه ما فکر می‌کنیم که حق با ما است در صورتی که «کارگاه حق چون نیستی است، پس بیرون کارگه بی‌قیمتی است». پس من بیرون کارگه هستم.

عبرتی گیر، اندر آن که کُن نگاه برگ خود عرضه مکن، ای کم زکاه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۰۵)

ما هر جایی که می‌خواهیم یعنی خودمان را عرضه کنیم، بگوییم به من توجه کن، ببین من می‌دانم، واقعاً داریم کم‌تر از آن کاه می‌شویم. بیرون کارگاه هستیم.

توقع داشتن، رنجیدن، عیب دیگران را دیدن، دیگران را کنترل کردن، روی دیگران متمرکز بودن، این‌ها همه بیرون کارگاه بودن است و حرمت ایمانِ او را می‌شکنیم و سبب این نیش، همین من‌ذهنی خودمان است.

به خودمان آسیب می‌زنیم. وقتی به خودمان آسیب می‌زنیم، به خانواده‌مان آسیب می‌زنیم و این‌همه داریم روی خودمان کار می‌کنیم که خدا کم‌کمان کند، سپاس‌گزارم از شما.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۶)



من هر لحظه به خودم می‌گویم خدایا شکر که توانستم دهانم را ببندم، ساکت باشم و این سکوت فقط در کلام نیست. ما از درون باید سکوت کنیم. این عمق جان ما باید آن سکوت را، آن بحر یکتایی را لمس بکند، خاموش باشد تا موازی با زندگی بتوانیم پیغام‌های زندگی را هر لحظه (دریافت کنیم).

خدا عاشق ماست. خدا هر لحظه دنبال ماست. این ما هستیم که می‌رویم در ذهن. این ما هستیم که همکاری می‌کنیم با شیطان، با کینه، با رنجش، این‌ها همه همکاری با شیطان است.

خیلی حواسمان باشد، خیلی حواسمان باشد که این همه زحمت دارید شما می‌کشید، این لقمه‌ها را شیرین شیرین، کباب می‌کنید، می‌دهید دست ما، ما لایق باشیم، احترام بگذاریم، قدر بزرگانمان را بدانیم و خدایا دست ما را از این همه آگاهی کوتاه نکن. آقای شهبازی یک دنیا سپاس‌گزارم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. ممنونم از شما، پیغام بسیار زیبا دادید. خدا حافظی می‌کنم با شما.



بله شکر این درس‌های مولانا لازم است. و یک جنبه آن این است که شما از آن‌ها استفاده کنید، برای این‌که از آن‌ها استفاده کنید باید زیاد تکرار کنید.

توجه کنید مبدا پندار کمال چیره بشود و بگوید که اگر این‌جا چیز خوبی بود شما می‌فهمیدید، یعنی من می‌فهمیدم.

ما عادت کرده‌ایم چیزهای خیلی موقع مضر، که در من‌های ذهنی جریان دارد را بدانیم. ما خیلی چیزها را مطلع هستیم که واقعاً اطلاع از آن‌ها هیچ ارزشی ندارد. ارزش زندگی ندارد یعنی ارزش سازندگی ندارد ولی ما فکر می‌کنیم این‌ها چیزهای مهمی هستند.

شما هستید که الآن ترازو را بگذارید جلویتان، ترازوی هشیری حضور را با فضاگشایی، ببینید که چه چیزی واقعاً ارزش دارد؟ این چیزهای که در ذهنتان می‌دانید و با آن همانیده هستید یا این ابیات مولانا؟

و برای فهمیدن یا درک آن‌ها باید دقت کنید، وقت بگذارید، تأمل کنید، عجله نکنید، که حتماً چیز خوبی این‌جا نیست وگرنه من می‌فهمیدم.

این قضیه من می‌فهمیدم، من باید بدانم، من می‌دانم، این‌ها را اگر بگذاریم کنار متوجه می‌شویم که خیلی چیزها هست که ما نمی‌دانیم، دیگران می‌دانند. خیلی چیزها را دیگران می‌دانند، ما نمی‌دانیم.

هم در این جهان هم برای آن جهان گوش بدهیم. در این جهان باید متخصصین، آن‌هایی که دوره دیده‌اند، بلد هستند به آن‌ها گوش بدهیم، از علم و دانش آن‌ها استفاده کنیم. برای آن جهان هم از عارفانی مثل مولانا، حافظ، فردوسی، عطار، و بقیه بزرگان استفاده کنیم، نگوییم این‌ها قدیمی هستند نمی‌فهمند، نمی‌فهمیدند، چه می‌فهمیده‌اند!

در دوران مختلف زمان، یک‌دفعه یک شخصی را زندگی انتخاب کرده، مثل آتش‌فشان معنا، چطور کوه آتشفشان می‌کند از طریق او معنا را بیرون جهانده است.

یکی‌اش، نه تنها یکی‌اش، مهم‌ترینش و یکی از مهم‌ترین‌ها و بهترین‌ها همین مولاناست که خوش‌بختانه به زبان فارسی شعر گفته است. و به آسانی هم در دسترس شماست. این هم شکر دارد که این مطلب آمده در دسترس شما قرار گرفته است.

یک موقعی، یک موقعی یعنی بیست سال پیش، بیست و پنج سال پیش، آرزوی من این بود که این بیت‌هایی که الآن شما دیگر می‌شناسید، شما بشناسید، یک بار ببینید.

من فکر می‌کردم، که اگر مردم فارسی‌زبان این‌ها را ببینند به راحتی از رویش نمی‌گذرند. نمی‌گویند این‌ها را خوانده‌ایم، نخوانده‌ایم، هیچ فرقی ندارد، این‌ها چیزهای مهمی هستند، چون به من کمک کرده بودند.



و به هر قیمتی می‌خواستیم من این‌ها را در معرض دید قرار بدهم، خوش‌بختانه خداوند وسیله‌اش را تهیه کرد. به وسیله همین تلویزیون، به وسیله این به اصطلاح محیط‌های سوشال مدیا (Social Media) مثل واتس‌آپ، مثل تلگرام، مثل وبسایت، مثل خیلی از جعبه‌ها که این‌جا مرسوم است، مثل روکو (Rocco)، چه می‌دانم جی‌ال‌ویز (glwiz)، از طریق این‌ها ما توانستیم مطلب را پخش کنیم.

الآن دیگر همه این‌ها در یوتیوب هست، در فیسبوک هست، در وبسایت ما هست، به صورت سی‌دی، دی‌وی‌دی، دست مردم هست و فراهم هست، حالا اگر فراهم هست و فراوان در اختیار شماست، قدرش را بدانید.

من معتقد بودم که این‌ها را مجاناً در اختیار مردم قرار بدهیم، بیایند ببینند.

اگر پولی بکنیم نمی‌آیند و محروم می‌شوند. در نتیجه مجاناً در اختیار شما قرار دادیم.

و سپاس و تشکر از کسانی که کمک مادی می‌کنند، یا کرده‌اند. در اثر کمک‌های آن‌ها بوده که این برنامه به خانه شما آمده است، هنوز هست در خانه شما.

باز هم شما قانون جبران مادی را ادامه بدهید تا این ابیات تکرار بشود. همین‌طور که می‌بینید هی که تکرار می‌شود ما یواش‌یواش معانی این‌ها را می‌فهمیم. یواش‌یواش از این‌ها استفاده می‌کنیم.

کسانی هستند ده سال است من این ابیات را می‌خوانم در این‌جا، تکرار می‌کنم، یک‌دفعه می‌بینید هفته گذشته، می‌گویند عجب بیتی بود این، این را از کجا آورده‌اید! یعنی زمان می‌برد تا آدم‌ها به مراحل توجه برسند.

هی این‌ها از آسمان‌های مختلف رد می‌شوند، یک‌دفعه در یک طبقه بالا یک چیزی را می‌بینند که در طبقه پایین نمی‌دیدند. یک بیتی را می‌توانند معنی کنند و در زندگی خودشان به‌کار ببرند که قبلاً نمی‌توانستند. همه‌اش تدریج است، همه‌اش صبر است، همه‌اش کار است تا خداوند بتواند به ما کمک کند.

باید فرصت بدهید به خودتان و زندگی. زندگی با قانون کُنْ فکَانَ کار می‌کند. همین‌طور که گل را باز می‌کند، با همان به اصطلاح طرح، با همان کُنْ فکَانَ، با همان زمانی که او بلد است ما بلد نیستیم، شما را باز می‌کند.

با عجله ما که مال من ذهنی است، گل حضور ما سریعاً باز نخواهد شد.

با تشکر از شما که به این برنامه توجه فرمودید و با تشکر از همکاران اتاق فرمان، با شما تا برنامه آینده خداحافظی می‌کنم.

خدا نگهدار.