

قهرمان



راندا برن / نفیسه معتکف



انتشارات هو

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۳۹	مقدمه مؤلف
۴۱	بخش اول امید و آرزو
۵۳	رسالت مخاطره آمیز
۶۳	علی رغم تمام مشکلات
۵۲	رسالت تو
۶۳	نادیده گرفتن رسالت
۷۰	خیال واهی آسایش خاطر
۷۹	یافتن آرزوها
۸۸	رؤیاهای مهم و رویاهای ناچیز
۹۳	هر چه که عشقت می کشد انجام بده
۹۴	خوشی و سرمستی به خوشی دیگر منجر می شود
۱۰۰	با خودت رو راست باش
۱۰۶	مواردی که تو را به جنبش وامی دارد
۱۱۱	بخش دوم قهرمان
۱۱۳	باور
۱۱۷	ضمیر ناخود آگاه
۱۲۷	تجسم
۱۳۷	ذهن قهرمان
۱۴۰	اتفاقی خوب در شرف وقوع است
۱۴۹	قلب قهرمان

شهامت	۱۴۹
دل به دریا زدن	۱۵۵
قلب شکرگزار	۱۵۷
شم و شهود	۱۶۳
راه و روش قهرمان	۱۷۱
فروتنی	۱۷۸
با جان و دل کار کردن	۱۸۱
تعهد و کفالت	۱۸۶
اراده	۱۸۹
اصلاً و ابداً دلسرد نشو	۱۹۳
بخش سوم، جستجو	۱۹۷
راه، پریچ و خم	۱۹۹
گام به گام	۲۰۳
آدمهای منفی باف و حامیان	۲۰۹
در برابر بسیاری از موارد پیش پا افتاده؛ بی اعتنا باش	۲۱۴
حامیان	۲۱۹
مسیر سختی‌ها و اعجاز	۲۲۳
چالش‌ها و موانع	۲۲۶
نا کامی‌ها و اشتباهات	۲۳۲
اعجاز	۲۳۵
بزرگترین هفت‌خوان	۲۴۳
بخش چهار، پیروزی	۲۵۵
پیاداش	۲۵۷

- ۲۶۵ کار توأم با لذت
- ۲۷۱ زندگی ارزش زیستن دارد
- ۲۸۵ قهرمان درون تو
- ۲۹۲ نقش‌های عمده در کتاب قهرمان
- ۳۰۴ کتاب‌های تألیفی نقش‌آفرینان در قهرمان

www.ketab.ir

مقدمه مترجم



آدمی در عالم خاکی نمی آید به دست
عالمی دیگر بیايد ساخت و از نو آدمی

هر فکری که در سر می پرورانی؛ آینده ات را خلق می کند



خوانندگان عزیز از حسن انتخابتان برای این کتاب تشکر می کنم.
امیدوارم وقتی کتاب را تمام کردید؛ قهرمان درون خود را به طور کامل
کشف کرده باشید، تا با عنایت الهی و شناخت این قهرمان بتوانید زندگی
آرمانی خود را بنا کنید.

تو روی زمین اصلی ترین نقش تاریخ جهان را ایفا می کنی. هر کاری
که انجام می دهی اثر آن مثل اثر انگشت بر کل کائنات باقی می ماند. تو
فردی زمینی هستی که باید سیر و سفر معنوی را با تلاش و تقلا تا
رسیدن به خدا بطی کنی. خداوند در سوره انشقاق آیه ۶ می فرماید:



يَتَأْتِيهَا إِلَّا نَسْنَسُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدًّا حَمًا فَلَمْلِقِيهِ

ای انسان تو با تلاشی فراوان به سوی پروردگارت می روی پس

لقایش می کنی (انشقاق/۶۷)



برای سیر و سفر لازم نیست به این در و آن در بزنی، کافی است که به درون خودت سفر کنی و در جلال و جبروت نور درونیات به گنجی که در آنجا نهفته است آگاه شوی که به مراتب عظیم تر از تمام نعمت های دنیوی است. در بیرون خودت دنبال عشق؛ لذت؛ خوشی؛ امنیت و آسایش خاطر نگرد. با شناخت درون است که به هویت خود پی میبری و متوجه می شوی که تو و همه چیز دیگر در کائنات به هم متصل هستی و جدائی وجود ندارد مگر در ذهن خودت. این است راز و رمز زندگی! هر روز تو یک معجزه هستی. مادامی که با درونت در صلح و صفا نباشی؛ نمی توانی آرامش را در دنیای بیرونی خودت حس کنی. تو باید به ندای درونی و قهرمان وجودت گوش فرا دهی. تو باید نور درون خود را بشناسی و تصدیق کنی و هر گام تو، به سوی آن باید آگاهانه باشد. تو باید خودت را باور داشته باشی و رویای رسیدن به آرزوهایت را در سر بیورانی. چون آنها خوراک روح تو هستند. تو هر که باشی و هر چه بکنی، وقتی به راستی چیزی را بخواهی، این خواسته در "روح جهان" زاده می شود. مأموریت تو بر روی زمین این است که هر طور شده با اقدامی خردمندانه آرزوها و رویاهایت را عملی کنی. البته ممکن است پس از سالها اتلاف وقت متوجه شوی که به طور کلی مسیر زندگی را اشتباهی طی کردی و از عملکرد خودت راضی نبودی! غصه

نخور. اشکالی ندارد. ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است. تا زمانی که زنده هستی می‌توانی خودت را متحول و دگرگون کنی. برای این کار باید گام‌هایی را برداری تا تو را به سر منزل مقصود برساند. گام اول این است که با گذشته‌ات خداحافظی کنی. به آنچه پشت سر گذاشته‌ای فکر نکنی. تو نباید در سیر و سفر قهرمانی سست و بی‌اراده شوی. مسلم است که در طی مسیر موانع و بن‌بست‌هایی وجود دارد. ولی اینها نباید باعث سرخوردگی و ناامیدیت بشود. ناامیدی و یاس قدرت تفکر و چاره‌جویی را از تو می‌گیرد و تو را به فردی مفلوک و مستاصل بدل می‌کند. وقتی خودت را تمام عیار باور داشته باشی؛ پی‌می‌بری که نیروی الهی درونی‌ات از تمام موانع و بن‌بست‌ها عظیم‌تر است.



امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) در مورد ناامیدی فرموده‌اند:

ناامیدی قاتل صاحب‌خویش است.



با توجه به این عبارت پر مفهوم، هرگاه به بن‌بست رسیدی؛ برگرد و دوباره جستجویت را برای یافتن "خود واقعی" شروع کن. تو بی‌هدف و اتفاقی به این دنیا پا نگذاشتی. خدایی که تو را آفریده، برنامه زندگی و رسالت تو را هم مشخص کرده است. این رسالت دقیقاً راز و رمزی است که در طول زندگی و با توجه به شناخت "خود واقعی‌ات" کدگشایی می‌شود. هر آنچه برای خوشبختی و موفقیت نیازداری، در درونت نهفته است. تو اقیانوسی عظیم هستی. شایسته نیست آب را از دیگران گدایی کنی!! در هر تصویر ذهنی که از خودت داری، تجدید نظر کن. همین تصویر ذهنی و برداشت خودت است که پایه اصلی

شخصیت و رفتارهایت را بنا می‌کند. تو می‌توانی در باغ قلب و ذهننت عشق؛ همدردی؛ امید و شادی یا این که نفرت؛ انزجار؛ ناامیدی و غم و غصه بکاری. حواست باشد که در این دو مکان چه بذری می‌کاری. باید در باغ ذهن و افکارت هماهنگی بکاری. زمانی که قلب و ذهن تو با هم هماهنگ و همتراز باشند؛ نیروی کائنات به یاری تو می‌شتابد در این صورت اوضاع بر وفق مرادت می‌شود. کائنات بومی برای قوه تخیل تو است. تو هنرمندی الهی هستی که زندگیت را روی بوم کائنات نقاشی می‌کنی. اگر نقاشی روی بوم را دوست نداری؛ آن را تغییر بده. و نقاشی دیگری بکش. هر تغییر و تحولی به خودت مربوط می‌شود. تو فقط به اندازه یک فکر یا متحول کردن زندگیت فاصله داری. افکارت عامل عمده دگرگونی معجزه آسا است. گاهی اوقات لازم است که نگرش خود را تغییر دهی. دنبال هر چه باشی؛ آن هم به دنبال توست. وقتی نگاه و دید خود را نسبت به چیزی یا کسی تغییر دهی؛ آن چیز و آن کس هم تغییر می‌کند. فقط خودت خبر داری چه کسی هستی و چه کاری می‌توانی انجام بدهی. حقیقت زندگیت را با تصویرهای ذهنی‌ات می‌سازی. خلاصه کلام: تصویر ذهنی و قوه تخیل تو یعنی نیادی از مجموعه باورهای خودت در فضای زندگی. ذهننت را که خلوت کنی و از گفتگوهای منفی ذهنی دست برداری؛ عشق الهی در آن می‌تابد. یادت باشد خدا پس از خلقت تو به‌عنوان یک اسان الهی در سوره مومنون آیه ۱۴ چنین فرمود:

فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

پر خیر است خدایی که بهترین آفرینندگان است.

خدا در این آیه به خاطر وجود تو به خودش احسنت می‌گوید!!
سپس از روح خودش در تو دمید.



فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي

پس وقتی او را کامل کردم و از روح خود در آن دمیدم (حجر / ۲۹)



این آیه جایگاه تو را مشخص می‌کند. یعنی تو از مقام و شرافت خاصی برخوردار هستی. شرافت و کرامت انسانی تو، برگرفته از روح الهی است. راز آفرینش در این است که تو در سیر و سفر درونی زندگی باید تجلی گر صفات الهی باشی و آینه دلت را غبارروبی کنی. تو بیش از حد تصور بزرگ و عظیم هستی. چه توانایی‌ها و استعدادهایی در درونت نهفته است که خودت هم خبر نداری. تو آنقدر عظمت داری که طراح بی‌نهایت هستی به وجودت افتخار و خودش را تحسین می‌کند. پس چرا غم و غصه می‌خوری؟ چرا در زندگی ناکام می‌شوی؟ چرا خودت را حقیر و دست کم می‌گیری؟ مشکل تو از کجا ناشی می‌شود؟ جواب در این مسأله نهفته است که تو از "خود الهی" فاصله گرفتی و دور شدی!! مشکل تو جهالت؛ غفلت؛ تمرکز بیش از حد بر روی جنبه‌های مادی زندگی؛ نادیده گرفتن معنویات، کمبود و ضعیف قدرت‌های روحی و معنوی خودت است. زمانی که از قهرمان ناشناخته عظیم درون خودت آگاه شوی، "من" گمشده را پیدا می‌کنی و نیازی هم به عوامل و نیروهای بیرونی نداری. همین عوامل هم به طور خودکار به صورت ابزار و وسیله‌ای در اختیار تو در می‌آیند.

خداوند در سوره جاثیه آیه ۱۳ می‌فرماید:

وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا
مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

آنچه در آسمان‌ها و زمین است را مسخر شما کرد که همه از
اوست، در این نشانه‌های مهمی است برای کسانی که تفکر و

اندیشه می‌کنند. (جاثیه ۱۳)

با کمی تفکر روی این آیه متوجه می‌شوی که خداوند به قدری به تو
شخصیت؛ ارزش و عظمت داده است که تمام موجودات عالم هستی:
آفتاب، ماه، باد، باران، کوه، دره، جنگل، درختان، حیوانات، معادن و منابع
زیر زمین و خلاصه همه موجودات را به خدمت تو دعوت کرده است.
همه را فرمانبردار تو ساخته تا از مواهب آنان بهره‌مند شوی. پس هر چه
زودتر از خواب غفلت بیدار شو و به قهرمان درونت که موهبتی الهی
است نظری بینداز. در زندگی سر نخ‌هایی برای هدف و مقصود به تو
داده شده است. تو موهبت‌های الهی، توانایی‌ها، استعدادها، علایق، نکات
مثبت و ویژگی‌هایی منحصر به فرد در اختیار داری. هدفت باید این باشد
تمام آنها را شناسایی و شکوفا کنی. تو مخلوقی الهی هستی که برای
تکامل کائنات رسالتی مهم داری. خدا روی تو حساب باز کرده است. تو
از سرزمین نور آمده‌ای و سرانجام به همان جا هم بر می‌گردی. تو با
تغییر و تحول درونی و شنیدن ندای شمع و شهودت می‌توانی بهترین
خویشتن خویش را؛ از اعماق وجودت بیرون بیاوری. هستی درون تو
است. تو باید برای رسیدن به خوشبختی به قهرمان درون خودت توجه
و آن را سروسامان بدهی. زمانی که درونت را اصلاح کنی، قطعات پازل
جهان بیرون هم به طور خودکار سرهم می‌شوند.

ای نسخه ی نامه ی الهی که تویی
 ای آینه ی جمال شاهی که تویی
 بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست
 از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی
 خداوند در سوره رعد آیه ۱۱ می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

بی تردید خداوند سرنوشت قومی را تغییر نمی دهد، تا
 آنها وضع خود را تغییر دهند (رعد/۱۱)

بر اساس این آیه می توانی با تکیه به شمر و معرفت الهی،
 حالات درونی، روحی و نفسانیات را تغییر دهی. حالات تو باید با
 فطرت متطبق و همنا باشد. همیشه تغییرات از خودت شروع
 می شود. این قانونی کلی است. با تغییر و تحول است که سرنوشت
 را رقم می زنی. تو باید سرنوشت را انتخاب کنی، نه اینکه آن را
 بپذیری. هرگونه تغییر و تحول در خوشبختی و بدبختی تو، در
 درجه اول به خودت بر می گردد. شانس و طالع و اقبال و اوضاع
 فلکی و مانند اینها هیچکدام در زندگی تو تاثیری ندارد. خودت
 هستی که می توانی سربلند و سرافراز و پیروز و موفق باشی یا اینکه

تن به ذلت و خواری و شکست و زبونی بدهی. در صورت ناکامی نباید بخت و اقبال را لعنت کنی. صرفاً مقصر خودت هستی. حتی لطف خداوند یا مجازات او؛ بی مقدمه نخواهد بود بلکه اراده و تغییرات درونی مثبت یا منفی خودت است که تو را مستحق لطف یا مستوجب مجازات می کند. البته به محض اینکه اراده کردی تغییر و تحول درونی را شروع کنی؛ پیچ و خم ها و فراز و نشیب های مسیر زندگی هم بیشتر می شود. اما تو نسبت به آنها بی اعتنا باش. هدف تو همیشه ثابت است. علیرغم موانع و سختی ها باید خودت را به هدف برسانی. یادت باشد روح تو آنقدرها تکامل نیافته است و در پستی و بلندی های زندگی است که این روح به کمال می رسد. امری بدیهی است که به هنگام مواجهه با درد و غم و غصه و مشکلات و مرارتها، حفظ افکار و احساسات مثبت خیلی مشکل است. اما برای رسیدن به هدف و ایجاد تغییر و تحول، باید خیلی از خود گذشتگی نشان دهی و از خودت مایه بگذاری. مشکلات و ناملایمات درس هایی هستند که در طی مسیر می آموزی.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

پس بی تردید با دشواری آسانی است (شرح/۵)

همه اینها فرصتهایی در لباس مبدل می‌باشند. توجه کن که تو در برابر هر نوع واکنشی حق انتخاب داری. چه بهتر که انتخابت خردمندانه و عاقلانه باشد و هر واقعه‌ای که در زندگیت رخ می‌دهد آن را از الطاف پنهانی خدا تلقی کن که سبب رشد معنوی و شکوفاییت می‌شود. پس آنها را محرم بشمار و از آنها بیاموز. یک تیر تنها وقتی می‌تواند پرتاب شود که کمان را به سمت عقب بکشی. وقتی زندگی تو را همراه با سختی‌ها به سمت عقب می‌کشد می‌خواهد تو را به سمت چیزی عالی پرتاب کند. پس فراموش نکن که هرگونه رویداد به ظاهر منفی می‌تواند سرآغاز رویدادی زیبا و مفید باشد. با کمی دقت متوجه می‌شوی هر آنچه را واقعیت می‌دانی، در اصل ساخته و پرداخته ذهن خودت است. این واقعیت‌ها می‌توانند با افکار تغییر کنند. پس حواست به افکار باشد تا واقعیت‌های زندگیت را زیباتر کنی. هر شکری که در ذهن داری، هر کاری که دلت می‌خواهد انجام دهی باید با عشق توام باشد؛ چون خودت قطره‌ای از اقیانوس عشق هستی. عشق چیزی است که "روح جهان" را متحول و دگرگون می‌کند. عشق یعنی موسیقی روح. عشق قطب‌نمایی است که باید همیشه آن را دنبال کنی و در مسیر آن گام‌برداری. عشق خیلی ظریف و در ضمن قوی‌ترین جبر در عالم است. زمانی که عشق انجام کاری در دلت شکوفایی می‌شود؛ احساس می‌کنی که دنیای تو متحول شده است. عشق جوهر هستی است. بیرون از خودت دنبال عشق نگرد. عشق درون خودت نهفته است. عشق هرگز تو را ترک نمی‌کند. سعی کن روح و روانت را با عشق خالص رنگ کنی؛ تا آنها درخشان شوند.

هر وقت کاری انجام می‌دهی که به آن عشق می‌ورزی و درموردش احساسات به خرج می‌دهی؛ کائنات هم به تو پاسخ می‌دهد و از طریق حمایت می‌کند. هر وقت احساس می‌کنی که مسیر شغلی و حرفه‌ای تو

شفاف نیست؛ بگذار که عشق راهنمای تو شود و با هر گامی که در طی مسیر بر می داری؛ عشق را تنفس کن. اگر می بینی که در طی سیر و سفر قهرمانی خودت علیرغم تلاش و تقلاهایت، با ناکامی و شکست مواجه می شوی، عامل عمده آن انجام امور از روی اجبار و بی علاقه‌گی است. حقیقت زندگی بر مبنای عشق استوار است. زمانی موفق و کامیاب می شوی که وجودت را از عشق الهی سرشار کنی و همین عشق را هم به کارهایت و انسان‌های دیگر و کل کائنات نثار کنی. پس هر کاری که عشقت می کشد انجام بده. تو نمی توانی از دست دلت فرار کنی. قلب تو هر جا باشد گنج تو هم در همانجاست. قلبت هرگز تو را غافلگیر نمی کند، چون تو رویاها و آرزوهایش را می شناسی و می توانی آنها را به حساب بیاوری! هرگز نمی توانی ندای قلب و شمع و شهودت را خاموش کنی. اگر وانمود کنی که به حرف‌هایش گوش نمی دهی؛ آن هنوز در سینه‌ات خواهد بود و آنچه را درباره‌ی زندگی می اندیشد؛ تکرار خواهد کرد. البته گاهی اوقات که می خواهی کاری را از روی عشق و علاقه انجام دهی ولی منافع مالی چندانی هم برایت ندارد؛ با افراد منفی‌گرا و آیه‌های یاس مواجه می شوی که با حرفشان ناگهان تو را از مسیر اصلی قهرمان دور می کنند و بذر شک و تردید را در وجودت می کارند. آنها چنان ناامیدی و یاس در تو به وجود می آورند که نه تنها از انجام کاری که می خواستی با ذوق و شوق انجام دهی منصرف می شوی بلکه از شدت سرخوردگی ممکن است که نسبت به خدا هم بدبین و از درگاه او هم ناامید شوی. در چنین حالتی به این جمله پُرانگیزه الهی توجه کن.

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ
اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

از رحمت خدا نا امید نشوید؛ که از رحمت خداوند

بجز کفران نا امید نمی شوند (یوسف / ۸۷)

در چنین مواقعی شنونده محض باش، و اجازه نده اندیشه‌ها و باورهای غلط و منفی‌گرایی‌های دیگران؛ تو را به بیراهه ببرد. ارزیابی مداوم کیفیت زندگی و اصلاح لحظه به لحظه خودت؛ می‌تواند تو را در سیر و سفر قهرمان هدایت کند. بهترین معیار ارزیابی کیفیت زندگی این است که در پایان هر روز از خودت بپرسی: "آیا من روز پر بار و رضایت بخشی داشتم؟" آیا از کارهایی که در طول روز انجام دادم؛ لذت بردم؟ "آیا مواردی منفی در طول روز بود که باید در آنها تجدید نظر کنم؟"

و هزاران آرای دیگر که باید از خودت بپرسی.

هرگز برای تبدیل شدن به آن فردی که دلت

می‌خواهد باشی دیر نیست

خواننده عزیز مطلب مهم دیگر که در این کتاب به آن اشاره شده در

مورد ضمیر ناخودآگاه؛ قدرت شکرگزاری و خدمت به دیگران است. این موارد هم در سرنوشت تو نقشی عمده دارند و بدون این‌ها سیر و سفر قهرمان با کامیابی به سرانجام نخواهد رسید. ضمیر ناخودآگاه که غالباً به عنوان ذهن معنوی یا کائناتی نام برده می‌شود، حد و مرزی نمی‌شناسد. این بخشی از ذهن تو است که در سطحی به مراتب بالاتر از سطح ذهنی خود آگاه؛ به خود برتر متصل است. ضمیر ناخودآگاه؛ وسیله‌ی اتصال تو به خداوند است. به منبع و هوش لایتناهی کائنات. این ضمیر ۹۰٪ واکنش‌های ذهنی را تحت کنترل خود دارد. هر چیزی که با حواس پنجگانه حس می‌شود؛ برای تحلیل و بررسی‌های بعدی به ذهن فرستاده می‌شود و در قسمت ضمیر ناخودآگاه ذخیره می‌گردد. در این قسمت از ذهن مرجع کاملی از کلیه وقایع زندگی تو ثبت می‌شود و هر فکری را که ضمیر خودآگاه برای فکر کردن انتخاب کند؛ می‌پذیرد. نکته جالب و مهم این است که ضمیر ناخودآگاه هیچگونه تفاوتی بین واقعیت‌ها و تصورات ذهنی تو قائل نمی‌شود و برایش از لحاظ زمان و مکان محدودیتی وجود ندارد. به این صورت تو می‌توانی موفقیت و هر آنچه را می‌خواهی در ذهنت تصور کنی. این امر به تو کمک می‌کند که جذب موارد دلخواه بشوی. یعنی تجسم خلاق در اینجا نقشی بسیار مهم دارد. این تجسم هم باید با احساسات توام باشد. وقتی به مواردی مثبت و خوب فکر می‌کنی؛ باعث می‌شود که ضمیر ناخودآگاه آن را به عنوان حقیقتی بپذیرد. در کنار تجسم می‌توانی از عبارات تأکیدی مثبت هم استفاده کنی. تکرار این عبارات هم می‌تواند رسیدن به خواسته‌هایت را سریع‌تر کند. تو با تلنگر زدن به قدرت وسیع ضمیر ناخودآگاه و با اتصال به آن می‌توانی هر چه موثرتر خواسته‌های خود را جذب کنی و نتایج دلخواه را به وجود بیاوری. البته در کنار این موارد نباید از شکرگزاری غافل شد. شکرگزاری یکی از مهم‌ترین وظایف تو است.



وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا
وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ
و خداوند شما را از شکم مادرانتان بیرون آورد، در حالی که
چیزی نمی دانستید و برای شما گوش و دیدگان و دل ها قرار داد
تا شکر گزارید (نحل/۷۸)



قدرت شکرگزاری تمام موارد منفی زندگی را از بین می برد. زمانی
که حواس خود را متوجه شکرگزاری کنی، آن را بر زبان بیاوری یا
احساسش کنی، در واقع فرکانس انرژی خود را به یکی از قوی ترین و
بالا ترین فرکانس های موجود تبدیل می کنی. طبق قانون جذب که هر
چیزی مشابه خود را جذب می کند، شکرگزاری در برابر نعمات خدا نیز
انرژی مشابه خود را جذب می کند. وقتی تو درباره برکات هستی و
سرچشمه ی فیض و نعمات الهی فکر می کنی؛ به چندان بارور و ایمانی
می رسی که رشته وجودت به پروردگار متصل می شود؛ در نتیجه هرگز
لحظه ای از عمر خود را برای موارد منفی هدر نمی دهی و در جهت کسب
کمالات و متعالی شدن تلاش می کنی. و این دقیقاً همان سیر و سفر
معنوی قهرمان به درون خویشتن است. در پشت هر موفقیتی شکرگزاری
هست. شکرگزاری به قدری مهم است که در قرآن کریم اهمیت
شکرگزاری و ذکر پروردگار یکسان است.

خداوند در سوره بقره آیه ۱۵۲ می‌فرماید:

فَاذْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ وَاَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

پس به یاد من باشید تا به یاد شما باشم و شکر

مرا گوئید و کفران نکنید (بقره/۱۵۲)

شکرگزاری؛ نوعی توفیق و نعمت الهی است که لازم است به پاس آن، باز هم شکری به جا آورد. از آنجا که شکرگزاری کلامی و زبانی دشوار نیست و هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد، پس منظور شکر عملی است که به معنی استفاده بجا و صحیح از نعمات الهی در مسیر همان اهدافی که نعمت‌ها برای آنها آفریده و اعطا شده‌اند. مطمئن باش که از طریق شکرگزاری خالصانه زندگیت روز به روز پر بارتر می‌شود. زندگی با شکرگزاری یعنی دست دراز کردن به سوی آسمان.

اگر خداوند این فرصت را برایت فراهم کرده است که بتوانی به هر طریقی به دیگران خدمت کنی؛ باید بیش از حد خدا را شکر کنی.

گوهر خدمتگزاری به مردم تنها در دل عاری از منیت و خردخواهی پیدا می‌شود. زمانی کسی می‌تواند سلطان قلب و روح مردم باشد که دلش را خانه مهر و محبت آنان کند. تو باید در روزهای تیره و تار دیگران؛ برایشان رنگین کمان باشی. همیشه مسیر هوشیاری معنوی و الهی به مسیر خدمت به دیگران منتهی می‌شود. وقتی چراغی برای دیگران روشن کنی؛ مسیر خودت هم نورانی می‌شود.

تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن

به دمی یا درمی؛ یا قلمی یا قدمی

آیا هرگز از خودت پرسیده‌ای که: "در قلبت چقدر جا برای دیگران باقی کرده‌ای؟ چقدر وقت صرف آنان کرده‌ای؟ تا چه حد به فکر مردم و مشکلات و دردهایشان بوده‌ای؟"

اگر جواب تو این باشد که: "من آنقدر گرفتار زندگیم هستم که فرصت سرخاراندن ندارم باید اول به حال زار خودم گریه کنم." مطمئن باش که خیر و برکت زندگی خودت هم کم می‌شود و هر چقدر هم تلاش و کار کنی؛ باز هم گرفتار و مستاصل خواهی بود.

از رسول خدا حضرت محمد (ص) پرسیدند:

"محبوب ترین مردم کیست؟" ایشان فرمودند:

"آن کس که وجودش برای مردم سودمندتر باشد."

تو برای موفقیت در زندگی و پیشرفت معنوی و در واقع برای پرواز؛ به دو بال نیاز داری: بال اول رابطه با خدا و بال دوم رابطه با مردم است. زمانی که فقط ارتباط تو با خدا و منهای ارتباط تو با مردم باشد؛ مثل پرنده‌ای یک بال هستی و نمی‌توانی پرواز کنی. چنانچه با مردم در ارتباط باشی ولی در برقراری رابطه با خداوند کوتاهی کنی؛ باز هم قادر به پرواز نخواهی بود. پس باید حواست باشد، برای پرواز به دو بال نیاز داری و باید بین این دو، رابطه‌ای برقرار کنی. در مورد انفاق و

کارگشایی آیات بسیاری در قرآن آمده است:

وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ

فضل و بخشش را در میان خود فراموش نکنید (بقره / ۲۳۷)

خدمت به مردم به اندازه‌ای اهمیت دارد که امامان (ع) از خداوند توفیق انجام آن را طلب می‌کردند. امام سجاد (ع) در دعای خود می‌فرماید: "خدایا بر محمد (ص) و آلش درود بفرست و ... به دست من کارهای خیر را برای مردم جاری کن."
و در جایی دیگر می‌فرماید: "خدایا بر من لباس تقوا بپوشان تا بتوانم در راه فضل و کمال از دیگران پیش بیفتم و زیادی مالم را به مستمندان ایتار کنم."

نکته مهم این است که وقتی به مردم خدمت کنی، طرف حساب تو خداوند است. و در حوزه خدمت در فرصتی برای تو گشوده می‌شود. خدمت به مردم جایگاهی الهی دارد. هیچ خدمت خالصانه‌ای را نباید کوچک بشماری. گاه یک نگاه محبت‌آمیز می‌تواند خدمتی ارزشمند به حساب آید.

دانی که خدا چرا تو را داده دو دست

من معتقدم که اندر آن سری هست

یک دست به کار خویش پردازی

با دست دگر ز بی کسان گیری دست

در سیر و سفر قهرمانی؛ برایت در فرصت‌های جدیدی گشوده می‌شود و باید با ذهنی یاز فرصت بهره‌برداری از استعدادها و مهارت‌های خدا دادی را غنیمت بشماری. ذهن باز پیش شرط موفقیت است و می‌تواند راههایی جدید را برای حل مشکلات پیدا کند. البته وقتی که می‌خواهی با روشی تازه افکار و احساسات قدیمی خود را تغییر دهی؛ انگار نیرویی قوی از ژرفای وجودت در برابر این تغییر مقاومت می‌کند. ولی نباید به آن محل بگذاری. از این گذشته تو نمی‌توانی یک شبه تغییر کنی. تغییر ناگهانی باعث به هم خوردن توازن تو می‌شود. به هر حال باید سعی کنی که گام‌های اولیه سیر و سفر قهرمانی خود را آهسته برداری و از طی مسیر لذت ببری. مطمئن باش وقتی تو از صمیم قلب بخواهی راهی بهتر را در زندگی پیش بگیری و یا رویایی در سر داری، همه چیز در کائنات دست به یکی کرده تا آرزوهایت بر آورده شود و وقتی رویای خود را دنبال کنی؛ زندگی هم نسبت به تو بخشنده می‌شود. فقط یادت باشد که دنیا بر پایه‌ی تعادل و توازن بنا شده است. و این اصل بر تمام جنبه‌های زندگی تو حکم فرماست. پس زمانی موفقیت از آن توست که تعادل و توازن را در تمام جنبه‌های زندگی رعایت کنی. زندگی تو نتیجه تصمیم‌هایی است که گرفته‌ای اگر از زندگی خود راضی نیستی؛ زمان آن است که تصمیم‌های بهتری بگیری.

گر در طلب منزل جانی؛ جانی

گر در طلب لقمه‌ی نانی؛ نانی

این نکته‌ی رمز اگر بدانی؛ دانی

هر چند که در جستن آنی؛ آنی



برای کشف اقیانوس های جدید ؛ باید شهادت ترک
ساحل آرام خود را داشته باشی.



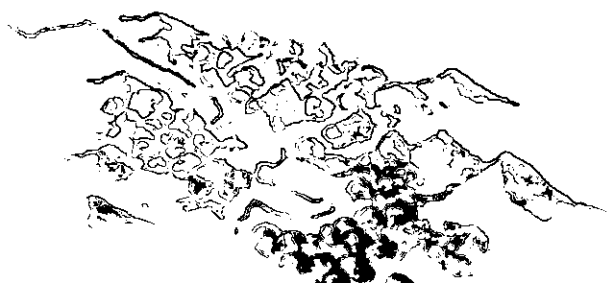
نفسه معتکف

زمستان ۱۳۹۲

تورنتو - کانادا

www.ketab.ir

www.ketab.ir





مقدمه مؤلف

این کتاب درباره یک حکایت است. حکایتی است که زندگی من و در طی تاریخ زندگی افراد زیادی را هم دگرگون کرده است. این حکایت از آغاز بشریت در هر فرهنگ و کشوری در جهان به انواع و اقسام مختلف، سه به سینه گشته، اما اصل حکایت همیشه یکسان و مشابه بوده است. حکایت در مورد قهرمانی است که سیر و سفر شجاعانه‌ای را بر روی کره زمین آغاز می‌کند.

محل رویداد در کره‌ی خاکی صحنه‌ای بسیار زیبا است که از اقیانوس‌های بیکران، کوه‌ها، جنگل‌ها، سواحل شگفت‌انگیز، جلگه‌های گسترده و انواع و اقسام حیوانات و مخلوقات انباشته شده است. بشر ساکن این سیاره، لذت حاصل از این همه زیبایی‌های طبیعی را تجربه می‌کند، ولی قهرمان متوجه می‌شود که زندگی همواره برای بشر این کره‌ی خاکی خیلی پُر از کشمکش است. رشد انسان‌ها از ایام کودکی تا نوجوانی، بزرگسالی و سرانجام سالخوردگی با زجر و درد و تجربه‌ی رنج‌های جسمانی، فقر، غم، اندوه و بالاخره مرگ تک تک افراد توأم است.

در کره خاکی هم شادی و هم رنج وجود دارد، چون این جهان زیبا دنیای دوگانگی، یعنی جهان تضادها می‌باشد. هر موردی متضاد خود را دارد. مانند: نور و تاریکی، دور و نزدیک، بالا و پایین، چپ و راست، سرما و گرما. این تضادها در هر مرحله‌ای از زندگی

تجربه می‌شوند. مثلاً: دوستی، دشمنی و عاشقی وجود دارد و هم‌چنین، فروکش کردن عشق و عاشقی، اطمینان خاطر و دلدلی، ثروت و فقر، شادکامی و یأس. در هر بشری هم خصلت‌های مثبت هم خصلت‌های منفی وجود دارد. در سیاره زمین، هر موردی متضاد خود را هم دارد.

در این جهان خوشی فراوان، عشق والا، تلاش و تقلاهای متعالی و حتی ناملاهیات بیشماری که هر کسی با آن مواجه می‌شود، برای همه یکسان وجود دارد. خودت خواستی پا به این جا بگذاری و ماجرای زندگی را در این مکان زیبا ولی پر از کشمکش تجربه کنی. این تو هستی که به این نتیجه رسیدی که برای کشف قهرمان درونت هیچ مشکل عظیمی نمی‌تواند سد راهت شود. این تویی که می‌خواهی سیر و سفر قهرمان را شروع کنی. چون خودت قهرمان داستان هستی.

موقعی که به سیر و سفر قهرمان می‌روی، بدون تجهیزات نمی‌مانی. تو با توانایی‌های قدرتمند عظیم درونی متولد شده‌ای که تو را قادر می‌کنند به خواسته‌های پی‌بیری و از هر آزمایش و مانع و کلنجارهای پیش رو، سربلند بیرون بیایی. اما متولد شدن در دنیای مادی و محدود کره‌ی خاکی، باعث محدودیت ذهنی و بصیرتی تو نیز می‌شود. یعنی که تو نمی‌توانی جوهر واقعیات را به خاطر بیاوری. تو حتی استعدادهای قوی درونی خویش را به یاد نمی‌آوری. تو باید همه‌ی این‌ها را برای خودت کشف کنی.

فقط از طریق تکمیل سیر و سفر قهرمان و مورد توجه قرار دادن والاترین خصلت‌های بشری درونی خود؛ بالاخره تو هم قهرمان می‌شوی و سپس هدفی جدید بر وجودت مستولی می‌شود. و با مواردی که در طی مسیر کشف می‌کنی، به افرادی که سیر و سفر خود را شروع کرده‌اند، کمک می‌نمایی.

افرادی که با آن‌ها آشنا خواهی شد، قبلاً سیر و سفر قهرمانی خود را طی کرده‌اند. آن‌ها از سراسر جهان گرد هم آمده‌اند تا داستان‌ها و تجربیاتشان را با تو در میان بگذارند. در این صورت به تو هم کمک می‌شود تا سیر و سفر قهرمان خودت را آغاز کنی.

لیز مری - از آمریکا



لیز مری از پدر و مادری معتاد به دنیا آمد و در نیویورک در فقر بزرگ شد. لیزای نوجوان، بعد از مرگ مادر و رفتن پدرش به مرکز حمایت از بی‌خانمان‌ها آواره شد. لیز دیرستان را تمام نکرد و شب‌ها در راه پله‌ها می‌خوابید و برای زنده ماندن غذا می‌دزدید.

در همان ایام بود که رویای رفتن به دانشگاه‌ها را وارد در وجودش جوانه زد. چهار سال بعد، لیز به آرزویش رسید و از طریق در میان گذاشتن سرگذشت خود، نویسنده‌ی کتاب‌های پر فروش و نیز یکی از معروف‌ترین سخنرانان انگیزه بخش جهان شد.

جی . ام . رائو - اهل هند

جی.ام. رائو در دهکده‌ی کوچکی در هند، بدون برق و تلفن، جایی که ساکنانش مجبور بودند برای جیره‌ی غذایی صف بکشند بزرگ شد. علی‌رغم مردود شدن او در اولین تلاشش برای امتحانات سال سوم دبیرستان، او دلش می‌خواست کسب و کاری کوچک راه بیندازد تا شاید روزی از برکت وجود آن کسب و کار با داشتن خانه‌ای قشنگ به زندگیش سرو سامانی داده شود خوشبختانه او در برابر فرصت‌های پیش روی خود، چشم و گوشش باز بود. آقای رائو بعد از کسب و کار اولیه‌اش در کارگاه نخ‌ریسی، این زمینه را گسترش داد.

امروزه امپراطوری عظیم او کارخانه‌های برق، تشکیلات توسعه و پیشرفت فرودگاه‌ها، بزرگراه‌ها و مناطق شهری را شامل شده است.

لرد همیلتون - از آمریکا

لرد همیلتون در خانواده‌ای از هم پاشیده در هاوایی بزرگ شد. او غرق در احساس محرومیت و تبعیض، به این نتیجه رسید که لازم است هر چه زودتر بزرگ شود. او برای اینکه خودش را ثابت کند، به عنوان یک موج سوار دست به کار شد و تا جایی پیش رفت که تا به حال کسی در موج سواری به پای او نرسیده بود. ماجراجویی بی حد و حصر او در داخل و خارج از آب، به جراحات شدید، شکستن استخوان، گم شدن در دریا در موارد متعدد منجر شد. با این وجود لرد همیلتون متوجه شد که آرزوی او در این بود که خود را از محدودیت‌ها برهاند و در نتیجه به یکی از بزرگترین موج سوارانی که تا به حال

دتیا به خود دیده است تبدیل گردد.

آناستازیا سور - از رومانی



آناستازیا سور، و خانواده‌ی جوان او در اوج جنگ سرد، برای یافتن زندگی بهتر، از رومانی کمونیستی فرار کردند. او بدون پول، و پله و دانستن زبان پا به لس آنجلس گذاشت و مدت چهارده ساعت در روز در آرایشگاهی کار می‌کرد. وقتی آناستازیا متوجه شد که بدون تغییر و عوض کردن کار فعلی خود نمی‌تواند زندگیش را دگرگون کند، مصمم شد که کسب و کار مخصوص خود را در بورلی هیلز راه بیندازد. او با اجرای سبک خاص و منحصر به فرد خودش در اصلاح ابرو، یک شبه ره صد ساله را طی کرد و به موفقیت رسید. او در طی سالیان سال هنر شکل و فرم دادن ابرو را جهانی کرد.

پل ارفلی - از آمریکا



پل ارفلی در دوران مدرسه با خوانش پریشانی (اختلال در توانایی خواندن و تمرکز) دست و پنجه نرم می‌کرد. هر چند او هنوز به‌طور رسمی قادر به خواندن نبود، ولی رویای تأسیس شرکتی بزرگ‌تر از شرکت آی. بی. ام را در سر می‌پروراند. او برای غلبه بر ناهنجاری و اختلالات خواندن و نوشتن، حس شدید مشاهده و دقت را در خودش تقویت کرد. یک روز که در صف ایستاده بود، همین حس باعث شد که به ضرورتی توجه کند. و آن یعنی چاپ و فتوکپی ارزان. از همان ایده بود که شرکت فتوکپی کینکوز پا به عرصه‌ی وجود گذاشت و کم‌کم به شرکت فتوکپی یک میلیارد دلاری تبدیل شد.

پیتر برواش - از کانادا



پیتر برواش بازیکن جوان هاکی روی یخ بود که به خاطر برخورد شدید و افتادن روی یخ قسمت پایین بدنش فلج شد. او عهد کرد که اگر از این قضیه جان سالم به در ببرد، برای همیشه با هاکی خداحافظی کند. او سر قولش ایستاد. پس از این که توانست یک ساعت بعد سرپا بایستد عزم خود را جزم کرد و مصمم شد که تنیس بازی حرفه ای شود. هر چند پیتر بازیکنی سرشناس نشد، ولی با تلاش هایش یکی از معتبرترین مربیان تنیس عصر خود شد و بزرگ‌ترین باشگاه تنیس دنیا را تأسیس و مدیریت کرد.

مستین کیپ - از آمریکا



مستین کیپ به عنوان یکی از جوان‌ترین مدیر عامل‌های اجرایی دنیای موسیقی در لس آنجلس، فوق‌العاده موفق و معروف شد. اما اعتیاد روز افزون او به مواد مخدر و الکل، به یکی از بزرگ‌ترین ضربه‌های روحی زندگی‌اش منجر شد، اعتیاد باعث شد مستین از کار بر کنار گردد. او بعد از به باد فنا دادن اموالش، با به کار انداختن عقل و خرد، مصمم شد که خود را دوباره کشف کند. از آن زمان به بعد او به وبلاگ نویسی الهام بخش، نویسنده‌ی وب سایت و توییتر، در صفحه‌ای به نام "دیلی لاو" تبدیل شده است.

پیت کارول - از آمریکا



پیت کارول آرزو داشت که در زندگی به جایی برسد، مثلاً:

ورزشکاری حرفه‌ای شود. اما وقتی در لیگ ملی فوتبال به موفقیتی که انتظار داشت نرسید امیدش نا امید شد. او دیگر عقلش به جایی نمی‌رسید و مانده بود که با مهارت‌ها و زندگی‌ش چه کند. تا اینکه پی برد که باز هم رؤیایش، آن هم به طریقی که حتی به فکرش هم نمی‌رسید، به حقیقت می‌پیوندد.

او مربی فوتبال شد، هر چند سیر و سفر مربیگری حرفه‌ای وی پرفراز و نشیب بود. بیت کارول به یکی از الهام بخش‌ترین مربیان فوتبال آمریکایی تبدیل شد. او اخیراً هم توسط کمیته‌ی جهانی فوتبال به عنوان مربی سال سیاتل سی هاوک معرفی شده است.

مایکل اکتن اسمیت از انگلستان

بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه، مایکل اکتن اسمیت متوجه شد که به طور بالقوه‌ای فاقد شرایط استخدام است. او تصمیم گرفت سراغ کسب و کاری برای خودش برود، اما نتوانست وامی از بانک دریافت کند. بنابراین مادرش مبلغ هزار پوند به او قرض داد، ولی به خاطر ناکامی در سرمایه‌گذاری در آستانه‌ی ورشکستگی قرار گرفت. اما او بی‌تردید می‌دانست که جدیدترین ایده‌اش، یک جورایی منحصر به فرد است. و همین باعث شد که بازی اینترنتی موشی مانسترز ابتکاری او مانند موجی طوفانی انگلستان را فرا بگیرد و به یکی از پدیده‌های جهانی برای تفریح و سرگرمی کودکان تبدیل گردد.



لین بیچلی - از استرالیا



لین بیچلی فقط هفت سال داشت که مادرش به صورت دلخراشی در گذشت. طولی نکشید که لین پی برد در دوران نوزادی او را به فرزند خواندگی پذیرفته بودند.

لین با تعیین هدفی برای خودش که ارزشمندی او را به جهان ثابت می‌کرد، در برابر این فقدان و رها کردنش در ایام نوزادی قد علم کرد و سرانجام قهرمان موج سواری جهان شد. لین بیچلی به هدف خود رسید، و عنوان قهرمانی جهان را نه فقط یک بار، بلکه هفت مرتبه از آن خود کرد. به این صورت او به عنوان بهترین موج سوار زن در جهان معرفی شد.

جان پل دجوریا - از آمریکا



جان پل دجوریا و برادرش مدت چهار سال ونیم از دوران کودکی خود را در پرورشگاه به سر بردند چون مادر مریضشان از عهده کار کردن و مراقبت از آن‌ها به‌طور همزمان برنمی‌آمد. آخر و عاقبت آن‌ها، پیوستن به جُرگه‌ی چپه‌های خیابانی در شرق لس‌انجلس ختم شد. معلم دبیرستانش، پیش‌بینی کرد که جان پل هرگز به جایی نخواهد رسید. زمانی که جان پل بیست و چند ساله بود و او با پسر نوزادش توی یک ماشین زندگی می‌کردند، و برای امرار معاش به جمع‌آوری بطری می‌پرداخت، چنین به نظر می‌رسید که این پیش‌بینی درست از آب در آمده است. پس از اینکه او سه مرتبه پشت سر هم از کار بر کنار شد، او با پل میچل شریک شد و فقط با هفتصد دلار شرکت تولیدی محصولات مخصوص مو را راه‌اندازی کرد.

امروزه شرکت جان پل میچل به جایی رسیده که سود سالیانه آن بالغ بر یک میلیارد دلار است.

پیتر فویو - از آمریکا

پیتر فویو فرزند یکی از مهاجران سخت کوشی بود که به آمریکا آمده بودند. در دوران کودکی، او آینده‌ی تکنولوژیکی را در ذهنش مجسم می‌کرد، که شهرها با انرژی خورشیدی اداره می‌شدند و تلفن‌ها هم، تلفن‌های همراه بودند. وقتی بزرگ تر شد، او از آرزوی داشتن کسب و کاری عظیم بود و اینکه بهترین مدیر عامل موفق در امریکای لاتین شود.

همه می‌گفتند که این‌ها از آرزوهای محال است، اما وقتی پیتر رئیس شرکت هول پیکر مخابرات مکزیک، آن هم فقط در سن سی و سه سالگی شد، رویایش به حقیقت پیوست.

خود من در خانواده‌ی کارگری ساده و بی‌آلایش در استرالیا به دنیا آمدم. در اوایل جوانی آرزوهای بزرگی در سر نمی‌پروراندم، چون به ذهنم خطور نمی‌کرد که آرزوهای بزرگ برای من امکان‌پذیر شود. اما در سال ۲۰۰۴ وقتی رازی را کشف کردم و شانس و اقبال فراوان به من رو آورد، یعنی با در میان گذاشتن راز کشف شده به جهانیان، زندگیم متحول شد. در سال ۲۰۰۶ بود که فیلم راز روی اکران آمد و کتاب راز هم منتشر گردید و با رسیدن به دست میلیون‌ها نفر، آنها جهانی شدند.

اگر افکار تو هم مثل افکار سابق من است و هرگز به



آرزوهایی بزرگ فکر نمی‌کنی؛ چون تصور می‌کنی که آنها هرگز به حقیقت نمی‌پیوندند، بدان که در سفر قهرمان تمام چیزهایی را که برای به وقوع پیوستن آرزوهایت به آنها نیاز داری مرا کشف خواهی کرد.

این حکایت تو است. این هدف است. به این خاطر روی کرهی خاکی هستی. یعنی که باید سیر و سفر قهرمان را در پیش بگیری و قهرمان درونت را کشف کنی. تو با عقل و خرد گرانبهایی که در شرف دریافت آن هستی و با مجهز شدن به سلاح توانایی‌های قدرتمندت، می‌توانی به آرزوهایت بررسی و آن حقیقت و شادی ابدی را که تک تک ما آدم‌ها به‌طور جدی در جستجویش هستیم پیدا کنی. مهم نیست در چه مقطعی از زندگی قرار گرفته‌ای. مهم نیست چند سال داری. هرگز برای دنبال کردن آرزوهایت دیر نیست.