

ذهن آبی در جستجوی هدف

چگونه با گذر از دوازده منزل، رسالت زندگی را پیدا کنیم؟

راهنمای جامع رهایی از قفل‌های زندگی

9

کشف هدف اصلی

نویسنده:

فرزاد میراحمدی

انتشارات گیوا

سرشناسه :	میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور :	ذهن آبی در جستجوی هدف: چگونه با گذر از دوازده منزل، رسالت زندگی را پیدا کنیم؟ راهنمای جامع رهایی از قفل‌های زندگی و کشف هدف اصلی/نویسنده فرزاد میراحمدی.
مشخصات نشر :	تهران: گیوا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری :	۳۱۱ ص.
شابک :	978-600-451-323-4
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
عنوان دیگر :	چگونه با گذر از دوازده منزل، رسالت زندگی را پیدا کنیم؟ راهنمای جامع رهایی از قفل‌های زندگی و کشف هدف اصلی.
موضوع :	تحول (روان‌شناسی)
ردیف پند کنگره :	BF۶۳۷ / ت ۹۳۳ ۱۳۹۶
ردیف بندی دیویی :	۳۴/۱۵۵
شماره کتابت سی‌سی :	۴۹۸۶۲۶۵

عنوان کتاب : ذهن آبی در جستجوی هدف

نویسنده : فرزاد میراحمدی

ناشر : انتشارات گیوا

صفحه‌آرا : امیر کلین

طراح جلد : مجتبی حکاک

سال و نوبت چاپ : زمستان ۱۳۹۶ / ۱

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۳۲۳-۴

قیمت : ۱۸۰,۰۰۰ ریال

تلفن انتشارات : ۰۲۱ - ۶۶۱۲۳۸۸۰

وبسایت : www.givabook.com

آدرس و تلفن دفتر پخش : میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه

مهدی‌زاده، پلاک ۱، طبقه دوم. ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	در سبب نوشتن این کتاب.....
۱۳	آخرین پیام و اولین بشارت.....
۱۵	فرمانروایی آسمان ها.....
۱۷	ساختار دین ها و منزل ها.....
۱۹	منزل فاه اول: گنج پنهان درون.....
۲۱	چگونه مشتی اسراخوان تا آسمان بالا می رود؟.....
۲۲	گنج پنهان درون.....
۲۴	درون اسرارآمیز.....
۲۶	نقشه ی گنج.....
۲۹	قدرت ذهن ناخودآگاه.....
۳۲	تمرین.....
۳۳	مشتی گوشت و استخوان اسرارآمیز!.....
۳۵	تمرین.....
۳۶	مشق شب.....
۳۷	منزل گاه دوم: یک راز؛ یک قانون شگفت.....
۴۰	یک راز؛ یک قانون شگفت.....
۴۳	آیا مهره ی مار دارند؟.....
۴۳	آیا خدا مسئول بدبختی ماست؟.....
۴۵	یک اصل بزرگ.....
۴۸	داستان علاء الدین.....
۵۰	سرنوشت را از سر بنویس.....
۵۳	اصل تمرکز.....
۵۴	چگونه اصول جهان کار می کنند؟.....

- فیض الهی چگونه جریان می‌یابد؟ ۵۷
- آیا من دنیا را خودم می‌سازم؟ ۵۸
- آیا من مختار هستم یا مجبور؟ ۵۹
- من چگونه چیزی را می‌آفرینم؟ ۶۳
- آیا فقط با فکر کردن به آن چه می‌خواهیم می‌رسیم؟ ۶۵
- تمرین: دفتر جذب و نشانه‌ها ۶۵
- نکات انرژی را برای رسیدن به خواسته‌ها ۶۶
- نکات: بازدارنده‌ی رسیدن به خواسته‌ها ۶۷
- شوق سب ۶۸
- منزل گاه سوم: لحظه‌های سرنوشت‌ساز ۶۹
- شبی که قطعه‌ای از پلک بر هم نهاد بودم ۷۱
- لحظه‌های سرنوشت‌ساز ۷۲
- به هر جا بنگریم نشانه‌ای هست ۷۶
- خوشبختی یعنی هماهنگی ۷۷
- یک تمرین آرامبخش نیرومند ۸۲
- تصمیم مرگ یا زندگی ۸۴
- من هم تغییر می‌کنم؟ ۸۶
- با ترس چه کنم؟ ۸۹
- آیا شرایط بیرونی مانع تغییر من نمی‌شوند؟ ۹۱
- نشانه‌های فراوان خوشبختی ۹۴
- یک اهرم قوی برای تغییر ۹۶
- کارگاه جذب ۱۰۱
- مشق شب ۱۰۲
- منزل گاه چهارم: خودت را دوست بدار ۱۰۳
- چگونه از عرش به فرش افتاده بودم ۱۰۵
- خودت را دوست بدار ۱۰۶

- جسم یا چیز دیگر؟ ۱۰۸
- جریان آزاد انرژی چیست؟ ۱۱۰
- چگونه ظرف وجودم سرشار از انرژی الهی می گردد؟ ۱۱۱
- چرا باید خودم را دوست بدارم؟ ۱۱۲
- آیا این خودخواهی نیست که من خودم را دوست داشته باشم؟ ۱۱۴
- واقعا دوست داشتن خود این قدر مهم است؟ ۱۱۴
- اگر خود را دوست نداشته باشم دیگر چه مشکلی به وجود می آید؟ ۱۱۶
- چگونه عشق به خودم را زیاد کنم؟ ۱۲۳
- کارگاه جذب ۱۲۶
- مشق شب ۱۲۷
- منزل گاه پنجم: قدرت اورا ای نه ۱۲۹
- وقتی در ۱۹ سالگی در دانشکده سخنرانی کرده بودم ۱۳۱
- قدرت باورهای تو ۱۳۲
- ذهن ناخودآگاه به کجا وصل است؟ ۱۳۴
- آیا می توانم به این هوش بیکران متصل شوم ۱۳۶
- چگونه خودم را به هوش بی کران متصل کنم؟ ۱۳۸
- یک کلید ۱۳۸
- ذهن ناخودآگاه من چگونه با هوش بی کران در تعامل است؟ ۱۴۰
- چگونه از قدرت ناخودآگاهم استفاده کنم؟ ۱۴۱
- عقرب و قورباغه ۱۴۳
- چگونه تصویر ذهنی ام را عوض کنم؟ ۱۴۵
- از چه تمریناتی برای تغییر باورم استفاده کنم؟ ۱۴۸
- باورهای محدودکننده ی من ۱۵۰
- مشق شب ۱۵۲
- منزل گاه ششم: قدرت کلام ۱۵۳
- وقتی آن مرد زورگو گریست! ۱۵۵

- ۱۵۶..... قدرت کلام.....
- ۱۵۷..... چرا کلام تا این اندازه قدرت دارد؟.....
- ۱۶۴..... با دایره‌ی کلمات خود چگونه برخورد کنم؟.....
- ۱۶۶..... چگونه از قدرت کلمات منفی بکاهم؟.....
- ۱۷۱..... مشق شب.....
- ۱۷۳..... منزل گاه هفتم: قدرت شگرف افکار.....
- ۱۷۵..... روزی که سرم بی صدا شد.....
- ۱۷۶..... قدرت شگرف افکار.....
- ۱۷۶..... یک بدم مانده تا پیروزی.....
- ۱۷۷..... چرا فکر مثبت.....
- ۱۸۰..... تغییر جیت.....
- ۱۸۳..... چرا فکر داری - پس غمتی است؟.....
- ۱۸۵..... اما فکر منفی رهایی می‌دهد چه کنم؟.....
- ۱۸۹..... چگونه افکار منفی را از ذهنم بروی کنم؟.....
- ۱۹۰..... جدول فکر مثبت.....
- ۱۹۲..... مشق شب.....
- ۱۹۳..... منزل گاه هشتم: قدرت بی‌کران احساسات.....
- ۱۹۵..... راز خوشحالی آن غریبه.....
- ۱۹۶..... قدرت بی‌کران احساسات.....
- ۱۹۷..... چرا باید به زبان احساساتم گوش دهم؟.....
- ۱۹۸..... آیا با عوض کردن فکر احساسم هم عوض می‌شود؟.....
- ۱۹۸..... چه زمانی خواسته‌ام محقق می‌شود؟.....
- ۱۹۹..... چگونه در را بگشایم؟.....
- ۲۰۲..... پیام نهفته در احساساتم چیست؟.....
- ۲۰۲..... احساس تنفر.....
- ۲۰۳..... پیام تنفر.....

- ۲۰۳..... راه حل‌هایی از تنفر.....
- ۲۰۴..... چرا عشق درمان تنفر است؟.....
- ۲۰۶..... ترس.....
- ۲۰۶..... پیام ترس.....
- ۲۰۹..... راه حل‌هایی از ترس.....
- ۲۰۹..... چگونه هر روز احساس بهتری داشته باشم؟.....
- ۲۱۲..... مشق شب.....
- ۲۱۳..... منزل گاه دهم: مقصد کجاست؟ هدف.....
- ۲۱۵..... بتک یازدهم چگ به دیوا را فرو ریخت.....
- ۲۱۶..... مقصد کجاست؟ هدف.....
- ۲۱۷..... چرا هدف؟.....
- ۲۱۷..... راه خوشبختی چیست؟.....
- ۲۱۹..... چگونه هدفم را مشخص کنم؟.....
- ۲۲۶..... حالا چگونه به اهدافم برسم؟.....
- ۲۳۳..... آیا برنامه‌ی دیگری هم برای رسیدن به هدفم وجود دارد؟.....
- ۲۳۶..... مشق شب.....
- ۲۳۷..... منزل گاه دهم: ارتباط بیشتر با ذهن ناخودآگاه: تجسم حالی.....
- ۲۳۹..... چه کسی مرا از مرگ حتمی نجات داد؟.....
- ۲۴۰..... ارتباط بیشتر با ذهن ناخودآگاه: تجسم خلاق.....
- ۲۴۱..... غایت حیات یعنی چه؟.....
- ۲۴۳..... چگونه تمرین کنم؟.....
- ۲۴۴..... تمرین ۱- تجسم یک شی مملوس.....
- ۲۴۵..... تمرین ۲- تجسم هدف خود.....
- ۲۴۷..... تمرین ۳- گشودن در.....
- ۲۵۰..... تمرین ۴- برای سالم بودن.....
- ۲۵۲..... تمرین ۵- برای رفع استرس.....

- تمرین ۶- آماده شدن برای موقعیت‌های ناشناخته و اضطراب‌آور..... ۲۵۴
- تمرین ۷- یافتن راه حل برای مشکلات و ایده‌های جدید..... ۲۵۵
- تجسم خلاق چگونه عمل می‌کند؟..... ۲۵۷
- مشق شب..... ۲۶۱
- منزل‌گاه یازدهم: کلان‌تصویر: روش عقاب..... ۲۶۳
- روزی که بر فراز ابرها راه می‌رفتم..... ۲۶۵
- کلان‌تصویر: روش عقاب..... ۲۶۶
- کلان‌تصویر چیست؟..... ۲۶۶
- مشاهده خود و اطراف یعنی چه؟..... ۲۶۷
- چگونه راجع به مسائل مختلف تصویر کلان می‌سازیم؟..... ۲۷۳
- نقشه ذهن چیست؟..... ۲۷۴
- چگونه نقش ذهن را بسازم؟..... ۲۷۵
- نیمکره راست و چپ چه می‌کنند؟..... ۲۷۵
- چرا مشکل؟..... ۲۷۶
- تکنیک سفینه چیست؟..... ۲۸۰
- مشق شب..... ۲۸۲
- منزل‌گاه دوازدهم: و خدایی که در این نزدیکی هست..... ۲۸۳
- تنها یک وجب با آسمان فاصله داشت..... ۲۸۵
- و خدایی که در این نزدیکی هست..... ۲۸۶
- گذشته گذشته است یعنی چه؟..... ۲۸۹
- چگونه گذشته را رها کنم؟..... ۲۸۹
- تمرین..... ۲۹۱
- ندای درون چیست؟..... ۲۹۲
- چه نعمت‌هایی؟..... ۲۹۳
- ۱- موانع را برمی‌داریم..... ۲۹۳
- ۲- آگاهی ما زیاد می‌شود..... ۲۹۳

- ۲۹۴ ۳- خلاقیت ما بیش تر می شود
- ۲۹۵ ۱- به آسمانی بودن خود ایمان داشته باش
- ۲۹۷ ۲- درون خود را پاک کن
- ۲۹۸ ۳- گاهی سکوت کن
- ۲۹۹ ۴- به قوانین جهان هستی اعتماد کن
- ۳۰۰ الف- کنش و واکنش
- ۳۰۰ ب- غایت حیات
- ۳۰۱ ج- بخشش
- ۳۰۲ ۵- اشتیاق داشته باش در اکنون زندگی کن
- ۳۰۳ و آن گاه راه رستگاری
- ۳۰۴ اما چگونه؟
- ۳۰۶ والاترین تکنیک
- ۳۰۸ سخن پایانی
- ۳۰۹ مشق شب



در سبب نوشتن این کتاب

من به عنوان کسی که در زندگی چالش‌های فراوانی را به مبارزه طلبیده‌ام و از موانع بسیار گذشتم، من به عنوان کسی که سال‌ها رویاهایم را دفن کرده بودم و از این ره‌گذر رنج فراوان می‌بردم و اما من به عنوان کسی که امروز به لطف خداوند با شر و هیجان با تکیه بر قدرت درونم به رسالت خودم که همان رویاهایم است می‌پردازم این کتاب را تقدیم به تو می‌کنم.

دوازده سال از بهت این سال‌ها رویاهایم را دفن کرده بودم و خود را دلخوش به گذران بیهوده‌ی عمر اما شبی در تنهایی و تاریکی آب حیاتم بخشیدند و دیگر بار عطیه‌ی الهی خود را نه این ساخت و فیض روح القدس دمیدن گرفت...

آن شب تا دمیدن سحر می‌بردم که آیا سهم من از زندگی همین است؟ آیا من بر زمین آمده‌ام تا روزها را به سب برسانم و شب در غفلت و جهل بمانم؟ اگر این گونه است چه نیازی به من برای بودن من چه چیزی از دنیا کم می‌شد؟ چیزی در درونم می‌گفت برخیز و حرکت کن. و من برخاستم و مدت‌های زیادی با شور فراوان در میان انبیا، کتاب‌ها و مجلات و CDها و سخنرانی‌ها به دنبال راز خوشبختی می‌گشتم. من شب‌های فراوانی خواندم تا بدانم که چرا گروهی خوش می‌درخشند و در زندگی از دهشت‌های فراوانی بهره‌مندند و چرا گروهی بسیار سرافکننده، ناتوان و پوچ و ناپیروز هستند.

اکنون سفری را که رفته‌ام و چیزهایی که یافته‌ام و تجربیات در این بهانه که از بزرگان همه‌ی دوران‌ها فرا گرفته‌ام تقدیم به تو می‌کنم. این سرگذشت من و توست اعتماد کن. این راهی است و شاید آخرین راه به سوی فردایی بهتر، باور کن. کسی تو را صدا می‌زند پاسخ ده...

گاه گاهی با خود می‌گفتم ای کاش من هم دانه‌ای بلوط بودم تا بی‌نیاز از هر کسی و تنها با تکیه بر آن چه درونم نهفته است رویای خویش را به حقیقت بپیوندم؛

محکم و استوار باشم تا اگر مرا سوزاندند از جایی دیگر ریشه بدوانم، اگر تیشه‌ام زدند خم نیآورم و هم‌چنان قامت راست کنم و اگر تیغم زدند باز هم سرافراز بمانم. حال می‌بینم آری می‌شود. همان نیرویی که رویای یک بلوط را به واقعیت می‌پیوندد، می‌تواند رویای مرا نیز متجلی سازد. فقط باید خود را به دستش بسپارم و هستی‌ام را اعلام کنم تا آن گاه شاهد شگفتی‌های بی‌کرانی باشم. حال تو ای مسافری که در میان این واژه‌ها به دنبال راهی می‌گردد، بدان که ساری مبارک در پیش روی داری و لحظاتی خوش در انتظارت است. می‌دانم تو نیز رویای داری و می‌خواهی هم چون یک دانه‌ی بلوط خود را به جهان هستی اعلام کنی تا آن‌جا که شایسته‌ات است به ارمغان گیری. پس آغاز کن، آغاز کن این ماجرا را و برده‌ها را کنار بزن و خود را نمایان ساز...

من فرزند میراحمدی تا به این سفر، شب و روز، با تو هستم و در غم و شادی‌هایت همراه می‌انم. بسیار مشتاقم که خوشبختی‌ات را ببینم و با تمام وجودم تلاش می‌کنم به گونه‌ای با تو باشم که احساس شادمانی و عزت را هر روز بیشتر و بیشتر کنی.

این کتاب علاوه بر مقدمات، ۱۲ منزل نام دارد که هر کدام دارای یک یا چند کلید است. در این منزل گاه‌ها بمان، زندگی کن و خود را حس کن و سپس کلیدها را یکی یکی بردار تا به یمن الهی به شش کلیدی که در آخرین منزل است برسی و آن هنگام کل هستی را در دست‌های خود احساس کنی و موج خوشبختی وزیدن گیرد.

آن گاه دیگر تو نیستی که جاده را می‌پیمایی، بلکه این جاده است که از طریق تو پیموده می‌شود.

این کتاب به تو می‌آموزد که چگونه بهتر فکر کنی، چگونه از قدرت درونت بهره‌گیری، چگونه به رویاهایت بیندیشی و چگونه خود را بهتر بشناسی.



آخرین پیام و اولین بشارت

چه کسی دوست ندارد زندگی‌اش پر از آرامش، زیبا، سرشار از نعمت و شادی باشد؟ همه دوست دارند. شکی نیست، من دوست دارم و تو که اکنون این نوشته‌ها را می‌خوانی هم دوست داری.

دوست عزیزم! سلام.

خوشحالم که در این سفر با هم همراه هستیم. به تو مرده می‌دهم که روزهای خوبی در پیش داری. کمی صبر کن. همه چیز درست می‌شود. مطمئن باش. به من اعتماد کن. من اکنون با راضی و با امید کامل با تو سخن می‌گویم. به حرفم گوش کن شاید این آخرین پی‌پی‌سی باشد که به تو می‌رسد، آن را گرمی بدار و بپذیر.

دوست عزیز! من هم شاید مثل آن سه تا روزگاری دلی پر آشوب، روحیه‌ای خراب، زندگی‌ای نابسامان، حافظه‌ای ضعیف، جسمی فرسوده و اوضاع مالی بدی داشتم. ولی اکنون درونی پر از آرامش، روحیه‌ای عالی، زندگی‌ای به شیرینی شهد، حافظه‌ای فوق العاده و جسمی سالم دارم و اوضاع به وفور برادر است. تعجب نکن. هیچ سحر و جادویی اتفاق نیفتاد، در هیچ مسابقه‌ای بدشانس شدم. هیچ کسی برایم وردی نخواند. همه چیز روند طبیعی خود را داشت و من اکنون با درونی آسوده دست به قلم می‌برم و به تو قول می‌دهم که خبرهای خوشی در راه است.

فقط چند روزی صبر کن. حرف‌هایی که می‌زنم گوش بده و با دل و جان بپذیرا باش. چیزهایی که می‌گویم انجام بده.

دوست عزیزم! می‌دانم در درونت رویاهایی هست که به نظر دست‌نیافتنی می‌رسند، ولی مطمئن هستم تا پایان این سفر متوجه تغییرات شگرفی در وجود خودت و زندگی‌ات خواهی شد. راستی! قول بده که رفیق نیمه‌راه نباشی و تا آخر همراهی کنی. آفرین!

این کتاب با تمام کتاب‌هایی که قبلاً خوانده‌ای فرق می‌کند. شک نکن. اتفاقی به دست تو نرسید. همان‌گونه که کلماتش هم اتفاقی بر قلم من جاری نشد. همان‌گونه که کتاب‌هایی روزی به دست من رسید و زندگی‌ام را عوض کرد و من را از یک انسان بی‌حوصله به یک نویسنده تبدیل نمود.

از این که هنوز هم با من همراه هستی خوشحالم و از خدای بزرگ سپاس‌گزارم که این قلم را به نوشتن وا می‌دارد تا بتوانم کمکی به دوستان خوبم بکنم؛ چه آن‌هایی که می‌بینم و چه آن‌هایی که نمی‌بینم و از راه دور نفس گرمشان را حس می‌کنم.

دوستان عزیز! در یک سفر چند روزه با هم هستیم و در آخر برای همیشه با هم خداحافظی می‌کنیم. در این سفر چه ماجراهایی در پیش است؟ صبر کن می‌گویم. می‌خواهم تو را با قوانینی آشنا کنم که زندگی‌ات را برای همیشه تغییر می‌دهد. زندگی‌ات، لذت‌بخش می‌سازد و هر روز به خاطر لطف بی‌کران الهی و به خاطر شوق ناشی از این همه خوشبختی با بال‌های خیال خود در آسمان‌ها سفر می‌کنی و زندگی را به عنایت یک موهبت الهی حس می‌کنی و این حس و شور الهی را به دیگران هم هدیه خواهی داد.

شاید بپرسی چگونه؟ من در طول درس‌های آینده از قوانینی سخن می‌گویم که در جهان هستی حکم فرماست و من خودم آن بار را در زندگی‌ام به کار گرفتم و به کار می‌گیرم و این چنین زندگی‌ام درخشان شده است. این قوانین همیشه در جهان بوده‌اند و خواهند بود و هر روز انسان‌های بی‌شماری با آشنایی با این طعم واقعی زندگی را درک می‌کنند. این قوانین را کسی آفرید که ما را آفرید تا در زندگی انسان بودن لذت ببریم. اما گاهی به خاطر ناآگاهی یا بی‌توجهی کاری می‌کنیم که تمام زندگی خود را به باد می‌دهیم و عمری بیهوده تلاش می‌کنیم و راه به جایی نمی‌بریم.

اکنون اجازه بده کمی از خودمان سخن بگویم؛ از انسان، از جهان، از زندگی و از کائنات. سپس کم‌کم چیزهای جالبی را متوجه خواهی شد. یک نفس عمیق بکش و طراوت هوای اطرافت را حس کن و ادامه بده.

فرمانروایی آسمان‌ها

تو هر گونه که فکر کنی در اعماق وجودت این را می‌دانی که یک کشش به سوی بالا رفتن و پیشرفت وجود دارد. اگر به دنبال این کشش نباشی زندگی‌ات سرد و بی‌روح می‌گردد و هر روز ناخوشایندی‌ات بیش‌تر می‌شود. بگذار بیش‌تر توضیح دهم. ان شاء الله نمی‌خواهم مباحث فلسفی و علمی را در پیش بگیرم. لطفاً کمی حوصله به خرج بده و با دقت این مطالب را دنبال کن، تا کم‌کم بقیه‌ی مطالب آسان شود. ولی باید این مطالب را خوب بپذیری تا بقیه‌ی موارد را به کار بگیری و شوق ادامه مباحث زیادتر شود. اما مطلب چیست؟

دکتر وین دایر به عنوان یک دانشمند بزرگ که کتاب‌های الهام‌بخش میلیون‌ها انسان در سراسر جهان است در کتاب "باور کنید تا ببینید" می‌گوید ما یک جسم که دارای روح است نیستیم بلکه برعکس ما یک روح هستیم که دارای جسم است. این نکته‌ی بسیار مهمی است. زبانی که خداوند انسان را آفرید، فرمود: "فتبارک الله احسن الخالقین". واقعاً بسیار زیبا و باشکوه انسان را به تفکر وامی‌دارد. حافظ می‌فرماید:

مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک چند روزی قفسی داشته‌اند از بدنم
پروردگار عالم موجود با عظمتی خلق کرده است که این گره به خودش
تبریک گفته است و از روح خودش نیز در وجود او دمیده است و بتواند
رسالت خود را در زمین به انجام برساند و با توانایی‌هایش شگفتی‌ها را برهم بزند.
این نکته بسیار پر رمز و راز است و اگر با گوش و جان توجه کنیم ناخودآگاه
می‌گوییم: "آفرین بر ما! که این گونه با عظمت خلق شده‌ایم و این گونه عزیز
داشته شده‌ایم و خداوند خواسته است که فرمان‌روایی آسمان و زمین را در
وجود ما قرار دهد." اکنون می‌دانیم که هر کدام از ما یک روح بزرگ هستیم
مملو از خصوصیات الهی؛ با قدرت، عظمت، عشق و زیبایی.

حال آیا ما نباید بر خود بیالیم به خاطر این بزرگی، این عظمت، این نعمت و این همه لطف بیکران خداوند. وقتی ما در غبار تن قرار می گیریم همه چیز را فراموش می کنیم و زندگی خود را محدود به همین جسم ناتوان و شرایط بی روح بیرونی می کنیم. اگر کوچک ترین مشکلی پیش بیاید خود را ناامید و سرافکنده می کنیم. چرا؟ چون خودمان را نمی شناسیم و فکر می کنیم فقط همین جسم هستیم. اما اگر کمی بیندیشیم می فهمیم که این گونه نیست. جسم ظرفی است برای روح. ما یک روح بزرگ هستیم که چند صباحی در این کالبد تن قرار داریم و سرانجام به سرزمین اصلی بر می گردیم.

روح انسان در تن می خواهد به سرزمین اصلی؛ یعنی سرزمین عشق الهی بر گردد، از هر مانعی که بر سر راهش قرار می گیرد باید بگذرد و گرنه دچار سرگردانی و ناراحتی می شود. جسم ما از زمین می رود ولی روح ما همیشگی است و به سوی خدا باز می گردد. دوست عزیز! اگر از دریچه های بسم نگاه کنی، می بینی که شاید دیگران از تو بیشتر پول دارند و زندگی بهار بهتر دارند. در این صورت تو احساس ناخوشایندی داری و خود را ناامید و گسسته می بینی. اما اگر از دریچه ی روح بنگری می بینی که تو هم می توانی همه ی آن چه می خواهی را به دست آوری و از آن استفاده کنی و از نعمت های الهی بهره ببری و با تو، روح عظیم خود از بودن خود لذت ببری و در جهت تکامل خود بیش تر تلاش کنی.

روح تو دارای قدرت بی کرانی است ولی آن را محصور ساختی و حجابی از ناتوانی و محدودیت بر آن گستراندی. مولانا به زیبایی می فرماید:

گفت پیغامبر که حق فرموده است	من نگنجم هیچ در بالا و پست
در زمین و آسمان و عرش نیز	من نگنجم، این یقین دان ای عزیز
در دل مومن بگنجم این عجب	گر مرا جویی در آن دل ها طلب

ساختار درس ها و منزل ها

دوست عزیزم! من سفری رفته ام و بسیار خاطرات دارم و بسیار تلاش کرده ام آن چه از میان کتاب ها و کلاس های بسیار یافته ام به سادگی تقدیم کنم. می خواهم به تو بگویم که تو با رویاهایت زنده ای و بدون آن ها زندگی ات پوچ است. اگر این رویاها را نمی گویی به آن چنان جایگاهی دست می یابی که خود تصور نمی کردی. رای این منظور در هر منزل به گونه ای که من راهنمایی می کنم عمل کن. هر درس با یک عمر، عبارت و یا جمله ای از بزرگی شروع می شود، به آن توجه کن شاید نشانه ای باشد برای خوشبختی تو. سپس به نیایشی که در اول هر درس است توجه کن، اگر اعتقاد نداری، چندین بار آن را زمزمه کن. بعد از آن مفاهیمی شروع می شود با دقت بخوان. به نتیجه کاری نداشته باش و کار را انجام بده. گه گاهی در سال درس ها توقفی بکن، نفسی بکش و یا به آن چه خوانده ای فکر کن. در هر درس یک بار در حضور قرار می گیری و خود را در بی نهایت تصور کن و آن چه خواسته می شد را حتی الامکان با صدا تکرار کن. در هر درس دو یا سه بار با تجارب گرانمایی به نام "کیمیاگری" آشنا می شوی که امید می رود آن ها را بپذیری و بهر بهیشت. اگر آن ها را یاد بگیری نیازی نیست سال ها رنج بکشی تا بدان ها برسی. آن ها کیمیایی هستند که خودم یا دیگران پس از فراز و نشیب های فراوان یافتیم. پس اهمیت بده.

در هر منزل یک بار هم توقف می کنی و آن قسمتی را که به نام "می خواهم بدانم" است می خوانی. اگر می توانی با صدای بلند بگو، نه یک بار بلکه چند بار. بعد بگذار تا طنین آن در اعماق جانت فرو رود. به یاد داشته باش تو در مسیر زیبایی هستی و باید کارها را با عشق انجام دهی تا به نتایج شگرف برسی. تو در این راه تنها نیستی و دست غیب که همیشه دوست دار توست همراهت است.

هم چنین در هر درس چندین بار جملات تاکیدی نوشته شده است که باید تکرار



کنی، بنویسی، بگویی و هضم کنی. در آخر هر درس هم دو سوال با نام مشق شب وجود دارد که توصیه می‌شود پس از پایان هر فصل آن‌ها را از خود بپرسی. همه‌ی این تمرینات بسیار کارساز هستند و تو کم‌کم علت آن‌ها را در می‌یابی.

دوست عزیزم اگر این مطالب را به کارگیری و هر درس را با آرامش و دقت به‌دانی و عمل کنی به نیروی بی‌کرانی که در سراسر هستی حکم فرماست می‌رسی و آن گاه رویاهایت را به واقعیت تبدیل می‌کنی.

لطفاً برای بهره‌گیری بیشتر از این کتاب به سایت زیر مراجعه کن و فایل صوتی مربوط به همین کتاب را رایگان دانلود کن:

www.zohrehnovagh.ir