



@Dastansara\_Bookstore

# من نهستم

نویسنده: هاګان منګوچ

ترجمه: شهرام شهنازیان

ناشر: محمد تمیم "فدایی"

چاپ اول: ۱۴۰۱ هـ ش

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰ افغانی

اګر میخواید هر روز یک کتاب خوب به

شما معرفی گردد. به کتاب فروشی

محمد تمیم "فدایی" مراجعه نمایید.

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس اول: جوی شیر تمام مراکز کتاب فروشی های شهر

آدرس دوم: پل باغ عمومی یوسفی مارکیت

شماره تماس: 0748966133 - 0780407329

حکایت نی از نیستان  
راهی برای پی بردن به راز آفرینش  
راهی برای یافتن تعادل روح، روابط، افکار و کالبد



## پیش‌گفتار

عنوان کتاب حاضر به زبان اصلی آن یعنی ترکی استانبولی (Ben Neyim)، اگرچه «من نی‌ام» معنا می‌دهد اما به طرزی ظریف، ایهام‌تبادری دارد به مفهوم «من چیستم؟»، و متناسب با همین معانی، نویسنده در عین آن‌که می‌کوشد به خواننده خود در یافتن پاسخی در باب هویت و چیستی واقعی‌اش یاری برساند، او را در رسیدن به تعادلی راهگشا و آرامش‌بخش در عرصه‌های روح و جسم و افکار و روابط انسانی و اجتماعی نیز همراهی می‌کند. او این یاری و همراهی خود را عمدتاً در قالب روایت سرگذشت «نی»، از لحظه جدایی از نیستان تا آن‌گاه که به کمال می‌رسد و نواهای دل‌نشین از آن برمی‌خیزد، صورت‌بندی و طرح می‌کند؛ روایتی که به‌ویژه برای ما ایرانیان روایتی آشنا و ملموس است.

منگوچ کتاب خود را در چهار فصل و یک پیوست تدوین کرده است؛ فصل نخست با عنوان «برای تو آمده‌ام»، گزارش مختصری است از چگونگی آشنایی نویسنده با مرشد و معلم روحانی خویش؛ مرشدی که قلب او را با «نور معرفت» بیدار می‌کند، مفهوم «تعادل» و «توازن» و ضرورت پرهیز از افراط را به او می‌آموزد و داستان نی را از مبدأ خود یعنی نیستان تا رسیدن به اوج کمال و نشستن بر لب نی‌نواز و برآمدن نواهای دل‌نشین از درونش، برای او نقل می‌کند؛ داستانی که به زعم مرشد روحانی در واقع تفاوت چندانی با داستان حیات آدمیان ندارد و بر همین اساس نیز منگوچ طرح بهبود شخصی و مراحل تکامل روحی و ذهنی پیشنهادی خود را بر اساس مراحل هفت‌گانه ساخته‌شدن نی، صورت‌بندی و تقریر می‌کند. نویسنده بر این موضوع نیز تصریح می‌کند که تألیف کتاب حاضر، در اصل وفا به عهده‌ای است که با استاد معنوی

■ من نی ام ■

خویش بسته تا استعدادهای درونی افراد را به جوشش درآورد. منگوچ در فصل دوم با عنوان «تعادل در رابطه‌ها» با توضیح مراحل شش گانه یک رابطه (آشنایی، نام‌گذاری رابطه، ازدواج، مرحله یک‌نواختی، جدایی، و مرحله درد هجران) ضمن توصیف ویژگی‌ها و آسیب‌شناسی هر مرحله، راه‌های رسیدن به تعادل و پرهیز از افراط و تفریط، و کاستن از هزینه نامطلوب مشکلات و معضلات را باز می‌نماید. فصل سوم با عنوان «سلامت و انرژی»، بحثی است در باب انرژی‌های درونی و معنوی انسان و کارآمدی آن‌ها در بهبود بیماری‌های جسمی.<sup>\*</sup> فصل چهارم که به همراه فصل دوم باید مهم‌ترین بخش‌های کتاب تلقی شوند با عنوان «مراتب هفت‌گانه نفس»، تطبیقی است تمثیلی میان مراحل کمال‌نی و تکامل انسان از نظر فردی و اجتماعی در هفت مرحله جدایی، رهایی، صبوری، هیچ‌شدن، الهام، دستار بستن، و تحقق کمال. کتاب با پیوستی به پایان می‌رسد با عنوان «دلایل ذهنی بیماری‌ها» که یادداشت‌های نویسنده است از دوران اقامتش در آفریقای جنوبی و حاوی بخشی از آموخته‌های او از درمانگران آن سرزمین؛ «یادداشت‌هایی که شامل نحوه درمان و تشخیص بیماری‌ها نمی‌شوند بلکه به عنوان راهنمایی‌ها و دانسته‌هایی در قلمرو دلایل ذهنی بیماری‌ها که از صدها سال پیش رایج بوده‌اند» باید تلقی‌شان کرد.

کتاب من نی ام منگوچ را باید از گونه کتاب‌های حوزه خودیاری (Self-help) و خودبهبودی (Self-improvement) دانست؛ حوزه‌ای که با قدمتی تقریباً یک‌قرنه، به‌ویژه در دهه‌های اخیر با اقبال و استقبال عمومی روبه‌رو شده است، و با پیشروان و چهره‌های نامداری چون جیمز آلن (۱۸۶۴-۱۹۱۲) نویسنده کتاب مشهور توهمانی که می‌اندیشی، و نزدیک‌تر به زمان ما و مشهورتر از بسیاری دیگر، استفان کاوی (۱۹۳۲-۲۰۱۲) نویسنده کتاب هفت عادت مردمان مؤثر که شهرت و نفوذی جهانی یافته است. علی‌رغم تفاوت‌ها و تنوعات مشهود در نظریات و آثار نویسندگان این حوزه، شاید بتوان اساسی‌ترین مبنای نظری مشترک را در تمامی این آثار، طرح مؤکد این اصل دانست که: رسیدن به آرامش و احساس موفقیت و خوشبختی بیش از هر

\* منگوچ در این فصل مدعیاتی دارد درباره قدرت درمانگری معنوی و انرژی‌درمانی خود که طبیعتاً مترجم و ناشر مسئولیتی در باب صحت و سقم این مدعیات ندارند.

■ من نی‌ام ■

چیز حاصل اصلاح و بهبود «نگرش»‌های ماست، و حاصل تغییر درونی ما؛ و دقیقاً به همین دلیل هیچ‌کس به اندازه خود ما نمی‌تواند کمک‌حال ما باشد؛ به تعبیر نویسنده کتاب حاضر: «بهترین کار ممکن تغییر دادن خویش است. اگر قلب و خواسته‌هایت را تغییر بدهی دنیا تغییر خواهد کرد.» درست به همین سبب است که مثلاً استفان کاوی، یکی از برجسته‌ترین چهره‌های حوزه خودیاری، در حالی که از موفقیت بی‌نظیر خود و استقبال بی‌سابقه از کتابش متعجب بود، می‌گفت که به مردم، فقط آن چیزهایی را گفته که فکر می‌کرده می‌دانسته‌اند! منگ‌وچ نیز در همین کتاب و در پایان حکایت‌گذاری بی‌خبر از الماس گران‌بهای موجود در جیب خود می‌میرد، و در خطاب با خواننده کتابش می‌گوید: «من برای یادآوری الماسی که فراموش کرده‌ای، آمده‌ام!»

اما در میان آثار این حوزه و رویکردهای مؤلفان آن‌ها، می‌توان از دو ویژگی خاص در رویکرد هاکان منگ‌وچ در بحث از روابط مرد و زن و نیز بهبود شخصی سخن گفت. اول آن‌که او در بحث بهبود روابط زن و مرد، و در تبیین ویژگی‌ها و خلیات هر جنس، توجه خاصی به تاریخ تکامل زیست‌شناختی انسان و تأثیرات آن بر هر دو جنس دارد. این نوع نگاه و تحلیل، بسیاری از مشکلات را از سطحی اخلاقی به سطحی زیست‌شناختی فرو می‌کاهد و به همین دلیل درک و هضم و پذیرش آن‌ها را برای هریک از دو جنس مخالف، آسان‌تر و بی‌حاشیه‌تر می‌سازد. مثلاً عدم تمرکز و توجه به جزئیات که خصلتی فراگیر در مردان و عموماً از موجبات دلخوری همسران آن‌هاست به زعم وی، بیشتر از آن‌که نشانه بی‌توجهی باشد، برخاسته از خصلتی مرتبط با تاریخ تکامل نوع مرد است. در واقع تحلیل او این واقعیت بسیار کمک‌کننده را به وضوح نشان می‌دهد که کنش‌های مردان و زنان هرچند موردپسند طرف مقابل نباشند، به هیچ‌روی بر اساس «نیت بد» صورت نمی‌گیرند و برای حل تنش‌های حاصل، تنها کافی است «متوجه تفاوت ظرافت‌های مهارت» در هر جنس بود. این مطلبی است که منگ‌وچ در جمع‌بندی نهایی، آن را این‌گونه بیان می‌کند که: «بین مردان و زنان، یک مسابقه خودبرترپنداری نیست و نخواهد بود. هرگز کسی نسبت به دیگری، مزیت و برتری ندارد. روابط می‌توانند با تعادل و توازن، مزیت‌های متفاوت را زیر یک سقف گرد هم آورند.»



گفت: عشق به چه می ماند؟  
گفتم: عشق مثالِ نی زنی است.  
پرسید: عشق اگر شبیه نی زن باشد، پس ما چیستیم؟  
گفتم: عشق اگر شبیه نی زن باشد، پس بی گمان ما «نی» ایم.

## فصل اول

# برای تو آمده‌ام

درد تو از خود توست  
درمان هم با خودت،  
و نمی‌بینی!  
در این دنیای لایتناهی  
تو چگونه خود را همچنان ذره‌ای کوچک می‌پنداری؟  
حضرت علی (ع)



■ من نی‌ام ■

در سال‌های دور، یکی از موزه‌های معروف اروپا الماس گران‌قیمتی به نمایش گذاشته بود. دزدی نیز چشم به سنگ دوخته و ماه‌ها در فکر یافتن راهی برای دزدیدن این الماس بود و برای همه مراحل این سرقت با دقت و ظرافت نقشه کشیده بود.

بالاخره همه برنامه‌ها را تنظیم کرد و آماده شد تا تصمیمش را عملی کند. شب هنگام در ساعتی مناسب وارد موزه شد و طبق برنامه‌ریزی قبلی به راحتی الماس را برداشت. وقتی از تمام درها خارج شد، در جایی که تصورش را هم نمی‌کرد با نگهبانی روبرو شد. نگهبان با تمام توان خود در سوتش دمید تا بقیه نگهبانان را مطلع کند. لحظه وحشتناکی بود.

دقایقی بعد، همه نگهبانان موزه باخبر شدند و به طرف دزد یورش بردند؛ اما مگر دزد منتظر می‌ماند؟ او هم با تمام توانش می‌دوید تا خود را از مهلکه نجات دهد. دزد به خیابان رسید و در گوشه‌ای از خیابان، گدای ژنده‌پوشی که در پیاده‌رو خوابیده بود توجهش را جلب کرد. به‌سوی گدا رفت و الماس را در جیب پالتوی گدا انداخت و به فرارش ادامه داد. وقتی به خیابان دیگری پیچید با پلیسی چشم‌درچشم شد. دزد بلافاصله دست به اسلحه برد ولی پلیس زودتر شلیک کرد و دزد درجا کشته شد.

صبح فردا گدا از خواب بیدار شد. بی‌خبر از اینکه گران‌ترین الماس دنیا در جیب پالتوی مندرس اوست. اصلاً به ذهنش هم خطور نمی‌کرد که نگاهی به جیب‌هایش بیندازد. روزها و هفته‌ها گذشت، اما گدا بی‌خبر از گنجی که در جیبش داشت، روزها دستش را به‌سوی همه دراز می‌کرد و شب‌ها در خیابان‌ها می‌لرزید. زمان زیادی سپری شد و گدا همچنان بی‌خبر از الماس مُرد و لباس‌هایش هم در قبرستان غربتی‌ها به گوشه‌ای پرت شد. گدا در تمام این مدت هرگز دست در جیبش نکرد و هیچ‌گاه هم متوجه نشد که یکی از گران‌بهاترین جواهرات جهان را با خود، این طرف و آن طرف می‌برد.



### من برای یادآوری الماسی که فراموش کرده‌ای، آمده‌ام

در جیب همه ما شاید یک، دو و یا خیلی بیشتر الماس وجود دارد. ما صاحب پتانسیل‌های خواستن و توانستن در وجودمان هستیم. شاید خودمان را به ندیدن زده‌ایم و شاید هم عقلمان قد نمی‌دهد به جیبمان نگاهی بیندازیم. من برای یادآوری الماسی که در جیب داری آمده‌ام. برای یادآوری آن بخش از وجودت که هنوز با آن آشنا نشده‌ای و یا فراموشش کرده‌ای. برای فهماندن عیار تو آمده‌ام. چون این کار عمل به قولی است که به استادانم داده‌ام. برای این که بتوانم آنچه را از استادانم یاد گرفته و همچنین خودم تجربه کرده‌ام به تو بیاموزم. به من رخصت بده.

### از آشنایی با شما خوشحال شده‌ام

«دانش، دانستن علم است

علم خودشناسی است

تو اگر خودت را نشناسی

پس این علم به چه دردی خواهد خورد»<sup>۴</sup>

یونس امره\*

می‌دانستم روزی به هم خواهیم رسید. چرا که هردومان همراه و هم‌قدم و هم‌سفر یک راهیم. هر دو با سؤالات نامحدود و بی‌شمار و مشابهی روبرو هستیم. چرا من و تو در یک زمان مشابه، به هم رسیده‌ایم؟

چرا طی میلیون‌ها سالی که از حیات دنیا می‌گذرد، راه من و تو درست در «اینجا» به هم رسیده است؟ چرا من و تو به دنیا آمده‌ایم؟

زندگی همواره ما را همراه با حیوانات و دیگر مخلوقات، با اتفاقات و تجربیات

\* Yunus Emre یونس امره شاعر و عارف نامی قرن سیزده و چهارده



■ فصل اول ■

پیش‌بینی‌ناپذیر مورد آزمون قرار داده و می‌دهد؛ جستجو، خودشناسی، جستجو برای خودشناسی! بلی، زندگی ذاتاً یک امتحان است که البته فقط انسان از بین سایر موجودات برگزیده شده است؛ جستجو برای خودشناسی. حتی صبح‌ها هم برای بیدار شدن از خواب باید بهانه‌ای برای خود پیدا کنی. آیا از این که هر روز صبح بیدار می‌شوی و کارهای تکراری انجام می‌دهی عصبانی هستی؟ چرا که این تکرار روزانه عملی بسیار بی‌معنی و نامفهوم است؟

چیزهایی که زمانی تو را بسیار خوشحال می‌کرد و سر حال می‌آورد، حالا دیگر هیچ طعم و رنگ و بویی ندارد. انجام‌شدن یا نشدن کارها دیگر چندان اهمیتی برای تو ندارد. چون که همه چیز بی‌معنی است. خودت را تمام‌شده فرض می‌کنی. بعضی وقت‌ها به این نتیجه می‌رسی که همه چیز را بی‌خیال شوی و به جاهای دوردست بروی و یا گاهی دوست داری همه چیز را پاک کنی و دوباره از صفر شروع کنی؟ انسان‌ها دیگر خسته‌کننده شده‌اند؟ از اینکه برای زندگی استراتژی تعیین کنی و یا مجبور باشی خودت را در مقابل دیگران قوی نشان بدهی، خسته شده‌ای؟ مدام با خودت تکرار می‌کنی چرا آن‌طور که واقعاً هستم نمی‌توانم باشم یا چرا آن‌طور که می‌خواهم نیست؟

من اینجا هستم تا تو را در این جستجویاری دهم، چون کسانی که به من در این جستجو کمک کرده‌اند، یاری به دیگران را هم به من یاد داده‌اند. اگر دانش و معلومات نفعی برای دیگران نداشته باشند و خیری به آن‌ها نرسانند، پس به چه دردی می‌خورند؟

می‌دانم که روزی در این راهی که آغاز کرده‌ایم با تو روبرو خواهم شد و باهم به سطرهای این کتاب نگاه خواهیم انداخت.

منتظرت بودم!

خوش‌آمدی!

از آشنایی با شما خوشحال شده‌ام!



به سنگی که در دستانم دارم چقدر پول می‌دهید؟  
حالا می‌خواهم کمی از زندگی خودم تعریف کنم. اگر این کتاب را به دست گرفته‌ای و تو هم به این نکته که هیچ چیز در این دنیا تصادفی نیست، ایمان داری، حتماً با تو مسائل مشترکی داریم. ایمان دارم که در قصه زندگی من، تکه‌هایی از قصه زندگی خودت را پیدا خواهی کرد.

هیچ چیز در این دنیا تصادفی نیست؛ با خواندن این کتاب هم متوجه خواهی شد که حتی این کتاب هم به‌طور تصادفی به دست نرسیده است.

من وقتی ۱۳-۱۴ ساله بودم، آدمی بی‌اعتماد به نفس، ساکت، منزوی و سر در لاک خود بودم. به هیچ کس نمی‌توانستم «نه» بگویم. در مدرسه با این که جواب سؤال‌های معلم را می‌دانستم، دستم را بلند نمی‌کردم، خجالت می‌کشیدم. از اینکه دیگران در مورد من چه فکری کنند، هراسان بودم و تحت تأثیر قرار می‌گرفتم. وقتی انتقادی می‌شنیدم، روزهای متمادی فکرم مشغولش می‌شد و در ذهنم با آن می‌جنگیدم. از دنیا قهر می‌کردم. خودم را آدمی بی‌استعداد و به‌دردنخور می‌دانستم.

با وجود این، همیشه باور داشتم صاحب استعدادی هستم و قدرتی در وجودم دارم. منتظر شکوفایی آن استعداد بودم، در صورتی که احتمال هیچ چیزی را هم نمی‌دادم. ولی باز ندایی در قلب کوچکم حس می‌کردم که استعدادی باید باشد که من بی‌خبرم. هرکسی همراه استعدادی زاده می‌شود اما منتظر تأیید دیگران می‌ماند. در حالی که مهم‌ترین چیزی که احتیاج داری، راهنمایی است نه تأیید. در این راه، انتظار برای این که دیگران متوجه ارزش‌های تو بشوند و استعدادهایت را بشناسند، اشتباه و خطایی بزرگ است. ما خیلی وقت‌ها به این چیزها واقف نمی‌شویم و نیاز به راهنمایی یک استاد برای آشنایی با استعدادها و ارزش‌های خودمان داریم. برای این که بتوانم منظورم را بهتر بیان کنم یک قصه برایتان تعریف می‌کنم.

روزی مرشدی یکی از مریدان خود را که سال‌های سال نزد او بود، به امتحانی دعوت می‌کند. به شاگرد یک سنگ طلایی براق می‌دهد و می‌گوید: «این سنگ را بگیر و پیش گسبه مختلف ببر و پیرس این سنگ را از من چند می‌خرید؟ در آخر هم به یک جواهر فروش نشان بده و البته به هیچ کس هم نفروش و فقط قیمتی را که روی

■ فصل اول ■

آن می گذارند بدان.»

مرید برای انجام تکلیف به بازار می رود. ابتدا به یک مغازه بقالی می رود و می پرسد: «آقا برای این سنگ چقدر پول می دهید؟» بقال که از دیدن درخشش سنگ به وجد آمده، سنگ را در دستش می گیرد و با دقت نگاهی به آن می کند و می گوید: «من یک لیر می دهم، فکر کنم پسر کوچکم خیلی از این خوشش بیاید.»

شاگرد سپس به طرف خیاطی می رود. خیاط هم سنگ را یک منجوق می پندارد و می گوید: «چیز زیبایی است. من می توانم از این سنگ در لباس هایی که برای خانم ها می دوزم، استفاده کنم. بیست لیر می دهم.» مرید خیلی تعجب می کند. به سنگی که برای بقال فقط یک لیر ارزش داشت خیاط بیست برابر آن پرداخت می کرد. از خیاط تشکر می کند و به طرف جواهرفروش می رود. جواهرفروش تا سنگ را در دست پسر می بیند از جایش بلند می شود. «این جواهر را از کجا پیدا کرده ای؟ خودت بگو چقدر برایش می خواهی؟»

مرید جا می خورد و نمی داند چه باید بگوید: «شما چقدر می توانید بدهید؟» جواهرفروش می گوید: «من صدهزار لیر می دهم و یا حتی هر چیز دیگری هم بخواهی به تو خواهم داد.»

مرید تا می گوید نمی فروشم، جواهرفروش اصرار می کند: «اگر این سنگ را به من بفروشی، من مغازه و خانه ام را به تو می دهم.» شاگرد به امانت بودن سنگ اشاره می کند: «متأسفانه در حدی نیستم که این سنگ را بفروشم.» سنگ را از جواهرفروش می گیرد و ذهنش بیش از پیش درگیر موضوع می شود. پیش استاد برمی گردد و اتفاقاتی را که برایش افتاده توضیح می دهد. استاد می پرسد: «از این ماجرا چه نتیجه ای می گیری؟»

- «خیلی متعجبم استاد! واقعاً نمی دانم چه باید بگویم!»

- «نگاه کن فرزندانم! ارزش یک شیء را فقط تجربه آن می داند. بنابراین در زندگی ات هرگز اجازه نده تا دیگران در مورد تو تصمیم بگیرند؛ اگر کسی تو را بی ارزش دانست، خودت را بی ارزش ندان؛ زیرا فقط یک جواهرفروش ارزش یک سنگ قیمتی را می داند.»



### آشنایی ام با جواهرفروش

پانزده سالم بود که با یک جواهرفروش آشنا شدم؛ با یک استاد. استادی که من را تحت حمایت خود قرار داد و راه را نشانم داد. راه عرفان و صوفی گری را برایم باز کرد و قلبم به نور معرفت بیدار شد. آشنایی با آن جواهرفروش یعنی استادم نیز به یک باره شروع و تمام نشد؛ هر چیزی زمان و مدت مناسب و حتی اولویتی دارد.

وقتی بچه بودم، خودم هم اوضاع را چندان مطلوب نمی دیدم. نوارهای کاست قدیمی در خانه داشتم. نمی دانم آن کاست ها را دیده بودید یا نه. من در آن نوارها سخنرانی های بزرگان را گوش می دادم. حرف هایی را که می زدند در ذهنم زنده می کردم و در خیالاتم با آن ها دمخور می شدم.

چون کودکی ام در بورساک گذشته است، با مزار حضراتی چون عزیز محمود هدایی<sup>۱</sup>، امیرسلطان<sup>۲</sup> و اوفتاده<sup>۳</sup> نزدیک بودم. بعد از این که آن قصه ها را در کاست ها می شنیدم در این مکان ها نفسی تازه می کردم. آرزو می کردم که ای کاش این بزرگان زنده بودند و من را هم هدایت می کردند و دعا می کردم که من هم، چنین استادان ارجمندی داشته باشم. فقط نمی دانستم این اتفاق میسر خواهد شد یا نه. باین که با تمام وجود تمنای داشتن چنین استادانی را داشتم چنین اتفاقی برایم نمی افتاد. خودخوری می کردم و در این دریای نامحدود علم، خودم را در زورقی کوچک حس می کردم؛ تا وقتی که با این سخن مولانا مواجه شدم:

”

«با گشتن پیدا نمی شود اما اگر پیدا شود فقط توسط

جستجوگران یافت می شود»<sup>۵</sup>

~~~~~

پس از شنیدن این سخن متوجه شدم که باید به این خواست و جستجو ادامه دهم. از خواهش و تمنای درونی ام نباید دست می کشیدم. مطمئن بودم روزی برایم

• Aziz Mhmud hūday عارف و شاعر (۱۵۴۱-۱۶۲۸م)  
• Üftade Hazretleri متفکر دوره عثمانی (۱۳۶۸-۱۴۲۹م)  
• عارف قرن شانزدهم

■ فصل اول ■

اتفاق خواهد افتاد. زمان مناسب را فقط خدا می‌داند.  
روزی همراه دوستم برای دیدن اجرای موسیقی و مراسم سماع به خانقاه رفتیم.  
پیرمردی نی می‌زد. آن لحظه به شدت تحت تأثیر قرار گرفتم و باید اعتراف کنم که  
شروع به نی‌زدنم را مدیون آن لحظه هستم.



صدای نی، زیبایی خاصی داشت. طنینش در قلبم انعکاس می‌یافت. نایی فقط  
در نی نمی‌دمید، بلکه گویی با آن یکی شده و در ماوراها سیر می‌کند. جسمش به جا



■ من نی‌ام ■

مانده بود و روحش به جایی نامعلوم در دنیایی ناشناخته رفته بود. من، محو تماشای او، حسی گنگ و غریب را تجربه می‌کردم. گویی جشنی در وجودم به پا شده بود. با تمام شدن برنامه، حاضرین به طرف استاد رفته و به وی ادای احترام کرده دستش را می‌بوسیدند. من آن لحظه به این فکر می‌کردم که بی‌تردید نی‌زدن نباید تنها هنر این استاد باشد. در اصل، او استادی بی‌بدیل بود. با دوستم منتظر ماندیم تا جمعیت متفرق شوند. وقتی اطراف استاد خلوت شد، با اشاره چشم، ما را به سمت خود دعوت کرد. نگاه گرم و صورت نورانی و تبسم شیرینش من را مدهوش خودش می‌کرد و گویا مرا به سوی خود فرامی‌خواند. شنیده‌اید به برخی می‌گویند آدم‌های نورانی؛ استاد چنین آدمی بود؛ زلال و شفاف و روحانی.

اولین جمله‌ای که ناخودآگاه از دهانم خارج شد این بود: «من هم می‌خواهم مثل شما نی‌بنوازم.» سرش را به نشانه تأیید تکان داد و گفت: «فرزندم! نی‌نوازی صبر می‌خواهد، در این سن می‌توانی صبور باشی؟» بعدها متوجه شدم که در حقیقت وقتی این سؤال را از من می‌پرسید باور داشت که من می‌توانم یاد بگیرم. امروز هم، من وقتی با شاگردانم صحبت می‌کنم از برق چشمانشان متوجه عزم و اراده و همت و صبوری‌شان می‌شوم. با حالات و سکنااتم توانسته بودم تمایل زیادم را برای یادگیری نشان دهم چراکه استاد روز بعد به من رخصت حضور داد. خیلی خوشحال شده بودم. هم می‌توانستم نی‌زدن را یاد بگیرم و هم به آرزویی که هنگام گوش‌دادن به آن کاست‌های سخنرانی‌ها داشتم، می‌رسیدم؛ آرزوی بهره‌مندی از یک استاد واقعی.

روز بعد با هیجان و ذوق به نشانی‌ای که استاد داده بود رفتم؛ خانه‌ای چوبی در حومه شهر بوسرا. وقتی در خانه را می‌زدم ضربان قلبم تند شده بود. دختر زیبایی حدوداً ۱۹-۲۰ ساله، با رویی گشاده، در را به رویم باز کرد. لحظه‌ای به این فکر کردم که او را باید «خواهرم» خطاب کنم. هنوز کوچک بودم. دختر ساکت و زیبایی بود. حالتی آرام و آرامشی خوشایند در حرکات و رفتارش بود. خودم را معرفی کردم. با احترام من را به داخل خانه دعوت کرد. در گوشه اتاق، بخاری هیز می‌روشن بود. روی بخاری یک قوری مسی بود که نه فقط دستانم بلکه قلبم را هم گرم می‌کرد.

■ فصل اول ■

محیط و حال و هوای صمیمی داخل خانه و حس روحانی‌ای که در آن جاری بود، این احساس را به من می‌داد که در جای غریبه‌ای نیستم.

نزدیک بخاری نشستم و منتظر استاد شدم. لحظه‌ای بعد وارد شد. به احترامش از جایم بلند شدم. گفت: «بنشین فرزندم!» خودش هم روبرویم نشست. همان ابتدای کار این موضوع را برای من روشن کرد که «من از تکنیک نی‌زدن چیزی به تو یاد نخواهم داد. من به تو صبر و عزم خواهم آموخت و در راه شکوفا کردن استعدادهایت، راهنمایی‌ات خواهم کرد و به تو، برای نی‌زدن با احساس‌تر و صمیمی‌تر، توصیه‌هایی خواهم داشت. بقیه‌اش به خودت مربوط است. من خودم را موزیسین نمی‌دانم. من یک نایی هستم. فقط سعی می‌کنم اسراری را که در دل نی‌ها هستند به طنین درآورم. می‌دانی حضرت مولانا چه می‌گوید:

”

سرّ من از ناله من دور نیست    لیک چشم و گوش را آن نور نیست



من این اسرار را به صدا درمی‌آورم. هم به خاطر دل خودم و هم به خاطر دل دیگران. هرکس به نسبت سهم و قلب روشنی که دارد، می‌تواند این اسرار را بشنود. صدالبته فقط شنیدن کافی نیست. شنیدن فقط برای یک لحظه، تو را به تفکر عرفانی وامی‌دارد و حالت را دگرگون می‌کند. وقتی اسرار را شنیدی باید از آن‌ها در زندگی‌ات استفاده کنی و دنبالش بروی.

وقتی شمس شروع به یاد دادن اسرارِ نی به مولانا کرد، او برای بیشتر دانستن، از همه زندگی و مال و منالش گذشت. حقیقت این است که در هر انتخابی نوعی چشم‌پوشی و پرهیزکاری نهفته است. به خاطر چیزهایی که به دست خواهی آورد حاضری از چه چیزهایی بگذری؟»

متوجه برخی حرف‌های استاد نمی‌شدم ولی تحت‌تأثیر قرار می‌گرفتم. آن لحظه، من دانشی برای حلاجی و فهم حرف‌های استاد نداشتم، بلکه این روحم بود که از زلال حرف‌هایش الهام می‌گرفت.

■ من نی ام ■

استاد ادامه داد: «وقتی نی گوش می کنی، نی اسرار را به تو می فهماند. صدایش را می شنوی اما حرفش را کامل متوجه نمی شوی و نمی توانی کلمه ای برای توصیف این اسرار پیدا کنی. با تمام این حرف ها، روح از این منبع تغذیه می کند. اسرار، حال روانی ات را خوب می کند چراکه آنجاست که این اسرار فاش می شوند.»

استادم آدم صبوری بود. من را همچون آدم پخته ای روبروی خود نشاند و با تمام وجود حرف می زد. «تو هیچ می دانی نی چرا اسرار را می گوید؟ چرا صوفیان از نی به عنوان منبع اسرار یاد می کنند؟ می توانی حدس بزنی این حرف از کجا درآمده؟»

از نگاهم متوجه شد که چیزی در این مورد نمی دانم. پس ادامه داد: «حضرت محمد (ص) پس از واقعه معراج که بالاتر از حد تکامل بشر بود، متوجه چند راز بزرگ شده بود. روزی داشت درباره این اسرار فکر می کرد که حضرت علی (ع) وارد می شود و می گوید: «شما را خیلی در فکر می بینم آیا مشکلی پیش آمده؟»

«نه، مشکلی نیست یا علی! داشتیم به اسراری که در من به ودیعه گذاشته شده، فکر می کردم.»

حضرت علی (ع) از این حرف تحت تأثیر قرار می گیرد و می گوید: «آیا امکان دارد من هم قسمت کوچکی از این اسرار را درک کنم؟» حضرت پیامبر می گوید: «نمی توانی تحملش کنی!» اما با دیدن عطش و شوق در چشمان حضرت علی (ع) از او می خواهد در کنارش بنشیند و سِرّی از آن اسرار را به او می گوید. حضرت علی (ع) پس از شنیدن آن حرف ها، در درونش غوغایی بر پا می شود. نمی تواند در جایش بند شود. برای خارج شدن از آن مکان، از حضرت محمد (ص) رخصت می گیرد و برمی خیزد. جانش چنان آشفته و پر آشوب می شود که می خواهد فریاد بزند. در درونش چنان سنگینی ای احساس می کند که دلش می خواهد در کوچه های مکه این حرف ها را به گوش همه برساند. چراکه فقط آن زمان می تواند راحت و آسوده شود؛ اما نمی تواند! مسئولیت دارد! ولی با این سیل خروشان درونش چه باید کند؟ این سیل باید به کجا روانه شود؟

در همین حین فکری به ذهنش می رسد؛ به خارج از مکه می رود و یک چاه خشک پیدا می کند. با فریاد و ضجه همه چیز را داخل چاه فریاد می زند و خودش را



■ فصل اول ■

خالی می‌کند و بالاخره آرام می‌شود. چاه پس از این که این اسرار را می‌شنود به جوش می‌آید. گویا در درونش غلیانی احساس می‌کند، حالش دگرگون می‌شود و آب از درونش می‌جوشد و سطح آب بالا و بالاتر می‌آید، آن چنان که آب فراوانی از چاه بیرون می‌آید که تمام نیستان‌های اطراف را آبیاری می‌کند. به این ترتیب اسراری که از چاه بیرون می‌ریزد، در نیستان جاری می‌شود. چاه به آرامش می‌رسد اما سنگینی اسرار این بار روی دوش نیستان سنگینی می‌کند. بهار سال بعد وقتی چوپانی همراه با گله‌اش از کنار چاه می‌گذرد متوجه می‌شود که وقتی باد در نیستان می‌پیچد صدایی زیبا و عمیق و عجیب از آن‌ها در می‌آید. یک نی را برمی‌دارد، سوراخ‌هایش را تمیز می‌کند و شروع به دمیدن در آن می‌کند.

روزی حضرت محمد (ص) که با حضرت علی (ع) در اطراف شهر قدم می‌زدند صدای نی چوپانی را می‌شنوند. حضرت محمد (ص) می‌ایستد و به حضرت علی (ع) نگاه می‌کند و می‌گوید: تو اسرار مرا به کس دیگری گفته‌ای یا علی؟ حضرت علی (ع) اتفاق چاه را توضیح می‌دهد و می‌گوید که این حرف‌ها را در چاه خشکی گفته است. حضرت محمد (ص) بقیه ماجرا را متوجه می‌شود، به جایی که چوپان نی می‌زند نگاه می‌کند و می‌گوید: این تکه نی تا قیامت اسرار من را خواهد گفت ولی فقط کسانی که دل پاکی دارند متوجه آن خواهند شد. به همین دلیل صوفیان به نی، لقب «سرنگه‌دار» داده‌اند.

به شدت تحت تأثیر داستانی که استاد تعریف کرد، قرار گرفتم و در مورد دلیل تأثیر قوی نی در مردم به فکر فرو رفتم. در همین حین دختری که با لبخند در خانه را به رویم باز کرده بود با فنجان چای وارد سالن شد و از قوری روی بخاری چای ریخت. سپس استاد نی را برداشت و شروع به نواختن کرد. من با شنیدن صدای نی بلافاصله به حکایتی که برایم تعریف کرده بود فکر کردم. صدای حزین نی حالا دیگر معنی و مفهوم دیگری برایم پیدا کرده بود. اگرچه متوجه چیزی از اسرار آن نمی‌شدم ولی این را می‌فهمیدم که حرف‌ها و اسرار حضرت محمد (ص) را بازگو می‌کند. من هم دیگر عاشق نی شده بودم. کلام مولانا هم در همین حین در قلبم طنین انداز شده بود:

■ من نی‌ام ■

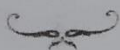
سِرّ من از ناله من دور نیست  
لیک چشم و گوش را آن نور نیست  
استاد نی را روی زانوهایش گذاشت و نگاهی به من کرد و گفت: «پسرم! در درون هر انسان، خصوصیت و نشانه‌ای از اسرار خداوند وجود دارد. در هرکسی یکی از آن‌ها غالب است. نکته مهم این است که تو باید این نشانه را پیدا کنی و بیدارش کنی و روح را به آرامش و تعادل برسانی. آن موقع است که هدف خلقت را هم درک می‌کنی.»

خیلی هیجان‌زده شده بودم. چه کسی دوست ندارد هدف آفرینش را بداند؟ از استاد پرسیدم: «من چگونه این را یاد خواهم گرفت؟»  
حالا صبر کن! عجله نکن! تو هنوز خیلی جوانی، جواهرت را کشف کن، خودشناسی زمان خواهد برد. و در این دنیا فقط من استادت نخواهم بود. بلکه افراد زیادی راهنمایت خواهند بود. البته مدت زمان این خودشناسی برای هرکسی متفاوت است. بعضی در زمان کوتاهی به نشانه‌های درون خود پی می‌برند و به تعادل روحانی می‌رسند و برای برخی زمان بیشتری سپری می‌شود و سخنی از شمس تبریزی نقل کرد که: از سختی‌ها و رنج‌ها و تلخی‌ها فرار نکن. هر مامایی می‌داند که تا دردی نباشد زایمانی صورت نخواهد گرفت. برای اینکه از وجود تو یک «من» تازه متولد شود باید خودت را برای مواجهه با هر درد و سختی‌ای آماده کنی.»  
بعد استاد روبه من نگاه کرد و گفت: «حاضری پسرم؟»  
مصمم و راسخ گفتم: «حاضرم!»

با خود فکر می‌کردم باید زیاد تلاش کنم تا همه چیز را زودتر یاد بگیرم؛ اما نشد. علم باید راهی در قلب پیدا کند. سال‌ها زمان برد تا چیزهایی را که یاد گرفته بودم درونی‌تر کرده و در زندگی‌ام پیاده کنم. اگر پرسید که آیا حالا تمام شده، باید بگویم نه! هنوز تمام نشده. دوست همراه من! من هنوز در حال یادگیری، رشد و پیشرفت هستم و هنوز ادامه می‌دهم. این راه چنان راهی است که وقتی فکر می‌کنی تمام شده، به یک‌باره راه تازه‌ای در مقابلت گشوده می‌شود.

■ فصل اول ■

همین که گفتم من زنده‌ام، مرده‌ای.



دیگر هر هفته نزد استاد می‌رفتم. هر بار قصه تازه‌ای به من می‌گفت و دانسته‌هایم از دنیا بیشتر و بیشتر می‌شد. با او، هم روح تغذیه می‌شد و هم چیزهای تازه‌ای یاد می‌گرفتم. هم‌زمان در بورسا به کلاس‌های نی می‌رفتم. تکنیک‌های فنی نی را در کلاس یاد می‌گرفتم و بعد روحانی آن را استاد تکمیل می‌کرد.

وقتی نی می‌نواختم او مرتب نی‌زدنم را قطع می‌کرد و درصدد اصلاح برمی‌آمد و برای این که با احساس تر، درونی تر، صمیمی تر و دلی تر بنوازم، راهنمایی‌ام می‌کرد. مرتب می‌گفت: «چشم‌هایت را ببند. چشم‌هایت را ببند تا روح از هیاهوی دنیا فارغ شود. تصور کن در حضور مولانا هستی. خیال کن او دارد حرفی به تو می‌زند. فقط یک کلمه به تو می‌گوید آن کلمه را حس کن، مولانا چه چیزی به تو گفت؟»

کاری را که استاد می‌گفت، انجام می‌دادم. چشم‌هایم را می‌بستم و به خیال می‌رفتم؛ و بعد اولین کلمه‌ای را که مولانا به من می‌گفت می‌شنیدم و به زبان می‌آورد. مثلاً می‌گفتم: «آرامش». استاد هم به من می‌گفت: «خودت را رها کن. معنی آرامش را برایم توضیح بده اما نه با کلمات بلکه با نی. خودت را به صدایی که از نی می‌آید تسلیم کن. تو شروع کن ادامه‌اش خود خواهد آمد.»

در سایه این تمرینات هفتگی توانستم حرف‌زدن به وسیله نی را یاد بگیرم. هنوز هم بیشتر دوست دارم حرف‌هایم را به وسیله نی بیان کنم. قدرت کلمه‌ها ضعیف است. انسان را ناقص بیان می‌کند. حتی به عنوان ابزار برای توصیف احساسات انسان هم ناقص به نظر می‌رسد. و به خاطر این است که من احساساتم و چیزی را که از دلم می‌گذرد با نی بیان می‌کنم. خواننده عزیز آرزو می‌کنم تو هم روزی بتوانی با زبان نی حرف‌هایت را بزنی.



■ من نی‌ام ■



### ماه‌هایی که با استادم سپری کردم

این چنین بود که ماه‌ها سپری شد. پس از یک سال تمرین با استاد، من دیگر آن «من» یک سال قبل نبودم، حتی آن آدم دیروزی هم نبودم. چه چیزهایی در من تغییر کرد؟ در ابتدا استعداد درونی‌ام نسبت به موسیقی هویدا شد. هم‌زمان با نی، به یادگیری پیانو هم مشغول شدم. چون در خانه پیانو نداشتیم با ارگ‌های ارزان قیمت تمرین می‌کردم. هفته‌ای دو روز در کلاس‌هایی که شهرداری برگزار می‌کرد، شرکت می‌کردم. پیشرفتم در حدی بود که چهار سال بعد در همان مکان، به کودکان پیانو درس می‌دادم. از این استعدادهایی که در من شکوفا شده بود خودم هم متعجب

■ فصل اول ■

بودم. بعدها به نوشتن هم روی آوردم. منی که زمانی تکالیف مدرسه را به سختی انجام می‌دادم، حالا توانسته بودم افکارم را به راحتی روی کاغذ بیاورم. چندین داستان و نمایشنامه نوشتم. نمایشنامه‌هایی که روی صحنه هم رفتند. حتی یکی از نمایشنامه‌هایم در یک جشنواره بین‌المللی تئاتر به روی صحنه رفت. نوشته‌ها، اندوخته‌ها و تجربه‌هایم را در صفحه فیس‌بوکم به اشتراک گذاشتم و توانستم با بیش از دو میلیون انسان ارتباط برقرار کنم. به مرور زمان، استعداد سخنرانی و خطابه هم در وجودم شکوفا شد. در ۲۲ سالگی شروع به برگزاری سمینارهایی در دانشگاه‌ها کردم. هاکانی که در کلاس اول با آن که جواب سؤال‌ها را می‌دانست، نمی‌توانست دستش را بلند کند حالا در سالن‌های بزرگ، ساعت‌ها در مقابل صدها نفر صحبت می‌کرد.

در خانواده من، نویسنده، سخنران و موزیسینی وجود نداشت. اگر قبلاً به من می‌گفتند که روزی خواهم توانست همه این کارها را انجام بدهم در خیالم هم نمی‌گنجید. چراکه مسیر شکوفاشدن استعدادهایم را نمی‌دانستم. اگر منطقی به موضوع نگاه می‌کردم با توجه به وضعیت خانواده‌مان هیچ‌کدام از این توانایی‌ها را نباید حتی تصور می‌کردم. درحالی‌که یک استاد موفق شد زندگی‌ام را تغییر دهد و من را با آن «من»ی که در وجودم بود، آشنا کند؛ برای بیدارشدن استعدادهایم هدایت‌م کرد و در جامه عمل پوشاندن به آن‌ها جلودار و راهنمایم شد. در سایه استادم بود که مسیر زندگی من وارد یک مسیر معنوی شد و باعث شد تغییری بزرگ و بنیادی در زندگی‌ام پدید آید. به راحتی راهی برای بیان استعدادهایی که حتی خودم هم از آن‌ها خبر نداشتم، پیدا شد. بُعد روحانی‌ام زنده شد و به تعادل رسیدم.

استادی که راه را به من نشان داد، چه چیزی به من یاد داد که این چنین تغییر کردم؟ البته قبل از هر چیز، همین که فقط پیش چنین آدمی می‌رفتم من را تغییر داد. در نزد او، روش‌هایی را که صوفیان از آن استفاده می‌کنند، یاد گرفتم. ابتدا تعادل و توازن و این اصل را که نباید در هیچ چیزی افراط کنم به من آموخت. مرتب آیه‌ای از سوره مائده را به من یادآوری می‌کرد: «ای اهل کتاب با خارج شدن از راه حق به سوی افراط در دین نروید.»<sup>۷</sup> خداوند بزرگ، ما را از هرگونه افراط منع می‌کند و

■ من نی‌ام ■

از ما می‌خواهد همه‌چیز را در حالت تعادل نگه داریم و استاد هم از بُعد روحانی، تکنیک‌های رسیدن به اعتدال را یاد می‌داد. تکنیک‌هایی که امروز هم آن‌ها را ادامه می‌دهم. درباره تکنیک‌های رسیدن به این تعادل که صوفی‌ها از آن بهره می‌برند، در صفحات آتی کتاب، مطالبی بیان خواهم کرد.

لطفاً هنگامی که این کتاب را مطالعه می‌کنید عجله نکنید. چون اگر عجله کنید دیر خواهید رسید و یاد نخواهید گرفت. بیاموزید که همواره قدم‌ها را یک‌به‌یک و محکم بردارید. هدف‌تان فقط تمام کردن کتاب نباشد، بلکه فهمیدن و هم‌ذات‌پنداری با آن را مورد توجه قرار دهید. من برای گفتن حاضرم و شما هم اگر برای خواندن حاضر هستید پس برای هر دومان مسافرتی زیبا در پیش است. راه را نشان خواهم داد. پیر راهنمای من وقتی درهای معنویت را به روی من باز می‌کرد فقط یک درخواست از من داشت: «یک روز، تو هم این راه برای دیگران باز کن!» من قولی را که به استاد داده بودم هیچ‌وقت فراموش نکرده‌ام و سال‌هاست که هدف بزرگ زندگی من، بیدار کردن قلب دیگران شده است. هدفم از نوشتن این کتاب هم عمل به قولی است که به استاد داده‌ام؛ این که استعدادهای درونی افراد را به جوشش وادارم و درها را به رویشان باز کنم.

تا جایی که در توان دارم برای بیدار کردن استعدادهای درونی افراد و هدایتشان، همان چیزی که صوفی‌ها از آن به نام نشانه‌های پروردگار<sup>۱</sup> یاد می‌کنند، تلاش و کوشش خواهم کرد. حالا هم همین کار را انجام می‌دهم و تا وقتی که نفسی داشته باشم و تا آخرین روز زندگی‌ام در این راه تلاش خواهم کرد. مثل حکایتی که در ابتدای کتاب نقل کردم: کشف الماسی که در جیب داری خیلی باارزش است چراکه این، امتحانی بزرگ در دنیاست. در روح ما از روح او دمیده شده است. به عنوان بنده بزرگ‌ترین تکلیف ما در زندگی این است که به روحمان بال و پر بدهیم و برای بیدار کردن استعدادهایی که به ما بخشیده شده تلاش کنیم. نمی‌توانید بگویید: «در من جواهری نیست». دلیل نمی‌شود چون متوجه استعدادهایتان نشده‌اید تصور کنید صاحبشان نیستید. تلاش کنید. جیب‌هایتان را بگردید و مطمئن باشید الماس را آن‌جا خواهید یافت.



▪ فصل اول ▪



■ من نی ام ■

هاکان! اول باید از پوسته‌هایت رها شوی

یک روز وقتی نی نوازی استادم را گوش می‌دادم از او پرسیدم: «استادا! آیا من هم روزی خواهم توانست مانند شما نی بزنم؟ خواهم توانست مثل شما زیبا حرف بزنم؟ آیا من هم روزی خواهم توانست این قدر آرامش و اطمینان داشته باشم؟» استاد با تبسم نگاهی به من انداخت و گفت: «البته که می‌توانی ولی در ابتدا باید از پوسته‌هایت رها شوی!» آن روز نتوانستم به‌طور کامل متوجه حرفش بشوم ولی فقط به‌خاطر این که شنیدم من هم می‌توانم موفق شوم، خوشحال بودم. استاد از من پرسید: «آیا چگونگی راهی را که نی از نیستان شروع می‌کند می‌دانی؟ آیا هرگز به مسیری که یک نی طی می‌کند فکر کرده‌ای؟»

استادم نی‌هایی را که می‌نواخت با دست‌های خودش می‌ساخت. به قول نی‌نوازان، نی خود را باز می‌کرد. نی‌نوازان به مراحل درست کردن نی، ساختن نی نمی‌گویند، باز کردن نی می‌گویند. استاد برخاست و به اتفاقی که از آن به‌عنوان کارگاه استفاده می‌کرد، رفت. من هم دنبالش رفتم تا به کارهایش نگاه کنم.

«حالا زمان آن فرارسیده اتفاق‌هایی را که برای نی می‌افتد به تو بگویم. خوب گوش کن! چون در این قصه، اسرار عمیق و فراوانی نهفته است. وقتی این حکایت را می‌شنوی تأمل کن و سعی کن چیزهای تازه‌ای کشف کنی. این موضوع که مثنوی مولانا باین که هفت صد سال قبل سروده شده هنوز هم در تمام دنیا خوانده می‌شود حکمتی دارد. حضرت مولانا این کتاب کهن را با گفتن «بشنو از نی» شروع کرده است. خوب است بدانید به هجده بیت اول مثنوی، «مثنوی نی»<sup>۹</sup> گفته می‌شود و این ابیات را مولانا خود تحریر کرده است. ولی بقیه قسمت‌های مثنوی را به حسام‌الدین چلبی دیکته کرده و او هم نگاشته است. به همین دلیل در میان دوستان مولانا، مثنوی نی، یعنی هجده بیت اول بسیار ارزشمند است. یادت می‌آید از اسراری که نی با خود دارد با تو صحبت کرده بودم؟ حالا به نظر تو چرا مولانا با تأکید بر نی، مثنوی را شروع کرده است؟ چرا نی در فلسفه تصوف این قدر ارزشمند است؟ چون نی خیلی شبیه انسان است. راهی که نی طی می‌کند شبیه راهی است که انسان طی می‌کند. کامل شدن نی یا به عبارتی به کمال نائل شدن نی، مثل مسیر به کمال رسیدن

■ فصل اول ■

انسان است. نی مراحل به کمال رسیدن انسان را بیان می کند و راهی را که انسان باید برای تکامل طی کند روایت می کند. حالا تو را به یک مسافرت خواهم برد. به تو خواهم گفت یک تکه چوب کوچک و ضعیف از کدام راه ها می گذرد تا تبدیل به یک نی شود.»

استاد یک نی خام برداشت و به من نشان داد. مشخص بود که تازه کنده شده چون رنگش سبز بود. استاد گفت: «در مرداب ها حتماً چنین نی هایی دیده ای؟ این نی ها خوراکی نیستند و حتی برای ساختن خانه هم از آن ها استفاده نمی شود. گیاهی هستند بی خاصیت که در هیچ کار خاصی به درد نمی خورند. در مرداب ها خودبه خود بزرگ می شوند و وقتی فصلشان سر برسد می میرند و پلاسیده می شوند. فقط وقتی یک استاد نی، یکی از این گیاهان بی خاصیت را در دستش می گیرد برای آن گیاه، سفری پرارزش آغاز می شود. اولین جدایی نی از آن جا شروع می شود که استادانی آن را از زمین جدا می کنند و به این ترتیب اولین قدم های سفر با تلخی جدایی آغاز می شود.

اگر یادت باشد گفته بودم که درون هر انتخابی نوعی چشم پوشی نهفته است؛ و هر انسانی که شروع به چنین سفری می کند باید بداند که از بعضی چیزها باید دل بکند. من وقتی دارم حکایت نی را برای تو می گویم تو هم به نکات مشترکی که در سرنوشت نی با سرنوشت تو وجود دارد توجه کن و همذات پنداری کن. وقتی نی را از وطنش جدا کردند ابتدا او را مدتی به حال خود رها می کنند و بلافاصله کار را شروع نمی کنند. این چنین است که نی بعد از اولین جدایی صبر را یاد می گیرد. انتظار... انتظار... انتظار.»

استاد، نی دیگری در دست گرفت. به نظر می رسید بیشتر از نی قبلی منتظر مانده بود. رنگش هم مثل قبلی سبز نبود. استاد با این جمله که اما برای نی هنوز سفر آغاز نشده حرف هایش را ادامه داد: «حالا نوبت پوسته سخت نی است؛ پوسته هایی است که بدن نی را احاطه کرده اند. استاد نی تک تک آن ها را می کند. این مرحله مانند رهایی از خودخواهی، ترس از حرف دیگران و نفس سرکش است.» با گفتن این جمله استاد، شروع به کندن پوست نی کرد. نی چقدر پوست های کلفت دارد.



■ من نی ام ■

با کندن پوسته صورت نی بیشتر نمایان می‌شد.  
«نی با رهایی از این پوسته‌ها درونش به سوی روشنی می‌رود. انسان هم در این سفر صوفیانه که راهی برای تکامل است ابتدا باید از هوای نفس و خودخواهی‌هایش رها شود. خان اول سفر، خلاص شدن و پاک شدن از نفس است. خودشدن است. تا وقتی که توشبیه خودت نشده‌ای و به خودت نرسیده‌ای چطور خواهی توانست در این راه پیشرفتی داشته باشی؟ به خاطر همین از پوسته‌هایت رها شو! آزاد شو!  
نی بعد از رهایی از پوسته‌هایش باز باید مدتی منتظر بماند. انتظار! انتظاری که صبر را یاد می‌دهد. صبر، تربیتش را بهتر می‌کند. سپس به مرحله بعد می‌رود. معمولاً داخل نی همیشه پر است. استاد نی با یک تکه آهن سخت داخل نی را خالی می‌کند. داخلش خالی می‌شود و به یک پوچی عمیق، به هیچی می‌رسد.»  
استاد میله آهنی به دست گرفت و شروع به سوراخ کردن نی کرد و بعد میل آهنی از سوی دیگر نی بیرون آمد. و این چنین داخل نی تمیز شد. نی میان تهی را به من نشان داد و گفت: این هیچ بودن است. نی حالا دیگر «هیچ»ی را که در تصوف هست بیان می‌کند. خالی شدن داخل نی با مفهوم هیچ شدن در تصوف همخوانی دارد. در حرفی منسوب به شمس تبریزی آمده است:

”در این دنیایی که هرکس در تلاش برای چیزی شدن است تو هیچ باش. سرمزل مقصودت همیشه فقر باشد.“<sup>۱</sup> انسان نباید فرقی با یک کوزه گلی داشته باشد. چیزی که این کوزه را سالم نشان می‌دهد شکل بیرونی‌اش نیست، خالی بودن داخل آن است. درست مثل همین کوزه، چیزی که انسان را انسان می‌کند مفهوم نفس نیست، دانش نیستی است.

نصیحت

این چنین است فرزندم که با خالی شدن درون نی، نی به نیستی می‌رسد؛ و باز مدتی به صفت انتظار می‌رود.  
استاد نی ای را که در دستش بود رها کرد و نی دیگری به دست گرفت؛ نی ای که

■ فصل اول ■

نسبت به دیگر نی‌ها بالغ‌تر و زردتر شده بود. با یک آهن نوک‌تیز شروع به بازکردن سوراخ‌های روی بدنه نی کرد.

«این هم مرحله جدید است فرزندم! استاد نی‌ساز با یک آهن نوک‌تیز روی بدنه نی، هفت سوراخ باز می‌کند. آن وقت با این سوراخ‌هاست که از نی نواهایی که به قلب الهام می‌بخشند، شنیده می‌شود. حالا دیگر از پوسته‌اش رها شده، درونش خالی شده، و با هفت سوراخ بر بدنش، در نهایت قوام آمده، بالغ شده و آماده است. نی با خودش می‌اندیشد مُردم! تمام شدم! این همه رنج را به چه دلیل تحمل کردم؟ تا وقتی که یک نی‌زن با نفسش، نغمه‌هایی خوش و شیرین با نی بنوازد. آن وقت است که نی می‌فهمد که این همه رنج و مرارت و اضطراب و سختی بی‌دلیل نبوده است. نی هم از خودش تعجب می‌کند: "تمام مشکلاتی که بر سرم آمد در اصل برای نابودی من نبود. همه این مصیبت‌ها برای بالغ‌تر شدن و حرکت به سوی کمال بوده است."

انسان هم از این نظر خیلی شبیه به نی است. از اسارت خودخواهی رها شده، از خواهش‌های نفسش جدا شده و به دانش نیستی رسیده است و با گذر از هفت خان - طبق آنچه در قرآن کریم آمده ما به او از نفس خودمان دمیده‌ایم - وقتی نی‌زن در نی می‌دمد، درهای رحمت به رویش گشوده می‌شوند. نی وقتی حال می‌یابد و به کمال می‌رسد نغمه‌های عالی از آن به گوش می‌رسد. انسان هم وقتی به آن مرتبه می‌رسد و از آن دمی که پروردگار دمیده جان می‌گیرد، آگاه می‌شود، و استعدادهایش بیدار می‌شوند.

در وجود خودت از جاهایی که برای خودت هم ناشناس است درهایی به رویت باز می‌شود. به نظر صوفی‌ها، در درون هرکس، نشانه‌ای از خداوند پنهان است. با متوجه شدن به این امر، استعدادهایی که تصورش را نمی‌کردی بروز می‌یابند. تو صاحب ویژگی‌ها و خصوصیات منحصر به فردی هستی و با شکوفایی آن‌ها بی‌نظیر و یگانه می‌شوی؛ مثل نی‌هایی که منحصر به فردند. یک استاد نی، صد نی درست می‌کند اما از هر کدام آن‌ها صدایی با تن‌های خاص و متفاوت شنیده می‌شود. هر کدامشان خصوصیات خاصی برای خود دارند. به همین دلیل باید خودت باشی

■ من نی ام ■

ویژگی های خاص و منحصر به فرد خودت را کشف کنی.  
دنیا را مثل یک مثبت کاری بزرگ تصور کنید. همه ما فقط جزء کوچکی از آن مثبت کاری هستیم. هرکدام ویژگی خاصی داریم؛ اما وقتی شروع به تقلید از دیگران می کنیم جای حقیقی مان را در این مثبت کاری از دست می دهیم. تنها وقتی که خودمان شدید خواهیم توانست در جایی که حق ماست، باشیم. آن وقت من یگانه می شوم. تو یگانه می شوی. آن زمان است که نشانه های پروردگار در تو پدیدار می شود.»

حرف های استاد وقتی که نحوه ساخته شدن نی را توضیح می داد، من را تحت تأثیر قرار داد. نی ای را که درست کرده بود در دستش گرفت و شروع به نواختن کرد. من هم در همین حین، قصه سلوک نی از نیستان را در ذهنم مرور می کردم؛ قصه ای که با یک جدایی و یک فراق شروع شده بود. انسان جدایی را بدون اینکه بخواد تجربه می کند. این جدایی در اصل، او را به یک نوع روحانیت شخصی می رساند. جدایی نی در ابتدا او را خیلی غمگین می کند؛ اما بعد صبر را یاد می گیرد.

حدس می زنم هر انسان در یک زمان خاص در زندگی اش با صبر امتحان می شود. بعد نی از پوسته هایش رها می شود؛ یعنی از هوای نفس برانت می جوید و پاک می شود. از بارهای سنگین آزاد می شود. در ادامه درونش خالی شده و به خلوص نیت می رسد و در کالبدش هفت سوراخ باز می شود؛ و بعد به مقام مرشدی نائل می شود و شروع به گفتن اسرار قدیم می کند. من کنجکاو شده بودم سِر این هفت سوراخ را بدانم. چند ماه بعد استاد، من را با مراتب نفس آشنا کرد و برای هر مرتبه، تمرینی هم معین کرد؛ بعضی وقت ها یک تکنیک نفس گیری، بعضی وقت ها یک تفکر، بعضی وقت ها یک ذکر.

استاد به نظر من خیلی زود ولی در نظر خودش خیلی هم به موقع دار فانی را وداع گفت. همیشه به من می گفت من تنها استاد تو نخواهم بود. من فقط مدتی هدایت گر تو هستم. تو باید برای هر یادگیری ای آماده باشی. بعدها هم همان طور که گفته بود اتفاق افتاد. حالا که شانزده سال از آن روزها گذشته، متوجه می شوم. در این سال ها جاهای زیادی رفتم، چیزهای زیادی یاد گرفتم. انسان های زیادی شناختم و



■ فصل اول ■

از هرکس رهنمودی گرفتم.

مدتی در آفریقا زندگی کردم. بعد در کوه‌های تبریز از صوفیان شمس تبریزی درس گرفتم. در بیشتر بخش‌های آناتولی استادان بزرگی داشتم که از آن‌ها فیض بردم. در هر لحظه‌ای که زندگی کردم از هر آدمی که با آن مواجه شدم چیزی یاد گرفتم. و اینک، در این راهی که با تو، خواننده این نوشته، آغاز کرده‌ام هر چیزی را که یاد گرفته‌ام با کمال میل در اختیار خواهم گذاشت. همه چیز شاید در این کتاب جا نشود؛ اما اندوخته‌هایم را با نوشتن و حرف زدن ادامه خواهم داد. من عازم سفر عشق شده‌ام و به انتهای راه هم فکر نمی‌کنم. علم هرکجا باشد آن‌جا خواهم رفت. این حرف شمس تبریزی همیشه آویزه گوش من است:

اگر در سفر عشق هستی فراموش کن که انتهای راه به کجا خواهد رسید. فکر کردن به پایان راه، کاری بیهوده است. تو فقط به فکر همین یک قدم پیش رو باش. بقیه خودبه‌خود می‌آید.<sup>۱۲</sup>



بله! این سفر عشق است. برای رسیدن به عشق الهی هم باید از طریق عشق زمینی رفت. بزرگان می‌گویند: تا از لیلایت نگذری به مولایت نخواهی رسید. به همین دلیل، حالا همراه من به فصل گذر از لیلا می‌رسیم. استادم همیشه می‌گفت: هر انسان با عشق زمینی امتحان می‌شود. چون ما بیشتر مواقع خودمان را با دیگران می‌شناسیم. ترس‌ها و نگرانی‌هایمان را به واسطه دیگران می‌بینیم و این چون آینه‌ای برای ما می‌شود.

■ من نیام ■



زندگی به طور کامل، اعتدالی در بده‌بستان‌هاست. هم در رابطه‌هایت و هم در این راه روحانی همیشه تعادل را باید حفظ کنی. می‌خواهم از چگونگی حفظ تعادل و اعتدال در این دنیا با تو حرف بزنم. اگر در زندگی روزمره‌ات اعتدال را رعایت نمی‌کنی در دنیای معنوی هم نخواهی توانست به آن تعادل برسی. زندگی هنر حفظ این تعادل است. زندگی مثل برنده‌شدن، صرفاً در یک مسابقه نیست. بلکه کسی که روی یک طناب راه می‌رود و تعادلش را حفظ می‌کند سالک اصلی است. در این کتاب ابتدا چگونگی مدیریت رابطه‌ها و سپس رسیدن به سلامت و تعادل را مرور خواهیم کرد.

رابطه‌ها قسمت بزرگی از زندگی ما هستند. اگر یک رابطه درست و سالم ایجاد نشود متأسفانه زمان و انگیزه‌ها را از دست می‌دهیم. ایمان در قلب‌ها ویران می‌شود و در آن صورت باید دوباره از نو شروع کنیم.

به عنوان یک متخصص عرفان و کسی که در مورد روابط و ارتباطات سخنرانی‌های

▪ فصل اول ▪

متعددی داشته‌ام و حرف آدم‌های بسیاری را شنیده و تجارب بسیاری کسب کرده‌ام و در زندگی شخصی هم تجربه کرده‌ام، دوست دارم این تجربیات را با تو قسمت کنم. باید عشق زمینی را به تعادل برسانیم تا درهای عشق الهی به رویمان گشوده شود.



## فصل دوم

# سلامت و انرژی

در میان مردم چیزی معتبرتر و بااهمیت‌تر از دولت وجود ندارد.  
ولی نزد من هیچ دولت و خوشبختی‌ای چون سلامتی نیست.  
سلطان سلیمان قانونی \*

خیلی از آدم‌ها تصور می‌کنند سلامتی همان مریض نبودن است. آیا واقعاً

\* دهمین سلطان امپراطوری عثمانی در قرن شانزدهم که طولانی‌ترین حکمرانی را در میان سلاطین عثمانی داشت. وی به این دلیل به قانونی مشهور شده که تغییرات بنیادینی در امور مرتبط با جامعه، آموزش، مالیات و سیستم قضایی امپراطوری عثمانی انجام داد. همچنین وی به شعر و شاعری علاقه وافری داشت و علاوه بر حمایت از شعرا، خود نیز دستی در نوشتن داشت.

■ من نی‌ام ■

همین‌طور است؟ برای مثال بسیاری از آدم‌ها مشکل فیزیکی ندارند؛ اما انرژی‌شان بسیار کم است. صبح‌ها نمی‌توانند و نمی‌خواهند از رختخواب گنده شوند. در طول روز هم خودشان را خسته و تمام‌شده حس می‌کنند. آیا به نظر شما این آدم‌ها خودشان را سلامت می‌دانند؟ سلامتی واقعی چیست؟ اگر حال خودتان را با جملاتی چون: «بد نیستم» و «ای... بدک نیستم» و «می‌گذرد» توصیف می‌کنید و می‌گویید «حس خاصی ندارم»، ادعا خواهم کرد که شما چندان سالم نیستید.



### ■ فصل دوم ■

آیا صبح‌ها برایتان جذبه تخت‌خواب بیشتر از زندگی و کار است؟ اگر نمی‌توانید از رخت‌خواب بلند شوید مطمئن باشید که زندگی جاذبه کافی برای شما ندارد. سلامتی یعنی زندگی بتواند شما را به راحتی از رخت‌خوابتان جدا کند. سلامتی یعنی مانند بچه‌ها خود را پرانرژی و شاد و سرزنده احساس کنیم. آن‌ها شب‌ها راحت به خواب می‌روند و صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوند گویی دوباره به دنیا آمده‌اند. زنده و پر جوش و خروش از خواب بیدار شده، مشتاق اتفاقات یک روز جدید و پرهیجان هستند. همه ما وقتی بچه بودیم چنین احساساتی داشتیم و حالا هم می‌توانیم همان‌طور حس کنیم. خیلی وقت‌ها باورهای منفی باعث تأثیر منفی بر سلامتی مان می‌شود. این‌ها چه باورهایی هستند؟

«خیلی راحت مریض می‌شوم»، «معدة ام خیلی حساس است»، «پس از یک سن مشخص انرژی بدن کاهش می‌یابد»، «به آن حساسیت دارم»، «سن که به هفتاد رسید کار تمام است» و... حرف‌هایی این چنین پس از مدتی تبدیل به باورهایمان می‌شوند و همین باورها سلامتی مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

دکتر نورمن جوسینز\* می‌گوید: «ممکن است داروها همیشه درمان نکنند ولی باورها همیشه مؤثر هستند.» دکتر بروس لیپتون\*\* در مورد یک بیمار پارکینسون داستان عجیبی دارد. پدر این مرد هم مبتلا به پارکینسون بود و خودش سال‌های سال فکر می‌کرد چون این یک بیماری موروثی است پس به واسطه پدرش او هم به این بیماری مبتلا خواهد شد. به همین دلیل وقتی متوجه شده بود، مبتلا شده چندان هم تعجب نکرده بود و حتی به راحتی با بیماری کنار آمده بود؛ اما در حین مداوا با واقعیت عجیبی روبرو شد. پس از آن که آزمایش‌های مختلفی روی او انجام گرفت مشخص شد که شخص مبتلا به پارکینسون پدر واقعی این مرد نبوده و پدر ناتنی اوست. همین اتفاق تصور او از ارثی بودن بیماری‌اش را باطل کرد؛ و یک اتفاق عجیب رقم خورد. پس از گذشت چند ماه، این مرد به طور کامل، بهبودی‌اش را به دست آورد و از بیماری‌های یافت. از این قصه متوجه می‌شویم که در حقیقت



■ من نیام ■

او به خاطر افکار و باورهای خود مریض شده بود؛ و حتی می‌شود گفت خودش، خودش را بیمار کرده بود. پس برای سلامتی خودمان هم که شده باید از باورهای منفی دوری کنیم و باورهای مثبت را جایگزین کنیم. در ادامه کتاب این مسئله را با جزئیات کامل تشریح خواهیم کرد.

”

انسان همان اندیشه‌اش است.

انسان همانی است که در درونش فکر می‌کند آن است.

حضرت سلیمان

سجده

### حکایت یک مداوای عجیب

سال‌ها پیش فیلم مستندی در مورد روند بهبودی و شفای یک کودک پنج‌ساله که مبتلا به فلج مغزی بود، تماشا کردم. می‌دانید که این بیماری هنوز هم جزو بیماری‌های لاعلاج است و علم پزشکی از درمان آن عاجز است. این کودک از بدو تولد نمی‌توانست راه برود و این موضوع، هم برای خودش و هم خانواده‌اش، بسیار طاقت‌فرسا بود. روزی خانواده این کودک باخبر می‌شوند که درمانگری به شهرشان آمده و تصمیم می‌گیرند بچه را پیش او ببرند. درمانگر با گشاده‌رویی کودک را قبول کرده، صمیمی با کودک صحبت می‌کند و از خانواده‌اش وضعیت او را جویا می‌شود. سپس از کودک می‌خواهد که روی تخت دراز بکشد. درمانگر بدون لمس کودک با حرکات دستانش به او انرژی می‌دهد. ده دقیقه بعد کودکی که فقط به کمک عصا می‌توانست راه برود شروع به قدم برداشتن بدون عصا می‌کند. با ادامه این درمان، کودک خردسال می‌تواند به راحتی قدم بردارد و حتی شروع به دویدن هم می‌کند. خانواده متعجب کودک، با خوشحالی راه رفتن فرزندشان را تماشا می‌کنند. اتفاقی که در علم پزشکی امکان‌ناپذیر بود توسط دوربین‌ها ضبط شده و من با چشم‌های خودم راه رفتن و دویدن این کودک را دیده‌ام. چه چیزی باعث شد که این کودک زیبا مداوا شود؟ خیلی‌ها می‌پایان شاید فکر کنیم که آن مرد درمانگر باعث شده؛ ولی درمانگر فقط یک وسیله بود. بسیاری بر این باورند که طب باستانی همیشه

### ■ فصل دوم ■

وجود داشته و حالا هم هست و فقط این ماییم که نمی‌توانیم از آن بهره ببریم. تمام مکاتب باستانی و دینی، انسان را خلیفه روی زمین معرفی کرده، او را صاحب قدرت و واجد هر شرایطی دانسته‌اند. ولی آیا واقعاً این‌گونه است؟ مثالی که در بالا مطرح کردم در حقیقت ثابت می‌کند که ما صاحب چه نیروی عظیمی هستیم.

#### مادر بزرگ و درمان‌هایش

وقتی بچه بودم مادر بزرگم که او را «حاجی‌آنا» صدا می‌کردیم هر ماه به خانه ما می‌آمد و یک هفته می‌ماند. در مدت اقامت او در خانه، بیمارانی از دوستان مادرم و یا همسایه‌ها به خانه ما می‌آمدند. حاجی‌آنا برای بهبودی آن‌ها دعا می‌خواند و یا آب‌هایی را که بر آن‌ها دعا خوانده بود و دمیده بود، به بیماران می‌داد. من هم در کنار او نشسته و تماشا می‌کردم. من داستان بهبودی بیماران زیادی را از آن زمان در خاطر دارم و چون خودم شاهد بودم کاملاً هم این وقایع را باور دارم. حاجی‌آنا به من هم دعا‌هایی یاد داده بود و بعضی وقت‌ها از من هم می‌خواست تا دعا‌های بعضی بیماران را بخوانم. بعدها فهمیدم که دعا‌هایی که آن زمان می‌خواند آیه‌های شفای قرآن کریم بودند. در بین مراجعه‌کنندگان، حتی پزشک‌هایی هم بودند که مریض‌هایشان را پیش حاجی‌آنا می‌آوردند و می‌گفتند: «این بیمار در حال مداواست، شما هم از بُعد معنوی کمکمان کنید.» من همه این وقایع را مشاهده می‌کردم ولی نمی‌توانستم مفهومی برای آن‌ها بیابم. آن زمان‌ها هنوز با عرفان آشنا نشده بودم.

#### آشنایی با انرژی درونی‌ام و مرحله پرسش از خود

همان‌طور که در ابتدای کتاب شرح دادم پس از آشنایی با استاد عرفانم، تجربه‌هایی که با حاجی‌آنا داشتم به یادم آمد؛ و در همین زمان‌ها بود که استعداد انرژی درونی‌ام را هم کشف کرده بودم. در دست‌انرژی فوق‌العاده‌ای احساس می‌کردم و چون نمی‌توانستم دلیلی علمی برای توجیه آن داشته باشم، این انرژی را یک جنبه روحی و روانی می‌پنداشتم. وقتی دستم را روی سر کسانی که سرشان درد

■ من نی‌ام ■

می‌کرد می‌گذاشتم آن‌ها به من می‌گفتند حالشان بهتر شده است. من هم با خودم فکر می‌کردم چه خوب است که آن‌ها حالشان خوب می‌شود و این کارم را ادامه می‌دادم. سال‌ها بعد این موضوع را با روش‌های علمی تحقیق کردم. ابتدا در مورد انرژی تحقیق کردم و سپس چگونگی استفاده از این نیرو را بررسی کردم.

انرژی چیست؟

جغرافیای قدرت انسان تا کجا گسترش می‌یابد؟ آیا افکارمان می‌توانند روی مواد تأثیرگذار باشند؟ آیا واقعاً افکار ما می‌توانند دنیای پیرامونمان را تغییر دهند؟ امروزه خیلی از دانشمندان به این سؤالات جواب مثبت می‌دهند. چینی‌های باستان به آن «چی»<sup>\*</sup> می‌گفتند، رومی‌های باستان «اسپیریتوس»<sup>\*\*</sup> و هندوها «پرانا»<sup>\*\*\*</sup>. صوفیان آناتولی هم با الهام از آیه «ما از روح خودمان در کالبد انسان دمیده‌ایم»<sup>۱۵</sup> به آن نفس و جوهر خداوند می‌گفتند. یونس امره در این مورد گفته است: «یک من وجود دارد و یک من در درون این من».

در درون هر موجود زنده‌ای این جوهره و این انرژی فراگیر وجود دارد. دانشمندان علوم به آن، فرکانس‌های طبیعی ماده می‌گویند و زیست‌شناسان آن را بیوفوتون<sup>\*\*\*\*</sup> و محققان آن را آئورا یا ریخت‌شناسی (مورفوزنتیک) می‌نامند.

تحقیقاتم در مورد این موضوع کماکان ادامه دارد. دانشمندان موضوع بیوفوتون‌ها را نوعی هدایت فرکانس‌های طبیعی ماده توصیف می‌کنند. هرکدام از این نام‌ها و تعبیرها می‌توانند درست یا نادرست باشند، ولی بی‌تردید یک واقعیت وجود دارد که ما در درون این انرژی فراگیر زندگی می‌کنیم؛ یعنی این انرژی چیزی رازآلود و مختص عرفا نیست. ما در هر لحظه با انرژی‌مان دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهیم. همان‌طور که می‌دانید کسانی که دارای انرژی مثبت‌اند ما را در جهات مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهند و انسان‌های منفی باف زندگی‌مان را به سمت افسردگی سوق

Chi \*

Spiritus \*\*

Parna \*\*\*

Biyofoton \*\*\*\*



■ فصل دوم ■

می دهند. ما این را عملاً تجربه می کنیم. به همین دلیل به انرژی مثل یک وضعیت خارق العاده نگاه نکنید. شاعر می گوید: «آن ماهی هایی که داخل دریا هستند متوجه عظمت دریا نمی شوند.» ما هم مثل ماهی ها آن قدر در درون این انرژی ها هستیم که متوجهش نمی شویم.

تحقیقات علمی انجام شده در مورد انرژی

در ادامه تحقیقاتم در خصوص اعتقاد و باور به قدرت انرژی با مؤسسه علوم ماورایی آشنا شدم.

مؤسسه علوم ماورایی

این مؤسسه در سال ۱۹۷۳ توسط دو فضانورد کهنه کار با نام های ادگار میچل\* و پل. ن. تمپل\*\* برای تحقیق در مورد گستره نیروهای انسان تأسیس شده است. برنامه این مؤسسه حاوی موضوعاتی چون گسترش ظرفیت های انسان، بارورکردن نیروهای انسان و سلامتی فراگیر انسان است. همچنین در این مؤسسه تحقیقاتی در مورد شفا، علم شفا، یافتن دلایلی برای درمان های معجزه وار انجام شده است. این مؤسسه فصلنامه ای با نام مرزهای دانش را هم منتشر می کند.

این مؤسسه در پتالومدا\*\*\*ی کالیفرنیا در زمینی با مساحت ۸۰ جریب (۱۶ هزار مترمربع) بنا شده است. ساختمان های اداری و پژوهشی، آزمایشگاه ها و استودیوها و سالن های مجهزی در آن ساخته شده است. این مؤسسه در ژوئن سال ۲۰۰۹ اعلام کرد موفق به کشف این نکته شده است که اندیشه ها و افکار ذهنی انسان با تمام جزئیات و ظرافت هایشان، توانایی این را دارند که آب را تحت تأثیر قرار دهند. برای تکرار این تئوری که توسط دکتر ماسارو اوموتو\*\*\*\* انجام شده بود، دین رادین\*\*\*\*\* تجربه های ماسارو را تحت کنترل و آزمایش مجدد قرار داد و همه این کارها

Edgar Mitchel \*  
Paul N. Temple \*\*  
Petalumda \*\*\*  
Masaru Emoto \*\*\*\*  
Dr. Dean Radin \*\*\*\*\*

■ من نی‌ام ■

و مطالعات را در نشریه‌ای به نام اکسپلورر\* منتشر و تأیید کرد. در ادامه، دومین آزمایش راستی‌آزمایی هم صورت گرفت. نشریه‌ای دیگر با نام ژورنال ساینتیفیک\*\* در مقام داوری برآمد و تمام تحقیقات ماساها رو را تأیید کرد.

”

ای برادر تو همان اندیشه‌ای  
گر گل است اندیشه تو، گلشنی  
مابقی تو استخوان و ریشه‌ای  
ور بود خاری، تو هیمنه‌ی گلشنی<sup>۱۶</sup>  
مولانا

### روند بارورکردن و استفاده از انرژی خودم

هرچقدر بیشتر تحقیق کردم تردیدهایم کمتر شد و بیشتر به خودباوری رسیدم. به‌جز مؤسسه علوم ماورایی، مؤسسات و دانشگاه‌های دیگری هم در مورد مسائلی چون سمت‌وسوی عشق انسانی، جهت‌های انرژی و موضوعات متافیزیکی، تجربه، تحلیل و تحقیق کرده‌اند. ازجمله در سال ۱۸۸۲ در شهر لندن، انجمنی در مورد معنویات، تحقیقات گسترده‌ای انجام داده است. در سال ۱۹۳۰ در کشور آمریکا در دانشگاه دوکه، در مورد تجارب تله‌پاتی، در دانشگاه نوادای لاس‌وگاس و دانشگاه مهندسی پرینستون هم، چنین تحقیقاتی صورت گرفته است.

کارهایی را که در این دانشگاه‌ها و مؤسسات انجام پذیرفته بود خواندم. با دانشگاهیانی که در ترکیه در مورد این موضوع تحقیق کرده بودند، آشنا شدم و در ادامه همین روند، در استانبول گروهی متشکل از پزشک‌ها و دانشگاهیان با نام «جلسه‌های سه‌شنبه» تأسیس کردیم که در مورد این موضوعات بحث و تبادل نظر می‌کردیم. هرکس از بیماران خود و یا کارهای انجام‌یافته در مورد این موضوع، مثال‌هایی می‌آورد و در موردشان صحبت می‌کردیم. البته چون من یک دانشگاهی نیستم، کارهای من در رده کارهای علمی دسته‌بندی نمی‌شود ولی این دلیل نمی‌شود در مورد این مباحث تحقیق و جستجو نکنم.

■ فصل دوم ■

کوشش‌هایم در بحث انرژی

همیشه قبل از این که شروع به مداوای بیماران بکنم از آن‌ها می‌خواهم این موضوع را با پزشک‌هایشان در میان بگذارند و نظر مثبت آن‌ها را هم جلب کنند؛ چراکه بر این باورم نباید سلامتی هیچ‌کسی را به خطر انداخت. متأسفانه آدم‌هایی را دیده‌ام که سلامتی بیماران را به خطر می‌اندازند ولی من هیچ‌وقت یکی از آن‌ها نخواهم شد. من آدمی هستم که هم‌زمان با انرژی و معنویت، به علم و دانش هم باور دارم؛ و هیچ‌وقت راضی نخواهم شد که بدون پشتوانه علمی، احکامی از خودم صادر کنم. در این چارچوب شروع به کارهای ساده‌ای کردم. در آن روزها، یکی از بیمارانش اول دکتری اهل بورسا بود که پس از دو نوبت به‌طور کامل از بیماری می‌گرن نجات پیدا کرد. او بعد از مداوا آن‌قدر از من در میان آشنایش تعریف کرده بود که مدتی فقط به معالجه دوستان و آشنایان او و کسانی که مبتلا به می‌گرن بودند، مشغول شدم. معمولاً بعد از معالجه هم، یکی دو سال وضعیت بیماری‌شان را پیگیری می‌کردم تا از درمان قطعی آنان یقین حاصل کنم و البته تعداد بسیار زیادی از این افراد هیچ‌وقت دچار مشکل نشدند. آن‌ها همیشه این نکته را به من یادآوری می‌کردند که حق بزرگی بر گردنشان دارم و موفق شده‌ام زندگی آن‌ها را از یک درد و رنج جسمانی مهم نجات دهم؛ دردی که کل زندگی‌شان را نابود می‌کرد.

واقعیت هم این‌طور است که وقتی انسان در وجودش درد شدید جسمانی‌ای احساس می‌کند دیگر از هیچ‌چیز نمی‌تواند لذت ببرد. نمی‌تواند روی هیچ موضوعی به‌طور کامل تمرکز کند؛ و مجبور است زندگی‌اش را بی هیچ لذتی ادامه دهد، درحالی‌که هر رنجی فرصتی است برای شناخت بیشتر انسان از خود و کشف پتانسیل‌هایش. خیلی وقت‌ها دردهایی که می‌کشیم باعث می‌شوند ما بیشتر به معنویت نزدیک شده و خودمان و توانایی‌هایمان را کشف کنیم.

یک روز خبر بدی گرفتم. سال‌ها بود که من به استانبول نقل مکان کرده بودم که یک روز از طرف خانواده‌ام تلفنی به من شد. گویا پزشکان در مادرم بیماری سرطان تشخیص داده بودند و اوضاع مناسبی هم نداشت. همان شب به بورسا برگشتم. گزارش‌های بیماری مادرم را به دکترهایی که می‌شناختم نشان دادم. وضعیت بیماری



■ من نی‌ام ■

مادر من اصلاً خوب نبود. آن‌ها وخامت اوضاع را به من نمی‌گفتند اما من از لحن حرف‌زدنش متوجه می‌شدم. درحالی‌که مادر من هر روز درمانش را ادامه می‌داد و داروهایش را مصرف می‌کرد من هم شروع به درمان او با انرژی خودم و کارهای شفابخشی که یاد گرفته بودم، کردم. مدتی کارهایم را در استانبول تعطیل کردم و برخی کارهای دفترم را نیز به دوستانم واگذار نمودم.

درمان و مداوای مادر من را ادامه می‌دادم و هم‌زمان او را به بیمارستان و دکتر می‌بردم. مدتی بعد در هفته یک‌بار به بورس می‌رفتم و دو روز می‌ماندم و در دو روز بازهم مداوا را ادامه می‌دادم. شش ماه گذشت و آرام‌آرام نتایج بهتر می‌شد. در ماه هفتم دکتر خبر خوبی را که منتظرش بودیم به ما داد. سرطان کاملاً از بین رفته و مادر من بهبود یافته بود. حالا ۵ سال از آن روزها گذشته و خدا را شکر که مادر من حالش بسیار خوب است. بعدها فهمیدم که در روزهای اول، دکترها به پدر من گفته بودند که فقط شش ماه از عمر مادر من باقی مانده است. اما حالا مادر من کاملاً سالم است و فقط دچار بعضی دردهاست که آن‌ها هم بیشتر مربوط به سن و سال اوست. بهبودیافتن کسی از خانواده‌ام توسط انرژی شفابخش، من را بسیار خوشحال کرده و باعث شد که بیشتر به انرژی‌ام ایمان بیاورم.

”

یک پزشک حاذق گفته بود: «بهترین درمان عشق و علاقه است.»  
کسی از او پرسیده بود: اگر به کار نیاید چه؟ پزشک با لبخند پاسخ داده بود: «آن زمان مقدارش را افزایش بدهید.»

~~~~~

بیماری که از آمریکا آمده بود

در کنار سخنرانی‌هایم، کارهای انرژی‌درمانی را هم ادامه می‌دادم. روزی یکی از آشنایان نزدیکم از من برای دوستی که از آمریکا آمده بود، طلب کمک کرد. او شش سال بود که ساکن آمریکا شده بود و البته تابستان‌ها به استانبول می‌آمد. وقتی

### ■ فصل دوم ■

هم اینجا می‌آمد مداوای بیماری سرطانش را ادامه می‌داد. من به خانه‌اش رفتم و حرف‌هایش را گوش دادم. تمام گزارش‌های بیماری‌اش را هم به من نشان داد. به او گفتم که این مدارک و گزارش‌های مربوط به پزشکان اوست. در خانه‌اش راجع به انرژی‌های مثبت، تعداد زیادی کتاب بود و می‌گفت همه آن‌ها را خوانده است و البته شاکی بود که علی‌رغم این که این همه مثبت فکر می‌کند چرا انرژی‌های منفی را به خود جلب می‌کند. درست است که حرف‌هایی که به زبان می‌آورد مثبت بود؛ اما نوع صحبتش، طرز رفتارش و حال و روزش منفی بود.

ابتدا با او درباره تأثیرات افکار در زندگی صحبت کردم. این موضوع را در بخش قانون جذب به‌طور کامل توضیح خواهم داد. بعد شروع به انرژی‌درمانی کردیم و ذهن او را از باورهای منفی پاک کردیم. هم‌زمان با مداوای او توسط پزشک‌ها ما هم از جهات معنوی پیشرفت خوبی داشتیم. با عرفان میانه خوبی داشت و علاقه‌مند بود. نی‌نواری‌ها و صداهایی از ناخودآگاه را گوش می‌کرد. پس از یک سال با کوشش خودش و عزم و اراده‌اش نتیجه خوبی گرفت و به‌طور کامل از سرطان رهایی یافت. حالا سؤالی که پیش می‌آید این است که چرا تلاش‌های قبلی‌اش بی‌نتیجه بود و سرانجام خوبی نداشت؟ همیشه می‌گویم مهم‌ترین چیز استفاده از درست‌ترین راه است. با او فقط انرژی‌درمانی کار نکردم. حرف‌هایش را شنیدم، او را واقعاً دوست داشتم و به او تکنیکی مخصوص در مورد کنترل احساسات یاد دادم. برای بیان بهتر این موضوع یک حکایت بسیار دوست‌داشتنی برایتان تعریف می‌کنم.

#### دانستن این که ضربه را دقیقاً باید به کجا بزنی

در کارخانه‌ای یک دستگاه بزرگ از کار افتاده بود. تعمیرکاران هر کاری کرده بودند دستگاه تعمیر نشده بود. بالاخره سراغ یک تعمیرکار پیر رفته بودند. این تعمیرکار دور دستگاه چرخیده و همه‌جا را با دقت کنترل کرده بود و بعد، از کسانی که تماشايش می‌کردند یک چکش خواسته بود. چکش را در دست گرفته به یک نقطه از ماشین یک ضربه محکم وارد کرده بود. ماشین شروع به کار کرده بود. مدیر کارخانه که بسیار خوشحال شده بود پرسید: «حسابمان چقدر می‌شود؟»

■ من نی‌ام ■

۱۰۰۰ دلار

چی؟ تو فقط یک ضربه چکش به ماشین زدی و حالا ۱۰۰۰ دلار هم پول

می‌خواهی؟

تعمیرکار با حالتی از خودراضی گفته بود: «بله! چکش زدن به ماشین فقط یک دلار اجرت دارد ولی این که بدانی چکش را به کجا بزنی ۹۹۹ دلار قیمت دارد!» همین‌طور که از این حکایت برمی‌آید مهم‌ترین چیز این است که روش درست را انتخاب کنیم. چرا که بسیاری سال‌های سال همین کارها را انجام داده‌اند ولی به جایی نرسیده‌اند. درست در همین حین که این سطرها را می‌نوشتیم دستیارم آمد و از درخواستی برای برگزاری سمینار برای بیماران سرطانی خبر داد. کسی که زنگ زده و درخواست سمینار داده هم فردی است به اسم گونکار دامات. او خودش سال‌ها قبل به سرطان مبتلا بود و دکترها گفته بودند فقط شش ماه از زندگی‌اش باقی مانده است؛ اما او موفق شده بود سرطان را شکست دهد و حتی داستان این پیروزی‌اش هم خیلی سروصدا کرده بود.

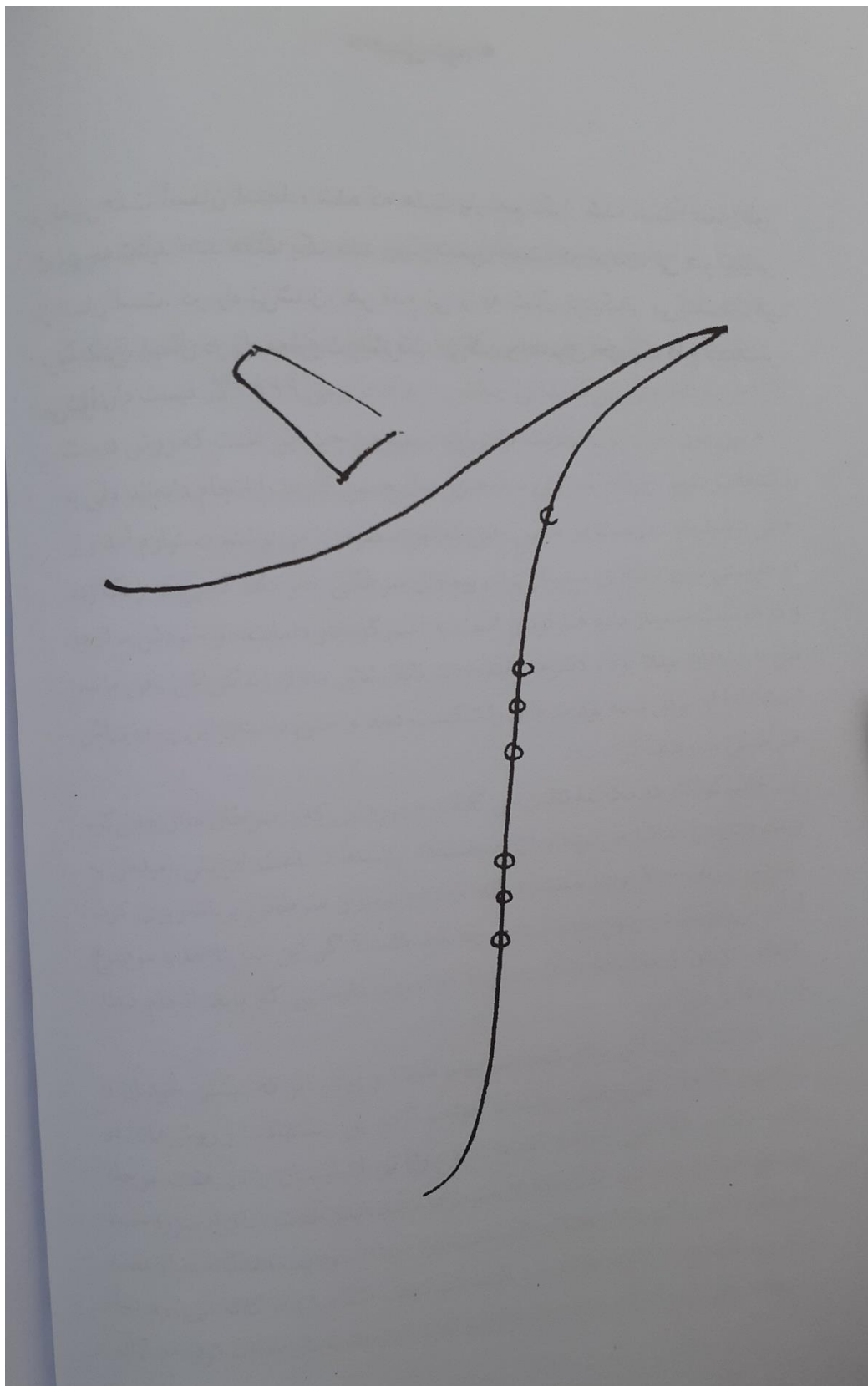
خانم گونکار در مکالمه تلفنی‌اش گفته بود روزهایی که با سرطان مبارزه می‌کرد ویدئوهای مرا تماشا می‌کرده و آن صحبت‌ها توانسته‌اند باعث افزایش امیدش به بهبودی شوند. حالا برای سمیناری که او برای بیماران سرطانی برنامه‌ریزی کرده آماده می‌شویم. در چنین سمینارهایی چه باید گفت؟ اگر این سمینارها با موضوع راه‌های درمان و معالجه باشد به آن‌ها در مورد کارهایی که باید انجام دهند توصیه‌هایی می‌کنم.

خواننده عزیز این برای شما هم مهم است و برای این که بیشتر خودتان را بشناسید، کارها و تمرین‌هایی پیشنهاد خواهم کرد. این پیشنهادها و روش‌ها را در قالب هفت مرتبه نفس خواهم گفت. شروع راه‌نی از نیستان را در هفت مرحله توضیح خواهم داد. عدد هفت را قبلاً هم بارها شنیده‌اید؛ هفت چاکرا، سوره حمد هفت آیه دارد، رنگین‌کمان هفت رنگ، هفت روز هفته، عجایب هفت‌گانه دنیا، هفت نت موسیقی، در قرآن به هفت مرد اصحاب کهف اشاره شده، گفته می‌شود دنیا در هفت روز آفریده شده است، در اطراف کعبه باید هفت بار طواف کرد، در قرآن



■ فصل دوم ■

از تعبیر هفت آسمان استفاده شده که هفت بار هم تکرار شده است. همان طور که متوجه شدید عدد هفت یک عدد جهان شمول است. در عرفان، نی هم تمثیلی از انسان است. در راه نی شدن، هر قدم نی را به کمال نزدیک تر می کند. در هر مرتبه نفس، انسان در راه معنویت پیشرفت می کند و به سوی حق یک قدم نزدیک تر می شود.



هفت وادی که باید برای نی شدن پیمود...



فصل سوم

# مراتب هفتگانهٔ نفس

■ من نی ام ■

### اولین مرتبت نفس

اولین قدمی که نی از نیستان برای شروع راه برمی دارد: جدایی



گیاهان بسیاری در نیستان می رویند ولی از میانشان تعداد اندکی می توانند در راه نی شدن قدم بردارند. انسان ها هم مثل نی در نیستان اند. از میانشان فقط تعداد اندکی می توانند پیشرفت و تعالی را انتخاب کنند و ادامه دهند. قانون پایه و اساسی در راه نی شدن، یعنی رسیدن به کمال، آرزو کردن است. قبل از هر چیز باید از داشتن پتانسیل و جوهره کمال مطمئن باشید. داستان الماسی را که در ابتدای کتاب تعریف کردم به یاد بیاورید. راهتان آن زمان باز خواهد شد که متوجه تمنای درونی و جوهره وجودی تان برای نی شدن شده باشید.

### ■ فصل سوم ■

برای نی‌شدن، یعنی به کمال رسیدن باید داشته‌ها و پتانسیل‌هایتان را باور کنید. نباید هرگز این تصور را داشته باشید که یک نی معمولی در نیستان هستید؛ که اگر این‌گونه بیندیشید اضطراب و ترس‌ها و افکار بد شما را اسیر خواهند کرد و شما نخواهید توانست قدمی از نیستان جلوتر بردارید. اگر باور کنید، ایمان داشته باشید و قدم اول را بردارید بقیه به خودی خود حل خواهد شد.

بسیاری از انسان‌ها به دلیل این‌که روزهای سختی سپری کرده‌اند و تجربه‌های تلخی از سر گذرانده‌اند و زیر بار سنگین اتفاقات ناگوار زندگی کرده‌اند، باور و ایمانشان را از دست داده‌اند. قانع کردن چنین انسان‌هایی برای باور پتانسیل‌ها و استعدادهایشان کار سختی است. حالت روحی این آدم‌ها را به فیل‌های رام‌شده توسط فیل‌بانان تشبیه می‌کنم. برای رام کردن فیل‌ها آن‌ها را از بدو تولد با زنجیر به یک چوب کلفت می‌بندند. فیل کوچک توانایی رهایی از این زنجیر را ندارد. مدتی برای رهایی از زنجیر تلاش می‌کند اما چون کاری نمی‌تواند انجام بدهد، اسارت زنجیر را قبول می‌کند. وقتی فیل بزرگ می‌شود درحالی‌که قدرت کافی برای پاره کردن زنجیر و حتی ازجا کردن چوب را پیدا کرده بازهم زنجیر در گردن، در کنار چوب منتظر می‌ماند. درحالی‌که می‌تواند فقط با تکان دادن سرش خود را آزاد کند، حتی حمله کوچکی هم به زنجیر و چوب نمی‌کند. چراکه باور کرده است هیچ‌وقت آزاد نخواهد شد. حالا دیگر چیزی که پاره نمی‌شود زنجیرها نیستند بلکه پیش‌داوری فیل است. طبیعی است که بستن فیل‌ها کار درستی نیست و خیلی هم خوشحالم که در بسیاری از کشورهای دنیا دیگر سیرک حیوانات ممنوع شده است؛ اما جای تعجب دارد که چطور ممکن است که ما بتوانیم اتفاقی را که برای فیل‌ها نمی‌پسندیم در حق خودمان انجام دهیم؟ حقیقت این است که در بسیاری از موارد خود ما، خودمان را در بند می‌کنیم. درحالی‌که به راحتی می‌توانیم از این زنجیرها رهایی یابیم، به کوچک‌ترین تلاشی دست نمی‌زنیم. از زنجیرهایی که در ذهنتان زده شده، رها شوید. به ارزشی که در کائنات دارید توجه کنید. برای خودتان ارزش قائل شوید و توانایی نی‌شدن را به یاد آورید. به این سیر و سلوک بیندیشید تا برای شما هم شروع شود.

■ من نی‌ام ■

”

وقتی به ارزش خودت پی بردی  
ترس و اضطراب از تو دور خواهد شد.  
چرا که ترس هایت از حس بی‌ارزش پنداری خودت سرچشمه می‌گیرد.

سجده

به همین خاطر به خودت ارزش بده و مراقب افکار و اندیشه‌هایت باش. حالا با افکار مثبت و دعایی از اعماق وجودمان، تغییر را شروع می‌کنیم.

### دعا از صمیم قلب

این روزها به دعا و ارتباط از صمیم قلب، با نامی محبوب، قانون جذب می‌گویند. جان سخن این حرف مولانا است: «اگر به گل فکر کنی گلستان می‌شوی و اگر به خار بیندیشی خارستان»<sup>۱۷</sup> نباید فراموش کنیم که در هر فکر و عقیده‌ای نوعی توصیف برای دعا وجود دارد.

”

در طول روز هزاران فکر از ذهنم می‌گذرد،  
برخی شان منفی و برخی شان مثبت است  
به طرف باغچه گل جذب می‌شوم یا به خارستان؟

سجده

به هر چیزی که فکر کنی آن را به سمت خودت جذب خواهی کرد. فروشنده دوره‌گردی که از روستایی به روستای دیگر می‌رفت یک‌بار که مسافت دو روستا را درست برآورد نکرده بود در میان راه در جنگل وسیعی به شب می‌خورد و وقتی به بقچه‌اش نگاه می‌کند متوجه می‌شود که آذوقه کمی همراه خود دارد. او مسافت دور میان دو روستا را درست حساب نکرده بود. زیر یک درخت می‌نشیند و غذایش را بیرون می‌آورد. «لعنت به این شانس! کاش حالا آتش دست‌پخت مادرم و در کنار آن خوراک لوبیایی خوش‌مزه داشتم.» همین که چنین فکری می‌کند میزی در مقابلش ظاهر می‌شود. روی میز یک کاسه آتش بود با یک بشقاب لوبیا. «ای کاش شیرینی هم بود!» همین که این جمله از زبانش خارج می‌شود روی میز، شیرینی



■ من نی‌ام ■

”

وقتی به ارزش خودت پی بردی  
ترس و اضطراب از تو دور خواهد شد.  
چراکه ترس هایت از حس بی‌ارزش پنداری خودت سرچشمه می‌گیرد.



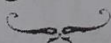
به همین خاطر به خودت ارزش بده و مراقب افکار و اندیشه‌هایت باش. حالا با افکار مثبت و دعایی از اعماق وجودمان، تغییر را شروع می‌کنیم.

### دعا از صمیم قلب

این روزها به دعا و ارتباط از صمیم قلب، با نامی محبوب، قانون جذب می‌گویند. جان سخن این حرف مولاناست: «اگر به گل فکر کنی گلستان می‌شوی و اگر به خار بیندیشی خارستان»<sup>۱۷</sup> نباید فراموش کنیم که در هر فکر و عقیده‌ای نوعی توصیف برای دعا وجود دارد.

”

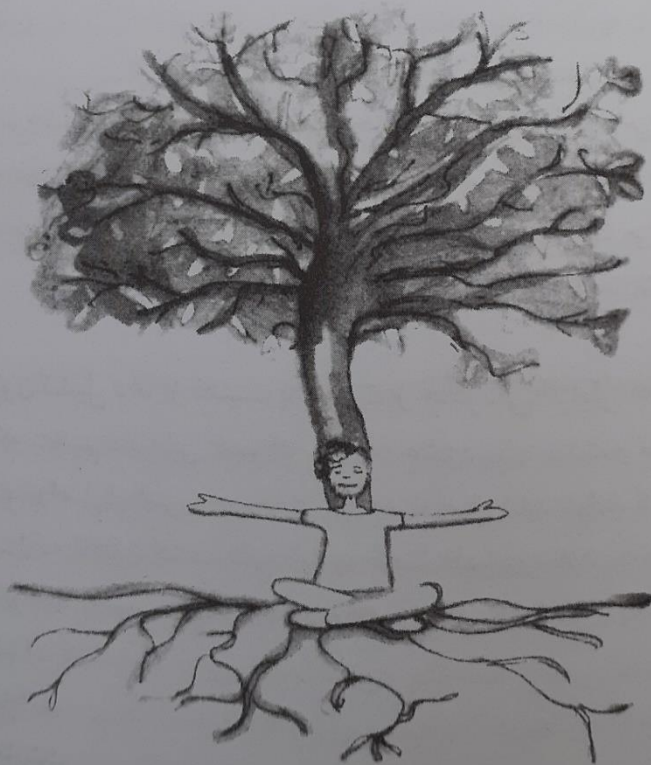
در طول روز هزاران فکر از ذهنم می‌گذرد،  
برخی شان منفی و برخی شان مثبت است  
به‌طرف باغچه گل جذب می‌شوم یا به خارستان؟



به هر چیزی که فکر کنی آن را به‌سمتِ خودت جذب خواهی کرد. فروشنده دوره‌گردی که از روستایی به روستای دیگر می‌رفت یک‌بار که مسافت دو روستا را درست برآورد نکرده بود در میان راه در جنگل وسیعی به شب می‌خورد و وقتی به بقچه‌اش نگاه می‌کند متوجه می‌شود که آذوقه کمی همراه خود دارد. او مسافت دور میان دو روستا را درست حساب نکرده بود. زیر یک درخت می‌نشیند و غذایش را بیرون می‌آورد. «لعنت به این شانس! کاش حالا آتش دست‌پخت مادرم و در کنار آن خوراک لوبیایی خوش‌مزه داشتم.» همین‌که چنین فکری می‌کند میزی در مقابلش ظاهر می‌شود. روی میز یک کاسه آتش بود با یک بشقاب لوبیا. «ای کاش شیرینی هم بود!» همین‌که این جمله از زبانش خارج می‌شود روی میز، شیرینی

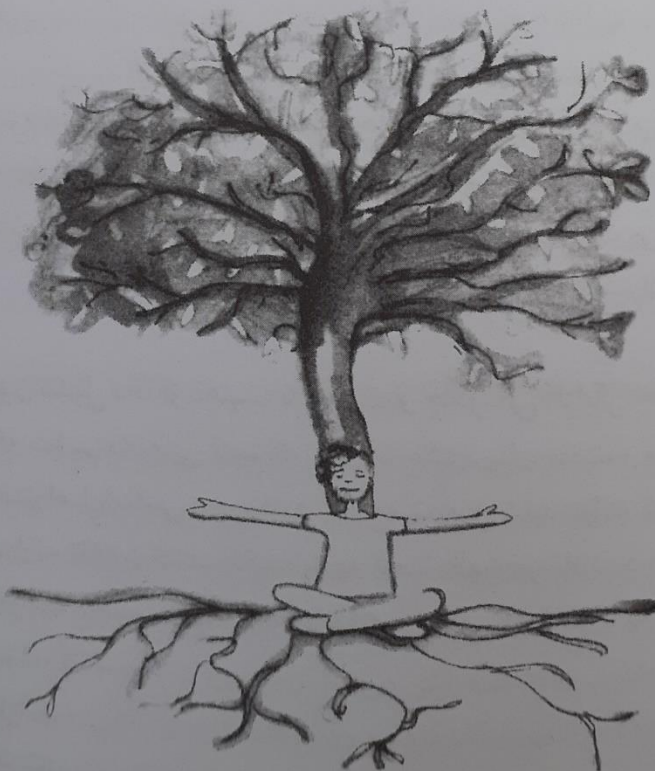
### ■ فصل سوم ■

ظاهر می‌گردد. «کاش نان داغ هم داشتم!» بلافاصله نان داغ هم روی میز ظاهر می‌شود. مرد غذایش را با لذت می‌خورد و حسابی سیر می‌شود. «ای کاش زیر درخت یک تخت خواب هم بود!» این خواسته مرد هم اجابت می‌شود. خودش هم نمی‌دانست چه اتفاقی دارد می‌افتد. متعجب و حیران بود! «خدایا این همه خوبی از کجا می‌آید؟ حتماً کسی دارد با من بازی می‌کند. شاید هم قرار است یک حیوان وحشی به من حمله کند و من را بکشد.» در همین حین در بین بوته‌ها متوجه صدایی می‌شود. یک ببر از پشت بوته‌ها بیرون می‌آید و به مرد حمله می‌کند و او را می‌خورد. گویا درختی که مرد زیرش نشسته بود درختی معمولی نبود بلکه «درخت آرزوها» بود؛ درختی که هر چه فکر کنی آن را تبدیل به واقعیت می‌کند.



### ■ فصل سوم ■

ظاهر می‌گردد. «کاش نان داغ هم داشتم!» بلافاصله نان داغ هم روی میز ظاهر می‌شود. مرد غذایش را با لذت می‌خورد و حسابی سیر می‌شود. «ای کاش زیر درخت یک تخت خواب هم بود!» این خواسته مرد هم اجابت می‌شود. خودش هم نمی‌دانست چه اتفاقی دارد می‌افتد. متعجب و حیران بود! «خدایا این همه خوبی از کجا می‌آید؟ حتماً کسی دارد با من بازی می‌کند. شاید هم قرار است یک حیوان وحشی به من حمله کند و من را بکشد.» در همین حین در بین بوته‌ها متوجه صدایی می‌شود. یک ببر از پشت بوته‌ها بیرون می‌آید و به مرد حمله می‌کند و او را می‌خورد. گویا درختی که مرد زیرش نشسته بود درختی معمولی نبود بلکه «درخت آرزوها» بود؛ درختی که هر چه فکر کنی آن را تبدیل به واقعیت می‌کند.



■ من نی‌ام ■

شما هم باید بدانید که دنیا مانند «درخت آرزو» است و هر روحی می‌تواند از این درخت بهره و نصیبش را بردارد. هر حرفی که بزنی برآورده می‌شود و هرکس آن چیزی را که باور دارد زندگی می‌کند.

«اتفاق بسیار خوبی از سر گذرانده‌ام، حالا حتماً اتفاق بدی برایم خواهد افتاد!»

اگر چنین فکر کنید حتماً چنین اتفاقی برای شما روی خواهد داد.

«من لایق این همه خوبی نیستم؛ اما در مقابل، من هم خوب بودن را انتخاب

می‌کنم»

اگر این‌طور فکر کنید نیکی‌ها و خوبی‌ها به‌سوی شما سرازیر خواهند شد.

هیچ‌وقت فراموش نکنید که دنیا یک «درخت آرزو» است و به همین خاطر باید به آرزوها و افکارتان اهمیت بدهید.

”

اگر نوع انسان می‌دانست که همه جملله‌هایی که از دهانش خارج می‌شود،

همه افکاری که به مغزش خطور می‌کند تمام دنیا را می‌گردد و دوباره به‌سوی

خودش بازمی‌گردد خیلی بیشتر به افکار و حرف‌هایش دقت می‌کرد.

آلبرت اینشتین

سپید

هفت قانون تبدیل دعا از ذهنیت به عینیت و چگونگی افزایش جذب

برای این که بتوانیم دعا‌هایی کنیم که برای ما عشق، پول، برکت و سلامتی را جذب کنند هفت اصل اساسی وجود دارد. این هفت اصل شاید بتوانند کمک کنند استعدادهایی را که تاکنون کشف نکرده‌اید به منصه ظهور برسانید. در سایه این هفت اصل خواهید توانست استعداد‌های نهفته، راه‌های ناشناخته و پتانسیل‌های واقعی‌تان را کشف کنید.

هفت اصل:

۱. افکار مثبت؛

۲. عشق (دوست داشتن)؛



■ فصل سوم ■

۳. ایمان بی قید و شرط؛

۴. بخشش؛

۵. کمک و یاری به دیگران؛

۶. شکرگزاری؛

۷. دعا از صمیم قلب.

۱. افکار مثبت

مثبت فکر کردن به معنی نگاه خوش باورانه و ساده لوحانه به زندگی نیست. مثبت فکر کردن یعنی باور داشته باشیم که در همه چیز یک بخش مثبت وجود دارد و با چنین طرز تفکری است که خواهید توانست آن را پیدا کنید. بعضی وقت ها جوشی در صورت درمی آید و هر وقت به آینه نگاه می کنید فقط آن را می بینید و با هر بار دیدنش احساس بدی به شما دست می دهد. مثبت فکر کردن به این معنی نیست که آن جوش را نادیده بگیرید. به این مفهوم است که به جای نگاه کردن به جوش، به صورت سالم و به چشم های زیبایتان نگاه کنید و به خاطر سلامتی تان شکرگزار باشید. اگر این طور فکر کنید استرس کمتر می شود. سیستم دفاعی بدن قوی تر می شود و جوش زودتر خوب می شود.

فقط آدم های باهوش مثبت می اندیشند

یک روز به محل کار یکی از دوستانم رفتم. حس کردم قبل از من آن جا تنشی وجود داشته است. ماجرا از این قرار بود که وقتی می خواستند مانیتور کامپیوتر را به تلویزیون بزرگتر انتقال دهند تا تصاویر بزرگتر دیده شوند، متوجه شدند که تلویزیونی که صبح کار می کرد، حالا دیگر کار نمی کند. وقتی من رسیدم دوستم خیلی عصبانی بود. به همه تشر می زد. فریاد می زد: «چه کسی این تلویزیون را خراب کرده؟» دوستم را آرام کردم و رو به بقیه کرده و گفتم: «چه کسی می تواند مشکل تلویزیون را حل کند؟» یکی شان جواب داد: «فکر کنم من بتوانم درستش کنم.» دیگری گفت: «من دوستی در همین نزدیکی ها دارم که می تواند این مشکل

■ من نی‌ام ■

را حل کند.» می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ ۱۵ دقیقه بعد مشکل حل شد و تلویزیون تعمیر شد و به کارمان پرداختیم. به جای این‌که با جمله «چه کسی تلویزیون را خراب کرده» وقتمان را هدر بدهیم، مثبت فکر کرده و روی حل مشکل متمرکز شدیم. همیشه با افکار مثبت نتایج و بازده خوبی به دست خواهد آمد.

مثبت فکر کردن به مفهوم نادیده گرفتن موضوع نیست. به مفهوم پیشرفت سریع برای حل مسئله است. به جای گفتن جمله «در زندگی‌ات چه چیز بدی وجود دارد؟» از جمله «چه چیز خوبی در زندگی‌ات هست» استفاده کنید. زیبایی، با خود زیبایی بیشتری می‌آورد. اگر به زیبا اندیشیدن عادت کنید مدتی بعد دیگر ناخودآگاه زیبا فکر خواهید کرد و حالتان خوب خواهد شد.

” به اندیشه‌هایتان دقت کنید، تبدیل به حرف‌هایتان خواهند شد،  
به حرف‌هایتان دقت کنید، تبدیل به اعمالتان خواهند شد،  
به اعمالتان دقت کنید، تبدیل به عادت‌هایتان خواهند شد،  
به عادت‌هایتان دقت کنید، تبدیل به شخصیتان خواهند شد،  
به شخصیتان دقت کنید، تبدیل به تقدیرتان خواهند شد.

ماهاتاما گاندی

سحر

## ۲. عشق (دوست داشتن)

عشق دارای چنان فرکانسی است که با همه چیز متفاوت است. صمیمی است. باید انسان‌ها را دوست داشته باشیم؛ و در کنار آن خودمان را هم دوست داشته باشیم. هر چیزی را که می‌خواهیم در زندگی مان جذب کنیم باید دوست داشته باشیم. به این فکر کنید که چیزی را که دوست دارید چگونه به سمت خودتان جذب کنید. همه ما در زندگی خود به دنبال جذب فرکانس‌های مورد علاقه خودمان هستیم. راحت‌ترین راه جذب این فرکانس‌ها دوست داشتن همه خواسته‌هایمان است. شاید کسانی را دیده‌اید که می‌گویند: «ما از پول نفرت داریم ولی برای گذران زندگی پول داشتن شرط مهمی است.» نمی‌دانم چه حکمتی دارد که از این جمله، فقط

■ من نی‌ام ■

را حل کند.» می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ ۱۵ دقیقه بعد مشکل حل شد و تلویزیون تعمیر شد و به کارمان پرداختیم. به جای این‌که با جمله «چه کسی تلویزیون را خراب کرده» وقت‌مان را هدر بدهیم، مثبت فکر کرده و روی حل مشکل متمرکز شدیم. همیشه با افکار مثبت نتایج و بازده خوبی به دست خواهد آمد.

مثبت فکر کردن به مفهوم نادیده گرفتن موضوع نیست. به مفهوم پیشرفت سریع برای حل مسئله است. به جای گفتن جمله «در زندگی‌ات چه چیز بدی وجود دارد؟» از جمله «چه چیز خوبی در زندگی‌ات هست» استفاده کنید. زیبایی، با خود زیبایی بیشتری می‌آورد. اگر به زیباندیشیدن عادت کنید مدتی بعد دیگر ناخودآگاه زیبا فکر خواهید کرد و حالتان خوب خواهد شد.

” به اندیشه‌هایتان دقت کنید، تبدیل به حرف‌هایتان خواهند شد،  
به حرف‌هایتان دقت کنید، تبدیل به اعمالتان خواهند شد،  
به اعمالتان دقت کنید، تبدیل به عادت‌هایتان خواهند شد،  
به عادت‌هایتان دقت کنید، تبدیل به شخصیتان خواهند شد،  
به شخصیتان دقت کنید، تبدیل به تقدیرتان خواهند شد.

ماهاتاما گاندی

نسخه

## ۲. عشق (دوست داشتن)

عشق دارای چنان فرکانسی است که با همه چیز متفاوت است. صمیمی است. باید انسان‌ها را دوست داشته باشیم؛ و در کنار آن خودمان را هم دوست داشته باشیم. هر چیزی را که می‌خواهیم در زندگی مان جذب کنیم باید دوست داشته باشیم. به این فکر کنید که چیزی را که دوست دارید چگونه به سمت خودتان جذب کنید. همه ما در زندگی خود به دنبال جذب فرکانس‌های مورد علاقه خودمان هستیم. راحت‌ترین راه جذب این فرکانس‌ها دوست داشتن همه خواسته‌هایمان است. شاید کسانی را دیده‌اید که می‌گویند: «ما از پول نفرت داریم ولی برای گذران زندگی پول داشتن شرط مهمی است.» نمی‌دانم چه حکمتی دارد که از این جمله، فقط

## ■ فصل سوم ■

کسانی استفاده می‌کنند که وضعیت مالی خوبی ندارند. می‌خواهم همین نکته را توضیح بدهم. چیزی را که دوست ندارید نمی‌توانید وارد زندگی‌تان بکنید. تجربه‌هایی که از مشاوره‌هایم کسب کرده‌ام این نکته را به من آموخته است که همه افراد در هر وضعیت درآمدی‌ای که قرار داشته باشند با پول مشکل دارند. برای مثال یکی از مراجعه‌کنندگانم صاحب یک کارخانه بزرگ بود اما او هم بیشتر از درآمدش خود را مقروض کرده بود و به طرز غیرمنتظره‌ای بدهکار شده بود و علی‌رغم پول زیادی که به دست می‌آورد، نمی‌توانست زندگی خودش را بچرخاند. همین‌طور می‌توان به انسان‌های با استعدادی اشاره کرد که علی‌رغم این که قابلیت زیادی در به دست آوردن پول دارند به راحتی هم پول‌هایشان را از دست می‌دهند و نمی‌توانند تعادل را حفظ کنند. واقعاً چرا؟ چون افکار منفی در مورد پول باعث می‌شود نتوانیم از ثروتمان استفاده کنیم و این ثروت در نهایت میراث ما برای خانواده‌مان می‌شود. البته خیلی وقت‌ها هم رابطه ما با پول در کودکی و توسط جامعه و اطرافیان خراب می‌شود.

### دوست داشتن یا نفرت از پول

اگر باین که تلاش زیادی می‌کنید پول‌هایتان به راحتی از دست می‌رود، کارهایتان درست پیش نمی‌رود، اتفاق‌های مالی‌ای که خوب شروع می‌شوند پایان خوبی ندارند، در زندگی‌تان برکت نیست، مطمئن باشید که در ناخودآگاهتان موانعی با پول وجود دارد.

معمولاً رابطه ما با پول در سنین کودکی شروع می‌شود و بعد مثل ریشه دواندن یک درخت در ناخودآگاهمان پخش شده و تبدیل به باورهایمان می‌شود. به‌ویژه در پایان بیست‌سالگی باورهایمان در زندگی‌مان نمود پیدا می‌کنند. اگر مثبت باشند مثبت و اگر منفی هم باشند منفی. در این مورد با تکیه بر دانش خود و سپس به استناد تعداد بسیاری از مشاوره‌شوندگان بررسی و تحقیق کردم. خیلی‌ها با وجود تلاش و تمرین‌های زیاد، به دلیل باورهای غلطی که در وجودشان نهاده شده است در یک نقطه مجبور به ایستادن می‌شوند. وقتی زمان یک جلسه مهم نزدیک می‌شود مریض می‌شوند. به بهانه‌های



■ من نی‌ام ■

واهی پرداخت‌ها را عقب می‌اندازند. کاری را که به راحتی از دستشان برمی‌آید به تعویق می‌اندازند. درست در زمانی که باید پول به دست بیاورند زندگی‌شان به هم می‌ریزد. بلاهای بسیار عجیب و غیرمنتظره‌ای به سراغشان می‌آید و البته همه آن‌ها می‌توانند از روی تصادف هم باشند اما من داستان‌های بسیار زیادی شنیده‌ام که تصادفی بودنشان رار می‌کند.

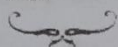
زندگی به ما آن چیزی را که می‌خواهیم نمی‌دهد، آن چیزی را که باور داریم می‌دهد. می‌توانید آرزو کنید که پول زیادی داشته باشید و یا دوست داشته باشید در ناز و نعمت و فراوانی زندگی کنید، اما احتمال دارد ناخودآگاهتان درست عکس این چیزها را بخواهد. به همین دلیل است که زندگی ما صرفاً آن چیزی است که به آن باور داریم نه آنی که می‌خواهیم.

پس منبع این ناخودآگاهی که در مقابل رؤیاها و خیال‌پردازی‌هایمان مانع ایجاد می‌کند چیست؟ این افکار منفی از کجا وارد ذهن ما شده‌اند؟ بخش بزرگی از این ناخودآگاه ریشه در تجربه کودکی‌مان دارد. از باورهای اجتماعی و دینی غلطی که به واسطه تفاسیر منفی شنیده‌ایم سرچشمه می‌گیرد. به ویژه باورهای دینی اشتباهی که رواج دارند. بسیاری از مردم بر این عقیده‌اند که مسلمانان مترادف با فقر است و ثروتمندی به معنی بی‌دینی، دزدی و کلاهبرداری است. اساس این تفکر اشتباه از شنیده‌های ناقص سرچشمه گرفته است. به همین دلیل ناخودآگاه بسیاری از افراد جوری تربیت شده که پول را دوست نداشته باشند و کسانی که پول را دوست دارند به چشم بد ببینند و آن‌ها را بی‌اخلاق و دزد تصور کرده و تقبیح کنند. آن‌ها فکر می‌کنند پول انسان را از راه درست منحرف می‌کند. اگر به مهم‌ترین منابع معتبر اسلام یعنی قرآن و زندگی حضرت محمد (ص) نگاهی بیندازیم، هیچ‌وقت چنین نگرشی نخواهیم دید. در بسیاری از آیات قرآن هم به زندگی پیامبرانی اشاره شده که مال و ثروت بسیاری داشته‌اند. به عنوان مثال داستان ثروتمندی حضرت سلیمان قرن‌هاست که زبانزد خاص و عام است. خداوند در آیات بسیاری حضرت سلیمان را ستوده و او را به عنوان مثال آورده است؛ اما حضرت سلیمان پیش از آن که ثروتش از طرف خداوند به او اهدا شود این دعا را کرده بود: «بارالها، به لطف و کرمات از خطای من درگذر و مرا

■ فصل سوم ■

ملک و سلطنتی عطا فرما که پس از من احدی را نسزد که تو تنها بخشنده بی عوضی.»\*

” اگر آرزوی ثروتمند شدن کار قبیحی بود پیامبری که در بسیاری از آیات توسط خداوند ستوده شده برای چنین خواسته‌ای دعا نمی کرد.



حتی اگر رحمت خداوند را هم نادیده بگیریم، باز خواهیم دید که پروردگار دنیا را با فراوانی و برکت آفریده است. برای مثال در گوجه‌فرنگی هسته و تخم قرار داده است. از یک هسته زیتون هزاران زیتون روئیده می‌شود. از تخم‌های هندوانه، یک مزرعه بزرگ هندوانه کاشته می‌شود. همان‌طور که می‌بینید در داخل هر چیز برکت و فراوانی نعمت وجود دارد. به همین دلیل باید کدهای منفی ناخودآگاهمان را تغییر دهیم و آن را با کدهای مثبت و برکت ثروت و فراوانی نعمت جایگزین کنیم. وقتی جهان پر از فراوانی و نعمت است ما هم باید در فراوانی و برکت زندگی کنیم. در مورد موضوع ثروت از منظر دینی و باورهای اشتباهی که وجود دارد صحبت کردیم. حالا به چارچوب باورهای اجتماعی غلط نگاهی می‌اندازیم.

در فیلم‌های یشیل جام\*\* غالباً ثروتمندان آدم‌های بدی هستند. ثروتمندان دزدی می‌کنند. حق یتیمان را می‌خورند، رشوه می‌گیرند و حتی ارزش‌های احساسی را هم با پول می‌خرند. قدرت زشتی که ثروتمندان دارند بارها در این فیلم‌ها به تماشاگر تحمیل می‌شود. از کودکی، این باورهای منفی وارد ذهنمان شده است. خسیس بودن ثروتمندان را باور کرده‌ایم. در حالی که خیلی از ثروتمندان هستند که اصلاً خسیس نیستند. همان‌طور که می‌بینید برای کتمان و انکار فراوانی، جامعه و باورهای اجتماعی، ندانسته، هر کاری که از دستشان برآمده کرده‌اند و تقریباً ذهن‌هایمان با تصورات غلط در مورد فقر محاصره شده است. ما عقل و آزادی اراده داریم. بیایید از امروز، هر ضبط مثبت منفی را که در ذهنمان تثبیت شده، با علائم و کدهای مثبت تغییر دهیم و ذهنیت

\* سوره ص آیه ۳۵

\*\* یشیل جام به فیلم‌های دهه پنجاه تا دهه هفتاد میلادی سینمای ترکیه اطلاق می‌شود و به سبب تکرار بخش این فیلم‌ها در شبکه‌های تلویزیونی در طول سال‌های متمادی تبدیل به نوعی فرهنگ در جامعه ترکیه شده است.

■ من نیام ■

برکت و رفاه را جایگزینش کنیم.  
تا به امروز تلقی جامعه ما را نسبت به پول سرد کرده و باعث نفرت‌مان شده است.  
ولی حالا زمان آن فرارسیده که پول را دوست داشته و در زندگی مان قبول کنیم. آن را  
دوست داشته باشیم تا ناخودآگاهمان هم آن را قبول کند. همه مان دوست داریم تا با  
کسانی که دوستشان داریم زندگی کنیم. ناخودآگاهمان هم، چنین واکنشی از خود  
بروز می‌دهد و بودن در کنار عزیزمان را می‌خواهد و آن‌ها را به خود جذب می‌کند.  
طبیعتاً موضوع فقط پول نیست. این اصل در زندگی در مورد همه چیز صدق می‌کند.

۳. ایمان بی قید و شرط

در سال ۱۹۵۰ یک کشتی باری در یکی از بنادر کشور سوئیس، بار خود را تخلیه  
می‌کند. یکی از ملوانان برای این که مطمئن شود باری در کشتی نمانده خودش را به  
انبار سرد کشتی می‌رساند. دوستانش بی‌خبر از این که او در قسمت انبار مانده درها را  
به رویش می‌بندند. ملوانی که در انبار گیر افتاده هرچه فریاد می‌زند و به در و دیوار مشت  
می‌کوبد کسی صدایش را نمی‌شنود. سعی می‌کند در را بشکند ولی نمی‌تواند. کشتی  
راه می‌افتد و او فراموش می‌شود. ملوان در انبار برای زنده ماندن غذا پیدا می‌کند؛ اما  
متوجه می‌شود نخواهد توانست از سرمای انبار جان سالم به در ببرد. با چکشی که به  
در می‌کوبید شروع به نوشتن و یا به عبارت بهتر، کندن روی دیوار می‌کند و به لحظه  
دشواری که در آن انتظار مرگ را می‌کشد، اشاره می‌کند. از این که سرما چطور در  
وجودش رخنه می‌کند و دست‌ها و پاهایش هر روز بی‌حس‌تر می‌شوند، می‌نویسد  
و از رنجی که می‌کشد و دردی که تحمل می‌کند، می‌نویسد. سه روز بعد در انبار  
باز می‌شود و جسد ملوان بیچاره بیرون آورده می‌شود. همه پایان تلخی را که ملوان  
روی دیوارهای انبار نوشته، می‌خوانند و غرق در حیرت و تعجب می‌شوند؛ چرا که  
دمای هوا در داخل انبار ۱۹ درجه بالای صفر بود. گویا پس از خالی شدن انبار سیستم  
سرمایش انبار خاموش شده بود. ملوان بیچاره در اصل از سرما و یخ‌زدگی نمرده بود  
بلکه از تصور یخ‌زدن مرده بود. جای تعجب و تأمل داشت که یک انسان به دلیل باور  
به این که از سرما یخ خواهد زد در یک دمای معتدل از سرما مرده بود. این داستان تلخ



### ■ فصل سوم ■

در عین حال توانایی ذهن انسان را هم نشان می‌دهد.

هنری بیچر در سال ۱۹۵۵ مقاله‌ای به نام «قدرت دارونماها» منتشر کرد. در این مقاله تحقیقی در مورد آثار داروها انجام شده بود؛ با توجه به نتایج این تحقیق ۳۵/۲ درصد از داروها فقط به دلیل ذهنیت و ایمان بیمار و نه تأثیرات دارویی باعث بهبودی بیمار می‌شوند؛ یعنی ۳۵ درصد بیماران فقط به دلیل این که به دکتر و داروی تجویز شده ایمان دارند حالشان خوب می‌شود. البته احتمال دارد عکس این اتفاق هم روی دهد. انسان با تصور بیماری می‌تواند فکر کند مریض شده است. یکی از دوستان پزشکم در مورد قدرت ایمان داستانی شگفت‌انگیز برایم تعریف کرده بود.

او تعریف می‌کرد که وقتی در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان جراح‌پاشا\* کار می‌کرده بیمار محزونی را دیده است. وقتی از بیمار نوع بیماری‌اش را می‌پرسد، مریض جواب آزمایش‌ها را به دکتر نشان می‌دهد. بنا به نتایج آزمایش‌ها بیمار مبتلا به توموری غیرقابل درمان است و متأسفانه شش ماه بیشتر زنده نخواهد ماند؛ اما ادامه ماجرا عجیب است. دکتر می‌گوید یک سال بعد همان بیمار را سالم و تندرست می‌بیند و از او می‌پرسد: «چطور درمان شدی؟» مرد توضیح می‌دهد که وقتی از سلامتی‌اش قطع امید کرد، زندگی در شهر را ترک کرده به روستای آباواجدادی‌اش بازگشته است. در روستا به او سفارش کرده‌اند پیش یک شیخ برود. شیخ به او می‌گوید یک مریض دیگری شبیه تو پیش من آمده بود. به حرف‌هایم گوش کرد و سه ماه بعد کاملاً بهبود یافت. شیخ از مرد خواسته تا علف گزنه را با عسل مخلوط کرده و هر روز صبح و عصر بخورد. مرد بعد از چند ماه به طور کامل سلامتی‌اش را به دست آورد.

دوستم از نظر طبی خواص گزنه با عسل را بررسی کرده و مشخص شده بود که مخلوط این گیاه با عسل هیچ تأثیری بر سرطان و یا تومور ندارد و خوب شدن این بیماری تماماً به دلیل باور و ایمان بیمار بوده است. با حرفی که شیخ در مورد شخص دیگر و خاصیت این دارو گفته مرد به این ایمان رسیده است که با خوردن آن حتماً خوب خواهد شد و در حقیقت سلامتی آن مرد فقط در سایه حرف آن شیخ بوده و دارو

\* جراح محمدپاشا، پزشک دربار عثمانی در قرن هفدهم که مدتی هم صدراعظم سلطان محمد سوم بوده است. هم‌اکنون بیمارستان و دانشکده‌ای به اسم او در استانبول نام‌گذاری شده است.

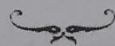


▪ من نی ام ▪

هیچ اثری نداشته است. مرد بدون هیچ شک و شبهه‌ای حرف شیخ را باور کرده و این امر باعث شده مکانیسم درمانی‌اش به حرکت درآید. ایمان چگونه به وجود می‌آید؟ طبیعتاً توسط کتاب‌هایی که می‌خوانیم، سخنانی که می‌شنویم و پیش از همه، تأثیری که اطرافیانمان روی ما می‌گذارند. به همین دلیل همیشه به کسانی که حمایت‌مان کنند نیاز داریم.

”خیال یک قدرت روحانی دارد. این قدرت همان گونه که سبب بروز بیماری می‌شود، بیماری‌هایی را هم می‌تواند از بین ببرد. جسم، تحت امر و اطاعت از قدرت روحانی خیال است.“<sup>۱۸</sup>

ابن سینا



حمایت اطرافیان



▪ من نی ام ▪

هیچ اثری نداشته است. مرد بدون هیچ شک و شبهه ای حرف شیخ را باور کرده و این امر باعث شده مکانیسم درمانی اش به حرکت درآید.  
ایمان چگونه به وجود می آید؟ طبیعتاً توسط کتاب هایی که می خوانیم، سخنانی که می شنویم و پیش از همه، تأثیری که اطرافیانمان روی ما می گذارند. به همین دلیل همیشه به کسانی که حمایتان کنند نیاز داریم.

”خیال یک قدرت روحانی دارد. این قدرت همان گونه که سبب بروز بیماری می شود، بیماری هایی را هم می تواند از بین ببرد.  
جسم، تحت امر و اطاعت از قدرت روحانی خیال است.“<sup>۱۸</sup>

ابن سینا

سجده

حمایت اطرافیان



■ فصل سوم ■

” تو باید خانواده و دوستانی داشته باشی که نه تنها زنجیر به پاهایت  
نزنند بلکه در هر حالی از تو حمایت و پشتیبانی کنند.

سوم

اگر دشواری‌ها را از سر گذرانده‌ای و از پس حل مشکلات برآمده‌ای اما انسان‌هایی در اطراف هستند که می‌خواهند تو را پایین بکشند، باید بدانی همین‌که توانسته‌ای علی‌رغم همه این مشکلات در جایی که با مشقت به آن رسیده‌ای خودت را حفظ کنی، خود موفقیتی بزرگ است. چراکه آدم‌های اطراف انرژی‌ات را می‌گیرند. انگیزه‌هایت کمتر می‌شود. باورهای اشتباه تو را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. همیشه این حرف را تکرار می‌کنم که شش انسانی که در زندگی‌ات بیشتر از همه آن‌ها را می‌بینی شکل‌دهنده زندگی تو هستند و تقدیرت را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. این آزمون را با کسانی که مشاوره می‌دهم انجام داده‌ام شما هم این آزمون را انجام دهید:

اسامی شش فردی را که بیش از همه آن‌ها را می‌بینید زیر هم بنویسید. به آن‌ها بین ۱ تا ۱۰ از نظر انرژی‌شان به زندگی امتیاز بدهید. امتیازها را جمع و سپس تقسیم بر شش کنید. نتیجه‌ای که به دست می‌آید انرژی زندگی شماست. این آزمون را با هزاران نفر انجام داده‌ام و نتیجه همیشه با درصدی بالا درست درآمده است. انرژی انسان‌هایی که در اطراف تو هستند، انرژی توست. در فرهنگمان یک جمله است با این مضمون که «تو اول بگو با چه کسانی دوست هستی تا من بگویم تو چطور آدمی هستی»<sup>۱۹</sup> و البته در اصل تأثیر وجود تو هم برای دیگران همین‌گونه است.

وقتی در یک‌زمان کم، تغییر اطرافیان ممکن نباشد چه کار باید کرد؟ طبعاً باید برای نشنیدن صداهای منفی گوش‌هایتان را بگیرید. داستانی است که خیلی آن را دوست دارم به اسم داستان قورباغه. یک روز، مسابقه‌ای برای قورباغه‌ها ترتیب یافته بود و هدف آن، رسیدن به بالای یک برج بود. تعدادی از قورباغه‌ها هم برای تماشای دوستانشان جمع شده بودند. مسابقه شروع شد. در بین تماشاگران هیچ‌کدام باور

■ فصل سوم ■

” تو باید خانواده و دوستانی داشته باشی که نه تنها زنجیر به پاهایت  
نزنند بلکه در هر حالی از تو حمایت و پشتیبانی کنند.

سوم

اگر دشواری‌ها را از سر گذشته‌ای و از پس حل مشکلات برآمده‌ای اما انسان‌هایی در اطرافت هستند که می‌خواهند تو را پایین بکشند، باید بدانی همین‌که توانسته‌ای علی‌رغم همه این مشکلات در جایی که با مشقت به آن رسیده‌ای خودت را حفظ کنی، خود موفقیتی بزرگ است. چراکه آدم‌های اطراف انرژی‌ات را می‌گیرند. انگیزه‌هایت کمتر می‌شود. باورهای اشتباه تو را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. همیشه این حرف را تکرار می‌کنم که شش انسانی که در زندگی‌ات بیشتر از همه آن‌ها را می‌بینی شکل‌دهنده زندگی تو هستند و تقدیرت را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. این آزمون را با کسانی که مشاوره می‌دهم انجام داده‌ام شما هم این آزمون را انجام دهید:

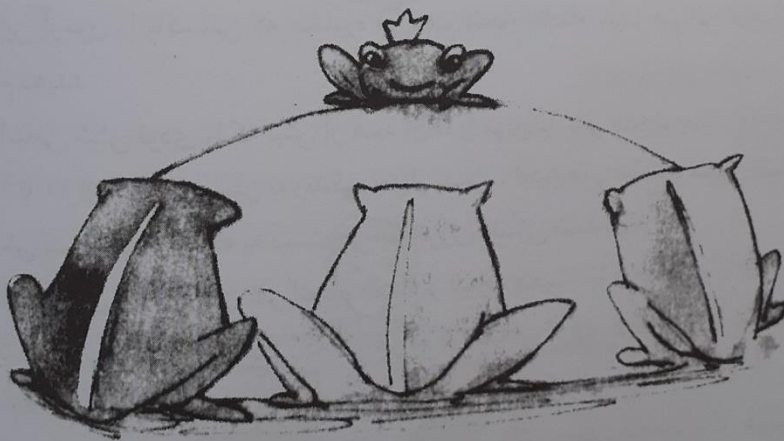
اسامی شش فردی را که بیش از همه آن‌ها را می‌بینید زیر هم بنویسید. به آن‌ها بین ۱ تا ۱۰ از نظر انرژی‌شان به زندگی امتیاز بدهید. امتیازها را جمع و سپس تقسیم بر شش کنید. نتیجه‌ای که به دست می‌آید انرژی زندگی شماست. این آزمون را با هزاران نفر انجام داده‌ام و نتیجه همیشه با درصدی بالا درست درآمده است. انرژی انسان‌هایی که در اطراف تو هستند، انرژی توست. در فرهنگمان یک جمله است با این مضمون که «تو اول بگو با چه کسانی دوست هستی تا من بگویم تو چطور آدمی هستی»<sup>۱۹</sup> و البته در اصل تأثیر وجود تو هم برای دیگران همین‌گونه است.

وقتی در یک زمان کم، تغییر اطرافیان ممکن نباشد چه کار باید کرد؟ طبعاً باید برای نشنیدن صداهای منفی گوش‌هایتان را بگیرید. داستانی است که خیلی آن را دوست دارم به اسم داستان قورباغه. یک روز، مسابقه‌ای برای قورباغه‌ها ترتیب یافته بود و هدف آن، رسیدن به بالای یک برج بود. تعدادی از قورباغه‌ها هم برای تماشای دوستانشان جمع شده بودند. مسابقه شروع شد. در بین تماشاگران هیچ‌کدام باور



■ من نی‌ام ■

نداشتند که کسی بتواند به بالای برج برسد. «بیچاره‌ها هیچ‌وقت موفق نخواهند شد!» قورباغه‌هایی که نمی‌توانستند به بالای برج برسند یکی‌یکی مسابقه را ترک می‌کردند. در بینشان یک قورباغه سعی می‌کرد با تمام توان و تلاش، خود را به بالای برج برساند. تماشاچیان به فریاد ادامه می‌دادند: «بیچاره‌ها هیچ‌وقت موفق نخواهند شد!» در پایان همه قورباغه‌ها به جز یکی، مسابقه را ترک کرده بودند؛ اما قورباغه باقی‌مانده با تمام وجود و غیرتش تلاش کرد و عاقبت توانست به بالای برج برسد. دیگران متعجب و حیران می‌خواستند بدانند این قورباغه چگونه موفق شده است. یک قورباغه نزدیکش شد و از او پرسید: «چطور توانستی این موفقیت را به دست بیاوری؟» او هم با زبان اشاره به او فهمانده بود که من نمی‌شنوم چه می‌گویی. من کر هستم!



”

تو هم نسبت به کسانی که می‌گویند تو نمی‌توانی به رویاهایت  
برسی کر باش و حرف انسان‌های منفی‌باف را نشنیده بگیر.

شیرین

■ فصل سوم ■

می‌توانید انسان‌هایی را که به شما انرژی مثبت می‌دهند از اینترنت دنبال کنید یا کتاب‌هایشان را بخوانید. اگر تصمیم به تغییر اطرافیانتان بگیرید و نسبت به تصمیمتان صادق باشید خداوند هم کمکتان خواهد کرد. این موضوع را با سخنی از مولانا به پایان می‌برم:

” دقت کنید که با چه کسانی معاشرت می‌کنید و با چه کسانی دوستی می‌کنید چرا که بلبل شما را به طرف گل و کلاغ شما را به طرف زباله‌دان خواهد برد.“

۴. بخشش

انرژی منفی انسان‌هایی را که آن‌ها را نبخشیده‌ایم همیشه در وجودمان حمل می‌کنیم. هنگام بخشش، از بند آن انرژی منفی آزاد می‌شویم. بخشش به این معنی نیست که قبول کرده‌ایم رفتار او به حق بوده است. بخشش یعنی اجازه بدهیم احساس‌های منفی از وجودمان خارج شود. نه فقط خودمان بلکه دیگران را هم باید ببخشیم. درباره این‌که چه کارهایی باید برای بخشش انجام دهیم در صفحات آتی صحبت خواهیم کرد؛ اما حالا در مورد باری که به هنگام نبخشیدن، به دوش می‌کشیم و کارها را سخت‌تر می‌کنیم داستانی برای شما تعریف کنم.

سنگینی بطری

یک روز استاد فلسفه ما با یک مثال عجیب زیان‌هایی را که از گذشته روی شانه‌هایمان سنگینی می‌کند و بر ذهن و احساسمان تحمیل می‌شود، توضیح داد. او یک بطری یک‌لیتری پر از آب را در دست گرفت و آن را طوری که گویا دارد به طرف کسی دراز می‌کند نگه داشت. پروفیسور گفت: «در وهله اول می‌توانم خیلی راحت شیشه را این‌طور در دست بگیرم؛ اما فشاری که دستم تحمل می‌کند لحظه‌به‌لحظه بیشتر می‌شود؛ ولی من علی‌رغم این فشار سعی خواهم کرد تمام تلاشم را برای نگه‌داشتن این شیشه انجام دهم.» چند دقیقه بعد دست دکتر به خاطر این‌که بطری را در

■ فصل سوم ■

می‌توانید انسان‌هایی را که به شما انرژی مثبت می‌دهند از اینترنت دنبال کنید یا کتاب‌هایشان را بخوانید. اگر تصمیم به تغییر اطرافیانتان بگیرید و نسبت به تصمیمتان صادق باشید خداوند هم کمکتان خواهد کرد. این موضوع را با سخنی از مولانا به پایان می‌برم:

” دقت کنید که با چه کسانی معاشرت می‌کنید و با چه کسانی دوستی می‌کنید چرا که بلبل شما را به طرف گل و کلاغ شما را به طرف زیاله‌دان خواهد برد.“

۴. بخشش

انرژی منفی انسان‌هایی را که آن‌ها را نبخشیده‌ایم همیشه در وجودمان حمل می‌کنیم. هنگام بخشش، از بند آن انرژی منفی آزاد می‌شویم. بخشش به این معنی نیست که قبول کرده‌ایم رفتار او به حق بوده است. بخشش یعنی اجازه بدهیم احساس‌های منفی از وجودمان خارج شود. نه فقط خودمان بلکه دیگران را هم باید ببخشیم. درباره این‌که چه کارهایی باید برای بخشش انجام دهیم در صفحات آتی صحبت خواهیم کرد؛ اما حالا در مورد باری که به هنگام نبخشیدن، به دوش می‌کشیم و کارها را سخت‌تر می‌کنیم داستانی برای شما تعریف کنم.

سنگینی بطری

یک روز استاد فلسفه ما با یک مثال عجیب زیان‌هایی را که از گذشته روی شانه‌هایمان سنگینی می‌کند و بر ذهن و احساسمان تحمیل می‌شود، توضیح داد. او یک بطری یک‌لیتری پر از آب را در دست گرفت و آن را طوری که گویا دارد به طرف کسی دراز می‌کند نگه داشت. پروفیسور گفت: «در وهله اول می‌توانم خیلی راحت شیشه را این‌طور در دستم بگیرم؛ اما فشاری که دستم تحمل می‌کند لحظه به لحظه بیشتر می‌شود؛ ولی من علی‌رغم این فشار سعی خواهم کرد تمام تلاشم را برای نگه‌داشتن این شیشه انجام دهم.» چند دقیقه بعد دست دکتر به خاطر این‌که بطری را در

▪ من نیام ▪

هوا نکه داشته بود درد گرفت و دیگر نتوانست شیشه را بالا نکه دارد و آن را پایین آورد. اضطراب و درد هم مانند این است. اتفاق‌های منفی‌ای را که در زندگی داشته‌ایم در ذهنمان بزرگ می‌کنیم به نحوی که اگر درجه آن یک باشد تأثیرش بیست برابر می‌شود؛ اما مهم این است که متوجه این درد بشویم و از آن درس بگیریم و قبل از این که مضطرب شویم بتوانیم به راهنمان ادامه بدهیم. شما هم در داستان یک شیشه پر از آب بگیرید و به مدت ۱۰ دقیقه در هوا نکه دارید. آن موقع آن مفهومی را که می‌خواستیم توضیح دهیم کاملاً متوجه خواهید شد. دردی را که درجه دردش یک است با حمل کردن به مدت طولانی بیست برابر نکنید.

۵. کمک و یاری به دیگران

حتماً همه ما تا به امروز به یک یا چند نفر کمک کرده‌ایم. آیا تابه‌حال به حسی که بعد از کمک کردن به شما دست می‌دهد فکر کرده‌اید؟ اگر تابه‌حال کمک نکرده‌اید حتماً برای یک بار هم که شده تجربه کنید. به یک نفر کمک کنید و به حسی که پیدا می‌کنید متمرکز شوید. مطمئن باشید یکی از بهترین احساس‌های دنیا را تجربه خواهید کرد.

پس از کمک کردن به‌طور خودکار به فرکانس فراوانی و برکت وارد می‌شوید. اگر این کمک را به‌زور انجام نمی‌دهید، ناخودآگاهتان چنین درکی از این موقعیت خواهد داشت: «من به اندازه کافی دارم پس مابقی را با دیگران قسمت می‌کنم.» ناخودآگاه انسان تکرارهای منظم یک عمل را به عادت تبدیل می‌کند. وقتی کمک‌های کوچکی را به‌طور مرتب انجام می‌دهیم روی فرکانس «من دارم» تنظیم می‌شود. به همین دلیل دادن، مساوی با گرفتن است و به این شکل تعادل بده‌بستان خداوند را به کار می‌اندازد.

۶. شکرگزاری

چیزهایی که شکرش را می‌کنید با شکرکردن بیشتر می‌شوند. شکرگزاری باعث افزایش برکت و فراوانی می‌شود؛ و باید شکرگزاری تبدیل به یک عادت شود. برای این که شکرگزاری تبدیل به یک عادت شود یک تمرین سه مرحله‌ای را به شما توصیه می‌کنم:



■ فصل سوم ■

الف. شکرگزاری برای داشته‌هایمان در زندگی

بعضی وقت‌ها انرژی‌مان خیلی پایین می‌آید. در این مواقع حتماً باید برای داشته‌ها و دارایی‌های زیبایمان شکرگزار باشیم. این دارایی‌ها الزاماً چیز بزرگی هم نباید باشند. اگر این‌طور فکر می‌کنید که «در زندگی‌تان چیزی برای شکرکردن ندارید» در اشتباهید. همیشه چیزی برای شکرکردن وجود دارد. خیلی وقت‌ها متوجه ارزش‌هایی که در دسترس ما هستند، نیستیم و تازه پس‌از آن‌که آن‌ها را از دست دادیم قدرشان را می‌دانیم. مهم این است که قدر آن چیزی را که در دست داریم بدانیم. هر روز فهرستی تازه از چیزهایی که باید شکرش را بگویید تهیه کنید. می‌توانید بنویسید و خودتان تکرارش کنید:

به‌خاطر این‌که سالم و تندرست هستم شکرگزارم؛  
انسان‌هایی که دوستشان دارم در کنارم هستند پس شکرگزارم؛  
از این‌که خانه‌ای دارم شکرگزارم؛  
برای این‌که کاری دارم شکرگزارم؛ برای این‌که مقداری پول درمی‌آورم شکرگزارم.  
این مثال‌ها را هرچقدر که می‌توانید اضافه کنید. مهم این است که در لحظه شکرگزاری انرژی‌تان بالا می‌رود و حس خوبی به شما دست می‌دهد.

ب. شکرگزاری برای چیزهایی که می‌خواهیم داشته باشیم

وقتی قدم اول را برداشتیم و به اندازه کافی اجرا کردیم، قدم دوم شکرگزاری در مورد چیزهایی است که می‌خواهیم داشته باشیم. این شکرگزاری را جوری باید انجام دهیم که گویا در حال حاضر کسبشان کرده‌ایم.  
ناخودآگاه انسان یک ویژگی خاص دارد و آن این است که تفاوتی میان خیال و واقعیت قائل نیست. مهم‌ترین موضوع در این قسمت باورکردن آرزوها و رویاهایت است. با مثال‌هایی که در ادامه آورده‌ام راحت‌تر متوجه موضوع خواهید شد.  
از این‌که رابطه‌ای دارم که همه چیز در آن خوب پیش می‌رود شکرگزارم (حتی اگر هم چنین رابطه‌ای ندارید مثل این‌که واقعاً دارید شکر کنید).

▪ من نی ام ▪

از این که موقعیت مادی خوبی دارم شکرگزارم.  
به خاطر این ترفیع درجه ای که گرفتم شکرگزارم.  
مرتب از دوستانم هدیه هایی دریافت می کنم، از این بابت شکرگزارم.  
وزن ایده آل دارم شکرگزارم.  
این مثال ها را هر قدر که بخواهید می توانید اضافه کنید. قطب نمایی که نشان می دهد در راه درست هستید یا نه احساسات و انرژی تان هستند.  
اگر با این شکرگزاری ها احساس خوبی پیدا نمی کنید به احتمال زیاد خودتان باور کرده اید که نمی توانید به خواسته هایتان برسید؛ و یا قدم اول را به اندازه کافی تمرین نکرده اید.

ج. همان طور که دوست داریم روزمان را بگذرانیم، نیت کنیم

همان گونه که دوست داریم باشد نیت کنیم و همان چیزی را که دوست داریم اتفاق بیفتد شکرگزاری کنیم. در ضمن لازم نیست همه آنچه می خواهیم اتفاق بیفتد. نسبت به هر چیزی که آماده باشیم، اتفاق خواهد افتاد. بعضی وقت ها امکان دارد همه چیزهایی که نیت کرده بودیم اتفاق نیفتند. در چنین روزهایی نباید بدبینی به خود راه دهیم. چون وقتی چنین نیت ها و شکرگزاری هایی می کنیم هدفمان به دست آوردن حس خوب است. پس از این تمرین ها اگر حس خوبی به ما دست دهد کافی است و نشان می دهد ما موفق بوده ایم. در پایان، هر اتفاقی بیفتد هدیه ای برای ماست.

مثال برای نیت

نیت می کنم روز را با یک صبحانه عالی شروع کنم.  
نیت می کنم با انسان های خوبی همراه باشم.  
نیت می کنم امروز روزی باشد که همه کارهایم درست و به موقع انجام شود.  
تا جایی که ممکن است مثال های کمی در این مورد زدم. قصدم این بود که فقط متوجه تکنیک و منطقشان شوید و نیت های روزانه خود را مشخص کنید. این تمرین ها را هر زمان از روز که دوست داشتید انجام دهید ولی منظم و با تمرکز و

■ فصل سوم ■

احساس عمیق آن‌ها را تکرار کنید. هدف این تمرین‌ها آسودگی و آرامش شما برای کار و زندگی‌تان است.

۷. دعا با قابلیت اجرا

” بنده‌ام هر وقت خواست به درگاه من دعا کند  
من اجابت خواهم کرد و هر چه بخواهد، خواهم داد.“

(قرآن کریم)



هر وقت از صمیم قلب چیزی را بخواهید به دنبال آن حرکت و عمل هم خواهد آمد. چراکه «خواستن» در ذات خود انسان را به‌سوی عمل و انجام سوق می‌دهد؛ اما بسیاری از آدم‌ها متوجه این امر نیستند.

خواستن

شما وقتی چیزی را واقعاً و از صمیم قلب بخواهید شروع به حرکت می‌کنید. دو نفر را در نظر بگیرید که هدفشان خطاط‌شدن است. یکی‌شان هر روز در فکر خطاط‌شدن است و خیال‌بافی می‌کند. دیگری هم در فکر خطاط‌شدن است و علاوه بر خیال‌بافی هر روز هم حرکتی برای این هدف انجام می‌دهد. در کلاس‌های خطاطی شرکت می‌کند، مشق می‌نویسد، از مُرکب‌های مختلف استفاده می‌کند و تجربه‌های کاری‌اش را هر روز اضافه می‌کند. به نظر شما کدام یک بیشتر دوست دارد خطاط شود؟ به نظر شما حق کدام‌ان است که خطاط بشود؟ قانون جذب در این مورد چه می‌گوید؟ قانون جذب می‌گوید هرکسی بیشتر بخواهد، خواسته‌اش را به سمت زندگی‌اش جذب خواهد کرد. در این وضعیت به نظر شما کدام یک بیشتر تمایل به خطاطی دارد؟

از نظر دانش‌های باستانی، تلاش کردن نوعی اجرای دعا است. شما با کار و عملتان خواهید توانست دعای‌تان را عملی و واقعی کنید. زیباترین نوع خواستن همین اجرای دعا است. کنترل زندگی و افکارت را در دستانت بگیر.

■ من نی‌ام ■

”

این دنیا مثل یک کوه است.  
هر طور که او را خطاب کنید همان‌طور پاسخ خواهد داد  
اگر به نیکی صدا کنید نیکی باز خواهد گشت.  
اگر زیبایی را صدا کنید پژواکش زیبایی خواهد بود.<sup>۲۲</sup>

~~~~~

هر ارتعاشی در جهان پژواک دارد. من، تو، همه چیز... هر چیزی که خواسته یا ناخواسته به دنیا می‌دهیم آن چیز دوباره به‌سوی ما بازخواهد گشت. هر آنچه را در پیرامونمان وجود دارد با باورهای ناخودآگاهمان شکل می‌دهیم. بعضی وقت‌ها خواسته و بعضی وقت‌ها بدون این‌که حتی متوجهش باشیم این کار را انجام می‌دهیم. به همین خاطر از خودتان پرسید چه ارتعاشاتی از من در جهان هستی منتشر می‌شود؟ من خواسته یا ناخواسته چه چیزی را به دنیا عرضه می‌کنم؟ شمس تبریزی می‌فرماید: «اگر احساس قلبی‌تان تغییر کند، دنیا هم عوض خواهد شد.»

#### قانون جذب و عصاره و جوهره دعا

یک آینه را تصور کنید. به آینه نگاه می‌کنید. کسی که در آینه می‌بینید انعکاس تصویر شماست و طبعاً به این فکر نمی‌کنید که یک «من» دیگر در آینه وجود دارد. اگر در انعکاس آینه با آدمی که ترش‌روست و روبرو شوید برای خنداندنش چه کار می‌کنید؟ داخل آینه شده و برای خنداندنش تلاش خواهید کرد؟ مسلماً جواب خیر است.

”

می‌دانی برای دیدن انعکاسی که از خودت در آینه می‌بینی  
چه کارهایی باید انجام بدهی؟

~~~~~



■ فصل سوم ■



اگر تو بخندی انعکاست در آینه هم خواهد خندید اما اگر تو به ترش رویی ادامه دهی انعکاس تو هم در آینه تا ابد نخواهد خندید و تو نباید انتظار داشته باشی که انعکاس تو در آینه بخندد. اگر تو تغییر کنی اطرافت هم تغییر خواهد کرد. اگر ما عوض شویم دنیا هم عوض خواهد شد.

روزی پدری پسرش را به کوه پیمایی برده بود. کودک پایش به یک سنگ می خورد و از درد فریاد می زند: «آخ!» از کوه صدایی بلند می شنود: «آخ!» کودک با شنیدن صدا متعجب شده می گوید: «تو دیگر کیستی؟» کودک عصبانی شده به سمت کوه فریاد می زند: «از تو متنفرم!» کوه جواب را تکرار می کند: «از تو متنفرم!» پسر با ترس به پدرش نگاه می کند و می پرسد: «چه اتفاقی افتاده؟» پدر با لبخند جواب می دهد: «حالا به من نگاه کن!» و رو به کوه فریاد می زند: «تو را دوست دارم.» همان صدا از کوه منعکس می شود. پدر بعد فریاد می زند: «تو فوق العاده ای!» و باز از کوه همان جواب تکرار می شود. بعد پدر رو به پسر کرده و می گوید: «اسم این عمل پژواک

■ من نی‌ام ■

است اما ما اسمش را زندگی گذاشته‌ایم! تو به زندگی هرچه بگویی، زندگی هم در جواب، آن را به تو منعکس خواهد کرد. به همین خاطر هرچه می‌خواهی بگوولی زیبا بگو!

### یک کیسه طلا

در زمان‌های -رور مرد جوانی در مکه می‌گشت و دعایی را با صدای بلند تکرار می‌کرد: «ای پروردگاری که یاری‌دهنده‌ی درست‌کارانی! ای پروردگاری که ما را از شرّ روزی حرام و ناحق دور نگه می‌داری! تو را شکر می‌کنم.» دعای تکراری مرد جوان باعث می‌شود دقت عابرائی که صدایش را می‌شنیدند جلب شود؛ و از او می‌پرسند: «تو چرا فقط یک دعا را تکرار می‌کنی؟ دعای دیگری بلد نیستی؟» مرد جوان در جواب به این سؤال شروع می‌کند به گفتن حکایتی که بر سرش آمده: «هفت‌هشت سال پیش وقتی در مکه بودم کیسه‌ای پر از طلا پیدا کردم. شمردم؛ دقیقاً هزار سکه طلا داخل کیسه بود. نفسم تحریکم می‌کرد که طلاها را بردار و خرجش کن! سکه‌ها را سرمایه تجارت می‌کنی و ثروتمند می‌شوی و به هر چیزی که می‌خواهی می‌رسی؛ اما من با خودم گفتم: نه این طلاها مال من نیستند و صاحب دارند. غیر منصفانه است که من این طلاها را خرج کنم. در همین بین شنیدم که مردی فریاد می‌زد: آیا کسی کیسه‌ای پیدا کرده؟ مرد را صدا کردم و گفتم: کیسه‌ات چه شکلی بود و در داخلش چه چیز بود؟ مرد مشخصات کیسه را گفت و اشاره کرد هزار سکه هم داخلش بود. گفتم من پیدا کرده‌ام. پیداست که این کیسه مال توست. کیسه را به پیرمرد دادم. خیلی خوشحال شد. سی سکه از داخل کیسه درآورد و به من داد. این سی سکه برای من مقدار زیادی بود. سکه‌ها را گرفتم و به بازار رفتم. در بازار جوانی خوش‌چهره را دیدم که او را به‌عنوان اسیر می‌فروختند. از جوان خیلی تعریف و ستایش می‌کردند. حال خوب و نگاه‌های صمیمی‌اش نظرم را جلب کرد. به طرفشان رفتم و گفتم: «این برده را چند می‌فروشید؟» گفتند: «سی سکه طلا.» بدون این‌که چانه‌ای بزنم طلاها را به آن‌ها دادم و برده را خریدم.

یکی دو سال گذشت. مرد جوان آدم کاری و بسیار باادبی بود و من از خریدن او بسیار راضی بودم. روزی که از جاده‌ای می‌گذشتیم متوجه شدیم چند نفر به

■ فصل سوم ■

دنبالمان می‌آیند. جوان با دیدن آن‌ها گفت: من تا به امروز چیزی به شما نگفته بودم. من پسر امیر مراکش هستم و این آدم‌ها را هم پدرم فرستاده. آن‌ها از تو خواهند خواست که من را بفروشی. تو هم آدم خیلی خوبی هستی. من هم می‌خواهم به خانواده و پدرم ملحق شوم؛ اما به کمتر از سی هزار سکه برای فروش من قانع نشو. آدم‌ها به طرف من آمدند و گفتند: این برده را می‌فروشی؟ گفتم: می‌فروشم. ۶۰ سکه طلا به من دادند. گفتم امکان ندارد. گفتند: ما می‌دانیم تو این برده را از بازار به ۳۰ سکه خریده‌ای و حالا دو برابر آن را به تو می‌دهیم. گفتم پس بروید از بازار بخرید من نمی‌فروشم. آن‌ها وقتی پافشاری مرا دیدند قیمت را تا ۲۰ هزار سکه بالا بردند. وقتی من گفتم به کمتر از ۳۰ هزار سکه نخواهم فروخت آن‌ها مجبور شدند ۳۰ هزار سکه را بدهند و جوان را خریدند. من از جوان حلالیت گرفتم و همدیگر را در آغوش گرفتیم. با سی هزار سکه‌ای که گرفتم چندین مغازه باز کردم و ثروتمندتر شدم. بعداً دوستانم از دختر یک خانواده ثروتمند حرف زدند. گفتند پدرش تازه فوت کرده، برای تو خواستگاری‌اش کنیم. قبول کردم و بعد از دیدن دختر خیلی هم از او خوشم آمد و بلافاصله ازدواج کردیم. جهیزیه دختر با بار شتر به خانه‌ام فرستاده شد. در بین اشیایی که آمده بود چشمم به یک کیسه افتاد. از دختر پرسیدم این کیسه چیست؟ گفت: داخلش ۹۷۰ سکه طلا هست. پدرم این کیسه را در مکه گم کرده بود. به جوانی که آن را پیدا کرده بود سی سکه داده بود و بقیه‌اش را به من داده بود تا در جهیزیه‌ام بگذارم. با خودم فکر کردم آن کیسه‌ای که پیدا کرده بودم در تقدیر و قسمت من بود. اگر کیسه را به صاحبش نمی‌دادم از راه حرام آن را به دست می‌آوردم ولی حالا از راه حلال دوباره به من رسیده است.»

جوان وقتی حکایتش را تمام کرد، رو به آن‌هایی که می‌شنیدند گفت: «به خاطر همین است که من همیشه این دعا را تکرار می‌کنم: ای پروردگاری که یاری‌دهنده درست‌کارانی! ای پروردگاری که ما را از شر روزی حرام و ناحق دور نگه می‌داری! تو را شکر می‌کنم.»

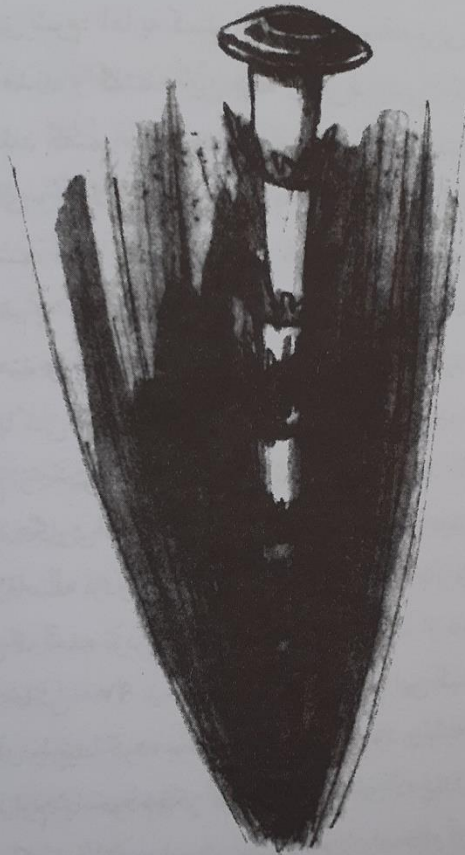
وقتی که عدالت و رحمت او در کل کائنات گسترانیده شده، آیا جایی برای ترسیدن، فکری‌شدن و نگرانی وجود دارد؟



▪ من نی ام ▪

مرتبه دوم نفس

رهاشدن از پوسته



دومین مرتبه نی، رهایی از پوسته‌هایش است و در انسان به رهایی و جداشدن از نفس و خودخواهی‌هایش تعبیر می‌گردد. تا وقتی که انسان نتواند از جمله‌هایی چون «بقیه چه می‌گویند؟ آدم‌ها پشت سرم چه خواهند گفت؟» رها شود نخواهد توانست آن جوهره وجودی‌اش را آشکار کند. تأثیر چشم بدنظران، متأثر شدن از حرف دیگران، تأثیر گرفتن از انرژی‌های منفی دیگران جزو مثال‌هایی است که در مورد این مسئله می‌توان به آن‌ها اشاره کرد.



■ فصل سوم ■

از پوسته‌هایت رها شو

سال‌هاست که در نی می‌دمم. نایی‌ها پس از طی مدتی، نی‌های خودشان را با دست خود می‌سازند. آن‌ها را از نیستان‌ها پیدا کرده تمام مراحل را شخصاً انجام می‌دهند و وقتی نی به کمال رسید در آن می‌دمند. طبیعی است که ساختن نی شبیه نی‌زدن نیست درواقع آن هم هنر دیگری است و استادی و مهارت دیگری می‌خواهد. برای ورود به هنر ساخت نی، باید از استادی که عمرش را در این راه گذاشته رخصت گرفته شود. برای من هم رخصت گرفتن از محضر آخرین مولوی (نایی امین) قسمت شد و به این ترتیب این هنر را آموختم.

یک روز که به همراه جمعی از علاقه‌مندان به تصوف، برای جمع کردن نی رفته بودیم هنگام کندن پوسته‌های گیاه، از حکایتی که در ابتدای کتاب گفته بودم، صحبت می‌کردم. از این‌که رهاشدن نی از پوسته‌هایش مثل رهایی انسان از نفس خود است و اربابان عرفان چطور به مریدانشان این رهایی را می‌آموزند. به آن‌ها گفتم وقتی کوچک بودم نوار کاستی گوش داده بودم که به زندگی عزیز محمود هدایی می‌پرداخت. این کاست عامل اولیه جرقه زدن شعله عشق من به عرفان و تصوف بود. در این نوار از عزیز محمود هدایی با عنوان قاضی بورسای نام برده می‌شود. مقام و منزلت قاضی‌های آن زمان مثل شهرداران یا والی‌های امروزی بود.

محمود هدایی آدمی باقدرد، نیرومند و مستعد و بانفوذ بود. اهالی بورسای او احترام زیادی می‌گذاشتند و البته از او حساب هم می‌بردند. ضمناً در آن زمان قاضی‌ها فقط حکمرانی نمی‌کردند بلکه به قضاوت هم می‌پرداختند. بنا بر حکایتی که شنیده‌ام روزی یک پرونده مهم به این قاضی عبوس، چشم‌سیر و پرهیت ارجاع می‌شود. شاکی زنی است که ادعا می‌کند چون همسرش دیوانه شده می‌خواهد از او طلاق بگیرد. قاضی محمود هم به زن نگاه کرده می‌پرسد: «از کجا به دیوانگی شوهرت پی برده‌ای؟» زن بیچاره هم باحالتی نگران و مضطرب ماجرا را شرح می‌دهد: «جناب قاضی! شوهرم کاملاً دیوانه شده. او سال‌هاست که می‌خواهد به حج برود اما نمی‌تواند پولش را جمع کند. حالا این خواسته او را به حد جنون رسانده است. دروغ‌گو شده. همین هفته پیش سه روز تمام غییش زده بود. موقع

■ من نی‌ام ■

برگشت هم گفت که به حج مشرف شده بود و اعمال حج را به جا آورده است. در حالی که رفتن به مکه حداقل شش ماه زمان می‌برد. او می‌گوید سه‌روزه رفته و برگشته است! قاضی محمود که با شنیدن این حکایت غرق در تعجب شده بود شوهر این زن را احضار می‌کند تا حکایت را بار دیگر از زبان مرد بشنود. مرد که به نظر قاضی مردی جاافتاده و متین می‌نمود همان‌طور که زنش توصیف کرده بود از حج رفتنش صحبت می‌کند. حتی از حاجی‌های اهل بورسا که در مکه دیده بود حرف می‌زند و ادعا می‌کند آن‌ها هم می‌توانند شهادت دهند که او در حج بوده است. قاضی محمود که آدمی دانشمند و سردوگرم روزگار چشیده بود این حرف‌های مرد را باور نمی‌کند. جلسه دعوا را به زمانی که حاجیان بورسا بازگشته و در دادگاه حاضر شوند، موکول می‌کند.

مدتی بعد که حاجیان یکی‌یکی از زیارت‌خانه خدا بازگشتند، قاضی محمود آن‌ها را به جلسه دادگاه فراخواند و از آن‌ها پرسید: «آیا واقعاً این مرد را در مراسم حج دیده‌اید یا نه؟» همه حاجی‌ها یکپارچه گفتند که «بله! ما شهادت می‌دهیم که او را در مکه دیده‌ایم.» قاضی محمود در حالی که نمی‌توانست تعجبش را نشان ندهد با لکنت زبان پایان دادرسی را اعلام کرد؛ اما در روزهای بعد نتوانست این واقعه را فراموش کند. قاضی هرچه فکر می‌کرد نمی‌توانست دلیلی منطقی برای این اتفاق پیدا کند. چطور ممکن است راهی که رفتن و بازگشتش شش ماه طول می‌کشد را در سه روز پیمود؟ قاضی وقتی دید هیچ‌طور نمی‌تواند این معما را حل کند دستور می‌دهد مرد پیشش بیاید تا واقعیت قضیه را با جزئیات از زبان خودش بشنود. مرد هم بدون اینکه تردیدی به خود راه بدهد همه اتفاقات را توضیح می‌دهد: «من سال‌های سال آرزو داشتم به حج بروم؛ اما به دلیل مسائل مادی هیچ‌وقت نمی‌توانستم به این آرزویم برسم. به همین خاطر هر روز دعا می‌کردم. یک شب خواب محمد دده کهنه‌فروش را دیدم. روز بعد بدون اتلاف وقت سراغش رفتم و موضوع را به او گفتم. محمد دده پس از آن که با من حرف زد دستم را گرفت و به من گفت چشمانم را ببندم. وقتی چشمانم را باز کردم در مکه بودم. سپس همان‌طور که رفته بودیم باهم برگشتیم.» قاضی محمود چندین بار از مرد پرسید و مرد همان

■ فصل سوم ■

پاسخ قبلی را داد. قاضی که حسابی کنجکاو شده بود، به همراه یارانش راهی مغازه محمد دده می‌شوند. از او می‌خواهد ماجرای حج سه‌روزه را توضیح دهد. محمد دده با دیدن جدیت قاضی متوجه قضیه شده و به قاضی می‌گوید: «شیطان در یک لحظه می‌تواند از این سوی دنیا به آن سوی دنیا برود. پس چرا بنده خالص خدا که از صمیم قلب به خداوند ایمان دارد نتواند در یک لحظه به مکه برود؟» قاضی با شنیدن این حرف منقلب شده به محمد دده اصرار می‌کند تا این علم را به او هم بیاموزد. او پاسخ می‌دهد: «بزرگ دوران ما حضرت "اوفتاده" هستند. پیش او بروید. فقط او می‌تواند به شما کمک کند.»

قاضی بدون مکث و تردید نشانی محل سکونت حضرت اوفتاده را یاد گرفته و همراهانش را مرخص می‌کند و به‌تنهایی عزم سفر می‌نماید. قاضی با لباس باشکوهش سوار اسب شده چهارنعل می‌تازد؛ اما پای اسب در راه به سنگی گیر می‌کند و آسیب می‌بیند، قاضی مجبور می‌شود ادامه راه را پیاده برود. قاضی محمود با عزمی راسخ راهش را ادامه می‌دهد و خانه حضرت اوفتاده را در دامنه کوه‌های الووداغ پیدا می‌کند. وقتی وارد باغچه خانه می‌شود پیرمرد خمیده‌ای را می‌بیند که در حیاط مشغول بیل زدن است.

«هی پیرمرد! حضرت اوفتاده اینجا زندگی می‌کند؟»

پیرمرد به آهستگی سرش را بلند می‌کند و نگاهی به سرتاپای قاضی می‌اندازد و می‌گوید: «فرزندم! اوفتاده منم. بفرمایید!»

قاضی محمود متعجب و حیران به این فکر کرد که انسانی با این کمالات چگونه کار پیش‌پاافتاده‌ای چون بیل زدن را انجام می‌دهد. احتمالاً اشتباهی در کار است! «با من شوخی نکن پیرمرد! به سؤال جواب بده! حضرت اوفتاده اینجا زندگی می‌کند؟»

حضرت اوفتاده جواب داد: «فرزندم! حتی اسبت هم نخواست تو را اینجا بیاورد. چرا که اینجا جایی برای نمایش و شکوه و مقام نیست. اینجا آستان صمیمیت قلب است، اینجا همه برابرند. بیل هم می‌زنند، هیزم هم حمل می‌کنند.» قاضی محمود با شنیدن این حرف مات و مبهوت شد. این آدم چه جور آدمی



■ من نی‌ام ■

است که از گیرکردن پای اسب در دره خبر دارد. او در همین حین پی به اشتباهش می‌برد. مطمئن می‌شود این پیرمرد حتماً حضرت اوفتاده است. به پایش می‌افتد و می‌گوید: «می‌خواهم من را به شاگردی قبول کنید.» حضرت اوفتاده پاسخ داد: «حضرت قاضی! اینجا مکان مناسبی برای شما نیست. کسی که می‌خواهد اینجا طلبه باشد ابتدا باید از غرور، خواهش‌های نفس و خودپسندی‌ها پاک شود و این کار بسیار سختی است.» حضرت اوفتاده با این سخن می‌خواست سختی و مشقت وضعیت آن‌جا را توضیح دهد ولی قاضی محمود با اصرار گفت که حاضر است هر کاری انجام دهد. حضرت اوفتاده گفت: «پس در این صورت اول باید از قاضی بودن دست بکشی و هر روز باید با این ردای باشکوهت در کوچه‌های بورسا جگر بفروشی. انسان‌ها تو را مسخره خواهند کرد و تو را دیوانه خطاب خواهند کرد. آیا می‌توانی چنین باری را تحمل کنی؟» قاضی محمود با شنیدن این جملات به فکر فرورفت و مدتی ساکت شد. قاضی محمود که مورد احترام همه مردم شهر است و همه از ابهت او رعب دارند و وقتی در مقابل ایوان می‌ایستد همه در مقابلش تعظیم می‌کنند، باید با همین ردا در کوچه‌ها جگر بفروشد؟ نشدنی است. انسان‌ها در موردش چه فکر می‌کنند؟ مردم بورسا که زمانی از او طلب عدالت می‌کردند و در خدمتش بودند حالا با این بی‌اعتبار شدنش چه‌طور کنار خواهند آمد؟ دیگر چه کسی به او احترام می‌گذارد؟ دیگر چه کسی از او حساب می‌برد؟ دیگر چه کسی او را فردی معتبر می‌داند؟ دوباره نگاهی عمیق به حضرت اوفتاده انداخت چشمانش را به حضرت دوخت و گفت: «در راه دوستی با پروردگارم حاضرم هر کاری انجام بدهم.»

روز بعد ردایش را می‌پوشد و به بازار بورسا می‌رود و مانند فروشندگان دوره‌گرد فریاد می‌زند: «جگر! جگر!»

در اوایل کار خجالت می‌کشید و به‌خاطر این‌که کسی او را نشناسد همیشه سرش را پایین می‌گرفت؛ اما لباسش توجه همه را جلب می‌کرد. قایم کردن خودش امکان‌پذیر نبود. مردم به‌زودی او را شناختند. صحبت‌ها در موردش شروع شد: این مرد قاضی محمود خودمان نیست؟ بله خود اوست! چه بر سر قاضی آمده؟ مردی



■ من نی‌ام ■

است که از گیرکردن پای اسب در دره خبر دارد. او در همین حین پی به اشتباهش می‌برد. مطمئن می‌شود این پیرمرد حتماً حضرت اوفتاده است. به پایش می‌افتد و می‌گوید: «می‌خواهم من را به شاگردی قبول کنید.» حضرت اوفتاده پاسخ داد: «حضرت قاضی! اینجا مکان مناسبی برای شما نیست. کسی که می‌خواهد اینجا طلبه باشد ابتدا باید از غرور، خواهش‌های نفس و خودپسندی‌ها پاک شود و این کار بسیار سختی است.» حضرت اوفتاده با این سخن می‌خواست سختی و مشقت وضعیت آن‌جا را توضیح دهد ولی قاضی محمود با اصرار گفت که حاضر است هر کاری انجام دهد. حضرت اوفتاده گفت: «پس در این صورت اول باید از قاضی بودن دست بکشی و هر روز باید با این ردای باشکوهت در کوچه‌های بورسا جگر بفروشی. انسان‌ها تو را مسخره خواهند کرد و تو را دیوانه خطاب خواهند کرد. آیا می‌توانی چنین باری را تحمل کنی؟» قاضی محمود با شنیدن این جملات به فکر فرورفت و مدتی ساکت شد. قاضی محمود که مورد احترام همه مردم شهر است و همه از ابهت او رعب دارند و وقتی در مقابل ایوان می‌ایستد همه در مقابلش تعظیم می‌کنند، باید با همین ردا در کوچه‌ها جگر بفروشد؟ نشدنی است. انسان‌ها در موردش چه فکر می‌کنند؟ مردم بورسا که زمانی از او طلب عدالت می‌کردند و در خدمتش بودند حالا با این بی‌اعتبار شدنش چه‌طور کنار خواهند آمد؟ دیگر چه کسی به او احترام می‌گذارد؟ دیگر چه کسی از او حساب می‌برد؟ دیگر چه کسی او را فردی معتبر می‌داند؟ دوباره نگاهی عمیق به حضرت اوفتاده انداخت چشمانش را به حضرت دوخت و گفت: «در راه دوستی با پروردگارم حاضرم هر کاری انجام بدهم.»

روز بعد ردایش را می‌پوشد و به بازار بورسا می‌رود و مانند فروشندگان دوره‌گرد فریاد می‌زند: «جگر! جگر!»

در اوایل کار خجالت می‌کشید و به‌خاطر این‌که کسی او را نشناسد همیشه سرش را پایین می‌گرفت؛ اما لباسش توجه همه را جلب می‌کرد. قایم کردن خودش امکان‌پذیر نبود. مردم به‌زودی او را شناختند. صحبت‌ها در موردش شروع شد: این مرد قاضی محمود خودمان نیست؟ بله خود اوست! چه بر سر قاضی آمده؟ مردی

■ فصل سوم ■

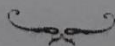
با آن عظمت چه بلایی سرش آمده است؟ شاید هم دیوانه شده است؟ نتوانست مقام و منزلتش را حفظ کند؟ هرکس که دهانی داشت در مورد قاضی حرف می‌زد؛ و حالا دیگر قاضی محمود که کارش را هم ترک کرده بود تمام این حرف‌هایی را که پشت سرش زده می‌شد می‌شنید. گرچه تحمل حرف مردم کار بسیار سختی بود اما او در راهی که شروع کرده بود مصمم بود. نفس، غرور و فردیتش را باید طور دیگری تربیت می‌کرد. ماه‌ها گذشت. حالا دیگر افسانه قاضی محمود به‌طور کامل تمام شده بود و به‌جایش محمود هدایی آمده بود. بالاخره ثمره مدت‌ها تلاش سخت خود را گرفت و به خواسته‌اش رسید. خودخواهی، هوای نفس و غرورش را طوری تهذیب کرد که به بهترین و مهم‌ترین شاگرد حضرت اوفتاده تبدیل شد.

حرف مردم

دیگران در مورد من چه می‌گویند؟ به غیر از خودت در مورد همه آدم‌های اطرافت با اضطراب فکر می‌کنی اما مطمئن باش آن غریبه‌ها این قدر به تو فکر نمی‌کنند. این اضطراب به‌جز وهم و شبی‌ی برای تو چیز دیگری ندارد. درواقع انسان‌ها چندان واقعی به تو نمی‌گذارند و به احتمال زیاد یک ساعت بعد اصلاً تو را به یاد نخواهند آورد. پس وقتی که مردم به تو فکر نمی‌کنند و درگیر تو نیستند تو چرا این همه درگیر نظر و حرف آن‌ها در مورد خودت هستی؟ چرا با در نظر گرفتن حرف‌ها، افکار، انتقادات و قضاوت‌های آن‌ها عمل می‌کنی؟ چرا آن «من» درونت را بر اساس حرف آدم‌های اطرافت شکل می‌دهی؟ خودت باش!

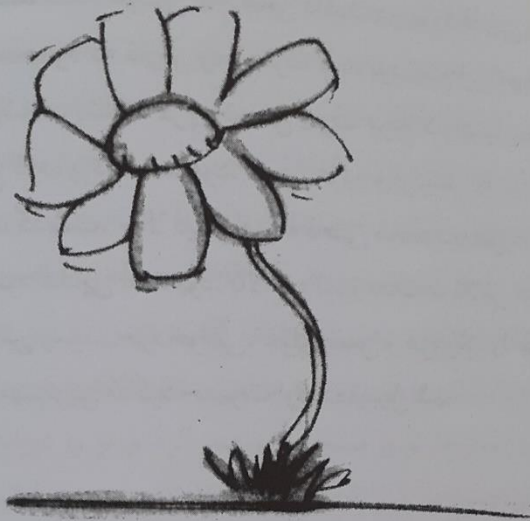
”

به‌جای گوش دادن به هیاهوی اطرافیان نجوای درونت را بشنو.



■ من نی‌ام ■

یک گل پژمرده



سال‌ها بعد روزی حضرت اوفتاده همراه با شاگردانش برای گردش به دامنه سرسبز الووداغ می‌روند؛ و از شاگردانش می‌خواهد برای او گل بیاورند. دقایقی بعد شاگردان با گل‌های رنگارنگ به‌سوی استاد می‌آیند و در این میان محمود هدایی با یک گل پژمرده و ساقه شکسته نزد استاد باز می‌گردد. استاد با دیدن این گل به محمود می‌گوید: «محمود! تو چرا این شاخه گل شکسته را آورده‌ای؟» محمود هدایی با حجب و احترام پاسخ می‌دهد: «به هر کدام از گل‌ها که می‌خواستم دست بزنم صدایی از آن‌ها می‌شنیدم که حیفم می‌آمد بچینم‌شان. فقط وقتی به سراغ این گل ساقه شکسته رفتم هیچ صدایی نشنیدم و دستم فقط راضی به چیدن این شاخه گل شد.» حضرت اوفتاده با شنیدن این حرف متوجه می‌شود که شاگردش دیگر کاملاً پخته شده و به مرحله کمال رسیده است. از او می‌خواهد تا به استانبول برود و آن چیزهایی را که یاد گرفته است به دیگران نیز بیاموزد. محمود هدایی دوست نداشت از محضر استادش دور شود اما از طرفی هم نمی‌توانست از فرمان استاد سرپیچی کند، به همین دلیل راهی استانبول می‌شود و در آن‌جا علم و عرفان و معنویتی را که



■ فصل سوم ■

از استاد فراگرفته بود نشر و گسترش می دهد.

این داستانی که در نوار کاست گوش داده بودم پرارزش ترین چیزی بود که در کودکی ام شنیده بودم. حکایت زندگی عزیز محمود هدایی را بارها گوش کردم. اولین کار من هم مثل محمود هدایی پیدا کردن محمد دده شد. بدون اطلاع خانواده ام پرسیان پرسیان دنبالش رفتم و مزار او را در سمت «تاحت کاله بورسا» (قلعه چوبی بورسا) پیدا کردم. دعای فراوانی آن جا کردم. ساکت شدم و ساعت ها در کنار مزارش نشستم. بعد به مزار حضرت اوفتاده رفتم. در یک ساختمان کوچک و سفید او را در یکی از صندوق های سبزی که کنار هم بودند یافتم که خواب ابدی اش را آن جا ادامه می داد. دست هایم را گشودم و برای شادی روحش دعا کردم. در همان حال داستان زندگی عزیز محمود هدایی از جلو چشمانم رد می شد و مثل یک فیلم صورت هرکدامشان را در خیالاتم زنده می کردم. پس از آن روز از درونم این سؤال به پژواک درآمده بود: «من که راهنمایی مثل محمد دده و حضرت اوفتاده ندارم، چگونه خواهم توانست بنده دوست داشتنی خدا شده و در راه او قدم بردارم؟» هنوز دوازده ساله بودم. چه کسی و چگونه می توانست یاری ام دهد؟ آن وقت بود که دعاهایم مستجاب شد و من با اولین استاد عرفانم آشنا شدم. این داستان را وقتی در نیستان مشغول کندن پوسته های نی بودیم حکایت کردم و همه تحت تأثیر قرار گرفتیم. منی که بارها این حکایت را نقل کرده بودم هم متأثر بودم.

گردش در مسجد جامع

من برای برخی گروه ها تورهای تصوف و عرفان برنامه ریزی می کنم و فکر می کنم بهترین کاری که در زندگی انجام می دهم همین کار است. چراکه توضیح دادن در مورد عرفان و تصوف در مکان هایی که آن اتفاق ها روی داده است کار متفاوتی است. برای مثال در تورهای بورسا، ابتدا آن ها را به مسجد جامع بورسا برده و حکایت های آن جا را بیان می کنم. پس از مسجد جامع به مزار حضرت اوفتاده می رویم و داستان هایی را که در مورد عزیز محمود هدایی شنیده ام در آن جا و با



■ من نیام ■

تمام انرژی‌ای که در آن محل وجود دارد تعریف می‌کنم. بعد به خانهٔ سومونجو بابا<sup>\*</sup> در بورسا می‌رویم و سپس به مزار حضرت ترورن<sup>\*\*</sup> که یکی از شفا دهندگان بزرگ روزگارش بود می‌رویم. با توجه به علاقه و احتیاجات گروه به مکان‌های مختلف دیگر هم سر می‌زنیم.

همین‌طور در تورهای قونیه حکایت مولانا و شمس را تعریف می‌کنم. اتفاق‌ها را در همان کوچه‌هایی که روی داده است توضیح می‌دهم. تأثیری که توضیح ملاقات شمس و مولانا در این مکان دارد از تأثیری که در طول یک ترم می‌توان بر روی دانشجویان داشت، بسیار بیشتر است. کوچه‌هایی که هنوز درگذر از آن‌ها می‌توانید انرژی شمس و مولانا را از آن‌ها درک کنید.

گوبکلی تپه<sup>\*\*\*</sup> یکی از قدیمی‌ترین بناهای مذهبی دنیاست که در شانلی اورفا<sup>\*\*\*\*</sup> واقع است. وقتی با گروه به این تپه دوازده هزار ساله می‌رویم، من داستان‌های آن‌جا را برایشان بازگو می‌کنم و سپس به تمرین نی‌نوازی می‌پردازیم. این تورها یکی از به‌یادماندنی‌ترین تجربه‌های زندگی افراد گروه می‌شود که آن‌ها در طول زندگی‌شان هرگز نخواهند توانست فراموشش کنند. درست است که خواندن زندگی‌نامهٔ بزرگان خیلی شیرین و زیباست ولی رفتن به جاهایی که آن‌ها در آن‌جا متولد شده و بزرگ شده‌اند، جاهایی که عبادت کرده‌اند و تماشای خانه‌هایی که در آن زندگی کرده‌اند تجربه‌ای بسیار متفاوت و به‌یادماندنی است. برای مثال در مسجد جامع بورسا چنان قصه‌هایی نهفته است که بسیاری از اهالی بورسا هم از آن بی‌خبرند.

” ما انسان‌هایی نیستیم که تجربه‌های روحانی را از سر بگذرانیم؛ ما کالدهایی هستیم که می‌توانیم تجارب زندگی‌های روحانی را درک کنیم.

~~~~~

\* Somuncu baba صوفی قرن چهارده میلادی که با نام شیخ حمید ولی نیز شناخته می‌شود  
 \*\* Tezveren Dede hazretler عارف قرن هفده میلادی که با نام اصلی شیخ علی افندی شناخته می‌شود  
 \*\*\* گوبکلی تپه در نزدیکی مرز ترکیه با سوریه قرار دارد و از آن به‌عنوان قدیمی‌ترین مکان پرستش و رسوم دینی یاد می‌شود.  
 \*\*\*\* شانلی اورفا استانی در جنوب شرقی آناتولی.

■ فصل سوم ■

حکایت آفرینش



«واو»\* تمثیلی از جنین درون شکم است. در عرفان هم تمثیلی از تواضع و فروتنی است. از این رو گفته می شود که مثل «الف» ایستاده و مثل «واو» متواضع و فروتن باشید.

\* حرف «واو» در فرهنگ عرفان و تصوف دارای مفاهیم خاصی است. یکی از این مفاهیم مربوط به شکل نوشتاری حرف «واو» است که بر سجده کردن انسان در برابر خداوند دلالت دارد. قبول عجز انسان در برابر پروردگار و ایمان آوردن به او و به جا آوردن شرط بندگی اش، از جمله نموده های حرف «واو» است. یکی دیگر از این مفاهیم، تشبیه انسان داخل جنین مادر به حرف واو است. «الف» کلید کائنات و «واو» خود کائنات لقب گرفته است. انسان به شکل حرف «واو» به دنیا می آید. مدتی خود را مثل الف ایستاده و پر قدرت می پندارد. ضمناً در خوشنویسی دوره عثمانی خطاطان بزرگ این دوران با حرف «واو» و نوع نگارش آن رابطه خاصی داشتند.

▪ من نی‌ام ▪

” انسان نباید خودخواه باشد و نه خودش را بی‌ارزش پندارد. به  
وقتش باید مانند «الف» ایستاده و مقاوم باشد و به وقتش مثل  
«واو» فروتن و متواضع.



در دیوار مسجد جامع بورساجهار «واو» درهم‌تنیده نقشی بسیار زیبا آفریده‌اند. این  
تصویر تمثیلی از سخن حضرت محمد (ص) در مورد برحذر بودن است. اما مفهوم  
«واو» های بر حذر بودن چیست؟ به معنی برحذر بودن از کارهایی است که با حرف  
«واو» شروع می‌شوند: «والی» یک مُلک شدن، «ولی» فردی شدن، «وکیل» کسی  
شدن و قسم به والله. این چهار کار باعث ایجاد مسئولیت برای انسان می‌شود. اشتباه  
یک والی یا یک وزیر امکان دارد باعث پایمال شدن جان انسان‌ها شود. به همین خاطر  
به این مفهوم دلالت دارد که در قبول کارهایی که با «واو» شروع می‌شود باید ملاحظات  
لازم صورت گیرد. تا وقتی که خود را جامع‌الشرایط آن شغل ندیده‌اید مسئولیت این  
کارها را بر عهده نگیرید.

این خط علاوه بر زیبایی تحسین برانگیزش، اسرارآمیز هم هست. اگر به شکل  
برعکس به این «واو» ها نگاه کنیم نقش یک شیطان دیده خواهد شد؛ یعنی اگر در  
کارهایی که با «واو» شروع می‌شوند وظیفه خود را درست انجام ندهید به‌سوی شیطان  
متمایل خواهید شد.



■ فصل سوم ■



تمرین برای خودشدن

هر انسان در زندگی اش زیر بار مسئولیت یک «واو» می‌رود یا ولی و وصی فرزندان یا والی شهرش یا وارث خانواده یا وکیل در انجام کاری می‌شود. به این ترتیب حتماً موظف به انجام وظیفه‌ای می‌شود. طبیعتاً در مرتبه دوم نفس که انسان از پوسته‌هایش رها می‌شود، از اضطراب حرف مردم خلاص می‌گردد و برای «خودشدن» قدم برمی‌دارد؛ کار راحتی در پیش ندارد و البته همه این‌ها هم بلافاصله انجام نمی‌شوند. بعضی انسان‌ها سریع به مقصد می‌رسند و برخی آهسته. ضروری است انسان در ابتدای راه «خودشدن» «نه» گفتن را بیاموزد و در هر کاری بتواند خودش باشد. من در این مورد یک تمرین عملی را طرح خواهم کرد. این تمرین در راه توانایی «نه» گفتن و «خودشدن» خیلی به دردتان خواهد خورد. همچنین با تمرین این تکنیک خواهید توانست احساساتتان را بروز بدهید و بدون این‌که پنهانشان کنید به راحتی آن‌ها را بیان نمایید. اگر احساساتتان را بروز ندهید و پنهان کاری کنید بالاخره حتماً روزی خواهد رسید که همه آن‌ها خواهند ترکید و بیرون ریخته خواهند شد. اتفاقی که هم برای سلامتی ذهن و هم بدن نتایج منفی به بار خواهد آورد.



■ من نی‌ام ■

### تمرین بیان احساسات و صداقت (صمیمیت)

هدف از تمرین بیان احساسات و صداقت با خود این است که احساساتتان را همان‌طور که هست بیان کنید. در مواجهه با زندگی اجتماعی و همچنین در تجربه‌هایی که در ارتباط با هرکسی دارید می‌توانید از تمرین‌ها استفاده کنید. این تمرین را در مورد صندوقدار سوپرمارکت، مسئول پارکینگ و یا حتی کسی که مثلاً قصد دارید آدرسی از او پرسید، می‌توانید عملی کنید. قبل از این که تمرین را توضیح دهم اتفاقی را که خودم تجربه کرده‌ام برایتان تعریف می‌کنم. روزی برای خرید به سوپرمارکت رفتم. صندوقدار با تلفنش مشغول بود و گویا در حال نوشتن پیامی بود. به همین دلیل من را کمی منتظر گذاشت. من با این که عجله هم داشتم منتظرش شدم تا کارش با تلفن تمام شود و کار من را راه بیندازد. وقتی پیام فرستادنش تمام شد، متوجه من شدم و شروع کرد کارم را راه بیندازد. این‌طور به نظر می‌رسید که منتظر گذاشتن من هم چندان برایش مهم نبود. وسایلی را که خریده بودم داخل کیسه‌ها گذاشتم و در حال خروج یادم افتاد که من ذهنیت‌م را نسبت به صندوقدار بیان نکردم. دورانی بود که تازه شروع به تمرین بیان احساساتم کرده بودم. بازگشتم و بدون این که آرامشم را از دست بدهم گفتم: «چند دقیقه پیش با این که عجله داشتم منتظر شما ماندم. این انتظار باعث شد کمی عصبی شوم. شاید در مورد موضوع بسیار مهمی داشتید پیام رد و بدل می‌کردید و مجبور بودید کارتان را ادامه دهید. من فقط خواستم احساسم را با شما در میان بگذارم.» صندوقدار متعجب براندازم می‌کرد. بعد به همدیگر لبخند زدیم... گفت: «معذرت می‌خواهم. حواسم نبود. امروز حتی برای ناهار هم فرصت نداشتیم. همه کارها را مجبورم پشت صندوق انجام دهم.» از این که توانسته بودم حرفم را بزنم، راحت شده بودم. به جای این که در طول روز نسبت به صندوقدار عصبی باشم و فکر و ذهنم مشغول بی‌احترامی‌ای که او کرده بود باشد، مسئله را در همان لحظه حل کرده و از این بار آزاردهنده رها شده به راهم ادامه دادم.

”

احساساتی که بیان نمی‌شوند روزی محکوم به انفجار خواهند شد.

سپ

## ■ فصل سوم ■

اگر این واکنش‌ها را با این‌که شاید بی‌اهمیت به نظر برسند، در خودم می‌ریختم و به جای این‌که حرفم را بزنم آن‌ها را در دلم انباشته می‌کردم امکان داشت در جایی نامناسب و در مقابل آدمی نامناسب به نقطه جوش برسم. به همین دلیل توان بیان هر احساسی بسیار با اهمیت است. بیان نکردن و انباشته کردن و به دنبال آن انفجار و تخلیه شدن در جایی نامناسب شاید هزینه سنگین و ویرانگری داشته باشد.

حالا شما هم شروع به این تمرینات بکنید. وقتی احساس مثبت یا منفی را در خودتان حس کردید در کمال آرامش بیانش کنید. جملات مثبتی مثل «متشکرم! امروز خیلی زیبا دیده می‌شوید! لبخندتان خیلی صمیمی است!» باعث می‌شود قبل از انباشته شدن احساسات مثبت یا عصبانیت، به بیرون ریخته شوند. برای یادگیری و استفاده از این امکان به خودتان فرصت بدهید. این کار باعث می‌شود استعدادتان در زمینه ارتباط با دیگران هم پیشرفت کند. البته این کار به معنی این نیست که هر جایی که می‌روید مجبور به ستایش کردن هرکسی باشید، بلکه فقط کافی است به کسانی که حسی در شما بیدار می‌کنند واکنش نشان دهید. صدای احساساتتان را بشنوید. آن‌ها خود را برای بیان شدن به تو تحمیل خواهند کرد. اگر آن‌ها را تحت فشار بگذارید و به خاموش کردن صدایشان ادامه دهید راه‌های ارتباط خودتان را گنبد خواهید کرد. با بیان احساسات مثبتتان می‌توانید این تمرین را شروع کنید و بعد به بیان احساسات منفی تان برسید.

### چگونگی بیان احساسات منفی

برای چگونگی بیان احساسات منفی توجه به نقطه حساس تعادل بسیار حائز اهمیت است. داد و بیداد و فریاد زدن با خشم و کینه، شکل درستی برای بیان احساسات نیستند. داد و بیداد یک حرکت یک طرفه است. در این نقطه دیگر ارتباطی وجود ندارد. شما وقتی فریاد می‌زنید یعنی حرفی برای گفتن ندارید و چون راهی برای بیان حرفتان پیدا نمی‌کنید فریاد می‌زنید. گویی انفجار احساساتی است که در وجودتان انباشته شده است. من در مورد افزایش مهارت برای بیان کردن احساسات صحبت می‌کنم. احساسات منفی تان را هم مثل احساسات مثبتتان می‌توانید با آرامش بیان کنید. در طول زمان و با استمرار بیان احساسات مثبت، خواهید توانست در موقعیت‌های منفی هم بدون ابراز خشم حرف خودتان را به زبان بیاورید. چراکه دیگر در وجودتان خشم، عصبانیت و کینه انباشته‌ای

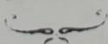
■ من نی‌ام ■

وجود نخواهد داشت که خودتان را خالی کنید و خطری برای ابراز خشم احساس نخواهید کرد. قبل از این که احساسات منفی خود را نسبت به کسی بیان کنید ابتدا منبع و سبب و دلایل این احساس را از خود بپرسید. «چرا این طور حس می‌کنم؟». برای مثال وقتی پدرتان می‌گوید: «تو معمولاً هر کاری را که شروع می‌کنی نیمه‌تمام رهايش می‌کنی» چه حسی به تو دست داد؟ احساس می‌کنی تحقیر شده‌ای؟ قضاوتش نامنصفانه بود؟ اگر این موضوع را خاتمه یافته تلقی کنی و احساسات را در خود بریزی و بیان نکنی و آن‌ها را در وجودت انباشته کنی مدتی بعد مانند کسی خواهی شد که نازنجکی با خود حمل می‌کند و هر لحظه احتمال دارد در جایی نامناسب و در مقابل فرد دیگری منفجر شود. درواقع مسئله اصلی حرفی است که پدرتان به شما گفته، اما شما پشت ترافیک در مقابل راننده‌ای که راه را بسته منفجر می‌شوید. راه حل منطقی موضوع این است که مطابق آنچه حستان می‌گوید سراغ پدرتان بروید و به او بگویید: «پدر! این حرفی که شما به من زدید باعث شد احساس بدی به من دست بدهد. حس کردم قضاوت غیر منصفانه‌ای در موردم انجام دادید و تحقیرم کردید.» این طرز گفتن از نظر انرژی کاری متعادل و از نظر ارتباط قدمی بزرگ و بالارزش است.

هنگام بیان احساسات منفی اول شخص صحبت کنید

نکته مهم این است که وقتی احساساتتان را بیان می‌کنید دیگران را گناه کار نکنید. به جای گفتن «به خاطر تو خودم را تحقیر شده احساس کردم! تو باعث این احساس شدی!» از این جمله استفاده کنید: «من احساس بدی نسبت به خودم پیدا کردم.» گفتن چنین جمله‌ای مثل گفتن جزئیاتی ظریف توسط یک استاد ارتباطات است. لطفاً این جزئیات را فراموش نکنید! نیت شما تمرکز بر حل مسئله باشد. با لفظ «من» صحبت کنید و اگر هدفتان دعوا و مرافعه باشد از لفظ «تو» استفاده کنید. هر نتیجه‌ای که از این دوروش به دست بیاید مسئولش شما هستید.

” فراموش نکنید که هرکسی امکان دارد زمان سختی را سپری کند، باید او را هم درک کنیم و فراموش نکنیم که او هم یکی از مخلوقات پروردگار است.





■ فصل سوم ■

سومین مرتبه نفس  
نی صبر را یاد می‌گیرد



این مرتبه، مرتبه صبر است. این صبر یک شکیبایی درونی است، این صبر به معنی نشستن و منتظر ماندن نیست. این صبر باعث نگاهی روبه‌آینده می‌شود. در این مرتبه به خار نگاه می‌کنی و گل می‌بینی. در ظلمت و تاریکی، روشنایی و نور می‌بینی. متوجه می‌شوی که در پس هر اتفاق تلخی، یک معنا و مفهوم، یک درس، یک حکمت وجود دارد.



■ من نی ام ■

”

صبر مثل یک طناب است؛

تو تصور می کنی پاره شده، ولی طناب قوی تر می شود،  
تو تصور می کنی صبر تمام شده ولی روز به روز بیشتر می شود.

صبر

قطعه چوب نی در نیستان برای آن که نی نایی شود حدود یک سال منتظر می ماند. برخی نی ها باید مدتی زیر آفتاب گرم سر کنند. نی اینجا یاد می گیرد که برای بالغ شدن باید انتظار بکشد و برای به کمال رسیدن صبر داشته باشد. با توجه به تحقیقات علمی ای که در غرب انجام داده اند متوجه شده اند که انسان برای رسیدن به درج. استادی در هر موضوعی باید ده هزار ساعت، آن کار را انجام دهد.

#### راز پنهان خواستن

من زمانی که تمایل خیلی زیادی داشتم که نی نوازی را یاد بگیرم، واقعاً نمی دانستم که برای این یادگیری باید همت و پشتکار زیادی داشته باشم؛ اما خیلی هم مایل بودم که برای یادگرفتن زحمت بکشم. بعدها فهمیدم که نتیجه هر کار زیبا در پایانش مشخص می شود و در اصل انسان هر شادی و خوشحالی ای که در هنگام پایان کاری احساس می کند به این دلیل است که در مقابلش زحمت و تلاش کرده است. زحمت کشیدن زیباست. هیچ گلی زودتر از موعد شکوفا نمی شود بلکه درست در زمان معینش و در زیباترین شکل ممکنش به بار می نشیند.

#### حکایت پروانه

روزی مردی که برای گردش به حومه شهر رفته بود وقتی داشت گل ها و گیاهان زیبا را تماشا می کرد متوجه یک پیلۀ کوچک شد. پیلۀ در حال باز شدن بود. مرد احتمال داد که آن باید پیلۀ یک پروانه باشد. با خودش فکر کرد که شاید دیگر هیچ وقت فرصت دیدن تولد یک پروانه و تماشای اولین دقایق زندگی یک پروانه نصیبش نشود. به همین خاطر به تماشا نشست. بدن کوچک پروانه هنوز نمی توانست از پیلۀ بیرون بیاید. مرد با خودش فکر کرد، گویا پروانه برای بیرون آمدن از پیلۀ دیگر تلاش نمی کند و صرف نظر کرده است؛ بنابراین تصمیم گرفت به پروانه

### ■ فصل سوم ■

کمک کند؛ از جیبش چاقوی کوچکی درآورد و سوراخ پيله را با آن بزرگ کرد. با بزرگ شدن سوراخ پروانه بلافاصله از پيله بيرون آمد؛ اما بدنش ضعیف و نحیف بود. مرد که هنوز پروانه را تماشا می کرد. با خودش می گفت هرچه باشد لحظاتی بعد بال هایش را باز کرده و پرواز خواهد کرد؛ اما نشد. پروانه با بدن خشکیده و بال هایی که روی زمین کشیده می شد هر چه سعی و تلاش می کرد نمی توانست پرواز کند.



علی رغم نیت خوب و حس همیاری، آن مرد یک چیز را نفهمیده بود و آن این بود که پروانه وقتی برای بزرگ کردن سوراخ پيله تلاش می کند در حقیقت بال هایش را تقویت می کند و فقط با این کار مایعی که در بدن اوست می تواند به سمت بال هایش بلغزد. مرد وقتی این واقعیت را فهمید درسی فراموش نشدنی برای ادامه زندگی اش گرفت. بعضی وقت ها در زندگی مان تنها چیزی که احتیاج داریم سختی کشیدن و تلاش کردن است. اگر در زندگی بدون این که هیچ تلاشی نکنیم اجازه پیشرفت به ما داده شود، غیر فعال و ناتوان می شویم؛ هرگز بال هایمان تقویت نخواهند شد و هیچ وقت نخواهیم توانست پرواز کنیم.

■ من نی‌ام ■

صبر کمرخم کردن نیست، مبارزه است.

”

صبر به این معنی نیست که هیچ کاری نکنی و فقط منتظر باشی بلکه برعکس ایمان داشتن به این موضوع است که هر اتفاق زیبایی پس از زحمت و رنج و به‌جان خریدن سختی‌ها میسر می‌شود، مثل حکایت پروانه. برای به‌دست آوردن توانایی باید صبر کردن در مقابل سختی‌ها را تمرین کنی. باید نگرشت تغییر کند. باید یاد‌گیری نگاه متفاوتی به احساسات داشته باشی تا درنهایت احساسات منفی‌ات تبدیل به احساسات مثبت شوند.

### چگونگی تبدیل احساسات منفی به مثبت

احساسات منفی، احساساتی نیستند که از آن‌ها فرار کنید. از احساسات منفی نترسید. مثل این‌که احساسش نمی‌کنید برخورد نکنید. بدون این‌که مقاومت خاصی کنید هر احساسی را قبول کرده و تماشايش کنید. احساسات منفی هم حرفی برای گفتن دارند. احساسات منفی بیانگر این نکته‌اند که بعضی چیزها درست در جای خود قرار ندارد و از شما می‌خواهند در موردشان دقت کنید. ناخودآگاهتان هرگز شکل مادی به خود نمی‌گیرد که بخواهد روبرویتان قرار بگیرد و با شما صحبت کند. بلکه در قالب برخی احساسات با تو ارتباط برقرار می‌کند. این اتفاق باعث می‌شود تا تو با متوجه شدن کاستی‌های آن‌ها را پوشش داده و بتوانی راه درست را انتخاب بکنی.

احساساتتان شما را راهنمایی می‌کنند و مانند یک مربی،  
راه درست را به شما هدیه می‌کنند.

”

کسی چه می‌داند شاید شما به‌خاطر همین احساسات منفی این کتاب را خریده‌اید. به‌خاطر این‌که احساس خوبی پیدا کنید و به نیروهای پنهان درونتان دست یابید تا از خودتان یک «من» تازه بیایید. همه این‌ها را مدیون احساسات منفی‌ای هستید که مثل هدیه‌ای برای شما آمده بود.



■ فصل سوم ■

سه قدم برای دیدن هدایای داخل احساسات منفی

۱- هسته اصلی احساسات را جستجو کنید

این قدم یعنی جستجوی احساساتی که پشت این احساس منفی پنهان شده‌اند. جملاتی مثل «حالم اصلاً خوب نیست»، «امروز روز خیلی بدی است» بیانگر هسته اصلی احساسات نیستند. برای رسیدن به این هسته، پرسیدن این سؤال که «بله حالم اصلاً مساعد نیست کدام احساس می‌تواند کمکم کند؟» و پیدا کردن جوابش راه مطمئن‌تری است.

«من عصبانی هستم، من خشمگین هستم، ناامید هستم» اگر اولین جوابی که به ذهنت می‌رسد خشم باشد سؤال کردن از خود را ادامه دهید: «آیا واقعاً خشمگین هستم یا احساس ناامیدی دارم؟» اگر جوابتان ناامیدی باشد باز ادامه دهید و سؤال دیگری پرسید: «واقعاً ناامید و دلسرد شده‌ام؟» اگر جواب دلسردی باشد تو از این احساسات مطمئن شده‌ای و زمان قدم دوم است.

۲- احساساتتان را بیان کنید

برای رهایی از اسارت احساسات مؤثرترین راه بیان آن‌هاست: «حس می‌کنم کاملاً دلسرد شده‌ام، خودم را همان‌طور که هستم می‌پذیرم.» درک کامل و بیان این جمله باعث خواهد شد هسته مرکزی احساسات منفی که در زندگی‌ات وجود دارد خنثی شده به صفر برسد.

۳- متوجه هدیه‌ای شو که این احساس برای تو آورده است

در مورد هسته اصلی احساسات منفی فکر کنید و سعی نمایید متوجه پیامی که این احساس برای شما آورده بشوید. فراموش نکنید که احساساتتان شما را راهنمایی خواهند کرد. وقتی موفق نشدید که مسئله را حل کنید در مورد سؤالاتی که از خود می‌پرسید بیشتر تلاش کنید.



■ من نی‌ام ■

پرسش‌هایی که مسائل را حل می‌کنند

آرتور آش\* اولین تنیسور سیاه‌پوستی بود که قهرمان تنیس ویمبلدون شد. وقتی پزشکان تشخیص دادند که وی به ایدز\*\* مبتلا شده، طرفدارانش از گوشه‌وکنار دنیا نامه‌های فراوانی برای او فرستادند. یکی‌شان این‌طور نوشته بود: «چرا خداوند تو را برای این بیماری سهمگین انتخاب کرده است؟» آرتور آش چنین جواب داد: «در دنیا ۵۰ میلیون کودک ورزش تنیس را انتخاب می‌کنند. ۵ میلیون‌شان موفق به یادگیری تنیس می‌شوند. ۵ هزار نفرشان تلاش می‌کنند به مسابقات بزرگ تنیس راه یابند. فقط ۵۰ نفر به مسابقات ویمبلدون می‌رسند و از آن‌ها ۴ نفرشان به نیمه‌نهایی می‌رسند. ۲ نفر به فینال راه می‌یابند و فقط یک نفر قهرمان می‌شود. وقتی کاپ قهرمانی را در دستم گرفته بودم از خدا سؤال نکردم که چرا من؟ حالا که درد می‌کشم چطور می‌توانم به خداوند بگویم چرا من؟» آرتور آش اگر به جای سؤال «چرا من؟» سؤال‌هایی چون «برای شکست دادن این بیماری چه کاری باید انجام دهم؟» و «این بیماری چه درس‌هایی به من خواهد داد؟» را از خود می‌پرسید، انگیزه‌اش فرق می‌کرد.

امروزه دانشمندان دریافته‌اند که در بیماری‌هایی همچون سرطان، انگیزه و نگاه مثبت اهمیت بسیار زیادی برای مداوای بیماران دارد. سؤالات، صاحب چنان قدرتی هستند که می‌توانند مبنای فکری ما را به سرعت تغییر دهند. سؤالات درست حتی در بدترین وضعیت هم این توانایی را دارند که باعث شوند احساس خوبی پیدا کنیم. به همین صورت سؤالات اشتباه هم باعث می‌شوند که حس خوبی نداشته باشیم. وقتی سؤال «چرا همه دردها به سراغ من می‌آید؟» را می‌پرسید به احتمال زیاد ناخودآگاهتان جواب‌های منفی خواهد داد: «چون آدم بدشانسی هستی! دیگران تو را چشم زده‌اند! تو مستحق این بلاها نیستی!» سؤال منفی باعث گرفتن جواب منفی خواهد شد.

تصور کنیم که می‌خواهید از کسی بپرسید که آیا آدم باهوشی است یا نه؟ این سؤال را به دو صورت می‌توان پرسید:

\* Arthur Robert Ashe تنیسور سیاه‌پوست آمریکایی که سه بار برنده مسابقات بزرگ جهانی تنیس معروف به گرند اسلم شده بود.  
\*\* در متن اصلی بیماری آرتور آش سرطان نوشته شده، ولی علت اصلی مرگ این تنیسور تزریق خون آلوده به او در جریان یک عمل جراحی در سال ۱۹۸۳ بوده است.

■ فصل سوم ■

۱. تو آدم باهوشی هستی؟

۲. تو آدم بی هوش و کم عقلی هستی؟

چون سؤال اول مثبت پرسیده شده به احتمال زیاد با جواب «بله! آدم باهوشی شمرده می شوم.» روبرو خواهید شد؛ اما جوابی که در مقابل سؤال دوم خواهید گرفت به احتمال زیاد همراه با یک واکنش خشمگینانه خواهد بود: «خودت بی عقلی! تو تابه حال در آینه به خودت نگاه کرده ای؟» این در حالی است که هر دو سؤال یک معنا دارد. پس چرا واکنش های متفاوتی برمی انگیزد؟ چه چیزی متفاوت است؟ کلمه منفی ای که در جمله وجود دارد دلیل گرفتن جواب منفی می شود؛ بنابراین بهترین روش برای این که حس خوبی در مقابل یک اتفاق منفی داشته باشید این است که در آن لحظه یک سؤال مثبت پرسید. فردی برای مشاوره به من مراجعه می کرد که مبتلا به بیماری سرطان بود. او مدت زمان طولانی ای در حال مداوا بود اما در ذهنش همیشه یک سؤال وجود داشت: «اگر خوب شوم چه...» حالا به نظر شما کسی که چنین سؤالی می پرسد چه جواب هایی خواهد گرفت؟ حتماً جواب های منفی در انتظار اوست. اما اگر سؤال را طوری دیگر پرسید پاسخ های مثبتی به او داده خواهد شد. «من چطور باید با این بیماری مبارزه کنم؟» بیمارم این سؤال را پرسید و اولین جوابی که به مغزش خطور کرد این بود که قبل از من کسانی موفق شده اند این بیماری را شکست دهند. بعد در اینترنت جستجو کردیم. آدم هایی پیدا کردیم که این بیماری را شکست داده بودند. حتی در مورد این موضوع چند کتاب هم خواندیم و بعد بین زندگی خودش و انسان هایی که درمان شده بودند تشابهات زیادی پیدا کردیم. مثلاً در بسیاری از آن ها واکنش هایی همچون تلاش بسیار برای مدیریت همه چیز، کنترل دقیق امور و در لحظه زندگی کردن را مشاهده کردیم.

در ادامه سؤالات مثبت و تازه ای پیش آمد: چطور خواهم توانست خودم را کنترل کنم؟ توکل و تسلیم در مقابل خداوند را چگونه یاد بگیریم؟ چگونه از هر لحظه مان استفاده کنیم و لذت ببریم؟ به کمک همدیگر برای هر کدام از این سؤالات، پاسخ هایی پیدا کردیم. من به او تمرین لذت از لحظه ها را یاد دادم. در ادامه کتاب این تمرین را توضیح خواهم داد. بعد از او پرسیدم از این بیماری چه چیزی یاد گرفته است؟ مدتی ساکت شد و به فکر فرو رفت و گفت: «یاد گرفته ام که لازم است در چه موضوع هایی دقت بیشتری داشته

■ فصل سوم ■

۱. تو آدم باهوشی هستی؟

۲. تو آدم بی هوش و کم عقلی هستی؟

چون سؤال اول مثبت پرسیده شده به احتمال زیاد با جواب «بله! آدم باهوشی شمرده می شوم.» روبرو خواهید شد؛ اما جوابی که در مقابل سؤال دوم خواهید گرفت به احتمال زیاد همراه با یک واکنش خشمگینانه خواهد بود: «خودت بی عقلی! تو تابه حال در آینه به خودت نگاه کرده ای؟» این در حالی است که هر دو سؤال یک معنا دارد. پس چرا واکنش های متفاوتی برمی انگیزد؟ چه چیزی متفاوت است؟ کلمه منفی ای که در جمله وجود دارد دلیل گرفتن جواب منفی می شود؛ بنابراین بهترین روش برای این که حس خوبی در مقابل یک اتفاق منفی داشته باشید این است که در آن لحظه یک سؤال مثبت پرسید. فردی برای مشاوره به من مراجعه می کرد که مبتلا به بیماری سرطان بود. او مدت زمان طولانی ای در حال مداوا بود اما در ذهنش همیشه یک سؤال وجود داشت: «اگر خوب شوم چه...» حالا به نظر شما کسی که چنین سؤالی می پرسد چه جواب هایی خواهد گرفت؟ حتماً جواب های منفی در انتظار اوست. اما اگر سؤال را طوری دیگر پرسید پاسخ های مثبتی به او داده خواهد شد. «من چطور باید با این بیماری مبارزه کنم؟» بیمارم این سؤال را پرسید و اولین جوابی که به مغزش خطور کرد این بود که قبل از من کسانی موفق شده اند این بیماری را شکست دهند. بعد در اینترنت جستجو کردیم. آدم هایی پیدا کردیم که این بیماری را شکست داده بودند. حتی در مورد این موضوع چند کتاب هم خواندیم و بعد بین زندگی خودش و انسان هایی که درمان شده بودند تشابهات زیادی پیدا کردیم. مثلاً در بسیاری از آن ها واکنش هایی همچون تلاش بسیار برای مدیریت همه چیز، کنترل دقیق امور و در لحظه زندگی کردن را مشاهده کردیم.

در ادامه سؤالات مثبت و تازه ای پیش آمد: چطور خواهم توانست خودم را کنترل کنم؟ توکل و تسلیم در مقابل خداوند را چگونه یاد بگیریم؟ چگونه از هر لحظه مان استفاده کنیم و لذت ببریم؟ به کمک همدیگر برای هر کدام از این سؤالات، پاسخ هایی پیدا کردیم. من به او تمرین لذت از لحظه ها را یاد دادم. در ادامه کتاب این تمرین را توضیح خواهم داد. بعد از او پرسیدم از این بیماری چه چیزی یاد گرفته است؟ مدتی ساکت شد و به فکر فرو رفت و گفت: «یاد گرفته ام که لازم است در چه موضوع هایی دقت بیشتری داشته



■ من نی ام ■

باشم.» همه جواب‌هایش را نوشت. بعد برای هر کدامشان برنامه مناسبی ترسیم کردیم. تمرین شکرگزاری، تمرین مبارزه با نفس، تمرین بخشش، تمرین نفس‌گیری برای نی‌زدن (در صفحات بعد در مورد همه این تمرین‌ها مطالبی خواهید خواند). در زمان بسیار کمی دیدگاهش به‌طور کامل تغییر کرد و تبدیل به انسان دیگری شد. حالا هم در سلامتی کامل است و مرتب با همدیگر دیدار می‌کنیم. او هم حالا همه درس‌هایی را که از بیماری‌اش گرفته است با دیگران تقسیم می‌کند.

پدر و دو پسرش

در یکی از مشهورترین روزنامه‌های آمریکا این گزارش منتشر شده بود: پدری دو پسر داشت. مادرشان وقتی کوچک بودند آن‌ها را ترک کرده و پدر هم هیچ‌وقت مراقبتی از فرزندانش نداشته و علاوه بر این‌ها به‌خاطر جرم‌هایی مانند زورگیری، قاچاق مواد مخدر و دزدی سابقه‌دار هم بوده است. پدر به دلیل جنایت‌زدانی می‌شود و بایست مابقی عمرش را در زندان بگذراند. این مصاحبه وقتی پسرها به سن ۳۰ سالگی رسیده بودند انجام شده بود. یکی از پسرها مانند پدرش بارها زندانی شده و در باتلاق مواد مخدر فرو رفته بود و وارد بازی‌هایی چون زورگیری و سرقت هم شده بود. خبرنگار وقتی از او سؤال کرده بود که در زندگی‌اش بزرگ‌ترین تأثیر را از چه کسی گرفته، پسر جواب داده بود: پدرم! بعد خبرنگار برای تکمیل گزارش سراغ پسر دیگر رفته بود. این پسر یک زندگی بسیار خوب، منظم و خوشبخت داشت و یک خانواده بسیار عالی هم تشکیل داده بود؛ زندگی‌ای که می‌توانست الگویی برای دیگران باشد. خبرنگار باز همان سؤالی را که از برادرش پرسیده بود، از او هم پرسید: «بزرگ‌ترین تأثیر را چه کسی در زندگی شما گذاشته است؟» و پسر جواب داد: «پدرم!»

مفهومی که به اتفاقات مختلف زندگی مان می‌دهیم این توانایی را دارند که کل زندگی مان را تغییر دهند. با سؤالاتی درست خواهیم توانست احساسمان را تغییر دهیم. این سؤالات خواهند توانست به سرعت مشکلاتمان را حل کنند.

جنبه مثبت این مشکل چیست؟

هدیه‌ای که این مشکل برای من آورده چیست؟

چه کار کنم که دیگر این مشکل به سراغم نیاید؟



## ■ فصل سوم ■

همان‌طور که در حکایت نی گفتم وقتی نی از نیستان جدا شده و از مراحل سخت عبور می‌کند، فقط در پایان کار و زمانی که به یک نی کامل تبدیل شد متوجه اتفاقات رخ داده می‌شود. یادآوری این سخن مولانا هم لازم است: «هر اتفاقی که بر سرمان می‌آید دلیلش گیج کردن ما نیست، بلکه برای تکامل بخشیدن به ماست.»<sup>۲۳</sup>

هر مشکلی، حتماً جنبهٔ مثبتی هم دارد و مطمئناً درسی برای ما خواهد داشت. اگر یادتان باشد به سخنی از بزرگان اشاره کرده بودم: «هر تراژدی با هدیه‌ای در دست دیگرش به‌سوی ما می‌آید؛ ولی ما به خود تراژدی متمرکز و معطوف می‌شویم و هدیه‌ای را که در دست دیگرش هست نمی‌بینیم.»

۱- جنبهٔ مثبت این مشکل چیست؟

۲- هدیه‌ای که این مشکل برای من آورده چیست؟

این سؤال باعث می‌شود هدیه‌هایی را که درون اتفاق نهفته‌اند پیدا کنیم. امکان دارد این جواب بلافاصله به ذهنت خطور نکند؛ اما تو باید به پرسیدن ادامه دهی تا زمانی که بتوانی جواب‌هایش را پیدا کنی. وقتی به این دو سؤال پاسخ دادی نوبت به سؤال‌های دیگر می‌رسد.

۳- چه کار کنم که دیگر این مشکل به سراغم نیاید؟

این سؤال باعث خواهد شد که نه‌تنها از مشکلاتتان درس بگیری بلکه در آینده از رخ دادن دوبارهٔ آن‌ها هم جلوگیری کنی.

جمله‌ای هست که در ذهن ورزشکاران حک شده: «شکست وجود ندارد! فقط نتایج وجود دارد.» این جمله به چه معناست؟ یعنی دهنده‌ای که در دو صد متر اول نمی‌شود فکر نمی‌کند شکست خورده است، بلکه روی این نکته متمرکز می‌کند که چگونه باید نتیجه را تغییر دهد و در نتیجه به تمرینات بیشتر و یادگیری تکنیک‌های جدید فکر می‌کند. اگر اول‌نشدن در مسابقه را یک باخت می‌دید، دنیای ورزشی او تبدیل به شکنجه‌ای تمام‌نشدنی می‌شد. ما هم در زندگی مان و در مقابله با مشکلات به جای گفتن جملهٔ «خدا لعنت کند این مشکل هم به سراغم آمد»، ابتدا باید هدیه‌ای را که در این مشکل است تشخیص داده و سپس بر این نکته متمرکز شویم که چه باید بکنیم که دیگر چنین بلایی سرمان نیاید.

■ من نی‌ام ■

” ذکاوت و هوش یک انسان از جواب دادن او به سؤالات مشخص  
نمی‌شود، بلکه از سؤالاتی که می‌پرسد معلوم می‌شود.  
آلبرت اینشتین

### سؤالات شبانگاهی

من هر شب یک تمرین انجام می‌دهم. هر شب وقتی به رختخوابم می‌روم از خودم  
این سؤالات را می‌پرسم: امروز چه چیزی یاد گرفتم؟ آیا امروز نسبت به دیروز توانستم  
حتی یک قدم روبه جلو بردارم؟ آیا امروز توانستم نفعی به مردم برسانم؟ این سؤالات  
باعث می‌شود کارهایی را که در طول روز انجام می‌دهم، بررسی کنم و روز بعدش بتوانم  
انرژی بیشتری داشته باشم.

### حرفی که در باطنش مروارید دارد

همان‌طور که دیدید صبور بودن باعث می‌شود تا اتفاقات را از جنبه‌های متفاوت  
بینید. در حقیقت سبب دیدن زیبایی‌هایی می‌شود که در درونشان وجود دارد؛ چراکه  
زندگی خیلی وقت‌ها فقط آن چیزی نیست که دیده می‌شود.

” صدفی که پوسته‌اش شکسته شده باعث ناراحتی تو نشود  
چرا که داخل صدف، مروارید است<sup>۲۴</sup>

مولانا

دانه‌شنی که وارد صدف می‌شود در ابتدا مثل یک بدبختی جلوه می‌کند ولی در پایان  
تبدیل به مروارید می‌شود! هر شب چنان تصور می‌شود که خورشید خاموش شده ولی  
در اصل دنیا چرخیده است!

■ فصل سوم ■

مرتبه چهارم نفس



داخل نی سوراخ می شود و «هیچ» ی آغاز می گردد  
چهارمین مرتبه پیدایش نی، سوراخ شدن و تمیز شدن داخلش با یک آهن برنده  
است. هیچ شدن آغاز می شود.

در این دنیا که درد همه این است تا چیزی بشوند

آنها دنبال هیچ شدن هستند

هیچ

چراکه فردی که به هیچی گام برمی دارد به سوی تسلیم شدن می رود. کسی که به  
هیچی رسیده در آرامش است. آسوده و آزاده است.



■ من نی‌ام ■

### حکایت هیچ‌شدن نایی توفیق\*

روزی نایی توفیق به مراسم تشییع جنازه دوست هنرمندش می‌رود. شهردار هم در مراسم حضور داشت. شهردار توفیق را می‌بیند و با حالت طعنه‌آمیزی می‌پرسد: «تو کیستی؟» نایی توفیق هم می‌گوید: «هیچ!» شهردار با تمسخر لبخندی می‌زند. بعد توفیق از مرد می‌پرسد: «راستی شما کی هستید؟» مرد جواب می‌دهد: «من شهردار این شهرم» توفیق سرش را تکان داده و می‌پرسد: «فکر می‌کنید بعداً چه کسی خواهید شد؟»

- نمی‌دانم شاید نماینده مردم شوم.

- خُب بعد!

- شاید وزیر شدم.

- و بعد؟

- می‌توانم نخست‌وزیر بشوم.

- و بعد؟

- می‌توانم حتی رئیس‌جمهور شوم.

- و بعد؟

شهردار عصبانی شده و می‌گوید: «دیگر چه می‌شود؟ هیچ!»

این بار در صورت نایی توفیق لبخندی پدیدار می‌شود. می‌گوید: «من حالا در جایی هستم که شما با طی این همه راه به آن خواهید رسید!»

ظن خودپسندی چیزی ذهنی است. شخص مدام حرف می‌زند و ساکت نمی‌شود. حتی اجازه نمی‌دهد حرفش را بشنویم؛ اما «هیچی» اگر با آگاهی همراه باشد توکل است. پس از این‌که هر کاری را که از دست برمی‌آید، انجام دادی همه‌چیز را به حال خود واگذار و تماشاگر باش.

”

کسی که هیچ می‌شود آزاد خواهد شد.

توفیق

\* توفیق کولایلی شاعر و آهنگساز مشهور به توفیق نی‌زن متولد ۱۸۷۹ در شهر بودروم.

■ فصل سوم ■

حکایت طوطی



در مثنوی معنوی مولانا حکایتی بسیار زیبا هست. در روزگاران قدیم تاجری طوطی زیبایی داشت و برای آن، قفس قشنگی هم درست کرده بود. تاجر از طوطی به خوبی مراقبت می کرد. وی روزی که برای تجارت، عازم کشور هندوستان بود از همه افراد خانه یکی یکی پرسید که از هندوستان چه سوغات می خواهند تا برایشان بیاورد. وقتی نوبت به طوطی رسید طوطی گفت: «تو به وطن من می روی. آن جا طوطی های زیادی خواهی دید که در هوای آزاد، خوشحال و مسرور زندگی می کنند. به آن ها بگو که تو هم یک طوطی در قفس داری که خوشحال نیست. از آن ها بپرس برای خوشحالی اش چه باید کرد؟» مرد به هندوستان رفت و وقتی کارهایش را انجام داد هدیه و سوغات اهالی خانه را خرید و سپس به محل زندگی طوطی ها رفت و

■ من نی‌ام ■

گفته‌های طوطی‌اش را با یک طوطی در میان گذاشت. آن طوطی با شنیدن قصه طوطی تاجر، مبهوت شد و در جایش یخ زد و سپس به زمین افتاد. مرد هراسان فکر کرده بود که آن طوطی به خاطر شنیدن قصه طوطی خودش ناراحت شده و مرده است. مرد به خانه برگشت و سوغاتی‌های همه اهالی خانه را تقسیم کرد. طوطی در قفس با نگرانی و کنجکاوی منتظر تاجر بود. مرد همه اتفاقات را موبه موبه برای طوطی تعریف کرد تا رسید به این جا که: «طوطی ابتدا مبهوت ماند و در جایش بی حرکت ایستاد و سپس افتاد و مُرد». درست در این لحظه طوطی مرد هم بی حرکت شد و غش کرد و افتاد. تاجر تصور کرد طوطی‌اش مُرده و به همین دلیل در قفس را باز کرد و طوطی را از قفس بیرون آورد و کنار پنجره گذاشت. طوطی در این لحظه زنده شد و از دست صاحبش فرار کرد و روی شاخه درختی نشست. مرد متعجب به طوطی نگاه می‌کرد که طوطی گفت: «طوطی هندوستان با آن عمل به من درس داد. با زبان بی‌زبانی به من فهماند که حرف زدن تو باعث اسارت و بندگی‌ات شده است. اگر خودت را به مُردن بزنی خواهی توانست از این اسارت رهایی یابی.»<sup>۲۵</sup>

مولانا در این حکایتش بیان می‌کند که ذهن ما، ما را در قفسی اسیر کرده است که باید قبل از مرگمان از این چارچوب‌های ذهنی نجات پیدا کنیم. باید در هر نفس تازه شویم و برای یک زندگی تازه قبل از اینکه بمیریم، جان بدهیم.

گسترش انرژی استغنا

هیچ‌شدن چنین چیزی است. وقتی هیچ می‌شوی، از مال و مقام رها شده و از همه چیز بی‌نیاز می‌شوی. طبق قانون این دنیا، بی‌نیازی تو باعث می‌شود که مال و ثروت بیشتر از قبل به تو ارزانی شوند. روابط و پول و بسیاری از مقامات و منزلت‌های دنیا اگر احساس کنند که تو محتاج و نیازمند آن‌هایی از تو دور می‌شوند؛ اما اگر از خصلت نیازمندی دور شوی به‌سوی تو سرازیر خواهند شد.

بخشیدن و رهاشدن

داخل چوب نی پر است و به همین دلیل هنگام ساختن نی درونش خالی



## ■ فصل سوم ■

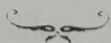
می‌شود تا از درونش، نفس جریان یابد. در انسان هم برخی احساسات و افکار وجود دارند که باعث انسداد روح انسان می‌شوند که مهم‌ترینشان احساسات آمیخته با نفرتی است که حتی متوجهشان هم نیستیم. پس چطور باید از این نفرت‌ها آزاد شویم؟ البته که با بخشش! با بخشش خودتان را آزادتر احساس خواهید کرد و راه صلح و دوستی را باز خواهید نمود. احساس نفرت و نبخشیدن مهم‌ترین آسیب‌ها برای سلامت روان انسان‌اند. یک درمانگر کاری با نفرت و رویدادهای گذشته ندارد. شما با بخشیدن طرف مقابل، خودتان را رها می‌کنید. هر وقت هم متوجه خطای دیگری از او شدید نباید انتظار عذرخواهی داشته باشید. ببخشید و از بار نفرتی که به دوش می‌کشید، رها شوید. حمال باری نباشید که نه تنها خدمتی به شما نمی‌کند بلکه خراب و خسته و خاموشتان خواهد کرد. تمرین برای بخشش، در طول زمان مثل یک عضله در شما رشد خواهد کرد. برای این کار باید به شکل منظم تلاش کنید و مهارت بخشش را در خود بیشتر و بهتر کنید. با این تمرین و خودسازی زندگی‌تان راحت‌تر خواهد شد. من حالا چند تمرین بخشش را به شما یاد خواهم داد. لطفاً در زمان‌های معینی این کارها را انجام دهید و از کینه‌ها و نفرت‌ها رها شوید.

### تمرین برای بخشش

در یک محیط ساکت و آرام بنشینید یا اگر دوست داشتید دراز بکشید و چشمانتان را ببندید. از بینی‌تان نفس عمیقی بکشید و مدتی طولانی و به آهستگی ذهنتان را آرام کرده، به هیچ چیز فکر نکنید. تصور کنید در فصل پائیز به منظره‌ای سرشار از رنگ‌های نارنجی و زرد و قهوه‌ای خیره شده‌اید.

”

پائیز هنر است. مابقی‌شان فقط فصل‌اند.



در اطرافتان درختان بلندی با برگ‌های زرد هستند، مثل یک تابلوی زیبای نقاشی. شروع به راه رفتن در میان درختان می‌کنی و در زیر پایت صدای خش خش

■ من نی ام ■

برگ‌ها و شاخه‌های خشک می‌آید. در این پیاده‌روی متوجه می‌شوی کسی به تو نزدیک می‌شود. آدمی که هرگز نتوانسته‌ای او را ببخشی و قلبت را از نفرت نسبت به او خلاص کنی. وقتی چشمت به او می‌افتد یا ممکن است خشم وجودت را احاطه کند یا خودت را به ندیدن بزنی و از مهلکه دور شوی؛ اما این بار نه. باید با او روبرو شوی و نفرت و خشم به پایان برسد. حالا آدمی را که نتوانسته‌ای ببخشی‌اش در چشمانت نگاه می‌کند. این بار او سکوت خواهد کرد و تو حرف خواهی زد. او حرف‌هایت را گوش خواهد کرد. حالا زمان حرف‌هایی است که دوست داشتی به او بگویی و همیشه سکوت کرده بودی. اگر خواهی می‌توانی کاغذ و قلم در دست بگیری و شروع به نوشتن بکنی و یا با صدای بلند حرف‌هایت را بزنی و به او بفهمانی که از او رنجیده‌ای؛ و به خودت بقبولانی این مدت‌زمان طولانی را که نتوانستی او را ببخشی به خودت صدمه زده‌ای.

«به‌خاطر همه چیزهایی که به من فهمانده‌ای از تو متشکرم! از همه چیزهای خوب و بدی که بینمان بوده درس گرفته‌ام. یاد گرفته‌ام و سود برده‌ام. تو را می‌بخشم و از این به بعد در قلب و عقلم نخواهی بود.» با او خداحافظی کن و منتظر بمان که او از راهی که آمده باز گردد. تصور کن در بین شما طناب سیاه‌رنگی وجود دارد. از حیث یک قیچی درآور و آن طناب را پاره کن. اجازه بده او به راهش ادامه بدهد... حالا با خودت بگو «هر انسانی خطا می‌کند! به‌خاطر تصمیم‌های غلطی که در گذشته مرتکب شده‌ام، خودم را هم می‌بخشم.» با این کار به‌طورکامل از آن آدم رها شده و آزاد خواهی شد. حالا دیگر هیچ رابطه و بندی با همدیگر ندارید. هردو آزاد شده‌اید. به آرامی خودت را به نفس نایی بسپار و چشمانت را به آهستگی باز کن.

نفس نایی

کنترل بازدم و کم‌کم نفس کشیدن را «نَفَسِ نایی» گویند. نای زن‌ها هنگامی که بر نی می‌دمند، به‌خاطر اینکه صدای نی طراوتش را حفظ کند نفسشان را به آرامی و با کنترل به نی می‌دمند. به این معنی که به یک‌باره نفس را به درون نی نمی‌دمند، بلکه از یک طرف نفس گرفته و از سوی دیگر به آرامی آن را در نی می‌دمند.

■ فصل سوم ■

وقتی به چیزی متمرکز می شویم ناخودآگاه نفسمان را حبس می کنیم. اگر در مقابلمان با منظره ای نفس گیر و یا موقعیت خطیری مواجه شویم به طور طبیعی و غریزی این کار را انجام می دهیم. این اتفاق در یک لحظه روی می دهد.

چطور می توانیم نفس نایی را انجام دهیم

نفسمان را از بینی گرفته و به آهستگی آن را از دهان بیرون می دهیم. در ابتدای کار باید تلاش کنیم که این دم و بازدم ۱۶ ثانیه طول بکشد و بعد به مرور زمان و با تمرین، این زمان را به ۳۲ ثانیه خواهیم رساند. وقتی نفس می گیریم مهم نیست که چند ثانیه طول بکشد، نکته مهم این است که در دفعات اول بتوانیم در ۱۶ ثانیه این نفس را بیرون بدهیم.

کجا انجام دهیم

این تمرین را در هر زمان و مکانی می توانید انجام دهید. ولی دقت کنید که در هر مرحله بیشتر از ۳ بار تکرار نکنید و اگر مشکلی احساس کردید حتماً با یک دکتر مشورت کنید.

چه زمان هایی انجام دهیم

وقتی ترسیده اید، یا به چیز مهمی فکر می کنید و یا خشمگین شده اید می توانید انجام دهید. اگر به شکل درست انجام دهید مطمئن باشید تأثیر و فایده اش را بلافاصله خواهید دید. پس از این مرحله حرف های زیر را با صدای بلند تکرار کنید:

انتخاب می کنم که از او راحت شوم.

انتخاب می کنم که از انرژی منفی او رها شوم.

من آزادی را انتخاب می کنم.

همه انرژی منفی او را که در من هست از خود جدا می کنم.

او را می بخشم.

خودم را می بخشم.

■ من نی‌ام ■

انتخاب می‌کنم که روح آزادی داشته باشم.  
عشق را انتخاب می‌کنم.  
خودبودن را انتخاب می‌کنم.  
به خودم ارزش می‌دهم.  
انتخاب می‌کنم که از بارهای اضافی‌ام رهایی یابم.  
من یک روح آزادم.  
من یک روح باارزشم.  
من عشقم.  
خودم و دیگران را می‌بخشم.  
انتخاب می‌کنم که خودم را بشناسم.

با بخشیدن آزادتر می‌شوید

با بخشیدن آزادتر خواهید شد و با آزادتر شدن، آرامش خواهید یافت. به آزاد شدن و آرامش اجازه ظهور بدهید. حال خوب شما به همه اطرافیان‌تان حس خوبی خواهد داد و باعث خواهد شد روزهایتان با آرامش بیشتری سپری شود.

وقتی عصبانی می‌شویم چرا با صدای بلند حرف می‌زنیم





■ فصل سوم ■

یک گروه از دانش آموزان به همراه معلمشان کنار نهري در حال گردش بودند که با خانواده‌ای روبرو شدند که با صدای بلند و خشمگین باهم حرف می‌زدند. معلم روبه دانش آموزانش کرد و گفت: «می‌دانید چرا انسان‌ها با فریاد و صدای بلند باهم حرف می‌زنند؟» یکی از دانش آموزان گفت: «چون آرامشان را از دست می‌دهیم.» معلم در پاسخ گفت: «آدمی که خشمگین می‌شود در حالی که کنار مان نشسته، فریاد می‌زند. آن فرد می‌تواند حرفش را با صدای آرام‌تری به ما بزند و نیازی به داد و بیداد نیست. وقتی دو انسان از همدیگر عصبانی می‌شوند، قلب‌هایشان از همدیگر دور می‌شود و به‌خاطر این که صدای کلام قلب‌هایشان به هم برسد مجبور می‌شوند فریاد بزنند. هرچقدر بیشتر عصبانی باشند بیشتر داد و بیداد می‌کنند. در حقیقت آن‌ها برای پرشدن فاصله‌ای که ایجاد شده ناچار می‌شوند که بلندتر فریاد بزنند.»

راستی وقتی دو انسان همدیگر را دوست دارند چه اتفاقی می‌افتد؟ به‌جای فریادزدن با آرامش با همدیگر حرف می‌زنند؛ چرا که قلب‌هایشان به هم نزدیک است. فاصله‌ای بین قلب‌هایشان وجود ندارد و یا اگر هم باشد خیلی کم است. اگر دو انسان خیلی به هم علاقه داشته باشند چه می‌شود؟ دیگر باهم صحبت نمی‌کنند بلکه باهم نجوا می‌کنند چرا که قلب‌هایشان به هم نزدیک‌تر است. مدتی بعد حتی دیگر نیاز به کلمات نخواهند داشت، فقط نگاه کردن به هم کفایت خواهد کرد. به این شکل، نزدیکی دو انسان به همدیگر مشخص می‌شود. به همین دلایل وقتی دعوا می‌کنید اجازه ندهید بین قلب‌هایتان فاصله بیفتد. از حرف‌هایی که احتمال دارد بینتان فاصله ایجاد کند، اجتناب کنید که اگر این فاصله بین شما بیفتد وقتی به عقب نگاه کنید خواهید دید که دیگر هیچ راهی برای بازگشت ندارید.

آرامش

بزرگ‌ترین هدیه‌ای که در تمام این سال‌های اشتغال به یادگیری تصوف و عرفان به آن دست یافته‌ام، آرامش بوده است. حالا دیگر با آرامش در مقابل اتفاقات واکنش نشان می‌دهم و آن‌ها را حل می‌کنم. به زندگی نه به‌عنوان یک قربانی روانی بلکه به‌عنوان آدمی که ارزش‌های آن را درک کرده، نگاه می‌کنم. با توجه به تجربه‌ام از کسانی که برای

■ من نی‌ام ■

مشاوره نزد من می‌آیند دریافته‌ام که سریع‌ترین تغییر در انسان‌ها رسیدن به آرامش است. اغلب افراد این توفیق را پیدا می‌کنند که بتوانند افکارشان را مدیریت کنند. البته زمان این تغییرات در انسان‌های مختلف متفاوت است؛ اما مهم‌ترین تغییر این است که از جلد یک قربانی زندگی بیرون آمده و واقف می‌شوند که خودشان یک نقاش برای زندگی‌شان هستند.

روباه لنگ یا شیر جسور



مردی در جنگل با روباهی روبرو می‌شود. دست و پاهای روباه صدمه دیده بود. مرد با دیدن این روباه کنجکاو می‌شود که بداند روباه با این وضعیت چگونه می‌تواند زندگی‌اش را ادامه بدهد. شروع به تعقیب روباه می‌کند و با منظره بسیار عجیبی مواجه می‌شود. شیری که یک شکار بزرگ در دهان دارد به سمت روباه آمده، نفسش را می‌خورد و نصف دیگر را برای روباه باقی گذاشته و دنبال کارش می‌رود. مرد با دیدن این واقعه بسیار تحت تأثیر قرار گرفته با خود می‌گوید: «خدایا! تو چه زیبا از مخلوقات

■ فصل سوم ■

محافظة می کنی. از این به بعد من تسلیم تو هستم.» مرد سپس زیر یک درخت رفته و به انتظار می نشیند. یک روز، دو روز می گذرد و هیچ اتفاقی برایش نمی افتد. مرد که از گرسنگی به حال مرگ رسیده بود به خدایش می گوید: «خداوندا! آیا مرا نمی بینی؟ نمی بینی به چه حال و روزی افتاده ام؟» ناگهان صدایی از آسمان به گوش می رسد: «می بینم اما خیلی هم تعجب می کنم! تو چرا از روباه مصدوم تقلید کردی و از شیر جسوری که به او کمک رسانده بود، الگو نگرفتی؟»<sup>۲۶</sup>

این سؤال را تو هم مرتب از خودت بپرس. در این زندگی می خواهی چه نقشی بر عهده بگیری؟ روباه مصدوم یا شیر جسور؟ اگر منتظر کمکی از دیگران هستی بدان که مثل روباه مصدوم عاجز و ناتوان شده ای. از اینکه نقش یک قربانی را بازی کنی دست بردار و شیر جسور بودن را انتخاب کن.

تو تابه حال سیب خورده ای؟

انسانی که نتواند بر خشم خود مسلط شده آن را کنترل کند، نخواهد توانست زندگی اش را هم تحت کنترل قرار دهد. مدام دیگران را مقصر می داند و زندگی اش را مثل یک قربانی ادامه می دهد. چنین آدمی قدر لحظه ها را نمی داند. یاد گذشته مانده و یاد فکر آینده است. تا زمانی که نتوانید لحظه های اکنونتان را دریابید نخواهید توانست لذتی از لحظه ای که در آن هستید ببرید. اگر در لحظات سخت و بد گذشته گیر کرده باشید سطح استرس هایتان هم بیشتر خواهد شد. آیا شما می توانید از لحظه هایتان استفاده کامل بکنید؟

معنی در لحظه زندگی کردن این نیست که به چیزی فکر نکنید بلکه به این مفهوم است که سعی کنید هر کاری را که انجام می دهید از آن لذت ببرید. برای مثال آیا شما تابه حال سیب خورده اید؟ به طور حتم که خورده اید. اما آیا واقعاً از این سیب خوردن لذت برده اید؟ از لحظه خوردن سیب می گویم. آیا سیب را با تمام وجود حس کرده و از خوردنش لذت برده اید؟ حالا بیایید یکی دیگر بخوریم. سیب را در دست بگیرید. عجله نکنید! به رنگ و شکلش، به اندازه اش نگاه کنید. آیا رنگش قرمز است و روی آن لکه هایی دیده می شود؟ رنگ آن در جاهای مختلفش اندکی فرق می کند؟ با دقت



■ من نیام ■

نگاهش کنید. تمام حجم سیب را در مشتتان لمس کنید. محکم است یا نرم؟ سبک است یا سنگین؟ بعد به طرف بینی تان برده و سیب را بو کنید. بوها اهمیت زیادی دارند. بوی سیب را در تمام عطرهای گران بهای دنیا هم نمی توانید پیدا کنید. سیب را به سمت لب ها ببرید و به آهستگی گاز بگیرید. به صدایی که در دهانتان ایجاد می کند و آبی که از آن تراوش می شود دقت کنید. در حین این کار همه افکارتان متمرکز به سیب خوردن باشد. بویی که از آن استشمام می شود را حس کنید. از مزه ای که ایجاد شده لذت ببرید. عبور سیب از گلویتان را حس کنید. این تجربه خوردن واقعی یک سیب است.

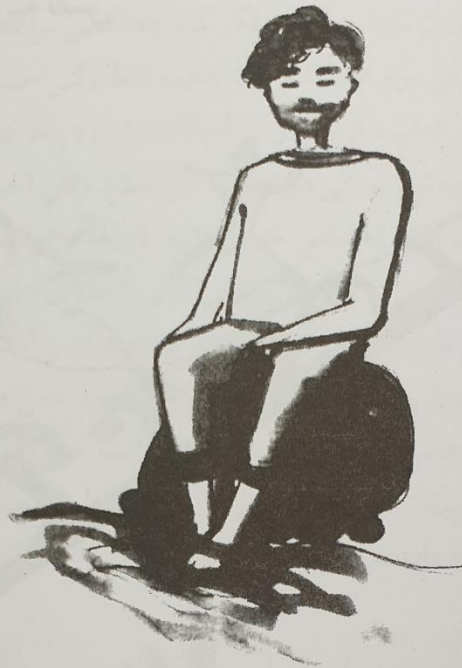
در لحظه زندگی کردن یعنی از هر کاری که انجام می دهید، لذت ببرید. چراکه همه چیزهایی که در دنیا وجود دارند، چشم ها، معده و روحیه مان را مورد خطاب قرار می دهند. تصویرش برای چشمانمان، مزه اش برای دهانمان و ویتامین هایش برای وجودمان فایده دارد. برای اینکه طعم واقعی زندگی را بچشیم و معنی عمیق زندگی مان را دریابیم، باید قدر لحظه را دانسته و از آن استفاده کنیم. بیشتر وقت ها غذا را به معنی واقعی نمی خوریم و یا به تعبیری در اصل فقط آن را مصرف می کنیم. چون که وقتی غذا یا سیب می خوریم ذهنمان یا در گذشته سیر می کند و یا به آینده می اندیشد.

روش جلوگیری از هجوم افکار: شستشو با آب و نمک

اگر در جلوگیری از هجوم افکار منفی مشکلی احساس می کنید، یا بعضی وقت ها خشم تمام وجودتان را می گیرد، یا نمی توانید در لحظه زندگی کنید و یا اگر احساس می کنید که بار سنگینی روی دوشتان است یا یادگیری این تکنیک خواهید توانست همه مشکلاتتان را حل کنید. نام این روش شستشو با آب و نمک است. این تکنیک از هزاران سال پیش کاربرد داشته و از علوم قدیم باقی مانده است. با این تمرین به راحتی خواهید توانست همه انرژی های منفی را که در طول روز بر وجودتان مستولی می شود از خود جدا سازید. شما فقط به یک تکه سنگ نمک یا نمکی که در سوپر مارکت ها وجود دارد و کمی آب احتیاج دارید.



■ فصل سوم ■



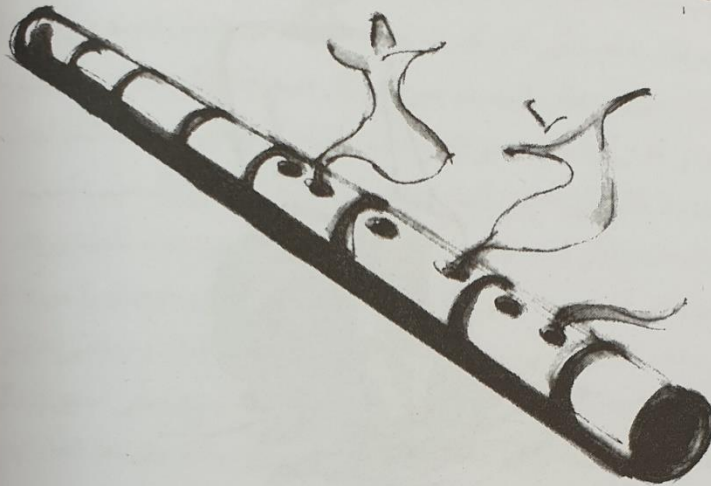
ابتدا باید ظرفی پیدا کنید که پاهایتان در آن، جا بگیرد. آب سرد، گرم و یا ولرم. هرکدام را که دوست داشته باشید داخل ظرف بریزید و سپس دو مشت نمک داخل ظرف بریزید. بعد جوراب‌هایتان را درآورده پاهایتان را داخل آب قرار دهید و دانه‌های نمک را فشار دهید. حدود ده دقیقه پاهایتان را داخل آب و نمک نگه دارید. وقتی این کار را انجام می‌دهید خودتان را با تلویزیون یا گوشی تلفنتان مشغول نکنید. تا جایی که امکان دارد از دستگاه‌های الکترونیکی فاصله داشته باشید؛ اما اگر دلتان بخواهد می‌توانید به یک موسیقی آرام بخش گوش کنید.

وقتی این تمرین را انجام می‌دهید حواستان به امور دنیوی متمرکز نشود. اگر افکارتان شما را اسیر خودکرده یا بار سنگینی روی خود احساس می‌کنید، توصیه می‌کنم این تمرین را بیست و یک روز به صورت مداوم انجام دهید؛ اما بعد از این دوره هم هفته‌ای دو یا سه بار تکرار کنید. انجام روزانه و منظم این تمرین فایده و تأثیر زیادی برای شما خواهد داشت. بهترین زمان برای تمرین آب و نمک ساعات شب و قبل از خوابیدن است.

■ من نی ام ■

پنجمین مرتبه نفس

منبع الهام



اینجا دیگر نی از نیستان جدا شده، صبر کرده، انتظار کشیده و درونش تهی شده است. حالا برای نی ای که «هیچ» شده، مرحله دیگری در پیش است که در آن نت ها از سوراخ هایی که گشوده شده، بیرون می آیند. این مرحله تسلیم است... مرحله شکر مدام است... لحظه ای است که زندگی را آن جور که واقعاً هست، قبول کرده ای... زمان به تعادل رسیدن روح است. بیشتر وقت ها فکر می کنیم که پروردگار ما را فراموش کرده و ما را هیچ می پندارد، به همین خاطر از قسمت و تقدیرمان شاکی می شویم.

او همیشه تو را تماشا می کند، تو متوجهش نیستی  
مردی در برف راه می رفت و چون حس کرد کسی او را تعقیب می کند به عقب نگاه کرد و متوجه یک جفت رد پای دیگر شد. دوباره راه افتاد و مرتب به عقب نگاه می انداخت و بعضی وقت ها فقط رد پای خودش را می دید و برخی وقت ها

■ فصل سوم ■

دو جفت رد پا می دید. ترسید و با خود فکر کرد چه کسی مرا تعقیب می کند. بعد متوجه شد که جای پای دوم همیشه وجود ندارد. فقط وقتی حس خوبی دارد یک جفت رد پای دیگر در تعقیب اوست و در لحظات بد، رد پاها گم می شوند. مرد با خود می اندیشید که چه نوع انسانی در تعقیب من است. وقتی احساس خوبی ندارم رد پاها پیدا نیست اما وقتی احساس خوبی دارم رد پاها وجود دارند. تعقیب کننده احتمالاً دوستم ندارد؛ چراکه دوستان واقعی وقتی اوضاع آفتابی و آرام است در کنار نیستند و وقتی طوفانی سهمگین می وزد، به کمکت می آیند. درست در همین موقع، صدایی که مربوط به یک فرشته بود به گوشش رسید: «من همیشه با تو هستم، همیشه پشت سرت هستم. بعضی وقت ها چنان حالت خراب بود که توان راه رفتن نداشتی و من تو را به پشت گرفته و راه می بردم. به همین دلیل است که بعضی وقت ها یک جفت رد پا وجود دارد.»



تو چه متوجه باشی و چه نباشی خداوند مراقب و محافظ توست

امکان دارد شما نتوانید همیشه درک واضحی از او داشته باشید. مراقب انحراف احساساتان باشید. احساسات درونی تان را برده ذهنتان نکنید.



■ من نی‌ام ■

پذیرش اینکه زندگی با تمام خوبی‌ها و بدی‌هایش در تعادل است این مرتبه جایی است که باید زندگی را با هرچه در آن است قبول کنید. زندگی علی‌رغم وجود بسیاری از تضادها در تعادل است. درک این نکته که تا سیاهی نباشد سفیدی هم وجود نخواهد داشت تا خاری نباشد گلی نیز نخواهد بود... تراز، توکل انسان به خداست. برای روشن شدن بهتر موضوع، داستانی را نقل می‌کنم.



روزگاری در یک روستا درخت بزرگی بود. از تنه این درخت دو شاخه بزرگ رشد کرده بود. در یک شاخه، فقط میوه‌هایی پرورش یافته بود که برای انسان، زندگی و سلامتی می‌آورد و در شاخه دیگر، میوه‌های زهردار و کشنده. در گذر زمان انسان‌ها فراموش کرده بودند که از کدام شاخه چه نوع میوه‌ای به بار می‌آید. در همین روزها پیرمردی سالانه‌سالانه به کنار درخت آمد. او برای نجات نوه در حال احتضارش، دنبال میوه حیات و سلامتی بود ولی نمی‌دانست از کدام شاخه باید میوه بچیند. پیرمرد با خود فکر کرد و سپس اهالی روستا را خبر کرد و به آن‌ها گفت: «من از یک شاخه درخت، میوه‌ای گنده و خواهم خورد. اگر مردم بفهمید که شاخه دیگر شاخه حیات و سلامتی است و از آن برای نوهام ببرید تا او درمان شود.» اهالی قبول کرده و به نظاره نشستند. مرد سالخورده یک میوه از درخت کند و خورد. اهالی یک‌باره

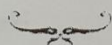
■ فصل سوم ■

دیدند که ریش سفید او سیاه شد و کمر خمیده اش راست شد. چین و چروک صورتش از بین رفت و پیرمرد تبدیل به یک آدم خوش چهره و جوان شد. پیرمرد میوه های حیات بخش درخت را پیدا کرده بود، او بلافاصله یک میوه دیگر برای نوه اش چید و نوه پیرمرد هم پس از خوردن میوه، سلامتی اش را به دست آورد. روستاییان که شروع به چیدن میوه های حیات بخش درخت کرده بودند، چیزی به ذهنشان می رسد: «اگر کودکانمان به اشتباه از میوه های شاخه دیگر بخورند، خواهند مرد. پس بهتر است آن شاخه را ببریم و فقط شاخه حیات بخش درخت بماند.» همه اهالی با این نظر موافقت کرده شاخه دیگر درخت را می برند؛ اما روز بعد با منظره ای که هیچ کدام انتظارش را نداشتند روبرو می شوند. پس از بریدن شاخه میوه های زهردار درخت، شاخه حیات بخش آن هم خشک شده بود. این طور بود که متوجه شدند در دنیا هر چیزی با متضادش زنده است.

نادیده گیری تضاد و مخالف ها تعادل حیات را به هم می زند. نپذیرفتن حقیقت است. مقابله با نظم کائنات است. مقاومتی ویرانگر است. انعطاف پذیری و پذیرش مزیتی است که برای درآغوش گرفتن زندگی کافی است. به همین دلیل زندگی را با تمام خوبی ها و بدی ها و البته تعادل این دو قبول کنید و با این موافقت زندگی را ادامه دهید.

”

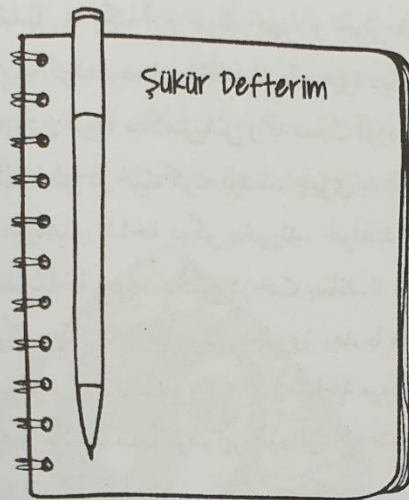
پلیدی ها جزو لاینفک زندگی هستند  
اما شما می توانید نیکی ها را انتخاب کنید.



تضادهای موجود در دنیا را بپذیرید و برای هرچه در زندگی تان دارید شکرگزار باشید. وقتی خواسته های تان اجابت شود شکرکردن کار سختی نیست؛ مهم این است که وقتی آرزوهای تان محقق نشده شکر کنید.

▪ من نی‌ام ▪

دفتر شکر



شکرکردن چنان انرژی‌ای با خود به ارمغان می‌آورد که بیش از آن چیزی که خواسته‌اید، نصیب‌تان می‌شود. هرچه بیشتر شکر کنید، چیزهایی که شکرشان را می‌کنید زیادتر می‌شود. به همین دلایل باید شکرگزاری را وارد قسمت اعظمی از زندگی‌تان کنید. برای خودتان یک دفتر تهیه کنید و هر روز هر چیزی را که شکرش را گفته‌اید به صورت منظم بنویسید. برای مثال: «امروز یک خبر خیلی خوب شنیدم. به خاطر این خبر شکرگزارم» یا «امروز دوست تازه‌ای پیدا کردم. از این که صاحب چنین دوستی شده‌ام شکرگزارم.»

صبح‌ها روزتان را با شکر آغاز کنید:

- برای این که چشمانم را در روز زیبایی چون امروز باز کردم شکرگزارم.
- از اینکه امروز هم طلوع خورشید را دیدم شکرگزارم.
- به خاطر سلامتی‌ام شکرگزارم.
- به خاطر قلب پر از محبت و مهرم شکرگزارم.
- هر شب را با شکر به پایان برسانید.
- از این که سیر شدم شکرگزارم.

■ فصل سوم ■

- از این که کسانی که دوستشان دارم در کنارم هستند شکرگزارم.
- به خاطر این که صاحب نیرویی هستم که می توانم سر کارم بروم و بیایم شکرگزارم.
- به دلیل اینکه توانایی حل مشکلاتم را دارم شکرگزارم.
- برای این که امروز هم با آرامش به خواب می روم شکرگزارم.

” با شکرگزاری به زندگی ات برکت می دهی.



احتیاج داری کمی آهسته تر گام برداری



در زمان های دور یک صوفی که با پای پیاده طی مسیر می کرد، سواری را که از مقابلش به سرعت در حال حرکت بود نگه داشت و گفت: «اگر هم مسیر هستیم آیا می توانی من را هم همراه خود ببری؟» سوار وقتی مقصد صوفی را دانست به او گفت: «مشکلی نیست از کنار روستای تو عبور خواهم کرد، سوار شو!» صوفی سوار اسب شد و راه افتادند. سوار چنان با سرعت می رفت که پشت سرشان گردوغبار زیادی به



### ■ من نی‌ام ■

وجود می‌آمد. سوار چهارنعل می‌تاخت گویا در حال پرواز بودند. مدتی بعد صوفی از سوار خواست که استراحت کنند. سوار اسب را نگه داشت و زیر سایه درختی نشستند. صوفی زیر درخت نشست و چشمانش را بست و لحظه‌ای به فکر رفت و سپس به سوار گفت: «برویم.» راه افتادند و به روستای صوفی رسیدند. صوفی پیاده شد و سوار که هنوز کنجکاو آن درنگ زیر سایه درخت بود از صوفی پرسید: «چرا ما آن چند دقیقه را زیر سایه درخت منتظر ماندیم؟» صوفی پاسخ داد: «چنان با سرعت می‌آمدیم که روحمان عقب مانده بود. منتظر شدیم که برسد!»

### کسی که عجله می‌کند دیر خواهد رسید

صوفی همیشه آرام است. عجله نمی‌کند. اگر عجله کنید دیر خواهید رسید. حتماً بسیاری از آدم‌ها را دیده‌اید که علی‌رغم این‌که همیشه در حال عجله و دویدن و کشمکش هستند هیچ‌وقت موفق نمی‌شوند کاری را به‌موقع به انجام برسانند. یا یک بلایی سرشان می‌آید و یا از عجله و هول کردن زیاد، دچار اشتباهات جبران‌ناپذیری می‌شوند. درحالی‌که انسان‌های آرام و صبور همه کارهایشان را به‌راحتی و آسانی انجام می‌دهند و همه کارها را به‌موقع به سرانجام رسانده و از زمان هم به‌خوبی استفاده می‌کنند. اگر احساس می‌کنید آدم عجول و یا دارای ذهنی عجول هستید یک تمرین به شما پیشنهاد می‌کنم.

### وضو و خواص پاکیزه‌کنندگی آب

نماز لحظه وصل مخلوق با خالقش است و به همین علت حضرت محمد (ص) در مورد نماز فرموده است: «نماز معراج مؤمن است.» آیا می‌دانید چرا قبل از نماز، وضو می‌گیریم؟ اغلب مردم وضو قبل از نماز را عملی برای تمیزی می‌دانند؛ اما یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های وضو توجه و تمرکز بیشتر نمازگزار به وسیله آب است. پس از این‌که توجه و تمرکز لازم صورت گرفت به مرحله ارتباط با خدا می‌رسیم. اگر در طول نماز با ذهنی مغشوش و حواسی پرت حضور داشته باشیم از هدف اصلی اقامه نماز دور خواهیم شد. به‌تازگی تأثیرات وضو برای سلامتی و سیستم عصبی انسان توجه دانشمندان را به خود جلب کرده و باعث انجام تحقیقاتی در این مورد شده است.

■ فصل سوم ■

غدد لنفاوی در حفاظت و پاکیزگی وجودمان تأثیر زیادی دارند. وقتی وضو می‌گیریم این غدد صحیح‌تر و سالم‌تر کار می‌کنند. در هنگام وضو اعضایی که با آب شسته می‌شوند شامل مهم‌ترین نقاط سیستم لنفاوی بدن هستند. عدم تعادل الکتریسته ساکن بدن به دلایل روانی مختلف باعث برخی بیماری‌ها می‌شود. افزایش الکتریسته ساکن زیان‌های بسیاری بر بدن وارد می‌کند که یکی از این زیان‌ها پیری زودرس است. ضمناً خستگی و بی‌حرکتی بر زندگی مان تأثیر منفی می‌گذارد. وضو و تماس آب با نقاط مختلف بدن باعث کاهش الکتریسته ساکن می‌شود. برای تمرکز و توجه بیشتر می‌توانید نه فقط برای نماز بلکه در آزمون‌ها و یا جلسات مهم وضو بگیرید و از نیروی تماس آب با بدن سود ببرید.

کارهای نیمه‌تمام مانع پیشرفت‌اند

حالا که به اینجا رسیده‌ام می‌خواهم یک هشدار هم بدهم. هر چیزی که توجه‌مان را کم و تمرکزمان را به هم می‌زند ممکن است به تمرین‌هایی که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده، آسیب وارد کند. به همین دلیل تا جایی که ممکن است هنگام اجرای این تمرین‌ها کارهایتان را نیمه‌تمام رها نکنید.

روانشناس روس بلوما زیگارنیک\* هنگام غذا خوردن در رستوران متوجه شد گارسون‌ها سفارش مشتریانی را که غذایشان را نیمه‌تمام رها می‌کنند بیشتر از مشتریانی که غذایشان را کامل می‌خورند، به یاد می‌آورند. بعدها وی دلیل این امر را تحقیق کرد و به یک تنوری رسید؛ تنوری‌ای که به آن، نام زیگارنیک داد؛ بنابراین تنوری، مغز کارهای نیمه‌تمام و کارهایی را که هیچ‌وقت تمام نکرده‌ایم نسبت به کارهای تمام‌شده بیشتر یادآوری می‌کند. در نتیجه تأثیرات کارهای نیمه‌تمام در مغز ادامه می‌یابد و مغز همچنان برای این کارها انرژی مصرف می‌کند؛ بنابراین وقتی کاری را نیمه‌تمام باقی می‌گذاریم و یا از یک شاخه به شاخه دیگر می‌پریم و کارهای متفاوت انجام می‌دهیم مغز بیشتر خسته می‌شود و بی‌جهت انرژی زیادی از دست می‌دهد. ابتدا کاری را که در دست دارید تمام کنید و بعد کار دیگری انجام بدهید. هنگام درست کردن نی هم سوراخ‌ها

• Bluma Zeigarnik

■ من نی ام ■

به ترتیب و توالی در بدنه نی ایجاد می شوند. قبل از این که یک سوراخ کامل شود سراغ سوراخ دیگر نمی روند. ابتدا یک کار کاملاً تمام شده و بعد کار دیگری انجام می پذیرد.

اثر قدرت خیال و تمرین برای آسودگی

آیا تابه حال شده وقتی احساس خوبی ندارید برای فرار از این موقعیت دوش گرفته باشید؟ آب شما را آرام می کند. حالا از شما می خواهم به این امر، تأثیر قدرت خیالتان را هم اضافه کنید. با این کار در هر بار دوش گرفتن از یک تکنیک استفاده خواهید کرد و در پیشرفت خودتان جهشی احساس خواهید کرد. وقتی زیر دوش هستید چشمانتان را ببندید و در وجودتان انرژی های منفی، سختی ها و مشکلات را مثل حل شدن نمک یا شکر در آب تصور کنید. با دو دقیقه انجام این تمرین، احساس بهتری خواهید داشت. در این مرحله قدرت خیال پردازی شما اهمیت زیادی دارد. خیال کنید همه انرژی های منفی که در ذهنتان وجود دارند، ذوب می شوند. تصویرسازی کردن نتایج بسیار خوبی برای شما به بار خواهد آورد.





■ فصل سوم ■

یک حبه قند

حالا می‌خواهم خاطره جالب یکی از دوستان دکترم در خصوص تأثیر قدرت خیال‌پردازی در درمان بیماران را بیان کنم. در روسیه، یک کلینیک پزشکی کودکان ویژه بیماران دیابتی است که درصدد بهبودی بیماران این کلینیک در دنیا هم زبانزد است. وقتی دلایل موفقیت این کلینیک بررسی شد، متوجه تفاوت‌های زیاد این کلینیک با دیگر کلینیک‌ها شدند. در این کلینیک در کنار درمان بیماران هر روز یک تمرین ویژه با کمک قوه تخیل کودکان انجام می‌شد. بچه‌ها این بیماری را مثل یک حبه قند بزرگ در بدنشان تصور می‌کردند که با هر بار خوردن آب این حبه قند آهسته‌آهسته کوچک و کوچک‌تر می‌شود. تا اینکه کاملاً از بین می‌رود. نتایج مثبت این عمل شگفت‌انگیز بود. قدرت خیال‌باارزش‌ترین و آسان‌ترین راه برای غلبه بر بیماری‌هاست. آرزو می‌کنم در موضوع قوه تخیل، شما دارای قدرت بی‌حدومرزی باشید.

درس گرفتن از قدرت متقاعدشدن نوزادان

با الگوگرفتن از کودکان این مسئله را بهتر توضیح خواهم داد. نوزادان عاجزترین و محتاج‌ترین موجودات به کمک هستند. البته در مقابل هم به آن‌ها خوب رسیدگی می‌شود و پدر و مادرها هر کاری برای راضی‌نگه‌داشتنشان انجام می‌دهند. وقتی نوزادی به دنیا می‌آید نظم خانه‌ها تغییر پیدا می‌کند. ساعت‌های خواب‌ویداری دیگر اعضای خانواده با آن‌ها تنظیم می‌شود و حتی زمان غذاخوردن مثل قبل از ورود نوزاد نخواهد بود. حتی می‌شود گفت زندگی هم دیگر مثل قبل نیست. از لحظه‌ای که نوزاد متولد می‌شود از سینه مادرش چشمه شیر شروع به جوشش می‌کند. می‌دانید این قدرت تغییر نوزادان از کجا ناشی می‌شود؟ از عجزشان، انعطاف‌پذیری‌شان و لطافت تسلیم‌پذیری‌شان.



■ فصل سوم ■

یک حبه قند

حالا می‌خواهم خاطره جالب یکی از دوستان دکترم در خصوص تأثیر قدرت خیال‌پردازی در درمان بیماران را بیان کنم. در روسیه، یک کلینیک پزشکی کودکان ویژه بیماران دیابتی است که درصدد بهبودی بیماران این کلینیک در دنیا هم زبانزد است. وقتی دلایل موفقیت این کلینیک بررسی شد، متوجه تفاوت‌های زیاد این کلینیک با دیگر کلینیک‌ها شدند. در این کلینیک در کنار درمان بیماران هر روز یک تمرین ویژه با کمک قوه تخیل کودکان انجام می‌شد. بچه‌ها این بیماری را مثل یک حبه قند بزرگ در بدنشان تصور می‌کردند که با هر بار خوردن آب این حبه قند آهسته آهسته کوچک و کوچک‌تر می‌شود. تا اینکه کاملاً از بین می‌رود. نتایج مثبت این عمل شگفت‌انگیز بود. قدرت خیال‌با ارزش‌ترین و آسان‌ترین راه برای غلبه بر بیماری‌هاست. آرزو می‌کنم در موضوع قوه تخیل، شما دارای قدرت بی‌حدومرزی باشید.

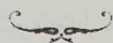
درس گرفتن از قدرت متقاعدشدن نوزادان

با الگوگرفتن از کودکان این مسئله را بهتر توضیح خواهم داد. نوزادان عاجزترین و محتاج‌ترین موجودات به کمک هستند. البته در مقابل هم به آن‌ها خوب رسیدگی می‌شود و پدر و مادرها هر کاری برای راضی نگه‌داشتنشان انجام می‌دهند. وقتی نوزادی به دنیا می‌آید نظم خانه‌ها تغییر پیدا می‌کند. ساعت‌های خواب و بیداری دیگر اعضای خانواده با آن‌ها تنظیم می‌شود و حتی زمان غذاخوردن مثل قبل از ورود نوزاد نخواهد بود. حتی می‌شود گفت زندگی هم دیگر مثل قبل نیست. از لحظه‌ای که نوزاد متولد می‌شود از سینه مادرش چشمه شیر شروع به جوشش می‌کند. می‌دانید این قدرت تغییر نوزادان از کجا ناشی می‌شود؟ از عجزشان، انعطاف‌پذیری‌شان و لطافت تسلیم‌پذیری‌شان.

■ من نی‌ام ■

”

آن‌ها منعطف‌اند؛ حتی اگر ضعیف هم دیده شوند نیرومند هستند. ضعیف بر قدرتمند مستولی می‌شود. نرمش بر سختی چیره می‌شود. همه موجودات وقتی متولد می‌شوند ضعیف، منعطف و نرم هستند ولی در مواجهه با مرگ، محکم، قوی و سخت می‌شوند. سختی و صلب‌بودن با مرگ، و نرمی و لطافت و ظرافت با زندگی مثل دو دوست‌اند. در شدیدترین طوفان‌ها، درخت‌های بزرگ آسیب‌پذیر می‌شوند ولی نهال‌های ظریف صدمه‌ای نمی‌بینند.



از نوزادها خیلی چیزها می‌توانیم یاد بگیریم. حتی در مورد خود موضوع یادگرفتن هم آن‌ها بهترین معلمان هستند. برای مثال به زمانی که می‌خواهند راه‌رفتن یاد بگیرند فکر کنید. برای بلندشدن و ایستادن تلاش می‌کنند، می‌افتند و بازهم تکرار می‌کنند. باز می‌افتند و دوباره این تجربه را ادامه می‌دهند. از تلاش دست نمی‌کشند. شکست‌هایشان باعث نمی‌شود که سرخورده و منصرف شوند. عزم و صبر و دست‌نکشیدن و پافشاری را چقدر زیبا به ما یاد می‌دهند! حتی اگر متوجه نباشند در حال توکل هستند و تسلیم جریان زندگی. چگونه تسلیم‌شدن در برابر جریان زندگی را به ما یاد می‌دهند. خواهید دید که همه تمرین‌های این کتاب چگونه قابلیت توکل در شما را بیشتر و قدرتمندتر خواهد کرد.

■ فصل سوم ■

مرتبۀ ششم نفس

سربند و دستار



نی‌ای که از نیستان کنده شده، از پوسته‌هایش رها شده و از مرحله صبر گذشته است، و داخلش سوراخ شده و به هیچی و تهی بودن رسیده است، دوباره زنده می‌شود. در مرحله ششم یک عمامه یا دستار بسته می‌شود یعنی سَری\* یا سَرِ نی به او هدیه داده می‌شود. «سَری» نی مثل کلاهی است که سماع‌کنندگان هنگام رقص سما بر سر می‌گذارند. آن را به سکه هم شبیه می‌دانند. در زیر آن نیز از یک حلقه فلزی\*\* استفاده می‌کنند که آن را هم به دستار سماع‌کنندگان تشبیه می‌کنند.

«سَری» باعث درآمدن صدایی صاف و دل‌نشین از نی می‌شود. انسانی که به مرتبۀ ششم نفس رسیده، با حرف‌ها و حتی لحن صدایش، قلب انسان‌های دیگر را خطاب قرار می‌دهد. هر حرف و اندیشه‌اش واقعیتی را عیان می‌کند. جذبۀ بسیاری دارند و تمام جوهره وجودی‌شان شروع به نمایان شدن می‌گردد.

\* در نی ترکی به «سَری»، «باش‌پاره» گفته می‌شود. جسمی که روی نی گذاشته می‌شود تا از ساز، صدای بهتری به گوش برسد. باش‌پاره از چوب ساخته می‌شود ولی از مصالح متفاوتی نیز برای درست کردن آن استفاده می‌شود که می‌توان به شاخ گاویا دندان فیل اشاره کرد.  
\*\* در ترکی به این فلز «پارازوانه» گفته می‌شود که به بالا و پایین نی به شکل حلقه اضافه می‌کنند تا مقاومت چوب نی بیشتر شود.



■ من نی ام ■

حکایت یونس امره

یونس امره\* هنگامی که در خانقاه تاپتوک\*\* امره بود برای رساندن امانتی از جانب شیخ راهی سفر شد. در راه با دو درویش روبرو شده با آن‌ها همراه و هم‌سفر می‌شود. با همدیگر شروع به صحبت می‌کنند. مدتی بعد گرسنه می‌شوند و آن دو درویش زیر سایه درختی می‌نشینند. یونس امره هم کنارشان چمباتمه می‌زند. وقتی آذوقه را از کوله‌اش درمی‌آورد یکی از درویش‌ها دستانش را گشوده شروع به دعا می‌کند و بلافاصله از آسمان سفره‌ای پایین می‌آید. یونس امره متعجب، چشمانش از حلقه بیرون می‌زند. در همین حال غذایشان را می‌خورند و سیر می‌شوند و دوباره به راه می‌افتند. در طول مسیر صحبتشان را ادامه می‌دهند، ساعت‌ها می‌گذرد و عصر فرامی‌رسد. قبل از این‌که هوا کاملاً تاریک شود در جایی مناسب بیتوته می‌کنند. این بار درویش دیگر دستانش را بالا برده و شروع به دعا می‌کند. پس از دعا دوباره سفره‌ای از آسمان می‌آید. یونس امره باز هم در تعجب و حیرت غذایش را می‌خورد. این بار در درونش وسوسه‌ای به پا می‌شود: «این آدم‌های محترم باید اولیاء خداوند باشند که کرامت نشان می‌دهند. اگر از من هم بخواهند که دعا کنم و سفره نازل کنم چه باید بکنم؟» پس از این که سیر می‌شوند کمی می‌خوابند و بعد دوباره به راه می‌افتند. تا ظهر راه می‌روند و باز وقتی خسته می‌شوند زیر سایه درختی می‌نشینند. یکی از درویش‌ها رو به یونس امره کرده می‌گوید: «ای درویش! حالا نوبت توست! دعا کن تا سفره‌مان نازل شود و شکممان را سیر کنیم.» یونس امره در ترس و وحشت نمی‌داند چه باید بکند. دستانش را می‌گشاید و دعا می‌کند: «خدایا! تو این بنده‌ات را خجالت‌زده نکن. من چه کسی باشم که از آسمان سفره نازل کنم؟ این درویش‌های محترم هر دعایی می‌کردند من هم همان دعا را می‌کنم. دعایم را قبول کن!» بلافاصله از آسمان سفره‌ای نازل می‌شود که در مقابل سفره‌هایی که آن درویش‌ها نازل کرده بودند بسیار رنگین‌تر بود؛ سفره‌ای برازنده و پروپیمان. دو درویش با دیدن این سفره متعجب و کنجکاو شدند و پرسیدند: «چه دعایی کردی

\* یونس امره مهم‌ترین شاگرد تاپدوک امره بود.  
\*\* Tapduk Emer



■ فصل سوم ■

که چنین سفره‌ای نازل شد؟» یونس گفت: «من چه کسی باشم که از دعایم سفره نازل شود؟ دست‌هایم را گشودم و خداوند را به چیزی که شما دعا می‌کردید قسم دادم تا دعایم را قبول کند.» درویش‌ها هیجان‌زده شدند و گفتند: «ما به حرمت آبروی حضرت یونس امره که در درگاه تاپتوک امره است دعا کردیم. ما همیشه به حرمت او دعا می‌کنیم و خداوند قبول می‌کند.» چشمان یونس امره پر از اشک می‌شود. دستانش را می‌گشاید و می‌گوید: «خدایا! هزاران بار تو را شکرگزارم. به عشق تو من مقام را پنهان کردم. خودم را از خودپسندی و کبر و غرور محافظت کردم. تو را حمد می‌گویم.»

در این مرتبه فرد همه تردیدها را کنار گذاشته و تسلیم ذات پروردگار است و درهای الهام به روی او گشوده می‌شود و تمام دانش‌ها به او الهام می‌شود.

”

چون نادان هستند مجبورند که برخی حرف‌ها را از کتاب‌ها حفظ کنند  
چنین آدم‌هایی عالم نیستند.

عالم واقعی کسی است که بدون یادگیری و حفظ کردن از کتابی، هر وقت هر علمی را آرزو کند از طرف حق به او الهام شود.

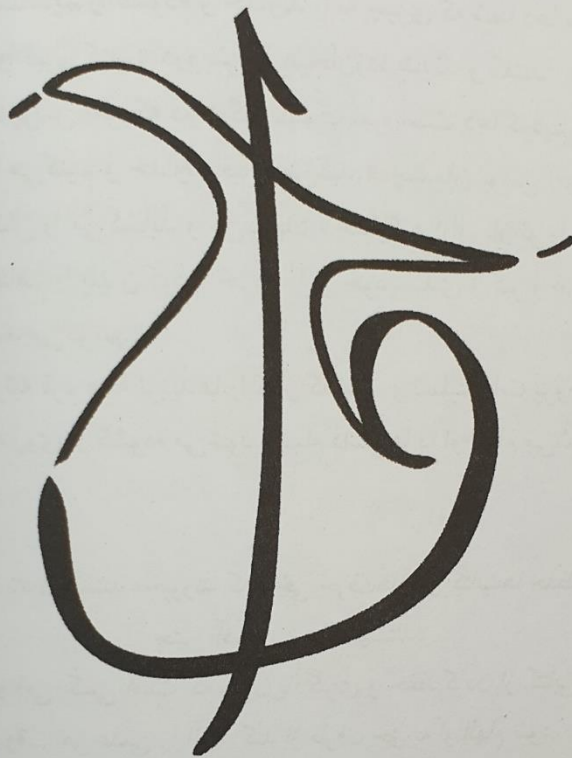
بایزید بسطامی



در این مرحله علم به الهام و وحی متصل می‌شود. فردی که به این مرحله گام می‌گذارد چهار در رحمت تصوف را پیموده است. آن‌جا جایی است در نهایت تواضع و فروتنی در پیشگاه خداوند. درک هیچ‌شدن در درگاه پر عظمت او.

■ من نی‌ام ■

### حکایت چهار در تصوف



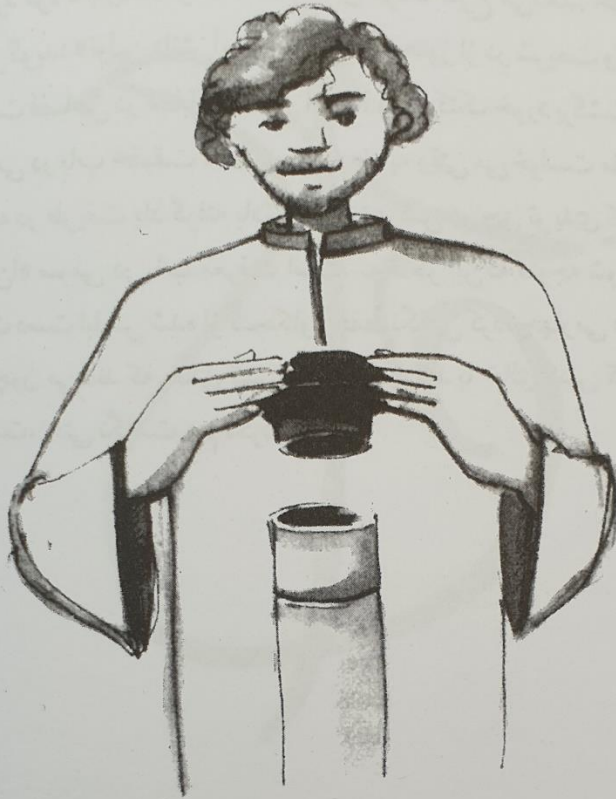
حضرت مولانا به یکی از پیروانش که تفاوت شریعت، طریقت، معرفت و حقیقت را از وی پرسیده بود گفت: «در مدرسهٔ رویو چهار محصل است. تو برو و به پشت گردن هر کدامشان یک سیلی بزن؛ و بعد برگرد تا به تو توضیح دهم.»  
مرید مولانا می‌رود و بر پس گردن اولین نفر ضربه‌ای می‌زند. آن محصل بلافاصله بلند شده با ضربهٔ محکم‌تری به او پاسخ می‌دهد. دانش‌آموز حضرت مولانا به زمین می‌خورد. بعد سراغ نفر دوم می‌رود و این بار با ترس به او ضربه‌ای می‌زند. او بلافاصله برگشته دستش را بلند می‌کند تا محصل مولانا را بزند ولی همین‌که دستش را بلند می‌کند پشیمان شده بر جای خود می‌نشیند. سومین محصل بعد از خوردن ضربه، سرش را به علامت تأسف تکان می‌دهد و کارش را ادامه می‌دهد؛

■ فصل سوم ■

اما چهارمین محصل علی رغم خوردن ضربه هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. شاگرد مولانا بازگشته و اتفاقات را برای مولانا شرح می دهد. حضرت مولانا در پاسخ می گوید: «اولین دانش آموز کسی بود که هنوز از در شریعت وارد نشده و چون در شریعت قصاص در مقابل قصاص است، وقتی کتک خورد برگشت و مقابله به مثل کرد. دومی در باب حقیقت است. پس از ضربه وقتی می خواست مقابله به مثل کند، حرفی که در طریقت یاد گرفته یادش آمد: «هرکس در حق تو بدی کند تو در حق او نیکی کن!» سومی در باب معرفت است. به خاطر این که متوجه شود کدام مخلوق خدا آلت دست ابلیس شده از کنجکاوی فقط نگاهی کرد. چهارمی در باب حقیقت است. چون می داند که خالق کسی که بدی می کند با خالق کسی که نیکی می کند یکی است، حتی نگاهت هم نکرد.»

▪ من نی ام ▪

مرتبۀ هفتم نفس



نی ای که به کمال رسیده

قطعه چوب نی حالا دیگر به کمال رسیده است و با صدای «یا هو»ی پروردگار  
زنده شده است. مولانا برای این مرتبه چنین نگاشته است:

«ما چو ناییم و نوا در ما ز توست      ما چو کوهیم و صدا در ما ز توست»  
(مثنوی معنوی، دفتر اول، بیت ۶۰۶)

مولانا عشقی را که در این مرتبه طنین انداز است به زیبایی بیان می کند:

• «صدا» در بیت فوق به معنی پژواک است.



■ فصل سوم ■

«عشق آمد و شد چو خونم اندر درگ و پوست تا کرد مرا تهی و پر کرد ز دوست  
اجزای وجود من همه دوست گرفت نامی است ز من بر من و باقی همه اوست»

چه تعبیر زیبایی است! نکته اینجا است که وقتی از او که این مصراع‌های زیبا را  
نوشته سؤال می‌شد که آیا عشق فانی است؟ پاسخ می‌داد: «باید مثل من بشوی که  
بدانی» چراکه این مرتبه قابل توضیح نیست و فقط باید درک شود.

منصور حلاج در حالی که می‌دانست او را خواهند کشت «انا الحق» سر داده  
بود. وقتی هم که این حرف را زد، کشته شد. چراکه در نظرش زندگی و مرگ بر هم  
ارجح نیستند. مرتبه هفتم به قول بایزید بسطامی مقام «فنا» و «بقا»<sup>۱۱</sup> است. روزی  
در خانه بایزید بسطامی به صدا درآمد. بایزید در را باز کرد و پرسید: «دنبال چه  
کسی هستید؟» مرد گفت: «دنبال بایزید هستم.» بایزید پاسخ داد: «راحت را ادامه  
بده چراکه در خانه به جز خدا کسی نیست!»

حرف و سخنی برای گفتن در این مرحله وجود ندارد چراکه همه کسانی که به این  
مقام و منزلت رسیده‌اند چیزی در موردش ننوشته‌اند و یا به عبارت بهتر، نخواسته‌اند  
چیزی بنویسند. چراکه کلمات در اینجا به پایان می‌رسند. تمام می‌شوند. توانایی  
بیان حس و حال را ندارند. به همین دلیل سکوت می‌کنند، فقط احساسش می‌کنند  
و زندگی‌اش می‌کنند.

\* فنا قطع تعلق از لذت‌های دنیوی و اخروی و تنها رغبت به حق تعالی است، غایب شدن  
از خلق و حاضر بودن در درگاه خداست.  
\*\* بقا نهایت مردان خداست که همه کوشش‌ها و کوشش‌های آنان در طی طریق برای رسیدن  
به این درجه است. بقا حاصل نتیجه فناء ذاتی است.

■ من نی‌ام ■

## کلام آخر

در این راه مشترکی که برای نی‌شدن باهم آغاز کرده‌ایم ان‌شاءالله همه‌مان روزی با نَفَس الهی همراه شویم و به مرتبه آخر راه پیدا کنیم. از اینکه در طی این مسیر با شما همراه شدم خیلی خوشحالم. به خاطر زیبایی و صمیمیت قلب شما مطمئنم بارها و بارها در طول زندگی‌مان به همدیگر خواهیم رسید. انسان‌های خوش‌قلب همدیگر را پیدا می‌کنند چراکه هرکسی چیزی را که در درون اوست طلب می‌کند. حالا باهم خداحافظی می‌کنیم ولی این یک جدایی نیست. ما در حقیقت انعکاس‌دهنده یک روح در کالبد‌های مختلف هستیم. تا وقتی که دوباره به همدیگر برسیم این نکته را در قلب و یادتان فراموش نکنید: سرانجام حکایت انسان‌های خوش‌قلب، خوش است.

حتی اگر برخی زمان‌ها اتفاقات بدی برایشان روی دهد یا خود را در آخر خط احساس کنند یا از آدم‌هایی که دوستشان دارند آسیب ببینند، بازهم پایان خوشی در انتظارشان خواهد بود. فصل‌ها می‌گذرند، شاخه‌های درختان تنومند و سبز، خشک می‌شوند، کاسه صبرت لبریز می‌شود، ولی معشوقی که از خودت هم بیشتر دوستش داشتی روزی به‌سوی تو باز می‌گردد و تو متعجب و حیران می‌مانی. در آن لحظه باشکوه، همه نشدنی‌ها و همه غیرممکن‌ها، ممکن و میسر می‌شوند.

خودت فکر می‌کنی هیچ‌وقت گم نخواهی شد، ولی می‌شوی! می‌گویی من تعجب نمی‌کنم ولی حیران می‌شوی! حتی بعضی وقت‌ها به خودت می‌گویی من دیگر این بار خواهم مُرد، اما باز زنده می‌مانی و زندگی می‌کنی. علی‌رغم همه این‌ها بازهم در حق کسی بدی نمی‌کنی چراکه تو متوجه خالق شده‌ای و به همین دلیل قدرت و حضور پروردگار را با تمام وجودت پذیرفته‌ای. فراموش نکن: اگر خوش‌قلب و صمیمی باشی پایانی خوش در انتظار داستان زندگی‌ت هست.

می‌دانی پرازش‌ترین چیزی که تو را در صحنه روزگار و در میان انسان‌های گم‌گشته متمایز می‌کند چیست؟ تو وقتی شب‌ها سر بر بالین می‌گذاری وجدانت راحت و خیالت آسوده است و این بزرگ‌ترین ثروتی است که صاحبش هستی.