

رازی که در داستان خلقت
یک نی نهفته است
سفر تعادل روح، روابط،
ذهن و بدن است...

هشتاد و یک مین

هاکان منگوچ
فائزه پورعلی

خوبی، من را پیدا می کند

من نی هستم

رازی که در داستان خلقت یک نی نهفته است
سفر تعادل، روح، روابط، ذهن و بدن است

نویسنده: هاکان منگوچ

ترجمه ی فائزه پورعلی



منگوچ، هاکان
Mengüç, Hakan

من نی هستم / نویسنده هاکان منگوچ؛ مترجم فائزه پورعلی؛ ویراستار زهرا قنبرزمانی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.
۳۱۲ص: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰

فیبا

عنوان اصلی: ben ney'im.

من نی‌ام.

منگوچ، هاکان — خاطرات

Mengüç, Hakan — Diaries

نی‌نوازان — ترکیه

Nay players — Turkey

پورعلی، فائزه، ۱۳۶۹- مترجم

قنبرزمانی، زهرا، ۱۳۷۱- ویراستار

ML۴۱۹

۷۸۸/۳۰۹۲

۵۹۴۴۴۳۸

منستون

نویسنده: هاکان منگوچ

مترجم: فائزه پورعلی

ویراستار: زهرا قنبرزمانی

بازخوان نهایی: نسترن حسین‌پور

صفحه‌آرا: سائاز صالحی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰

ISBN: 978-622-220-121-0

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

درباره نویسنده

فلسفه حیات

بخش اول: به خاطر تو آمده‌ام

من برای یادآوری الماسی که فراموش کرده‌ای آمده‌ام

از به هم رسیدنمان خوشحالم!

بابت سنگی که در دست دارم چقدر پول می‌پردازید؟

در این زندگی هیچ چیز اتفاقی نیست...

آشنایی با جواهرفروش

ماه‌هایی که با استادم گذشت

هاکان! ابتدا از پوسته‌هایت رها شو

بخش دوم: تعادل در روابط زوجین

مراحل ارتباط

۱. مرحله آشنایی زوجین

۲. مرحله شناخت کامل یکدیگر

شناخت کامل زوجین و نامزدی

«روی ابرها هستم...»

«چه اتفاقی برایمان افتاده است؟»

«تصمیمت را بگیر!»

رابطه زوجین بعد از یک سال

آشنایی تمام خویشان و اقوام با زوجین

رابطه زوجین بعد از دو سال

«دارم خفه می شم!»

۳. مرحله ازدواج

۴. مرحله از بین رفتن هیجان در رابطه یا روزمرگی

۵. مرحله طلاق و رنج جدایی

۶. مرحله درد عشق

زن رهانکردنی شدن

از نظر مرد، زن قوی کیست؟

۹ رفتار زنی که رهانکردنی است

تبدیل شدن به مردی رهانکردنی

مثل یک دوست درددل کردن

مثل یک پدر از او محافظت کن

از این انسان ها دوری کنید

او را چگونه فراموش کنم، چگونه می توانم از درد عشق رها بشوم؟

چرا درد عشق می کشیم؟

درد عشق چقدر به طول می انجامد؟

راه های رهایی از درد عشق

خدا حافظی با رنج عشق

۱. می گذرد

انکار

خشم و عصبانیت

پرسش

پذیرش

۲. اجتماعی شدن

۳. علایق جدید برای خودت ایجاد کن

۴. دوستان جدید پیدا کن

۵. بخوان، بخوان، بخوان

۶. درباره زندگی خود سؤال کن

۷. به کلماتی که استفاده می‌کنی و توضیحاتی که می‌دهی دقت کن

۸. از کارهایی که تو را افسرده می‌کند پرهیز کن

۹. بهترین جنبه گذشته، این است که گذشته

برده هیچ کس نشو

تست میزان فداکاری

فداکار بودن

ارزش‌گذاری

رازهای روابط شاد زوجین

زنان زیاد صحبت می‌کنند یا مردان؟

راه وادار کردن مردان به صحبت کردن

جهت‌یابی مردان از زنان قوی‌تر است

مردها چه هدیه‌ای می‌خرند و زن‌ها انتظار چه هدیه‌ای دارند؟

برای زن‌ها روند مسیر مهم است نه نتیجه

مردان به چه علت به زنان گوش نمی‌دهند؟

برای زنان...

برای مردان ...

روش‌های احیای رابطه‌ای که دچار روزمرگی شده

یک منتقد متبحر شدن

خودشیفتگان، استاد مدیریت کردن ادراک دیگران هستند.

آدولف هیتلر، بزرگ‌ترین نازیستی که تاریخ به خود دیده است

چگونه انسان مناسب را به زندگی‌ام جذب کنم؟

بخش سوم: انرژی و سلامت کامل

حکایت یک شفای بزرگ

مادربزرگ و بهبودی‌ها

آشنایی با انرژی و دوران پرشگری من

انرژی چیست؟

مطالعات علمی در مورد «انرژی»

مؤسسه معرفت‌شناسی

باورم به تأثیر دعا و انرژی درونی‌ام و دوره بارور کردن آن

مواردی که من با ایجاد نگرش و انرژی مثبت در آن‌ها به درمانشان کمک

کردم

ایجاد انرژی مثبت و تأثیر آن در بهبود بیماری‌ها

بیماری که از آمریکا آمد

دانستن اینکه ضربه را باید به کجا بزنی

بخش چهارم: هفت مرتبه نفس

مرتبه اول نفس

دعایی از ته دل

هفت قانون

۱. مثبت اندیشی

فقط افراد باهوش می توانند مثبت بیندیشند

۲. محبت

دوست داشتن پول یا نفرت از آن

۳. ایمان بی قید و شرط

اطرافیان کمک رسان

داستان قورباغه کر

۴. بخشش

سنگینی لیوان

۵. کمک کردن به انسان ها

۶. شکرگزاری

الف. شکرگزاری بابت چیزهایی که در زندگی مان داریم

ب. شکرگزاری بابت چیزهایی که می خواهیم در زندگی داشته باشیم

ج. می خواهیم روزمان چطور بگذرد، نیتمان را طبق آن تعیین کنیم.

۷. دعای واقعی

خواستن = خواسته + زحمت

قانون جذب و ذات دعای قلبی (دعای از ته دل)

یک کیسه طلا

مرتبه دوم نفس

رها شدن از پوسته‌ها

از پوسته‌های رها شو

دیگران چه می‌گویند؟

شاخه گلی شکسته

گردش‌های مسجد جامع اولو

داستان «واو»

تمرین خودت بودن

تمرین بیان و صداقت

بیان احساسات منفی

وقتی داری از احساسات بد صحبت می‌کنی از ضمیر «من» استفاده کن

مرتبه سوم نفس

نی صبوری را می‌آموزد

راز نهفته در خواستن

داستان پروانه

تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت

پرسش‌های حل‌کننده مسائل

یک پدر و دو پسر

سوالات شبانه

صدفی که درونش مروارید است

مرتبه چهارم نفس

درون نی خالی می شود و «هیچ» شدن آغاز می گردد

داستان توفیق نی زن و هیچ شدن

داستان طوطی

انرژی نیازمندی را ارسال نکن

بخشش و رهایی

تمرین بخشش

تنفس نی زنی

چگونگی تنفس نی زن

در کجاها می شود انجام داد؟

در چه مواقعی انجام بدهیم؟

با بخشیدن آزاد می شوی

چرا وقتی خشمگین می شویم با صدای بلند صحبت می کنیم؟

آرام شدن

روباهی فلج هستی یا شیری شجاع؟

تو تا حالا سیب خوردی؟

پاکسازی افکار: تصفیه با آب نمک

مرتبه پنجم نفس

منشأ موسیقی

زندگی چه خوب و چه بد، در تعادل است، قبول کن!

دفتر شکرگزاری

به کمی آهستگی نیاز داری

هر کس عجله کند دیر می‌رسد!

خاصیت پاکسازی آب و وضو

کارهای ناتمام مانع پیشروی تو می‌شود

تأثیر قدرت تخیل و تمرین آرام شدن

حبه‌های قند

درس گرفتن از تسلیم بودن کودکان!

ششمین مرتبهٔ نفس

باش پاره و سری

داستان یونس امره

داستان چهار در

مرتبهٔ هفتم نفس

نی به کمال رسیده است

حرف آخر

ضمیمه

دلایل ذهنی بیماری‌ها

درباره نویسنده

هاکان منگوچ متولد بورسا و آموزش دیده دانشگاه اولوداغ^۱ است. او در نوجوانی به موزیک علاقه‌مند شد و در پانزده سالگی نواختن نی و پیانو را یاد گرفت. دو سال در هنرستان هنرهای زیبا ادامه تحصیل داد و بعدها هنرستان را رها کرد.

سفر او با نی، او را با وادی تصوف و فلسفه صوفی آشنا کرد. پس از آن زبان عثمانی را آموخت و سال‌ها بعد در دیار شمس تبریزی دوره‌ای آموزشی درباره صوفیسم گذراند؛ از صوفی‌ها آموزش‌های شفابخشی را فرا گرفت و زبان مثنوی، فارسی را یاد گرفت.

در دهه دوم زندگی‌اش شروع به برگزاری سمینار در دانشگاه‌ها کرد. موضوعات این سمینارها «خودت را بشناس»، «ذهن نیمه‌هوشیار»، «صحبت در جمع» و «انگیزه‌های بالقوه» بود.

نوشته‌ها، نقل قول‌ها و داستان‌های او به واسطه شبکه‌های اجتماعی به میلیون‌ها نفر رسید. در سال ۲۰۱۴ علاقه شدید او به حیوانات و شناخت آن‌ها، او را به آفریقای جنوبی کشاند. در آفریقای جنوبی در کنار شیر و ببرهای بنگال زندگی کرد و درباره نگهداری و توانبخشی آن‌ها آموزش دید.

در سال ۲۰۱۵ به برنامه TEDx^۲ که در ۱۲۵ کشور پخش می‌شود دعوت شد و درمورد فلسفه صوفی سخنرانی کرد.

سخنرانی‌هایی در شورای کسب‌وکار ترکیه^۳ را نیز در کارنامه خود دارد. در سال ۲۰۱۶ طی دعوت ریاست دانشگاه مرسین پروفیسور احمد چامساری به آنجا رفت.

او خود را نوازنده، نویسنده و همچنین سخنرانی که دانش و تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارد معرفی می‌کند.

فلسفه حیات

فلسفه حیات بر «امیدواری» و به اشتراک‌گذاری «امید» بنا شده است. امیدوار بودن، به معنی مثبت‌اندیشی محض و یا چشم بستن روی تراژدی‌هایی که انسان با آن‌ها روبه‌رو می‌شود نیست، بلکه «امید» یعنی دیدن هر احتمال... یعنی به جای نشستن در گوشه خانه و ناسزا گفتن به بدی‌ها؛ انجام دادن هر کار مفیدی که از دستت برمی‌آید.

وجود یک انسان در زندگی دیگران برای زنده نگه داشتن امید کافیست و شما می‌توانید همان انسان باشید. ابتدا «تو» تبدیل به «تو»ی دیگری می‌شود و تویی جدید زاده شده و نهایتاً به «ما» تبدیل خواهد شد.

در این مسیر؛ فلسفه «به جای ناسزا گفتن بر تاریکی؛ شمع را روشن کن» اتخاذ شده است.

همانطور که اساتیدم به من پیشنهاد دادند، امید است که با سهیم شدن آن شمع با دیگران وسیله‌ای برای روشن شدن شمع دیگران بشوم.

همانگونه که مولانا گفته است، یک شمع با روشن کردن شمع دیگر نور خود را از دست نمی‌دهد، بلکه وسیله‌ای برای از بین بردن تاریکی‌ها می‌شود.

پرسید: عشق شبیه کیست؟

گفتم: عشق به یک نی زن شبیه است

پرسید: اگر عشق به یک نی زن شبیه است پس ما چه هستیم؟^۴

گفتم: آری درست است! عشق به یک نی زن شبیه است و ما نی هستیم!

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش اول

به خاطر تو آمده‌ام

درد در وجود خود توست، می‌دانی؟

درمان هم در خود توست، نمی‌بینی؟

در جهانی بزرگ جا داده شده‌ای، آیا فکر می‌کنی موجود کوچکی هستی؟

۵

حضرت علی(ع)

زمانی در یکی از موزه‌های معروف اروپا، گران‌قیمت‌ترین الماس به نمایش عام گذاشته شده بود. دزدی که ماه‌ها چشم خود را به این الماس دوخته بود به راه‌های سرقت آن می‌اندیشید. او درباره‌ی هر قدم سرقت فکر کرده بود و نقشه‌ای با جزئیات بسیار کشیده بود. بالاخره تصمیم گرفت که نقشه‌اش را عملی کند. آن روز منتظر شد تا شب بشود. در ساعت مناسبی وارد موزه شد و دقیقاً همانطوری که برنامه‌ریزی کرده بود به راحتی به الماس رسید و موفق شد آن را بدزدد.

از همه‌ی درها یکی‌یکی گذشت اما به یکباره با یک نگهبان امنیتی مواجه شد. نگهبان ناشنوا بود. بلافاصله در سوتش دمید و به بقیه‌ی نگهبانان امنیتی هشدار داد.

جوی وحشت‌انگیز حکمفرما بود. خیلی نگذشته بود که مأموران امنیتی خود را رساندند؛ آیا فکر می‌کنید دزد می‌ایستد و به آمدن آن‌ها نگاه می‌کند؟ قطعاً نه! او به سرعت از محل فرار می‌کند. الماس در دست به کوچه‌ی تاریکی می‌گریزد. آنجا گدایی بی‌خانمان را می‌بیند که دراز کشیده و

خوابیده است. دزد الماس را درون جیب گدا انداخته و دوباره شروع به دویدن می‌کند. وقتی به کوچه می‌رسد با یک پلیس روبه‌رو می‌شود. دزد به سرعت دست به سلاح می‌برد اما پلیس زودتر دست به عمل شده و به او شلیک می‌کند و او همانجا می‌میرد. صبح که گدا از خواب بیدار می‌شود، بی‌خبر از اینکه گران‌قیمت‌ترین الماس در جیب پالتویش قرار دارد. حتی به ذهنش خطور نمی‌کند که نگاهی به جیبش بیندازد. روزها و هفته‌ها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند؛ اما گدا بدون اطلاع از حمل گنجی در جیبش، باز گدایی می‌کند. او به خوابیدن در کوچه‌های سرد ادامه می‌دهد زیرا تصور می‌کند جیب پالتویی که سال‌ها آن را به تن دارد خالی است. زمانی طولانی سپری شد، در نهایت گدا بی‌خبر از حمل الماس در جیبش مرد. لباس‌هایی که به تن داشت به قبرستان بی‌کسان انداخته شد. در طول حیات، او گران‌قیمت‌ترین الماس در جیبش بود اما لحظه‌ای هم به این فکر نیفتاد که نگاهی به جیبش بیندازد.



من برای یادآوری الماسی که فراموش کرده‌ای آمده‌ام

در جیب هر یک از ما یک، دو و یا تعداد زیادی الماس وجود دارد. ما صاحب پتانسیلی هستیم که به ما توانایی انجام دادن و تبدیل شدن به

چیزی که می‌خواهیم را می‌دهد؛ اما الماس‌هایمان را نادیده می‌گیریم و شاید به ذهنمان نمی‌رسد که به جییمان نگاه کنیم.

من برای یادآوری الماس‌هایت آمده‌ام.

در کنارت هستم تا تو را با تکه فراموش شده‌ات و یا تکه‌ای که هیچ‌گاه نشناخته‌ای آشنا کنم.

آمده‌ام تا تعادل را برای تو تشریح کنم.

چون این اولین قولی است که به اساتیدم داده‌ام.

اجازه بده تا برایت آموخته‌ها و تجربیاتم را شرح دهم.

از به هم رسیدنمان خوشحالم!

علم، دانستن خود است

علم، شناختن خود است

تو اگر خودت را شناسی

این چگونه علم‌آموزی است؟

یونس امره ۴

می‌دانستم روزی در مسیرم در تقاطعی به هم خواهیم رسید. چون هر دوی

ما مسافرین این جاده قدیمی هستیم. ما هر دو پرسشگریم.

چرا هر دو در زمان مشابه اینجا هستیم؟

در گذر میلیون‌ها سال از حیات دنیا، چرا مسیر ما در این برهه به یکدیگر

رسیده است؟

چرا هر دوی ما به این عالم فرستاده شده‌ایم؟

زندگی ما را هرگز هیچ یک از حیوانات و سایر مخلوقات تجربه نخواهند کرد.

هیچ یک نیازموده و یا نخواهد آزمود...

جستجو؛ جستجوی پیدا کردن خودت

حتماً برایت پیش آمده که در بعضی از روزها حتی برای بیدار شدن از خواب هم نتوانستی بهانه‌ای برای خودت پیدا کنی!

از هر روز بیدار شدن و انجام دادن کارهای تکراری عصبانی هستی. چون به‌نظرت تکرار کردن زندگی بی‌معناست.

چیزهایی که زمانی به تو شادی و خشنودی می‌دادند خیلی وقت است که دیگر نه طعم دارند و نه مزه. با خودت می‌گویی باشد یا نباشد فرقی نمی‌کند. چون این‌ها هم برایت بی‌معنا شده‌اند. خودت را خسته و بی‌رمق حس می‌کنی.

بعضی وقت‌ها دوست داری بگذاری و بروی.

گذاشتن و رفتن، باز کردن صفحه‌ای جدید، پاک کردن هر چیز و از ابتدا شروع کردن...

انسان‌ها تو را خسته می‌کنند. از چیدن استراتژی و قوی نشان دادن خودت به دیگران خسته شده‌ای. با خودت می‌گویی، چرا نمی‌توانم طوری باشم که واقعاً هستم و یا چرا نمی‌توانم طوری که می‌خواهم باشم؟

من اینجا هستم تا به تو در این جستجو کمک کنم چون کسانی که به من تعلیم دادند به شرط اینکه روزی به دیگران کمک خواهم کرد آموزش داده‌اند. اگر دانسته‌ای نفعی به دیگران نرساند، فایده‌ای ندارد مگر نه؟

می دانستم روزی با خواندن این سطرها احساس سبکی خواهی کرد.

منتظرت بودم

ای هم مسیرم

خوش آمدی!

از به هم رسیدنمان خوشحالم!

بابت سنگی که در دست دارم چقدر پول می پردازید؟

می خواهم داستان مختصری برایت بگویم. اگر این کتاب را خریدی و تو هم اعتقاد داری که در زندگی هیچ چیز اتفاقی نیست، به این معنی است که هر دوی ما با مشکلات مشترکی روبه‌رو بوده‌ایم. باور دارم که در داستان من، تکه‌هایی از خودت را خواهی یافت.

در این زندگی هیچ چیز اتفاقی نیست...

با خواندن کتابی که در دست داری به اتفاقی نبودن و دلیل اینکه چرا به اشخاصی برخوردی؛ پی می‌بری.

من زمانی که ۱۳-۱۴ ساله بودم فردی بدون اعتماد به نفس بودم. کودکی بودم که مدام در لاک خودش و در سکوت بود. نمی‌توانستم به کسی نه بگویم. در مدرسه برای پاسخ دادن به سؤالاتی که جوابشان را می‌دانستم، نمی‌توانستم دستم را بلند کنم، چون خجالت می‌کشیدم. از اینکه دیگران چه فکری در مورد من کنند بسیار متأثر می‌شدم. انتقادات دیگران را روزها به ذهنم قلاب می‌کردم، در درون خودم می‌جنگیدم و با زندگی قهر می‌کردم. خودم را کودکی می‌دیدم که بی‌استعداد بود و هیچ کاری نمی‌توانست انجام بدهد. اما باز هم به وجود پتانسیلی در خودم باور داشتم.

اینطور بگویم، اگرچه نمی‌دانستم چه پتانسیلی در من وجود دارد اما لحظاتی بود که با قلب کودکانه‌ام وجودش را حس می‌کردم. هر کس با استعدادی به دنیا می‌آید اما منتظر تأیید دیگران می‌شود تا این پتانسیل را به عرصهٔ ظهور برساند.

حال آنکه تنها چیزی که تو احتیاج داری راهنمایی است نه تأیید! در این سفر؛ انتظار اینکه دیگران ارزش تو را بدانند و اتکا به اینکه آن‌ها به استعداد درونی تو جان ببخشند، بزرگ‌ترین اشتباهی است که می‌توانی دچارش شوی.

انسان خیلی وقت‌ها متوجه این چیزها نیست و برای دانستن ارزش خود به راهنمایی یک استاد احتیاج پیدا می‌کند.

برای آسان‌تر فهمیدن چیزی که گفتم، می‌خواهم داستانی برایت تعریف کنم.

روزی، استادی خواست تا شاگردی که سالیان سال تربیتش کرده بود را بیازماید. سنگ طلایی‌رنگی را به دست شاگردش می‌دهد و می‌گوید: «پسرم! این را بگیر. به اصناف مختلف نشان بده و بپرس چقدر بابتش پول می‌پردازند و بعد آن را به یک جواهرفروشی ببر. سنگ را به کسی نفروش. کافی است بدانی هر کس چه قیمتی برایش می‌گذارد.»

شاگرد برای انجام تکلیفش شروع به گشتن در بازار کرد. او ابتدا وارد بقالی شد و پرسید: «آقا برای این سنگ چه قیمتی می‌گذاری؟»

بقال که از برق زدن سنگ خیلی خوشش آمده بود سنگ را دستش گرفت و اطرافش را نگاه کرد و گفت: «برای این یک لیره ^۷ به تو می‌دم.»

شاگرد بعد از بقالی به سمت خیاطی رفت. خیاط هم وقتی دید سنگ مثل مروارید برق می‌زند آن را در دستش گرفت و گفت: «سنگ زیبایی به نظر می‌رسه؛ من از این می‌تونم در لباس‌هایی که برای زن‌ها می‌دوزم استفاده کنم. بابتش بیست لیره به تو می‌دم».

شاگرد خیلی تعجب کرد، سنگی را که بقال یک لیر برایش قیمت گذاشته بود، خیاط بیست برابرش را می‌پرداخت. او از خیاط تشکر کرد و بیرون آمد. مستقیم نزد جواهرفروش رفت. جواهرفروش به محض اینکه سنگی که در دست پسر بود را دید، از جایش پرید و با حیرت از پسر پرسید: «جواهری به این ارزشمندی رو از کجا پیدا کردی؟ براش چند لیره می‌خوای؟»

شاگرد بدون اینکه بداند چه باید بگوید گفت: «شما براش چقدر می‌پردازید؟»

جواهرفروش بلافاصله گفت: «من برای این صد هزار لیره می‌دم. اصلاً بابتش هر چقدر که بخوای می‌دم.»

به محض اینکه شاگرد گفت نمی‌توانم بفروشم؛ با اصرار گفت: «این سنگ رو به من بفروش، بابتش مغازه، خونه و حتی زمین‌هام رو به تو می‌دهم.» شاگرد گفت که این سنگ امانت است و اجازه فروش آن را ندارد. او سنگ را گرفت و آنجا را ترک کرد. در حالی که خیلی گیج شده بود، بلافاصله نزد استادش بازگشت. اتفاقات را همان‌گونه که بود برای استادش توضیح داد.

از این رو استاد پرسید: «بگو ببینم، از همه اینا چه درسی گرفتی؟»

شاگرد گفت: «خیلی سردرگمم استاد، نمی‌دونم چی بگم، خیلی گیج شدم.»

استاد گفت: «بین پسر... ارزش هر چیزی رو فقط کسی می‌دونه که اهلش باشه.»

هر چیز نزد کسی که بهایش را می‌داند، ارزش می‌یابد.

از این رو در زندگی هرگز اجازه نده دیگران در مورد تو تصمیم بگیرند، اگر کسی تو را بی‌ارزش خطاب کرد؛ خود را بی‌ارزش حساب نکن چراکه «قدر زر زرگر شناسد قدر گوهر گوهری».

آشنایی با جواهرفروش

وقتی ۱۵ ساله بودم با یک جواهرفروش آشنا شدم یعنی با یک استاد. او به زندگی من با حمایتش جهت داد، مرام صوفیگری را برایم روشن کرد. فرایند بیداری قلبم نیز به واسطه او آغاز شد. داستان آشنایی‌ام با آن استاد یکباره اتفاق نیفتاد و تمام نشد. می‌دانی که هر چیز یک فرآیند، زمان مناسب و حتی تاریخچه‌ای برای خود دارد.

وقتی بچه بودم هر زمان که حس بدی داشتم به داستان‌های رادیویی گوش می‌دادم. آن زمان‌ها داستان‌های رادیویی وجود داشت. با آن‌ها برخورد کرده‌ای یا نه؟ نمی‌دانم!

من با گوش کردن به آن برنامه‌ها، به اتفاقاتی که در داستان‌ها رخ می‌داد در ذهنم جان می‌بخشیدم و در خیالم نظاره‌گرشان بودم. چون کودکی من در بورسا گذشته بود، به مقبره حضرت افتاده ^۱ که استاد عزیز محمود

خدایی^۹ بود و همچنین مقبره حضرت امیر سلطان^{۱۰} نزدیک بودم، زمانی که حس بدی داشتم آنجا رفته و نفس تازه‌ای می‌یافتم. همیشه آرزو داشتم که کاش زنده بودند، کاش می‌توانستم آن‌ها را ببینم و مرا نیز راهنمایی می‌کردند. دعا می‌کردم که روزی من هم استادی همچون این اولیای ارزشمند داشته باشم. فقط از اینکه چگونه چنین استادی را بیابم چیزی نمی‌دانستم. با وجود اشتیاق زیاد من استاد سر راهم قرار نمی‌گرفت. خودخوری می‌کردم و حس می‌کردم در این دریای بی‌کران دانش مانند قایق کوچکی‌ام که مسیرش را نمی‌داند. روزی با این سخن مولانا مواجه شدم:

با جستجو پیدا نمی‌شود

اما آنان که یافته‌اند همیشه جستجوگران بودند.

درست آن زمان فهمیدم که باید به جستجو کردن ادامه بدهم. از جستجو کردن نباید خسته شوم. قطعاً روزی با او روبه‌رو خواهم شد. در حقیقت، خالق زمان مناسب را می‌داند.

یک روز برای شنیدن نوای نی و دیدن مراسم سماع با دوستم به درگاه رفتم. یک نی‌زن پیر در درگاه بود. به قدری از او تأثیر گرفته بودم که آغاز دمیدن نی برای من هم به لطف او بود.



نوی نی بسیار زیبا بود و در قلم طنین انداز می شد. نی زن فقط در نی فوت نمی کرد بلکه خودش هم با آن همراه می شد، گویی با نی یکی می شد، بدنش را اینجا گذاشته و خودش به عالم ناشناخته ای می رفت. نظاره کردن او، وضعیتی وصف نشدنی برای من بود. یک غوغای درونی بود.

تصنیف نی که تمام شد همه به طرف نی زن رفتند تا به احترام دستش را ببوسند. در این زمان بود که فهمیدم هنر او تنها نواختن نی نیست. در اصل او استاد بسیار ارزشمندی است.

من و دوستم با صبر و حوصله منتظر شدیم تا جمعیت پراکنده شوند. اطراف نی زن که خلوت شد متوجه حضور ما شد، با صمیمیت طوری که بخواهد بگوید می توانید نزدیک بیایید به ما اشاره کرد. نگاهش کردم، نگاه پرمعنا و لبخند زیبایش مرا مست می کرد، انگار به خودش دلبسته ام می کرد.

همان طوری که انسان‌ها می‌گویند فلانی انسانی پاکروست؛ او نیز دقیقاً پاک، روشن و زلال بود.

اولین چیزی که به او گفتم این بود: «من هم می‌خوام مثل شما نی بزنم». سرش را طوری که بخواهد بگوید متوجه شدم؛ تکان داد. بعد گفت: «نی، کار صبره. در این سن می‌تونی این همه صبوری کنی؟»

بعدها فهمیدم در واقع زمانی که این سؤال را از من می‌پرسید، می‌دانست که می‌توانم!

امروز من هم در تعلیم شاگردانم، عزمشان و اینکه چقدر می‌توانند تلاش و صبوری کنند را در برق چشمانشان به راحتی می‌بینم.

ظاهراً توانسته بودم اشتیاقم به یادگیری نی را با حالت و رفتارم به او نشان بدهم، چرا که استاد روز بعد مرا پیش خود خواند و گفت: «در این ساعت به جایی که می‌گم بیا.»

خیلی خیلی خوشحال شده بودم. هم قرار بود نواختن نی را یاد بگیرم و هم به استادی برخوردی بودم که زمانی که به برنامه‌های نی‌نوازی در رادیو گوش می‌کردم آرزویش را داشتم.

روز بعد با هیجانی شگرف به جایی که استاد گفته بود رفتم. خانه‌ای چوبی در شهرک اوستی در حوالی شهر بوسا. وقتی در را می‌زدم قلبم تالاپ تالوپ می‌کرد. دختر خنده‌روی زیبایی از من استقبال کرد. ظاهراً نوزده یا بیست ساله بود. یک لحظه حس کردم باید او را آבלا ^{۱۱} صدا کنم. هنوز خیلی کوچک بودم. دختری ساکت و ظریف بود. بیانی آهسته داشت و حال و هوای آرام‌بخشی داشت. سریع خودم را به او معرفی کردم. وارد سالن

کوچکی شدم. بخاری ذغالی که قوری مسی روی آن قرار داشت روشن بود. نه فقط دستانم را که قلبم را نیز گرم می کرد. تواضعی در خانه حس می کردم که حس معنوی خاصی به من می داد. کم کم متوجه شدم که آنجا احساس غریبی نمی کنم. روی تشکی نزدیک بخاری نشستم و منتظر شدم. مدتی بعد استاد آمد. برای احترام سریع بلند شدم. گفت: «بنشین پسر...»

او هم روی تشک روبه روی من نشست و به من نگاه کرد. گفت: «قبل از هر چیز باید با هم به توافق برسیم. من نمی توانم اصول نی زنی رو به تو یاد بدم اما می توانم صبر و عزم رو یادت بدم و راهنمات باشم تا بتونی پتانسیل درونی ت رو بیرون بکشی. در مورد اینکه با احساس نی بزنی بهت توصیه هایی می کنم. بقیه اش کار خودته. من دخالت نمی کنم. خودم رو به موسیقیدان نمی دونم. من به نی زنم. فقط دنبال اینم که در اسرار نی بدمم. استاد بزرگ مولانا می گه:

سر من از ناله من دور نیست

لیک چشم و گوش را آن نور نیست

من هم این رازها را برای دیگران و هم برای دل خودم با نی می نوازم. هر کس به نسبت باز بودن قلبش رازها رو دریافت می کنه. البته که فقط شنیدن هم کافی نیست. شنیدن، وسوسه ای لحظه ای. باید بعد از شنیدن اسرار اونا رو در زندگی خود اعمال کنی. باید دنباله روی اونا بشی. شمس زمانی که شروع به نواختن رازها برای مولانا کرد، مولانا برای شنیدن ادامه اونا از همه زندگی و مال و ملکش دست کشید. هر انتخاب؛ به معنی دست

کشیدن از چیزهای دیگه است. برای چیزی که می‌خوای، حاضری از چه چیزهایی دست بکشی؟»

کاملاً متوجه سخنانی که استاد می‌گفت نمی‌شدم اما تحت‌تأثیر قرار می‌گرفتم. آن زمان صاحب آگاهی‌هایی که لازم بود تا گفته‌هایش را درک کنم نبودم؛ ولی روحم با او انس گرفته بود. دقیقاً مثل گوش کردن به نی، نی هم اسرارش را بیان می‌کند. البته حتی اگر صدایش را بشنوی باز هم نمی‌توانی آنچه که بیان می‌کند را در قالب کلمات بریزی. باز هم فقط روح با این آوا تغذیه می‌شود. اسرار، حال روح تو را خوب می‌کند چون این اسرار آنجا گشوده می‌شوند.

استاد، انسانی صبور بود او مرا روبه‌روی خود نشاند و طوری صمیمی به صحبت کردن با من ادامه داد که گویی فردی بالغ هستم.

از من پرسید: «می‌دونی چرا نی اسرار رو آشکار می‌کنه؟ طرفداران مولانا می‌گن "نی حامل رازهاست". فرزندم می‌تونی حدس بزنی این حرف از کجا نشأت می‌گیره؟»

طوری که انگار از نگاهم فهمیده باشد که چیزی نمی‌دانم به صحبت خود ادامه داد:

«حضرت محمد(ص) بعد از معراج که بالاترین قسمت تکامل بود، به درک بسیاری از رازها نائل گردید. روزی داشت در مورد این اسرار فکر می‌کرد که حضرت علی(ع) وارد شد و پرسید: "سرورم شما رو بسیار پر فکر و مشغله می‌بینم، آیا مشکلی پیش اومده؟"

حضرت محمد(ص) گفت: "نه مسئله‌ای نیست. به اسراری که بهم گفته شده فکر می‌کنم."

حضرت علی(ع) بسیار تحت‌تأثیر این حرف قرار گرفت، پرسید: "امکان دارد که بخش کوچکی از این اسرار رو با من هم در میان بذارید؟" پیامبر ابتدا مخالفت کرد، اما زمانی که برق چشمان او را دید، اشاره کرد تا در کنارش بنشیند و شروع به تعریف کرد.

حضرت علی(ع) بعد از شنیدن حرف‌های حضرت محمد(ص) دچار حالتی خروشان مثل موج شد. طوری که نمی‌تونست سرجایش بنشیند، برای بیرون رفتن از حضرت محمد(ص) اجازه گرفت. طوری قلبش به فشار آمده بود که دلش می‌خواست فریاد بزنه. می‌خواست این اسرار رو در کوچه‌های مکه قدم‌زنان به گوش همه انسان‌ها برسونه. تنها در اون صورت درونش آرام می‌گرفت ولی نمی‌تونست این کار رو بکنه.

خب از اسمش پیداست؛ چیزهایی که بار شنیدنش رو به جان خریده بود "اسرار" بود. چیزهایی که برای هر کسی قابل فهم نیست و مسئولیت‌هایی دارد. ولی خب این سیل سرریز را چه باید می‌کرد؟ کجا می‌تونست بارش رو خالی کنه؟

در همین حال بود که فکری به ذهنش رسید. از مکه بیرون رفت و چاهی خشک پیدا کرد. چیزهایی که شنیده بود را با فریاد در چاه تعریف کرد. بالاخره سبک‌تر شد. حضرت علی(ع) اسرار درونش رو همان‌طوری که بود برای چاه بازگو کرد. این بار اسرار در چاه خشک تأثیر کرده بود. اون لحظه چاه خشک با دریافت این اسرار به جنبش افتاد، گویی که انگار درونش

می‌جوشه. چاه بعد از شنیدن سرّ «عشق» شروع به پر آب شدن کرد. آب بالا و بالاتر اومد، طوری که به نیزارهای اطراف جاری شده و اونا رو سیراب کرد. بدین‌صورت اسراری که چاه در درونش داشت به نیزارها سرایت کرد. چاه آرام گرفت اما بار رازها روی نی‌ها افتاد.

یه روز بهاری چوپانی که از اطراف چاه می‌گذشت متوجه شد که وقتی باد به شاخه‌های نی برخورد می‌کنه صدایی زیبا و نالان به گوش می‌رسه. او بلافاصله یک شاخه نی رو جدا کرده و نگه داشت تا خشک بشه. بعد روی تنه اون سوراخ‌هایی ایجاد و شروع به دمیدن کرد.

یک روز که حضرت محمد(ص) و حضرت علی(ع) در حومه شهر به گشت و گزار مشغول بودند صدای نی زدن چوپان رو شنیدند. حضرت محمد(ص) از حضرت علی(ع) پرسید: "تو اسراری که بهت گفته بودم رو با کسی در میان گذاشتی؟" حضرت علی(ع) هم برای او موضوع را تعریف کرد. گفت که به چاهی خشک رفته و خودش را درون آن خالی کرده بود. حضرت محمد(ص) که بقیه اتفاقات دست‌گیرش شده بود به سمت نوای نی خیره شد و گفت: "این نی، تا قیامت اسرار منو برملا می‌کنه، اما فقط کسانی که قلبشان گشوده شده است خواهند توانست اون رو دریابند." فرزندم، برای این صوفی‌ها به نی، حامل اسرار می‌گن. ^{۱۲}»

از شنیدن داستانی که استاد برایم تعریف کرد خیلی تحت‌تأثیر قرار گرفته بودم، این نکته که نوای نی چگونه تأثیر شگرفی روی انسان می‌گذارد را درک کرده بودم.

دختر خنده‌رویی که در را برایم باز کرد در این فاصله وارد سالن شده بود. از قوری‌ای که روی بخاری می‌جوشید برای استادم چای دم‌کشیده‌ای ریخت و به من هم یک چای تعارف کرد. استادم نی را گرفت و شروع به دمیدن کرد. بلافاصله داستانی که تعریف کرده بود به یادم آمد. دیگر صدای ناله‌ی من برای من معنا و مفهوم بسیار بزرگی در خود داشت. هر چند هنوز اسرار حضرت محمد(ص) را نمی‌فهمیدم اما می‌دانستم که نی اسرار او را بیان می‌کند. دیگر من هم عاشق نی شده بودم. در این زمان سخن مولانا در ذهنم می‌چرخید:

سر من از ناله من دور نیست

لیک چشم و گوش را آن نور نیست

استاد نی را روی پاهایش گذاشت و سپس با لبخند پر مهری نگاهم کرد و گفت: «فرزندم! درون هر کسی اسماء الهی وجود دارد. در هر کسی یکی از اسماء برجسته‌تر از بقیه است. چیزی که مهمه اینه که تو اون اسماء رو پیدا و بیدارش کنی تا روح تو به تعادل برسونی. اون وقت می‌تونی هدف از به دنیا اومدن رو بفهمی.»

خیلی به هیجان آمده بودم. چه کسی دوست ندارد از هدف زندگی خود با خبر بشود؟

پرسیدم: «خب چه جوری می‌تونم اینو یاد بگیرم؟»

گفت: «صبر داشته باش، عجله نکن. هنوز خیلی جوونی، تا جواهرات رو بیابی و خودت رو پیدا کنی؛ زمان می‌بره. از طرفی قرار نیست تنها استادت در این دنیا، من باشم. راهنماهای زیادی راهنمات خواهند بود. البته مدت

زمان این سفر بسته به خود فرد تغییر می‌کند. چه بسا کسی توی زمان کمی به اسماء درونی و تعادل روحی برسه و برای دیگری زمان بیشتری نیاز باشه.

سخنی به شمس تبریزی نسبت داده شده که می‌گه:

"از سختی‌ها و تلخی‌ها فرار نکن، هر ماما می‌داند که بدون درد زایمانی صورت نمی‌گیرد. برای اینکه از درونت، تویی جدید و تازه به میان بیاید، باید برای مقابله با دردها، سختی‌ها و موانعی که مقابلت قرار می‌گیرند حاضر باشی."

حاضری فرزندم؟»

با بیانی قاطع گفتم: «حاضرم.»

در ذهنم داشتم به این فکر می‌کردم که برای درکش تلاش می‌کنم و هر چیزی را سریع یاد می‌گیرم. اما این‌طور نشد. «آگاهی» نیاز به سفری در قلب دارد که باید طی شود.

ادراک چیزهایی که دریافتم، درونی کردنشان و گنجاندنشان در زندگی سال‌ها زمان برد. اگر بپرسی: «تمام شد؟» می‌گویم: «نه! من هنوز هم به یادگیری، بزرگ شدن و بهبودبخشی خودم ادامه می‌دهم. این راه طوری است که وقتی بگویی تمام شد از نو شروع می‌شود.»

این سخن استادم را در هیچ برهه‌ای از زندگی فراموش نکردم. هر قدمی که برمی‌دارم را مدیون این سخن استادم هستم که راهبر من شد:

«گفتن من کامل شدم، من مُردم است.»

هر هفته پیش استاد می‌رفتم. هر بار داستانی جدید گفته و آگاهی‌های جدیدی به من می‌داد. با شنیدن آن‌ها هم روحم را تغذیه می‌کردم و هم چیزهای جدیدی می‌آموختم. همچنین در بورسای دوره آموزشی نی پیوستم. اصول و تکنیک فنی نی‌نوازی را آنجا یاد می‌گرفتم و آموزش‌های روحانی را با استاد می‌گذراندم.

زمانی که در نی می‌دمیدم، او گاهی مرا متوقف و در جهت نواختن با احساس‌تر و درونی‌تر راهنمایی می‌کرد تا دلنشین‌تر بنوازم.

او به من می‌گفت: «چشمات رو ببند. چشمات رو ببند فرزندم! تا هیاهوی عالم و سیاهی‌ها فکر و روح رو پریشون نکنه. تصور کن که در حضور مولانا هستی و مولانا می‌خواد به تو چیزی بگه. فقط یه کلمه بهت می‌گه. بشنو فرزندم که بهت چی می‌گه».

بعد از من می‌پرسید: «مولانا بهت چی گفت؟»

به گفته استاد عمل می‌کردم. چشمانم را می‌بستم و تصور می‌کردم. بعد اولین کلمه‌ای که از مولانا می‌شنیدم را بازگو می‌کردم.

مثلاً می‌گفتم: «آرامش!» و استاد می‌گفت: «خب بگو ببینم آرامش یعنی چی؟ به جای کلمات با نی بهم جواب بده و خودت رو رها کن. تو فقط در نی بدم و خودت رو تسلیم نوای نی کن، باهاش یکی شو، ادامه‌ش خود به خود اتفاق می‌افته».

در سایه تمریناتی که هر هفته با نی انجام می‌دادیم، توانایی سخن گفتن با نی افزایش می‌یافت. حتی این روزها هم دوست دارم برای بیان احوال درونی خودم از نی بهره ببرم.

قدرت کلمات کم است، احساسات انسان را ناقص بیان می‌کند. حتی برای نشان دادن گوشه‌ای از احساساتمان هم کافی نیست. از این رو من هرچه از دلم بگذرد را با نی ابراز می‌کنم.

برای تو هم آرزو می‌کنم که بتوانی یک روز به وسیله نی صحبت کنی، همسفر من!



ماههایی که با استاد گذشت

به این صورت ماه‌ها سپری شد. یک سالی می‌شد که با استاد شروع به تمرین کرده بودیم. اما من دیگر، آدم سال‌های قبل نبودم. حتی «من

دیروز» هم نبودم.

چه چیزهایی در من تغییر کرد؟

اول استعدادم در موسیقی که درونم داشتم به ظهور رسید. در کنار نی آموزش پیانو را هم شروع کردم. چون در خانه پیانو نداشتیم با ارگ‌های ارزان تمرین می‌کردم. دو روز در هفته، به کلاس پیانو در شهرداری می‌رفتم. طوری پیشرفت کردم که بعد از چهار سال، به جوانان همان دوره‌ها پیانو تدریس می‌کردم. خودم هم از آشکار شدن استعدادی که در من بود حیرت‌زده بودم. بعد از آن نویسندگی را شروع کردم. من که قبلاً برای نوشتن یک صفحه از تکالیفم به فشار می‌افتادم دیگر افکارم را راحت روی کاغذ می‌ریختم. پشت سر هم داستان‌هایی می‌نوشتم. بعد به نوشتن نمایشنامه پرداختم. حتی تئاتری روی صحنه بردم و آنقدر پیشرفت کردم که یکی از اجراهایم در فستیوال بین‌المللی تئاتر به صحنه رفت. اعضای صفحه‌ای که در فیسبوک باز کرده بودم تا نوشته‌ها، اندوخته‌ها و تجربیاتم را در آن به اشتراک بگذارم، به دو میلیون نفر رسید. با گذشت زمان توانایی سخنرانی‌ام هم بهبود یافته بود. بیست‌ودو ساله بودم که شروع به برگزاری سمینار در دانشگاه کردم. همان هاکنی که در مدرسه نمی‌توانست دستش را برای جواب دادن به سؤالاتی که جوابشان را می‌دانست؛ بلند کند، حالا، در سالن‌های بزرگ، ساعت‌ها برای صد نفر صحبت می‌کرد.

در خانواده من نه موزیسینی بود، نه نویسنده‌ای و نه سخنرانی. اگر به من می‌گفتند که از عهده تمام این‌ها برمی‌آیم نمی‌توانستم باورش کنم، چون

نمی‌دانستم چگونه پتانسیل به خواب رفته درونم را بیدار کنم. اگر منطقی فکر می‌کردم که در خانواده‌ام نه موزیسینی بود نه نویسندگی و نه سخنرانی، نباید رسیدن به هیچ کدامشان را تصور می‌کردم. حال آنکه یک استاد توانست دنیایم را تغییر دهد. او مرا با «من درونم» آشنا کرد. راهنمای من شد تا پتانسیلم را بیدار کنم. پیشگام شد تا استعدادهایم را بروز دهم. در سایه جهت‌دهی‌هایش به من در راه معنوی، توانستم تغییرات بزرگ و اساسی در خودم ایجاد کنم. استعدادهایی در من بروز می‌کرد که قبلاً حتی متوجه نبودم که دارمشان. بعد روحانی من شروع به متعادل شدن کرد. خب، استادم راه را به من نشان داد. او چه چیزهایی به من یاد داد که تا این حد تغییر کردم؟

مشخص است. تکنیک‌هایی از او می‌آموختم که تعادل روحی ایجاد می‌کردند. او مدام می‌گفت خدای بلندمرتبه در هر چیزی تعادل می‌خواهد.

۱۳

لطفاً هنگام خواندن این کتاب عجله نکن. چون اگر عجله کنی، دیر خواهی کرد! و دانش را نمی‌توانی فراگیری. توصیه می‌کنم با هضم مطالب مراحل را پله به پله طی کنی.

هدف تمام کردن کتاب در اسرع وقت نباشد، بلکه درک و درونی کردنش را هدف قرار بده.

من برای گفتن آماده‌ام، اگر تو هم آماده خواندن، به این معنی است که هر دوی ما راهی زیبا را خواهیم پیمود. استادی که راهبر من بود، وقتی در

معنویات را برایم باز کرد در عوض آن چیزی از من خواست: «یک روز تو هم این در را به روی دیگران باز کن!»

قولی که به او دادم را هرگز فراموش نکردم. سال‌ها بعد بزرگ‌ترین هدف من هم، کمک کردن به دیگران شد. نوشتن این کتاب برای تحقق بخشیدن به درخواست استادم است و اینکه بتوانم دری در جهت رشد انسان‌های دیگر باز کنم و بتوانم آن‌ها را از پتانسیل و استعدادهایی که در درونشان است، آگاه کنم.

طبق داستانی که در ابتدای کتاب برایت تعریف کردم؛ توجه هر کس به الماسی که در جیب دارد بسیار مهم است، چراکه این یک آزمون است. به همین دلیل، این آگاهی به دست ما انسان‌ها در این دنیا رسیده است. از روح او بر ما دمیده شد. به عنوان بنده، بزرگ‌ترین تکلیف ما حیات بخشیدن به روحی است که خالق در ما دمیده است. یعنی آماده کردن بستر بروز استعدادهایی که به ما بخشیده شده است.

نمی‌توانی بگویی که در من جواهر نیست. بی‌خبر بودن از داشتن استعدادها دلیل نمی‌شود که صاحبشان نباشی. شروع کن و نگاهی به جیب‌هایت بینداز. آنجا الماس خواهی یافت.

هاکان! ابتدا از پوسته‌هایت رها شو



یک روز که به نی‌نوازی استادم گوش می‌کردم، از او پرسیدم: «استاد! روزی منم می‌تونم مثل شما نی بزنم؟ مثل شما خوب حرف بزنم؟ منم می‌تونم انقدر در صلح و آرامش باشم؟»

استاد به من نگاه کرد و با تبسم گفت: «البته که می‌تونی؛ اما اول باید از پوسته‌ها ت رها بشی.»

کامل نفهمیده بودم که می‌خواهد چه بگوید، اما از شنیدن اینکه من هم می‌توانم بسیار خوشحال شده بودم.

از من پرسید: «از سفر شاخه نی که از نیزار شروع شد چیزی می‌دونی؟»
استاد خودش نی‌هایی که با آن‌ها می‌نواخت را می‌ساخت. به بیان نی
زن‌ها؛ نی خودش را می‌گشود. نی زن‌ها این‌طور بیان نمی‌کنند که نی را
می‌سازند؛ به جای آن می‌گویند که نی‌های خود را می‌گشایند. استادم از
جایش بلند شد و به اتاقی که به آن آتلیه می‌گفت رفت و من هم به
دنبالش رفتم و نظاره‌گر او شدم.

گفت: «حالا زمانش رسیده بهت مسیر دشواری که یه شاخه نی ازش عبور
می‌کنه رو بگم. خوب گوش کن فرزندم! چون توی این داستان رازهای
عمیقی نهفته است. وقتی این داستان رو می‌شنوی و بعدها بهش فکر
می‌کنی چیزهای جدیدی رو درک خواهی کرد.

قطعاً حکمتی داره که مثنوی مولانا که هفتصد سال پیش نوشته شده،
هنوز هم همه جای دنیا خونده می‌شه. حضرت مولانا با گفتن "بشنو از
نی" شروع به صحبت کرده. به هجده بیت اول مثنوی "نی‌نامه" گفته
می‌شه. مولانا هجده بیت اول رو شخصاً با قلم خودش نوشته. بقیه
قسمت‌های مثنوی رو مولانا گفته و حسام‌الدین چلبی نگاشته. برای همین
بین مولویون "نی‌نامه" یعنی هجده بیت اول مثنوی بسیار ارزشمنده. اگر
یادت باشه، با تو در مورد اینکه نی حامل رمز و رازه صحبت کرده بودم. در
کنار چیزی که به تو گفتم به نظرت چرا مولانا با اصرار به نی تأکید
می‌کنه؟ چرا نی در فلسفه تصوف انقدر اهمیت داره؟ جوابش اینه که نی
خیلی به انسان شباهت داره. سفر نی خیلی با سفر انسان همپوشانی داره.

کمال نی؛ یعنی رسیدن شاخه نی به کمال خود، رسیدن انسان به کمال رو بیان می‌کنه، به نوعی مسیر تکامل آدمی رو شرح می‌ده.

حالا تو رو به یه سفر می‌برم. یه شاخه نی از چه راههایی عبور می‌کنه تا به یه نی نالان تبدیل بشه؟» استاد یک شاخه نی به دست گرفت و به من نشان داد. معلوم بود تازه چیده شده است. سبزرنگ بود.

گفت: «نگاه کن فرزندم. قطعاً تو در مناطق گرمسیر از این نی‌ها دیدی. نی‌ها، ویژگی خاصی ندارن. هیچ چیزی ندارن که به درد بخور و قابل استفاده باشه. غیر قابل خوردن، غیر قابل آشامیدن و توی ساختن خونه هم استفاده نمی‌شن. تو مناطق باتلاقی به خودی خود رشد می‌کنن و فصلش هم که برسه می‌میرن و از بین می‌رن. فقط زمانی که یه استاد نی، شاخه نی رو به دست می‌گیره، برای نی سفری خیلی مهم و با ارزش شروع می‌شه.

استاد نی، وقتی شاخه نی رو از نیزار جدا می‌کنه سفر نی آغاز می‌شه. پرهیز؛ اولین قدم سفر نی با درد جداییه. با دست کشیدن و جدایی به راه می‌افته. یادت باشه گفتم که هر انتخاب؛ به معنی دست کشیدن از چیز دیگریه. انسان باید بدونه که اگر این راه رو برمی‌گزینه باید از بعضی چیزها دست بکشه.

من تا ادامه داستان نی رو می‌گم، تو هم به سرنوشت شاخه نی و تشابهش با زندگی خودت توجه کن. شاخه نی وقتی از وطنش چیده شد، ابتدا برای مدتی توی انتظار می‌مونه. بلافاصله مورد استفاده قرار نمی‌گیره. نی بعد از اولین جدایی صبر کردن رو یاد می‌گیره. انتظار... انتظار... و باز انتظار...»

استاد شاخه نی دیگری به دست گرفت. به نظر می‌رسید چند روزی زودتر از نی قبلی چیده شده بود. رنگش هم به میزان اولی سبز نبود. او به صحبت‌هایش ادامه داد و گفت: «اما برای شاخه نی راه تموم نشده. حالا نوبت به پوسته‌های ضخیم روی نی می‌رسه. پوسته‌های ضخیمی که به خوبی دور نی تنیده شدن توسط استاد نی گرفته می‌شه. این روند برای آدمی توی زندگی به معنی رها شدن از آگوها^{۱۴}، ترس از حرف دیگران و آگاهانه رها شدن از منیت‌هاشه». بعد از این حرف، استاد شروع به گرفتن پوسته‌های سخت نی کرد. چقدر پوست‌های ضخیم روی اون بود!!

استاد تا پوسته‌های نی را جدا کرد، خود نی نمایان شد.

استاد گفت: «نی به محض اینکه از پوسته‌هاش جدا می‌شه خودش رو نشون می‌ده. انسان هم توی سفر صوفیانه خودش یعنی راهی که به سمت کمالش می‌ره باید اول با رها شدن از منیت‌ها و آگوهاش راه بیفته. اولین قدم رها شدن از آگوهاست. خودت شونده! تو وقتی که خودت نیستی، به خود حقیقت دست پیدا نمی‌کنی. پس چطوری در این راه می‌تونی پیش بری؟ برای همین از پوسته‌هاش رها شو. شاخه نی که از پوسته‌هاش رها شد، باز هم مدتی به انتظار گذاشته می‌شه. منتظر می‌مونه.... منتظر می‌مونه.... و صبرش بیشتر می‌شه. بعد وارد مرحله بعدی می‌شه. داخل شاخه نی پره، استاد نی با فلزی گداخته درون نی رو خالی می‌کنه، نی رو گشوده، سوراخی عمیق درونش ایجاد و نی رو تهی می‌کنه. به این صورت "هیچ شدن" آغاز می‌شه».

استاد فلزی به دست گرفت و شروع به ایجاد سوراخ در نی کرد. مدتی بعد فلز گداخته، از طرف دیگر نی بیرون آمد. به این صورت درونش پاک شد. بعد نی خالی شده را به من نشان داد و گفت: «نگاه کن؛ این "هیچ" شده».

نی، دیگر شروع به بیان مفهوم «هیچ شدن» در تصوف کرده بود. خالی شدن درون نی برابر با مفهوم هیچ شدن در تصوف است. سخنی وجود دارد که به شمس تبریزی نسبت داده شده است. شمس تبریزی می گوید:

«در این دنیا وقتی همه تلاش می کنند تبدیل به چیزی بشوند تو هیچ شو... مسکنت همیشه در هیچی باشد. انسان نباید فرقی با گلدان داشته باشد. چیزی که گلدان را سر پا نگه می دارد نه شکل بیرونی، بلکه هیچی درونش است. دقیقاً همانند آن، چیزی که آدمی را تبدیل به انسان می کند؛ منیت های او نیست، بلکه آگاهی از هیچ بودن است.»

در ادامه استاد گفت: «این هم مرحله تازه ای. پسرم استاد نی با فنی گداخته هفت سوراخ روی تنه نی ایجاد می کنه. فقط با ایجاد این سوراخ ها نغمه های الهام شده به قلب می تونن بیرون بیان. در آخر بلوغ نی و مرشد شدنش، قطعه فلزی به نام سری به نی وصل می شه.

شاخه نی از پوسته هاش جدا شد، درونش خالی و تبدیل به هیچ شد، هفت سوراخ روی تنش ایجاد شد و به کمال رسید. شاخه نی ای که فکر می کرد با جدا شدنش از نیزار مُرده و تمام شده و مدام از خود می پرسید: برای چی انقدر درد کشیدم؟ وقتی با نفس شیرین یه نی زن شروع به بیان نغمه های

نالان می‌کنه، تازه می‌فهمه که اینقدر درد، اضطراب و تحمل سختی بیجا نبوده. دیگه حتی خود نی هم از خودش تعجب می‌کنه! با خودش می‌گه: "هیچ یک از دردهام برای سردرگم شدنم نبود، همه چیز برای به بلوغ رسیدن و کمال بود". بشر هم از این جنبه خیلی به نی شبیهه. انسان هم وقتی از منیت و آگوهاش رها شد، به آگاهی هیچ بودن می‌رسه و از هفت مرحله نفس عبور می‌کنه. همون‌طور که در قرآن آمده: "ما از نفس خود به تو دمیدیم". یک نی‌زن هم با دمیدن به نی شروع به بیان دردها می‌کنه. نی اگه به آمادگی و حالت کمال خود رسیده؛ می‌تونه نغمه‌هایی عالی از خود بیرون بده. انسان هم تا به کمال برسه با دمیدن خالق بهش، استعدادهایی که درونش خفته است رو بیدار می‌کنه.

هنرهایی که درونت بودن و ازشون بی‌اطلاع بودی، شروع به نمایان شدن می‌کنن. تو صاحب چیز خاصی هستی که توی هر کسی نیست. زمانی که بتونی چیزی که در توست رو بشناسی، منحصر به فرد می‌شی. دقیقاً مثل هر نی‌ای که منحصر به فرده. هر نی متفاوت از دیگریه. هر کدوم ویژگی‌های خاص خودشون رو دارن. برای همین باید خودت بشی و ویژگی‌های خاص خودت رو بشناسی.

جهان رو مثل یه پازل بزرگ ببین. هر کدوم از ما تکه‌ای از اون پازل هستیم و ویژگی خاص خودمون رو داریم، اما زمانی که شروع به تقلید از دیگران می‌کنیم جای خودمون تو پازل رو گم می‌کنیم. تنها در صورتی که بتونیم خودمون باشیم، در جایی که متعلق به ماست قرار می‌گیریم. اون‌وقته که تو منحصر به فرد می‌شی و اسماء الهی خالق نمایان می‌شه.»

حرف‌های استادم خیلی روی من تأثیر می‌گذاشت. بعد از آنکه گشوده شدن نی را به من آموزش داد، نی‌ای که خودش گشوده بود را به دست گرفت و شروع به دمیدن کرد. من هم در این فاصله شروع به مرور آغاز سفر شاخه نی تا نی شدنش کردم.

داستان شاخه نی با یک جدایی و دست کشیدن شروع شده بود. انسان گاهی ناخواسته هم که باشد درد جدایی را می‌کشد و این جدایی او را به خود حقیقی‌اش می‌رساند.

جدایی نی در ابتدا او را اندوهگین کرده بود اما بعد از آن بود که صبر را یاد گرفت. گمان کنم هر انسانی در برهه‌ای از زندگی خود با صبر آزموده شده باشد. بعد، نی از پوسته‌های اضافی‌اش یعنی از منیت‌ها و آگوهایش جدا شد. به عبارتی از بارهای اضافی رها شد.

درونش سوراخ و تهی و روی تنش هفت سوراخ گشوده شد و بعد تا مقام مرشدی بالا رفت و شروع به دمیدن، بیان کردن و حمل رازهای دیرین کرد.

بسیار کنجکاو بودم تا به راز عدد هفت پی ببرم. در طول ماه‌هایی که سپری شد استادم راه‌های طی کردن مراتب نفس را به من یاد داد. در هر مرتبه نفس یک تمرین هم وجود داشت. گاهی یک تکنیک تنفس، گاهی تفکر یا یک ذکر...

به نظر من استادم خیلی زود ولی از نظر خودش دقیقاً در زمان خود، ترک دیار این دنیا کرد. همیشه به من می‌گفت: «تنها استاد تو من نخواهم بود.

بسیاری از افراد راهبر تو خواهند بود. با هر نوعی از آگاهی گشوده‌رو برخورد کن و همواره یاد بگیر...»

بعدها همان‌طور که گفته بود شد. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم شانزده سال گذشته است، انسان‌های بسیاری را شناختم، از هر کسی یک راهنمایی گرفتم. یک دوران در آفریقا زندگی کردم. بعد در دیار شمس تبریزی در کوه‌های تبریز از بزرگانی تعلیم دیدم. جاهای زیادی در مشرق زمین بودم و از اساتید بسیاری بهره‌مند شدم. هر نقطه‌ای که زندگی می‌کردم و هر انسانی که به او برخورد کردم چیزی به من یاد داد.

در سفری که با تو به آن قدم گذاشته‌ام، بدون خساست تمام آگاهی‌هایی که به دستم رسیده را با تو به اشتراک خواهم گذاشت. شاید تمام آن‌ها در این کتاب نگنجد اما به نوشتن، بیان کردن و یاد دادن تمام دانسته‌هایم به تو ادامه خواهم داد. من به یک سفر سراسر عشق قدم گذاشته‌ام و به اینکه این راه در کجا به پایان خواهد رسید فکر نکرده‌ام. آگاهی هر کجا که باشد به آنجا می‌روم.

این سخن شمس را به گوشم آویزه کردم:

«از یاد نبر در سفر عشق هستی. به این فکر نکن پایان راه به کجا ختم می‌شود. به انتهای راه اندیشیدن یک تلاش بیهوده است. تو فقط به گام اول بیندیش ادامه‌اش به خودی خود می‌آید.»

بله.

این سفر عشق است.

راه عشق الهی هم از عشق بشری می‌گذرد.

بزرگان گفته‌اند در مسیر عشق تا از لیلا عبور نکنی به مولا نمی‌رسی. از این رو اکنون فصل عبور کردن از لیلا را شروع می‌کنیم، همسفر من!



استادم همیشه می‌گفت: «هر انسانی در این دنیا با عشق مورد آزمون قرار می‌گیرد؛ چون خیلی وقت‌ها ما خودمون رو با دیگری می‌شناسیم. ترس‌هامون و اضطراب‌هامون رو به واسطهٔ دیگران می‌بینیم. رابطه با دیگران برای ما مثل یه آینه می‌شه. این زندگی به تمامی روی تعادل

استواره. ایجاد تعادل متوازن توی رابطه؛ وابسته به تلاش تو در رسیدن به تعادل در سفر روحانی توست!»

می‌خواهم برای تو از اینکه در زندگی دنیا چگونه تعادل را برقرار کنی صحبت کنم. اگر به زندگی خود توازن و تعادل را اضافه نکنی، دنیای معنویت هم به تعادل نمی‌رسد.

زندگی، هنر تعادل است، کسی که با حفظ تعادل روی این ریسمان راه می‌رود پیش خواهد رفت، نه کسی که ریسمان را بغل می‌کند.

در این کتاب ابتدا به مدیریت ارتباطها، بعد رسیدن به تعادل در سلامتی و پس از آن به راههای دست یافتن به تعادل در برکت و فراوانی خواهم پرداخت.

رابطه‌ها در زندگی ما نقش زیادی را به خود اختصاص می‌دهند. نساختن رابطه‌های سالم و درست متأسفانه به از دست رفتن زمان و انگیزه می‌انجامد.

اعتمادها نابود شده و باید از نو ساخته شود.

به عنوان کسی که در خصوص روابط زوجین هزاران مشاوره داده‌ام، از هر مورد، یک چیزی آموخته و آن را در زندگی خودم هم آزمودم.

اکنون می‌خواهم تجربه‌هایم در این زمینه را به اشتراک بگذارم.

عشق بشری را به تعادلی سالم برسانیم تا راه عشق الهی هم راحت گشوده شود.

«ارزش دادن و دقت کردن به یک انسان

و اینکه این حس را در او ایجاد کنی که گرانبه‌است؛ یک فرهنگ است

آموزش ندارد

در کتاب‌ها نوشته نمی‌شود

راهش از انسانیت می‌گذرد.»

اوعور گوک‌بولوت ^{۱۵}

کتاب (nbbookcity.com)

بخش دوم

تعادل در روابط زوجین

مراحل ارتباط

در این قسمت روند ارتباطات زوجین و عناوین زیادی در این خصوص وجود دارد. اگر بخواهی می‌توانی فقط فصل‌هایی که در رابطه با زندگی خود دوست را بخوانی و کتاب را پیش ببری؛ اما برای اینکه بتوانی در هر مرحله از رابطه‌تان، صاحب‌نظر باشی و هر مرحله را صحیح مدیریت کنی، توصیه می‌کنم که تمام عناوین را بخوانی.

دانستن صحیح این مراحل و درک درست آن کمک می‌کند که هم خودت را و هم دیگران را خوب بشناسی و بسیار موفق‌تر به آنالیز کاراکترها بپردازی.

درک درست ارتباط عاطفی، که مهم‌ترین و وسیع‌ترین تکه زندگی است، در اصل فهمیدن زندگی و تعادل است. من پی بردم که روابط عاشقانه زوجین دارای شش مرحله است.

چه ازدواج کرده و چه نکرده باشی، ممکن است از تمام مراحل که در ادامه توضیح خواهم داد عبور کنی. دانستن این مراحل به یادتان می‌آورد که اتفاقات برای شما ناشناخته و یا دور از انتظار نبوده است. تحولاتی که برایشان حاضر نیستی، در اصل بخش‌هایی از مراحل ارتباطی است که در این کتاب در موردشان بحث خواهم کرد.

اگر دوست داشته باشی با یکدیگر به مراحل رابطه نگاهی بیندازیم:

۱. مرحله آشنایی زوجین

۲. مرحله شناخت کامل یکدیگر

۳. مرحله ازدواج

۴. مرحله از بین رفتن هیجان در رابطه یا مرحله روزمرگی

۵. مرحله طلاق و رنج جدایی

۶. مرحله درد عشق

۱. مرحله آشنایی زوجین



در توضیح مراحل رابطه زوجین برای شما از تجربیات دو شخصیت خیالی با نام‌های «أعوز»^{۱۶} و «عجه»^{۱۷} استفاده می‌کنم.

أعوز و عجه توانسته بودند توجه یکدیگر را جلب کنند. آن‌ها با هم آشنا شده‌اند، ولی أَعوز از جواب رد شنیدن می‌ترسد برای همین نمی‌تواند پیشنهاد ازدواجش را با عجه مطرح کند و کمی با تردید و احتیاط عمل

می‌کند. در حالی که عَجَه باور دارد که همیشه باید پیشنهاد ازدواج از سوی مرد مطرح شود و واکنشی نشان نمی‌دهد.

این داستان ماست. در این حال چه باید کرد؟ اول از هر چیز؛ دیدگاه مرد باید به سرعت تغییر کند. او مجبور است راهی پیدا کرده و با ترس خود از شنیدن جواب رد کنار بیاید. بهتر است او برای اینکه این سناریو را دوباره تجربه نکند، عواملی که پشت ترس او از شنیدن جواب رد وجود دارد را شناسایی کرده و به یک راه‌حل برسد و نحوه رفتار خود را در مرحله آشنایی زوجین تغییر دهد.

درنهایت اعوز بر ترسش غلبه می‌کند و پیشنهاد آشنایی برای ازدواج را با عَجَه در میان می‌گذارد. به این صورت مرحله اول شروع می‌شود. او شروع به صحبت می‌کند، درباره مسائلی حرف می‌زنند تا با هم بخندند و زمان خوبی را با هم بگذرانند. اُعوز حس می‌کند که عَجَه زنی دست‌نیافتنی و دیواری صعب‌العبور نیست. او را زنی گرم و محترم می‌یابد. از این رو جسارت به دست آورده و عَجَه را برای صرف غذا دعوت می‌کند. به این صورت مرحله اول ارتباط شروع می‌شود.

۲. مرحله شناخت کامل یکدیگر



در مرحله اول زوجین همدیگر را از نزدیک تحلیل می کنند. درباره خانواده ها و علایق خود صحبت می کنند و در مورد دیدگاهشان به زندگی سرنخ هایی به همدیگر می دهند.

در این مرحله چون هر دو طرف بسیار از یکدیگر خوششان می آید، خیلی راحت تصمیم به ازدواجشان قوت می گیرد. برای همین نمی توانند تحلیلی منطقی داشته باشند و جنبه های منفی رفتار طرف مقابل را نمی بینند. حتی چیزهایی که اذیتمان می کند هم شیرین به نظر می رسد و نقص ها برایمان قابل تحمل می شوند. برای مثال اگر قبلاً از با صدای بلند غذا خوردنش خوشش می آمد، وقتی عشق به همسر جایش را به دوست داشتن او می دهد

ممکن است مثل قبل با صدای بلند غذا خوردنش را خیلی هم دوست نداشته باشی.

در مرحله دوم ارتباط نباید تصمیمات بزرگی گرفت.

شناخت کامل زوجین و نامزدی



«روی ابرها هستیم...»

این، مرحله بودن روی ابرهاست. اگر بخواهیم از لحاظ زیبایی رابطه زن و مرد را بررسی کنیم می‌توان گفت در شدیدترین و بالاترین سطح خود است.

هر دو حس می‌کنند که روی ابرها هستند. می‌توان گفت فراموش‌ناشدنی و درخشان‌ترین مرحله هر ازدواج، این مرحله است، برای همین اگر این

مرحله به ازدواج ختم نشود، حس رنج جدایی را به بدترین شکل ایجاد می‌کند.

بعد از این هر اتفاقی که بیفتد زن و مرد همیشه دلتنگ دورانی که روی ابرها بودند می‌شوند و آن را جستجو می‌کنند و چون این دوران را باز نمی‌یابند همچنان بر دلتنگی‌شان افزوده می‌شود. در اصل شکایت می‌کنند که چرا رابطهٔ زوجین دیگر مثل قبل نیست.

در این دوران همه چیز عالی به نظر می‌رسد. زندگی آسان است، مشکلی وجود ندارد، همه چیز به خودی خود حل می‌شود و نیاز نیست چیزی را سخت بگیری.

در آن روزها فقط وجود نامزد ارزشمند است. هنوز هیچ کس انتظاری از دیگری ندارد. هر کس هر چه که دارد را سخاوتمندانه و غیرمشروط به دیگری می‌بخشد. زن و مرد چون هنوز همدیگر را کامل نشناخته‌اند و هنوز چیزهای زیادی وجود دارد تا به آن پی ببرند، هم حرف‌هایشان تمام‌نشدنی است و هم هر روز متوجه چیز جدید و قشنگی دربارهٔ یکدیگر می‌شوند.

این مسئله آن‌ها را به هم نزدیک‌تر می‌کند. هر رفتار و هر حرف طرف مقابل شیرین است و هر کاری که می‌کند بی‌نقص است. هر چیزی که می‌پزد، خیلی عالی است. حال که مغز تقریباً تحت‌تأثیر هورمون‌های شادی قرار گرفته نمی‌تواند منطقی فکر کند، برداشت درستی داشته باشد، درست قضاوت کند و توانایی پیش‌بینی ندارد؛ حتی مسئله‌ای که جلوی

چشمش است را بدون اینکه خودش متوجه باشد، یا به تأخیر می‌اندازد یا با گفتن: «هر چه باشد خود به خود حل می‌شود» از آن می‌گذرد. تا زمانی که سؤال «چه اتفاقی برای ما افتاده؟» از راه می‌رسد.

«چه اتفاقی برایمان افتاده است؟»

حدوداً دو ماه پس از نامزدی، این مرحله شروع می‌شود. دیگر هیجان پیدا کردن چیزهای جدید و زیبا رفته‌رفته کمتر می‌شود. زن و مرد دیگر هیجانی برای پیدا کردن چیز جدیدی در یکدیگر ندارند، خلق و خوی یکدیگر را می‌شناسند. خانواده‌ها یکدیگر را می‌شناسند. حساسیت‌ها، علایق، روال و فلسفه زندگی... همه چیز روشن است.

وقتی هورمون‌ها به حالت طبیعی برگشت عقل فرد می‌تواند توانایی تحلیلش را بازیابد و همه چیز شروع به تغییر می‌کند. هم مرد و هم زن شروع به معنی‌دهی، نتیجه‌گیری و پرسش در مورد هر حرکتی که دیگری انجام می‌دهد می‌کنند.

دوره «چه اتفاقی برایمان افتاده است؟» زمانی است که به کرات این سؤالات در فضای رابطه زوجین مطرح می‌شود:

- منظورت چی بود؟

- چرا این‌طور رفتار کردی؟

- همیشه زنگ می‌زدی ولی الان چی شده؟

- چرا ناراحتی؟

- مشکل چیه؟

- یه طوری هستی، چته؟!

از این به بعد بارش فکر و خیال‌های ناراحت‌کننده آغاز می‌شود. در مورد زمان ازدواج؛ گاهی فکرهای خوب و گاهی فکرهای منفی به ذهن می‌رسد. نمی‌شود گفت آخر کار چه می‌شود. هم می‌تواند خوب باشد و هم نه! این فکر به میان می‌آید که «شاید بهتر است کمی بیشتر نامزد بمانیم».

ذهن مرد تصمیمات تحلیل‌شده‌ای می‌گیرد و ذهن زن بسیار پیچیده‌تر است و چون واکنش‌های هورمونی بسیاری در بدن زنان رخ می‌دهد، او بسیار حساس و عصبی می‌شود. زن تصمیمی که ذهن تحلیلگر مرد می‌گیرد را شخصی کرده و نتیجه‌گیری احساسی می‌کند. او واکنش احساسی نشان می‌دهد. وقتی مرد می‌گوید: «شاید بهتر است کمی بیشتر نامزد بمانیم» احساس ناخوشایندی در زن ایجاد کرده و واکنش احساسی او باعث می‌شود بیشتر احساس ناامنی کند. علاوه بر این، زن دوست دارد برای آینده برنامه‌ریزی کند، برای ازدواج، شروع زندگی در یک خانه، رفتن به کشوری دیگر، انجام یک سرمایه‌گذاری مشترک و... .

یک زن وقتی که انتظاراتش برآورده نشود عصبی می‌شود. این مسئله او را خشمگین می‌کند. مسایلی که در دوره «بودن روی ابرها» حتی فکرش را نمی‌کرد اکنون برایش مهم شده و خود را در تقابل با آن‌ها می‌بیند.

«تصمیمت را بگیر!»

این دوره بسیار مهم در روزهای آخر ماه سوم نامزدی شروع می‌شود. دوره‌ای که در آن تقدیر رابطه زوجین نوشته می‌شود. دیگر، ذهن تحلیل‌های خود را انجام داده و زمان، زمان تصمیم‌گیری است. وقت آن

است که هر دو طرف بدانند راه به کدام سو خواهد رفت. در این دوران این سوالات باید پاسخ داده شوند:

- می‌خواهین جشن عروسی بگیرین؟
 - با اینکه می‌دونی اون عوض نمی‌شه حاضری قبولش کنی؟
 - از خطاهاش واقعاً خوشت می‌آد یا برای نادیده گرفتنشون تمام زورت رو می‌زنی؟
 - مطمئنی که دوستت داره؟
 - انسانی که تو رؤیاهات بود، اونه، یا در تلاشی تا اون رو شبیه کسی که در رؤیاهات بوده بکنی؟
 - وقتی با هم هستید به شما خوش می‌گذره؟
 - چیزهایی که با هم به اشتراک می‌داشتید بیشتر می‌شه و آیا این شما رو به هم نزدیک‌تر می‌کنه؟
 - احساس می‌کنید از هم خسته شدید؟
 - تمایلتون برای اینکه زمانتون رو بدون هم بگذرونین بیشتر شده؟
- مرحله «تصمیمت را بگیر» مرحله‌ای است که در آن تمام سوالات پرسیده شده و رفته‌رفته تصمیم مشخصی گرفته می‌شود. توصیه می‌کنم که بالاتکلیف نمانید؛ بالاتکلیف بودن و بالاتکلیف گذاشتن، کاری بی‌هوده است. وقتی در دوره نامزدی مسائل در مسیر درست خود پیش نرود باعث از دست دادن انرژی و زمان زیادی می‌شود. اگر رابطه‌ای تمام‌شدنی است خوب است که در این مرحله تمام شود.
- انسان وقتی فکر می‌کند باید با دقت، و وقتی عمل می‌کند باید قاطع باشد.**

«این مسئله به کجا ختم می‌شود؟»

اگر در مرحله «تصمیمت را بگیر» رابطه قطع نشده و ادامه پیدا کند در ماه ششم، رابطه زوجین وارد مرحله جدیدی می‌شود.

مرد و زن هر دو در این مرحله می‌دانند که از مرحله «ستاندن» گذشته و وارد مرحله «بخشیدن» شده‌اند. بعد از این باید با بخشیدن چیزی از خودت ادامه بدهی. از آنجایی که ابرهای نرم خیلی وقت است که پراکنده شده‌اند دیگر زمان مسئولیت‌پذیری است. ازدواج؛ به معنی مسئولیت به عهده گرفتن و از خود گذشتگی است. انسان‌ها در قبال به عهده گرفتن مسئولیت و از خود گذشتگی نشان دادن، دوست دارند که از طرف مقابل هم همین رفتار را ببینند. زن و مرد انتظار دارند که ارزش و جایگاهی که در ذهن و قلب یکدیگر دارند را بدانند. از این رو تصمیمی برای آینده گرفته خواهد شد. از آنجا که در این مرحله شروع به صحبت از عقد شده؛ زن و مرد نباید همدیگر را بالاتکلیف بگذارند. اگر سخت‌تان است که آینده‌ای در کنار هم را تصور کنید، به شش ماه صرف شده نه، بلکه برای سال‌هایی که قرار است به‌خاطرش صرف کنی فکر کن و تصمیم بگیر. اگر این ازدواج را نمی‌خواهی و صرفاً به دلیل اینکه شش ماه است نامزد هستید می‌خواهی سعی کنی این رابطه را ادامه بدهی بزرگ‌ترین بی‌عدالتی را در حق خودت و نسبت به کسی که دوستش داری روا داشته‌ای.

تصمیمی که در این مرحله گرفته می‌شود اتفاقات آینده رابطه را رقم خواهد زد.

رابطه زوجین بعد از یک سال آشنایی تمام خویشان و اقوام با زوجین

این مرحله هم خیلی مهم است. چون دیگر این رابطه بین دو خانواده نیست. خانواده، دوستان، اطرافیان و دوستان مشترک هم وارد رابطه شده‌اند. همه شاهد رابطه این دو نفر هستند و آن‌ها هم انتظاراتی دارند. یک سال از رابطه گذشته و دوره‌ای است که زن و مرد از اطرافیانشان زیاد می‌شنوند:

برای آینده چه فکری دارید؟

چه تصمیمی گرفتید؟

اطرافیان به قدری آن‌ها را پذیرفته‌اند، که کم‌کم، زن و مرد فکر می‌کنند که حق ندارند بدون یکدیگر در اجتماع ظاهر شوند. اگر تنها به جایی بروند قبل از هر چیز از آن‌ها می‌پرسند:

- خیر باشه! نامزدت کجاست؟

- چرا نامزدت باهات نیومده؟

این مقبولیت شاید حس تعلقی به زن و مرد انتقال بدهد که خودشان را در اجبار حس کنند. ممکن است به خاطر کسانی که تو را بدون او نمی‌توانند متصور شوند حس کنی که باید ادامه بدهی. ممکن است این فکر سراغت بیاید که چون دوستش دارم مجبورم با او ازدواج کنم.

ممکن است به ذهنت بیاید که تمام کردن نامزدی‌ای که در این حد علنی شده کار آسانی نیست و تأثیر این فکر هم این خواهد بود که بدون دلیل احساس خفگی می‌کنی و به ستوه می‌آیی.

در این وضعیت؛ دوره بعد از سال اول رابطه بسیار بحرانی خواهد بود. اگر تصمیم به مشخص کردن تاریخ دقیق ازدواج گرفته باشی، انتظارات اطرافیان را هم رضایت‌بخشانه برآورده کرده‌ای. اما اگر در فکر برهم زدن نامزدی هستی؛ باید جایی فراهم کنی که بتوانی نفس راحتی بکشی. از این رو هم تو و هم نامزدت باید جاهایی برای خودتان داشته باشید. می‌توانید با خانواده خود به تعطیلات بروید. با دوستانتان جدا زمان بگذرانید.

رابطه زوجین بعد از دو سال «دارم خفه می‌شم!»

اگر دو سال است که هیچ چیز در زندگی‌تان تغییر نکرده و رابطه‌تان وارد دوره‌ای خسته‌کننده شده؛ به احتمال قوی هر دوی شما احساس خفگی می‌کنید.

اگر انتظارات برآورده نشده، ازدواج، زندگی کردن در یک خانه، اقامت در یک کشور دیگر و سرمایه‌گذاری‌های مشترک صورت نگرفته به معنی این است که نه تو و نه او به خاطر رابطه هیچ قدمی بر نمی‌دارید. اگر به‌نظرتان رابطه شما فقط روزها را سپری می‌کند و شما دچار روزمرگی شده‌اید به این معنی است که متوجه تمام شدن رابطه‌تان نیستید.

متأسفم اما دیگر تمام شده است.

معنی ندارد که منتظر باشی تا اتفاقی بیفتد و همه چیز را تمام کنی. بعد از دو سال زوجها سرشان را با گوشی‌های خود مشغول می‌کنند چون متوجه خیانت‌ها می‌شوند و در نقش قربانی و فرد مورد ظلم واقع شده می‌خواهند

از رابطه بیرون بروند. تقصیرها را گردن دیگران انداخته و آرزو دارند با محبت‌ها، همدردی‌ها و تسلی‌هایی که دیگران به آن‌ها می‌دهند صفحه‌ای جدید در زندگی خود باز کنند.

هیچکدام از این‌ها لازم نیست.

اگر تمام شده است خب تمام شده است. خود این مسئله به حد کافی دشوار است.

دیگر نیازی نیست باری به این مسئله اضافه کنی و خود را بر حق بدانی! چون در یک رابطه، حق با هیچ کسی نیست. برنده و بازنده وجود ندارد. این یک بازی برد-برد نیست. کافی است برای هم آرزوی خیر کنید.

البته مسئله فرق می‌کند اگر نخواهی جدا شوی. در این صورت می‌خواهی جدایی را به حال خود بگذاری تا بالاخره اتفاق بیفتد. اینکه رابطه هر آن ممکن است تمام شود خواب را از چشمانت می‌پراند. در اصل متوجه احساس خفقانی که داری هستی، می‌بینی که رابطه بی‌خودی کش می‌آید ولی بیرون رفتن از عادت‌های این دو سال برایت آسان نیست.

بعضی دردها فایده دارند، اول ناراحتت می‌کنند، بعد سبب می‌شوند که تو تمام مسائل را بهتر بفهمی.

۳. مرحله ازدواج



عِجه و اُعوز یک سال و نیمی شده که با هم هستند. در این مدت مسائل جدی شده است. در این فکر هستند که نامزدی به ازدواج و خانه‌ای شاد ختم بشود. اُعوز به دلیل اینکه می‌ترسد عِجه را از دست بدهد ممکن است پیشنهاد ازدواج بدهد. البته ممکن است برعکسش هم اتفاق بیفتد. چراکه عِجه هم می‌خواهد بقیه عمرش را با اُعوز بگذارند و آرزو می‌کند با هم ازدواج کنند.

البته ممکن است فقط این دلیل اصلی آن‌ها نباشد. شاید فقط از فشاری که جامعه روی افراد می‌آورد یا به خواست خانواده بحث ازدواج پیش آمده است.

تصور کنید که عَجَه و اُعوز در مورد ازدواج به توافق رسیده‌اند تا داستان را ادامه بدهیم.

آن‌ها برای عقد تاریخ مشخص کرده و سر سفره عقد نشسته‌اند. در این مرحله همه چیز روبه‌راه و زیباست.

زوج‌ها نباید دوره ازدواج را به بخت و اقبال بسپارند. نباید منتظر باشند همه چیز به خودی خود روبه‌راه شود. آن‌ها باید باز هم به تلاش کردن برای رابطه ادامه دهند. درست است که بحث‌های کوچک نمک زندگی‌اند اما هر دو طرف باید خشم خود را کنترل کنند. آن‌ها نباید مسبب بروز مسائلی حل ناشدنی بشوند.

چون روی هم‌رفته بحران‌های کوچک و بزرگ می‌تواند باعث تحلیل رفتن روحیه آن‌ها و حتی آسیب زدن به ازدواجشان بشود. زن و مرد برای ادامه رابطه؛ باید به یک سری وظایف فیزیکی و روحی عمل کنند. تنها در این صورت است که می‌توان از ازدواج‌هایی طولانی تا پایان عمر حرف زد. خب با وجود این؛ اگر اهمیت و تلاشی که باعث حفظ رابطه می‌شود را از خود نشان ندهند چه می‌شود؟

ازدواج رفته‌رفته دچار روزمرگی می‌شود.

۴. مرحله از بین رفتن هیجان در رابطه یا روزمرگی



دورهٔ روزمرگی خیلی خطرناک است. زوج با یکدیگر نه مثل یک معشوق که مانند دوست رفتار می‌کنند. روزمرگی، دشمن ازدواج است. ازدواجی که غافل‌گیری و هیجانی در آن وجود ندارد به مرور زمان عادی می‌شود. برای زوجها وضعیت به صورتی درمی‌آید که دیگر فرقی نمی‌کند طرف مقابلشان باشد یا نباشد. عِجه و اُعوز به ازدواج خود به حد کافی اهمیت نمی‌دهند. جر و بحث‌های کوچک را بزرگ می‌کنند. رفته‌رفته احترام میان آن‌ها از بین می‌رود.

عِجه دلش برای کسی که در ابتدای رابطه جذب او شده بود، قلبش برایش تالاپ تولوپ می‌کرد، از هیجان دیدن او دستانش عرق می‌کرد، همان کسی که عاشقش شده بود؛ تنگ می‌شود. اُعوز دیگر ترس از دست دادن

همسرش را ندارد. عَجَه و اُعوز دیگر برای رابطه از جان و دل مایه نمی‌گذارند.

عَجَه برای خودش هیچ کاری نمی‌کند. او قبلاً به کلاس‌های حرکات موزون می‌رفت و آموزش عکاسی می‌دید و به طبیعت‌گردی می‌رفت اما دیگر دلش نمی‌خواهد که حتی به سینما برود. چون مرتب خسته است. برای اُعوز هم جنبه‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برد؛ تمام شده است. کسی که زمانی با دوستانش به سفرهای خارجی می‌رفت و در طبیعت ورزش می‌کرد اکنون ترجیح می‌دهد جلوی تلویزیون بنشیند و مسابقات را ببیند. عَجَه برای اینکه این روزمرگی را به هم بزند، یک شب اُعوز را به تئاتر دعوت می‌کند. لباس‌های شیکی که برای خودش خریده بود را به تن می‌کند؛ لباس‌هایش خیلی هم به او می‌آیند. اُعوز لبخند روی لبان عَجَه را که می‌بیند یاد زنی می‌افتد که چند سال پیش عاشقش شده بود.

عَجَه می‌گوید: «عجله کن...»

متأسفانه اُعوز فردا یک جلسهٔ مهم دارد و شب قطعاً باید روی پروژه‌اش کار کند. او بدون تمایل با عَجَه می‌رود. ولی حتی این شب و رویدادهایش نیز برای نجات رابطهٔ آن‌ها کافی نیست. هر دو به حقیقتی تلخ نزدیک‌تر می‌شوند. در صفحات پیش روی کتاب در رابطه با راه‌های نجات رابطه از روزمرگی اطلاعات جامعی خواهم داد.

فعلاً می‌خواهم به یادتان بیاورم که روزمرگی در رابطه را خیلی راحت می‌توان حل کرد. برای نمونه می‌توانی همین الان تلفن را برداری و به همسرت زنگ بزنی و بگویی: «چطوری عزیزم؟»

همین که بگویی «فقط برای پرسیدن حالت زنگ زدم، مراقب خودت باش؛ می‌بوسمت!» موفق می‌شوی همسرت را شاد کنی.

فراموش نکن! کمال در جزئیات پنهان است.

۵. مرحله طلاق و رنج جدایی



اگر روزمرگی در رابطه حل نشود، رابطه وارد مرحله بعدی می‌شود که نامش «پایان» یا «فروپاشی» است. در این مرحله دو نفر هیچ احساس علاقه‌ای به هم ندارند. زود دعوا می‌کنند. ممکن است به یکدیگر توهین بکنند. رابطه به شکلی است که طرفین دیگر به سختی در کنار همدیگر هستند. با اینکه به نقطه تنفر از هم رسیده‌اند اما در موارد بسیاری، افراد به این رابطه ادامه می‌دهند.

وقتی همه چیز تمام شده چرا رابطه را تمام نمی‌کنند؟

این طول دادن به رابطه، دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد. دلیلی که در کشورمان بسیار با آن روبه‌رو هستیم وجود فرزندان است. در حالی که همه چیز بین زوج تمام شده آن‌ها برای اینکه جدایی تأثیر بدی روی بچه‌ها نداشته باشد؛ جدا نمی‌شوند و همچنان به بزرگ کردن فرزندان‌شان در خانه‌ای پر سر و صدا، بی‌محبت و پرحادثه ادامه می‌دهند. عامل دیگر هم این مسئله است: «مردم چی می‌کن؟»

متأسفانه طلاق از منظر اجتماعی برای زن و مرد تصمیم آسانی نیست. گاهی مردها از اینکه زندگی‌شان به هم بریزد و زن‌ها از برچسب زن مطلقه بودن می‌ترسند. شرایط ناشناخته پس از طلاق هم برایشان مانعی دیگر برای جدایی است. حالا اگر بچه داشته باشند سخت‌تر هم می‌شود؛ ولی خب تعداد افرادی که این دردها را تحمل نکرده و تصمیم به طلاق گرفته‌اند هم زیاد است.

با مراجعین بسیاری آشنا شدم که در این مرحله قرار داشتند. برای همین یکی از مراحل که به خوبی از آن آگاه هستم «مرحله تمام شدن رابطه» است. افراد در این مرحله درون یک سردرگمی قرار دارند. یک تردید واقعی. از ازدواجی که این همه سال از جان و دل برایش مایه گذاشته‌اند نمی‌توانند راحت بگذرند. از سوی دیگر درد حاصل از اتفاقاتی که افتاده را نمی‌توانند تحمل کنند، در آخر درد هجوم می‌آورد و تصمیم به طلاق گرفته می‌شود.

به این صورت یک ازدواج پایان می‌پذیرد. زوج ممکن است بعد از جدا شدن با همدیگر دیدار کنند و به یکدیگر شانس دیگری دهند ولی احترامی که در میان بوده از بین رفته است، اگر عشق و علاقه به پایان رسیده باشد؛ یک یا چند شانس دیگر هم نمی‌تواند رابطه را نجات دهد.

۶. مرحلهٔ درد عشق



مرحلهٔ درد عشق، روند بسیار پر دردی است. درد عشق با ترک کردن کسی که عاشقش هستید متولد می‌شود یا زمانی که به‌خاطر خیانتی دور از انتظار؛ مجبور به جدایی می‌شوید پای درد عشق به میان می‌آید.

موضوعی که با من بسیار در موردش مشورت می‌شود درد عشق است. در این مورد دایره لغات وسیعی دارم. خلاص شدن از درد عشق را در صفحات پیش رو برایتان شرح خواهم داد.

زن رهاکردنی شدن

بعد از سمیناری که در دانشگاه آکسارای برگزار کرده بودم، خانمی گفت: «می‌خوام موردی رو در خصوص دیدگاه شما مطرح کنم. یکی از ویدیوهاتون رو تماشا کردم. در مورد این صحبت می‌کردید که مردها زنان قوی رو دوست دارن. درحالی که مردها همیشه زنانی که از خودشون ضعیف‌ترن رو ترجیح می‌دن. من با این نظر شما موافق نیستم.»

من هم در جواب گفتم: «حق با شماست. درصد بالایی از مردان زنانی که از خودشون ضعیف‌ترن رو ترجیح می‌دن؛ اما عاشق زنان باهوش و قوی می‌شن. مردان زنان ضعیف‌تر از خودشون رو ترجیح می‌دن ولی هرگز عاشق اونا نمی‌شن.»

خب چرا مردان زنانی که از خود ضعیف‌تر هستند را انتخاب می‌کنند؟

جواب این سؤال را در قسمت مربوط به نارسیسم ^{۱۸} به تفصیل با بیانی آشکار توضیح می‌دهم.

قبول کردن این واقعیت به نفع شماست.

مردان، به اینکه یک زن چطور دیده می‌شود اهمیت زیادی می‌دهند و بسیار هم تحت‌تأثیر او قرار می‌گیرند. زن، زیبایی آن روزش را بدهکار آرایشش بوده و یا به پاشنه‌بلندی که در پایش داشته و یا به لنز آبی‌رنگی که در چشمش گذاشته؛ فرقی نمی‌کند، به هر صورت مرد تحت‌تأثیر

جذابیت بیرونی که دیده می‌شود قرار می‌گیرد. زیبایی فیزیکی علی‌رغم اینکه در برقراری ارتباط نخست، فاکتوری بسیار قدرتمند است اما برای ادامه یافتن ارتباط، ناکافی است. از این رو در آغاز ارتباط چه مرد و چه زن به زیبایی بیرونی بسیار دقت می‌کنند اما با گذر زمان این توجه را کم‌کم از دست می‌دهند. مدتی بعد زیبایی بیرونی خیلی هم با اهمیت نیست.

مفهوم سازگاری هدونیک^{۱۹} در روانشناسی؛ در بیان تأثیر چیزی که می‌خواهم شرح دهم کمک‌کننده است.

انسان پس از مدتی به هر چیزی عادت می‌کند. حتی چیزی که بی‌نقص باشد هم عادی می‌شود.

این مورد که زنان بسیار زیبا هم مورد خیانت قرار می‌گیرند نمونه‌ای از سازگاری هدونیک است. اگر لازم باشد که یک‌بار دیگر هم این مورد را برجسته کنم باید بگویم: قبول کنیم که زیبایی بیرونی عاملی تسریع‌کننده برای پیشنهاد آشنا شدن به‌منظور ازدواج است، اما باید آشکارا بگویم که برای حفظ و ادامه دادن زندگی مشترک ناکافی است. البته که نظافت شخصی در هر مرحله از ارتباط خیلی مهم است. با این حال، زیبایی بیرونی در تمام مراحل ارتباط نمی‌تواند نیروی تعیین‌کننده باشد.

مردانی که ارتباط‌هایی طولانی‌مدت دارند، شیفته چه زنانی می‌شوند؟ کدام زنان، برای مردان رهانکردنی هستند؟

نگران نباش؛ پاسخ این سؤال را در سطرهای پایین خواهم داد. اما قبل از هر چیز باید بدانم که یک مرد می‌خواهد به یک زن وابسته شود. عموماً چیزی که در او زمینه وابستگی را فراهم می‌کند «شیفته شدن» است.

یعنی اگر یک مرد شیفته زن خود شود می‌تواند رابطه را به مدت طولانی ادامه دهد.

بارها شده که در یک سری از برنامه‌های ترکیه و رسانه‌های سراسر دنیا زوجی که اصلاً به هم نمی‌آیند را دیده باشیم. به خصوص افراد مشهور بسیاری را دیده‌ام که در رسانه‌های اجتماعی بسیار به آن‌ها خرده گرفته می‌شود.

«در این زن زشت چی پیدا کرده؟!»

«این مرد خوشتیپ کنار چنین زن معمولی‌ای چکار داره؟»

«دختر جوون با مردی که چند سال ازش بزرگ‌تره ازدواج کرده. مرد رسماً مسنه!»

این تفصیل خیلی هم با ما بیگانه نیست، نه؟

می‌دانم... ظرفیت ذهنی و احساسی ما در انتقاد از روابط دیگران بسیار قوی است.

گفته بودم که زیبایی بیرونی برای ادامه رابطه ناکافی است. مواردی که باعث شکل‌گیری این ارتباط‌ها می‌شوند بسیار متفاوت است. عامل نهفته‌ای که پشت عشق بزرگ این دو نفر «که از نظر ظاهری به هم نمی‌آیند» وجود دارد احساس «شیفتگی» است. برای مردی که شیفته زنی است، دیگر نه سن زن، نه اینکه چطور به نظر می‌رسد و نه حتی اینکه چقدر شیک و جذاب است اهمیت زیادی ندارد.

بعضی زنان با فرهنگ خود، بعضی با هوش خود، بعضی با ظرافت خود، بعضی با زیبایی فلسفه زندگی خود، بعضی با پر جنب و جوشی خود، بعضی با

استعدادهایشان و بعضی با راه‌حلهایی که در مواجهه با مسائل پیدا می‌کنند؛ مرد را شیفته خود می‌کنند. شاید بارها جمله «زن‌ها خواهان مردان قدرتمندند» را شنیده‌اید. با وجود اینکه تا به حال به زبان نیامده ولی در اصل مردان هم زنان قدرتمند می‌خواهند. شیفته زنان قوی می‌شوند و به آن‌ها دل می‌بندند. هر مرد دوست دارد با زنی قوی ازدواج کند. ما مردها هر قدر هم تلاش کنیم قوی به نظر برسیم باز هم همه‌مان نواقص و نقاط ضعفی داریم. از این رو از نظر مردان، زنان قوی رها نکردنی هستند و برای ازدواج‌هایی که دوام بیشتری دارند مناسب‌اند.

از نظر مرد، زن قوی کیست؟

کسی که بتواند روی پاهای خودش بایستد و محتاج دیگری نباشد، زنانگی خود را حفظ کرده، جذاب و دارای توانایی برنامه‌ریزی باشد، در جاهایی که مرد ضعف دارد به او کمک کند، توانایی جمع کردن و سازماندهی داشته باشد و از همه مهم‌تر زنی باهوش باشد.

مراجعین مرد بسیاری داشتیم. باور کن که بسیاری از آن‌ها مردان قدرتمندی بودند که دچار درد عشق شده و آمده بودند تا از من کمک بگیرند. یکی از آن‌ها مدیریت یک شرکت چند میلیون دلاری را به عهده داشت. دیگری در ترکیه خیلی شناخته شده بود و بسیاری از آن‌ها هنرمندان صاحب شهرت بودند.

همه آن‌ها عاشق زنانی باهوش‌تر از خودشان شده بودند. یکی از آن‌ها به خاطر اینکه ممکن بود ضعیف به نظر برسد حتی نتوانسته بود عشقش را ابراز کند و دچار درد عشق شده بود. یکی از آن‌ها هم از ترس اینکه جواب

رد بشنود نمی‌توانست به زن مورد علاقه‌اش نزدیک شود. همه آن‌ها در یک نقطه اشتراک داشتند. آن‌ها عاشق زانی شده بودند که می‌توانستند مثل خودشان روحیه‌ای آزادی طلب داشته باشند.

اگر بخواهم موضوع را به اختصار توضیح دهم باید بگویم:

برای اینکه یک مرد تو را دوست داشته باشد مجبور نیستی هر چیزی که می‌خواهد را انجام بدهی.

نمی‌گویم از دیگران تقلید کن. فقط مثل خودت باش.

اگر فکر می‌کنی «اگر خودم باشم او من را دوست نخواهد داشت». راه را کاملاً اشتباه رفته‌ای. اگر کسی تو را طوری که هستی دوست نداشته باشد بگذار اصلاً دوست نداشته باشد، چراکه معنی این، آن است که برای یکدیگر مناسب نیستید. تلاش برای چنین ازدواجی تلاشی بیهوده است. این ازدواج هم شکننده است و هم تو را می‌پوساند؛ تلاش تو برای تبدیل شدن به زنی که او می‌خواهد باعث می‌شود فراموش کنی چه کسی هستی. به استعدادهای درونی خود بی‌انصافی کرده و به سادگی خودت را حقیر می‌کنی. چه زن و چه مرد... هیچ کس به خاطر دیگری تغییر نمی‌کند. انسان به خاطر خودش تغییر می‌کند، وسیع می‌شود، بزرگ می‌شود، و تلاش می‌کند تا استعدادهایش را بیدار کند. تو برای تبدیل شدن به زن دلخواه او به این دنیا نیامده‌ای، همان‌طور که او برای تبدیل شدن به مرد دلخواه تو به این دنیا نیامده است. تنها در صورتی که مثل خود واقعی‌مان باشیم شاد خواهیم بود. تلاش نکن نیمه سبب باشی و شبیه او. شما دو سبب جدا از هم هستید. دو گل جدا از هم در کنار

یکدیگر، که با هم دسته گل می‌شوید. بدون اینکه اصالت و ویژگی‌های خود را از دست بدهید. دو گل زیبا وقتی با هم یکی شوند تبدیل به دسته گلی زیبا می‌شوند. این مسئله اساس تعادل در رابطه زوجین است. ازدواج در دنیا مقدس‌ترین و لذت‌بخش‌ترین اتفاق است. برای این تجربه بی‌همتا؛ بردگی برای هیچ کس را به جان نخر.

حضرت علی(ع) می‌فرماید:

اگر خدا تو را آزاد آفریده، برده دیگری نشو. ^{۲۰}

هم زن و هم مرد ضعف‌هایی دارند. همه ما ضعف‌هایی داریم. قطعاً به یکدیگر احتیاج داریم. مولانا سخنی دارد که بسیار دوست دارم. او می‌گوید: «این سفر به تنهایی طی نمی‌شود».

در عالم دنیا از مسیری شلوغ عبور می‌کنیم. برای تأمین نیرو و انرژی‌ای که نقاط ضعف ما را کامل کند به یکدیگر نیاز داریم. به همین دلیل است که رابطه جایگاهی مهم در زندگی‌مان به خود اختصاص داده است. در رابطه دلبستگی اساس است و وابستگی اسارت.

دلبستگی و وابستگی یکی نیستند. چیزی که سلامت رابطه را نشان می‌دهد دلبستگی است. اگر او نباشد هم، تو باید بتوانی روی پایت بایستی و شاد باشی. نباید قدرت و شادی تو به بودن یا نبودن کسی وابسته باشد. فراموش نکن! انسانی که بتواند در تنهایی شاد باشد می‌تواند رابطه‌هایی شاد و در تعادل داشته باشد. مردان و زنانی که با خودشان در صلح‌اند و می‌توانند با خودشان اوقات خوشی بگذرانند؛ از زندگی‌ای که دارند

راضی‌اند، به هیچ‌کس تکیه نکرده و نیازی نمی‌بینند که به کسی وابسته شوند، معماران یک رابطه طولانی و شاد هستند.

بیا تا با هم یک محاسبه بکنیم و به شادی تو از یک تا ده امتیاز بدهیم. اگر که شاد بودنت در مواقعی که کسی در زندگی تو نیست ۴ امتیاز داشته باشد؛ ولی وقتی کسی وارد زندگی‌ات شد سطح شادی به ۸ امتیاز برسد، یعنی دو برابر شود، شادی تو نصف نصف به بودن کسی وابسته است. در گذر زمان احتمال اینکه به این رابطه وابسته شوی خیلی بالاست. اما اگر زمانی که در زندگی تو کسی نبود سطح شادی‌ات ۷ امتیاز داشته باشد و با ورود کسی به ۹ برسد. می‌توانی رابطه‌ای سالم و متعادل و شاد را تجربه کنی. قبل از هر چیز ترس از دست دادنش را نداشته باش چون تو بدون او هم می‌توانی شاد باشی. وقتی ترس از دست دادن او را نداشته باشی، اصرار خواهی داشت که همان‌طور که هستی رفتار کنی. به‌خاطر هیچ‌کس سعی نمی‌کنی عوض شوی یا طوری که نیستی به نظر برسی. مجبور نمی‌شوی بازی کنی و استراتژی بچینی. اعتماد به نفس و قدرت و اینکه با خودت در صلح هستی همواره به جذب مردی که با او هستی، ادامه می‌دهد. با اعتماد به نفس خود او را شیفته می‌سازی. وابسته رابطه نه؛ که به رابطه دلبسته می‌شوی.

روی هم رفته از اختلاف ۳ امتیاز صحبت کردم نه؟

در واقع از تفاوتی خیلی بزرگ که باعث تمایزی عظیم می‌شود برای‌ت گفتم.

داشتن ۷ امتیاز به جای ۴ امتیاز در سطح شادی برای یک رابطه هم قدرت، هم ذات و هم کیفیت آن رابطه را در حد بسیار زیادی متأثر می‌کند. فقط با این ۳ امتیاز، زنی می‌شوی که یک مرد هرگز نمی‌خواهد تو را از دست بدهد. همان‌طور که ناظم حکمت ^{۲۱} گفته:

«من بدون تو هم زندگی می‌کنم؛ ولی با تو طور متفاوتی زندگی می‌کنم.»

۹ رفتار زنی که رهانکردنی است

۱. هر بار که خطایی از او سر زد او را متوجه این مسئله کن. در غیر این صورت خطا بودن رفتارش را متوجه نشده و به تکرار آن ادامه خواهد داد. باید به او یاد بدهی که هر خطا جزایی دارد. هر انسانی خطا می‌کند. همان‌طوری که تو از خطاهایت درس می‌گیری و توانی که می‌دهی باعث می‌شود آن خطا را دیگر انجام ندهی. به او هم فرصت بده که از خطاهایش درس بگیرد.

۲. باید یاد بگیری «نه» بگویی. مجبور نیستی به هر چیزی که او می‌گوید عمل کنی. نباید زنی شوی که مدام بله می‌گویی. وقتی برخلاف میل خود به او «بله» می‌گویی یادت نرود که داری به خودت نه می‌گویی. اگر در زندگی‌ات به طور کلی قدرت «نه گفتن» را نداری چه باید بکنی؟

در این صورت به تو چندین جمله می‌گویم تا بتوانی بدون اینکه دیگران را رنجیده خاطر کنی به آنان نه بگویی:

«این اواخر چون اولویت‌های دیگه‌ای دارم این کار رو انجام نمی‌دم.»

«اول کمی فکر کنم بعد جواب بدم.»

«این پیشنهادات برای من الان فایده‌ای نداره، اما اگر نیاز داشتم حتماً با تو تماس می‌گیرم.»

«این کاری نیست که من بتوانم انجام بدم، چرا با کس دیگه‌ای در این مورد صحبت نمی‌کنی؟»

اگر دقت کنی در این «جملات پر کاربرد برای نه گفتن» تو را تشویق نمی‌کنم دروغ بگویی. علت و نتیجه را بیان می‌کنم. فقط به تو فرصت بیان صادقانه علت نه گفتن را می‌دهم.

وقتی به چیزی «نه» بگویی، می‌توانی هر زمانی که بخواهی آن را به «بله» تبدیل کنی اما وقتی «بله» می‌گویی سخت است که آن را به «نه» تبدیل کنی.

۳. باید راهی پیدا کنی تا از حسادت عبور کنی. به هر میزان که نخواهی کسی را با دیگران قسمت کنی، او خودش را همان قدر رهان‌کردنی خواهد پنداشت. هر قدر احساس رهان‌کردنی بودنش را به او القا کنی، مطمئن باش اولین چیزی که رها می‌کند خود تو هستی.

توصیه نمی‌کنم طوری رفتار کنی که حسادت نداری. توصیه می‌کنم واقعاً حسادت نکنی. از تو می‌خواهم در رابطه با اینکه چرا دچار حسادت می‌شوی خودت را به چالش بکشی:

«چرا خیلی حسادت می‌کنم؟»

«چرا نمی‌خوام اون رو با کسی قسمت کنم؟»

«آیا موضوعاتی هست که در اونا احساس ضعف می‌کنم؟»

«می‌ترسم که ترکم کنه؟»

«خودم رو بی ارزش می دونم؟»

«می ترسم عزت نفسم رو جریحه دار کنه؟»

به طور عمومی پایه اصلی حسادت‌های این گونه؛ ترس از دست دادن نهفته در ضمیر ناخودآگاه است. ترس از دست دادن ابر سیاه یک رابطه است. می‌تواند باعث شود وقتی همه چیز روبه‌راه است، رابطه رو به بدی برود. می‌توانی بررسی مگر می‌شود که اصلاً حسادت نکرد؟

ممکن است حسادت و صاحب شدن خیلی نزدیک به هم به چشم بیایند ولی در اصل خیلی متفاوت‌اند. هر قدر که حسادت آزاردهنده باشد، صاحب شدن همانقدر جایگاهی مشخص و روشن است.

«صاحب شدن» برای رابطه به معنی ترسیم نقشه است و به جغرافیای رابطه هویت می‌بخشد. صحبت از ساختن یک زندگی مشترک خارق‌العاده است. زن و مرد با احساس «صاحب شدن» این نقشه را در جغرافیایی مشخص و رابطه را با احساس مسئولیتی که نسبت به یکدیگر دارند پیش می‌برند. در صورتی که حسادت، گرفتن هویت و نقش رابطه را هیچ شمردن است.

این جمله که «کسی که واقعاً دیگری را دوست داشته باشد حسادت می‌کند» دروغی بزرگ و سردرگم‌کننده است. انسانی که دوست دارد حسادت نمی‌کند، تصاحب می‌کند. انسانی که دوست دارد با قید و بندهایی کسی که دوست دارد را برده و عروسک خیمه‌شب‌بازی نکرده و هویت او را نمی‌گیرد.

زن رهانکردنی زنی که حسادت می‌کند نیست، زنی است که تصاحب می‌کند.

۴. وقتی کسی وارد زندگی‌اش شد از زندگی اجتماعی و دوستان خود دور نمی‌شود.

نباید تنها شوی. در رابطه‌های عاطفی یکی از بزرگ‌ترین خطاها که مکرر صورت می‌گیرد همین است. وقتی یک رابطه شروع می‌شود زوج ابتدا عادات اجتماعی زندگی خود را تغییر می‌دهند. از دوستانشان فاصله می‌گیرند، بعد از مدتی در زندگی آن‌ها فقط معشوق باقی می‌ماند. چه بخواهند چه نخواهند معشوق در مرکز زندگی قرار می‌گیرد. برای از دست ندادن هم از خلق و خو و عادات اصلی خود دست می‌کشند.

به خاطر هیچ کس از زندگی اجتماعی خودت نگذر. روابط شما باید وسیع باشد. هر هفته به شکلی منظم با دوستانت زمان بگذران. برای انسان‌های اطرافت زمان بگذار. دوستی‌هایت را وسعت بده. کارهایی را انجام بده که به تو کمک کند حال خودت را خوب کنی. در این صورت رابطه عاطفی خودت را از وابستگی حفظ می‌کنی و کمک می‌کنی تا به سلامت و در تعادل پیش برود.

۵. به مرتب بودن و جذابیت خودت توجه کن. قبل از هر چیز باید این کار را به خاطر خودت بخواهی و انجام بدهی. نه به خاطر اینکه در چشم او زیبا به نظر بررسی، بلکه باید زیباتر شدن را به خاطر بالا رفتن اعتمادبه‌نفس، شادی و داشتن حس خوب بخواهی. اگر هر کاری که برای خودت می‌کنی صرفاً به خاطر این است که او در زندگی توست پس در این صورت اعتمادبه‌نفس تو و نیروی منحصر به فرد تو کجاست؟ ارزشی که به خودت می‌دهی کجاست؟ همیشه یگانه باش.

اول خودت را دوست داشته باش بعد دیگری را. کسی که خودش را دوست نداشته باشد نمی‌تواند دیگران را دوست داشته باشد. باور کن تو هر چقدر به خودت اهمیت بدهی دیگران هم به تو همان قدر اهمیت می‌دهند، نه کمتر و نه بیشتر. هر چه به خود بها بدهی دیگران هم به تو همان قدر بها می‌دهند.

۶. از علایقت هرگز نگذر. به خاطر علایق و عادات کسی که در زندگی توست، علایق خودت را عوض نکن. چون او اهل مطالعه نیست از کتاب‌ها

دور نشو. اگر او به گردهمایی‌ها نمی‌رود تو نباید از این لذت دست بکشی. تلاش نکن شبیه کسی که در زندگی توست بشوی. سعی نکن به عادات او عادت کنی. به عنوان یک فرد با انجام این کار خودت را کوچک و حقیر شمرده و بی‌ارزش می‌کنی.

به خاطر هیچ کس علایقت را ترک نکن. به انجام کارهایی که از آنها لذت می‌بری ادامه بده. این کار انرژی زندگی را در تو حفظ می‌کند و احترامی که به خودت قائلی را افزایش می‌دهد. زنی که انرژی زندگی در او جاری است همیشه زنی جذاب و رهانکردنی است.

۷. همیشه باید برای خودت فضای خلوتی بسازی. مجبور نیستی همیشه با او باشی. باید یک فضای خلوت که بتوانی در آن تنها بمانی داشته باشی. در این صورت خودت را همچنان آزادتر و با اعتماد به نفس خواهی یافت.

۸. به جز فرزندت برای هیچ کس مادری نکن. فراموش نکن که تو مادر او نیستی. نباید طوری رفتار کنی که انگار مجبوری از فردی که با او هستی نگهداری کنی. معلوم است که می‌توانی به مسائلش گوش کنی و کمکش کنی. ولی نمی‌توانی به جای او با مسائلش بجنگی و مسئولیتش را به عهده بگیری، چراکه در این صورت مدتی بعد شروع به دیدن تو در جایگاه مادرش می‌کند.

۹. نباید اجازه بدهی در زندگی تو زیاد دخالت کند، چون مداخله کردن پایان خوبی ندارد. مشخص است که هم مرد و هم زن در رعایت بعضی قواعد دو طرفه باید متعهد بمانند. در بین خودشان باید بعضی قرار و مدارها باشد. اگر به او اجازه دخالت در کوچک‌ترین مسائل را بدهی بعد از مدتی

درمی‌یابی که دیگر نمی‌توانی جلوی‌ش را بگیری. مصامحه، مصامحه می‌آفریند. تو برده‌ هیچ کس نیستی، هیچ کس هم برده‌ تو نیست. حکمران زندگی تو خودت هستی. این امتیاز را نمی‌توانی به کس دیگری بدهی. هیچ کس جز خود تو قادر نیست تو را مدیریت کند. نباید اجازه دهی که اراده‌ات فلج شود. نیرومندی تو اراده‌توست. یک زن رهانکردنی پادشاه خودش است.

تبدیل شدن به مردی رهانکردنی

وقتی ویدیویی را در مورد تبدیل شدن به زن رهانکردنی در حساب یوتیوب خود به اشتراک گذاشتم ۱/۵ میلیون نفر آن را دیده بودند. پیام‌های زیادی از مردان دریافت کردم. از من می‌پرسیدند که چرا در خصوص اینکه مردان چگونه می‌توانند رهانکردنی بشوند اطلاعاتی ندادم. بدین صورت موضوع اینکه چگونه مردی رهانکردنی بشویم به میان آمد.

مرد رهانکردنی شدن موضوعی پیچیده و بحثی دشوار نیست. اگر بتوانی زنی را شاد کنی تو مرد رهانکردنی او می‌شوی.

خب یک زن را چه چیز شاد می‌کند؟

در سمینارهایم این سؤال را مطرح می‌کنم و جواب‌های جالبی می‌شنوم. عده‌ای از مردان پاسخ می‌دهند با صداقت و توجه! گروهی دیگر با گفتن خرید و کارت‌های بانکی به پاسخ آن‌ها واکنش نشان می‌دهند. به واسطه‌ جواب‌هایی که از آن‌ها می‌گیرم به مسائلی که در روابطشان وجود دارد پی می‌برم. وقتی پرسش به سوی من هدایت می‌شود، جوابش را می‌دهم. این

جواب را در چندین برنامه تلویزیونی و در ویدیوهایی در یوتیوب تکرار کردم و به این وسیله بسیاری متوجه این موضوع شدند.

این هم جواب سؤال اینکه چه چیز یک زن را شاد می‌کند:

برای اینکه زنی را شاد کنی با او مثل یک دوست دردِ دل کن، مثل یک پدر از او محافظت کن و به عنوان یک انسان او را دوست داشته باش.

مثل یک دوست درد دل کردن

مثل دوست با او دردِ دل کن، یعنی به طرف مقابلت گوش بسپار. نه اینکه مثل یک معلم بخواهی شروع به ارائه راه حل‌ها کنی.

زن‌ها بسیاری وقت‌ها هدفشان از صحبت کردن یافتن راه حل نیست؛ بلکه صرفاً برای تقسیم کردن احساساتشان، صمیمی شدن و سبک‌تر شدن نیاز به صحبت پیدا می‌کنند. اینکه نقشه راه برایش بکشی و راه حل ارائه کنی، توصیه‌هایی به او بدهی، زود به زود حرفش را قطع کنی و بگویی باید چه کاری بکند و حکم صادر کنی، دردِ دل با او محسوب نمی‌شود.

جوابی که من به مراجعین زن و مراجعین مرد می‌دهم متفاوت است. برای نمونه تصور کنید که مردی به نام اسماعیل برای حل مشکلی که در محل کارش روی داده و به تنهایی نمی‌تواند آن را حل کند پیش من آمده است. اسماعیل یک روز به محل کارش دیر رفته و مدیرش از این مسئله بی‌خبر بوده است؛ اما یکی از همکارانش دیر آمدن اسماعیل را به گوش مدیر رسانده است. اسماعیل هم خیلی عصبی و رنجیده است. او بعد از این اتفاق نمی‌داند چه کاری باید انجام دهد و از من می‌پرسد: «این وضعیت رو نمی‌تونم درونم حل کنم. چه باید بکنم؟»

در این حال درست‌ترین جواب به او این خواهد بود: «برو و از همکارت بپرس چرا این کار رو انجام داده؟» چون روشی که می‌تواند به اسماعیل کمک کند همین است. اگر تصور کنیم این اتفاقات برای یک زن می‌افتاد آیا جوابی که می‌دادم همین بود؟

مشخصاً نه... تصور کنیم که در محل کار مَروه هم همین مشکلی پیش آمده و او با تأخیر به محل کارش رفته و همکارش این مسئله را پیش رئیسش رو کرده است. مَروه هم بسیار عصبانی و رنجیده خاطر است. از من می‌پرسد: «توی این وضعیت چه کاری می‌تونم بکنم؟» روشی که به اسماعیل پیشنهاد کرده بودم را در شرایط مشابه به مَروه پیشنهاد نمی‌کنم. ابتدا می‌پرسم: «این مسئله کی اتفاق افتاد؟ چه حسی در اون لحظه داشتی مَروه؟ ماجرا رو کمی با جزئیات بیشتر تعریف می‌کنی؟ به نظر تو چرا همکارت این کار رو انجام داده؟»

با مَروه در این رابطه تا جایی که بشود صحبت می‌کنیم. در اصل این مَروه است که صحبت می‌کند. من فقط فرصتی برای صحبت کردن او فراهم می‌کنم، سؤال‌ها را بدون ارائه توصیه‌ای به او جهت‌دهی می‌کنم، در پایان صحبت‌هایمان مَروه به من می‌گوید: «صحبت با تو حالم رو خیلی خوب کرد، خیلی ممنونم!» او خودش راه‌حلش را پیدا کرده و می‌رود. چون مَروه نیامده از من کمک بگیرد او فقط چون مسئله‌ای داشت که نمی‌توانست آن را با خودش به تنهایی حل کند به سراغ من آمده بود و می‌دانست که بهترین جواب را خودش پیدا خواهد کرد. او فقط کمی کمک نیاز داشت.

۹۹ درصد زنان وقتی که سؤالی را مطرح می‌کنند، در واقع می‌دانند قرار

است چه کار بکنند. سؤال پرسیدن هم از اینجا ناشی می‌شود که فقط می‌خواهند از نظر احساسی نزدیک‌تر بشوند. او فقط می‌خواهد خالی شود و درد دل کند. وقتی شنونده خوبی برای زنی که دوستش داری بشوی و در درد دل با او سهیم شوی این مسئله او را خوشحال می‌کند. خب اگر من راهکاری که به اسماعیل داده بودم را به مروه می‌دادم چه می‌شد؟

به قطع چنین مکالمه‌ای بین ما صورت می‌گرفت.

- مروه جان خب اگر فکر می‌کنی همکارت کار اشتباهی کرده برو باهاش صحبت کن.

- این کار ممکنه ایده خوبی نباشه.

- خب در این صورت ایمیل بزن یا مثلاً نامه بنویس.

- اون هم خیلی رسمی می‌شه.

- خب برای یکی از دوستانت تعریف کن، تا اون از طرف تو با همکارت صحبت کنه.

- نه، اون هم نمی‌شه. این‌طوری به‌نظر می‌آد که جسارت ندارم و فکر می‌کنه ازش می‌ترسم که فرد دیگه‌ای رو فرستادم.

من همین‌طور توصیه‌هایم را می‌دادم و مروه هیچ‌کدام را قبول نمی‌کرد. با رد کردن هر توضیح به صحبت ادامه می‌داد. برای اینکه کمی قبل هم گفتم که زن‌ها حتی وقتی سؤال می‌پرسند هم دقیقاً می‌دانند که باید چه کاری انجام دهند. مروه همچنین می‌داند که پایان کار چه خواهد کرد، پس هیچ توصیه‌ای را تأیید نمی‌کند.

من اگر به صحبت ادامه بدهم بحث بالا گرفته و چون فکر می‌کند نمی‌توانم به او کمک کنم با روحیه‌ای غمگین از اینجا می‌رود. اکنون جا دارد یک مثال دیگر هم برایتان بزنم: فرض کنیم که ادا^{۲۲} از محل کارش خارج شده و به خانه آمده است. او نیاز به تعریف اتفاقاتی که افتاده دارد. این‌طور صحبت را شروع می‌کند که: «امروز خیلی سرمون شلوغ بود؛ دیگه برای خودم هم نمی‌تونم وقت بذارم. بین سر و وضعم در چه حالیه؟»

شوهرش با نیت خیری که دارد شروع به توصیه دادن به او می‌کند و می‌گوید: «خب، تو هم دنبال کار دیگه‌ای برای خودت باش. نیاز نیست انقدر کار کنی!»

در جواب ادا می‌گوید: «من از کارم راضی‌ام، فقط حجم کاریم زیاده...!» شوهرش باز توصیه‌ای ساخته و به او ارائه می‌دهد: «خب تو همه کارها رو انجام نده؛ مگه فقط تو توی شرکتی؟»

ادا در این میان دچار تنش می‌شود و با دفاعیه‌ای به این مضمون که «شرکت به من احتیاج داره، باید کارها به موقع آماده بشه» جواب می‌دهد. در این میان اتفاق دیگری یادش می‌افتد و می‌گوید: «از کمبود زمان حتی نتونستم برای تولد عموزادم هدیه بخرم!»

شوهرش می‌گوید: «عیبی نداره، اون می‌دونه که تو فشرده کار می‌کنی. همه چیز رو سخت نگیر. سعی کن راحت‌تر باشی. این‌طوری این‌طوری همه چیز رو فراموش می‌کنی.»

الان به کدام نقطه رسیدیم؟ به نقطه‌ای که ادا عصیان می‌کند.

- تو هم اجازه نمی‌دی چیزی برات تعریف کنم. حرف توی دهنم می‌ذاری و سریع خسته و عصبانی می‌شی.

نتیجه؟

معلوم است که دعوا!

مشکل اینجا این است که مرد به جای گوش کردن، حرفِ ادا را قطع می‌کند و به او راه‌حل ارائه می‌کند. در حالی که ادا نیازی به راه‌حل ندارد فقط می‌خواهد دردِ دل کند چون او فی‌الواقع می‌داند چه باید بکند. اما شوهرش باید چه می‌کرد؟

ادا وقتی شروع به صحبت کرد شوهرش باید از او می‌پرسید: «چه حسی داری؟» این سؤال وادارش می‌کرد که بگوید: «چرا این حس رو داری؟» و این سؤال‌ها خیلی سریع آن‌ها را به نتیجه می‌رساند و باعث می‌شد ادا احساس راحتی کند.

وقتی از هدیه نخریدن برای عموزاده شروع به گلایه کرد شوهرش اگر می‌گفت: «بین این همه بدو بدوهای کاری فکر کردن به عزیزانت چقدر قشنگه، دلم می‌خواد بغلت کنم». آن شب شامی توأمان با شادی می‌خوردند. چون ادا احساس شادی می‌کرد و به این فکر می‌کرد که با کسی ازدواج کرده که می‌تواند با او دردِ دل کند. باور می‌کرد که شوهرش فردی بسیار فهمیده است.

به همین سادگی می‌توان تقدیر صحبتی که به دعوا ختم می‌شود را تغییر داد.

مثل یک پدر از او محافظت کن

معلوم است که هیچ زنی نیازی به اینکه کسی صاحب او شود و یا از او محافظت کند ندارد. منظور اینکه «از او مثل یک پدر محافظت کن» این است که با او با شخصیت و با مهربانی رفتار کن. پدرها از شخصیت دخترانشان محافظت می‌کنند. حق نداری در زندگی کسی حکمرانی کنی یا او را مدیریت کنی. هر کس مسئول زندگی خود است. از زن همچون پدر محافظت کردن به این معنا نیست که او را تحت حمایت خود بگیری و یا قدرتش را کم کنی. منظور این است که با او بخشنده و مهربان باش. پدرها برای دخترانشان جان‌فشانی و فداکاری نمی‌کنند بلکه با عشقشان از آنها دفاع می‌کنند و یاری‌شان می‌دهند.

مثل آدم ^{۲۳} دوستش داشته باش...

آیا دوست داشتن مثل آدم خوب است و دوست داشتن مثل حوا بد است؟ معلوم است که خیر، دوست داشتن جنسیت ندارد. روی هم رفته کلمهٔ آدم در جمله بر جنس مذکر اشاره ندارد بلکه به عنصر انسانیت اشاره می‌کند. اولاً کلمهٔ آدم، در جمله به معنی «طوری که برآورندهٔ یک انسان است» می‌باشد ثانیاً «این کلمه دربردارندهٔ مفهوم انسانیت است». وقتی گفته می‌شود «فرزند آدم» در واقع منظور «فرزند انسان» است که معمولاً به معنی آن پی نمی‌بریم.

مولانا سخنی دارد که بسیار دوستش دارم:

«در زندگی می‌توانی همه چیز بشوی ولی در زندگی انسان شدن مهم

است.»

جملات آدم باش و انسان باش هر دو به یک معنی است. مشخص است که وقتی می‌گوییم مثل آدم دوست داشته باش منظور این است که طوری که برازنده یک انسان است او را دوست داشته باش. وقتی یکی را دوست داری نمی‌توانی از بقیه زن‌ها انتظار علاقه داشته باشی. با تمام بدی‌ها و خوبی‌هایش نباید فراموش کنی که به همسرت تعلق داری.

خورشید روی هیچ رابطه‌ای مدام نمی‌تابد ولی دو نفر با باز کردن یک بادبان می‌توانند با یکدیگر از طوفان‌ها عبور کنند.

اگر همسرت را دوست داری باید صاحبش شوی، مسئولیت پذیری، صاحب اخلاق، وجدان و مرحمت باشی. این همان چیزی است که منظور ما است.

از این انسان‌ها دوری کنید

هر جا که یک شکست عشقی در حال وقوع است احتمال اینکه در آنجا یک انسان خودخواه و خودشیفته وجود داشته باشد خیلی بالاست. افراد خودشیفته را وارد زندگی خود نکن. یکی از قوانین طلایی حفظ رابطه در تعادل، همین است. در غیر این صورت وقتی شروع به صحبت در مورد ازدواج می‌کنی، می‌بینی کسی در میان نیست، از همه جا طرد شده‌ای و نمی‌توانی به کسی که دوستش داری دسترسی پیدا کنی.

کابوسی واقعی!

حتی زخمی عمیق!

انسان‌های خودشیفته را نمی‌توان پیش‌بینی کرد و شناخت. اگر می‌خواهی رابطه‌ای سالم و در تعادل داشته باشی باید از انسان‌های نامتعادل دوری کنی. انسان خودشیفته حتی در روز عقد هم پتانسیل ترک کردن‌تان را دارد. قریب‌الوقوع است که زیر آوار رؤیاهایت بمانی.

پیش‌بینی کردن خطر خیلی مهم است. یکی از مراجعینم تأکید کرده بود که حتماً در کتابم به این موضوع پردازم که عاشق چه افرادی نباید بشویم. او گفت: «کاش می‌دونستم کسی که بی‌دلیل تصمیم گرفت منو ترک کنه و زخم عمیق زندگی‌ام شد؛ یک خودشیفته است و می‌تونه این کار رو انجام بده. در این صورت هیچ کدوم از این اتفاقات سرم نمی‌اومد.»
خب چگونه بشناسیم افرادی را که نباید عاشق آن‌ها بشویم؟

بلافاصله شروع بکنیم:

افراد نرسیس قطعاً کسانی هستند که نباید عاشقشان بشویم. نرسیس کسی است که خودش را می‌پرستد. به عبارتی کسی که عاشق خودش است را نرسیس می‌نامیم. کاراکتری است که بیشتر در مردها به چشم می‌خورد. بیشتر ارتباط‌ها به‌خاطر مقاومت مرد نرسیس در مقابل تغییر و عدول نکردن از عشقی که به خودشان دارند به خاتمه می‌رسد.

نرسیس‌ها نمی‌پذیرند که نرسیس هستند. آن‌ها شیفته خود هستند. به نظر آن‌ها خودشان کامل‌ترین موجودات روی زمین هستند. نه تنها به فکر بقیه احترام نمی‌گذارند بلکه حتی نمی‌توانند تحملشان بکنند. با هیچ کسی با احترام رفتار نمی‌کنند همیشه خودشان را بر حق می‌بینند. از نظر آن‌ها همیشه بقیه مقصرند. همیشه می‌خواهند رهبر و مورد توجه باشند و یکی

یکدانه باشند. انگار استعدادی برای یکدلی ندارند. خودشان را هرگز جای کسی نمی‌گذارند. همه چیز مختص خودشان است و اصلاً مهم نیست که کاری که می‌کنند به ضرر دیگران باشد یا نباشد. ترجیح می‌دهند همه چیز به نفع خودشان تمام شود. خیلی راحت حالت تهاجمی به خود می‌گیرند. اصلاً انتقاد قبول نمی‌کنند. در مرکز دنیا قرار دارند و دنیا حول محور آنها می‌چرخد.

مشکل خودشان بزرگ‌ترین مشکل دنیاست. اگر دنیا نابود شود اما در زندگی آنها تأثیری نداشته باشد عین خیالشان هم نخواهد بود. به همه برچسب می‌زنند. از مورد تشویق و تمجید قرار گرفتن لذت فراوانی می‌برند. ازدواجشان خیلی سخت است چون همیشه انتظار دارند فداکاری‌ها را همسرشان انجام بدهد. چون از نظر آنها، فقط کسانی که به خاطرشان انواع فداکاری‌ها را انجام می‌دهند انسان‌های باارزشی هستند. نمی‌بخشند ولی همیشه می‌ستانند. در عشق هم حضورشان صرفاً برای این است که به آنها عشق بورزی. از پایمال کردن حق بقیه ترسی ندارند؛ حتی متوجه پایمال کردن حق بقیه نمی‌شوند. وقتی به آنها نگاه می‌کنی ظاهراً انسان‌های خوبی‌اند. همه در موردشان حرف‌های خوبی می‌زنند. در هر موقعیت حق به جانب هستند. در عشق هم آزار و اذیت‌هایی که به فرد مقابل رسانده به چشم کسی نمی‌آید. از طرف همه هم تأیید می‌شوند. در توانایی مظلوم‌نمایی حریفی ندارند. وقتی کسی از نظر همه انسان‌ها کامل است، برایت مفید خواهد بود اگر نسبت به او احتیاط کنی.

در نهایت همه ما انسان هستیم، در طول زمان بالا پایین می‌شویم. برای کسی خوب به نظر می‌رسیم و برای کسی با نقص. ولیکن اگر کسی در نظر همه خوب است؛ باید محتاط بود چون خطرناک است.

همیشه حق با ناریس‌هاست. هیچ وقت نمی‌شود با آن‌ها وارد رقابت شد چون همیشه صلاح همه چیز را خودشان می‌دانند. می‌توانند در روز روشن بگویند که الان شب است. هر چقدر هم شما بگویید روز است؛ قانع نمی‌شوند. مسئولیت خطاهایشان را به عهده نمی‌گیرند. اشتباهاتشان را قبول نمی‌کنند. مسئولیت‌پذیری با ذاتشان در تضاد است. برای همین همیشه بقیه را مقصر می‌دانند. اگر حین انجام خطا مچشان گرفته شود باز هم خطا را گردن نمی‌گیرند. اگر در جایی موفق نشوند باز بقیه را مقصر می‌دانند. به احتمال زیاد همسرشان یا نامزدشان مقصر است. آن‌ها یا نق زده‌اند، یا کمک نکرده‌اند و یا فقط اعصابشان را خورد کرده‌اند.

خیلی خنده‌دار به نظر می‌رسد می‌دانم! ولی داستان این است...

ناریس‌ها همیشه راهی پیدا می‌کنند تا بر حق باشند. می‌دانند بدون اینکه دیگران متوجه شوند چگونه اوضاع را دستکاری کنند. مدام انتقاد می‌کنند اما نمی‌گذارند کسی از آن‌ها انتقاد کند. استاد این هستند که دیگران را احمق فرض کنند. می‌خواهند که همیشه به آن‌ها توجه شود. دوست دارند هر وقت هر دردی که دارند دیگران بدون قید و شرط با شتاب پیش آن‌ها بیایند. همیشه انتظار کمک دارند اما به هیچ کس کمک نمی‌کنند.

باور دارند که خیلی برتر از دیگر انسان‌ها هستند. خودشان را می‌پرستند. در زندگی بالا و پایین‌های زیادی دارند اما ممکن است به یکباره بدرخشند.

خوی شنونده بودن در آنان وجود ندارد. اما می‌توانند ساعت‌ها از خودشان صحبت کنند. از تحقیر کردن نزدیکانشان هم ابایی ندارند، بلکه از این کار خیلی خوششان هم می‌آید. این‌ها کسانی هستند که همیشه طوری که خود می‌خواهند رفتار می‌کنند و حاضرند شخصیت کسی که دیدگاه متفاوتی دارد را زیر پا له کنند. واقعاً طوری رفتار می‌کنند که دیگران را می‌رنجانند. وقتی به هفت عجایب دنیا نگاه کنند هم می‌توانند نقصی در آن بیابند. به غیر از خودشان، درون هر اثر بی‌همتایی هم محققاً نقصی پیدا می‌کنند. به هیچ وجه تحمل این را ندارند که پیشنهادهایشان رد بشود، در قبال این؛ پیشنهاد هیچ کس را قبول نمی‌کنند.

این خوی برای آشناست؟

آیا پی بردی مردی که در زندگی‌ات هست، ویژگی‌های شبیه به این‌ها را دارد؟

در این صورت یک بار دیگر فکر کن. کسی که آرزو داری یک عمر با او باشی، می‌تواند قاتل آرزوهایت باشد. خالی از لطف نیست اگر با احتیاط رفتار کنی. بعد از تمام چیزهایی که شمردم مجبورم این‌ها را هم بگویم که در درون نارسیس‌های خودپرست؛ احساس حقارت وجود دارد. برای بهبود احساس حقارت خود، حاضرند غیرقابل تحمل‌ترین انسان‌های دنیا باشند. به جای روبه‌رو شدن با نواقص شخصیتی خودشان با دست‌مایه قرار دادن نواقص دیگران دلگیرشان کرده و قلبشان را می‌شکنند. توصیه می‌کنم از انسان‌هایی که خلق و خویی سخت دارند دوری کنی.

فرض کنیم با چنین فردی روبه‌رو شدی و حتی اجازه دادی تو را بشکند و زخمی عمیق به تو وارد کند و تو در حال حاضر به‌خاطر این مسئله درد می‌کشی. در این حالت راهی را که می‌توانی از طریق آن خرابی‌های بعد از او را بهبود ببخشی برایت آشکار می‌کنم.

او را چگونه فراموش کنم، چگونه می‌توانم از درد عشق رها بشوم؟

هر کسی قطعاً درد عمیق عاطفی و عشقی را تجربه کرده و این دیدگاهش را به کلی دگرگون ساخته است.

شاید یک سری افراد را خوب کرده ولی یک سری هنوز هم آسیب می‌بینند و به دلیل زخمی که از درد عشق به آن‌ها حادث شده است، در رابطه با فرصت دادن به خود برای تجربه‌های جدید، پیش‌داوری می‌کنند. در نوشته‌ی پایین اول از هر چیز جواب این سؤال را می‌دهم که چرا درد عشق می‌کشیم. بعد از آن در مورد اصول کار مغزمان و اینکه چگونه می‌توانیم از درد عشق رها بشویم توضیحاتی خواهم داد.

هر تراژدی همراه با هدیه‌ای به سراغ ما می‌آید اما چنان به دردهایش مشغول می‌شویم که اصلاً متوجه آن هدیه نمی‌شویم آن هدیه نیز همان‌گونه که آمده بود؛ می‌رود.

ضرب‌المثلی از سرخ‌پوستان

چرا درد عشق می‌کشیم؟

چون عشق به همراه خود حس تصاحب را می‌آورد و از دست دادن چیزهایی که صاحبشان هستیم دردناک است. زمانی که عاشق می‌شویم

طوری صاحب کسی که دوستش داریم می‌شویم که وقتی جدا شدیم این جدایی از منظر می‌معادل مرگ است.

دور ماندن از نامزدت مانند درد مرگ تو را می‌سوزاند. عشق هم مانند سیگار و یا هر ماده‌ای که اعتیاد می‌آورد، نبودش عذاب‌آور است. از جان و دل مایه گذاشتن برای عشقی که از بین رفت باعث می‌شود رؤیاهایت با شکست مواجه شود. باختن در رابطه، بعضی وقت‌ها باعث از بین رفتن عزت نفس شده و دردناک می‌شود. هیچ کس از روبه‌رو شدن با عدم موفقیت خوشش نمی‌آید. افرادی وجود دارند که حتی به خاطر اینکه می‌ترسند فرد بی‌کفایتی در رابطه شناخته شوند، جدایی‌شان را به دوستان و نزدیکانشان هم نمی‌گویند.

درد عشق چقدر به طول می‌انجامد؟

درد عشق با شدت عشق رابطه مستقیمی دارد. بسته به اینکه چقدر مجادله می‌کنی و اینکه چقدر دوستش داشتی و همچنین توانایی تو در سروسامان دادن به احساسات؛ مدت زمان درد عشق می‌تواند متفاوت باشد. در نتیجه کسانی هستند که در یک هفته از این درد رها می‌شوند و برخی بعد از پنج سال هنوز هم نمی‌توانند.

راه‌های رهایی از درد عشق

تلاش برای فراموشی، بیشتر او را به یادت می‌اندازد. برای همین نیاز به مجادله نیست. راه‌های متعادل و معقولی وجود دارد.

طبق قانون حافظه تداومی‌گر، برای فراموش کردن یک انسان سریع‌ترین راه این است که راه‌های تماس با او یا چیزهایی که او را به یادآوری

می‌کند را دور بریزی. هر بار که با لوازم متعلق به او، عکس‌ها و یا اشیائی که یادآور اوست روبه‌رو می‌شوی احساسات دوباره زنده می‌شود و طبیعی است که از نو درد بکشی.

سؤالات اصلی که در جلسات فردی از افرادی که درد عشق می‌کشند می‌پرسم این‌هاست:

آیا او را در فیسبوک، توئیتر، اینستاگرام و یا هر حساب کاربری دیگر در شبکه‌های مجازی دنبال می‌کنی؟
نکن!

هدایایی را که برایت خریده، عکس‌ها، اشیاء و... را هنوز نگه می‌داری؟
نگه ندار!

ایمیل‌هایی که فرستاده، پیام‌هایی که فرستاده را بارها و بارها می‌خوانی؟
نخوان و همین الان پاک کن!

دعوت دوستان را قبول نمی‌کنی و خودت را در خانه حبس می‌کنی؟
نکن!

مدام از خودت می‌پرسی «این رابطه چرا تموم شد؟»
نپرس!

می‌توانی به همه این‌ها اعتراض کنی. ممکن است نخواهی وسایل نامزدت را دور بیندازی، چون نمی‌توانی او را فراموش کنی. برایت سخت است حتی اثاث‌کشی کنی. معلوم است که مجبور نیستی همه چیز را دور بریزی و یا خانه را عوض کنی. این فقط راهی برای سریع فراموش کردن است. می‌توانی آرام‌تر هم کار را پیش ببری.

اگر نمی‌توانم اشیاء را دور بیندازم و خانه را عوض کنم محکوم به کشیدن
درد عشق هستم؟

خبر خوبی می‌خواهی؟

نه...

محکوم به کشیدن درد عشق نیستی؛ اگر یادت بیاید، وقتی با تو دربارهٔ
راه‌های تبدیل شدن به زن رهانکردنی صحبت می‌کردم در مورد سازگاری
هدونیک و اینکه با گذشت زمان، توانایی عادت کردن به هر چیزی را
خواهی داشت صحبت کرده بودم.

مواردی وجود دارد که زمان عادت کردن را کاهش می‌دهد. مثلاً به کافه‌ها
و سینماهایی که با او رفته بودی تنها نرو، حداقل ده یا پانزده بار با
دوستانی که بودن در کنار آن‌ها تو را شاد خواهد کرد به آنجا برو. امتحان
کن. این‌طوری ذهنت، تصاویر جدیدی که شبکه‌های عصبی ثبت می‌کند
را جایگزین تصاویر قبلی می‌کند و آن سالن‌های سینما و کافه‌ها را با
تصاویر جدید شناسایی می‌کند. اگر امکان اثاث‌کشی از خانه‌ای که با او در
آن زندگی کردی را نداری، در روزهای نخست تنها در آنجا نمان،
دوستان را دعوت کن و تلاش کن با آن‌ها ساعاتی خوش بگذرانی،
فیلم‌های مورد علاقه‌ات را ببین، با هم پانتومیم بازی کنید و یا به
بازی‌های مهیج مثل منچ پردازید تا ذهنت شروع به تعویض کدهای خانه
کند و تصاویر قدیمی را با تصاویر جدید به الگوی ادراکی جدید تبدیل کند.

همچنین عوض کردن مبلمان و چیدمان وسایل خانه هم برایت مفید

خواهد بود. تصور نکن که ابتلا به چیزی پایانی نخواهد داشت. این عالم

هم مانند عمر، فانی است، روز هم می‌گذرد دم هم می‌گذرد.

توفیق نیزن

خداحافظی با رنج عشق

۱. می‌گذرد

رنج عشق می‌گذرد. قبل از هر چیز این را باید بدانی، هیچ رنجی به شدت روز اول باقی نمی‌ماند. آدمی همه چیز را فراموش می‌کند و هیچ دردی بی‌دلیل کشیده نمی‌شود.

اگر انتخاب کنی هدیه‌های موجود در هر رنجی که به تو عارض شده را ببینی، می‌بینی که هیچ چیزی بی‌دلیل رخ نمی‌دهد. با چیزهایی که یاد می‌گیری بزرگ می‌شوی.

یک ضرب‌المثل سرخ‌پوستی می‌گوید:

هر تراژدی همراه با هدیه‌ای به سراغ ما می‌آید اما چنان به دردهایش

مشغول می‌شویم که اصلاً متوجه آن هدیه نمی‌شویم آن هدیه نیز

همان‌گونه که آمده بود؛ می‌رود.

الیزابت کوبلر ^{۲۴} روانپزشک سوئیسی تئوری‌ای به نام «مراحل عزاداری» دارد. براساس این تئوری هر رنجی گذراست.

انکار

در مرحلهٔ اول انکار می‌شود. هر کسی تراژدی‌ای که بر سرش آمده را بلافاصله قبول نمی‌کند، نادیده می‌گیرد. باور می‌کند که همه چیز سریع می‌گذرد و روال قبلی سریع بازمی‌گردد. به خصوص کسی که ترک شده است، جدایی را قبول نمی‌کند. طوری رفتار می‌کند که گویی رابطه هنوز

ادامه دارد. مرتب زنگ می‌زند، پیام می‌دهد و یا جلوی فرد سبز می‌شود. اگر دوستانش یادش بیندازند که رابطه‌اش تمام شده او باز انکار می‌کند. اگر دوستانش مصرّانه به او بگویند که رابطه‌اش تمام شده، دیگر با آنها دیدار نمی‌کند. او این‌گونه، سوالاتی که در ذهن دارد را به تعویق می‌اندازد.

خشم و عصبانیت

فردی که درد عشق می‌کشد بعد از مرحله انکار، شروع به جنگ با زخمی که دارد می‌کند. نسبت به کسی که او را دچار این رنج کرده بسیار خشمگین است.

«چرا این کار را با من کرد؟»

«چرا رفت؟»

«من احمقم؟»

«چرا از من سوءاستفاده کرد؟»

«من چه کار کرده بودم که حقم این باشد؟»

«چرا به من خیانت کرد؟»

«چرا ترکم کرد؟»

او این سوالات را مدام از خود می‌پرسد و با خودش می‌جنگد. یا خودش را و یا او را مدام سرزنش می‌کند.

پرسش

در مرحله پرسش فرد احساس افسردگی می‌کند. دیگر می‌داند که نمی‌تواند رابطه را بازگرداند. جدایی را هنوز قبول نکرده، اما مدام از خود سؤال می‌پرسد و با گشتن به دنبال جواب سعی می‌کند بفهمد که چه اتفاقاتی

افتاده است. سومین مرحله، دوران سکون سؤال است. با فکر کردن به اینکه چه کاری باید از این پس انجام بدهد سعی می‌کند برای خودش راه‌حلهایی پیدا کند.

آیا می‌توانم راهی برای خارج شدن از این وضع پیدا کنم؟
می‌توانم از درد عشق رها بشوم؟

تا برای این سؤالات جواب قطعی و روشن پیدا نکرده شروع به نشان دادن علائم افسردگی در خود می‌کند.

دیگر متوجه همه چیز شده و بسیار ناراحت است. دلش نمی‌خواهد هیچ کاری انجام دهد. از دیدار با دوستانش خودداری می‌کند. حتی اگر با رنجش روبه‌رو شده باشد، باز ته دلش می‌خواهد که تمام چیزهایی که از دست داده را بازیابد. به خاطر شرایطی که نمی‌تواند تغییرشان دهد افسردگی گرفته و اصلاً از زندگی لذت نمی‌برد.

پذیرش

در این مرحله دیگر هم رنج و هم جدایی را قبول کرده است. اگرچه هنوز رنجیده‌خاطر است اما به خاطر شرایطی که نمی‌تواند تغییر بدهد از امیدواری بی‌جا و جنگیدن با خودش دست برمی‌دارد.

از نظر کوبلر روانپزشک مرحله پذیرش بین سه تا شش ماه رخ می‌دهد. جدایی‌ای که بیش از شش ماه طول کشیده باشد را باید جدی گرفته و برای درمان از یک روانشناس کمک بگیرید.

۲. اجتماعی شدن

اگر در زمانی که داری با رنج جدایی دست و پنجه نرم می‌کنی دلت نخواهد در اجتماع باشی، خودت را قانع کن و بیرون بیا. آشنا شدن با انسان‌های جدید را امتحان کن. فرصت‌های اجتماعی شدن را رد نکن، توجه و دقت خود را به جنبه دیگری معطوف کن. وقتی توجه تغییر کند، حالت احساسی هم شروع به تغییر می‌کند.

۳. علایق جدید برای خودت ایجاد کن

برای خودت علاقه‌ای جدید ایجاد کن، برای مثال می‌تواند شروع کردن کاری که در زمان حضور او نتوانسته بودی به آن پردازی باشد. یا به چیزی پرداز که تو را یاد او نیندازد.

اگر می‌توانی فعالیتی اجتماعی را شروع کن تا بیش‌تر سرگرم شوی و بتوانی فرصت فعالیت بیش‌تر با دیگران را بیابی. توصیه می‌کنم به جای اینکه در یک کلاس تکنیک‌های ابر و باد با رنگ روغن ثبت نام کنی؛ کلاس‌هایی مثل تئاتر یا انجام حرکات موزون را انتخاب کنی. به جای آموزش نویسندگی؛ می‌توانی مثبت‌کاری و یا کلاس‌های شیشه‌کاری را ترجیح بدهی.

۴. دوستان جدید پیدا کن

زیباترین نعمتی که در اینترنت وجود دارد این است که می‌توان از طریق آن به افرادی که با تو علایق مشترک دارند یا با تو هم‌فکر بوده و یک چهارچوب مشترک با تو دارند، دسترسی داشته باشی.

خب این کار را به چه شکلی می‌توانی انجام دهی؟

مثلاً می‌توانی در انجمن‌ها یا گروه‌ها عضو شوی، در شبکه‌های اجتماعی جستجوهای برچسب‌دار را دنبال کنی و به جمع‌هایی که توجهت را جلب می‌کنند بپیوندی. مطمئن باش صحبت با انسان‌هایی که با تو در یک فرکانس هستند حال تو را خیلی خوب می‌کند.

۵. بخوان، بخوان، بخوان

همان‌طوری که غذاها بدن تو را تغذیه می‌کند، چیزهایی که می‌خوانی یا نگاه می‌کنی هم ذهن تو را تغذیه می‌کند. توصیه می‌کنیم بسیار مطالعه کنی. افراد زیادی در دنیا وجود دارند که توانسته‌اند از پس رنج عشق برآیند، نوشته‌ها و یا کتاب افرادی که این تجربه‌شان را با هزاران نفر به اشتراک گذاشته‌اند را بخوان یا ویدیوهایشان را ببین. به جای توصیه گرفتن از افرادی که نمی‌توانند تو را بفهمند و درک کنند که چه حسی داری، بهتر است از کتاب یک متخصص سود ببری.

یک روز ملانصرالدین از پشت‌بام زمین می‌افتد. بلافاصله همه دورش جمع می‌شوند و می‌پرسند: «کمکتان کنیم؟» ملا نصرالدین در جواب می‌گوید: «شما بروید و کسی را پیدا کنید که قبلاً از پشت بام افتاده است، فقط او می‌تواند به من کمک کند.»

تجربه خیلی مهم است. سود گرفتن از کسی که با تو مسئله مشابهی داشته و آن را حل کرده، حال تو را خیلی سریع خوب می‌کند و تو را جلو می‌برد.

۶. درباره زندگی خود سؤال کن

از به چالش کشیدن خودت غفلت نکن، راهبری قوی‌تر از خودت برای تو وجود ندارد. جواب این سوالات را مدام در خودت جستجو کن:

من چرا انقدر رنج می‌کشم؟

چه چیز در من ناقص است؟ چه کمبودی در من است؟

آیا خودم را بی‌کفایت و ناکارآمد حس می‌کنم؟

چرا حس می‌کنم بی‌ارزش هستم؟

رنج‌هایی که می‌کشیم باعث می‌شود به مشکلاتمان پی ببریم. آنتونی رابینز می‌گوید: «احساسات ما نشانه‌هایی است که ما را به‌صورت خودکار وادار به حرکت می‌کند.»

همان‌طور که وقتی دردی در بدنمان حس می‌کنیم به ما نشان می‌دهد که بعضی چیزها در مسیر نادرستی پیش می‌رود. باید به نشانه‌ها دقت کنیم و در راهی پیش‌روی کنیم که ما را تغییر می‌دهد. اگر رنجی وجود دارد، چیزی در ما نیازمند تغییر است.

۷. به کلماتی که استفاده می‌کنی و توضیحاتی که می‌دهی دقت کن

معنی‌ای که ما به اتفاقات می‌دهیم احساس ما را مشخص می‌کند. تو در خانه‌ای و دوستت به تو گفته است ساعت هفت خواهد آمد. به ساعت نگاه می‌کنی هفت‌وسی دقیقه است و تلفنش خاموش است. چه فکری می‌کنی؟

۱. چه آدم بی‌مسئولیتی! حتی یک تلفن هم نکرده، اگه شارژش هم تمام شده باشه می‌تونست با تلفن یکی دیگه تماس بگیره.

این فکر تو را به تنگ می‌آورد، این حس تو را خشمگین می‌کند و نسبت به دوستت تو را عاصی می‌کند. قطعاً وقتی خانه آمد جروب‌بحث خواهید کرد. ۲. نکنه اتفاقی براش افتاده... تلفنش هم خاموشه. ان شاءالله صحیح و سالم بیاد!

این طرز فکر تو، باعث می‌شود تو نسبت به دوستت احساس شفقت و دلتنگی داشته باشی. ناراحت می‌شوی، فکر و خیال می‌کنی، ترس از دست دادنش به تو دست می‌دهد، وقتی دوستت آمد قطعاً او را محکم در آغوش می‌گیری.

۳. قطعاً دیر کردنش دلیلی داره، در حالت عادی چنین کاری نمی‌کنه، ممکنه تو ترافیک مونده باشه.

این نوع فکر، بدون اینکه حالت احساسی تو را بر هم بزند کمک می‌کند که تو به انتظارش ادامه بدهی.

همان‌طور که می‌بینی به یک اتفاق می‌شود سه معنی مختلف داد و می‌توان سه نوع حالت احساسی متفاوت به وجود آورد.

به اتفاقات و موقعیت‌ها این معانی متفاوت را چه کسی می‌دهد؟

معلوم است که خود ما. در این حال می‌توانیم واکنش روانی خودمان را در مقابل اتفاقاتی که با آن مواجه می‌شویم کنترل کرده و معنی‌ای را که می‌خواهیم به آن بدهیم. مشخصاً ما نمی‌توانیم زندگی را کنترل کنیم ولی می‌توانیم تصمیم بگیریم که به مسائل چه واکنشی نشان بدهیم. وقتی رابطه‌ای تمام شد به جای جملاتی مثل «مرا ترک کرد» «اصلاً تفاهم نداشتیم» «از من سوءاستفاده کرد» و «با احساساتم بازی کرد»... که

افکاری منفی در ذهنمان ایجاد می‌کند، بگویید: «با هم تناسب نداشتیم، جدا شدیم». این فکر هم تو را راحت‌تر می‌کند و هم معنی اتفاقی که تجربه کردی را تغییر می‌دهد.

اگر معنایی که به رنج عشق می‌دادی عوض بشود، واکنش تو به رنج هم تغییر می‌کند.

۸. از کارهایی که تو را افسرده می‌کند پرهیز کن

در دوران رنج عشق به آهنگ‌های منفی گوش نکن، به فیلم‌های منفی نگاه نکن، از صحبت با انسان‌های افسرده پرهیز.

از هر چیز که روی زخمت نمک بپاشد دور باش. وقتی می‌خواهی از هر چیز رها شوی از خودت در مقابل هر چیز که می‌خواهد سرت را به دریای رنج فرو ببرد و غرقت کند محافظت کن. اگر در این دوران بیشتر گزینشگر و با دقت باشی برایت سودمند خواهد بود.

وقتی دارد زخمت پوسته می‌بندد خاراندن آن، زخم‌هایت را عمیق‌تر می‌کند.

۹. بهترین جنبه گذشته، این است که گذشته

دو صوفی برای جمع کردن گیاهی وحشی از درگاه جدا شده و به اعماق جنگل پیش می‌روند. فصل بهار است و تمام طبیعت سرسبز است. صوفی‌ها که گیاهان وحشی را جمع کرده بودند و پیش می‌رفتند با زنی روبه‌رو می‌شوند. زن، دنبال راهی بود تا از آب‌هایی که به دلیل ذوب شدن برف‌ها از کوه سرازیر شده بود و پهنای زیادی داشت بگذرد. یکی از صوفی‌ها جلو آمده و زن را کول کرده و از یک طرف رود به طرف دیگر

برد. وقتی برمی گشت متوجه نگاه سرد دوستش که کار او را تأیید نمی کرد شد. او گفت: «کاری که انجام دادی رو درست نمی دونم. وقتی یک صوفی تو مراحل آموزشه نباید یک زن رو کول کنه». در طول راه در مورد این موضوع بحث کردند. دوستش که صوفی را تأیید نکرده بود، ساعت ها از او سؤال می کرد که برای چه این کار را کردی.

وقتی هوا تاریک شده و به درگاه بازگشته بودند هنوز موضوع عوض نشده بود «تو چه طور یک زن رو کول می کنی؟ تو یک صوفی هستی». در نهایت آن صوفی که زن را کول کرده بود می ایستد و به دوستش نگاه کرده و می گوید: «برادر عزیزم! من اون زن رو کول کردم و به اون طرف رودخونه بردم و آنجا رهانش کردم. اما تو هنوز که هنوز اون زن رو رها نکردی.»

گذشته، دیگر گذشته است.

مرور خاطره و تغذیه فکری برای زنده نگه داشتن آن، برایت ذره‌ای فایده ندارد که هیچ، بُعدی خسته‌کننده هم دارد. آن باور را حمل نکن و دیگر رهايش کن.

فواید رنج عشق

عشق آب‌های پارانج می‌دهد، چون عشق چه تو بخواهی چه نه، راه تغییر را می‌گشاید و تغییر، مرحله‌ای رنج‌آور و دردآور است. تغییر، ناشناخته و نادیدنی است. ما از ناشناخته‌ها می‌ترسیم، تغییر؛ گذشته را پشت سر گذاشتن است. آغازی جدید است. حال آنکه ضمیر ناخودآگاه ما اگرچه گذشته بد هم بوده باشد دیگر یاد گرفته با آن زندگی کند. با رنج‌هایی که در گذشته رخ داده؛ کنار آمده و برای خود نظم و ترتیبی یافته است؛ اما باید به خاطر داشت که حتی شادی ناشناخته هم ما را به شکلی نگران می‌کند. اگرچه ذهن همسو با شادی و لذت بردن است اما مکانیسمی مقاومتی را نسبت به ناشناخته بودن آن از خود بروز می‌دهد. از این رو ترس پدیدار می‌شود و یا ترس‌مان بزرگ می‌شود. حتی پرنده‌ای که از تخم بیرون می‌آید همین رنج را می‌کشد. از تخم درآمدن در مقابل وعده پرواز آزادانه در فراز آسمان‌ها؛ برایش آسان نیست. در مقابل ترک کردن جایی که آرام، گرم و پایدار است، مقاومت کرده و ترجیح می‌دهد درد بکشد. در اصل خلاص شدن از اسارت پوسته و آزادانه به پرواز درآمدن مسیری است که از شناخته به ناشناخته می‌رود. برای همین وقتی پوسته‌اش می‌شکند بسیار می‌ترسد.

انسان به جای تجربه بهشتی که برایش ناشناخته است ترجیح می‌دهد در جهنمی که برایش شناخته شده است زندگی کند.

به همین صورت یک عشق پایان‌یافته، تو را مجبور به تغییر ناشناخته خواهد کرد. می‌توانی بترسی، ناراحت شوی، درد بکشی، در مقابل تغییر می‌توانی مقاومت کنی.

این تغییر تو را تبدیل به فرد دیگری می‌کند، از درون تو، تویی جدید به میان می‌آید. واقعیت این است که تا رنج نباشد لذت وجود ندارد، اگر می‌خواهی طلا را صاف کنی ایجاب می‌کند که آن را از آتش عبور دهی.

الماس، تکه زغالی است که با فشار ارزشمند شده است.

عشق آتش است.

بسیاری از مراجعینم، به دلیل شکست عشقی خود ترجیح می‌دهند زندگی بدون عشق را تجربه کنند. از عشق فرار می‌کنند و اجازه نمی‌دهند تا وارد زندگی‌شان بشود. این بار هم به دلیل اینکه عشق در زندگی وجود ندارد رنج می‌برند، اما بی‌خودی!

حال آنکه هیچ دردی که برای عشق کشیده می‌شود بی‌خود نیست. رنج عشق، انسان را به سطحی عالی از آگاهی می‌برد. انسانی که بی‌عشق زندگی می‌کند انسان خودخواه و خودپسندی است، نسبت به بیرون بسته است و فقط خودش را می‌بیند. از کسی که هیچ کس را نمی‌شناسد می‌توانی انتظار داشته باشی خودش را بشناسد؟

نه...

در نهایت یک فرد می‌تواند برای دیگری آینه باشد. قبل از اینکه دیگران را بشناسی نمی‌توانی خودت را بشناسی. عشق در خصوص شناخت خود یکی از روش‌های مؤثر و صحیح است. کسی که عمیقاً نسبت به کسی عشق نورزد، شوری شگرف حس نکرده و به بالاترین لذت‌ها نمی‌رسد. انسانی که هیچکدام از این‌ها را نمی‌شناسد، خودش را هم نمی‌شناسد چون اصلاً آینه‌ای نداشته که انعکاس خود را در آن ببیند.

رابطه‌ای که با نامزد یا همسرت داری، آینه‌ی توست.

انسان مقابلت، تو را به خودت نشان می‌دهد، دیگری را مقصر ندان، پیش هر کسی می‌خواهی برو ولی تمام آینه‌ها همیشه تو را نشان خواهد داد.

رابطه‌ی زوجین یک آینه است و عشق هر چقدر تمیز و هر قدر والا باشد، آینه‌اش هم به همان میزان تمیز و زیباست. می‌توانی انعکاس تصویر خودت را در طرف مقابلت نازیا ببینی و از آن دور شوی؛ ولی دور شدن از آینه، تو را زیبا نمی‌کند، با فرار کردن نمی‌توانی تغییر کنی. با سختی‌ها باید کنار بیایی و تغییر را بپذیری.

«خودت رو رها نکن، احمق نشو، خودت رو بی‌ارزش نشان نده، بهش انقدر رو نده، زیاد به فکرش نباش، زیاد پیام نده، زیاد زنگ نزن، آنقدر دوستش نداشته باش».

همه‌ی این‌ها را منیت تو بیان می‌کند، تا زمانی که از این پیچیدگی‌ها رها نشوی، دیدار کردنت با او در فرکانس مشابه، امکان‌پذیر نیست. ترسیدن از عشق و دوری کردن از رنج‌های عشق مثل این است که بدون زاییدن بخوابی مادر شوی.

ما به طور کلی دو نوع رنج داریم:

۱. رنج وسعت بخش (بزرگ شدن)

۲. رنج بدون دلیل

درست است که برای اینکه کمتر درد بکشی، از عشق فرار می کنی، ولی این رنج بی خودی است که می کشی، چرا که ذره ای به بزرگ شدن و وسعت بخشیدن به تو نمی انجامد.

هر قدر هم که رنج آور باشد آدمی باید جسارت عشق شدن را داشته باشد. هر روح برای اینکه استاد زندگی بشود به این دنیا آمده، برای همین به میل خود، خود را به آتش عشق می اندازد. بقیه مسائل سرگرمی است. می آیند و از عالم دنیا می گذرند و می روند.

فرار کردن از عشق، تو را با خلأ درونی ات تک و تنها می کند، حال آنکه تو بیهوده نیستی و نباید باشی. با فرار کردن از رنج نمی توانی در این دنیا به سفر ادامه دهی، چرا که زندگی می ایستد و جاری نمی شود. حال آنکه آبی که مدام جاری است تمیز است. آبی که یک جا بماند باتلاقی و کثیف می شود.

عشق رنج می دهد اما از آن فرار نکن، در مسیر توسعه یافتن، این فرصت باارزش را از دست نده، بگذار رنج آور باشد، رنج ببر، هر چه باشد بعد از شب تاریک، خورشید طلوع می کند.

برده هیچ کس نشو

البته که برده هیچ کس نشو، منبع عشقت را طرف مقابل ندان. او نه منبع محبت است و نه منبع عشق. او فقط یک واسطه است. منبع عشق یک

چیز است. همان که بی‌پایان، ازلی و ابدی است. برای همین وقتی انسان طرف مقابلت بگذارد و برود، عشق تمام نمی‌شود. تا زمانی که تو اجازه بدهی هم محبت و هم عشق بر سر راهت قرار گرفته و به تغذیه کردن روح تو ادامه خواهند داد.

با منبع عشق قرار دادن یک زن یا یک مرد در تصویرت، رنج‌های بی‌خودی نکش، بدان که منبع عشق تو کیست، به خاطر کسانی که از زندگی‌ات می‌روند رنجیده خاطر نشو، شاید هم خدا به خاطر حفاظت از خود تو، به آن‌ها اجازه رفتن داده است. باید این را بدانی.

نگران نباش چرا که در زمان درست، مکان درست، انسان‌های درست در مسیرت قرار خواهند گرفت. از نگه داشتن کسی که به تو رنج می‌دهد دست بکش. به سمت و سویی که درد به سراغت می‌آید نگاه نکن. تا زمانی که درد را حفظ کنی، چیزی که درست و به صلاح توست را نمی‌توانی ببینی.

آرزوی زیباترین را نداشته باش، همواره آرزوی پرخیرترین را بکن.

تست میزان فداکاری

فداکار بودن

یادت می‌آید که گفتم زندگی هنر تعادل است؟ تعادل در روابط، تعادل در معنویت، تعادل در تغذیه، تعادل در مادیات و...

یکی از این‌ها زیاد یا کم بشود، از بین رفتن نظم، اضطراب، افسردگی، نبود سلامتی، نبود شادی، عصیان، گم‌گشتگی، تنها شدن، رسیدن به بن‌بست و دچار بحران شدن را برای آغاز می‌کند.

البته فداکاری هم در هنر تعادل دخالت دارد.

قبل از اینکه به نوشتن و تشریح این موضوع بپردازیم، اول در مورد اینکه بفهمیم چقدر انسان فداکاری هستی یک تست کوچک بکنیم.

۱. آیا فکر می‌کنی به حد کافی از خانواده محبت نمی‌بینی؟

الف) بله

ب) خیر

۲. آیا مسائل کاری همکارانت را بدون درخواستشان حل می‌کنی؟

الف) بله

ب) خیر

۳. آیا معمولاً به انسان‌هایی که دست‌نیافتنی هستند و بودن با آن‌ها دشوار است علاقه‌مند می‌شوی؟

الف) بله

ب) خیر

۴. به‌خاطر ترس از ترک شدن، با وجود اینکه علاقه‌ای دیگر بین شما وجود ندارد، برای اینکه جدا نشوید حاضری هر کاری بکنی؟

الف) بله

ب) خیر

۵. زمانی که کسی که دوستش داری نیازمند توست، زمان، پولی که صرفش می‌کنی یا زحمتی که برایش می‌کشی برایت بی‌اهمیت می‌شود؟

الف) بله

ب) خیر

۶. وقتی در رابطیات با نبود مهر و محبت روبه‌رو هستی باور داری که همه چیز درست می‌شود و مسائل به خودی خود حل خواهد شد؟

الف) بله

ب) خیر

۷. به خاطر مسائلی که در رابطه وجود دارد خودت را مقصر می‌دانی و برای مشکلات خودت را سرزنش می‌کنی؟

الف) بله

ب) خیر

۸. لحظاتی هست که خودت را عاری از اعتماد به نفس بینی؟

الف) بله

ب) خیر

۹. دوست داری فردی که در زندگی‌ات هست را تحت کنترل خودت داشته باشی؟

الف) بله

ب) خیر

۱۰. به جای دیدن واقعیت‌های زندگی‌ات به اینکه بالاخره روزی به رابطه ایده‌آلی که آرزویش را داشتی می‌رسی دل خوش می‌کنی؟

الف) بله

ب) خیر

۱۱. از دعوای و یا جروب‌های کوچک بینتان تا به حال لذت بردی؟

الف) بله

(ب) خیر

۱۲. آیا انسان‌هایی که منتظر راه‌حل برای مشکلاتشان هستند، در تو میل کمک به خودشان را بیدار می‌کنند؟

(الف) بله

(ب) خیر

۱۳. آیا از بودن در رابطه‌ای که افت‌وخیز دارد می‌توانی لذت ببری؟

(الف) بله

(ب) خیر

۱۴. آیا رابطه همسرانی که از نظر تو رابطه‌شان بی‌خطر، بدون ریسک و ایده‌آل است را جذاب می‌پنداری؟

(الف) بله

(ب) خیر

۱۵. آیا لحظاتی هست که خود را دوست‌داشتنی و لایق رابطه‌ای سراسر شادی نمی‌دانی؟

(الف) بله

(ب) خیر

۱۶. آیا با هدف کمک کردن به انسان‌هایی که در زندگی‌ات هستند و یا حل مسائلی که برایشان اتفاق افتاده، زمان‌هایی شده که بخواهی آن‌ها را تحت کنترل نگه داری؟

(الف) بله

(ب) خیر

۱۷. آیا از روبه‌رو شدن با رنجهایت فرار می‌کنی؟

الف) بله

ب) خیر

۱۸. آیا مسائل کسی که در زندگی‌ات است، از مسائل خود تو پیشی

می‌گیرد؟

الف) بله

ب) خیر

ارزش‌گذاری

کسانی که ۵-۰ جواب «بله» داده‌اند: سطح فداکاری تو در حد ایده‌آل

است. گاه و بیگاه حتی اگر به نقطه‌ای بررسی که کنترل همه چیز از دست

تو خارج بشود، مسئله مهمی برای تو به حساب نمی‌آید. در نهایت همه ما

انسان هستیم. زندگی دوره‌ای از افت‌وخیزهاست. گاهی می‌شود که

فداکاری‌هایی انجام بدهی که باعث شود کنترل همه چیز از دستت برود.

کسانی که ۱۰-۶ جواب «بله» داده‌اند: سطح فداکاری تو دقیقاً لب مرز

است. زنگ خطر می‌تواند کم‌کم به صدا دربیاید. بعضی وقت‌ها زیادی

فداکار هستی. خوشبختانه، در زمان خود متوجه شده و تدابیرت را

می‌اندیشی. باز هم داشتن دقت بیش‌تر برای سودمند است. در طول روز

افت‌وخیزهای احساسی تجربه می‌کنی. توصیه می‌کنم از خودت بپرسی

چرا این گونه احساس‌هایی داری. اینکه متوجه مسائل انسان‌های اطرافت

باشی خوب است، ولی مجبوری که اولویت‌بندی درستی انجام بدهی. باید

یاد‌گیری بگویی «اول من».

با نادیده گرفتن مسائل خودت و تمرکزت به روی مشکلات دیگران در درازمدت، بنیه شخصی، ارزش و اعتمادبه‌نفس را تحلیل می‌بری. مجبوری به خودت هم فکر کنی، فراموش نکن، ماسک اکسیژن را اول باید به صورت خودت بزنی تا بتوانی به انسان‌های اطرافت هم فایده برسانی.

کسانی که ۱۴-۱۱ جواب «بله» داده‌اند: توانسته‌ای همه را دوست داشته باشی، برای مشکل هر کسی سریع خودت را رسانده و برایشان راه حل پیدا کرده‌ای، در این دنیا همه کس برای تو خیلی اهمیت دارد، به جز یکی... خودت!

فقط نتوانسته‌ای خودت را دوست داشته باشی. در اهمیت دادن به خودت کم‌کاری کرده‌ای و شاید هیچ به ذهنت هم نرسیده باشد. همیشه اولویت دیگران بوده‌اند، از اینکه دیگران در موردت چه فکری می‌کنند خیلی تأثیر گرفته‌ای. تغییر لحظه‌ای احساسات، هم رابطه و هم زندگی روزانه‌ات را بسیار تحت تأثیر قرار می‌دهد. گاهی وقت‌ها انسانی برون‌گرا و اجتماعی هستی و گاهی اصلاً دوست نداری بیرون بروی، حالت روحی‌ات بدون اینکه تحت کنترل تو باشد خیلی سریع عوض می‌شود.

انسان‌های مشکل‌دار مدام سر راه تو سبز می‌شوند. رابطه زیبایی که با نامزدت شروع کرده بودی مدتی بعد فرسوده می‌شود و مشکلات یکی پس از دیگری به سراغت می‌آید. فکر می‌کنی همیشه با انسان‌هایی روبه‌رو می‌شوی که عین یکدیگر هستند. شنونده خوبی برای رنج‌های دیگرانی اما کسی به رنج تو گوش نمی‌کند.

کسانی که ۱۵-۱۸ جواب «بله» داده‌اند: به تو توصیه می‌کنم حتماً از یک روانشناس کمک بگیری؛ چون سطح فداکاری تو به میزان زیادی بالاست. داری خودت را رفته‌رفته از دست می‌دهی. به خاطر این ساختار روانی ممکن است آسیب‌های ماندگاری ببینی. البته اطلاعات معنوی و تمرین‌های این کتاب هم به تو کمک خواهد کرد؛ بنابراین از تو می‌خواهم که انجامشان بدهی. لطفاً قبل از هر چیز به فکر خودت باش! گفتن «اول من» خودخواهی نیست. بلکه به این معنی است که اول باید ماسک اکسیژن را به صورت خودت بزنی. اول بر مسائل خودت، خواسته‌های خودت، احتیاجات خودت و علایق خودت تمرکز کن. به خودت ارزش بده. اعتمادبه‌نفس را از دست نده. تو یک بار به دنیا آمده‌ای. این فرصت را از دست نده. نظاره‌گر فرصت‌هایی که قبلاً از دست داده‌ای نمان. تو مجبور هستی تا تعادلی سالم به دست آوری. برای اینکه بتوانی یک زندگی پر از مهر، کمک‌رسانی و مشترک را پیش ببری باید ابتدا بتوانی به خودت کمک کنی تا بعد فایده‌ات به دیگران هم برسد. هم مهر، هم توجه و هم به‌ها دادن را قبل از هر چیز به خودت بدهکاری.

رازهای روابط شاد زوجین



«زن‌ها برای اینکه آن‌ها را بفهمیم وجود ندارند،

وجود دارند تا با آن‌ها زندگی کنیم،

اگر زنی را پیدا کردی که بشود با او زندگی کرد برای درک کردن او

فرصت را از دست نده.»

درک کردن مردها خیلی سخت است، نه؟

اکثریت زنان از اینکه نمی‌توانند مردان را درک کنند سخن می‌گویند و

همچنین اکثریت مردان از اینکه درک کردن زنان کاری غیرممکن است

حرف می‌زنند. خب، دقیقاً همین جا می‌خواهم سؤالی از شما بپرسم: آیا مجبوریم همدیگر را درک کنیم؟

اجباری برای اینکه در هر موردی یکدیگر را درک کنیم وجود ندارد. درک کردن، از وظایف اصلی ما نیست. همین که به هم احترام بگذاریم کافی است.

امکان ندارد در هر موضوعی مثل هم فکر کنیم. آیا در حقیقت زیبایی زندگی به رنگارنگی و صداهاى متفاوت آن نیست؟ در این صورت ضرورتی ندارد که برای هر فکری در درونمان، به دنبال پاسخی بگردیم. هیچ‌کس تلاش نکند تا نیمه دیگرى بشود. به دنبال تمامیتی عظیم نمی‌گردیم! به دنبال پیدا کردن نیمه دیگر سبب نیستیم. روی زمین هشت میلیارد انسان زندگی می‌کند. صرف کردن زمان برای دنبال نیمه دیگر سبب گشتن، بسیار بی‌معنی است.

چرا نمی‌خواهی قبول کنی که با کنار هم قرار گرفتن دو انسان متفاوت و منحصر به فرد، تعادل جدیدی به وجود می‌آید؟

دو گل جدا از هم باشیم و وقتی یکی شدیم دسته گل بشویم. به قرار دادن یک گل سفید و یک گل قرمز در گلدان فکر کن. یک زیبایی و تنوع بی‌نظیر، واقعاً منظره‌ای بی‌همتا برای تماشاست، مگر نه؟

دو گل جدا وقتی در کنار هم می‌آیند می‌توانند سبد گلی نفیس بشوند. انسانی که در مقابل دوست را همان‌طور که هست بپذیرد، سعی نکن او را تغییر دهی. می‌توانی او را آن گونه که هست نپذیری اما حق نداری او را تغییر بدهی. تغییر دادن کسی همان قدر که خسته‌کننده است کاری

غیرممکن هم هست. بعدها افسوس زمانی را که صرف این کار کرده‌ای می‌خوری.

با هدف تغییر دادن کسی، با او همسفر نشو. فقط از خودت بپرس: «می‌تونم اون رو همین‌طور که هست دوست داشته باشم؟» نمی‌گوییم انسان‌ها عوض نمی‌شوند، مثلاً خود من در مسیر زندگی بسیار عوض شدم، بسیار بزرگ شدم و هنوز هم به تغییر کردن و بزرگ شدنم ادامه می‌دهم. با خدماتی که به مراجعین خود ارائه داده‌ام هم تأثیری در روند تغییرشان داشته‌ام. نکته اینجاست که تغییر، مسئله‌ای شخصی است. هر کس فقط زمانی که خودش بخواهد تغییر می‌کند. برای همین، تلاش برای اینکه کسی را تغییر بدهی، تلاشی بیهوده است.

بهترین کاری که می‌توانی انجام بدهی تغییر دادن خودت است. اگر قلب تو عوض شود، دنیایت هم عوض می‌شود. اگر فکرت تغییر کند، اقدامات هم عوض بدین صورت شروع به تغییر زندگی خود می‌کنی.

چیزی را که می‌گوییم باور کن. صدها بار شاهد درستی آن بوده‌ام. فقط نیت کن و به راهت ادامه بده. سرنوشت، عاشق قصد و نیت است، زحمتی که متحمل می‌شوی روزی برایت رحمت می‌شود. برای همین، در روزهای سخت هم استقامت کن. اگر نیت، صبر و استقامت کافی در تو باشد، راه به خودی خود برایت باز می‌شود. در بخش‌های بعدی کتاب در مورد اینکه انسانی که دوستش داریم را چگونه به خود جذب کنیم و انرژی‌مان را چگونه به سمت و سوی درست جهت بدهیم صحبت خواهیم کرد.

زنان زیاد صحبت می‌کنند یا مردان؟

تحقیقی در اینترنت زیاد به چشم می‌خورد و من نمی‌دانم به چه میزان درست یا غلط است. در هر صورت، نتیجه تحقیق نشان می‌دهد که مردان روزانه هفت هزار کلمه استفاده می‌کنند اما زنان بیست و یک هزار کلمه. یعنی دقیقاً سه برابر مردان!

وقتی از مردان پرسیدم، به قطعیت ادعا کردند که تحقیق درست است و نکته جالب اینجاست که زنان هم همین نظر را داشتند.

به جواب‌هایی که زنان در پاسخ به این سؤال که «چرا این‌طور فکر می‌کنید؟» دادند بسیار خندیدم. آن‌ها گفتند: «چون وقتی به مردها یک‌بار حرفی رو می‌زنیم، نمی‌فهمیم. برای همین مجبور می‌شیم سه بار به‌هشون بگیم...»

نمی‌دانیم این تحقیق به چه میزان درست است اما چیزی که می‌دانیم این است، که زنان نسبت به مردان از کلمات بیش‌تری برای بیان حال خودشان استفاده می‌کنند. این یک ویژگی مغزی در آن‌هاست که در فرآیند رشد و انتقال ژنتیکی آن‌ها ایجاد شده است. برای مثال وقتی به یک قهوه‌خانه می‌روی می‌توانی ببینی مردان بدون اینکه صحبت کنند به بازی می‌پردازند.

اگر در مقابل به یک دورهمی زنانه نگاه کنی، هر کسی با دیگری صحبت می‌کند و بدون توقف به صحبتش ادامه می‌دهد. همیشه چیزهایی وجود دارد تا گفته شود. چون زن‌ها دوست دارند احساساتشان را با جزئیات بیان کنند.

راه وادار کردن مردان به صحبت کردن

نمی‌توانیم بگوییم مردان اصلاً صحبت نمی‌کنند. معلوم است که مردان هم در مواردی طولانی و با جزئیات صحبت می‌کنند. عموماً در رابطه با موفقیت‌هایشان و در مورد کارهایشان صحبت می‌کنند. برای مثال اگر مردان برای گرفتن ماهی دور یکدیگر جمع شوند و توانسته باشند ماهی هم بگیرند، طوری برای شرح می‌دهند که تصور می‌کنی که در آفریقا با شرایط بسیار دشواری با شیر مبارزه کرده‌اند. همین طور در مورد فوتبال تا جایی که بتوانند و کش بیاید صحبت می‌کنند. چون از دیدگاه مردان فوتبال شاخه‌ای از ورزش است که مملو از انگیزه است. دو تیم در رقابت هستند و تو با طرفداری یکی از آن‌ها در نبرد مشارکت می‌کنی. در طول نود دقیقه در تلاطم هستی تا تیم تو برنده شود و وقتی برنده شد طوری شادی می‌کنی که انگار لاتاری برنده شده‌ای. حال اگر ببازد، ای وای... یا داور مقصر است یا مربی. زن‌ها نمی‌توانند اینکه چرا مردان گاهی ساکت می‌شوند و گاهی هم با این هیجان ساعت‌ها صحبت می‌کنند را درک کرده و بفهمند.

یکی از مراجعینم که خانم محترمی بود می‌گفت: «نمی‌تونم مردها رو بفهمم. نود دقیقه، بیست‌ودو نفر دنبال یک توپ می‌دون. در آخر با اینکه هیچ نفعی هم بهشون نمی‌رسه باز هم از تماشا و صحبت در موردش لذت می‌برن. این چطور ممکنه؟» برای اینکه جواب درستی به این سؤال داد باید روند رشد مردان را بررسی کنیم.

این‌طور تخمین زده شده که به عنوان نوع انسان حدود پنجاه هزار سال است روی زمین وجود داریم. ادعا می‌شود همان‌طور که رنگ پوست، رنگ

چشم و بیماری‌ها از طریق ژنتیک نسل به نسل منتقل می‌شود، حالات روانی هم منتقل می‌شود.

مردها ده‌ها هزار سال برای تهیه غذا به خاطر خانواده‌شان به شکار رفته‌اند. برای اینکه بتوانند شکار کنند مجبور بودند ساکت بوده و دقت خود را بالا ببرند.

یک مدتی را در یکی از روستاهای دور افتاده در آفریقا مانده بودم. اهالی ده برای گذران روز مجبور بودند شکار کنند. یک روز من هم برای شکار به آن‌ها ملحق شدم. فقط می‌خواستم شکارچی‌ها را زیر نظر داشته باشم و بسیار در مورد طول مدت شکار کنجکاو شده بودم.

نزدیک شش ساعت پیاده رفتیم. بله، اشتباه نخواندی شش ساعت تمام. در این شش ساعت اصلاً حرف نزدیم. چرا؟

چون انسان هر چقدر هم که باهوش باشد، در مقابل حیوانات هم، راه‌هایی برای به تله نیفتادن دارند.

آن‌ها قادرند کم‌ترین صدا را بشنوند و فرار کنند برای همین مردان شکارچی باید تا می‌توانند آرام قدم بردارند و بر چیزهایی که حرکت می‌کنند تمرکز کنند.

آن زمان بود که فهمیدم مردانی که از فرهنگ شکارچی می‌آیند، هزاران سال است که به خیلی زیاد صحبت نکردن عادت کرده‌اند. چیزی که آن‌ها را خوشحال می‌کند، پیدا کردن چیزهایی است که حرکت می‌کنند و بعد شکار آن‌ها و روز را با پیروزی به پایان رساندن.

حالا فوتبال را که ارزیابی کنیم، در فوتبال هم همین اصول وجود دارد که چیزهایی حرکت می کنند و بعد تعقیب کردنشان و بعد پیروزی.

از اینجا به آنجا رفتن توپ به آنها شادی می دهد. حالا اگر تیمشان ببرد طوری شاد می شوند که انگار از شکار دست پر برگشته اند.

ما هم آن روز بعد از شش ساعت پیاده روی نتوانسته بودیم شکاری کنیم. خب مشخص است که طعمه ها همیشه به دام نمی افتند. بسیاری روزها، ساعت ها راه می روند و دست خالی به خانه هایشان برمی گردند و بعد هم که برگشتند ساعت ها به بحث و گفتگو در مورد اینکه کجا اشتباه کردند و عواملی که باعث شد، بدون شکار بمانند می پردازند.

دقیقاً مثل زمان هایی که در مورد فوتبال بحث می کنند. نتیجه روشنی در میان است. این صحبت های طولانی هم یک مسئله است. وقتی شکار کردند به خانه که برمی گردند مانند حال و هوای عید آن را جشن می گیرند، صحبت هایشان هم، شیرین و پرهیجان تر می شود. داستان موفقیتشان را در صحبت هایی طولانی بیان می کنند. باز دقیقاً به همان صورتی که در مورد فوتبال است. مردانی که تیم آنها برده است چیزهای زیادی برای گفتن دارند اشتیاق خود را هم به مراتب بیش تر نشان می دهند. اگر رقابت خیلی مهمی باشد عصرها سوار ماشینشان می شوند و با زدن بوق حس غرور و افتخار خود را ابراز می کنند. فردا که به محل کار می روند لباس فرم تیم خود و یا شال پرچمی تیم محبوبشان را با خود می برند.

دو سال تمام در مرکز محله بشیکتاش استانبول زندگی کردم. تمام آخر هفته‌ها بازار بشیکتاش پر از انسان‌هایی می‌شد که لباس سیاه و سفید به تن داشتند. به دلیل ازدحام روزهایی که مسابقه بود حتی نمی‌توانستیم از کوچه‌ها رد شویم. دو سالی که من در منطقه بشیکتاش زندگی کردم مصادف بود با سالی که بشیکتاش قهرمان لیگ شده بود. شب قهرمانی مسیر دویست متری تا خانه‌ام را نتوانسته بودم در دو ساعت طی کنم. باورت می‌شود؟

وقتی نگاه می‌کردی می‌دیدي که هیچ نفع مالی از قهرمانی برای این مردم وجود نداشت اما طوری شادی می‌کردند که انگار شکاری که برای یک سالشان کافی است را به چنگ آورده‌اند.

معلوم است که از خوبی یا بدی این هیجان حرف نمی‌زنم. فقط سعی می‌کنم یک موقعیت را برایتان تحلیل کنم. برای اینکه مردان را بهتر بشناسیم، با ذکر نمونه‌هایی از فرهنگ شکارچی بودن مردها هزاران سال پیش، واکنش‌های امروزی آن‌ها را می‌خواهم بیشتر قابل فهم کنم.

به‌طور خلاصه راه وادار کردن یک مرد به صحبت این است که از موفقیت‌های تیم موردعلاقه‌اش، حزب سیاسی‌ای که آن را حمایت می‌کند، یا سؤالاتی مرتبط با موردی که او از آن دفاع می‌کند از او بپرسی.

الان حتی اگرچه برایم کمی خجالت‌آور است اما با تو در مورد روشی که خودم هم برای به صحبت درآوردن مردان استفاده می‌کنم صحبت خواهم کرد. می‌دانی که شهر به شهر سمینار برگزار می‌کنم. گاهی می‌شود که در یک روز به دو شهر بروم. مثلاً همین الان که این سطرها را می‌نویسم

دارم برای دو روز از استانبول به اردو می‌روم. در دو روز چهار سمینار ارائه خواهم داد. در سالن‌هایی که به طور میانگین ۵۰۰-۶۰۰ نفر در آن‌ها حضور دارند؛ صحبت می‌کنم.

برگزارکنندگان سمینار بعد از هر سمینار ما را به خوردن شام یا نهار دعوت می‌کنند. من هم در بیشتر مواقع خسته و گرسنه هستم.

هر چقدر هم بدنم احساس خستگی نکند ولی همین که انسان‌ها را شادتر کنم و این خواسته درونی که آگاهی‌های بیشتری را با آن‌ها اشتراک بگذارم و احساس مسئولیتی که دارم، خواسته یا ناخواسته در من خستگی شیرینی به وجود می‌آورد.

بعد از سمینار طبیعی است که برگزارکنندگان در موقع غذا، عموماً دوست دارند از من سؤال کنند یا با من صحبت کنند. من هم چون خسته و گرسنه هستم و دلم نمی‌خواهد آن‌ها را نیز ناراحت کنم، یک حيله به کار می‌برم.

مخصوصاً در لحظه‌ای که به آقایان می‌گویم: «تیم شما چرا این قدر سقوط می‌کند به نظر شما چه اتفاقی افتاده؟» حدود ده دقیقه بدون وقفه می‌توانم غذایم را بخورم.

بعد از آن هم دومین سؤالم را می‌پرسم: «حال و هوای سیاسی کشور رو چطور ارزیابی می‌کنی؟»

این طوری ده دقیقه باز بدون وقفه دسر و چایم را می‌خورم. علاوه بر اینکه کسی ناراحت نمی‌شود و من هم با آسودگی غذایم را می‌خورم. البته واقعاً سؤالاتی را می‌پرسم که دوست دارم جوابشان را بشنوم.

به این صورت هم دیدگاه آن‌ها به زندگی را می‌شنوم و هم غذایم را می‌خورم. بله، کاری حيله‌گرانه می‌کنم اما نباید یادمان برود که مردها همیشه کمی شبیه کودکان هستند. ممکن است در زمانی که غذا خورده می‌شود صحبت کنند اما برای من زمانی که غذا می‌خورم مهم است. معمولاً ترجیح می‌دهم وقتی غذا می‌خورم برای اینکه طعم آن را خوب بفهمم و سیر شدنم را حس کنم، ساکت بمانم. همچنین مردان مثل زنان پیچیده نیستند. زنان ممکن است حواسشان در یک لحظه در چند کار باشد اما مردان قدرت تمرکز زیادی ندارند.

در طول غذا پرسیدند، زنان را چگونه می‌توانیم بفهمیم؟ منم شعر شاعری را بازگو کردم: «زن‌ها برای اینکه آن‌ها را بفهمیم وجود ندارند

وجود دارند تا با آن‌ها زندگی کنیم اگر زنی را پیدا کردی که بشود با او زندگی کرد برای درک کردن او فرصت را از دست نده.

زن‌ها در آن واحد می‌توانند کارهای زیادی بکنند.

وقتی بخواهی به مردی که دارد با تلفن حرف می‌زند چیزی بگویی، بلافاصله تو را ساکت می‌کند. یا فرد پشت خط را ساکت می‌کند و به تو گوش می‌دهد. در آن واحد نمی‌تواند به دو نفر گوش کند.

ولی زنان این گونه‌اند؟

از طرفی با تلفن حرف می‌زند، از طرف دیگر در تکالیف مدرسه به فرزندش کمک می‌کند و حواسش به پختن غذا هم هست و هر از گاهی به غذا سر می‌زند.

موجودات پیچیده...

معلوم است که این توانمندی‌ها به خاطر اینکه خودشان خواسته‌اند در آن‌ها به وجود نیامده. چون مجبور بوده‌اند، آن‌ها را یاد گرفته‌اند و با گذر زمان به استعدادشان تبدیل شده است.

در طول تاریخ زندگی انسان، مردها همیشه مجبور بودند در یک زمان یک کار را انجام بدهند اما زنان مجبور بودند در آن واحد چند کار را انجام دهند. برای همین توانایی انجام دادن چند کار در یک زمان در آن‌ها بیش‌تر رشد کرده است.

مثلاً اگر صحبت چهار مرد را از دور نظاره کنیم منظره‌ای که می‌بینیم این خواهد بود: یکی حرف می‌زند و سه نفر دیگر گوش می‌کنند. وقتی نوبت حرف زدن عوض شود، باز یکی از آن‌ها حرف می‌زند و سه تای دیگر گوش می‌کنند. بیا ببینیم صحبت کردن چهار زن را هم نظاره کنیم. قطعاً در آن واحد چهارتایشان با هم حرف می‌زنند، جالب اینجاست که همدیگر را هم می‌فهمند.

معلوم است که مردان هم اگر مجبور بشوند مهارت انجام چند کار در یک زمان را تقویت می‌کنند. برای مثال رانندهٔ مینی‌بوس در آن واحد چند کار را با هم انجام می‌دهد. رانندگی کردن، مسافر سوار کردن، حساب کردن کرایه طبق مسافت طی شده و... ولی باز هم به نظر می‌رسد مهارت انجام چند کار با هم در زنان، مزیتی است که از تولد به همراه دارند.

قدرت تمرکز زنان، باعث می‌شود که جزئیات بیش‌تری را ببینند. برای مثال دسته‌بندی رنگ‌ها برای مردان دو تاست: مثل قرمز، قرمز تیره. آبی، آبی تیره.

اگر کارشان در ارتباط با رنگ نباشد قطعاً جدا کردن رنگ‌ها برایشان سخت است. ولی اگر زنان کارشان در رابطه با رنگ هم نباشد تفاوت خیلی ریز طیف رنگی را می‌بینند. برای آن‌ها فقط قرمز و قرمز تیره وجود ندارد.

قرمز گیلای خشک شده، قرمز شرابی، نوعی دیگر از قرمز شرابی، گیلای، بلوطی، قرمز مرجانی... لیست رنگ قرمز برای آن‌ها بسیار طولانی می‌شود.

وقتی با کسی قرار می‌گذارند. زنان به لباس پوشیدنشان، مدل موهایشان، رنگ آرایششان و هماهنگی کفش و کیفشان را با جزئیات از چشم می‌گذرانند و بعد راه می‌افتند.

در روزهای عادت ماهانه، همه چیز به یک‌باره عوض می‌شود؛ استاد جزئیات می‌شوند. در مقابل وقتی از نامزد یا شوهرش می‌پرسد «چطورم؟» جوابی که می‌شنود این است: زیبا!

مرد، متوجه این می‌شود که زن مقابلش زیبا شده ولی جزئیات را نمی‌بیند. یک زن وقتی یکی از دوستانش را می‌بیند بلافاصله با دیدن او به جزئی‌ترین تغییر او پی می‌برد.

«خیلی خوشگل شدی موها رو بالیاژ کردی؟» «فرم ابروها عوض شده تاتو کردی؟ لاک‌ها با رنگ پیراهنت خیلی قشنگ هماهنگ شده.» زن، این جزئیات را می‌بیند چون این جزئی‌نگری در ژن‌هایش وجود دارد.

این مسئله زنان را قوی و مردان را ضعیف نمی‌کند. یکی از دیگری بالاتر نیست. چون زندگی هنر تعادل است. برای انجام یک همکاری باید یک

استعداد در مقابل استعداد وجود داشته باشد.

جهت‌یابی مردان از زنان قوی‌تر است

با اینکه زنان در تمرکز و دیدن جزئیات خیلی قوی هستند اما در جهت‌یابی بسیار دچار زحمت می‌شوند. از این زاویه مردان استعدادی مثل قطب‌نما دارند. توانایی مردان در جهت‌یابی قدرتمندتر از زنان است.

مثلاً خود من وقتی در شهری که برای بار اول است که به آنجا رفتم بدون اینکه سعی بکنم وقتی از یک جاده یا خیابان رد می‌شوم بار دوم آن را به یاد می‌آورم.

این توانایی هم، در مردان میراثی است که از پدرشان به آن‌ها رسیده است. مردان شکارچی که برای شکار به جنگل‌هایی که هر گوشه آن شبیه به هم بود ساعت‌ها راه می‌رفتند اما باز به راحتی می‌توانستند پیش خانواده‌شان برگردند.

با شما در مورد ماندنم در روستایی در آفریقا و ماجراهایش صحبت کرده بودم. باور کن چنان مسافت‌های طولانی‌ای را طی کرده بودیم که حیران مانده بودم چگونه راه برگشت در خاطرشان مانده بود.

اگر مردان شکارچی بعد از شکار راه خانه را پیدا نمی‌کردند از طرفی در میان جنگل انبوه گم می‌شدند و نمی‌توانستند نزد خانواده‌شان بازگردند و از سوی دیگر شب هنگام خودشان شکار حیوانات دیگر می‌شدند. برای همین توانایی جهت‌یابی مردان در ژن‌هایشان با تجربه‌شان در هزاران سال پیش، رابطه مستقیمی دارد.

بین زن و مرد برتری وجود ندارد، یعنی نمی‌تواند باشد. هیچ‌کس از دیگری برتر نیست. رابطه‌ها، تجربه‌ای از تعادل افراد با مزیت‌های متفاوت زیر یک سقف است.

مردها چه هدیه‌ای می‌خرند و زن‌ها انتظار چه هدیه‌ای دارند؟

مردها موفقیت یا عدم موفقیت چیزی را با نتایج منفی یا مثبت آن می‌سنجند. برای مثال یک مرد وقتی به شکار می‌رود اگر دست خالی برگردد خود را ناموفق قلمداد می‌کند. ولی یک زن در وضعیت مشابه، می‌گوید: «امروز به نتیجه‌ای که می‌خواستیم نرسیدیم ولی به قدر کافی سعی کردیم. یک‌جا ننشستیم، خود این یک موفقیت».

برای مردان «نتیجه» و برای زنان «روند» مسائل مهم است.

مردها با استراتژی تمرکز بر نتیجه، دست به خرید می‌زنند. من در سمینارهای شلوغی که آموزش‌هایی در زمینه رابطه زن و مرد ارائه می‌دهم، میکروفون را به مردها می‌دهم و نتایج خیلی جالبی هم به دست می‌آورم. مثلاً در سمینار روز گذشته‌ام در آدانا ^{۲۵} یک آقا گفت برای همسرش یک منقل هدیه خریده است. بله همان منقلی که می‌دانی. در سالگرد ازدواجش به همسرش یک منقل هدیه داده بود و در تعریف این مسئله خیلی هم جدی بود. جالب است که فردی خشن و خشک هم نبود بلکه بسیار متشخص و مؤدب بود.

از او پرسیدم: «چرا برای همسرتون منقل خریدید؟» گفت: «هر هفته به پیک‌نیک می‌ریم. منقل فعلی برامون کوچیک بود، من هم بزرگ‌ترش رو خریدم. این‌طوری اون توی هر پیک‌نیک یادش می‌افته که چقدر بهش

اهمیت می‌دم.» یکی از شرکت‌کنندگانم در سمینار دیگری گفت برای همسرش اتو خریده است. همین که پرسیدم: «چرا؟» گفت: «اتوی قبلی هر از گاهی کار نمی‌کرد، فکر کردم با خریدن این اتو هر وقت اتو می‌کنه به یاد من می‌افته.»

همان‌طور که دیدی مردان در هدیه‌هایی که می‌خرند به دنبال مفید و کاربردی بودن آن و کسب نتیجه هستند.

همیشه به دنبال این هستند که «من بخرم و او هم استفاده کند و به دردش بخورد.»

برای همین خریدن گل برای مردها هیچ مفهومی ندارد. چون فکر می‌کنند که پژمرده می‌شود، خب به چه دردی می‌خورد؟ دو روز بعد از بین می‌رود، به کار هیچ کس نمی‌آید. کارایی‌ای ندارد. فایده‌ای هم ندارد.

آنها فکر می‌کنند «چرا به گل پول بدم؟ به جایش چیزی می‌خرم که همیشه ارزش استفاده کنه.»

آنها چون نمی‌دانند برای خانم‌ها روند مسائل مهم است، خودشان را بر حق می‌دانند.

برای زن‌ها روند مسیر مهم است نه نتیجه

قطعاً که هم اتو و هم منقل خیلی به کارشان می‌آید اما هیچ کدام از این‌ها هدیه محسوب نمی‌شوند.

در واقع گل‌هایی که از باغچه چیده باشید یک زن را خیلی خوشحال خواهد کرد. یک گل می‌تواند مسیر را برای یک زن بی‌نظیر بسازد و در او حس «دوست‌داشتنی بودن، اینکه به یادش هستی و به او ارزش می‌دهی

و اینکه می‌دانی او لایق زیبایی‌هاست» را ایجاد می‌کند. اینجا نه می‌توانیم بگوییم مردان مقصرند و نه زنان، چون در این میان نه نیت بدی وجود دارد و نه خطایی. زن‌ها، باید به جزئیات مورد بحث از توانایی و قابلیت‌های مردان واقف شوند و بدانند هیچ نیت بدی وجود ندارد. همین‌طور مردها هم باید به خاطر داشته باشند زن‌ها انتظار هدیه‌های گران‌قیمت را ندارند، تنها چیزی که می‌خواهند ظرافت رفتاری است.

برای زن مهم است که محبت را حس کند. این مسئله با شاخه گلی که از باغچه چیده می‌شود هم ممکن است.

در سمینار دیگرم خانمی خواست صحبت کند و گفت: «آقای هاکان! شوهرم طوری که شما می‌گید نیست، اون برای من النگو خرید.» مردانی که در سالن بودند وقتی این حرف‌ها را شنیدند شروع به تشویق کردند. شوهر خانم هم در کنارش بود. به آن‌ها نزدیک شدم. از شوهرش خواستم به ما بگوید چرا برای همسرش النگو خریده است؟

می‌دانید چه جوابی داد؟ او گفت: «خب چون تو روزهای تنگدستی می‌تونیم بفروشیمش» بعد از این حرف همه قهقهه زدند. برای زن رمانتیک شده بود اما باز مرد طوری که از او انتظار داشتیم رفتار کرده بود، هدیه‌ای برای همسرش خریده بود که در نتیجه مفید و کاربردی باشد.

نمی‌توانم بدون اشاره‌ای به روزهای عادت ماهانه خانم‌ها این بحث را تمام کنم. چون مسئله مهمی است.

لطفاً فقط به اینکه در کشورهای غربی گردهمایی‌هایی برای گرامیداشت روزهای عادت ماهانه خانم‌ها برگزار می‌شود تمرکز نکنیم و آنجا متوقف

نشویم، بلکه خودمان هم در خانواده خودمان این روزها را مشخص کنیم. این هم زیبا و هم رمانتیک‌تر خواهد بود.

مردان به چه علت به زنان گوش نمی‌دهند؟

براساس یک بررسی؛ بزرگ‌ترین شکایت زنان از مردان این است که مردان به آن‌ها گوش نمی‌کنند. موضوع حرف زدن و گوش کردن در بالا ذکر شد اما در اینجا تلاش می‌کنم بحث را با جزئیات بیشتری ادامه بدهم.

مردان به دو دلیل به زنان گوش نمی‌دهند:

۱. زمانی که زنان بحث درباره مشکلات روزمره خویش را آغاز می‌کنند مردان بلافاصله به عنوان شریک حل مسئله وارد میدان می‌شوند و شروع به دادن توصیه می‌کنند.

علی‌رغم پیدا کردن راه حل اگر زن همچنان به بیان مشکل ادامه بدهد مرد هم این‌گونه می‌اندیشد که راه حل وی بی‌اهمیت شمرده شده است. عصبانی می‌شود و خود را با چیزهای دیگر سرگرم می‌کند و از گوش سپردن به زن پشیمان می‌شود.

ذهن مردان به این صورت فعالیت می‌کند: «اگر مشکل رو با من در میون می‌گذاره یعنی از من انتظار کمک داره». نمی‌تواند درک کند که زن با گفتن دردهایش فقط می‌خواهد سبک شود. چون یک مرد فقط زمانی از مشکل خود با مرد دیگر سخن می‌گوید که از او راه حل بخواهد.

حتی مشکلی را نیز به هر کسی نمی‌گوید فقط زمانی که باور دارد فردی می‌تواند آن را حل کند مستقیماً سراغ آن شخص می‌رود. زمانی هم که به

سراغ شخصی می‌روند و به عبارتی در او را می‌کوبند؛ این‌گونه فکر می‌کنند که از دید دیگران ضعیف به نظر می‌آیند. به نظر من مردان هم گاهی اوقات با حرف زدن سبک می‌شوند و آرامش می‌یابند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

مردان در پنهان نمودن احساساتشان مهارت زیادی دارند زیرا آموخته‌اند که اگر کسی دردِ دل کند ضعیف است.

من پیشنهاد می‌کنم تا با صحبت و دردِ دل کردن خود را سبک کنند و احساس راحتی کنند. برای اینکه من باور دارم صحبت کردن و یا دردِ دل کردن هیچ ضرری ندارد.

تلاش برای ضعیف دیده نشدن، انسان را بیش‌تر ضعیف می‌کند.

۲. زمانی که زن بدون آگاهی شروع به قضاوت مرد، توصیه کردن و ایرادگیری از او می‌کند، مرد از گوش کردن به زن سر باز می‌زند. مرد اگرچه از توصیه دادن، انتقاد کردن و ارائهٔ راه‌حل خوشش می‌آید اما به هیچ وجه خوشش نمی‌آید که زن به او توصیه بدهد و یا از او انتقاد کند.

زمانی که یک زن یا حتی مردی دیگر که متخصص نیست شروع به توصیه دادن و نصیحت کردن او می‌کند او از این رفتار این‌گونه برداشت می‌کند: «تو به تنهایی این کار رو نمی‌تونی انجام بدی برای همین من به تو کمک می‌کنم». از این رو مرد گوش‌هایش را به روی آن‌ها می‌بندد. برای درک این مشکل مرد را بیشتر بشناسیم.

در دنیای مردان موفقیت، قدرت و استقلال خیلی مهم است. همهٔ این‌ها به معنی به پایان رساندن کار است و مردانگی یک مرد را نشان می‌دهد. حتی پوشاکی را که مردان طراحی می‌کنند بازتابی از انرژی، قدرت، نفوذ و ادعای مردان است.

مأموران پلیس، سربازان، بازرگانان و مأموران امنیتی همه برای اینکه قدرت خود را نشان دهند یونیفرم به تن می‌کنند. اگر یونیفرم خاصی

نداشته باشند از برچسب سینه استفاده می‌کنند. برچسب سینه کاپیتان، جناح سیاسی، کلپشان و...

مردان علاقه‌ای به کتاب‌های رشد شخصی از خود نشان نمی‌دهند. صید ماهی، تماشای مسابقه اتومبیل‌رانی، تماشای بازی فوتبال و بازی‌های رایانه‌ای بیش‌تر توجهشان را جلب می‌کند و بیش‌تر هیجان‌زده می‌شوند. در تلویزیون اخبار، گزارش هواشناسی و برنامه‌های ورزشی را تماشا می‌کنند. به کتاب‌های رمانتیک توجهی ندارند. مسائلی چون رقابت، مجادله و به اتمام رساندن کارها در روح و جانشان تنیده شده است.

زمانی که یک مرد تمایلی ندارد به او کمک کنیم، در صورت کمک، متهم به این خواهیم شد که ما سعی می‌کنیم به او بگوییم خود او نمی‌داند چه کار می‌خواهد بکند یا به تنهایی نمی‌تواند آن را انجام دهد.

کمک کردن به مردان زمانی که خودشان درخواست کمک ندارند موضوعی است که مردان به آن بسیار حساسند. این مسئله باعث عصبانی شدن آنان می‌شود. علت عدم علاقه مردان به مباحث رشد شخصیت این است که این گونه فکر می‌کنند که: «اون فکر می‌کنه کیه که به من توصیه می‌ده؟ این حرف‌ها همه‌ش نوعی سرکیسه کردنه.»

گفتن این جمله که «من برای راهنمایی گرفتن برای زندگیم پیش روانشناس رفتم» توسط یک مرد به مرد دیگر بسیار دشوار است. زیرا از نظر او با بیان این جمله او نزد دیگران به عنوان شخصی که نمی‌تواند به تنهایی مشکلات خویش را حل کند شناخته شده و این‌طور به نظر می‌رسد که خود صراحتاً ضعف و ناکارآمد بودنش را اعلام داشته است. حتی در

موارد بحرانی هم از مراجعه به روانشناس خودداری می‌کند و مقاومت نشان می‌دهد و یا با گفتن این جمله: «من مشکلی ندارم، همسر من درخواست کرده و من مراجعه کردم» و یا با گفتن اینکه «من برای حل مشکل دوستم اینجا هستم.» خود را توجیه می‌کند تا ضعیف به نظر نرسد. اگر مردان واقعاً به کمک احتیاج داشته باشند خودشان شخصاً آن فرد را انتخاب می‌کنند. همانند آنچه که قبلاً هم ذکر نمودم مردان هنگام بازگو کردن مشکلات خود به دیگر مردان دنبال پیدا کردن راه حل هستند. از این رو زمانی که زنان مشکلات خود را با مردان در میان می‌گذارند آنان بلافاصله راه حل ارائه می‌دهند. برای همین است که وقتی زن از مشکلاتش با او صحبت می‌کند مردان دچار سوء تفاهم می‌شوند و شروع به نظر دادن می‌کنند. در واقع مردان این کار را با نیت خیر انجام می‌دهند در صورتی که در اینجا هدف مورد نظر زن فقط احساس سبکی و آرامش یافتن است.

در صورت پذیرفتن و موافقت زن با راه حل‌های پیشنهاد شده از سوی مرد؛ این موضوع برای مرد بسیار خوشحال کننده خواهد بود. اگر مرد در مقابل راه حل‌هایش حس کند که پاسخی دریافت نکرده و یا مورد تأیید قرار نگرفته و یا اگر زن مدام همان مسئله را تکرار کند از گوش کردن به او صرف نظر می‌کند چون برداشت کرده است که «راه حل پیشنهادی منو قبول نکرد و بی‌فایده دونست».

در این موقعیت تنها کاری که باید مرد انجام دهد، گوش دادن و شریک درد شدن با همسرش است.

بهتر است زن در ابتدا بگوید: «عزیزم من فقط می‌خوام مشکلات امروزم رو بهت بگم و نیازی به دادن راه‌حل نیست. همین که به حرف‌های من گوش می‌کنی حالم بهتر می‌شه، حتی گوش کردن تو برای من راه‌حله». با گفتن این جمله مرد با صبر و حوصله گوش خواهد کرد.

دوم اینکه اگر وقتی مرد دچار مشکل می‌شود، زن شروع به نصیحت کند مرد عصبانی خواهد شد. زمان رانندگی مردان، آدرس دادن زنان آنان را بسیار عصبانی خواهد کرد. اجازه بده پیدا کردن راه برعهده او باشد و تا زمانی که از تو کمک نخواسته در کارش دخالت نکن.

هر کمک بدون درخواست؛ می‌تواند به عنوان انتقاد برداشت شود.

برای زنان...

بیا و این هفته از توصیه دادن خودداری کن و فقط زمانی که از تو کمک خواست به او کمک کن، در این صورت متوجه وابستگی مرد زندگیت به خودت خواهی شد.

برای مردان ...

بیا و این هفته به درد دل‌های زن زندگیت خود به عنوان یک همدرد گوش کن نه به عنوان حلال مسائل، اجازه بده تا احساساتش را با تو در میان بگذارد. نظر نده، راه‌حل نده. در این صورت خواهی دید که چقدر تو را تقدیر و تشویق خواهد کرد و تو متعجب خواهی شد.

روش‌های احیای رابطه‌ای که دچار روزمرگی شده

در قسمت «مراحل رابطه» گفتم اگر برای ارتباط عاطفی خود زحمت نکشید مطمئناً از یکنواخت شدن رابطه راه‌گزینی نیست و در صورت حل

نشدن این موضوع از عواقب تلخ یکنواختی رابطه با شما صحبت کرده بودم.

انسان‌ها با وجود اینکه می‌دانند اگر گل‌ها آبیاری نشوند حتماً پژمرده خواهند شد نمی‌دانم چطور می‌شود که در طول ماه‌ها برای ارتباط خویش کاری نمی‌کنند.

در یک گزارش خیابانی دیدم که گزارشگر از مردی پرسید: «آیا به همسر خود می‌گویید که دوستت دارم؟» شخص هم در جواب پاسخ داد: «یک‌بار بهش گفتم، هر روز گفتنش چه معنی داره؟» کیفیت این رابطه در حالت میانگین به چه اندازه است؟ حتماً شما هم حدس زده‌اید. ما هر روز غذا می‌خوریم، آب می‌نوشیم، نفس می‌کشیم، لباس می‌پوشیم، دوش می‌گیریم و تمام این کارها را هر روز مداوم انجام می‌دهیم و سؤال و جواب نمی‌کنیم چون احتیاج‌های ضروری ما هستند.

خوب یک ارتباط احتیاج ضروری ندارد؟
قطعاً دارد ...

پس شروع به اولویت‌بندی کنیم:

۱. **زیبا به نظر برس!** به این جمله علاقه زیادی دارم: «انسانی که زیبا می‌بیند زیبا می‌اندیشد و شخصی که زیبا می‌اندیشد حتماً از زندگی لذت می‌برد». همه ما خواهان زیبایی هستیم و به آن علاقه داریم؛ اما بعد از مدتی همسران یکدیگر را در لباس راحتی و با شلوار پیژامه می‌بینند.
چنین صحنه‌ای را تجسم کنیم:

صبح می‌شود و شریک زندگی‌تان از خواب بیدار می‌شود. مرد بهترین لباس‌هایش را می‌پوشد و موهایش را شانه می‌زند و ادکلن می‌زند و به بیرون می‌رود. زن هم همچنین؛ موهایش را مرتب و آرایش می‌کند، بهترین لباس‌هایش را می‌پوشد و ادکلن هم می‌زند و به بیرون می‌رود.

شب فرا می‌رسد و مرد به خانه می‌آید لباس‌هایش را عوض می‌کند و پیژامه‌اش را می‌پوشد و یک جفت دمپایی به پا و پاهایش را روی کاناپه دراز می‌کند. تلویزیون تماشا می‌کند و به همان صورت زن نیز به خانه باز می‌گردد لباس راحتی خودش را به تن می‌کند و دمپایی به پایش می‌کند آرایش خودش را پاک می‌کند موهایش را جمع می‌کند و می‌نشیند. به نظر شما در مواجهه با این صحنه همه چیز رو به راه است؟

چرا هیچ یک از این دو نفر آن آراستگی هنگام بیرون رفتن را به یکدیگر نشان نمی‌دهند؟

چرا از آن انرژی که هنگام بیرون رفتن داشتند هیچ اثری نیست؟
چرا یکدیگر را با چشمانی خسته و بی‌رمق نگاه می‌کنند؟

زیرا دیگر به چشم هم عادی به نظر می‌رسند. علاوه بر این آن‌ها این عادی شدن را پذیرفته و هیچ حرکتی از خود نشان نمی‌دهند و چاره‌ای نمی‌اندیشند.

آگاهی به عادی شدن روابط و مدیریت رابطه خیلی مهم است.



۲. **انجام دادن فعالیت‌های مشترک:** تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد هنگامی که همسران کنار یکدیگر فعالیت‌های هیجان‌انگیز انجام می‌دهند دلبستگی بیش‌تری به هم پیدا می‌کنند. به طور مثال رفتن به شهربازی و سوار ترن‌هوایی شدن و بازی‌های کودکانه با همدیگر انجام دادن بسیار

لذت‌بخش خواهد بود. علاوه بر آن، شرکت در یک مسابقهٔ عکاسی از طبیعت یا آموزش چتربازی شگفت‌انگیز خواهد بود.

نکتهٔ مهم این است که با فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید جان دوباره می‌یابید. بگو ببینم وقتی دنبال آن فعالیت‌ها می‌روی هیجانت بیشتر شده و ضربان قلبت تندتر می‌زند؟

این نکتهٔ مهمی است، زیرا مغزت در حین انجام این فعالیت‌ها، شروع به ترشح هورمون آدرنالین و اکسی توسین (یکی از هورمون‌های شادی) کرده و ذهنت این هیجان را با فردی که کنار توست کدگذاری می‌کند. احساس هیجان نسبت به همسرتان افزایش پیدا می‌کند. بعضی روانشناسان این موضوع را با استدلال شرطی شدن مثبت توجیه می‌کنند.

از فعالیت‌های مشترکی که کنار همدیگر قادر به انجام دادنشان هستید لیستی تهیه کنید. هیجان‌های مشترک و فعالیتی که باور دارید می‌توانید با انجام دادن آن به اشتیاق بیاید را انتخاب کنید و آن فعالیت‌ها را وارد زندگی‌تان کنید.



۳. غافلگیری‌های یهویی: می‌توان گفت غافلگیری در اصل باید بی‌موقع باشد. غافلگیر کردن همسران زمانی که اصلاً انتظارش را ندارد برای او بسیار هیجان‌انگیز خواهد بود.

تکراری نبودن نوع غافلگیری از انجام دادن آن مهم‌تر است چراکه باعث می‌شود انجام وظیفه به نظر نرسد. حتی اگر بخواهیم به موضوع از دید علمی نگاه کنیم اگر یک زن از شخصی که دوستش دارد هر هفته در همان روز مشخص گل دریافت کند ذهن به این حرکت تکراری عادت خواهد کرد. عادت ذهن به این حرکت تکراری باعث می‌شود این رفتار بعد از مدتی در طبقه‌بندی غافلگیری جایی نگیرد.

یک روز صبح موقع سر کار رفتن کاغذ یادداشتی از کیف همسرتان بیرون می‌آید که در آن نوشته شده:

«از اینکه تو کنارم هستی و این زندگی رو کنار هم زیبا می‌گذرونیم
شکرگزارم!»

در آن لحظه خوشحالی همسرت وصف‌ناپذیر است.



۴. لذت تماشای دی‌وی‌دی در خانه و یا روزهای جمعه به سینما رفتن:

همین که یکنواختی در رابطه را احساس کردید اولین فعالیتی که باید به حقیقت پیوندد، تماشای دی‌وی‌دی در خانه و یا با هم به سینما رفتن است.

می‌توانم بگویم که فعالیت خوبی است فقط برای انتخاب فیلم باید راهکار بدهم. تماشای فیلم‌های کمدی، رمانتیک و ماجراجویی باعث می‌شود به یکدیگر نزدیک و صمیمی شوید.

از فیلم‌های ترسناک، اکشن، رزمی، تخیلی نباید چنین انتظاری داشت.

در صورت علاقه نداشتن یکی از طرفین به هیچ وجه توصیه نمی‌کنم که با اجبار او را به دیدن فیلم سوق بدهید. اگر مرد علاقه‌ای به صنعت فیلمسازی ندارد و با اجبار به سینما می‌رود گویی بعد از دو ساعت شکنجه از سینما خارج می‌شود. حس مطلوب و انرژی مثبتی در او نخواهی دید و او تجربه‌ی این رویداد ناخوشایند را به همسرش ارتباط خواهد داد. سینما رفتن همراه همسرش چون برخلاف میل اوست، برای او هیچ لذتی به همراه ندارد. او فقط رفتن به سینما را به حساب یک تجربه‌ی نازیبا می‌گذارد. گاهی وقتی فکر می‌کنی داری کار خوبی انجام می‌دهی ممکن است به رابطه آسیب برسانی. مرد هم باید حساسیت نشان دهد و از اصرار به تماشای فیلم‌هایی که زنش خوشش نمی‌آید پرهیز کند.

۵. زمان یادآوری عشق: امروز بشین و فکر کن که آیا به یاد می‌آوری چرا عاشق فردی که در زندگی تو هست شده‌ای؟ چیزی که تو را به او نزدیک می‌کند چیست؟ خصیصه‌ای که در دیگران ندیدی اما در او دیدی چیست؟ «انسان موجودی عجیب است که تلاش می‌کند چیزی را که صاحبش نیست به دست آورد اما زمانی هم که صاحبش می‌شود ناسپاسی می‌کند.» بیش‌تر مواقع هم با زیاده‌خواهی‌هایمان خود را می‌رنجانیم. در حالی که هر چیزی را که داریم ثروت و قدرتمان است. یادآوری دوست‌داشتنی‌ترین ویژگی یکدیگر باعث می‌شود تا احساساتمان جان تازه بگیرد.

در قسمت‌های پیش رو از تمرین‌های شکرگزاری و پرسیدن سؤالاتی که تو را قدرتمند خواهد کرد، صحبت می‌کنم. فقط دقت کن که این تمرینات صبحگاهی را حتماً انجام بدهی.

یک منتقد متبحر شدن

انتقاد کار سختی است، مهارت می‌خواهد. هر کسی نمی‌تواند یک منتقد ماهر باشد. بیش‌تر اوقات به علت روش انتقاد کردن، انتقادهای برعکس جا می‌افتند.

شخصی که مورد انتقاد قرار گرفته از قبول دیدگاه‌هایی که می‌خواهد او را جهت بدهد سرباز می‌زند، یک انتقاد کوچک را به یک جنجال تبدیل می‌کند طوری که شخصی که انتقاد کرده بود از گفته‌های خود پشیمان می‌شود.

چگونه می‌توانیم بدون عصبانی کردن و تحریک کردن طرف مقابل از او انتقاد کنیم؟

برای انتقاد ماهرانه دو نکته ریز وجود دارد که در صورت اعمال درست این دو مورد، می‌توانید زندگی خود را به میزان زیادی آسان‌تر کنید:

۱. به جای استفاده از کلمه «تو» از کلمه «من» استفاده کنید: به یکی از مراجعین گفته بودم که چگونه خطاهای همسرش را به او مو به مو بگوید. با توضیح این مثال بیشتر به این موضوع می‌پردازم.

مراجعه‌کننده خانمی داشتم که به همسرش گفته بود: «در طول روز به من زنگ نمی‌زنی. تو دوستم نداری، اگر دوستم داشتی به من زنگ می‌زدی» در مقابل حرف‌های زن، شوهرش هم می‌گوید: «چه ربطی داره؟ من وقت سر خاروندن ندارم، من رو درک کن» و این‌گونه می‌شود که بحث و دعوا ایجاد می‌شود.

صحبت‌های او را تغییر دادیم و به جای آن جملات این‌ها را جایگزین کردیم:

«در طول روز که به من زنگ نمی‌زنی احساس می‌کنم که دوستم نداری. به احتمال زیاد تو این‌طوری فکر نمی‌کنی اما نمی‌دونم چرا من درگیر این افکار می‌شم.» یا یای

از نظر محتوایی هر دوی آن‌ها، جملات یکسانی هستند، فقط نحوه گفتارشان متفاوت است. در جمله اول سرزنش کردن، مقصر دانستن و حالت تهاجمی وجود دارد اما در جمله دوم از یک تجربه شخصی صحبت می‌شود. در جمله دوم، چون طرف مقابل فکر نمی‌کند که متهم می‌شود می‌تواند آرام‌تر و معتدل‌تر علت‌های خود را بیان کند و بدون دعوا و جدل موضوع حل می‌شود.

وقتی صحبت از «سرزنش کردن» می‌شود، منطق و حس مشترک دو طرف خارج از گود می‌ماند. زوج هر دو عصبانی می‌شوند و بحث می‌کنند. با ارائه مثالی دیگر ادامه می‌دهم. یکی از مراجعین به همسرش می‌گفت: «چرا مرتب لباس‌ها را این‌جا می‌اندازی؟» و عصبانی می‌شد. در مقابل این جمله معلوم است که چه پاسخی می‌گرفت.

جمله بالا را با این جمله جایگزین کردیم:

«وقتی لباس‌ها را این‌جا می‌اندازی، این حس در من ایجاد می‌شه که به خونه‌مون هیچ اهمیتی نمی‌دی.»

طرف مقابل چون مورد سرزنش قرار نمی‌گیرد، ترجیح می‌دهد وارد عمل شده و مسئله حل می‌شود.

۲. روش ساندویچ: یک ساندویچ را تجسم کن. مواد، لای دو تکه نان قرار دارد. وقتی ساندویچ را گاز می‌زنی طعم مواد و نان چطور به هم می‌آمیزد. وقتی می‌خواهی انتقاد کنی نکته‌ای که می‌خواهی به دیگری بفهمانی و یا پیام ناخوشایندی که به دیگری بدهی را داخل دو پیام خوشایند (مثبت) به او ارائه کن.

در روش ساندویچ قبل از شروع انتقاد به طرف مقابل، دو ویژگی مثبت او را باید در نظر بگیری. وقتی یک ویژگی مثبت را به زبان می‌آوری، بعد از آن نوبت به قسمت میانی ساندویچ می‌رسد. در این قسمت می‌توانی با استفاده از حرف ربط «و» آن‌ها را به هم وصل کنی. در انتقاد هرگز نباید از حروف ربط «اما»، «فقط» و «ولی» استفاده کرد. این کلمات انسان مقابلمان را در وضعیت مقاومت قرار می‌دهد و باعث می‌شود او واکنش نشان دهد. وقتی در جمله‌ای از کلمه «اما» استفاده شود در واقع موارد مثبتی که قبل از آن ارائه شده هم دروغ جلوه می‌کند. راز این قسمت حرف ربط «و» است.

حرف ربط «و» باعث ادامه صحبت‌ها شده و این پیام را می‌رساند که فرد مقابلمان را همان‌طور که هست قبول کرده‌ایم. در این صورت فردی که مورد انتقاد قرار خواهد گرفت خود را لازم به مقابله نخواهد دید. وقتی که به قسمت پایین ساندویچ رسیدید به ویژگی مثبت دیگری نیاز خواهید داشت.

هر کس که درد جدایی می‌کشد می‌تواند در واقع قربانی یک خودشیفتگی باشد.

صحبتی با دوستم نیلگون بودور در رابطه با خودشیفتگی

هم زنان و هم مردان ممکن است بارها با انسانی خودشیفته روبه‌رو شوند. حال آنکه کسانی که متوجه نشده‌اند با یک فرد خودشیفته در رابطه هستند، وقتی متوجه می‌شوند چه بر سرشان آمده که کار از کار گذشته است. برای همین زودتر متوجه شدن خیلی مهم است. خب سؤال اینجاست که چه کسانی نارسیس (خودشیفته) هستند و چگونه می‌توان آن‌ها را شناخت؟

خودشیفتگان، استادِ مدیریت کردن ادراک دیگران هستند.

نیلگون بودور: در اطراف ما انسان‌هایی که قربانی خودشیفتگی دیگران هستند زیادند ها‌کان! در واقع بسیاری از افرادی که نسبت به خود حس خوبی ندارند، اعتماد به نفسشان را از دست داده و با عشق و روابط قهر کرده‌اند قربانیان خودشیفتگی دیگران هستند. زنان از بسیاری از روابطشان با ناراحتی جدا شده و خود را مقصر می‌دانند. عمداً از زنان مثال می‌زنم چون خودشیفتگی در مردان به مراتب بیش‌تر است.

به واسطهٔ کتابی که نوشتم با افراد زیادی که روابط خصوصی خود را با من در میان گذاشتند آشنا شدم، از آن‌ها نظرات زیادی شنیدم و به داستان‌هایشان گوش کردم. این را فهمیدم که افراد زیادی که بعد از جدایی خود را مقصر می‌دانند و یا خود را سرزنش می‌کنند قربانیان خودشیفتگی دیگری هستند.

خب در روابطی خودم هم تجربهٔ روبه‌رویی با فرد خودشیفته را داشته‌ام. وقتی یک بار با یک فرد خودشیفته روبه‌رو شدید، دیگر هر جا یک

خودشیفته دیدید از بویش هم او را تشخیص می‌دهید. فقط ممکن است انسان‌هایی وجود داشته باشند که چنین تجربه‌ای نداشته و البته افرادی هم هستند که با اینکه این تجربه را دارند ولی باز متوجه مسئله نیستند. تعداد کسانی که بعد از جدایی انرژی خود را از دست داده‌اند، نسبت به خودشان حس خوبی نداشته و اعتماد به نفسشان را باخت‌اند اصلاً کم نیست.

حال آنکه بسیاری از آن‌ها نمی‌دانند چرا این موارد را تجربه می‌کنند و نمی‌توانند مسائلی که برایشان رخ داده را بفهمند.

هاکان منگوچ: درست است. انسان وقتی در زندگی حتی یک بار با یک نارسیس برخورد کرده باشد، نارسیس‌های دیگر را خیلی راحت و سریع می‌تواند بشناسد.

نیلگون بودور: قطعاً، خیلی سریع می‌شناسندش و همان‌طور که قبلاً گفتم از بویش هم متوجه حضور او می‌شوند. تعداد نارسیس‌ها بیش‌تر شده و بنا بر عقیده شخصی من شبکه‌های اجتماعی سهم بزرگی در این مسئله دارند.

باز هم باید به این مسئله اشاره کرد که یک رابطه باید انرژی انسان را بالا بکشد. اگر در رابطه‌ای قرار دارید که انرژی شما را تحلیل می‌برد، شما را بی‌حال و بی‌حوصله می‌کند و خلاقیتتان را می‌گیرد به شما توصیه می‌کنم که بایستید و خود را به چالش بکشید.

اگر انسانی که در رابطه با شماست فردی خودخواه و بدون درک است و توانایی همدلی با شما را ندارد محتاط بودن برایتان بسیار مفید خواهد بود.

به نظر من نداشتن توانایی همدلی خیلی مهم است چون انسانی که نتواند با تو همدل باشد، تو نتوانی با کلمات چیزی را به او بفهمانی، نتوانی با او مسئله‌ای را حل کنی، انسانی است که همیشه باعث خواهد شد خودت را مقصر بدانی. یعنی اگر طرف مقابلت مقصر باشد و تو خطای او را به او بگویی طوری آن را جهت‌دهی می‌کند که باعث شود تو خود را مقصر بدانی.

ما نه فقط در روابط عاطفی که در روابط کاری و روابط دوستی هم با افراد نارسیس مواجه می‌شویم. ولی سخت‌ترینش قربانی شدن در روابط عاطفی است. چون همیشه برای یک نارسیس، قربانی وجود دارد.

انسان‌های خودشیفته را نمی‌توان راحت مداوا کرد چون خودشان قبول نمی‌کنند که نارسیس‌اند و برای همین خودشیفتگی تنها بیماری درمان‌ناپذیر برای افرادی است که دچار خودشیفتگی‌اند.

اگر بخواهیم قربانی نباشیم، کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که به مسئله به عنوان یک تکنیک نگاه کنیم. نارسیس‌ها می‌توانند وقتی حق با توست از تو طلبکار شوند چون آن‌ها انسان‌هایی‌اند که می‌توانند صحبت را جهت‌دهی کنند.

به جای اینکه بگویی: «من خودم رو مقصر می‌دونم و کسی که بد است؛ منم» و مسئله را شخصی کنی، لازم است که ارزش خودت را بدانی و بگویی: «شخص مقابلم اگر این کار رو می‌کنه مشکل از من نیست، مسئله از اونه». ارزش خود را دانستن بسیار گرانبه‌است. به جای این افکار که «منو دوست داره یا نه؟ در مورد چه فکری می‌کنه؟ چطوری می‌تونم

اصلاحش کنم؟ به خاطرش چقدر می‌تونم خودم رو تغییر بدم؟» لازم است مثل یک تکنیک نگاه کرده و بگوییم:

«اینجا یک به هم ریختگی شخصیتی وجود داره. لازمه من از این وضعیت دور بشم. باید برای خودش قربانی جدیدی پیدا کنه، من دیگه قبول نمی‌کنم که یک قربانی باشم.»

می‌دانی هاکان، در اطرافم زوج‌های خیلی زیادی هستند که همین‌طور به رابطه ادامه می‌دهند. آن‌ها بچه‌دار شده‌اند، در زندگی پیش رفته‌اند اما همسرشان مدام بحث را در اثبات برحق بودن خود جهت‌دهی می‌کند. به‌خصوص این اتفاق برای زن‌ها می‌افتد. مدام کتاب‌های مانیپولاسیون ^{۲۶} در روابط دو طرفه را می‌خوانند اما از آن روابط نمی‌توانند بیرون بیایند چون قربانی نارسیس پس از مدتی، مانند سندرم استکهلم ^{۲۷} عاشق جلاد خود می‌شوند. عوض شدن انسان نارسیس به همین آسانی ممکن نیست. وقتی سنشان بالا می‌رود، این خصیصه کمتر می‌شود ولی عوض نمی‌شود. اگر خودتان را دوست دارید از چنین انسان‌های خودخواهی که حس همدلی ندارند و باعث می‌شوند شما حس بدی نسبت به خودتان داشته باشید دوری کنید. راه‌حل درست این است که تلاش نکنید آن‌ها را اصلاح کنید.

هاکان منگوچ: در مورد اینکه قربانیان برای اینکه حالشان بهتر شود به روانشناس مراجعه کنند قبلاً گفته بودی؛ این جمله از یک روانشناس به ذهنم آمد که: «بیمار واقعی هیچ وقت به ما مراجعه نمی‌کند، کسانی

مراجعه می کنند که توسط بیماران واقعی، بیمار شده اند»، نیلگون، در رابطه با ویدیویی که در مورد ناریسیس ها منتشر کردم نظرات زیادی دریافت کردم. به من می گفتند موضوع را طوری مطرح می کنید که انگار فقط مردان ناریسیس هستند. این مسئله را هم روشن کنم. معلوم است که فقط مردان ناریسیس نیستند، در میان خانم ها هم تعداد زیادی وجود دارد اما طبق نتایج آماری که گرفته شده است گرایش مردان به ناریسیسم بسیار بیش تر است. برای همین نسبت مردان ناریسیس به زنان بیش تر است.

نکته اساسی اینجا، این است که ناریسیس ها بدون اطلاع، از روشی مؤثر استفاده می کنند. انسان مقابلشان را بسیار بی ارزش می کنند و باعث می شوند که او حس بدی نسبت به خودش داشته باشد. پس از آن؛ فرد خودش را بی ارزش می یابد. این افراد به درکی شبیه این می رسند که «من چقدر زشتم! بدن من چقدر بده! چقدر بد صحبت می کنم! و...» بعد از مدتی این موارد را قبول می کنند و واقعاً باورشان می شود که بی ارزش و بد هستند و به این فکر می کنند که من انقدر بد هستم که اگر این رابطه را از دست بدهم کسی مرا نمی پسندد.

ناریسیس ها هیچ کس را نمی پسندند و به هیچ وجه در پیدا کردن ایرادی در دیگران معطل نمی کنند. ناریسیس ها، انسانی هایی موفقند.

نیلگون بودور: حرفت خیلی درست است. برای همین می گویم هر کس که می خواهی باش، هیچ کس مستحق بی ارزش شدن نیست. ناریسیس ها انسان هایی اند که کمبود اعتماد به نفس دارند. برای همین قربانی خود را از بین کسانی انتخاب می کنند که انرژی بالایی دارند و ظرفیتشان بالاست.

بعد از انتخاب، ویژگی‌های فرد را نادیده می‌گیرند، با دزدیدن ارزش او، خود را ارزشمند حس می‌کنند. روان‌شناسی آن‌ها به این صورت است. در مقابل آن‌ها رفته‌رفته خرد می‌شوی و مدام خود را بی‌ارزش حس می‌کنی. حتی در حدی خودت را بی‌ارزش می‌پنداری که به این فکر می‌افتی که: «این آدم اگه با منه، داره به من لطف می‌کنه».

علاوه بر این، پرداختن به این موضوع را مفید می‌دانم. روابطی وجود دارد که زن و مرد مدام جدا می‌شوند و آشتی می‌کنند. در حالی که در روال رابطه طبیعی چیزی به نام زود جدا شدن و بعد آشتی کردن وجود ندارد. اگر رابطه‌ای این طور پیش می‌رود، در این مسئله فردی نارسیس وجود دارد. چون زمانی که یک نارسیس کسی را از دست می‌دهد به دنبالش می‌رود. نارسیس با وجود اینکه مدام خطا می‌کند و باعث جدایی می‌شود، با التماس کاری می‌کند که بخشیده شود. با این حال فرد نارسیس چیزی که در دست دارد را دوست ندارد. پرنده‌ای که روی شاخه نشسته را دوست دارد نه آن را که در دستش است.

در افرادی که شخصیت به هم ریخته‌ای ندارند حس پشیمانی زیاد است. باید توجه داشت کسی که پشیمان می‌شود نارسیس نیست. باید به این هم دقت شود او کسی است که ادای پشیمانی را درمی‌آورد. چون انسانی که پشیمان شده دیگر کاری مشابه را انجام نمی‌دهد ولی نارسیس آن رفتار را با شدت بیش‌تری انجام می‌دهد. از این رو در روابط ادا درآوردن، جدا شدن، دعوا کردن و صحنه‌های آشتی کردن با آدرنالین و هیجان بسیار

به نظر می‌رسد. چون ناریسیس‌ها در شروع رابطه عشق و علاقه‌ای بسیار شدید از خود نشان داده‌اند تا تو را به دست بیاورند.

هاکان منگوچ: دوست داشتن خودمان چیز بدی نیست. معلوم است که خودمان را دوست خواهیم داشت اما همان‌طور که در هر چیز تعادل وجود دارد، لازم است روابطمان هم دارای تعادل باشد، مثلاً آب پرتقال برای بدن لازم است ولی نخوردن آن و یا ده لیوان خوردن آن، هر دو کاری مضر و زیاده‌روی کردن است. هیچ‌کدام نفعی برای ما نخواهد داشت، به همین صورت یک ناریسیس هم در شروع رابطه و هم در طول رابطه رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهد. برای شروع رابطه تلاشی مضاعف از خود نشان می‌دهد. مجادله‌ای فوق‌العاده برای به دست آوردن انجام می‌دهد.

برای همین همیشه این جمله را گفته‌ام: اگر انسانی زیادی خوشحال به نظر می‌آید و یا زیاد از حد فداکاری می‌کند، بهتر است در مورد او دقت بیشتری بکنید. معلوم است که هر شادی‌ای خطرناک نیست. نهایتاً همه ما انسان هستیم. ممکن است در حالمان فراز و فرودهایی داشته باشیم. زندگی مدام مسیر رو به بالا را طی نمی‌کند. من فقط می‌خواهم به یادتان بیندازم که نسبت به افرادی که مدام در یک وضعیت احساسی می‌مانند دقت کنید. فراز و فرود نشان ندادن آدم‌ها، چیزی خطرناک است.

نیلگون بودور: هاکان، تمایل مضاعف کسی این احساس را در ما ایجاد می‌کند که قبل از او کسی ما را مثل او دوست نداشته است و از این بسیار خوشمان می‌آید؛ ولی اگر تغییری در این ابراز تمایل می‌بینی مفید خواهد

بود که با تدبیر رفتار کنی. اگر در رابطه‌ای قراردادی که در آن لطفی فراوان و هدایای بسیار وجود دارد، به صورتی که داری در احساسات غرق می‌شوی قرار داری و بعد از مدتی تمام این رفتارها شروع به کم شدن می‌کند قربانی یک نارسیس شده‌ای و هر تلاشی هم که تو برای برگرداندن آن‌ها کنی بی‌پاسخ خواهد بود.

معلوم است که «بخشش» کاری زیباست، ممکن است خطاهایی سر بزند، اما همان‌طور که قبلاً گفتیم با تلاش زیادی برای اصلاح چیزی، انرژی زیادی را از دست می‌دهیم. بخواهم رک و پوست‌کنده بگویم، هیچ کس ارزش این همه تلاش را ندارد. می‌گویم به میزان تلاشی که بعد از تمام شدن عشق بزرگی که در شروع رابطه فریب آن را خورده‌اید، توجه کنید. حواستان به تمایل و توجه زیاده از حد باشد.

هاکان منگوچ: کسانی که تجربه این روابط را داشته‌اند، در حالت کلی یا درون رابطه یا پس از رابطه برای گرفتن کمک حرفه‌ای مراجعه می‌کنند، در واقع این افراد خیلی وقت است که به دام یک نارسیس افتاده‌اند. بعد از این مرحله، بهترین کاری که می‌شود انجام داد، این است که تجربه‌ای که کسب کرده‌اند را در ازدواج جدیدشان به کار ببرند، چرا که آن‌ها دیگر یک نارسیس را می‌شناسند.

با این حال دانستن هم خیلی وقت‌ها کافی نیست. نارسیس به قدری تمایل نشان می‌دهد که اگر او را بشناسید هم نمی‌توانید بی‌تفاوت باشید. از توجهش خوشتان خواهد آمد و باز هم نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید. همان‌طور که گفتم علی‌رغم اینکه نارسیس را می‌شناسید ممکن است هر

لحظه باز به دام او بیفتید. چون هر کسی می‌خواهد دیگران دوستش داشته باشند، هر کسی دوست دارد دیگران به او ارزش بدهند. وقتی می‌بیند کسی او را دوست دارد نمی‌خواهد بی‌تفاوت باشد و پاسخی ندهد. در این نقطه، تعادل خیلی مهم است.

نیلگون بودور: مشخصاً هر کسی که علاقه‌ای ابراز می‌کند نارسیس نیست. عشق واقعی هم وجود دارد، اما همان‌طور که گفته بودم متعادل بودن خیلی مهم است. در این مورد مقالات زیادی خواندم و تحقیقات زیادی کرده‌ام. دریافتم زنانی که از رابطه‌ای نارسیستی جان سالم به در می‌برند، در حالت عمومی باز عاشق نارسیس دیگری می‌شوند، چراکه به دنبالش می‌گردند.

بعد از طلاق و جدایی تا زمانی که دوباره نامزد کنیم، باید نفس راحتی بکشیم، خود را پیدا کنیم. انسان‌هایی که خودشان را باور دارند و از پویایی درونی خود اطمینان دارند، در مقابل آسیب‌هایی که از بیرون به آن‌ها وارد می‌شود خیلی صدمه نمی‌بینند. یعنی به جای فراموش کردن رابطه‌ای، با رابطه دیگر، بهتر است انسان با خودش در تنهایی خوب باشد تا نارسیس دیگری را وارد زندگی خود نکند.

هاکان منگوچ: در دورانی که می‌خواهی درد جدایی را سپری کنی ترجیح دادن یک زن یا یک مرد در اصل مسئله را حل نمی‌کند. وقتی دندان‌درد می‌کند استفاده از مسکن برای پوشاندن درد آن، از پوسیدن دندان جلوگیری نمی‌کند. فقط زمان دکتر رفتن را به تأخیر می‌اندازد. لحظه‌ای پیش می‌آید که با چیزی که به تأخیر انداخته‌ای روبه‌رو می‌شوی.

من به تأخیر انداختن را درست نمی‌دانم. به تأخیر انداختن، در درازمدت دردی را مرتب پوشاندن، کشاندن مسئله به سوی بیماری‌ای است که دیگر قابل درمان نیست.

نیلگون بودور: من همیشه می‌گویم باور به خودتان را هرگز از دست ندهید. هر کسی هر چه می‌خواهد بگوید، هر کسی هر فکری می‌کند بکند، ارزش خودتان را بدانید چون در این صورت است که می‌توانید از خودتان در مقابل افراد نارسیس مراقبت کنید. نه فقط در روابط خاص که در تمام روابط اجتماعی می‌توانیم با نارسیس‌ها مواجه شویم. بهتر است از امروز به بعد به دور و برتان نگاه کنید و افراد نارسیس را بو بکشید.

هاکان منگوچ: مشخصاً افراد نارسیس در درون روابط زندگی اجتماعی هم پیدا می‌شوند. مثلاً فردی که اعتماد به نفس ندارد و به خودش هم نمی‌تواند این مسئله را بگوید. چکار می‌کند؟ در محل کار افرادی که در رتبه پایین‌تری قرار دارند را خرد می‌کند یا تحقیر و کوچکشان می‌کند و به این صورت خودش حس بهتری پیدا می‌کند و تلاش می‌کند ارزش خودش را بالا ببرد. چون به تنهایی نمی‌تواند به اوج برود ولی می‌خواهد در اوج دیده شود و فکر می‌کند بهترین کاری که می‌تواند انجام بدهد پایین کشیدن دیگر انسان‌هاست.

آدولف هیتلر، بزرگ‌ترین نارسیستی که تاریخ به خود دیده است

نیلگون بودور: نارسیست‌ها عموماً افرادی موفقند. چون استعداد همدلی در این افراد وجود ندارد و در جهت واقعیت بخشیدن به اهداف و حرص‌های

خود حرکت می‌کنند. آن‌ها اوج گرفتن از طریق خرد کردن دیگر انسان‌ها را هدف قرار می‌دهند. از این رو می‌توانند اوج بگیرند. چون ما وقتی می‌خواهیم قدم برداریم به این مسئله دقت می‌کنیم که آیا فرد دیگری را اذیت می‌کنیم یا نه.

نارسیس با سوءاستفاده از انسان‌ها دوست دارد اوج بگیرد. چون او فقط عاشق خودش است و استعداد همدلی در او وجود ندارد. وجدان و مرحمت او رشد نمی‌کند. به این دلیل می‌تواند اوج بگیرد، در حقیقت تنها خواسته او اوج گرفتن، موفقیت، ثروت و شهرت است.

در بین انسان‌های قدرتمند و مشهور نارسیسم بسیار به چشم می‌خورد. نارسیسم‌ها ویژگی رهبری‌شان هم زیاد است برای مثال آدولف هیتلر یکی از بزرگترین نارسیس‌های تاریخ است.

هاکان منگوچ: وقتی از بعد رهبری به مسئله نگاه می‌کنیم باید از یک تمایز صحبت کنیم. تمایز بین عزم و حرص. برای یک رهبر ذاتی و واقعی از تاریخ کشور خودمان می‌توانیم مصطفی کمال آتاتورک را مثال بزنیم. یک فرد استراتژیست که دارای حس همدلی قدرتمند و رهبری باهوش بود. از این آگاه بود که کجا باید بایستد. حال آنکه افرادی حریص مثل هیتلر نمی‌توانند آنجا بایستند. از خشونت دوری نمی‌کنند. می‌توانند به روی نابودی دنیا چشم بپوشانند و قربانی حرص‌هایشان می‌شوند.

نیلگون بودور: قطعاً... چون فقط حرصشان در میان است. وقتی در راستای هدفشان قدم برمی‌دارند نه جان، نه مال و نه پول... آن‌ها فکر هیچ چیزی را نمی‌کنند و فقط حرکت می‌کنند.

مشخص است که ما اکنون از مثالی صحبت می‌کنیم که افراطی بود. در نتیجه نارسیس هم درجه‌بندی‌هایی دارد. اگر بخواهیم به موضوع صحبت‌مان باز گردیم روی هم‌رفته راه اینکه از خود در مقابل نارسیس مراقبت کنیم و خود را از دردی که در رابطه با آن‌ها می‌کشیم برهانیم این است که به مسئله تکنیکی نگاه کنیم، احساساتی فکر نکنیم. به خود بگوییم این یک نارسیس است، کاری نیست که نتواند بکند و سریع از محل دور شویم.

هاکان منگوچ: متوجه این مسئله هستم که زندگی انسان‌های زیادی به دلیل شرایط اقتصادی و اجتماعی یکنواخت می‌گذرد و برای همین در مواجهه با توجه زیاد، محبت و هیجان نمی‌توانند معقول و محتاط بمانند. همان‌طور که گفتم هر کسی می‌خواهد که دیگران دوستش داشته باشند، می‌خواهد مورد توجه باشد اما باز هم می‌گوییم بهتر است متوجه نارسیس‌ها باشیم.

همان‌طور که مواد مخدر برای مدتی کوتاه حس خوبی به تو می‌دهد و با وابستگی تو به خود زندگی‌ات را نابود می‌کند، نارسیس هم می‌تواند همین کار را با تو بکند.

همه چیز را به درازا نمی‌توانم در اینجا توضیح بدهم. ولی در ویدئوهایی که در یوتیوب قرار داده‌ام این مسئله را بسیار شرح داده‌ام. وقتی ارزش خودمان را بدانیم و به خودمان احترام گذاشته و عشق به خودمان را کشف کنیم انسان مناسب را به سوی خود خواهیم کشاند.

اگر به انرژی مناسب برسیم و باورهای منفی ذهنمان را تغییر بدهیم انسان‌های مناسب سر راهمان قرار خواهند گرفت. آرزو می‌کنم خداوند هر کسی را با انسان‌های مناسب مواجه کند.

روانشناسی گفته است: «هیچ زمان بیماران واقعی به ما مراجعه نمی‌کنند.

بلکه کسانی مراجعه می‌کنند که توسط بیماران واقعی، بیمار شده‌اند.»

چگونه انسان مناسب را به زندگی‌ام جذب کنم؟

دیگر به پایان موضوع روابط رسیدیم. توصیه می‌کنم مطالبی که تا اینجا نوشته شده را هر از گاهی دوباره بخوانی چون حال روح‌ت که تغییر بکند ادراک تو هم عوض می‌شود. آن زمان برداشت تو از کتاب به گونه‌ای دیگر خواهد شد.

اگر عموماً افرادی که خیلی شبیه به‌هم‌اند با تو مواجه می‌شوند و با آن‌ها مشکلات مشابهی را تجربه می‌کنی، در ضمیر ناخودآگاهت انرژی‌ای ساطع می‌کنی که این افراد را به زندگی تو دعوت می‌کند.

در قسمت بعدی در خصوص اصول علمی اینکه چگونه انسان مناسب را به زندگی جذب کنیم جداگانه صحبت خواهم کرد اما برای اکنون می‌خواهم از منطق کلی سیستم صحبت کنم.

تصور کن که یک رادیو در دست داری. رادیو را باز کردی و روی فرکانسی تصادفی قرار دادی. بگوییم که موسیقی عربی پخش می‌کند. مضمون آهنگ این است: «نه با تو و نه بی تو این دنیای تهی، قابل زندگی کردن نیست»

چه حسی پیدا کردی؟

در ذهنت لحظات بد جان گرفت، نه؟

بخواهی نخواهی وارد حالتی از افسردگی شدی. تو به تغییر فرکانس رادیو ادامه می‌دهی. آهنگ جدیدی پیدا کردی. این بار یک آهنگ سنتی ترکی پخش می‌شود.

آهنگ ترکی می‌گوید: «در باغ‌ها در حال گشت‌وگذارم».

چی شد؟

خودت را میان گل‌های وحشی تجسم کردی؟

به گشتن میان فرکانس‌ها ادامه می‌دهی.

الان هم آهنگ جاز پخش شد.

در چشمت؛ خودت را با دوستان در کافه‌ای در شهر پاریس در حال صحبت تجسم می‌کنی.

همان‌طور که می‌بینی، فرکانس‌های رادیو زیر دست توست. اینکه چه بشنوی و چه حسی را تجربه کنی، هر چه بخواهی در اختیار خود توست. هر آهنگی پخش کنی، آن را می‌شنوی و حس و حال آن را زندگی می‌کنی. بدن و ذهن تو هم دقیقاً مثل رادیو کار می‌کند. در طبیعت جهان، خوبی، بدی، عشق و در هر چیز فراوانی وجود دارد. فرکانس‌ات هر طور که تنظیم شده باشد، آن را زندگی می‌کنی و احساسش می‌کنی.

الان به بحث انرژی وارد می‌شویم. در این قسمت به تغییر انرژی و اینکه چگونه می‌توانیم روابط مناسب و فراوانی و سلامتی را به زندگی‌مان جذب کنیم بررسی خواهیم کرد.

در بین مردم معتبرترین و مهم‌ترین چیز دولت است در نظر من هیچ دولت و هیچ ثروتی همچون سلامتی نیست.

سلطان سلیمان قانونی ^{۲۸}

شهر کتاب (nbbookcity.com)

بخش سوم

انرژی و سلامت کامل

بعضی انسان‌ها همین که بیمار نیستند آن را سلامتی می‌پندارند. واقعاً این‌طور است؟ برای مثال تعداد زیادی از انسان‌ها بیماری جسمی ندارند اما انرژی آن‌ها بسیار پایین است. صبح‌ها از سر ناچاری از خواب بیدار می‌شوند. در طول روز خود را خسته و کوفته حس می‌کنند. به نظر شما آیا این انسان‌ها خود را سالم خطاب می‌کنند؟

خب پس سلامتی چیست؟ اگر حال خودتان را «بد نیستم... خوبم» می‌دانید یا هیچ احساسی ندارید به نظر من در سلامتی کامل نیستید.

صبح‌ها هنگام بیدار شدن رختخواب شما را به سوی خود جذب می‌کند یا زندگی؟ اگر نمی‌خواهید از رختخواب برخیزید پس نه زندگی، بلکه این رختخواب است که شما را به سوی خود جذب می‌کند. سلامتی در این است که شوق زندگی شما را به سوی خود بکشد. سالم بودن این است که همانند کودکان خود را سرشار از انرژی حس کنیم. بتوانیم خوشحال باشیم و زنده بودن را احساس کنیم. کودکان شب‌ها با خیالی آسوده و به راحتی می‌خوابند و صبح‌ها موقع بیدار شدن احساس می‌کنند که از نو زاده شده‌اند. آن‌ها سرشار از شور و شوق زندگی‌اند و یکدفعه از خواب برمی‌خیزند. برای هر روز جدید مشتاق و پر از هیجان هستند.



زمانی که کودک بودیم ما نیز همین احساس را داشتیم و حالا هم می‌توانیم همان احساس را داشته باشیم.

بیش‌تر اوقات سلامتی ما به طور ناکارآمدی تحت تأثیر باورهای غلط ما است. این باورها کدام است؟ به راحتی مریض می‌شوم، معده‌ام حساس

است و ...

«ما دیگه پیر شدیم. از ما کاری ساخته نیست» «اصلاً نمی‌تونم وزن کم کنم» «بعد از سن خاصی انرژی بدنم افت کرده» «بهش انرژی دارم» «سن که رسید به پنجاه، فشار میاد به چند جا» چنین جملاتی بعد از مدتی جزو باورهایمان می‌شود و باورهای ما سلامتی ما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

دکتر نورمان کوسینس می‌گوید: «دارو همیشه لازم نیست اما باور همیشه لازم است.» دکتر براس لیتوناون داستانی را درباره آقای بیماری مبتلا به پارکینسون را بیان می‌کرد که پدر او نیز مبتلا به پارکینسون بود که خود او هم در طول سالیان به علت داشتن زمینه ژنتیکی، از مبتلا شدن به این بیماری تعجب نکرده است. حتی خیلی راحت و سریع پذیرفته است.

فقط در طول درمان رویارویی با یک حقیقت وی را شگفت‌زده کرده بود. زمانی که آزمایش‌های مرتبط با پدرش به دستش رسید دانست که این مرد پدر خودش نیست و به علت فوت پدرش سال‌ها قبل از این موضوع و شرایط آگاه نشده است و فقط بعد از آگاهی از ناتنی بودن پدرش تمام باورها و افکار او نسبت به بیماری تغییر پیدا کرده است. یک اتفاق عجیب افتاده بود و بیماری این مرد در مدت چند ماه کاملاً بهبود پیدا کرده بود.

از این حکایت درمی‌یابیم که این مرد با افکار و باورهایش خویش را بیمار نموده است. ما باید به خاطر سلامتی‌مان از باورهای منفی و ناامیدکننده رها شویم و باورهای سازنده و مثبت را کسب کنیم.

در قسمت‌های پیش رو این موضوع را جامع بررسی کردیم.

حقیقت همان است که انسان به آن می‌اندیشد

حکایت یک شفای بزرگ

سالیان قبل در رابطه با شفا و سلامتی داستان کودکی را که در پنج سالگی به فلج مغزی مبتلا شده بود شنیدم. این داستان واقعیت داشت. در حال حاضر عدم وجود درمان پزشکی در رابطه با این بیماری اظهار می‌گردد. در زمان تولد به علت وجود بیماری نمی‌توانست راه برود و شرایط رفته‌رفته برای کودک و خانواده او بسیار سخت می‌شد.

یک روز خانواده این کودک خبری را دریافت می‌کنند که یک شفادهنده به شهر آنان آمده است. آن‌ها تصمیم می‌گیرند پسرشان را نزد شفادهنده ببرند. آن مرد شفادهنده از کودک به خوبی استقبال می‌کند و بعد از آگاهی از شرایط پسر برای کار کردن با او از کودک می‌خواهد تا دراز بکشد و بعد هم بدون داشتن هیچ گونه تماسی با کودک وی را شفا می‌دهد و به او انرژی می‌دهد.

بعد از ده دقیقه تمرین بالاخره همان کودکی که با عصا راه می‌رفت توانست بدون عصا شروع به حرکت کند و بعدها با ادامه تمرین آن پسرک کوچک توانست مانند انسانی بالغ راه برود و حتی بدود. حال تعجب جای خود را به شادی می‌دهد.

از نظر پزشکی داستانی که ناممکن به نظر می‌رسید اتفاق افتاد و من راه رفتن و دویدن آن کودک را به چشم خودم دیدم.

خوب چه چیزی باعث بهبودی این کودک زیبا شد. بسیاری از ما فکر می‌کنیم کار شفادهنده است اما درمانگر فقط یک واسطه است.

بسیاری از فرهنگ‌های باستان باور داشتند که آن انرژی شفابخش جهانی همیشه وجود داشته است اما ما از آن استفاده نکرده‌ایم.

آموزه‌های باستانی و دینی بیان کرده‌اند که انسان در این دنیا به عنوان خلیفه برگزیده شده است. در این روایات انسان بسیار قدرتمند توصیف شده است. خوب آیا واقعاً همین‌طور است؟ مثال کودک که در بالا ذکر شد در حقیقت می‌خواهد بگوید که ما دارای چه قدرتی هستیم.

مادربزرگ و بهبودی‌ها

زمانی که کوچک بودم مادربزرگم هر ماه به خانه ما می‌آمد و یک هفته نزد ما می‌ماند و در این هنگام دوستان مادرم و همسایگان بیماری که به خانه ما می‌آمدند، مادربزرگم برای آن‌ها دعا می‌خواند و دعا‌هایی را که به آب خوانده شده بود به آن‌ها می‌داد. من هم نزد او می‌نشستم و تماشا می‌کردم. حکایت بهبودی بیماران را از آن موقع می‌دانم و چون شخصاً آنجا بودم باورشان دارم. مادربزرگم حتی به من آموزش دعا خواندن می‌داد و از من می‌خواست برای مراجعین دعا بخوانم. بعدها فهمیدم آیاتی که خوانده می‌شد آیات قرآن بود.

حتی در میان مراجعین پزشکی هم بود که گاهی اوقات بیمارانش را روانه منزل، نزد مادربزرگ می‌کرد. به مادربزرگم می‌گفت: «بیمار من تمام درمان‌هایی رو که نیاز بوده دریافت کرده و تو هم از لحاظ معنوی بهش کمک می‌کنی».

تمام این اتفاقات را می‌دیدم و هیچ معنا و مفهومی در ذهن خویش برای آن پیدا نمی‌کردم. در آن زمان با معنای واقعی تصوف آشنا نشده بودم.

آشنایی با انرژی و دوران پرشگری من

در اول کتاب بحث کرده بودم که بعد از آشنایی با استادم تجربه‌هایم را به یاد آوردم. منظورم از تجربه همان تجربیاتم با مادر بزرگم است که از طریق آن‌ها هم‌زمان انرژی درونی و استعدادم را کشف نمودم. بعدها انرژی فشرده در دستانم را حس کردم اما چون دلیل علمی نداشتند آن‌ها را چیزهای غیبی می‌نامیدم. زمانی که فردی سرش درد می‌گرفت، دستانم را روی سرش قرار می‌دادم و آن‌ها ابراز می‌کردند که سردردشان رفع شده است. من هم با خود می‌گفتم حالا که احساس می‌کنند که حال خوبی دارند، من هم این تداعی را برای اطرافیانم انجام می‌دهم. هنوز هم وقتی کسی سردرد دارد این کار را انجام می‌دهم.

سال‌ها بعد این موضوع را به صورت علمی جست‌وجو کردم و اول از همه به جست‌وجوی اینکه انرژی چیست رفتم و بعد هم اینکه چگونه از آن استفاده کنیم؟

انرژی چیست؟

مرز انسانیت چیست؟ آیا افکار ما می‌تواند ماده را تحت تأثیر قرار دهد؟ حقیقتاً افکار ما می‌تواند بر محیط تأثیر بگذارد؟ امروزه تعداد زیادی از انسان‌ها به این سوالات جواب مثبت می‌دهند.

چینی‌های قدیم به آن «چی»، ایتالیایی‌ها «اسپیرتوس» و هندی‌ها به آن «ایس پرانا» می‌گفتند. صوفی‌های ساکن در شهر آنادولی هم با استناد به آیه: «ما از روح خودمان در او دمیدیم» به آن «نفس پروردگار» یا «خدای درون» می‌گویند. یونس امره هم می‌گوید: «منی در درون من.»

صاحبان علم به این انرژی فرکانس حقیقی می‌گویند. بعضی زیست‌شناسان بیوشیمیایی و بعضی از محققان زیست‌شناسی نیز به آن «هاله» می‌گویند.

مطالعات علمی در مورد «انرژی»

در رابطه با موضوع انرژی در خصوص اینکه این مسئله را برای خودم باورپذیرتر کنم تحقیقاتی انجام دادم و مؤسسه معرفت‌شناسی^{۲۹} را پیدا کردم.

مؤسسه معرفت‌شناسی

این مؤسسه در سال ۱۹۷۳ توسط فضانورد سابق ادگار میشل^{۳۰} و پائول ان. تمپله^{۳۱}، برای تحقیق روی حد و مرز پتانسیل‌های انسان تأسیس شد. برنامه این آکادمی شامل موضوعاتی چون توسعه ظرفیت انسان و به میان آوردن نیروی انسان و «سلامت جامع و کلی» او است. همچنین موضوعاتی چون شفابخشی، علم شفا و بررسی عواملی که باعث بهبودی معجزه‌وار می‌شود را در خود دارد.

این مؤسسه هر سه ماه یک‌بار مجله‌ای تحت عنوان: در مرزهای آگاهی^{۳۲} منتشر می‌کند. این آکادمی در شمال کالیفرنیا و در زمینی به مساحت هشتاد جریب^{۳۳} بنا شده است که دفاتر دانشگاه، لابراتورهای تحقیق و مراکز صوت‌سنجی را در برمی‌گیرد.

این مرکز معرفت‌شناسی در کالیفرنیا در ژوئن سال ۲۰۰۹ اعلام کرد که به یافته‌های زیادی در خصوص افکار و تأثیری که ذهن چه در خود و چه در

محیط ایجاد می‌کند به دست آورده‌اند، حتی این تأثیر را روی آب به نمایش گذاشتند.

دکتر دین رادین^{۳۴} برای اینکه تحقیق ماسارو اموتو^{۳۵} را دوباره روی تأثیر افکار روی آب به آزمایش بگذارد، تجربیات اموتو را با کنترل بیشتر و با مشاهدات عدسی تست کرد و نتایجش منتشر شد.

بعد از آن پای دومین تجربه به میان آمد، که باز در مجله‌ای بین‌المللی^{۳۶} در سال ۲۰۰۸ منتشر شده و این تجربه هم صحت پژوهش اموتو را تأیید کرد.

ای برادر تو همه اندیشه‌ای / مابقی تو استخوان و ریشه‌ای

باورم به تأثیر دعا و انرژی درونی‌ام و دورهٔ بارور کردن آن

با جست‌وجوهایی که می‌کردم شک و شبهه‌هایم از بین می‌رفت و باورم قوت می‌گرفت. فقط مرکز معرفت‌شناسی نبود بلکه انجمن تحقیقات معنوی لندن که در سال ۱۸۸۲ تأسیس شده بود، و یا انجمن تجارب فراذهنی امریکا که در سال ۱۹۳۰، تحقیقات دانشگاه دوکه و در دانشگاه نوادا و لاس‌وگاس لابراتوار تحقیقاتی، مهندسی پرینستون در ابعاد عشق انسان، انرژی درونی‌اش و موضوعات متافیزیک بررسی‌های زیادی صورت می‌گرفت.

تحقیقات این دانشگاه‌ها و مؤسسه‌ها را خواندم. در ترکیه با اساتیدی که در این رابطه تحقیق می‌کردند آشنا شدم. سال‌ها بعد گروهی از دکتران و اساتید دانشگاهی را جمع کرده بودیم و تحت عنوان «گردهمایی‌های

سه‌شنبه» هر سه‌شنبه دور هم جمع می‌شدیم و این موضوعات را مورد بحث قرار می‌دادیم. هر فرد با تجربیات خود از بیمارانش و تحقیق خود روی آن‌ها نمونه‌ای جدید بر موضوعات اضافه می‌کرد.

من استاد دانشگاه نیستم و تحقیقات ما هم تحقیقاتی علمی نیست. ولی دانشگاهی نبودنمان مانعی برای صحبت کردن در این موضوعات به حساب نمی‌آید.

مواردی که من با ایجاد نگرش و انرژی مثبت در آن‌ها به درمانشان کمک کردم

به کسانی که با آن‌ها انرژی‌درمانی می‌کردم می‌گفتم که همچنان به پزشکشان مراجعه کنند و حتی از آن‌ها می‌خواستم در رابطه با این ایجاد نگرش مثبت با پزشکشان صحبت کنند و تأیید او را بگیرند. چون هرگز نمی‌خواستم سلامتی کسی را به خطر بیندازم. کسانی وجود داشتند که فقط این انرژی مثبت و داشتن نگرش مثبت را کافی می‌دانستند و جان انسان‌ها را به خطر می‌انداختند اما قرار نبود من یکی از آن‌ها بشوم.

باید تبدیل به فردی می‌شدم که به انرژی مثبت درونم، معنویت و همچنین به علم باور دارد و در مواردی که نسبت به آن‌ها آگاهی ندارد حکم نمی‌دهد.

در این چهارچوب، شروع به انجام کارهایی ساده کردم. مثلاً روی افرادی که می‌گرن داشتند کار می‌کردم. اولین فردی که روی او کار کردم یک دکتر بود که بعد از مدتی، می‌گرنش به تمامی از بین رفت. به قدری به اطرافیانش از من گفته بود که بعد از مدتی با تعداد زیادی از اطرافیان او

که دچار میگرن بودند شروع به کار کردم. تا دو سال پس از درمان شدنشان آنها را پیگیری کردم و تعداد زیادی از آنها دیگر این مشکل را نداشتند. مدام برایم تعریف می‌کردند که رخت بستن دردی که کل زندگی‌شان را مختل کرده بود برایشان مسئله بسیار مهمی بوده است.

واقعاً هم همین‌طور است، وقتی دردی شدید در وجود آدمی باشد او نمی‌تواند از هیچ چیز لذت ببرد. نمی‌تواند روی مسئله‌ای تمرکز تام داشته باشد. زندگی خود را با بی‌حوصلگی می‌گذرانند. حال آنکه هر درد؛ فرصتی است که انسان خودش را بشناسد و استعدادهای درونی خودش را کشف کند. اکثر مواقع بیماری‌ها، رنج‌ها و دردها ما را به مسیر معنویت و یا کشف پتانسیل‌هایمان می‌کشاند.

یک روز خبر بدی دریافت کردم.

مدتی گذشته و به استانبول آمده بودم. یک روز از خانواده‌ام تماسی دریافت کردم. تشخیص داده شده بود که مادرم سرطان دارد و در وضعیت ناخوشایندی است. همان شب به بورسا رفتم. گزارش‌های پزشکی مادرم را برای پزشکانی که می‌شناختم فرستادم. وضعیت بد به نظر می‌رسید. مستقیم به من نمی‌گفتند که وضعیت بسیار بد است اما من از تن صدایشان متوجه می‌شدم. هم‌زمان با اینکه داشت درمان می‌شد و داروهایش را مصرف می‌کرد من هر روز با او برای ایجاد نگرشی مثبت صحبت می‌کردم. وقفه‌ای در کارهایی که در استانبول داشتم ایجاد کردم و کارهای دفتر را به دوستانی که آنجا بودند سپردم، هم کنار مادرم می‌ماندم

تا انرژی مثبت درونی‌اش را تقویت کنم و هم او را در رفت و آمدهایش به بیمارستان همراهی می‌کردم.

بعد از مدتی هفته‌ای یک‌بار به بورس رفتیم. وقتی به آنجا می‌رفتم دو روز را با او می‌گذراندم تا بتواند نگرش مثبت خود را حفظ کند و انرژی‌اش را بازیابد. شش ماه گذشته و مادرم نتایج خوبی گرفته بود.

در ماه هفتم پزشک خبر خوشی که منتظرش بودیم را به ما داد. سرطان به تمامی از بدنش تخلیه شده و مادرم خوب شده بود. اکنون پنج سال از آن زمان می‌گذرد و مادرم هنوز هم حالش خوب است.

بعدها شنیدم پزشکانی که به پدرم گفته بودند مادرم فقط شش ماه زنده است در آنجا به عنوان نابغه شناخته شده بودند! مادرم هنوز هم سالم است فقط با مشکلات کوچکی که کهولت سن ایجاد می‌کند زندگی‌اش را می‌گذراند همین.

اینکه برای اولین بار توانسته بودم در درمان یکی از اعضای خانواده‌ام کمک کنم مرا بسیار خوشحال کرده بود و باعث شده بود باورم به تأثیر انرژی مثبت قوت بیشتری بگیرد.

پزشکی دانا گفته است بهترین دارو توجه و محبت است.

از او پرسیدند: «اگر ناکارآمد باشد چه؟» با تبسم گفته بود: «دوزش را

بیش‌تر کنید.»

ایجاد انرژی مثبت و تأثیر آن در بهبود بیماری‌ها



دیگر بیشتر وقتم را صرف صحبت و ایجاد انرژی مثبت در دیگران می‌کردم که سبب‌ساز مسئله‌ای شده بود. این کار بیشترِ وقتم را در روز گرفته بود، آن را داوطلبانه و رایگان انجام می‌دادم و این باعث شده بود بخش زیادی از وقتم گرفته شود و نمی‌توانستم به دیگر کارهایم رسیدگی کنم برای همین فقط دو روز در هفته این کار را انجام دادم.

در سفرمان به فاس یک استاد به من گفت: «تو چون داری باعث تأثیرگذاری انرژی مثبتی که خالق در جهان هستی قرار داده در زندگی دیگران می‌شوی و بابت این کار پول نمی‌گیری، در اصل داری به یکی از قوانین کائنات پشت می‌کنی. تو به آن فرد نه انرژی مثبت که زمانت را می‌دهی، چون منشأ آن انرژی از تو نیست. اما زمانت در تصرف توست. تو در مقابل زمانی که به او می‌دهی چیزی نمی‌ستانی، این از جنبه سلامتی هم برایت خوب نیست.»



بعد از شنیدن حرف او خیلی فکر کردم. بله، تعادل «دادن و ستاندن» را باید ایجاد می‌کردم اما هنوز هم خرج کردن پولی که از این کار کسب می‌کردم را درست نمی‌دانستم. بعد تأسیس آکادمی ^{۳۷} به ذهنم آمد که می‌خواستم در آن به شاگردانی که وضعیت مالی مناسبی نداشتند راه‌های

رشد شخصی را آموزش دهم. در آکادمی خود شاگردانی که وضعیت مالی خوبی نداشتند را تعلیم می‌دادم، بسیاری از آن‌ها دانشجویان روانشناسی و جامعه‌شناسی بودند، اما دفترمان در آن زمان این افراد را نمی‌توانست در خود جا دهد برای همین با پولی که به این کار اختصاص داده بودم سالن کنفرانس هتلی در منطقه تاکسیم را اجاره کردم و لوازمی که در آموزش لازم بود را هم رایگان به شاگردان می‌دادم. آن مشکل را هم به این طریق حل کردیم.

هنوز هم درآمد از این راه صرف آموزش‌های خصوصی به جوانان در آخر هفته، حق‌الزحمه مربیانی که به آنجا می‌آیند و یا خرید لوازمی که برای آموزش لازم است و یا برای گردش‌هایی که ترتیب می‌دهیم می‌شود. شاگردان بدون پرداخت پول آموزش می‌بینند. خوب سؤال اینجاست پس چگونه تعادل دادن و ستاندن را برای آن‌ها ایجاد می‌کنیم؟ آن‌ها بعد از اینکه آموزششان تمام شد برای شاگردان جدید رایگان کمک‌مربیگری می‌کنند و در طول آموزششان حضور دارند. به این صورت هم آموزش رایگان‌شان را جبران می‌کنند، هم کار خیری می‌کنند و هم تعادل دادن و ستاندن را به کار می‌بندند.



بیماری که از آمریکا آمد

در کنار مشاوره‌های فردی به این فعالیت‌ها هم ادامه می‌دادم. یک روز یکی از نزدیکانم برای دوستش که از آمریکا آمده بود از من کمک خواست. او شش سالی می‌شد که در آمریکا زندگی می‌کرد و در تابستان به استانبول می‌آمد. وقتی آمده بود هنوز هم به درمان سرطان‌ش ادامه می‌داد. دوستم که من را به او معرفی کرده بود جراح قلب بود. او گفته بود بنا بر دلایلی من باید به خانه او بروم.

اول به خانه‌اش رفتم و به او گوش سپردم. تمام گزارش‌های پزشکی خود را به من نشان داد. از او خواستم تمام آن‌ها را کنار بگذارد چون پزشکان به حد کافی به او رسیدگی می‌کردند.

در خانه‌اش کتاب‌های زیادی در مورد مثبت‌اندیشی وجود داشت. می‌گفت همه آن‌ها را خوانده و داشت گلایه می‌کرد که با وجود اینکه این همه سعی کرده‌ام تا مثبت‌اندیش باشم باز هم چیزهای منفی به خودم جذب می‌کنم. شاید کلماتی که از دهانش بیرون می‌آمد مثبت بود اما موضع، طرز صحبت، حال و رفتارش همگی منفی بودند.

ابتدا با او از تأثیر افکار در زندگی صحبت کردم. این موضوع را در قسمت قانون جذب بررسی کردیم. تلاش کردم تا او را از باورهای منفی رها کنم. در کنار درمان طبی پزشکان، از لحاظ معنوی هم بسیار پیش رفتیم. او، نی‌نوازی‌های ضبط‌شده‌ام و صداها‌ی ضبط‌شده در رابطه با ضمیر ناخودآگاه را گوش می‌داد. بعد از یک سال تلاش و عزمش به ثمر نشسته و وجودش از سرطان پاک شده بود.

خب سؤال اینجاست، این همه وقت تلاش کرده بود و می‌خواست به نتیجه برسد این بار چه چیز عوض شده بود؟

همیشه می‌گویم، چیزی که مهم است اعمال کردن روش درست است. دعا، انرژی مثبت، عشق واقعی و اینکه حس کنی هرکس واقعاً به چه چیزی احتیاج دارد، خیلی مهم است و در کنار آن دادن یک تکنیک خاص به فرد بسیار مهم است. در این مورد داستانی وجود دارد که بسیار به آن علاقه دارم.

دانستن اینکه ضربه را باید به کجا بزنی

در یک کارخانه به یک‌باره یک دستگاه عظیم از کار می‌افتد. تعمیرکارها می‌آیند اما به هیچ وجه نمی‌توانند دستگاه را به کار بیندازند.

بالاخره یک تعمیرکار مسن پیدا شد، او اطراف دستگاه چرخید و با دقت آن را کنترل کرد. بعد رو به اطرافیانش کرد و گفت: «می‌تونید برای من یه چکش بیارید؟»

چکش را آوردند. تعمیرکار آن را در دست گرفت و در جای مشخصی ضربه‌ای به دستگاه زد. می‌دانی چه شد؟ دستگاه شروع به کار کرد. صاحب کارخانه با رضایت کامل، از او پرسید بدهی‌مان چقدر است؟

- هزار دلار

- چی؟!

- ببینید آقا... زدن چکش به دستگاه می‌شود یک دلار، اما اینکه بدانی چکش را کجا باید بزنی می‌شود نهصد و نود و نه دلار.

همین‌طور که این داستان بیان می‌کند، مهم این است که در جهت درستی عمل کرد و گرنه کلی انسان وجود دارد که مشکلشان این است که در جهت درست تلاش نکرده‌اند.

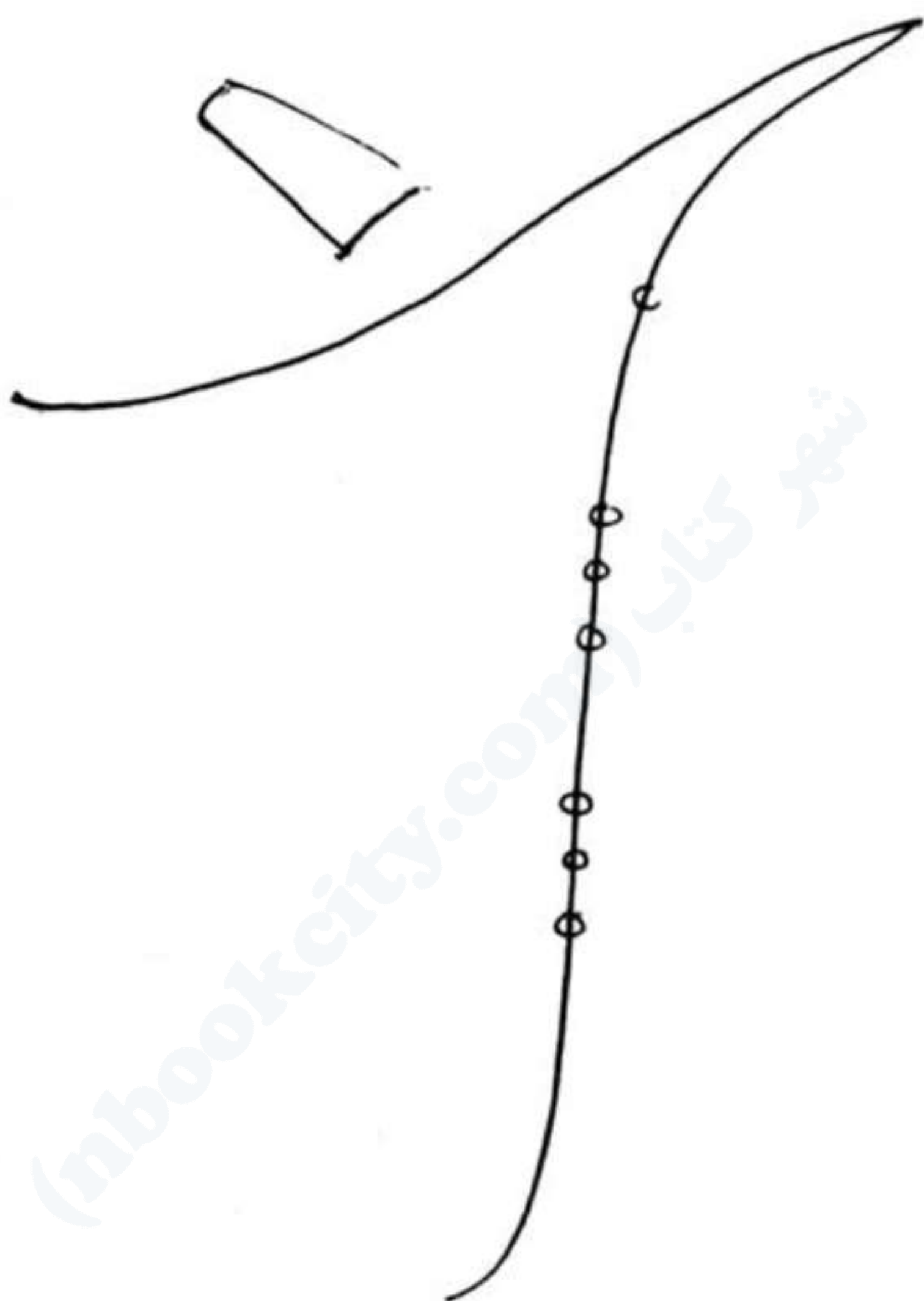
درست لحظه‌ای که داشتم این سطرها رو می‌نوشتم کارمندم «جان» پیشم آمد و گفت از ما درخواست یک سمینار برای بیماران سرطانی دارند.

کسی که تماس گرفته بود گوکنور دامات بود، سال‌ها قبل برای خود این فرد سرطان تشخیص داده شده بود و دکتر گفته بود فقط شش ماه از عمرش باقی مانده است. او بر سرطان غلبه کرده بود و حتی با داستان

زندگی اش شهرت به دست آورده بود. خانم گوکنور تلفنی به من گفت در طول درمان و غلبه به سرطان، ویدئوهای من را تماشا می کرد و می گفت برایش بسیار مفید بودند و در طول درمان از آن ها کمک بسیاری گرفته است. اکنون داریم برای سمیناری که او در رابطه با بیماران سرطانی ترتیب داده خودمان را آماده می کنیم. در این سمینارها چه چیزهایی را به انسان ها می گویم؟ اگر موضوع سمینار تأثیر انرژی مثبت در درمان باشد، به آن ها تمریناتی که می توانند انجام دهند را یاد می دهیم. این تمرینات در خصوص تو هم صدق می کند. این روش ها را به تو در قالب هفت مرتبه نفس یاد خواهم داد. سفر شاخه نی از نزار را در هفت مرحله به تو خواهم گفت. شاید عدد هفت را بارها شنیده باشی.

هفت چاکرا، تعداد آیه های سوره فاتحه که هفت تاست. رنگین کمان هفت رنگ است. هفت قاره در جهان وجود دارد. آسمان هفت طبقه است. در هر هفته هفت روز وجود دارد. عجایب جهان هفت تاست. در موزیک هفت نت وجود دارد. در قرآن اصحاب کهف هفت نفر بودند که به خواب رفتند. در انجیل گفته شده دنیا طی هفت روز خلق شده است. دور کعبه هفت بار طواف می شود. در قرآن تعبیر هفت آسمان، هفت بار به کار رفته است. همان طور که می بینی عدد هفت عددی جهانی است.

نی تمثیلی از کمال انسانی است، در راه تبدیل شدن به ساز نی، هر قدم شاخه نی را به کمال می رساند. در هر مرتبه، نفس فرد در مسیر معنویت پیش می رود و به حضرت حق یک گام نزدیک تر می شود.



سفر هفت مرحله‌ای شاخه‌نی، برای نی شدن

شهر کتاب (nbbookcity.com)

بخش چهارم هفت مرتبه نفس

مرتبه اول نفس

اولین قدم شاخه نی در نیزار برای تبدیل شدن به یک نی؛ جدایی است.



نی‌ها تعدادشان زیاد است؛ اما در میان آن‌ها تعداد کمی سفر خود را به اتمام می‌رسانند. انسان‌ها هم مانند شاخه‌های نی در نیزارند. بین آن‌ها هم تعداد کمی سفر نی شدن را انتخاب می‌کنند و تبدیل به آن می‌شوند. در

این راه، قانون اساسی نی شدن، یا همان رسیدن به کمال؛ حقیقتاً خواستن و آرزوی آن را داشتن است. قبل از هر چیز باید یقین داشته باشی که پتانسیل رسیدن به کمال را درون خودت حمل می‌کنی. لطفاً داستان الماسی که در ابتدای کتاب گفتم را به یاد بیاور. وقتی متوجه این باشی که می‌توانی نی بشوی، وقتی متوجه سنگ قیمتی درونت باشی؛ راهت گشوده می‌شود. تو بی‌خبر از توانایی نی شدن و پتانسیل رسیدن به کمال در خودت هستی و برای همین خود را مانند شاخه‌نی‌ای عادی می‌بینی، اضطراب‌ها، ترس‌ها و اندیشه‌هایت تو را اسیر کرده و نمی‌توانی قدمی فراتر از شاخه‌نی بودن برداری. برای همین قبل از هر چیز، بدان که می‌توانی نی بشوی. ادامه‌ راه به خودی خود خواهد آمد. بسیاری از انسان‌ها، به صورتی زمان‌های سختی را گذرانده‌اند، به قدری آزمون‌هایی دشوار داده‌اند و به قدری زمین خورده‌اند که خود باورشان را از دست داده‌اند. متقاعد کردن این افراد به وجود پتانسیل درونی‌شان کار مشکلی است. این حالت روحی را به داستان کسانی که فیل پرورش می‌دهند بسیار شبیه می‌بینم.

در پرورش فیل آن‌ها را زمانی که کوچک هستند با ریسمانی ضخیم به میخی می‌بندند. امکان ندارد بچه فیل بتواند ریسمان را پاره کند یا میخ را از زمین بکند. بچه فیل مدتی برای رها شدن از آن تلاش می‌کند، ولی وقتی می‌بیند نتیجه‌ای ندارد، اسارت را می‌پذیرد. وقتی خیلی بالغ شد و به قدرتی رسید که می‌تواند درخت را از پا بیندازد چه برسد به پاره کردن ریسمان، باز به میخی کوچک بسته شده و در انتظار می‌ماند. در حالی که

تکان دادن سرش برای از جا درآوردن میخ کافی است؛ اما حتی تکانی کوچک هم به خود نمی‌دهد. چون یک‌بار باورش شده که دیگر نمی‌تواند آزاد باشد. دیگر چیزی که پاره نمی‌شود ریسمان نیست بلکه پیش‌داوری فیل است.

مشخصاً توصیه نمی‌کنم فیل‌ها را به میخ ببندند، خدا را شکر که در بسیاری جاهای دنیا استفاده از حیوانات در سیرک ممنوع شده است. الان فکر کن...

نکند رفتاری که اصلاً نمی‌خواهیم با فیل‌ها بشود را تو با خودت می‌کنی؟ بسیاری از ما خودمان را به زنجیر می‌کشیم. چون باور می‌کنیم که نمی‌توانیم آزاد باشیم، خودمان را محکوم به اسارت می‌کنیم. در حالی که به راحتی می‌توان رها شد، از انجام حرکتی کوچک سر باز می‌زنیم.

از زنجیرهای فکری رها شو. به ارزشی که در کائنات داری واقف شو. بیاور که می‌توانی نی شوی. به خودت بها بده و به خاطر بیاور تا این سفر برای تو هم شروع بشود. وقتی به ارزش خودت پی بردی، اضطراب‌ها و ترس‌ها دور می‌شوند. چون ترس‌هایت از حس بی‌ارزشی تو ناشی شده‌اند.

برای همین ابتدا به خودت بها بده و افکارت را مهم بدان.

اکنون تغییر را با افکار مثبت و دعایی از ته دل شروع می‌کنیم.

دعایی از ته دل

«دعایی از ته دل» این روزها با کلی کاستی، به قانون جذب شهرت یافته است. این جمله مولانا که می‌گوید:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای

مابقی تو استخوان و ریشه‌ای

گر گل است اندیشه‌ات تو گلشنی

ور بود خاری تو هیمة گلخنی

در واقع همه چیز را خلاصه می‌کند.

نباید فراموش کنیم که هر اندیشه، طبیعت دعا را دارد. در این نقطه این

پرسش را از خودمان بکنیم:

در طول روز، هزاران فکر از ذهنم می‌گذرد، چقدر از این‌ها مثبت و چه

میزان منفی است؟ باغچه‌ای از گل را به خود جذب می‌کنیم یا گلخنی را؟

به هر چه می‌اندیشی، آن را به خود جذب می‌کنی. فروشنده‌ای دوره‌گرد،

روزی راهش به جنگل می‌افتد. وقتی شب می‌شود گرسنه شده و متوجه

می‌شود که غذای کمی در بقچه‌اش با خود آورده است. او فکر نمی‌کرد

بین دو روستا این قدر فاصله باشد. کنار درختی می‌نشیند و تغذیه‌اش را

بیرون می‌آورد و می‌گوید: «آه...! کاش سوپ‌های مادرم اینجا بود و کمی

از خوراک‌های لوبیایش، چقدر خوب می‌شد!»

این‌ها را که گفت یک میز در مقابلش ظاهر شد که روی آن یک بشقاب

سوپ گرم و خوراک لوبیا بود.

مرد گفت: «آه... کاش در کنارش یک دسر هم بود.» همین که این را

گفت یک دسر روی میز ظاهر شد.

«کاش نان گرم هم بود.»

در همان لحظه نان گرم هم ظاهر شد. مرد غذا را با عافیت خورد. بعد که

سیر شد از دلش گذشت:

«کاش زیر درخت یک تخت هم بود».

این خواستهٔ مرد هم سریع واقعیت می‌یابد.

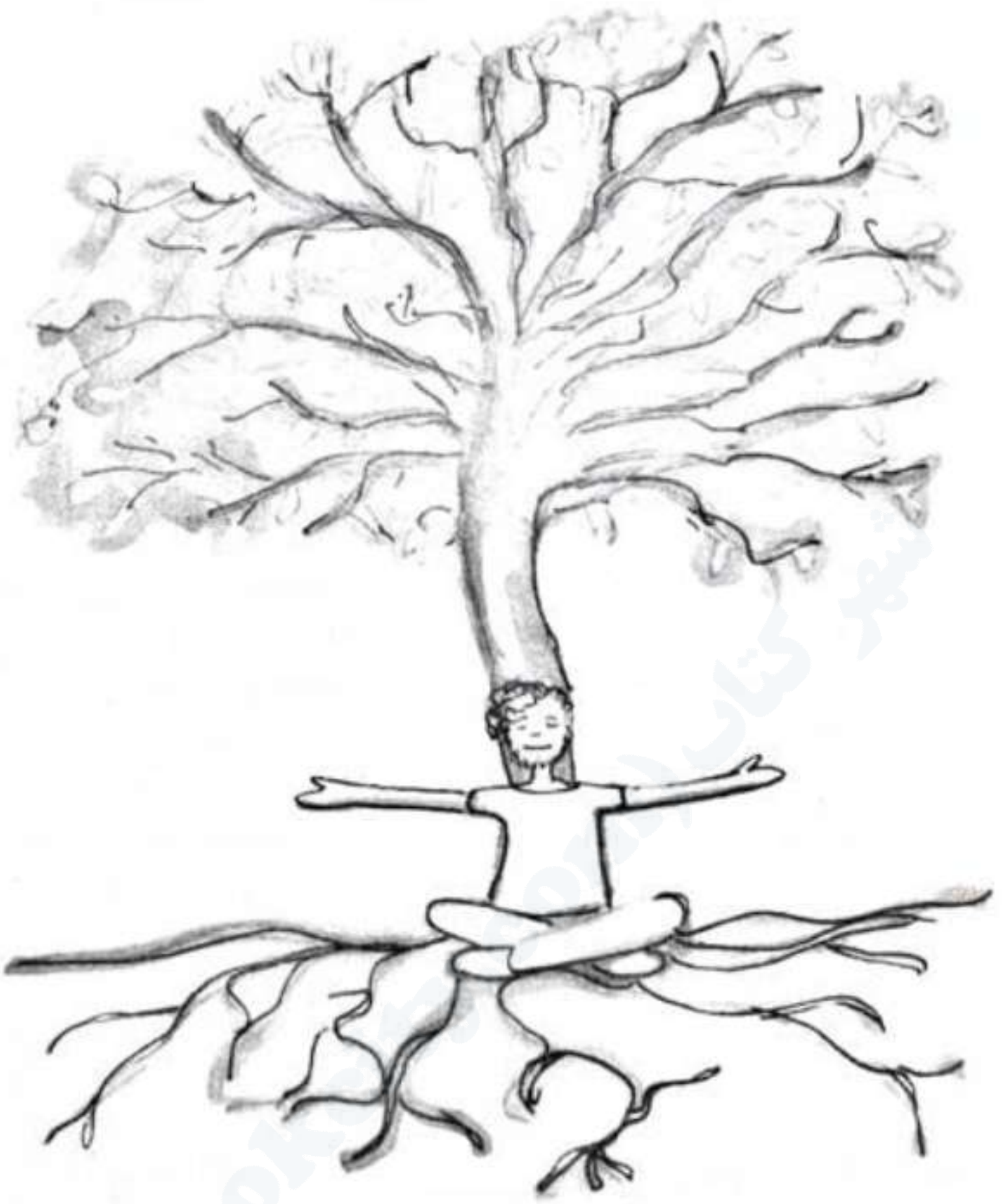
اتفاقاتی که می‌افتاد را دیگر باور نمی‌کرد. او گفت: «خدایا چرا این قدر خوبی می‌کنی به من؟ حتماً یکی دارد با من بازی می‌کند، شاید هم شب یک حیوان به من حمله می‌کند و مرا می‌کشد...» در این فاصله از بین بوته‌ها صدایی به گوش می‌رسد، ببری بیرون می‌آید و به مرد حمله می‌کند و او را می‌خورد.

معلوم می‌شود که درختی که مرد زیر آن نشسته بود، درختی عادی نبوده بلکه درخت آرزوها بوده است. درخت، هر اندیشه را به واقعیت تبدیل می‌کرد. تو هم باید بدانی که دنیا یک درخت آرزوهاست که هر روحی از آن نصیبی می‌برد. هر چیزی بگویی با تو مواجه می‌شود. هر کس چیزی را تجربه می‌کند که باورش دارد.

«دو تا اتفاق بد افتاد، قطعاً الان سومیش هم رخ می‌ده» اگر این‌گونه فکر می‌کنی، همان می‌شود.

حال آنکه اگر بگویی من لایق خوبی هستم و خوبی‌ها را انتخاب می‌کنم، خوبی‌ها هم سخاوتمندانه به سراغ تو خواهند آمد.

فراموش نکن که دنیا یک درخت آرزوهاست و به اندیشه‌هایت اهمیت بده.



«اگر انسان می‌دانست که هر جمله‌ای که از دهانش بیرون می‌آید و هر
فکری که در ذهنش جرقه می‌زند، در جهان می‌چرخد و باز به سایش باز
می‌گردد، بسیار بیش‌تر دقت می‌کرد.»

آلبرت انیشتین

هفت قانون برای اینکه یک خواسته را قلبی کرده و فرکانس جذبش را بالا

ببری

جذب عشق، پول، فراوانی و سلامتی به خودت تنها یک راه دارد که هفت قانون را در برمی گیرد. این هفت قانون شاید هم باعث شود استعدادهای بی شماری که تا به حال به آن ها توجه نکرده ای به میان آیند. استعدادهایی که خوابیده اند، جهانی ناشناخته از خودت و پتانسیل اصلیت را در این هفت اصل کشف خواهی کرد.

هفت قانون

۱. مثبت اندیشی

۲. محبت

۳. ایمان بی قید و شرط

۴. بخشش

۵. کمک به انسان ها

۶. شکرگزاری

۷. دعای واقعی

۱. مثبت اندیشی

مثبت اندیشی، به این معنی نیست که دنیا را فقط خوبی بدانی. مثبت اندیشیدن به معنی این است که بدانی در هر چیزی بعد مثبتی وجود دارد و تو با نگاه کردن به آن بعد، خوبی ها را جستجو می کنی.

گاهی روی صورت خود یک جوش می زنی و هر بار که جلوی آینه می ایستی چشمت به سراغ آن می رود و هر بار که جوش را می بینی حس بدی به تو دست می دهد. مثبت اندیشی به معنی ندیدن جوش نیست، بلکه به جای نگاه کردن به آن، نگاه کردن به صورت سالم، چشم ها و زنده

بودنت و شکرگزاری بابت آنهاست. در این صورت استرس کاهش می‌یابد، سیستم ایمنی بدن قوی‌تر شده و جوش سریع‌تر خوب می‌شود.

فقط افراد باهوش می‌توانند مثبت بیندیشند

یک روز برای دیدن یکی از دوستانم به دفترش رفتم. حس کردم که تنشی در دفتر وجود دارد. برای ارائه کارهایی که انجام داده بودند باید تلویزیون را به کامپیوتر وصل می‌کردند. حالا نمی‌دانستند چه شده که تلویزیونی که از صبح کار می‌کرد در آن لحظه دیگر روشن نمی‌شد.

دوستم خیلی عصبانی بود. همه را سرزنش می‌کرد. با فریاد می‌گفت: «کی تلویزیون رو خراب کرده؟»

دوستم را آرام کردم، بعد رو به بقیه کردم و گفتم: «دوستان کسی می‌تونه مشکل تلویزیون رو حل کنه؟»

یکی از آنها گفت: «من از این کارها کمی سر در می‌آورم.»

دیگری گفت: «من هم دوستی دارم که از این چیزها سر در می‌آره. اون به اینجا خیلی نزدیکه.»

می‌دانید بعدش چه شد؟

پانزده دقیقه بعد مسئله حل شد. تلویزیون تعمیر شد و ارائه صورت گرفت. به جای اتلاف وقت با پرسیدن اینکه چه کسی تلویزیون را خراب کرده، اینکه مثبت فکر کنیم و روی راه حل تمرکز کنیم، همیشه ما را به راه‌حل‌هایی کارآمد برای حل کردن مسائل هدایت می‌کند.

مثبت فکر کردن، به معنی ندیدن اتفاقی که افتاده نیست. مثبت‌اندیشی به معنی این است که سریع‌تر به راه حل برسیم.

نگو که الان چه چیز در زندگی بد است. بگو چه چیزهایی در زندگی‌ات خوب است. این کار را بکن و پیش برو. زیبایی؛ زیبایی را جذب می‌کند. اگر خودت را به زیبااندیشی عادت بدهی، مدتی بعد به خودی خود شروع به زیبا اندیشیدن می‌کنی.

«به افکارِتان دقت کنید؛ تبدیل به حرف‌هایتان می‌شوند. به حرف‌هایتان دقت کنید، تبدیل به رفتارهایتان می‌شوند. به رفتارهایتان دقت کنید، تبدیل به عادت‌هایتان می‌شوند. به عادت‌هایتان دقت کنید، تبدیل به شخصیتتان می‌شوند. به شخصیتتان دقت کنید، تبدیل به تقدیرتان می‌شود.»

ماهاتما گاندی

۲. محبت

محبت فرکانسی بسیار متفاوت است. چیز دیگری است. باید انسان‌ها را دوست داشته باشیم. در کنار این خودمان را هم دوست خواهیم داشت. هر چیزی را که می‌خواهید جذب زندگی‌تان شود، دوست داشته باشید. یک لحظه به این فکر کن که چگونه چیزی را که دوست نداری می‌توانی به زندگی جذب کنی؟

هر یک از ما در زندگی‌مان فرکانس‌هایی که با ما متناسب است را جذب می‌کنیم. راحت‌ترین راه متناسب کردن فرکانس، دوست داشتن چیزی است که می‌خواهیم در زندگی‌مان باشد.

شاید تو هم افرادی را دیده باشی که می‌گویند: «از پول متنفرم ولی برای گذراندن زندگی پول ضروریه.» چه حکمتی هست که تمام کسانی که این

حرف‌ها را می‌زنند آنانی هستند که وضعیت اقتصادی بدی دارند! من هم دقیقاً می‌خواهم همین را بگویم. هر چیزی را که دوستش نداشته باشی نمی‌توانی در زندگی داشته باشی.

تمام مراجعینی که تا به امروز داشته‌ام این موضوع را به من نشان دادند: فرقی نمی‌کند در چه سطح درآمدی باشند، همه آن‌ها با پول مشکل دارند. برای مثال مراجعه‌کننده‌ای داشتم که صاحب کارخانه‌ای بزرگ بود اما او هم زیر قرضی بیش از درآمد خود بود، به شکلی دور از انتظار درآمدش تمام می‌شد. علی‌رغم اینکه پول زیادی درمی‌آورد اما نمی‌توانست با آن پول به زندگی‌اش رسیدگی کند.

به همین شکل انسان‌های زیادی هستند که استعدادهای زیادی دارند و با اینکه می‌توانند پول خوبی دریاورند و پتانسیل آن را هم دارند اما پول همان‌طور که وارد زندگی‌شان می‌شود از آن خارج می‌شود و نمی‌توانند در تعادل نگهش دارند.

ولی خب چرا؟

چون افکار منفی در مورد پول از خانواده‌هایمان به ما به ارث رسیده است. خیلی وقت‌ها هم جامعه‌ای که از کودکی در آن بزرگ شده‌ایم؛ رابطه ما را با پول، خراب می‌کند.

دوست داشتن پول یا نفرت از آن

علی‌رغم کار کردن زیاد، پول همان‌طور که وارد زندگی‌ات می‌شود به راحتی خارج می‌شود؟ اگر کارهایت روبه‌راه نمی‌شود، سرمایه‌گذاری‌هایت در آغاز سودآورند و بعد این‌طور ادامه پیدا نمی‌کند، زندگی‌ات پر از فراوانی

نیست، به این معنی است که در ضمیر ناخودآگاهت مانعی نسبت به پول وجود دارد.

رابطه ما با پول از زمانی که کودک هستیم آغاز می‌شود. با گذشت زمان همان‌طور که یک درخت ریشه می‌کند، با بزرگ‌تر شدنمان در ضمیر ناخودآگاهمان رابطه‌مان نسبت به پول هم ریشه می‌کند و به باورهای غالب ما تبدیل می‌شود.

در سنین بیست سالگی و به‌خصوص سال‌های آخر دهه سوم حیاتمان، باورهایمان در زندگی خود را نشان می‌دهند. اگر مثبت است، به شکلی مثبت و اگر منفی باشند به شکلی منفی. در این مورد علاوه بر آگاهی‌های خودم از طریق تجربه افراد بی‌شماری که به من مراجعه کردند تحقیقاتی انجام دادم.

بسیاری از آن‌ها علی‌رغم اینکه تمرینات مرتبط با پول را درست انجام می‌دانند؛ درگیری‌های درونی و باورهای منفی‌شان در نقطه‌ای باعث می‌شد که متوقف شوند. مثلاً قبل از جلسات مهم بیمار می‌شدند. پرداخت‌هایی دور از انتظار برایشان پیش می‌آمد و یا با بهانه‌هایی بی‌سروته به جلسات نمی‌آمدند، به راحتی کارهایی که باید انجام بدهند را به تأخیر می‌انداختند، دقیقاً در جایی که قرار بود پول زیادی به دست بیاورند زندگی‌شان دچار مشکل می‌شد و اتفاقاتی غیرمعقول شبیه این‌ها مداخله می‌کردند. البته ممکن است همه آن‌ها تصادف بوده باشد، اما من در این مورد داستان‌های زیادی را شنیدم که باور دارم نمی‌توانست تصادف باشد.

زندگی نه چیزهایی که می‌خواهیم بلکه چیزهایی که باورشان داریم را به ما می‌دهد. می‌توانی بخواهی که صاحب پول بیش‌تری بشوی و بخواهی در فراوانی زندگی کنی. یا بخواهی در زندگی برکت زیادی داشته باشی اما باورهایی که در ضمیر ناخودآگاهت غالب شده‌اند ممکن است دقیقاً برعکس خواسته‌هایت باشند. برای همین یک‌بار دیگر تکرار می‌کنم، زندگی به ما نه چیزهایی را که می‌خواهیم بلکه چیزهایی که باورشان داریم را می‌دهد. خب، منبع باورهای غالبی که در ضمیر ناخودآگاهمان وجود دارد و مانع می‌شود که رؤیاهایمان را تجربه کنیم چیست؟ از کجا این باورهای منفی به وجود آمده؟

باورهای غالب ضمیر ناخودآگاه بیش‌تر وقت‌ها از کودکی، باورهای اجتماعی و تعبیرهای نادرست سرچشمه می‌گیرد. بخش بزرگی از جامعه؛ تنگدستی را نیک و ثروت را نازیبا می‌پندارند از این رو بسیاری از افراد در ضمیر ناخودآگاه خود پول را دوست ندارند. آنان به کسانی که پول را دوست دارند به چشم بد نگاه می‌کنند و باور دارند آنان انسان‌های بی‌اخلاقی هستند. فکر می‌کنند پول، انسان را از راه درست خارج می‌کند.

وقتی به قرآن و زندگی حضرت محمد(ص) نگاه شود، متوجه این می‌توان شد که در اسلام چنین دیدگاهی وجود ندارد. آیاتی مبنی بر اینکه به پیامبران ثروتی بسیار و املاکی وسیع داده شده وجود دارد. برای مثال ثروت وسیع حضرت سلیمان(ع) و احتشام او قرن‌هاست که داستانی بر سر زبان‌ها شده است. حضرت سلیمان(ع) که در آیات بسیاری خداوند از او

صحبت می کند و او را مثالی برای همه بیان می کند، قبل از اینکه خداوند به او این ملک وسیع را بدهد اینچنین دعا کرده بود:

«پروردگارا مرا ببخش و ملکی به من ارزانی دار که نصیب هیچ کس نشود. به راستی که تو بخشنده‌ای بدون چشم‌داشت هستی» (سوره صاد، آیه ۳۵).

اگر آرزوی ثروت کردن چیز بدی بود، پیامبری که خدا در آیه‌های بسیاری او را تحسین می کند، به خاطرش چنین دعایی نمی کرد.

وقتی دنیا را نظاره می کنیم می بینیم که خالق در درون هر چیز فراوانی آفریده است. برای مثال گوجه فرنگی هم که می خوری پر از هسته است. یک گوجه فرنگی که می خوری می تواند ده ها گوجه فرنگی به تو بدهد. یک هسته زیتون می تواند هزاران زیتون به تو بدهد. با هسته هایی که داخل هندوانه ای که می خوری است می توانی مزرعه ای از هندوانه بکاری. همان طور که می بینی درون هر چیزی فراوانی است. برای همین لازم است کدهای منفی ضمیرناخودآگاهت را تغییر دهی و فراوانی، ثروت و برکت را به شکلی مثبت از نو کدگذاری کنی. اگر جهان در فراوانی است، ما هم باید در فراوانی زندگی کنیم.

در رابطه با ثروت از اینکه چقدر باورهای غالب ما اشتباه است صحبت کردم. حالا به باورهای غالب اجتماعی نگاه کنیم. در فیلم های یشیل چام

۳۸ ثروتمندان افرادی بد هستند. ثروتمندان دزدی می کنند، حق یتیم می خورند، رشوه می دهند. حتی احساساتشان هم با پول قابل خریداری است. این تصاویر این باور را تحمیل می کند که ثروت نیروی بدی است.

از کودکی ذهنمان پر از باورهای منفی شده است، کاری کردند تا باور کنیم ثروتمندان خسیسند. حال آنکه بسیاری انسان ثروتمند وجود دارد که خسیس نیست.

همانطور که می‌بینی باورهای جمعی همه توانش را برای جلوگیری از جریان داشتن فراوانی که باید در زندگی‌مان وجود داشته باشد را به کار بسته است. تقریباً ذهن ما با هیپنوتیزم فقر، احاطه شده است. اما این بهانه خوبی نیست چراکه به ما عقل و اراده‌ای آزاد داده شده است. از امروز به بعد باورهای منفی در رابطه با فراوانی را تغییر داده و فراوانی، برکت و ذهنیتی در رفاه را جایگزین کن.

تا امروز نسبت به پول بی تفاوت بوده‌ایم و شاید اصلاً به علت کمبودش در زندگی‌مان از آن متنفر بوده‌ایم. اکنون زمان دوست داشتن پول و پذیرفتن پول به عنوان موهبتی الهی در زندگی‌مان فرا رسیده است. آن را دوست داشته باشیم تا ضمیر ناخودآگاهمان هم اهمیت آن را بپذیرد.

همه ما دوست داریم صاحب چیزهایی که دوستشان داریم باشیم. ضمیر ناخودآگاهمان هم همان عکس‌العمل را نشان می‌دهد و می‌خواهد که صاحب چیزهایی که دوست دارد باشد و چیزهایی که دوست دارد را به خود جذب می‌کند.

موضوع فقط پول نیست. این قانون هر چیزی که در زندگی دوست داری را شامل می‌شود.

۳. ایمان بی‌قید و شرط

در سال ۱۹۵۰ یک کشتی باربری به ساحلی در اسکاتلند نزدیک می‌شود. در ساحلی که لنگر انداخته بود بارش را خالی می‌کند، یکی از پرسنل امنیتی کشتی برای اینکه ببیند باری باقی مانده یا نه، به محفظهٔ هوای سرد کشتی می‌رود. پرسنل امنیتی دیگری که متوجه حضور دوستش درون محفظه نیست در را از بیرون قفل می‌کند.

پرسنلی که در محفظهٔ هوای سرد گیر افتاده بود، تا جایی که می‌توانست داد و فریاد می‌کند، با نهایت زورش به دیوارهای آهنی مشت می‌زند اما هیچ کس صدای او را نمی‌شنود. سعی می‌کند در را باز کند اما نمی‌شود. کشتی حرکت می‌کند و همه او را فراموش می‌کنند.

فردی که در محفظهٔ هوای سرد گیر افتاده بود، تا حدی که از گرسنگی نمیرد چیزهایی برای خوردن پیدا کرد. اما متوجه شد که در سرمای شدید آنجا نمی‌تواند زیاد دوام بیاورد. با تیغی که نتوانست با آن در را باز کند شروع کرد روی دیوار آهنی مهلتی که تا مرگش دارد را حک کرد. اینکه روز به روز، سرما چگونه بدنش را بی‌حس می‌کند، دست‌ها و پاهایش چگونه شروع به بی‌حس شدن می‌کنند به عبارتی دردی که تجربه می‌کرد را نوشت.

سه روز بعد در محفظهٔ هوای سرد باز می‌شود و جسد آن بیچاره پیدا می‌شود. همه داستان غم‌انگیز او که قبل از مرگش روی دیوار حک کرده بود را می‌خوانند. همه در حیرت می‌مانند. دمای محفظهٔ هوای سرد ۱۹ درجه بود، چون زمان خالی کردن بارها سیستم هوای سرد خاموش می‌شود.

مرد بیچاره نه به خاطر یخ‌زدگی، که برای اینکه فکر کرده بود دارد یخ می‌زند مرده بود. وقتی یک انسان این را به باور خودش تبدیل می‌کند که یخ خواهد زد، در دمایی ایده‌آل هم می‌تواند از سرما بمیرد. این داستان حزن‌انگیز به ما این را نشان می‌دهد که ذهن انسان چه کارها که می‌تواند بکند.

نتیجه مقاله‌ای که در سال ۱۹۵۵ از هنری ریچر با عنوان «دارونمای قدرتمند^{۳۹}» منتشر شد نشان داد طول درمان به‌طور میانگین ۳۵/۲٪ وابسته به دارونماهاست.

یعنی ۳۵٪ از بهبودی فرد صرفاً به دلیل این است که باور می‌کند حالش خوب می‌شود. برعکس این موضوع هم صادق است، افکارت می‌توانند تو را بیمار کنند.

یکی از دوستانم که پزشک است داستان جالبی از قدرت باور برایم تعریف کرده بود. او وقتی در بیمارستان جراح پاشا متخصص مراقبت‌های ویژه بود، بیماری گریان را می‌بیند و از او می‌پرسد که چه اتفاقی افتاده است. بیمار جواب آزمایش‌هایش را به دوستم نشان می‌دهد و می‌گوید: «طبق یافته‌هاشون تومورهایی که درمانشون ناممکنه توی بدنم وجود داره و گفتن که فقط شش ماه از عمرم باقی مونده.» ادامه داستان جالب‌تر است. دوست من سال بعد همان بیمار را در بیمارستان می‌بیند اما این بار بسیار سلامت.

از او می‌پرسد: «چجوری خوب شدی؟» فرد مقابل هم شروع به تعریف داستان‌ش می‌کند. او در ادامه می‌گوید چون خبر ناامیدانه درباره

سلامتی‌اش شنیده بود، زندگی شهری را رها کرده و به ده خودشان رفته بود. در روستا به او گفته بودند که پیش یک عالم برود.

آن عالم گفته بود یک مراجع دیگر با بیماری تو داشته‌ام، هر چه گفتم انجام داد، سه ماهه خوب شد. هر صبح و شب گیاه گزنه را با عسل قاطی می‌کنی و می‌خوری. به این ترتیب با انجام گفته‌های او بیمار چند ماه بعد کاملاً خوب شده بود.

دوست پزشکم گفت، در علم پزشکی گزارشی تأییدشده مبنی بر اینکه گزنه و عسل برای سرطان یا تومور مفید است وجود ندارد و خوب شدن او به تمامی به باور فرد بیمار بستگی داشته. حرف آن عالم تأثیر پلاسیبو (دارونما) برای بیمار داشته و با باور اینکه اگر یکی خوب شده پس دیگری هم خوب می‌شود نتیجهٔ مثبتی به دست آمده است.

فرد چون به اینکه گزنه و عسل می‌تواند حال او را خوب کند ایمانی بی‌قید و شرط پیدا کرد، مکانیسم شفابخشی او به حرکت درآمده بود.

خب ایمان ما چگونه شکل می‌گیرد؟

معلوم است که با چیزهایی که خوانده‌ایم، شنیده‌ایم و مهم‌تر از همه اطرافیانمان. برای همین همیشه به اطرافیان کمک‌رسان نیاز داریم.

قدرتی تخیلی وجود دارد که چون روح است. همان‌طور که این نیرو بیماری‌ها را به وجود می‌آورد، بیماری‌هایی که در میان است را می‌تواند از بین ببرد. بدن مجبور است فرمان‌های قدرت تخیل و روح را اطاعت کند.

ابن سینا

اطرافیان کمک‌رسان

کسانی که به جای پا پیچ تو شدن، تو را حمایت و کمک می‌کنند باید
آشنایانت، دوستان صمیمی‌ات و خانواده‌ات باشند.



شاید از سختی‌ها عبور کرده باشی و از عهده حل مسائلی که در زندگی
داشتی برآمده‌ای. اما اگر انسان‌هایی در اطرافت وجود دارند که تو را پایین
می‌کشند، در جایگاهی که بعد از این همه سختی به آنجا رسیده‌ای هم
روزهای سختی خواهی داشت، چون اطرافیانت انرژی‌ات را می‌گیرند.
انگیزه تو را پایین می‌آورند و کاری می‌کنند که باورهایی غلط در تو ایجاد
شود.

سخنی وجود دارد که همیشه آن را می‌گوییم: «شش انسانی که زیاد آن‌ها را می‌بینی زندگی تو را شکل می‌دهند و روی تقدیرت تأثیر می‌گذارند». به مراجعین خود تستی در این رابطه می‌دهم که تو هم باید این تست را انجام بدهی.

اسم شش انسانی که مرتب می‌بینی را زیر هم بنویس.

به انرژی آن‌ها نسبت به زندگی امتیازی از ۱ تا ۱۰ بده. امتیازها را جمع کن و نتیجه را تقسیم بر شش کن.

نتیجه‌ای که به دست آمده انرژی زندگی توست.

این تست را روی هزاران نفر انجام داده‌ایم و نتیجه همیشه در مقیاس بزرگ درست از آب در آمده است. انرژی اطرافیانت انرژی توست. در فرهنگ ما سخنی وجود دارد که گفته شده: «بگو دوستت کیست تا بگویم تو چه کسی هستی».

در اصل اینکه تو چه کسی هستی بسته به اطرافیان توست. خب اطرافیان را در کوتاه‌مدت نمی‌شود عوض کرد. چه کاری باید بکنیم؟ لازم است که گوش خودت را نسبت به حرف‌های منفی ببندی. داستانی هست که خیلی دوستش دارم.

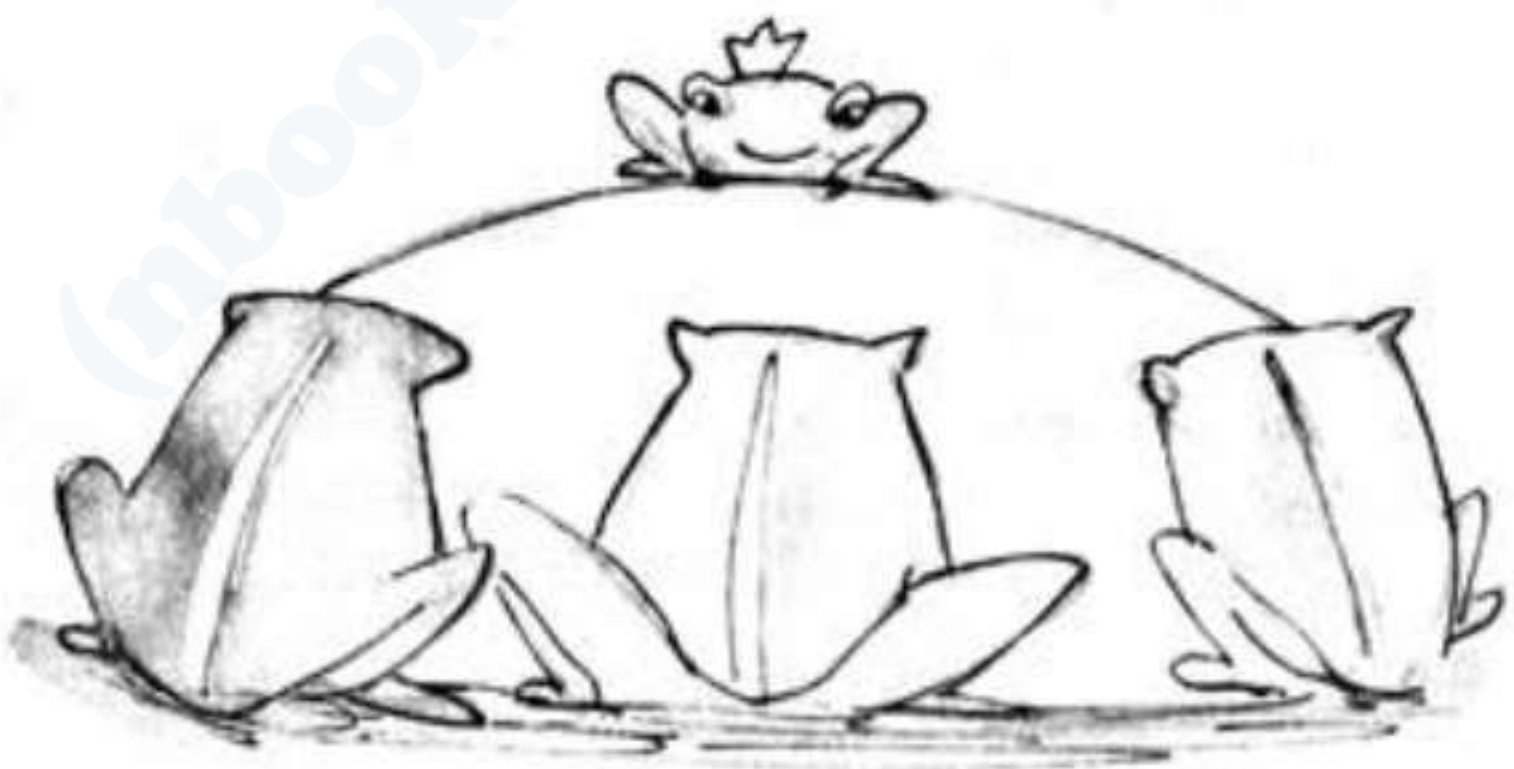
داستان قورباغه کر

روزی قورباغه‌ها مسابقه‌ای ترتیب دادند. هدفشان رسیدن به بالای یک برج بود. تعدادی قورباغه هم برای تماشای دوستانشان جمع شده بودند و مسابقه شروع شد. هیچ کدام از تماشاچیان باور نداشتند که قورباغه‌ای

بتواند از برج بالا بیاید. فقط این صداها به گوش می‌رسید: «بیچاره‌ها، هرگز نمی‌تونید موفق بشید!»

قورباغه‌هایی که نمی‌توانستند به بالای برج برسند مسابقه را یکی یکی رها می‌کردند. یکی از میان آن‌ها بدون وقفه تلاش می‌کرد تا به بالای برج برسد. تماشاچیان باز با فریاد ادامه می‌دادند: «بیچاره‌ها، نمی‌تونید موفق بشید!» در آخر به جز آن یکی، همه آن‌ها ناامید شدند و مسابقه را رها کردند.

ولی قورباغه‌ای که مانده بود با غیرتی بسیار به نبرد ادامه می‌داد و توانست به بالای برج برسد. بقیه قورباغه‌ها در حیرت بودند و دوست داشتند بدانند که چگونه این کار را انجام داد. یک قورباغه به او نزدیک شد و از او پرسید: «چطوری موفق شدی؟» و آن قورباغه با زبان اشاره به او گفت: «نمی‌شنوم چی می‌گی، من کر هستم».



تو هم در مقابل کسانی که می‌گویند رؤیاهایت به واقعیت تبدیل نمی‌شوند کر باش. سخن انسان‌هایی که افکاری منفی دارند را نشنو.

می‌توانی انسان‌هایی که به تو انرژی می‌دهند را از طریق اینترنت ببینی و یا کتاب‌هایشان را بخوانی. در واقع اگر تصمیم گرفته‌ای اطرافیانت را تغییر دهی و متعهد به تصمیمت هستی خالق به تو کمک خواهد کرد. این مورد را با سخنی از مولانا به پایان می‌برم:

دقت کن که با چه کسی می‌گردد و یا با چه کسی دوستی می‌کنی. چون بلبل تو را به سمت گل و کلاغ تو را به سمت زباله می‌برد.

۴. بخشش

انرژی منفی انسانی که او را نبخشیده‌ایم را در درون خودمان حمل می‌کنیم. وقتی می‌بخشیم آن انرژی آزاد می‌شود. بخشش به این معنی نیست که ما رفتار او را قبول می‌کنیم. بخشش، اجازه خروج دادن به آن حس منفی درون خودت است. نه فقط خودمان که باید همه را ببخشیم. در مورد بخشیدن و اینکه در مورد بخشش چه کارهایی می‌توانیم انجام بدهیم در صفحات پیش رو توضیح می‌دهم اما قبل از آن، در مورد اینکه چگونه نبخشیدن و حمل بار آن در درونمان، همه چیز را سخت می‌کند می‌خواهم داستانی را با تو به اشتراک بگذارم.

سنگینی لیوان

روزی استاد فلسفه برای اینکه بتواند به کلاسش نشان بدهد که بارهای احساسی و ذهنی که از گذشته با خود حمل می‌کنیم چقدر به ما ضرر می‌رساند مثال جالبی ارائه داد. یک شیشه آب یک لیتری را طوری در دستش بلند کرد که انگار می‌خواهد آن را به کسی بدهد.

گفت: «ببینید بچه‌ها، شیشه را این‌طوری راحت نگه می‌دارم اما رفته‌رفته فشاری که روی دستم است بیش‌تر می‌شود. این فشار را تا زمانی که بتوانم تحمل می‌کنم.»

بعد از چند دقیقه استاد از نگه داشتن شیشه در هوا خسته شد، نتوانست ادامه بدهد و شیشه را پایین آورد.

گفت: «دقیقاً درد و اضطراب هم همین است. اتفاقات منفی زندگی‌مان را طوری در ذهنمان بزرگ می‌کنیم که اگر شدت درد عارض‌شده یک باشد، اثرش را هزار می‌کنیم. مهم‌ترین چیز این است که متوجه آن باشیم، درس درون آن را یاد بگیریم و بدون اینکه از آن اضطراب بسازیم به راهمان ادامه بدهیم.»

تو هم در دست شیشه‌آبی بگیر و تلاش کن ده دقیقه آن را نگه داری. دقیقاً آن زمان متوجه چیزی که می‌خواهم بگویم خواهی شد. بار دردی را که شدت آن یک است، با زیادی حمل کردنش هزار نکن.

۵. کمک کردن به انسان‌ها

تا امروز همه ما حداقل یک یا چند بار به کسی کمک کرده‌ایم. به حسی که بعد از کمک به دیگران داشته‌ای تا به حال دقت کرده‌ای؟ اگر نه، حتماً امتحان کن. به یکی کمک کن و متمرکز بر احساساتی که در تو ایجاد می‌کند شو. یکی از بهترین احساسات دنیا است، مطمئن باش. کمک کردن به دیگران تو را خود به خود وارد فرکانس فراوانی می‌کند. اگر کمک را از روی اجبار انجام نمی‌دهی ضمیرناخودآگاهت از این حرکت تو این‌طور برداشت می‌کند: «من به حد کافی دارم و می‌توانم ببخشم». چون ضمیر

ناخودآگاهمان از روی تکرار چیزی، آن را به عادت خود تبدیل می‌کند. با کمک‌های زود به زود کوچک، خود به خود به این درک می‌رسی که «من دارا» هستم.

برای همین، دادن برابر با گرفتن است. تعادل در دادن و گرفتن را به کار بینداز.

ع. شکرگزاری

وقتی شکرگزاری می‌کنی، چیزهای بیش‌تری برای شکرگزاری خواهی داشت. شکرگزاری فراوانی و انرژیِ دارایی را زیاد می‌کند. باید شکرگزاری را به یک عادت تبدیل کرد. برای اینکه شکر را به یک عادت تبدیل کنیم یک تمرینی وجود دارد که خودم هم انجام می‌دهم. این تمرین از سه قدم تشکیل می‌شود.

الف. شکرگزاری بابت چیزهایی که در زندگی‌مان داریم

انرژی ما گاهی بسیار کم می‌شود، در این زمان‌ها فقط بابت زیبایی‌هایی که در زندگی داری شکر کن. ضرورتی ندارد که چیزهای بزرگی باشد. می‌تواند چیزهای خیلی ساده و کوچک باشد. اگر می‌گویی چیزی برای شکرگزاری در زندگی ندارم اشتباه می‌کنی. همیشه چیزهایی برای شکرگزاری وجود دارد. بسیاری وقت‌ها قدر چیزهایی که داریم را وقتی می‌فهمیم که از دستشان می‌دهیم. مهم این است که وقتی در زندگی داریمشان به آن‌ها بها بدهیم. هر روز یک لیست جدید شکرگزاری ایجاد کن، اگر می‌خواهی بنویس و با خودت تکرار کن:

بابت اینکه سلامت هستم شکر می‌کنم!

بابت انسان‌هایی که در زندگی دوستشان دارم شکر می‌کنم!

بابت اینکه خانه‌ای دارم شکر می‌کنم!

بابت اینکه شغلی دارم و می‌توانم کار کنم شکر می‌کنم!

بابت مقدار پولی که می‌توانم دریاورم شکر می‌کنم!

مثال‌ها را تا جایی که بخواهی می‌توانی زیاد کنی.

مسئله مهم این است که آن لحظه بتوانی انرژی خود را بالا ببری و حس خوبی پیدا کنی.

ب. شکرگزاری بابت چیزهایی که می‌خواهیم در زندگی داشته باشیم

وقتی اولی را به میزان کافی اعمال کردیم، قدم دوم این است که طوری شکرگزاری چیزهایی که می‌خواهیم در زندگی داشته باشیم را انجام دهیم که گویی اکنون داریمشان. یک ویژگی ضمیرناخودآگاه این است که تفاوت بین رؤیا و واقعیت را نمی‌تواند درک کند. مسائل مهم در اینجا، باور کردن رؤیایی است که می‌سازی. با خواندن نمونه‌های پایین؛ بهتر متوجه خواهی شد که چه می‌خواهم بگویم.

بابت اینکه رابطه‌ای دارم که خوب پیش می‌رود شکرگزارم! (اگر رابطه‌ای هم نداری طوری شکر کن که انگار داری.)

برای اینکه وضعیت مالی خوبی دارم شکر می‌کنم!

بابت اینکه ترفیع گرفتم شکرگزارم!

بابت اینکه دوستانم گاه و بی‌گاه برایم هدیه می‌خرند سپاسگزارم!

بابت اینکه در وزن ایده‌آلم هستم شکرگزارم!

مثال‌ها را تا جایی که بخواهی می‌توانی زیاد کنی.

قطب‌نمایی که نشان می‌دهد در راه درست هستی یا نه، احساسات و انرژی‌ات است.

اگر شکرگزاری به تو حس خوبی نمی‌دهد، به خاطر این است که باور داری که اکنون رسیدنشان به تو غیرممکن است یا قدم اول را به قدر کافی انجام نداده‌ای.

ج. می‌خواهیم روزمان چطور بگذرد، نیتمان را طبق آن تعیین کنیم.

می‌خواهیم آن روز چه حسی داشته باشیم؟ می‌خواهیم چه اتفاق‌هایی بیفتد؟ برای همه آن‌ها طوری که انگار اتفاق افتاده شکر می‌کنیم و قصد می‌کنیم. اجباری نیست که همه آن‌ها اتفاق بیفتد. هر چند چیزهایی اتفاق می‌افتد که ما آماده آن‌ها باشیم. ممکن است گاهی هیچ یک از چیزهایی که قصدشان را داریم رخ ندهد. نباید در آن روزها دچار بدبینی بشویم؛ چون هدف ما از انجام این تمرین داشتن حس خوب است. اگر وقتی تمرینمان تمام شد حس خوب شروع شد پس موفق شده‌ایم. بعد از آن هر اتفاقی بیفتد جایزه است.

نمونه نیت‌ها و قصدها

«نیت می‌کنم با صبحانه‌ای زیبا امروز را شروع کنم.»

«نیت می‌کنم با انسان‌هایی خنده‌رو زمان بگذرانم.»

«نیت می‌کنم روزی را بگذرانم که در آن کارهایم روبه‌راه باشند.»

مثال‌ها را تا هر جا بخواهی می‌توانی زیاد کنی.

فقط منطق این تکنیک را بفهم و نیت‌های روزانه را تعیین کن. می‌توانی تمرین‌ها را در هر ساعتی که بخواهی انجام بدهی، کافی است که مرتب و با احساس انجامشان بدهی. هدف از تمرینات این است که بستری فراهم کند تا در طول راه کارهایت آسان‌تر شده و راحت‌تر پیش برود.

۷. دعای واقعی

«بنده‌ام اگر چیزی می‌خواهد به درگاهم دعا کند من هم او را اجابت

می‌کنم و چیزی که می‌خواهد را به او می‌دهم.»

قرآن کریم ۴۰

به دنبال خواست قلبی، حرکت به میان می‌آید، زحمت می‌آید. چون خواستن درون خود زحمت را جا می‌دهد اما انسان‌های زیادی نمی‌خواهند این را ببینند.

خواستن = خواسته + زحمت ۴۱

تو زمانی وارد عمل می‌شوی که چیزی را واقعاً بخواهی. برای مثال دو نفر را در نظر بگیر که هدف هر دو خطاط شدن است. یکی هر روز به خطاط شدن فکر می‌کند و درباره‌اش رؤیاپردازی می‌کند. دیگری هر روز به خطاط شدن فکر می‌کند، رؤیاپردازی می‌کند و هر روز در جهت خطاط شدن حرکت می‌کند. جاهایی که می‌تواند خطاطی را آموزش ببیند جست‌وجو می‌کند، خودش تمرین می‌کند، مرکب‌ها را امتحان می‌کند.

به نظر تو کدامشان بیش‌تر می‌خواهد خطاط بشود؟

به نظر تو حق چه کسی است که خطاط شود؟

قانون جاذبه چه می‌گوید؟

می‌گوید هر کس بیش‌تر بخواهد، بیش‌تر خواسته‌اش را جذب می‌کند. با وجود این به نظر تو کدامشان بیش‌تر خواهان است؟

به گفتهٔ دانشمندان باستان، تلاش کردن دعای واقعی است. یعنی عمل همان دعاست که در جهان جریان دارد و باز هم به گفتهٔ باستانیان مقبول‌ترین دعا هم، همین عمل کردن است. بهترین شکل خواستن است. کنترل زندگی و افکارت را به دست بگیر.

این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

همه چیز در جهان عبارت از یک انعکاس است. تو، من، همه چیز. دانسته یا نادانسته هر چیزی به زندگی بدهیم، همان را به ما باز می‌دهد. در بیرون و اطراف ما هر چه که وجود دارد به واسطهٔ باورهای ناخودآگاهمان شکل گرفته‌اند. گاهی خواسته و گاهی به نحوی که اصلاً متوجهش نیستیم این کار را انجام می‌دهیم. برای همین از خودت بپرس چه انرژی‌ای از من به جهان پخش می‌شود؟ دانسته یا نادانسته اکنون چه چیز به جهان می‌دهم؟ شمس تبریزی می‌گوید: «اگر قلبت عوض شود، دنیایت تغییر می‌کند.»

قانون جذب و ذات دعای قلبی (دعای از ته دل)

یک آینه را تصور کن که به آن نگاه می‌کنی. چیزی که در آینه می‌بینی انعکاس خود توست و می‌دانی که تو دیگری نیستی مگر نه؟ اگر بدانی که انعکاس ناراحت است چه کار می‌کنی که او را بخندانی؟ سعی می‌کنی وارد آینه بشوی و فردی که آنجاست را بخندانی؟! نه.

برای دیدن خنده انعکاس در آینه، می‌دانی که باید چه کار کنی.



تو اگر بخندی انعکاس تو در آینه هم خواهد خندید. اما اگر تو به ناراحت بودن ادامه بدهی و منتظر باشی انعکاست در آینه بخندد تا ابد منتظر خواهی ماند. اگر تو عوض بشوی اطرافیانت هم تغییر می‌کنند. اگر ما عوض شویم دنیا هم عوض می‌شود.

یک روز پدری پسرش را به کوهنوردی برد. پسر بچه هنگام راه رفتن پایش به سنگی خورد. با فریاد گفت: «آه!» صدایی از کوه آمد: «آه!»

بچه وقتی صدا را شنید سردرگم شد و با فریاد پرسید: «تو کی هستی؟» از کوه جواب آمد: «تو کی هستی؟» بچه عصبانی شده و با فریاد گفت: «از تو متنفرم!» و باز جواب مشابهی از کوه آمد: «از تو متنفرم!» بچه با ترس به پدرش نگاه کرد و پرسید: «چه اتفاقی داره می افته بابا؟» پدرش با خنده گفت: «به من نگاه کن پسر» او رو به کوه کرد و با فریاد گفت: «تو را دوست دارم!» و صدای مشابهی از کوه باز آمد. بعد با فریاد گفت: «تو فوق العاده ای!» و از کوه «تو فوق العاده ای!» در پاسخ به گوش رسید. بعد پدر به فرزندش رو کرد و گفت: «پسر اسم این پژواکه. اما ما به این زندگی هم می گیم. تو در زندگی هر چی که بگی، زندگی هم همون رو بهت می ده. برای همین هر چه می گی بگو، اما همیشه از زیبایی بگو».

یک کیسه طلا

در زمانی مرد جوانی دور کعبه می گشت و همیشه دعای مشابهی را با صدایی بلند تکرار می کرد.

«ای خدای کمک رسان درستکاران! ای خدایی که از درآمد ناعادلانه مرا محافظت می کنی، تو را شکر گزارم!»

دعای یکسان مرد جوان توجه شنوندگان را به خود جلب کرد و آن ها نتوانسته بودند بی تفاوت باشند و از او پرسیدند: «تو چرا همیشه فقط همین دعا را می کنی، دعای دیگری بلد نیستی؟»

با این سؤال مرد جوان شروع به تعریف سرگذشتش کرد:

هفت هشت سال پیش در کعبه کیسه‌ای از طلا پیدا کردم. دقیقاً هزار سکه طلا در آن بود. شمردمشان. نفسم مرا به خرج کردن آن‌ها وسوسه می‌کرد. مدام می‌گفت: «می‌توانی کسب و کاری راه بیندازی، ثروتمند شوی و به هر خواسته‌ای که داری برسی.» ولی من با خودم گفتم نه! این پول مال من نیست، مال کس دیگری است. برداشتن و خرج کردن طلاها کار اشتباهی خواهد بود.

در همین زمان شنیدم فرد مسنی به این طرف و آن طرف فریاد می‌زد که «کسی کیسه‌ای پیدا کرده؟» او را صدا کردم و گفتم: «بگو ببینم، کیسه تو شبیه چه بود، چه چیزی داخلش بود؟»

مرد شروع به تعریف کرد و گفت: «درونش هزار سکه طلا بود.» گفتم: «پس بگیر، این کیسه توست.»

کیسه را به مرد دادم، خیلی خوشحال شد. از داخل کیسه سی سکه طلا درآورد و به من داد. برای من مقدار زیادی بود. گرفتم و مستقیم به بازار رفتم. پسر بچه‌ای نوجوان با صورتی تمیز را که برای فروش گذاشته شده بود؛ دیدم. خیلی از نوجوان تعریف می‌کردند. حال خوب و نگاه پاک او توجهم را به خود جلب کرده بود.

به پیششان رفتم و پرسیدم: «برای این نوجوان اسیر چقدر می‌خواهید؟» گفتند: «سی سکه طلا.»

اصلاً برای گرفتن تخفیف لب نگشودم، طلاها را به آن مردها دادم و او را خریدم. بعد دو سالی گذشت. او جوانی سخت‌کوش و مؤدب بود، از اینکه او

را خریدم بسیار خوشحال بودم. روزی وقتی داشتیم راه می‌رفتیم متوجه شدیم سه مرد به ما نزدیک می‌شوند.

جوان مؤدبانه به گوشم گفت: «سرورم! تا به حال به شما نگفتم ولی من پسر امیر فارس هستم و اینان که می‌آیند از جانب پدرم هستند. مرا پیدا کردند. اکنون از تو خواهند خواست مرا به آن‌ها بفروشی. تو انسان خیلی خوبی هستی، ولی من هم دوست دارم نزد پدرم و خانواده‌ام بروم و به کشورم بازگردم. فقط کمتر از سی هزار سکه مرا نفروش.»

مردها نزد آمدند و پرسیدند: «این برده را به ما می‌فروشی؟»
گفتم: «می‌فروشم.»

شصت سکه طلا دادند. گفتم: «نمی‌شود.»

گفتند: «چرا؟ ما می‌دانیم که در بازار برای او سی سکه پرداخت کرده‌ای، اکنون دو برابرش را به تو می‌دهیم.»

گفتم: «خب بروید و از بازار بخرید من نمی‌فروشم.»

مردها طلاها را هی زیاد و زیاده‌تر کردند تا به بیست هزار رسیدند. وقتی گفتم کمتر از سی هزار سکه نمی‌فروشم، قبول کردند سکه‌ها را داده و جوان را گرفتند. با جوان یکدیگر را در آغوش گرفتیم و از هم حلالیت خواستیم و خداحافظی کردیم.

بعد از گرفتن آن سی هزار سکه، شغل‌هایی راه انداختم. ثروتمندتر شدم. دوستانم در مورد دختری از خانواده‌ای ثروتمند با من صحبت کردند. پدرش تازه فوت کرده بود و آن‌ها به من گفتند می‌خواهیم تو را با او

وصلت دهیم. من هم قبول کردم. با آن دختر آشنا شدم، از او خوشم آمد و بلافاصله ازدواج کردیم.

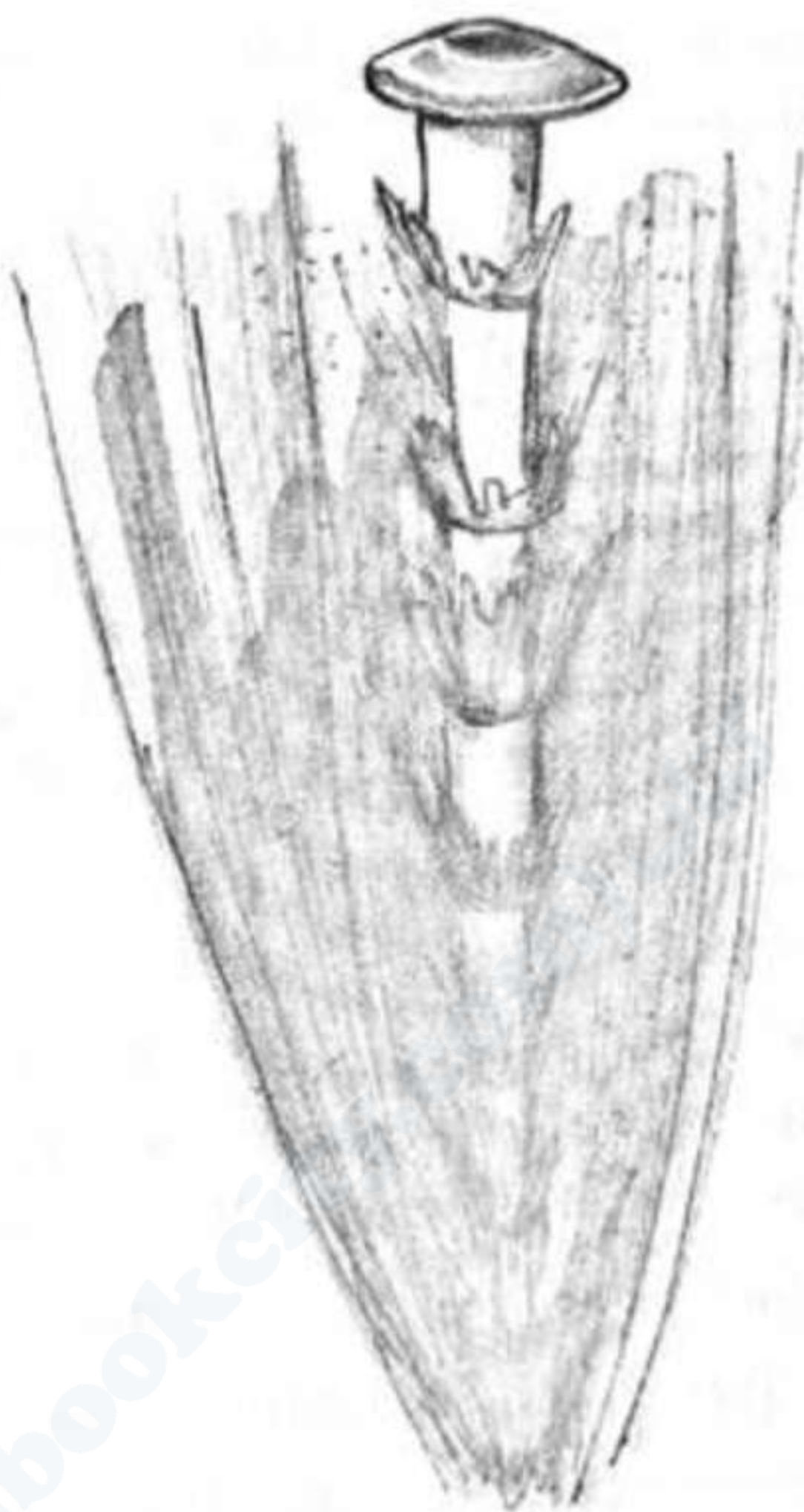
جهیزیه‌اش را با شترها آوردند. ولی بین اشیائش کیسه‌ای توجهم را به خود جلب کرد. از دختر پرسیدم: «این چیست؟»

گفت داخلش نهصدو هفتاد سکه طلاست. پدرم در کعبه آن را گم کرده بود. سی تای آن را به جوانی که آن کیسه را پیدا کرده بود داد و بقیه را به من داد تا در جهیزیه‌ام بگذارم. به این فکر افتادم که سکه‌هایی که پیدا کرده بودم در واقع قسمت من بود. اگر کیسه را به صاحبش باز نمی‌گرداندم از راه حرام به دستم می‌آمد، حال آنکه از راهی حلال اکنون برای من است.

مرد به اطرافیانش رو کرد و گفت: «بله، برای همین من همیشه همین دعا را می‌کنم. ای خدایی که از درآمد ناعادلانه مرا محافظت می‌کنی، تو را شکرگزارم!»

وقتی عدالت و رحمت او کل کائنات را احاطه کرده، آیا جایی برای ناراحتی، ترس و نگرانی وجود دارد؟

مرتبه دوم نفس



رها شدن از پوسته‌ها

مرحله دوم نی شدن، رهایی از پوسته‌هاست، انسان باید از ایگوها و منیت‌هایش رها شود. وقتی فردی با ترس اینکه «دیگران چه می‌گویند» زندگی کند، نمی‌تواند خود درونی‌اش را بیرون بکشد.

باور به چشم زخم، نمونه‌ای خوب است که می‌شود در مورد اینکه حرف‌ها و انرژی منفی دیگران می‌تواند اثرگذار باشد به آن اشاره کرد.

از پوسته‌هایت رها شو

سال‌هاست نی‌نوازی می‌کنم. نوازندگان نی بعد از مدتی، خودشان نی خود را درست می‌کنند. می‌روند و از نیزار، شاخه نی مناسب را پیدا می‌کنند و در تمام مراحل به شخصه حضور داشته و در نی‌ای که به کمال رسیده است می‌دمند. ساختن نی، شباهتی به نواختن نی ندارد، آن هنر دیگری است، استادی دیگری است. در این مورد باید از استادی که عمر خود را صرف این مسئله کرده اجازه بگیری. آموزش و اجازه این کار به من، در مدرسه امین دده ^{۴۲} نی‌زن مولوی داده شد.

یک روز که برای جمع کردن شاخه نی رفته بودیم، وقتی داشتیم پوست نی‌ها را می‌گرفتیم، از داستانی که در ابتدای کتاب گفتم؛ صحبت می‌کردیم. رهایی نی از پوسته‌هایش، همان رهایی انسان از منیت‌هایش است. خب اساتید تصوف خلاص شدن از منیت را چگونه به شاگردانشان یاد می‌دادند؟

وقتی کودک بودم زندگی‌نامه عزیز محمود خدایی را در برنامه‌ای رادیویی گوش کرده بودم. این برنامه به شکلی سبب شده بود من متوجه عشقم به تصوف بشوم.

در این برنامه، گفته می‌شد که عزیز محمود خدایی، شیخ بورسای بوده است. برای اینکه بدانی شیخ چه جایگاهی در آن روزها داشت، می‌توانم بگویم که جایگاهی مانند شهردار یا فرماندار امروزی.

محمود خدایی قدرتمند، نیرومند و فردی مستعد بود. فردی بود که از اهالی بورسای بسیار احترام می‌دید و همه به شکلی از او می‌ترسیدند. علاوه بر این آن زمان‌ها شیخ مانند قضات به اختلافات هم رسیدگی می‌کرد. محمود خدایی فردی اخمو بود، صدای کلفت و نافذی هم داشت.

طبق داستانی که گوش کردم یک روز بابت موضوع مهمی به او مراجعه شد. زنی می‌خواست از شوهرش طلاق بگیرد. فکر می‌کرد که همسرش دیوانه شده است. کدخدا به آن زن نگاه کرد و پرسید: «خانم چرا فکر می‌کنی شوهرت دیوانه شده؟» زن نیز از روی بیچارگی و با فکری مشوش شروع به تعریف کرد: «نرسید قربان! شوهر من رسماً دیوانه شده. سال‌ها آرزو داشت که به حج بره اما نمی‌تونست پولش رو یکجا جمع کنه.

این خواسته دیگه براش مصیبتی شده که حالا براش شروع کرده به دروغ گفتن. هفته قبل سه روز غیبتش زده بود. وقتی برگشت گفت به حج رفتم و وظایف دوران حج رو انجام دادم. رفتن اون از اینجا تا مکه کم کم شش ماه طول می کشه، چه طور می تونه بگه سه روزه رفته و برگشته؟» کدخدا محمود که حرف های زن را به دقت گوش کرده بود هاج و واج مانده بود. از این رو شوهر آن زن را صدا می زد تا یکبار هم داستان را از او بشنود.

مرد به چشم کدخدا بسیار عاقل به نظر می رسید. او درست همان طور که زنش گفته بود از سفرش به حج گفت حتی از اینکه در آنجا حجاجی از بورسا را دیده و آن ها می توانند در رابطه با او شهادت بدهند صحبت کرد. کدخدا محمود فردی اهل مطالعه بوده و در مجالس علمی زیادی حضور پیدا کرده بود؛ اما این مسئله حتی برای او هم غیرقابل باور بود. اما او جلسه را تا آمدن حجاج اهل بورسا برای شهادت به تأخیر می اندازد. مدتی بعد حجاج بعد از انجام وظایف حج، به خانه شان در بورسا بازگشتند. شیخ، حجاج را نزد خود خواند و از آن ها پرسید: «آیا این مرد را واقعاً در حج دیدید؟» همه آن ها هم صدا جواب دادند: «بله، شهادت می دیم که اون رو دیدیم.»

کدخدا محمود دیگر بهت خود را نمی تواند پنهان کند با وجود این با صدای آرام من من کنان می گوید: «اگر این طور است پس ... این مسئله خاتمه یافت.»

این مسئله روزهای بعد هم از ذهن کدخدا محمود خارج نمی شود. کدخدا روز و شب در خواب و بیداری به اینکه چگونه مردی که ادعا می کرد راه

دراز شش ماهه را در سه روز طی کرده، تبرعه شده است، فکر می‌کرد. مدام فکرش مشغول بود اما راه‌حلی برای این مسئله در ذهنش پیدا نمی‌شد. در آخر نتوانست صبر کند و برای دانستن اصل مطلب، مرد را دوباره پیش خود فرا خواند و از او خواست این مسئله را با جزئیات کامل برایش تعریف کند. مرد هم بدون تردید شروع به تعریف می‌کند.

«سال‌های سال می‌خواستم به حج برم اما مدام وضعیت مالی‌م روبه‌راه نمی‌شد، برای همین هر روز دعا می‌کردم. یک شب در خواب بابا محمد کهنه‌فروش ^{۴۳} رو دیدم. روز بعد بدون اینکه آرام بگیرم پیش او رفتم و وضعیت را برایش تعریف کردم. بابا محمد کهنه‌فروش بعد از صحبت کوتاهی با من، از من خواست چشمانم را ببندم. سپس دستم را گرفت. وقتی چشمانم را باز کردم دیدم در مکه هستم. به همین صورت همراه بابا محمد کهنه‌فروش به اینجا بازگشتم.»

شیخ بعد از اینکه چندین بار خواست مرد این توضیح را تکرار کند بلافاصله به راه افتاد تا بابا محمد کهنه‌فروش را پیدا کند. با افراد خود به مغازه بابا محمد کهنه‌فروش رفت تا صحت این سفر سه روزه به مکه را از او جویا شود.

بابا محمد کهنه‌فروش که متوجه جدّیت شیخ بود صحت مسئله را تأیید کرد و گفت: «چه جای تعجبی در این مسئله هست؟ وقتی شیطان در یک لحظه از این سوی دنیا به آن سوی دنیا می‌ره چرا کسی که قلبش جایگاه خداست نتونه در یک لحظه به مکه بره؟»

وقتی احساسات معنوی شیخ محمود تحت تأثیر شنیده‌هایش قرار می‌گیرد او نیز می‌خواهد به این آگاهی و علم دست بیابد. بابا محمد کهنه‌فروش می‌گوید: «استاد این علم در عصر ما حضرت افتاده است، نزد او بروید، فقط او می‌تواند به شما کمک کند.»

فکر می‌کنی شیخ محمود مسئله را رها می‌کند؟ او بلافاصله از محل زندگی حضرت افتاده باخبر شده و به افراد خود می‌گوید که می‌خواهد به تنهایی به آنجا برود. سپس به آن‌ها دستور می‌دهد تا او را تنها بگذارند. با جامهٔ مخملی، پرکار و با شکوه خود سوار بر اسب می‌شود و راه می‌افتد طوری که کسی به گرد پای او نمی‌رسد. حال آنکه راه‌ها بی‌مانع نیستند. وقتی اسب در میان صخره‌ها گرفتار می‌شود شیخ مجبور می‌شود که ادامهٔ راه را پیاده برود. او بدون خارج شدن از مسیر با عزم به راه رفتن ادامه می‌دهد، در نهایت در دامنهٔ اولوداغ ^{۴۴} خانهٔ حضرت افتاده را پیدا می‌کند. پیرمردی خمیده‌پشت می‌بیند که علف‌های هرز باغچه را می‌چیند. به او می‌گوید: «هی پیرمرد... حضرت افتاده اینجا است؟»

پیرمرد هم به آرامی برمی‌گردد، نگاهی به سر تا پای شیخ محمود کرده و می‌گوید: «فرزندم، افتاده من هستم، بفرما؟»

شیخ محمود باز در تعجب... به این فکر می‌کند، که یعنی فردی با آن احتشام به کارهای ساده‌ای مثل باغبانی مشغول است؛ حتماً اشتباهی رخ داده است. بعد رو به پیرمرد می‌گوید: «سر به سر من نذار پیرمرد جواب سؤال منو بده، حضرت افتاده اینجا است؟»

حضرت افتاده پاسخ می‌دهد: «آه فرزندم، نگاه کن... اسبت هم تو را تا اینجا نیاورد. چون اینجا جای مقام و شأن و شکوه نیست. اینجا درگاه قلب است. همه اینجا برابرند. باغبانی هم می‌کنند، هیزم هم جمع می‌کنند.»

شیخ محمود بعد از شنیدن این جملات مات و مبهوت شده و با خود می‌گوید این مرد چگونه از اینکه اسب در صخره‌ها گرفتار شده باخبر است، امکان ندارد... در آن لحظه مطمئن می‌شود فردی که در مقابلش ایستاده حضرت افتاده است. به پای او می‌افتد و می‌گوید: «از شما می‌خواهم مرا به عنوان طلبه خود بپذیرید...»

حضرت افتاده می‌گوید: «ببین جناب شیخ، اینجا جای شما نیست. هر کس به اینجا بیاید باید از منیت‌ها، نفس‌ها و ایگوهایش رها شود و این کار خیلی دشواری است.» هر چند که با گفتن این‌ها تلاش کرد تا دشواری وضعیت را به او شرح دهد؛ باز شیخ محمود با اصرار گفت که هر چه باشد انجام می‌دهد.

حضرت افتاده در ادامه گفت: «بسیار خب فرزندم، اولین کارت رها کردن کار قضاوت خواهد بود بعد با این جامه باشکوهت باید در کوچه‌های بورس‌ها جگر بفروشی. آیا می‌توانی از عهده این‌ها بربیایی؟»

شیخ محمود به فکر فرو می‌رود. مدتی سکوت می‌کند و با خود می‌اندیشد شیخ محمود با ابهتی که در میان مردم داشت و مورد احترام همه بود و همه از او می‌ترسیدند و جلویش دست به سینه بودند در کوچه‌های بورس‌ها با این جامه جگر بفروشد؟

نمی‌شود... مردم چه فکری می‌کنند؟ اهالی بورساز او طلب داوری و قضاوت می‌کردند اکنون چگونه می‌توانست بی‌اعتبار شدن خود را به چشم ببیند. دیگر چه کسی به او احترام می‌گذارد، چه کسی از او حساب می‌برد و چه بر سر اعتبار او می‌آید؟ آیا مردم به کسی که جایگاه قضاوت خود را از دست داده با دید ترحم و حقارت نگاه نمی‌کنند؟

با وجود این وقتی سرش را بلند کرد و نگاه‌های نافذ حضرت افتاده را دید گفت: «در راه قرب الهی حاضرم هر کاری انجام بدهم.»

روز بعد جامه خود را به تن می‌کند و به بازار بورس می‌رود و شروع به فریاد زدن می‌کند: «جگرفروشی... جگرفروشی...»

در ابتدا بسیار خجالت کشیده و برای اینکه کسی او را نشناسد سرش را پایین می‌اندازد اما جامه فاخر او توجه همه را به خود جلب می‌کند. نمی‌تواند خود را از دید مردم پنهان کند. کمی بعد اهالی او را شناخته و شروع به صحبت درباره او می‌کنند.

«آیا این شخص، شیخ محمود ما نیست؟»

«آری، خود اوست... چه اتفاقی برای این مرد افتاده؟ وای... وای... وای... آن شیخ با شکوه به چه وضعیتی افتاده!... شاید هم دیوانه شده. حتماً نتوانسته است سختی‌های مقام قضاوت را تحمل کند.»

همه درباره او مشغول صحبت هستند و محمود خدایی که مقام قضاوت را ترک کرده در حال شنیدن حرف‌هایشان است.

هر چند تحمل حرف‌های مردم بسیار سخت بوده است. اما دیگر محمود خدایی پا در این مسیر گذاشته بود. او نفس، ایگو و منیت خود را رها

خواهد کرد... مصمم است...

ماه‌ها می‌گذرد... دیگر افسانه‌ی شیخ محمود تمام شده و جای خود را به «محمود خدایی» داده بود. تلاش‌های سخت او طی ماه‌ها و سال‌ها به ثمر نشسته بود. او به خواسته‌اش رسیده بود. از منیت‌ها، ایگو و نفس خود رها شده و مورد علاقه‌ترین شاگرد حضرت افتاده شده بود.

دیگران چه می‌گویند؟

با این فکر که «دیگران چه می‌گویند» به غیر از خودت به فکر تمام اطرافیان هستی. اما مطمئن باش دیگران آنقدرها هم به تو فکر نمی‌کنند. این فکر جز وسوسه‌ی درونی خود تو چیز دیگری نیست.

آنقدرها هم برای دیگران مهم نیستی، احتمال دارد که یک ساعت بعد تو را به یاد نیاورند. حالا که این و آن اصلاً به یاد تو نیستند، چرا اینکه دیگران در مورد تو چه فکری می‌کنند انقدر روی تو تأثیرگذار است؟ چرا در مقابل فکرشان، انتقاداتشان و قضاوت‌هایشان جبهه می‌گیری؟

چرا خود درونی‌ات را به خاطر دیگران شکل می‌دهی؟ خودت باش...

به جای های‌وهوی دیگران به زمزمه‌های قلبت گوش بسپار...

هاکان منگوچ

شاخه گلی شکسته



سال‌ها بعد روزی حضرت افتاده با شاگردانش به حومهٔ اولوداغ برای گشت و گذار رفتند. او از شاگردانش خواست تا برایش گل جمع کنند. کمی بعد وقتی هر کسی با دسته گلی رنگارنگ در دستش باز می‌گردد محمود خدایی با شاخه گلی شکسته که گلبرگ‌هایش ریخته باز می‌گردد. استادش از او می‌پرسد: «محمود تو چرا با یک شاخه گل شکسته سراغ من آمدی؟»

محمود خدایی هم می‌گوید: «سرورم! دست به سوی هر گلی دراز کردم از آن صدایی شنیدم که می‌گفت: "خدایا... خدایا!" به جز این گل شکسته که صدایی از آن برنخاست. فقط دلم آمد این گل را بچینم.»

حضرت افتاده هم با شنیدن این جواب متوجه شد که شاگردش دیگر از خامی به پختگی و مرحلهٔ سوختن رسیده است. از او می‌خواهد تا به استانبول برود و علمی را که به دست آورده است به انسان‌ها آموزش دهد. محمود دلش راضی نمی‌شود که استادش را ترک کند، اما در نهایت حرف او را زمین نمی‌اندازد و اجابت کرده و به استانبول می‌آید. او به گسترش

علمی که از استادش فراگرفته بود یعنی همان عرفان و معنویت در استانبول ادامه داد.

شنیدن این داستان در کودکی با ارزش‌ترین چیز برای من بود. حکایت عزیز محمود خدایی را بارها گوش کردم. اولین کار من هم پیدا کردن بابا محمد شد. بدون اطلاع خانواده با پرس‌وجو به راه‌هایی کشیده شدم که انتهایش مرا در اطراف قلعه چوبی بورسای به مقبره بابا محمد کهنه‌فروش رساند. مدت زمان زیادی آنجا دعا کردم. سکوت کرده و بی‌صدا نشستم. بعد از آن به مقبره حضرت افتاده رفتم که در بنای سفیدرنگ کوچکی، داخل یکی از مزارهای سبزرنگ کنار هم، به خواب بی‌انتهای خود ادامه می‌داد. وقتی دست‌هایم را باز کردم تا برای او دعا کنم کل داستان عزیز محمود خدایی از جلوی چشمانم گذشت. انگار که دارم فیلم می‌بینم، در خیالم صورت تک‌تکشان را دیدم.

بعد از آن روز سؤالی مدام در گوشم می‌پیچید: «من معلم و یا راهبری مثل بابا محمد یا حضرت افتاده ندارم. پس من چطور در راه تبدیل شدن به بنده مورد علاقه خدا قدم بردارم؟ تازه دوازده سالمه، چه کسی به من کمک می‌کند؟»

دعاهای آن روزم باعث شده بود تا با اولین استادم آشنا شوم. داستانی که وقتی پوست نی‌ها را در نی‌زار جدا می‌کردیم گفتم؛ عمیقاً همه ما را تحت‌تأثیر قرار داده بود. حتی خود من علی‌رغم اینکه بارها این داستان را تعریف کرده‌ام باز هم از آن تأثیر می‌گیرم.

من برنامه‌های گشت‌وگذار برگزار می‌کنم و فکر می‌کنم لذت‌بخش‌ترین قسمت کارم هم همین است. چون تعریف وقایع گذشته در جایی که اتفاق افتاده حس خیلی متفاوتی است.

برای مثال در گردش که در شهر بورسا داشتیم اول از همه داستان‌های مسجد جامع اولو را برایشان می‌گفتم. کمی بعد به مسجد جامع می‌رفتیم و مقبره حضرت افتاده؛ استاد عزیز محمود خدایی را می‌دیدیم. با حال و هوای آنجا داستان را تعریف می‌کردم. بعد اگر وقت داشتیم آن‌ها را به خانه بابا سمونجو در بورسا و بعد به آرامگاه حضرت تزورن ^{۴۶} که با درمانگری‌هایش مشهور بود می‌بردم.

با توجه به علاقه و نیاز گروه؛ با آن‌ها به جاهای مختلفی از بورسا می‌رفتیم.

به همین صورت در کُنیا، داستان‌های مولانا و شمس را تعریف می‌کردم. تعریف کردن داستان شمس و مولانا در کوچه‌هایی که اتفاقات در آنجا افتاده بود خیلی تأثیرگذارتر از تعریف کردن داستان‌هایشان در کلاس درس است. وقتی در کوچه‌ها قدم می‌زنم هنوز انرژی شمس و مولانا را می‌توانم حس کنم.

قدیمی‌ترین بنای دینی دنیا؛ شانلی اورفا گوبکلی تپه ^{۴۷}، قدمتی دوازده هزار ساله دارد. شاگردان کلاس را به آنجا هم می‌برم، حکایت‌هایش را تعریف می‌کنم و در آنجا بعضی تمرین‌های نی را به آن‌ها آموزش می‌دهم. در این

صورت تجربه‌ای به دست می‌آورند که تا آخر عمرشان برایشان باقی خواهد ماند.

خواندن داستان اولیاء و انسان‌های بزرگ خیلی زیباست؛ اما دیدن جایی که به دنیا آمده و در آن بزرگ شده‌اند، جاهایی که عبادت می‌کردند و دانستن داستان‌هایشان در آن مکان‌ها تجربهٔ دیگری است. برای مثال در داخل مسجد جامع اولو داستان‌هایی وجود دارد که حتی بسیاری از اهالی خود بورساً هم از آن بی‌اطلاعند.

ما انسان‌هایی نیستیم که تجربه‌هایی روحی داریم؛ بلکه روحی هستیم که تجربیات انسانی به دست می‌آوریم.

داستان «واو»



«واو» تمثیلی از بیان حالتی است که در جنینی در شکم مادرهایمان داریم. در عین حال نمادی از تواضع است. از این رو گفته شده: مانند «الف» راست قامت باش و مانند «واو» متواضع.

انسان، نه باید منیت داشته باشد و نه اینکه خود را بی ارزش ببیند. باید به وقتش مانند «الف» راست قامت و به وقتش مانند «واو» متواضع باشد.



در مسجد جامع اولو تصویری از چهار «واو» تودرتو وجود دارد. این تصویر به گفته گذشتگان اشاره به چهار واوی دارد که توصیه شده از آن‌ها دوری شود. خب معنای اینکه از «واو»‌ها دوری کنید چیست؟ از کارهایی که با «واو» شروع می‌شوند دوری کنید. مثلاً از اینکه «ولی» باشید یا وزیر یا والی جایی شدن یا وکیل کاری شدن و یا با الله قسم خوردن.

همه این‌ها مسئولیت‌هایی سنگین در پی دارند. خطای یک والی یا یک وزیر می‌تواند به انسان‌های زیادی آسیب بزند، برای همین در کارهایی که با «واو» شروع می‌شوند باید دقت زیادی کرد، به معنی اینکه در کارها قبل از اینکه مهارت لازم به دست آورید، نباید مسئولیتش را پذیرفت.

رسم، آنقدر زیبا رازی درون تصویر نهفته که وقتی آن را برعکس نگاه می‌کنیم تصویری از شیطان می‌بینیم، یعنی در کارهایی که با «واو» شروع می‌شود اگر درست انجامشان دهی تو را والی می‌کند و اگر مسئولیتش را بپذیری و درست انجامش ندهی تو را به وضعیت یک شیطان درمی‌آورد.



تمرین خودت بودن

در واقع هر انسان در طول زندگی مسئولیت حداقل یک حرف «واو» را به عهده می‌گیرد. به عنوان والد فرزندان، نگهبان یا وارث خانواده خود، یا وکیل یک شغل. به هر صورت هر انسانی در زندگی وظیفه‌ای بر عهده می‌گیرد.

در مرتبه دوم نفس، انسان به یک‌باره نمی‌تواند از پوسته‌هایش رها شده و از ترس اینکه «دیگران چه فکری در مورد من می‌کنند؟» بگذرد و بتواند خودش باشد. بعضی انسان‌ها به سرعت پیش می‌روند و بعضی به آرامی. برای اینکه انسان بتواند خودش باشد قبل از هر چیز باید بتواند «نه» بگوید و در هر موقعیتی نظر خود را بیان کند.

اکنون به تو یک «تمرین بیان» می‌دهم. به کارگیری این روش برای اینکه بتوانی «نه» بگویی و خودت باشی بسیار مؤثر خواهد بود. علاوه بر این خواهی دید که با به کارگیری این روش احساسات را سرکوب نکرده و به راحتی بیان می‌کنی. سرکوب کردن احساسات باعث تلنبار شدن آن‌ها و به یک‌باره منفجر شدنشان شده و علاوه بر این، هم سلامت ذهن و هم سلامت بدنت را با وضعیت منفی مواجه می‌کند.

تمرین بیان و صداقت

هدف تمرین بیان و صداقت، بیان احساسات بدون سرکوب آن‌هاست. این تمرین را می‌توانی در هر برخورد و رابطه اجتماعی که ایجاد کرده‌ای به کار ببری: از صندوقدار سوپرمارکت تا پارکبان یا کسی که از او آدرس می‌پرسی.

قبل از اینکه چگونگی انجام تمرین را بگویم جا دارد اتفاقی که برای خودم افتاده را تعریف کنم. یک روز در سوپرمارکت خریدهایم را کردم و به صندوق رفتم. صندوقدار، در آن زمان تلفنش در دستش بود و پیام می‌نوشت. برای همین مدتی مرا منتظر گذاشت. علی‌رغم اینکه عجله داشتم منتظر ماندم تا صندوقدار گوشی را کنار بگذارد و به من توجه کند.

وقتی پیامش به پایان رسید به من توجه کرد. به نظر نمی‌رسید از اینکه مرا منتظر گذاشته ناراحت باشد. وسایلم را داخل کیسه گذاشتم و داشتم بیرون می‌رفتم که یادم افتاد نسبت به صندوقدار حال خودم را بیان نکرده‌ام. دورانی بود که تازه این تمرین را شروع کرده بودم. بازگشتم و بدون اینکه آرامشم را از دست بدهم به صندوقدار نگاه کردم و گفتم: «کمی قبل

علی‌رغم اینکه عجله داشتم منتظر شما شدم. منتظر شدنم کمی ناراحتم کرد. شاید مجبور بودید در مورد مسئله مهمی پیام بنویسید. نمی‌دونم. فقط من خواستم حسی که داشتم رو بگم.»

صندوقدار بهت‌زده به من نگاه کرد. بعد به هم لبخند زدیم. گفت: «معذرت می‌خوام! حواسم پرت شده بود. امروز حتی برای ناهار هم وقت ندارم. مجبور می‌شم همه کارها رو سر صندوق انجام بدهم.» چون حال خودم را بیان کرده بودم راحت‌تر شده بودم. بدون آنکه در طول روز نسبت به آن دختر عصبی شده و در درون خودم با او جر و بحث کنم مسئله را همان‌جا حل کرده، سنگینی و بار آن را کنار گذاشته و به راهم ادامه دادم.

احساساتی که بیان نمی‌شوند محکوم به انفجارند.

هر چقدر هم بی‌اهمیت به نظر برسد، اگر این واکنش‌ها را چند بار سرکوب می‌کردم، اگر به جای بیانش، تلنبار شدنش را انتخاب می‌کردم شاید در جایی که نباید، در مقابل کسی که نباید، منفجر می‌شدم. برای همین ابراز و بیان هر احساس خیلی ارزشمند است. تلنبار کردنش و منفجر شدن در جایی که نباید، توانی به مراتب سنگین‌تر و مخرب‌تر پی دارد.

اکنون تو هم شروع به استفاده از این تمرین کن. وقتی دیدی حس مثبت یا منفی درونت دارد زیاد می‌شود آن را همراه با آرامش بیان کن. احساسات مثبتی مثل «ممنونم! امروز خیلی زیبا به نظر می‌رسی! لبخندت خیلی صمیمیه!» و یا عصبانیت‌هایت را بدون اینکه زیاد بشود در میان بگذار.

فرصت بده تا توانایی بیان کردنت رشد بیابد. اینطوری توانایی ارتباطی‌ات هم رشد می‌یابد.

فکر نکن که «مجبورم هر جا می‌رم از کسی زیادی تعریف کنم؟» نه هر کس، بلکه کسی که در تو حس خوبی ایجاد کند را خواهی یافت. به احساسات گوش کن، آن‌ها تو را متوجه خودشان می‌کنند تا بیانشان کنی. تا زمانی که آن‌ها را سرکوب کنی و صدایشان را کم کنی توانایی ارتباطی‌ات را کور می‌کنی. می‌توانی با بیان احساسات مثبت این تمرین را شروع کنی و بعد به بیان احساسات منفی برسی.

بیان احساسات منفی

در بیان احساسات منفی، یک تعادل حساس مورد بحث است. صحبت کردن با خشم، کینه، صدای بلند، فریاد و یا داد زدن شکلی از بیان صادقانهٔ حال خود نیست. داد و فریاد کردن حرکتی یک طرفه است. در این نقطه، ارتباطی وجود ندارد. فریاد زدن خود را بیان نکردن است! فریاد می‌زنی چون نمی‌توانی حال خودت را بیان کنی. در واقع، انفجارِ مسائلی که تلنبار کرده‌ای است.

من دارم با تو از توسعهٔ توانایی بیان صحبت می‌کنم. باید بتوانی احساسات منفی را هم مانند احساسات مثبت با آرامش بیان کنی. همین که در طول زمان به ابراز احساسات ادامه بدهی، در موقعیت‌های منفی هم بدون اینکه خشمگین شوی، توضیح می‌دهی. چون درونت خشم، دلخوری و کینه تلنبار نشده و ریسک اینکه خشمت منفجر بشود کم‌تر می‌شود.

قبل از اینکه حس منفی خود را به کسی ابراز کنی از خودت دلیل این احساس را بپرس «چرا این حس رو دارم؟»

برای مثال اگر پدرت به تو می‌گوید: «تو هر کاری رو که شروع می‌کنی ناتمام رهاش می‌کنی.»

با شنیدنش چه حسی پیدا کردی؟ تحقیر شدن، نه؟
بی‌انصافی؟

اگر این موضوع را همین‌جا تمام کنی و حسست را درونت حبس کنی و در مسیر تلنبار کردنش پیش بروی مدتی بعد قلک درونت پر می‌شود و در جایی که نباید و در برخورد با کسی که نباید می‌ترکد.

در واقع مسئله اصلی حرفی است که پدرت به تو زده اما تو در برخورد با راننده‌ای که به تو راه نداده منفجر می‌شوی.

به جای اینکه این حال را تجربه کنی دنبال احساسات برو و بگو: «بابا این حرفی که به من زدی باعث شد حس بدی نسبت به خودم داشته باشم.

حس کردم که به ناحق این حرف رو شنیدم و حس کردم تحقیر شدم.»
در اصل این عمل در مباحث مربوط به انرژی و تعادل، قدمی بزرگ و باارزش در بحث روابط است.

وقتی داری از احساسات بد صحبت می‌کنی از ضمیر «من» استفاده کن

وقتی داری حسست را بیان می‌کنی خیلی مهم است که دیگران را متهم نکنی. گفتن «من حس بدی نسبت به خودم پیدا کردم» به جای گفتن

«به خاطر تو حس کردم تحقیر شدم، تو باعث شدی...» کاری است که یک استاد روابط می‌تواند جزئیات آن را درک کند.

لطفاً این جزئیات را فراموش نکن! وقتی نیت تو تمرکز بر راه‌حل باشد، از ضمیر «من» استفاده می‌کنی. وقتی بخواهی دعوا کنی از ضمیر «تو» برای متهم کردن استفاده می‌کنی. تو مسئول نتیجه هر دو روش خواهی بود.

فراموش نکن که هر کسی مثل تو می‌تواند زمان‌های سختی بگذراند پس باید او را هم بفهمی و فراموش نکنی که او هم تکه‌ای از خالق است.

مرتبه سوم نفس



نی صبوری را می آموزد

این مرتبه، مرتبه صبر است. برای کسانی که صبر را بلدند، این صبر درونی است. صبر به معنی یک جا نشستن و منتظر بودن نیست. لازمه این صبر آینده‌نگری نیست. در این مرتبه به خار نگاه می‌کنی اما گل را می‌بینی. در تاریکی روشنایی را می‌بینی. می‌دانی هر چیزی که درد به نظر می‌رسد در واقع معنی، درس و حکمتی در خود دارد.

صبر چنان ریسمانی است که تو گمان می‌کنی پاره می‌شود اما رفته‌رفته قوت می‌گیرد و تو گمان می‌کنی تمام می‌شود اما رفته‌رفته زیاد می‌شود.

شاخه‌نی در این مرحله نزدیک به یک سال منتظر می‌ماند. بعضی از نی‌ها مدتی زیر خورشید قرار می‌گیرند. نی با این انتظار یاد می‌گیرد که برای رسیدن به کمال و بلوغ، یادگیری صبر لازم است.

در واقع طبق تحقیقی که در غرب انجام گرفته انسان برای اینکه به مرتبه استادی در موضوعی برسد باید ده هزار ساعت آن کار را انجام بدهد.

راز نهفته در خواستن

من زمانی که خیلی دوست داشتم نی را یاد بگیرم واقعاً نمی‌دانستم اینقدر زحمت لازم است. ولی مایل بودم آن را انجام دهم. بعد فهمیدم که هرچیز زیبایی بعد از زحمتش به میان می‌آید و در واقع شادی انسان هم زمانی است که نتیجه زحماتش را می‌بیند.

خواستن = خواستن + زحمت است. زحمت کشیدن زیباست.

هیچ گلی قبل از وقت خود شکوفا نمی‌شود، بلکه در زمان درست و به زیباترین شکل می‌شکفت.

داستان پروانه



یک روز مردی که در حومه محل زندگی خود به گردش رفته بود، زمانی که گل‌ها و گیاهانی یکی از یکی زیباتر را تماشا می‌کرد متوجه یک پیله کوچک شد.

پیله کم مانده بود که باز و بازتر شود. مرد بلافاصله حدس زد که احتمالاً پیله پروانه باشد. به این فکر کرد که ممکن است این فرصت دیگر برایش پیش نیاید برای همین تصمیم گرفت که اولین دقایق به دنیا آمدن یک پروانه را تماشا کند.

به انتظار نشست اما بدن کوچک پروانه از پیله در نیامد. فکر کرد ممکن است پروانه از تلاش برای بیرون آمدن از پیله دست برداشته باشد. برای همین تصمیم گرفت به پروانه کمک کند. از این رو چاقوی کوچکی از جیبش بیرون آورد و شروع به بزرگ کردن سوراخ روی پیله کرد. بلافاصله پروانه از پیله بیرون آمد. اما بدنش ضعیف و کم‌نیرو بود. مرد باز پروانه را

زیر نظر گرفت. با خود گفت: «کمی بعد پرهایش را باز و پرواز می‌کند» اما نشد.

پروانه، بقیهٔ عمرش را با بدنی خشک و پرهایی چروکیده روی زمین خزید، هر چقدر امتحان کرد، نتوانست پرواز کند.

آن مرد نیت خیری داشت و دوست داشت کمکی بکند، اما چیزی که نمی‌دانست این بود که پره‌ای آن پروانه با تلاش برای بزرگ کردن آن سوراخ قوی می‌شد و مایع موجود در بدنش فقط در صورت آن فشار، به پرهایش منتقل می‌شد.

آن مرد بعد از فهمیدن این مسئله درسی از آن گرفت که تا آخر عمر فراموش نکرد. گاهی در زندگی تنها چیزی که به آن احتیاج داریم، در فشار بودن و تلاش کردن است. اگر به ما اجازه داده می‌شد که بدون هیچ تلاشی پیش برویم، در یک نقطه ثابت می‌ماندیم. نمی‌توانستیم نیرومند شویم و هرگز نمی‌توانستیم پرواز کنیم.

صبر تسلیم شدن نیست، مجادله کردن است.

صبر این نیست که بی‌آنکه کاری انجام بدهیم به انتظار بنشینیم. برعکس! دانستن این است که هر چیز زیبایی بعد از زحمت به وجود می‌آید و در سختی‌ها باید سینه صاف کنی و ایستادگی کنی. دقیقاً مانند داستان پروانه برای اینکه بتوانی در مقابل موارد منفی زندگی صبر کنی لازم است دیدگاهت را تغییر بدهی. اگر یاد بگیری به احساسات از زاویهٔ دیگری نگاه کنی، می‌توانی احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل کنی.

تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت

احساسات منفی، احساساتی نیستند که باید از آنها دوری کنی و یا وجودشان باعث کم‌توانی تو شود. از احساسات منفی نترس. طوری رفتار نکن که انگار وجود ندارند. بدون مقاومت هر احساس را قبول کن و نظاره‌گر باش. احساسات منفی هم چیزی برای گفتن دارند. آنها به تو می‌گویند که در تو چیزی سر جایش نیست. آنها می‌خواهند توجه تو را به خود جلب کنند.

ضمیر ناخودآگاهت، به یک جسم تبدیل نمی‌شود تا با تو صحبت کند. اما با ایجاد احساس، با تو ارتباط برقرار می‌کند. این طوری تو هم با برطرف کردن کاستی‌هایت در مسیر درستی قدم برمی‌داری.

احساسات برای تو ارمغان بوده و راهبر تو آنها مانند مربی زندگی‌اند و تو هستند. را به مسیر درست هدایت می‌کنند.

کسی چه می‌داند شاید به خاطر احساسات منفی این کتاب را خریده باشی. حالا به چیزی رسیدی که باعث می‌شود حس خوبی داشته باشی و راهنمای تو در به ظهور رساندن پتانسیل درونی توست. شاید از تو، تویی جدید ایجاد خواهی کرد. همه این‌ها را به موهبتی که در درون احساسات منفی بوده است، بدهکاری.

سه قدم برای دیدن موهبت‌هایی که درون احساسات منفی هستند

۱. هسته احساسات را کشف کن: هسته احساس، همان احساسی است که پشت حس بدی که داری نهفته است. برای بیان هسته احساسات گفتن اینکه «حالم وحشتناکه، امروز خیلی بدم!» کافی نیست. باید بررسی: «بله حالم وحشتناکه؛ اما چه حسی این وضعیت رو ایجاد کرده؟» و بعد دنبال

جواب آن باشی. عصبانیت، خشم و شاید نقش بر آب شدن رؤیاهایت؟ اگر اولین جوابی که می‌گیری خشم است، سؤال پرسیدن را ادامه بده و بپرس: «واقعاً خشمگینم یا رؤیاهام نقش بر آب شده؟»

اگر جواب نقش بر آب شدن رؤیاهاست، باز رها نکن و سؤال بعدی را هم بپرس: «واقعاً این حال به خاطر نقش بر آب شدن رؤیاهامه یا رنجشه؟» اگر جواب رنجش است و تو دیگر مطمئنی که پشت همه این‌ها «رنجش» نهفته است، می‌توانی به مرحله دوم بروی.

۲. احساسات را بیان کن: راه رها شدن از اسارت احساسات این است که آن‌ها را بیان کنید. مثلاً تلاش کنید با گفتن این جمله رها شوید: «الان حس می‌کنم رنجیده‌ام و خودم رو طوری که هستم قبول نمی‌کنم» به این صورت انرژی هسته احساسم صفر شده و از بین می‌رود.

۳. متوجه ارمغانی که احساسات به تو می‌دهد باش: در مورد هسته احساسات فکر کرده و به پیامی که به تو می‌دهد توجه کن. یادت نرود که احساسات راهبر تو هستند. اگر نتوانستی از عهده‌اش بریایی، سراغ پرسش‌های حل‌کننده مسائل برو.

پرسش‌های حل‌کننده مسائل

آرتور اش ^{۴۸} یکی از قهرمانان افسانه‌ای تنیس فهمید که سرطان دارد. نامه‌های زیادی از طرفدارانش از گوشه و کنار دنیا مثل باران به سویش می‌بارید. یکی از نامه‌ها این‌گونه بود: «خداوند برای چنین بیماری بدی چرا تو را انتخاب کرده؟»

آرتور اش جواب داد: «در دنیا پنجاه میلیون کودک تنیس بازی می‌کنند. پنج میلیونشان بازی تنیس را آموزش می‌بینند. پانصد هزار نفرشان بازیکن حرفه‌ای تنیس می‌شوند. پنجاه هزار نفرشان وارد مسابقات می‌شوند. پنج هزار تایشان به مسابقات بزرگ می‌رسند. پنجاه تایشان تا مسابقات ویمبلدون^{۴۹} می‌آیند. چهل تایشان به نیمه‌نهایی می‌رسند و دو نفر به فینال می‌رسند. وقتی کاپ قهرمانی را در دستم گرفتم، نپرسیدم خدایا چرا من؟ الان که دارم درد می‌کشم چگونه می‌توانم به او بگویم خدایا چرا من؟»

آرتور اش به جای پرسش «چرا من؟» با پرسیدن «برای غلبه بر بیماری چه کار باید بکنم؟ این بیماری در رابطه با زندگی چه درسی به من می‌ده؟» هم دیدگاهش را نسبت به بیماری تغییر داد و هم روحیه‌اش را. امروزه دانشمندان در بیماری‌هایی از قبیل سرطان اهمیت بالای داشتن روحیه و دیدگاه مثبت را بیان می‌کنند.

سؤالات نیرویی دارند که می‌توانند ساختار فکری ما را خیلی سریع تغییر دهند. سؤالات صحیح، در بدترین شرایط هم می‌تواند کاری کند که حس خوبی داشته باشیم. در عین حال سؤال اشتباه باعث می‌شود حس بدی داشته باشیم.

وقتی از خودت می‌پرسی: «چرا این همه بلا به سر من می‌آد؟» ضمیر ناخودآگاهت به آن جواب‌های منفی‌ای از قبیل «چون تو بدشانسی، تو رو چشم می‌زنن، چون تو لیاقت خوبی‌ها رو نداری و...» را می‌دهد. سؤال منفی، باعث می‌شود جواب منفی هم بگیری.

وقتی می‌خواهی از کسی سؤال بپرسی که باهوش است یا نه، می‌توانی آن را به دو شکل مطرح کنی:

۱. آیا تو انسانی باهوش هستی؟

۲. آیا تو انسانی کم‌هوش هستی؟

به دلیل مثبت بودن سؤال اول، احتمالاً جواب «بله باهوش هستم» را خواهی گرفت. اما جواب سؤال دوم، احتمالاً واکنشی توأم با خشم و این جواب باشد: «خودت کم‌هوشی! به خودت نگاه کن!»

حال آنکه مفهوم دو سؤال یکی است!

خب چرا به نتایج متفاوت راه گشود؟

چه چیز عوض شد؟

کلمات منفی در سؤال به پاسخ‌های منفی می‌انجامد. برای همین در موقعیت‌های منفی برای اینکه حالت را خوب کنی بهترین روش پرسیدن یک سؤال مثبت از خودت است.

مراجعه‌کننده‌ای داشتم که بیماری سرطان داشت. مدت زمان زیادی تحت درمان بود. اما مدام سؤالی در ذهنش می‌چرخید: «اگه خوب نشم چی؟»
خب حالا به نظر تو کسی که این سؤال را می‌پرسد چه جوابی می‌شنود؟
احتمالاً جواب‌های منفی می‌شنود مگر نه؟

اما سؤال «چجوری به بیماری غلبه کنم؟» باعث می‌شود جواب‌های مثبت به سراغش بیاید.

آن مراجعه‌کننده این سؤال را پرسید و نخستین چیزی که به ذهنش آمد افرادی بودند که توانسته بودند بر این بیماری غلبه کنند. بعد در اینترنت به

جست‌وجو پرداختیم. افرادی که بر بیماری غلبه کرده بودند را پیدا کردیم. حتی چندین کتاب در این رابطه خواندیم. مراجع شباهت‌هایی در زندگی خود و بقیه بیماران پیدا کرد. برای مثال در موارد بسیاری متوجه شباهت‌هایی شدیم از قبیل: حس کنترل کردن زیاد مسائل، تلاش برای مدیریت همه چیز، در لحظه حال زندگی نکردن و...

بعد از این مسئله، سوالات مثبت دیگری به وجود آمد. «چجوری می‌تونم حس کنترل کردن تمام مسائل رو از بین ببرم؟ چطوری می‌تونم توکل و تسلیم شدن رو یاد بگیرم؟ چجوری در لحظه زندگی کنم؟»

پاسخ این سوالات را با هم پیدا کردیم و به او تمرین «زندگی در لحظه حال» را یاد دادم. در صفحات بعدی کتاب این تمرین را به تو هم یاد می‌دهم.

بعد از او پرسیدم: «خب در رابطه با این بیماری چه چیزهایی یاد گرفتی؟» کمی سکوت کرد و بعد گفت: «یاد گرفتم که در چه موضوعاتی دقتم رو بیش‌تر کنم» و تمام جواب‌ها را نوشت. بعد برای انجام تمام آن‌ها یک برنامه‌ریزی برایش انجام دادیم: تمرین سپاسگزاری، تمرین تنفس، تمرین بخشش، نفس‌نی‌زن (در صفحات پیش رو، تمامی این تمرینات را خواهی خواند).

در مدت کوتاهی دیدگاهش به تمامی تغییر یافت، تبدیل به انسان دیگری شد. اکنون بسیار سلامت است و زود به زود همدیگر را می‌بینیم. او هم درس‌هایی که از بیماری یاد گرفته بود را به اطرافیانش می‌گوید. همان‌طور که می‌بینی یک سؤال درست، کل زندگی او را تغییر داد. مسائل احساسات

ما را به وجود نمی‌آورند. بلکه دیدگاهی که با آن به مسائل نگاه می‌کنیم احساسات را ایجاد می‌کنند.

یک پدر و دو پسر

در یکی از روزنامه‌های مشهور آمریکا این گزارش چاپ شده بود: پدری دو پسر دارد. مادرشان در سن کم آن‌ها را رها کرده و پدرشان هم هیچ توجهی به آن‌ها نداشته و علاوه بر این او یک مجرم است و سابقه جرم‌هایی مثل حمل مواد مخدر و دزدی دارد. در آخر به خاطر جنایت در حبس و تا آخر عمرش محکوم به زندان است. با دو پسر او که حدوداً سی ساله هستند مصاحبه شده. یکی از پسرانش مانند پدرش بارها به زندان افتاده، معتاد بوده و مرتکب اخاذی و دزدی شده است.

گزارشگر وقتی از او پرسید: «بزرگ‌ترین عاملی که باعث شده به این فردی که هستی تبدیل بشی چیه؟»

مرد جواب داد: «پدرم.»

گزارشگر پس از آن سراغ برادر دیگر رفته بود. این پسر بسیار منظم و سرحال بود و زندگی‌ای شاد و خانواده‌ای عالی داشت و از زندگی خود راضی بود. زندگی‌ای داشت که می‌توانستی به عنوان الگو از او اسم ببری. خبرنگار، همان سؤال مشابه را از او هم پرسید: «بزرگ‌ترین عاملی که باعث شده به این فردی که هستی تبدیل بشی چیه؟»

مرد جوان جواب داد: «پدرم.»

معنایی که به اتفاقات می‌دهید توانایی این را دارد که زندگی‌تان را به تمامی تغییر دهد. با سؤالات درست می‌توانیم احساساتمان را عوض کنیم.

با این سؤالات می‌توانی مسئله را خیلی زود حل کنی!

۱. جنبه مثبت این مشکل چیه؟

۲. موهبت این مشکل چیه؟

۳. برای اینکه این مسئله دوباره اتفاق نیفته چه کار باید بکنم؟

یادت می‌آید در داستان نی گفتیم، شاخه نی از مرحله سختی عبور می‌کند و در آخر کار، تبدیل به نی‌ای غنی خواهد شد. لازم است این سخن مولانا را اینجا هم برایتان یادآوری کنم:

«اتفاقاتی که بر سرمان می‌آیند نه برای از پا انداختن ما، بلکه برای بالغ‌تر و کامل‌تر شدن ما هستند».

هر مسئله‌ای جنبه مثبتی دارد و درسی درونش هست. اگر یادت باشد جمله مشهور را برایت گفته بودم: «هر تراژدی همراه با هدیه‌ای به سراغ ما می‌آید اما چنان به دردهایش مشغول می‌شویم که اصلاً متوجه آن هدیه نمی‌شویم آن هدیه نیز همان‌گونه که آمده بود؛ می‌رود.»

جنبه مثبت این مشکل چه چیزیه؟

موهبت این مشکل چیه؟

پرسیدن این دو سؤال باعث می‌شود هدیه درونش را پیدا کنی، شاید جوابی که دنبالش هستی همان لحظه به ذهنت نرسد؛ اما تا زمانی که تو به پرسش ادامه می‌دهی به جواب خواهی رسید.

بعد از پرسیدن این دو سؤال، نوبت به سؤال بعدی می‌رسد. «برای اینکه این اتفاق دوباره نیفته چه کاری باید بکنم؟» این سؤال باعث می‌شود از مشکلات درس بگیری و شاید در آینده مانع از انجام خطاهای بزرگی شود.

جمله‌ای هست که ورزشکاران آن را در ذهنشان حک کرده‌اند: «شکست وجود ندارد، فقط نتیجه وجود دارد.»

این یعنی چه؟

یعنی دونده‌ای که در دوی صد متر اول نشده فکر نمی‌کند که شکست خورده، فقط بر این متمرکز می‌شود که چگونه نتیجه را تغییر دهد. با تمرین بیش‌تر و فکر به تکنیک‌ها.

اگر نفر اول نشدن را شکست می‌دیدند، عرصه ورزش برایشان به شکنجه‌ای غیرقابل تحمل تبدیل می‌شد.

ما هم در مواجهه با مسائل و اتفاقاتی که در زندگی‌مان می‌افتد به جای گفتن: «خدا لعنتش کنه! این مشکل هم سر من اومد» باید ابتدا تمرکزمان برای دیدن هدیه نهفته در دل مشکل باشد و بعد تمرکزمان بر این باشد که تدابیر لازم را بیندیشیم تا این مسئله باز رخ ندهد.

هوش یک انسان نه از جواب‌هایی که می‌دهد بلکه از سؤالاتی که

می‌پرسد مشخص می‌شود.

آلبرت انیشتین

پرسش‌های حل‌کننده مسائل را برای بار آخر تکرار می‌کنم:

۱. جنبه مثبت این مشکل چیه؟

۲. موهبت این مشکل چیه؟

۳. برای اینکه این مسئله دوباره اتفاق نیفته چه کاری باید بکنم؟

سؤالات شبانه

من هر شب تمرینی را انجام می‌دهم که می‌خواهم با تو به اشتراک بگذارم. هر شب که در تخت‌خواب دراز می‌کشم این سؤالات را از خودم می‌پرسم.

«امروز چه چیزی یاد گرفتم؟»

«امروز نسبت به دیروز؛ حتی یک قدم پیشرفت داشتم؟»

«امروز تونستم تو چیزی با دیگران سهیم باشم؟»

پرسیدن این سؤالات باعث می‌شود هر شب کارهایی که در طول روز انجام داده‌ام را بررسی کنم و روز بعد با انرژی بیش‌تری بیدار شوم.

صدفی که درونش مروارید است

همان‌طور که دیدی، صبور بودن به معنی نگاه کردن به مسائل از زاویهٔ دیگر است. توانایی دیدن زیبایی در اتفاقات است. زندگی خیلی وقت‌ها چیزی که در ظاهر دیده می‌شود نیست.

صدفی که پوسته‌اش شکسته تو را اندوهگین نکند، چون درونش مروارید است.

مولانا

دانهٔ شنی که وارد صدف می‌شود ابتدا در رنج و اندوه است اما در آخر تبدیل به مروارید می‌شود.

درست است که هر شب خورشید غروب می‌کند اما در واقع کرهٔ زمین است که می‌چرخد.

مرتبهٔ چهارم نفس

درون نی خالی می‌شود و «هیچ» شدن آغاز می‌گردد



مرتبه چهارم نی شدن، مرحله ایجاد سوراخ با فلزی گداخته درون نی و پاکسازی آن است؛ مرحله آغاز «هیچ بودن»!

وقتی در این دنیا هر کسی دنبال کسی شدن است صوفی‌ها به دنبال هیچ شدن هستند.

کسی که هیچ شده، تسلیم شده است. فرد «هیچ شده» در آرامش، راحت و آزاد است.

داستان توفیق ^{۵۰} نی‌زن و هیچ شدن

روزی توفیق نی زن به مراسم تشییع جنازه یکی از دوستانش که هنرمندی مشهور بود می رود. شهردار آنجا هم به مراسم تشییع جنازه می آید. او توفیق را می بیند و با حالتی که گویی مسخره اش می کند از او می پرسد: «تو چه کسی هستی؟» توفیق نی زن در جواب می گوید: «هیچ هستم.» شهردار هم با تمسخر می خندد. بعد توفیق از او می پرسد: «خب شما چه کسی هستید؟» مرد جواب می دهد: «من شهردارم» توفیق نی زن هم سرش را تکان می دهد و می گوید: «خب بعدش می خواهید چی بشید؟» «نمی دونم، شاید نماینده مجلس بشم».

- خب بعدش؟

- شاید وزیر بشم.

- بعدش؟

- شاید نخست وزیر بشم.

- بعدش؟

- حتی می تونم رئیس جمهور بشم.

- بعدش؟

مرد دیگر عصبانی می شود و در آخر می گوید: «دیگه چی بشم؟ بعدش هیچی».

این بار توفیق نی زن با لبخندی می گوید: «الان من توی موقعیتی که شما بعد از این همه تلاش بهش می رسید هستم...» منیت تصویری ذهنی است، مدام نجوا می کند و آرام نمی گیرد. اجازه نمی دهد گوش کنیم. اما آگاهی از

هیچ بودن، توکل است. بعد از آنکه تمام تلاشت را کردی، هماهنگی با جریان زندگی است.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

کسی که هیچ شده آزاد است.

داستان طوطی



در مثنوی مولانا داستان زیبایی وجود دارد. در زمان‌های قدیم تاجری یک طوطی داشت. تاجر گفته بود قفس زیبایی برای طوطی بسازند. او اهمیت زیادی به حیوانش می‌داد. یک روز قرار بود برای تجارت به هندوستان برود. از اهل خانه پرسید چه هدیه‌ای برایشان بیاورد، نوبت به طوطی رسید. طوطی گفت: «تو به وطن من می‌ری. اونجا طوطی‌های زیادی می‌بینی که شبیه من هستن و آزادانه کیف می‌کنن. بهشون بگو من هم طوطی‌ای دارم که تو قفس ناراحته. برای اینکه شاد بشه چه توصیه‌ای می‌کنید؟ تو پرس، اونا خودشون جواب رو می‌دونن».

مرد به هندوستان رفته بود و بعد از اینکه کارهایش را انجام داد برای اهل خانه هدیه‌هایی خرید. بعد به جایی که طوطی‌ها در آن زندگی می‌کنند رفته و به یکی از طوطی‌ها ماجرای طوطی خود را گفت. طوطی‌ای که این را شنید خشکش زد، به زمین افتاد و مُرد. مرد نمی‌دانست چکار کند. فکر کرد شاید طوطی به خاطر شنیدن داستان طوطی خودش از ناراحتی مرده است. به خانه بازگشت هدایای اهل خانه را به آن‌ها داد. طوطی داخل قفس هم با دلهره منتظر مرد بود. مرد اتفاقات را بدون کاستی برایش تعریف کرد. به او گفت: «طوطی خشکش زد، به زمین افتاد و مُرد.»

در آن لحظه طوطی تاجر هم بی‌حرکت شده و به زمین می‌افتد و بیهوش می‌شود. تاجر فکر می‌کند که طوطی مرده. بلافاصله قفس را باز کرده و آن را لب پنجره می‌گذارد. طوطی هم به حرکت درآمده و پرواز می‌کند و روی شاخهٔ درختی می‌نشیند.

مرد با حیرت به طوطی نگاه کرد.

طوطی گفت: «آن طوطی که در هندوستان دیدی با حرکت خود به من درس داد. با حالتش به من گفت که صدای تو، تو را اسیر کرده، اگر خودت را به مُردن بزنی می‌توانی از این اسارت رها بشوی.»

مولانا با این داستان بیان می‌کند که ذهن، ما را درون قفس انداخته و ما با مُردن قبل از مرگ ^{۵۱} می‌توانیم آزاد بشویم. باید در هر نفس تازه شویم و قبل از مرگ مادی بمیریم تا از نو متولد شویم.

انرژی نیازمندی را ارسال نکن

هیچ شدن چنین است. با هیچ شدن، محتاج ثروت و املاک نشده و از مقام رها می‌شوی. تو که بی‌نیاز بشوی بنا بر قانون جهان، ثروت و ملک و مقام هم برایت زیاد می‌شود. رابطه‌ها، پول و در بعضی جنبه‌های زندگی اگر طرف مقابل محتاج بودن تو را حس کند از تو دور می‌شود. اما اگر از حس نیازمندی رها شوی فراوانی به سویت سرازیر می‌شود.

بخشش و رهایی

درون شاخه‌ی نی در ابتدا پُر است. برای همین وقتی از آن نی می‌سازند درونش را خالی می‌کنند، سوراخ می‌شود تا نفس از آن عبور کند. بعضی احساسات و افکار انسان را پر می‌کنند. مهم‌ترینش احساس کینه است که از تقویت آن هم بی‌خبر هستیم. خب از کینه چگونه رها شویم؟ با بخشش.

با بخشش خودت را رها می‌کنی و راه وسعت یافتن را با صلح و عشق می‌گشایی. نبخشیدن و کینه به دل گرفتن، بزرگ‌ترین مانع برای شفا یافتن است.

یک شفایافته کاری با کینه و گذشته ندارد. با بخشش فقط دیگری را نمی‌بخشی، بلکه خودت را رها می‌کنی. نباید انتظار این را داشته باشی که دیگری متوجه خطایش شده و از تو عذرخواهی کند. ببخش و از بار کینه رها شو. حمالِ باری که سودی برای تو نداشته و حتی تخریب‌کننده بوده و چشمان تو را کور می‌کند، نباش.

بخشش مانند عضله‌ای است که با مرور زمان قوی‌تر می‌شود. اگر مرتب تلاش کنی می‌توانی توانایی بخشش را توسعه ببخشی. تمرین بخشش می‌تواند کارت را خیلی آسان کند.

الان به تو یک تمرین بخشیدن یاد می‌دهم. گه گاه به این تمرین عمل کن و لطفاً از سختی‌ها و بارهای اضافی درونت رها شو.

تمرین بخشش

می‌توانی در جایی که صدایی تو را آزار ندهد بنشینی یا اگر خواستی دراز بکشی و چشمانت را ببندی. از بینی نفس‌های عمیق و آرام بکش و هر چقدر که می‌توانی ذهنت را آرام کن. تجسم کن که در فصل پاییز هستی و در طبیعت به منظره‌ای نارنجی، زرد و قهوه‌ای رنگ نگاه می‌کنی. یادت باشد:

پاییز هنر است و بقیه فصل‌ها صرفاً فصل هستند.

در اطرافت درختانی بلند با برگ‌هایی زرد و روبه‌رویت برکه‌ای عالی است. شروع به قدم زدن میان درختان می‌کنی، صدای خش‌خش شاخه‌هایی که پا روی آن‌ها می‌گذاری به گوش می‌رسد. وقتی در این طبیعت بی‌نظیر قدم برمی‌داری متوجه می‌شوی که کسی از روبه‌رو به تو نزدیک می‌شود. انسانی که هیچ وقت نمی‌توانی او را ببخشی، کسی که قلبت را پر از کینه و نفرت کرده است به سمت تو می‌آید. وقتی صورتش را می‌بینی خشمگین می‌شوی. برای اینکه او را نبینی، حتی به اینکه از آنجا بروی هم فکر می‌کنی؛ اما این بار نه! دیگر باید با او روبه‌رو شوی. دیگر همه چیز باید

تمام شود. نفرت و خشم باید پایان یابد. این بار او ساکت می‌شود و تو حرف می‌زنی و او گوش خواهد کرد.

اکنون نوبت گفتن هر چیزی که قبلاً می‌خواستی بگویی اما سکوت کرده بودی، فرا رسیده است. اگر مایلی می‌توانی کاغذ و قلم بیاوری و شروع به نوشتن کنی و یا با صدای بلند با او حرف بزنی. بیان کن که دلت شکسته است. با این حقیقت که با نبخشیدن او در طولانی‌مدت به خودت آسیب زده‌ای روبه‌رو شو و بگو: «برای هر چیزی که به من اضافه کردی ازت ممنونم! من هر قدر که می‌تونستم از اتفاقات خوب و بدی که بینمون گذشته یاد بگیرم، یاد گرفتم. یاد گرفتم و بُردم. تو رو می‌بخشم. بعد از این نه توی قلبم و نه توی فکرم جایی نداری.» با او وداع کن. منتظر باش تا از راهی که آمده بازگردد. تجسم کن که بین شما طناب سیاه ضخیمی وجود دارد. از جیت قیچی قرمز رنگی بیرون بیاور و طناب را ببر. اجازه بده راه خودش را برود. اکنون بگو: «هر انسانی اشتباه می‌کنه، به خاطر همه تصمیمات اشتباهی که گرفتم خودم رو می‌بخشم!». به این صورت خودت را به تمامی از آن فرد رها می‌کنی.

دیگر هیچ چیز بین شما وجود ندارد. هر دو به تمامی رها شدید. با استواری تنفس نی‌زنی انجام بده (تنفس عمیق) و چشمانت را باز کن.

تنفس نی‌زنی

تنفس نی‌زنی، با کنترل بازدم و نفس را به آرامی بیرون دادن صورت می‌گیرد.

نی‌زن‌ها وقتی به نی می‌دمند، برای اینکه طنین صدای نی خراب نشود، نفس خود را به آرامی و با کنترل بیرون می‌دهند. اسم تنفس نی‌زنی هم از اینجا گرفته شده است. به این معنی که نفس را حبس کنی و به آرامی بیرون بدهی.

اما وقتی بر چیزی تمرکز می‌کنیم ناآگاهانه دم خودمان را حبس می‌کنیم. وقتی با منظره‌ای یا موقعیتی خارق‌العاده مواجه می‌شویم خود به خود این کار را انجام می‌دهیم. در این مواقع به تمامی در آن لحظه هستیم.

چگونگی تنفس نی‌زن

برای انجام تنفس نی‌زنی از بینی عمل دم را انجام می‌دهیم و به آرامی با دهانمان بازدم می‌کنیم. در مرحلهٔ اول سعی می‌کنیم نفس‌مان را در شانزده ثانیه بیرون بدهیم. بعد که در این حوزه توانستیم به استادی برسیم تا سی‌ودو ثانیه ادامه می‌دهیم. مهم نیست دم ما چند ثانیه طول بکشد، مسئله‌ای که باید دقت کنیم در مرحلهٔ اول، بازدم شانزده ثانیه است.

در کجاها می‌شود انجام داد؟

این تنفس را می‌توانید در هر جا و هر زمانی به کار بگیرید. اما بیش از سه بار پشت سر هم انجام ندهید و اگر مشکلی در سلامتتان وجود دارد با دکترتان مشورت کنید.

در چه مواقعی انجام بدهیم؟

نترس، در موقعیت‌هایی که فکرت زیاد است و یا خشمگینی می‌توانی انجامش دهی. اگر به درستی انجامش بدهید بلافاصله تأثیر و فایده‌اش را خواهید دید.

بعد از این کار، جملات مثبت زیر را با صدای بلند تکرار کن.

«رها شدن از کینه را انتخاب می‌کنم، تا رها شوم. انتخاب می‌کنم از انرژی

منفی آن خودم را رها کنم.»

«من انتخاب می‌کنم آزاد باشم.»

«تمام انرژی‌های منفی او را رها می‌کنم.»

«او را می‌بخشم.»

«خودم را می‌بخشم.»

«انتخاب می‌کنم که روحی رها باشم.»

«عشق را انتخاب می‌کنم.»

«انتخاب می‌کنم خودم باشم.»

«به خودم بها می‌دهم.»

«انتخاب می‌کنم از بارهای غیرضروری خلاص شوم.»

«من روحی آزادم.»

«من روحی ارزشمندم.»

«من عشقم.»

«خودم و همه را می‌بخشم.»

«انتخاب می‌کنم خود را بشناسم.»

با بخشیدن آزاد می‌شوی

با بخشیدن آزاد می‌شوی، آزاد که بشوی سرحال می‌شوی. اجازه بده

سرحال و آزاد شوی. حال خوب، انسان‌های اطرافت را در جهت مثبتی

متأثر خواهد کرد. باعث می‌شود امروزت در آرامش بیش‌تری سپری شود.

چرا وقتی خشمگین می‌شویم با صدای بلند صحبت می‌کنیم؟



روزی یک استاد با شاگردانش در حال گشت و گذار کنار رودی بود. خانواده‌ای را دید که با خشم سر هم فریاد می‌زنند. او رو به شاگردانش کرد و پرسید: «چرا آدم‌ها با خشم سر هم فریاد می‌زنن؟» وقتی یکی از شاگردانش گفت: «چون خونسردیمون رو از دست می‌دیم.»

استاد پرسید: «خب چرا وقتی کنار هم هستیم فریاد می‌زنیم؟ وقتی می‌تونیم با صدای آروم حرفمون رو بزنیم، چرا حرفمون رو با صدای بلند می‌گیم؟» وقتی دید جوابی از شاگردانش به گوش نمی‌رسد خودش توضیح داد: «وقتی دو تا انسان از هم خشمگینن، قلب‌هاشون از هم دور می‌شه. برای اینکه بتونن از فاصله دور صدای خودشون را به قلب هم برسونن اینقدر زیاد فریاد می‌زنن.»

خب وقتی دو نفر همدیگر را دوست دارند چه می‌شود؟ به جای فریاد زدن با یکدیگر به آهستگی صحبت می‌کنند، چون قلب‌هایشان به هم نزدیک است، یا فاصله‌ای بینشان نیست و یا این فاصله خیلی کم است. خب اگر

دو انسان همدیگر را خیلی دوست داشته باشند چه؟ دیگر حرف نمی‌زنند فقط نجوا می‌کنند چون قلب‌هایشان نزدیک‌تر است. بعد از مدتی دیگر نیاز به حرف زدن هم نیست. فقط نگاه کردنشان به هم کافی است. در حقیقت دو انسانی که همدیگر را واقعاً دوست دارند نزدیکی‌شان تا به این حد می‌رسد. برای همین وقتی بحث می‌کنید اجازه ندهید فاصله‌ای بین قلبتان ایجاد شود. از زدن حرف‌هایی که باعث ایجاد فاصله می‌شود دوری کنید. در غیر این صورت فاصله‌تان به قدری زیاد می‌شود که اگر روزی بخواهید بازگردید و به هم نزدیک شوید دیگر نمی‌توانید راه را پیدا کنید.

آرام شدن

بزرگ‌ترین دستاورد آموزش دیدن طی سالیان سال آرامش بوده است. دیگر با مسائل آرام برخورد کرده و حلشان می‌کنم. به زندگی نه با ذهنیت قربانی که با ذهنیت فردی که ارزش خود را می‌داند نگاه می‌کنم. چیزی که در مراجعین خود بسیار دیده‌ام، با سرعت به آرامش رسیدن بوده، آن‌ها خیلی راحت‌تر می‌خوابند. عموماً موفق می‌شوند افکارشان را مدیریت کنند.

دوره تغییر برای هر کس متفاوت است. اما مهم‌ترین چیز خارج شدن از نقش قربانی در زندگی و رسیدن به این آگاهی است که رسام زندگی‌شان هستند.

روباهی فلج هستی یا شیری شجاع؟



مردی در حین گردش در میان درختچه‌ها یک روباه را دید که متأسفانه هر چهار پای او فلج بود. در عجب بود که این روباه در این وضعیت چگونه زنده مانده است. فکر می‌کنی چه دید؟ شیری که در دهانش حیوانی بود که برای سیر کردن خودش شکار کرده بود. نصف شکارش را خودش خورد و نصف دیگرش را به روباه فلج داده و از آنجا رفت.

مرد با دیدن این صحنه خیلی متأثر می‌شود و با خود می‌گوید: «خدای من! تو از مخلوقات چه خوب محافظت می‌کنی، بعد از این تسلیم تو شدم.» برای همین مرد زیر درختی جا می‌گیرد و منتظر می‌ماند. یک روز می‌گذرد دو روز می‌گذرد اما اتفاقی رخ نمی‌دهد و مرد به حد مرگ می‌رسد.

در آخر دستانش را بلند می‌کند و می‌گوید: «خدای من! تو مرا نمی‌بینی؟
بین در چه حالی هستم؟» همان لحظه از آسمان صدایی می‌شنود:
«می‌بینم... می‌بینم، فقط بسیار در عجبم چرا از روباه فلج تقلید کردی و
آن شیر شجاع کمک‌رسان را الگو نگرفتی؟»

این سؤال را تو هم زود به زود از خودت بپرس. در این زندگی نقش چه
کسی را بازی می‌کنی؟ روباه فلج یا شیر شجاع؟ اگر منتظر چیزی از
دیگران هستی بدان که عجز روباه فلج را انتخاب کرده‌ای. از بازی کردن
نقش قربانی بگذر، انتخاب کن که شیری شجاع باشی.
اکنون قبل از رفتن به مرحله بعد از تو می‌پرسم:
«انتخاب می‌کنی که شیر شجاع باشی؟»

تو تا حالا سیب خوردی؟

انسانی که نتواند خشم را کنترل کند، نمی‌تواند زندگی‌اش را کنترل کند.
مدام دیگران را سرزنش و نقش قربانی را بازی می‌کند و در لحظه نیست.
یا در گذشته است یا در آینده. وقتی نتوانیم در لحظه زندگی کنیم؛ طعم
اکنون را نچشیم و در لحظات بد گذشته غرق شویم، سطح استرسمان
بسیار بالا می‌رود.

آیا تو می‌توانی در لحظه زندگی کنی؟

در لحظه زندگی کردن، به معنی فکر نکردن به چیزی نیست، بلکه فکر
کردن به چیزی است که در آن لحظه انجام می‌دهیم.

برای مثال تو تا حالا سیب خوردی؟ منظورم خوردن سیب در لحظه است.
با توجه کامل آن را تا به حال خورده‌ای؟ بیا اکنون یک سیب دیگر بخور.

سیب را در دست بگیر، عجله نکن به آن نگاه کن. به رنگش، شکلش و اندازه‌اش نگاه کن. قرمز رنگ است؟ رویش لکه‌هایی وجود دارد؟ طیف رنگش در این طرف و آن طرفش فرق می‌کند؟ با دقت ببین. وقتی در دست است حسش کن. سخت است یا نرم؟ سرد است؟ سنگین است؟

بعد آن را نزدیک بینی ببر و بویش کن. رایحه‌ها خیلی مهم‌اند. حتی از ادکلن‌هایی که پول زیادی برایشان می‌پردازیم هم نمی‌توانی به اندازه رایحه سیب حظ ببری و حس خوب آن را پیدا کنی.

سیب را به دهانت ببر و آرام گاز بزن. صدایی که در برخورد با دندان‌هایت می‌شنوی و آب سیب که در دهانت جاری می‌شود را حس کن. وقتی این کار را انجام می‌دهی تمام تمرکزت آنجا باشد.

رایحه‌ای که در دهانت می‌پیچد را حس کن. با طعمی که روی زبانت ایجاد می‌کند زندگی کن. عبورش را از گلویت حس کن.

این تجربه، خوردن یک سیب به معنای واقعی آن است. بودن در لحظه، به معنی وجود داشتن در کاری است که انجام می‌دهی. چون هر چه در جهان وجود دارد بر چشمانمان، معده‌مان و روحمان تأثیر می‌گذارد.

دقیقاً مثل سیب! تصویرش در چشمانمان، طعمش در زبانمان و ویتامین‌هایش برای بدنمان مفید است. برای اینکه طعم واقعی زندگی را بچشیم و عمیقاً حسش کنیم، باید در لحظه باشیم. خیلی وقت‌ها غذا نمی‌خوریم بلکه با ولع فقط غذا را قورت می‌دهیم. چون وقتی سیب می‌خوریم، یا غذا می‌خوریم ذهن ما یا در گذشته است یا در آینده.

پاکسازی افکار: تصفیه با آب نمک



اگر در متوقف کردن افکارت مشکل داری، گاه گاه خشمیت تو را به اسارت می‌گیرد، نمی‌توانی در لحظه زندگی کنی و حس می‌کنی که بار زیادی روی تو وجود دارد، برای حل این‌ها به تو تکنیکی بسیار زیبا یاد می‌دهم. اسم این تکنیک تصفیه با آب نمک است. این تکنیک هزاران سال توسط اساتید باستان به کار گرفته شده است. انجام این تکنیک باعث می‌شود تمام انرژی‌های منفی‌ای که در طول روز با خود حمل می‌کنی را دفع

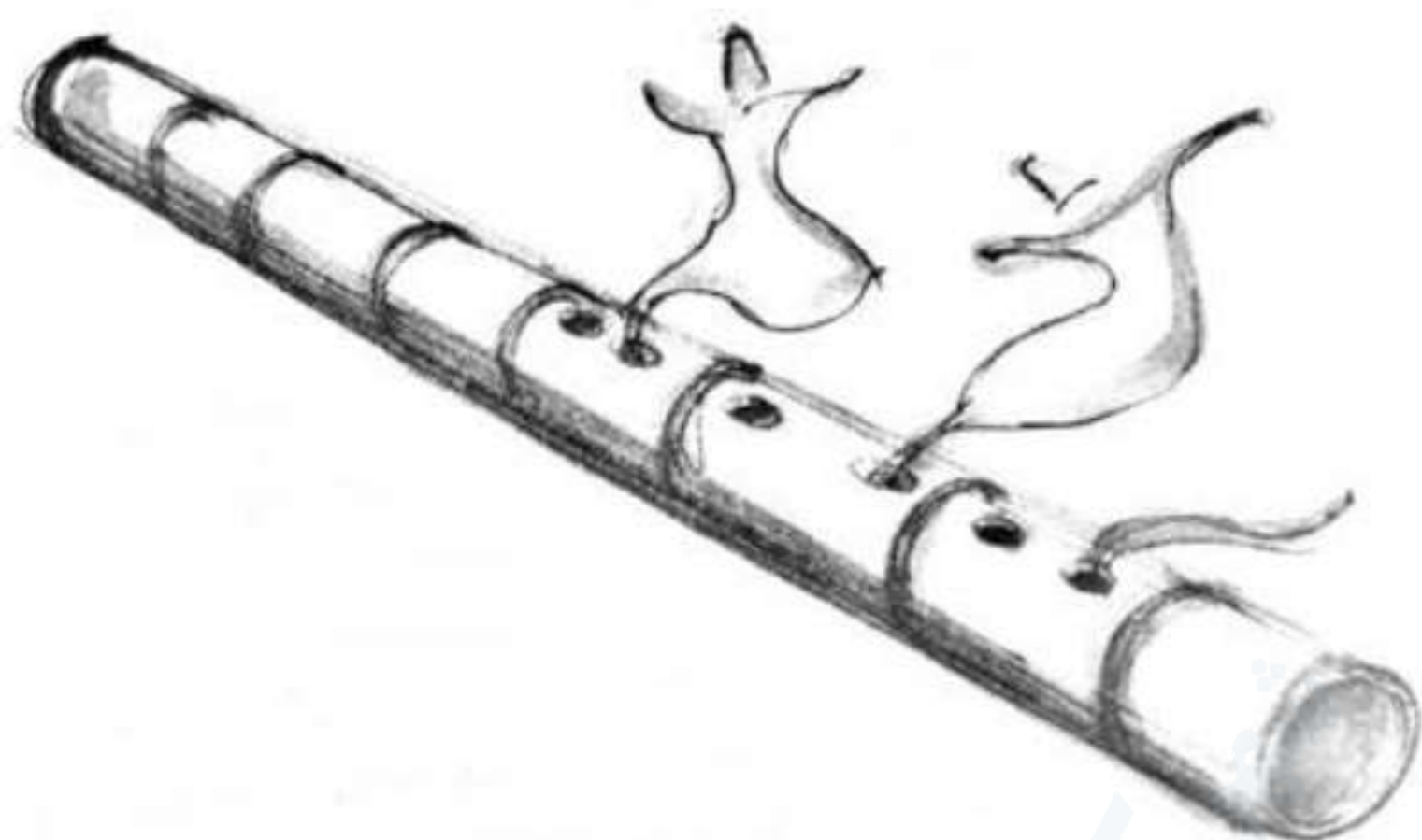
کنی. بسیار ساده است، فقط به تکه‌ای از سنگ نمک و یا نمکی که از سوپرمارکت‌ها می‌خری و آب احتیاج داریم.

همین...

قبل از هر چیز ظرفی پیدا کن که پاهایت درونش جا شود. بعد ظرف را یا با آب گرم، یا ولرم و اگر دوست داری با آب سرد پر کن. بعد دو مشت نمک اضافه کن. جوراب‌هایت را در بیاور و پاچه شلوارت را بالا بده و پاهایت را در ظرف بگذار و روی نمکی که ریخته‌ای قرار و فشار بده. اجازه بده، حدوداً ده دقیقه پاهایت در آب استراحت کند. بعد از ده دقیقه می‌توانی پاهایت را آب بکشی و خشک کنی. در طول انجام این تمرین به تلویزیون یا تلفن همراهت توجه نکن. تا می‌توانی از تکنولوژی‌های جدید دوری کن، اگر دوست داشتی می‌توانی یک موسیقی آرام‌بخش گوش کنی.

در زمان انجام این تمرین، دقت کن که ذهنت درگیر مسائل دنیوی نباشد. اگر افکار تو را اسیر کرده و از بُعد احساسی یا انرژی حس می‌کنی بار زیادی بر دوش تو است، توصیه می‌کنم این تمرین را بیست‌ویک روز بدون وقفه انجام دهی. پس از آن ایرادی ندارد که فقط هفته‌ای دو یا سه بار تکرارش کنی. تکرار روزانه این کار بسیار مفید و تأثیرگذار خواهد بود. بهترین زمان برای انجام تمرین آب نمک شب‌هاست. مخصوصاً ساعات قبل از رفتن به تخت‌خواب.

مرتبه پنجم نفس



منشأ موسیقی

نی‌ای که از نی‌زار چیده شده، با صبوری انتظار کشیده و درونش تهی شده است؛ اکنون دیگر در مرحلهٔ سوراخ شدن برای خارج شدن نت‌ها قرار دارد. این مرحله، مرحلهٔ تسلیم شدن مطلق است. جای شکر دائمی، نقطهٔ قبول کردن زندگی همان‌طور که هست. زمان رسیدن به تعادل با روح. خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم خالق ما را فراموش کرده و از ما محافظت نمی‌کند. در ذهن خود از تقدیرمان اندوهگین می‌شویم.

او هر لحظه از تو محافظت می‌کند، تو متوجه نمی‌شوی



فردی هنگام راه رفتن در برف حس کرد که کسی دارد او را دنبال می‌کند، برای همین سریع برگشت و پشت سرش را نگاه کرد. به غیر از رد پاهای خودش، یک جفت رد پای دیگر دید.

با دیدن ردپاها نگران شد. وقتی داشت آن مسیر را طی می‌کرد تند تند برمی‌گشت و پشت سرش را نگاه می‌کرد. گاهی فقط رد پاهای خودش را می‌دید و گاهی یک جفت رد پای دیگر هم می‌دید. این فکر به ذهنش رسید که «کسی من رو دنبال می‌کنه؟» بعد متوجه شد که رد پای دوم را همیشه نمی‌بیند. فقط زمانی که حس خوبی داشت رد پای دوم را می‌دید و در زمان‌های بد آن ردپاها غیب می‌شد.

مرد پس از مدتی با خود فکر کرد «چه انسانی من رو دنبال می‌کنه که وقتی حس بدی دارم نیست و وقتی حسم خوبه هست؟! کسی که تعقیب می‌کنه دوستم نداره. چون دوستای واقعی نه فقط تو روزهای آفتابی که توی طوفان‌ها هم باید در کنار آدم باشن!»

دقیقاً همان لحظه صدای زیبایی شنید که گویی متعلق به یک فرشته بود. فرشته گفت: «من همیشه با تو هستم. همیشه پشت سرت هستم. بعضی وقت‌ها که حال راه رفتن نداشتی من کولت کردم، برای همین بعضی وقت‌ها فقط یک جفت رد پا می‌دیدی».

متوجه باشی یا نباشی خالق تو را می‌بیند و از تو محافظت می‌کند

ممکن است همیشه نتوانی او را با آگاهی کامل ادراک کنی. مسیر احساسات را گم نکن. قلبت را بردهٔ ذهنت نکن.

زندگی چه خوب و چه بد، در تعادل است، قبول کن!

این مرتبه، مرتبهٔ قبول کردن زندگی، همان‌طور که هست، می‌باشد. زندگی با تضادهایش در سطحی متعادل است. این مرحلهٔ رسیدن به این درک است، که تا سیاه نباشد سفید نیست و گلی بدون خار وجود ندارد. این سطح، سطح توکل است. برای اینکه بتوانم موضوع را بهتر بیان کنم، همیشه داستانی را تعریف می‌کنم که می‌خواهم با تو هم به اشتراک بگذارم. روزگاری در روستایی، درختی بزرگ وجود داشت. در تنهٔ این درخت، دو شاخهٔ بزرگ رشد کرده بود. در شاخه‌ای میوه‌هایی که به انسان‌ها سلامتی و زندگی می‌بخشید می‌رویید و در شاخهٔ دیگر میوه‌های سمی و کشنده.



با گذر زمان مردم فراموش می کنند که در کدام شاخه کدام میوه می روید. یکی از روزها فردی مسن، که بدنش خمیده بود به درخت نزدیک شد. او به خاطر بیماری و وجود توموری در بدنش نزدیک مرگ بود، برای همین به میوه حیات بخش درخت نیاز داشت اما نمی دانست در کدام شاخه چه نوع میوه ای وجود دارد.

برای همین به روستا رفته و اهالی را اطراف خود جمع می کند و می گوید: «من اکنون یکی از میوه ها را می خورم، اگر مردم بدانید که میوه های شاخه دیگر حیات بخش اند. یکی از آنها را بچینید و به نوه ام بدهید تا حالش خوب شود».

روستاییان پیشنهاد او را قبول می کنند و همه به انتظار می نشینند. آن پیر میوه ای را می چیند و می خورد. بعدش چه ببینند خوب است؟

موهای پیرمرد، سیاه شده، کمر خم شده اش صاف می شود، چین و چروک صورتش از بین رفته و تبدیل به جوانی خوش تیپ شده و به این صورت

میوه‌های حیات‌بخش را پیدا می‌کنند. او یکی را چیده و برای نوه‌اش برد، کودک هم بلافاصله خوب شد.

روستاییان شروع به جمع کردن میوه‌های حیات‌بخش کردند. مدتی بعد به این فکر افتادند که «اگر بچه‌های ما به اشتباه از میوه‌های کشنده بچینند و بخورند می‌میرند. بهتر است آن شاخه را قطع کنیم تا فقط میوه‌های حیات‌بخش بمانند».

همه در این مورد هم‌فکر بودند پس شاخه میوه‌های کشنده را قطع کردند. روز بعد با صحنه‌ای که انتظارش را نداشتند مواجه شدند که آن‌ها را به‌ت‌زده کرد. شاخه میوه‌های حیات‌بخش خشک شده بود.

بعد از آن فهمیدند که در زندگی همه چیز با تضاد خود معنا دارد. رد کردن تضادها، رد کردن تعادل در زندگی است، قبول نکردن حقیقت است. مقاومت کردن در برابر نظم کائنات است.

مقاومت، مضر و مخرب است. انعطاف‌پذیری و پذیرش ویژگی‌ای است که با آن می‌توان زندگی را در آغوش گرفت. برای همین قبول کن که زندگی با خوب و بد، دارای تعادل است و با این پذیرش زندگی کن.

نمی‌توانی بدی‌ها را رد کنی اما می‌توانی به‌راحتی خوبی را انتخاب کنی.
تضادهای زندگی را قبول کن. برای هر اتفاقی شکرگزار باش. آسان است برای خواسته‌هایی که به واقعیت تبدیل شده‌اند شکرگزار باشی، اما مسئله مهم این است که بتوانی، وقتی به چیزهایی که خواستی نرسیدی هم شکرگزار باشی.

دفتر شکرگزاری



شکرگزاری انرژی‌ای است که همیشه بیشتر به سویت جاری می‌کند، شکر که بکنی، چیزهایی که بابتشان شکرگزار باشی بیشتر می‌شود. برای همین شکرگزاری را به بخشی از زندگی خود تبدیل کن. برای خودت دفتر شکرگزاری داشته باش و هر روز چیزهایی که بابتشان شکرگزاری را بنویس.

برای مثال: «امروز خبر خیلی خوبی شنیدم، بابت این خبر خوب شکرگزارم!»

یا «امروز دوست جدیدی پیدا کردم، برای اینکه صاحب چنین دوستی شدم شکرگزارم!»

صبح‌ها را با شکرگزاری شروع کن:

«بابت اینکه چشمام رو توی روزی زیبا باز کردم شکر گزارم!»

«بابت اینکه امروز هم خورشید رو دیدم شکر گزارم!»

«بابت سلامتیم شکر گزارم!»

«بابت قلب پرمهرم شکر گزارم!»

و هر شب را با شکرگزاری به اتمام برسان:

«بابت اینکه سیر شدم شکر گزارم!»

«بابت اینکه کسانی که دوستشان دارم کنارم هستند شکر گزارم!»

«بابت نیرویی که با آن سر کار رفتم و آمدم شکر گزارم!»

«بابت قلب پرمهرم شکر گزارم!»

«بابت شعوری که در حل مسائل دارم شکر گزارم!»

«برای اینکه امشب هم تونستم با آرامش به تخت خوابم پیام شکر گزارم!»

با شکرگزاری، چیزهایی که بابتشان شکر گزار خواهی بود بیش‌تر می‌شود.

به کمی آهستگی نیاز داری



روزی پیرمرد پارسایی، از اسب‌سواری که سر راهش قرار داشت می‌خواهد که بایستد. بعد از او می‌پرسد: «اگر مسیرمون یکی باشه مرا هم با خودت می‌بری؟»

و بعد نام روستایی را گفت. اسب‌سوار تا نام روستایی که پیرمرد می‌خواست آنجا برود را شنید گفت: «بسیار خب، از روستای تو هم می‌گذرم، می‌تونی بیایی.»

بعد پیرمرد پشت اسب‌سوار، سوار شد و راه افتادند. اسب‌سوار با چنان سرعتی می‌رفت که حین حرکت گرد و خاک زیادی به پا می‌کرد. اسب گویی چهارنعل داشت پرواز می‌کرد.

پس از مدتی پیرمرد پارسا گفت: «اینجا کمی توقف کنیم و کمی زیر درخت منتظر بمونیم.»

سوار گفت: «بسیار خب.»

پیرمرد زیر درخت نشست و چشمانش را بست، با حالتی که گویی در فکر بود کمی منتظر ماند. کمی بعد گفت: «برویم...»

آن‌ها به راه افتادند و وقتی به روستای پیرمرد رسیدند او پیاده شد.

اسب‌سوار بلافاصله پرسید: «چرا زیر درخت منتظر شدیم؟»

پارسا گفت: «اون‌قدر به سرعت رفتی که روح‌هامون عقب موندن، برای همین منتظر موندم!»

هر کس عجله کند دیر می‌رسد!

پارسا آرام است و عجله نمی‌کند. در هر کاری که عجله کنی دیر می‌رسی. تو هم دیده‌ای افرادی که در سراسیمگی و دوندگی‌های فراوان زندگی‌اند، نتوانسته‌اند هیچ کاری را به ثمر برسانند. یا شکست خورده‌اند یا به خاطر سراسیمگی‌هایشان بدون آنکه متوجه باشند موجب شده‌اند کارشان به شکست بینجامد. در حالی که انسان‌های آرام و خونسرد به راحتی کارهایشان حل می‌شود، به هر کاری می‌رسند و چون می‌توانند برای خود زمان‌های خالی زیادی داشته باشند، متوجه حکمت اتفاقات می‌شوند.

اگر فکر می‌کنی بسیار سراسیمه هستی و ذهنت بسیار دوندگی دارد، به تو تمرینی خواهم آموخت که بتوانی با آب انجام بدهی.

خاصیت پاکسازی آب و وضو

نماز، لحظه‌ای است که به خالق وصل می‌شوی برای همین حضرت محمد(ص) گفته است: «نماز، معراج مؤمن است».

خب چرا قبل از نماز وضو می‌گیریم؟ همه فکر می‌کنند وضو قبل از نماز برای نظافت است اما در واقع مهم‌ترین ویژگی وضو، در جهت افزایش

دقت و تمرکز بوده و هشدار می‌دهد که به وسیله آب داده می‌شود.

وقتی دقت و تمرکز ایجاد شد به خالق متصل می‌شویم. اینکه در حین نماز ذهنی پرتشویش داشته باشی و ذهنت مدام به مسائل مختلف بپردازد از هدف نماز کاملاً دور است.

تأثیر وضو در سلامت و سیستم عصبی هم اخیراً توسط دانشمندان مورد توجه قرار گرفته و حتی موضوع یک تحقیق شده است. سیستم گردش خون که در حفظ سلامتی و پاکسازی بدن اهمیت فراوانی دارد، زمانی که وضو می‌گیریم بهتر کار می‌کند. چون ارگان‌هایی که در زمان وضو با آب تماس پیدا می‌کنند مهم‌ترین قسمت‌ها در سیستم گردش خون هستند. وقتی الکتریسیته ساکن در بدن به مرور زمان با عوامل مختلف بالا برود سبب‌ساز بیماری‌های روانی بسیاری می‌شود. بالا رفتن این الکتریسیته ساکن از جوانب مختلف به بدن آسیب می‌رساند. پیری زودرس هم یکی از این‌هاست. از طرفی خستگی و بی‌میلی هم تأثیری منفی روی زندگی‌مان می‌گذارد. تماس با آب حین وضو باعث می‌شود این الکتریسیته در بدن مان کاهش یابد.

نه فقط در زمان نماز، بلکه در کلاس یا در هر جایی که نیاز به تمرکز دارید می‌توانید از نیروی هشداردهی آب بهره ببرید.

کارهای ناتمام مانع پیشروی تو می‌شود

در اینجا می‌خواهم یک هشدار به تو دهم. هر چیزی که در مسیر رشدت تمرکز را از تو می‌گیرد، حتی در زمانی که تمرینات این کتاب را انجام

می‌دهی، ممکن است در مسیر پیشرفت سنگ‌اندازی کند. برای همین تا جایی که امکان دارد کارهایت را نیمه‌تمام رها نکن.

بلوما زی گارنیک ^{۵۲} روانشناس روسی زمانی که در یک رستوران مشغول خوردن غذا بود، متوجه شد که پیشخدمت‌ها بیش‌تر سفارش‌هایی که ناتمام مانده را به خاطر می‌آورند تا سفارش‌هایی که کامل داده شده است. او سال‌ها این مسئله را بررسی کرده و در آخر نظریه‌ای را ارائه داد و نامش را «اثر گارنیک ^{۵۳}» نامید.

اثر گارنیک: مفهومی است که بیان می‌کند ذهن ما کارهای تمام نشده یا نیمه‌کاره رها شده را بسیار بیشتر از کارهای تمام شده به یاد می‌آورد.

از این رو وقتی کاری را ناتمام رها می‌کنی یا از این شاخه به آن شاخه می‌پری ذهنت را بیش‌تر خسته می‌کنی و به شکلی فشرده و پوچ باعث صرف انرژی می‌شوی. اول، کاری که در دست داری را تمام کن، بعد سراغ کار بعدی برو. در ساخت نی هم هر سوراخ با فاصله‌ای مشخص ایجاد می‌شود. تا یک سوراخ ایجاد نشده و تمام نشود سوراخ بعدی ایجاد نمی‌شود. باید یک کار را تمام کرده و بعد به کار بعدی بپردازیم.

تأثیر قدرت تخیل و تمرین آرام شدن

شده تا به حال وقتی حس خوبی نداشتی به دوش گرفتن پناه ببری؟ آب تو را آرام می‌کند مگر نه؟ اکنون از تو خواهم خواست تا نیروی تخیل را به تأثیر آب اضافه کنی. از این به بعد در هر دوشی که می‌گیریم یک تکنیک انجام می‌دهیم و در راه رشد خودمان قدم برمی‌داریم. وقتی دوش

می‌گیری زیر آب چشمانت را ببند و تجسم کن که تمام انرژی‌های منفی و مشکلاتت مانند شکر و نمک در آب حل می‌شوند و فرو می‌ریزند. پس از دو دقیقه که این تمرین را انجام می‌دهی حس خیلی خوبی به تو دست می‌دهد. در اینجا قدرت تخیل خیلی ارزشمند است.

تجسم کن که تمام انرژی‌های منفی ذهنت ذوب می‌شوند. توانایی تجسم، در مقیاسی بزرگ نتایجی بسیار عالی ایجاد می‌کند.

کتاب (nbookcity.com)



حبه‌های قند

الان جا دارد خاطره‌ی یکی از دوستان پزشکم درباره‌ی رابطه‌ی بین قدرت تخیل و بیماری برایتان تعریف کنم.

در روستایی یک کلینیک مخصوص کودکان وجود داشت کلینیکی برای بچه‌هایی که بیماری‌های قندی داشتند.

درصد بیمارانی دیابتی که در این کلینیک درمان شده بودند در مقایسه با کل جهان بسیار بالا است. وقتی عوامل موفقیتشان مورد بررسی قرار گرفت به این مسئله پی بردند که:

در درمان‌های دیابتی این کلینیک، هر روز یک تمرین تجسم هم انجام می‌گیرد. بچه‌ها بیماری داخل بدنشان را مانند یک حبه قند تجسم می‌کردند که با خوردن آب آرام آرام حل شده و نابود می‌شود. نتایجی که به دست می‌آوردند به قدری مثبت بود که همه را دچار حیرت می‌کرد. قدرت تجسم، استعداد خیلی باارزشی و به کارگیری آن آسان است. می‌توانی در خوب شدن حالت از آن بهره ببری. آرزو می‌کنم در رابطه با استفاده از قدرت تجسمت سخاوتمند و نامحدود باشی.

درس گرفتن از تسلیم بودن کودکان!

توکل، حالتی از آرامش است که در آن پذیرش و هماهنگی یکی شده‌اند. گمان کنم کودکان را که مثال بزنم بهتر موضوع را بیان می‌کنم. کودکان، عاجزترین، محتاج‌ترین و بیچاره‌ترین گونهٔ انسان‌ها هستند؛ اما علی‌رغم این؛ خیلی خوب تغذیه می‌شوند، بهترین مراقبت‌ها از آن‌ها می‌شود و خواسته‌هایشان رد نمی‌شود.

وقتی نوزادی به دنیا می‌آید نظم خانه تغییر می‌کند. ساعات خواب و بیداری طبق او تنظیم می‌شود. زمان غذا خوردن دیگر مثل قبل نیست. حتی زندگی هم دیگر مثل قبل نیست.

از لحظه‌ای که نوزاد به دنیا می‌آید، چشمه شیر در مادر سرریز می‌شود. خب سؤال اینجاست که قدرت تغییر نوزادان از کجا می‌آید؟ از عجزشان، از انعطاف‌پذیری و از تسلیم بودنشان.

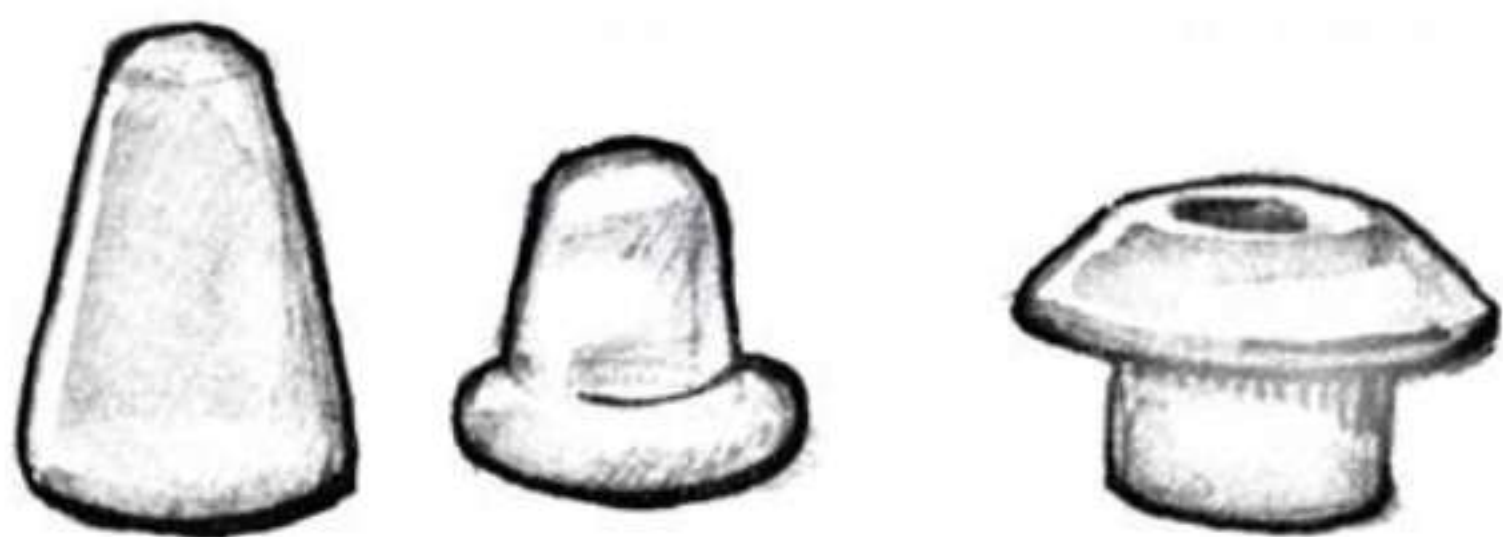
افراد انعطاف‌پذیر، شاید ضعیف به نظر برسند اما قدرتمندند. ضعیف، قدرتمند را پایین می‌کشد، نرمی به سختی غالب می‌شود. تمام جانداران زمانی که به دنیا می‌آیند ضعیف، انعطاف‌پذیر و نرم‌اند و به مرگ که نزدیک می‌شوند، سخت و انعطاف‌ناپذیر می‌شوند. سختی و انعطاف‌ناپذیری دوستان مرگ و نرمی، انعطاف‌پذیری و ظرافت دوستان زندگی‌اند. طوفان‌های بسیار سخت درختان بزرگ را از جا می‌کند اما اتفاقی برای نهال‌های ضعیف نمی‌افتد.

از بچه‌ها چیزهای زیادی یاد خواهیم گرفت. بچه‌ها در یاد گرفتن، بهترین آموزگارها هستند. برای مثال به مرحله راه رفتنشان فکر کن. کودک سعی می‌کند بلند بشود ولی می‌افتد، بلند می‌شود و باز می‌افتد. باز هم ادامه می‌دهد تسلیم نمی‌شود، شکست او را از امتحان کردن دوباره باز نمی‌دارد. عزم، صبر و تسلیم نشدن او برای ما چیزهای زیبایی برای یاد گرفتن‌اند، نه؟

متوجه باشید یا نباشید کودکان در حالت طبیعی خودشان متوکل هستند. آن‌ها خود را تسلیم روند اتفاقات می‌کنند. یاد می‌دهند که تسلیم روند بودن یعنی چه. خواهی دید که هر تمرین این کتاب، توانایی توکل تو را قوی‌تر خواهد کرد.

ششمین مرتبه نفس

باش پاره ۵۴ و سری



شاخه نی‌ای که از نیزار جدا شده، از پوسته‌هایش رها شده، از مرحله صبر گذشته و وجود می‌یابد، درونش سوراخ می‌شود و هیچ می‌شود. سوراخ‌ها روی بدنه‌اش ایجاد می‌شود. یک سری ۵۵ و حلقه‌ای فلزی به آن وصل می‌شود. یعنی با باش پاره مفتخر می‌گردد.

باش پاره نی، به کلاه رقص سماع شبیه است و حلقه فلزی زیر آن شبیه چیزی است که استاد صوفیان در حین سماع بر سر خود می‌پیچند که به آن «مرشد» می‌گویند.

اولین جایی که شاخه نی، به ساز نی تبدیل می‌شود اینجا است. باش پاره سبب می‌شود از نی صداهایی صاف بیرون بیاید.

کسی که در ششمین مرتبه نفس قرار دارد، با صحبت‌ها، منش و صدای خود قلب انسان‌ها را مورد خطاب قرار می‌دهد. دیگر هر حرف و هر فکرش به واقعیت تبدیل می‌شود. چون قدرت جذب بسیار بالایی دارد و تمام جواهرات درونش شروع به میان آمدن می‌کنند.

داستان یونس امره

یونس عمره زمانی که در درگاه تاپتورک امره ^{۵۶} بود. شیخ آنجا یک امانتی به او داد تا آن را به جایی برساند. در راه با دو درویش مواجه و با آنها همسفر می‌شود. از آب و هوا صحبت می‌کنند. کمی بعد گرسنه می‌شوند و دو درویش زیر سایه درختی می‌نشینند. یونس امره هم پیش آنها می‌رود و می‌نشیند. آذوقه داخل بقچه‌اش را که در می‌آورد می‌بیند یکی از درویش‌ها دستش را باز کرده و شروع به دعا می‌کند و از آسمان سفره‌ای فرود می‌آید. یونس امره بهت‌زده و چشمانش از تعجب گرد می‌شود. غذایشان را می‌خورند و خود را سیر می‌کنند و بعد به راه خود ادامه می‌دهند و در راه صحبت می‌کنند. ساعت‌ها می‌گذرد و خورشید غروب می‌کند. هوا که تاریک می‌شود، شب هنگام باز برای استراحت در طول مسیر جای مناسبی را پیدا می‌کنند و می‌ایستند. این بار آن یکی درویش دستانش را باز کرده و دعا می‌کند. بعد از دعای او، دوباره سفره‌ای از آسمان پایین می‌آید. یونس امره باز در بهت، غذایش را می‌خورد. این بار وسوسه فکری به سراغش می‌آید با خود می‌گوید: «این افراد باید اولیاء باشند. دارند معجزه نشان می‌دهند. اگر از من بخواهند من هم دعا کنم تا سفره‌ای از آسمان به پایین بیاید چه کار کنم؟»

سیر که شدند کمی می‌خوابند بعد باز به راه خود ادامه می‌دهند. تا ظهر روز بعد به راه رفتن ادامه می‌دهند و باز گرسنه شده و زیر سایه درختی می‌نشینند.

یکی از درویش‌ها به یونس امره می‌گوید: «خب درویش، دعایت را بکن تا سفره‌مان باز شود و خودمان را سیر کنیم.»

یونس امره از ترس و استرس نمی‌داند چکار کند. دستانش را باز می‌کند و دعا می‌کند: «ای فرمانروای من! تو بندهات یونس را خجالت‌زده نکن. من را چه به سفره از آسمان فرود آوردن! این دو نفر چه دعایی برایت کردند من هم همان دعا را دارم. تو را به خاطر چیزی که دعایشان را اجابت کرده‌ای قسم، دعای مرا هم اجابت کن!».

از آسمان سفره‌ای بسیار غنی باز می‌شود. چیزی نبود که در سفره پیدا نشود. اگر گفتنش جایز باشد می‌توان گفت سفره‌ی دو درویش در مقابل این سفره گویی تنقلات بود.

دو درویش دیگر که این سفره‌ی معظم را دیدند با حیرت می‌پرسند: «چه دعایی کردی که این سفره فرود آمد؟»

یونس گفت: «راستش من کجا، سفره فرود آوردن کجا؟ دستانم را باز کردم و به فرمانروایم التماس کردم. گفتم: "ای فرمانروای من! تو را به چیزی که دعای این دو را اجابت کرده‌ای قسم می‌دهم، دعای مرا هم اجابت کن!"».

دو درویش که هیجان‌زده‌تر شده بودند، گفتند: «ما به حرمت یونس امره که در درگاه تاپتوک است، خدا را قسم دادیم. همیشه به خاطر حرمت او به خدا دعا می‌کنیم و فرمانروایمان اجابت می‌کند.»

اشک از چشمان یونس امره جاری می‌شود. دستانش را باز می‌کند و می‌گوید: «ای فرمانروای من، تو را شکر! از شدت عشق به تو، مقام و جایگاه خودم را ندیدم. مقام مرا پنهان کرده و مرا از نفسم محافظت نمودی، تو را حمد و سپاس!»

عالم به کسی گفته نمی‌شود که بعضی مطالب را از کتاب‌ها حفظ می‌کند و وقتی فراموشش شد جاهل می‌شود، بلکه عالم حقیقی، کسی است که بدون یادگیری و حفظ کردن، هر زمان حق تعالی بخواهد به او علم می‌بخشد.

بایزید بسطامی

در این مرحله، آگاهی از طریق الهامات است. فردی که به این مرتبه برسد یعنی از چهار در صوفیسم گذشته است و در نتیجه، فنا فی الله و بقا بالله شده است.

داستان چهار در



حضرت مولانا در جواب یکی از شاگردانش که پرسید: «فرق میان شریعت، طریقت، معرفت و حقیقت چیست؟» می‌فرماید: «در مدرسهٔ روبه‌رو چهار شاگرد وجود دارد که روی رحل‌ها خم شده و درس می‌خوانند. تو برو و به گردن همهٔ آن‌ها یک سیلی بزن و بیا تا به تو توضیح بدهم.»

شاگرد هم رفت و به گردن اولی یک سیلی زد. شاگردی که سیلی خورده بود بلند شد و سیلی محکم‌تری به شاگرد حضرت مولانا زد و او را زمین زد. به نفر دوم با کمی ترس سیلی می‌زند او هم بلافاصله بلند می‌شود و

دستش را بلند می کند ولی به محض اینکه می خواهد بزند منصرف شده و سرجایش می نشیند. نفر سوم بعد از خوردن سیلی، سرش را برمی گرداند و نگاه می کند و بعد به مطالعۀ اش ادامه می دهد و نفر چهارم، علی رغم اینکه سیلی خورده بی اعتنا می ماند.

شاگرد وضعیت را برای حضرت مولانا تعریف می کند و حضرت مولانا این گونه می فرماید: «شاگرد اول کسی بود که از در شریعت گذشته بود. چون در شریعت قصاص در مقابل قصاص است، تا از تو سیلی خورد بلند شد و مشابهش را به تو نثار کرد. شاگرد دوم در طریقت است، به محض اینکه خواست بعد از سیلی خوردن مشابهش را نثار کند یاد جمله ای که در طریقت یاد گرفته افتاد؛ با این اندیشه که "اگر کسی به تو بدی کرد تو باز هم به او خوبی کن" بلند شد و دستش را بلند کرد اما بعد نشست. سومی در معرفت آمده است. چون می داند خوبی و بدی همه از سوی خداست، به خاطر اینکه بداند این بدی توسط کدام ابلیس برایش رقم خورده؛ برگشته و نگاهت کرده است. چهارمی از در حقیقت عبور کرده است. او می داند که خوبی و بدی یک صاحب دارد و چون می داند هر دو یکی است، اصلاً برنگشت تا حتی نگاهت کند.»

مرتبه هفتم نفس

نی به کمال رسیده است



شاخهٔ نی دیگر به کمال رسیده و تبدیل به ساز نی شده است. با صدای
«هو»ی خالقش وجود یافته است.

مولانا در این مرتبه می‌گوید:

ما چو ناییم و نوا در ما ز توست

ما چو کوهیم و صدا در ما ز توست ^{۵۷}

در این مرتبه عشق را آنقدر زیبا توضیح می‌دهد که با هم گوش کنیم:

عشق آمد و شد چو خونم اندر رگ و پوست

تا کرد مرا تهی و پر کرد ز دوست

می بینی چه توصیف پراحتشامی است؟

حتی اگر این سطرها را هم نوشته باشد، وقتی از او می پرسیدند که عشق چیست؟ می گفت: «من شو...تا بفهمی». چون این مرتبه بیان ناپذیر است. فقط می توان درکش کرد. منصور حلاج با اینکه می دانست او را خواهند کشت باز گفت: «انا الحق» یعنی من بر حق هستم.

وقتی این را گفت او را کشتند حال آنکه مرگ و زندگی برای او فرقی نداشت.

مرتبه هفتم، مقامی است که بایزید بسطامی به آن «فنا فی الله» و «بقا بالله» می گوید.

روزی در خانه بایزید بسطامی زده شد. از کسی که پشت در بود پرسید: «دنبال چه کسی می گردی؟» مرد هم جواب داد دنبال بایزید.

بایزید بسطامی هم جواب داد: «به راحت ادامه بده چون در خانه به جز خدا کسی نیست.»

مطالب زیادی در رابطه با بیان این جایگاه وجود ندارد چون کسانی که به این مقام رسیده اند از این مرتبه ننوشته اند، نخواسته اند که بنویسند. چون کلمات در جایی به اتمام می رسند، کم می آورند. حس ها را بیان نمی کنند، برای همین سکوت می کنند. این مرتبه را فقط می شود احساس کرد فقط می شود زندگی اش کرد.

حرف آخر

با هدف مشترکی در سفر نی شدن با هم به راه افتادیم، ان شاءالله همه ما روزی به نفس الهی برسیم و به مرتبه آخر دست بیابیم. از اینکه تا این ایستگاه همسفر با تو بودم بسیار خشنودم. به خاطر قلب زیبایی که داری، باور دارم که چندین بار با هم در زندگی مان به هم برخورد خواهیم کرد. چون انسان‌هایی که قلب‌های زیبایی دارند همدیگر را پیدا می‌کنند، چون هر کس شبیه به خود را به زندگی‌اش دعوت می‌کند. اکنون با هم وداع می‌کنیم. این وداع به معنی جدایی نیست؛ چون ما تکه‌هایی متفاوت از «یک وجود» هستیم. تا روزی که باز راه‌هایمان به هم برسد. این را حتی یک لحظه هم از ذهن و قلبت بیرون نکن:

کسی که دل پاکی دارد، داستانش با شادی به پایان می‌رسد.

اگر گاهی با مسائلی که به ظاهر زیبا نیستند هم درگیر بشود و حس بدی به خودش داشته باشد، حتی اگر از جانب کسانی که دوستشان دارد آسیب ببیند، وقوع آن شادی پایانی قطعی است.

فصل‌ها می‌گذرد، شاخه درختانی که سایه ایجاد می‌کردند خشک می‌شود. صبر به آخر می‌رسد، حتی دوستی که از خودت بیش‌تر دوستش داشتی روزی برایت غریبه می‌شود؛ بهت می‌زند.

هر چیزی که فکر می‌کنی نمی‌شود، روزی اتفاق می‌افتد. می‌گویی نمی‌افتم؛ می‌افتی، می‌گویی حیرت نمی‌کنم؛ حیرت می‌کنی، حتی بعضی وقت‌ها می‌گویی مرده‌ام ولی زندگی می‌کنی. علی‌رغم تمام این‌ها باز به

کسی بدی نمی‌کنی چون تو متوجه حضور خالقت هستی. برای همین مخلوق را همان‌طور که هست می‌پذیری.

فراموش نکن!

دلت که پاک باشد داستان پایان خوشی خواهد داشت.

می‌دانی باارزش‌ترین زیبایی تو که باعث تفاوت تو با انسان‌های گمشده در این دنیاست، چیست؟ شب‌ها سرت را که روی بالش می‌گذاری، راحت می‌خوابی، این بزرگ‌ترین ثروتی است که صاحب آن هستی.



ضمیمه

دلایل ذهنی بیماری‌ها

داروها همیشه ضروری نیستند اما باورها همیشه ضروری و لازمند.

نورمن کازنیز ^{۵۸}

زمانی که در آفریقای جنوبی زندگی می‌کردم، با طبیب‌های آن منطقه دیدار کردم.

آفریقای جنوبی، از لحاظ وجود طبیبانی که بدن، ذهن و سلامت روح را یک کل در نظر می‌گیرند و بدون رها کردن آگاهی‌های قدیمی؛ تلاش می‌کنند حال بیماران را خوب کنند؛ منطقه‌ای بسیار غنی است. طبابت به قدری فراگیر است که برای مثال اگر یک روزنامه را باز کنی چندین صفحه در رابطه با آگاهی‌های طبیبان خواهی دید. من هم فرصت آشنایی با یکی از بزرگ‌ترین طبیبان آن کشور را پیدا کردم و با او دیدارهایی طولانی داشتم. کتابی پزشکی به عنوان مرجع پیش طبیب قرار داشت که متعلق به صدها سال پیش بود. این کتاب در کنار بیان تأثیر داروها، حاوی آگاهی‌های مهمی نسبت به دلایل ذهنی بیماری‌ها بود. در طول دیدارهایمان یادداشت‌های بی‌شماری برداشتم. حتی با طبیب در مورد بیماری‌هایی که در کشورهای دیگر وجود دارد ولی در آفریقا دیده نشده صحبت کردم و فرصتی برایشان فراهم شد تا روی این بیماری‌ها هم تحقیق کنند. اطلاعاتی که در طول دو سال به دست آوردم را می‌خواهم در اینجا با تو به اشتراک بگذارم.

یادداشت‌هایی که اینجا نوشته‌ام اطلاعات درمان و یا تشخیص بیماری‌ها نیستند.

این یادداشت‌ها را دوست دارم این‌گونه بپذیری که در سنت چند صد ساله طبابت آگاهی‌هایی در مورد دلایل ذهنی بیماری‌ها هست که باعث روشنگری می‌شود.

توصیه می‌کنم تا برای باز شدن پنجره جدیدی در دیدگاهت این‌ها را بخوانی. فراموش نکن که در هر بیماری باید با پزشکت صحبت کنی. در طول تاریخ زمانی که انسان‌ها نتوانسته بودند به درمان بیماری‌ها بپردازند؛ روی عوامل ایجادکننده بیماری‌ها متمرکز شدند تا درمان آن‌ها، از این رو فاکتورهایی که راه را برای بیماری باز می‌کردند را شناسایی و ثبت کرده‌اند.

این قسمت، در جهت به اشتراک‌گذاری اطلاعات باستان است. باز هم تأکید می‌کنم که شامل درمان و تشخیص نمی‌شود.

تنش قبل از عادت ماهیانه و مسائل قاعدگی

افت‌وخیزهای آنی احساس، بی‌اعتمادی، باور به بی‌ارزشی، احساس امنیت نکردن، به دوش داشتن بار گذشته، زخم‌های روحی، تجربه زیاد اتفاقات بد و ناخوشایند.

بیماری‌های غده فوق کلیه

اهمیت ندادن به خود، جدی نگرفتن خود، با خود در صلح نبودن.

دردها

کمبود محبت، ترس از تأیید نشدن، حس کنار گذاشته شدن، ترس از پیشرفت، ندانستن چرایی زندگی، ترس، داشتن این فکر که دوست‌داشتنی نیست، افکار منفی، ترس از تنهایی، ترس از رد شدن.

مشکلات ریه

ناخشنودی، احساس بی‌ارزشی، پشیمانی

آلرژی‌ها

نبود اعتماد به نفس، نداشتن آرامش، داشتن این فکر که دوست‌داشتنی نیست، ترس از تنهایی.

الکلیزم

کمبود محبت و اعتماد، خود را محتاج دانستن، زخم‌های روحی حل نشده، احساسات منفی.

آنژین (التهاب لوزه)

ترس از دچار سوءتفاهم شدن، ترس از مسخره شدن.

آنورکسیا ^{۵۹} (کم‌اشتهایی)

تردید نسبت به خود، پیدا نکردن خواسته خود از زندگی، نپذیرفتن خود، فرار کردن از مشکلات.

آپاندیس

ترس از شکست، نداشتن توانایی مثبت‌اندیشی، زیاد فکر کردن، احساسات منفی انباشته شده، زخم‌های روحی گذشته.

ماشین گرفتگی (تهوع در سفر)

کنترل کردن شدید دیگران، تحمل نکردن اینکه کنترل امور دست فرد دیگری باشد، کمال گرایی، تلاش برای به تنهایی انجام دادن همه چیز.

آسم

خود را زیر فشار حس کردن، حس کردن محدود شدن آزادی، فکر اینکه کنترل امور دست دیگری باشد.

حمله آسم

زیاد فکر کردن، تردید نسبت به آینده، مسائل احساسی حل نشده در گذشته، احساسات منفی انباشته شده.

چاقی شدید

نیاز به محافظت، احساس کمبود، وابستگی عاطفی، ترس از موفقیت، احساسات انباشته شده، رها نکردن احساسات منفی.

بوی عرق شدید

ترس شدید، دوست نداشتن خود، در صلح نبودن با بدن خود، نپسندیدن بدن خود، دوست داشته نشدن کافی.

تب

خشم شدید، عصبانیت، تأثیرپذیری آسان از اتفاقات بد.

درد مچ پا

وارد عمل نشدن، ترس از شکست، فکر کردن زیاد.

مشکلات پا

تغییر عاطفی، ترس از به راه افتادن، کاری را ادامه ندادن، کارها را نیمه تمام گذاشتن، پیدا نکردن هدف زندگی، ترس، افکار منفی، ترس از

تنهایی، ترس از طرد شدن.

مشکلات ران

ترس از حرکت کردن و تغییر، خود را وابستهٔ امکانات جدید کردن، حمل کردن بار گذشته، مسئولیت‌پذیری شدید، فداکاری شدید.

لوزه

احساسات سرکوب شده، دغدغه‌های فکری، بروز ندادن احساسات، افکار منفی غالب در ضمیر ناخودآگاه.

مشکلات سیستم ایمنی

ناتوانی برای مقاومت، خشم، ناتوانی در «نه» گفتن، ترس از اجتماع، فداکاری شدید، مدام در فکر بودن، بی‌اعتمادی، در لحظه زندگی نکردن.

اعتیاد

اهمیت ندادن به خود، ترس‌های بزرگ داشتن، خود را بی‌ارزش دانستن، بی‌انگیزه بودن در زندگی، نپذیرفتن مسائل از دست رفته.

مشکلات روده

درماندگی، به خود گرفتن مسائل، تأثیر گرفتن از انرژی منفی دیگران، ناتوانی در بیان احساس خود، ناتوانی در «نه» گفتن.

سردرد

ماندن در تناقض، استرس بیش از حد، وجود مشکلاتی در حوزهٔ تصمیم‌گیری، به تأخیر انداختن حل مشکلات، نیمه‌کاره گذاشتن کارها، به تأخیر انداختن خواسته‌ها، مسئولیت زیاد از حد پذیرفتن.

سرگیجه

فرار کردن از خود، ترس از زندگی، فکر اینکه بخواهی زندگی را کنترل کنی، تلنبار شدن احساسات منفی گذشته، انباشته شدن احساسات، محبت کافی ندیدن، مورد توجه قرار نگرفتن.

بیهوش شدن (غش کردن)

فرار از خود، فرار از مشکلات، تلنبار شدن مشکلات، مسئولیت زیاد پذیرفتن.

مشکلات کمر

مسئولیت بیش از حد پذیرفتن، به حد کافی شنیده نشدن، تلاش برای به تنهایی از عهده بسیاری مسائل برآمدن، کمال گرایی.

فلج مغزی

اتفاقاتی که افتاده را نپذیرفتن، استرس بیش از حد، تلاش برای به تنهایی از عهده مشکلات زیادی برآمدن، بار کارهای زیادی را حمل کردن و مسئولیت پذیرفتن بیش از حد، نداشتن اطرافیانی حمایتگر و مثبت.

گلودرد

خودخوری کردن، ترس از حرف زدن، بیان نکردن احساسات خود، اجتناب از مواجه شدن و روبه‌رویی با مسائل، به تأخیر انداختن مسائل، نیمه‌کاره رها کردن کاری که شروع شده.

بغض گلو

لذت نبردن از زندگی، از دست دادن انگیزه، تلنبار شدن احساسات منفی، ناتوانی در «نه» گفتن، انجام ندادن کار مورد علاقه، وقت نگذاشتن برای خود.

مشکلات گردن

استرس بیش از حد در بدن، زندگی شتابزده داشتن یا داشتن زندگی یکنواخت، انجام ندادن کار مورد علاقه، بی‌حوصلگی.

گرفتگی گردن

اجبار، حرص، ریا، لجبازی بیش از حد، مسئولیت زیاد پذیرفتن، به عهده گرفتن کاری که چند نفر برای آن لازم است، احساسات منفی گذشته.

مشکلات کلیه

بر باد رفتن رؤیاهای شکست‌ها، دوست داشته نشدن، مورد مهربانی قرار نگرفتن، استرس بیش از حد، ناتوانی در «نه» گفتن.

مشکلات قسمت فوقانی کلیه

آشتی نکردن با خود، احساس گناه، بر باد رفتن رؤیاهای فشارهای احساسی.

سنگ کلیه

انباشته شدن احساسات منفی گذشته، تأثیر گرفتن شدید از انرژی‌های منفی، داشتن مشکلاتی در مورد پول و فراوانی، به عهده گرفتن کارهای زیاد، وقت صرف نکردن برای اینکه با دیگران در رابطه با خودش صحبت کند، فاصله گرفتن از خود واقعی.

برونشیت

زندگی با افت‌وخیز فراوان، دریافت محبت کم از اطرافیان، احساس بی‌ارزشی، فرار از رنج‌ها، ترس از مواجه شدن و روبه‌رو شدن با مسائل.

آبریزش بینی

احساسات سرکوب شده، احساسات خود را به حد کافی بیان نکردن، ناتوانی در «نه» گفتن، احساس گناهی که از گذشته ناشی می‌شود، زندگی پر از افت‌وخیز داشتن.

مشکلات چانه

عدم کنترل خشم، احساسات تلنبار شده، بیان نکردن احساسات، احساس کینه و گناه.

کبودی

بی‌دقتی، عجولانه رفتار کردن، بی‌برنامگی، به تأخیر انداختن، ادامه ندادن کار شروع کرده، واقف نبودن به ارزش خود، ترس‌ها.

از دست دادن تعادل

در گذشته زندگی کردن، عدم احساس صمیمیت با دیگران، مرزبندی کردن، ناتوانی در «نه» گفتن، پشیمانی، داشتن استرس زیاد، مسئولیت‌پذیری زیاد.

دریازدگی

تلاش برای کنترل کردن دیگران، افت‌وخیزهای احساسی، فکر در تعادل نبودن، روابط ناموفق در گذشته، مشکلات خانوادگی.

افسردگی

تلاش برای قوی نشان دادن خود، کنترل کردن زیاد دیگران، به عهده گرفتن کارها بیش از توان خود، کمال‌گرایی، بر باد رفتن رؤیاهای بی‌اعتمادی، ترس از آینده، انتظاری از زندگی نداشتن، از دست دادن انگیزه.

دیسک

ترس از تنهایی، اجتماعی نبودن، احساس تنهایی، احساس مسئولیت زیاد، کنترل نداشتن روی زندگی.

خونریزی لثه

نگرانی از آینده، کمال گرایی، ناتمام گذاشتن کارها.

مشکلات لثه

ترس از موفقیت، بی‌برنامگی، بی‌خیالی، تنبلی، لذت نبردن از زندگی، به تأخیر انداختن مداوم کارها.

دیابت

ترس از موفقیت، داشتن رؤیاهای دست‌نیافتنی، مسئولیت‌پذیری بیش از حد، کنترل گرایی، تحمل نداشتن، خشم، فرسودگی.

تبخال

ترس‌های آنی، نگرانی و مشکلات شخصیتی.

التهاب مفاصل

زندگی یکنواخت، استقبال نکردن از چیزهای جدید، انجام دادن مکرر کارهای مشابه، عدم رشد فکری، یکنواخت شدن زندگی.

اگزما

فشارهای احساسی، مشکلات خانوادگی، عصبانیت، سخت گرفتن بر خود، مشکلات اقتدار، عفونت، زندگی پر از شتابزدگی، بر هم خوردن نظم، به هم ریختگی، فشار بیش از حد به خود، زیاد کار کردن، زیاد فکر کردن.

سفید شدن مو در سن کم

برعهده گرفتن مسئولیت بیش از حد، زندگی اجباری، استرس، بیش از حد بر خود سخت گرفتن، باورهای منفی در ضمیر ناخودآگاه.

فتق

فراموش نکردن زخم‌های عمیق روحی، برعهده گرفتن مسئولیت بیش از حد، داشتن احساس گناه.

گاستریت (ناراحتی‌های معده ناشی از تغذیه نامناسب)

هضم نکردن اتفاقات، رنجش‌ها، فشار بیش از حد دیگران، فشار اجتماعی، بالا بودن انتظارات.

نفخ معده

بیش از حد فکر کردن، زندگی شتاب‌زده، ادامه یافتن احساس منفی ناشی از گذشته، بی‌خوابی.

مشکلات سینه

فداکاری‌های بیش از حد، درک بیش از حد دیگران، زودرنجی، برعهده گرفتن مسئولیت بیش از حد، دریافت نکردن محبت لازم از طرف عزیزان.

خشکی چشم

بیش از حد فکر کردن، برنامه‌ریزی بیش از حد، استرس زیاد، کمال‌گرایی، جزئی‌نگری.

مشکلات چشم

روبه‌رو نشدن با واقعیت، به تأخیر انداختن، نکته‌سنج بودن، دیدن مداوم افراد یا اتفاقاتی که نمی‌خواهد ببیند، در گذشته ماندن.

آنفلوآنزا

تأثیرپذیری آسان از افراد منفی، زودرنجی، فشار اجتماعی، عدم قطعیت، مسئولیت بیش از حد قبول کردن و استرس بیش از حد.

گواتر

ناتوانی در «نه» گفتن، ناتوانی در ابراز نظر، مشکلات را در خود ریختن، بر باد رفتن رؤیاها.

بیماری نقرس^{۶۱}

از دست دادن یک عزیز، عجزول بودن، به حد کافی به خود دقت نکردن، زیاد فکر کردن.

سوء هاضمه

استقبال نکردن از اتفاقات جدید، عصبانیت، خشم، اطمینان نداشتن به آینده، لذت نبردن از زندگی.

هموروئید (بواسیر)

عصبانیت از گذشته، عصبانیت نسبت به پدر یا مادر، تلاش برای کنترل خود، استرس بیش از حد.

پرکاری تیروئید (فعالیت زیاد غدد)

زندگی شتابزده، کنترل نکردن افکار، زندگی نکردن در زمان حال، ترس از تنهایی، ترس از طرد شدن، از خود واقعی دور شدن.

هیپوگلیسمی (قند خون پایین)

افت‌وخیزهای احساسی، نداشتن نظم، یک زندگی پر از هرج‌ومرج داشتن، نگرانی از آینده، ناراحتی‌های باقی مانده از گذشته.

عفونت‌های مجاری ادراری (سیسیت؛ عفونت مثانه)

تکرار آگاهانه یک اشتباه، فرار از تغییرات جدید، ناقص گذاشتن کاری که تازه شروع شده، وابستگی بیش از حد به گذشته.

التهاب مجاری ادراری

عصبانیت بیش از حد، سرزنش زیاد خود، میل به دوری کردن از دیگران، کاهش تحمل، فرسودگی.

ناتوانی جنسی

فشار جنسی، باورها، احساس گناه، بی‌اعتمادی، عصبانیت نسبت به گذشته، در لاک خود فرو رفتن، اضطراب‌های اجتماعی، خواسته‌های ابراز نشده.

سکته مغزی

راضی نبودن از وضعیت موجود، استرس بیش از حد، تلاش برای کنترل خود، احساس از دست دادن کنترل امور، حساس بودن نسبت به احترام دیدن.

اسهال

مشکلات را در خود ریختن، سهل گرفتن امور صرفاً برای نرنجاندن دیگران، استرس بیش از حد، زندگی سرشار از تردید، دشواری‌های موجود در زندگی، از دست دادن کنترل امور.

بی‌اشتهایی

احتیاج به مراقبت داشتن، بی‌اعتمادی، محتاج محبت بودن، طردشدگی، نگرانی از مورد پسند دیگران قرار گرفتن، دوست نداشتن خود، عشق یک طرفه.

جوش و برجستگی‌های متورم

خشم بیش از حد، استرس، زیاد فکر کردن، ناتوانی در تصمیم‌گیری، ترس از روبه‌رویی با احتمالات دور از انتظار، فشار ناشی از سلسله‌مراتب قدرت.

یبوست

مقاومت در برابر تغییر، وابستگی به گذشته، مشکلات خانوادگی، کمبود محبت، زخم‌های عمیق کودکی، خود را نبخشیدن.

سکته قلبی

اعتیاد به کار، تلاش برای تنها انجام دادن کارها، استرس، خستگی روحی، دشواری در یافتن راه‌حل، مشکل داشتن با اطرافیان.

کیفوز (قوز پشت)

احساس تنهایی و ضعف، عدم تفاهم، خجالتی بودن، مشکلات را در خود ریختن، ترس از تنهایی، فرار از تغییرات، وابستگی بیش از حد به افکار.

مشکلات خون

ناراحتی، زندگی پر از فشار داشتن، فشارهای خانوادگی، مشکلات ارتباطی داشتن، نداشتن ابتکار عمل، تحمل کردن فشار زیاد، وارد عمل نشدن در امور، ترس از جواب رد شنیدن، ترس از طرد شدن.

دردهای شکمی

نگاه کنید به دردهای معده.

ضعف و ناتوانی عضله

ترس از بزرگ شدن و پیشرفت کردن، وابستگی بیش از حد به گذشته، نگرانی از آینده، فکر کردن بیش از حد به نتایج.

خارش

حریص بودن، نداشتن درک، سخت گرفتن امور، مقایسه خود با دیگران، ارزش خود را ندانستن، عجل بودن.

لکنت زبان

اجازه گریه به خود ندادن، ترس‌ها، احساسات سرکوب شده، فشارهای خانوادگی، مضطرب بودن، زخم‌های عمیق روحی، درماندگی.

تاسی سر

استرس بیش از حد، کنترل‌گرایی، مضطرب بودن، بی‌اعتمادی، فشار اجتماعی، فشار خانوادگی، مسئولیت بیش از حد پذیرفتن، افکار منفی.

پوکی استخوان

استقبال نکردن دیگران از قاطعیت او، نداشتن اطرافیانی حمایتگر، داشتن این فکر که دوست داشتنی نیست، افکار منفی، با خود در صلح نبودن، انتظارات بیش از حد داشتن، زودرنجی.

التهاب مغز استخوان

خشم، خستگی، حس ناکارآمدی، با خود در صلح نبودن، فرسودگی روحی، مسئولیت زیاد، انتظار بیش از حد داشتن.

مشکلات استخوان

حمایت نشدن، فروپاشی احساسی، درماندگی، داشتن این فکر که دوست داشتنی نیست، خستگی روحی.

استئومیلیت (عفونت استخوان)

تنهایی، احساس بی‌ارزشی، درماندگی، دوست داشته نشدن، زودرنجی، احساس گناه.

قرمزی پوست

عجول بودن، تلاش برای جلب توجه، درماندگی، احساس بی‌ارزشی، احساسات سرکوب شده، مشکلات را در خود ریختن.

کیست‌ها

انباشتن تلخی‌ها، تمایل به خودآزاری، زخم‌های عمیق روحی، عدم قاطعیت، بر باد رفتن رؤیاها، روبه‌رو نشدن با واقعیت، احساس ناکارآمدی.

کولیت ۶۲

درماندگی، تعادل احساسی نداشتن، ترس، فداکاری بیش از حد، ترس از تنهایی، انتظار بیش از حد.

کولون ۶۳

حسرت گذشته را خوردن، افکار منفی، انتظار بیش از حد، در لحظه زندگی نکردن، فرسودگی، مقاومت در برابر تغییر، عدم قطعیت.

لخته شدن خون در رگ‌های قلب

احساس بی‌ارزشی، ترس از نامشخص بودن مسائل، نداشتن تعادل روحی، نگرانی از آینده، در لحظه زندگی نکردن، ترس، انباشته شدن احساسات منفی، فرسودگی، خستگی احساسی.

گوش درد

ترس از برملا شدن موضوعاتی که نباید گفته شود، با خود در صلح نبودن، زودرنجی، نگرانی از آینده، افکار منفی، کنترل‌گرایی بیش از حد.

زنگ زدن گوش

تمایل به نشنیدن ندای درون، احساسات سرکوب شده طی سالیان گذشته، کنترل گرایی، ترس، مضطرب بودن، احساسات سرکوب شده، روبه‌رو نشدن با واقعیت.

کهر

حالت روحی گرفته، ترس‌های پنهان، افکار منفی، احساسات سرکوب شده، احساس گناه، عدم قطعیت، ترس از تنهایی، ترس از روبه‌رو شدن با واقعیت.

استفراغ

رها نشدن از افکار غالب ذهنی، عجز بودن، کنترل گرایی، مقاومت در برابر تغییر، پیدا نکردن هدف زندگی، بار احساسی سنگین به دوش داشتن.

پراشتهایی

نیاز به امنیت، نفرت داشتن از خود، افت‌وخیزهای آنی احساسی، تنهایی، ترس از تنهایی، مشکلاتی در اجتماعی شدن.

مشکلات غدد لنفاوی

درگیری‌های ذهنی، کشمکش‌های درونی، نداشتن تعادل احساسی، احساسات سرکوب شده، خستگی روحی، احساس عدم کفایت.

قارچ

حرص، خشم، آرزوهای غیرممکن داشتن، قادر به کنار آمدن با شکست‌ها نبودن، فرسودگی، کنترل گرایی بیش از حد.

دردهای معده

به یادآوری رنج‌های گذشته، ناراحت شدن، نداشتن تعادل احساسی، زودرنجی، خستگی روحی، زخم‌های عمیق روحی، تفکر بیش از حد دربارهٔ گذشته.

داشتن حالت تهوع

ترسیدن، قبول نکردن ایده‌های جدید، کنترل‌گرایی، کمال‌گرایی، ترس از موفقیت، ترس از تنهایی، ترس از جواب «نه» شنیدن.

سوزش سر معده

ناراحتی، ترس، اضطراب، ترس از اجتماع، انتظارات بیش از حد، تمایل نداشتن به روبه‌رو شدن با حقایق.

مشکلات معده

افکار منفی، هیجان، اضطراب، انتظارات بیش از حد، بار زیاد روحی، اعتیاد به کار، ترس از شکست، مشکلات ناشی از سلسله‌مراتب قدرت در روابط.

میگرن

بی‌قراری، عدم قطعیت، کمال‌گرایی، به بن‌بست رسیدن، منفی‌نگریستن به آینده، با خود آشتی نبودن، احساسات سرکوب شده، اضطراب، فشار اجتماعی و خانوادگی.

نزدیک‌بینی

منفی‌نگریستن به آینده، اجتناب کردن از هر چیز، تعادل احساسی نداشتن، فرسودگی، عدم قطعیت، انتظار بیش از حد داشتن.

نارکولپسی (خواب‌آلودگی بیش از حد روزانه)

در لاک خود بودن، تمایل به اجتناب از هر چیز، با خود آشتی نبودن، بی‌اعتمادی، فشار خانواده، نداشتن اقتدار.

پینه بستن دست

باورهای نهادینه شده منفی، میل به مقاومت داشتن، مقاومت در برابر تغییر، کنترل‌گرایی، روبه‌رو نشدن با واقعیات، نداشتن تحمل.

نفريت (التهاب کلیه)

بر باد رفتن رؤیا، فکر شکست، افکار منفی، مقایسه کردن، انتظار بیش از حد از دیگران، عجل بودن.

نورالژی (دردهای پاروکسیمال شدید روی شاخه‌های عصبی)

مشکلات ارتباطی، اضطراب، آشتی نبودن با خود، احساسات سرکوب شده، بی‌اعتمادی.

ندول تیروئید ^{۶۴}

ترس از تحقیر شدن، عصبانیت، تنبلی، ناتوانی در بخشیدن دیگران، زخم‌های عمیق روحی، احساس ناکارآمدی، زودرنجی.

دردهایی که به صورت مرتب تکرار می‌شوند

نداشتن آرامش اندیشه، بر باد رفتن رؤیاها، درماندگی، احساس ناکارآمدی، پیدا نکردن هدف زندگی، ناتوانی در «نه» گفتن.

منزیت نخاع ^{۶۵}

خشم زیاد از حد، عصبانیت، عجل بودن، ناتوانی در بخشیدن دیگران، کنترل‌گرایی، ترس از موفقیت، انتظارات زیاد داشتن از دیگران.

فداکاری بیش از حد، مقاومت در برابر تغییر، روبه‌رو نشدن با واقعیت، نارضایتی.

سرفه

نیاز به صحبت، احساس ناکارآمدی، احساس بی‌ارزشی، ترس از تنهایی، ترس از اجتماع، درماندگی، ناتوانی در بخشش خود.

برفک

عصبانیت، پشیمانی، اضطراب، ناتوانی در بخشش، عجل بودن، احساس گناه، بی‌اعتمادی.

التهاب پانکراس (لوزالمعده)

لذت نبردن از زندگی، خشم، در لحظه زندگی نکردن، در صلح نبودن با خود، انتظار بیش از حد، بر باد رفتن رؤیا، بی‌اعتمادی، نداشتن امنیت.

بیماری‌های انگلی

اعتماد بیش از حد به دیگران، تحت کنترل دیگران بودن، احساس ناکارآمدی، فداکاری بیش از حد، درماندگی، تنبلی.

بیماری پارکینسون ^{۶۶}

تلاش بیش از حد برای کنترل دیگران، حرص، بار روحی بیش از حد، عجل بودن، اعتیاد به کار، نارضایتی، افکار منفی، عدم قطعیت.

زخم معده (زخم‌های به وجود آمده در غشای معده)

زندگی کردن برای دیگران، در اولویت نبودن، آشتی نبودن با خود، احساس ناکارآمدی، فرسودگی، تنبلی.

بیماری صدف ^{۶۷}

نگرانی از آسیب دیدن، کنترل گرایی، بی‌اعتمادی، آشفتگی، ترس، به تأخیر انداختن امور.

پروستات

ترس‌های ذهنی، احساس گناه جنسی، احساس بی‌ارزشی، احساس ناکارآمدی، زودرنجی، اضطراب، ترس از تنهایی.

پاهای پرانتزی (نرمی استخوان در کودکان)

خواسته‌های احساسی، نبود اعتماد، افکار منفی، حس ناکارآمدی، بر باد رفتن رؤیاها.

رماتیسم

زودرنجی، تشنهٔ محبت بودن، احساس بی‌ارزشی، افکار منفی، بر باد رفتن رؤیا، بی‌اعتمادی.

سنگ صفرا

باورهای نهادینه شده، احساس برتری، مقاومت در برابر تغییر، تلاش برای کنترل دیگران، مسئولیت بیش از حد پذیرفتن، روبه‌رو نشدن با واقعیت.

ناشنوایی

به تأخیر انداختن امور، بی‌اعتمادی، مقایسه کردن، ترس از اجتماع، مقاومت در برابر تغییر، پیش‌داوری، رد کردن معنویات.

تب یونجه (رینیت آلرژیک) ^{۶۸}

فروپاشی احساسی، مقاومت در برابر گذر زمان، مقاومت در برابر تغییر، نداشتن تعادل احساسی، افکار منفی، بر باد رفتن رؤیاهای احساسات سرکوب شده.

زردی

پیش‌داوری، تناقض، ترس از اجتماع، عدم قطعیت، مقایسه کردن، انتظار بیش از حد داشتن، بی‌اعتمادی، در لحظه زندگی نکردن.

سلولیت

خشم سرکوب شده، احساس گناه، احساسات سرکوب شده، در صلح نبودن با خود، درماندگی، خستگی روحی.

دردهای پشت

خستگی شدید، مشکلات مالی، افکار منفی، بار روحی بیش از حد داشتن، اعتیاد به کار، عجز بودن، مسئولیت بیش از حد پذیرفتن.

شوک عصبی

احساسات سرکوب شده، زخم‌های روحی گذشته، نبخشیدن دیگران، افت‌وخیزهای آنی احساسی، اعتیاد به کار، استرس بیش از حد.

اسپاسم (انقباض عضله)

بیان نکردن احساس، ناتوانی در «نه» گفتن، ترس‌های اجتماعی، توجه کافی دریافت نکردن، مقاومت در برابر تغییر، ترس از تغییر.

کولیت عصبی (سندرم روده تحریک‌پذیر) ^{۶۹}

احساس بی‌ارزشی، بی‌اعتمادی، احساس ناکارآمد بودن، ترس از جواب رد شنیدن، منزوی کردن خود، به تأخیر انداختن کارها.

چاقی

از لحاظ احساسی تأمین نشدن، با خود در صلح نبودن، استرس بیش از حد، احساسات سرکوب شده، به تأخیر انداختن امور، عدم قطعیت، ترس از تنهایی، داشتن این فکر که دوست‌داشتنی نیست.

ناخن جویدن

استرس بیش از حد، عدم قطعیت نسبت به آینده، اضطراب، افت‌وخیزهای احساسی.

تیک‌های عصبی

ترس‌های سرکوب شده، نامعلوم بودن مسائل، استقبال نکردن از تغییرات جدید، توداری، مشکلات اعتمادبه‌نفس.

تیروئید

احساس بی‌ارزشی، احساس ناکارآمدی، ترس از تنهایی، ترس از ترک شدن، در صلح نبودن با خود، زندگی شتاب‌زده داشتن، در لحظه زندگی نکردن.

هیپوتیروئید (کم‌کاری تیروئید)

مواجه شدن با سختی‌های بسیار، مسئولیت زیاد به عهده گرفتن، فداکاری بسیار، احساسات سرکوب شده، ناتوانی در «نه» گفتن، به قدر کافی بیان نکردن احساسات خود.

تومورها

حرص، ناتوانی در نه گفتن، بی‌اعتمادی، کنترل‌گرایی، بی‌ثباتی، در لحظه زندگی نکردن.

بی‌خوابی

مسئولیت بیش از حد به عهده گرفتن، معتاد به کار بودن، مقاومت در برابر تغییر، خستگی روحی، احساسات سرکوب شده، به تأخیر انداختن کارهای شروع کرده، در صلح نبودن با خود، نیافتن هدف زندگی.

جرب یا گال^{۷۰}

روبه‌رو نشدن با واقعیت، ترس‌ها، افکار منفی، عجز بودن، در لحظه زندگی نکردن، احساسات سرکوب شده.

زخم معده

اعتیاد به کار، خستگی ذهنی، عدم قطعیت، بی‌اعتمادی، داشتن این فکر که دوست‌داشتنی نیست، به تأخیر انداختن کارها.

التهاب واژن

احساسات منفی که فرد در خود ریخته، داشتن انتظار زیاد از دیگران، بر باد رفتن رؤیا، درماندگی، افت‌وخیزهای آنی احساسی.

واریس

مقایسه خود با دیگران، اعتیاد به کار، حرص، خستگی روحی، عدم قطعیت، در لحظه زندگی نکردن. ویتیلیگو یا برجس (وجود پراکنده لکه‌ها و قسمت‌هایی از پوست که به رنگ سفید درآمده است، که نتیجه کمبود رنگدانه در پوست می‌باشد).

احساس تعلق نکردن به جایی، مقاومت در برابر تغییر، عدم استقبال از چیزهای جدید، مشکلات اعتماد به نفس، طرد شدن اجتماعی.

زخم‌ها

در صلح نبودن با خود، احساس تحت کنترل بودن، استرس زیاد از حد، بی‌اعتمادی، عدم قطعیت، عجز بودن.

شب‌اداری

ترس‌ها، افکار منفی، فشار اجتماعی یا فشار خانوادگی، ناتوانی در بیان احساسات درونی، مشکلات را در خود ریختن.

خستگی

پیدا نکردن هدف در زندگی، در صلح نبودن با خود، نداشتن تعادل عاطفی، به تأخیر انداختن امور، در لحظه نبودن، بی‌اعتمادی به همه چیز.

چروک صورت

خواسته‌ای نداشتن در زندگی، حس بی‌ارزشی، آشتی نبودن با بدن خود، اضطراب آینده.

لاغری (شدید)

عدم تعادل عاطفی، نداشتن هدفی در زندگی، بی‌میلی، بی‌خیالی، فرسودگی.

پایان

۱. دانشگاهی در شهر بورسای ترکیه. - م.

۲. Technology Entertainment Design

مجموعه‌همایش جهانی که با شعار «ایده‌ها ارزش گسترش دارند» برگزار می‌شود. - م.

۳. iŞkur

۴. در زبان ترکی جمله: biz neyiz در عین حال که به معنی «ما چه هستیم» است، ایهام تبادری داشته و به معنی ما نی هستیم هم هست. - م.

۵. دیوان امیرالمؤمنین (ع)، حسین بن معین‌الدین میبدی، چ اول.

۶. Yunus Emre: یونس امره شاعر تصوف در منطقه آنادولی ترکیه در قرن چهاردهم میلادی همزمان با مولانا زندگی می‌کرده است. - م.
۷. واحد پول ترکیه. - م.

۸. حضرت افتاده در زمان سلطان سلیمان قانونی از اولیای بزرگ شهر بورسا بود. - م.

۹. شاعر، عارف، نویسنده دوره عثمانی. - م.

۱۰. شمس‌الدین مهدعلی الحسین البوکاری ملقب به امیر سلطان، درویش و دانشمند اهل بخارا و همچنین مشاور و داماد سلطان عثمانی، بایزید اول بود. - م.

۱۱. در زبان ترکیه برای احترام گذاشتن به خانم‌هایی که نشان بیشتر است کلمه «آبلا» استفاده می‌شود. - م.

۱۲. شرحی بر مثنوی، آونی کونوک، استانبول، ۲۰۰۷. - م.

۱۳. سورة مائده. - م.

۱۴. Ego

۱۵. Uğur Gökbulut

۱۶. Oğuz: نام پسرانه در زبان ترکی. - م.

۱۷. Ece: نام دخترانه در زبان ترکی. - م.

۱۸. Narsism: خودشیفتگی. - م.

۱۹. Hedonic compatibility: سازگاری هدونیک اساساً تمایل

انسان برای استفاده از بهترین‌ها در زندگی است. عادت کردن، زمان باعث می‌شود شما به چه چیز عادت کنید. - م.

۲۰. تحف العقول، بن شعبه مرانی، قم. چ ۲.

۲۱. شاعر ترک. - م.

۲۲. Eda: نام دخترانه در زبان ترکی. - م.

۲۳. در زبان ترکی آدم خطاب به مردها گفته می‌شود. - م.

۲۴. Elisabeth Kubler-Ross

۲۵. شهری در ترکیه

۲۶. این اصطلاح در ترکیه امروز به معنی دستکاری روان‌شناختی رواج یافته است و به کتاب‌هایی اشاره دارد که با ارائه روش‌هایی باعث ایجاد تغییر در رفتار و افکار افراد می‌شود که فرد خواسته یا ناخواسته در معرض این تغییر قرار می‌گیرد. - م.

۲۷. سندرم استکهلم پدیده‌ای است روانی که در آن گروگان حس یکدلی و همدردی و احساس مثبت نسبت به گروگان‌گیر پیدا کرده و در مواقعی

این حس وفاداری تا حدی است که از کسی که جان / مال / آزادی‌اش را تهدید می‌کند، دفاع نموده و به صورت اختیاری و با علاقه خود را تسلیمش می‌کند و رفته‌رفته عاشق او می‌شود. - م.

۲۸. دهمین سلطان امپراتوری عثمانی است که از سال ۱۵۲۰ تا لحظه مرگش در سال ۱۵۶۶ بر امپراتوری عثمانی حکم راند و از این لحاظ طولانی‌ترین دوره سلطنت را در میان خاندان عثمانی داراست. از آن جهت به قانونی مشهور شد که سیستم قضایی امپراتوری عثمانی را به کلی بازسازی کرد. او در اروپای سده شانزدهم به عنوان سلطانی برجسته و والامقام مطرح گشته بود که مسئولیت امپراتوری عثمانی را در اوج قدرت نظامی، اقتصادی، و سیاسی‌اش بر عهده داشت. علاوه بر این او شاعر و جواهرسازی زبردست بود. - م.

۲۹. The Institute of Noetic، نام یک مؤسسه تحقیقاتی در شمال کالیفرنیاست. - م.

۳۰. Edgar Mitchell

۳۱. Paul N. Temple

۳۲. At the Frontiers of *Consciousness*

۳۳. Dönümlük، یک جریب برابر است با هزار مترمربع. - م.

۳۴. Dean Radin

۳۵. Musaru Emoto ماسارو اموتو نویسنده ژاپنی که می‌گفت:

«هوشیاری بشر بر ساختار مولکولی آب تأثیر دارد.» - م.

۳۶. Journal of Scientific *Erploration*

۳۷. Sufi Akademi- Istanbul

۳۸. به طور کلی سینمای ترکیه را به این اسم می‌خوانند. - م.

۳۹. "Kuvvetli Plasebo"

۴۰. سورة غافر، آیه ۶۰.

۴۱. Istemek=istek+emek. نیاز به توضیح این نکته دارد که در

زبان ترکی واژه خواستن درون خودش دو واژه «خواسته» و «زحمت» را جا داده است. - م.

۴۲. Emin dede

۴۳. Eskici Mehmet dede

۴۴. کوهی در استان بورسای ترکیه. - م.

۴۵. مسجد جامع شهر بورسای ترکیه. - م.

۴۶. Tezveren Hazretleri

۴۷. تپه‌ای تاریخی در شهر شانلی اورفای ترکیه. - م.

۴۸. Arthur Ashe

۴۹. مسابقات تنیس ویمبلدون یکی از چهار رویداد بزرگ (گرندهاسلم)

ورزش تنیس و به اعتقاد بسیاری مهم‌ترین آن‌هاست که هر سال از دوشنبه پایانی ماه ژوئن تا اولین تعطیلات آخر هفته ماه ژوئیه در حاشیه جنوب غربی لندن برگزار می‌شود. - م.

۵۰. Tefik Neyzan

۵۱. از بین بردن منیت‌ها. - م.

۵۲. Bluma Zeigarnik

۵۳. Zeigarnik effect

۵۴. در ترکی برای ایجاد نوعی صدا از یک قطعه پلاستیکی کمک گرفته می شود که ترک ها آن را «باش پاره» می گویند. - م.

۵۵. سری لوله ای کوتاه از جنس برنج است که در بالای نی قرار می گیرد تا در برخورد دهان با نی مانع پوسیدگی نی شود. - م.

۵۶. متصوف و درویش، استاد یونس عمره که در قرن اواخر سیزدهم و چهاردهم زندگی می کرده است. - م.

۵۷. مثنوی، دفتر اول، بند ۶۰۰. - م.

۵۸. نورمن کازنیز روزنامه نگار سیاسی، نویسنده، استاد و مدافع صلح جهانی متولد سال ۱۹۱۵-۱۹۹۰ در آمریکاست. - م.

۵۹. Anorexia

۶۰. Bronchitis، به تورم و التهاب غشای مخاطی طرق تنفسی که کانالی میان بینی و شش هاست گفته می شود. - م.

۶۱. Gout، نقرس یکی از انواع بیماری های ورم مفاصل می باشد که با درد همراه است. نقرس در اثر افزایش اسید اوریک در خون به وجود می آید. - م.

۶۲. Ulcerative colitis، به بیماری ای اطلاق می شود که در آن روده بزرگ دچار التهاب و زخم شده است. - م.

۶۳. Colon، سرطان روده بزرگ و یا سرطان کولورکتال به سرطان های روده بزرگ، رکتوم و آپاندیکس اطلاق می شود. - م.

۶۴. **Thyroid nodules**، تیروئید غده‌ای پروانه‌ای شکل در جلوی گردن و بالای ترقوه است. گره‌ها یا ندول‌های تیروئید قسمت‌های برجسته گرد یا بیضوی شکل هستند که ممکن است در تیروئید ایجاد شوند. - م.

۶۵. **Meningitis**، التهاب پرده‌های محافظی می‌باشد که مغز و نخاع را پوشانده‌اند و به‌طور مشترک مننژ یا شامه‌گان نامیده می‌شوند. - م.

۶۶. **Parkinson's disease**، بیماری پارکینسون یک اختلال مغزی است که باعث ایجاد مشکلات هماهنگی حرکتی، از جمله لرزش و اختلالات گفتاری می‌شود. - م.

۶۷. **Psoriasis**، بیماری شایع پوستی است که در آن ضایعات ضخیم و قرمز رنگ پوشیده از فلس‌های نقره‌ای به وجود می‌آید. - م.

۶۸. تب یونجه باعث بروز علائمی شبیه سرماخوردگی مانند آب‌ریزش بینی، خارش چشم، گرفتگی بینی، عطسه و فشار در ناحیه سینوس‌ها می‌شود. - م.

۶۹. حرکات غیرارادی روده‌ها کم یا زیاد شده و نظم طبیعی خود را از دست می‌دهد. کولیت عصبی که اصطلاح علمی آن سندرم روده تحریک‌پذیر است از جمله بیماری‌های شایعی است که افراد با آن سر و کار دارند. - م.

۷۰. یک بیماری انگلی خارش‌دار که عامل آن نیز بندپایی از گروه هییره‌ها به نام هییره خارشی است. - م.



WWW.NASLENOWANDISH.COM

Ben Ney'im Hakan Mengüç

به جای های وهمی دیگران به نجوای قلبت گوش کن ...

این یک سفر است

سفر شاخه‌نی از نی‌زار که با دمیدن نفس یک نی‌زن جان می‌یابد. تکاملی که درهایش به روی تو گشوده شده، در تو آغاز و در تو پایان می‌پذیرد. این کتاب که سفری برای به تعادل رساندن زندگی‌ات در روابط، بدن، ذهن و درآمدت نوشته شده، راهبر توست. به دست تو رسیده است تا درهایی که نتوانستی به تنهایی باز کنی را تا انتها بگشایی.

انسان‌هایی که می‌توانستند به تو کمک کنند همیشه حضور داشتند، اما تو آن‌ها را وارد زندگی خود نکردی چون قلبت اعتماد به دیگران را فراموش کرده است. از هر مانعی که جلویت سبز شده دوری کردی چون خیلی وقت است پتانسیل‌های به خواب رفته درونی‌ات را نادیده گرفته‌ای.

باور اینکه خواسته‌ات می‌تواند رخ بدهد را از دست داده‌ای. در زندگی برای برنده شدن، موفق شدن و رسیدن؛ بسیار دویده‌ای اما به هیچ چیز نرسیده‌ای چون زمان تو را اسیر خود کرده است. به قدری سرعت گرفته و طوری خود را مشغول کردی، که بدنت از روحت پیشی گرفته است. در این کتاب ایستادن را یاد خواهی گرفت. آهستگی را که بیاموزی؛ بدن و روحت هیچ‌جا به هم رسیدنشان را تجربه خواهند کرد. اینجا یاد خواهی گرفت که درست نفس بکشی.

روابط، کار، درآمد و سلامتی خود را از نو خواهی ساخت. هر آنچه را که فراموش کردی از نو به خاطر می‌آوری از خودت «خودی تازه» به وجود خواهی آورد. دیگر وقت آن است تا هرآنچه که از آن رضایت نداری را بگویی و از نو بنا کنی.

نترس، در واقع نیرویی که به آن نیاز داری درون توست. من فقط در پیدا کردنش کمکت خواهم کرد.

ISBN 622220121-0



9 786222 201210



www.naslenowandish.com
Email: info@naslenowandish.com
Tel: (+96-21) 88942247-9

