

سلام خدمت آقای شهبازی عزیز و دوستان همراه گنج حضور

مقداری از توجه

جملات آقای شهبازی به اندازه ایبات برای بنده کاربردی و بیدارکننده بوده‌اند. یکی از این جملات که سال‌ها آن را تکرار می‌کردم و هربار من را از هر جایی که بودم، چه در فکری، چه در هیجانی و چه در دردی که گیر افتاده بودم، سریع مرا جمع‌وجور می‌کرد و به این لحظه می‌آورد، این جمله بود:

همیشه مقداری از توجه‌تان را پیش خودتان نگه دارید.

چند ماه پیش که در اثر کار زیاد دچار درد جسمی شده بودم، این جمله مهمانم شد و در یک لحظه دردی از نور و معنا را به رویم گشود و شروع کرد به معنا کردن تک‌تک ایبات کلیدی که در خاطر داشتم. پس از آن در هر برنامه باز هم در جای‌جای برنامه و از جمله غزل می‌آمد تا معنا را برابم روشن کند. ارزش این جمله برابم دوصد چندان شد و کنجکاو شدم که من این جمله را در کدام برنامه شنیده بودم.

دیدم که این جمله را از برنامه شماره یک گنج حضور به یادگار در هشیاریم نگه داشته بودم. از آن پس تصمیم گرفتم از هر برنامه هرچند هم که طولانی باشد، می‌توانم یکی دو جمله یا بیت و نیم‌بیت و حتی نیم‌مصراع را که به جانم می‌نشیند و کاربردی است، برای خودم به یادگار نگه دارم.

متن زیر خلاصه‌ای از نورافشانی جمله آقای شهبازی عزیزم است. این متن می‌توانست به اندازه تمامی غزل‌های مولانا و قصه‌های مثنوی طولانی باشد.

ز آن همه کار تو بی‌نور است و زشت

که تو دوری، دور از نور سرشت

-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۱۷۳۲

چرا؟! چرا حتی در پاک‌ترین فضای موجود هم درد و غم راه پیدا می‌کند؟ در آشکال مختلف بعد معنوی! چون دورم، دور از نور سرشت، از تمییزده درون. سررشته زندگی را رها کرده و در فکرها و شک‌ها گم شده‌ام.

همیشه مقداری از توجه‌تان را پیش خودتان نگه دارید.
آقای شهبازی

این مقداری از توجه همین نور سرشت است.

جز به اندازه ضرورت، زین مگیر

تا نگردد غالب و، بر تو امیر

-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۶۰

اگر بیشتر از ضرورت مورد نیاز، توجهت را، خودت را، خرج هر چیزی حتی معنویت کردی، بر تو امیر می‌شود و دیگر اسیر او می‌شوی.

همیشه باید مقداری از توجهت پیش خودت در درون بماند، تا وقتی تمییزده از اعماق جان فرمان می‌دهد که دیگر بس است، صدایش را بشنوی. اگر همه توجهت جذب آن کار شده باشد، صدای چشم، دست، گردن و دیگر اعضای که تحت فشار کار زیاد احساس درد می‌کنند را نمی‌شنوی.

قلاووزی‌های تمییزده را نمی‌شنوی؛ او لحظه‌به‌لحظه مراقب است که تو از حد اعتدال خارج نشوی.

همیشه مقداری از توجهت باید پیش خودت بماند تا قبله درون را گم نکنی، تا هر جا هم که رفتی رو به درون داشته باشی، گوش‌به‌فرمان تمییزده.

چون شوی تمییزده را ناسپاس

بجهد از تو خطرت قبله‌شناس

-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۲۶۲۹

که اگر به او توجه نکردی، ندایش در هیاهوی درون و جاذبه‌های بیرون گم می‌شود.

مقداری از توجه همان هشیاری شاهد ناظر است که می‌ماند بیرون از ذهن، تا ببیند که آن‌جا چه می‌گذرد، تا جدا از ذهن بماند.

مقداری از توجه همان مفتی ضرورت است که قدرت تشخیص خود زندگی را دارد، پیش خودت مانده و آلوده به قدرت تشخیص ذهن نشده.

مقداری از توجه همان هشیاری شاهد ناظر آرام، باوقار باوقای ساکت است. همان پس‌زمینه ساده و یک‌دست تیره‌رنگ که همه‌چیز را بهتر نشان می‌دهد و در همه‌کس یکسان است؛ حواشی را حذف کرده و اصل را نمایان می‌کند.

مقداری از توجه همان جوی آرام زیر فکرهاست که باید همواره جریان داشته باشد. مقداری از توجه همان نیروی حزم است، همان ترمز که همیشه باید سالم باشد تا تو به‌موقع از آن استفاده کنی و تا ته چاه ذهن سقوط نکنی. مقداری از توجه همان بخش انکار فرم توست که وقتی این لحظه فرم خلق شد، چه در بیرون و چه در درون و ذهن و هیجان‌ات انکارش کنی، که این مهم نیست، این خدا نیست، این من نیستم، این خدایت طرف مقابلم نیست، تا خودت را و خدا و مردم را نشان‌دار نکنی.

چه چگونه بد عدم را؟ چه نشان نهی قدم را؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۸۴۲

مقداری از توجه همان فضای اطراف هر فرمی است، همان سکوت اطراف هر صدایی‌ست. می‌ماند تا همه‌چیز از آن زمینه خلق شود. می‌ماند تا تو سررشته زندگی را گم نکنی، می‌ماند تا تو حفیظ و غنی باشی، می‌ماند تا آفلین از کنار توجه و هشیاریت، خودت، عبور کنند و آسیبی به تو نرسانند.

مقداری از توجه برای تو کافی‌ست، بی‌کتاب و اوستا تلقین می‌دهد، بی‌دارو درمان می‌کند، بی‌نان تو را سیری می‌دهد. مقداری از توجه در درون با تو باید بماند که مراقبت باشد، که کامل در اسفل‌السافلین ذهن نیفتی، مراقبت هست که درد ایجاد نکنی و درد نکشی.

مقداری از توجه آن‌جا می‌ماند تا تو موقع سخن گفتن یا شنیدن سخن ارتفاع‌نگیری و ارتفاع به من‌ذهنی کسی هم ندهی. مقداری از توجه همان منتظر زنده شدن به خدا در درونت، است.

از سخن‌گویی مجوید ارتفاع
منتظر را به ز گفتن، استماع
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

مقداری از توجه باید آن‌جا در درونت باشد تا بی‌سبب شادت کند، تا تو شادی از آفلی‌نگیری، تا اگر رفت خماری‌اش جانت را در درد قرار ندهد.

این خمار غم، دلیل آن شده‌ست
که بدان مفقود، مستی‌ات بده‌ست
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۲۲۵۹

مقداری از توجه باید پیش خودت بماند تا لذت آفلین را محو کند و لذت اصیل محو لذت را به جان بچشی.

در جهان گر لقمه و گر شربت است
لذت او فرع محو لذت است
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۴۰۴

مقداری از توجه همان سُنْفَر است که در مسجد فضای باز شده درون می‌ماند و تا طلوع شمس در درون، نفس امیرِ اماره را با لطافت و ظرافت در

ذهن معطل نگه می‌دارد و به‌هیچ‌عنوان به بیرون فضای باز شده و ذهن کشیده نمی‌شود. مقداری از توجه باید همیشه پیش خودت بماند تا سخن بزرگان و آیات قرآن را درست بشنوی و عمل کنی. مقداری از توجه همان شکرخانه درون است، گهر دردانه و دریادلی توست تا همه اتفاقات در تو جا شود و تو بی‌نهایت شوی. مقداری از توجه همان سرمایه‌ای‌ست که لعل لب خداوند به تو داده‌است تا هر لحظه بتوانی من‌ذهنی و مخلقاتش را تبدیل به لعل کنی. مقداری از توجه ترا همیشه مرغ خودت، صید و دام خودت نگه می‌دارد، صدر و نهایت مسیر، و بالا و پایبندت را خودت می‌بینی. بنابراین برای راضی نگه داشتن من‌های ذهنی، مرغ دیگری نمی‌شوی.

اگر مقداری از توجه پیش خودت بماند، چراغ درونت همیشه روشن می‌ماند. اگر مقداری از توجه را پیش خودت نگه نداشتی، این توجه را در بیرون و از مردم‌گدایی می‌کنی. مقداری از توجه باید در درون بماند تا تو دل خودت و بقیه را کشته‌نگری و مسئله تبدیل شدن انسان را حل شده فرض کنی، تا جنس خودت و بقیه سریعاً از من‌ذهنی به خدائیت تغییر کند.

پای بکوب و دست زن، دست در آن دو شست زن
پیش دو نرگس خوشش، کشته نگر دل مرا
-مولوی، دیوان شمس، غزل‌شماره ۵۱

مقداری از توجهات همان اصل توست، همان خدائیت. آن‌جا باید در درون، همیشه پیش خودت بماند، تا چرت زنی و به خواب ذهن فرو نروی.

که اگر اجازه دادی همه‌اش تا ته توجهات توسط کاری بلعیده شود، نشانه همانیدگی توست. یعنی که آن جاها باید بیشتر مراقب باشی. آن جاهایی که قبلاً تمام توجهات جذب شده، الان هم بیشتر تو را، یعنی توجهات را، که تو هشیاری و توجه زنده این لحظه هستی، به سمت خود می‌کشد. حال چطور می‌توانم مقداری از توجهم را همیشه پیش خودم نگه دارم؟

با آب ذکر! که اگر نگاه کردی دیدی توجهی نمانده، سریعاً دست‌به‌دامان اشعار شوی، یا ابزارهای پرکاربرد مانند رضا، شکر، صبر و جملات کلیدی را به کار بگیری تا نشتی توجهت را تعمیر کنند. من و فقط من مسئول سالم نگه داشتن مشکِ توجهم هستم که آب هشیاریم به هدر نرود.

خמוש، آب نگهدار همچو مشک درست
ور از شکاف بریزی، بدانکه معیوبی
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۳۰۵۰

آن اشعار و جملاتی که روزی شنیده‌ای از هر جایی، گوشه‌به‌گوشه برنامه‌ها، از فرزندان، از رهگذری، از تماس بیننده‌ای، از نوشته‌ای، و به جانت نشستند و با تکرار در درون نصب شده‌اند و با عمل کردن در خودشان مقداری از توجه و هشیاری ناب و پاک تو را ذخیره کرده‌اند، وقتی همه توجهت جذب شد، با ذکر و به یاد آوردن آن‌ها، توجهت را سریع به درون، پیش خودت باز می‌خوانند.

وقتی توجهم تماماً جذب یک بی‌مرادی و ناله و شکایت شد، در گوش جانم می‌گویم:
رضا را به‌عنوان ابزار دم‌دست همیشه در دسترس داشته باشید.

اتفاق را چنان بپذیر مثل این که خودت با کمال میل انتخاب کرده‌ای.

شکر چو کم نیست، شکایت چرا؟
-مولوی، دیوان شمس، غزل ۲۵۷

وقتی تمییزده درون دعوت به کاری می‌کند یا از ادامه کاری منصرف می‌کند و ذهن قصد دارد پشت‌گوش بیندازد و ولش کن بگوید، با خود می‌گویم:

تمییزده گفت!!

ذهن که گفت بعداً انجام می‌دهم، می‌گویم:
تمییزده همین الان گفت!! نه بعداً!

وقتی من ذهنی می‌آید تا خنجر و شمشیر در میان کند، تا بزم و عیش و سنگولی فضای خانه یا فضای درون را به هم بریزد، با سبب‌سازی یعنی دنبال سبب برای شادی گشتن، تا دوباره مرا به ذهن بکشد، تا در ذهن زندگی کنم و من ذهنی شوم، به خود یادآور می‌شوم:

نگاه دار سر رشته تا نگه دارد.
-حافظ، دیوان غزلیات، غزل شماره ۱۲۲

وقتی دیدید فضا باز شده، دیگر نظم من ذهنی را به کار نبرید.

چون بیدیدی صبح، شمع آنگه بکش
-مولوی، مثنوی، دفتر ششم، بیت ۱۴۸۰

وقتی ذهن وضعیت یا فکری را نشان می‌دهد و می‌خواهد مهمش کند تا تو جدی بگیری، غصه‌اش را بخوری، هرچه بیشتر بهترش کنی، نگرانش باشی یا از آن بررسی، در درون به خود می‌گویم:
این مهمه؟ نه! خدایا من فقط می‌خواهم به تو تبدیل شوم. عاقبت بین شوم.
وقتی من ذهنی کمبود وقت را بهانه کرده تا مرا در عجله و شتاب بیندازد، می‌گویم:

هین مکن تعجیل، اول نیست شو
-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۴۱۳۷

مکر شیطان است تعجیل و شتاب

-مولوی، مثنوی، دفتر پنجم، بیت ۲۵۷۰

تا هشیاری تو را پایین بیاورد و هر کاری دلش می‌خواهد بکند.
وقتی نیاز به تأیید دارم یا با سخن گفتن می‌خواهم دیده شوم، به یاد می‌آورم:

از سخن گوپی مجوید ارتفاع
منتظر را به ز گفتن، استماع
-مولوی، مثنوی، دفتر چهارم، بیت ۳۳۱۶

بیشتر مردم می‌خواهند دیده شوند، درحالی‌که حقیقت زندگی دیده نشدن است.
وقتی من ذهنی سروکله‌اش پیدا شده تا رحمت و لطف زندگی در موفقیت‌ها را به نام خودش تمام کند و با انا خیری من بهترم بالا بیاید و بافته شود، به یاد خودم می‌آورم که:

چون فراموش خودی، یادت کنند
-مولوی، مثنوی، دفتر سوم، بیت ۳۰۷۶

خداوند و بزرگان و کریمان و هشیاری‌های بیدار.
وقتی کسی مطابق الگوها و میل من رفتار نمی‌کند، به یادم می‌آید:

خُب همین جوریه دیگه!
اجازه بدهید دیگران در حضور شما همان جوری که می‌خواهند باشند.
در طول روز بیشتر موافقت کنید.
تمییزده آمد و گفت: تا همین جا بس است، مقداری از توجهت را پیش خودت نگه دار.
چشم تمییزده عزیزم تمام می‌کنم.

شاد و سلامت باشید
-مرضیه از نجف‌آباد