

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دغدغہ‌ی ارزشمند

نویسنده: رضا اسفندی

دغدغہ‌ی ارزشمند

سرشناسه : بخش پور، رضا، ۱۳۷۹-

عنوان و نام پدیدآور : دغدغہ‌ی ارزشمند / نویسنده رضا بخش پور.

مشخصات نشر : تهران: نسل روشن، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری : ۸۰ ص:، ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۲۳-۸۶۱-۱

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : نگرانی Worry

مثبت‌نگری Affirmations

راه و رسم زندگی Conduct of life

رده بندی کنگره : BF۵۷۵

رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۶۳۸۲۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نویسنده: رضا اسفندی (بخش پور)

ناشر: نسل روشن

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۲۳-۸۶۱-۱

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

گرافیک: علیرضا زمانی

آدرس : تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخر رازی و خیابان

دانشگاه، خیابان شهیدنظری، پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد B ۴۴

۶۶۹۵۳۱۲۶ 

www.nasleroshan.com

فهرست



۷	مقدمه
۹	فصل اول - شروع یک کُل
۱۲	فصل دوم - دغدغه‌های مجازی
۲۲	فصل سوم - دغدغه‌های سمی
۳۷	فصل چهارم - هدف ارزشمند
۴۴	فصل پنجم - بایدها و نبایدها
۴۸	فصل ششم - خودت باش
۵۸	فصل هفتم - چند جزء مهم
۷۲	فصل آخر - آزادسازی ذهن

مقدمه

بیدار شدم و خواستم بیدار کنم کسانی را که با خواب خو گرفته اند!... ابراهیم برای اثبات خود به خدا باید چاقو را با گلوی اسماعیل آشنا می کرد، من نیز می خواهم همین کار را انجام دهم، چاقویی که با گلوی وابستگی هایم آشنا می شود.

وابستگی به رنج و درد و عقاید قدیمی، وابستگی به زمان را قربانی می کنم تا خداوند کوچی به نام صبر را برایم بفرستد.

یکی از مهم ترین وابستگی های انسان امروزی، وابستگی به احساس ضعف و افکاری آمیخته به شک و تردید است، تا آخر عمر خود به همه چیز شک می کند جز چیزی که باعث به وجود آمدن همه ی این شک و تردیدهاست. انسان ها وابستگی شدیدی به دغدغه های سمی پیدا کرده اند که تمام زندگی شان را سمی می کند.

راستی به یک موضوع زیاد اعتقاد ندارم و این یعنی با موضوعاتی مختلف روبه رو هستیم، مانند واگن های مختلف یک قطار، کار من همین است، می خواهم موضوعات مختلفی را حول محور یک ریل به حرکت در بیاورم، ریل

ثابت یا همان موضوع مهم‌تر؛ داشتن دغدغه‌ای ارزشمند به جای دغدغه‌های کودکانه و یا بردگانه است.

دغدغه‌هایی که می‌توانند انسان را اسیر کنند و دغدغه‌هایی که توانایی آزاد کردنش را دارند. دغدغه، دغدغه است ولی برای شخصی باعث رهایی و برای دیگری باعث اسیر شدن می‌شود، مثلاً؟ چرا باید دغدغه‌ام این باشد که فلان بازیگر چیکار کرد؟ آیا آن ویلا حقیقتاً شکنجه‌گاه بود؟ خب که چی، اتفاقاً آن‌ها همین را می‌خواهند، دیده شدن و دزدیدن توجه و تمرکز افراد. اگر فراموش شوند به منزله‌ی خودکشی است؛ نامش را گذاشته‌ام بیماری شهرت که برای دیده شدن هرکاری انجام می‌دهند، چه مسخره‌گویی در صفحات باشد؛ چه انجام دادن کارهای احمقانه، اگر باعث شهرت می‌شود پس ایرادی ندارد! این همان نفسی است که حاکم شده است، نفسی که هویتش وابسته به بیرون است، می‌دانی یکی از دغدغه‌هایم که مربوط به اجتماع است چیست؟ اینکه دیگر دغدغه‌ی مردم داستان‌های پشت پرده‌ی بازیگران یا افراد مشهور نباشد. فرد پشت پرده‌ی زندگی خودش را فراموش کرده است ولی به دنبال پشت پرده‌ی زندگی دیگران است.

آیا زندگی و چیزی به نام بودن یا وجود داشتن نمی‌تواند دغدغه‌ی بهتری باشد؟ به جای اینکه دغدغه‌ات این باشد که فلانی جواب فلانی را چه داد؟ حاجی کاش تیم فوتبال مورد علاقه‌ام به صدر جدول صعود کنه، صعود خودش در جدول زندگی مهم نیست ولی تیم فوتبالش دغدغه‌ی مهم‌ترین. واقعاً دغدغه‌ات اینه که بالاخره به آرامش برسی؟ دغدغه‌ات اینه که آسایش بیشتری داشته باشی؟ این متن یک دورنمای کلی از موضوعات کتاب بود؛ تکه‌ای از یک پازل که امیدوارم مفید باشه. وای خدای من بالاخره زمانش فرا رسید، صبرم جواب داد و ایده‌ی جدید شروع شد، دوست دارم این کلمات لعنتی را! کدوم نقش رو بازی کنم؟ فرشته یا معجزه‌گر؟ جادوگر کلمات چطور؟ هرچند به مقدمه زیاد اعتقاد ندارم، معمولاً از همان مقدمه پرواز می‌کنم به سمت اصل داستان، آیا بال‌های ذهنت آماده است؟ کسانی که به دنبال زندگی بی‌دغدغه هستند باید متوجه این داستان شوند که زندگی مادر دغدغه‌هاست، اگر قرار نیست بی‌دغدغه باشیم پس چه کاری از دستان ساخته است؟ شاید بهتر است دغدغه‌های ارزشمندتری داشته باشیم تا زندگی‌مان ارزشمندتر شود.

فصل اول - شروع یک گُل

در ابتدا می‌خواهم به واژه‌های مترادف کلمه‌ی دغدغه اشاره کنم، اضطراب، بیم، نگرانی، دلواپسی و تشویش مترادف با واژه‌ی دغدغه می‌باشد و متضاد این کلمه را می‌توان آرامش نام‌گذاری کرد. اکثراً به دنبال آرامش و آسایش در زندگی خود هستند ولی نمی‌دانند که راه رسیدن به بهشت از جهنم می‌گذرد. برای رسیدن به آسایش که به معنی رفاه هم است باید کارهایی انجام دهیم و همین انجام دادن کار یعنی دور شدن از آرامش! قبل از هر آرامشی یک ناآرامی وجود دارد و فرد اول باید از این ناآرامی‌ها و تشویش‌ها گذر کند تا بتواند به آرامش حقیقی دست پیدا کند. منظور از دغدغه در این کتاب موضوعاتی است که یک فرد بیشتر نیروی ذهنی خود را صرف تفکر و عمل کردن حول محور آنها می‌کند. به عنوان مثال فردی که می‌خواهد در این زمان آسایش داشته باشد مهم‌ترین دغدغه‌ای که خواهد داشت کلمه‌ای سه حرفی تحت عنوان پول است. اگر پولی در کار نباشد تشویش‌ها و نگرانی‌های رنگارنگی در ذهن و زندگی فرد پدیدار خواهد شد و این یعنی سلب آرامش. موضوع مهمی که در این کتاب مطرح می‌شود این است که یک فرد باید بتواند دغدغه‌هایی را انتخاب کند که به زندگی‌اش ارزش می‌دهند و سازنده هستند. به عنوان مثال دغدغه‌ی پولدار شدن به تنهایی کافی نیست و یک دغدغه‌ی سمی است اما اگر فرد بتواند مرکز توجه خود را به موضوع رشد فردی سوق دهد و مهم‌ترین دغدغه‌اش رشد و پیشرفت فردی باشد یک دغدغه‌ی ارزشمند خواهد بود که به نوبه‌ی خود پول و موفقیت‌های مادی را هم به همراه خود وارد زندگی‌اش خواهد کرد. شخصی دغدغه‌اش این است که کسب و کاری را

راه‌اندازی کند، این فرد شانس بیشتری برای رسیدن به ثروت مادی دارد و در مقابل فرد دیگری دغدغه‌اش فقط پولدار شدن است بدون اینکه مهارتی یاد بگیرد یا خدماتی عرضه کند. نفر دوم شانس بسیار بسیار پایینی برای رسیدن به موفقیت‌های مادی را خواهد داشت. هر فکری که در ذهن خلق شود مانند بذری عمل می‌کند که می‌تواند ریشه دوانده و تبدیل به درختی پراز شاخ و برگ شود، اگر فردی بتواند دغدغه‌ها یا همان موضوعاتی را که باعث رشد و پیشرفت شخصی (ذهنیت، مهارت‌های فردی، روح و روان) می‌شود را در ذهن خود مرکز توجه قرار دهد، ذهنش مانند یک دستگاهی خواهد بود که حول محور این موارد فکرسازی می‌کند. به طور کلی دغدغه‌هایی که یک فرد بیشتر از همه به آنها اهمیت می‌دهد در شکل‌گیری زندگی، شخصیت و ذهنیتش نقش بسزایی دارد با این حال اندک کسی پیدا می‌شود که واقعا دغدغه‌هایی ارزشمند داشته باشد. موضوع دیگری که مطرح می‌شود این است که فرد برای رسیدن به خواسته‌های خود باید دغدغه‌هایی را در راستای خواسته‌اش داشته باشد و همان‌طور که اشاره شد آرامش متضاد دغدغه است، یعنی اگر آرزویی در سر داری باید کمی از آرامش خود را هزینه کنی تا بتوانی آن را متجلی سازی. به عنوان مثال نوشتن این کتاب یکی از خواسته‌های من است و یکی از دغدغه‌هایم اتمام موفقیت‌آمیز این کتاب با کیفیتی بالا است، پس نمی‌توانم دست روی دست گذاشته و هیچ کاری انجام ندهم، باید بیشتر مطالعه و تحقیق کنم، بنویسم و پاک کنم، فصل‌بندی کنم و ابتدا و انتهای را تجسم کنم که مسلماً اندکی از آرامش و زمان خود را باید برای این کتاب هزینه کنم. پس از تمام شدن دیگر دغدغه‌ی این کتاب را نخواهم داشت و این یعنی فضایی که در ذهنم برای این کتاب اشغال شده بود آزاد می‌شود و من با آرامش به کتاب خود نگاه کرده و لبخند خواهم زد. البته این جمله به این معنی نیست که قرار است با عدم آرامش کارهای خود را انجام دهی زیرا همین اکنون با آرامش تمام نشسته و در حال نوشتن هستم، بلکه منظور این است که باید فضایی از ذهنت درگیر مسئله‌ای باشد که خواستار حل کردنش هستی. پس برای اینکه بتوانی کارهای خود را به بهترین شکل انجام دهی اول باید فضای ذهنی خود را از دغدغه‌های اضافی پاکسازی کنی تا

بتوانی فضای بیشتری برای کارها و موضوعاتی که دوست داری در دست داشته باشی. برخی تمرین‌ها هم در این کتاب برای خالی کردن فضای ذهنی و گسترش دادنش خواهیم داشت پس اصلاً نگران نباش، خودم حواسم بهت هست!

فصل دوم - دغدغه‌های مجازی

جزء اول

می‌خواهم در این بخش نقش آدم بد را بازی کنم، ولی یادت باشه که این نقش رو بازی می‌کنم تا متوجه آدم بدهای واقعی باشی، من یک ایرانی هستم که دوست داره جامعه‌اش رو خوشحال ببینه. بریم؟ سلام و درود بر توای قربانی من، من حریص پول و قدرت هستم و خوب می‌دانم که چطور می‌توانم به پول و قدرت بیشتر از حق خود دست پیدا کنم. من حيله‌گری هستم که خوب می‌داند چطور می‌تواند ذهن‌ها را مشغول کند. می‌توانم جذابیت‌ها و دغدغه‌های سمی برایت ایجاد کنم تا متوجه نشوی که چطور مثل آب خوردن حق تو را می‌ستانم. من خواننده‌ای هستم که هیچ هنری ندارد جز تخریب ذهن کودکان، شاید اسم دیگرم ساسی باشد؛ بازیگری هستم که به دنبال منافع خودش است و بیننده‌ها برایش مهم نیست. خوب می‌دانم که چطور با مراسم ازدواج خودم تو را اسیر دغدغه‌های احمقانه کنم و با حاشیه‌سازی در صدر اخبار جا بگیرم. اما صبر کن، اگر تو شنونده‌ی آهنگ‌های مزخرف نباشی چطور می‌توانم از آهنگی که هیچ ارزشی ندارد پول در بیاورم؟ اگر تو بیننده‌ی اراجیف نباشی چطور می‌توانم از هنری که ندارم کسب ثروت کنم؟ چنان ذهن تو را مجذوب دیدن مناظر ساختگی و جذاب کرده‌ام که متوجه نمی‌شوی که از گوشتت تغذیه می‌کنم، تو فقط نگاه کن به توهم‌هایی که برایت ایجاد کرده‌ام، من خوب می‌دانم چطور با مسخره‌بازی‌ها در اینستاگرام می‌توانم ذهن تو را مسموم کنم. ذهن با چیزهایی که می‌شنود، می‌بیند و می‌خواند تغذیه می‌شود و از همان تغذیه شده‌ها فکر تولید می‌کند، خوب می‌دانم که چطور می‌توانم با کلیپ‌های سمی؛ افکارت را سمی کنم، من آدم بد

این داستان هستم اما مهم نیست زیرا تو مجذوب آدم بدها هستی! چطور می‌شود که آهنگ‌های سنتی این سرزمین را به آهنگی که در آن در مورد جنتلمن بودن آقاش صحبت می‌کند ترجیح می‌دهی؟ البته حق داری زیرا من آنقدر خواننده‌ها و آهنگ‌های مسخره را تبلیغ کرده‌ام که همه جا اشباع شده است. می‌دانی چرا آهنگ‌های سنتی تبلیغ نشدند و حمایتی در کار نبود؟ چون در این آهنگ‌ها به جای برادران لیلا در مورد معنویات و اصل زندگی صحبت می‌کنند. آهنگ‌هایی که من تبلیغ می‌کنم نفس زمینی تو را ارضا می‌کنند ولی آهنگ‌ها و شعرهای این سرزمین روح تو را نوازش خواهند کرد. دغدغه‌ی تو باید دنبال کردن خواننده‌ای باشد که فرق انسان با میمون را نمی‌داند، مرکز توجه تو باید پشت پرده‌ی بازیگرانی باشد که جلوی دوربین باشکوه و در پشت پرده گوسفندانی آموزش دیده‌اند که زندگی شخصی خود را گهوه‌ای کرده‌اند، دغدغه‌ی تو باید این باشد که به جای "ق" از "گ" استفاده کرده‌ام زیرا تو نباید به اصل مطلب پی ببری. اگر افسار ذهن خود را به دست بگیری زندگی‌ات را بر اساس خواسته‌های خود خواهی ساخت و این یعنی برده‌ی من نخواهی بود. لطفاً به تماشا کردن مزخرفاتی که برای ذهنت تولید می‌کنم ادامه بده تا من بتوانم از خون و عرق پیشانی‌ات استفاده کنم و سوار جت‌اسکی شوم، تو باید دغدغه‌های زیادی داشته باشی زیرا می‌خواهم زندگی بی‌دغدغه‌ای داشته باشم. از تو خواهش می‌کنم که به جای فکر کردن در مورد زندگی و هدف‌ها و معنایش به این فکر کنی که فلانی در فلان کشور چه کاری انجام داده است. زمان ارزشمندترین چیزی است که در این بازی صاحبش شده‌ای و من خواستار این هستم که ارزشمندترین چیز خود را پشت صفحات مجازی مسخره هدر دهی. یک روز به خودت خواهی آمد که دیگر زمان تمام شده است و خاک صدایت می‌زند، چه با خودت آورده‌ای ای انسان؟ خواهی گفت حاشیه‌ی فلان خواننده با فسادهای فلان بازیگر را به همراه خود آورده‌ام، درضمن شعر زیبایی هم بلدم، اقامون جنتلمنه! یک بار دیگر سوال می‌کنم، زمان خود را در زمین برای چه چیزهایی هزینه کرده‌ای؟ خواهی گفت برای گوش دادن به گزافه‌گویی‌ها هزینه کرده‌ام. چشم‌هایت باز خواهد شد و خواهی فهمیدی که توهم زده بودی که برای خودت زندگی می‌کنی و از اول تا آخر برای من زندگی کرده‌ای تا من صاحب کاخ‌های باشکوه باشم. لطفاً از من ناراحت نباش زیرا همان ابتدای

داستان گفتم که من آدم بدی هستم و می‌خواهم از تو و زندگی‌ات در راستای اهداف خود خواهانم سواستفاده کنم. من اجازه ندادم شعرهای مولانا یا سعدی و حافظ را بخوانی، هرچند کاری کرده‌ام که حتی نمی‌توانی آنها را بخوانی، چه برسد به اینکه معنایش را بدانی، من موسس رادیو جوان هستم و دوست ندارم که معانی این اشعار ارزشمند را بدانی! من "م.ص" هستم و خوب می‌دانم چطور یک بی‌هنر را هنرمند جلوه دهم و تو آن شخص را خواننده‌ای هنرمند خطاب کنی، من "س.ص" هستم و خوب می‌دانم که چطور می‌توانم ذهن تو را درگیر شهوت کنم! تو نباید بیدار شوی زیرا خوابی برای تدارک دیده‌ام که در آن برده‌ی من هستی! نام دیگر من مسموم‌کننده‌ی ذهن هاست، بنگر ببین چگونه تو را اسیر نفس و ذهن خودت کرده‌ام. آیا فکر می‌کنی من گناهکار هستم؟ نه عزیزم مگه من مجبورت کردم که به اراجیف نگاه کنی، کمی دقت کن، تو خودت گوشی را باز کرده و ساعت‌ها به کلیپ‌هایی نگاه می‌کنی که ساخته‌ام. کلیپ‌هایم بسیار جالب و آموزنده هستند پس بگذار مثالی بزنم. کلیپ اول: من می‌خواستم پیرم تو آب نجات بدم ولی تو غرق شدی بی‌لیاقت! تعداد لایک: صدهزار، تعداد ارسال کلیپ به دیگران: دویست و سی و هفت هزار و تعداد نظرها پنج هزار! کلیپ دوم: گل منو اذیت نکنید، چشاشو تر نکنید بعد من... و دیگری می‌آید و مستخره می‌کند، سپس تعداد لایک‌ها و کامنت‌ها سربه فلک می‌کشد. در همان فضای مجازی افراد دیگری هم فعالیت می‌کنند که خواستار رشد و پیشرفت تو هستند، اما برای تو ارزش کلیپی که در آن سگ‌ها می‌رقصند بیشتر از کلیپ آموزشی است. البته باز هم تکرار می‌کنم که تو هیچ گناهی نداری بلکه این من هستم که از همان ابتدا ذهن تو را برای دیدن این اراجیف آماده کرده‌ام، ذهن انسان‌ها که دست خودشان نیست پس گناهکار نیستند، بلکه اسیر و زندانی شده‌اند! زندانی ذهن، برده‌ی نفس! می‌دانی انسان‌ها را اسیر چه کرده‌ام؟ اسیر ذهن‌های خودشان. به همین اندازه ساده، مفید و مختصر! خب دیگه خسته شدم، بازی کردن این نقش برایم ساده نبود، اکنون همان نقش اصلی هستم، شستشوگر ذهن‌ها. آیا همچنان توانایی دیدن زنجیرهای نامرئی ذهن را نداری؟ آیا همچنان متوجه نشده‌ای که قاتل زمان خودت هستی؟ آیا یادت رفته است که پایان زمان یعنی پایان بازی زندگی؟ نکند فکر می‌کنی که تا ابد زنده هستی و همیشه فرصت باقیست؟ البته

تمام چیزهایی که مطرح شد به هیچ عنوان بد نیستند بلکه خیلی هم سازنده هستند، چرا؟ زمانی که حاشیه‌ها زیاد بودند می‌توانی به مرکز پی ببری زیرا تمام حاشیه‌ها دلایلی دارند، بنگر ببین به کمک حاشیه‌ها افراد را از چه حقیقت‌هایی دور کرده‌اند؟ دغدغه‌ام این است که مردم سرزمینم به همان اندازه که به حاشیه‌ها توجه کرده‌اند، به ذهن و زندگی خودشان توجه کنند، آیا دغدغه‌ی ارزشمندی نیست؟

جزء دوم

یه اسم جدید انتخاب کنم؟ فرشته‌ی دغدغه‌مند چگونه؟ ههه! می‌خواهم در مورد الگوهای فکری سخن بگویم، الگوهایی که ذهن و زندگی‌مان را شکل می‌دهند، و صدا البته الگوهایی که مشغول تولید دغدغه هستند! مهمان من باش به صرف کلماتی که به عشق خودت چیده می‌شوند. چشم‌هایم را بستم و برای مدتی در چند نکته‌ی مختلف به دنیا آمدم. دوست داشتم اول در غرب متولد شوم؛ محدودیتی نیست پس متولد شدم در خانواده‌ای ثروتمند که تنها پسرشان من بودم، دغدغه‌ی پدرم این بود که کسب و کارش را فرا بگیرم و ولیعهد مناسبی برای تاج و تختش باشم. تمام تمرکز او در سراسر زندگی‌اش گسترش دادن کارخانه جاتش بود، موفق شده بود ولی از آنجایی که نسیم مرگ به مشامش می‌رسید نمی‌توانست دست روی دست بگذارد و منتظر مرگش بماند و همراه با مرگ خودش کارخانه‌ها بی‌صاحب بمانند. من؟ خب من دوست داشتم نوازنده بشوم ولی الگوهای فکری که از زمان کودکی به ارث برده بودم یک راه و یک دغدغه را به من نشان می‌دادند، باید نام پدر را حفظ کنم، باید مسئولیت‌پذیر باشم، هیچ‌گاه به این فکر نکردم که مسئولیت‌پذیر بودن چه ربطی به نجات تاج و تخت پدرم دارد، آیا تنها مسئولیت من در مقابل زندگی همین بود؟ گسترش کسب و کار؟ گاهی دغدغه‌ی نوازنده شدن به سرم می‌زد ولی این دغدغه با تمام چیزهایی که از زمان کودکی یاد گرفته بودم متفاوت بود. پدرم به من آزادی داده بود و می‌توانستم نوازندگی را یاد بگیرم و مدیری نوازنده باشم. قفس پدرم باز شد و پرندگی روحش پرواز کرد. من ماندم و میز ریاستی که تبدیل به زندانم شد، خودم را در میان دغدغه‌هایی پیدا کردم که دوست نداشتم، البته ناگفته نماند که ظاهر خود را به خوبی حفظ کرده بودم؛ پسر

جوانی که نیازی به دغدغه‌های مالی ندارد و در عوض دغدغه‌های بسیاری را از پدر به ارث برده است و دوست دارد به جای مدیر خود واقعی‌اش باشد. همواره از تغییر ترس داشتم و حتی فکر کردن به موضوعاتی که متفاوت از الگوهای ذهنی‌ام بود من را آشفته می‌کرد. سالها گذشت و نسیم مرگ به مشام من نیز رسید، چشم‌هایم را بستم و نوازنده‌ای را دیدم که راضی و خوشبخت است، دغدغه‌هایم از زمان کودکی طراحی شده بودند پس به نتیجه‌ای تلخ برخوردم، زندگی‌ام برای من نبود! مرگ را در آغوش کشیدم ولی اینبار می‌خواستم از شهر و تکنولوژی دور باشم؛ پس در روستایی دورافتاده چشم گشودم. این بار قرار بود دغدغه‌هایم شامل شخم زدن زمین، آوردن آب از چشمه و ازدواج زود هنگام باشد. در آن روستا اصلاً فکر کردن چیزی شناخته شده نبود و من دوباره الگوهای فکری دیگری را به ارث بردم. زندگی سختی بود پس منصرف شدم و باز تصمیم گرفتم در مکانی که دغدغه‌های بهتری دارد متولد شوم، متأسفانه چنین مکانی بر روی زمین نبود و زود متوجه شدم که اکثر زندگی انسان‌ها حول محور دغدغه‌هایی می‌چرخد که اصلاً به آنها فکر نمی‌کنند و مال خودشان نیست. فهمیدم هر جامعه و هر خانواده‌ای الگوهای فکری و احساسی خودشان را به نسل بعدی منتقل می‌کنند. اگر خانواده‌ای به شدت مسیحی بود و دغدغه‌هایشان با کلیسا گره خورده بود، فرزند هم باید توسط کلیسا خدا را می‌شناخت و دغدغه‌هایی مسیحی طور را به ارث می‌برد. شاید فرزند دوست دارد مسلمان باشد؛ شاید هم دوست نداشته باشد از جلوی کلیسا رد شود، ولی ذهن فرزند از همان ابتدا الگوهای مسیحی شدن را به ارث برده بود! همچنان چشم‌هایم بسته بود و در حال نظاره کردن بودم، دیدم کسانی را که اسیر الگوهای از پیش تعیین شده بودند و کسانی که الگوهای جدیدی یاد می‌گرفتند، اما الگو، الگوست، تفاوتی نمی‌کند. چه الگوهای فکری مطابق با ذهن یک دکتر باشد و چه الگوهایی مطابق با ذهن مهندس، مسیحی و یا کمونیست! تا زمانی که هوشیاری فرد بیدار نشود همواره بر اساس الگوها جلو خواهد رفت، الگوهایی که سلب آزادی می‌کنند. در جامعه‌ی ایران چشم گشودم و دیدم دغدغه‌ی اکثر والدین دکتر یا مهندس شدن فرزند است. مهم نیست که دغدغه‌ی ارزشمند فرزند چیست، او مجبور است دغدغه‌ای را قبول کند که خواست والدین، دوست و آشناست. در جامعه نظر همگان در مورد تو مهم است

جز نظر خودت! دیدم جامعه‌ای را که در حال حفظ ظاهر و نابود کردن باطن بود، همه به دنبال برتری و سبقت از دیگران بودند؛ ای انسان فکر کن دیگری در کار نیست که بخواهی از او سبقت بگیری، اکنون ببین خواستار چه چیزی هستی؟

در اوایل مهم‌ترین دغدغه‌ام تحصیل در رشته‌ی تجربی بود زیرا همگان دکتر بودن را تایید می‌کردند، اگر دکتر می‌شدم فک و فامیل به‌به و چه‌چه می‌گفتند؛ والدینم به من افتخار می‌کردند. زمان گذشت و من دغدغه‌ی درس خواندنم کمتر و کمتر شد، معدلم برای تحصیل در رشته‌ی تجربی کافی نبود زیرا در کلاس به همه چیز فکر می‌کردیم جز درس، معدلم کم بود زیرا قرار نبود مطالب را یاد بگیرم، باید آن مطالب را حفظ می‌کردم تا معدل خوبی کسب کنم. معدل کم بود زیرا معلم‌هایم از زندگی راضی نبودند، همان‌ها که در حال یاد دادن راه و روش زندگی به من بودند؛ از زندگی لذت نمی‌بردند و خودشان راه و روش زندگی اصیل را نمی‌دانستند! البته معدل کم شد چون خودم هم دنبال بازیگوشی بودم. رشته‌ی انسانی منتظرم بود؛ پدرم خیلی تلاش کرد تا در رشته‌ی تجربی مشغول به تحصیل شوم ولی خدا رو شکر نشد که نشد! کسی از من نپرسید که از زندگی چه می‌خواهی؟ البته اگر این سوال پرسیده می‌شد قرار بود بر اساس الگوهای فکری که قبلاً به ارث برده بودم پاسخ دهم، پاسخ قرار نبود درست باشد. به یاد دارم اولین باری را که خودم صاحب دغدغه‌ی شخصی شدم؛ زمانی که اولین لمح‌ه‌ی عشق را چشیدم. تمام دغدغه‌ام این بود که کاری کنم تا بتوانم با دختری که دوستش داشتم ازدواج کنم. این دغدغه چند سال در ذهنم نصب شد، رضا باید پول خوبی دربیاره تا بتونه عشقش رو خوشحال کنه! دومین دغدغه‌ام اضافه شد؛ همه چیز را بی‌خیال، پسر به دنبال راه‌های درآمدزایی باش که ممکن است خواستگاری از راه برسد و دختری که دوستش داری را از تو بگیرد. نمی‌دانم چه شد که همین دغدغه تبدیل به جهنم‌ساز شد، شاید چون دیگه دختری نبود که به خاطرش دغدغه داشته باشی. پول دربیارم که چی بشه؟ درس بخونم که چی بشه؟ واسه خاطر کی قراره تلاش کنم؟ فهمیدم دغدغه‌ام یافتن عشق است ولی در جای اشتباهی به دنبالش گشته بودم؛ برای یافتن عشق باید به صدای قلبم گوش می‌کردم زیرا ذهنم پر از الگوهای فکری محدود کننده بود. عمل کردن به سخنان قلب کمی سخت است زیرا برخلاف تمام الگوهایی است که در ذهن

نقش بسته‌اند، مانند یک دیوانگی تمام عیار است. ببین دغدغه‌های قلبت چیست؟ خواسته‌های درونی‌ات چه چیزهایی است؟ اگر خواستی به ندای درونت گوش دهی باید که نقش ابراهیم را بازی کنی و تبدیل به بت شکن شوی و بزرگ‌ترین بت زندگی را بشکنی! کدوم بت؟ بتی که از خودت ساخته‌ای، بتی که بر اساس گذشته سرپاست. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مردم حفظ شخصیت بود و هست، شخصیتی که تبدیل به یک بت مقدس شده است و به هر نحوی باید حفظ شود. کدام شخصیت را می‌خواهی حفظ کنی؟ همان که از دیگران به ارث گرفته‌ای؟ همان که بر اساس الگوهای فکری و احساسی قدیمی به وجود آمده است؟ برای چه مغرور می‌شوی و از هویتی دفاع می‌کنی که برای خودتان نیست؟ برای چه از باورهایی دفاع می‌کنی که اگر در جای دیگری به دنیا می‌آمدید همان باورها را به ارث نمی‌بردید.

دغدغه‌ی سمی حفظ هویت مجازی تبدیل به یک مشکل بزرگ شده است، اگر چیزی بشنوی که با باورهایت مغایرت دارد سپر به دست خواهی گرفت زیرا هویت یا همان بت در خطر است. اگر اتفاقی بیوفتد که برخلاف الگوهای فکری‌ات است آشفته خواهی شد، برای چه می‌جنگی؟ برای هویتی که در خاک مدفون خواهد شد؟ بحنگ ولی آخر این بازی برنده شدنی در کار نیست. اگر یک شخص دارای دغدغه‌ی حفظ هویت باشد هیچ‌گاه رشد نخواهد کرد زیرا حفظ هویت یعنی نادیده گرفتن ضعف‌ها و اشکالات، بتی که از خودت ساخته‌ای را خراب کن زیرا نور عشق در درون این سنگ پنهان شده است. انسان‌ها از بدو تولد شروع به ساختن هویتی مجازی می‌کنند و تا آخر عمر برای بقای این هویت تلاش می‌کنند. نمی‌دانند که هویت واقعی آنها چیزی نیست که به ارث رسیده باشد، از قبل آماده است، مانند بذری که آماده‌ی شکفتن است. برای یافتن هویت واقعی باید که بت شکن بود، تا زمانی که هویت مجازی شروع به ناپدید شدن نکند، هویت واقعی شروع به جوانه زدن نخواهد کرد. زمانی که هویت واقعی شروع به جوانه زدن کرد هویت حقیقی هم کم‌کم شناسخته خواهد شد زیرا این دو با یکدیگر متفاوت است. هویت حقیقی تو ربطی به زمین و انسان بودن ندارد و هویت واقعی مخصوص زمین است، هویتی که با خودش دغدغه‌های ارزشمندی به ارمغان می‌آورد. وای خدای ما! اگر خواستی دغدغه‌های واقعی خود را پیدا

کنی هویت واقعی‌ات را پیدا کن. هویت ساختگی دغدغه‌هایی ساختگی خواهد داشت و سمی، ولی هویت واقعی دغدغه‌هایی خواهد داشت که موجب پیشرفت زمینی و آسمانی خواهد شد؛ آسمانی؟ خودت این معمارو حل کن! راستش دلم نمی‌خواد این نمایش الان تموم بشه، عزیزم قراره پرواز کنیم به سمت موضوعات جدید؛ آیا بال‌های ذهنت آماده است؟ یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که اکثراً با آن درگیر هستیم موضوع مقایسه است، اگر دغدغه‌ی یک فرد این است که بهتر از یک شخص دیگر باشد باخته است زیرا هیچ‌گاه موفق نخواهد شد بهتر از دیگری باشد. فردیت غیرقابل تکرار است و این یعنی فقط می‌تواند بهترین نسخه‌ی خودش باشد. گاهی این مقایسه شدن‌ها و مقایسه کردن‌ها باعث ایجاد حس کمبود در فرد می‌شود، هیچ‌گاه خودش را کافی نخواهد دید؛ یک ناقص ابدی که به دنبال کامل شدن است. چطور کامل خواهد شد؟ زمانی که بهتر از دیگران باشد و این یعنی هویتی مجازی را تقویت خواهد کرد و حتی اگر بهتر هم شود این بهتر شدن او را راضی نخواهد کرد. ریشه‌ی مشکلات در ذهنیت خود فرد است، گاهی فقط تغییر دادن دیدگاه باعث می‌شود بسیاری از مشکلات ناپدید شوند. آنها وجود داشتند زیرا زاویه‌ی دیدی انتخاب کرده بودی که مشکلات را نشان می‌داد، مشکلات به این علت وجود ندارند که فرد اذیت شود بلکه به این دلیل وجود دارند تا مجبور شود آگاهی خود را ارتقا دهد. ولی من یاد گرفته بودم تو شرایط وخیم یا ناله کنم و یا از اون شرایط فرار کنم، تا اینکه زاویه‌ی دید خود را تغییر دادم و از دور به خود نگاه کردم و دیدم پسری را که فکر می‌کند مشکلات جدا از خودش هستند. یا گردن دیگران می‌انداخت و یا گردن شرایط، در نتیجه هیچ مشکلی حل نمی‌شد. دیدم پسری را که محافظ ابدی شده بود برای هویتی که خودش انتخاب نکرده بود. او حتی اسم خود را هم انتخاب نکرده بود. در حال حفظ ظاهر چه هویتی هستی؟ دیدم این پسر هویت خود را وابسته به چیزهایی می‌بیند که به دست آورده است. دیدم ارزش‌هایی را که خودم انتخاب نکرده بودم ولی با آن ارزش‌ها خودم را می‌سنجیدم! این مهم است که با چه باورها و ارزش‌هایی شروع به سنجیدن هویت یا زندگی خود می‌کنی، دیدم از باورهایی دفاع می‌کردم که صرفاً پذیرفته بودم بی‌آنکه آگاهانه آنها را بسنجم. هرچه خودم را با ارزش‌های به ارث رسیده شده سنجیدم همواره کم بودم، جرقه‌ها زده شد و شروع به انتخاب ارزش‌هایی

کردم که خودم می‌خواستم؛ بهترین دغدغه‌ی ارزشمندم مراقبه کردن شد، هرچه ذهن بیشتر فروکش کرد بیشتر متوجه هویتی شدم که شروع به جوانه زدن کرده بود. دوباره کودک شدم و از اول شروع به دیدن جهان کردم، گویی که هیچ نمی‌دانم، زمانی که عمیقاً به این موضوع پی بردی خواهی فهمید بزرگسال بودن‌ی که برای ما به تصویر کشیده شده بود فقط دغدغه‌هایی سمی را برایمان به ارمغان آورده بود، همین! زمانی که شروع به ارزش‌گذاری بر مبنای درون خود می‌کنید قرار است با مشکلات جدید و دغدغه‌های جدیدی روبه‌رو شوید.

فهمیدم می‌توانم مشکلات بسیاری از اطرافیان خود را ببینم و راهکاری ارائه دهم، اما آنها چنان ذهن سفت و سختی داشتند که فقط خودم اذیت می‌شدم پس دغدغه‌ی جدیدی اضافه شد به نام رضا بدان ولی لطفاً لال بمان! دیدی وقتی به تجربه‌ی دلنشین داری دوست داری بقیه هم اون رو تجربه کنند؟ بی‌ذهن شدم و ناگهان متوجه موجودی شدم به نام خودم! شاید این متن‌ها در اوایل عجیب به نظر برسند ولی باور کن زمانی که متوجه حضور خود شدی داستان تغییر خواهد کرد. با شور و شوق در آینه به خودم نگاه کردم، من هستم! من وجود دارم! قبلاً می‌دانستم که هستم و وجود دارم، ولی دانستن کافی نیست؛ باید دید و حس کرد! می‌خواهم یک تیر و چند نشان معرفی کنم ولی هشدار می‌دهم که قرار است دغدغه‌هایی جدید داشته باشی، البته دغدغه‌هایی ارزشمند! یک تیر و چند نشانی که می‌خواهم معرفی کنم بسیار ساده است، ذهن خود را بشناس و تغییر بده تا دنیایی که ذهنت به نمایش گذاشته است تغییر کند. زمانی که ذهن افسارگسیخته می‌شود ارتباط ما با همه چیز حتی خود واقعی را هم قطع می‌کند. تنها کاری که باید صورت پذیرد کنار رفتن ارزش‌های قبلی با نخواستارهای اضافی ذهن است، همان نخواستارهایی که به صورت غیرارادی است، تفکر غیرارادی مشکل‌ساز و تفکر ارادی مشکل حل‌کن است، برای رسیدن به گزینه‌ی دوم باید گزینه‌ی اول رفع شود.

تمرین ساده‌ای در نظر گرفته‌ام تا زمانی که کتاب مخصوص همین کار شروع به نگارش شود. در محلی ساکت و آرام در حالت مراقبه نشسته و چشم‌های خود را ببند. به مدت چند دقیقه مشاهده‌گر باش و هر فکری که پدیدار شد را مشاهده کن، هیچ دخالتی نداشته باش و صرفاً مشاهده‌گر باش، وضعیت

ذهن در این تمرین اصلا مهم نیست، یعنی چه ذهن وراجی کند، چه قضاوت کند و چه گفتگوی درونی به راه اندازد اصلا مهم نیست، شاید هم ساکت باشد ولی به احتمال زیاد به یک شکل باقی نخواهد ماند. ممکن است به صورت اول شخص شروع به گفتگو کند؛ برم به فیلم ببینم؟ فلانی اون روز چرا این کار رو انجام داد، به نظرم آدم خیلی مزخرفیه! و هزاران هزار ترفند دیگر برای غرق شدن در افکار. اگر افکار زیاد بودند می‌توانی در همان حالت مراقبه با خود تکرار کنی، فکر بعدی من چیست؟ و سپس هوشیار باش و فکر بعدی را مشاهده کن زیرا اکثر آنها به ارث رسیده است و مال خودت نیست. باید بگویم که برای چشیدن نتیجه باید به صورت منظم این تمرین انجام شود، لطفا سخنانم را باور نکن، اول انجام بده و سپس با دیدن نتیجه نیازی به باور کردن سخنانم نخواهی داشت. شاید الان ذهنت بگه ولش کن بابا اینم مثل بقیه الکی داره وعده می‌ده! ههه. اگر ذهنت را شناسایی کرده و کم‌کم نسبت به الگوهایش آگاه شوی می‌توانی متوجه دغدغه‌های الکی شوی، شاید ذهنت دوست داشته باشد بگویم باید کوه بکنی و یا آپولو هوا کنی، ولی راهکار ساده‌ای که برایت ارائه کردم می‌تواند در طولانی مدت معجزه کند زیرا تنها راه شناخت هویت واقعی و درونی هشیار شدن است. تمرین دیگری ارائه می‌دهم تا بیشتر متوجه افکار غیره‌د فمند شوی؛ دفتری بردار و هر فکری که پدیدار شد را بنویس، نسبت به افکار خود آگاه باش؛ می‌توانی در ذهن خود بگویی، فکر بعدی من چیست؟ بعد هر فکری که پدیدار شد را بنویس؛ پس از نوشتن یک صفحه از افکار خواهی دید که رشته‌ای افکار به یکدیگر ربطی ندارند. می‌دونی الان دغدغه‌ام چیه؟ اینکه برم استخر چون جکوزی منتظرمه! قرار بود بعد از اتمام کارهای امروز به خودم جایزه بدم؛ خب دیگه این پسر جیگرطلا می‌خواد یکم شنا کنه.

فصل سوم - دغدغه‌های سمی

جزء سوم.

من داشته‌هام رو مخفی می‌کردم اما اون پزنداشته‌هاش رو می‌داد، بده شیش!
۲. ببین من با تو تخته هم بازی کردم، تو جفت شیش هم بیاری باز یه تخته‌ات
کمه، بده شیش!

کاری با این ندارم که داره چرت می‌گه و در مورد خودش حرف می‌زنه که بیشتر از
یه تخته کم داره، ولی چرا ویدیوهای خوب چهارصد هزار بازدید نمی‌گیرن؟ و اینجا
بود که دغدغه‌ای به نام ای‌کاش و ویروس‌های انسانی کم شوند اضافه شد! بدترین
ویروس نه کرونا است و نه آنفولانزا، انسانی که به دنبال شهرت می‌تواند هرکاری
انجام دهد بدترین ویروس جهان است زیرا این انسان ذهن‌ها را سمی می‌کند. می‌گه
من سیگار نیستم بکشی لشم کنی، من یه روان‌پریشم که اومده الگوریتم اینستا رو
به هم بزنه! خوبه خودت هم می‌دونی که یه ویروس روان‌پریشی ولی اونایی که قراره
تو رو دنبال کنند وضع بدتری نسبت به تو دارن! بیخشید ولی دیگه واقعا نمی‌تونم
با مهربانی حرف بزنم چون این ویروس‌ها دارن جامعه رو نابود می‌کنند. روح جمعی
باید بیدار شده و متوجه شود که کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه است، شبکه‌های مجازی
هر کشور و هر جامعه‌ای مخصوص همان مردم طراحی می‌شود و رسانه‌ای که برای
ایران طراحی شد گویی چیزی جز مزخرف‌گویی‌های یک سری افراد احمق ندارد،
ویروس مزخرف‌گویی در حال افزایش است! اگر کلیپ یک سری افراد را به یک
گوسفند هم نشان دهی به زبان گوسفندان خواهد گفت: عجب بی‌شعوری! آری
می‌خواهم یک سری افراد را حتی پایین‌تر از گوسفندان در نظر بگیرم زیرا حقیقتا
این چنین هستند. مخاطب سخنانم قطعاً این گوسفندان نیستند زیرا قرار نیست

کتاب بخوانند؛ خب گوسفندن! مخاطب من تو هستی که هم‌اکنون در حال مطالعه هستی و به رشد خود فکر می‌کنی. مخاطب من کلیپ‌سازهای مزخرف‌گو نیست، مخاطبانم کسانی هستند که در حال بیدار شدن هستند. و تو چشم‌هایت در حال باز شدن است، شک داری؟ یکم به خودت فکر کن! خب بهتره بریم سراغ دغدغه‌ی مسیر، اگر در مسیر دچار سردرد شدی حق داری زیرا مسیر پر از گاو و گوسفند است. اگر در مسیر خود زمین خوردی حق داری زیرا این مسیر سنگ‌ریزه‌هایی به نام دوستان ناباب دارد. بهتره دغدغه‌ات این باشه که از مسیر لذت ببری، یاد‌گیری و مثل کنه بچسبی به مسیر چون خیلی‌ها آماده میشن تا تو رو از این مسیر بکنن! بنی‌آدم اعضای یک پیکرند، برخی‌ها مثانه هستند اما تو و من مغز و قلب این پیکریم، ههه! درسته همه یکسان هستیم ولی در عین حال یکسان نیستیم. مثانه‌ها از ادراک پر می‌شوند اما من پر از فکر و احساس شده‌ام، به همین علت نمی‌توانم کلیپ‌ساز اینستا باشم، باید بنویسم! اوه راستی داشتیم در مورد دغدغه‌ی مسیر حرف می‌زدیم، بگذار مثالی بزنم. کوهنوردی که با دمپایی راهی کوه شده است، بدون آب و غذا، بدون کوله‌پشتی که حاوی وسایل مورد نیاز است، این کوهنورد دمپایی به پا از همان ابتدا محکوم به شکست است و نمی‌تواند مسیر را به اتمام برساند. در مقابل کوه خواهد ایستاد و به مسیری نگاه خواهد کرد که برایش آماده نشده است، این مسیر نیست که باید تغییر کند بلکه شخصی که قرار است مسیر را طی کند باید آماده‌ی طی کردن آن مسیر باشد. شعارم این بود؛ یا راهی خواهم یافت یا راهی خواهم ساخت! خب باید بگم این کوهنورد عزیز حق داره همون اول از مسیر بتربه، خب آماده نیست، اگر راهی مسیر بشه قله رو قرار نیست ببینه. با کودک درون زخمی خواستم مسیر زندگی را طی کنم، مسیر را پر از خون دیدم! راستی بعضی وقتا به سطر خودش ده صفحه تفسیر داره. مسیر را آغاز کردم همانند کوهنورد دمپایی به پا، ترس تزریق خونم شد و قلبم شروع به سخن گفتن کرد، خودتو واسه مسیر آماده نکردی، باید هم نگران مسیر باشی و کاملاً حق داری، برای طی کردن این مسیر اول کودک درون خود را شفا بده تا با روح و روانی سالم قدم‌ها را یکی یکی و پشت سر هم برای پیمودن این مسیر برداری، درون خود را شفا بده و این می‌تواند دغدغه‌ای ارزشمند باشد. کودک درون برخی‌ها نیاز به توجه بیشتر داشت، بنابراین تبدیل به کلیپ‌ساز

مزخرفات شد تا جلب توجه کند! من نامحدود بودن را دوست دارم، موضوعاتم نامحدود خواهند بود، پرواز را دوست دارم پس پرواز می‌کنم به سمت موضوعی دیگر، دغدغهی دانایی! متأسفانه یا خوشبختانه تعداد افراد دانا، متخصص، مشاور و قانون‌جذب شناس در فضای مجازی به قدری زیاد شده که می‌تونیم به جای اینکه بچه‌ها رو بفرستیم مدرسه بفرستیم برن ویدیوهای پیچ این افراد رو ببینن، البته تعداد پیشگوها هم افزایش پیدا کرده. در گشت و گذاری که داشتم متوجه شدم افراد بسیاری در مورد قانون جذب و نحوه‌ی ثروتمند شدن کلیپ‌های مختلفی ساخته و پست می‌کنند. یکی از آن افراد ادعا داشت که کافیت بر روی یک پول فلان عدد و جمله را بنویسید و هر روز به آن نگاه کنید تا قانون جذب به نفع شما راه بیوفتد. حقیقت این است که اینگونه تکنیک‌ها کافی نیستند و همین امر باعث می‌شود افراد بسیاری ناامید شوند. در حقیقت آموزه‌های برخی افراد فقط برای خودشان کار می‌کند و اگر بخواهند در سطح کلی‌تر موضوعات را به دیگران انتقال دهند باید از ریشه شروع کنند. صادقانه بگویم برای فردی که کنترلی بر روی افکار و احساسات خود ندارد یا تکنیک‌ها همیشه نمی‌خواهد بود و یا اصلاً کار نخواهد کرد. فردی که ذهنیت فقیری دارد با هیچ قانونی حتی قانون جذب هم نمی‌تواند ثروتمند شود اما در این بین دغدغهی بسیاری از افراد دنبال کردن همین افرادی است که فکر می‌کنند دیگر همه‌ی رمز و رازهای مورد نیاز را فهمیده‌اند. گاه مطلبی از یک کتاب را بازگو می‌کنند و گاه دانشی که از دیگران یاد گرفته‌اند را بدون درک به نمایش می‌گذارند اما حقیقت این است که فقط به دنبال دلیلی برای ساختن کلیپ هستند. به عنوان مثال پیج‌های زیادی می‌توان پیدا کرد که در مورد زمین تخت نظریه‌های فراوان می‌دهند و ادعا دارند که می‌خواهند آگاه‌سازی کنند. یک سوال: مدارکی که به دست می‌آورند دقیقاً از کجاست؟ همه‌اش مربوط به جهان بیرون است و مدرک درونی در کار نیست. موضوع بعدی این است که اگر مخاطبان کنترلی بر روی افکار و احساسات خود نداشته باشند حتی اگر خود حقیقت را هم بازگو کنید باز کمکی نخواهد کرد هیچ، بلکه آشفته‌تر از قبل خواهند شد، اول باید علوم درونی تکمیل شود و بعد علوم بیرونی. زمین تخت؟ از آنجایی که میدان کوانتومی عزیز دارای بی‌شمار احتمالات می‌باشد یکی از احتمالات همین تخت بودن زمین است و احتمال بعدی این است که

زمین تخت است زیرا ما توانایی دیدن دنیای سه بعدی را نداریم. در دنیای سه بعدی زندگی می‌کنیم ولی چسبیده به سطح هستیم با چشم‌هایی که دو بعدی می‌بینند. یعنی آگه زمین کروی باشه و از دور نگاه کنی، فقط یه سطح صاف دایره می‌بینی!

حالا به احتمال دیگه هم من اضافه کنم؟ از کجا معلوم دنیای ما شبیه سازی شده‌ی دنیای واقعی نیست؟ اما موضوع این است که اینها چندان کمک نخواهند کرد و اول و آخر باید به درون رجوع کنیم. پس دغدغه‌ی دنبال کردن پیچ‌های آگاه‌سازی هم باید کمتر شود و تمرکز اصلی یافتن پاسخ سوالات در درون باشد زیرا پاسخ همه چیز در تمام ذرات تشکیل دهنده‌ی ما وجود دارد. اگر خواستی با نظام جهان هستی آشنا شوی، شاید بهتر است با نظام بدن خود آشنا شوی، اوه لعنتی این به جرقه بود! قرار شد در مورد دغدغه‌ی دانایی حرف بزنیم؟ دغدغه‌ی کسب دانش خوب است اما دغدغه‌ی شناخت ارزشمندتر، نه اینکه دانش کسب شده به درد نمی‌خورد، می‌خواهم بگویم دانش بیرون برای بلوغ درونی کارساز نیست. به رشد درونی توجه نکن و تمام علم فیزیک را قورت بده، فیزیکدان مشهوری خواهی بود اما فیزیکدانی با روانی بیمار و درونی زخمی. دانش بیرون باید به همراه شناخت درون کسب شود تا مبادا فرد از دانش بیرونی خود سوءاستفاده کند، مانند روان‌شناسی که خوب می‌داند چطور در ذهن مخاطبانی که پای تلویزیون نشسته‌اند احساس نیاز به یک محصول را ایجاد کند. می‌خواهم طولانی‌ترین متن این کتاب را یکجا بنویسم، شاید پوشیدن لباس فرشته‌ی کلمات دغدغه‌ی بهتری برای اکنون باشد، آماده‌ی شنیدن صدای بال‌هایم باش!

از آنجایی که یکی از دغدغه‌های مهم امروز رسیدن به حساب بانکی پرپول است (یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها یا مهم‌ترین دغدغه؟) پیشنهادی دارم. پیشنهاد من این است که تمرکز خود را از حساب پرپول به سمت ذهنی خلاق و پرفکر تغییر جهت دهید. چرا باید دغدغه‌ی فردی که شخصیت و ذهنی ثروتمند ندارد این باشد که به ثروت زیادی دست یابد؟ مگه داریم؟ چه چیزی برای عرضه کردن داری؟ به جای کسب پول به فکر عرضه کردن باش تا پول خودش کم‌کم خودش را نشان دهد، بین واقعا این می‌تونه به جرقه باشه. شاید بهتر است مرکز توجه را از ثروت بیشتر و بیشتر به سمت آسایش بیشتر معطوف کرد زیرا ممکن است به ثروت

برسید ولی از آسایشی که ثروت به ارمغان آورده است لذت نبرید. نکنه می‌خوای بگی اومدیم تا پول زیاد جمع کنیم و با خودمون به بهشت ببریم تا قصرهای باحال‌تری خریداری کنیم؟ می‌خوام بگم بهتر نیست یکی از دغدغه‌هاات این باشه که رشد کنی و پیشرفت داشته باشی؟ گاهی اوقات بی‌دغدغه باش، ببین زندگی چطوره؟ آیا توانایی مرخصی دادن به خود حتی به مدت یک روز را هم نداری؟ چه زندگی پر مشغله‌ای! ممکن است دغدغه‌ای پدیدار شود که برگرفته از احساس نیاز است، به عنوان مثال ممکن است احساس نیاز شدیدی نسبت به سوار شدن در بهترین ماشین را داشته باشی زیرا پشت پرده‌ی ذهن احساس نیاز به توجه بیشتر وجود دارد و الگوهای فکری باعث شده‌اند به این نتیجه رسیده باشی که اگر سوار ماشین خوب شوی و یا اگر به فلان چیز تجملی دست پیدا کنی به تو توجه می‌کنند. در واقع این دغدغه که به دنبال تجملات باشی مهم نیست، مهم احساس نیازی است که می‌تواند دغدغه‌ی سمی ایجاد کند. دوست خوبم که از ذهن پریشان خود زجر می‌کشید زنگ زد تا راهنمایی‌اش کنم. گفت می‌خواهم ترید ارز دیجیتال یاد بگیرم، گفتم ورزشی که دنبال می‌کردی چه شد؟ بعدها می‌خواستی موسیقی‌دان شوی، چی شد؟ می‌خواستی در فضای مجازی فعالیت کنی، چی شد؟ آیا به راهنمایی‌های قبلی‌ام توجه کردی که گفتم قبل از همه چیز افسار ذهن خود را به دست بگیر؟ اگر خواستی میلیاردی شوی باید مدتی قید پول را زده و خود را بشناسی با مهارت‌ها و علاقه‌ها. سیستم پول به گونه‌ای طراحی شده است که هرچه به دنبال پول بدوی، پول هم خواهد دیوید؛ یک سوال: این همه آدم صبح تا شب به دنبال پول هستند، چرا هیچ وقت به اندازه‌ی کافی به دست نمی‌آورند؟ وای خدای ما! حرف از خدای ما شد؛ خدای ما عاشق این است که از هنری که خلق کرده است لذت ببریم، آری خداوند عظیم‌ترین هنرمندی است که می‌توان شناخت، یک هنرمند عاشق این است که هنرش شناخته شود و ما کسانی هستیم که هنرانسان بودن را نداشته‌ایم! مکالمه‌ای با یک شخص بزرگوار داشتم، گفت روزی مردی در بیابان گیر کرده بود و در به در به دنبال آب بود؛ لب‌هایش از شدت خشکی ترک برداشته بود؛ به دنبال یک چاه آب همه جا دوید ولی پیدا نکرد. پس از ناامید شدن شروع به سخن گفتن با هنرمند جهان کرد: خدایا تشنگی تاب و توانم را گرفته است و دهانم خشک‌تر از این بیابان شده

است؛ یاری‌ام ده تا چاهی پیدا کنم. ناگهان چاهی را در مقابل خود دید، چاه آنجا بود ولی چرا نتوانسته بود ببیند؟ سراسیمه به سمت چاه رفت ولی متوجه شد که طناب و سطلی وجود ندارد که بتواند آب را از ته چاه بیرون بکشد. دربه‌در به دنبال طناب و سطل گشت و این بار دغدغه‌اش پیدا کردن طناب و سطل شد ولی پیدا نکرد. زمان سپری شد و بعد متوجه شتری شد که در حال آمدن به سمت چاه بود. شتر به چاه رسید و آب شروع به بالا آمدن کرد، آنقدر بالا آمد که شتر توانست آب آن چاه را بنوشد و پس از سیراب شدن آب دوباره به پایین رفت. مرد نگاهی به آن صحنه انداخت و گفت خدایا یعنی این حیوان ارزشمندتر از من بود؟ ندا آمد که آن شتر از ما آب درخواست کرد، ولی تو به دنبال چاه بودی و سپس طناب و سطل!

درخواست کن ولی به نحوه‌ی رسیدن آن درخواست فکر نکن، زیرا گفته است حربه‌هایی دارم که از آنها بی‌خبری، راه‌ها و چاره‌هایی که تو را حیران خواهند کرد! گویی انسان‌ها از یاد برده‌اند که دغدغه‌ای ارزشمند برای خدای درونشان هستند!

جزء چهارم

سلام و درود، من شستشوگر ذهن‌ها هستم. کارم تمیز کردن ذهن‌ها از افکار پوچ و صدامت‌دغدغه‌های سمی است. عصر جدید با خودش دغدغه‌های جدید آورده است. تلاش برای مثبت‌تر شدن یکی از این دغدغه‌هاست. باید بگویم دغدغه‌ی مثبت‌تر کردن زندگی خوب است اما می‌تواند تبدیل به دغدغه‌ی سمی شود، عه چرا؟ چون همین الان هم مثبت هستی فقط باید منفی‌ها را از ذهن و زندگی پاکسازی کنی. این دغدغه می‌تواند فرد را بسیار برنجاند زیرا به دنبال مثبت‌هاست و زمانی که به موضوعی منفی در خود یا زندگی‌اش برخورد می‌کند عذاب می‌کشد. زندگی کنونی با دوگانگی‌ها خلق شده است و این یعنی منفی شدیم زیرا مثبت را نشناختیم و اگر بخواهیم مثبت شویم باید منفی‌ها را شناخته و پاکسازی کنیم. این یعنی به همان میزان که به مثبت‌اندیشی و مثبت‌تر کردن زندگی فکر می‌کنی، به منفی‌ها هم فکر کن و بدان که پاکسازی منفی‌هایی که در طول سالیان سال انباشه شده است به این زودی‌ها اجازه‌ی مثبت‌تر شدن را نخواهد داد. مانند این است که ده سال مداوم یک سالن بزرگ را پر از پهن کنم و

انتظار داشته باشم با عطrpاشی بوی این سالن را دلنشین تر کنم، ههه. اول پهن‌ها را پاک کن و سپس گل و گیاه‌های خوش بو بکار، تلاش برای مثبت تر شدن قبل از پاکسازی منفی‌ها مانند این است که در باغچه‌ای که فقط از لجن پر شده است تلاش کنم گیاه‌هایی با رایحه‌ی خوش بکارم. اتفاقاً همین لجن‌ها که به منزله‌ی منفی‌ها است می‌تواند کاری کند که گل‌هایی که کاشته می‌شوند بهتر رشد کنند و این یعنی تعادل لازم است؛ کمی از لجن‌ها را پاک کرده و سپس خاک اضافه کن؛ سپس گل‌های زیبا بکار زیرا اگر در لجن‌زار بهترین گل‌ها را هم بکاری کارساز نخواهد بود و رایحه‌ی لجن بیشتر به مشام خواهد رسید، تازه نمی‌دونم گل‌ها در لجن رشد می‌کنند یا نه، نظری داری؟ فقط به دنبال مثبت‌تر کردن زندگی نباش، اول منفی‌ها را پاک کن و نتیجه‌ی پاکسازی امور منفی مساوی می‌شود با مثبت‌تر شدن زندگی، یعنی دغدغه‌ات فقط این نباشه که مثبت‌ها رو بشناسی و به سمت مثبت‌ها حرکت کنی چون می‌تونه برعکس عمل کنه و منفی‌تر بشی! مثل این میمونه که تو دلم نفرت دارم ولی به دنبال عشق می‌گردم! کینه و نفرت را پاک کن و ناگهان عشق درخشش خود را نمایان خواهد کرد. راستی رفتن به بهشت قبل از چشیدن جهنم؟ اصلاً بهش فکر نکن چون مسیر رسیدن به بهشت از جهنم می‌گذرد. اگر تلاش کرده‌ای تا زندگی مثبت‌تری داشته باشی ولی جهنم را بیشتر تجربه کرده‌ای خوشحال باش؛ اگر تلاش کرده‌ای تا همواره امیدوار باشی ولی گاهی اوقات ناامید شده‌ای خوشحال باش زیرا برخلاف بسیاری دیگر تو تلاش کرده‌ای و منفعل نبوده‌ای. می‌خواهم بگویم امیدوار نباش زیرا خود امیدواری به همراه خود ناامیدی را می‌آورد، جهنم و بهشت را بیخیال، مسیر چیست و چه باید کرد؟ این اعمال توست که مهم است پس به جای اینکه از دور به بهشت نگاه کنی، با اعمال خود مسیری به نام جهنم را طی کن، به جای اینکه امیدوار باشی کارهای روزانه‌ات را با موفقیت تکمیل کن و درگیر نتیجه نباش پس دیگر نیازی به امید نخواهی داشت. دغدغه‌ی جالبی وجود دارد به نام ایجاد انگیزه و یا یافتن انرژی برای انجام دادن کارهای لازم، فکر کنم اصلاً متوجه نشدن بازی چطور پیش میره، انرژی قبل از انجام کار پدیدار نمی‌شود بلکه برعکس بعد از انجام دادن کارهاست که انرژی بیشتری پدیدار می‌شود. همچنین انگیزه خود به خود به وجود نمی‌آید، عمل کن و انگیزه خودش وارد ذهن عزیزت خواهد شد. در

مورد انگیزه سخن می‌گویم و من کسی هستم که زمانی یکی از بی‌انگیزه‌ترین افراد زنده در شهر بود، در مورد عشق سخن می‌گویم حال آنکه زمانی علف‌های هرز نفرت دورتا دور قلبم را فرا گرفته بود. در مورد موفقیت سخن می‌گویم اما زمان‌هایی را به یاد می‌آورم که در مقابل آینه ایستاده و به یک بازنده‌ی جذاب نگاه می‌کردم! آیا می‌خواهی افکار منفی را از ذهن خود پاکسازی کنی؟ نمی‌شود فقط مثبت فکر کرد، زیرا افکار منفی با مثبت فکر کردن از بین نمی‌روند؛ باید ریشه‌یابی شوند و این یعنی هم مثبت فکر کن و هم ریشه‌ی افکار منفی را پیدا کن، این را کسی به تو می‌گوید که زمانی هشتاد درصد ذهنش پر از افکار منفی بود.

جزء پنجم

اگر دغدغه‌ات این باشد که همه در مورد یک موضوع چی فکر می‌کنند تا طبق نظر اونا وارد عمل بشی در بیش از هفتاد درصد مواقع بازنده خواهی بود زیرا هیچ دو ذهنی یکسان نیستند که بخواهند در مورد یک موضوع یکسان فکر کنند. خوب به این جمله توجه کن زیرا تو ذهنیت خود را داری و همه ذهنیت خودشان را، نه ذهنیت تو کامل است و نه ذهنیت همه. فرض کن فردی در جامعه‌ای که علم را حقیر می‌شمارند بخواهد به علم توجه کند؛ اگر نظر بقیه‌ی افراد جامعه دغدغه‌ی این فرد باشد علم را بیخیال خواهد شد، ولی آیا این چنین است؟ مثال دیگری می‌زنم تا ملموس‌تر باشد؛ فردی که در گروه داعشی بزرگ شده است اگر بخواهد به انسانیت فکر کند نظر بقیه‌ی افراد جامعه در این مورد چه خواهد بود؟ مثالی دیگر از جامعه‌ی خودمان می‌زنم، جامعه‌ای که درگیر قربانی دانستن خود شده‌اند، قربانی شرایط، قربانی اقتصاد، قربانی تورم و هزاران چیز دیگر. موضوع این است که اگر کسی متوجه این امر شود که به جای حس قربانی بودن باید حس مسئولیت و قدرت تقویت شود ناکام خواهد بود؛ اگر که دغدغه‌ی نظر جمعی را داشته باشد. جامعه‌ی من قربانی بودن را بیشتر از تلاش برای رشد می‌پسندد زیرا قربانی دانستن خود راحت‌تر از تلاش در شرایط سخت است. قبول دارم که اگر فردی از طبقه‌ی متوسط یا حتی پایین‌تر بخواهد رشد و پیشرفت شخصی داشته باشد سرویس کامل خواهد شد اما موضوع این است که سرویس کامل شدن در راه رشد شخصی بهتر از سرویس کامل شدن در راه هیچ چیز است.

اگر رنج می‌کشی درک می‌کنم زیرا من نیز از همین جامعه هستم و بدان که سرویس شدن از جهات مختلف را تجربه کرده‌ام که این سخنان را بیان می‌کنم. همین اکنون در شیفت نگهبانی نشسته‌ام و در حال نوشتن این جملات هستم. زیرا فهمیدم با آه و ناله کردن به جایی نخواهم رسید، پس اگر می‌گویم جامعه‌ی من دچار طلسم آه و ناله شده‌اند بدان که خودم بخشی از این جامعه هستم و در مواقع بسیاری جز ناله کردن کار دیگری نداشتم. اگر می‌گویم باید از حس قربانی بودن خلاص شد به این دلیل است که خودم حس قربانی بودن شدیدی داشتم و به نتیجه‌ای نرسیدم جز قربانی شدن بیشتر و بیشتر. زمانی نظر همه در مورد کارم بسیار مهم بود ولی فهمیدم حماقت بود که به سخنان کسانی گوش می‌دادم و تحریک یا ناامید می‌شدم که هیچ کاری نکرده‌اند، کسی که در طول عمر خود یک صفحه انشا هم ننوشته بود چطور می‌توانست در مورد نویسندگی من نظر بدهد؟ اما موضوع آن فرد نبود بلکه من بودم که چطور می‌توانستم به نظر آن فرد اهمیت بدهم و تحت تاثیر سخنان منفی‌اش یک سیگار روشن کنم؟ (الان کی کتاب می‌خونه؟ وقت رو با کتاب خوندن تلف نکن برو به شغل خوب پیدا کن- دیگه کسی کتاب نمی‌خونه ...) این حماقت بود اگر که به نظر همه‌ی افراد اهمیت می‌دادم و دغدغه‌های گله‌ای را به دغدغه‌های شخصی و ارزشمند ترجیح می‌دادم. اگر یک موضوع احمقانه را یک میلیارد نفر قبول کند دلیل بر خوب بودن آن موضوع نیست بلکه دلیل احمق بودن آن یک میلیارد نفر است! در یکی از کتاب‌ها هم که خودم هم یادم نیست کدوم کتاب بود به این موضوع اشاره کردم که مباحثه با افراد ابردانا نتیجه‌ای جز حرام شدن انرژی و شکست ندارد، چرا؟ خب اسمش ریشه، بر اساس باورهایش به یک قطعیت رسیده و تبدیل به ابردانا شده. امروز مباحثه‌ای بین من و فردی ابردانا شروع شد که همان ابتدای ماجرا به این موضوع پی بردم که این یک مباحثه نیست بلکه یک مجادله است؛ زیرا او حاضر نیست باورهای خود را زیر سوال ببرد. اگر قبلاً این اتفاق می‌افتاد ساعت‌ها گفتگو می‌کردم ولی امروز در ده دقیقه گفتگو را به گونه‌ای به پایان رساندم که فرد مقابل ناراحت نشود، چطور به پایان رساندم؟ بحث را به گونه‌ای ادامه دادم که دیگر مجبور نباشم چیزی بگویم؛ و صدا البته همان ابتدا پذیرفتم که من تا ابد هم گفتگو کنم شکست خواهم خورد پس چه بهتر اگر به جای ساعت‌ها زمان ارزشمند فقط

ده دقیقه برای این شکست زمان صرف کنم. گفت به چیزهایی که اکنون فکر می‌کنی من چهار سال پیش فکر کردم و به این نتیجه رسیدم و سخنان تو اشتباه است. قرار نبود نتیجه‌ای حاصل شود؛ پس بگذار ابردانا باقی بماند و من نادان. به این موضوع هم اشاره کردم تا یک تیر و چند نشان بزنم، من فرشته‌ی نشانه‌ها هستم! یک: انسان‌هایی که به باورهای محدود خود با قطعیت نگاه می‌کنند و حاضر نیستند اندکی آنها را زیر سوال ببرند محکوم به زندانی شدن در چرخه‌ای محدود و تکرار شونده هستند. دو: دغدغه‌ای وجود دارد به نام باید تو را متقاعد کنم. این دغدغه یک سم خالص است زیرا هر دو طرف خواستار متقاعد کردن یکدیگر هستند و این یعنی در پایان هیچ کدام تغییر نخواهند کرد. سه: ممکن است بخواهی حقیقتا چیزی را منتقل کنی پس دغدغه‌ات این نباشد که طرف مقابل را متقاعد کنی و اگر طرف مقابل حتی به سخنانت فکر هم نکرد، پس بی خیال شده و به جای بحث با این فرد یک فیلم تماشا کن؛ یا یک آهنگ گوش بده! چهار: لزومی ندارد که حتما چیزهایی که تو می‌دانی را بقیه هم بدانند، به عنوان مثال اگر تو پس از مطالعه‌ی صدها کتاب و هزاران تحقیق به یک نتیجه رسیده باشی احتمال اینکه بتوانی آن نتیجه را به فردی که حتی یک کتاب نخوانده و یا تحقیقی نکرده است منتقل کنی از یک درصد هم پایین تر است. پنج: کسانی که نمی‌توانند باورهای خود را زیر سوال ببرند و کسانی که به قطعیت کامل در مورد ارزش‌های خود رسیده‌اند همان کسانی هستند که بیشترین اشتباهات را مرتکب شده و بدترین حماقت‌ها را نشان می‌دهند و صدا البته که هیچ‌گاه نمی‌توانند اشتباهات خودشان را بپذیرند و همین نپذیرفتن اشتباهات سه موضوع دیگر را هم به میان می‌آورد: یک: مسئولیت حقیقی خود را نمی‌پذیرد و نپذیرفتن مسئولیت به معنی گیر کردن در چرخه‌ی قربانی شدن است، دو: کسی که اشتباهات خود را نپذیرد چطور می‌تواند از آنها درس گرفته و رشد کند؟ سه: اگر اشتباهات خود را قبول نکنی شک نکن همان اشتباهات را دوباره تکرار خواهی کرد. به یاد جمله‌ی ابردانایی که امروز با او حرف زدم افتادم: گفت این مردم می‌توانند کثیف‌ترین موجودات زنده باشند، گفتم درست است ولی می‌توانند با عشق‌ترین موجودات هم باشند. گفت خدا خیلی مهربان است و اگر من جای خدا بودم این مردم را مجازات می‌کردم. من دیگر چیزی نگفتم، دلم نمی‌خواست بگویم که توییکی از

کوته‌فکرترین کسانی هستی که دیده‌ام! تو هم اکنون به گونه‌ای از مردم حرف می‌زنی که گویی خودت بخشی از همین مردم نیستی. چنان می‌گویی این مردم می‌توانند بدترین باشند که گویی خودت نمی‌توانی بدترین باشی. از کجا معلوم که خودت بدترین نشده‌ای و به همین دلیل در مورد مردم هم این قضاوت را می‌کنی؟ حتی خود من اگر می‌توانم در مورد افراد ابردانا سخن بگویم به این دلیل است که زمانی ابردانا بودم! اگر می‌توانم در مورد باورها و ارزش‌های محدود سخن بگویم به این دلیل است که خودم در این چرخه‌ها گیر کرده بودم؛ اگر در مورد قطعیت‌های احمقانه سخن می‌گویم به این دلیل است که خودم آن حماقت‌ها را انجام داده‌ام. اگر در مورد کسانی سخن می‌گویم که اشتباهات خود را نمی‌پذیرند به این دلیل است که خودم زمانی نه اشتباهات خود را می‌پذیرفتم و نه مسئولیت خود را احساس می‌کردم. اگر در مورد بازنده‌ها گفتم به دلیل تجربه‌ی باخت‌های خودم بود و اگر در مورد برنده‌ها گفتم به دلیل برنده شدن خودم بود. چقدر ساده توضیح دادم ولی چیزهایی که ساده دیده می‌شوند حتماً قرار نیست که آسان باشند. یک سوال: چطور می‌توانم رشد کرده و موفق و شاد شوم؟ جواب خیلی ساده است؛ از کسی انتظار نداشته باش و خودت مسئولیت همه‌ی اتفاقات زندگی‌ات را بپذیر، ولی آیا آسان است؟ صدم البته برای دفعات اول بسیار دشوار است و زمانی گفته‌هایم آسان خواهند بود که درک حقیقی در ذهن صورت بگیرد. زمانی گفته‌هایم را به سادگی اجرا خواهی کرد که به جای حفظ کردن جملات آنها را درک و اجرا کنی. افرادی که دانش را حفظ می‌کنند تبدیل به یک فضای ذخیره‌سازی مانند فلش یا مموری می‌شوند ولی افرادی که دانش را درک می‌کنند تبدیل به فردی آگاه می‌شوند، زمین تا آسمان تفاوت میان این دو وجود دارد. خب پس چی شد؟ فرد آگاه کسی نیست که عصبانی نمی‌شود، کسی است که می‌تواند خشم را متوجه شده و مهار کند، فرد آگاه کسی نیست که دغدغه‌ی متقاعد کردن داشته باشد، اگر خواستار شنیدن سخنانش بودند حرف می‌زند و اگر نبودند لب‌خند می‌زند. فردی که حقیقتاً چیزهایی را می‌داند خودش را ابردانا حساب نمی‌کند، آگاه کسی نیست که اشتباه نمی‌کند، کسی است که متوجه اشتباهاتش شده و از آنها یاد می‌گیرد تا دیگر تکرار نکند. لطفاً دانشمند نباشید؛ آگاه بودن بهتر است زیرا دانش را با آگاهی خودشان غصل داده‌اند تا تبدیل به فردی آگاه شوند. دیروز

هفت ساعت در مورد چیزهایی تحقیق کردم که می‌دانستم و در مورد موضوعاتی کتاب خواندم که در مورد آن موضوعات می‌دانستم، پس از هفت ساعت به نکات دیگری در مورد دانسته‌هایم رسیدم که نمی‌دانستم! کتاب در مورد دغدغه‌ی ارزشمند بود؟ دغدغه‌ی آگاه شدن بهتر از دغدغه‌ی دانا شدن است زیرا فرد پس از آگاه شدن متوجه ارزش‌ها و باورهایی خواهد شد که دغدغه‌های سمی‌اش از آن باورها سرچشمه می‌گیرند. پس از آگاه شدن متوجه خواهد شد که مسئولیت همه چیز با خودش است پس دغدغه‌ی رسیدن ناجی را هم از یاد خواهد برد و دیگر از مردم یا کسی دیگر انتظار نخواهد داشت تا زندگی او را متحول کنند. خودش دست به کار خواهد شد. عوامل بیرونی نمی‌توانند عوامل درونی را دستخوش تغییرات کنند "جهان بیرون از جنس درون" نام یکی از فصل‌های فلسفه پنهان است. دغدغه‌ی رسیدن به قطعیت آن هم در دنیایی که از عدم قطعیت‌ها شکل یافته است کمی مسخره به نظر می‌رسد. موضوع این است که همواره برخی چیزها وجود دارد که نمی‌شود با قطعیت در موردشان فکر کرد. هر گاه در مورد دانسته‌های قلبی خود فکر کردم بر اساس دانسته‌هایی که جدیداً اضافه می‌شد به این نتیجه می‌رسیدم که دانسته‌های قبلی‌ام ناقص بودند و خب اگر چنین باشد پس بر اساس دانشی که قرار است در آینده کسب کنم دانش اکنونم ناقص است. شاید الان متوجه بشی که چرا مجبور شدم پازل بچینم و به این موضوع اشاره کنم که یک و یا حتی بیست کتاب به هیچ وجه کافی نیستند. زمانی یک کتاب کافی است که دیگر هیچ رشدی در کار نباشد، ولی رشد کردن یعنی روبه‌رو شدن با عدم قطعیت‌ها و پذیرفتن این موضوع که هرچقدر یاد بگیرم و رشد کنم هیچ انتهای وجود ندارد و این یعنی نمی‌توانم بر اساس چیزهایی که یاد می‌گیرم به قطعیت کامل برسم. فقط می‌توانم به اندکی از قطعیت‌ها برسم که حقیقی است نه واقعی! به عنوان کسی که شمار تحقیقاتش با مطالعاتی که داشته از دستش در رفته به یک قطعیت رسیده‌ام و آن این است که اگر هم اکنون عالم کل زمین باشم فقط برای اکنون است و اگر پانصد سال بعد به زمین برگردم دانش چنان پیشرفت کرده است که من باید در آن زمان دوباره دانش‌آموز اول ابتدایی شوم. با این حال مردم یا به دنبال قطعیت تمام هستند و یا با اندک دانش خود به چنان قطعیت‌های احمقانه‌ای رسیده‌اند که غیرقابل تصور است. فرد داعشی که

تبدیل به نیروی انتهای شد و خودش را در میان جمعیت منفجر کرد به قطعیت رسیده بود که قرار است بعد از انفجار در بهشت چشم باز کند ولی زهی خیال باطل، اگر فکر می‌کنی فقط او بود که می‌توانست احمق‌ترین فرد زنده باشد سخت در اشتباهی زیرا هم اکنون می‌توانیم هشت میلیارد نوع حماقت‌های رنگارنگ را بشناسیم، حماقت در درجه‌های مختلف، زمانی که نگارش اولین کتابم به اتمام رسید با خود گفتم بهتر از این نمی‌شود ولی اکنون می‌خندم به فکری که داشتم زیرا اگر از اول شروع به نوشتن همان کتاب کنم دیگر به همان شکل نوشته نخواهد شد، چرا؟ خب یک سال گذشت و یک سال بیشتر تجربه و دانش کسب شد، باید هم تغییراتی شکل بگیرد. این یعنی باورها و ارزش‌های خود را زیر سوال ببر و آنگاه باورهای قدیمی را خواهی یافت که هیچ کاری نمی‌کنند جز زهرمار کردن زندگی. شخصی که مسیحی است باورش بر اساس انجیل شکل گرفته و حتی به مطالعه‌ی قرآن یا سایر کتاب‌ها فکر نمی‌کند، ولی اگر مطالعه کند ممکن است باورهایش تغییر کند و این بزرگ‌ترین ترس یک انسان است. او می‌ترسد قرآن بخواند زیرا ممکن است باورهایش در مورد سخنان انجیل زیر سوال برود و شاید به این نتیجه برسد که باوری که سالیان سال زنده نگه داشته بود یک هیچ بوده‌اند. شاید به این نتیجه برسد که چقدر احمق بوده است که برای حل مشکلاتش به جای مراجعه به کتاب‌خانه به کلیسا مراجعه می‌کرده است! شاید؟ حتما! پرواز می‌کنم به سمت آخرین موضوع فصل، پرواز کن عزیزم، پرواز کن... انسان‌ها با باورهای خود مانند معتادانی رفتار می‌کنند که در شرف از دست دادن مواد مخدر هستند. با ارزش‌های خود به طور اعتیادگونه رفتار می‌کنند گویی این ارزش‌ها را قبل از تولد با خود آورده‌اند، اگر تاکنون به دقت مطالعه کرده باشی باید متوجه یک موضوع شده باشی، باورها و ارزش‌های ما تعیین‌کننده‌ی زاویه‌ی دید ما نسبت به زندگی و همه چیز است، همه چیز یعنی خود ما، گفتار و رفتار ما، حتی احساسات و ارزیابی عملکرد ما. در عجب از کسانی که در باتلاق یک منطق ثابت گیر کرده‌اند، منطقی که بوی گندش از کیلومترها دورتر به مشام می‌رسد. یک باور ثابت به معنی باوری محدود شده است، باور محدود به معنی زاویه‌ی دیدی محدود است، زاویه‌ی دید محدود یعنی زندگی و شخصیتی محدود، بووم! آنها شخصی می‌تواند رشد کند که منطق ثابتی نداشته باشد و لحظه به لحظه منطق خود را

گسترش دهد، به ساده‌ترین شکل ممکن اگر بخواهم بیان کنم باید بگویم منطقی باش ولی محدود به منطق ثابت نباش زیرا همین اکنون در جهان اتفاقات زیادی رخ داده و در حال رخ دادن است که با منطق جور در نمی‌آید. مثلاً؟ تکلیف آن بچه‌ای که در ده سالگی کشته شد چیست؟ چرا انسان‌ها به خون یکدیگر تشنه‌اند؟ دلیل جدا شدن انسان فقط به دلیل زبان یا رنگ پوست متفاوت چیست؟ چرا موضوعی که در یک سرزمین و اجتماع کاملاً پذیرفته شده و منطقی است در اجتماع دیگر کاملاً مسخره است؟ چرا اختاپوس‌ها دارای ذهن خودآگاه هستند به گونه‌ای که احتمال می‌رود آنها هم توانایی تفکر دارند ولی ماهی‌ها حتی حافظه‌ای هم ندارند؟ چرا یکی جن زده می‌شود ولی دیگری جن گیر؟ خب اینارو گفتم چون دلم می‌خواست، برگردیم سر موضوع ارزش‌ها و باورها، باورهای آدمی مانند چارچوبی عمل می‌کند که قرار است جهان را برایش به نمایش بگذارد. پذیرفتن باورهای دیگری به معنی ورود به جهانی دیگر است، آیا به سادگی از جمله‌ی قبلی رد شدی؟ بگذار تکرار کنم شاید به سادگی بیان شود ولی ممکن است درک کردنش کمی زمان ببرد. اگر باورهای تو را بپذیرم وارد دنیایی خواهم شد که بر اساس باورهای تو شکل گرفته است و اگر تو به باورهای من توجه کرده و بپذیری وارد دنیایی خواهی شد که من تجربه می‌کنم. جهان‌های موازی در فرکانس‌های متفاوت همه با هم و هم‌اکنون در دسترس هستند. باورها هر کدام فرکانسی مخصوص با جهانی مخصوص است. برگردیم عقب؟ جهان از انرژی که در فرکانس‌های مختلف به ارتعاش درآمد است به وجود آمده، به قول نیکولا تسلا برای کشف رمز جهان کافیت از دید فرکانس و ارتعاش فکر کرد. خب موضوع این است که هر فکری دارای فرکانس مخصوص به خود است، باورهای ما مجموعه‌ای از افکار هستند که در کنار یکدیگر فرکانسی قدرتمند را به ارتعاش درمی‌آورند. ذهنت که خسته نشده؟ چون قراره داستان متفاوتی بیان کنم، چه داستانی؟ اگر بخواهم ارباب یک نسل باشم کافیت آن نسل را با تفکرات، ارزش‌ها و باورهایی پرورش دهم که به دقت چیده‌ام، قرار است در فرکانس خاصی از جهان زندگی کنند که در آن برده هستند و من اربابشان! سلام ماتریکس! لطفاً این جملات را چندین بار بخوان زیرا مهم نیست جهان به چه شکل است، جهان سراسر عشق است ولی ذهن ما با باورهای مسخره می‌تواند آن را فیلتر کند؛ جهان

دیده شده مهم نیست بلکه مهم چشم‌هایی است که نظاره می‌کنند و ذهنی که با فرکانس‌های مختلف آن را به تصویر کشیده است. دغدغهی سمی داستان کجا بود؟ برده‌ها را به یاد داری که منطق‌شان را به گونه‌ای شکل دادم تا اربابشان باشم؟ دغدغهی آنها محافظت از منطقی است که باعث برده بودنشان شده است، ههه.

فصل چهارم - هدف ارزشمند

جزء ششم

راستش الان دغدغه‌ام اینه که چند صفحه‌ای بنویسم ولی متوجه شدم دارم زور می‌زنم! حالا برم یکم چرخ بزنم و آهنگ گوش بدم ببینم چی میشه، قرار نیست که خودکشی کنم، مگه نه؟ شاید متوجه فاصله‌ی زمانی نباشی، مهم نیست زیرا ادای مطلب بود و من برگشتم چون محصولاتی دارم که باید درو شوند، بزن بریم. به فکر موفقیت نباش، دغدغه‌ی بسیاری از افراد رسیدن به موفقیت نهایی است حال آنکه چیزی به نام انتها وجود ندارد؛ مثلاً؟ دغدغه‌ام این بود اولین کتابم چاپ بشه، الان سه تا کتاب دیگه نوشتم و می‌خوام اینا هم منتشر بشن، تموم شد؟ نه عزیزم تازه داره شروع می‌شه، یعنی من به کم راضی نیستم ولی قرار نیست خودم رو به خاطرش عذاب بدم. آهسته و پیوسته به دغدغه‌هایت رسیدگی کن، اگر بخواهی همه‌ی مهره‌های شطرنج را یکجا حرکت دهی، خب همین جا صبر کن چون اصلاً نمی‌شود همه‌ی مهره‌ها رو یکجا حرکت داد. شاید دغدغه‌های ارزشمند زیادی داشته باشی ولی به خودت زمان بده و مهره‌ها رو یکی یکی حرکت بده و صدا البته که قبل از حرکت دادن مهره‌ها یک استراتژی خوب داشته باش. نمی‌شه که الکی فقط مهره‌ها رو جلو برد؛ نتیجه به احتمال زیاد کیش و مات خواهد بود. مثلاً؟ از خودم مثال می‌زنم، دوست دارم کتاب‌های زیادی بنویسم ولی آیا می‌شود بدون تحقیق و تجربه فقط بنویسم؟ دوست دارم تاثیرگذارترین نویسنده‌ی ایران بشم ولی آیا قراره به همین زودی‌ها این اتفاق بیوفته؟ اگه کتاب‌ها به فروش نرفت چی؟ قراره خودم رو حلق آویز کنم؟ دغدغه‌ها رو دنبال کن ولی وابسته‌ی نتیجه نباش، از روند کار لذت ببر. دنبال کن صرفاً به این دلیل که دوست داری؛ نه اینکه

من گفتم خوبه یا به نظر استاد دانشگاه بهتره این کار رو انجام بدی. رویایی دارم، می‌خواهم این کتاب توسط تو مطالعه شود؛ این دغدغهی ارزشمندی است که انتخاب کرده‌ام ولی آیا دغدغهی ارزشمند تو هم این است که کتاب بنویسی؟ یعنی چی؟ یعنی همانگونه که زندگی بی‌ارزش است و خودمان تصمیم به ارزشمند کردنش می‌گیریم و همانگونه که زندگی بی‌معنا است و خودمان معنای خود را خلق می‌کنیم، دغدغهی ارزشمندی هم وجود ندارد جز آن دغدغهای که قلبی است، خودت می‌خواهی و تمام. ممکن است دغدغات رهایی از احساس ناامیدی باشد ولی چنان در دغدغهی خود گیر کنی که هربار ناامید شدن باعث شود ناامیدتر از قبل شوی. رضا گیج شدم، الان به دغدغه‌هام توجه کنم یا نه؟ آگه اون دغدغه باعث ایجاد آشفتگی در درونت شد بهتر است ذهن خود را کمی بازیابی کنی، مفید و مختصر؟ دغدغات ارزشمند ولی ارزشمندتر از خودت که نیست؟ قبل از رسیدگی به دغدغه‌ها اول باید آرامش و سکون درون را شناخت زیرا هرچه دغدغه بزرگ‌تر و مهم‌تر باشد همانقدر آشفتگی به همراه خود وارد زندگی می‌کند زیرا تلاش، کوشش و صبر بیشتری می‌طلبد. اگر فرد فقیری دغدغه‌اش رسیدن به یک میلیون دلار باشد قطعاً آشفتگی بسیاری را باید تحمل کند و اگر کنترلی بر روی ذهن خود نداشته باشد آن دغدغه ممکن است او را ناامیدتر و یا حتی دیوانه کند. یکی از دغدغه‌های ارزشمند من مطالعه‌ی بیشتر بود، من چیکار کردم؟ همزمان ده تا کتاب برای مطالعه شروع کردم، با تحقیقات و مقالات مختلف و آخرش به جایی رسید که رد دادم! باید یادآوری می‌کردم و به خودم می‌گفتم لعنتی چگونه یکم هم زندگی کنی؟ به نظرت بهتر نیست یکم زيردوش آهنگ بخونی؟ یا مثلاً به فیلم ببینی؟ دغدغه‌ام ارزشمند بود ولی من شورشو درآوردم و نتیجه شد انزوا و فشار زیاد؛ بعدش هم که کلا کتاب نخوندم! تعادل یکی از مهم‌ترین عواملی است که باید قبل از انتخاب دغدغهی ارزشمند فهمیده شود. چندی پیش دغدغهای در سرم پدیدار شد، چگونه یکم سبک نوشتن رو بیشتر به سمت ادبی ببری تا محاوره‌ای؟ یا از سبک بقیه‌ی نویسنده‌ها پیروی کنی؟ راستش دغدغهی سمی بود چون فکر می‌کردم بهتره از سبکی پیروی کنم که عام‌تره، یادم رفته بود چیزی به نام عام نداریم و همه خاص هستند! شاید تا کنون توجه نکرده باشید که شما حقیقتاً خاص هستید؛ نمی‌توانید انسانی پیدا

کنید که مثل شما سخن بگوید، مثل شما رفتار کند، دقیقاً مثل شما فکر کند و احساساتی شبیه به احساسات شما داشته باشد. مفید و مختصر خدمت شما عرض می‌کنم که شما خاص هستید و بهتر است این موضوع را به دغدغه هم متصل کنم، این یعنی قرار نیست دغدغه‌های شما شبیه به دغدغه‌های دیگران باشد. دغدغه‌های سمی، دغدغه‌هایی هستند که اکثراً از دیگران دریافت کرده‌ایم و خواسته‌ی قلبی ما نیستند. دغدغه‌ی والدین در مورد من این بود که از دانشگاه انصراف بدهم و حتماً آن مدرک لعنتی را دریافت کنم تا بدبختی باشم که مدرک دارد، به جای بدبخت بی‌مدرک! این موضوع برای مدتی تبدیل به دغدغه‌ی من شد تا اینکه به یک نتیجه‌ای رسیدم، خواسته‌ی آنها مدرک گرفتن من نیست؛ خوشبخت شدن من است و راه خوشبختی من از میان کلی بدبختی می‌گذشت که خودم باید انتخاب می‌کردم. شاید دغدغه‌ی شما گرفتن مدرک باشد اما باید به این موضوع اشاره کنم که مدرک به تنهایی کافی نیست، دغدغه نباید مدرک باشد، باید کسب علم موضوع اصلی باشد. اگر تمرکز شما بر این بود که حرفه یا علمی را در دانشگاه یاد بگیرید بسیار عالی است ولی اگر گرفتن مدرک دغدغه‌ی شما باشد، باید بگویم چندان دغدغه‌ی ارزشمندی نیست. یکی از موضوعاتی که در جامعه‌ی ما رواج پیدا کرده است ارزش‌گذاری افراد بر اساس مدارک دریافت شده است، نکنند می‌خواهید بگویید که من بی‌ارزش هستم چون مدرک تحصیلی‌ام دیپلم است؟ هه! دغدغه‌های سمی بی‌ربط به ظاهرسازی نیستند، دغدغه‌ی اکثر افراد ظاهرسازی و تبدیل شدن به بازیگری بی‌نقص است زیرا فکر می‌کنند نباید هیچ نقصی داشت و مهم‌تر از همه، شاید فکر کنند که هیچ کس دارای نقص نیست و ممکن است با پذیرش خود واقعی با نقص‌ها باعث شود از جامعه ترد شوند. این قول من به شما باشد که هیچ کسی بی‌نقص نیست، مثلاً یکی از نواقصی که در حال بررسی‌اش هستم، رگ خجالتی بودنم است. یکی دیگر از نقص‌هایم این بود که زود امیدوار و زود ناامید می‌شدم، نقص دیگه؟ نقص دیگرم احساسات شدید بود که باعث می‌شد در برخی موقعیت‌ها کاری احمقانه انجام بدهم و بعد با فکر کردن در مورد کارهای احمقانه‌ام به حس حقارت‌م اضافه کنم. دیگر مهم نیست اگر نقص‌های جدیدی پیدا شوند، دغدغه‌ی من پنهان کردن نقص‌ها نیست بلکه رفع کردن آنهاست و برای رفع کردن نواقص باید که خود

واقعی‌ام باشم و قبل از هر چیزی وجودش را بپذیرم تا بتوانم کاری انجام دهم. پس دغدغه‌ام این نیست که خود را خوشحال نشان دهم و یا شخصیتی بازیگر خلق کنم، دغدغه‌ام این است که خود واقعی‌ام باشم حتی با نواقص زیرا خود واقعی فقط دارای نواقص نیست بلکه مواهبی هم دارد. استعدادهای واقعی با شخصیت واقعی نمایان می‌شوند نه شخصیت بازیگر. خب کجا بودیم؟ اونجا که یکی از دغدغه‌های سمی این است که همواره باید خود را شاد و بی نقص نشان دهی، همواره برای بیشتر و بیشتر تلاش کنی بی آنکه بدانی برای چه به دنبال بیشتر و بیشتر هستی. کی گفته همیشه باید حالت خوب باشه؟ انسان نه فقط به کمک رنج و یا فقط خوشحالی؛ بلکه به کمک هر دو رشد می‌کند، شادمانی و اندوه دو روی یک سکه هستند و بدون هم معنایی ندارند، موضوع ذهنی است که می‌تواند اندوه به وجود آمده را به جای رد کردن بپذیرد و آن را بدون تشویش سپری کند، هیچ اندوه یا شادمانی ابدی نیست. اکثرا اهدافی را دنبال می‌کنند که اگر عمیقا فکر کنند خواهند فهمید که اصلا علاقه‌ای به آن اهداف ندارند.

اگه علاقه‌ای به یادگیری، تحقیق و نویسندگی نداشتی چالش‌های این مسیر تبدیل به مشکلات عذاب‌آور می‌شد، تو فکر کن تو یک روز پنج صفحه می‌نویسم ولی یهو سه روز پشت سر هم نمی‌شه که بنویسم. یعنی اون سه روزی که موجبات نویسندگی و تکمیل پروژه فراهم نشد تبدیل به مشکل می‌شد؛ ولی من اینو به عنوان چالش پذیرفتم، اینکه ذهنم باید آماده‌ی نوشتن باشه تا بتونم بنویسم، در عوض مشکلی دارم به نام شیفت حراست و این مشکل باقی مانده چون زیاد علاقه ندارم و در اولین فرصت قراره خودم رو خلاص کنم. موضوع دیگری که مطرح می‌شود این است که نمی‌توانم رهایی از شغل کنونی را دغدغهی اصلی قرار دهم زیرا به سختی مشکل اضافه خواهد کرد. در عوض با این مشکل کنار آماده‌ام تا چالش‌های مورد علاقه‌ی خود را تکمیل کنم و در نهایت شغل مورد علاقه‌ام همین چالش‌ها باشد، اینجا است که می‌گه بچه جون یکم صبر کن؛ منم میگم چشم! حقیقت اینه که زندگی با دغدغه‌های مختلف گره خورده، نمی‌تونی زنده باشی و دغدغه‌ای نداشته باشی؛ شاید یکی تظاهر کنه که هیچ دغدغه‌ای نداره و با بی‌خیالی تمام داره زندگی می‌کنه ولی در حقیقت کسانی که تظاهر به بی‌دغدغه بودن می‌کنند کسانی هستند که بیشترین دغدغه‌ها را با خود حمل

می‌کنند. یک سوال: حقیقتاً خواستار چه چیزهایی هستید؟ اما سوال مهم‌تر این است که حاضرید تا چه اندازه چالش‌ها و رنج‌ها را بپذیرید؟ زیرا خواستن چیزی مساوی است با دغدغه و چالش بیشتر، شاید حاوی رنج بیشتر هم باشد. از آنجایی که نمی‌شود گفت بهتر است چیزی نخواهید؛ باید گفت چیزی بخواهید که حقیقتاً خواستارش هستید و علاقه‌مند تا توانایی تحمل کردن چالش‌ها و رنج‌هایش را داشته باشید. پس از حل کردن یک مشکل یا چالش حس رضایت و شادمانی پدیدار خواهد شد و این یعنی در انتظار حس خوب برای شروع کار یا حل کردن چالش‌ها نباش زیرا هیچ‌گاه حس خوب نخواهی داشت، چالش‌ها را حل کن تا شادمانی پس از حل شدن آن را تجربه کنی. مردم خواستار چیزهای زیادی هستند اما دوست دارند به راحت‌ترین شکل ممکن به خواسته‌های خود برسند. اگر تبلیغی ببینند که نوشته است بدون هیچ دغدغه‌ای ثروتمند شوید جذب آن تبلیغ خواهند شد اما اگر تبلیغی ارائه دهم و بنویسم با دغدغه‌های ارزشمند و حل کردن چالش‌های متعدد ثروتمند شوید بازدید کمتری خواهد داشت. شخصی که بگوید قرار است بدون هیچ زحمتی موفق شوید شنونده‌ی بیشتری نسبت به کسی خواهد داشت که می‌گوید زحمت بکشید و موفق شوید! اکثراً یک جمله را تکرار می‌کنند: هلو، پیر تو گلو! ولی در دنیای واقعی باید درختی کاشته شود، از درخت مراقبت شود و زمان سپری شود تا هلو پدیدار شود. تازه باز نمی‌شه گفت هلو پیر تو گلو؛ باید دستت رو دراز کنی تا یک هلو از درخت بچینی و خودت زحمت خوردن هلو رو گردن بگیری. پس چی شد؟ اکثراً می‌گویند هلو پیر تو گلو، ولی تو کسی باش که زحمت می‌کشد و درخت هلوی خودش را می‌کارد، زمانی که تو جعبه جعبه هلو بدست آوردی، بقیه همچنان در حال تکرار همان جمله خواهند بود: هلو، پیر تو گلو! در اکثر مواقع ما به نتایج نهایی فکر می‌کنیم و عاشق نتایج نهایی می‌شویم و هدف خود را انتخاب می‌کنیم اما موضوع این است که بیشتر از چیزی که به نتیجه‌ی نهایی فکر می‌کنید باید به روند متجلی شدن آن نتایج فکر کنید و به مسیری که باید هم‌اکنون طی کنید توجه داشته باشید. اگر نتیجه‌ی کار را دوست داشتی ولی علاقه‌ای نسبت به مسیر رسیدن به آن نتیجه نداشتی بیخیال شو؛ بخدا راست می‌گم! باید هدفی پیدا کنید که از مسیر رسیدن به آن هدف لذت ببرید و صرفاً وابسته‌ی متجلی شدن نتیجه‌ی

نهایی آن هدف نباشید. مجبورم بازم از خودم مثال بزنم؛ نتیجه‌ی نهایی که واسه هدف خودم تصور می‌کردم این بود که کتاب‌های مفیدی به نگارش درآورام و این کتاب‌ها هم محبوب شده‌اند و هم تاثیر سازنده‌ای بر مخاطبان گذاشته‌اند، ولی داستان این بود که وقتی داشتم نتیجه‌ی نهایی رو تصور می‌کردم یک صفحه هم نویسندگی نکرده بودم! وقتی شروع کردم به نویسندگی فهمیدم همین روند کار خودش لذت بخشه و قرار نیست بعد از رسیدن به نتیجه یا هدف نهایی لذت ببرم. همین الان که دارم می‌نویسم از لذت می‌برم درحالی که اولین کتابم هنوز چاپ نشده و هیچ مخاطبی هم ندارم، چه برسه به اینکه تاثیرات سازنده‌ای روی مخاطب‌هام داشته باشم! آیا اکنون می‌دانم که قرار است در پایان تو این متن‌ها را مطالعه کنی؟ نه نمی‌دانم، تو حتی نمی‌دانی که کتابی تحت عنوان دغدغه‌ی ارزشمند در حال نگارش است. این یعنی اگر شادی من وابسته به روزی باشد که تو این متن‌ها را مطالعه می‌کنی اکنون نمی‌توانم لذت ببرم و نویسندگی به جای اینکه چالشی دلپذیر باشد تبدیل به مشکل یا دغدغه‌ای عذاب‌آور خواهد شد. هدفی انتخاب کن که از مسیر رسیدن به آن هدف لذت می‌بری، نه هدفی که فقط از نتیجه‌ی نهایی‌اش لذت می‌بری! خب حالا نتیجه‌ای که می‌گیریم چیه؟ عزیزم اگه دغدغه‌ی ارزشمندی واسه خودت انتخاب نکنی که بر اساس معنای درونی و علاقه‌های خودت باشه، مجبوری با دغدغه‌های سمی زندگی کنی چون وقتی دغدغه‌ای نداریم که مرده باشیم. یکی از خواسته‌های سمی که رواج پیدا کرده است همان داستان هلو پیر تو گلو می‌باشد، این یعنی دغدغه‌ی اینو نداشته باش که بدون زحمت به خواسته‌ها ت برسی؛ در عوض می‌تونی این دغدغه رو داشته باشی که چطور می‌تونی با کیفیت بهتری زحمت بکشی. دغدغه‌ات این نباشه که انرژی پیدا کنی تا کاری انجام بدی، باید دغدغه‌ات انجام دادن همون کار باشه تا انرژی هم پدیدار بشه. بعدش چی؟ خب شادمانی یعنی حل کردن چالش‌ها یا رد کردن موانع و یا پشت سر گذاشتن مشکلات، حالا تو خودت اصلی کاری رو بچسب دیگه چون می‌شه یک موضوع واحد رو از بی نهایت زاویه مشاهده کرد، مثل: چالش، مشکل، مانع! فهمیدی منظورم چی بود؟ جمله‌ی قبلی دوپهلو بود! یعنی اگه مشکل، چالش یا مانعی هم وجود داشت سعی کن از زاویه‌های متفاوتی به اونا نگاه کنی تا بیشتر برات شفاف بشن، به به! برای آخرین بار دغدغه‌های سمی

این بخش رو مرور کنیم، دغده‌ی رهایی از مشکلات را فراموش کن. در عوض می‌توانی به این نکته آگاه شوی که مشکلات می‌توانند زیباتر و یا زشت‌تر شوند. دغده‌ی رهایی از رنج‌ها خودش دلیل اصلی اضافه شدن رنج‌های جدید است، زندگی با گریه‌ی کودک و درد زایمان برای مادر شروع شده است، تلاش برای رهایی از رنج‌ها هم دغده‌ای سمی است و هم دغده‌ی پوچ و خنده‌دار زیرا باعث افزایش درد و رنج خواهد شد. ممکن است انکار رنج و یا مشکل برای لحظه‌ای فرد را بی‌حس کند اما دلیل بر ناپدید شدن آنها نیست و رفته رفته زندگی را مشکل‌تر و دردناک‌تر خواهد کرد. دغده‌های ارزشمند امروزم رفع شدند، مراقبه، مطالعه، نویسندگی، آخیش! خب دیگه باید ببینم کی وقت می‌کنم قسمت دوم سریال موردعلاقه‌ام رو ببینم آخه هنوز سرکار هستم، مراقبه و مطالعه مال صبح بود، نویسندگی هم مال وقتایی که بی‌کار نشستم تو دژبانی و این یعنی الان نمی‌تونم به دغده‌ی ادامه‌ی داستان سریال فکر کنم، شاید بهتره به چایی بخورم!

فصل پنجم - بایدها و نبایدها

جزء هفتم

به طور کلی زندگی دارای هیچ معنای خاصی نیست جز برای انسان هایی که در معناسازی برای خود استاد هستند. به عنوان مثال نمی توانید از یک فیل معنای زندگی را سوال کنید و یا یک شیر به هنگام شکار به دنبال تفسیر دلایل شکار نمی گردد. از آنجایی که انسان موجودی بسیار ظریف و تکامل یافته ی این طبیعت است می تواند به کمک ارزش ها و باورهایی که در ذهنش نقش می بندد معنایی را برای زندگی خود اختصاص دهد. با این حال افراد کمی به معنای وجودی خود فکر می کنند و مانند همان فیل یا شیر زندگی می کنند گویی که هیچ معنای خاصی در کار نیست. اگر این چنین بود کار بسیار راحت بود اما این ظاهر قضیه است که انسان ها زیاد به معنای زندگی خود فکر نمی کنند. در واقع بینشی که در سالیان سال در ذهن انسان نقش می بندد در ضمیر ناخودآگاهش یک معنای کلی به زندگی می دهد که فرد زیاد در موردش آگاهی ندارد. نوع نگاه یک فرد به زندگی و ذهنیتش بستگی به معنایی دارد که در پس ذهن ساخته شده است و بر اساس همان معنا به رویدادهای پیرامون خود برچسب می زند و صدا البته که بایدها و نبایدهایی را برای خود طراحی می کند. من باید امروز فلان کار را انجام دهم، چرا حتما باید امروز این کار انجام بشه؟ آیا فردا نمی شود این کار را انجام داد؟ نکند فکری در پس ذهن به وجود آمده و باعث شده است که فرد برای انجام دادن آن کار عجله کند و با کلمه ی "باید" خودش را موظف به انجام دادن آن کند؟ آیا تا کنون فکر کرده اید که بایدها و نبایدهایی که برای خود طرح می کنید از کجا سرچشمه می گیرند؟ و آیا تا کنون از خود سوال کرده اید که اگر بایدهای من

اشتباه باشد چه خواهد شد؟ این بایدها و نبایدها به صورت کلی از معنایی که در ذهن ناخودآگاه ما نقش بسته است سرچشمه می‌گیرند و از آنجایی که اکثراً معنای زندگی خود را بر اساس ارزش‌هایی خلق کرده‌ایم که از پیرامون خود دریافت شده است؛ پس معنای زندگی ما هم به نوعی یک چیز دریافت شده خواهد بود و این چیز وحشتناکی است. در مورد یافتن معنای زندگی و رسالت شخصی کتاب "می‌تونه یه جرقه باشه" به نویسندگی رضا اسفندی را پیشنهاد می‌کنم، عه اینکه خودم! چرا در این کتاب به معنای زندگی و باید و نبایدها اشاره کردم؟ کسی که معنای اصیل خودش را برای زندگی نداشته باشد دچار دغدغه‌هایی غیراصیل خواهد شد، واضح بود؟ همچنین بایدها و نبایدهای ما می‌توانند دغدغه‌ساز ماهر باشند. زمانی که در مورد موضوعی از کلمه‌ی "باید" استفاده می‌کنی، آن موضوع قدرت تبدیل شدن به دغدغه را دارد پس این بسیار مهم است که این باید گفتن برخاسته از معنای وجودی و آگاهی تمام باشد؛ زیرا هرچه بیشتر به یک موضوع با این عنوان که باید انجام شود تاکید کنی به قدرت آن موضوع می‌افزایی. مجبور به مثال زدن هستم؛ از کسی که نوع نگاهش به زندگی در مادیات خلاصه شده است اگر پرسشی چطور می‌توان خوشحال بود خواهد گفت: باید پول خوبی داشته باشی، دقت کن که از کلمه‌ی باید استفاده کرد و اگر این فرد پولی نداشته باشد باید هم اکثراً غمگین باشد. از یک پاپ سوال می‌کنیم که چطور می‌توانیم به خدا نزدیک‌تر شویم؟ می‌گوید باید هر یکشنبه در کلیسا حضور داشته باشی و اگر از یک راهب بودایی این سوال را پرسیم خواهد گفت باید تعالیم بودا را درک کنی. از من سوال می‌کنی که چطور می‌توانم خوشبختی و شادمانی واقعی را بچشم و من جواب می‌دهم باید خود واقعی‌ات را آشکار کرده و صلح را در درونت برقرار کنی. من بر اساس موضوعاتی که دریافت کرده‌ام از واژه‌ی باید استفاده می‌کنم مانند همه‌ی افراد دیگر که صرفاً بر اساس نوع بینش خودشان از کلمه‌ی باید استفاده می‌کنند، حال آنکه هیچ باید و نبایدی وجود ندارد. فردی که از پاپ در مورد خدا سوال کرده و پاپ جواب داده است فقط انجیل؛ اما شاید نتواند در آن کتاب به جواب سوال‌هایش در مورد خدا برسد و جواب سوال‌هایش در قرآن نهفته باشد، پس چرا پاپ باید از انجیل استفاده کند؟ زیرا خودش وابسته به انجیل است و می‌تواند دغدغه‌ای در فرد دیگر ایجاد کند که وابسته به انجیل است تا فرد با

خودش بگوید: باید در انجیل به دنبال جواب سوال‌هایم بگردم و خدا را پیدا کنم. حال آنکه اگر با خود کمی فکر و جستجو کند ممکن است یک باید از درونش ایجاد شود و تغییر بینش صورت گیرد و با خود بگوید: باید خدا را در درون خودم جستجو کنم. دغدغهی اول در فرد دریافت شده از بیرون بود و بایدی که برای خودش تکرار می‌کرد برای خودش نبود ولی دغدغهی دوم توسط خودش مطرح شد و دومی بسیار ارزشمندتر از اولی است. هرچند بهتر است در طول زندگی خود خیلی کمتر از بایدها و نبایدها استفاده کنیم زیرا ما هیچ نمی‌دانیم چه برسد به طراحی بایدها و نبایدها. پس زمانی که از باید و نباید استفاده کردی خوب فکر کن و به دنبال منشأ این باید و نباید باش زیرا ممکن است دغدغهی سومی برای خود ایجاد کنی. هیچ چیز قطعی و ثابت در جهان وجود ندارد و زندگی مانند یک رودی است در حال جریان، هیچ لحظه‌ای شبیه به هم وجود ندارد و این آگاهی فرد است که باید بر اساس لحظات تصمیمات درست را اجرا کند. منطق و حتی بایدها و نبایدها لحظه به لحظه تغییر می‌کنند و ثابت نیستند، زمانی با خود می‌گفتم باید صاحب کسب و کار شوم، بعد از مدتی با خود گفتم باید مهارتی یاد بگیرم، مدتی گذشت و جمله‌ام تغییر کرد، باید بینش و ذهنیتم را رشد دهم؛ و باز مدتی گذشت؛ باید خودم را بیشتر بشناسم، نباید زمان خود را هدر دهم، نباید با دوستانی که هدفی ندارند نشست و برخاست داشته باشم، باید سیگار را ترک کنم، نباید به خودم سخت بگیرم؛ باید سخت تلاش کنم! هر لحظه و هر موقعیتی درس‌های خاص خودش را دارد و تنها چیزی که در این جهان ثابت می‌باشد موضوعی به نام تغییر لحظه به لحظه است! آیا ذهنیت، منطق؛ تفکرات و احساسات انسان از زمان کودکی تا بزرگسالی تغییر نمی‌کنند؟ حتی چهره و بدن هم همواره در حال تغییر است، پس چطور می‌توانیم در دنیایی که قانون ثابتش تغییر کردن است، بایدها و نبایدهای ثابتی را دنبال کنیم؟ زمانی که در حال نگارش اولین کتابم بودم با خود گفتم باید ناشر پیدا کنم و این تبدیل به یک دغدغه شد، پیدا کردن ناشر! اما هرچه به دنبال ناشری برای چاپ کتابم گشتم بیشتر با درهای بسته روبه‌رو شدم و سرانجام با خود گفتم؛ باید اول کتابم را کاملاً به اتمام برسانم. بعد از اینکه موضوع ناشر را رها کردم یک روز برادر کوچک‌ترم ناشر را به من هدیه کرد! بایدی که در اول به خودم گفتم هیچ کمکی نکرد ولی باید دومی

یاری رسان خوبی شد. اگر به باید اولی بیشتر می‌چسبیدم نمی‌توانستم کتاب را به اتمام برسانم زیرا ذهنم را رفته رفته مشغول‌تر می‌کرد و از اصل داستان که اتمام نگارش کتاب بود فاصله می‌گرفتم. اینکه خودمان را مجبور به انجام دادن یا ندادن کاری می‌کنیم بستگی به باورها و معنایی که بر اساس آن باورها در ما شکل گرفته است دارد. باز مثالی می‌زنم، چند باری شرایط برای یک رابطه‌ی عاطفی برایم مهیا شد ولی در همان اندک زمان متوجه شدم که عاشق فرد مقابل نیستم بلکه صرفاً دوستش دارم و از آنجایی که باور دارم نباید دلی را بشکنم از همان اوایل خود را کنار کشیدم زیرا معنایی که برای خود خلق کرده‌ام چنین اجازه‌ای را به من نمی‌دهد. حال آنکه ممکن است شخصی در رابطه‌ی پیشین خود شکست خورده باشد و معنایی که به رابطه می‌دهد از شکست عاطفی قبلی تأثیر گرفته باشد و فرد بر اساس آن معنا به خودش اجازه‌ی سواستفاده کردن را بدهد. در دیوار پادگان ما جمله‌ای نوشته شده بود که من را به فکر فرو برد، آن جمله این بود: به تاوان دلی که شکست، هزاران دل خواهم شکست! این جمله از کجا نشأت می‌گیرد؟ از کمبود اندکی تفکر، صدا البته از یک زخم عاطفی. اما موضوع فقط این نیست بلکه بایدها و نبایدهایی که برای خود طرح می‌کنیم ممکن است گاهی محدود کننده هم باشد که باز از خودم مثال می‌زنم، باید مطالعه‌ی بیشتری داشته باشم و این یعنی نمی‌توانم مثل قبل چندین ساعت در روز را با دوستان و لگردی کنم. نباید به جسم خود صدمه بزنم و این یعنی محدودیت در میل کردن خوراکی‌های ناسالم. خب دیگر زیاد نمی‌خوام بحث رو طولانی کنم و بهتره نتیجه‌ی نهایی رو بررسی کنیم. بایدها و نبایدهای ما تبدیل به دغدغه‌های ما می‌شن و چه بهتر اگه این باید و نبایدها از جایی یا معنایی سرچشمه گرفته باشند که خودمان انتخاب کردیم. به عنوان مثال کارمند بانک می‌دونه که باید به وظیفه‌اش خوب عمل کنه ولی از اونجایی که دلش نمی‌خواست کارمند باشه نمی‌تونه به این باید خوب عمل کنه پس خدمات خوبی هم ارائه نمی‌ده و منتظره ساعت اداری تموم بشه و الفرار. یا مثلاً دانشجوی معماری به خودش می‌گه باید خوب درس بخونم ولی از اونجایی که دلش می‌خواست در رشته‌ی دیگه‌ای تحصیل کنه نمی‌تونه عمل‌کرد خوبی داشته باشه، دغدغه‌اش اینه که پاس کنه ولی این دغدغه صرفاً برای عذاب دانش هست، نه رشد و پیشرفت.

فصل هشتم - خودت باش

جزء هشتم

دغدغه‌ام اینه که بقیه در مورد من چه فکر یا نظری دارن، خب که چی؟ متاسفانه این یکی از سمی‌ترین دغدغه‌هایی است که فرد می‌تواند داشته باشد و بدبختانه اکثراً دچار چنین دغدغه‌ای هستند. امروز اولین کتابم پس از صفحه‌آرایی به دستم رسید، عجب دغدغه‌ی لذت‌بخشی، به به! من نیز دچار چنین سمی بودم، خدایا نکنه کتابم موردپسند نباشه؟ نکنه بعد از خواندن کتابم مورد تمسخر قرار بگیرم؟ موضوعی که وجود داشت این بود که خود را باور نداشتم، از آنجایی که به عنوان خود واقعی‌ام نویسندگی کرده بودم و هم‌اکنون هم همین کار را انجام می‌دهم، از نشان دادن خودم واهمه داشتم، شاید بهتره فلان صفحه رو حذف کنم یا مثلاً سبک نوشتن رو عوض کنم، لعنت بهت خوت رو باور داشته باش! یکی دیگر از دغدغه‌های سمی تلاش برای اثبات خود به دیگران است. اکثر اوقات یکی از مهم‌ترین دغدغه‌هایم این بود که خود را به اطرافیانم ثابت کنم، می‌دونی نتیجه چی شد؟ حتی موفق نشدم خودم رو به خانواده‌ی خودم ثابت کنم، بقیه پیشکش! چرا همواره باید در حال اثبات کردن خود به دیگران باشیم؟ گاندی پیام‌آور صلح و دوستی بود، باز یکی پیدا شد که ازش بدش بیاد و به سمتش اسلحه بکشه! آیا همگان پیامبر اسلام را قبول داشتند؟ مسیح چطور؟ بودا؟ موضوعی که وجود دارد این است که باید فرد به خودش اثبات شده باشد، نه دیگران! مشکل جالبی که در اوایل با آن روبه‌رو شده بودم می‌دانی چه بود؟ در اوایل افرادی که متن‌هایم را می‌خواندند و نظر مثبت می‌دادند را باور نمی‌کردم، یکی از افرادی که متن‌هایم را مطالعه می‌کرد گفت گاهی اوقات باور نمی‌کنم که تو این متن‌ها را نوشته باشی.

آن موقع حس خوبی دست می داد ولی بعدها دوباره وارد چرخه‌ی باور نکردن خود می شدم؛ چطور ممکن است حتی با دریافت نظرات مثبت باز به خودت و متن‌هایی که نوشته‌ای اعتماد نداشته باشی؟ و این است موجودی به نام انسان که حتی اگر دیگران هم او را باور داشته باشند تا زمانی که خودش را باور نکند دست و پایش بسته است. اگر میلیون‌ها نفر من را باور داشته باشند و میلیون‌ها بار تکرار کنند که تو فرد قدرتمندی هستی، شاید توهم قدرتمند بودن بزم ولی از درون قوی نخواهم بود. نیازی به اثبات قدرت برای دیگران نیست، قدرت خود را به خودت اثبات کن تا به مرور قدرت برای دیگران هم قابل مشاهده باشد. انسان‌هایی که تلاش می‌کنند خود را به دیگران اثبات کنند اکثر کسانی هستند که برای خودشان اثبات شده نیستند، کسانی که در حال قدرتنمایی برای دیگران هستند در حال پوشاندن ضعف‌های خود می‌باشند، در جهانی که با عشق خلق شده است نیازی به قدرتنمایی نیست. آیا دغدغه‌ات این است که شیوه‌ی زندگی، رفتار و کردارت برای خودت اثبات شده باشد یا برای دیگران؟ می‌خواهم حقیقتی را بیان کنم، شاید دغدغه‌ات این باشد که خود را برای دیگران به گونه‌ای نشان دهی که دوست داری به همان گونه تو را نظاره کنند اما آنها تو را به گونه‌ای نظاره خواهند کرد که خودشان دوست دارند، چه تلاش بیهوده‌ای، چه دغدغه‌ی سمی و پوچی! رویایی دارم، رویایم بیدار کردن خفتگان است، رویایم کشاندن مردم به سمت کتابخوانی است، دنیا پر از احتمالات می‌باشد و شاید قبل از چاپ شدن همین کتاب جهان را ترک کنم و رویایم را نبینم، شاید مردم علاقه‌ای به کتاب نداشته باشند و همچنان اسیر دغدغه‌های سمی فضای مجازی باشند، اما یک سوال: آیا من شکست خورده خواهم بود؟ باید بگویم نیاز نیست حتما رویایم تحقق پیدا کند تا من بگویم که موفق شدم. من همین اکنون موفق هستم چرا که در مسیر رویاهای خود هستم، حداقل کاری انجام داده‌ام و مثل بقیه در مقابل تلویزیون خواب نمانده‌ام. بگذار شکست خوردگان تو را ناموفق پندارند؛ بدان که آینده‌ی آنها هستی و آنها در تویی نهایت شکستی که خورده‌اند را نظاره می‌کنند، بگذار نسبت به تویی توجه باشند، آنها نسبت به رویاهای خود بی‌توجه بوده‌اند، چطور می‌شود دغدغه‌ات این باشد که از کسی که به رویاهای خودش اهمیت نداده است انتظار داشته باشی به تو اهمیت دهد؟ می‌خواهم بگویم دغدغه‌ات نباید این باشد که

بقیه تو را فردی موفق ببینند؛ زیرا دیده‌ام صاحب کارخانه‌ای را که همه او را موفق صدا زده‌اند ولی او اندکی حس رضایت نداشته است، کدام یک مهم‌تر است؟ با رضایت درونی زندگی کردن و سپس با خیال راحت مرگ را در آغوش کشیدن؛ یا با سینه‌ای که گورستان آرزوهاست به قبر رفتن؟ ممکن است بقیه تو را فردی پیروز و یا بازنده خطاب کنند؛ هیچ فرقی نمی‌کند، به من بگو حس درونت چیست؟ زیرا خیلی‌ها هنوز حس درونشان را نشناخته‌اند. در دنیایی که مجازی است چه چیزی می‌تواند ارزشمند باشند؟ در دنیایی که اگر فاصله‌ی بین الکترون و هسته را اندازه‌گیری کنیم خواهیم فهمید ۹۹،۹۹۹۹۹۹۹۹ درصدش خلاء است! به راستی در این پوچی چه چیزی می‌تواند ارزشمند باشد جز آنچه که خودت به آن ارزش داده‌ای؟ یک سوال، طلابسیار ارزشمند و شناخته شده است؛ اگر همین اکنون همه‌ی ما انسان‌ها تصمیم بگیریم که مس را ارزشمندتر بدانیم چه خواهد شد؟ ریال، دلار، یورو، دینار و هر کاغذی که اکنون ارزشمند است یک دلیل دارد و آن این است که خودمان آن کاغذها را ارزشمند کرده‌ایم، آیا شب‌ها می‌توانی سر سفره‌ی خود دلار بیاوری؟ آیا یورو می‌تواند مزه‌ی انگور یا انار بدهد؟ متن‌هایی که نوشته‌ام بسیار ارزشمند هستند، نه به این دلیل که تو آن را ارزشمند خطاب کرده‌ای، ارزشمند هستند چون کلمات را با عشق در کنار هم چیده‌ام. همین چند روز پیش مغازه‌دار سرکوچه گفت به فکر یک حرفه‌ی پولساز باش، نویسندگی دیگر چیست؟ راست می‌گویی زیرا در جهان تو کتاب ارزشی ندارد، من به نظرت احترام می‌گذارم ولی باید بگویم اینها چنان برایم ارزشمند هستند که در خواب شب هم بی‌خیال نوشتن نمی‌شوم، چه برسد به خوابی که در طول روز می‌بینم، عه چه جالب، می‌تونه به جرقه باشه! دیگر از مسخره شدن نمی‌ترسم و بقیه‌ی کتاب‌ها را هم به همین شیوه به نگارش درخواهم آورد، کسی که من را مسخره کند در حال نظاره کردن خودش در یک آینه است. موضوع مهم برای من زیستن و مرگ به صورت خود واقعی است، خود واقعی‌ام آینه‌ای شفاف‌تر برای دیگران خواهد بود. اگر در من قدرت یا استعدادی مشاهده کردی، در حال نظاره کردن قدرت و استعداد خود هستی، اگر من را پوچ پنداشتی بدان که پوچی درون خود را نظاره کرده‌ای. پس چی شد؟ دیگر دغدغه‌ام این نیست که خود را برای دیگران اثبات کنم، یک نفر من را تایید کند کافیست و آن خویشتن حقیقی خودم است،

یک صدا من را تشویق کند کافیست و آن صدای قلبم است. اگر در سیاره‌ی زمین برترین هم باشم، در میان چه کسانی برترین خواهم بود؟ در میان خفتگان؟ این دیگر چه برتری است؟ برعکس این موضوع هم صادق است و این یعنی اگر پست و منفور باشم، در میان چه کسانی منفور خواهم بود؟ در میان کسانی که همواره با چشمانی منفور به دنیا نگاه می‌کنند؟ می‌خواهم بگویم حتی اگر برترین هم شدی نباید مغرور شوی زیرا برترین بودن در جهانی است که ۹۹ درصدش پوچ است. دغدغه‌ات نباید این باشد که برترین شوی، دغدغه‌ی سمی یعنی تلاش برای برترین بودن و دغدغه‌ی ارزشمند یعنی خودت بودن! خودت بودن نیاز به تلاش ندارد زیرا اگر سپرهای ذهنی را کنار بگذاری، خودت همین اکنون همینجاست، در حال خواندن متن‌های من است! تلاش تو برای یافتن چه کسی است؟ کسی که هم اکنون اینجاست؟ راستی می‌دونی از کجا فهمیدم نیاز نیست سبک عوض کنم یا برخی متن‌ها رو حذف کنم؟ همین یک ساعت پیش دو فصل از فایل نهایی کتاب اولم را مطالعه کردم؛ فهمیدم هنگام مطالعه حس خوبی دارم، پس کافیه و از آنجایی که هم من دارای احساسات هستم و هم تو، نتیجه گرفتم تو هم احتمال زیاد قاره حس خوبی داشته باشی. در پایان دوست دارم بگویم سپاسگزارم که به متن‌هایم ارزش قائل شده و مطالعه کردی، خواستم بگویم که تو حقیقتاً ارزشمند هستی و مهم این است که خودت نسبت به ارزشمند بودن آگاه شوی.

جزء نهم

چشم‌هایت را باز کن، صدای مزاحم ذهن را با دغدغه‌های سمی‌اش کنار بگذار زیرا اکنون فقط یک لحظه وجود دارد که واقعی است. همین لحظه واقعی‌ترین لحظه‌ای است که می‌توانی تجربه کنی. پرده‌های ذهن را کنار بگذار و من را از پشت همین جملات احساس کن! ارتباط بگیر که این کلمات به همین علت کنار یکدیگر چیده می‌شوند، یعنی ارتباط من با تو! ذهن پر از دغدغه‌های سمی شده است ولی از آنجایی که ذهن توست پس مسئولیت هم با توست زیرا بدترین ویروس‌ها در ذهن شکل می‌گیرند. خوب گوش کن به جملاتم، شاید چنین به نظر برسد که در حال خواندن این جملات هستی اما اگر کمی دقت کنی؛ این من هستم که در درونت با تو سخن می‌گویم! دقت کن و خواهی فهمید ارتباط

برقرار شده است، جهان من به جهان تو متصل شده است و زمانی که یک ارتباط حقیقی شکل بگیرد اطلاعاتی حقیقی منتقل خواهند شد. حقیقت این است که ذهنی که سرشار از دغدغه‌های تمام‌نشدنی است ارتباط خویشتن حقیقی با جهان هستی و سایر انسان‌ها را قطع می‌کند، تو سخن می‌گویی و فکر می‌کنی که فرد در حال گوش دادن است اما حقیقت این است که ذهن فعال است و این ذهن است که به سخنان گوش می‌دهد. به همین علت می‌تواند قضاوت کند، مسخره کند؛ نادیده بگیرد و یا اصلاً اهمیت ندهد، البته تو نیز استثنا نیستی و این یعنی بزرگ‌ترین عاملی که ارتباط تو با جهان را قطع کرده است ذهن مشغول خودت است. من سخن می‌گویم، ذهن تصدیق می‌کند و یارد می‌کند. آره حاجی راست می‌گه، نه بابا اینجوری که این داره توضیح میده نیست! متن‌ها را بخوان ولی خوب دقت کن آیا این تو هستی که به سخنانم توجه می‌کنی یا ذهن؟ البته سعی کردم جوری متن بنویسم که ذهنت نتونه دخالت کنه ولی بازم توجه کن! برای پاکسازی ذهن خود اقدام کن و هر از چند گاهی به آن توجه کن. چرا مثل رادیوی خراب همه‌ش داره حرف میزنه؟

کاش حداقل یک گوینده داشت ولی گوینده‌های بسیاری را در ذهن خواهی یافت؛ یا غر می‌زند، یا بهانه می‌گیرد و گاه دلایلی برای ناامیدی ارائه می‌دهد، همواره شکاک است و نمی‌تواند با هیچ چیز ارتباط بگیرد و این هیچ چیز شامل زندگی هم می‌شود، اگر نتوانی با زندگی ارتباط بگیری چطور می‌توانی زندگی کنی؟ همین اکنون چند عادت فکری، احساسی و عملی را یادداشت کن؛ از فردا سعی کن انجام ندهی، ببین می‌تونی جلوی منفی‌بافی‌ها یا گفتگوهای ناامیدکننده‌ی ذهن رو متوقف کنی؟ ذهن همیشه شکاک است به همین علت نیاز دارد تا به چیزی ایمان داشته باشد، در فلسفه‌ی پنهان گفتم امیدوار نباش، ایمان داشته باش، مجبور به بازی کردن با کلمات هستم تا بتوانم مطلبی را انتقال دهم. اگر حقیقتاً چیزی را بدانی و نسبت به آن آگاه باشی آیا نیاز داری که ایمان داشته باشی؟ مثلاً اگر نسبت به قدرت و اراده‌ی خود آگاه باشی آیا لازم است که به قدرت و اراده‌ی خود ایمان داشته و همواره برای خود یادآوری کنی؟ اگر حقیقتاً نسبت به حضور خدا آگاه شوی نخواهی گفت ایمان دارم که خدایی هست، خواهی گفت آگاه هستم که خدایی ناظر است و خب حضور خدا را نخواهی چشید تا زمانی

که ذهن ارتباط تو حتی با خدای درونت را هم قطع کرده است! البته ارتباط خدا با تو هیچ‌گاه قطع نمی‌شود ولی تو می‌توانی توهم جدایی داشته باشی! جور دیگر باید دید زیرا جهان به گونه‌ای دیده می‌شود که ناظر انتخاب کرده است. مردمی دیدم که یکی از دغدغه‌های مهم زندگی‌شان رابطه‌ی عاطفی خواننده‌ای معروف بود؛ رابطه‌ای که هر هفته عوض می‌شد! مردمی دیدم که دغدغه‌ی ارزشمندشان پر کردن شکم بود، ای کاش کمی هم برای سیر کردن ذهن و روح تلاش می‌کردند. مردمی دیدم که در مرکز ناف مستقر شده بودند، چیزی نمی‌دیدند جز ناف، گویی همه چیز ناف متحرک است! مردمی دیدم که در مرکز نفرت مستقر شده بودند، گویی همه چیز منبع تنفر بود! مردمی دیدم که به برنده شدن تیم مورد علاقه‌شان بیشتر از برنده شدن خودشان در بازی زندگی اهمیت دادند، چه انتظاری می‌رود؟ اما داستان جالب این است که همین مردم همواره در حال ناله کردن هستند و می‌گویند عدالتی در جهان نیست. چرا عزیزم اتفاقاً عدالت بسیار خوب کار می‌کند و این ذهن شماست که نمی‌تواند عدالت حقیقی را شناسایی کند. زمانی که مقابل تلویزیون لم داده و سریال یا فوتبال دیده‌ای، دیگری در حال تلاش برای موفق شدن بود، زمانی که تا چهار صبح اسیر فضای مجازی بودی، دیگری تا چهار صبح در حال یافتن آزادی خود در صفحات کتاب بود. پس اگر دیگری موفق شد نگو که عدالتی در کار نیست، این تو هستی که باید عدالت را در زندگی خود به نحوی که دوست داری اجرا کنی، نگو به حق خود نرسیده‌ای اگر که برای بدست آوردنش نجنگیده باشی. حالا این متن به صورت اول شخص نوشته شد ولی منظورم همان مردمی است که شهادت انجام دادن کاری که تو هم اکنون انجام می‌دهی را ندارند، تو مخاطب خاص من هستی زیرا حقیقتاً تفاوت‌هایی وجود دارد بین تویی که در حال مطالعه هستی و بین دیگری که در حال فکر کردن به شکم یا ناف خود است. تفاوتی وجود دارد بین تویی که خواستار رشد هستی با کسی که در حال تماشای مزخرفات اینستاگرام است. انسان‌ها فکر می‌کنند همواره زمان دارند البته وقتی متوجه از دست رفتن زمان و زندگی می‌شوند که از دست داده‌اند و کار از کار گذشته است. راستی یادت که نرفته خودت به حرف‌ها گوش بدهی؟ اگر خودتی پس لبخند بزن عزیزم، شاید من لبخند زیبای تو را نبینم اما مهم نیست، یک گل برای شکفته شدن نیازی ندارد به این فکر کند

که آیا کسی خواهد بود که این زیبایی را ببیند یا نه، زمانی که درخت میوه می‌دهد اهمیت نمی‌دهد که آیا کسی هست که آن میوه را بچیند یا نه! پس شکفته شوای گل زیبا، میوه بده ای درخت هوشمند! در این بازی اکثراً به فکر خودشان هستند، چرا نگران نظر کسانی باشیم که به فکر خودشان هستند حتی زمانی که در مورد ما نظر می‌دهند؟ فرض کن من ترسو و بزدلی هستم که نتوانسته‌ام نامحدود فکر کنم و شهامت انجام دادن کارهای متفاوت را نداشته‌ام، اگر ببینم که می‌خواهی ریسک کرده و کاری متفاوت انجام دهی خواهم لرزید زیرا من نتوانسته‌ام ریسک کنم. اگر در مورد کاری که می‌خواهی انجام دهی نظر بدهم از روی ترس‌هایم خواهد بود، اگر تو موفق شوی من سرخورده خواهم شد پس بهتر است نظری بدهم که تو را از انجام دادن آن کار بازدارد. چرا باید دغدغات این باشه که من ترسو در مورد تو چی فکر می‌کنم؟ شاید بهتره دغدغات این باشه که خودت در مورد خودت چی فکر می‌کنی؟ چون مهم نیست من چه فکری در مورد تو دارم ولی فکری که تو در مورد خودت داری قراره خودت و زندگی‌ات رو شکل بده.

آیا به خودت ایمان داری؟ اگر ایمان داری باید بگویم که آن ایمان کاری از پیش نخواهد برد پس به جای ایمان داشتن به خود، آگاه و هوشیار به خود باش! دغدغات این نباشه که دیگه چالشی در زندگی نداشته باشی، دغدغهی ارزشمند یعنی می‌خواهم چنان قوی شوم که چالش‌ها را یکی پس از دیگری رد کنم و چه لذتی بالاتر از این؟ چرا باید دغدغات این باشه که یکی برای پیروی کردن پیدا کنی؟ هر کسی فلسفه‌ی شخصی خود را دارد و شاید بهتر است دغدغهی ارزشمندت یافتن فلسفه‌ی شخصی باشد. نباید دغدغات این باشد که از رنج و اندوه دوری کنی زیرا هرچه فرار کنی آنها بیشتر تو را دنبال خواهند کرد، شاید بهتر است به جای فرار ایستاده و روبه‌رو شوی با هرآنچه که باعث آزار دیدنت می‌شود، چه چیزی می‌تواند چنان قوی باشد که من را آزار دهد جز آن چیزی که خودم به آن قوت بخشیده‌ام؟ دیوارهای ذهنی برای خود می‌سازیم تا از غم و اندوه دور بمانیم بی‌آنکه بدانیم شادی را هم پشت همان دیوارها نگه داشته‌ایم. چهره‌ای که گریه نکرده باشد نمی‌تواند بخندد و کسی که غم و اندوه را نپذیرد توانایی پذیرش شادی‌ها را هم نخواهد داشت. نه به دنبال شادی باش و نه به دنبال غم و اندوه؛ هر دو به مقدار کافی خود را نمایان خواهند کرد، پس دغدغهی رفتن به دنبال

شادی را هم فراموش کن زیرا هرچه بیشتر به دنبال شادی بگردی، غم بیشتری پیدا خواهی کرد.

آیا هنوز با منی؟ ارتباط خود با من را حفظ کرده‌ای؟ می‌خواهم چیزی بگویم و این نیازمند ارتباط حقیقی است، دوستت دارم! آری دوستت دارم زیرا یکی از دلایل نوشته شدن این جملات تو هستی، اگر تو نبودی می‌خواستم برای یک درخت کتاب بنویسم یا گربه؟ دوستت دارم زیرا قرار است یاد بگیری که اولین دغدغه‌ات باید این باشد که خودت را دوست داشته باشی، به یاد داشته باش تا زمانی که خود را نپذیری، دیگری را هم نخواهی پذیرفت و تا زمانی که خود را دوست نداشته باشی، دوستت دارم گفتن هایت ناقص خواهد بود! خب بریم موضوع بعدی؟ آخه باز برگشتیم سر وقت ذهن و این خیلی مهمه، خیلی! از وقتی که انسان به دنیا می‌آید یک هویت مجازی شروع به شکل‌گیری می‌کند، هویت مجازی یعنی هویتی که در اجتماع نشان داده می‌شود و مخصوص زمین؛ خانواده، جامعه و محیطی است که در آن به دنیا آمده است. با گذشت زمان و اضافه شدن تجربه‌ها و آموزش‌ها که اکثراً از سمت جهان مجازی است منطقی در فرد تشکیل می‌شود که تمام تلاشش حفظ کردن آن هویت مجازی است که روزی خواهد مرد! بخش منطقی ذهن همواره به دنبال راه‌های بقا برای هویت بیرونی است و از این هویت مجازی شدیداً دفاع می‌کند و مواظبش است، اما یک سوال، اگر در جای دیگری به دنیا بیایید باز دارای همان منطق خواهد بود؟ اگر در سیاره‌ی دیگری متولد می‌شد باز هم صاحب همان ارزش‌ها و باورها بود؟ یک نه بزرگ! اما هر چیزی که هویت انسان را تهدید کند خطرناک به حساب می‌آید و هویت چیزی است که بر اساس ارزش‌ها و باورهای فرد شکل می‌گیرد، ارزش‌هایی که اکثراً از بیرون دریافت شده‌اند. خب از آنجایی که منطق اولیه انسان‌ها بر اساس تجارب شخصی و محیط پیرامون به همراه آموزش‌هایی از سایرین شکل می‌گیرد، می‌شود به آن منطق اعتماد کرد؟ یک نه بزرگ! شاید رفتار محیط با من به گونه‌ای باشد که این منطق در ذهن من ایجاد شود که قربانی هستم و یا هیچ ارزشی ندارم و دوست داشتنی نیستم، حال آنکه اگر زیادی به من توجه می‌کردند این منطق در من شکل می‌گرفت که از دماغ فیل افتاده‌ام و من شاهی هستم که بقیه باید به آن خدمت کنند؛ هیچ فرقی ندارد و هر دو منطق اشتباه است زیرا خود شخص

در ساخته شدن آن منطق دخیل نبوده است. آیا می‌دانی ذهن موضوعاتی منطقی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که فرد غیرمنطقی باشد؟ اگر از دید جهان هستی به این موضوع نگاه کنیم خواهیم فهمید که جهان به برخی فیلسوف‌های ما با تعجب نگاه می‌کند زیرا با فلسفه‌ها و منطق‌هایی عجیب و غریب گاهی زندگی را بسیار پیچیده کرده‌اند و گاهی پوچ. ممکن است منطق یک شخص این باشد که هیچ عشقی در جهان وجود ندارد حال آنکه این غیرمنطقی‌ترین چیزی است که یک فرد می‌تواند فکر کند زیرا جنس خود جهان از عشق است! شاید بهتر است دغدغهی ارزشمندت بسط و گسترش دادن آگاهی‌ات باشد زیرا آگاهی ربطی به منطق ندارد. هر بار که آگاهی یک شخص بسط و گسترش داده می‌شود ارتباطش با محیط پیرامون و تمام جهان هستی حقیقی‌تر و اصل‌تر می‌شود. یک شخص آگاه زندگی را آگاهانه تجربه می‌کند و عمیق‌تر زندگی می‌کند، منطق با آگاهی جور در نمی‌آید زیرا آگاهی همواره در حال گسترش است و جاری؛ ولی منطق مانند آب راکدی است که بوی گندش همه جا را فرا گرفته است. دغدغه‌ات این نباشد که منطقی باشی، دغدغه‌ات این باشد که آگاهی خود را گسترش دهی و ناگهان متوجه خواهی شد که هیچ باور مطلق و وجود ندارد؛ هیچ منطق مطلق و وجود ندارد، ممکن است انجام دادن کاری در امروز کاملاً منطقی باشد ولی فردا غیرمنطقی‌ترین کار باشد. دغدغهی حفظ غرور تحت هر شرایطی یکی از دغدغه‌های سمی است که در پس ذهن افراد شکل می‌گیرد. کسی که غرور داشته باشد نمی‌تواند با اشتباهات خود روبه‌رو شود و کسی که توانایی روبه‌رو شدن با اشتباهات خود را نداشته باشد محکوم به تکرار آن اشتباهات است. بهتر است جای غرور با عزت نفس تغییر پیدا کند زیرا کسی که دارای عزت نفس است به خوبی می‌داند که برای ارتقا دادن خود باید اشتباهاتش را شناسایی کرده و بپذیرد تا توانایی تغییر دادن را داشته باشد. در اکثر مواقع اگر اشخاص چیزهایی بشنوند که هویت مجازی‌شان را تهدید می‌کند سپری از جنس باورها را به دست می‌گیرند و در مقابل جملاتی که می‌تواند زندگی‌شان را تغییر دهند ایستادگی می‌کنند، دغدغهی حفظ غرور یا زندگی موفقیت‌آمیز؟ برخی دیگر هم دغدغهی دریافت موافقت دیگران را دارند به گونه‌ای که اگر مباحثه‌ای شکل بگیرد صرفاً یک خواسته دارند و آن این است که فرد مقابل حتماً باید موافق نظر این افراد باشد

و اگر شخصی با نظرشان موافقت نکرد احتمالا تبدیل به دشمن این افراد خواهند شد زیرا دغدغه‌ی این‌ها این است که فرد باید با من و نظرات من موافق باشد. برخی دیگر وجود دارند که دغدغه‌ی مهم‌شان هم‌رنگ شدن با اجتماع است، اکثرا شخصیت خاصی ندارند و همانند یک کپی کاربنی هستند در حالی که هر شخصی یک فردیت خاص و غیرقابل تکرار دارد و تا زمانی که به خود شکوفایی نائل نگشته است همواره احساس ناقص بودن خواهد داشت حتی اگر کشورگشا باشد.

تو فاتح جهان باش ولی تا زمانی که درون خود را فتح نکرده‌ای حاکمی گدا خواهی بود! تو سرور و سالار باش؛ اگر من تو را عصبی کنم تو حاکم تو خواهم بود، بر روی تخت پادشاهی کهکشان تکیه بزن ولی تخت قلبت را فراموش کن، هنوز گدایی بیش نیستی! در عوض گدایی که حاکم درونش شده باشد امپراطور دوران‌هاست، گدایی که هیچ‌احدی نمی‌تواند تسخیرش کند، شاید پادشاه شده و او را تهدید به مرگ کنی، اما او که هراسی ندارد زیرا امپراطور جهان درونش است. مرگ برای او همچون رهایی است، همچون پایان یک بازی و شروع بازی جدید، با چه چیزی تهدیدش می‌کنی؟ البته برای درک کردن این چند خط باید زمان زیادی صرف شود. پس به صورت مفید و مختصر کسانی که فاتح درون خود باشند دارای هویتی خاص خواهند بود که آن هویت حتی با فتح کردن تمام جهان هم کسب نخواهد شد. خب دیگه فکر کنم کافیه، مگه نه؟ من که سیر شدم و خیلی لذت بخش بود؛ سپاسگزارم هم از خودم که نوشتم و هم از تو که خواندی.

فصل هفتم - چند جزء مهم

جزء دهم

نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود، می‌خواهم متن را تغییر دهم و بگویم بدون تلاش و استمرار به همراه رشد و یادگیری موفقیت حاصل نمی‌شود. چرا فکر می‌کنیم حتما باید دهنمون سرویس بشه و نابود و تکه پاره بشیم تا نتیجه‌ای حاصل بشه؟ نابرده رنج؛ گنج میسر نمی‌شود ولی به این معنی نیست که رنج‌های رسیدن به هدف تو را اندوهگین و یا افسرده خواهند کرد بلکه این رنج‌ها تو را به سمت هدف راهنمایی خواهند کرد و نقش سوخت را دارند و حتما قرار نیست اذیت بشی؛ مگر اینکه خودت اذیت شدن را انتخاب کنی و فقط از زاویه‌ی دید رنج به موضوعات نگاه کنی. اگر از زاویه‌ی دید رنج به خودم نگاه کنم باید بگویم چقدر بدبخت هستم که مجبور به نگهداری دادن هستم تا بتوانم نویسندگی کنم، بله این رنج راه من است که باید شیفت بدهم ولی از آنجایی که این رنج به انتخاب خودم و برای اهداف خودم بوده است اذیت نمی‌شوم هیچ، بلکه لذت هم می‌برم. باید بگویم اوایل این موضوع من را ناراحت می‌کرد که باید صبح تا شب شیفت بدهم تا بتوانم اهدافم را پیگیری کنم ولی وقتی از زاویه‌ی دیگری به موضوع نگاه کردم اذیت شدن‌ها محو شد و متوجه شدم گاهی فرشته‌ی کلمات بودم و گاهی فرشته‌ی عذاب خودم! بسیاری از مشکلات و رنج‌های ما تنها توهم‌هایی هستند که خودمان خلق می‌کنیم. اکنون که دوباره ارزیابی می‌کنم متوجه می‌شوم که هیچ شغل دیگری نمی‌توانست در راستای اهدافم باشد و چه خوب شد که این شغل در نیروی هوایی برایم پیشنهاد شد در حالی که علاقه‌ای به محیط نظامی نداشتم. یک روز شیفت و یک روز آزاد؛ شغل دیگری برای شرایط اکنون من وجود نداشت

که بیست و چهار ساعت آزاد باشم و کارهای خودم را پیش ببرم. زمانی برای همین موضوع شیفت دادن ناراحت می شدم ولی اکنون سپاسگزار هم هستم زیرا چند خواسته داشتم و آن این بود که شرایط برای یادگیری، رشد فردی و صدا البته نویسندگی برایم مهیا باشد و شغلی که بتوانم امور روزانه را سر کنم. اگر ذهنیت فرد این باشد که برای رسیدن به موفقیت باید راه سختی را طی کند حتی اگر راه سخت هم نباشد مجبور به چشیدن سختی ها خواهد شد. گفت پول از دهان خرس بیرون میاد، برای بدست آوردن پول اونقدر سختی می کشید که انگار واقعا داره از دهن خرس پول خارج می کنه. نمی خوام بگم مسیر انتخابی قراره راحت باشه ولی اینکه قرار نیست راحت باشه به این معنی نیست که قراره سخت باشه. نه سخت و نه راحت، مسیر هر کسی سختی ها و راحتی های خاص خودش را دارد و فرد نباید به یکی از این موارد اکتفا کند. پس دغدغه ی سخت و یا راحت بودن مسیر مهم نیست زمانی که با آگاهی و علاقه مسیر خود را انتخاب می کنی. بسیاری از افراد می خواهند با کمترین تلاش بیشترین و صدا البته سریع ترین نتایج را بگیرند ولی بدون تلاش نتیجه نمایان نمی شود و هر مسیری بسته به نوع هدف تلاش های خاص خودش را می طلبد.

جزء یازدهم

چطور می شود که خیلی راحت و سریع می توانیم بپذیریم و باور کنیم که هیچ کاری از دست ما ساخته نیست؟ دو نفر همزمان مطلبی را منتقل می کنند، نفر اول در مورد ضعف ها می گوید و دلایل و مدارکی ارائه می دهد که حاکی از نتوانستن، ضعف و قربانی بودن است. نفر دوم دلایل و مدارکی ارائه می دهد که حاکی از توانستن و قدرت است، اما یک سوال، چرا نفر اولی را بیشتر از نفر دومی قبول می کنند و باور دارند؟ نفر دوم چیز بدی گفته است؟ به فردی می گویم می توانی زندگی خود را متحول کنی و دارای چنان قدرتی هستی که خودت هم از آن خبر نداری، ذهن تو ابزار خلق توسست و تو می توانی هرآنچه که می خواهی را برای خود و جامعه به وجود بیاوری، ولی متاسفانه او بیشتر دوست دارد چیزهایی بگویم تا باورش نسبت به ضعیف بودن را تایید کند، باور به اینکه هیچ کاری از دستش ساخته نیست! چرا باور کردن ضعف ها را به باور کردن این موضوع که قوی هستیم

و فقط کافیسست رشد درونی را دنبال کنیم ترجیح می‌دهیم؟ من خودم زمانی به دنبال دلایل ضعف و اینکه چرا نمی‌توانم زندگی شادی داشته باشم بودم. همیشه هم دلایل زیادی پیدا می‌کردم و موضوع این است که همیشه دلایل زیادی وجود دارد، هم برای موفق شدن و هم برای توجیح کردن! من خود مردم هستم و می‌گویم مردم می‌توانند معتاد احساسات سرخوردگی شوند، حتی اگر خدا هم بیاید و بگوید که تو لایق بهترین‌ها هستی باز به دنبال دلایلی می‌گردند که حاکی از عدم لیاقت است! چرا؟ جواب ساده است، معتاد درد و رنج شده‌ایم بی‌آنکه بدانیم معتاد بودن چیزی ذهنی است. مردم معتاد افکار و احساسات ضعف و کمبود شده‌اند زیرا زمانی که می‌پذیری هیچ کاری از دستت ساخته نیست و تو قربانی هستی دو اتفاق مهم رخ می‌دهد: اول اینکه نیازی به تلاش بیشتر نمی‌بینی و خودت را به زحمت نمی‌اندازی و مورد دوم در مورد احساسی است که دست می‌دهد، برای لحظاتی با احساسات و افکار ضعف خودت را تسکین می‌دهی. مانند معتادی که برای فرار از شرایط سخت برای لحظاتی دست به دامان الکل و یا دود می‌شود اما نه الکل و نه دود مشکلش را حل نمی‌کند، فقط برای لحظاتی تسکین می‌دهند و سپس دوباره مشکل یادآوری خواهد شد زیرا مشکلی حل نشده است. بسیاری از افراد فقط به سخنان یک فرد گوش می‌دهند تا واکنش نشان دهند به جای اینکه حقیقتا گوش بدهند. امیدوارم حقیقتا این مطالب را بخوانی و به دنبال درک این مطالب باشی به جای اینکه بخواهی به دنبال نواقص یا جملاتی بگردی که اشتباه است، چرا باید همیشه به بخش بد داستان توجه کنیم؟ جنگ جهانی دوم یکی از وحشتناک‌ترین وقایع تاریخی بود و میلیون‌ها نفر را به کام مرگ کشاند، اما می‌خواهم از همین موضوع مثالی بزنم تا نشان دهم که اگر کسی بخواهد بخش خوب یک داستان را پیدا کند حتما پیدا خواهد کرد. جنگ جهانی دوم یک عامل مهم برای پیشرفت علم و تکنولوژی اکنون شد؛ جنگی که میلیون‌ها نفر را به کام مرگ کشاند اهرمی شد برای پیشرفت علوم پزشکی، صنعت و تکنولوژی و بسیاری موارد دیگر؛ اگر جنگ جهانی دوم نبود پیشرفت کنونی هم نبود! نمی‌خواهم بگویم خوب شد که جنگ جهانی دوم رخ داد؛ فردا نگید رضا طرفدار جنگه چون بعید نیست به جای درک داستان اصلی بازم عده‌ای دنبال حاشیه باشن. می‌خواهم بگویم حتی از دل بدترین شرایط هم می‌توان نکات

مثبتی پیدا کرد، مانند سمبل بین و یانگ، هر تاریکی یک نقطه‌ی روشن در خود دارد و هر روشنی یک نقطه‌ی تاریک. سلام من فرشته‌ی مردم هستم و می‌خواهم بگویم حسادت اجازه نمی‌دهد پیشرفت کنم، چرا؟ چون به جای اینکه از موفقیت دیگران یاد بگیرم در تلاش برای سرکوب موفقیت‌شان هستم تا خودم احساس بهتری داشته باشم. واقعا چرا باید به جای اینکه واسه موفقیت افرادی از جنس همین مردم خوشحال شده و از موفقیت آنها درسی بگیریم تا خودمان هم موفق شویم تلاش می‌کنیم تا فرد موفق را به پایین بکشیم؟ البته کسی که خودش بالا رفته است فقط توسط خودش می‌تواند به پایین سقوط کند و کسی که توسط دیگران بالا رفته است توسط دیگران هم می‌تواند سقوط کند، واضح بود؟ من خود مردم هستم و می‌خواهم بگویم اکثر اوقات مردم کسی را به سمت بالا هدایت کرده‌اند که ارزشی نداشته است و برعکس تلاش کرده‌اند کسی را به پایین بکشند که حقیقتا ارزشمند است.

دغدغه‌ی این را نداشته باشید که دیگری چرا موفق شد و من هنوز با مشکلاتم سرو کله می‌زنم. به جای دغدغه‌ی حسادت دغدغه‌ی این را داشته باشید که دیگری از چه راهی موفق شد و با خود بگویید همین دیگری چه کارهایی انجام داده و چه تلاشی کرده است که من آن کارها و تلاش‌ها را از خودم دریغ کرده‌ام. موفقیت الگویی است که هر شخص می‌تواند برای خودش طراحی کند و هر کسی الگوی خاص خودش را برای موفق شدن دارد. این یعنی تنها راه برای یک زندگی شاد و موفق رشد درونی است، ذهنیتی که متحول می‌شود و می‌تواند الگوهای فکری خاص خودش را برای موفق شدن طراحی کند زیرا هیچ الگوی خاصی برای موفقیت و شادمانی وجود ندارد. اگر در سخنانم الگوها یا تمرینی هم ارائه داده‌ام صرفا برای این است که خود فرد به مرحله‌ای برسد که بتواند آگاهانه تصمیمات مهم زندگی‌اش را بگیرد و ارزش‌ها و باورهایش را تغییر دهد؛ هیچ کسی نمی‌تواند الگوی ثابتی برای موفق شدن حتمی ارائه دهد حتی اگر عالم کل کائنات باشد زیرا ذهنیت‌ها ثابت و یکسان نیستند. استاد و درسی که توسط استاد ارائه می‌شود مهم است همانقدر که دانش‌آموز مهم است زیرا در نهایت این دانش‌آموز است که باید از آموزه‌ها استفاده کند. این یک رمز اساسی بود که مطرح شد و شک ندارم کسانی که باید بدانند خواهند فهمید.

جزء دوازدهم

امروز هیچ چیز خوب پیش نرفت، صبح را با خبر منفی و تخریب کننده آغاز کردم، مشکلی وجود دارد که تو نمی توانی آن را حل کنی. دیروز انرژی و انگیزه ام چنان فوران کرده بود که می توانستم به ده نفر دیگر انرژی و انگیزه بدهم، بیشتر از هر روز دیگر کار کردم و شب با رضایت کامل چشم هایم را بستم، قرار بود چهار صبح بیدار شوم و ادامه ی کارها را انجام دهم. گاهی اوقات زندگی دوست دارد با تو بازی کند پس خوب نتوانستم بخوابم و چندباری بیدار شدم و دوباره به خواب رفتم. تمام برنامه هایی که برای صبح داشتم خراب شدند، هفت صبح بیدار شدم چنان که گویی که از همان ابتدای روز اولین شکست را خورده ای! آماده شدم برای یک روز کاری جدید و همان اول صبح ارتعاش خبر منفی به گوش هایم رسید، عالی شد! چنین شد که تبدیل به فرشته ی بی حال شدم و کارهای بعدی که می توانستم انجام دهم را پشت گوش انداختم، خب بی حال بودم! فرشته ای که حتی حال ندارد بال های خود را تکان دهد چطور می تواند پرواز کند؟ ساعت ها گذشت و دیدم اگر همین روند را ادامه دهم چرخه ای بد را خلق کرده و به آن قوت خواهم داد. نگاهی به لیست فرشته هایم انداختم و با فرشته ی سرسخت روبه رو شدم، فرشته ای که اگر بال هایش را بشکنی، خواهد دوید؛ اگر انرژی پاهایش را بگیرد، راه خواهد رفت، اگر پاهایش را بشکنی سینه خیز و اگر دست هایش را بشکنی غلت زنان ادامه خواهد داد! دغدغهی من قوی تر شدن بود، راهم سخت تر شد، رسیدن به عشق عمیق ترین دغدغه ام بود پس تنهاتر از هر زمانی شدم. دغدغه ام موفقیت بود، شکست های زیادی را تجربه کردم، خواستم رشد کنم ولی بذرتنها زمانی شروع به جوانه زدن و ریشه دواندن می کند که تحت فشار خاک قرار بگیرد. به همین علت باید تبدیل به فرشته ی سرسخت می شدم و مانند دیوانه ها پس از هزاران شکست دوباره ادامه می دادم. مرحله ی کاشت را با موفقیت سپری کردم، به مرحله ی داشت رسیدم، مرحله ای که پس از سختی ها و زحمات بسیار به آن می رسی ولی هنوز نتیجه ی اصلی نمایان نمی شود! اکنون در مرحله ی داشت هستم و دغدغه ام حفظ کردن بذرهایی است که کاشته ام، هیچ راهی وجود ندارد تا بتوانی سریع تر این مرحله را رد کنی، چنین شد که فرشته ی صبور را هم به لیست خود اضافه کردم، من فرشته ی صبر هستم، روزی محصولات

خود را درو خواهم کرد! دیروز به سمت پل طبیعت پروازی داشتم، باغ کتاب از دور دیده شد و جهت خود را تغییر دادم. وارد باغ کتاب شده و با هزاران کتاب روبه‌رو شدم، وای خدای ما! اگر چند سال پیش بود با خود می‌گفتم چطور ممکن است کتاب‌هایم در میان این همه کتاب دیده شوند؟ ولی اتفاق جالبی که رخ داد این بود که زیرلب به خود گفتم باید کاری کنم تا در هر قفسه یکی از کتاب‌هایم جا بگیرد، این دغدغه‌ی ارزشمندی است که انتخاب کرده‌ام، خدا یار و یاورم باشد؛ خدایی که به شدت کافیت!

جزء سیزدهم

ساعت چهار صبح شده و دارم به این فکر می‌کنم که بهتره یه چایی دم کنم، آره بذاریه چایی بذارم که تشنه‌ام شده شدید. این یک پیام در مورد شیوه‌ی زندگی است که من دنبال می‌کنم، خب می‌دونی که من کیه؟ همون شخصیتی که از خودت به نمایش می‌ذاری یه سبک و شیوه‌ی زندگی خاص خودش رو داره. بگو هر روز چه کارهایی را تکرار می‌کنی، چه افکاری را پرورش می‌دهی و شیوه‌ی زندگی که هر روز دنبال می‌کنی چیست تا بگویم خوشبخت هستی و به اهداف خود می‌رسی یا نه. آیا شیوه‌ی زندگی زمانی ایجاد می‌شود که به اهداف می‌رسی؟ اتفاقاً سبک زندگی یکی از کلیدهای مهمی است که باعث رسیدن به اهداف می‌شود.

لایف استایل چیزی نیست که پس از رسیدن به ثروت ساخته شود، لایف استایل چیزی است که برای رسیدن به ثروت اجرا می‌شود. لایف استایل؟ همان عادت‌ها و الگوهای فکری، احساسی و عملی که هر روز تکرار می‌کنی. ثروت؟ آگاهی که کسب می‌کنی ثروت توست، نکنه فکر می‌کنی ثروت به معنای پولدار بودن است؟ شب‌بخیر! این آگاهی و علم و دانش است که می‌تواند فرد را به آرزوها و اهدافش برساند، مردم من دوست دارند ثروتمند شوند ولی زمانی که کتابی حجیم می‌بینند می‌ترسند، مردم عزیزی که دوستشان دارم بسیار به دنبال رفاه هستند ولی حوصله‌ی یادگیری ندارند؛ اشتباه نکنید من قضاوت نمی‌کنم زیرا اولین کتابی که مطالعه کردم دویست صفحه بود و بیشتر از دو ماه طول کشید تا بتوانم آن را مطالعه کنم، می‌خواهم بگویم مردم طلسم شده‌اند، طلسم خودکم

بینی؛ طلسم رسانه‌ها، طلسم باورهای محدود، طلسمی به نام کسی دیگر من را نجات خواهد داد، طلسمی به نام انتظار داشتن از دیگری. سلام و درود فراوان بنده فرشته‌ی طلسم شکن هستم و آمده‌ام تا طلسم‌ها را باطل کنم، ولی کسی که با ذهن خودش، خودش را طلسم می‌کند هیچ‌گاه از این بند رها نخواهد شد، تعارف که نداریم باید حقیقت رو بگم دیگه، ما طلسم شده‌ایم ولی به وسیله‌ی ذهن و افکار و عقاید انباشته شده در آن! خب دیگه از بحث اصلی فاصله گرفتیم، دور برگردانی در مقابل دیده می‌شود، باز می‌گردیم به سمت جاده‌ای به نام شیوه‌ی زندگی، پیام این جاده این است که اول آگاهی کسب کن و سپس با آگاهی شیوه‌ی زندگی خود را تغییر بده، باشد که تمام زندگی‌ات تغییر کند. اگر هدف رسیدن به اندامی ورزیده باشد نمی‌شود به اندام دلخواه رسید تا زمانی که شیوه‌ی زندگی‌ت طوری برنامه‌ریزی شود که نتیجه‌اش اندام دلخواه شود، کسی که سبک زندگی‌اش به گونه‌ای است که هفته‌ای چندین بار فست‌فود می‌خورد چطور می‌تواند به شکم شش تکه فکر کند؟ ههه. همین روال در همه چیز صادق است، چطور می‌توانم نویسنده‌ای باشم با مطالب بروز تا زمانی که مطالعه و یادگیری بخشی از سبک زندگی‌ام نباشد؟ چطور می‌توانی به پول و دارایی فکر کنی تا زمانی که سبک زندگی‌ات فقیرانه است؟ فقیر کسی نیست که پول ندارد؛ کسی است که ذهن خلأش را نشناخته است و از خود واقعی‌اش فاصله گرفته است. چطور می‌توانیم به واژه‌ی ثروت فکر کنیم تا زمانی که فقر را درک نکرده‌ایم؟ فقر یعنی اگر کسی در جامعه‌ی من موفق شود چشم‌هایی به دنبال دیدن شکست خوردن آن فرد هستند، فقر به معنی کمبود پول نیست، به معنی کمبود بینش است! به چهارراه "آخرش چی میشه" نزدیک می‌شویم، آخرش چی میشه؟ بگم آخرش چی میشه؟ می‌میری! راحت شدی؟ واسه چی همش به آخرش فکر می‌کنی وقتی هنوز به آخرش نرسیدی؟ یکی از مضرات فکر کردن به انتهای داستان این است که باعث می‌شود توانایی لذت بردن از مسیر را نداشته باشیم، بگذار با مثال بیان کنم. پسرک در گوشه‌ی خیابان ایستاده بود و به این فکر می‌کرد که چه زمانی قرار است مدرسه را به اتمام برساند، ناگهان فرشته‌ی زمان در مقابلش ظاهر شد؛ پسرک به عظمت فرشته و بال‌هایش خیره شده بود، فرشته لبخندی زد و گفت من کنترل کننده‌ی زمان هستم، آیا طلبی از من داری؟ لبخندی در صورت پسرک نقش بست

و گفت: می‌خواهم مدرسه به اتمام برسد و همین که جمله‌اش به پایان رسید به خودش آمد و دید زمان گذشت و او دیپلم را دریافت کرد، بسیار خوشحال شد و از فرشته‌ی زمان تشکر کرد. اندکی گذشت و بوی دانشگاه به مشام می‌رسید، چالش‌های مدرسه تمام شده بود ولی چالش‌های دانشگاه تازه با ترم یک شروع شده بود، پسر داستان باز به فکر فرو رفت، چه زمانی قرار است مدرک را بگیرم؟ دوست دارم هرچه سریع‌تر مدرک خود را بگیرم، این را گفت و فرشته‌ی زمان دوباره پدیدار شد، گفت آیا می‌خواهی به آخر داستان دانشگاه رسیده و مدرک را در دست بگیری؟ پسر خندید و گفت البته! در یک چشم به هم زدن به خودش آمد و دید مدرک را گرفته و چالش‌های دانشگاه را هم رد کرده است، بسیار خوشحال شد. چالش‌های جدیدی در راه بودند، شغل، خانه، فرزند، و... مدتی گذشت و باز پسرک به انتهای داستان فکر می‌کرد، چه زمانی قرار است صاحب خانه و کاشانه شوم؟ ازدواج چطور؟ وای خدای من! فرشته ظاهر شد و گفت آیا می‌خواهی چالش‌ها را رد کنی؟ پسر جوان گفت آری می‌خواهم به زمانی برسیم که به اهداف خود رسیده و راحت شده‌ام، در یک چشم به هم زدن به انتهای زندگی رسید، پسر دیگر پسر نبود، پیرمرد شده بود! در آینه نگاهی به خود کرد و دید در عرض چند ساعت به انتهای زندگی‌اش رسیده است، گرچه پیر شده ولی هیچ یاد نگرفته است و به بلوغ نرسیده است، رو به فرشته‌ی زمان کرده و گفت: چرا این چنین شد؟ صورتم پیر و موهایم سفید شده است ولی من هنوز همان پسری هستم که هیچ نمی‌داند. فرشته‌ی زمان خندید و گفت هرآنچه بود در مسیری بود که باید طی می‌کردی ولی تو عجله داشتی، مسیر را ندیدی زیرا برای رسیدن به مقصد بسیار شتاب داشتی، اکنون به مقصد نهایی رسیده‌ای و من مجبور هستم نقاب خود را بردارم؛ اکنون فرشته‌ی زمان نیستم، فرشته‌ی مرگ هستم و تو را از این زندگی جدا می‌کنم، متأسفانه زندگی را باختی ای پسر عزیز، بالاخره به آخرش رسیدی، همان آخری که بسیار برایش عجله می‌کردی، لطفاً بمیر! زندگی در لحظه جریان دارد و همه چیز در خود مسیر است؛ چه لذت‌ها باشد و چه آموزش‌ها؛ مسیری که برای رسیدن به هدف طی می‌شود لذت بخش‌تر از خود هدف است! زمانی که به هدف خود می‌رسیم چند صبحی ما را شاد می‌کند ولی دیر یا زود دیگر جذابیت خود را از دست می‌دهد، انتها و ابتدا مهم نیست، چیزی که این وسط رخ می‌دهد بسیار

با ارزش‌تر است. مردم من دچار طلسم شتاب‌زدگی شده‌اند و من همان فرشته‌ی زمانی هستم که می‌خواهم هشدار دهم زیرا روزی تبدیل به فرشته‌ی مرگ خواهم شد. فقط می‌خواهم هرچه سریع‌تر به چیزهایی که می‌خواهم برسیم و همین موضوع باعث می‌شود کم حوصله شویم، کدام انسان عجولی می‌تواند با صبر و شکیبایی روتین زندگی موفق را دنبال کند؟ کدام شتاب‌زده‌ای می‌تواند با صبر و تحمل سبک زندگی‌اش را تغییر دهد و مسیر رسیدن به اهدافش را طی کند بی‌آنکه به انتها و زمانی که بالاخره به خواسته‌اش می‌رسد فکر کند؟ لذتی که در طی کردن روند موفقیت وجود دارد بیشتر از خود موفقیت است، از روند و مسیر لذت ببر، نتیجه خودش پدیدار خواهد شد. لذت ببر ولی در پی لذت نباش، چرا؟ چون به ازای لذت‌هایی که کسب خواهی کرد باید بهایی پرداخت کنی و بهایش رنج و اندوه خواهد بود! خوشبختی به معنی در پی لذت بودن نیست، خوشبختی یعنی لذت بردن از مسیر زندگی، اتفاقاً کسانی که به دنبال لذت‌ها می‌روند رنج بیشتر و حال بد بیشتری را تجربه می‌کنند زیرا هیچ لذتی توانایی ارضا کردن آدمی تا ابد را ندارد. یک لذت پس از چشیده شدن دیگر تکراری می‌شود؛ فرد مجبور است در جستجوی لذت‌هایی بالاتر باشد؛ سلام بر مواد مخدر و الکحل! انسان‌ها خوشبخت به دنیا می‌آیند ولی از زمانی که شروع به جستجوی خوشبختی می‌کنند بدبخت می‌شوند، باید واژه‌ی خوشبختی از اول شناخته شود؛ خوشبخت کسی نیست که سوار پورشه شده است، خوشبخت کسی است که در لحظه‌ها زندگی می‌کند، رضایت درونی و شادمانی‌اش وابسته به جهان بیرون نیست، خوشبخت کسی است که بدون ترس می‌تواند خود واقعی‌اش باشد، خوشبختی یعنی شناختن خود؛ خوشبختی یعنی یافتن خود. هیچ‌گاه خوشبخت نخواهید بود و حس رضایت را نخواهید چشید تا زمانی که گمشده‌ی خود را پیدا نکنید؛ آن گم‌گشته خودتان هستید! گفت زمانی خوشبخت خواهم بود که طلاق بگیرم و بعد از طلاق گفت زمانی خوشبخت خواهم بود که ازدواج جدیدی داشته باشم! دیگری گفت زمانی خوشبخت خواهم بود که کارمند بانک شوم؛ کارمند شد و گفت زمانی خوشبخت می‌شوم که رئیس بانک شوم! آن یکی گفت زمانی می‌توانم خوشبخت شوم که سوار بر ماشین رویاهای خود شوم، سوار بر ماشین شد ولی پس از مدتی گفت زمانی خوشحال می‌شوم که شخصی در کنارم باشد.

هرگاه با خود گفتی خوشحال می شوم اگر به فلان چیز دست پیدا کنم و هرگاه گفتی پس از رسیدن به فلان چیز یا موقعیت آنگاه خوشبخت خواهم بود، بدان که اگرها و آنگاه‌های تو هیچ‌گاه تمام نخواهند شد و مزه‌ی شادمانی درونی را در پس هیچ یک از اگرها و آنگاه‌ها نخواهی چشید؛ چرا؟ چون هم‌اکنون با توسل و نیازی به اگر و اما و آنگاه ندارد! ولی خب می‌دونی یکم زمان می‌بره تا متوجه بشی که داشتیم در مورد چه چیزی حرف می‌زدیم، شاید با خودت بگی یعنی چی هم‌اکنون با توسل، و من می‌خندم و ترجیح می‌دهم نقش فرشته‌ی مرموز را بازی کنم، شاید هم فرشته‌ی استعاره‌ها! تمام زندگی، درس‌ها و تجربه‌ها، شادی‌ها و اندوه‌ها، همه و همه بخشی از مسیر هستند و حتماً قرار نیست که به مقصد خاصی فکر کنی، هدف تعیین کن ولی این روند رسیدن به هدف است که لذت خاصی دارد که حتی خود هدف آن لذت را ندارد. دغدغه‌ی نمایان شدن سریع‌تر نتیجه را نداشته باش، مقصدی انتخاب کن ولی بدان که همه چیز بستگی به مسیر دارد. خب دیگه خوابم میاد دیشب هم کلاس ساعت خوابیدم و خیلی خسته‌ام؛ ولی خستگی که در راه هدف باشد بسیار دلپذیر است و نکته‌ی جالب‌تر اینکه خواب هم دلپذیرتر می‌شود زمانی که کارهای لازم را در طول روز انجام داده باشی، این یه جرقه بود اگر که خواستار خوابی لذت‌بخش‌تر بودی.

جزء چهاردهم

چوب خیس در آتشی می‌سوزد که چوب خشک به راه انداخته است، من چوب خشکی هستم که باورهای خیس تو را خواهد سوزاند زیرا که سوختن لازمه‌ی تغییر است. اصل مطلب در این پیام این است، از ماست که بر ماست، از من است که بر من است! فرشته‌ی تیره و تار بال‌هایش را گشود و در سرزمینی پر از الگوهای تکراری پرواز کرد، انسان‌هایی دید با چهره‌ای نورانی ولی درونی شیطانی، آنها مهره‌هایی بودند که دیگران را مهره‌های خود کرده بودند، هرمی تا فراسوی تاریکی مشاوری املاک به مقدسات قسم خورد و بر سر مشتری خود کلاه گذاشت، نانوایی که از حجم نان خود کاست و مغازه‌داری که انبار کرد تا در آینده با قیمت بالاتری به فروش برساند. کارخانه‌ای که در کمترین مدت ماشینی با کمترین کیفیت ساخت و مردمی که برای خرید صف بستند و پس از خرید از همان ماشین ناله

کردند! برادری که حق خواهر خود را بالا کشید و سپس از اختلاص‌ها ناله کرد؛ عجب! کارمندی که به اندازه‌ی قدرت خود ظلم کرد، در محدوده‌ی یک میز. فرشته‌نگاهی به اطراف کرد و دید عقده‌های فراوان با حسادت‌های رنگارنگ، افرادی که دغدغه‌ی عدالت داشتند ولی در محدوده‌ی خودشان بی‌عدالتی موج می‌زد، پدری که مدیر را به دلیل ظلم زیر سوال برد اما کسی نبود که خودش را به دلیل ظلم‌هایی که نسبت به خانواده روا کرد زیر سوال ببرد. گفت از ماست که بر ماست، همان که در خانه‌ی خود ظالم است اگر پا به عرصه‌ی مدیریت بگذارد حوزه‌ی ظالم بودنش افزایش خواهد یافت ولی از آنجایی که فعلاً چنین توانایی ندارد محدوده‌ی ظلمش محیط کار و یا خانه‌اش است.

یک روز این فرشته با دوست خود در حال صحبت بود، موضوع در مورد مشکلات اجتماعی بود و پس از مدتی گفت پدرم رئیس بانک است، اگر من جای او بودم پول‌ها را برداشته و راهی خارج می‌شدم، فرشته خندید و گفت پس چرا کسی که این توانایی را داشت و انجام داد را قضاوت کردی و چند ناسزا هم بندش کردی؟ ناسزاگفتی زیرا خودت توانایی انجام دادن آن اختلاص را نداشتی، چرا؟ خب خودت بازبان خودت گفتی اگر من رئیس بانک بودم پول‌ها رو برمی داشتم و می‌رفتم. هرم از بالا تغییر نمی‌کند زیرا این افرادی از پایین هرم است که به سمت بالا حرکت می‌کنند، مشکلات باید از ریشه حل شوند، من و تو ریشه هستیم! اگر من و تو قلبی آکنده از عشق نداشته باشیم جامعه کینه‌ای خواهد بود؛ اگر من و تو خود را شناسیم جامعه خودش را نخواهد شناخت، کمی فکر کن زیرا تو خودت یک اجتماع عظیمی.

خوب نگاه کن به کسانی که تبدیل به الگوی مردم شده‌اند در فضای مجازی سمی، خانم د.ج، هنر؟ خودنمایی و فخرفروشی و صدا البته به دنبال خوانندگان و حاشیه‌های رنگارنگ؛ آقای آ.ا، هنر؟ گشت و گذار در آمریکا و نشان دادن کشوری که مردم فکر می‌کنند بهشت برین است؛ البته ناسزاهای جدیدی که کشف کرده است را از یاد نبریم، اوه من این افراد را قضاوت نمی‌کنم زیرا نیاز اجتماع همین است؛ شنیدن و دیدن چیزهای به درد نخور.

آنها نمی‌دانند زمانی که ماشین میلیاردی دیگری را در فضای مجازی مشاهده می‌کنند برای مدتی دوپامین ترشح می‌شود؛ دوپامینی که باید با دستاوردهای

کوچک روزانه ترشح شود.

دغدغه‌ی مهاجرت داشت ولی نمی‌دانست ذهن فقیر در بهشت هم کارتن خواب خواهد بود...

ناراحتم، دلم گرفته است زیرا نمی‌توانم صدای خود را به گوش افرادی برسانم که هر روز و هر ساعت و هر لحظه تمرکزشان دزدیده می‌شود.

ناراحتم زیرا از جنس همین افرادم، ناراحتم زیرا زمانی تمرکزم دزدیده می‌شد و می‌دانم چه جهنمی در درون این افراد برپاست.

ماتریکس به معنای سیمی نیست که به مغز متصل شده است؛ به معنای افکار منحرف کننده، بی‌جهت و بدون هدف است، ماتریکس یعنی به جای زندگی به دنبال حواشی باش، یعنی نگاه کن کسانی را که به ثروت و شهرت رسیده‌اند و سپس حسرت بخور و یا حسادت داشته باش.

ماتریکس یعنی حواشی فضای مجازی از مغز و قلب تو مهم‌تر است، ماتریکس یعنی ذهنی که پر از تشویش است و بویی از سکون و سکوت نبرده است پس نمی‌تواند بر موضوعی به نام خوشبختی تمرکز کند؛ محکوم به بدبختی است.

اخبار فوتبال از همه چیز مهم‌تر است، فحاشی دو فرد مشهور از روح و روان خودت مهم‌تر است؛ به آنها توجه کن، به آنها توجه کن تا روزی که لبخند فرشته‌ی مرگ نمایان شود.

من فرشته‌ی مرگ هستم و افراد بسیاری را دیده‌ام که پس از مرگ متوجه شده‌اند اصلاً زندگی نکرده‌اند و همواره عروسکی در دست عروسک‌گردان‌ها بوده‌اند؛ دیدم اندوه کسانی را که پس از مرگ متوجه سامسار شدند، جهانی مملو از توهمات ذهنی!

دیدم افرادی را که فکر می‌کردند با پول همه چیز را می‌شود خرید؛ زندگی آنها فروشی بود.

زمانی که نفس‌های آخر را می‌کشید متوجه شد زندگی چنان پربار بود که در آن سوی مرگ فقیر مردن را یک هنر تلقی می‌کردند، به راستی بدبخت بودن در اقلیم خدا یک هنر است، فقیر ماندن در جهان فراوانی یک استعداد است!

قانون این جهان چنین بود که هر چیز که تکراری شود از دست خواهد رفت، زندگی برایشان تکراری شده بود پس از دست رفت!

به دنبال درهای آزادی بود و به هر دری کوبید جز دری که در درونش است؛ او همواره آزاد بود ولی نمی‌دانم چرا همچون یک اسیر به مرگ سلام کرد.

ماتریکس یعنی مقایسه کن خودت را با کسی که هیچ شباهتی به تو ندارد؛ هیچ دو نفری یکسان نیست ولی تو خودت را با دیگران مقایسه کن، اگر کمتر از تو بودند مغرور شو و اگر بهتر از تو بودند غمیگن و افسرده، در نهایت نتیجه یکسان است، اگر مغرور شوی کمتر تلاش خواهی کرد و اگر غمیگن و ناامید شودی اصلاً تلاش نخواهی کرد، خدایانی که زندگی خودشان را خلق می‌کنند باید زندگی خود را طبق الگوهای خلق کنند که به سود بزرگان جهانی است.

با خود به صلح برس در جهانی که جنگ حرف اول را می‌زند، خودت را ببخش تا بتوانی دیگران و شرایط دشوار را ببخشی، خودت را ببخش، خودت را ببخش، خودت را ببخش که این خودت هیچ گناهی ندارد جز خواب‌آلود بودن!

حق دارد خواب‌آلود شود زیرا از اول زندگی هیپنوتیزم شده است، ماتریکس نیازی به سیستم ندارد زیرا هیپنوتیزم می‌کند از طریق سیستمی به نام باورها.

نیازی به مبارزه با تو نخواهم داشت اگر که باور کنی برنده من هستم، نیازی به مقابله با تو ندارم زمانی که خودت را در حد و اندازه‌ای نمی‌بینی که به چشمانم نگاه کنی، نیازی به اعمال قدرت ندارم تا زمانی که باور کرده‌ای ضعفی بیش نیستی!

ما انسان‌ها در دریای رحمت و عشق الهی افتاده‌ایم ولی از آنجایی که صرفاً دست و پا می‌زنیم و مملو از تشویش هستیم همین دریا ما را غرق می‌کند، همان آبی که حیات بخشیده است تو را خواهد کشت اگر که شنا بلد نباشی! برای شنا کردن در این دریای عشق باید ذهن به آرامش و سکون برسد تا بتواند اصولی شنا کند و از دریا لذت ببرد.

تا زمانی که دغدغه‌های سمی فضای ذهنی را اشغال کرده است فرد آنقدر دست و پا خواهد زد تا در نهایت من کمکش کنم و از این درد خلاصش کنم، من؟ فرشته‌ی مرگ!

یک بار برای همیشه دغدغه‌ات خلاص شدن از افکار و احساسات کینه‌توزانه و انتقام و حسادت باشد؛ عشق را جایگزین تمام این افکار و احساسات کن و ناگهان پرده‌ها از مقابل چشم کنار خواهند رفت و دنیایی خواهی دید سرشار،

فراوان؛ جهانی خلق شده توسط خالق واحد؛ خالق عاشق!
خودت را ببخش، دیگران را ببخش و رها کن؛ صلح را در درونت برپا کن، باشد
که تشویش هایت کمتر و کمتر شوند.
ذهن که آزاد شد و به سکون رسید آنگاه می‌توانی با تمرکز و استمرار در مسیر
دلخواه خود قدم برداری؛ چالش‌ها را یکی پس از دیگری رد کرده و طعم شادمانی
حقیقی را بچشی.

فصل آخر - آزادسازی ذهن

جزء آخر

این بخش مربوط به تمرین‌هایی برای آزادسازی فضای ذهنی می‌شود اما بسیار مهم است که خود فرد با توجه به چیزهایی که گفته شد خودش شروع به تخلیه‌ی بارهای اضافی ذهن کند و در کنار این کار به کمک این تمرین‌ها می‌تواند آرامش و سکون بیشتری را تجربه کند تا بتواند کارهای خود را با آرامش بیشتری جلو ببرد و صدا البته تمرکز لازم را در کارهایش داشته باشد.

تمرین اول: دفتری بردار و شروع به ارزیابی تمام دغدغه‌های خود کن، عمیقاً به تمام موضوعاتی که برایت مهم هستند فکر کن و ببین چرا به این موضوعات اهمیت می‌دهی.

چه چیزها یا چه کارهایی برایت بیشترین بار معنایی را دارند؟ ندای قلبت چه خواسته‌ها و دغدغه‌هایی دارد؟ توجه کن که باید دغدغه‌هایت نه از روی احساس نیاز بلکه باید از روی اشتیاق درونی باشند.

پس از اتمام نوشتن خوب به موضوعات نگاه کن و با خود سوالی مطرح کن؛ آیا این دغدغه‌ها برای خودم است؟

این دغدغه از کدام فکر؛ اندیشه یا باور سرچشمه گرفته است؟ شاید هم به دلیل وجود یک نیاز این دغدغه شکل گرفته باشد، آن نیاز چیست؟

آیا احساس نیاز باعث پدیدار شدن موضوعی شده است که در مرکز توجه تو قرار گرفته باشد؟

اگر چنین بود پس سوالی از خود بپرس، چرا به این موضوع احساس نیاز دارم؟ برآورده شدن این نیاز چه تاثیری بر روی زندگی‌ام خواهد گذاشت؟

به لیست خود دوباره نگاهی بیانداز و ببین کدام دغدغه مربوط به رشد و توسعه دادن خودت است؟ کدام یک مربوط به رشد و پیشرفت درونی است، زیرا مواردی که به رشد درونی و متحول کردن ذهنیت و نوع بینش مربوط می شوند همان دغدغه های ارزشمند هستند.

از دغدغه های خود مثال می زنم تا کاملاً متوجه شوی.

۱. دغدغه ی مطالعه و تحقیق- چرا این دغدغه؟ زیرا در نوع نگاه من به جهان تاثیر می گذارد و از طرفی نویسنده ای هستم که باید دایره ی لغاتش زیاد باشد، از آنجایی که به رشد فردی ام اهمیت می دهم این دغدغه برای من ارزشمند است.

۲. دغدغه ی آموزش زبان- چرا این دغدغه؟ زیرا دوست دارم کتاب های زبان خارجی را هم مطالعه کنم و همچنین شاید در آینده کتابی با این زبان هم بنویسم، اگر به خارج از کشور سفر کردم یار و یاورم خواهد بود.

۳. دغدغه ی شغل مناسب- چرا این دغدغه؟ زیرا در جهانی زندگی می کنم که برای داشتن آسایش باید پولی داشت و برای پول باید شغل مناسبی داشت، امیدوارم از طریق حرفه ی خودم به پول برسم ولی موضوع جایگزین من در این مورد آموزش معامله گری است.

۴. دغدغه ی نویسندگی- چرا این دغدغه؟ زیرا این رویای درونی من است و مهم نیست که از این طریق ثروتی کسب می کنم یا نه، بلکه مهم این است که بقیه ی خودم را بیدار کنم تا کمی از لطف خدا را جبران کنم؛ زکات من به اشتراک گذاشتن تجربه های جالبی است که به دست آورده ام.

۵. دغدغه ی یافتن معوشق!- چرا این دغدغه؟ زیرا برای من یکی حتی بهشت هم به تنهایی لذت نمی دهد و دوست دارم همسفری در کنار خود داشته باشم. در اینجا به پنج دغدغه ی اساسی خودم اشاره کردم که صدا البته هر کدام زیرمجموعه های خودشان را دارند، زیرمجموعه ای تحت عنوان تلاش؛ رنج مخصوص، صبر و اراده به همراه بایدها و نبایدها.

خب باید بگویم این لیست برای هر کسی متفاوت و خاص است زیرا خودش خاص می باشد.

اگر خواستی لیست دغدغه های ارزشمند خود را پیدا کنی ولی کمی به مشکل برخورد کردی عجله نکن و نگران هم نباش؛ من پس از بیست و سه سال زندگی

کردن متوجه این موارد شدم ولی قبل از اینکه متوجه این موارد شوم متوجه خود واقعی‌ام شدم.

پس شاید بهتر است در لیست خود دغدغهی متجلی ساختن خود واقعی نوشته شود، خودی که هم‌اکنون هم در دسترس است ولی ممکن است ناشناخته باقی مانده باشد، به طور کلی صبر یار و یاورت خواهد بود و دوست دارم بگویم سایر تکه‌های پازل هم می‌توانند کمک کنند.

تمرین دوم: گوش کردن به ندای درون، اگر کمی دقت کنی می‌توانی از طریق حسی که قلبی است به موضوعات ارزشمند زندگی خود پی ببری.

قلب امواج الکترومغناطیسی قوی‌تر از مغز دارد و خودش هوش مخصوص خودش را داراست؛ این یعنی در مورد هدف، زندگی و هویت خود از طریق قلب فکر کن زیرا مغز پر از باورهای زمینی شده است.

از طریق قلب خود مسیر مخصوص خود را پیدا کن؛ مسیر را که پیدا کردی می‌توانی از مغز برای پیمودن آن مسیر راهنمایی‌هایی دریافت کنی و اگر خواستی راهنمایی‌های خوبی دریافت کنی، بینش و ذهنیت خود را از محدودیت‌ها و افکار منفی خالی کن تا مسیر خود را بهتر جهت‌یابی کنی.

رمز کار این است، اگر متوجه شدی هر روز شادمانی درونی‌ات در حال افزایش است و حس خوب و رضایت بخشی داری، بدان که در مسیر درست قرار گرفته‌ای. ولی اگر ناامیدی‌ها، ترس‌ها و حس بدبختی بیشتری نسبت به قبل داشتی باید صبر کرده و به مسیر زندگی خود کمی بیشتر توجه کنی.

بدان که تغییر دادن مسیر؛ هویت؛ زندگی و بینش یک شبه اتفاق نمی‌افتد پس حتی اگر مسیر دلخواه خود را پیدا کردی با هیجان تصمیم نگیر و انتظار تغییر یک شبه نداشته باش، صبر و اراده برادر یکدیگر هستند.

زمانی می‌توانی با اراده و استمرار دائمی مسیر خود را طی کنی که صبور باشی، صبر به معنی عدم منتظر بودن برای نمایان شدن نتیجه است.

از آنجایی که ذهن مشغول همواره در حال گفتگو است ممکن است نتوانی صدای درونی خود را تشخیص دهی و اینجاست که آخرین تمرین‌ها که جزو مهم‌ترین‌ها هستند پا به عرصه می‌گذارند تا ذهن را کمی خالی کرده و به سکون برسانند.

ذهن که ساکت شد الهامات قلبی با وضوح بیشتری دریافت خواهند شد. تمرین سوم: در حالتی که راحت هستی قرار بگیر؛ نشسته در حالت مراقبه یا دراز کشیده.

این تمرین اگر به مدت بیست دقیقه هم انجام بگیرد کافیهست و بدان که نیروی درونی تو بهترین یار و یاورت در این زندگی است، پس به نیروی درونی خودت اعتماد کن.

پس از قرار گرفتن در راحت‌ترین حالت برای خود چشم‌های خود را ببند و برای مدتی تمام دغدغه‌های بیرونی را فراموش کن، گویی که مرده‌ای و نمی‌توانی هیچ دخالتی در امور جهان مادی داشته باشی، پس جهان مادی را به مدت بیست دقیقه فراموش کن.

چند نفس عمیق کشیده و شروع به تمرکز کردن روی اعضای مختلف بدن خود کن، پاهای خود را احساس کن گویی که تنها نقطه‌ی بدن پاها می‌باشد، ران پا، شکم و زیر شکم، قفسه‌ی سینه؛ دست‌ها و بازوها، شانه‌ها و عضلات پشت گردن، ستوت فقرات، عضلات صورت و در نهایت چشم‌ها را به خوبی احساس کن؛ یعنی تمام تمرکزت روی همان نقطه‌ی خاص باشد و آن ناحیه از بدن را به خوبی احساس کن.

ممکن است ذهن‌ات شروع به تولید افکار کند، اگر این اتفاق افتاد توجه خود را به بدن خود و یا حس کردن وزن و حجم بدن معطوف کن زیرا ذهنی که مهار نشده است همواره افکار غیرارادی و بی‌جهت تولید خواهد کرد که اتفاقاً یکی از دلایل این تمرین کاهش دادن افکار بی‌هدف است تا بتوانی افکاری هدفمند تولید کنی.

ذهن ابزار خلق توست پس به هیچ عنوان این تمرین را ساده‌انگاری نکن و بدان که اگر فکر می‌کنی برای شادمانی و خوشبختی در جهان باید کوه کنده و یا آپولو هوا کنی، این فکر از باورهای سرچشمه می‌گیرد که برای محدود کردن ماست.

پس از حس کردن نقاط مختلف بدن آگاهی خود را روی تمام بدن معطوف کن و هیچ کار دیگری انجام نده، جز احساس کردن بدن از درون.

می‌توانی یک شاهد باشی و صرفاً افکاری که پدیدار می‌شوند را نظاره کنی. به هیچ عنوان دخالتی روی وضعیت ذهن و افکار نداشته باش و صرفاً نسبت

به فکری که می‌آیند و می‌روند آگاه باش، خود را با آن افکار یکی نبین و ناظر باش، همین!

این تمرین را به مدت سه هفته انجام بده و سپس سراغ تمرین بعدی برو، لطفا عجله نکن و با صبر و تحمل مراحل را دنبال کن.

تمرین چهارم: این تمرین بسیار ساده است و شاید در اوایل تعجب کنی و سوال کنی این تمرین مگر می‌تواند حقیقتاً کاری انجام دهد؟ باید بگویم لطفاً برای مدتی انجام بده و سپس خودت آرامش درون خود را نسبت به قبل از انجام دادن تمرین‌ها بسنج.

تمرین چیست؟ پانزده دقیقه پس از بیدار شدن در حالت نشسته قرار بگیر و چشم‌های خود را ببند و سپس فقط گوش کن؛ همین!

اگر در اطراف خود صدا بود سعی کن به ریزترین صداها هم آگاه شوی و این یعنی سرتاپا گوش باش و گوش کن، اگر صدایی هم نبود به سکوت گوش کن. زمانی که تمام توجه خود را معطوف به گوش دادن می‌کنی ذهن نمی‌تواند افکار بی‌جهت تولید کند و آنگاه می‌توانی بیشتر حضور داشته باشی و حضور به معنی آرامش و آگاهی است.

در طول روز می‌توانی به سخنان کسانی که با تو سخن می‌گویند گوش دهی، فقط گوش کن و تمام مرکز توجه خود را معطوف به شنیدن سخنان طرف مقابل کن نه آماده کردن پاسخ‌ها و واکنش‌ها.

در آخر پانزده دقیقه قبل از خواب دراز بکش و بدن خود را رها کن؛ رها کن و گوش بده به صداها یا سکوت، هیچ تفاوتی نمی‌کند.

انجام دادن این کار قبل از خواب باعث می‌شود تا فرد خواب با کیفیت‌تری داشته باشد زیرا ذهن حتی در خواب هم به دغدغه‌های روزانه فکر می‌کند!

اگر در این تمرین‌ها موفق شوی در آینده راه‌هایی خواهی آموخت تا به وسیله‌ی آن راهکارها به ذهن خود قبل از خواب جهت دهی تا راهکاری برایت پیدا کند؛ زمانی که در خواب هستی!

تمرین‌های ذکر شده برای سکون ذهن بود، ذهن که ساکت شد خود به خود متوجه خیلی چیزها میشی پس عجله نکن.

تمرین بخشش: سلام قربونت برم، من نماینده‌ی تمام کسانی هستم که باعث

رنجش قلب عزیزت شده‌اند، ببخشید ناآگاه بودم که اذیت کردم؛ ببخش قربونت برم، ببخش عزیزم؛ ببخش جون دلم، ببخش.

لطفاً دغدغه‌ی انتقام گرفتن نداشته باش، انتقام قبل از اینکه به اونا آسیب بزنه، به خودت صدمه می‌زنه، ای من به قربان قلب نازنینت؛ ببخش و رها کن.

رها کن که من تجسم تمام کسانی هستم که تو را رنجانده‌اند؛ اگر در طول کتاب جمله‌ای گفتم که باعث ناراحت شدنت شدند، من را هم ببخش زیرا منظوری نداشتم و تمام دغدغه‌ی من از ابتدا تا انتهای کتاب تو بودی.

به احترام تو این حروف را کنار هم چیده‌ام، اگر اندکی به من احترام قائل هستی، ببخش و رها کن؛ ببخش و رها کن؛ ببخش و رها کن.

تمام کسانی که وارد زندگی‌ات شده‌اند برای هدفی والا بوده‌است، برای رشد آگاهی‌ات بوده‌است، ببخش کسانی را که نقش منفی بازی کرده‌اند تا نقش اصلی رشد کند. تو نقش اصلی هستی که در موردش سخن می‌گویم، ای نقش اصلی تمام رنج‌هایت را رها کن که دیگر برایت خدمت نمی‌کنند، رها کن، رها کن، رها کن تا رها شوی.

من نماینده‌ی تمام شرایطی که تو رواندوه‌گین ساخته‌اند هستم، نام دیگر من زندگیست، ببخش من را اگر گاهی مجبور شدم با شرایط سخت تو را رشد و پرورش دهم.

من استاد تو هستم ای شاگرد عزیز، استاد به عشق شاگردش هرکاری می‌کند؛ ای من به فدایت مرا ببخش اگر گاهی اشک‌هایت را سرازیر کردم زیرا باید گریه می‌کردی تا خنده‌ی حقیقی را دریابی.

گاهی خواستار کسانی بودی که فکر می‌کردی برایت خوب هستند، اما من می‌دانستم که برای رشد روح تو نیاز به چه کسانی است، تو گل سرسبد باغ منی، باغ من برای توست و نام این باغ بهشت است.

من را ببخش اگر گاهی مجبور به چشیدن جهنم شدی؛ به لطف جهنمی که تجربه کردی می‌توانی بهشت حقیقی را بشناسی.

گاهی احساس تنهایی کردی و گاهی چنان اندوه‌گین بودی که فکر می‌کردی هیچ کس توانایی درک کردنت را ندارد؛ من همواره با تو بوده‌ام، تمام فکر و خیالم تو بوده‌ای، هیچ گاه تنها نبودم؛ حتی همین الان!

می‌خواهم تبدیل به تجسم دیگری شوم، تبدیل به تو می‌شوم و به عنوان خود تو با تو سخن می‌گویم. من اکنون خود تو هستم!

من را ببخش زیرا گناهی ندارم، من را ببخش عزیزم، من را ببخش زیرا وارد دنیایی شده بودم که هیچ در موردش نمی‌دانستم.

اشتباهاتم را سرزنش نکن که من هیچ یاد نگرفته بودم، به من رحم کن، به خودت رحم کن، به این بدن، به این نبضی که به عشق خودت می‌زند، عزیزم خودت را ببخش، خودت را ببخش، خودت را ببخش.

خودت که شاهد رنج‌هایت بوده‌ای، خودت که شاهد قضاوت شدن‌ها بوده‌ای، به این خود رنج اضافه نکن؛ این خود را قضاوت نکن؛ این خود را دوست داشته باش، من خود تو هستم پس من را دوست داشته باش که حقیقت‌گاهی اوقات چنان از زندگی بریده‌ام که خودت شاهدش بوده‌ای.

من به دنبال عشق تو به گدایی افتاده‌ام، درهای قلبت را باز کن و حاضر باش که من گدای حضور توام.

من که جز تو امید نمی‌دارم؛ من که جز تو منبع نوری ندارم، ای خورشید تابان من؛ ای ماه شب‌های تیره‌ام، ای که حضورت فکر و خیال همه‌ی لحظاتم است؛ من عاشق توام، این را با چه زبانی توضیح دهم؟ ای منبع حرارت زمستان‌های سردم چرا حتی یک بار تبدیل به دغدغه‌ی ارزشمندت نشدم؟

منی که به عشق تو بیدار شده و به عشق تو به خواب می‌روم، چرا یک بار در مقابل آینه به من نگفته‌ای دوست دارم؟ چرا به همه لبخند زدی ولی وقتی نوبت به من رسید قضاوت‌م کردی؟ من تو را عاشقانه دوست دارم و آخر سر به عشق تو هم خواهم مرد، من عاشقی هستم که به دست معشوقش کشته خواهد شد، ای معشوق من؛ من را ببخش و دیگر قضاوت‌م نکن.

نقص‌هایم را سرزنش نکن زیرا بزرگ‌ترین نقطه ضعف و نقطه قوت من تویی.

من که از ابتدا مال تو بودم، برای مدتی مال من باش و سری به قلبم بزن، قلبی که درهایش همواره به رویت باز است.

سالهاست که منتظر حضور توام، من زندانی هستم که عاشق زندان‌بان خود است، ای زندان‌بان درهای این قفس را باز کن و برای مدتی با من همنشین شو که تنها جرم من عشق به توست!

ای که به عشق تو مجرم شدم، من را ببخش، من را ببخش تا بتوانی دیگرانی که به تو آسیب زده‌اند را هم ببخشی.

خب این متن دلی بود چون خیلی وقتاً خودمون رو واسه بعضی کارها و اشتباهات نبخشیدیم؛ شاید بهتره اول خودمون رو ببخشیم تا بتونیم بقیه رو هم ببخشیم.

راستی معشوقه‌ی عزیزم در نوشتن این متن تو را هم تجسم کردم تا به قدرت عشق اضافه کنم، اگه دقت کنی بعضی جاها متن دوپهلوهستش، یعنی هم من درونت باهات حرف زدوهم خودم، لیست دغدغه‌های من یادته؟ یکی از دغدغه‌های ارزشمند من چی بود؟ خب دیگه زیاد رمانتیکش نکنیم، به امید روز دیدار...

به پایان این کتاب نزدیک شدیم و باز کتابی به اتمام می‌رسد تا دیگری شروع شود، از تو بسیار سپاسگزارم که برای مدتی با من همراه بودی، دوست دارم و بهترین‌ها را برایت آرزو می‌کنم از خدایی که جز بهترین چیز دیگری برای مخلوقاتش نمی‌خواهد.

مواظب خود و قلبی که در سینه‌ات می‌تپد باش، راستی دغدغه‌ی ارزشمند در این کتاب خودت بودی.

