

# کنج حذور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱-۱۰۰۸-۱

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

جمعه ۸ تیر ۱۴۰۳

[www.parvizshahbazi.com](http://www.parvizshahbazi.com)



## 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. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه این که 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 ۱-۱۰۰۸

اوست بهترین کسی که از او درخواست شود، و بدو امید رود. [پس] از خدا توفیق آن خواهیم که سپاس [بودن در این راه را] به ما ارزانی کناد. زیرا سپاس همچون زنجیری است که نعمت موجود را نگه دارد و نعمت فزون‌تر را صید کند و هیچ نشود جز آنچه خدا خواهد.

(برگرفته از مقدمه دفتر چهارم مثنوی، مولوی)

شایسته است از تلاشهای متعهدانه، مستمر و ماندگار جناب آقای پرویز شهبازی در اجرای این برنامه و روشنگری، اشاعه و بسط درس‌های زندگی‌ساز مولانای جان، در کنار برقراری رابطه صمیمانه ایشان با راهیان این مسیر نورانی، کمال سپاس و قدردانی را به جا آوریم.

همراهان عشق در تایپ، ویرایش و بازبینی برنامه گهر بار ۱-۱۰۰۸		
عارف صیفوری از اصفهان	لیلی حسینی زاده از تبریز	مهردخت عراقی از چالوس
رویا اکبری از تهران	فاطمه جعفری از فریدونکنار	الهام فرزامنیا از اصفهان
فاطمه اناری از کرج	مرضیه شوشتری از پردیس	پارمیس عابسی از یزد
زهرا عالی از تهران	فاطمه زندی از قزوین	ناهید سالاری از اهواز
اعظم جمشیدیان از نجف‌آباد	راضیه عمادی از مرودشت	فرشاد کوهی از خوزستان
مریم مهرپذیر خیابانی از تبریز	الهام عمادی از مرودشت	امیر حسین حمزه‌ئیان از رشت
کمال محمودی از سنندج	مرضیه جمشیدیان از نجف‌آباد	شبیم اسدپور از شهریار
فرزانه پورعلی‌رضا از تهران	مریم زندی از قزوین	یلدا مهدوی از تهران
		بهرام زارعی‌پور از کرج
<p>با تشکر از دوستان بیننده که با ارسال متن پیام‌هایشان ما را یاری دادند. جهت ارسال متن پیام یا تصویر پیام و یا همکاری با گروه متن برنامه‌های گنج حضور با آیدی زیر در تلگرام تماس حاصل کنید. <b>@zarepour_b</b> لطفاً پیام‌های خوانده شده روز جمعه را تا ساعت ۱۲ ظهر شنبه ارسال نمایید.</p> <p>کانال گروه متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام: <a href="https://t.me/ganjehozourProgramsText">https://t.me/ganjehozourProgramsText</a></p>		



ردیف	پیام دهنده 📞	صفحه
۱	<u>آقای ابراهیم از شیراز</u>	۵
۲	<u>سخنان آقای شهبازی</u>	۸
۳	<u>خانم خدیجه از اصفهان با سخنان آقای شهبازی</u>	۹
۴	<u>آقای علی از کرج</u>	۱۲
۵	<u>سخنان آقای شهبازی</u>	۱۸
۶	<u>آقای یوسف از اصفهان</u>	۲۰
۷	<u>سخنان آقای شهبازی</u>	۲۲
۸	<u>خانم نسرين از گلستان با سخنان آقای شهبازی</u>	۲۳
۹	<u>آقای حبیب‌الله از آلمان با سخنان آقای شهبازی</u>	۳۱
۱۰	<u>آقای علی از بجنورد</u>	۳۳
۱۱	<u>خانم سهیلا از مرند با سخنان آقای شهبازی</u>	۳۴
۱۲	<u>خانم زهره از اصفهان</u>	۳۷
۳۹	♦ ♦ ♦ پایان بخش اول ♦ ♦ ♦	
۱۳	<u>خانم یلدا از تهران</u>	۴۰
۱۴	<u>سخنان آقای شهبازی</u>	۴۳
۱۵	<u>خانم فرزانه</u>	۴۵
۱۶	<u>آقای مهران از تورنتو</u>	۴۹
۱۷	<u>خانم سرور از شیراز با سخنان آقای شهبازی</u>	۵۲



ردیف	پیام دهنده	صفحه
۱۸	<u>خانم ریحانه از استرالیا</u>	۵۷
۱۹	<u>خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا و آقای البرز از زرین شهر با سخنان آقای شهبازی</u>	۶۱
۲۰	<u>خانم بهناز از انگلیس با سخنان آقای شهبازی</u>	۷۱
۷۷	♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦	
۲۱	<u>خانم سمانه از ملایر با سخنان آقای شهبازی</u>	۷۸
۲۲	<u>آقای نیما از کانادا</u>	۸۵
۲۳	<u>سخنان آقای شهبازی</u>	۹۰
۲۴	<u>خانم پارمیس از کرج</u>	۹۲
۲۵	<u>خانم‌ها زینب و میتراناز و آقای سامان از بروجن</u>	۹۹
۲۶	<u>آقای مصطفی از گلپایگان</u>	۱۰۵
۲۷	<u>خانم زینب از روستای گرن هرمزگان</u>	۱۱۰
۲۸	<u>خانم فرزانه از همدان</u>	۱۱۴
	♦ ♦ ♦ پایان بخش سوم ♦ ♦ ♦	۱۱۸



۱ - آقای ابراهیم از شیراز

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای ابراهیم]

آقای ابراهیم:

تو را من پاره‌پاره جمع کردم  
چرا از وسوسه صد پاره گشتی؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۶۶۰)

گفت: مُفتیّ ضرورت هم تویی  
بی ضرورت گر خوری، مُجرم شوی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

آقای شهبازی از شما تشکر می‌کنم. پانزده سال من در زندان ذهن بودم.

آقای شهبازی: بله.

آقای ابراهیم: این برنامه شما چیزی که به من داد، آن چیزی که از برنامه شما گرفتم این برنامه، من هفتاد سالم است، آقای شهبازی سن چهل و دوسالگی داشتم به حضور می‌رسیدم.

آقای شهبازی: بله.

آقای ابراهیم: تمام این برنامه‌ای که شما دارید می‌گویید توی این برنامه من تجربه کردم.

آقای شهبازی: بله.

آقای ابراهیم:

هر ندایی که تو را بالا کشید  
آن ندا می‌دان که از بالا رسید  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸)

هر ندایی که تو را حرص آورد  
بانگ گرگی دان که او مردم درد  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

این دوتا ندا به من رسید، ولی اولین ندایی که مرا بالا کشید، من به آرامش رسیدم، ولی این ندای دومی مرا بُرد توی ذهن. چند سال من توی زندان ذهن بودم، من از شما تشکر می‌کنم و این برنامه می‌خواهم بگویم که آقای شهبازی من از همان روز اول، الآن هشت سال است برنامه مرغ و صیاد بود که من این برنامه را گرفتم.

آقای شهبازی: بله بله.

آقای ابراهیم: من می‌خواهم فقط یک سؤال از شما بکنم. این برنامه دارد با من حرف می‌زند. هیچ سؤالی هم ندارم و تمام این برنامه هم که گوش گرفتم الآن هشت سال است، تجربه کردم خیلی‌اش، من می‌خواهم بگویم که بدون یک راهنما می‌شود به حضور رسید، فکر نمی‌کنم.

آقای شهبازی: بدون چه؟

آقای ابراهیم: بدون یک راهنمایی.

آقای شهبازی: بدون راهنما نمی‌شود.

آقای ابراهیم: بدون راهنما.

آقای شهبازی: بدون راهنما نمی‌شود.

آقای ابراهیم: بدون راهنما.

آقای شهبازی: عرض می‌کنم بدون راهنما نمی‌شود.

آقای ابراهیم: می‌گویم فکر نمی‌کنم بدون راهنما بشود به حضور رسید.

آقای شهبازی: من هم همین را دارم می‌گویم.

آقای ابراهیم: آهان، این برنامه، رحمت به آن شیری که گذاشت دهنتم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای ابراهیم: آقای شهبازی همه این‌هایی که می‌گویی من تجربه کردم. یک موقعی بود من از لحاظ مالی یک دوچرخه‌ای نداشتم، ولی وصل بودم به خدا. آرامشی که داشتم هیچ‌کس نداشت. ولی یک لحظه تسلیم نشدم، فضا را بستم، رفتم توی ذهن، توی ذهن زندانی شدم. این برنامه من را بیدار کرد، از زندان ذهن آورد بیرون، این برنامه، قدر این برنامه را من از همه شنوندگان شما بهتر می‌دانم، برای این‌که این‌هایی که من توی این برنامه شنیدم، تجربه کردم، دیدم.

حضور را دیدم، من ذهنی را دیدم، ولی اگر یک چنین برنامه‌ای بود، بیست و پنج سال پیش من به حضور رسیده بودم. من نود درصد به حضور رسیده بودم، دیدم دید مادی نبود آن موقع، خیلی چیزها را داشتم می‌دیدم، چشمم باز شده بود، نه چشم سرم، چشم دلم.

## چشم دل باز کن که جان بینی آنچه نادیدنی‌ست، آن بینی (هاتف اصفهانی، دیوان اشعار)

یک چیزهایی داشتم می‌دیدم که نادیدنی بود آقای شهبازی. و این برنامه می‌خواهم به آن‌هایی بگویم که الآن بیننده‌اش هستند، ارزش این برنامه خیلی زیاد است، با هیچ چیز نمی‌شود مقایسه‌اش کنی.

آقای شهبازی: لطف دارید شما، خواهش می‌کنم.

آقای ابراهیم: و از شما تشکر می‌کنم. شما توی قلب من هستید، توی قلب همه ما هستید.

آقای شهبازی: شما لطف دارید، ممنونم.

آقای ابراهیم: ان شاءالله که ما کاری نمی‌توانیم برای شما بکنیم، فقط برای شما دعا می‌کنیم. و از شما می‌خواهیم که این برنامه را ادامه بدهید برای نسل‌های آینده که مثل ما نشوند، که مثل ما نشوند. حرفی ندارم. شما را خیلی دوست می‌دارم، از شما تشکر می‌کنم. ان شاءالله که خدا شما را سالیان سال حفظ کند که برای نسل‌های آینده خدمت کنید که مثل ما نشوند.

آقای شهبازی: ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای ابراهیم]

[↑ لیست ↑](#)





## ۲- سخنان آقای شهبازی

بله، بدون راهنما در این راه نمی‌شود به نتیجه رسید. امکان ندارد، مخصوصاً توی این زمان که تحریک محیط خیلی زیاد است و قرینِ مخربِ خیلی زیاد است. در مورد کار ما راهنما همین مولانا است که اگر شما متعهدانه بچسبید به مولانا و این بیت‌ها را تکرار کنید امکان‌هایی از من‌ذهنی وجود دارد، وگرنه وجود ندارد.

اگر شما با عقلتان جلو بروید و به مولانا توجه نکنید یا بیت‌ها را تکرار نکنید، امکان موفقیت نیست. البته مدت زیادی است که در خدمت شما بودم و با خیلی از شما در تماس بودم، گزارش‌های شما را خواندم، همه این گزارش‌ها و تجربه‌ها تأیید می‌کند که کسانی که راهنما را کنار می‌گذارند دوباره برمی‌گردند به من‌ذهنی، موفق نمی‌شوند، باید متعهدانه کار را ادامه بدهند.

مولانا می‌گوید توقف هلاکت است. توقف هلاکت است و با عقل من‌ذهنی هم شما نمی‌توانید پیشرفت کنید، دائماً مثل قوم موسی که می‌گوید چهل سال درجا می‌زنی:

### همچو قوم موسی اندر حرّ تیه مانده‌ای بر جای، چل سال ای سفیه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۸)

و ان‌شاءالله که توجه بکنید که کار را ادامه بدهید. و ایشان می‌گویند من کاری نمی‌توانم، ما کاری نمی‌توانیم برای شما بکنیم. شما می‌توانید کاری برای من بکنید و همکاران من، و آن این است که روی خودتان کار کنید، اگر روی خودتان کار کنید بزرگ‌ترین خوبی را به من و همکارانم می‌کنید، برای این‌که ما هم می‌خواهیم این دانش پخش بشود و بدون جبران معنوی، حالا مادی را صحبت نمی‌کنیم، بدون این‌که شما مرتب روی خودتان کار کنید، امکان موفقیت وجود ندارد و اگر موفق نشوید شما، ممکن است فکر کنید که مولانا کار نمی‌کند.

شما نباید با عقل خودتان تنها کار کنید، موفق نشوید، بگویید که دانش مولانا و بزرگان ما کار نمی‌کند، متهم کنید «دانش» را. روش کار شما ممکن است درست نباشد، بی‌راهنما کار نکنید. راهنما هم بهتر است که همین مولانا باشد.

[↑ لیست ↑](#)

۳- خانم خدیجه از اصفهان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم خدیجه]

خانم خدیجه: آقای شهبازی من نزدیک یک سال است دارم برنامه شما را گوش می‌گیرم.

آقای شهبازی: بله بله.

خانم خدیجه: الان هم دارم با شما صحبت می‌کنم انگار یک طوری شدم. اولین بارم هست زنگ می‌زنم، خیلی خوشحالم، خدیجه هستم از اصفهان.

آقای شهبازی: بله یک نفس عمیق بکشید، بله.

خانم خدیجه: دوست داشتم ارتعاش شما توی گوشم، توی وجودم برود آقای شهبازی عزیز و بزرگوار.

آقای شهبازی: شما لطف دارید، ولی شب و روز من برای شما صحبت می‌کنم. الان نوبت صحبت کردن شماست که من گوش بدهم، یعنی همه گوش بدهند ببینند که شما چقدر پیشرفت کردید. حالا شما از پیشرفت‌هایتان بگویید.

خانم خدیجه: من یکی از پیشرفت‌هایم این است که نزدیک یک ماه پیش یک مریضی گرفتم، بیمار شدم، بستری شدم بیمارستان. قبلاً خودم یا بچه‌ام یا عزیزانم یک مریضی که می‌گرفتیم، ترس و هول و استرس و این‌ها داشتم، خیلی داشتم، اصلاً طاقت نداشتم، ولی الان نه، فقط توکلم به خدای بزرگ است.

آقای شهبازی: بله.

خانم خدیجه: می‌گویم هرچه که به‌قول آقای شهبازی، فرشته الهی، هرچه که از طرف خداوند بیاید خیر است، دیگر من پذیرفتم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، البته.

خانم خدیجه: بعد بستری شدم، یعنی طوری شدم که نزدیک به دو هفته بستری شدم توی بیمارستان، خیلی هم بیماری‌ام سخت بود. دیگر تنها مثلاً اصلاً نترسیدم، اصلاً نترسیدم. گفتم خدایا به امید تو. واقعاً به امید خداوند، متصل شدم به امید خداوند.

آقای شهبازی: پیغام بیماری را هم گرفتید؟

خانم خدیجه: و شما یک فرشته، یعنی یک ترس، یک لحظه یک مشکلی برایم پیش آمد، ترسیدم، بعد شما هر لحظه شما را به عنوان یک فرشته‌ای از طرف خداوند توی وجودم حس می‌کردم، دیگر آرامش می‌گرفتم. آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم خدیجه: خیلی آرامش می‌گرفتم. اصلاً هر موقع بچه‌ام هم، دخترم هم یک مشکلی برایش پیش آمد، باز هم یعنی نه من می‌توانستم بروم پرستار او بشوم، نه او می‌توانست پرستار من بشود، ولی خُب می‌آمد سر می‌زد تا من مرخص شدم، بعد او رفت بستری شد، بعد از بستری شدن او مرخص شد من رفتم پیش او توی خانه. ولی گفتم از طرف خداوند است، همین جوری. یعنی پذیرفتم و گفتم از طرف خداوند است، شکر خدا، خداوند به وسیله شما یک آرامشی به وجودم داده.

آقای شهبازی: شما پیغامش را هم گرفتید؟ پیغام این اتفاق را هم گرفتید چیست؟ چرا این اتفاق افتاده؟ چه پیغامی داشته؟

خانم خدیجه: نه.

آقای شهبازی: نه؟

خانم خدیجه: نه، می‌گویم که یک سال است بچه‌هایم می‌نشینند پای تلویزیون، وقتی که خانه خلوت باشد خودم باشم نگاه می‌کنم، ولی می‌گویم فعلاً قدم‌های اولم است، فعلاً افتان هستم، فعلاً خیزان هستم، فعلاً قدم اولم است، قدم‌های اولم است به نظر خودم و به امید خداوند و به یاری شما عزیز بزرگوار ادامه می‌دهم. آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم خدیجه: خیلی خوشحال شدم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: ممنونم. ان شاء الله موفق باشید.

خانم خدیجه: می‌خواستم ارتعاش شما هم توی گوشم برود و التماس دعا از طرف شما برای همه بندگان خداوند و برای من و عزیزانم.

آقای شهبازی: بله، شما دیگر فضاگشایی می‌کنید، خداوند برای شما دعا می‌کند، به دعای من احتیاج ندارید. خودتان با فضاگشایی برای خودتان دعا می‌کنید. و زندگی لحظه به لحظه به شما پیغام می‌دهد، که آن بیت را همیشه بخوانید که در خودت حاضر باش.



## لیک حاضر باش در خود، ای فتی

### تا به خانه او بیاید مر تو را

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

همیشه باید با فضاگشایی حاضر باشید، زندگی، خداوند شما را در خانه، خانه دلتان پیدا کند و پیغامش را بدهد. باید بررسی کنید که این بیماری، این‌که نتوانستید شما به دخترتان کمک کنید، او هم نتوانست، چیست؟ و پیدا کنید، حتماً آرام باشید پیغام را می‌گیرید از زندگی. عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم خدیجه]

[لیست ↑](#)

۴- آقای علی از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای علی]

آقای علی: استاد علی هستم از کرج، یک سه ماه می‌شود من نتوانستم، موفق نشدم زنگ بزنم، خیلی هم تلاش کردم، اجازه می‌فرمایید یک پیامی را بخوانم.

آقای شهبازی: بله خواهش می‌کنم، بفرمایید.

آقای علی: ممنونم از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای علی: با اجازه شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای علی:

### یک دسته کلید است به زیر بغل عشق از بهر گشاییدن ابواب رسیده (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۳۶)

استاد، هزاران بار شکر وجود نازنینتان را که خداوند شما را با دسته‌کلیدی برای نجات ما فرستاد که هم درهای زندان را باز می‌کنید و هم درهای بهشت را می‌گشایید، مثل کلید همانش و کلید واهمانش. علاوه بر این‌که دوتا واژه اساسی را به ادبیات زبان فارسی اضافه کردید، دوتا واژه مهم که بار کاربردی ویژه‌ای در زندگی‌سازی و زندگی روزمره دارند، علی‌الخصوص دارای بار معنوی و عرفانی بیدارکننده و ارزشمندی می‌باشند.

استاد، همانیده شدن خیلی خطرناک است، مخصوصاً بعضی همانش‌ها خیلی سخت و چسبنده است و واهمانش با آن‌ها درد هشیارانه سنگینی را به دنبال دارد. استاد، چند بیت از مثنوی را می‌خوانم که مصداق مصرع دوم هر بیت خود من هستم.

آقای شهبازی: بله.

آقای علی:



صد هزاران فضل داند از علوم

جان خود را می‌نداند آن ظلوم

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۴۸)

داند او خاصیت هر جوهری

در بیان جوهر خود چون خری

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۴۹)

که همی‌دانم یجوز و لایجوز

خود ندانی تو یجوزی یا عجز

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۰)

این روا، و آن ناروا دانی، ولیک

تو روا یا ناروایی بین تو نیک

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۱)

قیمت هر کاله می‌دانی که چیست

قیمت خود را ندانی، احمق‌ست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۶۵۲)

حالا چرا من به این نتیجه رسیدم که مثال بارز این ابیات خود من هستم، چون عدم پیشرفت و وجود دردهای مزمن و شیشه‌خرده‌های نامرئی در عمق وجود من نشان از علتی دارد که آن علت فقط عدم تمرکز روی خود و متمرکز بودن به پیرامون است.

آقای شهبازی: بله، آفرین!

آقای علی: شما که همواره می‌فرمایید بچه‌ها استاد ما هستند، من به عینه در خانواده خودم می‌بینم. بچه‌ها و جوانانی که گنج حضور می‌بینند هم استاد بزرگان هستند، هم با همین آموزه‌ها مراقب پدر و مادرهای خودشان هستند. چون بچه‌ها خیلی فاصله نگرفته‌اند و وصل هستند، بار همانندگی سبکی دارند و قدرت شناسایی و تشخیص بالایی دارند، تا تمرکزشان به هم می‌خورد سریع متوجه شده و برمی‌گردند و درک کاملی از «من نمی‌دانم» و «به من چه ربطی دارد» را دارند.

پاکسازی مرکز، استاد، تمرکز روی خود را می‌خواهد، تمرکز روی دیگران موش مخفی انبار حضور ماست. تازه متوجه شده‌ام که سال‌هاست جریمه تمرکز روی دیگران را می‌دهم و پابند من، عدم تمرکز روی خودم بوده‌است.



تمرکز روی خود مقوله عمیقی دارد که کار سنگین و ناظر بر ذهن بودن را در هر لحظه می‌طلبد و ستیزه و مقاومت دشمن اصلی آن هست.

هرگاه احساس کردی ایراد و اشکال نداری و یکی از نشانه‌های همراز من ذهنی خواست بالا بیاید، حتماً حواس و توجهات جای دیگری هست. همین‌که تمرکز روی دیگران می‌رود، حسادت و رقابت و مقاومت و ایرادگیری و دلسوزی بی‌ربط، بت‌سازی و اسطوره‌سازی، دلبستگی و وابستگی، زرنگی و هیجانات منفی، گیر کردن در نقش‌ها، خرافه‌سازی و خرافه‌پرستی، سبب‌سازی و بقیه رذائل اخلاقی و اعمالی حاصل از من‌ذهنی مثل خروب بالا می‌آید.

ما علاوه بر این‌که در جهان مادی خودمان را اسیر کارهای غیرضروری کرده‌ایم، با بردن تمرکز به بیرون از خود در هیروت و بیابان ذهن زیر سلطه غول من‌ذهنی سرگردان و مستأصل می‌شویم. کارمان به ناکجاآباد و جاهای باریک کشیده می‌شود و آسیب‌های فراوانی به دیگران و خود می‌زنیم. من‌ذهنی تمرکز روی نزدیکان و دوستان را خدمت به آن‌ها القا می‌کند، ولی دراصل مانع برای آن‌ها درست می‌کنیم.

من‌ذهنی دشمن و رقیب می‌سازد و تمرکز روی آن‌ها را لازم می‌داند، در صورتی‌که با این کار چهار بُعد اصلی خودمان را تضعیف می‌کنیم. بُعدی از منظور پیام ارجعی، برگرداندن تمرکز از حاشیه به مرکز خودمان هست و تمرکز همان نوری است که مرکز تاریک ما را روشن می‌کند. اشتباهاً آن چراغ را روی دیگران متمرکز کردیم. نه تنها نور آن به دیگران روشنی نمی‌بخشد، حتی زندگی آن‌ها را مختل و چوب لای چرخشان می‌گذارد و آسمان درون خودمان را در سردی و ظلمت و بی‌توجهی فرومی‌برد.

و هر لحظه زندگی پیام می‌دهد که به انحراف رفتی و به سوی خودت برگرد که شرح صدر و فضا فقط با تمرکز روی خود باز می‌شود، که انسان مشغول هر کاری که باشد مانعی بالاتر از عدم تمرکز روی خود را ندارد.

متمرکز شدن روی خود به این سادگی نیست، علاوه بر تأثیر مخرب تربیت غلط و نادرست روی این اصل، جهان مادی و من‌های ذهنی بیرون این پاشنه آشیل ما را شناسایی کرده و به‌عنوان ابزار از آن استفاده می‌کنند.

تمرکز ما را به سمت پدیده‌های اجتماعی مثل تلویزیون، فضای مجازی و همانند کردن با حلقه‌های مختلف و تبلیغات و هرجایی که به نفعشان باشد می‌کشانند. و با ارتفاع دادن و با هیجانی ساختن ما به اهداف خودشان می‌رسند و زندگی زنده را از ما می‌دزدند، یک آن می‌بینیم که عمری است در مرحله اول آن هم در بیابان ذهن همچنان دنبال سوژه جدیدی می‌گردیم، که با همانند شدن حواس و تمرکز خود را روی آن متمرکز کنیم و به زعم خود خیال می‌کنیم که این با قبلی‌ها فرق دارد.

اگر از آدم‌ها جمع شدی، تمرکزت را به سمت جمع کردن و تعصبات ببر. اگر خودت پیشرفت نداری، مانع پیشرفت دیگران شو که از تو جلوتر نروند. اگر صد سال گنج حضور ببینم، عبادت کنم و ریاضت بکشم، اگر حضور و تمرکز روی خود نباشد، بی‌ارزش و جهد بی‌توفیق خواهد بود و همچنین اگر این صد سال عبادت و مراقبه با تمرکز روی خود توأم باشد، ولی مراقب مکر دیو نباشم، با بردن نورافکن تمرکز به حاشیه و روی دیگران همه چیز به عقب برخواهد گشت.

باید از تمام ابزار برای کمک به خود استفاده کرده تا چراغ حضور ناظر همیشه روشن بماند، مثل:

- ذکر و یا تکرار ابیات مولانا و فاصله نگرفتن از گنج حضور.

- مثل دوری از تلویزیون و اخبار و فضای مجازی.

- کنجکاوی نکردن و سرک نکشیدن در زندگی دیگران حتی به قصد خیرخواهی.

- قضاوت و خوب و بد نکردن وضعیت‌ها و آدم‌ها که موجب رفتن تمرکز روی آن‌ها می‌شود.

- شناسایی ایراد و اشکال خود که لازمه برطرف کردن آن اشکالات، تمرکز روی خود است.

- تقویت و درک «نمی‌دانم» که قسمت بزرگی از توجه و تمرکز را از روی دیگران برمی‌دارد.

البته همه این موارد ابزار من‌ذهنی هستند و من‌ذهنی موزی است و راه زیادی بلد است، مراقبت خیلی زیادی می‌خواهد که در لحظه تمرکز جای دیگری نرود. گفتن این‌ها راحت و ساده است، تک‌به‌تک این موارد باید در عمل ثابت شود.

دو صد گفته چون نیم کردار نیست.

(ضرب‌المثل)

## پنج وقت آمد نماز و رهنمون

### عاشقان را فی صلاة دایمون

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۶۹)

تمرکز روی خود نه تنها شاه‌کلید بلکه نوری از نور الهی است و هم آن آب حیات است، که ما باغ خود را خشک‌لب نگه داشته و آن را هدر می‌دهیم. غافل از این‌که این کلید و نور و آب حیات مختص ماست. غافل از این‌که شاید فرصت کم باشد، غافل از این‌که مجانی در اختیار ما قرار داده نشده و منظوری در پشت آن هست و برای هر لحظه‌اش عمر گرانمایه را خرج می‌کنیم.



بلکه همراهی سلیمان مراقب و راه‌بلد که از خود ما به ما نزدیک‌تر است، مستلزم تسلیم و تمرکز و کار روی خود است تا به کمک او به سمت مسیر اصلی که بی‌نهایت است ادامه مسیر بدهیم.

تنها راه نجات این است که تمام حواس خود را روی خود متمرکز کرده و اراده و اختیار خود را تسلیم اراده زندگی کنم تا خیاط عاشقان که هر لحظه با طرحی نو لباسی نو می‌دوزد، ان‌شاءالله عنایتش شامل حال من هم بشود و این خرقة آلوده مرا عوض و جامه حضور را بپوشاند.

انسان به امید زنده است، شاید با ضرب و تقسیم و حساب و کتاب من‌ذهنی این طلب من جور در نمی‌آید، ولی چهار عمل اصلی ریاضی در کارگاه هستی جور دیگری کار و محاسبه می‌شود و هرچه او بخواهد همان می‌شود. با حکم کُنْ فَکَانَ هر نشدنی شدنی و هر مسی تبدیل به طلا و هر درد لاعلاجی درمان می‌شود. همان‌طور که در طول زندگی معجزات فراوانی بدون سبب را دیده‌ام، نمونه بارز آن ظهور گنج حضور در زندگی‌ام است، وگرنه من کجا و آموزه‌های مولانا کجا!

## خُنگ آن قماربازی که بباخت آنچه بودش

بنماند هیچش الا هوس قمار دیگر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۸۵)

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: علی آقا آفرین! عالی، عالی، آفرین! خیلی خیلی خوب بود.

آقای علی: خواهش می‌کنم، استاد ببخشید طولانی شد استاد.

آقای شهبازی: نه، نه، نه خیلی آموزنده. لطف کنید این را نوشته اگر دارید، لطف کنید بفرستید از یک طریقی این‌ها را پست کنیم، مردم بخوانند، عالی بود، خیلی جامع.

آقای علی: قربانتان، ممنونم استاد. هرچه داریم از شما داریم، از گنج حضور، از مولانا داریم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای علی: خدا شما را حفظ کند برای ما.

آقای شهبازی: از چه طریقی می‌فرستید؟

آقای علی: این را از تلگرام می‌فرستم خدمتان استاد. می‌نویسم می‌فرستم خدمتان.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! همین نوشته را لطف کنید.



آقای علی: هر دستوری بدهید، به همان طریق هم حالا در توانم باشد خدمتان ارسال می‌کنم.

آقای شهبازی: بله، بله، می‌توانید ایمیل هم بکنید که زود دست ما برسد.

آقای علی: حتماً چشم.

آقای شهبازی: پیغام خیلی جالب و جامعی بود که پست کنیم مردم پرینت کنند بخوانند بارها بله. عالی، عالی!

آقای علی: ممنونم از لطف شما. قربانتان بروم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی]

[↑ لیست ↑](#)

مجموعه آثار



## ۵- سخنان آقای شهبازی

تمرکز روی دیگران تله بسیار پنهانی است، نمی‌شود دید. من ذهنی اصلاً براساس «غیر»، «دیگری» تشکیل می‌شود. در نتیجه متأسفانه بدون این‌که ما بفهمیم حواسمان می‌رود به دیگران و من ذهنی راه‌های زیادی دارد که ما را از تمرکز روی خودمان منصرف کند، نمی‌گذارد ما مرغ خودمان بشویم.

یکی از راه‌هایی که شاید به شما کمک کند همان دو بیتی که می‌خوانیم و می‌گوید که

**یار در آخر زمان، کرد طرب‌سازی‌ای  
باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی‌ای**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

ظاهر او بازی است. ظاهر یعنی آن‌که ذهن نشان می‌دهد و

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

جهل ما یعنی عقل من ذهنی ما طنازی می‌کند، دل ما را می‌برد، ما را گول می‌زند. حالا شما هم در مورد خودتان هم در مورد دیگران، وقتی دیگران می‌گویم غیر از خودتان که واقعاً از جنس آست هستید، امتداد خداوند هستید هر کس یا چیز دیگری «غیر» است. بعضی‌ها فکر می‌کنند که خب این همسرم است دیگر، بچه‌ام است، این‌ها که دیگر «دیگر» نیستند!

همان‌طور که خداوند یکی است، شما هم یکتا هستید. همسران، بچه‌تان، فامیلان، پدر و مادرتان همه غیر هستند. درست است که در سطح ما با هم رابطه داریم، رابطه خویشاوندی داریم، دوستی داریم، ولی سطح که ذهن نشان می‌دهد بازی است، بازی است!

حالا این قضیه بازی را شما می‌توانید تکرار کنید و به شما کمک کند. غیرها یعنی دیگران قوانین زیادی را زیر پا می‌گذارند و ما را می‌کشند به ذهن.

فرض کن یک خانمی سه چهار ساعت زحمت کشیده یک غذای خوبی پخته، خانه را هم تمیز کرده، به بچه‌ها هم رسیده. شوهرش از بیرون می‌آید و خسته هم هست و اوقاتش هم تلخ است به خانمش می‌گوید شما چکار کردید؟! حالا ده دقیقه، یک ربع غذا بختید فکر می‌کنی کار کردی! خب، این عدم قدردانی و زیرپا گذاشتن قانون جبران که ذهن نشان می‌دهد اگر آن خانم فکر کند بازی است، بازی ذهن است به او بر نمی‌خورد.

تمام کارهایی که مردم می‌کنند بازی است. غیر از دیدی که ما به لحاظ زندگی داریم. توجه می‌کنید؟ غیر از بیان حضور، حرفی که یعنی زندگی می‌زند، فکری که زندگی می‌کند همه بازی است.

اگر آن خانم فکر کند این بازی است، واکنشی که ذهن من می‌خواهد نشان بدهد بازی است و هیچ اثری هیچ‌جا ندارد. بگوید، شوهرم این حرف را بزند، شوهرم این کار را بکند، بازی است! اگر بازی بگیرد، واکنش نشان نمی‌دهد و مرغ خودش باقی می‌ماند نمی‌گذارد شوهرش جنسش را تعیین کند، وگرنه احتمال این‌که واکنش نشان بدهد برود من ذهنی ۹/۹۹ درصد است. اصلاً امکان ندارد که بتواند مرغ خودش باشد.

همسرش به راحتی جنسش را تعیین می‌کند. جنسش می‌شود من ذهنی، خشم، رنجش و انتقام و عوض کردن، دفعه بعد غذا نمی‌پزد، قهر می‌کند، خلاصه خیلی کارها می‌کند که آن‌ها هم بازی هستند [خنده آقای شهبازی] آن‌ها هم بازی‌اند، ولی خب جدی به نظر می‌آیند.

توجه کنید. کاری که ذهنم می‌کند، خودم به خودم می‌گویم، دیگران می‌گویند با ذهنشان، با من ذهنی‌شان همه بازی است، «باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی‌ای».

## یار در آخر زمان، کرد طرب‌سازی‌ای باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی‌ای (مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

خداوند در این لحظه برای شما می‌خواهد شادی تدارک ببیند. شما ظاهر را، آن را که ذهن درک می‌کند بازی بگیرید، خیلی موفق می‌شوید. ممکن است که از آن چیزی که علی آقا می‌گفتند تمرکز روی دیگران دست بردارید. بازی است.

[↑ لیست ↑](#)



۶- آقای یوسف از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای یوسف]

آقای یوسف: یوسف هستم، یک معتاد. سپاس‌گزار خداوند هستم و ابیات مولانا و شما و گنج حضور که من را از دام اعتیاد نجات داد. می‌خواستم از پیشرفت‌هایم بگویم، از این برنامه و از خانواده گنج حضور و از ابیات مولانا.

آقای شهبازی: بله، بله!

آقای یوسف: من معتاد بودم ترک کردم، پسر هم در بغل من از ارتعاش این برنامه و این نور الهی که واقعاً نور الهی خداوند است با ابیات مولانا، این ارتعاش به او هم رسید او هم ترک کرد.

سیگار را ترک کردم او هم ترک کرد، ورزش کردم او هم ورزش کرد. او تهران است، من دهات هستم توی یکی از دهات‌های اصفهان هستم دارم زندگی می‌کنم.

می‌خواهم بگویم که به تمام مردم ایران، به تمام مردم جهان این پیام را بدهم که بیانات مولانا و شعرهای مولانا خود خداوند است، یعنی خود حضور است، خود خداوند را می‌توانی تجربه‌اش کنی در درون، خود شادی و عشق و آن عشقی که تا حالا هیچ کسی به هیچ انسانی نداده با این ابیات هر انسانی می‌تواند تجربه کند.

و یک چیز دیگر هم می‌خواستم بگویم حقیقتاً من تمام دکترها را پا گذاشتم، یک درد درونی دارم هیچ دکتری نتوانسته علاج کند. از خداوند، از مولانا، از خانواده گنج حضور می‌خواهم دعا کنند که این درد درونی من درمان بشود.

من نقص خیلی داشتم، درد خیلی داشتم. خیلی خیلی درمان شده همه‌اش، الان هم نمی‌گویم عیب ندارم، نقص ندارم، درد ندارم، دارم، ولی خدا را بابتش شکر می‌کنم می‌بینم، با آن نمی‌جنگم، ارتباطم با مردم خوب شده، همه دوستم دارند، همه به من احترام می‌گذارند، ولی آن منبیت‌ها را دیگر نمی‌گذارم بیایند بالا، آن من‌ذهنی‌ها دیگر نمی‌گذارم بیایند.

این من‌ذهنی‌ام را شناختمش، می‌بینمش، نمی‌گذارم بیاید بالا! هر جا می‌بینم دارد می‌آید بالا سریع فرار می‌کنم می‌گذارم و فرار. می‌خواهم بگویم که این برنامه گنج حضور واقعاً حضور الهی است و پیام من این است که گوش کنند مردم، این برنامه را گوش کنند خیلی خوب است. سپاس‌گزار خداوند هستم، سپاس‌گزار شما هستم، سپاس‌گزار مولانای جان هستم و سپاس‌گزار خانواده گنج حضور هستم.



آقای شهبازی: ممنونم.

آقای یوسف: عذرخواهی می‌کنم مزاحم شدم.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای یوسف]

[لیست](#) [↑](#) [↑](#)

سازمان آموزش و پرورش



## ۷- سخنان آقای شهبازی

بله، این برنامه به‌خاطر بزرگی مولانا و مؤثر بودن آموزش این بزرگوار مؤثر است و مهم است. شاید از ابتدای تاریخی که ما می‌خوانیم همچون پدیده‌ای پیش نیامده که اشعار مولانا این‌طوری بین مردم عادی به‌اصطلاح به اشتراک گذاشته بشود و مردم بشنوند، مردم عادی بشنوند! خواص را عرض نمی‌کنم. و خب این هم لطف الهی بوده که این مولانا به زبان فارسی شعر گفته و شما ایرانی هستید فارسی بلد هستید.

من امیدوارم که قدر این آموزش را بدانید. این‌ها هیچ ربطی به من ندارد، مال من نیست. این برنامه اگر مؤثر است به‌خاطر مولانا است. هزار بار گفته‌ام باز هم می‌گویم من کاره‌ای نیستم.

شما قدرش را بدانید. ممکن است قدرش را ندانید. احتمال این‌که یک من‌ذهنی قدر این برنامه را و این اشعار را و این آموزش را نداند خیلی خیلی زیاد است. اگر قدرش را بدانید، در زندگی‌تان استفاده می‌کنید، جوان هستید، مثل ما اشتباه نمی‌کنید و نمی‌گذارید موش زندگی‌تان را بدزدد. موش من‌ذهنی زندگی‌تان را می‌دزدد.

امروز همین‌طور گفتند تمرکز روی دیگران ایجاد موش می‌کند. قرین! بارها این دوتا را من گفته‌ام قرین، قرین، اثر قرین، اثر با کسی که صحبت می‌کنید، دوست هستید، کتابی که می‌خوانید، تلویزیونی که گوش می‌کنید، سریالی که می‌بینید، فیلمی که تماشا می‌کنید، عرض کردم کتابی که می‌خوانید بسیار مهم، این‌ها اثر قرین هستند. و تمرکز روی دیگران.

تمرکز روی دیگران بزرگ‌ترین تله است. شما می‌بینید مردم می‌آیند این‌جا تلفن می‌زنند هم‌سرم این‌طوری می‌کند، فلان کس این‌طوری شده، فامیلم این‌طوری شده، شما چه راهنمایی می‌کنید؟ توی تله تمرکز روی دیگران است، سؤال هم می‌کند!

[↑ لیست ↑](#)



۸- خانم نسرین از گلستان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم نسرین]

خانم نسرین: اولاً خواستم تشکر خیلی زیاد بکنم از برنامه‌های عالی‌تان و خیلی دیگر، نمی‌دانم چه‌جوری تشکر کنم، آقای شهبازی ممنونم از لطف‌تان. بعد یک پیامی هم داشتم اگر اجازه بفرمایید بخوانم.

آقای شهبازی: بله بله، بفرمایید.

خانم نسرین: ممنونم. با عنوان ما مهمان خدا هستیم.

### جمله مهمانند در عالم ولیک کم کسی داند که او مهمان کیست (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۳۲)

همه ما در این جهان مادی مهمان هستیم. گروهی می‌دانند که مهمان خدا هستند، فضا را باز می‌کنند و از این فضای گشوده‌شده هزاران برکت و شادی و خرد می‌آید. ولی گروهی که نمی‌دانند که مهمان خدا هستند و فکر می‌کنند مهمان این جهانند بر سر سفره هم‌هویت‌شدگی‌ها می‌نشینند و از آن‌ها زندگی می‌خواهند.

و از آن‌جا که ما از جنس نامیرایی و خداوند هستیم این غذای هم‌هویت‌شدگی‌ها با ما سازگار نیست، دچار رنج و بیماری می‌شویم. اما حکایت آمدن ما به این جهان، ما دعوت شده‌ایم، ما را کسی دعوت کرده‌است. همچنان که بدون دعوت در این جهان مادی به خانه کسی نمی‌رویم، ما هم بدون دعوت به این جهان نیامده‌ایم.

و آن‌که ما را دعوت کرده منظوری داشته. همان‌طوری که وقتی فامیلی، دوستی ما را به خانه خود دعوت می‌کند منظوری دارد. اولاً باید بدانیم چه کسی ما را دعوت کرده. وقتی دعوت‌نامه را می‌بینیم باید اسم دعوت‌کننده را ببینیم که از طرف چه کسی است.

### كُنْتُ كَنْزاً رَحْمَةً مَخْفِيَةً فَابْتَعَثْتُ أُمَّةً مَهْدِيَةً (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۴)

خداوند می‌گوید: «من گنجینه رحمت و مهربانی پنهان بودم. پس امتی هدایت‌شده را برانگیختم.»

خداوند گنجینه‌ای از بخشش، مهربانی، خرد، عشق، لطافت و هزاران برکت است و می‌خواهد این برکات را در درون ما زنده کند. پس ما را هدایت می‌کند. پس ما دعوت شده‌ایم که این برکات را دریافت کنیم و به جهان بیرون بپراکنیم. خب حال از خود بپرسیم که آیا می‌دانم برای این منظور آمده‌ام یا نه؟



اگر جوابم مثبت است و به خانه‌ای دعوت شده‌ام که فراوان برکت و شادی بی‌سبب دارد، باید چشم‌حسّی‌ام را ببندم و با تمام وجودم بپذیرم و قدم در راه اطاعت از معشوق بردارم. زندگی چه می‌گوید؟ چه قوانینی را در مهمانی باید رعایت کنم؟

در دنیای مادی وقتی به مهمانی می‌رویم، با صورتی آراسته و لباسی نظیف و هدیه‌ای که بگویم من دستِ خالی نیامده‌ام، خود را آراسته می‌کنم از ناپاکی‌ها و از هم‌هویت‌شدگی‌ها قبل از ورودم. عجب میزبانی دارم! او به من می‌گوید:

### مشتريّ ماست الله‌اشتریّ از غم هر مشتري هین برتر آ (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳)

«کسی که فرموده‌است: «خداوند می‌خرد»، مشتری ماست. به هوش باش، از غم مشتریان فاقد اعتبار بالاتر بیا.»  
زندگی می‌گوید بیا در خانه من وارد شو. بیا ناپاکی‌ها و هم‌هویت‌شدگی‌هایت را به من بده، تا بر سر سفره‌ای که فراوان برکت است راهت دهم.

### مشتريّ جو که جویان تو است عالم آغاز و پایان تو است (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۴)

زندگی مشتری‌ای است که از من فقط و فقط خودم که خودش می‌باشد را می‌خواهد، هیچ انتظاری از من ندارد. او شادی و سلامتی و آرامش مرا می‌خواهد، تنها خریدار من او است. از اول و آخر من او است. با همه هیجانان و احساسات خوش و ناخوشم مرا می‌پذیرد. آیا در مهمانی این دنیا انسان‌ها مرا با همه خوشی‌ها و ناخوشی‌ها می‌پذیرند؟! اگر یک بار، دو بار بپذیرند، اما بار سوم خسته خواهند شد. اما زندگی مرا رها نمی‌کند، پس چه میزبان خوبی دارم، خوشا به حال من! اما:

### تا به جاروب لا نروبی راه نرسی در سرایِ اِلَّا الله

(سنایی، حدیقة الحقیقه، باب اول، در توحید باری تعالی)

اما تا زمانی که با «جاروب لا» یعنی شناسایی هم‌هویت‌شدگی‌ها و این‌که من هم‌هویت‌شدگی‌هایم نیستم، به خانه اِلَّا الله نمی‌رسیم. باید تماماً از جنس او شویم!



## خفته از احوال دنیا روز و شب چون قلم در پنجهٔ تقلیب رب (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۹۳)

تقلیب: برگرداندن، واژگونه کردن

زمانی می توانم با «چاروبِ لا» راهم را برای رسیدن به خداوند تمیز کنم که سبب‌سازی نکنم. آنچه ذهنم نشان می‌دهد برایم مهم نباشد و نگذارم به مرکزم بیاید. همچون قلمی باشم در دستانِ خداوند. او مرا حرکت دهد، او مرا بنویسد. او مرا هر آنچه می‌خواهد بنویسد، یعنی فکرم، عملم و همه‌چیزم او باشد.

## جز توکل، جز که تسلیم تمام در غم و راحت همه مکر است و دام (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۶۸)

قانون دیگر در مهمانی است که من به‌عنوان مهمان کاری نمی‌کنم. میزبان است که از من پذیرایی می‌کند. پس دخالت در امر پذیرایی، و یا به خوب و بد کردن و واکنش نمی‌پردازم.

## کار مرا چو او کند، کارِ دگر چرا کنم؟ چون که چشیدم از لبش، یاد شکر چرا کنم؟ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۰۴)

خانم نسرین: [صدا نامفهوم] فضا را باز می‌کنم تا هر لحظه خداوند از طریق من فکر کند، عمل کند. زندگی کارهایم را به آسانی انجام می‌دهد. چرا باید با دخالت زندگی را بر خود سخت کنم؟

## جز که تسلیم و رضا کو چاره‌ای؟ در کف شیرِ نر خون‌خواره‌ای (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۷۷)

## جز خضوع و بندگی و اضطرار اندر این حضرت ندارد اعتبار (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۲۳)

اضطرار: درمانده شدن، بی‌چارگی

تمام منم‌نم کردن‌ها، تمامی واکنش‌ها، تمامی مقاومت‌ها و قضاوت‌هایم، تمامی خوب و بد کردن‌هایم، از من‌ذهنی است، پس تسلیم می‌شوم. ناظر ذهنم می‌شوم زیرا برای منظور اصلی آمدنم به مهمانی خداوند جز

تسلیم، جز من‌دهنی صفر، جز ناظر ذهن بودن، جز فضاگشایی، جز این‌که بگویم هیچ‌چیز بیرونی و فکری در این راه اعتبار ندارد، مرده‌ای باشم در دستان زندگی.

## دَم به دَم چون تو مراقب می‌شوی داد می‌بینی و داور ای غوی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۸۳)

غوی: گمراه

وقتی لحظه‌به‌لحظه فضا را در اطراف اتفاق این لحظه باز کنیم، ناظر ذهن باشیم، می‌بینیم که خداوند عدالت خود را اجرا می‌کند. هم‌هویت‌شدگی‌ها را از ما می‌گیرد، مرکزمان را خالی می‌کند و خودش را در مرکزمان می‌گذارد و این عدل خداوند است.

اما اگر در ذهن باشیم و با عینک هم‌هویت‌شدگی‌ها ببینیم، از دست دادن هم‌هویت‌شدگی‌ها را ظلم بر خود می‌دانیم. در این مهمانی باید حواسم باشد که به‌اندازه بخورم، به‌اندازه هم‌هویت شوم.

## لقمه اندازه خور ای مرد حریص گرچه باشد لقمه حلوا و خبیص (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۹۹)

خبیص: حلوایی که با خرما و روغن می‌پزند.

به چه مقداری باید بخورم، هر دم و هر لحظه مراقب باشم، آگاه بر ذهنم باشم که از حد نگذرم، زیرا ضرر خواهم کرد.

## گفت: مُفتی ضرورت هم تویی بی‌ضرورت گر خوری، مُجرم شوی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۰)

مُفتی: فتوادهنده

## ور ضرورت هست، هم پرهیز به ور خوری، باری ضَمان آن بده (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳۱)

ضَمان: تعهد کردن، به‌عهده گرفتن

فتوادهنده حکمِ ضرورتِ خودِ ما هستیم، آیا در مهمانی خداوند چقدر از چه چیزی بخوریم، چقدر و با چه چیزی هم‌هویت شویم، آیا با چیزهای بیرونی هم‌هویت شوم یا با اصل خودم؟ آیا وقتی در مهمانی می‌روم نظارت می‌کنم بر غذا خوردنم یا نه هرچه می‌بینم می‌خورم و با خود می‌گویم حالا یک شب که هزار شب نمی‌شود. این‌جا است که باید ناظر باشم، این‌جا است که باید مراقب ذهنم باشم و افسارش را محکم بگیرم که رم نکند که نتازد. این را باید بدانم و همیشه بدانم که

### راه لذت از درون دان نه از برون ابلهی دان جستنِ قصر و حصون (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۲۰)

حصون: جمع حصن به معنی دژ، قلعه

راه لذت زندگی، شادی و آرامش و تمامی برکات زندگی از بیرون نیست، باید از درون بجوشد و این کمال ابله‌ی است که از چیزهایی مثل پول، مقام، دانش، مسافرت، مهمانی و غیره زندگی بخواهم.

### در غریبستان جان تا کی شوی مهمان خاک؟ خاک آندر چشم این مهمان و مهمان دار زن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۷۰)

ای خوشا روزا که ما معشوق را مهمان کنیم  
دیده از روی نگارینش نگارستان کنیم

گر ز داغ هجر او دردی است در دل‌های ما  
ز آفتاب روی او آن درد را درمان کنیم  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۵۹۸)

تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین!

خانم نسرین: متشکر، لطف شما است آقای شهبازی، ممنونم.

آقای شهبازی: آن بیت هم بلدید که می‌گوید «هر که دور از دعوت رحمان بود»؟

خانم نسرین: هر که دور از رحمت رحمان بود.



آقای شهبازی: دعوت هم می‌توانید بگذارید نه؟ [خنده آقای شهبازی] شما می‌گویید خداوند ما را دعوت کرده،  
«او گداچشم است، اگر سلطان بُود»

**هرکه دور از دعوت رحمان بُود  
او گداچشم است، اگر سلطان بُود**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۵۸۸)

خانم نسرین: حضور ذهن ندارم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. هر کسی که دعوت خداوند را نپذیرد، گداچشم می‌شود و حتی اگر سلطان باشد.  
همین‌طور آن دوتا بیت هم بلدید می‌گویید «آدمی دید است و؟»

خانم نسرین: باقی گوشت و پوست؟

آقای شهبازی: «آدمی دید است و باقی پوست است، دید آن است آن؟»

خانم نسرین: «دید آن است آن، که دید دوست است»

**آدمی دید است و باقی پوست است  
دید آن است آن، که دید دوست است**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۰۶)

آقای شهبازی: آفرین! «چون‌که دید دوست نبُود؟»

خانم نسرین: مرده به؟

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] «کور به»

خانم نسرین: آقای شهبازی هول شدم این‌ها را همه را حفظ بودم.

آقای شهبازی: «چون‌که دید دوست نبُود کور به»، «دوست کاو باقی نباشد؟»

خانم نسرین: «دور به»

آقای شهبازی: «دور به» آفرین!

**چون‌که دید دوست نبُود کور به  
دوست کاو باقی نباشد، دور به**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۰۷)

پس بنابراین ما، دارد می‌گوید که ما باید، خلاصه دو چیز، چه می‌گوید؟ شما بگویید. دید ما باید دید دوست باشد، پس مرکز ما باید دوست باشد، یعنی خدا باشد، زندگی باشد و دوست ما هم باید باقی باشد.

خانم نسرین: اگر دیدمان، مرکزمان عدم نباشد بهتر است که اصلاً نباشیم ما.

آقای شهبازی: دید دوست و این‌که بفهمیم دوست کیست. دوست باید باقی باشد، یعنی تمام آن چیزهایی که آفل هستند و مرکز ما هستند، باقی نیستند. این‌ها دوست نیستند. می‌گوید «دوست کاو باقی نباشد» پس چیز جسمی که ذهن نشان می‌دهد نباید مرکزتان بیاید، چون این‌ها باقی نیستند.

تنها دوستی که باقی است خود زندگی است. می‌گوید دوستی که باقی نباشد، از من دور باشد، دیدی که دید او نباشد.

خانم نسرین: بهتر است که کور باشد.

آقای شهبازی: بهتر است که کور باشد. ما کور نمی‌شویم، دید او را نداریم ولی کور نمی‌شویم! باید بگوییم، بروم دیگر نبینم، تا این‌که با ذهن نبینم، با پوست نبینم، تا دیدم دید دوست بشود. دید دوست، و دوست کیست؟ باقی است. بله، دو چیز. ممنونم خدا حافظی می‌کنم، عالی، عالی! آفرین، آفرین!

خانم نسرین: آقای شهبازی یک مطلب دیگری می‌خواستم، ببخشید اگر وقت دارم.

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم نسرین: آقای شهبازی من هم‌هویت‌شدگی‌هایی که داشتم مثلاً در مورد حسادت، ابیاتی را که در مورد حسادت بود این‌ها را توی دفترم نوشتم و می‌خوانم مرتب.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم نسرین: و خیلی کم‌کم کرد. یا مثلاً ابیاتی در مورد پریدن از یک فکری به یک فکر دیگر که در مورد وسوسه بود که این‌ها را هم جمع‌آوری کردم، این‌ها را هم جداگانه می‌خوانم. خیلی کم‌کم می‌کند تکرار ابیات.

یا ابیاتی در مورد درد هشیارانه که خانم پریسا جمع‌آوری کردند که این‌ها را هم باز نوشتم یک سری غزلیات را، که گفتم شاید به درد دوستان هم بخورد، حالا بعداً این‌ها را می‌فرستم توی تلگرام که دوستان هم بخوانند، خیلی جالب بود.

آقای شهبازی: عالی است، بله بفرستید.

خانم نسرین: چون من موضوعی جمع‌آوری می‌کنم و می‌خوانم خیلی کم‌کم می‌کند تکرار ابیات.



آقای شهبازی: آفرین! یک بار دیگر اسمتان را بگویید لطفاً.

خانم نسرین: نسرین هستم از گلستان آقای شهبازی.

آقای شهبازی: نسرین خانم بله بسیار خب بفرستید این‌ها را پست کنیم، چشم. موضوعی هم است مخصوصاً، عالی، عالی!

خانم نسرین: ممنونم از شما آقای شهبازی، از زحماتتان، خیلی خیلی ممنونم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خب شما هم خیلی زحمت می‌کشید.

خانم نسرین: زندگی ما که کاملاً عوض شد، شادی، شادی، نشاط، عشق را توی خانه ما آوردید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: ماشاءالله! آفرین، آفرین!

خانم نسرین: ممنونم، یک دنیا از شما ممنونم، دست مبارکتان را می‌بوسم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم نسرین]

آقای شهبازی: خب این طوری خیلی خوب است. خانه گلستان، محیط زیبا، پر از عشق.

[↑ لیست ↑](#)



۹- آقای حبیب‌الله از آلمان با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی آقای حبیب‌الله]

آقای حبیب‌الله: می‌خواستم یک غزل از مولانا بخوانم، منتها کمی طولانی است، اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بفرمایید حالا چند بیتش را بخوانید.

آقای حبیب‌الله:

عشق تو مست و کف‌زنانم کرد

مستم و بیخودم چه دانم کرد

غوره بودم کنون شدم انگور

خویشتن را ترش نتانم کرد

شکرین است یار حلوایی

مُشت حلوا در این دهانم کرد

خلق گوید چنان نمی‌باید

من نبودم چنین، چنانم کرد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۷۱)

آقای شهبازی این غزل را حفظ کردم همیشه می‌خوانم، سر کار با خودم می‌خوانم تا آخر. همیشه زمزمه می‌کنم. واقعاً با این غزل زندگی‌ام روزبه‌روز تغییر می‌کند. هی مثل یک لوحی پیش روی من هست می‌خوانم. خود را در این غزل می‌بینم و نگاه می‌کنم.

خیلی خوشحالم یعنی واقعاً، واقعاً آقای شهبازی همین است که حضرت مولانا می‌گوید که «عشق تو مست و کف‌زنانم کرد». واقعاً زندگی تا اول ما را مست نکند، آن شراب عشق را نریزد، کوچک‌ترین، واقعاً کوچک‌ترین همانیدگی را نمی‌شود از ما کند [صدا مبهم است] عالم را می‌گیرد. واقعاً خدا را شکر روزبه‌روز، روزبه‌روز همانیدگی‌ها و این چراغ عشق، هی خودبه‌خود می‌روم، اصلاً بدون هیچ زحمتی، بدون هیچ دردی، دارم کم‌کم خدا را شکر، خیلی، خیلی، خیلی، خیلی.

آقای شهبازی: عالی، عالی!





[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حبیب‌الله]

آقای شهبازی: ما بنابه آلت از جنس او هستیم. ذات زندگی، ذات خدا، شادی است. ذات ما هم شادی است. تمام غم‌ها به وسیله من ذهنی ما ایجاد شده و مصنوعی است و این را اگر متوجه بشویم، می‌توانیم غم‌ها را بریزیم دور و شادی اصیلمان را زنده کنیم.

[↑ لیست ↑](#)

مهرروز



۱۰- آقای علی از بجنورد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای علی]

آقای علی:

هله، نومید نباشی که تو را یار براند  
گرت امروز براند، نه که فردات بخواند؟  
در اگر بر تو ببندد، مرو و صبر کن آن‌جا  
ز پسِ صبر تو را او به سرِ صدر نشاند  
و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها  
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند  
نه که قصاب به خنجر، چو سر میش بُرد  
نهد کشته خود را، کُشد آن گاه کشاند  
چو دم میش نماند، ز دم خود کندش پُر  
تو ببینی دم یزدان، به کجاهات رساند  
به مثل گفتم این را و اگر نه گرم او  
نکشد هیچ کسی را و ز کشتن برهاند  
همگی ملک سلیمان به یکی مور ببخشد  
بدهد هر دو جهان را و دلی را نرماند  
دل من گرد جهان گشت و نیابید مثالش  
به که ماند؟ به که ماند؟ به که ماند؟ به که ماند؟  
هله، خاموش که بی‌گفت از این می همگان را  
بچشانند، بچشانند، بچشانند، بچشانند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای علی] [لیست ↑](#)



۱۱- خانم سهیلا از مرد با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سهیلا]

خانم سهیلا: قربانتان بروم استاد، هول شدم نمی‌دانم چه بگویم؟

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. یک نفس عمیق بکشید. [خنده آقای شهبازی]

خانم سهیلا: باورم نمی‌شود! برای من افتخار بزرگی است صدایتان را می‌شنوم استاد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم سهیلا: شما خیلی خیلی، اصلاً نمی‌دانم چه‌جوری تشکر کنیم؟ کلامی نیست که بتوانیم جبران کنیم واقعاً این همه محبت شما، زحمت شما. ان شاء الله که بتوانیم لیاقت این را داشته باشیم که شاگرد خوب کلاستان باشیم استاد.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

خانم سهیلا: استاد این گل‌های رز زیبای شما، فرزنگی شما، من را یاد پدرم می‌اندازد. پدر خدایا مرزم از بچگی گل رز می‌کاشت، همه‌جا پیوند می‌داد. هر بار که این گل‌های قشنگ شما را می‌بینم، یاد او می‌افتم.

آقای شهبازی: بله، این گل‌ها مال حیاطمان است.

خانم سهیلا: بله، خیلی زیبا است، از همه رنگ هم هست. [خنده خانم سهیلا]، من هم عاشق گل هستم دیگر همه‌جا را پر از گل کردم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! این دسته‌گل‌ها را هم به اصطلاح من خودم درست می‌کنم، حالا نمی‌دانم خوب است یا بد است؟

خانم سهیلا: بله، بله خیلی زیبا هستند! خیلی، خیلی قشنگ هستند، از همه رنگش. پدر من هم همه‌اش گل‌های رز، الان هم داریم توی حیاطمان. الان همسرم رسیدگی می‌کند به گل‌ها، همه رنگ گلی داریم ما هم این‌جا.

آقای شهبازی: خب خوشا به حالتان! خیلی خوب است رز در خانه، که گل سرخ انواع و اقسامش هم این‌جا هست، شاید صدها جور گل سرخ هست. بله ببینیم پیغام دیگر دارید؟ از پیشرفت‌هایتان بفرمایید.

خانم سهیلا: بله، استاد من پنج سال است، آری خیلی پیشرفت داشتم الان نمی‌دانم چه بگویم؟ هم‌هویت‌شدگی‌هایم را واقعاً شناختم. من خودم را خیلی اصلاً یک انسان معنوی می‌دانستم، بعد که دیگر روی

خودم کار کردم دیدم بابا پندار کمال دارم، حسادت دارم، خیلی خیلی من‌ذهنی خیلی قوی‌ای داشتم ولی روی خودم لنگ و لوک دارم کار می‌کنم، دیگر دارم می‌بینم همه هم‌هویت‌شدگی‌هایم را شناختم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سهیلا: دارم کار می‌کنم که ان‌شاءالله بتوانم به یاری خدا همه‌شان را چیز کنم دیگر.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم سهیلا: من مثلاً فرق بین عشق و همانیدگی را نمی‌دانستم مثلاً اول درک نمی‌کردم، می‌گفتم آدم عاشق خانواده‌اش هست، بعد اصلاً فرقی‌شان را نمی‌توانستم درک کنم. الان واقعاً معنی عشق را، عشق به خدا، عشق به خانواده، همه‌چیز را دیگر، زندگی یعنی یک جور دیگر شده اصلاً عین بهشت شده برای من.

آقای شهبازی: آفرین! بله اولش ما آن‌طوری فرض می‌کنیم خودمان را، همه این‌طوری هستند. آن شعر را بلد هستید؟ می‌گوید: «ای بسا سرمست نار و نارجو»، یادتان نیست؟

خانم سهیلا: بله من، ببخشید نه، من فرصت این‌که به برنامه نگاه کنم خیلی کم است. شرایط زندگی‌ام طوری است که نمی‌توانم به‌طور مستمر نگاه کنم، ولی از گوش‌ام شب‌ها، صبح‌ها سعی می‌کنم نهایت تلاشم را می‌کنم که از وقتم استفاده کنم گوش کنم. چون من آدم عجولی بودم خیلی، در مورد تسلیم، صبر، این‌ها، شعرها را نوشتم برای خودم می‌خوانم، تکرار می‌کنم.

## هر لحظه که تسلیمم در کارگه تقدیر

### آرام‌تر از آهو، بی‌باک‌تر از شیرم

(شاعر: ناشناس)

این‌ها را هر روز می‌خوانم، ابیات مربوط به صبر، تسلیم.

آقای شهبازی: خیلی خوب، آفرین، آفرین!

خانم سهیلا: ان‌شاءالله که بتوانم لیاقت این را داشته باشم که شاگرد خوبتان باشم استاد.

آقای شهبازی: ممنونم. آن شعر را من برایتان می‌خوانم، که همین مطلبی که شما می‌فرمایید ما قبل از شروع به

کار می‌گوییم که من کامل هستم و، مولانا می‌گوید:

## ای بسا سرمست نار و نارجو

### خویشتن را نور مطلق داند او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۶)



## جز مگر بنده خدا، یا جذبِ حق

با رهش آرد، بگرداند ورق

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۷)

تا بداند کآن خیال ناریه

در طریقت نیست الا عاریه

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۳۶۸)

ناریه: آتشین

عاریه: قرضی

یعنی می‌گوید خیلی‌ها که سرمست درد هستند و درد پخش می‌کنند و درد جست‌وجو می‌کنند، خودشان را نور خدا می‌دانند. تا کی؟ تا یک بنده خدایی مثل مولانا بیاید شعرهایش را برایش بخواند تا، یا جذب خداوند، تا چه چیزی را بفهمد؟ تا بفهمد که نه آن‌طوری نیست و عوض بشود، بداند که این خیال است، این من‌ذهنی است، یک خیال آتشین است، یک خیال پُر از درد است، در راه رسیدن به خدا موقتی بوده، عاریه بوده که ادامه داده. عالی، عالی! خیلی خب شعر مولانا هم برایتان، حالا این سه بیت را شما حفظ کنید، همه حفظ کنند. [خنده آقای شهبازی]

خانم سهیلا: بله حتماً استاد حتماً، من شعرهای مربوط به شادی و این‌ها را هم خیلی می‌خوانم، خیلی شعرها حفظ کردم الآن دیگر، «مرا عهدی‌ست [قولی‌ست] با جانان که جانان جان من باشد»، «مرا عهدی‌ست با شادی که شادی آن من باشد».

مرا عهدی‌ست با شادی که شادی آن من باشد

مرا قولی‌ست با جانان که جانان جان من باشد

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۷۸)

مربوط به شعرها را، این‌ها را می‌خوانم، تکرار می‌کنم. استاد من وقت نگرفتم.

آقای شهبازی: ممنونم، خداحافظی می‌کنم با شما.

خانم سهیلا: ممنونم، قربانتان بروم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سهیلا] [لیست](#) [↑](#)



۱۲ - خانم زهره از اصفهان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زهره]

خانم زهره: به همهٔ دوستان هم سلام عرض می‌کنم. واقعاً خوشحالم، نیت کردم امروز گفتم خدایا اگر خواست است، دیگر بعد از این چند وقت امروز دیگر بگیرد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

خانم زهره: سلامت باشید استاد. استاد، من یک، صحبت که زیاد دارم، منتها الان چون نمی‌خواهم وقت دیگر عزیزان را هم بگیرم زیاد، اول از این شعری که چند روز پیش از دلم برآمد و گفتم، یک جورهایی نتیجه‌گیری از آموزه‌های شما و استاد بزرگ‌ترمان حضرت مولانا. اگر اجازه بدهید می‌خواستم بخوانم این شعر را برای دوستان. آقای شهبازی: بفرمایید، بله‌بله. بفرمایید.

خانم زهره: به‌نام خداوند.

چکیده‌ای بگویم ز درس مولانا  
که پیرِ طریقت است ایشان، مُدرِسی دانا

ز عقل و دانش او، سوادِ کاملِ او  
کم است هرچه بگویم، مبادِ قابلِ او

اگرچه خدا نیست، مثالِ خداوند است  
مردِ کاملی که به حتمِ خدایِ مانند است

درس اولش این است که آدمی ز خداست  
نه کالبدت تویی و، نه این جهان از ماست

روح‌هایی هستیم همه در صفتِ چو خدا  
که روز آلت از او شدیم ز اصلِ جدا

تمام سعی‌مان این است که جانِ زمینی‌مان  
به عشقِ زنده شود، به جانِ آن جانان



درس دومش راه است، مسافرتی به درون  
جهان همه در خود ماست، نباشد آن بیرون

هرآن‌چه در دنیا شرایطمان شده است  
چه خوب و چه بد، همگی ز قبل سروده شده است

سفر به درون بهر گشایش نفس است  
بازیابی عشق از ذهن، وظیفه محض است

درس سومش این است: همه چیز به عهده توست  
بار خوب و بار بد، همگی تمام به گرده توست

مقاومت نکن، بپذیر شرایط و شو مسئول  
توبه کن، تشکر کن، هم به فعل و هم در قول

طلب کن از خالق که تو را ببخشد  
پاک کند روح تو را، اگر بفرماید

شفا بگیر از نور، حضور و آگاهی  
به غیر او منگر، گرت شفا خواهی

مپرس شفا از چه؟ مگو که بی‌عیبم  
مگو که می‌دانم، به درس بی‌میلَم

شنو ز مولانا که گویدت از جان  
مباد علتی بدتر ز پندار کمال، ای جان

درس بعدی مولا شنو تو، ای جانا  
که این بود جان کلام مولانا

عدم بکن قلبت، به سوی او رو کن  
سکوت را بپذیر، به رحمتش خو کن



به مرکزت جز عشق نیاوری چیزی  
که هرچه آوری، دَرَدی به جانِ خود ریزی

بچسب بر عدم و ز غم رهایی کن  
سکوت کن، خاموش، فضاگشایی کن

که آیدت از حق تمام رحمت‌ها  
صبور باش و ببین جوابِ زحمت‌ها

همیشه در همه‌حال بگوی شکرِ خدای  
صبور گر باشی، رسی به صُنْعِ خدای

بکش تمام منت، رها بشو ز هوا  
که پادشاه جهان رساندت به نوا

بکوش، حاضر باش که حال ما ابد است  
ناخدای کشتی‌مان، اوستادمان صمد است  
(شاعر: خانم زهره)

تمام شد با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: خیلی زیبا خانم! فرمودید از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم زهره: من زهره هستم از اصفهان تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: زهره خانم از اصفهان. آفرین، آفرین! عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زهره]

[لیست TOP](#)

◆ ◆ ◆ پایان بخش اول ◆ ◆ ◆





۱۳ - خانم یلدا از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم یلدا]

خانم یلدا: این لحظه و هر لحظه ما یا خدا را امتحان می‌کنیم، یا پیر را امتحان می‌کنیم یا مردم را. هر سه امتحان ما را از اصلمان قطع کرده و تبدیل به خرّوب می‌کند. و هر سه امتحان فقط یک چاره دارد، این‌که فضاگشایی کنیم و با عجز تمام از زندگی بخواهیم ما را از وسوسه این سه امتحان نجات بدهد.

(۱) امتحان خدا

کی رسد مر بنده را که با خدا

آزمایش پیش آرد ز ابتلا؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۹)

بنده را کی زهره باشد کز فضول

امتحان حق کند ای گیج گول؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۰)

فُضول: فضولی و گستاخی

آن، خدا را می‌رسد کاو امتحان

پیش آرد هر دمی با بندگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱)

تا به ما، ما را نماید آشکار

که چه داریم از عقیده در سِرار

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲)

سِرار: باطن، نهانخانه، دل یا مرکز انسان

حضرت مولانا می‌گوید کی بنده این حق را دارد که با من ذهنی خدا را امتحان کند؟ ای احمق سرگشته کی بنده جرئت دارد از روی فضولی این کار را انجام بدهد. این خداوند است که هر لحظه ما را امتحان می‌کند که ببیند از جنس او شده‌ایم یا هنوز دنبال پندار کمال و ناموس صد من حدید و درد هستیم.

خیلی راحت است که در وهم کمال فکر کنیم ما خدا را امتحان نمی‌کنیم. اگر زندگی اتفاق را پیش می‌آورد و ما در اطراف آن فضا باز می‌کنیم، داریم در امتحان این لحظه قبول می‌شویم، اما ذره‌ای مقاومت، ذره‌ای قضاوت،



ذره‌ای خارج شدن از حالت خاموشی و رضا همه می‌گوید ما خدا را امتحان کردیم و در امتحان او هم رفوزه شدیم.

(۲) امتحان پیر

امتحان بعدی که خیلی رایج است امتحان پیر است. حضرت مولانا می‌فرماید اگر مریدی شیخ یعنی انسان کامل و معنوی که پیشوا و رهبر است امتحان کند، خر است. اگر ما در راه دین یعنی راه تبدیل و حضور او را امتحان کنیم، خودمان امتحان می‌شویم. پیر از این جست‌وجوی ما عریان نمی‌شود، اما بی‌یقینی ما و جسارت و جهل ما همان لحظه مشخص می‌شود.

**شیخ را که پیشوا و رهبرست  
گر مریدی امتحان کرد، او خُرسِت**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۴)

**امتحانش گر کنی در راه دین  
هم تو گردی مُمْتَحَن ای بی‌یقین**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۵)

**جرات و جهلت شود عریان و فاش  
او برهنه کی شود ز آن اِفتاش؟**  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۷۶)

اِفتاش: تفتیش کردن، جست‌وجو کردن

دوباره با وهم کمال خیلی راحت است که فکر کنیم ما پیر را دیگر امتحان نمی‌کنیم، اما هر زمان که دیدیم بیت‌ها را تکرار نمی‌کنیم، هر زمان که دیدیم داریم با عقل محدود خودمان فکر و عمل می‌کنیم، هر زمان که دیدیم بیت برای ما بالا می‌آید اما ما طبق آن عمل نمی‌کنیم داریم پیر را امتحان می‌کنیم.

آقای شهبازی، ما حتی شما را هم امتحان می‌کنیم، وگرنه لزومی نداشت بیشتر از بیست سال، هزار بار شما یک چیز را بگویید و بعد از هزار بار ما یک کم گفته‌های شما را عمل کنیم و بیاییم بگوییم درست می‌گویید کار می‌کند. ما اگر شما را امتحان نمی‌کردیم، یک بار گفتن یک چیز کافی بود که ما برویم و آن را انجام بدهیم.

(۳) امتحان دیگران

امتحان بعدی که دیگر وحشتناک رایج است، ما اصلاً حق مسلم خودمان می‌دانیم که هر کسی مخصوصاً عزیزانمان را امتحان کنیم. تازه در حد امتحان هم نمی‌ماند، ما خبر و سنی می‌کنیم، کنترل می‌کنیم، در کارهایشان دخالت می‌کنیم. هر موقع که ذره‌ای تمرکزمان روی دیگران می‌رود، عیب می‌بینیم یا فکر می‌کنیم دیگری باید تغییر کند تا زندگی ما عوض شود داریم امتحان می‌کنیم.

ای ندانسته تو شرّ و خیر را  
امتحان خود را کن، آنگه غَیْر را  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۷)

امتحان خود چو کردی ای فلان  
فارغ آیی ز امتحان دیگران  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۸)

آقای شهبازی: این بیت را یک بار دیگر بخوانید. قطع شد یلدا خانم. همین بیت‌ها را دوباره لطف کنید. بله، ممنونم.

خانم یلدا: بله. چشم.

ای ندانسته تو شرّ و خیر را  
امتحان خود را کن، آنگه غَیْر را  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۷)

امتحان خود چو کردی ای فلان  
فارغ آیی ز امتحان دیگران  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۸)

ما درحالی‌که واقعاً خیر و شر را نمی‌دانیم هر لحظه مردم را امتحان می‌کنیم. حضرت مولانا می‌گوید یک لحظه خودت را امتحان کن. اگر کسی واقعاً و حقیقتاً خودش را امتحان کند، دیگر از امتحان دیگران فارغ می‌شود، چون می‌بیند چقدر همانندگی و درد دارد و دیگر با همه‌توان می‌کوشد که خودش را اصلاح کند. پس این‌که ما نمی‌توانیم تمرکزمان را از روی دیگران برداریم نشان می‌دهد ما خودمان را امتحان نکردیم و نمی‌کنیم، بلکه در حال امتحان دیگران هستیم.

اما درمان هر سه امتحان در واقع این است که وقتی وسوسه هر کدام از این امتحان‌ها آمد ما باید آگاه باشیم که این بخت بدی است که باعث می‌شود به‌گور ذهن بیفتیم. باید سریع عذرخواهی کنیم و شناسایی کنیم آنچه ذهن نشان می‌دهد مهم نیست. و از خدا بخواهیم ما را از وسوسه این امتحان‌ها نجات دهد.

### وسوسه‌ی این امتحان، چون آمدت

#### بخت بد دان کآمد و گردن زدت

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۴)

### چون چنین وسواس دیدی، زود زود

#### با خدا گرد و، درآ اندر سجود

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۵)

### سجده‌گه را ترکن از اشک روان

#### کای خدا تو وارهانم زین گمان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۶)

### آن زمان کت امتحان مطلوب شد

#### مسجد دین تو، پر خروب شد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۸۷)

خرّوب: گیاه خرنوب که بوته‌ای بیابانی و مرتفع و خاردار است و در هر بنایی بروید آن را ویران می‌کند.

وگرنه ما خروب می‌شویم و دیگر فکر و عمل ما سازنده نیست. مرسی آقای شهبازی از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: بله یلدا خانم عالی، عالی، آفرین! این را یک ویدئو بکنید لطفاً. اگر هم می‌شود بفرستید که پست

کنیم دیگر حتماً نوشته است. خیلی خوب بود! عالی بود، عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم یلدا]

[↑ لیست ↑](#)



## ۱۴ - سخنان آقای شهبازی

خیلی خوب بود دوستان. اصلاً شگفت‌انگیز است که این پیغام‌های عالی را دوستانمان می‌دهند، آن حضور را دیده‌اند، تجربه کرده‌اند و از آن‌جا حرف می‌زنند. خواهش می‌کنم توجه کنید، این پیغام‌ها بسیار بیدارکننده است. بله، این، حالا بنده پیر نیستم ولی هرچه که مولانا می‌گوید یا خداوند به شما می‌گوید، از شما چیزی نمی‌خواهد که، کسی که از شما چیزی نمی‌خواهد و حرفی را می‌زند و این حرف بزرگان هم هست شما باید گوش کنید. و تجربه تلخ این است که گوش نمی‌کنند. هیچ سود دیگری ما نداریم که، این ابیات را ما می‌نویسیم یک خرده هم درباره‌اش صحبت می‌کنیم. برای این که وقتتان تلف نشود، از عمرتان بهتر استفاده کنید، گوش کنید، امتحان نکنید. این امتحان کردن خیلی خطرناک است.

شما نباید یک چیزی را ده سال امتحان کنید، بعد بگویید این کار نکرد. توجه کنید، به پیغام یلدا خانم دوباره گوش کنید. سه جور امتحان می‌کنیم، اول خدا را امتحان می‌کنیم که این بخت بد است. شما نگاه کنید مدت‌ها است که با من ذهنی دارید کار می‌کنید و نمی‌خواهید باز بشوید و به حضور زنده بشوید، همین جا آماده است. چرا؟ فکر می‌کنید کار می‌کند، زرنگی ذهنی کار می‌کند، بقیه راه‌های ذهن کار می‌کند. نمی‌کند. امتحان نکنید دیگر. دیگر ده دوازده سالتان است شروع کنید به فضاگشایی با خرد زندگی کار کنید یا در هر سنی هستید ممکن است تصمیم بگیرید، بس کنید، بایستید، امتحان نکنید دیگر راه را. راه‌هایی که کار نمی‌کند را امتحان نکنید.

بعد از خدا مولانا را هم امتحان نکنید، شک نکنید، مولانا از آن‌ور حرف‌ها را می‌زند. یعنی خود زندگی است که از زبان مولانا می‌گوید. توجه می‌کنید؟ بعضی موقع‌ها هم خود بنده یا همکارانمان مثل همین خانم یلدا، حرف‌هایی می‌زنند که هیچ چیزی از شما نمی‌خواهند. یلدا خانم که از شما چیزی نمی‌خواهد که، یک انسان شریفی است، زحمتکش، محقق، یک مطلب عالی را مجاناً برای شما بیان می‌کند، قدرش را بدانید، بگویید من می‌خواهم این را خوب بشنوم، درک کنم، بروم عمل کنم.

[↑ لیست ↑](#)

۱۵ - خانم فرزانه

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فرزانه]

خانم فرزانه: استاد با اجازه‌تان مطلبی آماده کردم به اشتراک می‌گذارم.

آقای شهبازی: بله بله.

خانم فرزانه:

## أَلَا يَا أَيُّهَا السَّاقِي أَدِرْ كَأَسَاً وَ نَاوِلْهَا که عشق آسان نمود اوّل ولی افتاد مشکل‌ها (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱)

«ای ساقی، جام و قَدَح شراب را بگردان و به من بیاشامان؛ چرا که عشق در ابتدا آسان جلوه کرد، اما اکنون مشکل‌ها و موانع پیش آمده‌است.»

ای ساقی، جام و قَدَح شراب را بگردان و به ما بیاشامان، چرا که عشق ابتدا آسان جلوه کرد اما اکنون مشکل‌ها افتاده است. زندگی تماماً هوش است و ما را اداره می‌کند، برای هدایت ما عشق ابتدا آسان جلوه می‌کند تا قدرت شناسایی و رها شدن از دردهای گذشته در ما ایجاد شود. اما در این مرحله با توجه به مشکلات یا نازآوری می‌کنیم و یا توقف، که هلاکت است. این مشکلات را به صورت چند مورد بیان می‌کنم:

۱ - توجه به عقلِ زاغ، یعنی نظر به جهت‌های مختلف فکری که ما را به سمت گورستان می‌برد.

عقلِ کلّ را گفت: مازاغَ البَصْرَ

عقلِ جزوی می‌کند هر سو نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹)

عقلِ مازاغ است نورِ خاصگان

عقلِ زاغ استادِ گورِ مردگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۰)

جان که او دنبالهٔ زاغانِ پَرَد

زاغُ او را سوی گورستانِ بَرَد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۱)

عقلی که مرتب فکرها و چیزها و عشق به جهان را در مرکز ما می‌آورد عقل زاغ است و ما را به هلاکت می‌برد و در برابر این جهت‌بینی با فضاگشایی و خالی کردن همانیدگی‌ها باید مراقب جهت یکتایی مرکز عدم باشیم. یکی دیگر از مشکلات ادعا و پندار کمال ما به‌واسطه سبب‌سازی برای حل مشکلات و یا زنده شدن به حضور است و در نتیجه امتحان پی‌درپی ما توسط زندگی است.

**چون کند دعویّ خیاطی خسی**  
**افکند در پیش او شه، اطلسی**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۴)

**که بپر این را بغلطاق فراخ**  
**زامتحان پیدا شود او را دو شاخ**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۶۸۵)

بغلطاق: نوعی جامه و لباس گشاد  
 فراخ: وسیع، در این جا یعنی گشاد

می‌گوییم همه‌چیز را خودم درست می‌کنم، خودم راهی برای رسیدن به خدا پیدا می‌کنم و یا از پیشرفت خود سوءاستفاده می‌کنیم و متوقف می‌شویم و حالا زندگی می‌گوید بیا از این وضعیت یک لباس حضور گشاد درست کن و اما نمی‌توانیم.

۳- با عمل نکردن به آموزه‌های بزرگان و عمل ضعیف و قول و گفت قوی، مدام در حال تکرار دردها می‌باشیم، چهارچوب‌های گذشتگان را و تقلید از دردهای هزاران سال پیش را در پیش گرفته‌ایم.

**می‌روی هر روز تا شب هروله**  
**خویش می‌بینی در اول مرحله**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۸۹)

**نگذری زین بُعد، سیصدساله تو**  
**تا که داری عشق آن گوساله تو**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۹۰)

هروله: تند راه رفتن، حالتی بین راه رفتن و دویدن  
 بُعد: دوری

۴- ایجاد دید دوبین و یا چشم بد در ما انسان‌ها، که چشم عدم ما را کور و کر می‌کند.

حُبُّكَ الْأَشْيَاءَ يُعْمِيكَ يَصِمٌ  
نَفْسُكَ السُّودَا جَنَّتْ لَا تَخْتَصِمِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۷۲۴)

«عشق تو به اشیا تو را کور و کر می‌کند. با من ستیزه مکن، زیرا نفسِ سیاه‌کار تو چنین گناهی مرتکب شده‌است.»  
۵- قرین و دمیدن ساحران در گره‌های همانیدگی‌ها.

می‌دمند اندر گره آن ساحرات  
الْغِيَاثُ الْمُسْتَعَاثُ از بُرْد و مات  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۴۳)

«آن زنان جادوگر در گره‌های افسون می‌دمند. ای خداوندِ دادرس به فریادم رس از غلبه دنیا و مقهور شدنم به دست دنیا.»

الْغِيَاثُ: کمک، فریادرسی  
الْمُسْتَعَاثُ: فریادرس، از نام‌های خداوند

هرکس که من‌ذهنی دارد، هرکس که با بزرگان آشنایی ندارد، در گره‌های من‌ذهنی ما می‌دمند و ما سحر و وابسته عمل‌های من‌ذهنی خواهیم شد.

۶- غرق شدن ما در درد و رنج و نشنیدن صدای رعد سعادت.

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

بی‌جهات: موجودی که برتر از جا و جهت است، عالم الهی

مُطْرِبِ عَشْقِ اِبْدَمِ، زَخْمَةُ عَشْرَتِ بَزْنَمِ  
رِيشِ طَرَبِ شَانِه كِنَمِ، سِبَلْتِ غَمِّ رَا بَكْنَمِ  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۵)

سِبَلْتِ: سبیل

با این که توجه و تمرکز را روی خود بگذاریم تا در حفظ مرکز عدم پویا باشیم، از صدای رعد زندگی در جهت خالی کردن مرکز استقبال می‌کنیم و با این که آگاه شویم که جنس ما از شادی است اجازه نمی‌دهیم هر فکر و یا واکنش و افسون من‌ذهنی ما را در فکرهای پر از تنش گیج کند.



۷- از دست دادن اختیار و بی‌مسئولیتی ما.

## گفت شیطان که بما آغویتنی کرد فعل خود نهان، دیو دنی (مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۴۸۸)

«شیطان به خداوند گفت که تو مرا گمراه کردی. او گمراهی خود را به حضرت حق نسبت داد و آن دیو فرومایه کار خود را پنهان داشت.»

دنی: فرومایه، پست

## عاقلانش، بندگان بندی‌اند عاشقانش، شکرّی و قندی‌اند (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۷۱)

با این‌که مسئولیت‌پذیر برای رها شدن از دردهایمان نیستیم، هر درد و هر من‌ذهنی ما را به سمت خود برای هر عملی که خودش می‌خواهد می‌کشاند. خیلی ممنونم استاد از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! همین را یک ویدئو می‌کنید شما؟

خانم فرزانه: بله استاد چشم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فرزانه: متأسفانه یک مدتی است کاهل شدم و ارسال نکردم.

آقای شهبازی: کاهل نشوید، بله، همین الان داشتید می‌گفتید اختیارتان را به‌کار ببرید.

خانم فرزانه: بله استاد. حتماً.

آقای شهبازی: بله. ممنونم عالی بود.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فرزانه]

[لیست ↑](#) [↑](#)



۱۶ - آقای مهران از تورنتو

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای مهران]

آقای مهران: یک پیام کوچکی تهیه کردم در مورد یک سری از ابیات برنامهٔ اخیر می‌خواستم خدمتتان بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

آقای مهران: یک سری ابیاتی داشتیم در مورد عجله کردن من ذهنی بود و این‌که چطور این عجله از جانب شیطان است و این‌ها.

از بچگی به من آموخته بودند که عجله کار شیطان است و صبر و تأنی همواره راه‌گشای مسائل می‌باشد. مولانا در ابیاتی به ما فرمود که

کاین تَأْنِي پرتو رحمان بُود  
وآن شتاب از هَزَّةٔ شیطان بُود  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹)

زآن‌که شیطانش بترساند ز فقر  
بارگیر صبر را بکشد به عَقْر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۰)

تَأْنِي: آهستگی، درنگ کردن، تأخیر کردن  
هَزَّة: تکان دادن، در این‌جا به معنی تحریک و وسوسه  
بارگیر: حیوانی که بار حمل می‌کند؛ مرکوب، کجاوه  
عَقْر: پی کردن، بُریدن دست و پای شتر به منظور ذبح و نَحْر اَو.

حال مولانا در این ابیات جلوه‌های دیگر از تعجیل را برای من گشودند. شیطان یا همان نیروی همانش همواره ما را از کمبود و فقر می‌ترساند. این ترس در رفتارهایم چگونه خود را نمایان می‌کند؟ این ترس از کمبود در آینده که باعث شده همواره مقدار زیادی از درآمد را پس‌انداز کنم، از ترس این‌که در آینده به فقر و نداری دچار خواهم شد و این پس‌انداز لازم خواهد شد. ولیکن این را در سال‌ها دریافتم که هیچ موقع این پس‌اندازها را نیاز نداشتم و جالب‌تر این‌که چون بر مبنای ترس جمع شده بودند، همه از بین رفته و به کارم نیامدند، چون این فراوانی در جهان همواره در حال افزایش می‌باشد. می‌فرمایند که این باور کمبود و فقر و ترس از آینده، پسامدهای بسیار دردناکی خواهند داشت.

در ادامهٔ ابیات ایشان فرمودند:



از نَبی بشنو که شیطان در وعید

می‌کند تهدیدت از فقر شدید

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۱)

تا خوری زشت و بَری زشت، از شتاب

نی مروّت، نی تائی، نی ثواب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۲)

لاجرَم کافر خورد در هفت بطن

دین و دل باریک و لاغر، زفت بطن

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۶۳)

نَبی: قرآن  
مروّت: جوانمردی  
لاجرَم: ناچار  
بطن: شکم  
زفت: درشت، فربه

این ترس باعث شده که ما رفتارهای ناصواب و ناجوانمردانه داشته باشیم. یعنی دزدی، جنگ و حسادت همه پیامدهای این باور اشتباه کمبود و [قطع صدا] در جهان می‌باشد که همواره به ما وعده می‌دهد که اگر جنگ نکنیم، دزدی نکنیم، دروغ نگوییم، دیگر چیزی نخواهیم داشت و بیچاره و فقیر می‌شویم، که دروغی بیش نیستند.

حالا ابیات زیبایی از مولانا هستند که در کمک به دفع این باور کمبود و در واقع دروغ و هزّه شیطان در مقابل این‌که باور فراوانی را در واقع به ما می‌دهند هستند که آن‌ها را هم خدمتتان ارائه می‌کنم.

آقای شهبازی: بله بله.

آقای مهران: می‌فرمایند که

نه تو اعطیناک کوثر خوانده‌ای؟

پس چرا خشکی و تشنه مانده‌ای؟

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۲)

یا مگر فرعونِی و، کوثر چو نیل

بر تو خون گشته‌ست و ناخوش، ای علیل

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۳)



توبه کن، بیزار شو از هر عدو  
کو ندارد آب کوثر در کدو  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۴)

علیل: بیمار، رنجور، دردمند  
عدو: دشمن

هرکه را دیدی ز کوثر سُرخ‌رو  
او مُحَمَّدخوست با او گیر خو  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۵)

تا أَحَبَّ لِلَّهِ آبی در حساب  
کز درخت احمدی با اوست سبب  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۲۳۶)

أَحَبَّ لِلَّهِ: دوست داشت برای خدا

همین آقای شهبازی، همین قدرش را دیگر نوشته بودم.

آقای شهبازی: بله، بله، خیلی زیبا!

آقای مهران: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: تمام شد پیغامتان؟

آقای مهران: بله بله، همین بود.

آقای شهبازی: خیلی خوب بود! بله، خیلی خوب بود! عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای مهران]

[↑ لیست ↑](#)



۱۷ - خانم سرور از شیراز با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سرور]

خانم سرور: آقای شهبازی اگر اجازه بدهید پانزده تا قانون دیگر از داستان «سلطان محمود» را بخوانم؟

آقای شهبازی: آفرین! بله بله بخوانید بله.

خانم سرور: چشم، خیلی ممنون.

خلاصه داستان از این قرار است که شبی سلطان محمود با لباسی مبدل در میان گروه دزدان با آنها ملاقات می‌کند. شاه در پاسخ به آنها که از او می‌پرسند: «تو کیستی؟» می‌گوید «من هم یکی از شما هستم». یعنی خود را به عنوان امتداد خداوند که من باشم شناسایی کنید، اما آنها جنسیت خود را فراموش کرده شاه را نمی‌شناسند، بلکه او را مورد امتحان قرار می‌دهند و از او می‌خواهند که او نیز مانند آنها از هنر و منصب‌های همانیدگی‌ها بگوید.

دزدان در حضور شاه دست به دزدی از خزانه شاه می‌زنند، غافل از این‌که با این کار شاه یا خداوند نیز روی خود را از آنها می‌دزدد، آنها را به حال خود رها کرده و به آنها مهلت می‌دهد تا روزی که یوم حسرتشان فرا برسد. دزدان به زودی توسط مأموران قضا گیر می‌افتند و با دست و پای بسته که دیگر با سبب‌سازی نمی‌توانند خود را نجات دهند، در محضر شاه اظهار عجز و پشیمانی می‌کنند.

در این میان حضرت مولانا از وجود انسان شاهد و ناظری سخن می‌گوید که شب جسم خود را قدر دانسته و به جای این‌که مانند دزدان مشغول همانیده شدن و از فکری به فکر دیگر پریدن باشد، تمام طول این شب را با روی ماه خداوند عشق باخته، ناظر حق شده و تمام امید خود را معطوف به خداوند کرده‌است. او می‌داند دیدن هر چیزی جز روی ماه خداوند در شب دنیا وبال گردنش خواهد شد. این عارف شاهد و ناظر با دیده بی‌غرض و پاک از هر سبب‌سازی و همانیدگی می‌بیند، به همین خاطر حقیقت و جزئیات همه‌چیز را می‌تواند در اتفاقات شناسایی کند و به جای سبب‌ها متوجه مسبب یا سلطان شود.

این داستان از بیت ۲۸۱۶ تا ۲۹۲۱ در دفتر ششم بیان شده. هر بیت حاوی قانونی عملی می‌باشد.

**قوم گفتندش که قطب ما توی**

**که خلاص روز محنتمان شوی**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۰)



قانون ۳۲- در این راه با هدایت پیر باید رفت. «پیر» انسان زنده به حضور و پس از باز شدن فضا در درون، گوش سکوت‌شنو و چشم عدم‌بین است.

اندرین ره ترک کن طاق و طُرنَب  
تا قلاووزت نجنبند، تو مَجْنَب  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۹)

طاق و طُرنَب: شکوه و جلال ظاهری  
قلاووز: پیش‌آهنگ، راهنما

قانون ۳۳- با عمل براساس هشیاری جسمی، روز حسرت و محنت خواهم داشت.  
بیت بعد از دفتر ششم:

بعد از آن، جمله به هم بیرون شدند  
سوی قصر آن شه مایمون شدند  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۱)

قانون ۳۴- قصر شاه یعنی فضاگشایی مبارک است.

چون سگی بانگی بزد از سوی راست  
گفت: می‌گوید که سلطان با شماست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۲)

قانون ۳۵- ذهن همیشه می‌خواهد مرا متوجه باطن اتفاقات و دیدن سلطان کند.

یار در آخر زمان، کرد طَرَب‌سازی‌ای  
باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی‌ای  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

بیت بعد از دفتر ششم:

خاک بُو کرد آن دگر از ربوهای  
گفت این هست از وثاق بیوهای  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۳)

قانون ۳۶- از دیگ ذهن بخاری بلند نمی‌شود و حاصلی ندارد.

قانون ۳۷- با بودن در ذهن نه‌تنها قدرتی ندارم، بلکه یتیم هستم و بی‌پناه.



پس کمند انداخت اُستاد کمند

تا شدند آن سوی دیوار بلند

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۴)

قانون ۳۸- مهم نیست موانعی که ذهن نشان می‌دهد چقدر سخت باشند، با فضاگشایی از موانع می‌پرم.

دشوارها رفت از نظر، هر سد شد زیر و زبر  
بر جای پا چون رُست پر، دوران به آسانی کنم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۹۱)

بیت بعد از دفتر ششم:

جای دیگر خاک را چون بوی کرد

گفت: خاک مخزن شاه‌یست فرد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۵)

قانون ۳۹- عشق ارتعاشی خوش‌بو است، تجربه‌کردنی است نه گفتنی.

نقب زن زد نقب، در مخزن رسید

هر یکی از مخزن اسبابی کشید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۴۶)

۴۰- فضاگشایی نقب زدن به مخزن شاه بی‌نظیر و احد و صمد است.

پس زر و زربفت و گوهرهای زفت

قوم بُردند و نهان کردند تفت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۷)

شه معین دید منزلگاهشان

حلیه و نام و پناه و راهشان

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۸)

قانون ۴۱- هر دزدی و همانیدگی را خداوند می‌بیند.

قانون ۴۲- خداوند مهلت می‌دهد. گرفتن او دیر و زود دارد ولی سوخت و سوز ندارد.



## خویش را دزدید از ایشان، بازگشت روز در دیوان بگفت آن سرگذشت

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۴۹)

قانون ۴۳- اگر دزدی کنم، آنچه را که ذهن نشان می‌دهد به مرکزم بیاورم، او هم روی خود را می‌دزدد و مرا می‌گیرد، هر چند به ظاهر کارهای معنوی هم بکنم.

گفت: ستّارم، نگویم رازهاش  
جز یکی رمز از برای ابتلاش  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۹۱)

ستّار: بسیار پوشاننده  
ابتلا: سختی، آزمایش، امتحان

یک نشان آن‌که می‌گیرم ورا  
آن‌که طاعت دارد از صوم و دعا  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۹۲)

صوم: روز

وز نماز و از زکات و غیر آن  
لیک یک ذره ندارد ذوق جان  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۹۳)

می‌کند طاعات و افعال سنی  
لیک یک ذره ندارد چاشنی  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۹۴)

سنی: بلند، رفیع

بیت بعد از دفتر ششم:

پس روان گشتند سرهنگان مست  
تا که دزدان را گرفتند و ببست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۵۰)

قانون ۴۴- عدم ملامت دیگران: همه‌چیز و همه‌کس مأمور اجرای فرمان خداوند هستند.

قانون ۴۵- تخطی‌ناپذیری قوانین الهی.





قانون ۴۶ - قبول مسئولیت.

جرم خود را بر کسی دیگر منه  
هوش و گوش خود بدین پاداش ده  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۶)

جرم بر خود نه، که تو خود کاشتی  
با جزا و عدل حق کن آشتی  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۲۷)

خیلی ممنون آقای شهبازی از وقتی که به من دادید.

آقای شهبازی: خیلی خیلی خوب! آفرین! خانم سرور عالی عالی عالی، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سرور]

آقای شهبازی: چقدر زحمت می‌کشند این دوستانتان واقعاً، خیلی خوب!

بله این قصه «سلطان محمود و دزدان» را خیلی هم خوب اولش توضیح می‌دهند که جریان چیست و اگر خوب گوش کنید خانم سرور دارند همه ابیات را تفسیر کرده‌اند به شما خواهند گفت. عالی است، عالی!

[لیست ↑](#)



۱۸ - خانم ریحانه از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم ریحانه]

خانم ریحانه: با اجازه من یک متنی نوشتم به اشتراک می‌گذارم.

آقای شهبازی: بله بله.

خانم ریحانه: این یک ماهی که شروع کردم به تکرار ابیات هندسی، هر روز تجربه جدیدی می‌کنم. هر روز احساس می‌کنم یک پرده‌ای از چشمانم می‌افتد و من با دید جدیدی به تجربیاتم در بیرون نگاه می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم ریحانه: مثلاً روز اولی که شروع به خواندن ابیات هندسی کردم تقریباً به نصف ابیات رسیده بودم که بالا آمدن استرس را در خودم دیدم.

استرس به همراه ترس و نگرانی بدون دعوت مهمان من شدند. استرس از این‌که من فکر می‌کنم اطرافیانم بدون وجود من نمی‌توانند از پس خودشان بر بیایند، آن‌ها حتماً به نظر و کمک من احتیاج دارند، پس من به جای این‌که با خواندن ابیات وقتم را تلف کنم به کارهای مهم‌تر باید بپردازم.

همچنان به خواندن ابیات ادامه دادم که ناگهان افکار مخرب یکی پس از دیگری خودشان را نشان دادند. من با خودم عهد و پیمان بسته بودم که هر اتفاقی بیفتد من با آرامش و تمرکز ابیات را به پایان می‌رسانم. روزهای اول درد داشت ولی امکان‌پذیر بود.

یکی دیگر از تجربیاتی که در این چند هفته اخیر هنگام تکرار ابیات داشتم، زمانی که فکر مخربی به سرم می‌آمد، دقیقاً بیتی که در حال خواندنش بودم جواب آن فکر مخرب بود.

بالا آمدن درد را در خودم می‌دیدم. لحظه‌ای منقبض می‌شدم و لحظه‌ای منبسط، گویی که مانند پرنده‌ای که از قفس آزاد شده و با عشق پرواز می‌کند، عشق را در بیرون از خودم هم تجربه می‌کردم و لحظه‌ای برعکس آن اتفاق می‌افتاد.

با تکرار ابیات پروسه شخم زدن زندگی را در درونم حس می‌کردم. در عرض یک هفته زندگی دردهایی که من با من‌ذهنی گمان می‌کردم کامل از وجودم خارج شده‌اند را به من نشان داد، خشم، ترس، تنفر، حسادت و از همه مهم‌تر خودکم‌بینی.

ترس، ناامیدی و سرزنش به سراغم آمد، چطور روی خودت کار می‌کنی که هنوز این همه درد و همانندگی داری، اصلاً این مسیر را جدی گرفته‌ای یا فقط وقت تلف می‌کنی؟

حمله من ذهنی شروع شد. بیتی که در این چند سال راه فرار از دست من ذهنی را همیشه برایم باز می‌کند را تکرار می‌کردم. خدایا

دست من این‌جا رسید، این را بشُست

دستم اندر شستن جان است سست

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۱۷)

از حَدِّ شُستم خدایا پوست را

از حوادث تو بشو این دوست را

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۲۲۰)

این دو بیت معجزه می‌کنند. این دو بیت برای من مانند دست غیب می‌مانند. زمانی که من ذهنی فکر می‌کند من را کامل از میدان به‌در کرده، این ابیات نجات‌دهنده و قوت‌دهنده من در این مسیر هستند.

بعد از همه این کشمکش‌های ذهنی، غزل زیبا و کامل ۱۹۱ آرامش‌بخش و نجات‌دهنده من بود. نیرو و جدیتی داد که ان‌شاءالله، ان‌شاءالله تلاش و کوشش بیشتری کنم برای این‌که خودم را به دستان زندگی بسپارم و طلب زندگی را در خودم بیدار کنم که با تسلیم، پرهیز و خاموش بودن اجازه بدهم زندگی خودش را به من بزند و همانند حضرت عیسی با افسون معتمد من را به خودش زنده کند، که چشم من را به روی خودش که زیباتر از ماه شب چهاردهم است باز کند، که به حرمت آن عهد و پیمان آن بوسه‌ای که در روز آلت با هم بستیم، به یک ذره قند و شراب برای من بسنده نکند.

من با کار کردن مداوم و با جدیت بیشتر با او عهد و پیمان می‌بندم که پرهیز کنم، تسلیم باشم و بگذارم سر من ذهنی من را بی‌رحمانه بزند و این بار جام شراب زندگی مرا تمام پر کند تا بتوانم این حسادت را کاملاً از جسم بیرون کنم.

بیدار کن طَرَب را، بر من بزن تو خود را

چشمی چنین بگردان، کوری چشم بد را

خود را بزن تو بر من، این است زنده کردن

بر مرده زن چو عیسی، افسون معتمد را



ای رویت از قمر به! آن رو به روی من نه  
تا بنده دیده باشد، صد دولت ابد را  
در واقعه بدیدم، کز قند تو چشیدم  
با آن نشان که گفתי این بوسه نامزد را  
جان فرشته بودی، یا رب! چه گشته بودی؟  
کز چهره می نمودی لم یتخذ ولد را؟  
چون دست تو کشیدم، صورت دگر ندیدم  
بی هوشی ای بدیدم، گم کرده مر خرد را  
جام چو نار، درده، بی رحم وار درده  
تا گم شوم، ندانم خود را و نیک و بد را  
این بار جام، پر کن، لیکن تمام، پر کن  
تا چشم، سیر گردد، یک سو نهد حسد را  
درده می ز بالا، در لا اله الا  
تا روح اله بیند، ویران کند جسد را  
از قالب نمدوش، رفت آینه خرد خوش  
چندان که خواهی اکنون، می زن تو این نمد را  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۱)

مُعْتَمَد: اعتماد کرده شده

افسون مُعْتَمَد: اوراد و اذکاری که مؤثر و کارا باشد. در این جا مراد، جلوه‌های حیات‌انگیز و توان‌آفرین حقانی است.  
واقعه: قیامت

نامزد: خاص، اختصاصی، یادگار

لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا: فرزندی برای خود نگرفت، اشاره به آیه ۱۱۱، سوره اسراء (۱۷).

جام: منظور خود شراب است.

نار: آتش (عربی)، انار (فارسی)

مرسی آقای شهبازی، دستتان درد نکند، ممنون، خداحافظ.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین، آفرین! عالی، عالی!



خانم ریحانه: خیلی ممنون.

آقای شهبازی: همین هم یک ویدئو بکنید خانم، شما هم که ویدئو بلد هستید، درست است؟

خانم ریحانه: بله بله.

آقای شهبازی: لطف کنید. ممنونم.

خانم ریحانه: چشم، چشم. مرسی.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم ریحانه]

[لیست ↑](#)

سازمان آموزش و پرورش

۱۹ - خانم‌ها زرین و تیارا و یکتا و آقای البرز از زرین‌شهر با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زرین]

خانم زرین: با اجازه‌تان.

## بیدار کن طرب را، بر من بزن تو خود را چشمی چنین بگردان، کوری چشم بد را (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۱)

همه موجودات جهان هستی در شادی و طرب هستند به‌جز انسان، که با جدا شدن از زندگی، با افتادن در ذهن، شادی و طرب خود را با خوشی‌های من‌ذهنی جابه‌جا کرده‌است.

شاید بشر از زمانی که شادی و طرب زندگی را از دست داده به دنبال آن بوده، ولی چون در ذهن به خواب رفته و راه را بلد نبوده در خوشی‌های من‌ذهنی و همانندگی‌ها گم گشته و آن را با شادی و طرب زندگی اشتباه گرفته‌است.

در بیرون و در جامعه به‌خوبی می‌بینیم که این شادی و طرب آن‌قدر به خواب رفته که به‌صورت غیرطبیعی در دید ما جلوه می‌کند. مثلاً اگر کسی را ببینیم شاد از طرب می‌خندد، این را مجاز و طبیعی نمی‌دانیم، آن شخص را بیمار و دیوانه می‌نامیم، ولی اگر شخصی خشمگین و عصبانی شد این حالت را خیلی طبیعی و نرمال می‌دانیم و می‌گوییم که همه خشمگین می‌شوند، همه عصبانی می‌شوند.

این‌ها دلیل این است که ما جنس اصلی خود را نمی‌شناسیم، ذات اصلی خود که شادی و طرب است را فراموش کرده‌ایم، در هم‌هویت‌شدگی‌ها گم شده‌ایم و با این حال از خدا می‌خواهیم که خودش را بر ما بزند.

حالا سؤالاتی پیش می‌آید:

- آیا ما حاضر و آماده هستیم که خدا خودش را بر ما بزند؟
- آیا آن‌قدر انبساط پیدا کرده‌ایم که با کوچک‌ترین اتفاق منقبض نشویم؟
- آیا در برابر اتفاق این لحظه تسلیم هستیم، قبل از رفتن به ذهن بدون مقاومت و قضاوت؟
- آیا لحظه‌به‌لحظه من‌ذهنی را انکار می‌کنیم تا چیزی در مرکزمان نماند؟
- آیا الگوها و باورهای ازپیش‌ساخته من‌ذهنی را کنار گذاشته‌ایم و براساس خرد و صنع خداوند کار می‌کنیم؟
- آیا فهمیده‌ایم که چراغ ناقص من‌ذهنی را باید خاموش کنیم و چراغ فضاگشایی و حضور را روشن کنیم؟

باد، تند است و چراغم اَبتری

زو بگیرانم چراغ دیگری

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۱۰۸)

اَبتر: ناقص و به‌دردنخور

- آیا با چشم خدا می‌بینیم و با گوش خدا می‌شنویم و اجازه داده‌ایم زندگی از طریق ما حرف بزند؟

رُو که بی یَسْمَع و بی یُبْصِر توی

سِر تُو، چه جای صاحب سِر تُو

(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۹۳۸)

بی یَسْمَع و بی یُبْصِر: به‌وسیله من می‌شنود و به‌وسیله من می‌بیند.

- آیا نیرو و انرژی زندگی را در ارتعاش به عشق، شادی و خلاقیت صرف می‌کنیم؟ یا در غم و افسردگی ذهنی؟

- آیا هر لحظه «طَعْنَهُ لَاتُبْصِرُونَ» را می‌شنویم و فضا را باز می‌کنیم؟

درنگر در شرح دل در اندرون

تا نیاید طَعْنَهُ لَاتُبْصِرُونَ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

«وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.»

«و نیز در وجود خودتان. آیا نمی‌بینید؟»

(قرآن کریم، سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۲۱)

«وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ.»

«ما از شما به او نزدیک‌تریم، ولی شما نمی‌بینید.»

(قرآن کریم، سوره واقعه (۵۶)، آیه ۸۵)

- آیا بازی خداوند را می‌بینیم و اتفاقات را جدی و مهم نمی‌گیریم و در زمان مجازی و روان‌شناختی من‌ذهنی گیر

نکرده‌ایم؟

یار در آخرزمان، کرد طَرَب‌سازی‌ای

باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی‌ای

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

- آیا روزنِ دل‌مان را آن‌قدر باز کرده‌ایم که هر نفس شاکر و سپاس‌گزار باشیم؟



## ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل خدای گفت که انسان لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۴)

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ.»

«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.»

(قرآن کریم، سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶)

- آیا وقتی همانیدگی‌ها از ما گرفته می‌شوند و بی‌مراد می‌شویم، زندگی را می‌بینیم و پیغام را می‌گیریم؟ یا خشمگین می‌شویم و شکایت می‌کنیم؟

## عاشقان از بی‌مرادی‌های خویش باخبر گشتند از مولای خویش (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۴۶۶)

- آیا شاهد و ناظر خودمان هستیم و حواس و تمرکزمان را روی خودمان گذاشته‌ایم و غرض‌های من‌ذهنی را کنار گذاشته‌ایم؟

## حق همی خواهد که تو زاهد شوی تا غرض بگذاری و شاهد شوی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۲)

- آیا وحدت و یکپارچگی را در خود حس می‌کنیم یا هنوز به دنبال مسئله‌سازی، مانع‌سازی و دشمن‌سازی من‌ذهنی می‌رویم؟

- آیا دام‌های من‌ذهنی را می‌بینیم و از افتادن در آنها پرهیز می‌کنیم؟

- آیا ترس از انداختن همانیدگی‌ها را داریم؟ یا با توکل و تسلیم تمام آن‌ها را شناسایی می‌کنیم و می‌اندازیم و به سبب‌سازی‌های من‌ذهنی نگاه نمی‌کنیم و خرابکاری آن‌ها را می‌بینیم و با فضاگشایی و مرکز عدم از خدا می‌خواهیم خودش را بر ما بزند و طرب و شادی بی‌سبب که ذات اصلی ما است را در ما بیدار کند؟

ممنونم استاد، تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! خب کسان دیگر هم هستند؟

خانم زرین: ممنونم. بله استاد با اجازه‌تان.





آقای شهبازی: عالی، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زرین]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم تیارا]

خانم تیارا: با اجازه‌تان.

**چون که عاشق اوست، تو خاموش باش  
او چو گوش‌ات می‌کشد، تو گوش باش**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۴۲)

وقتی او عاشق است، تو دیگر سخن مگو و هنگامی که او گوش تو را می‌کشد، یعنی تو را آگاه می‌کند، گوش باش تا آگاه شوی. وقتی تو می‌گویی من عاشقم بدان که من ذهنی حرف می‌زند. اگر روزی از من ذهنی رها شدی، می‌فهمی که عاشق خود او است. یعنی خدا هم عاشق است و هم معشوق.

**صبح نزدیک است، خامش، کم خروش  
من همی کوشم پی تو، تو مکوش**  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۱۱)

مولانا می‌گوید با من ذهنی چرا کنترل می‌کنی، قضاوت می‌کنی، چرا می‌ترسی؟ از من ذهنی نترس.

**ای ز غم مُرده که دست از نان تُهی‌ست  
چون غفورست و رحیم، این ترس چیست؟**  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۸۷)

مگر نمی‌گویی خدا غفور و رحیم است؟ اگر واقعاً غفور و رحیمی در تو زنده است، پس این ترس چیست؟ اگر ترس داریم یعنی خدا برایمان فقط یک مفهوم و کلام است، یعنی هنوز در ذهن هستیم. پس چون عاشق او است تو خاموش باش، ذهنت را خاموش کن.

من ذهنی زندگی را در جهان جست‌وجو می‌کند و هر فکری که از سر ما بلند می‌شود، مربوط به وضعیت یا چیزی در این جهان مادی است. ما فکر می‌کنیم اگر تندتند به جهان برویم و قضاوت کنیم، شاید شادی و امنیت و خوشی زندگی را پیدا کنیم و یا شاید راه‌حل مشکلات زندگی‌مان را پیدا کنیم. برای همین است که ما عاشق پریدن از این فکر به آن فکر هستیم، فکری که بخشی از آن‌ها مربوط به این جهان و برخی مربوط به آن جهان است.

پس ما همواره آگاهانه به اجسام هستیم، آگاه به خدا نیستیم و برای همین است عاشق بودن من ذهنی را ادامه می‌دهیم و خاموش نیستیم. پس هرچه سرعت فکر پایین‌تر بیاید آرام‌تر می‌شویم و هرچه سرعت فکر کمتر می‌شود وسیع‌تر می‌شویم.

«او چو گوش‌ات می‌کشد»، زندگی دائم به ما می‌گوید تو دنبال وضعیت و امکانات بودی و به آن رسیدی، اما آیا شادی و امنیت و خوشبختی ماندگار زندگی را به دست آوردی؟ حال که زندگی گوش تو را می‌کشد تو آن را قضاوت نکن، بلکه تماماً گوش بده.

استاد تمام شد.

آقای شهبازی: عالی، عالی! آفرین، آفرین! این را ویدئو کنید.

خانم تیارا: ممنونم استاد. چشم استاد حتماً.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! سنتان را هم بگویند یک بار دیگر.

خانم تیارا: تیارا، سیزده‌ساله.

آقای شهبازی: سیزده‌ساله، آفرین تیارا خانم. خیلی خیلی بیدارکننده بود این پیغام، آفرین!

خانم تیارا: ممنونم استاد.

آقای شهبازی: بله، شما دارید ثابت می‌کنید که در دوازده سیزده‌سالگی ما می‌توانیم پیغامی بدهیم که همه گوش بدهند و بیدار بشوند از خواب ذهن. آفرین!

خانم تیارا: ممنونم استاد. ما همه این چیزها را از شما و جناب مولانا یاد گرفتیم.

آقای شهبازی: آفرین! ولی زود یاد گرفتید، خیلی سریع و ساده یاد گرفتید. [خنده آقای شهبازی] ما بزرگ‌ترها هم مانع برای خودمان ایجاد می‌کنیم جلوی یادگیری خودمان را می‌گیریم، شما خیلی ساده و درست می‌گویید. آفرین، آفرین!

خانم تیارا: ممنونم استاد.

آقای شهبازی: ممنونم، بدهید پس خواهرتان هم پس صحبت کنند، یکتا خانم.

خانم تیارا: چشم استاد.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم تیارا]



[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم یکتا]

خانم یکتا: یکتا هستم، نه‌ساله.

آقای شهبازی: بله، بله، آفرین! بفرمایید.

خانم یکتا: با اجازه شما.

بیدار کن طَرَب را، بر من بزن تو خود را  
چشمی چنین بگردان، کوری چشم بد را  
خود را بزن تو بر من، این است زنده کردن  
بر مُرده زن چو عیسی، افسون مُعتمد را  
ای رویت از قمر به، آن رو به روی من نه  
تا بنده دیده باشد، صد دولت ابد را  
در واقعه بدیدم، کز قند تو چشیدم  
با آن نشان که گفתי این بوسه نامزد را  
جان فرشته بودی، یا رب، چه گشته بودی؟  
کز چهره می‌نمودی لم یتخذ ولد را؟  
چون دست تو کشیدم، صورت دگر ندیدم  
بی‌هوشی‌ای بدیدم، گم کرده مر خرد را  
جام چو نار، درده، بی‌رحم‌وار درده  
تا گم شوم، ندانم خود را و نیک و بد را  
این بار جام پُر کن، لیکن تمام پُر کن  
تا چشم سیر گردد، یک سو نهد حسد را  
درده می‌ای ز بالا، در لا اله الا  
تا روح اله بیند، ویران کند جسد را

## از قالب نمدوش، رفت آینه خرد خوش چندان که خواهی اکنون، می‌زن تو این نمد را (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۱)

مُعْتَمَد: اعتماد کرده شده  
افسون مُعْتَمَد: اوراد و اذکاری که مؤثر و کارا باشد. در این جا مراد، جلوه‌های حیات‌انگیز و توان‌آفرین حقّانی است.  
واقعه: قیامت

نام‌زد: خاص، اختصاصی، یادگار  
لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا: فرزندی برای خود نگرفت، اشاره به آیه ۱۱۱، سوره اسراء (۱۷).  
جام: منظور خود شراب است.  
نار: آتش (عربی)، انار (فارسی)

«وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَّلِيٌّ مِنَ الذَّلِّ وَكَبْرَهُ تَكْبِيرًا.»  
«بگو: سپاس خدایی را که فرزندی ندارد و او را شریکی در مُلک نیست و به مذلت نیفتد که به یاری محتاج شود. پس او را تکبیر گوی، تکبیری شایسته.»  
(قرآن کریم، سوره اسراء (۱۷)، آیه ۱۱۱)  
استاد تمام شد.

آقای شهبازی: عالی، عالی، عالی! شما به من بگویید ببینم از این حسد بیرون رفتید؟ حسود که نیستید الان به کسی؟

خانم یکتا: بله استاد کم‌رنگ شده.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] کم‌رنگ شده. بعد این غزل را مامانتان به شما یاد داده یا خودتان یاد گرفتید؟

خانم یکتا: بله استاد، مادرم.

آقای شهبازی: مادرتان یاد داده. بعد معنی بعضی چیزها را هم می‌دانید؟ مثلاً «لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا» می‌دانید چیست؟  
خانم یکتا: استاد یعنی فرزندی ندارد.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم یکتا: خداوند فرزندی ندارد.

آقای شهبازی: خداوند فرزندی ندارد. پس شما هم فرزندی ندارید، یکتا هستید، درست است؟

خانم یکتا: بله.

آقای شهبازی: اسمتان هم که یکتا است [خنده آقای شهبازی]. شما یکتا هستید، مرغ خودتان هستید، صید خودتان هستید و می‌دانید که خداوند عاشق خودش است.

وقتی ما اجازه می‌دهیم ما هم عاشق خودمان می‌شویم، وقتی عاشق خودمان می‌شویم عاشق همه می‌شویم، زندگی را در دیگران می‌بینیم.

شما خیلی راحت می‌گذارید که خداوند کارش را در شما بکند و در شما عاشق خودش بشود، شما هم او می‌شوید و عاشق خودتان می‌شوید. دیگر حسد نمی‌ماند و وقتی عاشق خودتان شدید، یکتا شدید، آن چیزی که ذهن نشان می‌دهد دیگر فرزند شما نیست. می‌دانید که این یک چیز دیگری از این جهان است. خانم یکتا: بله.

آقای شهبازی: عالی، عالی! آفرین! خیلی خوب بود، خداحافظی کنم با شما، چیز دیگری می‌خواهید بگویید؟ خانم یکتا: استاد ببخشید پدرم هم هستند.

آقای شهبازی: بله، بله، بله، بفرمایید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم یکتا]

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای البرز]

آقای شهبازی: شما با این دوستانمان چکار می‌کنید؟ [خنده آقای شهبازی]

آقای البرز: البرز هستم، چهل و هشت‌ساله، پدر بچه‌ها.

آقای شهبازی: بله، بله، با این بچه‌ها چکار می‌کنید شما؟

آقای البرز: این هم از لطف شما و زحمتهای شما است استاد.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. نه! زحمتهای شما و مادرشان است. کار مادرشان است واقعاً. ان‌شاءالله همه مادرها بتوانند به بچه‌هایشان این اشعار را یاد بدهند.

آقای البرز: بله، از زحمتهای شما هم هستند با این برنامه خوبتان.

آقای شهبازی: ممنونم، خواهش می‌کنم، بفرمایید.

آقای البرز: استاد فقط خواستم یک خسته نباشید بگویم، یک تشکر کنم از برنامه خوبتان، زیاد مزاحم اوقاتتان نمی‌شوم.



آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای البرز: فقط خواستم آقا یک عرض ادبی کنم خدمتان و یک خسته نباشید بگویم به خودتان و همکارانتان، که واقعاً خیلی زحمت می‌کشید.

آقای شهبازی: خیلی ممنون، ممنون. من هم از شما ممنونم.

آقای البرز: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: این بچه‌ها خیلی خیلی کمک خواهند کرد، کمک خواهند کرد، ثابت خواهند کرد که می‌شود به حضور زنده شد. این کار این قدر مشکل نیست. اگر زود شروع کنیم به درست دیدن، بله، به درست دیدن.

و شما دارید درست دیدن را به بچه‌هایتان یاد می‌دهید. الان می‌بینید این بچه‌ها اصلاً سرکش نیستند، ستیزه ندارند، درست می‌گوییم؟

آقای البرز: بله، درست است استاد.

آقای شهبازی: بله این‌ها ندارند، ستیزه ندارند، بله. بفرمایید.

آقای البرز: خب ما هم در کنارشان هم فضاگشایی یاد گرفتیم، هم درست زندگی کردن را یاد گرفتیم، هم بیشتر حواسمان روی خودمان است، توی مقاومت و قضاوت هم کمتر می‌کنیم، دیگر کم‌وبیش دیگر باید یاد بگیریم همان به قول شما از بچه‌ها.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین! ما به بچه‌هایمان یاد می‌دهیم، آن‌ها برمی‌گردند بیشتر از این که ما به آن‌ها یاد می‌دهیم آن‌ها به ما یاد می‌دهند. چون آن‌ها را تحقیر نمی‌کنیم، فکر نمی‌کنیم بلد نیستند.

ما معمولاً هنرهای من‌ذهنی را منعکس می‌کنیم به بچه‌هایمان، چون من می‌دانم مثلاً چه را از کجا بخرم، به چقدر بفروشم، این بچه نمی‌داند، پس این که چیزی نمی‌داند، یعنی برحسب معیارهای من‌ذهنی بچه‌هایمان را می‌بینیم، در نتیجه حقیر می‌بینیم. اگر برحسب معیارهای زندگی ببینیم می‌فهمیم که این بچه‌های ما آشفشان معنا هستند، واقعاً کوه معنا هستند، ما باید احترام بگذاریم، این‌ها را دوست داشته باشیم، از آن‌ها یاد بگیریم، این‌ها می‌دانند، ما نمی‌دانیم، ببینیم این‌ها چه جووری واقعاً بدون دخالت ما زندگی می‌کنند، این‌ها تازه رسیده‌اند، از این‌ها یاد بگیریم.

این درست برعکس فکرهای من‌ذهنی است، که ما می‌گوییم این بچه است حالا تا، تا بیست سالگی هم هیچ چیز نمی‌فهمد. این درست نیست اصلاً، این جور دیدن را ما باید بگذاریم کنار، بله. خب بفرمایید.



آقای البرز: خب استاد دیگر مزاحم اوقاتتان نمی‌شوم، برنامه‌تان. فقط خواستم یک تشکر بکنم.

آقای شهبازی: ممنونم، سلامت باشید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای البرز]

[↑ لیست ↑](#)

مهربان

۲۰- خانم بهناز از انگلیس با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم بهناز]

خانم بهناز: من چندتا چراغ از داستان سلطان محمود درآوردم اگر اجازه بدهید بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید.

خانم بهناز: داستان سلطان محمود و دزدان راهنمای مسیر سفر درونی از مقام عارفِ نوسفر به سوی عارفِ کامل

یا همان شاهد است. ببخشید یک کم هول شدم.

آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید، ببخشید.

خانم بهناز: بله. معذرت می‌خواهم.

نوسفر یعنی کسی که تازه قدم در راه معنوی گذاشته، شناخت کسب کرده، فضا درونش حالا یا به واسطه درد یا

نامرادی اندکی باز شده، یک بار روی معشوق را دیده. مولانا می‌گوید اگر این طلب را در خود دیدی و قدم در

راه گذاشتی تا رسیدن به مقام شاهد، نباید از پای بنشینی.

چراغ اول: امکان رسیدن به مقام شاهد برای همه ما هست، اما از آن طرف توقف چه از سر ناامیدی، چه از سر

توهم رسیدن و اظهار ناز و بی‌نیازی در مسیر باعث هلاکت است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم بهناز: چراغ دوم: قیل و قال من‌ذهنی.

مولانا به کسانی که به هنرهای ذهنی و حتی تجربیات معنوی خود می‌نازند و از آنها هستی‌جویی می‌کنند را

اصحاب قیل و قال می‌نامد.

من در خودم شناسایی کردم و دیدم که بزرگ‌ترین آفت من در راه حرکت به سوی زندگی خودنمایی و جلوه‌گری

من‌ذهنی است. از زمانی که مثنوی سلطان محمود را شروع به خواندن کردم، هر طرف که رفتم پیشانی‌ام به دیوار

سخت این بیت خورد:

**آن هنرها گردن ما را ببست**

**ز آن مناصب سرنگون ساریم و پست**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۱)

مَناصِب: جمع منصب، درجه، مرتبه، مقام





به راستی که خودنمایی دورگردنم مثل طنابی بسته شده. مولانا دو بار تکرار می‌کند که این خودنمایی گردن شما را گرفته و آن قدر می‌کشد تا هلاک شوید. یک بار به زبان فارسی و بار دیگر همان را به زبان عربی تکرار می‌کند:

### آن هنر فی جیدنا حبلٌ مَسَدٌ روز مردن نیست، زان فنا مدد (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۲)

«فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِّنْ مَّسَدٍ»

«و بر گردن ریسمانی از لیف خرما دارد.»

(قرآن کریم، سوره لهب (۱۱۱)، آیه ۵)

در داستان سه مسافر مسلمان و یهودی و ترسا، مولانا به ما می‌گوید:

### یک حکایت بشنو این‌جا، ای پسر تا نگردي مُمتَحَنِ اندر هنر (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۷۶)

مُمتَحَن: به رنج و محنت افتاده

آن دو مسافر یهودی و ترسا ادعاهای شگرفی داشتند، به هنرهای خود می‌نازیدند و تخمه بودند و نیازی به حلوای فضاگشایی در خود احساس نمی‌کردند.

مولانا به ما می‌گوید ای پسر، یعنی به من می‌گوید حواست باشد اگر به هنرت بنازی مورد امتحان خدا قرار می‌گیری. این هنرها هیچ‌کدام ضامن تبدیل و زنده شدن ما به ابدیت خداوند نیست. تبدیل در گرو تسلیم و پرهیز است.

قیل و قال من ذهنی حتی اگر بر سر تجربیات معنوی ما باشد، نشانه این است که ذهن ما هنوز کار می‌کند و مسیر را اشتباه رفته‌ایم.

چراغ سوم: «سَمَعاً وَ طَاعَةً».

### بود مغلوب او به تسلیم و رضا گفت: سَمَعاً طَاعَةً أَصْحَابُنَا (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۱۵)

سَمَعاً طَاعَةً: چشم، اطاعت می‌کنم.

سَمْعاً و طاعَةً یعنی گوش می‌کنم و فرمان می‌برم.

مولانا می‌گوید گوش کن. به تجربیات ذهنی‌ات، هنرهای نواز، ساکت شو تا گوش عدمت به‌کار بیفتد تا پیام خدا را بشنوی.

### خاصیت در گوش هم نیکو بُود کو به بانگ سگ ز شیر آگه شود (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۷)

خاصیت گوش در مقابلِ خاصیتِ زبان است، یعنی گوش زمانی به‌کار می‌افتد که زبان کار نکند. وقتی گوش عدم‌شنو ما باز شود، آن وقت پیام زندگی را حتی از زبان من‌های ذهنی دیگر هم می‌تواند بشنود. در این حالت هر چیزی در اطرافمان از طبیعت گرفته تا من‌های ذهنی خودمان و دیگران و حرف بزرگان، همه و همه تبدیل به پیام زندگی می‌شوند.

### بهر دیده‌روشان، یزدان فرد شش جهت را مظهر آیات کرد (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۶۴۰)

یزدان فرد: خداوند یکتا  
مظهر: محل ظهور، جای آشکار شدن

اگر گوش ما باز شد و پیام زندگی آمد، ما طریق «سَمْعاً و طاعَةً» پیش می‌گیریم و هرچه از زندگی می‌شنویم را اطاعت می‌کنیم.

چراغ چهارم، ببخشید آخری را می‌خوانم.

آقای شهبازی: نه بابا خواهش می‌کنم، بخوانید، خیلی عالی است خانم بهناز. عالی، عالی! آفرین! عجله نکنید، یک نفس عمیق دیگر بکشید.

خانم بهناز: [خنده خانم بهناز] بله ببخشید.

چراغ چهارم: پشت پا به خوشنامی‌های ذهنی.

اگر یک بار به بدنه من ذهنی‌ام ترکی وارد شد و شروع به فرو ریختن کرد، نباید دوباره آن را سرپا کنم. اگر جایی «ناموس صد من حدید» من ریخت و آبروی مصنوعی من ذهنی‌ام رفت، باید از این فرصت استقبال کنم و دوباره به واسطه هنرها برای خودم آبرو جمع نکنم.



**هر که او یک بار، خود بدنام شد  
خود نباید نام جُست و خام شد**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۲۰)

بی آبرویی من‌ذهنی یعنی رسوایی، یعنی وقتی من‌ذهنی دستش رو می‌شود و آبرویش می‌ریزد. اگر دست من‌ذهنی برای ما رو شد دیگر نباید فرصت بدهیم دست و پایش را جمع کند و خودش را سرپا کند. شاید این دل بریدن از محبوبیت در بین مردم به ما کمک کند در خفا روی خودمان کار کنیم.

**دل را تمام برگن ای جان، ز نیک‌نامی  
تا یک به یک بدانی اسرار را تمامی**  
**ای عاشق الهی ناموس خلق خواهی؟  
ناموس و پادشاهی در عشق هست خامی**  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۹۵۶)

چراغ پنجم: طلب باید بی‌غرض و پیوسته باشد.

کسی که یک بار روی خداوند را دید و شیرینی وصال را چشید، با آب چشم و صدق دل طلب بی‌غرض خود را نشان می‌دهد. یعنی آن‌قدر به درگاه خدا لابه و زاری می‌کند که خدا نور خود را بر او تمام کند تا او دوباه به ذهن برنگردد و دچار درد و نکال و دوری بعد از وصل نشود. پس تنها یار انسان طلب بی‌غرض است.

مولانا توی دفتر ششم هم این بیت خیلی زیبا را دارد که می‌گوید:

**حق همی خواهد که تو زاهد شوی  
تا غرض بگذاری و شاهد شوی**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۲)

یعنی فاصله ما بین شاهد شدن همین بی‌غرض شدن است، یعنی اگر ما غرضمان را بیندازیم و بی‌غرض بشویم و طلب داشته باشیم دیگر مانعی سر راه شاهد شدن وجود ندارد.

آقای شهبازی: آفرین! بیت بعدی‌اش را هم می‌خواهید بخوانید؟

**حق همی خواهد که تو زاهد شوی  
تا غرض بگذاری و شاهد شوی**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۲)



«کاین غرض‌ها»؟

خانم بهناز:

کاین غرض‌ها پرده دیده بود

بر نظر چون پرده پیچیده بود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۷۳)

آقای شهبازی: آفرین! «بر نظر چون پرده پیچیده بود». آفرین، آفرین!

خانم بهناز: و این ناامیدی و توهم رسیدن هر دو ناز کردن هستند که دوباره سیصد سال ما را در راه عقب می‌اندازند، من‌ذهنی این‌جوری برای ما توجیه‌سازی می‌کند.

حسّ تو از حسّ خر کم‌تر بده‌ست

که دل تو زین و حل‌ها برنجست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۵۷)

در و حل تاویل رخصت می‌کنی

چون نمی‌خواهی کز آن دل بر کنی

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۳۵۸)

و حل: گِل و لای که چهارپا در آن بماند.  
تاویل: در این‌جا یعنی توجیه کردن موضوعی.

که هلا فردا و پس فردا مَراست

راه دین پویم که مهلت پیش ماست

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۳۰)

سال‌ها او را به بانگی بنده‌ای

در چنین ظلمت نمد افکنده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۳۶)

نمد افکندن: مستقر شدن

ای که خود را شیر یزدان خوانده‌ای

سال‌ها شد، با سگی درمانده‌ای

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۶۱)



## چون کند این سگ برای تو شکار؟ چون شکار سگ شده‌ستی آشکار (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۹۶۲)

تمام شد آقای شهبازی، خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، خیلی زیبا! آن صحبت هنر کردید، در همان قصه چندتا بیت هنر دنبال هم است، همه را دارید یکجا بخوانید؟

خانم بهناز: بله، بله.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم بهناز:

هریکی خاصیت خود را نمود

آن هنرها جمله بدبختی فزود

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۰)

آن هنرها گردن ما را بیست

زان مناصب سرنگون ساریم و پست

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۱)

مناصب: جمع منصب، درجه، مرتبه، مقام

آن هنر فی جیدنا حبلٌ مسد

روز مردن نیست، زان فنا مدد

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۲)

«فی جیدها حبلٌ من مسد»

«و بر گردن ریسمانی از لیف خرما دارد.»

(قرآن کریم، سوره لهب (۱۱۱)، آیه ۵)

جز همان خاصیت آن خوش‌حواس  
که به شب بد چشم او سلطان‌شناس  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۳)



آن هنرها جمله غول راه بود  
غیر چشمی کاو ز شه آگاه بود  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۹۱۴)

نمی‌دانم پشت سرهم درست خواندم یا نه.

آقای شهبازی: بله، بله، همین‌ها بودند. آفرین، آفرین، آفرین! شما ویدئو درست کردن بلد هستید؟

خانم بهناز: دارم یاد می‌گیرم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله همین پیغامتان عالی، عالی، عالی! ویدئو کنید لطفا.

خانم بهناز: خیلی ممنون. عالی فقط شما هستید، خیلی ممنونم از شما.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. زحمت کشیدید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم بهناز]

[↑ لیست ↑](#)

♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦



۲۱- خانم سمانه از ملایر با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سمانه]

خانم سمانه: من هنوز هم برای بار چندم وقتی زنگ می‌زنم به برنامه هول می‌شوم استاد نمی‌دانم واقعاً این‌که آقای شهبازی: یک نفس عمیق بکشید، آن‌جا خود من هم بروم از بیرون زنگ بزنم به برنامه هول می‌شوم. این طبیعی است دیگر خانم، ولی خب یک نفس عمیق بکشید، راحت صحبت کنید دیگر. این قدر هم که شما قشنگ صحبت می‌کنید ماشاءالله.

خانم سمانه: چشم، اختیار دارید استاد، ما حال‌حالاها به شما نمی‌رسیم دیگر.

آقای شهبازی: اختیار دارید. شما بهترین شعرخوانی را دارید. به بهترین صورت شعر می‌خوانید. بفرمایید، عالی است.

خانم سمانه: خواهش می‌کنم استاد. زندگی می‌خواند، من که مثلاً اشتیاقی ندارم واقعاً روی این خوانش و روی این صدا و این لحن و همه‌اش واقعاً صدای زندگی است، لحن زندگی است. فقط دارد از من جاری می‌شود. آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، بفرمایید.

خانم سمانه: اول از این‌که، استاد قبل از این‌که پیغام را بخوانم، یک نکته مهم می‌خواهم بگویم، خیلی مهم است. آن هم موضوع همین حس حقارتی است که من ذهنی هر لحظه به ما می‌دهد. آقای شهبازی: بله.

خانم سمانه: یعنی انگار این حس حقارت دادن من ذهنی شاید بشود گفت استاد اصلی‌ترین رسالتش است. انگار که انگار کاری دوست ندارد به‌جز این‌که بزند توی سر ما، ما را تحقیر کند، کارمان را خوار جلوه بدهد، خودمان را بی‌ارزش و برای خودمان نشان بدهد هرچند که یک ملغمه‌ای از چیزهای متضاد پیش خودمان، خودمان را حقیر جلوه می‌دهد و پیش مردم تصویر [صدا نامفهوم]. اصولش واقعاً دردناک است. این نکته را می‌خواستم بگویم چون خیلی نکته مهمی است و در خودم بارها دیدمش. با آن سه‌تا بیتی هم که شما می‌خواندید خیلی کمتر شده.

**منگر اندر نقش زشت و خوب خویش**

**بنگر اندر عشق و در مطلوب خویش**

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۴۳۷)



آقای شهبازی: بله، بله.

خانم سمانه: ولی باز یک رگه‌هایی را می‌بینم در آن که همچنان هست و انگار که باید خیلی خیلی بیشتر کار بشود روی این بخش و روی این ابزار من‌ذهنی. واقعاً این تحقیر کردنش به‌تنهایی می‌تواند ما را فلج کند و تا انتها اجازه ندهد که ما این نقص را در خودمان ببینیم.

آقای شهبازی: برای همین مرتب این شعرها را ما می‌خوانیم دیگر که در هر وضعیتی هستید رو به او بکنید. وضعیت خودتان را، ارزیابی خودتان را ملاک نگیرید. درست است؟ و «چاره آن دل» آن بیت‌ها را حفظ هستید شما؟ «چاره آن دل»؟

خانم سمانه:

### چاره آن دل عطاء مُبدلی‌ست داد او را قابلیت شرط نیست (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

مُبدل: بدل‌کننده، تغییردهنده  
قابلیت: سزاواری، شایستگی  
داد: عطا، بخشش

### بلکه شرطِ قابلیتِ دادِ اوست دادِ لبّ و قابلیتِ هستِ پوست (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۸)

لبّ: مغز چیزی، خالص و برگزیده از هر چیزی

آقای شهبازی: همین دو بیت شاید خیلی کمک می‌کند خانم. این دو بیت که بخشش او است که مغز است و ارزیابی ما از خودمان پوست است. و این فنی است که من‌ذهنی دوباره می‌زند. به‌قول شما و همیشه هم برنده می‌شود. من‌ذهنی همیشه خودش را حقیر می‌بیند، گرچه که کارهای بسیار شرورانه می‌کند که خودش را مهم جلوه بدهد. بعضی از این کسانی که واقعاً در رأس قرار می‌گیرند و به‌اصطلاح خراب‌کاری‌های زیادی می‌کنند، این‌ها حقیر هستند. می‌خواهند با این کارها خودشان را بزرگ ببینند که من می‌توانم این کار را بکنم. این‌ها آدم‌های خطرناکی هستند، کار خطرناکی می‌کنند تا حقارت خودشان را به بزرگی به‌لحاظ من‌ذهنی نشان بدهند که نمی‌توانند نشان بدهند. چون هرچه خراب‌تر می‌کنند، از آن‌ور در چشم مردم کوچک‌تر می‌شوند. بله، این قصه سر دراز دارد.



فقط ابیاتی که مرتب می‌خوانیم شما هم بخوانید. جلوی آینه بایستید، بگویید من ارزش دارم، من امتداد خدا هستم، من از جنس آلت هستم. و هرچه که ذهنم می‌بیند حتی این هم بازی است. این ذهن من و جسم من حادث است. حادث قدّم نیست، حادث از بین خواهد رفت. براساس چیزهای آفل استوار است. از این چیزها به خودتان بگویید ممکن است که از حقارت دربیاییم. الو؟

خانم سمانه: بله بله، استاد.

آقای شهبازی: ببخشید فکر کردم قطع شد. بفرمایید نباید من صحبت کنم.

خانم سمانه: نه، اختیار دارید استاد. این صحبت‌هایی که شما مابین این تلفن‌ها هم با دوستان هم حالا هم خودمان هم که دائم زنگ، شما انجام می‌دهید خیلی برای ما مهم است و اصلاً انگار از یک جنس دیگر است. خیلی ما این صحبت‌های شما را دوست داریم توی تلفن‌ها.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. شما اشاره می‌کنید، من هم دارم تأکید می‌کنم. بعضی موقع‌ها خب شنیده نمی‌شود. هر کسی باید از خودش سؤال کند من خودم را حقیر می‌بینم یا می‌دانم؟ به قضاوت‌های خودش نگاه کند، بعضی موقع‌ها آدم به خودش فحش می‌دهد. بعضی اصطلاحات که به خودمان به‌کار می‌بریم از روی حقارت است، درحالی‌که خب همه ما اشتباه می‌کنیم دیگر، انسان جایز الخطا است. ولی بعضی‌ها می‌بینند وقتی اشتباه می‌کنند با الفاظ مثل حیوانات و به خودشان، اسم حیوانات را به خودشان می‌گذارند. این کارها را نباید بکنیم، بلکه باید فضاگشایی کنیم، بگوییم اشتباه کردم دیگر. می‌دانید اشتباه کردم، اشتباهم را تصحیح می‌کنم و تصحیح بکند. ببخشید، بفرمایید.

خانم سمانه: چشم، من چندتا از خصوصیات عاشق صنع را لیست کرده بودم، اگر خاطرتان باشد، یک چند موردش را می‌خوانم، با اجازه‌تان.

آقای شهبازی: بله بله، بله.

خانم سمانه:

ننگرم کس را و گر هم بنگرم  
او بهانه باشد و، تو منظرَم  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۵۹)

منظر: جای نگریستن و نظر انداختن



## عاشقِ صنَعِ توأم در شُکر و صبر عاشقِ مصنوعِ کی باشم چو گبر؟ (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۰)

شُکر و صبر: در این‌جا کنایه از نعمت و بلاست.  
گبر: کافر

## عاشقِ صنَعِ خدا با فَر بُود عاشقِ مصنوعِ او کافر بُود (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۳۶۱)

صُنَع: آفرینش  
فَر: شکوه ایزدی  
مصنوع: آفریده، مخلوق

۱۴ - پدیده جالب دیگری که در عاشقِ صنَع تجربه می‌کنیم مقاومت صفر در مقابل هر اتفاق، هر انسان و در مقابل من‌ذهنی خودمان است. عاشقِ صنَع خودش را نیست و صفر کرده که کارگاه صنَع حق روی او کار کند، بنابراین مقاومتش در مقابل همه‌چیز صفر است، ستیزه و بحث و جدلی با هیچ‌چیز و هیچ‌کس ندارد. عاشقِ صنَع می‌بیند که مقهور خداوند است و هر لحظه بر انسان غالب، حاکم و مسلط است.

## بر تُرک، ظنِّ بد مَبَر و مَتَّهَم مکن مَسْتِیز هم‌چو هندو، بَشْتَاب هم‌رها (مولوی، دیوان شمس، غزل شماره ۲۰۱)

مَسْتِیز: ستیزه مکن  
هم‌رها: ای همراه و هم‌طریق

## بنگر این تیشه به دست کیست، خوش تسلیم شو چون گره مستیز با تیشه که نَحْنُ الْغَالِبُونَ (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۴۸)

«وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ»

«و کسانی که دانش [واقعی] یافته بودند گفتند: «وای بر شما! برای کسی که گریه‌ور و کار شایسته کرده، پاداشِ خدا بهتر است، و جز شکیبایان آن را نیابند.»

(قرآن کریم، سوره قصص (۲۸)، آیه ۸۰)

۱۵ - مورد بعدی، عاشقِ صنَع هیچ خوش‌آیند و بدآیندی از هیچ‌چیز و هیچ‌کس و هیچ وضعیتی ندارد. چون قضاوت و مقاومت ندارد و از کنار همه‌چیز نرم و روان رد می‌شود، چه ذهنش آن چیز را بیسندد، چه نپسندد. اساساً باید و نبایدی ندارد، اجازه می‌دهد مرتب پارک ذهنی‌اش توسط قانون صنَع به هم بریزد.



## این باید و آن باید، از شرکِ خفی زاید آزاد بُود بنده زین وسوسه چون سوسن (مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۸۸۳)

شرک: شریک قرار دادن به خدا  
خفی: پنهان

۱۶- عاشق صنع پندار کمال ندارد، بهتر است بگوییم کارگاه صنع حق پندار کمال انسان را تحمل نمی‌کند و با اتفاقات آن را از ریشه می‌کند و چون عاشق صنع در مقابل صنع خداوند کاملاً تسلیم و پذیراست، پندار کمالی برایش باقی نمی‌ماند. بنابراین عاشق صنع اشتباهش را که می‌بیند، آن را می‌پذیرد، در آن نمی‌ماند، به آن گیر نمی‌دهد، فقط در شکر و صبر و سکوت منتظر فضل و پیغام زندگی می‌ماند. وقتی دیگران هم اشتباه می‌کنند با عشق و آغوش باز و شرح سینه آن را می‌پذیرد و کسی را سرزنش نمی‌کند. منکر اشتباه خودش هم نمی‌شود، در نتیجه نیازی به دروغ گفتن و پنهان‌کاری هم ندارد. خودبه‌خود ابزار ملامت هم در او بیکار می‌شود.

## ز آن نمی‌پرَد به سوی ذوالجلال کو گمانی می‌برد خود را کمال (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۳)

علتی بتر ز پندار کمال  
نیست اندر جان تو ای ذودلال  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

ذودلال: صاحب ناز و کرمه

## علت ابلیس اناخیری بدهست وین مرض در نفس هر مخلوق هست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۶)

۱۷- طبق همین بیت «اَنَاخیری» عاشق صنع حتی حس برتری هم نسبت به هیچ‌کس ندارد و مرتب نمی‌گوید من می‌دانم، من بیشتر و بهتر از مردم و خدا می‌دانم، من عاقل‌ترم، من معنوی‌ترم، من زیباترم، من باهوش‌ترم، من ثروتمندترم، دیگران را نصیحت نمی‌کند، برای زندگی مردم نسخه نمی‌پیچد و خودش را مرجع مشاوره و راهنمایی دیگران نمی‌داند، نیازی هم به خودنمایی و نمایش خودش ندارد.

## هرکه داد او حُسنِ خود را در مَزاد صد قضای بد سوی او رو نهاد (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵)



## حیله‌ها و خشم‌ها و رشک‌ها بر سرش ریزد چو آب از مشک‌ها (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۶)

## دشمنان او را ز غیرت می‌درند دوستان هم روزگارش می‌برند (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۷)

استاد تا این‌جا تایم (زمان: time) من تمام می‌شود.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! ممنونم که همین پنج دقیقه را رعایت کردید. عالی، عالی! با شما خداحافظی می‌کنم. خوشحالم که این مطلب حس حقیر بودن خودمان را در من ذهنی یادآوری کردید. این را هم اضافه کنم که هر من ذهنی خودش را کوچک می‌بیند. در نتیجه اگر مواظب نباشیم، ممکن است واقعاً کار کنیم، کار کنیم، کار کنیم حتی به لحاظ مادی به خودمان ضرر بزنیم، برای این‌که در درون لایقش نیستیم. همه مردم باید مواظب باشند، همه ما یعنی، این من ذهنی جزو خاصیتش است.

که امروز می‌گفتیم قرین، یکی قرین بود. تمرکز روی دیگران یک تله دیگر بود. حقیر دیدن یک تله بزرگ‌تری است. تمام من‌های ذهنی خودشان را حقیر می‌دانند و احتمال دارد شخص شما یا خود من خودم را حقیر بدانم و کار کنم، کار کنم، کار کنم، آخر سر خراب کنم. یک کسی می‌آید ده سال زحمت می‌کشد، یک شرکت درست می‌کند یا یک کار درست می‌کند، یک دفعه سر می‌خورد می‌آید پایین. این‌ها به علت حقیر دیدن خودمان است.

و از آثار فرعی‌اش ضرر زدن به دیگران است. ما اگر خودمان را حقیر ببینیم، دیگران را هم حقیر می‌بینیم، در نتیجه به دیگران هم ضرر می‌زنیم. می‌گوییم لیاقت این را ندارد. ضرر بزن، بگذار این هم بیفتد مثل من. کسی که خودش را عالی ببیند به دیگران کمک می‌کند، به خودش هم کمک می‌کند. خب این مطلبی است که واقعاً باید شما در نظر بگیرید.

ابیاتی که مولانا در مورد رها شدن از حقارت هست مرتب بخوانیم. به خودمان تلقین کنیم که من ارزش دارم. لیاقت مثلاً این مال و ثروت و این کار و یا حرفه را، بعضی حرفه‌ها ما داریم که خیلی مهم هستند. مثلاً کسی که با مردم صحبت می‌کند، آن‌ها را راهنمایی می‌کند، مثل دکترها و روان‌شناسان و غیره. این‌ها باید خودشان را عالی ببینند، حقیر نبینند که بتوانند به دیگران کمک کنند. اگر شما یکی را حقیر ببینید، کمک نمی‌کنید دیگر، ارزش ندارد که. توجه می‌کنید؟ چیزی است که باید به آن نگاه کنیم، بله. الو شما آن‌جا هستید؟



خانم سمانه: بله استاد، بله.

آقای شهبازی: معذرت می‌خواهم اگر صحبتی ندارید با شما خداحافظی کنم.

خانم سمانه: خواهش می‌کنم استاد عرضی ندارم. سپاس‌گزارم ممنون از وقتی که به من دادید.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سمانه]

[↑ لیست ↑](#)

سازمان آموزش و پرورش



۲۲- آقای نیما از کانادا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای نیما]

آقای شهبازی: بله، آقا نیما حالتان خوب است؟

آقای نیما: قربانتان بروم. به خوبی شما که نه، ولی خوب هستیم، الحمدلله.

آقای شهبازی: والله از کجا فهمیدید؟ شما حالتان باید خیلی بهتر از من باشد، جوان هستید. جوان هستید، پهلوان هستید، پهلوان مولانا هستید، در سن و سال شما شانس آوردید با مولانا آشنا شدید. شما باید همه‌اش بخندید، شاد باشید.

آقای نیما: همین‌طوری‌ام. نه، شوخی می‌کنم، خوب هستیم. بله، الحمدلله.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! بله، سرحال باید باشید.

آقای نیما: بزرگوار یک متنی نوشتم، یک جورهایی هم قدردانی است هم ترکیبی از چارق ایاز. خدمتان بخوانم با اجازه.

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای نیما: اسم متن هست «به همین راحتی».

در زبان انگلیسی اصطلاح جالبی هست:

«take something or somebody for granted»

این اصطلاح متأسفانه معادل دقیق فارسی ندارد، اما نزدیک‌ترین معنای آن شاید قدر ندانستن یا حق خود دانستن چیزی، عملی یا وجود چیزی است. مثلاً شیر آب را که باز می‌کنیم، آب به راحتی می‌آید و ما فکر می‌کنیم همیشه هست، یک‌هو یک روزی باز می‌کنیم هیچ آبی نمی‌آید، به همین راحتی.

برای مثال همیشه کلید برق را می‌زنیم و لامپ روشن می‌شود. یک‌هو یک روزی برق قطع می‌شود و لامپ روشن نمی‌شود و ما مجبوریم توی تاریکی سر کنیم، به همین راحتی.

جوان هستیم و زمان داریم و دانش‌آموز و یا دانشجو هستیم. می‌توانم درس بخوانم یا کار و حرفه‌ای یاد بگیرم. بعد چشم بر هم می‌زنم می‌بینم بیست و پنج سالم شده و فقط زمانم را صرف فیلم و سریال کرده‌ام. حالا یا باید باز از جیب پدر و مادرم بخورم، یا عالم و آدم را مقصر بدانم که من چرا اوضاعم خراب است. به همین راحتی.

همین جوری سم وارد بدنم کنم و فکر کنم که سلامتی همیشه با من هست. یک روز یا زمین‌گیر می‌شوم یا حتی دیگر می‌میرم. به همین راحتی.

فکر کنم همیشه همه‌جا می‌توانم بروم، با همه می‌توانم صحبت کنم، رفت و آمد کنم، یک‌هو کرونا می‌آید و همه‌جا بسته می‌شود، مجبور می‌شوم توی خانه بمانم. به همین راحتی.

تا دیروز دانشجو بودم، از تخفیف دانشگاهی می‌توانستم استفاده کنم، می‌توانستم از بهترین کلاس‌ها و آموزش‌ها استفاده کنم و دانش بیاموزم، ولی جایش مفت‌مفت گشتم و خوردم و خوابیدم و یک‌هو امروز می‌بینم هیچ‌کدام از آن امکانات در اختیارم نیست. به همین راحتی.

ماشین زیر پایم است و می‌توانم هر جا خواستم بروم. می‌توانم بروم مسافرت، می‌توانم دوستانم را ببینم، پدر و مادرم را هر جایی که می‌خواهند بروند ببرم، یک‌هو مست پشت فرمان می‌روم توی گارد ریل، ماشینم تا داشبورده جمع می‌شود. به همین راحتی.

هر موقع کارت می‌کشم، توی حسابم پول هست، قدر پول را نمی‌دانم و الکی بی‌حساب خرج درآگ و مشروب و نیاز تن می‌کنم تا یک روز می‌بینم به صفر می‌رسم. به همین راحتی. و و و.

## شکر قدرت، قدرتت افزون کند

### جبر، نعمت از کفّت بیرون کند

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۳۹)

آقای شهبازی شما فرمودید که شکر نعمت استفاده از آن است. اگر الآن جوانم و می‌توانم شب را کم بخوابم، به‌جای فیلم و سریال دیدن، لااقل روی خودم کار کنم و از آنچه که روزمرگی اجازه انجام آن را نداده انجام بدهم. ان‌شاءالله.

اگر بدنم می‌کشد و توانم بالاست، سعی کنم در خدمت‌رسانی آن را مصرف کنم، نه که درآگ و مشروب و سم را مثل آجیل مخلوط وارد بدنم کنم که من دوزم بالا است و این‌ها من را نمی‌گیرد. شاید فردایی نباشد، به همین راحتی.

هم‌اکنون پنج‌تا کانال به‌صورت بیست و چهارساعته دارد آموزش دُرْدانه کائنات، حضرت مولانا، را پخش می‌کند. آیا قدرش را می‌دانم؟ می‌تواند در آنی نباشد، به همین راحتی.

اکنون فرصت دارم پولم را در یک مسیری خرج کنم که به پراکندن عشق در کائنات کمک کند، به آزاد شدن جوانی از دام اعتیاد، رهایی پدر و مادری از سوگ مرگ فرزند، رهایی از دانستگی و اقرار به نمی‌دانم افراد و

سپس وارد شدن خرد الهی در زندگی انسان‌ها و خودم کمک کنم. خب چرا فکر کنم همیشه هست؟ ممکن است دیگر نباشد، به همین راحتی.

مردی از جنس کوه بیست و پنج سال هر هفته، تکرار کنم، هر هفته چندین ساعت برای من جوانی که عقم نمی‌رسید گفت و گفت و گفت و گفت، می‌گوید و می‌گوید و می‌گوید و می‌گوید، ولی آیا خواهد گفت و خواهد گفت؟ زبانم لال، اما می‌تواند نباشد. به همین راحتی.

من خیلی قدرشناس هستم می‌دانم، اما انصاف بدهم، لحظاتی بوده که شکر واقعی را تجربه کرده‌ام و لذت شکرباره بودن را دریافته‌ام، اما امان از این ذهن و دنیا که می‌کشد و می‌برد و من باز فراموش می‌کنم:

### ناسپاسی و فراموشی تو

#### یاد نآورد آن عسل نوشی تو

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۰)

### لاجرم آن راه، بر تو بسته شد

#### چون دل اهل دل، از تو خسته شد

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۱)

بزرگوار من وقتی تمام شد، اجازه دارم ادامه بدهم؟

آقای شهبازی: بله، بله، خواهش می‌کنم. بفرمایید، چقدر عالی است پیغامتان، بله.

آقای نیما: فکر می‌کنم همیشه هست و این اقبال همیشگی است، یک نگاه کوچک به تاریخ نمی‌کنم که این پندار پندار دیو است. اکنون فرصت شگفت‌انگیز و نایاب نصیب ما فارسی‌زبانان شده، خدا نکند که با ناسپاسی و ناشکری این فرصت از کفمان برود و خاصان مقرب نازک‌دل از ما آزرده بشوند و دیگر به دلیل رعایت نکردن قانون جبران حرف‌هایشان را به کار نبریم و بگوییم که کار نمی‌کند:

### یا تو پنداری که حرف مثنوی

#### چون بخوانی رایگانش بشنوی؟

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۴۵۹)

آقای شهبازی شما تنها اشعار مولانا را روی تابلو ننوشتید، شما محیطی سالم و امن با تلاش‌های شبانه‌روزی خود پدید آوردید که جوانان معصوم‌گرگ نشوند. جوانی مثل من بفهمد که مثل این‌که می‌شود واقعاً مفید بود، می‌توان خویش عشقی داشت و فارغ از جنسیت و زبان و سن و غیره دوستشان داشت. ان‌شاءالله.



شما با آموزش‌های مولانا طرب را در دل من بیدار کردید و من هر چقدر هم قدردان زحمات شما، لطف خدا و آموزش‌های مولانا و بزرگان باشم باز کم است.

اکنون هر وقت دلم می‌گیرد، دفتری دارم که در آن شعری است که جانم را می‌شوید. آن را می‌خوانم و آرام می‌شوم. به همین راحتی.

اکنون هر موقع بخواهم معنی یک شعری را بدانم، کافی است فقط یک جست‌وجوی ساده در متن برنامه‌ها کنم. به همین راحتی.

اکنون هر موقع که بخواهم می‌توانم هر جایی که باشم یک جوری به برنامه‌ها دسترسی داشته باشم، چه از طریق تلگرام، اپ، واتساپ، فیسبوک، یوتیوب، پادکست، روکو، و و و. به همین راحتی.

اکنون خویشان عشقی دارم و به یادم می‌آورند که نباید از طلب بایستم و فقط ادامه دهم. نیازی به رفتن به مشاوره و روانشناس و غیره نیست. به همین راحتی.

اکنون با خودم خوشم و کیف دنیا را می‌کنم و پول را برای خوشی تن دور نمی‌ریزم و سلامتی‌ام را به خطر نمی‌اندازم و همین‌جوی خوب هستم. به همین راحتی.

اما! اما می‌خواهم به خودم یادآور بشوم که این «به همین راحتی‌ها» پشتش تلاش‌های بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر شماست. و هر روز به خود یادآور می‌شوم که

## آن در اوّل که خوردی استخوان سخت گیر و حق گزار، آن را ممان (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۱۶)

آن را ممان: آنجا را ترک نکن.

اکنون می‌دانم که قدر چیزی را ندانم در اصل دارم آن را از خودم می‌رانم. مقصر خود من هستم و بس که خود می‌کنم که از من است که بر من است.

## این همه گفتیم لیک اندر بسیچ بی‌عنایات خدا هیچیم هیچ (مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۸۷۸)

ممنونم از وقتی که به من دادید آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی خیلی زیبا! آفرین، آفرین! ممنونم. این هم شما یک ویدئو بکنید آقا نیما. ممنونم.



آقای نیما: روی جفت چشم‌هایم، حتماً.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای نیما]

[↑ لیست ↑](#)

مجموعه  
مجموعه



## ۲۳- سخنان آقای شهبازی

بله، یک بند دیگر اضافه کردند آقای نیما، که امروز در این برنامه صحبت شد که از خاصیت‌های من‌ذهنی که بسیار خطرناک است تمرکز روی دیگران هست، قرین هست، حقیر دیدن خود است، الآن ایشان ناسپاسی و قدرناشناسی را هم اضافه کردند.

واقعاً این من‌ذهنی در ذات قدرناشناس است و از این خطرناک‌تر دیگر ما نداریم واقعاً، البته همه ابزارهای من‌ذهنی خطرناک هستند، ولی خب این‌ها عمده هستند. مثلاً ملامت خطرناک است، حسادت خطرناک است، درست است؟

ملامت را هم این‌جا بنویسیم، حسادت را هم بنویسیم. [آقای شهبازی روی کاغذ می‌نویسند]. ناسپاسی، و این قدر که

## ز ناسپاسی ما بسته است روزن دل خدای گفت که انسان لربّه لکنود (مولوی، دیوان شمس، غزل ۹۱۴)

«إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ.»

«همانا آدمی نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است.»

(قرآن کریم، سوره عادیات (۱۰۰)، آیه ۶)

یعنی خداوند می‌گوید که انسان، البته انسان من‌ذهنی، نه انسان زنده‌شده به او، ناسپاس است. و چون ما ناسپاس هستیم و این رحمت زندگی را قدرش را نمی‌دانیم روزن باز نمی‌شود، فضا باز نمی‌شود، و ما توی من‌ذهنی می‌مانیم.

یک علت ماندن در من‌ذهنی ناسپاسی است. که ما عمل نمی‌کنیم. قدر این‌که ما الآن فضاگشایی می‌توانیم بکنیم، با خرد کل کارهایمان را درست کنیم و زندگی‌مان را اداره کنیم، قدر این را نمی‌دانیم در نتیجه بسنده می‌کنیم به عقل من‌ذهنی.

انگار این‌جا دوتا غذا هست، یک غذا عالی هست، سالم هست و خیلی خوب هست، یکی دیگر هیچ‌چیزی توی آن ندارد، فقط ظاهرش شبیه غذا است، خب ما اگر قدر غذای خوب را می‌دانستیم غذای خوب را می‌خوردیم، راه خوب را می‌رفتیم.



به این هم خواهش می‌کنم نگاه کنید، قدر آموزش‌های مولانا را بدانید. من خودم خیلی خیلی شکرگزار هستم که این قسمت بنده شده که مثلاً هزارتا برنامه، قابل شما را ندارد، ولی اجرا شد و برای شما پخش شد. سپاس‌گزارم که خداوند لطف کرده و این آموزش را با پنج‌تا کلاس، من می‌گویم کلاس، حالا بعضی مواقع‌ها کانال تلویزیونی، ما که تلویزیون نیستیم ما کلاس هستیم، پخش می‌شود و مردم آشنا می‌شوند.

من آرزویم بود که این‌ها پخش بشوند. آرزویم بود، تلویزیون خیلی گران بود و الآن هم گران هست، مخارج خیلی زیاد است، ولی پخش دارد می‌شود، یک روز هم که پخش می‌شود یک عده‌ای می‌شنوند.

مهم است شما این‌ها را بشنوید، با زبان مولانا بشنوید، آن‌طور که ایشان گفتند بشنوید. حتی اگر مذهبی هستید این آیه‌های قرآن را، حدیث و این‌ها را از زبان مولانا بشنوید، ببینید در چه معنا به‌کار برده و چه کاربردهایی این‌ها در زندگی عملی شما دارند، از این‌ها به‌عنوان ابزار استفاده کنید روزمره، روزمره.

برای چه این ابیات را تندتند تکرار می‌کنیم؟ اگر شما قدرش را بدانید به حرف بنده گوش می‌کنید که می‌گویم تکرار کنید، تکرار کنید. شما فرض کنید که ۵۰۰ تا بیت را به‌یاد در بیاورید. اهتزاز اصطلاح مولانا است:

## ذکر آرد فکر را در اهتزاز ذکر را خورشید این افسرده ساز (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۶)

اهتزاز: جنبیدن و تکان خوردن چیزی در جای خود

ببینید وقتی این بیت‌ها را می‌خوانید، این‌ها در درون شما به جنبش درمی‌آیند، به حرکت درمی‌آیند، اگر تکرار نکرده باشید این حرف من را متوجه نمی‌شوید شما، ذهناً تجسم می‌کنید. ملاحظه می‌کنید که در یک فضای گشوده‌شده تعداد زیادی ابزار در دست‌رسان است و دسترسی به آن فوری است.

اگر شما به حضور زنده هم نباشید این ابزارها در دست‌رسان قرار می‌گیرد شما اشتباه نمی‌کنید. اشتباه کردن بسیار رایج است و هر اشتباهی آدم را عقب می‌اندازد. هر اشتباهی هزینه‌های خودش را دارد.

درست است که ما انسان جایز الخطا هستیم، ولی خطا هم یک حدی دارد، یک توازنی دارد، هی مرتبط نمی‌توانیم خطا بکنیم و خودمان را اصلاح نکنیم بگوییم انسان جایز الخطا است، هی خطا، خطا، خطا. خطا را انسان یک بار می‌کند.

دیگر مثلاً می‌گویند حیوان مثل خر از یک جایی رد می‌شود آن‌جا پایش فرومی‌رود، دفعه بعد دیگر از آن‌جا رد نمی‌شود، ولی ما یک اشتباه را می‌بینید ده‌ها بار تکرار می‌کنیم، باز هم تکرار می‌کنیم و دلیلش این است که همین اشتباه به‌کار بردن من‌ذهنی به‌جای خرد زندگی است.

ما داریم پیش می‌رویم با این خرد زندگی، نه تنها فرداً، بلکه جمعاً. دیگر از این اصطلاح، از این واژه، به‌اصطلاح بیان‌کننده‌تر، واضح‌تر نمی‌شود که مولانا من‌ذهنی را خَرُوب می‌نامد، خروب یعنی بسیار خراب‌کننده. دیگر از این بهتر می‌شود؟

می‌گوید آقا، خانم، این خروب است، این زندگی تو را خراب می‌کند. شعرهایش را هم هر جلسه می‌خوانم من، که شما بدانید، امروز هم چند بار خوانده شد. درست است؟

می‌گوید من خروب هستم، هادم، یعنی از بین برنده، خراب‌کننده بنیاد آب و گِلَم، هر چیزی که شما با ذهن می‌بینید من خرابش می‌کنم، چرا؟ برای این‌که متوجه بشوید که یک خرد دیگری شما را باید اداره کند.

### من که خَرُوبَم، خرابِ منزلَم هادم بنیادِ این آب و گِلَم (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۷۸)

هادم: ویران‌کننده، نابودکننده

خب قرار بود من صحبت نکنم که باز هم صحبت کردم. [خنده آقای شهبازی] ما هی تصمیم می‌گیریم صحبت نکنیم دوباره صحبت می‌کنیم.

[↑ لیست ↑](#)



۲۴- خانم پارمیس از کرج

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم پارمیس]

خانم پارمیس: یک متنی را نوشتم با اجازه‌تان به اشتراک بگذارم.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم پارمیس: گفتن «بیدار کن طرب را» یک اعلام آمادگی برای زنده شدن به شادی زندگی است که فقط به حرف کافی نیست. کسی که می‌گوید «بیدار کن طرب را» باید عمیقاً درک کرده باشد که من‌ذهنی واقعاً خروب است، فقط به دنبال بقای خودش است و جز درد و غم و نابودی هیچ حاصلی ندارد. او نباید هیچ روزنه‌ی امیدی به من‌ذهنی داشته باشد.

مطالب عمیقی که در ابیات غزل ۱۹۱ دیوان شمس نهان شده و با فرمایشات شما برایم آشکار شد را همراه با ابیات شاهد به صورت موردی بیان می‌کنم:

۱- دید من‌ذهنی در پرده‌ی همانیدگی‌ها پیچیده شده و چشم آن کور است و من را به سوی گور مردگان می‌کشاند. در مقابل آن چشم زندگی قرار دارد که نافذ است، در هر چیز جنس خودش را شناسایی می‌کند، مازاغ است و نمی‌لغزد، ناظر بی‌قضاوت و بی‌مقاومت است و هیچ غرضی ندارد. بنابراین من باید چشم کور من‌ذهنی را بدهم تا چشمم به نور زندگی بینا شود.

عقل کل را گفت: مازاغ البصر

عقل جزوی می‌کند هر سو نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹)

عقل مازاغ است نور خاصگان

عقل زاغ استاد گور مردگان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۰)

جان که او دنباله‌ی زاغان پرد

زاغ او را سوی گورستان برد

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۱۱)

«مَا زَاغَ الْبَصْرُ وَمَا طَغَى»

«چشم خطا نکرد و از حد درنگذشت.»

(قرآن کریم، سوره نجم (۵۳)، آیه ۱۷)

آقای شهبازی: مثل این‌که عقل بود ها! ببخشید. بیت اول را دوباره بخوانید.

خانم پارمیس: چشم کل را گفت: مازاغَ البَصَر.

آقای شهبازی: چشم نیست، اگر بکنید عقل بهتر است بله. [خنده آقای شهبازی]

خانم پارمیس: «عقل کل» عذرخواهی می‌کنم. «عقل کل را گفت: مازاغَ البَصَر»

آقای شهبازی: بله، بیت اول هر دو عقل است.

**عقل کل را گفت: مازاغَ البَصَر**

**عقل جزوی می‌کند هر سو نظر**

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۰۹)

خانم پارمیس: بله، عذرخواهی می‌کنم.

آقای شهبازی: عیب ندارد. بفرمایید. فقط من ممکن است مردم یادداشت کنند برای همین تصحیح می‌کنم. بفرمایید.

خانم پارمیس: بله، ممنون.

۲- انسان در من ذهنی مرده است و زندگی نمی‌کند، زیرا نفس زنده دائماً سوی مرگ می‌تند. اما در مقابل، زندگی دمی دارد که کاملاً قابل اعتماد است و قطع به یقین می‌تواند مرده را زنده کند. آگاه شدن به این موضوع باعث می‌شود احساس ناامیدی گردن زده شود.

**قیامت‌ست همه راز و ماجراها فاش**

**که مرده زنده کند ناله‌های ناقوری**

**برآر باز سر ای استخوان پوسیده**

**اگرچه سخره ماری و طعمه موری**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۷۳)

۴- روی خداوند از هرچه که ذهن نشان می‌دهد و می‌خواهد ما را با آن وسوسه کند، زیباتر است.

**اندر آ در باغ تا ناموس گلشن بشکند**

**ز آنک از صد باغ و گلشن خوشتر و گلشن‌تری**

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۷۹۸)

۵- انسان می‌تواند تقدراً در واقعه یا قیامت کوچک یک لحظه خودش را به‌عنوان امتداد خداوند شناسایی کند تا زمانی که در قیامت بزرگ به‌صورت کامل به خداوند زنده شود.

### خُطوتینِ بود این ره تا وصال مانده‌ام در ره ز شستت شصت سال (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۵۴۹)

«این راه تا وصال به معشوق دو قدم بیشتر فاصله ندارد، درحالی‌که من در این راه شصت سال است که از کمند وصال تو دور مانده‌ام.»

خُطوتین: دو قدم، دو گام؛ بایزید نیز خُطوتین را این‌گونه بیان می‌کند: هرچه هست در دو قدم حاصل آید که یکی بر نصیب‌های خود نهد و یکی بر فرمان‌های حق. آن یک قدم را بردارد و آن دیگر بر جای بدارد.  
شست: قلاب ماهی‌گیری

۶- خداوند حقیقتاً آن خدایی که در آسمان‌ها تصور می‌کردم نیست و در هیچ توصیفی از ذهن نمی‌گنجد. فقط باید به خودش زنده شد و در فضای گشوده‌شده او را دید.

### جان نامحرم نبیند روی دوست جز همان جان کاصل او از گوی اوست (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۸۰)

۷- خداوند یکتا که نه زاده می‌شود و نه می‌زاید همواره همراه من است، درواقع او خود من است.

### چونکه استادند پیش تخت شاه یار شبشان بود آن شاه چو ماه (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۵۲)

### آنکه چشمش شب به هر که انداختی روز دیدی، بی‌شکش بشناختی (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۵۳)

### شاه را بر تخت دید و گفت: این بود با ما دوش شبگرد و قرین (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۵۴)

۸- اگر با اعتماد کامل و توکل تمام هر دو دستم را به‌سوی خداوند دراز کنم و دست او را بگیرم، من‌ذهنی بیهوش می‌شود و عقل جزوی‌اش زایل می‌گردد.





**دامن ندارد غیر او جمله گداوند ای عمو  
درزن دو دست خویش را در دامن شاهنشاهی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۳۷)**

۹- غذای اصلی انسان می نابی است که از فضای گشوده شده می آید و خوردن آن از طریق ابزارها و سبب‌سازی ذهن نیست، بلکه با فضاگشایی به جان انسان می‌ریزد.

**آن، غذای خاصگان دولت است  
خوردن آن، بی‌گلو و آلت است  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۶)**

۱۰- اگر با اعتماد کامل و توکل و تسلیم تمام این شراب را تمام و کمال دریافت کنم، چشم من ذهنی سیر می‌گردد و دیگر آنچه ذهن نشان می‌دهد بر من غالب نمی‌شود، یعنی بالاخره این من ذهنی ویران می‌شود و من آرام و راضی دست از تقلا کردن و جست‌وجوی خوشی‌های آفل و کاذب در ذهن برمی‌دارم.

**آمد جان جان من، کوری دشمنان من  
رونق گلستان من، زینت روضه رضا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۱)**

**هوش برفت، گو برو، جایزه گو بشو گرو  
روز شده‌ست، گو بشو، بی شب و روز تو بیا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۱)**

۱۱- وقتی در اثر فضاگشایی آینه از قالب نمدی بیرون بیاید و من به صورت حضور ناظر نگاه کنم، دیگر هیچ چیزی از این جهان که ذهن به من نشان می‌دهد من را جذب خود نمی‌کند.

**آن انبیا کاندرا جهان کردند رو در آسمان  
رستند از دام زمین وز شرکت هر ابلهی**

**بربوده گشتند آن طرف، چون آهن از آهن‌ربا  
زان‌سان که سوی کهربا بی‌پر و پا پرد کهی  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۳۷)**

با نگاهی به چندین سال اخیر می‌توانم خیلی راحت اثرات مخرب من ذهنی را در زندگی خود ببینم، من مردگی کردم نه زندگی. بُعد و دوری از خداوند در تمام این سال‌ها برای من مردگی بوده و من دائماً در حال تنیدن

من ذهنی بودم و به دنبال بقای آن و در توهم خوب کردن حال من ذهنی بودم. در حالی که حال او هرگز خوب نمی‌شود.

خدایا من را ببخش که آن قدر مشغول سبب‌سازی بودم که دلم از اشارت‌های تو بی‌خبر بود و علی‌رغم این که همیشه تو پیش من حاضر بودی، من خود را از حضورت بی‌دریغ کرده بودم.

**ای مُشیرِ ما تو اندر خیر و شر**

**از اشارت‌های دل‌مان بی‌خبر**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۸۸)

**ای یَرانا! لا نَراهُ روز و شب**

**چشم‌بند ما شده دید سبب**

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۸۹)

«ای خدایی که روز و شب ما را می‌بینی و ما تو را نمی‌بینیم، اصولاً سبب‌سازی ذهنی چشمان را بسته است.»

**آن سلیمان، پیش جمله حاضرست**

**لیک غیرت چشم‌بند و، ساحرست**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۲)

**تا ز جهل و، خوابناکی و، فضول**

**او به پیش ما و، ما از وی مَلول**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۳)

فَضول: بسیار یاوه‌گو  
مَلول: افسرده، اندوهگین

**همچو جُعدان، دشمنِ بازان شدیم**

**لاجرَم و امانده ویران شدیم**

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۴۷)

حال پیغام تو به گوشم رسیده و دیگر جای هیچ شکی در دلم باقی نمانده است. من بالاخره فهمیدم که این تن نیستم و از انداختن همانیدگی‌ها ضرر نمی‌کنم. اکنون با تمام عشق و جانم دستم را دراز می‌کنم و با همه وجودم از تو می‌خواهم که طرب را در من بیدار کنی.

ممنون از وقتی که به من دادید آقای شهبازی.



آقای شهبازی: آفرین، آفرین! عالی، عالی!

خانم پارمیس: ممنون، مرسی.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم پارمیس]

[لیست ↑](#)

مهربان



۲۵- خانم‌ها زینب و میترا ناز و آقای سامان از بروجن

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زینب]

خانم زینب: ببخشید استاد یک لحظه گرفت تازه، من یک جوری هول شدم. معذرت می‌خواهم.

آقای شهبازی: نه. نفس عمیق بکشید. عجله نکنید.

خانم زینب: بله، یک لحظه می‌شود گوشی را بدهم دست دخترم؟

آقای شهبازی: بله، بله، بدهید. خواهش می‌کنم.

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم میترا ناز]

خانم میترا ناز: آدمم یک بیت شعر برایتان بخوانم اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بله، بله حتماً بفرمایید.

خانم میترا ناز:

جَوْقُ جَوْقٍ و، صف صف از حرص و شتاب

مُحْتَرَزُ زَآتَش، گریزان سوی آب

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۳)

لَا جَرَمَ زَ آتَشِ بَرَأوردند سر

إِعْتَبَارَ الْإِعْتَبَارِ ای بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۴)

بانگ می‌زد آتش ای گیجان گول

من نی‌ام آتش، منم چشمه قبول

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۵)

چشم‌بندی کرده‌اند ای بی‌نظر

در من آی و هیچ مگریز از شرر

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۶)

ای خلیل، این‌جا شرار و دود نیست

جز که سحر و خدعه نمرود نیست

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۷)

چون خلیل حق اگر فرزانه‌ای  
آتش آب توست و تو پروانه‌ای  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۸)

جَوِّ جَوْق: دسته‌دسته  
مُحْتَرَز: دوری‌کننده، پرهیزکننده  
إِعْتِبَارُ الإِعْتِبَار: عبرت بگیر، عبرت بگیر  
گول: ابله، نادان  
خُدعه: حيله‌گری، فریب‌کاری

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! خیلی زیبا! تمام شد؟

خانم میتراناز: بله، می‌شود بدهم با اجازه‌تان به داداشم؟

آقای شهبازی: بله، بله.

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای سامان]

آقای سامان: اگر می‌شود یک بیت شعر بخوانم.

آقای شهبازی: بله، بله.

آقای سامان:

صبر کردن، جان تسبیحات توست  
صبر کن، کانت تسبیح دُرست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۵)

هیچ تسبیحی ندارد آن دَرَج  
صبر کن، اَلصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۶)

صبر چون پول صِراط آن سو، بهشت  
هست با هر خوب، یک لالای زشت  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۷)

تا ز لالا می‌گریزی، وصل نیست  
زانکه لالا را ز شاهد، فصل نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۸)

دَرَج: درجه



الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ: صبر کلید رستگاری است.

پول: بل

لالا: لله، غلام و بنده، مربی مرد

فصل: جدا کردن

آقای شهبازی: آفرین! بیت اول را می‌توانید دوباره بخوانید؟

آقای سامان:

صبر کردن، جان تسبیحات توست

صبر کن، کانت تسبیح درست

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۴۵)

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین! خیلی خوب.

آقای سامان: بله. اگر می‌شود گوشی را بدهم به مادرم.

آقای شهبازی: بله، بله، بفرمایید. خداحافظ. عالی بود.

خانم زینب: ببخشید استاد با اجازه‌تان یک متنی داشتم.

آقای شهبازی: آری، آری، عجله نکنید خانم زینب یواش بخوانید.

خانم زینب: بله؟

آقای شهبازی: عجله نکنید، یواش بخوانید، هیچ نترسید وقت هست، بله.

خانم زینب: بله، خیلی ممنونم استاد.

چون الف چیزی ندارم، ای کریم

جز دلی دلتنگ‌تر از چشم میم

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۲۹)

خود ندارم هیچ، به سازد مرا

که ز وهم دارم است این صد عنا

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۳۴)

عنا: رنج

من صاحب هیچ‌چیز در بیرون نیستم. صاحب هیچ دردی، هیچ کسی، هیچ باوری نیستم. هر وقت توقع می‌آید باید بگویم من هیچ‌چیزی ندارم که به‌خاطر آن توقعی به‌وجود آید. من صاحب هیچ حرفی نیستم که بخواهم با آن حرف خودم را نشان دهم.

من صاحب هیچ‌چیزی نیستم که بخواهم با آن چیز به ذهن بروم و دچار فکرهای ذهنی شوم. من صاحب هیچ کسی نیستم که به‌خاطر آن در ذهنم به‌گفت‌وگو پردازم، دچار درد و هیجان شوم. من صاحب دردی نیستم که به‌واسطه آن به گذشته بروم و آن‌ها را دوباره تجدید کنم. من صاحب هیچ‌چیزی نیستم.

### اول و آخر تویی ما در میان

#### هیچ‌هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

اول و آخر من تویی، پس این وسط بین این من‌ذهنی پر حرف، فضول و نشان‌دهنده خود و پر از درد، هیچ است. من‌ذهنی توهم است، صاحب هیچ‌چیزی نیست که با آن خود را به حساب آورد.

این‌که مردم در بیرون دچار اشتباه هستند و این دویدن‌ها در ذهن همه‌اش اشتباه است و اگر بخواهم دنباله‌روی آن‌ها باشم خیلی اشتباه است.

### چشم داری تو، به چشم خود نگر

#### منگر از چشم سفیهی بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۲)

### گوش داری تو، به گوش خود شنو

#### گوش گولان را چرا باشی گرو؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۳)

### بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن

#### هم برای عقل خود اندیشه کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۴)

سَفیه: احمق، نادان، ابله  
گول: احمق، نادان

من خیلی وقت‌ها فقط به خاطر رضایت دیگران کارهایی انجام داده‌ام که اشتباه بوده‌است و آخرسر پشیمان شده و تقصیر را گردن آن طرف مقابل انداختم. مولانا می‌گوید تو چشم داری، تو گوش داری باید گوش و چشم خودت را باز کنی.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زینب: چون مسئولیت تو گوش و چشم خود تو است. اگر تقلید کنی، خود را در چاه می‌اندازی و آن وقت نگاهت باز هم به بیرون است که کسی در بیرون پیدا شود که تو را از چاه در بیاورد و اشخاصی که می‌آیند بیشتر تو را در چاه می‌اندازند، بیشتر خود را عاجز می‌بینی. تو باید دید نظر را پیشه کنی و برای کارهایت بدون تقلید از دیگران فقط با دید نظر، راه و روش درست را ببینی. ببخشید استاد متنم را گم کردم.

آقای شهبازی: عیب ندارد. حالا آن سه‌تا بیت را خواندید بقیه‌اش را هم بلدید؟ «دید خود مگذار از دیدِ خسان»

حفظ هستید؟

خانم زینب: بله.

**دید خود مگذار از دید خسان  
که به مُردارت گشند این کرکسان**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۸۹)

**چشم چون نرگس فروبندی که چی؟  
هین عصاَم گش که کورم ای اچی؟**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۰)

**وآن عصاکش که گزیدی در سفر  
خود ببینی باشد از تو کورتر**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۱)

آچی: برادر

آقای شهبازی:

**وآن عصاکش که گزیدی در سفر  
خود ببینی باشد از تو کورتر**  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۹۱)





خانم زینب: «باشد از تو کورتر»

آقای شهبازی: آفرین! عصاکش تو کورتر از تو است. آفرین، آفرین!

خانم زینب: من خیلی اشتباهات این‌جوری کردم استاد.

آقای شهبازی: خب الان دیگر مسئولیت آمده روی خودتان می‌فهمید که اگر تقلید کنی، عصاکش پیدا کنی، بگویی عصایم را بکش من کورم، آخر سر پشیمان می‌شوی. خودتان الان آن بیت را هم بخوانید که «بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن».

خانم زینب:

چشم داری تو، به چشم خود نگر

منگر از چشم سفیهی بی‌خبر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۲)

گوش داری تو، به گوش خود شنو

گوش گولان را چرا باشی گرو؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۳)

بی ز تقلیدی، نظر را پیشه کن

هم برای عقل خود اندیشه کن

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴۴)

سفیه: احمق، نادان، ابله

گول: احمق، نادان

آقای شهبازی: «اندیشه کن». آفرین، آفرین، آفرین!

خانم زینب: «در تو هست»، ببخشید می‌شود بقیه‌اش را بخوانم؟

آقای شهبازی: بله، بله. «در تو هست اخلاق».

خانم زینب:

در تو هست اخلاق آن پیشینیان

چون نمی‌ترسی که تو باشی همان؟

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۱۴)



آیا نمی‌ترسی تو همان دردهایی که بقیه آدم‌های دور و برت، فامیل‌هایت یا پدر و مادرت به‌وجود آورده‌اند، تو هم به‌وجود آوری و مایه آبادانی نیستی بلکه مایه تخریب هستی؟ آیا نمی‌ترسی حرف می‌زنی؟ نمی‌ترسی راه می‌روی، نگاه می‌کنی، کار می‌کنی؟ آیا به خودت نگاه می‌کنی؟ به دردهایت نگاه می‌کنی؟ آیا می‌دانی که با وجود دردهایی که در تو نهاده‌اند، هر لحظه به‌سوی قرین‌های پردرد می‌روی؟

می‌خواهی چه کنی؟ برای این دردها چه کرده‌ای؟ آیا شناسایی می‌کنی؟ آیا هر لحظه در خودت حاضر هستی؟ می‌دانی با یک قرینی همراه هستی که بدترین دشمن تو است؟ آیا مراقب او هستی که مبادا دچار خرابکاری شود؟ آیا می‌دانی که دلیل تخریب گذشتگان همین من‌ذهنی آنان بوده‌است؟

## خویش را صافی کن از اوصاف خود

### تا ببینی ذات پاک صاف خود

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۴۶۰)

ممنونم استاد تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی خیلی زیبا! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زینب]

[لیست ↑](#)



۲۶- آقای مصطفی از گلپایگان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای مصطفی]

آقای مصطفی: ادامه آن متن شاه تا شاه را می‌خواستم بخوانم اگر اجازه بدهید.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله، بله.

آقای مصطفی: الان یک خلاصه‌ای بگویم از داستان تقریباً. سه‌تا شاهزاده بودند که به قصد سفر در قلمرو پدرشان از پدر جدا می‌شوند و قول می‌دهند که به قلعه هُش‌رُبا نروند، اما خب بالاخره سر قول نمی‌مانند و به این قلعه هُش‌رُبا می‌روند و حالا اِلی آخر.

## اول و آخر تویی ما در میان

### هیچ‌هیچی که نیاید در بیان

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

ابتدا شاه بودیم، مدتی شاهزاده هستیم و به قلعه ذهن می‌رویم که این هیچ‌هیچ است که اصلاً ارزش بیان و حرف زدن ندارد، اما ما ذره‌ای هستیم که مجدد می‌تواند آگاهانه به شاه تبدیل شود.

پس بنا شد که ما به‌عنوان شاهزاده مدتی در این جهان فرم باشیم، زندگی می‌گوید هر کجا می‌خواهید بروید، من نگهدار شما هستم، چون شما از جنس من هستید، هر کجا می‌روید شاد باشید، دست‌افشان و رقصان بروید و مجدد دست‌اندازان برگردید و شاه بشوید.

پس جهان فرم، مملکت ما است که قرار شده ما مدتی اداره امور بیرون و درون را در آن یاد بگیریم. ما پادشاه جهان خودمان هستیم، اما من ذهنی ما برعکس جلوه می‌کند که ما نوکر جهان فرم هستیم، من ذهنی می‌گوید تو قابل نیستی.

## با چنین ناقابلی و دوری‌ای

### بخشد این غوره مرا انگوری‌ای؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۴۰)

در ابتدای این داستان حضرت مولانا اشاره می‌کند که هر سه این شاهزاده‌ها افراد قابل هستند.

## بود شاهی، شاه را بد سه پسر

### هر سه صاحب‌فطنت و صاحب‌نظر

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۵۸۳)

یعنی همه این شاهزاده‌ها توان شاه شدن را داشتند، پس همه ما انسان‌ها هم پتانسیل و قابلیت شاه شدن را داریم. همه ما قابلیت پخته شدن و انگور شدن را داریم.

### قابلی گر شرط فعل حق بدی هیچ معدومی به هستی نامدی (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۲)

اگر داشتن قابلیت و استعداد، شرط کارهای خداوند بود، هیچ معدومی پدید نمی‌آمد. یعنی هیچ انسانی از عدم پدید نمی‌آمد. پس این قابلیت زنده شدن به زندگی و شاه شدن در همه انسان‌ها هست و فقط مربوط به اشخاص خاصی نیست.

### دایماً خاقان ما کرده‌ست طو گوشمان را می‌کشد لا تقنطوا (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۴۲)

طو: مخفف طوی به معنی جشن مهمانی  
لا تقنطوا: ناامید و مأیوس نشوید.

درست است که شاه یا زندگی هر لحظه به ما می‌گوید که من می‌خواهم جشن شاه شدن بگیرم برای تو، و گوش ما را می‌کشد می‌گوید بیا ببرمت توی مراسم تاج‌گذاری، ولی متأسفانه دید سبب همه‌چیز را عکس می‌بیند، ناز می‌کند. من ذهنی می‌گوید عجب! این شاه این قدر دنبال من است، پس به من نیاز دارد، پس باید برایش ناز کنم. درست است ما قابل هستیم و شاهزاده‌ایم، اما ما نباید به این شاهزاده بودن خودمان مغرور بشویم، چون به محض مغرور شدن، جلوی سرازیر شدن رحمت الهی را می‌گیریم، طغیان می‌کنیم و خروب می‌شویم، پس باید تمام امور زندگی‌مان را به دست خدا بدهیم و باید تمام امور زندگی‌مان را از سمت خدا ببینیم. من خودم توی این قسمت خیلی جای کار دارم، من به خودم می‌گویم که مصطفی زندگی رحمت اندر رحمت است، اگر یک بار فضاگشایی کردی و رحمت آمد توی آن گیر نکن! به خودم می‌گویم درست است که قابل هستی، ولی مغرور نشو، ببین که زندگی دارد کار تو را راه می‌اندازد. همه‌چیز را از سمت او ببین.

### اندرون خویش، استغنا بدید گشت طغیانی ز استغنا پدید (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۶۳)

استغنا: توانگری، بی‌نیازی



## که نه من هم شاه و هم شه‌زاده‌ام؟ چون عنان خود بدین شه‌ داده‌ام؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۶۴)

عنان: افسار، لگام، دهانه اسب

یکی از مشکلات ما این است که بعد از چند بار که کار ما با فضاگشایی توسط زندگی به بهترین شکل انجام می‌شود، من ذهنی ما بالا می‌آید چون مُستغنی شده، من ذهنی می‌گوید این کارها را خودت کردی، همین‌جاست که طغیان می‌کنیم و مثل خر جفتک می‌اندازیم، همین‌جاست که می‌گوییم من که خودم شاه هستم، اصلاً چه نیازی به خدا دارم؟!

## چون که مُستغنی شد او، طاغی شود خر چو بار انداخت اسکیزه زند (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲۶)

مُستغنی: ثروتمند، توانگر  
اسکیزه زند: جفتک انداختن، لگد پراندن چهارپایان

این‌که ما رحمت‌های زندگی را از خودمان می‌بینیم و زندگی را نمی‌بینیم از خیریت و گاوطبعی ماست.

## گاوطبعی، زآن نکویی‌های زفت از دلت، در عشق این گوساله رفت (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۷۹۳)

مولانا می‌گوید گاوطبع هستی برای همین متوجه نوازش‌های زندگی و رحمتش نمی‌شوی، برای همین عاشق گوساله من ذهنی شدی و فکر می‌کنی خودت به‌عنوان من ذهنی داری کارها را انجام می‌دهی، برای همین هست که دست مسبب را نمی‌بینی و برای همین تندتند و باعجله مثل قوم موسی راه می‌روی و فکر می‌کنی. با عجله ما مثل غوره‌ای می‌مانیم که عجله داریم زودتر انگور بشود، اما نمی‌رسیم، نارسیده می‌مانیم، به حضور هم نمی‌رسیم!

## که رَسَم؟ یا نارسیده مانده‌ام؟ ای عجب، با من کُند کَرَم آن کَرَم؟ (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۳۹)

کَرَم: درخت انگور، تاک

ما در ذهن هم‌ه‌اش فکر می‌کنیم که به حضور رسیدیم یا نرسیدیم! ذهن مدام سؤال می‌کند که من رسیدم یا نرسیدم؟ می‌رسم یا نمی‌رسم؟ ذهن با زمانِ قضا و کن‌فکان آشنایی ندارد، ذهن فقط عجله دارد. زمانِ قضا و کن‌فکان یعنی غوره در یک مدت زمان خاصی و با تابش آفتاب به انگور تبدیل می‌شود.

## کاین تائی پرتو رحمان بُود وآن شتاب از هَزَه شیطان بُود (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۹)

تائی: آهستگی، درنگ کردن، تأخیر کردن  
هَزَه: تکان دادن، در این‌جا به معنی تحریک و وسوسه

این تائی و صبر کردن مثل پرتو آفتاب می‌ماند که غوره را تبدیل به انگور می‌کند توی مدت زمان خاص. در این داستان برادر اول عجول بود و برای همین نرسیده و غوره ماند و چون صبر نداشت، جانش را از دست داد.

## رفت عمرش، چاره را فرصت نیافت صبر، بس سوزان بُدو جان بر نتافت (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۱۵)

## مدتی دندان‌کنان این می‌کشید نارسیده، عمر او آخر رسید (مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۶۱۶)

جان من ذهنی توان صبر را ندارد، اصلاً صبر را نمی‌شناسد و نمی‌تواند به زمان قضا و کن‌فکان تن بدهد. پس به ناچار تحمل می‌کند، در این‌جا حضرت مولانا می‌گوید «دندان‌کنان»، یعنی در ذهن ما دندان روی جگر می‌گذاریم و رنج را تحمل می‌کنیم، ولی صبر نمی‌کنیم یعنی فضاگشایی نمی‌کنیم، اتفاق را نمی‌پذیریم، فقط دندان روی جگر می‌گذاریم و این باعث مرگ ما می‌شود، ما را از پا درمی‌آورد. یک اصطلاح جالب هم هست که می‌گویند طرف خودخوری می‌کند، یعنی با این تحمل کردن و این دندان‌کنان کردن، ما مدام زندگی را در خودخوری هدر می‌دهیم. با عجله ما مثل غوره‌ای می‌مانیم که عجله دارد زودتر انگور بشود، ولی نمی‌رسیم، نارسیده می‌مانیم، به حضور هم نمی‌رسیم و بالاخره یا ما در این شتاب می‌میریم، یا این شتاب در ما می‌میرد.

وقتی قسمت عجول ما می‌میرد، زندگی می‌گوید غمناک نباش، تازه وقت جشن و عروسی و طوی هست، ناامید نباش و راه را ادامه بده.

دایماً خاقان ما کرده‌ست طُو  
گوشمان را می‌کشد لاَتَقْنَطُوا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۴۲)

طُو: مخفف طُوی به معنی جشن مهمانی  
لاَتَقْنَطُوا: ناامید و مأیوس نشوید.

گرچه ما زین ناامیدی در گویم  
چون صلا زد، دست‌اندازان رویم  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۷۴۳)

گُو: گودال، چاه  
دست‌اندازان: در حال دست‌افشانی، رقص‌کنان

آقای شهبازی تمام شد حالا تا این جا، وقتم هم تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی خیلی خوب. شما بلد هستید ویدئو درست کنید؟

آقای مصطفی: بله.

آقای شهبازی: خب درست کنید.

آقای مصطفی: چشم.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] خیلی ممنون، پیغام عالی بود، عالی بود، آفرین! آری، آری عالی بود.

آقای مصطفی: خیلی ممنون، خیلی ممنون.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای مصطفی]

[↑ لیست ↑](#)



۲۷- خانم زینب از روستای گرن هرمزگان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زینب]

خانم زینب: یک متن کوتاهی نوشتم، خیلی هم ساده در مورد خودم و پیشرفتم.

آقای شهبازی: آفرین! بفرمایید.

خانم زینب: من زینب هستم، از روستای گرن، هفت سالی می‌شود که با برنامه گنج حضور دنبال می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم زینب: از همان روزهای اول که به‌طور اتفاقی این برنامه را دیدم عاشق این برنامه شدم. و این برنامه خیلی برای من مفید بود و تغییرات خیلی زیادی در من ایجاد شد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم زینب: خدا را به معنای واقعی شناختم، دین را به معنای واقعی شناختم، خودم را به معنای واقعی شناختم. تا قبل از این برنامه خدایم را به معنای واقعی نمی‌شناختم، من ذهنی‌ام خیلی قوی بود، من ذهنی هنوز هم هست، ولی قوی نیست.

تغییرات زیادی در من ایجاد شد، ولی تبدیل نشدم، در حد یاد گرفتن بود، عملکردم زیاد نبود، قانون جبران مالی را هم رعایت می‌کردم، به دلایلی آن را هم یک مدت رعایت نکردم متأسفانه.

من برنامه ۹۹۳ را روی گوشی‌ام دانلود کردم همیشه گوش می‌دهم، هر روز گوش می‌دهم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زینب: این برنامه ۹۹۳ توانسته من ذهنی‌ام را مهار کند، و هر بار که من، من ذهنی به من حمله می‌کند، این غزل را می‌خوانم و ذهنم پاک می‌شود.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زینب: مولانا می‌گوید:

گر بنخسبی شبی ای مه‌لقا

رو به تو بنماید گنج بقا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)





مه‌لقا: ماهرو، زیبا رخسار

می‌گوید که اگر تو امشب، منظورش از امشب کل زندگی است، توجهت روی خودت باشد، تمرکزت روی خودت باشد، به دیگران کاری نداشته باشی، حواست روی خودت باشد، تو به حضور می‌رسی، با خدا یکی می‌شوی، به شادی بی‌سبب می‌رسی. و در بیت بعدی:

**گرم شوی شب، تو به خورشیدِ غیب  
چشم تو را باز کند توتیا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)**

توتیا: سرمه، سنگی معدنی که اطبای قدیم آن را در معالجه بیماری‌های چشمی و تقویت بینایی به کار می‌بستند.

می‌گوید که اگر تو این چیزهایی که گفته شد را رعایت کنی به پروردگارت زنده می‌شوی، با آن یکی می‌شوی، به آرامش و شادی می‌رسی. باز کند چشم تو را توتیا، چشم تو را به روی عالم غیب باز می‌کند و آن چیزهایی که مردم عادی نمی‌توانند ببینند تو می‌توانی ببینی. و در بیت سوم مولانا خیلی تأکید می‌کند، می‌گوید:

**امشب استیزه کن و سر منه  
تا که ببینی ز سعادت، عطا  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)**

امیدوارم درست گفته باشم، چون من این را از روی صفحه، از برنامه‌ای که دانلود کرده‌ام یاد گرفتم. آلو؟ آقای شهبازی: بله، بله، داریم گوش می‌کنیم.

خانم زینب: «تا که ببینی ز سعادت، عطا»، می‌گوید حتماً نباید بخوابی، صد درصد حواست جمع باشد تا من ذهنی زندگی‌ات را نذر د تا که به سعادت برسی. و در بیت سوم به شدت تأکید می‌کند در مقابل من ذهنی پایداری کن. در بیت چهارم هم می‌گوید:

**جلوه‌گه جمله بُتان در شب است  
نشود آن کس که بَخُفت «أَصْلًا»  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۸)**

أَصْلًا: به هوش باشید

منظورش از بُتان پیغمبران هست که به طور کامل به خداوند زنده شده بودند و اصلاً من‌ذهنی نداشتند، نداشتند بودند. هر کسی زیر نظر من‌ذهنی هست از هیچ چیز باخبر نمی‌شود.



من اکنون متوجه من‌ذهنی خودم هستم و خیلی واضح می‌بینم. پیام‌هایی که از بیرون، از من‌ذهنی اطرافیان به من می‌رسد، سینه را باز می‌کنم و می‌پذیرم. و هر پیامی که از درون خودم بالا می‌آید هم نگاهش می‌کنم و مقاومت نمی‌کنم، می‌گویم حق با شما است و من اشتباه کردم.

## گفت آدم که ظَلَمْنَا نَفْسَنَا او ز فعل حق نَبْدُ غافل چو ما (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۴۸۹)

«ولی حضرت آدم گفت: «پروردگارا، ما به خود ستم کردیم.» و او همچون ما از حکمت کار حضرت حق بی‌خبر نبود.»

من‌ذهنی همیشه گناه را گردن دیگران می‌اندازد و می‌گوید اشتباه از دیگران است، دیگران باعث شدند که من درسم را ادامه ندهم، دیگران باعث شدند که من در ازدواجم موفق نشوم، همه‌چیز را به گردن دیگران می‌اندازد. تمام شد آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خیلی خوب. خیلی زیبا، آفرین، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زینب]

[↑ لیست ↑](#)

۲۸- خانم فرزانه از همدان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فرزانه]

خانم فرزانه: آقای شهبازی شما همیشه فرمودید که ابیات کلیدی مثل چراغ هستند و سفارش می‌کنید که با تکرار ابیات پیغام زندگی را بیرون بکشید و روی خودتان اعمال کنید.

در برنامه ۱۰۰۷ شما فرمودید با تکرار ابیات خواهید دید که ابیات هم‌جنس خودشان را جذب می‌کنند و شما می‌توانید مثل ابزار از آنها استفاده کنید.

آقای شهبازی: بله.

خانم فرزانه: بیشتر از دو سال است که شما تقریباً در همه برنامه‌ها از این دو بیت استفاده می‌کنید. این ابیات به من خیلی کمک کردند و هرچه با این ابیات حرکت می‌کنم ابیات بیشتری برای من باز می‌شوند. اول به چندتا نکته مهم در مورد این دو بیت اشاره می‌کنم و بعد تجربه کوتاهی دارم که با اجازه شما با دوستان به اشتراک می‌گذارم.

یار در آخرزمان، کرد طرب‌سازی‌ای  
باطن او جدّ جدّ، ظاهر او بازی‌ای  
جمله عشاق را یار بدین علم گشت  
تا نکند هان و هان، جهل تو طنّازی‌ای  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

نکته اول: یار یا خداوند در آخرزمان یعنی این لحظه ابدی طرب‌سازی می‌کند و من برای دریافت این برکت باید در این لحظه ساکن باشم.

اگر ما دچار بی‌مرادی می‌شویم و حال بد را تجربه می‌کنیم، به این دلیل است که ما به زمان مجازی رفتیم و از این لحظه خارج شدیم. پس با این دو بیت متوجه می‌شویم که حال بد ما خواست زندگی نیست، انتخاب خودمان است.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فرزانه: نکته شماره دو: خداوند در ما به‌عنوان امتداد خودش قدرت فضاگشایی را قرار داده و می‌گوید حکم من این است که با من از طریق فضاگشایی صحبت کنید. پس تا زمانی که مرکز ما منقبض باشد و دست به فضاگشایی نزنیم، مرتب دچار بی‌مرادی می‌شویم تا بالاخره پیغام زندگی را بگیریم.

نکته شماره سه: باطن یا عدم چیز ساخته‌شده نیست. از ازل بوده و تا ابد خواهد بود. باطن قبل از آمدن ما به جهان بوده و بعد از مرگ ما هم خواهد بود.

ظاهر بازی است یعنی چه؟ ظاهر همه چیزهایی است که با آمدن ما به این جهان ساخته می‌شوند، یعنی حادث هستند و از بین‌رفتنی، حتی تولد و مرگ ما هم نوعی بازی و توهم است.

من ذهنی ما از توهم ساخته می‌شود، پس بازی است و هر چیزی که با این تصویر ذهنی مرتبط است جزو بازی محسوب می‌شود. چطور ما وارد بازی می‌شویم و بازی را ادامه می‌دهیم؟

## گاو زرین بانگ کرد، آخر چه گفت؟

### کاحمقان را این‌همه رغبت شگفت

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳)

سامری گاو زرین را از چه چیزی ساخته‌است؟ از همانیدگی‌هایی که مردم پنهان کرده بودند. سامری یا من ذهنی با مهم جلوه دادن چیزهایی که مهم نیستند آرام‌آرام آن‌ها را به مرکز ما می‌آورد و گاو زرین ساخته می‌شود و براساس همانیدگی‌ها در سر ما شروع به صحبت می‌کند. اگر شناسایی کنیم چیزی که ذهن نشان می‌دهد مهم نیست و جزو بازی است، آن چیز به مرکز ما نمی‌آید و گاو سامری ساخته نمی‌شود.

چیزی که ما را در حالت انقباض نگه می‌دارد قضاوت‌های من ذهنی براساس همانیدگی‌ها است. مولانا می‌گوید انسان‌های احمق رغبت زیادی به حرف‌های این گوساله زرین دارند.

با شناسایی چیزهایی که مهم نیستند فضاگشایی در ما اتفاق می‌افتد و ما متوجه می‌شویم چه چیزی جدی است و با تکرار فضاگشایی من ذهنی از مقام قضاوت کنار می‌رود و حکم خداوند که می‌گوید «بگوئید از طریق انبساط» در ما اجرا می‌شود.

مدتی پیش یکی از بستگان ما مرحوم شدند و ما برای شرکت در مراسم مجبور شدیم به تهران برویم. اولین صحنه‌ای که با آن روبه‌رو شدم و برای من بسیار خوش‌آیند بود این بود که فرزندان آن مرحوم که دوتا نوجوان هفده و هجده‌ساله بودند در مراسم پدرشان با لبخند و بدون اشک ریختن به مهمان‌ها خوش‌آمد می‌گفتند و تشکر می‌کردند.

همه بستگان نزدیک آن‌ها لباس‌های رنگ روشن پوشیده بودند. من همیشه فکر می‌کردم شاید سال‌های زیادی باید بگذرد تا ما شاهد چنین صحنه‌هایی باشیم، ولی همین‌طور که شما فرمودید سونامی آگاهی به جهان سرازیر شده و با قدرت تمام کار می‌کند.

بعد از مراسم به ما اجازه ندادند برگردیم، گفتند ناهار بمانید بعد حرکت کنید و ما قبول کردیم. من سال‌ها است که از غذاهای مضر پرهیز می‌کنم و برنج و گوشت قرمز نمی‌خورم، برای همین عذرخواهی کردم و غذا نخوردم. قبلاً در شرایط مشابه من ذهنی سعی می‌کرد من را متقاعد کند که مثل جمع رفتار کنم.

از زمانی که با این ابیات کار می‌کنم، مرتب ظاهر و باطن را شناسایی می‌کنم و راحت‌تر به پرهیزها عمل می‌کنم و با خودم تکرار می‌کنم تنها ضرورت من مرکز عدم است.

خانمی که کنار من نشسته بودند گفتند این خانم چیزی نخوردند، نمی‌دانم، گیاه‌خوار هستند؟ یکی از بستگان ما که در این چند سال در جریان تغییرات من بودند و اتفاقاً ما منزل ایشان بودیم، با صدای بلند و با تمسخر گفتند والله ما هم نفهمیدیم که ایشان علف‌خوار است، چه می‌خورد بالاخره! و شروع کردند به مسخره کردن من.

من آن لحظه حتی سرم را بالا نکردم ببینم عکس‌العمل مهمان‌ها آن‌جا چه بود. مرتب صدای شما در گوشم تکرار می‌شد «اجازه ندهید دیگران جنس مرکز شما را تعیین کنند، وقتی چیزی مهم بشود به مرکز شما می‌آید، اتفاقات می‌افتند، شما با اتفاقات اتفاق نیفتید». و من همچنان آرام بودم.

در مسیر برگشت به همدان ذهن من چند بار خیلی آرام اتفاقی که افتاده بود را به صورت تصویر جلوی چشم‌های من ظاهر می‌کرد و سعی می‌کرد توجه من را با خودش ببرد، ولی هیچ اتفاقی در من نمی‌افتاد. شاهد در من کاملاً حاضر بود و من یکی‌یکی دام‌ها را شناسایی می‌کردم.

## چون به من زنده شود این مُرده‌تن

### جان من باشد که رو آرد به من

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۶۷۸)

خداوند در این بیت می‌گوید اگر در اثر فضاگشایی دیدید من‌ذهنی شما مرده و اثری از هیجان‌ات آن در شما نیست، ولی چیزی در شما زنده و کاملاً هشیار است، بدانید که آن جان من است که به سوی من رو می‌آورد. خداوند با بی‌مراد کردن ما می‌خواهد ما را از مردگی من‌ذهنی آگاه کند. هر کسی آگاهانه نسبت به من‌ذهنی بمیرد هدایت شده‌است.

قانون خداوند این است که ما را به‌عنوان امتداد خودش از این مردگی بیرون بکشد. انقباض و دردهای حاصل از آن در من‌ذهنی کم‌کم ما را به‌سوی نابودی خواهد برد. بنابراین وقتی چیزی برای ما مهم می‌شود، ما به‌سوی مردگی حرکت می‌کنیم. با بی‌اهمیت کردن من‌ذهنی و متعلقات آن فضاگشایی می‌کنیم تا بیرون‌آوردنده یعنی زندگی بی‌نیاز، امتداد خودش را این مردگی بیرون بیاورد.

**چون ز مُرده زنده بیرون می‌کشد**

**هرکه مُرده گشت، او دارد رَشَد**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۴۹)

**چون ز زنده مُرده بیرون می‌کند**

**نَفَسِ زنده سَوی مرگی می‌تند**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۰)

**مُرده شو تا مُخْرَجُ الْحَيِّ الصَّمَدِ**

**زنده‌ای زین مُرده بیرون آورد**

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)

دراثر فضاگشایی ما متوجه می‌شویم که ما ذاتاً بی‌نیاز هستیم و عاشق حضرت خودمان هستیم. به همین دلیل مولانا می‌گوید:

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

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۱۳)

عشاق کسانی هستند که مرتب به فضاگشایی دست می‌زنند و از این علم آگاه هستند که من‌ذهنی با جهل خود یعنی مهم کردن چیزهای بی‌اهمیت مرتب طنازی می‌کند.

«يُخْرِجُ الْحَيِّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرِجُونَ.»

«زنده را از مُرده بیرون می‌آورد و مرده را از زنده، و زمین را پس از مردگی‌اش زنده می‌کند و این گونه (از قبرها) بیرون آورده می‌شوید.»

(قرآن کریم، سورهٔ روم (۳۰)، آیهٔ ۱۹)

آقای شهبازی عزیز، من آن روز با روشنگری ابیات مولانا و توضیحات دقیق شما که هر لحظه در اختیار ما قرار دارد به سلامت و در فضای امن یکتایی به خانه برگشتم و زندگی همچنان در مرکز من مشغول طرب‌سازی بود.



گر همی خواهی سلامت از ضرر  
چشم ز اول بند و پایان را نگر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۳۶۰)

ممنونم آقای شهبازی تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! خیلی زیبا، ممنونم!

خانم فرزانه: متشکرم، لطف دارید. خداقوت می‌گویم به شما.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فرزانه]

[لیست ↑](#)

◆ ◆ ◆ پایان بخش سوم ◆ ◆ ◆