

به نام هستی بخش

طریقی پای زندگی

تمرینی برای عبور در لحظه
و پذیرش زندگی

رضا نیک ذات



سرشناسه	نیک‌ذات، رضا، ۱۳۵۶.
عنوان و نام پدیدآور	صدای پای زندگی: تمرینی برای حضور در لحظه و پذیرش زندگی / نوشته رضا نیک‌ذات.
مشخصات نشر	تهران: بهار سبز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۸۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	نگرش (روان‌شناسی)
موضوع	نگرش (روان‌شناسی)
موضوع	تغییر تحول (روان‌شناسی). خودسازی
رده ی کتبه	۴۱۳۹۲: ص ۹ / ن / BF ۳۲۷
رده بند ی نویسی	۱۵۳/۸۵:
شماره ثبت‌شناسی ملی	۳۴۱۱۴۲۲:



صدای پای زندگی

رضا نیک‌ذات

طراح روی جلد: نوش سعادتمند

صفحه آرای: حسن شجری

ویراستار: ماهک ملک‌زبان

امور فنی و هنری: ...

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۸۲-۶

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۰۲۲۶۲۲۹۰۱۳ / کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	شاد بودن در همین لحظه
۱۶	زندگی در اینجا و اکنون
۱۸	خوش شانس‌ی یا بد شانس‌ی!...
۲۰	هر چه چیز پایدار نیست
۲۳	سادگی و دلیل
۲۷	حضور در لحظه
۳۰	نیروی اندیشه مثبت
۳۴	نچسبیدن به پیش‌کن
۳۶	تغییر کن، وگرنه میشوی
۳۷	ذهن پرسرو صدا
۴۰	از ذهن بیرون بیا... بفرست
۴۱	رهایی از بند ذهن
۴۲	دلیل، معنا نیست
۴۳	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؟

۶۵	پرواز، سهم پرنده از زندگی است
۶۶	چقدر کافی است؟
۶۸	ادآوری به خود
۷۱	پذیرا باشید و تغییر دهید
۷۳	تسلیم بیرونی و انتخاب
۷۶	موی بانی
۷۹	سم اسرارآمیز غسل روی زبان
۸۱	رشد، پذیرش است
۸۳	آنچه می بینیم، آنچه می بینیم
۸۵	ریسمان ذهنی
۸۷	تغذیه من ذهنی
۹۰	جستجو، مانع حضور است
۹۲	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 خود آگاهی
۱۱۱	قضاوت ذهنی، حقیقی نیست
۱۱۳	شادی، اصل زندگی است

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	تأثیر گزینی از درون بر بیرون
۱۲۸	هر قدر برای دل که توانی بکوش
۱۳۰	درت فراوانی
۱۳۲	در اکنون، هر چیز را بسازید
۱۳۴	یک نشیندن
۱۳۷	دریانورد ناشی، یا مقصود مبداند
۱۳۹	بخشیدن از سربلندی
۱۴۲	تازه دیدن
۱۴۴	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



۱۶۲	ای قباى پادشاهى راست بر بالای تو
۱۶۴	زندگى شاد است، غمگینش مکن
۱۶۷	هر اتفاق، پاداشی است
۱۶۸	زندگى در تعادل
۱۷۱	یست
۱۷۲	غزل ۳۷ دیوان شمس
۱۸۵	غزل ۳ دیوان شمس
۲۰۳	غزل ۳۸ دیوان شمس
۲۲۳	غزل ۷۹ دیوان شمس
۲۴۴	منابع

مقدمه

خوبی زندگی را مقدمه ندارد. از جایی در زندگی می‌فهمید که هر راهی را می‌روید، به هدف نرسیده و به دنبال هرچه در بیرون دویده‌اید، به تنگنایی می‌رسید. آن وقت است که می‌فهمید زمان آن رسیده تا به کتاب درون خود متمرکز کنید و به مشاهده خود، زندگی و هستی بی‌دارایی که در به این حس رسیده‌اید نوشته‌های این کتاب می‌تواند برایتان مفید باشد. آنچه در اینجا نوشته‌ام تجربه‌هایی است که خود از مردم شنیده‌ام. امیدوارم شما هم بدون پیشداوری آنها را بخوانید و متوجه شوید 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 می‌تواند تمثیلی عمیقی دارند و با کمی تأمل می‌توانید پیام آن را دریافت کنید. 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