

من نه منم

من بدم نیستم

من فکرم نیستم

من احساسم نیستم

خداوند در روح من دمیده است

سرشناسه : حسینی ، شهلا ، ۱۳۴۰
عنوان و نام پدیدآور: من بدنم نیستم من فکرم نیستم
من احساسم نیستم خداوند در روح من دمیده است

/ مولف شهلا حسینی: ویراستار سحر خانچی

مشخصات نشر: تهران : آبتین قلم، ۱۳۸۷

مشخصات ظاهری، ۶۴ص. ۱۶X۱۲ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۲۱-۰۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: غیبا

موضوع: موفقیت

شناسه افزوده: خانچی سحر، ۱۳۶۷-

رده بندی دیویی: ۱۵۸

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷-۵۳ ج ۲/۱۶۳۷۱BF

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۶۸۱۱۸

شهلا حسینی

سحر

نام کتاب : من بدنم نیستم من فکرم نیستم من احساسم نیستم

خداوند در روح من دمیده است

مؤلف : شهلا حسینی ۱۳۴۰

ویراستار : سحر خانچی

طراحی صفحات : سحر خانچی

تیراژ : ۲۰۰۰ عدد

قطع : جیبی ۱۱ × ۱۲ س.م.

سال انتشار : ۱۳۸۷

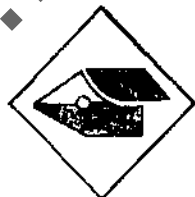
شابك : ۵ - ۰۸ - ۲۷۲۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت : ۴۵۰۰ تومان

اهل عمل باشید

افکار و ابره های کوچک داشته باشید.

نوع البلاغه



انتشارات
آبتین قلم

نوبت چاپ : اول

چگونه می توانم دردهای بدنم را مشاهده کنم و زندگی بدون درد را تجربه کنم.

چگونه می توانم افکارم را مشاهده کنم و آرام تر باشم.

چگونه می توانم احساساتم را مشاهده کنم و آرامش را تجربه کنم.

وای فدای من چه جملاتی من بدزم نیستم، من فکرم نیستم، من احساسم نیستم. بطور ممکن است من بدزم نباشم فکرم نباشم احساسم نباشم ولی باشم. بلی من هستم ولی لباسم نیستم، این لباس مال من است ولی من لباسم نیستم، من مالک لباسم هستم. من مالک بدنم هستم ولی بدنم نیستم، من مالک فکرم هستم ولی فکرم نیستم، من مالک احساسم هستم ولی احساسم نیستم.

این بدن و این فکر و این احساس را خداوند به امانت در اختیار من قرار داده است که در این دنیای فانی امانت دار این ها باشم. به من اجازه داده شده که این بدن را به جای پاکیزه بپریم پاکیزه نگه دارم در سلامتی آن کوشا باشم، رفتارهای خداپسندانه انجام دهم. در مسیر عبادت و انسان دوستی بکوشم تا هم از هر آنچه که خداوند در این دنیا برای ما آفریده استفاده ببرم و هم اینکه هر روز در هر چه بهتر کردن زندگی خود و دیگر موجودات بکوشم.

به من اجازه داده نشده از سیگار، مشروبات الکلی و یا هر چیز دیگری که به بدن من صدمه بزند استفاده کنم زیرا که من امانت دار هستم تا این بدن را که من مالک موقتی آن شناخته شده ام در مسیر ورزیده شدن و عبادت و نیکی به کاربندم می گویم بیاید مراقب اعمال و رفتار خود باشیم که چگونه امانت داری هستیم.

آیا جزء کسانی هستیم که از بدن خود بی ملاحظه کار می کشیم؟
یا جزء کسانی هستیم که آنپنان آلوده بدن خود شده ایم که فکر می کنیم بدنمان هستیم و فراموش کرده ایم بدن خود را نگاه کنیم و بینیم این بدن چگونه دارد بدون عبادت، ورزش و تغذیه سالم از بین می رود؟
چگونه دارد استهلاک می شود در صورتی که شما امانت داری بیش نبوده اید؟ آیا عضوی از بدن شما درد دارد؟

آیا عضوی از بدن خود را صدمه اساسی زده اید؟ صدمه ای که شاید واقعا

جبران ناپذیر باشد؟

لطفاً همین الان لحظه ای آرام باشید به بدن خود نگاه کنید و به درون خود گوش بدهید با فدای خود صرف بنزیر ببینید چه پیامی را دریافت می کنید؟ ببینید آیا آن عضو بدن شما صرفی برای گفتن برای شما دارد؟ اندکی صادقانه به بدن خود توجه بکنید ببینید آیا امانت دار خوبی بوده اید؟ ببینید به خودتان در مقابل امانتی که خداوند مهربان به شما داده بود چه نمره ای می دهید؟ اگر نمره شما از ۱۰۰ باشد شما چه نمره ای را لایق خود می دانید؟ به خودتان توجه کنید چند سال دارید؟ تاکنون در این چند سال که خداوند به شما بخشیده چه مقدار زمان به عبادت مشغول بودید؟ چه مدت زمانی را به سپاسگزاری و چه مدت زمانی را به ناسپاسی مشغول بوده اید؟ در این مورد چه نمره ای را به خود می دهید؟ چند بار در زندگی تمایل داشتید که کنترل جهان هستی را در اختیار بگیرید، بدین صورت که از رفتار این بنده خدا و آن عزیزان ناراحت

شرید و تمایل داشتید که دیگران همان رفتاری را داشته باشند که شما دوست دارید و یا بهتر و راحت تر بگویم از نظر شما درست بوده است؟ به نظر شما این کنترل جهان هستی نیست که ما همواره در شرایطی باشیم که بخواهیم دیگران همانی باشند که ما می‌خواهیم؟ به نظر شما مگر غیر از این است که ما به این جهان آمده ایم تا امتحانی شویم و تمام این مواردی که برای ما وجود دارد از برای ما آفریده شده تا بهتر درس بگیریم و هر چه که درس می‌خوانیم درس‌های سفت‌تری را باید امتحان بدهیم. در این مورد نیز اگر نمره کامل شما ۱۰۰ باشد شما چه نمره‌ای را در مورد تمایل به دست گرفتن جهان هستی به خود می‌دهید؟

بیایید همین امروز کنترل جهان هستی را بپذیریم و امانت دار بدن خود باشیم. قدری عبادت کنید اجازه بدهید این عبادت امروز شما یک عبادت جدید باشد یک عبادت متفاوت با تمام عبادت‌هایی که تا به امروز داشته‌اید. بیایید

هر روزمان یک روز جدید برای زندگی باشد یک روز جدید با یک عبادت بهتر و بهتر برای شناختن زیبایی های خداوند. اگر که تا به امروز عبادت ما عادت بود و ناسپاسی بگذاریم از امروز زیبایی ها را دریابیم و در این عمر باقی مانده با رها کردن کنترل جهان هستی خودمان را آزاد کنیم تا زندگی واقعی را دریابیم.

چرا افکار شلوغ داریم؟ چرا نمی توانیم رامت و آسوده باشیم؟ چرا اکثر انسان ها مشاوران خوبی برای بقیه انسان ها هستند ولی در مسائل مربوط به خود درمانده اند؟ چرا یک خواب آرام ندارید؟ چگونه می توان یک خواب آرام را برای خود هدیه کرد؟ چرا سراسناری را فراموش می کنیم؟ چرا در لحظه بودن و در لحظه ها زیستن و لذت از ذره ذره زندگی بردن برای شما سفت و ناممکن شده است؟ البته باید بگویم که کنترل جهان هستی را رها کنید تا رامت و آرام زندگی کنید.

فکر چیست؟ مالک فکر شما کیست؟ شما چگونه می توانید مالک افکار خودتان باشید؟ اگر شما مالک افکار خود هستید پس چرا نمی توانید آن ها را کنترل و در مسیر سپاسگزاری، در لحظه بودن، شاد بودن و لذت بردن از زندگی استفاده کنید؟ من در این کتاب تلاش کرده ام تا برای آنان که امکان استفاده از کارگاه های آموزشی من را ندارند به طریقی بسیار ساده بیاموزم که می توان مالک افکار خود شد، می توان زندگی را در هر شرایطی که خداوند مصلحت دیده به نحو احسن سپاس گفت، مشاور خود بود و نهایتاً در لحظه زندگی کرد.

این فکر من است من فکرم نیستم من مالک فکرم هستم. این لباس مال من است ولی من لباسم نیستم این کلاه مال من است من کلاهم نیستم، من مالک و صاحب کلاهم هستم، من می توانم فکرم را ببینم و نظاره کنم افکارم باشم به شرط اینکه آلوده فکرم نشوم. همه ما می توانیم نظاره گر فکر، بدن و احساس خود باشیم به شرط اینکه بتوانیم بدن، فکر و احساس

خودمان را از دور دست مثل یک انسان غریبه ببینیم. همان گونه که از دور و خارج از دیگران می توانیم بدن و فکر و احساس دیگران را ببینیم و درک کنیم در مورد آنان قضاوت کنیم، صحبت کنیم، مقایسه کنیم و همچنین دیگران را تجزیه تحلیل کنیم. در این مورد باید بگویم مشاوره و روان درمانی های جدید در کشورهای پیشرفته اجازه قضاوت، مقایسه و تجزیه تحلیل به مشاوران نمی دهد. من نیز در مشاوره هایم از جدیدترین روش های موفق غربی و آمریکایی استفاده می کنم در این مسیر متوجه شدم این مشاوره ها عین نوشته های قرآن و اسلام است که آنان تازه متوجه شده اند و عناوین جدید و تازه به دنیا صادر می کنند. به عنوان مثال در قرآن ما داریم که خداوند تا آخرین لحظه مرگ در مورد انسان ها قضاوت نمی کند زیرا که امکان توبه تا لحظه مرگ وجود دارد. (سوره توبه) با این حساب یک فرد عادی و یا حتی یک مشاور خانواده چگونه به خود اجازه می دهد که در مورد مراجعین خود قضاوت

کند و یکی از دو طرف مراجع را حق و دیگری را نامق اعلام کند. من روش های بهتری برای حل مسئله دارم که هیچگونه قضاوت، مقایسه و تجزیه تحلیلی را شامل نمی شود.

ولی در مورد فکر باید بگویم که من مالک و امانت دار فکر هستم و خداوند این فکر را به امانت و به مدت محدودی که فقط خودش می داند به من سپرده و من وظیفه دارم فکر را بتوانم مشاهده کنم و در سلامت این عضو مهم بگویشم. اگر برای نکه داری فکر سالم نمره ایده آل ۱۰۰ باشد شما برای خود چه نمره ای را لایق می دانید؟

تا به امروز آیا افکار خودتان را جدا از خودتان دیده اید؟ آیا می دانید امانت داری فکر چه معنای بزرگی می تواند داشته باشد؟ این فکر به امانت توسط پروردگار عالم به مدت محدودی که کسی نمی داند چه مدت است و چه لحظه ای به پایان می رسد به ما سپرده شده است که متأسفانه ما انسان ها

نا آگاهانه و گاه آگاهانه آنچنان آلوده افکار خود می شویم که تمام توانایی های خودمان را زیر سوال می بریم، به سرزنش موجود خدایی خود می پردازیم، در نتیجه انگشت نشانه ما به سوی دیگران نشانه می رود و از همه راحت تر این است که بگوئیم دیگران مقصرند. در این مورد حساس ترین جایی که صدمه می خورد ایمان ما است. ایمان خود را مقتل می کنیم. به گناه آلوده می شویم، روابط ما صدمه می خورد و حتی گاه به وجود خالق خود شک می کنیم و خیر نداریم که ما همه امانت دار افکار خود هستیم. در این مورد چه مقدار شما توانسته اید مسولیت افکار خودتان را بپذیرید و مسولانه در کنترل افکار خودتان نقش داشته باشید صادقانه چند نمره از ۱۰۰ نمره را به خودتان اختصاص می دهید؟ آیا تا کنون کسی چنین تقاضایی از شما کرده بود؟ آیا تا به امروز می دانستید که می توانید مشاهده کرد افکار خود باشید و این امانت بسیار گرانبهای خداوندی را پاس بدارید؟

از آن نترس که زندگیت پایان پذیرد
از آن بترس که زندگیت هرگز شروع نشود

هر آن روز که سر آغاز دگرگونی است، هر آن روز که پیام آور نیکی است و هر آن روز که افق تو پیش چشم آدمیان می گسترده، امروز است. با این حال می توانیم امروزی را برای خودمان متصور شویم که در آن طبیعت زندگی دوباره آغاز می شود و آدمیان جان هایشان دگرگونی می یابد. و چه نیکوست که طبع ظریف ما کوشیده باشد تا این زندگی را دوباره از نو شروع کند و زیبایی ها را دوباره سپاس گوید و این سپاسی باشد از روی آلهی و عشق فدایی و دیدن خداوند نه از روی عادت و اتوماتیک شده کودکی. بلکه از روی آلهی، انتقاب، مسولانه بودن و مسولانه زیستن. دیدن و نظاره گر

اعمال و رفتار خود بودن. چنان زندگی کنیم تا همه غیر ممکن ها ممکن شود. همه وجود ما با عشق و خلوص خداوندی به هم آمیزد آنچنانکه جریان فون ما، مسیری باشد برای جریان پیدا کردن عشق خدایی که در وجود همه ما به ودیعه گذاشته شده است. با این وضعیت جدید پیش آمده در وجودمان که با دیدن بدن، فکر و احساس ما امکان دارد متوجه فواید شد که بقدر زیبا می توانید عفو کنید، ببخشید، بگذرید و بیش از همه خودتان لذت ببرید، زیرا که خودتان در مسیر انرژی خدایی قرار دارید.

امید است با استعانت از درگاه حق تعالی و با عنایت خاص ائمه اطهار (علیه السلام) بتوانم در مسیر عشق خدایی، صلح، مخصوصاً صلح در تمام خانواده ها که اساس و پایه صلح بین ملل است قدمی بردارم.