

به نام هستی بخش

جمله‌هایی که زندگی‌ام را

تکان دادند... (۱)

رامین کریمی

(روان‌شناس و مشاور)

عضو هیئت علمی دانشگاه



بهار سبز

فهرست

جمله ۲۵: زگهواره تاگور..... ۵۷	جمله ۱: وابستگی..... ۹
جمله ۲۶: اگر..... ۵۹	جمله ۲: هویت..... ۱۱
جمله ۲۷: ناگفته‌های میان تو و خدای تو. ۶۱	جمله ۳: زندگی دوباره..... ۱۳
جمله ۲۸: مهربانی..... ۶۳	جمله ۴: بازی زندگی..... ۱۵
جمله ۲۹: یکی بود، یکی نبود..... ۶۵	جمله ۵: آزادی..... ۱۷
جمله ۳۰: خدا قوت..... ۶۷	جمله ۶: پذیرش..... ۱۹
جمله ۳۱: عشق‌های شیرین و فرهادی... ۶۹	جمله ۷: جنس زندگی..... ۲۱
جمله ۳۲: بابا آب داد..... ۷۱	جمله ۸: راز زندگی..... ۲۳
جمله ۳۳: عشق یا دوست داشتن..... ۷۳	جمله ۹: حقیقت..... ۲۵
جمله ۳۴: صبر داشته باش..... ۷۵	جمله ۱۰: لحظه دیدار..... ۲۷
جمله ۳۵: پیروزی..... ۷۷	جمله ۱۱: لحظه عاشقی..... ۲۹
جمله ۳۶: تنبلی..... ۷۹	جمله ۱۲: عادت..... ۳۱
جمله ۳۷: آگاهی در مورد زنان!..... ۸۱	جمله ۱۳: خنده..... ۳۳
جمله ۳۸: آنجا که خدا نیست..... ۸۳	جمله ۱۴: معلم خوب..... ۳۵
جمله ۳۹: آغاز زندگی کجاست..... ۸۵	جمله ۱۵: خدا یا..... ۳۷
جمله ۴۰: کافه نادری..... ۸۷	جمله ۱۶: شرافت..... ۳۹
جمله ۴۱: سلام و علیک..... ۸۹	جمله ۱۷: چه کرده‌ای تا به حال..... ۴۱
جمله ۴۲: شازده کوچولو..... ۹۱	جمله ۱۸: خودشناسی..... ۴۳
جمله ۴۳: چه چیزی را باور می‌کنی؟..... ۹۳	جمله ۱۹: خوش‌بینی..... ۴۵
جمله ۴۴: خدمت به خلق..... ۹۵	جمله ۲۰: امیدواری..... ۴۷
جمله ۴۵: چگونه زندگی کنی؟..... ۹۷	جمله ۲۱: حکایت زندگی..... ۴۹
جمله ۴۶: لهجه ولایت مادری..... ۹۹	جمله ۲۲: پارسیان..... ۵۱
جمله ۴۷: وقتی دنیا آمدم!..... ۱۰۱	جمله ۲۳: نوازش..... ۵۳
جمله ۴۸: فرق دانا و نادان..... ۱۰۳	جمله ۲۴: خلاقیت..... ۵۵

جمله ۴۹: این نیز بگذرد ۱۰۵	جمله ۶۹: چی برای تو بهتره؟ ۱۴۵
جمله ۵۰: وقتی بزرگ شدم، ترسیدم..... ۱۰۷	جمله ۷۰: عبادت درست ۱۴۷
جمله ۵۱: دیوانه نیست؟! ۱۰۹	جمله ۷۱: خودت باش ۱۴۹
جمله ۵۲: من کیستم؟ ۱۱۱	جمله ۷۲: دوست دارم، چون شبیه من نیستی! ۱۵۱
جمله ۵۳: عشق پرنده است ۱۱۳	جمله ۷۳: اگر شاد باشی ۱۵۳
جمله ۵۴: عشق در کجاست؟ ۱۱۵	جمله ۷۴: حقیقت را اسیر نکن ۱۵۵
جمله ۵۵: عشق بدون اشک ۱۱۷	جمله ۷۵: همه آنچه تو داری ۱۵۷
جمله ۵۶: مهربانی ۱۱۹	جمله ۷۶: عشق، اسارت نیست ۱۵۹
جمله ۵۷: اثر پروانه‌ای ۱۲۱	جمله ۷۷: صبر داشته باش..... ۱۶۱
جمله ۵۸: شادمانی درونی شده ۱۲۳	جمله ۷۸: برایم آنچه می‌دانی لازم دارم بخواه ۱۶۳
جمله ۵۹: به‌خشنودی تو، خشنودم ۱۲۵	جمله ۷۹: خدا تا کجا با تو می‌آید؟ ۱۶۵
جمله ۶۰: در پایان ۱۲۷	جمله ۸۰: مسافرها این‌گونه‌اند ۱۶۷
جمله ۶۱: منشور کورش ۱۲۹	جمله ۸۱: شاهزاده، گدا ۱۶۹
جمله ۶۲: صلح، آرامش ۱۳۱	جمله ۸۲: علم بهتر است یا ثروت؟! ۱۷۱
جمله ۶۳: دزدان قدیمی بهترند! ۱۳۳	جمله ۸۳: الکی شلوغ نکن! ۱۷۳
جمله ۶۴: فرق کاهن و پارسا ۱۳۵	جمله ۸۴: دوستت دارم ۱۷۵
جمله ۶۵: در قبال بدی چه می‌کنی؟ ۱۳۷	
جمله ۶۶: تلاش بیهوده ۱۳۹	
جمله ۶۷: اگر نادان خاموش می‌شد ۱۴۱	
جمله ۶۸: انسان و کائنات ۱۴۳	

مقدمه

زندگی پُر از نشانه‌هایی است که می‌آیند و می‌روند و بعضی‌ها برخی از آنها را در می‌یابند و بر همین پایه، در زندگی دستخوش دگرگونی‌هایی می‌شوند. به‌عنوان یک روانشناس که ده سال از زندگی‌اش را با مشاوره، تدریس و پژوهش گذرانده، بارها و بارها با جمله‌ای از یک دوست، یک مُراجع، یک دانشجو، یک راننده تاکسی، تکان خورده‌ام.

همین لرزه‌های کوچک زندگی است که روح آدمی را صیقل می‌دهد و تعالی می‌بخشد. زیاد می‌شنوم: «من دنبال آرامش‌ام. دنبال شادکامی‌ام، دنبال آسایش‌ام.» اما عمیق‌تر که می‌شویم، معلوم می‌شود که گوینده دنبال اندکی سکوت است، خلوت است، دنبال یک مدیتیشن عمیق در عالم هستی است.

گاهی ما چنان درگیر ایجاد امنیت می‌شویم که در تمام زندگی‌مان تنها می‌اندوزیم ... ثروت، قدرت و مقام ... برخی در طول زندگی‌شان زر در بالش می‌اندوزند و می‌میرند و اندوخته خود را برای ورثه می‌گذارند.

جمله‌هایی شنیده‌ایم، هر کدام که برایمان راه‌گشا بوده، به سکوت وادارمان کرده است و به‌خاطرشان کلی فکر کرده‌ایم. این جمله‌ها که از دل برآمده‌اند، بر دل نیز می‌نشینند و چنین می‌شود که جمله‌ای پیش از تولد ما، حتی شاید هزاران سال پیش از ما آفریده شده است تا امروز به من و تو برسد و مسیر زندگی‌مان را عوض کند. باورم در نگارش این کتاب این بوده که

به پیامی که در پس این جمله هاست دقت شود و خواننده آسان از کنار جمله‌ها نگذرد که گرچه وحی نیستند، اما تکان‌دهنده‌اند. نشانه‌های کائنات را می‌توانیم در دیده‌ها و شنیده‌ها لمس کنیم اگر تنها کمی با دقت بیشتری دنیا را تماشا کنیم. اگر تنها کمی صدای رادیو را کم کنیم، لحظه‌ای دست از خوردن برداریم، چشم دل بگشاییم و اندکی سکوت نماییم. سلام جان جهان را خواهیم شنید ...

رامین کریمی

تیرماه ۸۸

تهران

iamraminkarimi@gmail.com



جمله ۱

وابستگی

زندگی حیرتی است همیشگی. همه باورها خفه کننده‌اند و همه وابستگی‌ها دست به دست هم می‌دهند تا تو زنده واقعی نباشی. آنها موجودیت تو را می‌میرانند. دو دستی چسبیدن به هر چیزی - حال هرچه می‌خواهد باشد - نشانگر بی‌اعتمادی است. آرام و قرار را فقط کسانی می‌شناسند که هنر بی‌آرزویی را درک کرده‌اند ...

همه به دنبال آرامش‌اند و دم از کمال می‌زنند. یکی درویش آپارتمان‌نشین است و دیگری در تبت به دنبال عکس یادگاری. همه به دنبال لبخند هستند و نمی‌خواهند یا نمی‌توانند لبخندی بر لبی بنشانند و آرام و بی‌صدا، بی‌آنکه نگاهی بر خطوط زاید صورت چرک‌دخترک فال‌فروش با آن نگاه بی‌گناه و موهای وزکرده‌اش بیان‌دازند، راه خود را می‌گیرند و می‌روند ... بنده این من نتوان خسته‌اند و از تعالی می‌گویند. یادشان رفته است که اگر کمال با واسطه