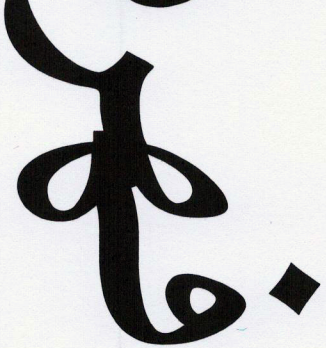


فهرست

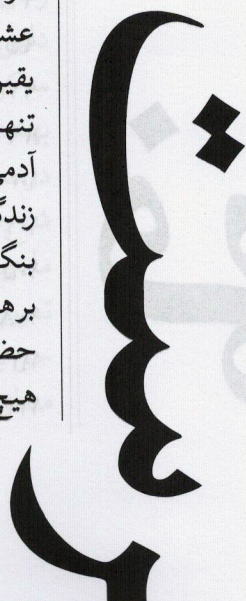
۶۵	پرواز، سهم پرنده از زندگی است
۶۶	چقدر کافی است؟
۶۸	یادآوری به خود
۷۱	پذیرا باشید و تغییر دهید
۷۳	کنترل بیرونی و انتخاب
۷۶	مهربانی
۷۹	طعم اسرارآمیز غسل روی زبان
۸۱	رشد، تدریجی است
۸۳	آنچه می بینیم، آنچه نمی بینیم
۸۵	ریسمان ذهنی
۸۷	تغذیه منِ ذهنی
۹۰	جستجو، مانع حضور است
۹۳	بار دانش
۹۵	مثبت اندیشی
۹۷	دیدار خویشتن
۹۹	صبر و شادمانی
۱۰۰	واکنش آنی، مانع حضور است
۱۰۳	از درون به بیرون
۱۰۵	زندگی، خود هدف است
۱۰۸	جوهر خودآگاهی
۱۱۱	قضاوت ذهنی، حقیقی نیست
۱۱۳	شادی، اصل زندگی است

۱۱	مقدمه
۱۳	شاد بودن در همین لحظه
۱۶	زندگی در اینجا و اکنون
۱۸	خوش شانسی یا بدشانسی!...
۲۰	هیچ چیز پایدار نیست
۲۳	شادی بی دلیل
۲۷	حضور در لحظه
۳۰	نیروی اندیشه مثبت
۳۴	نچسب... رهايش کن
۳۶	تغییر کن، وگرنه نابود میشوی
۳۷	ذهن پرسر و صدا
۴۰	از ذهن بیرون بیا... کوله بارت...
۴۱	رهایی از بند ذهن
۴۴	دلیل، معنا نیست
۴۶	ساکن و باشنده شدم...
۴۸	بهشت و جهنم، درون توست
۴۹	در مسیر زندگی
۵۳	شاخ‌های ذهنی خود را کشف کنید
۵۵	ما هیچ، ما نگاه
۵۸	تمرین شادی
۶۰	حق با کیست؟
۶۳	منطق چیست؟



- ۱۶۲ ای قباى پادشاهى راست بر بالاي تو
 ۱۶۴ زندگى شاد است، غمگينش مکن
 ۱۶۷ هراتفاق، پاداشى است
 ۱۶۸ زندگى در تعادل
 ۱۷۱ پيوست
 ۱۷۲ غزل ۶۳۷ ديوان شمس
 ۱۸۵ غزل ۱۳ ديوان شمس
 ۲۰۳ غزل ۱۳۸۷ ديوان شمس
 ۲۲۳ غزل ۱۴۷۹ ديوان شمس
 ۲۴۴ منابع

- ۱۱۶ غرق در حس ناب اکنون
 ۱۱۷ رها کردن و هر چیز را به خودش سپردن
 ۱۱۹ فراوانی درونی
 ۱۲۱ تنها راه ممکن همین است
 ۱۲۳ بهترین دوران زندگی
 ۱۲۵ تأثیرگذاری از درون بر بیرون
 ۱۲۸ هر قدر ای دل که توانی بکوش
 ۱۳۰ درک فراوانی
 ۱۳۲ در اکنون، بهترین را بسازید
 ۱۳۴ یک نشنیدن ساده!
 ۱۳۷ دریا نور ناشی، باد را مقصر میداند
 ۱۳۹ بخشیدن از سربى نیازی
 ۱۴۲ تازه دیدن
 ۱۴۳ عشق، توجه به چیزی ...
 ۱۴۵ یقین، سرآغاز تباهی است
 ۱۴۷ تنها، کسی که تشنه ...
 ۱۴۹ آدمی تبدیل به چیزی میشود...
 ۱۵۰ زندگی از ما چه میخواهد
 ۱۵۲ بنگر بر نقشگر، تا برهی از نقوش
 ۱۵۳ بر هر چه که میلرزی ...
 ۱۵۶ حضور در کلیت هستی
 ۱۵۹ هیچ خایف نیست شاد



مقدمه

خودسازی نیاز به مقدمه ندارد. از جایی در زندگی می‌فهمید که هر راهی را آزموده‌اید، به هدف نرسیده و به دنبال هرچه در بیرون دویده‌اید، جز خستگی چیزی نیافته‌اید. آن وقت است که می‌فهمید زمان آن رسیده تا نگاهتان را بر درون خود متمرکز کنید و به مشاهده خود، زندگی و هستی پردازید. اگر به این حس رسیده‌اید نوشته‌های این کتاب می‌تواند برایتان مفید باشد. آنچه در اینجا نوشته‌ام تجربه‌هایی است که خود آزموده و درک کرده‌ام. امیدوارم شما هم بدون پیشداوری آنها را بخوانید و بسنجید و آنچه را برایتان مفید است از آن دریافت کنید و آنچه را مفید نیست، رها کنید. در برخی از نوشته‌ها داستان‌هایی هم نقل کرده‌ام که معانی تمثیلی عمیقی دارند و با کمی تأمل می‌توانید پیام آن را دریافت کنید. شادی، آرامش و درک هستی حق شماست. امیدوارم آن را تجربه کنید و از حضور ناب لحظه اکنون لذت ببرید. نظرات و تجربیات خود را می‌توانید به نشانی الکترونیکی ام ارسال کنید.

رضا نیک‌ذات

r.nikzat@gmail.com

شاد بودن در همین لحظه

در زندگی روزانه، همیشه چیزهایی می‌توان پیدا کرد که ما را دچار بی‌قراری، استرس، ترس، خشم یا وحشت کند. خبر خوش این‌که همیشه چیزهایی هم می‌توان پیدا کرد که ما را از امید، شور و حال، قدرت، ایمان و عشق سرشار کند. انتخاب با ماست. می‌توانیم انتخاب کنیم که روزمان را با بدبینی و اندوه شروع کنیم، یا با چهره‌ای شاد و بشاش، به استقبال روزی زیبا برویم.

همه چیز از فکر و ذهنمان شروع می‌شود. در اصل هر اتفاقی در اطرافمان بر اثر سه مرحله رخ می‌دهد: ابتدا در ذهن به حرف، عملکرد یا حادثه‌ای که رخ داده فکر می‌کنیم، بعد با تجزیه و تحلیل آن فکر دچار هیجان می‌شویم و در نهایت آن هیجان رفتارمان را شکل می‌دهد. مثلاً در خیابان فردی به ما فحاشی می‌کند، بیاوید زمان را بسیار کند کنیم تا ببینیم چه اتفاقی رخ می‌دهد: گوشمان مجموعه کلماتی را که به ما گفته شده، به ذهن می‌رساند. ذهن بر اساس پارامترهای بسیاری از جمله عادت‌ها، قراردادهای اجتماعی، فرهنگ و نیز نحوه تربیت و اخلاقمان بی‌درنگ آن کلمات را به صورت مثبت یا منفی طبقه‌بندی می‌کند.

حواسمان باشد که ذهنمان تا وقتی آن را پرورش نداده و بر کارکرد آن مسلط نشده‌ایم، همه اتفاقات را فقط به صورت دوقطبی یعنی مثبت یا منفی ارزیابی می‌کند. بنابراین طبیعی است که با شنیدن مجموعه‌ای از کلمات که طبق قراردادی همه‌پسند، منفی تلقی می‌شود، ذهن نیز آن را منفی بداند. بعد از این‌که ذهن راه‌کار دوقطبی‌اش را صادر می‌کند پیامی را بر اساس آن به مرکز احساسمان مخابره می‌کند. احساس تابع ذهن است، بنابراین با توجه به دستور مخابره شده، حس مناسب را

انتخاب کرده تا به مرکز رفتاری اعلام کند. بعد از دریافت پیام منفی ذهن، ممکن است دچار احساس ترس، تحقیر، ضعف، خشم، نفرت و... شویم. بعد از آن نوبت رفتار است. رفتار مبتنی بر خشم یا ترس چه می‌تواند باشد؟ خشونت فیزیکی، فحاشی، داد زدن و...

می‌بینید؟ همه این اتفاقات چنان به سرعت رخ می‌دهد که گاهی باور نمی‌کنید شما بوده‌اید که چنین رفتارهایی انجام داده‌اید.

خب چه می‌توان کرد؟ کمی دشوار است اما نتیجه‌ای شیرین دارد. می‌توانیم کم‌کم و به تدریج به خود بقبولانیم که: حقیقتی در ذهن وجود ندارد. آنچه ما فکر می‌کنیم مجموعه‌ای از افکار است که می‌تواند درست باشد یا اشتباه. می‌توانیم به تدریج طرز نگرش و تفسیر خود نسبت به کلمات و وقایع را تغییر دهیم، مثلاً به این باور برسیم که هر فحش یا توهین یا زخم‌زبان، فقط از کنار هم قرار گرفتن چندین کلمه شکل گرفته است و هیچ حقیقتی در ورای آن وجود ندارد. به قولی، باور داشته باشید که:

دیگران می‌توانند با سنگ یا چوب، بدنتان را آزرده کنند، اما نمی‌توانند با دشنام، هیچ آسیبی به شما وارد کنند.

پس با تمرین و صبوری می‌توانیم از حالت دوقطبی خارج شویم. در آن صورت با شنیدن یک فحش یا تحقیر به راحتی می‌توانیم لبخند بزنیم و در کم‌ترین زمان ممکن آن را از یاد ببریم و فضای تیره‌ای را که مستعد خشونت و جدال بیهوده است به فضایی آرام و توأم با عشق بدل کنیم. ممکن است این کار کمی ساده‌لوحانه یا حتی احمقانه به نظر برسد، اما اگر حتی فقط یک بار لذت شیرین این حس قشنگ را درک کنید،

هیچ‌گاه آن را احمقانه نخواهید دانست. تحول یعنی: کشف راه تازه‌ای برای نگرستن، مشاهده خود، زندگی و روابط. بنابراین، تحول شیوه فعالانه زندگی‌کردنی است که در تضاد با چیزی نیست؛ زندگی در لحظه است. این را هم بدانیم که:

برنامه‌های ذهنیمان، امکانات ما را محدود می‌کنند.

ذهن در راه کشف هرآنچه خارج از حیطه دانایی ماست، مانع ایجاد می‌کند. شرایط تا زمانی عامل مهمی است که خود را تغییر نداده باشیم. پس از تحول، دیگر شرایط عامل تعیین‌کننده نیست. تحول یا همان آگاهی، مشاهده بدون قضاوت است؛ واقع‌بینانه و بدون انتقاد. آگاهی مشاهده رفتارهاست نه به عنوان خوب و بد، بلکه در جایگاه ناظر. خودشناسی، جذاب‌ترین سفر است. در طول این سفر، خود را به تدریج می‌شناسید و رفتارهای خودبخودی و عاداتی را کنار می‌گذارید.