



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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

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

(پرویز شهبازی، برنامه گنج حضور شماره ۹۰۷)

متن کامل پیام‌های بینندگان برنامه ویژه پیام‌های تلفنی ۱-۹۳۰

# برنامه ۱-۹۳۰ گنج حضور

## اجرا: پرویز شهبازی

### تاریخ اجرا:

۲۶ اوت ۲۰۲۲ - ۴ شهریور ۱۴۰۱

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

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

مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۱۲۲

برنامه شماره ۹۳۰

برنامه ۱-۹۳۰  
بخش اول  
برنامه ویژه پیغام‌های تلفنی



Studio : 001 747 7779678

Parviz Shahbazi



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱	خانم میهن از اصفهان	۵
۲	سخنان آقای شهبازی	۷
۳	قای رضا از بندر ازلی	۸
۴	سخنان آقای شهبازی	۱۰
۵	خانم بیننده افغان از اروپا	۱۱
۶	سخنان آقای شهبازی	۱۲
۷	خانم بیننده از مشهد	۱۳
۸	سخنان آقای شهبازی	۱۴
۹	آقای بیننده از تهران	۱۵
۱۰	آقای بیننده از شیراز	۱۶
۱۱	خانم بیننده از مشهد	۱۸
۱۲	سخنان آقای شهبازی	۲۰
۱۳	خانم بیننده	۲۱
۱۴	آقای داوود از مازندران	۲۳
۱۵	آقای آیت از خوزستان با سخنان آقای شهبازی	۲۴
-	◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇	۲۵
۱۶	خانم زرین از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۲۶
۱۷	خانم تیارا ۱۱ ساله از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۲۸
۱۸	خانم یکتا ۷ ساله از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۳۰
۱۹	سخنان آقای شهبازی	۳۱
۲۰	آقای بویا از آلمان	۳۲
۲۱	خانم یلدا از آلمان	۳۵
۲۲	خانم فرزانه از فولادشهر اصفهان	۳۸



۴۱	خانم هدیه ۱۰ ساله از فولادشهر اصفهان	۲۳
۴۲	خانم مرجان از استرالیا	۲۴
۴۵	خانم سارا از آلمان	۲۵
۴۹	خانم سعیده از ونکوور	۲۶
۵۳	خانم هدیه از شیراز با سخنان آقای شهبازی	۲۷
۵۵	مادر خانم هدیه از شیراز با سخنان آقای شهبازی	۲۸
۵۷	سخنان آقای شهبازی	۲۹
۵۷	◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇	-
۵۸	متن پیام ویدیویی خانم هدیه	۳۰
۶۳	سخنان آقای شهبازی	۳۱
۶۴	خانم نسترن ۲۱ ساله	۳۲
۶۶	پدر خانم نسترن	۳۳
۶۷	سخنان آقای شهبازی	۳۴
۶۸	خانم فریده از هلند	۳۵
۷۱	خانم فرخنده از جوزان نجف آباد	۳۶
۷۲	خانم آیدا از جوزان نجف آباد با سخنان آقای شهبازی	۳۷
۷۴	خانم مهردخت از چالوس	۳۸
۷۷	آقای نصرالله از نجف آباد اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۳۹
۸۰	خانم پروین از اصفهان با سخنان آقای شهبازی	۴۰
۸۲	آقای فرهنگ از رشت	۴۱
۸۶	خانم حمیده از استان مرکزی	۴۲
۸۹	خانم فرزانه از تهران	۴۳
۹۱	◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇	-

۱- خانم میهن از اصفهان

ممنون از همه برنامه‌های خوبتان و کارساز، تأثیرها و رمزگشایی‌های ساده شما. خیلی خیلی سپاسگزارم از زحمتهای شما.

یکی از کارهایی که انجام می‌دهم این است که ابیات را می‌نویسم با آن‌ها مراقبه می‌کنم، حفظ می‌کنم آن‌ها را و خیلی دوست دارم این برنامه را، علاقه زیادی به آن دارم. روزها همیشه وقتم را با همین برنامه می‌گذرانم، خیلی چیزها از شما یاد گرفته‌ام و از مولانا آرامش دارم و لذت می‌برم.

**آقای شهبازی:** از کجا زنگ می‌زنید؟

**خانم میهن:** من از اصفهان زنگ می‌زنم، میهن هستم، آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** این بیت‌ها را که حفظ هستید، یکی از آن مهم‌ترین‌ها یا دو تا از آن مهم‌ترین‌ها را می‌توانید، بخوانید؟

**خانم میهن:**

اگر نه عشقِ شمس‌الدین بُدی در روز و شب ما را،  
فراغت‌ها کجا بودی ز دام و از سبب ما را؟!

بُت شهوت برآوردی، دَمار از ما ز تابِ خود،  
اگر از تابش عشقش، نبودی تاب و تب، ما را

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۱)

یار در آخر زمان کرد طَرَبِ سازی  
باطنِ او جِدِّ جِدِّ، ظاهرِ او بازی

جملهٔ عشاق را یار بدین علم کُشت  
تا نکند هان و هان، جهلِ تو طَنّازی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)



البته این‌ها را دارم از رویشان می‌خوانم ولی حفظ هستم.

**آقای شهبازی:** حفظ هستید؟

**خانم میهن:** تقریباً دویست بیت شاید بیشتر باشد. حفظ کردم از شعرها را.

**آقای شهبازی:** خوب حفظ کردن این ابیات به شما کمک می‌کند. درست است؟

**خانم میهن:** بله خیلی کمک می‌کند.

هر موقعی که مثلاً یک وقت من ذهنی می‌خواهد بیاید بالا، فوراً یکی از این شعرها را می‌خوانم، هرچقدر که این شعرها را می‌خوانم ذهنم بیشتر فعالیتی ندارد. هیچ فعالیتی ندارد و خیلی کمک می‌کند این شعرها به من. مدام دارم این شعرها را، مثلاً در خانه راه می‌روم، کار می‌کنم، موبایلم را یک کیف درست کرده‌ام، می‌گذارم در گردنم همین‌طور برنامه‌ها را، هر هفته پنج، شش دفعه گوش می‌دهم.

یک کمی چشم‌هایم حساس است به موبایل دیگر نمی‌توانم پیام بفرستم برای دوستان، خیلی از دوستان ممنونم پیام‌های خوب می‌دهند. دیگر آرامش دارم، کارهایم را خودم انجام می‌دهم، من هفتاد سالم است، **آقای شهبازی.**

**آقای شهبازی:** عالی است خانم. این ابیات به حافظه‌تان هم کمک می‌کنند، درست است؟

**خانم میهن:** بله، توقع از بچه‌ها ندارم هیچ. کارهای خانه را خودم می‌کنم. بیش‌ترین خریدم را هم خودم می‌روم می‌کنم، خیلی برایم خوب بوده است این برنامه؛ مثلاً اتفاقاتی که برایم پیش می‌آید، زیاد از کوره در نمی‌روم.

همان صحبت‌هایی که شما کردید، گفتید که اگر رفتید در یک مجلسی یکی به شما فحش داد، شما هیچ واکنشی نشان ندهید، که این برای من پیاده شد ولی فحش نبودند ولی یک برنامه‌ای بود که مثل این که همه آن برنامه‌ها که پیاده شده بود، یک دفعه ریختند سر من ولی من با آرامش و صبر هیچ چیزی نگفتم.

فقط وقتی که آمدم می‌گفتم خدایا شکر، هی چند دفعه خدا را شکر کردم و آمدم در خانه یک کمی درد کشیدم که مثلاً این‌ها چرا این حرف را زدند، ولی بعد گفتم خدایا که من این‌ها را ببینم و با آن‌ها صحبت بکنم که هیچ کینه‌ای نداشته باشم.

بعد همان روز اتفاقاً رفتم پایین، کار داشتم تا از در رفتم بیرون همه آن خانواده را دیدم. قشنگ با آن‌ها سلام‌علیک و احوال‌پرسی کردم. آن‌قدر بعد از آن خوشحال شدم که من هیچ کینه‌ای از این‌ها نداشتم.



خیلی سپاسگزارم از همه دوستان، از شما آقای شهبازی. وقت دوستان عزیز را نگیرم و با اجازه‌تان خداحافظی کنم.

## ۲- سخنان آقای شهبازی

مطلبی که ایشان فرمودند بسیار بسیار مهم بود و آن این‌که ذهن با سبب‌سازی کار می‌کند و انرژی ما بیش‌تر از کانال‌هایی هدر می‌رود که ما شرطی شده‌ایم و این کانال‌ها یا الگوها مخرب هستند.

وقتی شما یکی از این کانال‌ها یا الگوها را به‌کار می‌اندازید، شعر اگر یادتان بیاید، بیت اگر یادتان بیاید، چون ذهن با سبب‌سازی کار می‌کند، ذهن آن کار را نمی‌کند.

بنابراین شما با حفظ کردن این ابیات و تکرار آن‌ها می‌توانید تمام راه‌هایی را که این زندگی‌تان هدر می‌رود، مسئله می‌سازید، مانع می‌سازید، دشمن می‌سازید، درد می‌سازید، بگیرید. مثال خوبی زدند و این زندگی و انرژی جمع می‌شود برایتان می‌ماند.

باید جلوی هدر رفتن انرژی را بگیرید. بیت را حفظ کنید. به‌موقع، به‌میل من‌ذهنی‌تان عمل نکنید به بیت عمل کنید. خواهید دید که انرژی نمی‌رود بیرون، هدر نمی‌شود و برای شما می‌شود هُشیاری حضور، که همین‌طوری انباشته می‌شود هُشیاری حضور و شما از آن استفاده می‌کنید. و این مقدمه درواقع دست‌یابی که درست نیست بگوییم، «مشاهده حضور» است چون حضور دست‌یابی نیست، به چیزی دست‌یابی نمی‌کنید.

پس باید یک کاری کنید که نرود بیرون، بیت یادتان بیاید، نمی‌گذارید برود برای این‌که ذهن به حرف بیت گوش می‌کند.

با خودتان قرار بگذارید وقتی من افتادم به وضعیتی که می‌خواهم واکنش نشان بدهم و زندگی‌ام را تلف نکنم این بیت را می‌خوانم، بعد به حرف بیت گوش بدهید.

می‌بینید که روزبه‌روز شما به‌اصطلاح از نظر هُشیاری بهتر می‌شوید، این کار را بکنید. این کار اصلاً لازم است برای همین ابیات مولانا را می‌خوانیم.



### ۳- آقای رضا از بندر ازلی

اولین بار است تماس می‌گیرم. تقریباً چهار سال است به برنامه‌های شما گوش می‌دهم.

من طرف صحبت‌م امروز آن بینندگان عزیزی است که تازه به جمع برنامه گنج حضور اضافه شده‌اند. می‌خواهم تجربه خودم را راجع به آشنا شدن این برنامه، با آن‌ها در میان بگذارم و این هم یک جورهایی رعایت قانون جبران هست، چون من بارها در این مدت می‌خواستم با این برنامه تماس بگیرم، منتها به خاطر این‌که من ذهنی‌ام بزرگ نشود و فکر نکنم که خیلی پیشرفت کرده‌ام، این کار را نمی‌کردم.

اجازه بدهید من تایمرم را روشن کنم که بیش از حد صحبت نکنم.

جناب شهبازی من تقریباً پنج سال پیش در اوج درد و نگرانی و اضطراب بودم و دیگر زندگی کمر مرا داشت می‌شکست. یک روزی از این ایام مذهبی که حالا نمی‌خواهم اسم ببرم چه روزی بود، پناه برده بودم به نماز و حالا در آن دوران راهی بلد نبودم. زیارت خواندن و این‌چور داستان‌ها و از ته قلبم واقعاً یکی از این بزرگان را صدا می‌زدم و از او کمک می‌خواستم که دیگر آن روز خیلی واقعاً از ته دل داد می‌زدم و کمک می‌خواستم.

طبقه دوم منزل پدرم بودم. همه اعضای خانواده رفته بودند بیرون که در آن مراسم شرکت کنند من در خانه بودم. پدرم طبقه پایین بود. وقتی آمدم طبقه پایین دیدم پدرم دارد به یک برنامه‌ای گوش می‌دهد، یک آقایی نشسته آن‌جا خوش‌تیپ، کراوات‌زده. البته من نمی‌خواهم قصد توهین ندارم، فقط می‌خواهم بگویم من ذهنی‌ام آن‌موقع چطور کار می‌کرد، یک‌وقت بینندگان عزیز ناراحت نشوند، جناب‌عالی بودید.

در دلم یک حرف زشتی زدم و گفتم که بله من هم اگر کراوات دوپست و پنجاه دلاری می‌زدم آن‌جا می‌نشستم و شعر هم می‌خواندم، دل خوش دارد این آقا. و از خانه زدم بیرون، از خانه زدم بیرون و، بعد از یک مدت که برگشتم سر یک موضوعی با پدرم حرفم شد و مجبور شدم منزل ایشان را ترک کنم، بیایم منزل خودم. یک هفت، هشت ساعتی راه بود تا منزل خودم. آمدم و شروع کردم تلویزیون را روشن کردن، رسیور (receiver) را روشن کردن، دیدم رسیورم کار نمی‌کند.

حالا نمی‌خواهم سرتان را درد بیاورم، می‌خواهم کل ماجرا را بگویم. رسیور را ریست (reset) کردم، کانال‌ها را چیدم، کانال‌های ایرانی‌ای که بیش‌تر نگاه می‌کردم را چیدم، همین‌جوری داشتم دانه‌دانه چک می‌کردم، دوباره رسیدم به کانال شما و کانال شما را پاک کردم، گفتم این آقا دوباره نشسته دارد حرف می‌زند. ببخشید عذرخواهی می‌کنم. چه روده درازی هم دارد بیست و چهار ساعته در تلویزیون است.





کانال شما را پاک کردم. دیگر آن شب گذشت و فردا رفته سر کار، برگشتم دیدم دوباره رسیور اطلاعاتش پریده. همان ماجرا را تکرار کردم و دوباره کانال شما را پاک کردم.

فردا رفته سر کار، برگشتم دیدم رسیور کار نمی‌کند. دوباره کانال‌ها را شروع کردم به چیدن، رسیدم به کانال شما گفتم آقا بگذار ببینم چه می‌گوید دیگر بیست و چهار ساعته نشسته تلویزیون. ببخشید من با این لحن صحبت می‌کنم.

**آقای شهبازی:** نه لحن خوبی است.

**آقای رضا:** می‌خواهم احساسات آن موقع را عرض کنم. گفتم بگذار ببینم چه می‌گوید و شروع کردم به گوش دادن، جناب شهبازی من وقتی شروع کردم به گوش دادن، باور کنید تا بیست دقیقه نفس نمی‌توانستم بکشم. همین الآن دارم صحبت می‌کنم خُب یک مقداری احساساتی شدم.

دیدم شما دارید با من صحبت می‌کنید نه با شخص دیگری، یعنی دانه‌دانه جملاتی که داشتید می‌گفتید روی من صدق می‌کرد، فقط آخر هر جمله‌تان اسم من را صدا نمی‌کردید، یعنی تا بیست دقیقه من نفسم در نمی‌آمد و آن شب سه‌چهار ساعت برنامه شما را دیدم، تا صبح خوابم نبرد.

فردا رفته سر کار. آمدم تلویزیون را روشن کردم برنامه شما را گوش دادم، گوش دادم، گوش دادم. شب گوش دادم، روز گوش دادم، گوش دادم، یعنی تمام وقت آزادم را گذاشتم برنامه شما را گوش دادم. یک ماه، دو ماه، سه ماه و دیدم اصلاً دارد من را زیرورو می‌کند.

و کم‌کم عضو خانواده گنج حضور شدم و قانون جبران را رعایت کردم، با این‌که بی‌کار بودم حقوق بی‌کاری می‌گرفتم، ولی یک بخشی‌اش را اختصاص می‌دادم به این برنامه و دیدم دارد روی من جواب می‌دهد. من چون از وقت پنج دقیقه‌ای‌ام یک دقیقه مانده می‌خواهم خلاصه‌تر کنم.

**آقای شهبازی:** نه، بفرمایید زیاد عجله نکنید صحبتتان را تمام کنید. عیب ندارد خیلی مفید است صحبتتان.

**آقای رضا:** بله چشم. بله خواهش می‌کنم.

شروع کردم کار کردن، نوشتن، این جملات را با خودم کار کردن، در مواقع مختلف به اصطلاح فضاگشایی کردن، صبر کردن، گذشت کردن، تمام این مواردی که شما می‌فرمایید.

و جناب شهبازی من دقیقاً یک سال که از این احساس من گذشت، به طرز معجزه‌آسایی فقط می‌توانم بگویم معجزه، تمام مشکلات من برطرف شد بدون این‌که خودم در آن‌ها دخیل باشم.



منی که داشتم آن قدر دست و پا می‌زدم مشکلاتم را حل کنم و نمی‌توانستم. روز به روز کار من داشت خراب‌تر می‌شد، روز به روز یک دانه از این ستون‌های زندگی من داشت شکسته می‌شد.

زنم قهر کرده بود رفته بود، بچه‌ام را نمی‌توانستم ببینم، خانم‌ام را بابت مهریه گذاشته بودند اجرا، حالا مسائل شخصی‌ام را نمی‌خواهم بیان کنم. فقط می‌خواهم این را بگویم که بینندگان شما بدانند که مشکلاتی که هر کاری می‌کردم حل نمی‌شد، دانه‌دانه بدون دخالت من حل شد.

کم‌کم کار به دست آوردم، کم‌کم موقعیت اجتماعی خوب به دست آوردم، کم‌کم محبوب دل دوستانم شدم، کم‌کم محبوب دل خانواده شدم. [صدا قطع شد کوتاه] همسر من واقعاً همسر بی‌نظیری هست و زندگی من قدم به قدم، قدم به قدم ساخته شد. من فقط الآن در جهت قانون جبران تماس گرفتم، چون بارها تصمیم داشتم تماس بگیرم، منتها می‌گفتم این من ذهنی‌ام می‌شنود فکر می‌کند پیشرفت کرده، این خودش یک پسرقت است.

می‌خواهم به آن دسته از بینندگان که تازه دارند برنامه گنج حضور را گوش می‌دهند، بگویم اگر یک ذره شک دارید، اگر اوایل کار است و روی‌تان نتیجه نداده، خواهش می‌کنم از شما، واقعاً مستمر گوش کنید به برنامه، با تعهد ادامه بدهید به این برنامه، دل بدهید به این برنامه و معجزه و نجات را در زندگی‌تان ببینید. من دیگر صحبت دیگری ندارم.

**آقای شهبازی:** آفرین آفرین، عالی عالی. خداحافظی می‌کنم با شما. عالی بود. خداحافظ

#### ۴- سخنان آقای شهبازی

خیلی خوب، بله ثابت کردند همین عرضی که قبل از ایشان خدمت شما داشتم، شما بیایید این ابیات را تکرار کنید. حالا اگر حافظه‌تان هم یاری نمی‌کند، از روی کاغذ تکرار کنید هر دفعه که می‌خوانید تأمل کنید، بگویید این بیت چجوری روی من به‌کار برده می‌شود؟ آن را پیدا کنید با تأمل. و جلو هدر رفتن انرژی را بگیرید.

ایشان همین کار را کرده‌اند دیگر. یواش یواش خواهید دید که میزان هشیاری خردمندان که مال خود زندگی است در شما زیادتر می‌شود و از آن‌جا آن سرمایه‌ای است که در واقع متمیز است آن، شما از آن می‌توانید استفاده کنید برای درست کردن زندگی‌تان.

## ۵- خانم بیننده افغان از اروپا

من از اروپا حرف می‌زنم آقای شهبازی. من پنج سال است بیننده برنامه شما هستم. خیلی هم‌هویت‌شدگی‌ها داشتم، خیلی مشکل داشتم. بسیار مشکلاتم تمام شدند. من از شما تشکر می‌کنم.

در همین اواخر برادر من فوت کرده بود، این‌قدر بر من مشکل بود. زمانی که من خبر شدم و می‌خواستم بروم سر جنازه و یازده ساعت پروازم بود، بسیار بر من کمک می‌کرد صدای نسترن و آیدا.

از شنونده‌های عزیز بسیار تشکر می‌کنم. از جوان‌های عزیز بسیار تشکر می‌کنم که در هر لحظه مرا کمک کردند تا به این‌جا مرا رساندند. بعضی وقت‌ها من فکر می‌کنم که دیگر هیچ نمی‌توانم نفس بکشم، ولی باز هم بسیار مرا کمک می‌کنند. از شما ممنونم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده افغان از اروپا:** یک دنیا ممنون. یک دنیا ممنون.

**آقای شهبازی:** شما مال افغانستان هستید؟ نیست؟

**خانم بیننده افغان از اروپا:** بله. بله.

**آقای شهبازی:** چند سالتان است؟ می‌توانم بپرسم؟

**خانم بیننده افغان از اروپا:** من شصت‌وهشت سالم است.

**آقای شهبازی:** شصت‌وهشت سال. شما دارید اقرار می‌کنید که در شصت‌وهشت سالگی می‌توانید از یک نوجوان پانزده‌ساله، شانزده‌ساله که آیدا باشد یا نسترن نوزده‌ساله، بیست‌ساله، یاد بگیرید.

**خانم بیننده افغان از اروپا:** خیلی خیلی یاد گرفتم از ایشان. من بعضی وقت‌ها می‌شنیدم صدایشان را، می‌شنیدم، مگر در آن لحظات سخت که من در طیاره بودم و غیره، اما پادکست و صدای آیدا و نسترن این‌قدر برای من آرامش می‌داد، آن لحظات هیچ‌وقت یادم نمی‌رود. وقتی من در طیاره بالا شدم، بچه‌ام بسیار ناآرام بود، می‌گفت چطور تو به تا آن‌جا بروی؟ یازده ساعت پرواز برسی؟

مگر یک قسمی من آن‌جا رفتم و بدون این‌که بگویم که من سالم خوب نیستم، و \*\*\* چقدر بر من کمک کرد. و همین خانمی که در طیاره در پهلویم نشسته بود، این‌قدر به من کمک می‌کرد.

یادم می‌آید اشک‌های مهران عزیز که مادرشان فوت شده بود و مهران چقدر ناآرام و ناراحت بود، با آن جوانی خوب. و من می‌گفتم وقتی که مهران و دیگر جوانان فامیلشان را از دست می‌دهند، این‌قدر قدرشان می‌دهی خدا،



به من هم قدرت بده. تا لحظه‌ای که آن‌جا رسیدم، اصلاً نه، گریه نمی‌کردم، یک آرامش بسیاری داشتم. همه به من حیران مانده بودند. همه مراسم من شرکت کردم و شکرگزاری من از خدا می‌کنم که شما را در سر راه ما خداوند قرار داد. یک دنیا ممنون از شما.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده افغان از اروپا:** از خانم پریسای عزیز بسیار تشکر می‌کنم. بسیار برنامه‌های ایشان مؤثر است. بسیار مقبول، یعنی قسمی افاده می‌کنند که آدم می‌تواند بفهمد. یک دنیا ممنون از شما آقای شهبازی.

#### ۶- سخنان آقای شهبازی

دوباره تأیید می‌کنند که ما از هم‌دیگر می‌توانیم یاد بگیریم، این‌طوری نیست که فقط با بزرگان ما باید سروکار داشته باشیم. شما مردم دارید می‌گویید. تجربه‌تان را می‌گویید و درست است.

برای همین عرض می‌کنم که می‌گوید «ده زکات روی خوب ای خوب رو»، کسی که رویش زیبا می‌شود باید زکاتش را بدهد، پیغامش را بدهد.

بارها می‌شنویم از این بینندگان، شاید این‌جا نمی‌توانند بگویند، از همین خانم آیدا خیلی چیزها یاد گرفتند، آیدا آن موقع پانزده سالش بود.

فقط اسم می‌برم، یا اخیراً نوجوانانی مثلاً هشت‌ساله، نه‌ساله، ده‌ساله، مثل خانم بهار، مثل ماهک مثلاً. این‌ها کسانی هستند که؛ مثل حورا، این قدر چیز یاد گرفتند مردم از این، کسانی که مرتب می‌آیند این‌ها مرتب پیغام می‌دهند. و فقط نوجوانان نیستند، الان اسم مهران را بُرد، مهران که دیگر آن‌طوری نیست که بچه باشد.

خلاصه، قبول کنید ما از هم‌دیگر یاد می‌گیریم، قبول کنید، حالا چرا من تأکید می‌کنم؟ برای این‌که وقتی دیگر مردم صحبت می‌کنند خیلی از شما گوش نمی‌کنید؛ آخر این چه می‌داند؟! نه.

زندگی یا خداوند هر لحظه می‌خواهد یک اتفاقی به وجود بیاورد، یک کسی حرف بزند یا یک چیزی یک جایی نوشته باشد ما یاد بگیریم. شما هر لحظه باید یک چیزی یاد بگیرید.

اگر چشمتان باز باشد، گوشتان باز باشد و قضاوت نکنید که این که هست من از او یاد بگیرم، می‌بینید که پیغام زندگی از طریق آن شخص به شما می‌رسد.



## ۷- خانم بیننده از مشهد

**خانم بیننده:** آقای شهبازی من اولین بار است که دارم زنگ می‌زنم خدمت شما.

**آقای شهبازی:** آفرین ما هم دنبال آدم‌هایی مثل شما هستیم الان در این ساعت.

**خانم بیننده:** من خیلی ممنون و سپاسگزارم.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم.

**خانم بیننده:** مدت‌های زیادی درد و رنج زندگی من را اذیت می‌کرد. از زمانی که یکی از دوستان برنامه شما را به من معرفی کردند، من از آن موقع فقط تلویزیون من، برنامه شما را نگاه می‌کنم.

آقای شهبازی من الان یاد همیشه گفته‌ای بود می‌گفتند دنیا را آب ببرد من را خواب می‌برد، الان من واقعاً این را نه که به زبان بیاورم، به آن درجه رسیدم که اصلاً یادم نمی‌آید از دنیا، از این‌که چه دارم، چه ندارم.

همه چیز فکر می‌کنم همه چیز دارم الان که این برنامه‌ها را گوش می‌کنم. هیچ چیز برایم مهم نیست دیگر از چیزهای دنیایی. خیلی حالم خوب است. اصلاً عمر دیگری، دوباره‌ای یافتم، پیدا کردم. یا به قول... تولدی دوباره پیدا کردم.

من آن آدم قدیم نیستم که چقدر مریض بودم، چقدر ناراحت بودم از دست خیلی چیزها، که در زندگی برای همه مان هست، برای من هم بود. ولی الحمدلله حالم خیلی خوب است، آرامش دارم، و همیشه هم همین تلویزیون شما روشن است برای من. برنامه شما را نگاه می‌کنم.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین.

**خانم بیننده:** خیلی ممنون از شما. دستتان درد نکند. واقعاً این خانم‌هایی که الان خانم دوست افغان ما نام بردند، همه‌شان گل هستند، همه‌شان به ما پیام‌های خوبی می‌دهند.

یعنی هر روز تازه است این برنامه برای من. هر برنامه که گوش می‌کنم یک حال بهتری به من دست می‌دهد. اصلاً کهنه نمی‌شوم از تلویزیون. الان من با فاصله سه، چهار متری همیشه من تختم را گذاشتم روبروی تلویزیون نگاه می‌کنم.

با وجودی که فکر می‌کنم این‌ها را همه حرف‌ها را شنیدم ولی باز هم دوست دارم گوش کنم. باز هم آرامش می‌گیرم که هیچ چیز دیگری در دنیا این آرامش را به من نمی‌دهد. جای این را پر نمی‌کند. هیچ چیز دیگر نمی‌خواهم. خدا را شکر می‌کنم. الهی شکر. آقای شهبازی خیلی ممنون از شما.



آقای شهبازی: آفرین آفرین خواهش می‌کنم. عالی عالی. خدا حافظی می‌کنم.

## ۸- سخنان آقای شهبازی

من‌های ذهنی می‌گویند که هرکسی که به هر وضعیتی واکنش نشان ندهد، ناراحت نشود، آشفته نشود، بی‌رگ است، بی‌غیرت است، اصلاً انسان نیست، نه. حرف این خانم درست است.

### خفته از احوال دنیا روز و شب چون قلم در پنجه تَقْلِبِ رَبِّ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۵)

انسان واقعی کسی است که از اثر وضعیت‌ها خفته، فقط قلمی است در دست خداوند، و او برمی‌گرداند. نه این‌که به هر وضعیتی واکنش نشان می‌دهد و عقلش را فدا می‌کند.

ما خرد زندگی‌مان را قربانی وضعیت‌هایی که من‌ذهنی درست کرده نمی‌کنیم، و گرنه روزبه‌روز مسائل‌مان بیشتر می‌شود.



۹- آقای بیننده از تهران

ابتدا دعای عرفه را من یک خلاصه‌ای ارائه می‌دهم خدمتان.

حمد و سپاس خدایی را سزاست که تیر حتمی قضایش را هیچ سپری نمی‌شکند و لطف و محبت و هدایتش را هیچ مانعی باز نمی‌دارد و هیچ آفریده‌ای به پای شباهت مخلوقات او نمی‌رسد.

جناب آقای شهبازی من شصت سال از عمرم می‌گذرد. به قول معروف با کمال خضوع به این نتیجه رسیده‌ام که در روز آلت خداوند امر کُنْ فیکون را درباره خلقت انسان اجرا نمود و از او تعهد گرفت که وارد حریم ممنوعه نشود و گرنه دچار من‌ذهنی، خُسران خواهد شد.

و چون انسان با وسوسه‌های شیطان، خُلف وعده کرد از زشتی‌های او ظاهر و نمایان شد و می‌بایست از جایگاه الهیت هبوط کند، لذا پشیمان و نادم با کوله‌باری از زشتی و گناه و اقرار به گناه، بال‌گسسته و پَرشکسته و خوار و دلتنگ و حقیر از خداوند درخواست نمود که راهنمایی‌اش کند تا دوباره به اصل خود بازگشت کند.

لذا خداوند آغوش رحمتش را گشود و درمورد او به قانون پنجاه پنجاه که آزمون بر مبنای پایه و ترازوی عدالت است را به او آموخت و فرمود که می‌خواهی تا دوباره به اصل خود بازگشت کنی و به دیدار من نائل آبی، باید این مراحل را طی کنی و با استفاده و به‌کارگیری این ابزارهایی که در اختیار قرار می‌دهم از جمله صبر، تسلیم، شکر و پرهیز و اتقوا و انصتوا و درنهایت توکل بر خودم این کفه ترازوی عدالت پنجاه درصد را که الهیت من است را به جهت بالا سوق دهی تا به صد درصد برسی و به دیدار خودم نائل آبی و دوباره به زندگی برگردی.

و اگر نتوانی، کفه ترازو و عدالت و کوله‌بار گناه و زشتی به سمت پایین سوق پیدا می‌کند و درنهایت به دَرکِ اَسْفَلُ السَّافِلین سقوط خواهی کرد.

با سپاس از زحمات شما که در این مدت یک سال من با شما آشنا شدم. ان شاء الله که باشد که فرد مفیدی برای جامعه باشم. ممنونم.

۱۰- آقای بیننده از شیراز

آقای شهبازی من از تجربه‌ام می‌خواهم بگویم، من پنج سال است این برنامه را دارم نگاه می‌کنم. به این نتیجه رسیدم که من داشتم به حضور می‌رسیدم، نود درصد، یعنی به حضور رسیده بودم، ولی به خاطر این‌که فضا را بستم، افتادم در ذهن و همه برنامه‌هایی را که در این پنج سال نگاه می‌کنم، خیلی‌هايش را تجربه کردم به خاطر این‌که فضا را بستم و افتادم در ذهن، مریض شدم.

من ذهنی می‌گفت اصلاً خدایی وجود ندارد. برای این‌که یک راهی من رفته بودم، راه خطرناکی هم بود، یک راهی بود از خودگذشتگی بود، ولی آن‌جا خود خدا شد سپرم. رفتم کشته بشوم، زنده شدم.

وقتی زنده شدم می‌خواهد زندگی‌ام بدهد. ولی فضا را بستم، به خاطر طمع، به خاطر زیاده‌خواهی. رفتم به آینده، نقد را ول کردم، نسیه را گرفتم. به خاطر وعده و وعیدی که این حکومت به من داده بود.

ولی من اشتباه کردم، به خاطر طمع بود، زیاده‌خواهی بود. وقتی فضا را بستم، افتادم به ذهن. اتفاقات بدی برایم افتاد. همه‌اش در چراها بودم، چرا؟ چرا؟ چرا؟ تا آمدم این برنامه را نگاه کردم.

برنامه هفتصدوچهار بود، مرغ و سیاد. همان یک بیت من را بیدار کرد، با همان یک بیت فهمیدم من چه اشتباهی کردم و چه اتفاقات خوبی می‌خواست برای من بیفتد، به خاطر این‌که فضا را بستم، ستیزه کردم، به خاطر طمع و زیاده‌خواهی، من افتادم به ذهن و الآن پنج سال است دارم برنامه شما را نگاه می‌کنم.

آقای شهبازی من بیست سال معتاد بودم، بیست و پنج سال است ترک کردم، سیگار هم نمی‌کشم و الآن این پنج سال که به این برنامه دارم گوش می‌دهم، زندگی خوبی دارم، آرامش دارم و الآن می‌بینم که اتفاقات خوبی برایم می‌افتاد اگر فضا را نبسته بودم و این برنامه خیلی به من کمک کرده، این برنامه به من آرامش داده، اتفاقات خوبی برایم دارد می‌افتد و از شما تشکر می‌کنم.

و به این نتیجه رسیدم که در یک برنامه‌ای نمی‌دانم هشتصدوچهل و چهار بود؟ چه بود؟ گفتید از این بیت بهتر نیست، من این را تجربه کردم. برای این‌که اگر قبلاً من یک هم‌چنین برنامه‌ای بود، گوش کرده بودم، فضا را نمی‌بستم، نمی‌رفتم به ذهن. اتفاقات خوبی برایم می‌افتاد و به خاطر این‌که فضا را بستم، اتفاقات بدی برایم افتاد، مریض شدم.

همه این چیزهایی که می‌گویید من خیلی تجربه کردم آقای شهبازی. خیلی از برنامه‌ها استفاده کردم و این برنامه را هم یکی از بستگان من به من معرفی کرد. من جلوتر برنامه را می‌زدم شبکه شما، ولی غزل‌هایش را گوش می‌گرفتم، صحبت‌های شما را گوش نمی‌گرفتم.





یک دفعه خدا خواست من در این برنامه صحبت‌های شما را گوش گرفتم و جواب این چراها را همه‌اش را به من دادید و دیگر از این برنامه لذت می‌برم. الآن پنج سال است مرتب همین برنامه را می‌بینم. از شما تشکر می‌کنم. خیلی از شما تشکر می‌کنم، حرفی ندارم، خداحافظ.

پیام‌های  
حضرات

۱۱- خانم بیننده از مشهد

من دو، سه سال پیش هم زنگ زده بودم خدمت شما، در این مدت هم حالا نمی‌توانستم، باز تا این جدیداً که شما این قانون را گذاشتید خُب گفتم الان باز احتمالاً من بتوانم تماس بگیرم و این شد که حالا خدا را شکر، به لطف خدا توانستم که تماس بگیرم.

حقیقت استاد من می‌خواهم درباره آن بخش دوم فرمایشات شما که همیشه می‌فرمایید که اگر میزانی از حضور در شما ایجاد شد، اولاً که نترسید و بعد غرور، شما را نگیرد. من درباره این بخش می‌خواهم صحبت بکنم. تجربه من استاد خیلی نزدیک به تجربه آن آقای هست که فرمودند که منزل پدرشان هستند، طبقه دوم و آن داستان‌ها برایشان پیش آمد.

مال من هم، آشنایی من هم با برنامه شما با یک هم‌چین شباهتی هست. حالا یک تفاوت جزئی دارد که از لحظه اول که من شما را به صورت کاملاً اتفاقی دیدم در تلویزیون، اصلاً حرف‌هایتان را که نشنیدم، فقط محو شده بودم و یک چیزی در وجود من می‌گفت که این یک انرژی خیلی مهمی هست، فقط به شما نگاه می‌کردم، حرف‌ها را نمی‌شنیدم.

احساس می‌کردم خیلی چیز مهمی هست، خیلی حیاتی است خیلی. از همان‌جا دیگر من شروع کردم این برنامه را گوش کردن و تا عرض کردم چون در درد خیلی شدیدی هم بودم در آن زمان.

و این برنامه خیلی به دل و جان من نشست و همان‌طور که آن آقا گفتند که معجزاتی اتفاق افتاد در زندگی‌شان، برای من هم معجزات اتفاق افتاد، زمانی که من فقط محو این برنامه شده بودم و کلاً از دنیای بیرون قطع شده بودم و اصلاً دیگر فکر نمی‌کردم به آن داستان‌هایی که همیشه آرزویشان را داشتم یا انتظارشان را داشتم یا گله و شکایت می‌کردم از آن‌ها. دیگر اصلاً آن‌ها از یاد من رفته بود و من محو شده بودم، محو این برنامه.

تا این‌که بعد از سه، چهار ماه من به یک رهایی و یک آرامش خیلی خوبی رسیده بودم و منی که مثلاً در محیط کارم حدود ده، پانزده سال آن زمان سابقه کار داشتم به‌عنوان یک آدم خیلی از خودراضی مغرور، عصبی، پرخاشگر، این‌ها بودم، دیگر یک حالتی شد که چند ماه دیدم همه دارند می‌آیند سمت من و من فرار می‌کردم که مبدا که مثلاً حالا، همه‌اش فرار می‌کردم.

همان چیزی که حالا نمی‌دانم عیسی بود یا موسی که از دست مردم فکر می‌کنم حضرت عیسی بود که فرار می‌کرد که دنبالش می‌دویدند، می‌گفتند چرا فرار می‌کنی؟ می‌گفتند من از شماها فرار می‌کنم یک هم‌چین حالتی برای من ایجاد شده بود.



تا این‌که کم‌کم، کم‌کم دقیقاً به همان چیزها و خواسته‌هایی که دوست داشتم رسیدم، ولی این بار با اکراه می‌پذیرفتم. مثلاً در محیط کارم پست‌های بالا که به من پیشنهاد می‌کردند من با اکراه می‌پذیرفتم که مبادا من ذهنی من تقویت بشود.

یک شرایط خیلی خیلی عالی برای من ایجاد شده بود. همین‌که استاد می‌گویم، وقتی که حالا من می‌خواهم عرض کنم خدمت شما. این‌جا هست که من به این نقطه رسیده بودم که خُب الآن من همه‌چیز را دیگر فهمیده‌ام، خیلی جای خوبی رسیدم و الآن این‌جا جایی هست که فقط من باید این‌ها را حفظشان بکنم، یعنی نگه‌داری بکنم و از دستم نرود و دیگر جلو تلویزیون روی میبل دراز می‌کشیدم با یک حالت بی‌روح که دیگر الآن من به یک اشباعی رسیده‌ام و دیگر نیازی نیست که بخواهم دیگر خیلی تلاش بکنم، فقط باید مواظب باشم که حفظ بشود.

کم‌کم احساس می‌کردم لایه‌لایه، این را قشنگ حس می‌کردم که لایه‌لایه دارد وجود من تمام این زنگارها و احساس می‌کردم تمام آن غبار و زنگارها که یک لایه می‌نشیند، دوباره یک لایه دیگر می‌نشیند، دوباره یک لایه دیگر می‌نشیند و آن یک جورهایی از من رفته بود.

و باز متأسفانه به یک جایی رسیدم که خُب دوباره ذهن خیلی به من غلبه کرده بود، من ذهنی من خیلی تقویت شده بود و بعد دست و پا می‌زدم، می‌دانستم که این درست نیست، این جایی که الآن هستم درست نیست. چه شد من از آن حالت به این حالت رسیدم؟ و تنها چیزی که باز در صحبت‌های شما می‌شنیدم همان غروری بود که بر من غالب شده بود و همان می‌دانم‌هایی بود که غالب شده بود.

هنوز هم دیگر برنگشته‌ام به آن حالت سابق، هرچند که خیلی آرزو دارم. هنوز خانه ما تلویزیون فقط برنامه شما روشن است، ولی مثلاً به خودم می‌آیم، می‌بینم یک ساعت گذشته، ولی من یک کلمه از این حرف‌ها را نشنیده‌ام، دیگر نمی‌توانم متمرکز بشوم.

ولیکن خیلی وقت‌ها صحبت‌های شما را می‌شنوم، می‌گویم همان این‌جا همان جای خطری هست که استاد مرتب دارند تذکر می‌دهند به همه که مواظب باشید. بنده هم استاد در چنین شرایطی هستم.



## ۱۲- سخنان آقای شهبازی

پس از چندین سال به برنامه گوش کردن این خطر وجود دارد که شما به وسیلهٔ ذهنتان که به طور کامل پاک نشده تجسم کنید که به جایی رسیده‌اید.

اگر به نظرتان بیاید که به جایی رسیده‌اید، یعنی دیگر لب بام است دارید می‌افتید، اگر یک ذرهٔ دیگر بروید می‌افتید پایین و مخصوصاً هم اگر یک عده‌ای دورتان جمع بشوند و بگویند استاد، استاد، استاد بفرمایید شما صحبت کنید و ما از کلمهٔ «استاد» خیلی خوشمان می‌آید و می‌لغزیم می‌آییم پایین و همه چیز خراب می‌شود.

حالا ممکن است که وضعیت‌های زندگی‌مان با آن الگوهای مولانا یک کمی بهتر شده باشد، مثلاً حواسمان به خودمان باشد، ستیزه نکنیم، غیبت نکنیم، عیب‌جویی نکنیم، انتقاد نکنیم، از خیلی ضررها مصون باشیم، ولی به حضور زنده نمی‌شویم، به حضور زنده نمی‌شویم.

نگذارید من ذهنی شما را ارزیابی کند. من ذهنی از پیشرفت شما سوءاستفاده می‌کند و همین‌طور که خدا را به صورت فرم و جسم درآورده دوباره هشیاری شما را و خود شما را که مقدار زیادی ممکن است واقعاً پیشرفت کرده باشید به فرم درمی‌آورد.

یک چیزی به شما نشان می‌دهد و آن چیز به نظر من ذهنی شما با ارزش است و مردم هم تأیید می‌کنند. تأیید و توجه مردم اگر برای شما مهم باشد، خیلی خطرناک می‌شود.

اولین شاید و مهم‌ترین قراری که شما با خودتان می‌گذارید این است که شما به تأیید و توجه مردم توجه نخواهید کرد و به تدریج پیش خواهد آمد که از شما تعریف کنند و بگویند شما صحبت کنید ما گوش بدهیم، چقدر خوب صحبت می‌کنید.

اگر بتوانید از این مهلکه جان سالم به‌در ببرید، احتمال دارد که به حضور خداوند زنده بشوید.



۱۳- خانم بیننده

آقای شهبازی من سومین بار است که دارم تماس می‌گیرم. بعد چند سالی هم هست که برنامه را نگاه کرده‌ام، ولی چون من ذهنی قوی‌ای داشتم، یعنی در خانواده‌ای که خُب عزیزان خودم هم، آن‌ها هم من‌هایِ ذهنی قوی‌ای دارند و هنوز هم دارند، ولی خُب تا حدودی من فکر می‌کنم تأثیر گذاشته‌ام، ولی نه به آن شکل.

قدیم فکر می‌کردم که باید حرف بزنم چون کلاً همه موجودات را دوست دارم و فکر می‌کردم باید کمک کنم، حبر و سنی کنم، ولی خُب خیلی من را عقب انداخت، نتوانستم، یعنی خیلی موانع برای من ایجاد کرد.

کلاً اگر بخواهم درست هم به شما بگویم، آدمی بودم که، همین الان هم هستم تا حدودی، ولی خُب برنامه شما خیلی به من کمک کرد، تعادل ندارم. یک موقع آن بالای بالا هستم، یک موقع پایین پایین هستم.

مواقعی هم که پایین پایین بودم، الان بهتر شده‌ام، نمی‌توانستم از شعرها کمک بگیریم، چون واقعاً قطع می‌شدم، ولیکن جدیداً با سکوت کردن، سکوت واقعی و در عمل، دارد به من بیش‌تر کمک می‌شود، چون اصلاً فضاگشایی را بلد نبودم.

و احساس می‌کردم خُب من فضاگشایی می‌کنم. من آدم بدی نیستیم، برای کسی بد نمی‌خواهم، چرا هر روز کار من بدتر می‌شود؟ این برنامه ۹۳۰ خیلی به من کمک کرد و راجع به همین، آن شخصی که با پوست دنبه سیلش را چرب می‌کرد، یک جورهایی من هم آن کمبودها و ضعف‌هایی که در خانواده داشتم و نتوانستم پیشرفت بکنم، از لحاظ تحصیلات، از لحاظ پیشرفت به این شکل.

همیشه فکر می‌کردم که باید مثلاً یک جورهایی من هم سبیلیم را چرب کنم و بگویم من شخصی هستم که موفق هستم و به کسی ضرر نمی‌زدم فقط به خودم ضرر می‌زدم. چون اصولاً از قدیم این در ذات من بوده، الان هم لغزش‌هایم در این زمینه نیست.

اصولاً از قدیم همه موجودات را دوست دارم، حتی یک مورچه، حتی یک پشه. فکر می‌کنم آن‌ها هم حق دارند زندگی کنند. هیچ‌وقت حسادت به آن معنا نکردم، ولی خُب مثلاً عزیزان اطرافم اگر حسادتی هم کردند، سعی کردم که به آن‌ها کمک کنم.

و بعضی موقع‌ها فکر کردم خُب، حالا به این نتیجه رسیدم، خُب خیلی جاها من خودم فکر می‌کردم دارم کمک می‌کنم، ولی من خودم هم تُرُش‌روی بودم، یعنی هیچ کمکی نمی‌توانستم بکنم. چون خیلی مسائل به من ضربه وارد می‌کرد و من را تُرُش‌روی‌تر می‌کرد.



ولیکن جدیداً می‌توانم بگویم که تمرین‌هایی که از صحبت‌های شما تأثیر گرفته‌ام، احساس می‌کنم تازه فضاگشایی را دارم یاد می‌گیرم و می‌توانم بگویم که اسم خودم را گذاشته‌ام فقط ببخشید معرفی نکردم خودم را، اسم خودم را جدیداً گذاشته‌ام «نمی‌شناسم» و «نمی‌دانم» اسم و فامیلم را.

**آقای شهبازی:** اسم فامیلتان. پس اسم فامیل شما «نمی‌دانم» هست یا «نمی‌شناسم» است؟

**خانم بیننده:** اول «نمی‌شناسم» اسمم است و بعد «نمی‌دانم»، چون وقتی که می‌خواهم وارد ذهن بشوم، اندیشه من را بدزدد، به قول یکی از فرمایشات جناب مولانا:

## اندیشه‌ات جایی رَوَد، وانگه تو را آنجا کِشد ز اندیشه بگذر چون قضا، پیشانه شو پیشانه شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۱)

وقتی که اندیشه می‌خواهد من را بدزدد و بکشد ببرد، آن موقع می‌گویم من نمی‌شناسم، من هیچ‌کس را نمی‌شناسم، حتی اسم قراردادی خودم را هم نمی‌شناسم. وقتی که این‌طوری تمرین می‌کنم، وقتی که واقعاً از ته اعماق وجودم می‌گویم نمی‌شناسم و بعد شرایط را می‌گویم نمی‌دانم، وقتی که واقعاً عمیقاً می‌گویم، واقعاً خیلی دارد به من کمک می‌کند و به نوعی مثل فضاگشایی برایم شده.

ولیکن یک جاهایی من ذهنی قوی گذشته‌ام می‌آید گریبانم را می‌گیرد. چند روز پیش بدجور گریبانم را گرفت، یعنی قشنگ دوباره برگشتم به زمان گذشته‌ام و آن قرین است که من را به آن‌جا می‌کشاند. وقتی که تنها هستم، خیلی ارتباطم خدا را شکر خوب شده، خیلی فضاگشا شده‌ام.

خیلی، دیگر با هیچ‌کس واقعاً از همان نمی‌دانم و نمی‌شناسم، با این اسم دارم زندگی می‌کنم، ولی بستگی دارد که با چه کسی مثلاً در ارتباط باشم.

وقتی با آن کسانی که خیلی من ذهنی دارند و اصلاً نمی‌خواهند هم تغییر بکنند، من هم دیگر کاری ندارم، ولی واقعاً بعضی موقع‌ها گریبانم را خیلی بد می‌گیرد و من فکر می‌کنم اگر شما بخواهید من را راهنمایی کنید، باز هم می‌گویید من سکوت کنم که من دارم این کار را می‌کنم.



۱۴- آقای داوود از مازندران

عرضم به حضور گلستان که حدود سه سال است با برنامه‌تان آشنا هستم و خیلی تغییر زیادی در زندگی کرده‌ام، خدا را شکر می‌کنم صدایتان را می‌شنوم.

یک حس و حال عجیبی همین لحظه به سراغم آمده، بارها خواسته‌ام تماس بگیرم، ولی فکر کنم قسمت نبود، ولی امشب احساس کردم که این تماس وصل می‌شود.

خیلی خوش‌حالم. عرضم به حضورتان که یک شعری که، یک بیتی از حضرت مولانا که خیلی روی من کار می‌کند، این است که حالا نمی‌دانم، شماره‌اش را نمی‌دانم، ولی همیشه تکرار می‌کنم که می‌گوید:

**رنج، گنج آمد که رحمت‌ها در اوست**

**مغز، تازه شد، چو بخراشید پوست**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۲۶۱)

در اوج به اصطلاح قسمت دردناک زندگی‌ام بود که فقط و فقط در فکر خودکشی بودم، می‌خواستم خودم را بکشم، یک چهار، پنج سالی بود که مواد مخدر را گذاشته بودم کنار، ترک کرده بودم با استفاده از ...

(قطع شد)



### ۱۵- آقای آیت از خوزستان با سخنان آقای شهبازی

**آقای آیت:** چه بگویم والا قفل کرده زبان من. دستتان درد نکند بابت این برنامه‌هایتان. به ما کمک دارید می‌کنید، خیلی ممنونم، واقعاً دست‌بوستان هستم.

**آقای شهبازی:** کمی از پیشرفت‌هایتان بگویید. چه اثری این برنامه روی شما گذاشته؟

**آقای آیت:** بله، بله، پیشرفت که حقیقتاً زیاد داشتم من. این‌که صبور شدم، من خیلی عجله داشتم، یعنی عجله می‌کردم در کارهایم، عجول بودم به‌قول معروف و خیلی خودخواه بودم. حقیقتش قدر نعمت‌ها را نمی‌دانستم، ولی الآن خیلی بهتر شدم.

خدا را شکر که خیلی بهتر شده‌ام. با برنامه شما خیلی وقت است هم آشنا شدم با برنامه شما، نزدیک به هفت سالی می‌شود. قانون جبران را یاد گرفتم و این‌که به لطف خدا داریم کم‌وبیش، افتان و خیزان با برنامه حرکت می‌کنم.

می‌خواهم بگویم واقعاً دستتان درد نکند. خیلی ممنون از این‌که زحمت می‌کشید برای امثال ما. واقعاً که اگر هزاران زبان داشته باشیم، قادر نیستیم واقعاً بگوییم، قدردانی کنیم، همین. کار خیلی بزرگی دارید انجام می‌دهید. برای اولین بار است من زنگ می‌زنم، اصلاً فکر نمی‌کردم بگیرد واقعاً.

**آقای شهبازی:** دیگر خواهش کردیم کسانی که در سه، چهار ماه گذشته تماس گرفته‌اند، نگیرند تا نوبت برسد به کسانی که تا حالا تماس نگرفته‌اند و خوشبختانه آن‌ها هم موافقت کرده‌اند، الآن قسمت شده که با بیندگانی مثل شما صحبت می‌کنیم.

**آقای آیت:** خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم. بزرگواری‌تان را می‌رساند. من لیاقت این را نداشتم حقیقتش شاید تا الآن، نتوانستم زنگ بزنم چون که واقعاً می‌گویم ذهن من شاید راضی نمی‌شد یا حرفی برای گفتن نداشتم. خودمان را خیلی کوچک‌تر از آن چیزی می‌دانستیم که هم‌کلام بشویم با شما.

**آقای شهبازی:** اختیار دارید. ما انسان‌ها فرقی با هم نداریم. ما همه امتداد خدا هستیم. فقط در سطح، در بدنمان، در گفتارمان، یک خُرده با هم فرق داریم. در باورهایمان، و گرنه همه‌مان از یک جنس هستیم، از جنس خدا هستیم، پس همه‌مان ارزشمندیم.

بنابراین هرکسی با هرکسی می‌تواند صحبت کند. این‌که یکی شاه است، یکی آدم معمولی است، آن‌ها مشخصات سطحی هست که به‌زودی از بین می‌رود. اصلاً در این جهان از بین می‌رود. شما می‌بینید یک نفر شاه است، رئیس





جمهور است، پس از مدتی دیگر نیست و بنابراین ظاهر نباید ما را بگیرد. شما می‌توانید و ارزش دارید، همه شما می‌توانید. همه ما باید بگوییم می‌توانیم، چون از جنس خودش هستیم، اگر بخواهیم. منتها آن خواستن به وسیله من‌های ذهنی تحقیر شده و یک عده‌ای در وضعیتی هستند که فکر می‌کنند ارزش ندارند.

بارها و بارها باید جلوی آینه بایستیم به خودمان نگاه کنیم، بگوییم که تو ارزش داری. حیف است که مثلاً این کار از دست برمی‌آید، نکنی. این خدمت را برایت نکنی. خیلی‌ها که مثلاً مواد مخدر مصرف می‌کنند یا به بدنشان ضرر می‌زنند، اگر به خودشان نگاه کنند، بگویند تو ارزش داری و حتی ذهناً هم قبول کنند، آن کار را نمی‌کنند.

بنابراین همه ما انسان‌ها یکسان هستیم به لحاظ زندگی. تفاوت‌های سطحی داریم که این تفاوت‌ها جدی نیستند. من ذهنی این تفاوت‌ها را جدی می‌گیرد و شما که دیگر می‌دانید من ذهنی چیست، از حیطة نفوذ آن باید خارج بشوید و تفاوت‌های سطحی انسان‌ها را اصلاً جدی نگیرید. همه ارزش دارند، همه هم قابل احترام هستند. بفرمایید، ببخشید وسط صحبت شما.

**آقای آیت:** خواهش می‌کنم، بزرگوارید، خواهش می‌کنم، نه درست می‌گویید، کاملاً درست است حرفتان. من حقیقتاً قبل از این‌که با برنامه‌تان آشنا بشوم کم‌وبیش هم مواد مصرف می‌کردم، ولی گذاشتم کنار خدا را شکر. این‌که واقعاً توانستم پیشرفت کنم. خودم می‌بینم پیشرفت را، درحالی‌که حقیقتاً من ذهنی سراغمان می‌آید، این‌که شکی در آن نیست، یعنی اگر کار نداشته باشد جای تعجب است.

**آقای شهبازی:** درست است.

**آقای آیت:** بله، بله. فقط این را می‌خواهم بگویم که واقعاً کار خیلی بزرگی کردید، خیلی بزرگی دارید انجام می‌دهید. این‌که شب و روز برای ما دارید زحمت می‌کشید امثال ماها، واقعاً جای شکر دارد و قدردانی. امیدوارم که همیشه سایه‌تان مستدام باشد. دستتان را از این‌جا می‌بوسم. لطف دارید. بر خود دیدم این را که به قول معروف زنگ بزنم، حتی اگر شده برای یک بار تشکر کنم، هرچند که بارها و بارها جای تشکر دارد از شما.

**آقای شهبازی:** ممنونم، ممنونم. من هم از شما ممنونم که نگاه می‌کنید به برنامه، برنامه را می‌بینید و روی خودتان کار می‌کنید.

◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇



## ۱۶- خانم زرین از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی

**آقای شهبازی:** سلام علیکم، خواهش می‌کنم. این ساعت یعنی ساعت دوم مال همه است. هم کسانی که هر هفته آمده‌اند و بله مکرر.

در خدمت شما هستیم، مدت زمان صحبت حداکثر هفت دقیقه هست، سعی کنیم که حدود پنج دقیقه بیشتر صحبت نکنیم.

بفرمایید.

**خانم زرین:** چشم، با اجازه‌تان استاد.

### هر لحظه و هر ساعت یک شیوه نو آرد شیرین‌تر و نادرتر زان شیوه پیشینش

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۲۷)

استاد عزیز، با سپاس و قدردانی و شکر از این‌که در هر برنامه با شیوه نو و درسی جدید از مولانا ما را راهنمایی و کمک می‌کنید تا از خواب همانیدگی‌ها و من‌ذهنی بیدار شده و به سمت جنس اصلی خود که همان فضای گشوده‌شده و مرکز عدم است، حرکت کنیم.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

ما در شبی طولانی و تاریک به خواب عمیقی فرورفته‌ایم. این خواب من‌ذهنی است که با لالایی گفتنش و سلسله فکرها ما را به خواب عمیقی برده‌است، و در این خواب عمیق هرچه می‌تواند اتفاق می‌افتد، باورها، شرطی‌شدگی‌ها.

ما در خواب حرف می‌زنیم و دچار دردسر می‌شویم، چون یاد نگرفته‌ایم خاموش باشیم. وقتی لحظه‌ای از خواب من‌ذهنی بیدار می‌شویم و تصمیم می‌گیریم که دیگر با ذهنمان حرف نزنیم، اما دوباره شروع به تکرار می‌کنیم. همان کارهایی را انجام می‌دهیم که تصمیم گرفته بودیم انجام ندهیم.



ما در خوابِ من‌ذهنی سؤال می‌کنیم، پاسخ می‌گیریم، دعوا می‌کنیم. ما در خواب با مردم کار داریم و مردم نیز با ما کار دارند و در خواب هم‌دیگر دخالت می‌کنیم. کارهای بزرگی انجام می‌دهیم که نتیجه‌ای دربرندارد و به پوچی می‌رسد.

یکی از ترفندها و حیلۀ من‌ذهنی این است که به ما توهم بیدار شدن می‌دهد. فکر می‌کنیم از خواب من‌ذهنی بیدار شده‌ایم و پندار کمال داریم. و با داشتن دانش، سواد و مدرک به خواب رفته‌ایم و در دام ذهن گیر افتاده‌ایم و در زندان من‌ذهنی با پندار بیداری گیر کرده‌ایم و هرلحظه دنبال شکار و صید کردن هستیم.

آقای شهبازی عزیز در بخش اول برنامه ۹۳۰ ویدیویی را نشان دادند که بسیار تأثیرگذار بود و نشان می‌داد که ما با سلسله فکرها چگونه هشیاری را در من‌ذهنی زندانی می‌کنیم.

من‌ذهنی بسیار مخرب است. همیشه می‌خواهد کنترل و اداره کند، مدیریت داشته باشد، سرکوب می‌کند و به‌خاطر کنترلش، به ما اجازه زندگی در باغ حضور را نمی‌دهد.

## آنصتوا یعنی که آبت را به لاغ هین تلف کم کن، که لب خشک است باغ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۹)

باغ زندگی هیچ‌وقت از بین نمی‌رود و همیشه در دسترس است. ما آن را ترک نکرده‌ایم فقط به خواب رفته‌ایم و درحال رؤیا دیدن هستیم. ما با خوردن میوه دانش به خواب فرورفته‌ایم و خرد زندگی را از دست داده‌ایم و نور و هشیاری را در من‌ذهنی به اسارت درآورده‌ایم.

در صورتی که وقتی که نور به چیزها برخورد می‌کند، آن‌ها را کوچک می‌کند، مانند وقتی که به مردمک چشم می‌خورد، مردمک چشم کوچک می‌شود. و در مورد من‌ذهنی نیز می‌بایست همین‌طور می‌بود ولی ما آن‌قدر همانند شده‌ایم که نور را در من‌ذهنی خود گیر انداخته‌ایم.

این نور زمانی به تمامی بروز می‌کند که ما از پوستۀ من‌ذهنی و هم‌هویت‌شدگی‌ها بیرون بیاییم و حجاب را از آن برداشته، وظیفه ما شکستن این پوستۀ زُمخت شرطی‌شده و برداشتن پرده از این نور لطیف و نجات‌بخش است.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین.



۱۷- خانم تیارا ۱۱ ساله از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی

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

آقای شهبازی: چه ویدئوهای قشنگی هم می‌فرستید، آفرین.

خانم تیارا: ممنون استاد. با اجازه‌تان.

پیش‌چوگان‌های حکم کُنْ فکان  
می‌دویم اندر مکان و لامکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

بهترین حالت زندگی این است که در لحظه باشیم و آن هوشیاری بشویم که از اول بوده‌ایم. در این حالت اگر کاملاً این کارها را رعایت کنیم، میزان عمق، یعنی قسمت لامکان ما و همین‌طور مکان ما تعیین می‌شود، یعنی وضعیت‌های ما در دست خدا قرار می‌گیرد.

ما با تعداد زیادی هم‌هویت هستیم، با فکرها هم‌هویت هستیم. با باورها هم‌هویت هستیم و این‌ها را آمدیم، گذاشتیم در مرکزمان و خدا از آن‌ور دارد به ما کمک می‌کند که من‌ذهنی‌مان را شناسایی کنیم و بپذیریم که با چیزهای بیرون همانیده هستیم.

ما باید شناسایی کنیم و بپذیریم. وقتی این کار را انجام بدهیم، آزاد می‌شویم. خدا می‌تواند خودش را در ما قرار بدهد ولی چون هنوز ما مرکزمان همانیده است، خانه‌مان پر از هم‌هویت‌شدگی است و خدا در خانه‌ای که پر از هم‌هویت‌شدگی است نمی‌آید. پس خانه‌تکانی کنیم و تمام هم‌هویت‌شدگی‌ها را دور بیندازیم و خانه را برای ورود زندگی آماده کنیم. استاد تمام شد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین. شما یک ویدئو برای همین بیت می‌توانید درست کنید؟

خانم تیارا: بله استاد.

آقای شهبازی: آفرین. آن بیت را هم می‌توانید به آن اضافه کنید.

خانه را من روفتم از نیک و بد  
خانه‌ام پرست از عشق احد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴)



یعنی جارو کردم خانه‌ام را از نیک و بد، خانه‌ام پر از نور خدا شده.

خیلی خوب بود، خیلی ممنون. شما می‌دانستید، شما یازده سالتان است، سن‌های بالا حتی پنجاه، شصت از این ویدئوهای شما و صحبت‌های شما مطلب یاد می‌گیرند؟

**خانم تیارا:** استاد همه‌اش از لطف شماست.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم. پس شما فکر می‌کنید که آدم در یازده سالگی می‌تواند این بیت را خوب یاد بگیرد، نه؟

## پیش‌چوگان‌های حکم کُنْ فَکَانَ می‌دویم اندر مکان و لامکان

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۴۶۶)

این را شما درست فهمیدید، درست است؟

**خانم تیارا:** بله

**آقای شهبازی:** آفرین. خودتان را بیمه کردید دیگر تا آخر عمر، تیارا خانم با این بیت. خیلی زیبا، آفرین، آفرین. ان‌شاءالله هم‌سن‌وسال‌های شما هم، حتی بزرگ‌ترها بیایند این بیت را یاد بگیرند.

و بیت می‌گوید که ما می‌توانیم بیرون و درون خودمان را مکان، جهان فرمان را، وضعیت‌هایمان را و بی‌مکانی خودمان را، فضای درون را در اختیار خدا بگذاریم، با فضاگشایی در این لحظه که او ما را در مکان و لامکان، مثل گوی بزند، با چوگانش.

خُب پس با شما خداحافظی کنم. منتظر ویدئوی شما هستیم.

**خانم تیارا:** ممنون. استاد با اجازه‌تان خواهر کوچک‌ترم هم هستند.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمایید. آفرین.



۱۸- خانم یکتا ۷ ساله از زرین شهر اصفهان با سخنان آقای شهبازی

خانم یکتا: سلام استاد. یکتا هشتم هفت ساله.

آقای شهبازی: به به خانم یکتا بفرمایید. واقعاً یکتا هستید شما.

خانم یکتا: ممنون.

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 افزون تر است  
کار حق و کارگاهش آن سر است

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۰)

تمام شد.

آقای شهبازی: عالی، عالی، آفرین. خیلی زیبا. ممنونم، ممنونم. ممنون از شما و ممنون از مادران که واقعاً سعی

می‌کنند. این‌ها را مادران به شما یاد می‌دهند، درست است؟

خانم یکتا: بله.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.



خیلی خوب، همین‌طور باید باشد، بهترین ابیاتِ مولانا را دیگر کودکانِ هفت‌ساله و یازده‌ساله می‌خوانند.

## لاجرم استاد استادان صمد کارگاهش نیستی و لا بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۶۹)

همین را یک نفر یاد بگیرد که مرکزش را کارگاهِ خداوند بکند. اگر همه‌چیز را که در مرکزِ ما هست «لا» بشود، ما الآن در این لحظه صفر بشویم، مرکزِ ما، دلِ ما، کارگاهِ خداوند است.

آفرین، آفرین.

۲۰- آقای پویا از آلمان

«پرهیزکار»

پرهیزکار یعنی کسی که پرهیز کردن کارش است. یعنی کسی که کاری به‌جز پرهیز کردن بلد نیست. پرهیز به اضافه کار. آیا کار تو پرهیز است؟

نقل قول از آقای شهبازی: «تنها عامل انفصال ما و جدا شدن ما از خواب، همین پرهیز کردن است.»

**اِحْتِمَا كُنْ، اِحْتِمَا ز اندیشه‌ها  
فکر، شیر و گور و، دل‌ها بیشه‌ها**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۰۹)

**اِحْتِمَاها بر دواها سرور است  
زانکه خاریدن، فزونی گر است**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۰)

**اِحْتِمَا، اصل دوا آمد یقین  
اِحْتِمَا کن قوه جان را ببین**

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۹۱۱)

اِحْتِمَا یعنی پرهیز. مولانا می‌گوید از اندیشه‌ها پرهیز کن. یعنی هر اندیشه‌ای را که می‌بینی بی‌آنکه بفهمی تو را می‌کشد داخل، درمقابل آن پرهیز کن. چراکه حضور و ناظر بودن تو مثل گورخری می‌ماند که وقتی سوار اندیشه می‌شود و می‌رود، گویی شیری آن را شکار کرده است.

با خود ببینیم آیا تا به حال غرق در فکر و خیال‌بافی نشده‌ایم؟ خیال‌بافی اوایل زیاد است ولی آدم که روی خودش کار می‌کند، خیال‌بافی‌اش کم می‌شود، ولی تمام نمی‌شود.

یکی دو موضوع هست که هرکس برای خودش در مرکزش دارد و بدجور ذهن، آدم را از آن راه‌ها می‌کشد در خودش.

مولانا می‌گوید اِحْتِمَا کن تا گورخرت شکار شیر نشود. پرهیز کردن بر این‌که بعداً بخواهی جان بکنی و از همان‌جایی شدنت با فکرت بیایی بیرون، سرور است یعنی اولویت دارد.

مثال می‌زند، می‌گوید اگر نمی‌فهمی، به کسی که سرش کچل است و می‌خارد نگاه کن. هرچقدر بیشتر سرش می‌خارد و او هم می‌خاراند، کچلی‌اش هم بیشتر می‌شود.



در ادامه مولانا می‌گوید احتمالاً یا همان پرهیز اصل دوا، یعنی تنها راه‌هایی و نجات ما از همان چندتا فکری است که بدجور ما را به خودشان می‌کشند. یقین این را بدان. یعنی با اطمینان قلبی بدان راه‌حل پرهیز و احتمالاً است و راه‌هایی دیگری نیست.

در نهایت دریچه‌ای از امید را بر ایمان می‌گشاید و می‌گوید احتمالاً کن و ببین نیروی حضورت چطوری روی هم جمع می‌شود و از آن چند موضوعی که مدت‌هاست با آن‌ها درگیری و نمی‌توانی رها شوی، چگونه رها می‌شوی. احتمالاً که کنی، قوت جانت را می‌بینی.

نقل قول از آقای شهبازی: «تنها عامل انفصال ما و جدا شدن ما از خواب، همین پرهیز کردن است.»

## اندیشه‌ات جایی رود و آنکه تو را آن‌جا کشد ز اندیشه بگذر چون قضا پیشانه شو پیشانه شو

قفلی بود میل و هوا بنهاده بر دل‌های ما  
مفتاح شو مفتاح را دندان‌ها شو دندان‌ها شو

بناخت نور مصطفی آن اُستن حنّانه را  
کمت‌تر ز چوبی نیستی حنّانه شو حنّانه شو  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۱)

اندیشه‌ات جایی می‌رود و تو هم سوار بر اندیشه می‌شوی و معلوم است که با اندیشه می‌روی، یعنی اندیشه تو را می‌کشد، نیروی چسبندگی و گرانش دارد.

مولانا می‌گوید پرهیز کن از این‌که سوار اندیشه بشوی که جامد است و پویایی ندارد و این لحظه خلق شد و لحظه بعد دیگر نو نیست و بوی پوسیدگی می‌دهد. از اندیشه بگذر و چون قضا بشو.

قضا نیرویی است که در لحظه و از طریق فضای گشوده‌شده و گسترده‌شده ما سخن می‌گوید. قضا چون در بند زمان گیر نکرده، هر لحظه تازه است. پس تو هم چون قضا پیشانه شو، یعنی مرکب و آن جلورونده‌ای شو که سوار بر اندیشه نیست و در لحظه گیر نکرده است، بلکه این لحظه می‌آید و او از فضای اطراف لحظه عمل می‌کند و واکنشش را می‌آورد.

انسانی که از طریق قضا عمل می‌کند، خاصیت انبساط آنی دارد.



میل و هوا یعنی این خواستن شدیدی که یک اندیشه دارد تو را می‌کشد، سوارش نشو این قفلی است بر دل‌های ما. قفل یعنی یک بسته شدن و گرفتگی. اگر هنوز همانندگی‌ای هم‌چون قفل محکمی بر دل ما مانده‌است و باز نمی‌شود به‌خاطر این است که نفهمیدیم باید پرهیز کنیم.

می‌گوید مفتاح شو. مفتاح یعنی کلید. کلید شو و تازه کلید هم نمان، دندان‌های کلید شو. کلید این نیست که بروی در داخل ذهن و سوار اندیشه‌ها بشوی، بعد جان بکنی تا بیایی بیرون. کلید این است که کلاً نروی داخل. نرو داخل ذهن. داخل ذهن و وسوسه‌هایش نشو. این است دندان شدن.

عجیب نیست انسانی به این درجه از خلاقیت که به دندان‌های کلید هم رحم نمی‌کند، نشسته است و پیام زندگی را با ساده‌ترین زبان و به زبان اشیا برای ما بیان می‌کند. مولانا را می‌گوییم. دندان‌های کلید. چرا از این به بعد با خود نگوییم که من می‌خواهم پرهیز کنم و دندان‌های کلید شوم و حتی کلید نمانم.

در ادامه می‌گوید این نور آموزش‌های معنوی بر اُستن حنّانه که از جنس سنگ بود، از پیغمبر می‌ریخت و او به ناله درمی‌آمد. مثال است، یعنی می‌گوید تو که از سنگ کمتر نیستی، تو چندین درجه جلوتری، پس تو هم حنّانه شو و از او یاد بگیر که آموزش معنوی را گوش بدهی و اجازه بدهی به دلت جاری بشود. تو هم حنّانه شو.

## اندیشه‌ات جایی رود، و آنکه تو را جایی کشد ز اندیشه بگذر چون قضا پیشانه شو پیشانه شو

قفلی بُود میل و هوا بنهاده بر دل‌های ما  
مفتاح شو مفتاح را دندان‌ها شو دندان‌ها شو

بنواخت نور مصطفی آن اُستن حنّانه را  
کتر ز چوبی نیستی، حنّانه شو حنّانه شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۱)

بی‌کلید این در گشادن راه نیست

بی‌طلب نان سنّت الله نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۳۸۷)



۲۱- خانم یلدا از آلمان

من یک متن نوشتم درباره ترس از آینده و تعدادی از بیت‌هایی که به من خیلی کمک می‌کنند.

یکی از بزرگ‌ترین ترس‌های انسان‌ها ترس از آینده و مسائل مربوط به آن است. انسان‌ها بیش‌تر از این‌که در این لحظه حاضر باشند و بهترین تلاش خودشان را بکنند، قانون جبران را رعایت کنند و به اصطلاح اولین قدم را نکو بردارند، مدام در فکر آینده هستند. می‌گویند در آینده چه چیزی بخورم؟ پول از کجا بیاورم؟ نکند گرسنه بمانم، نکند دیگران بیش‌تر ببرند، به من کم برسد.

که چه خواهیم خورد مستقبل؟ عجب  
لُوتِ فردا از کجا سازم طلب؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۶۷)

سالها خوردی و کم نامد ز خور  
ترک مستقبل کن و ماضی نگر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۶۸)

لُوت و پُوت خورده را هم یاد آر  
منگر اندر غابِر و کم باش زار

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۶۹)

معنی این سه بیت این است که سال‌ها خوردی و هیچ‌وقت کم نیاوردی. پس چرا الان از ترس گرسنگی آینده داری خودت را می‌کشی؟ آینده را رها کن و به گذشته نگاه کن که همیشه رزقت به‌سوی تو آمده و هیچ‌وقت گرسنه نماندی.

پس گذشته را ببین و این قدر از ترس آینده زار نباش، این لحظه را فدای ترس از آینده نکن. مگر نمی‌دانی این لحظه اگر قدم اول را درست برداری و از فضای گشوده‌شده فکر و عمل کنی، رزقت هم از همان فضا می‌آید؟

فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ نَشْنِيدهَا؟  
اندرین پستی چه بر چَفْسیده‌ای؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۶)



می‌گوید که شنیده‌ای که باید فضا را باز کنی، آسمان را باز کنی تا از این آسمان روزی تو بیاید؟ هرچه فضا را بازتر می‌کنی، بیشتر رزق می‌آید، بیشتر کمک می‌آید.

رزق شاید نماد تمام برکاتی باشد که از فضای گشوده‌شده می‌آید، پس چرا این لحظه را با فضاگشایی شروع نمی‌کنی؟ چرا چیزهایی که ذهنت می‌گوید جدی می‌گیری و می‌ترسی؟ اگر رزقت در آسمان یعنی فضای گشوده‌شده است پس چرا زمین ذهن را شخم می‌زنی؟

## چو فرموده‌ست رزقت ز آسمان است زمین شوریدن ای فلاح، تا کی؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۵۴)

این بیت می‌گوید اگر باور داری همه برکات از فضای گشوده‌شده می‌آید و در این لحظه انتخابی به‌جز فضاگشایی نداری، پس چرا باز به سبب‌سازی ذهن می‌روی و پندارهای من‌ذهنی را جدی می‌گیری؟ حضرت مولانا می‌گوید اگر تو عاشق رزقت هستی، این را بدان که رزقت بیشتر از تو عاشق تو است. رزقت به‌سوی تو نمی‌آید، چون از بی‌صبری تو آگاه است.

## هین توکل کن، ملرزان پا و دست رزق تو بر تو ز تو عاشق‌تر است

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۱)

## عاشق‌ست و می‌زند او مول‌مول که ز بی‌صبریت داند، ای فضول

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۲)

رزق ما مول‌مول می‌کند و به‌سوی ما نمی‌آید چون ما با ذهن و الگوهای ذهنی در جای اشتباه یعنی دنیا دنبال رزق می‌گردیم. اگر ما صبر داشتیم، شکر داشتیم، این لحظه را با تسلیم، درست شروع می‌کردیم، رزق ما و بی‌نهایت برکات عجیب از آن فضای گشوده‌شده به زندگی ما جاری می‌شد، ما خلاق می‌شدیم، راه‌حل می‌آمد.

## گر تو را صبری بُدی، رزق آمدی خویشتن چون عاشقان بر تو زدی

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۳)



## این تب لرزه ز خوف جوع چیست؟ در توکل، سیر می‌تاند زیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۴)

زندگی از ما می‌پرسد این تبی که تو گرفتی از ترس گرسنگی شدید برای چه است؟ این‌که انسان‌ها این‌طوری در جهان راه افتاده‌اند و هم‌دیگر را تکه‌پاره می‌کنند، سر هم کلاه می‌گذارند، به هم خیانت می‌کنند فقط برای این‌که کمی بیش‌تر به دست بیاورند، این آخر برای چیست؟

## ای ز غم مُرده که دست از نان تهی است چون غفور است و رحیم، این ترس چیست؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷)

زندگی تعجب می‌کند از این‌که ما می‌توانیم این لحظه فضا را باز کنیم، به قانون «قضا و کُنْ فِکَان» اعتماد کنیم که در این صورت زندگی ما به بهترین صورت اداره می‌شود و تمام نیازهای واقعی ما به اندازه ارضا می‌شود، آن وقت ما این ابزار شگفت‌انگیز را رها کرده‌ایم، با عقل جزوی دنبال ارضای نیازهای روان‌شناختی افتاده‌ایم و داریم خودمان، انسان‌های دیگر و دنیا را نابود می‌کنیم.

۲۲- خانم فرزانه از فولادشهر اصفهان

در لحظه اگر توجه نکنیم این فکری که در سرمان می‌آید در چه بعدی درحال ایجاد شدن است، ممکن است فکر ایجادشده از همانندگی در مرکز ما باشد و هشیاری به دنبال این فکر روانه شود و در دیگر جزئیات محبوس شود.

درواقع ممکن است هشیاری را بر روی هر عاملی که ذهن با فکر نشان می‌دهد سرمایه‌گذاری کنیم و از این حالات زندگی را بخواهیم.

جناب مولانا می‌گویند:

اِحْتِمَا كُنْ اِحْتِمَا ز اندیشه‌ها  
فکر شیر و گور و دلها بیشه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۰۹)

اِحْتِمَاها بر دواها سرور است  
زانکه خاریدن فزونی‌گر است

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۱۰)

اِحْتِمَا اصلِ دوا آمد یقین  
اِحْتِمَا کن قوتِ جان را ببین

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۷۱۱)

اِحْتِمَا: خود را از چیزی نگاه داشتن، پرهیز کردن

فکر به همانندگی، فکر به آینده، فکر به دردهای مختلف من‌ذهنی فقط به‌کارگیری ذهن است. هر زمانی که وضعیتی ایجاد می‌شود و در ابتدا قدم به ذهن می‌گذاریم بد می‌شود، درحالی‌که رعایت خاموشی ذهن وضعیت را همان‌جا به بهترین حالت تبدیل می‌کند.

جناب مولانا در جای دیگر می‌گویند اگر چیزی را به تو نشان می‌دهد پس زندگی این را می‌خواهد بدهد. کافی‌ست اولین قدم را با فضاگشایی برداریم و دست از فکر کردن برداریم. این فکرها برای دست‌یابی به حضور یا عوامل دیگر اگر در ما ایجاد شود، هر بار ما در دام ذهن بیش‌تر گرفتار می‌شویم.



و می‌گویند حالا اگر توکل به قدرت زندگی نکنی، در من ذهنی خیلی ضعیف هستیم و قدرت خداگونگی را از دست می‌دهیم؛ زیرا جان اصلی خود را نمی‌بینیم و متمرکز بر روی فکرهای ایجاد شده ترس‌زا و ناامیدکننده من ذهنی می‌شویم.

## پس خزانه صنع حق باشد عدم که برآرد زو عطاها دم به دم

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۲۴)

خزانه صنع، مرکز عدم است. که از آن به جهان فرم ما جاری می‌شود پس می‌گویند تنها توجه و تمرکز بر روی هشیاری حضور و فضاگشایی راه دست‌یابی به «خزانه صنع حق» است.

فکر همانیده، سبب‌ها و عوامل جهانی را برای بقای زندگی بسیار جدی به انسان نشان می‌دهد، به صورتی که نشان می‌دهد توهمات ذهن موجب خوش‌بختی و یا زنده شدن ما می‌شوند، درحالی‌که اگر توجه کنیم، این‌ها فکر هستند و نه خود حضور و یا نه خود خوش‌بختی. زندگی بدون چگونه و چندی است.

در چهار مرغ ابراهیم که حرص و شهوت جنسی، جلب‌توجه و زمان‌سازی و آرزومندی من‌ذهنی است، جناب مولانا به ما می‌گویند این چهار مرغ را باید در خود شناسایی کنیم و دست به واهمانش بزنیم.

این چهار مرغ غذای فکر همانیده است و هرکدام در ما فکرهایی ایجاد می‌کند که با ناظر شدن بر آن‌ها می‌توانیم دست به پرهیز از هرکدام بزنیم و درواقع دیگر یوسف را به این سکه‌های تقلبی نفروشیم.

به‌طور مثال از فکرهای حاصل‌شده حرص در من‌ذهنی، درگیر کمیابی اندیشی می‌شویم و فراوانی و کوثر خدا را نمی‌بینیم و هم‌چنین مُدام درحال تلاش برای جمع‌آوری و ذخیره می‌شویم و جوی روان زندگی را فراموش می‌کنیم.

با هرچه بیش‌تر بهتر، زندگی را برای خود و دیگران سخت می‌کنیم و همین‌طور در چنین حسی فکرهای همانیده مُدام القا می‌کنند که تو در خُسران، کمیابی هستی و رواداشت بهترین زندگی از سمت ما بر دیگران بسته می‌شود به‌صورتی‌که حتی نمی‌خواهیم کاری هم برای آن‌ها انجام بدهیم و درنتیجه در عدل زندگی هم دچار شک می‌شویم.

درحال دیدن همه این‌ها و پرهیز از آن‌ها جناب مولانا می‌فرمایند که این شیوه پیامبران می‌باشد. فکرهای حاصل‌شده از شهوت جنسی، مُدام در فکر ما می‌چرخند که یک هیجانی در خود ایجاد کنیم و زندگی در این نوع

انرژی پنهان می‌شود.



درواقع فکر حاصل شده از این مرغ همانیده، شادی بی سبب را پنهان می کند و فکرهای حاصل شده از این هیجان، جهت زندگی را به گم گشتگی در فرم می برند و درواقع نوع ارتباط ما تنها از روی دید جسمی می شود و نه ارتباط زندگی با زندگی.

جناب مولانا می گویند:

## ترک شهوت‌ها و لذت‌ها، سخاست هرکه در شهوت فروشد، برنخاست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۲۷۲)

در فکرهای ایجاد شده از جلب توجه، مدام ما به دنبال چگونگی و چندی در فکرهایمان می گردیم، در نتیجه فکر قیاس فرم با فرم دیگر و فکرهایی برای بهتر نشان داده شدن ما و بزرگ بینی و یا کم تر بینی خود و دیگران در ما ایجاد می شود و هم چنین درگیر سر داشتن در هر لحظه می شویم، که من هم وجود دارم.

و در فکرهای ایجاد شده از زمان سازی و آرزومندی مدام در حال ایجاد یک تصویر ذهنی از یک حالتی می شویم که مشخص نیست در زمان روان شناختی چه می شود؟ و درگیر آینده می شویم و این فکرها طرح قضا و کُن فکان را رد می کنند، به صورتی که رضایت از ما می رود.

## کاغ کاغ و نعره زاغ سیاه دایماً باشد به دنیا عمر خواه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۷)

کاغ کاغ: قارقار، صدای کلاغ

عمر خواه: عمر خواهنده

-----

استاد تمام شد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا فرزانه خانم ان شاء الله که این را ویدئو کنید و بفرستید.

**خانم فرزانه:** بله استاد آماده می کنم و ارسال می کنم.





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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

ز آنچه گشتی شاد بس کس شاد شد  
آخر از وی جست و هم چون باد شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

از تو هم بجهد تو دل بر وی منہ  
پیش از آن کو بجهد از وی تو بجه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

جناب مولانا به ما می‌فرمایند که هر چیزی که ما را در این دنیا خوش حال می‌کند فانی و گذراست و ما نباید به آن دل بسته بشویم. وقتی که برود ما را ناراحت می‌کند. پس همان موقع خودمان را از آن جدا می‌کنیم.



## ۲۴- خانم مرجان از استرالیا

«رسالت من در این جهان»

سال‌ها یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های زندگی من این بوده که من برای انجام چه کاری به این جهان دعوت شده‌ام؟ چه کاری باید از طریق من در این دنیا انجام بشود؟

رسالت من در این جهان چیست؟

و هر روز از درگاه خداوند طلب می‌کردم که خدایا، کار حقیقی من را به من نشان بده، مرا در مسیر آن کار قرار بده و زمان و انرژی و جوانی‌ام را صرف آن کار کن.

همیشه برایم سؤال بود که این چیزی که در من جوش و خروش می‌کند، در جست‌وجوی چیست؟

چرا این قدر برای من مهم است که وقت و انرژی‌ام را در کاری صرف کنم که معنا داشته باشه و روحم را غنی کند؟ چرا در هر کاری که تا حالا رفته‌ام، مثل سنباده روحم را خراشیده و آزرده؟

و این باور عجیب چیست که در قلبم فریاد می‌زند که

تو در این جهان یک رسالتی داری و باید به آن کار مشغول بشوی، و دل و جانم این‌همه سال به دنبال آن است؟

همیشه می‌گفتم خوش به سعادت آقای شهبازی و هرکسی که رسالت خودش را در این دنیا پیدا کرده‌است.

مولانا در دفتر سوم بیت ۱۶۱۸ می‌گوید:

**هرکسی را بهر کاری ساختند**

**میل آن را در دلش انداختند**

**(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۶۱۸)**

این میل هر سال که می‌گذشت در من بیش‌تر می‌شد.

تا این‌که چند هفته پیش از قضا کارم را از دست دادم. و به هر دری که زدم، آن کاری که درسش را خوانده بودم جور نمی‌شد.

مدتی به خودم استراحت دادم و تمام تمرکزم را روی برنامه گنج حضور و فعالیت‌های مربوط به این‌کار گذاشتم.

در این مدت به اصول مهمی در خودم پی بردم:



این‌که کار حقیقی من، در اصل همین کاری‌ست که به آن مشغول هستم. کاری که ۲۴ ساعت شبانه‌روز هم برایش وقت بگذارم، از آن خسته نمی‌شوم، بلکه روحم بیش‌تر شارژ می‌شود و انرژی می‌گیرد.

آن اشتیاقی که شب تا صبح، آدمی را که از خواب شبش به هیچ قیمتی نمی‌گذشت، می‌نشانند پای پیغام‌های معنوی.

کار تو کاری‌ست که وقتی انجامش می‌دهی، لذت می‌بری، گذر زمان را حس نمی‌کنی، و خستگی‌اش را به جان می‌خوری.

کاری که اگر از تو بپرسند حاضری بدون دستمزدِ مادی روز و شب برای آن وقت بگذاری؟ و تو بگویی بله، با کمال میل. آن کارِ حقیقی توست.

کاری که اولویت روح توست و حاضری از هر تفریحی بزنی که به آن کار برسی. چراکه هیچ تفریحی در این دنیا به‌جز آن نمی‌تواند روح تو را اغنا کند.

کاری که وقتی در حال انجامش هستی، در هر قدم حمایت خدا را می‌بینی.

چه خدمتی والاتر از کار کردن روی خودم، و خدمت به دنیا در جهت پیدا کردن سرمایه معنوی خود؟

پس وقتی برنامه گنج حضور، معجزه مولانا را به این جوان سرکش اثبات کرد،

وقتی بزرگی مثل مولانا توانست مرا در سن ۲۵ سالگی عاشق خالق جهان هستی بکند، پس رسالت من این است که این آموزه‌ها را به گوش خلق برسانم، تا آن‌ها هم این حس بی‌نظیر را تجربه کنند.

وقتی مولانا آن‌قدر اثر داشت که توانست این جوان را از قرص‌های آرام‌بخش و خواب‌آور نجات بدهد تا بتواند شب‌ها بخوابد، پس حالا وظیفه این جوان است که پیغام این گنجینه عشق و خرد را به گوش جوان‌هایی مثل خودش برساند.

بزرگی که برای یک دختر، به زیباترین شیوه جا انداخت که ارزش روح و جسمش را پیدا کند، و قدر خودش را بداند، به او یاد بدهد که حفظ کردن خود یعنی چه، و دوراندیشی و حزم به چه کاری می‌آید،

پس آموزه‌هایش می‌تواند تمام دختران سرزمینمان را از احساس بی‌ارزشی و گدایی حس امنیت در رابطه‌های متعدد و غلط نجات بدهد. تا به گوششان برساند که بها دارند، که اطلس‌اند، و مبادا خودشان را به دلتی بدوزند.



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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۰۰۱)

مولانایی که توانست به من ثابت کند که به‌عنوان یک هشیاری و امتداد خدا، در قالب یک زن، قرار نیست حس حقارت را با خودم به دوش بکشم، این‌که یک زن ضعیف نیست، این‌که خودت نمی‌دانی، فقط خدای تو می‌داند که چه هنری از تو می‌تواند جاری بشود.

آموزشی که توانست حس به‌دردنخور بودن را از من بگیرد و به‌جایش حس عزت نفس و توانمندی را در من زنده کند؛ بنابراین تمام بانوان سرزمینم را هم می‌تواند تشویق کند که توانمندی‌های خودشان را به‌حساب بیاورند، و احساس اقتدار را تجربه کنند.

که باور کنند وظایف والاتری در این دنیا علاوه‌بر زاییدن و پخت‌وپز و نظافت هم می‌توانند داشته باشند.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۷۶۲)

در برنامه ۹۳۰ آقای شهبازی این بیت را خواندند:

## هر کراماتی که می‌جویی به جان او نمودت تا طمع کردی در آن

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۵)

و فرمودند هر چیزی که به ذهن ما می‌آید، که به‌نظرمان می‌توانیم به آن برسیم، این را زندگی به ما نشان داده‌است، و طلب آن را در دل ما انداخته‌است. پس در انجام آن کاهلی و تأخیر نکنیم، چراکه دعوتی‌ست از جانب زندگی. دستانم را بالا می‌برم و اعلام می‌کنم که در این دنیا، نه‌تنها انتخابم، بلکه رسالتم کاری جز خدمت ساقی خودم نخواهد بود.

خیلی ممنونم جناب شهبازی

«سیلِ بیداری»

آیا قدر این بیداری را می‌دانیم؟ با برنامه گنج حضور، سیل عظیم بیداری در تک به تک دلهای ما را که با این برنامه آشنا شده‌ایم زده است. آیا بزرگی و شکوه این بیداری و پتانسیل عظیمش برای شکوفایی خودمان و انسان‌های دیگر را درک می‌کنیم؟

مولانا در غزل ۲۱۳۳ تفسیر شده در برنامه ۹۳۰ گنج حضور می‌گوید:

**بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو**  
**بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

از ورای قرن‌های طولانی تاریخ در ذهن انسان که داستان غم‌انگیز و به‌هم‌پیوسته جنگ بعد از جنگ و درد بعد از درد بوده است، اینک این سیل بیداری در خانه ما فارسی‌زبانان را زده است. ما فارسی‌زبانان که قرن‌ها است یوسفیت خود را به انواع دزدها فروخته‌ایم. ما که قدردان حقیقی از این نبودیم که زندگی انسان بزرگی مثل مولانا را در بستر این زبان و این فرهنگ خلق کرده. قدردانی یعنی شناختن ارزش یک چیزی و استفاده کامل از آن. من مثل میلیون‌ها انسان دیگر که در طول قرن‌ها آمده‌اند و رفته‌اند تا قبل از آشنایی با گنج حضور مشغول گدایی از بیرون بودم. فرهنگ‌های دیگر، بزرگان غیر فارسی‌زبان مهم بوده‌اند، اگر هم از مولانا یا حافظ به بزرگی یاد می‌شده غالباً فقط در حد یک اسم و پز دادن سطحی بوده.

آثار بزرگی مثل مولانا تجلی یوسفیت و زیبایی اصیل فرهنگ آن سرزمین است. من نوعی در بازار جهان هزار و یک کالای تقلبی را خریدم ولی درک نکردم مولانا چه هدیه‌ای به بشریت می‌دهد. من نوعی یوسف را دادم رفت، او قرن‌ها در کتاب‌خانه‌ها خاک می‌خورد، گنج در خانه خودم بود و من مشغول به فرهنگ گدایی از بیرون و زیر پا گذاشتن قانون جبران بودم.

**در مصر ما یک احمق نک می‌فروشد یوسفی**  
**باور نمی‌داری مرا، اینک سوی بازار شو**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)



ولی امروز، این لحظه در گنج حضور همه ما یک جزوی از سیل بیداری هستیم. سیل بیداری یعنی پایان فروختن یوسف، پایان حماقت، آغاز شناخت یوسف، آغاز شناخت ارزش حقیقی خود. من به‌عنوان یک نفر انسان یک خدایت هستم، ارزش دارم، مولانا که از این زبان و فرهنگ خودش را بیان کرده بی‌نهایت ارزش دارد. من باید از او استفاده کنم برای هرچه بیدارتر شدن و بیدار ماندن. با یاری زندگی به‌عنوان یک فرد و به‌عنوان یک فرهنگ، گدایی از بیرون را تمام می‌کنیم. ان‌شاءالله! اگر از گنج درون خانه خودم استفاده کنم و قدرش را بدانم آن وقت همین فرهنگ است که خرد و عشق زندگی را به جهان جاری می‌کند.

راز موفقیت در اجرای قانون جبران، احساس لیاقت و توانمندی، ترک کاهلی، و به حساب آوردن خودمان در همه جنبه‌های زندگی‌مان است. این موضوع در یکی از غزل‌های بسیار زیبای مولانا که در برنامه ۸۲۸ تفسیر شد منعکس می‌شود.

مولانا در آنجا از یک گروهی می‌گوید که در شهر بصره زندگی می‌کنند و کاملاً گدا و تنگ‌دست هستند، لحاف شبشان مهتاب است، و از صبح تا شب کارشان کدیه یعنی گدایی کردن است، طوری که همه باشندگان از گدایی و خواهندگی آن‌ها خسته شده‌اند.

ولی روزی یک کریمی در خانه آن‌ها را می‌زند. و آن‌ها این بار حقیقتاً فضا را باز می‌کنند و ابراز نیاز می‌کنند به زنده شدن به زندگی. آن کریم که نماد زندگی‌ست خانه آن‌ها را محل گنج می‌کند، و آن خانواده فقیر در کوتاه‌ترین زمان تبدیل به گروهی ثروتمند و پر از شکوفایی می‌شوند. بقیه شهر از این موضوع بسیار تعجب می‌کنند و می‌گویند شما که تا دیروز گدا بودید، چه شد که یک‌روزه این قدر وضعتان کن‌فیکون شد و ثروتمند شدید؟

آن کریم همچنین مولانا و گنج حضور است که در خانه ما را زده و اگر قدرش را بدانیم خانه ما را به‌صورت فردی و جمعی محل گنج می‌کند. این تابلو زیبا می‌تواند چشم‌اندازی باشد برای من به‌عنوان یک نفر انسان، برای فرهنگ فارسی‌زبانان و برای جمع بشر که گنج خودش را پیدا می‌کند.

چند بیت از این غزل را به اشتراک می‌گذارم:

بود به بصره به یکی کو خراب

خانه درویش به عهد عمر

مفلس و مسکین بد و صاحب‌عیال

جمله آن خانه یک از یک بتر



هر یک مشهور به خواهندگی  
خَلَقَ زَبْسِ كُدِيهٔ شَانِ بَرِ حَذَرِ

بود لحافِ شِبِشَانِ ماهتابِ  
رُوزِ طَوَافِ هَمِهٔ شَانِ دَرِ بَدَرِ

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۷۰)

شاهِ کَریمی بر رسید از شکار  
شد سوی آن خانه ز گردِ سفرِ

دَرِ بَزْدِ از تشنگی و آبِ خواست  
آمد از آن خانه یتیمی به دَرِ

گفت که هست آب، ولی کوزه نیست  
آبِ یتیمان بُود از چشمِ ترِ

شاهِ دَرین بود که لشکر رسید  
همچو ستاره همه گردِ قَمَرِ

گفت برای دل من هر یکی  
در حَقِ این قومِ بَبخشید زَرِ

گنج شد آن خانه ز اقبالِ شاه  
روشن و آراسته، زیر و زبرِ

ولوله و آوازه به شهر اوفتاد  
شهر به نَظَّاره پی یکدگرِ

گفت یکی کآخر ای مُفلسان  
کِشت به یک روز نیاید به بَرِ



حال شما دی همگان دیده‌اند  
کُنْ فیکون کَس نشود بخت‌ور

وَر بشود بخت‌ور آخر چنین  
کی شود او همچو فلک مُشْتَهَر؟

گفت: کریمی سوی ما برگذشت  
کرد دَرین خانه به رحمت نظر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۷۰)

تفسیر شده در برنامه ۸۲۸

و در پایان:

شهر ما فردا پُر از شکر شود  
شکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)

در شکر غلطید ای حلواییان  
همچو طوطی، کوری صفرااییان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹)

خیلی ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا سارا خانم، آفرین. همین را یک ویدئو بکنید شما. نمی‌خواهید ویدئو کنید؟

خانم سارا: چشم. ان شاءالله اگر قسمت بشود انجام می‌دهم.

آقای شهبازی: ممنونم. عالی، عالی.



۲۶- خانم سعیده از ونکوور

«جنگ بر سر نچیز»

از اول و ازل شکل‌گیری تفکرات بشری و علی‌الخصوص مذهب و بعد از آن شاخه شاخه شدن جوامع براساس باورهایشان، جنگ‌های بسیار خونینی بر سر این باورها و طرز نگرش‌ها سرگرفته و همین‌طور الآن هم چنین هست.

حالا آن در سطح جمع هست، اما در سطح فردی هم مسئله به همین شکل است. یعنی ما انسان‌ها براساس تصوراتمان از فضای اطرافمان، از هم‌دیگر می‌رنجیم، خشمگین می‌شویم و با هم‌دیگر به جنگ و ستیزه برمی‌آییم. در صورتی‌که این‌ها همه یک سری تصورات است که براساس فاکتورهای بسیار زیادی برای هر شخصی به صورت کاملاً منحصر به فرد شکل گرفته. من می‌خواهم با یک مثال ساده این تفاوت نگرش‌ها را توضیح بدهم و هدفم این هست که این را به تمام جنبه‌های زندگی خودمان بسط بدهیم.

من الآن از کلمه خانه استفاده می‌کنم. می‌گویم: خانه.

در این لحظه که گفتم خانه، اگر تک‌تک ما به ذهنمان دقت کنیم، می‌بینیم ذهن بلافاصله تعریف و تصویری از خانه را برای ما بالا آورد که مثلاً خانه این شکلی است. اما این تعریف و تصویر که از خانه به ما نشان داده بر چه اساسی است؟

این تصور، به زبان خیلی ساده براساس هرآنچه که از بدو تولدمان تا همین لحظه بر ما گذشته، بستگی دارد. از این‌که چه سنی داریم، زن هستیم یا مرد، متعلق به کدام کشور و فرهنگ هستیم، در چه خانواده‌ای بزرگ شده‌ایم، در کدام منطقه جغرافیایی زندگی می‌کنیم و و و.

پس مشخصاً هزاران فاکتور در تصور ما از کلمه خانه دخیل است که کاملاً هم منحصر به شخص ماست، چون هیچ بشر دیگری در کل این کره خاکی دقیقاً عین ما نیست، عین ما بزرگ نشده و تجربیات ما را ندارد.

حالا شما تصور کنید ما با هم در حال گفت‌وگو هستیم و من در تلاش هستم به شما بفهمانم که خانه، این چیزی هست که من تصور می‌کنم با تمام جزئیاتش. مثلاً باید آجری باشد، باید فلان ظاهر را داشته باشد، باید فلان ارتفاع را داشته باشد و هزاران جزئیات دیگر که فقط در ذهن من هست.

اما شما تصویری کاملاً متفاوت براساس دانش و سبک زندگی و هزاران فاکتور دیگر که در ذهنتان هست، دارید. حالا چه کسی می‌تواند بین ما قضاوت کند که خانه درست، کدام یک از این خانه‌هاست؟ و آیا اگر هم کسی را به



قضاوت بگیریم، عین این نیست که یک شخص دیگر را با تصویری کاملاً متفاوت از تصور من و شما از خانه را به قضاوت قبول کنیم که ممکن است نه تصور من از خانه را قبول داشته باشد نه تصور شما، چون خودش تصویری منحصر به فرد خودش از کلمه خانه دارد؟

حالا آیا من حق دارم بابت این که تصور شما از خانه با مال من فرق دارد از شما برنجم که چرا شما دقیقاً مثل من فکر نمی‌کنید؟! آیا این حق را دارم از شما خشمگین بشوم صرفاً به دلیل بسیار مسخره و بی‌فایده تصورات متفاوت ما دوتا؟!

خب این دقیقاً اتفاقی است که روزانه در زندگی‌های ما می‌افتد. یعنی ما بدلیل تصورات متفاوت که براساس هزاران فاکتور در ذهن هر کدام از ما نقش بسته، از هم می‌رنجیم، خشمگین می‌شویم و در حالت حادثه، به جنگ برمی‌آییم.

این‌ها فقط تصورات است، یک سری اوهام و توصیفات هستند که ما براساس شرایطمان از هر چیزی برای خودمان ساخته‌ایم. اما آیا اصل همه ما یکی نیست؟  
حضرت مولانا می‌فرمایند:

### از همه اوهام و تصویرات، دور نورِ نورِ نورِ نورِ نور

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶)

یعنی ما هیچ کدام از این اوهام و توصیفات که در سرمان می‌چرخد نیستیم، ما نور مطلق ایزدی هستیم و این نور، در همه ما وجود دارد و ما غافل از این نور وجودمان، بر سر پوسته و ظاهر با هم می‌جنگیم.  
حضرت مولانا می‌فرمایند که فکرها قدرتمند هستند، بسیار قدرتمند. طوری که اگر ما از قدرت این افکار ذهنمان آگاه شویم کوه‌ها فرومی‌پاشند و دیگر جهانی باقی نمی‌ماند، یعنی جهان ذهن و اوهام آن، دیگر هیچ معنا و ارزشی برای ما نخواهد داشت و بر سر آن با کسی نمی‌جنگیم.

می‌فرمایند:

### از یک اندیشه که آید در درون صد جهان گردد به یک دم سرنگون

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۲۹)



خلق بی‌پایان ز یک اندیشه بین  
گشته چون سیلی روانه بر زمین

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۳۲)

هست آن اندیشه پیش خلق، خُرد  
لیک چون سیلی جهان را خورد و بُرد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۳۳)

پس چرا از ابلهی، پیش تو کور  
تن سلیمان است، اندیشه چو مور؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۳۷)

می‌نماید پیش چشمت که بزرگ  
هست اندیشه چو موش و، کوه‌گرگ

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۳۸)

عالم اندر چشم تو هول و عظیم  
ز ابر و رعد و چرخ، داری ترس و بیم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۳۹)

وَز جهان فکرتی ای گم ز خَر  
ایمن و غافل، چو سنگ بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۴۰)

باش تا روزی که آن فکر و خیال  
برگشاید بی‌حجابی پر و بال

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۴۳)

کوه‌ها بینی شده چون پشم نرم  
نیست گشته این زمین سرد و گرم

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۴۴)



نَه سَمَا بَیْنِی، نَه اِخْتَر، نَه وَجُود  
جَز خُدَایِ وَاحِدِ حَیِّ وَدُود

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۴۵)

تمام شد، خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا خانم، خیلی خوب.

کتابخانه  
جمهوری اسلامی ایران

## ۲۷- خانم هدیه از شیراز با سخنان آقای شهبازی

**خانم هدیه:** سلام آقای شهبازی هدیه هستم از شیراز، پانزده سالم است.

**آقای شهبازی:** هدیه خانم؟ همان کسی که ویدیو می‌فرستید؟

**خانم هدیه:** بله.

**آقای شهبازی:** آفرین، آفرین چه ویدئوهای زیبایی فرستادید هدیه خانم. این‌ها را چجوری درست می‌کنید؟ این‌ها خیلی عالی هستند.

**خانم هدیه:** به خاطر وجود شماست.

**آقای شهبازی:** ممنونم، شما پانزده سال، خیلی خیلی خوب کار کردید. این ویدیوهای شما خیلی زیبا، هم زیبا، هم خوب اجرا می‌کنید، خوب حرف می‌زنید، حرف‌های حسابی هم می‌زنید. این‌ها را شما چجوری یاد گرفتید خانم؟

**خانم هدیه:** از شما.

**آقای شهبازی:** از من، من که این چیزها را بلد نیستم. خیلی خوبند این‌ها، خیلی خوب اجرا می‌کنید، خوب مسلط حرف می‌زنید. بله، بسیار هم اثرگذار است، مطمئنم خیلی‌ها اثر پذیرفتند. بله باز هم می‌خواهید درست کنید؟  
**خانم هدیه:** آره امروز یکی فرستادم، نه دوتا.

**آقای شهبازی:** امروز دوتا فرستادید؟ آفرین، آفرین ویدیوها راجع به چیست؟ می‌خواهید بگویید راجع به چیست؟  
**خانم هدیه:** آن‌که فرستادم درباره «نه» گفتن است، یکی را هم شعر خواندم.

**آقای شهبازی:** شعر خواندید، آفرین. خیلی خب پیغام امروزتان چیست الان؟

**خانم هدیه:** یک متن آماده کردم.

۱- قانون جبران: قبل از این‌که نگاه برنامه گنج حضور کنم، نمی‌دانستم قانون جبران چیست. و من در بیشتر کارهایم قانون جبران را رعایت نمی‌کردم. مثلاً اگر کسی کار خوبی برایم انجام می‌داد، من آن را جبران نمی‌کردم یا اگر هم می‌کردم، کم‌تر انجامش می‌دادم چون که من ذهنی زرنگی داشتم که همیشه می‌خواست بیشتر بگیرد و کم‌تر انجام دهد.

قانون جبران را در خانه هم خیلی انجام نمی‌دادم و از زیر آن در می‌رفتم. مثلاً در کارهای خانه کمک به مادرم نمی‌کردم یا اگر هم می‌کردم، با خشم انجام می‌دادم و در ذهنم شکایت می‌کردم. ولی وقتی نگاه به برنامه گنج حضور کردم، تازه معنی قانون جبران را فهمیدم.

ما باید قانون جبران را در همه کارهایمان به اندازه یا بیشتر انجام دهیم. حتی ما باید در برابر کارهای بد مردم یا جفاهای آنها فضا را باز کنیم. اکنون با عشق در کارهای خانه کمک به مادرم می‌کنم و قانون جبران را در برنامه گنج حضور که بی‌نهایت در زندگی کمکم کرده‌است، هم به صورت مادی و هم به صورت معنوی انجام می‌دهم و به آن تعهد دارم.

۲- مقایسه: وقتی می‌خواستم کاری را انجام دهم، اول به خوبی خودم را با اطرافیانم مقایسه می‌کردم. اگر بعد از مقایسه کردن، داشته‌هایم از آنها کمتر بود ناراحت و خشمگین می‌شدم ولی اگر داشته‌هایم بیشتر از آنها بود، خوشحال می‌شدم و این باعث می‌شد که حواسم به دیگران برود و از جمع تقلید کنم و اختیار زندگی‌ام را به دست دیگران بدهم.

وقتی نگاه برنامه گنج حضور کردم، فهمیدم مقایسه از من ذهنی می‌آید. من ذهنی برای شناختن ارزش خود، خودش را با دیگران مقایسه می‌کند و به حسادت می‌افتد. ما نباید به هیچ وجه خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، چون که از جنس جسم می‌شویم و هشیاری جسمی. اما ما ذاتاً از جنس خدا یا زندگی و هشیاری حضور هستیم.

پس باید خودمان و دیگران را همان‌طور که هستیم بپذیریم، حتی ما نباید در برنامه گنج حضور خودمان را با بقیه مقایسه کنیم بلکه باید از تجربه‌های هم‌دیگر استفاده کنیم. چون این تجربه‌ها باعث پیشرفت ما می‌شوند.

**آقای شهبازی:** تمام شد، آفرین آفرین، خیلی خوب بود. همین پیغام هم خیلی خوب بود، همین را ویدئو بکنید برایمان بفرستید.

**خانم هدیه:** چشم، آقای شهبازی مامانم می‌توانند صحبت کنند؟

**آقای شهبازی:** بله، حتماً، حتماً.



## ۲۸- مادر خانم هدیه از شیراز با سخنان آقای شهبازی

مادر خانم هدیه: سلام، خوب هستید شما؟ سلامت باشید. خسته نباشید.

آقای شهبازی: خانم واقعاً به شما تبریک می‌گویم با این هدیه‌ای که خداوند به شما هدیه داده و شما هم به مردم هدیه دادید.

مادر خانم هدیه: ممنون، از لطف شماست، از آقای مولاناست.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، من که کاری نمی‌کنم، شما دارید کار می‌کنید. شما به این زیبایی کار می‌کنید.

مادر خانم هدیه: نه همه‌اش از وجود شما و جناب مولانا هست.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.

مادر خانم هدیه: آقای شهبازی من قبلاً خیلی روی بچه‌هایم سلطه داشتم. همیشه فکر می‌کردم که بچه‌هایم اصلاً هیچ چیز نمی‌دانند، باید فقط حرف من را گوش کنند. بعد موقعی که برنامه را نگاه کردم، واقعاً مخصوصاً از هدیه دخترم، خیلی چیزها را دارم یاد می‌گیرم. یکی از این‌ها مثلاً من اصلاً در این طول عمرم هیچ وقت ورزش نرفته بودم. بعد هدیه که برنامه شما را نگاه کرد به من پیشنهاد داد که بیا برویم مامان صبح‌های گاه، پیاده‌روی. دیگر صبح‌های گاه با هم می‌رویم پیاده‌روی، بعد از پیاده‌روی شعرهای مولانا را حفظ می‌کنیم، بعد هم او تجربه‌اش را برای من می‌گوید، من تجربه‌ام را برای او می‌گویم.

یعنی رابطه‌ام با هدیه خیلی بد بود، ولی الان خیلی با هم خوب شدیم. اصلاً مادر و دختری نیستیم مثل دوتا دوست هستیم. در طول روز اگر اشتباه کنیم، درجا می‌رویم در اتاق با هم خلوت می‌کنیم، من برای او اعتراف به اشتباهم می‌کنم، او اعتراف به اشتباهش را برای من می‌کند. خیلی باعث پیشرفت‌مان خیلی زیاد شده، خیلی.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین. همین‌طوری باید باشید، همین‌طوری.

مادر خانم هدیه: واقعاً آقای شهبازی، من هدیه را خیلی کتک می‌زدم، خیلی. این قدر کتکش می‌زدم که آقای شهبازی بعضی وقت‌ها جای کتک‌هایم روی بدنش مانده بود.

آقای شهبازی: عجب.

مادر خانم هدیه: ولی الان آقای شهبازی واقعاً درون بچه‌ها خیلی روشن است. واقعاً از وجود، اصلاً فقط همه‌اش از وجود شما و برنامه است، من اصلاً هیچ کاری نکردم. یعنی واقعاً بچه‌ها خیلی درونشان باز است. همیشه به‌خاطر توقعاتی که از هدیه در درس خواندن و این‌ها داشتم، می‌خواستم بهترین باشد. او هم هیچ وقت آقای



شهبازی یعنی یک دختری بود که نه از کتک‌های من شکایت می‌کرد، هیچ وقت. نه قهر می‌کرد، همیشه یک وقتی به او گفتم خب این قدر مثلاً من چیزی به تو می‌گویم قهر بکن. اصلاً قهر نمی‌کرد، همیشه هم لبخند روی لبش بود، همیشه. یعنی همه دور و بری‌ها هم او را می‌شناسند، همیشه لبخند روی لبش بود و هیچ وقت هم شکایت نمی‌کرد، هیچ وقت.

**آقای شهبازی:** شما معجزه مولانا و کار خودتان را ببینید. شما الان ما که شما را نمی‌شناسیم، دارید می‌گویید که هدیه را که دختر زیبا، روان، به این روشنی است، شما مثلاً کتک می‌زدید. از آن حالت تبدیل شد به عشق. الان مثل دوتا دوست با هم با دختر، دخترتان چند سالش است؟  
**مادر خانم هدیه:** الان شانزده سالش است.

**آقای شهبازی:** شانزده سال. با دختر شانزده ساله که هر روز می‌توانستید ستیزه کنید، باز هم کتک‌کاری کنید، البته تا یک جایی آدم کتک می‌زند، پس از یک مدتی آن‌ها آدم را می‌زنند. و کتک زدن دیگر همین تا سیزده، چهارده سالگی است، شانزده، هفده، هجده سالگی اگر همین برنامه ادامه پیدا کند آن موقع مادر کتک می‌خورد از دست پسر یا دختر، عوض می‌شود و این طرز زندگی نیست. این اصلاً به هیچ‌گویی درست نیست.  
پس می‌بینید مولانا چه معجزه‌ای کرده. این‌که می‌گوییم قانون جبران را انجام بدهید، این شعرها را بخوانید، عمل کنید، تکرار کنید. بله به بچه‌هایتان یاد بدهید.

بچه‌ها وقتی می‌بینند که ما به چیزی اهمیت می‌دهیم آن‌ها هم می‌دهند. لازم نیست ما بگوییم که تو بیا بنشین گوش بده. بچه‌ها همه‌اش نگاه می‌کنند ببینند پدر و مادرشان چه چیزی تماشا می‌کنند. اگر فیلم شصت سال پیش را تماشا می‌کنند، خب آن‌ها هم می‌نشینند تماشا می‌کنند. اگر می‌بینند نه یک چیز جدیدی می‌خوانند، حرف بزرگان را می‌زنند، بیت مولانا را می‌خوانند، آن‌ها می‌فهمند که این ارزش دارد، چون پدر و مادر هم وقتشان را روی این صرف می‌کنند.

ولی این‌که ما بیاییم یک فیلمی تماشا کنیم که واقعاً من ذهنی ساخته و به بچه‌مان بگوییم برو آن اتاق شعر مولانا را بخوان، نمی‌رود بخواند، این نتیجه ندارد. ما باید قانون جبران را، خودمان باید علاقه‌مند بشویم، زحمت بکشیم نه این‌که فقط موعظه کنیم ولی خودمان عمل نکنیم. خیلی زیبا.

**مادر خانم هدیه:** آقای شهبازی ببخشید، خیلی به برنامه‌های شما علاقه دارد، مثلاً وقتی برنامه‌های زنده‌تان هست، انگار می‌خواهد یک جایی برود، آماده می‌شود، از مثلاً صبح‌گاه چهارشنبه، از ساعت شش دیگر بلند





شده، مثلاً انگار می‌خواهد یک جایی برود، خودش را آماده می‌کند، دفترش را آماده می‌کند، خودکارش را آماده می‌کند.

بالشت می‌گذارد برای من، جای من را آماده می‌کند، دفتر من را آماده می‌کند، خیلی، خیلی اصلاً عجیب. دست شما درد نکند آقای شهبازی.

**آقای شهبازی:** عجب، خواهش می‌کنم.

#### ۲۹ - سخنان آقای شهبازی

من می‌خواهم یکی از فیلم‌های هدیه را بگذارم شما تماشا کنید و ببینید که چطور یک رابطه خصمانه به یک رابطه عشقی تبدیل شده که از اول قرار بوده خب رابطه عشقی باشد، رابطه مادر و فرزند دیگر اعلی‌ترین رابطه عشقی هست، از این بهتر ما نداریم عشق را نشان دهیم.

این است که چند لحظه به من اجازه بدهید، شما یکی از ویدیوهای هدیه را ببینید و علت این‌که می‌گویم تماشا کنید، بعضی بچه‌های دیگر ناراحت نشوند، چرا مال آن‌ها را نمی‌گذارم، برای این‌که الآن اسم هدیه آمد، خودشان زنگ زدند و مادرشان گفتند که من هدیه را کتک می‌زدم.

امیدوارم هیچ مادری بچه‌اش را کتک نزند، خشن رفتار نکند، این همان مادری است که الآن با دخترش دوست شده.

بچه‌های ما هم می‌توانند بهترین دوست‌های ما باشند، مثل یک رفیق، شما یک مرد چهل ساله، با یک مرد چهل ساله می‌روی بیرون چجوری رفیق هستند، خب آدم می‌تواند با، مرد چهل ساله می‌تواند با پسر دوازده ساله‌اش رفیق شود، همین‌طوری همه‌چیز را بگویند با هم نَدار بشوند به اصطلاح.

جهان عشق همین است دیگر، وقتی شما از محدودیت‌های تفاوت‌های ظاهری و القائات آن خلاص می‌شوید، دوست می‌شوید؛ می‌گویید بین من و این شخص تفاوتی نیست، هر دو مان از جنس زندگی هستیم.

و ما الآن می‌بینیم مولانا هرچه می‌گوید درست است. حرف خردمندان از دهان یک انسان هفت‌ساله، ده‌ساله، پانزده‌ساله بیرون می‌آید.

◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇



۳۰- متن پیام ویدیویی خانم هدیه

سلام خدمت آقای شهبازی و دوستان عزیزم در گنج حضور. هدیه هستم از شیراز می‌خواستم چندتا شعر مولانا برایتان بخوانم و تفسیرش را هم بگویم.

مردۀ خود را رها کرده‌ست او  
مردۀ بیگانه را جوید رفو

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۵۱)

خُب تفسیرش یعنی چه؟ یعنی این‌که مرده یا من‌ذهنی خودمان را ما می‌آییم رها می‌کنیم و می‌آییم مرده و من‌ذهنی دیگری را تغییر می‌دهیم. ما باید حواسمان روی خودمان باشد، خودمان را تغییر بدهیم، چه کاری به دیگران داریم؟

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۴۷۹)

تفسیرش یعنی چه؟ یعنی این‌که ای چشمان من، تو تا الآن داشتی برای دیگران گریه می‌کردی، حال تو از همه گریه‌دارتر است. وقتی که ما در من‌ذهنی‌مان هستیم، حالمان از همه گریه‌دارتر است. بنشین و برای خودت گریه کن.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۹۶)

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

یعنی این‌که اگر ما بخواهیم دیگران را دانشمند، عاقل و تغییرشان بدهیم، خودمان را بدخو می‌کنیم، خودمان تغییر نمی‌کنیم. نه‌تنها دیگران تغییر نمی‌کنند و ما هم الکی عمر خودمان را هدر می‌دهیم و تغییر هم نمی‌کنیم. بدخو و خالی می‌شویم.



## در گوی و در چهی ای قَلتَبان دست وادار از سِبَالِ دیگران

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)

## چون به بُستانی رسی زیبا و خوش بعد از آن دامانِ خَلقان گیر و کَش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۷)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۸)

گو: گودال  
قَلتَبان: بی‌حمیت، بی‌غیرت  
سِبَال: سبیل  
خربنده: خادمِ الاغ، خرکچی

خُب حالا تفسیرش یعنی چه؟ می‌گوید که

## در گوی و در چهی ای قَلتَبان دست وادار از سِبَالِ دیگران

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۵)

تو که در گودال من‌ذهنی و چاه همانیدگی‌هایت گیر کردی ای بی‌غیرت، دست از سبیل کشیدن دیگران بردار.

یعنی دیگران را اصلاح نکن، تو تمرکزت را به‌روی خودت قرار بده، چکار به دیگران داری؟

## چون به بُستانی رسی زیبا و خوش بعد از آن دامانِ خَلقان گیر و کَش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۶)



تو وقتی رسیدی به یک بوستان زیبایی آن موقع به دیگران هم بگو بیایند.

## ای مُقیمِ حبسِ چار و پنج و شش نغزجایی، دیگران را هم بکش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۷)

می‌گوید که ای کسی که گرفتار چهار بُعد، شش تا جهت و پنج تا حس هستی، تو خودت گرفتار هستی، چچور می‌خواهی وقتی که داخل ذهنت هستی، گرفتاری، ناآرامی، ستیزه می‌کنی دیگران را تغییر بدهی؟!

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۳۸)

خُب این‌جا می‌گوید که، ماتحتِ خر وقتی به سروصدا درمی‌آید مانند سروصداهاى من‌ذهنی هست. وقتی ما در من‌ذهنی‌مان سروصدا داریم می‌آییم دیگران را هم می‌خواهیم تغییر بدهیم، یعنی می‌گوییم بیایید این سروصداها را بشنوید. تو چچور وقتی که داخلِ ذهنت هستی می‌خواهی دیگران را تغییر بدهی؟

خُب، حالا یک شعر دیگر:

## هست احوالم خلافِ همدگر هر یکی با هم مخالف در اثر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۱)

## چونکه هر دم راه خود را می‌زنم با دگر کس سازگاری چون کنم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۲)

## موج لشکرهای احوالم ببین هر یکی با دیگری در جنگ و کین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳)



## می‌نگر در خود چنین جنگِ گران پس چه مشغولی به جنگِ دیگران؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۴)

## یا مگر زین جنگ، حَقّتِ واخرد در جهان صلح یک رنگت برَد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵)

خُب حالا تفسیرش یعنی چه؟ می‌گوید:

## هست احوالم خِلافِ همدگر هر یکی با هم مخالف در اثر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۱)

می‌گوید که حال من مخالف هم‌دیگر هستند. یعنی این‌که حال من با همانیدگی‌هایم تغییر می‌کنند. وقتی که یک همانیدگی‌ام را از دست بدهم حالم بد می‌شود، ولی اگر یک همانیدگی به همانیدگی‌هایم اضافه کنم حالم خوب می‌شود. این‌ها مخالف هم‌دیگر هستند، هست احوالم مخالف همدگر.

این‌ها تضادهای درونی به‌وجود می‌آورند. تضادهای درونی باعث می‌شوند که ما مریض بشویم، مریضی‌هایی که به‌وجود می‌آید براساس همین‌هاست.

خُب حالا حال ما براساس همانیدگی‌هایمان تغییر می‌کند و مخالف هم هستند.

## چونکه هر دم راه خود را می‌زنم با دگر کس سازگاری چون کنم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۲)

من که خودم با هر بار در ذهنم با خودم ستیزه می‌کنم، اختیارم را از دستِ خودم از دست می‌دهم، نمی‌توانم خودم را اداره کنم، حال خودم را آرام کنم، عملم دست خودم نیست، چطور می‌توانم دیگران را تغییر بدهم و با آن‌ها در صلح و آشتی باشم؟



## موج لشکرهای احوالم ببین هر یکی با دیگری در جنگ و کین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳)

می‌گوید که این همانیدگی‌هایی که درون من هستند را ببین، همه‌شان با هم‌دیگر در جنگ هستند. در جنگ هستند یعنی چه؟ یعنی یک‌بار خوبند یک‌بار بدند، می‌آیند با هم‌دیگر جنگ می‌کنند. مثلاً حال خوب دارم بده می‌آید خرابش می‌کند، حال بد دارم خوبه می‌آید خرابش می‌کند. ما باید یک‌جور باشیم که ثابت باشیم، از درون شاد باشیم.

## موج لشکرهای احوالم ببین هر یکی با دیگری در جنگ و کین

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳)

## می‌نگر در خود چنین جنگ گران پس چه مشغولی به جنگ دیگران؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۴)

تو درونت یک جنگ سنگینی هست، چجور می‌خواهی به جنگ با دیگران مشغول بشوی؟ تو باید اول همانیدگی‌ات را شناسایی کنی، او را با عشق بپذیری‌اش، از مرکزت بیاوری آن را بیرون، خدا را عدم قرار بدهی. و فضا را باز کنی تسلیم بشوی، آرام باشی. وقتی که همانیدگی‌ات را از دست دادی درونت آرام می‌شود، آرام می‌شود، آرام می‌شود.

## یا مگر زین جنگ، حَقَّتْ وَاخْرَدَ در جهان صلح یک رنگت بَرَدَ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۵)

می‌گوید که اگر تو فضا را باز کنی، وقتی تو فضا را باز کنی خدا هم تو را از این جنگ نجات می‌دهد و تو را می‌آورد به جهان صلح، جهان رنگارنگ، به فضای یکتایی، به خودش تو را زنده می‌کند.



پس معنی‌های کلی همه این بیت‌هایی که خواندم این بود که ما باید حواسمان را روی خودمان قرار بدهیم. مثلاً یکی دارد ستیره می‌کند، ما می‌گوییم بروم به او بگویم چرا ستیره می‌کنی؟ بروم او را تغییر بدهم، با این‌که ما خودمان ستیره هم می‌کنیم، ما خودمان پر ایراد هستیم.

ما باید حواسمان را روی خودمان جمع کنیم، از درون خودمان را شاد کنیم، خودمان را آرام کنیم، وقتی که ما تغییر کردیم با ارتعاش ما دیگران هم تغییر می‌کنند.

مثلاً یکی که در برابرت سروصدا می‌کند وقتی تو آرام باشی، او هم آرام می‌شود. ولی اگر ما برویم به او بگوییم آرام باش آرام باش، ممکن است او تغییر نکند، و ما هم آلکی عمر خودمان را هدر بدهیم.

ممنونم آقای شهبازی از برنامه زیبایتان. خیلی دوستان دارم.

### ۳۱- سخنان آقای شهبازی

خُب، فیلم هدیه را دیدید، که یک دختر شانزده‌ساله چقدر مسلط و روشن صحبت می‌کنند و رابطه هدیه را با مادرش، از زبان مادرش شنیدید.

آقای شهبازی: شما فیلم هدیه را دیدید؟

خانم نسترن: بله استاد، بله هدیه خانم را دیدم ماشاءالله. خیلی خوب توضیح می‌دادند، خیلی اشعار جناب مولانا را به صورت آنلاین خیلی قشنگ. تبریک می‌گویم به ایشان، تبریک به جناب مولانا. خیلی خوشحالم.

آقای شهبازی: آفرین. ممنوم. بفرمایید در خدمتان هستیم.

استاد با اجازتون در رباعی ۳۵۸ جناب مولانا دارند که

صد بار بگفتمت چه هشیار و چه مست  
شوخی مکن و مزن به هر شاخی دست

از بس که دلت به این و آن در پیوست  
آب تو برفت و آتش ما بنشست

(مولوی، دیوان شمس، رباعیات، رباعی ۳۵۸)

جناب مولانا خیلی زیبا به من آموزش می‌دهند که به هر حالتی که هستم، چه زنده به حضور و چه در حالت من‌ذهنی، نباید به شوخی زندگی توجه کنم و همانیده و هم‌هویت شده سراب این جهان بشوم، و درواقع از این شاخه به آن شاخه بپریم.

جناب مولانا می‌گوید از بس که دلمان به این حس‌ها، به این اشیاء، به این چیزها، خوشحال و ناراحت شد، دیگر روی زیبایی که به خداوند زنده شویم را نداریم. درواقع در همه حالت زندگی باید مراقب خود باشیم.

انسان باید در همه عمر در پرهیز، تقوا و خاموشی، یعنی در مراقبت از خود در فضای عدم سپری کند. و از فریب و تخریب و افکار منفی خود، خود را دائماً دور سازد.

چیز مهمی که بالا و پایین‌های زندگی به من نشان می‌دهد این است که باید هر لحظه مراقب خود باشی، نه این‌که مراقبت از خود نکنی و بگویی اتفاق افتاد.

اتفاق بد بلکه به‌عنوان یک انسان اتفاق می‌افتد، بلکه انسان به‌عنوان این‌که اختیار دارد می‌تواند اختیار کند که اتفاق برای او چگونه رخ دهد.





اتفاق‌های بد از بی‌حواسی خودِ انسان به‌وجود می‌آید. یعنی این‌که انسان مراقب خودش نیست و اتفاق‌های بد رُخ می‌دهد.

درواقع اگر هشیار به زندگی باشیم هیچ‌وقت قرار نیست اتفاق‌های بدی بر ایمان رُخ بدهد. برای زندگی راحت و خوب باید به مردم نیکی کنیم.

مهم نیست در چه فرمی قرار است خدمت کنیم، اما برای کاهش رنج در اطراف خود باید نیکی کنیم. و نیکی ما را از هزاران بلا دور می‌سازد.

در دفتر سوم بیت ۳۱۵۸ دارند که

**گویدش: رُدُّوا لَعَادُوا، کارِ توست  
ای تو اندر توبه و میثاق، سُسْت**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۸)

**لیک من آن ننگرم، رحمت کنم  
رحمتم پُرست، بر رحمت تنم**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۵۹)

خود را در حالت ذهنی‌ام دیده‌ام، دیدم به زندگی و نیروی حیات ایمان ندارم و یک چیزی از بیرون می‌خواهم، و الآن حس ناامنی نسبت به همانیدگی‌های زندگی دارم، که زندگی دارد آن‌ها را تکان می‌دهد. و من ناراحت می‌شوم و یا غصه می‌خورم.

خود را دیدم و متوجه شدم دارم اشتباه فکر می‌کنم و نوع بینش من به زندگی و خداوند اشتباه است. و زندگی اشتباه از بینش و فکر و عمل اشتباه سرچشمه می‌گیرد، و برعکس.

ذهن همه‌چیز را غیرممکن و بد می‌کند و نمی‌گذارد درست اختیار کنم و ایمان بیاورم تا آرام و ساده زندگی زنده را ادامه بدهم.

و در آخر شعر زیبای جناب مولانا:

**شهرِ ما فردا پُر از شِکر شود  
شِکر ارزان‌ست، ارزان‌تر شود**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۸)



## در شکر غلطید ای حلویان همچو طوطی، کوری صفرایان

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۲۹)

## نیشکر کوبید، کار این است و بس جان برافشانید یار این است و بس

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۳۰)

تمام شد استاد.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا، آفرین، آفرین. خُب با شما خداحافظی می‌کنم پس.

**خانم نسترن:** استاد اگر اجازه بدهید که پدرم هم هستند.

**آقای شهبازی:** بله، بله، بفرمائید، حتماً.

### ۳۳- پدر خانم نسترن

تشکر می‌کنیم از تمام این نصیحت‌های شما و مولانای جان، که ما واقعاً دردها را با عشق داریم رد می‌کنیم، و اتفاقات را با عشق داریم با آن‌ها برخورد می‌کنیم.

اگر ما قبلاً مولانای جان نبود، نصیحت‌های شما بزرگوار نبود، واقعاً ما درد فراوان می‌کشیدیم. ولی الآن همان‌طور که مولانا فرمودند می‌گوید «درد آمد بهتر از مُلک جهان».

ما زمانی که درد می‌کشیم خدا را بهتر درون خودمان می‌بینیم. اتفاقات زیبایی برای ما افتاده، و خدا را شکر می‌کنم. صبر و شکر را هم‌چنین پیشه می‌کنیم.

و جا داشت که من این‌جا از شما تشکر بکنم و مولانای جان را. از همین‌جا دست شما را می‌بوسم و مزاحم اوقات شما نمی‌شوم.

**آقای شهبازی:** ممنونم، لطف دارید، ان‌شاءالله شما هم سلامت باشید.



### ۳۴- سخنان آقای شهبازی

البته ما نصیحت‌های مولانا را همه می‌خوانیم. بنده در حدی نیستم که به شما نصیحت کنم، ولی پندهای مولانا می‌تواند بسیار بسیار مفید باشد. این هم عرض کنم که من ذهنی وقتی مسئولیت هشیاری خودش را در این لحظه به عهده نمی‌گیرد و بی‌احتیاطی می‌کند، ما باید بدانیم فقط خودمان نیستیم؛ هر کسی هر عملی می‌کند، باید بداند که به وسیله روابط نامرئی به بقیه جامعه مخصوصاً به اعضای خانواده مربوط است.

و هر حادثه بد به ما رخ بدهد بقیه اعضای خانواده هم درگیر می‌شوند. پس باید مسئولیت خودمان را در هر سنی، مخصوصاً در سنین پایین‌تر حوالی بیست سال به عهده بگیریم. نگوییم به من مربوط نیست، من هر کاری دلم می‌خواهد می‌کنم، باید بدانیم که با کوچک‌ترین اشتباه می‌توانیم بقیه اعضای خانواده را هم سال‌ها درگیر کنیم، یعنی آن‌ها هم برای ما غصه بخورند. چون یک بلایی سر یک بچه بیاید، پدر و مادر دائماً در این فکر هستند که چجوری این به اصطلاح اشکال را رفع کنند.

باید مواظب باشیم در آن سنین بیشتر. ولی در هر سنی، در هر سنی واقعاً باید محاسبه کنیم که کوچک‌ترین خطای ما ممکن است وقت بقیه را بگیرد. در سنین بالاتر هم همین‌طور.

بارها خدمتتان عرض کردم که بالای سن شصت و این‌ها آدم باید مواظب تنش شود، برود ورزش کند، هر روز شعر بخواند، حالش را خوب نگه دارد، مریض نشود خودش را هم بیندازد گردن دیگران، و بگوید بیایید من را ببرید بیرون، بیایید من را ببرید دکتر. از دست آدم خسته می‌شوند.

عشق موقعی بروز می‌کند که همه مسئولیت خودشان را حداقل برای نگهداری خودشان و احترام به بقیه حفظ کنند، یک کسی هی مسئله ایجاد می‌کند، مسئله ایجاد می‌کند، توقع دارد که اعضای خانواده دائماً مثل نوکر در خدمتش باشند، یک جایی عشق پژمرده می‌شود یک دفعه می‌بینید بچه آدم می‌گوید نمی‌کنم. کار را نباید به آن‌جا برسانیم ما.



۳۵- خانم فریده از هلند

خانم فریده: سلام آقای شهبازی فریده هستم از هلند زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: بله فریده خانم. من یادم است شما اسمتان را گذاشته بودید نمی‌دانم، درست است؟!

خانم فریده: با اجازه شما بله.

آقای شهبازی: امروز یک هم‌اسم شما پیدا کرده بود که اسم اولش را گذاشته بود نمی‌شناسم، فامیلی‌اش را

گذاشته بود نمی‌دانم شما می‌دانید این را، باهم فامیل هستید، نسبتی دارید باهم؟!

خانم فریده: نه‌خیر؛ بله، به‌لحاظ هشیاری که همه ما یک هشیاری بیشتر نیستیم، ولی به‌لحاظ بیرونی نه‌خیر،

آشنایی ندارم. ولی داشتم اتفاقاً پیغام ایشان را گوش می‌کردم، خیلی جالب بود برایم.

آقای شهبازی: هنوز اسم شما نمی‌دانم است دیگر درست است؟!

خانم فریده: ان‌شاءالله که در عمل نمی‌دانم باشیم. ان‌شاءالله.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم فریده: آقای شهبازی من با اجازه‌تان، اولاً که خسته نباشید و خیلی ممنون از شما و از تمام پیام‌های

دوستان که خیلی زیباست. من یک پیامی نوشتم امروز، ولی فکر کردم که شاید بهتر باشد تجربه‌ای که امروز

داشتم را بگویم.

راستش این بیت زیبای:

بیدار شو، بیدار شو، هین رفت شب، بیدار شو

بیزار شو، بیزار شو وز خویش هم بیزار شو

در مصر ما یک احمقی نک می‌فروشد یوسفی

باور نمی‌داری مرا، اینک سوی بازار شو

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

این بیدار شو درواقع دارد یک‌جوری امروز به من می‌گفت که از این ترست بیدار شو و بیا بیرون، و بیزار شو و

«لا» کن که من این ترس نیستم.



مسیر خانه ما یک خیابانی است که آن قسمت چون خلوت است، معمولاً آخر شب‌ها خیلی آدم‌ها سگ‌هایشان را می‌برند آن‌جا برای چرخیدن.

من امروز بعدازظهر وقتی داشتم برمی‌گشتم مجبور شدم که از آن مسیر بیایم. به‌طور معمول در این موقع‌ها من هیچ‌وقت از آن مسیر نمی‌آیم. برای این‌که می‌دانم افرادی در آن‌جا سگ‌هایشان را می‌چرخانند و من یک خُرده از سگ‌های بزرگ ترس دارم، با سگ‌های کوچک اصلاً مشکلی ندارم ولی از سگ‌های بزرگ‌تر کمی می‌ترسم.

امروز از آن مسیر من مجبور بودم که بیایم و دیگر اصلاً هیچ راهی نداشتم که برگردم. وقتی رسیدم در آن خیابان متوجه شدم که یک آقایی با سگش دارد از آن‌جا می‌رود و سگش هم آزاد بود. وقتی که سگش من را دید شروع کرد به سمت من دویدن، و من با صدای بلند به آن آقا می‌گفتم که سگت را صدا کن، سگت را صدا کن که این سگ به سمت من نیاید. ولی آن مرد یک بار فقط صدا کرد و ایستاد به تماشا کردن.

سگ همچنان بدو بدو به سمت من می‌آمد من هم که خُب از سگ بزرگ می‌ترسیدم و این‌بار دیگر انگار که زندگی من را در یک کوچه بن‌بستی گیر انداخت و گفت برای یک‌بار هم که شده فریده باید این ترست را ببینی و بیزار بشوی و بگویی که من این ترسم نیستم.

من وقتی دیدم این سگ دارد به سمت من می‌آید، سر جای خودم ایستادم، ترس من همین‌جور داشت تمام بدن من را گرفته بود و من یک لحظه وارد بدنم شدم و تمام بدنم را حس می‌کردم، به خودم گفتم که الان دیگر کاری نمی‌توانی بکنی، چون این سگ دارد به سرعت می‌آید به سمت تو، لحظه‌ای که کامل به سمت من نزدیک شد، من فقط شروع کردم خیلی آرام، به این سگ می‌گفتم که آرام باش، آرام باش، آرام باش و این سگ همچنان این حرف من را می‌شنید و شروع کرد به آرام شدن و جالب بود که وقتی من این کلمات را به‌کار می‌بردم، یک لحظه‌ای حس کردم که خودم تمام ترسم فروکش کرد، خودم این‌قدر آرام شدم که بعد آن سگ هم آرام شد، که اصلاً بدون این‌که حرکت دیگری بکند، خیلی راحت برگشت و رفت به سمت صاحبش و برای خودم عجیب بود که چه‌جوری توانستم اصلاً روی بدن خودم تمرکز کنم و ترسم را... یعنی اگر این اتفاق زمان‌های دیگری برای من می‌افتاد، من معمولاً شروع می‌کنم راهم را عوض می‌کنم و یا عقب‌عقب این‌قدر می‌آیم و یا به صاحب سگ می‌گویم که سگت را صدا کن چون من می‌ترسم از سگ بزرگ.

ولی این‌بار اصلاً یک اتفاق دیگری افتاده بود و خیلی راحت من این ترسم را دیدم و ایستادم و با آن روبرو شدم و همان لحظه قدم اول انگار اتومات خودش انجام شد.



## چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟ نگر اوّلین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

قَدَم: دیرینگی، قدیم (مقابل حدوث)

یعنی آن قدم اول، که من آمدم وارد بدن خودم شدم، انگار آن قدم اول خودش اتومات انجام شده بود و این سبب‌سازی ذهنم را دیدم که چجوری من را شرطی کرده به این‌که بترسم، در حالی‌که:

## حق، قَدَم بر وی نهد از لامکان آنگه او ساکن شود از کُن فَکَان

(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۳۸۱)

و می‌دیدم که چقدر قشنگ این ترس من فروکش کرد و آن سگ هم آرام شد، بدون این‌که اصلاً اتفاقی بیفتد، در حالی‌که من با کوچک‌ترین واکنش می‌توانستم آن سگ را تحریک کنم.

بعد آن سگ برگشت رفت سمت صاحبش، من هم خیلی آرام پشت سر سگ رفتم و وقتی هم به صاحب سگ رسیدم، ذهنم داشت همچنان سبب‌سازی می‌کرد برای من و می‌گفت که بگو، عصبانی شو، به این آقا بگو که اجازه ندارد سگش را بدون قلاده آزاد کند.

آن آقا هم برگشت و به من گفت که خب خوشبختانه هیچ اتفاقی نیفتاد، ولی من هیچ‌چیزی نگفتم، با یک لب‌خند، خیلی راحت از کنار آن آقا رد شدم و این‌قدر این حادثه برای من امروز جالب بود که تصمیم گرفتم، یعنی صحبت یلدا جان و صحبت مرجان جان باعث شد که من تشویق شوم که این تجربه‌ام را بیایم بگویم به‌جای آن متنی که نوشتم. همین را خواستم بگویم. ممنون از زحمات شما و زحمات همه دوستانی که می‌آیند پیغام می‌دهند.

آقای شهبازی: عالی عالی.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

وقتی همیشه سعی داریم برحسب همانیدگی‌ها و دید غلط من‌ذهنی بالا بیاییم، یعنی جای خدا قرار گرفته‌ایم. درحقیقت آنصِتوا را برای این رعایت نمی‌کنیم چون می‌خواهیم تحت هر شرایطی دیده شویم و این در برابر حکم حق بی‌ادبی است. همان‌طور که ظهور تمام اولیا و بزرگان به این خاطر بوده که ما را از هیروت من‌ذهنی بیرون بکشند تا توهم دیده شدن برحسب همانیدگی‌ها در ما دَر شود و ما به حرفهٔ سوداپزی در ذهن خود یعنی زندگی‌کردن برحسب آرزوها و خیالات واهی نپردازیم.

این‌که خود را با دیگران قیاس کنیم، یا فکر کنیم نسبت به دیگران برتریم. پس باید مسلط و غالب باشیم، باید صحبت کنیم و دیگران بی‌قیدوشرط ما را بپذیرند و حرف، حرف ما باشد. این کار یعنی در وهم بودن، نظر را کنار گذاشتن، فضاگشایی نکردن و بلند شدن از توهمات و همانیدگی‌ها و فضا‌بندی، که همه ترک ادب در مقابل خداست و این بی‌ادبی ما را به سمت سرنگونی می‌برد، چرا که در حالت سقوط و نابودی هستیم، ولی برعکس فکر می‌کنیم در حال صعود و بالا رفتن و موفقیت و چیرگی هستیم.

## پس پیمبر دفع کرد این وَهْم از او تا نباشد در غلط سوداپز او

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۴)

## وآنکه اندر وَهْم او ترک ادب بی‌ادب را سرنگونی داد رب

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۵)

## سرنگونی آن بُود کو سوی زیر می‌رود، پندارد او کو هست چیر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۶)

ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، ممنونم.



### ۳۷- خانم آیدا از جوزان نجف آباد با سخنان آقای شهبازی

آیدا هستم، شانزده ساله.

**آقای شهبازی:** امروز ویدئوی هدیه را دیدید؟

**خانم آیدا:** هدیه فرستادند استاد؟

**آقای شهبازی:** نه، پس برنامه را نگاه نمی‌کردید شما، یک دختر شانزده ساله دیگر از شیراز صحبت می‌کردند، که ایشان هم مثل شما خیلی پیشرفت کردند.

**خانم آیدا:** اتفاقاً من هم ویدئو برای شما فرستادم، ولی شما وقت نکردید که نگاه کنید.

**آقای شهبازی:** از طریق تلگرام فرستادید؟

**خانم آیدا:** بله.

**آقای شهبازی:** خیلی خوب، چشم نگاه می‌کنیم.

**خانم آیدا:** خیلی ممنونم، استاد.

استاد من می‌خواهم همان ویدئو را در بیان ساده برای گنج‌حضورها بگویم.

این‌که من ذهنی ما از چه تشکیل شده است؟ من ذهنی ما از هیجانات مختلف منفی ما تشکیل شده است، از خصوصیات منفی ما مثل خشم، حسادت، نفرت، تنفر، کینه، زودرنجی.

هر خصوصیتی که به ما درد می‌دهد، هر هیجانی که به ما درد می‌دهد و باعث می‌شود که ما سریع تصمیم بگیریم و سریعاً واکنش نشان بدهیم و سریع دردی برای خودمان تولید بکنیم، آن خصوصیت من‌ذهنی است که من‌ذهنی را تشکیل داده است.

حالا این خصوصیت‌ها را چه تشکیل داده است؟ این خصوصیت‌ها را، مثلاً ما چجوری خشمگین می‌شویم؟ چه اتفاقی می‌افتد که ما خشمگین می‌شویم؟ از دست چیزی یا کسی یا اتفاقی.

وقتی ما خشمگین می‌شویم که الگوی من‌ذهنی ما، ما می‌گوییم ما از بی‌محل‌ی بدمان می‌آید، حالا که این مادر ما، پدر ما، دوست ما یا هر کسی که در زندگی ماست یا بیرون از زندگی ماست به ما بی‌محل‌ی می‌کند، ما سریع سراغ این الگو می‌رویم و حول محور این الگو تصمیم‌گیری می‌کنیم.





وقتی که ما می‌بینیم کسی که به ما بی‌توجهی کرده، پس ما می‌گوییم حالا که به من بی‌توجهی کرد، پس من خشمگین می‌شوم، پس من ناراحت می‌شوم و بلافاصله ما خشمگین می‌شویم.

خب این‌ها همه، چیز عجیبی نبوده، فکر بوده که این خشم را در ما ایجاد کرده. ما چند تا فکر پشت سرهم باعث شده که چیزی به نام خشم تولید شود. یعنی فکر این که به من توجه نکرده‌اند، حالا که به من توجه نکرده‌اند، پس زندگی به من \*\*\*، باید خشمگین بشوم، می‌شود خصوصیت خشم که یکی از خصوصیات است که من ذهنی را تولید می‌کند.

پس اگر ما هیچ فکری نکنیم، در واقع من ذهنی هم وجود ندارد. پس به این نتیجه می‌رسیم که من ذهنی از فکرهای ما تشکیل شده، حالا اگر این لحظه هیچ فکر منفی نداشته باشیم و فضا را باز کنیم و نخواهیم از توجه دیگران زندگی بگیریم و از درون خودمان زندگی بگیریم من ذهنی وجود ندارد این لحظه و ما می‌توانیم در لحظه زندگی کنیم.



### ۳۸- خانم مهردخت از چالوس

خانم مهردخت: سلام، ممنون از زحماتتان.

آقای شهبازی: اختیار دارید.

خانم مهردخت: ببخشید من یک متنی را البته نوشتم و این یک چالشی خودم داشتم در مورد حقیقت نماز و هم‌هاش این به ذهنم می‌رسید که یعنی آن نمازی که خودم می‌خواندم را برای من یک حالت چالش پیش آمده بود. بعد تا این‌که دو، سه روز بعد از این فکری که هم‌هاش مرتب می‌آمد در ذهنم و من را داشت ناامید می‌کرد من ذهنی‌ام، در کتاب، رفتم سراغ کتاب «فیه مافیه» و آن‌جا یک موضوعی را خواندم و مطلب برایم یک مقدار باز شد و آن‌جا جواب چالشم را گرفتم. حالا آن مطلب را خود متن که از آقای مولانا بودند، مولانای جان بودند، من خود متن را چون ساده بود آوردم به صورت کوتاه و چالش خودم را هم نوشتم، نتیجه‌گیری که کردم. اگر اجازه بدهید متن را بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله. خواهش می‌کنم.

خانم مهردخت:

«حقیقت نماز»

از مولانای عزیز در مورد حقیقت نماز سؤال شد که «از نماز نزدیک‌تر به حق راهی هست؟ و ایشان فرمود: هم نماز! اما نماز این صورت تنها نیست. این قالب نماز است، زیرا که نماز را اولی و آخری است، و هر چیز را اولی و آخری باشد، آن قالب باشد. زیرا تکبیر، اول نماز است و سلام، آخر نماز است. و هم‌چنین شهادت آن نیست که بر زبان می‌گویند تنها، زیرا که آن را نیز اولی است و آخری. و هر چیز که در حرف و صورت درآید و او را اول و آخر باشد آن، صورت و قالب باشد. جان، آن بی‌چون باشد و بی‌نهایت و او را اول و آخر نبُود. آخر این نماز را انبیا پیدا کرده‌اند. اکنون این نبی که نماز را پیدا کرده‌است، چنین می‌گوید که: «لِي مَعَ اللَّهِ وَقْتُ لَا يَسَعُنِي فِيهِ نَبِيٌّ مُرْسَلٌ وَلَا مَلَكٌ مُقَرَّبٌ.»

یعنی این‌که این «لِي مَعَ اللَّهِ وَقْتُ» یعنی این‌که «مرا آنسی است با خدا که در آن آنس هیچ نبی مُرْسَل و فرشته مُقَرَّبی بدان راه نیابد.»

«پس دانستیم که جان نماز این صورت تنها نیست، بلکه استغراقی است و بیهوشی است که این همه صورت‌ها برون می‌ماند و آن‌جا نمی‌گنجد. جبرئیل نیز که معنی محض است هم نمی‌گنجد.»

(مولوی، فیه مافیه، متن (۱۲)، ص ۵۹)



بعد در شرح آن از آقای کریم زمانی آمده بود که «مولانا، هم صورت نماز را لازم می‌شمرد و هم جان نماز را که عبارت است از استغراق در حق و محو و فانی شدن در او. بنابراین روا نیست که به بهانه جان نماز از صورت و قالب آن غفلت رود، و توقف در صورت و قالب نماز نیز وافی به مقصود نیست.»

با این علم و آگاهی به این یقین رسیدم که هیچ‌وقت نماز خود را با این‌که الآن با ذوق و اشتیاق می‌خوانم نه مثل قبل برحسب انجام وظیفه عبادی، هرچند الآن هم به صورت و قالب انجام می‌گیرد، با قضاوت‌های ذهنی‌ام نسجم و حتی اعمال دیگرم یا پیشرفت معنوی‌ام را هم در ذهن ارزش‌یابی نکنم.

مثلاً اگر کار خیری می‌کنم فکر نکنم که از آن طریق به خداوند نزدیک می‌شوم و یا آن را به‌عنوان کار خوب بسنجم که بعد هم به توقع و انتظار بیفتم که خداوند حتماً یک جایی برایم جبران می‌کند، چون ذهن این‌طوری تحلیل می‌کند، بلکه هر عملی را با فضاگشایی و با خشنودی و رضا انجام می‌دهم.

همان‌طور که مولانای جان می‌فرماید:

## چنان گشت و چنین گشت چنان راست نیاید

### مدانید که چونید بدانید که چندید

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۳۸)

پس در هنگام نماز خواندن هم خود را نمی‌سنجم که حالا چرا آن را در حضور کامل نخواندم. این هم نشان از پندار کمال است که من را از راه متوقف می‌کند. باید بدانم اگر فکری هم موقع نماز یعنی حاضر شدن در پیشگاه خدا در بین ما ظاهر می‌شود حاکی از جسمی بودن مرکز و همانیده بودن با آن فکر است که باید با پذیرفتن و تلاش کردن و درصدد پاک کردن آن همانیدگی برخیزم و این پاک کردن هم در صورت فضاگشایی من و کار کردن روی خودم و کارگاه خدا شدن، توسط خود خداوند صورت می‌گیرد.

بنابراین وظیفه‌ام فقط فضاگشایی و تسلیم شدن در این لحظه و قضاوت ذهنی نکردن است. چون این قضاوت، راه شیطان و ناامیدی را برایم باز می‌کند، یعنی به خود می‌گویم که چون حضور کامل نداشتم، پس لایق خداوند نیستم و این کار را نباید انجام دهم. درواقع این فکر، خود یک نوع قضاوت و فضاگشایی نکردن است.

بلکه هرکسی به‌اندازه ظرفیت وجودی خود، یعنی به اندازه‌ای که فضای درون را باز می‌کند از حضور در پیشگاه خداوند بهره‌مند می‌شود، پس باید به خودم بگویم که با انجام کار خوب نمی‌خواهم قرین خدا شوم، بلکه با فضاگشایی و پذیرش اتفاق این لحظه هرچه باشد، می‌توانم در پیشگاه خداوند حاضر شوم و روی او را ببینم و



خردش در من جاری شود، یعنی این سبب‌سازی ذهنی نمی‌کنم که اگر این کار را انجام دهم، به خدا نزدیک می‌شوم، چون خداوند می‌فرماید:

## هرکسی از ظنّ خود شد یارِ من از درونِ من نجسّت اسرارِ من (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶)

این یک چالش بود که خلاصه توانستم خوش‌بختانه به یک نتیجه‌ای برسم و البته نماز را شما خیلی قشنگ توضیح دادید که هر، ما از صبح، از وقتی که بیدار می‌شویم تا پایان شب همراهش در حال نماز هستیم، یعنی همان فضاگشایی. و حتی این نماز صوری و ظاهری هم که می‌خوانیم در واقع همان معنی فضاگشایی می‌دهد. یعنی اگر توانستی قضاوت نکنی خودت را در هیچ مورد، حتی آن فکریایی هم که می‌آیند به‌رحال آن فضاگشایی و تسلیم بودن در مقابل عمل، خودش نماز است.

و این جوابی بود که خودم به آن رسیدم، حالا باز نمی‌دانم نظر شما را دوست داشتم بدانم در این مورد که درست نتیجه‌گیری کردم یا نه؟ ممنون از تمام زحمات شما و پیام‌های زیبای همه دوستان.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، خیلی زیبا. اجازه بدهید به همین نظرات شما بسنده کنیم و ببینیم چه می‌شود. اگر فرمایشی ندارید، با شما خداحافظی کنم.

**خانم مهردخت:** ممنونم، تشکر.

**آقای شهبازی:** عالی، عالی.

۳۹- آقای نصرالله از نجف آباد اصفهان با سخنان آقای شهبازی

**آقای نصرالله:** سلام علیکم، عجب پیام‌های زیبایی بود امشب! هدیه خانم، برنامه فوق‌العاده‌ای بود واقعاً. این دختر خانم شانزده‌ساله، به این زیبایی و به این تسلط و روانی شعر می‌خواند.

**آقای شهبازی:** بله بله، این است که می‌گوییم قدر فرزندانمان را بدانیم.

**آقای نصرالله:** واقعاً و چقدر آقای شهبازی این برنامه گنج حضور اثرگذار است واقعاً. و چقدر الآن هر روز به‌روز هرچه آن‌ورتر می‌رود من می‌بینم چقدر عمیق این برنامه دارد رسوخ می‌کند در زندگی مردم.

**آقای شهبازی:** ان شاء الله.

**آقای نصرالله:** پیام نسترن خانم هم عالی بود و بسیار زیبا.

**آقای شهبازی:** بله بله.

**آقای نصرالله:** خُب من وقت را نگیرم شروع کنم اگر اجازه بدهید.

**آقای شهبازی:** بله، بفرمایید.

**آقای نصرالله:**

از زمانی که با برنامه گنج حضور آشنا شدم، در ابتدا چون مشکلات بسیاری داشتم و به دنبال چیزی و یا جایی می‌گشتم که آرامم کند، تا با برنامه گنج حضور آشنا شدم و خوشبختانه همسر عزیزم با هم‌دیگر شروع کردیم و تصمیم گرفتیم که در این راه به هم‌دیگر کمک کنیم. و باید اقرار کنم که نقش همسر بسیار مؤثر و اثرگذار بود و بنده مدیون فضاگشایی‌های ایشان هستم. باید اقرار کنم که در عین حال که سعی می‌کنم که دائم مراقب رفتار و افکار و اعمال خود باشم ولی من ذهنی دست از سرم بر نمی‌دارد و هر لحظه در کمین شکار حضور من است.

اما سعی و تلاش من این است که مراقب حضور خود باشم و با رعایت قانون اساسی که برای خود در نظر گرفته‌ام سریع برگردم، رجوع کنم و جبران عدم حضور و خسارت وارد شده به حضور خود را با پوزش از طرف مقابل جبران کنم و سعی می‌کنم حضور خود را حفظ کنم و از من ذهنی دوری کنم. در این گونه موارد با یادآوری اشعار کلیدی مولانای عزیز که تعدادی از آن‌ها را حفظ کرده‌ام، حضور خود را حفظ می‌کنم.

در حال حاضر در سن پنجاه‌ونه سالگی به جرأت می‌توانم بگویم بعد از آشنایی با این برنامه، روز به‌روز زندگی‌ام بهتر و بهتر و آرامش بیشتری بر زندگی‌ام حاکم شده‌است.

وقتی یاد مشکلات قبل از آشنایی با این برنامه در زندگی‌ام در نظرم می‌آید، به خود خنده‌ام می‌گیرد که با روحیه پندار کمالی که در وجودم بود و این‌که گاه‌گاه حاضر به شنیدن حرف‌های همسر و یا دیگران نبودم. ولی حالا نرم‌تر و لطیف‌تر شده‌ام و سعی در جبران گذشته‌ها می‌کنم. لذا شادی بی‌سبب که استاد عزیزم همیشه در بیاناتشان می‌فرمایند، تقریباً در وجودم خانه کرده و حاضر نیستم از «تک این خانه برون روم» و با هیچ چیزی و به هیچ قیمتی دست از «گنج حضور» برنخواهم داشت.

## می‌نروم هیچ ازین خانه من در تک این خانه گرفتم وطن

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۰۸)

و ان‌شاءالله به فضل پروردگار تا زنده هستم بنا دارم بیش از پیش خودم را در دامان مولانای عزیز و آقای شهبازی نازنین نگه‌دارم.

در پایان از اعضای گنج حضور و به‌خصوص آن‌هایی که اخیراً به این برنامه پیوسته‌اند تقاضا می‌کنم برای این‌که برنامه انسان‌ساز و بی‌نظیری است، برای رشد معنوی و رسیدن به گنج واقعی حضور خودتان از «قانون جبران» غافل نشوید و در این مسیر، شناسایی قرین و مواظبت خود از قرین‌های زندگی، می‌تواند در پیشرفت سریع در این مسیر به ما کمک زیادی بکند.

فقط و فقط باید نورافکن را روی خودم بیندازم، وقتان را صرف این و آن و مسائلی که ما را از حضور و فضاگشایی دور می‌کند، دور نگه‌داریم و نکته آخر، به هم‌سنی‌های خودم هر لحظه توصیه می‌کنم هر لحظه که از مسیر اشتباه و باورهای غلط که یک عمر فضای فکری ما را دزدیده است، برگردیم. برگردیم ضرر نکرده‌ایم، بلکه جلو خسارت‌های من‌ذهنی را گرفته‌ایم.

لذا برگشتن به مسیر گنج حضور واقعاً پهلوانی و شهامت می‌خواهد و برای همه مقدور است.

سه بیت شعر هم اگر اجازه بدهید، اثر قرین در زندگی آقای شهبازی خیلی مؤثر است. من خودم که آن را تجربه کرده‌ام می‌دانم که چقدر اثر مثبت یا منفی، در هر صورت چون اگر قرین خوب باشد و دور از من‌ذهنی باشد چقدر مؤثر است در زندگی، و اگر قرین در من‌ذهنی باشد چقدر آن هم روی انسان اثرگذار است و حتی صحبت هم رد و بدل نشود ... نسبت به هم داشته باشند، این اثر خودش را می‌گذارد.



می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها  
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

بلکه خود از آدمی در گاو و خر  
می‌رود دانایی و علم و هنر

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۲)

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 مرده بهتر  
که به است یک قد خوش ز هزار قامت کوز

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۹۷)

والسلام، باتشکر.



۴۰- خانم پروین از اصفهان با سخنان آقای شهبازی

خانم پروین: سلام، خداقوت استاد، پروین هستم از اصفهان تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: سلام علیکم، بله پروین خانم، بفرمایید خواهش می‌کنم.

خانم پروین: بله با اجازه‌تان.

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۱۳۳)

آگاه باش که شب به پایان رسید، شبِ ظلمت و تاریکیِ ذهن، ماندن در سطحِ جهانِ توهم، فروختن این ... به خشم، رنجش ... در اطرافِ دینار گشتن به‌جای دیدار، توصیفِ همه‌چیز و همه‌کس به‌جای خاموشی.

هست هشیاری زیاد ما مَضی  
ماضی و مُستقبلت، پردهٔ خدا

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۱)

آتش آندر زن به هر دو، تا به کی  
پُر گره باشی از این هر دو چو نی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰۲)

استاد با فیلم جالب و خلاقانهٔ محبوس شدنِ نور در جریان آب و هم‌سو شدن با آن، دور زدن‌ها، فریب‌های ذهن برای پریدن از فکری به فکر دیگر، بهتر شناسایی می‌شود که هر فکری و هر استدلال ذهنی، تلف کردن آبِ زندگی است.

دامی برای ماندن در «کارگاه دیو» و دور ماندن از رحمت خداوند است. ذره‌ای ماندن در ذهن، مساوی کار بی‌مزد و وجودِ موش دزد در انبار است. ظرف ذهن باید خالی خالی شود تا ما زندگی را از من‌ذهنی پس بگیریم.

آب حیات موج زد، دوش ز صحنِ خانه‌ام  
یوسف من فُتاد دی، هم‌چو قمر به چاه من

درشکنید کوزه را، پاره کنید مشک را  
جانب بحر می‌روم، پاک کنید راه من

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۳)

ممنونم استاد.





**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، تمام شد؟

**خانم پروین:** بله، متنم کوتاه بود، من فقط خواستم تشکر کنم به خاطر این ویدئو. حافظه من ... به تصویری.

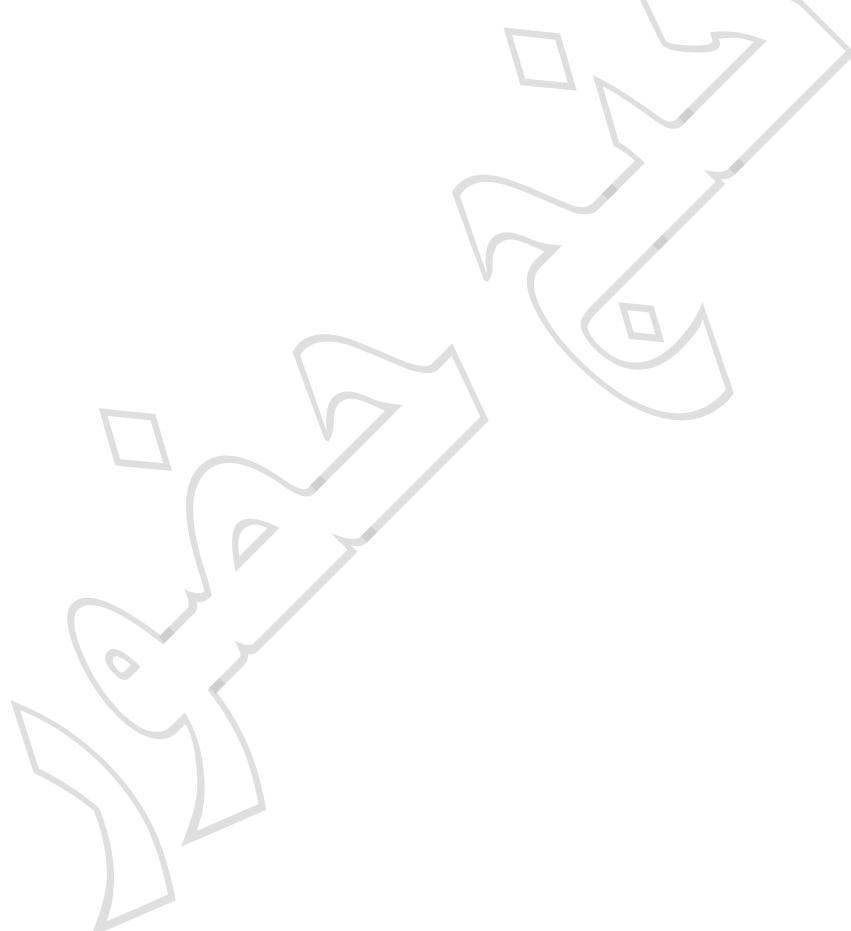
**آقای شهبازی:** ویدئوی هدیه خانم را می‌گویید؟

**خانم پروین:** نه، فیلم جریان نور که هم سو شد با آب.

**آقای شهبازی:** بله، بله، باورکردنی نیست، همین طور است. چطور نور محبوس می‌شود در جریان آب.

**خانم پروین:** خیلی عالی بود، بله، ممنونم استاد.

**آقای شهبازی:** خواهش می‌کنم، خداحافظ شما.



## ۴۱- آقای فرهنگ از رشت

«هم‌هویت‌شدگی»

یکی از محوری‌ترین آموزه‌های مولانا که در جای‌جای مثنوی مورد تأکید قرار گرفته‌است، پرهیز دادن مخاطب از هم‌هویت‌شدگی می‌باشد.

هم‌چنین در برنامه‌های گنج حضور، خصوصاً بخش‌های آغازین برنامه، توجه ویژه جناب شهبازی به موضوع هم‌هویت شدن اختصاص دارد. به‌همین دلیل شاید اغراق‌آمیز نباشد که بگوییم اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین مشکل انسان هم‌هویت شدن او با اقلام این‌جهانی است.

و شاید از همین منظر است که مولانا بلافاصله پس از ابیات آغازین مثنوی، در اولین قصه، داستان هم‌هویت‌شدن پادشاه با کنیزک را مطرح می‌کند و در دل همین داستان نیز رنج و بیماری کنیزک را ناشی از همانش با مرد زرگر دانسته و تأکید می‌کند که درمان این بیماری با داروهای متداول امکان‌پذیر نیست.

### گفت: هر دارو که ایشان کرده‌اند آن عمارت نیست، ویران کرده‌اند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۴)

### بی‌خبر بودند از حال درون اَسْتَعِذُّاللهَ مِمَّا يَفْتَرُونَ

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۵)

پس از همانش با اقلام این‌جهانی، دو کیفیت مخرب بلافاصله بر ما عارض می‌شود:

اول این‌که می‌باید از پشت عینک این اقلام به وضعیت‌ها نگاه کنیم و دوم این‌که دچار فکرهای من‌دار پی‌درپی می‌گردیم؛ در نتیجه اولاً نمی‌توانیم چیزها را آن‌گونه که هستند ببینیم و هم‌چنین برای دراز مدت نمی‌توانیم ذهن را خاموش کنیم.

اصولاً در مواجهه با پدیده هم‌هویت‌شدگی ما چند حالت را می‌توانیم متصور شویم:

- ۱- یا هم‌هویت شده‌ایم و از آن آگاهی نداریم.
- ۲- یا در حال حاضر با چیزی بیرونی هم‌هویت هستیم و نمی‌خواهیم کاری برای آن انجام دهیم.
- ۳- هم‌هویت شده‌ایم و شناسایی کرده‌ایم و می‌خواهیم آن را بیندازیم.
- ۴- یا یک پدیده بیرونی ما را به‌سوی خود فراخوانده و ما در معرض کشش و جذب آن قرار داریم.
- ۵- یا هم‌هویت‌شدگی جدید هنوز ما را درگیر خودش نکرده اما خطر مواجهه با آن هر لحظه ما را تهدید می‌کند.



از همین جهت بسیار ضروری است که ما ابیات کلیدی مولانا را در خصوص پرهیز از هم‌هویت شدن جمع‌آوری کنیم و پیوسته آن‌ها را مورد مطالعه و تکرار قرار دهیم.

بدیهی است در هر مرحله از همانندگی که باشیم تکرار این ابیات آگاهی و بیداری در ما ایجاد می‌کند که از این پس به سادگی با چیز جدیدی هم‌هویت نشویم و عزمی در ما ایجاد می‌کند که همانندگی‌های قدیمی را نیز بپندازیم. مولانا در ابیات متعدد آثار و تبعات وخیم هم‌هویت‌شدگی را به اشکال و تمثیل‌های مختلف به ما گوشزد می‌کند تا به عاقبت آن واقف باشیم.

به‌عنوان مثال در جایی هم‌هویت‌شدگی را به شکوفه گل و درد ناشی از آن را به خار تشبیه می‌کند:

از جهان دو بانگ می‌آید به ضد  
تا کدامین را تو باشی مُستعد

(مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۲۲)

آن یکی بانگش، نُشورِ اَتقیا  
و آن یکی بانگش، فریبِ اَشقیا

(مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۲۳)

من شکوفه خارم، ای خوش‌گرم دار  
گل بریزد، من بمانم شاخ خار

(مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۲۴)

بانگ اشکوفه‌ش که اینک گل‌فروش  
بانگ خار او که سوی ما مکوش

(مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۶۲۵)

می‌فرماید از جهان هم‌هویت‌شدگی‌ها دو بانگ متضاد به‌سوی ما می‌آید. حال باید دید ما استعداد شنیدن کدام یک از این دو پیام را داریم؟

یکی از این بانگ‌ها زنده‌کننده و بیدارکننده کسانی هست که سعی می‌کنند از همانش با چیزهای گذرا پرهیز کنند و آن‌ها را از عاقبت همانندگی آگاه می‌کند.

بانگ دیگر دعوت‌کننده اشخاصی هست که بدون حزم و پرهیز به‌سوی هم‌هویت‌شدگی می‌روند و از عاقبت این کار اندیشه نمی‌کنند.

بانگ اول می‌گوید بیا از من بهره‌مند شو و لذت ببر.



بانگ دوم هشدار می‌دهد به درد و رنج پایان این کار آگاه شو و پرهیز کن.

در جای دیگر هم‌هویت‌شدگی با آفلین را به مستی، و درد ناشی از آن را به خماری پس از آن تشبیه کرده‌است:

همچنین هر شهوتی اندر جهان  
خواه مال و خواه جاه و خواه نان

(مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۷)

هر یکی زینها ترا مستی کند  
چون نیابی آن خمارت می‌زند

(مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۸)

این خمار غم دلیل آن شدست  
که بدان مفقود مستیات بدست

(مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹)

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر  
تا نگردد غالب و، بر تو امیر

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰)

در جای دیگر لذت ناشی از همانیدگی را به دانه و رنج پس از آن را به دام همانند می‌کند:

چون بخورد آن گندم، اندر فح بماند  
چند او یاسین و آلانعام خواند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۳)

همچنین در جای دیگر جاذبه‌ای که هم‌هویت‌شدگی‌ها از دور دارند را به آب و سرخوردگی پس از آن را به سراب مانند کرده است:

همچنان جمله نعیم این جهان  
بس خوش است از دور پیش از امتحان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۶)

می‌نماید در نظر از دور آب  
چون روی نزدیک، آن باشد سراب

(مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۱۷)

از آنجایی که مولانا به رنج و سختی انداختن همانیدگی‌ها به‌خوبی آگاهی داشته، از همین‌رو به ما نهیب می‌زند که تمام قوای خود را در پیش از همانیده شدن به‌کار گیریم تا در دام یک همانیدگی جدید نیفتیم. می‌فرماید:



## آن زمان که حرص جنبید و هوس آن زمان می‌گو که ای فریادرس

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۵)

## آن زمان که دیو می‌شد راهزن آن زمان بایست یاسین خواندن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۴۰)

و یا بیت معروف زیر که ناظر بر مرحله پیش از هم‌هویت شدن است:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

می‌فرماید: به محض مواجهه با پدیده‌ای که تو را به خود فرا می‌خواند و از آن احساس شادی کاذب می‌کنی، در همان زمان بیندیش که این پدیده روزی از تو جدا خواهد شد و تو درد خواهی کشید همان‌طور که دیگران درد ناشی از جدا شدن از همین اقلام را در دور و بر ما تجربه کرده و می‌کنند:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)

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

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

در نهایت مولانا این نکته مهم را متذکر می‌گردد که اگر از دام یک همانندگی خلاص شدیم، به هیچ عنوان بار دیگر در اطراف آن دانه‌ها نچرخیم:

## چون رهیدی شکر آن باشد که هیچ

## سوی آن دانه نداری پیچ پیچ

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۸۸۰)

خیلی خیلی از لطف و محبتتان که صبوری کردید متشکرم.



۴۲- خانم حمیده از استان مرکزی

من حمیده هستم از استان مرکزی زنگ می‌زنم.

آقای شهبازی: بلی حمیده خانم بفرمایید.

خانم حمیده: آقای شهبازی با اجازه شما می‌خواستم یک مقداری یک نوشته‌ای دارم در مورد بی‌مرادی صحبت کنم.

آقای شهبازی: بلی، بلی،

خانم حمیده:

بی‌مرادی شد قلاووز بهشت  
حَفَّتِ الْجَنَّةُ شِنُو ای خوش‌سرشت

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۷)

عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش  
باخبر گشتند از مولای خویش

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

آقای شهبازی وقتی که شما این شعر را خواندید من خیلی ناراحت شدم خیلی ناامید شدم، هر روز صبح که بیدار می‌شدم قبل از این‌که کارهایم را بکنم و این‌ها ... در ذهنم هم‌اش، آقای شهبازی می‌ترسیدم می‌گفتم که امروز قرار است چه اتفاقی بیفتد من چجوری می‌خواهم بی‌مراد بشوم؟ بعد شما می‌گفتید این شعر خیلی مهم است. همچنین سؤال در ذهن من نقش می‌بست که چرا این شعر مهم است؟

مثلاً شما می‌گفتید که اگر به یک آدم سی‌ساله بگویند این جهان، جهان بی‌مرادی است ناراحت می‌شود و آن جوان من بودم! که ناراحت می‌شدم. بعد گفتم آخر چرا نباید در این دنیا به مرادهایمان به آرزوهایمان برسیم. وقتی نمی‌رسیم تازه باید خوشحال هم بشویم؟

تا این‌که آقای شهبازی من بارها و بارها این شعر را خواندم و اصلاً نمی‌دانم چجوری حفظش شده بودم که هی به ذهنم می‌آمد. بعد یواش‌یواش آقای شهبازی فهمیدم که من اصلاً تمام زندگی‌ام بی‌مراد شدم و من تا حالا به این توجه نکرده بودم. و فهمیدم که من اصلاً نباید در این دنیا چیزی بخواهم که بی‌مرادی برسم و اصلاً مراد خواستن از این جهان غلط است از اول. فقط یکسری چیزها هستند که ما باید در این جهان رعایت کنیم تا روزی که عمر داریم این‌ها باید راه ما باشند؛ یعنی تا آخر عمر ما کار دیگری نداریم جز این‌که در این راه‌ها باشیم. که البته حضرت مولانا می‌فرمایند و شما هم که همیشه در برنامه‌هایتان خواندید که

بی‌نهایت حضرت است این بارگاه

صدر را بگذار، صدرِ توست راه

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۹۶۱)



ما باید همیشه در راه باشیم و این راه بی‌نهایت است و بقیه چیزها خواستن‌های من‌ذهنی است که به ما شادی نمی‌دهند. وقتی ما در این راه باشیم احساس ارزشمندی می‌کنیم احساس شادی بی‌سبب داریم.

من چند نمونه از آن راه‌ها را می‌خواستم خدمتان عرض کنم. مثلاً اولی‌اش که گنج حضور و رسیدن به حضور یک راه بی‌نهایت است. فضاگشایی یک راه بی‌نهایت است.

قانون جبران، یعنی این‌ها را ما تا آخر عمرمان باید رعایت کنیم قرار نیست ما به جایی برسیم.

پله‌به‌پله چیزهایی هستند که ما همیشه در زندگی‌مان باید رعایت کنیم. وقتی این‌ها را رعایت کنیم از این طرف هم برکت ذکر الهی می‌آید مثلاً ورزش کردن، تغذیه سالم داشتن، تمرکز روی خودمان، توقع نداشتن از کسی، غیبت نکردن، دوری از افکار منفی احساسات منفی و این‌که دروغ نگفتن.

محبت‌مان را به همه جاری بکنیم راهی است که باید همیشه داشته باشیم و شاد باشیم و شادی بکنیم. حال خوب ایجاد کنیم هم برای خانواده‌مان هم برای خودمان. به همسر و بچه‌هایمان محبت کنیم. و من با این شعر به این برداشت رسیدم و خواستم این را به شما هم بگویم.

**آقای شهبازی:** خیلی زیبا

**خانم حمیده:** تمام شد آقای شهبازی

**آقای شهبازی:** خیلی خوب خیلی خوب

**خانم حمیده:** خیلی ممنون

**آقای شهبازی:** پس با شما خداحافظی کنم.

**خانم حمیده:** قربان شما، ممنون. آقای شهبازی من می‌توانم برندم را بخوانم؟

**آقای شهبازی:** بلی برن‌تان را بخوانید، بلی البته، چرا که نه!

**خانم حمیده:** بلی خیلی ممنون مرسی

**هرچه از وی شاد گردی در جهان**

**از فراق او بیندیش آن زمان**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۷)

**ز آنچه گشتی شاد، بس کس شاد شد**

**آخر از وی جست و همچون باد شد**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۸)



از تو هم بجهد، تو دل بر وی منہ  
پیش از آن کو بجهد، از وی تو بجه  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۶۹۹)

آقای شهبازی: خیلی زیبا

خانم حمیده: خیلی ممنون

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم عالی عالی

پیام‌های  
تلفنی





به نام خدا.

برداشتی از ابیاتی از برنامه‌های اخیر.

## هر یکی در پرده‌یی، موصول خوست وهم او آنست، کآن خود عین هوست (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۳)

خداوند هر لحظه در این لحظه کار می‌کند، اما من ذهنی در زمان کار می‌کند، برای همین است که من ذهنی در توهم است. در واقع من ذهنی این لحظه را نمی‌شناسد. اگر در اثر اتفاقی او فضاگشایی کند، گمان می‌کند به حضور زنده شده است. من ذهنی من بارها با این شیوه راه من را زده است، برای این که من ذهنی در زمان کار می‌کند.

سیستم من ذهنی و سیستم خدا یا اصل ما در دو دستگاه مختصات جدا از هم کار می‌کنند. برای همین است که من ذهنی من تا الآن بارها در توهم اتصال با زندگی بوده است.

من ذهنی گاهی اوقات در برابر بیماری یا از دست رفتن پولش یا جفای خلق، احساس اضطراب می‌کند و نیاز به فضای گشوده شده. درد هشیارانه می‌کشد و فضا را باز می‌کند. در این لحظه‌ها من ذهنی نیست که کار می‌کند، بلکه خود اصل ماست.

## ای بسا سرمست نار و نارچو خویشتن را نور مطلق داند او (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۶)

اما پرده من ذهنی همیشه کم یا زیاد وجود دارد و از بین نرفته. پس از فضاگشایی و دیدن خیر و برکات آن، من ذهنی گمان می‌کند که پس به خدا یا اصل متصل است. چون سیستمش در زمان است، آن حالات را به یاد می‌آورد و نتیجه می‌گیرد که به حضور رسیده. ولی من ذهنی از این لحظه غافل است، چون در این لحظه کار نمی‌کند. پس با یادآوری گذشته وهم وصل شدن دارد.

از سوی دیگر اصل ما اصلاً کاری به لحظه قبل ندارد، سیستمش در این لحظه است. هر لحظه جدا کار می‌کند. همین لحظه را می‌نگرد که فضا باز است یا مقاومت و توهم ذهن در کار است؟ ما طبق عمل این لحظه چیزی را دریافت می‌کنیم و آن خود عمل ماست. زندگی کاری ندارد که تا الآن چقدر فضاگشا بوده‌ای، چون اصلاً لحظه پیش در سیستمش نیست.

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ

(قرآن کریم، سوره زلزال، آیات ۷ و ۸)



«پس هر کس هم‌وزن ذره‌ای نیکی کند، آن را ببیند» (آیه ۷)

«و هر کس هم‌وزن ذره‌ای بدی کند، آن را ببیند» (آیه ۸)

من ذهنی که در زمان است و غافل است که از فضای گشوده‌شده خیلی وقت است که دیگر بیرون آمده، با گذشت زمان و دیدن تغییرات خود که رو به پستی است متوجه حال خود می‌شود و برای همین مدام بالا و پایین می‌رود. مثلاً پس از چند روز که شادی بی‌سببش رو به افول گذاشت، رنجش یا خشم ناگهانی از خود می‌بیند و فوری یا ناامید می‌شود که پس کار من فایده نداشته یا خودش را ملامت می‌کند که من که این‌همه کار کردم چرا خشمگین شدم.

## چه چگونه بُد عدم را؟ چه نشان نهی قَدَم را؟ نگر اولین قَدَم را که تو بس نکو نهادی

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲)

یعنی چطور می‌توانی قَدَم را نشان بگذاری؟ چرا برای قَدَم نشان می‌گذاری؟ چون یک محور زمان داری که روی آن یک نقطه را علامت می‌گذاری، اگر نداشته نمی‌توانستی هم نشان بگذاری روی زمان و چگونگی آن را هم در ذهن تفسیر کنی. مولانا چاره را می‌فرماید:

## چاره آن باشد که خود را بنگرم ورنه او خندد مرا: من کی خرم؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۷۸)

پس چقدر مهم است که این لحظه را به‌عنوان اولین و تنها قدم بشناسیم و هشیاری‌مان را بسیار تیز نگه داریم که همین لحظه را درست ببیند و ناظر باشیم. پس این همین معنی تعهد است که با این ابیات متوجه شدم. مخصوصاً وقتی حال ذهن خوب است خیلی باید مواظبش باشم.

## سَعِیْکُم شَتِّی، تناقض اندرید روز می‌دوزید، شب بر می‌درید

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۶)

و بعد از این‌که مقداری فضاگشایی کردیم سعی نکنیم آن حالات را به یاد بیاوریم، به گذشته برویم و با من‌ذهنی آن‌ها را تفسیر کنیم.

## پی، پیایی، می‌بر آر دوری ز اصل تا رگِ مَرَدِیت آرد سوی وصل

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۹۸)



من که تمام مدت عمرم را در سبب‌سازی ذهن به سر برده‌ام بسیار از اصل دور شده‌ام، پس لازم است که پیایی و در هر لحظه فضاگشایی کنم، حتی وقتی حالم خوب است.

گفتم دوش عشق را: ای تو قرین و یارِ من  
هیچ مباش یک نَفَسِ غایب از این کنارِ من  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۲۹)

زین قدح‌های صَوْر، کم باش مست  
تا نگردي بُت‌تراش و بتِ پَرست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۰۷)

از قدح‌های صَوْر بگذر، مه‌ایست  
باده در جام است، لیک از جام نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۷۰۸)

یعنی وقتی به جایی رسیدی با فضاگشایی آن را به صورت درنیاور و مدام تجسم نکن آن را. این قدح صورت است، از آن مست نشو و در این مرحله نایست. چرا که باده از این جام ذهن نیست، گرچه که در آن است. و

از همه اوهام و تصویرات، دور  
نورِ نورِ نورِ نورِ نور  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۱۴۶)

سرنگونی آن بُودِ کو سوی زیر  
می‌رود، پندارد او کو هست چیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۰۶)

درواقع وقتی که فکر می‌کردم در حضور هستم همان موقع به سمت سرنگونی می‌رفتم و خودم خبر نداشتم. خیلی ممنون آقای شهبازی از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، ممنونم.

◇ ◇ ◇ پایان بخش سوم ◇ ◇ ◇