

فهرست مطالب

- ۱۳ پیشگفتار.
- ۱۵ ۱. زندگی؟
- ۱۹ ۲. من هنوز اشتباه می‌کنم!
- ۳۲ ۳. هم‌اندیشی
- ۳۷ ۴. رابطه استاد و شاگرد؟
- ۴۲ ۵. اتوریته؟!؟
- ۴۸ ۶. تصویر ذهنی؟
- ۵۴ ۷. نفوذ؟!؟
- ۵۷ ۸. آرامش؟
- ۶۲ ۹. دنیای بهتری بسازیم؟
- ۶۷ ۱۰. تناسب فکر و عمل
- ۷۱ ۱۱. خودباختگی
- ۷۳ ۱۲. بینش و دانش
- ۸۰ ۱۳. ذهن بسته، ذهن باز
- ۸۶ ۱۴. زندگی تعریف ندارد!
- ۸۹ ۱۵. مسیر عقلانیت، رشد، معنویت و کشف حقیقت؟
- ۹۷ ۱۶. حساسیت‌ها، مانع زندگی طبیعی؟
- ۱۰۱ ۱۷. اتحاد عقل و اراده؟
- ۱۰۷ ۱۸. رابطه فکر و احساس؟
- ۱۱۲ ۱۹. تفکر انتقادی؟
- ۱۱۶ ۲۰. خودشناسی یا شناخت فلسفه!
- ۱۱۹ ۲۱. چرا برای دیگران زندگی می‌کنیم؟!؟
- ۱۲۱ ۲۲. شیوه سالم زندگی؟
- ۱۲۵ ۲۳. انتظار از زندگی؟!؟
- ۱۲۸ ۲۴. عشق؟!؟

۲۵. رابطه؟ ۱۳۱
۲۶. موفقیت و کامیابی ۱۳۵
۲۷. تصادف؟ ۱۳۹
۲۸. هدف؟ ۱۴۶
۲۹. چرا زن و مرد یکدیگر را نمی‌فهمند؟ ۱۵۴
۳۰. گذشته؟ ۱۵۷
۳۱. خوشبختی یعنی چه؟ ۱۶۱
۳۲. شما چطور زندگی می‌کنید؟ ۱۶۴
۳۳. توهم سرخوردگی؟ ۱۷۲
۳۴. برزخ؟ ۱۸۱
۳۵. ترحم و همدردی؟ ۱۸۸
۳۶. سعادت و خوشبختی؟ ۱۹۳
۳۷. زمان مبارزه تمام شده است؟! ۱۹۷
۳۸. با گیرهای ذهنی چه باید کرد؟ ۲۰۳
۳۹. ارگانسیم و میل ما؟ ۲۰۹
۴۰. آیا عشق گریزگاه تنهایی انسان است؟! ۲۱۲
۴۱. آیا رقابت لازم است؟ ۲۱۵
۴۲. آیا انتظار ندارید نتیجه تلاش‌های خود را ببینید؟ ۲۱۸
۴۳. در دفاع از رنجش! ۲۲۳
۴۴. آرامش و زندگی رقابتی؟ ۲۲۸
۴۵. روبات‌های پیر ۲۳۵
۴۶. شیوه حذفی در زندگی به کجا می‌انجامد؟ ۲۴۰
۴۷. شادی را در چه می‌بینید؟ ۲۴۴
۴۸. کبک‌ها بهتر از ما زندگی می‌کنند! ۲۵۷

پیشگفتار

امتحان خود چو کردی ای فلان فارغ آیی ز امتحان دیگران

مولوی

گاهی فکر می‌کنم: کبک‌ها بهتر از ما زندگی می‌کنند؛ گفتگوهایی است دور از کلیشه‌های رایج، آنی و فی‌البداهه، بی‌پرده و صریح، اما دوستانه و راحت، برای یک زندگی آرام و بی‌دغدغه. البته این گفت‌وگوها گاهی مکتوب بوده و بازخوانی هم شده‌اند ولی نخواستیم اصلت و روانی خود را از دست بدهند. همیشه تلنگری در کار بوده که بحثی در گرفته است. هدف از این گفتگوها این نیست که تنها به قاضی برویم که راضی برگردیم، بلکه هدف این است که با خواندن این گفتگوها قدری تغییر کنیم و نگاهمان به زندگی عوض شود. افق دیدمان دگرگون شود و از توهم و خیال‌پروری بیرون بیاییم. بدانیم که زندگی همیشه در «قرار» نیست، بلکه در بیقراری هم هست. اگر با واقعیت‌ها روبه‌رو شویم و از آن‌ها نگریزیم، زندگی آنچنان بر ما سخت نمی‌گذرد. اگر با آنچه هست زندگی کنیم، راضی و خشنود خواهیم بود.

دیگر این که هدف ما از این گفتگو، دادن اطلاعات نیست. امروز شما می‌توانید این اطلاعات را به راحتی از موتور جستجوی گوگل بگیرید. این‌جا هدف، بینش و بصیرت است. هدف، بیدار کردن ذهن خواب‌آلود است. ذهن فریزشده، ذهن گذشته‌گرا، ذهن آینده‌نگر؛ ذهنی که در لحظه و در دقیقه اکنون حضور ندارد. یعنی ذهنی که کمتر با واقعیت‌ها روبه‌رو می‌شود. ذهنی

که می‌خواهد کبک‌وار زندگی کند. بن‌مایه این گفتگوها، زنگ بیداری نسبت‌به زندگی واقعی و عینی است، نه زندگی ایده‌آلی و ذهنی.

کمتر به سازوکارهای دفاعی متوسل خواهیم شد و کمتر در مقام فریب خود بر خواهیم آمد. دوستان! ما باید به چالش‌های واقعی خود در زندگی پاسخ دهیم. گرد چالش‌آفرینی‌های بیهوده و آسیب‌رسان نرویم. هرگز از چالش‌های واقعی زندگی خود فرار نکنیم و از فرصت‌ها، استعدادها و قابلیت‌های خود برای رفع این چالش‌ها استفاده کنیم.

پیمان آزاد

بهار دل‌انگیز ۱۳۹۳

۱. زندگی؟

روح می‌بردت سوی چرخ برین سوی آب و گل شدی در اسفلین مولوی

می‌گویند: برای چه زندگی می‌کنید؟

می‌گویم: برای کشف حقیقت.

می‌گویند: به جایی هم رسیده‌اید؟

می‌گویم: خیر، جایی نیست که برسیم. همه ما در نهایت به بهشت زهرا می‌رسیم.

می‌گویند: شما خود را آموزگار معنوی می‌دانید؟

می‌گویم: خیر؛ آموزگار می‌تواند زبان، اخلاق، ریاضیات، بیولوژی و نظایر این‌ها و حتی فلسفه درس بدهد، ولی نمی‌دانم آیا آموزگار می‌تواند به دیگری درس معنویت هم بدهد! تجربه معنوی، تجربه‌ای فردی و از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به‌علاوه هنوز امر بر من مشتبه نشده که چنین ادعاهای گزافی داشته باشم! قدری سلامتی روانی دارم که از این ادعاها نکنم!

می‌گویند: این همه استاد و آموزگار معنوی در جهان هست که

پیروان بی‌شماری دارند. آیا شما آن‌ها را قبول ندارید؟