



## 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 عهده‌ی است که با استاد معنوی

خویش بسته تا استعدادهای درونی افراد را به جوشش در آورد. منگوچ در فصل دوم با عنوان «تعادل در رابطه‌ها» با توضیح مراحل شش‌گانه 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. فصل چهارم که به همراه فصل دوم باید مهم‌ترین بخش‌های کتاب تلقی شوند با عنوان «مراتب هفت‌گانه نفس»، تطبیقی است تمثیلی میان مراحل کمال نی 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.

چیز حاصل اصلاح و بهبود «نگرش»‌های ماست، و حاصل تغییر درونی ما؛ و دقیقاً به همین دلیل هیچ‌کس به اندازه خود ما نمی‌تواند کمک‌حالی ما باشد؛ به تعبیر نویسنده کتاب حاضر: «بهترین کار ممکن تغییر دادن خویش است. اگر قلب و خواسته‌هایت را تغییر بدی 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 که 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 هاگان 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 خُلقیات 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 به‌وضوح نشان می‌دهد که کنش‌های مردان و زنان هرچند موردپسند طرف مقابل نباشند، به‌هیچ‌روی 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.»