

خودمان
نیمه‌ی گمشدی
خودمان هستیم

سعید گل محمدی

سرشناسه	گل محمدی، سعید، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	خودمان نیمه گمشده‌ی خودمان هستیم / سعید گل محمدی.
مشخصات نشر	تهران: سرایش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.
شابک	978-964-9997-41-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	خودیاری - Self-help techniques
موضوع	خودسازی - جنبه‌های روانی
موضوع	Psychic aspects Self-actualization (Psychology) :
موضوع	خودشناسی - Self-perception
موضوع	مثبت‌نگری - Affirmations
رده‌بندی کنگره	۶۳۲ BF گ ۸ خ ۹ ۱۳۹۶
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۷۰۷۸۶۷ :



خودمان نیمه‌ی گمشده‌ی خودمان هستیم	
سعید گل محمدی	
مشاوره علمی: رضا امان‌الهی	
مشاوران هنری: مهدی عظیمی / محمد امان‌الهی	
چاپ اول: ۱۳۹۶	
شمارگان: ۵۰۰ نسخه	
ناظر فنی: محمد زرگنده	طرح جلد: محسن سعیدی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۹۷-۴۱-۴	ISBN: 978-964-9997-41-4
نشر سرایش: ۶۶۹۵۹۹۶۷	مرکز بخش: کلبه کتاب ۶۶۴۶۹۶۲۴
خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، شماره ۱، واحد ۳	

۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

۹	مقدمه ناشر
۱۱	سخن نگارنده
۲۱	موانع شادمانی
۲۲	خودفریبی
۲۵	شما پیشاپیش همه چیز هستید
۲۸	سوسیس خوشبختی!
۳۰	چگونه از انرژی های منفی و ضعیف رها شویم؟
۳۳	زیبایی را بجوید
۳۶	طمع نکنید
۳۹	زیستن در زمان حال
۴۳	نگرش، معیار کامیابی است
۴۶	کافه رستوران ستاره ای نقره ای
۵۰	دیگران را ببخشید
۵۲	عادت های منفی را بی خانمان کنید
۵۵	هماهنگی درونی
۵۸	گفتگوی روح و منیت
۶۲	همانی باش که در آرزوی داشتنت هستی!

- ۶۵ صداقت طلا است.
- ۶۸ چارچوب ذهنی خود را تغییر دهید.
- ۷۱ خوشبختی در درون توست.
- ۷۳ تملک‌گرایی در رابطه، سم است.
- ۷۶ تأثیر شما در ضمیر ناخودآگاه تمام انسان‌ها.
- ۷۹ ارزش وجود انسان‌های با انرژی ضعیف را بدانیم.
- ۸۱ هماهنگی با نظام هستی.
- ۸۵ هنوز شمارش را از یاد نبر.
- ۸۹ باورهای سودا تغییر دهیم.
- ۹۱ زندگی بر پایه‌ی توازن می‌چرخد.
- ۹۳ نیم کیلو باش؛ وای سودا باش!
- ۹۵ ترس از بی‌کرائگی.
- ۹۸ تحریف حقایق.
- ۱۰۰ ترس؛ انگلی که در درون آشپان دارد.
- ۱۰۴ تمثیل هواپیما.
- ۱۰۷ به ندای درون گوش جان بسپاریم.
- ۱۱۱ همه یکی هستیم.
- ۱۱۷ به صدق‌کوش که خورشید زاید از نفست.
- ۱۲۰ داستان دو گرگ.
- ۱۲۳ نگرش شادبودن را گسترش دهید.
- ۱۲۵ در جستجوی معرفت درونی باشید.
- ۱۲۹ بهانه بی‌بهانه.
- ۱۳۳ الهام‌بخش باشیم.
- ۱۳۶ خانه‌تکانی ذهن.

۱۴۰	سرعت ارتعاش اندیشه‌هایت را بیشتر کن.....
۱۴۳	حرف دیگران مهم نیست.....
۱۴۴	شاهد درونی را پرورش دهید.....
۱۴۹	راه چاره.....
۱۵۲	هدیه.....
۱۵۴	نور باطن.....
۱۵۷	میجانات منفی، انتخاب خود شماست.....
۱۶۰	استعدادهای روانی خود را شکوفا کنید.....
۱۶۲	از ترسیدن نترس.....
۱۶۵	تمثیل قطره‌ی خرد.....
۱۶۷	به نظم و طرح الهی اعتماد کنیم.....
۱۷۰	خداوند مظهر فراوانی است.....
۱۷۳	دیگران را ببخشید.....
۱۷۶	دلت را راست کن از راستکاری.....
۱۸۱	شما که هستید؟.....
۱۸۴	مهربانی الهام‌بخش است.....
۱۸۷	خداوند تو را فراموش نکرده است.....
۱۸۹	بهباده‌ها را بی‌خانمان کنید.....
۱۹۱	قول، قول است.....
۱۹۴	داستان راهبه‌ای که روی درخت زندگی می‌کرد.....
۱۹۷	مسئولیت‌پذیر باشیم.....
۲۰۲	توانایی‌های پنهانی خود را کشف کنید.....
۲۰۵	قصه‌ی طوطی و بازرگان.....
۲۰۸	با طلا باید نوشت.....

۲۱۷	 سخن پایانی
۲۱۹	 منابع پیشنهادی
۲۲۲	 آیا می‌دانستید.....

سخن نگارنده

به نام خداوند جان و خرد

پس به صورت عالم منور تویی پس به معنی عالم اکبر تویی
ظاهر آن شاخ اصل میود است باطناً بهر ثمر شد شاخ هست
پس به صورت آدمی من جهان وز صفت اصل جهان این را بدان
ظاهرش را پشه‌ای آرد به چرخ باطنش باشد محیط هفت چرخ
«مولوی»

روزی روزگاری در یک روز زیبای تابستان کرمی خاکی لابه‌لای
علف‌ها می‌خزید. او تنها بود. همانگونه که روی زمین می‌خزید و جلو
می‌رفت، فکر کرد: «چه می‌شد اگر من همین‌جا می‌یافتم که
می‌توانستم با او خوشبخت شوم!»

ناگهان سربلند کرد و مقابل خود کرم خاکی دیگری دید که
اغواکننده و زیبا بود. در یک چشم به هم‌زدن یک دل نه صد دل عاشق
او شد. به او گفت: «عزیزم بالاخره تو را یافتم. بیا به پای هم پیر شویم.»
اما کرم به او گفت: «ساکت شو. من که فقط دُم خودت هستم!»

خودمان نیمه‌ی گمشده‌ی خودمان هستیم. سرچشمه‌ی آن عشق
و آرامشی هستیم که از دیگران می‌طلبیم. همان نوری هستیم که با

آن می‌خواهیم دنیایمان را روشن کنیم. همان گنجی هستیم که در جست‌وجوی آنیم و همان مقصدی هستیم که برای رسیدن به آن گام در راه گذاشته‌ایم و رنج سفر را به‌جان خریده‌ایم. چیزی برای به‌دست آوردن، جایی برای رسیدن و کسی برای شدن وجود ندارد.

نوح تویی روح تویی فاتح و مفتوح تویی

سینه مشروح تویی بر در اسرار مرا

نور تویی سور تویی دولت منصور تویی

مرغ که طور تویی خسته به منقار مرا

و ابره زریو بحر تویی لطف تویی قهر تویی

قند تویی زهر تویی بیش میازار مرا

حجره خورشید تویی خانه ناهید تویی

روضه امید تویی راه ده ای یار مرا

روز تویی روزه تویی حامی ریزه تویی

آب تویی کوزه تویی آب ده این‌بار مرا

دانه تویی دام تویی باده تویی جام تویی

پخته تویی خام تویی خام بمگذار مرا

«ملوی / دیوان شمس»

موجودی را در نظر بگیرید که فرآیند رشدش را در پی این کهری خاکی سپری می‌کند. تصور کنید چنین موجودی به اشتباه می‌آموزد و باور می‌کند ماهیتش غیر از آن است که برای آن منظور به این دنیا آمده است. برای نمونه؛ توله‌ی کفتاری را در نظر بگیرید که والدینش به اشتباه به او می‌گویند او به معنای واقعی کفتار نیست. دنبال کردن گرایشات غریزی و طبیعی برای این توله کفتار ممنوع می‌شود. او

نمی‌تواند دندان‌هایش را تیز کند، طعمه را دنبال کند، در کمین طعمه بنشیند، با گروه کفتارها بدود، شکار کند، سر و صدا تولید کند یا لاشه‌ی حیوانی را بخورد که خودش آن را کشته است. در عوض، والدین این کفتار جوان به او گفته‌اند که باید تمام رفتارهای عجیب و غریبش را همچون زوزه کشیدن و شکارکردن کنار بگذارد؛ درحالی‌که کفتارهای دیگر به شکارکردن حیوانات می‌پردازند. به بیان دیگر، این کفتار جوان ماهیتی را باور می‌کند که با آنچه هدف آفریده شدنش بوده، کلاً متفاوت دارد.

نکته‌ی اصلی چنین است: هرآنچه بخشی از آفرینش محسوب شود، درحقیقت سرنوشتی ویژه دارد. هیچ حیوان، پرنده، حشره، ماهی یا گیاهی نمی‌تواند با ماهیتی اشتباه زندگی کند یا باور داشته باشد ماهیتی غیر از آن دارد که برای جهان برایش در نظر گرفته است. تردیدی در این باره وجود ندارد که امریست که یک روز در دفتر یادداشت روزانه‌اش چنین نوشت: «تمام اندیشه‌های لاک‌پشت این است که لاک‌پشت باشد.» امرسون به همان نکته‌ای اشاره کرده است که من قصد دارم آن را در این کتاب مطرح کنم. آن نکته این است: تمام آفریده‌های خداوند معتبر و سودمند هستند. فقط ما نتواند همان‌گونه باشیم که خداوند به معنای واقعی در سرنوشت‌شان تعیین کرده است. آیا انسان‌ها در میدان مشیت الهی استثناء محسوب می‌شوند؟ بعضی از جنبه‌های زندگی و رشد ما سبب می‌شود که چنین سؤالی مطرح شود.

ما، بی‌شباهت به آفریده‌های دیگر خداوند که با عزمی راسخ ماهیت واقعی‌شان را آشکار می‌کنند، ماهیت واقعی و راستین‌مان را شکوفا نمی‌کنیم. ما به همان شیوه‌ای به زندگی‌مان ادامه نمی‌دهیم که

در نه ماهی نخست زندگی مان در رحم مادرمان سپری می‌کردیم. در ادامه‌ی آن دوره، ما با والدین مان و گروهی از انسان‌های خوش‌نیت دیدار کردیم که علاقه‌های تجاری و آموزشی خودشان را ابراز می‌کردند. آن‌ها ما را در آغوش می‌گرفتند، از معجزه‌ی آفرینش شگفت‌زده می‌شدند، سرشان را به‌سوی آسمان بلند می‌کردند و چنین می‌گفتند: «خدایا، چه آفرینش معجزه‌آسایی! این کودک، به‌راستی و به‌شیوه‌ای شگفت‌انگیز، مخلوقی کامل است. پس سگزاریم، سپاسگزاریم، سپاسگزاریم! اکنون، از این مرحله به بعد، مسئولیت او را به‌عهده خواهیم گرفت.» به این ترتیب، حرکت ما به‌سوی دنیای پرپیچ و خم و حیطه‌ی عجیب و غریب «من‌محور» آغاز می‌شود.

ماهیت راستین دانش، به‌ی هم‌چون خورشید است و هدف راستین مان نیز این است که عمل‌کردی هم‌چون خورشید داشته باشیم. اگر از خورشید بپرسیم که چرا همیشه نور و گرما می‌بخشد، پاسخ خورشید به‌احتمال زیاد، چنین خواهد بود: «ماهیت من به‌گونه‌ای است که چنین کاری را انجام دهم. ما نیز فقط و فقط می‌توانیم زندگی مان را برای خدمت کردن به دیگران وقف کنیم.

«من دایر»

ما در چرخه‌ی آموزش‌های مختلف و ناخواسته درگیر می‌شویم و دوره‌ی کارآموزی ویژه‌ای را درباره‌ی من‌محوری در زندگی می‌گذرانیم. گاهی در حرکت به‌سوی تبدیل شدن به بخشی از دنیای من‌محور، می‌آموزیم آرزوهایی را در سر پرورانیم که در کل با

ماهیت واقعی و راستین مان ناهماهنگ هستند. پیمودن این مسیر مستلزم این است که خودمان را دوباره به شیوه‌هایی متفاوت و من محور شناسایی کنیم؛ در صورتی که هیچ‌یک از آفریده‌های دیگر خداوند ماهیت واقعی‌شان را فراموش نمی‌کنند.

حرکت به سوی حیطه‌ی من محور مستلزم این است که انسان‌ها ماهیت من محورشان را پرورش دهند. در این دنیای مادی، گاه باور می‌کنیم ماهیت واقعی و راستین ما در حقیقت همان است که بخش من محور و درون مان ما معرفی می‌کند. به‌طور میانگین، ما بیش از نیمی از زندگی مان را با این باور اشتباه سپری می‌کنیم که در سرپروراندن اهداف و آرزوهای جاه طلبانه در اولویت قرار دارند. حرکت یا دگرگونی سهم بسوی هنگامی اتفاق می‌افتد که پی می‌بریم ماهیت اشتباه ما فقط وعده‌های پوچ و بیهوده را دربر دارد و در پایان نیز ما را به مرحله‌ی احساس رنجی و ملامت خویشتن می‌رساند.

اکنون، باید توجه کنیم؛ هنگامی که مسیری استیابی به حیطه‌ی من محور را می‌پیماییم و می‌آموزیم اهمیت در سرپروراندن اهدافی جاه طلبانه را به منزله‌ی شیوه‌ای برای شناخت ماهیت واقعی و راستین مان باور داشته باشیم، به راستی ماهیت اشتباه مان چه نکته‌های نادرستی را به ما می‌آموزد.

در حالی که در لحظه‌ی تولد، از حیطه‌ی معنویت به این دنیا بیاییم، سفری مخاطره‌آمیز را شروع می‌کنیم. در طی این سفر، گاهی هویتی را به دست می‌آوریم که با ماهیت واقعی و راستین مان به کلی تضاد دارد. من این دوره‌ی رشد و گسترش ماهیت من محور یا اشتباه مان را دوره‌ی جاه طلبی یا من محوری می‌نامم. این دوره با حیطه‌ای که از آن

نشأت گرفته‌ایم یا همان حیطه‌ی مطلق معنوی، به کلی تفاوت دارد. در حیطه‌ی مطلق معنوی، درحقیقت جاه‌طلبی موضوعی ناشناخته است؛ زیرا همه‌ی ما به سادگی، خودمان را به‌طور کامل به آن یگانه‌ی حقیقت جاودان می‌سپاریم.

به این ترتیب، سفر ما از هیچ‌بودن در معنا و مفهومی مادی و راضی‌بودن از این حالت‌مان شروع می‌شود و به مرحله‌ای می‌رسد که هر لحظه در این دنیای مادی در برنامه‌های آموزشی مختلف غرق می‌شویم. ماهیت من محورمان اصرار دارد که ما مسیری را بپیماییم و از آنجایی که به کسی بودن، از وحدت به وجود دوگانگی و از همبستگی به جدایی برسیم. پیمودن چنین مسیری مستلزم این است که از خداوند گناهان بر شویم و باورکردن ماهیت اشتباه‌مان را بیاموزیم. در چنین مرحله‌ی نخستین وظیفه‌ی ماهیت من محورمان این است که با تشنه‌ی جاه‌طلبی‌های ما و به‌وجود آوردن ماهیتی جدید و اشتباه، ماهیت واقعی و راستین مان را برای ما کم‌رنگ‌تر کند. فرزانه‌ی ژرف‌نگر «راما هاراشی» با بیانی لطیف می‌گوید:

«من محوری به‌راستی علت اصلی همان ناراحتی‌ها محسوب می‌شود. تمام مشکلات شما از من محوری نشأت می‌گیرد. اگر، با نادیده گرفتن ماهیت من محورتان، آن را انکار می‌کنید و از بین می‌بردید، به‌راستی آزاد می‌شدید.»

در جمله‌ای که بازگو شد، درحقیقت، ماهیت من محورمان به‌منزله‌ی علت اصلی تمام مشکلات مان معرفی می‌شود. اگر می‌خواهیم شادی واقعی و ناب را احساس کنیم و زندگی سعادت‌مندی داشته باشیم، باید به گفته‌های راما ما هاراشی توجه کنیم و بیاموزیم که

با نادیده گرفتن ماهیت من محورمان، به راستی آن را از بین ببریم؛ اما ماهیت من محورمان به شدت در مقابل تلاش ما برای نادیده گرفتن آن مقاومت می‌کند. ماهیت من محور و اشتباه‌مان تا حد امکان می‌کوشد مانع شود که ما آن را نادیده بگیریم و کنارش بگذاریم. خواسته‌های ماهیت من محور این است که ما مهم‌تر از انسان‌های دیگر باشیم.

خاکشنده‌ی عزیز، اثری که پیش روی شماست، مجموعه‌ای از حکایت‌ها، جمله‌ها و اشعار الهام‌بخشی است که نگارنده در طول سال‌ها مطالعه و تحقیق در دنیای زیبا و شگفت‌انگیز معنویت و آثار نویسندگی رابیندرا نات «من دایر» با آن‌ها آشنا شده است و به سبب ارزش و اهمیت زیادی که دارند، آن‌ها را ترجمه یا تألیف کرده است. امیدوارم این مجموعه بتواند همان‌طور که برای خود نگارنده اثربخش بوده است، برای خوانندگان آن نیز قابل استفاده و تأثیرگذار باشد و شما بتوانید در مقاطع مختلف زندگی از خرد و پیام‌های نهفته در آن برای ساختن یک زندگی موفق و توأم با شادکامی سود ببرید. به یاد بسپارید که دانستن صرف کافی نیست؛ باید با آن چه می‌آموزیم، متعهد باشیم و آن‌ها را در زندگی عملی خود پیاده کنیم؛ چرا که گفته‌اند:

از هزاران نفر، یک نفر مطالعه می‌کند.

از هزاران نفر که مطالعه می‌کنند، یک نفر می‌فهمد.

از هزاران نفر که می‌فهمند، یک نفر درک می‌کند.

از هزاران نفر که درک می‌کنند، یک نفر عمل می‌کند!

هرچند در تنظیم، تدوین و هماهنگی مطالب این کتاب، تلاش و کوشش زیادی به عمل آمد و در ساختن و پرداختن حکایت‌ها و مفاهیم مندرج در آن سعی بلیغ و جدی مبذول شد، امیدوارم کمبودها

و کاستی‌های آن به لطف لطیف نازک‌اندیشان و نقد نفیس نقادان رخ از نقاب بیرون کشد و رهنمودهای مشفقانه‌ی فرهیختگان دیارمان راهنمایمان باشد.

خوانندگان فاضل و گرامی می‌توانند نظرها و پیشنهادهای خود را درباره‌ی این کتاب به پست الکترونیکی:

prosperitymind@yahoo.com

یا سایت

www.Hoshyari.co

ارسال کنند.

برای آن‌لی عاشق، ذهنی جستجوگر، روحی عصیانگر، نگاهی پرهیزگر و ربانی، پرسشگر می‌طلبم.^۱

به امید روزی که هیچ فردایی

در جایی نباشید که دیروزش بوده‌اید

سعید گل محمدی

۱. برای عضویت در سامانه‌ی پیامک، جهت اطلاعات بیشتر درمورد چاپ آخرین آثار سعید گل محمدی، عدد ۱ را به شماره‌ی ۵۰۰۲۰۳۸۶ ارسال کنید.