

کنج حنوز

متن کامل پیام‌های تلفنی

۰۰-۹۰۰۰

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا: ۲۰ تیر ۱۴۰۳

www.parvizshahbazi.com



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

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. در عین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره سیزده بدر غذایمان را می‌گذاریم وسط، هرکسی هرچه دوست دارد برمی‌دارد. نه 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 ۰-۱۰۰۹

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 کند. 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 ۰-۱۰۰۹ | | |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| مرضیه شوشتری از پردیس | نصرت ظهوریان از سندج | زهرا عالی از تهران |
| فاطمه زندی از قزوین | مریم زندی از قزوین | فرشاد کوهی از خوزستان |
| امیرحسین حمزه‌ئیان از رشت | اعظم جمشیدیان از نجف‌آباد | عارف صیفوری از اصفهان |
| فرزانه پورعلیرضا اناری از تهران | بهرام زارعیپور از کرج | فاطمه اناری از کرج |
| پارمیس عابسی از یزد | شاهپرک همتی از شیراز | |
| | | |
| | | |

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.

@zarepour_b

کانال متن کامل برنامه‌های گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/ganjehozourProgramsText>

کانال متن کامل پیغام‌های تلفنی گنج حضور در تلگرام:

<https://t.me/GanjeHozorTeleText>



| ردیف | پیام دهنده | صفحه |
|------|--------------------------------------|------|
| ۱ | <u>خانم سارا از تهران</u> | ۴ |
| ۲ | <u>خانم معصومه از مشهد</u> | ۷ |
| ۳ | <u>خانم تینا از بانه</u> | ۱۰ |
| ۴ | <u>خانم زهرا از خمین</u> | ۱۳ |
| ۵ | <u>خانم ماهک نوجوان عشق از چالوس</u> | ۲۴ |
| | ◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇ | ۲۵ |
| ۶ | <u>آقای روحاله از سیرجان</u> | ۲۶ |
| ۷ | <u>خانم فریبا از تهران</u> | ۳۱ |
| ۸ | <u>آقای مسعود از بجنورد</u> | ۳۵ |
| ۹ | <u>سخنان آقای شهبازی</u> | ۳۸ |
| ۱۰ | <u>آقای مهدی از استرالیا</u> | ۴۰ |
| | ◇ ◇ ◇ پایان بخش دوم ◇ ◇ ◇ | ۴۶ |



۱- خانم سارا از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم سارا]

خانم سارا: دو هفته پیش زنگ زدم تلفنم قطع شد، حالا اگر اجازه بدید یک بیت دیگه را تجربه کردم بخوانم برایتان.

آقای شهبازی: بفرمایید، بله.

خانم سارا:

این زمان جز نفی ضدّ، اعلام نیست
اندرین نشأت، دمی بی‌دام نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۷۳۷)

نشأت: آبخور

خانم سارا: یک نفس عمیق بکشم آقای شهبازی.

آقای شهبازی: بله بله، نفس عمیق بکشید، دوتا بکشید.

خانم سارا: ممنونم، تجربه این لحظه خیلی شیرین است، اما اولش مثل آتش ما را می‌سوزاند. جناب مولانا می‌فرمایند:

بانگ می‌زد آتش ای گیجان گول
من نیام آتش، منم چشمه قبول
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۳۵)

در لحظه ماندن اولش مثل لبه تیغ تیز و برنده است درواقع از طرفی، از طرف دیگر هم لحظه خیلی ظریف و لطیف است، به‌خاطر همین ذهن مدام دنبال این می‌گردد و فکر می‌کند با گشتن و جست‌وجو کردن می‌تواند لحظه را پیدا کند.

آقای شهبازی: بله.

خانم سارا: این لحظه با نیروی زندگی مثل باد می‌ماند و فکرهای ما مثل پشه، پس هر جا باد می‌وزد پشه‌ای در کار نیست. وقتی ما در این لحظه هستیم ذهن ناپدید می‌شود.

تجربه این لحظه کار و تکرار ابیات و تمرکز روی خود می‌خواهد، شوق و اشتیاق می‌خواهد، طلب حقیقی می‌خواهد، تا بتوانیم روی پل صراط قدم برداریم.

بنابراین ما هر لحظه می‌لغزیم و می‌افتیم پایین، چون ذهن ما شناختی از خداوند و اصل ما ندارد و می‌خواهد با تصویر گذشته و آینده ما را در دام سبب‌سازی بیندازد و ما باید مراقب و شاهد و ناظر باشیم تا بتوانیم متوجه دام‌های ذهن بشویم.

چون این ذهن ما را ول نمی‌کند، مدام دامی پهن کرده و نمی‌گذارد که ما در این لحظه ساکن باشیم. ذهن ما دارد همه تلاشش را می‌کند، چون اگر ما از زمان مجازی خارج بشویم این مساوی با مرگ من‌ذهنی است.

تا می‌آییم حس کنیم که در لحظه هستیم، می‌بینیم در دام ذهن و در سبب‌سازی گیر افتادیم. این بیت در این مواقع خیلی به کمک می‌آید. وقتی می‌بینم ذهن دام پهن کرده و تصویر چیزها را به من نشان می‌دهد، به او می‌گویم من آن‌ها نیستم و آن چیزها و تصویرها را «لا» می‌کنم و انکار می‌کنم و می‌گویم همین‌جایی که هستم بهترین جای دنیا است.

حالا وقتی دارم ظرف می‌شویم یا غذا درست می‌کنم یا دارم دوش می‌گیرم یا دارم چایی می‌خورم، هر کاری که دارم انجام می‌دهم این بیت را می‌خوانم و من را از دام سبب‌سازی ذهن نجات می‌دهد.

ما رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ كُفْتُ حَق

کارِ حَق بر کارها دارد سَبَق

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۰۶)

«مَا رَمَيْتَ إِذْ رَمَيْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ رَمَى.»

«و هنگامی که تیر پرتاب کردی، تو پرتاب نکردی، بلکه خدا پرتاب کرد.»

(قرآن کریم، سوره انفال (۸)، آیه ۱۷)

از یک جایی متوجه می‌شویم ما هیچ‌کاره هستیم، ما کمان هستیم و خداوند تیرانداز است، دیگر منی در کار نیست.

گر پَرَّانیم تیر، آن نی ز ماست

ما کمان و تیراندازش خداست

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۶۱۶)

از یک جایی دست زندگی به کمکت می‌آید و می‌خواهد هشیاری روی هشیاری منطبق بشود، البته این تازه شروع کار روی خود است.



در واقع هرچه که ما پیشرفت کنیم و جلوتر برویم مسئولیت ما بیشتر خواهد شد. وقتی هشیاری قوی‌تر بشود دیگر زندگی ما را رها نمی‌کند، دیگر با ما همکاری می‌کند. آتش را بر ما سرد می‌کند و ما این قدرت را پیدا می‌کنیم که روی پل صراط راه برویم، از این‌جا به بعد متوجه می‌شویم که غیر از خداوند چیزی وجود ندارد، همه‌چیز یکی است، آن هم زندگی است.

اول و آخر تویی ما در میان هیچ‌هیچی که نیاید در بیان (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

ممنونم از توجه شما آقای شهبازی.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، ممنونم، عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم سارا]



۲- خانم معصومه از مشهد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم معصومه]

خانم معصومه: آقای شهبازی، خیلی ممنون از این برنامه‌های خوبتان. واقعاً من مرده بودم، زنده شدم آقای شهبازی. خدا ان‌شاءالله سایه‌تان را روی سر ما کم نکند.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم. از کجا زنگ می‌زنید؟

خانم معصومه: من معصومه هستم از مشهد. بعد من همیشه موقع ناراحتی‌هایم آقای شهبازی، همین بیت‌هایی که از بر کردم، من چون سواد کم است، آن بیت‌هایی که از بر کردم، می‌خوانم همیشه.

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

مَنظَر: جای نگرستن و نظر انداختن

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

شکر و صبر: در این‌جا کنایه از نعمت و بلا است.

گبر: کافر

صنَع: آفرینش

مصنوع: آفریده، مخلوق

منگر به هر گدایی که تو خاص از آن مایی
مفروش خویش ارزان که تو بس گران‌بهای
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۰)

شاد باش و فارغ و ایمن که من
آن کنم با تو که باران، با چمن
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۲)

فارغ: راحت و آسوده

ایمن: رستگار، محفوظ و در امان، سالم

من غم تو می‌خورم تو غم مَخور
بر تو من مشفق‌ترم از صد پدر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۳)



یک لحظه و یک ساعت، دست از تو نمی‌دارم

زیرا که تویی کارم، زیرا که تویی بارم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۵۸)

از قرین بی‌قول و گفت‌وگوی او

خو بدزد دل نهان از خوی او

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها

از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

از ترازو کم‌گنی، من کم‌کنم

تا تو با من روشنی، من روشنم

(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۹۰۰)

خانه را من روftم از نیک و بد

خانه‌ام پرست از عشق احد

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۸۰۴)

کار مرا چو او کند، کار دگر چرا کنم؟

چون‌که چشیدم از لبش، یاد شکر چرا کنم؟

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۴۰۴)

هر ندایی که تو را بالا کشید

آن ندا می‌دان که از بالا رسید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۸)

خانم معصومه: آن ندایی که تو را بالا، آن ندایی که تو را، این تکه‌اش را هول شدم نمی‌دانم.

آقای شهبازی: «حرص آورد» شاید این را می‌خواهید بگویید.

خانم معصومه: بله؟

آقای شهبازی: آن «ندایی که تو را حرص آورد»

خانم معصومه: آهان، آن «ندایی که تو را حرص آورد» بانگ گرگی است که مردم می‌درد.



آقای شهبازی: «بانگ گرگی دان که او مردُم دَرَد»

هر ندایی که تو را حرص آورَد بانگ گرگی دان که او مردُم دَرَد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۹)

خانم معصومه: «مردُم دَرَد». «انصِتوا را گوش کن، خاموش باش» تا زبانت من شوم در گفت‌وگو.

آقای شهبازی: [خنده آقای شهبازی] شما هم مثل من اشتباه خواندید.

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

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

انصِتوا: خاموش باشید.

خانم معصومه: تا زبانت من شوم در گفت‌وگو.

آقای شهبازی: نه، «چون زبان حق نگشتی، گوش باش»

خانم معصومه: آهان گوش باش [خنده خانم معصومه] آقای شهبازی، خیلی ممنون. من واقعاً توی زندگی‌ام خیلی من‌ذهنی‌ام بزرگ بوده آقای شهبازی. توی زندگی‌ام خیلی اشتباه کردم. همیشه خودم را سرزنش می‌کردم، ولی الآن خدا را شکر با این برنامه‌های شما، همیشه آرامش به خودم می‌دهم. می‌گویم من خودم را نباید سرزنش کنم، آقای شهبازی گفته که شما به خودتان باید آرامش بدهید، همیشه یاد خدا توی دلتان باشد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم معصومه: ولی خب خیلی آقای شهبازی با برنامه شما آرامش گرفتم و خیلی خوابم خوب شده، برخوردارم با بچه‌هایم خوب شده. همه را با عشق نگاه می‌کنم، با عشق با آنها صحبت می‌کنم. حرف‌شنوی‌شان از من خیلی بیشتر شده خیلی، هرچه من می‌گویم باشد چشم مامان جان. خیلی بالاخره زندگی‌ام خوب شده آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین! عالی!

خانم معصومه: دستتان درد نکند آقای شهبازی، لطف کردید، یک دنیا ممنون. دستتان را می‌بوسم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم معصومه]   



۳- خانم تینا از بانه

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم تینا]

خانم تینا: می‌خواستم متنی را بخوانم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم تینا: [قطع صدا] حسرتی را به دنبال دارد، اما با وجود همه این تلخی‌هایش درس‌های مهمی را به ما یاد می‌دهد.

تجربه‌ای از گذشته‌ام:

کلاس چهارم ابتدایی بودم. روزی معلم من را بر روی تخته صدا زد که تقسیم‌ی که بر روی تخته‌سیاه نوشته شده بود را حل کنم.

چند لحظه‌ای به آن فکر کردم اما نتوانستم آن را حل کنم. معلم از من پرسید می‌توانی آن را حل کنی. من هم از روی ترس گفتم بله، اما معلم سیلی‌ای به من زد و گفت من از دروغ گفتن بدم می‌آید.

لحظه‌ای پر از درد که قلبم را تکه‌تکه کرده بود، از آن موقع از رفتن بر روی تخته می‌ترسم. درسی که بعد از سال‌ها از این اتفاق گرفتم این بود که مواظب حرف‌هایم، حرکت‌هایم و رفتارم باشم.

هیچ‌چیزی در این دنیا مهم‌تر از قلب انسان‌ها نیست، بعداً خودمان حسرت به دل می‌مانیم. آن معلم به‌جز تحقیر شدن و خرد شدن و نشان دادن شخصیت خود و حسرت به دل ماندنش چه به‌جا گذاشت؟ اما انسان با هر اتفاق خوب یا بدش باید از آن درس بگیرد.

آن معلم چند گزینه دیگر هم داشت، مثلاً می‌توانست تقسیم را به من یاد دهد و از برطرف کردن علامت سؤال‌ی که داشتم خوشحال می‌شد.

شرایط درس مهم‌تری را به من یاد داد که برای بیان صحبت‌م گزینه درست را به‌کار ببرم. برای حل مشکل به رفتار خوبی که شایسته شخصیت‌م هست را به‌کار ببرم. بهترین کار در هر شرایط دشوار یا اندوهگین سکوت یا سکونی هست که هم به درسی که می‌خواهی می‌رسی و هم از رفتار ناپسند طرف آگاهش می‌کنی.

درس گرفتن با درد کشیدن آگاهانه همراه است که ما را بزرگ می‌کند، اما اگر قلب ما با رفتارها یا حرف‌های انسان‌ها شکسته شد، انسان‌ها را گناهکار ندانیم، چون خداوند آن انسان‌ها را در آن لحظه مسئول آن رفتار کرده‌است.



در چنین شرایطی هم انسان گناهکار و هم انسان قلب‌شکسته درسی که خدا برای آن‌ها برنامه‌ریزی کرده‌است را به هر دوی آن‌ها می‌دهد، درس‌های متفاوت با دردهای آگاهانه.
تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی ممنون. شما الان چند سال دارید؟

خانم تینا: من پانزده سالم هست.

آقای شهبازی: پانزده، آن موقع چند سالتان بود؟

خانم تینا: ده سال.

آقای شهبازی: ده سال.

خانم تینا: کمتر هم، بله ده سال.

آقای شهبازی: خیلی خوب، خیلی خوب. شما بیت‌ها را هم می‌خوانید، حفظ می‌کنید؟

خانم تینا: بله.

آقای شهبازی: بله یکی دوتا بیت بخوانید.

خانم تینا: بیت،

من غلام قمرم غیر قمر هیچ مگو
پیش من جز سخن شمع و شکر هیچ مگو

سخن رنج مگو جز سخن گنج مگو
ور از این بی‌خبری رنج مبر هیچ مگو

دوش دیوانه شدم عشق مرا دید و بگفت
آدم نعره مزن جامه مدر هیچ مگو

گفتم ای عشق من از چیز دگر می‌ترسم
گفت آن چیز دگر نیست دگر هیچ مگو

من به گوش تو سخن‌های نهان خواهم گفت
سر بجنبان که بلی جز که به سر هیچ مگو



قمری جان صفتی در ره دل پیدا شد
در ره دل چه لطیف است سفر هیچ مگو
گفتم ای دل چه مه‌ست این دل اشارت می‌کرد
که نه اندازه‌توست این بگذر هیچ مگو
گفتم این روی فرشته‌ست عجب یا بشر است
گفت این غیر فرشته‌ست و بشر هیچ مگو
گفتم این چیست بگو زیر و زبر خواهم شد
گفت می‌باش چنین زیر و زبر هیچ مگو
ای نشسته تو در این خانه پر نقش و خیال
خیز از این خانه برو رخت ببر هیچ مگو
گفتم ای دل پدری کن نه که این وصف خداست
گفت این هست ولی جان پدر هیچ مگو
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۱۹)

آقای شهبازی: آفرین! «ولی جان پدر هیچ مگو». آفرین، آفرین! ممنونم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم تینا]   

۴- خانم زهرا از خمین

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم زهرا]

خانم زهرا: اولین بارم است با برنامه تماس می‌گیرم، البته چند ماهی هست تماس می‌گیرم ولی تا حالا موفق نشده بودم.

آقای شهبازی: خیلی خب، بفرمایید.

خانم زهرا: من حدود سه سال است که از طریق آقای قویدل با این آموزه‌ها آشنا شدم، در دوره‌های ایشان شرکت کردم و دو سالی هست که دیگر با خود گنج حضور پیش می‌روم.

آقای شهبازی: خیلی ممنون.

خانم زهرا: از شما واقعاً ممنونم که من را از مردگی و از جهنم نجات دادید و با بهشت واقعی درونم آشنا کردید.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهرا: نمی‌دانم چه بگویم. من چندتا از بیت‌ها را برای افکاری که در من‌ذهنی می‌بینم، از رذایل اخلاقی که در من‌ذهنی و در خودم می‌بینم دسته‌بندی کردم، اگر اجازه بدهید بخوانم.

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

خانم زهرا: در مورد «حسد».

میان صورت‌ها این حسد بُود ناچار

ولی چو آینه گشتم، چه بر حسد کردم

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۳۶)

بسکُل این حبلی که حرص است و حسد

یاد کن: فی جیدها حَبْلٌ مَسَدٌ

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۷۶۴)

بسکُل: بگسل، پاره کن
حَبْل: ریسمان

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهرا:

این بار جام پُر کن، لیکن تمام پُر کن
تا چشم سیر گردد، یک سو نهد حسد را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۱)

شد غذای آفتاب از نورِ عرش
مر حسود و دیو را از دودِ فرش
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۸۷)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهرا: فقط ببخشید من چون شعرها را از حفظ می‌خوانم، حالا اگر اشکالی پیش آمد ببخشید، فقط کلمه‌های اولشان را نوشتم.

آقای شهبازی: نه، نه، خیلی زیبا!

خانم زهرا: «خواستن‌های من ذهنی»

باری، تو بهل کام خود و نور خرد گیر
کاین کام تو را زود به ناکام رساند
اشکاری شه باش و مجو هیچ شکاری
کاشکار تو را باز اجل بازستاند
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۶۵۲)

هلیدن: هستن، گذاشتن، اجازه دادن، واگذاشتن
اشکار: شکار

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

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهرا: «ملامت کردن خودم و دیگران»

گر چپ و راست طعنه و تشنیع بپهدهست
از عشق برنگردد آن کس که دلشدهست
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۴۶)



ای خورده جام ذوالمنن، تشنیع بیهوده مزن
زیرا که فاز من شکر، زیرا که خاب من کفر

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۱۵)

ذوالمنن: صاحب احسان‌ها، صفت باری تعالی.
تشنیع: بدگویی کردن، رسوا ساختن.
فاز من شکر: هرکه شکر کرد، پیروز شد.
خاب من کفر: هرکه کفر ورزید، نا امید شد.

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

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۳۹۳)

گر قاعده‌ست این که ملامت بود ز عشق
کری گوش عشق از آن، نیز قاعده‌ست

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۴۶)

«عیب دیدن در دیگران»

گر همان عیبت نبود، ایمن مباش
بوک آن عیب از تو گردد نیز فاش

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۸)

بوک: باشد که، شاید که

ای خنک جانی که عیب خویش دید
هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۰۳۴)

این در گمان نبود، در او طعن می‌زدیم
در هیچ آدمی منگر خوار، ای کیا

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۰۰)

کیا: بزرگ

هیچ کافر را به خواری منگرید
که مسلمان مردنش باشد امید

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۴۵۱)

«شکایت و ناله کردن»



لذت بی‌کرانه‌ای است، عشق شده‌ست نام او
قاعده خود شکایت است، ورنه جفا چرا بود؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۶۰)

صورت اقبال شکرریز گفت:
شکر چو کم نیست، شکایت چرا؟
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۷)

تو از خواری همی‌نالی، نمی‌بینی عنایت‌ها
مخواه از حق عنایت‌ها و یا کم کن شکایت‌ها
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۵۹)

بنده می‌نالد به حق از درد و نیش
صد شکایت می‌کند از رنج خویش
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۱)

حق همی‌گوید که: آخر رنج و درد
مر تو را لابه کنان و راست کرد
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۹۲)

لابه: درخواست همراه با فروتنی، التماس، زاری

«عجله و شتاب من‌ذهنی»

آن ادب که باشد از بهر خدا
اندر آن مُسْتَعَجَلِی نَبُود روا
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۵۸۳)

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

مکر شیطان است تعجیل و شتاب
لطف رحمان‌ست صبر و احتساب
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰)

البته این بیت را امروز اضافه کردم، درست فکر نمی‌کنم حفظش بودم.



«گفت‌وگوهای درونی با خیال‌های من‌ذهنی خودم»

یارِ بد چون رُست در تو مهرِ او
هین ازو بگریز و کم کن گفت‌وگو
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۸۴)

خفته آن باشد که او از هر خیال
دارد اومید و کند با او مقال
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۳)

مقال: گفتار و گفت‌وگو

زین سپس من نشنوم آن دمدمه
بانگ دیوان است و غولان، آن‌همه
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۹۴)

«قضاوت و می‌دانم»

چون ملایک، گوی: لا علمَ لنا
تا بگیرد دست تو علمتِنا
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

«مانند فرشتگان بگو: «ما را دانشی نیست» تا «جز آنچه به ما آموختی» دست تو را بگیرد.»

من آن کسم که تو نامم نهی، «نمی‌دانم»
چو من اسیر توام، پس امیر میرانم
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۷۴۶)

جام چو نار، درده، بی‌رحم‌وار درده
تا گم شوم، ندانم خود را و نیک و بد را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۹۱)

وکیلِ عشق در آمد به صدرِ قاضی کاب
که تا دلش برمد از قضا و از گب‌ها
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۳۲)

کاب: شهرکی در آسیای صغیر
گب: گپ، گفتگو



در دل سالک اگر هست آن رُموز
رمزدانی نیست سالک را هنوز
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۶۵)

تو دوزخ دان خود آگاهی ز عالم
فنا شو کم طلب این سرفزون را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۱)

چنان اندر صفات حق فرو رو
که برنایی نبینی این برون را
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۰۱)

«زیرکی و حیلتهای ذهنی»

چون مبارک نیست بر تو این علوم
خویشتن گولی گن و، بگذر ز شوم
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۱۷۴)

خویش ابله کن، تبع می‌رو سپس
رستگی زین ابلهی یابی و بس
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۱۹)

تبع: تابع

اکثر اهل الجنة البله، ای پدر
بهر این گفته‌ست سلطان البشر
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۰)

زیرکی چون کبر و بادانگیز توست
ابلهی شو تا بماند دل درست
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۲۱)

زیرکی بفروش و حیرانی بخر
زیرکی ظنست و حیرانی نظر
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۷)

عقلُ قربان کُن به پیشِ مصطفیٰ
حَسْبِيَ اللهُ گو که اللهُ ام کفی
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۰۸)

«انتقام‌جویی من‌ذهنی»

ز شرابِ خوش‌بخورش، نه شکوفه و نه شورش
نه به دوستان نیازی، نه ز دشمن انتقامی
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۳۴)

«خرسندی از خود»

چون به امرِ اِهْبَطُوا بندی شدند
حبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۶)

اِهْبَطُوا: فرودآید، هبوط کنید.
بندی: اسیر، به بند درآمده

بر کنارِ بامی ای مستِ مُدام
پست بنشین یا فرود آ، وَالسَّلَام
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۶)

هر زمانی که شدی تو کامران
آن دمِ خوش را کنارِ بام دان
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۱۴۷)

مُدام: شراب

خمارِ دردِ سرت از شرابِ مرگ شناس
مده شرابِ بنفشه، بهل شرابِ انار
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۱۳۴)

و این یک بیت از آقای علیپور که برنامه قبلی خواندند.

آن که در ره می‌شود تسکین دل
ظن بد می‌بر و آن از دل بهل
(شاعر: آقای علیپور)



«توجه و تأییدطلبی من‌ذهنی»

این هم باز از آقای علیپور هست.

هرکه تأییدش دم مردم شود
در میان این یا آن گم شود
(شاعر: آقای علیپور)

هرکه بستاید تو را، دشنام ده
سود و سرمایه به مُفلس وام ده
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۳۳۰)

مُفلس: تهی‌دست

هرکه را مردم سُجودی می‌کنند
زهر اندر جان او می‌آکنند
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۲۷۴۴)

چند گویم من تو را این انگبین
زهر قتال است، از آن دوری گزین

(منسوب به مولانا)

«خشم من‌ذهنی»

چون به امر اِهْبَطُوا بندی شدند
حبسِ خشم و حرص و خرسندی شدند
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۹۲۶)

اِهْبَطُوا: فرودآید، هبوط کنید.
بندی: اسیر، به بند درآمده

خشم تو، تخم سعیر دوزخ است
هین بگش این دوزخت را، کین فح است
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸۰)

سعیر: زبانه آتش، آتش شعله‌ور
فح: دام



کشتن این نار، نبود جز به نور نورک اطفأ نارنا نحن الشکور

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸۱)

«کشتن و خاموش کردن آتش دوزخ من ذهنی فقط با نور خدا و از طریق فضاگشایی میسر است. دوزخ من ذهنی خطاب به انسان فضاگشا می‌گوید: «نور ایمان تو آتش ما را خاموش کرد. ما از تو سپاسگزاریم.»»

تو بزنی یا ربنا آب طهور تا شود این نار عالم، جمله نور

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۳۳۴)

طهور: پاک و پاک‌کننده

الو؟

آقای شهبازی: بله بله، تمام شد؟

خانم زهرا: ببخشید من وقت نگرفتم، هر وقت که وقتم تمام شد پس شما اطلاع بدهید.

آقای شهبازی: وقتتان تمام شده، خیلی وقت است. [خنده آقای شهبازی]

خانم زهرا: باشد، ممنونم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا ولی، یک بار دیگر اسمتان را بگویید.

خانم زهرا: من زهرا هستم از شهر خمین، استان مرکزی.

آقای شهبازی: زهرا خانم. خب این بیت‌ها را حفظ هستید شما نه؟

خانم زهرا: جان؟

آقای شهبازی: این بیت‌ها را حفظ هستید؟

خانم زهرا: بله من تقریباً از برنامه ۹۳۰ با برنامه شما آشنا شدم، بعد می‌شود گفت که ۹۰ درصد از همه بیت‌هایی

که توی همه این برنامه‌ها بودند تقریباً می‌شود گفت حفظ کردم، حالا بعدش یادم رفته دوباره مجبورم مرور کنم، ولی بیشترشان را حفظ کردم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم زهرا: واقعاً لذتی که از حفظ شعرها می‌برم از هیچ چیز توی این دنیا تا حالا نبردم.

آقای شهبازی: خب این شعرها را شما حفظ هستید الآن، به یادتان می‌آید می‌خوانید، واقعاً هشیاری‌تان بالا نمی‌رود؟

خانم زهرا: بله، خیلی، خیلی! من آدمی بودم که خیلی زود خشمگین می‌شدم، همیشه از روی خشم عمل می‌کردم، خیلی از خودم بیش از حد توقع داشتم، می‌خواستم همه آدم‌های اطرافم را راضی نگه دارم و همیشه خدا هم همه از من ناراضی بودند و هیچ‌وقت موفق نمی‌شدم، ولی الآن دیگر دنبال توجه و تأیید و راضی نگه داشتن بقیه نیستم، برای همین خودم خیلی آرام‌تر شدم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهرا: خیلی اهل رنجش بودم، ولی الآن دیگر خدا را شکر هیچ‌کدام از این‌ها، البته نمی‌گویم کاملاً، ولی خیلی کم پیش می‌آید و معمولاً هم خیلی زود می‌توانم دوباره هشیاری‌ام را به‌دست بگیرم و اتفاق کمتر رویم تأثیر بگذارد.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین!

خانم زهرا: واقعاً آفرین به شما! عالی شما هستید که، شما بهترین اتفاق، آشنایی با شما و برنامه شما بهترین اتفاق زندگی من بوده‌است.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! می‌توانم بپرسم چند سال دارید شما؟

خانم زهرا: من ۳۷ سالم است، ۳۴ سالگی با این آموزه‌ها آشنا شدم.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین! چه موقع خوبی. آفرین، آفرین!

خانم زهرا: خدا را شکر، واقعاً خدا را شکر. اگر من با شما و برنامه شما آشنا نشده بودم تا الآن یا خودکشی کرده بودم خودم را از بین برده بودم یا زندگی‌ام را رها کرده بودم، بچه‌هایم را از دست داده بودم، طلاق گرفته بودم، ولی الآن خدا را شکر، نمی‌شود بگویم همه‌چیز آرام است، هنوز همچنان اتفاقاتی می‌افتد که واقعاً کنار آمدن با آن‌ها با هشیاری فقط پیش می‌رود این اتفاق‌ها.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم زهرا: ولی دیگر مثل قبل در حال فرار از زندگی نیستم، خدا را شکر.

آقای شهبازی: آفرین! پس روابطتان هم با بچه‌هایتان و همسرتان خوب شده، درست است؟

خانم زهرا: بله، خیلی بهتر از قبل شده، خیلی بهتر از قبل شده، خدا را شکر.



آقای شهبازی: خیلی خوب، آفرین!

خانم زهرا: از وقتی که همه را آینهٔ خودم می‌دانم، دیگر بقیه‌اش را خدا درست می‌کند، همین‌که می‌دانم که عیب‌های خودم هست که در بقیه دارم می‌بینمشان.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم زهرا: این خیلی نعمت بزرگی است که دیگر بقیه را معیوب نمی‌دانم و زندگی را سخت و پیچیده نمی‌بینم، می‌دانم که بقیه دارند عیب خودم را به من نشان می‌دهند.

آقای شهبازی: آفرین! بله، درست است. آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم زهرا]   





۵- خانم ماهک نوجوان عشق از چالوس

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم ماهک]

خانم ماهک: یک متنی را نوشتم می‌خواستم بخوانم.

آقای شهبازی: بله ماشاءالله، بفرمایید بله!

خانم ماهک: من می‌خواستم از پیشرفت‌هایی که جدیداً من خیلی جدی‌تر گرفتم این برنامه را و بیت‌های مولانا را، می‌خواستم پیشرفت‌هایم را بگویم.

آقای شهبازی: بفرمایید.

خانم ماهک: من مثلاً قبلاً خب کمتر بیت‌ها را می‌خواندم واقعاً، این را قبول می‌کنم. جدیداً هر روز چندتا بیت را از بیت‌های هندسی یا حالا مامانم به من می‌گوید تکرار می‌کنم.

عادت‌های بدم را از بین برده‌ام. این را قبول می‌کنم قبلاً مثلاً بی‌نظم بودم یا مثلاً کارهای جدی‌ای انجام نمی‌دادم در طول روز. حالا این کارهایی که مثلاً با تکرار کردن بیت‌های مولانا، این قصد در من ایجاد شده که مثلاً هر روز ورزش می‌کنم.

آقای شهبازی: به‌به!

خانم ماهک: غذای سالم سعی می‌کنم بخورم. سعی می‌کنم از مثلاً موقعیت‌ها زندگی نخواهم. سعی می‌کنم عادت‌های خوب برای خودم ایجاد کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم ماهک: قرین‌های بدم را از خودم دور کنم. درست است با آن‌ها در ارتباط هستم، ولی دیگر با آن‌ها قرین نیستم. چه بگویم دیگر آقای شهبازی؟

آقای شهبازی: خیلی خب، خیلی خب، خیلی عالی! الان چند سالتان شده؟

خانم ماهک: من چهارده سالم است.

آقای شهبازی: چهارده سالتان است، خیلی خب. دیگر از آن بیت‌هایی که حفظ هستید، یک دو سه تا بخوانید.

خانم ماهک: بله چشم.

این قضا بر نیک و بد حاکم بود
بر قضا شاهد نه حاکم می‌شود؟

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۸۵)

ای یَرَانَا، لَا نَرَاهُ رُوز و شب
چشم‌بند ما شده دید سبب

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۸۹)

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

دید روی جز تو شد غُلَّ گُلُو
كُلَّ شَيْءٍ مَّا سَوَى اللَّهِ بَاطِلٌ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۸۹۸)

«دیدن روی هر کس به‌جز تو زنجیری است بر گردن. زیرا هر چیز جز خدا باطل است.»

غُلَّ: زنجیر

آقای شهبازی: آفرین! آن شعرها را حفظ هستید می‌گوید «چون تو عزم دین کنی با اجتهاد»؟

خانم ماهک: نه، نه هنوز نه، دارم کار می‌کنم.

آقای شهبازی: خیلی خوب، این‌ها را حفظ کنید. این خیلی، آن چهار بیت را. «دیو بانگت برزند اندر نهاد». خیلی

خوب، خیلی خوب. شما هم اجتهاد کردید، تصمیم گرفتید بیت‌ها را بخوانید، روی خودتان کار کنید. این دو سه

بیت هم حفظ کنید، ان‌شاءالله دفعه بعد بیایید بخوانید.

خانم ماهک: چشم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم ماهک]



◇ ◇ ◇ پایان بخش اول ◇ ◇ ◇

۶- آقای روح‌اله از سیرجان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای روح‌الله]

آقای روح‌الله: من برنامه‌تان را گوش می‌دهم بعد اولین بارم هست که زنگ زدَم و این شعرها را مرتب تکرار می‌کنم، حالا گفتم یک‌خرده این شعرهایی که نوشتم بخوانم.

رَویم و خانه بگیریم پهلوی دریا
که داد اوست جواهر، که خوی اوست سَخا
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۲۲)

سَخا: بخشش

حالا شعرها جدا جداست.

عقل جزوی گاه چیره، گه نگون
عقل کلی ایمن از ریبُ‌الْمَنون
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۵)

عقل بفروش و، هنر حیرت بخر
رَو به خواری، نی بُخارا ای پسر
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۴۶)

رَیبُ‌الْمَنون: حوادث ناگوار روزگار

از هر جهتی تو را بلا داد
تا باز کَشَد به بی‌جهات

گفتی که خَمَش کُنم، نکردی
می‌خندد عشق بر ثُبَات
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۶۸)

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

پس شما خاموش باشید اَنْصِتوا
تا زبان‌تان من شوم در گفت‌وگو
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

ای سلیمان، در میان زاغ و باز
حلم حق شو، با همه مرغان بساز
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷۷۹)

حلم: فضاگشایی

محرّم این هوش جز بی‌هوش نیست
مرّ، زبان را مشتری جز گوش نیست
(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۴)

استاد حالا من شعرهایی نوشته‌ام زیاد است.

آقای شهبازی: شما پیشرفت خودتان را بگویید. شعرها را بعضی موقع‌ها هم اگر پیش بیاید می‌توانید بخوانید. اگر پیشرفتی دارید در زندگی و با توجه به مولانا بفرمایید.

آقای روح‌الله: آهان، ببینید استاد خیلی کمک کرده، به‌خصوص این بحث پرهیز خیلی مهم است یعنی واقعاً آدم می‌تواند پرهیز کند و رعایت کند آن‌جوری که شما اصولی را بیان کردید.

به‌خصوص مثل آنصیتوا، حبر و سنی نکردن، این پندار کمال، این‌ها خیلی واقعاً اولش آدم می‌خواند شاید راحت انجام بدهد، بعد متوجه می‌شود که حالا همان من‌ذهنی بزرگی هست.

حالا از موقعی که برنامه شما را نگاه می‌کنم یکی ورزش را واقعاً دارم اهمیت می‌دهم. می‌روم هفته‌ای سه جلسه صبح‌ها حدود یک ساعت می‌روم حالا ورزش می‌کنم.

آقای شهبازی: بله

آقای روح‌الله: بعد اشعار هم حقیقت نوشته‌ام و تکرار می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای روح‌الله: حالا یک خورده تو این برنامه که گرفتم نمی‌توانم خیلی بخوانم. ولی خب برنامه خیلی کمک کرده به من. توی روابطم با همسر و این‌ها کمک کرده. همسر هم کامل گوش می‌کند البته خودشان هم به شما قبلاً زنگ زدند، ایشان با شما صحبت کردند.

آقای شهبازی: آفرین.

آقای روح‌الله: بعد خیلی خوب شده، تأثیر خیلی مثبتی دارد. واقعاً وقتی که این اشعار را تکرار می‌کنیم هشیاری حضور واقعاً می‌آید بالا.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین.

آقای روح‌الله: من فقط پرهیز می‌کنم و به این مسائل اهمیت می‌دهم واقعاً اثرش را می‌بینم. هر وقت هم پرهیز نمی‌کنم حالا قضاوت می‌کنم به من ذهنی اجازه می‌دهم وارد می‌شود متأسفانه خب دوباره از مسیر خارج می‌شوم. ولی خیلی واقعاً خوب است.

خب حالا استاد گفتم اگر یک بحث کلی دارید حالا در مورد صحبتی که کردم به من هم بگویید حالا راهنمایی چیزی بکنید ممنون می‌شوم، نه که به‌عنوان سؤال.

آقای شهبازی: چه بگوییم؟ [خنده آقای شهبازی] نه‌نه! شما احتیاج ندارید ماشاءالله. همین کار را، کار اصلی را دارید می‌کنید دیگر. برنامه را گوش می‌کنید خوشبختانه با همسران.

این نعمت بزرگی است که دو نفر با هم گوش می‌کنند. یعنی دوتا همسر. مثلاً شما با همسران گوش می‌کنید و بیت‌ها را تکرار می‌کنید واقعاً لطف بزرگ خداوند است که شما این‌طوری شدید و به همدیگر کمک می‌کنید و یواش یواش برمی‌گردید هر کدام روی خودتان کار می‌کنید. هر کسی روی خودش کار می‌کند.

و یک خانمی هم پیش پای شما آمده بودند می‌گفتند همه آینه من هستند من به هر که ایراد می‌گیرم یا ایراد می‌بینم، می‌بینم که آن ایراد خودم را می‌روم برطرف می‌کنم. خب شما دارید در آن مسیر می‌روید دیگر.

در خانواده اگر زن و شوهر هر کدام روی خودش کار کنند پس از یک مدت کوتاهی آن‌جا دیگر بهشت می‌شود. شما راه را پیدا کردید قربان احتیاجی به بنده ندارید.

آقای روح‌الله: واقعاً واقعاً برنامه‌تان برای بنده نعمتی بوده، اول خانم پیش‌گام شد و من هم از طریق آقای قویدل که از طریق یوتیوب (YouTube) همین‌طور که برنامه‌ها را گوش می‌دادم آشنا شدم. بعد هم دیگر برنامه شما را گوش دادم.

واقعاً عالی است استاد من حالا به همه دوستان و کسانی که برنامه را گوش می‌کنند البته همه‌شان در حد استاد هستند ولی بنده تکرار اشعار واقعاً مهم است، پرهیز هم مهم است. اگر پرهیز را رعایت کنیم و اشعار را تکرار کنیم اثرش را می‌گذارد.

آقای شهبازی: ان‌شاءالله.

آقای روح‌الله: ولی خب بعضی موقع‌ها من خودم به‌شخصه من‌ذهنی‌ام می‌آید و کم کاری می‌کنم و اصل کار را رعایت نمی‌کنیم حالا به‌خصوص تکرار اشعار این خیلی مهم است.

آقای شهبازی: بله‌بله.

آقای روح‌الله: این کاری می‌کند که ذهن نمی‌گذارد دیگر ذهن به ما حمله کند و شروع کند ما را وارد قضاوت بکند حالا وارد این‌که بخواهیم کسی را نصیحت بکنیم خیلی کمک می‌کند.

آقای شهبازی: بله‌بله، آفرین. تکرار ابیات پرهیز را آسان می‌کند. آسان‌تر می‌کند یعنی. توجه می‌کنید؟ این را شما امتحان کنید.

اگر شما مرتب پرهیز را دارید تأکید می‌کنید تکرار ابیات خیلی کمک می‌کند چون هشیاری‌تان می‌رود بالا و من‌ذهنی شما را در یک سه‌کُنج دیوار پیدا نمی‌کند که شما بی‌دفاع باشید و پرهیز را زیر پا بگذارید.

با خواندن ابیات شما قدرتمند می‌شوید متوجه می‌شوید احتیاجی به آن چیزی که نمی‌خواهید پرهیز کنید ندارید، توجه می‌کنید؟ شما ابیات را تکرار کنید.

همسرتان ابیات را تکرار می‌کنند؟

آقای روح‌الله: بله‌بله، ایشان هم تکرار می‌کنند. ایشان حقیقتاً بیشتر از من. یعنی برنامه را سریع‌تر از من شروع کردند، مقیدتر هم هستند. حتی با شما تماس می‌گیرند و با شما هم در تماس هستند. بله ایشان انجام می‌دهند من هم دیگر بالاخره هم ایشان که پیش‌گام شدند خودم هم پیگیر شدم خیلی کمک کرده برنامه. ولی این تکرار اشعار واقعاً خیلی مهم است الان سعی می‌کنم انجام بدهم.

آقای شهبازی: با هم نمی‌توانید تکرار کنید؟

آقای روح‌الله: با هم گه‌گداری انجام می‌دهیم ولی خب واقعاً آن‌جوری که مقید باید انجام نمی‌دهیم. ولی وقتی که با هم انجام می‌دهیم اثرش یک چیز دیگر است.

آقای شهبازی: بله با هم صمیمیت را هم زیاده‌تر می‌کند. رابطه را هم بهتر می‌کند. یک موضوعی برای گفت و گویی هم هست که این فکرهای عالی رد و بدل بشود بین شما.

آدم متوجه می‌شود که هر دو در یک مسیر دارد می‌رود و اعتمادش را زیاده‌تر می‌کند. صمیمیت را زیاده‌تر می‌کند. بله اگر با هم تکرار کنید.



یوآش یوآش این مانع‌سازی که نمی‌گذارد دو نفر همدیگر را قبول داشته باشند یک‌دفعه می‌بینید که همدیگر را خیلی قبول دارند. توجه می‌کنید؟ این عشق و محبت را و صمیمیت را زیاده‌تر می‌کند.
من دیگر با شما خداحافظی می‌کنم. عالی. سلام برسانید. موفق باشید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای روح‌الله]



خداحافظی



۷- خانم فریبا از تهران

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فریبا]

خانم فریبا: بسیار برنامه زیبا بود. بسیار بسیار زیبا بود. خیلی، نمی‌دانم یک حال و هوایی داشت من یک شعرهایی هم شروع کرده بودم، منقطع شد. راستش دیگر نمی‌دانم، یک سه بیتی را انتخاب کردم راجع به آن حرف بزنم. راجع به این من ذهنی و اساساً «من».

فرمودید که ما چهار بعد داریم که هر روز باید ورزشش بدهیم فیزیک را، بدن را، ذهن را، هیجانات را و معنویات را، آنچه که با ماست «معنا».

آقای شهبازی: بله، بله.

خانم فریبا: آنچه که با ما است. بله حضور را. این ورزشیدن، ورزشیدن این چهار بُعد را به درستی، با تلقین شعرهای مولانا به هنگام ورزش و هنگام پیاده‌روی، حتی به هنگام کارهای منزل اشاره فرمودید که این تقویت می‌کند ابعاد دیگر ما را. خواستم یک درواقع یک تأکید دیگری روی این داشته باشم، ما طوطی جان هستیم. جنس ما جان است که این جان را مرتب می‌گویند طوطی، جناب مولانا. از ابتدای مثنوی دفتر اول هم که شروع می‌کنند، می‌گویند این طوطی، این عشق، این جان یاد می‌گیرد، همه چیز را یاد می‌گیرد. همان‌طور که ما این فکرها را که نفهمیدیم، به ما تحمیل شده، آموزش‌هایی را ندانسته خوردیم و ندانسته داریم به خودمان می‌خورانیم. همین‌که فرمودید که، سریال که می‌بینیم ما ذهنمان در خدمت آن سازندگان آن، ایده آن سریال یا فیلم یا اخبار یا هر کانه‌ای، اینستاگرام، همه چیز، این شبکه‌های مجازی، وقت ما، ذهن ما، فیزیک ما، اصلاً نگاه که بکنیم ما یک‌هو می‌بینیم که گوشی دستمان است، شل شده بدنمان.

آقای شهبازی: بله، بله. آفرین!

خانم فریبا: بله، آن ایستایی را ندارد. دستمان، دستمان خیلی‌ها ناراحتی‌های دست گرفتند، مچ دست گرفتند. گردن، این قدر که سرها توی گوشی است و این قدر این، ما که خودمان یک مجاز بزرگی به ارث بردیم به شکل این توهم، تخیل، چیزی از خودمان به‌عنوان قصه، داستان، به‌عنوان من‌ذهنی، حالا توهمات دیگران که توی این سرویس‌های اینترنتی هست. حرف این، حرف آن، یک عالمه اطلاعات را به خورد خودمان می‌دهیم و مجازهای دیگری هم به خورد خودمان می‌دهیم. با فیلم‌ها، با کتاب‌های مختلف به‌خاطر این‌که سرمان را گرم بکنیم که نخواهیم با خودمان مواجه بشویم. خودمان که مهربان‌ترین هستیم. خودمان که داناترین هستیم. کفایت می‌کنیم

برای خودمان، آن نیروی اصلی حیاتی که هر لحظه پمپاژ می‌شود در وجود ما همه‌چیز دارد و ما آن را صرف هیچ‌چیز می‌کنیم، باطل درواقع. این سه بیت را که فرمودید:

ای تو در بیگار، خود را باخته
دیگران را تو ز خود نشناخته
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۳)

بیگار: کار بی‌مزد

تو به هر صورت که آبی بیستی
که منم این، واللّه آن تو نیستی
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۴)

بیستی: پایستی

این تو کی باشی؟ که تو آن اوحدی
که خوش و زیبا و سرمست خودی
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۶)

اوحد: یگانه، یکتا

آقای شهبازی: آفرین، آفرین!

خانم فریبا: دلم می‌خواهد این دختر نوجوانی که زنگ زد قلب من واقعاً پاره‌پاره شد برای این دختر، حرفی بزنم به پدر و مادرها، به تمام کسانی که در پست‌های حساسی مثل معلمی، مثل پزشکی، مثل وکالت، مثل مشاوره‌هایی که هستند، حتی سوپرمارکت دارند، نانوائی دارند، ما این خرّوب را اگر توی دلمان داشته باشیم صدمات جبران‌ناپذیری روی همدیگر خواهیم گذاشت. و این دختر بچه که ده‌سالگی‌اش سیلی خورده و الآن صدایش می‌لرزد و می‌گوید می‌ترسم بروم پای تخته، این را ما همه‌مان مسئول هستیم که یا خواب هستیم یا سنی که باید یاد بگیریم خودمان را اصلاح بکنیم، ازدواج بکنیم با خودمان، بعداً ازدواج بکنیم.

آقای شهبازی: بله.

خانم فریبا: ما فقط ازدواج سر نیاز می‌کنیم. و بچه هم عیناً همین می‌ماند که یک روتین زندگی است که انگار که صبح که بلند می‌شوم باید غذا بخورم، خیلی خب حتماً باید ازدواج بکنم، خیلی خب حتماً باید بچه‌دار بشوم! یک گواهی‌نامه‌ای باید یک مراکزی باشند اولی‌اش خود من به خودم این گواهی‌نامه را بدهم که آیا من موقع ازدواج هستم؟ آیا من موقع معلمی‌ام هستم؟ معلمی که نتواند درجا خشمش را کنترل بکند و منتقل بکند و

زندگی این بچه را پنج سال تمام بگوید که الآن من می‌ترسم. می‌ترسد پای تخته برود، می‌ترسد حرف بزند. من نمی‌دانم چرا ما این حس حقارتی را که خودمان، این خرّوب در ما ایجاد کرده. می‌فرماید: تو آن اوحدی، این تو کی باشی؟ این صورت چه خوب چه بد ما نیستیم. من اوحدهستم. من حضورم، من پروردگارم، من پمپاژ انرژی تازه حیات هستم. این را نگه دارم. فقط انسان می‌گوید آن من است او، هی مزیدش.

جان منست او هی مزیدش

آن منست او هی مبریدش

(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۲۸۰)

ما یوسف وجود خودمان تکه پاره می‌شود این‌ور، آن‌ور، این کلاس آن کلاس. الآن تابستان است الآن عزیزان کلاس زبان می‌گذارند، کلاس فرانسه برو، برو نمی‌دانم باله یاد بگیر، برو مثلاً این را یاد بگیر. زبان هستی را ما نمی‌دانیم هنوز. ما زبان بدنمان را هنوز نمی‌شناسیم و این آسیب است.

یاد خودم افتادم جناب شهبازی که من بچه که بودم سختی‌هایی، سخت‌گیری زیاد بود و توی مدرسه‌ای که می‌رفتم از این مدرسه‌های پولی بود آن موقع می‌گفتند «ملی». خیلی سخت‌گیری بود، منزل همین‌طور، من یادم نیست کجا این اتفاق افتاد، ولی ترس بسیار زیادی از هم مدرسه رفتن داشتم، مدرسه هم که می‌رفتم از خانه آمدن. به واسطه سخت‌گیری و بکن نکن مرتب. این گره اسب و داستان اسب را بخوانند عزیزان، این هی می‌گوید سوت می‌زنی، سوت می‌زنی به این بچه چیز یاد بدهی. این گره اسب بلد است بخورد.

آقای شهبازی: بله.

خانم فریبا: بچه بلد است چه‌جوری حاضر باشد. توی حضور بودن طبیعی‌ترین و آسان‌ترین راه است، ولی ما خرابش می‌کنیم و این خراب شدن را یک جایی باید متوقف کنیم. از همه دوستان دعوت می‌کنم هر کسی مجرد است به خودش نگاه کند. به خودش نگاه بکند بگوید من آمادگی این را دارم که دلم جفت می‌خواهد؟

هر حیوانی جفت می‌خواهد. شاید جنبه حیوانی من است که جفت می‌خواهد. من از نظر انسانی آیا آمادگی دارم که بروم مسئولیت یک زندگی را به عهده بگیرم؟ آیا آزمون معلمی، داشتن یک لیسانس، داشتن یک مدرک به من این اجازه را می‌دهد که تربیت و پرورش بچه‌هایی را به عهده بگیرم که آینده مملکت را می‌خواهند بسازند؟ فرهنگ یعنی ادامه، من به‌عنوان شاعر، به‌عنوان نویسنده، به‌عنوان معلم چقدر، به‌عنوان پزشک، به‌عنوان هر شغلی که الآن یادم نمی‌آید، چه چیز را دارم ادامه می‌دهم؟



تا مولانا را داریم، سعدی را داریم، حافظ را داریم، این همه پیغام داریم، من رفتم اوایل چند سال پیش بود، رفتم مهدکودکی دلم می‌خواست یک سیستمی که توی ذهنم بود برای بچه‌ها از آنجا باید شروع بکنیم. قلبم بود رفتم، چون من قبلاً مجوز مهدکودک هم داشتم. الان دیگر نیست تمام شده. با مدیرش صحبت کردم گفتم من رایگان می‌آیم. یک این‌طوری، آن‌طوری، توضیح دادم چند ساعتی، خیلی هم برایش جالب بود، ولی زنگ نزد اصلاً زنگ نزدند، پیگیری نکردند. برای این‌که دغدغه‌شان نیست.

چرا دغدغه‌اش نیست؟ به‌خاطر این‌که دغدغه پدر و مادر نیست. ما گم شدیم توی جهان نقش. و این لازم است، این تلفن این نوجوان هشدار است به همه پدر و مادرهایی که بالغ نشدند و پدر و مادر شدند. اگر بچه دارید، باید خودت را فراموش کنی و آن بچه را ببینی. وگرنه بعدها نمی‌توانی بخوابی. جوان‌هایی که پدر، مادر هستی و صدای من را می‌شنوید. ببخشید من خیلی چیز شدم این دختر و حالا به‌غیر از این‌که من خودم درگیر مسئله‌ای شدم که مضاعف شد مشکلات من و خیلی سال‌های سال درگیر بودم و حالا برنامه شما ده سال است من نشستم، هنوز متعجب هستم. [تماس قطع شد.]

آقای شهبازی: قطع شد. خب صحبت‌های خانم فریبا را، صحبت‌های زیبا و مؤثر و مفید ایشان را شنیدیم.



۸- آقای مسعود از بجنورد

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای مسعود]

آقای مسعود: سپاس‌گزاری می‌کنم از تمامی زحماتِ ارزشمندتان. تماس گرفتم تا قانونِ جبران را رعایت کنم. توی این چند هفته دو جنبهٔ من‌ذهنی که خیلی جلوی من را مدام گرفت و کلنجار می‌روم با آن، و مدام سرِ راه من سبز می‌شود، یکی حسادت که جنبهٔ بسیار پنهانِ من‌ذهنی است. حسادت به دوستان، همکارانم.

و جنبهٔ دیگری که فکر می‌کنم خیلی قوی است این است که ترس از آینده زندگی حال را بسیار می‌پوشاند. درکل باعث می‌شود شما از هیچ جنبه‌ای از زندگی لذت نبرید. من‌ذهنی یعنی فقر و کمبود و ترس. و با این جنبه‌ها ما را دچار اضطراب و استرس و مقایسه می‌کند.

با شرایط اقتصادی حالِ حاضرِ ایران و متأسفانه با شرایطِ کاری‌ای که من دارم، از طرفِ دیگر من‌ذهنی مدام من را به ترس از آینده، فقر و کمبود می‌برد. طوری است که با این حال دست و دل من را هم نسبت به گوش دادن به این برنامه و تکرارِ ابیات بسته.

و هر وقت که می‌خواهم شروع کنم بلافاصله بالا می‌آید و می‌گوید باید تو فکرِ آینده باشی. در صورتی که من مزهٔ تکرارِ ابیات و وصل با این برنامه را بارها چشیده‌ام.

شما فرمودید تکرارِ ابیات هوشیاری را در ما ذخیره می‌کند و باعث می‌شود تا مدت‌ها حالمان خوب بماند. منتهی این روزها خیلی دور هستم و خدا کمک کند، دعای شما استاد عزیز و دوستان همراهم باشد تا این مرحله از زندگی را ان‌شاءالله به سلامت بگذرانم.

و اگر امکانش هست شما هم و دوستان هم در موردِ این جنبهٔ ترس از آینده داشتنِ من‌ذهنی بیشتر توضیح بدهید. وقت شما را بیشتر از این نمی‌گیرم. یک چند بیت را می‌خوانم و از خدمتتان خداحافظی می‌کنم استاد عزیز.

آقای شهبازی: بله. خواهش می‌کنم.

آقای مسعود:

اصل خود جذب است، لیک ای خواجه‌تاش

کار کن، موقوف آن جذبه مباش

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۷۷)



خواجهاش: دو غلام را گویند که یک صاحب دارند.

مُشْتَرَى مَاسْتِ اَللّٰهُ اَشْتَرَى
از غم هر مُشْتَرَى هین برتر آ
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۴۶۳)

اِشْتَرَى: خرید

حلقه کوران، به چه کار اندرید؟
دیده بان را در میانه آورید
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۳۹)

گاو زَرِّین بانگ کرد، آخر چه گفت؟
کاحمقان را این همه رغبت شگفت
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۰۵۳)

لیک گر آن قوت بر وی عارضیست
پس نصیحت کردن او را رایضیست
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۰۷۹)

قوت: غذا

رایضی: رام کردن اسب سرکش

پس جزای آنکه دید او را معین
ماند یوسف حبس در بضع سنین
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۴۰۶)

معین: یاری کننده

بضع سنین: چند سال

جان، همه روز از لگدکوب خیال
وز زیان و سود، وز خوف زوال
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۱)

نی صفا می ماندش، نی لطف و فر
نی به سوی آسمان، راه سفر
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۴۱۲)

لگدکوب: لگدکوبی، مجازاً رنج و آفت

خوف: ترس

زوال: نیست شدن، زوده شدن، از بین رفتن



جمله خَلقان، سُخرهٔ اندیشه‌اند
 ز آن سبب خسته‌دل و غم‌پیشه‌اند
 (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۵۵۹)

اوّل و آخرِ تویی ما در میان
 هیچِ هیچی که نیاید در بیان
 (مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۰۱)

چارهٔ آن دل عطای مُبدلی‌ست
 داد او را قابلیتِ شرط نیست
 (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۵۳۷)

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

مُبدل: بَدَل‌کننده، تغییردهنده
 قابلیت: سزاواری، شایستگی
 داد: عطا، بخشش
 لبّ: مغز چیزی، خالص و برگزیده از هر چیزی

استاد عزیز از خدمتتان خداحافظی می‌کنم.

آقای شهبازی: ممنونم. خیلی زیبا! موفق باشید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای مسعود]



عرض کنم که تکرار ابیات به صورت پیوسته، شما باید، بیت‌ها را ما برایتان دست‌چین کردیم و ترکیب کردیم در چهارتا، پنج‌تا، دوتا، حتی یک دانه‌ای، لطف کنید همه، همه، شما این ابیات را مرتب بخوانید. یکی از شاید اشتباهات این است که شاید شما یک روز این کار را می‌کنید یک روز نمی‌کنید. این ورزش هر روز باید صورت بگیرد. شما هر روز دو ساعت، به هر حال یا با ورزش جسمی یا راه بروید، یا چمی‌دانم در اتاق راه بروید. شما باید شاگرد باشید، این بیت‌ها را بردارید، مثل بچه‌مدرسه‌ای‌ها که راه می‌روند، ولو پنجاه شصت سالتان است، هفتاد سالتان است راه بروید این‌ها را تکرار کنید. اگر این کار را کردید موفق می‌شوید، تنها راه است، واقعاً تنها راه است. توجه می‌کنید؟

شما که این بیت‌ها را بخوانید پول من زیادتر نمی‌شود که! من تجربه کردم، من تجربه بینندگان را دارم به شما می‌گویم. در این ابیات یک آسراری هست تا تکرار نکنید، شما نمی‌فهمید. با یک بار نمی‌شود، دو بار نمی‌شود، من شخصاً این را تجربه کردم، دارم تجربه‌ام را می‌گویم به شما.

فقط در تلویزیون در خدمت شما الان بیست و سه سال است، ۱۰۰۹ تا برنامه اجرا شده، تعداد زیادی از مردم را من دیدم و تماس داشتم. شما بیایید به حرف‌های من گوش بدهید، شما این بیت‌ها را تکرار کنید. اگر تکرار کنید، مثلاً یک چیزی را صد بار تکرار کنید، در صد و یکمین بار ممکن است یک چیزی بفهمید بگویید! چطور شد من این را ندیده بودم!؟

بعد آن موقع ترکیب‌هایی را ما زحمت کشیدیم در اختیار شما گذاشتیم که ترکیب‌ها یک قسمتی از وجود شما را درست می‌کنند، به ترکیب توجه کنید. یعنی یک جوری این‌ها تهیه شده که یک قسمت را تعمیر می‌کند در شما، یک چیزی را نشان می‌دهد که شما اگر تعداد زیاد، خواندنتان زیاد باشد، آن چیز را پیدا می‌کنید، درست می‌کنید. غزل امروز می‌گفت که حتی یک چیز کوچولو نیست که در شما باشد و شما با اختیار خودتان آن را بیندازید، در زندگی شما اثر نداشته باشد، در ترازوی خداوند سنجیده نشود، جگر شما زیادتر نشود. خواهش می‌کنم تکرار کنید، دست کم نگیرید. شما نگویند که خب شاید، من شاید استعداد کم است. نه من هم استعداد کم نیست. این‌ها، بیت‌ها حالت کُد (نشان، نشانه: code) دارند. توجه می‌کنید؟ یک چیزهای شگفت‌انگیزی هستند این‌ها که شما تا این‌ها را نخوانید متوجه نمی‌شوید.

بارها شده من اولین بار، دومین بار، شاید صدمین بار چیزی را نفهمیدم، بعد از تکرار زیاد فهمیدم که این بیت چه می‌گوید. تازه این‌ها را که تکرار می‌کنید، تکرارها به فهم چیزهای دیگری که نفهمیده‌اید کمک می‌کند. این



درست مثل این است که شما این‌ها را به جریان می‌اندازید. یک آبی هست که شما می‌آیید آبیاری می‌کنید. دیدید آبیاری می‌کنید، آن چیزهای، آن قسمت‌های بالا آب نمی‌گیرند. و یواش یواش اگر این آب را زیاد کنید آن‌ها هم سیراب می‌شوند.

تکرار کنید خواهش می‌کنم، تکرار کنید. و شما بیاید مثلاً ابیات برنامه ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، این سه تا را هرچه بیت خواندیم شما تکرار کنید، ۱۰۰۹، مخصوصاً بیت‌های تکی، سه‌تایی، چهارتایی که جفت و جور کرده‌ایم، برای شما جفت و جور کرده‌ایم این‌ها مهم هستند. تکرار کنید اثرش را ببینید.



مجمع‌التفویض



۱۰- آقای مهدی از استرالیا

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای مهدی]

آقای مهدی: اتفاقاً من صحبتی را می‌خواستم خدمتتان، خدمت بیننده‌های عزیز داشته باشم در رابطه با همین موضوعی بود که حضرت‌عالی الان تأکید کردید و فرمودید. یک تجربه کوچکی خودم داشتم که می‌خواستم آن را هم اضافه کنم به فرمایشات شما.

آقای شهبازی: بفرمایید.

آقای مهدی: عرض کنم خدمتتان من از حدودهای برنامه ۷۵۰ بود که با برنامه گنج حضور آشنا شدم و برنامه‌ها را نگاه می‌کردم. ابتدا به صورت سی‌دی آن‌ها، آن زمان سی‌دی (لوح فشرده: CD) تهیه می‌کردند. و سی‌دی را توی ماشین یا اوقات بیکاری گوش می‌کردم و اصطلاحاً این‌جوری در تماس بودم با برنامه. بعد از مدتی فهمیدم که باید قانون جبران را رعایت کنم و من ذهنی به من می‌گفت که خب همین که سی‌دی‌ها را می‌خری یک جور قانون جبران است. و مانع می‌شد از این‌که من مثلاً پرداختی به برنامه داشته باشم و یا زنگ بزنم به برنامه. ولی با خواندن ابیات، با تکرار آن‌ها، با متصل بودن به برنامه متوجه شدم که باید قانون جبران را رعایت کنم، چه مادی چه معنوی تا بتوانم رشد و پیشرفت را توی زمینه کاری داشته باشم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای مهدی: مولانا می‌فرمایند که

ذره‌ای گر جهد تو افزون بود

در ترازوی خدا موزون بود

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۳۱۴۵)

توبه کن، مردانه سر آور به ره

که فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ يَرَهُ

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۳۱)

«فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ»

«پس هرکس به اندازه ذره‌ای نیکی کند، پاداش آن ببیند.»

(قرآن کریم، سوره زلزال (۹۹)، آیه ۷)

«وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ»

«هرکس به اندازه ذره‌ای بدی کند، جزای آن ببیند.»

(قرآن کریم، سوره زلزال (۹۹)، آیه ۸)

آقای شهبازی: آفرین!

آقای مهدی:

خیره میا، خیره مرو، جانب بازار جهان زانکه درین بیع و شری، این ندهی، آن نبری (مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۴۵۵)

بیع و شری: خرید و فروش، معامله

بعد از مدتی که برنامه‌ها را نگاه کردم تصمیم گرفتم که از برنامه‌ها پرینت تهیه کنم و بنشینم زمانی که برنامه‌ها پخش می‌شود یادداشت بردارم.

آقای شهبازی، بینندگان عزیز، من از برنامه ۷۵۰، ۷۶۰ تقریباً تمام برنامه‌ها را پرینت گرفتم و نشستم نوشتم، نکته نوشتم، حتی به پیام‌های تلفنی گوش می‌کردم و می‌نوشتم و نکات را به اصطلاح می‌آوردم توی این پرینت‌ها. ولی یک اشتباهی که می‌کردم و می‌خواهم این تجربه‌ام را هم با عزیزان به اصطلاح در میان بگذارم این بود که عجله داشتم. یعنی به محض این‌که یک برنامه را در یک هفته نگاه می‌کردم من ذهنی به من می‌گفت که این برنامه خوب نوشتی، نکاتش را هم یادداشت کردی، پیام‌های تلفنی را هم گوش کردی، خوب تمام شد بگذار کنار، برنامه هفته بعد! آقای شهبازی، من الآن پنج شش تا زونکن از برنامه‌های گنج حضور یادداشت دارم، پنج شش تا زونکن! ولی اثر را، اثر را زمانی در خودم حس کردم که همین فرمایش شما، با ذهن نخواستم بفهمم یا ترجمه فارسی ادبی بکنم آن را برای خودم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای مهدی: تکرار و حفظ کردن اثر واقعی را روی من گذاشت.

مکر شیطانست تعجیل و شتاب لطف رحمانست صبر و احتساب (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰)

احتساب: حساب کردن، در این‌جا به معنی حسابگری

آقای شهبازی: آفرین!



آقای مهدی: وقتی که من یک برنامه را در یک هفته نگاه می‌کردم و من ذهنی به من می‌گفت که دیگر تمام شد کارت، وظیفه‌ات تمام شده و بگذارش کنار تا هفته آینده، قرین‌ها می‌آمدند. و همین قرین‌ها باعث می‌شدند من از برنامه مدت‌ها فاصله می‌گرفتم.

آقای شهبازی: بله.

آقای مهدی:

از قرین بی قول و گفت‌وگوی او
خو بدزد دل نهران از خوی او
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۶۳۶)

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها
از ره پنهان، صلاح و کینه‌ها
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۲۱)

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

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

همین قرین‌ها باعث شدند که، البته خب یکی از مهم‌ترین قرین‌ها قرین خودم هست، با خودم بود، این برنامه‌ها به تأخیر می‌افتاد. مثلاً یک ماه می‌شد، دو ماه می‌شد که من به برنامه‌ها نمی‌رسیدم. ولی مجدداً یک کشش و یک جاذبه‌ای در من ایجاد می‌شد که بروم دوباره سراغ برنامه.

حتی ماه‌ها می‌شد که برنامه را می‌گذاشتم کنار. و یک ندایی در درون من می‌آمد که وقتت را داری تلف می‌کنی، بیخود و بی‌جهت داری تایم (وقت: time) می‌گذاری. این‌همه تو کار داری، گرفتاری داری، چرا داری وقت می‌گذاری این قدر؟!

ترس و نومیدیت دان آواز غول
می‌کشد گوش تو تا قعر سَفول
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۵۷)



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

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

سُفول: پستی

به‌رحال لطف خداوند و لطف زندگی بود که من کاملاً نبریدم از برنامه و حتی شده دو ماه، سه ماه هم که عقب می‌افتاد کارم، دوباره خودم را می‌رساندم به برنامه. این جز لطف و رحمت خداوند نبود و فقط توجه زندگی بود که کمک کرد به من که من خودم را دوباره برسانم.

جز که عفو تو که را دارد سند؟
هر که با امر تو بی‌باکی کند
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹۴)

غَفَلت و گستاخی این مجرمان
از وُفورِ عفوِ توست ای عَفولان
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹۵)

عَفولان: محل عفو و بخشش

دایماً غفلت ز گستاخی دَمَد
که بَرَد تعظیم از دیده رَمَد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹۶)

عَفولان: محل عفو و بخشش

رَمَد: درد چشم

غَفَلت و نسیان بد آموخته
ز آتش تعظیم گردد سوخته
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹۷)

هیبتش بیداری و فطنت دهد
سهو و نسیان از دلش بیرون جهَد
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۰۹۸)



لَا تُؤَاخِذِ اِنْ نَسِينَا، شَدْ غَوَاه كَه بُود نَسِيَان بَه وَجْهِي هَمْ گَنَاه (مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۰۱)

نسیان: فراموشی

به‌رحال خودم را حفظ کردم جناب شهبازی و توانستم با برنامه بیایم. الآن مدتی هست که حفظ می‌کنم اشعار را،

یعنی همین‌طور که شما، دقیقاً همان‌طور که شما فرمودید برنامه‌ها، مثلاً سه‌تا برنامه قبل را من غزل را کامل حفظ می‌کنم. ابیاتی که می‌فرمایید مهم است کامل حفظ می‌کنم و ابیاتی هم که حالا مثلاً همراه با آیات قرآن هست یا حدیث هست آن‌ها را حفظ می‌کنم. و الآن حس می‌کنم که در زمان‌هایی که دچار چالش می‌شوم، دچار یک مشکلاتی می‌شوم و من ذهنی می‌آید بالا یکی از این ابیات ناخودآگاه بدون این‌که اصلاً من خودم بخواهم می‌آید در ذهنم و یک موضوعی را به من، که همان موضوع چالشی هست را به من تکرار می‌کند.

آقای شهبازی: آفرین، آفرین، آفرین!

آقای مهدی: و درواقع به نوعی من را آگاه می‌کند که من دارم توی چه دامی می‌افتم و یا چه واکنش و یا چه هیجانی را دارم نشان می‌دهم.

آقای شهبازی: این همان اهتزاز است مولانا می‌گوید، اهتزاز. این‌که می‌گوید: «ذکر آرد فکر را در اهتزاز». شما اهتزاز و جنبش فکر را وقتی که یک چالش پیش می‌آید متوجه می‌شوید که یک کلید دارید. آن‌جا وقتی هشیاری می‌آید پایین، وقتی فکر در اهتزاز است، وقتی می‌دانید، می‌آید به کمکتان. دیگر آن‌جا فکر نمی‌کنید، آن‌جا این بیت به شما صنع می‌دهد، می‌دانید که چکار باید بکنید. توجه می‌کنید؟

آقای مهدی: بله.

آقای شهبازی: و با سبب‌سازی ذهن به خودتان لطمه نمی‌زنید. وقتی کشیده می‌شویم در ذهن، با سبب‌سازی دچار خشم و ترس و رفتارهای نامعقول می‌شویم. وقتی بیت می‌آید شما بیت را می‌خوانید، عمل می‌کنید، لطمه نمی‌زنید به خودتان. بعداً متوجه می‌شوید که این چه راه‌حل خوبی بوده! و وقتی بیت‌ها همین‌طوری موج می‌خورند در هوا و در ذهن شما، ذهن شما مشغول خرابکاری نیست. این ذهن خروبی‌اش را وقتی ما اطلاع

نداریم انجام می‌دهد. همین‌طوری می‌بینی حتی توی خواب هم یک کارهایی می‌کند، بیداریم برای خودش دارد فکرهای بد می‌سازد براساس گذشته خودش.

وقتی شما فکرها را نمی‌دهید دست من ذهنی و با تکرار شعرها فکر می‌سازید، این‌ها فکرهای بسیار بسیار بهتر از آن فکری هست که من ذهنی به حال خودش رها بشود و او بسازد فکرها را. خوب معلوم است فکرهای بد می‌سازد، فکرهای خرابکارانه می‌سازد دیگر. بله، بفرمایید، ببخشید.

آقای مهدی: بله دقیقاً همین‌طور است که می‌فرمایید و واقعاً من این را تجربه کردم، می‌خواستم به‌عنوان یک عضو کوچکی از اعضای گنج حضور، این تجربه را در اختیار عزیزان هم قرار بدهم و از جمله خودم. که الان مدتی است واقعاً با حفظ اشعار و تکرار مداوم آن‌ها، خوب الان من در یک شرایطی هستم خوب در کشور خودمان نیستیم، یک گرفتاری‌های خاصی را این‌جا دارم، سختی‌های خاصی را دارم. دائماً من من ذهنی‌ام می‌آید به سراغم که تو اصلاً وقت داری تلف می‌کنی، چرا این‌قدر داری وقت می‌گذاری؟ کارهای دیگر داری، گرفتاری‌های دیگری داری، ولی ابیات متناظر با این قضیه می‌آید توی ذهنم که نه این‌طور نیست. من روزی دو ساعت، سه ساعت وقت می‌گذارم، تکرار می‌کنم، حفظ می‌کنم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای مهدی: و به فرمایش شما فکر در اهتزاز می‌آید.

آقای شهبازی: بله.

آقای مهدی: یعنی در زمان چالش آن ابیات به کمک می‌آیند. و همان‌طور که می‌فرمایید هر بیتی برای خودش یک کُد (نشان: code) خاصی دارد، یک هشپاری خاصی را به آدم می‌دهد و یک راهنمایی خاصی را می‌کند که فقط با تکرار ابیات به‌دست می‌آید. و این مدت که من عرض کردم از برنامه ۷۵۰ خوب خیلی مدت طولانی‌ای شاید باشد ولی من خودم را عرض می‌کنم که وقت را تلف کردم. خواستم ذهنی یاد بگیرم، خواستم با نوشتن و با ترجمه کردن و با فکر یاد بگیرم و به جانم نمی‌نشست مگر این‌که من آن‌ها را به این طریقی که حضرت‌عالی می‌فرمایید و تنها راه هم هست ببرم جلو. و الان می‌فهمم که وقت فقط تلف کردم و ان‌شاءالله که از این به بعد بشود و بهتر برنامه‌ها را جلو ببرم و بهره‌وری بیشتری توی این قضیه داشته باشم.

یک زمان کار است بگزار و بتاز

کار کُته را مکن بر خود دراز

(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۱)



شرط، تسلیم است، نه کارِ دراز
سود نبود در ضلالت ترک‌تاز
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۴۱۲۳)

ترک‌تاز: اسب دواندن، در این‌جا بحث کردن و بالا آمدن به‌عنوان من‌ذهنی.

خیلی ممنون جناب شهبازی، من وقتتان را دیگر بیشتر نمی‌گیرم.

آقای شهبازی: خیلی زیبا! آفرین!

آقای مهدی: از راهنمایی‌هایتان و وقتی که برای ما می‌گذارید، خیلی ممنون هستم. ان‌شاءالله که خداوند به شما خیر و برکت بدهد و شکرگزار و سپاس‌گزار هستم از حضرت‌عالی و مولانای جان که این‌همه برنامه‌های خوب و راهنمایی‌های خوب را برای ما در این دنیا و جهان گذاشتند.

آقای شهبازی: ممنونم. عالی!

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای مهدی]

❖ ❖ ❖ پایان بخش دوم ❖ ❖ ❖

