

۲۰۳۳۸۹۵

نوشتن معجزه می کند

درد آری و تألیف :

فاطمه خیری

زهرا خیری

تهران - بهار ۱۳۹۸

انتشارات جود

سرشناسه : خیری، فاطمه، ۱۳۶۷-
 عنوان و نام پدیدآور : نوشتن معجزه می‌کند/ گردآوری و تالیف فاطمه خیری، زهره خیری.
 مشخصات نشر : تهران: جود، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.
 شابک : 978-964-2615-03-2
 وضعیت فهرست : فیبا
 موضوع : مثبت‌نگری
 موضوع : Affirmations
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع : Conduct of life
 شناسه افزوده : خیری، زهره، ۱۳۶۰-
 رده بندی کنگره : BF ۶۹۷/۲ ۱۳۹۸
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی : ۷۱۱۳۹
 ملی

نام کتاب : نوشتن معجزه می‌کند
 نویسندگان : فاطمه خیری، زهره خیری
 طرح جلد : مهری فخرپور
 شماره شابک : ۹۷۸۹۶۴۲۶۱۵۰۳۲
 سال انتشار : ۱۳۹۸
 نسخه : شمارگان : ۱۰۰۰
 انتشارات : جود
 محل چاپ : تهران
 صحافی و چاپ : نقش و نشان
 قیمت : ۱۶۰۰۰ تومان

نگارش این کتاب از سه سال پیش شروع شد. آن زمان که دریافتیم چگونه افکارم را کنترل کنم و خودم را از مشکلات مشغولات بیرون بکشم. به تدریج اطرافیانم نیز علاقه‌مند شدند. مشورت دادن‌هایم به آنها توانست باری از مشکلات را از دوششان بردارد. یک روز دفترم را برداشتم و شروع به نوشتن کردم. آنچه را طی سالها در پستی و بلندی‌های زندگی یاد گرفته بودم آموخته‌هایم بودند که در واقع حاصل سیلی خیرین‌هایم از روزگار بود. این آموخته‌ها را سپری کرده بودم که در برابر مشکلاتم بی‌کفایت و بی‌همه‌ای آن‌ها عبور می‌کردم. آن نوشته‌ها سالها نیمه تمام باقی ماند تا اینکه به صورت کامل اتفاق ناشر محترم حاضر از من درخواست کرد تا آن‌ها را کامل کنم و به چاپ برسانیم. این برای من به این معنی بود که وقت آن رسیده که نوشته‌هایم کامل شوند تا شاید جایی گره از کاری برای کسی بگشایند.

در اینجا داستانی را برایتان نقل می‌کنم. نمی‌دانم اولین بار این داستان را کجا شنیده‌ام اما بارها آن را در سختی‌های زندگی به خودم یادآور شده‌ام.

«به شدت باران می‌بارید و سیلاب به نزدیکی روستا رسیده بود و هر کس به گونه‌ای فرار می‌کرد. بیرمردی با ایمان در روستا بود که برخلاف همه به مسجد

پناه برد و شروع به عبادت کرد. او گفت: "خداوند! من ایمان دارم که تو به من کمک خواهی کرد. خدایا می‌دانم تو نجاتم می‌دهی." ماشین امداد در روستا می‌چرخید و مردم را سوار می‌کرد تا به جایی امن ببرد. از او خواسته شد سوار ماشین امداد شود و با دیگران همراه شود اما او همچنان در مسجد ماند و اعتقادش این بود که هیچ کس جز خدا نمی‌تواند ناجی انسان باشد. حتی هلیکوپتر نجات هم از راه رسید و اولین نفر سراغ پیرمرد داخل مسجد رفت اما او همان بلرز عجیبی منتظر یاری خداوند بود! سیل به مسجد رسید و مسجد خراب شد. پیرمرد در سیلاب غوطه‌ور شد. او با دلخوری فریاد زد: "خدایا این بود پاسخ توکل من؟"

و خدا پاسخ داد: من فقط به خاطر توکل تو بود که ماشین امداد را تا روستا رساندم و حتی هلیکوپتر را. جانب من مأمور نجات تو بود، اما تو منتظر کدام راه نجات بودی؟"

این داستان زندگی خیلی از انسانهاست. بارها از خدا هدایت، نجات، گشایش در مسائل و مشکلات می‌خواهیم اما هیچ‌گاه به نشانه‌هایی که او سر راه ما می‌گذارد دقت نمی‌کنیم. گاهی اوقات این راه‌ها ما یک جمله است که می‌شنویم، یک فرد که بی‌دلیل موضوعی مرتبط با مشکل ما را می‌گوید و گاهی یک کتاب که بصورت اتفاقی در دستان ما جای می‌گیرد.

تمام امیدم این است که این کتاب به دست کسی برسد که نیازمند تغییر است و این کتاب روزه‌ای باشد برای یافتن راهی که دنبالش می‌گردید. درست زمانی که زندگی‌ام سرشار از مشکلات کوچک و بزرگ بود. و هیچ گشایشی در زندگی‌ام پیش نمی‌آمد و زندگی‌ام رو به نابودی بود، به مرور اتفاقی یک از دوستانم کتابی به من معرفی کرد تا بلکه کمی از بار مشکلاتم کاسته شود. این کتاب همان گشایشی بود که بارها از خداوند درخواست کرده بودم. کتابی متفاوت با آنچه تاکنون برای زندگی آموخته بودم. متفاوت با تجربه‌هایی

که بزرگترهایم به من یاد داده بودند و شاید معنی واقعی و عمیق دین اسلام را تازه داشتیم در این کتاب می دیدم. بارها در قرآن خوانده بودم که :

« إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا » سوره مبارکه انسان آیه ۳.

ما راه درست را به او نشان دادیم. خواه شاکر باشد یا کفران کند.

اما هیچگاه نفهمیدم معنی آن دقیقاً چیست. چگونه خداوند راه درست را به من نشان داده؟

را داد. آیه خداوند می گوید می خواهی شاکر باش یا کفران گو. این به اختیار خودت است. اگر کنیدی همه ی راه زندگی همین است. راه درست یعنی دیدن نعمت ها، یعنی شکر داشته هایمان باشیم، یعنی به جای اینکه روز و شب را به این فکر کنیم که چه چیزی نداریم، برعکس، به داشته هایمان ببانیدیشیم.

داستان مرد سید به دست را ننیده اید؟ شاید شنیدن آن برایتان خالی از لطف نباشد.

«روزی مرد بیچاره ای به درگاه خداوند می نالید و از مشکلات و گره های زندگی به خداوند شکایت می کرد. فرشته سارافین بدن های هر روز او به ستوه آمده بودند و از خداوند برایش گشایش طلب کردند. خداوند در دل مرد ندایی فرستاد که اگر می خواهی مشکلات از بین بروند همه آنها را در کسب و کار، بریز و در سیدی بگذار و فردا به دامنه ی فلان کوه بیا. مرد همه ی سختی ها و مشکلات و نارضایتی هایش را جمع کرد و در سید گذاشت و فردا صبح بود که راه افتاد تا به دامنه کوه رسید. او مردم را می دید که دسته دسته درحالی که سبدهای بزرگ و سنگینی از مشکلات حمل می کنند به سمت کوه می آمدند. همه به سمت درگاه رسیدند و خداوند فرمود هر کسی سبدش را زمین بگذارد و سبد دیگری را بردارد و برود.

مرد سبدش را زمین گذاشت و هر چه به سبدهای دیگران نگاه کرد دید مشکلات وحشتناک، بیماری های عجیب و غریب و مسائل طاقت فرسا در سبدهای دیگران هست. هرچه نگاه کرد هیچ سبدی را ندید که به اندازه ی سبد

خودش کوچک و مشکلاتش پیش‌پا افتاده تر باشد. پس با لبخند و سپاس سبزش را برداشت و دوان دوان از دامن کوه به سمت خانه رفت!»

شما چطور؟ اگر سبذ مشکلات را بزرگ می‌بینی آیا حاضر هستی با سبذ دیگری آن را عوض کنی؟ باور کنید همه‌ی ما در هر شرایطی که باشیم باز نعمت‌های بزرگی داریم که اصلاً با نداشته‌هایمان قابل مقایسه نیست و حتی باید بگویم به خاطر ناسپاسی‌هایمان باید شرمنده‌ی خداوند باشیم. من هرگز در اطرافم کسی را ندیدم که مدام از مشکلات ناله کند و زندگی خوبی داشته باشد. اما زیاد دیدم کسانی را که در دوران سختی با روحیه‌ی قوی طوفان‌ها و بحرانهای زندگی را در نظر دیده‌اند و از آن‌ها ر‌گذارنده‌اند و اکنون آسمان زندگی‌شان صاف، آفتابی و زیباست.

انرژی مثبت از بین نمی‌رود. همه‌ی ما انسان‌ها در کنار هم در یک اجتماع و در یک شرایط یکسان شامل تغذیه مشابه، تنفس مشابه، آموزش یکسان، و خیلی آیتم‌های دیگر حضور داریم و زندگی می‌کنیم اما هر کس نقاش بوم زندگی خودش است. این حقیقت وجود دارد که آنچه امروز در زندگی ما در حال رخدادن است نتیجه‌ی اعمال و رفتار خود ماست.

اگر شرایط را نمی‌پسندید و دوست دارید چیزهایی را تغییر دهید حتماً باید در اولین فرصت افکار و درون خود را عوض کنید.

فقط کافی است دو هفته دست از نالیدن، نگرانی، اضطراب و سرسائی منفی بودن بردارید؛ مطمئن باشید دیگر حاضر نخواهید بود به چیزهای منفی فکر کنید.

به خاطر خودتان و به خاطر آرامش روحتان، انسان‌های منفی انسان را کنار بگذارید. افسار افکارتان را به دست بگیرید و گرنه به زودی روحتان را فرستاید و به زودی به مرحله‌ای خواهید رسید که دیگر هیچ چیزی نمی‌تواند شما را خوشحال کند. کسی که امروز را با فکر و خیال فردا از دست داد، هرگز فردا را نیز نخواهد یافت. امروز و این لحظه‌ای که تو در آن هستی با ارزش‌ترین غنیمت زندگی تو است.

البته منظور من این نیست که برای فردا برنامه‌ریزی نداشته باشیم، به آن فکر نکنیم یا برایش قدمی برداریم. ابداً موضوع این نیست. اما این دقیقاً کاری است که اکثر انسانها به اشتباه انجام می‌دهند. یعنی مدام به فردا و فرداها فکر می‌کنند.

آنها با نگرانی به آینده خود یا فرزندانشان می‌اندیشند و خیلی از درگیری‌ها، مشکلات، فتناری و حتی طلاق‌ها از این آینده‌نگری‌های پوچ و نگرانی‌های بی‌هود شروع می‌شود. آینده‌نگری زمانی معنی پیدا می‌کند و کارساز است که معنی هدف‌گذاری داشته باشد.

اینکه مدام به این بیاندیشید که آینده‌ی مالی من یا فرزندم چه خواهد شد، فقط باعث آزار روحی فرزندتان خواهید بود. فرزندى که نگران آینده‌ی او هستید، اکنون به پدر یا مادر شادان و دانا، که حوصله‌ی بازی و تفریح را با او داشته باشد.

مادری را می‌شناسم که صاحب یک پسر ۹ ماهه است. شرایط مالی او مدتهاست که تغییر کرده بود و درآمد بسیار کمتری از گذشته کمتر شده بود. روزی به صورت اتفاقی یکدیگر را ملاقات کردیم و من احساس کردم از انرژی خالی شده است. بسیار بی‌انگیزه و ناراحت بود و می‌گفت با همسرش به مشکلات شدیدی برخورد کرده‌اند و تصمیم گرفته‌اند بصورت توافقی، زندگی خود را جدا شوند. وقتی بیشتر از قبل مسائل را برای من بازگو کرد، فهمیدم او به سدن نگران آینده‌ی مالی فرزندش است و فکر می‌کند او و همسرش در آینده نمی‌توانند از هزینه‌های فرزند خود را برآورده کنند. این فشار روانی روی هر دوی آنها باعث شده بود بسیار عصبی و بی‌حوصله باشند و نه تنها با فرزندشان بازی نمی‌کردند بلکه به خاطر فشار روانی نبودن پول، گاهی سر او داد می‌زدند ولی بطرز غریبی باز ابراز می‌کردند که نگران آینده‌ی او هستند!

این نگرانی برای آینده کاملاً پوچ و بدون فایده است و تنها دستاورد آن از دست دادن امروز است. فرزندى که سال‌های اول عمرش را با دعوا و مشاجره‌ی پدر و مادر می‌گذراند چگونه می‌تواند در آینده حس امنیت کند؟

از او پرسیدم آیا کسی که امروز دارای سرمایه‌ی زیادی باشد، به صورت تضمینی تا ۲۰ سال آینده دارای ثروت باقی خواهد ماند؟ آیا تا به حال کسانی را ندیده است که زمانی صاحب ثروت و درآمد عالی بوده‌اند اما امروزه به عادی‌ترین حالت ممکن زندگی می‌کنند؟

یا تاکنون ندیده است کسانی را که زمانی زندگی عادی داشته‌اند اما ۲۰ سال بعد بسیار عالی و مرفه زندگی کرده‌اند؟ و پاسخ او کاملاً مثبت بود.

به او گفتم شما با فکر کردن به آینده فرزندان و حس نداشتن پول و فراهم نشدن یک زندگی مرفه برای فرزندان دقیقاً آن را به زندگی خود فرا می‌زنید.

شما نیاز به فرزندان را کنار گذاشته‌اید و با افکار پوچ و توخالی فردایی بدتر از امروز برای او برش می‌دهید.

توکل به خداوند یعنی امروز را شاد می‌گذرانم و به معجزات و گشایش‌های خداوند ایمان دارم. البته این اساس ناتوانی و بی‌انرژی بودن اغلب در این شرایط بوجود می‌آید. وقتی فرزند انسان متولد می‌شود نیازمند توجه و صرف انرژی بسیار بالایی به خصوص از جانب مادر می‌باشد. به ویژه مادرانی که بنا به شرایطی که دارند بدور از پدر و مادر و بستگان خود یا همسرشان و به تنهایی این مسئولیت سنگین را بدوش دارند. مطمئناً پدر خانواده به خاطر افزایش مخارج خانواده باید بیشتر تلاش کند و مادر نیز بخش اعظمی از انرژی خود را صرف مراقبت از کودک خود می‌کند.

فقط کافی است مشکلات جدیدی بوجود بیاید یا مسائلی وجود داشته باشد که پدر و مادر را از نظر روانی آزار دهد. اینجاست که باید هشیار بود باید نگاه را تغییر داد و باید به خیلی از افکار منفی، پیش‌بینی‌های پوچ و بی‌اساس، مقایسه‌های بی‌مورد و از این دست توجه نکرد و گرنه خودمان به مشکلاتمان دامن خواهیم زد.

تا زمانی که ذهن ما درگیرتر شود، مشکلات هم روز به روز بیشتر می‌شود. باید هنر رسیدن به آرامش را بیاموزیم.

دوستم آن روز با حرف‌های من کاملاً زیر و رو شد. تازه فهمید به خاطر آینده‌نگری‌های پوچ خودش چه ضربه‌ای به همسر، زندگی و فرزند عزیزش وارد کرده است و بعد از چند روز با من تماس گرفت و گفت با همسرش صحبت کرده و از این به بعد به جای انرژی منفی دادن به خانه، انرژی مثبت تزریق خواهند کرد و به خدای منان توکل خواهند نمود تا چنان معجزه‌ای برایشان رخ دهد که برای آینده‌ی پسرشان به وفور دارا باشند.

طفاً اگر در اطرافتان کسی هست که فرزندی کوچک دارد، بیشتر به او توجه داشته باشید. کسی به کمک او برآید. این‌گونه افراد به انرژی مثبت و یاری شما نیاز دارند. مخصوصاً اگر مشکلی در زندگی آن‌ها وجود دارد و آزارشان می‌دهد. اما تنها کسی که می‌تواند بزرگترین کمک را به ما بکند خود ما هستیم.

توکل واقعی به یار خدا و کمک به دیگران نه با چشم داشت، نه با نگاه برگشت. اگر پاسخ از کسالت برتان تغییر کرد و مطلوب بود بدانید راه را درست می‌روید اما اگر شرایط برایتان مطلوب نیست باید اشکال کار را پیدا کنید. تا زمانی که دیگران را مقصر می‌دانید راه را برای شما باز نخواهد شد. مسئولیت اشتباهات، تباهی‌ها، و تصمیمات نادرست خود را بپذیرید. اگر بپذیرید و درس بگیرید به طرز عجیبی حل خواهند شد. اما تاریکی که این انرژی منفی در شما جریان دارد که دیگران مقصر شرایط ناخوشایند انون می‌دانند، دیگر معجزه‌ای رخ نخواهد داد. رنجیدن و نفرت از دیگران درهای بزرگ و نعمت را به روی شما می‌بندد و شما دچار مشکلات درونی مثل انواع بیماری‌ها، افسردگی، کسالت، بی‌حوصلگی و ناتوانی خواهید شد و در بیرون با بسته شدن درهای بزرگ، بهی، شاهد بروز مشکلات متعدد خواهید بود. مدام از دیگران نالیدن، از شرایط موجود نالیدن و در میدان نداشتن‌ها و کمبودها قرار گرفتن، مواردی از این قبیل را به سمت شما جذب می‌کند و فرا می‌خواند.

از کسانی که مدام از ناراحتی، بیماری، شرایط بد اقتصادی یا اجتماعی صحبت می‌کنند نیز حتماً کناره‌گیری کنید. این افراد نه تنها خود را از انرژی مثبت محروم می‌کنند بلکه باعث انتقال انرژی منفی خود به اطرافیانشان می‌شوند. به

جای این افراد، اطرافتان را پر کنید از دوستان خوب، شاد و پرانرژی تا باعث افزایش جریان ارتعاشات مثبت در شما شوند. اگر چنین افرادی در کنار شما نیستند و دوستان این چنینی ندارید، حتماً در لیست اتفاقاتی که دوست دارید برایتان رخ دهد، ظهور دوستانی شاد، نشست‌هایی پر از خنده و مشاورانی مثبت اندیش را ذکر کنید.

سعی کنید روزتان را با سپاسگزاری شروع کنید. به جنبه‌های مثبت زندگی‌تان به‌سر پیادیشید. هر چیز که در فکر ما بیشتر در حال چرخش باشد در ضمیر ناخودآگاه ما بیشتر ثبت می‌شود. هر چیزی که ما باور داریم بطرز قابل توجهی همان امر را در جهان اطرافمان دریافت می‌کنیم. اگر باور داشته باشیم که خداوند اینقدر توانا هست که هر روز ما را ثروتمندتر کند، کائنات هم به ما ثابت خواهند کرد که این تقوی شدنی است و قدرت خداوند چقدر عظیم و باور نکردنی است.

در نقطه مقابل آن، اگر ما اور کنیم که فردی بدشانس و بد اقبال هستیم، باز هم کائنات به ما ثابت خواهد کرد که لیاقت ما همین بداقبالی است که آن را باور داریم. جهان انعکاس باورهای ماست. همتان را پر کنید از کلام مثبت و عالی تا زندگی‌تان عالی شود. حتی به شوخی هم به‌جای "الفاظ و عبارات غمگانه و منفی را به کار نبرید. اگر یک روز کلامتان را با "فکر منظر داشته باشید خواهید دید که چقدر ذهن منفی و نامتعادلی دارید. حتی اگر بخواهید درباره‌ی پول حرف بزنید، ممکن است بگویید: "دلم می‌خواهد پولدار باشم تا در زندگی هیچ کم و کاستی نداشته باشم!" اما یک فرد با ذهن مثبت و کلام مثبت خواهد گفت: "پول را دوست دارم تا به کمک آن از زندگی لذت ببرم. بیخشم و زندگی‌ام را با آن زیباتر و روانم را آرام‌تر کنم."

راه به تو نشان داده شده است می‌خواهی ناسپاسی کن و هر روز شاهد ناملایمتهای بیشتر باش یا سپاسگزار باش، خوبی‌ها را ببین و شاد باش و

شادی را به زندگی خود و خانواده ات دعوت کن. ناله کردن برای مشکلاتی که مسبب آن افکار منفی خود ماست، کاری عبث و احمقانه است.

البته این که بگوییم اصلاً به چیزهای منفی فکر نکنید در وهله اول تنها یک شعار است. ذهن انسان بسیار گسترده است و قدرت تجسم بسیار نامحدود دارد اما باید کم‌کم عادت کردن به اندیشه‌های منفی را کنار بگذارید.

یکی از هنرهای یک فرد مثبت‌اندیش این است که هرگاه متوجه می‌شود در حال تخریب اندیشه‌ی منفی می‌باشد، سریعاً با ترفندی خوب و شخصی، مغز را از این انرژی و ارتعاش منفی نجات می‌دهد. سالهاست که خود من در تلاش هستم افکار منفی‌ام را کنترل کنم. خوشبختانه تاکنون حدود ۹۵ درصد موفق بوده‌ام و شاهد اثرات عالی و برق‌آزاده‌ی آن بوده‌ام. اما هر از گاهی که فکر یا اندیشه یا پیش‌بینی منفی‌ای در سرم می‌آید و متوجه می‌شوم که در حال تجسم و تمرکز روی خاطره‌ای منفی و ناخوشایند هستم سریعاً بادکنک زرد خیالی‌ام را از جیبم درمی‌آورم و آن فکر منفی را بادکنک می‌زنم و با شوق زیاد گره می‌زنم و به دست باد می‌سپارم. سپس فکری عالی، مثبت و پیش‌بینی خوب و بی‌نظیری را تجسم و جایگزین آن انرژی منفی می‌کنم. دوستی من گفت من پاک‌کن بزرگ آبی‌رنگی دارم که وقتی به چیزهای منفی فکر می‌کنم و متوجه این منفی‌نگری می‌شوم آن را با پاک‌کن آبی‌ام پاک می‌کنم و فکری خوب را جایگزین می‌کنم. شما هم ممکن است این راهها و یا هر ترفند دیگری را، برای پاک کردن افکار منفی‌تان به کار ببرید. مهم نیست روش شما چه چیزی باشد چون ممکن است این ترفند کاملاً شخصی و خصوصی باشد. مهم این است که فکر منفی شما کاملاً به دور ریخته شود. کم‌کم مغز شما عادت خواهد کرد به چیزهای منفی کمتر گرایش داشته باشد و رفته رفته نعمت‌های زندگی بیشتر به چشمتان می‌آید و برای آنها سپاسگزاری خواهید کرد.

شکر نعمت، نعمت افزون کند

کفر، نعمت از کف بیرون کند