

چرا نوشتن؟ \* اینجا شرح داستان یک سفر معنوی است برای کسانی که با هم همسفریم.  
نوشته‌ها published on نوامبر 23, 2025, with دسته: دربارهٔ من, Printed from [www.unwritable.name](http://www.unwritable.name).  
on نوامبر 23, 2025

### من پنجم!

October 6, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دربارهٔ من, وقایع  
برچسب‌ها: آگاهی, خانواده, ازدواج, خدا, روابط, زندگی, کار, مرگ  
زمان خواندن 3 دقیقه.

### من پنجم!

\*\*\*

با دوستی قدیمی گفتگویی داشتم. گفت زندگی من چهار قسمت است.

۱- کار و شغل و امرار معاش

۲- خانواده، شامل زن و فرزند

۳- جمع دوستان و روابط

۴- خودم!

او زندگی را به این چهار حوزه تقسیم کرده و سعی دارد در این چهار زمینه تعادل ایجاد کند. از نظر او من نویسنده تعادلی ندارم و بیشتر به مورد چهارم می‌پردازم.

حالا چند روزی از آن گفتگو گذشته و می‌توانم تحلیلی بر این بنویسم. ابتدا تحلیل خلاصه.

دوست عزیز!

آیا متوجه هستی که یک موجود آگاه در حال مشاهدهٔ این چهار قسمت زندگی است؟

او کیست؟

آن من پنجمی که در حال تحلیل این چهار تاست کیست؟

آیا تو، آن خودِ شماره چهار هستی یا من پنجم؟

قطعا تو من پنجمی!

و آن من چهارم؛ تو نیست!

حالا برویم سراغ پاسخ مفصل!

قبلا در مورد تمام این موارد چهارگانه مطالبی در نانوشتنی نوشته بودم. که بهتر است خواننده مرور کند تا کمی به فضای ذهنی یکدیگر نزدیک بشویم.

۱- کار

[post\\_type=post&کار=https://www.unwritable.name/?s](https://www.unwritable.name/?s=post_type=post&کار)

۲- خانواده

[post\\_type=post&خانواده=https://www.unwritable.name/?s](https://www.unwritable.name/?s=post_type=post&خانواده)

۳- روابط

[post\\_type=post&روابط=https://www.unwritable.name/?s](https://www.unwritable.name/?s=post_type=post&روابط)

۴- من کیستم

[post\\_type=post&من+کیستم=https://www.unwritable.name/?s](https://www.unwritable.name/?s=post_type=post&من+کیستم)

- مورد اول امرار معاش است که من آن را بقا می‌نامم. بدست آوردن غذا و سرپناه
- مورد دوم خانواده که گروهی کوچک است برای تولید مثل و گسترش قلمرو ژنتیکی
- مورد سوم گروه دوستی و گله ای است که ما را حمایت می‌کند

تمام این موارد سه گانه را می‌توانیم از حیوانات یاد بگیریم. حیوانات تقریباً همه شان در این سه مورد از ما بهتر هستند. مثلا

- در مورد اول مورچه‌ها بهتر از ما غذا تهیه می‌کنند و خانه می‌سازند و کل زمین را قلمرو خودشان کرده اند
- در مورد دوم خرگوش‌ها بهتر از ما ازدواج می‌کنند و به سرعت خانواده خودشان را گسترش می‌دهند
- در مورد سوم گرگ‌ها هم بسیار بهتر از ما گنگ‌های گرگ می‌سازند و یکدیگر را در سرما و شکار حمایت می‌کنند

می‌ماند مورد چهارم.

مورد چهارم آن منی است که ذهن ما ساخته. همان نفس یا ایگو. این یکی تقریباً مختص انسان است.

مثلاً منِ قدبلندِ زرنگِ مومشکیِ مهندسِ دارایِ ماشینِ فلانِ دارایِ خانهٔ فلانِ دارایِ مدرکِ دارایِ فلانِ سمّتِ جوانِ فلانِ و بهمان!

این منِ چهارمِ بدنِ دارد و ذهن!

موردِ چهارمِ داستانِ ذهنی است که برای خودمان می‌سازیم. تعریفی است که ذهن ما از «من» میکند.

این چهارمی منِ واقعی نیست. این یک داستانِ ذهنی است. شاید یک منِ موقت باشد اما منِ واقعی همان منِ پنجم است.

منِ پنجم تا بینهایت می‌رود.

چون منِ ششمی هم هست که منِ پنجم را می‌بیند و همین طور الی آخر.

منِ پنجم همان آگاهی است.

منِ پنجم همان خداست.

منِ پنجم منِ واقعی است.

منِ پنجم است که منِ چهارم را می‌سازد و سه مورد اول را انجام می‌دهد.

منِ چهارم به زودی می‌میرد و موارد سه گانه قبلی را هم باید رها کند. یعنی باید کار و خانواده و روابط را رها کند.

اما منِ پنجم احتمالاً باقی می‌ماند.

یعنی یک آگاهی باقی می‌ماند.

حالا که زنده هستیم اشکالی ندارد که منِ چهارمی بسازیم و به موارد سه گانه بپردازیم. اما هیچ لحظه ای نباید از منِ اصلی غافل بشویم.

موارد سه گانه کار و خانواده و روابط، یک بازی موقت است روی زمین.

آن منِ پنجم شامل شونده است. یعنی منی است که شامل دیگری هم می‌شود.

منِ پنجم شامل همسر و فرزند و همکار و دوست و آن سیاه پوست آفریقایی و همه می‌شود.

منِ پنجم با کسی نمی‌جنگد.

منِ پنجم بزرگ است.

من پنجم چیزی نزدیک خداست.

آن من چهارم است که زمین را نابود می‌کند و جنگ راه می‌اندازد و مقایسه می‌کند و مرز می‌کشد و دیگری می‌سازد.

من پنجم با جهان یکی است و در صلح است و منشأ برکت است و مبدأ خیر.

من چهارم شیطان است و فانی است و موقت.

من پنجم خدا است و ابدی و ازلی.

اشکالی ندارد گاهی من پنجم، من چهارمی می‌سازد و در بدن زندگی می‌کند و امرار معاش میکند و تولید مثل می‌کند و روابطی برقرار می‌کند.

اما یادت باشد دوباره فقط این من پنجم است که باقی می‌ماند. پس با دانستن این، دیگر لازم نیست برای بزرگ کردن من چهارم رقابت کنی مقایسه کنی و غیبت کنی و جنگ کنی و زمین را نابود کنی!

بگذار موارد یک و دو و سه، به آرامی و در صلح اتفاق بیافتند.

به آگاهی آن من پنجم اعتماد کن!

👉 نانوشتنی

[unwritable.org](http://unwritable.org)

دسته‌ها: اصول دین, بعد از من, درباره من  
برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن

زمان خواندن 2 دقیقه.

## باشنده ابدی

\*\*\*

کلمه subject | انگلیسی در فارسی ترجمه دقیقی ندارد. شاید بتوان گفت فاعل یا علت یا شاهد یا بیننده. همینطور کلمه object انگلیسی که شاید بتوان گفت مفعول یا معلول یا مشهود یا موضوع.

در تمام ادراکات ذهنی ما، یک بیننده هست و یک موضوع. مثلاً من به عنوان بیننده، درختی را می‌بینم و درخت موضوع دیدن من است.

حالا داستان در جایی زیبا می‌شود که بیننده، خودش را می‌بیند.

مثلاً در آینه. یا مثلاً در موضوع خودشناسی.

اگر من خودم را در آینه ببینم بلافاصله بیننده، تبدیل می‌شود به موضوع.

اما بلافاصله یک بیننده دیگر پیدا می‌شود. بیننده‌ای که این بیننده و موضوع را هردو با هم می‌بیند. بیننده سوم که بیننده و موضوع را هردو با هم می‌بیند.

پس من با دیدن خودم یک بیننده سوم را پیدا می‌کنم.

این سلسله ادامه پیدا می‌کند تا بی‌نهایت.

یعنی هرچه عمیق‌تر خودم را ببینم، به یک بیننده عمیق‌تر می‌رسم.

این بیننده نهایی، همان خداست.

یعنی بیننده کل.

و زیبایی داستان این است که وجود من بیننده، وجود یک بیننده غایی را اثبات می‌کند.

یعنی می‌توانم بگویم

من هستم، پس خدا هست.

و عکس آن نیز درست است. یعنی

خدا هست، پس من هستم.

خدا همان وجود است.

خدا همان من اصلی است.

باز با همین استدلال می‌توانم بگویم،

من هوشمندم پس خدا هوشمند است.

من عادل‌م پس خدا عادل است.

این درک شهودی کسی است که خودش را دیده است.

این خود ولی بدن و ذهن نیست.

خودی عمیق تر است.

خودی که به غایت بزرگ و بی‌نهایت است.

خودی که حلاج دید و گفت من حق هستم.

این خود، توسط من ذهنی قابل دیدن نیست.

با ذهن نمی‌توانی او را ببینی.

برای همین، خدا دیده نمی‌شود.

برای همین، خدا درک نمی‌شود.

برای همین، خدا از دید ذهن پنهان است.

برای همین، خدا نوشته نمی‌شود.

برای همین، خدا اسم ندارد.

اسم اعظم خدا، بی‌اسمی است.

اسم اعظم خدا، سکوت است.

اسم اعظم خدا، ابدیت است.

فقط می‌دانیم که هست. چون می‌دانیم که هستیم.

در این هیچ شکی نیست.

در این که «من هستم» هیچ شکی نیست.

این اولین و ساده ترین درکِ قطعی ماست.

مابقی چیزها مثل بدن و ذهن و حتی دیگران قابل شک اند.

اما «وجود من» به عنوان بیننده و به عنوان آگاهی شک بردار نیست.

این بار که گفتند تو کیستی! بگو من هستم!

بگو خدا هست.

اما خدا نانوشتنی است.

✍️ نانوشتنی

[unwritable.org](http://unwritable.org)

دسته‌ها: بعد از من, درباره من, دعاومناجات, لینک‌ها  
برچسب‌ها: آگاهی, خدا, معنویت, نوشتن

زمان خواندن 1 دقیقه.

## ساختار نانوشتنی

\*\*\*

«نانوشتنی» عنوانی است برای مجموعه ای چهارهزار صفحه ای از حدود ۱۵۰۰ نوشته و مطلب و مقاله، که در حدود بیست سال به مرور نوشته شده است.

معنی نانوشتنی به معنای چیزی است که غیر قابل نوشتن با کلمات و ذهن است. شاید توصیفی از خدا یا جهان!

ساختار ابتدایی نانوشتنی به صورت پست های وبلاگی بوده که در زمانهایی بسته به شرایط و وقایع زندگی نوشته شده است.

نانوشتنی در آدرس زیر در دسترس است.

[Unwritable.org](http://Unwritable.org)

سایت قدیمی در آدرس زیر است.

[Www.Unwritable.net](http://Www.Unwritable.net)

کانال تلگرام هم در این آدرس است.

<https://t.me/unwritabledotnet>

امکان جستجوی پیشرفته و خروجی پی دی اف در سایت نانوشتنی تعبیه شده و در موضوعات مختلف می‌توان جستجو کرد. نمونه‌هایی از جستجوهای مهم در این آدرس هست.

### جستجوهای پیشنهادی

غیر از یک وقفه حدود ده ساله مابقی پست های نانوشتنی دارای تاریخ دقیق است که از حدود سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۵ ثبت شده است. در آدرس زیر نوشته ها به ترتیب زمانی آمده است.

### جستجوی زمانی

عناوین و لینک کل نوشته‌ها به ترتیب زمانی در این صفحه است.

ساختار اولیهٔ نانوشتنی تعدادی برچسب یا موضوع یا هشتگ است که در این صفحه است.

### موضوعات (برچسب‌ها Labels)

در سالهای اخیر یک ساختار ثانویه به نام دسته‌بندی یا category هم به سایت اضافه شده است که در این آدرس در دسترس می‌باشد.

### دسته‌ها

نهایتاً در این صفحه آمار حدودی نوشته‌ها در هر دسته و موضوع آمده است.

### آمار دسته بندی ها و موضوعات

امید که نانوشتنی تلاشی باشد برای نشانه گرفتن آن وجودی که واقعاً نانوشتنی است. همه جا هست و نیازی به توصیف و نوشتن کسی ندارد. باشد که این نویسنده و تمام رهروان راه حق را کمکی باشد و راهنمایی، هرچند کوچک و ناچیز، که هرچه هست از اوست.

ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم

وز هر چه گفته‌اند و شنیدیم و خوانده‌ایم

مجلس تمام گشت و به آخر رسید عمر

ما همچنان در اول وصف تو مانده‌ایم

دسته‌ها: تمرین عملی، تناقضات معنوی، درباره من، وقایع  
برچسب‌ها: ادب پارسی، ادبیات اسلامی، ایگویانفس، خدا، سکوت، گورو، من کیستم؟، یوگا

زمان خواندن 2 دقیقه.

### خودشیفته!

\*\*\*

یکی از کلماتی که این روزها به کرات از مردم و بعضی از به اصطلاح روانشناس‌ها می‌شنویم کلمه «خودشیفته» است. بعضی‌ها به من نویسنده هم می‌گویند خودشیفته! دوستی به سادگورو می‌گفت خودشیفته! خلاصه می‌توانی راه بروی و به هر کسی این برچسب را بزنی. شاید این مفهوم هم از غرب و از کلمه نارسسیسیست Narcissistic آمده باشد. بیشتر دوستانی که از این کلمه استفاده میکنند اما معمولاً از تعریف قسمت اول این ترکیب، یعنی «خود» غافل هستند.

کلمه ای که بسیار عمیق است و بسیار هم کم به آن پرداخته شده. مفهوم خود. سوال من کیستم و داستان هویت. موضوعی پایه ای و ریشه ای که شاید حل آن منجر به تمام شدن تمام جنگ‌های هویتی بشود.

حال ببینیم این خود چیست!

برای حیوانات و بسیاری از آدم‌ها، این خود همین بدن است.

دوستانی که خودشان را با بدنشان هم هویت می‌دانند. آنهایی که دیگری و خودشان را از روی بدن ارزشگذاری می‌کنند. آنهایی که جراحی زیبایی می‌کنند و خلاصه فقط مادیات و بدن را به رسمیت می‌شناسند. اینها هم خودشیفته‌اند. منتها خودی که بدن است. اینها شیفته بدن‌اند.

بدن خودشان را و بدن‌های دیگران را مهم‌ترین جنبه‌های انسان می‌دانند. همانهایی که سعدی خطاب به آنها گفت «نه همین لباس زیباست، نشان آدمیت»

طبق این تعریف این دوستان هم خودشیفته‌اند. یعنی شیفته بدن!

مرحله بعدی ذهن است. ذهن یا افکار و عقاید و احساسات و نظرات و ایدئولوژی‌ها.

اینها خودشان را افکارشان می‌دانند. اینها حاضرند بدنشان را فدای عقایدشان کنند. مثل داعشی‌ها و مثل هر متعصب دیگر. مثلاً مسیحی شیفته عقاید مسیحی است و مسلمان شیفته عقاید اسلامی. اینها حاضرند برای عقیده‌شان دیگری را بکشند. اینها هم خودشیفته‌اند. شیفته عقایدشان.

اما دسته دیگری هستند که به روشن شدگی و یگانگی می‌رسند. اینها افرادی هستند مثل بودا. یا مثل حلاج.

حلاج می‌گفت اناالحق. یعنی من حق هستم. در زمان حلاج به او گفتند تو خودشیفته‌ای. مردم فکر کردند منظور او از خود، بدن است. پس بدن حلاج را از بین بردند. غافل از اینکه آن خودِ حلاج، بدن نبود. خودِ حلاج خدا بود. خودِ حلاج حق بود. اما هزاران سال کسی نفهمید!

حلاج هم خودشیفته بود. اما شیفته خدا.

همینطور بودا می‌گوید « من بدن نیستم » و « من ذهن نیستم »

بودا شیفته درون است. شیفته سکوت است.

بودا هم شیفته خود است. اما یک خود دیگر.

بودا شیفته خود فراگیر است.

خود واقعی.

خود دائمی.

خود ابدی و ازلی.

من هم خودشیفته ام.

اما نه شیفته بدنم هستم.

و نه شیفته افکارم.

و نه شیفته نوشته‌هایم.

این بار که خواستیم این کلمه را به دیگری نسبت بدهیم، حواسمان باشد از خودمان بپرسیم «کدام خود؟!»

بپرسیم « من شیفته کدام خود هستم؟ »

«من کیستم؟»

من باید اعتراف کنم که بسیار خودشیفته هستم.

آنقدر شیفته هستم که خودم در حال از بین رفتن است.

من شیفته چیزی هستم که نانوشته‌ای است.



تولد مبارک!؟

July 10, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, طنزطور, وقایع  
برچسب‌ها: تولد, خدا, روابط, عشق, مرگ

زمان خواندن 3 دقیقه.

تولد مبارک!؟

\*\*\*

روز تولد ۴۶ سالگی، ساعت ۳:۱۵ بامداد!

وقتی تولد کسی میشود معمولاً می‌نویسم «تولد همه مبارک» بعد هم لینک زیر را که در این مورد توضیح می‌دهد را می‌گذارم.

[https://www.unwritable.name/?s=تولد+همه&post\\_type=post](https://www.unwritable.name/?s=تولد+همه&post_type=post)

چند ده نوشته اینجا هست که در آن سعی کردم بنویسم چرا «تولد همه مبارک»

ولی خوب کیست که بخواند و کیست که بداند؟

دوستان لطف دارند و چنین می‌نویسند

«... رسول جونم تولدت مبارک باشه

درسته خیلی اعتقادی به تبریکات اینچینی نداری 😂😂

اما من پای اعتقاد خودم همه رو دوست دارم دونه دونه تبریک بگم 😊🥰😂

امیدوارم روزهای قشنگی در پیش رو داشته باشی و حال دلت عالی باشه 🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰

@Rasool Shahrads

خیلی هم عالی. همیشه لطف داشته اند. همیشه شرمنده کرده اند. ممنونم ضربدر هزار! 🙏😊

اما ظاهراً لازم است بیشتر توضیح بدهم.

خوب از خودم شروع کنم.

باور کنید من اصلاً یادم نیست چه روزی متولد شدم!

وقتی متولد شدم حافظه نداشتم! عدد روز و ماه و سال بلد نبودم. اصلاً نمی دانستم زمینی هست و خورشیدی. نمی دانستم کدام دور کدام می چرخد!

بعدها در چهار پنج سالگی وقتی خانواده و جامعه در حال ساختن ایگوی من بودند گفتند تو فلان روز به دنیا آمدی! آنها یک عدد و یک اسم را روی یک کاغذ رنگی نوشتند و گفتند این شناسنامه تو است! حالا تو دیگر بی شناسنامه و گمنام نیستی! تو چنین و چنانی! و فلان و بهمان. 😊

قبلاً از «هویت» و از «من» بسیار قلم فرسایی کرده ام!

[post\\_type=post&هویت=https://www.unwritable.name/?s](https://www.unwritable.name/?s=post_type=post&هویت)

[post\\_type=post&من+کیستم=https://www.unwritable.name/?s](https://www.unwritable.name/?s=post_type=post&من+کیستم)

من از نزدیک شاهد تولد دخترم بودم. اتفاقی شگفت انگیز و غیر قابل توصیف.

تولد انسان، اتفاقی عجیب و خاص است. واقعا عجیب. نوزادی تقریباً از هیچ به این دنیا می آید. هویت می گیرد. فکر میکند خاص است. حدود ۸۰ سال بعد هم می میرد و هویتی که از اول وجود نداشت به جای اصلی خودش بازمی گردد.

باز هم از تجربه خودم بگویم.

امروز صبح که بیدار شدم هیچ تفاوتی با صبح های دیگر برایم نداشت!

تنها تفاوتش نوشتن این نوشته است!

وقتی می گویم «تولد همه مبارک» یعنی خاص بودن خودم و خاص بودن همه را نشانه می روم.

و باور کنید کاملاً آگاهانه این کار را می کنم. این کار را قبلاً آگاهانه در مورد خودم انجام داده ام! حالا یک تلنگر دیگر به خودم و شما می زنم!

یعنی هویت خاص خودم و تو را نشانه می روم.

یعنی یک تلنگر به خودم و تو می زنم که آهای! حواست هست که من و تو خاص نیستیم؟

این درک که من و تو خاص نیستیم، به این می رسد که من و تو یکی هستیم.

این یکی بودن پایه تمام آنچه عشق می نامیم است.

این یکی بودن پایه تمام آنچه اخلاق می نامیم است.

جالب این است که این یک اعتقاد نیست!

این بزرگترین حقیقت و فکت زندگی است!

این بزرگترین درس زندگی است.

این که من خاص نیستم.

این که آنچه هست «ما» ست و نه «من»

شاید تمام درس سعدی و حافظ و مولانا این باشد.

شاید تمام هدف یوگا، همین یگانگی باشد.

نتیجه بعدی این درس این است که «او» را پیدا می‌کنی.

نه تنها «من» و «تو» خاص نیستیم، بلکه حتی بدون «او» وجود نداریم!

فقط یک هویت خاص وجود دارد.

یک وحدت.

کثرت هم هست.

کثرت «من» و «تو» هستیم.

اما وحدت هم هست!

این خاص بودن های موقتی تشعشعی از آن خاص مطلق است!

چه بگویم که قبلاً گفته اند و شنیده ایم.

که یکی هست و هیچ نیست جز او!

وحده، لا اله الا هو!

✍️ نانوشتنی

[www.unwritable.name](http://www.unwritable.name)

دسته‌ها: بعد از من, چرا می‌نویسم?, درباره من  
برچسب‌ها: اقتصاد, پول, تصمیم, زندگی, کار, گورو, مذهب, مرگ, مسوولیت, معنویت, من کیستم?, نوشتن  
زمان خواندن 1 دقیقه.

من کیستم؟- مانک مدرن

\*\*\*

چند روزی بود که سریال ۵۵ قسمتی بودا را می‌دیدم. هرچه از سرگذشت زندگی بودا می‌گذشت، همزاد پنداری من با بودا و مانک‌های پیرو بودا بیشتر می‌شد.

در ۲۵۰۰ سال پیش در زمان بودا جامعه چند طبقه داشت. طبقه جنگاوران یا نظامی‌ها، طبقه تاجران یا کسبه، طبقه روحانیون برهن، طبقه فرودست‌ها و طبقه مانک‌ها. دیدن این طبقات اجتماعی در جامعه ساده آن روز باعث شد من بهتر و دقیقتر جایگاه خودم را پیدا کنم. من قطعاً متعلق به طبقه مانک‌ها هستم.

شخصیت جستجوگر

من کیستم؟ - ۴- شخصیت جستجوگر

خر ما از کرگی دم نداشت

خر ما از کرگی دم نداشت!

ذهن زیبا

فیلم یک ذهن زیبا

اما طبقه مانک‌ها یا جستجوگران حقیقت یا معلمان معنوی چه کسانی هستند. اینها انسانهایی هستند که در بازی‌های اقتصادی و جنگ‌های اجتماعی و نظامی و سیاسی شرکت نمی‌کنند. اینها معمولاً زندگی ساده‌ای را انتخاب می‌کنند و وارد کسب و کار نمی‌شوند.

هرچقدر که سیستم مدرن غربی وجود و حضور آنها را انکار کند اما حضور اینها واجب است.

اینها کسانی هستند که تعادل معنوی را برای جامعه مادی زده برقرار می‌کنند. مانک‌ها با کنار گذاشتن زندگی لوکس مادی به بقیه جامعه نشان می‌دهند که چیزی به نام معنویت هم وجود دارد و مهم است.

این افراد معمولاً زندگی خودشان را وقف جستجوگری می‌کنند و تبدیل به معلمان معنوی می‌شوند. اینها با قوانین قدیمی قبلی مبارزه می‌کنند و جامعه را به سطح جدیدتری از درک معنوی می‌رسانند.

از نظر اکهارت اینها نگهدار ارتعاش معنوی اند.

من اگر چه مدتی به کسب و کار و ازدواج پرداختم اما هرچه می‌گذرد بیشتر مطمئن می‌شوم که من مانک هستم.

کار من نوشتن است.

نوشتن از نانوشتنی.

گوشزد کردن اینکه دنیا موقتی است.

و ایجاد تعادل مرگ و زندگی برای مردم دنیا.

شاید هم رسول و فرستاده خدا.

شاید هم معلم یا یک انسان ساده معنوی که سعی می‌کند خودش را با هیچ هویتی تعریف نکند!

مراحل زندگی یوگی

دوراهی ها و مراحل زندگی

لینک سریال بودا با زیرنویس انگلیسی

[https://archive.org/details/@ven\\_rakkhita?  
sort=title&and%5B%5D=mediatype%3A%22movies%22](https://archive.org/details/@ven_rakkhita?sort=title&and%5B%5D=mediatype%3A%22movies%22)

## تله ایگوی خوب!

May 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, درباره من, کوتاه  
برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, ایگویانفس, ذهن, ملامتی, من کیستم?

زمان خواندن 1 دقیقه.

تله ایگوی خوب!

\*\*\*

در مورد ایگوهای منفی صحبت زیاد شده است. اما ایگوهای خطرناک تر معمولاً ایگوهای مثبت اند. مثلاً ایگوی معنوی. یا ایگوی خوب!

احساس می‌کنم خیلی‌ها با خواندن نانوشتنی در ذهن خودشان ایگوی خوبی از من ساخته‌اند. این بسیار خطرناک است.

اگر من از عشق می‌نویسم لزوماً همواره در عشق نیستم.

اگر من از ایگو می‌نویسم لزوماً همواره بدون ایگو نیستم.

من هم مثل همه انسانها دارای بدن و ذهن و احساسات و ایگو هستم.

چون بدن دارم نیازهای بدن را هم مثل همه دارم. مثل نیاز به خوردن و خوابیدن و سکس کردن!

چون احساسات دارم، همه‌گونه احساسات را تجربه می‌کنم. مثلاً همواره احساس عشق و یگانگی ندارم! گاهی هم احساس غم یا پوچی یا حتی خشم و حسادت و حرص و غرور و غیره را دارم. مهمترین تلاش من پاکسازی احساسات نیست بلکه آگاهی به احساسات است.

چون ذهن دارم ذهن من هم مثل همه آدمها کار می‌کند. ذهن جدا سازی می‌کند. قضاوت می‌کند. پشت سر دیگران تصویر سازی میکند. گاهی غیبت می‌کند.

پس لطفاً لطفاً لطفاً هیچگونه تصویری چه مثبت و چه منفی از من نسازید!

حتی شاید خودم روزی اسم خودم را پاک کنم تا این تصویری که در این نوشته‌ها ساخته می‌شود به اسم من رسول متصل و منصوب نشود!

زندان با میله‌های طلایی بسیار خطرناک تر از زندان معمولی است.

من آنطور که ذهن من و شما می‌گویند نیستم.

من خوب نیستم!

من بد هم نیستم.

من فقط هستم!

## من کیستم؟ - ۵ - زندگی

March 4, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرتور

برچسب‌ها: خدا, زندگی, مرگ, من کیستم؟



زمان خواندن 1 دقیقه.

من کیستم؟ - زندگی

\*\*\*

وقتی یکی از نزدیکترین دوستانم فوت کرد بالای اعلامیه اش نوشتم: «زندگی بوده، هست و خواهد بود»

حالا بعد از چند سال یکی از جوابهای سوال من کیستم را اینطور مینویسم: «من زندگی هستم»

و به عبارت بهتر: «زندگی هست»

حالا این زندگی گاهی در فرمی شبیه دوست من خودش را نشان میدهد گاهی هم در فرمی شبیه فرم من.

خود زندگی چیست؟

زندگی شاید چیزی نانوشتنی باشد. اما زندگی چیزی هوشمند است. زندگی چیزی آگاه است. شاید زندگی همان آگاهی باشد. و آگاهی همان خدا است.

زندگی شامل مرگ هم هست. در واقع زندگی رقصی بین مرگ و زندگی است. رقصی بین بودن و نبودن.

من به عنوان شکلی از زندگی، چیزهایی دور خودم جمع میکنم. مثلا بدنم را و افکارم را و نوشته هایم را. ولی بعد از مدتی بدنم را و افکارم را و نوشته هایم را میگذارم و میروم.

بدن و افکار و نوشته هایم تماما ناپایدارند. من، بدن و افکار و نوشته هایم نیستم!

زندگی مدتی در من جاری میشود و مدتی هم به فرم ها و صورت های دیگر درمی آید.

من یکی از فرم های زندگی هستم. درست مثل یکی از اشعه های خورشید. درست مثل یکی از قطره های اقیانوس.

من همانطوری زندگی هستم که یک مورچه یا یک پلنگ زندگی است.  
فرم های زندگی فراوانند.

این نوشته یک فرم است. من، تو و درخت و زمین هم یک فرمیم.  
فرم ها میتوانند فیزیکی باشند یا ذهنی.

فرم ها در حال تغییر و تحول و ناپایدارند.

اما یک چیزی هست که این فرم ها در آن پدیدار میشوند.  
آن چیز خداست.

آن چیز، اصل زندگی است.

آن چیز، نانوشتنی است.



زمان خواندن 1 دقیقه.

### من کیستم؟ - ۴ - شخصیت جستجوگر

\*\*\*

با دوستی قدیمی مدتهاست گفتگوهای طولانی و عمیق دارم. همه ما تصویری از خود داریم. تصویری که می‌سازیم و براساس آن زندگی می‌کنیم. گاهی یک دوست می‌تواند این تصویر را برای ما با نگاهی از بیرون بسازد.

از نظر او من شخصیتی هستم با نام Seeker یا جستجوگر.

قبلاً دوستان دیگری با این کلمات توصیف کرده بودند.

- نهایت کنجکاوی
- حقیقت طلب یا حقیقت جو
- شخصیت علمی

و دوستان دیگری اینطور من را توصیف می‌کردند که غیر قابل اطمینانم و یا کسی هستم که بلند مدت نمی‌توانند رویش حساب باز کنند. که می‌تواند جنبه منفی همان خصوصیت اصلی باشد.

شاید تمام اینها درست باشند.

ساختار ذهن من به دنبال کشف است.

کشف کردن شبیه یک محقق، از بزرگترین لذتهای من است.

من کشف می‌کنم پس هستم.

من با مسافرت کردن و نوشتن و مشاهده و آزمایش کردن دنیا را کشف می‌کنم.

خیلی زود چیزها برایم تکراری می‌شوند. معمولاً تا وقتی یک کاری برایم یادگیری داشته باشد در آن می‌مانم.

از کارهای تکراری به شدت متنفرم.

کارهایی که حاوی تحقیق باشد برایم جذاب است. مخصوصاً تحقیقات میدانی. کارهایی که حاوی مشاهده‌گری دقیق باشد.

این علاقه به تحقیق خودش را در علاقه به فیزیک و علوم تجربی نشان داد بعد کشف طبیعت و کشف رشته‌های مختلف و کشورها و سازمانهای مختلف.

مدتی بعد هم همین حس جستجوگری ذاتی معطوف به دنیای درون و دنیای آدم‌ها شد. وارد یوگا و مراقبه و معنویت شدم.

از نظر این دوست، من جستجوگر ابدی هستم. زندگی تا وقتی جذاب است که حاوی کشف باشد. مرگ هم برایم جذاب است چون کشف دنیای دیگری است.

جدیداً دنیای درون خودم و آدم‌ها و ذهن خودم و آنها برایم جذاب شده است چون دنیای جذاب و کشف شدنی است.

خدا و مفهوم بینهایت هم چیزی است که کشف آن هیچگاه تمام نمی‌شود.

لحظه و خدا مفاهیمی هستند که همواره تازه اند و تو می‌توانی همواره در حالت هیجان کشف در آنها بمانی.

نوشتن هم برای من نوعی کشف است.

کشف ذهن خودم در لحظه!

## از مهارت‌های دستی تا فلسفه: روایت یک سفر

February 4, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرتور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, کودکی, مراقبه, من کیستم؟



زمان خواندن 1 دقیقه.

سفر من از چوب تا ذهن

\*\*\*

از کودکی به ساختن اشیاء با چوب علاقه داشتم. کاردستی های زیادی درست می‌کردم.

در نوجوانی به ساخت مدارهای الکترونیکی علاقمند شدم و دستگاههای الکترونیکی درست میکردم.

در جوانی به عکاسی و فیلمبرداری علاقمند بودم و به خلق تصاویر روی کاغذ می‌پرداختم.

در همان جوانی به فلسفه هم می‌پرداختم. فلسفه زندگی و مرگ و خدا و فیزیک!

بعدها به کامپیوتر و برنامه نویسی علاقمند شدم.

بعدها وارد رشتهٔ عمران شدم و به ساخت شهرها و راه‌ها و پل‌ها و ساختمان‌ها علاقمند شدم.

کمی بعد تر به اقتصاد و مدیریت و بازارهای جهانی علاقمند شدم.

مدتی به طبیعت علاقمند شدم و طبیعت گردی و دیدن مظاهر طبیعت برایم درس‌ها داشت.

مدتی گذشت! من هم مثل اکثر آدم‌ها سرگرم بازی با دنیای بیرون بودم.

اما اتفاقی افتاد!

این بار با یوگا و مراقبه آشنا شدم.

در اتفاقی معجزه وار، نگاه من از بیرون به درون چرخید!

حالا به انسان علاقمند هستم.

انسانی که مظهر و اوج خلقت است.

انسانی که زیباست.

انسانی که در جستجوی خداست. در جستجوی معناست.

انسانی که از یک سو حیوان است و از سوی دیگر خداست.

انسانی که ذهن دارد و بدن.

بدن او تفاوت کمی با بدن دیگر جانوران دارد ولی ذهن او کاملاً متفاوت است.

ذهن انسان، اوج خلقت خداوند بر روی زمین است.

ذهن انسان گاهی بزرگترین پرده برای شناخت خداوند است و گاهی بزرگترین نشانه!

و من سعی کردم ذهن را مشاهده کنم.

و وقتی ذهن را از بیرون مشاهده کردم در جایگاه خدا نشستم.

خدای مشاهده گر.

خدای خالق.

خدای دانا.

خدای توانا.

خدای ساکت!

## سیر زندگی من: از کودکی تا بزرگسالی

January 17, 2025

دسته‌ها: بعد از من, بلند, دربارهٔ من, نمایشنامه  
برچسب‌ها: زمان, زندگی, سفر, من کیستم?, همسر



زمان خواندن 15 دقیقه.

تاریخ-نگار زندگی من

من، رسول شهزاد بجستانی، در این نوشته سعی کردم بعضی حقایق و وقایع را بدون جانبداری و سانسور و همراه با تاریخ بازتاب بدهم. تاریخ و هر قضاوتی که اکنون از آن می‌کنید مرده است. از نظر من تاریخ تکرار نمی‌شود. برای همین می‌توانم در موردش شفاف و صریح باشم. این نوشته در حال تکمیل است.

1	1357/1978 در 0.8 سالگی - پدر و مادر، من را از جهان ازلی به زمین دعوت کردند
2	1358/1979 در 0 سالگی - در یک ظهر تابستانی در مطب خصوصی مامایی در شرق تهران متولد شدم
3	1359/1980 در 0.4 سالگی - به خانه ی بزرگی نقل مکان کردیم و درآغوش مادرم و خواهرهای بزرگترم نگهداری شدم
4	1362/1983 در 3.4 سالگی - خواهرهای بزرگترم ازدواج کردند
5	1363/1984 در 4.4 سالگی - با خواهر زاده هایم همبازی بودم
6	1364/1985 در 6.2 سالگی - پدرم را از دست دادم و در سه سال اول ابتدایی علاقه ی زیادی به ساخت کارهای دستی با چوب داشتم
7	1366/1987 در 8.3 سالگی - به دبستان خالق در نارمک تهران منتقل شدم ***پایان کودکی در ۸ سالگی
8	1367/1988 در 8.9 سالگی - با ناظم و مدیران مدرسه مشکل داشتم و برای اولین بار به مسایل جنسی آگاه شدم
9	1368/1989 در 9.9 سالگی - کتاب گناهان کبیره را در مورد خودارضایی میخواندم و علاقه ی زیادی به عکاسی و ساختن مدارهای الکترونیکی داشتم
10	1372/1993 در 13.9 سالگی - به دبیرستان نمونه دانشمند منتقل شدم ***پایان ۱۲ سال مرحله اول- <a href="https://www.unwritable.name/دوره‌ای%90%D9-زندگی/">https://www.unwritable.name/دوره‌ای%90%D9-زندگی/</a>
11	1374/1995 در 15.9 سالگی - به دبیرستان کمال منتقل شدم و اولین دوست های بلند مدت را پیدا کردم
12	1375/1996 در 16.9 سالگی - با اولین دوست دخترم به نام محبوبه آشنا شدم و علاقه ی زیادی به فیلم برداری داشتم
13	1375/1996 در 16.9 سالگی - با مادرم به خانه ای در خیابان گلستان نارمک تهران منتقل شدم و شروع به خواندن برای کنکور کردم
14	1376/1997 در 18.1 سالگی - وارد رشته عمران دانشگاه صنعتی شریف شدم
15	1377/1998 در 18.9 سالگی - اولین سفر خارجی را به مکه رفتم و کتابهای ممنوعه ای در نقد تشیع و عشق زمینی به عربی خواندم
16	1379/2000 در 20.9 سالگی - شروع به نوشتن کردم و به جلسات موفقیت آزمندیان رفتم و با دختری به نام نگار دوست شدم ***پایان اولین چرخه ۱۲ ساله بعد از کودکی
17	1380/2001 در 22 سالگی - لیسانس مهندسی عمران را تمام کردم

18	1380/2001 در 22.3 سالگی - فوق لیسانس مهندس محیط زیست را در دانشگاه شریف شروع کردم و اولین فکرهای مهاجرت به سرم زد
19	1381/2002 در 22.8 سالگی - سفری به شاهاندرشت با دوستان داشتم و شروع به انجام تز فوق لیسانس کردم
20	1381/2002 در 22.9 سالگی - به سوریه سفر کردم و کشوری مسلمان با قرائت آزادی از اسلام را دیدم
21	1381/2002 در 23.1 سالگی - دوستی مختصر من با دختری به نام نگار و نازنین تمام شد
22	1381/2002 در 23.2 سالگی - با سعیده برای اولین بار ملاقات کردم
23	1381/2002 در 23.3 سالگی - سفرهایی به کردستان داشتم و با دکتر تجریشی کارهای تز را در منابع سد و رودخانه انجام میدادم
24	1382/2003 در 23.7 سالگی - به ترکیه سفر کردم و برای مهاجرت به امریکا امتحان تافل دادم
25	1382/2003 در 23.9 سالگی - خواهرزاده ام ناهید ازدواج کرد و سعیده را به دوستانم معرفی کردم
26	1382/2003 در 23.9 سالگی - سفری چهار نفره با سعیده و دو نفر از دوستانم به شمال داشتیم و توسط پلیس تعقیب شدیم
27	1382/2003 در 23.9 سالگی - علاقه ای به مراسم های اجتماعی و ازدواج سنتی نداشتم و سفری به دوبی داشتم ***پایان ۱۲ سال مرحله دوم- مرحله ی یادگیری نظم
28	1382/2003 در 24.1 سالگی - دوستانم یک به یک به امریکا و کانادا مهاجرت میکردند و من دندانهایم را ارتودنسی کردم و من برای ازدواج مایل نبودم
29	1382/2003 در 24.3 سالگی - برای اولین بار به خدای اسلام شک کردم
30	1382/2003 در 24.4 سالگی - سفری به بندر عباس داشتم و در شرکت مهندسی طراحی نفت مشغول شدم و هنوز در حال انجام تز بودم
31	1382/2003 در 24.4 سالگی - بعد از زلزله بم سفری به آنجا داشتم و مشغول عکاسی آنالوگ شدم
32	1382/2004 در 24.5 سالگی - اولین کتاب اوشو را هدیه گرفتم و بعدا تمام کتابهای اوشو را خواندم
33	1382/2004 در 24.6 سالگی - با سعیده به کاشان سفر کردیم و عکاسی دیجیتال را شروع کردم
34	1383/2004 در 24.8 سالگی - سفرهایی به کجور و انزلی داشتم و دیدگاهم نسبت به خدا و اسلام داشت تغییر میکرد
35	1383/2004 در 24.9 سالگی - درخانه جدید تنها شدم و روابطم با سعیده عمیق تر شد و مامان را سفری به بجزستان بردم

36	1383/2004 در 25 سالگی - حسابی گیج بودم و به سختی از مادرم جدا شدم و به خانه جدیدی نقل مکان کردم با خانواده اختلاف مالی و فکری داشتم*** تقریبا شروع زندگی مشترک با سعیده
37	1383/2004 در 25 سالگی - با بلند کردن موهایم کمی با جامعه زاویه پیدا کردم مخصوصا با ازدواج مخالف بودم و سفری هم به دریاچه تار داشتم
38	1383/2004 در 25 سالگی - سفرهای طبیعت گردی به انزلی و لار داشتم اوشو میخواندم و عروسی دوستم آرمین به گرگان رفتم
39	1383/2004 در 25.3 سالگی - سفر طبیعت گردی به پارک گلستان و سفری به رامسر با سعیده داشتم
40	1383/2004 در 25.4 سالگی - سفری به نهاوند داشتم و برای کار بازسازی زلزله با شرکت ترکیه ای به بم رفتم
41	1383/2004 در 25.5 سالگی - به جمع دوستان شریفی ام بازگشتم و سفری به قصر بهرام داشتم
42	1383/2005 در 25.5 سالگی - مفهوم خدا کاملا برایم عوض شد و مشغول همکاری با برادرم در شرکت مهندسی شدم در دفاع از تز فوق لیسانس شرکت نکردم
43	1383/2005 در 25.6 سالگی - سفری به دشت بهرام داشتم و با پیام و لیلی و دوستان طبیعت گرد در دوره راهنمایان طبیعت گردی دوست شدم
44	1384/2005 در 25.8 سالگی - تغییرات اوشو پایان یافت و تقریبا مادی گرا شدم با خانواده سفری به اصفهان داشتم و با سعیده سفری به آبگرم لاریجان داشتم
45	1384/2005 در 25.9 سالگی - با مفهوم فرگشت آشنا شدم و شروع به یادگیری زبان فرانسه کردم و سفری به قلعه رودخان داشتم
46	1384/2005 در 25.9 سالگی - قرارداد بورسیه با شرکت نفت بستم و اقتصاد و مدیریت نفت را در دانشگاه نفت شروع کردم
47	1384/2005 در 26 سالگی - عمل چشم لیزیک انجام دادم و از سربازی معاف شدم
48	1384/2005 در 26.2 سالگی - برای اولین بار به اروپا و پاریس سفر کردم
49	1385/2006 در 27 سالگی - از پاریس به تهران بازگشتم و با سعیده مجدد ارتباط نزدیکی گرفتم
50	1386/2006 در 27.2 سالگی - پروانه نظام مهندسی نظارت ساختمان دریافت کردم
51	1385/2006 در 27.4 سالگی - برای بار دوم به پاریس سفر کردم
52	1385/2006 در 27.5 سالگی - مشغول کار در شرکت گاز فرانسه بودم و سفری به انگلیس داشتم و فوق لیسانس اقتصاد را تمام کردم
53	1385/2007 در 27.6 سالگی - به سیستمهای فکری و ان ال پی علاقمند شدم

54	1385/2007 در 27.6 سالگی - با سعیده سفری به ترکیه داشتم
55	1386/2007 در 27.8 سالگی - سفری به امریکا داشتم و بین ازدواج و ماندن به تنهایی در امریکا ازدواج را انتخاب کردم
56	1386/2007 در 28 سالگی - به تهران بازگشتم تا برای شرکت نفت مدتی کار کنم
57	1386/2007 در 28 سالگی - در امور بین الملل شرکت نفت شروع به کار کردم و در خانواده جلسات تمرین سخنرانی در جمع به سبک تست مستر برگزار کردم
58	1386/2007 در 28.3 سالگی - مشکلات مالی با برادرها پیدا کردم
59	1386/2008 در 28.6 سالگی - علاقه به شرکت نفت نداشتم و بیزینس تهیه غذا و کیتترینگ را با یکی از دوستان آشپزم راه انداختم
60	1386/2008 در 28.7 سالگی - سعیده خواست به خواستگاری رسمی بروم و با شرکت نفت مشکل پیدا کردم و مشاوره روانشناسی رفتم
61	1387/2008 در 28.9 سالگی - از امور بین الملل شرکت نفت بیرون آمدم
62	1387/2008 در 29 سالگی - سفری به گرجستان با دوستان داشتم
63	1387/2008 در 29 سالگی - گروه آزاد را با دوستان جدید راه اندازی کردم
64	1387/2008 در 29.1 سالگی - اولین بار سعیده با خواهرم ملاقات کرد
65	1387/2008 در 29.3 سالگی - شروع به مذاکره با شرکت نفت برای لغو تعهد کردم
66	1387/2008 در 29.3 سالگی - سفری به کرمانشاه داشتم و به طور رسمی به خواستگاری سعیده رفتم
67	1387/2008 در 29.5 سالگی - به جدا کردن اموال ارثی فکر میکردم و مدارک مهاجرت به کانادا را تهیه کردم و سفری به دریاچه اوان داشتم
68	1388/2009 در 29.7 سالگی - سفری به ارمنستان داشتم و همینطور سفر کاری برای گرفتن سند زمین به رشت داشتم
69	1388/2009 در 29.8 سالگی - مهمانی جواد پارتی و سفرهایی به هریجان و کلاردشت داشتم
70	1388/2009 در 29.9 سالگی - سفر دوچرخه سواری لاریجان و شروع اولین پروژه ساختمانی در تهران
71	1388/2009 در 30 سالگی - سفری به جنگل ابریا دانشگاه شریف داشتم و وقایع انتخابات ۸۸ اتفاق افتاد
72	1388/2009 در 30 سالگی - به طور رسمی عقد کردم و سفری به وسکاره و فشم داشتم و با سعیده مهمان های کوچ سرفینگ را دعوت میکردیم

73	. 1388/2009 در 30.1 سالگی - جراحی صاف کردن تیغه بینی یا سپتوپلاستی انجام دادم
74	. 1388/2009 در 30.2 سالگی - با سعیده خانه ی خیابان دانشکده را بازسازی کردیم
75	. 1388/2009 در 30.3 سالگی - عروسی احسان شیرازی از دوستان من و حمیدشیرازی اتفاق افتاد
76	. 1388/2009 در 30.5 سالگی - تست پزشکی برای مهاجرت به کانادا فرستادم و سفرودوچرخه سواری به باداب سورت داشتم
77	. 1388/2010 در 30.6 سالگی - سفر به دیر گچین و سفر یکماهه ی ماه عسل با سعیده به تایلند و مالزی و سنگاپور داشتیم
78	. 1389/2010 در 30.7 سالگی - مهمانی های زیادی به جای عروسی در خانه برگزار کردیم
79	. 1389/2010 در 30.9 سالگی - ویزای کانادای ما آماده شد
80	. 1389/2010 در 31.2 سالگی - سفری سه ماهه با کوله پشتی به همراه سعیده به کانادا داشتیم و اقامت دایم را گرفتیم
81	. 1389/2011 در 31.6 سالگی - سفری به کرمان با دوستان دانشگاه داشتیم
82	. 1389/2011 در 31.7 سالگی - تنور نانوایی خراسانی شیوا را تعویض و بازسازی کردم
83	. 1390/2011 در 31.8 سالگی - جواز ساخت کارخانه فرآوری سبزیجات برای تولید هویجک را از وزارت صنعت گرفتم
84	. 1390/2011 در 32 سالگی - اولین گوشی اندروید را خریدم و سفری به وان ترکیه داشتیم
85	. 1390/2011 در 32 سالگی - کلاسهای کانون یوگا و سفالگری را شروع کردم کمی افسردگی داشتم پایان دومین چرخه ی ۱۲ ساله بعد از کودکی
86	. 1390/2011 در 32 سالگی - خانه ظفر را خریدم و به آنجا نقل مکان کردیم
87	. 1391/2012 در 32.8 سالگی - به شرکت ملی صادرات گاز ایران پیوستم
88	. 1391/2012 در 32.9 سالگی - چند دانگ از مغاره نانوایی خراسانی را خریدم
89	. 1391/2012 در 33 سالگی - به امور بین الملل شرکت ملی نفت بازگشتم
90	. 1392/2013 در 34 سالگی - تعهدم را به شرکت نفت با پرداخت تنمه مانده خریدم
91	. 1392/2013 در 34.4 سالگی - به ونکوور کانادا مهاجرت کردیم و به خانه اسد رفتیم
92	. 1392/2013 در 34.4 سالگی - احساس افسردگی شدید داشتم و کتاب زمین جدید و نیروی حال اکهارت را خواندم که نجات دهنده بود

93	1392/2013 در 34.5 سالگی - کلاسهای تست مستر سخنرانی در جمع را در وست ونکوور شرکت کردم
94	1393/2014 در 34.5 سالگی - برای اولین بار برای بچه دار شدن تلاش کردیم که نا موفق بود
95	1393/2014 در 34.6 سالگی - موضوعی در مورد ابر انسان نوشتم
96	1393/2014 در 34.8 سالگی - کار در شرکت ساختمانی آیگون شروع کردم که موفق نبود
97	1393/2014 در 34.9 سالگی - به اوکریج نقل مکان کردیم و مشکل مالی و پرداخت اجاره داشتیم
98	1393/2014 در 35.4 سالگی - چند ماهی در شرکت سازه های فلزی پسیفیکا کار کردم
99	1394/2015 در 36 سالگی - چند ماهی در شرکت تراش سنگهای نما کار کردم که موفق نبود
100	1394/2015 در 36 سالگی - تجربیات ماجراجویانه ی جنسی داشتم
101	1394/2015 در 36 سالگی - آمدن حامد به کانادا و کلاسهای مدیریت پروژه و کار در پروژه ساختمان خرمی و خرید آی مک اتفاق افتاد
102	1394/2015 در 36.2 سالگی - خرید بی ام و اکس ۵ و آمدن رویا و علیرضا به ونکوور اتفاق افتاد
103	1394/2015 در 36.3 سالگی - کار در شرکت نرم افزاری ze را شروع کردم
104	1395/2016 در 36.5 سالگی - به قسمت مهندسی شرکت منتقل شدم
105	1395/2016 در 37 سالگی - خانه لنگلی را خریدیم
106	1395/2016 در 37.5 سالگی - کاردر شرکت مهندسی مشاور ze پایان یافت
107	1395/2017 در 37.5 سالگی - اولین سفر از کانادا به ایران را رفتیم
108	1396/2017 در 37.6 سالگی - تشخیص کم کاری خفیف تیروئید هاشیموتو اتفاق افتاد
109	1396/2017 در 37.7 سالگی - در سه ماه به کلاسهای کنترل اعتیاد تغذیه FA رفتیم و ده کیلوگرم کاهش وزن داشتیم
110	1396/2017 در 37.7 سالگی - شروع به کار خرید و فروش املاک با یاشار خلیقی کردم
111	1396/2017 در 38 سالگی - دوره های گرفتن ليسانس مشاوره املاک را شروع کردم
112	1397/2018 در 38.5 سالگی - آپارتمان برنابی را خریدیم و به آن نقل مکان کردیم
113	1397/2018 در 38.8 سالگی - شهروندی و پاسپورت کانادایی را گرفتیم و در حالیکه سعیده باردار بود سفری به امریکا داشتیم
114	1397/2018 در 39 سالگی - شراکت من با یاشار تقریبا پایان یافت

115	. 1397/2018 در 39 سالگی - تارا دخترم در ونکوور به طور طبیعی متولد شد
116	. 1397/2018 در 39.2 سالگی - سمانه به کانادا آمد و بی ام و ۵۲۸ خریدیم
117	. 1398/2019 در 39.8 سالگی - دومین سفر از کانادا به ایران را با تارا داشتیم
118	. 1398/2019 در 39.9 سالگی - مامان و خواهرم سفری به ونکوور کانادا داشتند
119	. 1398/2019 در 40 سالگی - تارا را در یک سالگی به مهد کودک سپردیم
120	. 1398/2019 در 40.1 سالگی - برای اولین بار رژیم کتوژنیک را تست کردم
121	. 1398/2019 در 40.3 سالگی - سارا به ونکوور آمد و با ریمکس شروع به همکاری کردم
122	. 1399/2020 در 40.9 سالگی - بزرگترین معامله کاری خودم به مبلغ ۱۶ میلیون دلار را انجام دادم
123	. 1399/2020 در 41 سالگی - دور سوم رژیم کتوژنیک را انجام دادم و با الکس و موژان همکاری کردم
124	. 1400/2021 در 41.8 سالگی - دوره مراقبه کودک درون با شیده نوبهار را شروع کردم اختلافاتم با سعیده جدی تر شده بود
125	. 1400/2021 در 42 سالگی - تحول درونی در مراقبه های ویپاسانا اتفاق افتاد ***افزایش انرژی زندگی از نظر یوگا و سادگورو
126	. 1401/2021 در 42.5 سالگی - سومین سفر از کانادا به ایران و دبی اتفاق افتاد و اختلاف من با سعیده به سطح مذاکره برای پایان قرارداد ازدواج رسید
127	. 1401/2022 در 43 سالگی - بعد از آشنایی من با سادگورو سفری ۳۰ روزه به مرکز یوگای ایشای هند داشتم
128	. 1401/2022 در 43.1 سالگی - سعیده خانه را ترک کرد و تارا را هم با خودش برد *پایان زندگی مشترک
129	. 1402/2022 در 43.5 سالگی - سفر ۳۵ روزه به مرکز یوگای ایشا در تنسی امریکا اتفاق افتاد
130	. 1402/2023 در 43.8 سالگی - هر دو خانه ی مشترک با سعیده را برای فروش گذاشتیم
131	. 1402/2023 در 44 سالگی - آپارتمان مشترک با سعیده را فروختیم و یکماه در ماشین زندگی کردم
132	. 1402/2023 در 44 سالگی - پایان سومین چرخه ی ۱۲ ساله بعد از کودکی
133	. 1402/2023 در 44.1 سالگی - سفری چهار ماهه به ایران و گرگان و کردستان و چابهار داشتم و دوستان جدیدی پیدا کردم
134	. 1403/2023 در 44.4 سالگی - برای فروش خانه لنگلی به ونکوور برگشتم
135	. 1403/2024 در 44.5 سالگی - با سارا به خانه ای در کوکیتلام و به تنهایی در چند نقطه مختلف در ونکوور نقل مکان کردم

136	. 1403/2024 در 44.9 سالگی - سعیده به خاطر اختلافات و درخواست جدایی به دادگاه مراجعه کرد
137	. 1404/2024 در 45.5 سالگی - به خانه لنگلی نقل مکان کردم
138	. 1404/2025 در 45.6 سالگی - این اتوبیوگرافی را به روز رسانی کردم ***زمان حال
139	. 1406/2027 در 48 سالگی - احتمالاً ورود کامل به امور معنوی و درونی
140	. 1418/2039 در 60 سالگی - احتمالاً زندگی آرام و معنوی در صلح و پیوستن دوباره به جامعه
141	. 1458/2079 در 100 سالگی - احتمالاً جشن تولد صد سالگی و خرقه تهی کردن و یکی شدن عاشق با معشوق ابدی

## ادعای کمک با نوشتن

January 14, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟، درباره‌ی من  
برچسب‌ها: روابط، گورو، معنویت، نوشتن

زمان خواندن 2 دقیقه.

ادعای کمک با نوشتن

\*\*\*

ادعا کرده‌ام که این نوشته‌ها را برای کمک به دیگران شبیر می‌کنم. اینجا می‌خواهم ضمن بررسی عمیق مفهوم کمک، ادعای خودم را بیشتر توضیح بدهم.

آیا کسی می‌تواند به دیگری کمک کند؟ به طور خلاصه اگر بگویم جواب «خیر» است. «هیچکس از بیرون نمی‌تواند به دیگری کمک کند»

بینید این حرف برای بعد مادی و فیزیکی نیست. مثلاً به کسی که فیزیکی در چاهی افتاده می‌توان کمک کرد یا کسی که گرسنه است را می‌توان از گرسنگی نجات داد. در بعد فیزیکی و مادی، با دادن پول شاید بتوان به کسی کمک کرد.

بنابراین برای انسانهایی که به چیزی فرای ماده قائل نیستند کمک کردن خلاصه می‌شود در دادن پول.

اما حوزه‌ی این نوشته، بعد عمیق تر و بعد معنوی است.

در بعد معنوی و روحی روانی یا روحانی، کمک تقریباً غیرممکن است. تنها کمکی که می‌توان کرد شبیر کردن مسیر معنوی است. شبیر کردنی که باعث شود کمک گیرنده به درون معطوف شود.

در واقع تنها کمک واقعی معنوی، از درون ممکن است. هر کسی باید به تنهایی مسیر معنوی را طی کند.

حال نقش این همه استاد و رهبر معنوی چیست؟ تمام نقش اساتید معنوی در یک کلمه خلاصه می‌شود. معطوف کردن توجه به درون.

ما از درون متولد می‌شویم و از درون رشد می‌کنیم. حتی بدن ما از درون رشد می‌کند، پس کمک و رشد معنوی هم از درون می‌آید نه از بیرون.

بهترین استاد معنوی کسی است که تو را از بیرون متوجه درون خودت کند.

حالا هر کسی روشی دارد. یک استاد، با سخنرانی این کار را می‌کند، یکی با نوشتن و یکی با سکوت.

اساتید ذن و مراقبه معمولاً سکوت و مراقبه و درون نگری را توصیه می‌کنند.

چون سکوت شاید بهترین راه برای بردن توجه به درون باشد.

ببینید مثلاً بزرگترین کمکی که شمس به مولانا کرد این بود که مولانا را متوجه درون خودش کرد.

در دنیا، خیلی ها ادعای کمک دارند، مثلاً هزاران معلم معنوی یا پیشگو یا مشاور یا روانشناس یا روانکاو هستند که تو را از درون خودت به چیز دیگری منحرف می کنند. باید بگویم متأسفانه اینها هیچ کمکی نمی توانند بکنند و شاید حتی مضر هم باشند.

در بعد معنوی، بزرگترین کمکی که می توانی به دیگران بکنی این است که خودت زندگی بهتری بکنی. این زندگی بهتر و شاد تر و غنی درونی تو نهایتاً به دیگران هم راه را نشان می دهد.

کاری که در نانوشتنی می کنم، به سادگی به اشتراک گذاری مسیر درونی است که خودم طی می کنم. این نوشتن و شییر کردن در درجه اول و ابتدا به خودم کمک می کند و شاید به دیگران هم نشان بدهد چطور مسیر درونی خودشان را طی کنند.

## من کیستم؟ - ۳

November 2, 2024

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: ایگویانفس، خدا، ذهن، روابط، مذهب، من کیستم؟

زمان خواندن 2 دقیقه.

زمان خواندن 2 دقیقه \*\*\*

## من کیستم؟ - ۳

\*\*\*

تا به حال حدود هفتاد نوشته در این زمینه نوشته‌ام. اما این سوال جواب قطعی ندارد!

این سوال، سوالی به درازای زندگی است!

هر روز می‌توانی دوباره از خودت بپرسی من کیستم!

تا وقتی در ذهن باشی این سوال با توست.

وقتی از ذهن بیرون بروی، این سوال و تمام سوالات حل می‌شوند.

تا وقتی خودت به دنبال جواب نباشی، دیگران برایت جواب می‌دهند!

هر شخص و سازمان و گروهی تو را از دید خودش تعریف می‌کند.

پدر و مادر، همسر، مدیر و معلم، مدیرعامل و دولت و بازاریاب، هر کدام تو را به روش خودشان تعریف می‌کنند. آنها

تعاریف خودشان را به تو می‌قبولانند و براساس همان تعاریف ها تو را شکل می‌دهند و برده میکنند.

یکی می‌گوید پدر باش، دیگری می‌گوید مهندس باش، آن یکی می‌گوید خوب باش! موفق باش و و ...

و تو در هزارتویی گرفتار خواهی شد!

آنها تو را تکه تکه می‌کنند.

از رنگ پوستت یک تعریف می‌سازند، از مدرک دانشگاهی ات یک تعریف!

از کارهایی که انجام میدهی یک تعریف و از روابط اجتماعی ات یک تعریف.

نهایتاً تو را تبدیل به یک عدد می‌کنند و بانک ها اسم تو را با ارزش خالص عددی ات تعریف می‌کنند.

تو تبدیل به هزاران تعریف و عدد می‌شوی. تو با ذهن تعریف شدی.

کم کم خودت هم این تعاریف را باور می‌کنی و وقتی بازار سهام سقوط می‌کند تو هم از بالای برج ذهنی خودت سقوط

می‌کنی و بدن خودت را نابود می‌کنی!

داروساز ها و روان پزشکان تو را یک کیسهٔ پر از مواد شیمیایی تعریف می‌کنند و سعی در بهینه کردن ترکیب شیمیایی

تو دارند!

آخوندها و مبصر ها تو را در لیست بدها و خوب ها می‌گذارند.

مربیان بدنسازی سایز عضله ات را و فاحشه ها سایز آلت جنسی ات را اندازه گیری می‌کنند.

تو حالا تکه پاره شده ای!  
هزار تکه و هزار تعریف!  
هزار باید و نباید!

تو از یک موجود خلاق که نمونه ای از خدا بود به هزاران تعریف و یک عدد تقلیل پیدا کردی.

این کار، کارِ ذهن است.

تنها راه نجات، بیرون آمدن از ذهن است.  
بیرون آمدن از ذهنِ خودت!  
دیگران را متهم نکن!

تو نانوشتنی و بدون تعریف هستی!  
تکه ای از حیات.  
تکه ای از یک شگفتی بزرگ!  
تکه ای از خدا.  
خدای نانوشتنی!

## رزومه واقعی من

September 9, 2024

دسته‌ها: بلند، درباره من

برچسب‌ها: اقتصاد، پول، کار، من کیستم؟

زمان خواندن 7 دقیقه.

زمان خواندن 7 دقیقه \*\*\*

رزومه واقعی من،

رسول شهزاد بجستانی

\*\*\*

لینک های ارتباطی من اینجا است.

<https://linktr.ee/Rshahrad>

کلمه رزومه یا سی وی در فرهنگ ما وجود نداشته و پدیده‌ای جدید است. در دنیای جدید وقتی صحبت از رزومه می‌شود برای کار در سازمان هاست.

در این نوشتار قصد دارم یک رزومه واقعی و نه تقلیدی و تقلبی برای خودم بنویسم. هدف رزومه این است که خواننده بداند من چه کارها و فانکشن‌هایی می‌توانم برای سازمان داشته باشم.

به نظرم انسان موجودی منحصر بفرد و پیچیده است و تقلیل انسان به فانکشن، کار درستی نیست. حتی خلاصه کردن یک انسان به یک دو صفحه رزومه، نوعی تقلیل دادن است.

نفس این فرض که من همان کارهای قبلی را انجام خواهم داد هم محدود کننده و خلاف آزادی است. این که من مثلاً بیست سال یک کاری را انجام داده‌ام و قرار است بیست سال آینده هم همان ها را انجام دهم بسیار ناامید کننده است. اما به هر حال با توجه به تخصصی شدن کارها و تنوع استعدادها، می‌توان جایگاهی برای رزومه داشت.

\* تجربه های کاری و تحصیلات در سال ۲۰۲۴

در کانادا در سه سال گذشته، من روی مسیر های معنوی و خودشناسی کار کرده‌ام. خودشناسی مفهومی گسترده تر از انسان شناسی و آن هم در برگیرنده روانشناسی است. پس روی روانشناسی کار کرده‌ام. در مورد آثار افرادی مثل اروین یالوم، اوشو، کریشنا مورتی و بخصوص اکهارت تله و سادگورو تعمق زیادی کرده‌ام.

در مورد مفهوم مراقبه و زمان حال و یوگا، دانش خوبی دارم. به طوری که می‌توانم آن را به دیگران آموزش بدهم. نتیجه این سه سال، صدها نوشته و تعدادی ویدیو و فایل‌های صوتی است که در اینترنت در دسترس است. سفرهایی به مراکز یوگای ایشا و مراقبه و یپاسانا در کانادا و آمریکا و هندوستان و خاورمیانه داشته‌ام.

سایت نانوشتنی را ایجاد و مدیریت کرده‌ام که بیش از هزار نوشته در طول بیست سال در آن هست. علاوه بر آن دارای یک پادکست و کانال یوتیوب هستم. بعضی موضوعات پرداخته شده در نانوشتنی اینهاست. نوشته های زیادی در موضوع «من کیستم؟» که مرتبط به این رزومه است آنجا هست.

ذهن، مراقبه، خدا، نوشتن، لحظه، عشق، سفر، پول، آگاهی، ایران، روابط، خانواده؛ ازدواج، اقتصاد، یوگا، مولانا، من کیستم، کار، گورو، سکوت، آینده، طبیعت، ترس، ادبیات فارسی، شعرطور، ادبیات اسلامی، تارا دخترم، موسیقی، ایگویا نفس، تولد، English، تنهایی، شادی، آزادی، جنسیت، ویپاسانا، شکرگزاری، مسوولیت، اخلاق، زنانگی، عدالت، طنزطور، مذهب، معنویت، زمان، زمین، بخشش توانایی‌ها و تجربیاتی در مشاوره و کوچینگ و آموزش یوگا دارم. قادر به ایجاد مکالمات عمیق و گوش دادن موثر دارم.

در کانادا قبل از آن به مدت چند سال در زمینهٔ املاک و سرمایه‌گذاری در املاک در ونکوور کانادا فعال بوده‌ام. خرید و فروش هایی در املاک مسکونی و تجاری انجام داده‌ام. این بیزینس را تا حدودی می‌شناسم. بیزینس خودم را داشته‌ام و با بازاریابی و بانک اطلاعاتی مشتریان و بانک اطلاعاتی املاک آشنا هستم. در زمینه ساخت و ساز و پروژه‌های ساختمانی و مراحل جواز و فروش و دولوپمنت و تحلیل اقتصادی پروژه‌ها و سرمایه‌گذاری در املاک صنعتی و تجاری تجربیاتی دارم.

در کانادا قبل از آن چند سالی در شرکتهای مشاوره و ساخت و ساز فعال بوده‌ام. کار در شرکتهای فروش نرم‌افزار و شرکت فروش خدمات مهندسی در خصوص شبکه‌های انتقال برق و پاکسازی تاسیسات از آریست و کار با دیتابیس های شرکت آب و برق استان بی سی و شرکت پیمانکاری ساخت ساختمان های اسکلت فلزی و چوبی تجربیاتی دارم. در زمینه مدیریت انرژی ساختمان ها و مدیریت پروژه PMP تجربیاتی دارم.

در فرانسه و ایران قبل از آن چند سالی در شرکتهای نفت و انرژی کار کرده‌ام. از ژئوپلیتیک انرژی و تجارت جهانی انرژی به خصوص نفت خام و محصولات نفتی و گازی اطلاعاتی دارم. در شرکتهای نفت فرانسوی و ایرانی مدتی کار کرده‌ام.

قبل از آن فوق لیسانسی در زمینهٔ اقتصاد انرژی با فول اسکالرشپ در دانشگاه مشترک نفت بین ایران و فرانسه دارم. دانش خوبی از تجارت نفت و اقتصاد خرد و کلان جهانی و سیاست های پولی و مالی دارم. از پایه‌های اقتصاد در سطح کشورها و تجارت جهانی اطلاعاتی دارم.

در زمینه مدیریت املاک مسکونی و تجاری و قراردادهای اجاره و مدیریت کسب و کارهای کوچک در ایران تجربیاتی دارم. در زمینه مدیریت کسب و کارهای تولید نان های صنعتی و سنتی و تهیه غذا، اطلاعات و تجربه دارم.

قبل از آن دوره‌های تربیت راهنمایان طبیعت‌گردی وزارت گردشگری را گذرانده‌ام. دانش خوبی از طبیعت و گونه‌های مختلف طبیعی و مدرک مدیریت کامل تورهای گردشگری دارم.

در ایران قبل از آن، در پروژه‌های عمرانی و ساختمان سازی در ایران فعالیت کرده‌ام. در ساختن ساختمان های بتنی حدود هفت طبقه تجربیاتی دارم. دارای پروانه نظارت سازمان نظام مهندسی ساختمان در ایران هستم.

قبل از آن فوق لیسانسی در دانشگاه شریف در زمینه محیط زیست خواندم که از تز دفاع نکردم. در زمینهٔ آلودگی‌های محیط زیستی و شبیه‌سازی آلودگی ها در خاک و آب و هوا و رودخانه و مخازن سد  زی

گسترش و پالایش آلودگی در رودخانه تحقیقاتی انجام داده‌ام.

قبل از آن لیسانسی در دانشگاه شریف در زمینه‌ی عمران و ساختمان سازی دارم. در زمینه‌ی شهرسازی، راه سازی، فونداسیون و سازه‌های فلزی و بتنی و ژئوتکنیک و هیدرولوژی و طراحی تاسیسات آب و فاضلاب و مدیریت پروژه و اقتصاد مهندسی و دوره عملی سد سازی بتنی لیسانس گرفته‌ام. به کرات رتبه بالای دو رقیبی در سطح دانشگاه‌های ایران بین صدها هزار متقاضی بدست آورده‌ام.

\* توانایی‌های عمومی من

توانایی‌های هر انسانی منحصر بفرد است. ولی اینجا در رزومه و در سازمان، هر کسی نسبت به دیگران سنجیده می‌شود. بسته به دایره مقایسه، این توانایی‌ها میتواند متفاوت ارزیابی بشود.

اما از نظر خودم انسان خلاق هستم و می‌توانم امور را از زوایای مختلف ببینم و تحلیل کنم. توانایی خلاقانه، تحلیلی و منطقی بالاتری از متوسط دارم.

از نظر خودم دانش و توانایی بالاتر از متوسط در زمینه‌ی آی تی و کامپیوتر و اینترنت و تکنولوژی دارم. توانایی گسترده‌ای در استفاده از نرم‌افزارهای مختلف و سیستم‌های میکروسافت و اپل و گوگل دارم.

از نظر خودم، توانایی درک و فهم روانشناسی انسانی و ارتباط عمیق و توانایی گوش دادن و ایجاد ارتباطات معنی دار انسانی دارم.

در زمینه‌ی اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و تبلیغات اینترنتی و امنیت اینترنت، دانش مناسبی دارم.

در زمینه مدیریت داده‌های بزرگ و دیتا و صفحات گسترده، توانایی خوبی دارم.

در زمینه دانش عمومی سخت افزار و نرم‌افزارها، توانایی‌های بالاتر از متوسط دارم به طوری که شاگردانی در این زمینه داشته‌ام بخصوص از افراد مسن تر.

دانشی قابل قبول ولی سطحی در کدنویسی و استفاده عمومی از هوش مصنوعی دارم.

در زمینه عکاسی و فیلمبرداری و ادیت ویدیو و صدا و تصویر و استفاده از دوربین‌های پرنده و فیلم برداری ۳۶۰ درجه تجربیاتی کافی دارم.

زبان انگلیسی در حد کافی و زبان فارسی در حد بومی و دانش کمی از زبانهای عربی و فرانسوی دارم. مدرک تافل و ایلتس با نمره نسبتاً بالا دارم.

توانایی سخنرانی در جمع به فارسی و انگلیسی دارم و در کلاس‌های توست مستر شرکت کرده‌ام.

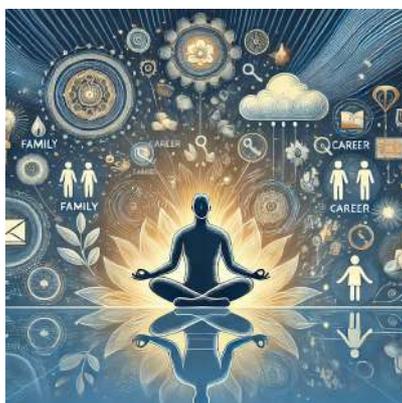
در زمینه حقوق بشر و ادیان و فلسفه، علاقه، دانش و ترجمه‌ها و تجربیاتی داشته‌ام. همینطور در زمینه ی خطاطی نستعلیق ایرانی فعال هستم. علاقمندی های دیگر من پیاده روی و سفر در طبیعت، غواصی، گجت های الکترونیکی، کارهای فنی با ابزار و هنر است.

در زمینه‌ی گسترش زبان فارسی و ادبیات فارسی علاقه و عشق خاصی دارم. گروه احیای زبان فارسی در اینترنت را پایه‌گذاری و مدیریت کرده‌ام که چندین هزار عضو و داوطلب دارد و تاثیرات خوبی در این راستا گذاشته است. از جمله موفقیت ها کمپین هایی برای اضافه شدن کیبرد فارسی با شرکت اپل و تماس با سازمانهای جهانی برای افزایش آمار زبان فارسی بوده است.

\*\*\*

هفت مهارت کلیدی

[https://www.unwritable.net/2023/07/blog-post\\_8.html](https://www.unwritable.net/2023/07/blog-post_8.html)



## هفت مهارت کلیدی!

July 8, 2023

دسته‌ها: درباره من

برچسب‌ها: من کیستم؟, نوشتن

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه \*\*\*

هفت مهارت کلیدی!

\*\*\*

دوستی از من خواست هفت مهارت کلیدی خودم را با سطح بندی معرفی کنم! اولی را میخواستم بنویسم نوشتن! پس این شما و این هم نوشتن هفت مهارت!

۱- اولین مهارت همین نوشتن است! نوشتن نوعی کار خلاقانه است! مثل نقاشی با کلمات! ساده است یا پیچیده!

کار خلاقانه قابل مقایسه و امتیاز بندی نیست!

کار خلاقانه باید توسط مخاطب درک شود و فرکانس آن به مخاطب منتقل شود! کار خلاقانه شاید از نظر بعضی بی معنی و از نظر بعضی شاهکار به نظر برسد!

بهترین کار خلاقانه را آینه انجام می‌دهد! خودت را به تو نشان می‌دهد!

کار خلاقانه توسط ناظر یا مخاطب معنی می‌شود!

کار خلاقانه مثل معجزه است!

خالق و مخلوق و ناظر یکی می‌شوند!

نوعی یوگاست! یگانه شدن خالق و مخاطب در یک مفهوم!

نوشته‌های مرتبط با نوشتن!

<https://www.unwritable.net/search/label/m=1?نوشتن>

پانزده تا از علایق یا تمایلات یا مهارتهای من اینجا لیست شده! با تعریف و توضیح!

تحت عنوان عشق های من!

[https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post\\_13.html?m=1](https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_13.html?m=1)

۲- دومین مهارت من شاید مهارت ارتباط باشد! یا شنیدن! یا دیدن! البته بدون حضور مداخله گر ذهن!

تمرین کرده‌ام که بتوانم بشنوم! کار سختی است! نیاز به تمرین و مراقبه فراوان دارد!

شنیدن با ذهن خاموش، معجزه گر و شفادهنده است! اگر بتوانی بدون قضاوت، فقط گوش بدهی، آن گوینده از تمام دردهایش شفا میابد!

نوعی مدیتیشن است. ذهن خودت را خاموش می‌کنی و اجازه میدهی کسی ذهنش را خالی کند!

انرژی مراقبه تو به او هم منتقل می‌شود!

ناگهان طرف مقابل هم ذهنش خالی می‌شود! ناگهان تمام مشکلات ذهنی اش برطرف می‌شود!

او اینک شفا یافته!

۳- شاید تحصیلات قبلی من مهارت حساب شود! مهندسی عمران یا ساختن شهر و راه و ساختمان! یا مهندسی محیط زیست یا اقتصاد و مدیریت انرژی دانسته های من باشند! نمیدانم محفوظات را می‌توان مهارت نامید؟

بیست سال تحصیل!

[https://www.unwritable.net/2023/06/blog-post\\_21.html?m=1](https://www.unwritable.net/2023/06/blog-post_21.html?m=1)

راه زندگی

[https://www.unwritable.net/2022/10/blog-post\\_10.html](https://www.unwritable.net/2022/10/blog-post_10.html)

۴- درک لحظه! آری! درک لحظه یک مهارت بزرگ است! شاید حتی یک موهبت بزرگ!

وقتی بتوانی لحظه را درک کنی تمام خلاقیت ها را داری! تو به منبع متصلی! تو می‌توانی در هر لحظه بهترین خودت باشی!

می‌توانی در لحظه ساکن و آرام باشی یا مشغول و متحرک!

نیاز به مراقبه دارد! نیاز به تمرین دارد!

نوشته‌های مرتبط با لحظه!

<https://www.unwritable.net/search/label/لحظه?m=1>

۵- یوگا! انجام ده پانزده سال یوگا مرا به جایی رسانده که فهمیدم یوگا بی‌نهایت است! یکی شدن یعنی بی‌نهایت شدن با کل هستی! یا هیچ شدن!

یوگا شاید مهارت باشد!

یوگا ورزش و انعطاف و نرمش نیست!

یوگا شناخت زندگی است!

شاید کمی شناخته باشم!

نوشته‌های مرتبط با یوگا!

<https://www.unwritable.net/search/label/یوگا?m=1>

۶- شاید مهارت دیگر من نداشتن مهارت باشد! یعنی باز بودن تمام گزینه ها!

یعنی یادگیری مثل یک کودک!

یعنی کنجکاو بودن کودکانه!

یعنی اسیر گذشته نبودن!

یعنی تعریف نکردن خود با گذشته!

یعنی آماده بودن برای هر کاری! برای یادگیری هر مهارتی!

شاید این سخت ترین مهارت باشد! مهارت کنار گذاشتن مهارت های گذشته و از نو آموختن!

یعنی معرفی نکردن خود با گذشته!

نوشته‌های مرتبط با معرفی یا جواب سوال من کیستم!

<https://www.unwritable.net/search/label/m=1?من%20کیستم>

۷- این هفت هم برای خالی نبودن عریضه است!

عدد مقدس! هفت خبیث یا عزیز! نمی‌دانم!

به هر حال این هم برای کامل کردن جواب دوستی است که هفت مهارت خواسته بود!

این هفتمی شاید مهارت هماهنگ شدن با دوستان باشد! **مهارت پذیرش!** **مهارت زنانه!**

مثلاً یعنی من شش تا حرف داشتم اما چون دوستی هفت تا می‌خواهد می‌کنم هفت تا!

مهارت زنانه کمیاب و ارزشمند است!

هر زنی هم ندارد!

قدرت نرم زنانگی! **مهارت زیبای پذیرش زنانه!**

زیاد هم ربطی به بدنات ندارد!

می‌توانی مرد باشی و مهارت زنانه داشته باشی!

می‌توانی زن باشی و خالی از مهارت های زنانه باشی!

دنیا زیادی مردانه شده! زیادی جدی شده! زیادی قانونمند شده!

دنیا طنز می‌خواهد! دنیا خروج از قانون می‌خواهد! دنیا خلاقیت می‌خواهد! دنیا **زنانگی** می‌خواهد!

دنیا سکوت می‌خواهد!

## بیست سال تحصیل!

June 30, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من, وقایع

برچسب‌ها: خانواده، ازدواج, لحظه, من کیستم؟

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه \*\*\*

بیست سال تحصیل!

\*\*\*

من هم مثل خیلی‌های دیگر از جمله دخترم تارا؛ افتادم در سیستم آموزشی!

حدود بیست سال از کودکی و جوانی من در سیستم آموزشی گذشت!

با این که آرزو می‌کنم ای کاش در طبیعت یک دهات و دور از تحصیلات زندگی می‌کردم اما لازم بود این اتفاق بیفتد! تا بالاخره بفهمم تحصیلات چیست! ذهن چیست! حافظه چیست!

من مهد کودک نرفتم چون نیازی نبود. در خانه پیش مادر و خواهر و برادرهایماندم. در شش سالگی حدودای مرگ پدرم؛ با اشتیاق به کلاس اول رفتم!

دست به سینه نشستم و کچل کردم و موهایم هم توسط ناظم قیچی شد!

شلنگ و خط کش کف دست و خودکار لای انگشت را هم اندکی تجربه کردم! اخراج از کلاس و دعوی آخر زنگ و زنگ ورزش و علوم و هنر و دینی و قرآن و ریاضیات و جبر و هندسه و مثلثات و کنکور را هم تجربه کردم!

ترم و انتخاب واحد و دختربازی و حذف واحد و پاس کردن با ده دوازده را هم در دانشگاه شریف تجربه کردم!

دوست دختر بازی و خواستگاری و ازدواج و بچه‌دار شدن و مهاجرت و سرمایه‌گذاری و خانه خریدن و قسط و وام و جدایی را هم تا حدودی تجربه کردم!

تمام اینها بود که الان نشستم کنار ساحلی جنگلی کنار اقیانوس آرام و دارم می‌نویسم!

از تمام گذشته قدرانم!

بهترین آنچه می‌باید بوده بوده.

هنوز نفس میکشم!

هنوز می نویسم!

هنوز نسیم را روی گونه ام حس می کنم.

چهار سال مهندسی عمران خواندم! حدوداً در تئوری یادگرفتم چطور در طبیعت راه بسازم و سد بزنم و پل بسازم و سقف بزنم و آب بکشم و فاضلاب تسویه کنم و خاک را پایدار کنم و بتن و فولاد را تا حد شکست برسانم!

چهار سال اول تلاش کردم بر طبیعت غلبه کنم!

خاک و سازه و بار گذاری باد و باران و برف و زلزله!

به طور خیلی خلاصه یاد گرفتم چطور می شود در طبیعت شهر ساخت!

دو سال بعدی محیط زیست خواندم! فرمول های مربوط به آلودگی در هوا و آب و خاک! کنترل زباله های ساختهی انسان!

نحوی رشد جلبک در دریاچه ها و پخش آلودگی در خاک و آب و هوا!

یاد گرفتم که این شهرسازی طبیعت را آلوده می کند و باید آدم ها را آگاه کرد که زباله را تفکیک کنند!

برای تز پایان نامه مشکل بوی لجن در آب یک شهر را حل کردم! فهمیدم جلبک ها در عمق آب رشد نمی کنند و ندانستن همین چیز ساده تبدیل به بحران های انسانی و حتی سیاسی می شود!

رودخانه ها و کانالهای شهر را با فرمول های ریاضی و نرم افزار مدل کردم تا وقتی سیل می آید آب به خیابان و خانه های مردم نرود!

بعد با استاد قهر کردم و ترم را تحویل دادم و بدون دفاع رفتم شدم راهنمای طبیعت گردی!

چون خودم میخواستم به طبیعت بروم!

میخواستم جواب سوالهای اصلی و اساسی را مستقیم از طبیعت دریافت کنم! نه از طریق فرمول های ریاضی!

یکی دو سالی پرنده شناسی و کمکهای اولیه و طبیعت گردی خواندم و دوستان جدیدی پیدا کردم!

دوباره برای زندگی در شهر رفتم اقتصاد و نفت و سرمایه گذاری و مدیریت ریسک و تحلیل بازار و غیره خواندم! ولی آن هم راه باطل بود!

خوشبختانه درگیر اعداد نشدم!

بعد هم که کشیده شدم به یوگا!

و نوشتن!

و تنهایی!

و رسیدن به نانوشتنی!

نوعی دیوانگی!

چرخیدن بی هدف در طبیعت!

شگفت زده شدن از دیدن یک برگ یا یک سنگ یا کله‌ی یک فک آبی که سر از آب بیرون می‌آورد!

و آینده‌ای که دیگر وجود ندارد!

و ترسی که دیگر پوچی اش برایم مشخص شده.

و خدایی که نمی‌توان نوشتنش!

و سکوتی که بهتر از حرف است!

و وز وز مگس!



معرفی نکننده!

June 11, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم؟, نوشتن

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 4 دقیقه \*\*\*

معرفی نکننده!

\*\*\*

دوستان عزیز می‌خواهند که خودم را معرفی کنم. قبلاً به انگلیسی این داستان را نوشته بودم. حالا همان ماجرا را به فارسی و در فرهنگ ایرانی می‌نویسم.

خودت را معرفی کن

[https://www.unwritable.net/2021/04/blog-post\\_9.html](https://www.unwritable.net/2021/04/blog-post_9.html)

اگر قرار باشد معرفی بشوم دوست دارم فقط یک کلمه باشد!

«نویسنده!»

البته نه منظور نویسنده‌ی کلاسیک!

بلکه نویسنده‌ی این سطور.

«نویسنده‌ی نانوشتنی»

شاید بهتر باشد!

Writer of the [Unwritable.net](https://www.unwritable.net)

خیلی بهتر است که اصلاً معرفی نشوم! چرا؟

اولا اینکه خود همین یک معرفی است!

یعنی کسی که نمی‌خواست معرفی بشود!

معرفی نکننده!

و این قطعا سوالی در ذهن مخاطب ایجاد می کند که چرا!

چرا یک کار ساده؛ اینقدر باید پیچیده بشود؟ چرا برای یک معرفی ساده اینقدر داستان پردازی می کنم؟ خوب داستان پردازی کار یک نویسنده است دیگر!

اما جواب!

می دانم این روزها آدمها کم صبر هستند! مثل خود من!

خوب؛

آدمها خودشان را با چیزهای مختلفی می شناسند و می شناسانند!

پس اول باید خودمان را بشناسیم تا بتوانیم به دیگران بشناسانیم!

اینجا می رسیم به سوال جاودانه‌ی «من کیستم!»

یک سری بدیهیات هست!

مثلاً اینکه من یک آدمی هستم که در سال ۱۳۵۸ در تهران متولد شدم! در ایران و فرانسه و کانادا زندگی کردم و درس خواندم!

هم اکنون که اینها را می نویسم در ونکوور کانادا زندگی می کنم!

به زبان فارسی و انگلیسی صحبت می کنم! و می نویسم!

خوب اینها بدیهیات بود!

اما هنوز معرفی کامل نیست!

آدمها خودشان را با چیزهای مختلفی می شناسند!

چند مثال می زنم! آدمها مثلاً می گویند

من متعلق به قوم پارس هستم!

اجدادم آریایی ها بودند!

نسل خانواده ام به فلان و بهمان می رسد!

اینجا می شود گفت

گیرم پدر تو بود فاضل! از فضل پدر تو را چه حاصل؟

گروه دیگری می‌گویند متعلق به فلان دسته‌ی فکری و ایدئولوژیکی و مذهبی و ذهنی هستم!

اولی تاکید بر بدن و ژنتیک دارد و دومی تاکید بر ذهن و حافظه!

چون هیچکدام از این دو اصالت ندارد من با این دو خودم را معرفی نمی‌کنم!

گروهی سومی هم خودشان را با کارهایی که انجام داده‌اند معرفی می‌کنند!

مثلاً می‌گویند فارغ‌التحصیل فلان رشته یا بنیانگذار احیای زبان فارسی!

یعنی بر اساس کارکرد اجتماعی و کارهای گذشته خودشان را معرفی می‌کنند!

این هم اشکال دارد! چون قرار نیست کل عمر یک کار انجام بدهیم! قرار نیست گذشته را مثل غل و زنجیر با خودمان حمل کنیم!

اگر در زندگی دستاوردهایی داشتی مثلاً ثروتی اندوختی یا شهرتی کسب کردی آن هم فرقی ندارد! شاید سازمانی بنا نهادی!

باز هم مربوط به گذشته است!

نوعی محدودیت می‌آورد! دست و پایت را می‌بندد! شاید خواستی فردا کار دیگری بکنی! پس هیچوقت خودت را با گذشته ات معرفی نکن!

بسیاری از بزرگان تاریخ با آثارشان شناخته می‌شوند! مثلاً ما شاید چیز زیادی از حافظ ندانیم! از زندگی مولانا شاید کمی بدانیم. اما دریای آثار این دو شخص جهانی است! بی زمان و بی مکان!

اکهارت هم که نویسنده و معلمی بزرگ است دو سه کتاب نوشته! او با کتابهایش شناخته می‌شود!

و من هم این نوشته را از او آموختم.

چطور زندگی کنیم؟

[https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post\\_95.html](https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_95.html)

نهایتاً بعضی خودشان را یا روابطشان تعریف می‌کنند! مثلاً همسر فلانی! پدر یک فرزند یا غیره.

گروهی خودشان را با رابطه با شخصیتی دیگر تعریف می‌کنند مثلاً شاگرد اکهارت یا غلام رضا! یا عبدالله! یا ذوب شده در عشق فلانی!

این هم زیاد جالب نیست!

این هم گرچه جذاب است ولی مشکلات خودش را دارد!

پس بگذارید همین جا بمانم!

معرفی نکننده‌ی خویش!

نویسنده‌ی نانوشتنی!

اگر راستش را بخواهید هیچ!

هیچ یا همه! هیچی که همه است!

اینطوری بهتر می‌شود گفت!

با کلمات نمی‌شود معرفی کرد!

سوال «من کیستم» جوابش ساده نیست!

جوابش نانوشتنی است!

جوابش معماست!

معمایی که مولانا و حافظ و خیام و سعدی در آن ماندند!

و هنوز کسی نتوانسته بنویسد!

هنرمندان و عارفان همه مبهوت ماندند!

هنرمندان سکوت کردند!

موسیقی دانان غرق شدند!

نویسندگان ناگزیر از ننوشتن!

## خدمت تو چیست؟

May 4, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرتور, وقایع  
برچسب‌ها: اقتصاد, عشق, مولانا و حافظ

زمان خواندن 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه \*\*\*

خدمت تو چیست؟

\*\*\*

دوستی قدیمی از همه دعوت کرد خدمتشان را بنویسند! دعوت به مبادله!

دنیا دنیای مبادله است!

مبادلات ریز و درشت!

دادن و گرفتن!

سنجیدن! سبک و سنگین کردن!

اینجا کمی در مورد مبادلات اقتصادی نوشتم!

<https://www.unwritable.net/search/label/اقتصاد?m=1>

اما یک چیزی را یادمان باشد!

اصلاً ما چیزی داریم که بخواهیم مبادله کنیم؟

آیا اندکی عشق داری؟ شور داری؟ صفا داری؟ سرور داری؟

اگر عشق نداری هیچ نداری!

می‌توانی غذا بدهی و بگیری!

اما غذاها همه روزی به زمین بازخواهد گشت!

همانطور که بدن‌ها به زمین باز خواهد گشت!

می‌توانی لقمه‌هایت را با دیگران شریک بشوی!

یک موضوع دیگر!

من که هستم که چیزی داشته باشم؟

تمام وجود خودم عاریتی است!

هرچه دارم از کسی گرفتم!

مدت زمانی محدود روی زمین!

یک بدن!

کمی آگاهی!

چه داشته‌ام که این زندگی به من داده شده؟

هیچ!

وقتی بفهمی هیچ نداری ناگهان ثروتمند می‌شوی!

وقتی بفهمی یک نی تو خالی هستی می‌شوی شبیه مولانا!

مولانا وقتی خالی شد عشق شد!

عشق از درون او دمید!

عشق از وجود نازنین او آتش شد!

آتشی که هنوز می‌سوزد! هنوز می‌زند! هنوز می‌برد!

هنوز مست میکند!

هنوز دیوانه میکند!

یک گدا چیزی ندارد! تنها کارش گدایی است!

[https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post\\_25.html](https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post_25.html)

او می‌داند چیزی ندارد!

او می‌داند فقط گیرنده است!

باید منتظر نسیم بماند! نسیم عشق که وزید به همه می‌وزد!

او باید کناری برود!

عشق و سرور و ثروت و شادی فراوان است!

کار ما فقط گدایی است!

گدایی از خاک!

همان خاکی که تو را به افلاک می‌برد!

اگر سبک شوی!

اگر بدانی هیچ نداری!

حتی برای نوشتن!

## هویت! بدن! ذهن! خدا!

November 15, 2022

دسته‌ها: بلند, درباره من

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, ترس, خدا, ذهن, یوگا

زمان خواندن 6 دقیقه.

زمان خواندن 6 دقیقه \*\*\*

هویت! بدن! ذهن! خدا!

\*\*\*

برای نوشتن نیاز به آگاهی دارم. برای آگاهی نیاز به مدیتیشن دارم. از آن آگاهی بزرگ نانوشتنی می‌خواهم به من توفیق نوشتن بدهد.

امیدوارم این نوشته از بدن نباشد از ذهن نباشد از من ذهنی نباشد!

من کیستم؟ ما کیستیم؟

بدن به علاوهی آگاهی!

بحث هویت را یکی از پایه ای ترین بحث ها میدانم. چون مادر تمام سوالات است.

سوال من کیستم مادر تمام سوالات است! اگر این سوال را بفهمی و بدانی؛ سوالات دیگر برایت روشن میشود.

برای این که بدانم من کیستم باید بدانم من کی نیستم.

وقتی به دنیا می آیم یک نوزاد هستیم. بدون نام. بدون هویت های کاذب. یک حافظه یا کارما همراه خودمان به دنیا می آوریم. در طول زندگی این حافظه یا کارما را حل میکنیم و میمیریم. همین. هدف زندگی همین است. فهمیدن و حل کردن کارماهای گذشته.

حال در بین راه موانعی هست. جامعه و خانواده و زمین سعی دارند ما را از هویت اصلی جدا کنند.

اولین هویت؛ هویت بدن.

یک بدن به ما داده میشود. اگر با بدن هم هویت باشیم کار ما میشود خوردن و تولید مثل. اشکالی ندارد. اما وقتی این دو کار را انجام دادیم می‌میریم. به نظر میرسد چیزی را از دست داده ایم. یک پتانسیل بزرگ را. یک آگاهی را.

بدن ما را به سمت زمین و غذا و سکس می‌کشد. ترس را برایمان می‌آورد. ترس از مرگ را. ترس از گرسنگی را. بعضی لذت ها را هم به ما میدهد. مثل لذت غذا خوردن یا لذت ارگاسم. اشکالی هم ندارد. خیل , هم خوب است. تمام

حیوانات هم همینطور هستند.

اما به نظر میرسد انسان چیزی کم دارد. دنبال چیزی است بزرگتر. در خودتان بگردید یا در دیگران به راحتی این عطش را بعد از سیر شدن و سکس کردن پیدا میکنید.

هویت بدن تبدیل به هویت زن و مرد میشود. هویت قوی و ضعیف. هویت حواس پنجگانه. دیدن و شنیدن و بوییدن و لمس کردن و چشیدن. اینها حواس مقایسه ای هستند. سرما و گرما و تاریکی و روشنی.

حس های اولیه هم ارمغان بدن است مثل ترس و خشم و غیره.

دومین هویت؛ هویت ذهن و احساس

هویت بعدی که به خودمان میگیریم هویت ذهن است. تقریباً از ۴-۵ سالگی هویت ذهن شروع میشود. کسی درون ما شروع به فکر کردن میکند. حس هایی درون ما ایجاد میشود. آن فکر کننده و حس کننده ی درون هویت کاذب بعدی ماست.

مقایسه های ذهنی شروع میشود. جامعه بر اساس سلسه مراتب قدرت شکل میگیرد. جامعه براساس ذهن جمعی ایجاد میشود. کسانی قدرت و پول بدست می آورند. نهاد هایی مثل خانواده ایجاد میشود. درست مثل من که الان به عنوان پدر دخترم احساساتی را تجربه میکنم نقش هایی برای آدمها تعریف میشود. آدم ها بر اساس نقش اجتماعی و فانکشن خودشان تعریف میشوند. از ۵-۶ سالگی این هویت را به تو میخورانند. با این سوال که می خواهی چه کاره بشوی!

تو حتما باید کاره ای بشوی. حتما باید به درد اجتماع بخوری. باید مفید باشی. ارزش و هویت تو به کاری است که انجام میدهی. واگر نه هیچ چیزی نیستی! چرخه های اقتصادی را طوری تعریف میکنند که بقای تو یعنی هویت بدن را به هویت ذهن متصل می کنند.

مالکیت را برای تو تعریف می کنند. لباس و خانه و ماشین هویت های اجتماعی تو میشوند. در یک چرخه تا پایان عمر میدوی. تولید بیشتر مصرف بیشتر مواد. هرچه بیشتر بخوری و سکس کنی موفق تری.

آدمهای پول دار و سکسی معروف میشوند. آنها رول مدل و الگوی همه هستند. چیزهایی مثل لاکچری و غیره برای تقویت این هویت ایجاد میشود.

ذهن سعی میکند مرز ایجاد کند تا از این مرز یک جدایی درست شود تا از این جدایی یک هویت پیدا کنی. یک هویت کاذب.

آدمها در خانواده خودشان را تعریف می کنند. آنها مرزی می کشند به نام خانواده یا جامعه یا گروه یا مذهب یا کشور. آدمها با هم هویت شدن با این هویت های کاذب ذهنی سعی می کنند خودشان را بزرگ تر کنند. هویتشان را بزرگتر کنند.

انواع نقش ها در کلاب های مختلف شکل میگیرند.

گروه ها و شرکت های فراوان ساخته میشوند.

هر کسی عضو این گروه های ذهنی یا مذهبی یا سیاسی یا اقتصادی میشود. با عضو شدن از درد تنهایی و بی هویتی کاسته میشود.

تنهایی و جدایی کارکرد ذهن است. ذهن منطقی کاری جز جدا کردن و تجزیه کردن بلد نیست. پس تمام این تلاشها برای ساختن هویت های جمعی که از روی ذهن باشد محکوم به شکست است.

در خانواده راضی نمیشوی. طلاق زیاد میشود. در محل کار شاد نیستی. در گروههای دیگر هم شاد نیستی.

وقتی این پوچی را دیدی! شاید هم از روی ناچاری یا زجر زیاد یا جستجوی خالصانه به وادی بی هویتی یا یگانگی یوگا سوق پیدا می کنی:

هویت سوم! بی هویتی یا هویت جهانی! یوگا!

هویت بعدی هویت جهانی یوگاست. شاید معنی توحید باشد. شاید هویت جهانی یعنی خدا شدن. شاید عیسی و حلاج و مولانا و حافظ این هویت را پیدا کردند. در فلسفه ی اسلامی هم بر خلاف تمام انحرافات نشانه هایی از یوگا دیده میشود.

یوگا هویت نیست. اتفاقا برعکس. از دست دادن هویت هاست.

تمام مسیر های معنوی بعد از عبور از هویت اول و دوم اتفاق میافتند. جایی که تو سعی میکنی هویت های کاذب را در خودت از بین ببری. نفس را از بین ببری. ایگو را از بین ببری. اگر خوش شانس باشی قبل از مرگ بدن کمی از بی هویتی یا آگاهی به تو چشانده میشود.

بی هویتی اینجا توهین نیست. بی هویتی یعنی هم هویت شدگی با خدا. با جهان. با نانوشتنی بزرگ!

خدا هویت به خود نمیگیرد.

خدا شکل به خود نمیگیرد.

نمی توانی توصیف اش کنی.

صفات و اشکال به او متصل نمیشود.

بازهن درک نمی شود.

برای درک او باید صفات و اشکال کاذب را کنار بزنی.

<تو خود حجاب خودی> را یادت هست؟

وقتی ذهن تو دیگر برایت هویت تعریف نمیکند.

وقتی تو خودت را با تعاریف ذهن محدود نمیکنی.

وقتی که گذشته را و آینده را کنار میگذاری.

وقتی که میشوی مثل یک نوزاد!

فقط نفس میکشی!

گاهی از آن نوزاد هم جلوتر میروی یعنی از ژن و از خانواده و از گذشته و اجدادت هم جلو میزنی.

تو ژن نیستی بدن نیستی ذهن نیستی.

تو کاری که انجام میدهی نیستی.

تو نسبی نیستی.

تو غم نیستی تو خاک نیستی.

تو مطلق میشوی.

برای یک لحظه تو تبدیل به آگاهی میشوی.

آگاهی جهانی.

حتی اگر بدن ات را از دست بدهی.

اما این آسان نیست. باید در این راه کمک بگیری. از کسانی که این راه را پیش از تو رفته اند. مردن قبل از مردن آسان نیست. فیض روح القدسی باید به تو برسد.

وقتی کنار بروی دیگر تو نیستی که چیزی بخواهی.

کسی باید دست تو را بگیرد.

وقتی نیست شدی.

وقتی نی شدی.

شروع میکنی به نواختن ندای ابدیت.

شروع میکنی به نوشتن از نی.

روح زندگی در تو دمیده میشود.

خیلی باید مواظب باشی هر لحظه این بدن و این ذهن سر راه تو قرار نگیرند.

باز هم میتوانی کارهای بدن و ذهن را انجام بدهی اما کیفیت تو عوض میشود.

کیفیت بودنت عوض میشود.

تو باز هم در بدن هستی. غذا میخوری. سکس هم شاید بکنی. دستشویی هم میروی اما همه با کیفیتی متفاوت.

وقتی دیگر خودت را با کارکرد خودت هم هویت ندانی خیلی کاری انجام نمیدهی.

نیازی به دویدن مداوم نداری.

برایت موقعیت نسبی اجتماعی مهم نیست.

شاید حتی نیازی به حرف زدن و نوشتن نداری.

پس بیشتر اوقات سکوت میکنی.

تا وقتی که دوباره نیاز نباشد حرف اضافی نمیزنی.

## من کیستم؟ - ۲

July 28, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم؟

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه \*\*\*

من کیستم؟ - ۲

\*\*\*

یکی دو سال پیش دوست عاشقی از من پرسید تو کیستی! رسالت چیست؟ این سوال او آتشی زد بر خرمنم. این سوال را او از من پرسید! و این شروعی بود برای یک سفر مجدد. سفر از خودم به خودم! او مرا با این سوال مدیون خودش کرد! خودش می‌داند.

حالا هرکسی که جستجوگر است من هم همین سوال را از او می‌پرسم! اگر با این سوال بمانی معجزاتی اتفاق می‌افتد! فقط با این سوال بمان و بسوز! جوابش را ذهن نمی‌داند. با ذهن سعی می‌کنم جواب بدهم اما خنده دار می‌شود! قبلاً به زیبایی گفته‌اند! تو باید با زبان خودت بگویی! آن هم به خودت!

گفت؛

مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک

چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

وقتی دخترم به دنیا آمد من شاهد بودم. تارا دخترم الان حدود چهار ساله است. تارا را ما دو نفر تصمیم گرفتیم به این زمین دعوت کنیم. تارا کیست؟ من کیستم؟ وقتی تارا در مقابل چشمان گریان و بهت زده‌ی من متولد شد ذهنم کار نمی‌کرد.

تارا کیست؟ من کیستم؟

مقداری ژن و دی ان ای. مولکولهایی که شامل یک سری کد های برنامه‌ریزی است. چهار پروتئین مختلف که ترکیب آنها شکل بدن را تعیین می‌کند. مقداری انرژی که از خورشید تامین می‌شود. این دو با هم یک حرکت را آغاز می‌کنند. حرکتی برای ایجاد یک سلول و تقسیم سلول. تغذیه از محیط شکم مادر و سپس از زمین. بدن ایجاد می‌شود. مواد را جمع می‌کند بعد از حدود صد سال دوباره میپوسد و به زمین بازمی‌گردد.

اما کسی شاهد این ماجراست! کسی سوار بر این ماجراست. کسی پشت تمام داستان است. یکی که از فرط حضور نامرئی است. درست مثل اقیانوس که برای ساکنانش نامرئی است.

آنقدر حضورش بدیهی است که توضیح دادنش مسخره به نظر میرسد. توضیح بدیهیات. نوشتن نانوشتنی! همینقدر ناممکن!

اما تو این کلمات را می بینی! درست؟

و می بینی که این کلمات را می بینی!

و می بینی که می بینی که این کلمات را می بینی!

و می بینی ...

تا بینهایت!

یک بینهایت اینجاست!

پشت همین دیدن!

پشت همین نوشتن!

پشت من

پشت تو

پشت اشکها

پشت نفس ها

پشت مرگ

پشت تولد

پشت این بیقراری

پشت این گریه

پشت این حق حق

پشت همه چیز

تو کیستی؟ هیچ! یا همه چیز!

اگر بگویم خدایی یاد حلاج می‌افتم!

هر چه بگویم نمی‌شود!

راحت تر است بگویم تو چی نیستی!

مثلا شیطان نیست!

وجود ندارد!

مثل خدای شیوا با آن عصای سه سرش!

شیوا یعنی آن چیزی که نیست!

وقتی بدانی هیچ چیزی نیست در مقابل این بودن!

کارت راحت می‌شود.

وقتی بدانی فکر نیستی! حس نیستی! بدن نیستی! زمان نیستی! مکان نیستی! هیچ نیستی!

یک چیز باقی می‌ماند!

اسمش را بگذار طبیعت! انرژی! خدا! لحظه! الله! هر چه می‌خواهی بگو. بگو هو! فرقی ندارد! هزار اسم و صفت را ردیف کن!

موسیقی را گوش کن!

ببین!

بشنو!

حس کن!

یکی پشت تمام دیدن هاست!

پشت تمام شنیدن ها!

پشت تمام تولد ها و مرگ ها!

یک ناظر همیشگی!

ناظری که خودش نمی‌میرد!

می‌میراند و زنده می‌کند! خودش اما نمی‌میرد!

گفتم با ذهن خنده‌دار می‌شود!

بچه‌گانه می‌شود!

مثل اول داستان‌ها!

یکی بود یکی نبود!

غیر از خدا هیچکس نبود!

یادته اول هر داستان این را می‌شنیدیم؟ داستان همین جا تمام می‌شود! بقیه دیگر سرگرمی‌های کودکانه است.

غیر از خدا هیچکس نبود! تمام!

داستان تمام شد. نه من بودم. نه تو. نه این زمین. نه این زمان. داستان همین بود.

با این موسیقی نوشته شد

[=https://www.instagram.com/tv/CghrtEfKcwI/?igshid=YzAyZWRlMzg](https://www.instagram.com/tv/CghrtEfKcwI/?igshid=YzAyZWRlMzg)

## معرفی خود

April 5, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم؟

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه \*\*\*

معرفی خود

قبلا در جایی از من خواسته بودند خودم را معرفی کنم! چندین سال پیش بود! سوال بزرگی بود و من را به نوشتن این متن رساند:

[https://mymindflow.blogspot.com/2021/04/blog-post\\_9.html](https://mymindflow.blogspot.com/2021/04/blog-post_9.html)

بد نیست سری به آن بزنید تا کمی معرفی بشوم!

اما شاید الان بتوانم بیشتر معرفی کنم!

تو کیستی؟ خدمت تو چیست؟

اگر کسی جواب این دو سوال را بداند تقریباً خود خداست! من هنوز نمی‌دانم!

من هنوز نمی‌دانم کیستم!

یک بدن دارم. این بدن از زمین روییده! روزی هم به زمین بازخواهد گشت. اجدادم از منطق‌ای در حوالی ایران و خراسان بوده‌اند. سرزمین خورشید!

این بدن را نیرویی حرکت می‌دهد! آن نیرو را نمی‌دانم! آن نیرو گاهی اشک‌هایم را جاری می‌کند! گاهی فرصتی می‌دهد برای نوشتن!

اکسیژن را از هوا می‌خورم. غذای بدنم را درختان و گیاهان می‌دهند!

شاید من همان زمینم! همان خاک!

شاید از این فلسفه بافی‌ها خسته‌ای. می‌خواهی بدانی خدمت من چیست! کجای این ماشین بزرگ اقتصادی هستم! چه سودی برای دیگران دارم! شاید هیچ!

هنوز خودم نمی‌دانم! هنوز آنقدر بزرگ نیستم! هیچ سودی ندارم!

در زمین راه می‌روم. شاید مورچه‌ای را زیر پایم له کنم! شاید گیاهی را بگشتم. شاید حیوانی را آسیب بزنم! هیچ سودی ندارم! ضرری شاید برسانم. به این زمین!

من هم مثل تمام گیاهان و حیوانات فقط زنده هستم! سر در هوا دارم و پای در خاک!

چه بگویم؟

هرچه بگویم خطا گفتم.

کسی حرف می‌زند که حرفی داشته باشد برای گفتن! حرفی ندارم! پرحرفی زیاد کرده‌ام. قلم فرسایی!

بی دل از بی نشان چه گوید باز؟

من دیوانه‌ای بیش نیستم! دیوانه‌ای که با یک سوال دیوانه تر می‌شود!

از دیوانه نپرس تو کیستی!

او نمی‌داند! فقط عاقلان می‌دانند. دیوانه‌ها کسی نیستند که بتوانند خودشان را معرفی کنند.

شاید من یک آینه باشم!

می‌خواهی چه ببینی در آینه؟

خدمت من چیست؟ شغل من چیست؟ از کجا پول در می‌آورم؟

پدرم خیلی زحمت کشید! نان می‌پخت. نان دست مردم می‌داد! از نان او من هم خوردم! شاید هنوز می‌خورم! هنوز بر دوش او هستم! هنوز نتوانستم نانی دست کسی بدهم!

مادرم هم سالها زحمت من را کشید! هنوز نتوانستم حتی یک نگاهش را جبران کنم!

می‌خواستم سقف فلک را بشکافم. دیدم کسی نیست! فلکی نیست! زهی خیال باطل.

بزرگانی هستند که دست مرا گرفته‌اند. راهم برده‌اند. خواهران و برادرانم! معلمان بزرگ. آنهایی که درک کرده‌ام یا نه. مدیون آنها هستم.

من به این زمین. به این خورشید بدهکارم. من به پدرم به مادرم به همه بدهکارم.

بدنم را از زمین قرض گرفته‌ام. درصدد پس دادن آنم. روحم را از خورشید!

زبانم را از سکوت.

گاهگاهی کلماتی را سر هم می‌کنم!

از دیوانگی‌ها می‌گویم!

همین!

شاید زندگی بهترین تعریف باشد!

یک تکه از زندگی.

یک قطره از اقیانوس!

یک قطره‌ی بی‌خاصیت.

یک قطره که نمی‌تواند کاری بکند!

فقط شناور مانده.

گاهی به اعماق می‌رود. گاهی با موجها. گاهی باران می‌شود! گاهی رود! گاهی مرداب!

قطره را معرفی کنم!؟

تو اقیانوس را ببین! قطره همانجاست. اگر توانستی جدایش کنی جدایش کن.

قطره شاید گاهی رنگی بگیرد به خودش! اما زود حل می‌شود. شاید حبابی بشود بر سطح! اما زود می‌ترکد!

شاید حبابی پرطمطراق بشود! با چند مدرک تحصیلی! اما زود می‌ترکد!

گاهی غره می‌شود!

حبابی بزرگ در برابر اقیانوس! و چه مضحک می‌ترکد! عجب حبابی بود. عجب خوابی بود!

قطره از روی اقیانوس تعریف می‌شود!

اقیانوس را نمی‌دانم چیست! چرا هست؟ به چه کاری می‌آید!

من همان قطره‌ی بی‌مصرف اقیانوسم.

پوچ.

خالی.

بی مصرف!

## من کیستم؟- ۱

February 19, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, خدا, زندگی, طبیعت و زمین, مراقبه, مرگ, من کیستم؟

زمان خواندن 3 دقیقه.

زمان خواندن 3 دقیقه \*\*\*

من کی‌م؟ من کی هستم؟ من کیستم؟

رسالتم چیست؟ خدمت من چیست؟

سوالی که سخت می‌توانم جواب بدهم. شاید هیچ.

شاید فقط یک نمودی از زندگی.

شاید بدنی که چند سالی رشد می‌کند و بعد می‌پوسد. شاید هم رگه‌ای از داستان شگفت‌انگیز حیات.

شاید فقط حامل یک ژن به نسل بعدی.

شاید زنجیری از زنجیره‌ی تکامل جانداران.

گونه‌ای از میمون‌نماها که زندگی گله‌ای دارد.

یک گونه از پستانداران دارای توهم برتری بر همه!

کسی که خود را برتر از موجودات دیگر نمی‌بیند و

خودش را اشرف مخلوقات نمی‌خواند!

شاید هیچوقت نتوانم بفهمم که من کیستم. شاید باید خودم را با خدمتم تعریف کنم. شاید به خاطر همین است که این

دو سوال پشت سر هم آمده.

وقتی به طور مطلق قادر به تعریف خود نیستم پس سوال را این طور تصحیح میکنم:

من نسبت به دیگران کیستم؟

پسر مادرم.

پدر دخترم.

شوهر همسر.

دوست دوستانم.

شهروند زمین.

فردی کنجکاو.

یک جستجوگر دائمی

یک دانش آموز

یک برادر

یک عمو

یک دایی

یک پسر عمو

و یک پسر دایی

یک فامیل دور

یک مهاجر

یک ایرانی

یک کانادایی

یک فارسی زبان

یک فیلسوف!

یک مهندس

یک کارشناس املاک

یک مسافر

یک راننده

یک گمشده

یک مرد

یک مرد کم مو

یک پدر

یک شریک

یک بی‌زینسمن

یک نویسنده غیر حرفه‌ای

یک فرد کمی چاق با تیروئید کمی کم‌کار

یک محقق

کسی که صادقانه می‌نویسد از زندگی

کسی که وقتی احساسی می‌شود زبانش بند می‌آید

کسی که یقین ندارد ولی دنبال یقین است

کسی که در جستجوی اعتماد به نفس است

یک یتیم

کسی که پدر را در ۶ سالگی از دست داده

یک بچه درسخوان

یک کنکوری و یک شریفی و شاید یک گیک

کسی که هنوز نمی‌داند از دنیا طلبکار است یا به آن بدهکار!

اگر بدهکار است چطور باید آن را پرداخت کند

و اگر طلبکار است چطور طلبش را درخواست کند

کسی که دوستی برایش مهم است ولی ابراز آن برایش سخت

کسی که اضطراب دارد و از این که خودش را با اضطرابش تعریف کند فرار می کند

در یکی از مراقبه ها در یک لحظه درکی برایم آمد و آن این بود

«تو همان آگاهی هستی»

همان خدا

همان نور

همان جوهر زندگی

همان اصل حیات

انرژی که خیلی قابل توصیف و نوشتن نیست

همان ناظر ابدی

همان ناظر بی نهایت

این نور

این انرژی

بارقه ای که به زمین خاکی زده

از این بارقه یک بدن زاییده شده

بدنی در قالب انسان

و چند ده سالی زندگی میکند

این بارقه مواد را جابجا میکند

غذا میخوری

بعد غذای دیگری می شوی

میکشی و بعد کشته میشوی

بندی از زنجیره حیات

قسمتی از چرخه ی مواد ارگانیک در طبیعت

اما یک آگاهی پشت آن هست

شاید روح!

چه میگوییم!

توهم زده ام 😊

شاید یک توهم هستم

توهم نامیرایی

توهم وجود

توهم زندگی

شاید هیچ

شاید فقط یک موجود زنده

شاید ابزار یک ژن

یک مغز یک کیلویی شلوغ

با مقداری گوشت و استخوان

قصابی که بودم خوب به گوشت و استخوان گوسفندان نگاه کردم

بدن همان است

کمی شکلش عوض شده

زندگی + بدن

من بدن هستم به علاوه ی زندگی

بدن به علاوه ی روح؟

بدن به علاوه ی انرژی حیات؟

اگر بدن برود که میرود

شاید کمی انرژی گرمایی؟

خدا نور زندگی ...

نمیدانم

نویسنده

نوشته؟

خاطره

توهم

نمیدانم

اشک؟

عامل اشک؟

نمیدانم

بهترین جواب همین است

نمیدانم

این چه سوال سختی بود

تو هم نمیدانی

هیچکس نمی‌داند

چه توقعی است که من بدانم

نمیدانم

کار من دانستن این نیست

می مانم تا مرگ

شاید دانستم

شاید هم تمام شدم

در هر صورت خوب میشود

دیگر بار جواب به سوال را به دوش نمی کشم

نمیدانم

ادامه دارد

[https://mymindflow.blogspot.com/2022/07/blog-post\\_76.html](https://mymindflow.blogspot.com/2022/07/blog-post_76.html)

## تو کی هستی؟

April 9, 2021

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرتور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: من کیستم؟

زمان خواندن > 1 دقیقه.

زمان خواندن 1 دقیقه \*\*\*

تو کی هستی؟

اول گفتن تو اسمی!

بعد گفتن تو جنسی!

بعد گفتن تو بچه باباتی!

بعد گفتن تو مذهبتی!

بعد گفتن تو محل زندگیتی!

بعد گفتن تو شماره ی فلان و فلانی!

بعد گفتن تو معدلی!

بعد گفتن تو رتبه ای!

بعد گفتن تو دانشجویی!

بعد گفتن تو فارغ التحصیلی!

بعد گفتن تو کارمند فلان جایی!

بعد گفتن تو مهاجری!

بعد گفتن تو پرشینی!

بعد گفتن و هی گفتن!

بعد گفتم من کیم؟

بعد گفتم من نویسندهم؟

بعد گفتم من خوانندهم؟

بعد گفتم من آگاهی ام!

بعد گفتم من خاطره ام!

بعد گفتم من بدن فانیم؟

بعد دیگه هیچ نگفتم!

و هیچ ننوشتم ...

I am INTJ, it means:

**Introverted**

**iNtuitive**

**Thinker**

**Judger**

I passed this test and found it very interesting, and I plan to continue studying about it in future, according to that test that I found it very close to my understanding of myself my personality category is INTJ, and I am good in engineering, research ...

But I do not care about human emotions very much!

I plan to exercise in this aspect.

Here are some explanation about characters:

### **Extraverted Characteristics**

- Act first, think/reflect later
- Feel deprived when cutoff from interaction with the outside world
- Usually open to and motivated by outside world of people and things
- Enjoy wide variety and change in people relationships

### **Introverted Characteristics**

- Think/reflect first, then Act
- Regularly require an amount of “private time” to recharge batteries

- Motivated internally, mind is sometimes so active it is “closed” to outside world
- Prefer one-to-one communication and relationships

### **Sensing Characteristics**

- Mentally live in the Now, attending to present opportunities
- Using common sense and creating practical solutions is automatic-instinctual
- Memory recall is rich in detail of facts and past events
- Best improvise from past experience
- Like clear and concrete information; dislike guessing when facts are “fuzzy”

### **Intuitive Characteristics**

- Mentally live in the Future, attending to future possibilities
- Using imagination and creating/inventing new possibilities is automatic-instinctual
- Memory recall emphasizes patterns, contexts, and connections
- Best improvise from theoretical understanding
- Comfortable with ambiguous, fuzzy data and with guessing its meaning.

### **Thinking Characteristics**

- Instinctively search for facts and logic in a decision situation.
- Naturally notices tasks and work to be accomplished.
- Easily able to provide an objective and critical analysis.
- Accept conflict as a natural, normal part of relationships with people.

### **Feeling Characteristics**

- Instinctively employ personal feelings and impact on people in decision situations

- Naturally sensitive to people needs and reactions.
- Naturally seek consensus and popular opinions.
- Unsettled by conflict; have almost a toxic reaction to disharmony.

### **Judging Characteristics**

- Plan many of the details in advance before moving into action.
- Focus on task-related action; complete meaningful segments before moving on.
- Work best and avoid stress when keep ahead of deadlines.
- Naturally use targets, dates and standard routines to manage life.

### **Perceiving Characteristics**

- Comfortable moving into action without a plan; plan on-the-go.
- Like to multitask, have variety, mix work and play.
- Naturally tolerant of time pressure; work best close to the deadlines.
- Instinctively avoid commitments which interfere with flexibility, freedom and variety