

# کنج حضور

متن کامل پیام‌های تلفنی

۱۰۱۲-۰

اجرا: آقای پرویز شهبازی

تاریخ اجرا:

چهارشنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۳

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



## ده زکات روی خوب، ای خوبرو شرح جان شرحه شرحه بازگو

(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۷۹۵)

چقدر مهم است که شما زکات روی خوب را می‌دهید، قانون جبران را رعایت می‌کنید. ما نمی‌توانیم چیزهایی که یاد می‌گیریم برای خودمان نگه داریم. درعین حال مواظب هم هستیم چیزی را به کسی تحمیل نکنیم. مثل سفره 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 ۰-۱۰۱۲

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 ۰-۱۰۱۲		
مرضیه شوشتری از پردیس	نصرت ظهوریان از سنندج	زهرا عالی از تهران
فاطمه زندی از قزوین	مریم زندی از قزوین	فرشاد کوهی از خوزستان
مریم مهرپذیر خیابانی از تبریز	اعظم جمشیدیان از نجف‌آباد	الهام فرزام‌نیا از اصفهان
فرزانه پورعلیرضا اناری از کرمان	بهرام زارعیپور از کرج	فاطمه اناری از کرج
پارمیس عابسی از یزد	شب‌نم اسدپور از شهریار	

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 📞
۱	<u>خانم فریبا خادمی از تهران با سخنان آقای شهبازی</u>
۲	<u>آقای رضا از زاهدان</u>
	♦ ♦ ♦ پایان بخش اول ♦ ♦ ♦
۳	<u>آقای بهروز از زنجان</u>
۴	<u>آقای حجت از فولادشهر</u>
۵	<u>خانم آناهیتا از بجنورد</u>
۶	<u>خانم مهتاب از سیرجان</u>
	♦ ♦ ♦ پایان بخش دوم ♦ ♦ ♦



۱- خانم فریبا خادمی از تهران با سخنان آقای شهبازی

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم فریبا]

خانم فریبا: خدا قوت، عجب برنامه‌ای، عجب برنامه‌ای! عالی بود، عالی!

آقای شهبازی: ببخشید طولانی بود. [خنده آقای شهبازی]، خسته می‌شوید.

خانم فریبا: خواهش می‌کنم.

آقای شهبازی: مردم خسته می‌شوند.

خانم فریبا: شما ببخشید. خیلی زحمت می‌کشید، خیلی خیلی زیاد. قدردان هستیم فقط و قدردان زندگی که از زبان شما این طرح و ترکیب و ترتیب را می‌چیند و ما هم دیگر باید قدردان باشیم و تکرار بکنیم.

آقای شهبازی: لطف دارید، خیلی ممنون. شما که خانم احتیاجی ندارید به این برنامه، چه می‌گویید؟ [خنده آقای شهبازی] شما چرا دیگر؟

خانم فریبا: یعنی اصلاً وقتی این حرف را می‌زنید واقعاً یک جور می‌شوم.

آقای شهبازی: چرا؟

خانم فریبا: ان شاء الله که هرگز حکم شاگردی‌تان را از من کمترین نگیرید.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم، لطف دارید شما.

خانم فریبا: و این آرزوی بنده است، بله.

آقای شهبازی: لطف دارید شما.

خانم فریبا: بله امروز از مقرر و درواقع این حرکت و ثبات فرمودید که این بیت هم اشاره داشت. این فسردن، افسردن، که آن‌چه که انسان از ماسبق دارد، از این حرکت هشیاری در ماده دارد به انسان که می‌رسد، بله جناب می‌فرمایند اقبال لاهوری که

**زندگی گفت که در خاک تپیدم همه عمر**

**تا ازین گنبد دیرینه دری پیدا شد**

(اقبال لاهوری، پیام مشرق، میلاد آدم)



بله این تپش زندگی در ماده، تپش زندگی در خاک و به‌واقع در همین فسردگی جسم به جایی رسیده در انسان که حالا این فسردن رفته در یک خُرده لطیف‌تر در افکار و در رنج‌ها لانه کرده و از آن‌جایی که هشیاری تپندگی هم دارد، جوشش هم دارد، در کار آزادی خودش است و بقای خودش به‌صورت جاودانگی و فشار می‌آورد برای خروج و مقاومت ما نه‌تنها فایده‌ای ندارد بلکه دور از عقل به‌نظر می‌آید.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فریبا: بله، و این راه را بودن و سلوک و این‌که ما راهی هستیم، یعنی در حرکت هستیم، این نقطه‌دید بسیار بسیار بزرگی است که ما به خودمان می‌توانیم تلقین بکنیم که ما مسافر هستیم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم فریبا: این مسافر بودن بسیار این سَبک می‌کند دید ما را نسبت به روابط، نسبت به اشیا، نسبت به داشتن، نسبت به دانستن و عبور را هی یادآوری می‌کند به ما. این را ما مرتب باید یادآوری بکنیم که من راهی هستم، به‌رحال بسیار شگفت‌انگیز بود.

من یادم رفت سلام بدهم خدمت همه عزیزان، خسته نباشید بگویم، آن‌هایی که نشستند پای فرمایشات شریف و پر از گوهر شما و این سینرژی (هم‌نیروبخشی: synergy)، این هم‌جوشی انرژی درواقع صورت می‌گیرد، ما همدیگر را ادراک می‌کنیم. این آگاهی در همه ما به شکل دیگری در برنامه زنده پربار شما به‌نوعی به جوش می‌آید. ابیاتی هست اگر اجازه دارم، اگر نه خداحافظی کنم.

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

خانم فریبا: خواهش می‌کنم، خواهش می‌کنم.

[کنترل کیفیت صدا]

خانم فریبا: نام شعر هست «رَهی».

آقای شهبازی: به‌به!

خانم فریبا:

آدمی چون کشتی است و بادبان

تا کی آرد باد را آن بادران

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۵)



کی بخسبد مردِ راهی اندر آب  
هر دمی چون ماهی است در اضطراب  
(فریبا خادمی)

خاصه آن آبی که کل آب‌هاست  
عرصه و پهنای آن بی‌انتهاست  
(فریبا خادمی)

آبِ استاده که سیر استش نهران  
تازه‌تر، خوش‌تر ز جوهای روان  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۹۲)

صورت ما اندرین بحرِ عذاب  
هست همچون کاسه‌ها بر روی آب  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۱۱۰)

تا فروناشد، بر او صد گون خطر  
باشد از امواج تند زیر و بر  
(فریبا خادمی)

هست در این بحر بس گرداب‌ها  
هست گاهی مکث و گه اشتاب‌ها  
(فریبا خادمی)

ظاهرش آرام و ترتیب و امان  
هست در پنهانش سیری بی‌امان  
(فریبا خادمی)

هست جان و آب دائم در سفر  
نیست ای راهی از این رفتن حذر  
(فریبا خادمی)

در سکون و مسکن از چه خفته‌ای؟  
کوه خود را ز آرزو آشفته‌ای  
(فریبا خادمی)



نیک بنگر ما نشسته می‌رویم  
می‌نبینی قاصد جای نویم؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۷۷۷)

تو نشسته، موی تو گردد سپید  
تو به دو در حوزه بیم و امید  
(فریبا خادمی)

پادشاهی نیستت بر ریش خود  
پادشاهی چون کنی بر نیک و بد؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۶۶۲)

کشتی عاریه تن کم‌کمک  
قیژقیژ آرد ز قانون فلک  
(فریبا خادمی)

گیج گیج و گول، سگانی به دست  
گه چپ و گه راست بی علم آلت  
(فریبا خادمی)

مست آن باشد که آن بیند که نیست  
زر نماید آنچه مس و آهنیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۶۱۵)

می‌بچرخ و ندانی ره کجاست  
ای رهی ره را ز کشتی‌بان شناس  
(فریبا خادمی)

بشنو از نوح، ای تو کنعان می‌شنو  
هست طوفان در ره و جانت گرو  
(فریبا خادمی)

کاشکی او آشنا ناموختی  
تا طمع در نوح و کشتی دوختی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۱۴)





کاش چون طفل از حیل جاهل بُدی  
تا چو طفلان چنگ در مادر زدی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۱۵)

یا به علم نقل کم بودی ملی  
علم وحی دل ربودی از ولی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۱۶)

با چنین نوری، چو پیش آری کتاب  
جان وحی آسای تو، آرد عتاب  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۱۷)

چون تیمم با وجود آب دان  
علم نقلی با دم قطب زمان  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۴۱۸)

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

هین رها کن چرخه سگان خود  
اختیارت را بکش ز ارکان خود  
(فریبا خادمی)

هین بیا بلقیس، ورنه بد شود  
لشکرت خصمت شود، مُرتد شود  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۷۸۱)

لنگر عقلست عاقل را امان  
لنگری دریوزه کن از عاقلان  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۴۳۱۲)

مُرده شو تا مُخرج الحی الصمد  
زنده‌ای زین مُرده بیرون آورد  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۵۵۱)



می‌بنال از سینه‌کای فریادرس  
گم شدم چون قوم موسی در عبث  
(فریبا خادمی)

چون تو یاری در جهان دانم که نیست  
چون تو با بد، بد کنی، پس فرق چیست؟  
(مصراع اول: فریبا خادمی)

(مصراع دوم: مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۵۶۴)

کشتی‌ام در گل نشسته برقرار  
بی‌قرارم، بی‌قرارم، بی‌قرار  
(مصراع اول: فریبا خادمی)

(مصراع دوم: مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۶۲)

می‌نشین در خویش تا بادی رسد  
نفخه آن خوش‌سلامان رشد  
(فریبا خادمی)

چون شدی عطشان و صابر، از سما  
می‌رسد بادی که اینک برتر آ  
(فریبا خادمی)

می‌بچرخد چرخه سکان تو  
از قوای توبه و احسان تو  
(فریبا خادمی)

رو به سوی مغربی بودی، کنون  
مشرقی، کانا الیه راجعون  
(فریبا خادمی)

ور تو را شکی و ربیبی ره زند  
تاجران انبیا را کن سند  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۸۶)



راه آن داند که ره را دیده است  
قصه‌ها و ماجرا سنجیده است  
(فریبا خادمی)

راه آن داند که دیده است این جهان  
چون سراب است و بدیده‌ست او عیان  
(فریبا خادمی)

چشم حس افسرد بر نقش ممر  
تُش ممر می‌بینی و او مُستقر  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۸۱۸)

راه آن داند که داند آن ثبات  
که ثبات آمد تو را جای نجات  
(فریبا خادمی)

راه آن داند که مرگ و بازگشت  
گشت قبله‌ش، از روش آزاد گشت  
(فریبا خادمی)

بار را بگذاشت از پشتش بدید  
هم جهان دید و هم آن ناپدید  
(فریبا خادمی)

از آلم نَشْرَحِ چو او ره یافته  
راه بر گم‌گشتگان بشکافته  
(فریبا خادمی)

او چو آورده خبر زین غول راه  
بانگ او بشنو، مرو آن سوی راه  
(فریبا خادمی)

نعل و ارونه‌ست این خواب جهان  
آدما آن سو مرو، آن سو مران  
(فریبا خادمی)



نور، آبی دان و، هم بر آب چفس  
چون که داری آب، از آتش مترس  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۴۸۵)

شیرمردانند در عالم مدد  
بانگ خاموشی از ایشان می‌رسد  
(مصراع اول: مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۹۳۳  
مصراع دوم: فریبا خادمی)

این سخن در سینه دخل مغزهاست  
در خموشی مغز جان را صد نماست  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۱۷۵)

در خموشی سیر پنهان می‌کنی  
خاطر غم را پریشان می‌کنی  
(فریبا خادمی)

در خموشی مغز تو تازه شود  
جمله اجزات اندازه شود  
(فریبا خادمی)

همچو یوسف می‌شوی گیال خود  
گندمت هم از خود و انبار خود  
(فریبا خادمی)

مرغ خویشی، صید خویشی، دام خویش  
صدر خویشی، فرش خویشی، بام خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

این طریق حق، طریق ارتقااست  
آدما در ارتقا نشو و نماست  
(فریبا خادمی)

همچو گل بشکافتن بذری دگر  
همچو جان بشناختن دردی دگر  
(فریبا خادمی)



ابتلا در ابتلا تا آن رضا  
ای رهی مسکن ندارد مرتضی  
(فریبا خادمی)

آدمی قوه‌ست بهر این بساط  
معنی خاموش باشد انبساط  
(فریبا خادمی)

قافله هُش تا به ما خوابِ گران  
آدما بیدار شو، واپس مران  
(فریبا خادمی)

آدمی راضی شو بهر قطع پشت  
آدما واکن تو هر دو دست و مُشت  
(فریبا خادمی)

تو که گرد زعفرانی، زعفران  
باش و، آمیزش مکن با دیگران  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۰۸۵)

در صف خَلقان خودت را هم ببین  
وامگردان صورت و خارت بچین  
(فریبا خادمی)

تو خودت اوّل کسی از دیگران  
خویشتن بشناس از واپس‌گران  
(فریبا خادمی)

تو چو خورشیدی بتاب اندر عقب  
مصطفی شو، بگذر از آن بولهب  
(فریبا خادمی)

جان خورشیدی، بتابان خویش را  
آب و گل را تو ببین، هم خویش را  
(فریبا خادمی)



بشنو از اخبار آن صدرِ طنین  
هست هشیاری به این خاکت عجین  
(فریبا خادمی)

آب ما، محبوس گل مانده‌ست هین  
بحرِ رحمت جذب کن ما را ز طین  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۱)

جان خورشیدی، بکش آن آب را  
در کشش بین جان بدر ماه را  
(فریبا خادمی)

ماه آب بحر را چون می‌کشد؟  
بدر شو بر خاک حبل من مسد  
(فریبا خادمی)

راه خاموشی‌ست از خویشِ خودت  
تا طنینت مرده گردد در جسد  
(فریبا خادمی)

صور اسرافیل در تو می‌دمد  
این تن و جانَت بدان زنده کند  
(فریبا خادمی)

معنی تقوا همین باشد همین  
که منم با رب، همین دم یوم دین  
(فریبا خادمی)

گوش من باشد به حکم آن صریر  
چون غنی رب است و این خلقان فقیر  
(فریبا خادمی)

ما غنی از ماسبق، فقر از روش  
هر دمی من در گنش هم واکنش  
(فریبا خادمی)



لیک نی از دستِ خود، از دستِ رب  
هست بیدار او به روز و هم به شب  
(فریبا خادمی)

که قُم اللَّیْلَ بدانسته به جان  
الْأَمَانِ زین خواب شیرین، الْأَمَانِ  
(فریبا خادمی)

ای رهی پا را بکش از این حروف  
عالمِ جمله میفزا و ظروف  
(فریبا خادمی)

صدر عالم! برفزا صبر و سکون  
تا نیاید طعنه لا تُبْصِرُونَ  
(مصرع اول: فریبا خادمی)

(مصرع دوم: مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۰۷۲)

صدر عالم! برفزا آخرزمان  
هوش دار از فتنه‌های این و آن  
(فریبا خادمی)

ای رهی این کاروان پیش و پس است  
ای رهی دید جهان اینک بس است  
(فریبا خادمی)

راه چون حق است و این ره رفتنی‌ست  
فقر را بگزین که آن پُر و غنی‌ست  
(فریبا خادمی)

بعد از این حرفی است پیچاپیچ و دور  
با سلیمان باش و دیوان را مشور  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۵۳۲)

والسلام.

آقای شهبازی: به‌به، به‌به! آفرین، آفرین!



خانم فریبا: آفرین بر شما، خیلی ممنونم، جان من که دارد می‌لرزد. ان‌شاءالله که خداوند اجر و مزد شما را بدهد.  
می‌فرماید:

**صبح شد ای صبح را پشت و پناه**  
**عذر مخدومی حسام‌الدین بخواه**  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۰۷)

عذر شما را هم خدا باید بخواهد.

آقای شهبازی: شما لطف دارید. واقعاً سپاس از این همه لطف و این همه خردورزی و این شعر آبدار و شیرین و پُر از زندگی، پُر از بیداری. ممنونم واقعاً. خیلی خیلی زیبا!

خانم فریبا: اختیار دارید. نوش جان شما باشد، درس پس می‌دهم. نوش جان همه عزیزان باشد. جانتان روشن باشد ان‌شاءالله. عروسی است توی دلتان، عروسی‌تر باشد ان‌شاءالله. برای همه عزیزان این طوی را ما احساس کنیم هر لحظه. [خنده خانم فریبا]

آقای شهبازی: بله احساس می‌کنیم.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم فریبا]

\*برو به فهرست\*





۲- آقای رضا از زاهدان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای رضا]

آقای رضا: یک متنی آماده کرده‌ام، می‌خواستم خدمتتان بخوانم.

آقای شهبازی: بله بله بفرمایید.

آقای رضا: سلامت باشید آقای شهبازی.

به نام خداوند بخشایشگر مهربان. متنی را که هم‌اکنون خدمت شما و اعضای باتجربه برنامه ارائه می‌دهم، برگرفته از بیانات کلیدی و تأثیرگذار آقای شهبازی و اشعار جناب مولانا و همواره همراه با درک این لحظه‌ام می‌باشد.

بزرگ‌ترین منبع نیازم برای تغییرات درونی‌ام، پذیرفتن واقعیتی است که هم‌اکنون تجربه می‌کنم و روبه‌رو شدن با ناشناخته‌ها، چالش‌ها، خود حقیقتی است که قدرتمندترین عمل می‌باشد.

برنامه درون‌ساز گنج حضور به تدریج یادآور شد من را به دنبال مقصد نباشم. مقصدی در کار نخواهد بود. زندگی خود ابدی است و هر زمان در جای خودش یک مقصد است. گریزی نیست، راه همین است. از هر طرف محاصره شده‌ام برای لطیف شدن و بدانم مقاومت بی‌فایده است.

تغییرات و آرامش درونی برایم بها دارد، باید برای آگاهی و بیداری بهایش را بپردازم. اولین و مهم‌ترین بها این است که درد آگاهانه را پذیرا باشم. نمی‌دانم‌های توهمی ذهنم را رها کنم و تابع نفسم نباشم. به‌جایش با تعهد، گوش به فرمان قوانین برنامه شوم و قانون جبران مادی و معنوی را به انجام رسانم و از یک سری موارد نیز پرهیز کنم.

مسیر بیداری برنامه من را آموخت زندگی کنم. زندگی کنم بدون آن‌که بچسبم به چیزی و یا کسی. زندگی کنم بدون مالکیتی، زندگی کنم بدون تعلق داشتن و وابسته هیچ چیزی نشوم. شاکر و قدرشناس باشم.

به فرموده جناب آقای شهبازی هر یک از ما قوه و پتانسیل تبدیل و هشیار شدن را داریم. انسان با انسان فرقی ندارد. پس هر وقت درک و باور کردم من به اندازه خودم یک پدیده الهی و انسان منحصر به فردی هستم، دیگر مقایسه و حسادت هیچ جایگاهی در وجودم نخواهد داشت. جناب مولانا می‌فرمایند:

موج لشکرهای احوالم ببین  
هر یکی با دیگری در جنگ و کین  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۳)



بدانم چرخه زندگی با من مشکلی ندارد. مشکل منیتم هست که به علت تضاد با زندگی و عدم فضاگشایی در رنج، افسردگی، پریشانی، سردرگمی من را کشانده. به خود می‌گویم، اسیر ذهنی شده‌ام که دچار دردمندی شده و از همه چیز به عنوان مُسکن استفاده می‌کند. و در جای دیگر می‌فرمایند:

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

(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۵۲)

بدانم انکار واقعیت این لحظه زندگی‌ام، هیچ مشکلی را برایم حل نمی‌کند. پذیرش نگاه متعهدانه و صادقانه به درون خودم، برایم راهگشا خواهد بود.

فرآیند برنامه من را آگاه و بیدار کرد زندگی به دست آوردن نیست، هنر از دست دادن است. تمرین کنم در این بازار موقت دنیوی فقط به دنبال نقص و عدم باشم و زمان از دست دادن و بی‌مراد شدن، هراسی نداشته باشم. بدانم که نداشتن، اصل همه داشتن‌ها است. ناله و شکوه نکنم و اعتماد کنم به طرح و برنامه نیروی مافوق، چراکه جناب مولانا می‌فرمایند:

## بس دُعاها کان زیان است و هلاک

### وَزِ کَرَمِ می‌نَشَنود یَزَدانِ پاک

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۴۰)

## شُکرِ حق را کان دُعا مَرَدود شد

### من زیان پِنداشتم، آن سود شد

(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۳۹)

به جای این‌که ما انرژی زندگی را دریافت می‌کنیم، به جای این‌که زندگی کنیم، روی آن قائم می‌شویم و از خرد و رهبری‌اش استفاده می‌کنیم، آن‌گاه وارد ذهن گذاشته و به حرص تبدیل می‌کنیم. تکرار اشعار مولانا می‌خواهد توجهم را برگرداند به من انسان که ببینم درگیر چه چیزی شده‌ام که این همه حالت‌های بی‌قراری، ترس، دلواپسی، ملامت، سرزنش، دلمردگی، افسردگی، حس گناه در وجودم فعال است.

به مرور درک کردم. به مرور درک کردم شادی‌ای که ذات واقعی‌ام می‌باشد را نادیده گرفته‌ام و دچار این نوع توهم و فراموشی شده‌ام. توجهم به بیرون از خودم گرفتار شده و در خیال نابودی غوطه‌ور است. تا زمانی که این توجه برنگردد و تسلیم بدون شرط زندگی نشوم، فضای بیداری و آگاهی در وجودم باز نخواهد شد.



هر لحظه قانون قضا یا همان حکم زندگی و روند تکاملی آن به من می‌گوید تو باید از این محفظه تنگ و تاریک ذهن زاده شوی ولی متأسفانه توجه نمی‌کنم. اما اگر این بی‌توجهی را ادامه دهم و به جای زاده شدن از درون ذهن، به فکر دردها و حفظ آن‌ها باشم، شیر قضا رحم نمی‌کند و روی خوش زندگی را نخواهم دید. پس نگوییم چرا حال بد است، آشفته‌ام. به خود بگوییم نمی‌خواهم تسلیم امر قانون قضا شوم.

## حزم چه بود؟ بدگمانی در جهان

### دم به دم بیند بلای ناگهان

(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۰۱)

حزم یعنی به موارد و مسائل این جهانی بدگمان شوم و هر چیزی که ذهنم نشان می‌دهد متکی نباشم زیرا همان‌چه را که ذهنم برایم تصویرسازی می‌کند، از بین رفتنی است.

آگاه باشم در کارگاه آفرینش که همین لحظه است، باید متوجه شوم که شیر تنومند زندگی، من را به دندان گرفته و باید به فکر نجات خود بیفتم.

در مسیر بیداری یکی از مهم‌ترین تحولات درونی‌ام این است که دیوار انکارم را برهم ریزم و اقرار کنم و آگاه شوم که نقص دارم و گاهی اوقات زندگی وقتی لایه زشتم را نشانم می‌دهد، به دنبال توجیه و بهانه نباشم و به مرور این امر کلیدی باعث می‌شود که شهامت درخواست کمک عاجزانه از نیرویی برتر از خود را داشته باشم.

هشیار باشم تمام این غم و غصه، رنجش‌ها، کینه‌ها، حفظ سوءظن، تصورات باطل و غلط ذهنم بوده که دائم من را گول زده و همیشه درصدد نواقص و تغییر دیگران می‌باشد. پس آگاهی برنامه به تدریج من را بیدار کرد.

از خود سؤال کنم عمل صالح چیست برایم؟ عمل صالح این است که خالصانه خدمت کنم. ۲- به دنبال مقصر در بیرون نباشم. برای خود و دیگران درد تولید نکنم. دروغگو و پنهانکار نباشم. در امور دیگران دخالت نکنم. شخصی را با کلام و رفتار خود نرنجانم. زیاده‌خواه نباشم. فخر نفروشم. دشمنی و کینه را کنار بگذارم. توقعات به ظاهر موجه اما غیرواقعی‌ام را ببینم. خوی درندگی‌ام را مهار کنم. در دوگانگی به سر نبرم. از شکست دیگران خوشحال نشوم. مسئله‌سازی را کنار بگذارم. می‌دانم‌های توهمی را کمتر کنم. حس زرنگی و حسادت را در خود شناسایی کنم. حس خود بزرگ‌بینی و کوچک‌بینی را از درون محو کنم. و در آخر مسئولیت‌پذیر باشم و به نکته‌های مهم کلیدی توجه کنم. تمرین کنم روزانه فقط برای این لحظه زندگی را زندگی کنم و عملکرد داشته باشم.

آقای شهبازی خیلی خیلی ممنون، سپاسگزارم از شما.



آقای شهبازی: خیلی زیبا! ممنونم. پس سلام برسانید.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای رضا]

\*برو به فهرست\*

◆ ◆ ◆ پایان بخش اول ◆ ◆ ◆

کلاس حضور



۳- آقای بهروز از زنجان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای بهروز]

آقای بهروز: آقای شهبازی بهروز هستم از استان زنجان تماس می‌گیرم.

آقای شهبازی: بله آقای بهروز بفرمایید، خواهش می‌کنم.

آقای بهروز: سلامت باشید، ببخشید فقط زنگ زدم تشکر کنم.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

آقای بهروز: من چیزی ننوشتم، فقط زنگ زدم از شما تشکر کنم، بعد بگویم که هستیم ما، تعهدم را بیشتر کنم.

آقای شهبازی: ان‌شاءالله.

آقای بهروز: آن دفعه هم آقای شهبازی توی آن برنامه یک دانه خواندید شعر، توی برنامه قبلی که

هنر خویش بپوشم ز همه، تا نخرندم  
به دو صد عیب بلنگم، که خرد جز تو امیرم؟  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۶۱۲)

آقای شهبازی: بله.

آقای بهروز: آقای شهبازی یعنی یکی از بزرگ‌ترین شاید چیزهایی که من را گرفتار کرده بود همین نمایش دادن بود. واقعاً من مثل همان روباه که دُمش را هی نشان می‌داد و این‌ها، من هم خیلی نمایش دادم، واقعاً هرچه که خدا داده بود این‌ها را می‌گفتم برای من است و نمایششان را می‌دادم.

آقای شهبازی: صحیح.

آقای بهروز: واقعاً خیلی آقای شهبازی یاد می‌گیرم. از پشت آن هم که این را خواندید.

هر که داد او، حُسنِ خود را در مَزاد  
صد قضای بد، سوی او رُو نهاد  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۸۳۵)

مَزاد: به معنی مزایده و به مَعْرَض فروش نهادن است.



**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)

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بهروز: واقعاً آقای شهبازی همین‌طوری است. من آقای شهبازی چند وقت پیش، هی می‌گفتم بابا من تغییر نکردم و این‌ها، ولی همان‌که شما به آن بیننده هم توی آن برنامه گفتید، گفتید شما با ذهن دارید اندازه می‌گیرید و پیشرفت‌هایتان را.

آقای شهبازی: بله.

آقای بهروز: ولی آقای شهبازی من یک ذره هم به دور و برم نگاه کردم، من قبلاً آقای شهبازی همیشه یک چیزی دم دستم بود که یک موقع حالا درگیر این‌ها شدم از آن استفاده کنم و این‌ها، ولی آقای شهبازی همان چیزی‌ها الان تبدیل شده به یک دفتر، به یک خودکار.

آقای شهبازی: عجب! بله.

آقای بهروز: واقعاً چه تغییری از این بزرگ‌تر؟ آقای شهبازی من قبلاً زود درگیر می‌شدم و یکی یک نگاهی می‌کرد یا محکم می‌رفت از پیشم، زود ناراحت می‌شدم، ولی آقای شهبازی من چند وقت پیش داشتم از پارک درمی‌آمدم، کنار خیابان پارک کرده بودم، بعد نگاه نکردم از پشت یک موتور دو نفر رویش نشسته بودند، داشتند می‌آمدند کم مانده بود من بخورم به این‌ها، بعد این‌ها صدای بلند داد زدند و این‌ها، بعد من رفتم یک کم جلوتر نگه داشتم، ایستادم این‌ها آمدند بعد از آن‌ها معذرت‌خواهی کردم، گفتم تقصیر من بود، من نگاه نکردم، بعد آن‌ها هم از من معذرت‌خواهی کردند آقای شهبازی.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بهروز: بعد آمدم دو رکعت نماز شکر خواندم، گفتم خدایا، خداوندا من به‌خاطر یک چیز به این کوچکی می‌بینی آن‌جا درگیر می‌شدم، یک ماه هم می‌رفتم دادگاه، پاسگاهش و این‌ها، چقدر خوب است واقعاً آدم با دو کلمه حرف می‌تواند این مشکلات را از سرش باز کند.



آقای شهبازی: آفرین!

آقای بهروز: واقعاً هم‌هاش را آقای شهبازی مدیون این برنامه هستیم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بهروز: شما می‌گویید از من تشکر نکنید، واقعاً ما باید از شما تشکر کنیم آقای شهبازی، ما باید دست شما را ببوسیم. ما چه کسی این‌ها را به ما گفته بود؟ چه کسی به ما گفته بود زرنگی بد است؟ زرنگی، همه می‌گفتند زرنگی خوب است، اصلاً باید زرنگ باشی فلان.

خدا شاهد است آقای شهبازی من می‌دانید چرا به حرف‌های شما گوش می‌دهم؟ چون شما خودتان عملکرد دارید، یک آدم‌هایی قبلاً می‌آمدند نصیحت می‌کردند، می‌بینی خودش همان کارها را انجام می‌داد، ولی آقای شهبازی من از شما واقعاً درستی و تعهد و معرفت و ادب را، همه را به خدا از شما یاد گرفتم، اصلاً مولانا را نمی‌شناختم، من اصلاً سواد ندارم، من مولانا را هم از شما یاد گرفتم، از این برنامه یاد گرفتم.

آقای شهبازی: آفرین!

آقای بهروز: ممنونم. فقط آقای شهبازی زنگ زدم من جبران مادی را رعایت می‌کنم، جبران معنوی را گفتم زنگ بزنم از شما تشکر کنم.

آقای شهبازی: لطف فرمودید. در ضمن آن موفقیت را تبریک می‌گویم، این از پارک درآمدید و این‌ها، آن خیلی موفقیت بزرگی بوده. آفرین!

آقای بهروز: بله. واقعاً ممنون آقای شهبازی. این‌ها هم‌هاش واقعاً به کمک شما بوده. من آقای شهبازی آخرین بار تقریباً سه سال پیش بود، توی ماه محرم توی این سر علامت با یک طایفه دیگری درگیر شدیم، خیلی آقای شهبازی خسارت دیدم، من از همان موقع که گرفتار آن داستان‌ها بودم با این برنامه آشنا شدم.

آقای شهبازی به خدا می‌گویم من تمام مشکلاتم حل شد، اصلاً نمی‌دانم چطوری، ولی همه مشکلاتم حل شد. واقعاً به آن دوستانی هم که شرایط قبلی من هستند، نگاه می‌کنند، واقعاً نگاه کنند، انجام بدهند، اعتماد داشته باشند، به خدا همه‌چیز حل می‌شود، من این را خودم واقعاً توی زندگی خودم تجربه کردم. من آدم باسوادی هم نیستم بیایم به قولی حرف بزنم و فلان، ولی خدا شاهد است آقای شهبازی هم‌هاش درست است، همه این چیزهایی که شما می‌گویید درست است. واقعاً هر کسی این‌ها را یعنی توی بدترین شرایط هم باشد این‌ها را انجام بدهد، زندگی‌اش درست می‌شود.



آقای شهبازی: آفرین!

آقای بهروز: این را من خدا شاهد است می‌گویم توی زندگی شخصی خودم دیدم، یعنی دیگر به‌قولی، من را ببخشید زیاد نمی‌توانم خوب صحبت کنم و این‌ها، ولی فقط آقای شهبازی از شما تشکر می‌کنم.

آقای شهبازی: ممنونم، ممنونم، آفرین!

آقای بهروز: واقعاً یک شعر هم از مولانا هست می‌گوید:

از منی بودی، منی را واگذار  
ای آیاز آن پوستین را یاد دار  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۱۸۵۶)

آقای شهبازی من اگر چارق پوستینم یادم برود، واقعاً اگر یادم برود شما با این برنامه برای من چقدر کمک کردید، اصلاً من به درد نمی‌خورم. واقعاً باید، می‌گوید:

چارقت نطفه‌ست و، خونت پوستین  
باقی ای خواجه عطای اوست این  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۱۱۵)

بهر آن داده است، تا جویی دگر  
تو مگو که نیستش جز این قدر  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۱۱۶)

آقای شهبازی ممنون.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، ممنونم. با شما خداحافظی کنم دیگران هم صحبت کنند. عالی بود، عالی!

آقای بهروز: ممنونم آقای شهبازی.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای بهروز]

\*برو به فهرست\*





۴- آقای حجت از فولادشهر

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و آقای حجت]

آقای حجت: برنامه عالی بود، خیلی ممنونم.

آقای شهبازی: شما لطف دارید.

آقای حجت:

## ای مرده‌ای که در تو ز جان هیچ بوی نیست رو رو که عشق زنده‌دلان مرده‌شوی نیست (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۵۹)

بوی: نشان، اثر

خیلی خوشبخت هستیم و خدا را شکر می‌کنیم که در محضر شما، جناب مولانا، ما فهمیدیم که به این جهان آمدیم با چیزهایی که ذهنمان نشان داده همانیده شدیم، و چون همانیدگی‌ها همه آفل هستند و ما می‌چسبیم به آن‌ها و هر چیز آفلی می‌رود برود که از بین برود، ما هم با آن چیزهای آفل می‌رویم و متأسفانه به هلاکت می‌رسیم و از بین می‌رویم و به منظور زندگی که زنده شدن به بی‌نهایت و ابدیت خدا است نائل نمی‌شویم و از دست می‌دهیم فرصتی که در این زندگی داریم.

آقای شهبازی: بله.

آقای حجت: خوشبختانه با ابیات جناب مولانا یواش‌یواش، البته به‌نظم خیلی سخت است واقعاً، خیلی باید خدا را شکر کنیم که این برنامه را داریم مولانا را داریم، که بالاخره ما می‌فهمیم که مستقری هست و ممر هست، و ما یک بخشی داریم که می‌توانیم قائم بشویم به آن و همه آن چیزی که آفل هست ببینیم و شادی کنیم. ما می‌توانیم ناظر بشویم به آن چیزی که ذهنمان نشان دارد می‌دهد و از آن جدا بشویم. و فضایی داریم که آن فضا، فضای شادی، عشق، طرب و سرور و شادی بی‌سبب است.

جناب مولانا در دفتر اول بیت ۲۱۷ دارند که:

## زآنکه عشق مردگان، پاینده نیست زآنکه مرده سوی ما آینده نیست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۷)



یعنی آن چیزی که ذهن ما نشان می‌دهد این آفل است، از بین می‌رود، مرده است. یعنی هر چیزی که ذهن نشان می‌دهد بالاخره از بین خواهد رفت، این برای ما [صدا قطع شد]. سوی ما نمی‌آید و ما اگر به سمت آن برویم ما هم می‌رویم که به هلاکت برسیم.

### عشق زنده در درون و در بصر هر دمی باشد ز غنچه تازه‌تر (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۸)

اگر ما هر لحظه فضا را باز کنیم و به زندگی زنده بشویم، هر لحظه می‌توانیم دست به زندگی جدید، نو بزنیم، دست به صنع بزنیم، به آفرینش بزنیم و هر لحظه می‌توانیم لحظه‌ای باشد که فرصت جدا شدن از مردگی در تصاویر ذهنی و آفل این جهان باشد.

### عشق آن زنده‌گزين كو باقى است كز شراب جانفزائت ساقى است (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۱۹)

یعنی ما عاشق فضاگشایی باید بشویم و عشق به فضاگشایی ما را به عشق بزرگان رسانده. و ما امروز می‌بینیم که جناب مولانا چه عشق عظیمی، چه خردورزی عظیمی را دارند در جهان پخش می‌کنند. این عشق این زنده همان خداست، زندگی است. در این لحظه ما آن را انتخاب می‌کنیم که فضا را باز کنیم، نه عشق چیزهایی که از سرمان می‌گذرد و که هم‌هاش هم مربوط به چیزهای آفل هستند که بالاخره از بین می‌روند.

### عشق آن بگزين كه جمله انبيا يافتند از عشق او كار و كيا (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۰)

همان عشق به زندگی، عشق به فضاگشایی، عشق به بزرگان، عشق به تدریس بزرگان، تعلیم بزرگان، همه بزرگان از فضاگشایی و اتصال به زندگی بوده که به قدرت رسیدند، به زندگی رسیدند، به خرد رسیدند، به عشق‌ورزی رسیدند، به برکت، به زیبایی رسیدند.

### تو مگو ما را بدان شه بار نيست با كريمان كارها دشوار نيست (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۲۱)

این هم از این بیت‌های شگفت‌انگیز و [صدا مبهم است]. بشر هست.



آقای شهبازی: بله.

آقای حجت: اگر ما تسلیم بشویم، فضا را باز کنیم، اجازه بدهیم کرم زندگی ان‌شاءالله وارد می‌شود و آن مهربانی و بخشایش و قدرت پوشش تمام اشتباهات ما، که خود زندگی است، کرامت زندگی است، می‌تواند تمام آن چیزی که ما در ذهن فکر می‌کنیم دشوار است، پس از زنده شدن به زندگی همه را از بین می‌برد و ما زنده می‌شویم ان‌شاءالله به زندگی. ممنون از شما استاد نازنین.

[خداحافظی آقای شهبازی و آقای حجت]

\* برو به فهرست\*



۵- خانم آناهیتا از بجنورد

خانم آناهیتا: [خانم آناهیتا غزل را با آواز می‌خوانند.]

رسید مژده که ایامِ غم نخواهد ماند  
چنان نماند چنین نیز هم نخواهد ماند

من ار چه در نظرِ یار خاکسار شدم  
رقیب نیز چنین محترم نخواهد ماند

چو پرده‌دار به شمشیر می‌زند همه را  
کسی مُقیمِ حریمِ حرم نخواهد ماند

چه جای شکر و شکایت ز نقشِ نیک و بد است؟  
چو بر صحیفهٔ هستی رقم نخواهد ماند

سرودِ مجلسِ جمشید گفته‌اند این بود  
که جامِ باده بیاور که جم نخواهد ماند

غنیمتی شمر ای شمع وصلِ پروانه  
که این معامله تا صبحدم نخواهد ماند

توانگرا دل درویشِ خود به دست آور  
که مخزنِ زر و گنجِ درم نخواهد ماند

بدین رواقِ زبرجد نوشته‌اند به زر  
که جز نکویی اهلِ کرم نخواهد ماند

ز مهربانیِ جانان طمع مبر حافظ  
که نقش جور و نشان ستم نخواهد ماند

(حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۱۷۹)

درود جناب شهبازی عزیز.



آقای شهبازی: خیلی ممنون، آفرین! از کجا زنگ می‌زنید شما؟

خانم آناهیتا: آناهیتا هستم استاد، از بجنورد تماس می‌گیرم. و درود بر روان پاک جناب حافظ.

آقای شهبازی: البته. بله.

خانم آناهیتا: استاد هفته‌ی اخیر داشتید با خانم سرور صحبت می‌کردید و، البته از همین‌جا به ایشان سلام عرض می‌کنم، بگویم که صدایتان را خیلی دوست دارم، یک انرژی اصیلی به آدم می‌دهد، ممنون که هستید. همه عالی هستند.

بله، صحبت می‌کردید که ما بدهکاریم به این دنیا و تا زمانی که زنده‌ایم باید خدمت کنیم، شعر جناب حافظ جلوی دستم بود، رفتم به آن موقعی که می‌گفتند شعر را باید حفظ کنید می‌گفتم وای! باز این شعرها، چه می‌گویند این‌ها؟! الان می‌فهمم استاد چه می‌گویند، البته شما به ما یاد دادید.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم آناهیتا: خواستم یک ادای دین داشته باشم به جناب حافظ، ان‌شاءالله بتوانم آن خدمت درست را انجام بدهم. البته در پناه شما بزرگان.

آقای شهبازی: خواهش می‌کنم.

خانم آناهیتا: استاد یک متن نوشتم در مورد درس‌هایی که از شما یاد گرفتیم. و در برنامه ۱۰۱۱ هم فرمودید که چیزی بنویسیم در مورد آن ماهی که می‌خواهد خودش را به دریا برساند. یک شعر در این خصوص نوشتم، حالا هر کدام را شما اجازه می‌فرمایید بخوانم.

آقای شهبازی: بله، هر کدام را می‌خواهید بخوانید، خودتان دوست دارید.

خانم آناهیتا: بله ممنونم. کسی که دارای عزمی راسخ است جهان را مطابق میل خودش عوض می‌کند؛ این سخن حکیمانه را دیدم و به یاد آن که ۲۳ سال مداومت و عشق بی‌قیدوشرط داشت افتادم. با عزم خود به مقصود خود رسیدید و ماجرای چون و چرای زندگی‌مان به چراگاه ذهن ختم نشد، خدا را هزاران مرتبه شکر.

قبلاً زندگی‌نامه‌های افراد معروف و همین‌طور موفقیتشان را می‌خواندم یا گوش می‌کردم، ولی با چشم‌ها و گوش‌های بسته بود. از شما و برنامه یاد گرفتم پابرجا بودن و ثابت‌قدمی در مسیر را سرلوحه زندگی‌ام قرار دهم. مثال آن بندباز معروف به اسم فیلیپ که علی‌رغم مخالفت‌های شدیدی که روبه‌رو شد دست از کار برنداشت. حتی به او گفته بودند اگر به‌روی بند راه بروی با هلیکوپتر تو را به پایین می‌اندازیم، ولی او به حرف‌ها توجهی



نشان نداد. مانند شما که گفته بودید با مخالفت‌ها و تهدیدهای بسیاری روبه‌رو شدید ولی توجهی نکردید و این مسیر سبز را تا به این‌جا رساندید.

برمی‌گردیم به داستان فیلیپ. او پس از رفتن به طبقه ۴۱ از برج‌های دوقلوی آمریکا که مرکز تجارت جهانی بود، در ارتفاع ۱۳۵۰ متری از سطح زمین قرار گرفت، کابل‌هایی که تنها دو سانتی‌متر ضخامت داشت به مدت ۴۵ دقیقه، مسیر ۶۱ متری بین دو ساختمان را هشت بار به‌صورت رفت و برگشت طی کرد. یک چوب کمانه برای حفظ تعادل تنها وسیله‌ای بود که با خود داشت.

پس از چند دقیقه تمام عابران خیابان مَنهَتَن (Manhattan) از چیزی که بالای سر خود می‌دیدند حیرت کردند. مردم در خیابان جمع شده بودند و با دلهره حرکات نمایشی او را تماشا می‌کردند.

سرانجام پلیس او را به دلیل ورود غیرقانونی به برج دستگیر و به دادگاه فرستاد، اما به دلیل وجود نداشتن قانونی در این مورد با پرداخت جریمه‌ای مختصر آزاد شد.

او در مصاحبه گفت [صدا قطع شد]. که برای کشیدن سیم مناسب است، نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم. سه پرتقال می‌بینم و دوست دارم آن‌ها را با هم به هوا بیندازم، دو بُرج می‌بینم و باید در فاصله بین آن‌ها راه بروم. او پانصد بار به‌خاطر شعبده‌بازی خیابانی دستگیر شد، ولی دست از کار برنداشت.

جناب شهبازی، به من یاد دادید وقتی در راه معنوی قدم می‌گذاری تنها راه مستقیم را پیرو کن، مثل فیلیپ. و راه برو و به این‌ور و آن‌ور نگاه نکن، فقط کافی است لغزش کنی و به پایین پرت بشوی.

## تفرقه در روح حیوانی بُود نفس واحد، روح انسانی بُود (مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۱۸۸)

باید وحدانیت را نوشید تا هشیاری به سمت جهات مادی و جسمی نرود، در یک خط ممتد موازی با راستی و راستین دیدن و راستین شدن رفت تا آستینمان به دنیا گیر نکند.

بارها و بارها مسیر را رصد کن. مسیر سختی که فیلیپ بر روی بند دوسانتی در هشت بار طی کرد، در این مسیر آیا او می‌خواست خودش را امتحان کند یا مسیر و بند را؟ که با کوچک‌ترین اشتباهی ممکن بود به زندگی‌اش خاتمه دهد. مسیر که همان مسیر بود، او خودش را به چالش کشید ترس را به جان مشتری نشد و رفت تا به خودش، به من، ثابت کند که می‌شود، که می‌تواند تجلی خدا از درونش باشد.



هزاران بار شما هم بیت‌های جناب مولانا را روی بند گنج حضور برایمان تکرار می‌کنید، به آخر بند نرسیده دوباره برمی‌گردید و دوباره و دوباره بندبند وجودمان را به بند می‌کشید. و هر بار راه بیشتر به پیش می‌رود. از شما یاد گرفتم نیروهای بیرون را شکست بده، متمرکز به روی خودت باش و کار خودت را انجام بده و به ارتعاشات و نیروهای منفی و نه تو نمی‌توانی‌ها پشت کن.

## آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست عالمی دیگر بپاید ساخت و از نو آدمی (حافظ، دیوان غزلیات، غزل ۴۷۰)

آقای شهبازی: آفرین!

خانم آناهیتا: اگر ضعیف باشی نیروهای بیرون تو را می‌درند، کیفیت هشیاری و قدم‌ها به سمت اصل وجودی هر کس به دست خودش است، نه مربوط به دیگری.

تله‌های دیو ذهنی را شناسایی کنیم و با چوب کمانه خرد و مفتی درون بیندازیم. همه را از جنس زندگی ببینیم، حتی آن که بدترین ضربه را به ما می‌زند او بهترین معلم ما است.

اگر می‌خواهی پیروز بشوی با جزئیات روبه‌رو شو، بکار و درو کن، آن چیزهایی که می‌خواهی به آن بچسبی ببخش به دیگران.

همه چیز یک‌هو عالی نمی‌شود، شیطان دنبالمان می‌آید. باید بدانی در چه مقطعی با خدا هستی، فقط از خدا ناامید نشو. شده توی سختی زیاد باشی ولی آرامش داشته باشی؟ حتماً به خودت گفتی من تسلیم نمی‌شوم، ول نمی‌کنم، باید سخت کار کنم، دانه‌های خوب بکارم و به انتظار محصول خوب باشم، زندگی بکارم تا روح و حیات جاودانه درو کنم.

هر روز در زندگی چه می‌کاری؟ یک شروعی و یک پایانی است، هر دو هیجان دارند، مابین این دو، مسئله را یافته‌ای؟

ما هیچ‌وقت اسلحه‌پر به حالت آماده شلیک را در خانه نگه نمی‌داریم، چطور ما در خانه دل خود بارها اجازه می‌دهیم اسلحه‌من‌ذهنی شلیک شود و ما را زخمی و درنهایت به قعر زمین ببرد؟



ما کسی را به خاطر بزرگی‌اش ستایش می‌کنیم نه به خاطر حقیر بودن. ما هیچ‌وقت کسی را که خودش را دوست ندارد و به دیگران آزار می‌رساند مورد تأیید و پذیرش قرار نمی‌دهیم، پس چطور دیو ذهنی را نگه داشته‌ایم و اعمالش را اساس قرار داده‌ایم؟

از سختی وسط راه بگذریم، هرچه بیشتر بگذریم زندگی بهتری خواهیم داشت، هرچه خوبی کنیم زندگی بهتری خواهیم داشت، هرچه بیشتر بهتر. هرچه کمتر دنبال خواسته‌هایمان باشیم خدایی بزرگ‌تر خودمان را می‌بینیم. ممنونم استاد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین!

خانم آناهیتا: آفرین بر خودتان.

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم آناهیتا]

\* برو به فهرست\*





۶- خانم مهتاب از سیرجان

[سلام و احوال‌پرسی آقای شهبازی و خانم مهتاب]

خانم مهتاب: استاد عالی بود برنامه‌تان، تشکر می‌کنم واقعاً برای همه زحمتهایتان. برنامه‌ها همه عالی است. ولی من از برنامه ۱۰۰۰ به بعد چون که فکر می‌کردم تمام می‌شود دیگر خیلی متعهدتر و جدی‌تر گوش می‌کنم، برنامه‌ها را پرینت می‌گیرم و خیلی واقعاً لذت می‌برم.

آقای شهبازی: آفرین!

خانم مهتاب: و تأثیرش را در زندگی‌ام حس می‌کنم. امروز هم یک غزل خواندید خیلی قشنگ بود، من روی یکی از بیت‌هایش یک متنی نوشتم، متن که نه، چندتا شعر آماده کرده‌ام که بخوانم. فرمودید

**هرگز خزان بهار شود؟ این مجو محال**  
**حاشا، بهار همچو خزان زشت‌خوی نیست**  
 (مولوی، دیوان شمس، غزل ۴۵۹)

در مورد زشت‌خویی‌های من ذهنی من ده مورد را آماده کردم و ده مورد هم در مورد خوش‌خویی حضور حالا. آقای شهبازی: بفرمایید، بله. خانم مهتاب: مورد اول پندار کمال.

**علّتی بتّر ز پندارِ کمال**  
**نیست اندر جان تو ای دُودلال**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۴)

**از دل و از دیده‌ات بس خون رود**  
**تا ز تو این مُعْجَبی بیرون رود**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۵)

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

**گرچه خود را بس شکسته بیند او**  
**آب صافی دان و سرگین زیر جو**  
 (مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۷)



ذودلال: صاحب ناز و کرشمه  
مُعجِبِي: خودبینی  
سرگین: مدفوع چهارپایان

مورد دوم ناموس.

کرده حق ناموس را صد من حدید  
ای بسی بسته به بند ناپدید  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۴۰)

حدید: آهن

مورد سوم درد.

در تگ جو هست سرگین ای فتی  
گرچه جو صافی نماید مر تو را  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۳۲۱۹)

تگ: ته و بُن  
فتی: جوان، جوانمرد

مورد چهارم ترس و ناامیدی.

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

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

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

سفول: پستی

مورد پنجم تمرکز روی دیگران.



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

حَبْر: دانشمند، دانا  
سَنی: رفیع، بلند مرتبه

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

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

مورد بعدی توقع داشتن از دیگران.

گفت پیغمبر که جَنّت از اِله  
گر همی خواهی، ز کس چیزی خواه  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۳)

چون نخواهی، من کفیلَم مر تو را  
جَنّتُ الْمَأْوِی و دیدارِ خدا  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۳۳۴)

جَنّتُ الْمَأْوِی: یکی از بهشت‌های هشت‌گانه

مورد بعدی کاهلی و جبر.

هر که ماند از کاهلی بی‌شُکر و صبر  
او همین داند که گیرد پای جَبْر  
(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۰۶۸)

هر که جبر آورد، خود رنجور کرد  
تا همان رنجوری‌اش، در گور کرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر اوّل، بیت ۱۰۶۹)



گفت پیغمبر که رنجوری به لاغ  
رنج آرد تا بمیرد چون چراغ  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۱۰۷۰)

کاهلی: تنبلی

رنجور: بیمار

لاغ: هزل و شوخی. در این جا به معنی بددلی است. رنجوری به لاغ یعنی خود را بیمار نشان دادن، تمارض

مورد بعدی سبب‌سازی ذهن.

جمله قرآن هست در قطع سبب  
عزّ درویش و هلاک بولهب  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰)

عزّ: عزیز شدن، ارجمند شدن، ارجمندی

چشم‌بند خلق جز اسباب نیست  
هرکه لرزد بر سبب، زاصحاب نیست  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۳۱۳)

ای یَرانا، لا نراهُ 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 بسته‌است.»

مَرکب همت سوی اسباب راند  
از مُسبب لاجرم محروم ماند  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۶)

آن‌که بیند او مُسبب را عیان  
کی نهد دل بر سبب‌های جهان؟  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۷۸۷)

مورد بعدی بهانه‌سازی.

باز آن ابلیس، بحث آغاز کرد  
که بدم من سُرخ‌رو، کردیم زرد  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۱)



رنگِ رنگِ توست، صَبَاغَمِ تویی  
اصلِ جُرْمِ و آفت و داغَمِ تویی  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۳۹۲)

مورد بعدی عجله و شتاب.

مکرِ شیطان است تَعَجیل و شتاب  
لطفِ رحمان است صبر و اِحْتِسَاب  
(مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰)

اِحْتِسَاب: حساب کردن، در این جا به معنی حسابگری

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

تَأَنّی: آهستگی، درنگ کردن، تأخیر کردن  
هَزّه: تکان دادن، در این جا به معنی تحریک و وسوسه

استاد حالا بخوانم موارد خوش‌خویی را هم؟

آقای شهبازی: بله بله، حتماً، خوش‌خویی را هم یاد بگیریم دیگر. می‌خواهید به ما یاد ندهید خوش‌خویی را؟  
[خنده آقای شهبازی]

خانم مهتاب: نه خواهش می‌کنم استاد، داریم درس پس می‌دهیم پیش شما.  
مورد اول انبساط.

حکم حق گُسترد بهر ما بساط  
که بگویند از طریقِ اِنْبِساط  
(مولوی، مثنوی، دفتر اول، بیت ۲۶۷۰)

مورد دوم نمی‌دانم.

چون ملایک گوی: لا عِلْمَ لَنَا  
تا بگیرد دست تو عِلْمَتَنَا  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۱۱۳۰)

مورد سوم قضا و کُنْ فِکَان.



دَم او جان دهدت رو ز نَفَخْتُ بپذیر  
کار او کُنْ فیکون است، نه موقوف علل  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۱۳۴۴)

نَفَخْتُ: دمیدم.

مورد چهارم خداوند کافی هست برای بنده‌اش.

کافیَم، بدهم تو را من جمله خیر  
بی سبب، بی واسطه یاری غیر  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۷)

کافیَم بی نان تو را سیری دهم  
بی سپاه و لشکرت میری دهم  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۸)

بی بهارت نرگس و نسرين دهم  
بی کتاب و اوستا تلقین دهم  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۱۹)

کافیَم بی داروت درمان کنم  
گور را و چاه را میدان کنم  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۵۲۰)

مورد پنجم تمرکز روی خود.

مرغ خویشی، صید خویشی، دام خویش  
صدر خویشی، فرش خویشی، بام خویش  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۷)

جوهر آن باشد که قایم با خود است  
آن عَرَض، باشد که فرع او شده‌ست  
(مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۸۰۸)

مورد بعدی در خود حاضر بودن.



لیک حاضر باش در خود، ای فتی

تا به خانه او بیابد مر تو را  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۳)

ورنه خَلَعَت را بَرَد او بازپس  
که نیابیدم به خانه هیچ‌کس  
(مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۶۴۴)

فتی: جوان‌مرد، جوان  
خَلَعَت: لباس یا پارچه‌ای که خانواده داماد به عروس یا خانواده او هدیه می‌دهند، مجازاً هدیه  
مورد هفتم سبب‌سازی نکردن.

من سبب را ننگرم، کآن حادث است  
زان‌که حادث حادثی را باعث است  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۰)

لطف سابق را نظاره می‌کنم  
هرچه آن حادث، دوپاره می‌کنم  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۲۶۴۱)

حادث: تازه پدید آمده، جدید، نو  
مورد هشتم و نهم صبر و خاموشی یا همان «آنصِتُوا».

آنصِتُوا را گوش کن، خاموش باش  
چون زبان حق نگشتی، گوش باش  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۴۵۶)

آنصِتُوا: خاموش باشید

پس شما خاموش باشید آنصِتُوا  
تا زبان‌تان من شوم در گفت و گو  
(مولوی، مثنوی، دفتر دوم، بیت ۳۶۹۲)

صبر و خاموشی جذوب رحمت است  
وین نشان جُستن نشان علّت است  
(مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۷۲۵)



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

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

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

و اگر بر تو ببندد همه ره‌ها و گذرها  
ره پنهان بنماید که کس آن راه نداند  
(مولوی، دیوان شمس، غزل ۷۶۵)

و مورد آخر، دهم، قرین هست که باید رعایت کنیم قرینمان را.

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

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

تمام شد.

آقای شهبازی: خیلی زیبا، آفرین!

[خداحافظی آقای شهبازی و خانم مهتاب]

\*برو به فهرست\*

◆ ◆ ◆ پایان بخش دوم ◆ ◆ ◆