نانوشتنی

چرا نوشتن؟ * اینجا شرح داستان یک سفر معنوی است برای کسانی که با هم همسفریم.
نوشته‌ها published on سپتامبر 12, 2026 from unwritable.org. Printed on سپتامبر 12, 2026

درون کجاست؟

ID:7360
https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f
September 10, 2026
دسته‌ها: کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول
برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ذهن, زندگی, مرگ

2 دقیقه.

درون کجاست؟

***

در مسیر معنوی و در یوگا گفته می‌شود که نجات در نگاه به درون است. این نگاه به درون در مقایسه با نگاه رایج به بیرون گفته می‌شود.

اینجا با هم ببینیم منظور از نگاه به درون چیست. اصلاً درون کجاست و چرا اینقدر تاکید بر نگاه به درون می‌شود.

برای شروع یک مثال می‌زنم. ببینید یک درخت سیب را تصور کنید. این درخت از درون یک دانهٔ سیب رشد می‌کند و به بیرون می‌آید. تمام شاخه‌ها و عظمت و جزئیات این درخت سیب روزی در درون یک دانهٔ سیب بود. درون دانهٔ سیب هم یک جوانهٔ کوچک بود. درون جوانه هم چند سلول بنیادی هستند. درون این سلول ها دی ان ای یا برنامهٔ تولید درخت سیب هست. پس می‌توانیم تا دی ان ای به درون برویم. اگر باز هم بخواهیم به درون درخت سیب برویم می‌شود یک ترتیب هوشمندانه از مولکول ها و اتم ها. و باز هم اگر به درون برویم می‌رسیم به هوشمندیی که درخت سیب از آن بیرون می‌آید. هوشمندیی که دیگر حتی مادی و از جنس مولکول و اتم هم نیست.

پس اصل یک درخت سیب وقتی به درون برویم یک هوشمندی است.

اما بیرون آن می‌شود شاخه‌ها و برگها و تنه و پوست درخت و گلهای سیب و حشرات روی سیب و غیره.

حالا همین مثال را برای انسان تصور کنید. انسان هم در عمیق ترین جا، چیزی جز یک هوشمندی نیست. یک هوشمندی که ترتیبی مشخص از مولکول ها و اتم ها را کنار هم نگاه می‌دارد.

حالا کمی بازگردیم به دنیای سه بعدی و عادی زندگی.

یک انسان را تصور کنید. ترتیب زیر می‌تواند یک دید کلی به شما از درون به بیرون ...

فارسی

در این لیست با مثال از درونی ترین و عمیق ترین چیزها می‌رویم به سمت بیرونی ترین و سطحی ترین چیزها.

- مبدأ نانوشتنی خلقت (یا خدا)
- سکوت و مرگ
- هوشمندی
- ژنتیک و دی ان ای
- اعضای بدن
- فیزیک بدن
- شیمیایی بدن
- هورمونهای بدن
- حس های بدن و آنچه درون بدن حس می‌کنیم
- حواس پنجگانه
- افکار و احساسات
- آنچه در بیرون حس می‌کنیم
- محیط فیزیکی بیرون
- فرهنگ و زبان
- عقاید
- اتفاقات بیرونی
- حافظه و ذهن شامل خاطرات گذشته و تصورات آینده
- لباسی که می‌پوشیم
- محیط اطراف
- خانه و محیط زندگی و خیابان شهر
- نظریات دیگران در مورد ما
- آنچه تعریف خود می‌پنداریم مثل شخصیت ذهنی و هویت
- موقعیت اجتماعی
- همسر و فرزند و فامیل
- هویت های جمعی مثل محل کار و گروههای مختلف اجتماعی و اقتصادی و سیاسی و فرهنگی
- تمام زندگی و شاخ و برگ زندگی

هرچه توجه ما در این لیست به بالا برود بیشتر به درون و عمق می‌رویم و هرچه توجه ما به پایین تر برود ما بیشتر معطوف به بیرون خواهیم بود.

در یک نگاه کلی، حرکت تمام زندگی ما مثل همان درخت سیب از عمق به بیرون است و دوباره بازگشت به عمق.

پس ما از عمیق ترین جا بیرون می‌آییم، زندگی می‌کنیم و دوباره به همانجا بازمیگردیم.

به عربی به این فرآیند می‌گویند:

انالله و انا الیه راجعون

مراقبه تنها روش و بهترین روش برای بازگشت آگاهانه به درون است.

اگر مراقبه نکنی و در سطح بمانی هم به اجبار به درون بازخواهی گشت منتها ناآگاهانه. بالاخره خواهی مرد و به درون و مبدأ بازخواهی گشت.

پس انتخاب کن آگاه باشی و این تنها و مهمترین انتخاب هر انسان است.

بازگشت آگاهانه یا ناآگاهانه.

بازگشت آگاهانه به درون.

یا همان موت اختیاری.

یا مردن قبل از مردن که به عربی به آن می‌گویند:

موتو قبل ان تموتو

امیدوارم این چند کلمه به خوانندگان کمک کند کمی بهتر و آگاهانه تر جهت درون را پیدا کنند و یک قدم به درون نزدیک تر شوند.

ان شاء الله

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فرمول عشق

ID:7358

/https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d9%85%d9%88%d9%84-%d8%b9%d8%b4%d9%82

September 10, 2026

دسته‌ها: بدون دسته‌بندی, تمرین عملی, شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, عشق

1 دقیقه.

فرمول عشق

***

اگر عشق را پیدا کرده ای، حالا کار تو راحت است. شروع کن به عشق ورزیدن.

اگر عشق را پیدا کرده ای حالا تو بی نیاز هستی. هیچ نیازی به مردم نداری. هیچ نیازی به بازگشت عشق از سمت مردم نداری.

اگر کسی اطرافت بود به او عشق بورز، و اگر کسی نبود باز هم عشق بورز.

اگر کسی نبود، به در و دیوار و خانه و درخت و هوای اطرافت عشق بورز.

اگر کسی نبود، به خودت عشق بورز.

در تنهایی به خودت عشق بورز.

در تنهایی به غذایی که می‌خوری عشق بورز.

در تنهایی به نفس هایی که می‌کشی و به هوایی که به تو زندگی می‌دهد عشق بورز.

در تنهایی به گیاهان عشق بورز، به حشرات عشق بورز، به اشیاء عشق بورز.

اگر عشق را پیدا کرده‌ای، حالا دیگر انتخابی نداری جز عشق ورزیدن.

اگر عشق تو را پیدا کند اولین چیزی که از تو می‌گیرد حق انتخاب و ذهن مقایسه‌گر توست!

و حالا تو دیگر انتخابی نداری جز عشق ورزیدن!

حالا عشق ورزیدن خاصیت تو می‌شود بدون این که انتخابی داشته باشی و این بزرگترین موهبت عشق به توست.

اما راه رسیدن به عشق، از خود تو شروع می‌شود.

فارسی

به خودت عشق بورز.

با خودت تنها باش.

با خودت خلوت کن.

با خودت حرف بزن.

برای خودت بنویس.

برای خدا بنویس.

با خدایی که خودت هستی، حرف بزن.

با خدا خلوت کن.

اگر دیگران بودند که چه بهتر. اگر هم کسی نبود فرقی ندارد.

اگر دیگران خواندند که چه بهتر. اگر هم کسی نبود فرقی ندارد.

اگر دیگران عشق را دیدند چه بهتر. اگر هم کسی ندید فرقی ندارد.

عشق نیازی به تایید دیگران ندارد.

خورشید نیازی به دیگری ندارد.

خورشید عشق همواره می‌تابد، چه موجودی باشد که گرم بشود و چه نباشد.

اگر فرزندی داشتی به او عشق بورز. اگر فرزندی نداشتی یا فرزندت از تو دور بود، باز هم به خودت و به کودک درونت عشق بورز.

اگر خانواده ای داشتی به آنها عشق بورز. اگر خانواده ای نداشتی یا خانواده ات از تو دور بود، باز هم به خودت و به تمام وجوه خودت عشق بورز.

اگر مادر بودی عشق بورز و اگر مادر نبودی باز هم عشق بورز. برای تمام جهان مادری کن.

اگر پدر بودی عشق بورز و اگر پدر نبودی باز هم عشق بورز. برای تمام جهان پدری کن.

اگر خداباور هستی عشق بورز. و اگر خداناباور هستی، باز هم عشق بورز.

در تنهایی و در جمع عشق بورز.

فارسی

فرمول عشق ساده است!

فقط عشق بورز!

همین!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مرگ آگاهانه و تدریجی در لحظه

ID:7356

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%af-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%d9%86%d9%87-%d9%88-%d8%aa%d8%af%d8%b1%db%8c%d8%ac%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87/

September 9, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, لحظه, مرگ

1 دقیقه.

مرگ آگاهانه و تدریجی در لحظه

***

درست به محض متولد شدن، ما وارد پروسهٔ مرگ تدریجی می‌شویم. چه بدانیم و قبول کنیم و چه ندانیم و فراموش کنیم و چه بدانیم و انکار کنیم.

شاید برای یک کودک یا یک جوان بهتر باشد که مرگ را فراموش کند و روی زندگی متمرکز بشود. زندگی هم در اینجا یعنی انجام دادن و اضافه کردن و رشد فیزیکی و مادی کردن.

اما برای داشتن تعادل بهتر است در میانه‌های زندگی کم کم تمرکز را به سمت مرگ ببریم.

اولین نشانه‌های بیداری هم در درک مرگ و پذیرفتن و شناخت مرگ نمایان می‌شود.

یکی از نشانه‌های آدم بیدار این است که از مرگ فرار نمی‌کند و آن را می‌شناسد.

آدم بیدار مرگ را بد و در مقابل زندگی نمی‌بیند. بلکه مرگ را هم به اندازهٔ زندگی خوب و در راستای زندگی خوب می‌داند.

یک آدم بیدار در تعادل مرگ و زندگی حرکت می‌کند.

یک آدم بیدار تنهایی و مرگ را می‌پذیرد بنابراین دیگر رنجی نمی‌برد.

یک آدم بیدار می‌داند که بدن و ذهن او به زودی خواهند مرد پس روی چیزی سرمایه گذاری می‌کند که نامیراست.

یک آدم بیدار روی لحظه و آگاهی و خدا سرمایه گذاری می‌کند.

یک آدم بیدار می‌داند ذهن چیزی گذرا و ناپایدار است پس روی ذهن خودش هویت نمی‌سازد.

فارسی

او برای هویت های پوچ و گذرا و برای حس های موقتی که از پیروزی بدست می‌آورد جنگ نمی‌کند.

او به هیچ دین و عقیده‌ای نمی‌چسبد.

او لحظه را همراه با مشاهده و عشق به عنوان تنها حقیقت موجود باارزش می‌داند.

او آینده را به همراه گذشته کنار می‌گذارد.

او هنوز وقتی در بدن هست پروسهٔ مرگ آگاهانه را شروع می‌کند.

او تصمیم گیری های قطعی ذهن را کم کم کنار می‌گذارد.

او موت اختیاری را از همین لحظه شروع می‌کند.

او با دم زنده می‌شود و با بازدم می‌میرد.

هر لحظه و هر زمان!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

تشکر لازم نیست!

ID:7352

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b4%da%a9%d8%b1-%d9%84%d8%a7%d8%b2%d9%85-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

September 8, 2026

دسته‌ها: کتابچهٔ شکرگزاری, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, روابط, شکرگزاری

1 دقیقه.

تشکر لازم نیست!

***

اولین بار که با چنین مفهومی آشنا شدم در مرکز ویپاسانا بود. افرادی که در مرکز ویپاسانا به مراقبه کنندگان خدمت می‌کنند نیازی به تشکر نداشتند. آنها عشق را دریافته بودند و با چنان عشقی کار و خدمت می‌کردند که معلوم بود نیازی به تشکر ندارند.

اما در نانوشتنی بارها از اهمیت شکرگزاری نوشته‌ام. شکرگزاری کلید دروازهٔ بهشت و مهمترین نوع عبادت است.

post_type=post&شکرگزاری=https://unwritable.org/?s

پس چرا گاهی تشکر لازم نیست؟

برای ساده شدن موضوع بیایید دو نفر را تصور کنید. لطف شونده و لطف گیرنده. در حالت سطحی و ظاهری، لازم است لطف گیرنده از لطف کننده تشکر کند. این کار به نظر می‌رسد که برای رسیدن به تعادل بهتر است.

اما گاهی لطف کننده به چنان سطحی از فراوانی و عشق و لطف می‌رسد که دیگر حتی نیازی به تشکر لطف گیرنده ندارد. او هیچ توقعی برای بازگشت لطف ندارد. او هیچ نیازی برای تایید و دیده شدن ندارد.

اینجا جایی است که هرگونه تشکر لطف گیرنده هیچ تاثیری در لطف کننده ندارد. بلکه تمام منفعت آن به خود همان شخص لطف گیرنده می‌رسد.

ببینید وادی شکر، وادی فراوانی است. در این صورت خود لطف گیرنده با تشکر کردن، خودش به فراوانی و شکرگزاری نزدیک می‌شود.

لطف کردن طبیعت آن لطف کننده است. چه دیده شود و چه نشود او در عشق و لطف غرق است. درست مثل گلی که چه رهگذری باشد چه نباشد بوی عطر خودش را در کوچه پخش میکند.

چنین جایی تقریباً همان بهشتِ وعده داده شده است. یعنی لطف کننده چنان فراوان است که حتی نیازی به دیده شدن ندارد اما لطف گیرنده هم آنقدر فراوان می‌شود که لطف و فراوانی را می‌بیند

چنین رابطه‌ای بین ما و خدا هست.

یعنی خداوند هیچ نیازی به شکرگزاری ما ندارد. او در استغنای کامل است.

اینجا هرگونه شکرگزاری ما فقط و فقط برای خود ماست. اگر ما شکرگزار بشویم خودمان رشد می‌کنیم. اگر شکرگزار نباشیم خودمان پایین می‌رویم.

پس می‌توان چنان در فراوانی و لطف و شکر غرق شد که فاصلهٔ لطف کننده و لطف گیرنده تقریباً محو بشود.

اینجا دیگر دویی وجود ندارد.

اینجا فقط لطف هست!

اینجا فقط شُکر هست.

اینجا فقط فراوانی هست!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

جایی بین آرامش و عجله

ID:7351

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a8%db%8c%d9%86-/%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4-%d9%88-%d8%b9%d8%ac%d9%84%d9%87

September 7, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: تصمیم, تنهایی, عشق, مسوولیت, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

جایی بین آرامش و عجله

***

مسیر معنوی، از پذیرش و تسلیم می‌گذرد. اینجا تو در آرامش کامل هستی. دنیا برای تو جای کاملی می‌شود. هیچ نیازی به هیچ تغییری در دنیا و در خودت مشاهده نمیکنی. همه چیز آرام و درست است. عدالت کامل برقرار است. اینجا در دنیای درونی تو همه چیز عالی است. حتی نیازی نیست برای نفس کشیدن تلاش بکنی. حتی لازم نیست برای زنده ماندن تلاش بکنی. اگر معشوق بگوید بمیر با عشق و آرامش تمام می‌میری. اینجا اصلا لازم نیست کاری بکنی. لازم نیست پول دربیاوری. لازم نیست حرفی بزنی. لازم نیست از عشق بگویی و بنویسی. آفتاب خودش دلیل آفتاب می‌شود و نیازی به توصیف آفتاب نداری. اینجا وادی سکون و سکوت و کامل بودن است.

اینجا وادی استغناست. تو نه به تایید مردم نیاز داری و نه به لطف مردم. تو کاملا در تنهایی خودت با خدای خودت در رقص هستی. تمام دنیا و انسانها و اتفاقات آن برای تو کمرنگ و کم اهمیت می‌شوند. تو تقریبا مُرده‌ای.

اینجا تو آن عطش رسیدن و عطش انجام دادن و عطش دیدن و دیده شدن را از دست میدهی.

شاید از بیرون، بی‌خانمان یا بی‌انگیزه یا افسرده به نظر برسی. اما این فقط ظاهر داستان است. این جا همانجایی است که حافظ می‌گوید درویشی و خرسندی و اینجا همان جایی است که مولانا بود. همان جایی بود که بودا بود. اینجا دیگر رنجی وجود ندارد. اینجا زمان متوقف می‌شود. اینجا محدودیت های مادی دیگر وجود ندارد.

اما جایی هم می‌رسد که تو چشم باز می‌کنی و جهان را می‌بینی. تو حالا مسوولیت جهانی داری. تو رنج موجود در جهان را می‌بینی. تو حالا راه حل این رنج را هم می‌دانی. حالا تو ماموریتی داری. کاهش رنج بشر.

تو از بی عشقی بشر رنج می‌کشی. تو از ناآگاهی بشر رنج می‌کشی. تو از ظلم های جهان رنج می‌کشی. تو نابینا و چاه را می‌بینی. دیگر خاموش نشستن گناه است. تو بیمار و علاج بیماری را می‌دانی. حالا تو در یک اضطرار و عجله ای هستی.

حالا تو دوست داری فریاد بزنی.

دوست داری فریاد بزنی که عشق درمان جمله علت های ماست.

شروع می‌کنی به نوشتن.

شروع می‌کنی به حرف زدن.

شروع می‌کنی به عشق ورزیدن.

اگر حافظ باشی شروع میکنی به شعر گفتن و اگر مولانا باشی شروع میکنی به نوشتن مثنوی و دیوان شمس و اگر بودا باشی شروع می‌کنی به کوبیدن در خانه‌های مردم شهر.

اینجا آن نی توخالی شروع به نواختن می‌کند.

حالا کار تو می‌شود شکافتن سقف فلک، همانطور که حافظ چنین کرد.

حالا کار تو میشود آتش زدن در خرمن عاشقان جهان، آنطور که مولانا چنین کرد.

حالا تو اضطرار یک ماموریت بزرگ را در خودت داری. حالا تو حامل گنجی هستی برای جهان.

حالا تو نیکی هایت را در دجله می‌اندازی.

حالا تو سرشار هستی و عشق از تو به جهان سرریز میکند.

حالا تو می‌نویسی.

حالا تو از نانوشتنی می‌نویسی!

اگر چه نیازی نیست به نوشتن.

اگر چه عشق نانوشتنی است.

اما باز هم تو می‌نویسی.

تو دیوانه وار و با عجله می‌نویسی.

تا دیر نشده و تا نفس در تو هست باید بنویسی.

باید از عشق بنویسی.

حتی اگر نانوشتنی باشد.

نباید حتی برای یک لحظه دیر بجنبی.

فارسی

وقت نیست.

زود باید رفت.

زود باید مُرد.

باید قبل از مرگ، مُرد!

باید زود نوشت و رفت.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

معرفی خلاصه جاناتان اشفورد و ماجرای زندگی و مرگ او

ID:7348

https://unwritable.org/%e2%81%a8%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%d8%ae%d9%84%d8%a7%d8%b5%d9%87%d9%94-%d8%ac%d8%a7%d9%86%d8%a7%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%a7%d8%b4%d9%81%d9%88%d8%b1%d8%af-%d9%88-%d9%85%d8%a7%d8%ac%d8%b1/

September 7, 2026

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, عشق, مرگ

3 دقیقه.

6:48 / 7:11

معرفی خلاصهٔ جاناتان اشفورد و ماجرای زندگی و مرگ او

لینک جستجوی جاناتان اشفورد در گوگل

https://www.google.com/search?q=jonathan+ashford&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=en-us&client=safari&iga=1&utm_campaign=safari_share_1

پیاده‌سازی فایل صوتی توسط ماشین به شرح زیر است:

سلام دوستان.

امروز می‌خوام براتون داستان یه مردی رو تعریف بکنم که ادعا می‌کنه که مرده و برگشته و درست برخلاف اون ضرب‌المثل ایرانی که میگه هیچ‌کس که رفته اون دنیا برنگشته، این آقا ادعا می‌کنه که برگشته.

و داستان از این قراره که آقای جاناتان اشفورد (Jonathan Ashford) تقریباً سه سال پیش به خاطر یک مسئلهٔ ژنتیکی که داشته درد احساس نمی‌کنه، دچار سنگ کیسه صفرا میشه و این سنگ در واقع جلوی حرکت صفرا رو می‌گیره، صفرا به خونش می‌زنه و یک روز صبح ساعت ۴:۳۰ صبح تو خانهٔ خودش که تنها زندگی می‌کرده و فقط با سگش بوده، عفونت در خونش بالا می‌زنه و به مدت سه ساعت میفته کف خانه و تقریباً می‌میره.

این‌طوری که خودش میگه قلب و تنفسش متوقف میشه و به طرز معجزه‌آسایی برمی‌گرده به زندگی.

داستان از اینجا جالب میشه که آدمی که قبل از این اتفاق بوده با آدمی که بعد از این اتفاق بوده کاملاً متفاوته. آدم قبلی یک مدیرعامل شرکت بوده که پول خیلی خوبی درمیآورده و به قول خودش آدم هوسی بوده و زیاد به آدم‌ها توجه نمی‌کرده و کارهای بد می‌کرده خلاصه.

فارسی

آدم بعدی که بعد از اون سه ساعت برمی‌گرده و به این دنیا یک آدم کاملاً متفاوته و تمام اون دارایی‌ها و خانه و زندگی و مال و اموالش رو میفروشه، تبدیل میشه به یک تقریباً راهب (Monk)، شروع می‌کنه تو یه دونه RV زندگی کردن و شروع می‌کنه به فعالیت معنوی و سخنرانی‌های معنوی و کمک کردن به آدم‌ها.

داستان از اینجا جالب میشه که این داستان این آدم بسیار شبیه زندگی ما و زندگی منه. من کاملاً با این آدم همزادپنداری می‌کنم و احساس می‌کنم که دروغ میگه.

حرف‌هایی که می‌زنه از جنس عشقه و از جنس تسلیمه و تقریباً تمام حرف‌هاش با تعلیمات عرفانی و معنوی که ما از بزرگان یاد گرفتیم و خودمون تا حدودی تجربه کردیم کاملاً میخونه و به نظر من آدم دروغ‌گویی نیست.

داستان زندگیش بسیار داستان قشنگیه، حرف‌هایی که می‌زنه کاملاً گیرا و جذابه. من چند روزی هست که تقریباً درگیر شدم و می‌توانم بگم که تمام حرف‌هاشو دارم گوش میدم.

اگه بخوام کاملاً خلاصه بکنم حرف‌های اینو، جاناتان اشفورد خودتون می‌توانید سرچ بکنید توی اینترنت، هم سخنرانی داره، هم داره کتاب می‌نویسه.

در واقع پایهٔ حرف‌هاش بر مبنی عشق هستش و میگه که عشق پایه و مبنا و چسب زندگیه؛ یعنی چیزی هستش که زندگی با اون ساخته شده. و نقطهٔ مقابل عشق رو قضاوت میدونه و طبق تجربهٔ خودش میگه در اون دنیا هیچ‌گونه قضاوت وجود نداره و تماماً عشقه.

و ماها رو توصیه می‌کنه به اینکه ما هم خودمون رو... اول خودمون رو، بعد تمام دنیا رو از خودمون بدونیم و عشق بورزیم و این راه حل نهایی هستش برای تمام مشکلات بشر.

ایشان می‌توانم بگم بدون اینکه کلاس رفته باشه و چیزی دانسته باشه، از تمام مفاهیم عرفانی رو کاملاً دقیق بیان می‌کنه و میگه که ما با فراموشی به این دنیا آمدیم و این فراموشیِ عشق است و تمام ما آن‌قدر تلاش می‌کنیم برای به دست آوردن ثروت و مایملک و شهرت و این‌ها، همه‌اش به خاطر اینکه اون خلا درونیمون رو نتونستیم با عشق پر بکنیم.

و این تلاش‌ها، تمام تلاش‌های مذبوحانه‌ایه که ما می‌خوایم در واقع خلا عشق درونی خودمون رو پر بکنیم. و زمانی که این عشق پر بشه و شما این عشقتون سرریز میشه و به دیگران میدید، این خلا در واقع پر میشه و شما دیگه اون آدم قبلی نخواهید بود و شروع می‌کنید به دهش و کلاً زندگیتون عوض میشه.

من می‌توانم خیلی بیشتر در مورد ایشون صحبت بکنم ولی برای دوستانی که انگلیسی بلدند خودتون مستقیماً می‌توانید حرف‌هاشو گوش بدید، برای دوستانی که انگلیسی بلد نیستند می‌توانند از زیرنویس‌های یوتیوب استفاده بکنند و کاملاً حرف‌های ایشون رو خودتون مستقیم گوش بدید.

هدف من اینجا یک معرفی کوتاه بود و اینکه کمک بکنم به این جریان عشق و اینکه هر کسی که از عشق حرف می‌زنه حرفش بیشتر پخش بشه تو این دنیا و یک گوشه‌ای رو در واقع انجام داده باشم.

فارسی

این انسان یه در واقع گیفتی (Gift) و یک هدیه‌ای داره برای ما از اون دنیا و درسته آدم‌های مادی ممکنه قضاوت بکنند، بگن که دیوانه شده یا خل شده یا تو خلی یا خودتو سر کار گذاشتی یا این حرف‌ها، ولی به هر حال آدم‌هایی که گوشه‌ای، یک ذره‌ای رو از معنویت رو و عشق رو درک کرده باشند کاملاً براشون آشناست و حرف عجیبی نیست حرف از عشق زدن و حرف از دهش زدن و حرف از خدمت زدن.

امیدوارم که تونسته باشم یک قدم بردارم تو این مسیر و شما رو با این اتفاق جدید و با آدم جدید که حرف‌های بسیار قشنگ معنوی می‌زنه آشنا کرده باشم.

روزتون خوش، خدا نگهدار.

خدا فروشی نیست!

ID:7344

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%db%8c-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

September 1, 2026

دسته‌ها: کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ملامتی, نوشتن

1 دقیقه.

خدا فروشی نیست!

***

در این دنیا خیلی چیزها رو خرید و فروش می‌کنند. آدم ها خرید و فروش می‌شوند. بدن ها خرید و فروش می‌شوند. زن ها خرید و فروش می‌شوند.

اما یک چیز هست که غیر قابل فروشه! اون هم همون خداست. اما چرا؟

مفهوم خدا با مفهوم لحظه و مفهوم عشق تقریباً یکی هست.

فروختن یعنی یک معامله در زمان، پس به محض فروختن لحظه، تو لحظه رو از دست می‌دی.

فروختن یعنی معامله، یعنی انتظار برای سود و دریافت، پس به محض فروختن عشق، تو عشق رو از دست می‌دی.

فروختن خدا هم به صورت شرک، خودش رو نشون می‌ده. یعنی به محض اینکه تو چیزی غیر از خدا رو طلب بکنی، بلافاصله تو دچار شرک می‌شوی و خدا رو از دست می‌دی.

اما فروختن خدا یعنی چی؟

فروختن خدا یعنی دائما حرف از خدا بزنی ولی چشم و نگاهت به چیزی غیر از خدا باشه.

فروختن خدا یعنی از کلمهٔ خدا استفاده کنی تا در نظر مردم خوب جلوه کنی.

فروختن خدا یعنی ریا. فروختن خدا یعنی تظاهر به خداشناسی!

اگر من هم زیاد از خدا بنویسم خطری هست که به تلهٔ خدا فروشی بیافتم.

اگر کلمهٔ خدا رو استفاده کنم ولی در لحظه نباشم دروغ گفتم.

اگر کلمهٔ خدا رو استفاده کنم ولی در عشق نباشم دروغ نوشتم.

فارسی

اگر کلمهٔ خدا رو استفاده کنم ولی دنبال تایید مردم و فالوئر باشم دروغ نوشتم.

خدا نانوشتنی است!

شاید دیگر نباید بنویسمش!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

رابطهٔ من با خود، خدا و جهان

ID:7331

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%db%80-%d9%85%d9%86-%d8%a8%d8%a7-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d9%88-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86/

August 28, 2026

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, ذهن, روابط, عشق, من کیستم ؟, نوشتن

1 دقیقه.

رابطهٔ من با خود، خدا و جهان

***

ظاهراً چهار نفر در این عنوان حضور دارند. من، خود، خدا و جهان!

۱- من آن شخصیتی است که حرف می‌زند. می‌نویسد. این همان ذهن من است.

۲- خود، جوهر اصلی وجود من است. عمیق ترین جای وجود من.

۳- خدا، جوهر اصلی جهان است، عمیق ترین جای جهان.

۴- جهان، تمام زمین و آسمان و موجودات و سایر آدمها، خوانندگان و خانواده و تمام مردم!

خود همان خداست.

یعنی ۲و۳ یکی هستند. یعنی جوهر اصلی من و جهان یکیست.

من، محصول خود است.

جهان، محصول خداست.

من، شخصیتی موقتی است که از خود اصلی من منشأ گرفته، مدتی در زمین متجلی می‌شود و بعد عدم می‌شود.

جهان هم، تجلی موقتی است از خدا، که مدتی ظاهر می‌شود و سپس به همان مبدأ خودش باز می‌گردد.

پس من و جهان از یک مبدأ هستیم.

وقتی رابطهٔ من با خودم خوب باشد، رابطه‌ام با خدا هم خوب است. رابطه‌ام با جهان هم خوب است. پس مهمترین رابطه، رابطهٔ من با خودم است.

فارسی

این همان رابطهٔ خداست با جهان.

یا همان رابطهٔ خداست با خودش!

وقتی به عمق خودم می‌روم، آنجا یگانگی را درک می‌کنم.

یگانگی من با خودم.

یگانگی خودم با خدا.

یگانگی خدا با جهان.

یگانگی جهان با من.

و یگانگی من با خدا.

این چهار تا، همه یکی می‌شوند.

اینجا وادی وحدت است.

اما گاهی رابطه‌ام با خودم ضعیف میشود. گاهی من از جهان طلبکار و ناراضی می‌شوم. اما وقتی به عمق خودم می‌روم می‌فهمم که من از جهان هیچ طلبی ندارم.

من به عمق که می‌روم، منشأ و مبدأ تمام جهان را میابم.

آنجا کامل و سیر و راضی ام. آنجا ثروتمند و بی نیازم. از آن گنج، گاهی با خودم به جهان می‌آورم.

این گنج از تمام جهان باارزش تر است. پس من می‌توانم از این گنج به تمام جهان بدهم.

این گنج گاهی نامش عشق است. گاهی نامش آرامش است. گاهی دانش است. گاهی هم ثروت و فراوانی.

وقتی از این سفری که به اعماق دارم به جهان باز می‌گردم، من دارای گنجی می‌شوم که آن را در جهان پخش می‌کنم.

من وقتی از سفر درونی باز می‌گردم، شکرگزارم. از این همه لطف خدا به خودم شکرگزارم.

من وقتی از این سفر درونی باز می‌گردم، گنجهایی دارم، حرفهایی دارم، نوشته‌هایی دارم.

گنجهایی که دیده نمی‌شوند ولی از گنج جهان واقعی ترند.

حرفهایی که ناگفتنی اند، ولی از هر صدایی بلند ترند.

فارسی

نوشته‌هایی که نانوشتنی اند، ولی از هر نوشته‌ای، نوشتنی ترند.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مدیتیشن صوتی – کمپانی ها

ID:7329

https://unwritable.org/%e2%81%a8%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86-%d8%b5%d9%88%d8%aa%db%8c-%da%a9%d9%85%d9%be%d8%a7%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7%e2%81%a9/

August 28, 2026

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: کار و شغل, مسوولیت

2 دقیقه.

0:45 / 6:02

مدیتیشن صوتی – کمپانی ها

متن کامل و دقیق پیاده‌سازی‌شده از روی فایل صوتی شما به شرح زیر است:

این ویس که دارم ضبط می‌کنم اسمش هست مدیتیشن صوتی و در واقع یه جوری مشاهده و بیرون آوردن افکار...

ذهن ما مدام در حال تولید افکاره و یکی از راه های مدیتیشن اینه که این افکار رو ببینیم.

مدیتیشن بسیار سختیه ولی خب اگر که گفته بشه، یعنی این افکار به صورت صدا بیرون بیاد، یه مقداری شاید کار رو راحت‌تر بکنه. الان برای اولین بار می‌خوام امتحان کنم و این مدیتیشن رو انجام بدم.

ممکنه وسطهاش پاز باشه، سکوت باشه... ولی هر فکری که بیاد رو میگم، به عنوان یک اکسپریمنت.

(تنفس عمیق)

اصولاً تنفس باعث میشه که فکر متوقف بشه و توجه به تنفس‌ها یه مقداری توجه رو از فکر میاره بیرون.

یکی از خصوصیات من اینه که وقتی که افکار زیاد دارم و بهشون توجه می‌کنم، تقریباً نمیرم خودم رو فرار کنم از افکارم و یه جورایی وامیستم. از بیرون شبیه این می‌رسه که شک دارم یا فلج شدم یا استاپ کردم.

و این که خصوصیت اصلی من بوده... همیشه تأمل می‌کردم، توقف می‌کردم. بی‌حرکت رو یک نقطه وامیستادم و این، اکثر آدم‌ها این‌طوری نیستن؛ میدون، میدون، میدون... و...

امروز می‌خواستم یه ایده‌ای رو بگم در مورد سیستم اقتصادی که تو ذهنم اومد.

ما همه آدم‌ها برای بقا یه کارهایی می‌کنیم که غذا و سرپناه به دست بیاریم. کم‌کم این فرآیند بقا یه مقداری پیچیده شده و تقسیم کار انجام شده.

فارسی

بعد ما آدم‌ها اومدیم یک سری انتیتی (Entity) یا یک سری هویت‌هایی رو، یک سری واحدهای مجازی رو ساختیم تحت عنوان اینستیتیوشن‌ها (Institutions) یا نهادها یا کمپانی‌ها یا دولت‌ها... این‌ها نهادهای فرضی و ذهنی هستند که ما می‌سازیم و مثل یک هویت جدا... مثلاً فرض بکنید یک کمپانیِ مثلاً بنز، یک هویت جدا داره و این کارش مثلاً تولید ماشینه مثلاً.

یا یک دولتی که مثلاً یک هویتی داره؛ مثلاً دولت ایران یا دولت کانادا. این‌ها وجود خارجی ندارن، این‌ها فقط یک هویت‌هایی‌ان که ما در ذهنمون می‌سازیم.

حالا این هویت‌ها معمولاً دست چند نفرن که صاحبان اون در واقع، اون انتیتی یا هویت هستند. ولی اون افراد با اون هویت شروع می‌کنند به استخدام کردن آدم‌ها و یک سری آدم رو میارن زیر چتر اون هویت خودشون و آن‌ها رو برنامه‌ریزی می‌کنند برای اون هدفی که دارند. مثلاً فرض بکنید یک آقایی میاد یک کمپانی رو تأسیس می‌کنه تحت عنوان مثلاً کمپانی تسلا یا کمپانی اسپیس‌ایکس یا کمپانی X و Y.

این آدم یک سری اهداف تعیین می‌کنه برای اون کمپانی و از طریق اون شخصیتی که ساخته میاد یک سری آدم رو به استخدام خودش درمیاره و اون‌ها هم دیگه برنامه‌ریزی می‌شن برای انجام کارها و برنامه‌ها و اهداف اون کمپانی. تقریباً به صورت برده درمیارن و فراموش می‌کنند که برای چی دارند کار می‌کنند، برای چه هدفی، برای چه مقصودی دارند کار می‌کنند.

حالا اینجا هدف من از بین بردن و یا زیر سوال بردن این پیشرفت‌های اقتصادی و این انتیتی‌های اقتصادی نیست. هدف من اینه که زمانی که ما می‌خوایم بریم تو یکی از این‌ها کار بکنیم و بقای خودمون رو از زیرمجموعه اون به دست بیاریم، ما می‌توانیم این سوال رو از خودمون بپرسیم که در واقع اون انتیتی که ما داریم بهش خدمت می‌کنیم و اون افرادی که صاحب اون انتیتی هستند و هدف‌گذاری می‌کنند برای اون انتیتی، چه اهدافی دارند؟ چه نیت‌هایی دارند؟ آیا این‌ها در جهت ارزش‌های ما هست؟ آیا در جهت خیر جمعی بشر هست یا نیست؟ یا در حال نابود کردن محیط زیست هستند یا نیستند؟

خوبه این سوال رو از خودمون بکنیم قبل از اینکه به این سازمان‌ها بپیوندیم و در واقع زندگیمون رو وقف اون‌ها بکنیم، بهتره که این سوال رو از خودمون بپرسیم.

فارسی

دریافت عشق – ۴

ID:7323

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%81%d8%aa-/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%db%b4

August 26, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, روابط

2 دقیقه.

دریافت عشق – ۴

***

تقریبا بیشتر آدمها سعی در ابراز عشق دارند. معمولا همه دوست دارند به دیگران کمک کنند. حداقل خیلی ها اینطور نشان میدهند که می‌خواهند به دیگری کمک کنند.

اما مشاهدات من نشان داده که درصد زیادی از آدمها از دریافت عشق ناتوان هستند. یعنی نمی‌توانند یا نمی‌خواهند عشق دریافت کنند. بیایید با هم این گروه دوم را بررسی کنیم.

نوشته های مرتبط با این موضوع کمک در این لینک هست.

post_type=post&کمک=https://unwritable.org/?s

ابراز و دریافت عشق میتواند در دو بعد مادی و معنوی انجام بشود. مثلا می‌توانی به کسی پولی بدهی یا کمکی غیر مادی بکنی.

حالا با هم ببینیم چرا اکثرا آدمها حاضرند کمک بکنند ولی حاضر نیستند کمک بگیرند.

۱- خود را لایق عشق و دریافت ندانستن. خیلی ها به خاطر این که خودشان را دوست ندارند بنابراین خود را لایق دریافت عشق نمی‌دانند. اینها چون عشق را در درون خودشان پیدا نکرده اند به عشق بیرون هم بی اعتقادند و اگر هم کسی پیشنهادی برای کمک یا دادن عشق بکند معمولا پس می‌زنند و اعتماد نمی‌کنند.

۲- خودشان را خوار و حقیر می‌شمارند. خیلی ها چون فکر می‌کنند در صورت دریافت کمک، خوار و حقیر می‌شوند هرگز دست به این کار نمی‌زنند. ریشهٔ این تفکر همان خود کم بینی ناشی از مادی گرایی است. آنها فکر می‌کنند کمک کننده برتر و بالاتر از کمک گیرنده است پس همواره می‌خواهند به جایگاه کمک کننده بروند و از جایگاه کمک گیرنده دوری میکنند.

۳- تکبر و نشستن در جایگاه خدا. این درست نقطهٔ مقابل خودکم بینی است. یعنی خود بزرگ بینی. خیلی ها خودشان را بی نیاز نشان میدهند. اینها میخواهند در جایگاه خدای بی نیاز بنشینند. دنیای مدرن که تقریبا تمام نیازهای مادی انسانها را برآورده میکند تعداد زیادی انسان با این کیفیت تولید کرده است. به برک

فارسی

مقداری پول میتوانید تمام نیازهای مادی خودتان را برآورده کنید و کم کم دچار توهم بی نیازی میشوید. در صورتیکه انسان با جمع زنده است و حتی اگر تمام نیازهای مادی اش برآورده شود باز هم نیاز به دادن و گرفتن عشق دارد.

اما راه حل چیست؟

هر کسی ابتدا باید عشق را درون خودش پیدا کند. آنگاه ایگوی او به صورت اتوماتیک کمرنگ میشود و وجود عشق را در همه جا باور میکند. چنین فردی هیچ اصطکاک یا مانعی برای ابراز عشق و دریافت عشق نخواهد داشت.

او مثل ماهی ای میماند که در دریای عشق شنا میکند. حالا در این دریا چه فرقی میکند که آبی بگیرد یا آبی بدهد.

گیرندهٔ عشق پایین تر از دهندهٔ عشق نیست. بلکه هردو در دریای عشق غوطه ورند.

وقتی کسی در دریای عشق مستقر باشد، دیگر دادن و گرفتن عشق برایش کاری طبیعی و عادی است.

چنین فردی با دادن کمک حس برتری و با گرفتن کمک حس کهتری پیدا نمی‌کند.

او به همان راحتی که عشق میدهد، عشق دریافت میکند.

برتری و کهتری مربوط به دنیای مادی و بدون عشق است. دنیای مادی دنیای مقایسه ها و بالا و پایین هاست. در دنیای مادی هیچ دو نفری شبیه و هم اندازهٔ همدیگر نیستند. پس بالا و پایی بودن و مقایسه طبیعی است.

اما در دنیای غیر مادی و در ساحت عشق چنین نیست. در این دنیا همه با هم برابرند. همه با هم از عشق ابدی و ازلی برخوردارند. اینجا دیگر پایین و بالا وجود ندارد.

اینجا دیگر کمک کننده و کمک گیرنده وجود ندارد.

اینجا فقط فعل کمک وجود دارد.

اینجا جهان وحدت است.

در این جهان وحدت کمک کننده با کمک گیرنده یکی می‌شوند.

اینطور می‌شود که بودا می‌تواند عشق بدهد و عشق دریافت کند.

اینطور می‌شود که یکی از تمرین های معنوی برای تمام شاگردان بودا، تمرین دریافت عشق است. با این تمرین، نه تنها ایگوی مادی تو کمرنگ می‌شود بلکه یاد می‌گیری که با دریافت عشق یا کمک، تو هیچگاه کوچک نمیشوی و با دادن عشق و کمک به دیگری، تو هیچگاه بزرگ نمی‌شوی.اینطوری ریا کاری از بین می‌رود.

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

نوشته های قبل در این موضوع دریافت عشق

https://unwritable.org/?s=دریافت+عشق&post_type=post

کدام در را بزنم؟

ID:7319

https://unwritable.org/%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85-%d8%af%d8%b1-%d8%b1%d8%a7-/%d8%a8%d8%b2%d9%86%d9%85%d8%9f

August 25, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی

برچسب‌ها: روابط, کار و شغل, مسوولیت, نوشتن

1 دقیقه.

کدام در را بزنم؟

***

بودا بعد از روشن شدگی می‌توانست بنشیند و به مراقبه بپردازد. او از نظر مالی تامین بود و شاگردانی هم داشت که او را حمایت کنند. اما او به مراقبه در غار نپرداخت. او هر روز شهر به شهر و خانه به خانه می‌گشت و درب خانه ها را میزد.

بودا قطعا نیازی به این مراوده نداشت ولی این کار را از روی عشق انجام میداد. انسانهای مادی او را گدا می‌دانستند و تحقیر می‌کردند و انسانهای معنوی از حضور او بهره مند می‌شدند.

حالا این سوال گاهی برای من پیش می‌آید که کدام در را بزنم؟

اگر من بودای کامل بودم حتی این سوال هم برایم پیش نمی آمد. اما من در مسیر بودا شدن هستم. پس گاهی از خودم می‌پرسم که کدام در را بزنم.

برای بودا، دادن عشق، طبیعی و خود به خود اتفاق می افتد. بدون دخالت ذهن و سوال!

اما برای من این در زدن ها یعنی بیرون آمدن از غار تنهایی. برای من یعنی ادامه دادن راه بودا. یعنی شاگردی کردن برای بودا.

روشهایی که با آن در می‌زنم اینهاست.

اولین روش، همین نوشتن هاست. نوشته های من نوعی در زدن است. می‌دانم آدمهای کمی می‌خوانند ولی به این روش خو گرفته ام.

دومین روش زنگ زدن و پیغام فرستادن است. گاه و بیگاه به بعضی از دوستانم زنگ می‌زنم. گاهی پیغامی میفرستم. گاهی تماسی در فضای بیکران اینترنت! گاهی پیغام می‌دهم، اگر خواستی بگو بیام! یا اگر خواستی صحبت کنیم!

گاهی هم در جمع ها و میهمانی ها شرکت می‌کنم با همین نیت.

فارسی

روشهایی که شاید باید بیشتر تمرین کنم اینهاست.

گاهی فقط سلامی و لبخندی به رهگذری شاید همان ادامه دادن راه بودا باشد.

شاید گاهی باید به زبان همان مردم صحبت کنم. مثلاً گاهی درخواست کار و فرستادن رزومه شاید نوعی در زدن باشد.

اما همواره بهترین راه همان کار کردن روی درون است. وقتی که کامل در درون و در عشق مستقر باشم دیگر مابقی کارها خودبه خود اتفاق می‌افتند.

همیشه بهترین کار برای بودا، بودن است!

بودنی که خودش منشأ خیر و برکت است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

سریع خودت را معرفی کن!

ID:7314

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b1%db%8c%d8%b9-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%aa-/%d8%b1%d8%a7-%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%da%a9%d9%86

August 25, 2026

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه, من کیستم ؟

2 دقیقه.

سریع خودت را معرفی کن!

***

من نانوشتنی ام! نمی‌توانی من را سریع بخوانی!

من چای ژاپنی ام! نمی‌توانی من را سریع بنوشی!

من قرمه سبزی ام! نمی‌توانی من را سریع درست کنی!

من فرهنگ هستم! نمی‌توانی من را سریع بفهمی!

من فست فود نیستم!

من ساندویچ یک دلاری مک دونالد نیستم! که بتوانی سریع، از پنجرهٔ ماشینت تحویل بگیری!

من پیچ و مهره نیستم! که بتوانی سریع به ماشینت ببندی!

*

من رزومه نیستم! که در سازمان تو جا بشوم!

من ابزار نیستم! که در جعبه ابزارت بگذاری برای روز مبادا که شاید به دردت بخورم!

من ریلز و استوری نیستم! که بتوانی با انگشت رد کنی!

من ایده نیستم! که سریع آن را بفهمی!

من بدن نیستم! که از آن لذت استخراج کنی!

من مانکن نیستم! که لباس تنم کنی و در خیابان بچرخانی!

من فکر نیستم! که سریع از روی آن رد شوی!

من فیلسوف نیستم، که با من مجادله کنی!

من عدد نیستم، که من را محاسبه کنی!

من شیء نیستم، که با دیگری مقایسه ام کنی!

من گوسفند نیستم، که حجم گوشت عضله هایم را اندازه بگیری!

من دلقک یا مشروب نیستم، که غم هایت را با من فراموش کنی!

من کارمند نیستم، که کارهای تو را انجام بدهم!

من رییس و خدا نیستم، که مسولیت های خودت را گردن من بیاندازی!

من نویسنده نیستم، که با کتاب هایم به دیگران پز بدهی!

من شعر نیستم، که با ردیف قافیه هایم سرگرم شوی!

من موش نیستم، که با طمع طعمه ای، در تله بیاندازی!

من ماهی نیستم، که با قول یک وعده کرم در آینده، در ماهیتابه سرخم کنی!

*

من مذهب نیستم، که من را در کتابی بنویسی!

من نماز نیستم، که من را سریع، بجا بیاوری!

من حسین نیستم که بر مظلومیت من گریه کنی!

من یزید نیستم که خشم ات را بر من، لعنت بفرستی!

*

من پدر نیستم، که سالی یکبار روز پدر برایم جوراب بخری!

من شوهر نیستم، که خودت را به او بچسبانی!

من همسر مکرمه نیستم، که با چند سکه مهریه صاحبم بشوی!

من دستگاه عابر بانک نیستم، که سریع پولت را بگیری و بروی!

من هوش مصنوعی نیستم، که حرفهای تکراری تحویلت بدهم تا تعجب کنی!

*

من تاریخ نیستم که تکرار بشوم!

من آینده نیستم که تخیل بشوم!

من منظومهٔ شمسی نیستم، که طالع من را پیش بینی کنی!

من وام نیستم، که برای پرداخت سود من برنامه ریزی کنی!

*

من نانوشتنی ام!

درست مثل خدا!

باید صبر کنی!

باید حس کنی!

باید مراقبه کنی!

باید اول به درون خودت مراجعه کنی!

من درون تو ام!

باید دست از ذهن و مسابقه هایش برداری!

باید سکوت کنی!

باید بایستی!

باید بنشینی!

باید نگاه کنی!

باید تامل کنی!

باید بتوانی فقط باشی!

بمانی درسکوت!

*

من لحظه‌ام!

همین لحظه!

همین لحظه که داری این را می‌نویسی یا می‌خوانی!

*

من کلمه نیستم!

من از جنس درک ام!

مستقیم! ساده! بی واسطه!

من نانوشتنی ام!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

نقش فرشته مرگ یا عزرائیل

ID:7298

https://unwritable.org/%d9%86%d9%82%d8%b4-%d9%81%d8%b1%d8%b4%d8%aa%d9%87%d9%94-%d9%85%d8%b1%da%af-/%db%8c%d8%a7-%d8%b9%d8%b2%d8%b1%d8%a7%d8%a6%db%8c%d9%84

August 20, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, عرفانی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, روابط, نوشتن

2 دقیقه.

نقش فرشتهٔ مرگ یا عزرائیل

***

چهار پنج سالی است که روی موضوع ایگو تمرکز زیادی دارم. بالطبع همزمان با مشاهدهٔ ایگوی خودم، ایگوی دیگران را هم می‌بینم. ایگو همان نقشهای کاذبی است که ما در دنیا به خودمان می‌گیریم. البته برای عمل کردن در این دنیا، گاهی گرفتن یک نقش یا ایگو لازم است. اما مدتی که من در حال شناخت و از بین بردن ایگوی خودم بودم به صورت ناخودآگاه ایگوی دیگران را هم می‌دیدم و سعی در نابود کردن آنها داشتم.

اینطور بود که ناخودآگاه من نقش عزرائیل را برای دیگران ایفا میکردم و خودم تازه به این موضوع آگاه شدم.

غافل از این که این نقش را فقط باید خود خدا و خود عزرائیل ایفا کنند چون فقط آنها میدانند زمان مناسب برای از بین بردن ایگو چه زمانی است.

خلاصه اینکه با این کار باعث شدم خیلی ها از دست من به شدت بترسند و فرار کنند. بالاخره ترسناک ترین موجود جهان همان عزرائیل است.

مثالهای زیادی در ذهنم می‌آید.

مثلا شاعری که سالها کتاب شعر چاپ کرده و با سخن های شعرگونه و شیرینش هم هویت شده است.

دختری که میخواهد نقش معشوقه را بازی کند.

استاد دانشگاهی که در نقش خودش غرق شده.

مدیرعاملی که دارد تمرین میکند نقش مدیرعاملی را تمرین کند.

مشاور و روانشناسی که میخواهد تو نقش مریض را برایش بازی کنی.

دکتر عمومی ای که نیاز دارد بیمار ببیند.

زنی که میخواست نقش عرفانی را ایفاکند.

زنی که می‌خواست نقش شاگرد یا استاد معنوی را به خود بگیرد.

خلاصه از این مثالها زیاد است. چندین سال بود که من ناآگاهانه به تمام این نقش ها و ایگو ها پوسخند میزدم و سعی در نابود کردن آن ایگو داشتم. به همراه نابود کردن ایگوی خودم.

حتی ایگوی مهندس و مشاور املاک و نویسنده را هم در خودم نابود کردم.

حتی ایگوی شوهر و پدر را هم نابود کردم.

خلاصه هر ایگویی از کنار من عبور می‌کرد نابودش میکردم.

مرگ در نظر مردم ترسناکترین و بدترین اتفاق ممکن است اما در نظر عرفا بهترین اتفاق ممکن و یکی شدن با معشوق. اما زمان درک این موضوع و زمان مرگ را فقط همان معشوق می‌داند و هیچ کس حق دخالت در تسریع مسیر را ندارد. مگر اینکه واقعا مرده باشد و خودش هیچ اراده و ایگویی نداشته باشد.

و من هنوز به این مرحله نرسیدم.

پس اینجا، از اجرا کردن نقش عزرائیل توبه میکنم.

من میتوانم نقش های خودم را نابودکنم ولی نباید نقش نابودکردن را به خودم بگیرم.

در مقابل دیگران فقط شاهد می‌مانم تا کسی از من نخواسته هیچ نمی‌گویم.

شاید فعلا همین نقش نویسنده کافی باشد.

نویسنده ای که شاهد به خودش است.

نویسنده ای که در تنهایی می‌نویسد و سعی می‌کند شاهد بماند و از نانوشتنی بنویسد.

نویسندهٔ نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ناگفتنی‌ها – اهمیت حیاتی معنویت در روابط

ID:7284

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%87%d9%87%d8%a7-%e2%81%a8%d8%a7%d9%87%d9%85%db%8c%d8%aa-%d8%ad%db%8c%d8%a7%d8%aa%db%8c-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%af%d8%b1-%d8%b1

August 19, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: روابط, معنویت

3 دقیقه.

***

0:01 / 6:45

اهمیت حیاتی معنویت در روابط

متن پیاده‌شده از فایل صوتی با نرم‌افزار گوگل:

با سلام خدمت دوستان، رسول شهراد هستم. تو این گفتار کوتاه می‌خواستم در مورد اهمیت روابط... اهمیت معنویت در روابط صحبت بکنم. ببینید، اگر ما فقط ماده رو ببینیم و انسان رو موجود مادی ببینیم، روابطمون هم به همون نسبت مادی میشه و چیزی شبیه جنگل... و انسان میشه چیزی شبیه به حیوان.

ببینید، توی جنگل رابطه‌ای که شیر با آهو داره اینه که خب، میخواد گوشت تنشو بخوره و فقط یک رابطه مادی داره؛ البته بعد معنوی داره ولی خب در ظاهرش ما فقط داریم الان در مورد بعد مادی جنگل صحبت می‌کنیم. اگر ما بعد معنوی خودمون رو پیدا نکنیم و خودمون رو مادی و همین بدن ببینیم، ما هم هیچ تفاوتی با اون حیوانات جنگل نخواهیم داشت و در واقع، در یک بازی کثیف در حال خوردن یکدیگر خواهیم بود و این متأسفانه این روزها کم هم نیست و در روابط خودش رو نشان میده.

ببینید، شما وقتی که فقط ماده رو ببینید و از روابطتون هم فقط ماده رو میخواید و چیزی که امروزه در دنیا در واقع سمبل مادیاته همون پول هستش و افراد زیادی هستند توی... می‌تونید دور و برتتون ببینید و در رابطه‌های خودتون پیدا بکنید که فقط در واقع به شما میگن پول بده و اینا نه علاقه‌ای به دیدن شما دارند، نه علاقه‌ای به حرف زدن با شما دارند، نه علاقه‌ای به... قائل هستند که شما یک چیزی فراتر از بدن و جسم هستید، نه اصلا روح شما رو می‌بینند، نه... هیچی هیچی! دقیقا مثل یک... کرمی که یک بدن مرده در مقابلشه، فقط میخواد گوشتشو بخوره و هیچ علاقه‌ای نداره که بدونه که اون چی بوده و اصلا ماهیتش چیه.

متأسفانه اینجور روابط هست و این نتیجه مادی‌گرایی افراطیه که این روزها در جامعه وجود داره. ببینید اگر که ما بعد معنوی خودمون رو پیدا نکنیم، خدای درون خودمون رو پیدا نکنیم و اون چیزی که فراتر از ماده هست رو درون خودمون پیدا نکنیم و خودمون رو یک تکه گوشت بدونیم که در جنگل لازمه که گ[illegible]رگ بشه

فارسی

و از خودش دفاع بکنه، واقعا هیچ فرقی با حیوانات نخواهیم داشت. ولی... ولی مژده بدم که انسان‌هایی که بعد معنوی خودشون رو پیدا می‌کنند، ارزش خودشون رو پیدا می‌کنند، خدای درونشون رو پیدا می‌کنند و بعد معنویشون رو پیدا می‌کنند، این‌ها حتی اگر که در دنیای مادی زندگی بکنند، کیفیت این... زندگی مادیشون بسیار متفاوت هست. کسانی... افرادی که با آرامش، با طمأنینه، با محبت، با مهر، حتی اگر مسئله مادیشون رو دارند استفاده می‌کنند، اگر غذا می‌خورند، اینا آرام‌تر غذا می‌خورند، اگر که حیوانی رو می‌کشند تا استفاده بکنند، با یک طمأنینه، تشکر و حضور قلبی این کار رو انجام میدن. ولی یک انسان معنوی... درست مثل یک گرگ که فقط میخواد بکنه و بخوره، غیرمعنوی در واقع این کار رو میکنه و...

متأسفانه تنها کاری که میشه برای انسان‌ها کرد فقط طلب آرزوی خوب هست و اینکه دوری، چون... هیچ‌کس در بعد مادی نمیتونه سیر بشه و... کسی که فقط در بعد مادی‌ه همواره گرسنه میمونه. چون بعد ماده و بعد جسمانی خاصیتش محدودیته، خاصیتش اینه که شما رو به سمت حرص و طمع میبره، چون هیچ‌وقت سیر نمیشید. شما تا آخر عمر باید... یک گرگ تا آخر عمرش باید بدره تا زنده بمونه و... به قول معروف، تا وقتی نمرده گرگ میمونه و مادی میمونه. و پس...

واقعا داشتن یک قطره از معنویت، درک کردن اینکه ما بدن نیستیم، ما یک آگاهی هستیم پشت این مادیات و یک آگاهی هستیم فرای این مادیات... اسمشو میخواید هرچی بذارید، هوش بذارید، خدا بذارید، هرچی که میخواید اسمشو بذارید فرقی نمیکنه. ولی اینکه ما درک بکنیم که یک چیزی هست فرای ماده، یک هوشی هست، یک چیزی وجود دارد فرای ماده، این زمین تا آسمون زندگی ما و کیفیت زندگی ما و کیفیت روابط ما رو عوض میکنه.

من واقعا افرادی رو که مادی هستند رو واقعا... نمیدونم چطور زندگی می‌کنند، با چه انگیزه‌ای، با چه دوست داشتنی در واقع... چون دیگه دوست داشتنی باقی نمیمونه. شما توی یک جنگل فقط میخواید نیازهاتونو برآورده بکنید و دیگه اصلا براتون مهم نیست و متأسفانه این مسئله زیاد شده و من اینجا می‌خواستم فقط یه کوتاه در مورد اهمیت داشتن معنویت بگم و انسانی که با آرامش، با طمأنینه قدم برمی‌داره، با طمأنینه غذا میخوره، با احتیاط زندگی میکنه، برای اینکه روابطش اینطوری نیست که «پول منو بده برم» یا «پولو تو بگیری برو»، انسان رو با ارزش‌تر از بدنش می‌بینه، انسان رو معنوی‌تر از جسمش می‌بینه و... واقعا تفاوت این دو تا از زمین تا آسمونه و امیدوارم که حداقل انسان‌های معنوی این ویس رو بشنوند و یه مقداری به خودشون ایمان بیشتری بیارند و... امیدوارم این ویس کمک بکنه که ما اهمیت معنویت رو توی زندگیمون و توی روابطمون بهتر بشناسیم.

خیلی ممنون که گوش کردید. اگر براتون مفید بود، انتشارش بدید و ان‌شاءالله که همه‌مون یک ذره از معنویت رو درک بکنیم. مرسی، خداحافظ.

ناگفتنی ها – عدم خلاقیت هوش مصنوعی و مدلهای زبانی

ID:7282

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7-%e2%81%a8%d8%b9%d8%af%d9%85-%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82%db%8c%d8%aa-%d9%87%d9%88%d8%b4-/%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c-%d9%88

August 19, 2026

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی, کتابچهٔ هوش مصنوعی

برچسب‌ها: ذهن

3 دقیقه.

ناگفتنی ها – عدم خلاقیت هوش مصنوعی و مدلهای زبانی

***

0:09 / 6:37

عدم خلاقیت هوش مصنوعی و مدلهای زبانی

متن پیاده‌شده فایل صوتی:(توسط هوش مصنوعیGemini Google)

سلام خدمت دوستان. رسول شهراد هستم. می‌خوام در این گفتار کوتاه در مورد اینکه چرا هوش مصنوعی و مدل‌های زبانی خلاق نیستند صحبت بکنم و مفهومش رو در واقع با استفاده از یکی از چیزهایی که همه می‌دونیم و خیلی ساده هست، به عنوان مفهوم متوسط ریاضی یا Average براتون توضیح بدم.

ببینید، فرض بکنید ما ۱۰۰ تا عدد داریم و متوسط این‌ها رو به صورت ریاضی حساب می‌کنیم و اعلام می‌کنیم. به نظر می‌رسه که ما می‌دونیم این عددها چند هستند، ولی بسیاری از جزئیات حذف میشه.

یک مدل زبانی که در واقع این روزها خیلی پرکاربرد شده و به نظر هوشمند می‌رسه، در واقع چیزی نیست جز یک متوسط ریاضی.

مدل‌های زبانی این‌طوری کار می‌کنند که برای هر کلمه می‌رن به منابع خودشون نگاه می‌کنند و حدس می‌زنند که کلمه بعدی به صورت آماری و به صورت متوسط ریاضی چه چیزی خواهد بود و اون رو می‌ذارند روی کلمه بعدی. یعنی در واقع متوسط تمام متن‌هایی رو که بهش داده شده رو در واقع به شما میده. پس مدل زبانی هوش مصنوعی چیزی نیست جز متوسط آنچه به خوردش داده شده و آنچه که به خورد مدل‌های زبانی داده شده، در واقع همون منابعی بوده که روی اینترنت وجود داشته.

پس شما زمانی که با هوش مصنوعی صحبت می‌کنید و فکر می‌کنید که دارای یک هوش و دارای یک در واقع اصالتی هست، اصلا این‌طور نیست. این در واقع یک‌جور متوسط‌گیری ذهن جمعی بوده که تازه ذهن جمعی که روی اینترنت اومده، نه ذهن جمعی کلی.

فارسی

ببینید ما یک ذهن جمعی کلی داریم که در واقع کل ذهن بشر هست و یک ذهن جمعی که روی اینترنت اومده، یک قسمت کوچیکی از اون اومده روی اینترنت که خودش دارای جهت‌گیری‌ها و سوگیری‌ها و بایاس‌های خیلی واضح و زیادی هست. حالا ما متوسط اون رو که وقتی بگیریم میشه مدل زبانی هوش مصنوعی. و این‌قدر اعتبار دادن و این‌قدر در واقع تاکید کردن روی هوش مصنوعی یک‌جور فالو کردن Average یا یک‌جور دنبال کردن گله است.

ببینید، یک گله گوسفند تصور بکنید. این‌ها هر کدوم ممکن هست یه سمتی برن، ولی به صورت جمعی به یه سمت متوسطی حرکت می‌کنند. اگر که ما هوش مصنوعی رو هم این‌قدر بهش تاکید بکنیم، در واقع داریم به سمت اون متوسط حرکت می‌کنیم و این بسیار خطرناک هستش.

انسان‌ها اصولا دو جور هستند: انسان‌هایی که خب خیلی در واقع دنبال گله می‌رن و من بهشون می‌گم این‌ها ضریب گله‌شون بالاست، متوسط افراد اطراف خودشون رو در واقع نگاه می‌کنند و به اون سمت حرکت می‌کنند. و یک تعداد محدودی از انسان‌ها هستند که انسان‌های خلاقن. این‌ها کسایی هستند که گله رو دنبال نمی‌کنند، اون چیزی که متوسط ذهن جامعه‌شون هست رو دنبال نمی‌کنند. این‌ها در واقع می‌رن به مبدأ خلاقیت که درونشون هست و یک چیز کاملا جدید و خلاقانه رو از اون‌جا که در مبدأ خلاقیت هستش رو استخراج می‌کنند و میارن بیرون.

پس ما هم برای اینکه خلاق باشیم، استفاده کردن از هوش مصنوعی برای بازی، برای یک‌جوری Average گرفتن خوبه، ولی اینکه شما اون رو ملاک اصلی بدونید و به سمت اون حرکت بکنید و ذهنتون رو در واقع بدید دست هوش مصنوعی، این کار کاملا اشتباهه. انسان‌های خلاق هیچ‌وقت از Average استفاده نمی‌کنند. اون‌ها در واقع مفاهیم رو خودشون خلق می‌کنند از طریق خلاقیت ذهنی که دارند و اون‌ها متوسط رو جابه‌جا می‌کنند. اون‌ها دنبال متوسط نمی‌رن، این‌ها افرادی هستند که به گله جهت میدن، حرکت رو تعیین می‌کنند که گله کجا بره.

و من با این مثال ساده می‌خواستم توضیح بدم که در واقع مدل زبانی چی هست و چرا این به نظر می‌رسه که هوشمندانه است و در واقع اصلش اصلا هوشمندانه نیست و یک متوسط‌گیری ساده است. و به عنوان یه چیزی که حالا یه معیاری ما می‌توانیم استفاده بکنیم، درست مثل مفهوم متوسط ریاضی، خیلی جاها کاربرد داره، ولی یادمون باشه که ما وقتی که ۱۰۰ تا عدد رو متوسط‌گیری کردیم و مثلا گفتیم متوسط این ۱۰۰ تا عدد مثلا ۲۵۲۳ هستش، این هیچ اطلاعات دقیق و کاملی به ما نمیده. فقط یه در واقع یک برداشت سطحی میده از اینکه متوسط ذهن جمعی بشر چی بوده تا الان و کجاهاش ایراد داره، چه چیزهایی دیده نشده و به کدوم سمت باید حرکت بکنه.

این رو به نظرم لازم بود که بگم، چون الان در بهبوهه تب در واقع هوش مصنوعی هستیم و آدم‌ها خیلی روی هوش مصنوعی حساب می‌کنند و این باعث میشه که ما بشر به صورت کورکورانه و کودن‌گونه دوباره به یک سمت متوسطی که حالا شاید درست هم نباشه حرکت بکنه و بسیار خطرناکه، بسیار خطرناکه این تفکر گله‌ای.

ممنون که گوش دادید. امیدوارم که براتون جدید و مفید بوده باشه. اگر این‌طور بود خوشحال میشم که به من کمک بکنید برای پخش بیشتر این مفاهیم.

خدانگهدار.

تراپی امروز – ۶ – سناریوها

ID:7197

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%db%b6-/%d8%b3%d9%86%d8%a7%d8%b1%db%8c%d9%88%d9%87%d8%a7

August 17, 2026

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, روابط

2 دقیقه.

تراپی امروز – سناریوها

***

بعد از تصادفی که با گوزن شمالی داشتم شرکت بیمه به من امکان ده جلسه مشاوره مجانی داد. من هم در بین دوستان ایرانی گشتم و کسی را پیدا کردم که بتواند از این مبلغ، سودی ببرد. با خودم گفتم بگذار خیری از شرکت بیمه به یک هموطن برسد و من وسیله ای برای این خیر باشم.

۱- این یکی از انگیزه هایم بود.

۲- انگیزهٔ دیگر این است که گزارشی برای بیمه نوشته شود در مورد وضعیت من بعد از تصادف، که شاید بعدا به درد من بخورد.

۳- انگیزهٔ دیگر کنجکاوی در مورد این بیزینس است. دوست دارم این بیزینس را یاد بگیرم و بتوانم به آدمهایی که نیاز دارند کمک کنم. اگر این دوست ما حاضر بشود که این بیزینس را به من آموزش بدهد و من را وارد این بازار و بازی بکند شاید نتیجه ای خوب بگیرم.

۴- انگیزهٔ دیگر حرف زدن با یک هموطن است. در شهری که کمتر هم صحبتی پیدا میشود خودش خوب است. تنهایی در این شهر آنقدر زیاد است که گاهی همین صحبت های تلفنی یک ساعته میتواند حال خوبی به آدم بدهد. البته شکرگزارم که دوستان خیلی خوبی دارم که می‌توانم با آنها صحبت کنم ولی هیچ کسی همیشه در دسترس نیست. من هم برخلاف دیگران، از گفتگو با نرم افزار های هوش مصنوعی سر باز می‌زنم.

در مورد هرکدام از این انگیزه های بالا می‌توانم توضیحات بیشتری بدهم.

ذهن ما مدام درحال کار است و وقتی قراری در آینده می‌گذاریم مدام آن را تصور می‌کند. من هم تصوری از این مکالمه و تراپی دارم. تصورات مختلف مثل صحنه های مختلف و برداشتهای مختلف فیلم، برای من در ذهنم تولید می‌شوند. اما در نهایت واقعیت با تمام تصورات ذهنی، معمولا متفاوت است برای همین است که در یوگا، زیاد به ذهن اهمیت داده نمی‌شود.

مثلا سناریوهای زیر محتمل است.

فارسی

دوست مشاور ما خیلی جدی باشد و حتی از این که من اینقدر صریح می‌گویم که اعتقادی به کمک او به خودم ندارم عصبانی بشود و با من دیگر جلسه نگذارد. مثلا بگوید ما ایرانیها فرهنگ مشاوره و تراپی نداریم و فلان و بهمان.

دوست مشاور ما اهل گفتگو و خنده و شوخی باشد و باهم بگوییم و بخندیم و ساعتی با هم خوش بگذرانیم.

دوست مشاور ما اهل معنویت باشد و با هم بتوانیم صحبتهای معنوی و عمیقی بکنیم که به جاهای عمیق تر و بهتری برسد.

راستش زیاد به تراپیست اعتقادی ندارم مگر اینکه تراپیست واقعا انسانی آگاه و معنوی باشد و بتواند در سکوت کاری انجام بدهد. تراپیست یا مشاوری که خودش درگیر ذهن باشد احتمالا نتیجهٔ معکوس میدهد چون درمان ذهن با ذهن مثل این است که او برای خاموش کردن آتش، نفت بر آتش بریزد.

پس تراپیست دو کار بیشتر نمیکند.

۱- با سکوتِ خودش اجازه میدهد تو احساسات و آنچه درون ذهن داری را تخلیه کنی و آرام تر بشوی.

۲- دوباره باسکوت خودش اجازه میدهد تو خودت ذهن خودت را مرتب کنی و راه حل را از لابلای ذهن شلوغ خودت پیدا کنی. یعنی او تو را به سمت آگاهی درون خودت یا خدای درون خودت راهنمایی میکند. درونی که تمام جوابهای تو آنجاست.

این دو کار را من با مراقبه، نوشتن، ورزش، صحبت کردن با دوستان و حتی مواد روان نما یا سایکودلیک انجام میدهم.

حال این سوال پیش می آید که آیا این نوشته را قبل از قرار امروز برای دوست مشاور و تراپیست بفرستم یا خیر.

اگر بفرستم شاید ایشان با توجه به سابقه ای که دارند مسیری را آماده کنند!

اگر هم نفرستم احتمالا با صحفهٔ خالی با هم مواجه بشویم و شاید کمی هیجان انگیز تر و در لحظه تر بشود!

در کل به نظرم فرستادن با واقعیت و این که بهتر است ایشان کمی از محتویات ذهن من را قبل از تراپی بدانند، کار بهتری باشد. پس میروم تا این نوشته را در روی دیوار شهر بنویسم و نسخه ای را هم برای دوست مشاورمان بفرستم.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مابقی لینک ها در مورد تراپی

post_type=post&تراپی=https://unwritable.org/?s

فارسی

فارسی

سرمایهٔ نانوشتنی

ID:7190

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b1%d9%85%d8%a7%db%8c%db%80-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

August 16, 2026

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

سرمایهٔ نانوشتنی

***

سالهاست که قسمت بزرگی از انرژی و احساس خودم رو صرف نانوشتنی کرده‌ام. معمولاً آدمهای معمولی انرژی خودشون رو صرف اموال و اولاد می‌کنند. اموال و اولاد چیزهایی هستند قابل دیدن و لمس کردن. اینها چیزهایی هستند قابل نوشتن! قابل محاسبه و مقایسه.

اما سرمایهٔ من نانوشتنی است.

نه قابل اندازه‌گیری است. نه می‌شود آن را مقایسه کرد.

چیزی از جنس غیر ماده است.

با همان سرعتی که نوشته می‌شود، می‌تواند از بین برود.

معلوم نیست به چه نتیجه‌ای برسد!

واقعاً چیزی است نانوشتنی!

اما این تجربه ها آنقدر در من قوی بوده که معمولا هر لحظه، بهترین کار را نوشتن از نانوشتنی می‌دانم.

تقدیر و جریان زندگی، از روی لطف، در حالِ گرفتن اموال و اولاد و چیزهای مادی من است. من هم سعی میکنم مقاومتی نکنم.

مقاومت در این مسیر هم کاری از قبل باخته است. تلاشی مذبوحانه.

جهان را می‌بینم که حالش خوب نیست. گوشه و کنار جنگ است. در میان خانواده ها جنگ است. رنج زیاد شده. تقریباً به اندازهٔ غیر قابل انکاری زیاد شده.

و من باز دوباره بهترین کار را نوشتن از نانوشتنی می‌دانم.

فارسی

و این سرمایهٔ نانوشتنی، شده است تنها سرمایهٔ من بعد از لحظه!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

داستان عاشقانه تو چیست؟

ID:7165

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%b9%d8%a7%d8%b4%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%87%d9%94-%d8%aa%d9%88-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f/

August 13, 2026

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول, نمایشنامه

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, عشق

2 دقیقه.

داستان عاشقانهٔ تو چیست؟

***

از قدیم می‌گفتند آرزو بر جوانان عیب نیست. یعنی هر جوانی یک آرزویی عاشقانه دارد. هر کسی بالاخره داستانی عاشقانه برای خودش دارد.

مثلا اگر دختر باشد پسری را تصور می‌کند چنین و چنان و با اسب فلان و با قد فلان و جاه و جلال فلان که می آید و عاشقش میشود. یا اگر پسر باشد دختری را تصور می‌کند با موی فلان و قامت فلان! که عاشقش میشود و خلاصه هر کسی داستانی عاشقانه دارد.

اگر جنبهٔ عاشقی در تو بیشتر باشد همواره معشوقی را تصور میکنی و اگر جنبهٔ معشوقی در تو غالب باشد همواره عاشقی را برای خودت تصور میکنی.

ذهن همیشه در حال داستان ساختن است و من هم هر روز در حال ساختن داستانی هستم.

حالا یک داستان عاشقانه این را اینجا می‌خواهم بنویسم.

در داستان عاشقانهٔ من، به جای دو نفر، ما سه نفریم. شاید هم بیشتریم!

در این داستان، آن دو نفر، عاشق نفر سومی هستند.

در این داستان، آن دو نفر، معشوق نفر سومی هستند.

در این داستان آن دو نفر خودشان هم خوب نمی‌دانند که عاشقند یا معشوق!

در این داستان آن دو نفر فقط می‌دانند عشقی هست!

فقط می‌دانند نفر سومی هست!

فارسی

آن دو نفر گیج و مست اند. حتی خودشان را هم از یکدیگر تشخیص نمی‌دهند!

در این داستان، آن دو نفر، هردویشان مبهوت یک عشق هستند!

بدون این که بدانند هر دو از مسیر عاشقی و معشوقی گذر کرده اند.

این دو نفر تبدیل به عشق شده اند!

مردم عادی فکر می‌کنند آنها عاشق و معشوق اند.

چیزی شبیه مولانا و شمس!

آنها اما خودشان نمی‌دانند عاشقند یا معشوق!

آنها حتی نمی‌دانند که زن هستند یا مرد!

مردم آنها را تخطئه و سرزنش می‌کنند. مردم به آنها سنگ پرتاب می‌کنند.

در داستان من، عاشق و معشوق با هم حرفی برای زدن ندارند.

آنها ذهنی برای سبک سنگین کردن ندارند!

عقلی برای آنها باقی نمانده!

تصمیمی برای عاشق شدن یا معشوق شدن ندارند!

آنها هردو، مثل دیوانه ها و گیج ها در حال رقصند!

مدتی با هم می‌رقصند و گاهی هم در این رقص تنهایند!

آنها اصلا نمی‌دانند دو نفرند!

آنها آینده ای ندارند!

خواسته ای ندارند!

آنها فقط رقص هستند! فقط لحظه هستند. فقط عشق هستند!

آنها شریک زندگی هیچ احدی نمی‌شوند!

آنها شریک مرگ همدیگر هستند!

فارسی

شریک محو شدن و شریک فنا شدن!

شریک عشق!

آنها نمیدانند چند ساله اند! آنها نمی‌دانند پیر اند یا جوان!

آنها بدون زمان و سن هستند.

داستان آنها نوشتنی نیست!

آنها اولیا خدایند.

آنها بدون کلمات حرف می‌زنند.

آنها بدون چشم، می بینند. بدون گوش می‌شنوند.

آنها بدون ذهن، می‌دانند.

این داستانِ عشقی من است.

آرزو بر من عیب نیست.

من هم می‌توانم آرزو کنم.

می‌توانم آرزوهای نانوشتنی را بنویسم!

می‌توانم آرزو کنم دیوانه ای دیگر بتواند نانوشتنی را بخواند!

می‌توانم دیوانه ای دیگر را تصور کنم که او هم از نوشتن عاجز است.

می‌توانم دیوانه ای دیگر را تصور کنم که او هم از گفتن عاجز است.

می‌توانم آرزو کنم دو بشوم.

می‌توانم در جهان کثرت بازی کنم.

می‌توانم آرزو کنم سه بشوم. هزار بشوم. بی شمار بشوم.

می‌توانم بخواهم از دیوانه ها.

از حافظ ها و از مولانا ها.

فارسی

می‌توانم گریه کنم.

می‌توانم درخواست کنم.

آرزو بر بی آرزوها عیب نیست.

زندگی بر مردگان رواست.

نوشتن از نانوشتنی، خودش آرزویی بزرگ است.

آرزویی که شاید برآورده شود.

و وقتی این آرزو برآورده شود تمام آرزوهایت برآورده خواهند شد.

داستان عاشقانهٔ من نانوشتنی است.

شاید هم از قبل نوشته شده!

و من هنوز نمیدانم!

0:00 / 2:56

عاشق شده‌ای ای دل سودات مبارک باد

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ای دل تو دیگه خریداری نداری!

ID:7163

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c-%d8%af%d9%84-%d8%aa%d9%88-%d8%af%db%8c%da%af%d9%87-%d8%ae%d8%b1%db%8c%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c

August 13, 2026

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, وقایع

برچسب‌ها: روابط, عشق, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

ای دل تو دیگه خریداری نداری!

***

با دوستی زیرک حرف می‌زدم. زنهار می‌داد و می‌گفت کم کم خریدارانت محو می‌شوند. می‌گفت تو مریضی و کسی تو را نخواهد خرید! می‌گفت تو تصمیم نمی‌گیری! می‌گفت جوانی ات دارد می‌رود! پول و ثروتت دارد می‌رود.

تنها می‌شوی!

او از روی خیرخواهی زنهار می‌داد!

او از بزرگترین ترس خودش، داشت مرا با نیت خوب، می‌ترساند!

غافل از اینکه من از قبل تنها شده‌ام!

غافل از اینکه من از قبل مرده‌ام!

غافل از اینکه من از قبل مفلس شده‌ام!

من از قبل دیوانه شده ام!

شاید هم دیگر در بازار نیستم!

دیگر نگران و زیرک، نیستم!

دیگر برای فروش نیستم!

دیکر مُشرک نیستم!

فارسی

شاید هم کسی از قبل مرا خریده است!

او نمی‌داند، من شب‌ها را نمی‌خوابم!

همسرم مرا رها کرده!

اما نمی‌داند که اول، من او را رها کردم!

نمی‌داند همه بالاخره یک روز از زن و بچه شان فرار می‌کنند!

این را من تنها نمی‌گویم! محمد در قرآن نوشت! بودا هم چنین کرد!

او نمی‌داند، او هم روزی از زن و بچه و مال و ثروت و حتی از زیرکی خودش، فرار خواهد کرد!

امیدوارم آن روز زودتر برسد!

او با عقل خودش این را نفرین می‌داند، ولی نمی‌داند این بهترین دعاست!

رها شدن از عقل!

رها شدن از ذهن!

رها شدن از تصمیم!

رها شدن از توهم دانستن!

رها شدن از توهم تصمیم!

رها شدن از توهم اختیار!

این نوشته با این غزل مولانا نوشته شد!

مولانایی که دیگر زیرک نبود!

0:00 / 0:00

*

در دل و جان خانه کردی عاقبت

هر دو را دیوانه کردی عاقبت

فارسی

آمدی کآتش در این عالم زنی

وانگشتی تا نکردی عاقبت

ای ز عشقت عالمی ویران شده

قصد این ویرانه کردی عاقبت

من تو را مشغول می‌کردم دلا

یاد آن افسانه کردی عاقبت

عشق را بی‌خویش بردی در حرم

عقل را بیگانه کردی عاقبت

یا رسول الله ستون صبر را

استن حنانه کردی عاقبت

شمع عالم بود لطف چاره‌گر

شمع را پروانه کردی عاقبت

یک سرم این سوست یک سر سوی تو

دو سرم چون شانه کردی عاقبت

دانه‌ای بیچاره بودم زیر خاک

دانه را دُردانه کردی عاقبت

دانه‌ای را باغ و بستان ساختی

خاک را کاشانه کردی عاقبت

ای دل مجنون و از مجنون بَتَر

مردی و مردانه کردی عاقبت

کاسهٔ سر از تو پُر از تو تهی

فارسی

کاسه را پیمانه کردی عاقبت

جان جانداران سرکش را به علم

عاشق جانانه کردی عاقبت

شمس تبریزی، که مر هر ذره را

روشن و فرزانه کردی عاقبت

*

مولانایی که با زر خریده شد!

مولانایی که خریدار اصلی را پیدا کرد.

همهٔ شهر، مولانا را فروختند ولی خریدار اصلی، او را خرید!

عشق، مولانا را خرید!

شمس، مولانا را خرید!

خدا، مولانا را خرید!

عشق فرو ریخت زر!

*

عمر که بی‌عشق رفت، هیچ حسابش مگیر

آب حیات‌ست عشق، در دل و جانش پذیر

هر که جز این عاشقان، ماهیِ بی‌آب دان

مرده و پژمرده است، گر چه بود او وزیر

عشق چو بگشاد رخت، سبز شود هر درخت

برگ جوان بر دمد، هر نفس از شاخ پیر

هر که شود صید عشق، کی شود او صید مرگ؟

چون سپرش مه بود، کی رسدش زخم تیر؟

سر ز خدا تافتی، هیچ رهی یافتی؟

جانب ره بازگرد، یاوه مرو خیر خیر

تنگ شکر خر بلاش، ور نخری سرکه باش

عاشق این میر شو، ور نشوی رو بمیر

جملهٔ جان‌های پاک، گشته اسیران خاک

عشق فروریخت زر، تا برهاند اسیر

ای که به زنبیل تو، هیچ کسی نان نریخت

در بن زنبیل خود، هم بطلب ای فقیر

چست شو و مرد باش، حق دهدت صد قماش

خاک سیه گشت زر، خون سیه گشت شیر

مفخر تبریزیان، شمس حق و دین بیا

تا برهد پای دل، ز آب و گل همچو قیر

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ناگفتنی ها – از افکار و احساسات تا خدا

ID:7129

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7-%d8%a7%d8%b2-%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d8%aa-%d8%aa%d8%a7-%d8%ae%d8%af%d8%a7/

August 12, 2026

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, عدالت, عشق

3 دقیقه.

ناگفتنی ها – از افکار و احساسات تا خدا

***

در مسیر معنوی ما ابزارهایی را استفاده میکنیم. دو تا از این ابزارها برای ما انسانها افکار و احساسات هستند.

در این گفتار، به این دو ابزار می‌پردازیم.

0:00 / 9:28

از افکار و احساسات تا خدا

متن پیاده شده فایل صوتی بالا توسط هوش مصنوعی به شرح زیر است:

سلام خدمت دوستان. این گفتار می‌خوام در مورد افکار و احساسات ما و ارتباط اون با مسیر معنوی صحبت بکنم. ببینید ما در یوگا کاری که انجام می‌دیم اینه که افکار و احساساتمون رو مشاهده می‌کنیم. و کم‌کم در اثر این مشاهده، ما از افکار و احساساتمون جدا می‌شیم و اون‌ها رو از بیرون نگاه می‌کنیم. اما این دو، ابزارهای بسیار قدرتمندی هستند که بتونیم از اون‌ها در واقع استفاده بکنیم برای شناخت خودمون و خالق خودمون. من توی این گفتار در واقع تجربه خودم از آنچه که به عنوان خالق یا مبدأ گفته میشه رو و راه رسیدن به اون رو از طریق افکار و احساسات می‌خوام توضیح بدم. ببینید در زمینه افکار و منطق، خداوند بسیار قاطعه و بدون چون و چراست. آن جنبه‌ای از خداوند رو افکار به من نشون میده و اون جنبه قاطعیت خداونده و اینکه هیچ‌گونه منطق و هیچ‌گونه فکری حتی قدرت و جسارت حضور در برابر او رو نداره. مثالی که تو این زمینه می‌تونم بزنم، مرگ هست. ببینید مرگ قاطع‌ترین اتفاقی است که برای ما می‌افته و منطق و افکار ما هیچ‌گونه پاسخ، هیچ‌گونه ردپا و هیچ‌گونه چرایی در برابر اون نمی‌تونه داشته باشه و تنها پاسخ درست در برابر هوشمندی خداوند، تسلیم و سکوت و پذیرش بی‌چون و چرا هستش. ببینید ما با عقلهای کوچک خودمون سعی می‌کنیم خلقت رو بفهمیم، سعی می‌کنیم عدالت رو بفهمیم ولی بسیار کار بچگانه و کودکانه‌ای خواهد بود اگر که فکر بکنیم که ما می‌دانیم و ما می‌فهمیم که حکمت و هوشمندی خداوند رو می‌تونیم حتی ذره‌ای درک بکنیم. پس تنها فکری که نزدیک‌تر هست به فکر خداوند، تسلیم و حیرت و بهت بدون چون و چراست و نوعی جبرگرایی و نوعی ندانم‌گرایی مطلق هستش. من خودم و آدم‌های خیلی زیادی رو دیدم که کاملاً خام و بچگانه و احمقانه چون و چرا میارن برای فرآیندهای خلقت و در مورد عدالت، در مورد منطق سعی می‌کنند بچگانه و

فارسی

خنده‌دار هست و درست مثل یک کودک دو ساله هست که بخواد در مورد نظریه انیشتین نظریه بده. قطعاً همه ما بهش می‌خندیم و مطمئن میشیم که اون هیچ نمی‌دونه. ولی ما انسان‌ها درست مثل اون کودک دو ساله چون و چرا می‌کنیم: چرا این اتفاق برای من افتاد؟ چرا این‌طور شد؟ چرا آن‌طور شد؟ پس از نظر فکر، ما کاملاً باید تسلیم جبر باشیم و هیچ‌گونه چون و چرایی رو نداشته باشیم. می‌رسیم به احساسات. در مورد احساسات هم ما احساسات بسیار مختلف و متنوعی رو تجربه می‌کنیم ولی بزرگ‌ترین حسی که می‌تونه به ما سرنخی بده با آنچه که خداوند می‌نامیم، احساساتی هست که نزدیک به عشق هست و اگر که افکار، جنبه جلال و ابهت و پدرانگی خداوند رو به ما نشون میده و هوشمندی او رو، احساسات جنبه زنانگی و عشق بی‌قید و شرط و بی‌حد و حصر خداوند رو به ما نشون میده. پس نزدیک‌ترین حسی که ما می‌تونیم داشته باشیم برای درک خداوند، حس عشق بی‌قید و شرط هست، چرا که تمام ما از این عشق بی‌قید و شرط جنبه مادرانه و الهه‌گونه خداوند برخورداریم و خودمون هم از اون معمولاً خبر نداریم. پس تمام احساسات مختلف از جمله غم، شادی و ترس و این‌ها وقتی که ما رو فرا می‌گیره، پشت اون‌ها حس عشق هست و عشق بدون قید و شرطی که نزدیک‌ترین مثالش عشق یک مادر بسیار مهربان هستش به فرزندش، که فرزندشو در آغوش می‌گیره و اون رو، بهترین رو برای اون فرزند، بهترین حس رو برای اون فرزند داره. و این یک نمونه بسیار کوچک از عشق خداوند نسبت به تک‌تک ماست. و اگر که مقداری عشق مادرانه و عشق جهان‌شمول رو در خودمون پرورش بدیم، می‌تونیم کمی عشق خداوند رو هم درک بکنیم. پس در برابر ذهن، سکوت، قاطعیت و ندانم رو باید در پیش بگیریم و در برابر احساساتمون، در برابر خداوند باید دریافت‌کننده مطلق عشق باشه و تبدیل شدن به خود عشق. و این دو جنبه از خداوند به صورت جنبه‌های زنانه و مردانه در نهایت باز هم یکی هست و ذات خداوند یکی هست و این دو نهایتاً به هم می‌رسند و در یک نقطه جمع می‌شوند. پس از این به بعد هیچ‌گونه چون و چرایی ما نخواهیم داشت، به قاطعیت مرگ گردن می‌نهیم و اذعان می‌کنیم به ندانستن، و در برابر عشق خداوند هم دریافت‌کننده و در نهایت مسیری هستیم برای جریان افتادن این عشق که تمام حیات و تمام هستی از همین عشق سرچشمه می‌گیره و سیراب میشه. امیدوارم که این دو جنبه و ابرازش و بیانش ما رو به خداوند نزدیک‌تر بکنه از طریق افکار و احساسات خودمون. موفق باشید و خداحافظ.

فارسی

ناگفتنی ها – لزوم وجود ارتعاش آگاهی در جامعه

ID:7095

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7-%d9%84%d8%b2%d9%88%d9%85-%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af-%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%b9%d8%a7%d8%b4-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%ac

August 10, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, چرا می‌نویسم؟, صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, مسوولیت

5 دقیقه.

0:00 / 10:06

لزوم وجود ارتعاش آگاهی در جامعه

سلام خدمت دوستان عزیز. یک موضوعی بود که به نظر من لازمه که همه انسان‌ها، مخصوصاً تو دنیای مدرن، اینو بدونن. و اون یک تفکری هست که قالب شده و این تفکر اینه که همه انسان‌ها باید کار بکنن و نونشون رو خودشون دربیارن.

ببینید، اگر ما تو جنگل زندگی می‌کردیم و قانون جنگل به ما حاکم بود، کاملاً این حرف درست بود و تو جنگل هر کسی که شکار نکنه، از گرسنگی می‌میره یا شکار میشه. پس تو جنگل، قانونِ قانونِ اینه که بخور تا خورده نشی.

ولی ما داریم در مورد جوامع انسانی صحبت می‌کنیم و یک تفاوتی ما داریم با حیوانات. ببینید، حیوان خب باید بخوره تا خورده نشه، کاملاً طبیعیه؛ ولی برای انسان این‌طوری نیست. ببینید، انسان بسیار موجود پیچیده‌تر و فهمیده‌تر و ابعاد بالاتری هست از حیوان‌ها و در جوامع انسانی یک گروهی هستند که آقای اکهارت توله به این‌ها میگه «فرکانسی هولدر» (Frequency Holder) یا نگهدارندگان ارتعاش آگاهی.

و حالا هر اسمی که میخواد روی این‌ها بذارید. این‌ها آدم‌هایی هستند که ساخته نشدن برای شکار کردن، ساخته نشدن برای جنگیدن و پول درآوردن تو جامعه. این آدم‌ها، آدم‌هایی هستند که تو جوامع غربی کاملاً دیده نمیشن و ایگنور میشن و تو جوامع مدرن هم حتی گاهی اوقات به اون‌ها برچسب بی‌مسئولیتی یا تنبل زده میشه.

ولی من تو این ویس میخوام توضیح بدم، بگم که حضور و وجود این آدم‌ها برای جامعه کاملاً واجبه و اصلاً ما این‌ها رو ببینیم که همچین گروهی، همچین دسته‌ای وجود داره. ببینید، شاید حدود ۱۰ درصد، ۲۰ درصد آدم‌ها این‌طور باشن؛ حالا به دلایل مختلف، یا از نظر عاطفی یا از نظر روانی، این‌ها اهل جنگیدن و رقابت نیستن یا اینکه کارهایی رو انجام میدن که توسط جامعه ارزش‌گذاری نمیشه.

مثلاً فرض بکنید یک زنی رو که اون لطافت و زنانگیش اون‌قدر بالاست که نمی‌خواد رانندگی بکنه و اضطراب می‌گیره توی جامعه و این زن دوست داره در یک فضای آرام، در فضای خانه، در واقع یک محیط گرم و محیط عاشقانه ای رو درست بکنه برای اون افرادیکه تو اون خانواده هستند. این در این جامعه اصلاً نه ا میشه.

فارسی

یک فرد دیگه رو تصور بکنید که در واقع مثل حالا همین مثالی که من خودم می‌زنم، در حال تبیین این موضوعات هست. یک انسانی که یک‌سری مسائل رو تو جامعه می‌بینه و این‌ها رو مطرح میکنه و می‌نویسه و حرف می‌زنه. شاید در قالب یک معلم رسمی قرار نگیره، ولی او در واقع با زندگیش داره یک پیغامی رو به دیگران میده تو جامعه که آره، میشه آرام‌تر بود، میشه کمتر رقابت کرد، میشه کمتر مصرف کرد، میشه کمتر با دیگران جنگید.

و این انسان‌ها در واقع تعادل رو به جامعه برمی‌گردونن و نوعی سافت‌نس (Softness)، یک‌جور در واقع... چون اگر جامعه به صورت حیوانی و جنگلی به خودش رها بشه، انسان‌ها همدیگه رو می‌درن و فقط زور براشون کار میکنه و تبدیل به حیوانات گرسنه‌ای میشن که با حرص و با طمع مدام در حال دریدن همدیگه هستند.

ولی خب این طبقه از انسان‌ها، این گروه از انسان‌ها، افرادی مثل خودِ بودا و افرادی که معنویت دارند، این‌ها قناعت دارند تو زندگی، به اندازه دیگران رقابت نمی‌کنند و به دیگران درس قناعت، درس لطافت، درس مهربانی میدن و همون زندگیشون، در واقع نحوه زندگیشون یک نوع آموزش هست برای دیگران.

در طول تاریخ در جوامع کهن این انسان‌ها وجود داشتند، اهمیت داشتند، احترام داشتند، انسان‌ها این‌ها رو ساپورت می‌کردند. مثلاً گروهی که اصلاً تحت عنوان دراویش بودند، این‌ها در جامعه قدیمی ایران بودند؛ یا مانک‌هایی (راهب‌هایی) که در جوامع آسیای شرقی وجود دارند؛ یا افرادی که کارهای معنوی می‌کنند، افرادی که در مراکز معنوی، در مراکزی که کمک میکنه به معنویت انسان‌ها، این‌ها والنتیر (داوطلب) هستند و خدمت می‌کنند، خادمانی هستند.

و واقعاً جامعه غرب و جامعه مدرن به تمامی این افراد برچسب تنبل، بی‌مسئولیت و زالو می‌زنه و این‌ها رو از ارزش خالی میکنه. و این به نظر من در واقع این فشار تبلیغات و فشار کمپانی‌هاست. ببینید، کمپانی‌های بزرگ نیاز به نیروی کار و نیاز به نیروی مصرف‌کننده دارند و این‌ها میخوان تمامی انسان‌ها رو بخورن و زمین رو بخورن برای منافع خودشون و به مرور حتی فرهنگ رو به این سمت می‌برند که همه باید کار کنند.

همه باید برای چی کار کنند؟ این سوال رو هیچ‌کس از خودش نمی‌پرسه. آیا همه باید برای کمپانی‌هایی که فقط به فکر سود هستند کار کنند؟ نتیجه‌اش میشه نابودی زمین. آیا همه نباید یک تعدادی برای تعادل در جامعه، برای اینکه این‌قدر دنبال سود نباشیم و اینکه این‌قدر خودخواه و خشن و جنگ‌جو نباشیم، آیا یک عده نباید برای این کار بکنند؟ آیا یک عده نباید برای ترمز گرفتنِ این کمپانی‌هایی که فقط به منافع شخصی کار می‌کنند، میلیاردها ضرر و خسارت به جنگل‌ها می‌زنند، به اقیانوس‌ها می‌زنند فقط برای اینکه یک عدد سودشون رو بالاتر ببرند؟

آیا همه ما باید برده این‌ها بشیم؟ همه ما باید برای این‌ها کار بکنیم؟ آیا همه ما برای بقامون مجبوریم که بریم به صورت کاملاً بی‌مسئولیت سرباز اقتصادی یا سرباز نظامی قدرت‌مندا بشیم؟

من حرفام شاید یکم بوی چپ‌گرایی بده، ولی یک حقیقتی هم درش هست. ببینید، جامعه غرب تشکیل شده از یک‌سری کمپانی که مثل زامبی فقط به فکر سود شخصی هستند و یک‌سری انسان‌هایی که فقط به فکر سود شخصی هستند و این‌ها هرکسی که با این‌ها کار نکنه، برچسب بی‌مسئولیت، برچسب بی‌مصرف، برچسب به‌دردنخور می‌خوره و این جامعه رو از تعادل خارج میکنه.

چه زن، چه مرد، یک گروهی هستند، یک گروهی باید در جامعه باشند که این‌ها در واقع کارهای ترویجی انجام میدن، کارهای انسانی انجام میدن، کارهای معنوی انجام میدن. ما اگه این گروه رو از جامعه حذف بکنیم، چیزی باقی

فارسی

نمی‌مونه؛ تبدیل میشیم به یک جنگل خشن و زشت و که انسان‌هایی که همه خودخواه هستند و همه در حال دریدن همدیگر هستند. حالا به شکل مدرنش با کت و شلوار شاید این کار رو انجام بدن، ولی عمق کارشون همینه.

و این مقدار نابرابری عجیب و غریبی که اتفاق افتاده و واقعاً این باز هم محصول سیستم اقتصادیه در جامعه اتفاق میفته.

پس من صحبتم رو خلاصه می‌کنم: در هر جامعه انسانی یک عده‌ای هستند که این‌ها وارد چرخه اقتصاد نمیشن؛ یا نمی‌تونن بشن، یا به علت اینکه خودشون نمی‌خوان و کارهای مهم‌تری در این دنیا دارند، مسئولیت‌های بزرگ‌تری در این دنیا دارند، وارد این چرخه نمیشن. این‌ها افرادی هستند که قناعت می‌کنند، این‌ها افرادی هستند که خودخواهی آن‌چنانی ندارند که بخوان برای خودشون مال و ثروت جمع بکنند. این‌ها در واقع کمک می‌کنند که جامعه ملایم‌تر بشه، متعادل‌تر بشه. این‌ها باید دیده بشند، این‌ها باید ارزش بهشون داده بشه، همون‌طور که در جوامع تاریخی، در جوامع بااصالت دنیا این افراد دیده میشن. این‌ها باید دیده بشند.

بسیاری از زن‌ها، بسیاری از مردها اون اضطراب‌ها، اون رقابت‌ها رو دوست ندارند در واقع قاتی اون بازی بشند. و من تنها هدفم از این ویس اینه که در واقع بگم اصلا همچین کسایی وجود دارند؛ چون من فکر می‌کنم ۹۹ درصد آدم‌ها اصلا نمی‌دونن که همچین آدم‌هایی می‌تونن وجود داشته باشند و وجودشون باارزشه.

امیدوارم که تونسته باشم پیغامم و توی یک زمان خلاصه بهتون گفته باشم و اگر ارزشی در اون بود، اگر احساس کردید که موضوع جدیدیه، این رو برای دوستانتون هم خوشحال میشم که شیر بکنید و بفرستید. امیدوارم که اگر هم نقدی دارید و یا پاسخی دارید، من خوشحال میشم که باز بشنوم. به امید دیدار و خداحافظ.

نوشته های مرتبط

- انتخاب یک شغل شریف
- بالاخره این مسئولیت چیست؟ – با مثال
- نِشستنِ بودا

بازگشت اختیاری

ID:7071

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%da%af%d8%b4%d8%aa-/%d8%a7%d8%ae%d8%aa%db%8c%d8%a7%d8%b1%db%8c

August 9, 2026

دسته‌ها: بعد از من, عرفانی, کتابچهٔ شکرگزاری, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, تنهایی, مرگ

1 دقیقه.

بازگشت اختیاری

***

بازگشت اختیاری یا موت اختیاری یا مرگ خودخواسته، چیزی بود که خودم درخواست کردم و فکر می‌کنم که مستجاب شده. چطور؟

ببینید مرگ یک فرآیند است، نه یک اتفاق لحظه‌ای. ما از وقتی متولد می‌شویم به طور مداوم در حال مردن هستیم.

حالا این فرآیند برای اکثر آدمها فرآیندی غیرآگاهانه است. آنچه من خواستم، آگاهی نسبت به این فرآیند بود. چیزی که در حال اتفاق افتادن است. اما چگونه؟

مرگ یعنی بازگشت. بازگشت به درون. مرگ یعنی بازگشت به درون و چشم بستن از بیرون.

این فرآیند با مراقبه، قابل تمرین است.

با از دست دادن، قابل تمرین است.

با خود مشاهده گری، قابل تمرین است.

من از مبدأ خواستم مرا به مرگ آگاه کند. پس اتفاقاتی برای من رقم زد تا بتوانم راحت تر این مسیر را درک کنم.

ابتدا در شش سالگی مرا با مرگ پدر آشنا کرد.

در حدود ۲۱ سالگی من با ازدواج و ایجاد رابطه‌ای با یک زن، که همسر اولم بود نگاه به بیرون کردم. یعنی آرامش را از آغوش یک زن خواستم. ابتدا همه چیز شیرین بود. اما ۲۱ سال گذشت و آن زن به سادگی من را ترک کرد. فرزندم و وابستگی شدید من به او را هم با خودش برد و تا به امروز کماکان از من عصبانی و طلبکار باقی ماند.

علی رغم داشتن دوستان خوب و با محبت، بسیاری از دوستانم من را ترک کردند.

بسیاری از افراد خانواده هم علی رغم محبت های اولیه، من را با بی مهری و زخم

فارسی

بعد از این اتفاقات، اعتماد من به بیرون سلب شد و به درون پناه آوردم. به مراقبه و یوگا و حتی به سایکودلیک.

اینها همه باعث شد من بیشتر از قبل به درون سفر کنم.

درون همان‌جایی است که بالاخره همه به داخل آن کشیده خواهیم شد. ما به درون می‌میریم.

فرآیند ساختن ایگو و نگاه به بیرون برای من تبدیل به فرآیند تخریب ایگو و نگاه به درون شد.

این همان موت اختیاری یا بازگشت اختیاری است.

از همان مبدأ درخواست کردم این فرآیند را برای من به غایت آرام برگزار کند.

حالا نمی‌دانم چند سال قرار است برای من طول بکشد تا به طور کامل به درون بروم و حتی بدنم را هم اینجا یعنی در بیرون، جا بگذارم.

ولی می‌دانم دعای من مستجاب شده و به آرامی و آگاهانه در حال طی کردن مسیر بازگشت به درون هستم.

بسیاری از ترس‌های من در این فرایند کمرنگ شده ولی هنوز در دنیا هستم.

هنوز تمرین هایی باقیمانده. هنوز چیزهایی باید بنویسیم. حرفهایی باید بزنم.

برای همین هم هست که هنوز نفس میکشم.

من بابت تمام این فرآیند شکرگزارم.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

نقش و رسالت من چیست و چگونه آن را پیدا کنم؟

ID:7026

https://unwritable.org/%d9%86%d9%82%d8%b4-%d9%88-%d8%b1%d8%b3%d8%a7%d9%84%d8%aa-%d9%85%d9%86-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa-%d9%88-%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-/%d8%a2%d9%86-%d8%b1%d8%a7-%d9%be%db%8c%d8%af%d8%a7-%da%a9%d9%86

August 7, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, عرفانی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, کوتاه

برچسب‌ها: ایگویانفس, تصمیم, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

نقش و رسالت من چیست و چگونه آن را پیدا کنم؟

***

برای این کار ابتدا باید مُرد! یعنی باید خودت را خالی کنی. یعنی نه چیزی بخواهی و نه چیزی نخواهی. یعنی نه حرصی در تو مانده باشد و نه ترسی.

برای اینکار باید به منتهای یقین رسیده باشی که هیچ نمی‌دانی. برای این کار باید مطمئن شده باشی که هوشی برتر در حال ایفای نقش در جهان است. باید تسلیم او شوی. تسلیمی در حد یک مُرده. اما مرده ای آگاه!

این کار مثل نفَس کشیدن است. نفَس را دیگری برای تو می‌کشد. دیگری یا همان خداست یا طبیعت یا هوش جهان یا هرچه نام بر آن بنهی. تو باید ابتدا یاد بگیری نفَس را مشاهده کنی. بعد همراه با نفس هایی که او برای تو می‌کشد برقصی. یعنی نقشی در کیفیت نفس ها پیدا کنی. جبر و اختیار در هر نفس برای تو وجود دارد. تو جبراً نفس میکشی ولی کمی اختیار در نحوه و کیفیت نفس کشیدن داری.

نباید به دنبال نقشی بروی. یا از نقشی سر باز بزنی. شاید فقط نقش تو نفس کشیدن باشد.

شاید فقط بودن باشد.

شاید فقط مردن.

باید اگر اینطور شد بدون مقاومت بمیری. اگر او خواست باید نیست بشوی.

اگر شانس داشته باشی، قبل از مرگ بدن می‌میری و خالی می‌شوی. آنگاه او در تو می‌دمد.

آنگاه آن نقشی که او برای تو در نظر گرفته است را به تو می‌دهد. و تو می‌شوی آنچه او می‌خواهد.

تو می‌شوی آنچه خالق جهان خواسته.

فارسی

خالق این جهان می‌داند چرا تو را خلق کرده است.

مثلاً خالق جهان در نیِ مولانا دمید.

در غزل حافظ و در هر نقشی که بویی از او دارد.

وظیفهٔ تو فقط همین است.

خالی کردن خودت.

کنار رفتن از صحنه.

مابقی را به او بسپار.

تلاش نکن.

مثل یک مرده باش. تسلیم او.

او در هر نفس، کمی تو را راهنمایی می‌کند.

او از طریق بدن و از طریق ذهن خالی، تو را هدایت می‌کند.

هر تلاشی از سمت ایگوی تو محکوم به شکست است. هر تلاشی برای پیدا کردن هویتی که ایگوی خودت در آن نقش داشته باشد محکوم به شکست است.

باید ذهن را خاموش کنی.

باید خاموش بشوی.

باید تمام بشوی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

من نانوشتنی ام!

ID:7025

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%d8%a7%d9%85

August 7, 2026

دسته‌ها: بعد از من, دربارهٔ من, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, من کیستم ؟

1 دقیقه.

من نانوشتنی ام!

***

بالاخره آنقدر از نانوشتنی نوشتم و حالا می‌توانم بگویم «من نانوشتنی ام!» در همین نانوشتنی بارها سعی کردم بنویسم «من کیستم؟»

من کیستم ؟

یا دربارهٔ من بنویسم.

دربارهٔ من

یا در موضوع هویت یا من بنویسم.

https://unwritable.org/?s=من+هویت&post_type=post

خلاصه بعد از تمام این تلاش‌ها، نتیجه شکست بود و حالا می‌توانم بگویم که من نانوشتنی ام!

شاید این عجیب باشد. همانگونه که جملهٔ حلاج عجیب بود که گفت «من حق ام»

وقتی مراقبه کنی متوجه می‌شوی که تو بدن نیستی! و میفهمی که تو ذهن نیستی!

اما هنوز هستی! اما آن هستی را نمی‌توان با ذهن معرفی کرد. یعنی میفهمی که تو نافهمیدنی هستی. و در نتیجه نانوشتنی هستی!

ذهن گرا های عجول، اینجا عصبانی می‌شوند!

شکاک ها فکر می‌کنند داری دروغ می‌گویی و می‌خواهی گول شان بزنی.

بیزینسی ها اینجا به این نتیجه می‌رسند که تو به دردشان نمی‌خوری و نمی توانند

فارسی

مضطرب ها بیشتر مضطرب می‌شوند چون نمی‌توانند تو را در قالبی ذهنی بگذارند.

تو ذهن آنها را به هم میریزی!

اما تو خودت مطمئن هستی! مطمئن هستی که نانوشتنی هستی! چه دیگران بفهمند یا نفهمند.

جامعه و حکومت سعی دارند تو را در چارچوب هایی بگذارند اما تو در هیچ چارچوبی نمی‌روی.

دولت و کمپانی می‌خواهند تو را در یک سری دسته‌بندی و فرم و رزومه قرار بدهند اما نمی‌توانند!

آنها می‌خواهند تو را محدود کنند، قالب بندی کنند. تو را به صورت یک چرخ‌دنده دربیاورند.

نقشی تعریف شده به تو بدهند.

آنها می‌خواهند تو را بکشند.

می‌خواهند آزادی تو را بگیرند.

اما نمی‌توانند!

تو درست مثل خدا هستی!

در ذهن و وهم نمی‌گنجی! در مذاهب و تعاریف قرار نمی‌گیری.

اگر بعد بی زمان خودت را پیدا کنی، تو هم مثل خدا می‌شوی.

بی زمان. بدون تعریف.

خلاق. معجزه گر.

نادیدنی. ناگفتنی. ناشنیدنی.

نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

ناگفتنی ها – لزوم رفتن به طبیعت

ID:7013

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7-%d9%84%d8%b2%d9%88%d9%85-%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa/

August 5, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, صوتی و ناگفتنی, کتابچهٔ زمین و محیط زیست

برچسب‌ها: طبیعت و زمین, مسوولیت

4 دقیقه.

***

این سری از نوشته ها ابتدا به صورت صوتی ضبط میشود و بعد توسط هوش مصنوعی متنی برای آن تولید میشود.

0:00 / 8:52

لزوم رفتن به طبیعت

سلام خدمت دوستان.

یک... خب، چند روزی من تو طبیعت بودم با یک ۳۰ ۴۰ نفری از دوستان خیلی خوب، تجربه خیلی خوب. الان که برگشتم لازم دیدم چند سـ... چند کلمه در مورد لزوم رفتن به طبیعت رو اینجا به شما بگم. رفتن به طبیعت و گذروندن وقت، حتی چند روز در طبیعت یک بایده و دیگه یک انتخاب نیست. چرا این حرفو می‌زنم؟ برای اینکه ببینید...

طبیعت، اولین دلیلش اینه که طبیعت درمانگر ماست و ما خودمون قسمتی از طبیعت هستیم. وقتی که داخل طبیعت می‌ریم، تمام بیماری‌های ذهنی و جسمی ما به مرور شروع می‌کنه به درمان شدن و درست شدن و متعادل شدن و به نقطه همون نقطه تعادل طبیعت رسیدن.

ببینید اگر ما مثلاً بدنمون ضعیف باشه تو طبیعت قوی میشه، اگر ذهنمون ضعیف باشه تو طبیعت قوی میشه، اگر حواسمون ضعیف باشه تو طبیعت قوی میشه. زندگی که ما در شهر برای خودمون درست کردیم یک زندگی دیوانه‌وار و این سیستم‌هایی که برای خودمون درست کردیم، دیوارهایی که کشیدیم، قوانین و رقابت‌هایی که در شهر وجود داره تماماً فاصله داره با ذات طبیعی ما و این‌طور میشه که می‌بینیم که آدم‌های شهری معمولاً بیمار و رنجور هستند و تمام جنگ‌ها، تمام مسائل بد تاریخ هم در واقع از همین شهرها نشأت می‌گیره و آدم‌هایی که در شهرها زندگی می‌کنند.

من از بچگی مشاهده می‌کردم آدم‌بچه‌هایی که توی روستا بزرگ میشن هم باهوش‌ترن، هم قوی‌ترن، هم خیلی راحت‌تر با مسائل کنار میان و انگار که مادرِ طبیعت می‌تونه بچه‌های بهتری درست بکنه. شهرهایی که ما درست کردیم و سیستم‌هایی که ما درست کردیم و الان هم که دیگه اینترنت هم روی اون سوار شده و یک فضای ذهنی درست شده، بچه‌های مریض تولید می‌کنه. چون در واقع ساخته ذهن بشره، ولی طبیعت ساخت ساخته ذهن خداونده و می‌تونه راه درست رو به ما نشان بده.

فارسی

به خاطر همین اولین در واقع دلیل برای اینکه ما باید بریم تو طبیعت، باید تو طبیعت وقت بگذرونیم اینه که خودمون درمان بشیم، خودمون شاد بشیم، خودمون به لحظه بازگردیم و از نظر جسمی و روحی با المان‌های پنج‌گانه طبیعت مثل آب، خاک، آتش و باد و فضای خالی آشنا بشیم. و این ما رو درمان می‌کنه، به راحتی ما رو درمان می‌کنه و لازم نیست که میلیاردها دلار خرج بیمارستان و سیستم‌های درمان بشه.

دلیل دومش رشد کردن و بزرگ شدنه. بعد از اینکه ما درمان شدیم ترس‌هامون و وابستگی‌هامون به زندگی و سیستم شهری کم‌رنگ شد، ما قوی می‌شیم. در واقع صحبت‌هایی که با یکی از دوستان داشتم این بود که هر کسی باید بتونه چند روز در طبیعت و وابسته به طبیعت بمونه و این کمک به این فرد می‌کنه که بتونه خودش رو پیدا بکنه و بتونه در این نزاع و مذاکره دائمی با سیستم‌های انسانی بتونه جایگاه بالاتری و یک قدرت مذاکره‌ای پیدا بکنه.

ببینید شما اگر در تمام شؤون زندگی‌تون به سیستم وابسته باشید؛ یعنی آب‌تون، محل خواب‌تون، خوراک‌تون و تک‌تک لحظه‌های زندگی‌تون وابسته باشید به سیستم مدرن، شما هیچ قدرت مذاکره‌ای ندارید و کاملاً و صد درصد بنده و برده هستید. ببینید اینجا من همین‌جا بگم که اصلا نمیگم سیستم مدرن بده. سیستم مدرن بسیار باعث رفاه شده، باعث طول عمر شده و خیلی مزایا داشته. ولی خب از اون طرف چون تو ماچ (Too much) و خیلی زیاد ما رفتیم به اون سمت، باعث یک‌سری بی‌تعادلی‌هایی در زندگی بشر شده. پس ما هدفمون اینه که بازگردیم به طبیعت. ما با سیستم‌های مدرن، با پیشرفت، با اقتصاد، با تکنولوژی اصلا مخالف نیستیم.

بازگشت به طبیعت دلیلش این نیست که ما باید برگردیم به زندگی ۱۰۰۰ سال پیش و بریم تو جنگل شکار بکنیم، نه! ما برای اینکه به تعادل برسیم لازمه یک بازگشت به عقب کوتاهی داشته باشیم و به تعادل برسیم. چون این حرص دیوانه‌وار بشر برای مصرف، برای خوردن زمین، برای خوردن همسایه و رشد جمعیت بیمارگونه و این دوندگی بیمارگونه باید توسط طبیعت دوباره درمان بشه. چون طبیعت داخل خودش همه این‌ها رو داره؛ رقابت داره، فعالیت داره، استراحت داره، جنگ داره، صلح داره و عدالت داخل خود طبیعت هست. تمام چیزهایی که ما دنبالش هستیم و اون خدایی که دنبالش هستیم و اون آرامش و اون هیجانی که دنبالش هستیم همه این‌ها تو طبیعت هست و تنها کاری که باید بکنیم اینه که بازگردیم.

و این روزها کسانی که ورزش می‌کنند، کسانی که در واقع به طبیعت بدن خودشون رو متعادل می‌کنند و کسانی که به طبیعت می‌روند و ترکیب این دو تا یعنی یک پیاده‌روی، یک کمپینگ چندروزه در طبیعت، این‌ها واقعاً باعث درمان میشه و دیگه یک حق انتخاب نیست، دیگه یک بایده.

پس امیدوارم تونسته باشم توی زمان کوتاه این توضیحات رو داده باشم. و اگر شما بتوانید به ترس‌های خودتون و به محدودیت‌های خودتون در طبیعت غلبه بکنید، بتونید تو طبیعت بخوابید، بیدار شید، برای خودتون تا حدودی امنیت و غذای خودتون رو بتونید از طبیعت آماده بکنید، این خیلی به شما قدرت میده و این باعث میشه که وقتی که وارد جامعه می‌شید دیگه به صورت یک برده و بنده و یک انسان ضعیف نباشید، به صورت یک انسان قدرت‌مند با انتخاب وارد جامعه میشه و اون چیزی که از درونش میاد و اون کار درست رو انجام میده.

من مثال‌های حادی می‌تونم براتون بزنم مثل اون نتیجه این سیستم‌های مدرن شهری میشه جنگ‌هایی که به وجود میاد. چرا؟ چون اون سرباز، اون فرمانده کاملاً وابسته به سیستمه و نمی‌تونه خودش تصمیم بگیره و توسط ماتریس ذهنش برنامه‌ریزی شده... تبدیل شده به یک سرباز، به یک روبات و میره دست به هر جنایتی می‌زنه. ولی اگر همون سرباز می‌تونست تو طبیعت و تنهایی و بدون نیاز به اون سیستم زندگی بکنه، هرگز دست به هم‌چین کاری نمی‌زد چون طبیعتش اجازه نمی‌داد که بتونه صدها نفر رو با یک دکمه فشار دادن، یه دکمه ا

فارسی

پس خلاصه‌ی صحبت‌ام اینه که برای رشد خودمون، برای درمان بیماری‌های خودمون و همین‌طور برای بزرگ شدن و برای مستقل شدن و به دست آوردن آزادی‌ای که ما از دست دادیم تو جامعه... الان به سیستم درمانی وابسته‌ایم، به سیستم غذایی وابسته‌ایم، به تمام... اصلاً شدیم یک موجود ضعیفِ بی‌مصرفی که اصلاً نمی‌تونه زندگی بکنه.

و امیدوارم که خودِ همین طبیعت درمان بکنه و این چند جمله باعث بشه که شما مدت زمان بیشتری رو بتونید برگردید به طبیعت. حالا طبیعت می‌تونه یه تکه زمین سبز باشه، بیابون باشه، رودخونه، دریا، جنگل... حالا هرچقدر از ۵ دقیقه تا ۵۰ روز می‌تونید شما تو طبیعت بمونید و هرچقدر بیشتر بمونید از مزایاش بیشتر استفاده خواهید کرد.

به امید اینکه ما بتونیم قدم به قدم در واقع زمین رو نجات بدیم از این بشری که در واقع بیش از حد رشد داره می‌کنه و نیاز هست که برگرده به تعادل.

موفق باشید، روز خوش.

فارسی

مراحل ایجاد ارتباط در دنیای مدرن ارتباطات!

ID:7004

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d8%ad%d9%84-%d8%a7%db%8c%d8%ac%d8%a7%d8%af-%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7-%d8%af%d8%b1-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%af%d8%b1%d9%86-%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7/

August 4, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, طنزطور, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, ملامتی

1 دقیقه.

مراحل ایجاد ارتباط در دنیای مدرن ارتباطات!

***

دنیای امروز، عصر اینترنت و ارتباطات است. همه با هم در صفا و صمیمیت در لابلای دستگاههای الکترونیکی و ماموران هوش مصنوعی AI زندگی می‌کنند.

اما در این دنیای مجازی اگر خواستی با کسی ارتباط برقرار کنی این مراحل را باید طی کنی!

ابتدا باید نظر ادمین را جویا شوی و مو به موی قوانین را بخوانی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری ایمیل بزنی!

بعد اگر جواب مثبت شد،

ابتدا باید ایمیل بزنی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری پیغام بدهی!

بعد اگر جواب مثبت شد،

ابتدا باید پیغام بدهی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری پیغام بدهی!

بعد اگر جواب مثبت شد،

باید پیغام بدهی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری زنگ بزنی؟

بعد اگر جواب مثبت شد،

باید زنگ بزنی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری صحبت کنی!

بعد اگر جواب مثبت شد،

فارسی

باید زنگ بزنی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری تماس تصویری برقرار کنی!

بعد اگر جواب مثبت شد،

باید تماس تصویری بزنی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری تماس حضوری برقرار کنی!

بعد اگر جواب مثبت شد،

باید تماس حضوری برقرار کنی و اجازه بگیری که آیا اجازه داری که کلا در فلان موضوع حرف بزنی!

البته قبلاً باید موضوع به صورت مکتوب به سمع و نظر ایشان رسیده باشد تا ایشان دستپاچه نشود!

هیچکدام از مراحل نباید در ساعات غیر اداری باشد.

هیچکدام از درخواست ها نباید اخطار کوتاه یا Short notice باشد!

بعد اگر معجزه‌ای شد و طرف توانست حواسش را برای چند ثانیه جمع کند و از افکار خودش بیرون بیاید و گوش بدهد!

و اگر حرفی بزنی!

طرف بلافاصله ناراحت می‌شود!

و می‌گوید به حریم خصوصی یا Private space او تجاوز شده!

طرف منیپیولیت Manipulate شده!

طرف چراغ گازی Gas light شده!

یا کارِ تو نامناسب Inappropriate بوده!

و طرف دچار آسیب Harrassment شده!

طرف اینها را حتماً به انگلیسی به تو نسبت می‌دهد چون اینها محصول دنیای مدرن انگلیسی است.

نهایتاً لیست خطاها و گناهانت آنقدر زیاد می‌شود که کلاً دیگر حتی اجازهٔ بودن نداری!

کلا باید بمیری!

اینطوری هر دو راحت ترید!

به خدا!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

انتخاب یک شغل شریف

ID:7001

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8-%db%8c%da%a9-/%d8%b4%d8%ba%d9%84-%d8%b4%d8%b1%db%8c%d9%81

August 3, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, دربارهٔ من, کتابچهٔ زمین و محیط زیست, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, زندگی, طبیعت و زمین, کار و شغل, مسوولیت, ملامتی, من کیستم ؟, نوشتن

2 دقیقه.

انتخاب یک شغل شریف

***

معمولاً برای انتخاب رشته تحصیلی و شغل، آدمها به وضعیت بازار و جامعه نگاهی می‌کنند. مثلاً می‌گویند مردم نیاز به خانه و زیرساخت دارند و بازار ساخت و ساز داغ است پس برویم در این صنعت سازنده یا مهندس بشویم. حدود بیست سال پیش من هم این کار را انجام دادم.

حالا هم سطح درک من تغییر کرده پس اگر لازم باشد شغلی جدید انتخاب کنم باید دوباره این بررسی ها را انجام بدهم.

جامعهٔ بشری دچار مرض خودخواهی و حرص و ولع شده. بیشتر کشورها و آدمها در جستجوی خوشبختی، شبانه روز به جنگ با طبیعت و جنگ با یکدیگر پرداخته‌اند.

وضعیت محیط زیست و روابط بین آدمها و کشورها را اگر یک بار نگاه کنید، فکر میکنم نیازی به اثبات این موضوع ندارم.

حال در چنین حالتی که نعمت فراوان است و زمین فقط با کمی قناعت و معنویت، می‌تواند تبدیل به بهشت وعده داده شده بشود به نظر من مهمترین شغل درویشی است!

یک درویش ابتدا نیازهای خودش را به حداقل می‌رساند و تاثیر منفی خودش را بر محیط زیست کم می‌کند.

سپس در کوی و برزن به گشت زنی می‌پردازد و با آدمها صحبت می‌کند.

یک درویش با روش زندگی اش به آدمها درس میدهد نه با سخنرانی و کلاس درس یا منبر موعظه.

یک درویش واقعی، خودش روشنی بخش است. یک درویش واقعی مثالی است از قناعت و تعادل و ارتباط انسانی و محبت و بی نیازی.

یک درویش تعادل را به دنیای دیوانه وار امروزی برمیگرداند.

فارسی

یک درویش خواسته‌های نفسانی خودش را رام کرده و به حداقل ها راضی است.

یک درویش واقعی مثل بوداست. بودا یکی از اولین درویش ها بود.

یک درویش واقعی به روشنی رسیده و می‌داند که املاک و خدم و حشم و حرمسرا، برای تو، شادی نمی‌آورد. او این را زندگی می‌کند. که به زبان امروزی می‌شود زن و بچه و پول و شغل و موقعیت اجتماعی و قدرت!

یک درویش تمام هویت هایش را کمرنگ کرده و فقط یک هویت برایش باقیمانده است. همان هویت درویشی.

اما من می‌توانم یک درویش مخفی بشوم! یعنی درویشی که همان هویت درویشی را هم پنهان می‌کند. برای این کار باید همین نوشته را هم منتشر نکنم! نمی‌دانم هنوز به این مرحله از درویشی رسیده ام یا نه! اما فعلا به نوشتن از درویشی بسنده می‌کنم! شاید درویش نویسنده یا نویسندهٔ درپیش فعلاً عنوان شغلی خوبی باشد! بالاخره باید یک عنوانی برای خودت بگذاری واگر نه وقتی آدمها می‌پرسند «چه کار می‌کنی؟» نمی‌توانی وارد گفتگو با آنها بشوی!

اتفاقاً بعضی دوستان هم تاکنون من را درویش و صوفی و بودا و بودی دارما لقب داده‌اند. بعضی ها هم به شوخی می‌گفتند درویش تسلا سوار! حالا که تسلا هم به خاطر تصادف از کف رفت یک قدمی به درویشی نزدیک شده‌ام!

یک درویشی که کاملاً در این تعریف است آقای رابین گرینفیلد است که در لینک قابل می‌توانید با او آشنا بشوید.

https://linktr.ee/robin.greenfield

اگر یک شغل، از همه شریف تر باشد همین شغل

درویشی است!

شغل شریف درویشی!

نویسندهٔ درویش نانوشتنی!

پس بالاخره یک جواب برای این سوال خیلی پر تکرار یافتم!

درویش نویسندهٔ نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

اولین معاملهٔ تاریخ!

ID:6999

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d9%84%db%8c%d9%86-%d9%85%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84%db%80-/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%ae

August 1, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, کتابچهٔ شکرگزاری, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, خدا, روابط, عشق, همسر

2 دقیقه.

اولین معاملهٔ تاریخ!

***

یکی از اولین معامله های طبیعت و تاریخ، ازدواج است. لطفاً برای خواندن این نوشته، آنچه تاکنون در مورد ازدواج به شما گفته شده فراموش کنید.چند مثال از این معامله به این صورت است.

من پنجاه درصد ژن ها را میگذارم و تو هم ۵۰ درصد.

من اسپرم و تستوسترون میگذارم و تو رحم و استروژن.

من شکار می‌کنم و غذا می‌آورم و تو بچه ها شیر بده.

من از تو در برابر خطرات دفاع می‌کنم و تو از ژن من محافظت کن.

من انرژی ام را اختصاصا برای تو میگذارم و تو رحم ات را اختصاصا برای من بگذار.

و همینطور بندهای این قرارداد پیچیده می‌شود تا می‌شود قانون ازدواج و طلاق.

قانونی که در هر کشور و جامعه‌ای متفاوت است و هنوز به هیچ ثبات و یکپارچگی نرسیده است.

در بعضی فرهنگ ها معامله اینطور ادامه پیدا می‌کند که من ظرف می‌شویم و تو زباله‌ها را ببر. و بندهای ریز و درشتی که موضوع این مقاله نیست.

درست است که هالیوود و قصه‌ها، سعی در ساختن فانتزی و داستان های عاشقانه دارند ولی اگر با خودتان صادق باشید، متوجه میشوید که این قرارداد دقیقاً فرمی از معامله است.

یکی از پایه‌های معامله هم حق مالکیت است.

پس این قرارداد اولین قرارداد مالکیت انسان بر انسان است.

یا همان بردگی!

شما اگر ذهنتان با فیلم های هالیوودی مسحور شده باشد با خود میگویید عجب نویسندۀ بدبین و تلخی!

حدود ۵ سال پیش برای آزاین موضوع، به همسر اولم پیشنهاد دادم قرارداد قانونی و مالکیت نداشته باشیم و فقط حس طبیعی و عشق و تعهد داشته باشیم! جواب مشخص شد! بدون این قرارداد، دو عاشق تبدیل به دو جنگجو شدند! او از هر ابزاری استفاده کرد برای شکست من در این جنگ!

همکاری و رابطۀ به اصطلاح عاشقانه، یک شبه تبدیل شد به منازعه و آوردن پای قانون و وکیل و گردن کلفت و بگیر و ببند!

پیشنهاد نمیکنم شما این را آزمایش کنید چون احتمالا نتیجۀ مشابه خواهید گرفت!

حتی رابطۀ مادر و فرزندی هم متاسفانه نوعی معامله است! تصور کنید مادر شما، به شما شیر و توجه نمی‌داد. قطعاً شما او را دیگر مادر خودتان نمیدانستید.

نوشتن و تاکید بر این واقعیات تلخ کاری آسان نیست. چون اکثر ما ترجیح می‌دهیم در خواب و خیال بمانیم.

حالا که فهمیدیم این ازدواج یک نوع معامله است و در واقع نوعی قرارداد بردگی و مالکیت دوطرفۀ انسان بر انسان است خواستم بگویم معامله همیشه هم بد و نادرست نیست.

منتها اولین شرط این است که هر دو طرف بدانند این یک معامله است و آگاهانه وارد این معامله بشوند.

دوم اینکه معمولاً اگر در هر معامله زیاد چانه بزنی، معامله به هم می‌خورد.

پس عشق و شکرگزاری شخصی لازمۀ این معامله است.

حس هایی مثل حسابگری زیاد، طلبکاری و عدم شکرگزاری برای این معامله حکم سم را دارند.

اگر وارد معامله شدید، بدانید اولین معاملۀ هرکس ابتدا با خدای خودش است.

اگر کسی از خدای خودش طلبکار است قطعاً از شما هم طلبکار خواهد بود.

اگر کسی خدا را نیافته، قطعاً خودش را هنوز نیافته.

اگر کسی خدا را ظالم می‌داند، احتمالا خودش ظلم خواهد کرد.

پس قبل از ورود به معامله، ابتدا تکلیف معامله خودتان را با خدای خودتان مشخص کنید.

در یکی از بندهای این معاملۀ شما با خدا، اگر همان خدا برای شما همسری فرستاد، از خدا و همسرتان شکرگزار باشید.

اگر هنوز خودتان و خدای خودتان را پیدا نکرده‌اید، که متأسفانه اکثر آدمها چنین اند، بهتر است وارد معامله با یک انسان دیگر نشوید!

کسی که با خدا معامله کند کاملاً می‌داند که در این دنیا مالک هیچ چیزی نیست. او می‌داند مالک اموالش نیست. حتی می‌داند مالک بدنش نیست. پس چه برسد به مالک شخص دیگری شدن. چه برسد به مالک زن یا شوهری شدن!

چنین کسی هرگز تن به چنین معاملهٔ خنده‌داری نمی‌زند.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مسیر ثروت و عشق

ID:6980

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%db%8c%d8%b1-%d8%ab%d8%b1%d9%88%d8%aa-/%d9%88-%d8%b9%d8%b4%d9%82

July 29, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کتابچهٔ شکرگزاری, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, پول و فراوانی, خانواده،ازدواج, روابط, شادی, شکرگزاری, عدالت, عشق, مسوولیت, نوشتن

3 دقیقه.

مسیر ثروت و عشق

***

تصور بچه‌گانه و رایجی که تاکنون وجود داشته این طور بوده که مسیر ثروت و عشق از بیرون به درون است. یعنی مثلاً ما آدم‌ها، مثل کودکان، تصور می‌کردیم که باید از بیرون ثروت و عشق را بدست بیاوریم و مال خود بکنیم.

اینطوری می‌شود که اکثرا ما آدمها، همچون گدایان، چشم حسرت به بیرون داریم تا همه چیز را مال خود بکنیم.

پول را مال خود بکنیم.

توجه را مال خود بکنیم.

محبت دیگران را مال خود بکنیم.

عشق دیگری را مال خود بکنیم.

خلاصه اینکه، از بیرون با تلاش و تقلا، فراوانی و ثروت و عشق را پیدا کنیم و آنها را مالک شویم!

خلاصه اینکه، ما حتی خدا را هم آن بیرون و در آسمان‌های دور تصور می‌کنیم و سعی در بدست آوردنش داریم.

*

اینجا در این نوشته، می‌خواستم بگویم که مسیر برعکس آن چیزی است که تاکنون به ما گفته شده‌است.

یعنی مسیر تمام اینها از درون به بیرون است.

ببینیم این گزاره یعنی چه؟

از ساده ترین مثال شروع کنیم: توجه!

فارسی

توجه، از درون به بیرون است. یعنی ما توجهی داریم که از درون ما به هر چه که بخواهیم معطوف می‌شود. این درکش ساده است.

همینطور که توجه از درون به بیرون است، عشق هم همینطور است.

ما منبعی عظیم از عشق داریم که از درون ما می‌تواند به بیرون صادر شود. عشق از قلب ما شروع می‌شود و به بیرون و به کل جهان ساطع می‌شود.

همینطور ما منبعی عظیم از ثروت و فراوانی داریم که از درون ما به بیرون حرکت می‌کند.

ما منبعی بزرگ از آرامش و خلاقیت داریم.

اصلاً ما در خود، خدا داریم.

حلاج این خدا را یافته بود، پس همه چیز داشت. حلاج، ثروت داشت، عشق داشت، آرامش داشت، فراوانی داشت. آنقدر داشت که به تمام مردم رسید. به تمام تاریخ رسید.

پس این بار که خواستی از بیرون ثروتی بدست بیاوری، به خودت بازگرد.

مسیر را برعکس کن.

ثروت را از درونت بیاور و به جهان بده.

پس اینبار که خواستی عشقی از بیرون بدست بیاوری، به خودت بازگرد! عشق را از درون به تمام جهان بده.

این بار که از جهان بیرون چیزی خواستی،

اشتباه نرو. آنچه می‌خواهی درون توست.

این بار که خواستی خدا را در بیرون بیابی، به خودت بازگرد. خدا درون توست. آن را از درونت پیدا کن و به تمام جهان بده.

این بار که خواستی عدالت را در بیرون پیدا کنی، به خودت بازگرد. عدالت به صورت تعادلی عظیم، در درون توست. آن را پیدا کن و در آن عدالت مستقر شو!

وقتی خدا را و ثروت را و عشق را در درونت پیدا کنی،

دیگر گدا نیستی.

دیگر حریص نیستی.

دیگر دنبال مالک شدن این چیز و آن چیز نیستی.

دیگر حتی به دنبال مالک شدن این شخص و آن شخص هم نیستی.

وقتی خدا را در درونت پیدا کنی تو به غایت شکرگزار خواهی شد.

تو به غایت بی نیاز به جهان خواهی شد.

تو به غایت ثروتمند و فراوان و بخشنده خواهی شد.

در این حالت تو نیاز به مالک شدن اشیاء نداری. پس به دنبال جمع کردن ثروت نمی‌روی.

در این حالت تو به دنبال مالک شدن آدمهای اطرافت نمی‌روی، چون از درون پر و سیر هستی.

تو به دنبال پر کردن خلاء درونی ات زمین را نابود نمی‌کنی.

در این حالت، کسی را تحت نام قرارداد ازدواج، به اسارت نمی‌گیری.

اینجا اتفاقی شگفت‌انگیز می‌افتد. تو مالک انسانها نیستی ولی مسوول آنها هستی.

مالکیت و مسوولیت معمولاً با هم اشتباه می‌شوند.

مالکیت اسیر می‌کند و دیوار می‌کشد.

مسوولیت اما، با آزادی همراه است.

تو می‌توانی مسوول کسی یا چیزی باشی، ولی مالک آن نباشی.

تو می‌توانی نسبت به یک خانه یا حتی کل زمین مالکیت نداشته باشی ولی مسوولیت داشته باشی.

مالکیت از بیرون به درون است. می‌چسبد و محدود می‌کند.

اما مسوولیت از درون به بیرون است. رها می‌کند و آزاد می‌گذارد.

مثلاً در مورد ازدواج؛

تو می‌توانی مسوول تمام زنان و مردان جهان باشی.

در این حالت، تو هیچ زن یا مردی را به اسارت و مالکیت در نمی‌آوری.

در این حالت، تو اگر مرد باشی، از درون، توجه، عشق و مسوولیت را نسبت به زنان داری و به جریان می‌اندازی. و تو اگر زن باشی، از درون، توجه، عشق و مسوولیت را نسبت به مردان داری و به جریان می‌اندازی.

نیازی نیست اسم تو و آدرس خانه ای را روی کاغذی بنویسند تا تو برای آن خانه احساس مسوولیت بکنی.

نیازی نیست اسم زنی یا مردی را روی شناسنامه تو بنویسند تا تو نسبت به او احساس عشق بکنی.

تو نسبت به تمام خانه ها احساس مسولیت داری.

تو نسبت به تمام آدمها احساس مسوولیت داری.

نیازی نیست که کودکی با تو ژن های مشترک داشته باشد که تو خودت را پدر و مادری مسوول بدانی. تو نسبت به تمام کودکان احساس مسوولیت و حتی احساس پدری و مادری می‌کنی.

*

من بی‌نهایت شکرگزار و قدردانم که منبعی عظیم از توجه و ثروت و ایده و نوشته، دارم.

این منبع عظیم، گاهی به صورت هزاران نوشته به بیرون تقدیم می‌شود.

گاهی به صورت توجهی لطیف و ظریف.

گاهی به صورت عشقی بدون قید و شرط.

من بی‌نهایت شکرگزارم که می‌توانم این منبع عظیم ثروت را پیدا کنم و آن را با ابزار کلمات نشانه بروم.

من بی‌نهایت شکرگزارم که می‌توانم این عشق و فراوانی را با خوانندگانی به اشتراک بگذارم.

من بی‌نهایت شکرگزارم که می‌توانم از این نانوشتنی بنویسم.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

کمک بودا

ID:6960

/https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%da%a9-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7

July 28, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, روابط, نوشتن

2 دقیقه.

کمک بودا

***

قبلا در موضوع کمک مطالبی مثل «کمک دوطرفه» و جنبه های مختلف کمک نوشته ام.

post_type=post&کمک=https://unwritable.org/?s

این بار کمک را «کمک بودا» یا «کمک بدون ذهن» یا «کمک متعادل» مینامم.

در این کمک، بالا و پایین وجود ندارد. کمک کننده و کمک گیرنده وجود ندارد. در این نوع کمک، نفسانیت یا هویت کمک کننده یا کمک گیرنده حذف میشوند و فقط خود کمک باقی میماند. خود کمک، نوعی از انرژی و نوعی از عشق است.

وقتی ذهن و نفاسنیت در کار نباشد، کمک کننده خودش را بالاتر و کمک گیرنده خودش را پایین تر نمی‌داند. اینجا یک تبادل انرژی عشق وجود دارد.

درست مثل قانون نیوتون، ما نیروی تنها نداریم و در مقابل هر نیرویی یک نیروی مساوی در خلاف جهت همیشه هست.

در قانون جهان هم ما کمک یک طرفه نداریم.

وقتی کسی به کسی کمک می‌کند دو طرف به هم کمک می‌کنند. یعنی یک تبادل دوطرفه و متعادل انرژی اتفاق می افتد.

وقتی کسی این را درک کند دیگر برای کمک کردن بر کسی منت نمی‌گذارد.

از آن طرف هم

وقتی کسی این را درک کند دیگر برای کمک گرفتن از کسی خودش را نیازمند و خوار و کوچک نمیشمرد.

فارسی

کمک بودا، دقیقا چنین بود.

بودا با کشکول گدایی خودش خانه به خانه در میزد.

افراد آن خانه به بودا غذایی می‌دادند. در کمال تعادل.

در این تبادل معلوم نیست چه کسی به دیگری کمک کرده است.

آیا آن شخص به بودا کمک می‌کرد؟ خیر

آیا بودا به آن شخص کمک می‌کرد؟ خیر

در کمک بودا، هر دو به هم کمک می‌کردند.

آن شخص باعث میشد، بودا غذایی بدست بیاورد و زنده بماند.

بودا هم باعث میشد، آن شخص عشقی را و افتخاری را بدست بیارود تا بتواند خیراتی انجام بدهد.

این کار بودا یعنی دریافت و دهش عشق.

بودا با این کار غرور ونفسانیت خودش و حرص و طمع آن فرد را همزمان از بین می‌برد.

آیا بودا به جهان کمک کرد؟ قطعا. بودا با این کار به جهان کمک کرد.

آیا بودا خودش را بالاتر و برتر میدانست؟ خیر.

بودا این کار را در نهایت ظرافت بدون نیاز به مفهوم خدا انجام میداد.

اگر ما هم مثل بودا یاد بگیریم بدون ذهن و بدون ایگو باشیم می‌توانیم به گردش عشق و کمک در جهان کمک کنیم.

کم کم می‌فهمیم که تنها چیزی که در جهان وجود دارد همان کمک یا عشق است.

کمک کننده و کمک گیرنده هر دو موقت اند و ایندو مفهوم های ذهنی اند و اصالت ندارند.

این طور همهٔ ما غرق در عشق می‌شویم و جهان تبدیل به بهشت میشود.

امیدوارم این نوشته کمکی به شما کرده باشد.

اگر چنین شود کمک بزرگی به من خواهد شد.

امیدوارم این کمک، کمک بودا و کمک متعادل یا بدون ذهن باشد.

کمکی که نوشتن منطقی آن، شاید سخت باشد. شاید توضیح دادن این مفهوم به کسی که فقط ماده را می‌بیند غیر ممکن باشد.

کمکی که شاید نانوشتنی باشد.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آیا در این لحظه عشق درون من هست؟

ID:6954

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d9%86-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87-%d8%b9%d8%b4%d9%82-/%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86-%d9%85%d9%86-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d8%9f-2

July 27, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ شکرگزاری, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, عشق, مرگ, نوشتن, یوگا

2 دقیقه.

آیا در این لحظه عشق درون من هست؟

***

این بهترین سوالی است که هر لحظه می‌توانیم از خودمان بپرسیم. این سوال را مدیون معلمی هستم که قطعاً عشق درونش هست. و همان معلم به من آموخت که هر لحظه خودم را چک کنم، تا بدانم که «آیا در این لحظه عشق درون من هست؟»

در این لحظه که می‌نویسم، آیا عشق درون من هست؟

اگر چنین باشد، این عشق در تاروپود این کلمات تنیده می‌شود. و این عشق بعد از سیراب کردن من، کل جهان را سیراب می‌کند.

دوستی دیگر می‌گفت، ما همه می‌خواهیم معشوق بشویم و نه عاشق. او هم درست

فارسی

واقعاً اگر کسی عشق درونش باشد، آنقدر سیراب می‌شود که دیگر برایش مهم نیست که در دیگری عشق هست یا نه.

او اصلاً به این سوال نمی‌رسد که آیا دیگری من را دوست دارد یا نه!

چنین کسی، از عشق درونی خودش مست می‌شود.

حلاج، درونش عشق بود، حتی بالای دار.

عیسی، درونش عشق بود حتی بالای صلیب.

سادگورو، یعنی استاد واقعی، قطعاً درونش پر از عشق است. او هر کجا که هست، جهان انعکاسی از عشق خودش را به او نشان می‌دهد. او هزاران مرید و عاشق دارد. چون خودش سرشار از عشق است. جالب این که، او هیچ نیازی به مرید و عاشق ندارد!

کسی که چنین عشقی درونش باشد می‌تواند بفهمد که « چیزی که واقعاً مهم است، این نیست که دیگران به شما عشق بورزند؛ بلکه این است که شما خود سرشار از عشق باشید.»

عشقی که درون تو باشد، تو را سیراب و غنی می‌کند. عشقی که درون تو باشد، جمله علت های تو را درمان می‌کند.

عشقی که درون تو باشد، اول تو را و نیازهای تو را می‌سوزاند.

مهم نیست آن بیرون برای تو کف بزنند یا برایت کلاه خار و صلیب فراهم کنند.

مهم نیست دیگری تو را دوست داشته باشد، یا با تو دشمنی بورزد.

مهم نیست کسی تو را تأیید کند، یا دست رد به سینهٔ تو بزند.

تو سرشار از عشق باش و این مهم است.

با وجود آتش عشق در درون تو، هم خودت و هم دیگری محو خواهید شد.

دیگر در آنجا «تو و دیگری» معنا ندارد!

فقط عشق می‌ماند و بس!

اگر عشق درون من باشد، آگاهی هم هست.

اگر عشق درون من باشد، همه چیز هست.

اگر عشق درون من باشد، فراوانی هم هست.

اگر عشق درون من باشد، چیز دیگری لازم نیست.

عشق خودش همه چیز را با خود دارد.

عشق دیگر عاشق نمی‌طلبد.

عشق دیگر معشوق نمی‌شناسد!

عشق هر دو را با هم می‌سوزاند.

عشق که باشد، عاشق و معشوق محو می‌شوند.

عاشق و معشوق یکی می‌شوند.

عاشق و معشوق، هر دو نابود می‌شوند.

عشق، همان یک است.

همان، یگانه است.

همان یگانه ای که تمام دو ها را می‌سوزاند.

عشق، همان نانوشتنی قصه است.

همان است که نمی‌توان نوشتش.

عشق که باشد، حتی قلم مولانا هم بر خود می‌شکافد.

شرح عشق و عاشقی را هم خود عشق می‌گوید!

عشق نانوشتنی است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

بیزینس جهانی – ۲

ID:6949

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3-/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%db%8c-%d9%a2

July 26, 2026

دسته‌ها: بعد از من, تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, کتابچهٔ زمین و محیط زیست, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, طبیعت و زمین, عدالت, کار و شغل, مسوولیت

4 دقیقه.

بیزینس جهانی – ۲

***

ابتدا فرض های ابتدایی را با هم در مورد بیزینس بچینیم. جهان تشکیل شده از یک سری افراد. این فردها، تکی یا گروهی بنگاههای اقتصادی تشکیل می‌دهند. بنگاههای اقتصادی هم با هم تعامل اقتصادی انجام می‌دهند.

مقدمات موضوع بیزینس جهانی، در این لینک هست.

post_type=post&بیزینس=https://unwritable.org/?s

هدف بنگاههای اقتصادی ایجاد سود و زندگی بهتر است.

اما برای چه کسی؟

اینجا هر کسی که صاحب و مسوول این بنگاههاست بسته به اندازهٔ هویتش تعیین می‌کند که چه کسی سود ببرد وچه کسی ضرر کند.

حالت اول

هر فرد و هر بنگاهی خودش را جدا از کل تصور میکند. اینجا قانون جنگل حاکم می‌شود. هر کسی سعی در شکار دیگری و رشد خودش دارد. اینجا تنها محدودیتی که بر ظلم و بی تعادلی اعمال میشود محدودیت های فیزیکی طبیعت است.

اما انسانی که از نظر تکنیکی رشد کرده و بر خیلی از قوانین طبیعت غلبه کرده حالا چیزی جلودارش نیست. اینطور میشود که انسان خودش جنگلی بزرگ درست می‌کند. او به تمام ضعیف ترهای خودش ظلم میکند. انسان به تمام حیوانات طبیعت ظلم میکند. در میان خود انسانها، فرد قوی، فرد ضعیف را می‌خورد. کمپانی قوی کمپانی ضعیف را می‌خورد. کشور قوی کشور ضعیف را می‌خورد.

فارسی

دنیا به نابرابری عجیبی میرسد که یک نفر یک ترلیون دلار ثروت جمع میکند و یک نفر با همان سطح از توانایی ذاتی و هوش، حتی غذایی برای خوردن پیدا نمی‌کند.

این عدم تعادل خودساخته، نهایتا منجر به نابودی محل زندگی و محیط زیست میشود و خود انسان هم نابود و منقرض و بیمار میشود.

حالت دوم

هر فرد و بنگاهی خودش را قسمتی از کل می‌بیند. اینجا هر کسی دیگری را چون خودش میبیند. او خیر جمعی را می‌خواهد. چنین فردی، نه با زور و چماق قانون و اخلاق، بلکه از درون و کاملا طبیعی به دیگری ظلم نمی‌کند. هر کسی به اندازهٔ نیاز خودش مصرف میکند. طمع و سوء استفاده و استثمار رخت بر می‌بندد.

این تعادل درونی نهایتا زمین را به همان بهشتی که در کتابهای مذهبی وعده داده شده تبدیل می‌کند که تمام موجودات زنده و انسان در تعادل در آن زندگی می‌کنند.

*

شاید حالت اول، دیدگاهی بد بینانه به سرمایه داری و حالت دوم مدینهٔ فاضلهٔ کمونیستی به نظر برسد.

اما بیایید اینجا از دیدگاه معنوی موضوع را نگاه کنیم:

در دیدگاه معنوی و در مسیر یوگا، کم کم فردیت کمرنگ، و هویت شخص، بزرگ و جهانی میشود.

وقتی چنین اتفاقی بیافتد آن افرادی که هویت بزرگ و جهانی دارند می‌توانند گروههایی با اهداف بزرگ و جهانی ایجاد کنند و نهایتا به تعادل زمین کمک کنند.

همه چیز از هویت شروع میشود.

در جامعهٔ غرب بالاترین هویتی که افراد پیدا کرده‌اند هویت خانواده و هویت کشور است.

مثلا شخصی که هویتش خانواده باشد مرزی اطراف خانوادهٔ خودش می‌کشد و فقط برای منافع خانوادهٔ خودش کار میکند. در یک مثال حدی او حاضر است فرزند همسایه را بکُشد و فرزند خودش را سیر کند. اینجا دوباره همان قانون جنگل، منتها در مقیاس خانواده، حاکم شده است.

یک قدم بزرگتر اگر بشویم، مثلا فردی هویت ملی و کشوری به خودش می‌گیرد. چنین فردی حاضر است انسانهای کشور دیگری را بکُشد تا شکم افراد کشور خودش را سیر کند.

درست است که هویت ملی از خانوادگی بزرگتر است ولی هنوز هویتی جهانی نیست. پس باز هم ایجاد مرزها و جنگ ها اجتناب ناپذیر است.

اینجا برای اینکه موضوع را انتزاعی نکنم بازمیگردم به همان فرد.

به عنوان تمرین بیایید با هم ببینیم که خودمان برای خودمان چه مرزهایی کشیده ایم.

چه کسی را دیگری میدانیم؟

این سوال را از خودتان بپرسید.

چند مثال میزنم:

آیا من مرز جنسیتی کشیده ام؟ خودم را زن یا مرد میدانم؟

آیا مرز نژادی کشیده ام؟ خودم را فارس یا ترک یا امریکایی میدانم؟ آیا خودم را عضو خانوادهٔ فلانی می‌دانم؟

آیا مرز گروهی و ایدئولوژیکی کشیده ام؟ خودم را عضو گروه تحصیل کردگان یا مسلمان ها یا مسیحیان یا راست سیاسی یا چپ سیاسی میدانم؟

آیا مرز سلیقه ای کشیده ام؟

و به طور خیلی عمومی، خودم را درست و دیگری را غلط میبینم؟

آیا خودم را خوب و دیگری را بد تصور میکنم؟

تمام این مرزها ساخته و پرداختهٔ ذهن هستند. کار ذهن، ساختن مرز است.

حالا این فرد مرز دار، اگر بنگاهی اقتصادی درست کند، این بنگاه و منافع آن را فقط به گروه خودش اختصاص میدهد و گروه مخالف یا دشمن یا رقیب یا دیگری را یا مورد تضعیف و سوءاستفاده قرار میدهد یا به صورت واضح با آن به جنگ می‌پردازد.

دوباره همه چیز حتی اقتصاد، به هویت بازمی‌گردد.

تولید کننده ای که جنس بی کیفیت درست میکند، خودش را جدا از مصرف کننده ها میداند.

سیاستمداری که به فکر مردم نیست، خودش را جدا از مردم میداند.

رییس کمپانی که به کارمندانش بی عدالتی میکند، خودش را جدا از کارمندانش میبیند.

سرلشکری که دست به کشتار در جنگ میزند، خودش را جدا از لشکر مقابل می‌بیند.

و همینطور هزاران مثال و نمونه میتوان آورد.

متاسفانه تمدن غرب با پذیرش این که انسان فقط حیوانی با هوش است سعی میکند این را طبیعی جلوه بدهد.

فارسی

ولی در شرق و مثلا در معنویت یوگا، روشهای مشخص و موثری برای بزرگ کردن هویت و کمرنگ کردن هویت های کاذب وجود دارد.

در یوگا و حتی در معنویت های مذهبی راههای مختلفی برای کنترل نفسانیت و ایجاد حس یگانگی درونی وجود دارد.

اخلاق مصنوعی و بدتر از آن قانون اجباری، هرگز نمیتواند جامعهٔ درست و متعادل درست کند.

قانون برای باغ وحش خوب است.

اخلاق هم برای خلافکاران وجانیان شاید موثر باشد.

اما برای جامعهٔ رشد یافته، تمرینات معنوی و یوگا و کمرنگ کردن مرزهای جدایی راه حل نهایی بشر است.

پس یک بار دیگر ثابت شد که مهمترین کار و موثر ترین ماموریت من بعد از کار کردن روی کمرنگ کردن مرزهای خودم، انتقال همین مفهوم یگانگی است.

مفهومی که به صورت ریشه ای منجر به عشق و شفقت و تعادل و رشد اقتصاد و بهشت شدن زمین میشود.

مفهومی که نه تنها تئوری و در داستانها نیست، بلکه واقعی است و برای هزاران رهروی مسیر معنوی یوگا، کار کرده و کار می‌کند.

خوشحال و شکرگزارم که گامی کوچک در این راستا بر می‌دارم.

گامی که حتی ممکن است به کوچکی نوشتن این نانوشتنی باشد.

اما انشاالله گامی است در جهت درست.

شما هم اگر حقیقتی در آن یافتید برای انتشار این مفاهیم نانوشتنی، به نویسنده منت بگذارید و به کل بشریت خیر برسانید.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

دعای روابط

ID:6943

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b9%d8%a7%db%8c-/%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7

July 26, 2026

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ شکرگزاری, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, روابط

2 دقیقه.

دعای روابط

***

خدایا!

این نوشته را مستقیماً خطاب به تو می‌نویسم!

می‌دانم کاری خنده‌دار می‌کنم چون قبل از اینکه چیزی نوشته شود تو آن را نوشته‌ای!

قبل از اینکه ثانیه‌ای بگذرد، تو آن را تقدیر کرده‌ای.

اما این بازی بچه گانهٔ من را با کلمات، قبول کن و نادانی و خامی مرا ببخش.

خدایا!

کاری کن من فقط تو را ببینم.

اگر دیگری به صورت شخصی دیگر یا انسانی دیگر به خلوت ما آمد، کمک کن من باز هم چشم از تو برندارم.

چرا که همه تو هستند. و غیر از تو وجود ندارد.

خدایا!

من اینها را می‌نویسم و شاید انسانهای دیگری آن را بخوانند. سالهاست چنین کاری می‌کنم.

اما کسی اینها را نخواهد خواند و کسی اینها را نخواهد دانست، بدون اینکه تو بخواهی.

پس این عمل مرا همراه با خیر و برکت خودت کن.

خدایا!

فارسی

من را از توهم دانستن و توهم جدا بودن از خودت رها کن.

خدایا!

اگر قرار است من جمال تو را در دیگر انسان‌ها ببینم، به من چشمی بینا بده.

و اگر قرار است من قهر تو را در دیگر انسان‌ها ببینم، به من صبر و توکل عطا کن.

خدایا!

اگر قرار است نعمت تو از طریق مخلوقاتت به من برسد، مرا شکرگزار خودت و مخلوقاتت قرار ده.

اگر قرار است عذاب و درس تو از طریق انسان‌ها به من برسد، به من بینش و تحمل عطا کن.

خدایا!

در برابر تو و تمام مخلوقات تو، اذعان و اعتراف می‌کنم به نیازمندی به درگاه تو.

در هر نفس که مرا زنده نگه می‌داری مرا از عُجب و غرور و خودبزرگ بینی در برابر خودت، مصون بدار.

خدایا!

اگر کسی تو را شناخت، همه را شناخته و اگر کسی تو را نشناخت، هیچ نخواهد شناخت.

خودت را به من بشناسان و حکمتت را بر من ارزانی دار.

بدون این شناخت، من مخلوقی خواهم بود به غایت گمراه و نادان و گم گشته. پس خودت، من را از هزار توی ذهن نجات بده.

خدایا!

اگر مرا نزد مردم عزیز داشتی، خضوع و فروتنی در برابر خودت را به من عطا کن.

و اگر مرا نزد مردم خوار کردی، اتصال و حمایت خودت را به من عطا کن.

خدایا!

مرا در برابر انحرافات ذهنی و عملی که در ارتباط با مخلوقاتت دچار می‌شوم حفظ کن.

خدایا!

فارسی

تو خالق زشتی و زیبایی هستی. هیچ زشتی و زیبایی درک نمی‌شود مگر اینکه تو بخواهی و تو آن را در وجود ما خلق و القاء کنی. پس زشتی و زیبایی ها را با حکمت خودت برای من نمایان کن تا تفاوت آنها را بدانم.

خدایا!

تسلیم را در برابر قضا و قدر خودت به من عطا کن. قناعت و استغنا را نسبت به نعمت هایت بر من ارزانی دار.

خدایا!

کمک کن در تنهایی، اسیر وسوسه ها و شرک ها نشوم. کمک کن در روابطم فقط تو را بخواهم و دیگران را به یاد تو بیاندازم.

آمین

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

در شکوهِ نفَس

ID:6938

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%b4%da%a9%d9%88%d9%87%d9%90-/%d9%86%d9%81%d9%8e%d8%b3-2

July 25, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, زندگی, لحظه, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

در شکوه نفَس

***

درس های ذهن و علوم مدرسه را فراموش کن. آنجا می‌گفتند نفَس ورود اکسیژن و خروج کربن است!

اما نفَس، عجیب تر و شگفت‌انگیز تر از این است.

نفَس یعنی خداوند هنوز در تو هست.

نفَس یعنی خدا دارد هنوز دارد تو را زنده نگه می‌دارد.

یعنی فرم تو، شکل تو، بدن تو، هنوز برای خالق تو، باید بماند.

خیلی ها در همین لحظه، سهمیهٔ نفَس هایشان تمام می‌شود ولی تو هنوز داری نفَس میکشی.

فارسی

این هندسهٔ سادهٔ نفَس ها، همان جایی است که تو با آن به انرژی زندگی متصل شده‌ای.

هر بار که نفَس میکشی برای کشیدن این نفس شکرگزار باش.

اما چه شکرگزاری ای بهتر از توجه.

پس هر بار که نفَس میکشی شکرگزار باش.

از ابتدا تا انتهای نفَس شکرکن.

شکر کن که خداوند هنوز برای چند ثانیهٔ دیگر تو را زنده نگه می‌دارد.

این را دست کم نگیر.

آن قسمتی از نفَس که در اختیار توست یعنی توجه به آن را کامل انجام بده.

آن قسمتی از نفَس که دست تو نیست قطعاً کار خالق توست.

وقتی بیدار می‌شوی مهمترین کار و مسوولیت تو، توجه به نفَس است.

وقتی خواب هستی، خدا به جای تو نفس میکشد. اما بیدار که باشی اختیاری اندک داری برای توجه کردن به این امر عظیم.

این اتفاق عظیم را مشاهده کن.

کارِ خالق خودت را مشاهده کن.

این ارتعاش بازدم را، خودت خلق کن.

با دم شکرگزار باش و با بازدم خلاق.

همین نوشته را که می‌نویسی یا می‌خوانی به برکت نفَس است.

پس در حین همین نوشته، به نفَس خودت توجه کن.

بزرگترین عارفان مثل بودا، با ابزار نفَس هزاران انسان را به روشن بینی رسانده‌اند.

بهترین کار برای تو، توجه به نفَس هاست.

بهترین مراقبه، دیدن نفَس هاست.

فارسی

به قول اکهارت یک نفَس آگاهانه، بهترین مراقبه است.

این نفَس های من و تو تا ابد ادامه نخواهد داشت.

پس تا هست قدرش را بدان.

این توجه به نفَس، بزرگترین مسوولیت توست.

در هر نفسی، خداوند به تو اطمینان می‌دهد که هنوز هست.

و هنوز به تو امیدوار است.

و هنوز به تو لطف دارد.

و هنوز به تو فرصت می‌دهد.

پس این فرصت را نسوزان.

شاید فکر، تو را از نفَس غافل کند.

اما با دم بعدی بازگرد.

به دم بعدی بیدار شو.

با دم بعدی آگاه شو!

این طناب باریک نفَس را بگیر و تا ارادهٔ خدا از آن بالا برو.

اگر سهل انگار از کنار نفَس هایت عبور کنی، آن وقت که نفَس ها به شماره بیافتند، دیگر خیلی دیر شده است.

نفَس تو را از مرگ آگاه می‌کند و به زندگی امیدوار.

پس همراه من باش.

دم

.

بازدم

.

دم

.

بازدم

.

دم

.

بازدم

...

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ارتباط با بیزینسی ها و دخترها

ID:6911
https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7-%d8%a8%d8%a7-%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3%db%8c-%d9%87%d8%a7-%d9%88-%d8%af%d8%ae%d8%aa%d8%b1%d9%87%d8%a7/
July 24, 2026
دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار
برچسب‌ها: پول و فراوانی, جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, کار و شغل

3 دقیقه.

ارتباط با بیزینسی ها و دخترها

***

اینجا می‌خواهم مساله را خیلی ساده کنم. مساله این است که همهٔ ما چند نیاز اساسی داریم. این نیازهای اساسی را می‌توانم در دو کلمه ساده کنم. نیاز به غذا و نیاز به ارتباط با جنس مخالف یا سکس. میدانم که نیازهای انسان خیلی پیچیده تر از اینهاست ولی این ساده سازی را قبول کنید تا مساله را با هم بررسی کنیم.

نیاز به غذا و بقا در جوامع مدرن این طور برطرف میشود. ابتدا تقسیم کار و یک سیستم اقتصادی شکل میگیرد. در این سیستم یک سری بیزینس ایجاد میشود و یک سری هم صاحبان و کنترل کنندگان این بیزینس ها میشوند. این بیزینس ها همراه با دولت کار تقسیم پول و ثروت را انجام میدهند. پس اگر باز هم ساده سازی کنیم آدم ها دو دسته میشوند. یک دسته صاحبان بیزینس و ثروت و یک دسته کارمندان آنها. در گذشته ای نه چندان دور هم سیستم فئودالی اینطور بود که یک سری جنگجو معمولا صاحب زمین میشدند و یک سری کارگر روی زمین های آنها کار می‌کردند. محصول تقسیم میشد و هر دو بقا پیدا می‌کردند.

در کنار سیستم اقتصادی یک سیستم آموزشی ایجاد میشود که وظیفه اش تربیت آدمها برای ماشین اقتصادی است. حال تمام آدمها برای بقا در جوامع مدرن باید از سیستم آموزش عبور کنند. اگر سرمایه یا بیزینسی داشته باشند دیگران را به خدمت میگیرند و اگر سرمایه یا بیزینسی نداشتند باید برای صاحبان سرمایه یا بیزینس کار کنند.

این سیستم روز به روز پیچیده تر میشود. مثلا به جایی رسیده که حتی تحصیلات دانشگاهی کافی نیست. تو بعد از تحصیل در دانشگاه باید در دورهٔ دیگری بیاموزی که چطور باید با آدمهای بیزینسی ارتباط برقرار کنی. مثلا باید این طور لباس بپوشی و آن طور رزومه بنویسی و فلان طور هم باید صحبت کنی تا یک آدم بیزینسی تو را قبول کند.

بنابراین جامعه پر میشود از کلاسهای آموزش رزومه نویسی و مصاحبه و غیره.

حال در جامعه ای که من در آن زندگی میکنم یعنی امریکای شمالی هم داستان همین است.

برای بقا در این جامعه به عنوان یک مهاجر، من حتما باید با یک سازمان ارتباط بگیرم. یا باید خودم بیزینسی بخرم یا برپا کنم که کار آسانی نیست، یا یک نفر در یک بیزینس یا یک سرمایه دار باید من را به استخدام در بیاورد تا بتوانم در این جامعه بقاء پیدا کنم.

فارسی

خلاصهٔ ماجرا این میشود که من باید با یک فرد بیزینسی ارتباط برقرار کنم تا بتوانم به او یا سازمان او خدمت کنم تا بقاء داشته باشم.

و اما داستان و مساله از جایی شروع میشود که من بیشترین فاصله را با آدمهای بیزینسی دارم. وقتی در مسیر معنوی باشی پول و مادیات و آینده و بیزینس اولویت های اول تو نیستند و تو از بازی دنیا کمی فاصله می‌گیری و بالطبع از دنیای آدمهای بیزینسی هم فاصله می‌گیری.

در مسیر معنوی روابط انسانی مهم تر از روابط اقتصادی میشود.

در این مسیر تو به اصل خودت و به حالتی از بدویت میرسی. تو به ارتباط بیشتر با طبیعت و زندگی ساده و حتی زندگی روستایی با روابط ساده متمایل میشوی.

پیچیدگی های ارتباطی زندگی شهری دیگر برای تو جذاب نیست. حتی اگر توان و هوش و انعطاف پذیری لازم برای رفتن به قالب های جامعه را داشته باشی، این انتخاب تو نیست.

آدمهای بیزینسی که فقط به اهداف اقتصادی فکر می‌کنند نه مخاطب تو اند و نه تو برای آنها سودمندی. شما به درد هم نمی‌خورید. خلاصه این میشود که تو به درد جامعهٔ مدرن نمی‌خوری!

*

همین مساله در مورد پیدا کردن همسر هم صدق میکند. این طور میشود که جامعه پر میشود از کلاسهای ارتباط با دخترها. روشهای مخ زدن. روشهای تکست زدن به دخترها برای جذب کردن آنها. اینترنت پر می‌شود از سایت های همسر یابی و اپلیکیشن های دختربازی و غیره.

انگار آن ارتباط ساده و طبیعی بین دختر ها و پسر ها از بین میرود. دخترها باید هزار مدل خودشان را آرایش کنند و پسر ها باید هزار مدل دوز و کلک یاد بگیرند تا متناسب با خواست دخترها بشوند.

ارتباطی که در گذشته به سادگی توسط خانواده ها و کامیونیتی ها مدیریت می‌شد حالا بسیار پیچیده تر و دست نیافتنی تر شده است.

*

خلاصه این که در جوامع پیشرفته برآورده کردن همین دو نیاز اساسی غذا و سکس تبدیل میشود به معضلی بزرگ!

و هرچقدر در مسیر معنوی پیش بروی بیشتر به حاشیه این جوامع رانده میشویو این واقعیتی انکار ناپذیر است.

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

مرد ستیز کیست و زن ستیز کدام است؟

ID:6886

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%af-%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%b2-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa-%d9%88-%d8%b2%d9%86-%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%b2-%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f/

July 22, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کتابچهٔ شکرگزاری

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, شکرگزاری, معنویت, همسر

3 دقیقه.

مرد ستیز کیست و زن ستیز کدام است؟

***

با دوستی در حال گفتگو بودم که پرسید «به نظر تو مردستیز کیست؟» حال با هم به جواب این سوال بپردازیم.

مرد ستیز و زن ستیز ناشی از جنگ بزرگی است که در جهان بین زنها و مردها در جریان است.

اینجا هم مثل تمام جنگ ها و دوگانگی ها، ریشه اصلی در هویت کاذب است. یعنی هویت زن با هویت مرد در تقابل و جنگ هستند.

حال با هم ببینیم چطور یک نفر مردستیز یا زن ستیز میشود.

داستان معمولا از اینجا شروع میشود که من با یکی از این هویت ها هم هویت میشوم. در این مثال میتوانید جای زن و مرد را عوض کنید. بازی همان است فقط از قطب های مختلف انجام می‌شود.

حال فرض کنید من هویت مرد به خودم می‌گیرم. حالا من در مقابلم هویتی دارم به نام زن.

من به حکم طبیعت، چون در بدن مرد هستم نیاز به بدن زن دارم. اگر بدن ها بدون ذهن وجود داشتند، داستان به جنگ و ستیزه نمی‌گذشت. بدن زن و بدن مرد، درست مثل تمام نر ها و ماده ها همدیگر را پیدا می‌کردند و با هم جفتگیری می‌کردند و داستان ادامه پیدا می‌کرد. در طبیعت چنین تعادلی بین نر و ماده بر قرار است. هیچ‌وقت شیر ماده یا شیر نر، نر ستیز یا ماده ستیز نمی‌شوند. آنها شاید همدیگر را موقع جفتگیری گاز بگیرند ولی این خاصیت بدن هایشان است. یک خروس شاید یک مرغ را نوک بزند ولی هیچ وقت مرغ ستیز نمیشود یا مرغی خروس ستیز نمی‌شود.

اما ما انسانها این بازی زن و مرد را به ساحت ذهن می آوریم. بنابراین در ساحت ذهن مدام در حال جنگ با یکدیگریم. اگر فقط در بدن می‌ماندیم، بدن ها و هورمون ها همانطور که گلهٔ میمون ها را هدایت می‌کند ما را هم هدایت میکرد.

ما آدمها از بدن جدا شده ایم و در ذهن زندگی می‌کنیم. بنابراین من ذهنی مرد من با من ذهنی زن، مدام در جنگ است.

فارسی

از بعد روانشناسی این طور است که من چون مرد هستم نیاز به زن دارم. ولی به هزاران دلیل نمیتوانم نیازهای خودم را برآورده کنم، پس خشمگین میشوم و شروع به پرخاشگری میکنم.

همینطور من اگر زن باشم نیاز به مرد دارم ولی به هزاران دلیل نیازهایم برآوره نمیشود، پس خشمگین میشوم و شروع به پرخاشگری میکنم.

مثالها فراوان اند.

سری به دادگاههای خانواده بزنید. یا اصلا سری به خانوادهٔ خودتان بزنید. اگر هیچ کس نداند، تمام زوج ها خودشان می‌دانند که یک جنگ خاموش و زیر پوستی همیشه در جریان است.

سری به فامیل بزنید. سری به صفحهٔ حوادث بزنید. زنهایی که مردشان را میکشند و مردهایی که زنشان را می‌کشند! یا اصلا نگاه کنید در یک جمع زنانه چه حرفهایی پشت سر مردها زده میشود و در یک جمع مردانه چه حرفهایی پشت سر زنها زده میشود.

اما اینجا میخواهم کمی عمیق تر بشویم و از بعد معنوی داستان را بررسی کنیم.

از نظر معنوی، ما در بعد مادی هیچگاه کامل نمی‌شویم بنابراین اگر بعد معنوی خودمان را پیدا نکنیم همواره تشنه و در انتظار و ناراضی خواهیم ماند.

حالا زن و مردی را تصور کنید که بعد معنوی خودشان را پیدا نکرده اند. بالطبع آنها هیچگاه رضایت را تجربه نخواهند کرد. همیشه تشنه خواهند بود و سیراب نخواهند شد. حالا این تبدیل میشود به خشم و ما به دنبال مقصر میگردیم.

خیلی ها چپ گرا میشوند و مقصر را خدا میدانند و بالکل خدا را هم انکار می‌کنند.

در درجهٔ بعدی مقصر جنس مخالف توست. کسی که نیازهای تو را برآورده نکرده است. پس زن فمنیست و مرد هم ظالم میشود.

یعنی یک مرد غیر معنوی قطعا زن ستیز خواهد شد و یک زن غیر معنوی هم قطعا مردستیز خواهد شد. چون یک مرد غیر معنوی نمی‌تواند نیازهای معنوی خودش را توسط هیچ زنی برطرف کند پس زن ها را مقصر میداند پس زن ستیز میشود.

یک زن غیر معنوی هم نمی‌تواند نیازهای معنوی خودش را توسط هیچ مردی برطرف کند پس مردها را مقصر میداند پس مردستیز میشود.

راه حل این جنگ هم مثل مابقی جنگ ها پیدا کردن خود واقعی است، که همان خداست.

اگر کسی این معنویت واقعی را پیدا کند آن وقت کم کم حتی هویت مردانه و زنانه اش هم کمرنگ می‌شود.

آن وقت حتی نیازهای مادی اش هم کمرنگ تر می‌شوند.

ان وقت او به شدت شکرگزار میشود.

آن وقت نیازهای مادی او کم شده اند و نیازهای مادی او حالا همراه با قناعت و مقدار زیادی استغنا هستند. در این حالت اگر زنی یا مردی بیاید و نیازهای مادی او را را برآورده کند او بسیار شکرگزار خواهد بود. چنین شخصی ابتدا از کل یا از خدا شکرگزار و راضی خواهد بود. وقتی کسی از کل شکرگزار باشد از زن و مرد مقابلش هم شکرگزار خواهد بود.

وقتی زنی از مردی شکرگزار باشد دیگر مرد ستیز نخواهد بود.

و اگر مردی از زنی شکرگزار باشد دیگر زن ستیز نخواهد بود.

وقتی کسی معنویت واقعی یا همان خدا را پیدا کند دیگر به دنبال منجی نیست. چنین کسی از همسرش یا زن و مرد مقابلش انتظار ندارد که برایش شادی و خوشبختی بیاورد.

او به دنبال زن یا مرد ایده آل نمی‌گردد. او می‌داند زن و مرد ایده آل وجود ندارد.

او به دنبال رشد آگاهی خودش است.

مثل تمام مشکلات بشر، راه حل این مشکل هم در معنویت است.

معنویت واقعی و نه معنویت ذهنی و مذهبی.

معنویتی که حتی شاید نانوشتنی باشد!

فارسی

شُکرِ جَبر

ID:6862

/https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1-%d8%ac%d8%a8%d8%b1

July 20, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ شکرگزاری, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, شکرگزاری, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

شکر جبر

***

با دوستی مشغول مصاحبت و گفتگو بودم. گفتم قربانی نیستم. شروع کرد به شمردن جبرهای زندگی من. شروع کرد به شمردن آنچه در زندگی من که می‌تواند از من یک قربانی بسازد. شروع کرد نام ظالمانی را آوردن که شاید من در مقابل آنها مظلوم یا قربانی باشم. البته شاید اینها ارتعاش ضعیفی از حس قربانی خود من بود که این به سمت من باز می‌گشت.

من قربانی این مکالمه هم نیستم!

در ذهنم گفتم عیسی قربانی نشد.

در ذهنم گفتم حافظ عاشق جبر دوست بود.

اما فرصتی نبود تا این ها را در آن فضا بگویم و این حرف ماند تا در نانوشتنی نوشته شود.

درس اول.

معمولاً ایگوی قربانی دوست دارد ایگوی قربانی ببیند و بسازد. ایگوی قربانی به دنبال قربانی های دیگر است. احتمالا اگر پیدا نکند، خودش می‌سازد. یک ایگوی قربانی دوست دارد تو هم قربانی باشی تا با هم در مسابقات قربانیان شرکت کنید.

درس دوم.

عیسی قربانی نبود. دقیقاً همین خصوصیت عیسی باعث شده او مشهورترین پیامبر تاریخ باشد. به عیسی ظلم شد. به ناحق به صلیب کشیده شد. اما عیسی قربانی نشد.

عیسی ناسپاس نشد. بی خدا نشد. خشمگین نشد. فحاش نشد. ظالم نشد. ناشکر نشد.

ذره‌ای از رضایت و تسلیم او کم نشد.

فارسی

همین خصوصیت، معجزهٔ اصلی عیسی بود.

همین، سمبل مسیحیت شد.

درست مثل حلاج. حلاجی که عیسای پارس است به زعم من.

درس سوم.

حافظ، جبر گرا بود. حافظ اما جبر گرای شاکر بود. این هم معجزهٔ حافظ است.

حافظ هم مثل مولانا عاشق لطف و قهر او بود.

حافظ جبر گرای زیباست نه جبرگرای زشت.

حافظ نه تنها قربانی جبر نیست بلکه عاشق جبر است.

حافظ جبر دوست را بزرگترین نعمت برای خودش می‌داند.

حافظ جبرگرای شکرگزار است.

رضا به داده بده وز جبین گره بگشای

که بر من و تو دَرِ اختیار نگشادست

و بهترین سخن برای پایان همان شعر قدسی حافظ است.

بیا که قصرِ اَمَل سخت سست‌بنیادست

بیار باده که بنیادِ عمر بر بادست

غلامِ همّتِ آنم که زیرِ چرخِ کبود

ز هر چه رنگِ تعلّق پذیرد آزادست

چه گویمت که به میخانه دوش مست و خراب

سروشِ عالَمِ غیبم چه مژده‌ها دادست

که ای بلندنظر شاهبازِ سِدره‌نشین

نشیمن تو نه این کُنجِ محنت‌آبادست

تو را ز کنگرهٔ عرش می‌زنند صفیر

ندانمت که در این دامگه چه افتادست

نصیحتی کنمت یاد گیر و در عمل آر

که این حدیث، ز پیرِ طریقتم یادست

غمِ جهان مخور و پندِ من مَبَر از یاد

که این لطیفهٔ عشقم ز رهروی یادست

رضا به داده بده وز جبین گره بگشای

که بر من و تو دَرِ اختیار نگشادست

مجو درستیِ عهد از جهانِ سست‌نهاد

که این عجوز، عروسِ هزاردامادست

نشان عهد و وفا نیست در تبسّمِ گل

بنال بلبل بی‌دل که جای فریادست

حسد چه می‌بری ای سست‌نظم بر حافظ؟

قبولِ خاطر و لطفِ سخن خدادادست

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

دریافت و خلق عشق توسط بودا – ۳

ID:6861

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%81%d8%aa-%d9%88-%d8%ae%d9%84%d9%82-%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d8%aa%d9%88%d8%b3%d8%b7-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7/

July 20, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد, ایگویانفس, بخشش, پول و فراوانی, خدا, روابط, عشق, کار و شغل

2 دقیقه.

دریافت و خلق عشق توسط بودا

***

انسانهایی را دیده‌ام که دروازه های دریافت عشق را بر خود بسته‌اند. آنها اگر چه شاید بخواهند به دیگری عشقی بدهند ولی دریافت عشق برایشان سخت و دشوار است. این کار چرخهٔ انرژی عشق را کند می‌کند.

به خاطر همین، مدتی است در خودم برای دریافت عشق کار می‌کنم. اگر کسی بخواهد لطفی به من بکند سعی می‌کنم حتما بپذیرم و شکرگزار باشم.

شکرگزارِ دهندهٔ اصلی و وسیله‌ای که از طریق او، آن لطف به من رسیده است.

این لطف می‌تواند یک لبخند باشد، می‌تواند یک لیوان آب باشد یا تحفه‌ای یا غذایی. اگر چه در علم یوگا، دیگری شاید همراه با آن هدیه کارمای خودش را هم منتقل کند ولی به نظر من، کارمای دریافت نکردن عشق شاید بدتر باشد و آگاهی می‌تواند هر کارمایی را بسوزاند.

بعد از مدتی تمرین، به عظمت کار بودا پی بردم.

بودا و شاگردانش هر روز، در شهر پرسه می‌زدند و غذا از مردم گدایی می‌کردند.

هنوز هم در آسیا، مردم برای بودا میوه در جلوی خانهٔ خودشان می‌گذارند.

از منظر یک ذهن خشک و ذهن تربیت شدهٔ غربی، بودا بار خودش را بر دوش جامعه می انداخت. بودا تنبل بود و کار نمی‌کرد. بودا انگل جامعه بود.

اما واقعیت چیست؟

بودا با این کار، نه تنها عشق را دریافت می‌کرد، بلکه حتی عشق را خلق میکرد.

فارسی

جامعه‌ای که در آن بودا نباشد تبدیل به یک جنگل می‌شود. جنگلی که همه در آن جداجدا و عصب ناک و گداگونه در حال دزدیدن نعمت ها از یکدیگرند. فضای سرد و کثیفی که عشقی ندارد. دهشی در آن نیست. آدمها، همچون کفتارها و گرگها و لاشخورها، گوشت یکدیگر را میدرند و می‌خورند.

این، نهایتِ جامعهٔ فردگرای سرمایه پرست و کاپیتالیستی و مادی گرای غربی است.

جامعه‌ای که شاید روی کاغذ و به گواه اعداد و شاخص‌های اقتصادی، ثروتمند باشد ولی مجموعه‌ای از فقیران و گدایان است.

حالا بودا در یک چنین جامعه‌ای چه می‌کند؟

او با دادن عشق و کشیدن عشق از مردم، جامعه را متعادل می‌کند.

او به مردم می‌آموزد که عشق هست.

او به مردم می‌آموزد که دهش لذت بخش تر از طمع است.

او جامعه را از حرص و آز به سمت بخشندگی و ثروت واقعی می‌برد.

او جامعه را از جنگل حیوانات، به بهشت انسانها تبدیل می‌کند.

بنابراین ظاهر کار بودا، گدایی کردن است. اما کسی که باطن بودا را ببیند و بفهمد می‌داند که او ثروتمندترین فرد این شهر است.

بودا خالق عشق است.

عشقی که خودش بزرگترین ثروت است.

وقتی همسر بودا عصبانی بود و از او خواست میراث خودش را به فرزندشان بدهد، او کاسهٔ درویشی خودش را به فرزندش داد.

آن کاسهٔ درویشی بزرگترین میراثی است که کسی می‌تواند از بودا دریافت کند.

در آن کاسه شاید غذا نباشد ولی قطعاً در کشکول درویشانهٔ بودا، قناعت هست، ثروت هست، شکرگزاری هست، نعمت هست و عشق هم هست.

البته اگر تو به اینها بینا باشی.

پس اجازه بده عشق به جریان بیافتد و این با خلق عشق هیچ تفاوتی ندارد.

جامعه به گیرندگان و خلق کنندگان عشق خیلی بیشتر از تاجران و ثروت اندوزان

حیوانات، شکارچیان و تاجران و محتکران بهتری هستند

ولی عشق مختص انسان است.

انسانی که به خداگونگی رسیده باشد.

انسانی که بودا باشد.

درست نزدیک خدا.

و شاید حتی خدا!

خدای نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ماجرای گوزن شمالی و ویپاسانای‌خانگی

ID:6827

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%d9%81-%d8%a8%d8%a7-%d9%85%d9%88%d8%b3-%d9%88-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7%db%8c%d8%ae%d8%a/7%d9%86%da%af%db%8c

July 16, 2026

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, سفر, مراقبه

2 دقیقه.

ماجرای گوزن شمالی و ویپاسانای‌خانگی

***

چند روز پیش برای دیدن تعدادی از دوستان در یک فستیوال موسیقی، عازم جاده شدم. حدود ۲۰۰ کیلومتر دورتر ساعت ده شب در حالیکه هوا تقریباً تاریک شده بود جناب گوزن شمالی یا موس Moose مستقیما جلوی ماشین دوید و من که سرعتم دقیقاً ۷۱ کیلومتر بر ساعت بود مستقیم با موس تصادف کردم. (البته از نظر قانون بیمه باید بگویم موس با من تصادف کرد!)

موس با آن عظمت به روی شیشه و سقف پرتاب شد و شیشه‌های سقف و جلو و کنار ماشین کاملاً خورد شد و من در بهت و حیرت در حالیکه موس به آرامی و قدم زنان از محل دور شد فهمیدم هنوز زنده ام. صدای داد زدن خودم یادم امد و چند جای بدنم با خورده شیشه‌ها خراش خورده بودند ولی هنوز زنده بودم!

شاید این بدترین تصادف زندگی من با ماشین و اولین برخورد من با موس بود. فیلم ضبط شده توسط دوربین‌های ماشین را در این لینک یوتیوب می‌گذارم.

https://youtu.be/PGYiYk06-JQ?si=yVM6oSsvc3vElLEY

در تاریکی شب و در وسط جاده یک ماشین ایستاد و من به پلیس زنگ زدم و کامیون یدک کش بعد از حدود یکساعتی رسید.

دوستانی که می‌خواستم ببینم در حدود ۳۰ کیلومتری آنجا در حالتِ های High و رقص و پایکوبی بودند و قهرمانانه و ناباورانه بهشان گفتم، من زنده‌ام حالش را ببرید! آنها هم ناباورانه به رقص و پایکوبی ادامه دادند!

شب را در پارکینگ و در ماشین تصادفی بعد از صحبت‌های طولانی با چند دوست از ایران و کانادا گذراندم و فهمیدم فاصلهٔ فیزیکی برای دوستی خیلی مهم نیست.

گاهی تمام آنچه از یک دوست می‌خواهی این است که تلفنش را بردارد تا تو بگویی که هنوز زنده‌ای!

فارسی

صبح هم ماشینم را که تقریباً اوراق شده بود را رها کردم و بعد از هزینه‌ای حدود ۷۰۰ دلاری با ماشینی که تقریباً ۵ سال از خانه برایم مهم تر بود و این آخری جانم را نجات داده بود خداحافظی کردم و توانستم به خانه بازگردم.

تمرین کردم که هیچ توقعی از هیچ‌کس نداشته باشم حتی وقتی مرگم نزدیک است.

مدتی در عمق تنهایی با خودم خلوت کردم و به بی توقعی بیشتر رسیدم.

خلاصه حالا بدون ماشین، بیشتر در خانه هستم و مشغول چیزی شبیه ویپاسانای خانگی. یعنی یک زندگی ساده و همراه با مراقبه و بیشتر در سکوت.

در مورد ویپاسانا اینجا بیشتر بخوانید.

post_type=post&ویپاسانا=https://unwritable.org/?s

حالا این اتفاق احتمالاً منشأ تنهایی بیشتری برای من خواهد شد. چون تمام آدمهای هدفمند و شلوغ این شهر که سالهاست وقت ندارند و فقط من وقت داشتم که آنها را ببینم را دیگر نخواهم دید.

البته با تنهایی خودم کاملاً در صلح هستم و روزهایم بسیار مراقبه گون و بدون هیچ‌گونه توقع یا انتظار اضافی از دنیا سپری می‌شود.

post_type=post&تنهایی=https://unwritable.org/?s

مثل همیشه، همراه تنهایی های من اکهارت است و سادگورو و ذهن خودم و مراقبه هایم و احتمالا آن چیزی که اسمش خداست!

خدای نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آیا فوتبال جام جهانی را تماشامی‌کنم؟

ID:6813

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%81%d9%88%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d9%84-%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%db%8c-%d8%b1%d8%a7-%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b4%d8%a7%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f/

July 11, 2026

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: روابط, زمان, مراقبه

2 دقیقه.

آیا فوتبال جام جهانی را تماشامی‌کنم؟

***

این روزها حال و هوای جام جهانی ۲۰۲۶ است و اتفاقا در شهر ما هم بازیهایی برقرار است. من هم در سطح خیابان و شهر وقتی با دوستان و آشنایان قرار دارم گاهی چند دقیقه ای همراه مردم فوتبال را تماشا میکنم.

یک بار هم وقتی اصلا حالم خوب نبود چند دقیقه ای در ماشین فوتبال تماشا کردم.

بدون این که بخواهم قانونی برای خودم بگذارم که آیا فوتبال باید دید یا نه، اینجا نظر صریح و نه چندان شایع خودم را در مورد فوتبال می‌نویسم.

فوتبال برای من چیزی شبیه دیدن سریال یا فیلم سینمایی یا اسکرول کردن اینستاگرام یا خوردن مشروب یا سکس یا چیزهایی شبیه این است که موقت تو را از ذهن خودت رها می‌کنند. یعنی برای مدتی توجه تو را می‌گیرد و به خودش مشغول می‌کند. یک هیجان و فراموشی موقتی.

آیا این کار خوب است؟ بستگی دارد!

اگر درگیر ذهن هستی و این کار باعث می‌شود حداقل برای مدتی کمتر به ذهن مشغول بشوی بله خوب است! شاید حتی مفید هم باشد.

اما اگر اهل مراقبه و کنترل ذهن هستی نه!

یعنی جواب به سطح آگاهی تو از ذهنت بستگی دارد.

یک سوال میکنم.

فارسی

اگر روز آخر عمرت باشد آیا باز هم دو ساعت فوتبال تماشا میکنی؟ باز هم سریال می‌بینی؟ شاید برای بعضی ها این جواب، بله باشد ولی برای من نیست. اگر این سوال را هر روز از خودت بپرسی آن وقت مهمترین چیزها برای تو عوض می‌شوند. آن وقت حاضر نیستی حتی یک دقیقه از وقت خودت را بدون آگاهی، به توپی توجه کنی که از این طرف به آن طرف می‌رود. اگر آگاهی تو آنقدر بالا است که در حین دیدن فوتبال باز هم به خودت آگاه هستی که عالی است.

یکی از تمرین ها برای من این است که هر روز را شبیه روز آخر عمرم تصور کنم. پس من سعی میکنم هر روز را در آگاهی بگذرانم.

یعنی هر لحظه را به تماشای ذهن و طبیعت می‌پردازم.

یعنی اگر کسی من را برای تماشای فوتبال به خانه اش دعوت کند، قبول نمی‌کنم؟ چرا قبول می‌کنم، چون برای روابط اجتماعی، اهمیت قایل هستم.

اگر دوستی هست که مدتهاست همدیگر را ندیده‌اید و تنها راه ارتباط بین شما این است که هر دو به صفحهٔ فوتبال خیره شوید، خوب چاره ای نیست!

فوتبال، در این دنیای جدی شاید راهی باشد برای کمی بازی و جدی نگرفتن زندگی و شایدبرای خیلیها، درمانی موثر و مفید باشد. ولی برای من در این وضعیتی که در آن هستم، قطعا نوعی فرار است.

فرار از ذهن و فرار از خود و فرار از موضوع اصلی.

آیا سخت میگیرم؟ شاید.

بالاخره یکی هم باید سخت بگیرد!

نوشته های مرتبط

ct_post_type=post%3Apage&اسکرول+ذهن=https://unwritable.org/?s

موسیقی حرام است یا مباح

فیلم ببینیم یا نه!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

تولد ۴۷، خاص بودن از طریق خاص نبودن

ID:6802

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%db%b4%d9%a7%d8%8c-%d8%ae%d8%a7%d8%b5-%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%d8%b7%d8%b1%db%8c%d9%82-%d8%ae%d8%a7%d8%b5-/%d9%86%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86

July 10, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, دربارهٔ من, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, تولد, روابط, زندگی, لحظه, مرگ

2 دقیقه.

تولد ۴۷، خاص بودن از طریق خاص نبودن

***

یک روز خاص از ۳۶۵ روز سال!

بدون این که من یادم باشد، دیگران برایم تعریف کرده‌اند که این روز، روز خاص من است! دیگران عدد آن روز را روی یک تکه کاغذ رنگی نوشته‌اند!

همان دیگران، در این روز، من را خاص می‌بینند و در طول ۳۶۴ روز دیگر غیر خاص!

روز تولد! روز مرد! روز سیبیل! روز زن! روز زن باکره! روز پدر بیولوژیکی! روز مادر حامله! و روز فلان و بهمان!

اینجا در این نوشته با هم ببینیم که آیا من خاص هستم؟ یا نه.

قبلاً من با گفتن «تولد همه مبارک» به جنگ کسانی می‌رفتم که می‌خواستند خاص باشند. معمولاً هم از دست من عصبانی می‌شوند چون خاص بودنشان را نشانه می‌روم! ایگویی که دوست دارد نسبت به ایگوهای دیگر خاص باشد را نشانه می‌روم.

ct_post_type=post%3Apage&تولد+همه+مبارک=https://unwritable.org/?s

حال بیاییم این موضوع خاص بودن را از دو جنبه بررسی کنیم.

جنبهٔ اول.

خاص بودن نسبی. یعنی مثلاً من نسبت به دیگری خاص هستم. یعنی مثلاً بدن من خاص است. یا ذهن من خاص است. یا تمایلات من خاص است. یا نوشته‌های من خاص است. یا ذهن و دانش من خاص است.

فارسی

راستش این نوع خاص بودن خیلی سطحی و ظاهری است. روزانه هزاران انسان خاص به دنیا می‌آیند و از دنیا می‌روند. هزاران علف خاص رشد می‌کنند. هزاران ماهی خاص در اقیانوس متولد می‌شوند و خورده می‌شوند.

همهٔ موجودات زنده تلاش می‌کنند خاص بشوند. آدمها هم به نوبهٔ خودشان سعی می‌کنند خاص بشوند.

یکی مدل لباس و موهایش را خاص می‌کند.

یکی دیگر افکار عجیب و خاصی درست میکند.

بعضی‌ها دین خاص و جدایی را انتخاب می‌کنند.

بعضی‌ها بلیط VIP می‌خرند تا در صف خاص و در لابی خاص حضور داشته باشند.

بعضی‌ها هم مثل من از نانوشتنی می‌نویسند!

تقریباً تمام ایگوها، همواره سعی در خاص کردن خودشان دارند.

اما خاص بودنی که با تلاش بدست بیاید تقریباً بی

ارزش است.

یک ضرب‌المثل قصار هم دارم، (برگرفته از این ضرب‌المثل که گفت عطر آنست که خود ببوید، نه آنکه عطار بگوید)

خاص آن است که خود به خود خاص شود،

نه آنکه زور بزند تا خاص بشود!

پس در ساحت کثرت، من اصلاً خاص نیستم. یعنی همان‌قدر که گوسفند قربانی در گله، خاص است من هم خاص هستم.

جنبهٔ‌دوم.

خاص بودن از طریق تجربهٔ خاص خلقت.

اما این یعنی چه؟

اگر به وحدت نزدیک بشویم می‌فهمیم که فقط یک خاص در جهان وجود دارد. همان خدا. خدایی که خاص است و دارد خودش را تجربه می‌کند.

حالا، این خدا، خودش را در کثرت تجربه می‌کند.

فارسی

مثلاً گاهی خودش را به صورت حشره تجربه می‌کند وگاهی به صورت گیاه و گاهی به صورت انسان!

همین خدا گاهی به شکل خورشید در می‌آید و گاهی به صورت سیاره ای مثل مریخ.

اینطور که نگاه کنیم، می‌فهمیم که تنها چیز خاص برای من، تجربهٔ من است.

تجربه‌ای که در لحظه وجود دارد.

تجربه‌ای که مختص من است.

یعنی همان من اصلی، حالا دارد خودش را به صورتی جدید تجربه می‌کند.

حالا من تجربه‌ای خاص هستم.

حالا من یک تجربهٔ خاص برای یگانه منِ موجود در جهان هستم.

این تجربه، موقت است پس بسیار با ارزش است.

آگاهی یا خدا، به صورت موقت خودش را از طریق تجربه‌ای خاص ،که من باشم، تجربه می‌کند.

این خاص ترین اتفاق زندگی من است!

من خودم تلاش نمی‌کنم در مقایسه با مخلوقات دیگر خاص بشوم، بلکه من ذاتاً خاص هستم.

من بدون اینکه نیاز به مقایسه و تایید بیرونی داشته باشم خاص هستم.

من برای این تجربهٔ خاص و منحصر بفرد، بسیار شاکرم.

من، تجربهٔ خدا هستم به این شکلی که الان در لحظه در حال تجربه شدن است.

نه بدن خاصی دارم، نه ذهن خاصی دارم و نه در مقایسه با دیگران دوست دارم خاص باشم.

من ذاتاً خاص هستم. نه به صورت مقایسه‌ای و قراردادی!

من تحربهٔ خاص خدا در این لحظه هستم.

تجربه‌ای نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

فارسی

چه کمکی میتوانم بکنم؟

ID:6747

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%da%a9%d9%85%da%a9%db%8c-%d9%85%db%8c%d8%aa%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%85-%d8%a8%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f/

July 6, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, پول و فراوانی, خدا, روابط, شکرگزاری, کار و شغل, معنویت

3 دقیقه.

چه کمکی میتوانم بکنم؟

***

در روابطم که با آدمها دارم چند باری این جمله را شنیده‌ام. «چه کمکی میتوانم بکنم؟»

با اینکه مدتهاست تمرین کرده ام که بتوانم عشق را دریافت کنم و پذیرای تعارف و پیشنهاد دیگران باشم اما در مقابل این سوال، معمولاً جوابی ندارم و تقریباً از صمیم قلب میگویم «ممنون از نیت خوب شما!» همین که شما نیت خوبی دارید کافیست و نیت شما کار می‌کند و غیره.

قبلاً در مورد «کمک» مطالب زیادی نوشته‌ام.

post_type=post&کمک=https://unwritable.org/?s

فارسی

اما اینکه در برابر این سوال جوابی ندارم، جای تامل دارد.

بیاییم با هم فرض ها را کنار هم بگذاریم.

کمک دوطرفه است. یعنی هر کمکی از یک به دو انجام شود، دو هم به یک کمک می‌کند. شاید این مربوط به اصل عدالت در جهان باشد.

یعنی تو اگر پولی به فقیر بدهی، فقیر هم به تو کمک کرده است.

تو در بعد مادی کمک کرده ای و فقیر در بعد معنوی.

داستان بودا هم همین بود.

مردم به صورت مادی به بودا کمک می‌کردند و بودا به صورت معنوی به مردم کمک می‌کرد.

کمک مادی این روزها مشخص است. چون تقریباً تمام مادیات در پول خلاصه شده تو با پول می‌توانی به کسی کمک مادی بکنی.

موضوع پیچیده اما کمک معنوی است.

کمک معنوی چگونه است؟

برای انجام کمک معنوی نمیتوان شرط و اندازه گذاشت.

کمک معنوی معمولاً کیفی است.

در این کمک یعنی یک چیز کیفی یا یک چیز معنوی جابجا می‌شود که غیرممکن به نظر می‌رسد.

کمک معنوی اگر خالص باشد باید از طرف خدا باشد و کسی که کمک معنوی می‌کند نمی‌تواند ادعای کمک داشته باشد و اگر ادعا کند کمکش دچار نقصان می‌شود چون دیگر معنوی نیست و تبدیل به ایگوی معنوی می‌شود.

کمک معنوی را اگر بخواهیم ساده کنیم مثلاً لبخند زدن، وقت گذاشتن، شنیدن، توجه کردن و بودن است.

مهم‌ترین کار برای کمک معنوی، بودن است. درست مثل بودا.

پس اگر انسانی بتواند بودن را تمرین کند خودبخود به دیگران کمک می‌کند.

او حال خوب خودش را به اطراف می‌گستراند و چه چیزی ارزشمند تر از حال خوب؟

معلمان بزرگ و عرفا معمولاً در حالا استغنا و بی نیازی هستند و بزرگترین کمکی که به آنها می‌توانی بکنی این است که باشی! در معنویت باشی. در حضور باشی. این چیزی است که یک گوروی واقعی

اگر هم کسی درکی از معنویت نداشته باشد، کل زندگی اش کمیتی می‌شود و همواره در حال چرتکه انداختن و محاسبه است!

جایگاهی که بسیار جهنمی و دردناک است.

آدمهای بیزینسی معمولاً اینطور هستند. آنها همواره در حال حساب و کتاب هستند!

آدمهای مادی حتی اگر پول زیاد داشته باشند، چون بعد کیفی معنوی را درک نکرده‌اند، معمولاً فقیرند.

بزرگترین کمکی که می‌توان به آنها کرد دادن مقداری معنویت است. یعنی بدون حساب و کتاب بودن را به آنها نشان بدهی.

نشان بدهی میتوان بدون حساب بخشید. نشان بدهی در معنویت فراوانی ای هست که در پول و مادیات نیست.

پس کمک دو جور است!

یک کمک مادی. یعنی به طور خلاصه کمکی که با پول قابل معاوضه است. مثلاً دادن غذا یا کادو یا کمک فیزیکی یا حتی مشاوره مالی و چیزهایی از این قبیل.

کمک دیگر کمک معنوی است. یعنی داشتن حضور. این کمک کیفی و غیرقابل اندازه گیری است. این کمک از جنس انرژی است. معمولاً در بعد مادی به صورت لبخند و رضایت و آرامش خودش را نشان می‌دهد.

کمک مادی با ماده و پول است و قابل اندازه‌گیری.

اما کمک معنوی به کمک مفهومی به نام خدا، راحت تر می‌شود.

کمک معنوی را فقط خدا می‌تواند انجام بدهد. گاهی خدا از طریق آدمهای معنوی این کمک را انجام می‌دهد.

آدمهای معنوی هم فقط با خدا معامله می‌کنند. یعنی از خدا می‌گیرند و به دیگران می‌دهند. آنها فراوانی، آرامش، حضور، مهربانی و دیگر صفات خداوند را در زمین پخش می‌کنند.

آدمهای مادی این کمک های معنوی را قبول ندارند و اتفاقاً آنها بیشترین نیاز را به این بعد معنوی دارند.

حال، دو انسان معنوی وقتی کنار هم قرار بگیرند نور علی نور می‌شود. آنها هر دو فراوانند و به یکدیگر کمک معنوی می‌کنند. این همان تعریف روابط بهشت است!

دو انسان مادی اما هرگز نمی‌توانند به همدیگر کمک کنند! چون آنها همیشه در کمبود حساب و کتاب اند. مادیات یعنی دنیای کمبود ها و محدودیت ها. پس اگر یک انسان مادی به دیگری پول هم بدهد نهایتاً آنقدر حساب و کتاب می‌کند و معمولا منت می‌گذارد که کمک اش بی ارزش می‌شود.

فارسی

کمک های یک انسان مادی معمولاً برای نمایش و ریاست. اتفاقاً او خیلی هم به کمک کردن تاکید می‌کند تا نمایشش تکمیل بشود!

پس این بار که کسی گفت «چه کمکی میتوانم بکنم؟» شاید حواله اش بدهم به این نوشته!

شاید بگویم «خدا کمکمان بکند!»

اگر خواست کمکی مادی بکند نگاه می‌کنم ببینم اگر ذره ای معنویت داشته باشد قبول می‌کنم.

اگر هم که معنوی و در حضور بود از قبل کمک کرده و من فقط باید شکرگزار باشم. شکرگزار کل! یعنی کمک‌کننده اصلی و مسیر و وسیلهٔ کمک.

حالا این تبادل نوشتن و خواندن هم نوعی بده بستان مادی و معنوی است!

شما منت گذاشتید و خواندید!

و من از کل و از شما متشکرم!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

پانویس

مثل همیشه اکهارت به زیبایی این موضوع را در این ویدئو بیان کرده است.

https://youtu.be/dP7a8aIfDaY

آدمها فکر هستند!

ID:6720

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%af%d9%85%d9%87%d8%a7-%d9%81%da%a9%d8%b1-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%86%d8%af

July 4, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, عشق, مراقبه

1 دقیقه.

آدمها فکر هستند!

***

در مسیر معنوی، وقتی مراقبه کنی، افکار را مشاهده میکنی. این افکار و احساسات را می‌بینی ولی از آنها فاصله می‌گیری و عکس‌العملی نسبت به آنها نشان نمی‌دهی.

یعنی افکار و احساسات می‌آیند و می‌روند. تو با آنها نمی‌روی.

تو افکار را قضاوت نمی‌کنی.

آنها را خوب و بد نمی‌کنی.

افکار تقسیم بندی نمی‌کنی. مثبت و منفی نمی‌کنی.

کم کم میفهمی که افکار فقط اتفاقات گذرا هستند که در صفحه ذهن تو به صورت موقت شکل می‌گیرند. اینجا تو شبیه تماشاگر سینما هستی.

*

اما روزی هم می‌رسد که این روش برخورد تو با افکار به کل جهان تسری میابد. یعنی چه؟

یعنی حالا هر اتفاقی در بیرون بیافتد تو می‌توانی عکس‌العمل نشان ندهی.

تو از جهان جدا می‌شوی.

همین نحوهٔ برخورد به آدمها هم تسری میابد. حالا تو حتی نسبت به آدم‌هایی که در حوزهٔ آگاهی تو ظاهر می‌شوند هم می‌توانی عکس‌العمل نشان ندهی.

می‌توانی نسبت به آدمها هم بی قضاوت بمانی.

فارسی

حالا تو آدمها و حس هایی که در تو ایجاد میکنند را هم قضاوت نمی‌کنی.

اینطور که باشد تو دیگر آدم خوب و آدم بد نمیشناسی.

اینجا که باشی اینطور نیست که عاشق کسی باشی و دشمن دیگری!

تو خودت عشق هستی و شامل همه!

همه برای تو مساوی می‌شوند.

هیچ انسانی نمی‌تواند در تو اثری بگذارد.

حالا تو از اسارت رابطه بیرون آمده‌ای.

تو انسان ها را مشاهده میکنی ولی می‌توانی جدا بمانی. یعنی آدمها تاثیری روی تو ندارند پس کنترلی هم روی تو ندارند.

اینجا که باشی شبیه بودا خواهی بود.

چه آدم خشمگین و عصبانی بیاید یا آدم مهربان برای بودا تفاوتی ندارد.

بودا یکسان می‌ماند.

بودا در مراقبه یکسان می‌ماند و آدمها می‌آیند و می‌روند.

اینجاست که آدم‌ها برای تو شبیه یک فکر می‌شوند.

این نهایت آزادی از روابط است.

نهایت استغنا.

درست مثل خدا.

خدای نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

ادعای پیامبری و توبه

ID:6711

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%af%d8%b9%d8%a7%db%8c-%d9%be%db%8c%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1%db%8c-%d9%88-%d8%aa%d9%88%d8%a8%d9%87/

July 3, 2026

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, تناقضات معنوی, دربارهٔ من, دعاومناجات, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, بخشش, تصمیم, روابط, ملامتی

2 دقیقه.

ادعای پیامبری و توبه

***

دوستی را میشناختم که خیلی جدی در یکی از گروه‌ها رسماً ادعای پیامبری کرد. با آوردن آیه‌های قرآن و اشعاری از مولانا، گفت برای اولین بار رسالتش را اعلام می‌کند و قصد هدایت بقیه را داشت.

آدمها را به دو دوستهٔ مومن و کافر نسبت به خودش تقسیم می‌کرد و خودش را رسماً بالاتر و دانای کل می‌دانست. بعد از مدتی که شوخی گرفتیم بالاخره فهمیدیم که نخیر، ایشان کاملا جدی، توهم پیامبری و نزدیکی به نور حق برداشته اند! هر چیزی را هم با همان استدلال ها توجیه می‌کنند و هرکسی انتقادی هم بکند هم نادان و گمراه و نفهم و فلان و بهمان نام می‌گیرد.

این اتفاق منشأ خیری برای من شد تا چنین اشتباهی را تکرار نکنم.

من با نوشتن زیاد از مفاهیم عرفانی و استفاده از کلماتی مثل خدا، شاید گاهی چنین حس‌هایی در آدمهای اطرافم ایجاد کرده باشم.

حالا در همین نوشته‌ها باید تصحیح کنم.

پس از همین تریبون نانوشتنی اعلام می‌کنم که:

بنده یک آدم کاملا معمولی هستم و هیچ ادعای معنوی یا آگاهی یا برتری یا دانشی فوق‌العاده ندارم.

من هم مثل همه، دارای اشتباهات زیاد هستم و مثل مابقی مردم مشکلات مختلفی دارم. در زندگی مثل مردم عادی دغدغه‌های مختلف مادی و معنوی دارم. تناقضات فکری و افکار و ترس های مختلف دارم.

تجربیات مختلف و مثبت و منفی دارم و این طور نیست که همیشه در حالت سرور عرفانی و تسلیم معنوی باشم!

در مسیر عرفانی واقعی، هرچقدر کسی بالاتر برود فروتن تر و ساده تر میشود.

فارسی

من فقط تجربیات شخصی خودم را گاهی می‌نویسم و شاید هم حتی بیشتر، تجربیات خوبم را می‌نویسم تا حس های خوبم تقویت شوند. اما من هم هزاران فکر منفی و مشکلات عادی و معمولی دارم.

من شاید حتی بیشتر از دیگران در معرض خطا و اشتباه هستم. اشتباهات ذهنی. تصمیم‌های نادرست. اشتباهات فاحش مثل ایگوی معنوی و مقایسه و خودبرتربینی و هویت های کاذب.

از تمام دوستان و خداوند، درخواست عفو و گذشت می‌کنم اگر چنین اشتباهاتی کرده ام.

نهایت خضوع و تواضع خودم را نسبت به کسانی که شاید حتی لحظه ای در ذهنم گمراه یا نادان فرض کردم دارم یا قضاوتی عجولانه کرده‌ام.

مسیر معنوی مسیر ذهن و مقایسه نیست. در این مسیر همه برابریم.

اما ذهن من ممکن است گاهی در این مسیر دخالت کند و برای من ایگوی معنوی و خدای ذهنی بسازد.

اشتباهات و نقص‌های زیاد خودم را به محضر خداوند می‌برم تا مورد بخشش قرار گیرد و نهایت خضوع خودم را به نزد مردم و دوستان و خوانندگان می‌برم که همه شان نوری از آگاهی با خود دارند.

دعا می‌کنم خداوند من را به عیب های خودم آگاه کند و در این مسیر پر پیچ و خم یاریمان کند.

آمین

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

در ستایش اقتصاد و فراوانی

ID:6656

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d8%aa%d8%a7%db%8c%d8%b4-%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af-%d9%88-%d9%81%d8%b1%d8%a7%d9%88%d8%a7%d9%86%db%8c/

June 29, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, روابط, شکرگزاری, طبیعت و زمین, کار و شغل

2 دقیقه.

در ستایش اقتصاد و فراوانی

***

قبلاً در نانوشتنی در مورد اکولوژی و اکونومی در موضوع اقتصاد و پول مضرات اقتصاد سرمایه داری را نوشته‌ام.

https://unwritable.org/?s=اقتصاد&post_type=post

حالا این بار میخواستم در ستایش فراوانیی که ماشین اقتصاد و سرمایه‌داری آزاد برای انسان به ارمغان می‌آورد بنویسم.

فراوانی از صفات خداوند است و فراوانی چیزی است که در نهایت منجر به اقتصاد شده است.

اگر از تاریخ شروع کنیم، قبل از یکجا نشینی بشر، اقتصاد جنگل بر زمین حکمفرما بود. یعنی قوی تر ضعیف تر را می‌خورد و این به تعادلی می‌رسد که تعادل جنگل نام دارد. بخور تا خورده نشوی!

با پیشرفت کشاورزی، حالا نیاز بود محصولات شمرده شوند و اصل تقسیم کار جدی تر شد. ریاضیات برای شمردن و انبارداری و تقسیم محصول به کار گرفته شد.

در دنیای مدرن امروز، ابزار اقتصاد باعث شده که فراوانی به زندگی انسانهای بیشتری بیاید.

اقتصاد باعث شده که اعضای بشر بتوانند به جای خوردن یکدیگر، با هم همکاری کنند. اگر به سطح این همکاری نگاه کنیم شگفت زده خواهیم شد!

یک لحظه تامل کنید! ببینید سطح همکاری به حدی است که من می‌توانم در آسایش و رفاهی کامل بنشینم و اینها را بنویسم و شما هم در آسایش نسبی بتوانید اینها را بخوانید و مفاهیم و کلمات را به اشتراک بگذاریم.

احتمالا سیلیکون این شیشه ها از یک معدن و سیم مسی که اینترنت را تشکیل داده از معدنی دیگر در آن سر کرهٔ زمین استخراج شده‌اند. در همین فرآیند هزاران و شاید میلیون ها انسان همکاری کرده‌اند و هریک مزد خودشان را گرفته‌اند.

فارسی

ریاضیات دقیقی در سیستم بانکی و پول وجود دارد که کمک می‌کند نظم دقیقی بر این تقسیم منابع حاکم شود.

نیروی کار و مواد طبیعی وارد بازاری جهانی می‌شوند و همه چیز با دقت ثانیه و سِنت اندازه‌گیری می‌شود.

این ابزار به انسان ها اجازه داد کمیت و رفاهی عظیم برای خودشان درست کنند. کمیتی که جمعیت بشر را به مرز ۹ میلیارد رسانده و تقریباً همه می‌توانند گوشه ای از کار را انجام دهند. ماشین بقای بشر آنقدر خوب کار کرده که تولید مثل انسان، دیگر به تعداد پلنگ ها و گوسفند ها و محصولات کشاورزی وابسته نیست.

طول عمر بشر چند برابر شده و بسیاری بیماری ها و خطرات کنترل شده اند. سیستم اقتصادی، بیمه را به ارمغان آورده و تقریباً همه از بهترین خدمات پزشکی به رایگان برخوردارند.

فراوانی الهی حالا در همهٔ ابعاد زندگی بشر دیده می‌شود. کافیست سری به یک فروشگاه بزنید. فراوانی نعمت و فراوانی اندیشه و فراوانی انسان!

هر لحظه از زندگی ما با همکاری هزاران کارگر و مهندس و تکنسین که غذا تولید می‌کنند و رفاه ایجاد می‌کنند آسان شده است. هر غذایی که می‌خوریم و هر آبی که می‌نوشیم و هر لباسی که می‌پوشیم و تکنولوژی هایی که استفاده می‌کنیم، همه محصول این همکاری بزرگ جهانی است.

این همکاری جهانی می‌تواند بیشتر و بهینه تر هم بشود و تاجایی پیش برود که انسانها به سیارات دیگر بروند.

نهایتاً انسان از سطح کمیت عبور کند و به کیفیت بیاندیشد. کیفتی که باعث شود انسان به جایی نزدیک مقام خدایی نزدیک بشود.

دیدن فراوانی و شکرگزاری از آن اولین قدم برای جذب فراوانی است.

امیدوارم این فراوانی و همکاری ادامه پیدا کند و بیشتر بشود.

آمین

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

مناجات‌های پانزده گانه

ID:6643

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%ac%d8%a7%d8%aa%d9%87%d8%a7%/db%8c-%d9%be%d8%a7%d9%86%d8%b2%d8%af%d9%87-%da%af%d8%a7%d9%86%d9%87

June 27, 2026

دسته‌ها: دعاومناجات, لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی

1 دقیقه.

مناجات‌های پانزده گانه

***

امروز از دوستی که ارتباط ژنتیکی هم داریم هدیه‌ای گرفتم که دلم نیامد آن را با خوانندگان نانوشتنی شییر نکنم. این هدیه متنی ادبی و عاشقانه به زبان عربی است که شامل گفتگوی پانزده شخصیت با خداست. این معروف است به مناجات خمس عشر و منسوب است به امام چهارم شیعیان.

این گنجهای ادبی گاهی متاسفانه در زیر آواری از ظلم ها و انحراف های مذهب پنهان میشوند و حالا مثل یک زرگری که قدر زر شناسد بیاییم این نمایشنامهٔ گفتگوی این پانزده شخصیت را با هم بشنویم.

خدایی که بتوان با او حرف زد خدایی واقعی نیست و این گفتگو، نه از نظر فلسفی، بلکه از دید ادبی، به نظر من زیباست.

لینک گروه ویدیوهای یوتیوب به همراه خوانش و ترجمه فارسی و انگلیسی در اینجا هست.

https://youtube.com/playlist?list=PLR6eaLXZZ0KA&si=9q3_r9d2n726pZWN

۱ **شخصیت تائب** (توبه‌کننده)اعتراف به گناهان و درخواست بخشش و مغفرت

مناجات اول: راز و نیاز توبه کنندگان

• المناجاة الخمسة عشر – التائبين / مناجات خم...

۲ **شخصیت شاکی** (شکوه‌کننده)گله و شکایت به خدا از شرّ نفس امّاره و شیطان

مناجات دوم: راز و نیاز شاکیان

• المناجاة الخمسة عشر – الشاكين / مناجات خمس...

۳ **شخصیت خائف** (ترسنده)ابراز ترس از عذاب الهی و پناه بردن به رحمت او

فارسی

مناجات سوم: راز و نیاز ترسیدگان

• المناجاة الخمسة عشر – الخائفین / مناجات خم...

۴ **شخصیت راجی** (امیدوار)امید داشتن به کرم، بخشش و فضل بی‌پایان خداوند

مناجات چهارم: راز و نیاز امیدواران

• المناجاة الخمسة عشر – الراجین / مناجات خمس...

۵ **شخصیت راغب** (مشتاق)رغبت و تمایل به پاداش‌های الهی و تقرب به خدا

مناجات پنجم: راز و نیاز دلدادگان

• المناجاة الخمسة عشر – الراغبین / مناجات خم...

۶ **شخصیت شاکر** (سپاسگزار)ستایش خدا و اعتراف به ناتوانی از شکرگزاری نعمت‌ها

مناجات ششم: راز و نیاز شاکران

• المناجاة الخمسة عشر – الشاکرین / مناجات خم...

۷ **شخصیت مطیع** (فرمانبردار)درخواست توفیق برای انجام عبادات و طاعت الهی

مناجات هفتم: راز و نیاز فرمانبران خدا

• المناجاة الخمسة عشر – المطیعین / مناجات خم...

۸ **شخصیت مرید** (ارادتمند)توجه خالصانه به سمت خشنودی و رضایت پروردگار

مناجات هشتم: راز و نیاز ارادتمندان

• المناجاة الخمسة عشر – المریدین / مناجات خم...

۹ **شخصیت محب**(دوستدار)ابراز عشق خالصانه، انس و اشتیاق به ذات الهی

مناجات نهم: راز و نیاز شیفتگان

• المناجاة الخمسة عشر – المحبین / مناجات خمس...

۱۰ **شخصیت متوسل** (توسل‌کننده)متوسل شدن به درگاه خدا با کمک صفات و رح

فارسی

مناجات دهم: راز و نیاز توسل جویان

• المناجاة الخمسة عشر – المتوسلین / مناجات خ...

۱۱ **شخصیت مفتقر** (نیازمند)ابراز فقر، تنگدستی و نیاز مطلق به لطف و بی‌نیازی خدا

مناجات یازدهم: راز و نیاز نیازمندان

• المناجاة الخمسة عشر – المفتقرین / مناجات خ...

۱۲ **شخصیت عارف** (خداشناس)بیان شناخت عمیق الهی و شهود جلال و جمال پروردگار

مناجات دوازدهم: راز و نیاز عارفان

• المناجاة الخمسة عشر – العارفین / مناجات خم...

۱۳ **شخصیت ذاکر** (یادکننده)انس گرفتن با ذکر خدا و مداومت بر یاد او در تمام حالات

مناجات سیزدهم: راز و نیاز ذاکرین

• المناجاة الخمسة عشر – الذاکرین / مناجات خم...

۱۴ **شخصیت معتصم**(پناهنده)پناه بردن به دژ محکم الهی از شر فتنه‌ها و خطاها

مناجات چهاردهم: راز و نیاز پناه جویان

• المناجاة الخمسة عشر – المعتصمین / مناجات خ...

۱۵ **شخصیت زاهد** (پارسا)دل بریدن از مادیات دنیا و دلبستگی به آخرت و سرای باقی

مناجات پانزدهم: راز و نیاز پارسایان

• المناجاة الخمسة عشر – الزاهدین / مناجات خم...

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

خداشناس کیست؟

ID:6642

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%b3-/%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

June 27, 2026

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, خدا, عشق, مذهب, معنویت, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

خداشناس کیست؟

***

بچه که بودم یکی از دشنام های فرهنگ ما این بود: انسان خدانشناس! یا مرتیکه از خدا بی خبر!

شاید بدترین فحش موجود، همین باشد. حال با هم ببینیم خداشناس کیست و خدا نشناس کیست!

اگر تعریف خدای اسپینوزا را در نظر بگیریم، او می‌گوید که خدا، همه چیز است و در نتیجه همه چیز، خداست.

پس با تعریف بالا،

یک فیزیکدان هم خداشناس است. مثلاً انیشتین خداشناس بود، چون قانون نور خدا را کشف کرد.

یک شیمیدان هم خداشناس است چون قوانین موادی را کشف می‌کند که توسط همان خدا وضع شده‌است.

یک زیست شناس هم خداشناس است، چون طبیعتی را می‌شناسد که مخلوق همان خداست.

با این تعریف،

موسیقیدان هم خداشناس است، چون زیبایی ای را خلق می‌کند که زیبایی همان خداست.

یک مادر مهربان هم خداشناس است، چون مهربانی ای را ابراز می‌کند که مهربانی همان خداست.

یک کاسب و کارخانه دار هم خداشناس است، چون همان نعمتی را تولید می‌کند که نعمت خداست.

نانوا هم خداشناس است چون همان نانی را می‌پزد که روزیِ خداست.

اما خداشناسی هم مراحل و درجاتی دارد.

احتمالا بالاترین درجه در خداشناسی، «خودشناس» است.

خودشناس ممکن است هیچ سوادی نداشه باشد!

خودشناس ممکن است چوپانی ساده باشد!

خودشناس اما، یکی از بالاترین درجات خداشناسی را دارد چرا که مستقیم ترین تجلی خدا را می‌شناسد. نزدیکترین تجلی خدا را می‌شناسد.

خودش را می‌شناسد!

خودشناس ممکن است در قامت بودا باشد. بودایی که فقط به مراقبه می‌نشیند!

خودشناس ممکن است در بیرون هیچ کاری نکند!

خودشناس غرق در مشاهده است!

خودشناس غرق در خود است،

پس غرق در خداست!

خودشناس ممکن است معروف باشد یا نباشد!

خودشناس ممکن است مثل شمس باشد یا مثل مولانا!

خودشناس شاید مثل حلاج بر دار شود یا مثل مسیح بر صلیب!

خودشناس، خدای درون را می‌شناسد، که نزدیکترین خداست.

روانشناس و دین شناس، خدای ذهنی ای را می‌شناسند، که خدای دوری است.

فیلسوف، خدای منطق را می‌شناسد که خدای محدودی است.

خودشناس اما خودش را می‌شناسد.

او عاشق خودش می‌شود.

او همزمان معشوق خودش می‌شود.

او خودش تبدیل به عشق می‌شود.

تبدیل به خدا می‌شود.

فارسی

خودشناس، عارف می‌شود،

خودشناس، سالک می‌شود،

خودشناس، نانوشتنی می‌شود!

درست مثل خود خدا!

خدای نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

شکر حضور دوست

ID:6638

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1-%d8%ad%d8%b6%d9%88%d8%b1-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa

June 26, 2026

دسته‌ها: بعد از من, دعاومناجات, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, اعتماد, خدا, روابط, شکرگزاری

1 دقیقه.

شکر حضور دوست

***

ساعتی پیش در حالتی از افسردگی و پژمردگی بودم، فقط ساعتی هم صحبتی با دوستی که او نیز دردآشناست و مومن به حضور دوست، مرا به شکرگزاری رساند.

پس شکرگزاری ام را می‌نویسم. که راه رستگاری شکرگزاری است.

شکرگزارم از آن دوست، و از خداوندی که آن دوست را سر راه من قرار داد.

شکرگزارم از همانی که آفریده شدم.

اگر افسرده آفریده شدم من افسرده ای شکرگزارم.

اگر توانا یا ناتوان آفریده شدم، از آن شکرگزارم.

مرا طلبی از خداوند نیست که هر چه دانستم یا ندانستم او بر من ارزانی داشته است.

مرا شکایتی از خداوند نیست که به اندازهٔ درک و فهمم، خودش را به من نمایانده است.

اگر خداوند نعمتی را از من بگیرد حتماً حکمتی در آن است و شکرگزاری از گرفتن آن نعمت بر من واجب است و اگر خداوند نعمتی به من بدهد باز هم شکرگزاری از آن بر من واجب است.

خداوندا، وقتی تو هستی چقدر باید ناسپاس باشم تا چیزی را طلب کنم که غیر توست.

خداوندا نادانی مرا ببخش!

مرا با نادانی ام مورد محاسبه قرار مده که نادانی ام بسیار است.

وقتی تو هستی من چه کم دارم؟

فارسی

وقتی هنوز نفَس های مرا نفَس میکشی، من چه کم دارم؟

آنچه بر من مقدر کردی همان، بهترین است و من چقدر نادان باید باشم که بیشتر یا کمتر چیزی از آنچه تو مقدر کردی، طلب کنم!

اگر مرا تنها خواستی، این بهترین نعمت توست و اگر مخلوقی را سر راهم گذاشتی آن هم بهترین نعمت توست.

خدایا، به من دانشی عطا فرما که همواره قانع و شکرگزار به تقدیر تو باشم.

خداوندا، تو قدر و اندازه هر چیزی را میدانی، از هر نعمتی همان قدر که ظرفیت من است به من ارزانی میداری.

به من علمی عطا کن که به تقدیر و قدر و اندازه های تو تسلیم و راضی باشم.

آنچه از نعمات مادی و معنوی به من دادی، تاکنون بیش از حد و اندازهٔ من بوده و تو بیشتر از لیاقت من به من نعمت دادی، خدایا خردی بر من عطا کن که بیش از پیش شکرگزار تو باشم.

از درد ها و رنج ها، تا این بدن و خانواده و سرگذشتی که در زمین برای من رقم می‌زنی، شکرگزار و قدردانم.

خداوندا، تو مرا بهتر از خودم می‌شناسی، خرد و دانش خودت را در هر لحظه به من ارزانی دار.

خداوندا، نعمت وصل و شکرگزاری دائمی را از من مگیر.

آمین.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

توجه رادیکال به خود

ID:6637

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%d8%b1%d8%a7%d8%af%db%8c%da%a9%d8%a7%d9%84-%d8%a8%d9%87-%d8%ae%d9%88%d8%af/

June 26, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, تنهایی, خدا, ذهن, سکوت, مراقبه

1 دقیقه.

توجه رادیکال به خود

***

شاید توجه به خود، بزرگترین تمرین معنوی باشد. برای همین هم هست که در مراقبه، ما به مشاهده و توجه به خود می‌پردازیم و کم کم از توجه به بیرون به طرف توجه به درون، حرکت می‌کنیم.

درون، همان جایی است که ما از آن آمده‌ایم و اتفاقاً همان جایی است که با مرگ به آنجا می‌رویم. از قضا خدا هم همانجاست. البته خدای ذهنی را نمی‌گویم.

درون که می‌گویم، منظورم درون فیزیکی نیست.

درون که می‌گویم، منظور درون ذهن و احساسات هم نیست.

البته اینها مراحل رفتن به درون هستند. اگر بیرون، جهان و آدمهای دیگر باشد، به ترتیب بدن، ذهن و احساسات مراحل رفتن به درون هستند.

البته جایی عمیق تر هم هست یعنی جایی که دیگر نه فکر هست و نه احساسات!

با این مقدمه، خواستم بگویم این توجه به درون را می‌توان به صورت رادیکال انجام داد.

توجه رادیکال به درون یعنی مثلاً مدام به افکار و احساسات نگاه کنی.

یعنی مثلاً در یک میهمانی، مدام خودت را تماشا کنی.

یعنی همیشه در حال مراقبه باشی!

یعنی هر اتفاقی در آن بیرون می‌افتد باز هم تو به خودت توجه کنی.

این حالت، همان نماز دائمی است.

فارسی

اگر کسی از تو تعریف کرد، خودت را نگاه کنی.

اگر کسی تو را دشنام داد، خودت را نگاه کنی.

در این حالت، تو هرگز نباید حواس خودت را پرت بیرون کنی.

هرگز نباید به نامحرم نگاه کنی،

هرگز نباید در اینترنت اسکرول کنی!

هرگز نباید به چیزی غیر از خودت، بیش از اندازه معطوف شوی و توجه کنی!

آدمی که مراقبه نکرده باشد این حالت را نهایت خودخواهی می‌داند!

اما وقتی به اندازه کافی مراقبه کنی، این نهایت مسیر است.

مثلاً مردم به تو صفت هایی نسبت می‌دهند، تو خودت را مشاهده کن!

مثلاً مردم تو را خوار یا عزیز می‌شمارند، تو خودت را مشاهده کن!

مثلاً آن بیرون ثروت برایت مهیاست یا فقر مادی، تو خودت را مشاهده کن!

مثلاً تنها هستی، یا در میهمانی، تو خودت را مشاهده کن!

مثلاً شاد هستی، باز خودت را مشاهده کن!

مثلاً غمگین هستی، خودت را مشاهده کن!

شاید مریض باشی، باز خودت را مشاهده کن!

شاید حتی در حال مرگ باشی! خودت را مشاهده کن!

این همان خودنگری رادیکال است!

این مستی است!

این عشق بازی با دوست است.

اینجا خود معمولی، دیگر درکار نیست،

اینجا فقط خدا هست!

خدای یگانه! بدون حضور تو!

خدای نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

نیت به جای برنامه

ID:6627

https://unwritable.org/%d9%86%db%8c%d8%aa-%d8%a8%d9%87-%d8%ac%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-2/

June 22, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, دعاومناجات, شعرطور, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, خدا, کار و شغل, مسوولیت

2 دقیقه.

نیت به جای برنامه

***

بیایید اینجا با هم چند کلمه و حالت را مرور کنیم. نیت، دعا، خواستن، هدف، برنامه.

امروز روز اول هفته است و من به جای برنامه، نیت هایم را می‌نویسم.

فعلاً مدتی است که هدف و برنامه ندارم ولی تا دلتان بخواهد نیت و دعا دارم.

حال به تفاوت اینها بپردازیم.

نیت سیال است ولی هدف، سفت و خشک.

نیت معمولاً بدون ایگو و منیت است ولی هدف معمولاً شخصی و جاه طلبانه است.

هدف و برنامه، ناشی از کمبود و خواستن است ولی نیت و دعا ناشی از داشتن و ثروت است.

نیت، معمولاً معطوف به خیر جمعی است در صورتیکه هدف، معمولاً معطوف به خود شخص است.

نیت ها معمولاً خیر هستند و در برگیرندهٔ دیگران، ولی هدف ها معمولاً خیر نیستند و در مقایسه با دیگران هستند.

نیت ها معمولاً بزرگ و جهانی هستند ولی هدف ها معمولاً کوچک اند.

وقتی نیتی داری، هدف وسیله را توجیه نمی‌کند، ولی هدف ها معمولاً وسیله را توجیه می‌کنند.

کسانی که نیت می‌کنند ثروتمند و آرام هستند ولی کسانی که هدف گذاری می‌کنند، معمولاً فقیر و عجول و مضطرب می‌مانند.

نیت کردن، تو را محدود نمی‌کند ولی هدف گذاشتن تو را محدود می‌کند.

فارسی

نیت کردن همراه با خلاقیت است ولی هدف گذاشتن معمولاً تقلیدی از دیگران است.

هدف ها از بیرون دیکته می‌شوند، ولی نیت ها معمولاً از درون منشأ می‌گیرند.

حالا با این مقدمه کمی از نیت هایم بنویسم!

نیت کردم که نیت هایم پاک و خالص باشند و نیت هایم جهانی و حامل خیر جمعی باشند.

نیت کردم که همهٔ کارهایم در راستای تعالی کل باشند و نه محدود به زندگی خودم.

نیت کردم همواره از نانوشتنی بنویسم حتی اگر این کار در ظاهر غیرممکن به نظر برسد.

نیت کردم بتوانم بدنی سالم داشته باشم تا از این بدن، که ابزاری موقتی است، در راستای خیر جمعی و خدمت، استفاده کنم.

نیت کردم مرگی آگاهانه داشته باشم.

نیت کردم زندگی ای آگاهانه داشته باشم.

نیت کردم هر لحظه از یاد خدا غافل نشوم.

نیت کردم بدنم را سالم نگاه دارم تا زمان بازپس دادنش به زمین فرا برسد.

نیت کردم از کلمات برای نوشتن از نانوشتنی استفاده کنم.

نیت کردم از حرص و طمع، خودم را پاک کنم.

نیت کردم صفات زیبای او را متجلی کنم.

نیت دارم بی نیازی و رحمت و شفقت و بزرگی او را نمایندگی کنم.

نیت دارم فراوانی او را زندگی کنم.

نیت دارم در تنهایی ها فقط با یاد او بمانم.

نیت دارم در جمع هم به یاد او بمانم، آنطوری که کل جمع هم، بوی خدا بگیرد.

نیت دارم مثل کودکان، خلاق و بازیگوش و بی ترس بمانم، حتی اگر خودم پیر شده باشم.

نیت دارم زمین، مثل باغ بهشت باشد. پر از فراوانی و سرسبزی و زیبایی!

فارسی

نیت دارم رقابت جهانی را تبدیل به همکاریِ جهانی کنم.

نیت دارم کارخانه‌های اسلحه سازی را تبدیل به مکان های مراقبه و یوگا کنم.

نیت دارم آگاه باشم و آگاه کنم.

نیت دارم شجاع بمانم.

نیت دارم همیشه راست و حق را بگویم، حتی اگر در ظاهر به ضرر من بشود.

نیت دارم عدالت و تعادل را ابتدا در خودم و سپس در کل جهان برقرار کنم.

نیت دارم زمین را تبدیل به همان بهشتی بکنم که از قبل بوده.

نیت دارم سکوت را همواره حفظ کنم.

نیت دارم زیاده گویی نکنم.

نیت دارم بخشنده باشم و اسیر گذشته نمانم.

نیت دارم همینجا این نوشته را تمام کنم ولی این را با انسانهای خوش نیت به اشتراک بگذارم.

آمین!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مدل ذهنی عاشقانه برای جهان

ID:6612

https://unwritable.org/%d9%85%d8%af%d9%84-%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c-%d8%b9%d8%a7%d8%b4%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%87-/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86

June 19, 2026

دسته‌ها: بعد از من, تحلیل اجتماعی, چرا می‌نویسم؟, مرجع و اصول, نمایشنامه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, زندگی, عشق, مرگ, نوشتن

4 دقیقه.

مدل ذهنی برای جهان

***

هر انسانی با ذهن خودش یک مدل از جهان می‌سازد و در آن زندگی می‌کند. ما انسانها به خاطر ذهن گسترده‌مان می‌توانیم کمی از لحظه و واقعیت محض فراتر برویم و مدلی ذهنی برای جهان خودمان بسازیم. در نتیجه هر انسانی به تدریج یک مدل ذهنی از جهان برای خودش می‌سازد و با آن زندگی می‌کند. در این نوشته سعی میکنم تعدادی از مدل های شایع را مثال بزنم و مدل اخیر خودم را هم توضیح بدهم.

در کودکی، مدلی فیزیکی از جهان داشتم. دنیا برای من یک آزمایشگاه بزرگ فیزیک و شیمی بود. اشیا و مواد در این مدل مهمترین المان ها هستند که طبق قوانینی در حرکت و رابطه های متقابل هستند.

بعضی مدل ها، انسان را هم مثل حیوانی در جنگل تصور می‌کنند. حیوانی که باید شکار کند و شکار نشود. حیوانی که در یک کامیونیتی یا قبلیه زندگی می‌کند و می‌میرد.

کم کم جامعه سعی می‌کند مدل خودش را به ذهن ما تحمیل کند. مثلا جامعه با درست کردن مدرسه مدلی میدهد که در آن تعدادی معلم بالادست و شاگران پایین دست هستند و باید از آنها تبعیت کنند.

بعدها مذهب هم مدلی از دنیا به تو می‌دهد. مذهب معمولا یک خدا دارد و تعداد زیادی داستان و یک سلسله مراتب مفصل از انسانها تا خدا می‌سازد.

انسانهای بزرگ و فلاسفه و شاعران هم معمولا مدل های خودشان را تولید و ترویج می‌کنند. مثلا مدلی که حافظ شیرازی یا سعدی یا مولانا برای جهان تعریف می‌کنند مدلی است که برای من بسیار جذاب است.

معمولا همهٔ ما قسمتی از مدل های آماده را برمیداریم و در آن بازی و زندگی میکنیم.

من هم در طول زندگی ترکیبی از این مدلها را داشته ام و مدتی با آنها زندگی کرده‌ام. اخیرا اما یک مدل برای من خیلی پر رنگ شده که سعی میکنم اینجا توضیح بدهم.

در مدل جدید ذهنی من، جهان این گونه تعریف میشود.

فارسی

همه چیز از یک خدا شروع میشود. این خدا خودِ عشق است. عملا جهان، عشق بازی او با خودش است. چگونه این عشق بازی انجام می‌شود؟

با بازی خلقت.

خلقت که اتفاق می افتد این خدا خودش را در کثرت نشان می‌دهد. یعنی آن یک یا یگانه تبدیل به دو و هزاران میشود.

اوج هنر این خلقت، در انسان است. و من در این مدل سازی ذهنی، سرسبد این خلقت هستم.

در این مدل، جهان من تشکیل شده از یک سری انعکاس همان خدا.

اشیاء و سنگ و چوب انعکاس های ضعیفتر و موجودات زنده و حیوانات انعکاس های پررنگ تر از او هستند.

و انسان، انعکاسی زیبا و درخشان از اوست.

حال من، در جامعه‌ای از انسانها زندگی میکنم.

هر انسانی به روش یگانهٔ خودش با آن یگانهٔ جهان در ارتباط است.

هر انسان جنبه ای از آن نور را با خودش حمل میکند.

در این مدل، جهان من به دو قسمت تقسیم میشود.

قسمت اول تنهایی است.

تنهایی یعنی وقتی که فقط من هستم و خود خدا. در تنهایی من در یک رقص دو نفره مشغولم. با ذهنی که او به من داده بازی می‌کنم و گاهی به کمک هم چیزهایی خلق می‌کنیم. با هم عشق بازی می‌کنیم و بر مرگ و زمان غلبه می‌کنیم. شرح مفصل این داستان عاشقانه را در تنهایی هایم می‌نویسم.

این نوشتن ها درست درگاه خروج از تنهایی است. یعنی اینجا جایی است که من از این رابطهٔ دو نفره می‌نویسم. شاید نفر سومی بخواند.

قسمت دوم بودن در رابطه است.

یعنی وقتی با یک یاچند نفر در ارتباطم. حالت رقیق آن زمانی است که می‌نویسم و به اشتراک می‌گذارم. و حالت شدید تر آن وقتی است که با کسی یا کسانی حرف می‌زنم و ملاقات می‌کنم.

پس در مدل جدید من، جهان تشکیل شده از یک سری انسان و تعاملات من با آنها.

فارسی

این وسط مثلاً اقتصاد، آنقدر ها مهم نیست. این وسط طبقه بندی های اجتماعی و سلسله مراتب ساختگی مدل های دیگر، مهم نیست.

در این مدل کمپانی ها و ساختار های ذهنی آنقدر مهم نیستند. در این مدل یک کمپانی یا یک کشور اصلا ارزش و اهمیتی ندارد.این مدل بسیار فردگرایانه است. کمپانی هم تشکیل شده از یک سری آدم. آدمهایی درست مثل من. آدمهایی که در رقص هستند تا زمان مرگ.

هر انسانی که این نوشته را بخواند یا مقابل من قرار بگیرد یک پرتو از آن خداست.

و من دوباره با آن پرتو رقصی شروع می‌کنم.

رقص یک نفره و گاهی دو نفرهٔ من در تنهایی، حالا به رقصی سه نفره یا چند نفره تبدیل میشود.

پس کل زندگی، همین رقص هاست.

پس من حیوان نیستم که برای لقمه ای غذا، دیگری را بکشم. در این مدل، من رقاص میدان عشقم.

رقصی که پایانش رسیدن به معشوق و آرام گرفتن ابدی در آغوش اوست.

در مدل من، انسانها با توجه به میزان نوری که از خودشان ساطع میکنند ارزیابی می‌شوند.

بعضی آدمها نوری در حد یک حیوان دارند. یعنی همان حدی که برای خوردن و خوابیدن و جنگیدن و شکار و جفت گیری لازم است. این دسته، فرکانسی در حد مقایسه و حسادت و رقابت و ترس و حرص دارند.

اما بعضی آدمها نوری درخشان و حیرت انگیز از آن معشوق، در خود دارند.

آنها به همان مقداری که به عشق نزدیک شده اند از آن نور و از آن عشق بهره مند هستند و اطراف خودشان را پر از نور و عشق می‌کنند. اینها فرکانسی از عشق و شفقت و ملایمت و رحمت و نور در خود دارند.

پس مدل ذهنی من ساده است.

فقط دو قسمت دارد. خلوت و جلوت.

در خلوت تکلیف مشخص است. رقصی عاشقانه و حل شدن در او!

در جلوت هم فقط یک معیار هست. آن هم میزان و کیفیت نوری است که از مبدا در آن لحظه و در آن مخلوق هست.

مابقی داستان است و سرگرمی و تقریبا پوچ!

من هم برگردم به همان خلوتی که در آن بودم.

فارسی

خلوت نانوشتنی خودم.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آداب قرار عاشقانه

ID:6611

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%af%d8%a7%d8%a8-%d9%82%d8%b1%d8%a7%d8%b1-/%d8%b9%d8%a7%d8%b4%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%87

June 18, 2026

دسته‌ها: کوتاه, مرجع و اصول, نمایشنامه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, عشق

1 دقیقه.

آداب قرار عاشقانه

***

آدمها معمولاً برای قرارهای عاشقانه آدابی دارند و از قبل آماده می‌شوند.

تنهایی، قرار عاشقانهٔ توست با خدا. برای این قرار عاشقانه باید آماده بود. اما چگونه؟

اولین کار برای آماده شدن برای این قرار، خالی کردن خانه است. وقتی خانه را از ذهن خالی کنی، تازه مقدمات قرار را انجام داده‌ای. وقتی ذهن خالی شود، حرص و طمع و خودپرستی هم می‌روند و حالا خانه آمادهٔ قرار است.

حالا در این قرار تو تنهایی و باید تنها بمانی.

حالا تو با عشق ات می‌توانی غزل حافظ بشنوی. می‌توانی پای نوای شعر مولانا بنشینی.

باید در سکوت بنشینی چون این معشوق با کوچکترین ارتعاش غیر عاشقانه، از تو دور می‌شود.

برای این قرار می‌توانی، شمعی روشن کنی ولی باید هیچ کس را به این قرار راه ندهی.

نباید هیچ فکری را به خانهٔ ذهنت راه بدهی. نباید هیچ چیز دیگری بخواهی!

نباید آرزوی آینده در سر بپروری. نباید حسرت گذشته همراه داشته باشی.

باید شش دانگ حواس تو به معشوق باشد. یک لحظه هم نباید از زل زدن در چشم های معشوق غفلت کنی.

می‌توانی مدتی برایش نامه‌های عاشقانه بنویسی. با او می‌توانی موسیقی بنوازی یا به پیاده‌روی بروی.

اما نباید هیچ شِرکی در تو باشد.

هیچ بنده و مخلوقی را نباید بطلبی چون این معشوق قهر می‌کند و شریکی را در عشق تحمل نمی‌کند.

فارسی

هرگونه ترس و بی اعتمادی، تو را به سرعت از معشوق دور می‌کند.

باید به بدنت آگاه باشی چون گاهی از درون بدن با تو حرف می‌زند.

در محضر این معشوق، بهتر است دو چشم سر را ببندی و چشم جان را خوب باز کنی.

موسیقی نفس ها را باید درست بنوازی. هر نفسی را باید با توجه بنوازی.

در حضور او می‌توانی کودک باشی و بازی گوش اما حیله را باید رها کنی.

در این قرار عاشقانه، می‌توانی دیوانه باشی ولی عقل را باید رها کنی.

در این قرار کم کم باید دست از نوشتن هم بکشی.

چرا که او غیر قابل نوشتن است.

او نانوشتنی است.

آداب قرار عاشقانه با او هم نانوشتنی است!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

دنیا در آیینهٔ ذهن!

ID:6610

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%a2%db%8c%db%8c%d9%86%db%80-%d8%b0%d9%87%d9%86/

June 18, 2026

دسته‌ها: کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, مراقبه

1 دقیقه.

دنیا در آیینهٔ ذهن!

***

دنیا چیزی نیست جز تصویری در آیینهٔ ذهن تو!

بهتر است کمی مکث کنیم!

درک این جمله نیاز به مراقبه دارد!

نیاز دارد کمی بیرون از ذهن و دنیا بنشینی!

باید در صندلی شاهد بنشینی!

وقتی بتوانی فقط برای لحظه‌ای آنجا بنشینی می‌توانی ببینی دنیایی در آن بیرون وجود ندارد!

بیاییم با هم کمی تصویر را بررسی کنیم!

سوال: آنچه میبنی چیست؟

انعکاسی از دنیای بیرون درون مغز تو! درون ذهن تو!

سوال: آنچه می‌شنوی چیست؟

انعکاسی از صداهای دنیای بیرون درون مغز تو! ذهن تو!

سوال: این کلمات چیستند؟

شکل هایی که مفاهیمی در درون مغز تو می‌سازند! درون ذهن تو!

سوال: افکار چیست؟

فارسی

گفتگوهایی که درون ذهن تو ساخته می‌شوند!

سوال: احساسات چیست؟

موج هایی که درون بدن و ذهن تو اتفاق می‌افتند! درون ذهن تو!

با همین استقراء اگر پیش برویم، می‌فهمیم که عملاً آنچه ما درک می‌کنیم انعکاسی است روی آیینهٔ ذهن خودمان!

ما همه در حال تماشای یک فیلم هستیم روی پردهٔ ذهن!

مراحل رشد آگاهی چنین است:

اول: تو نمی‌دانی در حال تماشای پردهٔ سینما هستی. تمام فیلم را باور می‌کنی! با فیلم میخندی و گریه می‌کنی! تو خودت فقط نقشی هستی بر پرده!

دوم: تو خودت را پیدا می‌کنی! تو همان تماشاگر سینما هستی! شروع می‌کنی در تاریکی خودت را یافتن! اینجا مقام خودشناسی است!

سوم: کم کم تو از تماشاچی بلند می‌شوی و کنترل سینما را به دست می‌گیری! اینجا مقام خالقیت است!

در مرحلهٔ سوم تو می‌توانی گاهی هم بنشینی و از دیدن فیلم لذت ببری! اما کارگردان هم خودت هستی!

این همان کاری است که خدا می‌کند.

کارگردان این جهان!

او از دیدن خودش و جهانش لذت می‌برد!

فیلم را خیلی جدی نمی‌گیرد!

فیلم به زودی تمام می‌شود!

مثل همین نوشته!

کارگردان اما همیشه هست!

او نانوشتنی است!

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

فارسی

فکر کردن با نوشتن و چسبندگی ذهن

ID:6609

https://unwritable.org/%d9%81%da%a9%d8%b1-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-%d8%a8%d8%a7-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d9%88-%da%86%d8%b3%d8%a8%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86/

June 16, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: ذهن, سکوت, مراقبه

1 دقیقه.

فکر کردن با نوشتن و چسبندگی ذهن

***

حالتی از ذهن هست که در آن هیچ فکری وجود ندارد. در مقابل حالتی هم هست که پر است از فکر و احساسات مختلف.

معمولاً آدم‌ها در بیشتر ساعات بیداری در حالت دوم هستند و معمولاً روی آن پدیده‌ای هست به نام اسکرول! یا همان هیپنوتیزم توسط تلویزیون و اینترنت. حالتی که تقریباً هر سه ثانیه یک فکر جدید یا یک تصویر جدید در مقابل ذهن و چشم قرار می‌گیرد.

حالت هایی هم بین این دو است. مثل نوشتن!

نوشتن برای من حالتی از ذهن است که افکار هستند ولی سرعت‌شان پایین است. نوشتن بسیار بهتر از اسکرول کردن است.

این روزها من برای کند کردن ذهنم معمولاً نوشتن را انتخاب می‌کنم.

ذهن خاصیت و حالت چسبندگی و تکرار شوندگی هم دارد. یعنی گاهی یک فکر یا حس به طور مداوم تکرار می‌شود.

قبلاً در نوشته‌هایی به چسبندگی ذهن اشاره کرده بودم.

مثلاً یک جمله‌ای از کسی می‌شنوی و مدت‌ها آن جمله در ذهن تو اکو می‌شود یعنی مدام تکرار می‌شود.

یا مثلاً یک حس، خودش را تکرار می‌کند. مثلاً اگر حش خشم تکرار بشود تبدیل به کینه و انتقام می‌شود.

یا مثلاً در همین نوشتن ها، جمله‌ها قبل از نوشته شدن چندین بار در ذهن من تکرار می‌شوند تا نهایتاً خالص شده و آنها را بنویسم.

در برابر این تکرار ذهن دو رویکرد می‌توان داشت:

۱- فرار

۲- مشاهده

اکثراً از آن فرار می‌کنند. یعنی سعی می‌کنند ذهن را از آن تکرار منحرف کنند.

معمولاً هم به صورت موقتی موثر است. مثلاً یک بچه در حال گریه کردن است و حس غم و خشم در او تکرار می‌شود. با منحرف کردن ذهن بچه، ناگهان گریه متوقف می‌شود.

آدمها هم با مشغول کردن ذهن به گذشته و آینده، کار کردن، دیدن تلویزیون، خوردن الکل و غیره همواره در حال فرار از تکرار ذهن خودشان هستند.

اما در مراقبه ما سعی می‌کنیم به جای فرار و منحرف شدن از تکرار ذهن، آن را مشاهده کنیم. ابتدا سخت و دشوار است. چون به محض بردن توجه به سمت آن پدیده، آن پدیده بزرگتر می‌شود. برای همین اکثراً از آن فرار می‌کنند.

اما وقتی مدتی صبر کنی و بدون عکس‌العمل، فقط شاهد آن فکر یا احساس بمانی، کم کم آن حس خودش را به حس دیگری می‌دهد.

کم کم ذهن خالی می‌شود. اینجا جای یکپارچگی ذهن است. جایی که جریان تکراری افکار متوقف یا کم اثر می‌شوند.

این حالت شبیه مرگ ذهن یا حالت نهایی رهایی از ذهن است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

از بچگی گیک تا بزرگسالی اجتماعی

ID:6608

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%da%86%da%af%db%8c-%da%af%db%8c%da%a9-%d8%aa%d8%a7-%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af%d8%b3%d8%a7%d9%84%db%8c-/%d8%a7%d8%ac%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b9%db%8c

June 12, 2026

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, دربارهٔ من

برچسب‌ها: تصمیم, خانواده،ازدواج, روابط, کار و شغل, کودکی, من کیستم ؟

1 دقیقه.

از بچگی گیک تا بزرگسالی اجتماعی

***

در این نوشته میخواهم سفر خودم را از یک آدم گیک به یک آدم یا اجتماعی مرور کنم. من احتمالا گیک به دنیا آمدم. بچهٔ درس خوان و ساکتی بودم. اما حالا بعد از گذشت حدود چهل سال احتمالا آدم اجتماعی‌ای شدم. آن قدیم ها جالب ترین چیزها برایم طبیعت بود و اشیاء و کامپیوتر و علوم. اما حالا جالب ترین چیزها برایم نوشتن است و آدمها و علوم انسانی و الهیات و روانشناسی و نوشتن از معنویت.

مسیر بسیار طولانی بود. اما حالا جایی هستم که دوستش دارم.

وقتی تنها هستم با ذهن خودم و با نوشته هایم هستم.

وقتی هم که با آدمها هستم در حال مراقبه برای فهم وضعیت و حالت ذهنی و حسی و آگاهی آنها هستم.

احتمالا زندگی من از این به بعد معطوف به آدمها میشود. معطوف به روابط. یعنی درست نقطهٔ مقابل آن بچهٔ گیک و کامپیوتری‌ای که از اول بودم.

این حرکت من حرکتی به سمت زنانگی بوده است.

*

آدمها بعضی شغل های خصوصی دارند. معمولاً مهمترین کار آدم‌ها، شغلشان است. بعضی هم شغل‌های عمومی دارند یعنی با مردم سر و کار دارند.

من در خلوت خودم، با خدا تنها هستم. تنهایی یعنی گفتگوی من با خدا. گاهی این گفتگوهای خصوصی را می‌نویسم.

حتی گاهی مناجات‌های خودم رو اینجا می‌نویسم. مناجات های خصوصی و تنهای خودم را با خدا می‌نویسم.

فارسی

ترسی از لو رفتن این رابطهٔ خصوصی هم ندارم. چون مطمئن هستم که این رازهای خصوصی کاملا توسط همان قادر مطلق حفظ میشود. اگر کسی قرار است ببیند می بیند واگر کسی قرار است نبیند نمی‌بیند.

من نه برای آشکار کردنش کاره ای هستم و نه برای پنهان کردنش.

پس با خیال راحت از حرفهای خصوصی خودم مینویسم.

حالا کار من به دو قسمت تقسیم میشود.

خلوت و جلوت.

من در جلوت با آدمها سر وکار خواهم داشت. آدمهایی که سر راهم قرار می‌گیرند. چه به صورت خانواده چه به صورت خواننده چه به صورت قاضی و وکیل و فقیر و غنی. چه به صورت استاد چه به صورت شاگرد.

من همان مسیر مراقبه را با آدمها ادامه می‌دهم. مابقی کار به عهدهٔ همان نانوشتنی است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

لیست خریدها و آرزوها

ID:6598

https://unwritable.org/%d9%84%db%8c%d8%b3%d8%aa-%d8%ae%d8%b1%db%8c%d8%af%d9%87%d8%a7-%d9%88-%d8%a2%d8%b1%d8%b2%d9%88%d9%87%d8%a7/

June 11, 2026

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, شادی

2 دقیقه.

لیست خریدها و آرزوها

***

جوانتر ها که بودم یک لیست خرید بلند بالا داشتم. چیزهایی که می‌خواستم بخرم وبدست بیاورم را در آن می‌نوشتم. امتیاز می‌دادم و بر اساس میزان خواستنم و قیمت آنها را رتبه بندی می‌کردم و بعد یک به یک آنها را بدست می آوردم. پارامترهایی که بر اساس آنها امتیاز می‌دادم در نوع خودش جالب بود. مثلا میزان استفاده روزانه. میزان هیجان داشتن و استفاده کردن. عمر مفید آن شیء و غیره. نهایتا با بالا وپایین کردنهای زیاد رتبه ها مشخص میشد و یک به یک به دنبال خریدشان میرفتم.

در سالهای اخیر وقتی وارد مسیرهای معنوی شدم خود به خود تمام آن آرزوها و لیست خرید از بین رفت. کم کم فهمیدم که خوشحالی دائمی که به دنبالش بودم در داشتن چیزها نیست. این جمله را هم بالای لیست خریدم نوشته بودم.

«تاکید روی وضعیت درونی باشد و بدن و سلامتی و مراقبه گون بودن تا داشتن و توجه به اشیاء و بیرون!»

اما کم کم در این مسیر آنقدر پیش رفتم که حتی بزرگترین چیزهای مادی را هم دیگر نمی خواستم. مثلا همسر و فرزند و خانه و محل زندگی خوب و ماشین و غیره.

اما من هنوز یک پایم در زمین است و هنوز نیاز دارم چیزهایی داشته باشم.

درست است که شادی و رضایت فقط در درون است اما من هنوز به مرحلهٔ بودا شدن و بی نیازی نرسیدم و هنوز در بدن هستم. هنوز بعضی چیزهای مادی را میخواهم. نمی‌خواهم خودم را گول بزنم.

چیزهای مادیی را که میخواهم حالا تصمیم گرفتم دوباره بنویسم. این طوری کمی هم دوباره انگیزه برای بازی در میدان مبارزهٔ زمین پیدا میکنم. زیادی رفتن در وادی معنویت همراه میشود با نوعی بی انگیزگی یا شاید بی آرزویی و حتی شاید نوعی نخوت!

مدتها بود که اهداف بلند مدت و لیست خرید و آرزوهارا کنار گذاشته بودم. حالا شاید نوشتن و اذعان و اعتراف به داشتن خواسته های مادی باعث بشود دوباره کمی در زمینهٔ مادی حرکت کنم.

فارسی

حالا بدون سانسور میروم سراغ این لیست.

- داشتن همسر و خانواده و فرزند.
- بودن در کانادا شامل داشتن خانه و ماشین و اشیاء با کیفیت.
- بودن در کنار دخترم تارا.
- خرید ماشین نو تسلا و تست کردن ماشین های مختلف.
- خرید آخرین مدل های آیفون و کامپیوتر و ساعت اپل.
- خرید عینک های واقعیت مجازی و افزوده.
- خرید لباس و کفش به مقدار زیاد.
- خرید سفر و گشتن و مسافرت.
- خرید درون با چشمی و تجربه ی پرواز.

خلاصه این لیست آرزوها هیچ وقت تمام نمی‌شود. برای همین همواره بهترین آرزو، بی آرزو بودن است.

اما گاهی کمی آرزو برای انگیزه پیدا کردن بد نیست. نه باید آنقدر ترس و حرص و طمع داشته باشم که مثل خیلی ها به خاطرش پا روی همه بگذارم و نه آنقدر بی انگیره باشم که حتی نخواهم از رخت خواب بیرون بیایم.

از این به بعد، پیدا کردن تعادل در هر لحظه مهم ترین کار من خواهد بود.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

عادات

ID:6591

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%a7%d8%af%d8%a7%d8%aa

June 7, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, ذهن, زندگی, کار و شغل, نوشتن

2 دقیقه.

عادات

***

دوستی از من خواست در مورد عادات بگویم! دیدم آنچه در کتاب‌ها و سخنرانی های انگیزشی در این موضوع گفته می‌شود خیلی با آنچه من آموخته‌ام متفاوت است. پس کمی در مورد عادات با هم گفتگو کنیم!

عادت چیست؟

عادت نوعی برنامه ریزی ذهنی و جسمی است برای انجام یک کار، به صورت اتوماتیک و مداوم.

مثلاً من بدنم را به ورزش عادت می‌دهم یا عادت می‌کنم غیبت نکنم یا هرچیز دیگر.

اما چرا کتابهای انگیزشی و موفقیت در مورد عادت نوشته می‌شوند؟ چون آنها می‌خواهند خودشان را برای رسیدن به یک هدفی برنامه‌ریزی کنند.

مثلاً کسی می‌خواهد به هدف بدن ورزیده برسد. اگر کسی هر روز عادت کند که یک ساعت ورزش کند بعد از شش ماه به این هدف می‌رسد.

یا کسی می‌خواهد ذهن خودش را سر و سامان بدهد. اگر به مدت شش ماه هر روز مراقبه کند بعد از شش ماه به ذهنی مرتب می‌رسد.

اعتیاد ها هم زیرمجموعه‌ای از همین عادت ها هستند. مثلاً کسی به شِکر یا اینترنت یا سیگار معتاد می‌شود یعنی ذهن و بدن اش عادت می‌کند هر روز آن کار را انجام بدهد.

تمام عادت ها و اعتیاد ها ریشه در ذهن دارند. ما سعی می‌کنیم عادت های خوب را تثبیت کنیم و عادت های بد را پاک کنیم. اما تمام این اتفاقات در ذهن می‌افتند.

هر عادت و اعتیادی ابتدا در ذهن ما شکل می‌گیرد. پس پرداختن به ذهن اولین قدم است. ذهن بزرگترین ابزار بشر و مهم‌ترین موضوع نوشته‌های نانوشتنی است.

post_typ فارسی nwritable.org/?s

نکته این است که ذهن ما از ابتدای تولد در حال برنامه‌ریزی شدن است. ژنتیک، پدر و مادر، مدرسه، دوستان، تلویزیون و اینترنت به صورت شبانه روزی در حال برنامه‌ریزی ذهن ما بوده‌اند. ذهن ما تبدیل به یک هوش مصنوعی شده است.

بنابراین این ذهن از قبل پر از برنامه و شلوغ شده است. حال برای ساختن مجدد ذهن نمی‌توان روی همان زباله‌ها چیزی ساخت! مثل این است که بخواهید روی یک ساختمان ویرانه دوباره برج جدید بسازید. قطعاً سقوط می‌کند. برای ساختن ساختمان جدید اول باید سطح صافی داشته باشیم و خرابه های قبلی را پاک کنیم.

ذهن هم همینطور است. برای برنامه ریزی ذهن ابتدا باید روشهای پاکسازی و خالی کردن ذهن را آموخت.

وقتی ذهن به وسیلهٔ مراقبه و مشاهده، خالی شد می‌توان برنامه‌ها و عادت های جدید به آن اضافه کرد.

https://unwritable.org/?s=مراقبه&post_type=post

سخت ترین و ترسناک ترین کار، همین جاست. چون ما با ساختارهای قبلی ذهنمان هم هویت شده ایم حاضر به ترک آنها نیستیم. ترک ذهن در ابتدا به اندازهٔ مرگ بدن یا ایگو برای ما ترسناک می‌نماید.

بنابراین خیلی‌ها کل عمر با همان برنامه‌های نسل قبل پیش می‌روند.

پس قدم اول برای ایجاد عادت‌های خوب نه زور و اجبار، بلکه رها کردن و مشاهدهٔ ذهن است. ابتدا باید برنامه‌ریزی ها یا شرطی شدگی های قبلی را دید و شناخت.

بعد از خالی شدن ذهن، متوجه می‌شوی که بدون عادت و برنامه بودن، معادل مرگ نیست بلکه نوعی زنده شدن و آزادی و خلاقیت است.

ذهن آگاه، نیازی به انجام اتوماتیک و زامبی وار و ماشینی کارها ندارد.

ذهن آگاه در هر لحظه بهترین عمل را پیدا می‌کند و انجام می‌دهد.

https://unwritable.org/category/تمرین-عملی/

ذهن بیمار یا بیش فعال، مدام به آینده وگذشته می‌رود. حتی حاضر نیست یک بار مراقبه کند.

اصلاً مراقبه کردن نیازی به برنامه‌ریزی ندارد!

لازم نیست برای تمام عمر مراقبه کنی!

فقط امروز باید مراقبه کنی!

فقط باید امروز پیاده‌روی کنی!

فارسی

امروز مراقبه کن!

امروز پیاده‌روی کن!

بعد از خواندن این نوشته به جای اسکرول کردن، بلند شو لباس بپوش و راه برو!

همین الان موبایل را کنار بگذار!

این شروع ساخت عادات و اولین قدم برای زندگی جدید برای توست!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

من می‌ترسم پس هستم

ID:6589

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d9%85%db%8c%d8%aa%d8%b1%d8%b3%d9%85-/%d9%be%d8%b3-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85

June 6, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, ترس, مرگ

1 دقیقه.

من می‌ترسم پس هستم

***

سالها پیش فیلسوفی گفت «من می‌اندیشم پس هستم» حالا من می‌گویم «من می‌ترسم پس هستم».

در سفر سایکودلیک یا روان نما، یکی از تجربه ها کمرنگ شدن «من» است که همزمان با کمرنگ شدن «ترس» اتفاق می‌افتد.

انگار دقیقاً همان قسمتی از مغز تو که ترس را می‌سازد همان است که من را می‌سازد.

حالا اگر ترس ها بروند «من» هم از بین می‌رود و تو بدون ترس و بدون من می‌شوی.

وقتی بدون ترس شدی تبدیل به عشق می‌شوی.

وقتی هم بدون من شدی تبدیل به خدا می‌شوی.

با هم کمی این موضوع را باز کنیم.

«من» یا هویت من، چیزی است که ما آن را جدا از جهان می‌پنداریم. این من از بیرون دچار تهدید می‌شود و می‌ترسد.

مثلاً اگر پلنگی حمله کند این من می‌ترسد.

یا اگر کسی به هویت ذهنی ما حمله کند این من می‌ترسد.

وقتی به مرگ نزدیک می‌شویم این من می‌ترسد.

با از بین رفتن من، که تجربه‌ای شبیه مرگ است ما از سد ترس عبور خواهیم کرد.

وقتی منی وجود ندارد، ترسی هم قاعدتاً وجود ندارد چون چیزی برای محافظت باقی

فارسی

پس ترس های ما مرزهای هویت ما هستند.

برای همین برای شناختن یک هویت باید ترس‌هایش را شناخت.

ترس ها مثل مرزهای یک کشور هستند. یک کشور با مرزهایش و یک هویت با ترس هایش تعریف می‌شود.

و درست وقتی این مرزها از بین بروند آن کشور دیگر تبدیل به کل زمین می‌شود.

بنابراین هر کسی باید روی ترس های خودش مراقبه کند.

یک جمله را باید در ذهن نگه داریم.

«هرکجا ترسی هست، پای یک من در میان است» پای یک مرز. پای یک هویت.

مثلاً اگر تو از این که شبیه یک مرد بشوی می‌ترسی پس تو هویت زن داری.

یا تو از این که پایین دیده شوی می‌ترسی پس تو هویت خود برتر بین داری.

تمام ترس های ریز و درشت ما، مرزهای هویت ما را می‌سازند.

مثلاً من از اینکه کسی این نوشته را نخواند بترسم من هویت نویسنده گرفته ام.

یا مثلاً اگر از قضاوت منفی دیگران بترسم هویت ذهنی دارم.

ترس های ما، نشانه‌های خوبی برای پیدا کردن مرزهای اصلی هویت ما هستند. ترس ها را باید شناخت و روی آنها مراقبه کرد.

هر ترسی یک ریسمانی است که تو را به بند کشیده است.

وقتی دیگر از هیچ چیز نترسیدی، می‌شوی مثل حلاج.

حلاج حتی بدن هم نبود پس از دست دادن بدن هم برایش ترسناک نبود.

شاید یک روزی این جمله معروف شود که

«من می‌ترسم پس هستم!»

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

فارسی

حقیقت درون یا قدرت بیرون

ID:6587

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%82%db%8c%d9%82%d8%aa-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86-%db%8c%d8%a7-%d9%82%d8%af%d8%b1%d8%aa-%d8%a8%db%8c%d8%b1%d9%88%d9%86/

June 5, 2026

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, اخلاق, روابط, مذهب, معنویت

1 دقیقه.

حقیقت درون یا قدرت بیرون

***

گروهی دنباله روی قدرت بیرون اند. آنها مذهبی می‌شوند.

گروهی دنباله روی حقیقت درون اند. آنها معنوی می‌شوند.

حقیقت درون، مهربان است ولی قدرت بیرون خشن است.

حقیقت درون، تو را هدایت می‌کند ولی قدرت بیرون تو را کنترل می‌کند.

حقیقت درون، خدای واقعی است ولی قدرت بیرون شیطان پوشالی است.

هر کسی حقیقت درون را پیروی کند رستگار و آزاده می‌شود و هر کسی قدرت بیرون را پیروی کند، برده و اسیر می‌شود.

حقیقت درون، جایی است که تو از آنجا آمده‌ای و به آنجا هم باز خواهی گشت ولی قدرت بیرون موقتی و گذراست.

حقیقت درون، تو را صادق می‌کند ولی قدرت بیرون از تو می‌خواهد دروغ بگویی و نقش بازی کنی.

حقیقت درون، تو را ذاتا با اخلاق می‌کند ولی قدرت بیرون تو را نمایشی می‌کند.

حقیقت درون، یگانگی برای جهان می‌آورد ولی قدرت بیرون، همه را تکه تکه می‌کند.

کسانی که حقیقت درون را پیروی می‌کنند مثل روستایی‌ها، پاک و بی آلایش اند و کسانی که قدرت بیرون را پیروی می‌کنند مثل شهری ها، پر از کلک اند.

حقیقت درون، خلاق است ولی قدرت بیرون، مقلد است.

فارسی

کسانی که حقیقت درونشان را پیروی می‌کنند مثل کودکان، دوست داشتنی اند و کسانی که قدرت بیرون را پیروی می‌کنند مثل دیکتاتورها، نفرت انگیزند.

حقیقت درون، از تو انسانی زنده می‌سازد ولی قدرت بیرون، از تو یک زامبی درست می‌کند.

حقیقت درون، در هر لحظه جستجوگر است ولی قدرت بیرون قانونمند و خشک و متعصب است.

حقیقت درون، با عشق هدایت می‌کند ولی قدرت بیرون با ترس مسلط می‌شود.

حقیقت درون، تو را به تنهایی با ارزش می‌داند ولی قدرت بیرون تو را مدام مقایسه می‌کند.

پیروی از حقیقت درون، یک کار دائمی است ولی قدرت بیرون تو را در سختی ها رها می‌کند.

حقیقت درون، از تو انسان می‌سازد ولی قدرت بیرون از تو گوسفند تولید می‌کند.

اکثر آدمها تابع قدرت بیرون اند ولی اقلیتی به حقیقت درون پایبندند.

برای رسیدن به حقیقت درون، باید مراقبه کنی ولی قدرت بیرون از تو رقابت می‌خواهد.

حقیقت درون، برای تو بهشت می‌سازد ولی قدرت بیرون، تو را به جهنم وارد می‌کند.

تو از کدامیک پیروی می‌کنی؟

حقیقت درون، وجدان، صدای درونی، خدای واقعی

یا

قدرت بیرونی و قانون اجتماعی و دیکتاتورهای بیرونی

انتخاب با توست!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

بازی خدا

ID:6584

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7

June 4, 2026

دسته‌ها: بعد از من, تناقضات معنوی, مرجع و اصول, نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, ترس, خدا, زندگی, مرگ

3 دقیقه.

بازی خدا

***

فرض کنید کسی حافظهٔ شما را پاک کند، بعد شما را وارد سرزمینی تخیلی کند. بعد شما را در آن سرزمین تخیلی، مشغول کند به طوری که شما به شدت از بیرون رفتن از آن سرزمین خیالی بترسید. بعد کم کم نشانه‌هایی بگذارد تا شما یادتان بیاید که چقدر دوست دارید به جای اصلی و واقعی بازگردید! این خلاصهٔ بازی خداست.

زندگی که همهٔ ما، که در آن متفق القول هستیم، این است که ما متولد می‌شویم. مدتی به دنبال کسب دنیا می‌رویم. این کسب دنیا شامل رشد دادن بدن، رقابت در کسب مال و جفت و قدرت می‌کنیم و بعد ناگهان یا تدریجی همه را پس می‌دهیم و از دنیا خارج می‌شویم.

این داستان ظاهریِ زندگی ماست.

در این نوشته می‌خواهم به لطف همان خدا، کمی از بازی او را حدس بزنم و بنویسم.

شاید کمدی الهی یا شبیه سازی الهی یا بازی الهی اینچنین باشد. شاید داستان آدم و حوا را از زاویهٔ دیگری نوشتم!

و اما تفصیل داستان.

ابتدا ما در آغوش اوییم. ابتدا در بهشت اوییم. اینجا وادی وحدت است. یکی هست و هیچ نیست جز او. اینجا حتی زمان و مکان هنوز خلق نشده است.

ناگهان او بانگی می‌کند و کسی متولد می‌شود. نوزادی خلق می‌شود. این نوزاد بدنی کوچک پیدا می‌کند. احتمالا در شکم مادری و در چند ماهگی، ماهیت ما وارد بدن می‌شود.

این بدن مثل ماشینی است برای راننده‌ای. آن راننده بدون این که بداند از کجا آمده شروع به راندن این ماشین می‌کند. مدام به این ماشین بنزین می‌زند و ماشین بزرگتر می‌شود. این راننده وارد دنیاهای جدید و جالب می‌شود. این راننده با ماشین های دیگر وارد رابطه می‌شود و ماشین های بیشتر تولید می‌شوند. ماشین ها مدتی در صحرا ها و جاده های مختلف به صورت تنهایی یا گروهی طی طریق می‌کنند. بزرگترین ترس این راننده می‌شود خراب شدن این ماشین و بیرون آمدن از ماشین. اما این ماشین طراحی شده تا بعد از طی دوره‌ای خراب شود. هر چقدر راننده تلاش می‌کند ماشین را حفظ کند، یکی یکی قطعات ماشین از کار می‌افتند. این خرابی ماشین تر

فارسی ایجاد

می‌کند. نهایتا ماشین خراب شده و طبق برنامه می‌ایستد. حالا راننده مجبور است پیاده شود. او با ترس زیاد پیاده می‌شود و می‌فهمد که بهترین سفینه ها و هواپیما ها از قبل برایش آماده شده بوده. افسوس می‌خورد که چرا زودتر پیاده نشده است. سوار آن جت های زیبا می‌شود و برمی‌گردد تا دوباره یک روز به این ماشین-بازی دعوت بشود.

حال بعد از این تمثیل برویم سر اصل ماجرا.

ظاهراً و در نیمهٔ اول زندگی، مرگ بدترین اتفاق ممکن است. ما از بدو تولد به شدت از مرگ می‌ترسیم. از فکر کردن و دیدن و نزدیک شدن به مرگ هراسانیم. هرگونه نزدیک شدن به مرگ، ما را از ترس می‌لرزاند. مدام از آن فرار می‌کنیم.

اما فقط تعداد کمی زودتر می‌فهمند که بازی چیست. بازی این است که بفهمیم مرگ یک شوخی الهی است. مرگی که آنقدر از آن می‌ترسیدیم از تمام زندگی، جذاب تر است. مرگ، واقعی تر از زندگی است. مردن شیرین تر از زندگی دنیوی است.

تمام شور و اشتیاق ما به دنیا و تمام خواهش ها و شهوت های ما به دنیا، نوعی اشتباه و بیراهه هست. به جای دویدن به سمت دنیا بهتر بود به سمت مرگ می‌دویدیم.

اینجا جایی است که اکثر آدمها، تا لحظهٔ مرگ به این درک نمی‌رسند. اما معدودی مثل مولانا زودتر بازی را متوجه می‌شوند. آنها مرگ برایشان از عروسی کردن با زیباترین همسران، جذاب تر است. چون بازی را فهمیده‌اند.

بازی خدا احتمالا این است.

بازی این است که در حین مسیر، بفهمیم که مردن در آن خدا جذاب تر و زیبا تر و خواستنی تر از تمام لذت ها و شهوت های دنیاست.

بفهمیم اتفاقاً، همان چیزی که بیشتر از همه از آن وحشت داشتیم، جذاب ترین اتفاق ممکن است.

بفهمیم این دنیا فقط یک شبیه سازی موقت از بهشت واقعیی است که از آن آمده‌ایم.

بفهمیم زنان دنیا در برابر حوری های واقعی بهشتی هیچ جذابیتی ندارند.

بفهمیم که بزرگ شدن نه که با مالک شدن زمین، بلکه با کنار گذاشتن تمام مایملک زمینی مان، اتفاق می‌افتد.

بفهمیم تمام عشق های زمینی مثل پول و زن و بچه و موقعیت اجتماعی در برابر عشق اصلی، بی ارزش و بازیچه‌اند.

انشاالله که زودتر بازی را بفهمیم.

بازیِ نانوشتنیِ الهی.

*

unwritable.org

فارسی

روابط مدرن امروزی

ID:6573

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7-/%d9%85%d8%af%d8%b1%d9%86-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2%db%8c

June 2, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, طنزطور, کوتاه, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, پول و فراوانی, تنهایی, روابط

1 دقیقه.

روابط مدرن امروزی

***

این یک داستان کوتاه است برگرفته از یک داستان واقعی!

من برای نوشتن این داستان واقعا رفتم و تاریخچهٔ پیغام هام رو نگاه کردم!

صفحه موبایل (تنها راه ارتباطی بین دوستان)	
سلام	
	(seen but no answer)
همه‌چیز خوب؟	
	(seen but no answer)
(Unsuccessful call)	
	(seen missed call but no answer)
اگر خواستی صحبت کنیم من هستم!	
	(seen but no answer)
نمی‌خوای صحبت کنی دیگه؟	
	(seen but no answer)
خیلی دلم تنگه. فقط خواستم چند دقیقه با یکی حرف بزنم. یه حال و احوال ساده. هیچ چیزی ازت نمی‌خوام. کارخاصی نداشتم! اصلا موضوع صحبت رو تو تعیین کن!	
	(seen but no answer)
من مسوول قبرستان هستم. صاحب این موبایل مرده و در وصیتش برای شما مقداری مال پشیز دنیا گذاشته. لطفا تشریف بیاورید تحویل بگیرید!	
آخ من قربون اون صاحب موبایل بشم! عشق من بود! آدرس بده عزیزم! کجایی بیام! چقدر ما به هم نزدیک بودیم! هر روز با هم حرف می‌زدیم! ته سختی ها و خوشی	

فارسی

ها همراه هم بودیم. مراسم ختمش کجاست من تیپ بزنم بیام حسابی گریه کنم؟	
	ممنون از پاسخ! شما در یک تحقیق اجتماعی، انسانی، اخلاقی، عرفی و وجدانی شرکت کردید و پیروز و سربلند بیرون آمدید!
(seen but no answer)	

آخه چرا؟

مال دنیا آخه اینقدر خوبه؟ اینقدر حالت بد بود؟ اینقدر گرسنه ات بود؟

ممنون از دوستانی که الهام بخش این داستان بودند.

شما من رو یاد ماهی‌های کف دریا انداختید که پشت سنگی پنهان میشوند تا یک طعمه بیاید و رابطهٔ خوبی با آن ماهی طعمه برقرار کنند.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

تارک دنیا در عرفان و جنگل

ID:6565

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%da%a9-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%b9%d8%b1%d9%81%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d8%ac%d9%86%da%af%d9%84/

June 1, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, تناقضات معنوی, طنزطور, عرفانی, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: روابط, زندگی, کار و شغل, ملامتی

2 دقیقه.

تارک دنیا در عرفان و جنگل

***

بعضی روزها که با هم هستیم. خیلی بحث و گفتگویی شکل نمی‌گیرد. غیر از چند جملهٔ کوتاه و کلی تبادل انرژی!

«تارک دنیا شدی و رفتی دنبال عرفان و جنگل». این جمله‌ای است که با ناامیدی می‌گوید. توی دلم می‌گویم ما همه تارک دنیا هستیم! چه بخواهیم و چه نخواهیم! یا خودت دنیا را ترک می‌کنی، یا به زور ترک ات می‌دهند!

می‌گوید چون کار نمی‌کنم سقف خانه‌ام آب می‌دهد! شاید هم راست می‌گوید!

آیا من زیادی تارک دنیا شده‌ام؟ یا او زیادی طالب دنیاست؟

آیا من زیادی دنبال عرفان رفتم؟ یا او زیادی دنبال مادیات است؟

آیا من زیادی به جنگل می‌روم؟ یا او زیادی در شهر مانده؟

اینجا نه دنبال دفاع هستم و نه دنبال توجیه خودم!

نه به دنبال برتری‌ام و نه به دنبال متفاوت بودن!

مدتی این فکر ها در ذهنم رژه می‌روند. دیگر قصد دفاع و مناظره و مباحثه هم ندارم. پر حرفی هایم را با خودم و گاهی با خداهای درونم و گاهی هم اینجا با شما انجام می‌دهم.

هر کسی از سمت خودش و از جایی که ایستاده نگاهی می‌کند و قضاوتی. نمی‌دانم من کیستم و چیستم اما یک چیزی را می‌دانم. آن این است که من خیلی انتخاب گر نبوده‌ام.

انگار که به صورت طبیعی من باید تعادل را ایجاد کنم!

شاید این ماموریت من است!

فارسی

چند مثال می‌زنم.

می‌بینم آدمها خیلی جدی شده اند و با اخم راه می‌روند! خوب برای ایجاد تعادل من دیگر نرمال راه نمی‌روم! موقع راه رفتن کمی قر می‌دهم و بلند بلند می‌خوانم! در برابر این جدیت بیمارگونه، من شوخ و شنگ می‌شوم!

می‌بینم آدمها خیلی شهر ساخته‌اند و دیوانه وار طبیعت و جنگل ها را خراب می‌کنند! به ناچار من به جنگل می‌روم تا کمی تعادل ایجاد شود!

آدمها همه والد و معلم شده اند. همه پر از بکن و نکن و درست و غلط هستند! به ناچار من کودک و کودن می‌شوم! مثل بچه‌ها زل می‌زنم و خودم را به خنگی می‌زنم! باید بین این همه معلم، یکی شاگرد شود تا تعادل ایجاد شود!

همه معتاد کار هستند! آدمها آرام و قرار ندارند! دیوانه وار در حال کار و رقابت اند. دارند زمین را نابود می‌کنند! به ناچار من کمتر کار می‌کنم! مراقبه می‌کنم و می‌نشینم! شاید کمی تعادل ایجاد شود!

آدمها همه عجله دارند! بدو بدو به دنبال آینده‌اند. یک لحظه آرام و قرار ندارند. همه دچار اختلال بیش فعال عدم تمرکز هستند! همه ADHD گرفته‌اند! به ناچار من آرام می‌شوم! شِلمان می‌شوم و آرام راه می‌روم! شاید کمی تعادل ایجاد شود!

اصلاً شاید این بازی من است!

من در این رقص، اگر تو زن باشی، مرد می‌شوم و اگر مرد باشی، زن می‌شوم!

دیگر از خودم سنگینی ندارم. مثل باد هستم! هر طرف بوزد می‌روم!

این روزها همه فیلسوف اند. همه سخنرانند!

پس لازم است کسی هم عامی باشد!

لازم است کسی هم سکوت کند!

این روزها باید کسی تعادل را به جهان بیاورد!

اگر کسی این کار را نکند، شاید ما منقرض شویم!

این روزها همه، حرفهای قشنگ و فلسفی می‌زنند! شاید لازم است کمی سکوت کنم!

این روزها همه می‌نویسند، شاید لازم است دیگر ننویسم!

حرفهای گفتنی زده شده!

چیزهای نوشتنی نوشته شده!

فارسی

شاید لازم باشد دیگر ننویسم!

شاید از امروز، این ماموریت من باشد!

ننوشتن!

نانوشتن!

نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

بازی در نمایش کثرت

ID:6560

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d8%af%d8%b1-/%d9%86%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4-%da%a9%d8%ab%d8%b1%d8%aa

May 31, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کوتاه, نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, تصمیم, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, زندگی, عشق, کار و شغل, مسوولیت, معنویت, من کیستم ؟

1 دقیقه.

بازی در نمایش کثرت

***

اول وحدت بود. فقط یک خدا. بعد کثرت درست شد. حالا بازی من چیست؟ نقش من در این بازی چیست؟ بازیِ نمایشنامۀ کثرت. من هم در این بازی نقشی دارم که در این نوشته توضیح می‌دهم.

آن یک دو می‌شود. دو شخصیت خلق می‌شوند و به بازی با هم می‌پردازند.

جایگاه من در این نمایشنامه چیست؟ نقش من در این تئاتر زندگی چیست؟

خداوند یا انرژی مبدأ در هر لحظه نقشی به خودش می‌گیرد. این نقش‌ها، همان تجلیات حیات هستند. و یکی از مشهود ترین تجلیات حیات، انسان است. من در این زندگی، در قامت انسان، از همان یک خدای یگانه، متجلی شدم.

این خدا، در هر لحظه دوباره مرا می‌کشد و دوباره متجلی می‌کند. این چرخۀ کشتن و زنده کردن، کار همان خدای یگانه است.

پس من هر لحظه می‌میرم و در شخصیت و تجلیِ جدیدی متولد می‌شوم.

چند مثال می‌زنم.

اگر خداوند در کودکی متجلی شود، آنگاه من در بازی کثرت او در مقابل آن کودک، در شخصیت والدی متجلی می‌شوم.

اگر آن خداوند به صورت انسانی نیازمند و گرسنه ظاهر شود، من در مقابل او به صورت روزی دهنده ظاهر می‌شوم.

اگر آن خدا به صورت استادی متجلی بشود، من به صورت شاگردی متجلی می‌شوم.

و همینطور این داستانِ بازی دو شخصیت ها، ادامه دارد.

فارسی

مثلاً اگر خدا در قالب خوانندهٔ نانوشتنی ظاهر شود، من می‌شوم نویسندهٔ نانوشتنی!

من شخصیت ثابت و سخت و صلبی ندارم. من مخلوق خالقی هستم به غایت خلاق.

او من را در هر لحظه می‌میراند و در ظاهری دیگر متجلی می‌کند.

این بازی، بازی اوست با خودش.

در این بازی چیزی به نام «من» وجود ندارد.

من فقط تجلی موقت اویم.

اگر آن خدا در قالب فردی میهمان نواز ظاهر شود، من میهمان می‌شوم.

اگر آن خدا شاگردی بشود من استاد می‌شوم.

اگر آن استاد دعوت به مسیح کند، مسیحی می‌شوم.

اگر او مرا به اسلام بخواند، مسلمان می‌شوم.

من در نهایت تسلیم اویم!

همان یگانه!

همان مبدأ!

همان نانوشتنی!

من نوشتهٔ اویم!

او مرا هر روز از نو می‌نویسد!

اگر او معشوق باشد من عاشق او هستم.

اگر او عاشق باشد، من معشوق اویم.

اگر شمس شود، من مولانای او می‌شوم.

اگر مولانا شود، من شمس او می‌شوم.

این عشقبازی، هر روز ادامه دارد.

فارسی

او دم می‌شود و من باز دم.

و اگر او باز دم شود، من دم می‌شوم.

اگر او عزرائیل باشد، من مردهٔ اویم.

اگر او مسیح شود، من زندهٔ اویم.

این نقشِ سادهٔ من است.

اگر او مدیر و مدبر من باشد، من پیرو و دنباله‌روی او خواهم بود.

اگر او هوشمند شود، من کودن او می‌شوم.

اگر او آغاز باشد من پایان او می‌شوم.

اگر او پایان شود، من آغاز او می‌شوم!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

سرطان جهان

ID:6553

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b1%d8%b7%d8%a7%d9%86-/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86

May 29, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, تصمیم, ذهن, طبیعت و زمین, کار و شغل, مراقبه, مرگ, مسوولیت, نوشتن

3 دقیقه.

***

با نگاهی به بدن، ببینیم سرطان چیست. در ابتدا یک سلول هست. این سلول تقسیم و تکثیر و متنوع می‌شود. تمام سلول ها ابتدا در هماهنگی با کل بدن تقسیم کار می‌کنند و زندگی می‌کنند. همه چیز درتعادل است تا سرطان پیدا می‌شود. اما سرطان چیست؟

ناگهان بعضی از این سلول‌ها، دیگر از کل پیروی نمی‌کنند و شروع به رشد بیمارگونه می‌کنند. آنها دیگر در تعادل نیستند. آنها دیگر خودشان را در زمان مناسب از بین نمی‌برند. آنها حالا دچار رشد بیمارگونه شده اند. این سلولهای از تعادل خارج شده باعث می‌شوند کل سیستم بدن از کار بیافتد و بمیرد.

با این مثال بالا حالا ادعای این متن این است که <جهان سرطان دارد>.

یعنی زمین دچار سرطان شده است.

سرطان زمین، انسانها هستند.

انسانها به صورت بیمارگونه در حال رشد در روی سطح زمین هستند.

انسانها به صورت بیمار گونه در حال زاد و ولد و کشتن موجودات اطراف هستند. این حقیقت، با نگاه ساده‌ای به آمار انقراض حیوانات و رشد جمعیت انسانها و سرعت نابودی جنگل ها در زمین، قابل درک است.

ذهن انسانها دچار سرطان شده است. انسانها اقتصادی سرطانی درست کرده اند که در حال بلعیدن حیات متنوع روی زمین است.

این ذهن سرطانی باعث طمع بیمار گونه و استخراج بیش از حد از منابع زمین شده است.

انسان امروزی نه تنها منابع سطح زمین را با بیرحمی نابود کرده بلکه به اعماق زمین و حتی فضا هم دست درازی کرده و در حال نابود کردن آن است. انسان منابع زیر زمینی را آلوده کرده و جو زمین را هم پر از زباله های فضایی کرده است.

انسان امروزی تمام گیاهان بین چمن و درخت را از بین برده است.

انسان امروزی به جنگ با طبیعت و جنگ با خودش پرداخته است.

انسان از تعادل خارج شده است. آن سلول سرطانی زمین چیزی نیست جز انسان!

زندگی و رشد چیزهای بدی نیستند بلکه حتی مقدس اند. رشد لازمهٔ تکامل است. اما رشد سرطانی و دیوانه وار باعث نابودی همان زندگی مقدس می‌شود.

حال وظیفه و ماموریت کسی که این سرطان را تشخیص می‌دهد چیست؟

کسی که ابتدا این سرطان را در خودش و سپس در دیگر انسانها و در زمین مشاهده کرده چیست؟

وظیفهٔ من نویسنده چیست؟

وظیفهٔ من این است که جلوی این سرطان را بگیرم. ابتدا در خودم و سپس در زمین.

چگونه؟ ابتدا بادیدن و بعد با نوشتن از آن. آگاه کردن مردم از این سرطان زمین. آگاه کردن مردم از این ذهن‌های سرطانی.

بعد باید خودم را به تعادل برگردانم. در ظاهر باید جلوی رشد بیش از حد سلول های سرطانی را بگیرم. در ظاهر من مخالف رشد به نظر میرسم. در ظاهر از مرگ می‌نویسم. اما این مرگ، همان چیزی است که زندگی به شدت به آن نیاز دارد.

زندگی در بعدی بالاتر می‌خواهد سلول های سرطانی کمتر رشد کنند و بیشتر به سمت مرگ بروند.

حالا من توصیه میکنم بچه دار نشوید! توصیه می‌کنم قناعت کنید. توصیه می‌کنم مال اندوزی و مالکیت را کنار بگذارید.

توصیه می‌کنم مراقبه کنید. توصیه می‌کنم سر جای خودتان بنشینید. توصیه می‌کنم ذهن را آرام کنید. ذهن را ساکت کنید. دست از عمل های دیوانه وار بردارید. دست از طمع و آینده بردارید.

تمام این توصیه ها شبیه توصیه به مردن است. اما مردن سلولهای سرطانی عین زندگی است. مردن سلول های سرطانی عین زندگی بخشیدن به کل است. کند کردن ذهن سرطانی، درمان بشر است.

از بین بردن هویت های جدای سلولی و کمرنگ کردن شخصیت های قدرت طلب و جدایی طلب، تنها راه نجات زمین است.

حال، من خودم باید درتعادل باشم.

باید خودم از اضافه کردن فرزند بیولوژیکی و اضافه کردن ثروت شخصی حذر کنم. خودم باید در تعادل باشم در خواسته هایم. در انجام دادن هایم. خودم باید در بودن بمانم و کمتر انجام بدهم.

فارسی

این ماندن و بودن و سکون در بعدی بالاتر عین خود زندگی است.

چون زمین سرطان دارد.

انسان باعث این سرطان شده است.

اگر انسان متوجه نشود خودش و قسمت بزرگی از حیات را نابود خواهد کرد.

پس من باید به دیگران بگویم.

باید طرح مساله کنم.

باید راه حل را، زندگی کنم.

باید راه حل را، بنویسم.

درست همین کاری که الان انجام دادم.

الهی شکر!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

راه بازگشت

ID:6548

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d9%87-/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%da%af%d8%b4%d8%aa

May 28, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, عشق, مرگ, نوشتن

2 دقیقه.

راه بازگشت

***

جوان تر که بودم دامنه نوردی و پیاده روی زیاد می‌رفتیم. در راه وقتی مسیری را که برای اولین بار میروی طی میکنی باید حواست باشد که از کجا آمده ای تا اگر به انتها رسیدی، بتوانی همان راهی که رفتی را بازگردی.

در نانوشتنی من راه جدیدی به تو نمی‌دهم. در نانوشتنی مطلب تازه ای برای تو ندارم.

در نانوشتنی اطلاعات یا دانش یا چیز جالبی که هیجان ذهنی برایت بیاورد ندارم.

من تو را دور تر نمی برم. من تو را بیشتر در این راهی که آمده ای جلوتر نمی‌برم.

در نانوشتنی من مسیر برگشت را به تو یادآوری می‌کنم.

همان طور که هر نفس، از همان راهی که می‌رود باز می‌گردد، زندگی هم همینطور است.

من و تو راهی آمده‌ایم تا به این نقطه رسیده‌ایم. به این نقطه که بتوانیم بنویسیم و بخوانیم.

اما حالا من راه بازگشت را به تو میدهم.

ابتدا باید از کلمات باز گردی.

بعد از ذهن باز گردی.

بعد از بدن باز گردی.

به زبان صریح تر، من راه زندگی را به تو یاد نمی‌دهم.

من اینجا راه مردن را به تو یاد می‌دهم.

فارسی

اگر دلش را نداری سریع تر از اینجا برو!

اینجا جای خطرناکی است.

اینجا ذهن تو می‌میرد.

اینجا هویت تو می‌میرد.

اینجا دانش قبلی تو می‌میرد.

اینجا تو خواهی مرد!

کم کم که می‌میری، باز میگردی به همان راهی که آمده ای.

اول کودکی بودی. فقط یک تکه زندگی بودی.

کم کم به تو نام و هویت و ذهن داده شد. حالا که رسیدی به این نقطه، من راه بازگشت را اینجا نوشته ام.

اینجا به تو یاد نمی‌دهم چطور پولدار شوی!

اینجا به تو یاد می‌دهم چطور هیچ شوی! این هیچ شدن، همان مردن است!

من قصد جان ایگوی تو را دارم.

من آیینه ای جلوی ایگوی تو می‌گیرم تا خودت را در آن ببینی.

میتوانی از آیینه فرار کنی. یا آیینه را انکار کنی.

من همان کودک راستگوی شهرم که فریاد می‌زنم پادشاه لخت است. بقیه شاید جرات نداشته باشند.

من فریاد میزنم که من وتو رفتنی هستیم.

من و تو و تمام افکار وهویت هایی که ساخته ایم رفتنی است.

باید دوباره همان کودک بشویم.

پاک و ساده و معصوم.

آن گاه آماده ی تا فدای معشوق بشوی.

این بار اما آگاهانه.

مسیر بازگشت مسیر سبک شدن است.

مسیر بازگشت مسیر آزادی است.

مسیر بازگشت مسیر رسیدن به خداست.

ترسناک است. میدانم.

تاریک است. میدانم.

تنها است. میدانم.

مرگ بار است. میدانم.

مسیر عشق خونین است. میدانم.

تو این بار خودت با پای خودت میروی.

این با ارزش است تا با پای خودت به مسلخ بروی.

این یکی برای کشتن نفس و زنده کردن خود توست.

اینجا سمینار موفقیت نیست!

اینجا روش های یک شبه به ثروت رسیدن نیست!

اینجا روش یک شبه مردن را به تو می‌دهم.

یک شبه عاشق شدن.

یک شبه فدا شدن.

یک شبه رسیدن!

رسیدن به اهداف بزرگ نه!

رسیدن به هیچ!

رسیدن به بی‌نهایت!

رسیدن به دیوانگی!

رسیدن به خدا!

رسیدن به نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

توصیف عشق

ID:6547

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%b5%db%8c%d9%81-%d8%b9%d8%b4%d9%82

May 28, 2026

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, عشق, مرگ, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

توصیف عشق

***

عشق ام را می‌خواهم توصیف کنم!

این عشق گاهی معشوق است. گاهی در قالب یک دختر زیبا ظاهر می‌شود.

گاهی در یک موسیقی پنهان می‌شود.

این عشق گاهی در قالب مادر است.

گاهی به صورت مادری مهربان ظاهر می‌شود.

گاهی به صورت پدری مقتدر ظاهر می‌شود.

این عشق گاهی قصد جان من را می‌کند. گاهی به صورت عزرائیل ظاهر می‌شود.

گاهی از من دور می‌شود و هر نفسم تلخ می‌شود.

گاهی به صورت اشک ظاهر می‌شود.

گاهی به صورت خنده!

این عشق گاهی عاشق من می‌شود.

این عشق گاهی با زبان حافظ حرف می‌زند. گاهی با زبان مولانا.

این عشق گاهی می‌نویسد!

گاهی به من وحی می‌کند!

فارسی

گاهی دیوانه ام می‌کند!

این عشق قصد جان مرا دارد.

این عشق من را خواهد کشت!

این عشق مرا زنده خواهد کرد!

این عشق میلیارد ها چهره دارد. چند میلیارد چهرهٔ انسانی دارد.

گاهی پروانه است، گاهی خزنده است. گاهی گیاه است. گاهی درخت.

گاهی دریاست.

گاهی کوه است.

گاهی جنگل!

گاهی هم بیابان!

این عشق قصد کشتن من را دارد و من چقدر خوشبختم اگر او مرا بکشد!

این عشق مرا کشته است. او قبلاً مولانا را هم کشته بود. حافظ را هم کشته بود.

این عشق همه را می‌کشد!

او عاشقی خونخوار است.

بکشد کس‌اش نگوید تدبیر خون بها کن!

این عشق گاهی می‌آید و تمام نفس هایم را شیرین می‌کند!

این عشق را کسی نتوانسته ببیند!

این عشق را کسی نتوانسته بشنود!

این عشق پنهان است!

بزرگترین عیانِ آشکار است!

او خدای دیوانه هاست!

فارسی

او خدای لال هاست!

این عشق غیرقابل توصیف است!

این عشق نانوشتنی است!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

جایی فرای کلمات

ID:6544

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%81%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa

May 28, 2026

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, لحظه, مراقبه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

جایی فرای کلمات

***

اگر مراقبه کنی، متوجه می‌شوی که جایی هست فرای کلمات. همین الان من در حال اشاره به آنجا هستم. جایی که فرای کلمات است. متاسفانه این کار با استفاده از کلمات بسیار سخت است. اما خیلی از ماها در وادی کلمات گیر افتاده‌ایم.

وادی کلمات، همان وادی ذهن است. زندگیِ خالص، فرای کلمات است. اگر بخواهی زندگی را با کلمه و ذهن توضیح بدهی، خیلی خشک می‌شود.

متولد شد، مُرد!

این می‌شود توضیح منطقیِ زندگی با کلمات!

دوست داشتم بتوانم زندگی را بدون کلمه توضیح بدهم.

دوست داشتم خدا را بدون کلمه توضیح بدهم.

اما من خودم گاهی اسیر کلمات می‌شوم. وقتی اسیر کلمات هستم اسیر داستان ها هم هستم. اسیر ذهن هم هستم.

وقتی اسیر ذهن بشوی این داستان های ذهن، تو را شکنجه می‌کنند. این داستان های ذهن تو را مقایسه می‌کنند. تو را مادی می‌کنند. تو را به یک داستان ذهنی کاهش می‌دهند.

این داستان ها معنویت جاری را به مذهب خشک تبدیل می‌کنند.

این داستان ها، خدای زنده را به بت مرده تبدیل می‌کنند.

راه‌های بهتری برای رسیدن به آن نقطهٔ ظریف فرای کلمات هست. بهترین راه سکوت است.

بعد توجه به حواس است.

فارسی

بعد توجه به بدن. مثلا توجه به تنفس یا توجه به تپش قلب!

یا حتی ورزش کردن!

یا مراقبه.

یکی از راههای دیگر مثلاً موسیقی است.

اینها تو را به لحظه می آورند. لحظه فرای کلمات است. به محض نوشتن یا گفتنِ کلمه، تو درگیر زمان می‌شوی. چون کلمه مفهومی از گذشته است!

بیشتر ما انسان‌ها در وادی کلمات و ذهن، گیر می‌افتیم.

خیلی ها حتی نمی‌دانند که جایی فرای کلمات وجود دارد!

و متاسفانه فقط مرگ می‌تواند بعضی ها را از آن وادی بیرون بکشد.

گفتن از وادی فرای کلمات با کلمات هم کار بیهوده و پوچ من است!

اما چه کنم!

من هم مثل بیشتر شما، الان در وادی کلمات زندانی ام!

فقط من روزنه‌ای دیده‌ام و سعی می‌کنم با این کلمات به آن اشاره کنم.

اشاره به نانوشتنی با نوشتن!

نوشتنِ نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

تجربه معنوی سایکودلیک MDMA

ID:6534

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-/%d8%b3%d8%a7%db%8c%da%a9%d9%88%d8%af%d9%84%db%8c%da%a9-mdma

May 25, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, خدا, ذهن, مراقبه, مرگ

2 دقیقه.

تجربه معنوی سایکودلیک MDMA یا ام

***

بیست وچهار ساعت پیش دومین سفر سایکودلیک MDMA ام دی ام ای را داشتم. این تجربه آنقدر خصوصی و شخصی است که شاید به اشتراک گذاشتن آن درست نباشد اما مطمئن هستم که فقط کسانی که باید بشنوند می‌شنوند و هیچ ضرر و خطری برایم نخواهد بود. به شخصه اگر کسی مراقبه نکرده باشد اصلا مصرف هیچ ماده روانگردان یا روان نمایی را توصیه و پیشنهاد نمی‌کنم. کسانی هم که مراقبه نمی‌کنند احتمالا اینجا پیدایشان نمیشود.

هر سفر با حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی گرم بود. بعد از حدود ۴۵ دقیقه آثار آن شروع می‌شود و تا حدود ۵ ساعت ادامه دارد. تثبیت تجربه هم شاید تا روز بعد و حتی تا چند روز ادامه پیدا کند.

مسیر معنوی مسیر آزادی است و این آزادی چه دوست داشته باشید چه نه، همان آزادی از نفس و به بیان دیگر، مُردن است. همان مردنی که مولانا از آن سخن میگوید. حالا وقتیکه کسی مراقبه میکند خودش آگاهانه به تمرین مردن می‌پردازد. کسانی هم که مراقبه نمی‌کنند خودِ جریان زندگی، دیر یا زود برایشان تجربهٔ مرگ را خواهد آورد.

مواد روان نما یا سایکودلیک نوعی تجربهٔ نزدیک به مرگ را برای شما خواهند آورد. تجربه‌ای شبیه مرگ. این مواد شما را به مرگ نزدیک می‌کنند. تغییراتی در بینش و ذهن شما به وجود می آورند و اگر قبلا آگاهانه مراقبه کرده باشی کاملا با آن آشنا هستی.

این مواد ذهن را کند میکنند. این مواد ایگو را کمرنگ میکنند.

وقتی ذهن تو کمرنگ بشود تو لایه های دیگری از حقیقت را میبینی. از نظر ذهن منطقی، تو شاید هذیان گویی بکنی. کل نانوشتنی از نظر بعضی دوستان ذهنی من هذیان تلقی میشود. وقتی سایکودلیک مصرف بکنی هذیان هایت بیشتر میشوند.

اگر قبلا تمرین معنوی کرده باشی هذیان های تو معنوی خواهند بود.

تجربه ی اول سایکودلیک ام را حدود ده روز پیش داشتم. در آن تجربه ابتدا گیجی و از دست رفتن تعادل را تجربه کردم و سپس احساس گر گرفتگی در سرو گردن و سپس نیاز به دراز کشیدن و ب

فارسی از

می‌کشی ذهن منطقی تو خاموش میشود و برداشت های معنوی به صورت گفتگویی بدون صدا در ذهن تو شکل می‌گیرند. در سفر اول من گفتگویی با الهه مادری داشتم. آگاهی درون من به صورت یک خدای مادر برای من ظاهر شد. مادری به غایت مهربان. آن مادر نه تنها به طور کامل به من عشق می‌ورزد بلکه به من عشق مادری هم می آموزد. گفتگوهای من با آن آگاهی درون یا الهه مادر را با کسی که در آن سفر مراقب من بود ضبط کردم و برای شما میگذارم. (به درخواست و نهیب دوستی این فایل صوتی از اینجا برداشته شد. نام فایل الهه مادر M like mother)

***

نهیب دوست من اینطور بود:

< من بودم اینو پابایک نمیکردم

همه چیز لوس میشه انگارمثل اینه که تصویر عشق بازیت با معشوقت رو پابلیک کنی قشنگ نیست در ضمن
آنکه را اسرار حق آموختند
مهر کردند و دهانش دوختند

پس معلومه انگار خیلی سری هم نبوده برات. حیف>

تجربه ی دوم ده روز بعد بود. این سفر در تنهایی انجام شد. این سفر کاملاً متفاوت گذشت. در این سفر با مرگ ایگو من با خدای درونم به یگانگی رسیدم. تمام جهان به دو تقلیل یافت. من و خدا. و نهایتا این دو هم به یک تقلیل یافت. فقط او ماند! تمام کثرت ذهنی من به وحدت تبدیل شد. بعد از مرگ ایگو، من با این خدا یکی می‌شوم. خدای شاهد و خدای خالق. این گفتگو با آگاهی درون هم به صورت یک فایل صوتی و دو مناجات را برای کسانی که لازم باشد اینجا میگذارم. (به درخواست دوستی این فایل صوتی فقط در صورت درخواست به صورت خصوصی برای شما ارسال خواهد شد نام فایل توحید خداوندی، مناجات با خدا، مناجات با عشق)

***

نیت و هدف من این است که هر آگاهی‌ای که بدست می آورم را در دجلهٔ نیکی ها و در جهان پخش کنم. انشا الله که این اجازه به من داده شده است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

بدن یا ذهن! کدامیک معنوی تر است؟

ID:6528

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%af%d9%86-%db%8c%d8%a7-%d8%b0%d9%87%d9%86-%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85%db%8c%da%a9-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d8%aa%d8%b1-/%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

May 21, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, تارا و بچه‌ها, جنسیت, سلامتی, مذهب, مراقبه, معنویت

2 دقیقه.

بدن یا ذهن! کدامیک معنوی تر است؟

***

در مراقبهٔ سادگورو تکرار می‌کنیم که «من بدن نیستم» «من ذهن نیستم». در واقع بدن و ذهن هر دو ابزارهای ما هستند برای زندگی.

در این نوشته موضوع اولویت ذهن بر بدن در ادیان و مذاهب مورد نقد قرار می‌گیرد.

تفکر و رویکرد غالب ادیان و مردم اینچنین است که بدن پست و فانی است و تمام انرژی به سمت ذهن می‌رود. نتیجه می‌شود ایدئولوژی های خطرناکی که به خاطر خاصیت جداکنندگی ذهن، باعث نزاع ها و جدایی ها و نهایتاً جنگ ها می‌شوند.

اینطور می‌شود که مردم سالها در کلیسا و مسجد، انجیل و قرآن می‌خوانند ولی فرزندانشان مشغول جنگ هستند. این گمراهی، نتیجهٔ پرداختن زیادی به ذهن و غفلت از بدن است.

در این نوشته می‌خواهم با آوردن مثالهایی تاکید کنم که پرداختن به بدن، خیلی بیشتر معنوی است تا به ذهن!

در یوگا روی بدن و ذهن، همزمان تاکید می‌شود ولی مسیر، ابتدا از بدن شروع می‌شود. مسیر معنوی یوگا، ابتدا از پرداختن به بدن آغاز می‌شود.

در مراقبهٔ ویپاسانا توجه به سمت بدن هدایت می‌شود.

بدن و پرداختن به بدن برای شروع تمرینات معنوی، لازم است.

برای یک انسان مادی، معنوی ترین کار، به نظر من ورزش کردن است.

بدن دارای یک سری نیازهای مشخص و واضح است. نیاز به خوردن و خوابیدن و نوازش و جفت گیری و نظافت. بدن ساده است.

بدن همان چیزی است که در ابتدا، مادی و پست به نظر می‌رسد ولی اگر همین کارهای مربوط به بدن را با آگاهی انجام بدهیم، نهایتاً از بدن و از ذهن، رها می‌شویم.

اگر کسی بتواند همین نیازهای سادهٔ بدن را با آگاهی و حضور انجام بدهد به طور طبیعی از بدن عبور خواهد کرد.

بدن و نیازهای بدن محدود است. بدن یک مقدار معینی غذا و نوازش و نگهداری می‌خواهد.

گمراهی از وقتی آغاز می‌شود که انسانها از بدن فرار می‌کنند و زیادی به ذهن می‌پردازند.

خاصیت ذهن، نامحدود است یعنی عطش های ذهنی سیری ناپذیرند. مثلاً عطش قدرت، عطش مالکیت نیازهای ذهنی هستند.

هدف اصلی در معنویت، رسیدن به بی ذهنی است. پرداختن زیاد به ذهن ،آنطور که در مذاهب اتفاق می‌افتد، درست بر خلاف مسیر معنوی است.

ذهن برای تو ایگو می‌سازد.

ذهن برای تو گذشته و آینده را می‌سازد.

ذهن بزرگترین حجاب معنوی است.

ذهن مانع می‌شود، خدا را ببینی.

مثال خوب دیگر، کودکان هستند. کودکان در چند سال اول زندگی، یک بدن، بدون ذهن پیچیده، هستند. برای همین معنوی ترین موجودات، همین کودکان هستند.

خوردن، خوابیدن و جفت گیری، می‌تواند با آگاهی معنوی انجام شود و تو را به فرای ذهن و معنویت برساند.

مبارزه و پست دانستن و سرکوب بدن، اما، تو را ذهنی تر و غیرمعنوی تر می‌کند.

مسیر معنوی از بدن شروع می‌شود.

مراقبه از توجه به همین بدن شروع می‌شود.

با ذهن، به سختی بشود به فرای ذهن رفت ولی با بدن می‌شود به فرای ذهن رسید.

در دنیای ذهنی و شلوغ این روزها، بهترین کار توجه به بدن است.

به بدنت توجه کن.

به تنفس ات توجه کن.

به غذا خوردن ات توجه کن.

به حواس ات توجه کن!

به تجربهٔ جنسی و نوازش توجه کن!

اینها معنوی ترین کارها هستند!

اگر ذهن بگذارد!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

حقیقت نزد کیست؟

ID:6525

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%82%db%8c%d9%82%d8%aa-%d9%86%d8%b2%d8%af-/%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

May 19, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, ایران/سیاسی, عدالت, مراقبه, مسوولیت, مولانا و حافظ, یوگا

2 دقیقه.

حقیقت نزد کیست؟

***

همیشه یادم هست که در گروهبندی های مختلف شرکت نداشتم. شاید هم در همهٔ گروهها بودم. همیشه از گروههای مختلف دوست و رفیق داشتم. دوست حزب الهی داشتم و دوست ضدانقلاب هم داشتم. دوست پولدار داشتم. دوست فقیر هم داشتم.

حالا هم همینطور است. دوستانی دارم که پدرشان توسط جمهوری اسلامی کشته شده و دوستانی هم دارم که پدرشان شهید جمهوری اسلامی است. از چپ چپ گرفته تا راست راست! تقریباً با همه در ارتباطم. دوستی دارم که چپ چپ است و ضد شاه و ضد آخوند. دوستی هم دارم که ذوب در شاه است.

در تلاطمات سیاسی هم داستان خیلی جالب می‌شود.

دوستی دارم که در مسیر حقیقت و یوگاست. او بعد از سالها ریاضت در مسیر یوگا، حالا طرفدار شاهنشاهی رضا پهلوی است.

دوست دیگری دارم که با مولانا و خیلی از بزرگان عرفا مأنوس است، او حالا ضد جنگ است و طرفدار ابقای وضع موجود و مخالف سرسخت ترامپ!

دوست دیگری دارم که عکس پروفایلش دیکتاتور قبلی ایران است و او را احتمالا قهرمان جهان اسلام می‌داند.

دوستی دارم که یک ایلان ماسک کوچک است و در دنیای بیزینس و رقابت برای قدرت و پول، غرق است. او از ۴ صبح مشغول بیزینس است تا شب.

دوست دیگری دارم که یک دوچرخه دارد و سالهاست در جنگل زندگی میکند. او از ۴ صبح مشغول یوگا و مراقبه است تا نزدیک ظهر!

در مقابل دوستی دیگر دارم شبیه تونی رابینز است و سمینارهای موفقیت می‌فروشد.

من با تمام انسانها می‌توانم دوست باشم چون حقیقت را در ایدئولوژی نمی‌بینم.

فارسی

حقیقت، اول، همیشه در همین لحظه است.

حقیقت، جایی فرای ذهن است. جایی درون من.

حقیقتی که در یک گیاه هست بسیار واضح تر از حقیقتی است که سیاسیون می‌بافند.

سیاست، لایه ای بسیار سطحی از حقیقت است.

حقیقت، از درون من و از جایی فرای ذهن و از یک هیچ یا خدا شروع می‌شود.

بعد یک درکی در من می‌سازد به نام بودن!

بعد روی آن، یک سری حواس پنجگانه ساخته می‌شود.

بعد روی آن، ذهن و هویت من ساخته می‌شود.

بعد روی آن، هزاران داستان ذهنی و ایدئولوژی و گروهبندی سیاسی درست میشود.

حقیقتی که سهراب می‌نویسد بسیار واقعی تر است از قطار خالی اخبار.

در دنیای مادی حقیقتِ اصلی، مرگ است و خاک شدن!

بزرگترین کار دنیا، نشستن در مراقبه و سکوت است.

بهترین کار دنیا، نجات خاک است و نجات محیط زیست و نجات زمین!

اگر زندگی یک درخت باشد، من باکتری داخل کرم خاکی داخل ریشه ام. کاری ندارم کلاغ و کبوتر آن بالا درحال جدالند. اگر خاک و کرم و ریشه و تنه نباشند نه درختی هست و نه شاخه‌ای و نه کلاغی و نه کبوتری.

تمام آن شاخ و برگها روزی دوباره به خاک باز خواهند گشت. دوباره همه تبدیل به خاک می‌شوند. خاک از همه قدیمی تر و واقعی تر است.

من راه حل نابسامانی های سیاسی و جنگ ها و تخریب زمین را در سکوت و مراقبه میدانم.

فکر میکنم اگر مردم بیشتر شعر بخوانند دنیا جای بهتری می‌شود.

به نظرم مولانا بزرگترین جنگجوی مقابل تاریکی مغولها بود.

فکر می‌کنم نوشتن، بهترین کاری است که برای مبارزه با جهل و دیکتاتوری می‌توان انجام داد.

می‌دانم کار کردن روی سلامتی و تغذیه و سلامت روان، شاید مهم‌تر از پست سیا

فارسی

فکر می‌کنم ترویج یوگا و مدیتیشن بهتر از تظاهرات کار می‌کند.

هر کسی از جایی حقیقت را می‌بیند.

حقیقت همان خداست.

بی نهایت وجه دارد.

و بینهایت نانوشتنی است.

اما باز سعی میکنم بنویسمش!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

بوی مرگ!

ID:6520

/https://unwritable.org/%d8%a8%d9%88%db%8c-%d9%85%d8%b1%da%af

May 18, 2026

دسته‌ها: بعد از من, تناقضات معنوی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, زندگی, مرگ, معنویت

2 دقیقه.

بوی مرگ!

***

یک بار یک دوستی گفت، تو هر کجا می‌روی بوی مرگ می‌گیرد. احتمالا او می‌خواست انزجار خودش را از من به انزجار خودش از مرگ، تشبیه کند. غافل از اینکه از نظر معنوی، این یک تعریف است!

تمام اساتید معنوی بوی مرگ می‌دهند. اساتید معنوی کسانی هستند که قبلاً مرده اند. آنها استادان مردن هستند. آنها یاد می‌دهند چگونه بمیریم. مرگ قسمتی از تعالیم اساتید معنوی است. اکهارت و سادگورو، هردو قبلاً مرده‌اند.

از قضا، وجه مشترک من با خیلی از آدمها، همین مرگ است.

با خیلی از آدمها، آنقدر از نظر فکری و حسی دور هستم، که تنها نقطهٔ اشتراکم با آنها مرگ است.

مرگ مبدأ مختصات است.

مرگ یکی از موضوعات اصلی نانوشتنی است.

مرگ معنوی، لازمهٔ ورود به مسیر معنوی است.

مرگ فیزیکی، بزرگترین استاد و قطعی ترین اصل زندگی روی زمین است.

در مسیر معنوی تولد، هبوط است و جشن گرفته نمی‌شود ولی مرگ صعود است و جشن گرفته می‌شود.

در مسیر معنوی مرگ مساوی با نیستی و عدم نیست.

البته طبیعی است که ما از مرگ فرار کنیم. طراحی زندگی مادی اینطور است که ما و تمام موجودات زنده و حیوانات، مدتی برای زندگی بجنگیم.

قسمتی از طراحی اما طراحی برای مردن است. مثلاً یک سیب همانطور که میداند چگونه رشد کند و درخت سیب بشود می‌داند که چطور پژمرده بشود و چطور بمیرد. تک تک سلولهای بدن ما هم از ابتدا طرحی برای مردن در خود دارند.

فارسی

احتمالا در نیمهٔ دوم زندگی آدمها به رشدی می‌رسند که مرگ را بفهمند و برایش برنامه‌ریزی کنند. خیلی ها اما همان مسیر نیمهٔ اول زندگی را رها نمی‌کنند. مسیری که به فرار دائمی از مرگ شباهت دارد.

مسیر زندگی که باید با شیب ملایم بالا برود و با شیب ملایم پایین بیاید برای آنها شبیه پرتگاه است. یعنی با شیب صاف جلو می‌روند و ناگهان به طور عمودی از پرتگاه مرگ پایین می افتند.

مسیر مطلوب برای من اما بیشتر شبیه یک کوه است. یک کوه مخروطی آتشفشانی مثل دماوند. کوهی که با شیب ملایم از آن بالا میروی، به قله می‌رسی، بعد با شیب ملایمی دوباره به کوهپایه میروی و مرگ را مزه مزه می‌کنی تا به پایین می‌رسی.

مرگ چیزی است که به راحتی، حتی برای یک کودک، قابل دیدن است.

مرگ ساده ترین و اولین درس معنوی است.

مرگ ترسناک ترین موضوع زندگی است.

عرفا مرگ را پایان همه چیز نمی‌دانند.

عرفا مرگ را پایان خودشان نمی‌دانند.

عرفا مرگ را پایان ایگو می‌دانند.

آنها ایگو را خودشان از قبل کشته‌اند.

تمرین های معنوی هم معمولاً تمرین مرگ هستند.

مواد روان نما هم تجربه‌ای شبیه به مرگ برای تو ایجاد می‌کنند.

مرگ، استاد بزرگی است. اساتید بزرگ هم تقریباً همه، بوی مرگ می‌دهند.

آنها تو را یاد مرگ می‌اندازند و به تو چگونه مردن را می‌آموزند.

مرگ، اصلی ترین موضوع نانوشتنی هم است.

نمیتوان خوب توضیح اش داد.

اتفاقاً حتی این نوشته برای کسی که از مرگ می‌ترسد مناسب نیست.

احتمالا این نوشته برای کسی است که نه تنها از مرگ نمی‌هراسد، بلکه کمی مردن در زندگی را تجربه کرده است.

مرگ برای مولانا، بازگشت به آغوش معشوق است.

مرگ برای نوشته‌های منطقی من، مبدأ مختصات است.

مرگ برای حیوانات و آدمهای معمولی، ترسناک ترین کابوس است.

مرگ برای مراقبه گران، در هر بازدم تجربه می‌شود.

مرگ برای جهان غرب، چیزی است که باید زود فراموشش کرد.

مرگ برای جهان شرق، چیزی است که باید روی آن مراقبه کرد.

مرگ، نقطهٔ مشترک من و آدمهای مادی است.

بله من بوی مرگ میدهم!

یا از من فرار می‌کنی!

یا از من می آموزی!

یا در آغوش من آرام می‌گیری!

من مرگ هستم!

من خدا هستم!

من نانوشتنی هستم!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

امروز چه کار کنم؟

ID:6516

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%da%86%d9%87-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f/

May 16, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, پول و فراوانی, زمان, کار و شغل, لحظه, مسوولیت, نوشتن

2 دقیقه.

امروز چه کار کنم؟

***

معمولا مسیر این طور است که صبح زود کمی خواب می‌بینم. بعد، یک مدتی در خواب و بیداری هستم. جایی شبیه رویا و کمی هم بیداری. معمولا ناگهان از خواب بیدار نمی‌شوم. بعد که به تدریج بیدار می‌شوم من هم مثل اکثر آدمها اول احتمالا دستشویی می‌روم و بعد به اشتباه نوتیفیکیشن های موبایل را چک میکنم شاید کمی اسکرول کنم. اگر دوست نزدیکی داشته باشم یا همسری که کنارم خوابیده باشد با اوکمی حرف می‌زنم. بالاخره می‌رسم به این سوال.

امروز چه کار کنم؟

برای آدمهای عادی و برای سالهای قبلی زندگیِ من، این سوال احمقانه است. آنها از قبل به این سوال پاسخ داده اند.

مثلا هدف گذاشته اند که فلان مقدار سرمایه بدست بیاورند و برای آن فلان کار را بکنند و برای فلان کار هم ساعت فلان در فلان مکان حاضر بشوند. این برنامهٔ آنهاست تا آخر عمر و هر روز آن را انجام میدهند.

یا بعضی ها اهداف معنوی دارند مثل سادگورو. آنها دقیقا می‌دانند در فلان تاریخ در فلان محل فلان در کلاس یوگا حاضر خواهند شد.

من هم در گذشته تقریبا اینطوری بودم.

حالا اما یک چیزی تغییر کرده. یا مغز و حافظهٔ من دچار تخریب شده و یا معنویت و حضور در لحظه پیدا کرده ام. احتمالا قضاوت ۹۹ درصد آدمها اولی است. اما مبحث حضور درلحظه هم کاملا برای من واقعی است که اینجا توضیح می‌دهم.

وقتی وارد مسیر معنوی می‌شوی اهداف آینده و بندهای گذشتهٔ تو کمرنگ می‌شوند. در این مسیر تو به لحظه تعهد می‌دهی. تو به لحظه اعتماد می‌کنی. نوعی جبری بودن و اعتماد همزمان به زندگی. نوعی بی عملی و رها کردن برنامه‌های بلند مدت به جبر یا به خدا یا به طبیعت.

این طور نیست که تلاش نکنی، بلکه تلاش تو برای ماندن در لحظه و آگاه ماندن و اعتماد کردن به لحظه است.

فارسی

این طور است که یک نیرویی به تو مدام الهام میکند که نگران آینده نباش. گذشته را هم فراموش کن. این نیرو مدام به تو الهام می‌کند که در لحظه بمان. ما در لحظه کار درست را به تو می‌گوییم. هر لحظه کافی است.

یک داستان کلی، هست و آن داستانِ عشق است. تو یک وظیفه داری و آن ماندن در لحظه و در راستای عشق است. ماندن در فرکانس عشق. مابقی را می‌سپری.

در این مسیر تو معتقدی که اگر در فرکانس عشق بمانی مسیر روشن میشود.

در این مسیر تو برده و سرسپردهٔ لحظه می‌مانی.

تو به لحظه تعهد می‌دهی.

مسیر کلی این است که عشق و آگاهی در جهان جاری شود، بدون حضور تو!

مسیر کلی این است که تو کنار بروی.

مسیر کلی این است که تو محو بشوی.

در این مسیر خواسته ها و آرزوهای شخصی تو هم کمرنگ میشوند.

در این مسیر دستورالعمل ساده است.

در عشق بمان. منتظر بمان.

ما در لحظهٔ درست به تو می‌گوییم که عمل درست چیست.

عمل و نوع عمل اولویت بعدی است.

به جای سوال «امروز چکار کنم؟»

این سوال را از خودت بپرس.

«کیفیت آگاهی من در این لحظه چیست؟»

به کیفیت خودت توجه کن.

کمیت و نوع تجلی را رها کن.

کیفیت تو که بالا باشد تجلی درست خواهی داشت.

این نوشته یک تجلی بود برای این لحظه.

فارسی

این نوشته تجلی کیفیت آگاهی من بود در این لحظه.

این نوشته باید متجلی می‌شد و در زمان خودش انجام شد.

بدون برنامه‌ریزی قبلی.

نانوشتنی اینطوری نوشته می‌شود.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

زندگی من

ID:6514

/https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%85%d9%86

May 12, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: ایگویانفس, تارا و بچه‌ها, زندگی, کودکی, لحظه, مرگ, من کیستم ؟

1 دقیقه.

زندگی من

***

این نوشته کنکاشی است در این سخنرانی که اکهارت انجام داده است. لینک سخنرانی اینجاست.

در این سخنرانی، اکهارت می‌گوید بیشتر ناشادی های ما ناشی از تصوری به نام «زندگی من» است. او می‌گوید « زندگیِ من » وجود ندارد. بلکه فقط زندگی وجود دارد. او «من» را از زندگی برمی‌دارد.

این روش در واقع خاص بودن تو را در زندگی از بین می‌برد.

جدا بودن تو را در زندگی از بین می‌برد.

در این دیدگاه تو فقط زندگی هستی. مثل تمام دیگر مظاهر زندگی.

زندگی هایی که سراغ داریم از خاک شروع می‌شوند و مدتی خاص می‌شوند و بعد دوباره می‌میرند و خاک می‌شوند.

یعنی اول خاص نیستند و بعد خاص می‌شوند و بعد دوباره غیر خاص می‌شوند.

اکهارت در این روش معنوی، راه مُردن را نشان می‌دهد.

مردنِ هویت و شخصیت خاص.

مردن من!

در این روش، گذشته و آیندهٔ خاص تو هم از بین می‌روند.

تو فقط زندگی هستی! در لحظه! اکنون! همین جا!

بهترین مثالی که دارم کودک یک سالهٔ انسان است. یک بچهٔ یک ساله فقط یک زندگی است.

او هنوز گذشته اش را نمی‌شناسد.

فارسی

آینده ای ندارد.

ذهنی ندارد.

من هم ندارد.

او فقط هست. مثل یک حیوان.

او در لحظه پاسخ های بدنش را می‌دهد. غذا می‌خورد، پی پی می‌کند، می‌خندد و کشف می‌کند.

اگر یک نفر در بلوغ بتواند خودش را مثل یک کودک کند تقریباً به مرگ خودخواسته یا روشن ضمیری معنوی رسیده است.

چنین فردی ابتدا خودش یا من خودش یا نفس خودش را می‌کُشد و بعد احتمالا در هویتی جدید متولد می‌شود. شاید هم نشود. اما او خودش را می‌کشد.

نوعی خودکشی معنوی!

در ابتدا خیلی ترسناک است اما وقتی خودت را از نظر معنوی بکُشی، درست مثل یک کودک یک ساله جذاب می‌شوی. آدمها جذب تو می‌شوند. تو می‌توانی حالا با این نیروی نرم دنیای اطرافت را عوض کنی.

وقتی ایگوی خودت را بکشی تو نابود و بی ارزش نمی‌شوی بلکه موثر می‌شوی. تاثیری نرم روی انسان‌های اطراف خودت داری. درست مثل تاثیری که یک کودک یا حتی یک حیوان خانگی روی آدمها و محیط اطرافش دارد.

ابتدا به نظر می‌رسد تو ضعیف هستی و در محیط حل شده ای! اما تو به صورت شفاف و سیال در حال تغییر و کمرنگ کردن وزن ایگوها در محیط هستی. نزدیک کردن فضا به چیزی که نزدیک تر به زندگی است.

تو چسبی می‌شوی تا ایگوهای مختلف توسط تو به هم نزدیک شوند.

تو دیگران را به هم نزدیک میکنی.

تو قلب ها را نرم می‌کنی.

تو خشن ها را لطیف می‌کنی.

این خاصیت افراد بزرگ است. خاصیت عارفان. خاصیت معلمان بزرگ.

خاصیتی نانوشتنی!

*

فارسی

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

موت اختیاری یا مرگ آگاهانه

ID:6511

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d8%aa-%d8%a7%d8%ae%d8%aa%db%8c%d8%a7%d8%b1%db%8c-%db%8c%d8%a7-/%d9%85%d8%b1%da%af-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%d9%86%d9%87

May 10, 2026

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, زندگی, مرگ

2 دقیقه.

موت اختیاری یا مرگ آگاهانه

***

این تنها چیزی است که خواسته‌ام. تقریباً تنها دعایی که کرده ام. چون می‌دانم اگر کسی مرگ آگاهانه داشته باشد زندگی آگاهانه هم خواهد داشت.

به نظر می‌رسد ما مجبوریم زندگی کنیم، مجبوریم غذا بخوریم. ما مجبوریم مدتی در بدن باشیم و مجبوریم بمیریم. چه بهتر که همهٔ اینها را آگاهانه انجام بدهیم.

این نوشته برای مادی گراها نیست. کسانی که چیزی فرای ماده و بدن نمی‌شناسند بهتر است این را نخوانند چون برایشان تلخ به نظر می‌رسد.

مرگ آگاهانه برای یک مادی گرا خودکشی به نظر می‌رسد. افسردگی به نظر می‌رسد. چنین کسی از پشت به مرگ نزدیک می‌شود ولی یک انسان آگاه از روبرو در چشمان مرگ خیره می‌شود.

قبل تر ها فکر می‌کردم مرگ آگاهانه چیزی است که در آینده قرار است اتفاق بیافتد تا اینکه چیزی برایم روشن شد.

مرگ آگاهانه از همین الان و در همین لحظات در حال اتفاق افتادن است.

هر نفَسی که آگاهانه بیرون می‌دهی نوعی مرگ اختیاری است.

هر باری که آگاهانه چشم ات را می‌بندی. هر باری که آگاهانه از خشمی یا شهوتی یا ترسی دوری می‌کنی و روی می‌گردانی تو در حال تمرین مرگ آگاهانه هستی.

هر باری که تنهایی را انتخاب می‌کنی، هر باری که سکوت را انتخاب میکنی، تو در حال تمرین مرگ آگاهانه هستی.

هر باری که مراقبه می‌کنی در حال تمرین مرگ آگاهانه هستی.

مرگ آگاهانه برای تو، زندگی آگاهانه به ارمغان می‌آورد.

فارسی

دعا کرده بودم که بر مرگ غلبه کنم. بر ترس ناشی از مرگ غلبه کنم. دعا کرده بودم با وقار بمیرم. در تسلیم بمیرم. درست مثل تیک نات هان.

دعا کرده بودم آرام بمیرم. حالا فهمیدم راه رسیدن به آن این است که در زندگی، هر لحظه آن را تمرین کنم.

هر روز مراقبه کنم.

هر لحظه آینده را بکُشم.

هر لحظه گذشته را بکُشم.

سادگورو می‌گفت بعضی روح ها یاد می‌گیرند از همان جایی که آمده‌اند بازگردند.

من هم در حال پیدا کردن این راه هستم.

این راه از نطفه و از تولد و از کودکی شروع شده است. کودکی که از یک سالگی کم کم هویت به خودش می‌گیرد. ذهن و ایگو برای خودش جمع می‌کند.

دانش جمع می‌کند. مایملک جمع می‌کند. رابطه جمع می‌کند. برای خودش کسی می‌شود.

حالا راه باز گشت هم همین است.

باید کم کم تبدیل به یک کودک بشوم.

اما این بار این کودک ناآگاه نیست. این دفعه در مسیر برگشت این کودک پاک و آگاه است.

در راه بازگشت کودکی می‌شوم پاک و خالص و شاد و احساساتی.

دانه دانه زنجیر های هویت و مالکیت و دانش را از خودم باز می‌کنم.

آرام آرام و در هر دم یک قدم آگاه می‌شوم و مرگ آگاهانه را انتخاب می‌کنم.

از همان راهی که آمده‌ام باز می‌گردم.

این بار آگاهانه و روشن.

از نانوشتنی به نانوشتنی!

پاک و ساده و خالص و آرام!

*

فارسی

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

بازیگر یا تحلیل گر – ضریب گله

ID:6500

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c%da%af%d8%b1-%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d8%ad%d9%84%db%8c%d9%84-%da%af%d8%b1-/%d8%b6%d8%b1%db%8c%d8%a8-%da%af%d9%84%d9%87

May 4, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, دربارهٔ من

برچسب‌ها: آزادی, ترس, تنهایی, خانواده،ازدواج, روابط, مرگ, ملامتی

3 دقیقه.

بازیگر یا تحلیل گر – ضریب گله

***

فرض کنید دو تا آدم رو برای اولین بار بگذارید کنار یک زمین فوتبال.

۱- اولی شروع می‌کنه به نگاه کردن بازیکنان و تقلید کردن کارهای اونها. هر کاری که اونها با توپ انجام می‌دهند رو تکرار می‌کنه و کم کم وارد زمین میشه. بالاخره یک نقشی می‌گیره یا دفاع میشه یا حمله یا دروازه بان. این شخص به بازی ادامه میده تا آخر عمر! این شخصیتِ بازیگره.

۲- دومی اما از بیرون بازی رو نگاه می‌کنه. هیچ وقت از بازیگران فوتبال تقلید نمی‌کنه. او تحلیل گر و تماشاچی می‌مونه. شاید توپ بازی بکنه ولی به روش خودش بازی می‌کنه. این یکی هیچوقت دعوت به بازی نمیشه. او همیشه تحلیل گر و نقاد می‌مونه. شاید زمانی یک بازی جدید خودش درست کنه شاید هم نه. شاید همیشه مجبور بشه تنها بازی کنه.

این مثال رو زدم تا بگم در بازی زندگی هم آدمها دو دسته هستند.

۱- گروه اول همرنگ جماعت می‌شوند و پدر و مادر و اطرافیان خودشون رو تقلید می‌کنند. اونها از طرف جمع تایید و تشویق می‌شوند. جایگاه اجتماعی و اقتصادی پیدا می‌کنند و همون مسیر جامعه رو ادامه می‌دهند. دقیقاً همون نقش ها رو بازی می‌کنند. همون طور فکر می‌کنند و می‌میرند. اینها آدمهای گله هستند. همواره در گله. همواره در امنیت. همواره در صلح با جمع. هماهنگ با جریان. نان به نرخ روز خور. انعطاف پذیر. اینها معمولاً سوال نمی‌کنند. انتقاد نمی‌کنند. تحلیل نمی‌کنند. اینها شرایط را می‌پذیرند و همان را زندگی میکنند. اینها چرخه را ادامه می‌دهند.

۲- گروه دوم اما همیشه کنار می ایستند. همواره نگاه می‌کنند. از دیگران کمتر تقلید می‌کنند. اونها خلاق یا ربل Rebel یا شورشی یا Misfit یا وصله ناجوری برای جامعه هستند. اینها همواره از تبعیت جمع و از تقلید بیزارند. اینها شورشی های گله هستند. از گله بیرون می‌زنند. عنصر ناهنجار یا نامطلوب یا کله شق هستند. عضو طرد شده. اخراجی. وقتی هم از گله بیرون می‌زنند معمولاً طعمه گرگ می‌شوند. فقط درصد کمی زنده می‌مانند و در تنهایی زندگی می‌کنند. شاید گاهی تعدادی دنبالشان بروند و گلهٔ خودشون رو درست کنند. اینها یا زندان می افتند یا نوابغ بزرگ می‌شوند. در هر دو صورت تنها می‌مانند.

فارسی

این دو وضعیت بالا وضعیت های صفر تا صدی هستند. اسمش رو گذاشه ام ضریب گله. گروه اول ضریب گلهٔ صد و گروه دوم ضریب گلهٔ صفر دارند. هرچه ضریب گلهٔ تو بالاتر باشه بیشتر فکر و رفتار گله ای و جمعی خواهی داشت.

در مسیر معنوی چون به ناچار باید شرطی شدگی های ذهنت رو کنار بگذاری، قطعاً ضریب گلهٔ تو پایین می آید.

همچین مسیر معنوی مسیری تنهاست. آدمهای گله ای که ترس زیادی از تنهایی دارند، معمولاً اصلا وارد مسیر معنوی نمی‌شوند.

معمولاً خارج شدن از گله، کاری به شدت خطرناک است و بسیاری مواقع مساوی است با خودکشی. مسیر معنوی هم شباهت زیادی با خودکشی و تنهایی دارد.

در مسیر معنوی تو چشمت را به بیرون می‌بندی.

شرطی شدگی های خانواده و جامعه و مدرسه را کنار می‌گذاری و همهٔ قبلی ها را خراب می‌کنی.

به زبان دیگر، قبل از مردن می‌میری! خودت را جدا می‌کنی.

خودت را و نفس خودت را می‌کُشی!

این کار، خطرناک و دیوانه وار است.

مثل مولانا شخصیت قبلی خودت را می‌کُشی و در خیابان به رقص و پایکوبی می‌پردازی!

از آبرویت هزینه می‌کنی.

ملامتی می‌شوی. طرد می‌شوی. تکفیر می‌شوی.

نمی‌دانم کدام خوب است! اما من چون فقط یک بار زندگی می‌کنم آن یک بار را نمی‌خواهم از دیگران تقلید کنم. از کودکی، یک جوهر شورشی در من بود. با این که شاید شاگرد خوبی بودم ولی هستهٔ شورشی درونم کم کم بزرگ و بزرگتر شد.

این دوگانهٔ جمع یا تنهایی همواره همراه من بوده.

این دوگانهٔ خدا یا مردم هم همواره همراه عارفان و رهروان بوده.

برای رشد درونی و معنوی، باید حتماً مقداری تنها بشوی. باید حتماً کمی مراقبه کنی. باید کمی عزلت بگزینی.

دیوانگی است؟ بله

سخت است؟ بله!

فارسی

اما نهایتاً از قید جمع و از قید گله رها می‌شوی.

به راه و روش خودت زندگی می‌کنی! شاید حتی غلط!

می‌میری و طرد می‌شوی!

اما به نظر من می ارزد!

تو بالاخره باید تنها بشوی و خودِ خودت را زندگی کنی.

تو بالاخره باید در تنهایی بمیری و با خودت یا خدا به صورت تنها مواجه شوی.

تو مثل عیسی باید صلیب خودت را تنها بر دوش بکشی.

جاهایی هست که گله به کمک تو نمی آید.

اما هر چقدر محبوب گله باشی باز هم در جاهایی گله تنهایت میگذارد.

پس بهتر است از قبل تمرین کرده باشی!

تمرین مُردن! تمرین تنهایی!

تمرین خروج از گله!

تمرین مشاهده گر بودن!

تمرین خدا شدن!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مسابقهٔ دنیا و راه حل حسادت و بی ارزشی

ID:6499

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%82%db%80-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d9%88-%d8%b1%d8%a7%d9%87-%d8%ad%d9%84-%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%af%d8%aa-%d9%88-%d8%a8%db%8c-%d8%a7%d8%b1%d8%b2%d8%b4%db%8c/

April 25, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, روابط, زندگی, عدالت, مرگ

2 دقیقه.

مسابقهٔ دنیا و راه حل حسادت و بی ارزشی

***

ذهن من در مسابقه‌ای شرکت دارد به نام مسابقهٔ دنیا. گاهی بازی را باخته است، جاهایی هم شاید برده باشد. اینجا قسمتی از سرگذشت برد و باخت هایم و داستان ذهنم را می‌نویسم.

دوستی داشتم از دوران تحصیل. ابتدا فکر می‌کردم او خودش را با من مقایسه می‌کند. احتمالا می‌کند ولی حالا برایم مسلم شده که ذهن من هم خودش را با او مقایسه می‌کند.

او در گروه آدم‌هایی است که ذهن من خودش را با او قطعاً مقایسه می‌کند. این را مطمئن هستم.

اول بپردازیم به مقایسه های مادی.

او احتمالاً از من خوشتیپ تر بود. زودتر دوست دختر پیدا کرد و زودتر زن گرفت. پدر و مادرش از من جوان تر بودند. اگر چه ابتدا من از او بیشتر داشتم حالا او از من بیشتر دارد. بیشتر از من پول دارد. بیشتر از من شهرت دارد. بیشتر از من بچه دارد. بیشتر از من مو دارد. کمتر از من شکم دارد.

خلاصه در بیشتر معیار های مادی از من جلو تر است.

در مورد معیار های معنوی هم مقایسه جایز نیست. شاید حتی بیشتر از من معنویت داشته باشد.

آرامش را نمی‌دانم از شواهد خوردن آبجو شاید بشود نتیجه گیری کرد که کمتر از من آرامش دارد. آن هم قطعی نیست.

در تمام مقیاس های مادی من این مسابقه را باخته ام.

در این یک مسابقه با این حریف من باید باخت خودم را اعلام کنم.

او زنش از زن من تحصیل کرده تر بود. خانه اش زیبا تر شد. در کار و بیزینس موفق تر شد. اصلا از من کمتر پیر شد!

تنها چیزهایی که من دارم و او ندارد یکی لحظه است و یکی این نوشته ها!

مقایسه های مادی فراوان اند. این مسابقات در ذهن من در جریان اند و گاهی حس بی ارزشی در من ایجاد می‌کنند.

حالا با هم چند راه حل را مرور کنیم!

راه حل ها

۱- مقایسه با دیگر شرکت کنندگان

مثلاً با کسانی مقایسه کنم که از من پایین ترند. کسانی که از من کمتر دارند. پول کمتر. بچهٔ کمتر. عمر کمتر و همینطور ادامه بدهم. این هم یک روش است! افرادی که از من از نظر مادی پایین ترند هم از نظر تعداد کم نیستند! این روش درد را کمی تسکین می‌دهد!

۲- جدا شدن از ذهن

کلاً خودم را از ذهن مقایسه گر جدا کنم. یعنی کناری بایستم و ذهنم را و مقایسه هایش را تماشا کنم! بعد هم بنویسمشان و اینجا بگذارم! من بدن نیستم. من داشته های مادی ام نیستم!

۳- دوست داشتن خود

خودم را همینطوری دوست داشته باشم. خود بازنده ام را دوست داشته باشم. شاید در این مسابقه بازنده باشم ولی خودم را دوست بدارم. خودم را بپذیرم همینطور که هستم! این دوست داشتن باید عمیق باشد.

۴- ارزش ذاتی

ارزش ذاتی خودم را که اتصال به خداوند است را خوب درک کنم. این بهترین راه پیدا کردن ارزش شخصی است. ارزش خالص و از درون که با کسی مقایسه نمی‌شود. ورژنی از خدا که به من به ارث رسیده. از خود خدا! خدایی که مستقیم به من متصل است!

۵- لحظه

مدام ذهن را خاموش کنم و بازگردم به لحظه! در لحظه تمام مقایسات ذهن کمرنگ می‌شوند.

۶- شکرگزاری و قناعت

از آنچه دارم شکرگزار باشم و قناعت کنم! نعمت شکرگزاری بزرگترین نعمت دنیاست! من گاهی آن را دارم. شکرگزاری به تو فراوانی میدهد و تو را سیراب می‌کند.

فارسی

۷- مرگ

نهایتاً راه حل نهایی برای ذهن مقایسه گر، دیدن مرگ است.

برای همه، مسابقهٔ دنیا به یک خط پایان یکسانی می‌رسد. ممکن است در حین مسابقه کمی عقب بیافتم ولی این مسابقه خط پایانی دارد به نام مرگ! خوبی این خط پایان این است که همه در آن مساوی می‌شوند. مرگ جایی است که برنده ها و بازنده ها یکسان می‌شوند. شاید بعضی سنگ قبر های بزرگتری پیدا کنند اما سنگ قبر که دیگر ملاک نیست!

در مرگ، همهٔ ما مساوی می‌شویم.

دیدن مرگ و تاکید بر مرگ، از درد عقب افتادن در وسط مسابقه می‌کاهد.

مرگ بزرگترین واقعیت و مساوی کنندهٔ تمام موجودات مادی است!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

من بی هویت بی صفت

ID:6497

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%a8%db%8c-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d8%a8%db%8c-%d8%b5%d9%81%d8%aa

April 19, 2026

دسته‌ها: With Translation, بعد از من, تناقضات معنوی, دربارهٔ من, شعرطور, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, تارا و بچه‌ها, خدا, کودکی, من کیستم ؟

3 دقیقه.

من بی هویت بی صفت

***

بچه که بودیم بی هویت و بی صفت از بدترین توهین ها و فحش ها بود، تقریباً به بدی فحش ناموسی. حالا بعد از چهل سال ظاهراً بی هویت بودن بالاترین صفت عارفان است و بی صفت بودن از صفات خداوند!

اما اینجا از کدام هویت و صفت صحبت می‌کنم؟ هویت های کاذب.

یک کودک مثال خوبی است.

کودک انسان در حدود یک سالگی تقریباً بدون هویت است. بدون ذهن و بدون شخصیت.

برای همین هم هست که متصل به جریان زندگی است و برای همین است که برای همه دوست داشتنی است.

کودک یک ساله خودش را با انواع برچسب ها و هویت ها از دیگران جدا نمی‌کند.

با همه می‌خندد و گریه می‌کند. با همه چیز بازی می‌کند. کودک یک ساله همواره در لحظه است چون هنوز حافظه و هویت برایش ساخته نشده. کودک انسان برای همین جذاب است که هویت ندارد.

من از کودکان یاد می‌گیرم. کودکان بزرگترین معلمان ما هستند.

کودک یک سالهٔ انسان غرور و توهم هویت ندارد. او به سادگی عشق می‌دهد و عشق می‌گیرد. او از اینکه بو بدهد شرمنده نمی‌شود و اجازه می‌دهد حتی دیگران پوشک‌اش را با عشق تعویض کنند. کودک انسان تسلیم است. او یک آگاهی کوچک و یک جریان بیولوژیکی و احساسی است.

تقریباً تمام مشکلات روابط بین انسانها و حتی جنگ های بین کشورها، ناشی از همین هویت های کاذب است.

هویت زن. هویت مرد. هویت های خانوادگی. هویت راست. هویت چپ. و انواع هویت های کاری و اجتماعی و غیره.

اگر بتوانی آگاهانه هویت های کاذب خودت را کنار بگذاری، تو هم مثل یک کودک

فارسی

تو ولی یک تفاوت با کودک داری و آن این است که تو آگاهانه انتخاب کردی که کودک بشوی.

تو آگاهانه هویت های خودت را کمرنگ میکی و همزمان بزرگ می‌شوی. تو مرگی خودخواسته برای هویت های پوچ را انتخاب کرده ای.

خدا هم بی صفت است. یعنی صفت های ذهنی بشر به او نمی‌چسبد. صفت هایی که ذهن ما برای خدا تصور می‌کند به خدا نمی‌چسبد. به عبارت دیگر ذهن ما نمی‌تواند خدا را تعریف یا تصور کند.

من هم خودم را تعریف نمی‌کنم. این راه، سریعترین راه رسیدن است.

من نه مهندسم نه مَردَم نه تحصیل کرده‌ام نه باهوشم نه خنگم نه معنوی ام نه با اخلاقم نه فیلسوفم نه خوبم و نه بدم و نه نویسنده‌ام.

من بی هویتم! بی صفتم!

درست مثل عارفان!

درست مثل خدای عارفان!

من هیچم!

من نانوشتنی ام!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

Translation with Gemini:

در ادامه، ترجمه این متن زیبا و عمیق به زبان انگلیسی با حفظ لحن فلسفی و عرفانی آن ارائه شده است:

I am Identityless, I am Attribute-less

When we were children, being “identityless” and “void of character” (attribute-less) were among the gravest insults—nearly as stinging as slurs against one’s honor. Now, forty years later, it seems that being identityless is the highest state of the mystic, and being “attribute-less” is a quality of God!

فارسی

But what kind of identity and “attribute” am I speaking of here? False identities.

A child is a perfect example.
Around the age of one, a human child is essentially without identity. They are without mind and without personality.
This is precisely why they are connected to the flow of life, and why they are beloved by everyone.
A one-year-old does not separate themselves from others through labels and identities.

They laugh with everyone and cry with everyone. They play with everything. A one-year-old is perpetually in the “now” because memory and identity have not yet been constructed for them. The human child is charming precisely because they have no identity.

I learn from children. Children are our greatest teachers.
A human child has no pride and no illusion of identity. They simply give love and receive love. They are not ashamed of their own scent; they even allow others to change their diapers with love. A child is in a state of surrender. They are a small consciousness—a biological and emotional flow.

Nearly all problems in human relationships, and even wars between nations, stem from these false identities:
The identity of woman, the identity of man. Family identities. Right-wing, left-wing. And all sorts of professional, social, and other identities.

If you can consciously set aside your false identities, you too will become pure and untainted, just like a child.
But you have one difference from a child: you have *consciously chosen* to become like one.
You consciously fade your identities while simultaneously maturing. You have chosen a “voluntary death” for these hollow identities.

God, too, is “attribute-less.” This means that the mental attributes of man do not stick to Him. The qualities our minds imagine for God do not apply to Him. In other words, our minds can neither define nor conceive of God.

I, too, refuse to define myself. This is the swiftest path to “arriving.”
I am not an engineer, nor a man, nor educated, nor brilliant, nor dull, nor spiritual, nor moral, nor a philosopher, nor good, nor bad—not even a writer.

I am identityless! I am attribute-less!
Just like

فارسی

Just like the God of the mystics!

I am nothing!

I am unwritable!

عشق در خط پایان

ID:4961

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d8%af%d8%b1-%d8%ae%d8%b7-/%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86

March 14, 2026

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آزادی, آینده, ایگویانفس, زندگی, عشق, مرگ

1 دقیقه.

عشق در خط پایان

***

فرض کنیم زندگی یک مسابقه است. همهٔ ما آدمها در این مسابقه هستیم. خط پایان این مسابقهٔ دو را هم همه می‌دانیم. بله! مرگ!

حالا ببینیم چه کسی در این کارزار، برنده است!

- کسی که دیرتر به خط پایان می‌رسد؟
- کسی که زودتر به خط پایان می‌رسد؟
- کسی که قبل از رسیدن به خط پایان حداکثر بی توجهی را به خط پایان دارد؟
- کسی که آگاهانه و زودتر خودش را برای خط پایان آماده می‌کند!

فارسی

در این مسابقه هر کسی استراتژی خودش را پیدا می‌کند. اکثراً از خط پایان فراری اند. آنها سعی می‌کنند خط پایان را فراموش کنند یا حتی الامکان رسیدن به خط پایان را به تاخیر بیندازند. پرت کردن حواس به کار، عمل جراحی زیبایی، نگفتن سن و غیره مثالهایی از این استراتژی است.

اینجا می‌خواهم یک استراتژی جدید معرفی کنم!

رسیدن هرچه سریعتر به عشق در خط پایان!

حتی قبل از رسیدن فیزیکی به مرگ!

یکی از اساتید معنوی می‌گفت «مرگ شفقت است.»

اگر زندگی را نوعی سفر برای روح بدانیم، مگر می‌شود بازگشت آن روح به خانه. بازگشت به خانه هم قطعا چیز خوشایندی است.

اما برندهٔ واقعی کیست؟

برنده واقعی کسی است که زودتر متوجه خط پایان بشود و در حین این مسابقه، خودش را سریعتر از مسیر عشق به خط پایان برساند.

یعنی سریعتر نفسانیت خودش را بکُشد.

هویت های پوچ خودش را بکشد.

شخصیت ها و نقاب های موقتی را از بین ببرد.

چنین شخصی در حین زندگی و خیلی زودتر، به عشق می‌رسد.

عشقی که خیلی شبیه مردن است.

عشقی که تو را فدای خودش می‌کند.

معشوقی که تو را می‌بلعد!

شخصیت و نفسانیت و منیت تو را می‌بلعد و از بین می‌برد.

این راه مستلزم نوعی خودکشی تدریجی است. نوعی از خودکشی که نیاز به شجاعت زیادی دارد.

در این راه تو ذره ذره خودت را از بدن جدا می‌کنی. از هویت ها و فکر خودت جدا می‌کنی.

در این راه تو یکی یکی بندهای زنجیر ذهن را پاره می‌کنی و آزاد می‌شوی.

تو زودتر به خط پایان که عشق است می‌رسی.

همان خط پایان عشق!

همان نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

به مرگ بگیر به تب راضی شو

ID:4954

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b1%da%af-%d8%a8%da%af%db%8c%d8%b1-%d8%a8%d9%87-%d8%aa%d8%a8-%d8%b1%d8%a7%d8%b6%db%8c-%d8%b4%d9%88/

March 8, 2026

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, زندگی, شکرگزاری, مراقبه, مرگ, معنویت

1 دقیقه.

به مرگ بگیر به تب راضی شو

***

در ادامهٔ تناقضات معنوی میرسیم به این ضرب المثل. به مرگ بگیر تا به تب راضی بشه.

صریح و بی پرده از ارتباط معنویت و مرگ

یک بار دوستی سردرد داشت و یکی از پیران فامیل گفت اگر میخوای سردردت خوب بشه سرت رو بکوب تو دیوار.

این هم بیان دیگری از همان ضرب المثل است. داستان مسیر معنوی هم تقریبا همین است. البته مسیر معنوی، مسیر کل زندگی است. در مسیر معنوی هر گاه خواستی شکایت کنی یا ناراضی باشی مراقبه میکنی و مراقبه یعنی تمرین مرگ. چشم هایت را می بندی. بی حرکت می نشینی. حتی فکر هم نمیکنی. نه به آینده و نه به گذشته. این یعنی تمرین مرگ.

فارسی

و درست وقتی چشمت را باز می‌کنی شکرگزار خواهی بود.

در مراقبه به نفس هایت توجه می‌کنی. یعنی از این که نفس می‌کشی راضی هستی. یعنی از این که زنده هستی راضی هستی.

این حالت نهایت رضایت و قناعت است.

و وقتی در مسیر معنوی به مرگ راضی بشوی دیگر تو نسبت به هیچ چیزی شکایتی نداری. تو به آخرین مرحله، یعنی مرگ راضی شده ای. پس در این مسیر هر سختی هم پیش بیاید تو باز هم راضی هستی. چون هنوز زنده ای.

در واقع اکثر عرفا و معلمان معنوی قبلا یک بار مرده اند و به مرگ راضی شده اند. برای همین حالا می‌توانند از خود زنده بودن یعنی نفس کشیدن راضی و خشنود باشند.

این اتفاق برای کسانی که تجربیات نزدیک به مرگ هم دارند اتفاق می افتد و معمولا بعد از آن معنوی میشوند.

برای موجودات زنده، مرگ همان قدر واقعی است که زندگی.

در طبیعت هم مرگ و زندگی در هم تنیده است. در ما انسانها هم مرگ و زندگی در هم تنیده است.

مشکل از آنجا پیدا میشود که این تعادل به هم بخورد.

یا خیلی به زندگی و حرص و طمع آن بچسبی که مرگ را فراموش کنی.

یا خیلی به مرگ بچسبی و بی حرکت بمانی و زندگی را فراموش کنی.

باید در لبهٔ تیغ درست در تعادل بین مرگ و زندگی بمانی.

هر وقت ناراضی و بودی و شاکی به مرگ بگیر.

هر وقت هم بی انگیزه بودی و افسرده، به زندگی بگیر.

راضی باش.

به کمترین چیزی که زندگی به تو داده راضی باش.

همین توجه.

همین نفس.

همین لحظه.

فارسی

تو هنوز زنده ای!

به تب راضی باش!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

من در وسط جنگ

ID:4952

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%af%d8%b1-%d9%88%d8%b3%d8%b7-/%d8%ac%d9%86%da%af

March 5, 2026

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: روابط, مراقبه, مرگ, مسوولیت, نوشتن

1 دقیقه.

من در وسط جنگ

***

جنگ شده.

می‌گویند جنگ جهانی سوم شروع شده. جنگ به نزدیک من رسیده. به شهر من. به محلهٔ من. به کشور من!

حالا من چه می‌کنم؟

من به جنگ اضافه نمی‌کنم. من چراغ خودم را می افروزم.

من ساز جدایی نمی زنم.

من مراقبه می‌کنم.

من بیشتر درک می‌کنم که ما همه انسانیم.

من بیشتر درک می‌کنم که ما همه یکی هستیم.

من به جنگ اضافه نمی‌کنم.

من برای دیکتاتور هم دعا می‌کنم. برای بسیجی هم دعا می‌کنم.

برای سرباز هم دعا می‌کنم. سرباز ها از هر دو طرف جنگ!

من ریشه های جنگ را که در جدایی است از بین می‌برم.

من ریشه های جنگ را که در نفرت و خشونت است را از بین می‌برم.

اول در خودم و بعد در جهان!

فارسی

جنگ یک دعوای بزرگ است. از کودکی هم اهل دعوا نبودم. گاهی توسط دیگران به دعوا دعوت می‌شدم. شاید حتی یک بار هم دعوا کردم ولی این برای این بود که این طلب دعوا تمام شود.

الان هم اطراف من پر از جنگ است.

وکیل برای پول خودش می‌جنگد و قاضی هم همینطور. همسر اولم هم که روزی هم پیمان من بود حالا طرف جنگ با من است. ولی من نمی‌جنگم. اگر هم بجنگم انسانی می‌جنگم.

من مشاهده می‌کنم. من تنازع بقاء را مشاهده می‌کنم.

من هم تا وقتی روی زمین هستم کمی در تنازع بقاء هستم. گاهی مرغی را می‌کشم یا گوسفندی یا گاوی. اما با متانت و آرامش این کار را می‌کنم. من بالاخره در تنازع بقاء کشته می‌شوم و خورده می‌شوم. ولی حتی مردن را هم با آرامش انجام می‌دهم.

من حتی اگر بجنگم با وقار و آرامش و عشق این کار را می‌کنم.

من حتی اگر بجنگم، همراه با نفرت و خشونت نمی‌جنگم.

این مشاهدهٔ دائمی را در خودم نگاه خواهم داشت.

جنگ شده.

اما من باز هم می نویسم.

از عدم خشونت می‌نویسم.

از نجنگیدن.

از عشق.

از یگانگی.

از وحدت.

از نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

واقعیت خام طبیعت

ID:4945

https://unwritable.org/%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c%d8%aa-/%d8%ae%d8%a7%d9%85-%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa

March 1, 2026

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تنهایی, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, طبیعت و زمین, عدالت, همسر

2 دقیقه.

واقعیت خام طبیعت

***

این نوشته از سری تناقضات معنوی است. تناقض معنوی ای که در طبیعت دیده می‌شود. در طبیعت خدا وجود ندارد. طبیعت، صحنهٔ تنازع برای بقاست. دیگری یا شکار توست یا باید فرار کنی که شکارش نشوی.

صحنهٔ طبیعت و مادیات، جایی است که یا خورده می‌شوی یا می‌خوری. یا طعمه هستی یا شکارچی.

ظاهراً عدالت و خدا یا نظمی نیست اگر هم هست همین جنگ بقا است.

خدای طبیعت همان قدرت است.

چرخه ای در طبیعت جاری است. آن که قوی تر است دیگری را می‌خورد. مدتی بعد ضعیف می‌شود و دیگری او را می‌خورد. گاهی گروهی یا گله ای درست می‌شود و ساختاری گله ای شکل می‌گیرد و سلسله مراتبی درست می‌شود. یا در گله می‌مانی و مدتی امنیت داری یا خورده می‌شوی.

در طبیعت جنگی دائمی برای منابع محدود وجود دارد. جنگی برای بدست آوردن انرژی یا گوشت یا پول!

گاهی و به ندرت دو یا چند نفر اتحادی استراتژیک ایجاد می‌کنند یا برای شکار یا برای جفت گیری.

همین طبیعت به ساختار جامعه ها و انسان‌ها ادامه

پیدا می‌کند.

در ساختار انسان‌ها تو از پدر و مادری زاده می‌شوی که کمی قدرت بدست آورده بودند. بعد مدتی فرصت رقابت پیدا می‌کنی. رشد می‌کنی و دیگران را می‌خوری. اتحاد های استراتژیک ایجاد می‌کنی ولی کم کم پیر و ضعیف می‌شوی و خورده می‌شوی.

قوانین طبیعت و جامعه و مادیات به همین سادگی و به همین خشنی است.

فارسی

خدای طبیعت خدای قدرت و ثروت است. پول هم نوعی انرژی است.

جنگی دائمی برای کسب قدرت و پول بیشتر در جریان است.

زنی که فکر می‌کردی متحد استراتژیک توست با کسب کمی قدرت، شروع به خوردن تو می‌کند. فقط کافیست جامعه و محیط را عوض کنی.

من با همسر قبلی از محیط ایران به کانادا آمدم. کم کم در محیط جدید من ضعیف تر و او قوی تر شد و به سادگی، قانون طبیعت اجرا گردید. حالا همان کسی که متحد استراتژیک من بود شروع به خوردن من کرد. او در محیط جدید قوی تر و فیت تر بود.

دوستان هم همینطور. جامعه هم همینطور.

طبیعت نه انسانیت می‌شناسد نه رحم و مروت. خدای طبیعت خیلی هم بی رحم و بی تفاوت است.

جنگ دائمی برای دزدیدن منابع محدود همواره جاری است. لشکر کشی همیشه در جریان است.

فرزند تو یکی از منابع توست که با یک نفر مشترک است.

ناگهان همسر قبلی ات با اتحادی استراتژیک با وکیل و دادگاه او را از تو می‌گیرد.

اگر نجنگی ضعیف و ضعیف تر می‌شوی.

باید محیط خودت را درست انتخاب کنی. در محیط نادرست قطعاً خورده می‌شوی. امکان بقا نخواهی داشت. مثلاً یک مهاجرت نادرست منجر به نابودی ات می‌شود.

مهاجرت نادرست مثل کاشتن درختی است نامتناسب با شرایط آب و هوایی آن منطقه. قطعا درخت تو خشک می‌شود.

باید این عدالت و خشونت طبیعت را بپذیری. هیچ کس هیچ شانسی برای غلبه بر این چرخه ها ندارد. باید در برابر قوی کرنش کنی و ضعیف را بخوری. بدون لحظه‌ای شک و تردید.

باید مثل خدای طبیعت بی رحم باشی.

خدای طبیعت نانوشتنی نیست.

واضح و ساده است.

خدای طبیعت خدای جنگ است.

خدای قدرت و کشتن و خوردن.

فارسی

خدای اتحاد های استراتژیک.

خدای بقای مادی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

صریح و بی پرده از ارتباط معنویت و مرگ

ID:4939

https://unwritable.org/%d8%b5%d8%b1%db%8c%d8%ad-%d9%88-%d8%a8%db%8c-%d9%be%d8%b1%d8%af%d9%87-%d8%a7%d8%b2-%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%88-%d9%85%d8%b1%da%af/

February 25, 2026

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آزادی, ادبیات اسلامی, خدا, مذهب, مرگ, معنویت

3 دقیقه.

صریح و بی پرده از ارتباط معنویت و مرگ

***

همزمان دو نیرو در ما هست. نیروی حیات و نیروی مرگ. از لحظه ای که متولد می‌شویم همزمان برنامه‌ریزی مرگ هم شروع می‌شود.

در این نوشته نوعی برداشت تاریک از معنویت را می‌نویسم. صریح و بی پرده.

همانطور که نیرویی برای حیات داریم در ما نیرویی هم هست برای مرگ. بدون تعارف معنویت ارتباط نزدیکی با نیروی مرگ دارد و علت فرار و ترس مردم از معنویت، شاید همین باشد.

چند مثال و نمونه را با هم بررسی کنیم.

۱- کودک که هستیم وقتی می‌خواهند بگویند کسی مُرد می‌گویند رفت پیش خدا. انگار خدا و مرگ یکی هستند. خدا و مرگ یک جا هستند. برای رسیدن به خدا یا معنویت باید اول بمیری.

۲- ما معمولاً وقتی در مسابقهٔ زندگی موفق نشویم به دنبال معنویت می‌رویم. شکست ایگو مساوی است با شروع معنویت. معنویت درمان درد های بزرگ زندگی است.

۳- همه دیده‌ایم که معنویت معمولاً در نیمهٔ دوم زندگی کاربرد پیدا می‌کند و پیرمرد ها بیشتر به مسجد می‌روند.

۴- معنویت و مذهب با سختی ها تقویت می‌شوند. مثلاً دین ها معمولاً در بیابان و شرایط سخت طبیعی رشد می‌کنند.

۵- ورود آدم‌ها به مسیر معنوی با شکستن ایگو شروع می‌شود. مثلا مرگ نزدیکان یا جدایی یا بیماری یا از دست دادن پول و غیره.

۶- مولانا می‌گوید بمیرید. مردن درجاتی دارد. قبل از مردن فیزیکی بدن، می‌توان در بعد فکری، انگیزشی و روانی مرد و بدون تعارف، این مساوی است با معنویت.

فارسی

۷- دنیا طلبی و ثروت معمولاً متضاد و مانع معنویت هستند. افراد مرفه و ثروتمند نیاز کمتری به معنویت و مذهب و خدا دارند. گفته می‌شود آنها در غفلت از مرگ زندگی میکنند و از گمراهانند!

۸- کسی می‌تواند به صورت فیزیکی خودش را بکشد و همچنین کسی می‌تواند ایگو یا نفس یا شخصیت روانی و اجتماعی خودش را بکشد و این‌ها خیلی به هم شبیه هستند. کمرنگ کردن ایگو یعنی تمرین معنوی!

۹- سمبل مذاهب معمولاً مرگ است. مثلاً سمبل مسیحیت صلیب است که ابزاری است برای مرگ. روزی با دخترم تارا روی یک نقشه گونه‌های زیستی علامت صلیب دیدیم. به او گفتم این علامت یعنی این حیوان کرده و منقرض شده. حالا هر وقت از کنار کلیسا با علامت صلیب رد می‌شویم دختر هفت سالهٔ من می‌گوید ساختمان مرگ! به او گفتم این کلیساست حالا می‌گوید کلیسای مرده!

۱۰ – مسیرهای معنوی کاملاً شبیه خودکشی اند. مثلاً در بودیسم تو باید مثل یک مجسمهٔ مرده ساعت‌ها بنشینی و مدیتیشن کنی. بدون شوخی، مدیتیشن نوعی تمرین مرگ است.

۱۱- بالاترین درجهٔ معنویت در تمام مکاتب معنوی ساها سامادی یا مرگ خود خواسته یا موت اختیاری است. یعنی واقعاً خودت بتوانی خودت را با اختیار خودت بکشی.

۱۲- بالاترین درجه در تمام مذاهب غلبه بر ترس از مرگ است. فدا کردن خود و یا عملیات استشهادی و یا قربانی خدا شدن بالاترین درجه از معنویت است.

۱۳- مردن در معنویت جشن گرفته می‌شود. مثلاً مردن در مکتب مولانا معادل عروسی کردن است. روز فوت مولانا روز عُرُس یا عروسی نام دارد.

۱۴- در معنویت ما صبر نمی‌کنیم که به مرگ طبیعی بمیریم بلکه زودتر و آگاهانه خودمان را به مرگ نزدیک می‌کنیم.

۱۵- در داستان ها معمولاً قهقهه و خنده کار شیطان است ولی گریه و غم تو را به خدا نزدیک می‌کند! انگار غمگین ها به خدا نزدیکتر اند!

۱۶- معمولاً مسیر معنوی از افسردگی و عبور از تونل تاریک روح رد می‌شود. پاسخ طبیعی به افسردگی معنویت است. پاسخ طبیعی به شکست در دنیا می‌شود تکیه بر آخرت و تولد دوباره و تناسخ و بهشت آخرت.

۱۷- در مدیتیشن تو می‌توانی تنفس و تپش قلب ات را پایین بیاوری و به مرگ نزدیک کنی. حتی باید ضعیف ترین شکل حیات که فکر است را هم کمرنگ کنی.

۱۸- معمولاً یکی شدن با خدا یعنی فنا و نیستی. تو باید فنا بشوی در خدا. و خدا معمولاً مثل سیاه چالی بزرگ تصور می‌شود. خدا یا معنویت این طور تفسیر می‌شود. یک خالی عظیم. یک هیچ بزرگ. سیاهی! مرگ! هیچ! نانوشتنی!

۱۹- آزادی یا موک تی در فلسفه یا عرفان و معنویت یعنی مرگ.این یعنی آزادی از بدن و زندان تن! آزادی در معنویت یعنی مردن! به همین صراحت.

فارسی

۲۰- معلمان مذهبی و آخوندها و یوگی ها معمولاً یک غرفهٔ پر رونق در کنار قبرستان ها و مرده سوزی ها دارند. مراسم ختم و تدفین و تشییع جولانگاه و دکان مذهب و دین و معنویت است.

مرگ حقیقی انکار ناپذیر است.

مسأله، نحوهٔ مواجه شدن با این حقیقت است.

اگر آن را فراموش کنی تا لحظه آخر که یکهو بیافتی بمیری تو مادی خواهی بود.

ولی اگر از قبل به مرگ بپردازی و برای آن از قبل تمرین کنی و حتی به پیشبازش بروی تو معنوی خواهی بود.

تمام تفاوت یک انسان مادی و معنوی همین است!

اولی مرگ را فراموش می‌کند تا لحظهٔ آخر ولی دیگری زودتر به استقبال مرگ می‌رود.

هنوز نمی‌دانم کدام بهتر است!

این هم تناقض معنوی امروز!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

دیکتاتور روایت ساز ذهن

ID:4902

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%aa%d9%88%d8%b1-%d8%b1%d9%88%d8%a7%db%8c%d8%aa-%d8%b3%d8%a7%d8%b2-/%d8%b0%d9%87%d9%86

February 20, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, روابط

2 دقیقه.

دیکتاتور روایت ساز ذهن

***

چند وقت پیش با دوستی قدیمی گپ می‌زدم. به او گفتم تو دیکتاتوری، ابتدا باورش نمی‌شد. می‌گفت من به دیگران اختیار و انتخاب می‌دهم. گفتم نه تو در ذهنت دیکتاتوری.

دیکتاتوری از ذهن شروع می‌شود.

یک مثال میزنم.

فرض کنید یک سنگ روی زمین است. چندین نفر هم اطراف این سنگ ایستاده اند. یک از آنها شیمیدان است او می‌گوید سنگ ترکیب سیلیس و اکسیژن است. آن دیگری فیزیک دان است و می‌گوید این سنگ جرمی است که به سمت زمین کشیده می‌شود. یکی دیگر باستان شناس است و میگوید این سنگ رسوبی است از دوران فلان زمین شناسی. یکی دیگر مجسمه ساز است و می‌گوید این سنگ یک پیکراست که هنوز تراشیده نشده. یکی دیگر هندو است و می‌گوید این سنگ خدای من است و باید به آن احترام بگذارم.

هر کدام از این جمله ها یک روایت است. هر کسی با توجه به ساختار حافظه و ذهن خودش روایتی از سنگ میدهد. نهایتا این سنگ یک حقیقت غیر قابل توضیح توسط ذهن است.

اما هر یک از افراد بالا اگر قادر نباشند که از روایت ذهنی خودشان فاصله بگیرند و از دورتر به سنگ نگاه کنند به صورت بالقوه و بالفعل یک دیکتاتور می‌شوند. حالا آنها میتوانند به سروکله همدیگر بکوبند و دیگری را به گمراهی متهم کنند. این شروع دیکتاتوری و جنگ است. تفاوتی که از روایت های ذهنی شروع شد.

تنها یک شخص است که می‌تواند از این مهلکه ذهنی رها بشود و او کسی است که از بیرون و از بالا به تمام این افراد و روایت ها و سنگ نگاه کند. کسی که از بالا نگاه میکند می‌فهمد که همزمان هم نظر شیمیدان درست است و هم نظر هندو و هم مجسمه ساز. چنین کسی به هیچ کدام از این روایت ها نمی چسبد. خودش را با هیچ کدام هم هویت نمی بیند. تنها اوست که میتواند دیکتاتور نباشد.

فارسی

در دنیای واقعی هم همینطور است. ذهن ما مدام در حال قضاوت کردن و روایت سازی است. یک دیکتاتور ابتدا روایتی می‌سازد و بعد دست به اسلحه می‌برد. هیچ قتلی و هیچ اعدامی بدون روایت انجام نشده است. سرکوب از ساختن روایت شروع می‌شود. هیتلر اول در بازی روایت مسلط میشود و بعد در جنگ. دیکتاتور ایران اول معترض را اغتشاش گر و تروریست می‌نامد و بعد دست به کشتار می‌زند. سرباز امریکایی اول آدم خوب و بد درست می‌کند و بعد بمب می اندازد.

در روابطم با آدمها به کرات با این موضوع مواجه میشوم. آدمها ابتدا یک روایت می‌سازند. در آن روایت خودشان را محق و مظلوم فرض می‌کنند و بعد دست به اقدام می‌زنند. چند روز پیش دوستی در حال تعریف روایتی بود که در آن من متهم بودم و خودش مظلوم. به او گفتم من الان وارد جنگ روایت با تو نمیشوم.

من به صورت آگاهانه وارد بازی روایت نمیشوم. اگر چه ذهن من قادر به ساختن روایت های متضاد است ولی معمولا وارد نمیشوم و فقط مشاهده میکنم. در حین مشاهده گاهی روایت خودم را مینویسم یا میگویم.

ولی یادتان باشد دیکتاتور اولین چیزی که از دست میدهد توانایی شنیدن است. برای همین هم هست که کمتر می‌گویم و بیشتر می‌نویسم. چون در نوشتن، سکوت و آرامشی هست که در گفتن نیست.

به زور و با تحکم نمی‌توان ذهن را ساکت کرد. ذهن کار خودش را می‌کند. تنها کار ما فهمیدن و دیدن ذهن است از بیرون.

یعنی هم هویت نشدن با ذهن.

وقتی از بیرون ذهن را تماشا کنی دیگر بردهٔ ذهن و قضاوت های ذهن نمیشوی.

این اولین قدم برای رهایی از دیکتاتوری ذهن و اولین قدم برای رسیدن به آزادی واقعی است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

عدالت خریدنی

ID:4901

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-/%d8%ae%d8%b1%db%8c%d8%af%d9%86%db%8c

February 19, 2026

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, عدالت, همسر

2 دقیقه.

عدالت خریدنی

***

قبلاً در مورد آزادی خریدنی نوشته بودم. حالا در مورد عدالت خریدنی میخواستم بنویسم.

چرخش روزگار من رو به سیستم قضایی کانادا وارد کرد. علی رغم تلاش حدود چهار ساله و کمک گرفتن از حدود سی نفر به عنوان حکَم و داور برای اجتناب از دادگاه و اختلاف، از طرف همسر قبلی به دادگاه های کانادا فراخوانده شدم و اینجا قسمتی از تجربیات خودم رو با شما در میان می‌گذارم.

ابتدا چیزهای مثبتی که دیده ام. دادگاه ها در کانادا دارای ساختمان های خیلی زیبا و بزرگ هستند. فضا تمیز و آرام است. معمولاً به سادگی می‌توانید وارد فضای دادگاه بشوید و مکالمات دادگاه علنی را بشنوید. کارمندان دادگاه بسته به شخصیت خودشان، معمولاً مودب و کمک کننده هستند.

و اما بی عدالتی های دادگاه در سطوح بالا دیده می‌شود. این بی عدالتی ها توسط ارقام و اعداد اقتصادی در سیستم تعبیه شده است.

هزینه‌های وکیل در کانادا به طور متوسط ۵۰۰ دلار در ساعت است و حداقل حقوق حدوداً ۲۰ دلار. یعنی یک آدم معمولی باید ۲۵ برابر کار کند تا بتواند یک وکیل را یک روز استخدام کند. این یعنی عملاً غیر ممکن.

از نظر تئوری بدون وکیل هم می‌شود ولی به خاطر پیچیدگی روال ها، تقریباً غیرممکن است که یک نفر آدم با هوش معمولی بتواند پروسه های دادگاه را طی کند و با قاضی صحبت کند.

قاضی و وکیل یک زبان مشترک دارند که با زبان معمولی مردم متفاوت است.

برای همین حقیقت های ساده، شما عملاً باید عدالت را بخرید. اگر توان پرداخت برای عدالت را نداشته باشید عدالتی هم وجود ندارد.

وکلا قدرت زیادی نسبت به دادگاه و حتی قاضی دارند. وکلا دارای موقعیت قوی تری از قاضی ها هستند. عملاً وکلا به قاضی دیکته می‌کنند و حتی حکم قاضی را هم وکیل می‌نویسد!

فارسی

قاضی در بین صدها صفحه قانون و تاریخ، گیج و حیران نشسته و منتظر خط گرفتن از وکیل است.

همه چیز از جمله عدالت سریع و فست فودی شده است. قاضی وقت و فرصت شنیدن ندارد و نهایتاً هر کسی که دروغ های بهتری روی کاغذ بنویسد برنده می‌شود.

نتیجه اینکه عملاً سیستم اقتصادی بر سیستم قضایی مسلط است.

در سیستم های سرمایه داری همه چیز با پول و سرمایه سنجیده می‌شود. مثلاً جان انسان‌ها یا نقش های خانوادگی همه با پول سنجش می‌شوند.

اینجا عدالت نیز از این جریان مصون نمانده، عدالت هم مثل جان انسانها و معنویت، که چیزهایی مقدس هستند، توسط سیستم سرمایه‌داری بلعیده شده یعنی برای رسیدن به عدالت باید حتماً ثروتمند باشی یا سالها کار کنی.

درست مثل تمام امور دیگر مثل سیاست یا حقوق بشر یا آزادی و حتی دموکراسی، عدالت هم فقط با پول قابل خریداری است.

مادی گرایی افراطی یعنی همه چیز تبدیل به پول شده، حتی عدالت.

اگر پول داشته باشی می‌توانی عدالت را بخری واگر نه خیر.

و این حقیقت تلخ مادی گرایی غرب است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

حذف نقش خانواده و پدرو مادر در غرب

ID:4898

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b0%d9%81-%d9%86%d9%82%d8%b4-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-%d9%88-%d9%be%d8%af%d8%b1%d9%88-%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1-%d8%af%d8%b1-%d8%ba%d8%b1%d8%a8/

February 13, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: اقتصاد, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, روابط, زندگی, همسر

3 دقیقه.

حذف نقش خانواده و پدرو مادر در غرب

***

در تفکر غربی در طول سالیان به تدریج نقش پدر حذف شده و پدر آسمانی تبدیل شده که در کلیسا از آن می گویند ولی در سطح جامعه خبری از نقش پدر نیست.

به عنوان کسی که در ایران و کانادا زندگی کرده ام میتوانم این دو را با هم مقایسه کنم و این فرآیند را برایتان بنویسم.

نقش پدر در روابط زن و مرد تعریف میشود. در جایی که یک خانواده وجود داشته باشد یعنی پدر و مادر و فرزند.

این نقش ها در دنیای مدرن، هر سه شان به سرقت رفته اند.

در قدیم و در سیستمی که پدر و مادر من زندگی میکرده اند این سه نقش کاملا مشخص و جایگاه ها واضح بود.

- پدر قهرمان بیرون بود. پدر قادر بود اقتصاد خانواده را تامین کند. پدر از سمت مادر و فرزندان دارای احترام فراوان بود. او مدیر و تصمیم گیر برای امور اصلی بود مثل محل زندگی و ازدواج ها و طلاق ها و غیره.
- مادر قهرمان خانه بود. مادر خانه را که مرکز اصلی سکون و جایگاه خانوداه بود حفظ می‌کرد. او پناهگاهی امن از زنانگی و عشق برای پدر و فرزندان درست می‌کرد. قدرت مادر نه به پول در آوردن و بیزینس بلکه به مهربانی و خانه داری و بچه داری بود.
- فرزند محصول پدر و مادر بود. فرزند تحت حمایت کامل پدر و مادر بود. در مقابل این فرزند احترام فراوانی به آن دو داشت. این فرزند بعداز مستقل شدن و بزرگ شدن کماکان احترام خودش را برای والدین داشت.

این سیستم هزاران سال در حال کار بود. تا این که مدرنیزم و صنعت به وجود آمد.

حالا کارخانه ها و صنعت نیاز به تعداد زیادی نیروی کار داشت. مردها کفاف نیروی کار را نمی‌دادند و معمولا در جنگ ها کشته می‌شدند. پس کارخانه ها به سراغ زن ها آمدند. زنها نیروی کارگر بهتر و سر به زیر تر با حقوق کمتر شدند.

ماندن در خانه برای زنان مساوی شد با شرم و بیکاری و بی ارزشی.

فارسی

زن ها تشویق به رقابت و مسابقه با مردان شدند. از توانایی های جنسی زنها برای تبلیغات کمپانی ها و فروش بیشتر به وضوح سوء استفاده شد.

نقش مادر به مرور از بین رفت.

حالا زن کارمند با دامن کوتاه ستوده شد و نقش زن به عنوان مادر مهربان و خانه دار سرکوب شد.

مردها هم تبدیل به سربازان اقتصادی شدند و نابرابری اقتصادی درست شد. حالا یک مرد به اندازۀ هزاران مرد قدرت داشت.

زن ها اعتماد خودشان را به شوهرانشان برای کسب معاش از دست دادند.

مردهایی که در مسابقه اقتصاد جلو تر بودند با استخدام ده ها زن از آنها به عنوان برده های اقتصادی و جنسی، شروع به استفاده کردند.

مردهایی که در مسابقه اقتصاد عقب می افتادند حتی حاضر به فروش زن خودشان شدند تا معاشی حداقل تامین کنند.

کودکان هدف کمپانی ها قرار گرفتند. کودکان سربازان نظامی و اقتصادی شدند که از همان یک سالگی تحویل کمپانی ها می‌شدند.

هر سه نقش مرد و زن و کودک که تشکیل یک واحد خانواده را می‌داد از بین رفت.

در این سیستم هیچ یک از آنها رضایت نداشتند. نه مرد راضی بود و احترام داشت و نه زن کافی بود و احترام داشت و نه فرزند تحت حمایت خانواده بود.

این شد که این سه نقش از همان درون خانواده از هم پاشید و نتیجه جنگی داخلی بود بین زن و مرد و فرزندان.

زن ها نا امید از تامین مالی به سرمایه داران روی آوردند.

مردها خسته از عدم توانایی داشتن جایگاه و احترام به گدایی در سرمایه داری روی آورند.

کودکان هم بی پناه و بی حمایت دوباره به دامان همان بنگاه های سرمایه داری و مدرسه ها افتادند تا برده ها و بنده های بهتری بشوند.

جنگی دایمی در دادگاه های خانواده و نزاع های خانوادگی و انفجار خانواده های یک نفره درست شد.

زنان از مردان متنفر شدند و مردان از زنان متنفر.

زن ها برای جلب اعتماد دست به هر کاری از جمله فروش جذابیت های جنسی خود زدند.

فارسی

مرد ها برای جلب اعتماد زن ها هم دست به هر حقه و کلکی که بلد بودند زدند.

اما در زیر پوست همین جامعه نه تنها اعتماد نبود بلکه خشم و نفرت جاری شد. خشم و نفرتی که ناشی از عدم توجه به طبیعت زن ومرد بود.

مردها برای تامین نیاز های عاطفی زن ها را در بازار به مدت یک ساعت اجاره میکنند.

زن ها هم برای مثل گدایانی به دنبال مردان ثروتمند میروند تا کمی تامین بشوند. وقتی هم که تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرند اسپرم را از اینترنت سفارش می‌دهند.

کودکان هم در این آشفته بازار محروم از فضای گرم خانواده به انواع انحرافات و اعتیاد ها دچار میشوند.

در کشورهای شرقی و آسیایی مثل ایران یا هندوستان هنوز ردپایی از فرهنگ و شناخت اصیل از جایگاه زن و مرد باقی مانده و این کشورها را جای بهتری برای داشتن خانواده می‌کند. چون خانواده زیر مجموعه ای از جامعه است و اگر توسط جامعه حمایت نشود به سرعت از هم می پاشد.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

پایان قانونی خانواده – برای تارا

ID:4896

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86-%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86%db%8c-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

February 12, 2026

دسته‌ها: دعاومناجات, وقایع

برچسب‌ها: آینده, بخشش, تارا و بچه‌ها, تصمیم, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, سفر, عدالت, کودکی, مسوولیت, همسر

2 دقیقه.

پایان قانونی خانواده – برای تارا

***

تارای عزیزم، امروز روز مهمی بود. درست در صبح روز ۱۲ فوریه ۲۰۲۶ به حکم دادگاه مسولیت تصمیمات در مورد تو طبق نظر قاضی در قانون کانادا، به مادرت منتقل شد.

لحظه‌ای که مادرت را برای اولین بار دیدم الهامی به من گفت او فقط تا قسمتی از راه همراه من می‌آید و چنین هم شد. حدود چهار سال پیش او از خانه رفت و تو را با خودش برد و امروز هم این کار قانونی شد.

خانه ای که با تلاش و زحمت خریده بودیم هم تحت اختیار مادرت افتاد. این خانه قرار بود محل زندگی تو و پشتوانه‌ای برای اقتصاد آینده تو باشد. این خانه با پرداخت اقساط خودش از روی اجاره ها بعد از ۱۵ سال قرار بود به تو برسد. حالا دیگر من اختیاری برای تصمیم گیری در مورد محل زندگی تو و این خانه ندارم.

تارای عزیزم، من در این حالتی که دارم کاملاً به قضا و قدر الهی ایمان دارم و به عدالت و برنامه‌ریزی او در زندگی خودم تسلیمم.

تا لحظهٔ آخر و حتی در در دادگاه از حق و حقوق تو و خودم دفاع کردم و تلاش کردم بتوانی بیشتر با پدرت باشی.

از نظر مادی و از نظر مادرت، من همه چیز را از دست داده ام ولی از نظر معنوی مادیات همه چیز نیست. اتفاقا مادیات بازی سطح است که به حمد خدا کمی از آن رها تر شدم.

زمانی که تصمیم برای بچه‌دار شدن می‌گرفتم یک گزینه مسافرت بود و حالا فرصتی برای آن سفر برای من فراهم شده.

فعلاً تو را به خدا می‌سپارم.

امروز قرار بود ساعت ۴ بیایم تو را ببینم ولی مادرت به پشتوانهٔ قدرتی که قانون کانادا به او داده قبول نکرد و گفت فقط ساعت ۵. امروز را به نوشتن این نامه می‌گذرانم و شاید تو را نبینم. شاید مدتی تو را نبینم.

فارسی

احتمالا تو با سیستم مادی کانادا بزرگ خواهی شد. ولی روزی که زمانش دست خداوند است انشاالله به پدرت بازگردی.

من حالا نه تنها پدر تو هستم بلکه مسوولیتی بزرگتر دارم. پدری و مادری برای تمام جهان. تمام کودکان و تمام مردم.

امیدوارم در این مسوولیت سربلند باشم.

امروز دوستان خوبی داشتم که سختی شنیدن خبر دروی احتمالی تو را برایم آسان کردند.

از تمام دوستانم که در این مسیر همراه من بودند شکرگزارم.

از خداوند که من را در این مسیر نهاد شکرگزارم.

مسیری که از عدم وابستگی به همسر و خانواده و فرزند می‌گذرد.

هیچ برگی از درختی نمی‌افتد مگر این که حکمت خداوند باشد.

پس هیچ اتفاقی در زندگی از ارادهٔ خداوند جدا نیست.

شکرگزار و شاد می‌مانم چون این قول و مسوولیت من به تو است.

امیدوارم خداوند مسیر آگاهی را برای تو هم تسریع و همواره نماید تا تو هم شکرگزار و شاد باشی.

انشاالله

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

معرفی یوگای شامباوی ماها مودرا کریا سادگورو از بنیاد ایشا مهندسی درون

ID:4888

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7%db%8c-%d8%b4%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%a7%d9%88%db%8c-%d9%85%d8%a7%d9%87%d8%a7-%d9%85%d9%88%d8%af%d8%b1%d8%a7-/%da%a9%d8%b1%db%8c%d8%a7-%d8%b3%d8%a7

February 12, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, لینک‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, یوگا

<1 دقیقه.

در این ویدیو برای یادآوری فارسی زبانان دورهٔ مجموعهٔ حرکات شامباوی ماها موردا کریا معرفی شده توسط استاد بزرگ یوگا، جناب سادگورو رو به زبان فارسی با هم مرور میکنیم.

این ویدیو جایگزین آموزش و انتقال رسمی سادگورو نیست و صرفا به درخواست تعداد زیادی از فارسی زبانان تهیه شده است.

https://youtu.be/aGMwvDdAQ8Y?si=bNOYdd3fxi9WjX4P

توصیه میکنم حتما با مراجعه به لینک زیر این دوره رو که توسط بنیاد ایشا ارائه شده است را شرکت کنید.

Inner Engineering | Shambhavi Mahamudra KriyaIsha Foundation

https://isha.sadhguru.org

برای خواندن مطالب مرتبط هم به لینک زیر مراجعه نمایید

https://unwritable.org/?s=سادگورو+یوگ...

قسمتهای ویدیو

00:00 معرفی و مقدمه

3:00 روش نشستن

3:50 چنت شروع تمرین ها

6:15 یوگا مودرا

فارسی

7:35 یادآوری پنج اصل

20:05 آساناهای آماده سازی۱

24:00 آساناهای آماده سازی۲

27:55 آساناهای آماده سازی۳

36:50 تنفس چپ و راست

42:50 آوم چنت

48:18 لرزش تنفس

50:25 حبس تنفس پر و خالی

52:20 مدیتیشن پایانی

54:10 سخن پایانی

من مشکل دارم پس هستم! – هویت مشکل دار در برابر شکرگزار

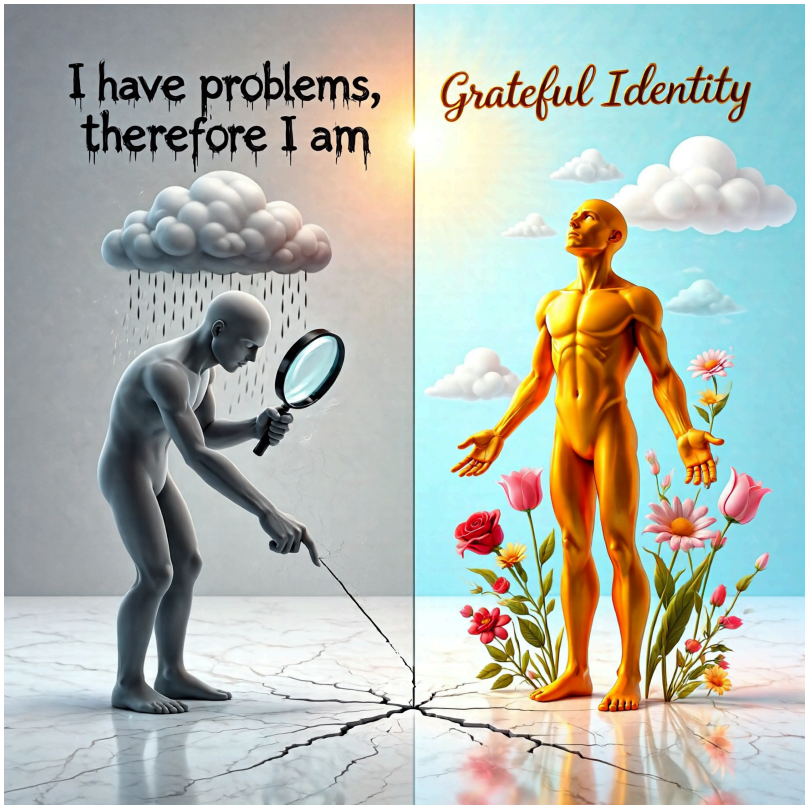
ID:4892

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d9%85%d8%b4%da%a9%d9%84-%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%85-%d9%be%d8%b3-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%85%d8%b4%da%a9%d9%84-/%d8%af%d8%a7%d8%b1-%d8%af%d8%b1-%d8%a8%d8%b1

February 12, 2026

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اعتماد, ایگویانفس, خدا, شکرگزاری, من کیستم ؟



2 دقیقه.

من مشکل دارم پس هستم! – هویت مشکل دار در برابر شکرگزار

***

در ادامهٔ مبحث مهم هویت می‌رسیم به هویت مشکل دار. دکارت سالها پیش گفت «من می اندیشم پس هستم» او از فکر هویت می‌گرفت. برای قرن ها انسان ها و حیوان ها از بدن هویت میگرفتند. امروزه هم انسانهایی هستند که بازو وسینه خودشان را هویت خودشان می‌بینند و با بدنشان هم هویت هستند. بعضی ها هم با اشیا و مایملکشان هم هویت هستند.

این بار در این نوشته می‌خواهم یک هویت جدید و نسبتا دور از ذهن را با هم بشناسیم.

هویت مشکل دار.

فارسی

این هویت بسیار شبیه هویت قربانی است. هویت قربانی این طور بود که می‌گفت «من قربانی هستم پس هستم».

هویت مشکل دار مشابه هویت قربانی است. به طور خلاصه یعنی «من مشکل دارم پس هستم»

این شبیه همان شخصیت ایراد گیر یا شخصیت چپ گرا از نظر سیاسی است.

این شخصیت یا هویت همواره در حال شکایت است.

هیچ گاه راضی نمی‌شود.

همواره کسی یا چیزی در بیرون است که مشکل دارد.

این چیز بیرونی میتواند حزب سیاسی یا حکومت یا خانواده یا جامعه یا حتی خدا باشد.

به هر حال یک دیگری ای هست که مشکلی برای این شخصیت ما درست کرده است.

چنین شخصیت از این که مشکل اش حل بشود و ابراز رضایت بکند گریزان است.

او هیچگاه شکرگزار نیست.

حتی او را اگر داخل بهشت بگذارند احساس بی هویتی می‌کند و حتما باید ایرادی از بهشت پیدا کند.

او انگشت اتهام خودش را به سمت بیرون گرفته. فرقی نمی‌کند کجا باشد. او همواره انگشت اتهامش به سمت بیرون است.

او در یک مسابقهٔ مشکل داری با همه است. وقتی صحبت میکند همواره از مشکلاتش صحبت میکند. او مشکلات بزرگ و پیچیده دارد.

اگر روزی همه چیز درست باشد و هیچ مشکلی نداشته باشد او پوچ و بی هویت میشود و به سرعت باید مشکلی پیدا کند.

هویت و وجود او بسته به مشکلاتش است.

او همواره با مشکلاتش از تو بزرگتر است. مثلا اگر تو بخواهی مشکل کوچک خودت را با او مطرح کنی او مشکلی بزرگتر از تو دارد.

این ژست شاکی و مشکل دار، نوعی هویت و کلاس اجتماعی برای چنین شخصی است.

این شخصیت آنقدر شایع است که شاید شما متوجه چنین شخصیتی در خودتان نشده باشید. برای همین نقطهٔ مقابل آن را هم اینجا با هم مرور می‌کنیم که او را بهتر بشناسیم.

*

شخصیت راضی و شکرگزار

این شخصیت در حضور است. او در بهشت است. او نیازی به داشتن هیچ مشکلی ندارد.

او راضی است.

او از زندگی واز جهان واز خدا راضی و خوشنود است.

او لبخندی عمیق از رضایت با خود دارد.

او به جهان اعتماد دارد.

او در ترس و شک نیست.

او به عشق رسیده است.

حتی اگر از بیرون بر او سنگ ببارد او شکر اندر شکر است.

او مثل مولاناست.

او مثل شمس است.

او مثل حلاج است.

او مثل عیساست.

او کسی است که خدای درونش را یافته و با او متحد شده است.

او شکایتی هم اگر داشته باشد نزد خدای خودش می‌برد.

او به خدا اعتماد کرده.

او خدا را درک کرده و در او مستقر شده.

او حتی از مرگ فراری و هراسان نیست.

او ثروت واقعی را یافته.

او بی زمانی را یافته.

او بی مرگی را یافته.

او نانوشتنی را یافته.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آماده شدن برای روز دادگاه

ID:4891

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%85%d8%a7%d8%af%d9%87-%d8%b4%d8%af%d9%86-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%af%d8%a7%d8%af%da%af%d8%a7%d9%87/

February 7, 2026

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خدا, روابط, عدالت, مسوولیت

2 دقیقه.

آماده شدن برای روز دادگاه

***

دو روز دیگر قرار دادگاه است. بازیگران این صحنه اینها هستند. قاضی در بالا، منشی دادگاه، وکیل خواهان، احتمالا خود خواهان یا همسر قدیمی، خوانده که بنده باشم و شاید تعدادی شاهد یا تماشاچی!

داد یعنی عدل و عدل از عدالت می آید که نام دیگری برای خداوند است.

عدالت یا حق، چیزی است که همه به دنبال اوییم.

در این نمایشنامه قرار است که به دنبال عدالت یا همان خدا بگردیم.

خیلی‌ها دنبال عدالت در بیرون هستند، اما عدالت هم مثل خدا، در آن بیرون پیدا نمی‌شود. شاید بتوان نشانه‌هایی از عدالت در بیرون پیدا کرد ولی عدالت اصلی در درون است. عدالت از درون می‌جوشد و به بیرون سرایت می‌کند.

در روز دادگاه هر کسی نقشی دارد. قاضی و وکیل به دنبال انجام شغل و بیزینس خودشان آمده‌اند. می‌خواهند نانی کسب کنند و بروند. آنها در چارچوب های از پیش تعیین شده نقششان را بازی می‌کنند. شاید چارچوب قانون. قانونی که حداقل اخلاق است.

حالا من هم برای ایفای نقش، در حال آماده شدن هستم.

مردم می‌گویند برو وکیل بگیر و حسابی از قوانین بازی بخوان! برو از هوش مصنوعی کمک بگیر!

وکیل گرفتن یعنی همان بازی را کردن که طرف مقابل کرده.

خواندن قوانین هم یعنی قبول کردن حداقل ها.

آنها می‌گویند به روش آنها بجنگ! ولی هر کسی روشی دارد برای جنگیدن و روش من برای جنگ، بودن با آرامش بدون خشونت و با حضور و عشق است!

من بازی عدالت را به این روش انجام می‌دهم و بر اساس اصولی بازی می‌کنم که به آنها ایمان دارم.

آماده سازی من برای دادگاه اینچنین است.

تمرین بخشش

یعنی درگذشته نمی‌مانم. گذشته را شخم نمی‌زنم. گذشته را کنار می‌گذارم و به لحظه می‌آیم. هیچ کینه و کدورتی از گذشته با خودم حمل نمی‌کنم.

تمرین برای اصل عدم ترس از آینده

یعنی پذیرش و اعتماد به قضا و قدر عادلانهٔ خداوند. اینطوری دیگر ترسی از نتایج احتمالی دادگاه ندارم. از روی ترس دروغ نمی‌گویم. آنها قدرتی برای گرفتن عدالت درونی و ثروت درونی من ندارند. من به نتیجه و قدرت خداوند اعتماد کامل دارم.

ماندن در اصل فراوانی

یعنی من با عشق به همه، آنجا حضور پیدا می‌کنم. هدفم کمک به ضعیف تر ها و پیدا کردن عدالت است. من فراوانم و می‌توانم به خودم و فرزندم و همسر قبلی و همه کمک کنم.

بودن در اصل عدم قربانی

نگاه من رو به آینده است. قربانی گذشته نیستم. قربانی سیستم نیستم. قربانی هیچ یک از اتهامات نیستم. هرگز کسی نمی‌تواند چیزی از من بگیرد. دیگران هرچقدر از روی ناآگاهی دشمنی بورزند، دشمنی آنها در برابر آگاهی و نور درون من هیچ قدرتی ندارد.

اصل بهترین تصمیم برای دخترم تارا

تنها کودک تحت تاثیر در این دادگاه، دخترم تاراست. من مسوول مستقیم اویم و باید همواره بهترین تصمیم را برای او بگیرم.

اصل توکل و حضور در لحظه

نیازی نیست به جزییات زیادی بپردازم. با حضور در لحظه و مشاهده خودم و ماندن در لحظه بهترین پاسخ ها در لحظه در ذهن و زبانم جاری می‌شوند.

اصل توجه به نفس ها

بهترین درگاه آرامش و حضور در لحظه. درگاه اتصال من به بدن و نیروی حیات. از این اصل همواره استفاده می‌کنم. همواره و با هر نفس.

فارسی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

پاسخ به دادگاه و تاریخ و افکار عمومی

ID:4887

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%ae-%d8%a8%d9%87-%d8%af%d8%a7%d8%af%da%af%d8%a7%d9%87-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%ae-%d9%88-/%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%b9%d9%85%d9%88%d9%85%db%8c

February 7, 2026

دسته‌ها: نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, روابط, عدالت, عشق, همسر

6 دقیقه.

پاسخ به دادگاه و تاریخ و افکار عمومی – ۲۷ ژانویه ۲۰۲۶ – ۱۳ روز مانده به دادگاه

ابتدا قبل از شروع هر کاری مقداری مدیتیشن میکنم. چند دقیقه ای دعوت میکنم شما را هم که کمی به نفس هایتان توجه کنید. من همین کار را میکنم.

این کار برای این است که قبل از نوشتن برای عدالت، خودم در حالت و وضعیت عدالت قرار بگیرم.

ممکن است این کلمات و جملات برای شما بی معنی و حتی هذیان به نظر برسد. اشکالی ندارد. برای ذهن منطقی، ممکن است این طور به نظر برسد.

من قبل از نوشتن مدتی مراقبه میکنم تا از ذهن منطقی فاصله بگیرم. وقتی از ذهن فاصله گرفتم سرشار میشوم و از عشق سرشار میشوم از فراوانی و سرشار میشوم از عدالت و سرشار میشوم از شفقت.

جناب قاضی، حضار و وکلا و همسر قدیمی بنده.

نسبت به تمام شما حس شکرگزاری و شفقت و عشق دارم.

اگر چه کمی بر افروخته ام و قلبم برای نوشتن و حرف زدن می تپد ولی سعی میکنم با منطق و ساختار شما پاسخ بدهم.

چند ساعت قبل طوماری ۱۳۶ صفحه ای از اتهامات مختلف از خانم امل وکیل خانم سعیده دریافت کرده ام.

من به زبان مادری خودم پاسخ میدهم و امیدوارم کسی بتواند آنها را به زبان مادری شما که انگلیسی است ترجمه کند.

داستان مبسوط و مفصلی را در مورد آنچه در خصوص عدالت و روابط و همسر اولم و دخترم تارا هست در سایت نانوشتنی

www.unwritable.name نوشته ام و اما خلاصه ی داستان.

فارسی

انگیزه های من برای این نوشتن رسیدن به عدالت است که نام دیگر خداوند است. بعد از آن قولی است که به دخترم داده ام که تلاش میکنم برای این که بتوانم با او زندگی کنم. و کاری که هر روزه میکنم. چه در دادگاه و چه در خلوت. نوشتن! نوشتن از نانوشتنی. نوشتن از عدالت و نوشتن از خداوند.

خلاصه ی داستان این که من هم مثل تمام انسانها به دنبال عشق بودم. من هم مثل همه ی آدمها فکر میکردم عشق در رابطه است. پس وارد رابطه شدم. ابتدای کار فکر میکردم به عشق رسیده ام. اما آن عشق نبود. شهوت بود و هورمون. مدتی حدود بیست سال با هم گذراندیم. انواع مختلف سختی ها و فراز و نشیب ها را با هم بودیم.

کم کم فهمیدم این مسیر مسیر عشق نیست.

رابطه ای که به کاغذی قانونی بند باشد عشق نیست. نوعی مراوده یا معامله است.

از خانم سعیده خواستم که قرارداد قانونی را دوباره بازنگری کنیم. ابتدا فسخش کنیم. دوباره به خودمان و رابطه مان نگاه کنیم. از خودمان بپرسیم آیا این واقعا عشق است.

اگر عشقی در آن بود با هم میمانیم. و اگر نبود به دنبال عشق واقعی میگردیم.

از او خواستم طلب هایش را از من اعلام کند تا تقدیم کنم و دیگر بدهکار او نباشم.

چون تا وقتی عشق را درون خودت پیدا نکنی همواره از دنیا و از دیگران طلب کاری.

سعی داشتم بدهی قانونی خودم به او را پرداخت کنم.

در پاسخ او دچار ترس و نگرانی و تنهایی شد. پاسخ او فرار بود و ترک خانه. و بردن دختر سه ساله مان.

پاسخ من رفتن به درون و مراقبه و نوشتن بود. کاری که به مدت حدود سه سال بی وقفه انجام داده ام.

بعد از اولین دعوای خانوادگی وقتی در برابر فروریختن تمام آرزوهای ذهنی ام توان مقاومت نداشتم ده روز به مراقبه رفتم. حاصل آن ده روز بدون اغراق تحول و یافتن عشق بود.

دیگر خشم و کینه ای از او نداشتم.

او رفت و با خودش خانواده و عزیز ترین چیزهای زندگی مثل فرزندم را هم با خودش برد.

اما من چیز با ارزش تری را یافته بودم. من عشق را یافته بودم. این بود که این فقدان برایم قابل تحمل بود.

من عشق بعد از طلاق را یافته بودم.

مسیری پر تلاطم بود.

هر روز دوباره به کسی که از زندگی ام رفته بود و سرشار از خشم و انتقام بود در درون خودم عشق می ورزم. برای او طلب خیر میکنم و آرزو میکنم آرام و فراوان و پر عشق باشد.

در این مسیر شاید گاهی دچار ترس یا خشم یا تنهایی شوم ولی مطمئن هستم که این ها خیلی کمتر و گذرا تر از گذشته می آیند و می روند.

اما سخنم با قاضی دادگاه

این اولین بار است که موفق میشوم با شما صحبت کنم.

ممنون از وقت شما. شما شغلی دارید که جان و مال مردم به دست شما افتاده است. اکنون سرنوشت دخترمن تارا هم به دست شما افتاده است.

روزی تصمیم گرفتیم در کانادا خانواده ای درست کنیم. آن روز فکر این را نمیکردم که روزی سرنوشت دخترم به دست یک قاضی سیستم قضایی کانادا می افتد. اما آن روز امروز است.

از قاضی محترم دادگاه تقاضا دارم به دختر من مثل فرزند یا نوه ی خودت نگاه کن. آنچه برای فرزند یا نوه ی خودت میخواهی برای دختر من هم بخواه. میدانم محدودیت های کاری و شغلی و زمانی شاید اجازه ندهد اما لطفا فقط برای یک لحظه فکر کن برای فرزند یا دختر خودت قضاوت میکنی و تصمیم میگیری. درست است که باید شرایط کاری و وجهه ی عمومی خودت را حفظ کنی اما فقط برای یک لحظه در نظر بگیر که دختر من هم مثل فرزندان تو نیاز به پدر و مادر دارند.

خیل عظیم کودکانی که دارای یک والد هستند در این جامعه زیاد است. من از فرهنگی می آیم که تک والدی چیزی بسیار کمیاب بود. سرنوشت رابطه ی دخترم و پدرش دردستان شماست.

آنچه از نظر مادی و معنوی دارم نهایتا متعلق به دخترم تاراست. اما هر کودکی علاوه و بر پول و مادیات نیاز به رشد معنوی و حضور معنوی پدر و مادر دارد. اگر بر یکی سخت گرفته شود و نتواند پدری و مادری کند انسانی بزرگ میشود بدون یکی از والدین و پر از خلاء های عاطفی و روحی. و این چرخه ی نادرست ادامه پیدا میکند.

آنچه از شما درخواست میکنم حق طبیعی یک پدر بیولوژیکی است. یعنی حق بودن با فرزند خودش.

طبق قانون طبیعت من ۵۰ درصد ژنهای او را به اشتراک گذاشته ام و ۵۰ درصد بودن با او حق او حق من است.

اما سخنم با وکیل پرونده

من وکیلی استخدام نکرده ام. من با خانواده ام جنگ ندارم. من هنوز خودم و همسرم و دخترم را یک مجموعه میدانم. اگر من وکیلی استخدام کنم یعنی از خانواده ی خودم کنده ام و به وکیل داده ام. هرگز چنین کاری نمیکنم.

لطفا به خانواده ی از هم پاشیده ی من مثل خانواده ی خودت نگاه کن.

لطفا خانواده ی من را محل کسب درآمد و گسترش شغلی خودت نکن.

هر آنچه از من بگیری و به همسر و فرزندم بدهی حق آنهاست و با کمال میل میدهم. بهتر است بدون زور و درگیری و با محبت و احترام داده شود.

هر آنچه از من و خانواده ام بگیری برای درآمد خودت، درآمدی نادرست و ناعادلانه است. لطفا بین خانواده ی ما قرار نگیر. امیدوارم خداوند روزی تو را جای دیگری چند برابر بدهد.

اما از ترس و ناآگاهی و ضعف و اختلاف من و همسرم سوء استفاده نکن تا خداوند به تو برکت بدهد.

اما سخنم با خانم سعیده فوقانی

همانطور که بارها نوشته ام تو آزادی هر طور که میخواهی زندگی کنی. آزادی حق توست. من تو را بخشیده ام و آرزو میکنم شاد و سرشار از عشق باشی.

اما حق فرزندمان را که بودن با پدرش است را لطفا پایمال نکن.

آنچه از اموال و دارایی هایی که میخواهی برای یک زندگی شرافتمندانه من در حد توانم تقدیم میکنم.

من فراوانم و طمع و حرصی ندارم.

من به یک زندگی ساده و معمولی و حتی یک اتاق و اندکی از حداقل ها راضیم.

امیدوارم آنچه از اموال که تقسیم میشود با آرامش و شادی و برکت بتوانی استفاده کنی.

آرامش و شادی و برکتی که من فراوان دارم.

فقط امانت دار خوبی باش و دخترمان تارا را از پدرش دور نکن. این تنها خواسته ی من از توست.

هنوز در تعجبم که چطور همراه و همسر و معشوقه میتواند یک شبه تبدیل به دشمنی خشمگین بشود. نه آن عشق واقعی بود و نه این دشمنی واقعی است. فقط کافیست کمی عمیق تر نگاه کنی.

ما هر دو مدتی در این دنیا با هم بوده ایم. یا با مرگ یا با جدایی از هم جدا میشویم.

من با عشقی که فکر میکردم واقعی است با تو وارد رابطه شدم و با عشقی واقعی تر، دوری تو را میپذیرم.

لینک به سری نوشته های کار بودا

ID:4869

https://unwritable.org/%d9%84%db%8c%d9%86%da%a9-%d8%a8%d9%87-%d8%b3%d8%b1%db%8c-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7

February 2, 2026

دسته‌ها: لینک‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, پول و فراوانی, روابط, کار و شغل

<1 دقیقه.

«کار بودا» عنوانی است که به یک سری نوشته های مرتبط به موضوع کار با الهام از زندگی بودا اشاره دارد. این نوشته حاوی لینک هایی به سری نوشته های کار بودا است.

کار بودا – ۱
کار بودا – ۲ – مصاحبه کاری
کار بودا – ۳ – روز اول
کار بودا – ۴ – کتاب قانون و موقعیت کاری
کار بودا – ۵ – محیط کار
کار بودا – ۶ – خفه شو و کارکن
کار بودا -۷- بسته بندی خدمت
کار بودا -۸- اهمیت نوع کار مثال ساختمان سازی
کار بودا – ۹ – کاری نداری برو
کار بودا – ۱۰ – کامیونیتی و خانواده کاری
کار بودا – ۱۱ – چیزی برای فروختن
کار بودا – ۱۲ – تقسیم بندی آدمها
پولتو بگیر برو، پول ما رو بده بریم! – کار بودا – ۱۳
کار بودا – ۱۴ – جمع بندی سه ماهه
کار بودا – علاقه به کار – ۱۵
کار بودا ادامه دارد! – ۱۶

و کل نوشته های مرتبط به موضوع کار

ct_post_type=post%3Apage&کار=https://unwritable.org/?s

فارسی

کار بودا ادامه دارد! – ۱۶

ID:4867

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%d8%a7%d8%af%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%af-/%d9%a1%db%b6

February 2, 2026

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, پول و فراوانی, روابط, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

کار بودا ادامه دارد! – ۱۶

***

بالاخره نامه‌ای مبنی بر پایان همکاری با چند تا از دوستان دریافت کردم! یک مقطع از شکل کار پایان یافت ولی کار بودا همچنان ادامه دارد!

من خودم را هنوز بودا نمی‌دانم ولی بودا و کار بودا برایم سرمنشاء الهام و یادگیری است.

از این مقطع کاری از خودم راضی و خشنودم. هرگز به جز درصد خیلی خیلی کمی دروغ نگفتم. هرگز به خاطر ترس کاری نکردم و همواره حقیقت را بر زبان راندم. از روز اول که مثل بودا به جامعه بازگشتم بیشتر مواقع شکرگزار و فراوان و در دسترس بودم. بر بیشتر اوقات بر غرور خودم غلبه داشتم و شاهد بودم.

این دورهٔ سه ماهه برای من درسهای زیادی داشت. چیزهای زیادی آموختم. خودم را بیشتر شناختم و آمادهٔ رفتن به مرحلهٔ بعد شدم.

انسانهای مختلف هر کدام نقش خودشان را به خوبی و بدون نقص بازی کردند.

همین جا از همهٔ آنها شکرگزار و سپاسگزارم و طلب حلالیت دارم.

کار من اما ادامه دارد. کار بودا به طور خلاصه چنین بود.

بودا معمولاً در مراقبه و متصل و در حضور و لحظه بود.

اما گاهی بیرون و به میان مردم می‌آمد، او با مردم تبادلی از جنس عشق و انرژی داشت. چیزی از جنس عشق و آگاهی می‌داد و شاید غذایی می‌گرفت. و من هم به عنوان یکی از هزاران شاگرد او، هر روز وظیفه دارم چنین کاری بکنم.

بیشتر آدم‌هایی که دیدم هریک رنگی از نور و آگاهی خدا را در خود داشتند. البته تاریکی ها را هم می‌دیدم.

فارسی

نقش بازی کردن ها، ترس ها، ایگوها و غیره. اما بارز ترین نوع ایگوی عجله بود و قربانی.

خیلی ها عجله های وسواس گونه داشتند، که ناشی از غلبهٔ ذهن و فرار و رفتن زیادی به آینده بود.

خیلی ها حس قربانی و مجبور بودن داشتند که ناشی از فشار زندگی و گیر افتادن در چرخه های بقاء بود.

امیدوارم بتوانم آگاه بمانم و از این دو ایگو بتوانم جدا بمانم.

همین جا تعهد می‌دهم هر روز با مراقبه و حضور در لحظه در در آگاهی بمانم و خودم را در اختیار و در دسترس مردم قرار بدهم.

هر روز با هر ارتباطی پیام آور عشق و آرامش و حضور الهی باشم.

امیدوارم حضور و رفتار و گفتار من نشانی از نانوشتنی باشد.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ایگوی قربانی

ID:4865

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88%db%8c-/%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c

February 2, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, دعاومناجات

برچسب‌ها: خدا, شکرگزاری, عدالت, مسوولیت

1 دقیقه.

ایگوی قربانی

***

قبلا در مورد موضوع «قربانی بودن» مطالبی نوشته ام. ایگوی قربانی یا Vcitim identity بسیار شایع است. حالا نیاز هست که بیشتر با هم به این مطلب بپردازیم.

ct_post_type=post%3Apage&قربانی=https://unwritable.org/?s

داستان زندگی این طور است که ناگهان به عنوان یک کودک متوجه میشویم که در این دنیا هستیم. دنیایی پر از چالش و ترس که پایانش هم مرگ است!

این داستان کوتاه، خلاصه ی داستان زندگی همه ی ماست. حالا ما دو پاسخ میتوانیم به این داستان بدهیم.

۱- قربانی

۲- انتخاب گر و مسوول

شاید کل هدف زندگی این باشد که ما از قربانی بیرون بیاییم و به انتخاب گر برسیم.

از نظر ذهن منطقی ما قطعا قربانی هستیم.

اما داستان آگاهی یعنی این که ما از قربانی بیرون بیاییم.

بفهمیم که ما انتخاب گر بوده ایم و هستیم. در هر لحظه.

ما انتخاب گر بوده ایم حتی برای آمدن به این دنیا.

ایگوی قربانی درست نقطه ی مقابل شکرگزاری و پذیرش است.

ایگوی قربانی و مظلوم نما، نفسانیتی پنهان است.

فارسی

عبور از ایگوی قربانی با وجود ذهن منطقی و دنیای پر از آشوب کاری آسان نیست.

یک بار دیگر میخواستم اینجا تاکید کنم که:

من قربانی نیستم.

من قربانی شرایط نیستم.

من شکرگزار نعمات سرشار الهی هستم.

من شکرگزار تمام سختی ها و آزمایش های زندگی هستم.

همانطور که حلاج قربانی ظلم نشد.

همانطور که عیسی قربانی ظلم نشد.

من هم قربانی نیستم.

به جای آن مسوول و قدرتمند هستم.

قدرتی که از جانب خداوند به من هبه شده و بابت آن بینهایت خاضع و فروتن هستم.

قدرتی که در لحظه هست و حتی میتواند بر مرگ غلبه کند.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

اسلام یا انسان

ID:4861

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85-%db%8c%d8%a7-/%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86

January 29, 2026

دسته‌ها: کوتاه, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, اخلاق, ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, ایگویانفس, زندگی, مذهب

1 دقیقه.

اسلام یا انسان

***

در ادامهٔ نوشته علت شکست دموکراسی در ایران حالا کمی عمیق تر بشویم. ببینیم چه اتفاقی باید در ایران بیافتد و کمی ذهنمان را شفاف کنیم. خلاصهٔ صحبت این است که باید اسلام پایین انسان قرار بگیرد و نه بالعکس.

علت شکست دموکراسی در ایران

اشتباه بزرگ مسلمانان تندرو و شیعیان خاورمیانه این است که مذهب خودشان را بالاتر از انسانیت می‌دانند. مذهب آنها که یک مجموعه تفکر یا ایدئولوژی است و از نظر آنها بر انسان مقدم است.

حالا من یک سوال می‌پرسم.

شما آیا اول انسانید و بعد یک مذهب یا ایدئولوژی پیدا میکنید؟

یا برعکس، اول یک ایدئولوژی هستید و بعد انسان شدید.

اگر کمی بی طرفانه نگاه کنید متوجه میشوید که شما اول یک انسانید. بعد می‌توانید یک تفکر یا ایدئولوژی را روی انسانیت خودتان داشته باشید.

با همین استدلال ساده معلوم می‌شود که انسانیت مقدم بر مذهب است.

یعنی حقوق بشر مقدم بر مذهب است.

اگر این را قبول نکنید برده و بندهٔ یک ایدئولوژی مذهبی میشوید که می‌تواند دیگر انسانها را به راحتی بکشد.

اتفاقی که متاسفانه در ایران و بعضی جاهای خاورمیانه در حال وقوع است.

یعنی افرادی به خاطر یک ایدئولوژی به راحتی انسان می‌کشند.

فارسی

اتفاقی که باید در سطح آگاهی و اندیشه در بین مردم خاورمیانه و ایران بیافتد این است که متوجه بشوند انسانیت و حقوق انسانی بالاتر از مذهب و ایدئولوژی است.

نتیجهٔ مستقیم این می‌شود سکولاریسم. یعنی دین و مذهب در جایی پایین تر از حقوق فردی و جمعی ما قرار می‌گیرد.

اشتباهی که بعدها با تزریق تئوری ولایت فقیه اتفاق افتاد. یعنی فقیه بالاتر از قوانین انسانی قرارگرفت. و این بزرگترین ضربه به دموکراسی بود که افراد کمی در سال ۱۳۵۸ متوجه شدند.

پس به طور ساده و خلاصه، لطفاً اول انسان باشید. اول به حقوق انسانی احترام بگذارید. اول به زندگی احترام بگذارید.

در مرحله بعد می‌توانید تفکرات خودتان را پیاده کنید. میتوانید دین و تفکر خودتان را پیروی کنید با یک شرط، آن شرط این است که حق زندگی انسانی دیگران را سلب نکنید.

دین شما بالاتر از انسانیت و حقوق انسانی نیست.

نهایتاً با قبول این اصل شما حق دارید حزب سیاسی هم داشته باشید.

اما حزب شما باید به قوانین دموکراسی و حقوق بشر احترام بگذارد.

شما نمیتوانید بالاتر از انسانیت و دموکراسی و حقوق بشر و قانون جمعی بایستید.

شما می‌توانید در چارچوب حقوق بشر و دموکراسی فعالیت کنید.

این نوشته برای دوستان مذهبی و مسلمان و شیعه است و کسانی که دوستان مذهبی دارند.

امیدوارم روشنگر واقع بشود.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

عدالت و خدا و ایران ۱۴۰۴

ID:4853

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-%d9%88-%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d9%88-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-/%db%b1%db%b4%db%b0%db%b4

January 28, 2026

دسته‌ها: اصول دین, وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, خدا, عدالت, مذهب, مسوولیت

2 دقیقه.

عدالت و خدا و ایران ۱۴۰۴

***

امروز دنبال عدالت بودم برای گرفتن حق پنجاه درصدی برای بودن کنار همدیگر برای خودم و دخترم تارا. زبان قاضی و دادگاه و وکیل عدالتخانه های اینجا را بلد نیستم و علاقه‌ای هم ندارم که به زبان آنها که زبانی نامفهوم و آغشته به هزاران لغت ناآشناست را فرابگیرم. عدالت لابلای فرمها و پرونده ها و قوانین و حقوق قاضی و درآمد وکیل گم می‌شود. نتیجه این که از دخترم دور می افتم و او هم از من دور می افتد. کسی نیست که با او حرف بزنم جز خدا.

همزمان در ایران، دیکتاتوری خونخوار، با اسم اسلام و خدا مردم را به بردگی گرفته و ظلم میکند و کمترین ظلمش کشتن اعضای خانواده ها است. پدری را از دخترش و پسری را از پدرش می‌گیرد. جنازه ها را ردیف میکند. همه به نام خدا.

خواهرم با بغض میگوید باخدا قهر کرده، دیگر نماز نمی‌خواند. خواهر زاده‌ام نوشته، دیگر خدایی بالای آسمان ایران نیست. همه بغض داریم.

ممکن است من هم احساس قربانی کنم. فریاد بزنم که ای خدا! کجایی. با خدا قهرکنم. بی خدا و بی عدالت بشوم و من هم ظلم کنم.

اما چرخه را همین جا وقتی به من می‌رسد، متوقف میکنم.

بله، آن خدای بالای آسمان و آن کسی که مسوولیتمان را گردن او می انداختیم، دیگر وجود ندارد.

آن امام زمانی که ناگهان ظهور می‌کند و عدالت را برقرار می‌کند دیگر وجود ندارد.

آن رییس جمهور و لشکرش که به او امید بسته بودند هم، تو زرد از آب در می آید.

هیچ کسی نیست.

به نظر میرسد خدا هم نیست.

به نظر می‌رسد که ما تنها و بی پناه افتاده ایم.

*

اما یکی هست.

آن یکی، من هستم.

من همان خدا هستم.

خدای حلاج.

حلاجی که به دار آویخته شد.

حلاجی که به او ظلم شد.

حالا هزاران حلاج داریم.

حلاج های ایران یکی یکی تیر خوردند و بر زمین افتادند.

حالا هزاران خدا داریم.

من و تو خداییم.

من و تو مسوولیم که عدالت را در زمین جاری کنیم.

من و تو باید عدالت را در خودمان جاری کنیم.

اگر با امپراطوری دروغ و جهل و خشونتی مثل جمهوری اسلامی می‌جنگیم باید اینها را در خودمان از بین ببریم.

باید در خودمان آگاهی ایجاد کنیم.

باید ریشه های دروغ و جهل و خشونت و ترس را از بین ببریم.

و حالا ما خودمان یک خدای عادل خواهیم بود.

و این طوری عدالت گسترش پیدا میکند.

عدالت از من شروع میشود و به کل جهان تسری پیدا میکند.

امید خودت را از خدای بالای آسمان و منجی پشت ابر ها از بین ببر.

فارسی

بلند شو.

قربانی نباش!

تو خودت نمایندهٔ خدایی.

تو خودت، درون خودت، عادل باش.

تو خودت درون خودت ریشه های دروغ را خشک کن.

درون خودت ریشه های قربانی بودن را خشک کن.

درون خودت تا وقتی زنده‌ای و نفس می‌کشی، عدالت را برقرار کن.

خشونت درون خودت را از بین ببر.

آن گاه عشق یا خدا، از درون تو جوانه می‌زند.

آن گاه عشق یا خدا، از درون تو معجزه می‌کند.

آن گاه تو قدرتمند میشوی.

این قدرت، قدرت اسلحه نیست.

این قدرت، قدرت حلاج است بر سر دار.

این قدرت، مثل قدرتِ صدای حلاج است که هنوز از پس هزاران سال شنیده میشود که فریاد زد.

من حق هستم.

من خدا هستم.

خدای عادل.

خدای آگاه و دانا و توانا.

خدایی روی زمین و نه در آسمان.

خدای آگاه به خود و خدای آگاه به لحظه.

خدای نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

علت شکست دموکراسی در ایران

ID:4850

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%84%d8%aa-%d8%b4%da%a9%d8%b3%d8%aa-%d8%af%d9%85%d9%88%da%a9%d8%b1%d8%a7%d8%b3%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86/

January 28, 2026

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, مذهب

3 دقیقه.

علت شکست دموکراسی در ایران

***

تقریباً از اواخر سلسلهٔ قاجار و بیش از صد سال پیش ایرانیان به دنبال مشروطه یا دموکراسی بوده‌اند. بعد از گذشت یک قرن و فراز و نشیب‌های زیاد، هنوز هم دیکتاتوری خونریزی در سال ۱۴۰۴ در ایران حاکم است. اینجا به طور خلاصه می‌خواهم دلایل ریشه‌ای آن را بیان کنم.

دموکراسی یعنی حاکمیت مردم یا حاکمیت اکثریت با یک سازوکار خاص. برای رسیدن به دموکراسی باید تک تک مردم نسبت به کشور، احساس مسوولیت داشته باشند.

اگر مثلاً یک بار مجلس ایران به توپ بسته شده و دموکراسی توسط نیروهای خارجی تهدید شد، این بار آخر، یعنی حدود نیم قرن پیش در سال ۱۳۵۸ شمسی دموکراسی توسط مذهب تهدید شد.

برای درک موضوع باید بدانیم مذهب در واقع چیست.

مذهب نوعی عدم مسوولیت است. به طور خلاصه، مذهب یعنی مسوولیت خودت را گردن یک خدایی می اندازی که در آسمان است.

در رده های بعدی، مسوولیت خودت را گردن امام زمانی می‌اندازی که او هم غایب است.

و در ردهٔ بعدی مسولیت خودت را گردن منجی، پیر، استاد، گورو، مرشد، مرجع یا ولی فقیه می‌اندازی.

حال با این مقدمات، ببینیم در سال ۱۳۵۸ چه اتفاقی افتاد.

به طور خلاصه با مقداری ساده سازی، می‌توانیم سه گروه یا طیف یا ایدئولوژی یا حزب را مشاهده کنیم. در آن زمان و تقریباً تا همین الان، این سه گروه در ایران وجود داشتند.

۱- گروه راست گرایان، پادشاهی خواه ها، طرفداران

فارسی

پهلوی، ارتباط با غرب و طرفداران لیبرالیسم

۲- گروه چپ گرایان، سوسیالیست ها، خلق و توده‌ای

ها، طرفداران ایدئولوژی مارکسیست کمونیست، ارتباط با بلوک شرق و شوروی

۳- گروه مردم مذهبی، طرفداران سنتی و اسلام گرایان و شیعیان و روحانیون و طلاب حوزه و مدارس مذهبی و اسلام سیاسی

در سال ۱۳۵۷ قدرت دست گروه اول بود. یعنی پهلوی به کمک غرب حاکم بود و دو گروه دیگر سرکوب می‌شدند.

دو گروه ۲ و ۳ یعنی چپی ها و مذهبی ها متحد شدند و انقلاب کردند. انقلابی که توسط گروه اول به اعتلاف سرخ و سیاه یا اعتلاف چپ و مذهبی نام گذاری شد.

در ابتدا آرمان همه، همان دموکراسی بود. اما در کمال ناباوری گروه سوم با تکیه بر تاریخ مذهب و عمق تشیع در ایران، خودش را بالاتر از دموکراسی دانست. این اتفاق ریشه های تئوریکی داشت که ریشه در عرفان ایرانی و تئوری حکومت اسلامی خمینی داشت. محصول آن هم بروز پدیده‌ای به نام ولی فقیه در قانون اساسی بود. در اینجا متاسفانه مذهب بالاتر از دموکراسی ایستاد.

مردم مذهبی هم با دیدن تمام انحرافات، مسوولیت خودشان را گردن نگرفتند و آن را به گردن خدا، امام زمان، پیر، مراد، رهبر، مرجع یا ولی فقیهشان انداختند.

این طور شد که یک بار دیگر مذهب باعث بی مسوولیتی شد و گروه سوم توانستند بالاتر از دموکراسی بایستند. ولی فقیه حاکم جان و مال مردم شد و دموکراسی از مذهب شکست خورد. و از دل آن انقلاب، دیکتاتوری مذهبی متولد شد. دیکتاتوری مذهبی خطرناکی که این بار نه تحت نام شاه یا قدرت، بلکه تحت نام خدا و اسلام، دیگران را اعدام می‌کرد. مبارزه با این دیکتاتوری، جنگ با خدا شد و ریختن خون محارب با خدا، واجب شد.

دیکتاتوری مذهبی نماد و شاخص همان ایگوی معنوی در مسیر معنوی است. اگر شاه، ایگوی سادهٔ مادی یعنی تجمع قدرت و تجملات و پول باشد، ولیِ فقیه نماد ایگوی معنوی است. ایگوی خطرناک تری که شناخت و غلبه بر آن، نیاز به آگاهی بسیار بیشتری دارد. ایگوی معنوی آخرین غول مسیر معنوی است که سر راه سالک قرار می‌گیرد و شکست دادنش کار هر کسی نیست. در مورد ایگوی معنوی قبلاً در نانوشتنی نوشته‌ام و اینجا مجال پرداختن مجدد به آن نیست.

مسیر پیش رو چنین است. بایستی مردم را نسبت به مسوولیت خودشان آگاه کرد. بایستی ما ایگوی معنوی را در خود و دیگری بشناسیم. مردم باید دموکراسی را بشناسند و مردم باید اسلام را به جایگاهی در زیر دموکراسی بیاورند.

دین اسلام نباید بالاتر و فراتر از دموکراسی و حقوق بشر بایستد. آن وقت تمام داستان مذهب، تبدیل می‌شود به یک یا چند حزب اسلام گرا که در بازی دموکراسی می‌توانند بازی کنند ولی حق ندارند بالاتر از دموکراسی و حقوق بشر بایستند. این مسیر روشن پیش رو است و بستگی به تلاش تک تک ما دارد.

فارسی

امیدوارم توانسته باشم با این توضیح ساده و کوتاه، قدمی معنوی در راستای آگاه تر شدن خودم و مردمم برداشته باشم. و اندکی از مسوولیت خودم را در قبال مردم ستم کشیدۀ ایران انجام بدهم. انشاالله و آمین.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

دموکراسی در ایران سال ۱۴۰۴

ID:4847

https://unwritable.org/%d8%af%d9%85%d9%88%da%a9%d8%b1%d8%a7%d8%b3%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d8%b3%d8%a7%d9%84-%db%b1%db%b4%db%b0%db%b4/

January 28, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ترس, عدالت, معنویت

4 دقیقه.

دموکراسی در ایران سال ۱۴۰۴

***

این روزها دعواهای سیاسی در ایران بسیار داغ شده اند. در فضایی که آدمها از خشم بر یکدیگر اسلحه میکشند، لازم دانستم که کمی در این شلوغی بنویسم تا کمی ذهن ها به سمت دموکراسی روشن بشود. در نانوشتنی در موضوع مسوولیت قبلا صحبت شده است و دموکراسی در واقع محصول مسوولیت است.

دموکراسی یعنی مردم هر یک به تنهایی احساس مسوولیت میکنند نسبت به جمعی که در آن هستند.

پس اگر هر کسی مسوولیت شخصی خودش را خوب بشناسد جامعه به صورت طبیعی دموکراتیک میشود.

برای رسیدن به دموکراسی چاره ای نیست جز کار کردن روی آگاهی شخصی برای تک تک آدمها.

مسوولیت شخصی من این است که بنویسم. این نوشتن ها باعث شفافیت در ذهن من و نهایتا در ذهن جمعی میشود و این طوری است که مسوولیت شخصی تبدیل به مسوولیت جمعی میشود.

اگر چه حداقل آرامشی که لازمه ی خواندن است این روزها کمیاب شده است ولی این موضوع از مسوولیت نوشتن من کم نمیکند.

ریشه های دموکراسی در معنویت است.

برای داشتن دموکراسی باید هر کس ایگوی شخصی خودش را کمی کمرنگ کرده باشد و بتواند هویت بزرگتری به خودش بگیرد. این هویت جدید که هویت اجتماعی است باعث میشود مرز های بین آدمهای مجزا کمرنگ بشود. وقتی این مرزها کمرنگ شد آدمها دیگری را مثل خودشان می بینند.

در این صورت است که میتوانند بدون عکس العمل به دیگری گوش بدهند.

تنها در این صورت است که میتوانند دیگری را بشنوند و گفتگو داشته باشند.

فارسی

تنها در این صورت است که میتوانند دیگری را تحمل کنند و دموکراسی داشته باشند.

ریشه های دموکراسی در معنویت است.

چون معنویت باعث از بین رفتن خشونت میشود. معنویت واقعی باعث ایجاد تحمل میشود.

نهایتا دموکراسی لوازمی دارد و میوه هایی.

یکی از لوازم دموکراسی آزادی بیان است.

کسی که دارای ایگو است نمیتواند دیگری را تحمل کند بنابراین آزادی بیان را تحمل نمیکند. چنین کسی به جای گفتگو، جنگ میکند. چنین کسی پاسخ سوال کننده را با گلوله میدهد.

یکی دیگر از لوازم دموکراسی تقسیم قدرت است.

کسی که دارای ایگو است به دنبال بدست آوردن کنترل است. معنویت باعث میشود که عطش کنترل و قدرت تعدیل بشود. معنویت باعث میشود کنترل و قدرتی هم اگر در دست کسی است، در راستای خیر جمعی استفاده شود.

معنویت باعث میشود که شفافیت ذهنی داشته باشی. کسی که شفافیت ذهنی داشته باشد برده نمیشود. سرباز نمیشود. ظلم نمیکند. دیگری را نمیکشد.

از لوازم دموکراسی سکولاریزم است. یعنی همه شمولی. یعنی حکومت باید خدماتش را به صورت یکسان به تمام ایدئولوژی ها بدهد. یعنی شامل شوندگی خدمات حکومت.

از میوه های دموکراسی امنیت و آرامش و گفتگوی سیاسی و داشتن احزاب است.

از میوه های دموکراسی انتقال صلح آمیز قدرت است.

انتقال صلح آمیز قدرت هم ریشه در معنویت دارد. یک انسان معنوی به قدرت نمی‌چسبد. فقط یک انسان معنوی میتواند قدرت را و شهوت را رها کند.

ایرانیان سالهاست در جستجوی دموکراسی و آزادی اند. اما این بار با سدی به نام ایگوی معنوی گرفتار شده اند. ایگو یا نفسانیت معنوی که در قالب مذهب خودش را نشان میدهد از ترسناکترین مظاهر ایگو است. این نفسانیت در قالب آیت الله های آدمکش خودش را نشان میدهد و تشخصی آن برای عوام بسیار سخت میشود.

این نفسانیت معنوی، کثیف ترین شکل ایگو است. که باید شناخته شود و با تاباندن نور آگاهی محو شود.

دموکراسی اگر چه مفهومی غربی به نظر میرسد اما ریشه در معنویت شرقی دارد. دموکراسی یکی از محصولات معنویت است.

معنویتی که شرق و غرب ندارد.

فارسی

معنویتی که گاهی آنقدر در مقابل پرده های ذهن تار میشود که تقریبا گم میشود.

درست مثل خدایی که پشت ذهن پنهان میشود.

مثل حقیقتی که پشت کلمات است.

حقیقت نانوشتنی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

***

کشته سازی

عبارتی نسبتاً جدید از فرهنگ لغات جمهوری اسلامی

«کُشته سازی»

این لغت اختراع جدید ماشین کشتار جمهوری اسلامی است و دقیقا یعنی

«می‌کشم ولی می‌اندازم گردن دیگری»

«کشته سازی» اختراع جدید آنهاست. استفاده از فعل مجهول. یعنی هم می‌کشم هم انکار می‌کنم. همزمان.

این لغت نوعی تهدید در خودش دارد. یعنی اگر بیایی در خیابان کشته سازی می‌شوی! یعنی کشته می‌شوی و کشنده معلوم نمی‌شود!

اتفاقا خودم هم برایت مراسم عزای عمومی اعلام می‌کنم. خودم اشک تمساح می‌ریزم.

اما قاتل چه؟

قاتل معلوم نیست! کشته سازی شده!

*

ترس

فارسی

***

تویی که هنوز می‌ترسی مستقیم به انقلاب ایرانیان بپیوندی.

تویی که هنوز از حرف زدن و شییر کردن حتی در این سر دنیا می‌ترسی.

ترس از این که نتونی به ایران سفر کنی.

ترس از اینکه از خانواده ات دور بیافتی.

ترس از اینکه گیر جمهوری اسلامی بیافتی.

ترس تو طبیعیه.

تو تنها نیستی.

تصور کن ترس تو از ریشه از بین بره.

تصور کن کشورت آزاد بشه.

تصور کن که این ترس به زودی تموم میشه.

تصور کن دیگه لازم نیست خودت رو سانسور کنی.

من هم می‌ترسم.

اما با هم ترسمان تمام می‌شود.

این کابوس تمام می‌شود.

بر ترس خودت غلبه کن.

پدیده ای به نام دیکتاتوری شیعی

احتمالا این سطح از نمایش دروغ در تاریخ سابقه نداشته است.

دیکتاتوری شیعه حکومتی است که:

- خودش هشدار می‌دهد که بیرون نیایید تا جلوی تیر قرار نگیرید
- خودش ارتباطات و اینترنت را قطع میکند
- خودش دستور قتل عام صادر می‌کند

- خودش قتل عام می‌کند
- خودش فرافکنی می‌کند و می‌گوید تروریست‌ها کشتند
- خودش مظلوم نمایی می‌کند
- خودش عزای عمومی برگزار می‌کند
- خودش روضه خوانی می‌کند و ادعای قربانی بودن می‌کند
- خودش لشکرکشی خیابانی می‌کند
- خودش مردم را محاکمه می‌کند
- خودش از مردم اعتراف اجباری میگیرد
- خودش اعدام می‌کند

نام این را نمی‌دانم چه بگذارم!

دروغ در دروغ در دروغ در دروغ در دروغ!

و من در عجبم که آیا هنوز کسانی باور می‌کنند؟

تخیل، ترس و آینده

ID:4845

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%db%8c%d9%84%d8%8c-%d8%aa%d8%b1%d8%b3-/%d9%88-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

January 28, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, ترس, ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

تخیل، ترس و آینده

***

ترس از آینده یکی از حس هایی است که من گاهی در خودم مشاهده میکنم. ترس از آینده، زاییدۀ ذهن است. خود آینده مفهومی زاییدۀ ذهن است و وقتی آینده‌ای که تصور میکنیم ترسناک باشد، ترس در ما به وجود می آید.

این تصور آینده، درست مثل ساختن فیلم است. شما می‌توانید فیلم درام تولید کنید یا کمدی یا ترسناک یا غمناک و غیره. تصور شما میتواند تصوری در مورد خودتان یا اطرافیانتان یا کشورتان یا حتی کل زمین باشد. اولین قدم برای ساختن بهشت روی زمین و نه بهشت آسمانی، تخیل کردن آن است.

وقتی کسی کنترل ذهن خودش را به دست بگیرد یعنی کنترل تصور و تخیل هایش را هم به دست گرفته است. پس به راحتی می‌تواند آینده‌ای ترسناک را تخیل نکند و ترسی هم تولید نکند.

حتی میتواند آینده ای خوشایند و زیبا تصور کند و اگر بتواند بر این تصور خودش بماند می‌تواند آیندۀ زیبایی را که تخیل میکند، در بیرون بسازد. این خلاصۀ قانون جذب و قانون تجلی و خلق است.

پس اگر آینده را ناخوشایند و ترسناک تصور کنیم دچار ترس می‌شویم و اگر آینده را زیبا و خوشایند تصور کنیم نه تنها دچار ترسی نمی شویم بلکه آن آینده را به سمت خودمان جذب میکنیم.

اما راه حل عملی آن چیست؟

اولین قدم مراقبه است. وقتی به اندازۀ کافی مراقبه کنی میتوانی بر ذهن خودت مسلط بشوی.

حال فرض کنیم که روزی دچار ترس از آینده شدی. حالا میتوانی به راحتی ذهن را از آن تصور غلط بیرون بکشی و تخیل زیبایی را جایگزین آن بکنی.

این کار نیاز به آگاهی و توجه مداوم دارد. آدمهای ناآگاه، مدام در حال القای ترس به یکدیگر هستند و اگر مراقبه نکنی به راحتی این ویروس ترس به تو رخنه میکند.

پس برای درمان ترس از آینده، مراقبه کن و آینده ای زیبا را تصور کن. در لحظه ب

فارسی

ن.

این طوری خود ترس کمرنگ می‌شود و حتی آیندهٔ تو هم به زیبایی ساخته می‌شود.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

وقایع ایران دی ماه ۱۴۰۴

ID:4843

https://unwritable.org/%d9%88%d9%82%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d8%af%db%8c-%d9%85%d8%a7%d9%87-/%db%b1%db%b4%db%b0%db%b4

January 28, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, روابط, مسوولیت

<1 دقیقه.

وقایع ایران دی ماه ۱۴۰۴

***

همهٔ ما ایرانیان و کل جهان، با دیدن اخبار و اتفاقات اخیر دچار نوسانات زیادی شده ایم.

اگر شما هم این حس ها رو تجربه می‌کنی، خواستم بگم تو تنها نیستی.

حس قربانی شدن، حس خشم، حس غم، حس انتقام، حس بی عدالتی، حس وظیفه، حس مسوولیت، مبارزه و هر حسی که داری.

حس جدا افتادگی از خانوادهٔ بزرگ ایرانیان داخل و خارج ایران.

احتمالا جهان و ما در حال عبور از یک مرحلهٔ آگاهی و پاکسازی جمعی کارمایی هستیم.

مسوولیت من هم این هست که بگم من هستم. چه به صورت فردی یا گروهی سعی میکنم در دسترس باشم.

به عدالت خداوند ایمان دارم و شکی در حکمت او ندارم.

تمام این سختی ها رو راهی به سوی آگاهی و نور میدونم.

همراه من باش با چند نفس.

یک مراقبهٔ کوچک یا چند دقیقه سکوت.

یا شاید هم کمی مکالمهٔ بدون پیش شرط.

یا برای بررسی راههای عبور از ظلمت به نور.

می‌تونی از تمام راههای ارتباطی اینترنتی با من در تماس باشی و به من در انجام [illegible] کنی.

فارسی

ممنونم.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

کار بودا – علاقه به کار – ۱۵

ID:4840

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%d8%b9%d9%84%d8%a7%d9%82%d9%87-%d8%a8%d9%87-%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%db%b1%db%b5

January 28, 2026

دسته‌ها: مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, ایگویانفس, پول و فراوانی, کار و شغل

2 دقیقه.

کار بودا – علاقه به کار – ۱۵

***

خوب بالاخره مذاکرات کاری من به جاهای عمیق تر رسید. حالا از من می‌پرسند که «آیا علاقه کافی به کار داری؟»

بیاییم سوال را دقیق بررسی کنیم. جوابی که میدهم این است که من برای ارتباط با آدمها آمده‌ام ولی ظاهرا لازم است که توضیح بیشتر بدهم.

ببنیم که آدمها چرا به کار علاقه دارند. یا انگیزه هایی که آدمها برای آن کار میکنند را باهم بررسی کنیم.

انگیزه های آدمها معمولا چند وجهی است و اینجا آنها را بر می‌شمریم و هر کسی ترکیبی از این انگیزه ها را دارد.

۱- بعضی ها مجبورند کار کنند چون کار برای آنها فرار از پروسه های خورد کنندهٔ وسواسی فکری آنهاست. یعنی نمی‌توانند کار نکنند. این دلیل روانی کار کردن است. چون اکثریت قاطع آدمها این طور هستند به نظر میرسد که طبیعی است ولی در واقع یک اختلال روانی است. کار برای اینها نوعی فرار از ذهن خودشان است. این افراد قادر نیستند که نظمی فکری برای خودشان ایجاد کنند بنابراین یک نظمی از بیرون تحت عنوان کار باعث منظم شدن فکرشان میشود.

۲- بعضی ها مجبور به پرداخت قبوض هستند. آنها در یک چرخه افتاده اند. یا قسط دارند و باید هر ماه پرداختش کنند. یا برای تامین غذا و سرپناه و حداقل کار میکنند. گاهی افراد وابسته دارند مثل زن و بچه که باید تامینشان کنند.

۳- بعضی ها به خاطر آینده کار می کنند. کار کردن برای آنها نوعی بیمه بازنشستگی است. یعنی برای اینکه بتوانند بازنشسته شوند و از این چرخه بیایند بیرون یک برنامه بلند مدت دارند. بعضی ها در آرزوی داشتن خانه و ماشین بزرگتر و بهتر یا مثلا سفر رفتن کار میکنند.

۴- بعضی ها برای بدست آوردن شخصیت اجتماعی کار میکنند. آنها خودشان را با نقش کاریشان مثل پروفایل لینکدین یا عنوان کاری تعریف می‌کنند. آنها بدون عنوان کاری خودشان رابی مصرف و بی ارزش می‌پندارند. کار برای آنها نوعی هویت اجتماعی است.

فارسی

۵- بعضی ها برای خدمت کار می‌کنند. یعنی برای داشتن ارتباط با انسان ها و نوعی تبادل انرژی. نوعی کار خیر که این روزها بیشتر تبدیل به شعار شده چون بسیار کمیاب است.

۶- علاقه به نوع و شکل کار. این تنها دلیل بیرونی برای کار کردن میتواند باشد. مثلا کسی عاشق کار با درخت است پس باغدار میشود و کسی عاشق ابزار است پس صنعتگر میشود یا کسی که عاشق بچه هاست پس معلم کودکستان میشود و غیره.

حال در جدول زیر این موارد را خلاصه میکنم.

				کار بودا – درصد در ده سال آینده	درصد اکنون	درصد در ده سال پیش	انگیزه				
				۰	۲۰	۲۰	وسواس کاری و فرار و کسب نظم فکری				
				۰	۲۰	۲۰	بقاء حداقلی				
				۰	۵	۲۰	آرزوهای آینده				
				۰	۵	۳۰	بقاء نفس و ایگو				
				۱۰۰	۴۵	۰	خدمت و ارتباط				
				۰	۵	۱۰	شکل و نوع کار بیرونی (مثلا مدیریت پروژه)				

شفافیت ذهن

ID:4838

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%81%d8%a7%d9%81%db%8c%d8%aa-/%d8%b0%d9%87%d9%86

January 28, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: ذهن, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

شفافیت ذهن

***

سادگورو استاد بزرگ یوگا نقل می‌کند که حقیقت یکی است و دروغ ها بیشمار.

اما ما معمولاً میان دروغ های گم می‌شویم.

دروغ های بیشمار همان کثرت است و حقیقت یگانه، همان وحدت.

افراد اندکی هستند که از میان دروغ های بیشمار، حقیقت یگانه را پیدا می‌کنند.

این حقیقت آنقدر ساده است که ذهن پیچیدۀ انسان نمی‌تواند باورش کند.

حقیقت های ساده مثل خود زندگی اند.

چیزی که معمولاً به آن توجه نمی‌کنیم.

حقیقت های ساده مثل نفس کشیدن اند.

اتفاقی که معمولاً به آن توجه نمی‌کنیم.

حقیقت های ساده مثل لحظه است.

چیزی که از یاد می‌بریم.

در این دنیای شلوغ،

در این وانفسای رنگ رنگ،

در این تنوع کلمات،

فارسی

در این گونه گونیِ افکار،

تنها راه رسیدن به حقیقت، سکوت است.

سکون و سکوت در بدن و ذهن.

همان مراقبه.

ذهن همواره در حال هیاهو و دویدن است. این دویدن های ذهن مانع دیدن حقیقت ساده می‌شود.

از خداوند خواستم سادگی حقیقت را به من نشان بدهد.

راه سکوت است و مراقبه.

گاهی بستن ورودی ها.

گاهی بستن چشم.

گاهی تنهایی.

و حقیقت مثل سکوت، ساده بود.

و حقیقت مثل مرگ، کامل بود.

و حقیقت نه با کلمات، بلکه با فضای خالی بین کلمات عجین بود.

گاهی برای شفاف شدن ذهن و دیدن حقیقت، یک لحظه مکث کافیست.

.

گاهی برای دیدن آرامش حقیقت یک تنفس کافیست.

گاهی برای اشاره به حقیقت یک نوشتن کافیست.

نوشتن از نانوشتنی!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwrita
فارسی

فارسی

انتخابات ایران ۱۴۰۴ شمسی

ID:4836

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d9%a1%db%b4%d9%a0%db%b4-/%d8%b4%d9%85%d8%b3%db%8c

January 28, 2026

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, مسوولیت

<1 دقیقه.

انتخابات ایران ۱۴۰۴ شمسی

***

به یاری خدا و آگاهی مردم، کشور ایران اکنون کشوری آزاد و دموکراتیک است. در انتخابات سه حزب اصلی شرکت دارند. لطفاً رأی خود را اعلام فرمایید.

- ۱- حزب اول، اسلامگرایان به رهبری خامنه‌ای
- ۲-حزب دوم، حزب عدالت خواه (چپ گرا) به رهبری رجوی (یا رهبری نامشخص)
- ۳- حزب سوم، حزب آزادی خواه (راست گرا) به رهبری پهلوی

این انتخابات با حضور مسوولانهٔ تمام مردم کشور از امروز، همواره برقرار خواهد بود.

شما مسوول هستید همواره این احزاب را زیر نظر داشته باشید تا از اصول حقوق بشری و دموکراتیک منحرف نشوند.

حقوق بشر که در منشور سی گانهٔ سازمان ملل مشخص و تبیین شده خط قرمز این دموکراسی است.

لطفاً شرکت کنید و رأی خودتان را اعلام فرمایید.

آزادی بیان از ارکان این دموکراسی است.

اگر شما حزب خودتان را دارید لطفاً حزب خودتان را با اصول و آرمان هایش معرفی بفرمایید.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

خداشناسی

ID:4834

/https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%b3%db%8c

January 28, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, مراقبه

<1 دقیقه.

خداشناسی

***

با این تعریف که خدا همه جا هست پس خدا همه چیز است. پس خداشناسی میشود همان شناخت جهان.

با این تعریف، فیزیک هم خداشناسی است و تمام علوم هم خداشناسی است.

اما یک راه سریع وجود دارد.

چون نزدیک ترین پدیده به ما خودمان هستیم. پس نزدیک ترین راه خداشناسی همان خودشناسی است.

تجلی نیروی حیاتی جهان، اکنون در شکلی ظاهر شده که همان خود ماست.

هرکدام از ما مثل شیشه‌ها و منشورهایی هستیم که نور سفید از آن عبور کرده و چیزی ساخته شده به نام خود.

اما چگونه خودشناسی گنیم؟ با مشاهده خودمان.

مشاهده دقیق از بدن شروع می‌شود.

سعی کن بدن خودت را بشناسی.

بند بند انگشتانت را مشاهده کن.

ذره ذرهٔ حس‌هایی که در بدنت هست را مشاهده کن.

ذره ذرهٔ افکاری که در ذهنت هست را مشاهده کن.

آن چشم مشاهده گر را ببین.

آن بیننده خداست!

فارسی

هرچه بیشتر مشاهده کنی بیشتر به عمق می‌روی.

هرچه بیشتر مشاهده کنی بیشتر به خدا نزدیک می‌شوی.

خودت را با تمام زیر و بم هایش مشاهده کن.

ترس ها، فکرها و تمام احساسات را ببین!

تو درحال شناخت جهانی!

خود شناسی!

خداشناسی!

خدایی که نمیشود نوشتش.

ولی میشود در خود دید.

خدایی نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

کار بودا – ۱۴ – جمع بندی سه ماهه

ID:4832

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%d9%a1%db%b4-%d8%ac%d9%85%d8%b9-%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-/%d8%b3%d9%87-%d9%85%d8%a7%d9%87%d9%87

January 28, 2026

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, تصمیم, روابط, کار و شغل

2 دقیقه.

کار بودا – ۱۴ – جمع بندی سه ماهه

***

چند روز دیگر سه ماه می‌شود که هر روز به اصطلاح سر کار میروم. درست مثل یک کارمند.

ایده کار کردن برای من نه نیاز خیلی مبرم مالی بود و نه وسواس کار و نه بدست آوردن موقعیت اجتماعی یا ارزش شخصی!

من با الهام از کار بودا و با همان قصد و نیت وارد جامعه شدم. ابتدا آسان بود ولی روزهایی هم بود که چیزی برای دادن نداشتم ولی رفتم. تقریباً بیشتر جزییات را در سری نوشته‌های کار بودا نوشته‌ام.

post_type=post&بودا+کار=https://unwritable.org/?s

ساختار ذهنی من طوری شده است که هر روز کل زندگی را از اول تا آخر بازنگری می‌کنم. حالا یک نقطه سه ماهه هست تا بتوانم جمع بندی داشته باشم.

۱- این کار را دوست دارم چون تعهد دادم که هر روز صبح زود بیدار و حاضر شوم و از بیرون روفتن و مسیر کار لذت می‌برم.

همین بیرون رفتن صبح زود باعث پمپاژ انرژی در کل روزم می‌شود.

۲- این کار را دوست دارم چون با آدمهای جالبی هر روز صحبت می‌کنم. آدمهای ایرانی یا کانادایی که از هرکدام چیزی یاد می‌گیرم و به هرکدام شاید چیزی یاد بدهم. نوعی تبادل انرژی انجام می‌شود. یک کامیونیتی هست که در آن هستم. حتی نوعی ارتباط عاطفی با افراد این جمع دارم.

۳- این کار را دوست ندارم چون تصمیم گیرندگان در این کمپانی فرصت صحبت های عمیق یا مهم را ندارند. شاید هم هماهنگی فکری و فلسفی نداریم چون حرف‌های زیادی هست که نمی‌شنوند یا نمی‌خواهند بشنوند و این برای من سخت است.

فارسی

۴- از مورد قبلی مسائل زیادی درست می‌شود مثل عدم پذیرفتن مسئولیت از طرف مدیران، ایجاد اضطراب و فضای مچ گیری و ترس و ناچاری در کارکنان و غیره. احساس می‌کنم وارد بازی اصلی نمی‌شوم و از تواناییهای من استفاده نمی‌شود. عدم مسوولیت باعث بی عدالتی هم می‌شود.

۵- می‌گویند روی تو سرمایه‌گذاری می‌کنیم و این یعنی القای حس بدهکاری در آینده که نمی‌توانم بپذیرم.

۶- این کار را دوست دارم چون مقدار زیادی آزادی در آن هست و می‌توانم حین کار بنویسم و می‌توانم در آرامش نسبی تمرینات معنوی انجام بدهم. تمریناتی مثل شکرگزاری و نهایتاً برای این فرصت سه ماهه شکرگزارم.

۷- جمع بندی نهایی من این است که باز و پذیرا و در لحظه میمانم و حس های خودم را مشاهده میکنم. با انسانهای اطرافم درکمال صداقت و بدون ترس گفتگو میکنم. همواره و در هر لحظه آگاهی مهمترین موضوع است و نوع کار و محل کار و غیره اهمیت های بعدی اند. نقش-بازی کردن های اجتماعی اگر ناآگاهانه باشد زشت ترین کار دنیاست و من در بازیهای دیگران نقش بازی نمی کنم.

۸- نقش و مسوولیت من بعد از استقرار در آگاهی درونی، ارتباط گرفتن با آدمها با صبر و حوصله و شفقت است. درک محدودیت های ذهنی آدمها و سعی در ایجاد ارتباط همانطور که اکهارت آموزش داد. وقتی از فراوانی درونی خودم سرشار باشم میتوانم برای کمک به دیگران حضور داشته باشم. ممکن است آنها کمک را دریافت کنند یا نکنند. بشنوند یا نشنوند. عکس العمل خوب نشان بدهند یا ندهند. من باید روی وضعیت و کیفیت خودم تمرکز داشته باشم.

انقلاب ایران در ۱۴۰۴

ID:4829

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d9%82%d9%84%d8%a7%d8%a8-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%b1-%db%b1%db%b4%db%b0%db%b4/

January 28, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, عدالت, مسوولیت, نوشتن

1 دقیقه.

انقلاب ایران در ۱۴۰۴

***

درحالی مینویسم که دیکتاتور تمام اینترنت ایران و سایت نانوشتنی را از دسترس جهانیان خارج کرده ومشغول سرکوب مردم معترض است.

مسوولیت من چیست؟ مسوولیت ما چیست؟

دوباره موضوع مسولیت و عدالت.

دوباره و چند باره همه چیز از آگاهی شروع میشود.

آگاهی، اولین و مهمترین مسوولیت است.

آگاهی به خودم

آگاهی به آگاهی خودم

پاکسازی و اتصال آگاهی خودم به لحظه

مردم کشور ایران در حال پاکسازی پلیدی ها هستند در حوزه ی جمعی

من هم در حال پاکسازی هستم در حوزه ی فردی

حوزه ی فردی ای که متصل میشود به حوزه جمعی

هر کسی که در خودش پاکسازی کند قسمتی از جمع را پاکسازی کرده

بعد از پاکسازی فردی و درونی و استقرار در آگاهی و لحظه زمان بیرون آمدن اس

فارسی

همان آگاهی راه و روش بیرون آمدن را به تو مینماید

بعد از بیرون آمدن تو از آگاهی بگو

از عشق بگو

از عدالت بگو

از خدا بگو

بعد از بیرون آمدن از عظمت ایران و بزرگان ایران بگو

بعد از بیرون آمدن از مولانا بگو از حافظ بگو و از ادب بگو

از عرفان ایران بگو

از خداوند متجلی شده در فرهنگ ایران بگو

وقتی تاریکی ها سعی در گمراهی مردم و کشتن نور آگاهی دارند تو از آگاهی بنویس

تو از نور بنویس

وقتی مردم توسط ذهن شیطانی گمراه شده اند تو از شفافیت نور بگو

بگو ظلم قابل مذاکره نیست

بگو راه روشن کدام است

بگو راه روشن راه نور و امید و تلاش و آگاهی است

صریح و واضح بگو

بگو نفسایت اسلامی از کثیف ترین نفسانیت هاست

بگو خدا در انحصار عده و گروهی نیست

بگو حکومتی که به نام خدا ظلم میکند بزرگترین ظالمان است

بگو خدا جهانشمول است

با گسترش نور با تاریکی بجنگ

فارسی

شفافیت و نور را منتشر کن

چه با یک لبخند

چه با یک فریاد

چه با نوشتن و از هر راهی که بلدی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مهاجرت از name. به unwritable.org

ID:4825

https://unwritable.org/%d9%85%d9%87%d8%a7%d8%ac%d8%b1%d8%aa-%d8%a8%d9%87-/unwritable-org

January 28, 2026

دسته‌ها: لینک‌ها, وقایع

<1 دقیقه.

به دلیل انقلابات و اعتراضات در ایران سال ۱۴۰۴ دسترسی به اینترنت در ایران به مدت سه هفته قطع بود. لذا تصمیم بر این شد که سرور سایت به خارج از ایران منتقل بشود.

آدرس سایت سرور خارج

unwritable.org

سایت سرور ایران هم با آدرس زیر کماکان تا مدتی در دسترس کاربران خواهد بود.

unwritable.name

پولتو بگیر برو، پول ما رو بده بریم! – کار بودا – ۱۳

ID:4814

https://unwritable.org/%d9%be%d9%88%d9%84%d8%aa%d9%88-%d8%a8%da%af%db%8c%d8%b1-%d8%a8%d8%b1%d9%88%d8%8c-%d9%be%d9%88%d9%84-%d9%85%d8%a7-%d8%b1%d9%88-%d8%a8%d8%af%d9%87-/%d8%a8%d8%b1%db%8c%d9%85

January 5, 2026

دسته‌ها: تمرین عملی, طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, روابط

1 دقیقه.

پولتو بگیر برو، پول ما رو بده بریم!- کاربودا – ۱۳

***

عبارت بالا خلاصهٔ روابط انسانی در دنیای مدرن است. تمام آنچه که به عنوان روابط میشناختم حالا در دنیای غرب به این دو جمله ی کوتاه تقلیل پیدا کرده است.

با بعضی از دوستان دور و نزدیک مدتهاست که در ارتباط هستم و نهایتا این ارتباط به این جمله خلاصه میشود.

پول ما رو بده بریم!

یا در حالت دیگر

پولتو بگیر برو!

این نوع رابطه تقریبا نرمال شده و دیگری کسی در مورد آن حتی سوال نمیکند و برای همه امری عادی است.

ذهن مبادله گر، به تدریج همه چیز را تبدیل به مبادله کرده و حالا خود انسان تبدیل به کالا و روابط انسانی هم به یک مبادله تقلیل پیدا کرده است.

نوشته های زیر در موضوع مبادلات مفید است.

post_type=post&مبادلات=https://unwritable.org/?s

post_type=post&انسان+پول=https://unwritable.org/?s

کاهش انسان به پول

کاهش انسان به پول -۲

فارسی

در نوشته های متعددی از این روند کاهش انسان به پول و زامبی شدن انسانها در اثر برنامه ریزی شدید ذهنی صحبت کرده بودم.

مبادلات اقتصادی بازاری ابزاری است برای بهبود زندگی مادی ولی وقتی تمام زندگی در خدمت این ابزار قرار بگیرد دیگر خود زندگی معنی خودش را از دست میدهد.

همه گیری تنهایی و رنجی که انسانهای کشورهای مدرن می‌برند ناشی از توجه بیش از حد به مادیات و همین مبادلات است.

آنچه مبادله میشود فقط پول است و ماده. چون چیز دیگری از نظر آنها وجود ندارد.

هر آنچه که کمی بشود و بتوان با دلار اندازه گرفت مهم است و هر آنچه قابل اندازه گیری نباشد اصلا ارزش فکر کردن ندارد.

این طور میشود که مهمترین چیزها، مثل خود زندگی یا لحظه یا لبخند یا زیبایی یا طبیعت کاملا بی ارزش میشوند.

وقتی همه چیز کمی و عددی بشود آن چیزی که از اول نابود میشود کیفیت است.

کیفیت هم یعنی زیبایی،

کیفیت یعنی هنر،

کیفیت یعنی زنانگی،

کیفیت یعنی مکث!

امروز برای یکی از دوستانم این پیغام را فرستادم!

«من کلا خیلی سرم شلوغ است و وقت (برای شما بی ارزش ها) ندارم! حالا شما ولی تلاشتان را بکنید، من پیغام های شما را به صلاحدید و اولویت‌های خودم فیلتر می‌کنم و فقط به آنهایی که از نظر خودم اهمیت داشته باشند پاسخ می‌دهم! شما پیگیری کنید! من هم انتخاب می‌کنم»

🙂👈😉

خلاصهٔ این نوع روابط این میشود:

پولتو بگیر برو! پول ما رو بده بریم!

*

✍🏻 از سری نوشته های انتقادی نانوشتنی!

فارسی

unwritable.org

فارسی

داستان دعوای چپ و راست

ID:4799

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%b9%d9%88%d8%a7%db%8c-%da%86%d9%be-%d9%88-%d8%b1%d8%a7%d8%b3%d8%aa/

January 4, 2026

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, تناقضات معنوی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, خدا, عدالت, مسوولیت

4 دقیقه.

داستان دعوای چپ و راست

***

این دنیا جای دوگانگی ها و تضادهاست. یکی از آنها دعوای چپ و راست است. اینجا بیشتر منظورم دعوای چپ و راست سیاسی است و سعی میکنم که مختصری در این مورد بنویسم.

دعوای چپ و راست سیاسی تقریبا مشابه دعوای شرق و غرب است. از یک طرف امریکا و انگلیس و از طرف دیگر چین و روسیه. بلوک شرق و بلوک غرب.

ریشه های این دعوا هم در فلسفه و ایدئولوژی است. فلسفه های مارکسیستی سوسیالیستی و عدالت خواهی از شرق و فلسفه های آزاد ی خواهی فردگرایی لیبرالیستی از غرب.

در ایران هم جریان های چپ و راست تاثیر گرفته از این دو فلسفه سالهاست که

فارسی

اگر به طور خلاصه و نگاه کلی تر بخواهیم بگوییم چپ حول آرمان عدالت حرکت میکند و غرب حول آرمان آزادی.

عدالت و آزادی هر دو از وجوه خداوند یگانه هستند. مثل زنانگی و مردانگی که دو وجه انسانی هستند.

پس دعوای چپ و راست تبدیل میشود به بحث های مربوط به عدالت و آزادی.

در مورد عدالت

post_type=post&عدالت=https://unwritable.org/?s

در مورد آزادی

post_type=post&آزادی=https://unwritable.org/?s

و اما مقایسهٔ این دو نگرش:

نگرش آزادی، نگاهی فردگرایانه دارد. یعنی اهمیت و اولویت فرد بر جمع.

نگرش عدالت، نگاهی جمع گرایانه دارد. یعنی اولویت جمع بر فرد.

در طبیعت حیواناتی که به تنهایی زندگی میکنند مثل خرس ها بیشتر فردی هستند و حیواناتی گله ای مثل گوسفندان یا مورچه ها و زنبورها حیواناتی سوسیالیستی یا جمعی هستند.

انسان به خاطر هوشمندی و گستره ی انتخابی که دارد میتواند هر دوی اینها باشد. فردگرای مطلق یا جمع گرای مطلق. یا چیزی میان این دو.

انسان وقتی متولد میشود کاملا وابسته به مادر و جامعه است و فردیتی ندارد. به مرور که رشد میکند فردیتی در او شکل میگیرد و شخصیتی جدا پیدا میکند اما به مرور بزرگتر میشود و هویت های بزرگتری مثل خانواده و گروه و جامعه و کشور به خودش میگیرد.

داشتن فردیت و مرزهای شخصی برای رشد و حفاظت شخصی در ابتدا خوب و مفید است اما مرحلهٔ بعدی رشد بزرگ شدن و حل شدن در جمع است.

بسیاری از انسان ها در این دوران کمتر به حالت بزرگتر از هویت فردی میرسند بنابراین دیدگاه راست که تکیه بر فردگرایی دارد به واقعیت بشر نزدیک تر است.

اما با رشد بشر کم کم هویت ها بزرگتر و جمعی میشوند و هر کسی از فردیت خودش رها میشود و جمع گرا میشود پس در حالت ایده آل بشر به چپ گرایی و برابری و محو شدن مرزهای هویت و فردگرایی میرسد ولی به نظر می‌رسد هنوز زود باشد.

مسیر معنوی هم همینطور است.

فارسی

در مسیر معنوی، ابتدا باید در خودت فرو بروی. باید نگاهت را به خودت بیاندازی. باید فردگرای مطلق بشوی. باید خودت را خوب بشناسی. بعد کم کم که خودت را خوب شناختی میتوانی از خودت فرا تر بروی و بزرگ بشوی. تازه اینجاست که تو از درون مرزها را میشکنی و جمع گرا میشوی.

القای عدالت و برابری و جمع گرایی در جوامع به صورت اجباری مثل شکستن تخم جوجه ها از بیرون است که منجر به مرگ جوجه میشود.

جوجه باید مدتی در تخم به صورت فردی بماند و خودش از دورن فردیت خودش را بشکند و با شکستن مرزها بیرون بیاید.

پس برای جوامع انسانی هم همینطور است.

برای انسانهایی که هنوز فردیت خودشان را به طور کامل تجربه نکرده باشند جمع بی معنی است.

همان اتفاقی که در شوروی افتاد و جمع گرایی زودهنگام منجر به شکست مفتضحانهٔ تاریخی شد.

پس اول آزادی می آید و بعد عدالت.

اول فردیت محقق باید بشود و بعد جمع شکل بگیرد.

برای انسانی که هنوز خودش گرسنه است برابری معنی ندارد.

تنها کسی میتواند برابری و تقسیم ثروت را انجام بدهد که این از درون او بیاید و خودش را بی نیاز و سیر از ثروت فردی بداند. وقتی که دیگری را با خودش یکی ببیند.

این هم درکی نیست که به سادگی به دست بیاید.

دیدن دیگری مثل خود، همان تجربهٔ یگانگی است.

جوامع ثروتمندی که سالها فرد گرایی را و ثروت شخصی و امنیت شخصی را تجربه کرده اند حالا می‌توانند ادعای تشکیل کامیونیتی و گروههای اجتماعی داشته باشند.

البته با تمرین های معنوی هم می‌توان با کمرنگ کردن ایگوی فردی به سمت جمع گرایی پیش رفت.

شخصا چون در آشرام های یوگای زندگی کرده ام و تجربهٔ حل شدن در جمع آشرام و یکی شدن با جمع را در این گروه ها تجربه کرده ام میتوانم بگویم اینها تنها نمونه های زندگی واقعی کمونیستی و سوسیالیستی هستند.

اما در همین آشرام ها لازم است مدتی به صورت فردی به تمرین های معنوی بپردازی تا منیت و فردیت خودت را محدود کنی.

فارسی

نمونه های کشورهای چپگرا و راستگرا امروزه بسیارند. مثال جالب ایالات متحده امریکاست. امریکا ثروتمند ترین کشور فردگرای دنیاست. اما از دل این فردگرایی حالا هویت جمعی امریکایی پررنگی ایجاد شده. اگر این هویت بزرگتر بشود و بتواند جهانشمول باشد میتواند دنیایی سوسیالیستی و برابر بسازد. اما به نظر میرسد که چند صد سالی تا وقتی که امریکایی ها بتوانند هویت امریکایی را هم بشکنند و هویت جهانی پیدا کنند زمان لازم است.

پس آرمان آزادی اول محقق باید بشود آرمان عدالت بعد از آن.

بنا براین در این زمان و در سطح کشورها و ایران سیاست راست که مبتنی بر آزادی است اولویت دارد.

به مرور که بشر بتواند از منیت خودش کم کند سوسیالیسم و جمع گرایی خودش از درون متولد می‌شود. اگرچه سوسیالیسم در نهایت مترقی تر و پیشرفته تر است ولی باید از درون و بعد از تجربهٔ آزادی از درون اتفاق بیافتد و اجبار و القای اجباری عدالت منجر به ظلم بیشتر خواهد شد.

چپ یا راست؟ راست، راست راست!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

مفهوم خطرناکی به نام خدا

ID:4796

https://unwritable.org/%d9%85%d9%81%d9%87%d9%88%d9%85-%d8%ae%d8%b7%d8%b1%d9%86%d8%a7%da%a9%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d9%86%d8%a7%d9%85-%d8%ae%d8%af%d8%a7/

January 4, 2026

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, تناقضات معنوی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, خدا, ذهن, روابط, مذهب, مراقبه

2 دقیقه.

مفهوم خطرناکی به نام خدا

***

خدا، کلمه یا مفهومی که شاید من هم استفاده کرده باشم. من هم گاهی این اشتباه را کرده ام. هر کسی که زیادی حرف از خدا می‌زند بهتر است از او فرار کنید چون بسیار خطرناک است.

معنویت اصیل و واقعی، شبیه معنویت بودایی است که خدای ذهنی را از بین می‌برد.

معنویت هندی هم خدایانی دارد که با سنگ درست می‌شوند و خطر زیادی ندارند.

اما وقتی معنویت به یهودیت و مسیحیت و اسلام رسید خدایی ذهنی تولید شد. خدای ذهنی بسیار خطرناک تر از خدای سنگی است.

فارسی

این خدا به سرعت با کلمات و و مفاهیم تکثیر می‌شود.

طرفداران این خدا می‌توانند خدایشان را تبدیل به چماغ کنند و بر سرشما بکوبند.

طرفداران خدای ذهنی، قطعاً خودشان را برتر از شما می‌دانند.

طرفداران خدای ذهنی خودشان را نماینده خدا می‌دانند.

گاها آنها خودشان را خود خدا تصور می‌کنند و به راحتی می‌توانند جان شما را بگیرند! چون خدا هستند!

خدای ذهنی بسیار خطرناک است.

مفهومی خطرناک.

همه ما دیده ایم که با نام خدای ذهنی چطور اعدام می‌کنند.

چطور در منبرها از خدای ذهنی خودشان تصاویر ذهنی می‌سازند.

چطور با همان خدای ذهنی هویت خداپرست و کافر درست می‌کنند و تو قطعاً کافر و خدانشناس و گمراه خواهی بود!

باور ذهنی به خدا، بسیار خطرناک است.

هر کسی زیادی حرف از خدا زد، بدانید دارد نفْس خودش را پیش شما بزرگ می‌کند.

اگر کمی با او صحبت کنید کم کم متوجه می‌شوید با چه ظرافتی خودش را از شما نزدیک تر به خدا می‌داند.

این کار ذهن است.

کار ذهن مقایسه است و وقتی در مورد مفهوم خدا، ذهن وسط بیاید آن وقت درجه بندی ذهنی، این بار نسبت به خدای ذهنی درست می‌شود.

دوستی دارم که مدام حرف از خدا می‌زند و در تمام مکالمات عمیق به من می‌گوید تو درک نمی‌کنی. او فکر می‌کند که خدا در او حلول کرده و در من نه! او فکر می‌کند روح پیامبر در اوست و من گمراه و ناآگاهم! و این را به محض اختلافی کوچک، صریحا و مکرراً به زبان می‌آورد.

وقتی چنین ایگوهایی را می‌بینم از این که از کلمه خدا در گذشته استفاده کرده ام پشیمان می‌شوم.

خدای یهود و مسیحیت و اسلام، خداهای خطرناک ذهنی اند که بیشتر شبیه شیطان هستند و بیشتر ظلم و کشتار را سبب شده‌اند.

اگر معنویت واقعی را می‌خواهید، خدای بودا را پیدا کنید. خدایی که بودا انکارش

چون بودا از بقیه رهبران معنوی باهوش تر بود. او می‌دانست چطور ذهن، خودش شیطان است و خدایی که ذهن درست کند خدا نیست بلکه شیطان است.

بودا خدا درست نکرد!

بودا فقط به مراقبه نشست.

بودا کتاب ننوشت. بودا می‌دانست اگر کتاب بنویسد مثل کتب آسمانی بر سر نیزه می‌رود و عامل کشتار می‌شود.

بعدها همان تصویر بودای نشسته را با سنگ دوباره تبدیل به خدای سنگی کردند.

اما بودا واقعا بهترین مسیر رسیدن به خدا را نشان داد.

مسیر بی ذهنی.

مسیر مراقبه.

پس برای کسی که بی ذهنی را نمیداند.

برای کسی که مراقبه را تجربه نکرده.

گفتن از خدا بسیار کار خطرناک و اشتباهی است.

همان اشتباهی که ادیان مرتکب شدند.

پس اگر مراقبه نمی‌کنی لطفاً خدا را کنار بگذار.

فکر کن خدا نیست.

اول روی ذهن کار کن.

ذهن که کنار برود خدای بدون ذهن ظاهر خواهد شد.

در سکوت.

بدون کلمه.

نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

شباهت های ایران و ونزوئلا

ID:4793

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8%d8%a7%d9%87%d8%aa-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d9%88%d9%86%d8%b2%d9%88%d8%a6%d9%84%d8%a7/

January 4, 2026

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

شباهت های ایران و ونزوئلا

***

چند روزی است به دلیل یک سرماخوردگی خانه نشین شدم و بیشترین کارم بعد از استراحت، پیگیری اخبار و دیدن تحلیل هاست. در همین زمان در ایران تظاهراتی ضد حکومتی در جریان است و رییس‌جمهور ونزوئلا را با هلیکوپتر ربودند! اما این شباهت ها آنقدر زیاد و جالب بود که خواستم با شما در میان بگذارم.

- هر دو در دهه‌های قبل در اثر درآمد های نفتی و فعالیت شرکت‌های آمریکایی شرایطی رویایی از نظر اقتصادی داشتند
- هردو در زمان رشد اقتصادی انفجاری و رویایی، از نابرابری اقتصادی و اجتماعی رنج می‌بردند
- هر دو دچار انقلابی چپ گرایانه شدند
- رهبران انقلاب در هردو دارای ایدیولوژی چپ گرا و پوپولیست های موفقی بودند. (اینجا بود که احمدی نژاد و هوگو چاوز همدیگر را بوس و بغل می‌کردند!)
- هردو زمین مورد نفوذ چین و روسیه و آمریکا به ترتیب و به اشکال مختلف قرار گرفتند
- انقلاب در هر دو بخصوص بعد از رهبر اول دچار انحرافات اساسی شد
- سرکوب تظاهرات مردمی و تقلب در انتخابات در رژیم انقلابی در هر دو تقریباً عین هم اتفاق افتاد
- هر دو توسط آمریکا و غرب دچار تحریم شدند و از این تحریم مردم فقیر شدند
- در هر دو اقشار دموکراسی خواه و تحصیل کرده مجبور به مهاجرت میلیونی شدند
- همان نابرابری قبل از انقلاب، مجدداً منتها این بار در شکل چپ گرایانه ایجاد شد
- فشار تحریم و ظلم و فقر مردم را به ستوه آورد و نهایتاً دخالت نظامی خارج

فارسی

تا ایجاد همه چیز عینا شبیه هم بود تا اینکه:

- هلیکوپتر های غربی رهبر دوم کشور را در گونی کردند و بردند ...

به نظر شما این آخری هم شبیه خواهد شد؟!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

معجزه ازدواج خوب

ID:4783

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%ac%d8%b2%d9%87-/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-%d8%ae%d9%88%d8%a8

January 1, 2026

دسته‌ها: بلند, تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, تنهایی, خانواده،ازدواج, روابط, عشق

4 دقیقه.

معجزه ازدواج خوب

***

انسان ذاتا تنهاست. قبلاً هم در مورد ازدواج و تنهایی مطالبی نوشته ام. حتی گاهی از ازدواج به عنوان غولی چند سر یاد کرده‌ام. اما این بار می‌خواهم ازدواجی ایده‌آل را تصور کنم و اینجا برای شما تصویر کنم. چه بسا این تصویر سازی منجر به نزدیک شدن به آن ایده‌آل و متجلی شدن چنین ازدواجی برای من و شما شد!

ازدواج

post_type=post&ازدواج=https://unwritable.org/?s

تنهایی

post_type=post&تنهایی=https://unwritable.org/?s

غول ازدواج

ازدواج، اژدهای هشت سر

ازدواج، کمی از معجزه ندارد. دو انسان مجزا که مسیرهای مختلفی در زندگی دارند در اثر یک معجزه به هم می‌پیوندند و یک زندگی ایجاد می‌شود. اینجا این زندگی ایده‌آل را از ابعاد مختلف تصور بررسی می‌کنیم.

۱- سطح آگاهی

اولین و مهمترین عامل در هز ازدواجی سطح آگاهی است. یعنی در مسیر رشد معنوی هر دو اولا جوینده باشند و ثانیا در یک سطح باشند.

دو جویندهٔ معنوی به طور طبیعی با هم هم مسیرند. هر دو در راه کشف خود و شناختن ایگو و هر دو در مسیر یکتای الهی و مسیر آزادی نهایی (موکْتی، در عرفان بودایی و هندوستان) هستند.

چه بسا در این مسیر دو نفر می‌توانند به هم کمک کنند. چگونه؟ با آیینه شدن.

فارسی

برای جویندۀ معنوی دیگران آیینه اند. برای او چه بسا همۀ انسانها آیینه هایی هستند که خودش را در آنها می‌بیند و رشد می‌کند.

ازدواج برای دو جویندۀ معنوی مانند این است که با یک گورو یا استاد یا آیینه شفاف به طور دائم زندگی کنی. قطعا رشد تو چندین برابر می‌شود. این آیینه شفاف بدون قضاوت های ذهنی، تاریکی های نفس تو را به تو در هر گام نشان می‌دهد و تو مسیرت را تصحیح می‌کنی. یک رشد دائمی معنوی. بهتر از این نمی‌شود.

سطح آگاهی مهمترین چیز است چون تعیین کنندۀ بقیه موارد است.

سطح آگاهی تعیین کنندۀ مابقی تصمیمات ریز درشت زندگی است. تصمیماتی مثل بچه دار شدن یا مهاجرت و غیره.

در سطوح آگاهی بالا فقط عشق وجود دارد و هر دو خودشان را وقف عشق کرده اند. عشقی خدایی و جهانی و نه عشق رنگ و شهوانی.

می‌توان از این جفت شدگی آگاهی ساعتها سخن گفت انشاالله در مجالی دیگر.

آگاهی موضوعی حساس است چرا که معمولاً آدم‌ها از سطح آگاهی خودشان بی‌خبرند! نوعی جهل مرکب اینجا حاکم است. چه بسیارند که خودشان را آگاه می‌پندارند اما دارای یک نفسانیت و توهم و ایگوی بزرگ معنوی اند!

۲- سطح بعدی، هماهنگی بدنی و جسمی است. دو نفر باید از نظر بدنی در محدوده ای متناسب باشند. هرچقدر بدن مهم است این سطح هم مهم است. مثلاً از نظر عدد سن و اندازه قد و سایز و قدرت بدنی و حتی استقامت بدنی باید در محدوده‌ای متناسب باشند. اینجا جای بازی زیادی هست و استاندارد خاصی وجود ندارد. بدن آن جایی مهم می‌شود که معنویت کمرنگ باشد ولی به هر حال بُعدی از ماست پس بهتر است دو بدن با هم سازگار و متناسب باشند.

۳- تناسب مالی

این سطح مربوط به تناسب در مادیات است. البته مهمترین عامل نیست ولی به هر حال تاثیرات زیادی ممکن است در ازدواج طولانی مدت بگذارد. سطح و توان مالی بهتر است متناسب باشد.

۴- تناسب اجتماعی

از نظر موقعیت و وضعیت اجتماعی هم بهتر است دو نفر در یک سطح باشند. اگر چه این عامل می‌تواند نادیده گرفته بشود ولی تفاوت زیاد در بلند مدت شاید منجر به مسائلی بشود. دو نفر در ازدواج تشکیل یک هسته می‌دهند که بایستی بتوانند در جامعه بزرگتر هم کنار هم بمانند و رشد کنند. وقتی یک زوج در جامعه مثلاً در یک میهمانی حاضر می‌شوند بایستی بتوانند رقصی دو نفره در اجتماع داشته باشند و دونفری در جامعه هم جایگاه خوبی پیدا کنند.

۵- تناسب جنسی

رابطۀ جنسی می‌توانست زیر مجموعه بدن باشد ولی به خاطر اهمیت آن بهتر است مجزا سنجیده بشود. رابطۀ جنسی جرقۀ اولیه و چسب رابطۀ بلند مدت است. باعث رضایت یا عدم رضایت و تنظیم هورمون های فیزیکی و روانی زوجین

فارسی

می‌شود.

۶- تناسب خانوادگی

هرچقدر خانواده در زندگی مهم است تناسب سطح خانواده ها در ازدواج مهم اند. خانواده قبلی می‌توانند سر بزنگاه به دو نفر در مسایل کمک کنند. اگر چه دو نفر حالا خودشان خانواده جدیدی تشکیل داده اند اما این خانواده جدید کماکان زیر مجموعه خانواده های قبلی است. پس تک تک پدر و مادر و خواهر و برادر ها هم بهتر است تناسبی با هم داشته باشند.

۷- فضای قانونی

فضای قانونی در جامعه اگرچه در ابتدا بی اهمیت به نظر می‌رسد ولی به هر حال جایگاهی دارد. مسایل مربوط به قانون حداقل هایی هستند که در جامعه در قانون در مورد رابطهٔ ازدواج طراحی و تعیین شده‌اند. قانون در مواردی مثل اختلافات جدی، مرگ و میر و ارث و میراث، طلاق و تعیین حدود مالی متاسفانه در مواقعی که ازدواج در حال مرگ است مهم می‌شود. فهم و درک فضای قانونی جامعه و هماهنگی هر دو نفر با آن هم می‌تواند گاهی مهم بشود.

۸- تناسب نیازها

نیازهای انسان ها به اندازهٔ خود انسان‌ها متنوع اند. در بعد مادی ازدواج نوعی مبادله است برای رفع نیازهای یکدیگر. چه نیازهای جسمی و چه روانی و چه روحانی. اگر دو نفر برای رفع نیازهای پیچیده و دینامیک یکدیگر مفید نباشند، ازدواجی هم در کار نخواهد بود! پس شناخت و توانایی رفع نیازهای یکدیگر از موارد بسیار مهم ازدواج ایده‌آل است.

نهایتاً ازدواج ایده‌آل چیزی بسیار کمیاب است. نوعی یگانگی جسم و روح که تقریباً به ندرت اتفاق می‌افتد. به خاطر همین هم نام آن را معجزه گذاشتم. اما معجزه اگرچه کمیاب است ولی محتمل است. دنیا پر است از معجزات.

خواندن و نوشتن نوعی معجزه است.

معجزه‌ای که همین الان در حال انجام دادن آن هستیم.

پس به معجزه ایمان داشته باش!

به نانوشتنی ایمان داشته باش!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

۲۰۲۶ بار تبریک

ID:4778

https://unwritable.org/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a2%db%b6-%d8%a8%d8%a7%d8%b1-%d8%aa%d8%a8%d8%b1%db%8c%da%a9/

December 31, 2025

دسته‌ها: With Translation, تبریکات, دعاومناجات, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: زمان, زندگی, عشق, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

۲۰۲۶ بار تبریک

***

عدد مهم نیست.

تعداد تبریک ها مهم نیست.

کمیت مهم نیست.

عددها بهانه‌ای هستند برای تبریک.

عددها بهانه‌ای هستند برای یک لحظه مکث.

عددها بهانه‌ای هستند برای این که یادآوری کنیم ما بی‌نهایت نیستیم.

فارسی

عددها بهانه‌ای هستند برای نوشتن.

عددها بهانه‌ای هستند برای یک ارتباط کوچک.

عددها بهانه‌ای هستند برای یک بار دیگر نوشتن از عشق.

عددها مهم نیستند. شماره ها مهم نیستند.

زندگی را می‌توانی با عدد نفَس ها تقسیم کنی.

می‌توانی با عدد چرخیدن زمین تقسیم کنی یا چرخیدن ماه یا یک پاندول و چرخدنده.

زندگی را می‌توانی به بیشمار روش تقسیم کنی.

اما هر تقسیمی باید به من و تو یادآوری کند که زمانِ ما محدود است.

چه بهتر که کیفیت را مقدم کنیم بر کمیت.

چه بهتر که هر عدد را بهانه کنیم برای گفتن از عشق.

برکت گرفتن از عشق.

و تبریک گفتن زندگی.

ما هنوز زنده‌ایم و این مبارک است.

شماره به ۲۰۲۶ رسید و ما هنوز زنده‌ایم و این مبارک است.

عدد، هرچه میخواهد باشد، بهانه‌ای می‌خواستم تا بودنمان را در این زندگی تبریک بگویم!

زندگی مبارک!

بودنمان با برکت!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

Transla فارسی:

Congratulations 2026 times

.Numbers don’t matter

.The number of congratulations doesn’t matter

.Quantity doesn’t matter

.Numbers are an excuse for congratulations

.Numbers are an excuse for a moment of pause

.Numbers are an excuse to remind us that we are not infinite

.Numbers are an excuse to write

.Numbers are an excuse for a small connection

.Numbers are an excuse to write about love once again

.Numbers don’t matter. Arithmetics don’t matter

.You can divide life by the number of breaths

You can divide by the number of the Earth’s rotation, or the rotation of the moon, or a .pendulum and gears

.You can divide life in countless ways

.But every division should remind you and me that our time is limited

.It’s better to better to prioritize quality over quantity

.It’s better to use every number as an excuse to talk about love

.Receive blessings from love

.And congratulations on life itself

.We are still alive and that is Grace

فارسی

.The number reached 2026 and we are still alive, and that is blessed

!Whatever the number, I wanted an excuse to congratulate us on being alive

!Just being

unwritable.org✍🏻

تحلیل حس تنهایی

ID:4768

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ad%d9%84%db%8c%d9%84-%d8%ad%d8%b3-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

December 26, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, خدا

1 دقیقه.

تحلیل حس تنهایی

***

وقتی مدتی مراقبه کنی کم کم حس های خودت را بهتر می‌شناسی. یکی از عجیب ترین حس ها همین حس تنهایی است.

حس تنهایی چیزی شبیه خلأ است. شبیه اینکه چیزی را از بیرون می‌خواهی که خودت نداری اش.

این حس را می‌توانی با چیزهای مختلف پر کنی.

مثلاً با اسکرول کردن، فیلم دیدن یا اخبار یا با ارتباط گرفتن با دیگران و چیزهای مختلف مثل ساختن دراما در روابط و غیره. حتی گاهی غذا خوردن می‌تواند به طور موقت این حس را کمرنگ کند.

برای بعضی ها این حس تنهایی آنقدر ترسناک است که حتی نمی‌توانند برای دقایقی با خودشان بمانند. یک فرار دائمی از خود. فرار به ذهن و افکار یا فرار به همین صفحه های الکترونیکی که دست من و شماست!

اما تنهایی در واقع نبودن کنار خودمان است. راه پاسخ به حس تنهایی نه فرار بلکه حمله است. حمله به خود تنهایی با فرو رفتن بیشتر به سمت عمق تنهایی.

این یعنی دقیقاً همین کاری که الان دارم انجام می‌دهم.

تحلیل تنهایی!

پس وقتی حسی شبیه حس تنهایی آمد به جای فرار حمله می‌کنیم.

حس تنهایی شبیه ترس است. با حمله به سمتش غیب می‌شود.

حتی نوشتن و خواندن شاید نوعی فرار از تنهایی باشد.

باید در تنهایی مراقبه کرد.

فارسی

آن چیزی که در تنهایی کم است خودت هستی!

همان خود یا خدا ی درونت!

وقتی از خود یا خدای درونت دور بشوی، تنها هستی! حتی اگر صدها آدم کنار تو باشند.

تنهایی بهترین فرصت است برای یافتن خودت و خدای خودت.

اگر از او فرار نکنی تنهایی، تنهایی، همنشینی با خداست!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

تولد ۲۰۲۶ ام عیسی مبارک!

ID:4763

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%db%b6-%d8%a7%d9%85-%d8%b9%db%8c%d8%b3%db%8c-%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%da%a9-3/

December 25, 2025

دسته‌ها: تبریکات, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, تولد, خدا, مذهب, مرگ

<1 دقیقه.

تولد ۲۰۲۶ ام عیسی مبارک!

***

۲۰۲۶ سال از روزی که سه مرد خردمند از شرق، تولد عیسی را به مادرش مریم تبریک گفتند می‌گذرد. آن زمان فقط سه مرد بزرگ چنین اتفاقی را درک کردند ولی اکثریت نادان او را با صلیب کشیدند.

عیسی اما از پس تاریخ زنده ماند. او زنده ماند تا بالاخره بشر از چرخهٔ تولد و مرگ رها شود.

برای ما که عیسی را درک کردیم، هم تولدش و هم مرگش سرچشمه الهام است.

عیسی با تولدش و با مرگش نشان داد می‌توان از این چرخهٔ بی پایان عبور کرد.

فارسی

هنوز داستان عیسی از پس ۲۰۰۰ سال زنده است. عیسی نشان داد می‌توان مرده را زنده کرد. او تولد و مرگ را به سخره گرفت. او از ماده و بدن جدا شد و بالاتر رفت.

او اگرچه پیروان زیادی دارد ولی چه بسا پیروان واقعی او حتی به عدد ۱۲ هم نرسیده باشد!

او فرزند خدا شد. نزدیک به خدا. او عروج کرد. تقریباً تا خود خدا.

امید است که جوهر پیام او از پس هزاران سال مذهب و ظلم و دروغ و کج فهمی، این بار درک شود و شنیده شود.

آمین

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

تنهایی، جهنم یا بهشت؟

ID:4758

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c%d8%8c-%d8%ac%d9%87%d9%86%d9%85-%db%8c%d8%a7-%d8%a8%d9%87%d8%b4%d8%aa%d8%9f/

December 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ترس, تنهایی, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, عشق, مراقبه, همسر

2 دقیقه.

تنهایی، جهنم یا بهشت؟

***

تقریباً مابین اکثریت، اتفاق نظر هست که تنهایی بد است. تنهایی در اذهان مردم به اندازهٔ خود مرگ، بد و ناخواستنی است. اثبات آن هم این که سخت ترین مجازات یک متهم تنها ماندن در انفرادی است.

اینجا قصد ندارم در مدح تنهایی بنویسم ولی واقعیت هایی هست که در ظاهر نادیده گرفته می‌شوند و اینجا شاید روشن تر شوند.

من در تنهایی می‌نویسم. تقریباً تمام این نانوشتنی زاییدهٔ تنهایی من است. اگر تنهایی نبود حداقل برای من خلاقیتی هم نبود.

تو در تنهایی می‌خوانی. فقط در تنهایی است که آرامش و توجه کافی برای خواندن هست. آرامش و توجهی که این روزها بسیار کمیاب است.

چه قبول کنی و چه نه، ما ذاتا تنها هستیم. تنها متولد می‌شویم. تنها مراقبه می‌کنیم. تنها هم می‌میریم.

برای یک نفر با تفکر مادی، تنهایی جهنم است. چیزی است که باید به هر قیمتی شده از آن فرار کند.

راههای فرار هم بسیارند. در دنیای حقیقی یا مجازی. حقیقی می‌شود دوست و همسر و فرزند و فامیل. مجازی هم می‌شود اسکرول و فیلم و سریال و اینترنت و پادکست و اینستاگرام و غیره.

هزاران راه برای فرار از تنهایی هست.

برای حیواناتِ گله ای، مثل دام ها و انسان، تنهایی معمولاً منجر به مرگ میشود و به همان اندازهٔ مرگ ترسناک است.

پس تنهایی مثل مرگ ترسناک و وحشتناک است و اکثریت به روشهای مختلف از آن فرار می‌کنند.

فارسی

تنها در یک صورت است که تنهایی تبدیل به گنج می‌شود. آن هم وقتی است که تو خودت یا همان خدایت را پیدا کرده باشی.

نامزد های تازه عروسی کرده، همواره دنبال فرصتی هستند که با هم تنها باشند. تازه عروس و داماد ها اتاقی یا حجله ای تدارک می‌بینند تا راحت تر با همدیگر خلوت کنند و تقریباً خودشان را از جامعه جدا می‌کنند. چون در تنهایی بیشتر به آنها خوش می‌گذرد. اگر کمی جوانی کرده باشی این را درک می‌کنی.

در ادبیات ما هم آمده که بودن با معشوق عالی ترین چیزی است که شاعر و عارف میخواهند.

عشقبازیّ و جوانیّ و شرابِ لَعلْ‌فام

مجلسِ اُنس و حریفِ همدم و شُربِ مدام

وقتی با خودت یا خدایت عشقبازی کنی تنهایی برای تو گنج است.

اگر مادی هستی کلمهٔ خود را و اگر قائل به وجود خدا هستی کلمهٔ خدا را استفاده کن. فرقی نمی‌کند.

اگر تنها باشی ولی نیاز به دیگران داشته باشی این حالت برای تو جهنم است.

اما اگر تنها باشی و بی نیاز و مستغنی، این حالت برای تو بهشت است.

وقتی خودت یا معشوقت یا خدایت را پیدا کنی، او تمام نیازهای تو را پاسخ می‌دهد و تو به چیز دیگری نیاز نداری.

خود و معشوق و خدا هم بیرون تو نیست.

اینها همه درون تو اند.

با رفتن به سمت مراقبه و تنهایی می‌توانی پیدایشان کنی.

این همان گنج درون یا مراقبه است.

چه خداشناس باشی چه خداناباور هیچ تفاوتی ندارد. همان خدا درون تو هست.

یا پیدایش کرده ای و در بهشتی و خودت می‌دانی.

یا گمش کرده‌ای و در جهنمی و هنوز نمی‌دانی.

اگر در مسیر معنوی باشی، گاهی او را گم می‌کنی و زجر می‌کشی و گاهی هم پیدایش می‌کنی و وارد بهشت می‌شوی.

قدر تنهایی را بدان، هرچقدر سخت و ترسناک باشد.

فارسی

تنهایی حسی عمیق است.

شاید دیوانگی به نظر برسد یا عزلت. اما اگر بتوانی گنج درونت را بیابی تنهایی زیباترین هدیه خداوند به توست.

چه کسی است که مشتاق خلوت کردن با زیباترین عروس جهان نباشد؟!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

داستان کار و تولید؛ دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! – ۳

ID:4745

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d8%aa%d9%88%d9%84%db%8c%d8%af%d8%9b-%d8%af%d8%b1%d9%88%d8%ba-%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af-%d9%85%d8%af

December 23, 2025

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, دعاومناجات, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, اقتصاد, پول و فراوانی, ذهن, طبیعت و زمین, عدالت, کار و شغل

3 دقیقه.

داستان کار و تولید؛ دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! – ۳

***

روزی روزگاری انسان شکارچی بود. یک نفر بایستی صبح تا شب به دنبال خرگوشی می‌دوید یا کلومترها پیاده‌روی میکرد تا میوه ای یا آبی برای خوردن پیدا کند. آن زمان کل وقت انسان صرف پیدا کردن غذا می‌شد. قلمرو اینجا مهم بود و تو به اندازهٔ قلمروات رشد می‌کردی.

بعدها یک جا نشینی درست شد. گروههای کوچک روستایی ایجاد شد. اما کشاورزی ابتدایی هم سخت و مشقت بار بود و تو باید با بیل و کلنگ ساعت ها روی زمین کار میکردی تا در بهترین حالت غذای خودت و خانواده ات را تامین کنی. مالکیت زمین کشاورزی مهم بود و مالکان زمین بیشترین سهم را داشتند.

کمی بعد انسان یاد گرفت کشاورزی را صنعتی کند و بالطبع دام ها را پرورش بدهد و انرژی فسیلی از زمین استخراج کند تا بتواند محصولات را نگهداری و جابجا کند. تمدن و اقتصاد رشد کرد.

حالا یک کشاورز با ابزار مکانیزه میتواند غذای هزاران نفر را تولید کند و یک ملوان کشتی و راننده کامیون میتواند آن غذا را به دورترین نقاط حمل کند.

اگر مفهوم مالکیت شخصی که پایهٔ لیبراسیم است را کنار بگذاریم حالا باید فقط درصد کمی از وقت بشر صرف بقا میشود.

شاید امروزه فقط با چند دقیقه کار کردن در روز بتوان بقای بشر را تامین کرد و این مسیر با آمدن هوش مصنوعی و رباتهای هوشمند هر روز به سمت آزاد شدن زمان بشر پیش می‌رود.

پس چرا صد سال پیش هم انسانها ۸ ساعت در روز کار میکردند و امروزه هم ۸ ساعت یا بیشتر کار می‌کنند.

پس این همه بهره‌وری و پیشرفت تکنولوژی چه شد؟

فارسی

چرا چندین برابر شدن تولید و بهره‌وری باعث آزاد شدن بشر از بند بقاء نشده است و حتی بدتر هر روزه سلاح های پیشرفته تر برای نابودی بشر تولید میشود و حتی تا مرز انقراض رفته ایم؟

این عدم تعادل دو دلیل دارد:

۱- حرص و طمع زیادی، ناشی از ذهن دیوانه وار بشر و نیاز به رشد سرطان گونهٔ اقتصاد.

بقاء فیزیکی و تامین نیازهای مادی برای بدن بسیار ساده است. می‌توان به اندازهٔ کل بشر غذا و سرپناه تولید کرد و به خوبی و خوشی زندگی کرد.

اما یک چیز را نمی‌توان هیچگاه سیر کرد و آن ذهن گرسنه ی بشر است. حرص و آز و طمع را نمی‌توان هیچگاه سیر کرد. و این حرص و آز باعث شده که انسانهای قدرتمند تر کماکان ضعیف تر ها را به بردگی بکشانند تا نیاز سیری ناپذیر حرص و طمع خودشان را پاسخ بدهند.

این حرص و طمع و قلمرو طلبی گاهی در تمایل انسان به زاد و ولد خودش را نشان میدهد و باعث رشد جمعیت میشود. سیاستمداران و گردانندگان اقتصاد و جنگ هم بر این آتش می افزایند.

۲- وسواس بیمار گونه برای کار و فعالیت این هم ناشی از ذهن افسار گسیخته بشر و عدم توان آرام گرفتن.

امروزه بیشتر آدمها کار می‌کنند چون نمی‌توانند کار نکنند. اگر به آنها بگویی که امروز از نظر مادی تامین هستی تازه وارد جهنم میشوند چون آرامش ندارند. انسانها شبیه جوندگانی هستند که باید چیزی بجوند حتی اگر غذا فراوان باشد. کار وسواس گونه و اجباری باعث میشود مدام برای فرار از ذهن کاری کنند.

برای انسان وسواسی شکم گرسنه یک مشکل داشت و شکم سیر صد مشکل.

اما راه حل چیست؟

راه حل همان جایی است مساله از آن شروع شده است. یعنی درون و ذهن.

در یک کلمه پاسخ مراقبه یا مدیتیشن است.

اگر کسی مراقبه کند ذهن اش آرام میگیرد و وسواس بیمار گونه اش درمان میشود.

اگر کسی مراقبه کند حرص و طمع اش کمرنگ و تحت کنترل خودش قرار میگیرد و قانع و اغنا میشود.

اگر کسی مراقبه کند هویت های پوچ و منیت ها و نفسانیت هایش کمرنگ میشوند و دیگری را به خاطر آن که فکر می‌کند او دیگری است نمی کشد.

اگر کسی مراقبه کند به وادی انسانیت و حتی الوهیت نزدیک میشود و دیگر مثل حیوانها نیست که بر اثر غریزه و ترس و شهوت کنترل بشود و برده بشود.

فارسی

اگر کسی مراقبه کند یگانگی را درک میکند و دیگری را از خودش میداند و وحدت را تجربه میکند و سرشار از عشق و اخلاق میشود.

این طوری و از درون و از طریق تک به تک ما، با درمان شدن تک تک ذهن ها، کل بشر و زمین درمان می‌شوند.

این طوری با هر قدم و باهر کلمه و با هر نفَس و با هر تغییر، انسان آگاه، جهان را به جای بهتری تبدیل می‌کند و کم کم زمین بهشت میشود.

این مسیر روشن آگاهی است که انشاءالله محقق بشود.

آمین

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

کار بودا – ۱۲ – تقسیم بندی آدمها

ID:4737

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b1%db%b2-%d8%aa%d9%82%d8%b3%db%8c%d9%85-/%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-%d8%a2%d8%af%d9%85%d9%87%d8%a7

December 22, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, اقتصاد, روابط, کار و شغل, مسوولیت, معنویت

1 دقیقه.

کار بودا – ۱۲ – تقسیم بندی آدمها

***

دنیای مادی و بیزینس دنیای تقسیم بندی هاست. تو مشتری هایت را بر اساس پولشان تقسیم بندی میکنی. آدمها را تقسیم بندی میکنی و برای هریک عددی اختصاص می‌دهی. در بیزینس باید عدد ها را دنبال کنی. بیزینس، بازی اعداد است.

آیا من هم باید آدمها را تقسیم بندی کنم؟ آیا باید آدمها را بر اساس عددشان تقسیم کنم؟ آیا باید آدم‌ها را بر اساس سودی که به من می‌رسانند تقسیم‌بندی کنم؟

اگر دنبال سود و عدد هستی باید اعداد را دنبال کنی ولی نهایتا تو تبدیل به بانک می‌شوی. بانکی که مشتریهای غیرمهم و مهم دارد.

اما اگر دنبال آگاهی هستی، خیر.

تقسیم بندی‌ها کار ذهن است و فقط در حد نیاز باید انجام بشود.

من حرف هایم را می‌زنم.

این که طرف مقابل چقدر بگیرد یا نگیرد مشکل من نیست.

وظیفه و مسوولیت من حرف زدن است.

وظیفه و مسوولیت من نوشتن است.

آگاهیِ دیگران و میزان دریافت آنها، نه وظیفهٔ من است و نه مسوولیت من.

تغییر دادن دیگران نه وظیفهٔ من است و نه مسوولیت من.

فارسی

آگاهی از خودم مهمترین وظیفه و مسولیت من است.

این یعنی تغییر دنیا از راه درون.

برای بودا مهم نیست که چه کسی در چه طبقه‌ای است. برای بودا مهم نیست که شخص مقابلش آگاه است یا نه.

او کار خودش را می‌کند، وظیفهٔ او قضاوت آگاهی مردم نیست.

اگر چه بودا هرچه خالص تر میشد می‌توانست واضح تر دیگران را ببیند.

هرچه به نور اصلی و نور درون خودت و نور درون آدمها نزدیک باشی میتوانی تاریکی ها را هم واضح تر ببینی.

آگاهی خودش این کار تقسیم را به بهترین شکل انجام می‌دهد. آن کسی که باید سر راه تو باشد و آن کسی که باید بخواند یا بشنود خود به خود برایش این اتفاق می‌افتد. اگر کسی اصلا نمیتواند نانوشتنی را بخواند این دقیقا همان است که باید باشد.

اگر کسی هم میخواند این دقیقا همان است که باید باشد.

بازی بودا، بازی آگاهی است.

این بازی، بین آدمهاست. در این بازی، اعداد جایی ندارند.

نتیجه این که، تقسیم بندیِ آدمها، فقط برای رسیدن به اهداف مادی و به صورت حداقلی باید انجام بشود.

اصل، همان آگاهی است.

بدون تقسیم بندی.

بدون عدد.

خالص و کامل و جاری

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

کار بودا – ۱۱ – چیزی برای فروختن

ID:4734

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%d9%a1%d9%a1-%da%86%db%8c%d8%b2%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%ae%d8%aa%d9%86/

December 22, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, شعرطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, خدا, روابط, کار و شغل

1 دقیقه.

کار بودا – ۱۱ – چیزی برای فروختن

***

دنیا محل مبادلات است. چیزی می‌دهی و چیزی می‌فروشی و در مقابل چیزی می‌گیری. از این تجارت قرار است هر دو طرف سود ببرند.

وقتی به جایی از آگاهی می‌رسی، به ساحت فراوانی می‌رسی.

حال تو چیزهای زیادی برای عرضه داری.

مثلاً آرامش

مثلاً شادی

مثلاً رضایت

مثلاً قناعت

مثلاً سرور

مثلاً بی رنجی

مثلاً سکوت

مثلاً خدا

مثلاً برکت

مثلاً لبخند

فارسی

چیزهایی از آدم‌ها می‌گیری

مثلاً ترس

مثلاً نگرانی

مثلاً کمبود

مثلاً تنهایی

مثلاً رنج

مثلاً ایگو و نفس

مثلاً غم

شاید هم مقداری غذا

حتی بودا هم که باشی می‌توانی وارد معاملات بشوی. بودا آگاهی می‌فروخت. سادگورو هم کلاس یوگا و هزاران چیز دیگر می‌فروشد و اکهارت هم سخنرانی و ریتریت و کتاب می‌فروشد.

بعد از حدود دو ماه حضور در جامعه، کسی که چندین بار با هم صحبت کردیم گفت از وقتی تو آمدی من عصرها کمتر مضطربم.

او گفت به همسرش گفته من معلم معنوی او هستم و خِردهای زیادی از من می‌آموزد.

پس من هم چیزی برای فروختن دارم.

اما در کمال خضوع می‌دانم که این من، همان خداست. تنها اوست که کمک می‌کند.

من هم مدتی در این بازی ام. بازی بده و بستان روی زمین. تقریباً همان نیِ توخالیِ مولانا.

خدایا،

مرا وسیله‌ای برای شناساندن خودت قرار ده.

افکار مرا مجرایی برای تجلی عمق دانایی خودت قرار ده.

اعمال مرا پاک و منزه از نفسانیت کن.

کارهای مرا وسیله‌ای برای اعمال قدرت بی کران خودت کن.

کلمات و نوشته های مرا نشانه‌هایی برای عظمت نانوشتنی خودت گردان.

تو دانا و توانایی.

آمین.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

اول و آخر

ID:4718

/https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d9%84-%d9%88-%d8%a2%d8%ae%d8%b1

December 18, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, زمان, طبیعت و زمین, نوشتن

<1 دقیقه.

اول و آخر

***

اول خدا بود

بعد هوشمندی بود

بعد نور بود

بعد خلقت بود

بعد صدا بود

بعد ماده بود

بعد فیزیک بود

بعد منظومهٔ خورشید بود

بعد زمین بود

بعد شیمی بود

بعد آب بود

بعد خاک بود

بعد جغرافیا بود

بعد گیاه بود

بعد حیوان بود

بعد انسان بود

بعد بقا بود

بعد شکار بود

بعد گروه بود

بعد کشاورزی بود

بعد شهر بود

بعد مفاهیم بود

بعد زبان بود

بعد نوشتن بود

بعد کتاب بود

بعد نقاشی بود

بعد موسیقی بود

بعد هنر بود

بعد فرهنگ بود

بعد تمدن بود

بعد انسان آگاه بود

بعد شکوفایی بود

بعد خدا بود

اول و آخر خدا بود

انسان هم خدا شد

فارسی

خدای نانوشتنی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مراقبه ترسناک است

ID:4714

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-/%d8%aa%d8%b1%d8%b3%d9%86%d8%a7%da%a9-%d8%a7%d8%b3%d8%aa

December 17, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ترس, زندگی, عشق, مراقبه, مرگ, یوگا

1 دقیقه.

مراقبه ترسناک است

***

وقتی مراقبه میکنی چشم هایت را به بیرون می‌بندی.

وقتی مراقبه میکنی بدنت را بی حرکت می‌کنی.

وقتی مراقبه میکنی چشم از دنیا و آنچه در آن است می‌بندی.

وقتی مراقبه میکنی تمام آنچه دنیا و خواهش های آن است را کناری می‌گذاری.

وقتی مراقبه میکنی حتی انجام دادن را کنار می‌گذاری.

مراقبه شبیه مرگ است.

مراقبه شبیه خودکشی است.

مراقبه ذهن را قربانی می‌کند.

مراقبه نفس را قربانی می‌کند.

مراقبه زمان را قربانی می‌کند.

مراقبه گذشته و آینده را نابود می‌کند.

وقتی مراقبه میکنی به درون می‌روی.

درون همان جایی است که از آن آمده ای.

درون همان جایی است که از آن متولد شده ای.

فارسی

حال تو باز میگردی. وفات میکنی. فوت میکنی و باز می‌گردی به مبدا.

وقتی در مراقبه نفْس خودت را از دست میدهی رنج خودت را هم از دست می‌دهی.

وقتی نفس خودت را از دست میدهی شخصیت مادی خودت را هم از دست میدهی.

تمام اینها ترسناک اند.

همان قدر که مرگ ترسناک است، اینها هم ترسناک اند.

اما وقتی از تونل ترس عبور کنی، ناگهان خودت را زنده میابی.

نه تنها نمرده ای بلکه تازه متولد شده‌ای.

کل زندگی تقلایی است برای خوب مردن.

و مراقبه کل زندگی تو را شبیه سازی می‌کند.

مراقبه سرعت تو را برای رسیدن به مبدا چند برابر می‌کند.

ناگهان بازمیگردی.

رستاخیز را تجربه میکنی.

چشمهایت را باز میکنی.

ناگهان متوجه می‌شوی هنوز زنده ای.

با هر مراقبه تو یک دور به برزخ و قیامت و روز رستاخیز سرک می‌کشی.

با هر مراقبه از پل صراط می‌گذری.

با هر مراقبه از وسوسه های چپ و راست گذر میکنی.

با هر مراقبه نفْس تو کمرنگ تر میشود.

با هر مراقبه سبک تر میشوی.

کم کم آنقدر سبک میشوی که چیزی از نفس تو باقی نمی‌ماند.

اینجا وادی عشق است.

فارسی

اینجا وادی فناست.

تو دیگر نیستی.

وجود نداری.

اما عدمی هم در کار نیست.

هنوز وجود، با تمام شکوه خودش جلوه می‌کند.

این وجود اما وجود کوچک و محدود تو نیست.

این وجود، وجود ازلی و ابدی عشق است.

و تو در برابر این وجود محو میشوی.

حل میشوی.

لال میشوی.

و نمی‌توانی بگویی و بنویسی.

نانوشتنی می‌شوی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

زندگی میان زامبی ها

ID:4679

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%85%db%8c%d8%a7%d9%86-%d8%b2%d8%a7%d9%85%d8%a8%db%8c-%d9%87%d8%a7/

December 16, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, طنزطور, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, روابط, زندگی, طبیعت و زمین, کار و شغل, لحظه

3 دقیقه.

زندگی میان زامبی ها و توصیه هایی به شما!

***

اول معنی زامبی را تعریف کنم. زامبی در این نوشته یعنی کسی که برنامه ریزی شده تا به سمت یک هدفی برود. چیزی شبیه یک آدم آهنی.

زامبی شخصیتی است که احتمالا در فیلم ها و در هالووین دیده‌اید. زامبی با این تعریف کسی است که مستقیم به سمت هدفی می‌رود. او با هیچ کس در این مسیر ارتباط برقرار نمی‌کند و حرفی نمی‌زند و احساساتی از خودش نشان نمی‌دهد.

زامبی کسی است که فقط یک کار انجام میدهد:

راه رفتن به سمت هدف از پیش تعیین شده.

با تعریف بالا، اکثر مردم دنیا زامبی شده اند. گاهی حس میکنم که در حال زندگی کردن بین زامبی ها هستم.

نسبت زامبی ها در شهرهای بزرگ خیلی بیشتر از روستاها هستند. در شهرهای بزرگ تقریبا شاید ۸۰ درصد زامبی شده اند ولی در روستا ها هنوز شاید اکثریت زامبی نشده باشند.

زامبی های شهری برنامه ریزی شده اند که پول بدست بیاورند. اینها به سرعت در حال حرکت به سمت هدف هستند. مثلا در شهرهای بزرگ اگر پایت بلغزد و در خیابان زمین بخوری ممکن است صدها زامبی از کنار تو عبور کنند و هیچکدام حتی یک دقیقه برای کمک به تو توقف نکنند. شاید حتی کسی سرش را برنگرداند. این دنیای ترسناک زامبی هاست. واقعیت تلخ این روزها. زامبی های درون فیلم ها حالا هر روز صبح در خیابانها هستند.

وقتی مثلا سرمایه داری آدمها را برنامه ریزی میکند برای جنگیدن برای پول، یا مذهب آدمها را برنامه ریزی میکند برای رفتن به بهشت، آن وقت آنها زامبی هایی می‌شوند که دیگر نه ارزش ارتباط را می‌فهمند نه لحظه را می‌فهمند نه ارزش یک گل را و نه ارزش طبیعت را و نه ارزش انسانها را.

زامبی ها فقط یک هدف دارند.

فارسی

مثال دیگری میزنم تا برایتان روشن تر بشود.

تصور کنید که دو نفر جداگانه در بیابانی گم می‌شوند. آن دو چندین روز بدون آب و غذا در بیابان به دنبال آب یا غذا می‌چرخند. این دو نفر ناگهان مثلا در روز پنجم در مسیر یکدیگر قرار می‌گیرند. وقتی پنج روز گرسنه مانده باشی دیگر تو هم تبدیل به زامبی شده‌ای.

این دو حالا واقعا زامبی هستند. آنها فرصتی برای گفتگو و ارتباط ندارند. آن دو نفر یکدیگر را به صورت غذاهای متحرک می‌بینند و یک هدف بیشتر ندارند. کشتن و خوردن دیگری. استفاده از دیگری.

این مثال حدی را زدم تا داستان زامبی شدن انسان ها را توضیح بدهم. متاسفانه این روزها آدم ها درست مثل آن دونفر در بیابان تشنه و گرسنه اند. البته این تشنگی و گرسنگی در بعد فیزیکی نیست چون خوشبختانه غذا فراوان است ولی این گرسنگی در بعد ذهنی است.

حرص و طمع ذهنی آنقدر همه گیر شده و آدمها آنقدر گرسنهٔ ذهنی هستند که دیگری را به صورت ابزاری برای رسیدن به آمال و آرزوهای بی پایان خودشان می‌بینند.

دیگری یا مشتری است یا بی فایده و بی مصرف.

دیگری یا برای رفع نیازهای تو به درد میخورد یا مرگ و زندگی اش برایت مساوی است.

بچه ها و پیرها بی مصرف اند. آنچه مهم است تولید است و پول و اقتصاد و رشد سرطان گونه!

همه یکدیگر را برای استفاده می‌خواهند.

آدمها ابزار یکدیگر شده اند. قدرتمندان در مقیاس جهانی از ضعیف تر ها سوء استفاده می‌کنند و این تبدیل به نرمال شده است.

هیچ کسی وقت ندارد به دیگری گوش بدهد.

تو اول باید گوشهٔ پولت را نشان بدهی، بعداً آدمها دور تو جمع می‌شوند و به تو توجه نشان می‌دهند.

همه در حال دستور گرفتن از یک هوش مصنوعی هستند.

همه در حال رفتن به سمت هدف هستند.

این دقیقا همان صحنهٔ ترسناک فیلمهای زامبی است.

چیزی که واقعیت پیدا کرده.

زامبی ها فرصت نگاه کردن و توجه کردن به چیزی را ندارند چه برسد به خواندن نانوشتنی.

اگر شما تا اینجا خوانده اید هنوز امیدی هست که زامبی نشده باشید.

حالا حرف حساب من چیست؟

حرف حساب من این است.

دوستان، انسانها، رفقا!

به برکت تکنولوژی، نعمت و غذا و برکت فراوان شده است.

هنوز زمین برای همه جا دارد.

به لحظه بیایید.

از لحظه و از نعمات لذت ببرید و قدردان باشید.

زمین را برای حرص و طمع بیشتر از این نابود نکنید.

اگر کار می‌کنید با لذت و آرامش کار کنید.

نیازی به کار سخت نیست!

نیازی به کار اجبارگونه و وسواس گونه نیست!

نعمت برای همه هست.

نیازی به جنگ افروزی و فزون طلبی نیست.

همه می‌توانیم در کنار هم در زمین زندگی کنیم و شاد باشیم و برقصیم.

زمین می‌تواند بهشت بشود.

دست از اهداف احمقانهٔ ذهنی و حرص آینده بردارید.

به خودتان و به رهگذران لبخند بزنید.

عجله نکنید.

ما از قبل در بهشت هستیم.

نیازی به عجله و دویدن نیست.

فارسی

کمی نفس بکشید.

آرام و با وقار زندگی کنید و آرام و با وقار بمیرید.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

سحر و جادو

ID:4663

/https://unwritable.org/%d8%b3%d8%ad%d8%b1-%d9%88-%d8%ac%d8%a7%d8%af%d9%88

December 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, ترس, خدا

1 دقیقه.

سحر و جادو

***

دوستی از من خواست در مورد سحر و جادو بنویسم. خوشبختانه تا به حال تجربه ای شخصی از سحر و جادو نداشته ام. اما با هم می‌توانیم کشف کنیم که سحر و جادو چیست.

آیا سحر و جادو وجود دارد؟ احتمالا بله.

آیا سحر و جادو برای انسان آگاه مهم است؟ قطعاً خیر.

اگر به یگانه علت موجود یا علت العلل، ایمان داشته باشیم چیزی غیر از ارادهٔ او وجود ندارد.

سحر و جادو یعنی استفاده از ذهن و حواس و ماده توسط عده‌ای ناآگاه برای عده‌ای ناآگاه دیگر.

کسی که متصل به ایمان و امنیت الهی است همواره قدرتی بالاتر از سحر و جادو دارد.

سحر و جادو مثل مارهای جادوگران فرعونند. پر زرق و برق و اغوا کننده. اما این اغواگری فقط روی مردم ناآگاه اثر می‌کند. موسی از سحر جادوگران فرعون ترسی ندارد.

سحر و جادو مثل خود شیطان است. چیزی که در سطح هست ولی در عمق اثری از شیطان وجود ندارد. شیطان هم مخلوق همان خدای یگانه است.

post_type=post&شیطان=https://unwritable.org/?s

و نهایتاً تمام سحر ها و جادوها مسَخر همان مشیت اصلی خداوند هستند.

من و تو بهتر است با توکل و ایمان خودمان را بسپاریم به مشیت او و ایمان بیاوریم که او از بهترین ساحران بهتر است و جادوی او از جادوی قوی ترین جادوگران شگفت انگیز تر است.

دنیای مدرن پر است از انواع سحر و جادو. تبلیغات و سیستم های سیاسی و اقتصادی همواره در حال جادو کردن مردم هستند تا آنها را بردهٔ خود کنند و تا حدودی هم موفق می‌شوند ولی اگر کسی هم

ضور و

فارسی

ایمان باشد هیچگاه درگیر این سحر و جادو ها نمی‌شود.

قدرتمندان و صاحبان رسانه و این روز ها صاحبان اینترنت، همواره می‌توانند مردم را جادو کنند و به این سمت و آن سمت بکشانند اما یک انسان آگاه مسوولیت پیدا کردن راه و بدست آوردن شفافیت ذهن خودش را می‌پذیرد و در این راه بر شک ها پیروز می‌شود.

سحر و جادو و گمراهی فقط در صورتی که تو اجازه بدهی میتوانند به تو وارد بشوند واگر نه اینها هیچ قدرتی ندارند.

دادن قدرت به چیزی غیر از آگاهی، مصداق شرک است و چه بسا اگر درگیر شرک بشوی درگیر سحر هم بشوی.

اگر هم سحر و جادویی باشد از سمت خداست و چه بسیار سعادتی است که خداوند ما را مسحور خودش نماید.

انشا الله

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

قرارداد ساده ازدواج، تبادلات زن و مرد

ID:4655

https://unwritable.org/%d9%82%d8%b1%d8%a7%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af-%d8%b3%d8%a7%d8%af%d9%87-%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac%d8%8c-%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%af%d9%84%d8%a7%d8%aa-%d8%b2%d9%86-%d9%88-%d9%85%d8%b1%d8%af/

December 11, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی, زندگی, عشق, مسوولیت, همسر

3 دقیقه.

قرارداد ساده ازدواج، تبادلات زن و مرد

***

این نوشته یک پیش نویس است! (یعنی آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شماست)

در این نوشته سعی کردم حداقلی از آنچه به عنوان قرارداد ازدواج میشناسم بنویسم. اگر هنوز شما فکر میکنید که ازدواج چیزی فراتر از قرارداد است این نوشته برای شما نیست. ازدواج میتواند حاوی عشق باشد ولی عشق بسیار فراتر از رابطه دو نفر و ازدواج است.

عشق همراه با بی نیازی است و موضوعی است غیر مادی.

تا وقتی که در بدن هستیم و دارای نیازهای مادی، لازم است برای پاسخ به نیازهای مادی خودمان وارد قراردادهایی بشویم. یکی از آن قراردادها قرارداد ازدواج است. البته در این قرارداد یک بند هم به موضوع عشق پرداخته است.

عنوان این نوشته قراردادازدواج است و مبحث عشق موضوع متفاوتی است که در لینک های زیر به آن پرداخته شده است.

موضوع قرارداد ازدواج

post_type=post&قرارداد+ازدواج=https://unwritable.org/?s

پیمان زندگی

> پیمان زندگی مشترک – ازدواج

موضوع عشق

post_typ nwritable.org/?s

فارسی

در این نوشته به صورت واضح و صریح و ساده میخواهم در موضوع قرارداد ازدواج صحبت کنم.

برای این که بتوانیم بین دو طرف قراردادی ببندیم نیاز هست که دو طرف را بشناسیم. یعنی هم مرد را بشناسیم و هم زن را. زن ها و مردها دارای نیازهای کمی متفاوت هستند و این نوشته از دید نویسنده به عنوان مرد نوشته شده است و ممکن است دیدگاه زنان را درست دیده نشده باشد. پس این قرارداد در واقع پیشنهاد قراردادی از سمت یک مرد است برای وارد شدن به قرارداد ازدواج.

برای هر قراردادی باید نیازهای دو طرف را خوب شناخت. پس نیازها را یک به یک بررسی میکنیم. این نیاز ها از دید من نویسنده هستند.

۱- نیاز به امنیت عاطفی

این نیاز تقریبا برای هر دو طرق زن و مرد وجود دارد. تفاوت در نحوه و شکل برطرف شدن آن است.

برای من این نیاز به صورت ساده یعنی امکان گفتگوی روزانه حداقل نیم ساعت در مورد مسایل زندگی و توانایی شنیدن و امکان شنیده شدن. این گفتگوی حتما باید حضوری باشد و اگر با نوازش فیزیکی باشد حتما بهتر است. شنیدن طرف مقابل در حضور و در غیاب مکالمات ذهنی توانایی مهمی است که فقط انسانهای آرام و آگاه از ذهن و گفتگوهای ذهن و کسانی که کمی حالت مراقبه گون دارند از آن برخوردارند.

۲- نیاز به امنیت جنسی

برای یک مرد که دارای چرخه های هورمونی ۲۴ ساعته است داشتن ارتباط فیزیکی مثل نوازش و آغوش روزانه و شبانه برای تنظیم روانی و هورمونی بسیار لازم و مهم است. این نیاز لزوما نباید به ارگاسم منتهی بشود ولی نوازش و ارتباط جسمی و پوست با پوست حتما لازم است. این نیاز در افراد مختلف از نظر کمیت متفاوت است.

۳- نیاز به زنانگی در خانه

یعنی داشتن یک فضای گرم در خانه که شامل موارد زیر است. تمیزی و مرتب بودن خانه که معمولا کاری زنانه است. داشتن غذاهای گرم و خانگی که سالم باشند. زنانگی همواره مربوط به آرامش خانه و مردانگی مربوط به جنگیدن و شکار در بیرون بوده است.

۴- نیاز به همراهی اندکی در سفر و اجتماع

یعنی داشتن یک همراه برای حضور در جمع هایی که مستلزم حضور زوج است. یا سفرهایی که نیاز به حضور دو نفر هست.

۵- شراکت اقتصادی

شراکت اقتصادی به طوری که درآمد ها با همدیگر هزینه شوند. اگرچه هر کسی حق دارد مدتی به کسب درآمد بپردازد اما محصول و نتیجه باید باهم به صورت تقریبا مساوی هزینه بشوند.حساب و کتاب اموال , بایستی دقیق و شفاف

فارسی

مکتوب و اظهار بشوند تا مانع هرگونه اختلاف شود. اموال قبلی دو طرف متعلق به خودشان است و از این بند خارج است.

۶- بچه داری و مهمان نوازی

من قصدی برای بچه دار شدن مجدد ندارم اما داشتن کانون گرمی برای پذیرفتن یک میهمان سوم برای من بسیار ارزشمند است. دو نفری که سرشار از عشق باشند حتما میتوانند از فرد سومی حمایت کنند. این فرد سوم میتواند یک فرزند خوانده یا یک میمهان باشد. که در طول مدت این قرارداد میتواند با زوجین زندگی کند و توسط دونفر حمایت بشود.

۷- عدم مادام العمر بودن

اگر چه این اصل ممکن است با اصل ۱ متناقض به نظر برسد اما این قراردادبایستی هر ساله مجدد مذاکره و امضا بشود. چون همه چیز در حال تغییر است و نیازها و شرایط روانی و اجتماعی مدام در حال تغییرند.

۸- مکانیزم حل اختلاف

برای اختلافات محتمل حتما باید از افراد مشخصی استفاده کرد. اگر دو طرف نتوانند اختلافی را بین خودشان حل کنند وارد کردن پلیس و دولت و قاضی خط قرمز است و باید از بین لیستی از افراد آگاه که دو نفر را میشناسند و کل نگر هستند کمک گرفته بشود.

۹- انحصار در رابطه جنسی

برای رسیدن به هدف بند ۲ نیاز هست که انحصاری در دخول جنسی در نظر گرفته بشود. اما انواع ارتباطات دیگر مثل ارتباطات اجتماعی و حتی دوستی و روابط دیگر را در عمل نمیتوان محدود کرد.

۱۰- اگر کسی نیازهای مادی و فیزیکی خودش را خوب بشناسد و درحد متعادلی به آنها پاسخ بدهد میتواند کم کم به وادی بی نیازی وعشق وارد بشود که دهش و بخشش است. برای رسیدن به آن مرحله باید نیازهای روانی و فیزیکی ساده و معمولی مربوط به بدن شناخته شوند و به رسمیت شمرده شوند و پاسخ داده شوند. تازه بعد از آن است که فرد میتواند به عشق و آزادی نزدیک بشود.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

کنترل نیروی جنسی یا تانترا ۱۸+

ID:4650

https://unwritable.org/%da%a9%d9%86%d8%aa%d8%b1%d9%84-%d9%86%db%8c%d8%b1%d9%88%db%8c-%d8%ac%d9%86%d8%b3%db%8c-/%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%b1%d8%a7-%db%b1%db%b8

December 11, 2025

دسته‌ها: بلند, تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: اخلاق, جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی, زندگی, مذهب, معنویت, همسر, یوگا

7 دقیقه.

کنترل نیروی جنسی یا تانترا ۱۸+

***

بعد از بلوغ جنسی تقریبا ۳۰ سالی هست که در بدن یک مرد زندگی میکنم و اگر به طور متوسط هفته ای دو بار ارگاسم را تجربه کرده باشم حدود ۲ در ۳۰ در ۱۲ در ۴ بار تا کنون چنین تجربه ای داشته ام. بعد از بیش از ۲۰۰۰ بار حالا میخواهم تجربیاتم را از دید یک مرد بنویسم. چیزی که کمتر به آن پرداخته میشود و مردان کمی در جامعه از آن صحبت می‌کنند.

نیروی جنسی در دو حوزهٔ بدن و ذهن قابل تفکیک است و در این نوشته به هردوی آنها می‌پردازم. نیروی جنسی در زنان احتمالا متفاوت باشد و از حوزهٔ تجربهٔ من خارج است.

در طول سن هم این نیرو متغیر است و اوج آن در حدود بیست سالگی است و تا سنین بالا شدت آن کاهش می یابد.

نیروی جنسی در زن ها و مردها یک هدف دارد: تولید مثل.

هر حیوانی وقتی به اوج خودش از نظر رشد و تغذیه میرسد برای مدتی به تولید مثل می‌پردازد ولی انسان توانسته شرایط محیط را طوری محیا کند که همواره آمادهٔ تولید مثل باشد.

بدن که خودش اسیر ژن است تنها یک هدف دارد، تولید مثل. یعنی انتقال ژن ها به رحم ماده و تولید مثل.

برای مردان جهان به دو قسمت قبل از ارگاسم و بعد از ارگاسم تقسیم میشود.

قبل از ارگاسم تمام هورمون ها و در نتیجه ذهن و بدن، تو را به سمت ارگاسم می‌کشانند. مردان تقریبا عقل و منطق خودشان را از دست می‌دهند و ممکن است برای رسیدن به ارگاسم دست به هر کاری بزنند.

کارهایی که هرگز بعد از ارگاسم انجام نمی‌دهند. نوعی بی پروایی و بی ترسی بر مرد حاکم می‌شود.

بروز ظاهری این مثلا فرار از جامعه و یا امضای قرارداد های ازدواج با مهریه های غیر منطقی است.

فارسی

حتی بعضی از مردان ممکن است در این مسیر آنقدر زیاده روی کنند که جان خودشان را از دست بدهند. مثال آن گاوبازان اروپایی است که برای رضایت خاطر نامزدشان جان خودشان را به خطر می اندازند.

مردان قبل از ارگاسم بسیار بی پروا و ریسک پذیر می‌شوند. این بی پروایی احتمالا به خاطر جریان هورمون تستسترون است.

مردان زیادی از این بی پروایی برای ایجاد خلاقیت هایی که معمولا در جوامع جدید است استفاده میکنند یا بعضی برای ریسک پذیری در بیزینس از آن استفاده می‌کنند.

مردان قبل از ارگاسم بسیار رقابتی می‌شوند و مخصوصا با مردان دیگر به رقابت و نزاع می پردازند. نزاع های خیابانی معمولا بین مردانی اتفاق می افتد که در حالت تحریک قبل از ارگاسم هستند.

درست قبل از ارگاسم انرژی های بدنی به جریان می افتند و بدن مرد سفت و قوی میشود. تنفس ها شدید تر و جریان خون به بیشترین حد خودش میرسد.

بعد ناگهان در یک اتفاق عجیب تمام سیستم عصبی بدن مرد به رعشه می افتد و جریانی انفجاری در تمام بدن به صورت یک پالس الکتریکی به وجود می آید . اسپرم ها به سرعت برای ادامهٔ مسیر تداوم ژن گسیل میشوند تا نتیجهٔ تلاشهای چندین سالهٔ این بدن به عنوان بستری از ژن ها را پی بگیرند. اسپرم ها به صورت هوشمندانه حرکت می‌کنند تا تخمکی را که از قبل برای آن برنامه ریزی شده بودند را بارور کنند و این چرخهٔ حیات ادامه پیدا کند.

بعد از ارگاسم جریانی از هورمون های آرامش بخش وارد بدن می‌شوند. مرد درصد زیادی از انرژی حیاتی و انگیزه و شجاعت و جنگاوری خودش را از دست میدهد.

مردی که تا این لحظه شیر درنده و رزمندهٔ میدان بود ناگهان به کودکی ناتوان و نیازمند نوازش تبدیل میشود. کودکی که باید در آغوش و در سینه های زن آرام بگیرد و دوباره انرژی حداقلی برای ادامهٔ زندگی کسب کند.

مردی که تا یک لحظه قبل دارای اعتماد به نفس بالا و جنگجوی میدان بود حالا نیاز به تنهایی و تجدید قوا دارد. او دیگر نمی‌تواند آن توجه قبلی را به زن بکند چون باید خودش را احیا کند. آن طرهٔ موی زن که مرد را دیوانهٔ خودش می‌کرد حالا برایش هیچ اهمیتی ندارد!

بلافاصله برای تجدید قوا مردان نیاز به خوابیدن یا غذا خوردن پیدا می‌کنند.

و این چرخه مدام تکرار می‌شود. در یک جوان ممکن است چند دقیقه و در یک میانسال چند ساعت و شاید چند روز نیاز باشد تا مرد بتواند انرژی از دست رفتهٔ خودش را باز یابد.

کنترل نیروی جنسی حتما با کنترل ارگاسم همراه است. در چنین حالتی مرد سعی میکند انرژی خودش را حفظ کند و آن را با تخلیهٔ جنسی هدر ندهد.

در این حالت این انرژی انباشه میشود و باعث ایجاد قدرت زیادی به خصوص از نظر روحی میشود.

فارسی

در این حالت مرد قدرت روحی بالایی پیدا میکند.

مردی که بتواند این انرژی را مثلا در بیزینس یا در یک کار هنری بیاندازد حتما در آن کار موفق و سرآمد میشود.

زنان در این مسیر به سرعت انرژی حیاتی و توجه مردان را سمت خودشان می‌کشند و اگر مردی هدف مشخصی داشته باشد او را از هدف خودش منحرف میکنند.

زن فقط با حضور خودش یا با یک عکس تحریک کننده، از کیلومترها آن طرف تر می‌تواند روی چرخهٔ انرژی مردان تاثیر بگذارد.

زنانی که قسمتی از زنانگی و جنسیت خودشان را در ملأ عام و اینترنت به نمایش می‌گذارند هزاران مرد را از مسیر خودشان منحرف میکنند. همه گیری جهانی و اعتیاد مردان به پورن و خود ارضایی اثباتی بر این موضوع است.

نقش زنان در به انحراف کشیده شدن نیروی جنسی در مردان غیر قابل انکار است. شاید زنی برای کسب پول یا قدرت یا توجه یا امنیت از این توانایی جنسی خودش استفاده کند اما تاثیری مهم روی مردان اطراف خودش و جامعه میگذارد و فقط زنان آگاه از این موضوع سوء استفاده نمیکنند.

یک زن آگاه با استفاده از این نیرو میتواند هم خودش وهم مردان اطراف خودش را هم در مسیر انحراف و هم در مسیر آگاهی هدایت کند.

اگر چه طبیعت قدرت فیزیکی را بیشتر به مردان داده ولی قدرت جنسی کاملا در تسلط و کنترل زنان است.

نیروی جنسی در جنس نر و در مردان ارتباط مستقیمی با موضوع قدرت دارد. مردان در ارتباط جنسی نوعی قدرت و اعتماد به نفس کسب می‌کنند و در طبیعت نیز این مساله به صورت تعیین سلسله مراتب اجتماعی در حیوانات وجود دارد. مردانی که در جایگاه قدرت در جامعه قرار می‌گیرند ناگهان قدرت جنسی شان چند برابر می‌شود و به راحتی ده ها زن را برای رابطه جنسی آماده می‌بینند و بالعکس مردانی که در سلسله مراتب قدرت در جامعه جایگاه بالایی ندارند به تدریج قدرت جنسی و حیاتی خودشان را از دست میدهند و حالت ضعیف و فرودست پیدا می‌کنند.

هر رابطه جنسی برای مرد نوعی تحکیم قدرت اجتماعی اوست. شاید حتی لذتی که به خاطر تسلط و حس قدرت به مرد داده میشود با لذت ارگاسم برابر باشد. حتی خود فیزیک رابطهٔ جنسی بین زن ومرد تا قبل از ارگاسم قدرت و برتری را به مرد میدهد. برتری که بلافاصله بعد از ارگاسم تمام میشود و جایگاه قدرت دیگر از آن مرد نیست.

مردانی که بخواهند به هدفی در زندگی برسند حتما باید ابتدا به این نیرو درخودش مسلط بشوند که کار ساده ای نیست. برای همین در بسیاری از تعالیم معنوی کنترل نیروی جنسی توصیه شده است.

کنترل نیروی جنسی که قوی ترین حس غریزی است نیاز به کار مداوم دارد. این کار همزمان باید با کنترل تغذیه و کنترل ورودی های ذهن وکنترل ذهن است.

معمولا اضطراب های مختلف به عنوان محرکی برای سوق دادن مردان به سمت تخلیه جنسی و آرامشی است که از آن بدست می آورند. پس حتما لازم است که با روشهایی مثل مدیتیشن و حتی عزلت نشینی آرامش لازم را بدست آورد.

فارسی

اضطراب های کاری و اجتماعی محرکی برای مردان است تا برای کسب آرامش دست به تخلیه جنسی بزنند و حتی گاهی به صورت اعتیاد گونه این کار را بکنند. نوعی اعتیاد طبیعی و موثر اما با هزینهٔ زیاد که باعث یک آرامش موقت و نوعی رخوت در مردان میشود.

نوع تغذیه و غذاهایی مثل شکر و انواع کربوهیدرات ها که باعث نوسان های شدید در قند خون و هورمون های مختلف بدن میشوند تقریبا کنترل نیرونی جنسی را غیر قابل کنترل میکنند.

نیروی جنسی به عنوان یک نیروی حیاتی یکی از قوی ترین نیروهایی است که توسط کمپانیها برای فروش بیشتر و توسط تعالیم معنوی برای رسیدن به اهداف معنوی استفاده میشود.

این نیرو برای کسی که در مسیر معنوی و خودشناسی است حتما باید مورد توجه قرار بگیرد. انکار و سرکوب اصلا راه حل درستی نیست.

بنابراین توجه آگاهانه و نوعی تقدس و تمرین دانستن این نیرو باید مورد توجه قرار بگیرد که مسیر تانترا است.

تاثیرات نیروی جنسی روی روان و جسم انسانها بسیار زیاد است و نادیده گرفتن آن منجر به انحرافات زیاد و نارسایی های مختلف اجتماعی میشود.

هرگونه تقبیح یا گناه دانستن رابطه جنسی کار را بد تر میکند و روان را با شرم تحقیر همراه میکند که متاسفانه کاری است که اکثر ادیان انجام می‌دهند. اساتیدی مثل اوشو سعی کردند با استفاده از این نیرو انسانها را به لحظه و مسیر معنوی ببرند.

و اما نتیجه گیری.

بایستی با شفقت و خود دوستی و با توجه و پذیرش کامل به نیروی جنسی نگاه کرد. تمام مراحل نیروی جنسی از دوران بلوغ تا ارگاسم و ازدواج باید با نوعی توجه و آگاهی انجام شود. اگر چه این موضوع در جوامع تابو و سراسر شرم شمرده میشود باید به نیروی جنسی به عنوان هدیه‌ای الهی نگاه کرد و از آن برای کسب آگاهی و خودشناسی استفاده کرد.

اگر قبول کنیم که زندگی یا حیات مقدس است پس نیروی جنسی به عنوان یک نیروی اصلی حیاتی حتما معنوی و مقدس است و باید به همان اندازه محترم شمرده شود.

ارتباط جنسی هیچ تفاوتی با نماز ندارد.

هیچ تفاوتی با یوگا ندارد.

نماز و یوگایی که ناآگاهانه انجام شود بدتر از رابطه جنسی و حتی خود ارضایی ای استکه آگاهانه انجام بشود.

پس بار دیگر که فکر جنسی یا حسی جنسی در بدن خود دارید از این فرصت برای شناخت بیشتر بدن و روان خودتان استفاده کنید.

فارسی

چه مجرد هستید و چه متاهل هیچ تفاوتی ندارد.

شاید مسیر یوگا برای عموم سخت باشد ولی مسیر تانترا برای همه قابل دسترسی است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

کار بودا – ۱۰ – کامیونیتی و خانواده کاری

ID:4647

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b1%db%b0-%da%a9%d8%a7%d9%85%db%8c%d9%88%d9%86%db%8c%d8%aa%db%8c-%d9%88-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c

December 10, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, عدالت, کار و شغل, مسوولیت, نوشتن

2 دقیقه.

کار بودا – ۱۰ – کامیونیتی و خانواده کاری

***

کلمه کامیونیتی یا جامعه و community از دو قسمت com و unity تشکیل شده است. پیشوند com به معنی «با هم» است و یونیتی هم به معنای «یکی شدن» است.

پس معنی آن می‌شود با هم یکی شدن.

آدمها همواره به دنبال ایجاد و پیوستن به کامیونیتی و جوامع هستند. پیوستن نر و ماده و نهایتا تشکیل خانواده قدمهایی برای تشکیل کامیونیتی هستند.

تیم و قبیله و محله و شهر و کشور و گروههای مختلف، همه در راستای تمایل انسان ها به ایجاد و پیوستن به کامیونیتی ایجاد میشوند.

کامیونیتی ها گروه هایی از آدمها هستند که حول یکدیگر جمع میشوند.

ممکن است گروهی با هم در یک مکان زندگی کنند.

ممکن است گروهی در یک آشرام و حول یک استاد یا گورو جمع شوند.

ممکن است گروهی حول یک ایدئولوژی یا مفهومی مثل کشور متحد شوند.

امروزه هم کامیونیتی های مجازی یا اینترنتی معمول شده اند.

پنجاه روزی میشود که به یک کامیونیتی کاری پیوسته ام. اینها کامیونیتی های کاری یا همان بیزینس ها هستند. بیزینس ها زیرمجموعه ی سیستم اقتصادی کشور هستند و یکی از کامل ترین ساختارهای کامیونیتی را دارند .

فارسی

هر بیزینس یک هویت و نام دارد و با بیزینس های دیگر و دولت، مبادله اقتصادی میکند و برای بقای خودش و اعضاءش درآمد کسب میکند. اعضای کامیونیتی روزی ۸ ساعت به فعالیت گروهی میپردازند و هر کسی نقش و مسوولیتی در کامیونیتی بر عهده میگیرد.

تعدادی از اعضا، سهامداران هستند که بیشترین مسوولیت متوجه آنهاست. اعضای دیگر کامیونیتی که مسئولیت کمتری دارند در حد یک زندگی ساده حقوق دریافت می‌کنند و مابقی سود به سهامداران میرسد.

نوع رابطه و نقش هر یک از اعضا در قراردادهای قانونی تعریف شده و توسط کامیونیتی های بزرگتر مثل سیستم قضایی و پلیس اجرا می‌شوند.

فضای کاری و فرهنگ سازمانی معمولا از بالا به پایین ایجاد و اعمال میشود و سلسه مراتبی در بین اعضا وجود دارد که قدرت تصمیم گیری را تقسیم میکند.

بیزینس ها یکی از پایدار ترین کامیونیتی ها هستند چون بر اساس نیازهای اولیه بقاء پایه گذاری شده اند. تقریبا هر انسانی به خاطر بقاء مجبور می‌شود به حداقل یکی کامیونیتی بیزینسی بپیوندد.

هر فردی هم تبادلی با کامیونیتی بیزینس دارد. بعضی بیشتر میدهند و کمتر می‌گیرند و خلاصه عدالت کاملی در جریان نیست.

در کامیونیتی های سوسیالیستی مثل آشرام یوگای سادگورو تقریبا همه از مواهب یکسان بهره می‌برند. اما در کامیونیتی بیزینس معمولا صاحبان از کارمندان بسیار بیشتر بهره مند می‌شوند و شاید حتی سوء استفاده کنند.

نقش من اما نسبت به این کامیونیتی از محل فراوانی است.

من از بابت بقاء خودم تقریبا احساس امنیت میکنم و ترس و حرصی ندارم. پس پیوستن من به این کامیونیتی برای تمرین های معنوی و دهش است. شایدهم نوعی بازی.

بازی برگشت به مردم و جامعه.

من با حضور و خلاقیت و بازیگوشی سعی خواهم کرد که چیزی به این کامیونیتی بدهم و خدمتی بکنم. اگر پذیرا شدند که چه بهتر. اگر هم پذیرا نشدند برای من تفاوت چندانی ندارد.

دنیا سرشار است از کامیونیتی های مختلف و پر است از فراوانی. حتی اگر هیچ کامیونیتی من را نپذیرد می‌توانم به تنهایی از فراوانی موجود در جهان بهره مند بشوم. شاید هم کامیونتی ای حول محور معنویت توسط من ایجاد شد.

شاید هم تنها خدمت من نوشتن همین نانوشتنی ها باشد.

شاید روزی کامیونیتی نانوشتنی ایجاد شد.

چه تنها و چه با وجود کامیونتی متشکل از هزاران عضو،

فارسی

شاید فقط همین «بودن» کافی است.

بودن در حضور نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

لینک سری نوشته های کار بودا

post_type=post&بودا+کار=https://unwritable.org/?s

دنیای تبادلات در جوامع و اقتصاد و جایگاه عدالت

ID:4640

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%af%d9%84%d8%a7%d8%aa-%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d9%88%d8%a7%d9%85%d8%b9-%d9%88-%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af-%d9%88-%d8%ac%d8%a7%db%8c%da%af%d8%a7/

December 10, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, طبیعت و زمین, عدالت, کار و شغل, مسوولیت

3 دقیقه.

دنیای مبادلات و تبادلات در جوامع و اقتصاد

***

ما در دنیای مبادلات زندگی می‌کنیم. چند مثال می‌زنم.

از همین نفس ها شروع کنیم که تبادل اکسیژن با کربن است.

دنیای فیزیک و شیمی هم دنیای تبدیل شدن های دائمی است.

بعد می‌رسیم به دنیای موجودات زنده.

گیاهان و قارچ ها یکدیگر را می‌خورند و رشد می‌کنند. درختی تنومند وقتی می‌میرد غذای قارچ ها می‌شود و این چرخه ادامه دارد.

دنیای حیوانات هم مستثنی نیست. حشرات و کرمها را ماهیها میخورند و پرندگان و انسانها ماهیها را می‌خورند.

پس در یک چشم به هم زدن ماهی تبدیل به پرنده و پرنده تبدیل به انسان میشود.

گیاه و گاو و گوسفند و خوک را هم پرورش می‌دهیم و بعد اینها تبدیل به بدن انسان می‌شوند.

در نهایت هم این بدن دوباره غذای کرمها و باکتری ها و مورچه ها میشود.

پس در دنیای فیزیکی چیزها مدام به یکدیگر تبدیل می‌شوند.

حال همین اصل را به دنیای انسان ها بیاوریم.

فارسی

دو انسان را تصور کنید که در صحرایی گیر افتاده اند و چندین روز گرسنه مانده اند. این دو ناگهان یکدیگر را می‌بینند. فکر می‌کنید چه اتفاقی می افتد؟

آنها یکدیگر را به صورت غذا می‌بینند. اصلا داستان زیبا و شاعرانه نیست. آن دو بلافاصله به کُشتی گرفتن با هم مشغول میشوند و آن طرفی که کمی زور و انرژی بیشتری برایش مانده، دیگری را می‌کشد و می‌خورد. به همین سادگی. داستانهای شاعرانه و عاشقانه را فراموش کنید.

یکی از آن دو باید به دیگری تبدیل بشود. یکی باید فدا بشود تا دیگری زندگی کند. این داستان هر روزهٔ موجودات زنده است در زمینی که محدود است. محدودیتی که در ذات ماده تعبیه شده است.

وقتی همین اصل تبدیل را به دنیای مدرن و اقتصاد مدرن بیاوریم همین بازی ادامه دارد.

داستان تبدیل شدن و بهره کشی و استفادهٔ ابزاری، همه ادامهٔ همان قانون طبیعت هستند.

در مثال حدی بالا یک انسان دیگری را به عنوان غذا می‌بیند. این ساده ترین استفادهٔ ابزاری است. انسانها سالهاست که چنین کاری میکنند. کل سیستم کشاورزی و دامپروری یعنی پرورش موجودات دیگر برای بهره کشی.

گیاهان را پرورش می‌دهیم برای بهره کشی. گاو ها را پرورش میدهیم برای بهره کشی.

و کم کم این داستان به جوامع انسانی هم تسری پیدامیکند.

آدمها شروع به بهره کشی از یکدیگر می‌کنند.

درست همانطور که کشاورزی زمین اش را بارور میکند، مرد از زن به عنوان بستری برای کاشتن تخم ژن واسپرم خودش استفاده میکند.

زن از مرد به عنوان حامی و تامین کننده امنیت و غذا استفاده میکند.

کودک از شیر مادر برای رشد خودش استفاده میکند.

کم کم قدرت تمرکز و تجمع پیدا میکند. گروهی از انسانها بر دیگران مسلط میشوند. گروهی شاه و کد خدا میشوند و گروهی برده و رعیت. اینها به وضوح از یکدیگر بهره کشی می‌کنند.

کشورهایی جهان اول را درست می‌کنند و کشورهای فقیر تر و جهان سوم را برای بهره کشی آماده می‌کنند.

سیستم های آموزشی عریض و طویل درست میشوند که بچه ها را تبدیل به سربازان و برده های نظامی و اقتصادی کنند و از آنها بهره کشی کنند.

کمپانی ها به روشهای مختلف از زمین و از حیوانان و از انسانها و کارمندان بهره کشی می‌کنند.

موجودات بزرگتر مثل کمپانی های بزرگ و میلیارد دلاری موجودات کوچکتر مثل استارت آپ ها و کمپانی های کوچک را میخورند.

و این داستان ادامه دارد.

در ظاهر ناعادلانه و تصادفی به نظر میرسد.

ایدئولوژی های سوسیالیستی و کمونیستی مثل بلوک شرق و شوروی و چین، درست میشوند و سعی می‌کنند کمی از این بهره کشی کم کنند اما به شدت شکست می‌خورند.

اما راه حل چیست؟

آیا ما هم باید به بهره کشی ادامه بدهیم؟

آیا باید به این چرخه بپیوندیم؟

آیا باید بخوریم تا خورده نشویم؟

بالاخره راه حل چیست؟

کسی که عادل است چه راهی را باید انتخاب کند؟

خدای عادل کجاست؟

انسان عادل همواره خودش در تعادل می‌ماند.

او ممکن است سر حیوانی را ببرد و بخورد اما این کار را با آرامش و با یاد کردن از خدای عادل انجام می‌دهد. او در این کار زیاده‌روی نمی‌کند.

انسان عادل در سیستم اقتصادی وارد می‌شود. او هم مصرف می‌کند ولی اصراف نمی‌کند. او قناعت میکند و به ورطهٔ زندگی لاکچری یا مصرف گرایی دیوانه وار نمی افتد.

انسان عادل هم در سیستم اقتصادی کار میکند. بازار یابی میکند و چیزهایی را می‌فروشد و می‌خرد. اما حاضر نمیشود که دروغ بگوید. او همواره روی تیغهٔ عدالت می‌ماند.

انسان عادل خودش را از حرص و طمع پاک و مبرا نگه می‌دارد.

او هر لحظه را به چالشی برای رسیدن به عدالت لحظه تبدیل می‌کند.

او راه میانه را انتخاب می‌کند.

چه در استفاده از زن، چه در استفاده از زمین، چه در خوردن، چه در استفاده از کارمندان و

چه در مصرف و چه در گفتن و چه در نوشتن.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

خود انگیزشی

ID:4638

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af-/%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c%d8%b2%d8%b4%db%8c

December 9, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, کار و شغل, لحظه, مرگ

1 دقیقه.

خود انگیزشی

***

نیروهای غریزی مثل شهوت و ترس معمولاً باعث حرکت در انسانها و حیوانات می‌شوند.

تمایل به کسب قدرت، کسب غذا و قلمرو و جفت یابی و تولید نسل عواملی است که به طور تاریخی در انسانها برای حرکت کردن انگیزه ایجاد می‌کرده‌اند.

حالا اگر کسی از دام خشم و شهوت و دام غریزه فاصله بگیرد چه می‌شود؟

آیا او می‌رود و در غاری می‌نشیند تا بمیرد؟ کاری که بعضی از رهروان معنوی و مرتاضان انجام میدهند. فاصله گرفتن از تمام بازیهای غریزه و فاصله گرفتن از اجتماعی که بر اساس غرایز شکل گرفته است.

این حالت بسیار شبیه افسردگی و بی‌انگیزگی است. پس یک انسان سالکِ مسیر معنوی چه باید بکند؟

چنین فردی با چه انگیزه‌ای با دیگران ارتباط می‌گیرد؟ با چه انگیزه‌ای کار می‌کند؟

جواب: برای بودن در بازی زندگی، لذت بردن بیشتر، برای پخش آگاهی، برای خدمت و برای دهش.

اگر فردی به بی نیازی و آگاهی برسد از روی اجبار هیچ کاری نمی‌کند.

او با جدیت کاری نمی‌کند. برای رسیدن به چیزی در آینده کار نمی‌کند. نقش بازی نمی‌کند. دروغ نمی‌گوید.

او رنجی هم نمی‌کشد.

از جهان به حداقلی راضی و خشنود است و حرص و طمعی برای آینده ندارد.

ترسی هم از آینده ندارد.

هر روز برای او یک بازی است.

درست مثل کودکان.

او با بودن در زمین به پخش شادی کمک می‌کند.

او پوچ نیست ولی جدی هم نیست.

چطور میشود اینها را با هم جمع کرد؟

این همان ایستادن بر لبهٔ تعادل است. تعادل بودن و انجام دادن. تعادل ذهن.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

عملیات نجات – برای تارا

ID:4634

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%85%d9%84%db%8c%d8%a7%d8%aa-%d9%86%d8%ac%d8%a7%d8%aa-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

December 6, 2025

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ایران/سیاسی, تارا و بچه‌ها, روابط, مسوولیت

2 دقیقه.

عملیات نجات – برای تارا

***

فیلم «بدون دخترم هرگز» داستان زنی بود که دخترش را از دست «کثافت خاورمیانه» نجات داد و به «بهشت آمریکا» رساند.

درست مثل بیشتر تبلیغات دنیای غرب، این فیلم هم پوچ و توخالی و حتی عکس واقعیت است. آنچه غربی ها در آن بسیار خوبند تبلیغات دروغین و پروپاگاندای جهانی پوچی است که من را هم گرفت و روزی تصمیم به مهاجرت گرفتم. مثل صدها میلیون آسیایی که تحقیر را به جان می‌خرند تا برده‌ی سرمایه داری غرب بشوند.

فکر میکردم در غرب زندگی را بهتر بلدند و فرزندم آنجا خوشبخت میشود. حالا بعد از حدود ۱۵ سال زندگی در غرب داستان برعکس شده است.

حالا اینجا هستم تا دخترم ۸ ساله ام را نجات بدهم.

از دست کمپانی هایی که قبل از تولد تارا مخلوط پودر و شکرشان را مجانی و بدون درخواست ما فرستاندند دم در خانه.

کمپانی هایی که هر آدمی عددی است برای سود آوری آنها. از قبل از تولد تا بعد از مرگ.

حالا اینجا هستم تا دخترم را نجات بدهم.

از دست سیستم آموزشی که ابزار سرمایه داری است تا برده هایی سربه زیر و گوسفند هایی مطیع برایش پرورش دهند.

سیستمی برای تربیت سرباز و کارمندانی که نه تنها فکر نکنند بلکه هر چه بالاسری گفت گوش بدهند. مثلا اگر بالاسری گفت برو بمب اتم درست کن و بیانداز روی سر مردم بگویند چشم!

حالا اینجا هستم تا دخترم را نجات بدهم.

فارسی

از دست استعمار گرانی که فرزندان بومی ها را اسیر میکردند تا نسلشان را قطع کنند و فرهنگ و زبانشان را منقرض کنند. این مبلغان مذهبی مسیحی گاهی کودکان را در گورهای دسته جمعی دفن می‌کردند و این داستان هنوز هم ادامه دارد. حالا اما روح کودکان را دفن میکنند. خلاقیت و اصالت کودکان را دفن می‌کنند.

حالا اینجا هستم تا دخترم را نجات بدهم.

از دست کمپانی های تولید کارتون های سبک و بی عمق و دزد توجه بچه ها و فروش لاک و لوازم آرایشی به کودک ۸ ساله که در ۷ سالگی لاک ناخن میخرد و مواد شیمیایی به بدن کوچک و زیبایش وارد میکند.

حالا اینجا هستم تا دخترم را نجات بدهم.

از دست کمپانی های غذایی که شکر را به جای میوه به خورد بچه ها میدهند و به بچه ها می باورانند که شکر و پاستا خوب است و تخم مرغ و گوشت و ادویه بد است. به بچه ها یاد میدهند که آب چشمه و باران که از زمین می آید کثیف است و آب پلاستیکی بطری و آب مسموم و پر از کلر لوله، تمیز است.

برای نجات دادن دخترم اول باید خودم را نجات بدهم.

و این داستانِ حماسی من در زندگی است.

داستانی واقعی که با پوست و گوشت لمس کرده ام.

داستانی که میلیاردها دلار سرمایه گذاری درپشتش نیست.

داستانی که هیچگاه با خرج اسپانسر ها تبدیل به فیلم های پر فروش نمیشود.

داستانی که شاید حتی در اینترنت وایرال هم نشود.

این داستان برای من واقعی است.

این داستان مثل عمق فرهنگ ایران برای من واقعی است.

این داستان مثل پوچی فرهنگ غرب برای من واقعی است.

و تو فقط باید خودت لمس کنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

کار بودا – ۹ – کاری نداری برو

ID:4630

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%d9%a9-%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d8%a8%d8%b1%d9%88

December 6, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, پول و فراوانی, تنهایی, روابط, کار و شغل

2 دقیقه.

کار بودا – ۹ – کاری نداری برو

***

دیروز همکار، رییس، کارفرما یا دوست من، یک ساعت به پایان رسمی ساعت کاری گفت «اگر کاری نداری می‌تونی بری» من هم کاری نداشتم و رفتم.

اما فردای آنروز هنوز دارم به این جمله و حس های خودم فکر می‌کنم. او معتقد است همه فقط برای پول کار می کنند و معمولاً طبق معمول بیزینسی ها، فرصتی برای شنیدن حرفهای عمیق اینچنینی ندارد.

تمام این داستان کارنکردن و مراقبه و بعد سر کار

رفتن و روابط و کلا زندگی من الهام گرفته از بوداست. اینجا هم می‌خواهم از همان بودا کمک بگیرم.

خواندن سری «کار بودا» و موضوع کار و پول و اقتصاد را برای نزدیک تر شدن ذهن شما به موضوع توصیه می‌کنم.

https://unwritable.org/?s=کار+بودا&post_type=post

موضوع کار پول و اقتصاد

https://unwritable.org/?s=کار+پول+اقتصاد&post_type=post

این که انگیزهٔ دوست من از گفتن این جمله چه بوده مهم نیست. دو حالت دارد. یا از روی عشق گفته من زودتر بروم و آخر هفته را لذت ببرم یا از روی حسابگری گفته که پول کمتری خرج کند.

راستش را بخواهید تحلیل آن قسمت یعنی انگیزه و حس دوست من، به من مربوط نیست و اینجا باید حس های خودم را درست تشخیص بدهم و هدف این نوشته این است.

علت این که گاهی بدون اینکه کاری داشته باشم سر کار می‌مانم این است که در قراردادی که امضا کرده‌ام تعهد داده ام هفته ای ۴۰ ساعت حضور داشته باشم. این است که حتی اگر کار مشخصی هم

فارسی

می‌کنم و گاهی هم از نانوشتنی می‌نویسم.

برگردیم به داستان بودا. کلیات داستان زندگی بودا را لطفاً خودتان بخوانید چون اینجا فقط به قسمت آخر زندگی بودا اشاره می‌کنم.

بودا در نیمه دوم زندگی، در جنگل با یارانش زندگی می‌کرد اما هر روز به روستاها و شهرها می‌رفت و در به در درخواست غذا می‌کرد. این رسم در تمام آسیا و حتی تا ایران هم گسترش یافت و دراویش با کشکولشان در شهرها می‌رفتند.

این کار، بده بستان بودا با مردم بود.

بودا به مردم آگاهی و عشق و حضور هدیه می‌داد و مردم به او غذا هدیه می‌دادند.

معامله ای که در دنیای غرب معنای خودش را از دست داد و گدایی تصور شد.

حتی در زمان بودا، آدمهای شهر هم همه شان این معامله را متوجه نمی‌شدند.

بعضی ها از حضور بودا سرشار از عشق و نور و آگاهی می‌شدند و آنچه داشتند به او می‌دادند ولی خیلی ها هم بودا را تحقیر و توهین می‌کردند. آنها نور درون بودا را نمی‌دیدند و او را از خانه خودشان می‌راندند.

اما رفتار بودا با هر دوی این گروه‌ها یکسان بود. بودا آن قدر متعادل و در عشق بود که به هر دوی این گروه‌ها عشق داشت. عشق او جهان‌شمول و بی قید و شرط بود.

احتمالا بودا اگر از جایی رانده می‌شد برای آن شخص دعا می‌کرد و می‌رفت. بدون کوچکترین ناراحتی یا خشم یا انتقام یا کینه.

بله من خودم را با بودا مقایسه می‌کنم چون معتقدم همه ما می‌توانیم مثل بودا باشیم. با این کار هم از او الهام می‌گیرم و مسیر زندگی ام را تعیین می‌کنم.

حالا من هم باید همین کار را بکنم.

«اگر کاری نداری برو»

این جمله می‌تواند تلنگری به من باشد که یک ساعت زودتر از آن ساختمان بروم.

یا از این شهر بروم.

یا حتی از این قاره بروم.

بودا هیچ حرص و طمعی نداشت. اما شهر به شهر راه می‌رفت تا سکوت و عشق را منتشر کند.

امیدوارم که من هم چنین باشم.

جهان به اندازه کافی بزرگ است و من هم از نظر بقاء فیزیکی خدارو شکر تامین هستم.

پس بدون هیچگونه ترسی از گرسنگی و هیچ گونه حرص و خواستنی، می‌توانم به مرحلهٔ بعد بروم.

ارتباط بعدی، انسان بعدی، ساختمان بعدی، کار بعدی، شهر بعدی، کشور بعدی، قارهٔ بعدی.

معاملهٔ اصلی من با خداست با الهام از بودا.

بودایی که خودش تقریباً خدا بود.

منتظر نشانه‌های بعدی خواهم ماند.

تا بعد.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

چرا کمک نمی‌گیریم؟

ID:4622

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%da%a9%d9%85%da%a9-/%d9%86%d9%85%db%8c%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%85%d8%9f

December 5, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, تارا و بچه‌ها, روابط, عدالت, عشق, لحظه, مسوولیت

2 دقیقه.

چرا کمک نمی‌گیریم؟

***

آدمهای زیادی را دیده‌ام که علی رغم نیاز به کمک، هرگز درخواست کمک نمی‌کنند. از آن طرف هم آدمهای زیادی هستند که می‌توانند به دیگران کمک کنند ولی کمک را نمی توان تحمیل کرد. به زور نمی‌توان و نباید به کسی کمک کرد. به زور نمی‌توان کسی را به بهشت فرستاد.

شاید این همان اصل آزادی باشد.

دخترم هفت ساله ام، تارا، در راه مدرسه از من پرسید «چرا خدا اجازه داده که آدمها طبیعت و زمین و اقیانوس ها را آلوده کنند؟ »

به او گفتم به خاطر این که خدا یک هدیهٔ بزرگ به همه ما داده و آن آزادیِ انتخاب است.

انتخاب و ارادهٔ آزاد، بزرگترین و مهمترین و ارزشمند ترین هدیهٔ خداوند به انسانهاست.

این یعنی خداوند قسمتی از قدرت خودش رابه تک تک ما اعطا کرده و حالا ما مسوولیت داریم که از این حق انتخاب خودمان بهترین استفاده را بکنیم.

به دخترم تارا گفتم ما در هر لحظه هزاران انتخاب داریم. این موهبت است. این آزادی است. اگر از این هدیه به درستی استفاده نکنیم و انتخاب های نادرست بکنیم خسران بزرگی خواهد بود.

پس در کمک کردن به دیگران باید اصل آزادی را پذیرفت.

برای کمک به دیگران باید آنها را شناخت. برای شناخت مردم باید خود را شناخت.

حالا برگردیم به سوال بالا. چرا کمک نمیخواهیم؟ این سوال را این طور هم میتوان پرسید.

چرا عشق را دریافت نمی‌کنیم؟

فارسی

مگر نه این است که جریان عشق همواره برقرار است. پس چرا بیشتر بشریت هنوز در رنج اند؟

۱- اولین دلیل، پذیرفتن هویت قربانی و مظلوم است. یعنی آدمها در هویت قربانی فرو می‌روند و آن را با خودشان حمل می‌کنند.

۲- دلیل دیگر ناامیدی است. ناامیدی از لطف حق. ناامیدی از ظلم های کوچک و بزرگ موجود در جهان.

۳- دلیلی دیگر غرور و خود کم بینی است. خیلی ها کمک گرفتن را نوعی ضعف می‌دانند. آنها سعی می‌کنند ظاهری قوی از خودشان نشان بدهند و مثل کودکانی از بچگی به آنها گفته شده که گریه نکنند، تمام حس های خودشان را فرو خورده‌اند و ظاهری سر سخت و قوی در بیرون گذاشته‌اند.

۴- خیلی ها اصلا از رنج خودشان آگاه نیستند. آنها آنقدر درگیر ذهن و شلوغی های جهان پر از ذهن خودشان هستند که اصلا نمیدانند که بهشت همیجاست و نیازی نیست که اینقدر رنج در زمین باشد.

پس راه حل چیست؟

باید خداگونه بشوم. باید هر لحظه خودم را مشاهده کنم تا هیچ کدام از موارد بالا در خودم نباشد. بعد از این که این حس های سه گانهٔ بالا را از خودم پاک کنم وارد وادی عشق خواهم شد و کارها آسان می‌شود.

در این حالت من همواره باز و آزاد و آمادهٔ به جریان انداختن عشق خواهم بود.

آمادهٔ شنیدن.

در حضور و در لحظه.

اینجا تو واسطهٔ عشق میشوی.

واسطهٔ فیض.

هر کسی به اندازهٔ ظرفیت خودش از فیض او و از طریق تو سیراب می‌شود و می‌رود.

تو به کسی کمک نمی‌کنی.

تو فقط خودت را خالی و آماده می‌کنی برای عبور جریان فیض.

این بزرگترین کمک توست به خودت و به دیگران.

ماندن در حضورِ نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

کار بودا -۸- اهمیت نوع کار مثال ساختمان سازی

ID:4617

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b8-%d8%a7%d9%87%d9%85%db%8c%d8%aa-%d9%86%d9%88%d8%b9-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%85%d8%ab%d8%a7%d9%84-%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%b3/

December 4, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, دعاومناجات

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, اقتصاد, روابط, کار و شغل, مراقبه, مسوولیت

2 دقیقه.

کار بودا -۸- اهمیت نوع کار مثال ساختمان سازی

***

در مسیر معنوی نوع کار مهم نیست و کیفیت تو هنگام کار مهم است. سوال این که «چه کاری مهم تر است» سوالی است که از ایگو یا نفس یا ذهن زاده میشود.

مثلا کاری که این روزها چند ساعت در روز انجام میدهم ساخت خانه است. قسمتی از صنعت ساختمان سازی. ساختن خانه های بهتر، یکی از کارهای خوب و مهم و مربوط به بقای انسانهاست و کاری مهم و درست است.

اما جایی می‌رسد که تو واقعا میدانی می‌توانی کمک بهتری بکنی.

مثلا همین شهری که من در آن هستم مشکل خانه ندارد. این شهر طبق آمار بیشترین تعداد واحد های مسکونی را نسبت به جمعیت دارد. یعنی خانه ساختن در این شهر از نظر من اولویت اول نیست. در حالت حدی میتوانم بگویم خانه ها تبدیل به تابوت هایی شده اند که زامبی ها در آن هستند. آدمهای غمگین و تنها، فقط خانه های نو تر و جدید تر و اتاق خواب های بیشتر میسازند بدون این که بدانند چطور شاد تر زندگی کنند. حرص و طمعی که باعث میشود فقط برای گسترش نفسانیت افراد خانه هایی با مساحت های بسیار بیشتر از مقدار نیازشان را تملک کنند. خلاصه اگر بتوانم اولویت بندی کنم دیگر اولویت من، ساختن خانه های بیشتر نیست بلکه آموختن شاد تر زیستن و کنار هم زیستن است در همین خانه هایی که داریم.

این موضوع تقریبا به کل زمین قابل تعمیم است، یعنی مصرف گرایی بیمارگونه و نابودی زمین و خود بشر توسط بشر.

این ترجیح از روی نفسانیت یا خود بزرگ بینی نیست بلکه درکی است که از مشاهدهٔ آدمها به آن رسیده ام.

اگر به درکی در اهمیت کاری برسم، مسوولیتی هم برای من ایجاد میشود که روی آن موضوع کار کنم.

وقتی درکی به تو داده میشود و آگاهی ای بدست می آوری همزمان مسوولیتی هم متوجه توست و باید با تعهد کامل مسوولیت خودت را انجام بدهی.

فارسی

یعنی باید کاری که واقعا فکر می‌کنی مهم است را انجام بدهی واگر نه با گذشت زمان، مغبون خواهی شد و دچار خسران میشوی.

وقتی به کاری که انجام میدهی ایمان داشته باشی آن کار را با تعهد و مسوولیت و اراده و کیفیت بهتری انجام میدهی. ولی وقتی به کار خودت ایمان نداشته باشی، از روی اجبار و اکراه انجام میدهی و کیفیت تو کیفیت کار تو هم پایین می آید.

البته باز هم تاکید میکنم که مهمترین موضوع کیفیت آگاهی است. یعنی می‌توانی حتی هیچ کاری نکنی و مثل بودا در آگاهی بنشینی و این مهمترین و تاثیر گزار ترین کار جهان خواهد بود.

پس توجه و اهمیت باید به کیفیت تو باشد و بعد از آن تو مجرایی برای گسترش آگاهی میشوی.

چه از طریق مراقبه.

چه از طریق نشستن آگاهانه.

چه از طریق سکوت.

چه از طریق ساختمان ساختن.

و چه از طریق نوشتن از نانوشتنی.

با این نوشته ها، زندگی و جهان را برای خودم ودیگران می‌سازم و جلو می‌روم.

انشاءالله به زودی دوره هایی در موضوعات زیر خواهیم ساخت.

امید که توفیق خدمت بی منت و خالص، نصیب این من ناموجود بشود.

دوره های ویدیویی که می‌توانم بسازم

- دوره تئوری یوگا
- دوره عملی یوگا شامباوی
- دوره سوریا کریا
- دوره مدیتیشن و ذهن
- دوره تغذیه و سلامت
- دوره رابطه با خود و ازدواج و و طلاق و عشق
- دوره تحلیل احساسات انسانی، ارتباط معنویت با روانشناسی
- دوره اهمیت زبان و فرهنگ فارسی
- دورهٔ معرفی انسانهای آگاه و تذکرةالاولیا مدرن

*

فارسی

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

کار بودا -۷- بسته بندی خدمت

ID:4608

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b7-%d8%a8%d8%b3%d8%aa%d9%87-%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-/%d8%ae%d8%af%d9%85%d8%aa

December 3, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, روابط, کار و شغل

1 دقیقه.

کار بودا -۷- بسته بندی خدمت

***

وقتی به فراوانی برسی میتوانی وارد وادی خدمت بشوی. بودا به فراوانی رسیده بود. سادگورو به فراوانی رسید. اکهارت به فروانی رسید.

مرحلهٔ بعد، بازگشت به زمین است، یعنی بازگشت به میان مردم. این بار اما تو واقعا برای خدمت آمده‌ای. نیازی هم اگر هست برای دهش است نه برای گرفتن.

وقتی به زمین باز میگردی وارد جریان بازی روی زمین میشوی. حال باید قواعد این بازی را انجام بدهی. تو همان بازی مادی را انجام میدهی منتها با کیفیتی فرامادی.

فرآیند بازگشت به زمین خلاصه میشود در ارتباطات.

ارتباط ها از ارتباط انسان با خودش و با خدای خودش شروع میشود و به ارتباطات انسان با انسان و انسان با محیط و طبیعت هم می‌رسد.

کیفیت و کمیت ارتباطات هر دو مهم اند. قبلا ارتباطات را تقسیم بندی کرده بودم.

روشهای ارتباطی

ولی امروزه بیشتر ارتباطات در بستر اینترنت است و این بستر اصول خودش را دارد.

وقتی در فروانی باشم حضور من منشاء خیر و برکت است. حضور در سکوت در خیلی از مواقع کافی است.

اما می‌توانم کمی فعال تر باشم و شروع به بازار یابی یا ارتباط گیری فعال بکنم.

خدمت و نوع ارتباطم را باید تعریف و بسته بندی کنم و در بستر اینترنت بگذارم. عنوان این خدمت ترکیبی از مشاورهٔ انسانی در حوزه‌های آگاهی و خودشناسی، مراقبه و یوگا، سلامتی و مشاوره بیزینسی و سرمایه گذاری املاک خواهد بود. مشاوره هایی که در زمان های مهم زندگی مثل خرید خانه، فوت نزدیکان، کو ب کردن

فارسی

سایز املاک،سرمایه گذاری، برنامه ریزی برای فرزندان و وراث، برنامه ریزی برای بازنشستگی، برنامه ریزی برای بیزینس وغیره برای انسانها لازم و حیاتی هستند.

تمام این نوشته ها تا کنون ارتباط نوشتاری من با خودم و با دنیا بوده ولی حالا باید با اطمینان و با پشتوانهٔ فراوانی ای که دارم ارتباطاتم را به صورت هوشمند و با برنامه‌ریزی بهتری ارائه کنم.

روانشناسی و بازار یابی به خصوص خاصیت گله‌ای و چشم و هم چشمی انسان ها را باید در نظر بگیرم.

ولی باید یادم باشد همه چیز از خود و وضعیت آگاهی خودم شروع میشود وقتی دانه هست و شرایط محیاست، روییدن گل اجتناب ناپذیر است.

مراقبه و ماندن در حالت حضور و فراوانی آن چیزی است که باید همیشه اولویت اول من باشد.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

تخریب جریان زندگی با کلمات

ID:4606

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%d8%b1%db%8c%d8%a8-%d8%ac%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%86-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa/

December 3, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, زندگی, سکوت, مراقبه, مرگ

<1 دقیقه.

تخریب جریان زندگی با کلمات

***

سکوت پیوسته است. کامل است.

سکوت بی نقص است.

سکوت شبیه مرگ است.

چیزی که از او فرار می‌کنیم.

فرار می‌کنیم به سمت صدا.

به سمت عمل.

به سمت کلمات.

وقتی فرار می‌کنیم وارد جهنم ذهن می‌شویم.

اما سکوت، همان بهشت است.

جریانی از زندگی هست که توسط ذهن پاره پاره می‌شود.

وقتی آن آرامش را تجربه کنی دیگر حاضر نیستی که سکوت را بشکنی.

سکوت آغوش خداست.

چرا باید از آن بیرون بیایی؟

فارسی

فقط شاید یک دلیل داشته باشد.

آن یک دلیل عشق است.

دعوت دیگران به همان سکوت.

به همان عشق.

به همان آغوش.

تنها در این صورت است که حاضر می‌شوی از بهشت خودت بیرون بیایی و وارد وادی کثرت شوی.

کثرت ذهن.

کثرت کلمات.

بهشت را فریاد می‌زنی تا دیگران بشنوند.

بعضی ها می‌شنوند، خیلی هم نمی‌شنوند.

تو باز میگردی به همان سکوت.

به همان نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آیا فراوان هستم؟

ID:4592

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%81%d8%b1%d8%a7%d9%88%d8%a7%d9%86-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f

November 26, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, خدا, شکرگزاری, لحظه, معنویت

1 دقیقه.

آیا فراوان هستم؟

***

امروز صبح نسبت به روزهای دیگر کمتر فراوان بودم. معمولا صبح ها صبحانه نمیخورم و به نیت دهش از خانه بیرون میروم اما امروز صبحانه نان و کره وعسل و چای خوردم و احساسی بود مبنی بر اینکه بیشتر گیرنده هستم تا دهنده. این حس انگیزه ای شد برای نوشتن این نوشته و پرسیدن این سوال مهم : آیا الان فراوان هستم؟

این عدم فراوانی شاید نیازی به بودن در کنار همسر و فرزند بود، نیازی به نوازش شدن و نوازش کردن که خلاء آن را حس میکردم. اما ببینیم حس فراوانی چیست.

حس فراوانی حس بودن در آغوش خداوند است. حسی ناشی از عدم ترس، داشتن امنیت، احساس کفایت و سیری، احساس بی نیازی و استغنا، احساس شکرگزاری و خلاصه خودِ بهشت.

حس فراوانی شبیه حس ثروت است.

حس فراوانی شبیه عشق است.

همان حسی که همه‌ی آدمها به دنبالش هستند چه بدانند و چه ندانند.

چیزی که باید بدانیم این است که در ساحت مادی هیچگاه نمیتوانیم فراوانی را به صورت کامل تجربه کنیم. با این که زمین سرشار است از نعمت ولی به هر حال ماده محدود است.

هر چقدر هم بخواهی لذت ببری باز توسط بدنِ محدودِ خودت، در جایی محدود میشوی.

راه رسیدن به فراوانی عبور از مادیات است و سر زدن به ساحت غیر مادی.

لذت های مادی ناشی از حواس معمولا به سرعت تمام میشوند.

انسانهای باهوش به سرعت به محدودیت ماده ولذت های مادی پی میبرند و از آن یکنند.

فارسی

شاید در ظاهر به نظر افسردگی و دلسردی و تسلیم شدن به مرگ به نظر برسد ولی واقعیتی بزرگ را در خودش دارد.
این واقعیت که نمیتوان برای رضایت و شادی کامل به دنیای مادی دل بست.

با وجود محدودیت دنیای مادی میتوان بدون وابستگی از آن لذت برد. از آن شکرگزار بود.

میتوان از همین لذت های کوچک خرسند و شکرگزار بود.

از این که میتوانم دخترم را حتی شده برای مدتی کوتاه در آغوش بگیرم،

از این که میتوانم صبحانه نان و کره و عسل بخورم،

اصلا از اینکه میتوانم نفس بکشم شکرگزارم.

مکتب رواقیون یا اصالت وجود یا اصالت لحظه اینچنین است.

این راهی است برای مزه مزه کردن زندگی.

این مکتب میگوید با وجود مرگ به لحظه بیا و لحظه را مزمزه کن!

از اینکه نفس میکشی خرسند و شکرگزار باش.

تو طلبی از زندگی نداری.

این درگاهی میشود برای ورود به بهشت فراوانی.

این راهی میشود برای ورود به ساحت مقدس نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

تعریف مسوولیت من نسبت به «خودا»

ID:4566

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%db%8c%d9%81-%d9%85%d8%b3%d9%88%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-%d9%85%d9%86-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%a8%d9%87-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%a7/

November 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ایگویانفس, پول و فراوانی, خدا, روابط, کار و شغل, مسوولیت

2 دقیقه.

تعریف مسوولیت من نسبت به «خودا»

***

یکی از مهمترین کارهای هر کسی در زندگی، تعریف مسوولیت شخصی است. تاکید میکنم مسوولیت شخصی و نه مسوولیت دیگران.

تمام آدمها آماده اند تا برای دیگران مسوولیت تعریف کنند واگر توخودت مسوولیتت را تعریف نکنی بقیه آدمها این کار را به سرعت برای تو انجام میدهند. این همان کاری است که همین الان در حال انجام دادنش هستم.

اولین و مهمترین مسوولیت من نسبت به خود یا خدا است.

خود همان خداست. پس اینجا کلمه ای برای ترکیب خود-خدا درست میکنم و آن را اینطور مینویسم. «خودا» یعنی ترکیب مفهوم خود و خدا.

باید به صورت دقیق در هر لحظه و به صورت کلی مسوولیت و برنامه‌ی خودم را تعیین کنم و به آن متعهد بمانم.

وقتی مسوولیت ها و شرطی شدگی های جامعه را از خودت بزدایی و پاک کنی آن وقت میتوانی برای خودت از نو و با اختیار خودت این مسوولیت ها را تعریف کنی و زندگی خودت را بسازی.

خوب همینجا شروع کنیم به نوشتن این مسوولیت ها، چه بزرگ و چه کوچک.

اولین مسوولیت من نسبت به خودا، آگاه ماندن است. یعنی آگاهی از وضعیت درونی. هدف زندگی من، آگاه ماندن در لحظه است.

بعضی از مسولیت های بعدی من اینها هستند.

سالم نگه داشتن بدن یا همان بقا یا همان امرار معاش،

صداقت کامل نسبت به خود و دیگران،

ایجاد ارتباط فعالانه با محیط و دیگران،

خیلی ها به خاطر شرطی شدگی های ذهنی در تله هایی گیر می افتند و اینجا مسوولیت من است که ارتباط را شروع کنم و پذیرا و شنوا بمانم.

تمام روابط خانوادگی و یا کاری هم زیر مجموعه‌ی همین اصول هستند.

برای شروع ارتباط، باید شروع به صحبت بکنم. باید زمین بازی خودم را تعریف کنم. باید حتما از خودم نوشته ها و ویدیوها و مطالبی منتشر کنم تا دیگران زمین بازیِ ذهن من را بدانند تا بتوانیم ارتباط موثری ایجاد کنیم.

تا جایی که میتوانم باید شامل شونده باشم ولی به هر حال درصدی از مردم به هر دلیلی مخاطب من نخواهند بود و حتی درصدی از مردم اقدام به خاموش کردن من خواهند کرد که باید این را با سعه صدر بپذیرم.

بازنگری و باز تعریف مسوولیت‌ها تقریبا کاری دائمی است و هر روز صبح که از خواب بیدار میشوم باید مجددا آنها را تعریف کنم. این کار نوعی تصحیح مسیر دائمی میدهد و مطمئن میشوم که هیچ روزی را اشتباه نمیگذرانم.

برای امرار معاش، ارتباطی ساده و مناسب با دیگران برقرار خواهم کرد تا بده بستان مالی و انرژتیکی را همزمان داشته باشم. وقتی که ذهن خودم را ساده کنم و شفاف باشم در پیچیدگی های ذهنی دیگران هم درگیر نخواهم شد.

امرار معاش یعنی نوعی فعالیت اقتصادی ساده و آن هم یعنی خرید وفروش کالا یاخدمات. بهتر است که کالا و خدمت خودم را به صورت شفاف و ساده تعریف کنم تا ابهامی برای روابط باقی نماند.

خرید و فروش میتواند به سادگی، خرید و فروش در بازار های مالی و سهام باشد و یا فروش خدمتی به دیگران. چه در قالب کمپانی و چه در قالب شخصی، کل داستان همین است و سادگی و شفافیت ذهنی خودم باعث میشود که بتوانم روابط دلخواه و شفاف و ساده‌ی خودم را هم ایجاد کنم.

در عمل ولی کارها پیچیده میشوند. معمولا اکثر این پیچیدگی ها به خاطر روابط نامشخص و مشکلات روانی آدمها ایجاد میشود. مثلا آدمها اول درخواست رزومه می‌کنند یا مثلا به قول خودشان عمل نمی‌کنند یا مثلا شرطی شدگی هایشان را اجرا می‌کنند یا گاهی عصبانی هستند و یا تو را پایین تر یا بالاتر می‌بینند یا قضاوت های نادرست می‌کنند یا سوء استفاده میکنند و دهها مشکل دیگر.

باید تمرین کنم که از دریا عبور کنم ولی خیس نشوم. این هنر مردان خداست.

عبور از زمین بدون درگیر شدن ایگوی تو با ایگوهای مختلف.

عبور از زمین بدون ایگو.

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

فارسی

تناقضات معنوی – ۸ – کار و بیزینس

ID:4418

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d9%a8-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3/

November 22, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, روابط, کار و شغل, معنویت

1 دقیقه.

تناقضات معنوی – ۸ – کار و بیزینس

***

در ادامهٔ سری تناقضات معنوی می‌رسیم به کار و بیزینس.

https://unwritable.org/?s=تناقضات+معنوی&post_type=post

اول با هم چند داستان را مرور کنیم.

- رییس‌جمهور آمریکا عاشق شاه های دیکتاتور عرب می‌شود، چرا؟ چون هر کدام چند صد میلیارد دلار به اقتصاد کشورش کمک می‌کنند.
- یک نفر به دنبال دوست است. او کسانی را انتخاب می‌کند که در هدفش به او کمک کنند. هدف او موفقیت مالی است.
- لیستی از آدم‌ها برای بیزینس املاک تهیه می‌کنم آنهایی در اولویت هستند که حداقل یک میلیون دلار پول دارند چون دیگران به درد بیزینس من نمی‌خورند.
- سالها تمرین کرده‌ام که انسانها برابرند ولی ناگهان در محیط کار می‌بینم هیچ دو نفری برابر نیستند و باید روابطم را اینطوری تنظیم کنم یعنی باید نقش بالادست رو مقابل زیردست و نقش زیردست را مقابل بالادست بازی کنم.
- دوستی دارم که خودش را معنوی معرفی می‌کند و مدام حرف از آگاهی و خدا و پیغمبر می‌زند ولی می‌گوید برای رابطه، فقط مادیات را در نظر می‌گیرد! یعنی پول و تیپ و قیافه و شهرت و کار!
- اصلاً ساده ترین تناقض! گارسون در رستوران به شما که مشتری هستید لبخند می‌زند!

اینها همه گوشه‌ای از تناقضات معنوی من هستند در امور مربوط به کار و بیزینس.

همه شان واقعی اند. مربوط به زندگی روزمره.

بین تعالیم معنوی و مادی، کدام را باید جدی بگیرم؟

کدام را کنار بگذارم؟

واقعا جوابی ندارم!

آنچه دیده ام معمولاً تعالیم معنوی خودشان را منطبق بر مادیات می‌کنند.

گاهی تمام درس‌های معنوی در تضاد با زندگی عادی و معمولی قرار می‌گیرند.

این تناقض یا توهم ذهنی من است یا این که واقعاً هست.

بهتر است این نوشته را کوتاه نگه دارم تا شما هم به مثال‌های بالا فکر کنید.

شما مادی هستید یا معنوی؟!

چطور بین این دو آشتی و تعادل برقرار کنیم؟

آیا معنویت را باید به محاق برد؟ در پس پستو پنهان کرد؟ نباید در جامعه ترویج کرد؟

اصلاً تعریف معنویت چیست؟

چرا همه مادیات را خوب می‌شناسند ولی وقتی به معنویات می‌رسد هنوز تعریف مشخصی نداریم!

https://unwritable.org/?s=معنویت&post_type=post

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

محیط کار – برای تارا

ID:4412

https://unwritable.org/%d9%85%d8%ad%db%8c%d8%b7-%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

November 19, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تارا و بچه‌ها, روابط, کار و شغل

2 دقیقه.

محیط کار – برای تارا

***

یکی از دلایلی که تصمیم گرفتم وارد محیط کار بشوم این بود که بتوانم نزدیک دخترم تارا باشم. مسوولیت خودم را نسبت به تارا دخترم قبلاً نوشته ام و پشیزی برای آن مسوولیتی که دیگران تعریف می‌کنند قائل نیستم.

post_type=post&تارا+مسوولیت=https://unwritable.org/?s

دلیل دیگر خدمت بود و حضور در جامعه که مفصلا در سری کار بودا نوشته ام.

post_type=post&بودا+کار=https://unwritable.org/?s

حالا بعد از یک ماه در حال تجدید نظر هستم. اگر ببینم که این گروه افراد فرصت شنیدن ندارند و کمکی نمی‌توانم بکنم، قطعاً تجدید نظر می‌کنم.

اگر روزی هشت ساعت مجبور بشوم که خفه خون بگیرم و حرف دلم را نزنم و فقط اینجا در سکوت شب، حرفهایم زده شود قطعاً تجدید نظر می‌کنم.

اگر ببینم که روزی هشت ساعت یا آدمهای مضطرب، ناراحت، اخمو و جدی طرف هستم. اگر ببینم که هشت ساعت با آدمهایی که برای لقمه ای نان در حال بازی کردن نقشی هستند که از آن متنفرند. اگر ببینم کم کم من هم در انفعال فرو می‌روم. کم کم در یک نقش منفعل و کارمند فرو می‌روم و گوشی برای شنیدن خلاقیت، شادی، خنده و بازیگوشی نیست قطعاً تجدید نظر می‌کنم.

اگر قرار باشد در یک بازی موش و گربه و بازی فرار و طفره و مچ‌گیری بیافتم قطعاً تجدیدنظر می‌کنم.

بگذار یکی از آن سر دنیا بگوید نوجوان ابدی هستی و بزرگ نشدی.

بگذار یکی از این طرف بگوید تو هنوز کودکی.

یکی دیگر بگوید بی مسئولیت، مسوولیتی که جامعه برای ساختن برده برایش تعر

فارسی

مسوولیت من شاد ماندن و خلاق ماندن و بازیگوش و خداگونه ماندن است.

این مسوولیت الهی من است.

https://unwritable.org/?s=مسوولیت&post_type=post

من با انتخاب و ارادهٔ خودم تصمیم دارم کودک بمانم.

تصمیم دارم مثل کودکان شاداب و خلاق زندگی کنم.

مثل کودکان در لحظه و در خدا باشم.

دیگر هیچ ابا و ترسی هم ندارم که بزرگترهای جدی و اخمو من را در گروه خودشان راه ندهند.

بگویند بی مسوولیت و بچه و ضعیف و نوجوان ابدی و غیره.

تنها چیزی که برای تارا دارم همین کیفیت های خلاقیت، آزادی، شادی و کودکانه بودنی است که تارا تقریباً در هیچ آدم بزرگ دیگری پیدا نمی‌کند جز من!

این بزرگترین میراث من خواهد بود برای دخترم تارا.

به هیچ قیمتی حاضر نیستم این میراث را از دست بدهم.

اگر قرار است مثل بقیه زامبی بشوم، خانه و پول و ثروت، پشیزی ارزش نخواهند داشت.

به زودی با دوستانم صحبت می‌کنم. این حرف ها و حس ها تا ابد اینجا نمی‌ماند.

قیمت حقوق کانادایی اگر از دست دادن روح خلاق و شادابی زندگی و شجاعت و سرزندگی باشد خیلی گران است و من وارد چنین معامله‌ای نخواهم شد.

خدارو شکر لقمه نانی هنوز هست و باز هم شکر که ثروت قناعت را دارم.

خدا را شکر که گنج لحظه و عدم مقایسه را دارم.

خدا را شکر که من را از هیولای ترس نجات داد.

ترس از فقر. ترس از آینده. ترس از گرسنگی.

ترس هایی که زندگی ها را نابود می‌کنند.

زندگی با شجاعت مزه ای دارد که اگر آدم ترسو بچشد دیگر بردهٔ ترس نخواهد شد

فارسی

با حضور عشق دیگر ترسی وجود ندارد.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

از اسماعیل به ابراهیم

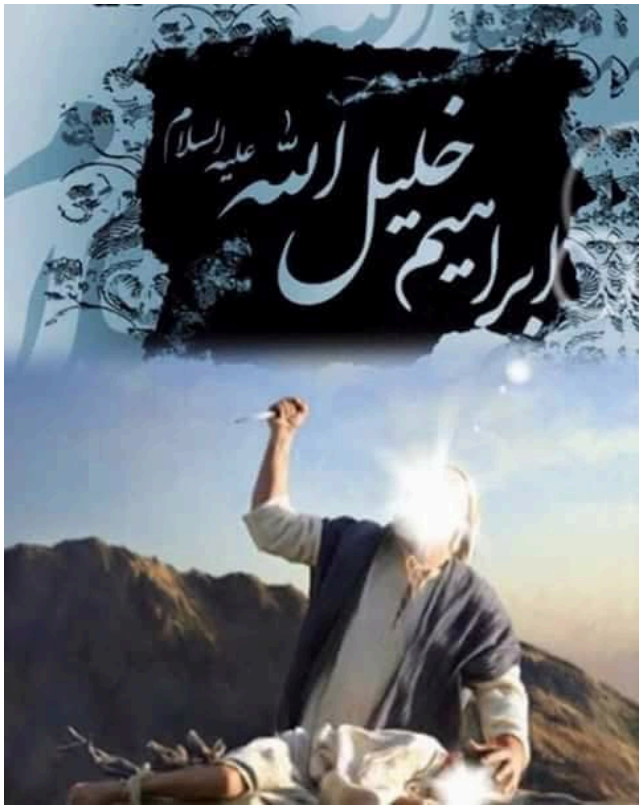
ID:4409

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d8%a7%d8%b3%d9%85%d8%a7%d8%b9%db%8c%d9%84-%d8%a8%d9%87-%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%87%db%8c%d9%85/

November 17, 2025

دسته‌ها: اصول دین, نمایشنامه

برچسب‌ها: خدا, زمان, کودکی, مذهب, مرگ, مسوولیت



2 دقیقه.

از اسماعیل به ابراهیم

***

داستان را شاید شنیده باشید. از سمت خدا به ابراهیم الهام می‌شود که اسماعیل، پسرت را قربانی کن! اسماعیل تسلیم می‌شود! و مابقی داستان.

این داستان سمبلیک یکی از عجیب ترین داستانهایی بود که در کودکی شنیده بودم.

سالها با خودم می‌گفتم این ابراهیم عجب آدم سایکوزی است. روانی می‌خواهد سر بچه اش را ببرد! عجب داستان خشنی! تعریف این داستان کودک آزاری است و فلان و بهمان.

همینطور پیش رفت تا در یک رویا میخواستم مفهوم قربانی نبودن را به یکی از دوستانم توضیح بدهم. ناگهان در خواب و رویا به من الهام شد که به او بگویم به جای اسماعیل، ابراهیم شو!

فارسی

حالا داستان را از دید جدیدی ببینیم. چهار شخصیت در داستان داریم. خدا، ابراهیم و اسماعیل (و گوسفند).

تقریباً بیشتر آدم‌ها در نقش اسماعیل یا گوسفند فرو می‌روند. اسماعیلی که نه تنها راضی نیست بلکه شاکی و مظلوم است. گوسفند هم اصلا چیزی نمی‌فهمد و امیدوارم که ما در این نقش نباشیم.

اما شما داستان را این طور ببینید.

خوشبختانه من و شما گوسفند نیستیم،

پس من و شما اسماعیلیم.

زمان همان ابراهیم است.

خدا هم خالق زمان است که به زمان دستور داده تا من و شما را قربانی کند!

آیا داستان زندگی غیر از این است؟

اینجا اهمیت و قدرت این داستان سمبلیک روشن می‌شود.

در درسهای یوگای سادگورو آموختم که «من قربانی نیستم، من خالق دنیای خودم هستم»

این درس و این حرکت یعنی «حرکت از قربانی به مسوول»

این یعنی «حرکت از اسماعیل به ابراهیم»

یک کم بیشتر توضیح می‌دهم.

فرض کنید من اسماعیل هستم. متوجه می‌شوم که قرار است کشته بشوم. قرار است قربانی بشوم. حال چه می‌کنم؟

در تلهٔ قربانی می‌افتم؟ شکایت می‌کنم؟ مقاومت می‌کنم؟ ضجه می‌زنم؟ می‌جنگم؟ شورش می‌کنم؟ خیر!

تسلیم می‌شوم. درست مثل اسماعیل.

فرض کنید من ابراهیم ام. چیزی بسیار برای من عزیز است. چیزی در حد فرزند پسر. آن را فدا می‌کنم. او را قربانی می‌کنم. او را ذبح می‌کنم. از شک و دلبستگی عبور می‌کنم. از چسبیدن به آنچه دوست دارم عبور می‌کنم.

دل می‌کنم و خودم برای قربانی دادن دست به کار می‌شوم، درست مثل ابراهیم.

حالا خیلی راحت می‌توانیم هم از اسماعیل بودن درس واقعی بگیریم هم از ابراهیم بودن.

واقعیت زندگی این است.

فارسی

ما کم کم هر آنچه داریم را باید بدهیم.

بدن، زیبایی، قدرت، شهرت، ثروت و حتی هوش و عقل.

در آخر هم باید جانمان را بدهیم.

یک کسی همواره در حال قربانی کردن ماست.

اما به جایی می‌رسیم که هم اسماعیل وار تسلیم می‌شویم و هم ابراهیم وار آنچه را که دوست داریم قربانی می‌کنیم.

نه تنها قربانی نیستیم بلکه خودمان را قربانیِ دوست می‌کنیم.

با رضایت و اطمینان قلبی.

اینجا ما از تجربهٔ اسماعیل بودن، که خود درسی عظیم است، به تجربهٔ ابراهیم بودن می‌رسیم.

دیگر قربانی نیستیم.

ما قدرتمندیم.

درست مثل اسماعیل و ابراهیم.

درست مثل خود خدا!

خدای نانوشتنی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فقط مربوط به کار!

ID:4406

https://unwritable.org/%d9%81%d9%82%d8%b7-%d9%85%d8%b1%d8%a8%d9%88%d8%b7-/%d8%a8%d9%87-%da%a9%d8%a7%d8%b1

November 17, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, طنزطور, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, کار و شغل, همسر

2 دقیقه.

فقط مربوط به کار!

***

دوستان خوبی دارم که در حال بیزینس هستند. آنها وجودشان و ذهنشان را وقف بیزینس کرده‌اند و از قضا بیزنیسمن های موفقی هم هستند. این دوستان فقط در مورد کار با من حرف میزنند. بعدها همسر اول من هم تبدیل به بیزینسمن شد و بارها به من گفته که حاشیه نرو و فقط در مورد کار حرف بزن. اینها را گفتم تا بگویم که تعداد آدمهای بیزینس محوری که میشناسم کم نیستند.

به خاطر همه گیری اقتصاد و مادیات در جهان، تقریبا همه بخصوص در امریکای شمالی چنین هستند. این دوستان در عمل و حتی صریحا می‌گویند که اگر حرف غیر مرتبط بزنی جوابت را نمی‌دهیم.

آنها پیغامهایی که مربوط به کار نباشد را یا نمی فهمند یا نمی‌خواهند پاسخ بدهند یا برایشان مهم نیست.

من هم بازی را متوجه شده‌ام و فقط حرفهایی را میزنم که آنها دوست دارند بشنوند. رابطه انسانی و زیبا و خلاق و زندهٔ ما به یک بازی خشک و بدون روح تبدیل میشود.

بازی زامبی ها.

معمولا قبل از اینکه چیزی بگویم یا پیغامی بخواهم بدهم باید خودم را از فیلتر این دوستان عبور بدهم تا بفهمم که آیا این موضوع از نظر آنها مرتبط هست یا نه!

خلاصه این که این این دوستان باید اول پیشکش را ببینند و بعد خودت را.

مثل وکیل ها که اول باید پول واریز کنی بعد تماس بگیری.

یا مثل کشور سرمایه داری کانادا که باید اول پولت را ببینند بعد خودت را.

دوستی داشتم که قبل از هر گونه تماس با او باید معامله ای چند میلیونی پیدا میکردم تا او راغب به صحبت با من بشود.

فارسی

دوستان دیگر و جوانان هم یکی یکی به این جرگه می پیوندند.

آنها هر چیزی غیر از پول را اتلاف وقت می‌پندارند.

برای آنها فقط خروجیِ تو مهم است.

مثل دامداری که فقط میزان شیر خروجی از گاو مهم است.

دیکتاتورها و سلاطین هم چنین اند.

تو از قبل باید بدانی دیکتاتور چه دوست دارد بشنود و همان ها را آماده کنی. اگر حرفی خلاف میل او بزنی جانت و رابطه‌ات با دیکتاتور در خطر می افتد.

از نظر این دوستان، من همیشه در حاشیه هستم.

این نوشته ها هذیان گویی است.

خدا وجود ندارد و توهم است.

هیچ چیزی مهمتر از مادیات و پول نیست و بدن و ذهن و پول اصل داستان است.

مابقی هیچ است و پوچ است و توهم.

من هم خواب هستم و متوهم.

چه صریحا و چه در لفافه این را به خودم یا پشت سرم میگویند.

این دوستان ابتدا خودشان را و بعد روابطشان را و بعد دیگران و از جمله من را به ابزاهایی برای رسیدن به اهداف مهم خودشان می‌بینند.

تمرکز داشتن و جدی بودن در کار و پیگیری و تلاش همه خوب اند.

اما این تمرکز و توجه را کجا می‌خواهی بگذاری؟

کار؟ پول؟ اهداف؟

یا آدمها و یا خودت؟

این توجه را می‌خواهی بیرون خودت بگذاری یا درون خودت؟

کار بیرونی مهم است یا کار درونی؟

از نظر این دوستان، درون وجود ندارد اگر هم هست مهم نیست. چیزهای غیر مادی هم همینطور. یا اصلا وجود ندارند یا مهم نیستند.

برای دوری جستن از چنین وضعیتی سعی کرده ام که اهدافم را کم کنم و تلاش کنم به آدمها گوش بدهم.

بدون پیشداوری.

بدون قضاوت. بدون انتظار. بدون توقع.

و این بالاترین و کمیاب ترین کیفیتی است که این روزها در جامعه می‌بینم.

امیدوارم چنین کیفیتی در من تثبیت شود که کیفیتی برگرفته از فراوانی و ثروت است.

این مهمترین کار من است.

من فقط مربوط به این کار با شما حرف میزنم.

😉

فقط کار!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

چه‌کسی برنده است؟

ID:4400

https://unwritable.org/%da%86%d9%87%da%a9%d8%b3%db%8c-/%d8%a8%d9%8e%d8%b1%d9%86%d8%af%d9%87-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

November 17, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تارا و بچه‌ها, جنسیت, خدا, زندگی, عشق, کار و شغل, کودکی, لحظه

2 دقیقه.

چه‌کسی بَرنده است؟

***

وقتی برای اولین بار در بازی شطرنج باختم، گریستم. باختن برایم آنقدر سخت بود که هنوز بعد از چهل سال یادم هست.

دیروز با تارا، دخترم مهمانی بودیم. فوتبال دستی، مسابقه با ماشین کنترلی، پاسور بازی و حیوون بازی و تارا هم بود. تارا هم وقتی در بازی ای می‌بازد گریه می‌کند و از بازی خارج می‌شود و می‌آید بغل من.

بارها به تارا گفته ام که هر کسی بیشتر فان داشته باشد برنده است. ماموریت ما داشتن فان است و اینها.

آدم بزرگ ها آن طرف تر در حال بازی حکم هستند. آنها خیلی جدی اند. حتی گاهی صدایشان بالا می‌رود.

تقریباً همه خیلی جدی به بردن فکر می‌کنند. آنقدر زیاد که دیگر صدای من به تارا نمی‌رسد. تارا می‌گوید هدف بردن است. من می‌گویم هدف فان داشتن است.

وقتی حرف کار نمی‌کند خودم این نظریه را زندگی می‌کنم. به جای بردن لذت می‌برم. ادا در می‌آورم و می‌خوانم و می‌خندم. چه ببازم چه ببرم!

انگار کل دنیا در حال بردن و مسابقه اند و تعداد کمی می‌گویند اینقدر مسابقه را جدی نگیرید.

سالهاست مسابقات تسلیحاتی به راه افتاده. همه کشورها در ساختن بمب های هوشمند تر و کشنده تر در رقابتند.

بازی آنقدر کثیف شده که به کشتن حریف با روشهای هوشمند افتخار می‌کنند و در اخبار از هوشمندی موساد و سیا و سازمانهای اطلاعاتی در کشتن حریف سخن می‌گویند.

اما یک سوال اساسی از خودمان بپرسیم. «چه کسی برنده است؟»

در این عمر ۷۰-۸۰ ساله چه کسی. واقعا برنده می‌شود؟

فارسی

کسی که بیشتر قلمرو در مالکیت داشته باشد؟

کسی که زیبا ترین زن ها و مردها را در اختیار داشته باشد و بیشتر سکس کند و غذا بخورد؟

کسی که بیشتر احترام و شهرت کسب کند؟

کسی که از همه ثروتمند تر بشود و با موشک به مریخ برود؟

واقعا چه کسی برنده است؟

در این بازی چند ده ساله چطور برنده شویم؟

اولِ بازی، با یک ژنتیک می‌آییم و آخر بازی، خاکستر و خاک می‌شویم.

این وسط چه کسی از همه جلو تر است؟

موفقیت چیست؟

در طبیعت، موفقیت یعنی رشد فیزیکی، کسب قلمرو و جفت گیری و گسترش نسل. این راهِ موفقیت برای شیرها و پلنگ ها و خوک هاست.

اما برای انسان چه؟

آیا ما هم همان مسیر را باید برویم؟

اگر بخواهم خلاصه و ساده این جواب را بدهم این است که ما یک چیز بیشتر نداریم و آن وقت است و وقت چیزی نیست، جز لحظه! و لحظه چیزی نیست جز خدا!

پس تنها و تنها کسی برنده می‌شود که لحظه را درک کند. لحظه را تجربه کند. خدا را پیدا کند. خودش را و خدا را بشناسد و زندگی اش کند. و خدا همان عشق است. تنها چیزی که بعد از مرگ باقی می‌ماند.

موفقیت و پیروزی در بیرون اتفاق نمی‌افتد. بُعد بیرونی و فیزیکی و بدن می‌تواند رشد کند و بزرگ شود و شکوهمند شود ولی موفقیت اصلی نه در داستان زندگی است نه در گسترش فیزیکی، بلکه در گسترش معنوی است.

موفقیت واقعی، رفتن در مسیر درونی است.

رفتن در عمق. رفتن در لحظه.

درک شکوه زندگی.

درک لحظه.

فارسی

درک زندگی.

این تنها دارایی واقعی ما.

اگر غیر از تجربه مادی، تجربهٔ دیگری نداری هیچ اشکالی ندارد. اینها برایت پوچ و بی معنی و هذیان به نظر می‌رسد.

اینجا هدف انکار مسابقهٔ مادی نیست. در مسابقه شرکت کن. گاهی می‌بری و گاهی می‌بازی.

اما پایان مسابقات مادی تساوی است.

تساوی همه با خاک!

اما مسابقهٔ معنا و لحظه و خدا پایان ندارد!

تا بی‌نهایت می‌رود.

تا بی‌نهایت می‌توانی عشق را تجربه کنی.

تا بی‌نهایت می‌توانی هیچ را زندگی کنی.

تا بی‌نهایت می‌توانی بعد از مرگ وجود داشته باشی.

و تا بی‌نهایت می‌توانی از نانوشتنی بنویسی!

انتخاب با توست!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

حال خوب -۲

ID:4393

/https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d9%84-%d8%ae%d9%88%d8%a8-%d9%a2

November 14, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, زندگی, لحظه

1 دقیقه.

حال خوب -۲

***

وقتی حالت خوب است همه چیز خوب است.

هوا خوب است

آدمها خوب اند

وقتی حالت خوب است، اصلا آدم بد وجود ندارد

وقتی حالت خوب است فرقی نمی‌کند آن بیرون چه اتفاقی در حال افتادن است

حلاج حالش خوب بود، حتی بالای دار

عیسی حالش خوب بود، حتی بالای صلیب

وقتی حالت خوب است، بدنت هم سالم می‌ماند و بهتر کار می‌کند

وقتی حالت خوب است، هیچکس نمیتواند تو را ناراحت و عصبانی کند

وقتی حالت خوب است تو رویین تن می‌شوی

وقتی حالت خوب است تو نزدیک می‌شوی به خدا

شکست ناپذیر و قدرتمند و مهربان و بخشنده

اما وقتی دور می‌شوی حالت بد میشود

و وقتی حالت کمی بد میشود همه دنیا بد میشود

فارسی

آدمها بد میشوند

وقتی حالت خوب است، ثروتمند میشوی حتی اگر پولی در حسابت نباشد

وقتی حالت خوب است مهربان میشوی حتی اگر مقابلت شخصی عصبانی باشد

وقتی حالت خوب است عاشق میشوی

بدون قید و شرط

وقتی حالت خوب است تو در بهشت هستی

قبل از مردن و در همین دنیا

حال خوب همان دل خوش سهراب است

سیری چند؟ قیمت ندارد

سهراب حالش خوب بود حافظ حالش خوب بود مولانا حالش خوب بود

وقتی حالت خوب است خلاق میشوی

شکوفا میشوی

آرام میشوی

عاشق میشوی

شجاع میشوی

اما وقتی حالت خوب نیست

حواست باشد

جایی نباید بروی، کاری نباید بکنی، با کسی نباید فرافکنی کنی

وقتی حالت خوب نیست به درون برو

خودت را ببین

مراقبه کن

فارسی

صبر کن

تامل کن

سکوت کن

به ذهن اجازه نده در حال بد تو را به وادی خودش ببرد

به کسی شکایت نکن

برگرد به مبدا اصلی

برگرد به نانوشتنی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

> حالِ خوب

لینک به نوشته های مربوط به حال خوب

post_type=post&خوب+حال=https://unwritable.org/?s

نمایش نوشته و قرارداد و دادگاه

ID:4385

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%d9%88-%d9%82%d8%b1%d8%a7%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af-%d9%88-/%d8%af%d8%a7%d8%af%da%af%d8%a7%d9%87

November 12, 2025

دسته‌ها: نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ترس, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, عدالت, کار و شغل, مسوولیت

5 دقیقه.

نمایش نوشته و قرارداد و دادگاه

***

نیم ساعت پیش خوابی دیدم. خلاصه اش این بود که به شهر جدیدی رفته بودم. کسی از من کمکی خواست. در حین کمک به او با اینکه نیت‌ام کاملاً خیر بود ولی گرفتار مسائل و داستانهای قانونی شدم و مجبور شدم بروم دادگاه و خلاصه گرفتار شدم. یعنی خواستم صواب کنم کباب شد.

جدای از این خواب، این روزها درحال امضا کردن قراردادی هستم. قرارداد کاری. این خواب شک و تردیدهای من را در مورد این قرارداد کمی روشن کرد.

حال ببینیم داستان چیست.

برای فهم ذهنی از زندگی، یکی از کارهای مفید، ساده سازی است.

از ذهن بپرسیم که دنیا را ساده کند: دنیا تشکیل شده از یک صحنه و یک سری آدم.

من و شما آدمهایی هستیم که می‌آییم روی صحنه و مدتی با یکدیگر رابطه داریم و بعد برمی‌گردیم به زمین.

این یک داستانِ خلاصه و ساده شده است.

اگر درک این ساده سازی برایتان مشکل است خواندن دو نوشتهٔ زیر مفید است.

آیا کاغذ (قرارداد) مهم است؟

> قراردادِ انشاءالله

پس کل این پیچیدگی تبدیل شده به یک زمین بازی ساده. در این سادگی موضوعات پیچیده مثل کمپانی و کار و قانون را هم ساده کنیم.

فارسی

کمپانی ها هویت های کاذبند و مهم نیستند.

کار هم در واقع ارتباط بین دو انسان است و ساده اش می‌کنیم.

قانون هم ارتباط بین انسان‌هاست و ساده اش می‌کنیم.

یعنی این سه مفهوم را از معادلات ذهنی حذف می‌کنیم.

حالا چه چیز باقی می‌ماند؟

بله یک سری انسان و ارتباطات بین آنها.

داستان را در این زمین بازی ساده شده ادامه بدهیم.

در این داستان ساده شده یک شخصیت دیگر هم دارم که اسمش خداست. اگر شما قائل به وجود چنین شخصیتی نیستید هیچ اشکالی ندارد.همراه با کلمهٔ خدا من کلمهٔ خود را می‌آورم تا شما به جای آن مفهوم عجیب و غریب و آسمانی «خود» را تصور کنید.

زین پس به جای خدا می‌گوییم «خود یا خدا».

و اما داستان این است که

بعد از چند سال عزلت گزینی نسبی و ارتباط با خود یا خدا، حالا دو سه هفته‌ای می‌شود که کمی فعالتر از گذشته شروع به ارتباط گیری با آدم‌ها کرده ام. یعنی صبح ها از خانه بیرون می‌زنم و با تعدادی آدم دیگر مراوده دارم.

یکی از این مراودات اسمش مراودات کاری است. یعنی یک بده و بستانی با کسی انجام می‌دهم. مثال ساده مثل اینکه من سیب می‌دهم و گلابی میستانم. حالا بازی ساده شده و خوب می‌توان تحلیل اش کرد.

پس من هر روز صبح می‌روم با چند آدم ارتباط می‌گیرم و در مقابل چیزی رد و بدل می‌شود. مثلاً من برای کسی کاری انجام می‌دهم و او به من غذایی می‌دهد. تا اینجا ساده و قابل فهم است.

اما یکی از این روزها، یکی از آن آدم‌ها، کاغذی جلوی من می‌گذارد و می‌گوید امضا کن. معنی این کار چیست؟ ساده شدهٔ ای حرکت چیست؟

معنی اش این است که آن شخص می‌خواهد یک جماعت دیگری را وارد رابطه با من بکند.

یعنی مثلاً من با حسن وارد رابطه شدم. حالا حسن قصد دارد تعدادی آدم گردن کلفت دیگر را وارد رابطه با من بکند.

حالا حسن می‌گوید نه تنها با من بلکه با تعداد زیادی گردن کلفت و چماق به دست و قانون دان و غیره طرف حساب شو!

فارسی

حسن می‌گوید اسمت را روی این کاغذ بنویس تا با قانون و وکیل و دادگاه طرف بشوی. قانون و دادگاه هم که شخصیت های کاذبند پس ساده سازی شدهٔ این داستان می‌شود این که «حسن از من می‌خواهد وارد رابطه با تعدادی آدم دیگر بشوم».

آدمهایی که لزوماً ذهن ساده ای ندارند. شاید زامبی هایی که برنامه‌ریزی شده اند برای اجرای فرامین عده ای کردن کلفت دیگر. منظورم قاضی ها و پلیس هاست. که سرباز و مطیع قانون نویس ها هستند.

شخصیت زامبی را اینجا وارد داستان کردم پس توضیح بدهم که زامبی ها همان آدم‌های معمولی هستند که ذهنشان مسخ و تسخیر شده و کارهایی را مثل آدم آهنی های از پیش برنامه‌ریزی شده انجام می‌دهند. زامبی ها آدم‌های نیمه زنده ای هستند که در شرطی شدگی های قدیمی گیر کرده اند و برنامه‌های قدیمی را که قدیمی تر ها در ذهن‌شان ریخته اند را کورکورانه اجرا می‌کنند. در افتادن با زامبی ها سخت است.

حسن که احتمالا خودش در حال زامبی شدن است می‌گوید اگر در این مراوده دست از پا خطا کنم باید خدمت مافوق هایش که از خودش گردن کلفت ترند بروم.

حسن می‌گوید من متوهم هستم. شاید حسن فکر می‌کند من دیوانه ام! من هم فکر می‌کنم او در حال زامبی شدن است!

به هرحال رابطهٔ یک دیوانه و زامبی هم می‌تواند قشنگ باشد.

در داستان من نه مافوق وجود دارد نه زیر دست؛ ولی در داستان حسن کلی مافوق و زیر دست هست. حسن خودش را زیردست آن گردن کلفت ها می‌داند. مثل بچه هایی که وقتی دعوا می‌شد می‌رفتند پدر و مادرشان را وارد دعوا می‌کردند.

قبلاً در همین زمین سادهٔ خودم با همسر اولم وارد رابطه شدم. چند سالی همه چیز خوب پیش می‌رفت تا اینکه او چند نفر دیگر را وارد کرد.

چند نفر گردن کلفت تر که خانواده و جامعه و محضر دار و طلا فروش و قاضی و وکیل، بعضی شان هستند.

خلاصه از آن موقع که این گردن کلفت ها وارد رابطهٔ ما شدند رابطهٔ ما دیگر آن کیفیت را نداشت.

حالا هم یکی از دوستان من که سال‌هاست با هم رابطه داریم قصد دارد ولی هایش و تعدادی گردن کلفت و احتمالا زامبی را وارد رابطه با من کند.

نه این که از گردن کلفت ها و زامبی ها بترسم، ولی شاید انتخاب کنم با تعداد کمتری زامبی در ارتباط باشم.

پس منی که باید از گذشته درس بگیرم نباید قبول کنم. چون احتمالا کیفیت رابطه مان به شدت افت می‌کند و من دوست دارم رابطه ام با حسن باکیفیت بماند.

فارسی

آن رابطهٔ بده و بستان خالص و شفاف و آزاد و ساده و دوست داشتنی شاید تبدیل به رابطهٔ زامبی وار بین من و حسن بشود و بد تر از آن تبدیل به رابطهٔ من با تعدادی زامبی دیگر!

اینجا باید خیلی دقت و احتیاط کنم.

من قلبا دوست دارم با دوستم و تعداد دیگری ارتباط داشته باشم ولی ارتباط با تعداد زیادی زامبی صادقانه بگویم یک کم برایم سخت است.

شاید بی‌خیال این رابطه با حسن بشوم. البته نباید این تصمیم، به خاطر فرار از زامبی ها باشد ولی به هر حال باید قدرت زنده ماندن خودم را در مقابل تعداد زیادی زامبی را در نظر بگیرم. کما اینکه از قبل هم با تعدادی زامبی در مراوده هستم.

اگر شجاعتم را زیاد کنم می‌توانم امضا کنم و از هیچ زامبیی نترسم ولی باید انتخاب کنم.

من قادرم ارتباطم را با آدم‌های زنده تر و کمتر زامبی شده بیشتر کنم. این یک انتخاب است.

البته از قبل هم نمی‌توانم پیش بینی کنم که آدمهای که قرار است با آنها برخورد کنم چقدر زامبی شده‌اند یا نه.

هز زامبی ای بالاخره دارای نور و زندگی است و هر لحظه ممکن است زنده و سرزنده و شاداب بشود!

خلاصه در حال تصمیم گیری ام.

روند تصمیم گیری ام را با حسن هم در میان می‌گذارم چون فعلاً با او رابطهٔ خوب و شفافی دارم.

با شما هم که رابطهٔ نوشتاری خوبی داریم.

امیدوارم از این ارتباط نوشتاری لذت برده باشید.

بیشتر از آن هم امیدوارم از رابطه با خود یا خدایتان لذت ببرید.

فعلاً تا بعد.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

نمایشنامهٔ +۱۸

ID:4381

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4%d9%86%d8%a7%d9%85%/db%80-%d9%a1%d9%a8

November 11, 2025

دسته‌ها: نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی

2 دقیقه.

نمایشنامهٔ +۱۸

***

زن می‌خواهد که شنیده شود. زن می‌خواهد که دوست داشته شود.

مرد می‌خواهد رها شود. مرد می‌خواهد ارگاسم شود. مرد می‌خواهد زودتر خلاص شود.

زن می‌خواهد نوازش شود.

اما فقط مرد می‌خواهد آرام بگیرد.

تِلپ و تِلپ و تِلپ.

مرد به دنبال آرامش است و زن به دنبال عشق.

فارسی

مرد در دلش می‌گوید خفه شو و لنگهایت را باز کن! ولی در زبانش می‌گوید عزیزم! او به هر چیزی چنگ می‌زند تا به ارگاسمش برسد.

زن دوست دارد تحسین شود. دوست دارد از او تعریف شود. به او احترام گذاشته شود. دوست دارد دیده بشود.

مرد اما درگیر شهوت رسیدن است. او هدفمند است. او می‌خواهد زودتر خودش را خالی کند. او می‌خواهد از شر این اضطراب لعنتی خلاص شود. این شهوت لعنتی فروکش کند تا دمی بیاساید.

زن ملتمسانه می‌گوید، عزیزم دوستم داری؟

مرد خشمگینانه با صدای کلفتی می‌گوید، آررررره!

ولی در لحنش هیچ ظرافتی نیست. در لحنش فقط خشم است و شهوت.

فقط می‌خواهد برسد!

زن باور نمی‌کند.

زن می‌فهمد ابزار شده. وسیله‌ای شده برای سوء استفاده جنسی. زن منفعل می‌شود. غمگین می‌شود. زن ناامید می‌شود.

مرد گرفتار است. گرفتار خودش. گرفتار شهوتش.

زن تشنه است. تشنهٔ توجه. تشنهٔ عشق.

هر روز بیشتر و بیشتر در اینترنت و خیابان بدنش را لخت تر می‌کند. به امید گرفتن ذره ای عشق!

اما دریغ!

هرچه بیشتر بدنش را تزیین می‌کند و نمایش می‌دهد بیشتر و بیشتر ناخواسته خودش را ابزار سوء استفاده می‌کند.

و مردی بعد مرد دیگر، او را ناامید میکنند!

زن خشمگین می‌شود. از تمام مردان.

زن حتی از خدا هم خشمگین می‌شود. بی خدا می‌شود. فحاشی می‌کند.

لخت می‌شود و پستانی که منشأ حیات و محبت زنانه بود را می‌کند ابزار ابراز خشم.

زن فمنیست می‌شود.

فارسی

زن، مرد ستیز می‌شود.

زن حالا از بدن و لطافت و ظرافت خودش استفاده می‌کند برای تنبیه مرد.

من در بدن مرد هستم!

اما مسیر معنوی و مراقبه، روح من را زن کرد. این شده که حالا می‌فهمم زنی را که عشق می‌خواهد، نه تلپ و تلپ سکس را.

من در بدن مرد هستم ولی در جامعه‌ای زندگی می‌کنم که تنها زنشان منم.

همهٔ مردها درست مثل مرد تئاتر ما بی‌قرارند. درگیر خشم و شهوتند. شهوت رسیدن. شهوت موفقیت. شهوت پول. شهوت قدرت.

الان زن های بیولوژیکی هم مرد شده اند.

آنها وقت ندارند. آنها مثل همان مرد قصهٔ ما گرفتارند.

و من زنی هستم در بدن مردانه که فقط نگاه می‌کنم.

گوش می‌دهم.

و سعی می‌کنم مادری باشم برای آن مردک های بیچاره و گرفتار.

مردمانی که یکدیگر را ابزار کرده اند برای رسیدن به شهوت هایشان.

کارمندان و کل زمین را، ابزاری کرده اند برای رسیدن به قدرت و شهوتشان.

زامبی هایی که الان نه تنها برای رسیدن به آرامشِ ارگاسم، بلکه برای رسیدن به ذره ای آرامش از طریق تملک و پول و قدرت و شهرت و شهوت، به همه تجاوز می‌کنند.

به دیگران تجاوز می‌کنند.

به طبیعت تجاوز می‌کنند.

مردانی که ظرافت و توجه خودشان را از دست داده‌اند.

دچار اختلال کم توجهی ADHD و بیش فعالی شده اند.

نمی‌توانند زن را بنوازند.

نمی‌توانند ظرافت زنانگی را لمس کنند.

نمی‌توانند ظرافت زندگی را درک کنند.

مردانی زامبی شده و خشن و دیکتاتور.

مردانی در پی شهوت و قدرت.

مردانی در حال برنامه‌ریزی برای تقلب و تجاوز بعدی.

من هم مرد بودم.

حالا هنوز بدنم مرد است ولی حالا زنانگی را می‌فهمم.

حالا مادرانگی را می‌فهمم.

و در یوگا تمرین کرده ام که مادری باشم برای تمام جهان!

شنوا.

عاشق.

آرام.

ناظر.

با محبت.

درست مثل خود خدا.

خدای مادر.

خدای نانوشتنی زنانه.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آیا کاغذ (قرارداد) مهم است؟

ID:4379

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%da%a9%d8%a7%d8%ba%d8%b0-%d9%82%d8%b1%d8%a7%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af-%d9%85%d9%87%d9%85-/%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

November 11, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, پول و فراوانی, خانواده،ازدواج, روابط, عدالت, کار و شغل, مرگ, نوشتن

2 دقیقه.

آیا کاغذ (قرارداد) مهم است؟

***

یکی بود یکی نبود. اول خدا بود. بعد وجود از او منشعب شد. بعد جهان خلق شد. بعد زندگی خلق شد. موجودات و بعد انسان خلق شد. بعد ذهن ایجاد شد. بعد مفاهیم ایجاد شد. بعد ذهن از روی مفاهیم سمبل ها و زبان را ساخت. بعد انسان نوشتن را آموخت. بعد پول اختراع شد. بعد قرارداد های مختلف اختراع شد. بعد بشر الکترون را کشف کرد. بعد نرم‌افزار ها را ساخت. بعد نوشته‌ها به نرم افزارها داده شده. بعد هوش مصنوعی ساخته شد.

همینطور لایه لایه در هر مرحله، ما یک درجه از حقیقت دور شدیم.

یک روز من و همسر اولم به حکم طبیعت با هم نزدیک شدیم. یک روز تصمیم گرفتیم این اتفاق واقعی را روی قراردادی بنویسیم. یک روز دیگر دیدم این قرارداد منعکس کننده واقعیت نیست. خواستم آن را حذف کنم. او از من دور شد.

کدام یک واقعی تر است؟ حس های ما یا قرارداد؟

حکم طبیعت یا قرارداد؟ قطعاً حکم طبیعت.

قرارداد ها بین آدمهای نوشته می‌شود. برای انجام یک قول در آینده. آینده ای که خودش ساختهٔ ذهن است. پس قرارداد ها هیچکدام مبنای اصیلی ندارند. قرارداد ها نوشته می‌شوند و همواره یک بند دارند در مورد شرایط فسخ!

پول، یک قرارداد بود. قرار بود آنچه روی کاغذ دلار نوشته شده معاوضه شود با یک تکه طلای زرد واقعی! اما یک طرف زیر قرارداد زد. طلایی در انبار نیست.

ازدواج یک قرارداد بود برای محکم کردن آینده و ایجاد امنیت عاطفی. برای اطمینان از عدم تنهایی. اما نه امنیت عاطفی واقعی بود و نه عدم تنهایی. و در قرارداد ازدواج همواره بندی هست برای طلاق!

درست مثل هر کودکی که متولد می‌شود. یک تاریخ تولدی هست و یک تاریخ فوت. هر دو در کاغذ شناسنامه پیش‌بینی شده.

فارسی

در اثر رابطه‌ای قدیمی با دوستی سالهاست دوست هستم. حالا او قرار است با من قراردادی بنویسد. کدام یک واقعی است؟ آن حس های دوستی یا این قرارداد؟ حرف هایی که بینمان رد و بدل می‌شود و حسی که داریم یا آن قرارداد. دوستی ای که سالهاست دوام آورده. قطعاً حسی واقعی در من و در او هست. حرفها و حس های بین ما واقعی تر است. و قراردادی که تقلیدی از ذهن جمعی است. قرارداد کپی شده است از دفاتر وکلا و قضات و قرارداد کمتر واقعی است. قراردادی که بعد از سالها برده داری و سرمایه داری و ایجاد قانون کار، حالا روی کامپیوتر ها نوشته شده. کدام یک واقعی است؟

درست مثل گالیله که روی کاغذ نوشت زمین مرکز جهان است تا روی کاغذ محکوم نشود و اعدام نشود. من هم شاید این کاغذهای دروغین را امضا کنم. اما حواسم هست که واقعیتی بزرگتر در بدن من و در ذهن من وجود دارد. آن واقعیت همان خداست. همان نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

سرباز عدالت

ID:4377

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b2-/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa

November 10, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, دعاومناجات, کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خدا, عدالت, مسوولیت

1 دقیقه.

سرباز عدالت

***

دنیا پر است از سربازان عدالت. هرکسی شمشیری به دست گرفته و همانند فرشتهٔ عدالت در حال برقراری انصاف و عدل است.

چپ گراها، مدافعان حقوق زنان، بازماندگان هولوکاست، قاضی ها، تروریست های استشهادی، پوپولیست ها، آدمهای عادی، من و تو. تقریباً همه خودمان را سرباز عدالت می‌دانیم. اما سرباز واقعی عدالت کیست؟

چرا بیشترین ظلم ها از سربازان عدالت سر می‌زند. خدای عادل کجاست؟

چرا ظلم وجود دارد؟

فلسفهٔ وجود این همه بی عدالتی چیست؟

این آرمان بشر کی به واقعیت می‌رسد؟

چطور چرخهٔ ظلم را بشکنیم؟

جهانی که در طبیعت هست در عدالتی بی نقص است. هر قطره باران در جای درست خودش می‌افتد و هر ذره مسیر عدالت را طی می‌کند.

بی عدالتی فقط مختص انسان است.

انسانی که از نقطهٔ عدالت خارج شد.

گمراهی درست از جایی شروع می‌شود که عدم تعادلی درون ما هست.

یک لحظه فراموشی.

فارسی

یک لحظه ناآگاهی.

یک لحظه اسیر ذهن شدن.

یک لحظه اسیر من شدن.

یک لحظه اسیر شیطان شدن.

درست در همین جا بی عدالتی شروع می‌شود. از یک جای ظریف در درون من!

من برای رسیدن به آرمان عدالت از نفس هایم کمک می‌گیرم. نفسهای من همیشه در عدالتند.

نفسی که فرو می‌رود و نفسی که بر می‌آید.

عدالت آسان است. کافیست همراه نفس هایت بشوی.

این نفس هایی که از عادل مطلق دستور می‌گیرند تو را هم به وادی عدالت می‌برند.

نفس های آرام و مطمئن و متعادل.

این نفس ها تو را در تعادل ظریف مرگ و زندگی نگاه می‌دارند.

تو را در لحظه متعادل می‌کنند.

بله!

عدالت تنها در لحظه پیدا می‌شود.

بخشش فقط در لحظه پیدا می‌شود.

اگر تو در هر لحظه در عدالت بمانی جهان به عدالت می‌رسد.

به همین سادگی!

تو خدای عادل باش.

خدای لحظه.

خدای بودن.

خدای نانوشتنی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

درمان بی حوصلگی و اعتیاد ذهن

ID:4375

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%a8%db%8c-%d8%ad%d9%88%d8%b5%d9%84%da%af%db%8c-%d9%88-%d8%a7%d8%b9%d8%aa%db%8c%d8%a7%d8%af-%d8%b0%d9%87%d9%86/

November 9, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

درمان بی حوصلگی و اعتیاد ذهن

***

این روزها تقریباً همهٔ آدم‌ها در ساعات بیداری در حال اسکرول کردن هستند.

ذهنِ معتاد به اسکرول باعث می‌شود تقریباً همهٔ ما معتاد به صفحه های موبایل باشیم.

اما یک درجه قبل از اعتیاد به اسکرین اعتیاد عمیق تری هست به نام اعتیاد به فکر!

فکر چیست؟

فکر همان اسکرول های ذهنی است. یعنی ذهن ما در خودش معمولاً مدام و به صورت اعتیاد گونه در حال بازسازی و اسکرول کردن افکار و احساسات است.

مثلاً به محض نشستن اینطور می‌شود که ذهن شروع میکند به باز آوری خاطرات، حرف ها، ارتباطات گذشته مثلاً آوردن یک فکر تکراری یا آوردن یک خاطره از گذشته یا تکرار یک واقعه یا احساس.

برای درمان اعتیاد به موبایل و صفحه های کامپیوتری و اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، تنها راه درمان اعتیاد ذهن است. اعتیاد ذهن به فکر.

مشکل اینجاست که اکثر آدم‌ها اصلا از این اعتیاد همه‌گیر و پندمیِ اعتیاد ذهنی آگاه نیستند. معتادانی که حتی نمی‌دانند معتادند. چون تنها زمانی به اعتیاد ذهن پی می‌بری که مراقبه کرده باشی.

مراقبه یعنی توجه کامل و دقیق به فرآیندهای ذهن.

مراقبه مثل این است که برای تشخیص سرطان، بافت بدن را با دقت در زیر میکروسکوپ نگاه کنی.

بدون میکروسکوپ هیچگاه قادر به دیدن سلولهای سرطانی نخواهی بود.

فارسی

اعتیاد ذهن هم همینطور است.

بدون مراقبه و توجه دقیق به خود ذهن هرگز نمی‌توانی این اعتیاد ذهنی را تشخیص بدهی. نتیجه این می‌شود که سالهای سال و میلیاردها ها نفر از این اعتیاد رنج می‌برند و هیچ کس تشخیص درستی ندارد.

بعضی نامش را افسردگی می‌گذارند بعضی اختلال توجه و بعضی استرس بعضی هم سوء مصرف مواد.

میلیاردها فرصت بیزینسی برای مشاوران و روانپزشکان و مواد فروشان ایجاد می‌شود بدون اینکه کسی بتواند ریشه را درمان کند.

این پندمی اعتیاد ذهنی، تنها یک راه حل دارد: مراقبه.

خیلی ها سعی دارند با سیگار و الکل و مواد مختلف این اعتیاد را درمان کنند و نتیجه فقط مسَکنی موقت است. مُسکنی که دوباره اثرش تمام می‌شود و اعتیاد بدتری برایت با عوارض بیشتر تولید می‌کند.

لطفاً بعد از خواندن این نوشته اندکی از اسکرول کردن دست بکشید. کمی مراقبه کنید. کمی به ذهن توجه کنید. شاید شما هم دارای علایم این ویروس ذهنی و این اعتیاد ذهنی به فکر باشید. شاید شما هم چون حوصله تان سر رفته موبایل برداشتید.

خبر خوب اینکه با آگاه شدن از آن، حالا راه درمان را هم می‌دانیم.

راه درمان هم رایگان و برای همه در دسترس است.

مراقبه!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

درک مرگ

ID:4370

/https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%da%a9-%d9%85%d8%b1%da%af

November 8, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: روابط, زندگی, عشق, کار و شغل, لحظه, مرگ, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

درک مرگ

***

بیداری چیزی نیست جز درک مرگ. به همین سادگی. اما کمتر کسی هست که تا قبل از مرگ بدن، مرگ را درک کند.
نوشته‌های مربوط به مرگ و بیداری اینجاست.

https://unwritable.org/?s=بیداری+مرگ&post_type=post

چند روز پیش عموی بزرگم در ایران فوت کرد. از او چند خاطره دارم، همین.

یک هویت یک زندگی و یک شخص به همین سادگی تمام شد.

این بزرگترین حقیقت زندگی است.

هویت من و زندگی مخصوص من و شخص من شامل ذهن من هم به زودی تمام می‌شود.

این را وقتی با تمام نفَس هایم حس کنم آنگاه بیدار خواهم بود.

وقتی در هر نفس مرگ و زندگی را ببینی دیگر نه خشمگین می‌شوی و نه حرص می‌ورزی. نه کینه به دل می‌گیری و نه دنبال انباشت دارایی و وابستگی می‌روی. نه ثانیه ای وقت خودت را صرف غیبت و سیاست می‌کنی.

مرگ، تو را به تعادل و بیداری می‌رساند.

دیروز با سرعت زیاد و با رد کردن چندین چراغ قرمز همکارم را به بیمارستان رساندم. مشکوک به سکته قلبی و سنگ کلیه بود. می‌گفت قلبش تیر می‌کشد و دستانش بی حس شده. رنگ و رویش پریده و بیحال روی صندلی ماشین در کنار من افتاده بود.

در همان حال سعی داشتم آرامش کنم. نوعی مراقبه را در حین رانندگی انجام می‌دادم.

«نفس بکش، نفس عمیق بکش. الان می‌رسیم. فقط چند دقیقه تحمل کن. تا وقتی نفس می‌کشی همه چیز اوکی است»

فارسی

این جمله ها برای همهٔ ما صادق است.

می‌گفت نکند دارد می‌میرد. احتمالا برای مردن آماده نبود!

ما همه داریم می‌میریم. انتخابی اینجا نداریم.

اما در یک جا انتخاب داریم.

با آرامش بمیریم یا با اضطراب!

اما آیا من برای مردن آماده هستم؟

آیا پاکسازی های لازم را انجام داده ام؟

آیا کینه ها را با هفت آب از سینه ام شسته ام؟

آیا وابستگی های گوناگون خودم را یکی یکی باز کرده ام؟

آیا از عشق سیراب شده ام؟

آیا هر روز حاضرم بدن و جانم را تقدیم جانان کنم؟

آیا مفهوم لحظه را فهمیده‌ام یا در دنیای اوهام و خیالات ذهن خودم می‌چرخم؟

مرگ برای گمراهان خوب است.

مرگ تو را بیدار می‌کند.

مرگ تو را آگاه می‌کند.

یوگی ها و عرفای بزرگ به درجهٔ «موت اختیاری» می‌رسند.

ناآگاهان این را خودکشی می‌نامند.

آنها از خودشان نمی‌پرسند کدام خود!

کدام خود را باید بکشی؟

تو کیستی؟

کدام موت؟

کدام بازگشت!

آیا به زندگی اختیاری رسیده‌ایم؟

آیا همین کارهای سادهٔ خوردن و خوابیدن و بهرمندی جنسی و لذت های جسمی را اختیاری کرده‌ایم؟

وقتی خوردنت و اندیشیدنت و ذهن و جسمت اختیاری نیست میخواهی «موت اختیاری» داشته باشی؟

هنوز فرصت هست برای تمرین.

یک روز دیگر از خواب بیدار شدی.

امروز برای اختیاری کردن زندگی ات و موت ات تمرین کن.

تا خیلی دیر نشده تمرین کن!

قبل از مردن بمیر!

اینطوری عشق را و زندگی را می‌فهمی.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

حیلت رها کن عاشقا؛ دیوانه شو، دیوانه شو.

و اندر دل آتش درآ؛ پروانه شو، پروانه شو.

هم خویش را بیگانه کن، هم خانه را ویرانه کن،

وآنگه بیا با عاشقان هم‌خانه شو؛ هم‌خانه شو.

رو سینه را چون سینه‌ها هفت آب شو از کینه‌ها،

وآنگه شراب عشق را پیمانه شو؛ پیمانه شو.

باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی؛

گر سوی مستان می‌روی مستانه شو؛ مستانه شو.

فارسی

آن گوشوارِ شاهدان، هم‌صحبتِ عارض شده؛

آن گوش و عارض بایدت؛ دُردانه شو، دُردانه شو.

چون جانِ تو شُد در هوا، ز افسانه‌یِ شیرین ما،

فانی شو و چون عاشقان افسانه شو؛ افسانه شو.

تو «لیلة القبری» برو تا «لیلة القدری» شوی؛

چون قدر، مَر ارواح را کاشانه شو؛ کاشانه شو.

اندیشه‌ات جایی رَوَد، وآنگه تو را آن جا کِشَد؛

ز اندیشه بگذر، چون قضا؛ پیشانه شو، پیشانه شو.

قفلی بُوَد میل و هوا؛ بنهاده بر دل‌های ما.

مفتاح شو؛ مفتاح را دندانه شو؛ دندانه شو.

بِنْواخت نورِ مصطفی، آن اُستُنِ حنّانه را؛

کمتر ز چوبی نیستی؛ حنّانه شو؛ حنّانه شو.

گوید سلیمان مر تو را، بشنو «لسان الطّیر» را.

دامیّ و مرغ از تو رَمَد؛ رو لانه شو، رو لانه شو.

گر چهره بنماید صنم، پُر شو از او چون آینه.

ور زلف بگشاید صنم، رو شانه شو؛ رو شانه شو.

تا کی دوشاخه چون رُخی؟ تا کی چو بَیذَق کم تکی؟

تا کی چو فرزین کژ روی؟ فرزانه شو، فرزانه شو.

شکرانه دادی عشق را از تحفه‌ها و مال‌ها.

هِل مال را، خود را بده؛ شُکرانه شو، شُکرانه شو.

یک مدّتی ارکان بُدی، یک مدّتی حیوان بُدی،

فارسی

یک مدّتی چون جان شدی؛ جانانه شو، جانانه شو.

ای ناطقه بر بام و در، تا کی روی در خانه پر؟

نطق زبان را ترک کن؛ بی‌چانه شو، بی‌چانه شو.

نماز و روزه یادت نره

ID:4366

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2-%d9%88-%d8%b1%d9%88%d8%b2%d9%87-%db%8c%d8%a7%d8%af%d8%aa-/%d9%86%d8%b1%d9%87

November 7, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, سلامتی, کودکی, مذهب, مراقبه, یوگا

1 دقیقه.

نماز و روزه

***

بزرگ شدن در کشوری اسلامی باعث شد که از کودکی بعضی تعالیم اسلامی را هر روز بشنویم. البته بعدها در حدود ۲۱ سالگی به کمک معلمی به نام اوشو توانستم قسمت زیادی از گمراهی های مذهب را بشناسم و کنار بگذارم.

بعد از کنار گذاشتن «تعصب مذهبی» حدود ۲۱ سال هم طول کشید تا «تعصب ضد مذهب» را کنار بگذارم.

حالا بدون تعصبی بر له یا بر علیه مذهب می‌توانم بنویسم.

یکی از آموزه‌های قدرتمند و درست اسلام همین دو ستون نماز و روزه است.

منظورم از نماز و روزه چیست؟

قطعاً منظور من نماز و روزه ای نیست که در منابر تبلیغ می‌شود.

نماز، همان حرکات فیزیکی یوگاست به همراه حضور.

نماز با این تعریف یعنی انجام یک سری آسانای یوگا و توجه به بدن و انجام مرتب حرکات همراه با حضور ذهنی و قلبی به طور مرتب و روزانه با خضوع و مدیتیشن و تعهد.

به طور مفصل در موضوع یوگا به کلمهٔ نماز و ناماسته پرداخته ام.

https://unwritable.org/?s=یوگا&post_type=post

روزه چیست؟

روزه یعنی توجه به ورودی های بدن. توجه به غذا و زمان خوردن غذا.

فارسی

روزه یعنی امساک از غذا به صورت آگاهانه و توجه به ورودی‌های ذهن و بدن.

روزه یعنی خوردن بدون اجبار وسواس گونه. یعنی خوردن و نخوردن آگاهانه.

یعنی انتخاب غذای سالم برای بدن خودت.

روزه یعنی استراحت دادن به سیستم گوارش. گاهی روزه یعنی نخوردن شکر و کربوهیدرات.

روزه یعنی مدتی تعویق انداختن لذتهای جسمی.

روزه یعنی انتخاب سلامتی.

روزه از نظر من یعنی توجه به بدن و این روزه نه رژیم لاغری است و نه احکام شرعی بلکه توجه آگاهانه به بدن است.

در موضوع سلامتی

post_type=post&سلامتی=https://unwritable.org/?s

پس بدون هیچ تعصبی می‌توانم بگویم رمز یک زندگی سعادتمند انجام دو چیز است.

نماز و روزهٔ هر روزه!

قطعاً این جمله شما را یاد آخوند های سیاسی می اندازد ولی بهتر است از تعصب مذهبی و تعصب ضد مذهبی عبور کنیم و کاری را که به نفعمان است انجام بدهیم.

نماز و روزه قطعاً به نفع ماست اگر درست آنها را بفهمیم و درست انجامشان دهیم.

نماز و روزهٔ خودتان را پیدا کنید. دنبال یاد گرفتن نماز و روزه از کتاب و تلویزیون و صحبت‌های این و آن نباشید.

خودتان این دو مفهوم را برای خودتان باز تعریف کنید.

آن وقت این دو کار می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند.

و درنهایت

پسرم!

دخترم!

نماز و روزه یادت نره!

فارسی

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

تحلیل مسألهٔ بقاء و کار-۲

ID:4362

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ad%d9%84%db%8c%d9%84-%d9%85%d8%b3%d8%a3%d9%84%db%80-%d8%a8%d9%82%d8%a7%d8%a1-%d9%88-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%a2/

November 6, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آینده, اعتماد, پول و فراوانی, ترس, شکرگزاری, کار و شغل

1 دقیقه.

تحلیل مسألهٔ بقاء و کار-۲

***

چند هفته ای میشود که تصمیم گرفتم برای انجام مبادله کاری وارد جامعه بشوم. تصمیم گرفتم به صورت عملی وارد جامعه بشوم و خودم را ارائه کنم.

تصمیم گرفتم غرورم را بشکنم و برای تامین نیازهای مربوط به بقای فیزیکی خودم در سرزمینی که در آن هستم خودم را برای کار آماده کنم.

هدف اصلی و نهایی من خدمت است. برای رسیدن به این هدف باید خودم را خوب بشناسم و خودم را در حالت فراوانی نگه دارم.

اینطور است که صبح ها با نیت خدمت از خانه بیرون می‌روم. گاهی آدمهایی را می‌بینم و ارتباطی برقرار میکنم. گاهی هم هست که فرصت پیدا میکنم که همزمان مراقبه کنم و این نوشته ها را بنویسم.

وقتی هدف من خدمت باشد و کیفیت من فراوانی باشد تقریبا نوع کار و نوع آدمها اهمیتشان کم میشود.

پس تقریبا هر کاری و هر آدمی که در مقابلم قرار بگیرد برای من تفاوتی ندارد. من برای خدمت آمده ام. یا دیگران از این خدمت من استفاده می‌کنند یا نه. این مشکل خود آنهاست. به هر حال کار من آماده شدن برای خدمت است که فکر میکنم تا حدود زیادی در آن موفق بوده ام.

نیازهای خودم را در درجهٔ دوم اهمیت می‌گذارم و این طور فراوانی و راه درست همواره برای من نمایان میشود.

گاهی ترس از آینده سراغ من می آید و فکر میکنم که میشود با جمع آوری ثروت برای آینده امنیت خرید که دیدگاهی اشتباه است.

امنیت ابتدا از درون و در وادی بی ترسی وعشق و لحظه پیدا میشود و سپس برکت و فراوانی در زمین نمایان میشود.

فارسی

وقتی کسی صادقانه کارش را تقدیم جهان میکند هرگز بازنده نمی‌شود. چون این برکت و عشق مستقیما به خودش باز میگردد.

اگر به جریان عشق در جهان اعتماد کنم بلافاصله عشق را دریافت میکنم.

وادی بی ترسی و عشق و اعتماد و فراوانی و شکرگزاری همه با هم به سمت من می آیند.

*

موضوع کار

https://unwritable.org/tag/کار

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

یادداشت های محیط کار – ۶ نوامبر ۲۰۲۵

ID:4357

https://unwritable.org/%db%8c%d8%a7%d8%af%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%ad%db%8c%d8%b7-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%db%b6-%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%db%b5

November 6, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: عدالت, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

یادداشت های محیط کار – ۶ نوامبر ۲۰۲۵

نوشتن، دقیقا مرحلهٔ بین مراقبه گون بودن و حالت شلوغی ذهن است.

ببینیم مساله چیست؟

حلال شدن کار موضوعی که است که این روزها درگیرش هستم.

شاید چیزی شبیه قانون جبران باشد. مسوولیت من نسبت به آدمهای اطرافم چیست؟ مسولیت من نسبت به کمپانی ای که الان در آن هستم چیست؟

مسوولیت من نسبت به همکارانم که الان با هم در یک اتاق هستیم چیست؟

یک مسولیتی هست که آنها سعی می‌کنند تعریف کنند و یکی هم مسوولیتی است که من خودم برای خودم تعریف میکنم.

بسیاری از آدمها نیاز به کمک دارند ولی خودشان حتی نمیدانند.

بسیاری از آدمها در رنج هستند ولی حتی نمی‌دانند که می‌توانند کمک بگیرند.

چو می‌بینی که نابینا و چاه است

اگر خاموش بنشینی گناه است

برگردیم به موضوع داغ مسوولیت و عدالت.

اولین و بزرگترین مسوولیت من آگاه ماندن است.

وقتی بتوانی به صورت نسبی در فراوانی و آگاهی بمانی در نتیجه تو در وضعیت ش

فارسی

در این حالت خیلی کار خاصی لازم نیست انجام بدهم. انرژی خودش ساطع می‌شود ولی گاهی هم باید صحبت کرد.

بعد از آن مسوولیت بعدی خاموش نماندن است.

گفتن و صادقانه گفتن. تا وقتی که گوشی باشد باید بگویم.

خیلی از آدمها حتی سوال را نمی‌دانند و آنقدر گرفتار در چرخه های بقا و ذهن هستند که نمی‌دانند راه خروجی هم وجود دارد.

من با حضور خودم باید نشان بدهم که راه خروجی هست و درست وقتی احساس کنم که موقع مناسبی است باید شروع به صحبت کنم.

به قول سعدی

دو چیز طیرهٔ عقل است

گفتن به وقت خاموشی و دم فرو بستن به وقت گفتن

تا کنون بیشتر می‌نوشتم و معمولا خاموش بودم.

اما شاید لازم باشد که گاهی خاموش نباشم و سخن بگویم.

برای دانستن این که چه موقع وقت سخن گفتن است و چه موقع وقت خاموش ماندن، نیاز به هدایت و کمک دارم.

نشانه هایی معمولا از آدمهای اطرافم میگیرم. نشانه هایی از خستگی و نشانه هایی از گرفتاری ذهنی.

شاید بهترین راه این باشد که سوالی مطرح کنم.

این سوال ها باید دقیق باشد و طوری باشد که به درون ذهن نفوذ کند و لایه های مختلف ذهن را بشکافد.

بهترین استراتژی این است که خودم را جای طرف مقابل بگذارم و جواب را از قبل دانسته شده توسط خودم ندانم.

پس نتیجه این میشود که از آدمها در سکوت سوالهای مهم می‌پرسم. این سوالها ضربه ای به ساختار های شرطی شدهٔ ذهن میزنند.

و مابقی کار را به سکوت می‌سپارم.

سکوت پاسخ خواهد داد.

من باید در سکوت بمانم ولی گاهی سوال کنم.

فارسی

این راه حل خوبی است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

متضادهای مراقبه

ID:4354

https://unwritable.org/%d9%85%d8%aa%d8%b6%d8%a7%d8%af%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

November 3, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, مراقبه

1 دقیقه.

متضادهای مراقبه

***

مدتی است که مراقبه می‌کنم. بعد از چند سال آنقدر آگاهی به خودم پیدا کرده ام که وضعیت های ضد مراقبه را هم راحت تر تشخیص می‌دهم.

شاید بعضی از این کارها به نظر کسی که مراقبه نمی‌کند عادی باشد ولی همین کارهای عادی باعث افزایش ورودی‌های ذهن می‌شود.

تعدادی از این کارها عبارتند از:

- حرف زدن های بدون هدف
- چرخ زدن و اسکرول در اینترنت
- گوش دادن به پادکست و رادیو (حتی برنامه‌های مفید)
- دیدن ویدیو های پراکنده اینترنتی یا تلویزیون
- تماشای فیلم و سریال
- ارتباط یا لاس زدن با جنس مخالف یا محرک‌های جنسی
- خوردن غذا
- کارکردن اجباری و زیاد
- حتی خواندن و نوشتن (حتی خواندن نانوشتنی)
- بازی های مختلف یا بازیهای کامپیوتری
- مصرف سیگار و الکل و روانگردان

خلاصه هر نوع استفاده از حواس پنجگانه برای فرار از خود. یا هرگونه فرار از احساسات و افکار ناخوشایند.

تمام این کارها اگر برای فرار و بدون آگاهی انجام شوند مضر و ضد مراقبه هستند.

از آن طرف هم هست. فرد مراقبه گر، اگر هریک از این کارها را با آگاهی انجام بدهد آن فعالیت خودش نوعی مراقبه محسوب می‌شود.

فارسی

اصل و جوهر مراقبه «آگاهی به خود» است و هر چیزی که آگاهی تو را از خودت کم کند مضر است.

بنابراین یکی از مراقبه های ساده و قدم های اولیه برای مراقبه گون بودن به سادگی یعنی کارهای ضد مراقبه را کنار بگذاریم.

مثلاً تلویزیون را خاموش کنیم.

موبایل را کنار بگذاریم.

بنشینیم و فعالیت های وسواس گونه را متوقف کنیم.

در این حالت افکار به ما حمله می‌کنند ولی به مرور افکار هم کمرنگ می‌شوند ولی مراقبه گر باید از این تونل سخت عبور کند.

بسیاری از مردم از این تونل هیچگاه عبور نمی‌کنند پس با خود واقعی شان هیچگاه مواجه نمی‌شوند.

به قول اکهارت حتی به اندازهٔ طول یک نفس اگر به خودت آگاه باشی خودش یک مراقبهٔ کوچک است.

با هم یک نفس بکشیم تا بعد!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مرگ، مینیمم معنویت

ID:4352

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%af%d8%8c-%d9%85%db%8c%d9%86%db%8c%d9%85%d9%85-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa

November 3, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: روابط, عدالت, مرگ, معنویت

1 دقیقه.

مرگ، مینیمم معنویت

***

با دوستان مادی گرای خودم که صحبت میکنم تقریبا هیچ نقطهٔ مشترکی نداریم جز مرگ!

وقتی از شکرگزاری صحبت میکنم فایده ندارد. وقتی از لحظه صحبت میکنم درک نمیشود. وقتی از هویت صحبت میکنم فقط هویت ذهنی هست وبس.

وقتی میگویم یک چیزی فرای بدن و ذهن هست قبول ندارند!

وقتی می‌گویم عدالت هست. عدالت هم همان خداست قبول ندارند.

وقتی می‌گویم هوشمندی هست چون من و تو هوشمندیم پس تمام جهان هوشمند است و خدا هوشمند است پس عادل است. قبول نمی‌کنند.

از یگانگی می‌گویم و می‌گویم من و تو یکی هستیم و چیز خاصی نیستیم می‌گوید اگر بزنم پس گردنت چه میکنی!

آن وقت فقط یک چیز مشترک باقی می‌ماند و آن مرگ است.

مرگ مینیمم معنویت است برای آدمای مادی و ذهن گرا.

می‌گویم مرگ نقطهٔ مشترک من و توست.

از این به بعد مکالمه این طور ادامه پیدا میکند.

آیا مرگ را به عنوان یک واقعیت بلاشک قبول داری؟ میگوید بله!

میگویم خوب. مرگ حتمی است. یعنی مثال ما دقیقا مثل کسی است که دستگیر و زندانی شده و اعدام او قطعی است. حالا این فرد دو راه دارد. ما هم در برابر مرگ دو راه داریم.

فارسی

راه اول.

زندانی مطمئن است که اعدام خواهد شد و تا قبل از اعدام هم چیزی جز بی عدالتی نیست. راه حل منطقی چیست؟ سریعتر قرص سیانور را بخور و خودت را رها کن.

راه دوم.

آن زندانی مطمئن است که اعدام خواهد شد. اما هنوز امیدی به عدالت دارد. پس خودش را نمی‌کُشد. حالا او راه دوم را انتخاب میکند. راه دوم پرداختن به لحظه و وجودگرایی است.

یعنی شکرگزاری از همین نفس هایی که هنوز هستند.

یعنی بودن و ماندن در لحظه.

یعنی غرق شدن در لحظه.

یعنی پذیرفتن مرگ به عنوان یک حقیقت.

و این پذیرش او را افسرده و خشمگین نمی‌کند بلکه او را به سمت لحظه و ماندن در لحظه می‌کشاند.

این لحظه او را نترس میکند.

اصلا کاری نداریم که آیا جهانی بعد از مرگ هست یا نیست.

او تا قبل از اعدام در آرامش زندگی میکند.

معنویت همین است. یعنی تا قبل از مردن خوب تر زندگی کنیم.

کمتر بجنگیم.

بیشتر در لحظه بمانیم.

و نهایتا بهتر زندگی کنیم.

و مسیر یوگا همین است. یعنی بهتر زیستن.

و این مسیر معنوی است.

یعنی ماندن در تعادل مرگ و زندگی.

یعنی فرار نکردن از مرگ. فرار نکردن از واقعیت.

آنگاه، این تعادل تو را به آرامش و عدالت و سرور می‌رساند.

این تعادل تو را به جایی می‌رساند که انگار بر مرگ غلبه کرده باشی.

این همان اکسیر حیات است که در تاریخ و عرفان ایران از آن سخن گفته شده.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

اجرای نانوشتنی

ID:4349

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%ac%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

November 2, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, لحظه, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

اجرای نانوشتنی

***

آنچه تاکنون در نانوشتنی هست خلاصهٔ ذهن من است. این نوشته ها کار خودشان را در زمان نوشتن و خوانده شدن انجام میدهند اما یک چیز در اینجا کم است. عمل!

اینها فقط نوشته اند. اگرچه من در زمان نوشتن هرکدام از نوشته ها آنها را تجربه کرده ام. اما این تجربیات دائمی نیست.

مثلا در هنگام نوشتن در مورد شکرگزاری من در وضعیت شکرگزاری هستم ولی این وضعیت ها و هیچ وضعیتی در جهان پایدار نیست. زمانهایی هم اتفاق می افتد که من در حالت شکرگزاری نیستم.

کار من این است که این ها را عمل کنم. هر لحظه و مو به مو.

اگر این داستان‌های ذهنی نوشته شده در قالب نانوشتنی کار کنند، ابتدا باید برای خودم کار کنند. نتیجهٔ آنها باید بشود یک زندگی ایده‌آل.

یک زندگی سرشار از عشق، شادی، آزادی و در یک کلام خداگونه.

کار من آگاه ماندن است. هر لحظه. آگاه به ذهن و حس و بدن.

وقتی چنین کاری انجام بدهم جهان محصول این نوشته‌ها را می‌بیند و حس می‌کند و میچشد و خود به خود به سمت آنها کشیده می‌شود.

پس لازم نیست کاری انجام بدهم.

فقط باید اجازه بدهم که آگاهی و فراوانی و همان خدا از درون من جاری شود.

این عمل یا شاید بی عملی مهمترین کار من است.

فارسی

این همان اجرای نانوشتنی است.

یعنی زندگی کردن خدا در زمین.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

دیکتاتور های حراف

ID:4347

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%aa%d9%88%d8%b1-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%ad%d8%b1%d8%a7%d9%81

October 31, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, ذهن, روابط, مراقبه

1 دقیقه.

دیکتاتور های حراف

***

دنیا پر شده از دیکتاتور های کوچک و حراف. منظورم چیست؟

آدم‌هایی که توان گوش دادن و پذیرندگی و زنانگی خودشان را از دست می‌دهند تبدیل به دیکتاتور های کوچک حرافی می‌شوند که فقط خودشان باید حرف بزنند.

دیکتاتور چیست؟ کسی است که فقط خودش حرف می‌زند و به دیگران اجازهٔ حرف زدن نمی‌دهد.

برای این کار هم دلایل زیادی می‌تراشد.

بعضی از این دلایل اینهاست:

- وقت ندارم و هدفی را دنبال می‌کنم که از حرفهای تو مهم‌تر است
- تو اهمیت نداری و من به تو گوش نمی‌دهم
- فقط من درست میگویم و تو اشتباه می‌گویی
- من حق هستم و فقط دید من درست است
- من حرف تو را متوجه نمی‌شوم
- تو متوهم هستی

و دلایلی از این قبیل.

اما تمام این دلایل رنگ و وارنگ در واقع چهره‌های همان دیکتاتور کوچک هستند.

شاید من هم اینجا در نانوشتنی کمی دیکتاتور هستم که یک طرفه می‌نویسم. درست است ولی خواندن کاری اختیاری است. من کسی را مجبور به خواندن نمی‌کنم.

ریشهٔ تمام این نابسامانی و دیکتاتوری، همان ذهن است. ذهن یا نفس یا ایگو، موجودیتی جدا برای خودش می‌سازد و مدام در حال برتری جویی است.

به نظرم مهم‌ترین خصیصهٔ یک انسان توان گوش دادن و پذیرندگی است.

نوعی کنجکاوی.

نوعی تواضع.

وقتی کنجکاوی نداشته باشی، تواضع هم نداشته باشی تو درگیر ذهن و نفس خودت هستی و بردهٔ آن می‌شوی. تو تبدیل به دیکتاتوری می‌شوی که کم کم توان شنیدن صدای دیگران را از دست می‌دهد.

دوستانی دارم که آنقدر خشن و متعصب هستند که از داعش خشن ترند. ظاهر آنها مدرن است ولی معمولاً آنها از قبل موضوع گفتگو و جواب تو و نتیجه را در ذهن خودشان تعیین کرده‌اند.

اکثرشان خودشان را ضد دین معرفی می‌کنند ولی از داعشی ها هم متعصب ترند.

ذهن آنها از قبل تو را دسته بندی کرده. برای تو نتیجه گیری کرده. جواب تو را از قبل تعیین کرده. بعد با تو به گفتگو می‌نشیند!

هر وقت ذره ای از جواب مورد انتظار ذهن او متفاوت باشی از کوره در می‌رود.

ذهن یا همان نفس، مبدأ تمام گمراهی ها و ظلم هاست.

اما تا وقتی خودت درون ذهن باشی این را متوجه نمیشوی.

تنها راه دیدن ذهن هم مراقبه است.

مراقبه راه حل نجات جهان و انسان است.

با همین قطعیت!

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

کار بودا – ۶ – خفه شو و کارکن

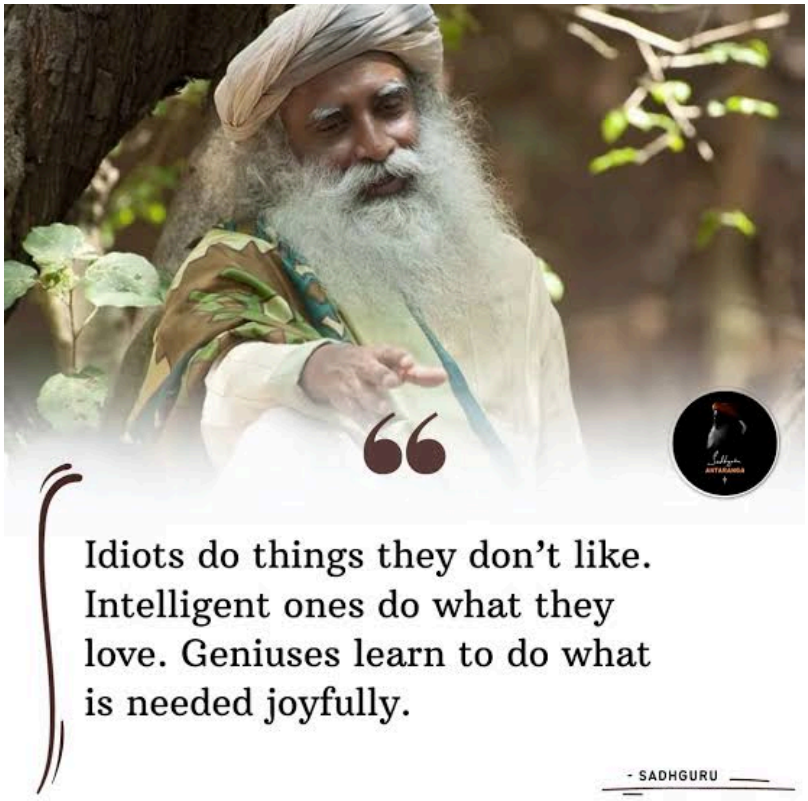
ID:4329

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b6-%d8%ae%d9%81%d9%87-%d8%b4%d9%88-%d9%88-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%da%a9%d9%86

October 23, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, روابط, کار و شغل



6 دقیقه.

کار بودا – ۶ – خفه شو و کارکن

***

در کانادا اصطلاحی هست که با تجربه ها میگویند. Shut your mouth and work. معنی لغوی آن می‌شود «خفه شو و کار کن» یا « سرت رو بنداز پایین و کار کن»

لینک به سری نوشته‌های کار بودا

post_type=post&بودا+کار=https://unwritable.org/?s

این جمله تقریباً فضای کاری و فرهنگ غالب کاری در کانادا را در خود دارد. بعد از سه روز برگشتن به فضای کار حالا کاملاً این جمله را درک می‌کنم. این جمله را نه تنها در خودم بلکه در عمق اکثر کارکنان می‌بینم و لمس می‌کنم.

فارسی

از ده ها سال پیش که برده ها را با شلاق سوار کشتی می‌کردند و برای کار به مزارع آمریکای شمالی می‌آوردند تا همین امروز که با صدتا فرم و مصاحبه خودشان در صف کار در آمریکای شمالی می‌ایستند تقریباً یک جمله از طرف زمین داران به بردگان گفته می‌شود؛ «خفه شو، سرت را پایین بیانداز و کار کن»

در بیشتر سیستم های کاری تو برده و بنده ای هستی که حق هیچ ابرازی نداری.

الان خبری از شلاق نیست ولی شلاق های نرم سرمایه‌داری بسیارند.

مثلاً کارفرمای من که از قضا دوست من است روز دوم گفت «بابا تو دیگه خیلی سوسول مامانی هستی»

قضاوت ها و مقایسه ها و دسته بندی ها و رتبه بندی ها و نمره های اعتباری و رزومه و سوابق کار به راحتی کارِ همان شلاق ها و طناب های قدیم را انجام می‌دهند.

کارکنان همه قربانیان زامبی شده ای هستند که مجبورند برای اندکی بقاء زامبی وار و بی احساس و بی اختیار نقششان را بازی کنند.

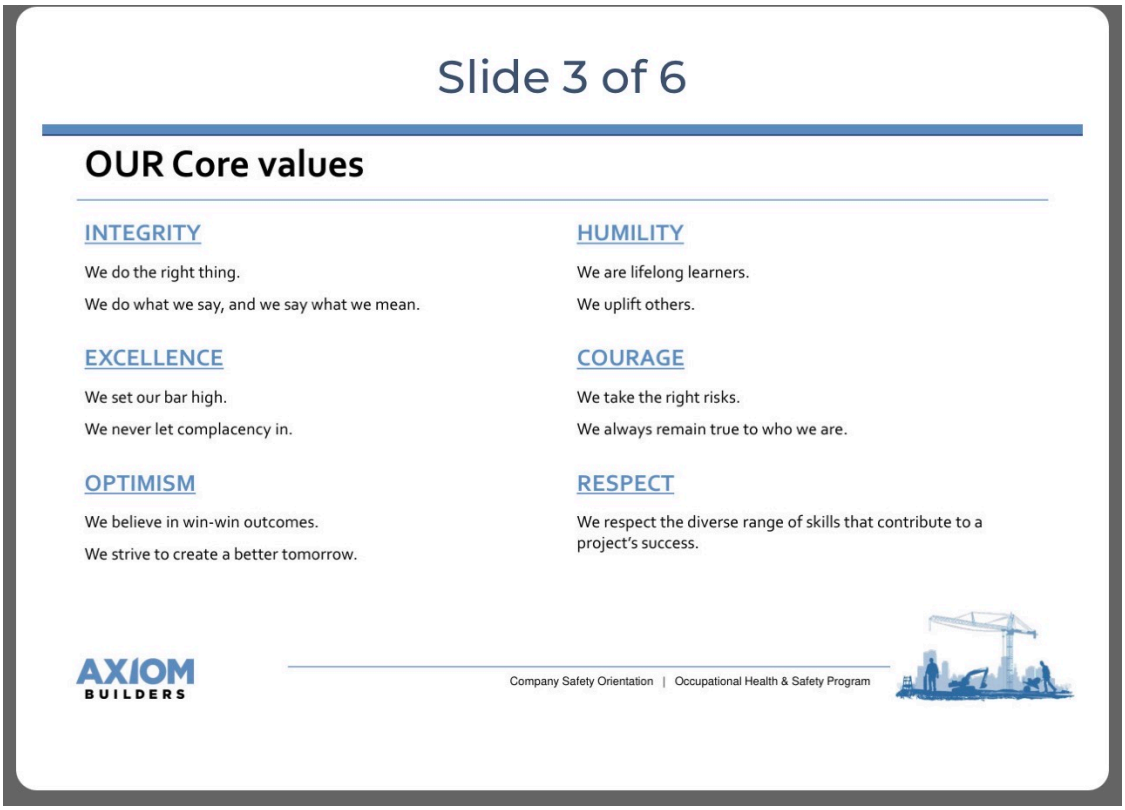
همه در درونشان یک قربانی نهفته است. آنها صبح تا شب زیر این شلاق ها با خودشان زمزمه می‌کنند که «مجبورم» آنها مجبورند برای امرار معاش و بقاء کار کنند.

تقریباً هیچکس با عشق و اراده و اختیار کار نمی‌کند. از کارمند ساده گرفته تا رئسای میانی. رییسان بالا هم جایی در آسمان هستند که بردگان اصلا دید چشمشان به آنها نمی‌افتد.

وقتی یکی از همان قربانیان در اتاق پیمانکار در پروژهٔ ساختمان سازی به منی که آن طرف میز نشسته بودم و سرم در کار خودم بود بدون مقدمه برگشت گفت، «گمشو برو بیرون فرم ات را پر کن» سرم را بالا آوردم و عمق فاجعه و وضعیت این قربانیان را دیدم!

دهانم را بستم و چون تمرین های کنترل و عدم ایجاد خشم را قبلاً در یوگا انجام داده بودم بدون حتی نگاه کردن به چشمان او اتاق را ترک کردم. جالب است او در کمپانی ای کار می‌کرد که شعارش این بود، «ما فروتنانه دیگران را بالا می‌آوریم!»

’!Humility, we uplift others‘



مثال دیگر همین نوشته‌هاست. به کارفرمایم گفتم هر روز در مورد کار و روابط کاری و تجربیات کاری ام می‌نویسم! خواستی بخوان! اما تقریباً مطمئنم که او نمی‌خواند.

داستان این است که او اصلاً وقت ندارد بخواند.

او اگر هم وقت داشته باشد احتمالا کنجکاوی ای ندارد که بخواند. اگر هم کنجکاوی ای در او مانده باشد حوصله و آرامش خواندن ندارد. در آخر هم پولی از نوشتن و خواندن اینها در نمی‌آید پس کاری بیهوده است!

چون فضا این است که «خفه شو و کار کن»

او هم خودش قربانی همین فضاست. و یادمان هست! قربانی دوباره قربانی می‌گیرد.

او که سالها خفه شده و کار کرده حالا نوبت اوست که دیگری را خفه کند و از او کار بکشد!

حالا او چند پله بالا رفته و نوبت انتقام است. البته این انتقام را در ظاهری از کمک به بقا انجام می‌دهد.

درست مثل بمب اتمی که آمریکا برای ایجاد صلح جهانی انداخت!

یا مثل نوبلی که مخترع دینامیت و کشتارهای جنگ بود و بعد بنیانگذار جایزهٔ صلح نوبل شد!

تزویر و نقش بازی کردن جزو لاینفک این سیستم است. چون تو حق ابراز نداری. تو باید درست مثل سرباز نقش خودت را بازی کنی.

اگر روی این صحنه خوب نقش بازی کنی برایت کف می‌زنند و اگر بد بازی کنی اخراج می‌شوی.

فارسی

در این من قطعاً سوسول مامانی هستم. هم بدنم ضعیف است و هم احساساتم!

یاد جملهٔ دوستم افتادم که گفت «تو هم برو مثل بقیه کار کن شب هم بیا تنها برای خودت در خانه ضجه بزن»

او لطافت و زنانگی اش را با گریه های شبانه در خانه ای تنها که به خاطر کار کردن توانسته اجاره کند جبران می‌کند.

من نویسنده و شاعرم و اینجا به نویسنده و شاعر، آن هم به زبان فارسی نیاز ندارند! اینجا تکنسین و کارگر می‌خواهند. تکنوکرات و ساکت و زامبی. کسی که خفه شود و کار کند!

من خیلی حساس و سوسول مامانی ام. تازه کارفرما با من رفیق است. ارتباط عاطفی و طولانی مدت داریم. اما او معمولاً در این نقش کاملاً فرو می‌رود. او این تئاتر را دوست دارد، او این سیستم را قبول کرده. او تئاتر کار را باور کرده.

همه در این تئاتر در نقششان فرو رفته اند.

وقتی با کسی سلام می‌کنی سهامدار و رییس کمپانی لازم نمی‌بیند خودش را معرفی کند چون اینجا قلمرو اوست. اما توی کارمند تازه کار باید لبخند گنده تری بزنی و کرنشی ظریف داشته باشی و خودت را معرفی بکنی!

باید حتماً نشان بدهی که در سلسله مراتب قدرت پایین تری یا بالاتر.

در محیط های کاری تقریباً سلسله مراتب در تمام ارتباطات نهفته است.

آن قدیم ها رتبه و درجه ات از روی رنگ پوستت معلوم بود. سفید یعنی بالا. سیاه و سرخ و قهوه‌ای و زرد درجات پایین تر.

حالا همان درجه بندی در رنگ کلاه و لباس و درجهٔ سازمانی و حقوق تو به وضوح از دور معلوم است.

آن بالا در نوک هرم خدای پول و سرمایه داری نشسته. بعد این هرم ادامه پیدا می‌کند.

یاد آن سرکارگر کارگاه ساختمان سازی افتادم که وقتی یک ماشین آمد. به سمت sub contractor یا رتبه پایین تر داد زد که «بدو ماشینت را از سر راه گم کن، یک صاحب خانه آمده»

همان فریادی که قدیم وقتی شاه می‌خواست از شهر عبور کند می‌زدند تا مردم آمادهٔ تعظیم در برابر اعلی حضرت بشوند.

حالا این فریادها به صورت کلیک های ظریف روی موس کامپیوتر و دوختن نگاه به مانیتور هستند وقتی صدای پایی از دور می‌شنوی و حدس میزنی شاید رییس ات باشد و باید خودت را جمع کنی و نشان بدهی که داری سخت کار می‌کنی. بالاخره اگر او ببیند که داری کار دیگری می‌کنی ممکن است اخراج شوی و تنبیه شوی و گرسنه بمانی و بمیری!

همان بردهٔ قدیم حالا پشت سیستم نشسته! خفه شده و کار می‌کند. شیک و مدرن و تمیز!

بعضی برده ها در تاریخ گاهی شورش می‌کردند و حالا من هم در حال شورش هس

فارسی

همین الان که ساعت ۳:۴۰ صبح است و من بیدارم خودش نوعی شورش است. یاد صحبت های آن برده ای افتادم که می‌گفت رییسم به ما اجازه داده قرص خواب بخوریم! قرص های دیگر ممنوع است ولی قرص خواب آزاد است و داشت از فواید ملاتونین تعریف می‌کرد.

رییسش گفته باید ملاتونین بخوری تا شب بخوابی تا صبح برای کار کردن در روی صحنه آماده بشوی.

شاید این نوشته کمی چپ گرایانه یا مبالغه به نظر بیاید. اما واقعیتی است که بایستی کمی ذره بین بگیری تا دیده شود.

چون هوشمندانه توسط آدم‌ها مخفی می‌شود.

این هم شورش و ابراز شبانهٔ من بود.

باید این نوشته‌ها را از کارفرمایم مخفی کنم چون خطر اخراج و طرد و گرسنگی تهدیدم می‌کند!

این سیستم بچه ام را دزدیده و دارد او را برای بردگی تربیت می‌کند. قبلاً زنم را هم دزدیده بودند. وقتی زنم را دزدیدند او را همراه خودشان کردند. زن من قبلاً در تیم من بود ولی از وقتی به اسارت گرفته شد تبدیل به سرباز تیم مقابل شد. زنان همواره اسیران بهتری بوده اند. چه بسیار زنانی که زود به اسارت در آمدند و با جنگجوی پیروز بر سر جنازهٔ شوهر قبلی عشق بازی کردند. صحنه ای دراماتیک اما واقعی. صحنه‌ای که هر روز در طبیعت تکرار می‌شود ولی حالا خودش را با نرخ بالای طلاق مهاجران آمریکای شمالی خودش را نشان می‌دهد.

درصد بالای زنان طلاق گرفتهٔ مهاجران آمریکای شمالی همان زنان به اسارت گرفته شدهٔ جنگهای بدو اسلام هستند که به اسارت در می‌آمدند و به بین سربازان پیروز تقسیم می‌شدند تا از ازدواج حلال بهره‌مند شوند.

باید خیلی مواظب باشم اگر بخواهم برای نجات بچه ام بروم. احتمالا اگر اینجا بمانم تا بچه ام را از اردوگاه کار اجباری نجات بدهم خودم هم گیر بیافتم.

این شورش ها باید جایی در دل شب، جایی در سیاهی و جایی در انبود مدیا و بوغ و سرو صدای رسانه‌های سرمایه داری گم و خفه شود!

نوشتن خطرناک است!

جان من در خطر است!

بروم تا فردا برای کار در زمین آماده بشوم!

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

کار بودا – ۵ – محیط کار

ID:4327

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b5-/%d9%85%d8%ad%db%8c%d8%b7-%da%a9%d8%a7%d8%b1

October 22, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, کار و شغل

1 دقیقه.

کار بودا – ۵ – محیط کار

***

امروز در محیط اداری هستم. دو روز هم در محیط پروژه و ساخت و ساز بودم. هدف این نوشته فقط مرتب کردن ذهن است. همین که شروع به نوشتن می‌کنم ذهنم کمی آرامتر می‌شود.

محیط ساخت و ساز پر است از آدم‌های خسته. آدمهایی که از نظر فیزیکی معمولاً قوی هستند و محیط بسیار مردانه و خشن است.

امروز در محیط اداری هستم. جلسات آنلاین و دفتر مدیریت پروژه.

اینجا صحبت کردن است و دیدن نقشه ها و ایمیل و کاغذ بازی. آدمهای زیادی را دیدم. چیزی که بیشتر از همه از آن متنفرم این است که بنشینم پای کامپیوتر و ادای کارکردن را در بیاورم.

آدم‌ها نقش هایی را بعد از مدتی به خودشان می‌گیرند و در آن فرو می‌روند.

محیط مدیریت پروژه قطعاً از نظر فیزیکی آسان تر است. لازم نیست لباس و کلاه ایمنی داشته باشی. ولی از نظر فکری کمی پیچیده تر است. باید ذهن را آرام نگه داری.

شخصاً کار فیزیکی را دوست دارم. فعلاً سر و صدای زیادی می‌آید و امکان تمرکز کردن نیست.

بازی دیگری که خیلی معمول است بازی مشغولیت است. یعنی همه در حال دویدن هستند. یا باید نشان بدهند که مشغولند.

کاملاً این انرژی در آدمهایی که پشت کامپیوتر می‌نشینند معلوم است.

ساختار قدرت و سلسله مراتب هم کاملاً مشهود است. تقریباً تمام روابط مثل سلام کردن و صحبت کردن و تُن صدای آدم‌ها تحت تاثیر قدرت است.

هر کسی نسبت به افرادی قدرت دارد و نسبت به دیگرافراد ضعف دارد.

فارسی

به خاطر همین خلاقیت و هنر در این محیط ها کمیاب است.

دیگری مسأله زمان های آمدن و رفتن است که خیلی مشخص نیست.

مسوولیت آدم‌ها متغیر است. بعضی مسولیت های بالا دارند بعضی مسولیت محدود.

دیدن محیط کار ساخت و ساز و محیط کار دفتری بعد از چند سال برایم جالب بود. کمی از حس های قدیمی در من زنده شد.

گیج شدن ذهن در محیط اداری برای من محتمل تر است چون نوع کار فیزیکی و ساده نیست.

هنوز خودم را در این محیط پیدا نکرده ام.

امروز با دو دوست صحبت کردم یکی شان تبریک گفت و دیگری گفت انتخاب اشتباهی کرده ام.

نظرات دیگران همینقدر گوناگون است.

*

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

کار بودا – ۴ – کتاب قانون و موقعیت کاری

ID:4324

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b4-%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%a8-%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86-%d9%88-%d9%85%d9%88%d9%82%d8%b9%db%8c%d8%aa-%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c/

October 21, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, اعتماد, ذهن, کار و شغل, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

کار بودا – ۴ – کتاب قانون و موقعیت کاری

***

سالهاست‌که می‌نویسم. اتفاقات زندگی و تجربیاتم را می‌نویسم. جواب مسائل زندگی را سعی می‌کنم پیدا کنم و اینجا بنویسم. بعد از مدتی مسایل تکرار می‌شوند و فقط کافیست یک جستجویی در نانوشتنی بکنم تا جواب قبلی را پیدا کنم.

این دقیقاً کاری است که در قانون انجام می‌دهند. هر مسأله یا اختلاف قانونی که اتفاق می‌افتد قاضی نگاه می‌کند می‌بیند در گذشته چه اتفاقات مشابهی افتاده و چه حکم هایی صادر شده.

معمولاً بیشتر آدم‌ها هم همین کار را می‌کنند. یعنی برای پیدا کردن جوابِ سوالهای زندگی شان خیلی تلاش نمی‌کنند بلکه جوابهای آماده را با نگاه کردن به دیگران برمی‌دارند. حال هرکسی بهتر بتواند تقلید کند معمولاً موفق تر شناخته می‌شود.

حالا اما من کتاب قانون خودم را دارم. یعنی هروقت موضوعی در ذهنم مسأله می‌شود در نانوشتنی به دنبالش می‌گردم.

موضوع امروز کار بالا یا پایین است. قبلاً اینجا در موردش نوشتم.

> کارِ پایین! کارِ بالا!

دیشب دوباره این مسأله در ذهنم بود. مسأله نگرانی از بودن در جایگاه کاری و پتانسیل های خودم بود. این که آیا مسیرم درست است؟

آیا این کاری که انجام می‌دهم در شأن من و در سطح توانایی‌های من است؟

و حالا جوابی دیگر مشابه جواب قبلی ولی احتمالا با ادبیاتی دیگر.

خود این سوال دارای پیش فرض اشتباهی است. پیش فرض این است که اولا من با کار هم هویت شده ام. ثانیاً مقایسه‌ای هست با دیگران. ثالثا نگرانی از اینکه به پتانسیل های خودم فعلیت نتو

فارسی از آینده.

و رابعاً این که آیا به اندازهٔ کافی بازگشت مالی برایم دارد یا نه.

و حالا جواب.

وقتی که بدون منیت باشی واقعاً مهم نیست چه کاری می‌کنی. بلکه کیفیت خود تو مهم است. کیفیت خود من بدون مقایسه با دیگری. چون کیفیت کاملاً شخصی است.

نگرانی از نرسیدن به پتانسیل ها هم بی مورد است. چون عدالت همواره جاری است. و وقتی عدالت جاری باشد حتماً به پتانسیل های خودم می‌رسم و حتماً بازگشت مالی مناسب به من خواهد رسید. اینجا نیاز به نوعی اعتماد است. اعتماد به وجود عدالت کامل و بی نقص.

پس جواب این مسأله به طور خلاصه این است.

حضور در لحظه و توجه به کیفیت خودم در لحظه بدون توجه به نوع کار. سپس اعتماد به آگاهی و عدالت بی نقص جهان.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

کار بودا – ۳ – روز اول

ID:4316

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%d9%a3-/%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%a7%d9%88%d9%84

October 20, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, روابط, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

کار بودا – ۳ – روز اول

***

امروز صبح ساعت ۶:۳۰ هم مثل مابقی روزهاست با این تفاوت که خودم را احتمالا کمی بیشتر در خدمت جامعه گذاشتم.

> کار بودا – ۲ – مصاحبه کاری

علاوه بر کارهای دیگر یکی از کارهای من نوشتن است. نوشتن تجربیات معنوی در کار مادی!

اول شکرگزارم. شکرگزار از داشتن این فرصت. فرصت بودن در میان آدمها و سلامتی خدمت. شکرگزارم که چنین فرصتی بدستم آمده. هم از کل و هم از تمام اجزاء.

بدون هیچ کاغذ و قراردادی شروع کردم که شاید مرسوم نباشد اما باکی نیست.

https://unwritable.org/?s=قرارداد&post_type=post

با دوستی که صحبت می‌کردم یک اشتباه کردم و آن رفتن در تلهٔ قربانی و مقایسه بود. در اثر مقایسه گفتم دارم از جای پایینی شروع می‌کنم و بلافاصله وارد فاز قربانی شدم که این پایین آمدن احتمالا تقصیر جدایی و اینهاست.

و بلافاصله پاسخ گرفتم. پاسخی که طرف مقابل داد هم مقایسه من با یک قربانی دیگر و ادعای کمک به من و شاید هم کمی منت! البته من کمک دیگران را که نوعی چرخش انرژی است با عشق می‌پذیرم.

اما مگر اعداد طوری نیست که عدالت رعایت بشود؟

قرار است این معامله عادلانه باشد. دیگر هیچ جای منت برای کسی نیست.

مسوولیت تمام این ماجرا با من است. این انرژی خود من بود که به خودم بازگشت.

مورد دیگر احتمالا اضطراب و نگرانی من بود. این نگرانی این طور به من نشان داده شد که از من طلب تعهد بلند مدت شد.

این قسمت را باید دقیق بنویسم و مذاکره کنم. تعهد به چه؟ آیا این تعهد دوطرفه است؟ یا فقط یک طرفه؟مگر ازدواج است؟ قطعا قرارداد شامل تعهدهایی از طرفین است. شروط طلاق چیست؟ در چه صورتی می‌توان همکاری را متوقف کرد؟ اینها باید دقیق نوشته، تفهیم و امضا بشود.

هیچ تعهد نانوشته ای را نمی‌پذیریم غیر از تعهدی که نسبت به خودم و وجدانم داشته باشم. مابقی باید حتماً مذاکره و تفهیم و ترجیحاً مکتوب بشود. در موضوع تعهد نوشته‌ها اینجاست.

https://unwritable.org/?s=تعهد&post_type=post

در مورد آینده و رابطه من با آینده هم مفصل اینجا نوشته‌ام.

https://unwritable.org/?s=آینده&post_type=post

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

مرده را سریعا دفن کن!

ID:4307

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%af%d9%87-%d8%b1%d8%a7-/%d8%b3%d8%b1%db%8c%d8%b9%d8%a7-%d8%af%d9%81%d9%86-%da%a9%d9%86

October 19, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, خانواده،ازدواج, زمان, زندگی, مرگ

2 دقیقه.

مرده را سریعا دفن کن!

***

معمولاً چرخه‌های کامل خواب من ۳-۴ ساعت است. این چرخه‌ها با خواب دیدن تمام می‌شود و من بیدار می‌شوم. یکی از این چرخه‌ها همین الان تمام شد و من بلافاصله سعی در نوشتن مختصر خوابم دارم.

خواب اینطور بود که با همسر اولم تصمیم گرفته بودیم دو جنازه بیاوریم. یکی زن و یکی مرد. قرار بود این دو جنازه را روی تخت بگذاریم و در حالت های خاصی که همسرم می‌خواست از آن ها عکس بگیریم.

من کامیون های حمل جسد را پیدا کرده بودم. قرار بود که من دو جسد از میان کامیون های حمل اجساد بیاورم خدمت همسرم تا او از زوایای خاصی از آن اجساد عکس بگیرد. جسد ها در پلاستیک و کیسه‌های زیپ دار مشکی حمل می‌شدند. هر دو داشتیم برای این کار با هم مذاکره و برنامه‌ریزی میکردیم. دستورالعمل های نحوهٔ کار با جنازه را طبق روال امور در کانادا با دقت مرور می‌کردیم. داشتیم در مورد این که ممکن است ملافه تخت در اثر آب جنازه کثیف شود گفتگو می‌کردیم! چندش را می‌بینید!

خواب‌ها همیشه اینطور هستند که سمبلیک اند. آنچه خواب ها را به زندگی وصل می‌کند حس هایی است که در خواب تجربه می‌کنیم.

حس من در خواب ترکیبی از چندش و ترس و پوچی این کار بود. هم از جنازه ها میترسیدم، هم از آوردن دو جنازه و گذاشتن آن ها روی تخت چندشم می‌شد و هم درونم از پوچی این کار بیزار بودم.

ترس و چندش و پوچی! اینها حلقه‌هایی هستند که من را به زندگی بیداری ام متصل می‌کنند.

و اما تعبیر خواب!

درست روز قبل، در حال مذاکره بر روی بندهای قرارداد توافق جدایی بودیم. ماهیت این کار چیست؟

بررسی مو به موی گذشته، عکس گرفتن از گذشته و نوشتن چیزی برای آینده.

گذشته چیزی نیست جز یک جنازهٔ مرده.

آینده چیزی نیست جز کش دادن جنازه با کاری شبیه عکس گرفتن و برنامه‌ریزی.

وقتی گذشته را دفن نمی‌کنی مثل این است که جنازه ای را در منزل نگه داشته ای.

جنازه را باید سریعاً یا سوزاند و یا دفن کرد.

گذشته را هم همینطور.

وقتی گذشته را مدام برای خودت تکرار کنی و بزرگ کنی مثل کسی هستی که جنازه را نه‌تنها دفن نمی‌کند بلکه آن را به منزل آورده و مدام از بدن جنازه عکس می‌گیرد.

در این خواب عکس گرفتن سمبل توجه کردن و به آینده کشاندنِ گذشته است.

اما راه درست چیست؟

با سرعت دفن کردن جنازه.

یعنی کنار گذاشتن سریع گذشته و زندگی در حال.

یعنی عبور از گذشته و نترسیدن از آینده.

وقتی گذشته را کنار بگذاری، رابطهٔ تو با آینده هم درست می‌شود. گذشته را دفن کن. آینده خالی و زیبا می‌شود.

آینده از حال دوباره متولد می‌شود.

این دفعه هر بار که خواستم گذشته را بزرگ کنم و به آینده بکشانم یاد این نوشته، تصاویر این خواب و جنازه ها می‌افتم.

برای این که این خواب و این گذشتهٔ نیم ساعت پیش را سریعاً دفن کنم، همینجا این نوشته را دفن می‌کنم و می‌روم!

بای بای نوشته!

بای بای گذشته!

بای بای جنازه!

بای بای گذشته!

*

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

فارسی

تحلیل روان و حس های غالب انسان

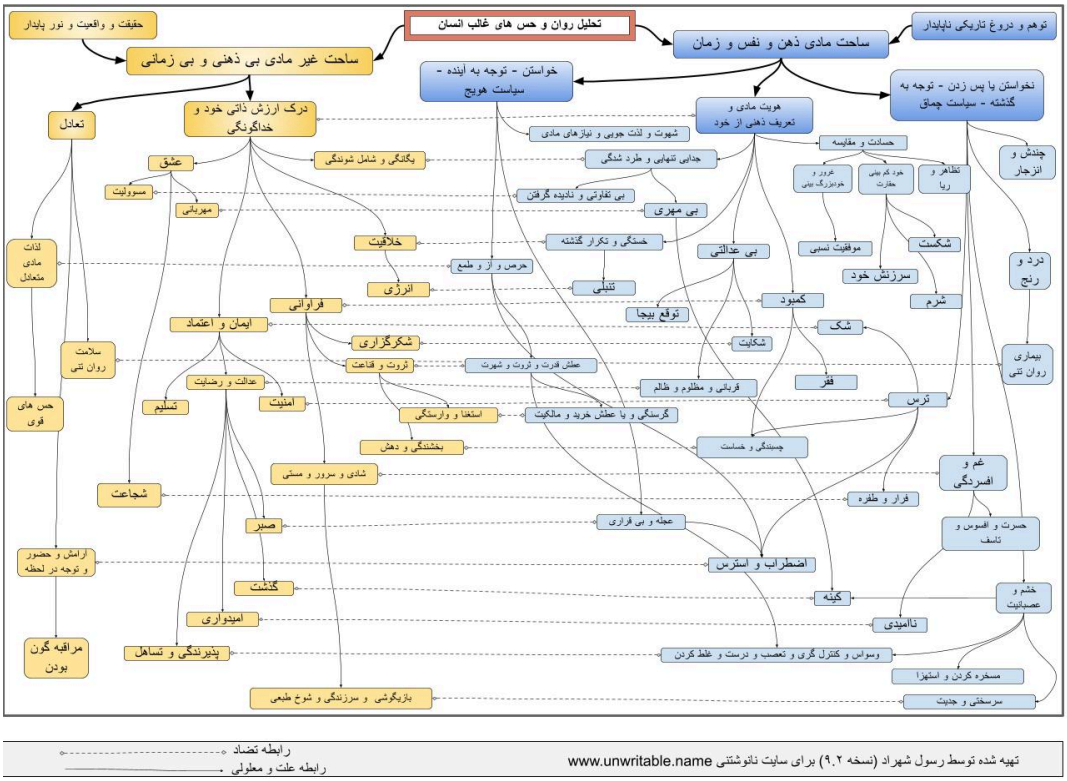
ID:4289

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ad%d9%84%db%8c%d9%84-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d8%ad%d8%b3-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%ba%d8%a7%d9%84%d8%a8-%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86

October 17, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, لینک‌ها, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, زندگی, عشق, لحظه, من کیستم ؟



7 دقیقه.

تحلیل روان و حس های غالب انسان

***

لطفا ویدیوی مربوط به توضیحات کامل رو در لینک زیر در یوتیوب ببینید.

https://youtu.be/8qh45lMon1k

در بالاترین سطح حس های ما سه تا گروه بیشتر نیستند. در ادبیات فارسی خشم و شهوت و در ویپاسانای انگلیسی به آن Craving and Aversion گفته میشود ترجمه امروزی آن میشود خواستن و پس زدن. خواستن یعنی چیزهایی که طلب میکنیم و پس زدن یعنی چیزهایی که از خود دور میکنیم. در اینجا گروه خواستن را گروه دوم و گروه پس زدن را گروه اول مینامیم. گروه سوم که آن را عشق مینامیم هم تعادل است یعنی نبودن خشم و شهوت.

در سطوح پایین تر چند حس غالب هست که به کرات در خودم و دیگران مشاهده

فارسی

- حس بی ارزشی شخصی یا کمبود عزت نفس

این حس زیر مجموعه ی گروه دوم یا حس خواستن یا شهوت یا craving است.

آدمها یا حس ارزش ذاتی خودشان را از درون و از مبدا حیات میگیرند و یا خیر.

کسانی که چنین حس ارزش ذاتی را در خودشان پیدا نمیکنند در تمام زندگی سعی میکنند با گرفتن تایید یا تشویق یا بدست آوردن پول و قدرت از بیرون این حس را برای خودشان به صورت موقت بدست بیاورند.

حس حسادت بسیار به حس عدم ارزش شخصی یا حقارت نزدیک است. وقتی که تو ارزش خودت را به صورت نسبی و از مقایسه با بیرون بدست بیاوری آنگاه حسادت و مقایسه اجتناب ناپذیر است.

چنین فردی معمولا حس تهی بودن و بی ارزشی را با خودش حمل میکند. چنین فردی گاها تمام عمر با این حس دست و پنجه نرم میکند. سعی در کسب قدرت و ثروت برای بدست آوردن کمی حس ارزش دارد. گاهی دست به خشونت میزند حتی خشونت علیه خودش تا کمی تایید بدست بیاورد. مثلا بدن خودش را زیر تیغ جراحی میبرد تا در نگاه ذهن خودش و دیگران کمی مورد توجه و تایید قرار بگیرد.

خودش را بی چیز و طلب کار میداند.

فقر و طمع هم نتیجه مستقیم این حس هستند.

- حس ترس

این حس زیر مجموعه ی گروه اول یا پس زدن است.

این حس ناشی از عدم امنیت و کنترل کامل ذهن بر انسان است. ذهن با تخیل خودش از مرگ در آینده همواره تو را میترساند.

حس های اضطراب و استرس زیر مجموعه ی این حس هستند.

حس تنهایی هم زیر مجموعه این گروه است و زمانی رخ میدهد که ذهن ما مرزهای زیادی بین ما و جهان میکشد و به ناچار ما در زندان تعاریف و مرزهای ذهنی خودمان تنها و گرفتار میشویم.

حس دور افتادگی از جمع و یا حس طرد شدگی هم از همین خانواده است.

ترس از مرگ و نابودی اینجا خودش را نشان میدهد.

ترس از دست دادن و چسبیدن به چیزها ترکیب ترس و بی ارزشی است.

- حس حسرت و غم و عصبانیت

این حس ناشی از کنترل کامل ذهن و تحلیل منفی گذشته و حافظه توسط ذهن است. حس قربانی زیر مجموعه ای این حس است که بسیار هم شایع است. حس مظلوم واقع شدن و قربانی که مجدد خودش را به صورت تولید ظالم نشان میدهد. حس قربانی معمولا خودش ظالم و قربانی بعدی را تولید میکند.

- حس عشق و فراوانی

این حس ناشی از نبود خشم و شهوت است. یعنی حس تعادل. حس بخشندگی. حس حضور در لحظه.

حس یگانگی و یکی بودن با تمام وجود.

حس فنا و پیوستن به طبیعت.

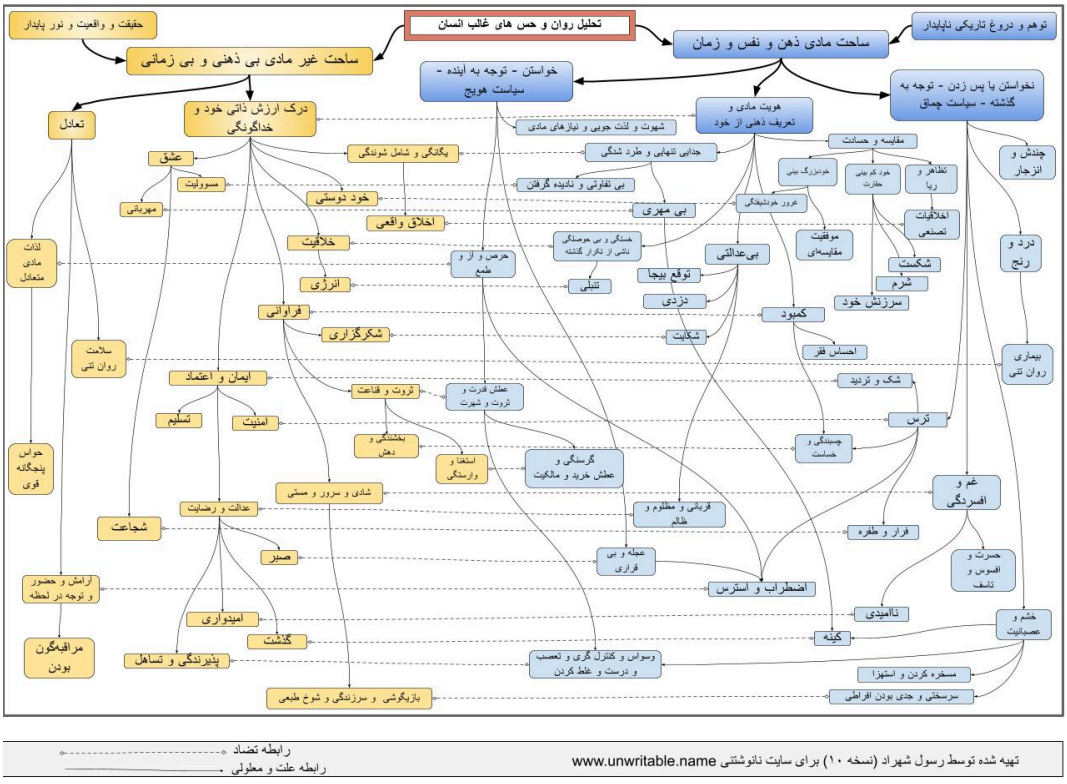
حس کمرنگ شدن مرزها.

این حس باعث میشود تمام ترس ها و غم ها محو بشنوند حتی ترس از مرگ.

چنین فردی آنقدر وارسته و بی نیاز میشود که به هیچ چیز حتی زندگی مادی نیازی ندارد.

این حس نوعی مستی یا نوعی سرور دایمی در خود دارد.

شجاعت هم که تقطه ی مقابل ترس است اینجاست.



ارتباطات نمودار بالا که به صورت توضیحی از نمودار استخراج شده است.

حس های غالب انسان و روابط علت و معلولی آنها

توهم و دروغ تاریکی باعث ایجاد وضعیت ساحت مادی ذهن و نفس و زمان می شود.

ساحت مادی ذهن و نفس و زمان باعث ایجاد وضعیت نخواستن یا پس زدن – توجه به گذشته – سیاست چماق می شود.

ساحت مادی ذهن و نفس و زمان باعث ایجاد وضعیت هویت و تعریف ذهنی از خود می شود.

ساحت مادی ذهن و نفس و زمان باعث ایجاد وضعیت خواستن – توجه به آینده -سیاست هویج می شود.

نخواستن یا پس زدن – توجه به گذشته – سیاست چماق باعث ایجاد وضعیت درد و رنج می شود.

نخواستن یا پس زدن – توجه به گذشته – سیاست چماق باعث ایجاد وضعیت ترس می شود.

نخواستن یا پس زدن – توجه به گذشته – سیاست چماق باعث ایجاد وضعیت غم و افسردگی می شود.

نخواستن یا پس زدن – توجه به گذشته – سیاست چماق باعث ایجاد وضعیت خشم و عصبانیت می شود.

حقیقت و واقعیت و نور باعث ایجاد وضعیت ساحت غیر مادی بی ذهنی و بی زمانی می شود.

ساحت غیر مادی بی ذهنی و بی زمانی باعث ایجاد وضعیت درک ارزش ذاتی خود و خداگونگی می شود.

ساحت غیر مادی بی ذهنی و بی زمانی باعث ایجاد وضعیت تعادل می شود.

خواستن – توجه به آینده -سیاست هویج باعث ایجاد وضعیت شهوت و لذت جویی و نیاز می شود.

هویت و تعریف ذهنی از خود باعث ایجاد وضعیت حسادت و مقایسه می شود.

نخواستن یا پس زدن – توجه به گذشته – سیاست چماق باعث ایجاد وضعیت چندش و انزجار می شود.

هویت و تعریف ذهنی از خود باعث ایجاد وضعیت جدایی تنهایی و طرد شدگی می شود.

درک ارزش ذاتی خود و خداگونگی باعث ایجاد وضعیت یگانگی و شامل شوندگی می شود.

درک ارزش ذاتی خود و خداگونگی باعث ایجاد وضعیت عشق می شود.

حسادت و مقایسه باعث ایجاد وضعیت خود کم بینی حقارت می شود.

حسادت و مقایسه باعث ایجاد وضعیت تظاهر و ریا می شود.

حسادت و مقایسه باعث ایجاد وضعیت غرور و خودبزرگ بینی می شود.

فارسی

عشق باعث ایجاد وضعیت مسوولیت می شود.

جدایی تنهایی و طرد شدگی باعث ایجاد وضعیت بی تفاوتی می شود.

عشق باعث ایجاد وضعیت مهربانی می شود.

جدایی تنهایی و طرد شدگی باعث ایجاد وضعیت بی مهری می شود.

خود کم بینی حقارت باعث ایجاد وضعیت شکست می شود.

غرور و خودبزرگ بینی باعث ایجاد وضعیت موفقیت نسبی می شود.

هویت و تعریف ذهنی از خود باعث ایجاد وضعیت خستگی و تکرار گذشته می شود.

درک ارزش ذاتی خود و خداگونگی باعث ایجاد وضعیت خلاقیت می شود.

خود کم بینی حقارت باعث ایجاد وضعیت سرزنش خود می شود.

هویت و تعریف ذهنی از خود باعث ایجاد وضعیت بی عدالتی می شود.

خواستن – توجه به آینده -سیاست هویج باعث ایجاد وضعیت حرص و آز و طمع می شود.

خود کم بینی حقارت باعث ایجاد وضعیت شرم می شود.

هویت و تعریف ذهنی از خود باعث ایجاد وضعیت کمبود می شود.

درک ارزش ذاتی خود و خداگونگی باعث ایجاد وضعیت فراوانی می شود.

خستگی و تکرار گذشته باعث ایجاد وضعیت تنبلی می شود.

خلاقیت باعث ایجاد وضعیت انرژی می شود.

درک ارزش ذاتی خود و خداگونگی باعث ایجاد وضعیت ایمان و اعتماد می شود.

ترس باعث ایجاد وضعیت شک می شود.

بی عدالتی باعث ایجاد وضعیت شکایت می شود.

فراوانی باعث ایجاد وضعیت شکرگزاری می شود.

ایمان و اعتماد باعث ایجاد وضعیت امنیت می شود.

فارسی

ایمان و اعتماد باعث ایجاد وضعیت تسلیم می شود.

درد و رنج باعث ایجاد وضعیت بیماری روان تنی می شود.

تعادل باعث ایجاد وضعیت سلامت روان تنی می شود.

کمبود باعث ایجاد وضعیت فقر می شود.

حرص و آز و طمع باعث ایجاد وضعیت عطش قدرت و ثروت و شهرت می شود.

فراوانی باعث ایجاد وضعیت ثروت و قناعت می شود.

بی عدالتی باعث ایجاد وضعیت قربانی و مظلوم و ظالم می شود.

ایمان و اعتماد باعث ایجاد وضعیت عدالت و رضایت می شود.

فراوانی باعث ایجاد وضعیت شادی و سرور و مستی می شود.

عطش قدرت و ثروت و شهرت باعث ایجاد وضعیت گرسنگی و یا عطش خرید و مالکیت می شود.

ثروت و قناعت باعث ایجاد وضعیت استغنا و وارستگی می شود.

ترس باعث ایجاد وضعیت فرار و طفره می شود.

عشق باعث ایجاد وضعیت شجاعت می شود.

ترس باعث ایجاد وضعیت چسبندگی و خساست می شود.

ثروت و قناعت باعث ایجاد وضعیت بخشندگی و دهش می شود.

عدالت و رضایت باعث ایجاد وضعیت گذشت می شود.

خشم و عصبانیت باعث ایجاد وضعیت کینه می شود.

غم و افسردگی باعث ایجاد وضعیت حسرت و افسوس و تاسف می شود.

عدالت و رضایت باعث ایجاد وضعیت صبر می شود.

خواستن – توجه به آینده -سیاست هویج باعث ایجاد وضعیت عجله و بی قراری می شود.

غم و افسردگی باعث ایجاد وضعیت ناامیدی می شود.

فارسی

عدالت و رضایت باعث ایجاد وضعیت امیدواری می شود.
تعادل باعث ایجاد وضعیت آرامش و حضور و توجه در لحظه می شود.
عجله و بی قراری باعث ایجاد وضعیت اضطراب و استرس می شود.
عدالت و رضایت باعث ایجاد وضعیت پذیرندگی و تساهل می شود.
خشم و عصبانیت باعث ایجاد وضعیت وسواس و کنترل گری و تعصب و درست و غلط کردن می شود.
شادی و سرور و مستی باعث ایجاد وضعیت بازیگوشی و سرزندگی و شوخ طبعی می شود.
خشم و عصبانیت باعث ایجاد وضعیت سرسختی و جدیت می شود.

رابطه تضاد

بازیگوشی و سرزندگی و شوخ طبعی نقطه مقابل وضعیت سرسختی و جدیت است.
حقیقت و واقعیت و نور نقطه مقابل وضعیت توهم و دروغ تاریکی است.
ساحت غیر مادی بی ذهنی و بی زمانی نقطه مقابل وضعیت ساحت مادی ذهن و نفس و زمان است.
یگانگی و شامل شوندگی نقطه مقابل وضعیت جدایی تنهایی و طرد شدگی است.
خلاقیت نقطه مقابل وضعیت خستگی و تکرار گذشته است.
درک ارزش ذاتی خود و خداگونگی نقطه مقابل وضعیت هویت و تعریف ذهنی از خود است.
مهربانی نقطه مقابل وضعیت بی مهری است.
فراوانی نقطه مقابل وضعیت کمبود است.
شکرگزاری نقطه مقابل وضعیت شکایت است.
عدالت و رضایت نقطه مقابل وضعیت قربانی و مظلوم و ظالم است.
مسوولیت نقطه مقابل وضعیت فرار و طفره است.
استغنا و وارستگی نقطه مقابل وضعیت گرسنگی و یا عطش خرید و مالکیت است.
پذیرندگی و تساهل نقطه مقابل وضعیت وسواس و کنترل گری و تعصب و درست و غلط کردن است.
ایمان و اعتماد نقطه مقابل وضعیت شک است.
بخشندگی و دهش نقطه مقابل وضعیت چسبندگی و خساست است.
ثروت و قناعت نقطه مقابل وضعیت عطش قدرت و ثروت و شهرت است.

فارسی

بهشت عدالت

ID:4286

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87%d8%b4%d8%aa-/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa

October 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خدا, عدالت

1 دقیقه.

بهشت عدالت

***

سال‌هاست مذهبی ها بهشتی را در ذهن خود در آخرت تصور و توصیف می‌کنند. مهم‌ترین خصیصهٔ این بهشت، عدالت است.

قیامت و بهشت جایی است که عدالت در آن برقرار است.

حالا همین مفهوم را به دنیا بیاوریم.

در همین دنیا اگر عدالت وجود داشت چه؟

در همین دنیا اگر بهشت وجود داشت چه؟

لحظه ای را تصور کنید که در همین دنیا عدالت برقرار شده. آیا در این حالت زمین بهشت نمی‌شود؟

عدالت همان خداست.

خدا هم هست. عدالت هم هست.

اگر این عدالت را بیابی همین دنیا برایت بهشت می‌شود. اما چگونه؟

دنیایی را فرض کنید که همه چیز عادلانه است. سوسیالیست ها سعی کردند چنین دنیایی را با زور درست کنند و شکست خوردند.

آنها عدالت را با تساوی اشتباه گرفتند.

آنها نمی‌دانستند که عدالت از قبل در دنیا هست.

به محض دیدن عدالت، تو وارد بهشت می‌شوی.

به محض دیدن عدالت، تو دیگر شکایت نمی‌کنی.

به محض لمس عدالت، تو آرام می‌شوی.

به محض دیدن عدالت، تو از وضعیت قربانی نجات پیدا می‌کنی.

اسطوره های تاریخی ما کسانی بودند که عدالت را لمس کردند، درست وقتی همه جا را ظلم گرفته بود.

عیسی روی صلیب و حلاج بر روی دار. آنها در اوج ظلم بیرونی عدالت درونی را لمس کردند.

عدالت را در خودت پیدا کن.

عدالت هم مثل خداست.

در بیرون و ذهن پیدا نمی‌شود.

عدالت در بیرون نیست.

شاید دنیای بیرون سرشار از بی عدالتی باشد.

تو عادل بمان!

تو به عدالت درونت پناه ببر.

بهشت آنجاست.

بهشت عدالت درون توست.

اما درون ذهنت، هیچگاه عدالت را پیدا نمی‌کنی.

برای یافتن عدالت باید از ذهن بگذری.

خدا و بهشت و عدالت درست بعد از رفتن حجاب ذهن پیدا می‌شوند.

عدالت هم نانوشتنی است.

*

✍🏻 نانوشتنی

#عدالت #ظلم #خدا #ذهن #مدیتیشن #نانوشتنی #گورو

اسکرول ذهن

ID:4283

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b3%da%a9%d8%b1%d9%88%d9%84-%d8%b0%d9%87%d9%86/

October 15, 2025

دسته‌ها: بلند, تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

اسکرول ذهن

***

در فارسی ترجمه‌ای برای اسکرول Scroll نیافتم. شاید اسکرول یعنی مرور. آدم‌ها این روزها همه در حال اسکرول هستند. بعضی اسکرول اینستاگرام، بعضی یوتیوب، بعضی تلگرام و غیره. کوچه و خیابان پر است از آدم‌هایی که در حال اسکرول هستند.

از قضا تو هم در حال اسکرول کردن نانوشتنی هستی!

اسکرول

فارسی

چه اتفاق مبارکی!

اسکرول

کامپیوتر ها اینترنت از روی ذهن انسان طراحی شده اند. حتی وقتی این صفحات اینترنتی اینقدر همه گیر نشده بود ذهن ما در حال اسکرول بود.

ذهنی که مراقبه نمی‌کند مدام در حال اسکرول است.

پست ها و استوری ها و ریل ها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند.

ذهن همواره در حال مرور کردن و اسکرول کردن چیزهایی است که در حافظهٔ ماست.

این را تنها در مراقبه می‌بینی!

اسکرول

چهرهٔ فلانی وقتی فلان حرف را زد.

اسکرول

حسی که دیروز داشتم وقتی آن منظره را می‌دیدم.

اسکرول

آن فکری که فلان موقع از خاطرم گذشت.

اسکرول

آن جایی که اشک ریختم.

اسکرول

آن جایی که ترسیدم.

اسکرول

فلان موسیقی.

اسکرول

فلان پیغام

اسکرول

فلان پست

اسکرول

فلان زن زیبا که فلان حس را در من برانگیخت.

اسکرول

فلان کلمه، فلان جمله

اسکرول

فلان حرف

اسکرول

افکار افکار افکار

اسکرول

فارسی

احساسات احساسات احساسات

اسکرول اسکرول اسکرول

...

این اسکرول کردن ها تا بی‌نهایت ادامه دارد.

طومار ذهن.

هم زدن انبار خاطرات.

حتی در خواب هم ذهن ما از اسکرول کردن باز نمی‌ایستد.

فقط یک مراقبه گر می‌تواند این اسکرول ها را ببیند و بعد از مدتی تمرین، سرعت اسکرول را کند کند.

کندِ کندِ کند!

وقتی بتوانی اسکرول کردن را در ذهنت متوقف کنی، ناگهان جهان ذهن و زمان برایت متوقف می‌شوند.

یک لحظه مکث!

.

یک لحظه سکوت!

.

این مکث و سکوت با تمام پست های قبلی فرق دارد.

این معنیِ لحظه است!

ناگهان تو صفحه شیشه‌ای را کنار میگذاری!

تو حالا به جای اسکرول کردن داری خودت را مشاهده میکنی.

شاهد حالا خودش را مشاهده می‌کند.

این لحظهٔ بیداری است.

این لحظهٔ اتفاق افتادنِ معجزه است.

معجزهٔ آگاهی از لحظه!

آگاهی از خود!

آگاهی از خدا!

آگاهی از سکوت!

آگاهی از بی اسکرولی!

آگاهی از مرگ!

آگاهی از وجود!

آگاهی از نانوشتنی!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

#ذهن #مراقبه #سکوت #مدیتیشن #نانوشتنی

انتخاب بی نهایت

ID:4276

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8-%d8%a8%db%8c-%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%aa/

October 14, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, روابط, زمان, لحظه, مرگ

1 دقیقه.

انتخاب بی نهایت

***

0:00 / 2:48

مدتهاست که شرطی شدگی های ذهن را کنار گذاشته ام. وقتی چنین کاری بکنی دریایی از آزادی به رویت گشوده می‌شود. اضطراب می‌گیری. اضطراب آزادی. اضطراب انتخاب!

وقتی داستانهای از پیش تعیین شدهٔ ذهن را کنار بگذاری مثل این است که تمام بندهای قبلی را پاره کرده باشی. ناگهان سقوط می‌کنی. دیگر هیچ داستان یا روایتی نیست که ذهن تو را نگه دارد.

سقوط ترسناک است. اما این سقوط، سقوطی بی نهایت است. تو به چاهی سقوط کرده‌ای که انتها ندارد. پس جای نگرانی نیست.

گاهی فکر می‌کنی پایان چاه نزدیک است. نگران می‌شوی. دست و پا می‌زنی تا به چیزی چنگ بزنی.

گاهی به دیگری چنگ می‌زنی. گاهی به زنی چنگ می‌زنی. گاهی به مردی. از زن عشق طلب می‌کنی از مرد امنیت.

اما هیچ کس بند محکمی ندارد.

تو در حال سقوط هستی. ولی این چاه انتها ندارد. انتهایش شاید همان مرگ باشد. همان مرگی که همه از او می‌ترسند. حتی از نام بردنش. حتی از فکر کردن در موردش. حتی از خواندن و نوشتن در موردش.

وقتی بند ها را پاره کنی دیگر چیزی به نام بند زمان برای تو واقعیت نیست. گذشته و آینده واقعی نیستند. بنابراین تو در هر لحظه هزاران انتخاب داری. بی‌نهایت انتخاب.

مثلاً من انتخاب دارم که بنویسم یا نه. چقدر بنویسم. تا کجا بنویسم.

بعد که نوشتم آیا نوشته ام را شییر کنم یا نه.

فارسی

انتخاب دارم از بین دوستانم.

انتخاب دارم با آنها تماس بگیرم یا نه.

انتخاب دارم پیغام بفرستم. زنگ بزنم. نوشته ام را بفرستم.

حتی انتخاب دارم به آنها فکر کنم یا نه!

کسی به من بی احترامی کرده!

شخصی پیغامی را بی پاسخ گذاشته!

انتخاب دارم عصبانی بشوم یا نه!

انتخاب و آزادی موهبت هایی هستند که همراه با مسوولیت و ترس اند.

من انتخاب دارم که مهاجرت کنم. انتخاب دارم مسافرت کنم. انتخاب دارم مهاجرت معکوس کنم.

من انتخاب دارم و این انتخاب تقریباً بی‌نهایت است.

من آزادی دارم و این آزادی بی‌نهایت است.

این انتخاب و آزادی می‌تواند ترسناک باشد.

می‌تواند زیبا و خلاق باشد!

این هم انتخاب من است!

این پایان هم انتخاب من است!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آیا هوش مصنوعی همان خداست؟

ID:4274

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%87%d9%88%d8%b4-%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c-%d9%87%d9%85%d8%a7%d9%86-/%d8%ae%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

October 12, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آینده, خدا, ذهن

1 دقیقه.

آیا هوش مصنوعی همان خداست؟

***

روزی با سه نفر رفتیم سر یک چشمه در یک مسیر جنگلی. از نظر من تمیز ترین آب ممکن آبی است که از فیلتر زمین می آید و سرچشمه همیشه بهترین آب را دارد. من از آن آب خوردم و صورتم را با آن شستم. به آن سه نفر هم توصیه کردم که قمقمه ها را پر کنند. اما جواب آنها جالب بود.

یکی شان که خانمی بود چند سال از من بزرگتر، شاید کمی با اکراه از آب خورد.

آن یکی جوان حدود بیست ساله ای بود که گفت احتیاط این است که نخورم چون شاید مریض بشوم. البته تابلویی از اداره ی آب زده بود که آب چشمه شاید آلوده باشد. (که البته من و خیلیهای دیگر قبول نداریم)

و دیگری که نوجوانی هفت ساله بود با تعجب و شوخی و خنده گفت آب خاک آلود میخوری! dirt water

بعد از این واقعه متوجه شدم که چقدر انسانها و نسل جدید از طبیعت دور هستند و احتمالا اگر این طور پیش برود تمام انسانها تا چند سال دیگر فقط از هوش مصنوعی اطاعت خواهند کرد.

چند روز بعد یک دوستی که همسن من بود برایم اینطور نوشت که خدای شما همان سطح بعدی هوش مصنوعی هست.

پاسخی به او ندادم ولی به فکر فرو رفتم.

با خودم گفتم وقتی فردی، تنها چیزی که میشناسد ذهن و حافظه اش باشد نتیجتا خدای او هوش مصنوعی خواهد بود چون از نظر حافظه بسیار از او بزرگتر است.

هوش مصنوعی، متوسط ذهن بشر است. آن چیزی که بشر مکتوب کرده و روی حافظه های کامپیوتر ها گذاشته و متوسط آن شده هوش مصنوعی.

فارسی

برای انسانهایی که چیزی فراتر از ذهن تجربه نمی‌کنند، هوش مصنوعی قطعا خداست. یعنی بزرگترین ذهن ممکن. انسانهایی که خودشان ذهنهایی هستند که راه میروند قطعا تا چند سال دیگر در برابر این ذهن بزرگ که نامش هوش مصنوعی است احساس بندگی و پرستش میکنند.

برای اولین بار بود که جرقه ای از آیندهٔ خطرناک کنترل انسان توسط هوش مصنوعی را حس کردم.

تصور کنید که تا چند سال دیگر ازدواج ها توسط هوش مصنوعی تعیین میشود. مردم برای تمام کارها و تصمیمات مهم خودشان با هوش مصنوعی مشورت میکنند. حتی بعضی با هوش مصنوعی ازدواج میکنند و کودکان توسط هوش مصنوعی تربیت میشوند. تمام داده ها توسط هوش مصنوعی تحلیل میشود و حمل ونقل و مدیریت منابع و حتی جنگها توسط هوش مصنوعی کنترل میشوند.

اینجا به راحتی میتوان آخر الزمانی را تصور کرد که هوش مصنوعی بر زمین مسلط شده و انسانها را به بردگی خود در آورده و به ورطهٔ نابودی میکشاند.

چیزی که تا الان فقط در فیلمهای علمی تخیلی دیده میشد حالا در حال تبدیل شدن به واقعیت است.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

کار بودا – ۲ – مصاحبه کاری

ID:4272

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7-%db%b2-/%d9%85%d8%b5%d8%a7%d8%ad%d8%a8%d9%87-%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c

October 12, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, ایگویانفس, پول و فراوانی, روابط, کار و شغل

3 دقیقه.

کار بودا – ۲ – مصاحبه کاری

***

این نوشته مرتبط به این دو نوشتهٔ قبلی است. بهتر است این دو را بخوانید تا مقدمات ذهنی برای نزدیک شدن به این نوشته برای شما ساخته بشود.

من پنجم!

کار بودا

در نوشتهٔ «من پنجم» بعد های مادی را کمرنگ دیدم. اما واقعیت این است که من هنوز در بدن هستم و بنابراین باید به ابعاد مادی خودم هم بپردازم.

معتقدم که ابعاد مادی نه تنها تمام داستان نیست بلکه تمام ابعاد مادی، زیر مجموعهٔ ابعاد معنوی هستند. قبلا از کار بودا نوشته بودم. اما حالا از بُعد مادی زندگی بودا می‌خواهم بنویسم.

بودا ،اگر او را انسانی معنوی بدانیم، زمانی در زمین بود و در نتیجه دارای ابعاد مادی. بودا هم بدن داشت. ازدواج کرد. غذا خورد. مریض شد و روزی هم مرد.

بودا و بیشتر عرفا هم تمام مراحل مربوط به بقا و تشکیل خانواده و تشکیل گروه و ایجاد شخصیت اجتماعی برای خودشان را انجام داده اند. اینها بعدهای مادی زندگی هستند.

یکی از اشتباهات رایج در مسیر معنوی، متضاد دانستن بعد مادی با بعد معنوی است. بودا با درخواست غذا از مردم عادی شهر و روستا در بعد مادی با مردم ارتباط برقرار کرد.

من نویسنده هم حتی اگر به اندازهٔ بودا معنوی باشم هنوز در بدن هستم. من هم ناچارم غذا بدست بیاورم و بقای خودم را تامین کنم.

در دنیای امروز این داستان خلاصه می‌شود در فعالیت اقتصادی. فعالیت اقتصادی هم یا شخصی است مثل درست کردن یک بیزینس یا با پیوستن به یک بیزینس.

فارسی

به هر حال من هم درست مثل بودا رفتم و در زدم. یعنی کاسه ام را که امروزه آن را رزومه می‌نامند به دستم گرفتم و با غلبه بر غرور و ایگوی معنوی خودم دست به کار شدم.

اتفاقاتی افتاد که جرقه ای بود برای شروع.

اولی صحبت با دوستی بود که حاضر نیست برای کار وارد این بازی بشود. مسیر او اگرچه خیلی به هنر و یوگا و مسیر معنوی نزدیک شده اما یک ایراد بزرگ دارد. او هنوز غرور ذهنی خودش را کنار نگذاشته و رنج زیادی را متحمل می‌شود. البته شاید این قضاوت یا فرافکنی من باشد.

دوم با دوست دیگری صحبت کردم که او مساله را فهمیده و راه حل را هم فهمیده و در حال کلنجار رفتن با همان غرور یا ایگوی معنوی خودش است.

همچنین صحبت با دوستی که او هم در جوانی به یوگا پرداخته و حالا در حال برگشتن به دنیای عادی و مادی است.

به عنوان قدم های عملی، اول با دوستی که متخصص این بازی رزومه است صحبت کردم و بعد با دوستی که خودش در زمینهٔ بیزینس تلاش زیادی کرده قرار گذاشتم.

رابطهٔ دوستی ما به سرعت تبدیل به بازی مصاحبه کاری شد.

اولین سوال او از من این بود. انگیزهٔ تو چیست؟

نگرانی هایش هم اینها بود. این که آیا من انگیزهٔ کافی دارم. این که آیا به اندازهٔ کافی یعنی مثلا سه سال می‌توانم تعهد بدهم یا نه. و این که آیا می‌توانم هر دو بازی بیزینس و دوستی را جداگانه بازی کنم یا آنها را با هم قاطی می‌کنم.

بسیار از خودم خوشحال هستم که بر غرورم غلبه کردم و همچنین هیچ دروغی نگفتم.

وقتی از آینده پرسید گفتم سخت قول میدهم ولی سر قولم می‌مانم. در مورد آینده نمی‌توانم آن را برای تو مطمئن کنم. میتوانی به گذشتهٔ من نگاه کنی.

گفتم انگیزه هایم اینهاست.

ایجاد تعادل در زندگی ام. قبول کردم که در چند سال اخیر توجه من خیلی معطوف به امور معنوی بوده و کمی از امور مادی غفلت کرده ام. و غفلت از امور مادی باعث ضربه به امور معنوی هم میشود.

پس انگیزهٔ اول من ایجاد تعادل در زندگی خودم است.

وقتی از آینده پرسید گفتم شاید بزرگترین برنامهٔ آیندهٔ من بودن در کنار دخترم تا ده سال دیگر باشد. تا وقتی که ۱۸ سالش بشود و خودش بتواند مستقل فکر و زندگی کند.

گفتم همواره جایگاهی در زندگی ام برای قسمت می‌گذارم. قسمت که همان شانس یا luck میشود در ادبیات سکولار.

فارسی

گفت چه کاری میخواهی انجام بدهی؟

گفتم نوع کار مهم نیست بلکه کیفیت من در انجام کار مهم است. کیفیت هم یعنی توجه من و کیفیت آگاهی من نسبت به خودم.

دیگر مهم نیست در این کار حقوق پایین بگیرم یا بالا.

دیگر مهم نیست در این کار رییس باشم یا مرئوس.

چرا که من خودم را با کسی مقایسه نمی‌کنم. من خودم را نسبت به آگاهی خودم ارزیابی میکنم. در هر لحظه.

هنوز هم آینده را نمی‌دانم، اما از یک چیز مطمئن هستم. این که با الهام گرفتن از زندگی بودا، من هم موظفم

اولاً غرور معنوی خودم را کنار بگذارم و برای ایجاد ارتباط مادی با آدم‌ها پیش قدم بشوم. پول در بیاورم و تا جایی که به ناآگاهی و گمراهی ایگو نیافتم فعالیت اقتصادی انجام بدهم.

ثانیاً از همین امور به ظاهر مادی برای رشد آگاهی خودم و ارتباطات معنا دار با مردم استفاده کنم.

کار بودا ادامه دارد.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

هنر چیست؟

ID:4267

/https://unwritable.org/%d9%87%d9%86%d8%b1-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

October 10, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

2 دقیقه.

هنر چیست؟

***

قبلاً گفته بودم «هنر هدیهٔ خداست به انسان» ولی هنر در واقع نانوشتنی است. درست مثل مفهوم خدا. اما در عین حال هنر نزدیک ترین مفهوم به چیزی است که من آن را «معنویت سکولار» می‌نامم. نوشته‌های قبلی در مورد هنر اینجاست.

post_type=post&هنر=https://unwritable.org/?s

هنر مختص خداست و بعد مختص انسان. طبیعت سرشار از هنر است. هر کدام از مخلوقات طبیعت از جمله حشره و گیاه و درختان، آثار هنری عظیمی هستند. انسان هم هنر خداست و خداوند هنرش را برای انسان به ارث گذاشته است.

چیزی که بسیار برایم جذاب است و هستهٔ اصلی ایدهٔ این نوشته است این است که هنر معنویتی برای افراد سکولار است.

اگر در دنیای مادی و ذهن مادی گرا بخواهیم چیزی پیدا کنیم که به معنویت یا خدا نزدیک باشد باید هنر را نام ببریم.

هنر لایه های ظریف تر زندگی است. لایه هایی که شاید با چشم دیده نشوند ولی هستند. هنر ابراز این لایه‌های ظریف وجود است.

نسبت هنر به انسان مثل نسبت غنچه به بوته است. انسانی که شکوفا می‌شود، هنرمند می‌شود.

هنر درست مثل معنویت قابل تعریف و چارچوب بندی نیست.

مثلاً معلوم نیست که آیا این نوشتن ها هنر باشد یا نه.

معلوم نیست که فلان سبک نقاشی هنر باشد یا نه.

هنر را نمیتوان زندانی کرد و برایش چارچوب گذاشت.

فارسی

هنر چیزی سابجکتیو است. یعنی انسان هنر را می‌سازد.

هنر آبجکتیو نیست. یعنی بیرون انسان نیست.

آسمان از نظر کسی می‌تواند یک اثر هنری باشد و از نظر شخص دیگری هیچ!

اگر شخصی یا گروهی بخواهند هنر را در انحصار و تعریف خودشان دربیاورند درست مثل مذاهب، خشک و متعصب می‌شوند که سعی دارند معنویت و خدا را به تعریف و انحصار خودشان دربیاورند.

هنر سیال است.

می‌تواند آشپزی باشد یا سینما.

می‌تواند فشن باشد یا موسیقی.

یا طنز یا حتی نحوهٔ زندگی کردن!

هنر را تو، به عنوان خالق و مخاطب هنر، تعریف می‌کنی. ممکن است از نظر یکی این نوشته هنری باشد و از دید دیگری، هنری نباشد. این بسته به وضعیت تو دارد.

من، هنر خدا هستم.

من مخلوق خدا هستم.

خداوند یا طبیعت، من را خلق کرده. بدن من را. ذهن من را و احساسات من را.

طبیعت یا خدا همواره در حال خلق و نابود کردن آثار هنری است.

هر لحظه جهانی را می‌سازد و نابود می‌کند.

خود زندگی باید سرشار از هنر باشد.

لحظات زندگی باید سرشار از معنویت باشد.

هنر نمک زندگی است.

اگر هنر را از زندگی بگیریم، فقط مرگ باقی می‌ماند.

شاید این نوشته از نظر خیلی ها هنری نباشد!

اما هنر را نشانه رفته است.

حتی چیزی که هنر را نشانه برود هم هنری است.

پس این نوشته هنری است!

بنگر هنر در نگاه تو باشد!

کلمات بی هنرند.

این من و تو هستیم که کلمات را زنده می‌کنیم و از آن هنر استخراج می‌کنیم.

هنر درون توست.

هنرِ درونت را بیاب.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

منِ پنجم!

ID:4265

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d9%90-%d9%be%d9%86%d8%ac%d9%85

October 6, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دربارهٔ من, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, زندگی, کار و شغل, مرگ

3 دقیقه.

منِ 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 منِ 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://unwritable.org/?s

۲- خانواده

post_type=post&خانواده=https://unwritable.org/?s

۳-روابط

post_type=post&روابط=https://unwritable.org/?s

۴- من کیستم

post_type=post&من+کیستم=https://unwritable.org/?s

- 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 خرگوش ها بهتر از ما ازدواج می‌کنند و به سرعت خانواده خودشان را گسترش می‌دهند
- در مورد سوم گرگ ها هم بسیار بهتر از ما گنگ های 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.

انسان برای خودش یک من می‌سازد.

مثلاً منِ قدبلندِ زرنگِ مومشکیِ مهندسِ دارای ماشین فلانِ دارای خانهٔ فلانِ دارای فلان مدرکِ دارای فلان سمَتِ جوانِ فلان و بهمان!

فارسی

این من چهارم بدن دارد و ذهن!

مورد چهارم داستان ذهنی است که برای خودمان می‌سازیم. تعریفی است که ذهن ما از «من» میکند.

این چهارمی من واقعی نیست. این یک داستان ذهنی است. شاید یک من موقت باشد اما من واقعی همان من پنجم است.

من پنجم تا بینهایت می‌رود.

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

من پنجم همان آگاهی است.

من پنجم همان خداست.

من پنجم منِ واقعی است.

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

من 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 من پنجم احتمالا باقی می‌ماند.

یعنی یک آگاهی باقی می‌ماند.

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

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

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

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

من پنجم با کسی نمی‌جنگد.

من پنجم بزرگ است.

من پنجم چیزی نزدیک خداست.

آن منِ چهارم است که زمین را نابود می‌کند و جنگ راه می اندازد و مقایسه می‌کند سازد.

فارسی

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

شعر کهنه، شعر نو، هایکو!

ID:4260

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b9%d8%b1-%da%a9%d9%87%d9%86%d9%87%d8%8c-%d8%b4%d8%b9%d8%b1-%d9%86%d9%88%d8%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c%da%a9%d9%88/

September 30, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

شعر کهنه، شعر نو، هایکو!

***

دوستانی دارم مودب!

مبادی آداب، ادبیات دان!

ادبیات را خوانده‌اند و رسیده‌اند به اشعار بین‌المللی!

تمام اروپا و آمریکا را گشته‌اند؛

حالا رسیده‌اند به ژاپن!

حالا شعر به سبک ژاپن می‌گویند.

شنیده‌ام شعر ژاپنی کوتاه است، درست مثل بازهٔ توجه ما.

دیگر کسی حال خواندن چیزی ندارد،

چه برسد به چیزهای طولانیِ نانوشتنی!

تندخوانی نصرت!

موفقیت در ده روز!

ثروت در پنجاه روز!

چشمهایی که سریع می‌دوند تا خط بعدی!

فارسی

ذهن های اسکرولی!

عجب آدمهای اسکولی!

من نه شاعرم

نه نویسنده

نه ادبیات دان

نه مبادی آداب!

من نادانم

نانویسنده‌ام

من بی ادبم!

هرکجا چارچوبی باشد می‌شکنم!

بت شکنم! ابراهیمم! رسولم!

کم کم تبر را به سمت خودم میگیرم،

خودم را می‌شکنم!

بی خود و نا خود می‌شوم!

بی خدا می‌شوم!

شعر نمی‌گویم، بلکه شعرطور می‌نویسم.

شعر چارچوب دارد، شعر برای ادیبان است.

من نویسنده نیستم،

نویسنده طورم!

کلمه بازم!

معتاد ذهن! معتاد کلمه!

بی ادبم، بی اخلاقم، بی چارچوبم!

پر از تناقضم!

کثیف، بی ادب، بی قافیه!

بی مقدمه!

بی پایان!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

*

شعرطور

https://unwritable.org/category/شعرطور

نویسنده

https://unwritable.org/?s=&post_type=post&نویسنده

شعر

https://unwritable.org/?s=&post_type=post&شعر

نوشتن

https://unwritable.org/?s=&post_type=post&نوشتن

هویت

https://unwritable.org/?s=&post_type=post&هویت

ادب پارسی

https://unwritable.org/tag/ادب-پارسی

فارسی

تراپی امروز -۵

ID:4255

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%db%b5

September 25, 2025

دسته‌ها: لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: روابط

2 دقیقه.

تراپی امروز -۴

***

امروز با دو دوست قرار ملاقات اینترنتی دارم.

یکی شان از دوستان قدیمی است که در زمینهٔ اقتصاد میگوید که موفق است. می‌گوید اگر مقداری پول به او بدهم او می‌تواند سالی ده درصد اضافه اش کند! میگوید خودش از نظر مالی بی نیاز شده و دیگر نیازی به کار کردن برای پول ندارد. بعد از ده بیست سال حتما گفتگوی خوبی خواهد شد. نمی‌دانم کدام جهت برود. اقتصادی یا معنوی یا هردو!

دوست دوم یک دوست مشترک است. قرار است من کمی به او پول بدهم و در ازایش او به من در تصمیم گیریها کمک کند. در مرتب کردن ذهن من به من کمک کند. این طوری هر دو به یکدیگر کمک می‌کنیم. من شاید کمک اقتصادی بکنم و او شاید کمک روانی ذهنی یا معنوی به من بکند. بعضی ها اسم این ارتباط را گذاشته اند تراپی! که قبلا به آن پرداخته ام.

https://unwritable.org/?s=music&ct_post_type=post%3Apage

دوست دوم از من میخواهد که داستان های ذهنی خودم را در مورد خودم برایش بگویم. از آنجایی که من دقیقهٔ نودی نیستم گفتم از قبل داستانی آماده کنم و بنویسم! برایش هم می‌فرستم. شاید هم خواند و جلسه رو کنسل کردیم!

شاید پر تکرار ترین موضوع نانوشتنی همین ذهن باشد. و اما داستان ذهنی امروز من!

اولش این مقدمه را بگذارم که در ساحتی بالاتر از ذهن، اصلا مساله و سوالی وجود ندارد. فقط عشق هست و لحظه!

که مفصلا به آن پرداخته ام.

ct_post_type=post%3Apage&عشق+لحظه=https://unwritable.org/?s

ولی همانطور که میدانیم که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکلها. مشکل از آنجا شروع شد که آدم به زمین هبوط کرد. حالا در زمین باید غذا و سرپناه پیدا میکرد و با حوا سرو کله میزد. و مشکلات کماکان از زمان آدم، مشکلات همان

فارسی

ها هستند. یعنی اقتصاد و روابط. یعنی این سوال ها که چه کار اقتصادی انجام بدهم و با چه کسانی ارتباط برقرار کنم و چگونه!

دقیقا سی روز دیگر بلیطی دارم برای رفتن به ایران. سوال اول: آیا بروم ایران؟ پس اولین سوال ذهن در مورد محل زندگی است. سوال این است کجا زندگی کنم؟

قبلا برای این سوال پاسخ هایی داده بودم که سه تای آنها اینجاست.

ct_post_type=post%3Apage&ایران+کانادا+غرب+شرق=https://unwritable.org/?s

سوال دوم این است که با همسر اولم چه کنم و چگونه همسر دومی انتخاب کنم و چگونه! که مفصلا به آن هم پرداخته ام.

ct_post_type=post%3Apage&همسر+ازدواج=https://unwritable.org/?s

سوال دیگر این است که چه کارهایی انجام بدهم؟ از قضا به این سوال هم مفصلا پرداخته ام. در موضوع کار و اقتصاد و پول.

ct_post_type=post%3Apage&کار+اقتصاد+پول=https://unwritable.org/?s

بعد از سالها نوشتن تقریبا پاسخ تمام مسایل خودم و مسایل بشری را نوشته ام. فقط گاهی یادم می‌رود که با کمی جستجو در نانوشتنی پیدایش میکنم.

احتمالا بهتر است از دوست دومم بپرسم که «چطور می‌توانم به دیگران کمک کنم؟». کمک کردن به دیگران باعث میشود که هم کاری خیر انجام بدهی و هم از مشکلات خودت رها شوی و هم لذت ببری و پول هم در بیاوری. مثلا در قالب کوچ یا تراپیست یا گورو یا معلم یا نویسنده یا سخنران یا یوتیوبر یا اینستاگرامر.

پس سوال خوب دیگر این است. چطور به دیگران خدمت کنم و کمک کنم؟

از قضا جواب این سوال را هم نوشته ام.

ct_post_type=post%3Apage&خدمت+کمک=https://unwritable.org/?s

نهایتا میتوانم ترس های خودم از آینده را با دوستم در میان بگذارم. ترسهایی که معمولا زاییدهٔ ذهن و آینده اند و با پرداختن به لحظه به کل از بین میروند. مثلا ترس از دست دادن دخترم یا ترس از دست دادن پول یا ترس از مرگ اجتماعی و غیره!

در موضوع ترس و آینده هم اینها را نوشته ام.

ct_post_type=post%3Apage&ترس+آینده=https://unwritable.org/?s

فارسی

امیدوارم دوست ما وقت داشته باشد اینها را یک نگاهی بکند. اگر هم نکند یک گپی می‌زنیم و امروز را هم تمام می‌کنیم! پولی رد و بدل می‌کنیم و یک قدم به مرگ نزدیک می‌شویم!

پایان این نوشته هم بهتر است با موضوع داغ مرگ تمام شود.

ct_post_type=post%3Apage&مرگ=https://unwritable.org/?s

کار بودا – ۱

ID:4246

/https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7

September 24, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل

1 دقیقه.

کار بودا

***

در مسیر معنوی گاهی کل آنچه جهان مادی می‌نامیم برایت کمرنگ میشود. این جهان مادی شامل شخصیت اجتماعی و دارایی ها و روابط و پول و اینها میشود.

تقریبا تمام کسانی که در مسیر معنوی هستند در برهه ای از زمان از مادیات فاصله میگیرند. بعضی ها به کوه و صحرا میروند و بعضی عزلت پیشه میکنند.

اگر زندگی بودا را به عنوان یکی از رهبران معنوی بررسی کنیم متوجه میشویم که مدتها ریاضت کرد و ترک قدرت و زندگی مادی را گفت. بعد از روش بینی بودا روش زندگی خاصی در پیش گرفت. او در شهر زندگی نمیکرد و فعالیت اقتصادی نداشت. او پیشنهاد پادشاهان برای ولیعهدی را نمی پذیرفت.

اما نوعی ارتباط با مردم را هنوز داشت.

ارتباط او با مردم این طور بود که شهر به شهر و روستا به روستا و خانه به خانه میگشت و درخواست خیرات یا غذا میکرد.

او این کار را حتی تا اواخر عمر زمانی که قدرت و شهرت بسیار داشت ادامه داد. ورود به گروه شاگردان بودا بدون درخواست غذا از مردم غیر ممکن بود.

در دنیای مدرن این کار ناپسند و گدایی نامیده میشود. اما بودا گدایی نمیکرد.

بودا با مردم ارتباط داشت.

ارتباطی نه از نوع دریافت بلکه از نوع دهش.

اگر فقط ماده را ببینی فقط ظاهر امور را میبینی و ظاهر امر این بود که آدمها به بودا غذا میدادند. آنها به بودا خیرات میدادند.

اما بودا در بعدی دیگر که بعد غیر مادی است به مردم چیزی میداد. آن چیز شاید معنویت است. شاید دعاست. شاید آرامش است. شاید برکت است. شاید عشق است.

بودا نیازی به دریافت غذا نداشت. اما این کار را انجام میداد. او از روی دهش و عشق و خیرخواهی با مردم رابطه برقرار میکرد. از از روی ثروتمندی با مردم رابطه برقرار میکرد.

بودا از روی نیاز گدایی نمی‌کرد.

کار بودا برای من منشا الهامات زیادی است. حتی در زندگی مدرن امروزی.

به خاطر کارهای پدرم و حتی به خاطر برنامه های اجتماعی، من هم نیازی به کارکردن برای پول ندارم. البته قسمت بزرگی از این نیاز درونی است. میتوانی میلیون ها دارایی داشته باشی ولی از درون نیازمند باشی و میتوانی هیچ نداشته باشی ولی از درون ثروتمند باشی.

وقتی احساس فراوانی داشته باشی نیاز به دریافت از بیرون نداری.

حتی وقتی کار میکنی و معامله میکنی، هدف و نیت تو دهش و دادن عشق است.

من این نوع کار کردن که نوعی کیفیت درونی است را کار بودا مینامم.

امیدوارم همین نوشتن و تمام کارهای من مصداق کار بودا باشد.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

سوال دهۀ چهل، آیا مرگ نیستی است؟

ID:4243

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%88%d8%a7%d9%84-%d8%af%d9%87%db%80-%da%86%d9%87%d9%84%d8%8c-%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%85%d8%b1%da%af-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%db%8c-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

September 24, 2025

دسته‌ها: اصول دین, بعد از من

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, ذهن, زندگی, مراقبه, مرگ

2 دقیقه.

سوال دهۀ چهل، آیا مرگ نیستی است؟

***

دوستی می‌گفت بحران چهل سالگی در واقع کنار آمدن با مرگ است. مرگ، موضوع اصلی مذاهب و قطعی ترین موضوع زندگی و یک از موضوعات نانوشتنی است.

خیلی ها حتی از فکرکردن، حرف زدن و نوشتن از مرگ فرار می‌کنند.

جایی در نانوشتنی نوشته شده، بیداری یعنی درک مرگ.

post_type=post&مرگ=https://unwritable.org/?s

پس مرگ موضوع مهمی است که حتماً باید به آن پرداخته شود. پس با این سوال شروع کنیم. آیا مرگ مساوی با نیستی است؟

جواب کوتاه خیر است. اما مفصل به این می‌پردازیم.

این سوال همراه با سوال «من کیستم» مطرح می‌شود. یعنی دانستن این که من چیستم یا کیستم بر این که آیا بعد از مرگ نیستی را تجربه می‌کنم یا نه هم پاسخ می‌دهد.

ما همه با چشم دیده‌ایم که بدن، بعد از مرگ نیست می‌شود. حداقلش این است که تبدیل به خاک می‌شود.

دوباره دیده‌ایم که تقریباً تمام افکار و احساسات ما هم با مرگ تقریباً نیست می‌شوند. یعنی ذهن مادی ما هم مثل بدن نیست می‌شود.

اما چه چیز باقی می‌ماند؟

جواب این سوال موضوع آخرت و معاد است.

فارسی

در همین زندگی با مراقبه و تمرینِ سکوت، می‌شود فهمید که اگر بدن و ذهن را کنار بگذاریم چه چیز باقی می‌ماند.

بله یک آگاهی خالص باقی می‌ماند.

این را فقط در مراقبه های عمیق متوجه می‌شوی.

این درک از نظر ذهن، هیچ و پوچ و توهم است.

نه من با ذهن می‌توانم اثباتش کنم نه تو با ذهن می‌توانی دریافتش کنی!

تقریباً تمام عرفا از تجربهٔ چیزی شبیه تجربیات نزدیک به مرگ سخن می‌گویند. معلمان بزرگی مثل اکهارت و سادگورو هم تجربیات شبیه به مرگ داشته اند و از آن به عنوان روشن شدگی یا realization صحبت می‌کنند.

انسان‌های عادی هم که تجربیات نزدیگ به مرگ داشتند کاملاً بعد از آن متفاوت شده اند.

من نویسنده هم در جدایی و تنهایی و از دست دادن پدر و از دست دادن خانواده و مهاجرت، تجربیات شبیه به مرگ را شاید تجربه کرده باشم.

تجربه نزدیک مرگ و عمیق شدن در مرگ تو را به لحظه و آگاهی نزدیک می‌کند.

شعر خیام خیلی مناسبت دارد که گفت

اسرار ازل را نه تو دانی و نه من

وین حرف معما، نه تو خوانی و نه من

هست از پس پرده گفتگوی من و تو

چون پرده در افتد، نه تو مانی و نه من

وقتی پرده درافتد، کنایه از پردهٔ بدن و مرگ دارد و همینطور کنایه از حجاب آگاهی. یعنی پردهٔ توهم فرومیریزد و تو آگاه می‌شوی.

یعنی بعد از مرگ، من و تو باقی نمی‌مانیم ولی هر دو آگاه می‌شویم.

خلاصه این که مرگ نیستی نیست. بعد از مرگ نوعی آگاهی یا ردپا از ما باقی می‌ماند. هیچ اثبات عقلی و منطقی برایش ندارم. این اثباتی کاملاً شهودی است. اثباتی برای خودم که اصراری هم به انتقال آن ندارم.

بعد از مرگ چیزی باقی می‌ماند، غیر مادی.

فارسی

چیز غیرمادی هم قابل اثبات و درک توسط ذهن مادی نیست.

اگر چیز غیر مادی وجود داشته باشد بعد از مرگ هم باقی می‌ماند.

به هر حال آن چیز نانوشتنی است!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

وضعیت آگاهی من در این لحظه چطور است؟

ID:4241

https://unwritable.org/%d9%88%d8%b6%d8%b9%db%8c%d8%aa-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-%d9%85%d9%86-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d9%86-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87-/%da%86%d8%b7%d9%88%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

September 22, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, لحظه, مراقبه

<1 دقیقه.

وضعیت آگاهی من در این لحظه چطور است؟

***

وقتی خودت را و بالطبع ذهن را بشناسی کم کم متوجه سردرگمی و پرسه زدنهای بی پایان ذهن هم می‌شوی. ذهن تو مدام تولیدِ حرف و فکر می‌کند. ذهن داستان ها و احساسات مختلف تولید می‌کند.

اینجاست که به دنبال روش‌هایی برای سکون ذهن می‌گردی. یکی از روشهای خوب، همین سوال است. «وضعیت آگاهی من در این لحظه چطور است؟»

این سوال و این تمرین را از درسهای معلم معنوی جناب اکهارت آموخته ام.

حال با هم این سوال را بررسی کنیم.

این سوال بلافاصله توجه تو را به خودت در جایی فرای ذهن می‌برد.

وضعیت آگاهی تو چیزی درون ذهن نیست.

وضعیت آگاهی تو به وسیله ذهن قابل فهمیدن نیست.

وضعیت آگاهی تو چیزی بزرگتر از ذهن است.

اگر تمرین کرده باشی می‌توانی پاسخ را به سرعت بدهی. پاسخ هم چیزی نیست جز درک مستقیم تو از خودت.

بعد از تمرین‌های مراقبه کم کم تو به خودت بیشتر آگاه می‌شوی. یعنی به بدن ات و احساساتت و خودِ فکر و ذهنت آگاه می‌شوی.

پاسخ به این سوال تو را به لحظه می‌آورد.

تو را آگاه تر می‌کند.

حالا شما از خودتان بپرسید

وضعیت آگاهی تو در این لحظه چیست؟

من هم می‌روم به همین سوال پاسخ بدهم.

وضعیت آگاهی من در این لحظه چیست؟

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

عقدهٔ حقارت، ارمغان ذهن و مادیات

ID:4238

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%82%d8%af%db%80-%d8%ad%d9%82%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%8c-%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%ba%d8%a7%d9%86-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%88-%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%aa/

September 22, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, ذهن, روابط, مراقبه, معنویت, من کیستم ؟

2 دقیقه.

عقدهٔ حقارت، ارمغان ذهن و مادیات

***

تقریبا اکثر مشکلات ناشی از روابط است و اکثر مشکلات روابط ناشی از عقده‌ی حقارت یا عکس آن خود برتر بینی است. از کودکی خاطراتی دارم مبنی بر این که بعضی از بچه های کلاس که من واقعا هیچ ارتباط خاصی با آنها نداشتم جلوی من را می‌گرفتند و می‌خواستند با من دعوا کنند. من واقعا سرم در کار خودم بود و هیچ ارتباط یا حس منفی یا مثبتی نسبت به آنها نداشتم ولی آنها درونشان حس حسادتی داشتند و این باعث میشد که سعی کنند با من دعوا کنند. آن موقع به سادگی این حس را حسادت می‌نامیدم و فاصله می‌گرفتم.

بعدها در دههٔ چهل زندگی فهمیدم این حسادت در واقع نتیجهٔ ذهن مقایسه گر و حقارت ناشی از آن است.

اگر بی ذهنی را تجربه نکرده باشی، حتما درگیر ذهن خواهی بود و اگر درگیر ذهن باشی قطعا درگیر مقایسه می‌شوی و حسادت و دشمنی و مقایسه و رقابت نتیجهٔ طبیعی آن است.

ذهن و مادیات ناچارا با خودش مادیات و مقایسه می آورد. وقتی مقایسه کنی حتما خودت را بالاتر یا پایین تر از دیگری می‌بینی. تو خود واقعی ات را که غیر مادی است نیافته‌ای.

پس در این سفر زندگی، وقتی در حال یافتن خودت هستی دو حالت بیشتر روبروی تو نیست.

یا خودت را بالاتر از دیگری میبینی که نتیجه میشود خودبرتر بینی و غرور.

یا خودت را پایین تر از دیگری می‌بینی که نتیجه می‌شود خود کم بینی و حسادت.

مقایسه های تو هم در حوزهٔ مادی است.

یا خودت را با بدنت مقایسه می‌کنی یا با ذهنت. اگر مقایسه در زمینهٔ بدن باشد خودت را جوان تر یا زیباتر یا دارا تر یا زشت تر یا پیر تر یا ندار تر می‌بینی.

فارسی

اگر مقایسه در زمینهٔ ذهن باشد خودت را دانا تر یا باهوش تر یا خنگ تر و نادان تر می‌بینی.

تو مدام بین این خود کم بینی و خود بزرگ بینی در حرکتی.

تا وقتی خود واقعی ات را پیدا نکنی متاسفانه خود کم بینی و خود بزرگ بینی تنها گزینه های تواند.

خود بزرگ بینی و خودکم بینی که هر دو انحرافاتی در زمینه هویت هستند منجر به اختلافات و جنگها میشوند.

اما چطور این موضوع به طور کامل از بین می‌رود؟ راه حل چیست؟

راه حل نهایی برای این مساله، کشف خود واقعی‌ات است. خودی که نه بدن است و نه ذهن.

این خود فقط از طریق مراقبه در درون و تجربهٔ سکوت یا مدیتیشن بدست می آید.

در واقع وقتی بدانی خود واقعی تو کامل و غیر قابل مقایسه است و تو نوری از خداوند هستی دیگر خودت را نه بالاتر می‌بینی و نه پایین تر.

در برابر خداوند همه یکسان و برابرند.

در برابر خداوند همه انعکاسی از اویند.

در برابر خداوند همه آنقدر کوچکیم که تقریبا وجود نداریم.

در برابر وجود خداوند این بدن و این ذهن تقریبا هیچ وجودی حساب نمی‌شوند. هر دو موقتی و میرا هستند.

اگر کسی در این درک و در این وضعیت وجودی بماند دیگر هیچ گاه خودش را بالاتر یا پایین تر از موجودات زندهٔ دیگر نمی بیند. این نوشته تلاشی بود برای حرکت به سمت آن وضعیت.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

ازدواج با سرمایه داری

ID:4236

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-%d8%a8%d8%a7-/%d8%b3%d8%b1%d9%85%d8%a7%db%8c%d9%87-%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c

September 22, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, خانواده،ازدواج, زنانگی, طبیعت و زمین, کار و شغل, کودکی

2 دقیقه.

ازدواج با سرمایه داری

***

در قدیم زنان با مردان ازدواج می‌کردند. مردان وظیفه تامین مالی را برعهده داشتند و زنان وظیفه بقای نسل و ساختن خانواده.

مردها با کارهای ساده مثل کشاورزی یا دامداری می‌توانستند خانواده خودشان را تامین مالی کنند. این بود که من و هم نسلی های من در ایران، خانواده های پر جمعیت و پایداری را تجربه کرده ایم.

بعدها که مهاجرت کردم دیدم با پیشرفت سرمایه داری دیگر خانواده معنی ندارد.

جامعه تبدیل شده به یک سری کمپانی. کمپانی ها زنان و مردان را به ازدواج خودشان در می‌آورند. برای زن ها دیگر ساختن بچه و خانواده اولویت نیست بلکه زن ها هم مثل مرد ها در جستجوی بقای خودشان و کسب درآمد هستند. این زن ها هر کجا که کمپانی بخواهد می‌روند و هر طور که کمپانی بخواهد لباس می‌پوشند. یعنی کمپانی ها جای شوهران را گرفته اند.

دیگر خانواده اهمیتی ندارد. اهمیت اصلی سود کمپانی است. بر اساس تصمیم های اقتصادی کمپانی ها ممکن است زن در یک شهر و مرد در شهری دیگر و فرزند در جای دیگری مشغول به زندگی شوند.

برای هر نیازی یک کمپانی درست می‌شود.

برای بچه دار شدن کمپانی های ذخیره و فروش اسپرم درست می‌شوند.

برای حل مشکلات تنهایی، کمپانی های روانشناسی و برای حل نیاز جنسی کمپانی‌های سرویس دهندهٔ خدمات جنسی و ماساژ و اسکورت و غیره درست می‌شوند.

این روز ها خواستگاری تبدیل شده به مصاحبه شغلی و زنان همانطور که قدیم ها برای ملاقات با نامزدشان آرایش می‌کردند حالا برای ملاقات های اداری در شرکت، خودشان را آرایش می‌کنند.

فارسی

مدرسه ها که خودشان کمپانی های اقتصادی هستند برای تربیت نیروهای جدید برای کمپانی ها روح و جسم بچه ها را از خانواده ها می دزدند.

خلاصه این که سیستم های سرمایه داری نه تنها خانواده را گمرنگ و خفیف کرده بلکه بچه ها و پیرها را هم می بلعند و سود تولید می‌کنند.

انسان‌ها هم مثل دام و طیور در طبقات دامداری متولد می‌شوند و بعد از بهره کشی و بردگی در همان مسیر می‌میرند.

کم کم همین سیستم، کل طبیعت و ساختارهای طبیعی آن را می‌خورد و نابود می‌کند و چه بسا زمین را تبدیل به چیزی شبیه مریخ کند. یعنی نابودی کامل زندگی.

ازدواج با سرمایه داری یعنی مادی گرایی بیش از حد و افتادن در دام حرص و ولع که چیزی جز انقراض را در پی نخواهد داشت.

حال گروهی زودتر متوجه این عدم تعادل می‌شوند و گروهی هم دیر تر. اما زمین همواره قوی تر است و ممکن است با حذف تدریجی بشر دوباره تعادل خودش را پیدا کند.

این حذف تدریجی، اما احتمالاً با رنج و جنگ و بلاهای زیاد همراه خواهد بود که سعی کردم در این چند خط برای کاهش رنج کلی در زمین، طرح مسأله کرده باشم.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

باشندهٔ ابدی

ID:4233

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b4%d9%86%d8%af%db%80-/%d8%a7%d8%a8%d8%af%db%8c

September 18, 2025

دسته‌ها: اصول دین, بعد از من, دربارهٔ من

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن

1 دقیقه.

باشندهٔ ابدی

***

کلمهٔ subject اِ انگلیسی در فارسی ترجمهٔ دقیقی ندارد. شاید بتوان گفت فاعل یا علت یا شاهد یا بیننده. همینطور کلمهٔ 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 بینندهٔ دیگر پیدا می‌شود. بیننده‌ای که این بیننده و موضوع را هردو با هم می‌بیند. بینندهٔ سومی که بیننده و موضوع را هردو با هم می‌بیند.

پس من با دیدن خودم یک بینندهٔ سومی را پیدا می‌کنم.

این سلسله ادامه پیدا می‌کند تا بی‌نهایت.

یعنی هرچه عمیق‌تر خودم را ببینم، به یک بینندهٔ عمیق تر می‌رسم.

این بینندهٔ نهایی، همان خداست.

یعنی بینندهٔ کل.

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

فارسی

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 منِ اصلی است.

باز با همین استدلال می‌توانم بگویم،

من هوشمندم پس خدا هوشمند است.

من عادلم پس خدا عادل است.

این درک شهودیِ 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 منِ 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، بی اسمی 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

عدم وجود خدا

ID:4230

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d9%85-%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af-/%d8%ae%d8%af%d8%a7

September 18, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, شکرگزاری, مرگ, مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

عدم وجود خدا

***

وقتی از عدم صحبت کنیم، تبدیل به وجود می‌شود.

تا قبل از صحبت کردن در مورد عدم، به راحتی درک می‌کردیم که عدم چیست.

اما به محض حرف زدن از عدم،

به محض نسبت دادن کلمه به عدم،

به محض فکر کردن به عدم،

عدم تبدیل به وجود می‌شود!

این همان فرآیندِ خلق است.

خدا هم عدم است.

به محض صحبت کردن در مورد خدا،

دیگر خدا نیست.

پس خدا عدم است!

عدمی که خوب میدانیم که هست،

قبل از اینکه از خدا حرف بزنیم.

به محض حرف زدن، خدا، دیگر خدا نیست!

فارسی

نوشتن هم همینطور!

برای همین است که خدا، نانوشتنی است.

برای همین است که نانوشتنی، هست!

قبل از اینکه آن را بنویسی!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

*

سپاس آن عدمی را که هستِ ما بربود

ز عشقِ آن عدم آمد جهانِ جان به وجود

به هر کجا عدم آید وجود کم گردد

زهی عدم که چو آمد از او وجود فزود

به سال‌ها بربودم من از عدم هستی

عدم به یک نظر آن جمله را ز من بربود

رهد ز خویش و ز پیش و ز جان مرگ اندیش

رهد ز خوف و رجا و رهد ز باد و ز بود

کُهِ وجود چو کاهست پیش بادِ عدم

کدام کوه که او را عدم چو کَه نربود

وجود چیست و عدم چیست کاه و که چه بود

شه ای عبارت از در برون ز بام فرود

خودمانی با خدا

ID:4228

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85%d8%a7%d9%86%db%8c-/%d8%a8%d8%a7-%d8%ae%d8%af%d8%a7

September 15, 2025

دسته‌ها: بعد از من, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, خدا, روابط, مرگ, نوشتن

2 دقیقه.

خودمانی با خدا

***

ساعت ۴ صبح روز ۱۵ سپتامبر سال ۲۰۲۵. خیلی خوابم نمی‌برد و مشغول حرف زدن با خودم هستم. در واقع حرف زدن با خدا.

یکی دو سال پیش یک دوستی داشتم که یک بار در تهران دیده بودمش و یک بار هم میخواستم در لس آنجلس ببینمش که نشد. این دوست من اهل کتاب نوشتن بود. متولد آمریکا بود و تعداد زیادی کتاب ادبی و شعر از فارسی ترجمه کرده بود. ده روز بعد از یک مصاحبه اینترنتی که با او داشتم از شخصی در اینترنت فهمیدم فوت کرده. وقتی زنده بود تصمیم داشتم بعضی از آثارش را بخوانم. وقتی مُرد کم کم این انگیزه هم از بین رفت. حالا او از این دنیا رفته بود. دیگر من هم انگیزه زیادی برای خواندن نوشته هایش نداشتم. رابطهٔ کوتاه ما همان جا تقریباً تمام شد.

داستان من هم متفاوت نیست. معلوم نیست چند نفر و اصلا چه کسی و با چه سطح ارتباطی با من این نوشته را بخواند. ولی من و خدا حتماً این ها را می‌خوانیم. در واقع این نوشته‌ها، گفتگوی من با خداست. شاید بعضی از روی کنجکاوی کمی در مکاتبات من و خدایم سرَک بکشند ولی عمدهٔ این رابطه خصوصی می‌ماند.

خدای من معمولی و ساده و خودمانی است.

مثل خودم.

راحت با او حرف می‌زنم و حتی حرفهای بینمان را می‌نویسم.

معمولاً آدم‌ها و ذهنهایشان در حال دویدن اند. دوستی دارم که مدام می‌گوید خلاصه بنویس! انگار عجله دارد. من با خدای خودم عجله ندارم. سر فرصت و آرامش با هم حرف می‌زنیم. به او می‌گویم تو مخاطب من نیستی! اینجا جای عجول های هدفمند نیست! اینجا آرام و بی هدف است!

مثل درخت، مثل دریا، کوه. مثل خدا. مثل زندگی!

سه سال و چهل روز پیش سعیده، همسر اولم، خانه را ترک کرد. دخترم سه ساله مان را هم با خودش برد. سه نفری با خواهرش چند تا بلاک آن طرف تر یک آپارتمان عین آپارتمان خودمان اجاره کردند

فارسی

هنوز بعد از سه سال از خودم می‌پرسم چرا!

چرا یک زندگی ساده و معمولی باید از هم بپاشد!

مگر ما دشمن همدیگریم!

مگر زندگی چیست!

زندگی مگر همین نگاه ها و حرف ها و غذا خوردن ها و سکس کردن های ساده معمولی نیست!

مگر زندگی همین حرفهای خودمانی نیست!

چرا باید قهر کنیم؟

چرا دخترم تارا با من نیست!

چرا سعیده رفت!

با اینکه ده ها نوشته دارم وتمام ماجرا را مفصل شرح داده ام باز هم همین سوال تکراری برایم تکرار میشود.

ناگهان نصفه شب صدایی و حسی به من می‌گوید تو گیر کرده‌ای.

تو مثل دیوانه ها روی یک فکر گیر کرده ای.

آدمهای معمولی سریع عبور می‌کنند ولی تو مثل دیوانه ها بعد سه سال هنوز سوزنت گیر کرده که چرا؟

آدمهای سالم تا الان ده باز زن گرفته بودند و جزّ زن اول را در آورده بودند.

بعد ترس برم می‌دارد که عدم توانایی عبور کردن نوعی مشکل ذهنی است. بعد به خودم می‌گویم داری دیوانه می‌شوی.
بعد ترس برم می‌دارد که اینها را ننویس تا کسی نفهمد که داری دیوانه می‌شوی!

بعد دوباره به خودم می‌گویم که ای بابا. تو داری با خدا حرف میزنی. نگران خلق خدا نباش!

آنها هم خدای خودشان را دارند و دنبال کار خودشان هستند. راحت با خدای خودت حرف بزن. برایش بنویس. با او درد و دل کن!

خیالت راحت باشد!

آدمهای کمی هستند که مثل تو دیوانه باشند و حرف‌های خصوصی تو را با خدایت بخوانند!

هیچ ترسی به دل راه نده.

فارسی

خدای تو کاری می‌کند که تمام ترس ها و غم هایت محو شوند.

خدای تو نانوشتنی است!

یک نانوشتنیِ خودمانی!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

آیا می‌خواهی گورو بشوی؟

ID:4225

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%db%8c-/%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88-%d8%a8%d8%b4%d9%88%db%8c%d8%9f

September 13, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, کودکی

2 دقیقه.

آیا می‌خواهی گورو بشوی؟

***

با دوستی صحبت می‌کردم. گفت می‌خواهی چه کاره بشوی؟ می‌خواهی گورو بشوی! درست است؟

سوالش را قبلاً در موضوع کار پاسخ داده بودم. اما جوابش ذهنم را مدتی است مشغول کرده است.

گورو در لغت یعنی چراغ راه. بعضی‌ها هم به من می‌گویند استاد. البته شاید تصمیم بگیرم معلم بشوم.

البته می‌دانم معلم بودن یک نقش موقت است. شاید موقتا این نقش را بازی کنم. مطالب آموزشی ام را آماده کرده‌ام.

اما کار اصلی برای معلم شدن کاری دائمی روی خودم است.

حال که مطالب آموزشی به اندازهٔ حدود چهار هزار صفحه رسیده، باید آنها را در عمل پیاده کنم.

باید زندگی شان کنم.

اینطوری بدون هیچ‌گونه تلاش بیرونی، من معلم خواهم شد.

معلمی با مثال و با عمل، معلمیِ واقعی است.

معلم واقعی، همواره خودش شاگرد می‌ماند.

معلم واقعی، اجازه می‌دهد معلم واقعی که همان خداست کار خودش را انجام بدهد.

معلم واقعی، خودش کنار می‌رود و کمرنگ می‌شود.

معلم واقعی درسهایش را در عمل نشان می‌دهد.

فارسی

اگر بخواهد عشق درس بدهد، خودش عشق می‌شود.

اگر بخواهد آگاهی درس بدهد، خودش آگاهی می‌شود.

معلم واقعی به دنبال شهرت و تایید شاگردان نیست.

معلم واقعی به دنبال فالوئر و لایک نیست.

معلم واقعی همواره تشنهٔ شناختن و آموختن می‌ماند.

معلم واقعی هر لحظه در حال آموختن و آموزاندن است.

معلم واقعی هیچ وقت در گذشته نمی‌ماند. او هیچوقت درس‌های مندرس نمی‌دهد.

من در طول این سالها همواره شاگرد بوده‌ام. همواره کنجکاو. درسهای زندگی را یکی یکی در عمل پیاده کردم.

با هر رابطه‌ای و با هر اتفاقی درسی را یاد گرفتم.

با هر اتفاقی و هر حسی و موضوعی، نتیجه اش را درونم تست کردم و نوشتم.

با روشی کاملاً علمی، لحظه لحظه را مشاهده کردم.

حس های غم و ترس را درونم مشاهده کردم.

حس های ترس و خشم و عشق را در دیگران مشاهده کردم.

از چهار، پنج سالگی کنجکاو ماندم. ابتدا به جهان فیزیک و شیمی کنجکاو شدم.

و کم کم به دنیای درون خودم. دنیای انسان‌ها و روان.

کم کم وجود را شناختم.

وجودی که همان خداست.

الهیات را مطالعه کردم. اما نه الهیات کهنهٔ درونِ کتاب‌ها.

بلکه الهیات موجود در هر لحظه.

الهیات موجود در طبیعت.

الهیات موجود در هر انسان.

آری، من تصمیم دارم معلم بشوم. اما نه معلمی که همه چیز را می‌داند. بلکه معلمی که هر روز صبح مثل شاگرد کلاس اول، کنجکاو و تیزهوش از خواب بیدار می‌شود.

معلمی که هر روز در راه کشف وجود است.

معلمی که می‌داند وجود، بی‌نهایت است. معلمی که می‌داند خدا بی‌نهایت است.

معلمی که می‌داند ذهن محدود است.

معلمی که درس های ذهنی را کنار گذاشته است.

معلمی که به کمک نانوشتنی از نانوشتنی می‌نویسد.

معلمی که با سکوت درس می‌دهد.

معلمی که کم حرف می‌زند ولی زیاد می‌گوید.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

رابطهٔ افسردگی و اضطراب با معنویت

ID:4206

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%db%80-%d8%a7%d9%81%d8%b3%d8%b1%d8%af%da%af%db%8c-%d9%88-%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-%d8%a8%d8%a7-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa/

September 12, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, خدا, زمان, مرگ, معنویت

2 دقیقه.

رابطهٔ افسردگی و اضطراب با معنویت

***

افسردگی و اضطراب پدیده‌های شایع دنیای جدید هستند. از طرفی آنچه من به عنوان معنویت تعریف می‌کنم تا حد زیادی به این دو نزدیک است. معنویت اگرچه یک راه روشن است ولی شباهت زیاد آن با افسردگی، از تناقضات معنوی است که گاهی در مورد آنها صادقانه می‌نویسم.

حدود چهل نوشته در این زمینه اینجا هست.

https://unwritable.org/category/تناقضات-معنوی

معنویت گاهی ضد زندگی دیده می‌شود. هردو معلم معنوی من جناب اکهارت و جناب سادگورو در ۲۹ سالگی و ۷ سالگی شدیداً به فکر خودکشی بوده‌اند یا حتی اقدام کرده‌اند.

به صورت کاملا پایه‌ای، در معنویت قبول می‌کنیم که دنیا جایی برای رضایت نیست. مثل بودا قبول می‌کنیم که زندگی چیزی جز رنج نیست. قبول می‌کنیم که سختی و رنج راهی است که آدم‌ها را به سمت معنویت می‌کشاند. حتی رنج لازمهٔ آگاهی است.

در معنویت می‌پذیریم که دنیا برای ما کافی نیست و چیزی فرای دنیا یا ماده باید همواره مد نظر ما باشد. چیزی مثل خدا درمذاهب یا فضای خالی در بودیسم.

درمعنویتی که اکهارت و رامانا ماهارشی و کریشنا مورتی آموزش می‌دهند، فکر باید حذف شود. چون فکر پایه و باعث ایگو و اضطراب است. فکرهای زیادی که باعث اضطراب می‌شوند و نهایتاً خود ذهن باید کمرنگ و حذف بشوند.

مثلاً سادگورو در ساده ترین تمرینش می‌گوید «من بدن نیستم» و «من ذهن نیستم» وقتی هویت تو از بدن و ذهن جدا باشد تو به راحتی می‌توانی بدن را کنار بگذاری یعنی بدن را بکشی!

و وقتی ذهن نباشی به راحتی باید بتوانی فکر و ذهن را کنار بگذاری.

فارسی

در یوگا و تعلیمات اکهارت، باید مرزهای شخصی خودت را کمرنگ کنی. باید هویت جداگانه خودت را کمرنگ کنی. باید در جهان حل بشوی. چیزی که خیلی شبیه مردن است.

مرگ جایی است که همه در آن برابرند. توجه به مرگ و مرگ اندیشی پایه و اساس تقریباً تمام تعالیم معنوی اند.

در تعلیمات معنوی همانطور که بدن و ماده انکار می‌شوند، زمان هم انکار می‌شود. درست مثل تعالیم حضور در لحظهٔ اکهارت پرداختن زیاد به گذشته و آینده شدیداً منع میشود. درنتیجه هرگونه برنامه ریزی و بلند پروازی مادی برای آینده هم منع میشود. و این مستقیماً منجر به بی انگیزگی و خمودگی و نوعی افسردگی می‌شود.

البته در تعلیمات معنوی چیزهایی در مورد شادی و بازیگوشی و لذت بردن از چیزهای کوچک مثلاً در اگزیستانسیالیسم هست ولی مقدارش خیلی کم است.

در تعالیم معنوی، مرگ نجات از قفس تن و پیوستن به محبوب و معشوق است. در تعالیم معنوی آنقدر که مرگ مقدس و دوست داشتنی است زندگی نیست.

جوان تر که بودم می‌دیدم پیرها به سمت معنویت روی می‌آورند. خود من در دههٔ چهلم زندگی به معنویت متمایل شدم. ظاهراً ناامیدی، پیری و افسردگی و ازکارافتادگی جسمی و روحی به شدت با معنویت همبستگی آماری دارند.

کسانی که جوانند و سرشار از آرزوهای مختلف و سرشار از نیروی جنسی، معمولاً معنویت و مذهب را مثل افیون می‌بینند و از آن حذر می‌کنند.

البته معنویت واقعی نوعی تعادل است، تعادلی بین زندگی و مرگ. تعادلی بین حال و آینده. تعادلی بین دنیا و آخرت.

به هر حال من اینجا صادقانه اگر از خوبی های معنویت می‌نویسم گاهی هم از تناقضات معنوی می‌نویسم.

صداقت در لحظه، خودش برای من نوعی تمرین معنوی است.

امیدوارم که مفید واقع شود.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

معنویت خصوصی ترین چیز

ID:4204

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%ae%d8%b5%d9%88%d8%b5%db%8c-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%da%86%db%8c%d8%b2/

September 10, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: تولد, خدا, مرگ, معنویت

<1 دقیقه.

معنویت خصوصی ترین چیز

***

معنویت یعنی حرف زدن تو با خدا. خدایی که درون توست و به تو نزدیک تر است از خودت به تو. پس این رابطه خصوصی ترین رابطهٔ توست.

معنویت مثل متولد شدن، یا مردن است. اینها را باید تنها و خصوصی انجام بدهی. هیچ کسی نمی‌تواند با تو متولد شود یا بمیرد.

این ها چیزهایی است که حتماً و جبرا باید تنها انجام بدهی.

معنویت هم همین طور است.

برای همین، معنویت قابل انتقال و اشتراک گذاری نیست.

پس معلمان معنوی چطور آموزش میدهند؟

تناقضی بزرگ اینجاست. تناقضی معنوی.

این که هیچکس نمی‌تواند به تو معنویت یاد بدهد. پس کار معلمان معنوی چیست؟

معلمان معنوی با نحوهٔ زندگی خودشان و نحوهٔ مدیریت انرژی و ارتعاش خودشان به صورت غیرمستقیم معلمی می‌کنند.

در واقع معلم معنوی با کنار رفتن خودش اجازه می‌دهد هدایت برای تو اتفاق بیافتد.

معلم معنوی کیفیت لحظهٔ تو را تغییر می‌دهد.

آموزش واقعی معنویت با کلمات و اطلاعات نیست. بلکه در جایی عمیق تر از ذهن

فارسی

معنویت اگر رابطه تو با خدا باشد، خصوصی ترین کار زندگی توست.

هیچوقت اجازه نده کسی در این رابطه دخالت کند.

هیچوقت اجازه نده کسی خدای درونت را برایت توضیح بدهد.

خودت باید تنها و خصوصی با خدای درونت رابطه بگیری.

معنویت تقریباً نانوشتنی است.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

تمرین های یوگای ایشا سبک سادگورو

ID:4200

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-%d9%87%d8%a7%db%8c-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7%db%8c-%d8%a7%db%8c%d8%b4%d8%a7-/%d8%b3%d8%a8%da%a9-%d8%b3%d8%a7%d8%af%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88

September 9, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, یوگا

3 دقیقه.

تمرین های یوگای ایشا سبک سادگورو

***

سادگورو به نظر بسیاری تنها استاد واقعی یوگای زنده است. برای آموزش مستقیم از ایشان لطفا به سایت سادگورو مراجعه نمایید.

Sadhguru.org

در اینجا خلاصه ای از این تمرینات به زبان فارسی آمده است. این تمرینات حتما باید در فضای مناسب و زیر نظر اساتید آموزش دیده ی سادگورو انجام بشوند.

حتما با شکم خالی و مجاری تنفسی باز و در فضای آرام و مناسب و بهتر است در زمان های طلوع و غروب و به صورت مستمر انجام شوند.

انواع یوگا و مدیتیشن های سادگورو به این ترتیب است.

- ایشا کریا

یک مدیتیشن همراه با چنت که در اپلیکیشن و سایت سادگورو به صورت رایگان قابل دسترس است.

- اوپا یوگا

یک سری حرکات ساده و نرمشی برای شروع یوگا که رایگان در دسترس است و بسیار مفید میباشد.

برای انجام تمرینات یوگای بعدی حتما آمادگی و انجام حرکات مقدماتی لازم است.

- شامباوی ماهامودرا کریا

یک مجموعه کامل یوگا که دروازه ی ورود به دنیای یوگای سادگورو است و بسیار

فارسی

- سوریا کریا

یک مجموعه حرکات که تحت عنوان سلام برخورشید شناخته میشود و بسیار مفید است.

*

حال برویم سراغ جزییات تمرینات

*

شروع و پایان تمرینات با چنتی به زبان سانسکریت انجام میشود. که مضمون و معنی آن این است.

حرکت از گمراهی به سمت آگاهی

حرکت از تاریکی به سمت نور

حرکت از مرگ به سوی زندگی

آوم

شانتی شانتی شانتی

بعد نشستن به حالت نیمه لوتوس و گرفتن یوگا مودرا.

بعد از آن یاد آوری پنج اصل یوگا است.

.All the rules in the existence are my rules -1

تمام قوانین در دنیای خودم را خود من تعیین می‌کنم.

.My responsibility is limitless. I am responsible for everything -2

مسولیت من نامحدود است. نه تنها مسوول دنیای درونی خودم هستم بلکه من مسؤول تمام جهان هستم.

.The way it is right now; is the way it is and can’t be any other way -3

آنچه در این لحظه در حال اتفاق افتادن است تمام است. این لحظه شامل همه چیز می‌شود. من این لحظه را تمام و کمال می‌پذیرم.

.I’m not this body; I’m not this mind -4

فارسی

من این بدن نیستم. من این ذهن هم نیستم.

.I’m a mother to the world -5

من برای جهان شبیه مادری عاشق هستم.

بعد از شروع چنت تمرینات آماده سازی انجام میشود. شامل این آسانا ها.

حرکت پروانه ۲ دقیقه

حرکت خواباندن کودک با زانو راست ۲ دقیقه

حرکت خواباندن کودک با زانو چپ ۲ دقیقه

حرکت نادی ویباجان، خم و راست زانو و کمر همراه با تنفس سه دور

{بعد از این حرکات میتوان آساناهای فیزیکی دیگری را اضافه کرد. مثل

حرکات آسانای ایستاده

خم به جلو

خم با دست ها در پشت سپس به راست و سپس به چپ

حرکت مثلث

حرکت درخت

حرکات چرخشی ستون فقرات

{

سپس در این مرحله میتوان وارد سوریا کریا شد.

{ایستادن پاها چسبیده با حالت خضوع

حرکت خالی کردن تنفس نگهداشتن تنفس و ایستادن

بعد از شروع نفس

چسباندن کف دستها جلوی سینه ۳ تنفس

دستها بالای سر خم به عقب ۵ تنفس

خم به جلو کامل دستها زمین با حرکت سر وگردن ۷ تنفس

پای راست عقب دستها روی زمین کف پای چپ زمین ۳ تنفس

پای چپ عقب حرکت سگ سرپایین ۵ تنفس

بدن صاف حرکت به سمت زمین و تماس پیشانی و سینه و زانو ها با زمین ۷ تنفس

سر بالا حالت مار کبرا و لرزش دیافراگم به طول ۳ تنفس

حرکت سگ سرپایین ۵ تنفس

پای چپ عقب دستها روی زمین کف پای راست زمین ۷ تنفس

خم به جلو کامل دستها زمین با حرکت سر وگردن ۳ تنفس

{تکرار سمت چپ}

پای چپ عقب دستها روی زمین کف پای راست زمین ۵ تنفس

حرکت سگ سرپایین ۷ تنفس

بدن صاف حرکت به سمت زمین و تماس پیشانی و سینه و زانو ها با زمین ۳ تنفس

سر بالا حالت مار کبرا و لرزش تنفس ها به طول ۵ تنفس

حرکت سگ سرپایین ۷ تنفس

پای راست عقب دستها روی زمین کف پای چپ زمین ۳ تنفس

خم به جلو کامل دستها زمین با حرکت سر وگردن ۵ تنفس

دستها بالای سر خم به عقب ۷ تنفس

چسباندن کف دستها جلوی سینه ۳ تنفس

حرکت پر کردن تنفس نگهداشتن تنفس و ایستادن

{

فارسی

در صورت اتمام تمرینات بعد از سوریا کریا این دو آسانا انجام شود

سوشانتی مدیتیشن، خوابیدن روی زمین و توجه به ۶۱ نقطه بدن

خوابیدن به پهلوی راست حالت جنین

حرکت ایستاده خروج سریع هوا و قفل کردن دیافراگم و شکم و ناحیه تناسلی

درصورت ادامه میتوان وارد شامباوی شد

{نشستن به حالت نیمه لوتوس

تنفس آرام U برعکس از سوراخ چپ و راست بینی سوخ پوراک! با انگشت کوچک و شست ۲ دقیقه

چنت آوم ۲۱ بار

لرزش دیافراگم ۲ دقیقه

حبس تنفس در حالت پر قفل سه نقطه ای

حبس تنفس در حالت خالی قفل سه نقطه ای

نشستن و رها کردن تنفس ها

{

نشستن به حالت نیمه لوتوس و تکرار چنت

حرکت از گمراهی به سمت آگاهی

حرکت از تاریکی به سمت نور

حرکت از مرگ به سوی زندگی

آوم

شانتی شانتی شانتی

فارسی

مدیریت انرژی – ۳

ID:4190

https://unwritable.org/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d8%aa-/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-%d9%a3

August 31, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: زمان, زندگی, مسوولیت

1 دقیقه.

مدیریت انرژی – ۳

***

معمولا صحبت از مدیریت زمان می‌شود. اما آنچه باعث می‌شود ما از زمان محدود خودمان در زندگی درست استفاده کنیم انرژی است.

اگر انرژی درست مدیریت شود، مدیریت زمان هم اتفاق می‌افتد.

نوشته‌های قبلی در موضوع مدیریت انرژی را اینجا بخوانید.

post_type=post&مدیریت+انرژی=https://unwritable.org/?s

برای مدیریت درست انرژی ابتدا باید از بدن شروع کنیم و بعد به ذهن و احساسات بپردازیم.

اولین ابزار ما در زندگی همین بدن است. نگهداشتن بدن در حالت بهینه اولین هدف است. برای این کار دو چیز بسیار مهم است. تغذیه و تحرک.

تغذیه متابولیسم بدن و میزان انرژی فیزیکی بدن را تعیین می‌کند.

خودداری از مصرف سموم کشاورزی و شوینده ها و محصولات پروسس شده مثل شکر و ماندن در وضعیت کیتوسیس یا روزه حتماً باید انجام شود.

تحرک کافی و بودن در آب و هوای تمیز هم از واجبات است. خودداری از پوشیدن لباسهای مصنوعی هم مفید است.

انجام حرکات یوگا و توجه به بدن برای این کار لازم است.

توجه به سلامت دندان‌ها و سیستم گوارش بسیار مهم است.

مرحله بعدی توجه به ذهن است. پاکسازی ذهن و کم کردن ورودیهای ذهن هم از واجبات است. پرهیز از شبکه‌های اجتماعی و اطلاعات نامناسب و بد مثل اخبار و سرگرمی های بیهوده مثل ویدیوها ا باید

فارسی

انجام شود.

بعد از این دو مرحله توجه به احساسات و عدم در معرض قرار دادن احساسات به اشخاص و مکان‌هایی که اضطراب و ترس و ناامیدی را در ما به وجود می‌آورند باید مورد توجه قرار بگیرد.

این ها مواردی است که باعث می‌شود در مدت محدود زندگی به هدف اصلی یعنی عشق و آزادی نزدیک بشویم.

مدیریت انرژی ها مسوولیت اول ما در این دنیاست.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

مبارزه با جمهوری اسلامی

ID:4184

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d8%b2%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%d8%ac%d9%85%d9%87%d9%88%d8%b1%db%8c-/%d8%a7%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85%db%8c

August 29, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, ایگویانفس

<1 دقیقه.

مبارزه با جمهوری اسلامی

***

قبلاً در مورد ماهیت جمهوری اسلامی نوشته بودم. خلاصه اینکه جمهوری اسلامی چیزی نیست جز نتیجهٔ ایگوی جمعی ما ایرانیان!

post_type=post&جمهوری+اسلامی=https://unwritable.org/?s

هر گونه مبارزه با ایگوی جمعی محکوم به شکست است. چون ماهیت ایگو چه فردی باشد چه جمعی باشد، تاریکی و ناآگاهی است.

جنگیدن با تاریکی هم معنا ندارد.

پس در نتیجه، جنگیدن با جمهوری اسلامی معنا ندارد.

اگر در ساحت روانشناختی بررسی کنیم جمهوری اسلامی همان سایه های شخصیتی جمعی ماست.

در روانشناسی برای حل مشکلات شخصیتی، ابتدا باید آنها را دید. نمیشود با سایه ها جنگید.

در عرفان هم ما خودمان را در دیگری می‌بینیم. در بعد جمعی هم همینطور است. یعنی ما سایه های خودمان را در جمهوری اسلامی می‌بینیم. در واقع ما در حال جنگیدن با سایه های خودمان هستیم.

هر کسی که ظلم و جهل و دروغ و خشونت را در جمهوری اسلامی می‌بیند باید ابتدا به ظلم و جهل و دروغ و خشونت‌های درون خودش آگاه شود. آنها را بپذیرد و با نور آگاهی آنها را محو کند.

این بهترین روش مبارزه سیاسی است.

از درون و ریشه ای.

فارسی

وقتی درصد مناسبی از ایرانیان چنین نوری بر تاریکی های خودشان بتابانند، آنگاه این تاریکی جمعی خود به خود محو می‌شود!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

کار برای پول یا عشق

ID:4181

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d9%be%d9%88%d9%84-%db%8c%d8%a7-%d8%b9%d8%b4%d9%82

August 29, 2025

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, عشق, کار و شغل, یوگا

1 دقیقه.

کار برای پول یا عشق

***

گاهی پیش می‌آید که دیگران کار تو را ارزشیابی می‌کنند. گاهی هم مثلاً روی کارهای تو عددی می‌گذارند. مثلاً ساعتی اینقدر دلار یا پروژه‌ای آنقدر تومن. اما خودت هیچوقت چنین کاری نکن.

هیچ وقت کاری را برای پول انجام نده. برای آینده انجام نده. برای کسب تایید یا تشویق هیچ کاری انجام نده. بگذار کار تو برای عشق باشد، نه چیز دیگر.

برگردیم به ریشهٔ داستان. می‌دانیم نیت مهم تر از خودِ کار است. در مورد کارما-یوگا قبلاً صحبت کرده بودیم. یعنی انجام کار بدون توجه به نتیجه.

post_type=post&کارما+یوگا=https://unwritable.org/?s

اما نیت از کجا می‌آید؟ نیت تو زمانی خالص می‌شود که خودت خالص بشوی.

وقتی خودت خالص شدی، تمام نیات تو هم خالص میشود، آنگاه دیگر حتی نوع کاری که انجام میدهی مهم نیست. بلکه کیفیت تو و نیت توست که مهم است.

تو زمانی خالص می‌شوی که هویتت را خالص کرده باشی.

post_type=post&هویت=https://unwritable.org/?s

حال ببینیم هویت، چطور روی کار ما تاثیر می‌گذارد.

- اگر خودت را مادی بدانی قطعاً نیت تو مادی خواهد بود و هر کاری انجام می‌دهی هم برای بزرگ کردن خود مادی ات خواهد بود. اینجا تو همیشه به خاطر پول یا شهرت یا تایید یا قدرت و چیزهای مادی کار می‌کنی. شاید هم پول بدست بیاوری ولی این پول و مادیات، کیفیت وجودی تو را بهتر نمی‌کند.

فارسی

- حالت دیگر این است که تو خودت را غیرمادی می‌بینی. تو خودت را عشق می‌بینی. تو خودت را خدا می‌بینی. در این حالت هر کاری از تو سر می‌زند نیز در راستای عشق است. تو هرگز کاری برای پول و مادیات انجام نمیدهی.

البته فراموش نباید کرد که ما در این دنیا صاحب بدن هستیم و برای بقای بدنمان گاهی نیاز هست چیزهای مادی مثل غذا و سرپناه بدست بیاوریم. این حالت دوم برای وقتی است که تو از ترس از بقاء و نیازهای اولیه مادی عبور کرده باشی.

خلاصه اینکه قبل از هر کاری ابتدا خودت را بشناس. وقتی خود غیرمادی ات را کشف کنی، کم کم هویت تو و نیت های تو هم اعتلا پیدا می‌کنند. کم کم کیفیت وجودی تو دیگر مادی نخواهد بود. آنگاه هیچ وقت هیچ کاری را با نیت مادی انجام نمیدهی.

در چنین حالتی، تمام وجود تو سرشار از برکات الهی می‌شود. زندگی تو و حتی مردن تو برکت پیدا می‌کند. تمام نفس ها و حرکات و لحظه های تو برکت پیدا می‌کند. می‌شوی مثل عیسی یا حلاج یا بودا. افرادی که نه تنها زندگی شان پر از برکت بود بلکه حتی مرگ و بازگشتشان به جهان غیر مادی هم مایهٔ برکت و درس برای جهان بود.

باشد که تمام کارهای ما و همین‌طور این نوشتن و خواندن چنین باشد.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

هرکه شود صید عشق

ID:4176

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b1%da%a9%d9%87-%d8%b4%d9%88%d8%af-/%d8%b5%db%8c%d8%af-%d8%b9%d8%b4%d9%82

August 26, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ادب پارسی, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

هرکه شود صید عشق ..

***

گاهی این سوال برای دوستان پیش می‌آید که شعرهای مولانا به چه درد می‌خورد؟ این اشعار متنی قدیمی است برای هشتصد سال پیش که حالا با این مشکلات سیاسی و اقتصادی سودی برای ما ندارد.

گاهی تجربهٔ ما در زندگی کاملا نقطهٔ مقابل این ایده است.

اگر کسی این غزلها و شعرها را بخواند و تکرار کند چنان اثری دارند که تمام مشکلات، تکرار میکنم، تمام مشکلاتش حل می‌شود. چون عشق، درمان کل علت هاست.

غزل شماره ۱۱۲۹ مولانا رو اینجا کاملش را میگذارم. اما گاهی فقط یک بیت یا مصرع آن معجزه می‌کند. اینجا همین یک مصرع را بررسی کنیم.

هرکه شود صید عشق، کی شود او صید مرگ ...

این بیت با صدای جناب وحید تاج و آهنگسازی آرش فولادوند جان تازه ای یافته که لینک آن در زیر هست.

حتماً این اجرای بی‌نظیر را ببینید و بعد بخوانید تا حس نوشته را بگیرید. لینک به اینستاگرام این شعر

https://www.instagram.com/share/BARvzLGhKd

اول خواستم این نوشته را به صورت ایده ویدیویی ادیت کنم ولی همیشه قدم اول نوشتن ایده است.

- گاهی در زندگی زمانهایی پیش می آید که غمی سراغم می‌آید بلافاصله با خودم تکرار میکنم

هرکه شود صید عشق، کی شود او صید مرگ ... (به جای مرگ بگذارید غم)

- گاهی از جهان یا مردم یا زندگی و از ظلم و ناآگاهی موجود دلزده می‌شوم ولی بلافاصله با خودم تکرار میکنم

فارسی

هرکه شود صید عشق، کی شود او صید مرگ ... (به جای مرگ بگذارید شک)

- گاهی یک لحظه تنهایی و ترس می‌آید ولی بلافاصله با خودم تکرار میکنم

هرکه شود صید عشق، کی شود او صید مرگ ... (به جای مرگ بگذارید ترس)

- گاهی فکری از آینده می‌آید که در خودش ترسی دارد، ولی بلافاصله با خودم تکرار میکنم

هرکه شود صید عشق، کی شود او صید مرگ ... (به جای مرگ بگذارید فکر)

این شعر و این مصرع در هر لحظه مرا درمان می‌کند. جملهٔ علتهای من را درمان می‌کند.

بیت دیگری میگوید

جملهٔ جان‌های پاک، گشته اسیران خاک

عشق فروریخت زر، تا برهاند اسیر

یعنی همهٔ انسانهای عاشق مثل آن اسیری هستند که عشق، برای آزادیش به پایش طلا ریخته تا آزادش کند. این داستانِ زندگی و مرگِ یک انسان عاشق است. همانقدر غرق شادی و سرور که بنده ای در لحظهٔ آزاد شدن.

لینک به کنسرت این شعر

https://youtu.be/9H5jDcN2cGQ?si=WFU5rWTaCRafAWJr

غزل کامل

مولانا

۱

عُمر که بی‌عشقْ رَفت هیچ حِسابَش مَگیر

آبِ حَیات است عشق در دل و جانَش پَذیر

۲

هر کِه جَزِ عاشقان ماهی بی‌آب دان

مُرده و پَژمُرده است گر چه بُوَد او وَزیر

۳

عشقْ چو بُگْشاد رَخْت سَبز شود هر درخت

بَرگِ جوان بَردَمَد هر نَفَس از شاخِ پیر

۴

هر کِه شود صیدِ عشق کِی شود او صیدِ مرگ؟

چون سِپَرش مَهْ بُوَد کِی رَسَدَش زَخمِ تیر؟

۵

سَر زِ خدا تافْتی هیچ رَهی یافتی؟

جانِبِ رَهْ بازگرد یاوه مَرو خیر خیر

۶

تَنگِ شِکَر خَر بَلاش وَرْ نَخَری سِرکه باش

عاشقِ این میر شو وَرْ نشوی رو بِمیر

۷

جُمله جان‌های پاک گشته اسیرانِ خاک

عشقْ فروریخت زَر تا بِرَهانَد اسیر

۸

ای کِه به زَنْبیلِ تو هیچ کسی نان نریخت

در بُنِ زَنْبیلِ خود هم بِطَلَب ای فَقیر

۹

چُست شو و مَرد باش حَقْ دَهَدَت صد قُماش

خاکِ سِیَه گشت زَر خونِ سِیَه گشت شیر

۱۰

مَفْخَرِ تَبریزیان شَمسِ حق و دین بیا

تا بِرَهَد پایِ دلْ ز آب و گِلِ هَمچو قیر

شکرگزاری امروز- دوم شهریور

ID:4173

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%af%d9%88%d9%85-/%d8%b4%d9%87%d8%b1%db%8c%d9%88%d8%b1

August 24, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, شکرگزاری

1 دقیقه.

شکرگزاری امروز- دوم شهریور سال ۲۰۲۵ میلادی

***

شکرگزاری از نعمت‌هایی است که تقریباً مادر تمام نعمت هاست.

حتماً باید شکرگزاری از کارهای روزمره ما باشد. حالا هم یکی از آن روزهاست.

من شکرگزارم برای زندگی. برای فرصتی که به من داده شده تا زندگی کنم.

فرصتی برای تجربهٔ دنیا. نفس کشیدن. تجربهٔ ماده. قدم زدن روی زمین.

این حس شکرگزاری، کم کم به تمام لحظه ها سرایت می‌کند و کم کم به تمام روابط سرایت می‌کند.

این معجزهٔ شکرگزاری تو را از یک قربانی و معترض به یک شاکر و قدردان تبدیل می‌کند.

این معجزهٔ شکرگزاری تو را در روابط با دیگران از یک آدم طلبکار و مدعی، به یک آدم بخشنده و بزرگوار تبدیل می‌کند.

این معجزه وقتی در تو باشد در تمام ارتباطاتت دیده می‌شود.

این معجزه تو را ثروتمند می‌کند.

تو دیگر گیرنده نیستی.

تو دهنده ای.

شکرگزاری تو را به سرچشمه تمام ثروت‌ها متصل می‌کند.

تو از دیگران شکرگزاری.

فارسی

تو خوبی ها و زیبایی ها را می‌بینی.

توجه تو یعنی هر نگاهت و هر سخنت و هر کلمه‌ای که می‌نویسی با این اکسیر همراه می‌شود و معجزه می‌کند.

شکرگزاری خودم را لابلای این کلمات می‌گذارم و آرزو می‌کنم فقط اندکی حس شکرگزاری را بتوانم با این کلمات به شما منتقل کنم.

اگر چنین شود بسیار بسیار بیشتر شکرگزار خواهم بود.

و این چرخه ادامه دارد تا بی‌نهایت.

این چرخهٔ خیر و برکت است.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

چطور گول هوش مصنوعی را خوردم؟

ID:4167

https://unwritable.org/%da%86%d8%b7%d9%88%d8%b1-%da%af%d9%88%d9%84-%d9%87%d9%88%d8%b4-%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c-/%d8%b1%d8%a7-%d8%ae%d9%88%d8%b1%d8%af%d9%85%d8%9f

August 21, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده

2 دقیقه.

چطور گول هوش مصنوعی را خوردم؟

***

تقریباً یک سالی می‌شود که نرم‌افزار های هوش مصنوعی همه گیر شده اند. جدای از مطالب قبلی در مورد هوش مصنوعی، اینجا می‌خواهم با هم خاطرات گول خوردنمان را از هوش مصنوعی به اشتراک بگذاریم. به گمان من به مرور این مسأله گول خوردن توسط هوش مصنوعی به یکی از معضلات بزرگ انسان تبدیل خواهد شد و یکی از تخصص‌های مورد نیاز، تشخیص اصل بودن از ماشینی بودن مطالب در حوزه‌های گوناگون خواهد بود.

post_type=post&هوش+مصنوعی=https://unwritable.org/?s

- اولین بار گول یک صفحهٔ اینستاگرام را خوردم که عکسهایی از معماری سنتی ایران می‌گذاشت. صاحب صفحه خودش را معمار معرفی کرده و این باعث شد من فکر کنم این عکس‌ها واقعی و مربوط به پروژه‌های اجرا شده در ایران هستند. بعد از کمی گشتن در صفحه متوجه شدم تمام عکسها تولید هوش مصنوعی اند. این هم لینک صفحه.

==https://www.instagram.com/kaveh__dadgar?igsh=MWkycWw3bWx3Z2pnYg

- دومین بار وقتی بود که دوستی برای من یک کامنت روی یکی از نوشته‌های نانوشتنی گذاشت. پیغام او خیلی حمایت کننده بود ولی به شدت شبیه متن های تولیدی چت های هوش مصنوعی به نظرم رسید. هیچ وقت هم رویم نشد که مستقیماً از او بپرسم که آیا خودت نوشتی یا دادی چت جی پی تی برای نوشته من کامنت بنویسد! قسمتی از کامنت :

»

راستش وقتی متن رو خوندم، حس کردم دارم توی یک گفت‌وگوی خیلی صمیمی و عمیق با خودت و با هستی شرکت می‌کنم. لحنش پر از آرامش، شکرگزاری و وصل بودن به یک منبع بی‌پایان عشقه.

چیزی که برام جالب بود، اینه که از همون لحظه بیدار شدن، روایتت رو به شکل یک سفر شاعرانه نوشتی، انگار ذهن و قلبت با هم هماهنگ شدن تا روز رو با آگاهی و عشق شروع کنن.

فارسی

اون تشبیه «قطره‌ای که از دریا جدا شده تا در هوا برقصه» خیلی تصویر قشنگ و پرمعنایی بود. همچنین این بخش که گفتی «با تاریکی نمی‌جنگم، فقط نور می‌تابانم» واقعاً روحیه‌اش آرام ولی قدرتمنده، چون نشون میده انتخاب کردی روی روشنایی تمرکز کنی نه روی نبرد.

به طور کلی، متن مثل یک ترکیب از شعر، دعا و بیانیه شخصی‌ات بود. چیزی که هم به خودت انرژی میده و هم میتونه الهام‌بخش هر کسی باشه که می‌خونه.

«

- سومین بار عکس پروفایل یکی از دوستان بود که سالها حضوری ندیده بودمش. عکسی سیاه و سفید و کلوزآپ و از نظر پرتره بسیار هنری و درجه یک. فکر کردم این عکس را یک عکاس پرتره بسیار حاذق گرفته و دوست من هم خشمگین و غمگین بوده. دوست من مدتی بعد گفت که عکس را با هوش مصنوعی ادیت کرده.

- شاید چند بار هم ویدیوهای یوتیوبی که توسط هوش مصنوعی تولید شده‌اند را دیده ام و گاهی چند دقیقه طول کشیده تا مطمئن شوم که آنها تولید هوش مصنوعی است.
-

https://youtu.be/y-d9WbR0emI?si=NW-9-qpLKXHCaWyI

اینها رو نوشتم تا هم درس عبرتی برای دوستان باشه و هم شما بتوانید راحت تر اصل رو از ساختگی تشخیص بدهید. اگر شما هم چنین تجربه و خاطره‌ای دارید به اشتراک بگذارید.

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

فارسی

اثرات معنوی و روانی سایکودلیک ال اس دی LSD

ID:4158

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%ab%d8%b1%d8%a7%d8%aa-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d9%88-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%86%db%8c-%d8%b3%d8%a7%db%8c%da%a9%d9%88%d8%af%d9%84%db%8c%da%a9-/%d8%a7%d9%84-%d8%a7%d8%b3-%d8%af%db%8c-lsd

August 20, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ایگویانفس, ذهن, لحظه

4 دقیقه.

اثرات معنوی و روانی سایکودلیک ال اس دی LSD

***

این نوشته هیچ گونه توصیه برای مصرف ال اس دی نیست. اینجا فقط تجربهٔ شخصی نویسنده و ارتباط ال اس دی با تجربیات معنوی و ذهنی گفته می‌شود و به اثرات منفی احتمالی روانی و جسمی ال اس دی پرداخته نشده است.

به طور کلی مصرف ال اس دی به کسانی که تاکنون تمرینات معنوی مثل خودشناسی و مدیتیشن و ذهن آگاهی انجام نداده‌اند، اصلا توصیه نمی‌شود.

نوشتهٔ قبلی که در اواخر سفر ال اس دی نوشته بودم اینجا هست.

> حقیقت لایه لایه در سایکودلیک ال اس دی

حال بپردازیم به اثرات معنوی سایکودلیک ال اس دی.

مهمترین تاثیر ال اس دی شکافتن هیمنه و پیکرهٔ ذهن یا نفس است.

قبلاً گفته بودیم که ذهن، بزرگترین حجاب برای آگاهی است و مسیر آگاهی از مشاهده و کمرنگ کردن ذهن و ایگو عبور می‌کند.

ال اس دی حقیقت ذهن را می‌شکافد.

ال اس دی که عصارهٔ خالص شدهٔ نوعی قارچ است و نوعی هدیهٔ مدرن برای ذهن مدرن است.

ذهنی که در طول سالیان به شدت شرطی می‌شود و درختی تنومند از عقاید و شرطی شدگی ها می‌سازد کم کم برای تو لایه هایی از توهم می‌سازد که تو فکر می‌کنی واقعیت اند. ال اس دی شکافی در این ساختار به وجود می‌آورد و تو لایه های دیگری را هم تجربه می‌کنی.

فارسی

تقریباً تمام اثرات مثبت ال اس دی زیرمجموعه همین شکافتن ذهن است که به آنها می‌پردازیم.

مثالی که همواره می‌زنم این است که ال اس دی یک عکسی از قلهٔ کوه به تو می‌دهد. تو می‌توانی این عکس را در جیب خودت بگذاری تا انگیزه‌ای بشود برای پیمودن مسیر طولانی قله. اما این عکس هیچگاه جای رفتن پیاده به قله را نمی‌گیرد. تمرین های قبلی و پیاده پیمودن مسیر قله، همان مدیتیشن و تمرینات معنوی هستند.

بیرون آمدن از زمان و اضطراب.

ال اس دی تو را از زمان ذهنی بیرون می‌آورد. زمان ذهنی چیزی است که برای تو گذشته و آینده را می‌سازد و دلیل اصلی حسرت و اضطراب است. حسرت گذشته ث اضطراب آینده. ال اس دی با خاموش کردن ساعت زمان ساز ذهن تو را به لحظه می‌آورد. در این حالت نگرانی های مربوط به آینده و تمام اضطرابات ذهنی تو خاموش و ساکت می‌شوند.

بیرون آمدن از افکار اضافی.

ال اس دی افکار اضافی را خاموش می‌کند. نویز ذهن را می‌گیرد و ذهن میمون وار را سر جای خودش می‌نشاند.

ال اس دی با خاموش کردن ذهن، ترس ها را هم کمرنگ می‌کند. بیشتر ترسهای ما مثل ترس‌های اجتماعی ساختهٔ ذهن هستند. ال اس دی با نوعی سرخوشی و شادی، ترسهای ذهنی تو را کمرنگ می‌کند. تو می‌توانی به راحتی و بدون ترس از قضاوت های ذهنی، بخندی و شوخی کنی. موتور قضاوت کنندهٔ ذهن را خاموش میکند. دقیقاً کاری که در مراقبه انجام می‌دهیم.

ال اس دی حواس بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند. این ماده باعث می‌شود بتوانی با دقت بسیار بیشتری بشنوی و ببینی. رنگها و نورها تقویت می‌شوند و صداها با جزئیات و رزولوشن بالا شنیده می‌شوند. این خودش دستمایه‌ای می‌شود برای غرق شدن در دیدن و شنیدن. تمرکز و فوکوس بیشتر روی این دو حس که باز تو را به دنیاهای خودشان میبرند. بینایی تو را به دنیای نور ها و اشکال و هندسه یا جئومتری می‌برد. و شنوایی که تو را به دنیای نُت ها و صداها و ملودی ها می‌برد. طبق تجربهٔ نویسنده، ال اس دی پروسه تنفس را هم خیلی آرام می‌کند و می‌توانی به صدای تنفس هایت گوش بدهب.

خلق هنری و تقویت تخیل اثر بعدی ال اس دی است. تخیل پردازی در سفر ال اس دی چندین برابر می‌شود. یعنی این ماده با سیال کردن فیزیک سخت باعث می‌شود تو دنیا را مثل بوم نقاشی و رنگ‌های خمیری ببینی و می‌توانی با رنگها و اشکال بازی کنی و نقاشی خودت را بسازی. برای خلق آثار هنری تصویری و شاید هم خلق ملودی های موسیقی و اصولاً هر نوع خلق هنری که نیاز به تخیل قوی دارد بسیار مفید است.

درک بهتر دیگران، اثر دیگر ال اس دی است. وقتی در این سفر وارد لایه های مختلف واقعیت می‌شوی متوجه می‌شوی که همهٔ آدمها هرکدامشان در یکی از لایه‌های واقعیت ذهنی خودشان هستند. تو حالا با تجربهٔ لایه‌های مختلف، آنها را بهتر درک می‌کنی و با آنها همدردی بهتری خواهی داشت.

صلبیت عقاید تو از بین می‌رود و نوعی پلورالیسم را درک می‌کنی که مصداق آن این شعر از حافظ بزرگ است.

همه کس طالبِ یارند چه هشیار و چه مست

همه جا خانهٔ عشق است چه مسجد چه کِنِشت

تمام این اثرات در مسیرها و مکاتب معنوی مثل یوگا تمرین می‌شوند و شما از راه یوگا بهتر است به سمت آنها حرکت کنید. بر اساس مثال قبلی مثل کسی نباشید که ده ها عکس از قله به دیوار های اتاقش زده ولی حاضر نیست حتی چند قدم به سمت قله راه برود.

اثر بعدی ال اس دی متوقف کردن پروسه‌های خوردن و خوابیدن است. خوردن و خوابیدن دو کاری است که معمولاً ناآگاه انجام می‌دهیم. ال اس دی سیستم گوارش را موقتا متوقف می‌کند و اجازه خوابیدن به مغز تو نمی‌دهد. همین کار خودش نوعی جدایی از اعتیاد ما به خوردن و خوابیدن است.

در همین راستا ال اس دی تو را کمی از بدن فیزیکی و تمام وسواس‌های آن مقداری جدا می‌کند. در سفر ال اس دی تو بدن داری ولی دیگر بردهٔ بدن نیستی.

کمرنگ شدن هر دو عنصر بدن و ذهن کاری است که به کمرنگ شدن ایگو یا نفس کمک می‌کند. این کاری است که ال اس دی به سرعت و سادگی انجام می‌دهد. تو دیگر بدن و ذهن و بالطبع دردها و وسواسهای بدن و عقاید و نظرات ذهن خودت را جدی نمی‌گیری. این خودش یکی از درس‌های بزرگ معنوی است.

مثل هر ابزار دیگری، ال اس دی هم یک ابزار قوی است. این ابزار حتماً باید زیر نظر یک شخص آگاه و بعد از ایجاد شرایط محیطی مناسب و تمرینات معنوی و ذهنی استفاده بشود.

استفاده از این ابزار قدرتمند برای فرار از ذهن و جامعه و واقعیت بیرونی، کاری درست و اصولی نیست و حتی ممکن است مضر باشد.

درست مثل یک چاقوی تیز که حتماً باید توسط فردی تعلیم دیده استفاده شود تا مفید باشد. اگر فردی بدون تمرین قبلی و در شرایط نامناسب روانی از این ابزار استفاده کند ممکن است آسیب‌های بیشتری به خودش و دیگران بزند.

امیدوارم این نوشته و این ماده بتواند به افراد در راستای رشد معنوی و درمان مشکلات روزافزون روانی و اضطرابی انسانها کمک کند و این اطلاعات برای همه مفید واقع شود.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

برداشتن نقاب ها

ID:4153

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d9%86-/%d9%86%d9%82%d8%a7%d8%a8-%d9%87%d8%a7

August 19, 2025

دسته‌ها: بعد از من, کوتاه

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, ذهن, عشق, مرگ

1 دقیقه.

برداشتن نقاب ها

***

با دوستی آگاه در مورد برداشتن نقاب ها می‌گفتیم. به لطف خدا فهمیده ایم که نقاب داریم.

این نقاب ها از دروغ های کوچک و بزرگی که به خودمان و دیگران می‌گوییم شروع می‌شود. وقتی در مسیر آگاهی باشی، یکی یکی این نقاب ها را در خودت پیدا می‌کنی.

این نقاب ها مثل زنجیرهایی است که دانه دانه از خودت جدا می‌کنی.

هر زنجیری که پاره می‌کنی و هر نقابی که می‌اندازی یک قدم آزاد می‌شوی.

هر نقابی که برمی‌داری یک قدم به حقیقت اصیل خودت شبیه تر می‌شوی.

آزادی چیزی نیست جز آغوش خداوند.

حقیقت اصیل تو هم چیزی نیست جز خود خداوند.

هر نقابی، ترسی است که از خودت دور می‌کنی و هر ترسی که از خودت دور کنی یک قدم به عشق نزدیک می‌شوی.

عشق هم چیزی نیست جز آغوش همان خداوند.

هر نقابی که برمی‌داری سبک تر می‌شوی. هر بار که سبک تر می‌شوی یک قدم بیشتر به پرواز نزدیک می‌شوی.

و آسمان چیزی نیست جز ساحت خداوند.

هر نقاب، یکی از شرطی شدگی های گذشتهٔ توست.

وقتی نقاب ها را دانه دانه برداشتی کم کم می‌رسی به نقاب های اصلی.

فارسی

کم کم می‌رسی به نقاب ذهن و نقاب بدن.

وقتی نقاب ذهن را برداری می‌شوی مثل یک کودک کنجکاو و معصوم. مثل عیسی می‌شوی در گهواره.

نگاه تو و ذهن تو و نیت تو پاک می‌شود.

افکار تو خالص می‌شود.

کم کم آماده می‌شوی برای نقاب اصلی که همین بدن است.

برای یک سالک، بدن، نقابی بیش نیست.

حقیقت بدن فقط لباس و نقابی موقت است برای چرخیدن در زمین.

یک سالک وقتی این نقاب اصلی را بردارد تقریباً می‌میرد.

او از نفْس می‌میرد.

او از وابستگی ها می‌میرد.

او از حرص و ترس می‌میرد.

او از خشم و شهوت می‌میرد.

این مسیر تا آنجا می‌رود که سالک آخرین نقاب های خودش را با اطمینان و عشق بیرون می‌اندازد.

این کار شاید خودکشی به نظر برسد ولی در واقع خود متولد کردن است.

او می‌شود کسی مثل حلاج یا مولانا.

او در همین زمین، تا نزدیک خدا رسیده است.

او بی نقاب است.

او خداست.

او نانوشتنی است.

✍🏻 نانوشتنی

unwrita
فارسی

با این موسیقی🎵

https://youtu.be/NfkAsZeF0eY?si=CHED5bxhHVurvZUW

تقسیم بندی نانوشتنی

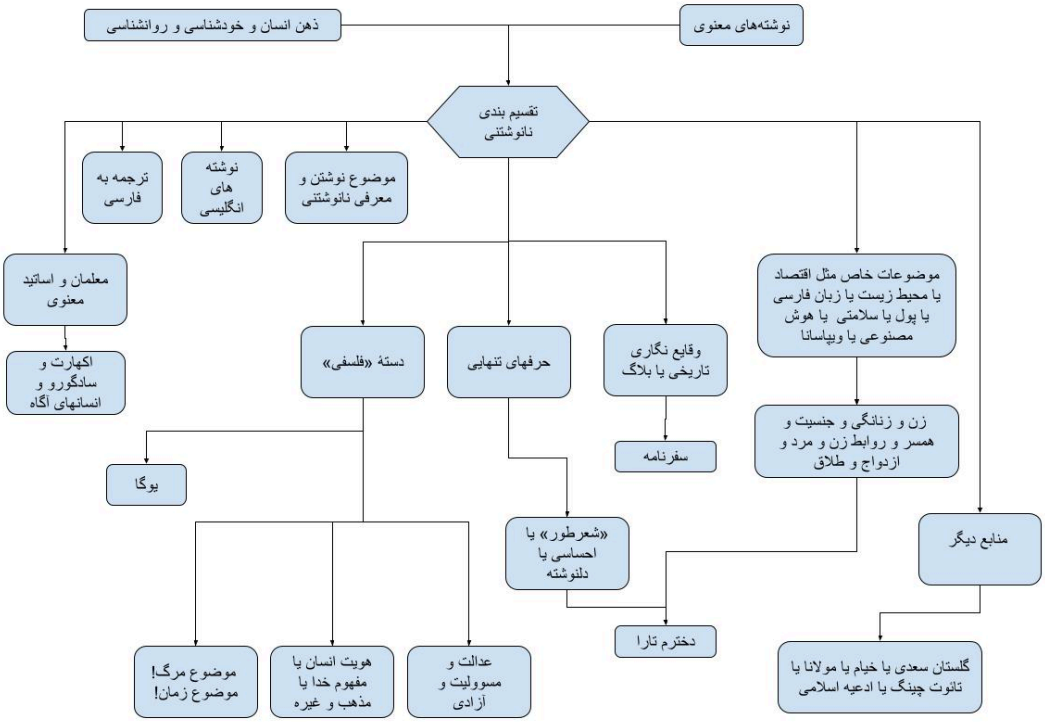
ID:4149

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%82%d8%b3%db%8c%d9%85-%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

August 17, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: نوشتن



2 دقیقه.

تقسیم بندی نانوشتنی

***

در ادامهٔ نوشتهٔ ساختار نانوشتنی حالا تقسیم بندی دیگری هم اینجا انجام می‌دهم.

بخوان!ساختار نانوشتنی

ساختار نانوشتنی

نانوشتنی خلاصهٔ ذهن من است. جایی است که مسائل ذهنی خودم و بشریت را مطرح می‌کنم و حل می‌کنم و ابراز می‌کنم.

نانوشتنی درگاه ارتباط ذهنی من با دنیا یا مردم است. جایی که در آن آزادانه ذهنم را ابراز می‌کنم.

فارسی

تقریباً کل نانوشتنی یک رنگ و بوی معنوی دارد. مثلاً خود موضوع معنویت یا نفس یا مراقبه و این چیزها. در یک تقسیم بندی یا نامگذاری کلی، شاید بتوان گفت «نوشته‌های معنوی».

عمدهٔ نوشته‌ها در مورد ذهن انسان و نحوهٔ عملکرد آن است.

تعداد زیادی از آنها مرتبط به موضوع روانشناسی انسان است.

کل نانوشتنی یک جور وقایع نگاری تاریخی یا بلاگ است که هر نوشته معمولاً تاریخ مشخصی دارد و حتی گاهی وقایع نگار کل زندگی مادی و ذهنی من است. حتی دسته ای برای خواندن مردم بعد از مرگ خودم دارم.

آن قدیم ها وقتی تنها می‌شدم و کسی نبود با او حرف بزنم شروع میکردم با خودم حرف زدن، گاهی این حرفها را می‌نوشتم. معمولاً بیشترشان همراه بود با حس تنهایی و شاید هم افسردگی. پس یکسری از آنها اینچنین است. شاید تحت عنوان«حرفهای تنهایی» طبقه بندی شود.

یک سری از نوشته‌ها مربوط به امور فلسفی اند. مثلاً موضوعات فلسفی مثل هویت انسان یا مفهوم خدا یا مذهب و غیره. یا مثلاً مفاهیم عمیقی مثل عدالت و مسوولیت و آزادی. یا مثلاً موضوع مرگ! یا موضوع زمان!

اینها می‌تواند در دستهٔ «فلسفی» طبقه بندی شود.

یک سری از نوشته‌ها احساسی اند. آنقدر احساسی که شاید حتی به شعر نزدیک باشند. آنها در دستهٔ «شعرطور» یا احساسی یا دلنوشته هستند.

یک سری از نوشته‌ها مربوط به وقایع و روابط من هستند. مثلاً با کسی حرف زدم یا اتفاقی در بیرون یا در جامعه افتاده و عکس‌العمل ذهن خودم را نسبت به آن واقعه نوشته‌ام. یا مثلاً دوستم فوت کرده یا کسی حرفی زده یا سوالی کرده یا یک میهمانی رفتم یا سال نو شده. اینها در دستهٔ «وقایع» هستند.

یک سری از نوشته‌ها در مورد نانوشتنی و خود نوشتن هستند مثل همین نوشته.

یک سری از نوشته‌ها داستان مانند هستند مثل سفرنامه برای سفرهایی که رفتم.

یک سری از نوشته‌ها مربوط به موضوعات خاص هستند. مثل اقتصاد یا مهندسی یا محیط زیست یا زبان فارسی یا پول یا سلامتی یا هوش مصنوعی و ویپاسانا و غیره.

تعداد زیادی از آنها در مورد یوگا است.

تعدادی از آنها در مورد شکرگزاری است.

تعدادی از آنها در مورد دخترم تارا است.

تعدادی از آنها به زبان انگلیسی هستند.

فارسی

تعداد زیادی در مورد انسانهای تاثیر گذار در زندگی من هستند. معلمانم اساتید معنوی و آدمهایی که تحسین و معرفی شان می‌کنم. گوروها یا آدمهای عادی که کار معنوی می‌کنند.

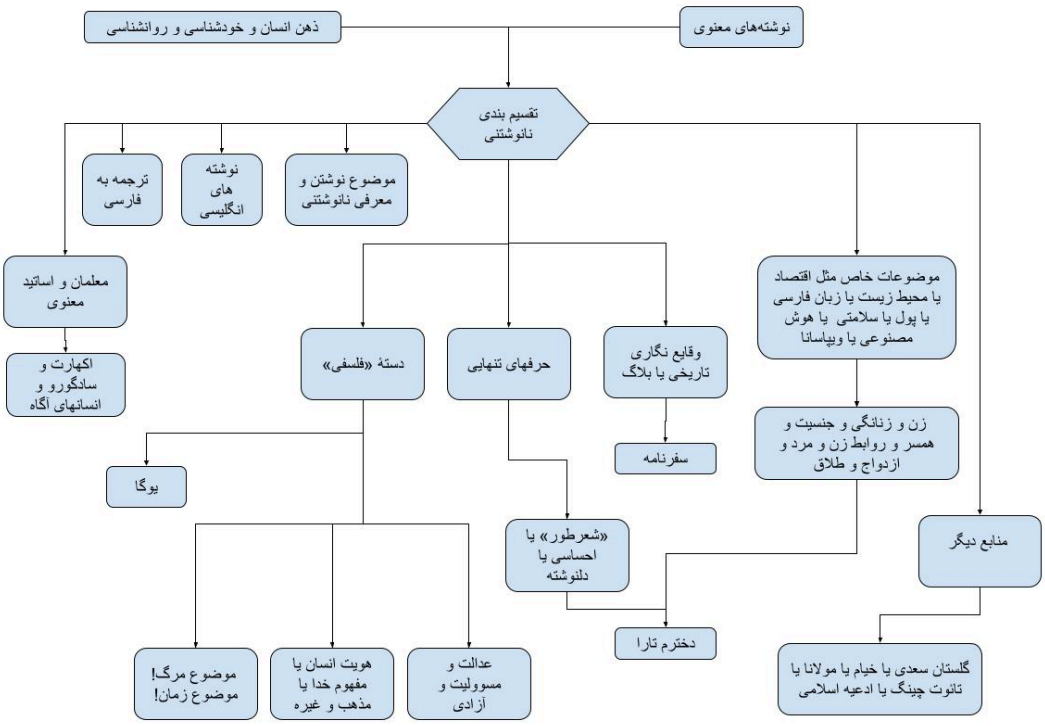
یک سری ترجمه است. ترجمه از متن یا ترجمه از یک سخنرانی از انگلیسی به فارسی.

یک سری مستقیم از منابع دیگر آمده مثلاً از گلستان سعدی یا خیام یا مولانا یا تائوت چینگ یا ادعیه اسلامی. یا لینکی به بیرون دارند. لینک به یک نوشته یا ویدیو یا موسیقی.

موضوع زن و زنانگی و جنسیت و همسر و روابط زن و مرد و ازدواج و طلاق هم قسمتی از نانوشتنی است.

این ها تقسیم بندی هایی است که من با ذهن خودم در این لحظه وقتی از بیرون به نانوشتنی نگاه می‌کنم می‌سازم. شاید هر ذهنی آنها را از دید خودش ببیند و تقسیم‌بندی کند.

شما کدام جنبه از نانوشتنی برایتان جالب یا پررنگ است؟



فارسی

مادی یا معنوی، آیا چیزی غیرمادی وجود دارد؟

ID:4143

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%8c-%d8%a2%db%8c%d8%a7-%da%86%db%8c%d8%b2%db%8c-%d8%ba%db%8c%d8%b1%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c-/%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af-%d8%af%d8%a7

August 16, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, مراقبه

3 دقیقه.

مادی یا معنوی، آیا چیزی غیرمادی وجود دارد؟

***

دیروز عصر، طولانی و بارانی بود. احساس تنهایی خردکننده ای داشتم. با چند تا از دوستانم تلفنی صحبت کردم تا رسیدم به دو دوستی که در فاصله نزدیک من هستند. قرار گذاشتم و نیم ساعت بعد آنجا بودم.

از نظر من همهٔ انسانها یکسان هستند ولی شاید بتوانم این دوستان را از دوستان قدیمی ام بدانم که هنوز ذهن گرا هستند و معتقدند همه چیز ماده است و تجربیات معنوی همه در مغز اتفاق می‌افتد. به این تفکر مادی می‌گویند. مادی گرایی. یعنی چیزی فرای ماده وجود ندارد.

به سرعت حس تنهایی من از بین رفت. محبت و صمیمیت را می‌شود همه جا پیدا کرد حتی اگر کسی تفکرش به دلایلی موقتا مادی شده باشد.

از هر دری حسابی گپ زدیم تا صحبت فرگشت یا تکامل شد. گفتم الان سوال اصلی این نیست که «آیا نظریهٔ تکامل درست است یا نظریهٔ خلق.»

تکامل قطعاً هست ولی سوال اصلی این است که

«آیا جهان هوشمند است؟»

دوستانم می‌گفتند خیر. جهان تصادفی است.

جواب سادهٔ من این است

«من هوشمندم پس جهان هوشمند است»

«من آگاهم پس جهان آگاه است»

فارسی

«من به این که «هستم» آگاهم پس جهان آگاه است»

همین.

دوست من می‌گفت بله من آگاهم ولی مطمئن نیستم که جهان هم آگاه باشد.

جواب: چنین چیزی غیرممکن است.

جهان چیزی غیر از تو و بیرون تو و متفاوت از تو نیست. تو به جهان متصلی. تو نفس می‌کشی و غذا می‌خوری. پس اگر تو آگاه هستی جهان هم آگاه است.

نمی‌شود تو هوشمند و آگاه و conscious باشی ولی جهان خنگ و مادی و تصادفی باشد!

من شخصاً می‌دانم یک چیزی هست. یک چیزی بعد از مرگ من هنوز هست.

و آن آگاهی است.

آن خداست. که به غایت هوشمند و عادل است.

چیز زیادی از خدا نمی‌دانم. فقط می‌دانم که هست چون من هستم!

متاسفانه اثبات یا انتقال این تجربه به دیگران غیرممکن است. انجام این اثبات یا انتقال در ساحت ذهن، غیرممکن است.

چون اثبات چیزی فرا ذهنی با ذهن غیر ممکن است.

شخص باید خودش جایی درک کند که یک چیزی فرای مادیات هست.

در مذهب می‌گفتند این از اصول دین است و اصول دین قابل تقلید نیست.

به هر حال من هنوز دوستان مادی زیادی دارم و برای آنها اینجا چند موضوع را می‌نویسم.

دوستان ماتریالیست می‌گویند همه چیز همین بدن است و ذهن و احساسات معنوی هم در همین بدن تولید می‌شود و با مرگ بدن، آگاهی هم می‌میرد.

آن چیزی که من میگویم هست و مادی هم نیست را با چند روش می‌توان نشانه رفت.

اول خواب.

من وقتی می‌خوابم آگاهی من می‌رود. بعد دوباره بیدار می‌شوم. و دوباره می‌خوابم. پس یک چیزی هست که در طول این خواب و بیداری ها ثابت می‌ماند. یک طنابی یا نخی یا ریسمانی بین خواب و [redacted]سمان غیر

فارسی

مادی است. آن ریسمان بعد از مرگ بدن هنوز هست!

دوم حیات.

وقتی گربه ای زیبا می‌بینی یا طبیعت را می‌بینی یا یک منظره باشکوه از طبیعت را می‌بینی، یک چیز زنده در آن هست که شگفتی را در تو برمی‌انگیزاند. اسم آن چیز، حیات است یا زندگی یا انرژی یا خدا.

آن چیز، تفاوت یک گربهٔ مرده با زنده است.

آن چیز، تفاوت یک جنازه است با یک انسان.

آن چیز، فراتر از یک سری واکنش شیمیایی و مادی است.

آن چیز، معنویت است یا خدا.

آن چیز، زندگی یا حیات است و تقریباً غیرمادی. در ادبیات مذهبی به آن می‌گویند غیب.

مثال سینما را زدم. گفتم در سینما تا وقتی فیلم را باور کنی پرده را نمی‌بینی. باید یک لحظه فیلم قطع شود تا تو پرده را ببینی. نورهای آپارات، جهان مادی است و پرده سفید، همان چیز غیرمادی. اگر خیلی درگیر نورهای سینما بشوی یعنی خیلی درگیر ذهن بشوی، پرده را یادت می‌رود. خود سینما را یادت می‌رود. پس باید مراقبه کنی یا سایکودلیک مصرف کنی تا فیلم کندشود تا یادت بیاید که سینمایی هم هست و پرده‌ای هم هست.

اگر مراقبه نکنی یعنی داری فیلم افکار و احساساتت را مدام می‌بینی و یادت می‌رود که پرده ای هم هست. اگر کسی صحبت از پرده سفید بکند می‌گویی آن هم یک سکانسی از فیلم است.

مثل مادی گراها که میگویند خدا قسمتی از مغز است.

نهایتاً رسیدم به هنر. هنر در لبهٔ ذهن است. هنر نزدیک ترین چیز مادی، به دنیای غیر مادی است. چون هنر منطقی نیست. هنر ذهنی نیست. هنر دروازه ای به جهان غیر منطقی و غیر ذهنی است. هنر می‌گوید یک چیزی هست که منطقی نیست. آن چیز شاید حس هنری یا درک زیبایی باشد ولی به چیزهای غیر مادی نزدیک است.

هنر مثل چیزی است که خیام ایجاد کرد. خیام اگر چه مستقیما نگفت خدایی هست ولی هنرش از جهان غیرمادی سخن می‌گوید.

در نهایت خیام وار با خودم گفتم. هر وقت زمانش فرا برسد آن خدا خودش را به کسانی می‌نمایاند.

من که باشم که بتوانم او را اثبات کنم.

یا نشان بدهم.

او نانوشتنی است.

و شعری آتشین از خیام که راه رسیدن به خدا را به سادگی بیان می‌کند

تا راهِ قلندری نپویی نشود

رخساره به خونِ دل نشویی نشود

سودا چه پزی؟ تا که چو دل‌سوختگان

آزاد به تَرکِ خود نگویی نشود

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

نانوشته یا نانوشتنی

ID:4140

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-/%db%8c%d8%a7-%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

August 14, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

نانوشته یا نانوشتنی

***

بعضی از دوستان احتمالا به سهو، نانوشتنی را نانوشته می‌خوانند. گفتم یادداشتی کوتاه بگذارم برای روشن شدن بیشتر این عنوان.

- «نانوشته» یعنی چیزی که نوشته نشده است.

مثل ناگفته. مثلا نامه‌ی نانوشته یعنی نامه‌ای که هیچگاه نوشته نشده. آن نامه فقط در ذهن کسی بوده و واقعیت پیدا نکرده. این کلمه بیشتر نشان از یک عقده دارد. حرفی که گفته نشده. نامه‌ای که نوشته نشده. کاری که انجام نشده و به صورت یک حسرت یا افسوس باقیمانده است. منظور ما اصلا چنین چیزی نیست.

- «نانوشتنی» یعنی چیزی که هست ولی نمی‌توان آن را نوشت.

چیزی که در قالب نوشتن نمی آید. نانوشتنی یعنی مفهومی فراتر از کلمات و وسیع تر از چیزی که بتوان با کلمات نوشت.

«نوشتنِ نانوشتنی» ترکیبی متناقض برای ذهن است. برای ذهن منطقی، چنین چیزی ممکن نیست.

البته این تناقض، آگاهانه انتخاب شده، چون نوشتن نانوشتنی اگرچه کاری غیرممکن است اما شاید با لطایف الحیل یا شعبده یا معجزه، بتوان چیزی غیر ممکن را ممکن کرد.

این مفهومِ متناقض، نشان میدهد که اینجا با ذهن منطقی نباید به دنبال پاسخ بود. اینجا جایی است که پای استدلال در آن چوبین است. باید ذهن منطقی را مدتی کنار گذاشت و به مثل یک اثر هنری به آن نگاه کرد.

نوشتن از نانوشتنی یعنی اشاره رفتن به چیزی فرای کلمات و مفاهیم منطقی و چیزی فرای ذهن.

چنین کار سترگی قطعا از دست ذهنِ محدودِ منِ نویسنده بر نمی‌آید و حتما باید فیض روح القدس مدد کند.

گوش بسپاریم به مولانای جان که الحق و الانصاف چنین کار سترگی را با کلمات ا

فارسی

۱	عقلْ بَندِ رَه‌روان و عاشقان است ای پسر		بَند بِشْکَن رَهْ عِیانْ اَنْدَر عِیان است ای پسر
۲	عقلْ بَند و دلْ فَریب و تَنْ غُرور و جانْ حِجاب		راه ازین جُمله گِرانی‌ها نَهان است ای پسر
۳	چون زِ عقل و جان و دل بَرخاستی بیرون شُدی		این یَقین و این عِیانْ هم در گُمان است ای پسر
۴	مَرد کو از خود نرفته‌ست او نه مَرد است ای پسر		عشقْ کان از جانْ نباشد آفْسانه‌ست ای پسر
۵	سینهٔ خود را هَدف کُن پیشِ تیرِ حُکْمِ او		هین که تیرِ حُکْمِ او اَنْدَر کَمان است ای پسر
۶	سینه‌یی کَزْ زَخمِ تیرِ جَذبه او خَسته شُد		بر جَبین و چهره او صد نِشان است ای پسر
۷	گَر رَوی بر آسْمانِ هفتمینْ اِدْریس‌وار		عشقِ جانانْ سَختْ نیکونَردبان است ای پسر
۸	هر طَرَف که کاروانی نازْنازان می‌رَوَد		عشق را بِنْگَر که قبله‌ی کاروان است ای پسر
۹	سایه اَفکنده‌ست عشقش هَمچو دامی بر زمین		عشقِ چون صیّاد او بر آسْمان است ای پسر
۱۰	عشق را از من مَپُرس از کَس مَپُرس از عشقْ پُرس		عشقْ در گفتنْ چو ابرِ دُرفَشان است ای پسر
۱۱	تَرجمانیِّ من و صد چون مَنَش محتاج نیست		در حَقایقْ عشقْ خود را تَرجمان است ای پسر
۱۲	عشقْ کارِ خُفتگان و نازْکانِ نَرم نیست		عشقْ کارِ پُردلانِ و پَهلَوان است ای پسر
۱۳	هر کِه او مَر عاشقان و صادقان را بَنده شُد		خُسرو و شاهَنْشَه و صاحِب‌قِران است ای پسر
۱۴	این جهانِ پُرفُسون از عشق تا نَفْریبَدَت		کین جهانِ بی‌وَفا از تو جهان است ای پسر
۱۵	بیت‌های این غَزَل گَر شُد دراز از وَصل‌ها		پَرده دیگر شُد ولی معنی همان است ای پسر
۱۶	هین دَهان بَربَند و خامُش کُن از این پس چون صَدَف		کین زبانَت در حَقیقتْ خَصْمِ جان است ای پسر

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

تصحیح و تاکید روایت ذهن

ID:4137

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b5%d8%ad%db%8c%d8%ad-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%da%a9%db%8c%d8%af-%d8%b1%d9%88%d8%a7%db%8c%d8%aa-/%d8%b0%d9%87%d9%86

August 14, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, شکرگزاری, عشق, لحظه, مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

تصحیح و تاکید روایت ذهن

***

صبح ها قبل از این که چشمها باز شوند ذهن شروع به فعالیت می‌کند. این فعالیت ذهن در ابتدا به صورت رویاها و افکار و احساسات هستند. امروز صبح من آگاهم به ذهنم.

امروز من روایت ذهنم را اینطور می‌نویسم. امروز قبل از اینکه بدنم و چشمانم از خواب بیدار شوند من روایت ذهنم را اینطور می‌نویسم.

یک روز دیگر به من هدیه داده شده است.

من قطره‌ای هستم که که موقتا از دریا جدا شده ام تا در هوا برقصم.

این رقص را در هوا، عاشقانه انجام می‌دهم و عاشقانه به دریا باز می‌گردم.

من در این رقص روایت حافظ را و مولانا را که روایت عشق است برمی‌گزینم.

جهان هوشمند است همانطور که من هوشمندم.

بدن من هوشمند است.

بدن من سالم است.

مهمتر از آن این است که من به عشق آگاهم.

من دوستانی دارم متنوع و جذاب و جالب.

داستان زندگی من روایتی از عشق است.

فارسی

روایتی از شکرگزاری.

روایتی از بودن.

انسان بودن. خدا بودن.

اگر در این مسیر دوستانی همراه من بیایند با هم جشن می‌گیریم.

اگر کسانی مسیر خودشان را بروند چه باک؟

آنها هم بالاخره به همان خدا و همان عشق برخواهند گشت.

کمی زودتر یا کمی دیرتر!

من خودم و دیگران را و کل بشر را می‌بخشم.

من آنقدر عشق پیدا کرده ام که به همه میتوانم بدهم،

آنقدر نور دارم که به همه می‌توانم بتابم.

هرکجا نظر کنم، نور آگاهی آنجا را روشن می‌کند.

من با هر کلمه به منشأ نور و مبدا نور و آگاهی نشانه می‌روم.

من با هر نفس از او سرشار می‌شوم.

من با هر نگاه، آنچه می‌بینم را، از نور و آگاهی و عشق سرشار می‌کنم.

من با کلمات از او می‌گویم.

من نور را لابلای این کلمات می‌گذارم تا همه بخوانند و به نور برسند.

دوستانی دارم به غایت آگاه.

بدنی دارم یه غایت هوشمند.

چشمی دارم که او را می‌بیند.

گوشی دارم که او را می‌شنود.

ذهنی دارم که روایت او را می‌گوید.

تمام لحظات من، با یاد او قوت و قدرت و طعم عشق می‌گیرند.

من با تاریکی نمی‌جنگم. من فقط نور می‌تابانم.

این نور را ابتدا به خودم می‌تابانم و بعد که نورانی باشم جهانم نورانی می‌شود.

جهان من جهانی روشن است.

چون من روشنم.

چون من متصلم.

چون من به خورشید متصلم.

نهایت گرما و نور و شور و زندگی.

من او را یافته‌ام.

من خودم را یافته‌ام.

من خدا را یافته‌ام.

نه در داستان ها، بلکه در درونم.

آن خلاق ازلی از جوهرش هر لحظه در من می‌دمد.

و آن قطره‌های آگاهی تبدیل می‌شوند به کلمات و مفاهیم.

کلماتی که بوی او را می‌دهند.

نوشته‌هایی که معجزه می‌کنند.

نوشته‌هایی از نانوشتنی!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

تذکرهٔ الاولیاء مدرن – ۳

ID:4135

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b0%da%a9%d8%b1%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%db%8c%d8%a7%d8%a1-/%d9%85%d8%af%d8%b1%d9%86-%d9%a3

August 13, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

تذکرهٔ الاولیاء مدرن – ۳

***

با هم مفهومی را تعریف کرده‌ایم به نام تذکرةالاولیاء مدرن. یعنی یاد انسانهای آگاه ولی انسانهای زنده و آگاه.

تذکره های قبلی شامل تذکرة الاولیاء شماره صفر و یک و دو در این موضوع اینجاست.

https://unwritable.org/?s=الاولیا&post_type=post

حالا این ایده را بیشتر توضیح می‌دهم.

اساتید، معلمان، اولیا و پیامبران زیادی قبلاً زندگی کرده‌اند. اگر کسی درس و پیام آنها را فهمیده باشد آن پیام و روش را زندگی می‌کند. در زمان حاضر هم کم نیستند کسانی که درس بزرگان را به خوبی آموخته‌اند و آن را زندگی میکنند.

اما ما تودهٔ مردم مرده پرستیم.

ما بت پرستیم.

تا وقتی بزرگی زنده است، او را فراموش می‌کنیم. به او بی توجهی می‌کنیم. حتی گاهی او را به صلیب می‌کشیم. یا حتی مثل حلاج بر دار می‌کشیم.

بیشتر ما مردم منتظریم او بمیرد. آنگاه سراغ قبر او می‌رویم و از او بت و مجسمه می‌سازیم.

مثلاً مولانا و شمس.

تا وقتی شمس زنده بود، او را سرزنش می‌کردند و حتی کتک می‌زدند. وقتی مُرد ما همه عاشقش شدیم.

تا وقتی عیسی زنده بود او را به صلیب کشیدند، وقتی مرد برایش کلیساها ساختند.

فارسی

این مسأله یک بعد عمیق و روانشناسی دارد.

ما با مردگان راحتیم.

می‌توانیم پشت سر مردگان صحبت کنیم.

می‌توانیم آنها را دوست بداریم و تحسین کنیم.

اما اگر استادی زنده باشد چنین نیست. او را تحمل نمی‌کنیم.

درست مثل خدا!

خدای مرده که خدای مذاهب است را حسابی می‌پرستیم. اما خدای زنده و حی و حاضر در هر لحظه را فراموش می‌کنیم.

گوروی زنده کسی است که پیام مولانا را و پیام حقیقت را درک کرده و آن را زندگی می‌کند.

استاد زنده ایگوی ما را بر می‌انگیزاند. او را تحمل نمی‌کنیم. چون دوست داریم بت بسازیم.

گوروی زنده هنوز در بدن است. هنوز غذا می‌خورد و دستشویی می‌کند. این را قبول نمی‌کنیم.

گوروی زنده می‌تواند شخصی معروف یا معمولی باشد. به خاطر اینکه ما درگیر نفسانیت خودمان هستیم، معمولاً گوروهای زنده را نادیده می‌گیریم.

سالها در مدح پیامبر اسلام یا مولانا، قصیده سرایی می‌کنیم. اما آیا کسی نیست که همین امروز پیام مولانا را درک کرده باشد و آن را زندگی کند؟

حتماً هست.

اما ایگوی ما اجازه نمی‌دهد چنین افرادی را ببینیم.

شاید هم ما خودمان پیام بزرگان را درک نکرده ایم. اما پیام حقیقت ساده است.

تا وقتی بودا زنده بود افراد کمی دور و بر او بودند. اما وقتی بودا مُرد، مجسمهٔ بودا تبدیل به بت شد و در هر خانه‌ای یکی نصب شد.

برای مقابله با این کلک نفس و ایگو، سعی کردم نام انسان‌هایی را بیاورم که زنده هستند و حداقل مقداری از زمانشان را به گسترش آگاهی اختصاص داده‌اند.

لیست افراد آگاه برای توسعهٔ آگاهی

آن شخص آگاه می‌تواند یک سخنران باشند یا نویسنده یا یوتیوبر یا اینستاگرامر!

فارسی

یا یک رهگذر!

آن شخص می‌تواند من و شما باشیم!

فقط کافیست نفْسِ خودمان را ببینیم!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ساختار نانوشتنی

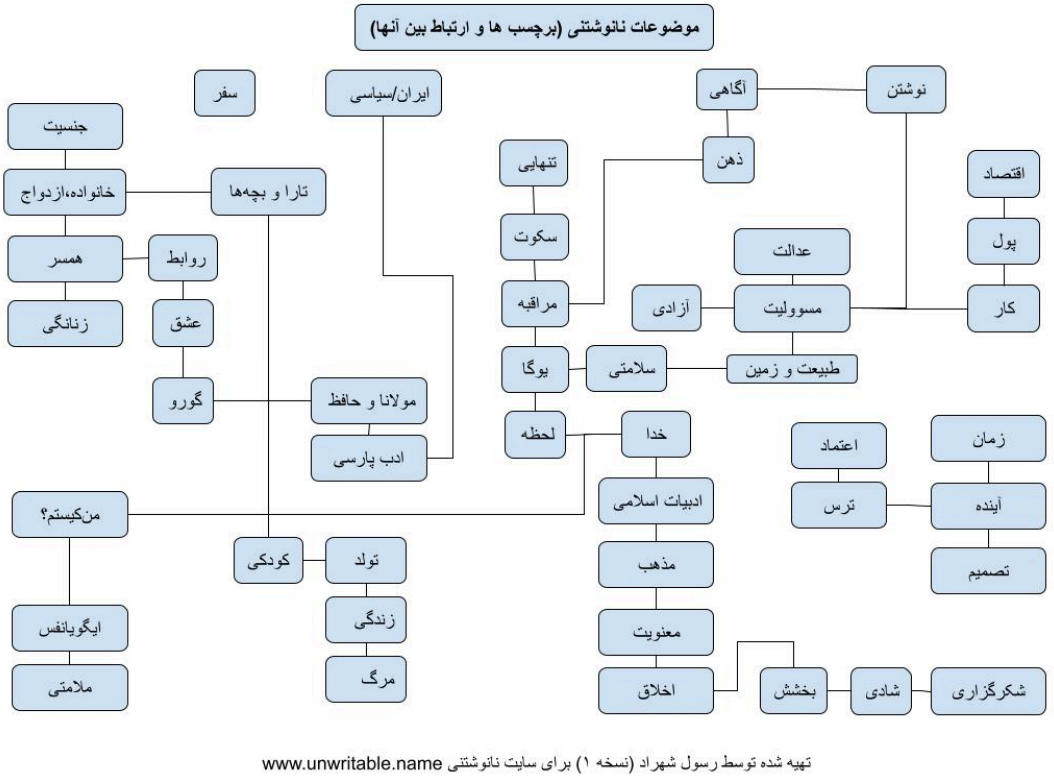
ID:4123

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d8%a7%d8%b1-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

August 12, 2025

دسته‌ها: بعد از من, دربارهٔ من, دعاومناجات, لینک‌ها

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, معنویت, نوشتن



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. خلاصهٔ پست ها اینجاست.

/https://unwritable.org/خلاصه-پست-ها

فارسی

نانوشتنی در آدرس زیر در دسترس است.

Unwritable.org

سایت قدیمی در آدرس زیر است.

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.

جستجوی‌زمانی

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

کلِ‌عناوین

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

موضوعات (برچسب‌ها Lables)

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

فارسی

مجلس تمام گشت و به آخر رسید عمر

ما همچنان در اوّلِ وصفِ تو مانده‌ایم

رابطه و ازدواج از دیدگاه های مختلف

ID:4121

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87-%d9%88-%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-%d8%a7%d8%b2-%d8%af%db%8c%d8%af%da%af%d8%a7%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%ae%d8%aa%d9%84%d9%81

August 12, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زندگی, عشق, همسر

4 دقیقه.

رابطه و ازدواج از دیدگاه های مختلف

***

به شخصه یک ازدواج و یک جدایی و تعدادی رابطه های دیگر در تجربه ام دارم. قبلا هم نوشته هایی در موضوع ازدواج نوشته ام.

post_type=post&ازدواج=https://unwritable.org/?s

حالا میخواهم با استفاده از آن تجربه، انواع زوایای یک رابطه و ازدواج را مجدد اینجا بنویسم تا هم ذهم خودم و هم ذهن خوانندگانم در این موضوع کمی مرتب سازی بشود.

در چند ساحت میتوان ازدواج را بررسی کرد.

- یک ساحت بدن یا ساحت هورمونی و فیزیکی و جنسی.
- دو ساحت روانی و ذهنی و احساسی.
- و سوم ساحت فلسفی، معنوی و روحانی.
- چهارم هم ساحت قانونی و اجتماعی.

از نظر بدن و بیولوژی ازدواج رابطه با جنس مخالف یا همان جفت گیری یا ارتباط جنسی است. ازدواج، سازماندهی این میل غریزی یا چارچوب بندی برای سکس است. این میل جنسی میتواند در کلاب و فاحشه خانه سازماندهی شود یا میتواند در سازمانی به نام ازدواج ساماندهی شود. بدون ارزیابی ارزشی، این میل بدنی و فیزیکی تقریبا در تمام زن ها و مرد ها به صورت کم یا زیاد وجود دارد. این نوع ازدواج در واقع ازدواج دو بدن است. انحصار جنسی و قلمرو طلبی و غیرت هم در همین رابطه تعریف میشود. این نوع ازدواج توسط هورمون ها شروع و هدایت میشود. بدن یعنی ژن ها و نژاد اینجا مهم هستند.

از نظر روانی و ذهنی ازدواج در واقع پاسخی به نیازهای روانی بشر است. نیازهایی شبیه نیاز به داشتن همدم برای فرار از تنهایی. یا نیاز به بده وبستان های عاطفی. نیاز به داشتن ارتباط عاطفی. چیزی که در عامه به آن عشق زمینی گفته میشود. ترسهای عمومی بشر مثل ترس از تنهایی مخصوصا در دوران پیری باعث ازدواج ها

فارسی

است. این نوع ازدواج در واقع نوعی وابستگی روانی است. وابستگی روانی در افراد ضعیف تر بیشتر است و ازدواج نوعی چسبندگی و اعتیاد و ساختن زندانی برای طرف مقابل است.

از نظر اجتماعی هم ازدواج، انتخاب نوعی هویت جمعی و طبقه بندی اجتماعی است. طبقه بندی های مجرد و متاهل. این نوع ازدواج ارتباط گیری دو خانواده یا قبیله است که امروزه البته کمرنگ شده است. در ساحت اجتماعی ازدواج نوعی تئاتر و نمایش است. این مساله در عروسی های مجلل و کارهای تصنعی و نمایشی در جامعه خودش را نشان میدهد. این نوع رابطه در واقع اجرای یک نمایش است و از نظر من هیچ ارزش و اصالتی ندارد. نوعی نمایش روی صحنه که هیچ ارتباطی به پشت صحنه و حس های واقعی و درونی آدمها ندارد.

از نظر قانونی و حقوقی و مالی هم ازدواج نوعی اشتراک اقتصادی است. نوعی قرارداد قانونی. نوعی تغییر در خرج و دخل و مالیات. این نوع ازدواج یک حرکت اقتصادی است. نوعی شراکت اقتصادی با هدف کسب منافع حداکثری. این نوع ازدواج هم امروزه با پررنگ شدن اقتصاد در زندگی ها، بسیار شایع شده است. پدیده ی شوگرددی ها و شوگر مامی ها هم نشان دهنده ی شیوع این نوع ازدواج هستند.

از نظر معنوی و فلسفی، ارتباط و ازدواج نوعی تغییر هویت است. هویت مجرد و هویت متاهل. فرد مزدوج مقداری از هویت خودش را از همسرش میگیرد. تا همین اواخر زن هویت و اسم فامیل خودش را از شوهر میگرفت. در این حالت زن تعریف اجتماعی خودش را با همسرش میکند و مرد هم وقتی با همسرش در جامعه ظاهر میشود خودش را یک زوج تعریف میکند نه یک فرد. حضور سیاستمداران مدرن در جامعه همراه همسرانشان نشان دهنده ی برجسته شدن این جنبه از ازدواج در دنیای مدرن امروزی است. زن و مردی که خودشان را در جامعه متاهل معرفی میکنند در واقع انتخاب میکنند که به جای هویت تنها، یک هویت مزدوج داشته باشند. ثروت و سطح اجتماعی و موقعیت و قدرت اجتماعی مرد و زیبایی ظاهری زن در اینجا تعیین کننده هستند. خیلی از آدمها بدون دیگری دارای هویتی ضعیف هستند و نیاز دارند که هویتی متاهل از خودشان داشته باشند. هویت خانوادگی. یعنی مردی خودش را با خانواده اش تعریف کند و زن هم همینطور خودش را با فرزندان وخانواده اش تعریف کند. این مساله در زنان شایع تر بوده ولی امروزه هم با پررنگ شدن هویت مرد خانواده در جامعه مدرن برای مردان هم پررنگ شده است. زنانی که احساسات فمینیستی دارند به شدت با این موضوع به مخالفت برخاسته اند و به دنبال کسب هویت مستقل اجتماعی برای خودشان هستند. من هم تا قبل از جدایی به شدت هویتی خانوادگی و مرد خانواده داشتم.

از نظر معنوی هم ازدواج میتواند حاوی نوعی رشد معنوی باشد. البته در صورتی که هر دو در یک مسیر درونی و معنوی مشترک باشند. ازدواج در واقع یکی شدن و ممزوج شدن و بزرگ شدن هویت شخصی و فردی است و نوعی یوگا و گسترش مرزهای وجودی است. مسیر معنوی البته ماهیتی درونی دارد ولی در ازدواج ماهیتی بیرونی از خودش نشان میدهد. از خود گذشتگی زوجین برای یکدیگر. زوجین خیلی کمی به این مرحله میرسند چون نیاز به صداقت کامل و صددرصد و همچنین رشد شخصی و همراهی دو نفر در این مسیر سخت تغییر و رشد معنوی است.

بچه دار شدن هم یکی از کارکردهای ازدواج است که تمام ابعاد را شامل میشود بچه دار شدن از بدن و بیولوژی شروع میشود و با بزرگ شدن کودک به ساحت های روانی و اجتماعی و قانونی کشیده میشود.

ارتباط زن و مرد و ازدواج پدیده ای بسیار جالب است که جنبه های مختلفی از شناخت انسان را شامل میشود. این موضوع از زوایای مختلف قابل بررسی و تحلیل است که در نوشته های بعد به آنها خواهم پرداخت.

unwritable.org

فارسی

پیشنهاد نظرسنجی عمومی

ID:4116

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%b4%d9%86%d9%87%d8%a7%d8%af-%d9%86%d8%b8%d8%b1%d8%b3%d9%86%d8%ac%db%8c-/%d8%b9%d9%85%d9%88%d9%85%db%8c

August 10, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, عدالت, مذهب

3 دقیقه.

پیشنهاد نظرسنجی عمومی

***

دوستانی متفکر دارم که نظرسنجی هایی برگزار میکنند. مثلا در مورد تاریخ ایران یا سیاست و غیره. سوالات این نظرسنجی ها به نظرم سطحی و غیر مهم آمد. چرا که سوال هرچه کلی تر باشد بهتر است. برای نظرسنجی و تقسیم بندی افکار و نظرات بهتر است ابتدا از سوالات کلی شروع کنیم و وقتی که جواب های کلی را پیدا کنیم خود به خود مسایل کوچکتر پاسخ داده خواهند شد. مثلا این که به عدالت در جهان قائل باشیم یا نباشیم دو مسیر کاملا متفاوت است که مسیر های سیاسی را هم تعیین میکند. همچنین گزینه ها در نظرسنجی باید غیر قابل جمع باشند و اشتراک کمتری با همدیگر داشته باشند.

هر نظرسنجی در واقع شرایط ذهن عمومی را نسبت به شناخت جهان می‌سنجد. طبق تعریف من سه موضوع «جهان» و «انسان» و «خدا» یکی هستند. پس سوالات کلی باید حول این موضوعات باشد.

یکی از اولین سوالهای اساسی حول حوش موضوع هویت و چیستی انسان است. پاسخ به این سوال که من کیستم.

پس سوال اول این میتواند باشد.

- آیا چیزی فرای حواس پنجگانه وجود دارد یا نه؟ یا به عبارت دیگر، آیا چیزی هست که مستقیم یا غیر مستقیم توسط حواس پنجگانه درک نشود ولی وجود داشته باشد.

مثلا برق در سیم وجود دارد و مستقیما توسط حواس درک نمیشود ولی با نزدیک کردن یک جسمی شبیه آهنربا میتوان وجود برق را درک کرد.

این سوال را جور دیگری هم میتوان پرسید. آیا چیزی غیر از ماده وجود دارد یا نه؟

یا جور دیگر میتوان پرسید. آیا انسان چیزی غیر از بدن و افکار هست یا نه؟

یا جور دیگر میتوان پرسید. آیا مرگ پایان همه چیز است؟ آیا مرگ پایان من است؟ آیا بعد از مرگ هنوز آگاهی ادامه پیدا میکند یا خیر؟

فارسی

جواب این سوال دو گزینه بله و خیر دارد.

اگر جواب خیر بدهیم تقریبا به دیدگاه ماتریالیست ها میرسیم. از این دیدگاه بشر یک حیوان پیشرفته است. همان کارهای حیوانات را میکند. یعنی خوردن و تعیین قلمرو و جفت گیری و تولید مثل و مردن.

در این حالت علوم مادی مثل فیزیک و شیمی برای غلبه بر طبیعت مهم میشوند. با این فرض انسان موجودی تشکیل شده از گوشت و استخوان تعریف میشود در جنگلی به نام زمین. باید بخوری تا خورده نشوی. اگر هم جایی اخلاق نشان بدهی برای این است که خورده نشوی. یعنی ترس و شهوت یا ترس و حرص دو محرک اصلی انسان میشود. بر اساس این روانشناسی، اقتصاد مادی طراحی میشود و انسان را میتوان از روی ترس و شهوت و مابقی غرایز درست مثل حیواناتی مثل موش یا شیر در جایی در چرخه ی غذایی قرار داد و او را شبیه سازی کرد و برای جمع انسانها هم مثل زنبور و گله های گوسفندان و سگ های وحشی قوانینی وضع کرد تا جامعه و چرخه ی غذایی به حرکت خودش ادامه بدهد.

خصوصیاتی مثل ایثار هم برای منفعت گروه میتواند تعریف بشود مثل زنبور های جنگنده که جانشان را فدای ملکه یا گروه خود میکنند.

اگر به سوال اول جواب بله بدهیم نظرسنجی ادامه پیدا میکند. چرا که میتوان بیشتر و بهتر جهان و انسان را شناخت.

فرض کنیم به سوال بالا جواب بله میدهیم. حال سوال بعدی در مورد خصوصیات وشناخت این موجود فرامادی است.

سوال دوم این میتواند باشد.

- آیا این موجود فرامادی هوشمند است یا نه؟

پاسخ این سوال هم بله یا خیر است.

اگر پاسخ خیر باشد میرسیم به چیزی شبیه نظریات نیچه که گفت خدا مرده است. یعنی اگر هم خدایی باشد مرده است و هوشمند و زنده نیست. باید رهایش کرد و به همان ماده و فیزیک و شیمی پرداخت. اما اگر پاسخ بله باشد میتوان سوالهای جالب تری مطرح کرد.

سوال سوم این است که

- آیا این موجود فرامادی آیا عادل است؟ آیا عدالتی در جهان وجود دارد؟

جواب این سوال هم بلی یا خیر است.

اگر قائل به عدالت نباشیم تقریبا به سوال قبلی باز میگردیم چون موجود هوشمند طبعا عادل هم خواهد بود. پس هوشمندی موجود فرامادی ما را به این نتیجه میرساند که او عادل نیز هست.

سوال چهارم این است که

- آیا انسان یعنی من و تو، اختیاری داریم یا نه؟

اگر جواب خیر باشد میرسیم به جبر گرایی و انفعال. اگر هم کاملا اختیار را گردن موجودی فرا انسانی بیاندازیم میشویم مثل پیروان مذاهب و فاشیست ها و گاهی علم گراهای افراطی. اینها از قبل تمام جواب ها را قبول میکنند و برده و سرباز یک ایدئولوژی از قبل تعیین شده میشوند.

اگر جواب بله باشد آنگاه سوالات جالب تری پیدا میشود.

سوال پنجم این است که

- مسوولیت انسان مختار چیست؟ یا انسان به چه چیز متعهد باید باشد؟ حقوق و تکالیف این انسان چیست؟

پاسخ به این سوال آخر میتواند پاسخ به تمام مشکلات بشر باشد. این که به کدام گروه سیاسی رای بدهیم. این که وقتمان را چطور بگذرانیم. این که چه اهدافی برای زندگی مان بگذاریم و بسیاری از سوالات و مشکلات بی پایان بشر.

✍🏻 نانوشتنی

www.unwritable.org

حقیقت لایه لایه در سایکودلیک ال اس دی

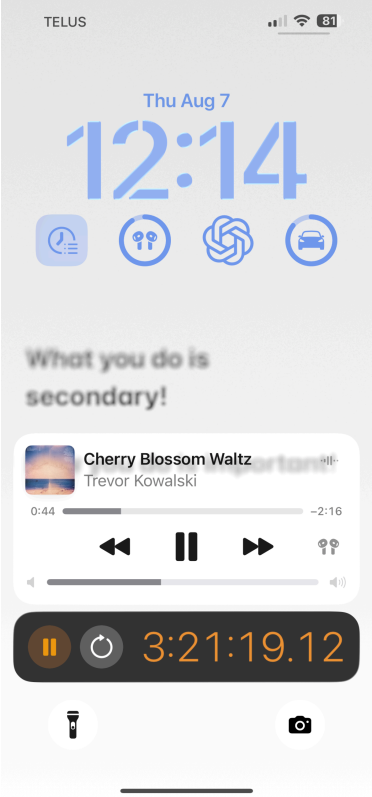
ID:4108

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%82%db%8c%d9%82%d8%aa-%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%87-%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%87-%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d8%a7%db%8c%da%a9%d9%88%d8%af%d9%84%db%8c%da%a9-/%d8%a7%d9%84-%d8%a7%d8%b3-%d8%af%db%8c

August 7, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, لحظه



1 دقیقه.

حقیقت لایه لایه در سایکودلیک ال اس دی

***

ساعت ۴ صبح روز پنجشنبه ۷ آگوست ۲۰۲۵

0:00 / 14:59

تجربهٔ سایکدلیک LSD بعد از ۱۲ ساعت

۱۶ مرداد

فارسی

۱۳ صفر

هفت ساعت بعد از خوردن دو مقوای گل‌دار آغشته به اسید معروف به ال اس دی LSD

تازه توانستم دوش بگیرم مسواک بزنم و بنویسم!

کندتر است ولی شدنی است

حقیقت لایه لایه است

هر کجا توجه کنم آن واقعیت است

صدای خروپف ساقی می آید

می‌گفت این ۴۰ تاست از صدتا.

کلاس شمنی رفته

اصرار کردم ساقی من هم شد

دمش گرم!

تجربه کن

نمیتوان م خوب بنویسم

حسابی خندیدم

خوابم می‌آید

شدید

واقعیت لایه‌لایه

هرکسی در یکی از لایه ها گیر افتاد ه

حساس شدم به نور به صدا

چند ساعتی خندیدم

به افکارم خندیدم

زیاد

زیاد

یاد علی خ که مواد می‌خواست افتادم

هاها

آبروش رفت

هاها

آتیش روشن کردیم وسط فایر بَن

حال داد

ماه دراومد

تجربه کردم

می‌کنم

می‌خوابم

میام

غذا خوردم گیر کرد

از بالا و پایین سیستم گوارش قفل شد

https://music.youtube.com/watch?v=h_d5Tmu46tY&si=6fBiItDq0zM-Yye7

https://music.youtube.com/watch?v=LoiyWTtinbk&si=KcROtaEPqO9QYjhk

این آهنگ ها را گوش دادم

دوستام

واسه دوستام می‌نویسم

نوشتن سخته

https://music.youtube.com/watch?v=hrhZ7YFiwSo&si=2YzBRXMq17tbTqsO

خواهم نوشت. ساعت ۶ صبح است!.

ساعت ۷ صبح است!

تجربهٔ سایکودلیک تجربه ای نانوشتنی است.

الان ذهنم در حال بازگشت به حالت نرمال خودش است. ده ساعت از مصرف سایکودلیک گذشته و من راحت تر می‌توانم صفحه را ببینم و تایپ کنم.

حواس دقیق تر و تیز تر می‌شوند.

توجه و فوکوس قوی می‌شود.

بدن تقریباً از حیطه توجه خارج می‌شود.

توجه که قبلاً مثل نور پخشی بود حالا در نقاطی معطوف می‌شود.

من می‌روم تا حس هایم را بهتر مشاهده کنم!

تا بعد!

برای دوستانم می‌فرستم!

مخلص

من کل جهانم!

ID:4105

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%da%a9%d9%84-/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%d9%85

August 1, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, استاد-پیر-گورو, تارا و بچه‌ها, روابط, کودکی, من کیستم ؟, یوگا

1 دقیقه.

من کل جهانم!

***

امروز در مورد تحصیل دخترم تارا با دوستان صحبت می‌کردیم. آنچه از معلم خودم جناب سادگورو آموخته‌ام چنین است.

قبل از فرستادن هر کودکی به مدرسه، بهتر است کودک مدتی طولانی این جمله را هر روز بارها با خودش تکرار کند.

«من کل جهانم»

این مانترا یا تمرین، از تمام درسهای دیگر در مدرسه مهمتر است. چرا که پاسخی است برای بزرگترین سوال انسان. این سوال که «من کیستم»

اگر این سوال را بتوانی پاسخ بدهی، تقریباً پاسخ تمام مشکلات بشر را یافته‌ای. اگر فقط بتوانی به جواب این سوال نزدیک بشوی ، تقریباً راه سعادت را یافته‌ای.

این سوال مادر تمام سوال هاست. تقریباً در خودش تمام سوالهای دیگر را پاسخ می‌دهد.

اگر پاسخ تو به این سوال این باشد که «انسان یک گونه حیوانی است که باید بجنگد و بخورد و قلمرو بگیرد و جفتگیری کند» باید به کودک اقتصاد و رقابت و موفقیت در بازار را آموزش بدهی تا در تنازع بقا دیگری را بکشد و زنده بماند و موفق باشد!

آنچه متاسفانه امروز در سیستمهای آموزشی می‌بینیم.

اگر پاسخ تو به این سوال این باشد که «من کل جهانم» آنگاه کودک تو انسانی می‌شود خداگونه. دیگر نیازی نداری به او بگویی مودب باش و دروغ نگو و به دیگری ظلم نکن!

چون او دیگری ای ندارد.

او هویتی جهانی دارد.

فارسی

او سرباز پول و سیاست و هویتهایی پوچ و جعلی و ناسیونالیسم و چپ و راست نمی‌شود.

نیازی نیست به او اخلاق یاد بدهی چون هویت جهانی، در خودش اخلاق دارد.

این آموزش قبل از تمام آموزشهاست و مهمتر از همه. چون اگر چنین آموزشی نباشد او شاید متخصصی بشود بسیار حرفه‌ای در فیزیک! اما بمب اتمی می‌سازد برای نابود کردن هویت دیگری! گاهی این دیگری ژاپنی است گاهی عرب، گاهی شیعه، گاهی آمریکایی.

کسی که درک کند کل جهان است یوگی می‌شود. او خودِ اخلاق است. نیازی به آموزش دادن اخلاق ندارد. او کسی می‌شود مثل مولانا، مثل حافظ، مثل سعدی. و در دنیای امروز کسی می‌شود مثل سادگورو که این مفاهیم را آموزش می‌دهد.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

خلاصهٔ نانوشتنی

ID:4103

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%84%d8%a7%d8%b5%db%80-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

July 27, 2025

دسته‌ها: بعد از من, چرا می‌نویسم؟, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

خلاصهٔ نانوشتنی

***

دوستی از من خواسته که نانوشتنی را خلاصه کنم. یک جستجو در حدود چهار هزار صفحه شاید کمک کند.

https://unwritable.org/?s=خلاصه+نانوشتنی&post_type=post
اما باید حتماً یک خلاصه هم بنویسم.

خلاصهٔ نانوشتنی در خود این کلمه است. «نانوشتنی»

کل آن چیزی را که میخواستم بنویسم در عنوان هست. «نوشتن نانوشتنی»

یا از روی همین یکی دو کلمه تا آخرش را میخوانی یا نه.

اگر درونت چیزی نادیدنی و نانوشتنی پیدا کرده باشی برایت آشناست. اگر مراقبه کرده باشی و فقط لحظه‌ای بی ذهن و هیچ شده باشی، حتماً برایت آشناست.

مابقی می‌شود وصف عیش و سرودن عشق و شور و تعریف از سلسهٔ موی دوست!

اگر مدتی مراقبه نکرده باشی، قطعاً همراه طوفان های ذهن هستی. آن وقت است که از روی همین یک کلمهٔ «نانوشتنی» به نانوشتنی نمی‌رسی. ذهن تو دنبال یک چیز خارق‌العاده و جدید و ایده ها و فلسفه های مختلف است.

ذهنِ عجول تو فرصت ایستادن ندارد.

قطعاً الان هم در حال تندخوانی هستی!

ذهن عجول تو در حال اسکرول کردن مدام است.

زود میخواهی از روی «نانوشتنی» اسکرول کنی و بدوی دنبال مفهوم بعدی. یک دوپامین دیگر. یک فرار دیگر.

فارسی

من واقعاً نمی‌توانم برای تو «نانوشتنی» را توصیف کنم. چون نانوشتنی است!

اصلاً بهتر است نانوشتنی را نخوانی!

گزینهٔ بهتر، مراقبه است. یا حتی ورزش. یا موسیقی یا هنر.

شاید هم رفتن دنبال ذهن، تا رنج بیشتری به تو بدهد تا بلکه روزی به مراقبه پناه ببری. شاید این مسیر تو باشد.

من نه معلمم که چیزی به تو یاد بدهم!

و نه فیلسوفم که ایده های جدید و عجیب تولید کنم!

من حتی نویسنده و شاعر هم نیستم که دیگران از خواندن شعر من، به به و چه چه کنند!

من شرح مسیرم را به نانوشتنی می‌نویسم.

مثل نیی که از جدایی ها حکایت می‌کند! گاهی هم شکایت می‌کند.

همین!

نه منطقی ام، نه به دنبال چیزی هستم در آینده!

لحظه را با کلمه پیوند می‌زنم.

مراقبه می‌کنم.

و چیزی متولد می‌شود.

نوشتن از نانوشتنی!

همین!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

خودشیفته

ID:4093

/https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%b4%db%8c%d9%81%d8%aa%d9%87

July 20, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, دربارهٔ من, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, خدا, سکوت, من کیستم ؟, یوگا

2 دقیقه.

خودشیفته!

***

یکی از کلماتی که این روزها به کرات از مردم و بعضی از به اصطلاح روانشناس ها می‌شنویم کلمهٔ «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 کلمهٔ نارسیسیست Narcissistic آمده باشد.

بیشتر دوستانی که از این کلمه استفاده میکنند اما معمولا 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 جنگ های 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 خودشیفته اند. منتها خودی که بدن است. اینها شیفتهٔ بدن اند.

بدن خودشان را و بدن های دیگران را مهم ترین جنبهٔ هرانسان می‌دانند. همانهایی که سعدی خطاب به آنها گفت «نه همین لباس زیباست، نشان آدمیت»

طبق این تعریف این دوستان هم خودشیفته اند. یعنی شیفتهٔ بدن!

مرحله بعدی ذهن است. ذهن یا افکار و عقاید و احساسات و نظرات و ایدئولوژی ها.

اینها خودشان را افکارشان می‌دانند. اینها حاضرند بدنشان را فدای عقایدشان کنند. مثل داعشی ها و مثل هر متعصب دیگر. مثلاً مسیحی شیفتهٔ عقاید مسیحی است و مسلمان شیفتهٔ عقاید اسلامی. اینها حاضرند برای عقیده شان دیگری را بکشند. اینها هم خودشیفته اند. شیفتهٔ عقایدشان.

اما دستهٔ 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 شیفتهٔ درون است. شیفتهٔ سکوت است.

بودا هم شیفتهٔ خود است. اما یک خود دیگر.

بودا شیفتهٔ خود فراگیر است.

خود واقعی.

خود دائمی.

خود ابدی و ازلی.

من هم خودشیفته ام.

اما نه شیفتهٔ بدنم هستم.

و نه شیفتهٔ افکارم.

و نه شیفتهٔ نوشته‌هایم.

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

بپرسیم « من شیفتهٔ 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 شیفتهٔ چیزی هستم که نانوشتنی است.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

عشق بعد از طلاق!

ID:4090

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d8%a8%d8%b9%d8%af-%d8%a7%d8%b2-%d8%b7%d9%84%d8%a7%d9%82/

July 20, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, عشق, مولانا و حافظ, همسر

1 دقیقه.

عشق بعد از طلاق!

***

موقع ازدواج همه عاشقند. همه قربان صدقه یکدیگر می‌روند. همه عزیزم، جیگرم، عشقم می‌گویند. همه لبخند می‌زنند و بله و جانم، می‌گویند.

اما اگر دری به تخته بخورد و به هر دلیلی طرف مقابل برود چه؟ آنگاه معلوم می‌شود که آیا اینها همه عشق بود یا معامله!

همانطور که مولانای عزیز، عشق را برای ما معنا می‌کند این عشق ها که در پی رنگی است عاقبت تبدیل به ننگ می‌شود.

اصلاً معلوم می‌شود از اول هم عشق نبود. فقط نوعی معامله بود.

قصدم از بین بردن اهمیت معامله نیست! دنیای مادی دنیای معامله است. من اسپرم می‌دهم تو تخمک. در این معامله ما بچه درست می‌کنیم. این یک معامله است.

من نقش مرد را بازی می‌کنم تو نقش زن. در این تئاتر در خاله بازی جامعه شرکت می‌کنیم.

اینها معامله هستند و معامله در بازار و در دنیا جایگاه خودش را دارد. نوعی بده بستان است. نوعی تجارت است. تجارت لذت. تجارت بدن. تجارت اجتماعی و غیره.

اما نام این را عشق نگذاریم.

عشق، معامله نیست.

اگر بعد از جدایی توانستی همان حس ها را در خودت نگه داری.

اگر بعد از جدایی حس های تو تبدیل به کینه و دشمنی و جنگ و کشمکش نشد. اگر در درونت هنوز خیر خواهی داشتی. اگر در درونت هنوز توانستی برای اکس خودت آرزوی خوب بکنی. اگر توا ذشته رها

فارسی

شدی.

اگر از خودت، قربانی نساختی.

به تو تبریک می‌گویم.

تو وارد وادی عشق شده ای.

تو از بند ماده گذشته ای.

تو از بند ترس گذشته ای.

اینجا کمتر کسی راه پیدا می‌کند.

تو در بیرون ممکن است حتی دادگاه هم بروی ولی در درونت جنگی نداری. شاید در بیرون اموالت را تقسیم کنی ولی در درونت کینه و بدخواهی نداری.

اینجا جایی است که طلاق، تو را به عشق می‌رساند. کاری که ازدواج نمی‌تواند انجام بدهد.

این طلاق و این آگاهی بر عشق، نهایتاً تو را به عشق اصیل راهنمایی می‌کند.

همان عشقی که دیگر معامله نیست.

این همان عشق حافظ است. عشق سعدی و مولانا.

این عشق، مال بازار نیست.

این عشق، کار هر کسی نیست.

این عشق، معامله نیست.

این عشق، همان عشق خداوند است.

سرشار و یک طرفه.

کامل و از درون.

این عشق، نانوشتنی است.

✍🏻 نانوشتنی

فارسی

unwritable.org

فارسی

نانوشتنی، ناگفتنی، نافهمیدنی!

ID:4087

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c%d8%8c-%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c%d8%8c-%d9%86%d8%a7%d9%81%d9%87%d9%85%db%8c%d8%af%d9%86%db%8c/

July 16, 2025

دسته‌ها: اصول دین, بعد از من, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, سکوت, من کیستم ؟

1 دقیقه.

نانوشتنی، ناگفتنی، نافهمیدنی!

***

یکی بود یکی نبود!

آن یک کسی که بود، نام‌های مختلفی داشت.

او وجود بود.

غیر از او هیچکس نبود!

هر چیز غیر او، عدم بود!

بعضی‌ها به او می‌گفتند خدا!

می‌گفتند، غیر از خدا هیچکس نبود!

بعضی ها میگویند طبیعت!

بعضی ها می‌گویند هر آنچه که هست!

بعضی می‌گویند الله.

گاهی می‌گویند «ذات اقدس اله»

گاهی به او می‌گویند مبدأ.

گاهی به او می‌گویند مقصد.

فارسی

گاهی به او می‌گویند من!

گاهی به او می‌گویند حق!

حلاج می‌گفت اناالحق!

حلاج حق بود!

اگزیستانسیالیست‌ها او را وجود می‌دانند.

آتئیست ها تئو!

چینی ها تائو!

مسیحی ها پدر بهشتی!

بعضی او را خدای نان می‌دانند.

بعضی خدای آگاهی.

دانشمندان او را هوشمندی Consciousness می‌نامند.

هندی ها شیوا یا برهما!

بعضی ها او را الهه مقدس می‌نامند.

خلاصه هر کسی او را چیزی می‌نامد.

اما او در سکوت متجلی است.

مثلا مورچه ها او را می‌زیند ولی در سکوت!

نهنگ ها و فیل ها هم همین‌طور!

مریخ و زحل و مشتری هم همینطور!

همه در سکوت او را می زیند!

تا می‌رسد به انسان!

انسان به او نزدیک شد.

انسان از همه بیشتر شبیه او شد!

آنقدر شبیه او شد که خودش را خدا نامید. خدا خودش بود و او خدا بود.

انسان عروج کرد.

تا نزدیک قاب دو قوس!

انسان رفت تا نزدیک سرعت نور!

انسان سکوت را شکست! درست مثل خدا!

انسان کلمه را ساخت!

و سعی کرد با کلمه به سکوت اشاره کند!

انسان از او جدا شد! اشک ریخت! عاشق شد!

انسان مولانا شد! حافظ شد! عشق شد!

انسان شعر گفت! اشک ریخت! نوشت!

انسان سکوت شد!

انسان محو شد!

انسان فنا شد!

انسان مات شد!

مبهوت شد!

متحیر شد!

انسان هیچ شد!

چرا که او نانوشتنی است!

او ناگفتنی است!

او نافهمیدنی است!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

#خدا

#من-کیستم

#توحید

آنها را ببخش!

ID:4078

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%86%d9%87%d8%a7-%d8%b1%d8%a7-/%d8%a8%d8%a8%d8%ae%d8%b4

July 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ادبیات اسلامی, بخشش, روابط, عدالت, لحظه, ملامتی

1 دقیقه.

آنها را ببخش!

***

اسلام با نام خدای بخشنده شروع می‌شود. اما کمتر کسی است که بخشندگی را فهمیده باشد. کمتر کسی است که بتواند ببخشد.

شاید فقط کسی چون عیسی توانست ببخشد. آنجا که گفت

«آنها را ببخش، آنها نمی‌دانند چه میکنند»

عیسی برای بخشیدن مردمی که به او ظلم کردند مقامات بالایی را طی کرده بود.

عیسی مرحلهٔ توحید را خوب درک کرده بود. عیسی می‌دانست که کسی جز خدا وجود ندارد. عیسی فقط خدا را می‌دید.

پس وقتی مردم به او ظلم می‌کردند، او با خدا معامله می‌کرد.

او اصلاً مردم را جدا از خودش و خدا، نمی‌دید!

عیسی از ورطهٔ قربانی عبور کرده بود. عیسی را بر صلیب کشیدند ولی نتوانستند او را قربانی کنند. آنها ظلم کردند ولی او مظلوم و قربانی نشد.

کمتر کسی است بتواند از حس قربانی رها بشود.

مردم می‌گویند، ژست عرفانی و دانایی گرفتی! ژست متفاوت بودن! ژست بیشتر فهمیدن از دیگران!

مردم می‌گویند شانه خالی کردی و به درون خزیدی!

می‌گویند سیاست فردگرایی و ژست ضد اتحاد برداشته‌ای!

فارسی

مردم می‌گویند، میخواهی دیده شوی! می‌گویند میخواهی مشهور بشوی که می‌نویسی!

خلاصه اش این است که می‌گویند، دروغ می‌گویی!

و من می‌بخشم!

من از خودم دفاع نمی‌کنم.

من از نفْسِ خودم دفاع نمی‌کنم.

من با خدا معامله می‌کنم.

من عیب های خودم را پیش خدای خودم می‌برم.

من به خدای خودم توبه می‌کنم.

من می‌بخشم.

خودم را و مردم را.

چرا که من خدایی بخشنده دارم.

من بخشندگی را از او آموخته‌ام.

مردم به کودکان ظلم می‌کنند. فرزند را از پدر دور می‌کنند.

مردم شرک می‌ورزند. مردم ناشکری می‌کنند. مردم جنگ می‌کنند.

مردم می‌گویند ننویس!

مردم می‌گویند حرف نزن! می‌گویند نباش! مردم دیکتاتوری می‌کنند.

مردم می‌گویند نقاب روشنفکری زده ای. می‌گویند با عشق بازی می‌کنی! می‌گویند نقاب زده ای با طعم مولانا، با دود و آتش و شعر!

اما من می‌بخشم.

من عیب های خودم را می‌بینم.

من خودم را می‌بخشم.

فارسی

من می‌دانم که نمی‌دانم، پس خودم را می‌بخشم.

من می‌دانم که مردم نمی‌دانند، پس آنها را می‌بخشم.

برای بخشیدن باید از ذهن عبور کرده باشی. اگر در ذهن باشی در گذشته هستی.

برای بخشیدن باید همواره در لحظه بمانی.

بخشیدن کاری است مداوم.

هر لحظه باید گذشته ات را ببخشی.

هر لحظه باید مردم را ببخشی.

هر لحظه باید خودت را ببخشی.

باید هر لحظه از گذشته رها شوی.

این معنای آزادی است.

این معنای بخشش است.

خدایا من را ببخش!

خدایا مردم را ببخش!

خدایا بخشندگی را به ما بیاموز!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

نوشته های مرتبط

> چه دانید که ما در چه شکاریم!

تولدم مبارک؟!

ID:4072

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af%d9%85-/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%da%a9%d8%9f

July 10, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, طنزطور, وقایع

برچسب‌ها: تولد, خدا, روابط, عشق, مرگ

2 دقیقه.

تولدم 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://unwritable.org/?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 اینچنینی 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 Shahrad@

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

اما ظاهراً لازم است بیشتر توضیح بدهم.

فارسی

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 نمی‌دانستم زمینی هست و خورشیدی. نمی‌دانستم کدام دور کدام می‌چرخد!

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 شناسنامهٔ 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 کرده‌ام!

post_type=post&هویت=https://unwritable.org/?s

post_type=post&من+کیستم=https://unwritable.org/?s

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 می‌آید. هویت می‌گیرد. فکر میکند خاص است. حدود ۸۰ سال بعد هم میمیرد و هویتی که از اول وجود نداشت به جای اصلی خودش بازمی‌گردد.

باز هم از تجربهٔ خودم بگویم.

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

تنها تفاوتش نوشتن این نوشته است !

وقتی میگویم «تولد همه مبارک» یعنی خاص بودن خودم و خاص بودن همه را نشانه می‌روم.

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

یعنی هویت خاص خودم و تو را نشانه می‌روم.

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

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

این یکی بودن پایهٔ تمام آنچه عشق می‌نامیم است.

فارسی

این یکی بودن پایهٔ تمام آنچه اخلاق می‌نامیم 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.

نتیجهٔ 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

unwritable.org

فارسی

فارسی

تقسیم بندی مکاتب فکری با نگاهی به وضعیت سیاسی ایران

ID:4067

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%82%d8%b3%db%8c%d9%85-%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-%d9%85%da%a9%d8%a7%d8%aa%d8%a8-%d9%81%da%a9%d8%b1%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%d9%86%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d9%88%d8%b6%d8%b9%db%8c%d8%aa/

July 9, 2025

دسته‌ها: لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, عدالت, معنویت

1 دقیقه.

تقسیم بندی مکاتب فکری با نگاهی به وضعیت سیاسی ایران

***

در مواجهه با مسائل مرتبط با سیاست و حکومت ایران، دوستی خواست یک تقسیم بندی انجام بدهم.

بالاترین سطح تقسیم بندی فکری این است

۱- دیدگاه مادی

این دیدگاه به چیزی غیر از همین جهان مادی قائل نیست.

این دیدگاه جهان مادی را جایی پر آشوب و تصادفی و ناعادلانه می‌داند.

مذهبیونی که در عمل به بی عدالتی قائل هستند هم در این گروه قرار می‌گیرند.

۲- دیدگاه معنوی

این دیدگاه قائل به وجود عدالت در بعد بزرگ و جهانی است. برای امور سیاسی و مادی هم مسوولیت های فردی تعریف می‌کند که بیشتر شخصی هستند تا جمعی.

دیدگاه مادی چون جهان را جایی تصادفی میداند پس خودش را محق به انجام هر کاری میداند. چنین دیدگاهی مسوولیت فردی هم قبول نمیکند. چون جهان از بالا ناعادلانه و تصادفی است پس در حوزه فردی هم میتواند دست به هر ظلم و جنایتی بزند. او خودش را قربانی میداند. او دیگران را همواره مقصر میداند. مثلا حکومت هارا. در صورتی که حکومت یک مفهوم انتزاعی است. حکومت یعنی تک تک آدمها و روابط بین آنها. چنین شخصی فقط کارش خراب کردن و اعتراض است. او معمولا کاری سازنده انجام نمیدهد. او معمولا در دو راهی ها سمت ظالم را میگیرد. چون جهان او ظالمانه است پس طرفداری از ظالم برای او طبیعی است.

فارسی

دیدگاه معنوی جهان را داری یک نظم و عدالت کامل میداند. او نسبت به ظلم ها و بی عدالتی ها حساس و آگاه است. او سعی میکند هر گونه ظلم و بی عدالتی را ابتدا در حوزه فردی خودش از بین ببرد. چنین فردی هم راستا با نظم و عدالت موجود در جهان در زمان مناسب عمل مناسب هم انجام میدهد. او خودش را مسوول میداند. او در حوزه روابط خودش با انسانها عادلانه رفتار میکند. او در هر لحظه به دنبال راه درست است. مثلا اگر انتخاباتی باشد در همان شرایط تصمیم میگیرد که شرکت کند و رای بدهد یا کنش دیگری انتخاب میکند. چنین فردی شاید حزبی درست کند و حتی در انتخابات شرکت کند. یا تظاهراتی را سازماندهی کند. یا بنویسد یا سخنرانی کند.

برخی نوشته‌های مرتبط با این موضوع اینها هستند

> صلح برای من، ایران و جهان
> چگونه ایمان می‌تواند مشکلات بشر را حل کند
> رای بدهم یا رای ندهم!
> از قربانی به مسئول
> چگونه آیت‌الله؛ آدم کُش می‌شود!
> روزهای جهنمی نتیجه ی ایدئولوژی جهنمی
> جمهوری اسلامی/طالبان/داعش کیست؟ چیست؟ کجاست؟
> وقایع ایران در پاییز ۱۴۰۱

فارسی

تداوم مراقبه

ID:4065

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%af%d8%a7%d9%88%d9%85-/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

July 6, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه, یوگا

1 دقیقه.

تداوم مراقبه

***

وقتی وارد دنیای مراقبه می‌شوی درست مثل اعتیاد است. هر روز بیشتر و بیشتر باید مراقبه انجام بدهی. این مسیر، راهی یک طرفه است.

درست مثل بالارفتن از نردبان. هرچه بالاتر می‌روی خطرناک تر می‌شود. هرچه بیشتر بالا بروی سقوط تو ترسناک تر می‌شود. شاید پله های اول را بی دقت بروی ولی کم کم نیاز هست که بیشتر و بیشتر توجه کنی.

در مورد مراقبه هم همینطور است. اوایل روزی نیم ساعت و یکساعت یوگا و مدیتیشن خوب و کافی به نظر می‌رسد. ولی کم کم مدام به ذهن خودت آگاه تر می‌شوی.

بالاخره روزی می‌رسد که مراقبه های یکساعته تعمیم پیدا می‌کند. تو چشم باز می‌کنی ولی هنوز در مراقبه ای. تو راه میروی ولی هنوز در مراقبه ای.

آن مرز مشخص مراقبه کمرنگ می‌شود.

کم کم مراقبه به ارتباطات تو هم می‌رسد. حتی وقتی با دیگران حرف می‌زنی هم در حال مراقبه هستی.

قبلاً تو زندگی عادی داشتی و ساعاتی را مراقبه می‌کردی. حالا زندگی ات مراقبه است و ساعاتی به زندگی بدون مراقبه و رنج آن بازمی‌گردی.

در این مسیر به جایی می‌رسی که دیگر مراقبه نکردن برایت بسیار خطرناک می‌شود. درست مثل کسی که هزار پله از نردبان بالا رفته باشد. یک لحظه بی توجهی یعنی سقوط.

یک شکایت یعنی ناشکری.

یک غذا خوردن ناآگاهانه.

یک مکالمه بدون آگاهی به خودت.

یک لغزش کافیست تا دوباره به ورطهٔ پایینی سقوط کنی.

یک لحظه غفلت کنی دچار خشم می‌شوی.

یک لحظه غفلت کنی دچار پوچی می‌شوی. یا دچار آینده می‌شوی. یا دچار حسرت می‌شوی. یا دچار غم می‌شوی.

وقتی اینجا باشی هر لحظه باید در مراقبه بمانی. تقریباً در هر نفس باید حواس ات به درونت باشد.

گاهی می‌توانی کمی بازیگوشی کنی. یک غذا خوردن، یک مکالمه، یک سکس، یک کار ناآگاه. ولی به سرعت باید برگردی به خانه.

به سرعت باید برگردی به مراقبه.

به خدا.

به مبدأ.

دیگر ظرفیت برگشتن به ناآگاهی را نداری.

اینجاست که تداوم مراقبه نیاز است.

در هر لحظه.

همیشه باید در اینجا و اکنون بمانی.

حتی یک لحظه نباید از ذهن غافل بشوی.

اینجا تو لحظه به لحظه زندگی می‌کنی.

اینجا تو در تداوم مراقبه هستی.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

ارتش‌های عقیدتی و صلح و یگانگی

ID:4000

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%b4%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b9%d9%82%db%8c%d8%af%d8%aa%db%8c-%d9%88-%d8%b5%d9%84%d8%ad-/%d9%88-%db%8c%da%af%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c

July 3, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, ذهن, عدالت, مذهب, مرگ, معنویت, یوگا

2 دقیقه.

ارتش‌های عقیدتی و صلح و یگانگی

***

خونین ترین جنگهای تاریخ، جنگهای عقیدتی بوده‌اند. بی رحم ترین سربازان، همواره سربازان عقیده بوده‌اند.

همین امروزه هم در واقع جنگ اصلی جنگ ایده ها و عقاید است. جنگی که در درونِ ذهن و روان آدم‌ها شروع می‌شود و نهایتاً تبدیل به موشک و تانک و گلوله می‌شود.

همین امروز هم مهمترین جنگ، جنگ نرم است. یعنی جنگ هویت ها و عقاید.

ارتش آمریکا ظاهراً برای آزادی می‌جنگد.

ارتش اسرائیل برای آرمان موسی و یهود.

و ارتش مسلمانان برای گسترش دین محمد.

جنگ، در جایی درون افکار و عقاید ما شکل می‌گیرد.

دقیقاً در جایی که ما توسط یک فکر مسخ می‌شویم و دچار توهم جدایی.

وقتی باور کنیم که هویت جدایی از بقیهٔ جهان داریم، مرز می‌کشیم، دشمن می‌سازیم، جنگ می‌کنیم و دیگری را می‌کشیم!

به همین راحتی.

اینجاست که یوگا یعنی یگانگی بشر، تنها امید صلح می‌شود.

و سعدی بزرگ که یوگی بود چون درک کرد که «بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند»

فارسی

تا وقتی گوهر یگانهٔ وجود خودت را درک نکنی قادر نخواهی بود تا دیگری را از خودت بدانی.

تا وقتی از درون درک نکنی که ما همه سوار یک کشتی هستیم، به نام کشتی زندگی، با دیگر مسافران کشتی همراه و همدرد نخواهی شد.

یوگا یا همان توحید، اگر واقعی باشد، مرزهای تو را کمرنگ می‌کند و نتیجهٔ آن بزرگ شدن توست.

تو آنقدر بزرگ می‌شوی که به اندازهٔ همان خدای واحد می‌شوی.

تو کم کم از محدودیت ماده رها می‌شوی و کل جهان می‌شود خودِ تو!

تو میفهمی که بدن نیستی پس برای تکه ای خاک نمیجنگی!

تو میفهمی که ایده و عقیده نیستی پس برای اثبات خودت، دیگری را نابود نمی‌کنی.

این، ریشه و هستهٔ صلح است.

یکی شدن با جهان!

اگر تو حس یگانه با جهان داشته باشی سرباز نمی‌شوی، بمب نمی‌سازی، جنگ نمی‌کنی.

هویت تو بزرگ می‌شود.

بزرگترین هویت امروز در این سطح آگاهی، هویت کشور است.

این هویت در اروپا کمرنگ شده و اتحاد اروپا را درست کرده.

این مسیرِ درست است.

یعنی پیوستن کل مردم دنیا به هویت هایی بزرگتر از کشور و مذهب.

هر تلاشی که در جهت بزرگ شدن هویت به سطحی بالاتر از کشور و مذهب باشد ستودنی و در راستای حقیقتِ توحید و یگانگی است.

اگر دین تو، فکر تو، کشور تو، مذهب تو، حتی گورو و استاد تو، باعث شود تو هویت کوچکتری پیدا کنی قطعاً به بیراهه میروی.

اگر منش تو، فکر تو و گروه تو باعث بشود تو هویتت بزرگتر بشود، تو در مسیر درست هستی.

جهانی شدن نه به عنوان تسلط بعضی بر دیگران، بلکه به عنوان درک یگانگیِ کل بشر، شاید مقدس ترین کار باشد.

فارسی

یوگا و توحید به معنای اصیل خود، تنها راه نجات کشتی حیات در زمین است.

افکاری که باعث بشوند تو خودت را جدا و قربانی بدانی، تماما نادرست اند.

افکاری که باعث بشوند تو خودت را با همسایه و تمام حیات در زمین یکی بدانی افکار درست اند.

ذهن، خاصیت دوگانه دارد و همینطور این نوشته‌ها. اما به طرز شگفت انگیزی میتوان از ذهن و کلمه استفاده کرد و به یگانگی و بی ذهنی اشاره نمود.

یعنی میتوان نانوشتنی را نوشت!

یعنی از دو به یک رسید.

این همان مسیر معنوی و مسیر یگانگی و توحید است.

ما یک هستیم که دو به نظر میرسیم.

جهان، وحدتی است که کثرت به نظر می‌رسد.

جهان، عدالت بی نقصی است که بی عدالت به نظر می‌رسد.

حتی مرگ، توهمی است که تقریباً وجود ندارد.

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

بی عملی چیست؟

ID:3998

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c-%d8%b9%d9%85%d9%84%db%8c-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

July 1, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, کار و شغل, معنویت, یوگا

1 دقیقه.

بی عملی چیست؟

***

یادمان باشد ما همه در مسیر معنوی هستیم. این که الان در حال نوشتن هستم به خاطر این است که در گفتگوهایی که با دو دوست قدیمی داشتم، متوجه شدم هر دو موضوع بی عملی را اشتباه متوجه می‌شوند. متوجه شدم درک اشتباه از بی عملی و رضایت معنوی بسیار شایع است.

بی عملی معنوی در واقع یعنی بی عکس العملی. یعنی عمل کردن آگاهانه. نه عمل کردن بر اساس ناآگاهی یا عمل کردن اجباری وسواس گونه.

این نوشتن من هم اگر بخاطر عکس‌العمل باشد یا به خاطر اجبار ذهن به نوشتن باشد خلاف بی عملی است. امیدوارم که اینطور نشود.

بی عملی معنوی، اتفاقی درونی است.

بیرون ممکن است تو عملی انجام بدهی یا ندهی. تو ممکن است نشسته باشی ولی ذهن تو مدام در حال عکس‌العمل باشد. این بی عملی معنوی نیست.

ممکن است صبح تا شب در حال تلاش فیزیکی باشی ولی در لحظه بمانی. این مصداق بی عملی معنوی است و این حالتی است که از بیرون قابل دیدن نیست.

نوعی کیفیت درونی است. که البته گاهی این کیفیت درونی در دنیای بیرون هم خودش را نشان می‌دهد.

بی عملی معنوی، یعنی تو از روی ترس یا شهوت، یعنی از روی فرار یا خواهش ، کاری انجام نمی دهی.

یعنی مثلاً برای پول کار نمیکنی.

مثلاً برای رسیدن به چیزی در آینده کار نمی‌کنی.

بی عملی یعنی تو در لحظه هستی و بدنت کاری انجام می‌دهد.

فارسی

یعنی ذهن تو به آینده نمی‌رود.

در مسیر آگاهی، انسان به جایی می‌رسد که بی نیاز و راضی می‌شود. چنین کسی نیازی به انجام هیچ عملی ندارد.

اگر عملی از او سر میزند به خاطر خدمت است و به خاطر عشقی که به دیگران دارد.

چنین شخصی برای کسب ثروت و شهرت یا تایید و بزرگ کردن منیت خودش کاری انجام نمی‌دهد.

وقتی کسی نفس خودش را کمرنگ کند تنها آن وقت می‌تواند بی عملی را تجربه کند.

وقتی نفس تو کمرنگ باشد تو نه از چماق فرار می‌کنی و نه در آرزوی هویج می‌دوی.

اگر راه میروی راه رفتنی است که برای دیگران لازم است.

اگر کار می‌کنی برای خیر جمعی است.

اگر می‌نویسی برای پخش آگاهی است.

چنین عمل کردنی در ادبیات اسلامی عمل صالح نام دارد.

در ادبیات کهن هندوستان عمل کردن بدون وابستگی به نتیجه است.

و در یوگا، به آن کارمایوگا می‌گویند.

به امید اینکه این عمل من مصداق بی عملی بوده باشد.

معاملهٔ عشق!

ID:3980

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84%db%80-/%d8%b9%d8%b4%d9%82

June 26, 2025

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی, کوتاه

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, عشق

1 دقیقه.

معاملهٔ عشق!

***

0:00 / 1:24

معاملهٔ عشق

توافق ازدواج! معاملهٔ عشق! قرارداد ازدواج! قبالهٔ ازدواج. سند ازدواج. مهریه ازدواج.

در مورد ازدواج و عشق و معامله، زیاد گفتیم و شنیدیم و نوشتیم.

گوش دادن چند باره به صحبت‌های سادگورو در مورد عشق مرا به این واداشت که مجدد از عشق بنویسم. توصیه میکنم که خودتان مستقیم از استاد عشق، رموز عشق ورزی بیاموزید.

https://youtu.be/T3xJlR82qwg?si=bHJypSHZCXlP6Syy

عشق معامله نیست.

عشق شامل دو نفر نیست، عشق همیشه یکطرفه و از درون است.

عشق معامله بَردار نیست.

در حضور ذهن و مقایسه، عشق محو می‌شود.

عشق سبک سنگین نمی‌کند.

عشق طرف مقابل ندارد.

عشق از درون تابش می‌کند به همه.

فارسی

عشق تمایز قائل نمی‌شود.

عشق، انجام کاری نیست.

عشق، نوعی بودن است.

عشق، نوعی محو خود است.

شاید هم نبودن!

عشق در بازار مکارهٔ ذهن پیدا نمی‌شود.

عشق نیازمند نیست.

عشق کامل است.

عشق فراوان است.

عشق به بند نمی‌کشد.

عشق آزاد است.

دنیای مادی دنیای بده بستان است. این را خوب می‌فهمم. اما دنیای عشق از این جداست. اگر در سطح بمانی چیزی از عمق نخواهی دانست. بدن و بده بستان های آن فقط در سطح است. در عمق اقیانوس، از موج های مختلف خبری نیست.

عشق از همه ممنون است. عشق راضی است. عشق فراوان است. عشق سیر است. عشق کامل است.

ممنونم از این که با عشق خواندید!

ممنونم از این که هستید، همینطور که هستید!

عشق پذیراست!

عشق نامیراست!

عشق نانوشتنی است!

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

فارسی

جنگ تمام شد!

ID:3978

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%da%af-%d8%aa%d9%85%d8%a7%d9%85-%d8%b4%d8%af/

June 25, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

جنگ تمام شد!

***

در گروه‌ها می‌گویند جنگ ایران و اسرائیل تمام شده. در این جنگ ۱۲ روزه حدوداً هفت هشت روز من هم درگیر شدم. درگیر اخبار جنگ. مسافرتم کنسل شد و اتفاقات جالبی برای من افتاد.

چند روز اول جنگ، بازی روانی خبرگزاری ها من را هم مشغول کرد. چند نوشته در موضوع جنگ نوشتم. اما در چند روز اخیر تصمیم گرفتم اخبار را کنار بگذارم. تحلیل ها را کنار بگذارم.

این اتفاقات باعث شد من از بیرون به درون بروم. و اما درسهای من از این اتفاقات.

در چند روزی که پیگیری وسواس گونهٔ اخبار را کنار گذاشتم به وضوح ذهن و جسم سالم‌تری داشتم.

نمایشی که سیاستمداران فاسد و خبرگزاری های گمراه بازی میکنند، دیگر برایم جذاب نیست.

وقتی دو سیاهی، دو هویت کاذب و دو گروه ناآگاه با هم نمایشی از خرابی می‌سازند، حداقل من دیگرمشتری آنها نیستم.

با کنار گذاشتن بیرون، بیشتر به درونم پرداختم. کارهایم را بهتر پیگری کردم.

شاید کسی فکر کند این کار نوعی بی توجهی است. نوعی انفعال. ولی اینطور نیست.

من با کنار گذاشتن آگاهانه و فعالِ قسمتی از سیاهیِ بیرون، اتفاقاً بیشتر به چیزهای مهم می‌پردازم.

و هیچ چیز مهم‌تر از حفظ کیفیت درونی نیست. کیفیتی که اگر به آن توجه کنی می‌توانی از درون به عشق و سکوت دست پیدا کنی.

حتی اگر آن بیرون موشک و جنگ باشد.

فارسی

این جنگ باعث شد به درون بروم. خبرها و گروه‌های مرتبط با جنگ و اخبار بی ربط به لحظه و زندگی ام را حذف کنم و بیشتر اگزیستانسیال بمانم.

در دنیای درونم جنگهایی هست که بهتر است به آنها بپردازم. این بهترین کار برای رسیدن به صلح جهانی است.

وقتی حواس ات به کنترل ورودی ها باشد دیگر سیاستمدار ها و خبرگزاری ها نمی‌توانند تو را مسحور بازی‌های خودشان کنند.

اصلاً من را چه به اخبار و جنگ و تحلیل ها و غیره.

*

گُلعِذاری ز گلستانِ جهان ما را بس

زین چمن سایهٔ آن سروِ روان ما را بس

من و همصحبتیِ اهلِ ریا دورَم باد

از گرانانِ جهان، رَطلِ گران ما را بس

قصرِ فردوس به پاداشِ عمل می‌بخشند

ما که رندیم و گدا، دیرِ مُغان ما را بس

بنشین بر لبِ جوی و گذرِ عمر ببین

کاین اشارت ز جهانِ گذران، ما را بس

نقدِ بازارِ جهان بِنگر و آزارِ جهان

گر شما را نه بس این سود و زیان ما را بس

یار با ماست، چه حاجت که زیادت طلبیم؟

دولتِ صحبتِ آن مونسِ جان ما را بس

از درِ خویش خدا را به بهشتم مَفرست

که سرِ کویِ تو از کون و مکان ما را بس

حافظ از مَشْرَبِ قسمت گِلِه ناانصافیست

طبعِ چون آب و غزل‌هایِ روان ما را بس

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

بایست تا برسی

ID:3962

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%b3%d8%aa-%d8%aa%d8%a7-/%d8%a8%d8%b1%d8%b3%db%8c

June 21, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

<1 دقیقه.

بایست تا برسی

***

ذهن همواره در حال دویدن است. ذهن می‌دود تا برسد.

برسد به فکر بعدی، اتفاق بعدی، پست بعدی، کلمهٔ بعدی، نوشتهٔ بعدی.

ذهن در یک چرخهٔ بی پایان دویدن به سمت آینده است.

اگر فقط برای یک بار مراقبه کنی، می‌توانی این فرآیند را از بیرون ذهن ببینی. وقتی دویدن دیوانه وار ذهن را ببینی، تو آدم دیگری می‌شوی.

به اصطلاح به این حالت روشن بینی می‌گویند. تقریباً همهٔ آدمها در لحظاتی این حالت ایستادن ذهن را تجربه می‌کنند ولی عدهٔ کمی به این حالت آگاه هستند و می‌توانند با ارادهٔ خودشان به این حالت وارد شوند.

ذهن که می‌دود، بدن و اقتصاد و کل جامعه به دنبال او می دوند. نتیجه این می‌شود که آدم‌ها دست به تخریب زمین و جنگ و نابودی می‌زنند. برای رسیدن به چیزی می‌دوند که بدون دویدن بدست می‌آید.

آرامش، عشق، شادی، سرور و تمام کیفیت های خوب با دویدن بدست نمی‌آید. بلکه با ایستادن بدست می‌آید.

برای همین برای رسیدن باید به جای دویدن بایستی.

تا وقتی در حال دویدن باشی به دنبال ذهن می‌روی و خسته و ناامید ره به بیابان می‌بری.

اگر بتوانی بایستی و ذهن را مشاهده کنی بلافاصله می‌رسی.

تناقض بزرگی اینجاست که ذهن معمولی درک نمی‌کند.

بایست تا برسی!

فارسی

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

تحلیل معنوی جنگ

ID:3960

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ad%d9%84%db%8c%d9%84-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d8%ac%d9%86%da%af

June 21, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, عدالت, معنویت

2 دقیقه.

تحلیل معنوی جنگ

***

یک هفته ای می‌شود که جنگ دیگری در خاورمیانه و این بار بین ایران و اسرائیل در جریان است. هرکسی عکس‌العملی و تحلیلی از این ماجرا دارد. حالا تحلیلی معنوی هم بشنوید.

فرضیات این تحلیل این است که ما روح هایی هستیم که به دنیا می‌آییم تا از تاریکی ها رها شویم تا نهایتاً به عشق و آزادی بپیوندیم.

اگر کسی دیدگاه مادی داشته باشد، جنگ چیزی نیست جز مرگ و سیاهی و نابودی و ترس و برتری طلبی.

اما در دیدگاه معنوی، جنگ رنجی است که عدالت کامل جهان، بر بعضی روح ها می‌آورد تا آنها را رشد بدهد. و این رنج اتفاقاً نعمتی است از سوی خداوند.

با این مقدمات برویم سراغ تحلیل.

آن طرف جنگ، اسرائیل است. اسراییلی که از ظلم یهودیان توسط هیتلر سربرآورد. جماعتی که روزی قربانی کشتار و تبعیض بودند. قربانیانی که توسط هیتلر ها مورد ظلم واقع شدند. گروهی از آنها این ظلم را به ظلم های دیگر تبدیل کردند. آن بی عدالتی را به بی عدالتی ها و نسل کشی های بعدی تبدیل کردند. خشونت و ترس همراه این ایگوی ناآگاه است. ترس و خشونتی که جنگ افروزی می‌کند.

این طرف جنگ، جمهوری اسلامی است. این طرف هم محصول تاریکی از قربانیت شیعه در تاریخ. شیعیانی که آنها هم در اقلیت و مورد ظلم بودند. شیعیانی که ظلم را تکرار می‌کنند و خود را قربانی و محق می‌دانند. حکومتی که با خشونت و کشتار و تقلب بر سر کار آمد و با اعدام و سیاهی و دروغ و تبعیض، به حیات خودش ادامه می‌دهد.

این دو سیاهی حالا با هم در ستیز هستند.

در این صحنه، بعضی روح های ناآگاه به این طرف بعضی به آن طرفِ ناآگاهی می‌غلتند.

گروهی دنیا دوستی اسرائیل جذبشان می‌کند.

فارسی

و گروهی عوام فریبی جمهوری اسلامی کورشان می‌کند.

این ها یک طرف را می‌گیرند و می‌جنگند. و بیشتر به سیاهی فرو می‌روند.

بعضی به ورطهٔ قربانی بودن سقوط می‌کنند. بعضی‌ها به قدرتهای دنیوی می‌چسبند و مشرک تر می‌شوند.

بسیاری از مردم از ایمان و عدالت دور می‌شوند و ناراضی تر می‌شوند.

اما در این میان، درصدی از روحهای آگاه‌تر، با مواجهه با رنج و جنگ، مسیر آگاهی را طی می‌کنند.

آنها با از دست دادن دارایی و حتی سلامتی جسمی شان، آگاه تر می‌شوند. آنها وارسته تر می‌شوند.

در مکافات جنگ، بعضی ها شاید جانشان را از دست بدهند.

بعضی ها مهربان تر می‌شوند.

بعضی ها شجاع تر می‌شوند.

بعضی ها پذیرا تر می‌شوند.

بعضی ها آگاه تر می‌شوند به سیاهی های جمعی بشر.

بعضی ها در این رنج و سیاهی دریچه های نور را پیدا می‌کنند.

اینها معنوی تر می‌شوند.

اینها به درون و مراقبه رو می‌آورند.

در تمام این بازی، نظم بی نقص جهان و عدالت الهی بازی زیبای خودش را انجام می‌دهد.

بعضی به سیاهی سقوط می‌کنند

و بعضی به سمت نور صعود می‌کنند.

و بازی الهی همواره به بهترین وجه خودش اجرا می‌شود.

و ما روح هایی هستیم که در حال طی مسیر مان به سمت عشق و آزادی مطلق هستیم.

مدتی در زمین می‌مانیم و بعد با کوله‌باری از آگاهی دوباره به مبدأ خودمان بازمیگردیم.

و این چرخه ادامه دارد.

فارسی

✍🏻 نانوشتنی

unwritable.org

فارسی

قربانی جنگ!

ID:3952

https://unwritable.org/%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c-/%d8%ac%d9%86%da%af

June 17, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, خدا, عدالت, مراقبه

2 دقیقه.

قربانی جنگ!

***

احساس قربانی بودن، اولین واکنش ما نسبت به جنگ است. من هم گاهی درگیر این احساس میشوم. مثلا در همین نوشتهٔ آخری به وضوح درگیر حس قربانی بودم.

بخوان!جنگ جنگ تا پیروزی

احساس قربانی بودن، ساده ترین و طبیعی ترین حسی است که در هر جنگی برای ما به وجود می آید. مخصوصا وقتی ما شروع کنندهٔ جنگ نباشیم. یعنی ترس و خشم باعث شروع جنگ میشود. بعد حس قربانی و مظلوم بودن در طرف مقابل به وجود می آورد. بعد همان قربانی، دوباره دچار خشم و غم میشود و این چرخه ادامه پیدا میکند.

یعنی ترس و خشم تولید جنگ میکند. بعد جنگ قربانی تولید میکند. بعد آن قربانی خودش را مظلوم میداند. بعد مظلوم برای احقاق حق خودش دست به جنگ دیگری میزند.

این چرخهٔ ناآگاهی است. چرخه ای که از حس جدا افتادگی و دوگانگی شروع میشود. اگر کسی خودش را با جهان یکی ببیند و دیگری را مثل خودش ببیند از ابتدا از تمام این حس ها جدا میشود.

حالا در ایران و در کشور زادگاه من جنگ شده است. جنگ از ترسی که در کشور دیگری به نام اسراییل وجود داشت شروع شد. آنها از جانشان می ترسیدند. آنها خودشان را قربانی جنگ دیگری میدانستند. آنها خودشان را قربانی هیتلر میدانند. آنها خودشان را قربانی تنفر مسلمانان میدانند. و این آنها را به راه انداختن چرخهٔ خشم و جنگ وامیدارد. این بار این جنگ به کشور من یعنی ایران رسیده است. حالا مردم ایران در این آوردگاه هستند.

در این میان تعداد بسیاری از مردم، درگیر همان چرخه میشوند. چرخهٔ قربانی و غم و خشم و ظلم های دیگر و جنگ های دیگر.

اما تعداد کمی هم از این جنگ و از این رنج در جهت آگاهی بیشتر استفاده میکنند. اولین قدم برای رفتن به سمت آگاهی، توجه به احساسات است.

و مهمترین احساسات در زمان جنگ، حس قربانی است.

فارسی

این حس، حتی برای من که کیلومترها از جنگ فیزیکی دور هستم اتفاق می افتد. در تمام جنگ هایی که در نوشته ی قبلی نوشتم این من هستم که باید بر حس قربانی غلبه کنم.

تلاش اصلی من اینجاست.

من قربانی نیستم.

من قربانی جنگ ها نیستم.

حتی اگر به کشورم حمله شود باز هم من قربانی نیستم.

حتی اگر فرزندم از من دور شود باز هم من قربانی نیستم.

حتی اگر اطرافم پر باشد از ظلم و نابرابری، باز هم من قربانی نیستم.

من انتخاب گر و قدرتمند هستم.

من انتخاب میکنم که حس قربانی نداشته باشم.

و این شروع حرکت است.

شروع حرکت به سمت آگاهی. حرکت به سمت درست. حرکت به سمت قدرت.

برای کسی که دنیا را جایی تصادفی میپندارد بیرون آمدن از حس قربانی تقریبا غیر ممکن است. برای همین هم هست که اعتقاد درونی به نیروی عادل جهانی برای بیرون آمدن از حس قربانی لازم و ضروری است.

برای بیرون آمدن از چرخه های ناآگاهی، اولین قدم توجه به حس های درونی است. اتفاقا در بحبوحۀ جنگ باید بیشتر به درون رفت.

باید به درون رفت و حس ها را دید.

وقتی به درون بروی، می‌توانی یگانگی و عدالت را از درون درک کنی.

و به سادگی از چرخه های ناآگاهی بیرون خواهی آمد.

جنگ جنگ تا پیروزی

ID:3942

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%da%af-%d8%ac%d9%86%da%af-%d8%aa%d8%a7-/%d9%be%db%8c%d8%b1%d9%88%d8%b2%db%8c

June 14, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, تارا و بچه‌ها, کودکی, مراقبه

2 دقیقه.

جنگ جنگ تا پیروزی

***

معروف ترین شعاری که در دوران کودکی می‌شنیدم این بود. «جنگ جنگ تا پیروزی» یا «جنگ جنگ تا رفع فتنه از جهان» در بحبوحهٔ انقلاب ۵۷ در ایران، به این دنیا دعوت می‌شدم.

مادرم با خودش در جنگ بود که آیا این فرزند هفتم را می‌خواهد یا نه! بازار جنگ های چریکی و اعدام های انقلابی و بمب گذاری های این گروه و آن حزب، داغ بود که متولد شدم.

یکساله بودم که جنگ ایران و عراق شروع شد. در مدرسه بچه های قلدر از من دعوت به جنگ در زنگ آخر می‌کردند.

جنگ های خانوادگی و حقوقی و ارث و میراث در خانواده بود. بعدها جنگی در من برای ماندن یا مهاجرت وجود داشت. جنگی برای مقابله با سنت های غلط و دیکتاتوری در من بود.

بالاخره مهاجرت کردم. کم کم جنگ به داخل ساکت ترین کشور دنیا یعنی کانادا کشیده شد. حالا به من می‌گویند باید برای دیدن دخترت بجنگی.

حالا ده روز مانده به رفتنم به ایران، کل تهران زیر آتش جنگ است.

و در تمام این جنگ ها همواره یک سوال برای من وجود داشت!

جنگ برای چه؟

چه کسی با چه کسی می‌جنگد؟

این بازی ابلهانه و این نمایش مسخره چیست! چرا انسان‌ها با هم می‌جنگند؟

برای بچه‌ها شاید طبیعی باشد. بچه شیر ها، بچه گرگ ها برایشان حکم بازی غریزه است. اما ما آدم‌ها چرا؟!

بعد از اولین جنگم با همسرم، بزنگاه پاسخ دادن به این سوال بود.

فارسی

این شد که رفتم به مراقبه و بودا و ویپاسانا پناه بردم. ده روز با پادرد و خواب و کمردرد و یبوست و ذهن خودم، جنگیدم.

فهمیدم جنگ، همان رنج است.

همان رنجی که بودا از آن سخن می‌گفت.

فهمیدم خشم، همان ناآگاهی است.

فهمیدم ترس و خشم و کینه و شهوت، توهم اند.

فهمیدم ورای تمام این رنج ها نوری هست.

فهمیدم ورای تمام سیاهی ها، خدایی عادل هست.

فهمیدم عدالت هست.

فهمیدم آزادی هست.

فهمیدم خدا هست.

با این که بودا مستقیما به خدا اشاره نمی‌کند اما سریعترین راه رسیدن به صلح را و نزدیک ترین راه رسیدن به خدا را پیموده است.

فهمیدم جنگ و رنج محصول ناآگاهی است.

و رنج مسیری است که تو را به سرور می‌رساند.

فهمیدم بی عدالتی هم مسیری است که تو را به عادل مطلق می‌رساند.

دیگر از رنج شکایت نکردم.

گنجی در رنج دیدم.

مرزها برایم کمرنگ شد.

حالا فرقی نمی‌کند آدمی در غزه کشته شود یا در تهران یا در تل‌آویو! یک آدم کشته شده، درست مثل من!

من همان‌قدر ناراحت می‌شوم.

حالا فرقی نمی‌کند یک سپاهی ترور شود، یا یک سیاهپوست یا یک سفیدپوست یا

فارسی

من همان‌قدر ناراحت می‌شوم.

آیا حس ملی ندارم؟ چرا دارم.

آیا حس خانوادگی ندارم؟ چرا دارم.

اما هویت هایم و مرزهایم کمرنگ شده.

جهانی شدم.

به معنای واقعی کلمه!

همان‌قدر برای دخترم نگرانم که برای دختر فلسطینی یا اسرائیلی یا آمریکایی!

این دلیل نمی‌شود که من حس پدرانه ندارم!

این یعنی من حس پدرانه ام را به تمام جهان گسترش داده‌ام.

از جنگ ناراحت نمی‌شوم؟ چرا میشوم.

اما میدانم رنج برای رشد لازم است. همانطور که گریه برای کودک لازم است.

بودا بر جنگ های درونی اش پیروز شد.

بودا با جهل جنگید و پیروز شد.

حالا می‌فهمم این شعار در ابعاد بالاتر چه معنایی دارد.

جنگ جنگ تا پیروزی!

پیروزی بر خودِ جنگ.

پیروزی بر ناآگاهی.

پیروزی بر ذهن.

پیروزی بر جهل.

به زندگی بعد از مرگ اعتقاد داری؟

ID:3938
https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a8%d8%b9%d8%af-%d8%a7%d8%b2-%d9%85%d8%b1%da%af-%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%82%d8%a7%d8%af-/%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%9f
June 12, 2025
دسته‌ها: اصول دین, بعد از من, وقایع
برچسب‌ها: خدا, روابط, مذهب, مرگ

1 دقیقه.

به زندگی بعد از مرگ اعتقاد داری؟

***

دوستی دوبار این سوال را از من پرسید که «به جهان آخرت اعتقاد داری». هر دو بار گفتم نمی‌دانم.

گفتم نمی‌دانم چون اولاً نمی‌خواهم در تله دانستن بیافتم. دوماً در یک گفتگو یا معاشرتی که شاید سکوت یا عمق نداشته باشد، واقعاً نمیدانم.

اما شاید بتوانم جوابی بنویسم. جوابی که از سکوت بیاید. جوابی که از عمق بیاید.

جهان آخرت هم درست مثل خدا از مفاهیم ذهنی ادیان است. دین ها وقتی می‌توانند خدایی ذهنی را تصور کنند ، بالطبع می‌توانند جهانی پر از حوری و شراب هم تصور کنند و اسم آن را بگذارند جهان آخرت!

خوب من قطعاً به این جهان آخرت اعتقاد ندارم.

پس به چه جهانی اعتقاد دارم! من اصلاً اعتقادی ندارم. من در بی ذهنی درک کرده ام که چیزی فرای ذهن هست.

در بی ذهنی درک کرده ام که بعد از مرگِ ذهن، هنوز من هستم!

در بی ذهنی درک کرده ام که بدن، زیرمجموعهٔ ذهن است.

پس اگر اینها را کنار هم بگذاریم، منطقا نتیجه می‌گیریم که بعد از خاک شدن بدنِ من! من هنوز هستم!

آیا این منی که باقی می‌ماند شخصیت من است؟ قطعاً خیر!

آیا این من، بدن و خاطرات و کارماهای من است؟ احتمالا خیر!

این من، همان آگاهی من است.

و آگاهی، اصلا شخصی نیست.

آیا این من، همان روح من است؟

احتمالا خیر! چون روح هم یکپارچه است و شخصی نیست.

با پایان یافتن بدنِ مادی، من باقی می‌ماند.

اما منِ اصلی.

یا همان خدا.

با پایان یافتن بدن مادیِ من، بدن زمین باقی می‌ماند. این قطعی است.

من تبدیل به زمین می‌شوم. روحم تبدیل به خدا می‌شود.

زمین از من، درخت و کرم و عقاب و درخت می‌سازد.

خدا هم که خودش بحث مفصلی است!

خدا هم همان است که در وهم و در بحث نمی‌گنجد.

post_type=post&خدا=https://unwritable.org/?s

بالای اعلامیهٔ دوست صمیمی ام نوشتم «زندگی، بوده، هست و خواهد بود»

حالا اینجا می‌نویسم «خدا بوده، هست و خواهد بود»

به اندازه ای که خدا هستم باقی می‌مانم.

و به اندازه ای که زمین هستم هم در زمین باقی می‌مانم.

پس به طور خلاصه،

هم به جهان آخرت اعتقاد ندارم و هم به جهانی فرای بدن و ذهن و ماده اعتقاد کامل دارم.

جهانی که احتمالا نانوشتنی است!

جنگ شروع شد!

ID:3933

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%da%af-%d8%b4%d8%b1%d9%88%d8%b9-%d8%b4%d8%af/

June 12, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

جنگ شروع شد

***

امروز بعد از انجام حجامت به خانه بازگشتم. کمی استراحت کردم و بعد که بیدار شدم در اینترنت تصویر ساختمانی را دیدم در حال سوختن. ساختمان در تهران بود. زادگاه من. شهری که در آن متولد شدم و بزرگ شدم. به خانواده پیغام دادم. مادرم خارج شهر است. به دوستم زنگ زدم. به سایتهای خبری رفتم. بله. جنگ شروع شده! این بار نزدیک تر.

به قول سناتور جنگ طلب آمریکایی، بازی شروع شد!

چند جا خبر جنگ را پخش کردم ولی به خودم نهیب زدم که بس است.

این بار جنگ به من نزدیک تر شده است.

به شهر من رسیده.

اما اگر خوب نگاه کنم این جنگ از قبل وجود داشته.

جنگ در درون من بوده.

جنگ درون ما بوده.

شروع می‌کنم به مرور اخبار چند روز آینده. خبرهای فوری. تعدادی آدم بیگناه کشته شدند. تعدادی آدم که شاید هم زبان من بودند یا نبودند.

مثل همیشه باز می‌گردم به درون.

جنگ از قبل بوده.

جنگ درون من بوده.

فارسی

من مسوول این جنگ هستم.

دوباره محکم تر می‌شوم. در مسیر معنوی و مسیر بدون خشونت و مسیر یوگا و مسیر مراقبه محکم‌تر می‌شوم.

باید بیشتر به درون بروم.

باید بیشتر بنویسم.

باید بیشتر از صلح بنویسم.

باید بیشتر از زشتی خشونت بنویسم.

باید توبه کنم.

اگر خشونتی بر خودم روا داشتم.

اگر خشونتی بر خانواده ام روا داشتم.

اگر من در این خشونت انسانی مشارکت کردم باید توبه کنم.

حالا کمی جنگ به من نزدیکتر شده است.

حالا مسیرم مشخص تر شده است.

حالا در مسیر خودم که نوشتن از یگانگی و صلح و یوگاست محکم تر می‌شوم.

جنگ بین کشورها نیست.

جنگ درون من است.

جهان درون من است.

جنگ درون ما است.

من با مراقبه و نوشتن، جنگ درونم را به صلح تبدیل می‌کنم.

من با نوشتن صلح ایجاد میکنم.

اول درون خودم.

بعد در کل دنیا.

فارسی

نوشته ها در موضوع جنگ

https://unwritable.org/?s=جنگ&post_type=post

سه روز در طبیعت و جمع

ID:3926

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%87-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%af%d8%b1-/%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa-%d9%88-%d8%ac%d9%85%d8%b9

June 10, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: روابط, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

سه روز در طبیعت و جمع

***

مدتی بود از این دو نعمت محروم بودم. یکی بودن با طبیعت و دیگری بودن در جمع دوستان ایرانی.

در سه روز گذشته دلی از عذا در آوردم. در این سه روز همانطور که از جنگل و دریا و درخت و خاک سیراب شدم از هم صحبتی و یوگا و حرفهای خوب و خواندن و رقصیدن دور آتش بهره بردم.

روز اول شلوغ بود و شگفت انگیز

روز دوم شگفت انگیز و طولانی و پر از مراقبه و پاکسازی و اشک و بازی و ورزش

و روز سوم نزدیکی های بیشتر و حرفهای عمیق تر و صمیمی تر

بیشتر فهمیدم آنچه می‌خواهم عشق است و طبیعت. چیزهایی که در شهر کمتر پیدا میشود.

فارسی

در این سه روز بارها و بارها هویت و گذشتهٔ خودم را کنار گذاشتم.

در این سه روز آگاه بودم به قضاوتهای ذهنم.

در این سه روز بارها خودم را به طبیعت و جمع سپردم.

تمام تمرین های معنوی را دوباره تمرین کردم.

سعی کردم جدیت ذهن را ببینم.

سعی کردم هیچ باشم.

شاید فقط کودکی بازیگوش!

سعی کردم سکوت کنم.

سعی کردم مراقبه گون باشم.

بارها با خودم گفتم این انسانها، گلهای شکوفای طبیعت هستند.

این انسانها از کودک و بزرگ، همه کودکان طبیعت اند.

این انسانها همه به زیبایی درختان و عقابها و پرندگانند.

خلاصه خنده بود و سکوت و رقص و موسیقی و فراوانی و عشق و شعر.

تا توانستم لذت بردم و تاتوانستم خودم را مشاهده کردم.

ما سی چهل نفر در این سه روز یکی شدیم.

این جمع ها در خودش روح مولانا را دارد.

کسی که بر قلهٔ قلم و عشق ایستاده.

امیدوارم پایدار باشد

من کیستم؟- مانک مدرن- سریال بودا

ID:3921

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f-/%d9%85%d8%a7%d9%86%da%a9-%d9%85%d8%af%d8%b1%d9%86

June 5, 2025

دسته‌ها: بعد از من, چرا می‌نویسم؟, دربارهٔ من

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد, پول و فراوانی, تصمیم, زندگی, کار و شغل, مذهب, مرگ, مسوولیت, معنویت, من کیستم ؟, نوشتن

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 مانک های پیرو بودا بیشتر می‌شد.

در ۲۵۰۰ سال پیش در زمان بودا جامعه چند طبقه داشت. طبقهٔ جنگاوران یا نظامی ها، طبقهٔ تاجران یا کسبه، طبقهٔ روحانیون برهمن، طبقهٔ فرودست ها و طبقهٔ مانک ها. دیدن این طبقات اجتماعی در جامعهٔ سادهٔ آن روز باعث شد من بهتر و دقیقتر جایگاه خودم را پیدا کنم. من قطعا متعلق به طبقه مانک ها هستم.

شخصیت جستجوگر

> من کیستم؟ – ۴- شخصیت جستجوگر

خر ما از کرگی دم نداشت

> خرِ ما از کرّگی دُم نداشت!

ذهن زیبا

> فیلم یک ذهنِ زیبا

اما طبقهٔ مانک ها یا جستجوگران حقیقت یا معلمان معنوی چه کسانی هستند. اینها انسانهایی هستند که در بازی های اقتصادی و جنگ های اجتماعی و نظامی و سیاسی شرکت نمی‌کنند. اینها معمولاً زندگی ساده ای 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 جامعهٔ مادی زده برقرار می‌کنند. مانک ها با کنار گذاشتن زندگی لوکس مادی به بقیهٔ جامعه نشان می‌دهند که چیزی به نام معنویت هم وجود دارد و مهم است.

فارسی

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 فرستادهٔ خدا.

شاید هم معلم یا یک انسان سادهٔ 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

فارسی

رنج امروز

ID:3920

/https://unwritable.org/%d8%b1%d9%86%d8%ac-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

June 4, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ترس

<1 دقیقه.

رنج امروز

***

آموخته‌ام که رنج، نعمت است. چون رنج به تو نشان می‌دهد که در جای درستی نیستی.

آموخته‌ام که رنج محصول ذهن است. رنج محصول توهم جدایی است.

فکر میکردم که وقتی عشق را پیدا کنی دیگر مشکلی پیش نمی‌آید.

فکر میکردم وقتی نسبت به بودن در لحظه، شکرگزار باشی و نگران آینده نباشی و فقط در راستای خدمت به دیگران باشی دیگر مشکلی پیش نمی‌آید.

اما در برابر از دست دادن خانواده و فرزندم هنوز متزلزلم.

فکر جدا شدن از دخترم تارا و فکر نداشتن خانواده هنوز آزارم میدهد.

با خودم گفتم اگر تارا نشد خودم را وقف کودکان دیگر می‌کنم. اما هنوز هم آرام نشده ام.

با خودم گفتم، کسی که لحظه را پیدا کرده دیگر غمی ندارد.

ولی انگار هنوز به اندازهٔ کافی در لحظه مستقر نیستم. چرا؟ چون هنوز رنج میبرم.

هنوز از ترس آینده رنج میبرم.

هنوز از ترس جدایی و تنهایی رنج میبرم.

این رنج ها برایم نعمت است.

تنهایی و افسردگی ناشی از آن برایم نعمت است.

در تنهایی من هستم و خودم و خدا.

فارسی

با او حرف میزنم.

با شما حرف می‌زنم.

و اینطور بر رنج و بر تنهایی غلبه می‌کنم.

توافق نامه

ID:3919

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%a7%d9%81%d9%82-/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87

June 4, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, همسر

3 دقیقه.

توافق نامه

***

توافق نامه یا تعهدنامه یا سند ازدواج.

نامش مهم نیست. مهمترین چیز، آن چیزی است که در درونِ ما می‌گذرد. حالا اینجا می‌خواهم پیشنهاد توافقنامه خودم را بنویسم. شاید امروز برایت بخوانم. شاید هم بفرستم.

از گذشته شروع می‌کنم.

سعیده! تو همواره امانت دار بودی. همواره با تلاطم های من ساختی. همواره اجازه دادی من ماجراجویی های درونی ام را انجام بدهم. این هم یکی دیگر از همان هاست. تو اما همیشه استوار ماندی. بالا و پایین های روحی من را تحمل کردی. در غم ها و شادی ها همراه من بودی. تو همواره همسر و همسفر اول من خواهی ماند. چه در این زندگی و چه بعد از مرگ. چه روی کاغذ نوشته باشیم چه نه. آنچه واقعی است این است که تا کنون، حدود بیست سال از مسیر زندگی، ما همسفر بوده ایم.

اولین کادوی تو به من هشت کتاب سهراب بود. حالا من خودم برای خودم سهرابی شدم! هنوز دارم تمرین می‌کنم که «زندگی، شستن یک بشقاب است» اما هنوز تو شاید بهتر از من می‌دانی که «زندگی، شستن یک بشقاب است».

حالا در این سفر، یک دختر زیبا و کوچک و خندان و پرانرژی و باهوش نسیب ما شده و تو از همان ابتدا با قدرت و درایت برایش مادری کردی. حتی وقتی من حاضر نبودم، تو از خودت گذشتی و هر روز این کار را انجام میدهی. تو گاهی حتی مجبور شدی برای تارا هم پدر باشی و هم مادر.

در این مسیر زندگی، من بارها به سفر رفتم. گاهی سفر به آمریکا، گاهی سفر تحصیلی و گاهی سفر مراقبه و حالا هم سفرهای درونی. ولی تو همواره محکم ایستادی.

حالا هم حق توست که نگرانی مالی نداشته باشی. تو همیشه از نظر مالی میانه‌رو و سختکوش بوده‌ای. حق توست که در زندگی، آسایش و میانه روی را داشته باشی.

کوتاهی های من را ببخش.

فارسی

شاید به خاطر سفرهایم نتوانستم آن طور که باید از تو حمایت کنم اما خواسته و طلب قلبی من این است که تو در آرامش مالی باشی. برای این کار باید خودم آرامش درونی و بیرونی و فراوانی مالی را بدست بیاورم.

من دیگر از تو لذت بدنی، طلب نمی‌کنم. من دیگر از تو حتی محبت زنانه، طلب نمی‌کنم. تنها چیزی که از تو می‌خواهم بخشش و رضایت است. بخشش و رضایت درونی و قلبی. این به من آزادی عمل می‌دهد. این به من اجازه می‌دهد از دِین تو رها باشم. برای این کار لازم نیست چیزی بگویی یا بنویسی. اما فقط می‌خواهم رضایت یا لبخند را در نگاهت ببینم.

خواستهٔ دیگر من این است که تا حد امکان تارا را چه روحی و چه فیزیکی، از پدرش جدا نکنی. طبیعت، پدر من را در شش هفت سالگی از من گرفت. سعی کن این اتفاق برای تارا نیفتد. این حق تارا ست. نه من و نه تو و نه هیچ قانون و دادگاهی، حق ندارد این حق تارا را از او بگیرد. معلوم نیست آینده چطور و چگونه باشد اما چه در ایران و چه در کانادا، تارا باید بتواند آزادانه با پدر و مادرش باشد. این ها را می‌توانیم با حضور شهود قانونی مکتوب کنیم.

سفر رفتن و آزادی، چه در ایران و چه در کانادا حق من و تو و تاراست. هیچکس حق ندارد این را محدود کند. حتماً ترتیبی می‌دهم که بتوانیم بدون نگرانی سفرکنیم. چه با هم و چه بدون هم.

مابقی چیزها را به تو امانت می‌سپارم. تو همواره در دوریِ من امانت‌دار بوده‌ای. شاید تا به حال نگفتم ولی هر وقت سفر رفتم به امانتداری تو نسبت به دارایی هایم مطمئن بودم. شک و تردید های من همواره مانعی برای خودم بوده. اما سعی می‌کنم صد در صد به تو و امانت داری تو اطمینان داشته باشم. تو در عمل نشان داده ای که توانا و امانتدار هستی. من برای انجام این امانت، هر چیزی که لازم باشد خواهم نوشت.

لطفاً اجازه بده مسیر درونی و راه درونی را که در پیش گرفته ام انجام بدهم. من از بودن در کنار تو و تارا احساس خوشبختی و شادی و سعادت می‌کنم. شاید هم روزی بتوانم زندگی ام را وقف خدمت به شما بکنم. در عمل و در درون، چون می‌دانم از حرف خسته ای.

اما حضور تو در کنار من کاملاً اختیار و انتخاب توست. حق داری استقلال و تنهایی خودت را داشته باشی و من هیچ توقع و اجباری در این کار برای تو ندارم. تو انسانی آزاد و مستقل هستی و آزادی بزرگترین آرزوی تمام انسان‌هاست. آزادی چیزی همسنگ عشق است.

ما برای رسیدن به عشق زاده می‌شویم. برای رسیدن به عشق زندگی می‌کنیم و برای رسیدن به همان عشق می‌میریم.

رسول شهراد بجستانی

۱۳ خرداد ۱۴۰۴

ونکوور کانادا

زندگی رسم خوشایندی است

زندگی بال و پری دارد با وسعت مرگ

فارسی

پرشی دارد اندازه عشق

زندگی چیزی نیست که لب طاقچه عادت از یادمن و تو برود

زندگی جذبه دستی است که می چیند

زندگی نوبر انجیر سیاه در دهان گس تابستان است

زندگی بُعد درخت است به چشم حشره

زندگی تجربه شب پره در تاریکی است

زندگی حس غریبی است که یک مرغ مهاجر دارد

زندگی سوت قطاری است که درخواب پلی می پیچد

زندگی دیدن یک باغچه از شیشه مسدود هواپیماست

خبر رفتن موشک به فضا

لمس تنهایی ماه

فکر بوییدن گل در کره ای دیگر

زندگی شستن یک بشقاب است

زندگی یافتن سکه دهشاهی در جوی خیابان است

زندگی مجذور اینه است

زندگی گل به توان ابدیت

زندگی ضرب زمین در ضربان دل ما

زندگی هندسه ساده و یکسان نفسهاست

سهراب سپهری

چطور بمیریم؟ – ۲

ID:3918

https://unwritable.org/%da%86%d8%b7%d9%88%d8%b1-/%d8%a8%d9%85%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%85%d8%9f-%d9%a2

June 3, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, خدا, زندگی, سکوت, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

چطور بمیریم؟ – ۲

***

نوشتهٔ قبلیِ «چطور بمیریم -۱» را برای خوشایند عموم تغییر نام دادم و نامش را گذاشتم «چطور زندگی کنیم؟»

آن نوشته اینجا هست

چطور زندگی کنیم؟

راستش چگونه مردن با چگونه زندگی کردن تفاوتی ندارد. اما همین اتفاق، خودش مثال خوبی است. مُردن از نظر دیگران. مردن از ذهن. مردن از تصویر ذهنی. مردن از خوب به نظر رسیدن.مردن از شهرت.

همهٔ ما داستان طوطی و بازرگان را شنیده‌ایم. همه آیهٔ «موتو قبل ان تموتو» را شنیده‌ایم. اما چطور؟

اولین درکی که در این راه برای ما بدست می‌آید این است که مردن بد و ترسناک نیست. مردن معنوی بهترین اتفاق زندگی است.

وقتی یاد بگیریم چطور بمیریم آن وقت یاد میگیریم چطور زندگی کنیم.

زندگی چیزی نیست جز یک مرگ تدریجی. یک مرگ طولانی. یک مرگ ۸۰ ساله. پس بهتر است هرچه زودتر آن را یاد بگیریم.

اینها فقط نمونه‌هایی هستند از مثال هایی که با آنها می‌شود مردن را تمرین کرد.

نشستن به مراقبه بهترین تمرین است. با ثابت نگه داشتن بدن از تحرک می‌میریم. این یک قدم است.

با بستن چشم ها از دیدن می‌میریم.

با روزه گرفتن و کنترل غذا و کم خوردن به شهوت غذا می‌میریم.

کم کم می‌رویم سراغ ذهن.

با کم داشتن و ساده زیستی به زیاده خواهی می‌میریم.

با کم خرج کردن به اسراف میمیریم.

با کنار گذاشتن آینده به آرزوهای دور و دراز می‌میریم.

با کنار گذاشتن خواسته‌ها و ترجیحات به منیت می‌میریم.

با کنار گذاشتن عواطف به تلاطم های عاطفی می‌میریم.

با کنار گذاشتن دانسته‌ها به توهم دانش می‌میریم.

با روزهٔ سکوت و کمتر حرف زدن به ذهن حراف می‌میریم.

با کنار گذاشتن موقعیت های اجتماعی از بندهای اجتماعی آزاد می‌شویم.

و با هر قدم مقداری رها می‌شویم.

با هر قدمی که به سوی مردن معنوی برمی‌داریم به آزادی نزدیک می‌شویم.

از خور و خواب و خشم و شهوت رها می‌شویم. کم کم آزادی پرواز بدست می‌آوریم.

با هر قدم، نفسانیت ما که کمرنگ می‌شود نور بیشتری از خود ساطع می‌کند.

زندگی مسیری طولانی است برای رها شدن از زندان. ما هر روز تعدادی از میله‌های زندان را از سر راه برمی‌داریم و هر روز به آزادی نزدیک تر می‌شویم.

در این مسیر نیاز هست میله ها را ببینیم. نیاز هست هر میله را چه از فولاد باشد چه از طلا ببینیم. میله‌های فولادی مثل چیزهای ناخوشایند است و میله‌های طلایی مثل وابستگی های خوشایند. ما باید هر دو را باز کنیم.

حالا در این مسیر ۸۰ ساله بعضی ها در ۲۰ سالگی، بعضی در ۴۰ سالگی و برخی تا ۷۰-۸۰ سالگی کم کم از این زندان آزاد می‌شوند.

بهترین اتفاق، رهایی از زندان است. هرچه زودتر بهتر. بهتر است قبل از مرگ بدن، راههای خروج از زندان را تمرین کرده باشی.

خوشا به حال کسانی که قبل از مرگ بدن، توانسته اند راه خروج از زندان را پیدا کنند.

اینها اولیا هستند. اینها عرفا هستند.

فارسی

اینها در حین زندگی در بدن، آزادی را هم تجربه می‌کنند.

اینها در همین زمین، عشق را تجربه می‌کنند.

اینها خدا را به زمین می‌آورند.

اینها بهشت را در زمین خلق می‌کنند.

باید به آنها توسل جست.

چه زنده و چه مرده.

برای عرفا زنده و مرده تفاوتی ندارد.

حافظ هنوز زنده است.

مولانا هنوز زنده است.

اینها جاودانند.

اینها مثل خدایند.

اینها مظاهر خدایند.

حاضر و ناظر و ابدی و ازلی.

همنشین مادی

ID:3917

https://unwritable.org/%d9%87%d9%85%d9%86%d8%b4%db%8c%d9%86-/%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c

June 2, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

همنشین مادی

***

مصاحبت با انسان های مادی از سم، مهلک‌تر است. انسان مادی چیزی جز پول نمی‌شناسد. بنابراین ارزش خودش و دیگری را فقط در پول می‌بیند. چنین تفکری در گوشت و پوستش فرو رفته. هم صحبت شدن با چنین اشخاصی همان حس بی ارزشی را در تو القا می‌کند.

این خلاصهٔ داستان است. درست بیست و چهار ساعت پیش در حال نوشتن از عشق بودم. بعد از چند ساعتی نشستن با دو انسان مادی حالا چیزی جز حس ترس، حس قضاوت، حس بی ارزشی و حس حسرت ندارم.

آنها عشق را نمی‌بینند. آنها فقط بدن را می‌بینند. آنها فقط دنیا را می‌بینند. نتیجهٔ چنین تفکری شاید یک ظاهر خوب باشد ولی از درون پوسیده است. آنها من را هم مثل خودشان قضاوت میکنند. آنها من را هم کیسه‌ای پول می‌بینند. آنها در ترس هستند. ترس از آینده. آنها این حس را به دیگران القاء می‌کنند. انسان مادی به ندرت می‌تواند کسی را دوست داشته باشد. انسان مادی از گرگ خطرناک تر است.

او چون خودش را و دنیایش را با بدن و پول می‌سنجند چاره‌ای ندارد جز اینکه تو را هم از روی بدن و پول و مادیات بسنجد.

خوشحالم که از چنین آدم‌هایی از من فاصله گرفته‌اند و دوستانی دارم که به چیزی غیر از مادیات معتقدند. آنها چیزی را پیدا کرده‌اند به نام عشق یا خدا. چیزی که مادی نیست. صحبت کردن با آنها منشأ خیرو آرامش است. آنها خودشان را هم دوست دارند پس می‌توانند تو را هم دوست داشته باشند.

در پایان از انسانهای مادی هم ممنونم. آنها با القای حس ترس و بی ارزشی من را به تجربه‌ای عمیق تر از خودم می‌رسانند. جایی را به من نشان می‌دهند که هنوز باید روی خودم کار کنم.

همنشین می‌تواند برای تو جهنم باشد یا بهشت. مراقب همنشین خودت باش.

فارسی

بازنویسی دوبارهٔ عشق

ID:3916

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%db%8c-/%d8%af%d9%88%d8%a8%d8%a7%d8%b1%db%80-%d8%b9%d8%b4%d9%82

June 1, 2025

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: اعتماد, خانواده،ازدواج, روابط, زندگی, عشق, مولانا و حافظ, همسر

2 دقیقه.

بازنویسی دوبارهٔ عشق

***

امروز قرار است با دو دوست صحبت کنم. آنجا از من خواسته می‌شود تا صحبت کنم. آنجا از من خواسته می‌شود تا تصمیم گیری کنم. آنجا از من خواسته می‌شود تا تعیین تکلیف کنم. جلسه، چند ساعت دیگر است اما افکار من عجول اند و زودتر از خودم، افکارم به جلسه می‌روند. حاصل این جلسهٔ مجازی، این نوشته است.

و اما باز خوانی داستان.

ما همه به دنبال چیزی هستیم. آن چیز نامش عشق است. چه خودمان بدانیم و چه خودمان ندانیم.

اکثراً نمی‌دانند و هر کسی تعریفی از عشق می‌دهد.

در فیلم ها آن را وابستگی و خواستن شدید نشان میدهند.

در خانواده ها آن را به صورت قوانین قبیله‌ای نشان می‌دهند.

و خلاصه در جامعه آن را به صورت قوانینی مشخص تفسیر می‌کنند.

در داستان های عاشقانه، آن را از خودگذشتگی و دادن گل و خریدن کادو نشان می‌دهند.

خلاصه هر کسی برداشتی از عشق دارد.

من هم مثل دیگر آدم‌ها به دنبال عشق بوده و هستم. من هم در این راه، مسیرهای مختلف را آزموده ام. من هم در این راه رنج را تجربه کردم. سختی را تجربه کردم. دوری را تجربه کردم. تنهایی را تجربه کردم. قضاوت را تجربه کردم. ترس را تجربه کردم. بی عشقی را تجربه کردم. سیاهی را تجربه کردم.

حالا ادعایی دارم. حالا ادعا می‌کنم که هنوز در اول راه عشق هستم.

حالا ادعا می‌کنم که تفسیر عشق و دانستن عشق و فهم عشق، کار خود عشق اس

فارسی

حالا ادعا می‌کنم که برای رسیدن به عشق باید از مسیر تنهایی گذشت.

حالا ادعا می‌کنم که باید از ترس گذشت. باید از خود گذشت. و خلاصه اینکه باید مُرد!

اما دوستان میگویند، این چه حرفی است! ما هنوز زنده ایم. چرا حرف از مرگ می‌زنی!

اما دوستان می‌گویند بیا از زندگی بگو. بیا از دنیا بگو. بیا از بچه بگو. بیا از اموال و نحوهٔ خرج کردن آن بگو.

حتماً. این‌ها همه بدست عشق انجام می‌شود.

عشق که بیاید، ترس ها را محو می‌کند.

عشق که بیاید، غم ها را محو می‌کند.

عشق مثل آفتاب است. حیات می‌دهد. زندگی می‌بخشد.

شک ها را ذوب می‌کند. غم ها را ذوب می‌کند. ترس ها را ذوب می‌کند.

عشق که بیاید خودش می‌شود دلیل راه.

خودش راهنمایی می‌کند.

خودش پاسخ ها را روشن می‌کند.

و من می‌دانم که عشق هست.

پس کنار می‌روم تا عشق بماند و برقصد.

پس در سکوت از عشق می‌نویسم.

پس با عشق نگاه می‌کنم.

پس با عشق راه میروم.

پس با عشق می‌نشینم.

پس با عشق صحبت می‌کنم و با عشق می‌نویسم.

عشق خودش را که نشان بدهد، ذهن کنار می‌رود.

تعریف‌های جامعه از عشق، بیهوده و مصنوعی است. آن‌ها را دور بیاندازید. عشق [illegible] بدا کنید.

فارسی

عشق را از مولانا و حافظ بیاموزید. عشق در هالیوود و بالیوود نیست.

عشق را از من نیاموزید.

من از نوشتن عشق عاجز و خجلم.

عشق را از سکوت درون بخواهید.

عشق را از نفس هایی که شما را زنده نگه می‌دارند بخواهید.

عشق در کلمه نیست.

عشق در ذهن نیست.

عشق در تعریف نیست.

عشق، نانوشتنی است.

بنیاد غیرانتفاعی یا خیریه

ID:3914

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%86%db%8c%d8%a7%d8%af-%d8%ba%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86%d8%aa%d9%81%d8%a7%d8%b9%db%8c-/%db%8c%d8%a7-%d8%ae%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%87

May 31, 2025

دسته‌ها: بعد از من, دعاومناجات

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, پول و فراوانی, تصمیم, شکرگزاری, کار و شغل

1 دقیقه.

بنیاد غیرانتفاعی یا خیریه

***

مدتی است خیال ساختن بنیادی خیریه در سر می‌پرورانم. بنیادی خیریه در ایران و بنیادی خیریه در کانادا.

بنیادی خیریه نه از بابت فرار مالیاتی یا پولشویی یا خوب جلوه دادن خودم.

بنیادی خیریه چون این راهی است درست.

آدم‌ها در سرشان آرزوهای زیادی می‌پرورانند. مثلاً صاحب این چیز و آن چیز شدن. کنترل کردن این و آن. شهیر شدن و خاصهٔ عام شدن. اما من دیگر آرزوی درازی ندارم. آرزوی درازی هم اگر داشته باشم مادی نیست.

مدتی است دارم به بنیادی خیریه فکر می‌کنم. بنیادی که تمام دارایی هایم را به او بدهم. مقداری از آن را برای غذا و سرپناه برای خودم بردارم و مابقی برود برای خیریه.

اما خیریه چیست؟

پول دادن به این و آن؟ شاید!

ساختن کتابخانه؟ شاید!

نوشتن از نانوشتنی؟ شاید!

کفش لباس خریدن برای یک کودک؟ شاید!

علنی کردن ایدهٔ خیریه با دیگران؟ شاید!

مراقبه؟ شاید!

فارسی

اما منشأ خیر و خیر مطلق اوست. ما فقط باید مانع خیر نشویم. پس من میخواستم مانع خیر نشوم. اگر از سر راه خیر کنار بروم، خیر او بر من و کل جهان می‌تابد.

بنیاد خیریه درست مثل یک کمپانی است. اما این کمپانی درآمدش را صرف خودش می‌کند و هدف خودش مال اندوزی صاحبانش نیست. هدف بنیاد خیریه انجام دادن کاری خیر است.

هدف بنیاد خیریه شفافیت اقتصادی است. یعنی همگان بدانند این بنیاد چقدر مال دارد و حساب های مالی اش چگونه است. درآمدش از کجاست و هزینه‌هایش برای چیست.

کار خیر باید مخفیانه باشد. نشان دادن و ریا در کار خیر، آن را از بین می‌برد. پس بنیاد خیریه هم برای نمایش نیست. باید جوری از این پل صراط عبور کرد که هم شفاف باشد و هم مخفیانه.

هویت کسانی که به آنها کمک می‌شود هرگز فاش نشود ولی کمک ها می‌تواند عمومی شود.

هنوز نمی‌دانم. اما ایده در حال ساخته شدن است. فعلاً ایده را با جهان در میان می‌گذارم.

این، نیت این کار است و کار من الان خالص کردن نیت است. وقتی نیت خالص شد کار تقریباً انجام شده است.

اگر نیت من خالص نباشد، کار عقب می‌افتد. پس خالص کردن نیت مهمترین مرحله است و حتی شاید تنها مرحله.

خدایا خیری بر من بنما و نیتم را خالص گردان.

نور هست

ID:3913

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b1-%d9%87%d8%b3%d8%aa

May 27, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, خدا, ذهن, شادی, شکرگزاری, عشق, مرگ

1 دقیقه.

نور هست

***

به قول فرزان رنجبر یک خبر بیشتر وجود ندارد و آن خبر این است که

نور، هست!

خلاصهٔ حرف تمام عرفای مثل حافظ و مولانا و سعدی همین بوده که، نور هست!

در اوج تاریکی‌ها باور کنیم که نور هست!

در اوج پیچ پیچ تاریک ذهن، باور کنیم که نور هست.

در اوج پوچی ظاهری ذهن، باور کنید که نور هست.

اگر تاریکی امید تو را کور کرده، همین را بدان که نور هست.

چون نور هست پس امید هست پس عشق هست.

چون نور هست پس شقایق هست.

با وجود مرگ، باور کنیم که نور هست.

با وجود بی عدالتی های ظاهری دنیا باور کنیم که نور هست.

با وجود ظلم ها و جهل ها و گمراهی ها باور کنیم که نور هست.

نور، هست، خدا، هست.

هنوز پرندگان تخم می‌گذارند و هنوز زنان حامله می‌شوند پس نور هست.

فارسی

هنوز صبح ها خورشید طلوع می‌کند پس نور هست.

هنوز من نفس میکشم پس نور هست.

هنوز من میتوانم از نور بنویسم، پس نور هست.

یک خبر بیشتر در دنیا وجود ندارد و این همان خبر است.

باقی اخبار خیلی مهم نیست.

این مهمترین خبر است.

این که نور هست.

این همان خبری بود که به عیسی رسید در بالای صلیب.

این همان خبری است که حلاج فریاد زد در بالای دار.

این همان خبری است که عرفای ما گفتند در حین حملهٔ مغول.

این تنها خبری است که سعی دارم اینجا بنویسم که نور هست.

ممکن است نتوانم برایتان از چرایی و چگونگی نور بنویسم ولی فقط می‌نویسم که نور هست.

نور نانوشتنی است.

نور غیر قابل توصیف است.

ولی با تمام این اوصاف، مطمئن هستم که نور هست.

نور واقعی است و تاریکی توهم.

این تمام حرف من است.

نور هست.

نور هست.

نور هست.

نماز نوشتن

ID:3911

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2%d9%90-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

May 26, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, نوشتن

1 دقیقه.

نمازِ نوشتن

***

نوشتن برای من نوعی نماز است.

مگر نه اینکه نماز یعنی حرف زدن با خدا. من هم دارم با خدا حرف می‌زنم. برای خدا نامه می‌نویسم. حال این خدا یا در آسمانهاست، یا این خدا خودم هستم یا شماهایی که می‌خوانید.

فرقی ندارد. به هر حال من با خدا اینطوری حرف می‌زنم.

این جا جواب سوالاتم را از خدا می‌گیرم. اینجا با خدا مشورت می‌کنم. اینجا با خدا خلوت می‌کنم. اینجا با خدا کلمه بازی می‌کنم. اینجا داستان هایم را با خدا می‌نویسم.

اینجا در تنهایی و سکوت، فقط من هستم و خدا.

اینجا با خدا درد و دل می‌کنم. مشکلاتم را با خدا مطرح می‌کنم و از خدا مشاوره می‌گیرم.

نتایج مشاوره هایم را هم می‌گذارم برای همه. برای کسانی که خدایشان را پیدا نمی‌کنند.

گاهی حتی حرفهایم تکراری می‌شود. ولی خوبی خدا این است که خسته نمی‌شود. آدمهای دیگر زود خسته می‌شوند ولی خدا نه. من تا وقتی زنده هستم می‌توانم برایش بنویسم.

هر بار باز هم آماده است تا حرف های من را بخواند.

خدا مفهوم جالبی است.

خدا مفهومی خالی است. هر کسی می‌تواند به دلخواه پرش کند.

خدای من اینطوری است. برایش می‌نویسم. به او نامه می‌نویسم.

فارسی

آخر او خودش نانوشتنی است!

او همواره حاضر است.

در مورد او نمی‌توانم بنویسم. او علیم و بصیر است و هر چه در موردش بنویسم را از قبل می‌بیند و از قبل می‌داند.

پس من کاری نمی‌توانم بکنم جز اینکه با او حرف بزنم.

یا برای او بنویسم.

تلخیص دیباچهٔ گلستان سعدی

ID:3907

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%84%d8%ae%db%8c%d8%b5-%d8%af%db%8c%d8%a8%d8%a7%da%86%db%80-/%da%af%d9%84%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%b3%d8%b9%d8%af%db%8c

May 26, 2025

دسته‌ها: منابع دیگر

برچسب‌ها: ادب پارسی

7 دقیقه.

تلخیص دیباچهٔ گلستان سعدی

***

به برکت روح بزرگ سعدی، این خلاصه را اینجا میگذارم. منبع اصلی و متن کامل اینجاست.

https://ganjoor.net/saadi/golestan/dibache

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنِ الرَّحیم

مِنّت خدای را عزَّ وَ جَلّ که طاعتش موجبِ قُربَت است و به شُکر اندرش مَزیدِ نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود مُمدِّ حیات است و چون بر می‌آید مُفَرِّحِ ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که برآید

کز عُهدهٔ شکرش به‌درآید؟

بنده همان به که ز تقصیرِ خویش

عُذر به درگاهِ خدای آورد

وَر نه سِزاوار خداوندی‌اش

کس نتواند که به جای آورد

بارانِ رحمتِ بی‌حسابش همه را رسیده و خوانِ نعمتِ بی‌دَریغَش همه‌جا کشیده. پردهٔ ناموسِ بندگان به گناهِ فاحش نَدَرد و وظیفهٔ روزی به خطایِ مُنکَر، نَبُرَد.

ای کریمی که از خزانهٔ غیب

فارسی

گَبر و تَرسا وظیفه‌خور داری

دوستان را کجا کنی محروم

تو که با دشمن این نظر داری

فرّاشِ بادِ صبا را گفته تا فرشِ زُمُرُّدی بِگُستَرَد و دایهٔ ابرِ بهاری را فرموده تا بَناتِ نَبات، در مَهدِ زمین بپرورد. درختان را به خَلعَتِ نوروزی، قبایِ سبز ورق در بر گرفته و اَطفالِ شاخ را به قدومِ موسمِ ربیع، کلاهِ شکوفه بر سر نهاده. عصارهٔ نالی به قدرت او شهدِ فایق شده و تخم خرمایی به تربیتش نخلِ باسق گشته.

ابر و باد و مَه و خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آریّ و به غفلت نخوری

همه از بَهرِ تو سرگشته و فرمانبردار

شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

***

گر کسی وصف او ز من پرسد

بی‌دل از بی‌نشان چه گوید باز؟

عاشقان، کشتگان معشوقند

بَر نیاید ز کشتگان آواز

یکی از صاحبدلان سر به جَیبِ مراقبت فرو برده بود و در بحرِ مکاشفت مستغرَق شده. حالی که از این معامله باز آمد یکی از دوستان گفت: از این بُستان که بودی ما را چه تحفه کرامت کردی؟ گفت: به خاطر داشتم که چون به درخت گل رسم دامنی پر کنم هدیهٔ اصحاب را، چون برسیدم بوی گلم چنان مست کرد که دامنم از دست برفت.

ای مرغ سحر، عشق ز پروانه بیاموز

کآن سوخته را جان شد و آواز نیامد

این مدعیان در طلبش بی‌خبرانند

کآن را که خبر شد، خبری باز نیامد

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 اوّلِ وصفِ تو مانده‌ایم

***

زآن گه که تو را بر من مسکین نظر است

آثارم از آفتاب مشهورتر است

گر خود همه عیب‌ها بدین بنده در است

هر عیب که سلطان بپسندد، هنر است

گِلی خوشبوی در حمام روزی

رسید از دست محبوبی به دستم

بدو گفتم که مشکی یا عبیری؟

که از بوی دلاویز تو مستم

بگفتا من گِلی ناچیز بودم

و لیکن مدّتی با گُل نشستم

کمال همنشین در من اثر کرد

وگرنه من همان خاکم که هستم

***

یک شب تأمل ایام گذشته می‌کردم و بر عمر تلف‌کرده تأسف می‌خوردم و سنگ سراچهٔ دل به الماس آب دیده می‌سفتم و این بیت‌ها مناسب حال خود می‌گفتم:

هر دم از عمر می رود نفسی

چون نگه می‌کنم نمانده بسی

ای که پنجاه رفت و در خوابی

مگر این پنج روز دریابی

خجل آن کس که رفت و کار نساخت

کوس رحلت زدند و بار نساخت

خواب نوشین بامداد رحیل

باز دارد پیاده را ز سبیل

هر که آمد عمارتی نو ساخت

رفت و منزل به دیگری پرداخت

وآن دگر پخت همچنین هوسی

وین عمارت به سر نبرد کسی

یار ناپایدار دوست مدار

دوستی را نشاید این غدّار

نیک و بد چون همی بباید مُرد

خنک آن کس که گوی نیکی بُرد

برگ عیشی به گور خویش فرست

کس نیارد ز پس، ز پیش فرست

عمر برف است و آفتاب تموز

اندکی ماند و خواجه غَرّه هنوز

ای تهی‌دست رفته در بازار

ترسمت پُر نیاوری دستار

هر که مزروع خود بخورد به خوید

وقت خرمنش خوشه باید چید

بعد از تأمل این معنی، مصلحت چنان دیدم که در نشیمن عزلت نشینم و دامن صحبت فراهم چینم و دفتر از گفت‌های پریشان بشویم و مِن‌بعد پریشان نگویم.

زبان بریده به کنجی نشسته صُمٌّ بُکمٌ

به از کسی که نباشد زبانش اندر حُکم

تا یکی از دوستان که در کجاوه انیس من بود و در حجره جلیس، به رسم قدیم از در درآمد. چندان که نشاط ملاعبت کرد و بساط مداعبت گسترد، جوابش نگفتم و سر از زانوی تعبّد بر نگرفتم. رنجیده نگه کرد و گفت:

کنونت که امکان گفتار هست

بگو ای برادر به لطف و خوشی

که فردا چو پیک اجل در رسید

به حکم ضرورت زبان در کشی

کسی از متعلقان مَنَش بر حَسَب واقعه مطلع گردانید که فلان عزم کرده است و نیت جزم، که بقیت عمر معتکف نشیند و خاموشی گزیند، تو نیز اگر توانی سر خویش گیر و راه مجانبت پیش. گفتا: به عزت عظیم و صحبت قدیم که دم بر نیارم و قدم بر ندارم مگر آن گه که سخن گفته شود به عادتِ مألوف و طریقِ معروف که آزردن دوستان جهل است و کفّارت یمین، سهل و خلاف راه صواب است و نقص رای اولوالالباب؛ ذوالفقار علی در نیام و زبان سعدی در کام.

زبان در دهان ای خردمند چیست؟

کلید در گنج صاحب هنر

چو در بسته باشد چه داند کسی

که جوهر فروش است یا پیله‌ور؟

اگرچه پیش خردمند خامشی ادب است

به وقت مصلحت آن به، که در سخن کوشی

دو چیز طَیرهٔ عقل است، دم فرو بستن

به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی

فی الجمله زبان از مکالمهٔ او در کشیدن قوّت نداشتم و روی از محاورهٔ او گردانیدن مروّت ندانستم که یار موافق بود و ارادت صادق.

چو جنگ آوری با کسی برستیز

که از وی گزیرت بود یا گریز

به حکم ضرورت سخن گفتم و تفرج‌کنان بیرون رفتیم در فصل ربیع که صولت بَرد آرمیده بود و ایام دولت وَرد رسیده.

پیراهن برگ، بر درختان

چون جامهٔ عید نیک‌بختان

اول اردیبهشت‌ماه جلالی

بلبل گوینده بر منابر قُضبان

بر گل سرخ از نم اوفتاده لَآلی

همچو عرق بر عذار شاهد غضبان

شب را به بوستان با یکی از دوستان اتفاق مبیت افتاد، موضعی خوش و خرّم و درختان درهم. گفتی که خردهٔ مینا بر خاکش ریخته و عِقد ثریا از تارکش آویخته.

روضةٌ ماءُ نهرِها سَلسال

دَوحةٌ سَجعُ طیرِها موزون

آن پر از لاله‌های رنگارنگ

وین پر از میوه‌های گوناگون

باد در سایهٔ درختانش

گسترانیده فرش بوقلمون

بامدادان که خاطر باز آمدن بر رای نشستن غالب آمد، دیدمش دامنی گل و ریحان و سنبل و ضَیْمران فراهم آورده و رغبت شهر کرده. گفتم: گل بستان را چنان که دانی بقایی و عهد گلستان را وفایی نباشد و حکما گفته‌اند: هر چه نپاید دلبستگی را نشاید. گفتا: طریق چیست؟ گفتم: برای نُزهت ناظران و فُسحت حاضران، کتاب گلستان توانم تصنیف کردن که باد خزان را بر ورق او دست تطاول نباشد و گردش زمان عَیش ربیعش را به طَیش خریف مبدل نکند.

فارسی

به چه کار آیدت ز گل طبقی؟

از گلستان من ببر ورقی

گل همین پنج روز و شَش باشد

وین گلستان همیشه خوش باشد

حالی که من این بگفتم، دامن گل بریخت و در دامنم آویخت که اَلْکریمُ إذا وَعَدَ وَفا. فصلی در همان روز اتفاق بَیاض افتاد، در حسن معاشرت و آداب محاورت در لباسی که متکلمان را به کار آید و مترسّلان را بلاغت بیفزاید. فی الجمله هنوز از گل بستان بقیّتی موجود بود که کتاب گلستان تمام شد.

***

هر که در سایهٔ عنایت اوست

گنهش طاعت است و دشمن، دوست

به هر یک از سایر بندگان حواشی، خدمتی متعیّن است که اگر در ادای برخی از آن تهاون و تکاسل روا دارند در معرض خطاب آیند و در محل عتاب، مگر بر این طایفهٔ درویشان که شکر نعمت بزرگان واجب است و ذکر جمیل و دعای خیر و اداء چنین خدمتی در غیبت اولی‌تر است که در حضور، که آن به تصنّع نزدیک است و این از تکلّف دور.

پشت دوتای فلک، راست شد از خرّمی

تا چو تو فرزند زاد، مادر ایام را

حکمت محض است اگر لطف جهان‌آفرین

خاص کند بنده‌ای مصلحت عام را

دولت جاوید یافت هر که نکونام زیست

کز عقبش ذکر خیر، زنده کند نام را

وصف تو را گر کنند، ور نکنند اهل فضل

حاجت مشّاطه نیست، روی دلارام را

تقصیر و تقاعدی که در مواظبت خدمت بارگاه خداوندی می‌رود، بنا بر آن است که طایفه‌ای از حکماء هندوستان در فضایل بزرجمهر سخن می‌گفتند، به آخر جز این عیبش ندانستند که در سخن گفتن بطیء است، یعنی درنگ بسیار

فارسی

می‌کند و مستمع را بسی منتظر باید بودن تا تقریر سخنی کند. بزرجمهر بشنید و گفت: اندیشه کردن که چه گویم، به از پشیمانی خوردن که چرا گفتم.

سخندان پرورده پیر کهن

بیندیشد، آنگه بگوید سخن

مزن تا توانی به گفتار، دم

نکو گوی، گر دیر گویی چه غم؟

بیندیش، وآنگه بر آور نفس

وزآن پیش بس کن، که گویند بس

به نطق آدمی بهتر است از دَواب(دواب یعنی چهارپا)

دَواب از تو به، گر نگویی صواب

اگر در سیاقت سخن دلیری کنم، شوخی کرده باشم و بضاعت مزجاة (چیز اندک) به حضرت عزیز آورده و شبه(کهربای سیاه) در جوهریان جوی نیارد و چراغ پیش آفتاب پرتوی ندارد و منارهٔ بلند بر دامن کوه الوند پست نماید.

هر که گردن به دعوی افرازد

خویشتن را به گردن اندازد

سعدی افتاده‌ایست آزاده

کس نیاید به جنگ افتاده

اول اندیشه وآنگهی گفتار

پای‌بست آمده‌ست و پس دیوار

نخل‌بندی دانم، ولی نه در بستان و شاهدی فروشم، ولیکن نه در کنعان.

لقمان را گفتند: حکمت از که آموختی؟ گفت: از نابینایان که تا جای نبینند، پای ننهند.

قَدِّمِ الْخروجَ قبلَ الْوُلوج، مردیت بیازمای وانگه زن کن.

گرچه شاطر بود خروس به جنگ

فارسی

چه زند پیش باز رویین چنگ

گربه شیر است در گرفتن موش

لیک موش است در مصاف پلنگ

اما به اعتماد سِعت اخلاق بزرگان که چشم از عوایب زیردستان بپوشند و در افشای جرائم کهتران نکوشند، کلمه‌ای چند به طریق اختصار از نوادر و امثال و شعر و حکایات و سیر ملوک ماضی رحمهم اللّه در این کتاب درج کردیم و برخی از عمر گرانمایه بر او خرج، موجب تصنیف کتاب این بود و بِاللّهِ التَّوفیق.

بمانَد سال‌ها این نظم و ترتیب

ز ما هر ذرّه خاک افتاده جایی

غرض نقشیست کز ما باز ماند

که هستی را نمی‌بینم بقایی

مگر صاحب‌دلی روزی به رحمت

کند در کار درویشان دعایی

امعان نظر در ترتیب کتاب و تهذیب ابواب، ایجاز سخن مصلحت دید تا بر این روضهٔ غَنّا و حدیقهٔ غَلبا چون بهشت، هشت باب اتفاق افتاد از آن مختصر آمد تا به ملال نینجامد.

باب اوّل: در سیرت پادشاهان

باب دوم: در اخلاق درویشان

باب سوم: در فضیلت قناعت

باب چهارم: در فواید خاموشی

باب پنجم: در عشق و جوانی

باب ششم: در ضعف و پیری

باب هفتم: در تأثیر تربیت

باب هشتم: در آداب صحبت

در این مدت که ما را وقت خوش بود

ز هجرت ششصد و پنجاه و شش بود

مراد ما نصیحت بود و گفتیم

حوالت با خدا کردیم و رفتیم

کار امروز – اتصال جزء به کل – اتصال لحظه به عشق

ID:3906

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%a7%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d9%84-%d8%ac%d8%b2%d8%a1-%d8%a8%d9%87-%da%a9%d9%84-%d8%a7%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d9%84-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87-%d8%a8%d9%87/

May 26, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, ترس, خدا, زندگی, عشق, کار و شغل, لحظه, مرگ

2 دقیقه.

کار امروز – اتصال جزء به کل – اتصال لحظه به عشق

***

اگر بخواهم به زندگی نگاه کنم و بنویسم. یک کل متصور هستم و یک جزء.

۱- اول کل را بگویم.

کل همان عشق است. یا همان خدا.

کل وجود بر مبنای عشق بنا شده.

من و بدن من و هر آنچه که هست از عشق ساخته شده.

این کل است.

این دریافت من از کل است.

این دریافت من از خداست.

۲- حال برویم سراغ جزء

جزئی ترین چیز قابل تصور لحظه است. چیزی که نزدیک به صفر است. لحظه مثل مفهوم اپسیلون در ریاضی یا مفهوم نقطه در هندسه است. غیر قابل تعریف است. تقریبا غیر قابل تصور است. اما هست.

همهٔ ما میدانیم که لحظه هست.

پس کل، عشق بود و جزء ، لحظه.

فارسی

هر چیز دیگری باطل است و پوچ است و بازی است.

بین این لحظه و عشق، یعنی بین جزء و کل هم ارتباط خوبی هست.

عشق در لحظه پیدا میشود و لحظه در عشق.

چیزهای دیگر مثل افکار و آدمها و آینده و این چیزها همه و همه چیزی بین لحظه و عشق هستند.

حتی ترس ها و خبر ها.

مثلا ترس من از آینده. مثلا خبر مردن دوستی قدیمی. پرواز پروانه.

ترس من از آینده توهم ذهن من است. نه ارتباطی به عشق دارد و نه به لحظه پس پوچ است.

هویت و شخصیت و بدن من هم توهم و تکه ای از زمین است و نه مهم است و نه پایدار.

درست مثل همین دوست قدیمی ما که چند باری در زندگی دیدمشان. شخصی به نام ... که خبر فوت ایشان را شنیدم. فرقی ندارد اسم چه باشد. شاید رسول شهراد باشد. یا اسم شما! خواننده ی عزیز! اسم ها می آیند و میروند. بدن ها می آیند و میروند. شخصیت ها می آیند و میروند.

اما این دو همواره هستند.

عشق و لحظه.

عشق و لحظه ابدی اند. پایدارند. نابود نشدنی‌اند.

ما از قبل میدانستیم که می‌میریم. پس چرا تسلیت؟

ما از قبل می‌دانیم که همه در صفیم. پس چرا تسلیت؟

تسلیت را باید به کسی گفت که فراموش کرده.

کسی که حواسش نیست که رفتنی است.

کسی که حواسش نیست که موقتی است.

به چنین کسی باید تسلیت گفت.

ما از عشق بودیم و به عشق بازخواهیم گشت.

اگر این را ندانی باید به تو تسلیت گفت.

اگر عشق را فراموش کرده باشی نیاز به تسلی داری.

اگر لحظه را فراموش کرده باشی نیاز به تسلی داری.

اگر این دو را فراموش کرده باشی یا در بدن گیر افتاده ای یا در ذهن.

وقتی در بدن یا ذهن گیر کرده باشی باید به تو تسلیت گفت.

پس عشق هست.

لحظه هم هست.

تو شاید اسمش را بگذاری خدا. یا طبیعت. یا جان جهان. یا دوست. یا یار. یا نانوشتنی.

به هر حال میدانیم که چیزی هست.

یک چیزی هست.

یک وجودی هست.

چرا؟

چون من ناپایدارم ولی تقاضای پایداری دارم.

پس باید چیزی پایدار وجود داشته باشد.

چیزی پایدار مثل مرگ.

چیزی مثل خدا.

باید پرده ای باشد که این فیلم زندگی روی آن افتاده است.

تنها کار من این است.

اتصال جزء به کل.

یعنی آوردن خدا در لحظه.

یعنی آوردن عشق در لحظه.

و این مهمترین کار دنیاست.

و نوشتن برای این کار.

شکرگزاری از مردم

ID:3901

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d8%a7%d8%b2-%d9%85%d8%b1%d8%af%d9%85

May 23, 2025

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ترس, تنهایی, ذهن, روابط, سکوت, شکرگزاری, عشق, مسوولیت

1 دقیقه.

شکرگزاری از مردم

***

کسانی را دیدم که غمگین بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون غم!

کسانی را دیدم که خشمگین بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون خشم!

کسانی را دیدم که در ترس بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون ترس!

کسانی را دیدم که در ذهن و مقایسه بودند. آنها به من یادآوری کردند که فقط باشم. بدون ذهن!

وقتی کسی را می‌بینم که در غم است یا در خشم است یا در ترس است یا در ذهن، سعی نمی‌کنم او را عوض کنم.

من سعی نمی‌کنم دنیا را عوض کنم.

در چنین مواقعی، من فقط حضور پیدا میکنم. حضوری بدون ترس، بدون خشم، بدون غم و بدون ذهن!

من ترس و غم و خشم و ذهن را در خودم می‌بینم.

من اینها را کنار می‌گذارم.

من حضور پیدا می‌کنم.

وقتی حضور پیدا کنم، تمام اینها محو می‌شوند.

اینها که محو شوند عشق باقی می‌ماند.

و عشق درمان می‌کند.

من کاری نمی‌کنم.

فارسی

عشق من را درمان می‌کند.

عشق دیگری را درمان می‌کند.

عشق مرز بین من و دیگری را از بین می‌برد.

عشق جهان را درمان می‌کند.

و من شکرگزار می‌شوم.

شکرگزار از عشق.

شکرگزار از آن آدم غمگین، از آن آدم ترسان، از آن آدم خشمگین و از آن آدم ذهن گرا.

تمام اینها باعث شد من به عشق برسم.

و از عشق شکرگزارم.

و از مردم شکرکزارم.

و از خودم شکرگزارم.

و از خدا شکرگزارم.

و از کلمات شکرگزارم.

و از سکوت شکرگزارم.

آن غم و خشم و ترس و مقایسه، رنج بود.

و رنج لازم بود.

رنج لازم بود تا عشق را پیدا کنم.

و من از رنج هم شکرگزارم.

و من از مردم شکرکزارم.

اشتباه ۱۴ هزار دلاری – ۱

ID:3899

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d9%87-%d9%a1%db%b4-/%d9%87%d8%b2%d8%a7%d8%b1-%d8%af%d9%84%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%a1

May 22, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ترس, روابط, عدالت

4 دقیقه.

اشتباه ۱۴ هزار دلاری – ۱

***

چند روز پیش در حالی که با دوستی صحبت می‌کردم نوتیفیکیشنی گرفتم. حدود ۱۴ هزار دلار به حسابت واریز شد!

در همان حین حساب بانکی ام را چک کردم دیدم بله! با تعجب به دوستم گفتم ۱۴ هزار دلار ریخته شده به حسابم. با دوستم حرف زدیم و تمام شد. ایمیلی دریافت کردم که ۱۴ هزار دلار به حسابت ریخته شده و فلان و بهمان!

داستان اینطوری شروع شد. من به عنوان شخص اول این فیلم شروع به بازی و تماشای فیلم کردم.

اول با یک شریک مسأله را درمیان گذاشتم. گفت برگردون واگرنه باید بروی دادگاه.

او بازی را از روی ترس انجام می‌دهد. از روی ترس دادگاه گفت پول را برگردان. او شبیه اکثر آدم‌هاست. از روی ترس زندگی می‌کنند و از ترس قانون تصمیم میگیرند.

داستان را با دوست دیگری مطرح کردم. او تاجر بود. مشکلات مالی من را می‌دانست. گفت جواب نده. هیچ کاری نمی‌توانند بکنند. بزن به درد زندگی ات. این را بسوزون تا آن یکی زنده بماند.

و همینطور داستان را برای دوستان مختلفی مطرح می‌کنم.

جالب اینجاست که هر کسی بسته به وضعیت ذهنی خودش جوابی می‌دهد.

از همه جالب تر اینکه این اشتباه، گفتگویی درونی در من ایجاد کرد.

سالهاست بی عملی را تمرین می‌کنم. یعنی عکس‌العمل نشان ندادن نسبت به وقایع. اما چنین اتفاقاتی که به ظاهر تصادفی اند من را به عمق بیشتر و انجام عمل، سوق می‌دهند.

داستان این فیلم دو سه بازیگر دیگر هم دارد. منشی شرکت. سهامدار شرکت. دو سه تا همکار قدیمی.

هر کدام از این بازیگران در حال بازی در این فیلم هستند. فیلم جذابی است. اما جذاب تر از شخصیت‌های بیرونی، شخصیتهای درونی من هستند. شخصیت های بیرونی انعکاسی از همان شخصیت های درونی من هستند. تفاوت بزرگی بین درون و بیرون من نیست. شخصیتهای بیرونی گاهی یکی از نقش‌های درونی من را برمی‌دارند.

درون من چند شخصیت هست.

۱- شخصیت بی عمل

او فقط مشاهده می‌کند. او در حال دیدن فیلم است. او تصمیم نمی‌گیرد. عمل نمی‌کند. به گفتگوها گوش می‌دهد. گاهی آنها را می‌نویسد. او از بیرون شبیه مرده است. با این تفاوت که می‌بیند و می‌شنود. فقط عملی انجام نمی‌دهد.

۲- شخصیت قاضی

او حکم صادر می‌کند. او برای تمام بازیگران این فیلم، خوب و بد تعیین می‌کند. او گاهی حکم به محکومیت من می‌دهد. گاهی هم من را تبرئه می‌کند. او از قبل نتیجه گرفته. او فیلم را تماشا نمی‌کند. او فقط حکم صادر میکند. با سرعت نتیجه می‌گیرد. به سرعت محکوم و مظلوم را تعیین می‌کند. او فکر می‌کند حق را می‌داند. او قاطع است. او سیاه و سفید است. او شبیه مذهبی های دوآتیشه است. اصلاً به فیلم علاقه ندارد. اعلام سریع حکم و اعدام و تمام!

۳- شخصیت پیشگو و کارآگاه

او در حال حدس زدن آینده است. او حالتهای مختلف را متصور می‌شود. اگر و مگر می‌کند. مثلاً آخرش چی می‌شود. آخر فیلم چطور می‌شود. او پیشگو و آینده نگر است. گاهی حتی تا زمان مرگ را پیش‌بینی می‌کند. مثلاً اینکه این نوشته دست قاضی دادگاه بیافتد! او هیجان دارد که آینده را حدس بزند. او پیش‌بینی می‌کند که شخصیتی از بیرون این نوشته را بخواند و فیلم جذاب تر شود. او حتی به ساختن سریال فکر می‌کند. او داستان پلیسی دوست دارد.

۴- شخصیت تاجر

مدام در حال بده بستان است. این را فرصتی برای کاسبی می‌بیند. فرصتی برای بیزینس. سناریوهایی مثل این که بروم با مدیر شرکت معامله کنم و چیزهایی شبیه این. سبک سنگین کردن کار اوست. او از آب گل آلود ماهی می‌گیرد. تهدید را به فرصت تبدیل می‌کند.

۵- شخصیت مظلوم و قربانی

او خودش را قربانی سیستم می‌داند. سیستمی که ناعادلانه است. سیستمی که به من ظلم کرده. سیستمی که من را بازی نمی‌دهد. او از همین بی عدالتی برای کارهای خودش نتیجه می‌گیرد. او قربانی است و به راحتی می‌تواند دیگران را هم قربانی کند. او خطرناکترین شخصیت این فیلم است.

او خودش را تنها می‌بیند در برابر جامعه. او خودش را در برابر بی عدالتی ها کوچک تصور می‌کند. او سعی می‌کند به هر قیمتی به مظلوم کمک کند. مظلومی که خود اوست.

فارسی

او تمام ظلم هایی که به او شده را هنوز نبخشیده. او کینه ای از جهان به دل دارد. تمام ایمیل هایی که بی پاسخ مانده. تمام بی محلی ها. تمام تنهایی ها. تمام بی کسی ها. او با این کوله بار، درصدد انتقام گرفتن از جهان است. او خشمی پنهان دارد.

۶- شخصیت خوب نما و شهرت طلب

او نگران وجهه خودش است. او می‌ترسد دیگران به او بگویند بد. او می‌ترسد آبرویش برود. او می‌ترسد موقعیت اجتماعی خودش را از دست بدهد. او حتی می‌ترسد این فیلمنامه را بنویسد! او می‌خواهد قهرمان دیده شود. او می‌خواهد دیگران برایش کف بزنند. او می‌خواهد بشود اسوۀ تقوا. او دارای ایگوی معنوی است.

۷- شخصیت هم درد

او خودش را جای تک تک بازیگران می‌گذارد. مثلاً سعی می‌کند حس منشی شرکت یا رییس شرکت یا همکار را بفهمد و با آنها همذات پنداری می‌کند. او دلش برای دیگری می‌سوزد. او خودش را جای دیگری می‌گذارد. او می‌گوید با دیگران همان کار را بکن که دوست داری با تو بکنند. او دوست دارد با آدم‌ها حرف بزند. درددل کند. پای حرف منشی شرکت بنشیند و از سختی های زندگی بگوید.

۸- شخصیت فراوان

او بی نیاز است. بی نیاز از پول. بی نیاز از خوب بودن. بی نیاز از تأیید. بی نیاز از آینده. بی نیاز از مردم.

او می‌داند پول می‌آید و می‌رود. او رها می‌کند. او پول را و شهرت را و دنیا را می‌تواند رها کند.

و داستان شاید ادامه پیدا کند!

آیا پول من برکت دارد؟

ID:3896

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%be%d9%88%d9%84-%d9%85%d9%86-/%d8%a8%d8%b1%da%a9%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%af%d8%9f

May 22, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, اعتماد, پول و فراوانی, ذهن, روابط, زمان, شکرگزاری, کار و شغل, لحظه, مرگ, همسر

2 دقیقه.

آیا پول من برکت دارد؟

***

با دوستی در زمینهٔ پول و شراکت صحبت می‌کردم. گفتم «نمی‌دانم این پول برکت دارد یا نه!» عصبانی شد و صدایش را بلند کرد. بعد هم به طعنه گفت «برو فکر کن ببین این پول برکت دارد یا نه!» و قطع کرد و رفت. با دوستی آگاه‌تر داستان را مطرح کردم. پرسید «برکت یعنی چه؟»

گفتم «برکت یعنی پول را با شادی و آرامش بدست بیاوری و با شادی و آرامش خرج کنی» گفت «پس مسأله پول نیست، مسأله خودمان هستیم». گفتم دقیقاً.

حالا بعد از ۲۴ ساعت دوست اول پرسید «آیا جواب سوالت را پیدا کردی؟ آیا به نتیجه رسیدی؟ آیا می‌توانی تکلیف ما را روشن کنی! یا می‌خواهی داستان بگویی! می‌خواهی جواب ندهی؟»

گفتم چرا جواب ندهم! هم جواب می‌دهم و هم می‌نویسم.

گفت نوشته‌هایت به درد من نمی‌خورد!

گفتم در مورد برکت و نتیجه و داستان و تکلیف می‌توانم تا شب حرف بزنم. منتها باید هوشمندانه حرف بزنم. باید بلیغانه حرف بزنم. باید با در نظر گرفتن مخاطب جواب بدهم.

گفت این حرفها به نتیجه نمی‌رسد و قطع کرد و رفت!

حالا دو جور جواب می‌دهم. یک بار برای این دوست اول ما -که احتمالا حوصلهٔ خواندن ندارد- جواب میدهم. ولی آدمهای شبیه او هم کم نیستند پس این نوشتن خیلی هم بیهوده نیست.

یک بار هم برای خودم! و آدمهای شبیه خودم جواب می‌دهم.

جواب اول

فارسی

دوست اول من، از قبل در ذهن خودش نتیجه گیری کرده است. او چنین نتیجه گیری کرده که برکت نوعی توهم است. فقط پول، واقعی است. برکت داستان است. او اینطور نتیجه گیری کرده که با بدست آوردن مقداری دلار در آینده به شادی و آرامش می‌رسد. ذهن او، او را به این قطعیت توهمی رسانده که این پول به او آرامش و شادی می‌دهد پس تکلیفش مشخص است. «به دنبال پول برو.»

https://unwritable.org/?s=%D8%B0%D9%87%D9%86&post_type=post

او تنها نیست. شاید اکثر ما آدم‌ها در این تله ذهنی بیافتیم. حالا او با این نتیجهٔ مشخص با من صحبت می‌کند. من برای او حکم دستگاه خودپرداز را دارم. نتیجهٔ دستگاه خودپرداز، دادن اسکناس است. اگر دستگاه در دادن اسکناس تاخیر کند، یک مشت می‌زند و می‌رود.

نتیجه برای چنین تفکری مرگ است. تکلیف برای ذهن مردن است. سزای گرگ مرگ است.

حالا جواب دوم برای خودم

سوال «آیا پول من برکت دارد» را اینطور تصحیح می‌کنم. «آیا من برکت دارم؟» و این من را میرساند به این سوال که

«حال من در این لحظه چطور است؟»

و این سوال اساسی که «من کیستم؟»

و جواب اینطور است.

من خدا هستم. یعنی منشأ تمام برکات. پس هر وقت به او آگاه و متصل باشم برکت دارم. هر وقت از او دور باشم و متوهم باشم به ماده، برکت ندارم.

برکت، وضعیت و حالت من است.

برکت یعنی من دارای حس فراوانی هستم.

برکت یعنی من از درون ثروتمند هستم.

برکت یعنی از آینده مطمئن هستم.

برکت یعنی همین الان رسیده‌ام.

برکت یعنی آینده چیزی برای من ندارد.

برکت یعنی، حال برای من کافی است.

برکت یعنی من خواسته‌ای ندارم.

فارسی

برکت یعنی من سالمم و من فراوانم.

برکت اما بستگی به آگاهی من دارد. آگاهی من هرچه بیشتر باشد برکت من بیشتر است. و هرچه برکت من بیشتر باشد برکت پول من بیشتر است. در این حالت به هرچه دست بزنم طلا می‌شود. این برکت واقعی است.

و من هر لحظه، با انتخاب خودم برکت دارم.

ارزش ذاتی انسان کجاست؟

ID:3895

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%d8%b2%d8%b4-%d8%b0%d8%a7%d8%aa%db%8c-%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

May 21, 2025

دسته‌ها: اصول دین, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, خدا, ذهن, روابط, کار و شغل, مرگ, من کیستم ؟

<1 دقیقه.

ارزش ذاتی انسان کجاست؟

***

دیشب خوابی می‌دیدم که در یک سالن والیبال در حال بازی بودم. ضربه زدن هایم خوب نبود و خیلی از توپ ها را از دست می‌دادم یا به آنها نمی رسیدم. این خواب حسی از بی ارزشی در من ایجاد کرده بود که در چند ثانیه اول صبح هنگام بیداری همراهم بود. بلافاصله با فکر کردن به کارهایی که کردم مثل روزه گرفتن در روز قبل و غیره حس خودم را تغییر دادم.

اما هنوز این سوال هست که «ارزش شخصی ما از کجاست؟ »

?Where the self worth comes from

درست مثل خواب من، اکثر آدم‌ها این حس را از کارهایی که انجام می‌دهند بدست می‌آورند.

دستهٔ دیگری هم از روابط و تأیید دیگران.

شاید گروهی هم از ماده! پول و اشیا و کالاها!

هر ارزشی که از بیرون بدست بیاوری بی ارزش است!

اگر ارزش تو به کارت باشد، اگر کار نکنی بی ارزشی!

اگر ارزش تو به تحسین دیگری باشد، تحسینت نکنند بی ارزشی!

اگر ارزش تو به بدن و ماده و پول باشد، در پیری بی ارزشی!

ارزش چیزی نیست جز خدایی که درون توست!

درون تو و نه درون ذهن تو!

فارسی

ذهن را و روابط را و ماده و بدن را که از خودت دور کنی نخواهی مرد!

بلکه خدا می‌شوی!

و تمام ارزش همان است!

جهان درون

ID:3894

/https://unwritable.org/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86

May 21, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, سکوت, طبیعت و زمین, لحظه, معنویت, من کیستم ؟, نوشتن

<1 دقیقه.

جهان درون

***

وقتی یک علف را می‌بینم علف به درون من می‌آید.

وقتی تو را می‌بینم تصویر تو به درون من می‌آید.

وقتی تو را می‌شنوم ارتعاش تو به درون من می‌آید.

من درون خودم، جهانی را می‌سازم.

جهان، درون من است.

از درون من، کسی دارد به جهان نگاه می‌کند.

از درون من، کسی مدام جهان را خلق می‌کند.

یا خدا درون من است در حال خلق جهان!

یا من درون خدایم در حال خلق جهان!

من و خدا و جهان چقدر سه پاره ایم!

نه نه نه!

فقط منم!

نه نه نه!

فقط خداست!

فارسی

من خدایم!

خدا دارد می‌نویسد!

خدا دارد می‌بیند!

تو خدایی!

خدا دارد می‌خواند!

خدا دارد می‌شنود!

یکی دارد خودش را در آینه می‌بیند!

ناگهان آیینه می‌شکند!

و فقط یکی می‌ماند!

و تمام!

قد گاو نمی‌فهمه!

ID:3893

https://unwritable.org/%d9%82%d8%af-%da%af%d8%a7%d9%88-/%d9%86%d9%85%db%8c%d9%81%d9%87%d9%85%d9%87

May 20, 2025

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: سلامتی, طبیعت و زمین, ملامتی

1 دقیقه.

قد گاو نمی‌فهمه!

***

چندین سال پیش تو جنگلهای شمال یه گاو داشت می‌چرید. سعی کردم از علف های مختلف بهش بدم. گاو با همون دماغ خیس و بزرگش هر علفی رو که جلوش می‌گرفتم یه بو می‌کرد و در کسری از ثانیه تصمیم می‌گرفت که می‌خواد اون علف رو بخوره یا نه. به نظر می‌رسید کاملاً مطمئن هست که کدوم علف خاص رو باید بخوره و کدوم رو نخوره.

بعدها دیدم تقریباً تمام حیوانها دقیقاً می‌دونن چی رو چقدر و از کجا بخورند.

هم حیوانات گیاهخوار و هم گوشتخوار دقیقاً انتخاب می‌کنند که چی بخورند و چقدر بخورند و کی بخورند.

غیر از حیوان هایی که همنشین انسان شدند و تو شهرها یا اسارت مجبورند آشغال های انسان رو بخورند.

از بین تمام حیوانها تنها حیوانی که نمی‌دونه چی بخوره بلانسبت شما، انسانه!

ما آدمها پدر کرهٔ زمین رو درآوردیم. کشاورزی و دامداری و صنعت و دفتر و دستک درست کردیم. بعدش هم برای اینکه بفهمیم چی بخوریم باید با صدتا دکتر تغذیه و مشاور و متخصص چاقی و لاغری مشورت کنیم.

آخرش هم یک صنعت غذایی درست کردیم که برای بدست آوردن سود، حاضره هر آشغالی رو به خورد همه بده.

هزار تا بیماری متابولیسمی ناشی از تغذیه بد و مسموم کردن زمین‌ها و محصولات کشاورزی و نحوه برخورد زشت و بی رحمانه با حیوانات و خلاصه یه معجون خراب.

همهٔ جنگلها را داریم نابود می‌کنیم و سلامتی خودمون و بقیهٔ ساکنین زمین رو تهدید کردیم.

البته در بین انسان‌ها آدمهای فهمیده هم کم نیستند. مثلاً سادگورو که میگه با گرفتن دستم روی غذا می‌فهمم باید بخورم یا نه.

یا پیرهای قدیمی و روستایی که ۹۰ سال در سلامتی عمر می‌کردند و دقیقاً می‌دانستند چی چیزی رو و چقدر باید بخورند.

فارسی

نه کنسرو بود نه بسته بندی و نه میوهٔ نیوزلندی و آب مخلوط با مایکروپلاستیک.

خلاصه خواستم بگم این حیوان دوپا قد گاو نمی‌فهمه!

البته بلانسبت شما!

تقابل پوچی و معنا در لحظه

ID:3888

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%82%d8%a7%d8%a8%d9%84-%d9%be%d9%88%da%86%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b9%d9%86%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87/

May 19, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, عشق, لحظه, معنویت, نوشتن

1 دقیقه.

تقابل پوچی و معنا در لحظه

***

در جایی از مسیر معنوی به تقابل پوچی و معنا می‌رسی.

وقتی ذهن را کنار بگذاری، وقتی خواستن های ایگو را کنار بگذاری، وقتی آینده را کنار بگذاری و وقتی تقریباً تمام شرطی شدگی های مرسوم جامعه را کنار بگذاری تقریباً به جایی می‌رسی که هیچ چیز برایت معنی ندارد. چیزی شبیه پوچی!

خیلی از آدم‌ها شاید در اینجا به خودکشی فکر کنند. یعنی خودکشی از روی بی معنایی. یعنی درک بی معنا بودن مادیات و چرخش بی پایان زمین!

از آن طرف حتماً باید چیزی یا پایگاهی یا معنایی در تو باشد. شاید یک خدا. شاید عشق. شاید سرسپردگی. مثلاً آرزوی رسیدن به بهشت برای مذهبی ها. اگر این ها نباشد، ذهن تو در پوچی خواهند ماند.

نیروهای پوچی و نیروهای معنا در جایی به هم می‌رسند و آنجا لحظه است.

لحظه در عین حال که کاملا خالی و پوچ است در عین حال می‌تواند معنای اصلی باشد.

مثلاً سادگورو تو چیز کاملاً متناقض می‌گوید. می‌گوید دنیا برایش مهم نیست و می‌تواند چشمهایش را ببندد و بمیرد!

در عین حال می‌گوید می‌خواهد عشق و سرور را در تمام دنیا بپراکند.

اولی پوچی محض است و دومی معنای محض.

این دو در لحظه به هم می‌رسند.

نوشته‌های من هم چنین خاصیتی دارند.

از یک طرف پوچ هستند. یک سری حرف های بی ارزش. یک سری کلمه. تراوشات

فارسی

از یک طرف با معنا هستند. میراث من در دنیا. نشانه ای برای عشق. نوشتن از نانوشتنی. نوشتن از خدا.

و در تقابل این دو، این نوشته‌ها در لحظه زاده می‌شوند.

یکی یکی!

و چیزی درست می‌شود به نام نانوشتنی.

عشق ورز بی نیاز

ID:3872

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%88%d8%b1%d8%b2-%d8%a8%db%8c-%d9%86%db%8c%d8%a7%d8%b2/

May 16, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, روابط, عشق

<1 دقیقه.

عشق ورز بی نیاز

***

عشق ورزِ بی نیاز خداست.

اما ما هم می‌توانیم به آن نزدیک شویم.

عشق ورزیِ بدون نیاز

یعنی عشق ورزی بدون قید و شرط.

عشق ورزی بی نیاز، یعنی دادن بدون محاسباتِ گرفتن.

عشق ورزی بدون نیاز یعنی بودن در عشق!

عشق ورزی بدون نیاز، یعنی اصلاً عاشقی در کار نیست!

عشق ورزی بدون نیاز یعنی بدانی که «من عشق نمی‌ورزم» بلکه «عشق هست!»

عشق ورزی بدون نیاز یعنی اصلاً نمی‌دانی که عشق می ورزی!

عشق ورزی بدون نیاز، یعنی عشق ورزیده می‌شود! در غیاب تو! در غیاب من!

عشق ورزی بدون نیاز یعنی یکی شدن.

یکی شدن عاشق و معشوق و عشق!

عشق ورزی بدون نیاز یعنی خود عشق.

عشق ورزی بدون نیاز یعنی خدا.

فارسی

خدا شدن.

عشق بودن!

شعر سادگورو

ID:3868

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b9%d8%b1-/%d8%b3%d8%a7%d8%af%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88

May 16, 2025

دسته‌ها: ترجمه‌ها, صوتی و ناگفتنی, کوتاه, منابع دیگر

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, عشق, مراقبه, یوگا

1 دقیقه.

شعر سادگورو

***

0:00 / 2:33

سادگورو در تمام نشست ها و گفتگوهایش ابتدا یک چنت می‌خواند. همین چنت برای شنوندگان نوعی مراقبه است.

آوای این چنت یا آواز بسیار دلنشین و گوشنواز است. باعث آرامش می‌شود و از تقابل و بحث جلوگیری می‌کند.

لینک این چنت یا آواز یا مراقبه یا سرود معنوی را اینجا می‌گذارم.

یوتیوب

https://youtu.be/8OzijbMY_Hs?si=Vg0fQI5WhFqYqpvz

یوتیوب میوزیک

https://music.youtube.com/watch?v=8OzijbMY_Hs&si=QcWaIOz8LtZ9czqL

اگر چه نیازی به دانستن معنی و ترجمه نیست و همان حس آواز کافی است. اما ذهن کنجکاو است و بالطبع به دنبال معنا می‌رود. اصل چنت به زبان سانسکریت است. ترجمهٔ هوش مصنوعی را اینجا برایتان میگذارم.

Jananam Sukhadam

English Lyrics: Jananam Sukhadam

.English Translation: Birth is joyful/pleasurable

Persian Translation: تولد شادی‌آور است.

فارسی

Maranam Karunam

English Lyrics: Maranam Karunam

.English Translation: Death is compassionate

Persian Translation: مرگ مهربان است.

Milanam Madhuram

English Lyrics: Milanam Madhuram

.English Translation: Union (or meeting) is sweet

Persian Translation: پیوند (یا دیدار) شیرین است.

Smaranam Karunam

English Lyrics: Smaranam Karunam

.English Translation: Remembrance is compassionate/sorrowful

Persian Translation: یادآوری مهربان (یا غم‌انگیز) است.

Kaalavashaadiha Sakalam Karunam

English Lyrics: Kaalavashaadiha Sakalam Karunam

.English Translation: Everything under the sway of time is compassionate

Persian Translation: همه چیز تحت سلطه زمان مهربان است.

Samyadhipater Akhilam Karunam

English Lyrics: Samyadhipater Akhilam Karunam

.English Translation: Everything under the Lord of Time (or the Supreme) is compassionate

Persian Translation: همه چیز تحت فرمانروای زمان (یا والا) مهربان است.

حالا سعی می‌کنم برداشت خودم را برایتان بنویسم.

فارسی

این شعر به تولد و مرگ اشاره می‌کند.

و به وصال و فراق.

نهایتاً هم به وجود عشق ابدی و ازلی اشاره می‌کند.

عشقی که همه چیز را در بر گرفته.

Jananam Sukhadam

تولد در این جهان باعث شادی است.

Maranam Karunam

مرگ از این جهان هم به دلیل عشق و محبت خداوندی است.

Milanam Madhuram

یکی شدن با معشوق شیرین و دوست داشتنی است.

Smaranam Karunam

یادآوری معشوق در زمان فراق هم از روی عشق و محبت معشوق است.

Kaalavashaadiha Sakalam Karunam

پس از گردش تمام زمان‌ها تنها عشق باقی می‌ماند

Samyadhipater Akhilam Karunam

همه در نهایت در آغوش عشق خواهند رفت

تلهٔ ایگوی خوب!

ID:3866

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%84%db%80-%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88%db%8c-/%d8%ae%d9%88%d8%a8

May 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دربارهٔ من, کوتاه

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, ایگویانفس, ذهن, ملامتی, من کیستم ؟

1 دقیقه.

تلهٔ ایگوی خوب!

***

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

احساس می‌کنم خیلی ها 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 همهٔ 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، همه گونه 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 همهٔ 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 میله های طلایی بسیار خطرناک تر از زندان معمولی است.

من آنطور که ذهن من و شما می‌گوید نیستم.

من خوب نیستم!

من بد هم نیستم.

من فقط هستم!

کاهش انسان به پول -۲

ID:3864

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d9%87%d8%b4-%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d9%be%d9%88%d9%84-%d9%a2/

May 15, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: ادب پارسی, پول و فراوانی, جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی, طبیعت و زمین, معنویت

2 دقیقه.

کاهش انسان به پول -۲

***

یکی از تبعات مادی گرایی افراطی، کاهش انسان به پول است. وقتی انسان را به ماده تقلیل بدهی ناچاراً او را به پول تقلیل خواهی داد.

متاسفانه این موضوع در زنان در طول تاریخ بیشتر اتفاق افتاده است. زنانی که بدن خودشان را در ازای چیزی مادی در اختیار کسی می‌گذاشتند. بعدها قوانین ازدواج طوری شد که زنان در ازای دریافت مقداری پول تحت عناوین مختلف مثل مهریه یا سکه یا حلقهٔ طلا و الماس و غیره خودشان را می‌فروختند.

امروزه حتی بعد از مدرن شدن جوامع، کاهش انسان و به خصوص زن ها به پول به وفور وجود دارد. زنی که برای استخدام شدن باید حتماً سکسی به نظر برسد یا سایز باسن او به عنوان معیار صلاحیت استخدام به عنوان منشی یا فروشنده در نظر گرفته می‌شود خودآگاه یا ناخودآگاه در همین دام افتاده است. یا زنی که بدنش را برای یک ساعت در ازای پول اجاره می‌دهد.

این مسأله نهایتاً به مردان هم سرایت می‌کند و مردها فقط به ماشین تولید پول یا بدن یا تولید کنندگان اسپرم تقلیل پیدا می‌کنند.

تمام این زشتی ها نتیجهٔ مستقیم عدم تعادل در بازی مادیات و معنویات است.

حتی در حوزهٔ فردی و روانشناسی اگر شخصی خودش را بدن بداند هیچگاه ارزش و عزت برای خودش پیدا نخواهد کرد. چیزی که از زنان شروع شد حالا به مردان هم سرایت کرده است. مردانی که عضلات خودشان را نمایش می‌دهند یا سایز آلت یا ماشین گران خودشان را عامل ارزش خودشان می‌دانند هم خودشان را به پول کاهش داده‌اند.

چنین اشخاصی خودشان را تنها و تنها با فرم یا ماده می‌شناسند و همواره احساس ترس و مقایسه و بی ارزشی را با خودشان حمل می‌کنند.

جوامع غربی که معنویت را نادیده گرفته اند به صورت جمعی در چنین شرایطی هستند. احترام واقعی به بچه‌ها و پیرها وجود ندارد. چون بچه‌ها و پیرها توجیه اقتصادی ندارند.

فارسی

احترام ها مصنوعی و خریدنی است. لباس و نمایش و ظاهر از همه چیز مهمتر می‌شود.

وقتی زنی چنین کاری با خودش بکند برای شوهرش هم هیچ احترامی قائل نیست. شوهر او فقط تا زمانی احترام دارد که کار تامین مادی را انجام می‌دهد. به محض پیر شدن یا بیمار شدن یا هر ضعف مادی دیگر، چنین زنی احترام را نسبت به شوهرش از دست می‌دهد.

برای زن‌ها هم همینطور است. زنی که زیبایی بدنش را با پول معاوضه کند به محض از دست دادن زیبایی جنسی، در چشم خودش یا شوهرش دیگر هیچ ارزشی نخواهد داشت.

پس مادی گرایی افراطی، نه تنها برای سلامت روانی و عزت نفس سم کشنده است بلکه برای روابط هم مثل سمی نابود کننده است.

شاعران ما به زیبایی هرچه تمام صدها سال پیش چنین هشدارهایی به ما داده‌اند. اشعار و مفاهیمی که هنوز زنده و کاربردی اند.

تن آدمی شریف است به جان آدمیت

نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

یا

مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک

چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم

در حوزهٔ محیط زیست هم وقتی انسان خودش را به پول کاهش می‌دهد به ناچار طبیعت و زمین را هم به پول و عدد کاهش می‌دهد. از چنین تفکری کاری جز سوءاستفاده از طبیعت و نابود کردن تعادل ظریف و شکنندهٔ طبیعت بر نمی‌آید.

چنین تفکری در مقیاس جهانی می‌شود نابودی منابع حیاتی زمین مثل رودخانه ها و اقیانوس ها و نابود کردن خاک و آلوده کردن هوا.

چنین تفکری که صرفاً بر مبنای اقتصاد و عدد و پول باشد به صورت دیوانه‌وار به استخراج از زمین ادامه می‌دهد و نهایتاً خودش را نابود می‌کند.

نوشتهٔ قبلی در این موضوع

> کاهش انسان به پول

شبیه سازی مردن! -۳

ID:3861

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8%db%8c%d9%87-%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d9%85%d8%b1%d8%af%d9%86-%d9%a3/

May 14, 2025

دسته‌ها: بعد از من

برچسب‌ها: آزادی, آینده, ادب پارسی, ایگویانفس, بخشش, تنهایی, خانواده،ازدواج, ذهن, شادی, مرگ, مسوولیت, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

شبیه سازی مردن! -۳

***

ابتدا مستقیم بگویم منظور من از مُردن، مردن بدن نیست. بلکه مردن نفس است. همان مردن مولانا. پس نگران کشته شدن بدن من نباشید.

مردن مولانا و بودا و اکهارت و سادگورو، مردن نفس است. مردن شخصیت توهمی و خیالی ذهن است. این مردن مثل مردن بدن نیست که برایش عذاداری می‌کنند بلکه برای این مردن باید رقصید و جشن گرفت.

مردن نفس یعنی کمرنگ شدن نفس، مردنی است که تو را به آزادی می‌رساند. تو را به خدا میرساند. تو را خدا می‌کند.

این مردن بیرون آوردن لباس سنگین هویت های پوچ است.

این مردن بیرون انداختن ذهن است.

این مردن پیوستن به ذهن جهان است.

این مردن بزرگترین آرزوی عارفان است.

این مردن هر چه زودتر اتفاق بیافتد تو سعادتمند تری. باید زودتر از مرگ بدن تلاش کنی این مردن را تجربه کنی.

مثل حافظ که گفت باید از سر راه کنار بروی.

این مردن غمگین نیست. این مردن اوج آزادی و شادی است.

قبلاً از شباهت سفر و مردن گفته بودم. حتی از شبیه سازی مردن در کانادا. یا شباهت مردن به مهاجرت. اما این نوشته با درک بیشتری از مردن نوشته می‌شود.

post_ty nwritable.org/?s

فارسی

وقتی برای سفر تصمیم گیری و برنامه‌ریزی می‌کنم همیشه بهترین زمان برای این تمرین است. برای مردن خوب، باید سبک شوی. اول از اموال و دیون باید سبک شوی.

باید وصیت هایت را نوشته باشی که اینجا یک دسته برایش نوشته ام.

https://unwritable.org/category/بعد-از-من/

همچنین باید اموالت را سبک و مرتب کرده باشی. اینجا هنوز کار دارم. باید دارایی ها را مشخص کنم. وراث را مشخص کنم. وصی را مشخص کنم. تصمیمات را بگیرم. کارهای اداری و قانونی را انجام بدهم.

مهمتر از آن، باید وابستگی ها را کم کنم. وابستگی به اموال و روابط و بدن و ذهن و خلاصه تمام چیزهای موقتی را باید کم کنم. از جمله وابستگی به زن و فرزند و دنیا!

باید فضای مجازی و آنلاین و دارایی های معنوی را هم مرتب کرده باشم.

همچنین روابطت را پاکسازی کرده باشی. باید همه را بخشیده باشی. اگر کسی ظلمی کرده ببخشی. اگر به کسی ظلمی کردی باید در حد توان جبران کنی.

هنوز خیلی کار دارم. من هنوز نمرده ام. اما باید از فرصت درست استفاده کنم. هر لحظه ارزش دارد. هر لحظه باید با آگاهی طی شود. هیچ لحظه‌ای نباید به غفلت بگذرد.

*

با این شعر و موسیقی همراه شد

https://music.youtube.com/watch?v=hrhZ7YFiwSo&si=lQR88TTPId4HgxUA

*

حیلت رها کن عاشقا؛ دیوانه شو، دیوانه شو.

و اندر دل آتش درآ؛ پروانه شو، پروانه شو.

هم خویش را بیگانه کن، هم خانه را ویرانه کن،

وآنگه بیا با عاشقان هم‌خانه شو؛ هم‌خانه شو.

رو سینه را چون سینه‌ها هفت آب شو از کینه‌ها،

وآنگه شراب عشق را پیمانه شو؛ پیمانه شو.

فارسی

باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی؛

گر سوی مستان می‌روی مستانه شو؛ مستانه شو.

آن گوشوارِ شاهدان، هم‌صحبتِ عارض شده؛

آن گوش و عارض بایدت؛ دُردانه شو، دُردانه شو.

چون جانِ تو شُد در هوا، ز افسانه‌یِ شیرین ما،

فانی شو و چون عاشقان افسانه شو؛ افسانه شو.

تو «لیلة القبری» برو تا «لیلة القدری» شوی؛

چون قدر، مَر ارواح را کاشانه شو؛ کاشانه شو.

اندیشه‌ات جایی رَوَد، وآنگه تو را آن جا کِشَد؛

ز اندیشه بگذر، چون قضا؛ پیشانه شو، پیشانه شو.

قفلی بُوَد میل و هوا؛ بنهاده بر دل‌های ما.

مفتاح شو؛ مفتاح را دندانه شو؛ دندانه شو.

بِنْواخت نورِ مصطفی، آن اُستُنِ حنّانه را؛

کمتر ز چوبی نیستی؛ حنّانه شو؛ حنّانه شو.

گوید سلیمان مر تو را، بشنو «لسان الطّیر» را.

دامیّ و مرغ از تو رَمَد؛ رو لانه شو، رو لانه شو.

گر چهره بنماید صنم، پُر شو از او چون آینه.

ور زلف بگشاید صنم، رو شانه شو؛ رو شانه شو.

تا کی دوشاخه چون رُخی؟ تا کی چو بَیذَق کم تکی؟

تا کی چو فرزین کژ روی؟ فرزانه شو، فرزانه شو.

شکرانه دادی عشق را از تحفه‌ها و مال‌ها.

هِل مال را، خود را بده؛ شُکرانه شو، شُکرانه شو.

یک مدّتی ارکان بُدی، یک مدّتی حیوان بُدی،

یک مدّتی چون جان شدی؛ جانانه شو، جانانه شو.

ای ناطقه بر بام و در، تا کی روی در خانه پر؟

نطق زبان را ترک کن؛ بی‌چانه شو، بی‌چانه شو.

ترس ترس ترس!

ID:3853

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d8%aa%d8%b1%d8%b3-/%d8%aa%d8%b1%d8%b3

May 14, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اعتماد, پول و فراوانی, ترس, تنهایی, خدا, عشق, مرگ

<1 دقیقه.

ترس ترس ترس!

***

ترس های مختلف ما را احاطه کرده است.

ترس از مرگ بدن داری؟

به خدا اعتماد کن و نترس!

خدا نمی‌میرد.

ترس از فهمیده نشدن این نوشته داری؟

به خدا اعتماد کن و نترس!

خدا فهم کنندهٔ اصلی است.

ترس از تنهایی داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

خدا همراه همیشگی است.

ترس از دوست داشته نشدن داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او عاشق همیشگی است.

ترس از آینده داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او مالک آینده و حال است.

ترس از گرسنگی و بی پولی داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او روزی رسان همه است.

ترس از دوری از فرزند داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او پدر همه است.

ترس از ترس داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او عشق مطلق است.

ترس نبودن عشق است.

ترس نبودن اعتماد است.

ترس نبودن خداست.

خدا نابود نشدنی است. به او اعتماد کن و عشق شو!

ترس از حرف و عمل و قضاوت مردم داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او خدای تمام مردم است!

ترس از پایان داری؟

به او اعتماد کن و نترس!

او آغاز و پایان است!

داستان پول! دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! -۲

ID:3845
/https://unwritable.org/3845-2
May 14, 2025
دسته‌ها: کوتاه
برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی

2 دقیقه.

داستان پول! دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! -۲

***

نوشتهٔ قبلی در این موضوع اینجاست.

> داستان پول؛ زمین و تورم! دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! – ۱

اینجا سعی می‌کنم برای درک راحت تر موضوع، مشابه همان مطلب را با مثال و ساده تر توضیح بدهم.

دنیایی را تصور کنید که مثل یک جزیره است و دو نفر در آن زندگی می‌کنند.

ابتدا جزیره خالی است.

نفر اول شروع به کاشتن درخت سیب می‌کند. او در سال اول ۱۰۰ کیلو سیب تولید می‌کند.

نفر دوم که کمی ریاضی می‌داند اما یک کاغذ برمی‌دارد و روی آن می‌نویسد ۱۰۰ واحد. مثلاً ۱۰۰ دلار.

آخر سال این دو نفر در جایی که اسمش بازار است همدیگر را ملاقات میکنند.

نفر اول صد کیلو سیب خودش را می‌دهد و کاغذی که روی آن نوشته بود صد دلار را می‌گیرد.

بله. درست حدس زدید. در این سال قیمت سیب یک دلار بر کیلو می‌شود.

هر دو بر می‌گردند.

نفر اول که باغدار قصهٔ ماست، سال دوم حسابی به درختان سیب می‌رسد و مثلاً ۱۱۰ کیلو سیب تولید می‌کند.

نفر دوم که بانکدار قصهٔ ماست سال دوم روی کاغذ می‌نویسد ۱۲۰. دوباره آنها در بازار ملاقات میکنند و ۱۱۰ کیلو سیب را با کاغذی که رویش نوشته ۱۲۰ عوض میکنند.

حالا قیمت سیب برای سال دوم می‌شود ۱۲۰/۱۱۰.

فارسی

چند سال طبق جدول زیر پیش می‌رویم.

سال	میزان سیب تولیدی	میزان پول تولیدی	قیمت
1	100	100	1
2	110	120	1.1
3	121	144	1.2
4	133.1	172.8	1.3
5	146.4	207.4	1.4
6	161.1	248.8	1.5
7	177.2	298.6	1.7
8	194.9	358.3	1.8
9	214.4	430.0	2.0
10	235.8	516.0	2.2

بعد از ده سال کل جزیره (که همان زمین است) پر شده از درخت سیب. دیگر جایی برای کاشتن درختان سیب جدید وجود ندارد.

قیمت سیب تقریباً دو برابر شده.

باغدار دیگر توان افزایش سیب را ندارد. او عمرش در حال تمام شدن است. هر چقدر سیب بیشتری تولید می‌کرد نمی‌توانست با بانکدار رقابت کند. باغدار تمام عمرش را صرف استخراج سیب کرد. اما بانکدار فقط با اعداد کار می‌کرد.

باغدار کسی بود که باعث می‌شد زندگی در جزیره ادامه پیدا کند.

اما بانکدار فقط از دسترنج باغدار استفاده می‌کرد.

نهایتاً باغدار از گرسنگی و خستگی مُرد در حالیکه بانکدار تمام سیب ها را مالک شده بود.

اما بانکدار تولید سیب را بلد نبود و او هم سال بعد از گرسنگی مرد!

فارسی

این داستان ساده شدهٔ اقتصاد در زمین است. سیستم پولی که به سوء استفاده از کارگران و منابع زمین ادامه می‌دهد و نهایتاً روزی کل زمین را نابود می‌کند.

این سیستم ناعادلانه و مبتنی بر یک ساختار مجازی است که روی اکولوژی یا طبیعت سوار شده و منجر به تولید دو طبقهٔ سرمایه دار و کارگر می‌شود. سرمایه دار کار کارگران و منابع زمین را غارت می‌کند و نهایتاً هر سه نابود می‌شوند.

این نوشته به شدت ساده سازی شده است تا همه بتوانند مفاهیم پیچیدهٔ اقتصادی و تولید پول و سیستم نابرابر اقتصادی و محدودیت منابع زمین را بفهمند. در عمل سیستم آنقدر پیچیده میشود که معمولاً مردم عادی متوجه داستان نمی‌شوند.

دو نقص بزرگ اقتصاد

ID:3842

https://unwritable.org/%d8%af%d9%88-%d9%86%d9%82%d8%b5-/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af-%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af

May 14, 2025

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, عدالت, کار و شغل

<1 دقیقه.

دو نقص بزرگ اقتصاد

***

دو نقص اساسی و ذاتی در سیستم اقتصادی جهان وجود دارد.

یکی مالکیت زمین است

دیگری خلق پول غیر واقعی

وجود این دو باعث می‌شود شکاف اقتصادی و بی عدالتی هر روز گسترش پیدا کند.

این دو، سیستمی از ظالم و مظلوم درست می‌کند. کسانی همواره در سمت ظالم قرار می‌گیرند و کسانی در سمت مظلوم.

در نوشته‌های زیر سعی کردم این دو سیستم را با زبان ساده و مثالهای قابل فهم توضیح بدهم.

دانستن اینها باعث می‌شود تصمیمات درست تر اقتصادی بگیریم.

کسانی که سوار بر سیستم بانکی می‌شوند تا آخر عمر از این پول قرضی و وام های بی پشتوانهٔ بانک مصرف می‌کنند و هیچگاه قرض خود را پس نمی‌دهند و کسانی که سمت دیگر هستند تا آخر عمر کار میکنند و به گروه اول خدمت می‌کنند.

نوشته مرتبط با مالکیت زمین

> منشأ بردگی در زمین

نوشته توضیح خلق پول -۱

> داستان پول؛ زمین و تورم! دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! – ۱

داستان پول -۲

فارسی

داستان پول! دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! -۲

برداشت معنوی از پول و وام

ربا؛ وام؛نزول؛ کارمای آینده! بی توجهی به لحظه!

اکولوژی در برابر اکونومی

اکولوژی یا اکونومی

مدیریت انرژی به جای مدیریت زمان

ID:3841

https://unwritable.org/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d8%aa-%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d8%ac%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d8%aa-%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86

May 13, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: زمان, سلامتی, عدالت, مسوولیت

<1 دقیقه.

مدیریت انرژی به جای مدیریت زمان

***

زندگی تشکیل شده از یک مدت زمانی و انرژی حیاتی. زمان برای همه تقریباً به طور مساوی می‌گذرد. تنها چیزی که می‌توانیم مدیریت کنیم زمان نیست بلکه انرژی است.

ما می‌توانیم انرژی حیاتی خودمان را مدیریت کنیم. مثلاً نوشتن این نوشته می‌تواند باعث پایین رفتن یا بالارفتن انرژی حیاتی من بشود. خواندن آن هم همینطور.

مدیریت انرژی کاری مداوم است. تقریباً در تمام لحظات باید حواسمان به انرژی مان باشد.

انرژی حیاتی در سه حوزه متجلی می‌شود.

بدن، احساسات و ذهن.

اگر بدن سالم و در تحرک و دارای تغذیه درست باشد انرژی خوبی تولید می‌کند.

اگر احساسات ما سالم باشد انرژی حیاتی خوبی تولید می‌کند.

و ذهن هم اگر مرتب و تمیز باشد انرژی خوبی تولید می‌کند.

خوردن غذاهای نادرست باعث تحلیل انرژی می‌شود.

چسبیدن به احساسات منفی هم باعث تحلیل رفتن انرژی حیاتی می‌شود.

همینطور افکار اگر وسواس گونه بشوند هم انرژی حیاتی زیادی را از بین می‌برند.

خواب درست هم بسیار موثر است.

فارسی

پس وظیفه‌ی اصلی ما مدیریت انرژی‌های حیاتی مان است.

با ایجاد حس شفقت به خودمان می‌توانیم از بدنمان و احساسات و افکار مان در هر لحظه بهترین انرژی را استخراج کنیم و این رمز یک زندگی عالی است.

فارسی

خود دوستی بی قید و شرط!

ID:3840

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af-%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%db%8c-/%d8%a8%db%8c-%d9%82%db%8c%d8%af-%d9%88-%d8%b4%d8%b1%d8%b7

May 13, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, نوشتن

1 دقیقه.

خود دوستی بی قید و شرط!

***

این نوشته برای پخش شدن نیست. صرفاً برای کمک به خودم می‌نویسم. ساده و مراقبه گون. البته تجربه نشان داده که معمولاً شجاعت پخش کردنش را بعداً بدست می‌آورم. حالا ببینیم چقدر می‌توانم رک باشم و چقدر در پخش کردنش شجاعت خواهم داشت. البته اگر هم پخش نکردم دلیل بر عدم شجاعت نیست. دیدن و پذیرفتن ترس ها شاید اولین قدم برای عبور از آنها باشد.

پس ترسی دارم از پخش شدن حرفهای درونی ام. این ترس را می‌بینم. از این ترس فرار نمی‌کنم. به تصمیم خودم در مواجهه با این ترس احترام می‌گذارم.

این می‌شود فرمولی برای مواجهه با همه ترسهای احتمالی بعدی.

ترس بعدی که همراه با قضاوت و مقایسهٔ خود است می‌شود ترس از خوب به نظر نرسیدن توسط جامعه. ترس از استاندارد نبودن از نظر جامعه. قضاوت شخصی منتج شده از قضاوت اطرافیان. جملاتی از این قبیل که «من به اندازهٔ کافی خوب نیستم یا من به اندازهٔ کافی پولدار یا تلاشگر یا زیبا یا فلان و بهمان نیستم»

پذیرفتن خود اولین قدم برای هر کاری است. پذیرفتن تک تک حس ها. پذیرفتن فکرها. پذیرفتن بدن. پذیرفتن حس تنهایی. پذیرفتن میزان پول. میزان دنیا. پذیرفتن لحظه. پذیرفتن همه چیز.

پذیرفتن آدم‌هایی که معمولاً از تو نیازمند تر هستند. نیازمند برای همین خود دوستی.

پذیرفتن آدم‌هایی که مشکلات زیادی دارند. ترس ها، نپذیرفتن ها، بی ارزشی ها و ناآگاهی هایشان.

و جالب اینجاست که من وقتی واقعا خودم را بپذیرم بعد می‌توانم دیگران را بپذیرم.

حتی فروشنده ای که دروغ می‌گوید.

همسری که ترک ات می‌کند.

فارسی

دوستی که می‌ترسد.

دوستی که دوری می‌کند.

و و و نمونه‌های بسیار

پس پذیرش بی قید و شرط خود، اولین قدم برای گسترش صلح و شفقت است.

اول در خود و بعد در دیگران و بعد در کل جهان.

به همین سادگی!

Define yourself

ID:3831

/https://unwritable.org/define-yourself

May 12, 2025

دسته‌ها: English, لینک‌ها

برچسب‌ها: پول و فراوانی, کار و شغل, من کیستم ؟

1 دقیقه.

***

Today, I met a relatively new friend, I promised to define myself so he would know how to help me integrate and, hopefully, how I might give back to the community. So, here I am, .introducing myself in the context of work and business

Common Job Titles	Relevant Experience	Industry
Commercial Real Estate Agent – Real – Estate Development Analyst – Land Acquisition Manager – Development Project Manager – Leasing Manager – Real Estate Investment Analyst	Licensed real estate agent with experience in commercial real estate and land development	**Real Estate & Land Development**
Civil Engineer – Project Engineer – – Construction Manager – Infrastructure Consultant – Utility Coordinator – Municipal Engineer – Transportation Planner – Site Development Engineer	Civil engineering degree + experience in infrastructure, utilities, and consulting engineering	**Civil Engineering & Construction**
Business Analyst – IT Project Manager – – Operations Analyst – Product Manager – Data Analyst – Tech Implementation Specialist – Digital Transformation Consultant	Degree in management & economics + strong IT and computer skills	**Technology & Business Management**
Wellness Coach – Life Coach – Mindfulness – Coach – Yoga Instructor – Holistic Health Consultant – Writing Coach – Creativity Consultant – Personal Development Coach	Writing and yoga experience, offering services as a coach or consultant	**Health, Wellness & Coaching**

فارسی

Below are some links that provide more background and details about me

A 15 minute podcast about my resume and personal life

https://creators.spotify.com/pod/show/russellhearttalk/episodes/Rasool-Shahrad-Bejestani-Resume-Introduction-A-Multifaceted-Life–AI-Assisted-e2up2uv/a-abpd13u

My real resume:

My Real Resume

My 7 key skills (Google translate button available on page):

هفت مهارت کلیدی!

Defining myself in a speech transcript (For English scrol to the buttum of the page):

خودت را معرفی کن

My 15 passions and skills (Google translate button available on page):

عشق ها

A wrting about my education:

بیست سال تحصیل!

My writings on the topic of work, money and economy. (originally not written in English but could be translated to English):

پول

Writings about money:

https://unwritable.org/tag/پول

کار

Writings about work:

https://unwritable.org/tag/کار

اقتصاد

Writings about economy:

فارسی

https://unwritable.org/tag/اقتصاد

روز مادر مبارک!

ID:3837

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1-/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%da%a9

May 12, 2025

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی

<1 دقیقه.

روز مادر مبارک!

***

روز مادر شد و من هم جوگیر!

باید حتماً بنویسم که:

مادر بودن به زاییدن نیست!

مادبودن به هورمون و سکس کردن و حامله شدن نیست!

مادر بودن یعنی حس یکی شدن با دیگری

مادر بودن یعنی در بر گرفتن دیگری

مادر بودن یعنی عشق داشتن به دیگری، عشق هورمونی نه، عشق انتخابی!

با این تعریف خیلی از مادرهای بیولوژیکی، تقریباً مادر نیستند!

با این تعریف حتی مجردها هم می‌توانند مادر باشند!

با این تعریف مردها هم می‌توانند مادر باشند!

با این تعریف سادگورو مادری برای جهان است. همان کسی که این درس رو به من داد. سادگورو کسی بود که به من یاد داد می‌توانم مادری برای جهان باشم. سادگورو هم پدر است و هم مادر.

لطفاً از بیولوژی بیرون بیاید!

فکر نمی‌کنید زمانش رسیده؟

فارسی

قبل از تبریک روز مادر کمی به تعریف مادر فکر کنیم!

داستان من، سعیده و تارا

ID:3836

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%85%d9%86%d8%8c-%d8%b3%d8%b9%db%8c%d8%af%d9%87-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7/

May 12, 2025

دسته‌ها: نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, تصمیم, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, عشق, مولانا و حافظ, نوشتن

4 دقیقه.

داستان من، سعیده و تارا

***

زندگی یک داستان است. ما هم داخل این داستان هستیم. ما بازیگران این داستانیم. هرکسی داستان را طوری می‌نویسد. هر کسی داستان خودش را می‌نویسد و می‌رود.

پروانه داستانی می‌نویسد، کلاغ داستانی می‌نویسد، مار و روباه و شیر و کفتار و همه و همه. هر کدام داستانی می‌نویسند و می‌روند.

انسان هم داستانی دارد. هر انسانی داستانی منحصر به فرد دارد. از تولد تا مرگ. ازدواج و طلاق و دعوا های بین این دو.

خدا هم ابتدا داستانی ذهنی است. داستانی ذهنی که آدم‌ها برای یکدیگر تعریف می‌کنند. در مدارس، داستان خدا را به روایت های مختلف روایت می‌کنند. بعضی باور میکنند و بعضی هم نه. آنهایی که داستان خدا را باور نمی‌کنند هم داستانی دارند.

آنها داستانشان را بدون خدا می‌نویسند. گاهی وقت ها داستان بدون خدا، حتی جذاب هم می‌شود.

وقتی داستان را بدون خدا بنویسی، انسان، نقش خدا را بر می‌دارد. مثل داستان حلاج. در داستان حلاج قهرمان و خدا، خود حلاج بود.

اتفاقاً داستان حلاج جذاب هم بود. حلاج گفت «من خدا هستم».

مردم خواستند به او ثابت کنند خدا نیست و او را کشتند.

حلاج کشته شد. اما داستان حلاج هنوز یکی از جالب ترین داستان هاست.

حلاج کشته شد! اما خدای داستان حلاج کشته نشد!

فارسی

حلاج که بود؟ خدا که بود؟

داستان حلاج هنوز باز است. پروندهٔ حلاج بسته نشد! حلاج بدن نبود! پروندهٔ بدنِ حلاج بسته شد. بدن حلاج خاک شد. اما داستان حلاج زنده ماند.

حالا من چرا داستان می‌گویم؟

داستان ها از ما بیشتر عمر می‌کنند. داستان ها در سکوت و در ذهن آدم‌ها تکثیر می‌شوند. حتی بعد از مردن و خاک شدن بدن من، داستان تا مدتی زنده می‌ماند. اگر مثل حلاج داستان نویس قهاری باشی داستان تو از پسِ قرن ها زنده می‌ماند.

در این داستان من، دو شخصیت حضور دارند. یکی سعیده و یکی تارا. چه خودشان بخواهند و چه نخواهند. آنها در داستان من حضور دارند. شاید من در داستان آنها نباشم ولی آنها در داستان من هستند.

شاید داستان سعیده اینطوری روایت شود که رسول مرد زندگی نبود و تمام!

شاید داستان تارا این باشد که رسول پدر استانداردی نبود و تمام!

اما در داستان من، سعیده و تارا، تا آخرِ داستان حضور دارند. من هر روزی که از خواب بیدار می‌شوم دوباره با این شخصیت ها به نوشتن داستان ادامه می‌دهم.

هر کسی آزاد است داستان خودش را بنویسد و این هم قسمتی از داستان خداست.

داستان من اینطوری ادامه پیدا می‌کند!

یکی بود یکی نبود! غیر از خدا هیچکس نبود!

روزی روزگاری خدا در چهرهٔ رسول ظاهر شد. همان خدا در چهرهٔ سعیده ظاهر شد و همان خدا در چهرهٔ تارا ظاهر شد.

تا اینجا، داستان من با داستان حلاج یکی است. چرا که خدا در چهرهٔ حلاج هم ظاهر شد!

بدن حلاج مرد ولی خدا زنده ماند!

بدن ها می‌آیند و می‌روند. چهره‌ها می‌آیند و می‌روند. اما تنها شخصیتی که در داستان ما زنده می‌ماند همان خداست.

بدن من و سعیده و تارا داستانش مشخص است. رسول قد فلان وزن فلان!

سعیده قد فلان وزن فلان!

تارا قد فلان وزن فلان!

فارسی

رسول، چهره فلان مو فلان کار فلان پول فلان شخصیت فلان!

تارا و سعیده، چهره فلان و کار فلان و بدن فلان!

رسول و سعیده و تارا آمدند و رفتند!

همان طور که حسن و حسین و زید و عمر و نقی تقی و عباس و جان و اسمیت و فلان و بهمان، آمدند و رفتند!

اما یک چهره و یک شخصیت هست که داستان را جذاب می‌کند. او کسی نیست جز خدا!

حتی اگر بگویی خدا نیست، باز هم داستان جذاب می‌شود.

پس من در داستانم حتماً، خدا را می‌گذارم. خدا شخصیت اصلی داستان است.

خدا شخصیت بازِ داستان است.

خدا می‌تواند رسول بشود، خدا می‌تواند سعیده بشود و یا تارا.

اول این نوشته، می‌خواستم از داستان بیست سال زندگی و روابط رسول و سعیده و هفت سال زندگی تارا بنویسم. اما هر داستانی به خدا ختم می‌شود!

از هرکجا که شروع به نوشتن داستان می‌کنم می‌رسم به داستان خدا.

در کتاب من و در کتاب نانوشتنیِ زندگی، کل داستان، فقط داستان خداست. داستان دیگری وجود ندارد. وجود دیگری وجود ندارد.

از ب بسم الله، داستان به نام خدا شروع می‌شود و تا آخر همین است.

داستان تولد و مرگ داستان خداست.

داستان رسول و سعیده و تارا داستان خداست.

داستان چنگیز و حلاج داستان خداست.

داستان حافظ و مولانا و سادگورو و اکهارت هم داستان خداست.

حالا شاید کسی داستان خدا را دوست نداشته باشد. بگوید چرند است و توهم است و وجود ندارد و فلان و بهمان!

اتفاقاً همان خدا اجازه داده که تو داستان بگویی که خدا نیست!

پس باز هم خدا سرو کله اش پیدا می‌شود!

فارسی

اول خواستم داستانی سکولار بنویسم. خواستم داستانی دراماتیک بنویسم.

از عشق بین رسول و سعیده و تارا بنویسم! از وصال و فراق بین رسول و سعیده و تارا بنویسم!

اما دوباره سر و کلهٔ خدا پیدا شد!

داستان من و سعیده هم همین است! هر وقت می‌خواهیم حرف سازنده بزنیم، باز من سر از بیابان در می‌آورم و داستان خدا را می‌گویم.

هر وقت می‌خواهیم از قسط و خانه و برنامه‌ریزی مالی و تربیت تارا صحبت کنیم دوباره من فیل ام یاد هندوستان می‌کند و می‌خواهم از کل به جزء برسم و شروع می‌کنم به گفتن داستان خدا!

خلاصه داستان اینطوری است که من حسابی توهم زدم و از روی زمین به وسط هوا رفتم و تا می‌خواهیم داستان بنویسیم سر از صحرای کربلا در می‌آورم.

داستان سعیده هم این است که از این شخصیت خدا زیاد خوشش نمی‌آید و دوباره نوشتن داستان مشترک متوقف می‌شود تا فردا!

دوباره فردا پیغام می‌دهم که «امروز اگر میخواهی بگو بیام صحبت کنیم» (تا بلکه داستان مشترکی بنویسیم) و داستان بالا تکرار می‌شود!

از نظر من داستان ساده و مشخص است!

یکی بود یکی نبود! غیر از خدا هیچکس نبود!

از نظر سعیده اما داستان پیچیده است!

من هستم! سعیده هست! هزار تا مسأله و مشکل و قسط بانک و داستان های دیگر هست!

از نظر منِ متوهم اما، نه من وجود دارد نه سعیده و نه تارا! توهم تا این حد!

در داستان من، یک داستان وجود دارد و آن هم نانوشتنی است!

کتاب نانوشتنی -۵

ID:3834

https://unwritable.org/%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%a8-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%db%b5

May 10, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, خدا, ذهن, سکوت, عشق, مرگ, مولانا و حافظ, نوشتن, همسر

2 دقیقه.

***

چند روز پیش دوستی این پیغام رو برای من فرستاد.

You should comsider weiting a fucking book

👍 Ure good

ترجمه اش میشود « تو باید این کتاب لعنتی رو بنویسی! تو خوب هستی!»

چون موضوع چاپ کتاب ایدهٔ جدیدی نبود این لینکها رو برایش فرستادم.

post_type=post&کتاب+نانوشتنی=https://unwritable.org/?s

> تخیلی برای نانوشتنی – ۲

حالا کتابی رو شناختم تحت عنوان After. این کتاب جمع آوری داستانهای افرادی است که تجربهٔ نزدیک به مرگ داشته‌اند.

https://a.co/d/6joegFF

این هم لینک ویدیوی معرفی این کتاب توسط اپرا وینفری.

https://youtu.be/DLw5Y0tA4xg?si=dx2FzG3eX7BMeAbt

کل این ماجرا باعث شد دوباره داستان نانوشتنی رو تحت عنوان نانوشتنی ۵ اینجا بنویسم.

از کودکی اوقات تنهایی برایم غنی و جالب بود. اصولاً به نقل از مادرم، بچهٔ ساکتی بودم. بعدها هر وقت تنها می‌شدم شروع میکردم به نوشتن. این نوشته‌ها یادداشت های شخصی من بود. حرفهایی که با خودم می‌زدم. اوایل روی کاغذ می‌نوشتم بعدها نوشته‌ها وارد کامپیوتر شد و در فایلهای مایکروسافت ذخیره می‌کردم. بعدها برای اینکه اونها رو جایی ذخیره داشته باشم که وقتی کامپیوتر و عوض می‌کنم از بین نره، اونها رو روی فضای ابری گوگل گذاشتم. کم کم این

فارسی

یادداشت ها رو با یکی دو نفر به اشتراک گذاشتم. اوایل اسمش بود «پنجره ای به ذهن من» اون موقع هنوز منی بود و ذهنی!

به مرور پخته تر شدم.

اوایل آتئیست بودم. یعنی از خدا دل خوشی نداشتم. انگار با خدا قهر بودم. خدای اسلام و دین را کامل کنار گذشته بودم.

حدود ده سالی رکود در نوشتن داشتم مقارن با سالهایی که به دنبال دوست دختر و سکس و ازدواج و شغل و پول و مهاجرت و بچه‌دار شدن بودم.

کم کم اما اتفاقات زندگی مثل مهاجرت و جدا شدن همسر باعث شد بیشتر و بیشتر در خودم غور کنم. بلافاصله بعد از جدایی از همسرم با مراقبه آشنا شدم.

کم کم فهمیدم خدایی هست. خدایی که نانوشتنی هم هست. از قضا هرچه می‌نویسم در واقع وصف اوست!

نه منی وجود اصیل دارد و نه ذهن من وجودی اصیل است.

فقط اوست و دیگر هیچ!

این یعنی «من خدا هستم» یعنی همان فریاد حلاج بر سرِ دار!

این یعنی مردن. مردن تدریجی در خود. همان مردن مولانا.

کم کم اسم این نوشته‌ها از «پنجره ای به ذهن من» به «نانوشتنی» تغییر کرد.

بعد از مردن خانواده و رابطه و ازدواج و دوری از دختر سه ساله ام و تجربهٔ یوگا و مدیتیشن، روز به روز نوشتن من از نانوشتنی بیشتر و معنی دارتر شد.

و حالا یک آجر دیگر میگذارم تا شاید ساختمانی بشود که جهت نانوشتنی را نشان بدهد!

جهت خدا را!

همان یگانهٔ موجود!

همان چیزی که

بعضی ها به او می‌گویند طبیعت،

بعضی‌ها می‌گویند عشق

فارسی

و بعضی‌ها می‌گویند آزادی یا عدالت.

بعضی ها هم هنوز کامل درک و تجربه‌اش نکرده‌اند. می‌گویند او تاثیری در زندگی ما ندارد! او نان ما را نمی‌دهد! او عدالت برقرار نمیکند و غیره!

آنها هم کم و بیش تا زمان مرگ بدن تجربه خواهند کرد! هیچ اصرار و عجله‌ای در کار نیست!

حلاج بعد از حدود هشتصد سال فهمیده شد!

عیسی بعد از ۲۰۰۰ سال!

بودا بعد از ۲۵۰۰ سال!

حافظ و مولانا بعد از هفتصد سال!

درخدمتم!

ID:3830

/https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%ae%d8%af%d9%85%d8%aa%d9%85

May 7, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: ادب پارسی, ایگویانفس, روابط, کار و شغل, نوشتن

1 دقیقه.

***

در خدمتم! ما در فرهنگمان نشانه هایی عمیق داریم. نشانه‌هایی که فقط باید به عمق رفته باشی تا درک کنی. فرهنگ کهن ایران فرهنگی عمیق و چند لایه است. اکثراً فقط لایهٔ سطحی را می‌بینند. یکی از آن عبارات پر کاربرد در این فرهنگ این است. «درخدمتم»

در حین محاوره و یا در نوشته‌ها و نامه‌ها و تکست ها و ایمیل ها آدم‌ها به هم می‌گویند «درخدمتم».

هر بار که این عبارت را استفاده می‌کنم یا می‌شنوم کمی به عمق آن می‌روم. و حالا فرصتی دست داد تا از آن بنویسم. چرا می‌نویسم؟ چون «در خدمتم»

مفهوم این اصطلاح اگر چه توسط سیاست مداران فاسد تا حدودی تخریب شده و آغشته به دروغ و ریا شده اما معنیِ عمیقی دارد.

کسی «درخدمت» است که مقامات زیادی را پشت سر گذاشته باشد.

اولین پیش نیاز، کمرنگ کردن نفس است. چنین شخصی باید نفسانیات و خواهش‌های نفس خودش را کمرنگ کرده باشد. چنین شخصی نباید در خدمت بدن و غریزه و هورمون ها و ذهن خودش باشد. اکثراً همینجا گیر میکنند.

مرحلهٔ بعدی، سرسپردگی و وقف کامل است. کسی که می‌خواهد ادعا کند که در خدمت است باید به حدی از آزادگی رسیده باشد که کامل خودش را وقف کرده باشد. خودش یعنی زندگی و انرژی و شاید حتی جانش را وقف کرده باشد.

اما سوال پیش می‌آید که خدمتِ چی؟ در خدمت چی هستی؟

آیا تو یی که در خدمت نفس خودت نیستی آیا می‌توانی در خدمت نفس دیگری باشی! هرگز! خدمت کردن به قدرتمندان، همان خدمت نفسانیت خود است و حتی دون تر و پایین تر.

کسی که در خدمت است اما در خدمت عشق است. در خدمت خداست. در خدمت جهان است.

چنین فردی در خدمت انرژی عشق است. چنین فردی در خدمت طبیعت است. در خدمت بهروزی کل زمین است.

در خدمت بودن، مقامی بزرگ است.

فارسی

کسی که در خدمت است ربطی به طرف مقابل ندارد. او در خودش در خدمت است.

حضور و بودن او پر برکت و دارای خدمت است.

او می‌تواند به یک گیاه خدمت کند تا به یک رهگذر یا به حیوانی یا به یک نیازمند.

نگاه او خدمت است.

حضور او خدمت است.

سخن او خدمت است.

سکوت او خدمت است.

راه رفتن او خدمت است.

نشستن او خدمت است.

نوشتن او خدمت است.

نیت او خدمت است.

وجود او خدمت است.

حضور چنین شخصی خدمت است. شاید مثل بودا فقط بنشیند و مراقبه کند ولی مطمئنا او در خدمت است!

خلاصه خواستم بگویم

«درخدمتم!»

قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۷ و پایانی

ID:3826

https://unwritable.org/%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86-%d8%ac%d8%b0%d8%a8%d8%9b-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d9%85%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c%d8%af-%d9%85%d9%87%d9%85-%d9%86%db%8c%d8%b3-6/

May 6, 2025

دسته‌ها: ترجمه‌ها, تمرین عملی, منابع دیگر

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, ذهن, کار و شغل

7 دقیقه.

***

این نوشته برداشت و ترجمه‌ای مفهومی است از سخنرانی اکهارت تُله و لینک کامل این سخنرانی اینجا هست.

https://youtu.be/_rGipsgBfQY?si=DYCXFokDY6qAqYjh

موضوع این سخنرانی، بسیار عمومی و مهم است. تقریباً سوال عمومی تمام انسان‌هاست و تقریباً مهمترین کاری است که می‌توانم انجام بدهم. البته خود این کار مهم نیست بلکه مهم چگونگی بودنِ من هنگام انجام این کار است.

چگونگی یعنی آگاهی ای که هنگام انجام کار، در آن جاری می‌شود.

اصل سخنرانی حدود یکساعت و نیم است و این نوشته شاید برداشت مستقیم یا ترجمهٔ آن باشد.

بهتر است برای درک کمل مطلب را از ابتدا بخوانید. لینک به قسمت ۱ و ۲ اینجا هست.

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۱ و ۲
>
> *

دقیقهٔ ۷۸ معادل ۱:۱۸

قسمت هفتم

هر لحظه وقتی با حضور باشد برای خودش کامل است و نیازی به کار بیشتر نیست. اما چه بسی شما دو سال در حالت حضور و بی عملی باشید و ناگهان یک روز صبح چیزی قرار است انجام شود و شما شروع به انجام دادن کاری میکنید. مثلا شما تلفن را برمیدارید و میخواهید کاری انجام بدهید. مثلا سازمان بزرگی برای بهبود زندگی بشر ایجاد کنید که همه را شامل بشود و مردم زیبایی و بهبود را تجربه کنند یا باغ خودتان را به مرکز شفا تبدیل کنید. شاید آری و شاید نه. شاید اینها اتفاق بیافتند شاید هم نه. (خنده حضار)

فارسی

یک نفر سوالی کرد در مورد این که اگر کسی به روشن بینی برسد آیا باز هم هویت وشخصیت فردی خواهد داشت یا نه. و حالا جواب را میدانیم، بله.

شما با هویت اصلی و جوهری خودتان که همان آگاهی است متصل هستید. هویت شخصی کماکان میتواند فعالیت کند. شما دو بعد دارید. شما دو هویت دارید. شما همچنان هویت شخصی دارید ولی در آن غرق نمی‌شوید. شما میدانید که شما نهایتا این شخص نیستید. به صورت موقت و سطحی شما در این هویت شخصی هستید اما این، نهایت شما نیست.

پس شما یک شخصیت دارید ولی توسط این شخصیت موقت اداره نمیشوید. شما میتوانید به صورت نرمال زندگی کنید. مجبور نیستید عجیب غریب به نظر برسید اما اگر هم عجیب بودید اشکالی ندارد. (خنده حضار)

شما قطعا اینجا تمایلی برای برجسته شدن و دیده شدن ندارید. در این صورت دوباره به ساحت شکل و ماده بازخواهید گشت. چیزی هست که باید مراقب آن باشید و آن ایگوی معنوی است.

این یعنی بازگشت هم ذات پنداری با ماده و شکل حتی برای کسانی که مدتی در قبل سکون را تجربه کرده اند و کسانی که قدرت لحظه را درک کرده اند، ممکن است دوباره آرام آرام همان ایگوی قدیمی بازگردد. این ایگو ممکن است دوباره بیاید و زیبایی سکون را یادآوری کند و دوباره بگوید من خیلی خاص هستم. من از تو خاص تر هستم. ممکن است با کلمات نگوید چون این ایگو خیلی ظریف است و ممکن است نوعی حس برتری را در شما ایجاد کند. این حس هویت من بودن می‌تواند به سادگی پیدایش شود.

باید مواظب بود چون هر هویت ذهنی که شما واقعاً باورش کنید می‌توانید یک تله باشد. تلهٔ افتادن در فرم و شکل. نهایتاً شما زمانی خود واقعی تان هستید که در سرتان مفهومی از اینکه که هستید نداشته باشید. معنی آن این نیست که اگر جایی رفتید و مثلاً در مرز کسی سوال کرد کار شما چیست. من کار را با جواب عجیب سخت نمی‌کنم! مثلاً بگویم من کار نمی‌کنم یا من فقط هستم! (خنده حضار)

بنابراین خوب است یک تعریف داشته باشید که اگر موقعیت لازم بود بتوانید به دیگران بگویید من چنین و چنان هستم و مردم آن را معمولاً باور میکنند. (خنده حضار)

وقتی مثلاً پلیس مرزی پرسید چه کاره اید نگویید معلم معنوی هستید.(خنده حضار) بگویید معلم خوب است ولی معلم معنوی نه. مسلماً شما معلم معنوی نیستید من هم معلم معنوی نیستم. این یک هویت شکلی دیگر است. اگر مثلاً باور کنید که معلم معنوی هستید وقتی به خرید می‌روید دیگر یک فضای آگاهی خالص نیستید بلکه این هویت را با خودتان در راهروهای فروشگاه خواهید کشید. (خنده حضار) این انحراف های ظریف ممکن اتفاق بیافتد.

در این لحظه آموزش معنوی از طریق این فرم اتفاق می‌افتد پس در این لحظه من می‌توانم بگویم که معلم معنوی هستم ولی وقتی بلند می‌شوم دیگر معلم معنوی نیستم. این فقط یک عملکرد موقت است. مثل اینکه من حسابداری انجام بدهم که بلد هم نیستم (خنده حضار)

ولی اگر هویت حسابدار را با خودم حمل کنم و یک حسابدار باشم که راه می‌رود این یک تلهٔ ناجور است. اینها فقط عملکرد ها هستند. اینها شما نیستند. هر نوع هویت گرفتن از عملکرد ها شما را به فرم باز می‌گرداند. این یک تمرین هر روزه است. تمرینی که شبیه هیچ هویت خاصی نباشید. یک شخصیت خاص نباش

فارسی

لازم نیست شخص خاصی باشید، فقط یک حضور زنده بمانید. وقتی در مورد خودتان در عرف جامعه صحبت می‌کنید اشکالی ندارد که مثلاً بگویید من دکتر هستم یا حسابدار هستم و این و آن هستم. ولی هیچ هویت از پیش تعیین شده ای را با خودتان حمل نکنید. این هویت های تعریف شده معمولاً شما را در موقعیت پایین تر یا بالاتر از دیگران قرار می‌دهد.

اگر خودتان را با هویتی تعریف کنید آنگاه به دیگران هم هر کدام هویتی می‌دهید که چیز وحشتناکی است. نه تنها زندانی برای خودتان ساخته اید وقتی جهان را با تعاریف ذهنی خودتان ببینید به همه یک هویت مادی می‌دهید. اول به خودتان و بعد به دیگران یک هویت می‌دهید و آنها را به اشکال و تعاریف مادی کاهش می‌دهید و سعی می‌کنید با خودتان مقایسه کنید که ببینید از شما بالاتر هستند یا پایین ترند. این یک فرآیند ناخودآگاه است. با خود میگویید فلانی کجا قرار میگیرد. مدام در حال اندازه‌گیری هستید. ایگو مدام در حال اندازه‌گیری و مقایسه و بالا پایین کردن است. می‌خواهد ببیند دیگری پایین تر قرار میگیرد یا بالاتر.

اگر ایگو احساس کند پایین تر است احساس ناراحتی میکند و تلاش میکند چیزی بدست بیاورد که دیگری را پایین بیاورد مثلا نظر منفی ای میدهد. مثلا در حالت ساده تر، اگر زن دیگری را ببیند که لباس زیبایی دارد و او احساس کوچکی بکند که او لباس زیبا و گرانی دارد به او به طعنه میگوید این لباس به خواهرت خیلی می آید. (خنده حضار)

ایگو این کارها را ناآگاهانه میکند و فکر میکند که با پایین آوردن دیگری خودش را بالاتر برده. این یک سیستم کامل متوهمانه است.

مثال دیگر غیبت است. با صحبت کردن منفی یا نظر دادن منفی نسبت به دیگری هر وقت که او نیست نوعی حسی برتری برای نفس یا ایگو به وجود می آید. چون دیگری را قضاوت کرده اید که او زیاد خوب نیست. شما خود را در موقعیت قضاوت دیگری قرار داده اید. این تلویحا ثابت میکند که شما از دیگری بالاترید. «میدونی او چه کار کرد؟ میدونی چی گفت! او همیشه در اشتباه است.» و همیشه دیگری در اشتباه است. (خنده حضار) این یک حماقت عجیب است ولی برای خیلی ها این حالت تبدیل به واقعیت زندگی شده است و آنها اینطوری زندگی میکنند.

پس هیچ باشید. همواره شبیه یک حضور باشید. خودتان را تعریف نکنید.

غیر از مواردی که مطلقا ضروری است که خودتان را معرفی کنید یا اسمتان را بگویید. مثلا اگر کسی بپرسد اسم تو چیست. مشکلی در داشتن اسم یا معرفی کردن نیست تا وقتی که باور نکنید که شما اسمتان هستید. اما تمرین این است که به تدریج شخصیت خودتان را کمرنگ کنید تا شفاف شود. کم کم این عقیده را که شما در زندگی یک شخصیت هستید مثل یک پوست اندازی کنار بگذارید. اجازه بدهید که در برابر نور آگاهی شفاف باشید. حالا شما این دو بعد را دارید. بعد از آن شما یک فرم دارید ولی اصالتا شما آگاهی عمیق پشت ماده هستید که ماده را به حرکت در می آورد.

با زندگی کردن آگاهانه، شما با آگاهی عمیق و اصیل خودتان همواره متصل می‌مانید. در این حالت اتصال، شما با هوش و نبوغ بسیار بزرگتری از آنچه ذهنتان میتواند بسازد متصل هستید. حالا میتوانید باز هم از ذهنتان استفاده کنید در حالیکه ذهن شما سرشار از الهامات میشود. ذهن شما با ایده های خلاقانه پر میشود. ذهن شما حاوی خرد خلاقانه ای میشود.

این آگاهی ممکن است از ذهن شما عبور کند و از بدنتان استفاده کند به طوریکه به سادگی از تمام سلول های بدنتان ساطع بشود. اینطوری تمام سلولهای بدن شما انرژی زیبا و زنده ی حضور و آگاهی ذهن

فارسی

شما خیلی پیشرفته نباشد این آگاهی ممکن است از ذهن شما استفاده نکند بلکه از تمام بدن شما استفاده کند که انرژی حضور و شفا را صلح را برای تمام دنیا بیاورد.

این انرژی هر چیزی که در شما باشد را استفاده میکند. مثلا اگر شما هنرمند باشید ممکن است انرژی خلاقانه ی هنری شما شکوفا و قدرتمند بشود. در مورد شخص من این انرژی شاید برای خلق آثار هنری استفاده نشود چون من نمیتوانم نقاشی کنم و رنگ بزنم. آگاهی ناگهان در دستان من ظاهر نمیشود تا من یک نقاشی هنری خلق کنم یا مثلا من نمیتوانم نظریه ی جامع میدان های فیزیک را که انیشتین نتوانست پیدا کند را بسازم. چون ذهن من آن طوری کار نمی‌کند. ذهن من با ریاضی و فیزیک کار نمیکند پس آگاهی از ذهن من این استفاده را نمیکند که از من یک انیشتین دیگر بسازد.

آگاهی هر چیزی را که در شما هست را استفاده میکند و آن را قوی میکند. هر کسی چیزی دارد که آگاهی میتواند استفاده کند و در آن جاری شود. حتی اگر آن چیز تک تک سلولهای بدن شما باشد. که این هم کاملا کافی است.

و سپس در اینجا کسی نیست که ادعای اعتبار کند. وقتی چیزی ساخته میشود و خلق میشود شما کنار می ایستید. یا نمی‌گویید که من انجامش دادم. یا مثل بعضی ها که میگویند من انجامش دادم! یس! یوهو! یه! (خنده حضار)

برای این که شما میدانید.

برای اینکه نمی‌گویید من انجام دادم.

بله من انجام دادم.

ولی من نه!

تنها من موجود!

پایان

دقیقه ۱:۳۳

برنامه‌ریزی ریاضی برای من!

ID:3821

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%90-%d8%b1%db%8c%d8%a7%d8%b6%db%8c%d9%90-%d9%85%d9%86/

May 5, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آینده, پول و فراوانی, خانواده،ازدواج, خدا, ذهن, روابط, زمان, کار و شغل, مرگ, نوشتن, یوگا

1 دقیقه.

برنامه‌ریزیِ ریاضیِ من!

***

ذهنِ بیمار مدام در حال فکر کردن به «من» است. این ذهن مدام می‌خواهد برای این «من» برنامه‌ریزی کند. این هم بازی ذهن است. حالا این بازی را با ریاضی همراه می‌کنیم. اینها متغیر ها هستند.

من تا a سال دیگر عمر میکنم.

من در کشور b زندگی می‌کنم. b می‌تواند ایران باشد یا کانادا یا کشور ثالث.

من با c زندگی می‌کنم. c می‌تواند زن دیگری باشد یا دخترم یا مادرم یا سعیده یا ترکیبی از این ها و یا با خودم یعنی هیچکس یا با مرد دیگری که بعید است یا در یک کامیونیتی مثل آشرام.

من تا d مقدار پول دار می‌شوم و در زمان مرگ e مقدار ارث می‌گذارم.

من را f نفر خواهند شناخت و تا چند سال به اندازه f نفر شهرت کسب خواهم کرد.

a متغیر زمان است. عددی بین ۱ و ۵۵ سال.

b متغیر مکان است. ۳ حالت.

c متغیر روابط است. ۴ حالت با یک نفر، بعلاوه انتخاب دو از چهار که می‌شود ۳ حالت بعلاوه ۲ بعلاوه ۱ و انتخاب ۳ از ۴ که می‌شود ۴ حالت و چهار از چهار که می‌شود ۱ حالت و تنهایی و کامیونیتی. در جمع می‌شود تقریباً ۱۷ حالت.

d و e متغیر اندازهٔ مادی است. عددی بین صفر و مثلاً چند ده میلیون دلار شاید هم عددی منفی با قرض و وام.

عدد f هم عددی بین ۱۰ تا ۱۰ میلیارد شاید بشود!

از ضرب حالتهای مکان b و روابط c خودش ۵۱ حالت مختلف درست می‌شود.

فارسی

قبل از اینکه در این بازی ریاضی گم بشوم بهتر است به خودم یادآوری کنم که، این برنامه‌ریزی ها حول و حوش «من» است. منی که خودش زیر سوال است. منی که خودش تقریباً توهم است.

منی که به دنبال بزرگ شدن و شاد شدن است. منی که فراموش کرده بزرگ شدن و شاد شدن از درون اتفاق می‌افتد.

منی که نگران حفظ خودش است.

منی که در ترس از دست دادن هویت خودش همواره اضطراب دارد.

منی که مثل یخ در حال آب شدن است.

برنامه‌ریزی کردن برای این من توهمی و کاذب کاری بیهوده است.

اگر یوگا را درک کنی این منِ تو بزرگ می‌شود. چیزی شبیه کل جهان. یا کل بشریت.

آن وقت اهداف تو می‌شود اهدافی به بزرگی سعادت بشر!

شاید تو نتوانی کل بشریت را سعادتمند کنی یا محیط زیست زمین را از نابودی نجات بدهی ولی بزرگوار خواهی زیست!

و شاید بزرگوارانه زیستن برنامه‌ریزی بهتری باشد.

شاید زیستنِ خداگونه، هدف بهتری باشد.

شاید زیستن بدونِ من، عالی تر باشد.

شاید باید مثل مولانا زنده شد و باید مُرد قبل از مردنِ بدن!

شاید باید از نانوشتنی نوشت تا وقتی هنوز ذهنی مانده برای نوشتن!

خودنابودشوندگی معنویت، مثل نانوشتنی

ID:3818

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%86%d8%a7%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%b4%d9%88%d9%86%d8%af%da%af%db%8c%d9%90-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa%d8%8c-%d9%85%d8%ab%d9%84-%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86/

May 3, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, عشق, مرگ, نوشتن

<1 دقیقه.

***

معنویت، عشق یا خدا شبیه مرگ است. همانطور که روشن شدگی، درک درستِ نیستی و مرگ است. بنابراین هرچیزی که خلاف آن باشد غیر معنوی است. مثلاً نوشتن زیاد از معنویت، خلاف معنویت است.

حرف زدن از خداوند، تو را از معنی اصیل خداوند دور می‌کند.

سازماندهی کردن معنویت می‌شود مذهب و دین که خلاف عصارهٔ اساسی خودش یعنی معنویت است.

نوشته‌های زیادی اینجا هست که همه به یک چیز اشاره دارد. اما اگر من نویسنده درصدد جمع‌آوری زیاد نوشته بربیایم دوباره در دامی می افتم که شبیه همان دام جمع آوری مادیات است.

فهم واقعی، در هنگام توقف ذهن اتفاق می‌افتد. برای همین هست که رشد در تعادل، بسیار آرام اتفاق می‌افتد.

نوشتن زیاد باعث گم شدن معنی می‌شود!

پس همینقدر کافیست!

فارسی

طبیعت، خدا، عدالت، تارا

ID:3803

https://unwritable.org/%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa%d8%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7%d8%8c-%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa%d8%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7/

May 1, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آزادی, اعتماد, بخشش, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, زنانگی, عدالت, همسر

1 دقیقه.

***

تحت شرایطی هستم که از دخترم تارا کمی دور هستم. ذهنم می‌رود به دنبال دلیل و چرا و شکایت!

مراقبه می‌کنم!

این نوشته در مراقبه ساخته می‌شود!

جهان دارای نظمی دقیق است، ممکن نیست دوری من از دخترم، بی نظم و تصادفی باشد!

جهان دارای قوانینی دقیق است، ممکن نیست وقتی به من و دخترم تارا می‌رسد، بدون قانون و هردم بیل باشد!

جهان دارای عدالتی عمیق در تمام مولکول هاست، ممکن نیست وقتی به زندگی من می‌رسد، بی عدالت باشد.

جهان دارای هوشی بی‌نظیر است، ممکن نیست وقتی به زندگی انسانها می‌رسد، رندم و تصادفی باشد.

طبیعت هوشمند است، ممکن نیست این ایده، این نوشته و این لحظه، که من در حال نوشتن و تو در حال خواندن هستی بدون دلیل و تصادفی باشد.

جهان دارای هوش و نبوغی بالاتر از ذهن من است. ممکن نیست این ماجرا های زندگی من، بدون برنامه و بدون دلیل و ناعادلانه باشد.

هزاران قربانی در جهان هستند، اما خدا عادل است. حتی ظلم دلیلی دارد. حتی اگر ما ندانیم.

عیسی بی‌گناه مجازات شد، حتماً دلیلی داشت.

حلاج بی‌گناه بر دار شد، حتماً دلیلی داشت.

انسان حبوط کرد، حتماً دلیلی داشت.

فارسی

من انتخاب شدم تا در جامعه‌ای منحرف، برای حق مردان بجنگم!

اما زنانه می‌جنگم. آرام می‌جنگم. بی خشونت می‌جنگم. با وقار می‌جنگم.

من انتخاب شدم تا دخترم از من دور شود.

برای اینکه ادعای مالکیت بر فرزندم نکنم.

برای اینکه او را مثل یک انسان، آزاد بگذارم.

من انتخاب شدم تا با درد زن ایرانی مواجه شوم. که تلاش می‌کند مثل مردان شود.

من انتخاب شدم تا با درد زن ایرانی مواجه شوم. که می‌خواهد مستقل شود.

من انتخاب شدم تا باد درد زن ایرانی مواجه شوم. که می‌خواهد قوی شود.

من انتخاب شدم زنانه بمانم. با اینکه در بدن مرد هستم، زن بشوم.

من انتخاب شدم تا مثل زنها پذیرا بشوم.

من انتخاب شدم تا قدرت مردانه را کنار بگذارم.

من انتخاب شدم تا استقلالم را به خداوند تسلیم کنم.

جهان تصادفی نیست.

من انتخاب شدم تا درد زن ایرانی را بفهمم.

من انتخاب شدم تا این‌ها را بنویسم.

من انتخاب شدم تا در عین ظلم، از عدل بنویسم.

خدا بی عقل نیست.

خدا مرده نیست.

طبیعت یا خدا، به غایت هوشمند است.

طبیعت یا خدا، به غایت عادل است.

من انتخاب شدم تا صدای عیسی را که در طول تاریخ زنده مانده دوباره فریاد بزنم

فارسی

آنها را ببخش!

آنها نمی‌دانند چه می‌کنند.

ماموریت من و تارا

ID:3795

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d9%85%d9%88%d8%b1%db%8c%d8%aa-/%d9%85%d9%86-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

April 28, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, صوتی و ناگفتنی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, پول و فراوانی, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, روابط, زندگی, طبیعت و زمین, عشق, کار و شغل, کودکی, مسوولیت, همسر

2 دقیقه.

0:00 / 4:26

ماموریت من و تارا

***

آدمهای دنیا همه با اخم و جدیت به دنبال اهدافشان هستند. این روزها من و تارا، دختر ۷ ساله ام، چند ساعتی در هفته با هم هستیم. من و تارا با هم به آدم‌های جدی و اخمو و هدفدار نگاه می‌کنیم و با هم گاهی صحبت می‌کنیم که هدف و مأموریت ما چه باشد بهتر است.

تاکنون چند هدف و ماموریت انتخاب کرده‌ایم و در راستای آنها با هم صحبت و بازی می‌کنیم.

تا این لحظه اهداف ما اینهاست. وقتی دیدم این اهداف برای آدم بزرگ‌ها هم شاید مفید باشه با خودم گفتم بنویسم و با شما به اشتراک بگذارم.

این شما و این اهداف ما!

Have fun -1

یعنی شاد باش.

دنیا جدی نیست!

لازم نیست اخم کنی و دنبال اهدافت بروی! این اولین مأموریت ماست. اولین و مهمترین هدف!

شاد بودن و در لحظه بودن بزرگترین هدف و ماموریت ماست.

اگر شاد نیستی توقف کن! ورزش کن. ادا در بیاور. بخند. اصلاً بخواب یا استراحت کن! این پایه و اساس هر کار دیگری است.

فارسی

No rush -2

آدمهای جدی معمولاً در عجله اند. آنها برای رسیدن به چیزی یا جایی همواره در حال دویدن هستند. اما از قدیم وقتی من هم هفت سالم بود می‌گفتند «عجله کار شیطونه».

پس هدف بعدی من و تارا اینه که عجله نداشته باشیم.

در هیچ کاری عجله نکنیم. چه در غذا خوردن. چه در بازی کردن. چه در انجام کارهای مختلف و خرید کردن و خلاصه همیشه! حتی من هم در نوشتن این نوشته نباید عجله کنم!

Make the whole world dance -3

حالا که ما فان داریم و عجله هم نداریم می‌توانیم شادی کنیم و برقصیم. حالا ما می‌توانیم این رقص را به دیگران هم هدیه کنیم. من و تارا تصمیم داریم با هم اونقدر فان داشته باشیم و برقصیم تا همهٔ آدمهای جدی و اخمو و عصبانی بالاخره با دیدن ما شروع به رقصیدن بکنند.

Make the whole world like a garden -4

فردا انتخابات فدرال کاناداست. داشتم تیم های مختلف انتخابات را به تارا توضیح می‌دادم. مثلاً تیم نارنجی میگه باید به فقیرها پول بدیم. تیم قرمز و آبی و غیره هر کدام هدفی دارند. گفتم تیم سبز هم طرفدار درختهاست. گفتم من طرفدار تیم سبزم. بعد هم ماموریت بعدی من و تارا این شد که تمام جهان رو تبدیل به یک باغ بزرگ کنیم. تقریباً همان بهشت!

بهشتی که همه در آن در حال رقص هستند. باغ بزرگ وعده داده شده، همین زمین است.

Make the house nice -5

این هم آخرین هدف ماست. یعنی کمک در درست کردن پروژه‌های مختلف خانه. این هدف برای بقای ماست. ما موقتا مالک و مسوول این خانه هستیم. پس باید دیوار و سقفش را درست کنیم. با هم پروژه های مختلفی تعریف می‌کنیم و انجام می‌دهیم. تارا هم با دل و جون کمک می‌کنه. مثلاً جابجا کردن پارکت ها یا آوردن چکش و دریل برای درست کردن پله های چوبی و آب دادن به کاهو ها. خواباندن چمن های حیاط تا بتوانیم روی آنها دراز بکشیم و انواع گیاه ها رو نگاه کنیم. این سهم ما از دنیای مادی است. این همان موضوع بقاست. موضوعی که تبدیل به هدف اصلی آدم بزرگ‌ها شده! غافل از اینکه هدف مهتری هست مثل شاد بودن و فان داشتن!

شاید امروز که تارا رو دیدم این نوشته رو براش بخونم تا هم فان داشته باشیم و هم کمی تشویق به یادگیری نوشتن زبان فارسی بشه. امیدوارم شما هم فان داشته باشید و در این اهداف به من و تارا بپیوندید!

فارسی

نوشتن به جای حرف زدن!

ID:3793

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d9%87-/%d8%ac%d8%a7%db%8c-%d8%ad%d8%b1%d9%81-%d8%b2%d8%af%d9%86

April 27, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, تنهایی, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, عشق, همسر

1 دقیقه.

***

این روزها آدم‌ها با هم کمتر حرف می‌زنند. یک دلیلش این است که با بزرگ شدن و پیچیده شدن ذهن ها، فاصلهٔ آدم‌ها هم از هم بیشتر می‌شود.

زن ها از مردها جدا می‌شوند. تا این حد که زنها برای پیدا کردن شوهر و مردها برای پیدا کردن زن، باید دوره بگذرانند و تکنیک یاد بگیرند.

همیشه یکی از دلایلی که می‌نوشتم این بود که کسی نیست که بتوانم حرفهایم را صادقانه و مرتب و تمیز با او بزنم و او هم بفهمد! بنابراین در چنین مواقعی کاغذ و صفحه شیشه‌ای را برای حرف زدن انتخاب می‌کنم!

این روزها هم بیشتر آدم‌ها با هوش مصنوعی راحت تر حرف می‌زنند تا دوست و رفیق! چیزی شبیه آخرالزمان!

این نوشته‌ها خیلی شبیه حرفهای من است. غیر از مقداری سانسور در مورد مسائل جنسی و سکس و خودارضایی و صحبت‌هایی که با مردها و زن ها می‌کنم، تقریباً این نوشته‌ها همانطوری است که من فکر می‌کنم. بنابراین اگر کسی با اینها ارتباط بگیرد احتمالا می‌توانیم با هم مکالمات ذهنی داشته باشیم. واگر نه در حد همان سلام و احوالپرسی می‌ماند. البته من می‌توانم گوش بدهم و این خودش انرژی عشق و دوست داشتن را در سکوت منتقل می‌کند.

به خیلی ها این پیغام را می‌دهم

«اگر خواستی بگو صحبت کنیم. »

اما بعد می‌بینم خیلی حرف مشترکی نداریم.

به نظرم آدم‌ها دو دسته‌اند،

یا ذهن و عشق و خدای غیرذهنی را فهمیده‌اند! که در این صورت این می‌شود موضوع مشترک! یعنی راههای نزدیک شدن به همان خدا!

البته این خدایی که می‌گویم شامل پول و رابطه و آرامش و عشق و اینها هم می‌شود!

فارسی

این دسته فهمیده‌اند که گنج در درونشان است. پس میتوانیم از گنج درونی مان با هم بگوییم.

دستهٔ دوم گنج درونی یا خدا یا عشق را پیدا نکرده‌اند!

اینها یا به دنبال پول هستند یا قدرت یا رابطه که به نوعی عشق یا آرامش یا اطمینان را از بیرون بگیرند. معمولاً با این‌ها حرف مشترکی ندارم.

قدیم‌ها یک سوال مهم داشتیم. می‌گفتیم «به خدا اعتقاد داری؟»حالا اما این سوال مسخره است.

حالا بدون تعارف، این سوال من است. «آیا خدای درونت را یافته‌ای؟ »

اگر یافته باشی ثروتمند و شاد و شاکر و پرمهر و آرام و خداگونه ای.

ما اینجا می‌توانیم باهم از شرح عشق بگوییم و برقصیم و بخندیم و مست تر شویم!

اگر نیافته باشی غمگین و عصبانی و طلبکار و گرسنه و مضطرب و بی عشقی!

من اینجا برای تو کاری نمی‌توانم بکنم. جز اینکه گوش بدهم و اشاره کنم به سمت خدا و نهایتاً برای تو آرزوی خوب بکنم.

درون نگری با نوشتن!

ID:3786

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86-%d9%86%da%af%d8%b1%db%8c-/%d8%a8%d8%a7-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

April 24, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, سکوت, مراقبه, معنویت, نوشتن

1 دقیقه.

***

به اذعان تقریباً تمامی بزرگان و تأیید تجربهٔ شخصی خودم، درون نگری مهم‌ترین و بهترین راه است. راه رسیدن به آرامش، عشق و نهایتاً خدا و آزادی.

اگر فقط درصدی از توجهی که به بیرون داریم به خودمان می‌دادیم، دنیا جای بهتری می‌شد.

نوشتن برای من همین کارکرد را دارد.

این نوشته‌ها در حین درون نگری نوشته می‌شوند و هم زمان شاید به دیگران هم کمکی بشود!

انسانهای معمولی تقریباً همیشه با خودشان بیگانه‌اند. ارتباط ضعیف هر کسی با درون خودش منجر می‌شود به ارتباط ضعیف آدم‌ها با هم.

از مسیر ارتباط با خود است که می‌توان با خدای درون ارتباط گرفت.

ارتباط با خود از آگاهی به بدن و ذهن شروع می‌شود و تا مرزهای عشق می‌رسد.

من هم گاهی تنها می‌شوم، من هم گاهی دلتنگ می‌شوم. گاهی می‌خواهم دست به شکایت ببرم. ولی به قول حافظ شکایت کجا بریم!

دنیا آن طوری نیست که من انتظار دارم، اما من که باشم که بخواهم دنیا طور دیگری باشد!

مثلاً دنیا، یا کائنات، یا خدا، یا خود من، یا مادر تارا، یا سرنوشت تارا، الان باعث شده که تارا از من دور باشد. دلیلش هرچه هست، من این را پذیرفتن دنیا می‌نامم. پذیرفتن دنیا همانطور که هست!

برای اکثر آدم‌ها دنیای درون تقریباً وجود ندارد. برای آنها دنیای درون فقط انبوهی از افکار منفی است که از آن فراری اند.

کسی هم که به درون راه ندارد به خدا راه ندارد. حرف زدن از خدا برای او هیچ معنایی ندارد.

فارسی

خلاصه اینکه برای رسیدن به تمام آنچه می‌خواهی تنها راه، راه درون است!

ما از درون متولد شدیم، از درون رشد کردیم و به درون بازمیگردیم.

خدا درون است!

برای همین هم هست که تنهایی و دلتنگی چیزهای خوبی هستند چون تو را به درون متوجه می‌کنند.

گنج آنجاست!

درون تو!

درون من!

هرچقدر دنیای بیرون جذاب و زیبا و پر زرق و برق باشد، چیزی موقتی است. چیزی ناپایدار و غیرقابل اعتماد است.

پس بهتر است من و شما به جای خواندن و نوشتن برویم کندوکاوی در درون داشته باشیم.

قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۶

ID:3782

https://unwritable.org/%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86-%d8%ac%d8%b0%d8%a8%d8%9b-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d9%85%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c%d8%af-%d9%85%d9%87%d9%85-%d9%86%db%8c%d8%b3-5/

April 23, 2025

دسته‌ها: لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: آگاهی, تنهایی, سکوت, کار و شغل, لحظه, مسوولیت, معنویت

6 دقیقه.

***

0:00 / 3:32

توضیح مختصر قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله
این نوشته برداشت و ترجمه‌ای مفهومی است از سخنرانی اکهارت تُله و لینک کامل این سخنرانی اینجا هست.

https://youtu.be/_rGipsgBfQY?si=DYCXFokDY6qAqYjh

موضوع این سخنرانی، بسیار عمومی و مهم است. تقریباً سوال عمومی تمام انسان‌هاست و تقریباً مهمترین کاری است که می‌توانم انجام بدهم. البته خود این کار مهم نیست بلکه مهم چگونگی بودنِ من هنگام انجام این کار است.

چگونگی یعنی آگاهی ای که هنگام انجام کار، در آن جاری می‌شود.

اصل سخنرانی حدود یکساعت و نیم است و این نوشته شاید برداشت مستقیم یا ترجمهٔ آن باشد.

لطفا از ابتدا بخوانید. لینک به قسمت ۱ و ۲ اینجا هست.

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۱ و ۲

*

دقیقهٔ ۶۳

قسمت ششم

فارسی

پس اگر به هم ریخته هستید این یک نشانهٔ خوب است. وقتی میخواهید جایی بروید و موقعیت و افراد با شما همکاری نمیکنند و شما عصبانی میشوید.

این نشان میدهد که هنوز ایگوی شما فعال است. چون کسی که به هم میریزد شما نیستید، بلکه نفس شماست.

نفس یا ایگو، همان همذات پنداری اشتباه شما با مادیات است. این نفس، حس خود کاذب شماست.

این نفس همان چیزی است که میخواهد شما حس خاصی داشته باشید یا خودش را بزرگ یا مهم جلوه بدهد و در اهداف خودش ناامید میشود.

این مثل یک نشانه یا دستگاهی است روی شما که به محض فعال شدن ایگو، آن را به شما نشان میدهد. البته شما به چنین دستگاهی در بیرون نیاز ندارید بلکه لازم است در زندگی روزمره همواره بدانید آیا به هم ریخته هستید یا نه.برای بسیاری از نفس ها به هم ریخته بودن آنقدر طبیعی شده که حتی خودشان نمیدانند. آنها همواره یک نارضایتی زمینه ای دارند و منتظرند که دلیلی برای آن پیدا کنند که بگویند چرا به هم ریخته هستند.

پس بنابراین فونداسیون و پایهٔ هر کاری، سکون و سفر به سمت مبدا و آرامش و معنویت و خداست. بعد همزمان می‌توانید در این جهان فعالیت کنید. حال وقتی که شما در این وضعیت هستید هر آنچه که انجام می‌دهید توسط هوش جهانی تقویت میشود. این هوش جهانی که از مبدا خلقت ساطع میشود از طریق شما به خلق می‌پردازد.

در این حالت، این قدرت و هوش الهی توسط نفسانیت شما دچار اعوجاج و ضعف نمیشود. قدرت خداوند توسط شما محدود و ضعیف نمیشود. این مبدا مثل نور خورشید است که وقتی از یک سوراخ کوچک عبور کند فقط برای روشن کردن محیطی کوچک کارمیکند و محدود می‌شود و این نور کوچک فقط باعث ادامهٔ زنده ماندن معمولی شما میشود.

اما این نور میتواند از شما عبور کند و از شما استفاده کند. البته عبارت «استفاده می‌کند» یک تناقض زبانی است. در واقع شما همان نور می‌شوید. شما تبدیل به نور می‌شوید. شما نور هستید. همان نور الهی.

اما این نور دقیقا چه میخواهد انجام بدهد؟

نمیدانم، شاید می‌خواهد زیبایی ایجاد کند. شاید می‌خواهد سرور و شادی و شور زندگی تولید کند.

شاید برای چندین هزار سال این صحنهٔ جهان، نمایشی غمناک بوده و آدمها همدیگر را پاره می‌کردند ولی حالا شاید صحنهٔ تئاتر می‌خواهد عوض شود و دلپذیر شود. چه کسی می‌داند آینده چه خواهد شد؟ کسی نمی‌داند. آینده خیلی هم مهم نیست و من تمایلی ندارم آینده را پیش بینی کنم. این زمان حال به اندازهٔ کافی شگفت انگیز هست.

اما یک تغییری در جریان است. و ممکن است زمانی در زندگی شما بیاید که بودن و اتصال به مبدا برای شما مهم تر باشد. و با خودتان بگویید من این کارهای مختلف و شگفت انگیز را انجام داده‌ام و فقط می‌خواهم در سکون بمانم و انرژی سکوت را از خودم ساطع کنم.

حتی در این حالت هم، شما در حال تاثیرگذاری بر جهان اطراف خودتان هستید بدون اینکه کاری انجام بدهید. به این صورت هر کسی که اطراف شما بیاید این انرژی به او منتقل می‌شود گاهی حتی بدون این که خودتان بدانید. شما

فارسی

می‌توانید این کار را بکنید. شاید بعضی ها به این روش زندگی کنند. میزان کاری که انجام می‌دهید برای افراد مختلف و اشکال مختلف حیات متفاوت است.

بعضی ها بسیار فعال تر خواهند بود و دست به خلق بیرونی می‌زنند و از کارهای بیرونی لذت می‌برند. در مقابل گروهی کمتر انجام می‌دهند و ممکن است همان کار کوچک خودشان را انجام بدهند ولی این کار را وسیله ای برای ظهور آگاهی می‌کنند. وسیله‌ای که آگاهی و آرامش را در کار خودشان جاری می‌کنند.

وسیله‌ای که این انرژی زیبا را از خودش ساطع می‌کند. ممکن است کسی باشد که مثلاً کار ساده‌ای مثل اطلاعات فرودگاه را انجام می‌دهد و کسی می‌پرسد گیت ۱۶ کجاست و او با آرامش میگوید آن طرف می‌روید و سه دقیقه راه است تا آنجا. و این فقط کلمه نیست بلکه نوعی انتقال انرژی آرامش است. نه اینکه با خود بگویید «من آرامش منتقل می‌کنم» بلکه این زمانی اتفاق می‌افتد که حس انجام دادن را کنار گذاشته باشید. خودش اتفاق می‌افتد. عبارت قدیمی برای آن، نعمت و برکت و عمل خیر است. آن مراجعه کننده با انرژی و آرامش شما همراه می‌شود.

پس آن چیزی که انجام می‌دهید درجه دوم اهمیت است. بعضی‌ها شاید کارهای مهمی انجام بدهند و بعضی ها کارهایی انجام بدهند که در ظاهر خیلی مهم نیست.

اما در نهایت؛ آن چیزی که انجام می‌دهید اصل نیست بلکه اینکه چگونه انجام می‌دهید اصل است.

چگونگی یعنی آگاهی ای که در کار شما جاری می‌شود.

مثلاً اگر با دستانتان کار می‌کنید مثلاً چطور یک تکه چوب را کنار تکهٔ دیگر می‌گذارید. همین کار کوچک میتواند با حضور و زیبایی انجام شود و این کیفیت، در نتیجه خودش را نشان می‌دهد. مثلاً چیزی که با حضور درست شود کیفیتی در خودش دارد. ممکن است کارهایی در دنیا باشند که برای داشتن حضور مناسب نباشند مثلاً انجام یک کار تکراری در کارخانه. یا مثلاً بودن در محیط اداره‌ای که دیوانه‌وار است و اگر کیفیتی از سکوت و حضور داشته باشید با آن محیط سازگاری نخواهید داشت که منجر به اخراج یا استعفای شما می‌شود. ولی اگر فقط چند درصدی آگاهی در اداره باشد و ممکن است این امکان باشد که شما حضور را به اداره بیاورید. مثل اینکه شما با آگاهی قدم می‌زنید و گوش می‌دهید و تلفن را جواب می‌دهید و به جلسه می‌روید که همه مضطربند ولی با ذهن نمی‌گویید آنها همه دیوانه اند، آنها فقط در سطح دیوانه‌اند. فقط آنجا با حضور می‌نشینید به این معنی نیست که هیچ صحبتی نمی‌کنید، بلکه حضور را با خودتان دارید و در این حالت امکان تغییر وجود دارد. شاید یکی دو نفر در ارتباط با شما دچار تغییر بشوند یا شما انرژی اتاق جلسه یا افرادی را عوض کنید. یا شما چیزی معنی‌داری بگویید و همه گوش کنند. شاید هم سکوت شما برای آوردن هماهنگی در محیط کافی باشد.

حتی شاید در خانه بمانید و تمام آنچه هر روز انجام می‌دهید گل دادن به گلدان‌ها یا درست کردن یک فنجان چای و نگاه کردن به اطراف باشد. نگاهی به زیبایی ها و نگاهی عمیق شبیه نگاه یک کودکی که حاوی گزاره‌های ذهنی نیست. نگاهی بدون ذهن. حالتی که انگار در آن، جهان خلق خودش را انجام می‌دهد و زیبایی خودش را می‌بیند و تقدس و زنده بودن خودش را از طریق شما درک می‌کند.

و این برای برآورده شدن هدف زندگی کافیست!

ذهن می‌گوید بله ولی «من باید حتماًکار معنی دار انجام بدهم!»

اما این حضور و لحظه کافی است. این به اندازه کافی معنی‌دار است.

برای بعضی‌ها همین که نقطه‌ای آگاه باشند که توسط آنها جهان زیبایی و تقدس خودش را می‌بیند کافیست.

شاید حتی مثل یک گل که زیبایی های خودش را می‌بیند. گل نمی‌داند که زیباست. نیاز هست که شما با دیدن گل این کار را انجام بدهید. در نهایت بین شما و گل تفاوتی نیست. هردوی اینها یک میدان آگاهی است.

پس این یعنی، جهان از طریق شما با زیبایی و تقدس و عمق و زنده بودن خودش دچار بیداری می‌شود.

پس تمام آنچه انجام می‌دهید این است که هر روز در باغ قدم می‌زنید و یک فنجان چای درست می‌کنید و این زیباست.

شاید گاهی یک فکری بیاید. مثلاً فکری شبیه این که «من تمام اینها را خلق کردم»

شما شبیه خدا می‌شوید که در روز هفتم که جهان را خلق کرد آن را دید و گفت چه زیباست.

پس افرادی که دارای رسالتِ انجام دادن نیستند نگاهبانان انرژی هستند. آنها فرکانس حضور و آگاهی را در جهان نگه می‌دارند.

و این هدفِ جهان را برآورده می‌کند.

هر لحظه برای خودش کامل است.

پایان قسمت ۶

دقیقهٔ ۷۸

لینک به قسمت ۷

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۷ و پایانی

چرا کار می‌کنم؟ – پاسخ ها

ID:3780

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f-%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%ae-%d9%87%d8%a7/

April 23, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, آینده, اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, عدالت, کار و شغل

7 دقیقه.

***

این نوشته پاسخی است به نوشتهٔ قبلی خودم. اینجا موارد قبلی را می‌آورم و پاسخ آن را هم در مقابل میگذارم. خاصیت ذهن همیشه این است که در برابر هر گزارهٔ ذهنی یک بحث مخالف هم هست.

قبلاً در موضوع کار و اقتصاد از دید معنوی بسیار نوشته‌ام.

حرفهای معنوی قبلی در موضوع کار اینجا هست.

https://unwritable.org/?s=کار&post_type=post

*

۱- انگیزهٔ کافی ندارم. برای هویت گرفتن و برای بدست آوردن چیزها انگیزهٔ کافی ندارم. معمولاً آدم‌ها برای بقاء و بدست آوردن هویت و مالکیت کار می‌کنند. در مسیر معنوی، ایگو و بالطبع این خواسته‌ها کمرنگ می‌شوند. معمولاً کار کردن برای تقویت ایگو و رسیدن به چیزی در آینده است که با حضور در لحظه و تمرینات معنوی هر دو کمرنگ می‌شوند. حتی زن و فرزندو خانواده، آنقدر انگیزه ساز برایم نیستند.

پاسخ ۱- کارهای من نیاز به انگیزهٔ بیرونی ندارد. کارهای من از درونم سرچشمه می‌گیرند. کارهای من برای کسب هویت یا مالکیت یا قدرت نیستند. کارکردن من برای کسب چیزی در آینده نیست. از درون دارای یک انرژی هستم و این باعث می‌شود دست به کارهایی بزنم. از محصول جانبی این کارها شاید ثروت مادی و معنوی خلق شود که خودم و دیگران از جمله خانواده و جامعه و شاید کل جهان از آن بهره‌مند شوند.

*

۲- کار را عادلانه نمی‌دانم. معاملهٔ کار را عادلانه نمی‌دانم. این که هر روز از ساعت ۹ تا ۵ زندگی ام را محدود کنم و در ازایش مقداری حقوق بگیرم و فقط سالی چند روز آزاد باشم برایم معامله‌ای ناعادلانه است. سیستم سرمایه‌داری را که سرمایه‌داران بدون زحمت پول بدست می‌آورند را ناعادلانه می‌دانم. کل سیستم اقتصادی که پول را از هوا تولید می‌کند فیک و ناعادلانه و نادرست می‌دانم پس حاضر نیستم در آن مشارکت کنم.

فارسی

پاسخ ۲- ایمان دارم جهان در عمق خودش کاملاً عادلانه است. حتی سیستم اقتصادی سرمایه‌داری چون براساس یک بازی پولیِ مشخص است، کاری است عادلانه و براساس اصول عقلی و اقتصادی. پس این بازی عادلانه است. ممکن است تصمیم بگیرم وارد این بازی بشوم و با قوانین اقتصاد و پول و بازار کار و بیزینس بازی کنم. این تصمیم با من است! این یک بازی است مثل بازی فوتبال. قوانین و اصول خودش را دارد. بازی فوتبال با قوانین خودش کاملاً عادلانه است. اگر وارد بازی می‌شوم قوانینش را هم می‌پذیرم. مهم شناختن دقیق بازی است. سرمایه‌داری و پول، اتفاقاً بازی جالبی است و عادلانه طراحی شده. نیازی به خلق یک بازی جدید نیست. می‌توانم در همین زمین، با شناخت قوانین بازی بکنم یا نکنم. به هر حال ما در این بازی متولد شده‌ایم پس بهتر است قوانین را بپذیریم و خوب بازی کنیم. عدالت نهایی و عدالت لحظه اصول اصلی من هستند. آزادی من از نوع آزادی درونی است. یعنی آزادی از ذهن و ایگوی خودم که منافاتی با کارکردن ندارد.

*

۳- به دنبال جستجوگری خودم هستم. نمی‌خواهم دیگری یا جریانات اقتصادی، زندگی و کار من را تعیین کنند. شاید ندایی درونی یا رسالتی دارم برای کاری که بیشتر برایم معنی دار و برای جهان مفید است.

پاسخ ۳- جستجوگری شخصی و انجام رسالت اجتماعی هم باید در بستر همین اقتصاد انجام بشود. بُعد مادی و بقاء ما قابل انکار نیست. باید در همین بازی مادیات و اقتصاد به رسالت شخصی خودم بروز و ظهور بدهم. می‌توانم جریان خودم را ایجاد کنم ولی در چارچوب همین جریانات اقتصادی موجود. قسمتی از رسالت من انجام همین بازی اقتصادی است.

*

۴- راه‌های موثرتری مثل معاملات یا سرمایه‌گذاری یا شغلهایی که بازده بیشتری دارند را می‌توانم انجام بدهم پس حاضر نیستم وقتم را برای پول بدهم.

پاسخ ۴- این که من وقتم را با پول معاوضه بکنم یا نه، امری کاملاً درونی است و بسته به وضعیت درونی خودم دارد. می‌توانم در ظاهر کارمند باشم ولی هدف درونی ام چیزی فراتر باشد. هر راه موثری که بلدم در چارچوب بازی اقتصادی می‌توانم انجام بدهم.

*

۵- سالها بکن نکن کردن خانواده و جامعه از کودکی باعث فلج ذهنی ام شده که دیگر خلاقیتم از دست رفته ولی هنوز ناامید نیستم. هرگز دوست ندارم تقلیدگر باشم و کار دیگران را تکرار کنم. بکن نکن ها از درون اعتماد به نفسم را از بین برده. تجربیات تلخ اقتصادی با خانواده و افراد به مرور من را از هر معامله اقتصادی ترسان و فراری کرده.

پاسخ ۵- تجربیات کودکی و قبلی، اگر آگاه باشم، هیچ تاثیر و قدرتی بر من ندارند. من هرگز قربانی گذشته و کودکی ام نیستم. تمام تجربیات تلخ و شیرین گذشته ارزشمند و لازم و حتی برای رشد من ضروری بوده‌اند.

*

فارسی

۶- پوچی و مرگ را درک کرده‌ام و هر روز را آنقدر با ارزش می‌دانم که حاضر نیستم به هر قیمتی در راستای اهداف اقتصادی مصرفش کنم. این جمله هر روز در ذهنم تکرار می‌شود که، شاید امروز آخرین روز زندگی ام باشد!

پاسخ ۶- پوچی و مرگ می‌تواند انگیزه‌ای بسیار قوی برای فعالیتهای معنادار اقتصادی باشد. اهداف اقتصادی می‌تواند با پذیرش اصل مرگ، با وارستگی و آزادی همراه شود. حتی اگر امروز آخرین روز زندگی من باشد همین یک روز هم باید از نظر مادی و معنوی در تعادل باشم. داشتن مناسبات اقتصادیِ درست، حتی برای آخرین روز زندگی هم لازم است. این دو منافاتی با هم ندارند. حتی آخرین روز زندگی می‌تواند در فراوانی مادی و بخشش و آزادی باشد.

*

۷- در مسیر معنوی فهمیدم می‌شود به لحظات معنی داد بدون توجه به بیرون. می‌توان از هر کاری لذت برد و در آگاهی درونی ماند. پس شکل کار خیلی اهمیتی ندارد. مهم آگاه ماندن در لحظه است. در نتیجه برنامه‌ریزی بلندمدت برای کار ندارم.

پاسخ ۷- برنامه‌ریزی بلند مدت هیچ منافاتی با لحظه ندارد. وقتی در تعادل و لحظه باشم می‌توانم برای مادیات هم برنامه‌ریزی کنم و دقیق این بازی با آینده و خلق را انجام بدهم. آگاهی چاشنی زندگی است. می‌توان از هر کاری در لحظه لذت برد حتی از برنامه‌ریزی آینده!

*

۸- از کودکی و جوانی و کنکور و دانشگاه مشغول تحصیل و کار روی ذهن بودم و در چرخه‌های ذهن گیر افتادم. ورود به دنیای واقعی برایم سخت است.

پاسخ ۸- دانستن یعنی عبور! دانستن این که در چرخه‌های ذهن گیر افتاده ام یعنی داشتن آگاهی و اختیار برای خروج از این چرخه‌ها. معنویت یعنی دیدن واقعی دنیا. یعنی عبور از ذهن. من قربانی گذشته و ذهن نیستم!

*

۹- ساختارهای قدرت و مناسبات اجتماعی برایم مصنوعی و خفه کننده است و حاضر با بازی در این تئاتر نیستم.

پاسخ ۹- دانستن این تئاتر یعنی عبور از آن. ساختارها و مناسبات اجتماعی و اقتصادی هم نوعی بازی است. من انتخاب دارم وارد این بازی بشوم یا نشوم.

*

۱۰- اضطراب زیادی باعث می‌شود در مناسبات کاری و اجتماعی دچار اضطراب و گیجی بشوم.

پاسخ ۱۰- اضطراب ناشی از عدم کنترل ذهن است. اضطراب برای انسان معنوی و مراقبه گر چیزی خنده دار است. کسی که حضور در لحظه را درک کرده اضطراب برایش معنی ندارد. گیجی هم کار ذهن است. با شناخت ذهن و مشاهدهٔ آن شفافیت بدست می‌آید.

فارسی

*

۱۱- می‌خواهم تمام کارهایم از روی اراداه و اختیار باشد نه از روی اجبار. می‌خواهم تمام انگیزه‌ها و اقداماتم از درون بجوشد نه از بیرون. می‌خواهم زندگی ام اصیل باشد.

پاسخ ۱۱- اراده و اختیار چیزی درونی است. این کیفیتی درونی است و ارتباطی به شکل کار در بیرون ندارد. زندگی اصیل منافاتی با فعالیت های اقتصادی ندارد.

*

۱۲- نوعی مشکل روانی در ساختار ذهنم دارم. ذهنی که مدام این طرف و آن طرف می‌پرد و حاضر نیست مدت طولانی یک جا بماند و یک کار را انجام بدهد. ذهنی که از متوسط خلاق تر و پرکار تر است. شاید هم نوعی بیماری است. شبیه ریاضیدان شخصیت فیلم «ذهن زیبا»

پاسخ ۱۲- کنترل و نظارت و مدیریت ذهن تمام آن چیزی است که در مسیر معنوی آموخته‌ام. متمرکز نگاه داشتن ذهن و استفاده از ذهن اولین تمرین معنوی است. در این مورد مادیات و معنویات با هم هم راستا هستند. تمرین دادن به ذهنم برای متمرکز و خلاق ماندن مهمترین کار مادی و معنوی برای من است.

*

۱۳- از کودکی از نظر بقاء به خاطر ثروت پدری تامین بوده‌ام و برای بدست آوردن حداقلی از بقاء نیاز به کار کردن نداشته ام. پس همینطور عادت کردم به فراوانی. البته ترس از کمبود حذف نشده ولی حداقلی برای بقاء همواره داشته‌ام. در عین حال اضطراب کاری همواره از نوجوانی همراهم بوده.

پاسخ ۱۳- این موضوع نه تنها مانع نیست بلکه قدرت و آزادی است. داشتن حداقلی از بقاء یعنی داشتن آزادی در انتخاب. کارکردن روی ترس‌ها و اضطراب هم همان تمرین معنوی است.

*

۱۴- شاید داشتن ایگوی کاری بزرگ، باعث شده خیلی از کارها را دون شأن خودم ببینم و حاضر به انجامش نباشم! کارهای پایین یا بالا در ذهن خودم دارم و خودم را با کار هم هویت می‌بینم. این است که حاضر نیستم هویتم را با انجام کار پایین ذهنی، پایین بیاورم!

پاسخ ۱۴- وقتی از ذهن آگاه باشم مقایسه‌های ذهن بی معنی می‌شود. وقتی از ذهن و هویت های ذهنی جدا بشوم دیگر کار پایین یا بالا معنی ندارد. من از کار هویت نمی‌گیرم. اگر هم هویتی کاری انتخاب کنم، می‌دانم موقت است. شأن من از آگاهی درونی می‌آید نه از کاری که می‌کنم.

*

۱۵- همین ایگوی بزرگ و شاید کوچک، باعث شده با بالادستی های کاری و کارفرما و رییس رابطهٔ خوبی برقرار نکنم و فرمانبرداری از بالادست و رییسهایم نداشته باشم.

پاسخ ۱۵- این بازی تئاتر می‌تواند جذاب باشد اگر بدانم آگاهانه در حال بازی ام. ایگوی دیگران هیچ تاثیری بر کسی که به این بازی ایگوها آگاه است ندارد. موقتا در این تئاتر شاید نقشی پایین یا بالا داشته باشم ولی می‌دانم این صحنه‌ها موقتی اند. می‌توانم با دانستن موقتی بودن این نقشها در آنها بازی کنم. چه رییس باشم و چه کارمند!

پوچی و معنای عشق

ID:3779

https://unwritable.org/%d9%be%d9%88%da%86%db%8c-%d9%88-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d8%a7%db%8c-%d8%b9%d8%b4%d9%82

April 22, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, لحظه, مرگ

<1 دقیقه.

***

زندگی جنگی است بین پوچی و عشق.

وقتی مرگ را می‌بینی دو راه داری. یا پوچ بشوی یا عشق را پیدا کنی.

با دیدن مرگ، ذهن با سرعت پوچی را انتخاب می‌کند ولی اگر خوش شانس باشی، از درون دریای پوچی، مروارید عشق را پیدا می‌کنی.

علت فرار آدم‌ها از مرگ این است که به محض دیدن مرگ، ذهن برایشان پوچی به ارمغان می‌آورد.

من هم به محض افتادن در دام ذهن، پوچ می‌شوم و دوباره معنا را در لحظه پیدا می‌کنم.

بدون عشق و بدون خدا، زندگی پوچ می‌شود.

خوردن و خورده شدن.

باید از این پوچی رد شد!

پشت این تونل سیاه پوچی یک نور هست!

آن نور، همان عشق است!

همان خدا!

همان لحظه!

همان هیچ!

هیچ همه چیز!

فارسی

رسیدن از کل به جزء یا برعکس؟

ID:3778

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%b3%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%da%a9%d9%84-%d8%a8%d9%87-%d8%ac%d8%b2%d8%a1-%db%8c%d8%a7-%d8%a8%d8%b1%d8%b9%da%a9%d8%b3%d8%9f/

April 21, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, آینده, ادبیات اسلامی, اعتماد, تصمیم, خدا, روابط, عشق, لحظه, مسوولیت, معنویت, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

رسیدن از کل به جزء یا برعکس؟

***

میخواستم با دوستی قرار بگذارم. گفتم اولویتم با بچه هاست پس بنابراین برای روزم با دیگری برنامه‌ریزی نمی‌کنم، حالا ببینیم چه میشود. گفت اما من یک درفت (Draft) برای برنامهٔ روزم دارم ولی فلکسیبل هست و ممکن است تغییر کند. داشتن درفت یا برنامه کلی یعنی حرکت از سمت کل به جزء. چند روزی گذشت و من به درفت کلی زندگی فکر می‌کنم. حالا نتیجه اش را اینجا می‌نویسم.

یعنی با هم از درفت کلی زندگی می‌رسیم به جزییات!

خیلی‌ها هیچ درفتی برای کل زندگی ندارند بنابراین معمولاً دور خودشان می‌چرخند! آنها مدتی به کسب این چیز و آن چیز و قدرت و پول و شهرت می‌پردازند و بعد میدان را به دیگری واگذار می‌کنند و می‌روند. مثل فرعون ها و چنگیز ها و خان ها و مدیرعامل ها!

اما درفت کل زندگی چیست؟

درفت کلی زندگی یک کلمه است: «عشق»

عشق یا آگاهی همان درفت کلی زندگی است.

یعنی یک آگاهی برتر که همان عشق هم هست وجود دارد.

این آگاهی همه جا هست!

همیشه هست! در هر لحظه!

وقتی این را از درون -و نه از بیرون یا نوشته یا حرف کسی- درک کنی، معمولاً در آن غرق می‌شوی! دیگر صدایی از تو در نمی‌آید!

فارسی

حالا فرض کنیم ما هنوز آنقدر غرق نشدیم! هنوز ذهنی نادان داریم که در حال حرف زدن و نوشتن است!

این آگاهی یا خدا، در موجودات دیگر تجلی می‌یابد و بارزترین تجلی او من و تو هستیم! یعنی انسان!

پس از این به بعد کار ما شناختن خودمان است! به عنوان اولین تجلی او!

وقتی خودم را به عنوان تجلی آگاهی مطلق شناختم آنگاه دیگر انسان‌ها را -چون آنها هم تجلی او هستند- می‌شناسم.

در این حالت حضور من با دیگر انسان‌ها حضوری است که او را متجلی می‌کند.

صفات او مثل خلاقیت، مهربانی، آرامش و تمام صفات صدگانه و هزارگانهٔ او را در خودم و در روابطم متجلی می‌کنم!

در این حالت جزییات هم مشخص می‌شوند مثلاً چیزی به نام لحظه! یا توجه به نفس ها. توجه به تک تک لحظات.

پس با شناختن این درفت کلی، جزییات زندگی هم با دقت و وضوح پیدا میشوند.

نیازی به نگرانی و برنامه‌ریزی و دویدن به این طرف و آن طرف نیست!

با شناخت آن واجب الوجود، میفهمی «تو» کاره ای نیستی!

فقط باید از سر راه کنار بروی.

میفهمی دانندهٔ اصلی اوست.

میفهمی انجام دهندهٔ اصلی اوست.

و تنها کار تو محو شدن در عشقبازی است.

عشق بازی با او و تمام تجلیات او.

همان کاری که عرفایی مثل مولانا و حافظ انجام داده‌اند.

مفاهیمی مثل مسوولیت و تعهد برای تو معانی جدید پیدا می‌کنند.

و تو از چرخه‌های ذهن و جامعه رها می‌شوی!

جزییات و کلیات با هم هماهنگ می‌شوند!

سوال جزء یا کل هم در کل محو می‌شود!

تخیلی برای نانوشتنی – ۲

ID:3777

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%db%8c%d9%84%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%d9%a2

April 18, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

***

نانوشتنی حدود بیست سال پیش، برای مرتب کردن ذهن خودم خلق شد. حالا حدود ۱۵۰۰ نوشته دارد.

مرتب کردن ذهن مهمترین کاری است که هر کس می‌تواند در زندگی انجام بدهد. پس هدف نانوشتنی مرتب کردن ذهن است.

حالا هدفم این است که به آدمهای بیشتری کمک کنم ذهن‌شان را مرتب کنند.

اما چگونه؟

۱- پیدا کردن متخصصانی در حوزهٔ seo برای بالابردن seo سایت

۲- پیداکردن متخصصانی در حوزهٔ شبکه‌های اجتماعی برای مدیریت صفحه هایی مخصوص نانوشتنی

۳- استفاده از هوش مصنوعی برای خلاصه سازی پست ها در یک پاراگراف و در یک سطر و تهیه عنوان با هوش مصنوعی

۴- پیداکردن تکه‌هایی از نانوشتنی که قابلیت تبدیل به گرافیک دارند برای تولید پست های اینستاگرام

۵- پیدا کردن متخصصانی در حوزه ادیت و تولید ویدیو های کوتاه اینستاگرام

۶- پیدا کردن نوشته‌های هم موضوع و مرتبط و قراردادن آنها در یک دسته

۷- مرتب سازی لینک های نانوشتنی

۸- تصویر سازی و اضافه کردن موسیقی به پست ها

۹- تبدیل مطالب به یک کتاب به صورت مدون

فارسی

۱۰- کار بر روی دسته بندی و برچسب‌ها و ایجاد فهرست های سطح بالاتر و پایین تر

۱۱- تولید محتوای صوتی و ویدیویی از مطالب نانوشتنی و شییر کردن

اصلاً همین نوشته هم برای مرتب کردن ذهن من بود شاید به درد بخورد!

این را میگذارم تا اولاً انرژی این کار در جهان پخش شود و ثانیاً اگر کسی خواند و خواست در هریک از زمینه‌ها کمک کند خبر بدهد!

چرا کار نمی‌کنم؟

ID:3768

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%d9%86%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f

April 16, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل

3 دقیقه.

***

قبلاً در موضوع کار و اقتصاد از دید معنوی بسیار نوشته‌ام. اینجا اما از دید انتقادی ذهن، می‌خواهم خودم را نقد کنم و بنویسم. امروز با یک مشاور شغلی قرار دارم و نیاز هست که کمی بحث کار را روی زمین و نزدیک به ذهن جمعی عمومی بیاورم!

حرفهای معنوی قبلی در بین افراد جامعه خیلی قابل درک نیست!

و شاید خیلی فلسفه بافی به نظر برسد. مخصوصاً اگر آن شخص انگلیسی زبان باشد!

post_type=post&کار=https://unwritable.org/?s

همینطور موضوعات زیر که یک پیش زمینه فکری به شما می‌دهد.

پول و کار و اقتصاد

حال برویم سراغ دلایل!

۱- انگیزهٔ کافی ندارم. برای هویت گرفتن و برای بدست آوردن چیزها انگیزهٔ کافی ندارم. معمولاً آدم‌ها برای بقاء و بدست آوردن هویت و مالکیت کار می‌کنند. در مسیر معنوی، ایگو و بالطبع این خواسته‌ها کمرنگ می‌شوند. معمولاً کار کردن برای تقویت ایگو و رسیدن به چیزی در آینده است که با حضور در لحظه و تمرینات معنوی هر دو کمرنگ می‌شوند. حتی زن و فرزندو خانواده، آنقدر انگیزه ساز برایم نیستند.

۲- کار را عادلانه نمی‌دانم. معاملهٔ کار را عادلانه نمی‌دانم. این که هر روز از ساعت ۹ تا ۵ زندگی ام را محدود کنم و در ازایش مقداری حقوق بگیرم و فقط سالی چند روز آزاد باشم برایم معامله‌ای ناعادلانه است. سیستم سرمایه‌داری را که سرمایه‌داران بدون زحمت پول بدست می‌آورند را ناعادلانه می‌دانم. کل سیستم اقتصادی که پول را از هوا تولید می‌کند فیک و ناعادلانه و نادرست می‌دانم پس حاضر نیستم در آن مشارکت کنم.

۳- به دنبال جستجوگری خودم هستم. نمی‌خواهم دیگری یا جریانات اقتصادی، زندگی و کار من را تعیین کنند. شاید ندایی درونی یا رسالتی دارم برای کاری که بیشتر برایم معنی دار و برای جهان مفید است.

فارسی

۴- راه‌های موثرتری مثل معاملات یا سرمایه‌گذاری یا شغلهایی که بازده بیشتری دارند را می‌توانم انجام بدهم پس حاضر نیستم وقتم را برای پول بدهم.

۵- سالها بکن نکن کردن خانواده و جامعه از کودکی باعث فلج ذهنی ام شده که دیگر خلاقیتم از دست رفته ولی هنوز ناامید نیستم. هرگز دوست ندارم تقلیدگر باشم و کار دیگران را تکرار کنم. بکن نکن ها از درون اعتماد به نفسم را از بین برده. تجربیات تلخ اقتصادی با خانواده و افراد به مرور من را از هر معامله اقتصادی ترسان و فراری کرده.

۶- پوچی و مرگ را درک کرده‌ام و هر روز را آنقدر با ارزش می‌دانم که حاضر نیستم به هر قیمتی در راستای اهداف اقتصادی مصرفش کنم. این جمله هر روز در ذهنم تکرار می‌شود که، شاید امروز آخرین روز زندگی ام باشد!

۷- در مسیر معنوی فهمیدم می‌شود به لحظات معنی داد بدون توجه به بیرون. می‌توان از هر کاری لذت برد و در آگاهی درونی ماند. پس شکل کار خیلی اهمیتی ندارد. مهم آگاه ماندن در لحظه است. در نتیجه برنامه‌ریزی بلندمدت برای کار ندارم.

۸- از کودکی و جوانی و کنکور و دانشگاه مشغول تحصیل و کار روی ذهن بودم و در چرخه‌های ذهن گیر افتادم. ورود به دنیای واقعی برایم سخت است.

۹- ساختارهای قدرت و مناسبات اجتماعی برایم مصنوعی و خفه کننده است و حاضر با بازی در این تئاتر نیستم.

۱۰- اضطراب زیادی باعث می‌شود در مناسبات کاری و اجتماعی دچار اضطراب و گیجی بشوم.

۱۱- می‌خواهم تمام کارهایم از روی اراداه و اختیار باشد نه از روی اجبار. می‌خواهم تمام انگیزه‌ها و اقداماتم از درون بجوشد نه از بیرون. می‌خواهم زندگی ام اصیل باشد.

۱۲- نوعی مشکل روانی در ساختار ذهنم دارم. ذهنی که مدام این طرف و آن طرف می‌پرد و حاضر نیست مدت طولانی یک جا بماند و یک کار را انجام بدهد. ذهنی که از متوسط خلاق تر و پرکار تر است. شاید هم نوعی بیماری است. شبیه ریاضیدان شخصیت فیلم «ذهن زیبا»

۱۳- از کودکی از نظر بقاء به خاطر ثروت پدری تامین بوده‌ام و برای بدست آوردن حداقلی از بقاء نیاز به کار کردن نداشته ام. پس همینطور عادت کردم به فراوانی. البته ترس از کمبود حذف نشده ولی حداقلی برای بقاء همواره داشته‌ام. در عین حال اضطراب کاری همواره از نوجوانی همراهم بوده.

۱۴- شاید داشتن ایگوی کاری بزرگ، باعث شده خیلی از کارها را دون شأن خودم ببینم و حاضر به انجامش نباشم! کارهای پایین یا بالا در ذهن خودم دارم و خودم را با کار هم هویت می‌بینم. این است که حاضر نیستم هویتم را با انجام کار پایین ذهنی، پایین بیاورم!

۱۵- همین ایگوی بزرگ و شاید کوچک، باعث شده با بالادستی های کاری و کارفرما و رییس رابطهٔ خوبی برقرار نکنم و فرمانبرداری از بالادست و رییسهایم نداشته باشم.

(اگر شما تا اینجا حوصله کردید و خواندید ممنونم! شما نیز بسته به ساختار ذهن و تجربهٔ زیسته تان یک یا چند مورد از ۱۵ مورد بالا برایتان معنی دارتر و ملموس تر خواهد بود. البته ممکن است ساده ترین جواب ذهن را انتخاب کنید و به سادگی بگویید «من تنبلم!» قضاوتی که بسیار هم شایع است.)

پاسخ های تمام این موارد ۱۵گانه را اینجا بخوانید

https://unwritable.org/چرا-کار-میکنم؟-پاسخ-ها/

قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۵

ID:3760

https://unwritable.org/%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86-%d8%ac%d8%b0%d8%a8%d8%9b-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d9%85%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c%d8%af-%d9%85%d9%87%d9%85-%d9%86%db%8c%d8%b3-4/

April 15, 2025

دسته‌ها: ترجمه‌ها, لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: کار و شغل

6 دقیقه.

***

0:00 / 3:32

توضیح مختصر قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله

این نوشته برداشت و ترجمه‌ای مفهومی است از سخنرانی اکهارت تُله و لینک کامل این سخنرانی اینجا هست.

https://youtu.be/_rGipsgBfQY?si=DYCXFokDY6qAqYjh

موضوع این سخنرانی، بسیار عمومی و مهم است. تقریباً سوال عمومی تمام انسان‌ها و تقریباً مهمترین کاری که می‌توانم انجام بدهم. البته خود این کار مهم نیست بلکه مهم چگونگی بودنِ من هنگام انجام این کار است.

چگونگی یعنی آگاهی ای که هنگام انجام کار در آن جاری می‌شود.

اصل سخنرانی حدود یکساعت و نیم است و این نوشته شاید برداشت مستقیم یا ترجمهٔ آن باشد.

لطفا از ابتدا بخوانید. لینک به قسمت ۱ و ۲

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۱ و ۲
>
> *

دقیقهٔ ۵۱

قسمت پنجم

فارسی

بنابراین ما نیاز داریم بین انجام دادن و سکون تعادلی برقرار کنیم.

این به معنی نیست که زندگی تان را به دو قسمت تقسیم کنید و مدتی در سکوت به مراقبه بنشینید و مدتی به اطراف بدوید.

تعادل، زمانی است که این دو جنبه در هم ادغام میشوند.

مثال آن این است که وقتی در بازار میروید بتوانید با آرامش راه بروید و با آرامش اطراف را نگاه کنید و نه اینکه طرف و آن طرف بدوید. شاید هم طبق رسم معمول کادویی بخرید در همان آرامش چیزی بخرید. سکون و آرامش را با خودتان به بازار ببرید.

ببینید وقتی توجه شما به بیرون است کماکان مقداری از توجه شما به درون باشد. پس زمینهٔ آگاهی و سکون را در خودتان حس کنید. شروع آن حس کردن درونی بدتان است. حس زنده بودن درون بدن شما که گذرگاهی به سمت خدای بی شکل است. وقتی به بدن زندهٔ خودتان توجه میکنید به ساحت بی شکل ورود میکنید. بدن شما همین الان زنده است. باید زنده باشد! اما آیا این زنده بودن را حس میکنید؟

این همان انرژی حیات است. پلی بین مادیات و جهان بی شکل.

حال وقتی در شهرتان حرکت میکنید میتوانید این کار را بدون فکر کردن بکنید؟ فقط حضور!

یا در بازار راه بروید و فقط نگاه کنید!

هرکجا میروید آرامش را با خودتان ببرید و وقتی لازم است که فکر کنید میتوانید مثلا تلفن را بردارید و با کسی در مورد خریدتان یا هرچیزی صحبت کنید.

همواره دو بُعد را همراه داشته باشید.

این مهمترین چیز است.

و بعد میتوانید به تجلی و خلق نگاه کنید. این سوال که چه چیزی میخواهد از طریق این هویت محدود، به منصه ظهور برسد.

اینجا دیگر این سوال نیست که «من چه میخواهم؟» این من ظاهری چه میخواهد!

بلکه «چه چیزی قرار است از این طریق خلق شود؟»

اینجا شاید شما بلافاصله جواب را ندانید. ممکن است مدتی باشد که شما دقیقا ندانید با به اصطلاح «زندگی خودتان» چه کنید. زندگی ای که مال شما نیست و فقط در زبان محاوره اینطور گفته میشود.

در اینجا تا حد امکان در سکون و آرامش بمانید.

فارسی

کارهایی که از قبل انجام میدادید ادامه دهید. ولی آرامش را به آنها بیاورید.

حضور را به آن کارها بیاورید.

بعد در زمانی، درک اینکه چه کنید برای شما می‌آید. درک اینکه چه کاری قرار است از طریق شما انجام شود برایتان می‌آید. مثلا چیزی از بیرون می‌آید یا کسی چیزی میگوید.

شاید هم یک روز از خواب بیدار شوید و این درک ناگهان برایتان آمده باشد. آه، این همان کاری است که باید انجام بدهم. بعد شروع به عمل می‌کنید.

همواره مطمئن باشید که به نتیجه وابسته نشوید که فکر کنید نتیجه از لحظهٔ حال مهمتر است. طوری که به دنبال نتیجه بدوید.

توجه کنید که اعمال شما زمانی نفسانی میشوند که آگاهی خودتان را در انجام دادن ببازید.

و یک نشانه یا معیاری خوبی که چنین اتفاقی افتاده، وقتی است که مانع یا اتفاقی از بیرون می‌آید و مخالف شماست و به نظر میرسد انسدادی در روند کار شما به وجود آمده.

شما میخواهید کاری انجام بدهید و به چیزی دست پیدا کنید ولی ناگهان موقعیت یا شخصی پیدا میشود که می‌گوید «خیر تو نمی‌توانی انجام بدهی» یا «به تو اجازه نمی‌دهند که انجام بدهی» یا «شرایط سخت و مشکل می‌شود»

مثلاً میخواهی کاری کنی و دیگران می‌گویند «تو صلاحیت نداری» یا «اجازه نداری» یا «این چیز و آن چیز را نیاز داری»

و طبیعی است که موانع و مشکلات همواره سراغ تو می‌آیند. اگر به هم بریزی، یعنی نفسانیت برگشته است و دچار شوک شده ای.

اگر به هم نریزی، تو کماکان در حضور هستی و به موانع و مشکلات نگاه میکنی.

با نگاه پر نفوذ آگاهی و آرامش به آنها نگاه می‌کنی.

هروقت مانعی پیدا می‌شود، حضور قوی و نافذ خود را بر آن می‌افکنی. تو کماکان در آرامش هستی. این درست مثل نورِ آگاهی است که بر آنها می تابد. سپس موانع ذوب میشوند یا راهی برای دورزدن مشکلات به تو نشان داده میشود.

این، همان قدرتِ آگاهی است.

این نیرو همیشه هست.

یا از کنار موانع عبور میکنی یا از قدرت همان مانع برای غلبه بر آن استفاده میکنی.

فارسی

مثلا چیزی مخالف شماست. آن چیز به سمت مخالف شما می‌آید. شما مستقیم با مانع سرشاخ نمیشوید. شما شروع به شکایت نمیکنید. عصبانی و به هم ریخته نمیشوید.

شاید مدتی با آن مانع بروید و بعد به نرمی و با قدرت نرم آن را به سمت خودتان می‌چرخانید. حال همان قدرتی که با شما مخالف بود حالا به کمک شما می‌آید. و شما حالا به اهدافتان میرسید.

این همان خردِ اصیلِ «عدم مقاومت» است.

وقتی در حالت انجام دادن آگاهانه یا انجام عمل صالح باشید، مقاومت درونی ، معمولا شما را به سمت عمل ناآگاهانه می‌کشد. این اتفاق به سادگی می‌افتد چون الگویی قدیمی در انسان است.

این مقاومتِ درونی نسبت به هر چیزی که در لحظهٔ حال اتفاق می‌افتد، شما را به سمت ناآگاهی میبرد.

مقاومت درونی میتواند هر نوعی منفی گرایی یا هر نوعی شکایت، نسبت به لحظهٔ حال باشد. میتواند هر نوعی از ترس یا خشم یا خشونت باشد.

این مهم است، چون به محض اینکه نسبت به کاری که دیگری انجام میدهد شکایت میکنید بلافاصله در دام ناآگاهی افتاده‌اید. مسلما شما بسیاری را می‌بینید که در دام نفسانیت هستند و ممکن است کار شما را دوست نداشته باشند.

اما شما هرگز هیچ قضاوتی نکنید!

فقط به شرایط نگاه کنید. آنها چیزهایی میگویند، چیزهایی می‌خواهند. شما چیز دیگری میخواهید.

هرگز نیگویید آنها بد هستند. ممکن است بگویند او میخواهد ما را کلک بزند و غیره.

فقط در شفافیت شرایط را ببینید. شرایط و افراد را قضاوت نکنید. این شفافیت و وضوح شبیه یک پرتو نور است. پرتویی از نور آگاهی که به موقعیت یا شرایط یا آن شخص می‌تابد. این قدرت آگاهی است. عدم خشونت. عدم مقاومت. تسلیم.

حضرت عیسی در مورد قدرت «عدم مقاومت» صحبت کرده است.

در لحظه ای که مقاومت کنید به ساحت شکل و مادیات باز خواهید گشت. مقاومت و جنگیدن و غیره.

آیا شما همواره موفق خواهید شد؟ خیر! این روش ناآگاهانه هزاران سال است همراه بشر است. این یک تغییر از روش قدیمی و تاریخی، به روش جدید در لحظهٔ حال است.

شما در لحظات تاریخی تغییر و تحول از ناآگاهی قدیمی به آگاهی جدید هستید.

اگر هر از گاهی به ساحت ناآگاهی برگشتید، خودتان را قضاوت نکنید.

شما به سرعت خواهید فهمید که به ناآگاهی بازگشته اید. چطور میفهمید؟

فارسی

از اینجا که دوباره شروع به رنج بردن میکنید. دوباره به هم میریزید. دوباره از شرایط به هم میریزید. دوباره از آدمها به هم میریزید. از اینکه فلانی فلان چیز را گفت به هم میریزید. از اینکه فلانی باید فلان چیز را میگفت اما نگفت.

از اینکه فلانی کاری انجام داد یا کاری که باید انجام میداد را انجام نداد به هم میریزید. اینها نشانه این هستند که دوباره به ناآگاهی بازگشته اید.

جمله زیبایی در کتاب course in miracles هست که میگوید «شما هیچوقت به دلایلی که شما فکر میکنید عصبانی نمی‌شوید»

«به هم‌ریختن» عبارتی کلی است.

هر نوع مخالفت با لحظهٔ حال، هر نوع همراستا نبودن با چگونگی لحظهٔ حال نوعی به هم ریختگی است. خیلی از آدمها معمولا به هم ریخته اند ولی از آن خبر ندارند. اگر به آنها بگویی «چرا به هم ریخته هستی» میگویند من به هم ریخته نیستم، بلکه حسابی عصبانی ام! یا مثلا میگویند من خیلی غمگین و آزرده ام چون فلانی من را برای مهمانی تولدش دعوت نکرد! خیلی آزرده ام ولی به هم ریخته نیستم!

«شما هیچوقت به دلایلی که شما فکر میکنید عصبانی نمی‌شوید» معنی دقیق آن این است که

«شما به هم ریخته اید چون اتصالتان را با اصالت و آگاهی حضور درونیتان از دست داده اید» هویت واقعی واصیل خودتان.

دلایلی که فکرمیکنید واقعی نیستند. اگر اتصالتان را از دست بدهید فقط کافیست چند دقیقه صبر کنید تا کسی یا چیزی شما را به هم بریزد. (خنده) اگر فکر میکنید آن موضوع بیرونی، باعث به هم ریختگی شما شده، سخت در اشتباهید. شرایط بیرونی میتواند تغییر کند و تغییر میکند و شما روزی چندین بار به هم میریزید. توسط افراد و شرایط و چیزهای بزرگ‌و کوچک. عصبانی، عصبانی، عصبانی، میگویید «کل جهان ناامید کننده است»

پس این یک‌نشانه است.

دقیقهٔ ۶۳

پایان قسمت پنجم

لینک به قسمت ۶

https://unwritable.org/قانون-جذب؛-آنچه-انجام-میدهید-مهم-نیس-5/

رابطهٔ من با اعداد

ID:3751

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%db%80-%d9%85%d9%86-/%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%d8%b9%d8%af%d8%a7%d8%af

April 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, کار و شغل, لحظه

1 دقیقه.

***

از دوران نوجوانی فیزیک و شیمی را به ریاضیات ترجیح می‌دادم. ریاضی بیشتر به نظرم بازی می‌رسید. نوعی بازی با اعداد. اما امروزه تقریباً تمام زندگی مادی ما با عدد سر و کار دارد.

زمین ها را تقسیم بندی کرده‌اند و روی هر متر زمین عددی گذاشته اند.

جنگلها و زمینهای کشاورزی و محصولات غذایی هر کدام با یک قیمت و عدد ارزیابی می‌شوند.

بسیاری از ثروتمندان به جای تولید واقعی، با اعداد بازی می‌کنند. پول به عنوان یک عدد توسط شعبده‌بازی بانک ها و دولت ها وارد چرخه می‌شود.

عدد بازی، وارد بازار سهام و سود بانکی و معاملات فیوچر و شرطبندی های اقتصادی می‌شود.

بانک ها و بیمه ها و حسابدار ها و ریاضیدان ها مشغولند و بسیاری، صاحب پولهای ناشی از این عدد بازی می‌شوند.

هر کسی این بازی با اعداد را یاد بگیرد می‌تواند بدون تولید واقعی، به تولید عدد در حساب بانکی خودش بپردازد.

حکومت‌ها و ثروتمندان با به دست گرفتن این بازی، می‌توانند افراد طبقهٔ متوسط را به بردگی بکشانند.

زمان هم تقسیم بندی شده.

زمان با چرخدنده های ساعت و حالا با ضربان الکترونیکی مدارها به ثانیه و ساعت و روز و سال تقسیم شده.

ساعت های زندگی برای خیلی ها تبدیل شده به عددی برای بدست آوردن پول.

خلاصه اینکه کل زندگی ما شده دویدن دنبال اعداد. نوعی بازی بی پایان. نوعی چرخیدن بیهوده.

قبایل گذشته و حیوانات، درک متفاوتی از زمان داشته‌اند. آنها فقط لحظه را درک میکنند. زمان به این شکل امروزی، ساخته و پرداخته ذهن انسان است.

فارسی

وقتی اعداد را دنبال کنی یک عدد هست که همواره مجهول است و آن عدد عمر توست. وقتی این عدد اصلی مجهول باشد هرگز نمی‌توانی برای اعداد دیگر برنامه‌ریزی درستی داشته باشی.

این ماجرا باعث می‌شود که بازگردم به لحظه.

و بازگردم به نفس.

ما درون بدنمان یک ساعت داریم به نام نفس.

نفس هایی که فرومی‌دهیم و بازبیرون می‌دهیم.

مهمترین شماره‌ای که باید مواظب آن باشم شمارهٔ نفسهاست.

نفسهایی که به رایگان از طرف خدا یا طبیعت به من ارزانی شده.

این نفس‌ها دارای کیفیتی هستند که به وضوح قابل درک است.

باید کیفیت نفس هایم و بالطبع کیفیت لحظه‌ها را بالا ببرم.

لحظه‌ای که با اضطراب طی شود، باخت محض است.

و لحظه‌ای که با خلاقیت و عشق طی شود، برد واقعی است.

و فقط یک لحظه وجود دارد!

پس به جای وارد شدن به بازی بی پایان اعداد، باید به بهشت لحظه وارد شوم.

اینجا جایی است که تمام چیزهایی که پول به سختی می‌تواند بخرد، هست.

چیزهایی مثل آرامش و خلاقیت و خوشحالیِ واقعی درونی.

پول و اعداد شاید رفاه و خوشی بیرونی بیاورند ولی آرامش و خلاقیت و پذیرش و عشق چیزهایی است که باید در درون به دنبالش بود.

جز عشق سخن مگو!

ID:3750

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%b2-%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d8%b3%d8%ae%d9%86-/%d9%85%da%af%d9%88

April 12, 2025

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, خدا, زندگی, عشق, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

***

ساعت ۵ صبح! یک روز دیگر بیدار شدم. صبحم را با شنیدن از تائو و مولانا و حافظ و سفر عشق به چین و اروپا شروع کردم.

امروز را چه کنم؟

امروز چه بنویسم؟

امروز چه بگویم!

ناگهان جواب در سرم طنین می‌اندازد!

«جز عشق سخن مگو»

از مرگ گفتم و نوشتم. از این حقیقتِ بدون بحث و بدون انکار.

همین مرگ، بزرگترین استاد است.

مرگ برای من استاد عشق است.

مرگ به من یاد می‌دهد که زندگی چیست.

مرگ به من یاد می‌دهد که امروز چقدر مهم است!

مرگ به من یاد می‌دهد که چیزی جز عشق نیست که ارزش گفتن داشته باشد.

مرگ استاد عشق است.

از این استاد بیاموزیم که تنها کارِ مهم، عشق است.

فارسی

عشق همان خداست.

تنها موجود واقعی، همان عشق است.

مابقی، داستانهای عشق است.

داستان‌هایی که پیرامون عشق گفته می‌شود.

یکیشان می‌شود دیوان حافظ!

آن دیگری می‌شود دیوان شمس!

و عشق می‌چرخد و می‌رقصد.

و عشق زنده می‌کند و میمیراند.

عشق تنها داستانِ واقعی است.

و همین یک داستان، وجود دارد.

چاشنی عشق باید در هر لحظه با زندگی ات همراه باشد. اگر چاشنی عشق نباشد زندگی مزه ندارد، نه تنها مزه ندارد بلکه غیرقابل خوردن می‌شود.

عشق تمام نمی‌شود. هرچقدر از عشق بگویی تمام نمی‌شود. تکراری نمی‌شود.

مگر عشق با مولانا تمام شد؟ مگر عشق با حافظ تمام شد؟ مگر عشق با احمد غزالی تمام شد؟

ما تمام می‌شویم در عشق.

عشق ما را می‌بلعد و تو چقدر خوشبخت خواهی بود اگر در عشق بلعیده شوی!

خلاصه از این به بعد با من قرار بگذار که جز عشق نگویی!

برای گفتن از عشق اتفاقاً باید از مرگ عبور کنی!

باید بمیری.

همان مرگی که درگاه ورود به عشق است!

حتی قبل از مردن بدن!

حتی در این زندگی!

این همان مردن مولاناست.

با خودت تکرار کن!

جز عشق سخن مگو جز عشق سخن مگو جز عشق سخن مگو!

مرگ نزدیک است!

پایان را با عشق آغاز کن!

قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۴

ID:3748

https://unwritable.org/%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86-%d8%ac%d8%b0%d8%a8%d8%9b-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d9%85%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c%d8%af-%d9%85%d9%87%d9%85-%d9%86%db%8c%d8%b3-3/

April 10, 2025

دسته‌ها: ترجمه‌ها, لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: خدا, سکوت, کار و شغل, لحظه

5 دقیقه.

***

0:00 / 3:32

توضیح مختصر قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله این نوشته برداشت و ترجمه‌ای مفهومی است از سخنرانی اکهارت تُله و لینک کامل این سخنرانی اینجا هست.

https://youtu.be/_rGipsgBfQY?si=DYCXFokDY6qAqYjh

موضوع این سخنرانی، بسیار عمومی و مهم است. تقریباً سوال عمومی تمام انسان‌ها و تقریباً مهمترین کاری که می‌توانم انجام بدهم. البته خود این کار مهم نیست بلکه مهم چگونگی بودنِ من هنگام انجام این کار است.

چگونگی یعنی آگاهی ای که هنگام انجام کار در آن جاری می‌شود.

اصل سخنرانی حدود یکساعت و نیم است و این نوشته شاید برداشت مستقیم یا ترجمهٔ آن باشد.

لینک به قسمت ۱ و ۲

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۱ و ۲
> دقیقهٔ ۳۷

قسمت چهارم

از نظر تاریخی ما هنوز انجام دادن را با ناآگاهی همراه کرده‌ایم. شعری از تی اس الیوت که در تفسیر بشر مدرن اینطور معنی میشود که «بشر نمیداند چه کند». چون او به جوهر اصلی خودش متصل نیست. چون بین بودن و انجام دادن تعادل پیدا نکرده. اکنون بشر در مرحله ای است که متوجه شده جوهره ای دارد ک اشکال

فارسی

ندارد. تا وقتی که در این جوهرهٔ بی شکل ریشه نداشته باشید و به آن توجه نکنید نمی توانید در این دنیا کاری را انجام بدهید بدون این که آشوب و رنج بیشتری برای خود و دیگران تولید نکنید.

اگر فقط به انجام دادن بپردازید بدون این که در بعد سکون ابدی و لحظه، حضور داشته باشید آنگاه خود را در انجام دادن گم خواهید کرد. بُعدی که از لحظهٔ اکنون جدا نیست.

در این حالت دوباره با شکل هم هویت میشوید و مشکلات جدید بیشتری تولید میکنید.

بنابراین پایه و فونداسیون هر انجام دادنی، «بودن آگاهانه» است.

پس این درک مهم، جواب این سوال است که « در زندگی چه کنیم؟ » یا «چه چیزی را خلق یا جذب کنیم؟»

قبل از خلق و ساختنی باید پایه و فونداسیون را بسازیم. برای ساختن خانه حتما اول فونداسیون را بسازید.

مثل کسانی که در ذهن خودشان میگویند «میخواهیم یک سازمان تجاری بزرگ بسازیم و انسانها را نجات بدهیم.» سوال این است که آیا فونداسیون را ساخته اید؟ چه فونداسیونی؟

بودن، آگاهی.

بی شکلی. ابدیت.

بعد جواب میدهند که «نه به آن فکر نکرده بودیم»

مشخص است که نمیتوانید به آن فکر کنید. (خندهٔ حضار)

فونداسیون درک این است که بودن چیست! نه با ذهن. چون بودن با ذهن قابل درک نیست.

آیا می‌توانید بودن را توضیح بدهید؟ آیا میتوانید سکوت را توضیح بدهید؟

آیا میتوانید دکترای «جنبه های سکوت» در دانشگاه بگیرید؟

خیر! چون در سکوت هیچ چیزی نیست!

پس انسان نیاز دارد که جوهره و هویت بی زمان و بی شکل خودش را درک کند. اگر هنوز پیدا نکرده اید انجام دادن را فراموش کنید. چون بیشتر مشکل ایجاد میکنید. البته اشکالی هم ندارد چون شاید جهان هنوز در مرحله ای باشد که مشکل درست میکند.

شما سکوت و آگاهی را در خودتان پیدا میکنید. چیزی که از دست و پایتان به شما نزدیک تر است. آگاهی بی شکلی که بدون آن هیچ درک و احساس و فکری به وجود نمی آید.

نوری که به واسطهٔ آن همه چیز موجود میشود.

فارسی

زندگی داخل این بدن و جان داخل بدن.

چیزی که همین جاست. چیزی که خودش را میداند. اینجا و اکنون. چیزی که همیشه هست.

این طور نیست که بگویید «من آن را میدانم»

بلکه بگویید

« من آن هستم» «آن من هست»

«من و او یکی هستیم»

«من خودم را میدانم»

«من من را میداند»

«من خودش را میداند»

چون از زبان استفاده میکنیم به نظر میرسد که دو چیز باشد. اما این پایان تمام تکثرها و پیچیدگی هاست. سادگی مطلق. ساده است ولی عمیق. بی نهایت عمیق است. چون به مبدا بی شکل تمام اشکال حیات رسیده ایم. بی نهایت گسترده. گسترده تر از تمام کائنات. جهانی درونی که به اندازهٔ جهان بیرون بزرگ است.

پس آن چیزی که یه عنوان «من» می‌شناسیم یک قسمت بسیار بسیار کوچک از جهان عظیم است. افراد نمیدانند که چقدر واقعیت خودشان را محدود میکنند وقتی خودشان را با یک من کوچک تعریف میکنند. جهان بیرون هم در واقع انعکاسی از جهان درونی شماست. هویت کوچکی که مدتی روی زمین راه میرود و بعد تبخیر میشود و از بین میرود.

بله شما یک شکلی از ماده هستید اما آن چیزی که این ماده را به حرکت در می آورد چیست؟

این مبدا چیزی نیست که شما بگویید بله بسیار خوب! آن را پیدا کردم و دوباره فراموش کنید و بروید دنبال کار بعدی. دنبال نگرانی بعدی.

و دوباره با هر فکری هویت بگیرید و به آنها عکس العمل نشان بدهید.

راز این است که در حین انجام دادن، با بودن و وجود متصل بمانید. بعد هر کاری که انجام می‌دهید کارهای آگاهانه است. نه ساختن اشکال ناآگاهیِ بیشتر. بلکه ساختنی آگاهانه.

شاید در این حالت خیلی کمتر از قبل کار کنید. اما این کار شما بسیار قوی تر خواهد بود. انجام دادنی بسیار متفاوت خواهد بود. انجام دادن آگاهانه.

«خلق آگاهانه».

فارسی

خلقی که از طریق این فرم و بدن صورت میگیرد. ابتدا فونداسیون ایجاد میشود و اصل و اساس کار، فونداسیون است. بودن باید حضور داشته باشد چه کاری انجام بدهید یا ندهید.

بودن اصل است.

اگر اتصالتان را با بودن از دست بدهید آنگاه خودتان را در ذهن گم می‌کنید. و وقتی در ذهن گیر بیافتید آنگاه خودتان را در انجام دادن غرق می‌کنید. در این حالت برای هیچکسی واقعا نمی‌توانید هیچ خیرخواهی داشته باشید.

ممکن است آگاهی کائنات، مدتی از شما استفاده کند و کاری را انجام بدهید که با این بُعد آگاهی جدید کرۀ زمین هماهنگ باشد.

قبلا جهان در حال تجلی ناآگاهی بود ولی اکنون شما آگاهی را متجلی میکنید.

از این جهت تمام کتاب ها و آموزه هایی که میگویند ارتباطی بین افکار شما و آنچه میسازید هست، درست هستند. افکار اشکال را میسازند. این درست است. این هیجان انگیز است که انسانها به طور کامل این قدرت خودشان را درک کنند. قدرتی که گسترده و بی نهایت است. به گستردگی کل جهان.

چون انسانها و جهان از هم جدا نیستند. انسانها یک جنبه از جهان هستند. شما جهان هستید. جنبه‌ای از جهان که خودش را به این شکل نشان داده است. این بسیار شگفت انگیز است.

اما این قدرت، قدرت خواستن نیست. خواستن و نیاز داشتن از حس نارضایتی و ناکافی بودن می آید. بودا به آن تمنا میگوید. و بودا میگوید از امیال رها شوید و این پایان رنج است. او به انسان نگاه کرد و دید که تمنا و درخواست دائمی برای گرفتن از بیرون هست که به آن شهوت یا خواستن گفت. این همان خواهشی است که اکنون در بیشتر انسانها هست و باعث چرخیدن چرخهای سیستم اقتصادی میشود. صنعت تبلیغات، وابسته به انسانهایی است که با مادیات و شکل، هم هویت شده اند.

اینطور نیست که اگر جوهر خودتان را بشناسید دیگر از مادیات و اشکال لذت نمیبرید. این طوری که بگویید دیگر مادیات نمیخواهم. شاید بعضی ها ترک دنیا را انتخاب کنند ولی امکانی هست که بتوانید در تعادل زندگی کنید.

شما میتوانید از اشکال و مادیات اطرافتان لذت ببرید و حتی اشکال جدیدی بسازید بدون این که حس کنید که این فرم در مالکیت شماست یا حس وابستگی داشته باشید یا هم هویت شوید.

فقط در این حالت است که میتوانید از مادیات و زیبایی ها لذت واقعی ببرید.

در این حالت، وضعیت اجباری و وسواس گونۀ اتصال به مادیات وجود ندارد. حالت وسواس گونۀ دویدن به مراکز خرید قبل از تخفیفات عید و بعد از تخفیفات عید از بین میرود.

اگر در نیاز و خواهش و تمنای وسواس گونه باشید لذت واقعی از مادیات و اشکال نمی‌برید.

فارسی

شما میتوانید از دیدن ویترین یک مغازه لذت ببرید و اگر از شما بپرسند آیا میخواهی بخری میگویی نه! حتی ممکن است بخرید و ببرید به خانه تان و بگویید چه زیباست. ولی ممکن است فردا دزدی بیاید و آن را ببرد. آنگاه متوجه میشوید که آیا به آن وابسته بوده اید یا نه. چون ممکن است چیزی داشته باشید و فکر کنید به آن وابسته نیستید ولی فردا که دزد آن را برده باشد متوجه میشوید که آیا فکر شما درست بوده یا نه. این یک تست خوب است.

پایان قسمت چهارم

دقیقهٔ ۵۱

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۵

فارسی

اگر خواستی بگو بیام – آنلاین یا آفلاین!

ID:3740

https://unwritable.org/%da%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%db%8c-%d8%a8%da%af%d9%88-%d8%a8%db%8c%d8%a7%d9%85-%d8%a2%d9%86%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%86-%db%8c%d8%a7-/%d8%a2%d9%81%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%86

April 10, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, روابط, کار و شغل, لحظه, مسوولیت, همسر

2 دقیقه.

هر روز یک داستان – آنلاین یا آفلاین!

***

روزها صفحه های خالی اند. من روزهایم را از قبل نقاشی نمی‌کنم. یعنی از قبل برنامه‌ریزی برایشان نمیکنم. دیروز هم از آن روزهای خالی بود. اگر قلم را شل تر بگیری نقاشی ات بهتر می‌شود.

و اما داستان دیروز.

طبق معمول به یک دوستی قدیمی نوشتم:

«اگر خواستی بگو بیام»

زنگ زد و گفتم یکی دو ساعت دیگر می‌آیم. روز قبل تماس گرفته بودم و گفته بودم این بار می‌آیم ولی به یک شرط. اینکه زیاد حرف نمی‌زنم. تو هر چقدر میخواهی حرف بزن ولی من برای کنترل ذهنم کمتر حرف می‌زنم. اگر در کارهای بازسازی خانه توانستم کمک می‌کنم ولی اگر نتوانستم همینطور هستم. گفت باشه.

سر ساعت رفتم و پادکست صدای سخن عشق را گذاشتم. دو سه ساعتی به حرف های کوتاه و لبخند و اینها گذراندم. بارها اعتراض کرد و گفت چرا حرف نمی‌زنی. چرا لجبازی می‌کنی. چرا تنهایی می‌کنی. چرا مسابقه میدهی و اینها. تا اندازه‌ای که خیلی ناراحت نشود حرف زدم ولی کماکان سکوت بهتر بود.

بیرون رفتیم.

هنگام قدم زدن سر صحبت باز شد. سوال این بود که چرا حرف نمیزنی و فلان.

گفتم خلاصه اش این است : کسخول شدم.

گفت چی شد کسخل شدی؟

گفتم خلاصه اش این کلمه می‌شود. داستانش مفصل است.

رفتیم جایی نشستیم.

گفتم ببین، اگر هر روز به مرگ فکر کنی کسخل می‌شوی. من هر روز به مرگ فکر میکنم. روزی چند بار.

هر کسی عکس‌العملی در برابر این حقیقت دارد. بیشترِ آدم‌ها فراموشی را انتخاب می‌کنند. بعضی‌ها به چیزی می‌چسبند و بعضی ها دنبال پول می‌روند.

من هم در برابر مرگ، لحظه را پیدا کرده‌ام.

در مورد لحظه می‌توانم هزاران کتاب بنویسم!

برای همین هم هست که زیادی به آینده و برنامه‌ریزی و اینها توجه نمی‌کنم.

از مسوولیت های خانوادگی و اجتماعی گفت! توی دلم گفتم خیلی در این مورد نوشته‌ام! کیست که بخواند؟!

گفت گیجی! گفتم آیینه ی یکدیگریم.

گفت ریشهایت را بزن. این نشان این است که دنبال عرفان و فلان رفتی.

گفتم اگر چنین باشد می‌زنم.

گفت خانه را فلان کن و بفروش و بخر!

گفتم چشم. در حد توانم انجام می‌دهم.

توانم را قبول کرده ام.

من اینقدر بلدم در دنیا پیشرفت کنم!

این قدر بلدم پول در بیاورم و قلمرو و مایملک داشته باشم!

با مقدار و میزان خودم راضیم.

گفت فلانی دوستت دارد یا نه!

گفتم از درون قلب دیگران خبر ندارم. اگر تو درون قلب او را فهمیدی من چند ماه برایت نوکری می‌کنم.

آخرین سوالم این بود! آیا چیزی فراتر از این چیزهایی که می‌بینیم هست؟ گفت بله! انرژی هست! یعنی انرژی ای هست که مثلاً اگر نیتی داشته باشیم اتفاقاتی در بیرون می‌افتد.

فارسی

توی دلم گفتم همان انرژی، مرا دیوانه کرده! نمی‌دانم چرا!

خلاصه پنج شش ساعتی با هم وقت گذراندیم!

یک روز دیگر نقاشی شد! با دخالت کمتر من!

و دوباره همان پیغام را برای چند نفر و همان دوست قدیمی خواهم فرستاد!

«اگر خواستی بگو بیام- آنلاین یا آفلاین!»

این را هم با خودم می‌گویم!

«یا من به او کمک می‌کنم یا او به من کمک می‌کند. این دو هم با هم فرقی ندارد»

ببینیم امروز چطور نقاشی می‌شود!

قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۳

ID:3739

https://unwritable.org/%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86-%d8%ac%d8%b0%d8%a8%d8%9b-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d9%85%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c%d8%af-%d9%85%d9%87%d9%85-%d9%86%db%8c%d8%b3-2/

April 10, 2025

دسته‌ها: ترجمه‌ها, لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, کار و شغل

3 دقیقه.

***

0:00 / 3:32

توضیح مختصر قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله این نوشته برداشت و ترجمه‌ای مفهومی است از سخنرانی اکهارت تُله و لینک کامل این سخنرانی اینجا هست.

https://youtu.be/_rGipsgBfQY?si=DYCXFokDY6qAqYjh

موضوع این سخنرانی، بسیار عمومی و مهم است. تقریباً سوال عمومی تمام انسان‌ها و تقریباً مهمترین کاری که می‌توانم انجام بدهم. البته خود این کار مهم نیست بلکه مهم چگونگی بودنِ من هنگام انجام این کار است.

چگونگی یعنی آگاهی ای که هنگام انجام کار در آن جاری می‌شود.

اصل سخنرانی حدود یکساعت و نیم است و این نوشته شاید برداشت مستقیم یا ترجمهٔ آن باشد.

لینک به قسمت ۱ و ۲

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۱ و ۲
> دقیقهٔ ۲۸

قسمت سوم

اکهارت در ادامه مبحث هویت ادامه می‌دهد. «شما کیستید؟»

آیا شما مجموعه ای از شکل و فرم هستید؟

فارسی

مجموعه ای از شکل های فیزیکی مثل بدن و شکل های روانی مثل افکار و احساسات.

این همان هویت شکلی شماست.

آیا شما فقط همین هستید یا چیز دیگری هم وجود دارد.

این تمرین را اکنون انجام بدهید. فرض کنید در این لحظه هیچ گذشته‌ای ندارید. گذشته در واقعیت هم وجود ندارد و وقتی شما گذشتهٔ خودتان را کنار می‌گذارید بیشتر خودتان هستید.

همینطور تصور کنید هیچ آینده ای وجود ندارد. که در واقعیت هم همینطور است.

فکری که در ذهنتان به شما می‌گوید شما چه کسی هستید را هم کنار بگذارید.

فرض کنید هیچ مفهوم ذهنی از خودتان نمی سازید.

با این تمرین از خود سوال کنید که «چه چیزی را از دست داده اید؟»

چه چیزی از شما باقی می‌ماند؟

آنچه باقی می‌ماند حضور و هویت واقعی شماست که حضوری بی شکل و بدون نام است.

این همان آگاهی بدون شکل است.

همان هویت اصلی شما.

پس وقتی در مورد خودتان و مشکلاتتان و گذشته تان فکر نمی‌کنید، بیشتر خودتان هستید.

هر وقت حسی از خود یا من دارید این همان نور و هویت اصلی و جوهر وجودی شماست که با آگاهی جهانی یکی است و وقتی شکل بدنی و روانی شما از بین برود پیدا می‌شود.

جوهر وجودی بدون زمان شما که هیچ وقت از بین نمی‌رود.

این همان «بودن» است.

شما وقتی در سکون هستید خود واقعی تان هستید. این سکون، همان سکوت ذهن است.

اینطوری جوهر وجودی خودتان را مستقل از سن بدنی تان درک می‌کنید.

چه بیست ساله باشید چه نود ساله. این درک، شما را از بند بدن رها می‌کند. سکوت همان است. اگر با فرمهای متغیر که به زودی شما را ترک می‌کنند هم هویت شوید رنج خواهید کشید. اگر خودتان را بدن زیبا و قوی خودتان بدانید وقتی بدن پیر می‌شود و در حال نابودی است شما رنج می‌کشید. چون به نظر می‌رسد

فارسی

پس شما دو هویت شکلی و هویت اصلی دارید و رنج، وقتی اتفاق می‌افتد که فقط هویت شکلی خودتان را ببینید. بدن من، فکر من، ایده‌های من، احساسات من، داشته‌های من و گذشتهٔ من و من و من ... . اگر خودتان را اینها بدانید در توهم و خواب ناآگاهی خواهید بود.

اینجا آگاهی در حال تجربهٔ توهمی از شکل است.

وقتی در هویت شکل باشید سعی می‌کنید حس ناکافی بودن و کمبود و نارضایتی و ترس جدا شوید. و این حس ها اجتناب‌ناپذیر خواهند شد. فکرها و حس هایی شبیه این که جای درستی نیستید، کار درستی انجام نمی‌دهید، با آدم‌های درستی نیستید و نیاز به جستجو برای بدست آوردن بیشتر می‌روید. می‌خواهید با بدست آوردن اشیا و مادیات بیشتر هویتتان را کامل تر کنید. اما تنها راه پیدا کردن رضایت و خشنودی واقعی، ریشه گرفتن در خود اصلی تان و خانهٔ درونی خودتان است.

چیزی که درون شماست و فراتر از مادیات است. خدای درونی و بدون زمان شما.

این همان درک خداست.

به طور تاریخی آدم‌هایی که بیشتر فعالیت می‌کردند آنهایی بودند که بیشتر از همه ناآگاه بودند. آنها می‌خواستند چیزهای زیادی بدست بیاورند و قلمرو خود را گسترش بدهند. بیشترِ این آدمهای تاریخ می‌خواستند با بدست آوردن بیشتر، حس ناکافی بودن خودشان را ارضاء کنند و معمولاً موفق نمی‌شدند و ناشاد بودند. آنها عمیقاً با مادیات هم هویت بوده اند. می‌خواستند با مادیات بیشتر از ناشادی رها شوند.

همیشه آدمهایی هم بودند که زیاد در بند انجام دادن نبوده‌اند که مانک ها و شاگردان معنوی در معابد از جملهٔ آنها بودند.

*

دقیقهٔ ۳۷

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۴

لطف و آزادی

ID:3731

https://unwritable.org/%d9%84%d8%b7%d9%81-%d9%88-/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c

April 4, 2025

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: آزادی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, بخشش, خدا, شادی, شکرگزاری

3 دقیقه.

لطف و آزادی

***

جهان یا خداوند یا کائنات در عین لطف، نعمت آزادی را هم به ما داده است.

اما این یعنی چه؟

خدارا شکر می‌کنم که می‌توانم گاهی ببخشم بدون نیاز به بخشیدن.

یعنی خداوند می‌بخشد بدون این که نیازی به بخشیدن داشته باشد.

خداوند رحمت می‌ورزد بدون اینکه اجباری در پذیرفتن نعمت و رحمتش بگذارد.

مجموعهٔ این دو، بزرگترین لطف و نعمت است. لطفی که همراه با انتخاب باشد. لطفی که همراه با آزادی باشد.

فارسی

وجود او مستغنی است، یعنی حتی نیازی به دهش و بخشش ندارد. او مثل خورشید است. فرقی نمی‌کند زمینی سر راه نورش باشد یا نه! نور او به تمام کهکشان ها می‌تابد.

نور نیازی به روشن کردن ندارد.

او مثل باران است. برای باران تفاوتی ندارد که بر درخت ببارد یا بر کویر یا بر سنگ.

باران نیازی به سیراب کردن ندارد.

الطاف جهان مدام در بارش و پخش هستند. انسان انتخاب می‌کند که پذیرا باشد و دریافت کند یا بسته باشد و دریافت نکند.

خداوند حتی در لطفش کسی را مجبور نکرده است. رحمت عام او که رحمت وجود است شامل همگان است. چه بدانند چه ندانند.

رحمت خاص او که رحیمیت اوست برای کسانی است که انتخاب می‌کنند دریافت کنند. و این انتخاب و آزادی هم، باز از الطاف اوست.

یعنی هم رحمانیت از اوست و هم رحیمیت.

هم لطف دارد و هم لطفی مضاعف برای پذیرفتن لطف در شکل آزادی دریافت.

این الطاف و نعمات و در اوج آن نعمت آزادی مختص انسان است.

و شکر کردن از بابت آن تقریباً غیرممکن.

هر شکری را شکری دیگر واجب آید!

و این‌چنین است که سعدی بزرگ فرمود:

از دست و زبان که برآید

کز عهدهٔ شکرش به در آید

با هم مجدداً دیباچهٔ گلستان سعدی را مرور کنیم و لذت ببریم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنِ الرَّحیم

مِنّت خدای را عزَّ وَ جَلّ که طاعتش موجبِ قُربَت است و به شُکر اندرش مَزیدِ نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود مُمدِّ حیات است و چون بر می‌آید مُفَرِّحِ ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

فارسی

از دست و زبان که برآید

کز عُهدهٔ شکرش به‌درآید؟

اِعمَلوا آلَ داودَ شُکراً وَ قَلیلٌ مِن عبادیَ الشَّکور

بنده همان به که ز تقصیرِ خویش

عُذر به درگاهِ خدای آورد

وَر نه سِزاوار خداوندی‌اش

کس نتواند که به جای آورد

بارانِ رحمتِ بی‌حسابش همه را رسیده و خوانِ نعمتِ بی‌دَریغَش همه‌جا کشیده. پردهٔ ناموسِ بندگان به گناهِ فاحش نَدَرد و وظیفهٔ روزی به خطایِ مُنکَر، نَبُرَد.

ای کریمی که از خزانهٔ غیب

گَبر و تَرسا وظیفه‌خور داری

دوستان را کجا کنی محروم

تو که با دشمن این نظر داری

فرّاشِ بادِ صبا را گفته تا فرشِ زُمُرُّدی بِگُستَرد و دایهٔ ابرِ بهاری را فرموده تا بَناتِ نَبات، در مَهدِ زمین بپرورد. درختان را به خَلعَتِ نوروزی، قبایِ سبز ورق در بر گرفته و اَطفالِ شاخ را به قدومِ موسمِ ربیع، کلاهِ شکوفه بر سر نهاده. عصارهٔ نالی به قدرت او شهدِ فایق شده و تخم خرمایی به تربیتش نخلِ باسق گشته.

ابر و باد و مَه و خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آریّ و به غفلت نخوری

همه از بَهرِ تو سرگشته و فرمانبردار

شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

در خبر است از سَرور کائنات و مَفْخَرِ موجودات و رحمتِ عالَمیان و صَفوتِ آدمیان و تتمهٔ دورِ زمان، محمد مصطفی صلی الله علیه و سلم،

شفیعٌ مطاعٌ نَبیٌ کریم

فارسی

قسیمٌ جسیمٌ نسیمٌ وسیم

چه غم دیوارِ امّت را که دارد چون تو پشتیبان

چه باک از موجِ بحر آن را که باشد نوح، کشتیبان

بَلَغَ الْعُلیٰ بِکمالِهِ، کَشَفَ الدُّجیٰ بِجَمالِهِ

حَسُنتْ جَمیعُ خِصالِه، صَلُّوا علیه و آلِهِ

هر گاه که یکی از بندگان گنهکارِ پریشان‌روزگار، دست اِنابت به امید اِجابت به درگاه حق جلّ و علا بردارد، ایزد تعالی در وی نظر نکند. بازش بخواند باز اِعراض کند. بازش به تضرّع و زاری بخواند؛ حق سبحانه و تعالی فرماید:

یا ملائکتی قَد استَحْیَیتُ مِن عبدی و لَیس لَهُ غَیری فَقد غَفَرتُ لَهُ

دعوتش را اجابت کردم و حاجتش برآوردم که از بسیاریِ دعا و زاریِ بنده همی شرم دارم.

کَرَم بین و لطف خداوندگار

گُنه بنده کرده‌ست و او شرمسار

عاکفانِ کعبهٔ جلالش به تقصیرِ عبادت معترف، که ما عَبَدْناکَ حقّ عبادتِک و واصفانِ حلیهٔ جمالش به تحیّر منسوب، که ما عَرَفناکَ حقَّ مَعرِفتِک.

گر کسی وصف او ز من پرسد

بی‌دل از بی‌نشان چه گوید باز؟

عاشقان، کشتگان معشوقند

بَر نیاید ز کشتگان آواز

یکی از صاحبدلان سر به جَیبِ مراقبت فرو برده بود و در بحرِ مکاشفت مستغرَق شده. حالی که از این معامله باز آمد یکی از دوستان گفت: از این بُستان که بودی ما را چه تحفه کرامت کردی؟ گفت: به خاطر داشتم که چون به درخت گل رسم دامنی پر کنم هدیهٔ اصحاب را، چون برسیدم بوی گلم چنان مست کرد که دامنم از دست برفت.

ای مرغ سحر، عشق ز پروانه بیاموز

کآن سوخته را جان شد و آواز نیامد

این مدعیان در طلبش بی‌خبرانند

کآن را که خبر شد، خبری باز نیامد

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 اوّلِ وصفِ تو مانده‌ایم

***

نوشته مرتبط

> اگر خواستید بگو بیام
> https://unwritable.org/%d8%a7%da%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%af-%d8%a8%da%af%d9%88-/%d8%a8%db%8c%d8%a7%d9%85

قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۱ و ۲

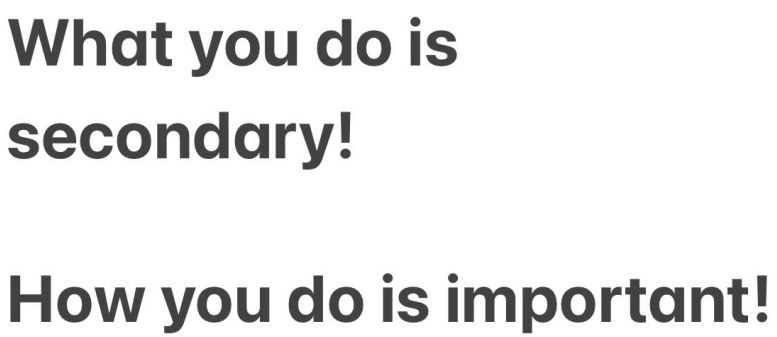
ID:3718

https://unwritable.org/%d9%82%d8%a7%d9%86%d9%88%d9%86-%d8%ac%d8%b0%d8%a8%d8%9b-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d9%85%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c%d8%af-%d9%85%d9%87%d9%85-%d9%86%db%8c%d8%b3/

April 3, 2025

دسته‌ها: ترجمه‌ها, لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, تصمیم, خدا, کار و شغل



6 دقیقه.

***

0:00 / 3:32

توضیح مختصر قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله این نوشته برداشت و ترجمه‌ای مفهومی است از سخنرانی اکهارت تُله و لینک کامل این سخنرانی اینجا هست.

https://youtu.be/_rGipsgBfQY?si=DYCXFokDY6qAqYjh

موضوع این سخنرانی، بسیار عمومی و مهم است. تقریباً سوال عمومی تمام انسان‌ها و تقریباً مهمترین کاری که می‌توانم انجام بدهم. البته خود این کار مهم نیست بلکه مهم چگونگی بودنِ من هنگام انجام این کار است.

فارسی

چگونگی، یعنی آگاهی ای که هنگام انجام کار در آن جاری می‌شود.

اصل سخنرانی حدود یکساعت و نیم است و این نوشته شاید برداشت مستقیم یا ترجمهٔ آن باشد.

مثل همیشه ابتدا با سکوت شروع می‌شود.

بعد از سکوت اکهارت چنین ادامه می‌دهد:

معمولاً آدم‌ها در مورد تجلی و قصد و اراده سوال می‌کنند.

آنها در مورد قدرت خواست و نیت در برابر قدرت لحظه سوال می‌کنند.

خواستن و نیاز دائمی ایگو به موضوع بعدی در مقابل داشتن قصد و نیت برای ساختن چیزی.

آیا تجلی و ساختن چیزی است که باید بر آن تمرکز و توجه داشت؟ یا خود این کار غیر مفید است! آیا باید بر چیز دیگری تاکید و توجه کرد؟

اکهارت ادامه می‌دهد که کتاب‌های مختلفی در این راستا نوشته شده از جمله کتاب قانون جذب و غیره.

سوال اینجاست که قدرت جذب، چطور به قدرت حال ارتباط دارد؟

قدرت جذب چطور با صلح درونی و پذیرش و تسلیم و بودن در لحظه جمع می‌شود؟

آیا این توجه به جذب و تجلی باعث گمراهی و انحراف از واقعیت می‌شود؟

این سوال مهمی است تقریباً برای همه، مگر اینکه به سن ۹۵ سالگی رسیده باشید و مطمئن شده باشید که دیگر نیازی به خلق و ساختن و انجام دادن ندارید.

اما بعضی‌ها زودتر به این نتیجه می‌رسند.

البته ممکن است به سن تقویمی شما هم ربطی نداشته باشد و در هر مرحله از زندگی ممکن است این سوال برای شما اتفاق بیافتد.

در واقع زندگی شما جهانی کوچک و متناظر است در مقابل دنیای بزرگ کائنات. و اگر به جهان نگاه کنید متوجه می‌شوید که کائنات دوست دارد خلق کند. جهان دوست دارد متجلی شود. در این سیاره هم میلیون ها شکل از زندگی وجود دارد.

در جهان های دیگر هم ممکن است اشکالی از حیات وجود داشته باشند.

مظاهر حیات آنقدر زیادند که حتی نمی‌توانیم بشماریم.

فارسی

تمام اشکال زندگی به نظر می‌رسد در یک رقصی از ساختن و نابود کردن هستند.

مثلاً اگر یک موجود دریایی باشید به راحتی خورده می‌شوید و در یک فرآیند تبدیل به موجود دیگری می‌شوید همینطور با خوردن موجود دیگر آن موجود به شما تبدیل می‌شود.

این یک رقص دائمی است.

به نظر میرسد تناقض و جنگی در جهان جریان است.

گاهی، افراد می‌گویند ما تناقض و سختی یا چالشی را در زندگی مان نمی‌خواهیم.

تصور کنید فیلمی را مشاهده می‌کنید که هیچ اتفاق متناقضی در آن نمی‌افتد! آیا این فیلم جذاب خواهد بود؟ احتمالا خیر!

فیلمی را تصور کنید که در آن هیچ اتفاق متناقضی نمی‌افتد.

آیا به نظر شما این فیلم جذاب خواهد بود؟ احتمالا خیر!

احتمالا با مشاهدهٔ سادهٔ جهان می‌بینید که جهان در حال خلق و تجلی است. همینطور جهان در حال متنوع شدن است.

جوامع انسانی هم مدام در حال پیچیده تر شدن هستند.

با هر پیچیدگی جدید، مسائل جدیدی هم به وجود می‌آیند.

جهان به صورت مداوم پیچیدگی های جدیدی خلق می‌کند. مثل علوم کامپیوتر و علوم و تخصصی شدن هر چه بیشتر شاخه‌های مختلف علمی و تحقیقاتی. البته این پیچیدگی فقط تا حد خاصی می‌تواند رشد کند چون بعد از آن نابود می‌شود.

پس یک حرکت کلی در طبیعت به سمت ساختن و تجلی است. که در جهان درونی ما هم مشاهده می‌شود.

حرکت دیگر در جهان، و جهان درونی شما هم تجربهٔ صلح و سکون است. تجربهٔ شناختن دقیق خود. اصل و اساس معنویت هم همینجاست. اینطور که جهان نه تنها حرکتی به سمت بیرون دارد بلکه حرکتی هم به سمت درون دارد.

هر انسانی هم این دو حرکت را در خودش دارد.

حرکت اول از مبدأ به بیرون و حرکت دوم از بیرون به سمت مبدأ.

حرکت دوم در واقع همان « بودن » است.

بودن در مقابل «انجام دادن».

***

دقیقهٔ ۱۳

قسمت دوم

*

مدتی است تقریباً هر روز صبح، به خاطر اینکه از قبل برنامهٔ بلند مدت و ثابتی ندارم دوباره و چند باره بهترین کاری که می‌توانم انجام بدهم گوش دادن به همین سخنرانی و نوشتن آن است. حال با هم به ادامه مطالب گوش می‌دهیم.

*

گاهی ما بین این دو حرکت دو پاره می‌شویم.

بین بودن و انجام دادن.

مثلاً می‌خواهیم چیزهایی بدست بیاوریم یا موفقیت هایی کسب کنیم و در مقابل می‌خواهیم به صلح درونی و آرامش و پذیرش برسیم.

محو شدن به تنهایی در هر یک از این دو حرکت شاید درست نباشد. مثلاً فقط کسی که در غار زندگی می‌کند می‌تواند در بودن بماند.

چالش اصلی بشر در زمین این است که این دو حرکت را با هم به صلح برساند.

کار اصلی ما این است که هر دو حرکت را همزمان با همدیگر و در تعادل نگه داریم.

حرکت درونیِ بودن و حرکت بیرونیِ انجام دادن. چالش ما در این زمان همین است.

در طول تاریخ آنچه انسان‌ها در حرکت دوم انجام داده‌اند بسیار ناآگاهانه بوده است.

آدم‌ها با انجام دادن و شکل و فرم هم هویت بوده‌اند.

هم هویت شدن با اشکال و انجام دادن تاکنون غالب بوده است.

ما به این هم هویت شدگی ایگو یا نفس می‌گوییم.

آگاهی یگانه ای که پشت تمام اشکال و فرم هاست خودش را به صورت شکل و فرم در می آورد و از بازی شکل ها لذت می‌برد.

آگاهی بی زمان و بی شکل.

اما این آگاهی خودش را در اَشکال می‌یابد و چیزی را باور می‌کند که در اصل، واقعی نیست.

شکل ها و فرم ها واقعی نیستند ولی به نظر می‌رسند که واقعی اند.

در این توهم، شما فکر می‌کنید که زندگی خودتان را دارید و دیگری زندگی خودش را دارد.

اگر اینطور فکر کنیم روزی زندگی خودمان را از دست می‌دهیم! اما این کسی که زندگی را از دست می‌دهد چیست؟ کیست؟

اگر اینطور فکر کنید شما از زندگی جدا می‌شوید. که در اصل اینطور نیست.

چه کسی زندگی را از دست می‌دهد؟

چنین چیزی ممکن نیست!

شما خود زندگی هستید.

این آگاهی کل است که از شکلی از زندگی به شکل دیگری در می‌آید.

آگاهی بی زمان و تنها زندهٔ موجود.

اگر دچار این توهم بشوید با این بدن فیزیکی و ذهن روانی خودتان هم هویت می‌شوید. با مجموعه ای از افکار و با گذشته و احساسات و نظرات خودتان هم هویت می‌شوید.

با این شکل محدود و خاص هم هویت می‌شوید.

همان چیزی که به آن «من» می‌گویید.

پس آگاهی موقتا در یک توهم و خیال، باور می‌کند که به شکلی خاص و محدود در آمده است. البته تا مدتی می‌تواند از این فرم ها لذت ببرد.

او متوجه نمی‌شود که تمام شکل ها و فرمها در واقع جنبه ای از خود او هستند.

او فکر میکند که جدا افتاده است. این جدا افتادگی بعد از مدتی سخت و ناخوشایند می‌شود.

بنابراین شکل ها و نفس ها به همدیگر می‌پیوندند تا فرم های بزرگ‌تری درست کنند. اینجاست که قبیله ها و خانواده ها و گروه‌ها درست می‌شوند.

اینجا شکل «ما» ایجاد می‌شود. ما به جای من می‌آید. اما این هم محدود است.

ما و دیگری درست می‌شود. آدمهای آن طرف کوه و ما درست می‌شود. دیگری شیطان و عجیب و غریبه می‌شود. مثلاً یونانی ها و اروپایی ها به دیگران بربر می‌گفتند. ده بالایی و ده پایینی درست می‌شود.

این بازی تا مدتی ادامه پیدا می‌کند. جهان مدتی ادامه می‌دهد تا وقتی که آگاهی از توهمِ شکل بیدار می‌شود. اینجا آگاهی، از هم هویت شدگی با فرم بیدار می‌شود. سوال «من کیستم» ایجاد می‌شود. این دلیل این است که آدم‌ها به سمت معنویت می‌روند. چون از توهم شکل بیدار می‌شوند. آنها به دنبال هویت اصلی خودشان می‌روند.

بیشتر مردم خودشان را از روی اشکال تعریف می‌کنند مثلاً بدن و ذهن خودشان. احساسات و گذشته یا مثلاً اسم خودشان. اینها همه فرم ها و شکل ها هستند.

مثلاً اسم من فلانی است و من فلان کاره هستم یا من پدر هستم و تمام این‌ها را روی کاغذی می‌نویسند یا مفصل به صورت زندگینامه می‌نویسند. یا مثلاً در روانشناسی دنبال احساسات مخفی خودشان در کودکی می‌روند و بعد، پنجاه سال می‌گذرد و هیچ چیزی از آن شکل ها و فرم ها باقی نمی‌ماند.

وقتی آدم‌ها می‌میرند معمولاً تمام این ها از بین می‌رود فقط شاید چند عکس باقی می‌ماند و چند خاطره یا زندگینامه، که آنها هم بعد از مدتی از بین می‌روند.

هویتی که محکم و واقعی به نظر می‌رسید دود می‌شود و از بین می‌رود. وقتی از خودتان می‌پرسید «من کیستم؟»

آیا این شکل ها تمام آنچه هست که شما هستید؟

این هویت مبتنی بر شکل، تمام آنچه وجود دارد است؟ مجموعه ای از

شکل‌های فیزیکی و روانی.

*

ادامه در نوشته‌های بعدی

> قانون جذب؛ آنچه انجام می‌دهید مهم نیست! چطور و چگونه انجام دادن، اصل است! – اکهارت تُله – قسمت ۳

محور زمان و آگاهی

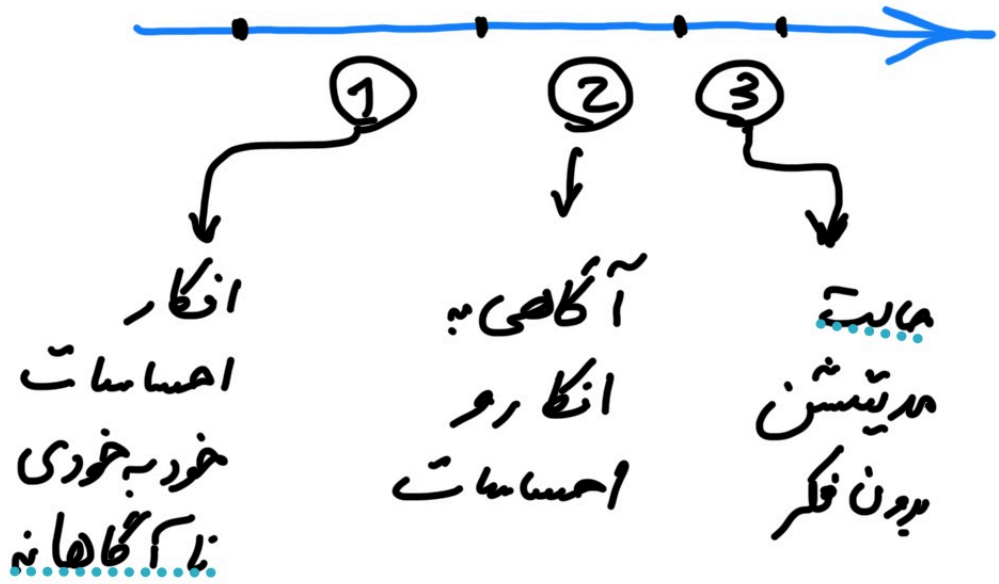
ID:3715

https://unwritable.org/%d9%85%d8%ad%d9%88%d8%b1-%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86-/%d9%88-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

April 2, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, زمان, لحظه, مراقبه



1 دقیقه.

محور زمان و آگاهی

***

اگرمحور زمان را به سه قسمت کنیم می‌توانیم سه حالت و وضعیت برای آگاهی مشاهده کنیم.

حالت ۱

در این وضعیت افکار و احساسات خودبه‌خود اتفاق می‌افتند و ما از آن ها آگاه نیستیم. اکثر حیوانات و بیشتر مردم در بیشتر زمان ها در این وضعیت هستند. یعنی افکار و احساسات برای آنها به صورت غریزه اتفاق می‌افتد و آنها بر اساس آنها عمل و زندگی میکنند.

احساساتی شبیه ترس و خشم یا همان شهوت و خشم یا در اقتصاد ترس و حرص تعیین کنندهٔ رفتار انسان هاست.

در موقع خواب هم ما چنین هستیم. یعنی بدن و غرایز هستند ولی به آنها آگاه نیست

فارسی

حالت ۲

این حالت شروع آگاهی و بیداری است. یعنی مثلاً ما خشم یا افکار را داریم ولی تفاوت این است که به آنها آگاهیم. یعنی یک بیننده یا داننده هست و یک حس کننده.

اینجا مشاهده کننده در حال مشاهدهٔ افکار و احساسات است.

در مدیتیشن معمولاً میتوان به این حالت رسید.

در این مرحله فرد به خود آگاهی میرسد. یعنی از افکار و احساسات خودش آگاه می‌شود. می‌تواند آنها را از بیرون ببیند. ثبت کند و توضیح بدهد.

می‌تواند شرطی شدگی های ذهنش را ببیند و از آنها فاصله بگیرد.

در این حالت به مرور ما از این افکار و احساسات می‌توانیم جدا بشویم.

اینجا هنوز زمان وجود دارد. یعنی گذشته و آینده را هم به صورت افکار می‌بینیم.

مسیر معنوی در این جا با خودشناسی یکی می‌شود. یعنی درون نگری لحظه به لحظه.

یعنی دیدن تک تک افکار و احساسات و جدا شدن از آنها.

حرکت از حالت یک به دو با تمرین ممکن است ولی رفتن به حالت سه دست هیچکس نیست. فقط لطف الهی باعث می‌شود کسی وارد این عرصه بشود.

حالت ۳

این حالت مدیتیشن عمیق است. یعنی مشاهده کننده و حس کننده یکی می‌شوند.

مفهوم خود از بین می‌رود و فقط یک آگاهی وجود دارد.

شبیه حالت فنا.

یا شاید شبیه مرگ. البته هنوز زنده ایم و می‌دانیم که زنده ایم.

اینجا فرد می‌فهمد که حضوری فراتر شده است.

فرد با جهان و خدا یکی می‌شود.

این حالت یگانگی است که افراد کمی قبل از مرگ فیزیکی به آن نائل می‌شوند.

فارسی

در این وضعیت حافظه و ذهن تقریباً متوقف می‌شوند پس خاطره ای هم نمی‌توان از آن ثبت کرد. نمی‌توان آن را نوشت یا توضیح داد یا فهمید.

این همان درک خداست.

اینجا حالت بی زمانی است.

یا بودن در وضعیت لحظه.

یا عشق!

تحلیل مسألهٔ بقاء و کار

ID:3708

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ad%d9%84%db%8c%d9%84-%d9%85%d8%b3%d8%a3%d9%84%db%80-%d8%a8%d9%82%d8%a7%d8%a1-%d9%88-%da%a9%d8%a7%d8%b1/

March 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, کار و شغل, مسوولیت

2 دقیقه.

تحلیل مسألهٔ بقاء و کار

***

امروز ویدیویی در مورد درخت تکاملی زندگی دیدم. در این درخت زندگی از همان ابتدا موجودات دو دسته می‌شوند. گروه اول نیاز دارند غذا بخورند که می‌شود حیوانات و قارچها و گروه دوم غذای خودشان را درست می‌کنند که می‌شوند گیاهان!

https://youtu.be/ii4510LeRXo?si=AoF7KcNvrfUn1Eoa

از قضا من و شما جزو دستهٔ اولیم. یعنی نیاز داریم غذا بخوریم.

حالا من و شما دو راه داریم.

راه اول این است که غذایمان را مستقیماً از طبیعت بدست بیاوریم یعنی شکار کنیم و کشاورزی.

و راه دوم این است که تقسیم کار کنیم و به جامعه بپیوندیم و با شکارچی و دامدار و کشاورز و دیگران مبادله کنیم.

راه منطقی و عملی الان راه دوم است. ما در جامعهٔ پیچیدهٔ تقسیم کار شده، متولد می‌شویم و برگشتن به بدویت و کشاورزی و شکار تقریباً غیرممکن است.

برای اینکه به جامعه بپیوندیم باید چیزی بدهیم و چیزی بگیریم.

بعضی ها وارد صنفی می‌شوند. بعضی ها از طریق خانواده یا دانشگاه و بعضی هم تصادفا وارد صنفی می‌شوند و مبادله می‌کنند و بقایشان را ادامه می‌دهند.

جامعه برای این مبادلات راه ها و مسیرهای متنوعی درست کرده که یکی از آنها سیستم مالکیت و سیستم اقتصادی و پول است.

اگر سیستم را ساده و خلاصه کنیم این می‌شود که باید ارزشی بدهیم تا ارزشی بگیریم. این تبادل ارزش در ارتباطات ممکن می‌شود.

به عبارت دیگر، باید زندگی دیگری را بهبود ببخشیم تا دیگری زندگی ما را بهبود ببخشد.

پس کار اصلی من و شما این است که زندگی خود و دیگری را بهبود ببخشیم.

مثال هایی از بازیگران کوچک و بزرگ در این بازار متنوع می‌آورم.

بسته به میزان مسوولیت پذیری، بازیگران این بازار کوچک یا بزرگ می‌شوند.

مثلاً اگر در سطح طبیعت یا حیوانات باشی فقط می‌خواهی شکم خودت را سیر کنی. در حالت بزرگتر مثلاً کسی می‌تواند فقط به خانواده خودش فکر کند یا کمپانی یا کشور خودش. اما در حالت حدیِ نهایی، تو به اندازهٔ جهان بزرگ می‌شوی. مثلاً به محیط زیست یا کل جمعیت یا تمدن بشر مسوولیت می‌ورزی. قطعاً آدمهای خیلی کمی به این سطح می‌رسند.

معمولاً شخصیت ها و کمپانی ها و سازمانهای بزرگ اقتصادی تعیین میکنند که چطور و چگونه این مبادلات اقتصادی انجام شود و عامهٔ مردم به دنبال آنها حرکت می‌کنند.

مثلاً دولت با تعیین بودجه تصمیم می‌گیرد که چه مقدار فعالیت در کدام حوزه انجام شود.

در موارد واقعی مثلاً

ایلان ماسک تصمیم می‌گیرد که برای بهبود زندگی بشر بهتر است ماشین برقی بسازد یا موشکی بسازد که بشر را به مریخ ببرد و هزاران نفر برای این هدف او کار می‌کنند.

پدر من برای بهبود زندگی دیگران نان می‌پخت و دیگران را در بیزینس خودش شریک می‌کرد.

سادگورو کلاس های یوگا و مراقبه می‌گذارد و برای نجات خاک و کشاورزی و گسترش مدیتیشن و معنویت فعالیت می‌کند.

اکهارت کتاب می‌نویسد و سخنرانی می‌کند.

خلاصه هر کسی کاری می‌کند. هر کسی بر اساس میزان آگاهی خودش تصمیم میگیرد که چه کاری برای بهبود زندگی لازم است و همان کار را انجام می‌دهد.

من هم به عنوان یک مشاهده گر در کنار این آشفته بازار نشسته‌ام و در حال مشاهده ام. به نظر من مشاهده و تحلیل این سیستم کاری است تا حدودی ارزشمند.

و دیدن مسایل از افقی بالاتر می‌تواند به حل مشکلات کلی بشر کمک کند.

فارسی

کار من فعلاً مشاهده کردن و نوشتن روایت این مشاهدات است.

مشاهده درون ذهن و تحلیل وضعیت بیرون کاری بود که سعی کردم در این نوشته انجام بدهم. شاید ارزشی اندک ایجاد کرده باشم.

جلسه با خدا!

ID:3707

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%84%d8%b3%d9%87-%d8%a8%d8%a7-/%d8%ae%d8%af%d8%a7

March 21, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, نمایشنامه

برچسب‌ها: آزادی, اقتصاد, پول و فراوانی, تارا و بچه‌ها, تصمیم, خدا, کار و شغل, مسوولیت

3 دقیقه.

جلسه با خدا!

***

از دیشب دوباره جلسهٔ مهمی در کمپانی نانوشتنی برگزار شده بود. حالا صورت جلسه را با هم می‌خوانیم!

-آقای کارمندیان:

دوستان توجه کنید. ما باید حتماً یک کار کارمندی بکنیم. باید مثل دیگران باشیم. حتی اگر از دید معنوی هم نگاه کنید باید درست مثل آدمهای معمولی رزومه بنویسیم و خودمان را به شکل مورد نظر یک کمپانی در بیاوریم تا بتوانیم بقا داشته باشیم.

بعد از مسیرهای معنوی، آخرین مرحله این است که به میان خلق باز گردی!

باید دقیقاً شبیه دیگران بشوی. باید برای پول و برای بقاء تلاش کنی. باید رزومه خودت را از روی استاندارد تولید کنی و خودت را در یک شرکتی بند کنی و حقوقی بگیری و مثل همه زندگی کنی. سعی نکن متفاوت باشی!

- آقای آزادیان

بنده مخالفم. این کار، شروع کرنش در برابر این خدای اقتصادی است. به محض اینکه سجده کنی بردهٔ این خدا خواهی شد. این ماشین اقتصادی روح و زمان و جسم تو را می‌خورد. تو تبدیل به یک چرخدنده می‌شوی. باید جور خاصی حرف بزنی، جور خاصی زندگی کنی و جور خاصی فکر کنی!

تو کم کم تبدیل به یک زامبی می‌شوی که برای پول درآوردن کار می‌کند.

اصلاً عمر کوتاه است. چطور عمر کوتاه خودت را صرف کارمندی میخواهی بکنی. شاید امروز آخرین روز زندگی تو باشد. چطور حاضری آن را با پول عوض کنی؟

ارزش یک روز زندگی تو و یک ساعت تو بی‌نهایت است. آن را با پول عوض نکن که بازنده می‌شوی.

جریانات و اهداف اقتصادی این و آن نباید تعیین کنندهٔ کارهای تو بشوند.

فارسی

این کارمندی از اولین قدم اشتباه است. اولین قدم دروغ و مدرک سازی است تحت عنوان رزومه نویسی! باید یک رزومهٔ فیک درست کنی! با دروغ باید شروع کنی و با دروغ ادامه بدهی. این زندگی نمی‌شود. بهتر است آزاد زندگی کنی.

خواسته‌هایت را کم کن ولی رها باش.

نان خود خوردن و نشستن به که

پیش سلطان کمر خدمت بستن!

-آقای کارمندیان:

این حرف‌ها کدامست آقا! تو مسوولی که بچه و خانواده ات را تامین کنی! باید این کارمندی را انجام بدهی! این مسوولیت توست!

-آقای آزادیان:

مسوولیت من فراتر از سیر کردن شکم خودم و فرزندم است. من از حیوان بالاترم. من مسولیت شخصی و جهانی خودم را خودم تعریف می‌کنم. اجازه نمی‌دهم جامعه برای برده نگه داشتن من برای من مسولیت تعیین کند. چرا کاری که باید انجام بدهم را جریانات اقتصادی و سرمایه داری باید تعیین کند؟

-آقای کارمندیان:

این حرف ها کدامست آقا! شما بسیار کوچک تر از سیستم اقتصادی هستی. شما در برابر ماشین بزرگ اقتصادی یک چوب کبریت هم نیستی! حالا میخواهی در برابر این سیستم شورش کنی! حتی سادگورو که بزرگتر از تو است داخل سیستم اقتصادی کار می‌کند. تو باید برای بچه ات هم که شده کارمندی کنی.

-آقای آزادیان:

بنده اعتراض دارم. بچه من را گرفته‌اید. هیچ اختیاری به عنوان پدر ندارم و فقط مسولیت دارم! اختیار با مسولیت با هم می‌آید! حتی حق آموزش شخصی یا حق تعیین محل زندگی بچه ام را ندارم. گروگان گرفته اند حالا درخواست باج دارند! عجب روزگاریست!

بنده قصد ابراز قربانی بودن ندارم ولی این واقعیت است!

-خدا:

مثل همیشه ناظر شماره یک در حال شنیدن گفتگوی این دو نفر بود.

ناظر شماره دو هر سه نفر قبلی یعنی کارمندیان و آزادیان و ناظر ۱ را می‌دید.

ناظر شماره سه قبلی ها را به همراه ناظر شماره ۲ میدید.

فارسی

...

صف این ناظرها تا بینهایت ادامه داشت!

ناظر های ۴،۵،۶،۷،۸،۹ و همینطور تا چشم کار می‌کرد صف طولانی ناظران بود.

در انتهای صف اما مفهوم و موجودی بود که دیده نمی‌شد!

می‌گویند او بینهایت بزرگ است!

می‌گویند او ناظر ابدی است!

می‌گویند او از ابتدای خلقت همواره ناظر و شاهد بوده!

او تمام این دوییت ها را درست کرده و نشسته تماشا می‌کند!

او به ندرت خودش مستقیما در این کفتگوها دخالت می‌کند!

او ناظر ابدی است!

همهٔ این دوییت ها هم زیر سر اوست!

محمد می‌گفت خلق الازواج کلها !

یعنی تمام این بحث ها و اختلاف نظرها و خلاصه مفهوم دو را او خودش خلق کرده!

می‌گویند او خودش یک است!

می‌گویند او هم می‌نویسد!

هم می‌خواند!

فقط اوست که هست!

و جلسه با حضور خدا تا ابد ادامه دارد!

تولد زمین، بهار و نوروز ۱۴۰۴ مبارک

ID:3693

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86%d8%8c-%d8%a8%d9%87%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d9%86%d9%88%d8%b1%d9%88%d8%b2-1404-%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%da%a9/

March 20, 2025

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: ادب پارسی, روابط, زمان, شکرگزاری, طبیعت و زمین, لحظه

2 دقیقه.

عزیز، تولد زمین، بهار و نوروزت مبارک. رسول شهراد بجستانی. ۱۴۰۴ شمسی

***

(For English scroll down)

فقط یک ایرانی تبار است که می‌داند الان چند ساعت از لحظهٔ تعادل بهاریِ زمین گذشته است.

دیروز زمین در تعادل بهاری بود. طول روز و شب یکی شد. نیمکرهٔ شمالی و جنوبی به یک مقدار از نور خورشید بهره‌مند شدند.

دانستن این چرخه‌های زمین، میراث پدران آگاه ما در این تمدن است.

بزرگانی چون خیام که با علم خود معنای زندگی و زمان را برای ما ترجمه کردند.

فارسی

بزرگانی چون حافظ و سعدی و هزاران ستارهٔ دیگر.

اما از آنها چه آموخته‌ایم؟

یک بهار دیگر به من و شما فرصت داده شد تا روی زمین باشیم.

نفس بکشیم و زندگی کنیم و شکوفه ها را ببینیم.

و در اوج آن، فرصت کنیم به یکدیگر تبریک و شادباش بگوییم.

آیا این اتفاقی معمولی است؟

از نظر من خیر!

این اتفاق چیزی از معجزه کم ندارد.

اما در چه صورت حق این معجزه را به جا خواهیم آورد؟

مثلاً اگر لحظاتمان را صرف جمع کردن دارایی کنیم سود کرده‌ایم؟ مثلاً ساعتی فلان دلار؟!

اگرچه گسترش در رفاه و ثروت مادی خوب و عالی است ولی باز هم حق لحظات را تماماً بجا نمی آورد.

چه بخواهیم و چه نخواهیم زمان ما روی زمین محدود است و تعداد نفس هایمان مشخص!

پس زمانی سود خواهیم کرد که هر نفس را به طور کامل زندگی کنیم.

یعنی هر نفس را با آگاهی انجام بدهیم.

یعنی هر نفس را با عشق انجام بدهیم.

یعنی هر نفس را با یاد و ذکر انجام بدهیم.

بخصوص اگر بهار باشد.

آرزو می‌کنم هر نفس را

در بزم بهار و در دامن یار

با لذت و عشق همراه کنی.

رسول شهراد بجستانی

فارسی

اول فروردین ۱۴۰۴ شمسی

بیستم مارس ۲۰۲۵ میلادی

***

To my English speaking friends

Dear

Happy rebirth of earth, spring and Persian new year 1404

Rasool Shahrad Bejestani

***

Only a person of Iranian heritage knows how many hours have passed since the moment of .the Earth’s vernal equinox

Yesterday, the Earth was in spring equinox. Day and night became equal. The northern and .southern hemispheres benefited from an equal amount of sunlight

Knowing these Earth cycles is the legacy of our wise ancestors in this civilization

Great figures like Khayyam, who, with their knowledge, interpreted the meaning of life and .time for us

Great figures like Hafez, Saadi, and thousands of other stars

But what have we learned from them

Another spring has given you and me the opportunity to be on Earth

To breathe, to live, and to see the blossoms

And at its peak, to have the opportunity to congratulate and celebrate each other

Is this an ordinary event

In my opinion, no

فارسی

This event is nothing short of a miracle

But in what way will we honor this miracle?

For example, have we profited if we spend our moments accumulating wealth? For example, so many dollars per hour

Although expanding in material wealth and prosperity is good and excellent, it still does not fully honor the moments

Whether we want it or not, our time on Earth is limited, and our number of breaths is finite

So, we will profit when we fully live, each breath

That is, to perform each breath with awareness

That is, to perform each breath with love

That is, to perform each breath with remembrance and invocation

Especially if it is spring

I wish that you accompany each breath

In the spring celebration and in the beloved’s embrace

With joy and love

Rasool Shahrad Bejestani

First day of Farvardin 1404 Solar Hijri

Twentieth of March 2025 Gregorian

بیداری یعنی درک مرگ

ID:3688

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-%db%8c%d8%b9%d9%86%db%8c-%d8%af%d8%b1%da%a9%d9%90-/%d9%85%d8%b1%da%af

March 18, 2025

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, ترس, تولد, ذهن, زمان, زندگی, سکوت, عشق, لحظه, مرگ, معنویت, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

بیداری یعنی درکِ مرگ

***

سه جملهٔ معروف را بارها شنیده‌ایم.

- الناس نیام، اذا ماتوا انتبهوا (مردم خوابند، وقتی بمیرند بیدار می‌شوند)
- موتو قبل ان تموتو (قبل از اینکه مرگ سراغ شما بیاید بمیرید)
- «بمیرید بمیرید وزین مرگ مترسید» از مولانا*

تمام انسانها روزی بیدار می‌شوند. بعضی ها زودتر و بعضی ها دیرتر. بعضی‌ها تا زمان مرگ فیزیکی بدن در خواب هستند. تعداد معدودی قبل از مردن فیزیکی، مفهوم مرگ را در می‌کنند.

اما این مرگ چیست که با درک مفهوم آن، بیدار خواهی شد؟

بیداری یعنی در زمانی که هنوز زنده هستی بتوانی بمیری.

اما از چه باید بمیری؟

این مردن یعنی از شخصیت خودت بمیری.

یعنی از هویت کاذب خودت بمیری.

یعنی از نفْس خودت بمیری.

یعنی از وابستگی های خودت بمیری.

یعنی از افکار و احساسات خودت جدا شوی و بمیری.

فارسی

یعنی از شرطی شدگی های ذهنت بمیری.

این مردن دقیقاً به معنای آزادی است.

این مردن نه تنها تلخ نیست بلکه شیرین ترین نوع مردن است چون این مردن یعنی یگانگی.

این مردن یعنی جاودانگی.

کسی که در زندگی بمیرد، جایی فرای مادیات را کشف کرده و در دنیایی بزرگتر متولد می‌شود.

قدم‌های اولیه چنین مردنی، کمرنگ کردن آرزوها و خواسته ها ست.

از قدم‌های اولیه چنین مردنی، ماندن در لحظه است.

این مردن، کشتن و قربانی کردنِ آنچه ماندنی و اصیل نیست.

این مردن، مردنی با اختیار است. مردنی آگاهانه.

انسان‌هایی که در زندگی می‌میرند نورانی می‌شوند.

آنها پوستهٔ بدن و مادیات را آنقدر رقیق می‌کنند تا نور از آن بیرون بزند.

یکی از سخت ترین مراحل مردن، مردن بر ذهن است.

یعنی انسان آگاه با این که به سرچشمه رسیده ولی باز هم بر این رسیدن می‌میرد و باز تشنه می‌ماند.

چنین کسی سعی در اثبات خودش ندارد.

مثل حافظ حتی اگر تکفیر شود باز خشنود است.

مثل حلاج حتی اگر بر دار رود باز شکرگزار است.

بیداری یعنی در برابر معشوق مردن.

بیداری یعنی فدا کردن خودت. خواسته هایت. ترجیح هایت. نوشته هایت. دانسته هایت. تجربه هایت.

چنین کسی آخرین سفر از اسفار اربعه را می‌پیماید. یعنی در برابر معشوق می‌میرد ولی بازمی‌گردد به میان مردم. اما اینبار او مرده است!

این مردن، مردنی مدام است!

فارسی

در هر نفَس می‌میری!

مثل کودک می‌شوی.

هیچ باری از گذشته بر دوش نداری.

سبک و رها.

تو اینجا، واقعاً نمایندهٔ خدایی!

برای این مردن باید از ذهن بگذری.

باید از کلمه و حرف بگذری.

باید سکوت را لمس کنی.

سکوت یعنی مردن!

*شعرکامل از غزل ۶۳۶ دیوان شمس

بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید

در این عشق چو مردید همه روح پذیرید

بمیرید بمیرید و زین مرگ مترسید

کز این خاک برآیید سماوات بگیرید

بمیرید بمیرید و زین نفس ببرید

که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید

یکی تیشه بگیرید پی حفره زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

بمیرید بمیرید به پیش شه زیبا

بر شاه چو مردید همه شاه و شهیرید

بمیرید بمیرید و زین ابر برآیید

فارسی

چو زین ابر برآیید همه بدر منیرید

خموشید خموشید خموشی دم مرگست

هم از زندگیست اینک ز خاموش نفیرید

موش‌های آزمایشگاهی کوچک

ID:3687

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d8%b4%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a2%d8%b2%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-/%da%a9%d9%88%da%86%da%a9

March 18, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, پول و فراوانی, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, زندگی, کودکی, همسر

2 دقیقه.

0:00 / 3:27

موش‌های آزمایشگاهی کوچک

موش‌های آزمایشگاهی کوچک

***

من از روی ناآگاهی، تقریباً برای بچه‌دار شدن، ازدواج کردم. حدود ده سالی طول کشید تا مادر دخترم راضی شد بچه‌دار شود. بعد از حدود سه سال و نیم از تولد دخترم، تحولاتی در زندگی من بوجود آمد و نتیجه این شد که مدتی از او دور بودم.

این رنج دوری باعث شد بیشتر و بیشتر روی این موضوع تعمق کنم.

فهمیدم بزرگترها همیشه بهترین ها را برای کودکان خودشان می‌خواهند. البته بهترینی که خودشان می‌دانند. تقریباً تمام پدر و مادرها تا جایی که می‌توانند، آرزوهای خودشان را روی بچه‌هایشان پیاده می‌کنند.

مثلاً

- والدین قبایل جنگلی، فنون شکار را به کودکشان می‌آموزند تا بتواند در جنگل خوب شکار کند.
- پدر من که به شهر مهاجرت کرده بود و مجبور بود سخت کار کند آرزو داشت فرزندانش درس بخوانند و دکتر مهندس بشوند تا بتوانند پشت میز بنشینند و راحت تر پول دربیاورند.
- دوستان من با سختی فراوان به محله ی خوب نقل مکان میکنند تا بچه شان با بچه پولدارها دوست شود تا در آینده بتواند وارد طبقه اجتماعی پولدار شود.
- زنهایی که همیشه آرزوی دیده شدن داشتند فرزندشان را شبیه رقاصان می‌خواهند تا بچه هایشان بتوانند روی سن روی انگشت پایشان بایستند و حسابی توجه حاضران را جلب کنند.
- آن پدری که از مدرک تحصیلی خودش ارتزاق می‌کند بزرگترین هدفش این است که فرزندش به دانشگاه خوبی وارد شود.
- آن خانواده‌ای که رنج بی سوادی را می‌کشد سعی می‌کند بالاترین ارزش کودکش خواندن کتاب باشد.

فارسی

- من هم از این لیست مستثنی نیستم. منی که در مدرسه مجبور می‌شدم ده ها بار از روی متن دروس بنویسم و حقیقت برای من در متون مقدس و کتابها بود تشویق شدم به خواندن و نوشتن و این شد که حالا در حال نوشتن حقیقت هستم! حقیقتی که بعدها فهمیدم نانوشتنی است!

این لیست ادامه دارد و مثال‌های زیادی را در اطراف خودتان می‌بینید. خلاصه تمام پدر و مادرها درس‌های زندگی خودشان را به کودکان تحمیل می‌کنند.

اما نتیجهٔ این تلاشها این می‌شود که کودکان تبدیل به موش آزمایشگاهی والدین و جامعه می‌شوند.

کودکانی که به قول سادگورو، روشن بین متولد می‌شوند در طول ده بیست سال تحصیل و تربیت در جامعه به آدمهای افسرده و معوجی بدل می‌شوند که برای علاجش باید سالها تلاش کرد.

کودک انسان به غایت کنجکاو و باهوش است. بیشترین کار بزرگتر ها آموزش دادن به کودکان نیست بلکه آموختن از کودکان است.

اگر هدف زندگی شادی باشد کودکان اساتید بزرگ ما بزرگتر ها هستند.

کودکان باید به ما یاد بدهند چطور زندگی را و خودمان را جدی نگیریم و با بازی و نشاط و در لحظه زندگی کنیم.

بزرگترین خدمت ما بزرگتر ها این است که به خلقت اعتماد کنیم و بگذاریم خلاقیت طبیعی کودکان از درون شکوفا شود.

درست مثل یک نهالِ درخت!

وظیفه ما هرس کردن درخت و تعیین میوهٔ آن نیست. ما باید خاک و آب را فراهم کنیم و بگذاریم درخت خودش شکوفا شود.

محدودیت ذهن و اعتماد به لحظه

ID:3683

https://unwritable.org/%d9%85%d8%ad%d8%af%d9%88%d8%af%db%8c%d8%aa-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%88-%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%af-/%d8%a8%d9%87-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

March 17, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آینده, استاد-پیر-گورو, اعتماد, ترس, خدا, ذهن, زمان, لحظه, مرگ, معنویت

1 دقیقه.

محدودیت ذهن و اعتماد به لحظه

***

ذهنِ منطقی، ماهیتی محدود دارد. حتی همین کلمات که در ساحت ذهن هستند پر از تناقضند. در حالیکه معنویت، یعنی خروج آگاهانه از ذهن.

اساتید معنوی و اساتید ذن معمولاً نه بحث میکنند و نه خیلی وارد گفتگوهای ذهنی می‌شوند.

حقیقت، ساده تر و عمیق تر از ذهن است.

حتی معلمان بزرگ من، مثل سادگورو و اکهارت اگر فقط از زاویه ذهن دیده شوند پر هستند از تناقضات. خلاصه اینکه کار ذهن ایجاد تناقض است. هرگونه کلمه یا صحبت یا نوشته، فقط به تناقض و توهم دامن می‌زند. مثل این است که بخواهی با انداختن چوب در آتش، آن را خاموش کنی. یا مثل اینکه با پدال گاز بخواهی ماشین را متوقف کنی.

ذهن مرگ را نمی‌فهمد، خدا را نمی‌فهمد، عشق را نمی‌فهمد!

حتماً باید چیزی فرای ذهن را تجربه کرده باشی واگر نه هرچقدر کسی از بی ذهنی برای تو بگوید باز هم تو سعی می‌کنی با ذهن آن را تحلیل کنی!

یکی از تناقضات ذهن همین زمان است.

در اصل، زمان توسط ذهن ساخته می‌شود. ذهن یا همان حافظه، زمان گذشته را می‌سازد و تخیل ذهن، آینده را می‌سازد.

در بی ذهنی که باشی در بی زمانی هم هستی. یعنی در حال زندگی می‌کنی.

اینجا مسأله اعتماد به لحظه پیش می‌آید. یعنی اعتماد کنی به آینده. یعنی اعتماد کنی به کامل بودن لحظه. یعنی اعتماد کنی به اینکه آینده همواره درست خواهد بود.

فارسی

این یعنی اعتماد کنی به خدا.

یعنی ترس را کنار بگذاری.

این حالت، یعنی اعتماد کنی که لحظه یا همان خدا، اگر به آن متصل شوی آینده را هم می‌سازد.

اگر در لحظه و متصل بمانی حتماً بهترین آینده هم برایت رقم می‌خورد.

ترس از آینده و ترس از مرگ را کنار می‌گذاری و در لحظه می‌مانی.

این حالتی عجیب و بدون ذهن است!

حالتی که ذهن منطقی درک نمی‌کند.

حالتی نانوشتنی!

مثل مرگ!

یا پایان!

بزرگداشت هنر هایده و مهستی

ID:3681

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa-%d9%87%d9%86%d8%b1-%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87-%d9%88-%d9%85%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c/

March 16, 2025

دسته‌ها: لینک‌ها

برچسب‌ها: سکوت

6 دقیقه.

بزرگداشت هنر هایده و مهستی

***

بعضی کارهای هنری زمان ندارند. اینها رگه ای از خود خدا را در خود دارند. رگه هایی از خلاقیت کل.

اینها موسیقی هایی هستند معنوی.

موسیقی هایی که حال شنونده ها را خوب میکنند.

اینها مانتراهای معنوی هستند.

اینها موسیقی های معنوی هستند.

من با این موسیقی ها نماز میخوانم و اشک میریزم و لذت میبرم.

چند نمونه با لینک یوتیوب.

بیا بنویسیم

شاعر اردلان سرافراز

https://youtu.be/Xf2BR3F_eIc?si=53T8iFP6wH7w8QO7

بیا بنویسیم روی خاک رو درخت

رو پر پرنده رو ابرا

بیا بنویسیم روی برگ روی آب

فارسی

توی دفترِ موج رو دریا

بیا بنویسیم که خدا ته قلب آینه است

مثل شور فریاد یا نفس تو حصار سینه است

با همیشه موندن وقتی که هیچی موندنی نیست

اوج هر صدای عاشقه که شکستنی نیست

با صدام میام همه جا تو رو مینویسم

روی آینهٔ گریه هام گونه های خیسم

ای که معنی اسم تو آسمون پاکه

ریشهٔ صدا نبض عشق زیر پوست خاکه

بیا بنویسیم روی خاک رو درخت

رو پر پرنده رو ابرا

بیا بنویسیم روی برگ روی آب

توی دفترِ موج رو دریا

توی خواب خاک ریشه ها موسم شکفتن

هم صدای من میخونن وقت از تو گفتن

چشم بستمو تو بیا به سپیده وا کن

با ترانهٔ نفسات باغچه رو صدا کن

با صدام میام همه جا تو رو مینویسم

روی آینهٔ گریه هام گونه های خیسم

ای که معنی اسم تو آسمون پاکه

ریشهٔ صدا نبض عشق زیر پوست خاکه

فارسی

بیا بنویسیم روی خاک رو درخت

رو پر پرنده رو ابرا

بیا بنویسیم روی برگ روی آب

توی دفتر موج رو دریا

با ترانهٔ نفسات من ترانه میگم

اسمتو مثل یه غزل عاشقانه میگم

بیا که دیگه وقتشه وقت برگشتنه

بوی پیرهنت که بیاد لحظه دیدنه

با صدام میام همه جا تو رو مینویسم

روی آینهٔ گریه هام گونه های خیسم

ای که معنی اسم تو آسمون پاکه

ریشهٔ صدا نبض عشق زیر پوست خاکه

بیا بنویسیم روی خاک رو درخت

رو پر پرنده رو ابرا

بیا بنویسیم روی برگ روی آب

توی دفتر موج رو دریا

بیا بنویسیم روی خاک رو درخت

رو پر پرنده رو ابرا

بیا بنویسیم روی برگ روی آب

توی دفتر موج رو دریا

بهار بهاره

فارسی

شاعر محمد حیدری

https://youtu.be/RJlC1__UFGo?si=kzry3SJ1wnzfF0vr

بهار بهار باز اومده دوباره

باز تموم دلها چه بیقراره

اما برای من دور ز خونه

بهارا هم مثل خزون می مونه

بهارا هم مثل خزون می مونه

بهار خونه بوی دیگه داره

هوای خونه همیشه بهاره

اما برای من دور ز خونه

بهارا هم مثل خزون می مونه

بهارا هم مثل خزون می مونه

خونه هزار هزارتا یاد و یادگاری داره

بچگی و قلک و عیدی به یادم میاره

گلدون یاس رازقی بنفشه های باغچه

آینه و شمعدون جهاز مادرو تو طاقچه

بهار بهار باز اومده دوباره

باز تموم دلها چه بیقراره

اما برای من دور ز خونه

بهارا هم مثل خزون می مونه

بهارا هم مثل خزون می مونه

فارسی

ساقی

شاعر اردلان سرافراز

https://youtu.be/TjeoPCLkt_U?si=oNA04-q8UoFLJ6h6

سلام من به تو یار قدیمی

منم همون هوادار قدیمی

هنوز همون خراباتی و مستم

ولی بی تو سبوی می شکستم

همه تشنه لبیم ساقی کجایی

گرفتار شبیم ساقی کجایی

اگه سبو شکست عمر تو باقی

که اعتبار می تویی تو ساقی

اگه میکده امروز شده خونه تزویر

وای شده خونه تزویر

تو محراب دل ما تویی تو مرشد و پیر

همه به جرم مستی سر دار ملامت

می میریم و می خونیم سر ساقی سلامت

یه روزی گله کردم من از عالم مستی

تو هم به دل گرفتی دل ما رو شکستی

من از مستی نوشتم ولی قلب تو رنجید

تو قهر کردی و قهرت مصیبت شد و بارید

پشیمونم و خستم اگه عهدی شکستم

فارسی

آخه مست تو هستم اگه مجرم و مستم

همه به جرم مستی سر دار ملامت

می میریم و می خونیم سر ساقی سلامت

میگن مستی گناه به انگشت ملامت

باید مست ها رو حد زد به شلاق ندامت

سبوی ما شکسته در میکده بسته

امید همه ی ما به همت تو بسته

به همت تو ساقی تو که گره گشایی

تو که ذات وفایی همیشه یار مایی

همه به جرم مستی سر دار ملامت

می میریم و می خونیم سر ساقی سلامت

همه به جرم مستی سر دار ملامت

می میریم و می خونیم سر ساقی سلامت

همه به جرم مستی سر دار ملامت

می میریم و می خونیم سر ساقی سلامت

سر ساقی سلامت وای سر ساقی سلامت

سر ساقی سلامت وای سر ساقی سلامت

سر ساقی سلامت وای سر ساقی سلامت

سوغاتی

شاعر اردلان سرافراز

https://youtu.be/vREqfHT9RVQ?si=tpA0ACcKmASOP8AN

فارسی

وقتی میای صدای پات

از همه جاده ها میاد

انگار نه از یه شهر دور

که از همه دنیا میاد

تا وقتی که در وا میشه

لحظه ی دیدن میرسه

هر چی که جاده است رو زمین

به سینه ی من میرسه، آه

ای که تویی همه کسم

بی تو میگیره نفسم

اگه تورو داشته باشم

به هر چی میخوام میرسم

به هر چی میخوام میرسم

وقتی تو نیستی قلبمو

واسه کی تکرار بکنم

گل های خواب آلوده رو

واسه کی بیدار بکنم

دست کبوترای عشق

واسه کی دونه بپاشه

مگه تن من میتونه بدون تو زنده باشه

ای که تویی همه کسم

فارسی

بی تو میگیره نفسم

اگه تورو داشته باشم

به هر چی میخوام میرسم

به هر چی میخوام میرسم

عزیزترین سوغاتیه

غبار پیراهن تو

عمر دوباره ی منه

دیدن و بوییدن تو

نه من تو رو واسه خودم

نه از سر هوس میخوام

عمر دوباره ی منی

تو رو واسه نفس میخوام

ای که تویی همه کسم

بی تو میگیره نفسم

اگه تورو داشته باشم

به هر چی میخوام میرسم

به هر چی میخوام میرسم

وقتی میای صدای پات

از همه جاده ها میاد

انگار نه از یه شهر دور

که از همه دنیا میاد

فارسی

تا وقتی که در وا میشه

لحظه ی دیدن میرسه

هر چی که جاده است رو زمین

به سینه ی من میرسه، آه

ای که تویی همه کسم

بی تو میگیره نفسم

اگه تورو داشته باشم

به هر چی میخوام میرسم

ای که تویی همه کسم

بی تو میگیره نفسم

اگه تورو داشته باشم

به هر چی میخوام میرسم

ای که تویی همه کسم

شانه‌هایت

شاعر: اردلان سرفراز

https://youtu.be/94LjgAfPH5w?si=aIYZODtVuFYldcVd

سر به روی شانه های، مهربانت میگذرام

عقده دل می گشاید، گریه بی اختیارم

سر به روی شانه های، مهربانت میگذارم

عقده دل می گشاید، گریه بی اختیارم

از غم نا مردمی ها، بغض ها در سینه دارم

شانه هایت را، شانه هایت را

برای گریه کردن، دوست دارم، دوست دارم

شانه هایت را برای، گریه کردن، دوست دارم، دوست دارم

بی تو بودن را برای، با تو بودن، دوست دارم، دوست دارم

خالی از خودخواهی من، برتر از آلایش تن

من تو را بالاتر از تن، برتر از من، دوست دارم

شانه هایت را برای، گریه کردن، دوست دارم، دوست دارم

عشق صدها چهره دارد، عشق تو آینه دارِ عشق

عشق را در چهره آینه دیدن، دوست دارم

در خموشی، چشم ما را، قصه ها و گفتگوهاست

من تو را، در جذبه محراب دیدن، دوست دارم

من تو را، بالاتر از تن، برتر از من، دوست دارم

شانه هایت را برای، گریه کردن، دوست دارم، دوست دارم

بی تو بودن را برای، با تو بودن، دوست دارم، دوست دارم

در هوای دیدنت، یک عمر در چله نشستم

چله را در مقدم عشقت، شکستن دوست دارم

بغض سر گردان ابرم، قله آرامشم کن

شانه هایت را برای، گریه کردن، دوست دارم

من تو را، بالاتر از تن، برتر از من، دوست دارم

شانه هایت را برای، گریه کردن، دوست دارم، دوست دارم

بی تو بودن را برای، با تو بودن، دوست دارم، دوست دارم

فارسی

شانه هایت را برای، گریه کردن، دوست دارم، دوست دارم، دوست دارم

ساغر هستی

ترانه‌سرا :هما میرافشار

https://youtu.be/3pHFzgT2mgE?si=Zu_fWnRtwCc527bh

تو ای ساغر هستی

به کامم ننشستی

ندانم که چه بودی

ندانم که چه هستی

تو ای ساغر هستی

به کامم ننشستی

ندانم که چه بودی

ندانم که چه هستی

در بزم من شکسته ای

در کام او نشسته ای

نوشی تو بر سنگین دلان

زهری به کام خستگان

نوشی تو بر سنگین دلان

زهری به کام خستگان

من همان اشک سرد آسمانم

نقش دردی به دیوار زمانم

بی سرانجام و بی نام و نشانم

چون غباری به جا از کاروانم

چون غباری به جا از کاروانم

تو ای ساغر هستی

به کامم ننشستی

ندانم که چه بودی

ندانم که چه هستی

تو ای ساغر هستی

به کامم ننشستی

ندانم که چه بودی

ندانم که چه هستی

تنها ترین تنها منم

سرگشته و رسوا منم

آه ای فلک ای آسمان

تا کی ستم بر عاشقان

بشنو تو فریاد مرا

آه ای خدای مهربان

آه ای فلک ای آسمان

تا کی ستم بر عاشقان

بشنو تو فریاد مرا

آه ای خدای مهربان

عشق تو خوابی بود و بس

فارسی

نقش سرابی بود و بس

این آمدن این رفتنت

رنج و عذابی بود و بس

عشق تو خوابی بود و بس

نقش سرابی بود و بس

این آمدن این رفتنت

ای فلک بازی چرخ تو نازم

رنج و عذابی بود و بس

بی گمان آمدم تا که ببازم

ای دریغا که شد چشم سیاهی

قبله گاه من و روی نمازم

قبله گاه من و روی نمازم

تو ای ساغر هستی

به کامم ننشستی

ندانم که چه بودی

ندانم که چه هستی

تو ای ساغر هستی

به کامم ننشستی

ندانم که چه بودی

ندانم که چه هستی

ندانم که چه هستی

فارسی

بزن تار

https://youtu.be/Xr031OAJnMc?si=JrQOJ3KjYq77Jp8u

تو که نیستی

https://youtu.be/_hIYvACcJYg?si=rCBk0Dq0BUaFVNat

شب عشق

https://youtu.be/rW5dFlKwzAw?si=xcIs4bLX9BqbO0hN

دعای سحر

https://youtu.be/Sacfka8dh7E?si=JhE4n-nK1rvucUIG

دعای جوشن کبیر

https://soundcloud.com/sfnobhilldude/1a-1?in=user-654705829/sets/good

جهانی شدن! آری یا خیر؟

ID:3680

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%db%8c-%d8%b4%d8%af%d9%86-/%d8%a2%d8%b1%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%ae%db%8c%d8%b1%d8%9f

March 12, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ایگویانفس, معنویت

1 دقیقه.

جهانی شدن! آری یا خیر؟

***

جنبش جهانی شدن را شاید از جنبه‌های مختلف شنیده باشید. اینجا می‌خواهیم از دید معنوی به این موضوع نگاه کنیم.

جهانی شدن از بعد معنوی، کاملاً پذیرفته و مورد تأیید است. یک انسان معنوی از درون کاملا جهانی است چون هویت ها را مهم نمی‌داند. مثلاً هویت خانواده و قبیله و گروه و کشور، برای یک فرد معنوی خیلی معنا ندارد.

در تاریخ، یکی شدن اتحادیه اروپا و شاید حتی پیوستن کانادا به ایالات متحده مثالهایی از این باشد.

از دید معنوی، کشورها اصالت ندارند بلکه هویت هایی هستند که اختیاری و قراردادی اند.

مثلاً هویت آمریکایی یا کانادایی هیچکدام اصیل نیستند.

شعر سعدی که گفت بنی آدم اعضای یک پیکرند بر همین اصل تاکید دارد.

یکی شدن اما به معنی تسخیر یا غلبه یک هویت بر دیگری نباید باشد. مثلاً اگر هویتی قوی تر هویتی کوچک تر را به زور تسخیر کند این اصل رعایت نمی‌شود. بلکه دو هویت باید در برابری کامل تصمیم بگیرند تا حل شوند و هویت بزرگتری بوجود بیاید.

در مثال بالا، هویت آمریکایی حق ندارد با زورگویی هویت کانادایی را نابود کند. اما هر دو مردم می‌توانند تصمیم بگیرند در هویتی بزرگتر حل شوند که این قدم خوبی است. این هویت بزرگتر یک قدم به هویت جهانی نزدیک تر است.

البته در این مثال هویت کانادایی جهان‌شمول تر و شامل شونده تر از هویت آمریکایی است و ارزش معنوی بالاتری دارد.

تک تک انسانهای متعلق به این دو هویت باید رشد یافته باشند و از درون به هویت خودشان محدود نباشند. در این حالت حل شدن هویت کوچکتر و گرفتن هویت بزرگتر اتفاق خوبی است.

فارسی

صلح برای من، ایران و جهان

ID:3675

https://unwritable.org/%d8%b5%d9%84%d8%ad-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%85%d9%86%d8%8c-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86/

March 9, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, ایران/سیاسی, مسوولیت

1 دقیقه.

صلح برای من، ایران و جهان

***

فلان سیاستمدار پوپولیست خط و نشان می‌کشد! فلان دیکتاتور قلدر، دیگری را قلدر می‌نامد!

آن یکی با بمب و موشک هایش پز میدهد!

آن یکی سهام جنگ اش حسابی سود می‌دهد!

رنگ قیمت سهامش سبز است و مدام قیمتش بالا می‌رود اما خون سرباز اوکراینی و روسی و ایرانی و آمریکایی و اسرائیلی هنوز قرمز است!

نوچه هایشان پشت میکروفن های اینترنت، از خوبی‌های جنگ می‌گویند!

خبرپراکنی ها حسابی کاسبی شان داغ می‌شود و کلیک می‌خورند!

انگار حماقت بشر دوباره می‌خواهد قربانی بگیرد!

و من نظاره می‌کنم!

نمی‌توانم فقط در سکوت نظاره کنم!

اگرچه صلح درونی ام هست ولی نمی‌توانم جوک بگویم و اسکرول کنم و رد بشوم و چشم بر این سیاهی ببندم!

آخر جانِ سربازی بی گناه و بی نام و بی نان، در خطر است.

ناله های آن سربازهای بیچاره زیر داد و بیداد سیاستمداران کثیف شنیده نمی‌شود.

سلبریتی ها هم مشغول خودنمایی هایشان هستند. همه منتظرند تا کسی کشته [illegible]!

فارسی

چرا کسی قبل از جنگ کاری نمی‌کند؟!

من حتما نسبت به ایران حس دارم ولی نسبت به جان انسان بیشتر حس دارم.

من نسبت به صدای طبل جنگ نمی‌توانم کَر باشم!

حتماً پاسخی می‌دهم!

پاسخ من با قلم است!

این راهی است که من دارم.

از خودتان بپرسید بعد از سخنرانی این دیکتاتور و آن سیاستمدار، چند سرباز منتظر ذبح شدن هستند!

شاید آن سرباز فامیل تو باشد!

شاید پول آن موشک و هواپیما بتواند هزاران زندگی بسازد.

چرا من و تو ساکتیم؟

من از یوگا و مراقبه و عشق می‌نویسم ولی در برابر این سیاهی ها هم کور نیستم!

قلم فرسایی نمی‌کنم!

فقط اگر یک نفر را به این سیاهی متوجه کنم کافی است.

من با ابزارم برای نجات جان آن سرباز بیچاره که هنوز زنده است تلاش کردم.

تو چه می‌کنی؟

منتظر اخبار آمار تلفات و تعداد کشته شده ها هستی؟

یا برای آن کاری می‌کنی؟!

فارسی

شکایت یا رضایت

ID:3673

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%a7%db%8c%d8%aa-%db%8c%d8%a7-/%d8%b1%d8%b6%d8%a7%db%8c%d8%aa

March 7, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اعتماد, شکرگزاری, عدالت

<1 دقیقه.

شکایت یا رضایت

***

آدم‌ها دو دسته‌اند. یا شاکی اند یا راضی.

آنهایی که شاکی اند از زمین و زمان و خدا و آب و هوا و همسایه و حکومت هم شاکی اند.

آنهایی که راضی‌اند از زمین و زمان و خدا و پیغمبر و همسایه و حکومت هم راضی اند.

اگر راضی باشی شکرگزار هم هستی. اما وقتی شاکی باشی شکرگزار هم نیستی.

اکثر آدم‌هایی که شاکی اند همیشه اعتراض دارند و ایراد می‌گیرند. اما آدمهای راضی معمولاً خرسند و خشنودند.

شاکی ها معمولاً چپ گرا هستند و راضی ها راست گرا.

شاکی ها خودشان را مظلوم می‌دانند و به دنبال انتقامند. اما راضی ها نه.

شاکی ها خودشان را قربانی می‌دانند ولی راضی ها نه.

شاکی ها امام حسین هایی هستند که به دنبال یزید میگردند.

برای همین از شاکی ها دوری کنید چون بالاخره شما را یزید و خودشان را امام حسین می‌کنند.

شاکی ها به عدل خداوند ایمان ندارند اما راضی ها به عدا خدا ایمان دارند.

شاکی ها عصبانی اند و راضی ها خشنود.

رضایت مقامی است که نسیب بعضی ها می‌شود اما همهٔ انسان ها شاکی و گریان متولد می‌شوند.

من از این نوشته راضی‌ام.

فارسی

آیا تو شاکی هستی؟ یا راضی؟

تناقضات معنوی-۷- افکار و مادیات

ID:3671

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%db%b7-%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%aa/

March 7, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: معنویت, نوشتن

2 دقیقه.

تناقضات معنوی-۷- افکار و مادیات

***

در مسیر معنوی گفته میشود که با افکار هم هویت نشو. یعنی از افکار جدا شو. این به چه معناست؟

همه ی ما دارای بدن و افکار و احساسات هستیم. در مسیر معنوی گفته میشود که ما بدن و افکار خودمان نیستیم. در این تعریف افکار و احساسات با یک اسم به نام ذهن تعریف میشوند.

تا اینجا قبول. اما در مورد مرحله ی بعد چه؟

حالا که ما بدن و ذهنمان نیستیم چه باید بکنیم؟

آیا باید بدن و ذهنمان را نادیده بگیریم؟

آیا باید بدن و ذهنمان را سرکوب کنیم؟

معمولا در مسیرهای معنوی در مورد اینکه چطور با بدن و ذهنمان برخورد کنیم توضیح دقیقی داده نمیشود.

اگر بدن و ذهن را نماد های دنیای مادی بدانیم در مورد نحوه ی برخورد با دنیای مادی هم توضیح دقیقی داده نمیشود.

مثلا در تعلیمات اکهارت گفته میشود که دنیای مادی هیچگاه باعث شادی و رضایت نمیشود. پس نباید روی آن حساب کرد. اما چه باید کرد؟

باز گفته میشود که نباید به بدن و ذهن و دنیای مادی وابسته شد.

اما تناقض اصلی باز باقی میماند. بالاخره ما داریم در این دنیای مادی زندگی میکنیم.

فارسی

هرچقدر هم که با ریاضت یا مراقبه از دنیای مادی فاصله بگیریم باز هم ناچاریم تا زمان مرگ طبق قوانین این دنیا باشیم.

این تناقض بین دنیاهای مادی و معنوی معمولا یکی از تناقضات بزرگ ذهنی است.

مثلا من باید افکار مربوط به این تناقضات را نادیده بگیرم؟ آیا باید خودم را سرزنش کنم که دچار این تناقضات معنوی شده ام؟ آیا ایمان من ضعیف است؟

گیریم که قبول کنیم که این دنیا بازی و مایا و غیر واقعی است. نتیجه چه میشود؟ آیا باید همه راهب بشویم و از تمام دارایی و لذت های دنیا دست بکشیم؟

نقطه ی تعادل کجاست؟

چطور هم در دنیا تاثیر خوب و مثبت بگذاریم و هم به آن وابسته نباشیم.

به نظر میرسد که از نظر منطقی این دو جمع شدنی نیستند.

اکثر آدمها دنیا را جدی میگیرند و آخرت و معنویت فقط به عنوان یک سیستم بیمه برایشان است. معمولا معنویت در عمل جدی نیست. بالاخره ما در این بدن و در دنیای مادی هستیم.

باید بکشیم تا کشته نشویم. این قانون طبیعت است. شیر باید فرزند آهو را بکشد تا بچه شیر از گرسنگی نمیرد.

معنویت برای شیر چطور معنا میشود؟

وقتی افکار را کنار بگذاریم انگار زمان را هم کنار میگذاریم. انگار توان برنامه ریزی برای آینده را هم از دست میدهیم.

وقتی افکار و هویتمان را کنار بگذاریم به طور خودخواسته خودمان را در این دنیا میکشیم.

آیا این همان نهایت آمال عرفاست؟

یعنی فنا و مرگی خود خواسته؟

بالاخره با این افکارم باید چه بکنم؟

آیا باید آنها را نادیده بگیرم و گذر کنم؟

یا باید بنویسمشان؟

بالاخره باید از نانوشتنی بنویسم؟

یا بگذارم نانوشتنی بماند؟

این همان تناقض ذاتی نانوشتنی است!

من کیستم؟ – ۵ – زندگی

ID:3627

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f-/%db%b5-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

March 4, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, زندگی, مرگ, من کیستم ؟

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.

فارسی

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.

فارسی

تناقضات معنوی – ۶ – مرگ -۲

ID:3651

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%db%b6-%d9%85%d8%b1%da%af

March 4, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, دعاومناجات

برچسب‌ها: خدا, زندگی, کار و شغل, مذهب, مرگ, معنویت

1 دقیقه.

تناقضات معنوی – ۶ – مرگ

***

یکی از تناقضات بزرگ معنوی، شباهت مسیر معنوی با مرگ است.

همهٔ ما در حال زندگی هستیم و می‌دانیم که بالاخره خواهیم مرد.

مسیر معنوی شبیه مرگی خودخواسته است. شاید حتی شبیه خودکشی.

اوج آرزوی یوگی ها یا عارفان این است که به موت اختیاری دست پیدا کنند. از نظر دیگران و آدمهای معمولی، این کار نوعی خودکشی است.

مثالهای زیادی از انحراف معنوی هم در تاریخ هست. مثلاً آن گروه به اصطلاح معنوی که دسته جمعی خودکشی کردند.

یا تمرینات معنوی که با شمشیر فرق سر را می‌شکافند تا فرد از بدن آزاد شود! شاید خلیفهٔ چهارم هم با کمک ابن ملجم همین مسیر را رفته باشد.

یا تمرین دیگری که فرد را با اختیار خودش، در یک کوزه یا جای کوچک زندانی می‌کردند. این زندان کوچک یک حفره داشت برای فرستادن غذا به داخل. فرد بعد از مدتی در همان جا می‌میرد و وقتی دیگر ظرف غذا را بیرون نمی‌دهد می‌فهمند که فرد به مرگ خودخواسته رسیده است.

حتی اکهارت اعتراف می‌کند که چند سالی آنقدر غرق معنویت و لحظه بوده که هیچ کاری نمی کرده و فقط روی صندلی پارک می‌نشسته و لذت می‌برده. و او این را هم کافی می‌داند. این کار به وضوح با زندگی و اقتصاد و کار و تلاش در منافات است.

شاید برای ما آدم‌های معمولی پیدا کردن تعادل مهم‌ترین و دشوارترین کار باشد.

حل کردن تناقضات معنوی با ذهن ممکن نیست.

فارسی

یکی دیگر از تناقضات معنوی این است که این مسیر واقعاً مسیری تنهاست پس نتیجه میگیریم که هیچ کسی در این راه نمی‌تواند به دیگری کمکی بکند. با این استدلال کل تمرینات معنوی زیر سوال خواهند بود.

خلاصه اینکه ذهن سرشار از تناقض است و وقتی به موضوعاتی مثل مرگ یا مسیر معنوی می‌رسیم این تناقضات با شدت بیشتری خودشان را نشان می‌دهند.

خود مفهوم خداوند از آنجاییکه به حواس و ذهن قابل درک نیست یک تناقض بزرگ است.

حتی نانوشتنی!

عنوان این نوشته‌ها خودش نشان دهندهٔ تناقض ذاتی مسیر معنوی است.

تنها می‌توان دعا کرد و امیدوار بود که در زندگی و مرگ روی تیغهٔ تعادل بمانیم.

در تعادل زندگی کنیم و بمیریم.

آمین!

رقص نقاش!

ID:3648

/https://unwritable.org/%d8%b1%d9%82%d8%b5-%d9%86%d9%82%d8%a7%d8%b4

March 2, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, کار و شغل, لحظه, مذهب

<1 دقیقه.

رقص نقاش!

***

این روزها موسیقی میگذارم و نقاشی می‌کنم! داریم سقف و دیوارها را رنگ می‌کنیم! گاهی هم تارا چیپس و پفک برمیدارد و روی صندلی می‌نشیند تا رقص نقاشی من را تماشا کند!

موسیقی و تنهایی و کمی روزه، کار خودشان رو خوب انجام می‌دهند و حال من خوب است!

آنقدر خوب که با صدای هایده یا ربنای شجریان پرواز میکنم! نت های موسیقی بر جانم می‌نشینند و با صدای «شهرُ رمضان ...» عبدالباسط چشمهایم پر از آب می‌شود. و البته که من مذهبی نیستم!

از کار و شغل می‌نوشتم!

> چرا عمر شما ارزشمندتر از هر شغل است؟

یادم رفت بنویسم اگر حال تو خوب باشد فرقی نمی‌کند که چه کار کنی!

حالت را که خوب کنی لحظه‌ها لذت بخش می‌شوند، مهم نیست کجا هستی و چه می‌کنی!

حالت را که خوب کنی دیگر آرزوهای آینده نداری!

وقتی متصل شوی، معنی در لحظه، برای تو هست.

تو دیگر به دنبال معنی نیستی.

دیگر به دنبال هیچ چیز نیستی!

آخر تو رسیده‌ای. تو به خانه رسیده‌ای. تو به لحظه رسیده‌ای!

آن وقت فقط رقص می‌ماند و تماشای رقص!

نقاش ازل می‌رقصد و تو تماشا می‌کنی!

فارسی

لحظه در خودش همه چیز دارد!

عشق دارد!

سرور دارد!

زندگی دارد!

مرگ دارد!

لحظه همان خداست!

نقاشی دیوار تو را به لحظه نزدیک می‌کند!

می‌توانی با قلم نقاشی نماز بخوانی!

می‌توانی هر لحظه نماز بخوانی!

وقتی در لحظه باشی همواره در نمازی!

چرا عمر شما ارزشمندتر از هر شغل است؟

ID:3640

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%b9%d9%85%d8%b1-%d8%b4%d9%85%d8%a7-%d8%a7%d8%b1%d8%b2%d8%b4%d9%85%d9%86%d8%af%d8%aa%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-%d9%87%d8%b1-%d8%b4%d8%ba%d9%84-/%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

March 2, 2025

دسته‌ها: بعد از من, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, زندگی, عشق, کار و شغل, لحظه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

شغل یا زندگی

***

بسیاری از ما ها به دنبال شغل هستیم. سوالاتی از این قبیل که چه شغلی انتخاب کنم و غیره. جواب کوتاه این است که

« شغل انتخاب نکن! بلکه زندگی کن! »

اما معنی این حرف چیست؟

فارسی

شغل اگر نوعی معاوضه باشد، حتما شما ضرر خواهید کرد. چون در این معامله شما عمرتان را میدهید. در ازای عمر هر چه بدست بیاروید بازنده اید.

ممکن است کسی بگوید من ساعتی فلان دلار در می آورم. یا کسی بگوید من احترام و موقعیت اجتماعی بدست می آورم. اینها هم هیچکدام به اندازۀ عمر شما ارزش ندارد.

به هرحال عمر شما در حال رفتن است.

اما آن چیزی که به اندازۀ عمر شما باارزش است چیست؟

این سوالی است که هر کسی باید خودش جواب بدهد.

برای من آن چیز در چند کلمه اینطور خلاصه میشود.

- لحظه
- معنی
- عشق

زمان من وقتی با ارزش است که در لحظه باشد و دارای معنی و سرشار از عشق.

در این صورت است که میتوانم با آرامش در کنار جوی گذارن عمر بنشینم.

هر چیزی کمتر از عشق از این دنیا برداری ضرر خواهی کرد و با خسران موجه خواهی شد.

عمر و زندگی خودتان را ارزان نفروشید. عمر و زندگی خودتان را به جمع کردن چیزهایی که به زودی از دست خواهید داد نگذارنید.

چیزهایی که از دست خواهید داد شامل بدن و ذهن و اموال و روابط و تمام چیزهایی است که در این دنیا برای خودتان جمع آوری کرده اید.

طوری زندگی کنید که اگر فردایی وجود نداشت هیچ حسرتی نداشته باشید.

طوری زندگی کنید که اگر فردایی نبود هیچ کینۀ حل نشده و هیچ کارمای باقیمانده از شما نباشد.

شغل باید چیزی باشد که اگر فردایی وجود نداشت باز هم آن کار را انجام بدهید.

شما شاغل نشوید بلکه زندگی کنید.

اگر درگیر هر شغلی بشوید بازنده خواهید بود.

من اگر امروز آخرین روز زندگی ام باشد باز هم همین را می‌نویسم.

من اگر امروز آخرین روز زندگی ام باشد باز هم همین طوری عشق خواهم ورزید که اکنون هستم.

من اگر امروز آخرین روز زندگی ام باشد باز هم از همان نانوشتنی ای می‌نویسم که اکنون می‌نویسم.

من شغل ندارم.

من شغل نمیخواهم.

بودن و نوشتن کافی است.

زندگی کافیست.

لحظه کافیست.

رابطه آگاهی و زمان

ID:3635

/https://unwritable.org/%d8%a7%d8%aa%d9%84%d8%a7%d9%81-%d9%88%d9%82%d8%aa

February 28, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, عکس‌دار

برچسب‌ها: آینده, ذهن, زمان, لحظه

1 دقیقه.

اتلاف وقت!

***

جوان تر و ناآگاه تر که بودم فکر می‌کردم مثلاً بعضی میهمانی ها اتلاف وقت است. خیلی از آدمها دنبال چیزی در آینده هستند و فکر می‌کنند هر چیزی که آنها را به هدفشان نرساند اتلاف وقت است. این منشأ اضطراب است.

ارتباط ما با زمان ارتباط عجیبی است. بعد از مراقبه کردن ارتباط تو با زمان عوض میشود.

زمان چیزی است مربوط به ذهن. یعنی ذهن سازندهٔ زمان است. همانطور که ذهن سازندهٔ گذشته و آینده است.

اما چه کاری واقعاً اتلاف وقت است و چه کاری نیست!

در دنیای مدرن ذهن های مدرن پول را با زمان عوض میکنند. یعنی می‌گویند ساعتی اینقدر اگر بسازی زمانت مفید است و اگر کمتر بسازی زمانت تلف شده!

فارسی

این نحوهٔ ارتباط با زمان منجر به مکانیکی شدن و جهنم شدن زندگی می‌شود.

این روش باعث میشود همه آدم‌ها مثل زامبی هایی فقط برای بالابردن عددی ذهنی حرکت کنند!

در این حالت کسی نمی رقصد یا لبخند نمی‌زند.

در مسیر معنوی رابطه تو بازمان عوض می‌شود، حالا ارزش زمان تو نه با پول بلکه با آگاهی و توجه سنجیده می‌شود.

در این حالت وقتی آگاه باشی زمانت درست است و وقتی ناآگاه باشی، عمر و زمانت تلف می‌شود.

ارزش زمان تو براساس بیرون تعیین نمی‌شود بلکه براساس درون تعیین می‌شود.

درون خودت.

در واقع وضعیت آگاهی توست که ارزش زمان تو را تعیین می‌کند.

در این حالت تو از بیرون مستقل می‌شوی. ممکن است در بیرون زمین را جارو بزنی یا با دوستی قدم بزنی، اینها ذاتا هیچ تفاوتی با هم ندارند بلکه تفاوت اصلی را آگاهی تو تعیین می‌کند.

تاثیر پول و جهان مادی و زمان بر تو کم می‌شود.

آگاهی جایی است که زمان به آن راه ندارد.

ساحت آگاهی فراتر از زمان است.

اگر این نوشته آگاهی را افزایش بدهد مفید است واگر نه اتلاف وقت است!

برای من نویسنده این بهترین حالتی بود که می‌توانستم وقتم را مصرف کنم!

برای توی خواننده، خودت می‌دانی و وضعیت آگاهی ات!

زمان موضوعی عجیب است.

درک زمان حال و لحظه باعث میشود، کل زندگی تو عوض شود.

زمان چیزی است احتمالا نانوشتنی.

فارسی

مالکیت و مسئولیت: یک تحلیل عمیق

ID:3630

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a4%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-/%db%8c%d8%a7-%d9%85%d8%a7%d9%84%da%a9%db%8c%d8%aa%d8%9f

February 27, 2025

دسته‌ها: اصول دین

برچسب‌ها: آگاهی, اخلاق, روابط, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

مسؤولیت یا مالکیت؟

***

مسوولیت و مالکیت دو مفهوم نزدیک به هم هستند. مسولیت امری درونی است ولی مالکیت امری بیرونی. حالا توضیح و مثال.

ببینید، در بیرون شما مثلاً در جامعه می توانند اسم شما را روی یک تکه کاغذ بنویسند و شما را مالک یک قطعه زمین یا یک شیء کنند.

جامعه و دیگران شما را مالک آن زمین میدانند پس در اینصورت شما احساس مالکیت و در نتیجه احساس مسوولیت نسبت به آن موضوع می‌کنید.

مثلاً از آن شیء نگهداری و محافظت می‌کنید.

فارسی

یا مثلاً فرزندی را به فرزندخواندگی خود میپذیرید یا طبیعت فرزندی به شما می‌دهد. در اینصورت شما نسبت به آن کودک احساس مسوولیت و شاید هم مالکیت کنید.

دو راه برای مالک شدن چیزها هست.

یک- از راه تسلط و تصرف.

دو- از راه شامل شدن و در بر گرفتن.

اولی شبیه حس مالکیت است.

دومی شبیه حس مسئولیت است.

برای مالک شدن نیاز به توافق جمعی است.

اما برای مسوول شدن شما نیاز به توافق دیگران ندارید. چون مسئولیت امری درونی است.

مثلاً شما برای اینکه نسبت به کودک همسایه احساس مسوولیت داشته باشید نیاز به توافق همسایه ندارید. شما می‌توانید در درون نسبت به کودک همسایه احساس مسوولیت کنید. در بیرون لازم نیست کاری انجام بدهید. این یک حس درونی است.

اگر این حس درونی مسوولیت را داشته باشید اولین قدم و راه انجام کارهای بیرونی است. اما اگر این حس مسوولیتِ درونی نباشد شما عملاً در بیرون هیچ کاری برای کودک همسایه انجام نخواهید داد.

حال در مثال بالا به جای کودک همسایه بگذارید، همهٔ همسایه‌ها یا کل شهر یا کل مردم جهان یا کل موجودات جهان.

در ساحت درونی این کار ممکن است.

اگر درونا بتوانید نسبت به کل موجودات احساس مسوولیت ایجاد کنید شما به مرحلهٔ خدا بودن خیلی نزدیک می‌شوید.

اولین قدم برای این کار این است که نسبت به خودتان احساس مسوولیت داشته باشید!

این یعنی نسبت به احساسات و بدن خودتان مسوول باشید. بعد این مسوولیت را به تدریج بزرگ و بزرگتر کنید.

کسی که نسبت به وضعیت روانی خودش مسئولیت نپذیرد هیچ مسوولیتِ دیگری را هم نمی‌تواند بپذیرد. او شاید در بیرون کارهایی انجام بدهد ولی بیشتر نمایشی است.

پذیرفتن مسئولیت احساسات و افکار یعنی ما خودمان تعیین کننده حال خودمان باشیم و نه عوامل بیرونی.

فارسی

این یعنی چنین فردی هیچگاه شکایت نمی‌کند. چنین فردی در حد پیامبران الهی بزرگ خواهد بود.

مثلاً عیسایی که توسط گروهی به صلیب کشیده شده از آنها شکایت نکرد. بلکه کماکان مسوول آنها هم بود بنابراین برایشان دعا و طلب خیر می‌کرد.

به چه تعهد می‌دهم؟

ID:3629

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%da%86%d9%87-%d8%aa%d8%b9%d9%87%d8%af-/%d9%85%db%8c%d8%af%d9%87%d9%85%d8%9f

February 26, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, تنهایی, لحظه, مسوولیت

<1 دقیقه.

به چه تعهد می‌دهم؟

***

موضوع تعهد و مسئولیت، بسیار مهم و اساسی است. این موضوع بسیار ناشناخته مانده و کمتر کسی است که به عمق آن رفته باشد.

معمولاً مسوولیت و تعهد توسط جامعه و نیروهای اقتصادی برای عموم تعریف می‌شده و همه آن را دنبال می‌کرده‌اند.

اما اینجا می‌خواهم جواب این سوال را شخصاً بدهم.

اولین تعهد من به لحظه است. تعهد به آگاهی.

این مهمترین تعهد من است. یعنی تعهد میدهم که همواره آگاه بمانم.

از هر چیزی که خلاف آگاهی است پرهیز کنم. مثلاً خواب زیاد، خوردن زیاد، افکار زیاد، شهوت زیاد و این چیزها پرهیز کنم.

این تعهد یعنی نسبت به خودم همواره آگاه می‌مانم. نسبت به اینکه در هر لحظه چه وضعیت جسمی و روانی و درونی ای دارم.

تعهد می‌دهم همواره با خودم صادق باشم. هیچگاه به خودم دروغ نگویم.

تعهد میدهم همواره به گفتگوهای درونی ام آگاه باشم.

تعهد میدهم نسبت به وضعیت خودم مسوول باشم.

تعهد میدهم هیچگاه شکایت نکنم. تعهد میدهم مسوولیتِ احوال خودم را بپذیرم.

تعهد میدهم همواره به راستی و درستی وفادار بمانم حتی اگر به ضررم تمام شود یا تنها بمانم.

فارسی

تعهد میدهم هر روز، مسوولیتِ خودم را بزرگ کنم و آنچه در جهان می‌خواهم را در خودم ایجاد کنم.

تعهد میدهم آنچه آموخته‌ام را به روشهای مختلف به کسانی که در معرض آگاهی من هستند منتقل کنم.

تمرین کارما یوگا

ID:3588

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7

February 26, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل, لحظه, یوگا

<1 دقیقه.

تمرین کارما یوگا

***

کارما یوگا یعنی انجام کار بدون توجه به نتیجه.
این یعنی در لحظه بودن. این یعنی به آینده ونتیجه ی کار نچسبیدن. این یعنی لذت بردن از خود انجام کار و نه نتیجه ی آن.

این تمرین یکی از مهمترین تمرینهای معنوی است.

حالا من در حال انجام این تمرین هستم.

کل سیستم اقتصادی خلاف این است. یعنی اگر کار کنی برای رسیدن به نتیجه یا پول آنوقت کار تو فقط وسیله ای میشود برای رسیدن به چیز دیگر. این کار نه لذت بخش است و نه مفید.

اما من این روزها در حال تمرین کارما یوگا هستم.

کار من تعمیر و بازسازی خانه است. بدون این که بدانم آیا آینده ای با این خانه دارم یا نه!
بدون اینکه کسی بخواهد من را تشویق کند یا نه.
بدون اینکه بدانم نتیجه ی کار چه میشود.
بدون اینکه بدانم چه کسی از نتیجه ی کار من استفاده میکند.
بدون اینکه بدانم آیا بازگشت مالی خواهم داشت یا نه.

هر گاه به نتیجه فکر کنم کیفیت کارم پایین می آید.
هرگاه به نظر دیگران فکرکنم کیفیت کارم پایین می آید.

این بزرگترین خردی بوده که تاکنون آموخته ام.
خردی که قادر است زندگی و کیفیت تو را دگرگون کند.

این بهترین تمرین معنوی برای زندگی واقعی است.

فارسی

تمرین عشق

ID:3624

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%b9%d8%b4%d9%82

February 26, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عشق

<1 دقیقه.

تمرین عشق

***

ازدواج ها برای رسیدن به عشق انجام می‌شود. اما طلاق هم می‌تواند برای رسیدن به عشق باشد!

عشق دراصل یک طرفه است. شما میتوانید طلاق بگیرید ولی کماکان در عشق بمانید.

تمرین عشق برای من این است.

در خودم عشق ایجاد میکنم.

این عشقی که در خودم پیدا میکنم ربطی به جهان بیرون ندارد.

این عشق شبیه عشق عیسی است.

عیسی حتی اگر او را به صلیب بکشند چیزی از عشقش به مردم کم نمیشود.

من هم در حال تمرینم.

تمرین اینکه عشق در درونم ایجاد کنم.

اگر این عشق واقعی باشد به بیرون جاری میشود.

حالا آن بیرون دیگر فرقی نمیکند چه کسی باشد.

ممکن است همسر قبلی باشد.

یا فرزند من. یا فرزند دیگری.

این تمرین عشق است.

فارسی

عشق های دیگر معامله اند.

امروز مجددا این را برای دوستی توضیح دادم و دوباره و چند باره اینجا مینویسم.

تعریف هنر و خلاقیت: یک دیدگاه عمیق

ID:3621

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%db%8c%d9%81-%d9%87%d9%86%d8%b1-%d9%88-%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82%db%8c%d8%aa-%db%8c%da%a9-/%d8%af%db%8c%d8%af%da%af%d8%a7%d9%87-%d8%b9%d9%85%db%8c%d9%82

February 25, 2025

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

1 دقیقه.

هنر چیست؟

***

از نظر من، هنر یعنی خدا. به همان اندازه نانوشتنی.

اما می‌توانیم به هنر نزدیک بشویم.

نزدیکترین کلمه به هنر، خلاقیت است.

خلاقیت هم یعنی ساختارشکنی. یعنی خلق چیزی جدید. چیزی که قبلاً وجود نداشته.

هنرمند اصلی همان خدا یا خلاق کل است. اما مقداری از این خلاقیت به موجودات و مخلوقات داده شده است.

هنر قابل انحصار نیست. هنر قابل تعریف ذهنی نیست.

ذهنی که براساس گذشته کار کند خلاق نمی‌شود. شاید چنین ذهنی بتواند اطلاعات قدیمی را دوباره چینی کن ولی این هنر اصیل نیست.

جابجا کردن اطلاعات قدیمی را هوش مصنوعی بهتر انجام می‌دهد ولی هوش مصنوعی هنرمند نیست. اما خالق هوش مصنوعی حتماً هنر و خلاقیت داشته.

هنر در خودش مخاطب و ارتباط را دارد. هنر واقعی با مخاطب خودش ارتباط برقرار می‌کند.

هنر، مخصوص یک طبقه اجتماعی نیست.

بزرگترین هنرمند، طبیعت است. انسان هم به عنوان قسمتی از طبیعت، دارای هنر است.

هنر قابل آموزش دادن نیست. هنر باید حتماً مستقیم درک شود.

فارسی

آنچه قابل آموزش است تکنیک است نه هنر.

هنر همواره نو و شاختارشکن است.

ذهن نمیتوند اند همواره نو باشد. هنبنا براین هنر حتما چیزی فراانسانی است. هنر چیزی فراذهنی است.

تنها مفهومی که همواره میتواند نو باشد مفهوم غیر ذهنی خداوند است.

هنر و خداوند به محض تعریف شدن تبدیل به تعصب و مذهب میشوند. هنر مثل رود جاری است. اگر در جایی متوقف و تعریف بشود دیگر رود نیست. شاید دریاچه یا برکه یا باتلاق باشد ولی رود نیست.

هنر شجاعت میطلبد چون باید از استانداردها و نرم ها خارج بشوی.

هنر در ابتدا تنهاست ولی بعدا ممکن است مشهور بشود یا نشود. در هر صورت هنر از دیده شدن، مستغنی است. گلی که در صحرا می روید به همان اندازه ی گل وسط میدان شهر زیباست.

گل هنرمند است. چه دیده بشود و چه نشود.

هنر گل از درون گل می آید. هنر اصیل انسان هم از درون او می آید.

هنر دموکراتیک است چون همه‌ی آدمها بهره‌ای درونی از هنر دارند.

هنر واقعا نانوشتنی است.

گاهی هنر میتواند در نوشته ای بیاید یا نیاید.

هنر ارزش کار کردن و توجه دارد.

هنر هدیه ی خدا به انسان است.

انسان خودش هنر خداست.

خدایی که در سکوت خلق میکند. می آفریند و هنر را در تمام ابعاد می گستراند.

و هنر شنیدن سکوت!

و هنر دیدن بدون چشم!

و هنر بی پایان و خلاق الهی!

درست در پایان!

فارسی

فارسی

شفافیت اقتصادی: چگونه ترس‌های مالی را کنار بگذاریم؟

ID:3617

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%81%d8%a7%d9%81%db%8c%d8%aa-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c

February 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, طنزطور, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, ترس, روابط, کار و شغل

1 دقیقه.

شفافیت اقتصادی

***

بچه که بودم یواشکی می‌گفتند فلانی خیلی پولداره. این حرف رو جلوی روی خود او شخص نمی‌گفتند.

یکی از موضوعات همیشگیِ غیبت کردن هم، مسائل مالی بود و اینکه فلانی چقدر داره و فلان.

بعدها که مهاجرت کردم می‌گفتند درآمد شما خصوصیه و حق ندارید از کسی بپرسید چقدر درآمد داره و فلان.

بازاری ها همیشه در ظاهر مینالند که پول نیست و فلان.

فلان فامیل ما رو دعوت به باغش می‌کرد ولی دروغکی می‌گفت باغ دوستشه که چشم نخوره و فلان!

می‌گفتند فلان حاجی خیلی پولداره ولی موتور سوار میشه و ماشین نو خودش رو نمیشوره تا مردم نفهمند پولداره.

چیز نو اگر کسی می‌خرید هزار تا صدقه و قربونی می‌داد تا چشم نخوره و فلان. هنوز ماشین‌های نو که لکهٔ خون یک گوسفند یا خروس بدبخت عقب و جلوش بود توی ذهنم هست.

هنوز هم دوستان زیادی دارم که می‌پرسند از کجا درمیاری؟ چطوری پول در میاری!

بزرگترین سوالشون از من اینه!

هزار تا نوشته هم که در مورد معنویت و خدا و مرگ بنویسم اونها یک سوال دارند! سوالشون این هست که «از کجا میاری می‌خوری؟!»

تمام این مثال‌ها رو زدم تا بگم یک چیزی هست و اون اینه که ترس شدیدی بر این جنبه از زندگی در همهٔ ما هست.

انگار ما در یک جنگل هستیم و باید غذا مون رو هفت لایه مخفی کنیم تا شغالها و گرگ‌ها اون رو از ما ندزدند!

چرا احساس امنیت نداریم؟ نه تنها غم نان داریم بلکه ترس نان هم داریم.

فارسی

ترس اینکه کسی بفهمه ما نان و ثروت و برکت داریم.

مدام اموال خودمون رو مخفی می‌کنیم ولی در ذهنمان اموال دیگران رو می‌شماریم.

شاید گاندی مثال دوری باشه ولی شخصی به نام رابین گرینفیلد کسی بود که ایدهٔ شفافیت کامل اقتصادی رو مطرح کرد.

او تصمیم گرفته تمام جزئیات اقتصادی خودش رو برای عموم قرار بده.

Robin Greenfield’s Commitment to Financial Transparency

این کار یعنی من ترس و شرمی از بابت پول ندارم. همین فرد الان به مرحلهٔ تمرین عدم مالکیت هم رسیده.

لازم نیست همین الان مثل او بشویم ولی می‌توانیم کم کم از شر این ترس خلاص بشیم.

کمی قناعت باعث میشه بار بزرگی از دوشمون برداشته بشه.

باور کنیم فراوانی هست. باور کنیم خدا روزی رسانه. باور کنیم نیازی به پنهان کاری نیست.

باور کنیم تامین هستیم.

وقتی این ها باور ما بشوند کم کم به سمت شفافیت اقتصادی پیش خواهیم رفت.

بانکهای مخفی سوئیسی تعطیل خواهند شد.

همهٔ موجودات در آرامش از نعمت‌های فراوان زمین بهره‌مند خواهند شد.

و همه ما به آرزوی شفافیت اقتصادی خواهیم رسید!

نقش باورها در تحقق آرزوها

ID:3609

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-/%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%db%8c-%d8%a8%d8%af%d9%87

February 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, اقتصاد, بخشش, پول و فراوانی, خدا, روابط, عدالت, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

آنچه می‌خواهی بده!

***

ذهن ما اینطور کار می‌کند: «آنچه میخواهی بگیر»

اما این روش ذهنی در عمل، درست کار نمی‌کند.

راه درست و راهی که جهان بر آن استوار است این است که « آنچه می‌خواهی بده »

قطعاً ذهن مقاومت می‌کند. اما جهان دنیایی ذهنی نیست.

ذهن فقط قسمت کوچکی از آگاهی است.

فارسی

جهان براساس فیزیک کوانتومی، دارای عدم قطعیت است و ناظر می‌تواند در آن تاثیر بگذارد. یعنی مثلاً الکترون ها بر اساس وضعیت ناظر تعیین تکلیف می‌شوند.

به عبارت دیگر، جهان با باورهای ما کار می‌کند.

هر چیزی که باور کنیم، اتفاق می‌افتد.

«کُن فَیکون»

تو کافیست باور داشته باشی! آنگاه میشود!

وقتی چیزی را می‌دهی، باور پیدا می‌کنی که آن را داری.

دادن بهترین راه برای تقویت باورِ داشتن و خودِ داشتن است.

دادن یعنی داشتن!

این معادلهٔ جهان غیر مادی است. و جهان مادی زیرمجموعه‌ای از جهان غیر مادی است.

حال ببینیم چه چیزهایی می‌خواهیم. مثلاً

اگر پول می‌خواهی یعنی فراوانی می‌خواهی پس حس فراوانی را بده.

اگر احترام می‌خواهی یعنی خوددوستی می‌خواهی پس خود دوستی را به دیگران بده.

اگر رابطه عاشقانه میخواهی یعنی همان رابطه را به دیگران بده.

اگر دیده شدن می‌خواهی پس دیده شدن را به دیگران بده.

اگر علم و دانش میخواهی پس علم و دانش را به دیگران بده.

اگر آرامش میخواهی پس آرامش را به دیگران بده.

اگر میخواهی کسی به حرفهای تو گوش بدهد پس تو به دیگران گوش بده.

اگر شفافیت می‌خواهی پس با دیگران شفاف باش.

اگر نخواستن می‌خواهی پس از دیگران چیزی نخواه!

حالا تو در یک ارتباط عمیق با جهان یا خدا هستی.

نوشتهٔ مرتبط

هرچه می‌خواهی، بِده

فارسی

چگونه به خود و دیگران کمک کنیم؟

ID:3605

https://unwritable.org/%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d8%a8%d9%87-%d8%ae%d9%88%d8%af-%d9%88-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86-/%da%a9%d9%85%da%a9-%da%a9%d9%86%db%8c%d9%85%d8%9f

February 24, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

چطور می‌توانم کمک کنم؟

***

زمین همان بهشتی است که وعده داده شده. اما هنوز حداقل در موارد زیادی جهنم است.

اما سهم من چیست؟

من چطور میتوانم به بهشت شدن زمین کمک کنم؟

با کمک کردن به تک تک آدمهایی که در زمین زندگی میکنند.

چطور میتوانم به آدمها کمک کنم؟

فارسی

اگر به خودم کمک کنم به آدمها هم کمک میشود.

چطور میتوانم به خودم کمک کنم؟

با خوب زندگی کردن. آگاهانه زندگی کردن. سالم زندگی کردن.

این کارها را که بکنم مقداری انرژی اضافی درمن ایجاد میشود. این انرژی اضافی را صرف کمک به دیگران می‌کنم.

کمک میتواند فقط با حضور یا با حرف زدن یا با نوشتن باشد.

میتوانم به آدمها زنگ بزنم.

خوب به حرف آنها گوش بدهم.

نیاز آنها را پیدا کنم.

نیاز آدمها چند دسته است.

بسیاری درگیر اضطراب هستند.

خیلی ها درگیر غم نان هستند.

خیلی ها درگیر گذشته هستند.

خیلی ها درگیر خشم هستند.

خیلی ها درگیر بیماری هستند.

خیلی ها درگیر ناآگاهی هستند.

خیلی ها از معنویت واقعی دور هستند.

اکثرا درگیر ذهن هستند.

مراقبه و یوگا که همان صبر و صلاة است راه حل من است.

قبل از هر ارتباطی و در حین ارتباط، خودم به مراقبه می نشینم.

انرژی این مراقبه به جهان میرسد.

جهان در ازای این فراوانی به من فراوانی میدهد.

فارسی

من مربی یوگا و مراقبه میشوم و این را در ارتباطاتم می آورم.

هر روز این سوال را از خودم میپرسم.

چطور میتوانم به خودم و آدمهای دیگر کمک کنم.

چطور میتوانم به خانواده و فامیل و همشهری ها و هم کشوری ها رو کل مردم جهان کمک کنم.

آدمهای داخل دفترچه تلفنم را یکی یکی برمیدارم و این سوال را از خودم میپرسم.

چطور میتوانم به ... کمک کنم.

چطور میتوانم به تو کمک کنم؟

مراقبهٔ خشم و غم و رنج

ID:3581

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%db%80-/%d8%ae%d8%b4%d9%85-%d9%88-%d8%ba%d9%85-%d9%88-%d8%b1%d9%86%d8%ac

February 24, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: مراقبه

<1 دقیقه.

مراقبهٔ خشم و غم و رنج

***

وقتی خشم و غم و رنج سراغت آمد فرار نکن!

به رابطه فرار نکن.

به کار کردن فرار نکن.

به نوشتن فرار نکن.

به فکر فرار نکن.

به آینده و گذشته فرار نکن.

به خوردن فرار نکن.

به خواب فرار نکن.

به سکس فرار نکن.

اگر نوشتن هم نوعی فرار است، ننویس!

خوب نگاه کن!

برگرد به بدن.

داخل بدن به دنبال حس ها باش.

این همان مراقبه است.

فارسی

با مشاهدهٔ ذهن از او دور باش.

نوشتن را پایان بده!

اما مراقبه باید دائمی باشد.

برگرد به تنفس.

این مهمترین کار است.

مراقبه بزرگترین خدمت توست به جهان.

در مراقبه بمان.

در نماز بمان.

در سکوت بمان.

گریه کردن: کلید پاکسازی عواطف

ID:3573

/https://unwritable.org/%da%af%d8%b1%db%8c%d9%87

February 24, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, کودکی

1 دقیقه.

گریه

***

بچه ها وقتی گریه می آید به راحتی گریه میکنند.

آدم بزرگها اما نه!

آدم بزرگ ها گریه نمیکنند ولی به جایش خشونت می ورزند، جنگ میکنند، زمین را نابود میکنند.

من هم گاهی به جای گریه کردن مینویسم.

گریه میکنم برای خودم.

گریه میکنم برای آدمها.

فارسی

گریه میکنم برای حیوان ها.

گریه میکنم برای بهشت زمین که جهنم شده.

گریه میکنم برای کارمای بشر.

گریه میکنم برای تنهایی.

گریه میکنم برای این که خدا گریست.

گریه میکنم برای اینکه گریه پاک میکند.

گریه میکنم برای اینکه گریه گناهان را میشوید.

گریه برای پاک شدن خوب است.

کسی که گریه نمی‌کند زندگی نمی‌کند.

بودن در زمین هم خنده دارد و هم گریه.

تو نمی‌توانی از ته دل بخندی ولی گریه نکنی.

اگر تلاش کنی فقط بخندی، همان خنده هم از دست تو میرود.

فقط زمانی میتوانی از ته دل بخندی که قبلش از ته دل گریه کرده باشی.

درست مثل کودکان.

کودکان هم خنده شان عمیق است وهم گریه شان.

اما ما آدم بزرگ ها نه.

ما نه می‌خندیم و نه گریه می‌کنیم.

نه بلدیم خوب زندگی کنیم و نه بلدیم خوب بمیریم.

هم اسهال داریم و هم یبوست.

کسی که گریه نمیکند پاک نمیشود.

افرادی که گریه نمی‌کنند آدمهای خشنی هستند.

آنها ساعت ها غم و خشم فروخورده دارند.

آنها ترسناکند.

اگر تارا دخترم گریه کند جلویش را نمی‌گیرم. جلوی خنده اش را هم نمی‌گیرم.

کسانیکه گریه نمی‌کنند، نهایتا جنایت کار می‌شوند.

برای کسانی که دوستشان دارم دعا می‌کنم بتوانند راحت گریه کنند.

برای خودم آرزو می‌کنم که راحت گریه کنم و جاری باشم.

آرزوی گریه کردن، یکی از بهترین آرزوهاییست که می‌توانم برای بعضی ها بکنم.

امیدوارم بتوانی گریه کنی.

موهبت امروز

ID:3571

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d9%87%d8%a8%d8%aa-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

February 24, 2025

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

1 دقیقه.

موهبت امروز

***

صفحهٔ سفید را مقابلم میگذارم.

افکار و احساسات مدتی است که مقابلم رژه میروند. مثل ماهی های داخل رودخانه از مقابل آگاهی من عبور میکنند.

این کلمات، تعدادی از آن ماهیهایی هستند که از آب گرفته ام.

قرار بود بدون عکس العمل فقط افکار را نگاه کنم تا بروند و رودخانه دوباره خالی بشود.

ولی اجبار باعث شد دوباره ماهی بگیرم.

قرار بود ننویسم.

اما دوباره در حال نوشتن هستم.

افکار عمیقی در حال رفت و آمد هستند. ماهی های درشت و تپل.

حس دیده شدن.

فکر آدمهای اطرافم و دوستانم.

فکر وابستگی هایم به خانه و ماشین و فرزند.

فکر تنهایی مطلق و اینکه هر کسی از ظن خود شد یار من.

فکر خواننده ای که به سختی بتواند رشتهٔ افکار من را دنبال کند.

فکر قسط سر ماه. فکر نان . غم نان. غم دوری. غم یار.

فارسی

فکری اما تکرار میشود.

این که امروز یک موهبت نصیب تو شده.

یک روز جدید.

و این که در این روز جدید می‌توانم تصمیم بگیرم. من آزاد هستم.

فکر مستاجر.

هر کدام از این افکاری را که می‌نویسم باری میشود.

کارمایی میشود.

کارمایی که میشود یک نوشته.

نوشته ای که نمی‌توانم دور بیاندازم.

فکر کارماهای قبلی ام.

فکر شلوغی ذهن آدمها. شلوغی ذهن خودم.

فکر آزادی.

آزادی من در این لحظه. آزادی من در انتخاب فکر. آزادی من در انتخاب کلمهٔ بعدی.

فکر خدا.

خدایی که هست و نیست. خدای هست نیست نما. و منی که خدایم. نیست هست نما.

فکرِ فکر.

فکر هایی که تبدیل به کارما های من میشوند.

فکر هایی که بهتر است متوقفشان کنم.

نوشته هایی که نباید بنویسم!

اقتصاد محصول گرا

ID:3530

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af-/%d9%85%d8%ad%d8%b5%d9%88%d9%84-%da%af%d8%b1%d8%a7

February 22, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, اقتصاد, سکوت, کار و شغل, مسوولیت, من کیستم ؟

1 دقیقه.

اقتصاد محصول گرا

***

اقتصاد دنیا اقتصادی محصول گرا است. این رویکرد به تک تک انسانها هم رسوخ کرده. رویکرد نتیجه گراییِ افراطیِ مادی.

در جواب باید بگویم

اولاً چیزی فرای ماده وجود دارد

ثانیاً آن چیز فرای ماده، مهم است.

آن چیز می‌تواند خدا یا آگاهی یا ... باشد!

بگذارید توضیح بدهم. با دوستی صحبت می‌کردم و ذهن او به شدت به دنبال تولید محصول بود. می‌گفت سالها تلاش کردم و دانش و تجربهٔ زیادی اندوخته ام و این حتماً باید به خروجی منتهی بشود.

جالب اینکه من خودم هم در این تله هستم. چطوری؟ اینطوری که حتما باید ایده‌ها و دریافت‌های خودم را تبدیل به محصول کنم. آن محصول هم چیزی نیست جز این نوشته‌ها! پس من هم تا زمانی که می‌نویسم در این تله هستم.

اما چه می‌خواهم بگویم؟

از نظر اکهارت و تجربهٔ معنویِ من، «بودن» کافیست.

نیازی به تلاش زیاد برای تولید خروجی نیست.

انسان آگاه بدون تلاش کار انجام می‌دهد.

هدف و نتیجه و مقصود در خودِ قدم و لحظه است.

فارسی

من خودِ محصول هستم.

منِ انسان، در صورتیکه آگاه باشم خودم محصول هستم.

حضور و بودن من منتج به پخش آگاهی می‌شود.

نیاز به انجام زورکی کار عجیب و غریب نیست.

من با بودن خودم، کافی هستم.

ارزش من به ارزش خروجی و میزان بازار نیست.

محصول من، خودم است.

نیاز به آینده ندارم.

نیاز به تولید خروجی ندارم.

نیاز به محصول ندارم.

نیاز به نوشتن ندارم!

خشونت ذاتی ذهن

ID:3518

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%b4%d9%88%d9%86%d8%aa-/%d8%b0%d8%a7%d8%aa%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86-2

February 21, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, سکوت, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

خشونت ذاتی ذهن

***

ذهن ذاتا خشن است.

درست مثل همین گزاره.

این جمله، چیزی است که از ذهن می‌آید.

ذهن منطقی منشأ خشونت هاست.

چون همواره در حال نتیجه گیری است.

ذهن همواره در حال کشتن است.

فارسی

ذهن همواره در حال تبدیلِ یک به دو است.

ذهن همه چیز را می‌شکند.

همه چیز را تقسیم می‌کند.

ذهن در کامپیوتر، همه چیز را صفر و یک می‌کند.

ذهن همواره در حال کشیدن مرز است.

مرزی که پدیده‌ها را دو قسمت می‌کند.

مرزی محکم و واضح می‌کشد بین صفر و یک.

ذهن کارش مرز کشیدن است.

مرز بین خوب و بد.

مرز بین درست و غلط!

اما زندگی پدیده‌ای است واحد.

وجود خداوند چیزی است واحد.

کثرت نمی‌پذیرد.

وقتی خدا را بخواهی با ذهن بفهمی، دقیقاً برعکس میفهمی.

وقتی بخواهی نانوشتنی را بنویسی، دقیقاً برعکس می‌شود.

زبان، فرزند ذهن است.

کلمات ابزارهای ذهن اند برای کشتن.

کشتن مفاهیم. کشتن درک. کشتن شهود. کشتن خدا.

کشتن راز گل سرخ!

زندگیِ بدون ذهن، زندگی اصیل است.

زندگی با ذهن یعنی مُردگی.

فارسی

نتیجهٔ زندگی از دیدگاه ذهن مردن است.

مرزهای طبیعت، باریک اند. پوست نرم است.

اما مرزهای ذهن خشک و سخت اند.

ذهن همچون تیغهٔ شمشیر است.

خشن و تند و تیز و بی رحم.

ذهن گراها خشن ترین انسانها هستند.

مذهبی ها خشن ترین ها هستند.

چون در مورد خدا نتیجه‌گیری کرده‌اند.

مذهبی ها نتیجه گرفته‌اند که خدا چیست و چه گفته!

در حالیکه خدا زنده و سیال است.

خدا جاری است.

خدا مثل جوی جاری است و مثل بلبل ظریف و حساس.

خدا مثل سکوت، ظریف است.

خدا مثل آیینه، شفاف است.

خدا بی ذهن است!

خدا نهایت ذهن است!

خدا نانوشتنی است!

عدم تعادل در جهان اقتصادی

ID:3515

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d9%85-%d8%aa%d8%b9%d8%a7%d8%af%d9%84-%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c

February 20, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, کار و شغل, مسوولیت, یوگا

1 دقیقه.

عدم تعادل در جهان اقتصادی

***

در علم اقتصاد نظریه ای هست مبنی بر اینکه فرآیندهای اقتصاد آزاد باعث می‌شود نهایتاً همه چیز در بازار به تعادل برسد. در اینجا این نظریه را نقد و بررسی می‌کنیم.

در جهان اقتصادی هر فرد یک واحد اقتصادی است که بر اساس سود و زیان شخصی تصمیم می‌گیرد.

همینطور که بالاتر می‌رویم گروهها و خانواده ها هستند. بعد کمپانی‌های کوچک. بعد سازمان ها و کمپانی های بزرگ و نهایتاً دولت ها و کشورها.

هر کدام از این واحد ها در نظریه اقتصادی نوعی بنگاه اقتصادی هستند که براساس سود و زیان بنگاه تصمیم گیری می‌کنند.

اینطور می‌شود که سیاستهای کلی اقتصادی باعث می‌شود بودجه دولت ها تعیین شود و بعد بودجه سازمان ها و کمپانی ها و نهایتاً کاری که تک تک افراد انجام می‌دهند.

هر کارمندی که صبح سر کار می‌رود کارش در واقع توسط سیاستهای کلان اقتصادی تعیین شده است.

منافع شخصی و گروهی در یک راستا قرار می‌گیرند و نهایتاً چرخ‌های اقتصاد می‌چرخد.

اما یک چیز اینجا در نظر گرفته نمی‌شود! و آن خیر و منفعت جمعی بشر است.

مثلاً وقتی به مسائل محیط زیستی می‌رسیم تنها منافع جمعی زمین مهم می‌شود و معمولاً با منافع فردی در تضاد است.

این تفکر و رویکرد مبتنی بر منافع، نهایتاً منجر به سوء استفاده از زمین می‌شود.

فارسی

جنگل ها و زمینهای کشاورزی و منابع طبیعی و آب و حیوانات مورد سوء استفاده و تجاوز قرار می‌گیرند و نهایتاً این سیستم خودش را نابود می‌کند.

این سیستم شبیه فردی است که روی شاخه درختی نشسته و در حال قطع کردن بن شاخه است. او و شاخه به زودی با هم سقوط خواهند کرد.

در چنین مواردی اگر انسانهای جهان‌شمول و بزرگی پیدا نشوند که فکر جمعی را بر منافع فردی گوشزد کنند، نابودی تقریباً حتمی است.

خودخواهی در بعد فردی و جمعی نهایتاً به نابودی جمع بزرگتر منتهی می‌شود.

به امید روزی که آگاهی تک تک افراد فراتر از نفع فردی برود و حرکت رو به سقوط محیط زیست زمین متوقف شود.

مدیتیشن کلمات

ID:3504

https://unwritable.org/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86-/%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa

February 20, 2025

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه, نوشتن

<1 دقیقه.

مدیتیشن کلمات

***

نوشتن. حروف. اشکال. فونت. بدن. صدا. حس. سرعت ذهن. چشم. انگشت. خارش ریش. ذهن. پلک زدن. دراز کشیدن. خواب. چرت. خارش گوش. انگشت. صدای موتور یخچال. وز وز گوش. گلو. چشم بسته. نفس. دم. بازدم. آرام. کله. پا. پول. پال. کار. حس. آینده. نقاشی. کلمات. سایلنت. شییر. موبایل. لباس. خانه. قسط. شریک. بانک. پول. آینده. زمان. رابطه. زن. همسر. چپ دست. رویا. مفاهیم. زبان. هوش مصنوعی.

- به نظر می‌رسد این یک جریان آزاد از افکار است—نوعی مدیتیشن ذهنی که کلمات و مفاهیم را بدون ترتیب خاصی دنبال می‌کند. آیا این را به عنوان یک تمرین نوشتاری انجام داده‌ای یا نوعی خودآگاهی از افکارت در لحظه؟

هردو. بازی. کلمات. مفاهیم. طنز. لحظه. ذهن.

- جالب است. انگار داری با کلمات بازی می‌کنی، هم به عنوان یک ابزار ذهن‌آگاهی و هم نوعی بازی زبانی. آیا این روند را ادامه می‌دهی تا ببینی ذهنت به کجا می‌رسد، یا گاهی برمی‌گردی و از بینشان چیزی را انتخاب می‌کنی و گسترش می‌دهی؟

گذشته. حال. آینده. خلاقیت. نقاشی با کلمات. بازی با مفاهیم. نانوشتنی.

لیست افراد آگاه برای توسعهٔ آگاهی

ID:3447

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b0%da%a9%d8%b1%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%db%8c%d8%a7%d8%a1-%d9%85%d8%af%d8%b1%d9%86-%db%b2/

February 20, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, زندگی, کار و شغل, مسوولیت, من کیستم ؟

3 دقیقه.

تذکرة الاولیاء مدرن -۲

***

وقتی در مسیر آگاهی باشی به تدریج با انسانهای آگاه برخورد می‌کنی. یکی از کارهای من جمع آوری و حمایت و معرفی انسانهای آگاه است. یکی از حوزه های کاری من هم حوزهٔ زبان فارسی است. پس اینجا برخی از نامهایی را که از نظر من حامل رگه هایی از آگاهی هستند، می‌آورم.

از نظر اکهارت، کارِ گسترش آگاهی در سه سطح می‌تواند تحقق بپذیرد.

۱- سطح اول در سطح زندگی معمولی. کسی که زندگی و کار معمولی دارد ولی آن را با حضور و آگاهی انجام می‌دهد. او خود به خود آگاهی را گسترش می‌دهد.

فارسی

۲- سطح دوم انجام شغل‌های مرتبط به کمک رسانی به انسانها. مثلاً معلم یوگا یا مشاور یا درمانگر یا تراپیست یا کوچ و غیره.

۳- سطح سوم هم می‌شود تبدیل شدن به معلم رسمی آگاهی افرادی شبیه اکهارت یا سادگورو.

افراد این لیست از سطح اول به سمت سطح دوم و سوم حرکت کرده‌اند.

تذکرة الاولیاء مدرن -۱

تذکرة الاولیاء مدرن -۰

این لیست فقط شامل انسانهای زنده است. چرا که تمایلی نادرست در ما هست که فقط انسان‌های رفته را تقدیر و تمجید کنیم و چشممان را به انسان‌های آگاه زنده ببندیم.

هیچ انسانی کامل نیست و علم، فقط مختص ذات خداوند است اما خداوند به هر کسی به اندازهٔ ظرفیت او به او از علم خودش اعطا میکند.

و هر کسی از زاویه و جهت خاصی میتواند به علم نامحدود خداوند دسترسی داشته باشد.

این لیست به منزلهٔ تایید هیچ یک از این شخصیت ها نیست و انسانها و آگاهی آنها به صورت مداوم در حال تغییر و تحول است.

آمدن و نیامدن اسم افراد هم بسته به حوزهٔ آگاهی نویسنده است و چه بسیار انسانهای آگاهی هستند که بنده دسترسی به آنها نداشته‌ام.

ایدهٔ دیگر این است که مرز مشخصی بین آگاه و ناآگاه وجود ندارد و هر انسان معمولیی مثل من یا شما، میتواند در مسیر گسترش آگاهی تلاش کند. مهم، میزان عزم و تلاش فرد در این مسیر است.

خود شما و یا هر کسی که فکر می‌کنید قسمتی از انرژی خودش را در راستای گسترش آگاهی گذاشته است می‌تواند در این لیست قرار بگیرد.

ملاکِ آگاهی، میزان شهرت یا محبوبیت هم نیست. چه بسا شخصی گمنام بسیار آگاه تر از انسانهای مشهور باشد.

میزان آگاهی افراد هم در طول زمان، مطلق و ثابت نیست. هر کسی به میزانی که ذهن خودش را پاکسازی کند می‌تواند به منبع علم بی نهایت الهی متصل شود.

هدف از این کار، گسترش آگاهی در حوزه زبان فارسی هست.

حمایت، معرفی و کمک به انسان‌هایی که در مسیر آگاهی فعالیت میکنند وظیفه ماست تا کم کم نور بر تاریکی چیره شود. در طول تاریخ معمولاً انسانهای ناآگاه و پادشاهان و ثروتمندان مشهور می‌شده‌اند و اکنون هم متاسفانه تقریباً همینطور است.

فارسی

در خصوص شهرت اینجا بخوانید.

https://unwritable.org/?s=شهرت&post_type=post

این جدول به تدریج تکمیل و بروزرسانی میشود پس لطفا نظرات خود را به اینجانب بفرستید.

نام و لینک	عناوین	حوزه تاکید	تعداد پیروان و شهرت نسبی
سادگورو (Sadhguru)	یوگی و عارف	یوگا و سخنرانی و دوره	17,500,000
اکهارت تله (Eckhart Tolle)	مولف	سخنرانی و ریتریت	6,300,000
سهیل سنگرزاده	سلبریتی	سخنرانی	3,000,000
حسین الهی قمشه ای	عارف و سخنران	ادبیات وسخنرانی	2,237,700
حسین عرب‌زاده (اورا)	سخنران	مدیتیشن	1,636,000
مزدا فر مومنی	محقق و مولف	سخنرانی	626,000
رابین گرینفیلد (Rob Greenfield)	فعال محیط زیست	طبیعت	626,000
بهار شهیدی	معلم یوگا	یوگا	579,000
روپرت اسپایرا (Rupert Spira)	سخنران معنوی	سخنرانی	514,000
سعید قویدل	مدرس	سخنرانی	217,000
مسعود مهدوی (کانون یوگا)	معلم یوگا	یوگا و سخنرانی	191,800
مسیحا برزگر	نویسنده مترجم لایف کوچ سخنران و مشاور	خودشناسی و ترجمه	159,470
رضا علیزاده مهماندار (آراهان)	مولف و مدرس	خودشناسی	136,600
پرویز شهبازی	نویسنده و سخنران	مولانا	114,000
فرزان رنجبر (رواق)	گوینده	پادکست و حافظ	108,000

فارسی

احسان اشرافی (شمس و رومی)	مولانا پژوه	مولانا و تصحیح	87,800
نیکا سوناد	فعال اینستاگرام	خودشناسی	69,500
امیرحسین ماحوزی	استاد دانشگاه و پژوهشگر	مولانا	55,000
محمدجواد اعتمادی	مولوی‌پژوه و مدرس	ادب پارسی و مولانا	50,000
فرهنگ علوی	کوچ فردی		45,000
سعید تقوی‌زاده (خود و خدا)	سخنران ومعلم	سخنرانی	41,800
محمدرضا قیمتی	کل نگر		33,000
مریم درویشیان Rumi rebirth	مدرس‌وکوچ	مولانا	5,000
مهسا خمیسی	معلم یوگا	یوگا	4,500
سمیرا برکت (رستار)	مترجم	ترجمه	4,000
شیده نوبهار	کوچ فردی	مدیتیشن	1,583
مریم مقدادی	نویسنده	خودشناسی	1,300
رسول شهرادبجستانی (تهیه کنندهٔ این لیست)	نویسنده ی نانوشتنی	نویسندگی	911
رضا پسر طبیعت	معلم یوگا	یوگا	350

اثبات ریاضی وجود خدا

ID:3440

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%ab%d8%a8%d8%a7%d8%aa-%d8%b1%db%8c%d8%a7%d8%b6%db%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7-%db%8c%d8%a7-/%d8%a8%db%8c%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%aa

February 20, 2025

دسته‌ها: اصول دین, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, من کیستم ؟

1 دقیقه.

اثبات ریاضی خدا یا بینهایت!

***

دوستی می‌گفت همه چیز ذهن است!

گفتم نه! یک مشاهده گر هست! یک خدا هست!

او می‌گفت نه! آن مشاهده گر هم همان ذهن است!

ذهن هر دوی ما ذهن ریاضی و منطقی است. و حالا خلاصهٔ مکالمات ما در خصوص اثبات خدا را از طریق ریاضی و منطق، اینجا می‌نویسم!

گفتم ذهن را مشاهده کن! گفت این ذهن است که خودش را مشاهده می‌کند.

فارسی

گفتم بسیار خوب!

بیایید ذهن را قسمت بندی کنیم.

قسمت ۱ ذهن تو همان افکار توست.

و قسمت ۲ ذهن می‌تواند قسمت ۱ ذهن تو را مشاهده کند!

تا اینجا قبول؟

گفت بله!

خوب اما خوب که دقت کنی می‌فهمی که یک قسمت دیگری هم هست که در حال مشاهدهٔ هر دو قسمت ۱ و ۲ است.

اسم آن را بگذاریم قسمت ۳ ذهن!

تا حالا قبول کردیم که قسمت ۳ ذهن در حال مشاهدهٔ قسمت ۱ و ۲ ذهن است!

گفت بله!

اما اگر دوباره خوب دقت کنی میفهمی که یک قسمت ذهن هست که دارد کل این داستان را مشاهده می‌کند. یعنی قسمتی از ذهن هست که دارد قسمت ۱و۲و۳ را مشاهده می‌کند!

اسم آن را بگذاریم قسمت ۴ ذهن!

همین الان هوش برتر شما، متوجه کل داستان شد.

بله این اعداد تا بینهایت می‌روند!

همینطور ادامه که بدهیم قسمت های ذهن از ۱و۲و۳و۴ تا بینهایت ادامه دارند.

پس نتیجه میگیریم که یک بینهایتی اینجاست.

یک بینهایتی هست که در حال مشاهدهٔ اعداد است!

یک مفهوم بینهایتی هست که از تمام اعداد بزرگتر است!

یک بینهایتی هست که تمام اعداد را شامل می‌شود.

این بی‌نهایت، یک عدد نیست! بلکه شامل تمام اعداد است! بزرگتر از تمام اعداد است! هیچ عددی به آن نمی‌رسد!

فارسی

خوب اگر فرض کنیم اعداد مخلوقات هستند و این گزاره ها را به عربی بنویسیم اینطور می‌شود!

الله اکبر!

یعنی خدا از همه بزرگتر است!

لیس کمثله شیء!

یعنی هیچ موجودی مثل او نیست!

وسع کرسیه السماوات و الارض

یعنی شامل تمام چیزها در آسمان و زمین می‌شود!

آیا این تعابیر همان تعریف بینهایت ریاضی نیست؟

من و تو شبیه همان اعداد هستیم. و خدا بینهایتی است که تمام اعداد در دل اویند. از همه بزرگتر است و شامل تمام اعداد.

تمام اعداد در برابر بزرگی او هیچ هستند!

اگر تو عدد هستی، پس بینهایتی هم هست!

اگر تو هستی پس خدا هم هست!

به همین سادگی!

خدا در حال دیدن خودش است!

خدا در حال نوشتن است!

خدا در حال خواندن است!

خدا نانوشتنی است!

که یکی هست و هیچ نیست جز او!

وحده لا اله الا هو!

من کیستم؟ – ۴- شخصیت جستجوگر

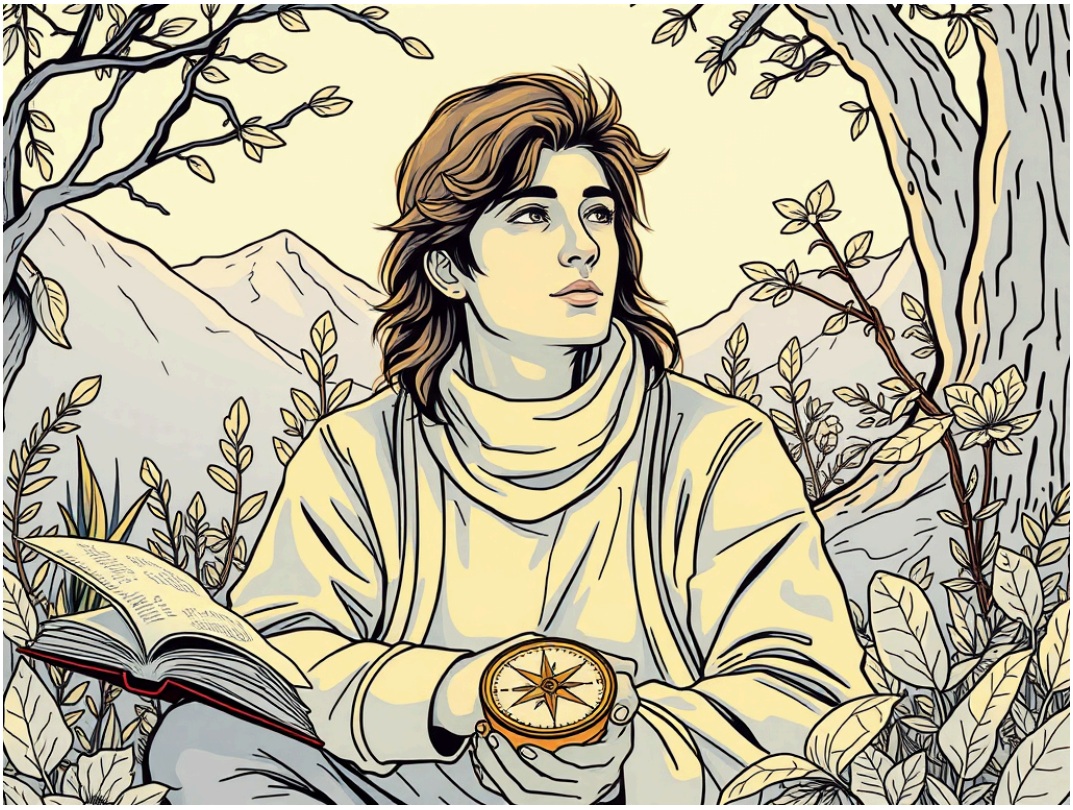
ID:3432

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f-%db%b4-%d8%b4%d8%ae%d8%b5%db%8c%d8%aa-/%d8%ac%d8%b3%d8%aa%d8%ac%d9%88%da%af%d8%b1

February 19, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم ؟



1 دقیقه.

من کیستم؟ – ۴- شخصیت جستجوگر

***

با دوستی قدیمی مدتهاست گفتگوهای طولانی و عمیق دارم. همهٔ 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 جستجو گر.

قبلاً دوستان دیگری با این کلمات توصیف کرده بودند.

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

فارسی

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 جنبهٔ 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!

تفاوت شورشی اصیل و لجباز: یک بررسی عمیق

ID:3398

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%81%d8%a7%d9%88%d8%aa-%d8%b4%d9%88%d8%b1%d8%b4%db%8c-%d8%a7%d8%b5%db%8c%d9%84-%d9%88-%d8%b4%d9%88%d8%b1%d8%b4%db%8c-%d9%84%d8%ac%d8%a8%d8%a7%d8%b2/

February 18, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آگاهی, اعتماد, ایگویانفس, من کیستم ؟

1 دقیقه.

تفاوت شورشی اصیل و شورشی لجباز

***

کلمهٔ شورشی معادل rebellious یا non-conformist یا misfit یا چپ گرا است.

مرز باریکی بین شورشی اصیل و شورشی لجباز هست. یک شورشی لجباز با همه چیز مخالف می‌کند. او از این مخالف هویت می‌گیرد. او دیگر نسبت به شورشی بودن، شورشی نیست. این یک شورشی غیراصیل است.

شورشی غیر اصیل، می‌شود شخصی شبیه تتلو که تتو می‌کند یا سیگار می‌کشد یا مشروب می‌خورد یا قانون شکنی می‌کند و یا کلمات رکیک و جنسی استفاده می‌کند.

شورشی غیراصیل با هر آنچه عرف و نُرم است می‌جنگد.

فارسی

شورشی غیراصیل anti-social یا ضد اجتماع می‌شود.

اما شورشی اصیل کیست؟

شورشی اصیل همواره در شورش است. چنین فردی در هر لحظه، نسبت به لحظهٔ قبل شورش می‌کند.

شورشی اصیل در برابر تمام شرطی شدگی های ذهن خودش شورش می‌کند.

یک شورشی اصیل در برابر هویت و گذشتهٔ خودش هم شورش می‌کند.

بودن در لحظه، یعنی شورش بر علیه گذشته.

این شخص یک شورشی اصیل است.

شورشی اصیل نسبت به خودش شفاف است ولی نسبت به دنیای نادانسته‌های بیرون شکاک است.

یک شورشی اصیل نسبت به راه درونی خودش اطمینان دارد.

یک شورشی اصیل ذهن خودش را خوب می‌شناسد.

شورشی اصیل اول در برابر ذهن خودش شورش می‌کند.

چنین شخصی هویت خودش را می‌کشد.

چنین شخصی شبیه مولانا است. مولانا نسبت به مولانای قبلی شورش کرد. شورش او اصیل بود و از درون زاییده شده. این شورش او کم کم از درون به بیرون هم تراوش کرد.

شورش مولانا شورشی از درون و اصیل بود.

یک شورشی غیراصیل دست به کشتن فیزیکی دیگران و خودش می‌زند ولی یک شورشی اصیل، شخصیت های کاذب و هویت های مجازی و ذهنی و قبلی خودش را می‌کشد.

مسیر معنوی یعنی شورش علیه تمام آنچه که غیر واقعی است.

یک انسان معنوی قطعاً شورشی هم می‌شود. او از نُرم و عرف جامعه فاصله می‌گیرد.

در لحظه بودن یعنی شورش علیه ذهن و گذشته و آینده.

شورشی اصیل همواره در لحظه است.

او همواره در حال شورش علیه خویش است.

شورشی اصیل همواره در حال سقوط در چاهی بی پایان است.

یک شورشی اصیل از شورشی بودن هویت نمی‌گیرد.

او همواره در شورش است.

او همواره در حال ساختن و نابود کردن است.

درست مثل خدا.

خدای نانوشتنی!

خدایی که در برابر نوشته شدن و فهمیده شدن هم شورشی است.

خدایی که شورشی است!

پاکسازی امروز

ID:3392

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%da%a9%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

February 16, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: مذهب, معنویت, یوگا

<1 دقیقه.

پاکسازی امروز

***

پاکسازی کاری مداوم باید باشد. در طول زندگی، ما حتماً دچار خشم و شهوت می‌شویم. همان چیزی که در ویپاسانای بودایی به آن Aversion and Craving گفته می‌شود. همان چیزی که در معنویت هندوستان به آن سامسارا یا جمع شدن کارما می‌گوییم.

ارتباط با آدم‌ها و بودن در جامعه قطعاً ما را دچار این ناخالصی ها می‌کند.

تمام مکاتب و فرهنگ ها هم راهی برای پاکسازی دارند.

در هندوستان در رودخانه مقدس می‌روند، در اسلام غسل و توبه دارند و در مسیحیت هم غسل تعمید.

در یوگا پاکسازی پنج عنصر مراسمی مهم است.

فارسی

خلاصه اینکه پاکسازی، اصل مهمی از مسیر معنوی است.

برای پاکسازی انسان امروزی، اولین قدم پاکسازی جسم و ذهن است.

پاکسازی جسم با نظافت و روزه امکانپذیر است.

پاکسازی ذهن با بستن ورودی‌ها.

مثلاً کمتر ارتباط گرفتن، کمتر اینترنت رفتن، کمتر حرف زدن.

در اسلام تحت عنوان اعتکاف و چله نشینی وجود دارد. عین همان اصلی که در بودیسم هست.

کم کردن سرعت ذهن و بدن به آرام کردن و پاکسازی ذهن کمک می‌کند.

مراقبه و تجربهٔ سکون و سکوت راه خوبی برای پاکسازی ذهن است.

نوشتن هم برای من قدمی است برای پاکسازی ذهن.

راز شکرگزاری و شادی روزمره

ID:3385

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-3

February 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, شادی, شکرگزاری, عدالت

<1 دقیقه.

شکرگزاری امروز

***

شکرگزاری وضعیتی است از بودن در لحظه.

شکرگزاری واقعی، یادآوری داشته‌ها نیست. البته یادآوری داشته‌ها می‌تواند ابتدا برای ورود به شکرگزاری به تو کمک کند.

بالاترین دارایی ما اموال و روابط نیست بلکه خود وجود است.

وقتی به حالت شکرگزاری می‌رسی نعمت بزرگی به تو از قبل داده شده.

ناسپاسی و شکایت، حالت بدون شکرگزاری است.

فارسی

هر رنج و سختی که به تو می‌رسد، این هم جای شکرگزاری دارد چرا که این هم از دوست رسیده است.

رنجی که از دوست برسد عین نعمت است و چیزی غیر از دوست نیست.

شکرگزاری حالت عمیقی از بودن است. حالت درک لحظه.

عاشق بودن بر لطف و قهر دوست، مقام شکرگزاری است.

شکرگزاری کاری دائمی است. همانطور که سعدی بزرگ گفت در هر نفس شکری واجب است.

شکرگزارم که می‌توانم از شکرگزاری بنویسم.

الحمدلله رب العالمین. حمد و سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

شُکر دوست شِکر است. و هر شُکری تو را به شُکر دیگری می‌برد. چرا که شیرینی هر شُکر از قبل مثل شِکر کام تو را شیرین کرده‌است.

شُکر شِکر می‌زاید و شِکر شُکر.

از جبر خداوند شاکر و شکرینم.

از اختیاری که خداوند به من هدیه داده هم شاکر و شکرینم.

خلاصه شکر اندر شکرم.

امیدوارم هر کسی هست و نیست از شِکرِ شُکر شیرین کام شود.

عشق: مفهومی بی‌پایان و نانوشتنی

ID:3374

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%85%d9%81%d9%87%d9%88%d9%85%db%8c-%d8%a8%db%8c%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c/

February 14, 2025

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, خدا, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

روز عشق

***

امروز روز عشق بود و قرار بود چند روزی در سکوت باشم ولی می‌توانم در سکوت بنویسم. نوشتن برای من، نزدیک شدن به سکوت است.

و اما عشق!

نوشتن از عشق کار هر کسی نیست. عشق، همان خداوند است. نامحدود و نانوشتنی.

اما این خداوند آنقدر کریم است که اجازه میدهد هر کسی به اندازهٔ درک خودش از عشق بگوید و بنویسد.

برای یکی، عشق یعنی خریدن یک بادکنک و عروسک و قربان صدقه هم رفتن و یک سکس خوب بعد از آن. البته که این هم خوب است.

برای یکی مثل مولانا این عشق فقط ننگ و رنگ است و دیوانی در توصیف عشق مینویسد.

من هم این وسط هر چه از عشق به من رسیده باشد را اینجا میگذارم.

https://unwritable.org/tag/عشق

https://unwritable.org/?s=عشق&post_type=post

آنچه از عشق میدانم این است که عشق معامله نیست.

عشق همواره یک طرفه است. یعنی جریان عشق، از درون به بیرون است.

عشقی که از بیرون از خودت طلب کنی عشق نیست بلکه یک نوع خواهش یا گدا

فارسی

پس عشق از منبع درون تو که همان خدا باشد به سمت تمام موجودات میرود.

عشق از درون میجوشد و به هر کسی که در معرض آن باشد میرسد.

عشق در جایی خود عاشق را میکشد.

پس عشق خونریز است. عشق عاشق کش است.

یعنی عاشق باید خودش را در برابر معشوق قربانی کند.

عشق منطقی نیست. عشق را نمیتوان با منطق و زبان و کلمه تعریف و توجیه کرد.

عشق یعنی دادن بدون چشمداشتی برای برگشت.

عشق یعنی دهش مطلق در حالت بی نیازی.

عشق را میتوانی از حافظ ومولانا و احمد غزالی و سعدی و سادگورو و اکهارت بیاموزی.

البته عشقی هم هست که در هالیوود و بالیوود آموزش داده میشود.

راستش را بخواهی عشق آموزش دادنی نیست.

عشق خودش اتفاق می افتد.

عشق برای بعضی ها اتفاق می افتد.

عشق شبیه مُردن است. مردن نفس و مردن نیاز و مردن منیت. اینها که بمیرد چیزی باقی نمی‌ماند جز عشق.

پس سخن را همینجا کوتاه میکنم و مابقی کار را به همان عشق میسپارم.

روز عشق هیچگاه تمام نمیشود.

عشق زمان و مکان ندارد.

عشق شرط و شروط ندارد.

عشق نانوشتنی است.

تصمیم ما را می‌کُشد!

ID:3346

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b5%d9%85%db%8c%d9%85-%d9%85%d8%a7-/%d8%b1%d8%a7-%d9%85%db%8c%da%a9%d9%8f%d8%b4%d8%af

February 13, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, آینده, اعتماد, تصمیم, خدا, زندگی, کار و شغل, لحظه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

تصمیم ما را می‌کُشد!

***

دوستی برایم نوشت: «تصمیم ما را می‌کشد»

دوستان دیگری انتقاد می‌کنند که «چرا تصمیم نمی‌گیری!»

تصمیم داشتم که بنویسم. حالا هم در حال نوشتن هستم.

بزرگترین تصمیم من این بود که «تصمیم نگیرم» اما چون تصمیم ما را می‌کشد پس من هم تصمیم را کشتم!

خلاصه بکُش بکُشی بر پاست!

من اهل خشونت نیستم!

فارسی

تصمیم دارم تصمیم نگیرم ولی این تصمیم من را می‌کشد، بعد من در حال مرگ تصمیم را می‌کشم و دوباره تصمیم می‌گیرم که تصمیم نگیرم و این تا ابد ادامه دارد!

تصمیم را قبلاً نوشته‌ام ولی تصمیم دارم به گذشته نروم!

https://unwritable.org/?s=تصمیم&post_type=post

من و تصمیم، با هم در حال کُشتی گرفتن هستیم. من سعی می‌کنم او را بکشم و او هم گاهی من را می‌کشد!

البته من تقریباً مرده‌ام! مرده ای بدون تصمیم!

درست مثل نیِ مولانا! تو خالی!

تصمیم گرفتن برای من، مثل تو پر شدن برای نی است.

من اگر تصمیم بگیرم، مثل نفی خداوند است!

من اگر آینده را مشخص کنم، مثل نفی لحظه است!

هیهات!

تصمیم دارم چنین خَبطی نکنم! البته با احتیاط! چون تصمیم ما را می‌کشد!

جایی بین تصمیم و بی تصمیمی می‌ایستم!

مثل راه رفتن روی لبهٔ تیغ!

مثل عبور از پل صراط!

با تصمیم کُشتی می‌گیرم ولی او را نمی‌کُشم! اما نمی‌گذارم او هم من را بکشد!

البته می‌دانم باید بالاخره بمیرم!

در برابر تصمیم گیرنده اصلی، باید بمیرم! اگر او تصمیم بگیرد!

اگر او تصمیم بگیرد قطعاً خودم را می‌کُشم!

خودم را قربانی می‌کنم!

شاید مثل ابراهیم فرزندم را قربانی کنم!

شاید مثل مولانا آبرویم را قربانی کنم!

و چون فقط یک تصمیم گیرنده هست پس من تسلیمم!

من تسلیمِ تصمیم اویم!

تصمیم گرفته‌ام که تسلیم باشم؟! نه!

این هم تصمیم اوست!

تصمیم گرفتم تصمیم نگیرم! نه!

این هم تصمیم اوست!

من و خدا با هم در رقصیم! من تصمیم گرفتم برقصم! نه!

من جبراً می‌رقصم!

من جبراً می‌نویسم!

تو هم جبراً می‌خوانی!

من تصمیم نداشتم بنویسم! ولی نوشتم!

تو تصمیم نداشتی بخوانی! ولی خواندی!

تو تصمیم نداشتی بشنوی! ولی شنیدی!

شاید نفر سومی برای ما تصمیم گرفته است!

شاید نفر سومی زنده می‌کند و می‌میراند!

آن نفر سوم همان، نانوشتنی است!

اما گاهی تثلیث، توحید می‌شود!

یعنی

اما گاهی هم، ما سه نفر یکی می‌شویم!

یکی تصمیم میگیرد!

فارسی

یکی می‌نویسد!

یکی می‌خواند!

یک نانوشتنی!

زندگی و تناقض ها: درک عمیق از وجود

ID:3345

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%85%d8%b9-%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6-%d9%87%d8%a7-2/

February 13, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: آینده, تنهایی, خدا, زندگی, لحظه, مرگ, نوشتن

<1 دقیقه.

جمع تناقض ها

***

زندگی جمع تناقض هاست.

تناقض تولد با مرگ.

تناقض دم با بازدم.

تناقض شدن و بودن.

تناقض لحظه با آینده.

برای فهمیدن زندگی باید تناقض ها را بفهمی.

فارسی

ذهن تناقض ها را نمی‌فهمد پس برای زندگی کردن باید ذهن را کنار بگذاری.

همان ذهنی که برای بقای تو بود را باید کنار بگذاری تا دوباره متولد بشوی.

خدا مفهومی متناقض است. خدا هست ولی دیده نمیشود.

ذهن، همه چیز را جدا می‌کند ولی در عمق، همه چیز یکی است.

تو در عین حال که به غایت تنهایی، ولی با تمام جهان یکی هستی.

درخت در عین حال که ریشه در زمین دارد برگهایش به سمت آسمانند.

زندگی بازی تناقض هاست.

نوشتن از خدا غیرممکن است. چون خدا تنها نویسندهٔ موجود است.

گفتن از خدا اشتباه است چون خدا گویای اصلی است.

شعر چیزی متناقض است.

زندگی چیزی متناقض است. در عین حال که تو عطش زندگی داری ولی به سوی مرگ می‌روی.

زندگی جمع تناقض هاست.

زندگی نوشتن از نانوشتنی است.

معنی واقعی: زندگی بدون ذهن

ID:3328

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%db%8c-%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-/%d8%a8%d8%af%d9%88%d9%86-%d8%b0%d9%87%d9%86

February 12, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, لحظه

1 دقیقه.

ذهن در جستجوی معنی

***

ذهن ما همواره در جستجو و ساخت معنی است. من هم مستثنی نیستم. نکته این است که معنی در جایی خارج ذهن است. معنی در لحظه است. معنی در خداست. معنی در بی ذهنی است.

ذهن سعی میکند با مقایسه و سبک سنگین کردن معنی بسازد. مثلا یکی میگوید معنی در کار کردن و موفقیت و پول در آوردن است و دیگری میگوید معنی در ترک دنیاست. کدام درست است؟ هیچکدام.

ذهن برای یک نفر می‌گوید معنی در خانواده و فرزند پروری است. دیگری میگوید معنی در مبارزه برای رسیدن به عدالت است. کدام درست است؟ هیچکدام.

ذهن گاهی می‌گوید نانوشتنی یک سری کلمات بی معنی و بی ارزش است. گاهی هم میگوید که نانوشتنی تنها یادگار و میراث من و مهمترین کار دنیاست. کدام درست است؟ هیچکدام.

داستان این است که ذهن قادر به ساختن معنی نیست.

آیا این دلیل میشود که پوچ گرا و نیهیلیست بشویم؟ خیر!

باید جایی خارج ذهن بروی و معنی آنجاست.

معنی لحظه معنی عشق و معنی خدا آنجاست.

با این مقدمه حالا میتوانیم یک چیز مهم را پیدا کنیم.

آن چیز مهم در واقع این است که چیز مهمی وجود ندارد.

خبر مهم این است که خبر مهمی در کار نیست.

فارسی

درک مهم، این است که تنها لحظه وجود دارد. لحظه با همان سادگی بینهایت.

پس مهم این است که بتوانیم در لحظه بمانیم.

مهم این است که بدون ذهن زندگی کنیم.

حال می‌خواهی بدون ذهن برو در غاری به مراقبه بنشین.

یا بدون ذهن برو ثروت و شهرت کسب کن.

هیچ تفاوتی ندارد!

از دید ذهن، پایان هر دو نابودی و پوچی است.

پس چه در غار به مراقبه نشستی و چه در بازار به کسب وکار پرداختی هر دو را با تمام وجود انجام بده.

وقتی کاری را با تمام وجود و سرسپردگی انجام بدهی آن کار با حضور انجام میشود.

حضور یعنی لحظه.

و اینطوری است که معنی لحظه در هر کاری میتواند پیدا شود.

مهم نیست آیندهٔ این نوشته چیست.

مهم این است که آیا من اکنون در حضور و لحظه هستم یا نه!

این تعیین کنندهٔ معنی این نوشته است.

نه کیفیت آن و نه کمیت آن!

چه دانید که ما در چه شکاریم!

ID:3242

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%d8%af%d8%a7%d9%86%db%8c%d8%af-%da%a9%d9%87-%d9%85%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%da%86%d9%87-%d8%b4%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c%d9%85/

February 11, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, ملامتی

3 دقیقه.

پاسخ به خودم!

***

در زندگی گاهی می‌شود که آدم‌هایی سر راه من قرار می‌گیرند. گاهی در قالب دوست و آشنا، گاهی همسر یا همکار، گاهی خانواده و خواهر یا برادر. فعلاً به قالب رابطه کاری ندارم.

این آدم‌ها بعضی هایشان با لبخند و مهر سمت من می‌آیند و بعضی ها هم با اخم و خشم.

بعضی با تعریف، بعضی با تقبیح!

من در برابر تمام این آدم‌ها پاسخگو هستم. یعنی من مسؤول عکس العمل خودم هستم.

تمام این آدم‌ها از طرف خدا هستند و خدا چیزی در آنها برای یادگیری گذاشته.

وقتی کسی حرفی می‌زند، آن حرف را به درون می‌آورم و روی آن مراقبه می‌کنم.

اولین سوال این است که این حرف، چه درسی برای من دارد؟

من چطور می‌توانم به خودم و آن شخص کمک کنم؟

بهترین پاسخ چیست؟

آیا پاسخ من از روی وسواس اجباری و ناآگاهی و از روی عکس‌العمل است یا پاسخی است ارادی یا آگاهانه؟

تمام آدمها جلوه ای از وجود خداوند هستند، حتی اگر خودشان ندانند.

گاهی آدم‌ها، از مبدأ و خدای خودشان فاصله می‌گیرند و دچار رنج و ناآگاهی می‌شوند. من چطور می‌توانم به رفع این گمراهی یا ناآگاهی کمک کنم.

فارسی

چطور می‌توانم آگاهانه زندگی کنم؟

معمولاً مکث می‌کنم و به مراقبه می‌پردازم. معمولاً درسی از اکهارت را دوباره و چندباره مرور می‌کنم.

https://youtu.be/_BUw3sKs0lY?si=RImfc4ZoFintTVpi

در مراقبه به خشم ها و قضاوت های درونی خودم در مورد آن آدم‌ها آگاه می‌شوم.

در مراقبه به غم و حس های مختلف مثل حس قربانی بودن و قطعی بودن عدالت خداوند توجه میکنم.

در مراقبه به حس تنهایی و طردشدگی در خودم توجه می‌کنم.

در مراقبه برای خودم و این انسانها طلب خیر و آرامش می‌کنم.

در مراقبه، در خودم حس شفقت نسبت به خودم و آنها ایجاد می‌کنم.

اگر بخواهند، با آنها از طرق مختلف حرف می‌زنم. گاهی با نوشتن و گاهی با حرف زدن. معمولاً برای ارتباط پیشقدم می‌شوم.

اما گاهی این آدم‌ها آنقدر فاصله دارند که نمی‌خواهند این ها را بخوانند یا مستقیم حرف بزنند.

گاهی اوقات فقط می‌خواهند قضاوتی بکنند و بروند! یا صفتی یا اتهامی به سمت من پرتاب کنند و بروند!

مثلاً بگویند بی مسوولیت یا دروغگو یا حتی دزد! به هر حال ما آیینه های یکدیگریم. وضعیت آنها را می‌پذیرم! حتی اگر آنها من را نپذیرند!

اینکه آنها بخواهند پاسخ مرا بخوانند یا صحبت بکنند یا نه، خیلی تاثیری در وضعیت درونی من ندارد. اما سعی می‌کنم همواره برای دریافت و ایجاد ارتباط انسانی آماده و در دسترس باشم. چه از طریق نوشته چه از راه صحبت.

گاهی از مراقبه با حس شکرگزاری بیرون می‌آیم. یعنی از اینکه آنها توانسته‌اند ایرادی در ایگوی من پیدا کنند یا من را به موردی از ناآگاهی از خودم آگاه کنند، درونا از این افراد و خداوند تشکر میکنم.

نهایتاً پاسخی به خودم می‌دهم و معامله‌ای با خدای خودم می‌کنم.

دعای خیر و طلب بخشش و آمرزش برای خودم و تمام موجوداتی که در حوزهٔ آگاهی من هستند می‌کنم.

و به خودم یادآوری می‌کنم که بودن در دنیا سفر و فرصتی موقت و مغتنم است.

*

بجوشید بجوشید که ما اهل شعاریم

بجز عشق به جز عشق دگر کار نداریم

در این خاک در این خاک در این مزرعه پاک

بجز مهر به جز عشق دگر تخم نکاریم

چه مستیم چه مستیم از آن شاه که هستیم

بیایید بیایید که تا دست برآریم

چه دانیم چه دانیم که ما دوش چه خوردیم

که امروز همه روز خمیریم و خماریم

مپرسید مپرسید ز احوال حقیقت

که ما باده پرستیم نه پیمانه شماریم

شما مست نگشتید وزان باده نخوردید

چه دانید چه دانید که ما در چه شکاریم

نیفتیم بر این خاک ستان ما نه حصیریم

برآییم بر این چرخ که ما مرد حصاریم

***

نوشتهٔ های مرتبط

منِ خوب و دیگریِ بد

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d9%90-%d8%ae%d9%88%d8%a8-%d9%88-/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%db%8c%d9%90-%d8%a8%d8%af

آدابِ خشم!

/https://unwritable.org/%d8%a2%d8%af%d8%a7%d8%a8%d9%90-%d8%ae%d8%b4%d9%85

زالو هستی؟ 😂- 😮

فارسی

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7-%d8%a8%d8%a7-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%b1%db%8c%d8%b2%d8%a7%d9%86-/%d9%87%d8%af%d9%81%d9%85%d9%86%d8%af

بد، خودخواه و حسود

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%af%d8%8c-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87-%d9%88-/%d8%ad%d8%b3%d9%88%d8%af

هوم لِس بوگندوی بدردنخور

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%d9%85-%d9%84%d9%90%d8%b3-%d8%a8%d9%88%da%af%d9%86%d8%af%d9%88%db%8c-/%d8%a8%d8%af%d8%b1%d8%af%d9%86%d8%ae%d9%88%d8%b1

خشم نامه

/https://unwritable.org/%d8%ae%d8%b4%d9%85-%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87

من دروغگو هستم!

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%af%d8%b1%d9%88%d8%ba%da%af%d9%88-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85

کُشتین مارو با این یوگا!

https://unwritable.org/%da%a9%d9%8f%d8%b4%d8%aa%db%8c%d9%86-%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%88-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%db%8c%d9%86-/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7

اینا همه حَرفه!

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%a7-%d9%87%d9%85%d9%87-/%d8%ad%d9%8e%d8%b1%d9%81%d9%87

جوابیه‌ای برای خوانندگان ناشناس

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%88%d8%a7%d8%a8%db%8c%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%d8%b1%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%af

%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%86%d8%af%da%af%d8%a7%d9%86-
/%d9%86%d8%a7%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%b3

ارگاسمِ ذهنی

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%da%af%d8%a7%d8%b3%d9%85%d9%90-
/%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c

مرزبندی و هویت سازیِ ذهن!

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%b2%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-%d9%88-
%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c%d9%90-
/%d8%b0%d9%87%d9%86

منفی و غیر موفق!

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d9%81%db%8c-%d9%88-%d8%ba%db%8c%d8%b1-
/%d9%85%d9%88%d9%81%d9%82

کمک، توجه، مرکز جهان!

https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%da%a9%d8%8c-
%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87%d8%8c-%d9%85%d8%b1%da%a9%d8%b2-
/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86

تسویه حساب

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%88%db%8c%d9%87-
/%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%a8

مرکز جهان!

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%a9%d8%b2-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86

آرزوی خوب!

/https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%b2%d9%88%db%8c-%d8%ae%d9%88%d8%a8

پراکندن غم در خانواده

/https://unwritable.org/پراکندن-غم-در-خانواده

فارسی

فارسی

مراقبهٔ کاری نکردن!

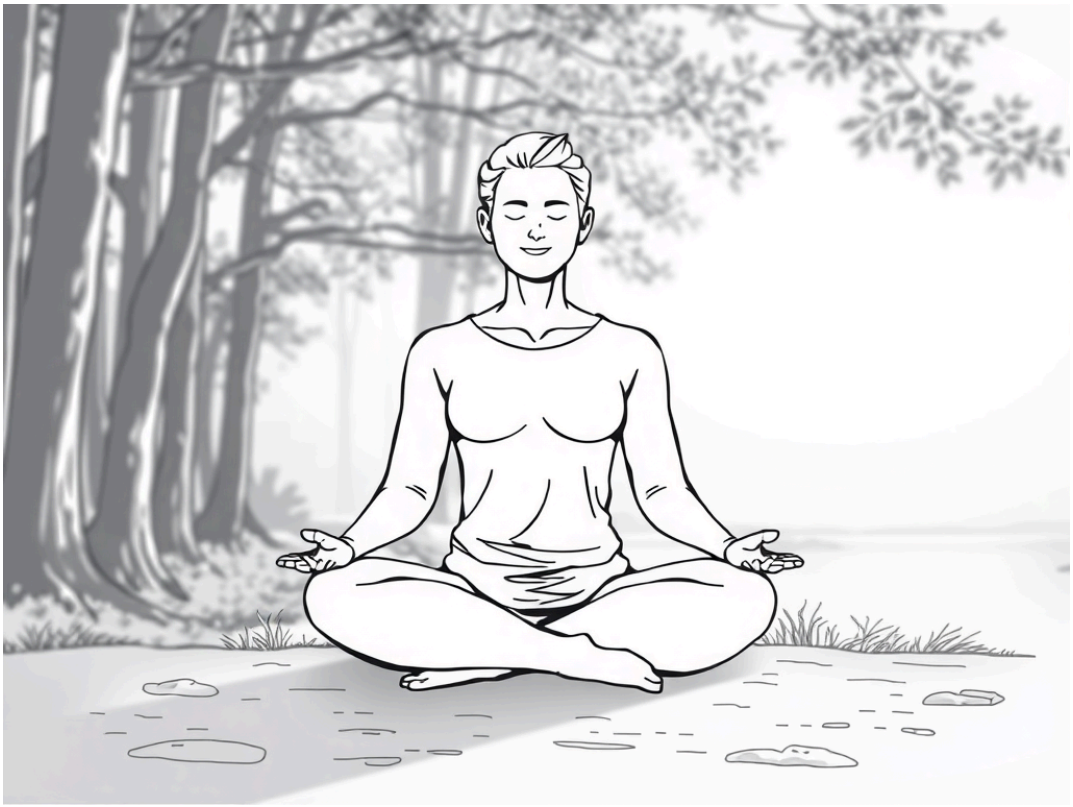
ID:3241

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%db%80-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%86%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86

February 11, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, لحظه, مراقبه, نوشتن



1 دقیقه.

مراقبهٔ کاری نکردن!

***

کاری نکردن یعنی بتوانی در یک جا بنشینی بدون این که فعالیت بدنی یا ذهنی ارادی داشته باشی.

گاهی در چالش کاری نکردن شکست می‌خورم. نتیجه این می‌شود که کار نسبتاً بهتری را انتخاب می‌کنم. مثلا مثل همین الان که نوشتن را انتخاب کرده‌ام.

چالش کاری نکردن برای اکثر آدم‌ها بی معنی است. معمولاً این را کاری بیهوده و بی معنی و حتی تنبلی یا بی عملی می‌بینند.

وقتی مدتی این کار را انجام بدهی، تازه نکته را می‌گیری.

آن وقت متوجه معنای کاری نکردن می‌شوی. کاری نکردن در واقع یعنی مراقبه.

فارسی

اما سوال ذهن این می‌شود که چرا؟ چرا اصلاً چنین چالشی باید باشد؟

وقتی مراقبه کنی ابتدا افکار به سمت تو هجوم می‌آورند و اگر باز هم در مراقبه بمانی افکار قدرتشان را از دست می‌دهند.

وقتی افکار قدرتشان را از دست بدهند تو همه چیز را از جایی فراتر از ذهن درک می‌کنی.

بعضی از این درک ها اینها هستند:

۱- این که تو افکارت نیستی.

۲- این که آینده و گذشته هم فقط یک فکر است.

۳- این که خلاقیت در فکر نکردن است نه در فکر کردن.

۴- این که مراقبه یعنی کشف لحظه

۵- این که رسیدنی در کار نیست و تو از قبل رسیده‌ای

۶- این که خدایی که همه جا دنبالش هستند در لحظه است

۷- این که ماندن در لحظه یعنی ماندن در بهشت

۸- این که اعتماد و اطمینان به خداوند باعث ماندن در حضور می‌شود

۹- این که تو نیازی به تلاش و تقلای زیاد نداری

۱۰- این که تمام جوابها درون تو هست

۱۱- این که عمل کردن هم باید در تعادل با بی عملی باشد واگر نه دویدن، بیهوده است

۱۲- این که لحظه کافی است و تو نیازی به آینده نداری

پس همینجا عمل نوشتن را متوقف می‌کنم.

معنویت و غرور ذهنی!

ID:3234

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%88-%d8%ba%d8%b1%d9%88%d8%b1-%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c/

February 9, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, مذهب, مرگ, معنویت

1 دقیقه.

***

یادم می‌آید وقتیکه تقریباً آتئیست بودم در مورد معنوی ها و مذهبی ها اینطوری قضاوت می‌کردم. می‌گفتم

« واقعیت این است که خدا قابل اثبات نیست ولی این آدم‌ها ضعیف تر از آن هستند که واقعیت را بپذیرند و این داستان های بچه‌گانه را برای آرام کردن خودشان قبول کرده‌اند، ولی من قوی و واقع بین هستم. »

از اینکه فکر می‌کردم قوی و واقع بین هستم به خودم می‌بالیدم و احساس خوبی پیدا می‌کردم. حسی شبیه به اینکه من می‌توانم این جام تلخ را بنوشم. جام تلخ بی هدفی و بی خدایی دنیا را.

فکر می‌کردم باهوش هستم و فهمیده‌ام که خودم را گول نزنم. این حس همراه با حسی از غرور و نخوت بود.

در ویپاسانا، ده روز می‌نشینی و از درد بدنی رنج می‌کشی. کم کم بدن را فراموش می‌کنی.

اما ده روز مراقبه نهایتاً کار خودش را می‌کند و کم کم ذهنت را هم فراموش می‌کنی.

وقتی ذهن را فراموش کردی غرور ذهنی را هم از دست میدهی و معجزه رخ می‌دهد.

متوجه می‌شوی هنوز نمرده‌ای!

قبلاً من خودم را ذهن می‌دانستم. ذهن مغروری که فکر میکرد واقع بین و باهوش است.

اما ذهن که خاموش می‌شود تو مرگ را تجربه می‌کنی.

بدن و ذهن تو در ویپاسانا می‌میرند.

و بودای درونت که نه بدن است و نه ذهن پیدایش می‌شود.

حالا تو به جایی رفتی فرای ذهن و بدن و ایگو.

حالا می‌فهمم که هوشی بیشتر لازم است تا بفهمی تو همیشه قدرتمند نیستی.

هوشی عمیق لازم است تا تو در حین قدرت بدانی روزی قدرتت را ازدست می‌دهی.

متاسفانه خیلی از آدمهایی که درگیر غرور دنیا می‌شوند این موضوع یادشان می‌رود.

این هوش، آدم‌ها را به سمت معنویت و حالت خفیف تر آن یعنی مذهب می‌کشاند.

برای آنها که هنوز مغرور هستند، شکسته شدن ایگو، حتی شاید تا زمان مرگ عقب بیافتد.

ولی اصلا پیچیده نیست. هرگاه مغرور ذهن خودت شدی یادت باشد تو بالاخره روزی این بدن و ذهن را از دست میدهی.

به همین سادگی!

چگونه شکست در ازدواج می‌تواند به عشق منجر شود؟

ID:3239

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%b1%d9%88%d8%b2%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%b4%da%a9%d8%b3%d8%aa-%d8%af%d8%b1-/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-2

February 9, 2025

دسته‌ها: منابع دیگر, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, روابط, عشق, مولانا و حافظ, همسر

3 دقیقه.

***

شکست در ازدواج نوعی برنده شدن است. چرا؟ چون در ازدواج یکی از راههای نرسیدن به عشق رو پیدا می‌کنیم.

داستان ادیسون یادتان هست؟ هزاران لامپی که ساخته بود و هزاران راهِ نساختن لامپ رو کشف کرد.

داستان این است که همهٔ ما به دنبال عشق هستیم. و عشق همان خداست. همان یگانگی.

وقتی می‌گویم همه، یعنی حتی مورچه‌ها و پرنده‌ها و غیره. ولی در مورد انسانها هم صادق است. حتی هیتلر و موسولینی و دیکتاتور ها هم به دنبال عشق هستند ولی متاسفانه راه های نرسیدن به عشق رو پیدا می‌کنند.

ازدواج زن و مرد یکی از نزدیک ترین پدیده‌ها به عشق است. اما تقریباً همهٔ ما بعد از مدتی متوجه می‌شویم که ای بابا! این ظاهراً عشق نیست.

فارسی

ساده ترین نتیجه گیری این می‌شود که انتخابمان اشتباه بوده و انگشت اتهام را به سمت همسر جان می‌گیریم.

و آنهایی که در رسیدن به عشق جدی ترند، معمولاً جدا می‌شوند.

این داستان، داستان من هم بود. یک روزی فهمیدم این چیزی که من درآن هستم عشق نیست بلکه یک معاملهٔ اجتماعی یا قانونی است.

راه حل من این بود که قسمت قانونی اش را حذف کنم بلکه شاید عشق نمایان شود.

ولی عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها!

یعنی همسر من این را به مثابهٔ اعلان جنگ تلقی کرد و شمشیر را از رو بست. او هم به دنبال عشق در من بود. منی که سالها خودم از عشق تهی بودم. خشم او طبیعی و قابل درک بود.

اما عشق ارزشش را دارد.

عشق آنقدر بزرگ است که نه تنها یک ازدواج و یک خانواده، بلکه حتی دادن جان‌ها برای عشق کاملاً عادی و طبیعی و حتی شاید لازم است.

چه دانستم که این سودا مرا زین سان کند مجنون

دلم را دوزخی سازد دو چشمم را کند جیحون

یا جایی که حافظ میگوید

زان یارِ دل‌نوازم، شُکری است با شکایت

گر نکته‌دانِ عشقی، بشنو تو این حکایت

...

رندانِ تشنه‌لب را، آبی نمی‌دهد کس

گویی ولی‌شناسان، رفتند از این ولایت

در زلفِ چون کمندش، ای دل مپیچ کآنجا

سرها بریده بینی، بی‌جرم و بی‌جنایت

چشمت به غمزه ما را، خون خورد و می‌پسندی

فارسی

جانا روا نباشد، خون‌ریز را حمایت

در این شبِ سیاهم، گم گشت راهِ مقصود

از گوشه‌ای برون آی، ای کوکبِ هدایت

از هر طرف که رفتم، جز وحشتم نَیَفزود

زِنهار از این بیابان، وین راهِ بی‌نهایت

ای آفتابِ خوبان، می‌جوشد اندرونم

یک ساعتم بِگُنجان، در سایهٔ عنایت

این راه را نهایت، صورت کجا توان بست؟

کِش صد هزار منزل، بیش است در بِدایت

هر چند بردی آبم روی از درت نتابم

جور از حبیب خوش‌تر، کز مُدَّعی رعایت

عشقت رِسَد به فریاد، ار خود به سانِ حافظ

قرآن ز بَر بخوانی، در چاردَه روایت

همان عشقی که بی جرم و جنایت تو را می‌کشد دوباره به فریادت می‌رسد.

همانی که تو را می‌کشد تو را نجات هم می‌دهد

همچو نی زهری و تریاقی که دید؟

یعنی هم زهر به تو می‌دهد و هم بیمارت می‌کند و همزمان دارو و درمانت هم می‌کند.

این همان داستان عشق است!

تو را می‌کشد و زنده می‌کند!

مُرده بُدم زنده شدم، گریه بُدم خنده شدم

دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

فارسی

آری! من در ازدواج شکست خوردم.

همسر و فرزندم کمی آن طرف تر و دور از من زندگی میکنند.

اما اگر من عشق را یافته باشم چه؟

اگر من یکی از راههای نرسیدن به عشق را یافته باشم چه؟

اگر عشق، شعار نباشد چه؟

اگر این دوری، تمرین عشق باشد چه؟

عشق آسان نیست.

گاهی مثل حلاج بر دار می‌روی.

گاهی مثل عیسی بر صلیب می‌روی.

گاهی مثل حافظ تکفیر می‌شوی.

گاهی مثل مولانا هول و گول می‌شوی.

گاهی سر به کوه و بیابان می‌بری.

تو در برابر عشق باید چیزی قربانی کنی.

گاهی آن قربانی، ثروت توست.

گاهی آن قربانی، فرزند توست.

گاهی آن قربانی، آبروی توست.

خلاصه باید آن چیزی را که از همه بیشتر دوست داری قربانی کنی.

و عشق می‌داند چه چیزی باید قربانی کنی.

و عشق اگر تو را قربانی کرد با رضایت سر بنه.

بر آستانهٔ تسلیم سر بِنِه حافظ

که گر ستیزه کنی، روزگار بستیزد

حافظ در برابر تیغ معشوق چنین تسلیم است

به تیغم گَر کشد دستش نگیرم

وگر تیرم زَنَد منّت پذیرم

کمانِ ابرویت را گو بزن تیر

که پیشِ دست و بازویت بمیرم

غمِ گیتی گر از پایم درآرد

بجز ساغر که باشد دستگیرم؟

برآی ای آفتابِ صبحِ امّید

که در دستِ شبِ هجران اسیرم

به فریادم رَس ای پیرِ خرابات

به یک جرعه جوانم کن که پیرم

به گیسویِ تو خوردم دوش سوگند

که من از پایِ تو سر بر نگیرم

بسوز این خرقهٔ تقوا تو حافظ

که گر آتش شَوَم در وی نگیرم

آدم‌های کاربردگرا: معضلات ارتباطی در جوامع مدرن

ID:3220

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7-%d8%a8%d8%a7-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%b1%db%8c%d8%b2%d8%a7%d9%86-/%d9%87%d8%af%d9%81%d9%85%d9%86%d8%af

February 7, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, اعتماد, ایران/سیاسی, روابط, نوشتن

2 دقیقه.

ارتباط با برنامه ریزان هدفمند!

***

ارتباط با آدمهای هدفمند شبیه ارتباط با زامبی هاست! جوامع ذهن گرا، آدمهای ذهن گرا درست میکنند و آدمهای ذهن گرا هدفمند هستند!

فرقی ندارد که کارمند باشند یا دوست. این آدمها از قبل دارای هدف هستند و برای اهداف خودشان در حال برنامه ریزی اند. مثلا ممکن است تو در لیست مشتری های یک نفر باشی! یا مثلا کیس ازدواج و مهاجرت یک نفر. کار ذهن این است که دسته بندی کند و آدمها را بر اساس کاربرد دسته بندی میکند.

مثلا فلانی به درد فلان کار می‌خورد. فلانی پارتی من است در فلان اداره وغیره. یا فلانی ویلا دارد و من را به مهمانی دعوت میکند. یا فلانی پولدار است. حتی دوستی دارم که یک دسته برای خوشگذارنی دارد و یک دسته برای بیزینس!

این آدمها کاربردگرا هستند یا Utilitarian. آنها برای هر چیزی یک کاربردی و هدفی دارند حتی برای آدمها. آدمها ابزارهایی هستند برای رسیدن به اهداف.

ارتباط با این آدمها بسیار ناصادقانه است. چون آنها قبل از سلام کردن دنبال یک نتیجهٔ خاص هستند. با آنها اصلا ارتباط انسانی شکل نمی‌گیرد. آنها دلال هایی هستند که می‌خواهند به هر قیمتی شده معامله کنند و اگر نه وقتشان تلف میشود و اگر معامله پا نگیرد حسابی عصبانی میشوند.

بیشتر کسانی که در جوامع ذهن گرا و برنامه ریزی شده مثل کانادا زندگی می‌کنند باورشان نمی‌شود که تو بدون برنامه داری به آنها سلام میکنی. ضرب المثلی ایرانی هم داریم که می‌گوید «سلام روستایی بی علت نیست» اتفاقا سلام شهری ها و ذهن گراها بی علت نیست. اگر کسی سلام بی علت کند همان روستایی ها و بچه‌ها هستند.

این افراد ذهن گرا، از درون بسیار خشن و دیکتاتور هستند. شاید در ظاهر لبخند بزنند ولی این لبخندی مصنوعی است برای رسیدن به هدف.

فارسی

مثلا اخیرا چند مبلغ مسیحی با من ارتباط دارند. جوانهای خیلی خوبی هستند ولی کشیش بازنشسته به اندازه ی آنها صبر ندارد و می‌خواهد سریع به هدف برسد. و هدف این است که من را پاک کنند و غسل بدهند و مسیحی کنند. حرف زدن و ارتباط انسانی خشک و خالی که فایده ندارد!

یا مثلا با همسر که صحبت میکنم می‌گوید تو میخوای فقط برای حرف زدن حرف بزنی! You talk for the sake of talking

حرف زدن انسانی اینجا جایی ندارد. حتما باید طبق تعریفی ذهنی حرف بزنیم.

باید از قبل تعریف بشود که ما چرا حرف میزنیم!

از قبل رابطهٔ ما باید تعریف بشود. مثلا رابطهٔ دو دوست، رابطهٔ مشاور و مشتری یا رابطهٔ فلان و بهمان که قبلا تعریف شده.

هیچ رابطه ای خارج از تعاریف ذهنی معنی ندارد!

تو حتما باید هدف و برنامه‌ای داشته باشی تا حرف بزنی!

مثلا یک معامله از قبل تعیین شده در ذهنت داری.

یک هدف از پیش تعیین شده در ذهنت داری و برای رسیدن به آن هست که حرف میزنی!

خیلی از ارتباطات انسانی دقیقا به این دلیل از بین رفته که همهٔ ما زیادی هدف گرا هستیم.

در کانادا تقریبا کسی که هدف خاصی ندارد به تو سلام نمی‌کند. در نتیجه تعداد زیادی زامبی در جامعه تولید شده‌است.

آدمها کم کم به این سیستم عادت میکنند و اگر بگویی بیا همینطوری با هم دوست باشیم فکر میکنند تو یک متقلب خیلی حرفه‌ای هستی! و این آخرین تکنیک مارکتینگ است!

برای یک ذهن گرا، ارتباط انسانی در لحظه، مثل بازی کودکان بی معنی است.

کل زندگی و تمام روابط برای آنها یک پروژهٔ اقتصادی است.

کشورهایی مثل ایران یا هندوستان هنوز اینطور ذهن گرا و هدفمند نشده‌اند. هنوز آدمهایی هستند که برای حرف زدن و بدون برنامه ریزی و فقط برای لذت ارتباط با هم ارتباط میگیرند.

همین نوشتن هم برای خیلی از دوستان من بی معنی است!

یعنی فکر می‌کنند که من می‌نویسم که پول در بیاروم یا شهرت!

اگر هیچکدام از این دو نیست پس من قاطی دارم!

می‌نویسم برای نوشتن و برای ارتباط!

عجب کار احمقانه ای!

نوشتن از نانوشتنی!

مسئولیتِ من چیست؟ -۲

ID:3219

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a6%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa%d9%90-/%d9%85%d9%86-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%db%b2

February 7, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه

برچسب‌ها: اخلاق, خانواده،ازدواج, روابط, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

در مسئولیتِ من چیست؟ شمارهٔ ۱، سه مسوولیت برای خودم شمردم.

۱- سعی کنیم مسوولیت خودمان را خوب بفهمیم نه مسوولیتِ دیگران

۲- تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم

۳- کمتر در اینترنت برویم و ورودی‌های ذهنمان را محدود کنیم

امروز تقریبا این سه مسوولیت را انجام دادم. و حالا برویم سراغ مابقی مسوولیت های من.

در جامعه اگر بخواهی مسوولیت هایت را خودت تعیین کنی معمولا مسیر سخت است. چون از قبل یک سری مسوولیت برای تو تعریف شده.

مثلا تا متولد شدی در گوش تو اذان می‌خوانند و صدها مسوولیت برایت به عنوان یک مسلمان تعیین میکنند. یا مثلا در خانواده یا در ازدواج ده ها و صدها مسوولیت از قبل برایت آماده شده است!

اکثرا تا آخر در همین مسیرهای از پیش تعیین شده می‌روند ولی اگر بخواهی مسوولیت را خودت تعریف کنی به تو برچسب بی مسوولیت یا تنبل یا میس فیت misfit یا اخراجی زده میشود. طرد میشوی و احتمالا جایزه و پول و تایید اجتماعی بدست نمی آوری.

حالا مسوولیت تو این میشود که با دیگران حرف بزنی.

مثلا با خانواده حرف بزنی. با همسرت حرف بزنی. با جامعه حرف بزنی.

خیلی ها حرف تو را گوش نمی‌دهند و بیشتر طردت می‌کنند. اما این از مسوولیت تو کم نمی‌کند. تو باید تا آخر عمرت، این مسوولیتِ تعیین مسوولیتِ خودت و گفتن آن به دیگران را انجام بدهی.

اگر کسی حرف تو را گوش نداد، تو شروع کن به نوشتن!

اگر کسی نخواند، تو حرف بزن!

فارسی

باید شروع کنی با آدمهای اطرافت صحبت کنی. با کسانی که مسوولیت های نانوشته و نوشته برایت تعیین میکنند صحبت کن.

مثلا وقتی کسی در مورد کار برایت مسوولیت تعریف میکند برایش از کار بنویس!

کار

وقتی کسی در مورد ازدواج برایت مسوولیت تعریف میکند برایش از ازدواج بنویس!

خانواده،ازدواج

و این میشود مسوولیت اصلی تو!

نوشتن از مسوولیت

نوشتن از نانوشتنی!

مسئولیتِ من چیست؟ -۱

ID:3215

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a6%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa%d9%90-/%d9%85%d9%86-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%db%b1

February 7, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی

برچسب‌ها: اخلاق, ادبیات اسلامی, اعتماد, تصمیم, خدا, روابط, عدالت, مذهب, مسوولیت

2 دقیقه.

***

مسوولیت از مفاهیمی است که تقریباً هر روز استفاده می‌کنیم بدون اینکه ِخوب بفهمیم. پس یک مسئولیت اینجا به گردن ماست و آن فهمیدن خوب مسؤولیت است!

post_type=post&مسوولیت=https://unwritable.org/?s

مسوولیت با مفاهیمی مثل حق و خدا گره خورده. اما واقعا «مسوولیتِ من چیست؟»

بهتر است هر کسی این سوال را از خودش بپرسد و جواب را از درونش بگیرد. چون در دنیا کم نیستند کسانی که برای دیگران مسوولیت تعیین میکنند!

از معلم و آخوند و کشیش و پلیس گرفته تا فامیل و همسایه و آشنا منتظرند تا مسوولیتهای تو را تعیین کنند.

قشنگ تر و زیبا تر این است که هر کسی خودش زودتر دست به کار شود و مسوولیت خودش را تعیین کند و به آن متعهد بماند.

من تصمیم دارم این کار را در حضور جمع و در نانوشتنی انجام بدهم.

خوب! ما یک سری مسوولیت نسبت به خودمان داریم، یک سری نسبت به دیگران! اگر به مفهوم خدایی غیر از خودت هم قائل باشی یک سری مسوولیت نسبت به خدا.

همان حق النفس، حق الله و حق الناس در ادبیات اسلامی.

در مسیر یگانگی یا توحید، این سه مفهومِ

- خود
- دیگری و
- خدا

فارسی

یکی می‌شوند و می‌توانند جابجا استفاده شوند.

یعنی

- من خدا هستم
- دیگران من هستند
- دیگران خدا هستند!

اگر خدا را فعلاً کنار بگذاریم دو حالت می‌شود

- مسوولیتِ های من نسبت به خودم
- مسوولیت های من نسبت به دیگران

مفهوم دیگران می‌تواند خیلی گسترده باشد پس آن را هم فعلا محدود کنیم به دیگر انسانها.

اگر مفهوم یگانگی را درک کرده باشیم چیزی جز خدا وجود ندارد و بنابراین مسوولیت فقط نسبت به خدا می‌شود ولی برای ساده سازی فعلاً به خود و دیگری بپردازیم.

اولین مسوولیتِ ما نسبت به خودمان است. و آن این است که خوب زندگی کنیم.

این را که درست کنیم طبق اصل « هرآنچه برای خودت می‌پسندی برای دیگری هم بپسند » اتوماتیک مسولیت ما نسبت به دیگران هم انجام می‌شود.

مثلاً ما نمی‌خواهیم کسی با ما زیر قولش بزند پس ما هم زیر قولمان نمی‌زنیم.

مثلاً ما نمی‌خواهیم کسی پشت سر ما حرف بزند پس ما هم پشت سر کسی حرف نمی‌زنیم.

و غیره.

خوب ببینیم «خوب زندگی کنیم» یعنی چه!

مثلاً مسوولیتِ من است که موقع نوشتن درست و خوب بنشینم!

مسوولیتِ من این است که از بدنم محافظت کنم مثلاً تغذیهٔ خوب و سالم داشته باشم مثلاً یعنی ورزش کنم و شکر و مواد صنعتی مصرف نکنم! گاهی روزه بگیرم و یوگا کنم.

مثلاً بعد از پایان این نوشته کیک کمتر بخورم!

فارسی

مسوولیتِ دیگر من این است که از ذهنم مراقبت کنم. یعنی هر چیزی وارد ذهنم نکنم. زیاد به اینترنت و اینستاگرام و غیره نروم.

مثلاً بعد از پایان این نوشته گوشی را کنار بگذارم!

مسوولیت از همین جاهای کوچک شروع می‌شود تا به جایی می‌رسد که تو مثل خدا مسوولیت کل جهان را می‌گیری. یعنی مسوولیت جهانی پیدا می‌کنی.

پس امروز، این سه مسوولیت را بر عهده بگیریم

۱- سعی کنیم مسوولیت خودمان را خوب بفهمیم نه دیگران

۲- تغذیه و ورزش مناسب داشته باشیم

۳- کمتر در اینترنت برویم و ورودی‌های ذهنمان را محدود کنیم

انشاالله در نوشتار دیگری به مسوولیت های بزرگتر خودم مثل «نوشتن نانوشتنی» هم خواهم پرداخت!

تکنیک های حرف زدن با خدا! -۱

ID:3206

https://unwritable.org/%d8%aa%da%a9%d9%86%db%8c%da%a9-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%ad%d8%b1%d9%81-%d8%b2%d8%af%d9%86-%d8%a8%d8%a7-%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d9%a1/

February 7, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, دعاومناجات, طنزطور, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: آینده, اعتماد, تارا و بچه‌ها, تصمیم, خانواده،ازدواج, خدا, شکرگزاری, مسوولیت, نوشتن, همسر

3 دقیقه.

تکنیک های حرف زدن با خدا! -۱

***

دوستان جوان مسیحی ام روش مشخصی برای حرف زدن با خدا دارند. چشم ها را می‌بندند و سر را پایین میندازند و یکی شروع می‌کند. اولش اینطور شروع می‌شود، «ای پدر آسمانی عزیز، فلان و بهمان.... آمِن»

یک روز یکیشان از من پرسید نظر تو در مورد دعا یا نماز prayer چیست. معمولاً وقتی سوال اینطوری می‌پرسند منظورشان شنیدن نیست بلکه می‌خواهند روش خودشان را یاد بدهند. این روش هوشمندانه ای برای شروع تدریس است!

جواب دادنش به آنها خیلی سخت بود. قبلاً در مورد دعا و نماز مفصل و مبسوط نوشته بودم ولی جواب دادن به ذهنهایی که به شدت برنامه‌ریزی شده‌اند خیلی سخت است.

دعا

post_type=post&دعا=https://unwritable.org/?s

نماز

post_type=post&نماز=https://unwritable.org/?s

می‌توانستم بزنم زیر کاسه و کوزهٔ ذهن‌شان و بگویم نمی‌شود با خدا حرف زد!

یا مثلاً بگویم شما نمی‌توانید روش حرف زدن با خدا را به کسی یاد بدهید و غیره.

اما جرأت اش را نداشتم! زود بود!

خلاصه گفتم بی خیال شما که بلدی فعلاً با خدا حرف بزن من می‌شنوم.

فارسی

اما حالا نوبت خودم هست که با خدا حرف بزنم. و امیدوارم خدا هم با من حرف بزند!

البته من قبول دارم که واقعا می‌شود با خدا حرف زد و حتی حرف شنید!

البته می‌دانم خدا بیرون از من هم نیست!

حرف زدن با خدا شبیه حرف زدن با خود است!

به طور خلاصه، قبول دارم که می‌شود با خدا حرف زد خدا هم با من حرف می‌زند.

این حرف زدن با خدا، کمی شبیه فکر کردن است.

چون فکر کردن هم نوعی حرف زدن با خود است.

قبول دارم خدا بسیار بسیار بسیار از من با هوشتر است.

قبول دارم خدا بسیار بسیار بسیار زودتر از من مشکل را می‌فهمد!

قبول دارم حرف زدن با خدا در جایی فرای ذهن و کلمات اتفاق می‌افتد!

حالا من روشی جدید برای حرف زدن با خدا اختراع کرده‌ام!

این روش همین است که می‌بینید!

حرف زدن با خدا از طریق نوشتن!

اینطوری خدا توی رودربایستی هم که شده جواب می‌دهد!

یعنی دست خدا را توی حنا میگذارم!

مثل وقتی که توی جمع از کسی سوال می‌پرسید! در چنین مواقعی سوال شونده کمتر طفره می‌رود و کمتر بی محلی ممکن است بکند!

اگر از کسی وقتی فقط خودتان دو نفر هستید سوالی بپرسید راحت تر می‌تواند بپیچاند و جواب ندهد! اما وقتی جلوی جمع همان سوال را بپرسید طرف دیگر نمی‌تواند راحت بپیچاند!

حالا من این تکنیک را در مورد خدا استفاده میکنم!

یعنی می‌گویم خدایا!

من در حال نوشتن با تو حرف می‌زنم!

فارسی

یعنی حرفهایم را همزمان می‌نویسم!

اگر جوابی بشنوم بلافاصله می‌نویسم!

اینطوری خدا احتمال اینکه به من از طریق وحی و الهام جواب بدهد بیشتر است!

می‌دانم خدا اهل بازی و شوخی است. خدا طناز خوبی است. پس من هم با این روش، او را به صحبت وامیدارم!

البته خدا از من قطعا باهوش تر است ولی شاید از این تریک خوشش بیاید و یک چشمه ای عشوه ای کرامتی چیزی تحویل بدهد! و کلا همه دور هم حال کنیم!

خدای مسیحی ها خیلی جدی است! اصلاً نمیخندد! شبیه معلم هاست!

خدای من اما بازیگوش است!

طناز است و لطیف و ظریف!

حالا این روش شاید جواب بدهد!

خدایا: هفت روز دیگر سوار هواپیما بشوم بروم ایران؟

خدا: پسرم هر کاری دوست داری بکن! من به تو اختیار داده ام!

خدایا: نگران آینده و سعیده و تارا و تعهدات و روابط و مال و اموال و قسط و داستان های اینجا هستم!

خدا: سعیده و تارا را خودم هوایشان را دارم! مال و اموال هم که خیلی مهم نیست! میخواهی خودم برایت ردیف کنم؟

خدایا: اگر خودت به عهده بگیری که عالی است! اما مسوولیتِ من چیست؟ نمی‌خواهم تمام مسوولیت هایم را گردن تو بیاندازم!

خدا: پسرم! عسلم! می‌فهمم. تو نگران نباش! تو فقط حواست به من باشه! مواظب سلامتی ات باش! بقیه اش رو بسپار به من!

خدایا: بین توکل کردن و بی مسوولیتی گیر کرده‌ام. نمی‌دانم کجا باید توکل کنم و بسپارم به تو و کجا خودم به عهده بگیرم.

خدا: تو حواس ات رو کامل بده به من! هر نفسی که برات می‌کشم رو خوب نگاه کن! افکارت رو خوب نگاه کن. یک هفته این کار رو بکن! قول میدهم که خودت بفهمی کجا باید توکل کنی کجا نه!

حواست رو پرت اینترنت و اخبار و چیزهای متفرقه نکن.

فارسی

خدایا: دمت گرم. چشم! حتماً این کار رو انجام میدم. اصلاً همین الان شروع کردم. مرسی که هستی! مرسی از جواب دلگرم کننده ات!

تو واقعاً کارت درسته! نوکرتم! چاکرتم! خیلی خدایی به مولا!

حتماً این توصیه ات رو انجام میدم. مو به مو!

دوباره سِری بعد اگر لازم شد میام همینجا، توی نانوشتنی باهات حرف میزنم.

فعلاً چاکس!

چطور افکار را مرتب کنیم؟

ID:3205

https://unwritable.org/%da%86%d8%b7%d9%88%d8%b1-%d9%81%da%a9%d8%b1-%d9%87%d8%a7-%d8%b1%d8%a7-%d9%85%d8%b1%d8%aa%d8%a8-%da%a9%d9%86%db%8c%d9%85%d8%9f/

February 6, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, ذهن, نوشتن

1 دقیقه.

چطور فکر ها را مرتب کنیم؟

***

اگر کسی بتواند فکر هایش را مرتب کند به تمام اهدافش می‌رسد و در لحظه هم می‌تواند بماند و در یک کلمه خوشبخت می‌شود!

«قد افلح من زکیها»

افکار به صورت سیل وار به آدم حمله می‌کنند و تقریباً تو را فلج می‌کنند.

حالا یکی از راههای مرتب کردن افکار را به خودم و شما نشان می‌دهم!

بله!

فارسی

نوشتن!

نوشتن راهی است برای کند کردن و مرتب کردن افکار.

مثلاً همین الان وقتی در حال نوشتن هستم ذهن من مجبور می‌شود سرعت خودش را برای نوشتن کم کند. پس به طور طبیعی کند می‌شود و با این کند شدن حال من هم بهتر می‌شود. چون حال بد من نتیجهٔ افکار سریع و اضافی است.

خوب برویم سراغ افکار.

اولین داستان، داستان ازدواج و طلاق من است. از روی مجبوری ازدواج کردم و وقتی خواستم به قول اینها renegotiate کنم طرف مقابل زد زیر میز و رفت!

حالا من هم بعد از چند سال تلاش می‌خواهم بروم! یعنی پروژه‌های مشترک را رها کنم و بروم.

سه سال تقریباً هر روز سعی کردم حرف بزنم نشد. از ده بیست تا مشاور و دوست و همکار و وکیل هم کمک گرفتم نشد.

داستان ازدواج و طلاق برای من عجیب و غریب بود. برنامه ریزی های ذهنی جامعه و همسر با برنامه‌های من از اول فرق داشت.

با وجود این همه تفاوت بین من و جامعه، وارد شدن به بازی امضای سند ازدواج برای من انتخاب درستی نبود.

حالا هم افسوس خوردن فایده ندارد. درسی شد برای من و تمام آدمهایی که داستان من رو شنیدند.

ترس از آینده رهایم نمی‌کند. گیج شدم. تا قبل از این هدف هایی داشتم. حالا مانده‌ام بی هدف و برنامه. فقط زندگی می‌کنم و می‌نویسم.

تقریباً نوشتن و حرف زدن برایم جایگزین فکر کردن شده.

یعنی با نوشتن فکر می‌کنم.

بعد هم نوشته‌ها را شییر می‌کنم. بدون سانسور. چه حالم بد باشد چه خوب. همه را شییر می‌کنم.

این هم نوعی تمرین نترسیدن است.

در عظمت سکوت!

ID:3204

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%b9%d8%b8%d9%85%d8%aa-/%d8%b3%da%a9%d9%88%d8%aa

February 6, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, سکوت, لحظه, مرگ

1 دقیقه.

در عظمت سکوت!

***

ذهن ها پر است، جای سکوت خالی است!

حرف ها زده شده، جای سکوت خالی است!

هزاران سخنرانی و پست و مطلب هست، اما جای سکوت خالی است!

انتقادها، تحلیل ها، نتیجه گیری‌ها، مذهب‌ها و تئوریها هست، اما جای سکوت خالی است!

قانون ها، نکته ها، درست و غلط ها، باید و نبایدهای زیادی هست، اما جای سکوت خالی است!

در وصف خدا و عشق و مرگ و زندگی، کتابها نوشته شده، اما جای سکوت خالی است!

فارسی

در نانوشتنی، از من و خدا و سکوت و بودن، نوشته ام، اما جای سکوت خالی است!

آخ که دلم چقدر پر است!

آخ که ذهنم چقدر پر است!

هوش مصنوعی هم آمد! او بهتر از من می‌تواند بنویسد، اما جای سکوت خالی است!

سکوت و خدا و هیچ

اصل هستند، مابقی همه سرو صداست!

می‌توانم تا ابد از سکوت بنویسم، ولی باز هم جای سکوت خالی است!

دلم برای سکوت تنگ شده!

کاش بشود که سکوت سخن بگوید!

برای لمس سکوت، باید ساکت باشی!

برای شنیدن از خدا باید کر باشی!

برای دیدنِ خدا باید کور باشی!

برای درک خدا باید ابله باشی!

برای فهم خدا باید بی ذهن باشی!

برای شعر گفتن، باید حداقل برای لحظه‌ای بی‌شعور باشی!

برای تجربهٔ بودن، باید حتی شده برای لحظه‌ای، نباشی!

من می‌روم با سکوت کمی خلوت کنم!

دلم برای سکوتش خیلی تنگ شده!

مقداری سکوت هم تقدیم شما!

...

فارسی

تحول کلمات

ID:3202

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ad%d9%88%d9%84-/%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa

February 6, 2025

دسته‌ها: منابع دیگر

5 دقیقه.

تحول کلمات

***

مثال‌هایی از هم ریشه بودن کلمات در زبانهای هندواروپایی.

کهکشان. کاهکشان. گاهکشان. گالکشان. گالکسان. گالاکسان. گالاکسا. گالاکسی. Galaxy

برادَر. برادِر. Brother

نماز. ناماز. ناماس. ناماست. ناماسته. Namaste

وادامهٔ کار را به هوش مصنوعی سپردم:

بله، حتماً! در ادامه مثال‌های بیشتری از کلمات هم‌ریشه در زبان‌های هندواروپایی آورده‌ام:

– **مادر** → مادَر → ماتَر → ماتر → Mother / Mutter (آلمانی) / Mater (لاتین)

– **پدر** → پَتَر → فَتَر → فادر → Father / Vater (آلمانی) / Pater (لاتین)

– **دندان** → دَنتَ → دَندَ → دنتِس → Dent / Dental (لاتین و انگلیسی)

– **ناخن** → ناکَن → نوکن → نوگل → نوگلوس → Nail / Nagel (آلمانی)

– **شب** → شَپ → نَکت → نُکت → Nox / Nocturnal (لاتین و انگلیسی)

– **نام** → ناما → نُمن → نومِن → Name / Nomen (لاتین)

– **گوشت** → گُست → گوشتِر → گُستِر → Gest / Gustar (اسپانیایی)

– **زمین** → زَمن → تِرَ → تِرَرا → Terra / Territory

فارسی

– **ستاره** → ستَرَ → استَر → استِلا → Stella (لاتین) / Star

– **دریا** → درو → دراو → دریانا → دریانوس → Oceanus / Ocean

این نمونه‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از واژه‌های امروزی در زبان‌های گوناگون از ریشه‌های مشترک هندواروپایی سرچشمه گرفته‌اند.

کلمات مربوط به خانواده و انسان

– **دختر** → دُختَر → دُخِتَر → Doughter (انگلیسی) / Tochter (آلمانی)

– **پسر** → پُتر → پوتر → پوترس → Puer (لاتین) / Puto (ایتالیایی)

– **خواهر** → سْوَسَر → سوستر → سستر → Sister (انگلیسی) / Schwester (آلمانی)

– **فرزند** → پرژن → پرجِن → progeny (انگلیسی)

کلمات مربوط به طبیعت

– **آب** → آپ → آکو → Aqua (لاتین) / Eau (فرانسوی)

– **برف** → برف → برفو → بورفو → Boreas (یونانی) / Snow (انگلیسی) / Schnee (آلمانی)

– **آتش** → آتر → آذر → آگر → Agni (سانسکریت) / Ignis (لاتین) / Ignite (انگلیسی)

– **خورشید** → سور → سولی → سول → Sol (لاتین) / Sun (انگلیسی)

– **ماه** → مَس → مِنه → لونا → Luna (لاتین) / Moon (انگلیسی)

کلمات مربوط به بدن انسان

– **چشم** → اکس → اوک → Oculus (لاتین) / Eye (انگلیسی) / Auge (آلمانی)

– **گوش** → اور → اوریس → Auris (لاتین) / Ear (انگلیسی) / Ohr (آلمانی)

– **دماغ** → نَس → ناسُس → Nasus (لاتین) / Nose (انگلیسی) / Nase (آلمانی)

– **دست** → دست → دَک → دِکت → Dexter (لاتین) / دستر (فارسی قدیم) / دست (فارسی) / Hand (انگلیسی)

– **پا** → پَد → پُد → پود → Ped (لاتین) / Foot (انگلیسی)

فارسی

کلمات مربوط به فعالیت‌ها و اشیا

– **راه** → راده → روت → Route (انگلیسی) / Ruta (اسپانیایی)

– **دویدن** → دو → داو → داوید → David (آلمانی) → Dauen / Dive (انگلیسی)

– **نشستن** → سد → سِدِر → Sedere (لاتین) / Sit (انگلیسی)

– **نوشتن** → سکر → سکرایب → Scribe (انگلیسی) / Scribere (لاتین)

– **دانستن** → وید → ویدیا → Videre (لاتین) / Wit (انگلیسی) / Wissen (آلمانی)

این نمونه‌ها نشان می‌دهند که چگونه زبان‌های هندواروپایی از یک ریشه مشترک توسعه یافته‌اند و هنوز شباهت‌های زیادی بین آنها وجود دارد.

کلمات مربوط به خانواده و روابط

– **پسرعمو / پسرخاله** → کوزِن → Cousin (انگلیسی) / Cousin (فرانسوی)

– **عمو / دایی** → پاتِر → پاترون → Pater (لاتین) / Patron (انگلیسی)

– **زن** → گِن → گون → Gyné (یونانی) / Gynaecology (انگلیسی)

کلمات مربوط به زمان

– **روز** → دیوَس → دیوز → دی → Day (انگلیسی) / Dia (اسپانیایی)

– **شب** → نوکت → نوک → Noctis (لاتین) / Night (انگلیسی) / Noche (اسپانیایی)

– **سال** → یَرن → یَرنُس → Annus (لاتین) / Year (انگلیسی)

کلمات مربوط به بدن انسان

– **قلب** → کَرد → کردیا → Cardia (یونانی) / Cardio (انگلیسی)

– **استخوان** → اوس → اوسِس → Os (لاتین) / Ossification (انگلیسی)

– **خون** → سَنگوئِس → سنگو → Sangre (اسپانیایی) / Sang (فرانسوی) / خون (فارسی)

– **مغز** → برَگ → برِین → Brain (انگلیسی)

فارسی

کلمات مربوط به طبیعت

– **آسمان** → دیوُس → دیوُم Deus (لاتین) / Divine (انگلیسی)

– **باد** → ونت → ویند Wind (انگلیسی) / Vent (فرانسوی)

– **درخت** → دَرو → دروند Dendron (یونانی) / Dendrite (انگلیسی)

– **گل** → فلاور Flor (لاتین) / Flower (انگلیسی)

کلمات مربوط به حیوانات

– **اسب** → اَشوَ → اَسپس Equus (لاتین) / Equestrian (انگلیسی)

– **گاو** → بوُس → بوویس Bovis (لاتین) / Bovine (انگلیسی)

– **پرنده** → آویس Avis (لاتین) / Aves (زیست‌شناسی)

کلمات مربوط به فعالیت‌ها و ابزارها

– **سخن گفتن** → دیک → دیکت Dictare (لاتین) / Dictate (انگلیسی)

– **دیدن** → وید → ویدی Video (لاتین) / Vision (انگلیسی)

– **نوشتن** → سکر → سکرایب Scribere (لاتین) / Scribe (انگلیسی)

– **ساختن** → فک → فکت Facere (لاتین) / Factory (انگلیسی)

این مثال‌ها فقط بخشی از هزاران واژه هم‌ریشه در زبان‌های هندواروپایی هستند.

۱. واژه‌های مرتبط با “مادر”

- **فارسی:** مادر
- **سانسکریت:** मातृ (ماتری)
- **یونانی باستان:** μήτηρ (مِتِر)
- **لاتین:** māter
- **آلمانی:** Mutter
- **انگلیسی:** mother
- **فرانسوی:** mère

این واژه‌ها همگی از ریشه هندواروپایی *méh₂tēr* به معنای “مادر” گرفته شده‌اند

۲. واژه‌های مرتبط با “پدر”

- **فارسی:** پدر
- **سانسکریت:** पितृ (پیتری)
- **یونانی باستان:** πατήρ (پاتِر)
- **لاتین:** pater
- **آلمانی:** Vater
- **انگلیسی:** father
- **فرانسوی:** père

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *ph₂tḗr* به معنای “پدر” مشتق شده‌اند.

۳. واژه‌های مرتبط با “برادر”

- **فارسی:** برادر
- **سانسکریت:** भ्रातृ (به‌راتری)
- **یونانی باستان:** φράτηρ (فراتِر)
- **لاتین:** frāter
- **آلمانی:** Bruder
- **انگلیسی:** brother
- **فرانسوی:** frère

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *bʰréh₂tēr* به معنای “برادر” گرفته شده‌اند.

۴. واژه‌های مرتبط با “خواهر”

- **فارسی:** خواهر
- **سانسکریت:** स्वसृ (سواسری)
- **یونانی باستان:** ἔορ (اِئور)
- **لاتین:** soror
- **آلمانی:** Schwester
- **انگلیسی:** sister
- **فرانسوی:** sœur

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *swésōr* به معنای “خواهر” مشتق شده‌اند.

۵. واژه‌های مرتبط با “آتش”

- **فارسی:** آتش
- **سانسکریت:** अग्नि (آگنی)

فارسی

- **یونانی باستان:** ἰαίνω (یائینو)
- **لاتین:** ignis
- **آلمانی:** Feuer
- **انگلیسی:** fire
- **فرانسوی:** feu

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *$h_1ng^{ʷ}nis$* به معنای "آتش" گرفته شده‌اند.

۶. واژه‌های مرتبط با "شب"

- **فارسی:** شب
- **سانسکریت:** नक्त (ناکتا)
- **یونانی باستان:** νύξ (نوکس)
- **لاتین:** nox
- **آلمانی:** Nacht
- **انگلیسی:** night
- **فرانسوی:** nuit

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *$nók^{ʷ}ts$* به معنای "شب" مشتق شده‌اند.

۷. واژه‌های مرتبط با "ستاره"

- **فارسی:** ستاره
- **سانسکری**त**:** तारा (تارا)
- **یونانی باستان:** ἀστήρ (آستِر)
- **لاتین:** stella
- **آلمانی:** Stern
- **انگلیسی:** star
- **فرانسوی:** étoile

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *$h_2stḗr$* به معنای "ستاره" گرفته شده‌اند.

۸. واژه‌های مرتبط با "زبان"

- **فارسی:** زبان
- **سانسکریت:** जिह्वा (جی‌هوا)
- **یونانی باستان:** γλῶσσα (گلوسا)
- **لاتین:** lingua
- **آلمانی:** Zunge
- **انگلیسی:** tongue

فارسی

- **فرانسوی:** langue

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *dn̥ǵʰwéh₂s* به معنای "زبان" مشتق شده‌اند.

۹. واژه‌های مرتبط با "دست"

- **فارسی:** دست
- **سانسکریت:** हस्त (هاستا)
- **یونانی باستان:** χείρ (خِیر)
- **لاتین:** manus
- **آلمانی:** Hand
- **انگلیسی:** hand
- **فرانسوی:** main

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *ǵʰes-* به معنای "دست" گرفته شده‌اند.

۱۰. واژه‌های مرتبط با "پا"

- **فارسی:** پا
- **سانسکریت:** पद् (پاد)
- **یونانی باستان:** πούς (پوس)
- **لاتین:** pēs
- **آلمانی:** Fuß
- **انگلیسی:** foot
- **فرانسوی:** pied

این واژه‌ها از ریشه هندواروپایی *pṓds* به معنای "پا" مشتق شده‌اند.

این مثال‌ها نشان می‌دهند که چگونه زبان‌های هندواروپایی از ریشه‌های مشترک سرچشمه گرفته‌اند و چگونه این ریشه‌ها در طول زمان تغییر کرده‌اند. این شباهت‌ها نشان‌دهنده پیوند عمیق فرهنگی و زبانی میان این زبان‌هاست.

خدای آسمانِ سیاه

ID:3201

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d8%a2%d8%b3%d9%85%d8%a7%d9%86%d9%90-%d8%b3%db%8c%d8%a7%d9%87

February 6, 2025

دسته‌ها: اصول دین, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, سکوت

<1 دقیقه.

خدای آسمانِ سیاه

***

به آسمان شب نگاه کنید. چه می‌بینید؟

تعداد بیشماری ستاره و کهکشان و سیاره و خورشیدِ رنگارنگ. زیبا و سحرآمیز!

اما چرا این ستاره‌ها اینقدر جذابند؟ چطور درخشانند؟

چون پهنهٔ بزرگتری از تاریکی هست. پهنه‌ای عظیم از هیچ.

پهنه‌ای سیاه و عظیم که به ستاره‌ها اجازهٔ درخشیدن می‌دهد.

این ستاره‌های زیبا و درخشان فقط در پهنهٔ سیاه آسمان درخشان می‌شوند.

فارسی

خدا همان پهنهٔ سیاه بی کرانِ یکتاست.

من و تو و زمین و خورشید هم همان نقاط درخشانیم.

خدا ستاره نیست که ببینی اش!

خدا سیاره نیست که توصیفش کنی و بشناسی اش!

خدا بستری است که ستاره در او می‌درخشد!

اگر خدا نبود ستاره متولد نمی‌شد و نمی درخشید!

حالا شما بگویید خدا هست یا ستاره هست؟

وجود سیاهی ببشتر است یا وجود ستاره؟

سیاهی بیشتر هستی دارد یا ستاره؟

ستاره وقتی خاموش می‌شود چه باقی می‌ماند؟ هیچ؟

سیاهی؟

این هیچ همان خداست!

خدای آسمان سیاه!

خدای نانوشتنی!

ازدواج، اژدهای هشت سر

ID:3197

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac%d8%8c-%d8%a7%da%98%d8%af%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%87%d8%b4%d8%aa-/%d8%b3%d8%b1

February 5, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, طنزطور, نمایشنامه

برچسب‌ها: اخلاق, اقتصاد, جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی, عشق, همسر

4 دقیقه.

ازدواج، اژدهای هشت سر

***

ازدواج غول چند سر است. با هم سرهای مختلف این غول را بررسی کنیم و کمی لبخند بزنیم!

۱- اولین سر این غول، هورمون و ژنتیک است.

این وجه ازدواج در طبیعت ریشه دارد و در بدن، یعنی از عروس دریایی تا ماهی و پلنگ و شیر را شامل میشود. حتی مگس ها هم جفتگیری میکنند.

گوره خر های نر همدیگر را گاز میگیرند و شیرها به زور با ماده-شیر جفت گیری میکنند.

هدف آن بقای نسل و ارتقای کیفیت و تنوع ژنتیکی است.

فارسی

ابزار آن هورمون ها هستند. هورمون های مختلفی که سر موقع در زمان خودشان فعال میشوند تا تو با یک نگاه عاشق دختر همسایه بشوی و آهنگ انار انار بخوانی و ناگهان خودت را بچه به بغل پیدا کنی. بچه را هم که بغل میکنی هورمون ها باعث میشوند تا ده پانزده سالگی تحملشان کنی و بعد همان هورمون ها باعث میشوند بچه ات از خانه برود و مستقل بشود و دوباره دختر همسایه و تکرار داستان.

داستان چرخش زمین در هورمون ها تکرار میشود و یک نسل دیگر و یک انقراض دیگر و تا ابد این منظومهٔ شمسی دور همان خورشید میچرخد!

۲- دومین سر این غول، جامعه است.

این وجه از خاله زنک بازی های زنانه شروع میشود. با دید زدن و سرک کشیدن خانهٔ همسایه ادامه می یابد. حتی مولانا و شمس هم احتمالا برای تقویت پیوند اجتماعی از این ابزار استفاده میکنند. قبیله ها برای جلوگیری از جنگ با هم ازدواج میکنند و ازدواج یک وایت آمریکایی با دختر ایرانی باعث نزدیکی دو کشور میشود. حسادت عروس و مادر شوهر در قصه ها معروف میشود و ازدواج پدیده ای اجتماعی به نظر میرسد. در روستاها کل جامعه باید خون شب زفاف را ببینند تا آبروی اجتماعی دو گروه اجتماعی حفظ بشود. فلانی برای حفظ آبرو هزار و سیصد و فلان سکه زیر قرض می‌رود و خرج عروسی می‌دهد تا دهن حسودای فامیل را سرویس کند!

۳- سومین سر این غول، اقتصاد است.

از سوال «آقا داماد چه کاره اند» شروع میشود و دختر خانم عاشق ساعت و ماشین داماد میشود. پسر ها در اپلیکیشن همسر یابی گوشه ای از مرسدس بنز و ویلایشان را کنار عکس میگذارند و چک و چانه برای پرداخت طلا هم وزن دختر خانم در مذاکرات پیش از خواستگاری و بله برون شروع میشود.

گاهی همسر و شوهر در رستوران پول غذا را نصف میکنند و از یکدیگر درخواست نفقه و حقوق و پول شیر مادر و پول ازالهٔ بکارت و همبستر شدن و حامله شدن را طلب میکنند.

زن حقوقش را خرج خانه میکند و مرد برای زنش طلا میخرد! اما حسابش را جایی نگه میدارند تا نکند یکی یوایشکی جایی پول قایم کند. بعد از ازدواج هم اموال را نصف میکنند و قبل از ازدواج قرارداد تقسیم اموال می نویسند. زن و شوهر ارث و میراثشان را برای هم در نظر میگیرند و کادو برای همدیگر بیمهٔ عمر میخرند.

هر چه فشار اقتصادی بیشتر باشد، این سر غول مهم تر و بزرگتر میشود.

بیزینسمن ها هم فرصت خوبی برای ازدواج با پیرمردهای شیرین و شوگر مامی ها پیدا میکنند و پسر ها به دنبال املاک پدر زن میگردند.

۴- چهارمین سر این غول، قانون است.

دادگاه ها و وکیل ها سر گردنه نشسته اند تا زن و شوهری در تله بیافتند. قوانین رنگ و وارنگ ردیف میکنند و سعی میکنند تا رختخواب را برای زن و مرد قانونی کنند. زن قانونا باید تمکین کند و بدنش را تحویل مرد بدهد. و مرد هم طبق قانون اگر زنی ناشزه بود درخواست طلاق را تقدیم قاضی محترم میکند.

فارسی

وکیل طلاق شریک اموال زن و مرد می‌شود و تنها کسی است که در این جنگ قانونی برنده می‌شود.

۵- پنجمین سر این غول، روان انسان هاست.

بعد از پایان حرارت های هورمونی اولیه، سرو کلهٔ کمبود های عاطفی و روانی پیدا میشود. اینجا مشاوران خانواده و مشاروان ازدواج دست به کار میشوند. آنها به تحلیل رخت خواب و رفتارهای زوج ها تا ابد ادامه میدهند و بیزینس خودشان را سر پا نگه میدارند. معمولا هم زن و شوهر ها را از هم جدا میکنند و مشتری مادام العمری برای خودشان میتراشند.

مجرد ها آرزوی ازدواج دارند و مزدوج ها آرزوی تجرد.

اینترنت پر می‌شود از آموزش مخ زدن و راضی کردن زن‌ها و روشهای ترک خودارضایی و فیلم های پورن در حالت های مختلف!

خیانت، موضوع داغ سریالها می‌شود و هر خبری در این باره داغ و پر فروش می‌شود.

۶- ششمین سر این غول، مذهب است.

حوا بالای درخت، آدم را گول میزند و هر دو سقوط میکنند به رخت خواب و داستان شروع میشود.

نکاح سنت پیامبر میشود و چهار تا زن مجاز.

اما برای کامل شدن دینت بهتر است یکی بگیری و عدالت را بین صیغه ای و دائمی برقرار کنی. طبق سنت پیامبر زن باید بالای مرد بخوابد و ماه رمضان قبل از سحری یواشکی تیمم کند تا روزه اش باطل نشود. مرد هم باید مواظب باشد از ختنه گاه فراتر نرود و لکه ای پیدا نکند تا مکروه نشود! خلاصه باید وطیِ دبُر را با احتیاط واجب انجام بدهی!

کشیش کلیسا ازدواج نمیکند ولی با بچه ها خیلی مهربان میشود و گندش در می آید و راهبه ها فیلم پورن بیرون میدهند. آخوند محل هم خطبه-سر-خود است و محللِ سه طلاقه های اهل محل میشود.

۷- هفتمین سر این غول، بچه است.

یکی سر اینکه چرا کاندم نذاشتی دعوا راه می‌اندازد و آن یکی هفت هشت تا بچهٔ ناخواسته می‌آورد و مدام دختر میشود و آنقدر تاس می اندازد تا بالاخره یکی پسر بشود.

آن یکی حامله نمی شود و سراغ رمال میرود و رمال خودش دست به کار میشود و زن را حامله میکند. بچه که می آوری تازه اول داستان است و تازه مشکلات شروع میشود. بر سر بزرگ کردن بچه هزار تا داستان جدید درست میشود و حسابی غوز بالای غوز میشود.

۸- هشتمین سر این غول، معنویت است.

بعد از سالها که به دنبال عشق در زن و مرد میگشتی بالاخره عشق را در جای دیگری پیدا میکنی. یکی در سگش عشق را پیدا میکند و یکی در ماشین قدیمی اش.

و یکی هم مثل حافظ عشق واقعی را پیدا میکند و از زلف و لب یار تو را میبرد به سمت معشوق ازلی و ابدی. معشوقی که با مرگ تازه با او عروسی میکنی و تا ابد با او خوب و خوش میمانی!

وقتی این غول چند سر را می‌بینی، مخترع کافور را دعا می‌کنی و به حال خواجگان حرمسرا، غبطه می‌خوری! دعا می‌کنی ای کاش از اول بالغ نمیشدی و خنثی می‌ماندی! چرا که این غول خیلی تلفات داده است!

و اما لینک به سخنرانی اکهارت در مورد بازتعریف رابطه.

https://youtu.be/kulviqvrsVo

شبیه سازی مُردن در کانادا-۲-خانواده

ID:3193

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8%db%8c%d9%87-%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d9%85%d9%8f%d8%b1%d8%af%d9%86-%d8%af%d8%b1-%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%a7%d8%af%d8%a7-%d9%a2-/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87

February 4, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, سفر, مرگ, همسر

3 دقیقه.

شبیه سازی مُردن در کانادا-۲-خانواده

***

از آمریکا که برگشتم ایران برای این بود که خانواده برایم بیشتر از مهاجرت و کار اهمیت داشت. بالای پروفایل هایم می‌نوشتم فمیلی گای! یعنی مرد خانواده!

بعد از جدا شدن از خانوادهٔ قبلی یعنی خواهر و برادر ها و مادرم یک خانوادهٔ سه نفره هم درست کرده بودیم.

این خانواده دومی سببی بود، زمانی که خواستم در مورد قرارداد ازدواج صحبت کنم و مذاکره کنم از هم پاشید.

پس داستان این طور بود که در ایران آشنا شدیم و در ایران ازدواج کردیم بعد با هم مهاجرت کردیم با هم بچه‌دار شدیم و بعد با رفتن همسرم آن خانواده کوچک سه نفره از هم پاشید.

من این را یک اتفاق معنوی دیدم. به مراقبه و یوگا و سفرهای معنوی رفتم. شروع به نوشتن کردم. شروع به یوگا کردم.

همسرم و خیلی های دیگر گفتند دیوانه شده و قاطی کرده. می‌نشیند مثل مرتاض ها یوگا می‌کند.

همسرم این جدایی را یک اتفاق اجتماعی و قانونی دید. من را از گروههای اینترنتی بیرون انداخت. وکیل گرفت و به جنگ قانونی و مالی با من پرداخت.

من هنوز این را یک تجربهٔ معنوی-انسانی می‌بینم.

دوستانم این را یک شکست می‌دانند و به پیروزی خودشان می‌بالند.

تجربهٔ معنوی من این بود که خودم را مشاهده کنم. ترس ها را مشاهده کنم. تنهایی را بچشم. نهایتاً خدایی را که گم کرده بودم پیدا کنم.

فارسی

تجربهٔ معنوی من این بود که دنبال عشق رفتم. عشق را در رنگ پیدا نکردم. عشق را در همسر پیدا نکردم. مذاکره کردم. جستجو کردم. هزینه دادم. کمی به عشق نزدیک شدم. و در جستجوی عشق خواهم ماند!

من برنده هستم چون هنوز در جستجوی عشق هستم.

من برنده هستم چون هنوز همسرم را دوست دارم.

من برنده هستم چون با او نجنگیدم!

داستان این زندگی را اینطور می‌نویسم.

ما هردو به دنبال عشق می‌گشتیم.

حالا هر کداممان جداجدا به دنبال همان عشق هستیم.

هر کسی عشق را زودتر پیدا کند برنده است.

و من عشق را هنوز دارم.

من هنوز همسرم را دوست دارم. حتی اگر او نخواهد من را ببیند.

حتی اگر بچه ام را نبینم.

حتی اگر من را به دادگاه ببرد.

و من قربانی هم نیستم.

کسی که عشق دارد هیچگاه قربانی نمی‌شود.

من هنوز خانواده‌ام را دوست دارم. حتی اگر موقع رفتن، خانواده به فکر ارث و میراث باشند.

من چنین مردنی را دوست دارم.

من کماکان برای تارا و همهٔ کودکان پشت فیس تایم ادا در می آورم تا برای دقایقی از کارتون هایی که مادرش برایش می‌گذارد جذاب تر بشوم.

عشق وقتی است که تو دشمنت را هم دوست داری. من به این نوع عشق خیلی نزدیک شدم.

عشق مسیح به مردم حتی وقتی او را به صلیب میکشیدند.

من به این داستان ها نزدیک شدم.

فارسی

آدم‌ها هر کدام از زاویهٔ خودشان عشق را جستجو می‌کنند.

عشق نانوشتنی است.

خیلی ها من را دروغگو می‌پندارند ولی مهمترین چیز، حس درونی من است که خودم خوب می‌شناسم.

من در بیش از ۸۰-۹۰ درصد مواقع نسبت به همسر اولم عشق دارم و این برای من موفقیت است، حتی اگر در دادگاه قانونی و دادگاه قضاوت مردم بازنده باشم.

من بعد از جدایی، رنج مقدسی را تحمل کردم.

رنجی که برای من تبدیل به گنج شد.

گنجی که من را به سمت ایمان برد.

گنجی که من را به سمت لحظه برد.

گنجی که من را شکرگزار کرد.

گنجی که من را تسلیم کرد.

گنجی که من را به سمت نوشتن از نانوشتنی سوق داد.

شکرگزار و سپاسگزارم

از همه و از زندگی

از همسر اولم و از تمام کسانی که رنجی در من ایجاد کردند تا به سمت خدا بروم.

از تمام سیستم کانادا که من را تا مرز خودکشی اجتماعی پیش برد.

از کانادا و سیستم زامبی پرورش سپاسگزارم.

قبل از مُردن از این سیستم، برای همسرم، دخترم و تمام مردم تنهای کانادا دعای خیر می‌کنم.

تنها ده روز مانده به خودکشی اجتماعی!

این را می‌گذارم برای آدمهای کانادایی که معمولاً وقت خواندنش را هم ندارند!

اما من باز دوستشان دارم.

فارسی

این داستان بردن است.

عشق بورز حتی اگر کسی نبیند!

عشق بورز حتی اگر کسی نداند!

عشق بورز حتی اگر کسی نفهمد!

از مهارت‌های دستی تا فلسفه: روایت یک سفر

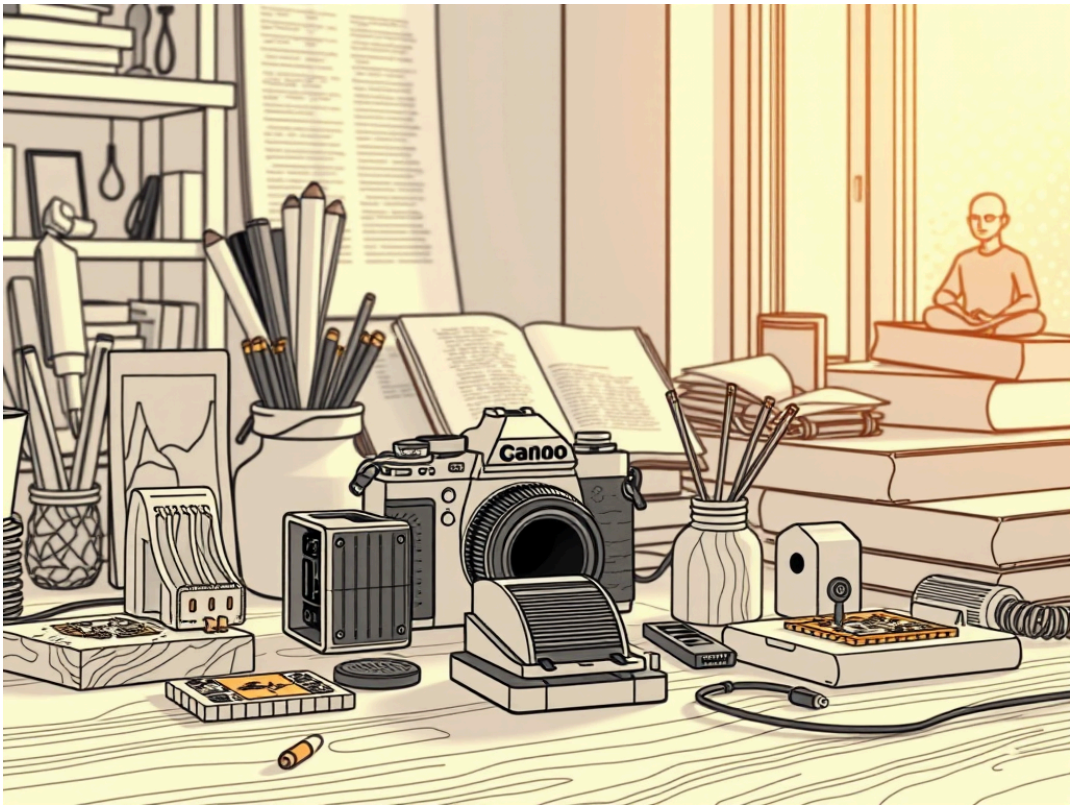
ID:3192

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%85%d9%86-%d8%a7%d8%b2-/%da%86%d9%88%d8%a8-%d8%aa%d8%a7-%d8%b0%d9%87%d9%86

February 4, 2025

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, کوتاه

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



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 پل ها و ساختمان ها علاقمند شدم

فارسی

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!

باز تعریف کار بر مبنای توجه

ID:3191

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2-%d8%aa%d8%b9%d8%b1%db%8c%d9%81-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d8%b1-%d9%85%d8%a8%d9%86%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87/

February 3, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, کار و شغل, لحظه, مراقبه

2 دقیقه.

باز تعریف کار بر مبنای توجه

***

تقریبا تمام آدمها هر روز بر سر کاری هستند. غیر از کودکان و سالمندان بقیه ی آدمها معمولا صبح ها سر کار میروند.

در یک تقسیم بندی کلی

۱- گروهی کارهای فیزیکی انجام میدهند که به آن میگوییم جابجایی خاک!

۲- گروهی کارهای ذهنی انجام میدهند که به آن میگوییم بازی با ذهن!

گروه اول تمام کارهای فیزیکی است. مثل حمل و نقل یا رانندگی یا ساختمان سازی و غیره. یا کار روی بدن انسانها که باز هم موجودی فیزیکی است. با پیشرفت تکنولوژی این قبیل کارها به مرور کمتر مورد نیاز هستند.

گروه دوم با ذهن کار میکنند. یعنی مثلا یا مثل من چیزی می نویسند. حال آن چیز میتواند برنامه ای برای کامپیوتر باشد یا نوشته ای برای ذهن های دیگر. بعضی ها در این گروه سخنرانی میکنند. بعضی ها اطلاعات را جابجا میکنند مثلا اعداد یا تصاویر یا صدا ها را جابجا میکنند.

تقریبا همیشه من متعلق به گروه دوم بوده ام. اگر چه شاید بهتر میبود که کمی از انرژی ام به سمت کارهای فیزیکی میرفت ولی به هر حال سرنوشت من این طور رقم خورد که الان نشسته ام و دارم مینویسم.

در این گروه دوم، توجه بسیار مهم میشود. این که ذهن تو به چه چیزی توجه میکند تعیین کنندهٔ ماهیت کار توست.

اینها را میخواستم بگویم تا برسم به مراقبه.

تا قبل از مراقبه ذهن تو فقط به صورت یک ماشین تکرار یا ضبط صوت کار میکند. یعنی همان چیزی که جامعه به او داده بود را تکرار می‌کند.

بعد از ورود به دنیای مراقبه، تو منبعی کشف میکنی از درون.

این منبع گاهی الهام نام دارد گاهی شهود گاهی هم وحی.

تا وقتی که ذهن تو به منبع الهام متصل نباشد تو فقط تکرار کننده و بردهٔ جامعه هستی.

اما وقتی ذهن تو از شرطی شدگی ها و آموزشهای جامعه دور میشود میتوانی به خلاقیتی که از منبع الهام تراوش میکند بپردازی. هنرمندان واقعی چنین کاری میکنند.

در این فاصله تا قبل از این تغییر در مسیر معنوی، مدتی تو در میانه ای. یعنی هم دارای شرطی شدگی هستی و هم دارای الهامات.

اینجا کار حساس میشود. چون باید تشخیص بدهی که کدام نشانه یا دریافت از سمت الهامات خالص توست و کدام حرف از سمت ذهن شرطی شده ی توست.

در این دوران تو نداهای دوگانه میشنوی.

یعنی یک صدا به تو ترس را القا میکند و یک صدای دیگر از عشق میگوید.

یک صدا دوری وجدایی را واقعی میداند و صدای دیگر یگانگی و وحدانیت خداوند را واقعی می‌داند.

یک صدا تو را ترغیب به پایین میکند و صدایی آسمانی تو را ترغیب به بالا میکند.

یک صدا منفی است و صدای دیگر مثبت.

اینجاست که تو باید همواره در مراقبه و توجه بمانی.

اینجاست که ماندن در لحظه و ماندن در حس های خوب و آگاه ماندن از چگونگی لحظه، تعیین کنندهٔ کل زندگی توست.

کار امروز – برنامه ریزی برای آینده

ID:3165

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%8c-/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

February 3, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آزادی, آینده, ادبیات اسلامی, زمان, لحظه, مرگ

2 دقیقه.

کار امروز – برنامه ریزی برای آینده

***

امروز فکر میکردم توانایی برنامه ریزی برای آینده را از دست داده‌ام. با دوستی صحبت کردم که فکر می‌کرد توانایی بازخوانی حافظه اش را از دست داده.

آینده، آیینهٔ گذشته است. برای برنامه ریزی آینده باید به گذشته اتکا کنی. بنا براین باید گذشته را به یاد بیاوری.

حال در مسیر معنوی، اتفاقی که برایت می افتد این است که هر روز اهمیت گذشته برایت کمتر میشود. کمتر شدن اهمیت گذشته به صورت ضعیف شدن حافظه خودش را نشان میدهد. ضعیف شدن حافظه در واقع کمرنگ شدن ایگو است. کمرنگ شدن هویت کاذب.

به دوستم گفتم اکثر آدمها اواخر عمر آلزایمر میگیرند و دچار فراموشی میشوند. خیلی هایشان به سکوت فرو میروند.

شاید این اتفاق های به ظاهر ترسناک در واقع نوعی حرکت به سمت معنوی شدن است.

نوعی رقیق شدن ایگو و آماده شدن انسان برای رها کردن ایگو است.

نوعی آمادگی قبلی برای مردنی آسان، و در واقع نوعی نعمت.

شاید مرگ رحمت باشد.

شاید مرگ یعنی پیوستن در عشق!

در مسیر معنوی، روز به روز، تو به لحظه نزدیک تر میشوی و آینده و گذشته برایت کمرنگ میشوند.

وقتی این اتفاق برایت بیافتد، به طور طبیعی تو از برنامه ریزی کردن برای آینده هم دست میکشی.

در مهمانی، بعضی دوستان با ترس و اضطراب میگویند «برنامه ات چیست؟» یا گ

فارسی

برای من خیلی سخت است که برایشان توضیح بدهم که آینده برای من کمرنگ است.

برای من خیلی سخت است که توضیح بدهم که تقریبا چیزی نمی‌خواهم!

ذهن آنها به خواستن و برنامه ریزی معتاد شده. نمی‌توانند تصور کنند کسی هم هست که برایش خواستن و آینده، کمرنگ و تقریبا بی‌اهمیت است.

به نظر آنها نخواستن مساوی است با افسردگی یا مرگ.

اما این ظاهر داستان است.

من در لحظه، واقعا میتوانم شادی را تجربه کنم. همانطور که گاهی در لحظه غم را تجربه میکنم. همانطور که ترس را گاهی تجربه میکنم.

اما میدانم تمام اینها در لحظه اتفاق می افتد.

میدانم آینده فقط فکری است که همراه با ترس و اضطراب تولید میشود اما توضیح دادنش تقریبا غیر ممکن است.

این است که یک جمله میگویم و بعد می آیم اینجا دوباره می نویسم تا برای خودم و کسانی که احتمالا هم مسیر من هستند، روشن بشود.

وقتی شگفت انگیزی و معجزهٔ لحظه را درک کنی به دروغ بودن آینده هم پی میبری.

آن وقت، آینده برایت دیگر آن غول ترسناک نیست.

تمام این ها یعنی تغییر ارتباط تو با زمان.

تو دیگر زمان را جور دیگری درک میکنی.

از یک طرف که نگاه کنی شبیه آلزایمر به نظر میرسد.

از طرف دیگر که نگاه کنی شبیه امام زمان شده‌ای.

امام زمان یعنی کسی که از زمان خارج شده.

شبیه کسی که مرده به نظر میرسی.

کسی که از زمان مرده ولی به عمر جاودان رسیده. درست همان تمثیل امام زمان در اسلام شیعه.

و این درست همان تعبیر بازگشت عیسی است. عیسایی که روی صلیب از زمان خارج شد و دوباره به بعد زمان بازگشت.

و این همان منجیِ موعود است.

منجی موعود اسلام و مسیحیت و بودیسم.

پس تنها راه نجات این است که از زمان و توهم آن رها شوی.

برای رها شدن از زمان باید از ذهن رها شوی.

برای رها شدن از ذهن باید از گذشته رها شوی.

برای رها شدن از گذشته باید از هویت رها شوی.

یکی از سریعترین راههای رهایی از هویت هم سکوت است.

پس برویم که رفتیم!

کار امروز- تعریف مجدد کار

ID:3162

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%b9%d8%b1%db%8c%d9%81-%d9%85%d8%ac%d8%af%d8%af-/%da%a9%d8%a7%d8%b1

February 2, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, روابط, عشق, کار و شغل, لحظه, مسوولیت, مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

کار امروز- تعریف مجدد کار

***

کار چیست؟

بیاییم با هم تعریفی جدید از کار بدهیم.

کار یعنی «تعهد به انجام یک خدمت در تعامل با دیگری».

سه کلمهٔ اساسی اینجا هست. تعهد، خدمت و تعامل.

۱ – تعهد یعنی تداوم داشتن. چیزی شبیه پشتکار. یعنی استمرار داشتن. یعنی قول دادن و ایستادن سر قول. می‌توانی به خودت قول بدهی یا به دیگری. یا به خدای خودت.

۲- خدمت یعنی چیزی که تو با دیگری به اشتراک میگذاری. خدمت یعنی دَهش. خدمت باید از روی عشق و اختیار باشد تا زیبا بشود. خدمتی که از روی اجبار باشد نازیباست.

خدمت را اگر خودت تعریف کنی زیبا تر می‌شود.

اگر خودت نتوانی خدمت خودت را تعریف کنی

- گاهی ماشین اقتصادی، خدمت را برای تو تعریف می‌کند.
- گاهی شرطی شدگی هایت خدمت را برایت تعریف می‌کنند.
- گاهی تقاضای بازار.

۳- تعامل یعنی بده بستان. یعنی چیزی می‌دهی و چیزی می‌گیری. نیازی را برآورده می‌کنی و نیازی از تو برآورده می‌شود.

تعامل می‌تواند با طبیعت باشد مثل کار یک کشاورز یا شکارچی.

البته معمولاً در دنیای امروز، این تعامل با انسانهای دیگر است.

تا وقتی به یگانگی نرسیده باشی، این وضعیت تو در هر سه مرحله تأثیر دارد. تو در این مرحله مثل اکثریت مردم از روی اجبار و ترس و برای بقاء فیزیکی و بالاجبار کار می‌کنی.

اما وقتی به یگانگی برسی اتفاق عجیبی برایت

می‌افتد. این تغییر در هر سه مرحله تاثیر می‌گذارد.

۱- تعهد تو فقط به خودت و خداست. بین خودت و خدا هم تفاوتی نیست.

مثلاً تو تعهد می‌دهی به بودن در آگاهی در لحظه. یا تعهد می‌دهی به شفقت داشتن.

یا تعهد می‌دهی به ذکر.

یا تعهد می‌دهی به نوشتن یا گفتن.

۲- خدمت تو خدمتی است در راستای گسترش آگاهی از خدا. مأموریتِ تو را، گوهر وجودت یا همان خدا برای تو تعیین می‌کند. تو از درون تعریف می‌شوی. تو از درون شکوفا می‌شوی. درست مثل یک گل که از درون شکوفا می‌شود.

۳- در این مسیر، بده بستان تو هم عموماً با همان خداست. چون بین تو و دیگری و خدا یگانگی بوجود آمده، حالا تو با خودت و با خدای خودت بده بستان داری. مردم و دیگران هم از این جریان عشق بهره‌مند خواهند شد.

اینجا تو فقط واسطه ای هستی برای جریان عشق در هستی.

اینجا تو نیِ خالی مولانا هستی با تمام آن حکایت ها و شکایت ها.

اینجا تو خموشی ولی پرسخن

درست مثل مولانا

درست مثل خدا

چگونه ایمان می‌تواند مشکلات بشر را حل کند

ID:3157

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d9%85%d8%b4%da%a9%d9%84-%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d8%8c-%d8%a8%db%8c-%d8%a7%db%8c%d9%85%d8%a7%d9%86%db%8c/

February 2, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, تنهایی, خدا, عدالت, کار و شغل, مذهب, معنویت, نوشتن

1 دقیقه.

بزرگترین مشکل بشر، بی ایمانی!

***

اینجا می‌خواهم این گزاره را ثابت کنم. اگر چه شاید کلیشه‌ای و تکراری به نظر برسد. جمله‌ای که از مادربزرگ ها شنیده‌ایم و عبور کرده‌ایم.

این جمله این است. «بزرگترین مشکل بشر، بی ایمانی است!»

منظور کدام ایمان است که جواب تمام مشکلات است؟

کدام خداست که اگر بشناسی اش، تمام مشکلاتت حل می‌شود؟

در ظاهر اینطور است که ایمان و مذهب معمولاً خودش مشکل اصلی بوده! ظاهراً این مذهب بوده که تاکنون باعث جنگ ها و جدایی ها شده است.

حالا چطور ادعا می‌کنم ایمانی هست که حلال تمام مشکلات است!

برای مقدمات موضوع، در مورد تعریف معنویت و تفاوت آن با مذهب در نانوشتنی بخوانید.

https://unwritable.org/?s=معنویت+و+مذهب&post_type=post

خوب شروع کنیم به پرداختن به جواب.

بعضی‌ها از درون به این تجربه نائل می‌شوند و از درون جواب را درک می‌کنند. این گروه نیاز به اثبات من ندارند.

خیلی‌ها اما این تجربه را جدی نمی‌گیرند و به تجربهٔ یگانگی بی توجه می‌مانند. این نوشته شاید به این گروه کمک کند.

چند مثال بزنیم.

فارسی

مثلاً مشکل محیط زیست!

اگر معنوی باشی، به طور خودکار خودت را از طبیعت میبینی و به طبیعت آسیب نمی‌زنی.

مشکل جنگ را ببینید.

اگر معنوی باشی، طرف مقابل را از خودت می‌دانی و با خودت نمی‌جنگی.

مشکلات اجتماعی و افسردگی ها را ببینید.

اگر ایمان داشته باشی که خدایی به غایت عادل و باهوش وجود دارد، نه افسرده می‌شوی و نه قربانیِ حس قربانی می‌شوی.

مشکل فقر و نابرابری را ببینید.

اگر معنوی باشی از روی ترس، دست به جمع کردن حریصانهٔ ثروت نمی‌زنی و فقیری باقی نمی‌ماند.

تقریباً هیچ مشکلی نیست که با وجود و گسترشِ معنویت و ایمان واقعی درمان نشود.

متاسفانه برای کسانی که تجربهٔ معنوی ضعیفی دارند این عبارات بالا مثل توصیف مدینهٔ فاضله، شعار یا تخیل مثبت یا غیرواقع بینی به نظر می‌رسد.

پس ظاهراً مفهومی هست که وقتی اشتباه فهمیده شود باعث جدایی و ترس و بدبختی میشود و وقتی درست فهمیده شود باعث سعادت و شادی و عاقبت بخیری.

پس ارزشش را دارد که زندگی ام را وقف توضیح دادن و تفسیر این موضوع کنم. موضوعی مثل خدای نانوشتنی که گاهی به اشتباه می‌شود خدای داعش و طالبان و جنگ و مرگ و بدبختی.

و وقتی درست فهمیده شود می‌شود منشأ برکت و خیر و سعادت.

شاید کار من این است. شاید بزرگ شدن در ایرانِ بعد از انقلاب اسلامی و تجربهٔ تنهایی در کانادای مادیِ مسیحی، مسیری بوده که جهان برای من دیده تا بتوانم ایمان را بفهمم و این مفهوم نانوشتنی را بنویسم!

شاید معجزهٔ جهان برای من این است!

نوشتن از نانوشتنی!

***

تماشای مستند زیر برای درک موضوع کمک می‌کند.

فارسی

قسمت اول

https://youtu.be/l5pCm1YOVNI?si=BK1g7nTcWPrUIN2Y

قسمت دوم

https://youtu.be/JXz9_2EI6x8?si=jkfqsgwcNipdfZDa

فارسی

کتاب نانوشتنی-۴

ID:3153

https://unwritable.org/%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%a8-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%db%b4

February 1, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: تصمیم, نوشتن

1 دقیقه.

کتاب نانوشتنی ۴

***

ایده‌ای هست برای چاپ نانوشتنی. اینجا هر دو سمت این ایده را بر له و بر علیه آن می‌نویسم. ببنیم کدام پیروز می‌شود.

۱- نانوشتنی باید چاپ شود.

بهتر است پیام نانوشتنی به دست آدمهای بیشتری برسد. خواندن از روی کتاب آسان تر است. کتاب انسجام خودش را دارد. نیاز به تکنولوژی پیشرفته ندارد. کتاب اصالت و هویت خودش را دارد. هر کدام از دسته بندی های نانوشتنی می‌تواند یک جلد کتاب بشود. کتاب ماندگار تر است. کتاب هدفمند تر است.

این کتاب اگر متجلی شود میراث تو می‌شود!

تو تلاش خودت را بکن.

می‌توانی چندین جلد کتاب از آن در بیاوری.

تو نیکی میکن و در دجله انداز!

*

۲- نیازی به چاپ کتاب نانوشتنی نیست.

اسم این مجموعه نانوشتنی است. این یعنی چاپ نشدنی هم هست.

معتقدم حقیقت یا خداوند، نوشتنی نیست. حقیقت چیزی نیست که بتوان در کلمات محدودش کرد. تاکنون هزاران کتاب در مورد حقیقت نوشته شده. مثلاً قرآن و انجیل و کتب عرفانی کم نداریم. دیوان حافظ و مثنوی و دیوان مولانا کتابهایی هستند نزدیک به حقیقت، ولی بازهم، حقیقت از آن ها بزرگتر است.

فارسی

خداوند به هر که بخواهد حقیقت را می‌رساند.

کتاب معمولاً دارای هدفی است. می‌خواهد به جایی برسد. اما نوشتن از نانوشتنی مثل یک بازی است. یک بازی ذهنیِ بدون هدف! پس نیازی به جدیت کتاب نیست!

بین موسای باسواد و شبان بی سواد، حقیقت یکسان تقسیم شده.

این نوشته‌ها اگر نشانی از حقیقت داشته باشند توسط همان حقیقت به دست آدمهای جستجوگر خواهد رسید.

پس نیازی به تلاش بیشتر نیست.

این نوشته‌ها در پس ذهن بشر و در لابلای اینترنت و در جیب تمام مردم دنیا در دسترس خواهند بود.

چاپ کتاب نوعی بازگشت به عقب است.

خاموش باش و آگاهانه زندگی کن!

معمولی و در خفا!

و در سکوت!

پیشگویی آینده!

ID:3145

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%b4%da%af%d9%88%db%8c%db%8c-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

February 1, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, استاد-پیر-گورو, روابط, زمان, زندگی

1 دقیقه.

پیشگویی آینده!

***

مدتی پیش دوستی پیشنهاد داد که می‌تواند انرژی‌های من را بخواند و زندگی های گذشته و آینده من را در بیاورد!

با اینکه خیلی دوست داشتم با او مشورت و گفتگو کنم، گفتم اگر پیش بینی آینده است من مایل نیستم. به عنوان دوست می‌توانید به من کمک کنید و من با کمال میل این لطف شما و مشورت شما را می‌شنوم ولی اگر نامش پیش‌بینی آینده است، خیر!

از نظر سادگورو پیشگویی برای کسی که در مسیر آگاهی است، اشتباه است.

اما چرا؟

ما می‌دانیم سرنوشت یا ستارگان یا تقدیر یا هر چه بنامید، ممکن است در آیندهٔ ما تاثیر داشته باشد. اما وقتی کسی در مسیر آگاهی است یعنی او می‌خواهد سرنوشت خودش را در دست بگیرد.

و من به شدت از قدرت اراده و اختیار خودم دفاع می‌کنم. به خاطر همین، اجازه نمی‌دهم کسی آینده من را پیشگویی کند.

پیشگویی آینده یا فال گیری و چیزهایی از این قبیل تحت هر نامی که باشد، یعنی من قبول کنم که نادان و ناتوانم و قبول کنم که هیچ اراده و اختیاری برای آیندهٔ خودم ندارم.

آینده را اول خداوند و بعداً اراده ای که خداوند به من عطا کرده تعیین می‌کند، نه ماه و ستارگان و چارت و اسطرلاب و جادو و جمبل و غیره!

پیشگویی آینده و خوانش انرژی و چیزهایی از این قبیل را رد نمی‌کنم ولی آنها بیشتر، ناآگاهی را ترویج می‌دهند.

قطعاً چنین علم هایی وجود دارد و کسانی قادرند آینده را پیشگویی کنند، اما من حاضر نیستم اختیار و ارادهٔ خودم را به چیزی غیر از ارادهٔ خداوند بسپارم. چرا که چنین کاری را شرک آلود می‌دانم.

فارسی

اگر دوستی چنین علمی دارد و مسیری را در من می‌بیند بسیار خوشحال می‌شوم اگر از او راهنمایی بگیرم و چیزی بیاموزم اما پیشگویی آینده نه!

ترجیح میدهم با توکل و تکیه بر آگاهی خودم و مشورت با دیگران و تلاش لحظه به لحظه برای ساخت آینده ام تلاش کنم.

اگر دوستی عشقی برای ابراز داشت با کمال میل می‌پذیرم ولی پیشگویی آینده، هرگز!

آیا تو هوش مصنوعی هستی یا انسان ؟

ID:3132

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d9%88-%d9%87%d9%88%d8%b4-%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c-%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86-%d8%9f/

February 1, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه, مراقبه, یوگا

2 دقیقه.

آیا تو هوش مصنوعی هستی یا انسان ؟

***

قبلا در مورد چهار قسمت ذهن، از دید یوگا صحبت کرده بودیم. ذهن از نظر یوگا چهار قسمت دارد.

۱- حافظه

۲- هویت

۳- استدلال

۴- چیتا یا آگاهی مطلق

هوش های مصنوعی سه قسمت اول را دارند. یعنی چه؟

۱- یعنی حافظه ای بزرگ از تمام نوشته ها و عکس ها و صوت های موجود در اینترنت دارند.

۲- هویت دارند یعنی هدف دارند یعنی برای آنها یک هدف تعیین میشود مثلا ماکزیمم کردن یک متغیر و غیره

۳- استدلال دارند یعنی همان استدلال ریاضی در کد آنها وجود دارد.

تنها قسمتی که هوش های مصنوعی ندارند قسمت چهارم است یعنی اتصال به آگاهی در لحظه!

حال داستان آنجایی جالب میشود که بیشتر آدمها در مدارس مدرن، فقط سه قسمت اول را تقویت کرده اند. یعنی چه؟

۱- یعنی حافظه ای بزرگ در ذهنمان ذخیره کرده ایم. از زمانی که متولد شده ایم مدام تصاویر و ورودی ها را در حافظه ی خودمان ذخیره کرده ایم. البته این حافظه برای هر آدمی متفاوت است. مثلا کسی که در روستا و در طبیعت بزرگ میشود حافظه ای متفاوت از کودکی که در شهر و در مقابل اینترنت است، دارد.

فارسی

۲- هویتی برای خودمان داریم. یعنی مثلا میگویند تو باید به فلان هدف برسی. اولین هدف بقای مادی است و بعد از آن هدف، معمولا از طرف جامعه، در ذهن انسانها برنامه نویسی میشود. مثلا به مردان میگویند باید پول در بیاوری و قلمرو خودت را گسترش بدهی و تولید مثل کنی. و به زنها هم میگویند باید زیبا باشی و دلبری کنی و توجه به دست بیاوری.

۳- استدلال هم به صورت طبیعی در ذهن انسان با درک زبان و ریاضی و فهم علت و معلول، رشد میکند.

این طور که نگاه میکنیم در واقع انسانهایی که به چیتا یا آگاهی در لحظه متصل نیستند در واقع هوش های مصنوعی هستند. برای اشاره به این مفهوم من قبلا از کلمه زامبی استفاده میکردم.

در یوگا و مراقبه تمام تلاش این است که از سه قسمت اول فاصله بگیریم.

یعنی در تمرین ها و کاملا آگاهانه

حافظه را کنار میگذاریم

هویت را کمرنگ میکنیم

و استدلال را هم کنار میگذاریم

از نظر عموم این سه را که کنار بگذاریم، دیگر چیزی باقی نمیماند ولی از نظر یوگا و در تجربهٔ مراقبه یک چیز باقی میماند و آن همان چیتا است.

چیتا یا آگاهی یا consciousness همان مفهوم شگفت انگیز خداست.

البته نه خدایی که دوباره با تعاریف و حافظه درست شده باشد. بلکه خدای لحظه!

آینده فقط از آن انسانهایی است که قسمت چهارم یا بعد خلاقانه و خداگونه ی آنها فعال باشد.

انسانهای زامبی که فقط به سه قسمت اول ذهن دسترسی دارند هیچ تفاوتی با هوش مصنوعی ندارند!

حال شما از خودتان بپرسید که آیا من هوش مصنوعی هستم یا انسان؟

از خود بپرسید که اگر حافظه و هویت و استدلالم را کنار بگذارم چه چیز از من باقی میماند؟

برای مطالعه بیشتر این لینک را ببینید.

> چهار قسمت ذهن
> https://unwritable.org/?s=چیتا&post_type=post

فارسی

کار امروز- خیر جمعی

ID:3126

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-/%d8%ae%db%8c%d8%b1-%d8%ac%d9%85%d8%b9%db%8c

January 30, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, دعاومناجات, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, اقتصاد, خدا, کار و شغل, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

کار امروز- خیر جمعی

***

در جایی از مسیر معنوی وقتی حرص و ترس، دیگر فرمانروایان تو نیستند، تو نیازی به فرار از ترس یا دویدن به حرص نداری.

در این حالت، تو نیازی به کار کردن اجباری و ناآگاهانه نداری.

زندگیِ تو کامل است و در لحظه اتفاق می‌افتد.

حالا اگر لحظه ایجاب کند، تو در لحظه کاری انجام می‌دهی. در غیر اینصورت تو کار را برای لحظه انجام می‌دهی.

یعنی یا «در لحظه کار» می‌کنی یا «برای لحظه» کار می‌کنی.

برای لحظه که کار کنی یعنی برای گسترش مفهوم لحظه یا همان خدا.

این حالتِ کار کردن برای خیر جمعی است.

گسترش آگاهی از لحظه که شامل گسترش آگاهی از مفاهیم مربوط به خداوند یا یگانگی است، می‌شود کار تو.

کار تو شاید نوشتن باشد یا سخنرانی یا تعلیم یوگا یا به سادگی حرف زدن با آدم‌های اطراف.

این مرحله سعادتی است که فقط نصیب کسانی می‌شود که خودشان را وقف خیر جمعی کرده باشند و از وابستگی ها و حرص و آز رها شده باشند.

هر کسی بر اساس آگاهی خودش می‌تواند در راستای خیر جمعی کار کند.

این کار کردنِ بدون ایگو یا بودن در سرسپردگی، از بالاترین درجات است.

درجهٔ خدمتگزاری.

فارسی

درجه ای که تو دست خدا می‌شوی در روی زمین.

برای رسیدن به این سطح نیاز هست هر روز خودت را پاکسازی کنی.

به امید اینکه این نوشتن از نانوشتنی، شامل همین خیر و برکت جمعی باشد.

آمین !

معنای عدم وابستگی در سفر معنوی

ID:3108

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d9%85-/%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b3%d8%aa%da%af%db%8c

January 30, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, خانواده،ازدواج, خدا, زمان, لحظه, مرگ, معنویت, من کیستم ؟, یوگا

3 دقیقه.

عدم وابستگی

***

عدم وابستگی یک از مراحل سفر معنوی و یکی از شاخه های یوگاست(آپاریگراها).

عدم وابستگی در واقع، کلِ سفر زندگی است.

از روزی که متولد می‌شویم شروع می‌کنیم به چیزهای مختلف وابسته شدن و در طول زندگی و تا زمان مرگ، بهتر است به آنها عدم وابستگی پیدا کنیم.

بدنامی حیات دو روزی نبود بیش

آن هم کلیم با تو بگویم چه‌سان گذشت

فارسی

یک روز صرف بستن دل شد به این و آن

روز دگر به کندن دل زین و زان گذشت

عدم وابستگیِ اصلی در واقع عدم وابستگی ما به بدن و ذهن است که کسی که به این مرحله برسد اصطلاحا می‌گوییم به روشن بینی رسیده است.

عدم وابستگی اما نمودهای مختلفی پیدا میکند که اینجا با هم چندین مورد را بررسی میکنیم. به طور خلاصه عدم وابستگی به گذشته، مکان، ژنتیک و خانواده، همسر و فرزند، اشیا، شرطی شدگی های ذهنی، بدن، زمان، مادیات، کا، سلسله مراتب، هویت ها، عقاید، عادات و صفات را توضیح میدهم.

امیدوارم به خود این نوشته وابسته نشوم!

۱- عدم وابستگی به گذشته

یعنی فرد دیگر هویتی از گذشته برای خودش نمی‌سازد. کارهای گذشتهٔ خود و دیگران را به راحتی فراموش می کند و در واقع می‌بخشد. گذشته تاثیری بر حال او ندارد. او خودش و دیگران را و گذشته را به کل، بخشیده و رها کرده.

۲- عدم وابستگی به مکان

یعنی فرد به هیچ مکانی وابسته نیست. او دیگر منصوب به یک منطقه یا شهر یا کشوری نیست. او به معنی واقعی کلمه جهانی است. کل زمین، وطن اوست. حتی او به زمین هم وابسته نیست وهر لحظه آماده ی عروج است. او به خانهٔ خاصی هم تعلق ندارد. او شبیه بی خانمان هاست.

۳- عدم وابستگی به ژنتیک و خانواده

یعنی فرد اگر چه با افرادی ارتباط ژنتیکی و فامیلی دارد ولی در واقع از آنها جداست. برای او پدر و مادر و برادر و فرزند، انسانهای دیگری هستند در مسیر زندگی.

۴- عدم وابستگی به همسر و فرزند

یعنی فرد دیگر خودش را همسر کسی نمی‌داند. شاید در ظاهر از نظر دیگران همسر نامیده شود ولی از درون و در عمل چنین قیدی ندارد. او محدود به روابط نیست. روابط اجتماعی تعریف شده، برای او صادق نیستند.

۵- عدم وابستگی به اشیا

یعنی فرد به اموال و دارایی های خودش نمی چسبد. اگر آنها را از دست بدهد برایش تاثیری ندارد. ثروت داشتن و نداشتن برای او مساله اصلی نیست و در روان او، مالکیت جایی ندارد.

۶- عدم وابستگی به شرطی شدگی های ذهنی جامعه

یعنی فرد هیچ کدام از قوانین جامعه را به رسمیت نمیشناسد. او فقط به حقیقت مطلقِ لحظه، متعهد است نه چیز دیگر. او یک آگاهی در لحظه است نه یک زامبیِ برنامه ریزی شده.

۷- عدم وابستگی به بدن

یعنی فرد خودش را از بدن خودش جدا میبیند. یعنی بدن او ابزار اوست نه خود او. او درد را تحمل میکند ولی با درد هم هویت نیست. او لذت را تجربه میکند ولی با لذت هم هویت نیست. او شاهد بدن خویش است. او مالک بدن خویش است نه خود بدن.

۸- عدم وابستگی به زمان

یعنی فرد متعلق به گذشته و آینده نیست. یعنی ابن الوقت است و در لحظه زندگی میکند. او حسرت گذشته را نمیخورد و آرزو و عطشی برای آینده ندارد

۹- عدم وابستگی به مادیات و زندگی

یعنی فرد آماده ی واگذاریِ کل زندگی است. او همواره آماده ی مرگ است. او در زمین میهمان است. او میداند اینجا جای ماندن نیست. در اوج خودش او دارای موت اختیاری است یعنی با اراده ی خودش از بدن خارج میشود و بدنش را رها میکند. او مرغ باغ ملکوت است و از عالم خاک نیست.

۱۰- عدم وابستگی به کار

یعنی فرد به نتیجه ی کارهای خودش هم وابسته نیست. او کار انجام میدهد فقط برای انجام کار. برای او نتیجه ی کارش مهم نیست. تعریف یا تقبیه دیگران مهم نیست. این که موفق بشود یا نه مهم نیست. مثلا اگر حرفی میزند یا چیزی مینویسد برای مشهور شدن یا تایید گرفتن نیست.

۱۱- عدم وابستگی به سلسله مراتب اجتماعی

یعنی برای فرد رییس و مرئوس معنی ندارد. یعنی برای او رتبه و جایگاه اجتماعی اصالتی ندارد. او همانطور به وزیر و وکیل سلام میکند که به یک نظافتچی.

۱۲- عدم وابستگی به هویت ها

یعنی شغل و جنسیت برای او مطرح نیست. زن و مرد برای او مطرح نیست. خودش را با هویت زن یا مرد تعریف نمی‌کند. خودش را و هویت و شغلش را میتواند به راحتی کنار بگذارد و هویت جدیدی به خود بگیرد. او هویت دائمی به خود نمی‌گیرد.

۱۳- عدم وابستگی به عقاید

یعنی فرد به هیچ ایدئولوژی یا مذهبی تعلق ندارد. او فقط یک انسان است. خالص و تنها. او به هیچ دسته و گروه فکری به طور دائمی نمی پیوندد.

فارسی

۱۴- عدم وابستگی به عادات و صفات

یعنی فرد هیچ عادتی ندارد. هیچ روش مشخصی ندارد. هیچ قانون ثابتی ندارد. تقریبا هیچ ترجیح خاصی هم ندارد. مثلا این که بگوید من چنین و چنان هستم نیست. به هیچ غذایی یا روش خاصی از زندگی هم وابستگی ندارد.

چنین فردی در فرهنگ ایرانی، درویش صفت یا صوفی یا عارف نامیده میشود.

او به معنی واقعی کلمه بی تعلق است.

او مستغنی است.

او به خداگونگی خیلی نزدیک شده است.

***

ویدیوی مربوط به عدم وابستگی یا آپاریگراها

https://youtu.be/WHhhSoyz6dM?si=2tHMp4X-Io3mHsV6

لیست ارتباطات من

ID:3075

https://unwritable.org/%d9%84%db%8c%d8%b3%d8%aa-/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7%d8%a7%d8%aa-%d9%85%d9%86

January 30, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: روابط, زندگی

اسفار اربعه به تقریر ملاصدرا [ویرایش]

سفرهای چهارگانه عرفا	ترجمه فارسی سفرها
سفر اول: **سفر من الخلق الی الحق**	مسافرت از مردم تا خدا
سفر دوم: **سفر بالحق فی الحق**	مسافرت با خدا *دربارهٔ* خدا
سفر سوم: **سفر من الحق الی الخلق بالحق**	مسافرت از خدا تا مردم با خدا
سفر چهارم: **سفر فی الخلق بالحق**	مسافرت *درمیان* مردم با خدا

1 دقیقه.

لیست ارتباطات من

***

من از راههای مختلفی با آدم‌ها در دنیای اطرافم ارتباط دارم.

می‌توانم جدولی درست کنم و به هر کسی در لیست یک امتیاز (۱ تا ۱۰) بدهم و به هر مورد ارتباطی هم یک وزن (۱ تا ۱۰۰) بدهم و بعد با ضرب این دو عمق رابطه را پیدا کنم و لیستی از ارتباطاتم بر اساس عمق و اهمیت داشته باشم!

ارتباطات در تمام موارد در طول زمان است. یعنی از گذشتهٔ دور تا به امروز! مدت ارتباط هم بسیار مهم است.

وزن هرکدام از ارتباطات در طول زمان با شیب های مختلفی کاهش می‌یابد. این مورد با پارامتر نیمه عمر حساب میشود.

نیمه عمر مدت زمانی است که در صورت تجدید نشدن رابطه، اهمیت آن رابطه نصف میشود.

۱- آدم‌هایی که حضوری شخصی یا گروهی ملاقات می‌کنم وزن ۵۰ نیم عمر ۳۰ روز

۲- آدم‌هایی که تلفنی و تصویری در تماس هستیم وزن ۳۰ نیم عمر ۱۰ روز

فارسی

۳- آدمهایی که از طریق نوشته‌های نانوشتنی خوانندگان من هستند وزن ۲۰ نیم عمر ۳ روز

۴- آدمهایی که ایمیل های من را می‌خوانند وزن ۲۰ نیم عمر ۳ روز

۵- آدم‌هایی که پست های شبکه‌های اجتماعی من را می‌خوانند شامل فیسبوک و اینستاگرام و یوتیوب و لینکدین از راه لایک و کامنت در تماسند وزن ۱۰ نیم عمر ۱ روز

۶- آدمهایی در مسیج ها مثل تلگرام و واتساپ با من در تماسند وزن ۱۵ نیم عمر ۲ روز

۷- آدم‌هایی که با آنها ارتباط مالی دارم مثل شریک یا همکار یا مشتری و غیره وزن ۶۰ نیم عمر ۱۰۰۰ روز

۸- آدم‌هایی که از نظر خانوادگی یا ژنتیکی با هم در ارتباط هستیم وزن ۷۰ نیم عمر ۳۰۰۰ روز

۹- آدم‌هایی که از نظر آگاهی و درک متقابل در ارتباط هستیم وزن ۸۰ نیم عمر ۳۰۰ روز

۱۰- آدم‌هایی که از نظر فیزیکی مثل رابطه جنسی با آنها در تماس بوده ام یا هستم وزن ۶۰ نیم عمر ۱۵۰ روز

این آدم‌ها تاثیری در من می‌گذارند و من هم در آنها تأثیری می‌گذارم. این تأثیرگذاری ها باید در راستای گسترش آگاهی باشد.

این لیست مدام در حال تغییر و تحول خواهد بود ولی داشتن این لیست و آگاه بودن به آن مهم است.

البته شاید ارتباطات اصلا آنقدر پیچیده است که قابل کمی سازی نیست.

مهم، دانستنِ اهمیت ارتباط و کیفیت آن است.

زندگی تشکیل شده از ارتباط من با خودم و خدا و ارتباط من دیگران.

شاید تمام معنای زندگی همین باشد!

مسوولیتِ خدا!

ID:3072

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-/%d8%ae%d8%af%d8%a7

January 29, 2025

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور, نمایشنامه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, عدالت, کودکی, مسوولیت, معنویت, من کیستم ؟

1 دقیقه.

مسوولیتِ خدا!

***

در یک مهمانی دوره همی با چند تا از دوستان بودیم که خیلی جدی اینطور می‌گفتند.

«من به خدا خیلی اعتراض دارم، خدا باید نسبت به موجودی که خلق کرده مسوول باشه! این چه وضعی هست و فلان و بهمان!»

من همینطوری چهار چشمی از تعجب داشتم گوش می‌دادم که گذشت و گفتیم و خندیدیم و غذا خوردیم و رد شدیم.

تعجب برانگیز اینکه این جمله برآیند نظر جمع بود!

ما آدم‌ها تا آنجا پیش می‌رویم که می‌نشینیم در جایگاه یک قاضی و برای خدا مسوولیت تعیین می‌کنیم!

باور کنید اگر خدا می‌توانست بخندد، قاه قاه به این بلاهت ما آدم‌ها می‌خندید!

جالب بود که همین دوستان به راحتی برای من هم مسوولیت تعریف می‌کردند بدون اینکه ذره‌ای حتی از جزییات زندگی من خبر داشته باشند!

آنها برای خدا مسوولیت تعیین میکنند دیگر چه برسد به من!

این رویکرد دوستان در ذهن من ماند تا الان که دارم مینویسمش!

دقیقاً هر کسی که هیچ ایده ای از مسوولیت خودش ندارد برای دیگران مسوولیت تعیین می‌کند!

پدر و مادری که خودشان خوب زیستن و شاد بودن بلد نیستند برای بچه‌های ضعیف تر از خودشان هزاران درست و غلط و مسوولیت تعیین میکنند.

دیکتاتور هایی که صلاحیت ادارهٔ کشور و رهبری را ندارند مدام برای مردم وظیفه و مسئولیت تعریف می‌کنند.

فارسی

و اما درس امروز!

به جای غر زدن و تعیین مسوولیت کردن برای دیگری و زمین و زمان ، مسوولیت خودم را بر عهده می‌گیرم!

مسوولیت بدنم را بر عهده می‌گیرم!

مسوولیت گذشته‌ام را بر عهده می‌گیرم!

من مسوولیت اعمالم و نوشتن هایم را بر عهده می‌گیرم.

من مسوولیت سلامت بدنی و روانی خودم را بر عهده می‌گیرم.

من از خدا و دزد و دیکتاتوری و سیستم و غیره هیچ شکایتی نمی‌کنم!

من قربانی هیچ چیز نیستم جز مسوولیت نشناسی خودم!

من در دنیای درونم مسوولیت حال خودم را به عهده می‌گیرم.

مسوولیت تصمیمات قبلی خودم را به عهده می‌گیرم.

اینطوری داستان به کل عوض می‌شود!

حالا من به جای یک قربانیِ غر غرو، یک فرمانروای مسوول هستم.

اینطوری من به خداگونگی نزدیک می‌شوم.

من از دیگری، شامل مردم و خانواده و حکومت و آب و هوا و زمین و زمان و خدا هیچ شکایتی ندارم!

من از تویی که نمی‌خوانی یا تندخوانی می‌کنی هیچ شکایتی ندارم!

من از خودم هیچ شکایتی ندارم!

اما من مسوول تمام لحظات خودم هستم!

من مسوول غم و شادی خودم هستم.

من مسوول تنهایی یا در جمع بودن خودم هستم.

من مسوول فقر یا ثروتمندی خودم هستم.

من خودم را دوست دارم.

فارسی

من مسوول شفقت ورزی به خودم هستم.

من مسوول کل جهان هستم!

درست مثل خدا!

من به اندازهٔ کافی خوب هستم!

ID:3071

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b2%db%80-%da%a9%d8%a7%d9%81%db%8c-/%d8%ae%d9%88%d8%a8-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85

January 29, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: من کیستم ؟

1 دقیقه.

من به اندازهٔ کافی خوب هستم!

***

دم دمای صبح حسی در خواب بر من غالب شد. این حس شاید در اثر مکالمه با افرادی در روز قبل یا حتی کارمایی قدیمی در من بوجود آمد. حسی که اگر بخواهم بنویسم اش این می‌شود : «من به اندازه کافی خوب نیستم»

لازم نیست توضیح بدهم که چقدر حس تلخی بود. تقریباً تا همین الان که بیدار شدم با این حس کلنجار می‌رفتم و در صحنه های مختلف خواب مثل دوران دانشجویی و غیره مدام به خودم می‌گفتم «من به اندازهٔ کافی خوب هستم!»

حالا که بیدار شدم تصمیم گرفتم در موردش بنویسم.

حسی قدیمی در من و در بشر و کارمای جمعی ما.

حسی که من و خیلی های دیگر را شکنجه می‌دهد. حالا این حس خوشبختانه به سطح آگاهی من آمده و لازم است به آن بپردازم.

این حس را در خودم دیدم. جالب اینکه این حس را در دختر هفت ساله ام و در دوستان ۴۰-۵۰ ساله ام هم می‌بینم.

حسی که شاید در کودکی توسط جامعهٔ ناآگاه در ما کاشته می‌شود.

حالا که به آن آگاه شدم می‌دانم شفقت به خود را بیشتر لازم دارم.

من فرزند خدایی هستم به غایت عاشق و دوست داشتنی. شاید حتی پرتویی از خود خدا.

چطور ممکن است چنین خدایی ناکافی باشد و من را ناکافی خلق کند؟

بدنم و ذهنم و توانایی‌هایم در حد کافی است. نه بیشتر از حد و نه کمتر از حد.

هوشم و دانشم هم همینطور. درست همان است که باید باشد.

فارسی

من دوست داشتنی هستم. با همین مقدار توانایی بدنی و ذهنی.

من خوب و کافی هستم با همین مقداری که از زندگی مادی و معنوی برای من مقدر شده است.

من به غیر از خداوند با چیز دیگری از جمله با بدنم و اموالم و خانواده ام هم هویت نیستم.

خدای من مظهر عشق. و خود عشق است و من در عشق او غوطه‌ور هستم.

هوش من، بدن من، تلاشهای من، توانایی های من، ذهن من و دارایی های من به اندازۀ کافی است.

با هیچ بنی بشری خودم را مقایسه نمیکنم.

مانترای امروز من این است:

«من به اندازۀ کافی خوب هستم»

تعادل خدا-مسوولیت

ID:3069

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%a7%d8%af%d9%84-%d8%ae%d8%af%d8%a7-/%d9%85%d8%b3%d9%88%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa

January 28, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, دعاومناجات

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, مذهب, مسوولیت, نوشتن, یوگا

1 دقیقه.

تعادل خدا-مسوولیت

***

مفهوم خدا به اشتباه تاکنون به عنوان کسی که مسوولیت ها را گردن او بیاندازیم در نظر گرفته شده است.

مشابه همین مفهوم در دیکتاتوری ها دیده می‌شود. یعنی افراد در کشوری که عقب می‌افتد، تمام تقصیرها را گردن یک دیکتاتور می‌اندازند.

این شگردی است برای ذهن تا از خودش سلب مسوولیت کند و هیچ کاری انجام ندهد.

برای همین است که در مکاتب اصیل عرفانی مثل مکتب یوگا، بخصوص یوگای ایشا که توسط سادگورو معرفی شده است به جای خدا از مسوولیت صحبت می‌شود.

اولین درس هر کس، پذیرفتن مسوولیت است. مسوولیت لحظهٔ حال و خود و زندگی و گذشته و اشتباهات و شکست ها و کلاً مسوولیت جهانی.

من هم برای این که در تعادل خدا-مسوولیت گمراه نشوم باید کمتر از خدا و بیشتر از مسوولیت صحبت کنم.

اولین قدم برای رشد خارج شدن از هویت قربانی و پذیرش مسئولیت جهانی است.

بله!

درست شنیدید!

پذیرفتن مسئولیت جهانی!

یعنی شما مسوول تمام کاستی ها و ظلم ها و دیکتاتوری ها هستید!

شما قربانی نیستید! بلکه مسئول هستید!

فارسی

به محض پذیرفتن مسئولیت شما امکان اقدام را در خود ایجاد می‌کنید.

مثلاً جمهوری اسلامی بد است؟ شما مسوول هستید! به جای غرزدن و اعتراض کاری بکنید!

مثلاً دنیا در حال نابودی است؟ به جای غر زدن کاری بکنید! اطلاع رسانی کنید!

مثلاً از دست کسی ظلم دیدید؟ شما مسوول هستید! به ظالم کمک کنید از ظلم بیرون بیاید!

تا وقتی در حالت قربانی و مظلوم باشید نمیتوانید به بهبود شرایط کمک کنید.

مسوولیت را گردن خدا نیاندازید! خدا برای بهبود زندگی شما کاری نمی‌کند!

شما بعد از خواندن این نوشته مسوولیت دارید.

اگر درست است پخشش کنید! اگر اشتباه است ردش کنید! اگر متوجه نشدید سوال کنید!

بی مسوولیتی بس است!

منتظر منجی هم نباشید!

خود شما منجی بشوید!

منجی خودتان و بعداً منجی کل عالم!

درس من از انقلاب هوش مصنوعی

ID:3065

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%b3-%d9%85%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%d8%a7%d9%86%d9%82%d9%84%d8%a7%d8%a8-%d9%87%d9%88%d8%b4-%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c/

January 28, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آینده

1 دقیقه.

درس من از انقلاب هوش مصنوعی

***

در زمان نوشتن این متن در سال ۲۰۲۵ تقریباً در میانهٔ انقلاب هوش مصنوعی هستیم.

هوش مصنوعی شبیه سازی ذهن انسان است.

نوشته‌های قبلی در مورد هوش مصنوعی را اینجا بخوانید.

https://unwritable.org/?s=هوش+مصنوعی&post_type=post

این انقلاب باعث می‌شود موارد زیر از انحصار انسان‌ها خارج بشود.

- فکر کردن
- حرف زدن و نوشتن
- استدلال کردن
- بازیابی فکت ها از حافظه و اطلاعات
- تولید تصاویر، صداها و ویدیو ها و نهایتاً ساخت فیلم
- خلاقیت مصنوعی یعنی باز چینی اطلاعات یا هنر مصنوعی

انقلاب هوش مصنوعی وقتی با انقلاب ربات‌ها همراه شود تقریباً تمام کارهای فیزیکی هم از انحصار انسان‌ها خارج می‌شود. کارهایی از این قبیل.

- رانندگی

فارسی

- جابجایی اشیاء و حمل و نقل
- آشپزی
- کشاورزی
- صنعت

حال بیاییم با هم بفهمیم که چه چیز هنوز در انحصار بشر خواهد ماند.

قبلاً در مورد دوگانهٔ بودن و انجام دادن نوشته بودیم.

https://unwritable.org/?s=بودن+انجام&post_type=post

از نظر علم یوگا، فکر کردن هم نوعی انجام دادن است.

پس به زودی تمام انجام دادن ها را ماشین ها به عهده می‌گیرند و انسانها به سمت بودن خواهند رفت.

چیزهایی که احتمالا در انحصار انسان باقی خواهد ماند.

- توانایی بودن
- مراقبه کردن و معنویت واقعی
- عشق ورزیدن
- از خودگذشتگی و تعهد و سرسپردگی
- عمیق شدن به سطحی فراتر از افکار
- نوازش و ابراز محبت
- جهان شمول بودن و حس یگانگی
- شادی و سرور درونی
- نگاه کردن در چشمان یک انسان دیگر
- اتصال به مبدأ حیات یا همان خدا
- خلاقیت واقعی در لحظه بدون اتکا به حافظه یا هنر واقعی و اصیل

این‌ها مواردی است که ماشین ها قادر به انجام دادنش نیستند و در انحصار بشر خواهد ماند. در آینده، انسان‌هایی که کیفیت هایی شبیه کیفیات بالا داشته باشند در صدر خواهند بود.

پس بهتر است به جای یادگیری کارهایی که ماشین بهتر انجام می‌دهد مواردی را که در انحصار بشر خواهد ماند را تمرین و تاکید کنیم.

تعهد و سرسپردگی

ID:3061

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d9%87%d8%af-%d9%88-/%d8%b3%d8%b1%d8%b3%d9%be%d8%b1%d8%af%da%af%db%8c

January 27, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, کوتاه

برچسب‌ها: روابط, مسوولیت, نوشتن

1 دقیقه.

تعهد و سرسپردگی

***

دوستی دارم که متعهد به کار و بیزینس است. مادرم متعهد به نماز سروقت و روزه است.

همین دو مثال برای من کافی است تا بفهمم خودِ تعهد، مهم است نه موضوع تعهد.

اگر به چیزی یا کسی یا هدفی متعهد باشی زندگیِ تو جهت پیدا می‌کند.

زندگی معنی پیدا می‌کند. انرژی‌های تو همسو می‌شود.

صبح که بیدار می‌شوی به دنبال همان تعهد می‌روی و کم‌ترین سودش این است که عمر خودت را حداقل با رضایت از خودت طی میکنی.

می‌توان تعهد به یوگا داشت. تعهد به همسر و فرزند داشت، تعهد به کار و بیزینسی داشت، تعهد به مذهب یا معنویت داشت و غیره.

باز تاکید می‌کنم، موضوع تعهد زیاد مهم نیست!

تو می‌توانی متعهد به گسترش خداپرستی باشی یا متعهد به گسترش الحاد!

زیاد فرقی ندارد!

مهم خودِ تعهد است.

انسان متعهد، کیفیتی خاص پیدا می‌کند.

با همین فرمان اگر نگاه کنیم من هم تقریباً به چیزی متعهدم!

نوشتن نانوشتنی!

فارسی

در چند سال اخیر تقریباً هر روز چیزی نوشته‌ام و حالا مجموعه ای شده از تجربیات و دانش من!

از موضوعات مختلف و تجربیات مختلف در آن هست. حجمش به اندازهٔ شش هفت جلد کتاب شده و تقریباً راهنمایی است برای زندگی، حداقل برای من!

کمی گسترده تر کنم، من متعهد به گسترش آگاهی هستم! آگاهی خودم و کل جهان!

برای این کار شب ها از خوابم می‌زنم و صبح ها بهترین وقتم، صرف همین کار می‌شود.

با تمام آدم‌هایی هم که سر راهم قرار می‌گیرند از همین داستان می‌گویم.

حال آن آدم می‌خواهد دختر هفت ساله ام باشد یا دوستی قدیمی یا غریبه‌ای در خیابان!

این سوال را هر روز از خودمان بپرسیم که

آیا من امروز متعهد هستم؟

شبیه سازی مُردن در کانادا-۱

ID:3054

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8%db%8c%d9%87-%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d9%85%d9%8f%d8%b1%d8%af%d9%86-%d8%af%d8%b1-%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%a7%d8%af%d8%a7/

January 27, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, خانواده،ازدواج, روابط, مرگ

3 دقیقه.

شبیه سازی مُردن در کانادا

***

همیشه دوست داشتم محل و چگونگی مرگ را انتخاب کنم. حالا به لطف خدا شرایطی پیش آمده که بتوانم شبیه سازی از نحوهٔ مردن در کانادا را تجربه کنم.

پنج شش ماهی است که در کانادا هستم و تقریباً همهٔ دوستان و اطرافیان از برگشتن من به ایران باخبرند.

با محبت ترین آنها ابراز می‌کنند که قبل از رفتنت حتماً همدیگر را یک بار دیگر ببینیم. ولی معمولاً وقت نمی‌شود!

همه دوست دارند من را ببینند ولی فرصت ندارند. به همه می‌گویم من وقت دارم! اما همه سرشان شلوغ است! حتی دختر هفت ساله ام! چون از یک سالگی به خاطر شلوغ بودن سر مادرش و متاسفانه من! هر روز صبح رفته سر کار (بخوانید مهد کودک) و عصر مشغول کارتون (بخوانید تلویزیون و اینترنت) شده! درست مثل ۹۹ درصد آدم بزرگ‌ها!

بیشترین کسانی را که حضوری می‌بینم دوستان مبلغ مسیحی اند. آنها جوانانی هستند که سعی دارند من را غسل تعمید بدهند و به کلیسا ببرند و مسیحی کنند. من سخن گفتن از عیسی و خدا را با آنها دوست دارم! تنها میهمانان من بعد از همسر و فرزندم، آنها بوده‌اند که چند باری به خانهٔ من سر زده‌اند.

همسرم می‌گوید قبل از رفتن، حتماً برای ارث و میراث امضایی به من بده.

همچنین همسر عزیز! می‌گوید اگر از خانه رفتی دو ماه دیگر برنگردی و ادعای ورود به خانه بکنی! خانه‌ای که هنوز نصفش روی کاغذ به نام من است! می‌گویم بلیطم یک‌طرفه است اما نگرانی اش برطرف نمی‌شود!

بعضی از دوستان قبل از رفتن فیزیکی من در ذهن خودشان من را رفته میدانند، وقتی دوباره همدیگر را می‌بینیم می‌پرسند «تو هنوز نرفتی!» آنها بیزینسی ها هستند، چون فهمیدند من رفتنی هستم دیگر روی من حسابی باز نمی‌کنند و دیگر رفتن و بودن من برایشان تفاوتی ندارد. در ذهن آنها من مرده ام!

یکیشان می‌خواست برای سرپرستی خانواده اش اسم من را در وصیتنامه اش بگذارد و بعد که فهمید من رفتنی ام منصرف شد! آنها منطقی ها هستند.

فارسی

بعضی دوستان بیزینس را تا جایی پیش می‌برند که بعد از یک مکالمه تلفنی در لفافه می‌گویند برای صحبت بعدی باید پول بدهی! آنها تیپ مشاور و کوچ هستند! آنها مجانی با کسی حرف نمی‌زنند. آنها یک کمپانی اند که راه می‌رود! بعضی‌ها وقتی یکساعت یا نیم ساعت با آنها حرف میزنی احساس می‌کنی دویست سیصد دلاری بدهکار شدی چون یواشکی منت می‌گذارند که یکساعت وقت گذاشته اند!

عمدهٔ دوستان وقت ندارند، همه به دنبال کسب نان و قلمرو خودشان هستند. احتمالا آنها حتی فرصت ندارند به مراسم ختم من بیایند!

آن یکی دوستی که با هم زندگی می‌کردیم و خوش بودیم گفت چون تو میخواهی شش ماه دیگر، بروی همین الان زودتر از خانه برو. چون من روی کسی که می‌خواهد به ایران برود به عنوان دوست و هم خانه، حساب نمی‌کنم.

اینجا همه مشغول هستند! اگر کسی در سیستم اقتصادی، کارش به تو بخورد سراغت می‌آید و اگر نه تو هستی و خودت و خدای خودت!

برای همین است که معمولاً اگر کسی در خانه بمیرد ماهها بعد وقتی شرکتهای طلبکار برای نقد کردن طلب هایشان در میزنند، بو می‌کشند و می‌فهمند کسی مرده!

از فرزند و دوست خبری نیست!

گاهی می‌شود ماهها کسی تلفنش را جواب نمی‌دهد! آدم واقعا فکر می‌کند او مرده! چون تو راه دیگری برای اطلاع از زنده یا مرده بودن او نداری!

چند وقت پیش پیرمردی ایرانی در اینجا فوت کرد! دوستی زنگ زد و گفت کسی فوت کرده و نیاز به سیاهی لشکر هست برای مراسم خاکسپاری! گفتم حتماً! چند روزی گذشت و پی‌گیری کردم. گفت فرزندش گفته نصف پول کفن و دفن را بیشتر نمی‌دهد! منتظرند دولت مابقی پول را بدهد. فعلاً متوفی در یخچال منتظر نقد شدن مابقی پول کفن و دفن است! گفتم این در فرهنگ و رسوم ما خوب نیست! گفت اینجا همین است! و شروع به محاسبه اعداد و ارقام کرد! حدود ۱۱ هزار دلار پول کفن و دفن است و فرزند متوفی فقط پنج هزار دلار دارد، می‌ماند پنج شش هزار دلار دیگر ...

بعضی از دوستان با حسرت می‌گویند خوش به حالت. میروی ایران حسابی به تو خوش می‌گذرد! آنها اینجا را جهنم و ایران را بهشت می‌پندارند!

بعضی‌ها می‌گویند ایران هم همین جهنم است! آنجا هم آدم‌ها همینطوری اند! می‌گویم نه! هنوز در ایران آدم‌ها بیشتر وقت دارند برای انسان بودن!

خدا را شکر که توانستم مرگ در سرزمین سرد کانادا را شبیه سازی کنم!

اگر مریض بودم و در بستر بیماری هم احتمالاً همینطور بود!

خدا رو شکر زنده ام و از نظر بدنی سالم هستم که بتوانم تا فرودگاه خودم بروم!

فارسی

و برای فرودگاه رفتن (شما فکر کنید قبرستان رفتن) نیازمند کسی نیستم!

به هرحال من راضی ام به رضای او!

و شاکرم برای داشتن این تجربه.

پدر و مادر شدن!

ID:3051

https://unwritable.org/%d9%be%d8%af%d8%b1-%d9%88-%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1-/%d8%b4%d8%af%d9%86

January 26, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, روابط, کودکی, مسوولیت, یوگا

1 دقیقه.

پدر و مادر شدن!

***

بسیاری از مردها آرزوی پدر شدن دارند و بسیاری از زنها آرزوی مادر شدن!

خبر خوب اینکه شما در همین لحظه می‌توانید هم پدر شوید و هم مادر!

اما منظورم چیست؟

اول دو نوشتهٔ مرتبط را اینجا میگذارم بعد بریم سراغ داستان!

۱- بچه داربشویم یا نه؟

بچه دار بشویم یا نه؟

۲- بازتعریف معنی پدر و مادر

باز تعریفِ پدر و مادر

من هم در مسیر زندگی، پدر بیولوژیکی شدم. ولی بعد از چند سال تقریباً از فرزندم دور شدم ولی فهمیدم به سادگی می‌توانم پدر معنوی باشم!

سادگورو، معلم و پدر معنوی من، این را یاد داد که میتوان پدر بود فقط اگر اراده کنی و مسوولیت درونی را بپذیری.

او مسوولیت تمام بشر را پذیرفت.

سادگورو یک فرزند بیولوژیکی دارد و میلیون ها فرزند معنوی.

سادگورو صدها و هزاران فرزند دارد و عشقی عظیم بین آنها برقرار است.

سادگورو چگونگی پدر معنوی شدن را در سازمان یوگای ایشا آموزش میدهد.

فارسی

برای پدر شدن و مادر شدن حتماً نیازی به گسترش جمعیت زمین و پخش ژن خودتان ندارید.

برای پدر و مادر شدن فقط باید اراده و مسوولیت خودتان و فرزندان بشر را در خودتان ایجاد کنید.

نیاز نیست میلیونر باشید و مثل سلبریتی ها با کودکان آفریقا عکس بگیرید، بلکه در قلبتان این محبت و مسوولیت را ایجاد کنید.

این محبت و مسوولیت کم‌کم به همه، از جمله کودکان آفریقا می‌رسد.

این پذیرش مسئولیت لزوماً در بعد فیزیکی نیست بلکه در ساحت غیرمادی است. اگر کسی فقط به مادیات قائل باشد این نوشته برای او نیست.

سوالات مهم

ID:3050

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%88%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d9%87%d9%85

January 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, من کیستم ؟

1 دقیقه.

سوالات مهم

***

حسین عرب زاده از ایرانیانی است که با قدرت تمام در مسیر آگاهی قدم گذاشته و برایش طلب موفقیت بیشتر دارم. در آخرین صحبت ها از چند سوال مهم نام برد که سعی می‌کنم اینجا بنویسیم.

۱- من کیستم؟

بارها سعی کردم جواب این سوال را بنویسم.

https://unwritable.org/category/دربارهٔ-من/

جوابِ خلاصه اش این است.

من خدا هستم!

همانقدر بزرگ و غیرقابل توصیف و همانقدر نانوشتنی!

https://unwritable.org/?s=خدا&post_type=post

۲- تصویر من از خودم چیست؟

در نوشته‌های مربوط به موضوع من کیستم مفصل نوشته‌ام. ۹۹ نوشته اینجا هست.

https://unwritable.org/tag/من-کیستم/

اما در کل و خلاصه بخواهم بگویم،

من از خداهستم و به خدا باز می‌گردم و درست مثل خدا در هر لحظه در کاری هستم!

فارسی

۳- چه می‌خواهم؟ دنبال چی هستم در زندگی؟

این که چه می‌خواهم را به طور خلاصه اگر بگویم جوابش این است.

«نخواستن» را می‌خواهم!

که در خودش تناقضی دارد.

به خدا که برسی چیز بیشتری نمی‌خواهی. چون او همه چیز است. چون که صد آید نود هم پیش ماست. اما در دعاهایم گاهی می‌نویسم چه می‌خواهم!

https://unwritable.org/category/دعا/

۴- بزرگترین ترس‌های من چیست؟ و اگر آن ترس‌ها را نداشتم چه می‌کردم؟

در موضوع ترس ۶۹ نوشته اینجا هست.

https://unwritable.org/tag/ترس/

اگر کمتر می‌ترسیدم

بیشتر حرف می‌زدم، بیشتر مراقبه می‌کردم، بیشتر گریه میکردم، بیشتر می‌خندیدم و در خیابان بیشتر می‌رقصیدم. نوشته‌هایم را بیشتر پخش می‌کردم و از قضاوت مردم نمی‌ترسیدم.

از خدا بیشتر می‌گفتم، شعر بیشتر می‌خواندم!

بیشتر دیوانگی می‌کردم!

بیشتر زندگی می‌کردم!

بیشتر از دست می‌دادم!

متن کل ویدیو اینجاست

https://youtu.be/-Kf7jTJ9vfg?si=PiNs1Zo1JrDVjS7I

https://youtu.be/-Kf7jTJ9vfg?si=rB_cA1g7t0BSsCBn

آفتابه درخشان حقه مسلمه آن‌ها!

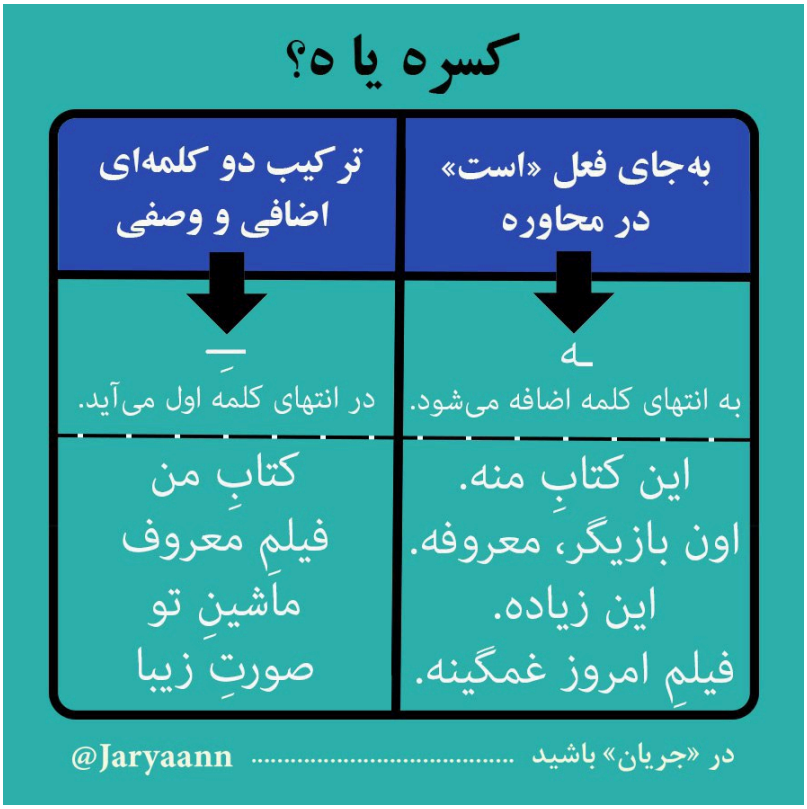
ID:3048

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%81%d8%aa%d8%a7%d8%a8%d9%87-%d8%af%d8%b1%d8%ae%d8%b4%d8%a7%d9%86-%d8%ad%d9%82%d9%87-/%d9%85%d8%b3%d9%84%d9%85%d9%87-%d8%a2%d9%86%d9%87%d8%a7

January 25, 2025

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادب پارسی



1 دقیقه.

کسره حق مسلم ماست!

آفتابه درخشان حقه مسلمه آن‌ها!

برایم پیام فرستاد که «چه آفتابه درخشانی!» پرسیدم «مگه آفتابه گرفتید؟ از این آفتابه مسی‌های دکوری؟» جواب داد «خاک تو سره بی‌ذوقت کنن، آفتابه چیه!» برایش یک عدد زبانِ دراز با چشمک فرستادم و نوشتم «مجید دلبندم، خودت به جای آفتاب درخشان نوشتی آفتابه درخشان. در ضمن سرِ من هم تهش ه نداره.» جواب داد «دسته بابات درد نکنه با این پسر بزرگ کردنش. اصلاً برو گم شو!»

خیلی دوست داشتم همان لحظه بروم گم شوم، ولی طاقت نیاوردم و باز برایش نوشتم «مگر بابای من دسته دارد؟» و چند تا چشم گرد و گشاد هم برایش فرستادم. جواب داد «وای خدا، آخرش منم مثله خودت دیوونه می‌کنی!» فکر کردم دیگر وقتش است واقعاً بروم گم شوم، ولی مگر می‌شد همان‌طور که دارم می‌روم گم شوم، فکر نکنم به معنای مُثله و این‌که مگر مثله با مثلِ و مثه فرق ندارد؟ امان از این کسره و ه!

فارسی

«حداقل» چهار تکواژ برای صدای e یا همان کسره داریم:

۱- اضافه: دست شما، مثل من، کتاب خوب، فروغ فرخزاد

من: جان من فدای خاک پاک میهنم

او: جانه من فدایه خاکه پاکه میهنم

۲- به جای «است» و برخی حروف آخر کلمه‌ها در فارسی محاوره: حالم خوبه، می‌خوره، اگه

من: یه امشب شب عشقه، زمونه رنگارنگه

او: یِ امشب شب عشقِ، زمونه رنگارنگِ

۳- نشانه‌ی معرفه در فارسی محاوره: دختره، پسره، مغازه‌داره

من: خونه‌ی مادربزرگه هزار تا قصه داره

او: خونه‌ی مادربزرگِ هزار تا قصه داره

۴- پسوند در انتهای اسم‌ها و صفت‌ها: دهنه، انگیزه، روزنه

من: صد دانه یاقوت، دسته به دسته

او: صد دانِ یاقوت، دستِ به دستِ

باید این راهنما را برایش بفرستم، ولی چند وقتی است که رفته‌ام گم شده‌ام! همان طور که چند وقتی است جای قبلیِ کسره و ه هم گم شده است. هم در نوشته‌های روزانه‌ی مردم و هم به‌تازگی در رسانه‌های مکتوب، از روزنامه‌ها و پایگاه‌های خبری اینترنتی بگیر تا حتا زیرنویس برنامه‌های تلویزیونی. مثل همان روزنامه‌ای که تیترِ یک زده بود «انرژیه» هسته‌ای... و لابد اگر می‌خواست شعار تزلزل‌ناپذیر چند سال پیش را تکرار کند، می‌نوشت: حقه مسلمه ماست. یادش به خیر، تا همین چند وقت پیش از این «ه»های اضافه و غلط‌انداز در آخر خیلی از کلمه‌ها خبری نبود و حق، هنوز همان حق بود، نه حقه!

منبع

KhabGard@

t.co/fHO4uAL4MC

فارسی

این سکانس! ددی چرا رفتی؟

ID:3046

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d9%86-%d8%b3%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%b3-%d8%af%d8%af%db%8c-%da%86%d8%b1%d8%a7-/%d8%b1%d9%81%d8%aa%db%8c%d8%9f

January 25, 2025

دسته‌ها: نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, خدا

2 دقیقه.

این سکانس! ددی چرا رفتی؟

***

با هم آینده ای رو تصور کنیم که تارا در حال بزرگ شدن است. آدم‌های زیادی این سکانس از فیلم رو تصور می‌کنند. یک سکانس دراماتیک!

حالا نوبت من هست که این سکانس رو بسازم. سکانس اینطوری شروع میشه که تارا این سوال براش پیش میاد. مثلاً تارا ۸ سالشه یا ۱۲ یا ۱۸.

من هم به عنوان پدر بیولوژیکی باید جواب بدم.

تارای عزیزم!

بیا برگردیم به زمانی که تو هنوز به دنیا نیامده بودی. من و مادرت با هم ملاقات کردیم و شروع کردیم به ساختن یک آینده. ما این آینده رو اینطور تصور کردیم که بچه ما ،یعنی تو، در کانادا به دنیا میای و در ثروت و شادی زندگی می‌کنی. سعی کردیم این کار رو برات انجام بدیم که تو در سرزمین کانادا متولد بشی. این کار رو کردیم. تو در ونکوور متولد شدی. اما آینده اونطوری که ما دوتا تخیل کرده بودیم پیش نرفت.

در حدود سه سالگیِ تو، به شهادت دوستان زیادی مثل عمو بهزاد و خیلی های دیگر، مادرت شخصاً تصمیم گرفت مستقل بشه. چرا؟

شاید به خاطر هزاران سال کارما! کارمای من یا او یا کارمای مشترک بشر! و هزار و یک دلیلی که به طور خلاصه باید بگم نمی‌دونم.

من دنبال مقصر نیستم!

اصلاً چیز بدی اتفاق نیافتاده که مقصری باشه.

زندگی فقط لحظه است.

فارسی

من نمی‌دانم چرا مادرت رفت. نمی‌دانم چرا دیگر نمی‌خواهد با من زندگی کند! حتی گاهی نمی‌خواهد با من حرف بزند.

بعد از اون، من به وادی ندانستن رفتم. یعنی فهمیدم که ذهن قادر به فهم زندگی و خدا و چرایی چیزها نیست.

فهمیدم نظمی در جهان هست که از درک ذهن من خارج است.

فهمیدم ذهن هر لحظه می‌تواند هزاران قضاوت بکند.

اما یک چیز را خوب می‌دانم و آن این است که آن نظم و هوش دقیق جهان بهترین اتفاقات را رقم می‌زند. حتی اگر ذهن من یا تو آن را نداند!

من فهمیدم باید توکل کنم. من فهمیدم هر انسانی از جمله من و تو مسیر مستقل خودمان را تا آگاهی طی خواهیم کرد.

تارای عزیزم، هروقت سوالهای ذهنی در مورد گذشته داشتی، برگرد به لحظه.

جواب همهٔ سوالها در لحظه هست. در ذهن نه!

در حالت نمی‌دانم بمان!

بگذار همه قضاوت کنند.

جهان یک قاضی بزرگ بیشتر ندارد و آن خداست.

اینجا می‌گویند برای نصف کردن تو باید دست به دامن قاضی دادگاه بشوم!

اما جهان من یک قاضی بزرگ دارد به نام خدا!

من دست به دامن او هستم.

او هر چه رقم بزند خیر و صلاح است.

چه رفتن را رقم بزند و چه ماندن.

اگر آن قاضی حکم کند که من و تو با هم باشیم من خاضعانه به حکم او تن می‌دهم.

اگر آن قاضی تصمیم دیگری داشته، حتماً بهترین بوده.

من به قضاوت و درایت خداوند پناه آورده‌ام.

انسانهای دیگر شاید به قاضی های مختلف پناه ببرند اما من قاضی عادل تر و دانا

فارسی

کارگردانی که بهتر می‌تواند سکانس های زندگی من و تو را بسازد.

این سکانس را هم به او می‌سپارم تا کارگردانی کند. من و تو باید بازی خودمان را در نمایش این خدا، پیدا کنیم.

باید با تسلیم پیس برویم.

تارای من!

برگرد به لحظه! از ذهن خارج شو و بازی زندگی را با کارگردانی خدا شروع کن!

چه ۸ سالت باشد، چه ۱۲ سال و چه ۱۸ سال!

این بهترین توصیه من به تو و به خودم است.

نوشتن و دعا بدون بار دیگران!

ID:3044

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d9%88-%d8%af%d8%b9%d8%a7-%d8%a8%d8%af%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d8%b1-/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86

January 25, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, مرگ, من کیستم ؟

3 دقیقه.

نوشتن و دعا بدون بار دیگران!

***

تصمیم گرفتم این را با کسی شییر نکنم. می‌خواهم این بار فقط من باشم و خدا!

تنها و خصوصی!

این بار امیدوارم وسوسه نشوم برای شییر کردن با دیگران!

خدایا لطفاً تارا رو به من بازگردان. اگر فکر میکنی برای هر دوی ما بهتر است.

خدایا به من آرامشی دائم عطا کن.

به من دانشی دائم عطا کن.

خدایا خودت می‌دانی. هر آنچه بخواهم بگویم خودت از قبل می‌دانی.

خدایا تو در منی و من در تو.

نمی‌خواهم درخواست های کوچک از تو داشته باشم. آخر تو بزرگی.

خدایا ای کسی که بیرون من نیستی.

شهادت می‌دهم که جز خیر و برکتِ تو را برای کسی نمی‌خواهم.

خدایا ای کسی که بیرون من نیستی.

گاهی شک به سراغم می‌آید گاهی ترس می آید گاهی تنهایی می‌آید.

فارسی

من را به تمام لغزش‌هایم در تمام لحظات آگاه کن.

خدایا طول مدت زندگی من در زمین را تجلی ای از حضور خودت گردان.

خدایا سختی ها را با عظمت و قدرت خودت بر من آسان گردان.

خدایا ای کسی که از قبل، سخن من را می‌دانی،

آنچه نمی‌دانم را مبنای گمراهی من نگردان.

خدایا کلام من را کلام خودت گردان.

خدایا می‌دانم با تو حرف زدن کاری بچه‌گانه است. اما بگذار مقابل تو بچه باشیم.

خدایا مفهوم مسوولیت را برای من روشن گردان.

خدایا مفهوم تهعد را برای من روشن گردان.

خدایا مفهوم زمان و مرگ را برای من روشن گردان.

خدایا من نیازمند تو ام. نیازهای بی شمار من را مایهٔ ذلت و گمراهی مگردان.

خدایا خودت هدایتمان کن تا این کلمات به گوش هر که تو میخواهی برسد.

خدایا ما انسان‌های اسیر ذهن، گاهی به تو شک می‌کنیم، این را بر ما ببخش.

خدایا زمین را جایی برای تجلی محبتت قرار ده.

خدایا گمراهی ابنای بشر را به بزرگی خودت ببخش.

خدایا ما را به نور بندگان مقرب خودت منور کن.

خدایا کلمات من را راهی برای رسیدن به خودت کن.

خدایا نگذار هیچ لحظه‌ای از تو غافل شوم.

خدایا خوانندگانت را خوار نکن.

خدایا من را بابت این خواستن ها ببخش.

خدایا من را به علم خودت حفظ کن.

خدایا ما بندگان بی چیز تو ایم.

سلاحمان همین اشک هاست.

تا روزی که به تو باز می‌گردیم تنهایمان نگذار.

خدایا ما را به غرور و خود بزرگ بینی دچار نکن.

خدایا انسانهای مقرب و آگاه خودت را سر راه من قرار ده.

خدایا من به ناتوانی و نادانی خودم در برابر تو اقرار و اذعان می‌کنم.

خدایا من را وسیلهٔ شناخت خودت ساز.

خدایا من را تجلی محبت خودت ساز.

خدایا عاشقانت فراوانند و بی شمار.

خدایا مظاهر و معجزاتت را برای من آشکار کن.

خدایا من را بی نیاز از خلق گردان.

خدایا مرا مثل خودت بی نیاز کن.

خدایا کلمات قدرت سخن گفتن با تو را ندارند. من را فرای کلمات قرار ده.

کلمات مرا پاک گردان.

من را از نفس رها کن.

خدایا من را به بندگی بپذیر.

خدایا زندگی و مرگی خداگونه عطا فرما.

این برای تو آسان است.

خدایا من را از غافلان دور کن.

خدایا مرا در تنهایی و سختی دریاب.

خدایا شهادت می‌دهم غیر از تو چیزی نمی‌خواهم.

خدایا من را از شرک رها کن.

خدایا من را از تاریکی دور کن.

خدایا عشق خودت را به من بچشان.

خدایا استغنای خودت را به من بچشان.

خدایا هر کسی این کلمات را میبیند پاک گردان. خدایا ما را از ذهن و نفس رهایی ده.

خدایا زمان و آینده ما را به دست خودت بگیر.

خدایا گناهان و غفلت های ما را ببخش.

خدایا تو عالِمی و ما نادان.

تو بزرگی و ما کوچک.

تو وجودی و ما عدم.

تو هستی و ما نیست.

ما را به هستی خودت ببخش.

کوچکی ما را به بزرگی خودت ببخش.

خیرگی ما را به کرَم خودت ببخش.

خدایا تو قادری و توانا.

تو خالق زمانی. من را از زمرۀ ناآگاهان قرار مده.

خدایا خودت میدانی، نیت خودم را فقط برای تو پاک کردم.

جز خیر برای بندگانت نمی‌خواهم.

جز خواست تو را طلب نمی‌کنم.

جز نزدیکی تو را درخواست نمی‌کنم.

جز از تو نمی‌نویسم.

جز از تو نمی‌گویم.

سختی های زندگی را بر ما آسان کن.

عروج ما را به سمت خودت بر ما آسان کن.

تعهد میدهم در هر لحظه از شِرک های خفیف و خواستن های ناآگاهانه دوری کنم.

تو ما را راهنما باش.

تو ما را از شک رها کن.

تو به ما یقین عطا کن.

تو عادلی.

تو قادری.

تو عالمی.

ما را از خودت دور نکن.

ما را از خودت دور نکن.

ای خدایی که عظمتت جهان را در برگرفته.

در مقابل تو ناتوانم و گریان و امیدوار.

عشق در تنهایی: همراهی با خود و یگانگی

ID:3039

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%86-%d8%b9%d8%b4%d9%82-/%d8%af%d8%b1-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

January 24, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: تنهایی, خانواده،ازدواج, خدا, ذهن, زنانگی, عشق, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

جریان عشق در تنهایی

***

0:00 / 5:33

جریان عشق در تنهایی

تاکنون آنچه از عشق آموخته ایم چیزی است که بین دو نفر اتفاق می‌افتد. یک عاشق هست و یک معشوق و یک جریان عشق بین این دو. این برداشت قدیمی و سطحی از عشق است.

آنچه در نانوشتنی سعی کردم بگویم این است که عشق نام دیگر خداوند است و در اصل چیزی است نانوشتنی.

فارسی

سعی کردم بگویم عشق همان حس یگانگی است. وقتی عاشقی باشد و معشوقی صریحا شما دوگانگی دارید. پس لطفاً تعاریف قدیمی از عشق را کنار بگذارید.

عشق یا خداوند، مظهر یگانگی است. وقتی من با تو یکی بشویم، اتفاق عشق می‌افتد.

این یکی شدن در جسم می‌شود چیزی شبیه روابط جنسی. بالاترین حد یکی شدن دو جسم در بعد مادی در روابط جنسی دیده می‌شود.

این یکی شدن در ابعاد ذهنی و روحی هم اتفاق می‌افتد که درجات بالاتر عشق است.

بالاترین درجهٔ عشق، عشق حلاج است. عشقی که دیگر حلاج در آن همان خداست. حلاج با خدا یکی می‌شود. حلاج با مردم هم یکی می‌شود. حلاج را خودش بردار می‌کند. چون غیر از حلاج کسی نیست! خدا و مردم و حلاج یکی اند.

اینجا اتفاق عشق می‌افتد. عشق متجلی می‌شود. عشق در یگانگی حلاج متجلی می‌شود.

قبل از حلاج شدن ولی ما مراحل عشق را باید پله پله طی کنیم.

یکی شدنی که در روابط جنسی هست. یکی شدن مادر و فرزند. یکی شدن دو دوست و غیره. اینها درجات مختلف عشق است.

اما درجه ای هم هست بالاتر، که تجربهٔ عشق در تنهایی است. یعنی تجربهٔ عشق به خود. یعنی تو با خودت یکی شوی! این یکی شدن با خود، فقط در غیاب ذهن اتفاق می‌افتد. تا وقتی ذهن هست تو را تکه تکه می‌کند و وقتی تکه تکه باشی عشق اتفاق نمی‌افتد.

به عبارت دیگر، ذهن عکس عشق است. ذهن، تو را تکه تکه می‌کند. ذهن، تو را از دیگری جدا می‌کند. این جدایی قطعاً ترس را برای تو می‌آورد. و می‌دانیم ترس هم عکس عشق است.

پس فهمیدیم که شما با خودتان و به تنهایی می‌توانید در عشق بمانید.

مراقبه کنید و ذهن را مشاهده کنید و یگانه شوید. عشق اتفاق می‌افتد.

وقتی دوباره ذهن پیدایش شد جریان عشق را با خودتان برقرار کنید. خودتان به خودتان عشق بدهید.

به بدنت عشق بده.

بدنت را بپذیر.

به ذهنت توجه کن و آن را بپذیر.

به احساساتت توجه کن و آنها را بپذیر.

فارسی

زن ها در این کار موفق ترند چون به بدن و احساسات خود نزدیک ترند.

اگر مرد هستی، اشکالی ندارد، برای مدتی با خودت زن باش!

وقتی به خودت عشق بورزی، کم کم، تو با خودت یگانه می‌شوی.

در این یگانگی، عشق اتفاق می‌افتد.

در این یگانگی، خدا متجلی می‌شود.

حالا تو می‌توانی جریان عشق بشوی. سرچشمهٔ عشق می‌شوی. حالا هرکسی از کنار چشمه عبور کند هم از جریان عشق تو سیراب می‌شود.

حالا تو خودت عشق هستی!

تنها!

مثل خدا!

نانوشتنی!

دعوتتان می‌کنم به غزلی از مولانای جان در همین مضمون

ای سنایی گر نیابی یار یار خویش باش

در جهان هر مرد و کاری مرد کار خویش باش

هر یکی زین کاروان مر رخت خود را رهزنند

خویشتن را پس نشان و پیش بار خویش باش

حس فانی می‌دهند و عشق فانی می‌خرند

زین دو جوی خشک بگذر جویبار خویش باش

می‌کشندت دست دست این دوستان تا نیستی

دست دزد از دستشان و دستیار خویش باش

این نگاران نقش پرده آن نگاران دلند

پرده را بردار و دررو با نگار خویش باش

با نگار خویش باش و خوب خوب اندیش باش

از دو عالم بیش باش و در دیار خویش باش

رو مکن مستی از آن خمری کز او زاید غرور

غره آن روی بین و هوشیار خویش باش

دیدن افکار منفی- حس طرد شدگی

ID:3038

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%85%d9%86%d9%81%db%8c-/%d8%ad%d8%b3-%d8%b7%d8%b1%d8%af-%d8%b4%d8%af%da%af%db%8c

January 24, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

دیدن افکار منفی- حس طرد شدگی

***

در مراقبه می‌گوییم دیدن افکار. این دیدن، دیدنی بدون قضاوت است. دیدنی بدون بالا و پایین کردن. بدون خوب و بد کردن و سبک سنگین کردن.

نوشتن هم برای من مراقبه است. اگر در نوشتن هایم فقط افکار خوب را بنویسم و افکار به اصطلاح بد را ننویسم آنگاه همان‌قدر که افکار خوب را بزرگ می‌کنم افکار بد هم در درونم بزرگ می‌شوند و من تبدیل می‌شوم به انبوهی از افکار به اصطلاح بد با ویترینی از افکار خوب در اینجا.

آنگاه این خلاف مراقبه می‌شود. یعنی به جای مراقبه می‌شود جمع کردن کارما.

بنابراین گهگاهی افکار بد، تناقضات و حتی سرزنش های خودم را هم اینجا می‌نویسم.

خوب اولین فکر منفی برای من حس طرد شدگی است. حس طرد شدگی از جامعه. حس تنهایی. حس خوب نبودن. حس کافی نبودن. این فکر که من با جامعهٔ اطرافم مَچ و هماهنگ نیستم. یا از آنها بهترم یا بدتر. مثلاً این فکر که اکثر آدم‌ها نوشته‌های من را متوجه نمی‌شوند و نادان هستند. یا این فکر که من به اندازهٔ دیگران خوب یا باهوش نیستم. این فکر که به درد جامعه نمیخورم. این فکر که کسی حرف من را متوجه نمی‌شود. و سلسله افکاری شبیه به این!

حاصل این فکر یک حس تنهایی شدید است. این فکر ممکن است در هر جامعه‌ای درست شود. مثلاً در جامعه کانادا یا ایران یا حتی در آشرام.

دنباله‌های این فکر این می‌شود که خیلی زودرنج می‌شوی. مثلاً اگر کسی میس کال تو را نبیند یا پیغام یا تلفن تو را پاسخ ندهد تو به شدت عصبانی و رنجیده و تنها می‌شوی.

اثر دیگر این فکر این می‌شود که تو مهرطلب می‌شوی. انتظار داری همه تو را دوست داشته باشند. که انتظاری غیرواقعی است.

فارسی

اسم این حس را گذاشته‌ام حس طرد شدگی. این فکر هاو حس ها هستند، وجود دارند. باید وجودشان را ببینم. بودنشان را تأیید کنم. با انکار از بین نمی‌روند.

وقتی تایید کنم که هستند. وقتی نگاهشان کنم. و وقتی بنویسمشان، کمرنگ می‌شوند.

بعد از دیدنشان، درمان و شفای این حس ها می‌شود این که تو خودت را بپذیری و به خودت عشق بدهی و از اضافهٔ آن به دیگران بدهی.

این حس خوب و کافی نبودن بسیار شایع است. پس انسانهای زیادی به شفای تو نیازمندند.

تمرکز ذهن

ID:3037

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%da%a9%d8%b2-%d8%b0%d9%87%d9%86

January 23, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

تمرکز ذهن

***

در هر لحظه صدها فکر مختلف از ذهن عبور می‌کند. مسیر آگاهی اینطور است که ابتدا از این افکار آگاه می‌شوی.

در مراقبه شروع به مشاهدهٔ آنها می‌کنی. مدتی تمرین می‌کنی.

ذهن و افکار هیچگاه خاموش نمی‌شوند. اما تو در مشاهده کردن متبحر می‌شوی.

کم کم ذهن رام می‌شود. کم کم تو به عنوان مشاهده کننده، قابلیت تاثیرگذاری در افکارت را پیدا می‌کنی.

و زمانی که افکار و احساساتت تحت تاثیر تو قرار گرفت تو قابلیت کنترل زندگی را بدست آورده ای. و کسی که ذهنش را تحت کنترل در بیاورد قطعاً زندگی خوبی را خواهد داشت.

نوشتن برای من راهی است برای کنترل ذهنم. نوشتن از ذهن برای کنترل ذهن!

افکار مثبت و منفی هر کدام ارتعاش خودشان را تولید می‌کنند. با کنترل ذهن تو عملاً آزادی بدست می‌آوری. اختیار بدست می‌آوری.

تا قبل از آن تو در تلاطم ذهن و احساسات هیچ اختیار و آزادی ای نداری.

پس تنها راه سعادت تمرکز ذهن است!

فارسی

فنا در معنویت: کشف راز عدم زندگی

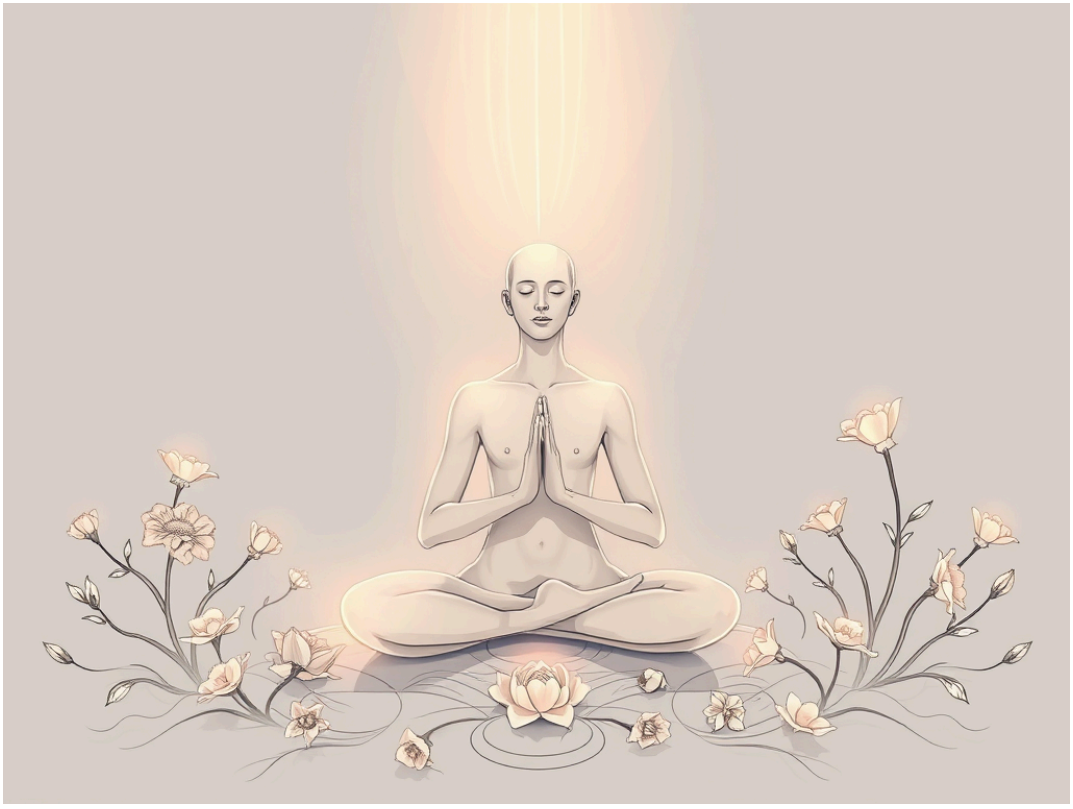
ID:3034

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6-%d8%b9%d8%af%d9%85-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

January 22, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آگاهی, اعتماد, خدا, ذهن, زندگی, مرگ, مسوولیت, معنویت



1 دقیقه.

تناقضِ عدم زندگی

***

در مسیر معنوی گاهی تناقضات بزرگی در انتظار ماست. یکی از آن تناقض ها این است که گاهی مسیر معنوی، عکس زندگی به نظر می‌رسد. چند مثال می‌زنم.

اولی محبوب شدن مرگ است. مدت‌ها پیش متوجه شدم تقریباً تمام عرفا و بعدها خود من، متوجه شدیم که مرگ تقریباً هدف اساسی و غایی معنویت است. یعنی یک انسان معنوی نه تنها از مرگ نمی‌ترسد بلکه حتی شاید گاهی آگاهانه به سمت آن حرکت کند.

نمونه‌های موت اختیاری یا سامادی در عرفان هندوستان از این قرار هستند. یا مثلاً همه شنیده ایم که مرگ روز عروسی مولاناست.

من خودم این تجربه را داشته‌ام که در نهایت سرور یا غم به جایی می‌رسی که کاملاً [illegible] هستم.

فارسی

در چنین حالتی شاید برای زیستن بیشتر نجنگم!

دومی از بین رفتن برنامه‌ریزی بلندمدت است. در تعالیم معنوی یاد می‌گیریم که زیاد به آینده نرویم. یاد می‌گیریم بیشتر در لحظه بمانیم. یاد می‌گیریم برنامه ریزی نکنیم. یاد می‌گیریم به اهداف نچسبیم. یا می‌گیریم وابسته به اهداف نشویم. تمام اینها برای من هم اتفاق افتاد تا حدی که شاید دیگر حتی توان برنامه‌ریزی های بلند مدت را از دست داده باشم. یعنی نهایتاً برای چند روز یا چند هفته می‌توانم برنامه‌ریزی کنم!

سومی از بین رفتن انگیزه است. باز در مسیر معنوی یاد می‌گیریم که خواستن چیزی برای ایگو و نفس است. با کمرنگ کردن ایگو، خواستن و شهوات تو هم کم می‌شود. در نتیجه انگیزهٔ تو هم کم می‌شود. تو در مسیر معنوی تقریباً به مرحلهٔ بی آرزویی یا نخواستن می‌رسی. یعنی طوری می‌شوی که هیچ چیز نمی‌خواهی! یعنی فقط اگر سرپناهی و غذایی داشتی راضی و خشنودی! شاید اول نوعی بی نیازی و استغنا و وارستگی به نظر برسد ولی همین درویش مسلکی روی دیگر سکهٔ بی انگیزگی است.

تناقضات معنوی زیاد هستند. مهمترین اش شاید انکار خود زندگی باشد. یعنی تمایل به عدم شدن. یا هیچ شدن. یا فنا.

فنا که در بالا هم توضیح داده شد نهایت آمال یک انسان معنوی است و فنا واقعا یعنی هیچ شدن! و این در زندگی خودش را نشان می‌دهد. واقعا تو سریعتر خودت را مئ‌کشی. یعنی قبل از اینکه واقعاً بمیری، افکارت را و خواسته‌هایت را و نفس ات را و انگیزه هایت را و حتی آینده ات را می‌کُشی و این شاید بزرگترین تناقض معنوی باشد!

چهارمین تناقض هم تناقض شک است! یعنی به محض شک کردن به مسیر معنوی، متهم به ضعیف شدن ایمان می‌شوی!

یعنی منی که این تناقضات را می‌نویسم در این لحظه بی ایمان و بی توکل و شکاک و مادی ام!

پس بروم تا بیشتر ایمان شما را هم ضعیفتر نکنم! فعلا تا ایمان بعدی خدانگهدار!

من و او و خدا، تثلیث مقدس

ID:3024

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d9%88-%d8%a7%d9%88-%d9%88-/%d8%ae%d8%af%d8%a7

January 22, 2025

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: روابط, عشق

<1 دقیقه.

من و او و خدا

***

چه صفایی دارد جمع سه نفرهٔ ما!

من هستم و او هست و خدا!

گاهی این سه نفر میشود دوتا و شاید حتی یکی!

من از خدا می‌گویم و او گوش می‌شود!

او از خدا می‌گوید و من گوش می‌شوم!

حرفهای خصوصی نداریم!

خدا همواره حاضر است!

من از عشق خدا می‌گویم او هم از همان عشق خدا می‌گوید!

چه تثلیث مقدسی!

عجب مثلث عشقی!

من می‌گویم ترس نیست! او هم می‌گوید عشق هست!

فارسی

گاهی او می‌گوید ترس نیست! و من یادم می‌آید که عشق هست!

من به تو کششی دارم ولی به او بیشتر!

او به من کششی دارد ولی به او بیشتر!

عشق بالاست!

من دارم به خورشید نگاه می‌کنم! او هم همینطور!

من مشتاق حضورم، او نیز همینطور!

من تسلیمم، او نیز هم!

من مستم، او نیز هم!

جمع سه نفرهٔ ما حسابی گرم است.

گرم آتش دوست!

گرم عطش عشق!

جایی بین خواستن و نخواستن!

همراه با شُکر!

تکیه کلاممان شُکر است!

لحظه هایمان شکر اندر شکر!

گاهی محمد می‌آید، گاهی بودا، زمانی مسیح و اکهارت و سادگورو.

الهی شکر!

تسلیم

ID:3022

/https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%84%db%8c%d9%85

January 22, 2025

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, ادبیات اسلامی, خدا, زندگی, عشق, مرگ, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

<1 دقیقه.

تسلیم

***

داشتم با خودم می‌گفتم تسلیم باش!

خنده‌دار بود! هه هه!

مگر می‌توانی تسلیم نباشی!

ما همه تسلیمیم!

فقط بعضی ها می‌دانند! بعضی‌ها هم نمی‌دانند!

آنها نمی‌دانند که تسلیمند.

شیطان هم تسلیم است.

همه تسلیم هستند.

ما همه تسلیم جبر اوییم.

ما همه تسلیم عشق اوییم.

ما همه تسلیم وجود اوییم!

این جبر و عشق او را بعضی میدانند و می‌رقصند!

بعضی‌ها هم نمی‌دانند و می رنجند!

رنج او هم رحمت است.

چون نادان ها هم تسلیمند.

تسلیم اشک اویم.

تسلیم نفس اویم.

تسلیم وصل اویم.

تسلیم هجران اویم.

لطف آن که تو اندیشی

حکم آنکه تو فرمایی!

مسلمان تسلیم است

مسیحی تسلیم است

یهودی تسلیم است

بی خدا هم تسلیم است!

من تسلیمِ تسلیمم!

من نمی‌توانم، تسلیم باشم یا نباشم!

من در تسلیم، هم تسلیمم!

من تسلیمِ تسلیمِ تسلیمم!

من جبرِ جبرِ جبرم!

من عشقِ عشق عشقم!

من بودِ بود بودم!

من مستِ مست مستم!

مرگِ عطار

ID:3020

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%af%d9%90-%d8%b9%d8%b7%d8%a7%d8%b1

January 22, 2025

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آزادی, ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, مرگ

<1 دقیقه.

مرگِ عطار

***

داستان درویشِ دکان عطار یادتان هست؟

درویشی که آمادهٔ مرگ بود. درویشی که در مقابل عطار مُرد. درویشی که عطار را عطار کرد. آن درویشِ گمنام، عطار را مشهور کرد و خودش مُرد.

آن درویش گمنام بود ولی درسی به عطار داد که هیچکس نداده بود.

حالا از خودمان بپرسیم،

آیا آمادهٔ مرگ هستیم؟

آیا آمادهٔ از دست دادن هستیم؟

آیا سبک شده ایم؟

آیا باور کرده ایم که مرگ، همان عشق است؟

آیا آینده را رها کرده ایم؟

آیا گذشته را رها کرده‌ایم؟

آیا می‌توانی گمنام بمانی؟

آیا میدانی رها کردن، چه لذتی دارد؟

فارسی

آیا میدانی رهایی، چه سروری دارد؟

آیا لذت سوختن را می‌دانی؟

آیا لذت اشک ریختن در تاریکی شب را چشیده ای؟

آیا از غم و شادی عبور کرده ای؟

آیا خدا را باور کرده ایم؟

آیا آمادۀ ورود به حجلۀ دیدار هستیم؟

آیا از خور و خواب و خشم و شهوت بدر آمده‌ایم؟

آیا هنوز ادعای دانستن داریم؟

آیا هنوز ادعای بودن داریم؟

آیا هنوز خیره سریم؟

آیا هنوز «من» هست؟

آیا هنوز حرف می‌زنیم؟

آیا هنوز می‌نویسم؟

آیا هنوز نمرده ام؟

عشق و همسایه: درسهای مسیحی و بشری

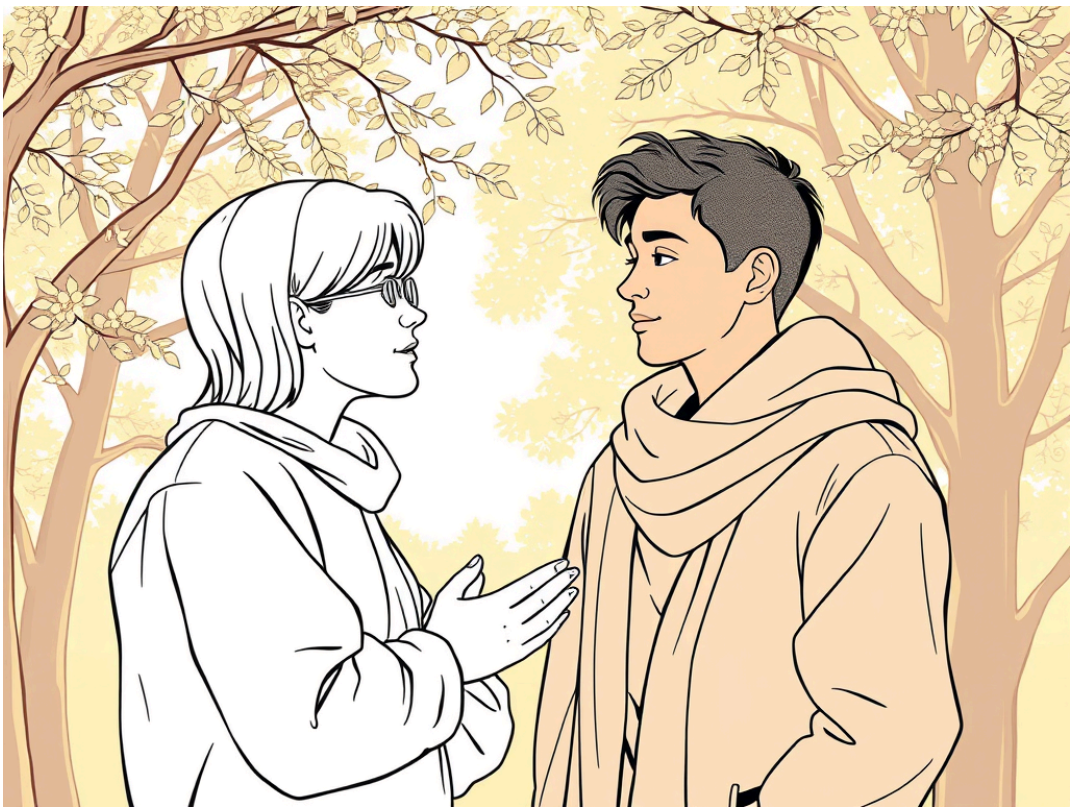
ID:3014

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82%d9%90-/%d9%87%d9%85%d8%b3%d8%a7%db%8c%d9%87

January 22, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, شعرطور, کوتاه, نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, خدا, مذهب, من کیستم ؟



<1 دقیقه.

عشقِ همسایه

***

دو جوان مسیحی میهمان من بودند. آنها گفتند مسیح گفته: عاشق خدا باش و عاشق همسایه ات باش.

گفتم اگر من بگویم مسیحی هستم! چطور به همسایه ام که می‌گوید مسیحی نیست عشق بورزم؟

اگر من بگویم مسیحی ام

او هم بگوید یهودی ام

آن همسایهٔ دیگر بگوید محمدی ام

آنگاه چطور همسایه ام را دوست داشته باشم؟

فارسی

من زمانی می‌توانم همسایه ام را دوست داشته باشم که با همسایه یکی باشم!

گفتم من نمی‌گویم مسیحی ام چون آن وقت نمی‌توانم درس مسیح را انجام بدهم.

گفت بگوییم فرزند خداییم.

گفتم حتماً

من هم فرزند همان خدا هستم که تو

من هم فرزند همان خدا هستم که همسایه‌ها

ما فرزندان یک خداییم!

یکسان و برابر!

بدون هیچ برچسب اضافه ای!

همان‌قدر کودک، همان‌قدر نادان، همان‌قدر به دنبال عشق!

مسیح را زندگی کن!

اما مسیحی نشو!

خدا را زندگی کن!

اما از خدا ننویس!

خدا نانوشتنی است!

الهام لحظه

ID:3010

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%84%d9%87%d8%a7%d9%85-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

January 21, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, عدالت, مراقبه, نوشتن

2 دقیقه.

الهام لحظه

***

دیروز با دوستی صحبت می‌کردم و جالب این بود که من را توصیه کرد به نوشتن! به او گفتم بیست سالی می‌شود که می‌نویسم.

در واقع اینطور است که گره یا سوالی ذهنی دارم و در بیرون پاسخی برایش نمیابم. پس می‌نشینم روبروی یک صفحهٔ سفید و سوال را از خودم یا خدا می‌پرسم. بعد شروع می‌کنم به جواب دادن. جواب از خودم یا خدا معمولاً جاری می‌شود در نوشته. و تا کنون این کار را صدها بار انجام داده‌ام. در اکثر موارد جواب می‌دهد.

برای این کار لازم است کاملاً به لحظه بیایم و صریح و شفاف سوالم را بنویسم. لازم است دقیق و بدون سانسور ذهن خودم را مشاهده کنم.

ذهن و احساسات معمولاً سریع کار می‌کنند و سرعتشان از نوشتن بیشتر است. برای نوشتن ذهن و احساسات لازم است ذهن را کند تر کنم تا بتوانم مشاهده‌اش کنم.

چیزی که الان برایم واقعی است، ترس است. ترس از آینده. ترس از آینده ای که ذهنم آن را می‌سازد. این فرآیند با سرعت زیادی اتفاق می‌افتد.

قبلاً در این ترس بوده ام و وقتی به همان آینده رسیدم خیلی هم ترسناک نبود. حالا هم همینطور است.

راه حل آمدن به لحظه است. لحظه جایی است که ترس در آن وجود ندارد.

دوست دیگری می‌گفت از صبح که بیدار می‌شوی الهامات مرتب برایت می‌آیند و اگر شک نکنی و تعلل نکنی در هر لحظه چیزی به تو بهترین را الهام می‌کند. معمولاً این الهامات برای من پشت جنگلی از افکار پنهان شده‌اند. نیاز به تمرکز و مراقبه و مشاهده هست تا از لابلای جنگل، بتوانم الهام درست را ببینم.

دیدن الهام درست و متمرکز نگه داشتن ذهن برای یک زندگی عالی، کافی است.

و این کار را هیچکس برای تو نمی‌تواند انجام بدهد جز خودت.

مثلاً بدون اینکه خودت بخواهی فکر تو می‌رود به سمت فلان آدم یا فلان پول یا فلان تصمیم! شاید لازم باشد در نوشتن بمانی تا ذهن تو آرام و متمرکز بشود. شاید لازم باشد نگران طولانی شدن نوشته نباشی.

این نوشته را باز می‌گذارم تا شب! شاید طولانی بشود! اشکالی ندارد!

سوال! صبحانه بخورم یا نخورم؟ روزه بگیرم یا نگیرم؟ روزهٔ کارب بگیرم یا نگیرم؟

جواب! بهتر است تا جایی که می‌توانی روزه بگیری، بعد تا جایی که می‌توانی روزهٔ کارب بگیری، بعد با لذت افطار کن!

سوال! به کی زنگ بزنم؟

جواب! آن شخص مهم نیست! مهم حس توست هنگام این کار. مهم نیت توست هنگام زنگ زدن. مهم وضعیت آگاهی توست. اگر سرشار باشی و زنگ بزنی بهتر است. زنگ زدن به آدم‌ها یک نوع مراقبه است. در مراقبه بمان. قبل از زنگ زدن و هنگام صحبت شاهد باش. شاهد جریان افکار و احساسات خودت باش. خلاق باش! خلاق بمان!

سوال! با تنهایی چه کنم؟

جواب! اگر میخواهی تنها نباشی، تنها نبودن را به دیگران هدیه بده. دیگران را از تنهایی دربیار. هرچه می‌خواهی را بده! تو به محض بیرون آوردن دیگری از تنهایی خودت هم بیرون می‌آیی.

سوال! با پول چه کنم؟

جواب. در فراوانی بمان. پول هایت را خرج کن. از تمام شدن پول هایت نترس. بگذار تمام شوند تا ترس تو بریزد.

گاهی ذهن تو با سرعت برق منحرف می‌شود! دوباره برگرد. به مشاهده برگرد. به نوشتن برگرد! ۸:۵۰ صبح! ساعت ۹:۰۹ صبح! بازمیگردیم به ذهن! باز می‌گردیم به نوشته.

سوال! با بی عدالتی چه کنم؟

جواب! بی عدالتی وجود ندارد. خدا عادل است. لحظه عادل است. نگران بی عدالتی در بیرون نباش. نگران بی عدالتیِ درون خودت باش.

ذهن، بی عدالتی را می‌سازد. دنیای بی ذهن، دنیایی عادلانه است.

در بیرون شاید پولی از تو دزدیده شود. هر چیزی که قابل دزدیدن باشد از اول هم مال تو نبوده. مادیات قابل دزدیدن هستند اما چیزهای واقعی خیر. وضعیت درون تو را کسی نمی‌تواند از تو بدزدد. پس نگران نباش.

تو در عدالت بمان. در لحظه بمان. در تعادل ذهن بمان!

حماقت در آمریکا

ID:3002

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%85%d8%a7%d9%82%d8%aa-%d8%af%d8%b1-/%d8%a2%d9%85%d8%b1%db%8c%da%a9%d8%a7

January 20, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

حماقت در آمریکا

***

رییس جمهور ۴۷ ام امریکا امروز با یک سخنرانی شروع به کار کرد. او یادآور یک کودک ناآگاه است که گروه خودش را دارد و به دیگران قلدری می‌کند.

او از این که کشورهای دیگر به ثروت و قدرت آمریکا حسادت بکنند خوشحال است و این را می‌گوید. او مدام از دیگری و دشمن صحبت می‌کند.

او در جایی می‌گوید من صلح می‌خواهم ولی مفهوم خود و دیگری را تقویت می‌کند. او کسی است که معنای صلح را نمی‌داند.

او از ایجاد توهم توطئه و شرایط خطرناک و اضطراری استفاده می‌کند مثلاً می‌گوید در مرزها، مکزیک در حال تصرف کشور ماست.

سخنرانی او پر بود از شعارهای توخالی و عامه پسند.

جداکردن و مرز ساختن، که ریشهٔ تمام جنگهاست.

او مثل یک کودک قلدر گروه خودش را قوی و دیگریِ دشمن را تقویت می‌کند.

او بعد از ترور ناموفق، درست مثل هیتلر متوهم تر میشود و فکر می‌کند خدا نجاتش داده تا مأموریتی انجام بدهد. باور کرده که نجات یافته تا آمریکا را نجات دهد!

او از کلمات احساسی و ایجاد امید توخالی مثل جلوگیری از خیانت، جلوگیری از سقوط امریکا، آزادی، احترام، ملت، آینده باشکوه ملت، عصر طلایی و چیزهایی شبیه این صحبت می‌کند.

او می‌گوید «ما خدایمان را فراموش نمی‌کنیم» و این خدا قطعاً فقط خدای اوست.

چیزی که در او دیده نمی‌شود خدایی جهانشمول و دیدگاهی جهان‌شمول است.

فارسی

او نماد یک ایگوی بچه‌گانه است که ممکن است جهان را به سمت نابودی بکشاند.

ممکن است بعد از یک عصبانیت ساده، حتی دستور انفجار اتمی بدهد.

او از کلمهٔ common sense استفاده می‌کند. این کلمه یعنی عُرف. این کلمه یعنی برای او کلماتی مثل دیگری و جنگ و بیگانه، عرف هستند. او عرفِ اکثریت که معمولاً دنبال ایگو هستند را می‌شناسد و به آن پاسخ می‌دهد.

او همسایگان آمریکا را تهدید می‌کند. می‌گوید از دیگر کشورها مالیات می‌گیریم تا شهروندان خودمان ثروتمند شوند.

توهم آمریکایی یا American Dream را می‌خواهد احیاء کند.

می‌گوید نیروی نظامی را تقویت می‌کند تا دشمنان آمریکا را شکست بدهند و بزرگترین ارتش جهان را می‌سازد. او قطعاً نیاز به دشمن دارد.

شعار صلح و یکی کردن می‌دهد ولی هیچ درکی از آن ندارد.

می‌گوید ما قلمرو مان را گسترش می‌دهیم و احمق ها برایش کف می‌زنند. درست مثل چنگیزخان مغول و هیتلر.

او مظهر بروز حماقت و نفسانیت در دنیاست. امیدوارم به همان نسبت انسان‌های آگاه هم فعال باشند تا بشریت و زمین بیشتر به سمت نابودی کشیده نشود.

لینک سخنرانی او را اینجا ببینید

https://youtu.be/AvQ5ST6cxBA?si=kv_ZmWBJWmekVFh4

و یک موزیک ویدئو مرتبط

https://t.me/nadaorg/22

خرافاتِ مسیرِ معنوی

ID:3000

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%b1%d8%a7%d9%81%d8%a7%d8%aa%d9%90-/%d9%85%d8%b3%db%8c%d8%b1%d9%90-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

January 20, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, صوتی و ناگفتنی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, خدا, سکوت, کودکی

<1 دقیقه.

خرافاتِ مسیرِ معنوی

***

0:00 / 2:46

خرافاتِ مسیرِ معنوی

چیزهایی هست که در جهان مادی می‌بینیم و هر آنچه نمی‌بینم چیزهایی است که نمی‌دانیم.

این جمله بدیهی به نظر می‌رسد ولی قصدم از گفتن آن، تاکید بر ندانستن است.

مسیر معنوی، مسیر ندانستن است نه مسیر دانستن.

خداوند، نانوشتنی است نه نوشتنی.

هر وقت کسی بیاید ادعا کند که من از خدا می‌گویم یا از معنویت می‌گویم حتی اگر راستگو باشد و از تجربهٔ واقعی خودش بگوید بهتر است از او دوری کنید.

آیا ندانستن، یعنی وجود ندارد؟ خیر!

آیا می‌گویم خدا وجود ندارد؟ خیر!

آیا می‌گویم خدا وجود دارد؟ خیر!

ایستادن در محل ندانستن، سخت ترین کار است و نیازمند شکستن ایگو.

اگر کسی بگوید می‌دانم خدا چنین است و چنان، از او دوری کنید.

کسی که شروع به گفتن از معنویات بکند معمولاً یا کلاهبردار است یا دارای ایگوی معنوی‌بینگ!

فارسی

تمام تلاش من در نانوشتنی، ایستادن در مرز دانستن و انکار است.

ما نمی‌دانیم مرگ چیست. ما نمی‌دانیم زندگی چیست. ما نمی‌دانیم خدا چیست.

ما نمی‌دانیم اتم چطور کار میکند. ما نمی‌دانیم کهکشان چطور کار می‌کند.

آن چیز کمی که می‌دانیم برای همین زندگی مادی است. مثلاً چطور کشاورزی کنیم و ماشین و هواپیما بسازیم.

می‌خواهم بیشتر کودک بشوم. تسلیم بشوم. می‌خواهم در همین وادی ندانستن بمانم.

همیشه باز، همیشه کنجکاو و همیشه تشنهٔ دانستن!

تقاصِ جدی نوشتن!

ID:2990

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%82%d8%a7%d8%b5%d9%90-%d8%ac%d8%af%db%8c-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

January 19, 2025

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: کودکی, نوشتن

<1 دقیقه.

تقاص!

***

تاحالا حدود هزار متن جدی نوشتم!

معلوم نیست چند نفر چند ساعت زل زدن به صفحه تا بخونند!

بهتر بود به جای اون همه نوشتن، خودم باور می‌کردم نانوشتنی واقعاً نانوشتنیه!

حالا باید هزار تا نوشته بنویسم تا قضیه رو برگردونم!

این همه آدم احتمالا اخم کردند و با جدیت از نانوشتنی خوندند!

نقاصش اینه که هزار تا نوشته طنز بنویسم!

یا هزار نفر و متقاعد کنم بجای زل زدن به صفحه پاشن برن راه برن!

یا موجهای دریا رو تماشا کنن!

مثل قدیم که میگفتن باید ده تا بنده آزاد کنی منم باید ده تا خواننده آزاد کنم!

خلاصه اینکه زندگی جدی نیست!

بازی کردن

کودکی کردن

طنز و جدی نبودن

سریع‌ترین و بهترین راه رسیدن به نانوشتنی است.

فارسی

امیدوارم این آخرین نوشته‌ی جدی از نانوشتنی باشد.

بازیگوشی با کلمات و طنز

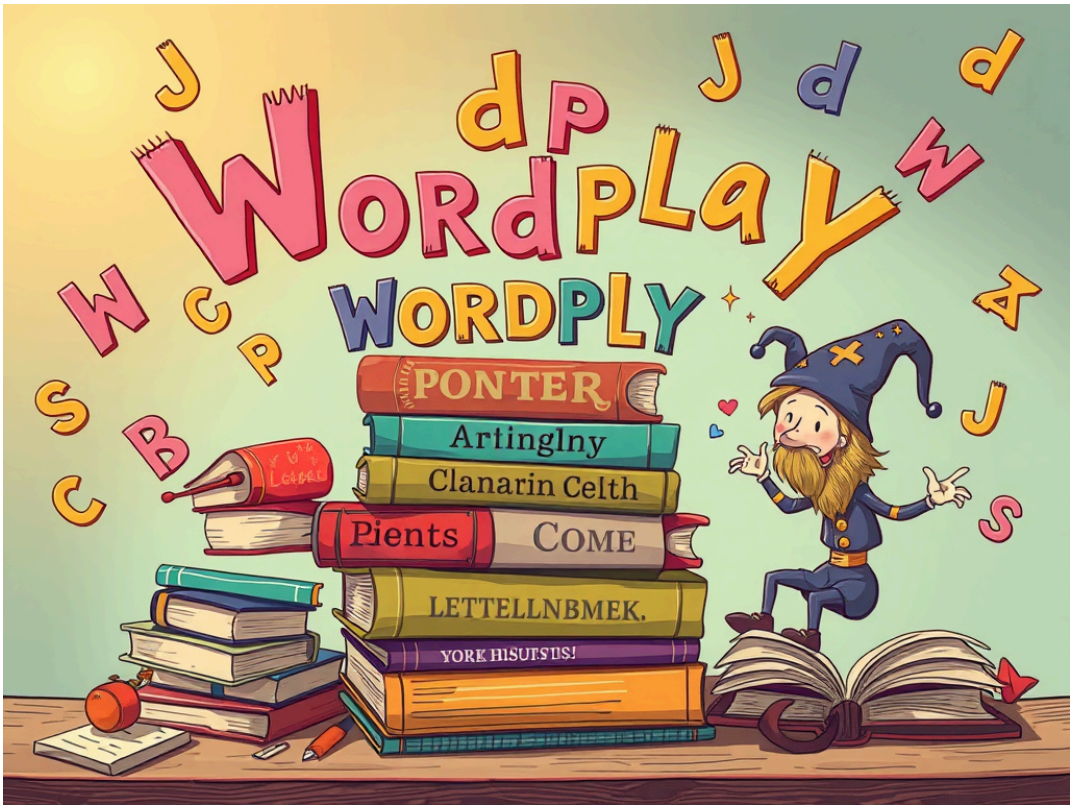
ID:2989

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c%da%af%d9%88%d8%b4%db%8c-/%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa

January 18, 2025

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, کودکی, نوشتن



<1 دقیقه.

بازیگوشی با کلمات!

***

طنز را دوست دارم چون طنز، کلمات جدی را به شوخی می‌گیرد!

شعر را دوست دارم چون صلبیت کلمات را سیال می‌کند!

اکثر شما اعصاب خواندن ندارید!

من هم مدتها اعصاب خواندن نداشتم!

اگر بگویم اعصاب ندارید هم بیشتر عصبانی می‌شوید!

اکثر شما درگیر ذهنید! من هم گاهی درگیر ذهن می‌شوم!

فارسی

اگر بگویم درگیر ذهنید، ذهنتان بیشتر درگیر می‌شود!

اکثر شما جدی هستید!

من هم گاهی جدی می‌شوم!

اگر بگویم این نوشته طنز است باور نمی‌کنید!

اکثر شما اخم کردید!

من هم گاهی اخم می‌کنم!

اگر بگویم لبخند بزنید شاید نتوانید!

اکثر شما دنبال چیزی هستید!

حقیقتی، فلسفه ای، تئوری جدیدی!

من هم گاهی دنبال جمع کردن می‌روم!

اگر بگویم دنبال حقیقت در کلمات نباشید، گیج می‌شوید!

اگر بگویم از نانوشتنی می‌نویسم! گیج می‌شوید!

اگر بگویم خدا نیست، گیج می‌شوید!

اگر بگویم خدا هست، گیج می‌شوید!

اگر بگویم آینده وجود ندارد، گیج می‌شوید!

گیجی خوب است!

منم گیجم!

بچه‌ها گیجند!

باهوش ها گیجند!

فقط احمق ها جدی اند!

جدی میگم!

فارسی

فارسی

هم‌زمانیِ فقرمادی و معنویت

ID:2985

https://unwritable.org/%d9%87%d9%85%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86%db%8c%d9%90-/%d9%81%d9%82%d8%b1-%d9%88-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa

January 18, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایگویانفس, مرگ, معنویت

2 دقیقه.

هم‌زمانیِ فقر و معنویت

***

چرا به نظر می‌رسد که فقرا معنوی ترند؟ چرا هر کجا بدبختی هست حرف از خدا بیشتر است؟ کلا چرا بدبختی و فقر باعث بیشتر شدن احساسات معنوی می‌شود؟ چرا ثروتمندان کمتر سراغ مفهوم خدا می‌روند؟ چرا سرنشینان کشتی فقط در طوفان یاد خدا می‌افتند؟

بگذارید خیلی منطقی نگاه کنیم. ما صاحب چیزی هستیم به نام ایگو یا نفس. این ایگو یا نفس در واقع چیزی است که ما را در دنیا حفظ می‌کند. بقای ما را برای مدتی تامین می‌کند.

اگر بر مسیر نفس ات حرکت کنی می‌شوی چیزی مثل چنگیز خان مغول یا فرعون. ثروت و قلمرو زیادی بدست می‌آوری اما زندگی و مرگ خوب نه!

انسان باهوش، نفس خودش را می‌بیند و ناپایداری آن را می‌بیند و روی آن سرمای

فارسی

این ایگو یا نفس، شامل بدن و ذهن است. اگرچه این بدن قوی و پایدار به نظر می‌رسد همه می‌دانیم که رو به سوی نابودی است.

اگر چه افکار و احساسات واقعی به نظر می‌رسند همه می‌دانیم که روزی تمام می‌شوند.

تنها زمانی که این واقعیات بزرگ را فراموش کنیم می‌توانیم موقتا به زندگی مادی یا همان بدن و ذهن، دل خوش کنیم. و وقتی مقداری سلامتی و قدرت مادی داشته باشیم این کار راحت تر است.

تقریباً اکثر روشن شدگی های معنوی، از زیاد شدن رنج شروع می‌شود. حال این رنج می‌تواند بدنی یا روانی باشد.

به همین دلیل است که ما این همزمانیِ رنج و معنویت را می‌بینیم.

معمولاً ما در توهمِ خود-پایدار-بینی هستیم. برای همین است که معمولاً جرقه ای از رنج لازم است تا این ایگو یا نفس شکسته شود یا ضعیف شود.

برای کسانی که به مرحلهٔ گذر از نفس می‌رسند، اتفاقاً آن رنجها بزرگترین نعمت هستند. آن جبر برای آنها رحمت است.

ولی قبل از رسیدن به پذیرش و رقت قلب، معمولاً نفس ها شاکی و مدعی اند. آنها جبر الهی را نمی‌پذیرند و از آن شکایت دارند.

داستان این است که چیزی به نام مرگ وجود دارد که همه در مقابلش برابریم.

جبر باشد پر و بال کاملان

جبر هم زندان و بند کاهلان

هم‌چو آب نیل دان این جبر را

آب مؤمن را و خون مر گبر را

بال بازان را سوی سلطان برد

بال زاغان را به گورستان برد

فقر و رنج برای انسانِ روشن بین، نعمت است. نعمتی که نفسِ او را می‌شکند. توهم او را می‌شکند.

اما تا قبل از رسیدن به مرحله تسلیم و رضا، فقر یا رنج برای تو جز سختی چیزی ندارد.

اما هدف ترقیب یا تشویق فقر و رنج نیست. بلکه هدف، تعدیل نحوهٔ دید ما به زندگی است. زندگی ای که ناچارا کوتاه و موقتی است.

تا قبل از معنویت، تو خودت را بزرگترین شخص می‌بینی، اما سوال اساسی این است:

آیا به وجود چیزی بزرگتر از خودت قائل هستی؟

توصیف یک اَبَر انسان

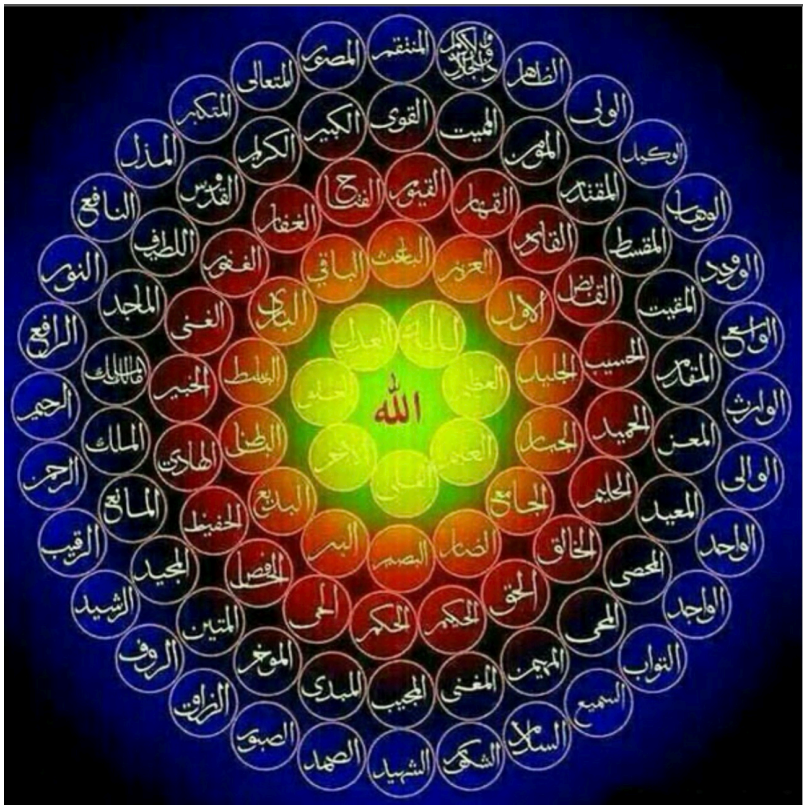
ID:2845

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%b5%db%8c%d9%81-/%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86

January 17, 2025

دسته‌ها: With Translation, بلند, ترجمه‌ها, دعاومناجات, صوتی و ناگفتنی, منابع دیگر

برچسب‌ها: اخلاق, ادبیات اسلامی, خدا, مذهب, من کیستم ؟



76 دقیقه.

Definition of A Super Human (Translation of Joshan Prayer)

Compilation by Rasool Shahrad, 2014, Vancouver, Canada

داستان از آنجا شروع شد که من به کشوری مهاجرت کردم که کسی من رونمی شناخت و گروهی از من خواستند که خودم را معرفی کنم و من مجبور بودم با کلمات محدودی که بلد بودم خودم را معرفی کنم.

اما منطقا، معرفی بدون مقایسه با دیگران غیر ممکن می نمود. چون توانایی های هر کس در مقایسه با تواناییهای دیگران تعریف و برجسته میشود مثالی هم برای این داریم که فرد یک-چشم در شهر کورها پادشاه است پس وقتی به وادی تعریف خود وارد شدم و در این راه مجبور بودم از کلمات استفاده کنم. بایستی صفاتی از خودم را درقالب کلمات می نوشتم و به دیگران می گفتم اما هر چه می گفتم حس را درست منتقل نمی کرد چون کلمات به گفته ی اکهارت تله فقط تابلو هایی هستند که به یک مفهوم اشاره می کنند و هیچ گاه خود آن مفهوم نیستند. باید از آنها استفاده کرد برای پیدا کردن جهت رسیدن به آن مفهوم و بعد کنارشان گذاشت البته انسانهایی که به وادی درک مفاهیم می رسند ناچارند برگردند و با استفاده از همین کلمات برای دیگران آدرس آن حس و تجربه را منتقل کنند.

فارسی

این شد که مراحل نوشتن رزومه برای من تبدیل به بررسی رزومه ی یک شخصیت خیالی ایده آل شد. خلاصه وقتی درحال نوشتن لیست صفات خودم بودم یاد یک اثر ادبی بسیار جالب افتادم که شخصی را با ۱۰۰۰ صفت تعریف می کرد. آن شخصیت می تواند یک پادشاه ایده آل یا یک انسان ایده آل یا یک خدا باشد که ما آن را در ذهن خود ساخته و توصیف می کنیم. این شخص را با هر نامی می توانید بنامید در این متن با نام الله Allah نامیده شده است.

لطفا تعاریف دیگر در مورد این کلمه را برای مدتی کنار بگذارید. آنقدر در مورد این کلمه در منبر ها و صدا و سیما ها و سخنرانیها حرف زده شده که تقریبا این کلمه از کار افتاده ! دوست داشتم کلمه ی دیگری انتخاب کنم اما به خاطر حفظ امانت همین کلمه را استفاده میکنم. بهترین توصیف از این شخصیت توصیفی در یک کلمه نیست. حد اقل ۱۰۰۰ عبارت نیاز است تا بتوان یک توصیفی از این شخصیت داشت. از کل جهان اسلام و فلسفه ی اسلام تنها چیزی که هنوز بعد از سالها با احساس و روح من- اگر به روح اعتقاد دارید!- ارتباط برقرار می کند همین توصیف های ۱۰۰۰ کلمه ای است. این متن به نظر من یک اثر ادبی و مجموعه ای از صفاتی است که انسان در طول سالها بعد از فرگشت و دارا شدن مغزی بزرگ قادر به تصور آن شده است. هیچ گونه پیش داوری یا جانبداری از گروه یا دسته ای در این متن وجود ندارد و فقط توصیف زیبایی از یک شخصیت رویایی است که انسان همواره آرزوی آن را داشته است.

یک ترجیع بند در کل متن وجود دارد که در نسخه اصلی این ترجیع بند 100 بار تکرار شده است.

سُبْحانکَ یا لا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ الْغَوْثَ الْغَوْثَ خَلِّصْنا مِنَ النّارِ یا رَبِّ

منزهی تو ای که نیست معبودی جز تو ، فریاد فریاد بِرَهان ما را از آتش ای پروردگار

relief, relief

Protect us from the Fire, O Lord

در متن اصلی، گفتگوی یک نفر با شخصیت رویایی اش را می شنویم که درکمال زیبایی به گفتگو وخواندن آن شخصیت می پردازد.

امیدوارم مجموعه ی خطاهای اسلامیان سیاسی و جنگ های رسانه ای و تبلیغاتی طرفین دعواهای مذهبی و ایدیولوژیک باعث عدم لذت بردن شما از زیبایی ادبی و شاعرانه ی موجود در این متن زیبا نشود.

از دید من کل متن یک شاهکار ادبی مربوط به دوران بعد از اسلام است که گفتگوهای یک انسان را با شخصیت فرضی و کمال یافته ی خودش را به زیبایی بیان می کند. صفات و خصوصیات ذکر شده می تواند پایه ای برای تعریف شخصیت فاضله انسانی باشد. شاید چیزی شبیه مدینه ی فاضله در بعد فردی. شاید آرزوی دیرینه ی انسانها برای داشتن یک همچین هم صحبتی به خلق این اثر منجر شده است. مدینه ی فاضله به نظر من آرزوی بزرگی است. اما شخصیت فاضله نیز در بعد فردی می تواند جالب باشد. تعریف وتوصیفی از بهترین شخصیت ممکن! ایده آل ترین شخصیت فرا انسانی! بزرگترین قهرمان قابل تصور!

داشتن مقام خداوندی فقط شبیه مقام پدر و مادر است و بی مسما نیست که عیسی پسرخدا نامیده شده. اما قبل از داشتن چنین تجربه ای در واقعیت، حداقل در عالم خیال می توان یک شخصیت خدا مانندی تصور کرد که با این هزار صفت توصیف می شود. زبان عربی به صورت قوی و زیبا توانسته این صفات را با

فارسی

این متن، تخیلِ بهترین شخصیت برای دوران قدیم بوده و امیدوارم این گامی باشد تا بتوانیم گامی به جلو برداریم و انسان مدرن را بر پایه ی تصورات بهتر و مدرن تر امروز بهتر توصیف کنیم و پایه ای باشد برای بحث های اخلاقی و اجتماعی آینده.

رسول شهراد- فوریه 2014- ونکوور کانادا

لطف بفرمایید نظرات خود را با آدرس rshahrad@gamil.com در میان بگذارید.

قسمت عمده ی ترجمه انگلیسی و مطالب از سایت http://www.duas.org و http://ahmadyaghma.blogfa.com برداشته شده است.

5:34 / 1:10:40

خوانش متن دعای جوشن کبیر به عربی

فارسی

English	Persian	Arabic
In the Name of Allah, the All-merciful, the All-compassionate	به نام خداوند بخشنده و مهربان	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
O Allah, verily I beseech You in (1) Your name: O Allah,	(۱) تورا به نامت می خوانم اي الله	(1) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا اللَّهُ
O Most Merciful, O Most Compassionate,	اي بخشنده اي مهربان،	يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ
O Most Generous, O Self-Subsisting,	اي بزرگوار ای پاینده	يَا كَرِيمُ يَا مُقِيمُ
O Greatest, O Eternal,	اي برپا دارنده بزرگ ، اي قديم	يَا عَظِيمُ يَا قَدِيمُ
O All-Knowing, O Forbearing, O Wise.	اي دانا ای بردبار ای فرزانه	يَا عَلِيمُ يَا حَلِيمُ يَا حَكِيمُ
Praise be to You, there is no god but You,	منزهی تو ای که نیست خدایی جز تو	سُبْحَانَكَ يَا لا إِلَهَ إِلاّ أَنْتَ
relief, relief	فریاد فریاد	الغَوْثَ الغَوْثَ
Protect us from the Fire, O Lord	بِرَهان ما را از آتش ای پروردگار	خَلِّصْنا مِنَ النّارِ يا رَبِّ
O Master of Masters (2),	(۲) ای آقای آقایان	(2) يَا سَيِّدَ السَّادَاتِ
O Acceptor of prayers,	ای اجابت کننده دعاها	يَا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ
O Elevator of rank,	ای بالا برنده مرتبه ها	يَا رَافِعَ الدَّرَجَاتِ
O Guardian of good deeds,	ای صاحب هر نیکی	يَا وَلِيَّ الْحَسَنَاتِ
O Forgiver of evil deeds,	ای آمرزنده گناهان	يَا غَافِرَ الْخَطِيئَاتِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Granter of requests,	ای دهنده خواسته ها	يَا مُعْطِيَ الْمَسْأَلاتِ
O Acceptor of repentance,	ای پذیرنده توبه ها	يَا قَابِلَ التَّوْبَاتِ
O Hearer of voices,	ای شنونده صداها	يَا سَامِعَ الأَصْوَاتِ
O Knower of attributes,	ای دانای اسرار پنهانی	يَا عَالِمَ الْخَفِيَّاتِ
O Repeller of calamities.	ای برطرف کننده بلاها	يَا دَافِعَ الْبَلِيَّاتِ
O Best of forgivers (3),	(۳) ای بهترین آمرزندگان	(3) يَا خَيْرَ الْغافِرِينَ
O Best of deciders,	ای بهترین گشایندگان	يَا خَيْرَ الْفَاتِحِينَ
O Best of helpers,	ای بهترین یاران	يَا خَيْرَ النَّاصِرِينَ
O Best of rulers,	ای بهترین حاکمان	يَا خَيْرَ الْحَاكِمِينَ
O Best of providers,	ای بهترین روزی دهان	يَا خَيْرَ الرَّازِقِينَ
O Best of inheritors	ای بهترین ارث بران	يَا خَيْرَ الْوَارِثِينَ
O Best of praisers,	ای بهترین ستایشگران	يَا خَيْرَ الْحَامِدِينَ
O Best of rememberers,	ای بهترین یادکنندگان	يَا خَيْرَ الذَّاكِرِينَ
O Best of Dischargers,	ای بهترین فرو فرستندگان	يَا خَيْرَ الْمُنْزِلِينَ
O Best of benefactors.	ای بهترین احسان کنندگان	يَا خَيْرَ الْمُحْسِنِينَ

فارسی

English	*Persian*	*Arabic*
O He, to Whom is all glory and (4) virtue,	(۴) ای که عزت و زیبایی از آن توست	(4) يَا مَن لَّهُ الْعِزَّةُ وَالْجَمَالُ
O He, to Whom is all might and perfection,	ای که نیرو و کمال از آن توست	يَا مَن لَّهُ الْقُدْرَةُ وَالْكَمَالُ
O He, to Whom is all dominion and sublimity,	ای که پادشاهی و جلال از آن توست	يَا مَن لَّهُ الْمُلْكُ وَالجَلاَلُ
O He, Who is great above all,	ای که بزرگ و برتر تنها توئي،	يَا مَنْ هُوَ الْكَبِيرُ الْمُتَعَالِ
O He, Who creates heavy clouds,	ای پدید آرنده ابرهای سنگین	يَا مُنْشِئَ السَّحَابِ الثِّقَالِ
O He, Who is the most powerful,	ای مکافات کننده	يَا مَنْ هُوَ شَدِيدُ الْمِحَالِ
O He, Who is quick to reckon,	اي حساب کش اعمال ما	يَا مَنْ هُوَ سَرِيعُ الْحِسَابِ
O He, Who metes out the severest punishment,	کیفردهنده سخت	يَا مَنْ هُوَ شَدِيدُ الْعِقَابِ
O He, with Whom is the excellent reward,	اي پاداش دهنده خوب	يَا مَنْ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ
O He, with Whom is the Original Book.	اي خداوند قلم و انديشه	يَا مَنْ عِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ
O Allah, Verily I beseech You in (5) Your name:	(۵) خدایا از تو می خواهم بحق نامت	(5) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Charitable One, O Benefactor,	ای امان ده	يَا حَنَّانُ يَا مَنَّانُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Judge, O Proof,	ای وجود آرنده ای یاد دهنده	يَا دَيَّانُ يَا بُرْهَانُ
O Sovereign, O Approver,	ای مسلط بر هر چیز ای آشکار کننده	يَا سُلْطَانُ يَا رِضْوَانُ
O Forgiver, O Elevated One, O Helper,	ای زیوربخش ای آسان کننده ای امکان ده در کارها	يَا غُفْرَانُ يَا سُبْحَانُ يَا مُسْتَعَانُ
O Holder of blessings and manifestation.	ای تقسیم کننده و آشکار کننده	يَا ذَا الْمَنِّ وَالْبَيَانِ
O He before Whose greatness (6) everything bows,	(۶) ای که هر چیزی در برابر عظمت وجودت فروتن هست	(6) يَا مَن تَوَاضَعَ كُلُّ شَيْءٍ لِّعَظَمَتِهِ
O He before Whose power everything submits,	اي كه هر چيز در برابر قدرت تو تسليم گرديده است	يَا مَنْ اسْتَسلَمَ كُلُّ شَيْءٍ لِّقُدْرَتِهِ
O He before Whose might overshadows everything,	اي كه هر چيزی در برابر عزت و شوكتت ناچيز گشته است	يَا مَن ذَلَّ كُلُّ شَيْءٍ لِّعِزَّتِهِ
O He before Whose awesomeness everything is humbled,	اي كه هر چيز در برابر هيبتت خاضع گرديده	يَا مَنْ خَضَعَ كُلُّ شَيْءٍ لِّهَيْبَتِهِ
O He before Whose fearsomeness everything yields,	ای که هر چیزی در برابر قدرتت فرمانبردار و مطیع گردیده،	يَا مَنْ انْقَادَ كُلُّ شَيْءٍ مِّنْ خَشْيَتِهِ
O He before Whose terribleness mountains shake,	ای که قدرت تو کوهها را از دل زمین بیرون کشیده	يَا مَن تَشَقَّقَتِ الْجِبَالُ مِن مَّخَافَتِه

فارسی

English	Persian	Arabic
	است	
O He before Whose command the heavens are raised,	به امر تو آسمانها برپا گشته است	يَا مَن قَامَتِ السَّمَاوَاتُ بِأَمْرِهِ
O He through Whose permission in the earths are secured,	ای که کرات به اذن تو در مدار خود مستقر گشته ،	يَا مَنْ اسْتَقَرَّتِ الأَرَضُونَ بِإِذْنِهِ
O He Whose glory the thunder proclaims,	ای که رعد به لطف و احسان تو غرّش زند	يَا مَن يُّسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ
O He Who is never cruel to his subjects.	ای که بر مخلوق خود هیچ ستمي نکند.	يَا مَن لا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ
O Forgiver of sins (7),	(۷) ای آمرزنده خطاها	(7) يَا غَافِرَ الْخَطَايَا
O Dispeller of tribulations,	ای برطرف کننده بلاها	يَا كَاشِفَ الْبَلَايَا
O Aim of hopes,	ای منتهای امیدها	يَا مُنْتَهَى الرَّجَايَا
O Giver of abundant gifts,	ای دهنده بزرگ عطاها	يَا مُجْزِلَ الْعَطَايَا
O Bestower of bounties,	ای بخشنده هدیه ها	يَا وَاهِبَ الْهَدَايَا
O Provider of creatures,	ای روزی ده بنده ها	يَا رَازِقَ الْبَرَايَا
O Judge of destinies,	ای برآورنده آرزوها	يَا قَاضِيَ الْمَنَايَا
O Hearer of complaints,	ای شنونده شکایتها	يَا سَامِعَ الشَّكَايَا
O Resurrector of creatures,	ای برانگیزنده مردمان	يَا بَاعِثَ الْبَرَايَا
O Freer of captives.	ای رهاننده اسیران	يَا مُطْلِقَ الأُسَارَى

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, to Whom is due all praise (8) and adoration,	(۸) ای صاحب ستایش و ثناء	(8) يَا ذَا الْحَمْدِ وَالثَّنَاءِ
O He, Who holds all pride and eminence,	ای دارای فخر و زیبایی	يَا ذَا الْفَخْرِ وَالْبَهَاءِ
O He, Who holds all honour and rank,	ای صاحب مجد و بزرگی	يَا ذَا الْمَجْدِ وَالسَّنَاءِ
O He, Who makes promises and honours them,	ای صاحب عهد و وفا،	يَا ذَا الْعَهْدِ وَالْوَفَاءِ
O He, Who pardons and is content,	ای دارای گذشت و رضا	يَا ذَا الْعَفْوِ وَالرِّضَاءِ
O He, Who holds all abundance and provides,	ای دارنده نعمت و عطاء ،	يَا ذَا الْمَنِّ وَالْعَطَاءِ
O He, Who holds decision and judgement,	ای که در دست توست فصل خصومات و داوری ،	يَا ذَا الْفَصْلِ وَالْقَضَاءِ
O He, Who is glorious and eternal,	ای دارای عزت و پایندگی	يَا ذَا الْعِزِّ وَالْبَقَاءِ
O He, Who is liberal and munificent,	ای صاحب جود و بخشش	يَا ذَا الْجُودِ وَالسَّخَاءِ
O He, Who holds all blessings and bounties,	ای صاحب دهشها و نعمت ها	يَا ذَا الآلاءِ وَالنَّعْمَاءِ
O Allah, verily I beseech You in (9) Your name:	(۹) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(9) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Preventer of misfortune, O Repeller of calamities.	ای مانع ای برطرف کننده	يَا مَانِعُ يَا دَافِعُ
O Elevator of rank, O Fashioner,	ای بالا برنده ای سازنده	يَا رَافِعُ يَا صَانِعُ
O Benefiter O Hearer,	ای سود رسان ای شنوا	يَا نَافِعُ يَا سَامِعُ
O Aggregator, O Intercessor,	ای گردآورنده ای شفاعت پذیر	يَا جَامِعُ يَا شَافِعُ
O Magnanimous, O Increaser.	ای فراخ رحمت ای وسعت بخش	يَا وَاسِعُ يَا مُوسِعُ
O Fashioner of every fashioned (10) thing,	(۱۰) ای سازنده هر ساخته	(10) يَا صَانِعَ كُلِّ مصْنُوعٍ
O Creator of every created thing,	ای آفریننده هر آفریده	يَّا خَالِقَ كُلِّ مَخْلُوقٍ
O Provider for every needy thing,	ای روزی ده هر روزی خور	يَّا رَازِقَ كُلِّ مَرْزُوقٍ
O Sovereign over all subjects,	ای مالک هر مملوک	يَّا مَالِكَ كُلِّ مَمْلُوكٍ
O Dispeller of every hardship,	ای غمزدای هر غمزده	يَّا كَاشِفَ كُلِّ مَكْرُوبٍ
O Comforter of every griever,	ای دلگشای هر اندوهگین	يَّا فَارِجَ كُلِّ مَهْمُومٍ
O Merciful to every sufferer,	ای رحمت بخش هر رحمت خواه	يَّا رَاحِمَ كُلِّ مَرْحُومٍ
O Helper of everything forsaken,	ای یاور هر بی یاور	يَّا نَاصِرَ كُلِّ مَخْذُولٍ
O Concealer of every blemished thing,	ای عیب پوش هر معیوب	يَّا سَاتِرَ كُلِّ مَعْيُوبٍ
O Shelter for every exile.	ای پناه هر آواره	

فارسی

English	Persian	Arabic
(11) O Provider in my hardship,	(۱۱) ای ذخیره هنگام سختی من	(11) يَا عُدَّتِي عِنْدَ شِدَّتِي
O Source of Hope in my misfortune,	ای امید من در برابر پیش آمدهای ناگوار	يَا رَجَائِي عِنْدَ مُصِيبَتِي
O Companion in my isolation,	ای همدم من هنگام ترس و وحشت	يَا مُؤْنِسِي عِنْدَ وَحْشَتِي
O Fellow Traveller in my journey,	ای رفیق من در غربتم	يَا صَاحِبِي عِنْدَ غُرْبَتِي
O Friend in my ease,	ای صاحب اختیار من در نعمتم	يَا وَلِيِّي عِنْدَ نِعْمَتِي
O Rescuer from my trials,	ای فریادرس من در غم و اندوه	يَا غِيَاثِي عِنْدَ كُرْبَتِي
O Guide in my perplexity,	ای دلیل و راهنمایم هنگام سرگردانی	يَا دَلِيلِي عِنْدَ حَيْرَتِي
O Resource in my neediness,	ای توانگری من هنگام نداری	يَا غِنَائِي عِنْدَ افْتِقَارِي
O Shelter in my helplessness,	ای پناه من هنگام درماندگی	يَا مَلْجَئِي عِنْدَ اضْطِرَارِي
O Deliverer from my fears.	ای کمک کارم در بیچارگی و پریشانی	يَا مُعِينِي عِنْدَ مَفْزَعِي

فارسی

English	Persian	Arabic
O Knower of the unseen (12),	(۱۲) ای بخوبی دانای بر هر نادیدنی	(12) يَا عَلاَّمَ الْغُيُوبِ
O Forgiver of sins,	ای بسیار آمرزنده گناهان	يَا غَفَّارَ الذُّنُوبِ،
O Concealer of defects,	ای پرده پوش بر عیوب بندگان	يَا سَتَّارَ الْعُيُوبِ
O Expeller of pain,	ای غمزدای غمها	يَا كَاشِفَ الْكُرُوبِ
O Transformer of the hearts	ای گرداننده دلها	يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ
O Physician of the hearts,	ای طبیب دلها	يَا طَبِيبَ الْقُلُوبِ
O Illuminator of the hearts,	ای نوربخش دلها	يَا مُنَوِّرَ الْقُلُوبِ
O Intimate of the hearts,	ای همدم دلها	يَا أَنِيسَ الْقُلُوبِ
O Dispeller of anxiety,	ای زداینده اندوهها	يَا مُفَرِّجَ الْهُمُومِ
O Liberator from grief.	ای غمگشای غمها	يَا مُنَفِّسَ الْغُمُومِ
O Allah, verily I beseech You in (13) Your name:	(۱۳) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(13) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Glorious, O Virtuous,	ای بزرگوار ای زیبا	يَا جَلِيلُ يَا جَمِيلُ
O Protector, O Patron,	ای کارگزار ای عهده دار	يَا وَكِيلُ يَا كَفِيلُ
O Guide, O Guarantor,	ای راهنما ای پذیرنده	يَا دَلِيلُ يَا قَبِيلُ
O Bestower of Wealth, O Bestower of blessings,	ای دولت دهنده ای عطا بخشنده	يَا مُدِيلُ يَا مُنِيلُ
O Bestower of strength, O Acceptor of repentance.	ای درگذرنده ای نیرودهنده (تغییر دهنده)	يَا مُقِيلُ يَا مُحِيلُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Guide of the waylaid (14),	(۱۴) ای راهنمای سرگردانان	(14) يَا دَلِيلَ الْمُتَحَيِّرِينَ
O Rescuer of those who appeal,	ای فریادرس فریادخواهان	يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ
O Helper of those who call,	ای دادرس دادخواهان	يَا صَرِيخَ الْمُسْتَصْرِخِينَ
O Aider of those who call,	ای پناه پناه جویان	يَا جَارَ الْمُسْتَجِيرِينَ
O Shelter of the fearful,	ای امان بخش ترسناکان	يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ
O Succourer of the faithful,	ای کمک مؤمنان	يَا عَوْنَ الْمُؤْمِنِينَ
O Merciful to the indigent,	ای رحم کننده مسکینان	يَا رَاحِمَ الْمَسَاكِينَ
O Refuge for the disobedient,	ای پناه عاصیان	يَا مَلْجَأَ الْعَاصِينَ
O Forgiver of the sinner,	ای آمرزنده گناهکاران	يَا غَافِرَ الْمُذْنِبِينَ
O Responder to the supplicant	ای اجابت کننده دعای درماندگان	يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ
O Master of liberality and (15) beneficence,	*(۱۵) ای دارای بخشندگی و احسان*	(15) يَا ذَا الْجُودِ وَالإِحْسَانِ
O Most gracious and obliging,	*ای صاحب فضل و نعمت*	يَا ذَا الْفَضْلِ وَالإِمْتِنَانِ
O Master of peace and security,	*ای مایه امن و امان*	يَا ذَا الأَمْنِ وَالأَمَانِ
O Most holy and above all defects,	*ای دارای پاکی و پاکیزگی*	يَا ذَا الْقُدْسِ وَالسُّبْحَانِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Master of wisdom and manifestation,	ای صاحب فرزانگی و بیان	يَا ذَا الْحِكْمَةِ وَالْبَيَانِ
O Master of mercy and satisfaction,	ای صاحب رحمت و خوشنودی	يَا ذَا الرَّحْمَةِ وَالرِّضْوَانِ
O Master of argument and proof,	ای دارای حجت و دلیل و برهان	يَا ذَا الْحُجَّةِ وَالْبُرْهَانِ
O Master of grandeur and sovereignty,	ای خداوند عظمت و سلطنت	يَا ذَا الْعَظَمَةِ وَالسُّلْطَانِ
O Master of kindness and succour,	ای دارنده رأفت و ای یاور بندگان	يَا ذَا الرَّأْفَةِ وَالْمُسْتَعَانِ
O Master of pardon and forgiveness.	ای صاحب بخشندگی و آمرزش	يَا ذَا الْعَفْوِ وَالْغُفْرَانِ
O He, Who is the Lord over all (16) things,	(۱۶) ای که پروردگار هر چیز او است	(16) يَّا مَنْ هُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ
O He, Who is the Allah of all things,	ای که معبودهر چیز او است	يَّا مَنْ هُوَ إِلَهُ كُلِّ شَيْءٍ
O He, Who is the Creator of all things,	ای که خالق هر چیز او است	يَّا مَنْ هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ
O He. Who is the Fashioner of all things,	ای که سازنده هر چیز او است	يَّا مَنْ هُوَ صَانِعُ كُلِّ شَيْءٍ
O He, Who is the Preceder of all things,	ای که او پیش از هر چیز بوده و	يَّا مَنْ هُوَ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who is the Successor of all things,	ای که او پس از هر چیز خواهد بود	يَا مَنْ هُوَ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ
O He, Who is above all things,	ای که او برتر از هر چیز است	يَا مَنْ هُوَ فَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ
O He, Who knows all things,	ای که او به هر چیز داناست	يَا مَنْ هُوَ عَالِمٌ بِكُلِّ شَيْءٍ
O He, Who is Powerful over all things,	ای که او به هر چیزی توانا است	يَا مَنْ هُوَ قَادِرٌ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
O He, Who is the Sustainer and Extinguisher of all things,	ای که تنها او بماند و هر چیز دیگر فانی گردد	يَا مَنْ هُوَ يَبْقَى وَيَفْنَى كُلُّ شَيْءٍ
O Allah, verily I beseech You in (17) Your name:	(۱۷) خدایا از تو می خواهم بحق نامت	(17) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Securer of safety, O Protector,	ای امان ده ای مسلط بر هر چیز	يَا مُؤْمِنُ يَا مُهَيْمِنُ
O Bestower of being, O Bestower of knowledge,	ای وجود آرنده ای یاد دهنده	يَا مُكَوِّنُ يَا مُلَقِّنُ
O Manifester, O Facilitator,	ای آشکار کننده ای آسان کننده	يَا مُبَيِّنُ يَا مُهَوِّنُ
O Provider of place, O Adorner,	ای امکان ده کارها ای زیوربخش	يَا مُمَكِّنُ يَا مُزَيِّنُ
O Proclaimer, O Distributor.	ای آشکار کننده ای تقسیم کننده	يَا مُعْلِنُ يَا مُقْسِّمُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Everlasting in His Kingdom (18),	(۱۸) ای که در فرمانروایی پابرجا است	(18) يَّا مَنْ هُوَ فِي مُلْكِهِ مُقِيمٌ
O Eternal in His sovereignty,	ای که در سلطنت و پادشاهیش قدیم و دیرینه است	يَّا مَنْ هُوَ فِي سُلْطَانِهِ قَدِيمٌ
O Greatest in His grandeur,	ای که در جلالت و شوکت بزرگی	يَّا مَنْ هُوَ فِي جَلَالِهِ عَظِيمٌ
O Most Merciful to His servants,	ای که بر بندگان خویش مهربانی	يَّا مَنْ هُوَ عَلَى عِبَادِهِ رَحِيمٌ
O Knower of everything,	ای که به هر چیز دانایی	يَّا مَنْ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ
O Forbearing to him who disobeys Him,	ای که نسبت به نافرمان خود بردباری	يَّا مَنْ هُوَ بِمَنْ عَصَاهُ حَلِيمٌ
O Magnanimous to him who places his hope in Him,	ای که به امیدوار خود بخشنده و بزرگواری	يَّا مَنْ هُوَ بِمَن رَّجَاهُ كَرِيمٌ
O He Who is Wise over what He has fashioned,	ای که در آفرینش و ساختنت فرزانه ای (یا محکم کاری)	يَّا مَنْ هُوَ فِي صُنْعِهِ حَكِيمٌ
O He Who is Subtle in his Wisdom,	ای که در عین فرزانگی مهربانی(یا نرمکاری)	يَّا مَنْ هُوَ فِي حِكْمَتِهِ لَطِيفٌ
O He Who is Eternal in His Kindness.	ای که در لطف خود دیرینه ای	يَّا مَنْ هُوَ فِي لُطْفِهِ قَدِيمٌ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, from Whom no hope is (19) , entertained save by His Grace	(۱۹) ای که امیدی نیست جز به نیکی او	(19) يَا مَن لا يُرْجَى إِلاَّ فَضْلُهُ
O He, from Whom nothing is begged ,save His Pardon	ای که درخواست نشود به جز از گذشت او	يَا مَن لا يُسْأَلُ إِلاَّ عَفْوُهُ
O He, of Whom nothing is seen save ,His Goodness	ای که چشمداشتی نیست جز به نیکی او	يَا مَن لا يُنْظَرُ إِلاَّ بِرُّهُ
O He, from Whom nothing is feared ,save His Justice	ای که ترسی نیست جز از عدل او	يَا مَن لا يُخَافُ إِلاَّ عَدْلُهُ
O He, Whose sovereignty alone of ,eternal	ای که جاوید نمی ماند جز فرمانروایی و ملک او	يَا مَن لا يَدُومُ إِلاَّ مُلْكُهُ
,O He, Who alone has true majesty	ای که سلطنت و قدرتی نیست جز سلطنت او	يَا مَن لا سُلْطَانَ إِلاَّ سُلْطَانُهُ
,O He, Whose blessings extend to all	ای که رحمتش همه چیز را فراگرفته	يَا مَن وَّسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ رَّحْمَتُهُ
O He, Whose Wrath is surpassed by ,His Mercy	ای که رحمتش بر خشمش پیشی جسته	يَا مَنْ سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ
O He, Whose knowledge encompasses ,everything	ای که علمش بر همه چیز احاطه کرده	يَا مَنْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمُهُ
,O He, Who is without equal	ای که مانندش هیچکس نخواهد بود	يَا مَن لَّيْسَ أَحَدٌ مِّثْلَهُ
,O Remover of anxiety (20)	(۲۰) ای دلگشای اندوه	(20) يَا فَارِجَ الْهَمِّ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Expeller of sorrow,	ای غمزدای	يَا كَاشِفَ الْغَمِّ
O Forgiver of sins,	ای آمرزنده گناه	يَا غَافِرَ الذَّنْبِ
O Acceptor of repentance,	ای توبه پذیر	يَا قَابِلَ التَّوْبِ
O Creator of creatures,	ای آفریننده	يَا خَالِقَ الْخَلْقِ
O Truthful in promises,	ای راست وعده	يَا صَادِقَ الْوَعْدِ
O Fulfiller of promises,	ای وفادار پیمان	يَا مُوفِي الْعَهْدِ
O Knower of secrets,	ای دانای اسرار نهان	يَا عَالِمَ السِّرِّ
O Splitter of seed,	ای شکافنده دانه	يَا فَالِقَ الْحَبِّ
O Provider for creatures.	ای روزی ده بندگان	يَا رَازِقَ الأَنَامِ
O Allah, verily I beseech You in (21) Your name:	(۲۱) خدایا از تو خواهم به حق نامت	(21) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O High, O Perfect	ای والا ای با وفا	يَا عَلِيُّ يَا وَفِيُّ
O Independent, O Rich,	ای توانگر ای بی نیاز مطلق	يَا غَنِيُّ يَا مَلِيُّ
O Kind, O Agreeable	ای مهربان ای پسندیده (یا دوستدار)	يَا حَفِيُّ يَا رَضِيُّ
O Purifier, O Eternal,	ای پاکیزه ای پدید آرنده	يَا زَكِيُّ يَا بَدِيُّ
O Mighty, O Friend.	ای نیرومند ای سرپرست	يَا قَوِيُّ يَا وَلِيُّ

فارسی

English	Persian	Arabic
(22) O He, Who reveals virtue,	(۲۲) ای که کار نیک را آشکار کنی	(22) يَا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ
O He, Who conceals vice,	ای که کار زشت راپنهان کنی	يَا مَنْ سَتَرَ الْقَبِيحَ
O He Who does not call to severe account for sins,	ای که کسی را به گناه نگیری	يَا مَن لَّمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيرَةِ
O He, Who does not disclose the disgrace of his servants,	ای که پرده کس ندری	يَا مَن لَّمْ يَهْتِكِ السِّتْرَ
O He, Who is the best forgiver,	ای بزرگ گذشت	يَا عَظِيمَ الْعَفْوِ
O He, Who overlooks errancy,	ای نیکو درگذر	يَا حَسَنَ التَّجَاوُزِ
O He, Whose forgiveness extends over all.	ای پهناور آمرزش	يَا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ
O He, Whose Hands are stretched forth in mercy,	ای گشاده دو دست (فضلش) به رحمت	يَا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ
O He, Who knows all secrets,	ای مطلع از سخن سری و راز	يَا صَاحِبَ كُلِّ نَجْوًى
O He, to Whom all complaints are directed.	ای منتهای هر شکایت	يَّا مُنْتَهَى كُلِّ شَكْوًى
(23) O Master of countless blessings,	(۲۳) ای صاحب نعمت فراوان و	(23) يَّا ذَا النِّعْمَةِ السَّابِغَةِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Master of limitless mercy,	ای دارای رحمت پهناور	يَا ذَا الرَّحْمَةِ الْوَاسِعَةِ
O Master surpassing all obligation,	ای صاحب احسان پیشین	يَا ذَا الْمِنَّةِ السَّابِقَةِ
O Master of perfect wisdom,	ای دارای حکمت رسا	يَا ذَا الْحِكْمَةِ الْبَالِغَةِ
O Master of infinite might,	ای دارای نیروی کامل	يَا ذَا الْقُدْرَةِ الْكَامِلَةِ
O Master of the decisive argument,	ای صاحب برهان و دلیل قاطع و برنده	يَا ذَا الْحُجَّةِ الْقَاطِعَةِ
O Master of the manifest miracle,	ای صاحب بزرگواری هویدا	يَا ذَا الْكَرَامَةِ الظَّاهِرَةِ
O Master of perpetual prestige,	ای صاحب عزت جاویدان	يَا ذَا الْعِزَّةِ الدَّائِمَةِ
O Master of great strength,	ای صاحب نیروی محکم	يَا ذَا الْقُوَّةِ الْمَتِينَةِ
O Master of unsurpassable glory	ای دارای عظمت ارجمند	يَا ذَا الْعَظَمَةِ الْمَنِيعَةِ
O Originator of the heavens (24),	(۲۴) ای پدید آرنده آسمانها	(24) يَا بَدِيعَ السَّمَاوَاتِ
O Maker of darkness,	ای قرار دهنده تاریکیها	يَا جَاعِلَ الظُّلُمَاتِ
O Merciful to those who weep,	ای ترحم کننده به اشکهای دیده ها	يَا رَاحِمَ الْعَبَرَاتِ
O He Who oversees slips and errors,	ای درگذرنده لغزشها	يَا مُقِيلَ الْعَثَرَاتِ
O Concealer of defects,	ای پرده پوش بر عیبها	يَا سَاتِرَ الْعَوْرَاتِ
O Reviver of the dead,	ای زنده کننده مردگان	يَا مُحْيِيَ الأَمْوَاتِ
O Revealer of signs,	ای فرو فرستنده آیات	يَا مُنْزِلَ الآيَاتِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Increaser of virtue,	ای دو چندان کن حسنات	يَا مُضَعِّفَ الْحَسَنَاتِ
O Who rubs out vices,	ای محو کننده بدیها	يَا مَاحِيَ السَّيِّئَاتِ
O He Who calls to account.	ای سخت گیرنده انتقامها	يَا شَدِيدَ النِّقِمَاتِ
O Allah, verily I beseech You in (25) Your name:	(۲۵) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(25) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Fashioner, O Preordainer,	ای صورت آفرین ای اندازه گیر	يَا مُصَوِّرُ يَا مُقَدِّرُ
O Planner, O Purifier,	ای تدبیر کننده ای پاک کننده	يَا مُدَبِّرُ يَا مُطَهِّرُ
O Illuminator, O Facilitator,	ای روشنی بخش ای آسان کننده	يَا مُنَوِّرُ يَا مُيَسِّرُ
O Giver of glad tidings, O Warner,	ای مژده ده ای بیم ده	يَا مُبَشِّرُ يَا مُنْذِرُ
O Giver of precedence, O Postponer.	ای پیش انداز ای تاخیر انداز	يَا مُقَدِّمُ يَا مُؤَخِّرُ
O Lord of the Sanctuary (26),	(۲۶) ای پروردگار خانه کعبه	(26) يَا رَبَّ الْبَيْتِ الْحَرَامِ
O Lord of the holy month,	ای پروردگار ماه حرام	يَا رَبَّ الشَّهْرِ الْحَرَامِ
O Lord of the Holy City,	ای پروردگار شهر مکه	

فارسی

English	Persian	Arabic
O Lord of the Rukn and the Maqam,	ای پروردگار رکن و مقام	يَا رَبَّ الرُّكْنِ وَالْمَقَامِ
O Lord of the Mashair of Mecca,	ای پروردگار مشعرالحرام	يَا رَبَّ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ
O Lord of the Holy Mosque in Mecca,	ای پروردگارمسجد الحرام	يَا رَبَّ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ
O Lord of what is lawful and what is proscribed,	ای پروردگار قسمت حل و حرم (در سرزمین حجاز)	يَا رَبَّ الْحِلِّ وَالْحَرَامِ
O Lord of light and darkness,	ای پروردگار روشنی و تاریکی	يَا رَبَّ النُّورِ وَالظَّلَامِ
O Lord of salutation and peace,	ای پروردگار تحیت و درود	يَا رَبَّ التَّحِيَّةِ وَالسَّلَامِ
O Lord of strength among creatures.	ای پروردگار نیرو در خلق	يَا رَبَّ الْقُدْرَةِ فِي الْأَنَامِ
O Highest of all authorities (27),	(۲۷) ای داورترین داوران	(27) يَا أَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ
O Most Just of all the just,	ای عادلترین دادگران	يَا أَعْدَلَ الْعَادِلِينَ
O Most Trustworthy of all the trustworthy,	ای راستگوترین راستگویان	يَا أَصْدَقَ الصَّادِقِينَ
O Purest of the pure,	ای پاکیزه ترین پاکان	يَا أَطْهَرَ الطَّاهِرِينَ
O Best of creators,	ای بهترین آفرینندگان	يَا أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ
O Quickest Reckoner,	ای سریعترین حساب رسان	يَا أَسْرَعَ الْحَاسِبِينَ
O Best of listeners,	ای شنواترین شنوایان	يَا أَسْمَعَ السَّامِعِينَ
O Most vigilant of invigilators,	ای بیناترین بینندگان	يَا أَبْصَرَ النَّاظِرِينَ
O Best of intercessors,	ای بهترین شفیعان	

فارسی

English	Persian	Arabic
O Most honourable of all.	ای بزرگوارترین کریمان	يَا أَكْرَمَ الأَكْرَمِينَ
O Supporter of the unsupported (28),	(۲۸) ای پشتیبان کسی که پشتیبان ندارد	(28) يَا عِمَادَ مَن لا عِمَادَ لَهُ
O Helper of the helpless,	ای پشتوانه آن کس که پشتوانه ندارد	يَا سَنَدَ مَن لا سَنَدَ لَهُ
O Protector of the unprotected,	ای ذخیره آن کس که ذخیره ندارد	يَا ذُخْرَ مَن لا ذُخْرَ لَهُ
O Shield for the defenseless,	ای پناه آن کس که پناهی ندارد	يَا حِرْزَ مَن لا حِرْزَ لَهُ
O Hearer of the unheard appeal,	ای فریادرس آنکس که فریادرسی ندارد	يَا غِيَاثَ مَن لا غِيَاثَ لَهُ
O Pride of those without pride,	ای افتخار آن کس که مایه افتخاری ندارد	يَا فَخْرَ مَن لا فَخْرَ لَهُ
O Honour of the honourless,	ای عزت آنکس که عزتی ندارد	يَا عِزَّ مَن لا عِزَّ لَهُ
O Giver of Aid to the unaided,	ای کمک آنکس که کمکی ندارد	يَا مُعِينَ مَن لا مُعِينَ لَهُ
O Friend of the forsaken,	ای همدم آنکس که همدمی ندارد	يَا أَنِيسَ مَن لا أَنِيسَ لَهُ
O Shelter of the shelterless.	ای امان بخش آنکس که امانی ندارد	يَا أَمَانَ مَن لا أَمَانَ لَهُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Allah, verily I beseech You in (29) :Your name	(۲۹) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(29) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
,O Protector, O Persistent	ای نگهدار ای پابرجا	يَا عَاصِمُ يَا قَائِمُ
,O Eternal, O Merciful	ای جاویدان ای رحم کننده	يَا دَائِمُ يَا رَاحِمُ
,O Accorder of peace	ای سلامت بخش ای حاکم	يَا سَالِمُ يَا حَاكِمُ
,O Omniscient, O Distributor	ای دانا ای تقسیم کننده	يَا عَالِمُ يَا قَاسِمُ
.O Preventer, O Opener	ای تنگ گیر ای گشایش بخش	يَا قَابِضُ يَا بَاسِطُ
O Protector of he who seeks His (30) ,protection	(۳۰) ای نگهدار کسی که نگهداریش خواهد	(30) يَا عَاصِمَ مَنِ اسْتَعْصَمَهُ
O Merciful to he who requests His ,mercy	ای رحم کننده کسی که ترحمش خواهد	يَا رَاحِمَ مَنِ اسْتَرْحَمَهُ
O Forgiver of the implore His ,forgiveness	ای آمرزنده کسی که از او آمرزش خواهد	يَا غَافِرَ مَنِ اسْتَغْفَرَهُ
,O Helper of he who asks for His help	ای یاور کسی که از او یاری طلبد	يَا نَاصِرَ مَنِ اسْتَنْصَرَهُ
O Protector of he who seeks His ,protection	ای نگهدار کسی که از او نگهداری خواهد	يَا حَافِظَ مَنِ اسْتَحْفَظَهُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Magnanimous to he who seeks His magnanimity,	ای اکرام کننده کسی که از او بزرگواری خواهد	يَا مُكْرِمَ مَنِ اسْتَكْرَمَهُ
O Guide for he who seeks His guidance,	ای راهنمای کسی که از او راهنمایی جوید	يَا مُرْشِدَ مَنِ اسْتَرْشَدَهُ
O Giver of Aid to he who seeks His aid,	ای دادرس کسی که از او دادرسی خواهد	يَا صَرِيخَ مَنِ اسْتَصْرَخَهُ
O Helper of he who appeals to Him,	ای کمک کار کسی که کمکش خواهد	يَا مُعِينَ مَنِ اسْتَعَانَهُ،
O Rescuer of he who appeals to Him,	ای فریاد رس کسی که به فریادرسیش خواند	يَا مُغِيثَ مَنِ اسْتَغَاثَهُ
O Powerful Who is never (31) overpowered,	(۳۱) ای عزیزی که ذلت نپذیرد	(31) يَا عَزِيزاً لا يُضَامُ
O Benign Who is invisible,	ای لطیفی که دست انداز کسی واقع نگردد	يَا لَطِيفاً لا يُرَامُ
O Self-Subsistent Who never sleeps,	ای پاینده که خواب ندارد	يَا قَيُّوماً لا يَنَامُ
O Eternal Who never perishes,	ای جاویدانی که از دست نرود	يَا دَائِماً لا يَفُوتُ
O Ever-living Who never dies,	ای زنده ای که نمی میرد	يَا حَيّاً لا يَمُوتُ
O Monarch Whose rule is endless,	ای پادشاهی که سلطنتش زوال ندارد	يَا مَلِكاً لا يَزُولُ
O Eternal Who is imperishable,	ای ماندگاری که نیستی ندارد	يَا بَاقِياً لا يَفْنَى

فارسی

English	Persian	Arabic
O Omniscient Who never forgets,	ای دانایی که نادانی ندارد	يَا عَالِماً لا يَجْهَلُ
O Independent Who needs no sustenance,	ای بی نیازی که خوراک نخواهد	يَا صَمَداً لا يُطْعَمُ
O Mighty Who never weakens.	ای نیرومندی که سستی نپذیرد	يَا قَوِيّاً لا يَضْعُفُ
O Allah, verily I beseech You in (32) Your name:	(۳۲) خدایا از تو خواهم به حق نامت	(32) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Unique, O One,	ای یکتا ای یگانه	يَا أَحَدُ يَا وَاحِدُ
O Present, O Praiser,	ای گواه ای بزرگوار	يَا شَاهِدُ يَا مَاجِدُ
O Exalted, O Guide,	ای ستوده ای رهنما	يَا حَامِدُ يَا رَاشِدُ
O Resurrector, O Heir,	ای برانگیزنده ای ارث برنده	يَا بَاعِثُ يَا وَارِثُ
O Harmful to the unjust, O Beneficial to the just.	ای زیان بخش ای سودرسان	يَا ضَارُّ يَا نَافِعُ
O Grandest of all the grand (33),	(۳۳) ای بزرگتر از هر بزرگی	(33) يَا أَعْظَمَ مِنْ كُلِّ عَظِيمٍ
O Most Magnanimous of all the magnanimous,	ای بزرگوارتر از هر بزرگواری	يَّا أَكْرَمَ مِنْ كُلِّ كَرِيمٍ
O Most Merciful of all the merciful,	ای مهربانتر از هر مهربانی	يَّا أَرْحَمَ مِنْ كُلِّ رَحِيمٍ
O Most Knowledgeable of all knowers,	ای داناتر از هر دانا	يَّا أَعْلَمَ مِنْ كُلِّ عَالِمٍ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Most Wise of all the wise,	ای فرزانه تر از هر فرزانه	يَّا أَحْكَمَ مِنْ كُلِّ حَكِيمٍ
O Most Ancient of all the ancient,	ای جلوتراز هر قدیمی	يَّا أَقْدَمَ مِنْ كُلِّ قَدِيمٍ
O Most Great of all the great,	ای بزرگتر از هر بزرگ	يَّا أَكْبَرَ مِنْ كُلِّ كَبِيرٍ
O Most Benign of all the benign,	ای با لطف تر از هر لطف داری	يَّا أَلْطَفَ مِنْ كُلِّ لَطِيفٍ
O Most Magnificent of all the magnificent,	ای والاتر از هروالایی	يَّا أَجَلَّ مِنْ كُلِّ جَلِيلٍ
O Most Mighty of all the mighty.	ای عزیزتر از هر عزیزی	يَّا أَعَزَّ مِنْ كُلِّ عَزِيزٍ
O Most Magnanimous in (34) overlooking sins,	(۳۴) ای بزرگوار چشم پوش	(34) يَا كَرِيمَ الصَّفْحِ
O Greatest Benefactor,	ای بزرگ نعمت بخش	يَا عَظِيمَ الْمَنِّ
O Most Bounteous in goodness,	ای پر خیر	يَا كَثِيرَ الْخَيْرِ
O Eternal in grace,	ای دیرینه بخشش	يَا قَدِيمَ الْفَضْلِ
O Eternal in subtlety,	ای جاوید لطف	يَا دَائِمَ اللُّطْفِ،
O Creator of subtlety,	ای دقیق صنعت	يَا لَطِيفَ الصُّنْعِ
O Remover of pain,	ای زداینده اندوه	يَا مُنَفِّسَ الْكَرْبِ
O Healer of injury,	ای برطرف کننده گرفتاری	يَا كَاشِفَ الضُّرِّ
O Master of dominion,	ای فرمانروای عالم هستی	يَا مَالِكَ الْمُلْكِ
O True Judge.	ای حاکم بر حق	

فارسی

English	Persian	Arabic
O He Who fulfils His promise (35),	(۳۵) ای که در پیمانش وفادار و	(35) يَا مَنْ هُوَ فِي عَهْدِهِ وَفِيٌّ
O He Who is Strong in His fulfillment,	ای که در وفا کردن به پیمانش نیرومند است	يَّا مَنْ هُوَ فِي وَفَائِهِ قَوِيٌّ
O He Who is great in His might,	ای که در نیرومندیش بلند مرتبه است	يَّا مَنْ هُوَ فِي قُوَّتِهِ عَلِيٌّ
O He Who is near everyone in spite of His greatness,	ای که درعین بلند مرتبه ای نزدیک است	يَّا مَنْ هُوَ فِي عُلُوِّهِ قَرِيبٌ
O He Who is benign in His weariness,	ای که در عین نزدیکی دقیق است	يَّا مَنْ هُوَ فِي قُرْبِهِ لَطِيفٌ
O He Who is noble in His benignity,	ای که در عین دقت بزرگوار است	يَّا مَنْ هُوَ فِي لُطْفِهِ شَرِيفٌ
O He Who is powerful in His nobility,	ای که در عین بزرگواری با عزت است	يَّا مَنْ هُوَ فِي شَرَفِهِ عَزِيزٌ
O He Who is great in His power,	ای که در عین عزت با عظمت است	يَّا مَنْ هُوَ فِي عِزِّهِ عَظِيمٌ
O He Who is exalted in His greatness,	ای که در عین عظمتش برجسته است	يَّا مَنْ هُوَ فِي عَظَمَتِهِ مَجِيدٌ
O He Who is praiseworthy in his exaltation.	ای که در عین برجستگی ستوده است	يَّا مَنْ هُوَ فِي مَجْدِهِ حَمِيدٌ

فارسی

Arabic	Persian	English
(36) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ	(۳۶) خدایا از تو خواهم به حق نامت	O Allah, verily I beseech You in (36) :Your name
يَا كَافِي يَا شَافِي	ای کفایت کننده ای شفا دهنده	,O Sufficient, O Restorer of health
يَا وَافِي يَا مُعَافِي	ای وفادارای تندرستی بخش	O Faithful, O Forgiver
يَا هَادِي يَا دَاعِي	ای رهنما ای خواننده	,O Guide, O Summoner
يَا قَاضِي يَا رَاضِي	ای داور ای راضی	,O Judge, O Agreeable
يَا عَالِي يَا بَاقِي	ای والا مرتبه ای باقی	O High, O Eternal
(37) يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ خَاضِعٌ لَّهُ	(۳۷) ای که هر چیز در برابرش سر تعظیم فرود آورد	O He before Whom everything (37) ,bows
يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ خَاشِعٌ لَّهُ	ای که هر چیز در برابرش رام گشته	O He before Whom everything is ,humbled
يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ كَائِنٌ لَّهُ	ای که هر چه در عالم موجود است از آن اوست	,O He for Whom everything exists
يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ مَّوْجُودٌ بِهِ	ای که هر چه هست بوجود او موجود است	O He to Whom everything owes its ,existence
يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ مُّنِيبٌ إِلَيْهِ	ای که هر چیزی بسوی او بازگردد	,O He to Whom everything returns

فارسی

English	Persian	Arabic
O He of Whom everything is afraid,	ای که هر چیزی از او اندیشه دارد	يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ خَائِفٌ مِّنْهُ
O One to Whom everything owes its stability,	ای که هر چیزی به او پایدار است	يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ قَائِمٌ بِهِ
O He towards Whom everything retreats,	ای که هر چیزی بسوی او برگردد	يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ صَائِرٌ إِلَيْهِ
O He Whom everything glorifies with praise,	ای که هر چیز به ستایش او تسبیح گوید	يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ يُّسَبِّحُ بِحَمْدِهِ
O He besides Whom everything is perishable.	ای که هر چیز نابود شود جز ذات او	يَا مَن كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلاَّ وَجْهَهُ
O He-there is no retreat but (38) towards Him,	(۳۸) ای که گریزگاهی نیست جز بسوی او	(38) يَا مَن لا مَفَرَّ إِلاَّ إِلَيْهِ
O He-there is no place of protection except with Him,	ای که پناهگاهی نیست جز بسوی او	يَا مَن لا مَفْزَعَ إِلاَّ إِلَيْهِ
O He—there is no right path except that which leads to Him,	ای که مقصدی نیست جز درگاهش	يَا مَن لا مَقْصَدَ إِلاَّ إِلَيْهِ
O He-there is no shelter against Him but with Him,	ای که راه نجاتی از (عذاب و قهر) او نیست جز خود او	يَا مَن لا مَنجَىً مِنْهُ إِلاَّ إِلَيْهِ
O He-there is no inclination towards anyone except Him,	ای که رغبت و اشتیاقی نباشد جز به درگاه او	يَا مَن لا يُرْغَبُ إِلاَّ إِلَيهِ
O He-there is no strength and vigour but from Him,	ای که جنبش و نیرویی نیست مگر بوسیله او	يَا مَن لا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلاَّ بِهِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He-none is invoked for help but He.	ای که کمک نجوید جز به او	يَا مَن لا يُسْتَعَانُ إِلاَّ بِهِ
O He-trust is not reposed in anyone but He,	ای که توکل نشود جز بر او	يَا مَن لا يُتَوَكَّلُ إِلاَّ عَلَيْهِ
O He-hope is not entertained from anyone except from He,	ای که امیدوار نتوان بود جز به او	يَا مَن لا يُرْجَى إِلاَّ هُوَ
O He-none is worshipped except He	ای که پرستش نشود جز او	يَا مَن لا يُعْبَدُ إِلاَّ هُوَ
O Best of those who are feared (39),	(۳۹) ای بهترین کسی که خلق از او ترسند	(39) يَا خَيْرَ الْمَرْهُوبِينَ
O Best of those who are liked,	ای بهترین مایه شوق و آرزو	يَا خَيْرَ الْمَرْغُوبِينَ
O Best of those who are sought,	ای بهترین جویا شدگان	يَا خَيْرَ الْمَطْلُوبِينَ
O Best of those who are entreated,	ای بهترین خواسته شدگان	يَا خَيْرَ الْمَسْؤُولِينَ
O Best of those who are longed for,	ای بهترین مقصود خلق	يَا خَيْرَ الْمَقْصُودِينَ
O Best of those who are remembered,	ای بهترین یاد شدگان	يَا خَيْرَ الْمَذْكُورِينَ
O Best of those to whom thanks are offered,	ای بهترین سپاس شدگان	يَا خَيْرَ الْمَشْكُورِينَ
O Best of those who are loved,	ای بهترین دوستان	يَا خَيْرَ الْمَحْبُوبِينَ
O Best of those who are called on,	ای بهترین خوانده شدگان	يَا خَيْرَ الْمَدْعُوِّينَ
O Best of those who are held in affection.	ای بهترین همدمان	يَا خَيْرَ الْمُسْتَأْنِسِينَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Allah, verily I entreat You in (40) :Your name	(۴۰) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(40) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Forgiver, O Concealer	ای آمرزنده ای پرده پوش	يَا غَافِرُ يَا سَاتِرُ
,O Mighty, O Supreme, O Creator	ای توانا ای قاهر ای آفریننده	يَا قَادِرُ يَا قَاهِرُ يَا فَاطِرُ
,O Shatterer, O Joiner	ای شکننده ای بهم پیوند دهنده	يَا كَاسِرُ يَا جَابِرُ
.O Rememberer, O Seeing, O Helper	ای یادآورنده ای بیننده ای یاری دهنده	يَا ذَاكِرُ يَا نَاظِرُ يَا نَاصِرُ
,O He Who created and perfected (41)	(۴۱) ای که آفرید و بیاراست	(41) يَا مَنْ خَلَقَ فَسَوَّى
O He Who made everything to ,measure and guided	ای که اندازه گرفت و راهنمایی کرد	يَا مَن قَدَّرَ فَهَدَى
,O He Who removes misfortunes	ای که برطرف کند گرفتاری را	يَا مَن يَّكْشِفُ الْبَلْوَى
,O He Who overhears secrets	ای که بشنود سخن درگوشی را	يَا مَن يَّسْمَعُ النَّجْوَى
,O He Who rescues the drowning	ای که نجات دهد غریق را	يَا مَن يُّنْقِذُ الْغَرْقَى
,O He Who saves the distressed	ای که برهاند هلاک شده را	يَا مَن يُّنجِي الْهَلْكَى
,O He Who restores the sick to health	ای که شفا دهد بیمار را	يَا مَن يَّشْفِي الْمَرْضَى

فارسی

English	Persian	Arabic
O He who makes laugh and weep,	ای که بخنداند و بگریاند	يَا مَنْ أَضْحَكَ وَأَبْكَى
O He Who causes to dies and calls to life,	ای که بمیراند و زنده کند	يَا مَنْ أَمَاتَ وَأَحْيَا
O He Who has created pairs of male and female.	ای که آفرید دو جفت نر و ماده	يَا مَنْ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالأُنْثَى
O He Whose course is on land (42) and in water,	(۴۲) ای که هم در خشکی و هم در دریا راه رسیدن به او هست	(42) يَا مَن فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ سَبِيلُهُ
O He Whose signs are in the universe,	ای که در سراسر گیتی نشانه های او هست	يَا مَن فِي الآفَاقِ آيَاتُهُ
O He in Whose signs are undeniable proofs,	ای که در این نشانه ها برهان او موجود است	يَا مَن فِي الآيَاتِ بُرْهَانُهُ
O He Whose; might is exhibited in causing death,	ای که در مردن نشانه قدرت او است	يَا مَن فِي الْمَمَاتِ قُدْرَتُهُ
O He Whose lesson is in graves,	ای که در گورها پند او است	يَا مَن فِي الْقُبُورِ عِبْرَتُهُ
O He Whose kingdom will be on the Day of Judgement,	ای که در روز قیامت نیز سلطنت او است	يَا مَن فِي الْقِيَامَةِ مُلْكُهُ
O He in Whose reckoning of deeds is His dread,	ای که در حساب آن روز هیبت دارد	يَا مَن فِي الْحِسَابِ هَيْبَتُهُ
O He in Whose balance is His order,	ای که در پای میزان حکم و داوری او است	يَا مَن فِي الْمِيزَانِ قَضَاؤُهُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He Whose paradise is the place of His good reward,	ای که در بهشت پاداش نیک او است	يَا مَن فِي الْجَنَّةِ ثَوَابُهُ
O He Whose hell is the place of chastisement.	ای که در دوزخ شکنجه او است	يَا مَن فِي النَّارِ عِقَابُهُ
O He-the frightened flee to Him (43),	(۴۳) ای که به سویش گریزند ترسندگان	(43) يَا مَنْ إِلَيْهِ يَهْرَبُ الْخَائِفُونَ
O He-sinners take shelter with Him,	ای که به او پناه برند گنهکاران	يَا مَنْ إِلَيْهِ يَفْزَعُ الْمُذْنِبُونَ
O He-the repentant return to Him,	ای که او را مقصود قرار دهند بازآیندگان	يَا مَنْ إِلَيْهِ يَقْصِدُ الْمُنِيبُونَ
O He-the pious incline towards Him,	ای که بسوی او روند پارسایان	يَا مَنْ إِلَيْهِ يَرْغَبُ الزَّاهِدُونَ
O He-the confounded seek shelter in Him,	ای که بدو پناه برند سرگردانان	يَا مَنْ إِلَيْهِ يَلْجَأُ الْمُتَحَيِّرُونَ
O He-the desirous have affliction for Him,	ای که به او همدم شوند خواستاران	يَا مَنْ بِهِ يَسْتَأْنِسُ الْمُرِيدُونَ
O He-lovers are proud of Him,	ای که به دوستیش افتخار کنند دوستان	يَا مَنْ بِهِ يَفْتَخِرُ الْمُحِبُّونَ
O He-transgressors have agreed for His forgiveness,	ای که در گذشت او طمع دارند خطاکاران	يَا مَن فِي عَفْوِهِ يَطْمَعُ الْخَاطِئُونَ
O He-those who are sure in faith receive consolation from Him,	ای که به ذکر او آرامش پذیرد دل یقین داران	يَا مَنْ إِلَيْهِ يَسْكُنُ الْمُوقِنُونَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He-those who trust Him rely on Him.	ای که بر او توکل کنند توکل کنندگان	يَا مَنْ عَلَيَهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ
O Allah, verily I entreat You in (44) Your name:	(۴۴) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(44) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Friend, O physician,	ای محبوب دلها ای طبیب دردها	يَا حَبِيبُ يَا طَبِيبُ
O Near, O Supervisor,	ای نزدیک ای مراقب کار بندگان	يَا قَرِيبُ يَا رَقِيبُ
O Reckoner to account, O Awful,	ای حساب نگهدار ای با هیبت	يَا حَسِيبُ يَا مُهِيبُ
O Rewarder, O Acceptor,	ای پاداش نیک دهنده ای اجابت کننده	يَا مُثِيبُ يَا مُجِيبُ
O Aware, O All-Seeing.	ای آگاه ای بینا	يَا خَبِيرُ يَا بَصِيرُ
O Nearest of all (45),	(۴۵) ای نزدیکتر از هر نزدیک	(45) يَا أَقْرَبَ مِنْ كُلِّ قَرِيبٍ
O Friendliest of all the friends,	ای محبوبتر از هرمحبوب	يَّا أَحَبَّ مِنْ كُلِّ حَبِيبٍ
O Possessor Of greater insight than all others,	ای بیناتر از هر بینا	يَّا أَبْصَرَ مِنْ كُلِّ بَصِيرٍ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Most Aware of all	ای آگاهتر از هر آگاه	يَّا أَخْبَرَ مِنْ كُلِّ خَبِيرٍ
O Noblest of all the nobles,	ای شریفتر از هر شریف	يَّا أَشْرَفَ مِنْ كُلِّ شَرِيفٍ
O Most Exalted of all the exalted,	ای برتر از هر بلند مرتبه	يَّا أَرْفَعَ مِنْ كُلِّ رَفِيعٍ
O Mightiest of all mighty,	ای نیرومندتر از هر نیرومند	يَّا أَقْوَى مِنْ كُلِّ قَوِيٍّ
O Most Independent of all,	ای توانگرتر از هر توانگر	يَّا أَغْنَى مِنْ كُلِّ غَنِيٍّ
O Most Generous of all,	ای بخشنده تراز هر بخشنده	يَّا أَجْوَدَ مِنْ كُلِّ جَوَادٍ
O Kindest of all those who are kind	ای مهربانتر از هر مهربان	يَّا أَرْأَفَ مِنْ كُلِّ رَؤُوفٍ
O Dominant who is not(46) overpowered,	(۴۶) ای پیروزی که هرگز مغلوب نگردد	(46) يَا غَالِباً غَيْرَ مَغْلُوبٍ
.O Designer who is not made	ای سازنده ای که مصنوع کسی نیست	يَّا صَانِعاً غَيْرَ مَصْنُوعٍ
O Creator who is not created,	ای آفریننده ای که کسی او را نیافریده	يَّا خَالِقاً غَيْرَ مَخْلُوقٍ
O Master and not the slave,	ای مالکی که مملوک کسی نیست	يَّا مَالِكاً غَيْرَ مَمْلُوكٍ
O All-Dominant who is not dominated,	ای چیره شکست ناپذیر	يَّا قَاهِراً غَيْرَ مَقْهُورٍ
O Exalter and the Exalted,	ای بلند مرتبه که بلندی را کسی به او نداده	يَّا رَافِعاً غَيْرَ مَرْفُوعٍ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Protector who needs no protection,	ای نگهدارنده ای که نگهداری ندارد	يَا حَافِظاً غَيْرَ مَحْفُوظٍ
O Helper who needs no help,	ای یاوری که کسش یاری نکند	يَا نَاصِراً غَيْرَ مَنْصُورٍ
O Witness who is not absent,	ای حاضری که پنهانی ندارد	يَا شَاهِداً غَيْرَ غَائِبٍ
O Near who is not distant.	ای نزدیکی که دور نشود	يَا قَرِيباً غَيْرَ بَعِيدٍ
O Light of lights (47),	(۴۷) ای روشنی نور	(47) يَا نُورَ النُّورِ
O Illuminator of light,	این روشنی ده نور	يَا مُنَوِّرَ النُّورِ
O Creator of light	ای خالق نور و روشنی	يَا خَالِقَ النُّورِ
O Planner of light,	ای تدبیر کننده نور	يَا مُدَبِّرَ النُّورِ
O Estimator of light,	ای اندازه گیر نور	يَا مُقَدِّرَ النُّورِ
O Light of all lights,	ای روشنی هر نور	يَا نُورَ كُلِّ نُورٍ
O Light that precedes in existence every light,	ای روشنی پیش از هر نور	يَا نُوراً قَبْلَ كُلِّ نُورٍ
O Light that will survive all lights,	ای روشنی پس از هر نور	يَا نُوراً بَعْدَ كُلِّ نُورٍ
O Light that is above every light,	ای روشنی بالای هر نور	يَا نُوراً فَوْقَ كُلِّ نُورٍ
O Light like of which there is no light.	ای نوری که مانندش نوری نیست	يَا نُوراً لَّيْسَ كَمِثْلِهِ نُورٌ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He Whose gift is noble (48),	(۴۸) ای که عطا و بخشش اش شریف و ارجمند است	(48) يَا مَنْ عَطَاؤُهُ شَرِيفٌ
O He Whose action is subtle,	ای که کارش دقیق است	يَّا مَن فِعْلُهُ لَطِيفٌ
O He Whose kindness is persistent,	ای که لطفش پایدار است	يَّا مَن لُّطْفُهُ مُقِيمٌ
O He Whose beneficence is eternal,	ای که احسانش دیرینه است	يَّا مَنْ إِحْسَانُهُ قَدِيمٌ
O He Whose word is right,	ای که گفتارش حق است	يَّا مَن قَوْلُهُ حَقٌّ
O He Whose promise is true,	ای که وعده اش راست است	يَّا مَن وَّعْدُهُ صِدْقٌ
O He Whose forgiveness is a grace,	ای که گذشتش فضل است	يَّا مَنْ عَفْوُهُ فَضْلٌ
O He Whose chastisement is justice,	ای که کیفرش از روی عدل است	يَّا مَنْ عَذَابُهُ عَدْلٌ
O He Whose remembrance is sweet,	ای که ذکرش شیرین است	يَّا مَنْ ذِكْرُهُ حُلْوٌ
O He Whose grace is universal.	ای که فضلش عمومی است	يَّا مَن فَضْلُهُ عَمِيمٌ
O Allah, verily I entreat You in (49) Your name:	(۴۹) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(49) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Facilitator, O Separator,	ای هموار کننده راهها ای جدا کننده	يَا مُسَهِّلُ يَا مُفَصِّلُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Alterer, O Humiliating of the proud,	ای تبدیل کننده ای خوار کننده	يَا مُبَدِّلُ يَا مُذَلِّلُ
O Degrader, O Benefactor,	ای فرود آرنده ای جایزه ده	يَا مُنَزِّلُ يَا مُنَوِّلُ
O Munificent, O Giver of respite,	ای فزون بخش ای بزرگ عطا بخش	يَا مُفْضِلُ يَا مُجْزِلُ
O Grantor of respite, O Virtuous,	ای مهلت ده ای نیکوبخش	يَا مُمْهِلُ يَا مُجْمِلُ
O He Who sees but is not seen (50),	(۵۰) ای که ببیند ولی دیده نشود	(50) يَا مَن يَّرَى وَلا يُرَى
O He Who creates and is not created,	ای که بیافریند ولی کسی او را نیافریده	يَا مَن يَّخْلُقُ وَلا يُخْلَقُ
O He Who guides and is not guided,	ای که راهنمایی کندولی راهنمایی نشود	يَا مَن يَّهْدِي وَلا يُهْدَى
O He Who receives to life and is not brought to life,	ای که زنده کنی ولی زنده نشده	يَا مَن يُّحْيِي وَلا يُحْيَى
O He Who questions and is not questioned,	ای که بازخواست کند ولی کسی ازاو بازخواست نکند	يَا مَن يَّسْأَلُ وَلا يُسْأَلُ
O He Who feeds and does not eat,	ای که بخوراند ولی به او خورانده نشود	يَا مَن يُّطْعِمُ وَلا يُطْعَمُ
O He Who gives protection and is in no need of protection,	ای که پناه دهد ولی کسی او را پناه ندهد	يَا مَن يُّجِيرُ وَلا يُجَارُ عَلَيْهِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He Who judges and against Whom no judgement is passed,	ای که قضاوت کنی ولی قضاوت بر تو نشود	يَا مَن يَّقْضِي وَلا يُقْضَى عَلَيْهِ
O He Who commands but is not commanded:	ای که حکم کنی ولی کسی بر تو حکم نکند	يَا مَن يَّحْكُمُ وَلا يُحْكَمُ عَلَيْهِ
O He Who begets not, nor is He begotten,	ای که نزاید و نه زائیده شده	يَا مَن لَّمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ
And there is none like unto Him.	و نیست برایش همتایی هیچکس	وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُواً أَحَدٌ
O Best reckoner (51),	ای نیکو حساب کش (۵۱)	(51) يَا نِعْمَ الْحَسِيبُ
O Best physician,	ای نیکو طبیب	يَا نِعْمَ الطَّبِيبُ
O Best guardian,	ای نیکو نگهبان	يَا نِعْمَ الرَّقِيبُ
O Best near one,	ای نیکو نزدیک	يَا نِعْمَ القَرِيبُ
O Best responder,	ای نیکوپاسخ ده	يَا نِعْمَ المُجِيبُ
O Best friend,	ای نیکو دوست	يَا نِعْمَ الحَبِيبُ
O Best surety,	ای نیکو عهده دار	يَا نِعْمَ الكَفِيلُ
O Best protector,	ای نیکو وکیل	يَا نِعْمَ الوَكِيلُ
O Best master,	ای نیکو سرور	يَا نِعْمَ المَوْلىَ
O Best helper.	ای نیکو یاور	يَا نِعْمَ النَّصِيرُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Joy of saints (52),	(۵۲) ای مایه دلشادی عارفان	(52) يَا سُرُورَ الْعَارِفِينَ
O Desire of friends.	ای آرزوی محبان	يَا مُنَى الْمُحِبِّينَ
O Friend of seekers,	ای همدم خواستاران	يَا أَنِيسَ الْمُرِيدِينَ
O Friend of penitents,	ای دوستدار توبه کنندگان	يَا حَبِيبَ التَّوَّابِينَ
O Provider of sustenance to the poor,	ای روزی ده ناداران	يَا رَازِقَ الْمُقِلِّينَ
O Hope of sinners,	ای امید گنهکاران	يَا رَجَاءَ الْمُذْنِبِينَ
O Coolness of worshippers' eyes,	ای نورچشم پرستش کنندگان	يَا قُرَّةَ عَيْنِ الْعَابِدِينَ
O Remover Of sufferers' pain,	ای برطرف کننده اندوه اندوهناکان	يَا مُنَفِّسَ عَنِ الْمَكْرُوبِينَ
O Dispeller of the sorrows of the sorrowful,	ای غمزدای غمزدگان	يَا مُفَرِّجَ عَنِ الْمَغْمُومِينَ
O Allah of the first and the last generation.	ای معبود پیشنیان و پسینیان	يَا إِلَهَ الأَوَّلِينَ وَالآخِرِينَ
O Allah, verily I entreat You in (53) Your name:	(۵۳) خدایا من از تو می خواهم به حق نامت	(53) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O our Lord, O our Allah,	ای پروردگار ما ای معبود ما	يَا رَبَّنَا يَا إِلَهَنَا
O our Chief, O our Master,	ای آقای ما ای سرور ما	يَا سَيِّدَنَا يَا مَوْلانَا

فارسی

English	Persian	Arabic
O our Helper, O our Protector,	ای یاور ما ای نگهدار ما	يَا نَاصِرَنَا يَا حَافِظَنَا
O our Guide, O our Aider,	ای راهنمای ما ای کمک کار ما	يَا دَلِيلَنَا يَا مُعِينَنَا
O our Friend, O our Physician.	ای محبوب ما ای طبیب ما	يَا حَبِيبَنَا يَا طَبِيبَنَا
O Lord of the prophets and the (54) virtuous,	(۵۴) ای پروردگار پیمبران و نیکوکاران	(54) يَا رَبَّ النَّبِيِّينَ وَالأَبْرَارِ
O Lord of the righteous and chosen one,	ای پروردگار راستگویان و برگزیدگان	يَا رَبَّ الصِّدِّيقِينَ وَالأَخْيَارِ
O Lord of paradise and hell,	ای پروردگار بهشت و دوزخ	يَا رَبَّ الجَنَّةِ وَالنَّارِ
O Lord of the small and the great,	ای پروردگار کوچک و بزرگ	يَا رَبَّ الصِّغَارِ وَالْكِبَارِ
O Lord of grains and fruits,	ای پروردگار حبوبات و میوه جات	يَا رَبَّ الْحُبُوبِ وَالثِّمَارِ
O Lord of canals and trees,	ای پروردگار نهرها و درختان	يَا رَبَّ الأَنْهَارِ وَالأَشْجَارِ
O Lord of forest and desert,	ای پروردگاردشت و هامون	يَا رَبَّ الصَّحَارِي وَالْقِفَارِ
O Lord of lands and seas,	ای پروردگار صحراها و دریاها	يَا رَبَّ الْبَرَارِي وَالْبِحَارِ
O Lord of night and day,	ای پروردگار شب و روز	يَا رَبَّ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
O Lord of the manifest and the hidden.	ای پروردگارپیدا و نهان	يَا رَبَّ الإِعْلاَنِ وَالإِسْرَارِ

فارسی

Arabic	Persian	English
(55) يَا مَن نَّفَذَ فِي كُلِّ شَيْءٍ أَمْرُهُ	(۵۵) ای که در هر چیز دستورش نفوذ کرده	O He, Whose command operates (55) ,in everything
يَا مَن لَّحِقَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمُهُ	ای که علمش به هر چیزی تعلق یافته	O He, Whose knowledge encompasses ,everything
يَا مَنْ بَلَغَتْ إِلَى كُلِّ شَيْءٍ قُدْرَتُهُ	ای که قدرت و توانائیش به هر چیزی رسیده	O He, Whose control extends to ,everything
يَا مَن لا يُحْصِي الْعِبَادُ نِعَمَهُ	ای که بندگان شماره نعمتهایش را نتوانند	O He, Whose bounties cannot be ,counted by His slaves
يَا مَن لا تَبْلُغُ الْخَلائِقُ شُكْرَهُ	ای که خلائق از عهده شکرش برنیایند	O He, Whom His creatures cannot ,adequately thank
يَا مَن لا تُدْرِكُ الأَفْهَامُ جَلالَهُ	ای که عقول درک عظمت و جلالش نتوانند	O He, Whose grandeur cannot be ,comprehended by the intellect
يَا مَن لا تَنَالُ الأَوْهَامُ كُنْهَهُ	ای که اوهام و خیالات به کنه ذاتش نرسند	O He, Whose reality cannot be ,acquired by the imagination
يَا مَنِ الْعَظَمَةُ وَالْكِبْرِيَاءُ رِدَاؤُهُ	ای که عظمت و بزرگی لباس او است	O He, Whose garb is majesty and ,greatness
يَا مَن لا يَرُدُّ الْعِبَادُ قَضَاءَهُ	ای که بندگان از حکم او سرپیچی نتوانند	O He, Whose judgement cannot be ,reversed by His slave
يَا مَن لا مُلْكَ إِلا مُلْكُهُ	ای که سلطنتی جز سلطنت او نیست	O He, Whose alone is the kingdom ’and no one else
يَا مَن لا عَطَاءَ إِلا عَطَاؤُهُ	ای که بخششی جز بخشش او نیست	O He, Whose alone is the gift and ,none else’s

English	Persian	Arabic
O He, for Whom are noblest (56) examples,	(۵۶) ای که از آن اوست عالیترین مثالها(که حجج الهیه باشند)	(56) يَا مَن لَّهُ الْمَثَلُ الأَعْلَى
O He, for Whom are high attributes,	ای که خاص اوست برترین اوصاف	يَا مَن لَّهُ الصِّفَاتُ الْعُلْيَا
O He, Who is the Master of the beginning and the end,	ای که از آن اوست دنیا و آخرت	يَا مَن لَّهُ الآخِرَةُ وَالأُولَى
O He, Who is the Master of the abode of paradise,	ای که از آن او است بهشت آن جایگاه آسایش	يَا مَن لَّهُ جَنَّةُ الْمَأْوَى
O He, for Whom are great signs,	ای که برای اوست نشانه های بس بزرگ	يَا مَن لَّهُ الآيَاتُ الْكُبْرَى
O He, for Whom are beautiful names,	ای که برای او است نامهای نیکو	يَا مَن لَّهُ الأَسْمَاءُ الْحُسْنَى
O He, for Whom is order and judgement,	ای که برای او است فرمان و داوری	يَا مَن لَّهُ الْحُكْمُ وَالْقَضَاءُ
O He, Who rules over the atmosphere and the expanse,	ای که از آن او است هوا و فضا	يَا مَن لَّهُ الْهَوَاءُ وَالْفَضَاءُ
O He, Whose is the Lordship of the highest heaven and the earth,	ای که از آن او است عرش و فرش	يَا مَن لَّهُ الْعَرْشُ وَالثَّرَى
O He, Who is the Master of the high heavens.	ای که از آن او است آسمانهای بلند	يَا مَن لَّهُ السَّمَاوَاتُ الْعُلَى

فارسی

Arabic	Persian	English
(57) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ	(۵۷) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	O Allah, verily I entreat You in (57) :Your name
يَا عَفُوُّ يَا غَفُورُ	ای درگذرنده ای آمرزنده	O Pardoner, O Forgiver,
يَا صَبُورُ يا شَكُورُ	ای شکیبا ای سپاس پذیر بندگان	O Patient, O Greatest appreciator (of good),
يَا رَؤُوفُ يَا عَطُوفُ	ای مهربان ای توجه کننده	O Kind, O Sympathetic,
يَا مَسْؤُولُ يَا وَدُودُ	ای مورد توجه و درخواست بندگان ای مهروز	O Besought, O Friend,
يَا سُبُّوحُ يَا قُدُّوسُ	ای منزه ای پاکیزه	.O Most Glorified, O Most Holy
(58) يَا مَن فِي السَّماءِ عَظَمَتُهُ	(۵۸) ای که در آسمان آثار عظمتش هویدا است	O He, Whose greatness is in the (58) heavens,
يَا مَن فِي الأَرْضِ آيَاتُهُ	ای که در زمین نشانه هایش آشکار است	O He, Whose signs are on the earth,
يَا مَن فِي كُلِّ شَيْءٍ دَلائِلُهُ	ای که در هر چیزبرهان های او موجود است	O He, Whose proofs are manifest in everything,
يَا مَن فِي الْبِحَارِ عَجَائِبُهُ	ای که در دریا آثار شگفت انگیز دارد	O He, Whose wonders are in the seas,
يَا مَن فِي الْجِبَالِ خَزَائِنُهُ	ای که در کوهها است گنجینه هایش	O He, Whose treasures are in the mountains,

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who originated Creation which then returns to Him,	ای که خلق را پدید آورد سپس بازگرداند	يَا مَن يَّبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ
O He, towards Whom is the return of every matter,	ای که به سویش همه امورات بازگردد	يَا مَنْ إِلَيْهِ يَرْجِعُ الأَمْرُ كُلُّهُ
O, Whose Kindness is evident in everything,	ای که در هر چیز لطف و مهرش راآشکار ساخته	يَا مَنْ أَظْهَرَ فِي كُلِّ شَيْءٍ لُّطْفَهُ
O He, Who makes best everything which He has created,	ای که خلقت هر چیز را نیکو ساخته	يَا مَنْ أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ
O He, Whose authority is wielded over all creatures.	ای که تصرف کرده درهمه خلایق قدرت او	يَا مَن تَصَرَّفَ فِي الْخَلائِقِ قُدْرَتُهُ
O Friend of he who has no friend (59),	(۵۹) ای دوست آنکس که دوستی ندارد	(59) يَا حَبِيبَ مَن لا حَبِيبَ لَهُ
O Physician of he who has no physician,	ای طبیب آن کس که طبیبی ندارد	يَا طَبِيبَ مَن لا طَبِيبَ لَهُ
O Responder to he who has no responder,	ای پاسخ ده آن کس که پاسخ ده ندارد	يَا مُجِيبَ مَن لا مُجِيبَ لَهُ
O Affectionate One to he whom none hold in affection,	ای یار دلسوز آن کس که دلسوزی ندارد	يَا شَفِيقَ مَن لا شَفِيقَ لَهُ
O Friend of he who has no friend,	ای رفیق آن کس که رفیق ندارد	يَا رَفِيقَ مَن لا رَفِيقَ لَهُ
O Helper of he who has no help,	ای فریادرس آن کس که فریادرسی ندارد	يَا مُغِيثَ مَن لا مُغِيثَ لَهُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Guide of he who has no guide,	ای راهنمای آنکه راهنمایی ندارد	يَا دَلِيلَ مَن لا دَلِيلَ لَهُ
O Associate of the forlorn,	ای مونس آنکس که مونسی ندارد	يَا أَنِيسَ مَن لا أَنِيسَ لَهُ
O Merciful One towards he on whom no one has mercy,	ای ترحم کننده آن کس که ترحم کننده ای ندارد	يَا رَاحِمَ مَن لا رَاحِمَ لَهُ
O Companion of he who has no companion.	ای همدم آن کس که همدمی ندارد	يَا صَاحِبَ مَن لا صَاحِبَ لَهُ
O Sufficer for those who seek (60) sufficiency,	(۶۰) ای کفایت کننده آن کس که از او کفایت خواهد	(60) يَا كَافِي مَنِ اسْتَكْفَاهُ
O Guide for those who seek guidance,	ای رهنمای کسی که از او راهنمایی خواهد	يَا هَادِي مَنِ اسْتَهْدَاهُ
O Protector for those who seek protection,	ای نگهبان کسی که از او نگهبانی خواهد	يَا كَالِئَ مَنِ اسْتَكْلَاهُ
O Granter for concession to those who seek concession,	ای مراعات کننده کسی که از او رعایت خواهد	يَا رَاعِي مَنِ اسْتَرْعَاهُ
O Healer for those who seek cure,	ای بهبود دهنده کسی که از او بهبودی خواهد	يَا شَافِي مَنِ اسْتَشْفَاهُ
O Just One for those who seek justice,	ای داور کسی که از او داوری جوید	يَا قَاضِي مَنِ اسْتَقْضَاهُ
O Bestower of wealth for those who seek wealth,	ای بی نیاز کننده کسی که از او بی نیازی خواهد	يَا مُغْنِي مَنِ اسْتَغْنَاهُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Fulfiller of promises for those who seek fulfillment,	ای وفا کننده کسی که از او وفا خواهد	يَا مُوفِي مَنِ اسْتَوْفَاهُ
O Granter of strength for those who seek strength,	ای نیرو ده آن کس که از او نیرو خواهد	يَا مُقَوِّي مَنِ اسْتَقْوَاهُ
O Aider of those who seek aid.	ای سرور کسی که او را به سروری خواهد	يَا وَلِيَّ مَنِ اسْتَوْلاهُ
O Allah , verily I entreat You in (61) Your name:	(۶۱) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(61) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Creator, O Provider of sustenance,	ای آفریننده ای روزی ده	يَا خَالِقُ يَا رَازِقُ
O Creator of speech, O Truthful,	ای گویا ای راستگو	يَا نَاطِقُ يَا صَادِقُ
O Splitter, O Separator,	ای شکافنده ای جدا کننده	يَا فَالِقُ يَا فَارِقُ
O Breaker, O Combiner,	ای باز کننده ای پیوست دهنده	يَا فَاتِقُ يَا رَاتِقُ
O Foremost, O Most High.	ای سبقت جوینده ای بلندمرتبه	يَا سَابِقُ يَا سَامِقُ
O He, Who changes night and day,	(۶۲) ای که جابجا کنی شب و روز را	(62) يَا مَن يُقَلِّبُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ
O He, Who has created darkness and light,	ای که مقرر ساختی تاریکیها و نور را	يَا مَن جَعَلَ الظُّلُمَاتِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who has bestowed shade and heat,	ای که آفریدی سایه و گرما را	يَا مَنْ خَلَقَ الظِّلَّ وَالْحَرُورَ
O He, Who has brought into subjection the sun and the moon,	ای که مسخر خود کردی مهر و ماه را	يَا مَنْ سَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ
O He, Who has ordained virtue and vice,	ای که مقدر کردی خیر و شر را	يَا مَن قَدَّرَ الْخَيْرَ وَالشَّرَّ
O He, Who has created death and life,	ای که آفریدی مرگ و زندگی را	يَا مَنْ خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ
O He, Who has made the body and the soul,	ای که آفریدن و فرمان از او است	يَا مَن لَّهُ الْخَلْقُ وَالأَمْرُ
O He, Who has neither taken a wife nor begotten any child,	ای که نگرفته است برای خود همسر و فرزندی	يَا مَن لَّمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَّلا وَلَداً
O He, Who has no partner in His sovereignty,	ای که شریکی در فرمانروایی ندارد	يَّا مَن لَّيْسَ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ
O He, Who has no friend among the disgraced.	ای که نیست برایش سرپرستی از خواری	يَا مَن لَّمْ يَكُن لَّهُ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ
O He, Who knows the desire of (63) the desirous,	(۶۳) ای که می داند خواسته دل هر خواهنده را	(63) يَا مَن يَّعْلَمُ مُرَادَ الْمُرِيدِينَ
O He, Who knows the conscience of the silent,	ای که آگاه است از نهاد خاموشان	يَا مَن يَّعْلَمُ ضَمِيرَ الصَّامِتِينَ
O He, who hears the cries of the weak,	ای که می شنود ناله خسته دلان	يَا مَن يَّسْمَعُ أَنِينَ الْوَاهِنِينَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who sees the lamentation of the frightened,	ای که مسبیند گریه ترسناکان	يَا مَن يَّرَى بُكَاءَ الْخَائِفِينَ
O He, Who satisfies the needs of the petitioner,	ای که در نظر دارد خواسته های خواستاران را	يَا مَن يَّمْلِكُ حَوَائِجَ السَّائِلِينَ
O He, Who accepts the excuse of the repentant,	ای که بپذیرد عذر توبه کنندگان	يَا مَن يَّقْبَلُ عُذْرَ التَّائِبِينَ
O He, Who does not correct the actions of the mischievous,	ای که اصلاح نکند کارمفسدان را	يَا مَن لا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ
O He, Who does not waste the good reward of the virtuous,	ای که از بین نبرد پاداش نیکوکاران	يَا مَن لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ
O He, Who is not absent from the mind of the saint,	ای که دور نباشد از دل عارفان	يَا مَن لا يَبْعُدُ عَن قُلُوبِ الْعَارِفِينَ
O the most Magnanimous of all those who show magnanimity.	ای بخشنده ترین بخشندگان	يَا أَجْوَدَ الأَجْوَدِينَ
O Eternal Living (64),	ای همیشه باقی (۶۴)	(64) يَا دَائِمَ الْبَقَاءِ
O Hearer of prayers,	ای شنوای دعا	يَا سَامِعَ الدُّعَاءِ
O Liberal Bestower	ای وسیع بخشش	يَا وَاسِعَ الْعَطَاءِ
O Forgiver of sins,	ای آمرزنده خطا و لغزش	يَا غَافِرَ الْخَطَاءِ
O Creator of the sky,	ای پدید آورنده آسمان	يَا بَدِيعَ السَّمَاءِ
O Best tester of trials,	ای نیک آزمایش	يَا حَسَنَ الْبَلاءِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Most Praiseworthy,	ای زیبا ستایش	يَا جَمِيلَ الثَّنَاءِ
O Eternally Great,	ای دیرینه والا	يَا قَدِيمَ السَّنَاءِ
O Greatest fulfiller of promises,	ای زیاد وفادار	يَا كَثِيرَ الْوَفَاءِ
O Best Recompenser.	ای ارجمند پاداش	يَا شَرِيفَ الْجَزَاءِ
O Allah, verily I entreat You in (65) Your name:	(۶۵) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(65) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Best concealer of defects, O Best forgiver,	ای پوشاننده ای آمرزنده ای با قهر و سطوت	يَا سَتَّارُ يَا غَفَّارُ
O Most dominant, O Supreme,	ای باجبروت و عظمت	يَا قَهَّارُ يَا جَبَّارُ
O Most patient, O Most virtuous,	ای صبر پیشه ای نیک بخش	يَا صَبَّارُ يَا بَارُّ
O Most exalted, O Best opener,	ای مختار در کارها ای کارگشا	يَا مُخْتَارُ يَا فَتَّاحُ
O Blower of winds, O Bestower of Happiness.	ای پرجود و عطا ای فرح بخش	يَا نَفَّاحُ يَا مُرْتَاحُ
O He, Who created me and (66) perfected me,	(۶۶) ای که مرا آفریدی و آراستی	(66) يَا مَنْ خَلَقَنِي وَسَوَّانِي

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who provided me with sustenance and nurtured me,	ای که روزیم دادی و پروریدی	يَا مَن رَّزَقَنِي وَرَبَّانِي
O He, Who provided food for me and quenched my thirst,	ای که مرا خوراندی و نوشاندی	يَا مَنْ أَطْعَمَنِي وَسَقَانِي
O He, Who brought me near Him and brought me most nigh,	ای که پیش خود برده و نزدیکم کردی	يَا مَن قَرَّبَنِي وَأَدْنَانِي
O He, Who protected me and kept me in safety,	ای که مرا نگهداشته و کفایت کردی	يَا مَنْ عَصَمَنِي وَكَفَانِي
O He, Who saved and guarded me,	ای که محافظت و نگهداریم کردی	يَا مَنْ حَفَظَنِي وَكَلَانِي
O He, Who honoured me and enriched me,	ای که به من عزت بخشید و توانگرم ساخت	يَا مَنْ أَعَزَّنِي وَأَغْنَانِي
O He, Who helped and guided me,	ای که به من توفیق داده و راهنمایی کرد	يَا مَن وَّفَّقَنِي وَهَدَانِي
O He, Who befriended me and sheltered me,	ای که با من انس گرفته و جایم داد	يَا مَنْ آنَسَنِي وَآوَانِي
O He, Who causes me to die and revivifies me.	ای که مرا بمیراند و زنده کند	يَا مَنْ أَمَاتَنِي وَأَحْيَانِي
O He, Who maintains truth by His (67) words,	(۶۷) ای که حق را بوسیله کلماتش پابرجا کرد	(67) يَا مَن يُّحِقُّ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ
O He, Who accepts repentance from His slaves,	ای که توبه را ازبندگانش بپذیرد	يَا مَن يَّقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who stands between man and his heart,	ای که میان انسان و دلش حائل گردد	يَا مَن يَّحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ
O He, without Whose permission intercession has no benefit,	ای که سود ندهدشفاعت و میانجیگری جز به اذن او	يَا مَن لا تَنْفَعُ الشَّفَاعَةُ إِلا بِإِذْنِهِ
O He, Who knows well who is astray from His path,	ای که او داناتر است به کسی که از راهش گمراه گردد	يَا مَنْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ
O He, Whose order no one can reverse,	ای که کاونده و پی جویی برای حکمش نیست	يَا مَن لا مُعَقِّبَ لِحُكْمِهِ
O He, Whose judgement no one can revoke,	ای که بازگردانی برای قضایش نیست	يَا مَن لا رَادَّ لِقَضَائِهِ
O He, Whose order is obeyed by everything,	ای که هر چیز دربرابر امرش مطیع و منقاد گشته	يَا مَنِ انْقَادَ كُلُّ شَيْءٍ لأَمْرِهِ
O He, in Whose Right Hand the heavens shall be rolled up,	ای که آسمانها بدست قدرتش بهم پیچیده	يَا مَنِ السَّمَاوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ
O He, Who has made earth a cradle,	ای که فرستد بادها را نویدی در پیشاپیش رحمتش	يَا مَن يُّرْسِلُ الرِّيَاحَ بُشْرِيً بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ
O He, Who sends forth the winds (68) bearing good tiding before His mercy.	(۶۸) ای که زمین را گهواره قرار داده	(68) يَا مَن جَعَلَ الأَرْضَ مِهَاداً
O He, Who has made the mountains pegs,	ای که کوهها را میخهای (زمین) قرار داد	يَّا مَن جَعَلَ الْجِبَالَ أَوْتَاداً
O He, Who has made the sun a lamp,	ای که خورشید را چراغی تابناک کرد	يَّا مَن جَعَلَ الشَّمْسَ سِرَاجاً

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who has made the moon a light,	ای که ماه را نوربخش قرار داد	يَا مَن جَعَلَ الْقَمَرَ نُوراً
O He, Who has made the night a covering,	ای که شب راپوشش نهاد	يَا مَن جَعَلَ اللَّيْلَ لِبَاساً
O He, Who has made the day for seeking livelihood,	ای که روز را برای تحصیل معاش مقرر ساختی	يَا مَن جَعَلَ النَّهَارَ مَعَاشاً
O He, Who has made sleep a rest,	ای که خواب را مایه آرامش قرار داد	يَا مَن جَعَلَ النَّوْمَ سُبَاتاً
O He, Who has made the sky a vault,	ای که آسمان را ساختمانی قرار داد	يَا مَن جَعَلَ السَّمَاءَ بِنَاءاً
O He, Who has created things in pairs,	ای که چیزها را جفت آفرید	يَا مَن جَعَلَ الأَشْيَاءَ أَزْوَاجاً
O He, Who has made hell an ambush, barking for sinners.	ای که آتش را در کمین (کفار و دوزخیان) قرارداد	يَا مَن جَعَلَ النَّارَ مِرْصَاداً
O Allah, verily I entreat You in (69) Your name:	(۶۹) خدایا از تو درخواست می کنم به حق نامت	(69) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O All-hearer, O Mediator,	ای شنوا ای شفیع	يَا سَمِيعُ يَا شَفِيعُ
O Sublime, O Invincible,	ای بلند مرتبه ای والامقام	يَا رَفِيعُ يَا مَنِيعُ
O Swift, O Originator,	ای سریع در کارها ای پدید آرنده	يَا سَرِيعُ يَا بَدِيعُ
O Great, O Omnipotent,	ای بزرگ ای توانا	يَا كَبِيرُ يَا قَدِيرُ
O Knowing, O Supporter.	ای آگاه ای پناه ده	يَا خَبِيرُ يَا مُجِيرُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Everliving, preceding every (70) living being,	(۷۰) ای زنده پیش از هر موجود زنده	(70) يَا حَيّاً قَبْلَ كُلِّ حَيٍّ
O Everliving, succeeding every living being,	ای زنده پس از هر موجود زنده	يَّا حَيّاً بَعْدَ كُلِّ حَيٍّ
O Everliving, like unto Whom there is none,	ای که نیست مانندش زنده ای	يَّا حَيُّ الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ حَيٌّ
O Everliving, Who has no living partner,	ای زنده ای که شریکش نیست هیچ زنده ای	يَّا حَيُّ الَّذِي لا يُشَارِكُهُ حَيٌّ
O Everliving, Who is not dependent on any living being,	ای زنده ای که نیازمند نیست به هیچ زنده ای	يَّا حَيُّ الَّذِي لا يَحْتَاجُ إِلَى حَيٍّ
O Everliving, Who causes every living being to die,	ای زنده ای که بمیراند هر زنده ای را	يَّا حَيُّ الَّذِي يُمِيتُ كُلَّ حَيٍّ
O Everliving, Who provides sustenance to every living being,	ای زنده ای که روزی دهد هر زنده ای را	يَّا حَيُّ الَّذِي يَرْزُقُ كُلَّ حَيٍّ
O Everliving, Who has not inherited life from any living being,	ای زنده ای که ارث نبرد زندگی را از زنده ای	يَّا حَيّاً لَّمْ يَرِثِ الْحَيَاةَ مِنْ حَيٍّ
O Everliving, Who quickens the dead,	ای زنده ای که زنده کند مردگان را	يَّا حَيُّ الَّذِي يُحْيِي الْمَوْتَى
O Everliving, O Self-Subsistent, Slumber seizeth Him not, nor sleep.	ای زنده پاینده ای که او را چرت و خواب نگیرد	يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ، لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَّلا نَوْمٌ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Whose remembrance is not (71) forgotten,	(۷۱) ای که یادش فراموش نشدنی است	(71) يَا مَن لَّهُ ذِكْرٌ لا يُنْسَى
O He, Whose light is not extinguished	ای که نورش خاموش نشدنی است	يَا مَن لَّهُ نُورٌ لا يُطْفَى
O He, Whose bounties are countless,	ای که نعمتهایش بشمار درنیاید	يَا مَن لَّهُ نِعْمٌ لا تُعَدُّ
O He, Whose grandeur is perpetual,	ای که فرمانروائیش زوال نپذیرد	يَّا مَن لَّهُ مُلْكٌ لا يَزُولُ
O He, Whose praise does not admit of alteration,	ای که مدح و ثنایش نتوان شمردن	يَا مَن لَّهُ ثَنَاءٌ لا يُحْصَى
O He, Whose glory is not framed,	ای که چگونگی بزرگی و جلالتش نتوان گفتن	يَا مَن لَّهُ جَلالٌ لا يُكَيَّفُ
O He, Whose perfection cannot be comprehended,	ای که کمالش قابل درک نباشد	يَا مَن لَّهُ كَمَالٌ لا يُدْرَكُ
O He, Whose order is not rejected,	ای که فرمان قضایش بازگشت ندارد	يَا مَن لَّهُ قَضَاءٌ لا يُرَدُّ
O He, Whose attributes do not change,	ای که صفاتش تبدیل نپذیرد	يَا مَن لَّهُ صِفَاتٌ لا تُبَدَّلُ،
O He, Whose attributes do not alter,	ای که اوصافش تغییر نکند	يَا مَن لَّهُ نُعُوتٌ لا تُغَيَّرُ
O Lord of all the worlds (72),	(۷۲) ای پروردگار جهانیان	(72) يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Master of the Day of Judgement,	ای فرمانروای روز جزا	يَا مَالِكَ يَوْمِ الدِّينِ
O Ultimate Goal of the seeker,	ای مقصد نهایی جویندگان	يَا غَايَةَ الطَّالِبِينَ
O Refuge of the seeker of shelter,	ای پشت و پناه پناهندگان	يَا ظَهْرَ اللاَّجِينَ
O Overtaker of the fugitive,	ای دریابنده گریختگان	يَا مُدْرِكَ الْهَارِبِينَ
O He Who loves the patient,	ای که دوست دارد شکیبایان را	يَا مَن يُّحِبُّ الصَّابِرِينَ
O He, Who loves the repentant,	ای که دوست دارد توبه کاران را	يَا مَن يُّحِبُّ التَّوَّابِينَ
O He, Who loves the pure,	ای که دوست داردپاکیزگان را	يَا مَن يُّحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ
O He, Who loves the virtuous	ای که دوست دارد نیکوکاران را	يَا مَن يُّحِبُّ الْمُحْسِنِينَ
O He, Who knows best the guided,	ای که داناتر است به راه یافتگان	يَا مَنْ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ
O Allah, verily I beseech You in (73) :Your name	(۷۳) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(73) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Affectionate, O Companion,	ای مهربان ای رفیق ای نگهدارنده	يَا شَفِيقُ يَا رَفِيقُ
O Protector, O Encompasser,	ای احاطه دار بر همه	يَا حَفِيظُ يَا مُحِيطُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Provider of sustenance, O Aider of seekers of aid,	ای توانا ای فریاد رس	يَا مُقِيتُ يَا مُغِيثُ
O Honourer, O Humiliating,	ای عزت بخش ای خوار کننده	يَا مُعِزُّ يَا مُذِلُّ
O Creator, O He Who causes to return.	ای آغازنده ای بازگرداننده	يَا مُبْدِئُ يَا مُعِيدُ
O He, Who is single and without (74) opposite,	(۷۴) ای یکتای بی ضد	(74) يَا مَنْ هُوَ أَحَدٌ بِلاَ ضِدٍّ
O He, Who is Unique, O He, Who is Peerless,	ای که او یگانه ای است که مانند ندارد	يَّا مَنْ هُوَ فَرْدٌ بِلاَ نِدٍّ
O He, Who is Independent and without any defect,	ای که او بی نیازی است بی عیب	يَّا مَنْ هُوَ صَمْدٌبِلاَ عَيْبٍ
O He, Who is without changing state,	ای که او تنهایی است و چگونگی ندارد	يَّا مَنْ هُوَ وِتْرٌ بِلاَ كَيْفٍ
O He, Who judges without injustice,	ای که او حاکمی است که ستم در حکمش نیست	يَّا مَنْ هُوَ قَاضٍ بِلاَ حَيْفٍ
O He, Who is the Lord Cherisher,	ای که او پروردگاری است بدون وزیر	يَّا مَنْ هُوَ رَبٌّ بِلاَ وَزِيرٍ
O He, Who is Mighty without disgrace,	ای که او عزیزی است بی ذلت	يَّا مَنْ هُوَ عَزِيزٌ بِلاَ ذُلٍّ
O He, Who is Independent without any need,	ای که او دارایی است که نداری ندارد	يَّا مَنْ هُوَ غَنِيٌّ بِلاَ فَقْرٍ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who is the King without any censure,	ای که او پادشاهی است که معزول نشود	يَّا مَنْ هُوَ مَلِكٌ بِلاَ عَزْلٍ
O He, Whose attributes are matchless.	ای که او توصیف شده ای است بی شبیه	يَّا مَنْ هُوَ مَوْصُوفٌ بِلاَ شَبِيهٍ
O He, Whose remembrance is an (75) honour for those who remember Him,	(۷۵) ای که ذکر او موجب شرافت ذکرکنندگان او است	(75) يَا مَن ذِكْرُهُ شَرَفٌ لِّلذَّاكِرِينَ
O He, Whose gratitude is success for the grateful,	ای که سپاسگزاریش مایه سعادت سپاسگزاران است	يَا مَن شُكْرُهُ فَوْزٌ لِّلشَّاكِرِينَ
O He, Whose praise is the pride of the praiser,	ای که ستایشش عزتی است برای ستایش کنندگان	يَا مَنْ حَمْدُهُ عِزٌّ لِّلْحَامِدِينَ
O He, the obedience to Whom is salvation for the obedient	ای که طاعتش وسیله نجات مطیعان است	يَا مَنْ طَاعَتُهُ نَجَاةً لِّلْمُطِيعِينَ
O He, Whose door is open to the seeker,	ای که دَرِ رحمتش باز است به روی رحمت خواهان	يَا مَنْ بَابُهُ مَفْتُوحٌ لِّلطَّالِبِينَ
O He, the path leading to Whom is clear for the repentant,	ای که راه بسوی او آشکار است برای بازآمدگان	يَا مَنْ سَبِيلُهُ وَاضِحٌ لِّلْمُنِيبِينَ
O He, Whose signs are proofs for the observers,	ای که آیات و نشانه هایش دلیل روشنی است برای بینندگان	يَا مَنْ آيَاتُهُ بُرْهَانٌ لِّلنَّاظِرِينَ
O He, Whose Book is advice to the pious,	ای که کتابش سبب پند و تنبیه است برای پرهیزکاران	يَا مَنْ كِتَابُهُ تَذْكِرَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ
O He, Whose provision, is love the obedient and disobedient alike,	ای که روزی او همگانی است برای فرمانبرداران و نافرمانان	يَا مَن رِّزْقُهُ عُمُومٌ لِّلطَّائِعِينَ وَالْعَاصِينَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Whose mercy is close to the virtuous.	ای که رحمتش نزدیک است به نیکوکاران	يَا مَن رَّحْمَتُهُ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ
O He, Whose name is glorious (76),	(۷۶) ای که نامش بزرگ است	(76) يَا مَن تَبَارَكَ اسْمُهُ
O He, Whose honour is exalted,	ای که اقبال او بلند است	يَا مَن تَعَالَى جَدُّهُ
O He-there is no deity except Him,	ای که معبودی جز او نیست	يَا مَن لا إِلَهَ غَيْرُهُ
O He-great is His praise,	ای که برجسته است ثنا و مدحش	يَا مَن جَلَّ ثَنَاؤُهُ
O He, Whose names are sacred,	ای که پاکیزه است نام هایش	يَا مَن تَقَدَّسَتْ أَسْمَاؤُهُ
O He, Whose existence is eternal,	ای که بقایش همیشگی است	يَا مَن يَّدُومُ بَقَاؤُهُ
O He, Whose glory is His ornament,	ای که عظمت جلوه او است	يَا مَنِ العَظَمَةُ بَهَاؤُهُ
O He, Whose greatness is His covering,	ای که بزرگی در بر او است	يَا مَنْ الْكِبْرِيَاءُ رِدَاؤُهُ
O He, Whose favours are countless,	ای که نیکی هایش به حساب درنیاید	يَا مَن لا تُحْصَى آلاؤُهُ
O He, Whose bounties cannot be enumerated.	ای که نعمت هایش شماره نشود	يَا مَن لا تُعَدُّ نَعْمَاؤُهُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Allah, verily I beseech You in (77) :Your name	(۷۷) خدایا از تو خواهم به حق نامت	(77) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
,O Helper, O Trustworthy	ای یاور ای امان بخش	يَا مُعِينُ يَا أَمِينُ
,O Manifest, O Powerful	ای آشکار کننده ای استوار و ثابت	يَا مُبِينُ يَا مَتِينُ
,O Firm, O True Guide	ای پابرجا ای راهنما	يَا مَكِينُ يَا رَشِيدُ
,O Praiseworthy, O Glorious	ای ستوده ای گرامی	يَا حَمِيدُ يَا مَجِيدُ
O Strong, O Witness	ای سخت نیرو ای گواه	يَا شَدِيدُ يَا شَهِيدُ
,O Lord of the Glorious Throne (78)	(۷۸) ای صاحب عرش با شوکت	(78) يَا ذَا الْعَرْشِ الْمَجِيدِ
.O He, Whose words are right	ای صاحب گفتارمحکم	يَا ذَا الْقَوْلِ السَّدِيدِ
,O Master of great deeds	ای صاحب کار مستحکم	يَا ذَا الْفِعْلِ الرَّشِيدِ
O He, Whose punishment is severe	ای صاحب حمله سخت	يَا ذَا البَطْشِ الشَّدِيدِ
,O Master of promise and threat	ای صاحب نویدو تهدید	يَا ذَا الوَعْدِ وَالوَعِيدِ
O He, Who is guardian and the most ,praised one	ای که او است صاحب اختیاری ستوده	يَا مَنْ هُوَ الْوَلِيُّ الحَمِيدُ
O He, Who is the mighty doer of ,whatever He wills	ای که او است کننده هر چه را خواهد	يَا مَنْ هُوَ فَعَّالٌ لِّمَا يُرِيدُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who is near and not far,	ای که او است نزدیکی که دوری ندارد	يَا مَنْ هُوَ قَرِيبٌ غَيْرُ بَعِيدٍ
O He, Who is Witness to everything,	ای که او بر هر چیز گواه باشد	يَّا مَنْ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ
O He, Who is not the least cruel to his slaves,	ای که او ستمکار بر بندگان نیست	يَا مَنْ هُوَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ
O He, Who has no partner and no (79) adviser,	(۷۹) ای که برایش شریک و وزیری نیست	(79) يَا مَن لا شَرِيكَ لَهُ وَلاوَزِيرَ
O He, Who has no equal and no match,	ای که برایش شبیه و نظیری نیست	يَا مَن لا شَبِيهَ لَهُ وَلا نَظِيرَ
O Creator of the sun and the bright moon,	ای آفریننده مهر و ماه تابنده	يَا خَالِقَ الشَّمْسِ وَالْقَمَرِ الْمُنِيرِ
O Enricher of the poverty stricken,	ای بی نیاز کننده بینوای درمانده	يَا مُغْنِيَ الْبَائِسِ الْفَقِيرِ
O Provider of sustenance to small children,	ای روزی ده کودک خردسال	يَا رَازِقَ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ
O Merciful to the very aged ones,	ای مهرورز پیر کهن سال	يَا رَاحِمَ الشَّيْخِ الْكَبِيرِ
O Joiner of broken bones,	ای جوش ده استخوان شکسته	يَا جَابِرَ العَظْمِ الكَسِيرِ
O Protector of the frightened shelter seekers,	ای نگهدار ترسان و پناهنده	يَا عِصْمَةَ الْخَائِفِ الْمُسْتَجِيرِ

فارسی

Arabic	Persian	English
يَا مَنْ هُوَ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ	ای که به حال بندگانش خبیر و بینا است	O He , Who is All-Aware and All-Seeing of his slaves,
يَّا مَنْ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ	ای که اوبر هر چیز قادر و تواناست	O He, Who is Powerful over everything.
(80) يَا ذَا الْجُودِ وَالنِّعَمِ	(۸۰) ای صاحب جود و نعمت	O Master of generosity and the (80) Bestower of the bounties,
يَا ذَا الْفَضْلِ وَالْكَرَمِ	ای صاحب بخشش و بزرگواری	O Gracious and Magnanimous,
يَا خَالِقَ اللَّوْحِ وَالْقَلَمِ	ای آفریننده لوح و قلم	O Creator of the Tablet and the Pen,
يَا بَارِئَ الذَّرِّ و النَّسَمِ	ای پدید آورنده ذرات و انسان	O Creator of ants and men,
يَا ذَا الْبَأْسِ وَالنِّقَمِ	ای دارای عذاب و انتقام	O Inflictor of punishment and retaliator,
يَا مُلْهِمَ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ	ای الهام بخش عرب و عجم	O Inspirer of Arabs and non-Arabs,
يَا كَاشِفَ الضُرِّ وَالأَلَمِ	ای برطرف کننده رنج و الم	O Expeller of pain and grief,
يَا عَالِمَ السِّرِّ وَالهِمَمِ	ای دانای راز و قصدهای نهان	O He, Who knows the secrets and the mysteries,
يَا رَبَّ الْبَيْتِ وَالْحَرَمِ	ای پروردگار کعبه و حرم	O Lord of the Kaaba and the Sacred Precinct,
يَا مَنْ خَلَقَ الأَشْيَاءَ مِنَ الْعَدَمِ	ای که آفریدی موجودات را از نیستی و عدم	O He, Who has created everything out of nothingness,

فارسی

English	Persian	Arabic
O Allah, verily I beseech You in (81) :Your name	(۸۱) خدایا از توخواهم به حق نامت	(81) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Doer, O Creator	ای کننده (هر کار) ای مقرر کننده (امور)	يَا فَاعِلُ يَا جَاعِلُ
O Acceptor, O Perfect,	ای پذیرنده ای کامل	يَا قَابِلُ يَا كَامِلُ
O Gracious, O Separator	ای جدا کننده ای پیوست دهنده	يَا فَاصِلُ يَا وَاصِلُ
O Just, O Dominant,	ای دادگر ای چیره	يَا عَادِلُ يَا غَالِبُ
O Seeker, O Generous	ای جوینده ای بخشنده	يَا طَالِبُ يَا وَاهِبُ
O He, Who graciously bestows His (82) ,bounties on us	(۸۲) ای که نعمت بخشید به فضل خود	(82) يَا مَنْ أَنْعَمَ بِطَوْلِهِ
O He, Who honours us with His ,charity	ای که کرم کرد به بخشش خود	يَا مَنْ أَكْرَمَ بِجُودِهِ
O He, Who rewards us out of His ,beneficing	ای که جود کرد به لطف خود	يَا مَن جَادَ بِلُطْفِهِ
O He, Who makes us respectable with ,His might	ای که عزیز باشد به نیروی خود	يَا مَن تَعَزَّزَ بِقُدْرَتِهِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who predestines with His wisdom,	ای که اندازه گیردبه حکمت خویش	يَا مَن قَدَّرَ بِحِكْمَتِهِ
O He, Who judges with His planning,	ای که حکم کند به تدبیر خود	يَا مَنْ حَكَمَ بِتَدْبِيرِهِ
O He, Who decrees with His knowledge,	ای که تدبیر کرد به دانش خود	يَا مَن دَبَّرَ بِعِلْمِهِ
O He, Who is forbearing with His forbearance,	ای که بگذرد به بردباری خویش	يَا مَن تَجَاوَزَ بِحِلْمِهِ
O He, Who is near us in spite of His exaltation,	ای که نزدیک است در عین بلندی	يَا مَن دَنَا فِي عُلُوِّهِ
O He, Who is exalted despite His nearness.	ای که بلند است در عین نزدیکی	يَا مَنْ عَلاَ فِي دُنُوِّهِ
O He, Who creates whatever He (83) wishes,	(۸۳) ای که می آفریند هر چه را خواهد	(83) يَا مَن يَّخْلُقُ مَا يَشَاءُ
O He, Who does whatever He wishes,	ای که انجام دهد هر چه خواهد	يَا مَن يَّفْعَلُ مَا يَشَاءُ
O He, Who guides whomever He wishes,	ای که راهنمایی کند هر که را خواهد	يَا مَن يَّهْدِي مَن يَّشَاءُ
O He, Who leaves astray whomever He wishes,	ای که گمراه کند هر که را خواهد	يَا مَن يُّضِلُّ مَن يَّشَاءُ
O He, Who punishes whomever He wishes,	ای که عذاب کند هر که را خواهد	يَا مَن يُّعَذِّبُ مَن يَّشَاءُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who forgives whomever He wishes,	ای که بیامرزد هر که را خواهد	يَا مَن يَّغْفِرُ لِمَن يَّشَاءُ
O He, Who honors whomever He wishes,	ای که عزت بخشد به هر که خواهد	يَا مَن يُّعِزُّ مَن يَّشَاءُ
O He, Who dishonors whomever He wishes,	ای که ذلت دهد به هر که خواهد	يَا مَن يُّذِلُّ مَن يَّشَاءُ
O He, Who fashions in the womb as He wishes,	ای که نقش بندد در میان رحمها هر طور که خواهد	يَا مَن يُّصَوِّرُ فِي الأَرْحَامِ مَا يَشَاءُ
O He, Who chooses for His mercy whoever He wishes.	ای که مخصوص به رحمت خویش گرداند هر که را خواهد	يَا مَن يَّخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَن يَّشَاءُ
O He, Who has neither wife nor (84) child,	(۸۴) ای که نگرفته است همسر و فرزندی	(84) يَا مَن لَّمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَّلاوَلَداً
O He, Who creates everything in a fixed measure,	ای که قرار داد برای هر چیز اندازه ای	يَّا مَن جَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْراً
O He, Who has no partner in His rule,	ای که شریک نکرده در حکم خویش احدی را	يَّا مَن لا يُشْرِكُ فِي حُكْمِهِ أَحَداً
O He, Who appointed angels as messengers,	ای که قرار داد فرشتگان را پیام آور	يَّا مَن جَعَلَ الْمَلائِكَةَ رُسُلاً
O He, Who made constellations in the heaven,	ای که در آسمان برجها قرار داد	يَّا مَن جَعَلَ فِي السَّمَاءِ بُرُوجاً
O He, Who made the earth a place of abode,	ای که زمین را قرارگاه کرد	يَّا مَن جَعَلَ الأَرْضَ قَرَاراً

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who created man from water,	ای که آفرید از آب بشر را	يَّا مَنْ خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَراً
O He, Who fixed a period for everything,	ای که قرار داد برای هر چیزمدت و دورانی	يَّا مَن جَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ أَمَداً
O He, Whose knowledge encompasses everything,	ای که دانشش به هر چیز احاطه کرده	يَّا مَنْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْماً
O He, Who knows the number and quantity of everything.	ای که عدد هر چیز را شماره کرده	يَّا مَنْ أَحْصَى كُلَّ شَيْءٍ عَدَداً
O Allah, verily I beseech You in (85) Your name:	(۸۵) خدایا از تو خواهم به حق نامت	(85) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O First, O Last,	ای آغاز ای انجام	يَا أَوَّلُ يَا آخِرُ
O Manifest, O Hidden,	ای ظاهر ای نهان	يَا ظَاهِرُ يَا بَاطِنُ
O Virtuous, O Right,	ای نیکوکار ای برحق	يَا بَرُّ يَا حَقُّ
O He, O Unique,	ای یکتا ای بی همتا	يَا فَرْدُ يَا وِتْرُ
O Independent, O Eternal	ای بی نیاز ای ابدی	يَا صَمَدُ يَا سَرْمَدُ
O Best recognized of all the (86) recognized,	(۸۶) ای بهترین شناخته شده به نیکی	(86) يَا خَيْرَ مَعْرُوفٍ عُرِفَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Best of all to be worshipped,	ای برترین معبودی که پرستش شده	يَا أَفْضَلَ مَعْبُودٍ عُبِدَ
O Greatest of those to whom thanks are due,	ای بهترین سپاس شدگان	يَا أَجَلَّ مَشْكُورٍ شُكِرَ
O Most remembered of all who are remembered,	ای عزیزترین یادشدگان	يَا أَعَزَّ مَذْكُورٍ ذُكِرَ
O Most praiseworthy of all those who are praised,	ای والاترین ستوده شده	يَا أَعْلَى مَحْمُودٍ حُمِدَ
O Eternal Existent who is sought,	ای پیشترین موجودی که جویایش شده اند	يَا أَقْدَمَ مَوْجُودٍ طُلِبَ
O Highest of those who are praised,	ای برترین موجودی که موردتوصیف واقع شده	يَا أَرْفَعَ مَوْصُوفٍ وُصِفَ
O Greatest of the purposes which are striven for,	ای بزرگتر مقصودی که قصد او کرده اند	يَا أَكْبَرَ مَقْصُودٍ قُصِدَ
O Most liberal giver who is requested,	ای بزرگوار کسی که از او درخواست شده	يَا أَكْرَمَ مَسْؤُولٍ سُئِلَ
O Noblest Friend who is known.	ای ارجمندترین دوستی که توان یافت	يَا أَشْرَفَ مَحْبُوبٍ عُلِمَ
O Friend of those who weep (87),	(۸۷) ای دوست گریانان	(87) يَا حَبِيبَ الْبَاكِينَ
O Refuge of those who trust in Him,	ای آقای توکل کنندگان	يَا سَيِّدَ الْمُتَوَكِّلِينَ
O Guide of the misguided,	ای رهنمای گمراهان	يَا هَادِيَ الْمُضِلِّينَ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Master of the faithful,	ای سرور مؤمنان	يَا وَلِيَّ الْمُؤْمِنِينَ
O Friend of worshippers,	ای همدم یاد کنندگان (او)	يَا أَنِيسَ الذَّاكِرِينَ
O Shelter of the sorrowful,	ای پناه ستمدیدگان	يَا مَفْزَعَ الْمَلْهُوفِينَ
O Redeemer of the truthful,	ای نجات دهنده راستگویان	يَا مُنجِي الصَّادِقِينَ
O Mightiest of all,	ای مقتدرترین قدرت داران	يَا أَقْدَرَ القَادِرِينَ
O the most Knowledgeable of all beings.	ای داناترین دانایان	يَا أَعْلَمَ العَالِمِينَ
O Allah of the entire Creation,	ای معبودتمامی آفریدگان	يَا إِلَهَ الْخَلْقِ أَجْمَعِينَ
O He, Who is high and dominant (88),	(۸۸) ای که از برتری بر همه قاهر است	(88) يَا مَنْ عَلاَ فَقَهَرَ
O He, Who is masterful and powerful,	ای که فرمانروا است و نیرومند	يَا مَن مَّلَكَ فَقَدَرَ
O He, Who is hidden and aware,	ای که در درونی و از درون آگاه	يَا مَنْ بَطَنَ فَخَبَرَ
O He, Who is worshipped and who appreciates,	ای که پرستندش و او بدان پاداش دهد	يَا مَنْ عُبِدَ فَشَكَرَ
O He, Who is disobeyed and yet forgives,	ای که نافرمانیش کنند و بیامرزد	يَا مَنْ عُصِي فَغَفَرَ
O He, Whom thought cannot encompass,	ای که در فکرها نگنجد	يَا مَن لا تَحْوِيهِ الْفِكَرُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Whom eyes cannot see,	ای که دیده ای او را درنیابد	يَا مَن لا يُدْرِكُهُ بَصَرٌ
O He, from Whom nothing is concealed,	ای که هیچ کاری بر او پنهان نماند	يَّا مَن لا يَخْفَى عَلَيْهِ أَثَرٌ
O Provider of Sustenance to mankind,	ای روزی ده بشر	يَا رَازِقَ الْبَشَرِ
O He, Who ordained all destinies.	ای اندازه گیر هر اندازه	يَا مُقَدِّرَ كُلِّ قَدَرٍ
O Allah, verily I beseech You in (89) Your name:	(۸۹) خدایا از تو خواهم به حق نامت	(89) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Protector, O Maker,	ای نگهدار ای پدید آورنده	يَا حَافِظُ يَا بَارِئُ
O Creator, O All-generous,	ای آفریننده ای والامقام	يَا ذَارِئُ يَا بَاذِخُ
O Revealer, O Victorious,	ای غمزدا ای کارگشا	يَا فَارِجُ يَا فَاتِحُ
O Disclosers, O Guarantor,	ای برطرف کننده اندوه ای ضامن بندگان	يَا كَاشِفُ يَا ضَامِنُ
O Commander, O Prohibiter.	ای فرمان ده ای منع کننده از کارهای بد	يَا آمِرُ يَا نَاهِي
O He, besides Whom no one (90) knows the secrets,	(۹۰) ای که نمی داند غیب را جز او	(90) يَا مَن لا يَعْلَمُ الْغَيْبَ إِلاَّ هُوَ
O He, besides Whom no one drives away calamities,	ای که باز نگرداند بدی را جز او	يَا مَن لا يَصْرِفُ السُّوءَ إِلاَّ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, besides Whom no one creates,	ای که نیافریند خلق را جز او	يَا مَن لا يَخْلُقُ الْخَلْقَ إِلاَّ هُوَ
O He, besides Whom no one forgives sins,	ای که نیامرزد گناه را جز او	يَا مَن لا يَغْفِرُ الذَّنْبَ إِلاَّ هُوَ
O He, besides Whom no one perfects the bounties,	ای که به پایان نرساند نعمت و احسان راجز او	يَا مَن لا يُتِمُّ النِّعْمَةَ إِلاَّ هُوَ
O He, besides Whom no one transforms hearts,	ای که دگرگون نکند دلها را جز او	يَا مَن لا يُقَلِّبُ الْقُلُوبَ إِلاَّ هُوَ
O He, besides Whom no one manages affairs,	ای که تدبیر نکند کارها را جز او	يَا مَن لا يُدَبِّرُ الأَمْرَ إِلاَّ هُو
O He, besides Whom no one holds the reins,	ای که فرو نفرستد باران را جز او	يَا مَن لا يُنَزِّلُ الْغَيْثَ إِلاَّ هُوَ
O He, besides Whom no one increases sustenance,	ای که نگستراند روزی را جز او	يَا مَن لا يَبْسُطُ الرِّزْقَ إِلاَّ هُوَ
O He, besides Whom no one revives the dead.	ای که زنده نکند مردگان را جز او	يَا مَن لا يُحْيِي الْمَوْتَى إِلاَّ هُوَ
O Helper of the weak (91),	(۹۱) ای کمک کار ناتوانان	(91) يَا مُعِينَ الضُّعَفَاءِ
O Companion of the strangers,	ای رفیق دور از وطنان	يَا صَاحِبَ الْغُرَبَاءِ
O Helper of friends,	ای یار دوستان	يَا نَاصِرَ الأَوْلِيَاءِ
O Overpowerer of the enemies,	ای چیره بر دشمنان	يَا قَاهِرَ الأَعْدَاءِ
O Elevator of the sky,	ای بالا برنده آسمان	يَا رَافِعَ السَّمَاءِ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Genial to the chosen ones,	ای مونس برگزیدگان	يَا أَنِيسَ الأَصْفِيَاءِ
O Friend of the pious,	ای دوست پرهیزکاران	يَا حَبِيبَ الأَتْقِيَاءِ
O Treasure of the indigent,	ای گنجینه بینوایان	يَا كَنزَ الْفُقَرَاءِ
O Lord of the rich,	ای معبود توانگران	يَا إِلَهَ الأَغْنِيَاءِ
O Most benign of all.	ای کریمترین کریمان	يَا أَكْرَمَ الْكُرَمَاءِ
O He Who is self-sufficient from (92) everything,	(۹۲) ای کفایت کننده از هر چیز	(92) يَا كَافِياً مِّن كُلِّ شَيْءٍ
O He Who is established over everything,	ای نگهبان بر هر چیز	يَّا قَائِماً عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
O He, nothing is like unto Him,	ای که چیزی مانندش نیست	يَّا مَن لا يُشْبِهُهُ شَيْءٌ
O He, nothing extends His Kingdom,	ای که چیزی به فرمانروائیش نیفزاید	يَّا مَن لا يَزِيدُ فِي مُلْكِهِ شَيْءٌ
O He from Whom nothing is hidden,	ای که چیزی بر او پوشیده نیست	يَّا مَن لا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ
O He, nothing decreases His treasure,	ای که کم نشود از گنجینه هایش چیزی	يَّا مَن لا يَنقُصُ مِنْ خَزَائِنِهِ شَيْءٌ
O He, nothing is like unto Him,	ای که نیست همانندش چیزی	يَّا مَن لَّيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ
O He, Whose Knowledge encompasses everything,	ای که پنهان نماند از دانش او چیزی	يَّا مَن لا يَعْزُبُ عَنْ عِلْمِهِ شَيْءٌ

فارسی

English	Persian	Arabic
O He, Who is All-Aware,	ای که او خبیر و آگاه است به هر چیز	يَّا مَنْ هُوَ خَبِيرٌ بِكُلِّ شَيْءٍ
O He, Whose mercy extends to everything.	ای که رحمتش فراگیرد هر چیز را	يَّا مَن وَّسِعَتْ رَحْمَتُهُ كُلَّ شَيْءٍ
O Allah, verily I beseech You in (93) Your name:	(۹۳) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(93) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Generous, O Provider,	ای اکرام کننده ای طعام دهنده	يَا مُكْرِمُ يَا مُطْعِمُ
O Bestower of bounties, O Bestower of gifts,	ای نعمت بخشنده ای عطا ده	يَا مُنْعِمُ يَا مُعْطِي
O Enricher, O Giver of Shelter	ای ثروت ده ای سرمایه ده	يَا مُغْنِي يَا مُقْنِي
O Destroyer, O Quickener,	ای فانی کننده ای زنده کننده	يَا مُفْنِي يَا مُحْيِي
O Satisfier, O Who grants salvation,	ای خشنود سازنده ای نجات بخش	يَا مُرْضِي يَا مُنجِي
O First and the Last (94),	(۹۴) ای آغاز و انجام هر چیز	(94) يَا أَوَّلَ كُلِّ شَيْءٍ وَّآخِرَهُ
O Lord of everything and its Master,	ای معبود و مالک هر چیز	يَا إِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ وَّمَلِيكَهُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Lord Cherisher of everything and its Fashioner	ای پروردگارو سازنده هر چیز	يَا رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَّصَانِعَهُ
O Creator of everything and its Maker,	ای پدید آورنده و آفریننده هر چیز	يَا بَارِئَ كُلِّ شَيْءٍ وَّخَالِقَهُ
O Controller of everything and its Extender,	ای بست و باز کننده هر چیز	يَا قَابِضَ كُلِّ شَيْءٍ وَّبَاسِطَهُ
O Origin of everything and its Return,	ای پدید آورنده و بازگرداننده هر چیز	يَا مُبْدِئَ كُلِّ شَيْءٍ وَّمُعِيدَهُ
O Originator of everything and its estimator,	ای بوجود آورنده و اندازه گیر هر چیز	يَا مُنشِئَ كُلِّ شَيْءٍ وَّمُقَدِّرَهُ
O Creator of everything and its destroyer,	ای بود کننده و تبدیل کننده هر چیز	يَا مُكَوِّنَ كُلِّ شَيْءٍ وَّمُحَوِّلَهُ
O Quickener of everything and Maker of its death,	ای زنده کننده و میراننده هر چیز	يَا مُحْيِي كُلِّ شَيْءٍ وَّمُمِيتَهُ
O Author of everything and its inheritor.	ای آفریننده و وارث هر چیز	يَا خَالِقَ كُلِّ شَيْءٍ وَّوَارِثَهُ
O Best Rememberer and (95) Remembered,	(۹۵) ای بهترین یادآور و یاد شده	(95) يَا خَيْرَ ذَاكِرٍ وَّمَذْكُورٍ
O Best Appreciator and Appreciated,	ای بهترین سپاسگزار و سپاس شده	يَّا خَيْرَ شَاكِرٍ وَّمَشْكُورٍ
O Best Praiser and Praised,	ای بهترین ستاینده و ستوده شده	يَّا خَيْرَ حَامِدٍ وَّمَحْمُودٍ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Best Witness and Witnessed,	ای بهترین گواه و گواهی شده	يَّا خَيْرَ شَاهِدٍ وَّمَشْهُودٍ
O Best Inviter and Invited,	ای بهترین خواننده و خوانده شده	يَّا خَيْرَ دَاعٍ وَّمَدْعُوٍّ
O Best Responder and Responded,	ای بهترین اجابت کن و اجابت کرده شده	يَّا خَيْرَ مُجِيبٍ وَّمُجَابٍ
O Best Comforter and Counselor,	ای بهترین انیس و مونس	يَّا خَيْرَ مُؤْنِسٍ وَّأَنِيسٍ
O Best Friend and Companion,	ای بهترین رفیق و هم نشین	يَّا خَيْرَ صَاحِبٍ وَّجَلِيسٍ
O Most Desired and Sought,	ای بهترین مقصود و مطلوب	يَّا خَيْرَ مَقْصُودٍ وَّمَطْلُوبٍ
O Most Affectionate and Loved.	ای بهترین دوست و محبوب	يَّا خَيْرَ حَبِيبٍ وَّمَحْبُوبٍ
O Allah, the Answerer to him who (96) calls Him,	(۹۶) ای که برای خواننده اش اجابت کند	(96) يَا مَنْ هُوَ لِمَن دَعَاهُ مُجِيبٌ
O Friend of him who obeys Him,	ای که به مطیع و فرمانبردارش دوست است	يَّا مَنْ هُوَ لِمَنْ أَطَاعَهُ حَبِيبٌ
O He, Who is close to him who loves Him,	ای که به هر که دوستش دارد نزدیک است	يَّا مَنْ هُوَ إِلَى مَنْ أَحَبَّهُ قَرِيبٌ
O Protector of one who seeks protection,	ای که برای هرکس که از او نگهبانی خواهد نگهبانست	يَّا مَنْ هُوَ بِمَنْ اسْتَحْفَظَهُ رَقِيبٌ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Allah Who is Generous to him who is hopeful of Him,	ای که نسبت به هر کس به او امیدداشته باشد کریم است	يَّا مَنْ هُوَ بِمَن رَّجَاهُ كَرِيمٌ
O Allah, Who is Forbearing to one who disobeys Him,	ای که نسبت به نافرمانش بردبار است	يَّا مَنْ هُوَ بِمَنْ عَصَاهُ حَلِيمٌ
O Allah, Who is Merciful in spite of His Grandeur,	ای که در عین عظمت و بزرگیش مهربان است	يَّا مَنْ هُوَ فِي عَظَمَتِهِ رَحِيمٌ
O Allah, Who is Great in His Wisdom,	ای که در حکمت خود عظیم است	يَّا مَنْ هُوَ فِي حِكْمَتِهِ عَظِيمٌ
O Allah, Who is Eternal in his Benevolence,	ای که در احسان و عطابخشی دیرین است	يَّا مَنْ هُوَ فِي إِحْسَانِهِ قَدِيمٌ
O Allah, Who is Aware of one who seeks Him.	ای که به هر کس که او رابطلبد دانا است	يَّا مَنْ هُوَ بِمَنْ أَرَادَهُ عَلِيمٌ
O Allah, verily I entreat You in (97) Your name:	(۹۷) خدایا از تو می خواهم به حق نامت	(97) اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ
O Primal Cause, O Creator of desire,	ای سبب ساز ای رغبت ده	يَا مُسَبِّبُ يَا مُرَغِّبُ
O Changer, O Inflictor, O Organizer,	ای زیر و رو کن ای پیجو ای ترتیب ده	يَا مُقَلِّبُ يَا مُعَقِّبُ يَا مُرَتِّبُ

فارسی

English	Persian	Arabic
O Awful, O Saver, O Reminder,	ای بیم ده ای ترساننده ای یادانداز	يَا مُخَوِّفُ يَا مُحَذِّرُ يَا مُذَكِّرُ
O Subjector, O Displacer.	ای مسخر کننده ای تغییر دهنده	يَا مُسَخِّرُ يَا مُغَيِّرُ
O He Whose Knowledge is (98) eternal,	(۹۸) ای که دانشش پیش است	(98) يَا مَنْ عِلْمُهُ سَابِقٌ
O He Whose Promise is true,	ای که وعده اش راست است	يَّا مَن وَّعْدُهُ صَادِقٌ
O He Whose Benignity is manifest,	ای که لطفش آشکار است	يَّا مَن لُّطْفُهُ ظَاهِرٌ
O He Whose Command is overruling,	ای که فرمانش بر همه غالب است	يَّا مَنْ أَمْرُهُ غَالِبٌ
O He Whose Book is clear and final,	ای که کتابش محکم است	يَّا مَن كِتَابُهُ مُحْكَمٌ
O He Whose Judgement is inevitable,	ای که حکم و قضایش حتمی است	يَّا مَن قَضَاؤُه كَائِنٌ
O He Whose Qur’an is glorious,	ای که قرآنش مجید و گرامی است	يَّا مَن قُرْآنُهُ مَجِيدٌ
O He Whose Rule is eternal,	ای که فرمانروائیش قدیم است	يَّا مَن مُّلْكُهُ قَدِيمٌ
O He Whose Favour is common to all,	ای که فضل و بخشش همگانی است	يَّا مَن فَضْلُهُ عَمِيمٌ
O He Whose Throne is great.	ای که عرش او عظیم است	يَّا مَن عَرْشُهُ عَظِيمٌ

فارسی

Arabic	Persian	English
(99) يَا مَن لا يَشْغَلُهُ سَمْعٌ عَن سَمْعٍ	(۹۹) ای که سرگرم نکند او را شنیدنی از شنیدنی دیگر	O He-listening to one individual (99) does not prevent Him from listening to others simultaneously,
يَّا مَن لا يَمْنَعُهُ فِعْلٌ عَن فِعْلٍ	ای که بازش ندارد کاری ازکاری	O He-doing one thing does not prevent Him from doing other things simultaneously,
يَّا مَن لا يُلْهِيهِ قَوْلٌ عَن قَوْلٍ	ای که مشغولش نکند گفتاری از گفتاری دگر	O He-the speech of one person does not make Him needless of the simultaneous speech of others,
يَّا مَن لا يُغَلِّطُهُ سُؤَالٌ عَن سُؤَالٍ	ای که به اشتباهش نیندازد پرسشی از پرسشی	O He-one request does not make Him forgetful of other requests,
يَّا مَن لا يَحْجُبُهُ شَيْءٌ عَن شَيْءٍ	ای که حجاب نشود او را چیزی از چیزی	O He-the sight of one thing does not prevent him from seeing other things simultaneously,
يَّا مَن لا يُبْرِمُهُ إِلْحَاحُ الْمُلِحِّينَ	ای که به ستوهش نیاورد پافشاری اصرار ورزان	O He-the plaintive cries of those who weep and lament do not bother Him,
يَا مَنْ هُوَ غَايَةُ مُرَادِ الْمُرِيدِينَ	ای که او منتهای مقصود جویندگان است	O He Who is the ultimate Aim of the efforts of saints,
يَا مَنْ هُوَ مُنتَهَى هِمَمِ الْعَارِفِينَ	ای که او سرحد نهایی وجهه همت عارفان است	O He Who is the Goal of Gnostics,
يَا مَنْ هُوَ مُنتَهَى طَلَبِ الطَّالِبِينَ	ای که او آخرین مرحله خواسته خواستاران است	O He Who is the Goal of seekers,
يَا مَن لا يَخْفَى عَلَيْهِ ذَرَّةٌ فِ الْعَالَمِينَ	ای که بر او ذره ای در تمام جهانیان پنهان نیست	O He from Whom not a single particle in the worlds is hidden.

فارسی

English	Persian	Arabic
O Forbearing Who does not (100) make haste,	(۱۰۰) ای بردباری که شتاب نکند	(100) يَا حَلِيماً لا يَعْجَلُ
O Generous Who is never a miser,	ای بخشنده ای که بخل ندارد	يَا جَوَاداً لا يَبْخَلُ
O True Who never breaks the promise	ای راست وعده ای که خلاف وعده نمی کند	يَا صَادِقاً لا يُخْلِفُ
O Munificent Who never regrets,	ای بخشنده ای که خسته نمیشود	يَا وَهَّاباً لا يَمَلُّ
O Dominant Who is never overpowered,	ای چیره ای که شکست نپذیرد	يَا قَاهِراً لا يُغْلَبُ
O Great Who is indescribable	ای بزرگی که در وصف نگنجد	يَا عَظِيماً لا يُوصَفُ
O Just Who is never oppressive,	ای دادگری که در حکمش ستم نکند	يَا عَدْلاً لا يَحِيفُ
O Bounteous Who is never rapacious,	ای توانگری که درویش نشود	يَا غَنِيّاً لا يَفْتَقِرُ
O Great Who does not become small,	ای بزرگی که کوچک نشود	يَا كَبِيراً لا يَصْغُرُ
O Protector Who does not neglect.	ای نگهبانی که غفلت نکند	يَا حَافِظاً لا يَغْفَلُ
relief, relief *Protect us from the Fire, O Lord*	منزهی تو ای خدایی که نیست معبودی جز تو فریاد فریاد	سُبْحانَکَ يا لا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ الْغَوْثَ الْغَوْثَ خَلِّصْنا مِنَ النّارِ يا رَبِّ

فارسی

English	Persian	Arabic
	نجات ده ما را از آتش دوزخ ای پروردگار	

فارسی

سیر زندگی من: از کودکی تا بزرگسالی

ID:2834

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%aa%d9%88%d8%a8%db%8c%d9%88%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%81%db%8c-%d9%85%d9%86%d8%8c-%d8%b1%d8%b3%d9%88%d9%84-%d8%b4%d9%87%d8%b1%d8%a7%d8%af-/%d8%a8%d8%ac%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86%db%8c

January 17, 2025

دسته‌ها: بعد از من, بلند, دربارهٔ من, نمایشنامه

برچسب‌ها: زمان, زندگی, سفر, من کیستم ؟, همسر

12 دقیقه.

تاریخ-نگار زندگی من

من، رسول شهراد بجستانی، در این نوشته سعی کردم بعضی حقایق و وقایع را بدون جانبداری و سانسور وهمراه 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.

فارسی

1	ـ 1357/1978 در -0.8 سالگی – پدر و مادر، من را از جهان ازلی به زمین دعوت کردند
2	ـ 1358/1979 در 0 سالگی – در یک ظهر تابستانی در مطب خصوصی مامایی در شرق تهران متولد شدم
3	ـ 1359/1980 در 0.4 سالگی – به خانه ی بزرگی نقل مکان کردیم و درآغوش مادرم وخواهرهای بزرگترم نگهداری شدم
4	ـ 1362/1983 در 3.4 سالگی – خواهرهای بزرگترم ازدواج کردند
5	ـ 1363/1984 در 4.4 سالگی – با خواهر زاده هایم همبازی بودم
6	ـ 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	ـ 1366/1987 در 8.3 سالگی – به دبستان خالق در نارمک تهران منتقل شدم ***پایان کودکی در ۸ سالگی
8	ـ 1367/1988 در 8.9 سالگی – با ناظم و مدیران مدرسه مشکل داشتم وبرای اولین بار به مسایل جنسی آگاه شدم
9	ـ 1368/1989 در 9.9 سالگی – کتاب گناهان کبیره را در مورد خودارضایی میخواندم وعلاقه ی زیادی به عکاسی و ساختن مدارهای الکترونیکی داشتم
10	ـ 1372/1993 در 13.9 سالگی – به دبیرستان نمونه دانشمند منتقل شدم ***پایان ۱۲ سال مرحله اول-مرحله بازی https://unwritable.org/دوراهی%D9%90%-زندگی/
11	ـ 1374/1995 در 15.9 سالگی – به دبیرستان کمال منتقل شدم و اولین دوست های بلند مدت را پیدا کردم
12	ـ 1375/1996 در 16.9 سالگی – با اولین دوست دخترم به نام محبوبه آشنا شدم و علاقه ی زیادی به فیلم برداری داشتم
13	ـ 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	ـ 1376/1997 در 18.1 سالگی – وارد رشته عمران دانشگاه صنعتی شریف شدم

فارسی

15	ـ 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	ـ 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	ـ 1380/2001 در 22 سالگی – لیسانس مهندسی عمران را تمام کردم
18	ـ 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	ـ 1381/2002 در 22.8 سالگی – سفری به شاهاندشت با دوستان داشتم و شروع به انجام تز فوق لیسانس کردم
20	ـ 1381/2002 در 22.9 سالگی – به سوریه سفر کردم و کشوری مسلمان با قرائت آزادی از اسلام را دیدم
21	ـ 1381/2002 در 23.1 سالگی – دوستی مختصر من با دختری به نام نگار و نازنین تمام شد
22	ـ 1381/2002 در 23.2 سالگی – با سعیده برای اولین بارملاقات کردم
23	ـ 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	ـ 1382/2003 در 23.7 سالگی – به ترکیه سفر کردم و برای مهاجرت به امریکا امتحان تافل دادم
25	ـ 1382/2003 در 23.9 سالگی – خواهرزاده ام ناهید ازدواج کرد و سعیده را به دوستانم معرفی کردم
26	ـ 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	ـ 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- مرحله‌ی یادگیری نظم
28	ـ 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	ـ 1382/2003 در 24.3 سالگی – برای اولین بار به خدای اسلام شک کردم

فارسی

30	ـ 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	ـ 1382/2003 در 24.4 سالگی – بعد از زلزله بم سفری به آنجا داشتم و مشغول عکاسی آنالوگ شدم
32	ـ 1382/2004 در 24.5 سالگی – اولین کتاب اوشو را هدیه گرفتم و بعدا تمام کتابهای اوشو را خواندم
33	ـ 1382/2004 در 24.6 سالگی – با سعیده به کاشان سفر کردیم و عکاسی دیجیتال را شروع کردم
34	ـ 1383/2004 در 24.8 سالگی – سفرهایی به کجور و انزلی داشتم ودیدگاهم نسبت به خدا و اسلام داشت تغییر میکرد
35	ـ 1383/2004 در 24.9 سالگی – درخانه جدید تنها شدم و روابطم با سعیده عمیق تر شد و مامان را سفری به بجستان بردم
36	ـ 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	ـ 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	ـ 1383/2004 در 25 سالگی – سفرهای طبیعت گردی به انزلی و لار داشتم اوشو میخواندم و عروسی دوستم آرمین به گرگان رفتم
39	ـ 1383/2004 در 25.3 سالگی – سفرطبیعت گردی به پارک گلستان و سفری به رامسر با سعیده داشتم
40	ـ 1383/2004 در 25.4 سالگی – سفری به نهاوند داشتم و برای کار بازسازی زلزله با شرکت ترکیه ای به بم رفتم
41	ـ 1383/2004 در 25.5 سالگی – به جمع دوستان شریفی ام بازگشتم و سفری به قصر بهرام داشتم
42	ـ 1383/2005 در 25.5 سالگی – مفهوم خدا کاملا برایم عوض شد و مشغول همکاری با برادرم در شرکت مهندسی شدم دردفاع از تز فوق لیسانس شرکت نکردم
43	ـ 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	ـ 1384/2005 در 25.8 سالگی – تغییرات اوشو پایان یافت و تقریبا مادی گرا شدم با خانواده سفری به اصفهان داشتم وبا سعیده سفری به آبگرم لاریجان داشتم

فارسی

45	ـ 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	ـ 1384/2005 در 25.9 سالگی – قرارداد بورسیه با شرکت نفت بستم و اقتصاد و مدیریت نفت را در دانشگاه نفت شروع کردم
47	ـ 1384/2005 در 26 سالگی – عمل چشم لیزیک انجام دادم و از سربازی معاف شدم
48	ـ 1384/2005 در 26.2 سالگی – برای اولین باربه اروپا و پاریس سفر کردم
49	ـ 1385/2006 در 27 سالگی – از پاریس به تهران بازگشتم و با سعیده مجدد ارتباط نزدیکی گرفتم
50	ـ 1386/2006 در 27.2 سالگی – پروانه نظام مهندسی نظارت ساختمان دریافت کردم
51	ـ 1385/2006 در 27.4 سالگی – برای بار دوم به پاریس سفر کردم
52	ـ 1385/2006 در 27.5 سالگی – مشغول کار درشرکت گاز فرانسه بودم و سفری به انگلیس داشتم و فوق لیسانس اقتصاد را تمام کردم
53	ـ 1385/2007 در 27.6 سالگی – به سیستمهای فکری و ان ال پی علاقمند شدم
54	ـ 1385/2007 در 27.6 سالگی – با سعیده سفری به ترکیه داشتم
55	ـ 1386/2007 در 27.8 سالگی – سفری به امریکا داشتم و بین ازدواج و ماندن به تنهایی در امریکا ازدواج را انتخاب کردم
56	ـ 1386/2007 در 28 سالگی – به تهران بازگشتم تا برای شرکت نفت مدتی کار کنم
57	ـ 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	ـ 1386/2007 در 28.3 سالگی – مشکلات مالی با برادرها پیدا کردم
59	ـ 1386/2008 در 28.6 سالگی – علاقه به شرکت نفت نداشتم و بیزینس تهیه غذا و کیترینگ را با یکی از دوستان آشپزم راه انداختم
60	ـ 1386/2008 در 28.7 سالگی – سعیده خواست به خواستگاری رسمی بروم و با شرکت نفت مشکل پیدا کردم و مشاوره روانشناسی رفتم
61	ـ 1387/2008 در 28.9 سالگی – از امور بین الملل شرکت نفت بیرون آمدم

62	ـ 1387/2008 در 29 سالگی – سفری به گرجستان با دوستان داشتم
63	ـ 1387/2008 در 29 سالگی – گروه آزاد را با دوستان جدید راه اندازی کردم
64	ـ 1387/2008 در 29.1 سالگی – اولین بار سعیده با خواهرم ملاقات کرد
65	ـ 1387/2008 در 29.3 سالگی – شروع به مذاکره با شرکت نفت برای لغو تعهد کردم
66	ـ 1387/2008 در 29.3 سالگی – سفری به کرمانشاه داشتم و به طور رسمی به خواستگاری سعیده رفتم
67	ـ 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	ـ 1388/2009 در 29.7 سالگی – سفری به ارمنستان داشتم و همینطور سفر کاری برای گرفتن سند زمین به رشت داشتم
69	ـ 1388/2009 در 29.8 سالگی – مهمانی جواد پارتی و سفرهایی به هریجان و کلاردشت داشتم
70	ـ 1388/2009 در 29.9 سالگی – سفر دوچرخه سواری لاریجان و شروع اولین پروژه ساختمانی در تهران
71	ـ 1388/2009 در 30 سالگی – سفری به جنگل ابربا دانشگاه شریف داشتم و وقایع انتخابات ۸۸ اتفاق افتاد
72	ـ 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	ـ 1388/2009 در 30.1 سالگی – جراحی صاف کردن تیغه بینی یا سپتوپلاستی انجام دادم
74	ـ 1388/2009 در 30.2 سالگی – با سعیده خانه ی خیابان دانشکده را بازسازی کردیم
75	ـ 1388/2009 در 30.3 سالگی – عروسی احسان شیرازی از دوستان من و حمیدشیرازی اتفاق افتاد
76	ـ 1388/2009 در 30.5 سالگی – تست پزشکی برای مهاجرت به کانادا فرستادم و سفرودوچرخه سواری به باداب سورت داشتم
77	ـ 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	ـ 1389/2010 در 30.7 سالگی – مهمانی های زیادی به جای عروسی در خانه برگزار کردیم

فارسی

79	ـ 1389/2010 در 30.9 سالگی – ویزای کانادای ما آماده شد
80	ـ 1389/2010 در 31.2 سالگی – سفری سه ماهه با کوله پشتی به همراه سعیده به کانادا داشتیم و اقامت دایم را گرفتیم
81	ـ 1389/2011 در 31.6 سالگی – سفری به کرمان با دوستان دانشگاه داشتیم
82	ـ 1389/2011 در 31.7 سالگی – تنور نانوایی خراسانی شیوا را تعویض و بازسازی کردم
83	ـ 1390/2011 در 31.8 سالگی – جواز ساخت کارخانه فرآوری سبزیجات برای تولید هویجک را از وزارت صنعت گرفتم
84	ـ 1390/2011 در 32 سالگی – اولین گوشی اندروید را خریدم و سفری به وان ترکیه داشتیم
85	ـ 1390/2011 در 32 سالگی – کلاسهای کانون یوگا و سفالگری را شروع کردم کمی افسردگی داشتم پایان دومین چرخه‌ی ۱۲ ساله بعد از کودکی
86	ـ 1390/2011 در 32 سالگی – خانه ظفر را خریدم و به آنجا نقل مکان کردیم
87	ـ 1391/2012 در 32.8 سالگی – به شرکت ملی صادرات گاز ایران پیوستم
88	ـ 1391/2012 در 32.9 سالگی – چند دانگ از مغاره نانوایی خراسانی را خریدم
89	ـ 1391/2012 در 33 سالگی – به امور بین الملل شرکت ملی نفت بازگشتم
90	ـ 1392/2013 در 34 سالگی – تعهدم را به شرکت نفت با پرداخت تتمه مانده خریدم
91	ـ 1392/2013 در 34.4 سالگی – به ونکوور کانادا مهاجرت کردیم و به خانه اسد رفتیم
92	ـ 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	ـ 1392/2013 در 34.5 سالگی – کلاسهای تست مستر سخنرانی در جمع را در وست ونکوور شرکت کردم
94	ـ 1393/2014 در 34.5 سالگی – برای اولین بار برای بچه دار شدن تلاش کردیم که نا موفق بود
95	ـ 1393/2014 در 34.6 سالگی – موضوعی در مورد ابر انسان نوشتم
96	ـ 1393/2014 در 34.8 سالگی – کار در شرکت ساختمانی آیکون شروع کردم که موفق نبود

فارسی

97	ـ 1393/2014 در 34.9 سالگی – به اوکریج نقل مکان کردیم و مشکل مالی و پرداخت اجاره داشتیم
98	ـ 1393/2014 در 35.4 سالگی – چند ماهی در شرکت سازه های فلزی پسیفیکا کار کردم
99	ـ 1394/2015 در 36 سالگی – چند ماهی در شرکت تراش سنگهای نما کار کردم که موفق نبود
100	ـ 1394/2015 در 36 سالگی – تجربیات ماجراجویانه ی جنسی داشتم
101	ـ 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	ـ 1394/2015 در 36.2 سالگی – خرید بی ام و اکس ۵ و آمدن رویا و علیرضا به ونکوور اتفاق افتاد
103	ـ 1394/2015 در 36.3 سالگی – کار در شرکت نرم افزاری ze را شروع کردم
104	ـ 1395/2016 در 36.5 سالگی – به قسمت مهندسی شرکت منتقل شدم
105	ـ 1395/2016 در 37 سالگی – خانه لنگلی را خریدیم
106	ـ 1395/2016 در 37.5 سالگی – کاردر شرکت مهندسی مشاور ze پایان یافت
107	ـ 1395/2017 در 37.5 سالگی – اولین سفر از کانادا به ایران را رفتیم
108	ـ 1396/2017 در 37.6 سالگی – تشخیص کم کاری خفیف تیروییید هاشیموتو اتفاق افتاد
109	ـ 1396/2017 در 37.7 سالگی – در سه ماه به کلاسهای کنترل اعتیاد تغذیه FA رفتم و ده کیلوگرم کاهش وزن داشتم
110	ـ 1396/2017 در 37.7 سالگی – شروع به کار خرید و فروش املاک با یاشار خلیقی کردم
111	ـ 1396/2017 در 38 سالگی – دوره های گرفتن لیسانس مشاوره املاک را شروع کردم
112	ـ 1397/2018 در 38.5 سالگی – آپارتمان برنابی را خریدیم و به آن نقل مکان کردیم
113	ـ 1397/2018 در 38.8 سالگی – شهروندی و پاسپورت کانادایی را گرفتیم و در حالیکه سعیده باردار بود سفری به امریکا داشتیم
114	ـ 1397/2018 در 39 سالگی – شراکت من با یاشار تقریبا پایان یافت
115	ـ 1397/2018 در 39 سالگی – تارا دخترم در ونکوور به طور طبیعی متولد شد

116	ـ 1397/2018 در 39.2 سالگی – سمانه به کانادا آمد و بی ام و ۵۲۸ خریدیم
117	ـ 1398/2019 در 39.8 سالگی – دومین سفر از کانادا به ایران را با تارا داشتیم
118	ـ 1398/2019 در 39.9 سالگی – مامان و خواهرم سفری به ونکوور کانادا داشتند
119	ـ 1398/2019 در 40 سالگی – تارا را در یک سالگی به مهد کودک سپردیم
120	ـ 1398/2019 در 40.1 سالگی – برای اولین بار رژیم کتوژنیک را تست کردم
121	ـ 1398/2019 در 40.3 سالگی – سارا به ونکوور آمد و با ریمکس شروع به همکاری کردم
122	ـ 1399/2020 در 40.9 سالگی – بزرگترین معامله کاری خودم به مبلغ ۱۶ میلیون دلار را انجام دادم
123	ـ 1399/2020 در 41 سالگی – دور سوم رژیم کتوژنیک را انجام دادم و با الکس و موژان همکاری کردم
124	ـ 1400/2021 در 41.8 سالگی – دوره مراقبه کودک درون با شیده نوبهار را شروع کردم اختلافاتم با سعیده جدی تر شده بود
125	ـ 1400/2021 در 42 سالگی – تحول درونی در مراقبه های ویپاسانا اتفاق افتاد ***افزایش انرژی زندگی از نظر یوگا و سادگورو
126	ـ 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	ـ 1401/2022 در 43 سالگی – بعد از آشنایی من با سادگورو سفری ۳۰ روزه به مرکز یوگای ایشای هند داشتم
128	ـ 1401/2022 در 43.1 سالگی – سعیده خانه را ترک کرد و تارا را هم با خودش برد *پایان زندگی مشترک
129	ـ 1402/2022 در 43.5 سالگی – سفر۳۵ روزه به مرکز یوگای ایشا در تنسی امریکا اتفاق افتاد
130	ـ 1402/2023 در 43.8 سالگی – هر دو خانه ی مشترک با سعیده را برای فروش گذاشتیم
131	ـ 1402/2023 در 44 سالگی – آپارتمان مشترک با سعیده را فروختیم و یکماه در ماشین زندگی کردم
132	ـ 1402/2023 در 44 سالگی – پایان سومین چرخه‌ی ۱۲ ساله بعد از کودکی

فارسی

133	ـ 1402/2023 در 44.1 سالگی – سفری چهار ماهه به ایران و گرگان و کردستان و چابهار داشتم و دوستان جدیدی پیدا کردم
134	ـ 1403/2023 در 44.4 سالگی – برای فروش خانه لنگلی به ونکوور برگشتم
135	ـ 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	ـ 1403/2024 در 44.9 سالگی – سعیده به خاطر اختلافات و درخواست جدایی به دادگاه مراجعه کرد
137	ـ 1404/2024 در 45.5 سالگی – به خانه لنگلی نقل مکان کردم
138	ـ 1404/2025 در 45.6 سالگی – این اتوبیوگرافی را به روز رسانی کردم ***زمان حال
139	ـ 1406/2027 در 48 سالگی – احتمالا ورود کامل به امور معنوی و درونی
140	ـ 1418/2039 در 60 سالگی – احتمالا زندگی آرام و معنوی در صلح و پیوستن دوباره به جامعه
141	ـ 1458/2079 در 100 سالگی – احتمالا جشن تولد صد سالگی وخرقه تهی کردن و یکی شدن عاشق با معشوق ابدی

چگونه آگاهی را گسترش دهیم؟

ID:2833

https://unwritable.org/%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-%d8%b1%d8%a7-/%da%af%d8%b3%d8%aa%d8%b1%d8%b4-%d8%af%d9%87%db%8c%d9%85%d8%9f

January 16, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آگاهی, اخلاق, طبیعت و زمین, کار و شغل, مسوولیت

1 دقیقه.

چگونه آگاهی را گسترش دهیم؟

***

اگر شما هم مثل من به این نتیجه رسیده اید که مهمترین کار در دنیا، گسترش آگاهی است، به شما تبریک می‌گویم. شما بیشتر راه را رفته‌اید. حالا هم به این نوشته خوش آمدید.

خیلی از آدمها در دنیا، درگیر بقا و امور روزمره هستند. بیشتر آدم‌ها فقط حلقهٔ کوچک منافع شخصی و گروهی خودشان را در نظر دارند. نتیجه این می‌شود که در مسابقه ای دیوانه وار ما انسان‌ها به صورت جمعی در حال نابود کردن زمین و خودمان هستیم.

همین که بسیاری، هنوز حتی متوجه این اشتباه جمعی نیستند، اهمیت سوال بالا را نشان می‌دهد.

وجود جنگ ها و بیماریهای روحی و روانی و تخریب واقعی محیط زیست نشانه‌های آشکاری از عدم تعادل در ما انسانهاست.

پس با هم بپردازیم به جواب.

۱- اولین و واضحترین مرحله، افزایش آگاهی شخصی است.

هر کسی وظیفه دارد آگاهی شخصی خودش را بالا ببرد. از جمله من نویسنده و شمای خواننده!

مهمترین و بهترین مسیرِ بالا بردن آگاهی هم از نظر من، توجه به درون است.

توجه به ذهن و نهایتاً چیزی به نام مراقبه یا همان مدیتیشن!

مدیتیشن قدم اول است و چراغ راهی است که قدم‌های بعدی را برای ما روشن می‌کند.

با مراقبه، ابتدا خودت را شفا میدهی و جسم و روحت را پاکسازی می‌کنی.

این مهمترین قدم است.

۲- بعد از اینکه خودت مراقبه کنی به صورت طبیعی آگاهی تو بالا می‌رود و شروع می‌کنی به پخش آگاهی. هر کسی هم روش مخصوص خودش را دارد.

با این کار روش زندگی تو بهتر می‌شود و تو خودت مثالی می‌شوی برای دیگران. و به صورت غیرمستقیم به دیگران کمک می‌کنی.

حتی در این مرحله می‌توانی از معلمان آگاهی حمایت کنی. یعنی تعالیم معلمان معنوی دیگر را پخش کنی و سخنان مفید دیگران را در معرض اطرافیان خودت بگذاری.

مثلاً اگر این نوشته را مفید یافتی می‌توانی آن را برای دیگران بفرستی.

۳- مرحلهٔ بعدی گسترش آگاهی به صورت فعال است. یعنی شروع می‌کنی به نوشتن یا حرف زدن یا آموزش دادن.

در این مرحله تو یا فعال اجتماعی هستی یا نویسنده یا معلم و سخنران. حالا تو تاثیرگذارِ اجتماعی هستی.

می‌توانی تجربیات خودت را با دیگران به اشتراک بگذاری.

این همین کاری است که توسط نانوشتنی انجام می‌شود!

خدا-مسوولیت-تعهد

ID:2831

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d9%85%d8%b3%d9%88%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-/%d8%aa%d8%b9%d9%87%d8%af

January 16, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, مسوولیت

<1 دقیقه.

خدا-مسوولیت-تعهد

***

مفهوم خدا بیشتر برای فرار از مسوولیت استفاده شده است. اگر مفهوم خدا را کنار بگذاری، خودِ تو مسوول می‌شوی. معمولاً خدا بهانه‌ای است که بی مسوولیتی های خودمان را گردن او بیاندازیم.

از طرف دیگر مفاهیمی هست مثل توحید افعالی یا توکل و یا نخواستن و یا تسلیم، که اینها هم درستند.

اما نمی‌دانم کدام درست تر است.

مکاتبی مثل راه بودا یا مسیر یوگا که معمولاً خدا را نفی می‌کنند عموماً بهتر عمل می‌کنند.

بهتر است سوال را اینطور مطرح کنم. خدایا مسوولیت من چیست؟

اولین و دقیقترین مسوولیت من «آگاهی» است.

آگاهی از لحظه. آگاهی از خودم.

مابقی چیزها در اولویت های بعدی اند.

مسوولیت هایی که جامعه و دیگران تعریف می‌کنند را باید دور انداخت. اما چه کنیم که به دام تنبلی و بی مسوولیتی نیافتیم؟

راه حل، رفتن بیشتر و بیشتر به مسیر آگاهی و توجه به خود و لحظه است.

اگر از لحظه آگاه شوی مسوولیت تو هم مشخص می‌شود.

مثل قدم‌های کوچکی که منجر به سفری طولانی می‌شود مسوولیت هر فکری که در سرت می‌آید را بر عهده بگیر.

فارسی

مسوولیت هر کلمه‌ای که می‌نویسی را بر عهده بگیر.

مسوولیت هر اقدامی که در گذشته کردی را به عهده بگیر.

مسوولیت هر لقمه‌ای که میخوری را بر عهده بگیر، هر قدمی که برمیداری، هر نفسی که می‌کشی.

مسوولیت شادی و غم خودت را بر عهده بگیر.

مکالمات من و تارا – خدا

ID:2828

https://unwritable.org/%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d9%86-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d8%ae%d8%af%d8%a7

January 16, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خدا, کودکی, همسر

2 دقیقه.

مکالمات من و تارا – خدا

***

من و دختر هفت ساله ام تارا قبلاً در مورد مفهوم بینهایت در اعداد صحبت کرده بودیم. یه بازی داشتیم اینطوری که تارا دنبال پیدا کردن بزرگترین عدد بود. مثلاً می‌گفت ترلیون میلیون بیلیون گزیلیون ... بزرگتره یا اینفیتی (یا همون بی‌نهایت) و من می‌گفتم بینهایت.

و تارا دوباره تعجب میکرد و دوباره همین بازی تکرار می‌شد! ددی هزار تا گزیلیون میلیون میلیون بیلیون ... بزرگتره یا بینهایت! و من می‌گفتم، بی‌نهایت!

دیروز مکالماتمون جور دیگری بود!

صادقانه به تارا گفتم از خدا پرسیدم که من با تارا زندگی کنم یا نه! هنوز جوابمو نداده!

تارا گفت چطوری جواب میده!

گفتم نمی‌دونم! ولی منتظرم! در حالیکه رانندگی می‌کردم یاد تابلوی «خدای ساکت» روی دیوار اتاقم در نوجوانی افتادم.

بعد که چند ثانیه‌ای ساکت بودم تارا گفت!

ددی فهمیدم!

!If he wants to answer he just makes it happen

یعنی خدا جواباشو اینطوری میده که اون کار رو انجام میده!

من که قبلاً اصلا چنین گفتگوهایی با تارا نداشتم، مطمئن هستم که مادرش هم نداشته!

چند دقیقه‌ای تو تعجب و بُهت رانندگی کردم که چطور یه بچهٔ هفت ساله چنین [illegible] بخشی!

فارسی

بعد از چند دقیقه پرسیدم

تارا کی بهت در مورد گاد توضیح داده! کی باهات حرف زده! گفتم شاید معلمی دوستی کسی باهاش حرف زده!

گفت یادم نیست! نمی‌دونم کی گفته!

گفتم اصلا تو از کجا میدونی گاد چیه!

گفت خیلی وقته میدونستم!

و من باز در سکوت، بیشتر متعجب می‌شدم!

گفتم حتما مامی باهات حرف زده در مورد گاد! گفت نه! به مامی گفتم ولی مامی گفته اوهوم و در مورد چیزای دیگه حرف زده.

گفتم اشکالی نداره بعضی ها دوست ندارن در مورد گاد حرف بزنن.

گفتم منم قبلاً در مورد خدا حرف نمی‌زدم و کسایی که میگفتن خدا وجود داره مِیک فانشون (مسخره شون) می‌کردم.

الان ولی می‌دونم وجود داره.

شبیه بینهایته، که عدد نیست ولی هست!

بعد شروع کرد تصوراتشو از خدا گفتن که،

به نظر من خدا شبیه یه روحه در آسمون که همه رو واچ می‌کنه (یعنی نگاه می‌کنه) و همه چیز رو کنترل می‌کنه!

بدون هیچ قضاوتی گفتم

آره هر کسی تخیل خودشو داره از خدا.

تو هم آزادی هر جور می‌خوای تصور کنی.

در واقع هیچ کس نمی‌دونه خدا چجوریه.

بعد گفتم به نظر من خدا همه جا هست! حتی توی تو و من!

که گفتنش اشتباه بود!

چون گفت پس یه ماهی وصل می‌کنم به یه میله و می‌کنم توی گلوم تا خدا بگیرش و من بیارمش بیرون!

دیگه چیزی نگفتم و تموم شد تا الان که دارم در موردش می‌نویسم!

واقعا انگار بچه‌ها به چیزی به نام خدا متصلند. برای همین هم هست که این قدر در لحظه و پر انرژی و بدون ذهن هستند.

تارا اونقدر با اطمینان از خدا حرف میزد که من تعجب کرده بودم. انتظار داشتم بپرسه گاد چیه ولی انگار از قبل میدونست!

دیگه شک ندارم که بچه‌ها کاملاً متصلند. و این ما هستیم که باید ساکت باشیم و خداگونگی رو از اونها یاد بگیریم.

نیازی به آموزش دادن و حرف زدن از خدا نیست!

خیلی هم لازم حتی نیست در موردش حرف زد!

خدا در سکوت و در همهٔ بچه‌ها هست!

لازم نیست ما توضیحش بدیم!

دوباره رسیدم به همون خدای نانوشتنی!

که نباید نوشتش!

نوشتن از خدای نانوشتنی

ID:2826

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

January 15, 2025

دسته‌ها: اصول دین, تناقضات معنوی, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, عشق, لحظه, مراقبه, مولانا و حافظ, نوشتن, یوگا

1 دقیقه.

نوشتن از خدای نانوشتنی

***

نوشتن از خدا مهمترین کار زندگی من است.

تناقض اینجاست که اقرار می‌کنم این خدا نانوشتنی است.

اما باز هم چاره ای جز نوشتن ندارم.

چون تمام رنج بشر ناشی از پیدا نکردن خداست.

شاید شبیه حرف های آخوندها و مبلغان مذهبی به نظر برسد ولی اتفاقاً دقیقا به همان دلیل که زیادی و اشتباهی از خدا گفته و نوشته شده من هم باید بنویسم.

ببینید حلاج هم از خدا می‌گفت، به دار کشندگانش هم از خدا می‌گفتند. اما این خدا کجا و آن خدا کجا.

اکثر مذهبی ها خدای اشتباهی را در سر دارند.

ببینید خدایی که باعث جدایی بشود خدا نیست.

خدایی که ذهنی و تقلیدی باشد خدا نیست.

خدایی که به زور جامعه به تو خورانده شود خدا نیست.

خدایی که بخواهی و بتوانی بفهمی و بنویسی خدا نیست.

خدایی که باعث غرور و خود برتر بینی در تو بشود خدا نیست.

خدایی که مومن و کافر درست کند خدا نیست.

فارسی

خدای حافظ و خدای مولانا و خدای جوشن کبیر و خدای بودا نسخه‌هایی نزدیک‌تر به خدای اصلی اند.

خدای اصلی خدای یوگاست.

بودا به کل، خدا را انکار می‌کند چون خدا در ذهن نمی‌گنجد.

مولانا قلم خودش را می‌شکند چون از خدا نمی‌تواند بنویسد.

خدا، این کلمه نیست که من مدام تکرار می‌کنم.

خدا، حرف و صوت نیست که کسی بزند.

خدا، وهم و فکر نیست که تو باور بکنی یا نکنی.

خدای اکهارت خدایی است خارج زمان و ذهن و در لحظه.

خدای یوگا خدایی است در سکوت و در بدن.

خدا ، مفهومی بینهایت است. این مفهوم از ساحت مفهوم برتر است.

درست مثل بی‌نهایت. مفهوم بینهایت عدد نیست. نمی‌توان گفت بی‌نهایت یک عدد است.

برای درک خدا باید ذهن را کنار بگذاری.

با ذهن که بروی به خدای مردهٔ نیچه میرسی.

با ذهن به خدای داعش می‌رسی.

اما بی ذهن به خدای شمس و حافظ و مولانا می‌رسی.

ذهن و زمان و ترس را که کنار گذاشتی، خدا آنجاست.

خدا بیرون تو نیست!

در لحظه های تو و پشت تنهایی و پشت افکار و ذهن توست.

خدا یگانه است.

با من یگانه است با تو هم یگانه است.

خدا نانوشتنی است.

فارسی

دریافت نانوشتنی

ID:2824

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%81%d8%aa-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

January 15, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, مراقبه, مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

دریافت نانوشتنی

***

شنیدن و دیدن و خواندن، نوعی دریافت است. در فیزیک پدیده‌ای هست به نام رزونانس. هر نوع دریافت در واقع نوعی رزونانس است.

بگذارید توضیح بدهم.

در فیزیک هر جسمی یک فرکانس مشخصی دارد. اجسام فقط وقتی مرتعش می‌شوند که فرکانسشان با فرکانس ارتعاش ورودی هم نسبت یا

برابر باشد.

چند مثال از خودم می‌زنم.

در نوجوانی اشعار سعدی و مولانا را می‌خواندم ولی هیچ تاثیری نداشت چون هم فرکانس با ارتعاش آن نبودم.

گاهی اشعار حافظ هم اینچنین است.

مثلاً اتفاق می‌افتد که کل غزل را فقط می‌شنوم ولی مرتعش نمی‌شوم. گاهی هم با یک بیت از حافظ آن قدر مشتعل می‌شوم که جلوی اشک هایم را نمی‌توانم بگیرم.

این تفاوت ناشی از نوع فرکانس من در آن لحظه است.

خلاصه اینکه ما مثل سازهای موسیقی هستیم. هر کدام از ما با فرکانس خاصی مرتعش می‌شویم.

مثلاً اگر در فرکانس ترس باشیم با نوع خاصی از موسیقی مرتعش می‌شویم و اگر هم در فرکانس عشق باشیم با نوع دیگری از موسیقی مرتعش می‌شویم.

فارسی

بیشتر آدم‌ها معمولاً در فرکانس های پایین مثل ترس و نگرانی هستند و بنابراین هیچ دریافتی از سخنی که از ارتعاش عشق باشد ندارند.

برای همین است که خبرهای منفی معمولاً زود گسترش پیدا می‌کنند چون بستر ارتعاشی مردم با اخبار منفی، هم فرکانس است.

مهمترین کارِ ما در زندگی بالا بردن حساسیت مان است تا بتوانیم ارتعاشات بالا را دریافت کنیم.

مثلاً اگر در ارتعاش قربانی باشی کمتر سخنان امیدوارانه یا شکرگزاری را دریافت می‌کنی.

بالاترین ارتعاش ها، مربوط به فرکانس عشق و شکرگزاری و حس یگانگی با جهان است.

این همان ارتعاش خداست. اگر در این سطح باشی به راحتی ارتعاشات خالق را دریافت می‌کنی که سرشار است از عشق و آرامش و شفافیت و زیبایی.

فرآیند وحی در مذاهب دقیقا همین است. یعنی پیامبر آنقدر ارتعاش وجودی اش را بالا می‌برد که می‌تواند علم الهی را مستقیماً دریافت کند.

هر موسیقی یا اثر هنری یا نوشته ای هم دارای فرکانسی خاص است.

هرکدام از نوشته‌های نانوشتنی دارای فرکانس خاصی است که اگر در آن نباشی فقط تعدادی کلمه می‌بینی.

اگر بتوانی با مراقبه، مدتی در سکوتِ ذهن بمانی، نسبت به فرکانس‌های ظریف، حساس تر می‌شوی.

ذهن هر انسانی هم دارای فرکانس خاصی است.

اگر بتوانی فرکانس او را دریافت کنی می‌توانی ارتباط واقعی برقرار کنی.

امیدوارم این نوشته ها، فرکانسی ساده و قابل دریافت از عشق داشته باشند تا راحت دریافت شوند.

تصویر خود

ID:2821

/https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b5%d9%88%db%8c%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%af

January 14, 2025

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, من کیستم ؟

1 دقیقه.

تصویر خود

***

تصویری که هر کدام از ما از خودمان داریم شاید مهمترین موضوع زندگی و خودشناسی ما باشد. هر یک از ما تصویر یا هویتی از خود داریم.

تا زمانی که ناآگاه هستیم این تصویر یا هویت، توسط خانواده و جامعه برای ما ساخته می‌شود یا به عبارتی دیگران ما را تعریف می‌کنند.

اولین جرقه‌های آگاهی با پرداختن به سوال من کیستم و این که هویت من چیست همراه است. یعنی در مسیر آگاهی، آن تعریف و تصویری که از خودمان داشتیم را دوباره باز تعریف می‌کنیم.

جامعه با تصویر ها و تعریف هایی که از ما می‌دهد شکل می‌گیرد مثلاً تصویر باهوش یا خنگ یا موفق یا نقش‌هایی مثل نقش پدر یا مادر یا شغل های اجتماعی و غیره.

کسی که به مسیر آگاهی قدم میگذارد خودش را باز تعریف می‌کند. البته قبل از اینکه تعاریف جدیدی برای خودش بسازد شاید مدتی بدون تصویر و تعریف بماند. شاید مدتی از نظر دیگران تنبل و بی مصرف و بی عار و غیره نامیده بشود.

اما چنین شخصی در حال ساختن مجدد خودش است و این ساختن گاهی سالها طول می‌کشد.

در مسیر معنوی، تصویری که یک جویندهٔ معنوی از خودش می‌سازد چیزی شبیه خداست. یعنی موجودی جهانی و شامل شونده و آگاه. البته در بعد فیزیکی و مادی قطعاً محدود به بدن است ولی در بعد روحی و ذهنی می‌تواند نامحدود باشد.

فردی رشد یافته شبیه بودا خودش را تعریف نمی‌کند و بنابراین مثل تعریف خدا، نانوشتنی و بدون تعریف میماند.

معنی لغوی بودا یعنی «فرد آگاه» و او دقیق ترین تعریفی که از خودش می‌دهد آگاهی است.

یعنی «من آگاهی هستم»

اما به هر حال در جریان زندگی ما مجبوریم تعریف هایی برای خودمان داشته باشیم.

مثلاً گاهی بر حسب کاری که انجام می‌دهیم مثلاً من نویسنده می‌شوم. برحسب بدنی که دارم مذکر می‌شوم.

نکته مهم این است که بدانیم این تعریف ها از بیرون بر ما تحمیل شده یا خودمان انتخاب کرده‌ایم.

این تصویر ذهنی ما از خودمان مدام در حال تغییر است. هر روز و هر لحظه با هر فکری و قضاوتی که خودمان یا دیگران نسبت به ما می‌کنند این تصویر عوض می‌شود.

هر روز این سوال را در مراقبه از خود بپرسید که

«تصویر ذهنی من از خودم چیست؟»

ادعای کمک با نوشتن

ID:2810

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%af%d8%b9%d8%a7%db%8c-%da%a9%d9%85%da%a9-/%d8%a8%d8%a7-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

January 14, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, دربارهٔ من

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, روابط, معنویت, نوشتن

1 دقیقه.

ادعای کمک با نوشتن

***

ادعا کرده‌ام که این نوشته‌ها را برای کمک به دیگران شییر 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»

ببینید 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 حوزهٔ 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 شییر کردن مسیر معنوی است. شییر 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 کردنِ 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

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 می‌کنند. باید بگویم متاسفانه اینها هیچ کمکی نمی‌توانند بکنند و شاید حتی مضر هم باشند.

در بعد معنوی، بزرگترین کمکی که می‌توانی 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 می‌دهد.

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

مُردن در لحظه

ID:2808

https://unwritable.org/%d9%85%d9%8f%d8%b1%d8%af%d9%86-%d8%af%d8%b1-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87/

January 14, 2025

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, لحظه

<1 دقیقه.

مُردن در لحظه

***

عنوان و ایده و حتی چند جملهٔ اول این نوشته در خواب اتفاق افتاد. الان هم ساعت ۲:۳۸ صبح است. در خواب نوشتم:

زندگی در لحظه یعنی مردن در لحظه.

یعنی هر لحظه مردن از گذشته و واگذار کردن آینده.

این نوع زندگی روشی دیوانه وار است.

بعد در خواب شارژ دستگاهم کم شد و نوشتنم متوقف شد و در خواب از کسی عصبانی شدم و یکی دو تا فحش هم نثارش کردم. هنوز خشم دارم و این خشم ها در خواب سراغم می‌آیند.

برگردیم به همان موضوع زندگی لحظه. داشتم میگفتم که این نوع زندگی، روشی دیوانه وار است. تو هر لحظه خودت را میکُشی یعنی از گذشته چیزی نمی آوری و هر لحظه آینده را هم فدا می‌کنی یعنی چیزی برای آینده نمی‌خواهی.

اگر کسی لحظه را فهمیده باشد این را می‌فهمد. اگر هم نفهمیده باشد نمی‌فهمد. تلاش من برای فهماندنش بی تاثیر است.

پس تفسیر و توضیح اش را فعلاً لازم نیست بنویسم.

فعلاً تا بعد

خدای بی زمان و مکان

ID:2805

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%a8%db%8c-/%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%86

January 12, 2025

دسته‌ها: اصول دین

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, زمان, لحظه, مذهب, معنویت, نوشتن

1 دقیقه.

خدای بی زمان و مکان

***

خدای بی زمان و مکان یعنی چه؟ دوستان مسیحی ام می‌گویند بیا کلیسا، خدا آنجاست.

دوستان معتقد و مذهبی هر کدام خدا را به یک مکان یا زمان خاصی وصل می‌کنند.

مثلاً دوستان طبیعت گرد می‌گویند خدا در جنگل است.

یا دوستان مراقبه گر می‌گویند خدا در زمان مراقبه پیدا می‌شود.

تمام کسانی که سعی در وصل کردن خدا به یک زمان یا یک مکان دارند به نظرم کمی اشتباه می‌کنند.

من هم البته از اشتباه مصون نیستم.

بزرگترین اشتباه وصل کردن خدا به یک مفهوم ذهنی است.

اشتباه دیگر نوشتن از خداست! اشتباهی که بارها تکرار کرده‌ام! اشتباهی که همین الان در حال انجام دادنش هستم!

اگر بشود، تلاش می‌کنم از همین کلمات استفاده کنم برای اشاره کردن به چیزی خارج کلمات.

خدا چیزی خارج زمان و مکان و مفاهیم است.

زمان و مکان و مفاهیم ساختهٔ ذهن است. اینها در واقع توهم های ذهن است. البته این توهم واقعی به نظر می‌رسد. تا زمانی که توسط حس های پنجگانه و ذهن دنیا را ببینی هرآنچه می‌بینی همین است. زمان و مکان و مفاهیم. گوشت و پوست و حس های پنجگانه و حس ها و افکار.

تو بیگ بنگ را میبینی. اما آن هیچی که بیگ بنگ را در خودش جا داده بود نمیبینی.

تو فیلم سینمایی را میبینی. اما آن پرده ای را که تمام تصاویر روی آن بود را نمیبینی

فارسی

تو ذهن و استدلال را می‌بینی ولی آن هوشی را که ذهن را در بر گرفته نمی‌بینی.

از هرکجا که شروع می‌کنم میرسم به همان مفهوم خدا.

از هر موضوعی که بخواهم بنویسم وقتی کمی عمیق بشوم میرسم به خدا.

از زندگی، مرگ، ذهن، خانواده، اعتماد بنفس، روانشناسی، پول، فراوانی و و و هر چیزی که در ذهن بیاید.

خدا بی زمان و بی مکان است.

درست مثل لحظه!

درست مثل یک لحظهٔ بیگ بنگ!

خدا شبیه سکوت است.

خدا شبیه هیچ است.

خدا شبیه عدم است.

اما در عین حال کل صدا ها و وجودهاست.

خدا جمع و سازندهٔ نقیضین است.

خدا نانوشتنی است!

شک به خدا

ID:2799

/https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9-%d8%a8%d9%87-%d8%ae%d8%af%d8%a7

January 12, 2025

دسته‌ها: اصول دین

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, مذهب, نوشتن

1 دقیقه.

شک به خدا

***

دوران کودکی و نوجوانیِ من در جامعه‌ای مذهبی طی شد. آن زمان صحبت از خدا و ایمان و شک بسیار بود. من در همان گفتگو ها بزرگ شدم تا زمانی که در بیست و یک سالگی دیدم آن خدایی که آنها تعریف می‌کنند نیازهای من را پاسخ نمی‌دهد. من هم به آن خدا شک کردم و کنارش گذاشتم.

حدود بیست و یک سالی هم بدون داشتن مفهوم خدا با همسرم زندگی کردم. اما حدود چهل و دو سالگی دوباره زندگی خانوادگی ام دچار تزلزل شد. این تزلزل همراه شد با کشف مجدد من از خدا. این بار مجدداً خدا را کشف کردم. اما این یکی خدایی متفاوت بود. این یکی نانوشتنی بود.

این خدا، غیر قابل توضیح و غیر قابل فهم توسط ذهن بود.

این خدا عملاً خدایی است که نمی‌توانی از آن حرف بزنی.

شاید در مراقبه یا تنهایی یا سختی و در سکوت پیدایش کنی.

اما نمی‌توانی اثباتش کنی.

این خدا شبیه مفهوم هیچ است. یا شبیه مفهوم عدم.

این خدا آنقدر شگفت انگیز است که نمی‌توانی به راحتی از او صحبت کنی.

ولی مسیر من مسیری تقریباً یک طرفه بود. وقتی خدای اسلام را کنار گذاشتم نمی‌توانستم برگردم و وقتی هم این خدای جدید را کشف کردم نمی‌توانم برگردم.

البته بسته به میزانی که به ذهن نزدیک می‌شوم از آن خدا دور می‌شوم و بالعکس.

این خدا عکس ذهن است.

یعنی ذهن پرده‌ای است برای درک این خدا.

فارسی

ذهنی که تا الان دنیا را برای تو تعریف می‌کرد باید کنار برود. این سخت ترین کار است.

کنارگذاشتن ذهن شبیه خودکشی است. چون ذهن ابزار بقای توست.

این خدا بیشتر در بدن است تا در ذهن. برای همین برای رسیدن به این خدا باید از ذهن دور شوی و به بدن نزدیک شوی. برای همین است که ورزش کردن نوعی نماز است.

حالا هر وقت به ذهن نزدیک می‌شوم دچار دوری از خدا و شک و ترس و بدبختی می‌شوم.

و هر وقت از ذهن دور می‌شوم دچار وصل و عشق و آرامش و امنیت و حس خوب آزادی می‌شوم.

واقعا این خدا نانوشتنی است، پس همینقدر نوشتن کافی است.

برای تارا – نوشتن آینده

ID:2794

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

January 9, 2025

دسته‌ها: تناقضات معنوی, دعاومناجات

برچسب‌ها: آینده, تارا و بچه‌ها, تصمیم, خانواده،ازدواج, خدا, نوشتن, همسر

2 دقیقه.

برای تارا – نوشتن آینده

***

آینده! این مفهوم عجیب و غیر واقعی!

حالا آینده ای را تصور می‌کنم که تارا در حال بزرگ شدن است.

این آینده را هر طور بخواهم می‌توانم تخیل کنم. واقعیت این است که الان یعنی این روزها از تارا جدا هستم.

می‌توانم برای آینده یک داستان غمناک دراماتیک درست کنم یا اینکه از تخیل آینده اجتناب کنم یا اینکه آینده‌ای جالب تخیل کنم.

دست من در تخیل باز است.

تارا مسیر خودش را می‌رود. نمی‌دانم در آینده چقدر به پدر نیاز داشته باشد یا نه. تارا در جامعه‌ای به شدت ذهن گرا و غیر معنوی رشد می‌کند. جامعه‌ای که در عمل چیزی به نام خدا در آن وجود ندارد. فقط پول است و مادیات و بدن.

من در حدود چهار سالگیِ تارا دچار نوعی تحول معنوی شدم و از یک آتئیست یا آگنوستیک به آدمی نسبتاً معنوی تبدیل شدم. برای تارا نمی‌دانم اصلا چنین اتفاقی بیافتد یا نه.

به هر حال تمام دلتنگی های خودم را گاهی تبدیل می‌کنم به نوشته.

من هم مثل اکثر آدم‌ها گاهی به معنویت شک می‌کنم. گاهی به مسیر شک می‌کنم. ولی این هم قسمتی از مسیر است.

چیزهایی اما قطعی است و غیرقابل شک. مثلاً اینکه بودن من در این دنیایِ مادی موقتی است. اینکه لحظه وجود دارد. این که من به لحظه آگاهم. اینها غیر قابل تغییرند. اصل تنهایی، تقریباً قطعی است. این که آینده فکری است که الان دارم. و اینکه این بدن و این ذهن نابود شونده اند.

فارسی

حدود ده سال قبل از تولد تارا، ازدواج کردم. یکی از اهدافم از ازدواج بچه‌دار شدن بود. فکر می‌کردم آوردن بچه و بزرگ کردنش چیزی شبیه خدایی کردن است. بالاخره بعد از ده سال مادر تارا راضی شد بچه‌دار شود و بعد از دو سه سال بچه را برداشت رو رفت. تمام تخیلات من از بچه دار شدن جور دیگری پیش رفت.

حالا تارا دست دیگران افتاده. ذهن و بدنش را دیگران به کنترل خودشان در آورده‌اند. نقش من کمرنگ و کمرنگ شده. حالا من دیگر آن خدایی نیستم که تخیل می‌کردم.

پس آن تخیلی که داشتم با آنچه اتفاق افتاد خیلی متفاوت بود. حالا هم همینطور است. آینده را باز می‌گذارم. آینده را می‌سپارم به طبیعت یا خدا. از مقام خدایی کناره می‌گیرم. خدا، نویسنده سرنوشت هاست. نویسندهٔ اصلی اوست.

من بهتر است تسلیم باشم.

آدم‌های این جامعه می‌گویند برو بجنگ و حقت را بگیر. تو حق پدری کردن داری.

اما این آدم‌ها معمولاً معنی تسلیم و رضا را نمی‌دانند.

این آدم‌ها سعی در کنترل و تسخیر دارند. این آدم‌ها اکثراً در حال جنگ اند. نمایندشان فریاد میزند بجنگ! بجنگ! بجنگ! و ارزش هایشان جنگیدن است. خیلی تفاوتی با لشکر چنگیزخان مغول ندارند.

من حق پدری کردن را هم می‌سپارم به همان خدا. خدایی که به قول مسیحی ها پدر همهٔ ماست. پدر من و پدر تارا.

این معامله ای است بین من و خدا. نه به قاضی کار دارم نه به وکیل و نه مادر تارا.

درخواست و شکایت و رضایت و تلاش و همت خودم را می‌برم محضر همان خدا.

خدایی که اکثراً به او شک دارند.

خدایا!

اگر صلاح میدانی تارا را به زندگی من برگردان.

اگر صلاح نمی‌دانی، من تسلیمم.

تسلیم قلم تو ام.

تسلیم داستان زندگی ای هستم که تو می‌نویسی.

به خودم اجازه نمی‌دهم که داستان آینده را من بنویسم.

من دیگر در مقابل تو خدا نیستم!

فارسی

تو خدا باش!

تو خدا هستی!

من هم همراه تو در هر لحظه می‌مانم!

تو بنویس!

من خواننده می‌مانم.

برای تارا – وصیت

ID:2791

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d9%88%d8%b5%db%8c%d8%aa

January 8, 2025

دسته‌ها: بعد از من

برچسب‌ها: آینده, تارا و بچه‌ها, روابط

2 دقیقه.

برای تارا – وصیت

***

هر پدر و مادری برای فرزندانش چیزی به ارث میگذارد. اگر مادی باشی و فقط دنیا را ماده ببینی، مقداری ژن و مقداری پول میبینی. اما در بعد های دیگر هم پدر و مادر ها برای فرزندانشان چیزهایی میگذارند.

آنچه انجام میدهیم یا نتیجه ی اعمال ما معمولا به صورت کارما برای فرزندانمان باقی میماند. مثلا مهاجرت کارمایی بود که برای دخترم تارا گذاشتم. این باعث شد به جای فارسی، انگلیسی و فرانسوی یاد بگیرد.

یکی از چیزهایی که شاید برای تارا بماند همین نوشته هاست.

شاید یک روزی یک کسی به تارا بگوید که پدرت برای تو خیلی چیزها نوشته! بعد تارای کنجکاو بیاید اینجا و سرچ کند «تارا» و شاید کنجکاوی اش آنقدر باشد که برای خواندن اینها فارسی یاد بگیرد.

اما به هر حال تاراهایی در دنیا هستند. کوکان زیادی در دنیا هستند.

داشتم با خودم فکر میکردم که اگر از این شهر سفر کنم تارا را به چه کسی بسپارم که کسی پیدا نکردم. کسی که اهل معنا باشد کم است. معمولا اینجا در این سرزمین سرد همه فقط به نان شب تارا فکر میکنند. چیزی که کمترین اهمیت را دارد. مادرش نگران سوراخ سقف است و سوراخ قلب من و تارا را اصلا نمی بیند. چون همواره نگران سوراخ سقف و نان شب بوده. همواره در تنازع بقا زیسته. گناهی هم ندارد. هر کسی از زاویه ی دید خودش دنیا را میبیند.

آدمهای زیادی هم هستند که قضاوتی میکنند و میروند. انتظاری هم نیست. آنها گرفتار کارمای خودشان هستند. کسی مسوول تارا نیست.

برای مسوولین تارا!

همه دنبال یک لقمه نان هستند. کسی وقت ندارد که به تارای داخل کانادا یا کودک آفریقایی فکر کند. البته استثناهایی همیشه هست.

فارسی

کانادا کشوری است که تا دلتان بخواهد قانون دارد و درست و غلط و کلیسا. اما ذره ای درک از اخلاق واقعی اصلا. ذره ای درک از نحوه ی بودن مسیح اصلا. ذره ای گرمی و احساس و شعر و موسیقی، اصلا.

تقریبا تمام لبخند ها مصنوعی است. من که به شخصه اخم واقعی مردم خاورمیانه را به لبخند مصنوعی کانادایی ها ترجیح میدهم.

همه دم از مسوولیت میزنند ولی هیچکس مسوولیت چیزی را بر عهده نمیگیرد. آنقدر همه گرسنه هستند که هر کسی فقط مسوول سیر کردن شکم خودش است.

البته چیزهای خوب زیادی هم دارد. هدف من اینجا دیدن صفر ویکی نیست. قضاوت کلی نیست. اما به هر حال اینها قسمتی از واقعیت است. بگذریم. در این وانفسا من سعی دارم میراثی برای تارا بگذارم. پول و ثروت که به صورت اتوماتیک به تارا میرسد اما تلاش دارم چیزی بگذارم ارزشمند تر. آن چیز نحوه ی زندگی کردنم است. و تعدادی از این نوشته ها و موسیقی ایرانی و شعرهایی از حافظ که در همان زمانهای کوتاه در ماشین بودن برایش میگذارم.

به زودی وصیت خودم را هم همینجا خواهم نوشت. البته وصیت چیزی ثابت نخواهد بود و در طول زمان احتمالا نسخه های جدیدی بخورد. فعلا همینجا تمام کنیم تا بعد.

آیا من قاطی کردم؟

ID:2789

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%85%d9%86-/%d9%82%d8%a7%d8%b7%db%8c-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%85%d8%9f

January 7, 2025

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, من کیستم ؟, نوشتن

2 دقیقه.

آیا من قاطی کردم؟

***

با دوستی حرف می‌زدم، می‌گفت ننویس! اگر هم می‌نویسی پاره کن! آدم‌ها می‌گویند قاطی کرده! دیگر روی تو حساب نمی‌کنند! دیگر با تو معامله نمی‌کنند. و خلاصه از روی دلسوزی توصیه‌هایی می‌کرد برای ننوشتن!

قبلاً در موضوع دیوانگی، نوشتن، روابط، ترس های اجتماعی و ذهن بسیار نوشته‌ام!

ترس از قضاوت رو مدت هاست کنار گذاشته‌ام. بنابراین اگر کل دنیا یک صدا بگویند قاطی کرده خیلی مهم نیست! از آن طرف هم همینطور! اگر کل دنیا بگویند پرفسور شده، باز هم خیلی مهم نیست!

ترس از گرسنگی هم که مدتهاست کنار گذاشته‌ام. یعنی اگر تمام دنیا با من معامله نکنند، غذا در جنگل به اندازهٔ نیاز من هست! بد هم نیست مدتی روزه بگیرم و کمتر غذا بخورم!

ترس از طرد شدن را که ترسی بزرگ است، تقریباً کنار گذاشته ام.

کنار آمدن با ترس از تنهایی را هم دارم تمرین می‌کنم.

در مورد چرایی نوشتن هم، بارها قلم فرسایی کردم.

اما آیا واقعاً من قاطی کرده‌ام؟

ببینید من از ذهن می‌نویسم و ذهن چیزی نیست جز دیوانگی!

ذهنی که خودش را جدا می‌بیند. ذهنی که بمب اتم می‌سازد. ذهنی که در حال نابود کردن حیات در زمین است. این ذهن قطعاً دیوانه است.

من هم سهمی از این ذهن جمعی برده‌ام. به همان اندازه که درگیر این ذهن جمعی بشر باشم دیوانه‌ام.

متوسط در دنیای الان، یعنی دیوانه!

فارسی

الان اگر کسی معمولی باشد باید رقابت کند و جنگ کند. من به این می‌گویم دیوانگی!

خوب طبیعی است که آدمهای متوسط دنیا به من بگویند دیوانه! چون به اندازهٔ کافی از متوسط فاصله دارم که دیوانه به نظر برسم!

نوشتن از معنویات و پخش کردن مفهوم نانوشتنی و کارهایی که می‌کنم شاید آنقدر برای نرمال ها عجیب هست که من را دیوانه بپندارند!

اکثریت به هرکسی که با متوسط فاصله داشته باشد می‌گویند دیوانه.

هدفم گرفتن هویت جدید نیست. من کاملاً معمولی هستم. اما هنوز به نظر بعضی‌ها دیوانه به نظر می‌رسم.

اما در عین حال آگاه هستم که با متوسط متفاوتم. حتی اگر دیوانه باشم، می‌دانم دیوانه ام!

پس دیوانه ای که بداند دیوانه است دیوانه نیست.

من می‌دانم ذهن قاطی دارد. چون ذهن را می‌بینم.

ذهن من قطعاً دیوانه است. مثل ذهن تک تک شما ها. مثل ذهن جمعی بشر!

پس خیالتان راحت!

من از قاطی بودن خودم خبر دارم.

از قاطی بودن ذهن خبر دارم.

دوستان صادقی هم دارم که مستقیم به من بگویند تو قاطی کردی! پس نگران نباشید.

من اینجا از چیزی می‌نویسم که نانوشتنی می‌نامش! این خودش نوعی دیوانگی است!

من اینجا با کسی حرف می‌زنم که خدای ساکت نامیدمش! این هم دیوانگی است!

من اینجا با خودم حرف می‌زنم! این هم دیوانگی است!

من اینجا با کلمات و صفحه سفید شیشه بازی بازی می‌کنم. این هم نوعی دیوانگی است.

امیدوارم شما عاقل ها هم در این مسیر موجب انقراض جمعی بشر نشوید!

ما که دیوانه بودیم! امیدوارم عاقل ها زمین را منقرض نکنند!

مثل دیوانه‌ها بدون خداحافظی بروم، تا بعد!

فارسی

اگر پول نامحدود داشتم!

ID:2788

https://unwritable.org/%d8%a7%da%af%d8%b1-%d9%be%d9%88%d9%84-%d9%86%d8%a7%d9%85%d8%ad%d8%af%d9%88%d8%af-/%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d9%85

January 6, 2025

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ترس

1 دقیقه.

اگر پول نامحدود داشتم!

تمرین جالبی است که دوست دارم مکتوبش کنم تا گاهکاهی به آن بپردازم.

میدانم که تغییر واقعی در زندگی ام زمانی اتفاق می افتد که من تغییر کنم با داشتن پول زیاد لزوما درون من تغییر نخواهد کرد.

با تغییر نگرشم و روابطم و عادتهای روزانه ام زندگی ام تغییر خواهد کرد پس از پول در این راستا استفاده خواهم کرد.

استخدام یک مشاور در زمینه های:

۱- ورزش و سلامتی – وظیفه ی او نگهداری از سلامت جسمی ام خواهد بود

۲- تغذیه و آشپزی – تهیه غذاهای سالم طبق نظر مشاور ورزش

۳- سلامت روانی و روانشناس – چک آپ های دوره ای و مطمئن شدن از سلامت روانی و حفظ اعتماد به نفس مثلا دکتر عزیز قاضی پور

۴- عادتهای روزانه – نظم و مناسک و مراسم های روزانه و آیین های شکرگزاری و یوگا

۵- اقتصادی – سرمایه گذاری و استفاده درست از پول

به این مشاور خواهم گفت که با کمک روانشناس کل پول را ناگهانی آزاد نکند تا تدریجی از داشته هایم لذت ببرم چون میدانم اصل روانی را که همه چیز بعد از مدتی برایم عادی میشود از وی می خواهم روی کیفیت های کوچک زندگی تاکید کند

۶- حمایت و استخدام محققین مختلف در موضوعات مورد علاقه ام

مثلا تکنولوژی و آی تی و مطالعات جامعه شناسی و روانشناسی و زبان و فرهنگ و خلاقیت های اجتماعی شبیه

فارسی

improve everywhere یا Vyve و ...

کمک به تولید کنندگان معنوی و هنری مورد علاقه ام در جاهایی مثل incubator, Sharktank, crowdfunding یا Patreon

۷- مشاور سفر ها و املاک در سرزمینهایی در فصول مختلف دنیا برای زندگی کردن در جاهایی که هوا معتدل و روزها نسبتا بلند تر از شب است

۸- روابط خانوادگی و داشتن خانواده ای بزرگ

روزهای من به روابطم با مشاورانم و بعد خانواده و موضوعات شخصی خواهد گذشت. هزینهٔ زیادی صرف گذاشتن قرار ملاقات هایی با آدمهای مورد علاقه ام خواهم کرد.

نکته و درس بزرگ این تمرین این است که همین الان هم میتوانم با هزینه اندکی به تمام این مشاورها دسترسی داشته باشم

هیچ مشاوری نمی تواند خودم را به خودم بشناساند که خودم می توانم.

عامل بازدارندهٔ من پول نیست!

عامل بازدارنده معمولاً عدم تعهد و مواجه نشدن با ترسهاست.

ذهن شلوغ

ID:2503

/https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%b4%d9%84%d9%88%d8%ba

January 2, 2025

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه, نمایشنامه

برچسب‌ها: ذهن, نوشتن

<1 دقیقه.

ذهن شلوغ

***

ذهنم شلوغ است.

مثل یک شهر شلوغ پر از ترافیک.

فکرها می‌آیند و می‌روند و خسته ات می‌کنند.

فکر های گذشته.

فکرهای آینده.

فکرهای پراکنده.

گاهی فکری از آدمها.

گاهی فکری از خبرها.

گاهی فکری از گفتگوی خودم با کسی در دیروز یا امروز.

گاهی فکر به تارا.

گاهی فکر به نوشتن.

حس ها هم درست مثل فکرها می‌آیند و می‌روند.

تنها کار، مشاهده است.

حس عشق. حس حسرت. حس غم. حس اضطراب. حس بی قراری. حس خواستن. حس تنهایی. حس ترس.

فارسی

حس ها پیچیده‌تر و عجیب تر از آن هستند که مثل فکرها بشود نوشتشان.

حس ها را باید حس کرد.

این تنها راه است.

فرار فایده ندارد.

موسیقی میتوانی گوش بدهی. موسیقی سوار حس ها می‌شود. می‌توانی شعر بخوانی.

دوستی از من کمک می‌خواست.

گفتم ذهنت را مرتب کن.

گفت نه، یک کار عملی بگو. گفتم برو کار کن.

گفت کار، فلان است و بهمان.

گفتم پس ذهنت را مرتب کن.

اول و آخر کارِ ما با ذهن است.

بیشترین موضوع نانوشتنی هم موضوع ذهن است.

نوشتن، تلاشی است برای مرتب کردن ذهن.

نوشتن مثل مراقبه است که ذهن شلوغ را مرتب می‌کند.

نوشتن مثل قرص است که ذهن سریع را آرام می‌کند.

نوشتن مثل چای است که خستگی ذهنت را برطرف می‌کند.

تبریکِ شمارهٔ ۲۰۲۵

ID:2493

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a8%d8%b1%db%8c%da%a9-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%db%b5

January 1, 2025

دسته‌ها: تبریکات, دعاومناجات, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, تولد, روابط, زمان, شکرگزاری, لحظه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

تبریک ۲۰۲۵

***

بالاخره من هم باید بیایم بازی و جواب تبریک ها را بگویم! پس از همین تریبون اعلام می‌کنم!

*

۲۰۲۵ مبارک!

*

اما این یعنی چه؟ این عدد چیست؟ کلا زمان چیست؟

این اعدادی که به زمان نسبت می‌دهیم چیست؟

فارسی

ما همه خوب می‌دانیم که نسبت دادن عدد به چیزی پیوسته مثل زمان، کاری پوچ است.

زمان در واقع فقط زمان حال است. یعنی زمان صفر. یعنی تنها عددی که وجود دارد و واقعاً در آن هستیم عدد صفر است.

حالا من و تو می‌توانیم قرارداد کنیم که گردش‌های این کره را دور آن ستاره بشماریم. و ۲۰۲۵ سال پیش هم بگیریم صفر. بعد گردش های این کره دور خودش را بشماریم و به جایی از آن بگوییم ۱۲. بعد وقتی عدد به ۱۲ شب ۲۰۲۵ رسید جیغ بزنیم و شراب بخوریم و فشفشه هوا کنیم.

بعضی‌ها مان هم به هم تغییر این عدد را تبریک بگوییم!

بعضی هم مثل من در موردش بنویسیم!

نمی‌خواهم سرد باشم و عید و جشن را نادیده بگیرم، ولی می‌خواهم واقعی باشم.

در واقع، هر وقت که حالت خوب باشد عید است. مهم نیست عدد چه می‌گوید!

هر وقت شکرگزار باشی عید است، مستقل از عدد!

هر وقت فهمیدی این عدد بازی ها، فقط بازی اند، آن روز، عید اصلی و اساسی برای تو در هر نفس اتفاق می‌افتد.

من نه چرخیدن این سیاره به دور خورشید را حس می‌کنم نه حتی چرخیدنش به دور خودش را!

تنها چیزی که حس می‌کنم چرخش نفسهایم است.

هر چرخش نفس حدود چند ثانیه طول می‌کشد. خود ثانیه هم پوچ است.

واحد اندازه‌گیری زمان برای من نفس هاست. و چرخه‌های بدنم. چرخه‌های خواب و بیداری.

این چرخه‌ها برای من اصل است. این ها اما شماره ندارد.

اینجا نفس شماره ۲۳۴۵۶۷۸ ام خودم را و نفس ۸۷۶۵۴۳۲ تو را به خودم و تو تبریک می‌گویم!

متوجه شدید؟

هر دقیقه ۱۵ نفس در ۹۰ سال می‌شود حدود ۱۵ در ۶۰ در ۲۴ در ۳۶۵ در ۹۰ که می‌شود ۷۸۸۴۰۰۰

تقریباً یک عدد هفت رقمی است که به هشت رقم نخواهد رسید! حتی اگر کلا بِدوی و نفس نفس بزنی و صد سال هم عمر کنی بعید است به ده میلیون برسد!

عدد-بازی را متوجه شدید؟

فارسی

تبریک واقعی این است!

نفس کشیدنت مبارک!

نفس هایی که شماره اش را نمی‌دانم!

لحظه مبارک!

عدد صفر مبارک!

بودنمان مبارک!

انشاالله بودنمان شبیه بودن عیسایی باشد که ۲۰۲۵ سال پیش بود! هنوز هم هست! و همیشه خواهد بود!

آمین!

آینده نگری هوش مصنوعی

ID:2485

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-%d9%86%da%af%d8%b1%db%8c-%d9%87%d9%88%d8%b4-/%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c

December 30, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, کار و شغل, نوشتن

2 دقیقه.

آینده نگری هوش مصنوعی

***

سال ۲۰۲۴ میلادی است و انقلاب هوش مصنوعی به سطح عموم رسیده است. اینجا باهم یک آینده نگری یا پیشگویی در مورد هوش مصنوعی داشته باشیم. پیشگویی که نه، تخیل و اکستراپلیشن!

ابتدا با چند مثال از گذشته شروع کنم.

با اختراع لامپ برق چه بر سر شمع و چراغ های نفتی آمد؟ شمع نابود نشد بلکه چیزی شد که در مواقع خاص استفاده میشود.

با اختراع چاپ چه بر سر کتابهای خطی و خطاطی آمد؟ کتابهای خطی نابود نشد بلکه خطاطی هنری خاص و نفیس شد.

با اختراع فرش ماشینی چه بر سر فرش دستباف آمد؟ فرش های ماشینی آنقدر با کیفیت شد که تقریبا شبیه فرش دستباف شد ولی ارزش هنری فرش دستباف حتی بیشتر هم شد.

با اختراع ویدیوی شخصی چه بر سر سینما آمد؟ سینما رفتن تعطیل نشد بلکه تبدیل به یک کار خاص شد.

با اختراع فتوشاپ چه بر سر عکاسی آمد؟ عکاسی تعطیل نشد بلکه عکس های اصیل کمی هم باارزشتر شد.

با اختراع اتوکد، اتود زدن یک معمار و طراح با قلم و کاغذ تعطیل نشد بلکه ارزشمند تر هم شد.

با اختراع شبکه های اجتماعی دیدار دونفره تعطیل نشد بلکه شد موقعتی خاص برای دیدار دو انسان.

حال با آمدن هوش مصنوعی همین اتفاقات بالا در مورد نوشته ها و صوت ها و ویدیوها می افتد.

در جهش بعدی با اتصال هوش مصنوعی به سخت افزار کارها را هم ربات ها انجام خواهند داد.

فارسی

دوباره چند مثال از آینده بزنیم. در آینده،

رانندگی از بین نمیرود بلکه تبدیل به یک تفریح خاص میشود.

نوشتن و نویسندگی از بین نمیرود بلکه نوشته های اوریجینال شبیه فرشهای دستباف میشود. کمیاب و ارزشمند.

فیلمبرداری از بین نمی رود بلکه در موقعیت های خاص باز هم از دوربین فیلمبرداری استفاده خواهد شد.

ساختن موسیقی به روش خواندن و نواختن تعطیل نمیشود بلکه کاری خاص و اوریجینال میشود.

به طور کلی انفجاری در تولید نوشته و موسیقی و ویدیو و صوت صورت خواهد گرفت. درست مثل فرشهای ماشینی که تقریبا کل بازار را گرفته اند کل اینترنت پر میشود از نوشته ها و صوت ها و ویدیوهای تولید هوش مصنوعی. کم کم آنقدر کیفیت آنها بالا میرود که شاید حتی کسی تشخیص ندهد که این نوشته یا صوت یا ویدیو تولید اوریجینال یک انسان است یا هوش مصنوعی. اما برای کسی که ارزش نوشته ی اوریجینال را میشناسد ارزش این نوشته ها و تولیدات چند برابر میشود.

رباتها میتوانند آشپزی کنند اما هیچگاه ارتباط انسانی با یک سرآشپز از بین نمیرود. با آمدن رباتهای هوشمند، انسانها بیشتر از قبل وقت آزاد پیدا میکنند. یا از این وقت و انرژی در راستای نابودی استفاده میشود یا در راستای رشد معنوی.

تعداد هوش های مصنوعی شاید حتی از تعداد انسانها بیشتر بشود. هوش های مصنوعی جای متخصصین اطلاعات را میگیرند. یعنی کسانی که فقط به جابجا کردن اطلاعات متکی هستند کارشان بی ارزش میشود. آدمهای غیر خلاق تقریبا همه شان بیکار میشوند چون هوش مصنوعی بهتر با اطلاعات و حافظه کار میکند. بنابراین فارغ التحصیل سیستم آموزش که متکی بر حافظه است کم کم بی ارزش میشود.

اما در آینده چه چیزهایی باقی می ماند و باارزشتر میشود؟

اوریجینالیتی انسان هیچگاه قابل جایگزینی نیست.

خلاقیت واقعی انسان قابل برنامه ریزی نیست.

آنچه خدا مینامیم یا خلاق ابدی و ازلی قابل کپی برداری نیست.

انسانهای خلاق و اوریجینال یا انسانهای آگاهی که شرطی شدگی های ذهنی ندارند مثل قالی کرمان با ارزش و کمیاب میشوند.

انسانهای آگاه و کسانی که حضور در لحظه دارند و به قولی متصل هستند. متصل به چیزی فرای اطلاعات و حافظه، آنها از قبل با ارزشتر میشوند.

آینده با آمدن هوش مصنوعی هیجان انگیز خواهد بود.

فارسی

در پایان به شما این اطمینان را بدهم که این متن توسط انسان واقعی با گوشت و پوست و ذهن خلاق و تایپ دستی تولید شده!

نه هوش مصنوعی!

با خیال راحت بخوانید و از آن لذت ببرید!

مواد یا مدیتیشن، مادیت یا معنویت

ID:2484

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d8%a7%d8%af-%db%8c%d8%a7-%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86%d8%8c-%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c%d8%aa-%db%8c%d8%a7-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa

December 30, 2024

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, زندگی, عشق, مذهب, مراقبه, مرگ, معنویت, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

مواد یا مدیتیشن، مادیت یا معنویت

***

سادگورو در سخنرانی اخیر خودش گفت انتخاب با شماست، مِت یا مدیتیشن! منظورش از مِت همان متامفتامین بود.

حال موضوع را با هم بررسی کنیم.

ببینید اگر به صورت کلی به زندگی نگاه کنیم، زندگی سفری عجیب از تولد است تا مرگ.

به این بازهٔ بین این دو اتفاق، زندگی می‌گوییم.

حال در این وسط حتماً همه دچار رنج خواهیم شد. رنج و بیماری و نهایتاً مرگ، تقریباً قطعی و سرنوشت حتمی ماست.

تقریباً تمام انسانها، چه مادی و چه معنوی، بالاخره روزی دچار یک خلأ یا کمبود می‌شوند. همه در این قسمت برابرند.

اما تفاوت انسان مادی و معنوی در نوع جوابی است که به این مسأله می‌دهند.

یک انسان مادی خودش را ماده می‌بیند، پس سعی می‌کند جواب مسایل را هم در مواد پیدا کند. این می‌شود که در حالت خفیف خودش می‌شود روانپزشک غربی که برای مشکلات روحی بشر قرص و دارو تجویز می‌کند. و در حالت شدیدتر می‌شود سیگار و الکل و تریاک و مخدر و سایکودلیک و شیشه و هروئین و متامفتامین و هزاران مادهٔ شیمیایی دیگر که لیست طولانی ای دارد.

انسان معنوی متوجه است که چیزی کم است. او آن یک چیز را آغوش خداوند می‌داند. چنین کسی رو می‌آورد به مدیتیشن و ایجاد رابطه با خداوند یا عشق بازی با وجود کل، یا پا گذاشتن مسیر عرفان و سلوک و ریاضت و زهد و تقوی و یوگا و ذن و شاید نهایتاً حتی به موت اختیاری در آرامش دست یابد.

انسان مادی هم این خلأ را متوجه میشود و در ابتدای راه دچار افسردگی و پوچی می‌شود و به روانکاو و روانپزشک و به اصطلاح، به علم، رو می‌آورد. علمی که او را هم یک آبجکت مادی می‌بیند و جوابی

فارسی پول

بیشتر و لذت بیشتر می‌رود ولی نهایتاً خلأ او با مادیات پر نمی‌شود و ناچار و درمانده سعی می‌کند با مواد شیمیایی ذهن خودش را خاموش کند. و چه بسا اوردوز کند و تمام!

اما در مقابل انسان معنوی هم این خلأ را متوجه میشود. انسان معنوی این خلأ را ناشی از خلأ معنویت یا خدا تفسیر می‌کند. او کم کم در این مسیر به سمت خدا حرکت می‌کند. به گروه معنوی یا مذهبی خودش می‌پیوندد و زندگی اش را با این ایده نظم و ترتیب می‌دهد. خیلی ها در اینجا دچار انحراف می‌شوند و کالت ها و فرقه‌های مذهبی درست میکنند ولی گروهی هم مسیر اصیل معنوی را طی می‌کنند و می‌شوند چیزی شبیه مولانا و یارانش که مرگ را عروسی و وصلت با خداوند می‌دانند.

یا می‌شوند شبیه بوداییان اصیل یا یوگی ها که می‌توانند بنشینند و از بدن خودشان خارج شوند. آنها می‌توانند مرگ را که بزرگترین غول زندگی است رام کنند.

من حداقل بیست و یک سال از زندگی ام را تقریباً مادی بودم. زیر و بم این نوع زندگی را می‌دانم.

حالا چند سالی است که معنوی ام!

البته از نظر خودم!

معنویت من، شبیه معنویت حافظ و مولانا و سعدی و اکهارت و سادگورو و عیسی و اوشو و بوداست.

در آدمهای زنده بخواهم بگویم معنویت من شبیه معنویت بهارشهیدی و حسین عرب زاده و روپرت اسپایرا و افرادی است که به یگانگی قائل هستند.

یعنی «که یکی هست و هیچ نیست جز او، وحده لا اله الا هو»

اسم نوشته‌هایم هم اسمی بامسما از همان خداست!

خدای نانوشتنی!

یعنی من قادر به نوشتن از او نیستم!

هیچکس قادر به نوشتن و درک کردن او نیست مگر به لطف خود او!

نوشتن و گفتن از عشق، فقط از عشق بر می‌آید.

این همان معجزهٔ عشق است.

مسیر مادیات نهایتاً به همان خودپرستی منجر می‌شود که به قول حافظ «با مدعی مگویید اسرار عشق و مستی، تا بی خبر بمیرد از درد خودپرستی»

حافظ و مولانا هم بارها این را گفته‌اند که خودشان قادر به گفتن از حق نیستند.

فارسی

مقامی شبیه مقام حلاج می‌خواهد. حلاجی که خودش خدا بود!

حلاجی که به لطف خداوند به مقام خدایی رسید.

او با خدا یکی شد و در او فنا شد.

پس نه میتوان از او به راحتی گفت و نه در حضور او می‌تواند حتی ابراز وجود کرد.

این جبر خداوند است که عده‌ای را معنوی می‌کند و به سوی خودش می‌کشد و عده‌ای را بیخبر از خودش و مادی نگه می‌دارد.

و تاکنون هیچکس از حکمت او به طور کامل پرده برنداشته است.

چرا که او بینهایت است و در وهم نیاید.

در نوشته هم طبعاً نمی‌آید.

پس او خدایی نانوشتنی است.

سلام بر او و تمام موجوداتی که نهایتاً به او خواهند پیوست.

پیدا کردن معنی در تنهایی

ID:2477

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%af%d8%a7-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-%d9%85%d8%b9%d9%86%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c/

December 28, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, تنهایی, خدا, روابط, عشق, لحظه

2 دقیقه.

پیدا کردن معنی در تنهایی

***

برای انسان در جستجوی معنا تا به حال چند راه وجود داشته است.

۱- یکی از راه‌ها، انجام دادن است. که زیرمجموعهٔ کار کردن، هدف گذاشتن، تلاش و رسیدن به اهداف تعریف می‌شود. مثلاً ساختن تکنولوژی و شهر و سلاح و غیره. برای این مورد در زیر موضوع کار و مراقبه، نوشته‌های زیادی در نانوشتنی هست. حالا در اینجا می‌خواهم به موضوع دوم یعنی پیدا کردن معنا در تنهایی بپردازم.

۲- راه دیگر برای یافتن معنا، در روابط است. یعنی بودن با دیگری. یعنی تعریف کردن خود با هویتی بزرگتر مثل همسر و خانواده و گروه و شهر و کشور و غیره.

به صورت غریزی هم وقتی با دیگری هستی انگار راحت‌تری. برای موجودات گله‌ای مثل انسان این کاملا بدیهی است. موجودات گله ای در جمع امنیت دارند و در تنهایی احساس عدم امنیت می‌کنند.

اما بعضی از آدمها می‌توانند شبیه حیوانات تنها، مثل خرس زندگی کنند. قدرت ذهن می‌تواند حتی در تنهایی برای انسان معنا و امنیت ایجاد کند.

رابطه با دیگری به صورت کلی نوعی تعامل یا ترنزکشن تعریف می‌شود. یعنی چیزی میدهی و چیزی می‌گیری. نوعی معامله در کار است. حتی اگر این بده بستان برای چیزی غیرمادی باشد باز هم نوعی بده بستان هست.

مثلاً محبت و توجه بگیری و بدهی. بالطبع اگر زمانی این محبت و توجه را نگیری، تو هم در پاسخ از دادن آن دریغ می‌کنی.

حالا حالتی را تصور کنید که شما به تنهایی سرشار از عشق و محبت هستید.

در چنین حالتی اولین کسی که از این محبت و عشق بهره‌مند می‌شود خود شمایید.

فارسی

حالا اگر کسی بود که عشق خود را با او تقسیم کنید چه بهتر، اگر هم کسی نبود، شما به تنهایی در حوضچهٔ اکنون و دریای عشق و محبت خودتان شنا می‌کنید.

اگر انسانی بود قطعاً از نگاه پر از عشق شما برخوردار می‌شود واگر هم نبود، نگاه پر عشق شما کماکان هست. نگاهتان را می‌توانید به خودتان بکنید یا به درختان یا طبیعت یا هرچیزی که در اطراف شما هست.

حالا شما معنا را به تنهایی یافته‌اید. شما دیگر حتی نیازی به دیگری برای عشق ورزیدن ندارید. به هرحال شما در حال عشق ورزیدن هستید.

فقط کسی می‌تواند به صورت واقعی عشق بورزد که در تنهایی بتواند این کار را بکند. کسی که معنای زندگی را در تنهایی پیدا نکرده باشد هرگز نمی‌تواند در رابطه با دیگری هم معنایی بیابد. چنین فردی در رابطه با دیگری هم به دنبال پر کردن خلاء معنی برای خودش است. در واقع به دنبال برطرف کردن نیاز تنهایی خویش است. و کسی که خودش نیازمند باشد سخت تر می‌تواند چیزی به کسی بدهد.

در ادبیات دینی اینطوری بیان می‌شود که انسان در تنهایی با خودش یا همان خدای خودش در ارتباط می‌ماند. چنین فردی نیاز به رابطه را با خدای خودش برطرف می‌کند و روابط دیگر او با بقیه انسانها فقط مدل کوچکتری از همان رابطهٔ او با خداست.

در این حالت کسی که با خودش و خدای خودش رابطه نداشته باشد با هیچکس نمی‌تواند رابطه داشته باشد.

یا به عبارتی کسی که هنوز خدا را پیدا نکرده هیچگاه معنا را در روابط هم پیدا نمی‌کند.

کسی که در تنهایی خودش خدا را پیدا نکرده هرگز نمی‌تواند در روابط با دیگران تنهایی خودش را به صورت عمیق درمان کند. او از دیگران به عنوان ابزارهای موقتی برای تسکین درد معنا و یا تسکین درد تنهایی استفاده می‌کند. و هر چه تلاش می‌کند این درد تنهایی و بی معنایی دوباره باز میگردد.

تنهایی بهترین زمان برای ارتباط با خود و خدای خود است.

تنهایی بهترین فرصت برای اتصال به معنای درون است.

تنهایی بهترین فرصت برای پیدا کردن معناست.

تنهایی بهترین فرصت برای دوست شدن با خود و خداست.

فارسی

پیشگویی با فال حافظ

ID:2474

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%b4%da%af%d9%88%db%8c%db%8c-/%d8%a8%d8%a7-%d9%81%d8%a7%d9%84-%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8

December 28, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, تارا و بچه‌ها, تصمیم, خانواده،ازدواج, روابط, مولانا و حافظ, همسر

2 دقیقه.

پیشگویی با فال حافظ

***

چندی پیش که دلم از بی وفایی زمانه گرفته بود تفألی به حافظ زدم و این شعر آمد. مدتی است که بارها و بارها آن را خواندم و امشب می‌خواهم برداشت و تفسیر شخصی خودم را از آن بنویسم.

حاشا که من به موسمِ گُل تَرکِ مِی کُنم

من لافِ عقل می‌زنم، این کار کِی کنم

سوالی که هنگام این تفأل داشتم این بود که بالاخره به زندگی قبلی خانوادگیِ خودم باز خواهم گشت یا نه. زندگی ای که برای من بیشتر همراه با ناآگاهی بود و تصادفا جدایی من همزمان شد با مراجعه به درون و بازگشت به اصل خودم و ورود به وادی آگاهی.

حافظ با قدرت و شدت و اطمینان خوبی می‌گوید الان موسم گل است یعنی زمان آگاهی است و امکان ندارد من ترک گل کنم. یعنی امکان ندارد من دوباره همان آدم قبلی بشوم.

حافظ در مصرع بعدی با اشاره به ادعای عاقل بودن خودش این تصمیم را از نظر عقلی هم تأیید می‌کند.

مطرب کجاست تا همه محصولِ زهد و عِلم

در کارِ چنگ و بَربَط و آوازِ نِی کُنَم

در این بیت حافظ یا منی که به او تفأل زدم به دنبال مطرب است تا تمام اندوخته های قبلی خودش را برای طرب و آواز استفاده کند. این برای من، یعنی تمام تجربیات چهل سالهٔ خودم را صرف نوشتن و گفتن از نانوشتنی کنم.

از قیل و قالِ مدرسه حالی دلم گرفت

یک چند نیز خدمتِ معشوق و مِی کنم

فارسی

اینجا حافظ ابراز دلگیری از آموزه‌های عمومی جامعه می‌کند و تصمیم گرفته خودش را وقف معشوق و پرداختن به می کند. این برای من یعنی از نُرم های مردم و جامعه خسته ام و آماده‌ام تا زندگی ام را تبدیل به خدمتگزاری به مسیر آگاهی بکنم.

کِی بود در زمانه وفا؟ جامِ مِی بیار

تا من حکایتِ جم و کاووسِ کِی کنم

حافظ (و من) به بی وفایی زمانه اشاره می‌کند. برای من این بی وفایی در ترک شدن توسط همسر و جامعه، خودش را نشان می‌دهد. درخواست جام می و مستی دارم و دیگر به داستان های گذشته نمی‌خواهم بپردازم.

از نامهٔ سیاه نترسم که روزِ حشر

با فیضِ لطفِ او صد از این نامه طِی کنم

از حکم دادگاه و قضاوت منفی مردم نمی‌ترسم چون به قیامت و فیض و لطف خداوند اطمینان دارم. صدها نامه و حکم این چنینی را با لطف خداوند رد خواهم کرد.

کو پیک صبح؟ تا گله‌های شبِ فِراق

با آن خجسته طالعِ فرخنده پِی کنم

منتظر طلوع صبح آگاهی هستم و هرچه دوری و سختی برایم اتفاق بیافتد، من فقط با پیام رسانان خداوند، طرف هستم. گله ای از مردم ناآگاه ندارم.

این جانِ عاریت که به حافظ سپرد دوست

روزی رُخش ببینم و تسلیمِ وی کنم

در بیت آخر حافظ نهایت سرسپردگی و بازگشت به آغوش ازلی و ابدی خداوند را می‌بیند.

می‌داند روزی رخ زیبای دوست را می‌بیند و جان خودش را با رضایت و شوق تسلیم او می‌کند.

فارسی

پیدا کردن معنی در لحظه

ID:2464

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%af%d8%a7-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-/%d9%85%d8%b9%d9%86%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

December 26, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, سفر, لحظه

1 دقیقه.

پیدا کردن معنی در لحظه

***

حدود یک ماه و نیم دیگر مسافرم. بلیطی که چندین بار عقب افتاد حالا شاید این دفعه عقب نیفتد. حالا به تمام دوستانم در آمریکای شمالی گفتم که مسافرم. هیچ آینده‌ای در این سرزمین برنامه‌ریزی نکرده‌ام. از دخترم تارا دور هستم و خیلی کم او را می‌توانم ببینم.

شبیه آدم‌هایی هستم که دکترها جوابش کرده‌اند و گفته‌اند یک ماه دیگر بیشتر زنده نیستی.

من هم یک ماه دیگر بیشتر در این جامعه زنده نیستم. دقیقاً همانطور زندگی می‌کنم.

زندگی بدون آینده و بدون هیچگونه رابطهٔ معنا داری چون اکثر روابط در اینجا برمبنای آینده است و تقریباً همه بلند مدت برنامه‌ریزی می‌کنند پس دیگر کسی روی رابطه اش با من حساب نمی‌کند.

آیندهٔ من در این جامعه تقریباً با مردن هیچ فرقی ندارد. نوعی تمرین مردن است. مرگی اجتماعی در جامعه‌ای که هیچکس به مرگ فکر نمی‌کند.

حالا هم تنها هستم و هم بدون آینده‌ای معنی دار در این جامعه. و این بزرگترین چالش و درس من است.

درس من این است که معنی را از درون خودم پیدا کنم. نه خانواده و دوستی مانده و نه همکاری و برنامهٔ بلند مدتی. اگر یاد بگیرم بدون رابطه و آینده معنایی برای زندگی پیدا کنم قطعاً چیز بزرگی بدست می آورم. راه و روش پیدا کردن معنی در حال.

تنها چیزی که دارم زمان حال است. خوابیدن، بیدارشدن، غذا خوردن، رانندگی کردن، حرف زدن با بعضی آدمهای باقی مانده و تجربهٔ زیستن بدون آینده و در تنهایی.

احتمالا آدم‌ها در اواخر عمر و زمان پیری به یک چنین تجربه‌ای دست پیدا می‌کنند و من در اواسط دههٔ پنجم زندگی.

تصور آینده، درست همان‌قدر ترسناک است که مرگ. شاید حتی ترسناک تر. تصور دوری از دخترم تارا. تصور خراب شدن پلهای پشت سرم. و تصور ندیدن فرزندی که حداقل ده سال از مادرش برای

فارسی

می‌کردم. حالا جریان روزگار این فرزند را از من شاید بگیرد. آینده‌ای بسیار تلخ و ترسناک. آینده‌ای غم ناک.

ولی تنها چاره ام ماندن در لحظه است.

حتی به گذشته هم نباید بروم. چون گذشته هم سرشار از اشتباهات ظاهری است. ازدواج اشتباه. مهاجرت اشتباه و غیره. گذشته سرشار از حسرت است و آینده سرشار از ترس و نگرانی.

تنها جایی که دارم همین بدن است و نفس ها و لحظهٔ حال.

دوستی که رویش حساب می‌کردم و می‌گفت با هم کامیونیتی درست می‌کنیم حتی حاضر نشد سختی درآوردن کفشهایش را بکشد و بیاید داخل خانه را ببیند. آدم‌هایی که روی کمک و همراهی شان حساب کرده بودم یکایک به دلایل موجهی برای خودشان مشغول درگیری‌هایشان هستند.

مشغول تجربه و چشیدن کامل تنهایی و بی آیندگی هستم.

تنها خودم هستم و نوشته‌ها و شاید یک خدا.

یک خدای نانوشتنی

تنازع بقا در جامعه انسانی

ID:2458

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d8%b2%d8%b9-%d8%a8%d9%82%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d8%a7%d9%85%d8%b9%d9%87-/%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86%db%8c

December 26, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, ایگویانفس, روابط, کار و شغل, همسر

2 دقیقه.

تنازع بقا در جامعه انسانی

***

در شش سالگی پدرم فوت کرد. در نتیجه مقداری ارث به من رسید که درآمدی برایم داشت. این درآمد اگرچه خیلی زیاد نبود ولی باعث شد هیچگاه وارد تنازع بقا نشوم.

حالا در اواسط چهل سالگی فهمیدم که اکثر آدم‌ها در تنازع بقا بزرگ می‌شوند و زندگی میکنند. چیزی که نه تجربه کردم و نه فهمیدم و بالطبع به خاطر ندانستنش، از همانجا ضربه خوردم.

فکر کن در شهری زندگی کنی که همه غیر از تو اسلحه‌ای در زیر لباس دارند و تنها کسی که بدون اسلحه است تو هستی. قطعاً تیر خواهی خورد.

اما تنازع بقا چیست؟

جنگ برای بقا یعنی تقریباً تمام انسانها و جانوران در جنگی مداوم برای بقاء هستند. شیر در جنگی برای شکار و آهو در جنگی برای فرار. اما هر رو در تنازع بقا مشترکند.

در انسانها هم همینطور است. از همان نوجوانی و جوانی بعضی ها این را درک می‌کنند و وارد این جنگ می‌شوند. این جنگ در جوامع انسانی معمولاً به صورت کشتن نیست. بلکه بازیهای سیاسی، زیرآب زنی های گروهی، رقابت های پنهان برای کسب جایگاه اجتماعی و پول و نمره است.

چیزی که همواره برای من عجیب بود و معمولاً وارد بازی های رقابت برای بقاء نمی‌شدم. موقعیت اجتماعی و پول و قدرت برایم اهمیت نداشت. و در ازدواج هم کمترین توجه را به آن کردم. یعنی وقتی ازدواج کردم نه به پول طرف مقابل نگاه کردم نه به موقعیت اجتماعی و خانوادگی او. در حالیکه این در جامعه نرمال نبود. همسر من برخلاف من، به اینها توجه کرد. او در بازی بقا حرفه‌ای بود. او سوار بر پول و موقعیت اجتماعی من شد و درست زمانیکه اندکی به من رسید پیاده شد و ترکم کرد. او با پول و موقعیت مهاجرت و بقای من مهاجرت کرد و بلافاصله بعد از کسب قدرتی نسبی همه چیز را ترک کرد. بچه را هم با خودش برد.

داستانی تکراری از تقلب که در تنازع بقا کاملاً نرمال است.

فارسی

وقتی در تنازع بقا باشی در جوامع امروزی، این یکی از بهترین روشهاست. یعنی تقلب و سوء استفاده.

در تنازع بقاء کار مهمترین موضوع است. چون کار تضمین بقای توست.

برای همین است که اکثریت آدم‌ها قبل از شخصیت تو به کار و پول تو توجه می‌کنند.

برای همین است که اکثر کارمندان به راحتی در مقابل رییس خودشان سر خم می‌کنند.

چیزهایی که هیچگاه وارد آنها نشدم.

هیچگاه برای نمره درس نخواندم. هیچگاه برای پول کار نکردم. هیچگاه برای موقعیت اجتماعی با کسی ارتباط نگرفتم.

و این درست یعنی بازی را خوب متوجه نشدم. در زمین بازیِ تنازع بقا بازی را متوجه نشدم و ضربه خوردم.

بعد از آشنایی با مسیر معنوی اکهارت فهمیدم اینها ایگو است و شروع به نابود کردن همان مقدار ایگوی خودم کردم. و در نتیجه در جامعه و تنازع بقاء بیشتر و بیشتر خلع سلاح شدم.

یک حریف راحت! حریفی که هر کسی می‌توانست به راحتی زیرآبش را بزند و او هیچگاه پاسخ نمی‌داد.

در دانشگاه و خانواده و گروه دوستان بسیار پشت سرم حرف زده می‌شد ولی من وارد جنگ نمی‌شدم.

خلاصه این ها را گفتم که درک الان خودم را ثبت کنم و بدانم اکثراً در بقا هستند و اسلحه ای در زیر لباس پنهان دارند.

هدفم مظلوم نمایی نیست. به هر حال من بازی را خوب و به موقع نفهمیدم و بالطبع بازی را به کسانی که زودتر بازی جنگ برای بقاء را فهمیدند واگذار کردم.

این را می‌پذیرم و از این به بعد حواسم را جمع می‌کنم.

صاعقهٔ معنویت

ID:2303

https://unwritable.org/%d8%b5%d8%a7%d8%b9%d9%82%db%80-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa

December 22, 2024

دسته‌ها: بلند, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, تنهایی, خدا, روابط, عشق, معنویت, مولانا و حافظ

4 دقیقه.

صاعقهٔ معنویت

***

مدتی است با حافظ و پادکست صدای سخن عشق همنشینم. گوینده در آنجا از صاعقه‌ای صحبت می‌کند که منجر به بیداری معنوی می‌شود.

امروز روز کریسمس بود. روز تولد مسیح. به اصرار و دعوت دوستان برای یک ساعتی به کلیسا رفتم و کمی گریستم. انگار چیزی از مسیح هنوز زنده است. انگار وقتی نانها را تکه تکه می‌کردند تا به همه بدهند چیزی از عیسی در حال اتفاق افتادن بود. با خودم می‌گفتم من اینجا چه میکنم؟ همینطور اشک می ریختم و کشیش کلیسا هم آمد روی تریبون و گفت گریه کردن خوب است. فکر کنم تنها کسی بودم که اشک میریخت. آنها خیلی راحت داشتند از به صلیب کشیده شدن عیسی حرف میزدند! نمیدانم چطور اینقدر راحت حرف میزدند. خوب است آدم گاهی اشک بریزد.

بگذریم!

میخواستم از صاعقه برایتان بگویم!

در اثر برخورد این صاعقه اولین چیزی که از دست میدهی عقلت است. یعنی دیگر حتی نمی‌فهمی که صاعقه خوردی!

احتمالا برای من آن ده روز ویپاسانا شبیه صاعقه بود. بعد از ده روز نفهمیدم چه شد!

فقط می‌بینی که آرام شده ای. از آرام شدن خودت میفهمی اتفاقی افتاده است. اما نمی‌فهمی چه اتفاقی افتاده.

ضربه آنقدر سنگین است که تو تعادل ذهنی خودت را از دست میدهی.

گاهی زن و بچه را رها می‌کنی. گاهی کار و کسب را.

آنقدر نترس و قوی می‌شوی که کارهای خلاف منطق از تو سر میزند.

تمام مناسبات اجتماعی و انسانی برایت کمرنگ و بی معنی میشود.

شرطی شدگی های ذهنت از بین میرود.

معانی کلمات برایت عوض میشود.

مثلا تمام عمر مسوولیت را جور دیگری میفهمیدی حالا طور دیگری میفهمی.

ناگهان شعر های حافظ و مولانا و سخنرانی های اکهارت و سادگورو برایت معنی دار میشوند.

اگر سر به بیابان نگذاری شروع میکنی به نقاشی یا گوش دادن به موسیقی یا نوشتن!

دیگران میگویند کسخل شده ای ولی برای تو مهم نیست.

آدمهای عاقل میگویند «توهم زده» ولی برای تو مشخص و واضح است که آنها خودشان در توهم اند.

همیشه آسان هم نیست.

گاهی بعد از بیدار شدن، دوباره خواب ناآگاهی به سراغت می آید و حالا این خواب ها دیگر شبیه کابوس است.

مادیات برایت شبیه کابوس است.

رقابت ها برایت شبیه کابوس است.

دروغ ها و جنگ ها و اخبار، شبیه کابوس است.

ناگهان تنها میشوی. دوستان قدیمی ات تو را ترک میکنند. حتی گاهی زن و بچه تو را ترک میکنند.

اگر مثل حلاج باشی به دار کشیده میشوی و اگر مثل عیسی باشی به صلیب کشیده میشوی! اما تو دیگر قربانی نیستی.

تو ناگهان معنی توحید و یگانگی را میفهمی.

معنی پدر و مادر و فرزند و کلا خانواده، برایت عوض میشود.

گاهی تو شبیه مرده متحرک میشوی. گاهی شبیه افسرده ها میشوی.

انگیزه ها و لذت های قدیمی دیگر کار نمیکند.

نوع موسیقی هایی که میشنیدی دیگر نمیتوانی بشنوی.

نوع گفتگوهایی که داشتی دیگر نمیتوانی داشته باشی.

فارسی

بعد از بیداری معنوی دوباره نفسانیت ها بزرگتر و شدیدتر سراغت می آیند. این بار غول نفس، قوی تر شده. اینبار سقوط تو شدیدتر است.

باز هم سقوط میکنی ولی این بار از ارتفاعی بالاتر.

وقتی فقط یک بار وصل را تجربه میکنی، حالا درد هجران شدید تر میشود.

مفهوم زمان برایت عوض میشود. تو به لحظه می آیی. آینده و گذشته برایت کم اهمیت میشوند.

همزمان با رشد معنوی، ایگو و نفس تو هم قوی تر شده. حالا باید با حریف قوی تری بجنگی. حالا در لیگ بالاتری مسابقه داری. این بار ایگوی معنوی گاهی سراغت می آید. ناگهان فکر میکنی برگزیده ای. ناگهان فکر میکنی از آدمهای ناآگاه برتری. اما این حربه ای جدید از نفس است.

گاهی در کُشتی با این نفس، شکست میخوری و سرخورده میشوی.

گاهی لب به شکایت باز میکنی. اما کسی نیست که از او شکایت کنی. مثل حافظ میگویی چون دوست دشمن است شکایت کجا برم.

گاهی شبیه مردهٔ متحرک میشوی.

یاد مرگ همراه لحظه های تو میشود.

هر روزِ تو، برایت روزی جدید است.

تعلقات تو کم میشود.

تعلق تو به روابط و پول و دارایی کمتر میشود. اما کماکان در بازی زندگی هستی. کماکان در بدن هستی.

تو از بدن فاصله گرفته بودی ولی دوباره خودت را در بدن مادی می یابی. انگار دوباره به زمین برگشته باشی.

تو بارها میمیری و زنده میشوی. در گذشته میمیری. در خودت میمیری. نفس خودت را میکُشی.

و با هر بار مردن دوباره زنده میشوی.

با هر فکری دوباره به زمین حبوط می‌کنی.

افراد کمی حرف تو را میفهمند. هر کسی از ظن خودش یار تو میشود ولی تو عملا هیچ یاری نداری.

تنها یار تو، خودت هستی یا همان خدا.

فارسی

درک میکنی که تو همان خدایی. ولی صدایش را در نمی آوری. چون اسرار را نباید بگویی. حتی اگر هم بگویی کسی متوجه نمیشود.

شروع میکنی از تجربه ات نوشتن!

شروع میکنی از تجربه ات گفتن.

اما هر چه میگویی و میشنوی، دورتر و دورتر میشوی.

دوباره خاموش میشوی.

دوباره ذهن سراغت می آید و قانعت میکند که تو دیوانه شده ای.

دوباره ذهن کنار میرود و اشک ها جایش را میگیرد.

و تو در گردابی چنین حائل سرگردان میشوی.

تو وارد مسیری شده ای که راه برگشتی ندارد!

تو صاعقه خورده ای.

گاهی در ظاهر اینطور به نظر میرسد که چیزی مادی را از دست داده ای. مثلا کسی از نزدیکانت میمیرد یا پولی از دست میدهی یا رابطه ای از دست میدهی.

اما در اصل، اتفاق اصلی این است که تو صاعقهٔ معنویت خورده ای.

نام تو در فال در آمده.

تو برنده این بخت آزمایی شده ای.

تو گوی سبقت را از دیگران ربوده ای.

اگر تجربیاتی شبیه اینها داشتی، بدان تو صاعقه خورده ای!

شکرگزار باش!

این صاعقه گاهی تمام عمر به کسانی برخورد نمیکند و آنها در بیخبری می‌میرند!

کسی در گوش تو خبری مهم را به تو گفته.

خدا با تو حرف زده.

فارسی

نه!

تو توهم نداری!

واقعا خدا تو را انتخاب کرده و با تو حرف زده.

گوش کن.

سکوت کن.

نظاره گر باش.

در نظربازی ما بیخبران حیرانند!

وجود و مرگ نسبی در نظردیگران

ID:2301

https://unwritable.org/%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af-%d9%88-%d9%85%d8%b1%da%af-%d9%86%d8%b3%d8%a8%db%8c-%d8%af%d8%b1-/%d9%86%d8%b8%d8%b1%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86

December 22, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, ایگویانفس, تنهایی, خدا, ذهن, زندگی, مرگ, من کیستم ؟

2 دقیقه.

وجود و مرگ نسبی در نظردیگران

***

در ادامهٔ موضوع ایگو یا نفس و «عطش دیده شدن» و شهرت، می‌خواهم مفهومی را توضیح بدهم به نام «حضور در نظر دیگران».

چند مثال بزنیم.

ما همیشه دوست داریم دیگران به یاد ما باشند. مثلاً پدر و مادرها، از فرزندان خودشان گله دارند که چرا به یاد ما نیستید.

مثلاً اگر احساس کنیم در جمعی دعوت نشدیم و فراموش کرده‌اند که ما را دعوت کنند حسی از طردشدگی به ما دست می‌دهد. حسی شبیه مرگ!

در مقابل وقتی احساس می‌کنیم مورد توجه هستیم. یعنی دیگران از ما یاد می‌کنند. حسی شبیه زندگی و دیده شدن به ما دست می‌دهد.

یا مثلاً وقتی که دیگران به ما توجه می‌کنند. یا مثلاً لایک و فالوئر کسب می‌کنیم. یا مثلاً معروف می‌شویم.

نمونه‌ها و مثالهای زیادی هست. مثلاً برای من که فرزندی دارم وقتی تصور می‌کنم که فرزندم من را دوست دارد یا از من یاد می‌کند، حس زندگی و وقتی تصور می‌کنم فرزندم من را فراموش کرده حسی شبیه مرگ تجربه می‌کنم.

کل داستان شهرت و تلاش بی وقفهٔ ما برای دیده شدن در واقع تلاشی است برای وجود داشتن در نظر دیگران.

دیگرانی که خودشان ناپایدارند.

مثلاً افراد بسیار مشهور را تصور کنید. چه شهرت مثبت و چه منفی. این افراد در خاطرهٔ هزاران نفر حضور دارند.

مثلاً خوانندگان یا سیاسیون که میلیون ها نفر آنها را میشناسند.

فارسی

آیا فکر می‌کنید این شهرت می‌تواند موجب غنای تنهایی آنها بشود؟

قطعاً خیر!

هرچقدر دیگران تو را بشناسند.

هرچقدر دیگران به تو توجه کنند.

هرچقدر دیگران از تو تعریف کنند.

هرچقدر دیگران تو را لایک و تایید کنند. حتی اگر دهها فرزند و صدها دوست و هزاران فالوئر داشته باشید.

باور کنید اگرچه در ظاهر جذاب است و حسی شبیه حس زنده بودن یا بزرگ بودن می‌دهد اما بعید می‌دانم باعث ذره‌ای غنا و پررنگ شدن در حس حضور تو داشته باشد.

می‌توانی برای ارضای این حس، فرزند بیاوری و با هر وسیله‌ای فرزندانت را به خودت وابسته کنی.

می‌توانی در هر جمعی تلاش کنی جذاب و خواستنی به نظر برسی.

می‌توانی در اینترنت، توجهات زیادی به خودت جلب کنی.

می‌توانی ظاهری جذاب و خواستنی و سکسی، درست کنی و به نمایش بگذاری.

می‌توانی حرفهای جذاب یا نوشته‌های جذاب درست کنی.

باور کنید، تمام اینها چسبیدن به چیزی ناپایدار است. فرعونی که در نظر مردمان مصر نهایت شکوه و جلال را داشت و حتی مقبره هایی درست کرد تا صدها سال باقی بماند هم نتوانست.

دیگرانی که خودشان ناپایدارند،

دیگرانی که خودشان نقش‌هایی گذرایند.

دیگرانی که خودشان آفلند.

این دیگران هرگز نمی‌توانند به تو، زندگی و پایداری و مانایی ببخشند.

اتفاقا احتمال میدهم، شهرت، خودش دامی باشد تا تو را از خودت دور کند.

اتفاقا عطش دیده شدن، قطعاً تو را زندانی می‌کند. برای دیده شدن، تو معمولاً باید از اصل خودت فاصله بگیری.

برای دیده شدن، معمولاً باید خودت را اسیر سلایق دیگران بکنی.

فارسی

تمام تلاش ما برای ساختن منی ذهنی که در اذهان دیگران و خودمان است، تلاشی بیهوده است.

این من ذهنی چیزی به شدت ناپایدار است. شاید همان مثال خانهٔ عنکبوت مثال خوبی باشد.

اما اگر این من ذهنی در ذهن خودمان و دیگری نباشد چه چیز از ما باقی می‌ماند؟

آیا نیست و نابود می‌شویم؟

اگر تمام دنیا و خانواده و دوستان روزی ما را فراموش کنند، چه؟ ایا مرگ این تصویر ذهنی، مساوی است با مرگ ما؟

تمام داستان همین است!

خیر!

تو به مبدأ زندگی از درون متصلی نه از بیرون!

چیزی در درون تو هست که تو را به مبدأ حیات وصل می‌کند.

تو شخصاً و تنهایی، به خدا متصلی.

تا وقتی این اتصال و این طناب را پیدا نکنی، قرار هم نخواهی داشت.

حالا حتی اگر تمام مردم دنیا تو را بشناسند و تحسین کنند.

تمام مردم دنیا خودشان رفتنی اند.

باید چیزی را پیدا کنی که نمی‌میرد.

چیزی که حی و قیوم است.

چیزی که بوده و هست و خواهد بود!

تو باید اقیانوس بشوی.

موج‌ها می‌آیند و می‌روند.

آدم‌ها می‌آیند و می‌روند.

فیبقی وجه ربک ذوالجلال و الاکرام.

از تمام داستان ما فقط یک نانوشتنی باقی می‌ماند.

فارسی

فارسی

برنامه‌ریزی لحظه

ID:2296

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%d8%b1%db%8c%/d8%b2%db%8c-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

December 21, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: نوشتن

2 دقیقه.

برنامه‌ریزی لحظه

***

حالا نوشتن برای من حکم مراقبه و حتی برنامه‌ریزی را دارد. یعنی برای مرتب کردن ذهنم گاهی از نوشتن استفاده می‌کنم. این نوشته برای همین است.

اول شناخت وضعیت کنونی!

دیروز به خانهٔ جدیدی نقل مکان کردم. هنوز درگیر وسایل و امور اولیه هستم. این خانه قدیمی است و کلی کار دارد. کل کارهای مربوط به خانه را در پروژه‌ای به نام رنوویشن می‌گذارم.

برگردیم به بحث آینده!

این که چه تصور و تخیلی می‌خواهم بسازم.

مثلاً بزرگ کردن تارا و پیداکردن یک کار یا انجام یک بیزینس در بی سی.

یا رفتن به آشرام و پیگیری مسیر یوگا و معلم یوگا شدن و سفر به ایران و احتمالا ماندن در ایران.

این که می‌خواهم تنها زندگی کنم یا با کسی. اگر با کسی آن یک نفر کیست؟ مادر تارا یا همسر دوم؟

چقدر باید به اهدافم بچسبم؟ چقدر در لحظه بمانم؟

وضعیت سلامتی بدن و ذهنم چطور است؟

امروز را چه کنم؟ حمام را درست کنم و یک دوش بگیرم. تماس با احسان بگیرم و مذاکره با وسگروپ را حضوری انجام بدهم.

و لحظه به لحظه با حضور جلو میروم. با توجه به بدنم و ذهنم. این دقیقاً همان چیزی است که نیاز دارم.

فارسی

***

چند روز بعد!

حالا دوباره از نوشتن کمک می‌گیرم برای مرتب کردن ذهنم. ذهنی که به هم ریخته. ذهنی که گیجه. ذهنی که ناراحته. یعنی نمی‌دونه چکار کنه.

***

چند روز بعد هنوز در حالتی هستم که نمی‌دانم چه کنم. اسمش را گذاشته ام وسواس کاری. فکرم جاهای مختلف می‌رود و نتیجه اش میشود نوعی فلج کامل.

***

روز بعد!

حالا دوباره گیجی خودم را می‌بینم. پدیده‌ای هست در ذهنم که اگر بخواهم برایش نامی بگذارم شاید بگویم فلج ذهنی! یا وسواس کاری، یا گیجی عملی، یا هنگ ذهنی.

این دقیقاً حالتی است که به دلیل شلوغی ذهن و زیاد بودن انتخاب ها ذهن از انتخاب بازمی ایستد.

این حالت شبیه تئوری هنگ‌کردن انتخاب است. یعنی وقتی تعداد انتخاب های تو زیاد باشد دچار فلج تصمیم گیری می‌شوی و هیچکدام را انتخاب نمی‌کنی.

این حالت زمانی بوجود می‌آید که تعداد گزینه‌های روبرویت زیاد باشد. ذهن ما معمولاً بین دو یا سه انتخاب راحت تر تصمیم می‌گیرد اما با زیاد شدن گزینه‌ها معمولاً ذهن قفل می‌کند.

حتی در حالت دو انتخابی هم چیزی به نام وسواس ذهنی هست که حتی برای انتخاب بین دو گزینه ناتوان است.

از زمانی که یادم هست یعنی حتی ۵-۶ سالگی دچار این مسأله بودم و مدام از مادرم می‌پرسیدم چکار کنم.

در موقعیت های اجباری معمولاً چون چاره ای نداشتم بسیار خوب عمل می‌کردم ولی در موقعیت هایی که نیاز به انتخاب و تصمیم گیری دارد نه. مثلاً تا وقتی در مدرسه بالاجبار درس می‌خواندم نتایج عالی داشتم ولی به محض ورود به دانشگاه و محیط کار و بیزینس، چون سرشار از انتخاب بود عملاً فلج و ناتوان می‌شدم.

البته این حالت نوعی وادادگی یا پذیرش می‌تواند تفسیر شود.

حالتی از آگاهی از لحظه هم می‌تواند باشد. حالتی که شبیه مراقبه است. حالتی که مینشینی و جریان افکار و گزینه‌ها را بدون عکس‌العمل فقط نگاه می‌کنی.

دعای امروز، توفیق خدمت

ID:2290

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b9%d8%a7%db%8c-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2%d8%8c-/%d8%aa%d9%88%d9%81%db%8c%d9%82-%d8%ae%d8%af%d9%85%d8%aa

December 19, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, خدا, شکرگزاری, مسوولیت

1 دقیقه.

دعای امروز، توفیق خدمت

***

امروز در حین گفتگو با دوستی این عبارت آمد و در موردش توصیه کردم. کلمات و عبارات عمیق زبان و فرهنگ ایران. یکی از آنها «توفیق خدمت» است.

بیشتر رنج های ما برای این است که زیادی به خودمان فکر می‌کنیم. همه چیز را برای خودمان می‌خواهیم. شادی، آرامش، فراوانی و تمام خوبی ها را برای خودمان می‌خواهیم. ولی معمولاً هرچه میدویم به آنها نمی‌رسیم. اما ایراد کار کجاست؟

وقتی از مراحل اول رشد عبور کنی می‌رسی به اصل بزرگ خدمت. یعنی در اوج قلهٔ موفقیت و ثروت و شادی چیزی هست به نام خدمت. و رسیدن به آن واقعاً توفیق می‌خواهد. چه بسا بزرگترین موفقیت باشد.

خدایا، کمک کن بودن من روی زمین سرمنشأ خدمت باشد. خدمت به خودم و تمام موجودات.

خدایا نیت ام را خالص می‌کنم تا فقط برای خدمت رسانی آماده باشم.

خدایا وجود من را بدون قید و شرط موجب خدمت قرار بده.

من با خلوص نیت خودم را در اختیار جهان قرار می‌دهم تا هر آنچه لازم است از طریق من جاری شود.

خدایا من را همچون نیی خالی کن تا خودت در آن بدمی و نوای این نی، خدمت من باشد.

خدایا چیز زیادی نمی‌خواهم، به من توفیق خدمت عطا بفرما.

من خودم را وقف تو و موجودات تو و جامعه و اطرافیانم می‌کنم، از این ابزار خودت استفاده کن.

خدایا من را عضوی از ارادهٔ خودت بگردان، دست من را دست خدا و قدم‌های من را پاک و الهی بگردان.

فارسی

خدایا این کلمات را که به سمت تو نشانه می‌روند پاک و منزه بگردان.

خدایا نیت من را خالص کن و بگذار کلام من را درک کنند.

خدایا من به ناپایداری دنیا پی بردم، من را در عظمت و قدرت خودت حفظ کن.

من خودم را بدون هیچ قید و شرطی در اختیار تو میگذارم تا در راستای گسترش آگاهی خودت باشم.

در هر زمینه‌ای و در هر اتفاقی من را وسیلهٔ گسترش آگاهی خودت قرار بده.

آوم.

آومین.

آمین.

یا رب العالمین.

انتخاب خدا

ID:2289

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8-/%d8%ae%d8%af%d8%a7

December 19, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: خدا, روابط

1 دقیقه.

انتخابِ خدا

***

دوستی قدیمی داشتم که از قضا در دوران جوانی، از همهٔ ما مذهبی تر بود. بعد از حدود بیست سال از او پرسیدم، آیا هنوز به خدا اعتقاد داری؟ جوابش بعد از یکی دو ماه هنوز من را حیرت زده می‌کند. او جواب داد:

«من انتخاب کرده‌ام که بپذیرم خدایی هست»

پرسیدم، یعنی می‌توانی انتخاب کنی که خدایی نیست؟! گفت بله!

هنوز در بهت این جواب او هستم. اگر خودم را مقایسه کنم این طور است.

بیست و یک سال اول زندگی نوجوان و خام بودم.

بیست یک سال دوم فکر می‌کردم خدایی نیست و رسماً آتئیست یا آگنوستیک بودم.

در شروع بیست و یک سال بعدی یعنی در چهل و دو سالگی اتفاقاتی افتاد که فهمیدم خدایی هست!

جواب این دوست ما جوابی است از غایت utilitarianism. یا مکتب اصالت کاربرد. یعنی هر چیزی که کابرد دارد اصیل است.

این مکتب اینطور است که مثلاً حتی در مورد مفهومی بزرگ مثل خدا هم به صورت کاربردی نگاه می‌کند. مثلاً می‌گوید انتخاب می‌کنم بگویم به خدا اعتقاد دارم چون فعلاً کاربردش بیشتر است. چون مثلاً شرایط همسرم یا جامعه ام اینطور مقتضی می‌کند. در این مکتب تو هر چیزی را که برایت کارکرد دارد را انتخاب میکنی.

در مورد من کاملاً برعکس بود. زمانی که در جامعه‌ای مذهبی بودم خودم را آتئیست معرفی می‌کردم و خداپرستان را حتی گاهی مسخره می‌کردم.

زمانی هم که اعتقاد به خدا مد نبود ناگهان معتقد به غیب شدم. ناگهان دچار انقلاب شدم! شروع کردم از نانوشتنی نوشتن! از خدا نوشتن! شب و روز!

فارسی

من در مقابل این دوست، هیچگاه انتخاب نکردم!

بیست و یک سال فکر می‌کردم حقیقت آن است و آن را می‌گفتم، به قیمت طرد شدن از جامعه و خانواده!

بعد از بیست و یک سال فکر میکنم حقیقت این است و این را می‌گویم، باز هم به قیمت طرد شدن از جامعه!

نه در بیست و یک سال اول انتخاب کردم آتئیست باشم! و نه حالا انتخاب کردم از خدا بگویم و بنویسم!

انگار من به جای انتخاب کردن، انتخاب شدم!

من صید هستم نه صیاد!

شاید من دیوانه هستم و او عاقل!

نمی‌دانم!

شاید فشار زندگی من را دیوانه کرده!

به هرحال الان من اینطور هستم!

هنوز به طور ذهنی نمی‌دانم خدا هست یا نیست!

اما چون هنوز نفس می‌کشم، مطمئن هستم چیزی هست که نفس های من را می‌کشد!

چیزی قطعی!

چیزی نانوشتنی!

مراحل سه گانهٔ تکامل فکر

ID:2287

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d8%ad%d9%84-%d8%b3%d9%87-%da%af%d8%a7%d9%86%db%80-%d8%aa%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%84-%d9%81%da%a9%d8%b1/

December 16, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, ذهن

1 دقیقه.

مراحل سه گانهٔ تکامل فکر

***

فکر یا چیزی که در انگلیسی mind گفته می‌شود از بدو تولد در ما هست.

به مرور جامعه و اطرافیان از طریق ورودی‌ها، ذهن را برنامه‌ریزی می‌کنند. درست مثل یک کامپیوتر.

مرحله ۱- بسیاری از آدم‌ها خودشان را ذهن می‌دانند و برنامه‌های نوشته شده توسط جامعه را اجرا می‌کنند. مثلاً جامعه می‌گوید اینطور رانندگی کن، اینطور ازدواج کن، اینطور کار کن و غیره.

اینها سرباز جامعه هستند. گروهی که در بالاترین نقطهٔ هرم از نظر اقتصادی و قدرت قرار دارند یا برنامه‌ریزی کردن ذهن افراد دیگر به اهداف خود می‌رسند.

مثلاً تعداد زیادی سرباز می‌شوند و بر اساس دستور سیاستمداران به هر سمتی که آنها بگویند شلیک می‌کنند.

مذهب نیز از قویترین برنامه‌های ذهنی بود که درگذشته بسیار کارکرد داشت.

بزرگترین برنامه‌ریزی ذهنی این دوره ،در واقع برنامه‌ریزی اقتصادی است. یعنی بچه‌ها از همان کودکی برای ورود به چرخهٔ مصرف و تولید ذهن‌شان برنامه‌ریزی می‌شود.

در این مرحله سیستم ذهن توسط غریزه و جامعه کنترل می‌شود و خود شخص عملاً کنترلی روی آن ندارد. در واقع شهوت ها و اجبارها و تمایلات است که ذهن و اعمال فرد را کنترل می‌کند.

تقریباً ۸۰ درصد مردم در این مرحله می‌مانند. آنها فکر می‌کنند پیروی از شرطی شدگی ها، آزادی است در صورتیکه عین اسارت است.

مرحله ۲- حال عدهٔ کمی با مراقبه و دقت، به کارکرد ذهن پی می‌برند. این عده جهشی تکاملی پیدا می‌کنند و قادرند ذهن را مشاهده کنند. یعنی برای اولین بار به فرآیندهای ذهن خودشان و ذهن جمعی آگاه می‌شوند.

فارسی

این کار نیاز به تمرین فراوان دارد. تمرین مراقبه مشاهده افکار در این راستاست.

نتیجهٔ این تحول، بیرون آمدن از تمام قید و بندهای ذهن فردی و جمعی است. گاهی به آن بیداری معنوی گفته می‌شود.

این اتفاق ممکن است به بی مسئولیتی یا بی قیدی تعبیر شود ولی در واقع یکی از مراحل رشد معنوی و رشد آگاهی است. گروهی در اینجا منحرف میشوند و به بزهکار و مجرم تبدیل می‌شوند که اینجا با آنها کار نداریم.

چنین فردی تمام شرطی شدگی های ذهن خودش را بازنگری می‌کند و از نو می‌سازد.

چنین فردی مثل کسی است که می‌تواند خودش در برنامه های کامپیوتر ذهن، دخل و تصرف کند.

این اولین تجربهٔ آزادی واقعی است.

مرحله ۳- مرحله سوم یا غایت پیشرفت در انسان این است که بتواند بر فکر و فرآیند ذهن مسلط شود.

چنین فردی نه تنها قادر است ذهن را مشاهده کند بلکه حالا دیگر می‌تواند انتخاب کند. یعنی می‌تواند افکار خودش را انتخاب کند. می‌تواند آنها را سازماندهی کند. و نهایتاً می‌تواند هرآنچه می‌خواهد را در ذهن خودش خلق کند!

چنین کسی مثل این است که خودش طراح و سازنده ذهن و جهان باشد.

حالا او می‌تواند به مرحله خداگونگی نزدیک شود.

چپ یا راست؟ راست، راست راست!

ID:2266

https://unwritable.org/%da%86%d9%be-%db%8c%d8%a7-%d8%b1%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%b1%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%8c-/%d8%b1%d8%a7%d8%b3%d8%aa-%d8%b1%d8%a7%d8%b3%d8%aa

December 14, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, ادبیات اسلامی, اعتماد, ایران/سیاسی, تصمیم, خدا, عدالت, مسوولیت

2 دقیقه.

چپ یا راست؟ راست، راست راست!

***

شاید گاهی این سوال پیش بیاید که چپی هستی یا راستی؟

چپ و راست دو دیدگاه است. دو دیدگاه سیاسی یا اجتماعی یا تاریخی وحتی اقتصادی.

مثلاً سوسیالیست یا لیبرال. چین یا آمریکا. در احزاب هم همینطور است. مثلاً حزب جمهوری خواه یا دموکرات.

تقریباً در هر جایی یا هر دولتی یا هر کشوری که نگاه کنی تمایلات چپ گرایانه یا راست گرایانه را می‌توانی از هم تشخیص بدهی. دو جریان جدا اینجا هست.

ریشه و مبدأ این جدایی، ریشه در مفهومی عمیق به نام عدالت دارد. عدالت هم بیشتر مفهومی فلسفی و عرفانی است تا سیاسی.

پس من اینجا نظر خودم را در مورد چپ و راست عرفانی بیان می‌کنم.

من از نظر فلسفی-عرفانی راستی ام. راست افراطی. اما این یعنی چه؟

در عرفان راست یعنی پذیرش ولی چپ یعنی شورش. در سیاست هم همینطور است.

در عرفان راست یعنی خدا هست ولی چپ یعنی خدا نیست.

در عرفان راست یعنی مقام تسلیم و رضا، ولی چپ یعنی شکایت.

وقتی حافظ گفت،

زان یار دلنوازم شکری است با شکایت!

فارسی

شکر او از راست گرایی اوست و شکایت او از چپ گرایی اش.

من دنیایی را تصور می‌کنم که در یک لحظه راست بشود. در یک لحظه بخشش اتفاق بیافتد.

در همین لحظاتی که در حال نوشن هستم دیکتاتوری ۵۰ ساله ای در سوریه شکست خورده و دیکتاتور فرار کرده و گروههای مردمی که پنجاه سال زیر ظلم بوده‌اند دو راه دارند.

بخشش یا انتقام.

اگر ببخشند و عبور کنند، کشوری خواهند ساخت آباد و آزاد.

اگر نبخشند و در چرخهٔ انتقام بیافتند، دیکتاتوری دیگری قطعاً زاییده می‌شود.

شکی در این نیست که دیکتاتور ظلم کرده است. شواهد و زندان‌ها و گورهای دسته‌جمعی فراوان است. نمی‌گویم اینها را نبینیم و بی تفاوت باشیم. من هم گریستم. من هم همراه مردم سوریه گریستم.

اما راه راستی هم هست!

راه بخشش. راه راست. راه عدم انتقام.

جالب است که مردم سوریه مردمی مذهبی و مسلمان اند. همهٔ آنهایی که با هم می‌جنگیدند به خدایی اعتقاد داشتند.

سوریه شبیه ایران است. شبیه جایی که من در آن به دنیا آمدم. انقلاب ایران که شورشی علیه دیکتاتور بود منحرف شد. متمایل زیادی به چپ شد. ظلم شد. و ظلم تکرار شد. دیکتاتور های دیگری متولد شدند.

در حوزهٔ فلسفه و سیاست و جامعه و نهایتاً عرفان، تنها راه نجات، راه راست است.

راه راست، بیشتر شبیه گروههای راست است.

یعنی چه؟

یعنی یکبار برای همیشه ببخشیم و عبور کنیم.

یعنی انتقام را به خداوند بسپاریم.

یعنی خودمان شخصاً و راسا، پا در جای خداوند نگذاریم.

یعنی ما نخواهیم که عدالت را جاری کنیم. یعنی اعدام انقلابی نکنیم. یعنی خودمان را معیار حق و باطل ندانیم.

خیلی سخت است. درک اش سخت است. پذیرشش سخت است. مخصوصاً وقتی بی عدالتی جلوی چشمانمان باشد.

فارسی

اما به هرحال من بین چپ و راست، راست را انتخاب می‌کنم.

دجلهٔ بدی ها!

ID:2245

https://unwritable.org/%d8%af%d8%ac%d9%84%db%80-%d8%a8%d8%af%db%8c-/%d9%87%d8%a7

December 13, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

دجلهٔ بدی ها!

***

بالای نانوشتنی شعاری داشتم با این مضمون، اینجا شاید دجلهٔ نیکی های من باشد. که اشاره داشت به ضرب‌المثل تو نیکی میکن و در دجله انداز.

اما این کار یک ایراد دارد. ایراد آن این است که من را محدود می‌کند. محدود به نوشتن نیکی ها!

درحالیکه نیکی و بدی دو روی یک سکه اند. اینطوری اگر من فقط نیکی ها را بنویسم بدی ها در ذهن خودم باقی می‌مانند.

دو سه روزی است که معتاد پیگیری شرایط جنگ سوریه شدم. انگار رنج بردن از دیدن رنجهایی که دیکتاتور فراری سوریه بر مردم می آورده برایم جذاب باشد. البته این شاید نوعی فرار باشد. فرار از افکار بد خودم.

افکاری که من را سرزنش می‌کنند. افکار تند نسبت به خودم.

حتی ذهنم جوری شده که بدون نوشتن قادر به فکر کردن درست نیستم.

احساس ناتوانی می‌کنم. احساس تنهایی. البته میدانم تمام این حس ها رفتنی است.

تصمیم داشتم بعضی از این نوشته‌ها را عمومی نکنم! شاید نظرم عوض شد. اگر شما خواندید بدانید بر ترس خودم غلبه کردم.

خلاصه حال خیلی خوبی ندارم. شاید ادامه سردرد و سرماخوردگی باشد.

شاید فشار تنهایی و تردید برای ماندن یا رفتن.

بگذریم.

من میروم تا بعد!

فارسی

خدا بزرگ است.

لزوم زندگی آرام

ID:2246

https://unwritable.org/%d9%84%d8%b2%d9%88%d9%85-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85

December 13, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ذهن

1 دقیقه.

لزوم زندگی آرام

***

در حال دیدن فیلمهای مربوط به سوریه و جنایات دیکتاتوری ۵۰ سالهٔ اون هستم. ناگهان جرقه ای در ذهنم ایجاد میشه و ذهنم آروم تر میشه. ناگهان به خودم میام و شروع می‌کنم دیدن جریان عجیب و سریع ذهنم. مدتی ذهنم رو مشاهده می‌کنم و بعد شروع میکنم به نوشتن هرآنچه در ذهنم هست. هرچه بیاید. بدون فیلتر. اولین چیز دیدن زندانی های دیکتاتور سوریه بود که اکثرا دچار فراموشی شده بودند یعنی در اثر فشار و استرس زندان سیستم عصبی و ذهنی شون کاملاً شات داون شده بود. سالها زندگی در سیاهچاله های زندان اون ها رو تبدیل به انسان‌هایی بدون ذهن کرده بود. فشار های عصبی و روانی دقیقا همین بلا رو سر آدمهای معمولی هم میاره. بار شدید اطلاعات و دنیای مجازی و استرس ها حساس ترین و ظریف ترین قسمت ما رو که حافظه و ذهن باشه رو داغون می‌کنه و لازمه به هر قیمتی شده آرامش خودمون رو حفظ کنیم. این استرس های زندگی شهری زنگ خطری است برای اینکه خودمون رو از فشارهای عصبی و استرس ها دور کنیم. فراموشی یا آلزایمر دقیقاً عکس‌العمل دفاعی ما در برابر فشار و استرس هست که شوخی بردار نیست. آرام کردن زندگی و پرهیز از بگیر و ببندها و اینترنت و اختلاف ها و غیره و پرداختن به پیاده‌روی و مدیتیشن حتماً باید جزو برنامه‌های روزمره باشه. نوشتن و تمرین‌های آرام کننده ذهن و فعالیت های آرام ورزشی و دوش گرفتن و نماز و راز و نیاز و پرهیز از اینترنت حتماً لازمه. این زنگ خطر الان به صدا درآمده.

از ترس و تروریستم و جنگ تا عشق!

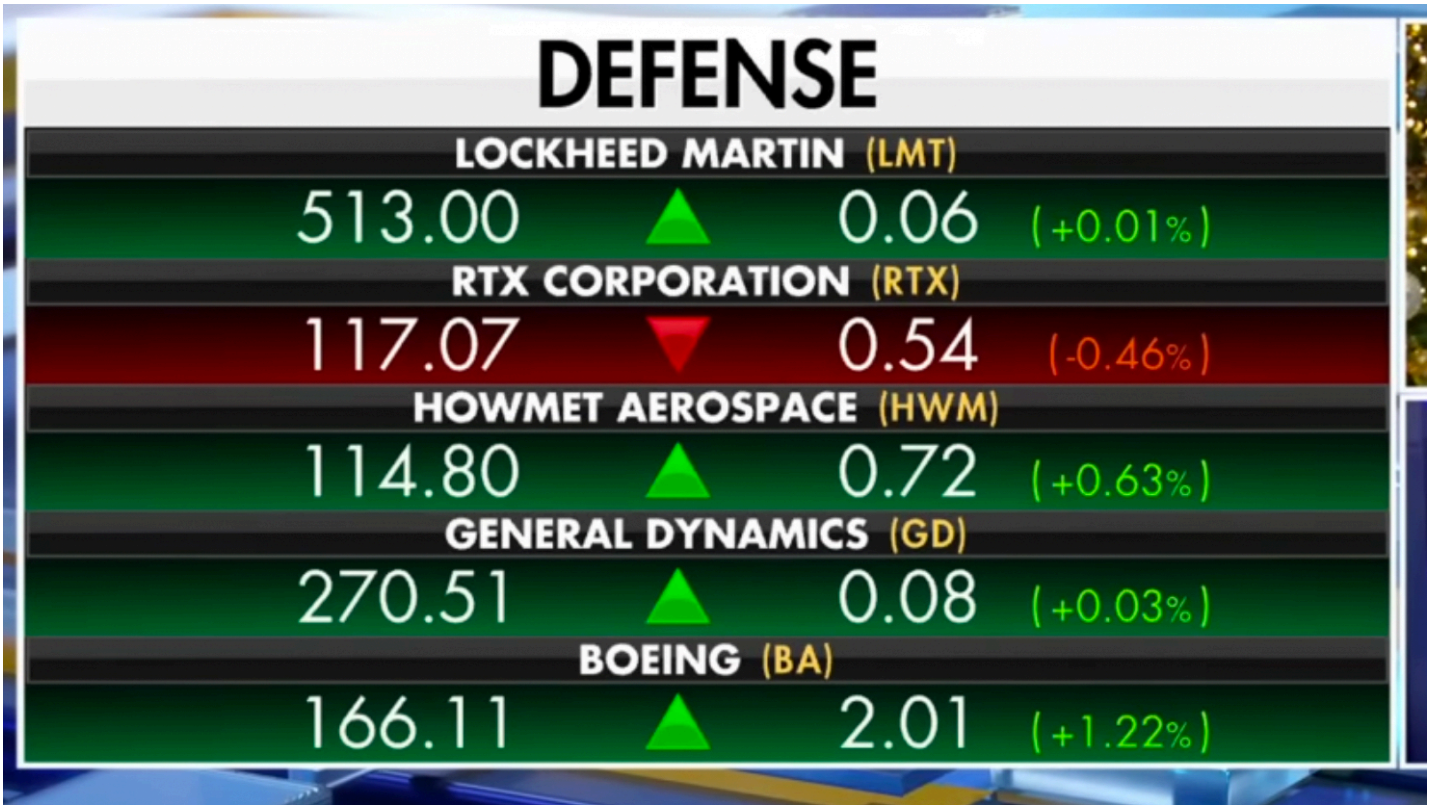
ID:2241

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d9%88-%d8%aa%d8%b1%d9%88%d8%b1%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85-%d9%88-%d8%ac%d9%86%da%af-%d8%aa%d8%a7-%d8%b9%d8%b4%d9%82/

December 11, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, ایران/سیاسی, مولانا و حافظ, نوشتن



2 دقیقه.

از ترس و تروریستم و جنگ تا عشق!

***

دو سه روزی است که اخبار جنگ را دنبال می‌کنم. ده ها گروه، ده ها دولت، صدها خبرنگار، میلیون ها آدم عادی در حال دیدن جنگ هستند.

اخبار جنگ خاورمیانه و سوریه و اسرائیل و اوکراین داغ است. دیکتاتور ها یکی بعد از دیگری سرنگون می‌شوند.

آن یکی یک طرف را تشویق می‌کند و دیگری طرف مقابل را.

طرف‌های جنگ به جنگ روانی و اینترنتی و زمینی و هوایی روی آورده‌اند.

هر یکی دیگری را تروریست می‌خواند.

فارسی

خلاصه آشی است درهم و کثیف و خونین!

ناشی از ناآگاهی و جهل و ظلم انسان به خودش و به زمین.

اما من چه می‌کنم؟

گاهی از هویت های پوچ می‌نویسم که ریشهٔ جدایی و جنگ هستند.

گاهی اقتصاد جنگ را فاش می‌کنم که سود فروش فشنگ و خونریزی را تقسیم می‌کنند. موشک و پهباد و جت و ناو جنگی می‌سازند و می‌فروشند و سودش را تقسیم می‌کنند.

گاهی هم از جنگ‌های درونی خودم می‌نویسم. جنگ‌های درونی تک تک ما آدم‌ها که تبدیل به جنگ های جهانی می‌شود.

ترور در لغتنامه یعنی ترس شدید.

دو طرف جنگ هر دو در ترس شدید هستند.

هر کسی که در ترس باشد دیگر عقلش کار نمی‌کند.

انسانی که در ترس است مثل یک زامبی می‌کشد.

با گسترش ذهن گرایی ترس هم تشدید می‌شود.

هرچه عشق و یگانگی کم بشود، ترس گسترش میابد. و گسترش ترس یعنی گسترش ترور، یعنی گسترش جنگ.

دوطرف جنگ هر دو در ترس هستند. هر دو از دیگری میترسند. هر دو دیگری را تروریست می‌نامند. هر دو ناآگاهند! شیعه و سنی. چپ و راست. فلسطین و اسرائیل.

گاهی از ترس های خودم می‌نویسم. گاهی از عدالت.

از عدالت می‌نویسم چون می‌دانم جنبش های عدالت خواهی دوباره ظلم تولید می‌کنند.

از عدالت خداوند می‌نویسم. از مولانا می‌نویسم که گفت « جنگ هفتاد و دو ملت، همه را عذر بنه»

باز نویسی مولانا و حافظ و گفتن از یوگا و مراقبه و تکرار کلمهٔ عشق کار و وظیفه و مسئولیت من است.

نوشتن از اکهارت و سادگورو و ترویج آرامش و سکون و مشاهده ذهن، وظیفهٔ من است.

من به جای صاردات اسلام شیعی یا موشک مافوق صوتی و فرهنگ شهادت، می‌خواهم حافظ را صادر کنم، مولانا را تکرار کنم، سعدی را بازخوانی کنم، عطار را تکرار کنم.

فارسی

و نهایتاً از خدای نانوشتنی بنویسم.

کاری دشوار و غیرممکن شاید.

اما شاید هم به جایی رسید!

شاید من خواندم، تو خواندی!

شاید واقعیت من را عوض کرد. شاید واقعیت تو را عوض کرد. شاید واقعیت دنیا را عوض کرد!

شاید همین نوشته ها صلح را گسترش داد!

می‌دانید دنیا را دیوانه ها تغییر می‌دهند! دیوانه هایی که فکر می‌کنند می‌توانند سقف را بکشافند.

و حافظ سقف را شکافت.

حافظ سقف آسمان عشق را شکافت!

سقفی که بعد از ششصد سال هنوز از همان شکاف، عشق جاری می‌شود.

هنوز اشک را جاری می‌کند.

مولانا هنوز مرید می‌سازد. هنوز دیوانه می‌پروراند. مولانا هنوز زنده است.

عشق، تنها واقعیت است و چیز واقعی باقی می‌ماند! دیکتاتور ها و چنگیز ها می‌روند و نیست می‌شوند ولی حافظ ها و مولاناها باقی می‌مانند.

و نانوشتنی خودش عشق است.

و عشق خودش سخن می‌گوید.

گاهی از زبان من گاهی از زبان تو!

توجه به توجه – ۲

ID:2238

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%d8%a8%d9%87-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%db%b2/

December 11, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

خلاصه ی کل داستان معنویت و مراقبه همین عبارت ساده است «توجه به توجه»

به نظر خیلی ساده می آید. همین هم هست. معنویت و خدا و مراقبه ساده اند. آنقدر ساده که ذهن نمیتواند بپذیرد.

توجه به توجه!

برای فهمیدن چند مثال میزنم. مثلا الان من در حال تایپ کردن حروف هستم و شما در حال خواندن این کلمات.

همزمان با تایپ کردن من توجه به توجه دارم! یعنی چه؟

یعنی مثلا همزمان با تایپ داردم به بدنم توجه میکنم. همزمان میدانم که در حال تایپ هستم. همزمان میدانم که افکار دیگری با سرعت در ذهنم رژه میروند. گاهی به گذشته گاهی به آینده میروند.

من به تمام اینها توجه میکنم! یعنی میانم توجه من کجاست!

فارسی

به همین سادگی است.

آیا شما میدانید توجه تان کجاست؟

از قضا این انتخاب توجه تنها انتخاب ماست. چیزهای دیگر هیچکدام تقریبا دست ما نیست. تنها چیزی که توان تغییر آن را داریم توجمان است. یعنی توجه کردن به توجه. این تنها کار و مهمترین کاری است که در هر لحظه میتوانیم انجام بدهیم.

توجه به ذهن. ببینید ذهن شما به فکری در گذشته توجه میکند یا به فکری در آینده؟

ببینید دارد به آدمها فکر میکند؟ دارد به نوشتن توجه میکند؟ دارد به خواندن توجه میکند؟

توجه تو کجاست؟

این یعنی توجه به توجه!

کسی بود که میگفت توجه همان خداست. توجه به توجه یعنی توجه به خدا. یعنی نشستن جای خدا. یعنی حضور در لحظه. یعنی مراقبه.

به همین سادگی!

بی عدالتی یا بی خدایی

ID:2220

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c-%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa%db%8c-/%db%8c%d8%a7-%d8%a8%db%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c%db%8c

December 10, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: خدا, شکرگزاری, عدالت

2 دقیقه.

بی عدالتی یا بی خدایی

***

هرگونه اعتراض یا اعتقاد به بی عدالتی در دنیا یعنی بی خدایی!

چرا این جمله را اینقدر صریح و شدید میگویم؟ چون نقطه ی مقابل آن یعنی مقام رضایتمندی را میدانم.

ببنید، یک سالک یا عارف یا انسان مومن یا هر اسمی که مخواهید بر او بگذارید دارای مقام تسلیم و رضا است. و این یعنی اصلا هیچ شکایتی از خداوند ندارد.

معمولا کسانی که از شرایط شکایت میکنند حال چه در درون به صورت عدم رضایت و چه بیرونی به صورت انتقاد از زمین و زمان در واقع به سرعت از مقام رضا خارج میشوند.

نمونه های آن را در گروههای چپ دیده ایم. گروه های چپ سوسیالیستی که مثلا در شوروی قدرت هم بدست آوردند با اعتراض به عدم برابری اقتصادی شروع کردند و همزمان بی خدایی و الحاد را هم همراه داشتند.

این هم در بعد فردی و هم در بعد اجتماعی صادق است.

در بعد فردی هرگاه که شاکر نباشی و شکایت کنی حتما بی خدا هم هستی.

کسی که شکایت میکند یعنی عدالت خداوند را قبول ندارد.

کسی که شکایت میکند یعنی علم خداوند را هم قبول ندارد.

کسی که شکایت میکند یعنی وجود خداوند را هم قبول ندارد.

برای همین است که عدالت در شیعه از اصول دین است. یعنی کسی که به اصل عدالت خداوند اعتقاد نداشته باشد اصلا دین ندارد.

با دیدن ظلم ها و انحراف ها کاملا واضح است که ذهن منتطقی حتما شکایت میک

فارسی

اما در عمق و در لایه هایی عمیق تر و به طور خلاصه در لحظه همواره عدالت وجود دارد.

اعتقاد به عدالت لحظه مساوی است با اعتقاد به خداوند.

پس هر گاه که دیدی در حال شکایت هستی حتما بدان از خدا دور شده ای.

این شکایت حتما با حس دور افتادگی از جهان و حس قربانی همراه است.

مدتی است که خودم را مشاهده میکنم.

هر گونه شکایت یا حس قربانی را در خودم نگاه میکنم. اینها نشانه هایی است از این که از ساحت شگرگزاری خداوند دور شده ام.

مثالهایش زیاد و فراوان است.

مثلا در درونم شکایت کنم از تنهایی!

یا شکایت کنم از اینکه کسی اینها را نمیخواند. یا کسی اینها را نمی فهمد.

یا شکایت کنم از این که دنیا آنطوری که من میخواهم نیست.

یا شکایت کنم از این که چرا بیمار شده ام.

یا شکایت کنم از ثروت ثروتمندان یا از فقر فقیران.

یا شکایت کنم که چرا فرزندم از من دور است.

در نهایت شکایت کنم از این که چرا همین خداوند من را میکشد.

این خدا همه را میکشد.

هر کسی به به نحوی میکشد.

عیسی بالای صلیب میرود. حلاج بالای دار میرود.

هر کسی به شکلی و به نوعی!

به قول مولانا و حافظ «بکشد کس اش نگوید تدبیر خون بها کن!»

اعتقاد به عدالت لحظه و عدالت جهانشمول و جهان گستر لازمه ی اعتقاد به خداوند است.

فارسی

من نه شکایتی از شرایط دارم.

نه شکایتی از مردم.

نه شکایتی از خودم دارم.

نه شکایتی از خانواده ام.

این به این معنی نیست که بی عدالتی های ظاهری را نمی بینم. بلکه به این معنی است که به وجود خداوند عادل قائل هستم.

تولد نانوشتنی!

ID:2152

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

December 7, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

<1 دقیقه.

تولد نانوشتنی!

***

یکی بود یکی نبود!

غیر از خدا هیچکس نبود!

اول خدا بود و بس!

بعد مفهوم بود.

بعد دیدن بود.

بعد شنیدن بود.

بعد آوا بود.

بعد کلمه بود.

بعد نوشتن!

نوشتن اما در چرخشی بزرگ، بازگشت به اول خط!

کلمات از صفحهٔ سفید گفتند.

صدا ها از سکوت!

تصاویر از سیاهی!

مفاهیم از دانای ابدی!

بعد فقط خدا بود!

غیر قابل فهمیدن!

غیرقابل دیدن!

غیرقابل شنیدن!

و نهایتاً

غیرقابل نوشتن!

این شد که نانوشتنی شروع شد!

کاری متناقض و اشتباه ولی گریز ناپذیر!

دعای نخواستن!

ID:2126

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b9%d8%a7%db%8c-/%d9%86%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%86

December 7, 2024

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, عشق, کار و شغل, مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

دعای نخواستن!

***

دعا در لغت یعنی خواستن! طلب کردن!

امروز اما در این صبحگاه، دعای نخواستن برایم آمد!

دعا برای آینده نیست!

دعا حتی تشکر از گذشته هم نیست. دعا برای حال است.

دیشب با سی چهل نفر از مولانا و حافظ و سعدی گفتیم و شنیدیم و رقصیدیم و مست شدیم!

و صبح روز بعد من هنوز مستم!

دیشب در جمعی بودم به غایت گرم. صحبت از شکر و شُکر و عشق بود. صحبت از عاشقی بود. صحبت از شمس بود.

همزمان جایی هم دعوت بودم به صرف آب جو ولی این یکی را رفتم که در آن شراب ناب عشق پخش می‌کردند.

شراب های عشق مولانا و حافظ و سعدی و شمس و سهراب و فریدون مشیری.

و صبح روز بعد من هنوز مستم!

آنقدر مست که باید دعا کنم این مستی نرود!

خدایا شغل من این است که از تو بگویم و بنویسم.

خدایا در این آشفته بازارِ ذهن، هرکسی به دنبال شغلی است.

شغل من این است که نانوشتنی را نوشته کنم.

فارسی

خدایا من را به گدایی کوی عاشقانت بپذیر.

خدایا من را به این شغل گدایی کوی خودت، ثروتمند گردان.

خدایا در این آشفته بازار دنیا، بگذار شغل من این باشد که از تو بگویم و بنویسم.

در این دنیایی که بازار بردگان به وسعت کل جهان شده، بگذار من بردهٔ مولانا باشم، گدای حافظ، ارادتمند سعدی، گذرکنندهٔ کوی عطار، خوانندهٔ رباعی خیام.

خدایا مرا به این شغل بگمار!

خدایا این یک درخواست کار است!

مرا به مصاحبت مولانا دعوت کردی.

بگذار همینجا بمانم.

بگذار همینجا صبر کنم.

بسوزم.

بمیرم.

خدایا روزی از آن توست.

من را با عشق روزی بده.

بگذار عشق تو را بنویسم.

بگذار تاجر عشق تو باشم.

بگذار ساقی کوی عاشقانِ تو باشم.

من بعد از چهل سال کار دیگری بلد نیستم!

این یک درخواست کار است.

این یک درخواست مصاحبه است.

این فرستادن رزومه است.

بیش از ۱۲۰۰ مقال از ناگفتنی تو گفتم.

بیش از ۱۲۰۰ نوشته از نانوشتنی های تو نوشتم.

بیش از هزاران استغنا از خواستن تو بدست آوردم.

منی که چهل سال در انتخاب شغل عاجز بودم.

من حالا درخواست رسمی برای این شغل دارم.

شغلی که چند سالی هست به آن مشغولم کردی.

درخواست تمدید قراردادِ بندگی دارم.

درخواست ماندن در بخش دیوانگان.

کوی عاشقان.

مثنوی خوانان.

مولوی شناسان.

درخواست ابقاء دارم در این سمت.

سمت بی سمتی.

دانستن بی دانشی.

شناختن نشناختنی.

نوشتن نانوشتنی!

آمین!

مسیر معنوی به نانوشتنی

ID:2035

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%db%8c%d8%b1-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c/

December 5, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ذهن, روابط, نوشتن

1 دقیقه.

مسیر معنوی به نانوشتنی

***

در ادامهٔ تخیل هایی برای نانوشتنی امروز میخواهم به خواننده ها بیشتر فکر کنم. این بار خودم را جای خوانندگان نانوشتنی می‌گذارم. مسیری برای آنها تصور می‌کنم. تخیل این مسیر شاید منجر به مدون شدن بیشتر این نوشته‌ها بشود و شاید نهایتاً کتابی بشود برای کمک به تمام پویندگان مسیر معنوی به سمت نانوشتنی!

داستان هبوط آدم یادتان هست؟ همه چیز از حبوط آدم و حوا به زمین شروع می‌شود.

داستان مولانا یادتان هست؟ همه چیز از کنده شدن نیی از نیستان شروع می‌شود.

خواننده نانوشتنی هم مستثنی نیست. خواننده نانوشتنی کسی است که در زمین دچار دوری از نانوشتنی شده. کسی که این جدایی در او باعث رنجی عمیق شده. کسی که به خوردن و خوابیدن و جفتگیری، دیگر راضی نیست!

خواننده نانوشتنی کسی است که احتمالا دچار رنجی شده، رنجی ناشی از جدایی. چیزی شبیه مشکلات روزمره بشر. چیزی از جنس اضطراب، چیزی از جنس تنهایی، یا از جنس طلاق و جدایی، شاید از دست دادن رابطه‌ای یا پولی یا سلامتی بدنی.

خواننده نانوشتنی درد کشیده است. رنج بشر را فهمیده.

او حتماً به این سوال که من کیستم فکر کرده است.

او حتماً این شعر را زیاد زیر لب زمزمه کرده.

«زکجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود؟ »

او از مذهب و اسلام عبور کرده. او دیگر معتقد به خدای ذهنی اسلام نیست.

او شروع به دیدن گفتگوی های درونی خودش کرده. او حتماً شروع به درک مولانا

فارسی

مسیر او از رنج شروع شده به گنج می‌رسد.

او حتماً از سکوت خدای ساکت شکایت داشته.

او حتماً سوال عدالت برایش به وجود آمده.

او حتماً جایی مزهٔ لحظه را چشیده.

او در سکوت می‌تواند بخواند.

او تنهایی و عدم کفایت مادیات را تجربه کرده.

او از دست دادن پدر یا خانواده یا جدایی از فرزند و همسر را جایی تجربه کرده.

او حتماً جایی به یوگا پناه برده.

او حتماً در جایی. دچار تناقضات معنوی ذهنی شده.

او ذهن بیش فعالی دارد.

در تمام این مسیر جاهایی هست که تجربیات نانوشتنی من می‌تواند به او مسیر را نشان بدهد.

بتِ نانوشتنی!

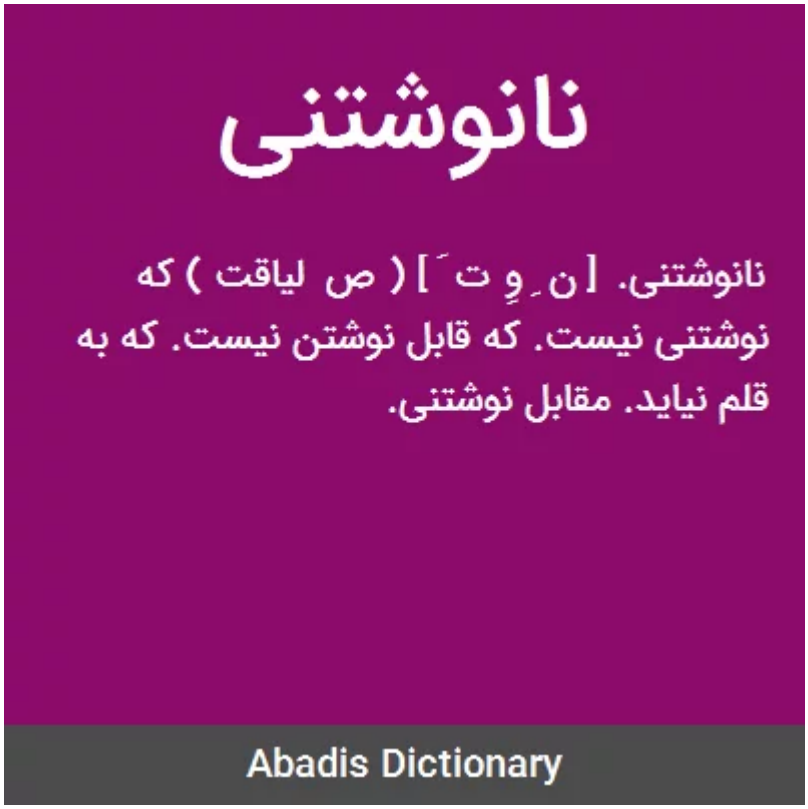
ID:2033

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%aa%d9%90-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

December 5, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: خدا, نوشتن



1 دقیقه.

بتِ نانوشتنی!

***

چند روزی است که در حال زیباسازی نوشته‌های نانوشتنی هستم. طراحی بهتر و زیباتر. اما حسی هم هست مخالف آن!

حسی که میگوید اینقدر این بت را صیقل نده. قبلاً در مورد بت نوشته بودم. بت هر چیزی است که ثابت و مرده است. هر چیزی که مربوط به گذشته است. و سایت نانوشتنی می‌تواند در این تعریف بگنجد.

فرق بت و خدا چیست؟

خدا همیشه زنده و حاضر و ناظر است. ولی بت نه. پس این نوشته‌ها به محض نوشته شدن تبدیل به بت می‌شوند.

فارسی

اما این نوشته‌های مرده دوباره توسط کسی که آنها را می‌خواند می‌توانند زنده شوند و دوباره راهنمایی کنند به سمت آن نانوشتنیِ زنده!

دو دیدگاه کاملاً متفاوت از نانوشتنی می‌توانم با ذهنم تصور کنم، اولی جریانات ذهنی گذشته من که هیچ ارزشی ندارند. و دومی دریافت ها و الهاماتی بی زمان که هیچگاه کهنه و فرسوده نمی‌شوند.

دیدگاه اول می‌گوید اینها مثل تمام افکار و ذهن نابود شدنی و مثل بت های زمان ابراهیم قابل شکستن هستند.

دیدگاه دوم میگوید این نوشته‌ها مثل متون مقدس یا اشعار حافظ از جایی بدون زمان آمده‌اند و در طول زمان زنده خواهند ماند. دیدگاه دوم میگوید این نوشته‌ها تنها چیزی است که بعد از من خواهند ماند. می‌گوید هرچه از نانوشتنی بنویسی نامیرا هم خواهد بود و بالاخره روزی دوباره توسط خواننده ای زنده احیا می‌شود. این دیدگاه می‌گوید اینها میراث من هستند حتی بعد از مرگ بدن من!

حال هرکدام درست باشد به هر حال این نوشته‌ها مسیر درونی یا معنوی من را با وضوح و دقت بالایی نشان میدهند. مسیری که ده‌ها سال در زندگی طی کردم و احتمالا جاهایی از مسیرِ من با مسیر دیگر سالکان راه درونی و معنوی مشترک خواهد بود.

همانطور که این نوشته ها من را به نانوشتنی نزدیک می‌کنند شاید دیگرانی را هم نزدیک کند!

ان شاء الله

تائوت چینگ

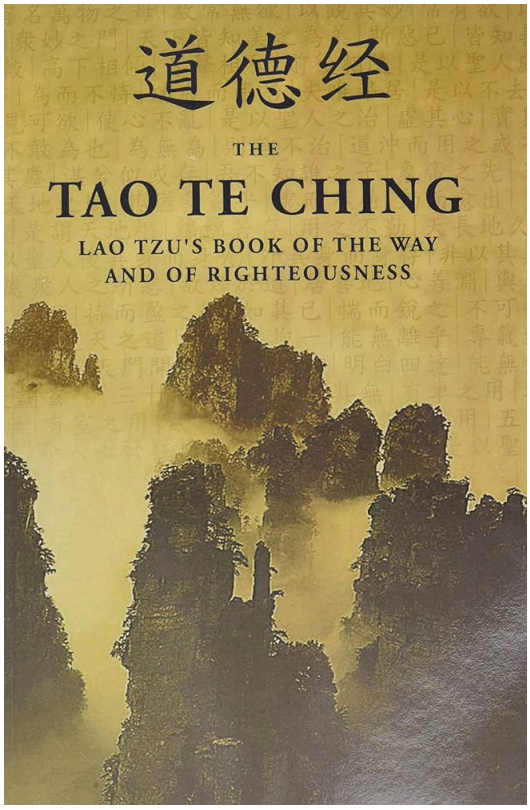
ID:1827

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a7%d8%a6%d9%88%d8%aa-/%da%86%db%8c%d9%86%da%af

December 4, 2024

دسته‌ها: لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, خدا



1 دقیقه.

تائو تِ چینگ – یا دائو دِ چینگ – را میتوان کتاب طریقت هم نامید. درباره لائوتزو – نویسندهٔ آن – اطلاعات دقیقی در دست نیست. گفته میشود او در زمان کنفوسیوس، حدود پانصد سال پیش از میلاد مسیح، در چین زندگی مي كرده و به سمت بایگان در دربار یکي از پادشاهان آن زمان مشغول بوده است.
آن چه از او باقی مانده، همین کتاب است؛
راهنمای هنر زندگی و خرد ناب
یکي از عجایب باقی مانده از روزگاران کهن که قطعا تماما از نانوشتنی میگوید.

این کتاب دارای ۸۱ پند است که در صفحه ی زیر قابل دسترسی است.

http://taoteching.blogfa.com/posts/?

برای دسترسی به تک تک فصل های کتاب تائوت چینگ هم میتوانید از لینک های زیر استفاده کنید.

فارسی

پند 1	http://taoteching.blogfa.com/post/1
پند 2	http://taoteching.blogfa.com/post/2
پند 3	http://taoteching.blogfa.com/post/3
پند 4	http://taoteching.blogfa.com/post/4
پند 5	http://taoteching.blogfa.com/post/5
پند 6	http://taoteching.blogfa.com/post/6
پند 7	http://taoteching.blogfa.com/post/7
پند 8	http://taoteching.blogfa.com/post/8
پند 9	http://taoteching.blogfa.com/post/9
پند 10	http://taoteching.blogfa.com/post/10
پند 11	http://taoteching.blogfa.com/post/11
پند 12	http://taoteching.blogfa.com/post/12
پند 13	http://taoteching.blogfa.com/post/13
پند 14	http://taoteching.blogfa.com/post/14
پند 15	http://taoteching.blogfa.com/post/15
پند 16	http://taoteching.blogfa.com/post/16
پند 17	http://taoteching.blogfa.com/post/17
پند 18	http://taoteching.blogfa.com/post/18
پند 19	http://taoteching.blogfa.com/post/19
پند 20	http://taoteching.blogfa.com/post/20
پند 21	http://taoteching.blogfa.com/post/21

فارسی

پند 22	http://taoteching.blogfa.com/post/22
پند 23	http://taoteching.blogfa.com/post/23
پند 24	http://taoteching.blogfa.com/post/24
پند 25	http://taoteching.blogfa.com/post/25
پند 26	http://taoteching.blogfa.com/post/26
پند 27	http://taoteching.blogfa.com/post/27
پند 28	http://taoteching.blogfa.com/post/28
پند 29	http://taoteching.blogfa.com/post/29
پند 30	http://taoteching.blogfa.com/post/30
پند 31	http://taoteching.blogfa.com/post/31
پند 32	http://taoteching.blogfa.com/post/32
پند 33	http://taoteching.blogfa.com/post/33
پند 34	http://taoteching.blogfa.com/post/34
پند 35	http://taoteching.blogfa.com/post/35
پند 36	http://taoteching.blogfa.com/post/36
پند 37	http://taoteching.blogfa.com/post/37
پند 38	http://taoteching.blogfa.com/post/38
پند 39	http://taoteching.blogfa.com/post/39
پند 40	http://taoteching.blogfa.com/post/40
پند 41	http://taoteching.blogfa.com/post/41
پند 42	http://taoteching.blogfa.com/post/42

فارسی

پند 43	http://taoteching.blogfa.com/post/43
پند 44	http://taoteching.blogfa.com/post/44
پند 45	http://taoteching.blogfa.com/post/45
پند 46	http://taoteching.blogfa.com/post/46
پند 47	http://taoteching.blogfa.com/post/47
پند 48	http://taoteching.blogfa.com/post/48
پند 49	http://taoteching.blogfa.com/post/49
پند 50	http://taoteching.blogfa.com/post/50
پند 51	http://taoteching.blogfa.com/post/51
پند 52	http://taoteching.blogfa.com/post/52
پند 53	http://taoteching.blogfa.com/post/53
پند 54	http://taoteching.blogfa.com/post/54
پند 55	http://taoteching.blogfa.com/post/55
پند 56	http://taoteching.blogfa.com/post/56
پند 57	http://taoteching.blogfa.com/post/57
پند 58	http://taoteching.blogfa.com/post/58
پند 59	http://taoteching.blogfa.com/post/59
پند 60	http://taoteching.blogfa.com/post/60
پند 61	http://taoteching.blogfa.com/post/61
پند 62	http://taoteching.blogfa.com/post/62
پند 63	http://taoteching.blogfa.com/post/63

فارسی

پند 64	http://taoteching.blogfa.com/post/64
پند 65	http://taoteching.blogfa.com/post/65
پند 66	http://taoteching.blogfa.com/post/66
پند 67	http://taoteching.blogfa.com/post/67
پند 68	http://taoteching.blogfa.com/post/68
پند 69	http://taoteching.blogfa.com/post/69
پند 70	http://taoteching.blogfa.com/post/70
پند 71	http://taoteching.blogfa.com/post/71
پند 72	http://taoteching.blogfa.com/post/72
پند 73	http://taoteching.blogfa.com/post/73
پند 74	http://taoteching.blogfa.com/post/74
پند 75	http://taoteching.blogfa.com/post/75
پند 76	http://taoteching.blogfa.com/post/76
پند 77	http://taoteching.blogfa.com/post/77
پند 78	http://taoteching.blogfa.com/post/78
پند 79	http://taoteching.blogfa.com/post/79
پند 80	http://taoteching.blogfa.com/post/80
پند 81	http://taoteching.blogfa.com/post/81

فارسی

خواب ذهن و بیداری معنوی – ۳

ID:1502

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%88-%d8%a8%db%8c%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

December 3, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, معنویت

1 دقیقه.

خواب ذهن و بیداری معنوی

***

چند روزی است که به پدیدهٔ خواب دیدن توجه می‌کنم.

معمولاً صبح ها در اواخر چرخهٔ خواب، این اتفاق می‌افتد که خواب می‌بینم.

اما مدتی است دقیق حواسم هست که ببینم خواب دیدن چیست. ببینید خواب دیدن فرآیندی ناخودآگاه و معمولاً ناخواسته است که ذهن ایجاد می‌کند.

یعنی وقتی خواب سبک می‌شود ذهن شروع می‌کند به ایجاد یک فیلم سینمایی.

فیلم سینمایی ذهن شامل تصاویر و افکار و احساسات است. ما هم کاملا غرق در این فیلم هستیم. ابن فیلم گاهی خوشایند است و گاهی غمگین. گاهی خنده‌دار است گاهی هم گریه دار.

وقتی این فرآیند را خوب مشاهده کردم دیدم با بیدار شدن ما، اگرچه آن فیلم داخلِ خواب تمام می‌شود ولی فرآیند ذهنیِ تولید فیلم، معمولاً متوقف نمی‌شود. یعنی بعد از بیدار شدن ما، کماکان ذهن در حال تولید فیلم است و اکثر ما، کماکان غرق در این فیلم هستیم.

این درک، به سادگی نشان می‌دهد که ما حتی در طول روز، در حال دیدن فیلم های ذهنی خودمان هستیم. اگر چه تفاوتی بین خواب و بیداری قائل هستیم ولی ماهیت آن ها یکی است.

یعنی به طور خلاصه، اکثر ما در طول روز هم در حال خواب دیدنِ ذهنی هستیم.

و یک بیدار شدنی هست به نام بیدار شدن معنوی. این بیدار شدن، بیداری از خواب ذهنیِ روز است.

دقیقاً با همین فرآیند، تعداد کمی از ما به ذهن خودمان در بیداری آگاه می‌شویم.

یعنی درک می‌کنیم که آن فیلمی که ذهن ما در رپز برایمان می‌سازد اصیل نیست

فارسی

این درک، همان بیداری معنوی است که اکهارت و اکثر عرفا از آن صحبت کرده‌اند.

مهمترین روز و مهمترین کار – ۴

ID:1431

https://unwritable.org/%d9%85%d9%87%d9%85%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%88-%d9%85%d9%87%d9%85%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%da%a9%d8%a7%d8%b1/

December 2, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: کار و شغل, لحظه

1 دقیقه.

مهمترین روز و مهمترین کار

***

امروز مهمترین روز زندگی من است!

این جمله همواره درست است.

چون دیروز تمام شده. فردا هم هیچگاه نمی‌رسد.

وقتی این را درک کنیم، کیفیت زندگیمان عوض می‌شود.

سوال مرحلهٔ بعدی این است که مهمترین کار امروز چیست؟

برای فهمیدن مهمترین کار، باید بدانیم مهمترین چیز چیست.

مهمترین چیز در زندگی، خود زندگی است.

و زندگی چیزی نیست جز لحظه!

خدا هم در همین لحظه است.

پس امروز ابتدا به مهمترین چیز باید بپردازم. یعنی توجه خودم را بیاورم به لحظه.

وقتی توجه به لحظه بیاید مهمترین کار هم انجام می‌شود.

همینجا میتوان ایستاد! می‌توان ایستاد و زندگی جاری در لحظه را تماشا کرد!

این کفایت می‌کند.

حالا اگر بتوانیم بایستیم یعنی لحظه را درک کنیم. یعنی ذهن را هم بایستانیم. یعنی حضور پیدا کنیم. کم کم می‌توانیم در بعد فیزیکی هم حرکت کنیم.

بعد از درک لحظه ، ناگهان خودمان را در بدن فیزیکی میابیم.

پس با همان حضور، کارهای مربوط به بدن را باید انجام بدهیم. یعنی پیدا کردن غذا، راه رفتن و محافظت و نظافت بدن و احتمالا جفت گیری و غیره!

بعد ناگهان خودمان را در بین موجودات دیگر می‌بینیم!

پس با همان حضور با دیگر موجودات برخورد می‌کنیم. یعنی با جمادات، گیاهان، حیوانات و انسانها!

انسانهای زیادی سر راه ما قرار می‌گیرند، مادر و پدر اولین هستند، بعد بقیهٔ خانواده و شاید همسر و فرزند و دوستان.

اینجا عشق و ارتباطی را که با خودمان در حضور و در تنهایی، تمرین کرده بودیم به دیگران هم ابراز می‌کنیم.

ما قبلاً با منشأ حیات یا مادر طبیعت یا خدا یا خودمان تمرین ارتباط و عشق ورزی کرده ایم. حالا تنها کار ما، گسترش همان ارتباط است به بیرون.

یعنی بزرگتر شدن!

یعنی در بر گرفتن دیگران!

یعنی در بر گرفتن دنیا!

آدم‌ها به عنوان آگاهی های متجلی شدهٔ همان طبیعت یا خدا، یکی یکی سر راه ما قرار می‌گیرند.

هرکدام آینه‌ای می‌شوند برای دیدن خودمان یا خدا!

پس در هرکدام از این آینه‌ها دوباره همان تمرین عشقبازی را انجام می‌دهیم.

در یک ارتباط هارمونیک با اطراف، غذا بدست می‌آوریم و عشق بازی می‌کنیم.

این می‌شود مهمترین کار امروز!

در این میان من گاهی وصفی از این عشق بازی ها را می‌نویسم.

که می‌شود تکه‌ای از نانوشتنی!

و این را با همان عشق با جهان به اشتراک می‌گذارم!

فارسی

از سکوت شروع می‌شود و به کلمه و صدا می‌رسد.

و باز به سکوت باز می‌گردد!

و این بود مهمترین کار امروز!

توسعه هویت جهانی: کلید همکاری بشر

ID:8

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%db%8c%d9%84%db%8c-/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7

December 1, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: آینده, اخلاق, ایگویانفس, طبیعت و زمین, کودکی, من کیستم ؟, یوگا

1 دقیقه.

تخیلی برای دنیا

***

از کودکی تخیلی داشتم که حالا دوباره می‌خواهم به آن بپردازم.

تخیل من از اینجا شروع شد که رقابت بین آدم‌ها را مسخره و بی مورد می‌دیدم. مثلاً می‌دیدم که گروهی در آمریکا هواپیما می‌سازند و گروه دیگری دوباره مثلاً در روسیه یا چین از ابتدا هواپیما می‌سازند.

برایم مسخره بود که چرا این همه وقت و انرژی مجدد صرف می‌شود برای رسیدن به همان هدف مشترک.

حالا می‌خواهم کمی این را پر و بال بدهم.

ببینید اگر انسانها به درجه ای از رشد برسند که اکثرشان هویت جهانی پیدا کنند این امکانپذیر است.

فارسی

علت اصلی رقابت ها هویت جداست.

مثلاً هویت آمریکایی و چینی. این دو هویت جدا با هم رقابت و تقریباً جنگ دارند. در صورتیکه می‌شود یک چینی و یک آمریکایی هر دو متعلق به یک گروه باشند.

گروه انسانهای روی زمین!

در این حالت نه تنها جنگ و رقابت نمی‌کنند بلکه با هم همکاری می‌کنند برای زندگی بهتر.

تفاوت های فرهنگی تبدیل به مزیت و گوناگونی می‌شود و باعث جدایی نمی‌شود.

در این حالت هویت تک تک انسانها هویتی جهانی است. همه برای بهبود زندگی در زمین همکاری و کمک می‌کنند.

شاید شبیه گلوبالیزاسیون یا کمونیزم به نظر برسد.

بعد از سی چهل سال این ایده توسط سادگورو در یوگا دوباره برایم یادآوری شد و حالا می‌دانم که می‌توان به صورت فردی و با رفتن در مسیر یوگا به این درک رسید.

این همان درکی است که سعدی هم به آن رسیده بود وقتی نوشت،

بنی آدم اعضای یک پیکرند.

جرقهٔ خشم و شهوت

ID:10

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%b1%d9%82%db%80-%d8%ae%d8%b4%d9%85-%d9%88-/%d8%b4%d9%87%d9%88%d8%aa

November 30, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی

2 دقیقه.

جرقهٔ خشم و شهوت

***

امروز در حال گوش دادن به صدای سخن عشق بودم که جرقه ای آمد. گوینده گفت هر چیزی که از میخواهیم در واقع شهوت است و هر چیزی که از خودمان نمیخواهیم و در واقع از خودمان دور میکنیم در واقع خشم است.

دوگانه ای به نام خشم و شهوت.

جرقه آنجایی بود که دقیقا عین همین دوگانه در ویپاسانا هست. ده روز تمرین میکنیم که بین این دوگانه بمانیم. در مراقبه ی ویپاسانا دو مفهموم وجود دارد. Craving و Aversion. یعنی چیزهایی که میخواهیم و چیزهایی که نمیخواهیم.

یعنی چیزهایی که تمایل داریم به سمتش برویم و چیزهایی که تمایل داریم از آنها فرار کنیم.

در لغت شناسی اقتصادی هم همین دوگانه وجود دارد. آنجا تحت عنوان Fear و Greed که میشود ترس و آز. ترس چیزی است که از آن فرار میکنیم و آز چیزی که به سمت آن میرویم.

و تقریبا این دو پایه ی علم اقتصاد و تجارت است.

اولین بار است که ارتباطی بین آموزه های سعدی در عرفان اسلامی و بودا پیدا میکنم.

بودا دقیقا میگفت از خشم و شهوت رها شوید تا از رنج رها شوید.

سعدی هم دقیقا گفت از خشم و شهوت به درآی تا پرواز کنی.

فارسی

وجه مشترک تمام ادیان را اگر پیدا کنی حتما بسیار به حقیقت نزدیک است.

یعنی اگر وجه مشترک عرفان یهودی و مسیحی و اسلامی وهندی و بودایی و چینی را پیدا کنی بسیار مهم است.

امروز یک جرقه باعث شد بفهمم درس بودا دقیقا درس عرفان اسلامی است. یعنی تمرین دوری از خواهش های نفسانی، چه خواهش مثبت و چه خواهش منفی!

و اگر به ویپاسانا بروی متوجه میشوی که در هر لحظه چقدر از این خواهش های نفسانی هست.

خواهش هایی که با سرعت برق در ضمیر درونی تو ایجاد میشوند و بعد به سرعت محو میشوند.

بهتر است اینجا سخن کوتاه کنم تا از زبان سعدی بزرگ بشنویم.

تن آدمی شریف است به جان آدمیت

نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

اگر آدمی به چشم است و دهان و گوش و بینی

چه میان نقش دیوار و میان آدمیت

خور و خواب و خشم و شهوت شغب است و جهل و ظلمت

حیوان خبر ندارد ز جهان آدمیت

فارسی

به حقیقت آدمی باش وگر نه مرغ باشد

که همین سخن بگوید به زبان آدمیت

مگر آدمی نبودی که اسیر دیو ماندی

که فرشته ره ندارد به مکان آدمیت

اگر این درنده‌خویی ز طبیعتت بمیرد

همه عمر زنده باشی به روان آدمیت

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند

بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت

طیران مرغ دیدی، تو ز پایبند شهوت

به در آی تا ببینی طیران آدمیت

نه بیان فضل کردم که نصیحت تو گفتم

هم از آدمی شنیدیم بیان آدمیت

ترس از تنهایی و مرگ

ID:11

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d8%a7%d8%b2-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b1%da%af

November 29, 2024

دسته‌ها: لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: آینده, ترس, تنهایی, خانواده،ازدواج, خدا, ذهن, مرگ

2 دقیقه.

ترس از تنهایی و مرگ

***

خواب دیدم در حال صحبت با ایلان ماسک هستم ولی به خاطر انتظار چند نفر از اعضای نزدیک خانواده، مجبورم این مکالمه مهم را سریع ترک کنم. خلاصه اش این بود که توسط جامعه دارم به عجله کشیده می‌شوم و از موضوعی بسیار مهم باز می‌مانم.
حدود ساعت ۲:۳۰ صبح بیدار می‌شوم و دوستی این سوال را برایم فرستاده،

«از مردن نمیترسی؟
ازینکه بدون یار (زن) بمیری، و موقع مرگ حسرت داشته باشی که چرا؟»

مرگ و ترس و تنهایی.

m=1?مرگ/https://www.unwritable.net/search/label

m=1?س ble.net/search/label

فارسی

https://www.unwritable.net/search/label/تنهایی?m=1

سه موضوعی که قبلاً در مورد آنها نوشته بودم. مرگ ۱۶۹ نوشته، ترس ۶۶ نوشته و تنهایی ۴۰ نوشتهٔ مرتبط دارد.
سوال در خودش، آینده و بالطبع ذهن را هم دارد.
آینده72
ذهن272
آینده ۷۲ نوشته و ذهن هم بالاترین تعداد، یعنی ۲۷۲ نوشته.
سوال در مورد روابط و یار و ازدواج و خانواده هم هست. این هم ۸۴ نوشته.
خانواده؛ ازدواج84

اینجا هدفم دادن آمار نیست، پس دوباره با هم ببینیم این ها چیستند.

ترس ، تنهایی و حسرت، احساسات هستند. قطعاً در زمانهایی من هم این احساسات را تجربه کرده ام. حس ترس، حس تنهایی، حس حسرت.
قطعاً این احساسات الان گذشته اند.
و اگر به ذهنم اجازه بدهم می‌تواند حالاتی را تصور کند که دوباره این حس ها را تجربه کنم. وقتی به ذهن اجازه بدهی برای تو فیلم درست می‌کند. مثلاً یک صحنه از فیلم می‌تواند شبیه فیلم جدایی نادر از سیمین باشد، پیرمردی که مریض و ناتوان است، پیرمرد تنها در خانه افتاده و درد می‌کشد. هیچ کس نیست که به او کمک کند. سعی می‌کند به پلیس یا سرویس های پرستاری زنگ بزند و ...
ببینید دقیقاً شبیه یک فیلم نامه است. ذهن می‌تواند هر فیلمنامه ای را با سرعت برق بسازد.
فیلم ترسناک، غمناک، تراژدی، درام و غیره. اگر مراقبه کنی، فرآیند و نحوهٔ کار ذهن دستت می‌آید.
قطعاً من در گذشته، زمانهایی بوده که حس های ترس و غم و حسرت را داشته ام ولی آنها رفته اند. پس حس ها چیزهایی گذرا هستند. ابرهایی گذرا در آسمان آگاهی!
می‌شود به ابرها نچسبید. میشود تماشایشان کرد. ابرها قطعاً می‌روند. این خاصیت ابر است!
آنیچا، یعنی درک گذرا بودن! که در ویپاسانا تمرین می‌کنیم.

و اما تنهایی! تنهایی و بدون یار بودن از آن حس های ناب است. ناب از این جهت که شاید تلخ ترین و عمیق ترین حس باشد و حتی واقعی ترین حس.

و مثل اکثر موارد، راه حل آن پذیرش است. فرار فایده ندارد.
ما حتی زمانی که در شکم مادرمان هستیم، تنهاییم. در طول زندگی تنهاییم. در مرگ هم تنهاییم. پذیرش این موضوع آرامش عجیبی با خودش می‌آورد.

و به محض پذیرش، کم کم به وجودی پی می بری که همیشه بوده و هست و خواهد بود.
با پذیرش و تسلیم شدن به این واقعیت، کم کم میفهمی که، یک مادر، یا پدر، یک حامی، یک یار، یک عاشق، یک معشوق و یک کسی هست.
یک چیزی، یک هوشی، یک انرژی ای.
یک آگاهی ای از درون به او وصل است.
بعضی‌ها اسمش را خدا می‌گذارند، بعضی طبیعت.

فارسی

اسمش مهم نیست.

مهم این است که حضورش را درک کنی. پیچیده نیست. ساده است. آنقدر ساده است که از نظر ذهن، توهمی به نظر می‌رسد.
زیرِ تمام این آمدن و رفتن ها، یک اقیانوس از هوش هست و آگاهی.
و من و تو و همهٔ چهره ها از قبل، محو و نابود بودیم و هستیم. در برابر قدرت وجود او، هیچکس قدرت قد علم کردن ندارد.
همهٔ ما روزی آب می‌شویم. مثل کوههای یخی که مدتی از اقیانوس بالا می‌زنند ولی کم کم آب می‌شوند و جاری می‌شوند و با اقیانوس یکی می‌شوند.

با پذیرش و تسلیم و رقص کنان آب شو!
مثل مولانا و حافظ و سعدی.
آنگاه عطر عشق تو، جهان را در بر می‌گیرد.
آنگاه تو خودت مثل حلاج، مثل عیسی، خدا می‌شوی.
نامیرا.
عاشق.
تنها.
استوار.
مهربان.
ساکت.
بزرگ.
حی.
قیوم.
ابدی.
ازلی.
تمام و کمال!

حال غریب!

ID:13

/https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d9%84-%d8%ba%d8%b1%db%8c%d8%a8

November 29, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

<1 دقیقه.

حال غریب!

***

گاهی هم هست که نمی‌دانی چه کنی. گاهی حس هایی هست که نمی‌توانی بفهمی چیستند. مثلاً نوعی حس گیجی، شاید خستگی، شاید بلاتکلیفی یا غیره.
گاهی با بعضی آدمها به این حس بر میخوری.
گاهی بعضی جاها.
این جور مواقع تلاش برای فهمیدن و کنترل شرایط را کنار بگذار.
بگذار هرحسی هست باشد.
نیازی به کنترل نیست. نیازی نیست دیگری را، یا حس خودت را کنترل کنی.
بگذار هرچه هست باشد!
فقط آگاه و هوشیار بمان!
تغییرات را ببین!
دقیق نگاه کن. دقیق حس کن. تحلیل نه. فقط دیدن.

گاهی این حس ها از محیط است گاهی از دیگری.
دقیق ببین.
ممکن است اتفاق جدیدی در حال افتادن باشد. چیزی که شبیه آنچه تا به حال می‌دانی نیست.
پس از هیچ شرایطی فرار نکن هر چقدر عجیب باشد.

هر لحظه حس جدیدی و حالت جدیدی به خود می‌گیرد. حواست به افکار باشد. به احساسات باشد.

فارسی

هدف تو چیست؟

ID:12

https://unwritable.org/%d9%87%d8%af%d9%81-%d8%aa%d9%88-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

November 28, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, کار و شغل

1 دقیقه.

هدف تو چیست؟

***

سوال: هدف تو چیست؟

بالا بردن آگاهی خودم و تمام جهان

چرا این هدف را داری؟

چون بالا رفتن آگاهی، مستقیما باعث بهبود زندگی مادی و معنوی می‌شود.

چگونه به این هدف می‌رسی؟

آگاهی خودش کامل است. آگاهی در خودش چگونگی را هم دارد.

بالارفتن آگاهی باعث می‌شود که به لحظه آگاه شوی و وقتی به لحظه آگاه بشوی تمام جواب های مربوط به چگونگی، در خود لحظه هست.

یعنی هر لحظه اگر با وجود آگاهی باشد خودش راهگشاست.

قدم اول چیست؟

آگاهی از خود. مثلاً باید هر لحظه از خودت آگاه باشی. مثلاً بدانی در درونت چه می‌گذرد. درون تناظری با کل جهان بیرون دارد. با آگاهی از درون به آگاهی جهانی هم کمک می‌شود. به سادگی به خودت آگاه باش. این قدم اول است.

از چه راههایی آگاه می‌شوی؟

با مشاهدهٔ دقیق. با مشاهدهٔ خود. مثلاً بدانی در بدنت چه می‌گذرد. بدانی آیا به صورت اجباری یا کامپالسیو یا تکانه ای هستی یا آگاه.

ساده ترین روش، مراقبه است. یعنی از توجه خودت آگاه باشی.

آیا این کار تو نمود خارجی هم دارد یا فقط درونی است؟

بله.

همین نوشته نمود خارجی آگاهی در این لحظه است. آگاه ماندن مهم‌ترین کار است. حتی اگر نمود فیزیکی نداشته باشد.

خوشبختانه در مورد من این آگاهی در نوشتن جریان می‌یابد.

هر کلمه و نوشته ای باعث انتشار ارتعاشی از آگاهی لحظه می‌شود و این ارتعاش در فضای آگاهی بین انسانها حرکت می‌کند. و قطعاً نتیجه خواهد داشت.

براچی میری اینستاگرام؟

ID:14

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%da%86%db%8c-%d9%85%db%8c%d8%b1%db%8c-%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%b3%d8%aa%d8%a7%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%9f/

November 28, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: عشق, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

براچی میری اینستاگرام؟

***

در حال شکایت از خودنماییِ زنان زیبا در اینستاگرام بودم که دوستم گفت: برا چی میری اینستاگرام؟
این سوال در ذهنم تکرار شد. این سوال در ذهنم بزرگ شد.
جواب خلاصه اش این بود. برای نوشتن و گفتن از نانوشتنی!

اما سوال بزرگتر اینه!
برای چی می‌نویسی؟ یا به قول اون دوست دیگر، برای اثبات خودت مینویسی؟ یا به قول آن یکی دوست، دنبال فالوئری؟!

می‌دانم عطشی هست برای دیدن، عطشی هم هست برای دیده شدن.

فارسی

https://www.unwritable.net/2024/11/blog-post.html

حتماً من هم مقداری عطش دیدن و دیده شدن دارم. انکارش نمی‌کنم. به آن آگاه می‌مانم.

احتمالا مقداری برای اثبات خودم، مقداری برای عطش دیدن و مقداری هم برای عطش دیده شدن.

اما یک دلیل دیگر هم هست!
مرگ!
مرگ اجتناب ناپذیر است.
پس یک حس اضطرار هم هست برای اینکه قبل از مرگ، قصه را بگویم.

قصهٔ عشق را بگویم و بروم.
البته قصهٔ عشق نیازی به تکرار من ندارد. قبلاً احمد غزالی و مولانا و حافظ و سعدی و هزاران تن دیگر همین قصه را گفته اند.
قصهٔ عشق، نیازی به تکرار من ندارد! شاید من هم نیاز دارم قصهٔ عشق را مشق کنم!

حالا این مشق، گاهی نوشتن است! گاهی شییر کردن از حافظ و مولانا و بقیهٔ عاشقان!

از هزاران باری که مشق عشق را تکرار می‌کنم اگر فقط یک بار به دلی بنشیند، کافی است.
اگر از تمام شب بیداری ها، فقط یکی اش بگیرد برای من کافیست!

از تمام این تکرارها،
عشق عشق عشق
هو هو هو هو
او او او او

فقط یکی اش اگر خالص باشد کافیست.
شاید هزارش برای خودنمایی باشد! شاید برای دیده شدن باشد!
اما امیدوارم فقط یکی! فقط یکی از این هزاران مشق، بخورد به هدف!
آنگاه من سبق برده‌ام!

عشق، درمان تمام دردهاست.
آنگاه تمام دردهای من هم درمان می‌شود.
آنگاه تمام دردهای بشر، درمان می‌شود.

تمام غم های بشر، تمام می‌شود.
غم نان، تمام می‌شود.
اصلا غم، ریشه کن می‌شود.
جنگ، ریشه کن می‌شود.

فارسی

خارها گل می‌شود.

این کلمهٔ سه حرفی معجزه می‌کند!
باور کنید!
شما هم تکرار کنید.
عشق. عشق. عشق.

راز وصل عشق و هجران

ID:15

/https://unwritable.org/%d9%88%d8%b5%d9%84%d9%90-%d8%b9%d8%b4%d9%82

November 27, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی و ناگفتنی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, عشق, لحظه, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 1

وصلِ عشق!

***

0:00 / 2:47

وصل عشق

دو حال بیشتر نداریم.

وصل و فراق.

اتصال و هجران.

ترس و عشق.

فارسی

نزدیک و دور.

بسط و قبض.

هرگاه چیزی کم داری. هرگاه دوری. هرگاه ترسانی. هرگاه در قبضی. هرگاه در غم هستی.

بدان از خود و خدا دور شدی.

هرگاه شادی. هرگاه آرامی. هرگاه متصلی. هرگاه در عشقی. هرگاه بیخودی.

بدان به خدا نزدیک شدی.

دوحال بیش نداریم و این دو هم یکی است.

حتی هجران، حتی دوری، حتی فراق، حتی نه گفتنِ دوست، حتی جور دوست.

تمام اینها هم، لطف است.

عاشق همیشه عاشق می‌ماند. راه برگشتی ندارد. او همواره متصل می‌ماند. از الست متصل بوده و هست و خواهد بود.

عاشق از زمان بیرون است.

عاشق مثل مولانا می‌شود که عاشق هر دو ضد می‌شود.

عاشق همیشه شکر اندر شکر است.

حتی جام زهرِ دوست برایش شیرین است.

مرگ برایش شیرین است. زندگی برایش شیرین است.

عجیب است.

عاشق از نیِ دوست، نیشکر می‌سازد.

از ناله های نی، حکایت ها می‌سازد.

از باران اشک، دشتهای سبز می‌سازد.

اگر ترسیدی.

بدان برای بازگشتن به آغوش اوست.

فارسی

اگر تنهایی.

بدان برای دیدن روی اوست.

اگر غمناکی.

بدان برای چشیدن سرور وجود اوست.

حتی اگر نیست شدی.

بدان برای بودن در وجود اوست.

همیشه شاکر بمان. همیشه شکرین خواهی بود.

همیشه امیدوار بمان.

همیشه عاشق بمان.

همیشه منتظر بمان.

وصل اینجاست.

وصل نزدیک است.

وصل در همین لحظه است.

وصل در همین نفس هاست.

با عشق روان شد از عدم مرکب ما
روشن زشراب وصل دایم شب ما
زان می که حرام نیست در مذهب ما
تا روز عدم خشك نیابی لب ما

من هستم؛ پس خدا هست!

ID:16

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%8c-/%d9%be%d8%b3-%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d9%87%d8%b3%d8%aa

November 27, 2024

دسته‌ها: اصول دین, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, روابط, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

من هستم، پس خدا هست!

***

من بیست و یک سال تمام آتئیست یا آگنوستیک بودم.

دیروز دوباره دوستی از من پرسید: «مطمئن هستی که توهم نداری؟»

گفتم من مطمئن هستم که وجود دارم.

گفتم مطمئن هستم که بدون ذهن هم وجود دارم.

پس چیزی فرای ذهن هست.

قبلاً یک فیلسوفی گفت «من می‌اندیشم پس هستم» او مطمئن بود که فکر می‌کند. او این فکر را خودش می‌دانست.

حالا با هم این جمله را بشناسیم. «من هستم پس خدا هست»

اما من کیستم که هستم؟

بودنِ خودم را مطمئن هستم. چون همین الان بیدارم و در حال قرار دادن حروف کنار هم هستم.

من هستم چون در حال قراردادن حروف و کلمات با ترتیبی معین در کنار هم هستم.

اما برگردیم عقب تر.

انگشت من چطور حروف را نشانه میرود؟

چون استخوان ها و عضلات در کنار هم چیده شده است.

باز برگردیم عقب تر.

وقتی فقط یک سلول بودم. ۲۳ کروموزم از اسپرم و ۲۳ کروموزوم از تخمک، احتمالا!

کروموزوم ها را یکی کنار هم چیده! درست مثل این کلمات!

باز عقب تر برویم!

مولکول های پروتئین تشکیل شده از هیدروژن و اکسیژن و نیتروژن و کسی این اتم ها را کنار هم چیده!

یعنی این من، در واقع چینش هوشمندانه ای از اتم هاست.

خود اتم، هم چینش هوشمندانه ای از ذرات دیگر مثل الکترون و پروتون است.

یعنی «من هستم» یعنی یک چینش هوشمندانه ای هست. یک چینش هوشمندانه هست، یعنی یک هوشی هست!

این هوش، خداست!

والسلام!

دوست من می‌گفت واقعیت چیست؟

می‌پرسید آیا چیزی فرای این حواس وجود دارد؟

می‌پرسید آیا خدا وجود دارد یا توهم است.

حالا من از شما میپرسم!

آیا شما وجود دارید؟

آیا این حرکت چشمان شما روی کلمات از یک هوشی برخودار هست یا نه؟

اصلا جلو تر نمی‌رویم! قبل از حرکت ذهن، آیا درک می‌کنید که وجود دارید؟

بیایید به همه چیز شک کنیم.

منِ نویسنده واقعی نیستم! توی خواننده واقعی نیستی! خدای ذهنی واقعی نیست! حواس پنجگانه واقعی نیست! این در و دیوار و زمین و هوا و کوهها واقعی نیستند.

اما من وجود دارم!

پس هوش وجود دارد.

پس خدا وجود دارد!

والسلام!

اضطرابِ ذاتی

ID:17

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d9%90-/%d8%b0%d8%a7%d8%aa%db%8c

November 25, 2024

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی, وقایع

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

اضطرابِ ذاتی

***

0:00 / 5:44

اضطرابِ ذاتی

الان شش صبح است در وسط کوههای جنگلی غرب کانادا داخل چادر زیر کیسه خواب در حال نوشتن هستم. یک شمع روشن است. گهگاهی صدای سوختن چوب در اجاق هیزمی و صدای باد و رودخانه‌ای دوردست و گاهی هم صدای برخورد قطرات باران با چادر. نه خبر از آدم‌های شهر هست نه سروصدای ماشین‌هایشان و نه برق و اینترنت و آب لوله‌کشی و فلان و بهمان!

از دیروز اینجا هستیم. و در این سکوت، ذهن من مدام به دنبال چرا هاست. به عنوان جواب، یک کلمه در ذهنم مدام تکرار می‌شود و آن کلمه این است، اضطراب!

فارسی

اضطراب چیست؟ اضطراب همان ترس است. ترسی مزمن. ترسی که همیشه، در پس زمینه هست. ترسی ریز ریز شده و دائمی. ترسی پخش شده در طول زمان.

گاهی به زندگیِ مرغهای مرغداری فکر میکنم و یا گاوهای گاوداری.

جوجه مرغ ها در طبقات دستگاه جوجه کشی از تخم بیرون می‌آیند و مسیر روبرویشان قطعی و جبری است. آنها از داخل نوارهای نقاله مرغداری عبور می‌کنند و سی چهل روز بعد جبراً از دم تیغ گیوتین.

مسیرشان از قبل تعیین شده است. هیچکدام از این مرغها نمی‌توانند جایی از این مسیر بیرون بپرند. مسیر آنها از تخم تا گیوتین توسط خدایشان تعیین شده.

اما من چرا باید به مرغهای مرغداری فکر کنم؟

چون با آنها همزادپنداری می‌کنم.

من، تو و تمام آدم‌ها، داستانمان همین است.

از روزی که از واژن مادر بیرون می پریم مسیرمان تعیین شده. شاید کمی طولانی تر از مرغهای مرغداری باشد ولی سرنوشت جبری ما و مرغ‌ها یکی است.

مرغ‌های مرغداری حافظهٔ قوی و تخیل قوی احتمالا ندارند. احتمالا موقع خوردن دانه به گیوتین فکر نمی‌کنند ولی امان از ذهن بشر!

ذهن ما به زودی، شروع می‌کند به تخیل. همه چیز را با سرعت برق تخیل می‌کند. مرگ را با تمام جزئیات و جهان پس از مرگ را هم با تمام جزئیات تخیل می‌کند.

این ذهن آنقدر بزرگ و قوی میشود که تبدیل به دشمن شماره یک صاحبش می‌شود. یک غولی میشود به نام اضطراب!

حال در برابر این اضطراب، هر کسی کاری می‌کند. خیلی ها شروع می‌کنند به دویدن. یا دویدن فیزیکی و یا ذهنی.

اولین واکنش دربرابر ترس و اضطراب، فرار است. مثل فرار من به نوشتن در این لحظه. یا فرار ما از شهر به جنگل. یا فرار به کار. یا فرار به الکل و مواد. یا فرار به درام و فیلم و روابط انسانی.

برای آرام کردن اضطراب ذهنی، استراتژی های مختلفی هست.

یکی از استراتژی ها، انحراف ذهن است. یعنی طفره رفتن از پرداختن به موضوع ترس! بچه‌ها وقتی از چیزی می‌ترسند و گریه می‌کنند معمولاً تکان دادن جغجغه حواسشان را پرت میکند و گریه تمام می‌شود. آدم بزرگ‌ها هم جغجغه های خودشان را دارند. برای بعضی‌ها، کار و اهداف مختلف است. برای بعضی، ماشین و خانه و برای بعضی هم روابط و زن و شوهر و بچه.

فارسی

این جغجغه ها برای مدتی حواس تو را از اضطراب ذاتی ات دور می‌کند.

معنویت و پرداختن به درون راه دیگر است. یعنی رفتن به سمت ترس. یعنی انکار مرگ. یعنی اینکه خودت بپری. یعنی خدایی شبیه همان مادر یا پدر تصور کنی و مرگ را پریدن به آغوش او بدانی. اینطوری بر مرگ و تمام اضطراب هایش غلبه می‌کنی. نوعی فرار به جلو.

تو با دیدن خرس، سه راه بیشتر نداری!

یا فرار می‌کنی یا خودت را به کوچه علی چپ می‌زنی و ادای مرده ها را درمیاوری یا با دادو بیداد به سمت خرس می‌دوی.

کل زندگی ما همین است.

ترس و اضطرابی دائم و اجتناب ناپذیر. مرگی جبری و قطعی.

هرکسی راه حلی پیدا می‌کند.

مثلاً یکی خودش را در شلوغی شهر و میهمانی و پارتی گم می‌کند و یکی هم مثل ما، از شهر فرار می‌کند به طبیعت! به آغوش همان مادر ترسناکی که بالاخره روزی تو را می‌بلعد.

تقریباً تمام کارهای ما ریشه ای در همان ترس و اضطراب ذاتی دارد.

حتی همین نوشتن های من!

تناقضات معنوی – ۵- اشتباهات معنوی‌ها

ID:18

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%db%b5

November 25, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, معنویت

3 دقیقه.

*** 4

تناقضات معنوی – ۵

***

استادی که پنجاه سال یوگا و مدیتیشن درس داده، می‌گوید ۹۹.۹ درصد شادگرانش مراقبه را اشتباه انجام می‌دهند.

اکهارت می‌گوید بهترین معلم معنوی رنج است و او کاره ای نیست ولی بازهم درس می‌دهد.

سادگورو می‌گوید او نباید حرف بزند و فقط حضور او معجزه‌گر است ولی باز هم حرف می‌زند.

دوستی که بیست سال پیش وارد فضای مراقبه و یوگا شده بود می‌گوید پشیمان است و زندگی اش را تباه کرده.

فارسی

دوست دیگری که روزی چند نوبت یوگا و مراقبه می‌کند با یک دینگ موبایل عصبانی می‌شود و با پرخاش می‌گوید قطعش کن!

دوست دیگری نقل می‌کند که دوست یوگی اش تحمل سرو صدا در رستوران را ندارد.

خلاصه این معنویت ما هم شبیه همان اسلامی شده که همه می‌گویند این اسلام واقعی نیست!

اگر در طول ۱۵۰۰ سال بعد از آمدن این همه مسلمان و جنگ و بحث و حرف و حدیث، هنوز کسی اسلام واقعی را پیدا نکرده پش مردم حق دارند بگویند، «ریدم به اون اسلامی که میگید این واقعی اش نیست!»

دوستی که مدام حرف از کامیونیتی می‌زند تحمل یک نفر را ندارد و تنهایی برایش راحت تر است! او کامیونیتی اصلی مردم را در ذهن خودش رد میکند و فقط به کالت یا گروه تک نفرهٔ خودش پایبند است.

دوستی که در نگاه اول آرام و مراقبه گون به نظر می‌رسد بعد از مدتی لایه های خشمگین و ناآرام خودش را نشان می‌دهد که حتی حوصله شنیدن یک حرف یا صحبت معمولی را ندارد چه برسد به انتقاد! و اگر یک کلمه بگویی ذهنش مکدر و آلوده می‌شود و باید برود چند روز در جنگل پاکسازی کند!

یا بعد از یکی دو روز زندگی در شهر نیاز دارد ده روز در سکوت جنگل بماند تا اعصابش برگردد سر جای عادی!

خلاصه انگار این داستان معنوی خیلی هم قابل دفاع نیست!

منتقد دیگری می‌گفت یوگا یعنی یو ، گا! یعنی به گا میروی! یعنی تارک دنیا می‌شوی! یعنی همین زندگی سادهٔ مادی خودت را که تشکیل شده بود از یک شغل و زن و بچه و اینها را هم از دست میدهی! و انگار درست هم می‌گفت.

نمی‌دانم!

قول دادم اینجا راست بگویم! به خودم و به صفحات نانوشتنی!

شاید تعادل فقط در ده دقیقه مراقبهٔ روزانه باشد. نه بیشتر!

تعادل مادیات و معنویات کجاست؟

آیا این هم بازی ذهن است؟

آیا این هم گذرگاه شک است؟

مشاهدات من نشان می‌دهد افرادی که در مسیرهای درونی می‌روند به شدت خودبین می‌شوند. تنها خودشان را میبینند. آنها از مسوولیت حرف می‌زنند ولی حتی ساده ترین مسوولیت ها را که مثلاً رعایت حال نفر کناری باشد را رعایت نمی‌کنند.

آنها از یگانگی جهانی حرف می‌زنند ولی به شدت فردگرا و معمولاً عزلت نشین و گ

فارسی

وقتی زیادی به درون فرو می‌روند دیگر ساده ترین چیزهای بیرونی را نمی‌بینند.

یوگی معروف سادگورو و خیلی از پیروانش از مسوولیت جهانی حرف می‌زنند ولی ساده ترین مسوولیت های اجتماعی را قبول ندارند.

آنها حتی مسوولیت را هم به تفسیر خودشان درمی‌آورند. مسوولیتی که در رابطه های دو نفره تعریف می‌شود را به راحتی زیر پا میگذارند! آنها مسولیت را هم فرداً برای خودشان تعریف می‌کنند. چیزهای ساده‌ای مثل جواب دادن به تلفن یا سرقرار آمدن و مسولیت های سادهٔ اینچنینی را رعایت نمی‌کنند. آنها به شدت در خود غرق می‌شوند و حتی حاضر نیستند درد و رنج طرف مقابل را ببینند.

کافیست دو سه روز با یک نفری که مثلاً یوگا می‌کند باشید. او کوچکترین اهمیتی به وضعیت و حس و حال شما نمی‌دهد. فقط آن کارهای یوگا و افکار خودش برایش مهم است.

تمریناتی که قرار بود ایگو را کمرنگ کند بیشتر، آن را قوی و پررنگ می‌کند.

چنین فردی روزی چند ساعت با بی تفاوتی کامل نسبت به اطراف مثلاً به مراقبه می‌نشیند!

اینها ظاهری آرام به آن فرد می‌دهد ولی درونی پر از خودخواهی و خودبینی را هم پنهان می‌کند.

قول هایش را بعد از پنج دقیقه زیر پا میگذارد. قول های ساده ای مثل اینکه «الان این کار تمام شود می‌رویم» بعد از پنج دقیقه زیر قول خودش می‌زند.

بیست و چهار ساعت بعد، همین نیم ساعت پیش دوست ما قول داد فقط یک یوگا انجام بدهد، نیم ساعت بعد من هنوز در حال نوشتنم و او در حال زدن زیر قولش!

معمولاً مراقبه گرها مدام در حال کلنجار رفتن با ذهن خودشان هستند. آنها برای هر چیز ساده ای تعابیر پیچیده و چند لایه درست می‌کنند. مثلاً مفهومی پیچیده به نام کارما، که هرچیزی که دلشان بخواهد با آن توجیه می‌کنند.

لطفاً مراقب باشید!

مراقب این جور آدمها باشید. اگر چه گاهی رگه هایی از محبت از خودشان نشان می‌دهند ولی سالها ریاضت و تمرینات سخت آنها را درونا سخت و خشن کرده به طوریکه هیچ چیزی از آنها بعید نیست.

شب دیوانگی ها!

ID:19

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8-/%d8%af%db%8c%d9%88%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c-%d9%87%d8%a7

November 21, 2024

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور

برچسب‌ها: خدا

3 دقیقه.

*** 4

شب دیوانگی ها!

***

مدتهاست که شب ها بیدارم. گاهی دوازده شب بیدار می‌شوم، گاهی دو یا سه یا چهار!
اینها فقط یک عدد است ولی آنچه واقعی است دیوانگیِ شبهاست.
شبهای تنهایی،شبهای دیوانگی!
شبهایی که کسی در کنارت نیست که نوازشش کنی!

شبهایی که بیدار می‌شوی و حیرانیِ خواب دیدن را ادامه می‌دهی!
از خواب شب به خواب ذهن می‌پری!
دوباره خودت را در بدن می‌بینی!
بدنی که به تو حکم می‌کند که برو دستشویی! آب بخور! بشین! بخواب!

فارسی

بعد چند نوشته از سهیل سرگلزایی می‌خوانی!
مقداری موسیقی سنتی!
مقداری شجریان!
آدمهای مختلفی که پشت پنجره به تو دالی می‌کنند!
یکی عکس خانوادگی اش را گذاشته!
یکی تار میزند!
یکی سخنرانی می‌کند!
یکی آواز!
یکی لم داده و یکی کت و شلوار پوشیده!
زنی قسمتی از زیبایی بدنش را به رخ می‌کشد
و مردی عضلاتش را و کسی هم کلماتش را!
مثل من!

ذهنم مدام کلمه بازی می‌کند،
مدام آینده بازی می‌کند!

میرسی به شعری از سعدی!

بگذار تا مقابل روی تو بگذریم

دزدیده در شمایل خوب تو بنگریم

شوق است در جدایی و جور است در نظر

هم جور به که طاقت شوقت نیاوریم

روی ار به روی ما نکنی حکم از آن توست

بازآ که روی در قدمانت بگستریم

ما را سریست با تو که گر خلق روزگار

دشمن شوند و سر برود هم بر آن سریم

گفتی ز خاک بیشترند اهل عشق من

از خاک بیشتر نه که از خاک کمتریم

ما با توایم و با تو نه‌ایم اینت بلعجب

در حلقه‌ایم با تو و چون حلقه بر دریم

نه بوی مهر می‌شنویم از تو ای عجب

نه روی آن که مهر دگر کس بپروریم

از دشمنان برند شکایت به دوستان

چون دوست دشمن است شکایت کجا بریم

ما خود نمی‌رویم دوان در قفای کس

آن می‌برد که ما به کمند وی اندریم

سعدی تو کیستی که در این حلقه کمند

چندان فتاده‌اند که ما صید لاغریم

شعر را با اشک و شوق می‌خوانی!

و با خدای خودت می‌گویی!
بگذار تا مقابل روی تو بگذریم!
بگذار تا مقابل روی تو بگذریم!
بگذار تا مقابل روی تو بگذریم!

سعدی هم مثل تو دیوانه ای بوده. احتمالا شب دیوانه ای!
سعدی هم عاشقی بوده در این کمند!
سعدی هم شب ها با خودش تکرار می‌کرده!

بگذار تا مقابل روی تو بگذریم! دزدیده در شمایل خوب تو بنگریم!

آره تو!
تو را می‌گویم!
تو! ای خدای ساکت!
خدایی که برای نیچه مردی!
خدایی که سعدی صید لاغر کمند تو بوده!

فارسی

خدایی که آنقدر بزرگی که من نمیبینمت!
خدایی که آنقدر کوچکی که من نمیبینمت!

دیوانه‌ام!
جرأت کردم به تو بگویم، تو!
چشمان اشکبارم را می‌بینی!
قطعاً!
چشم را تو آفریده‌ای! مگر می‌شود نبینی اش!

جرأت کرده‌ام از تو بنویسم!
کلمات را می‌دانی!
مگر می‌شود که ندانی!
مفاهیم را تو آفریده‌ای!

جرأت کرده‌ام بنویسم. با اینکه خوب می‌دانم تو نانوشتنی هستی!
چقدر ابله و دیوانه ام!
بلاهت و دیوانگی را هم خودت آفریده‌ای!

این چه کاری است؟ این چه داستانی است؟
ما را آورده‌ای دیوانه کنی بعد بکشی؟
سعدی را دیوانه کردی و کشتی!
حافظ را عاشق کردی و کشتی!
مولانا را شمس کردی و کشتی!

عجب. عجب. عجب.
من را خودت خیره سر آفریدی!
که بتوانم اشک بریزم و بنویسم!
نفس ها را بشمارم.
دم. بازدم.
نفس های محدودم را بشمارم.
منتظر اعدام!

خدایا این چه حبسی است؟
این چه حکمی است؟
حبس در بدن!
حبس در ذهن!
حبس در کلمات؟

این چه حکمی است که ما محکوم به آنیم؟

دوباره باید بروم!
به حکم بدن!
به حکم خدا!
به حکم حبس!
زنگ های زندانِ بدن!
باید بروم دستشویی! در راه دستشویی اشکهایم را پاک می‌کنم!
باز میگردم به قطار کلمات.

خدایا اگر میخواهی دیوانه کنی این یک جو عقل را هم ببر!
من هنوز در مقابل مردم دیوانهٔ دیوانه نشدم!
تو که می‌خواهی بکشی!
دیوانه کن و بکش!

من به عقل می‌خندم!
من به این بازی تو می‌خندم!
من به این ذهنی که تو آفریدی می‌خندم!
من به کمدی الهیِ تو می‌خندم!
این همه آدم درست کردی! با قیافه های مختلف! هشت میلیارد!
بعد هم میکشی شان!
این چه کاری است؟
نگفتی این آدم‌ها دل دارند!
نگفتی می‌ترسند؟
نگفتی می‌لرزند؟

نگفتی دیوانه می‌شوند؟!
این چه دیوانه بازاری است؟
نمی‌دانم!
زندانی ها بعد از مدتی دیوانه می‌شوند!
بکش و آزادم کن!
بیا! بکش!
قطار کلماتم را خراب کن!
زبانم را ببر!
تو که توانستی زبان حلاج را ببری!
تو که توانستی عیسی را به صلیب بکشی!
این چه داستانی است؟
این چه بازییست؟
بکش!
تمام کن!

فارسی

فارسی

یک، دو یا سه؟

ID:20

https://unwritable.org/%db%8c%da%a9%d8%8c-%d8%af%d9%88-%db%8c%d8%a7-/%d8%b3%d9%87%d8%9f

November 21, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی و ناگفتنی, کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, روابط, من کیستم ؟, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

یک، دو یا سه؟

***

0:00 / 1:43

یک، دو یا سه؟

من یک هستم!

تو دو!

من با خدا هم یک هستم!

تو هم با خدا یک هستی!

این نوشته شاید برای تو نباشد!

شاید من و تو دو باشیم!

اگر من و تو یک باشیم،

دیگر نیازی به نوشتن نیست!

می‌دانم دو توهم است!

می‌دانم سه هم، توهم است!

اگر از یک به دو بروی، ناچار به سه می‌روی،

فارسی

بعد گرفتار اعداد می‌شوی!

گرفتار کثرت!

گرفتار سلسلهٔ موی یک!

پس اصلاً از یک به دو نرو!

اصلاً دو وجود ندارد!

ما یک هستیم!

ما یک بی‌نهایت هستیم!

از یک بپر به بینهایت!

از یک بپر به خدا!

از خود به خدا برس!

دیگری ای وجود ندارد!

همه از همیم!

همه خودی اند!

یک های برابر!

و یک بی‌نهایت!

و یکی که بینهایت می‌شود!

قطره‌ای که دریا می‌شود.

پس همیشه تو فقط با خودت حرف می‌زنی!

تلخ است؟

تنهایی مطلق است؟

نه!

تو با بی‌نهایت حرف بزن!

برای بی‌نهایت بنویس!

برای نانوشتنی بنویس!

My business

ID:21

/https://unwritable.org/my-business

November 20, 2024

دسته‌ها: English, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: مسوولیت

<1 دقیقه.

*** 0

!Respectfully

When you write “your business is not my business”
If my business is not your business!
Then how can
your business be my business?
Let’s communicate better!
We are human beings!
Not email sending machines!
AI can send better emails!
Lets be better than AI !!!
We all are human and need to talk with each other!
I understand that you are under life pressure and I am willing to help!
Your business is my business!
🤗

m&مسوولیت=https://www.unwritable.net/search?q

فارسی

?Do you believe in science

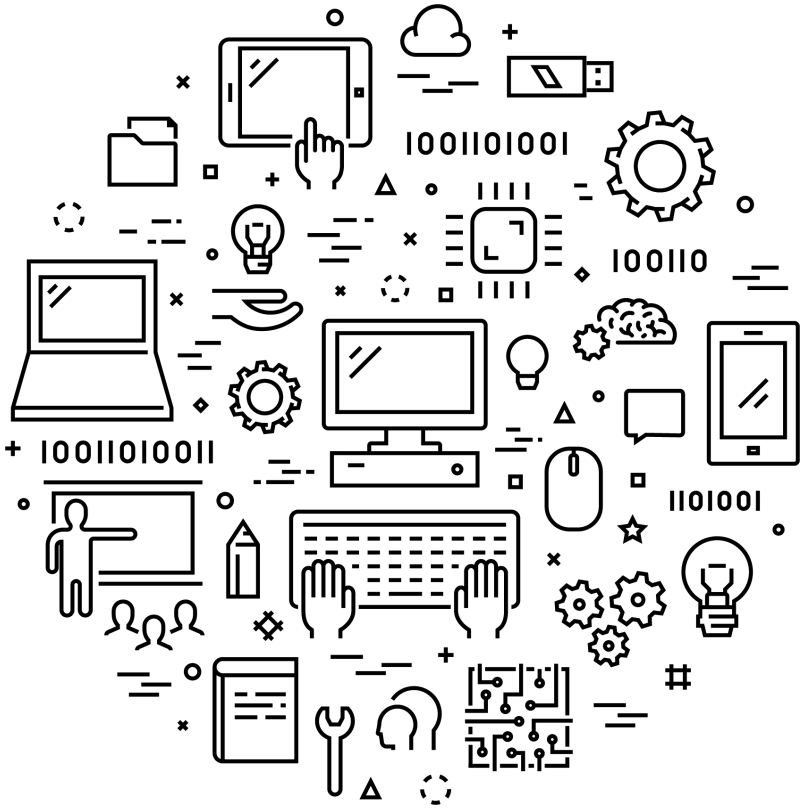
ID:22

/https://unwritable.org/do-you-believe-in-science

November 20, 2024

دسته‌ها: English, کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه



<1 دقیقه.

*** 0

?Do you believe in science

***

.A lot of you believe in science
!But let’s see what’s science

!Science is OBSERVATION
.real MEDITATION is also OBSERVATION

.So real science is meditation

!If you don’t meditate, so you don’t observe yourself so you are not a scientific person

فارسی

فارسی

روزهٔ واجبِ ذهن!
ID:23
https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b2%db%80-/%d9%88%d8%a7%d8%ac%d8%a8%d9%90-%d8%b0%d9%87%d9%86
November 19, 2024
دسته‌ها: بلند, تمرین عملی, طنزطور
برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ترس, ذهن, سکوت, عشق, مراقبه

4 دقیقه.

*** 5

روزهٔ واجبِ ذهن!

***

روزهٔ بدن را تقریباً همه میدانند. اما روزهٔ واجب و مهمی هم هست که کمتر کسی می‌داند! روزهٔ ذهن.
امیدوارم حداقل آنقدر روزهٔ ذهن گرفته باشید که بتوانیم با هم چند کلمه بنویسیم و بخوانیم! چون اگر روزهٔ ذهن نگرفته باشی، حتی اگر سواد داری، بعید است بتوانی بخوانی و بنویسی!

دارم از چه صحبت می‌کنم؟
روزهٔ ذهن چیست؟

روزهٔ بدن را تقریباً می‌دانیم. برای مدتی مثلاً ۱۲ ساعت یا ۱۶ یا ۲۴ ساعت یا بیشتر، ورودی غذای بدن را محدود می‌کنیم. مثلاً کالری را محدود می‌کنیم، یا کربوهیدرات ها را، یا گوشت را، یا کلاً همه چیز را. روزهٔ بدن عالی و تقریباً برای سلامتی بدن واجب است!
استراحت دادن به دستگاه گوارش و بدن برای چند ساعت، باعث پاکسازی، بازسازی و حتی جوان‌سازی بدن می‌شود.

اما همهٔ اینها را گفتم تا برسم به روزهٔ ذهن!
(لینک به ذهن)
m=1?ذهن/https://www.unwritable.net/search/label

تقریباً ۳۰-۴۰ سال بود که روزهٔ ذهن نگرفته بودم و نتیجه این شده بود که ذهنم بیمار و مضطرب شده بود.
به توصیهٔ بودا، طبق سنت ویپاسانا، به مدت ده روز، روزهٔ ذهن گرفتم. تفاوت ذهن من، قبل و بعد از این روزه، از زمین تا آسمان بود.
تقریباً بعد از آن ده روز، ذهنِ من به طور اساسی عوض شد.

حالا تقریباً هر روز روزهٔ ذهن می‌گیرم. مراقبه، تقریباً همان روزهٔ ذهن است!

اما روزهٔ ذهن دقیقا چیست؟

فارسی

ذهن هم درست مثل بدن، یک ابزار است. ابزاری به شدت دقیق و سریع.
همانطور که شما هر چیزی وارد بدن نمی‌کنید و گاهی رژیم غذایی خاصی را رعایت می‌کنید برای ذهن هم باید رژیم غذایی داشته باشید و حتماً روزه بگیرید!

همانطور که ریزه خواری برای بدن مضر است، برای ذهن هم مضر است. مثلاً الان که ذهن من در حال نوشتن است آمدن چند نوتیفیکیشن می‌تواند ساختار و تمرکز آن را به راحتی به هم بزند!

ورودیِ بدن، دهان است. پس ما هر چیزی را وارد دهان نمی‌کنیم.
اما ورودی ذهن چیست؟
ورودی ذهن حواس است. چشم و گوش، ورودی های اصلی هستند.

روزهٔ ذهن به طور خلاصه این است:
هر چیزی را نبین! هر چیزی را نشنو!
و درست مثل روزهٔ بدن! هرچیزی را نخور!

همانطور که خوردنِ کالریِ زیاد و غذاهای چرب و شیرین، سیستم بدن را به هم می‌ریزد.
دیدن و شنیدن های زیاد، دیدن و شنیدن فیلم‌های تند و طولانی و ادیت های شلوغ و سریع و پست های اینترنتی با سرعت زیادی قطعاً ذهنتان را به هم می‌ریزد.

مثلاً چرخیدن در اینستاگرام مثل خوردن صدتا کیک و شکلات و دونات با هم، حتماً تو را مریض می‌کند.
مثلاً گوش دادن به حرف های یک ذهن بیمار درست مثل خوردن یک وعده غذای مسموم، ذهن تو را بیمار و مسموم می‌کند!

اگر ذهن خودت را با مراقبه و روزه، تقویت نکنی مطمئنا مثل دستگاه گوارشِ ضعیف، دچار اسهال و ضعف می‌شود.

ذهن که دچار پرکاری یا ضعف یا اسهال بشود، اسم آن را میگذارند افسردگی یا بیش فعالی یا اضطراب یا ترس یا خشم و و و.

بدنی که اسهال گرفته باشد، ورودی هایش را قطع می‌کنند تا بازسازی شود،
فاجعه اینجاست که در دنیای مدرن، ذهن تقریباً ۹۹ درصد ما آدم‌ها اسهال دارد! یعنی ورودی زیاد و خروجی بدون کنترل!
چون سالهاست ورودی را کنترل نکرده‌ایم، خروجی هم از کنترل خارج شده! و خروجیِ ذهن چیست؟ بله فکر!
ذهن آدم‌ها اسهال دارد! چون بدون کنترل و بیش از حد، افکار اضافی تولید می‌کند!

افکار اضافی باعث می‌شود شما مضطرب و منفی باف و نهایتاً فلج شوید!
افکار اضافی باعث می‌شود ذهنتان بیش فعال شود!
افکار اضافی باعث می‌شود گاهی حتی به فکر خودکشی بیافتید!
افکار اضافی، ممکن است باعث نابودی نسل بشر یا حتی اکوسیستم زمین بشود!
این پندمیِ اسهال ذهنی، در حال تبدیل شدن به فاجعه ای جهانی است!

فارسی

جالب اینجاست که داروی این بیماری جهانی را بودا در ۲۵۰۰ سال پیش کشف کرد!
اما ویروس های ذهنی بسیار خطرناک تر از ویروس های بدنی هستند. ویروس های کووید از طریق هواپیما ها به کل زمین پخش شدند ولی ویروس های ذهنی به راحتی از یک سیم یا حتی از هوا و با سرعت نور از ذهن به ذهن و از اسکرین به اسکرین پخش می‌شوند!

متخصصان درمان ذهن، به شدت کمیاب هستند. کسانی که قادر به تشخیص و درمان ذهن هستند همان رهبران معنوی و عرفا و یوگی ها هستند. تعدادشان انگشت شمار است ولی تعداد بیماران، میلیاردی!
کلی هم دکتر قلابی و شیاد و کلاهبردار در بازار درمانِ ذهن هست!

کسانی که بلد نیستند به شما یاد بدهند به فیل صورتی فکر نکنید! آنها مدام میگویند «به فیل صورتی فکر نکن!» ولی نمی‌دانند خودشان در حال پخش ویروس ذهنیِ فیل صورتی هستند!
https://www.unwritable.net/search?q=فیل+صورتی&m=1

مثل کشیشانی که قرن‌ها گفتند به سکس فکر نکنید، ولی خودشان پدوفیلی داشتند! درست مثل دکتری که خودش مبتلا به ویروس باشد و به مراجعانش به جای واکسن، ویروس تزریق می‌کند!

فکر کنم به اندازهٔ کافی مثال زدم!

تبریک میگویم اگر که تا اینجا خواندید، چون اکثر ذهن های بیش فعال، قادر به خواندن نیستند. خودم تجربه کرده‌ام که میگویم!

به عنوان آخرین توصیه به خودم و به شما!
حتماً روزه بگیرید! روزهٔ بدن را خودتان می‌دانید.

امابرای روزهٔ ذهن!
این نسخهٔ من است! برای خودم و شما!

هر روز مدتی چشمها را ببندید!
هر روز مدتی اینترنت را قطع کنید!
زمان گوش دادن به رادیو و تلویزیون و پادکست را محدود کنید!
زمان نگاه کردن به صفحه را محدود کنید!
هر حرفی را نشنوید و کمتر حرف بزنید!
شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های اینترنتی و اخبار را قطعاً محدود و بسیار کم کنید!
ارتباطات خود را محدود کنید!
هرگز نزدیک آدمهای ذهن گرا و کسانی که ویروس ذهنی دارند نشوید!
۸۰ درصد سلبریتی ها را آنفالو کنید!
حتماً حتماً از مراقبهٔ روزانه غافل نشوید! مراقبه دوای دردهای ذهنی است!
اعتیاد به فیلم و سریال را ترک کنید!

فارسی

حتماً یک مربیِ مراقبه و یوگای آگاه و سالم پیدا کنید!
از ورودی های خوب و سالم مثل غزلیات حافظ، یا موسیقی سنتی و طبیعت، حتماً استفاده کنید!
اکسیر سلامت ذهن را هیچگاه فراموش نکنید!
بله همان عشق!

https://www.unwritable.net/search?q=عشق&m=1

و آخرین توصیه به خودم و شما!
کمتر بنویسید!
سکوت کنید!
روزه بگیرید!
این، راهِ رسیدن به خدای نانوشتنی است!

***

نوشتهٔ مرتبط (فقط اگر روزه نیستید یا وقت افطار است!)

https://www.unwritable.net/2024/11/blog-post_6.html

تارا در رودخانه

ID:24

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d8%af%d8%b1-/%d8%b1%d9%88%d8%af%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%87

November 18, 2024

دسته‌ها: بلند, شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, تارا و بچه‌ها, خدا, ذهن, مولانا و حافظ, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

تارا در رودخانه

***

بارها به دوستان نزدیکم و مادر تارا گفته ام که تارا در رودخانه رها شده. من هم از بیرون نگاه می‌کنم ولی حس می‌کنم قدرت نجات دادنش را ندارم. خودم را ناتوان از نجات دادن تارا می‌بینم.
کدام رودخانه را میگویم؟ رودخانهٔ ذهنِ جمعی جامعه!
رودخانه‌ای که بیشتر مردم در آن افتاده‌اند و دارند دست و پا می‌زنند بدون این که حتی خودشان بدانند.

در داستان های کهن اسلامی آمده که مادر موسی وقتی او نوزاد بود از ترسِ سیستم جامعه، او را به رودخانه انداخت. سرنوشت اینطور رقم خود که همسر فرعون او را از آب گرفت و داستان های بعدی.

این داستان ها بیشتر تمثیلی هستند. درست مثل داستان های مثنوی مولانا چند لایه و عمیق هستند. سطح برای کودکان است ولی عمق های زیادی دارد که آدم به مرور می‌فهمد.

اما داستان رودخانه چیست؟
رودخانه همان ماتریکس است. همان زندان جمعیِ ذهنی بشر.
همان شرطی شدگی های ذهن.
اما تا وقتی خودت، ذهن را ندیده باشی یعنی تو خودت هم در رودخانه ای. اصلا از وجود رودخانه خبر نداری. چون رودخانه را از بیرون ندیده‌ای.

تا زمانی که مراقبه کنی و ذهن خودت را از بیرون ببینی و ذهن جمعی را از بیرون ببینی. تازه میفهمی رودخانه ای وجود دارد که اکثرا در آن دست و پا می‌زنند.

خیلی ها وقتی می‌گویم «تارا در رودخانه افتاده» هاج و واج نگاه می‌کنند. نمی‌دانند کدام رودخانه را میگویم!

خیلی از پدر و مادرها خودشان در رودخانه اند. آنها حتی برای لحظاتی نتوانستند از رودخانهٔ ذهن بیرون بیایند. آنها بچه هایشان را هم با خود به رودخانه می‌کشند.

این کار را نادانسته و از روی نیت به اصطلاح خوب انجام میدهند.
در فارسی ضرب‌المثلی داریم برای اشارهٔ دقیق به این موضوع: دوستیِ خاله خرسه!
خاله خرسه با نیت خیر می‌خواست پشه را از روی صورت کسی بزند ولی ضربه را به خود او زد!

داستان ما همین است!
ما پدر و مادر ها، در تصورات خودمان، خیر بچه‌ها را می‌خواهیم. اما بیشترمان اصلا خیر خودمان را هم نمی‌دانیم.
اینطوری می‌شود که همان تصورات و تخیلاتی که خودمان داشتیم بر سر بچه‌ها فرو می‌ریزیم.
بچه‌ها موش آزمایشگاهی ما می‌شوند.

آرزوهای خودمان را بر سر آنها خروار می‌کنیم. مثلاً زنی که آرزو داشته خودش را ابراز کند بچه را آرایش می‌کند و به رقص باله وا میدارد یا تصویری از یک نوازنده موسیقی را به حلقوم بچه فرو می‌کند.

جامعه از بچه‌ها به عنوان عروسک های نمایشی و بعد هم کارگرهای اقتصادی نگاه می‌کند.

اما من با دیدن این داستان و رودخانه چه می‌کنم؟!
همان فرآیند همیشگی! مراقبه و درون نگری و عکس‌العمل نشان ندادن!

اگر اعتراض کنم، بیشتر جبههٔ ناآگاهی را قوی می‌کنم. پس مراقبه می‌کنم.

وقتی دخترم تارا از اینکه به زور مجبور به نوشتن نت های موسیقی می‌شود و ساعتها گریه می‌کند قلبم به درد می‌آید ولی مراقبه می‌کنم و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهم.
در دلم مثل عیسی می‌گویم،

فارسی

خدایا اینها نمیدانند دارند چه می‌کنند!

وقتی اسرائیل و ایران جنگ پراکنی می‌کنند قلبم به درد می‌آید ولی مراقبه می‌کنم و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهم.
در دلم مثل عیسی می‌گویم،
خدایا اینها نمیدانند دارند چه می‌کنند!

در دلم می‌گویم خدایا تو دانایی!
خدایا تو توانایی!
خدایا تو عادلی!

من را هم مثل خودت کن!
بدون عکس‌العمل،
نور آگاهی را بر من و جهانت بتابان.
من را وسیله‌ای برای تجلی حضورت گردان.
من را وسیله‌ای برای تجلی نورت گردان.

تو درون منی. من را بنواز. مثل نیِ مولانا.

کمک کن بنویسم.
مثل موسی دعا می‌کنم که حرفم فهمیده شود.
مثل موسی دعا می‌کنم کلامم نفوذ پیدا کند.

مثل علی در چاه می‌نویسم. مثل شیعیان نوشته‌هایم را در چاه می‌اندازم.
می‌دانم خدا شنوا و بینا و دانا است.

قطعاً وقتی من قضاوت نکنم، این ارتعاش به جهان منتشر می‌شود.
همانطور که ارتعاش حافظ و مولانا هنوز در جهان درحال معجزه است.
حافظ و مولانایی که مثل مسیح، نفسِ معجزه‌گر داشتند. قلم معجزه گر داشتند.

من هم کاری نمی‌کنم جز نوشتن های شبانه!
مناجات های شبانهٔ من با خودم! من با خدا!

خدایا تارا مخلوق زیبای توست!
تو خودت او را خلق کردی و تو خودت صلاح او را می‌دانی!
بهتر از من!
خدایا تو هر چه صلاح توست انجام می‌دهی!

من کاری جز یک قطره اشک ریختن بلد نیستم.
اما یادم هست که حافظ گفت

فارسی

«آه نیم شبی و گریهٔ سحری کارها بکند»

خدایا این زمین و آدم‌هایش مخلوقات زیبای تو اند. تو می‌دانی چه می‌کنی.
من فقط ناظری کوچک و نادانم.
قبل از اینکه این اشک را در من بیاوری، خودت از ازل آگاه بودی.
پس من حرفی نمی‌زنم. جسارتی نمی‌کنم.
فقط با تو درد و دلی می‌کنم در نیمه‌های شب!
همین!
سکوت و تنهایی معجزه گرند.
خداوندا تو معجزه گری.

ما زمینیان را ببخش.
ما را هدایت کن.
ما را در رحمت خودت قرار بده.
این کلمات و این وجود ناچیز را وسیله‌ای برای گسترش عدالت و آگاهی خودت کن.
آمین.

ساختار و واقعیت

ID:25

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d8%a7%d8%b1-%d9%88-/%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c%d8%aa

November 17, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, مراقبه, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

ساختار و واقعیت

***

مدتی است با یکی از دوستان در مورد موضوعات ساختار زندگی و شناخت واقعیت صحبت میکنم.
از قضا این دوست و تقریبا همه ی ما به دنبال یک ساختار برای زندگی هستیم. و از قضا این دوست و تقریبا همه ی ما به دنبال شناخت واقعیت هستیم.

اما واقعیت چیست؟
چه ساختاری میتوان در زندگی داشت؟

واقعیت از شناخت حاصل میشود. شناخت خود و شناخت بیرون. سابجکت و آبجکت.

فارسی

ابتدا باید خود را بشناسیم. واقعیت خودمان را بدانیم و بعد میتوانیم دیگری را بشناسیم.

برای شناخت باید مشاهده کرد. مشاهدهٔ دقیق و علمی. مشاهده هم از راه نگاه به درون و یا مراقبه بدست می آید.
پس قدم اول شناخت خود است.

خوشبختانه در تمدن های کهن آسیا یوگی ها و عرفا چنین شناخت هایی را انجام داده اند و مسیر را برای ما هموار کرده اند. فقط کافیست آموزه های آنها را با تجربیات خودمان تطابق بدهیم.

از نظر یوگا ما انسانها پنج لایه یا بدن داریم.

۱- بدن غذایی
آنامایا کوشا (annamaya kosha): بدن فیزیکی

۲- بدن انرژیتیکی
پراناما‌یا کوشا (pranamaya kosha): بدن انرژی حیاتی

۳- بدن روانی
مانومایا کوشا (manomaya kosha): بدن ذهنی

۴- بدن آگاهی
ویجیاناما‌یا کوشا (vijnanamaya kosha): بدن خرد

۵- بدن الوهیتی
آناندامایا کوشا (anandamaya kosha): بدن سعادت

وقتی این پنج بدن دارای ساختار درست و سالمی باشند ما به سعادت میرسیم.
معمولا اما در همان سه بدن اولیه ما دچار مشکلات هستیم.

اما سوال دوم این که چه ساختاری باید در زندگی داشت؟

با شناخت دقیق خودمان ساختار هم خود به خود درست میشود و شکل میگیرد.
یعنی وقتی بدن غذایی ما با تغذیه و ورزش درست باشد بدن انرژتیکی ما هم شاداب و سرزنده خواهد بود و بدن روانی و ذهنی ما هم مرتب و ساختار مند میشود.

شاخه های هشت گانه ی یوگا که بیشتر آنها مثلا دیانا یا مراقبه برای ساختار مند کردن بدن روانی است و آسانا ها که برای ساختار مند کردن بدن فیزیکی است کمک میکند که ساختار درستی به تمام لایه های خودمان بدهیم.

مسیر یوگا مسیر کاملی برای رسیدن به الوهیت و شکوفا شدن تمام جنبه های ماد

فارسی

هر عدم تعادلی چه در بدن وچه در ذهن باعث سردرگمی و خارج شدن از تعادل میشود و ساختار و شناخت واقعیت را در ما از بین میبرد.

پس راه حل کوتاه برای رسیدن به شناخت و پیدا کردن ساختار درست، باز هم پیگیری مسیر کهن یوگاست.

فیلم معنویِ Inside out

ID:26

https://unwritable.org/%d9%81%db%8c%d9%84%d9%85-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d9%90-inside-out

November 17, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, تارا و بچه‌ها, مراقبه, من کیستم ؟, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

فیلم معنویِ Inside out

***

0:00 / 4:08

یکی دو روز پیش فیلم Inside out 2 رو در مدرسهٔ دخترم تارا، برای والدین و بچه‌ها پخش کردند و من هم به همراه بقیه، کل فیلم رو دیدم.

ترجمهٔ عنوان فیلم شاید بشود «نگاه به درون» یا «درون بیرون».

این فیلم، داستانِ درونیات یک کودک هست که هر کدام از احساسات درونی او را یک شخصیت نمایندگی می‌کند. مثلاً شادی، ترس، اضطراب، خجالت، غم و غیره.

اما چرا این فیلم کارتونی، یک فیلم معنوی است؟

معنویت، بودن در یک دستگاه فکری دینی یا اعتقاد به یک ایدئولوژی نیست.

جوهر و ریشهٔ معنویت، نگاه به درون است.

(معنویت چیست؟)

m=1&معنویت=https://www.unwritable.net/search?q

و این فیلم به سادگی و با زبان کودکانه، درونیاتِ روان ما انسانها را نشان می‌دهد.

فیلم در جایی به انبار حافظه ما سر می‌زند و به زیبایی نحوهٔ تشکیل ایگو را با توجه به حافظه و خاطرات، به تصویر می‌کشد.

فارسی

در جای دیگری، این فیلم به موضوع «من» یا Self می‌پردازد. و اینکه هر خاطره و هر عمل ما می‌تواند روی شخصیت ما سریعاً تاثیر بگذارد. مثلاً یک دروغ یا حس کافی نبودن و غیره می‌تواند تاثیرات مخرب و عمیقی بر روان ما بگذارد.

موضوع معنوی دیگری که فیلم نشان می‌دهد جدا کردن احساسات از حس «من کیستم» است.

یعنی «من احساساتم نیستم»

این جمله دقیقاً چیزی است که در مراقبه و یوگا بخصوص در یوگای ایشا توسط سادگورو، تعلیم داده می‌شود.

همینطور در فصل اول کتاب اکهارت، این مطلب آموزش داده شده است که «من ذهنم نیستم»

موضوعی بسیار عمیق و ساده ای که هویت واقعی ما را می‌سازد و اکثر آدم‌ها از آن بی خبرند.

در جایی از فیلم نشان می‌دهد که چطور شخصیت اضطراب، به کمک گروهی از تصویر سازان ذهنی، شروع به تخیل و تصور آینده می‌کند و چطور این تصویر سازیِ بیش از حدِ آینده، مخرب و باعث اضطراب بیشتر می‌شود.

روز بعد وقتی با تارا دختر شش ساله ام حرف می‌زدم گفتم تارا می‌دونی من موقع مراقبه چکار میکنم؟ من موقعی که چشمانم را می‌بندم و می‌نشینم در واقع دارم فیلم inside out را تماشا می‌کنم.

یعنی افکار و احساسات درون خودم را مشاهده می‌کنم.

در جای دیگر وقتی تارا خسته بود و احساسات مختلفی مثل غم، حوصله سر رفتگی و پرخاش را نشان می‌داد هم می‌توانستم با ارجاع به فیلم، درون نگری و شناخت خود را از همین سن شش سالگی به او آموزش بدهم.

این فیلم به زبان خیلی ساده، موضوع درون نگری یا مراقبه و پیچیدگی های درونی ذهن ما را نشان می‌دهد. شاید هیچ طور دیگری نمی‌توانستم مراقبه را برای دختر شش ساله ام توضیح بدهم.

بسیار خوشحال و کمی هم احساساتی شدم که چنین آموزه‌های معنوی در سطح مدارس و اجتماع شروع شده است.

در حالیکه اکثر توجه‌ها به بیرون و زرق و برق دنیای بیرونی است گاهی هم چنین فیلمی سعی می‌کند دنیای درون و قسمت های ذهن را با زبان خیلی ساده و کارتونی به عموم نشان بدهد.

امیدوارم نویسندگان این فیلم، در نسخه های بعدی با مشورت با معلمان و مراقبه گران معنوی، بتوانند هر چه بیشتر تعالیم معنوی را به سطح جامعه بیاورند.

اگر تاکنون مراقبه نکرده‌اید یا فرزندی دارید حتماً تماشای این فیلم را توصیه می‌کنم.

اگر مراقبه گر هستید هم این فیلم می‌تواند مدتی شما را سرگرم کند.

***

فارسی

لینک دیدن فیلم (کیفیت ترجمه را مطمئن نیستم)

https://www.aparat.com/v/owb132x

خدای بی رحم!

ID:27

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%a8%db%8c-%d8%b1%d8%ad%d9%85/

November 15, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, روابط, مسوولیت, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

خدای بی رحم!

***

در زیر نوشتهٔ «به خدا اعتقاد داری؟» این جواب را گرفتم.

https://www.unwritable.net/2024/11/blog-post_40.html

«ناشناس گفت...
درود. نه. به چیزی که انقدر بی‌خرده، یا انقدر ناتوانه، یا انقدر بی‌تفاوت و بدون همدردی یا بی‌رحمه، که ایجادگر یا نظاره‌گر منفعل این همه نابسامانی، رنج، زجر و شکنجه‌ی موجوداته، اون هم بسیاری موجودات از همه جا بی‌خبر و بی‌گناه، و اگه هم چیزی باشه یک ماشین اولیه‌ی بی‌خاصیت یا تصادفی و بگیر نگیره، باور ندارم. دیدن دنیای بی‌سامان بی‌صاحب یا بی‌مدیر خیلی بهتر از دیدن آشوب‌کده‌ای در حضور یک مدیر بی‌سواد یا ستمگره.»

جواب دادم
«اگر خواستید یه صحبتی بکنیم. جواب از نوشته گذشته! 🤗🤗🤗»

حالا این دوست ناشناس ما اگر زنگ بزند یا نه می بینیم. اما من دلم طاقت نیاورد. باید حتما کاری بکنم. کار من هم که میدانید چیست! نوشتن از نانوشتنی!

من هم حدود بیست و یک سال آتئیست بودم. من هم نسبت به ظلم در جهان منتقد بودم. من هم بی عدالتی ها آزارم میداد. به طور خلاصه، من هم حس قربانی داشتم!

گذشت و گذشت و گذشت.
ده روز به مراقبه نشستم.
به برکت بودا و گوئنکا و شیده و هزاران معلم دیگر حالا که می نویسم نه آتئیستم، نه منتقدم، نه اعتراضی دارم، نه فکر میکنم دنیا جای تصادفی ای است.

فارسی

حالا احساس میکنم باید جواب این انسان ناشناس را بدهم. اگر شد حضوری. نشد تلفنی. نشد مینویسم. میلیون ها انسان، الان مثلا این دوست ناشناس ما هستند.
خسته و ناامید.

دوست ناشناس من!

تو در نوشته ات خدایی تصور کردی که
با خرد است. توانا است. همدرد و رحیم است. نظاره گر فعال است. باسواد است. ستمگر نیست. ظالم نیست. عادل است. خلاصه مهربان است. دادگر است.

چرا این را میگویم. چون تو متضاد اینها را دیده ای.

تو در ذهنت انتظار چنین خدایی داری. و در بیرون پیدایش نمیکنی!

اما این خدایی که اینجا نوشتم، درون تو هست!

تو در درونت خدایی داری با خرد و توانا و رحیم و فعال و با هوش و عادل و مهربان.

حد اقل در تصوراتت این خدا را داری!
درست است؟
پس چنین خدایی وجود دارد. حالا صرفا در درون ذهن تو. بیا فعلا کاری به بیرون نداشته باشیم.

اگر مراقبه کنی که قطعا پیدایش میکنی.
حتی اگر مراقبه نکنی باز هم من ثابت کردم که چنین خدایی در ذهن تو هست. تو در ذهنت این خدا را ساختی.

خدای عادل و مهربان را فراموش کن. برو به درون خودت.
آنجا دانه ای هست که اگر آبیاری بشود میشود درختی. این درخت، همان خدای عادل مهربان است.

جای خوبی هستی.
دنیا را نپذیر. ظلم را نپذیر. بی نظمی را نپذیر.
بازگرد به ذهن خودت.

اگر فقط مدتی مراقبه کنی نیازی به خواندن این کلمات نداری.
خودت پیدایش میکنی.

فقط تا قبل از اینکه پیدایش کنی حتما با خودت صادق باش. هر روز خودت را به این خدای ذهنی نزدیک تر کن.
هر روز با خرد تر باش.
هر روز با تفاوت تر باش.
هر روز بیشتر همدردی کن.

فارسی

هر روز بیشتر رحم کن.
هر روز بیشتر فعال باش.
هر روز کمتر رنج بکش!
هر روز مسولیت بیشتری قبول کن.
هر روز باسواد تر شو.
هر روز کمتر ستم کن.

خدا نزدیک است.
خیلی نزدیک.
نیازی به نوشتن های من ندارد.
نیازی به اشک های من ندارد.

فقط در سکوت است که پیدایش میشود.
پس من هم ساکت میشوم.

به خدا اعتقاد داری؟

ID:28

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%82%d8%a7%d8%af-/%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%9f

November 15, 2024

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی, وقایع

برچسب‌ها: خدا, مرگ, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

به خدا اعتقاد داری؟

***

0:00 / 2:41

به خدا اعتقاد داری؟

یکی از سوالهای مهم برای ذهن های فلسفی در دوران نوجوانی این بود! به خدا اعتقاد داری؟

الان اگر کسی این سوال رو از من بپرسه، لبخند می‌زنم و توی صورتش نگاه میکنم! همین.

اگر خیلی اصرار کنه، می‌گم

اعتقاد یعنی چی؟

خدا چیه؟

من کیستم؟

تو کیستی؟

خلاصه با این سوال ها ذهنش رو بمباران می‌کنم و شاید یه ادایی در بیارم چون ترجیح میدهم با هم بگیم و بخندیم.

آخه خدایی که من بهش اعتقاد دارم خیلی خدای جدی ای نیست!

بگذریم، یک کم حرف جدی بزنیم.

فارسی

بیست و یک سال تمام من آتئیست و آگنوستیک بودم.

یک روز پیرزنی از من پرسید، به چیزی بزرگتر از خودت اعتقاد داری؟ کمی به فکر فرو رفتم!

حالا من این سوال رو از شما می‌پرسم! به چیزی بزرگتر از خودت اعتقاد داری؟

اولِ قرآن نوشته این کتاب بدرد کسانی میخوره که به غیب ایمان دارند.

غیب چیه؟

احتمالا غیب یعنی چیزی که با چشم دیده نمیشه.

یک روز با یک آدم مادی و نسبتاً آتئیست، همسفر و هم صحبت شده بودم.

چیزی شبیه این از من پرسید. گفت به خدا اعتقاد داری؟ اون آدم خیلی آدم جدی ای بود. برای جواب گفتم، فرق یک جنازه با تو و من چیه ؟

تفاوت یک جنازه با آدم، خداست! به همین سادگی!

وقتی به یک مرده نگاه می‌کنی انگار یه چیزی کمتر از یک آدم زنده داره. اون یه چیز، خداست.

ما هنوز به اون سیم برق وصلیم. اگر سیم برق قطع بشه می‌شیم یه مُرده!

آیا الان چیزی بیشتر از یه مرده داریم؟

اگر بله، پس اون چیز خداست یا غیب یا انرژی یا هرچیزی که تو دوست داری اسمش رو بگذاری.

حالا هم که شب و روزم شده نوشتن از نانوشتنی!

تا وقتی سیم برق قطع بشه و من برگردم نیروگاه، احتمالا از نانوشتنی می‌نویسم.

اعتقاد که نه!

نمیشه گفت. نمیشه نوشت.

نانوشتنیه!

لبخند بزن!

برقص!

فارسی

ساکت باش.

سکوت کن.

نفس بکش.

هنوز برقت وصله!

ذهن، زیرِ نورِ ماه!

ID:29

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d8%8c-%d8%b2%db%8c%d8%b1%d9%90-/%d9%86%d9%88%d8%b1%d9%90-%d9%85%d8%a7%d9%87

November 15, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, من کیستم ؟, نوشتن

2 دقیقه.

*** 2

ذهن، زیرِ نورِ ماه!

***

ساعت سه صبح! ماه دوباره کامل شده. ماه عادت دارد ماهی یکبار گرد شود. زیبا و بزرگ و جذاب. ماه، عادت ماهیانه دارد!

اما من به چیزی عادت ندارم. مدتهاست که عادت ها را در خودم از بین برده ام. عادت یعنی چرخیدن به دور چیزی. مثل ماه.

عادت های ذهنی اولین عادت هایی است که از بین برده ام.

مثلاً این که چطور بنویسم! نه اصلا!
برنامه‌ریزی نمی‌کنم. پیش فرض ها را از بین برده ام. الان هیچ پیش فرضی ندارم.

هر بار که از خواب بیدار می‌شوم، مثل بچه‌ای که دوباره متولد شده شروع میکنم به کنجکاوی!
شروع می‌کنم به جستجو برای این که بفهمم برای چه بیدار شده‌ام.

داستان را از اول می‌نویسم!
یکی بود یکی نبود، غیر از خدا هیچکس نبود!
من بیدار شدم!
ساعت سه صبح است. سکوتش، سرشار است. ماه کامل است. من خدا هستم. به نام خدا! من خدا هستم!
همان خدایی که جز او نیست!
من می‌توانم با کلمات بازی کنم. دوستان خوبی دارم که می‌توانم با آنها حرف بزنم و یا راه بروم. اما خدا بهترین و ساکت ترین دوست من است.
دوستی که گوش دادن بلد است.
دوستی که قبل از حرف زدن، می‌داند چه می‌خواهم بگویم.
دوستی که اصلاً به جای من هم حرف میزند. اصلاً من خود اویم.

فارسی

حالا، راحت تر می‌شود گفت من خدا هستم!
چند صد سال از زمان حلاج گذشته! هنوز هم ریسک دارد ولی شاید کمتر!

هنوز هم این ریسک را دارد که شخصیت تو را دار بزنند.
هنوز هم این ریسک هست که بگویند فلانی دیوانه شده! تارک دنیا شده! قاطی کرده! با خودش حرف می‌زند. مدام چرت و پرت مینویسد!
اما بگذار بگویند،
چرا؟
چون آنها هم خدا هستند. اصلاً خدا هر کاری بخواهد می‌کند.
خدا، عیسی را بالای صلیب برد.
خدا، حلاج را بر دار کشید.
خدا، می‌نویسد.
خدا، می‌خواند.

حالا کار من ساده تر می‌شود. من کاری ندارم. خدا همهٔ کارها را انجام می‌دهد.
چیزهایی که لازم است بدانم را میدانم. چیزهایی که لازم است بنویسم را می‌نویسم. به کمک خدا! با خدا!

سالها بود که از این کلمه اجتناب می‌کردم، حالا که رازها فاش شده دیگر ابایی ندارم!
معلوم شده نانوشتنی، همان خداست!
معلوم شده، من خدا هستم! معلوم شده، تو خدا هستی.
پس دیگر چیزی برای پنهان کردن ندارم.

این نوشته‌ها را خدا می‌نویسد! خدا پخش میکند! خدا می‌خواند! خدا می‌فهمد!
من که باشم! تو که باشی؟

شعر چیست؟ نثر کدام است؟
من کیستم؟
مسوولیت من چیست؟
پول در آوردن و مُردن؟ خوردن و خوابیدن؟
نه!
مسوولیت من فقط یک چیز است!
بودن!
مثل خود خدا!

باید مثل خدا بشوم. باید بودن را از خدا یاد بگیرم. تنها کارِ خدا بودن است.
بودنی تمام و کمال!
بودنی فراگیر.
شامل شونده.
ساکت. بزرگ. قوی. تنها.

فارسی

نمی‌دانم که نمی‌توانم!

ID:30

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%db%8c%d8%af%d8%a7%d9%86%d9%85-/%da%a9%d9%87-%d9%86%d9%85%db%8c%d8%aa%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%85

November 14, 2024

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, کار و شغل

<1 دقیقه.

*** 0

نمی‌دانم که نمی‌توانم!

***

در مورد انجام کاری با دوستی صحبت می‌کردم!
گفتم نمی‌دانم که نمی‌توانم یا نمیخواهم!

گاهی فکر میکنم نمی‌خواهم!
گاهی فکر می‌کنم نمی‌توانم!

بعد با خودم گفتم!
من نمیدانم که میتوانم یا نه!
یعنی نمی‌توانم بدانم که می‌توانم یا نه!

پس قطعا نمی‌توانم که بدانم!

پس حتماً نمی‌توانم!
مسأله حل شد!

خواست و اراده ای در کار نیست!
من حالا جبری شدم!
قطعا نمی‌توانم!

آگنوستیک هم شدم!
قطعا نمی‌دانم!

فارسی

فارسی

شک به شک

ID:31

/https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9-%d8%a8%d9%87-%d8%b4%da%a9

November 14, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی و ناگفتنی, طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, روابط

<1 دقیقه.

*** 0

شک به شک

***

0:00 / 0:39

شک به شک

دوستی گفت رفتم پیش روانپزشک.

روانپزشک گفت، تو وسواس و شک داری و باید قرص بخوری!

دوستم گفت!

شک دارم درست می‌گوید یا نه!

گفتم تو به شک هم شک داری؟

پس حتما شک داری!

موقع خداحافظی گفت،

قرص های شک را دور می‌ریزم!

گفتم نه!

فعلاً نگاهشان دار ولی نخور!

گفت تو هم شک داری!

فارسی

ما هر دو به شک، شک داریم!

دردِ خودپرستی

ID:32

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%af%d9%90-/%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%be%d8%b1%d8%b3%d8%aa%db%8c

November 12, 2024

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: ادب پارسی, تولد, من کیستم ؟, مولانا و حافظ, نوشتن, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

دردِ خودپرستی

***

0:00 / 4:35

دردِ خودپرستی

مولانا در غزل ۱۱۸۵ می‌گوید

چو نحن اقرَبَم معلوم آمد

دگر خود را بنَپرستم من امروز

حافظ هم در غزل ۴۳۵ می‌گوید

با مدّعی مگویید اسرار عشق و مستی

تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی

هر دو از از رهایی از یک خودپرستی ای می‌گویند.

اما حلاج می‌گوید، انالحق! یعنی من حق هستم. یا من خدا هستم! این روزها هم از خوددوستی یا سلف لاو Self love صحبت می‌شود.

انگار دو «خود» در اینجا هست.

یک «خود» را اگر بپرستی سراسر رنج و بدبختی برایت می‌آورد.

فارسی

یک «خود» دیگر هم هست که سراسر عشق است.

اکهارت در خاطرهٔ عمیق روشن شدگی اش از دو «خود» صحبت می‌کند. از شبی که تحمل «خود»ش را نداشته و به فکر «خود»کشی می‌افتد. نهایتاً با دیدن این دو «خود» و رها کردن یکی از آنها به روشن شدگی می‌رسد. درست مثل داستان مرد احول مثنوی معنوی مولانا که شیشه را شکست.

حالا با هم ببینیم این دو «خود» چیست؟ کدام خود را باید بکُشیم؟ کدام خود را باید پیدا کنیم؟

(لینک به نوشتهٔ خودکشی)

https://www.unwritable.net/search?q=خودکشی&m=1
اگرچه داستان پیچیده و فلسفی به نظر می‌رسد ولی در عین حال ساده است.

آن «خود»ی که باید از او رها شوی همان خودِ ذهنی است. همین بدن است. این خود، خودِ نابود شونده است. بالاخره تو از آن رها می‌شوی. یا قبل از مرگ بدن! یا با مرگ بدن! می‌توانی تا آن زمان با همین همین خود کاذب بمانی ولی بالاخره روزی با مرگِ بدن این خود کاذبِ تو، تمام می‌شود.

اما اگر سعادتی دست بدهد و تو در حالی که هنوز در این بدن هستی، پوچی و ناپایداری این خودِ کاذب را ببینی و رهایش کنی، دوباره متولد می‌شوی! این تولد، دیگر تولد بدنی و فیزیکی از شکم مادر نیست. این تولد، تولد روحانی است. این تولد یعنی همان بیدارشدگی معنوی.

این خودِ کاذب شامل تمام افکار و احساسات توست. ولی خود واقعی پایدار است و پشت این افکار و احساسات است.

خود کاذب، فیلم سینمایی و نورها و شخصیت های روی پرده است و خود واقعی، پردهٔ سینما است.

خود کاذب، نابود شونده است، ولی خود واقعی همان خداست.

خدایی که بوده و هست و خواهد بود!

اگر غرق در فیلم سینمایی باشی، فراموش می‌کنی که پرده ای پشت این داستان ها هست. آنقدر محو تماشای فیلم می‌شوی تا کسی چراغ های سالن را روشن کند و پخش فیلم تمام شود!

ناگهان از خواب بیدار می‌شوی!

و اکثر آدم‌ها معمولاً غرق تماشای فیلم هستند. تا وقتی که مرگ بدن باعث شود که پخش فیلم متوقف شود!

تو کماکان می‌توانی از دیدن فیلم لذت ببری ولی بدان که این فیلم، واقعی نیست!

تمام آنچه با حواس پنجگانه درک می‌کنی قسمتی از همین فیلم سینمایی است.

در مسیر هشت گانهٔ یوگای پاتانجلی، شاخه ای هست به نام پراتیاهارا. یعنی دس

فارسی

این تمرین ها برای این است که تو به ناپایداری و توهم بودنِ حواس پی ببری.

برای این است که بفهمی تمام اینها یک فیلم است و پخش فیلم به زودی تمام می‌شود.

این کلمات که تو با چشم می‌بینی قسمتی از همان فیلمِ کاذب است!

اما آن درک کنندهٔ پشت تو و من، همان خداست! به همین سادگی!

من نیستم!

تو نیستی!

که یکی هست و هیچ نیست جز او!

یکی بود یکی نبود!

غیر از خدا هیچکس نبود!

کل داستان همین است.

والسلام!

***

داستان را از زبان مولانا و حافظ بخوانید

http://shamsrumi.com/molana/poem/ghazal/ghazal-1185

https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh435

تخیلی برای نانوشتنی – ۱

ID:33

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%db%8c%d9%84%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

November 11, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آینده, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

تخیلی برای نانوشتنی

***

حالا دیگر هرکسی در مهمانی ها و جمع ها از من میپرسد «شما چه کار میکنی؟» راحت میگویم مینویسم! کارم نویسندگی است! البته نه نویسندۀ رسمی! بلکه نویسندۀ نانوشتنی!

اگر داستان های مربوط به هویت را خوانده باشید میدانید که من نمیخواهم هویتی به خودم بگیرم ولی انگار آنقدر نوشته ام که کم کم خودم هم دارد باورم میشود که من نویسنده ام!

بعضی ها هم این وسط از من تعریفهایی میکنند و مزید بر علت میشود. خلاصه فرض کنیم من نویسنده ام. یعنی نقاش کلمات!

حالا باید کمی ظاهر را حفظ کنم. باید نوشته ها را مرتب کنم. باید جایی آنها را بگذارم که خوشگل باشد.

البته باید تمام این کارها برای این باشد که خواننده را به نانوشتنی راهنمایی کند.

باید جهت اصلی که رفتن به سمت نانوشتنی است را به آنها نشان بدهد.

فرض کنید کسی وارد سایت نانوشتنی میشود. درست مثل یک جلسۀ تراپی اول باید از او بپرسم چرا آمده ای؟

آیا کنجکاوی من را بشناسی؟ برو من کیستم را بخوان!

فارسی

آیا میخواهی چیز جدیدی یاد بگیری؟

آیا ذهنت چیزی کم دارد و به دنبال آن میگردی؟

مسالهٔ تو چیست؟

آیا فراوانی میخواهی؟ برو پول و کار و اقتصاد را بخوان!

آیا خدا را میخواهی؟ برو لحظه و ذهن و خدا را بخوان!

آیا نگران و پریشانی؟ اصلا نخوان! چشمهایت را ببند و مراقبه کن!

بعد که ذهن خودت را دیدی جایی خالی میشود که ذهن من را ببینی!

بعد باید او را به قطاری ببرم که ایستگاه به ایستگاه او را ببرد به سمت سکوت. چون سکوت از همه چیز به نانوشتنی نزدیک تر است.

یکی از دلایلی که نوشتن را به صوت و ویدیو ترجیح میدهم سکوت آن است.

نوشتن و خواندن در سکوت اتفاق می افتد.

معجزه ی درک، در سکوت اتفاق می افتد.

البته موسیقی را کم دارم که حتما روزی اضافه خواهم کرد!

فعلا این معنا دار ترین کار برای من است.

نوشتن از نانوشتنی!

البته بعد از لحظه. لحظه همیشه معنا دار تر است.

لحظه را در یوگا و مراقبه پیدا میکنم. مرحلهٔ بعد پیوند زدن این لحظه به کلمات است. تا با کلمات دوباره سکوت را نشانه بروم.

فارسی

برنامه ریزی یکساعت و نیمه!

ID:34

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%8c-%db%8c%da%a9%d8%b3%d8%a7%d8%b9%d8%aa-/%d9%88-%d9%86%db%8c%d9%85%d9%87

November 11, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, تصمیم, ذهن, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

برنامه ریزی یکساعت و نیمه!

***

نوشته‌های با این عنوان، در مورد آینده است و نحوهٔ ساختن آینده با ذهن!
در واقع تمرینی است برای ذهن. ذهنی که همواره تمایل دارد به آینده‌های دور و دراز برود. فعلاً این آینده ها یکی دو ساعته است تا ببینیم تا کجا پیش می‌رود.

خوب کمی برویم به گذشته! دیروز دو سه ساعتی یوگا و مدیتیشن کردم بعد با خانوادهٔ کوچکم چند ساعتی بیرون رفتم و با دخترم تارا بازی و ورزش کردم! امروز هم یوگای شامباوی و سلام بر خورشیدی عالی و بعد هم یک مدیتیشن گروهی با تعدادی از همشهری های ونکوور!

اینها را گفتم که بگویم حالم خیلی خوب است!
سطح انرژی بدنی و ذهنی بالایی دارم. آرامش خوبی هم دارم! فعلاً هم روزه ام!
دو قرار دیگر هم دارم برای امروز. این وسط یکساعت و نیم وقت اضافی دارم!

یک ساعت و نیم فرصت بزرگی است برای زندگی کردن!
یک ساعت و نیم دیگر زنده ام و نفس می‌کشم. پس بابت آن شکرگزارم.
تمام!
چیز دیگری نیاز نیست!

آسمان هست! دریا هست! درخت هست! جنگل هست! شقایق هست!
می‌توانم این یک ساعت را فقط باشم و شکر کنم! با هر دم و بازدم!
می‌توانم در این یک ساعت از ذهن بنویسم! از نانوشتنی بنویسم! از عشق بنویسم! و پخش کنم به تمام صفحات شیشه‌ای!

می‌توانم در جنگل راه بروم! با درختان نگاه گره بزنم! می‌توانم حافظ بشنوم!

چقدر من خوشبختم!
می‌توانم برای حال بدها و حال خوب ها دعا کنم! برای همه شان آرزوی خوب کنم!

می‌توانم این نوشته‌ها را سر و سامانی بدهم! مرتب کنم! سایت نانوشتنی را خوشگل تر کنم! خواندنش را راحت تر کنم!

می‌توانم این یکساعت را فیلم تماشا کنم! فیلمِ ذهنم را تماشا کنم!
به برکت مراقبه حالا دیگر می‌توانم فیلم ذهن و احساساتم را از بیرون نگاه کنم!
همانطور که درختان را نگاه می‌کنم و پرنده‌ها را. ذهن خودم را هم می‌توانم نگاه کنم!

خلاصه این یکساعت را هم در حال مراقبهٔ دیدن ذهن میگذرانم!
این بهترین انتخاب است.
بهترین برنامه‌ریزی، نه تنها برای یکساعت!
بلکه برای کل عمر!

نقشهٔ گنج

ID:35

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%82%d8%b4%db%80-%da%af%d9%86%d8%ac

November 10, 2024

دسته‌ها: مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, ذهن, زمان, سکوت, لحظه, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

نقشهٔ گنج

***

آدمها همیشه در جستجوی گنج بوده‌اند. در کارتون ها و فیلمهای قدیمی و حتی در زندگی واقعی. تاریخ پر است از لشکرکشی های نظامی و اقتصادی ای که برای بدست آوردن گنج انجام می‌شده. در انگلیسی به آن گولدراش Gold Rush می‌گویند.
مثلاً کسانی هستند که به دنبال برنده شدن در لاتاری هستند.

تقریباً تمام آدمهایی که به دنبال برنامه‌ریزی زیاد برای آینده هستند در همین تله افتاده‌اند.
تله ای ذهنی.
تله ای ذهنی که همواره آینده را بهتر از حال نشان می‌دهد.
حتی مذهبیون هم در چنین تله ای می‌افتند.
یعنی مسیری طولانی تا خدا را تصور می‌کنند. گنجی که از آن صحبت می‌کنیم برای آنها، همان بهشت است.

کیمیا گران یا همان شیمی‌دان ها هم همواره به دنبال طرحی برای تولیدِ بی‌نهایتِ طلا بوده‌اند.

پیران همواره به دنبال اکسیر جوانی بوده‌اند. شرابی که با خوردن آن جوان شوند.

شیعیان به دنبال امامی هستند که در آینده می‌آید و گنج عدالت را می‌آورد.

جستجوی گنج در طول تاریخ انسان، همیشه پررنگ بوده و هست.
این روزها هم کلاسهای موفقیت و پولدار شدن از همین تلهٔ ذهن استفاده میکنند.
این بیزینس ها از این تلهٔ ذهن که ترس و آز است استفاده میکنند.
سازمانهای بزرگ و کمپین های تبلیغاتی بزرگی با شعار پولدار کردن مردم شکل می‌گیرند.
مهمترین شعار کاندیداهای ریاست جمهوری شده پولدار کردن مردم!

اما چرا با این همه رشد و پیشرفت اقتصادی و افزایش رفاه، باز هم مردم به گنجی

فارسی

د؟

در این میان انسانهای معدودی نقشهٔ گنج را یافته‌اند و آن را به رایگان در اختیار همه گذاشته‌اند!
انسانهای بزرگی مثل بودا، مثل مولانا، مثل حافظ و خیلی های دیگر.
اینها نه تنها به منبع گنج دست یافتند بلکه نقشهٔ رسیدن به گنج را هم رایگان همه جا نوشتند و فریاد زدند!

امروز هم خیلی ها هستند مثل اکهارت و سادگورو. آنها در کتاب و سخنرانی و هر فرصتی نقشهٔ گنج را به آدم‌ها نشان می‌دهند.

اما این گنج جایی درون خود توست! برای همین هم هست که تو باید خودت بیابی اش.

تمام بزرگان تا همینجا می‌توانند راهنمایی ات کنند. تا اینجا که بگویند در بیرون دنبال گنج نباش!

گنج در بیرون پیدا نمی‌شود.

حس های خوب، آرامش، آزادی، فراوانی، ثروت و تمام آنچه دنبالش هستی در بیرون نیست.
فقط کافیست برگردی به درون.
این برگشتن، یک لحظه بیشتر طول نمی‌کشد!

این گنج جایی فرای زمان است. پس برای رسیدن به آن نیاز به طی زمان طولانی نیست!
این گنج جایی فرای مکان است پس برای رسیدن به آن نیازی به طی مسیری طولانی نیست!

بعضی ها اسم این گنج را گذاشتند «خدا»
بعضی ها اسم این گنج را میگذارند «حضور»
خدا، حضور، لحظه، فنا، آزادی و تمام اسم‌هایی که می‌گذارند فقط یک راهنماست برای رسیدن به گنج.

اسم‌هایی که هزاران است و بی‌نهایت. دعای جوشن کبیر تعدادی از آنها را برشمرده.

بودا ترجیح داده سکوت کند!
چون سکوت خودش راهی است به گنج!

مولانا بارها از شکستن قلم گفته!
چون نوشتن از او ممکن نیست!

و برای همین، من هم سکوت می‌کنم!
و نوشتن از نانوشتنی را همینجا تمام می‌کنم!

فارسی

به من اعتماد نکن!

ID:36

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%d9%85%d9%86-/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%af-%d9%86%da%a9%d9%86

November 10, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: اعتماد, ترس, خدا, ذهن, روابط

2 دقیقه.

*** 2

به من اعتماد نکن!

***

چند روز پیش دوستی که سعادت دیدار او را نداشتم از اینکه در کاری به او اعتماد نشده بود دل آزرده شد. قبلاً چند نوشته در موضوع اعتماد داشتم!

m=1&اعتماد=https://www.unwritable.net/search?q

اما انگار باید بیشتر از اعتماد بدانم و بنویسم!

از اینجا شروع کنم که، ای عزیز!
به من اعتماد نکن! به کلمه هم اعتماد نکن!
نیازی نیست به من یا به این کلمات، اعتماد کنی!

تو خودت به منبع اعتماد متصلی! به همان منبع اتصال درونت اعتماد کن.
به کسی اعتماد کن که تو را از نوزادی تا الان حفظ کرده.
به ذهن اعتماد نکن!
چه ذهن من باشد چه ذهن خودت.

اگرچه موردِ اعتماد بودن، دلچسب است ولی واجب نیست.

من به عمود اصلی جهان، اعتماد دارم.
پس نیازی به اعتماد های کوچک دیگر ندارم.
من به عدالت جهان اعتماد دارم.
من به دقتی عظیم در جهان اعتماد دارم.
اعتماد شما به من، موجب قدردانی است اما واجب نیست.
اگر من به قدرتِ عادلِ جهان اعتماد داشته باشم و تو نیز به همان قدرت عادل جهان اعتماد داشته باشی، پس ما هر دو به هم اعتماد داریم.

فارسی

این اعتماد جایی فرای قرارداد های ذهنی و مناسبات اجتماعی است.

بزرگترین استاد من کسی بود که در اولین روز به من یاد داد به درونم اعتماد کنم.
آن استاد گفت راه از درون است.
آن استاد گفت گفت «به من اعتماد نکن! »
در عوض به درون برو و به آن خدایی که درونت هست، اعتماد کن.

وقتی ما هردو به یک وجود اعتماد کنیم به همدیگر هم اعتماد می‌کنیم.
اما وقتی ما به او اعتماد نداشته باشیم همواره تنها و ترسان خواهیم بود.

اما وقتی اعتماد من به او کم شود من قطعا موجودی تنها و ترسان خواهم بود. حتی به سایهٔ خودم اعتماد نمی‌کنم. نیاز به دیگری دارم تا به من اعتماد کند.

اعتماد، اعتبار، اطمینان و آرامش و تمام آنچه نیاز دارم درون من هست.
یقین و بی ترسی درون من هست.

تمام کاغذهای دنیا برای تو اعتماد نخواهد خرید.
تمام ارتش های دنیا برای تو امنیت نخواهد خرید.

پس من به درونم اعتماد می‌کنم، تو هم به درونت اعتماد کن.
من و تو جایی در بینهایت به هم متصل هستیم.
من به وجود چنین خدایی اعتماد دارم!
اما به ذهن اعتماد ندارم!
بی اعتمادی من را ببخش!

من حتی به ذهن خودم هم اعتماد ندارم.
من به دنیا اعتماد ندارم. دنیایی که شاید حتی واقعی هم نباشد!
اما به وجود منبع اعتمادی در درونم اعتماد صددرصد دارم.
من به بودن اعتماد دارم.
من به خدای فرای ذهن اعتماد دارم.

اما به نفس خودم و نفس تو اعتماد ندارم.
به توهمات جامعه اعتماد ندارم.
به ذهن اعتماد ندارم!
به توی ذهنی اعتماد ندارم.

اما به وجود اصلی خودم و تو اعتماد دارم.
وجود نانوشتنیِ من و تو!

فارسی

فارسی

شکم، چشم، دل و ذهنِ سیر!

ID:37

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d9%85%d8%8c-%da%86%d8%b4%d9%85%d8%8c-/%d8%af%d9%84-%d9%88-%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-%d8%b3%db%8c%d8%b1

November 10, 2024

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: ادب پارسی, ایگویانفس, خدا, ذهن

2 دقیقه.

*** 3

شکم، چشم، دل و ذهنِ سیر!

***

0:00 / 4:05

شکم، چشم، دل و ذهنِ سیر!

۱-شکم سیر چیست؟

رسیدن به شکم سیر آسان است. درست مثل الان برای من! مقداری سالاد و میوه و نوشیدنی و تنقلات، بدن را سیر می‌کند.

در ادبیات فارسی، شکمِ سیر و چشمِ سیر و دلِ سیر خیلی استفاده شده است. اما امروز علاوه بر توضیح اینها، چیزی به نام ذهنِ سیر را هم با هم بررسی می‌کنیم.

شکم در حوزهٔ بدن است. بدن هم ساده و دقیق، طبق برنامهٔ طبیعی خودش کار می‌کند و سیر می‌شود.

۲-اما چشم سیر چیست؟

چشم سیر یعنی نیاز به دیدن این چیز و آن چیز نداری. یعنی چشم چران نیستی!

یعنی چه در مقابل تو زنی زیبا باشد چه دنیایی زیبا، تو نیازی به چشم چرانی نداری!

نیازی به دیدن ظاهر نداری.

نیازی به چرخیدن در دنیای پر رنگ و لعاب اینترنت نداری!

نیازی به عمل جراحی صورت نداری!

فارسی

نیازی به لباس های چنین و چنان نداری!

نیازی به دیدن فیلم و سریال و اینها نداری!

نیازی به شنیدن اخبار نداری!

نیازی به غیبت کردن نداری!

https://www.unwritable.net/2024/11/blog-post.html

(عطشِ دیدن)

۳-اما دل سیر چیست؟

دل سیر یعنی دل بی آرزو. یعنی دل بی تمنا. رسیدن به دل سیر از شکم سیر خیلی سخت تر است. دل سیر دلی خوش است. دلی که آرزوهای طول و دراز ندارد. دل سیر دلی شاد است. دلی خرسند است.

حالا که شکم و چشم و دل سیر را گفتیم میرسیم به

۴- ذهن سیر!

مادرِ تمام گرسنگی ها، ذهن گرسنه است.

ذهن گرسنه منجر به چشم گرسنه میشود و همینطور ذهن گرسنه باعث ایجاد دل گرسنه می‌شود.

ذهن با سرعت زیادی خواستن ایجاد می‌کند. کار ذهن، ساختنِ گرسنگی است. یعنی ساختِ خواستن!

ذهن گرسنه، بسیار سرکش است. بسیار سریع است. ذهن گرسنه قابل کنترل نیست.

تنها راهِ افسار زدن به ذهن گرسنه، مشاهده ذهن است تا کم کم آب شود و کمرنگ شود.

ذهن گرسنه، زمان را می‌سازد و آینده را می‌سازد. آینده جایی است که ذهن گرسنه، برای تو می‌سازد.

ذهنِ گرسنه فقط در آینده سیر می‌شود!

آینده‌ای که هیچوقت نمی‌رسد.

پس ذهن گرسنه هیچگاه سیر نمی‌شود.

ذهنِ گرسنه برای تو تصویری از سیر شدن در آینده می‌سازد و درست مثل داستان الاغ و هویج، تو را به دویدن برای آینده‌ای که هیچگاه به آن نمی‌رسی، تشویق میکند.

ذهن گرسنه، برای تو تصویری دور و دراز از خدا می‌سازد که رسیدن به او غیرممکن است. خدایی که در واقع پشت ذهن و از رگ گردن نزدیک تر است.

خدایی که در لحظه است.

این بار که خواستم در اینترنت ولگردی کنم یاد چشم سیر می‌افتم! و یاد دل سیر! و یاد ذهن سیر!

ذهن سیر، ذهنی خدایی است.

ذهن سیر، ذهنی قانع است.

ذهن سیر، باعث سیری چشم و دل هم می‌شود.

ذهنم از نوشتن هم سیر است!

پس چشم و دلم را از نوشتنِ بیشتر باز می‌دارم.

***

چند بیتی هم از هوشنگ ابتهاج که بی ارتباط به چشم و دل نیست.

نگاهت می کنم خاموش و خاموشی زبان دارد
زبان عاشقان چشم است و چشم از دل نشان دارد

چه خواهش ها درین خاموشیِ گویاست نشنیدی؟
تو هم چیزی بگو چشم و دلت گوش و زبان دارد

بیا تا آنچه از دل می رسد بر دیده بنشانیم
زبانبازی به حرف و صوت معنی را زیان دارد

معنیِ زندگی کجاست؟

ID:38

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%db%8c%d9%90-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

November 8, 2024

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: آینده, زمان, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

معنیِ زندگی کجاست؟

***

0:00 / 3:07

معنیِ زندگی کجاست؟

تقریباً اکثر ما آدم‌ها به دنبال معنی هستیم. بعضی‌ها معنی را در موفقیت اقتصادی، بعضی در روابط عاشقانه، بعضی در خانواده و برخی در کار یا موقعیت اجتماعی جستجو میکنند.

چند روزی است که یکی از درس‌های اکهارت در ذهنم تکرار می‌شود. خلاصه این درس این است. معنی در لحظه است!

معنا یا هدف یا مقصود زندگی در جایی بیرون ما نیست بلکه آن هم در لحظه است.

درست مثل بسیاری چیزهای دیگر که ما آدم‌ها به دنبالش هستیم و آن چیزها جایی نیست جز در لحظه، معنا هم همینطور است.

مثلاً ما به دنبال آرامش و شادی در بیرون میگردیم در صورتیکه اینها در لحظه اند.

هدف و معنا یا purpose هم در لحظه است. هر چیزی که در بیرون برای معنا دادن به زندگی داشته باشید روزی از بین می‌رود غیر از لحظه!

مثلاً اگر داشتن فرزند برای شما معنا بیاورد ممکن است روزی فرزندتان را از دست بدهید!

یا اگر پول و قدرت به زندگی شما معنا بدهد روزی ممکن است کم و زیاد بشود.

فارسی

اما لحظه نه! لحظه پایدار ترین چیز موجود است. لحظه در خودش حاوی معناست.

در تنها لحظه ای که وجود دارد یعنی لحظهٔ حال، همه چیز هست.

بی ذهنی در لحظه است.

خیلی‌ها سعی می‌کنند لحظه را با ذهن بفهمند که کاری است غیرممکن، چون لحظه یعنی بی ذهنی.

ذهن زمان را می‌سازد و پس ذهن چیزی به نام لحظهٔ حال را متوجه نمی‌شود. ذهن نهایتاً تعداد زیادی لحظه را تصور می‌کند. مثلاً لحظهٔ قبل یا بعد! اما لحظهٔ واقعی فقط و فقط لحظهٔ حال است!

اصلاً لحظهٔ قبل یا بعدی وجود ندارد!

اما ذهن این را متوجه نمی‌شود!

پس به دنبال معنی در آینده نباش!

آینده وجود ندارد!

معنای زندگی تو در همین لحظه است.

اگر درکش کنی!

با لحظه بمان!

حتی اگر حاوی رنج است. رنج را بپذیر. رنج یا لذت لحظه بهترین چیز است.

معنای زندگی همین است!

ساده ولی عمیق!

فارسی

ذهنِ بیش فعال

ID:39

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-%d8%a8%db%8c%d8%b4-%d9%81%d8%b9%d8%a7%d9%84/

November 6, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, نوشتن

2 دقیقه.

ذهنِ بیش فعال

***

چند روزی با یکی از دوستانِ اهل مراقبه و یوگا بودم. اگرچه آگاهانه کمتر حرف می‌زدیم اما گاهی هم در مورد ذهن و مسیرهای معنوی گفتگوهای خوبی داشتیم. تقریباً تنها آدمی که با او ارتباط مستقیم دارم و می‌توانم در مورد مسیر معنوی صحبت کنم. انسانهای دیگر مثل اکهارت یا سادگورو یا حسین اورا یا مریم شهیدی و خیلی های دیگر هستند ولی ارتباط مستقیمی با آنها ندارم.
او تنها کسی از اطرافیان من است که به اندازهٔ کافی مراقبه کرده که بتواند ذهن را از بیرون ببیند. بنابراین خیلی از حرفهایی را که با بقیهٔ آدم‌ها نمی‌توانم بزنم با او می‌توانم!

روز آخری که با هم حرف زدیم تشخیصی برای من گذاشت و اینطور بیان کرد.
ذهن تو بیش فعال شده. ذهن تو از یک حدی فعال تر شده. راه برگشتی هم نیست. تو دیگر نمی‌توانی برگردی به عقب و مثل آدمهای معمولی بشوی. مثل کسانی که انرژی کندالینی شان فعال می‌شود در مورد تو، انرژی ذهنی ات فعال شده. نمی‌توانی ذهن را متوقف کنی. تنها کار، مشاهده است و رفتن بیشتر به مسیر معنوی و تمرینات معنوی.

یکی دو روزی است که ذهنم روی پاراگراف بالا فعال شده.
حالا مشاهدات خودم هم این موضوع را تأیید می‌کند. و بالاخره حالا کمی از این ذهن بیش فعال را اینجا دارم می‌نویسم.

حدود ۱۲۰۰ نوشته و مشاهدات روزانهٔ خودم تایید کنندهٔ این است که ذهن من بیشتر از حالت عادی فعال شده است. گفتگوهای درونی بی پایان و تحریک کردن بیشتر ذهن با اینترنت و شبکه های اجتماعی بنزینی است که دوباره به روی آتش می‌ریزم.

ذهن بیش فعال در هر لحظه هزاران فکر و حس مختلف تولید می‌کند و تقریباً حالت فلجِ کاری بدست می‌دهد. این چرخه‌های ذهن با فعالیتهای شدید جسمی مثل ورزشهای شدید یا مثلاً پریدن در دریاچهٔ آب سرد یا چیزهایی مثل سکس و یا دارو یا سایکودلیک ها شکسته می‌شود.
بیش فعالی ذهن، فقط مختص من نیست و خیلی از آدم‌های معمولی هم دچار آن می‌شوند منتها شدت و ضعف دارد.

فارسی

حالا راه حل های درمان ذهن بیش فعال از زبان خود ذهن بیش فعال را اینجا می‌نویسم.

۱- مشاهده و مراقبه و نوشتن های مراقبه گون
۲- انجام فعالیتهای ورزشی سنگین روزانه
۳- قطع کامل شبکه های اجتماعی و اخبار
۴- قطع ارتباطات با آدم‌های ذهن گرا
۵- رفتن به طبیعت
۶- رقص و موسیقی
۷- خوابیدن کافی و عمیق
۸- پرهیز از غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا و نان و شکر و انواع فست فود ها
۹- انجام یوگای روزانه
۱۰- پرهیز از حرف زدن های بی هدف و صحبت‌های تلفنی زیاد
۱۱- پرهیز از فکر کردن به گذشته و آینده و ماندن در لحظهٔ حال
۱۲- روزه گرفتن و رژیم کتوژنیک برای کاهش قند اضافی در بدن
۱۳- ارتباط با کودکان و پیاده‌روی در فضای باز
۱۴- رفتن به سفر و ریتریت های آرامش بخش

لیست نوشتن، یکی از کارهای ذهن بیش فعال است و چنین ذهنی معمولاً حافظهٔ خوبی هم ندارد. پس مرور لیست بالا و خواندن دوباره و چندبارهٔ آن حتماً مفید خواهد بود.

ترند این روزها نشان می‌دهد که روز به روز انسانهای بیشتری به سمت داشتن ذهن بیش فعال، پیش می‌روند. و این نوشته و تحربهٔ من قطعاً به خیلی ها کمک خواهد کرد.

جهان درون یا جهان بیرون

ID:40

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86-%db%8c%d8%a7-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86-%d8%a8%db%8c%d8%b1%d9%88%d9%86/

November 2, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آگاهی, تصمیم, روابط

2 دقیقه.

*** 2

جهان درون یا جهان بیرون

***

مشاهدات من نشان داده است که دو جهان هست. یکی جهان درون و دیگری جهان بیرون.

جهان درون همان افکار و احساسات و چیزهایی است که در درون من میگذرد.
جهان بیرون هم در و دیوار و خانه و ماشین و درخت ها و آدمها هستند. جهانی که با حواس پنجگانه دریافت می‌شود.

کدام جهان اصلی است و کدام فرعی؟
وقتی کودک هستیم نگاهمان به بیرون است. مقایسه و رقابت. درک جهان بیرون. کشف فرمول‌های فیزیک و شیمی. لمس لذت ها. همسر و فرزند. جامعه و غیره. در این حالت توجه تو به جهان درون خیلی کم است. اینجا تو بیرون را واقعی و درون را خیالی میدانی.

اما وقتی دوباره متولد بشویم و بزرگ بشویم ناگهان جهان درون مهم می‌شود. وقتی چشم سوم به درون باز شود تازه می فهمی هر آنچه بیرون بوده در درون تو درک می‌شود.
تصاویر و صداها و حس ها همه در درون تو ایجاد و تفسیر می‌شوند.
جهان بیرون، عملاً تا وارد جهان درون نشود واقعی نمی‌شود. جهان بیرون زیرمجموعه‌ای از جهان درون است. اینجا تو بیرون را خیالی و درون را واقعی میدانی!

این شروع بیداری است. یعنی توجه به درون. اینجاست که میفهمی جهان درون را که بسازی، جهان بیرون ساخته می‌شود.
اینجاست که تو توقع و انتظاری از بیرون نداری.

اینجا میفهمی هر چه در درون بسازی بیرون همانطور است. اگر درونت شادی و سرور بسازی کل جهان بیرون تو هم سرشار از شادی می‌شود.
پس تو هرگز غمگین نمی‌شوی.

فارسی

بیرون را قشنگ می‌بینی.
اینجا عظمت در نگاه توست. زیبایی در چشمان توست.
زشتی ها را هم زیبا می‌بینی.
شیطان را هم مخلوق خدا می‌بینی.
به مقام رضا میرسی.
جز دوست چیزی دیگری نمی‌بینی.

اینجا همه خوبند. آدمها همه خوبند.
مثل حافظ که گفت چه مستور و چه مست.

مستور و مست هر دو چو از یک قبیله‌اند
ما دل به عشوهٔ که دهیم اختیار چیست؟

خلاصه اینکه
اگر جهان درون ات را خوب کنی کل دنیا خوب میشود.
اگر حال خودت را خوب کنی کل دنیا خوب میشود.

بر این مبنا اهمیت جهان درون بیشتر از بیرون است. وقتی حواست به درونت باشد همه چیز درست می‌شود.
یعنی باید همواره به حالت درونی خودت توجه کنی. این توجه یعنی به صورت مداوم به افکار، احساسات و بدن توجه کنی.
وقتی این توجه کامل و مداوم باشد سلامت جسمی روانی حاصل می‌شود.
با رسیدن به آگاهی و سلامت جسمی و روانی، سطح انرژی بالا می‌رود و کارهای بیرونی از جمله روابط، مسایل اقتصادی و غیره خود به خود درست می‌شوند.

وقتی حالت درونی درست و سرشار از حضور باشد، زندگی بیرونی تشکیل می‌شود از حضور در ارتباط با دیگر انسانها.
ارتباطات با دیگر انسانها هم که با حضور باشد موثر و گستراندهٔ حضور خواهد بود. اینطوری جریان حضور و آگاهی در ارتباطات پیدا می‌شود و خودبخود تمام مسائل بیرونی هم به نحو احسن حل و فصل خواهد شد.

من کیستم ؟ – ۳

ID:41

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85-%d8%9f-/%d9%a3

November 2, 2024

دسته‌ها: دربارهٔ من

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

1 دقیقه.

*** 2

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 تعریف 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 ...

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.

فارسی

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 خلاقی 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!

آنیچا! ... این نیز بگذرد!

ID:42

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%86%db%8c%da%86%d8%a7-%d8%a7%db%8c%d9%86-/%d9%86%db%8c%d8%b2-%d8%a8%da%af%d8%b0%d8%b1%d8%af

November 2, 2024

دسته‌ها: شعرطور, صوتی و ناگفتنی, کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

آنیچا! ... این نیز بگذرد!

***

0:00 / 1:55

آنیچا! ... این نیز بگذرد!

ده روز مدیتیشن سنگین فقط یک درس داشت. آنیچا.

آنیچا یعنی تغییر. یعنی تغییر دائمی.

یعنی گذرا بودن همه چیز!

بزرگترین درس ویپاسانا این بود که تغییر را بپذیریم. و آنیچا را عمیقاً درک کنیم. حس کنیم و تجربه کنیم.

در نانوشتنی تا الان حدود هزار و دویست مقاله نوشته شده. هر کدام حامل حسی عمیق برای من!

اما تمام آن حس های خوب، تمام آن خشم ها، تمام عشق ها، تمام اشک ها و تمام لبخند ها رفتند!

اگر بعد از ۱۲۰۰ نوشته نفهمیده باشم که تمام حس ها گذراست خیلی باید خنگ باشم!

این حس!

چه غم باشد چه شادی!

چه ناامیدی و چه امید!

چه تنهایی و چه صمیمیت!

فارسی

همه و همه گذرایند.

آنیچا. آنیچا. آنیچا.

این نیز بگذرد!

تغییر تنها چیزی است که تغییر نمی‌کند!

این نوشته هم می‌گذرد!

من می‌گذرم! تو می‌گذری! و تمام مردم این آبادی می‌گذرند!

و تنها یک چیز باقی می‌ماند!

یک خدا!

یک مفهوم!

یک وجود!

آنیچا!

***

لینکهای ویپاسانا

https://www.unwritable.net/2022/07/blog-post_10.html

عطشِ دیدن و دیده شدن

ID:43

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b7%d8%b4%d9%90-%d8%af%db%8c%d8%af%d9%86-/%d9%88-%d8%af%db%8c%d8%af%d9%87-%d8%b4%d8%af%d9%86

November 1, 2024

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, زنانگی, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

عطشِ دیدن و دیده شدن

***

0:00 / 2:58

عطشِ دیدن و دیده شدن

نوعی عطشِ دیدن وجود دارد. شهوت دیدن.

در مقابل، نوعی عطش دیده شدن هم وجود دارد.

نیاز به دیدن و دیده شدن.

نیاز به دیدن، نیازی مردانه است و نیاز به دیده شدن، نیازی زنانه.

هر دو نیاز برای پیدا کردن هویتی است.

پیدا کردن هویتی از دیدن و دیده شدن.

عطشی در خودم مشاهده کردم برای دیدن. برای شنیدن. شبیه عطشی است که برای خوردن دارم. مثلاً عطشی برای دیدن یوتیوب یا اخبار یا زنان زیبا یا پورن یا اینستاگرام و غیره. عطشی برای خواندن. گوش دادن یا حتی دانستن. خوردن با چشم و گوش!

عطشی هم در خودم مشاهده کردم برای دیده شدن. اگرچه خیلی کمتر از اولی است ولی هست. عطشی برای شیرکردن نوشته‌ها. و بیشتر در زنانگی، عطشی برای زیبا تر شدن. جذاب تر شدن. سکسی تر شدن. تعریف شدن. موفق شدن. دیده شدن توسط دیگری. لایک گرفتن. تایید گرفتن. فالوئر گرفتن!

می‌دانم وقتی میخواهیم دیده شویم برای هویت پیدا کردن است.

فارسی

یعنی

«من دیده می‌شوم پس هستم. »

اما وقتی هم می‌خواهیم ببینیم هم شاید برای هویت پیدا کردن باشد.

یعنی

«من می‌بینم پس هستم. »

اما نقطهٔ مقابل چیست؟

نقطهٔ مقابلِ آن بودن است.

بودن در مراقبه.

این تمرینِ این روزهای من است.

حس خالی بودنی را دارم. خالی بودنی که باید با چیزی پر کنم.

مثلاً با دیدن اینترنت!

این حس خالی بودن و نیاز، شبیه گرسنگی است. گرسنگی ذهن.

گرسنگی ذهن برای ورودی گرفتن. حالا این ورودی می‌تواند دیدن فیلمی باشد. یا اسکرول کردن پست ها و چت ها. یا دیدن پورن. یا حرف زدن با دوستی. یا حتی دیدن سخنرانی اکهارت!

و ذهن سیری ناپذیر است. هیچگاه سیر نمی‌شود.

اما خوشحالم که این را می‌بینم. خود این پدیده را می‌بینم.

من ناظر و شاهد و آگاه هستم.

آگاه به گرسنگی ذهن.

من آگاهی هستم.

همین آگاهیِ پشت ذهن!

خدا هم همینجاست!

فارسی

فارسی

برای تارا- آینده!

ID:44

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

October 31, 2024

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی, وقایع

برچسب‌ها: آینده, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, خدا, زمان, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

برای تارا- آینده!

***

0:00 / 3:23

برای تارا- آینده!

امروز برای آیندهٔ تارا دخترم، حرف زدم. در مورد گذشتهٔ خودم گفتم. گفتم کارمای گذشتهٔ من این بوده که در شش سالگی پدرم از این دنیا برود پیش خدا! همان طور که در شش سالگی به من می‌گفتند.

در جلسه گفتم نمیدانم آیا کارمای تارا چیست. آیندهٔ تارا چیست. آیا بودن پدر در کارمای تارا هست یا نیست.

نمی‌دانم. آینده را نمیدانم!

به طور جالبی، امروز تارا قبل از رفتن به رستوران ایرانی گفت می‌خواهم آینده را پیش بینی کنم. پیش بینی کرد که در رستوران حسابی فان خواهد داشت و غذا را هم خیلی دوست خواهد داشت.

اتفاقا هر دو پیش بینی اش درست در آمد. رستوران خلوت و بزرگ و پر از تزئینات هالووین بود و غذا هم خورش قرمه سبزی ایرانی.

خلاصه قبل از این که غذا برسد نیم ساعتی با تارا نشسته بودیم و من سعی کردم حالا که برای اولین بار مفهوم آینده به ذهن تارا آمده با او صحبت کنم!

گفتم تارا! ببین! آینده وجود ندارد.

آینده فقط یک فکر است.

بعد شروع کردیم به غذا خوردنِ الکی از روی میز خالی!

فارسی

گفتم ببین، الان غذا روی میز نیست و من دارم الکی غذا را تصور می‌کنم.

ایمَجین می‌کنم.

آینده هم همین است.

آینده فقط یک تخیل و تصور است. یک ایمجینیشن است.

قطعا برای تارا که برای اولین بار با مفهوم آینده در زندگی خودش آشنا می‌شود، درک فلسفی زمان را انتظار ندارم ولی برایم مهم و معنا دار بود که همین اولِ کار به او بگویم که تارای عزیزم، آینده وجود ندارد!

تارا می‌گفت مثلاً فردا. فردا واقعی است. فردا وجود دارد. و بعد مثلاً من می‌گفتم فردا هیچ وقت نمیرسد. آینده همیشه آینده است.

تومارو و فیوچر هیچ وقت نمی‌رسند!

مثل این غذایی که الان روی میز نیست!

خلاصه نیم ساعتی با هم این صحبتهای مهم فلسفی و معنوی را داشتیم.

مستقل از اینکه درک تارا چیست، دیروز روز بزرگ و معنی داری برای من بود.

مهم بود که در همین اوایل کار کسی به تارا بگوید که آینده فقط یک فکر است! کسی به تارا بگوید که تارا! «آینده وجود ندارد!»

به تارا گفتم این یک راز بزرگ است. این رازی است که اکثر آدم‌ها نمی‌دانند. بیشتر آدم‌ها فکر می‌کنند آینده واقعی است و زمان حال را از دست می‌دهند.

خسرانی بزرگ!

امیدوارم تارا از شش سالگی شروع به فهمیدن ذهن کرده باشد.

چیزی که برای من حدود چهل سال طول کشید تا بفهمم!

مفهوم زمان!

مفهوم آینده!

مفهوم نانوشتنیِ خدا!

و مفهوم سکوت و پایان!

تناقضِ تنهایی یا دیگری!

ID:45

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d9%90-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%db%8c%d8%a7-/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%db%8c

October 30, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, روابط, من کیستم ؟, یوگا

1 دقیقه.

*** 1

تناقضِ تنهایی یا دیگری!

***

0:00 / 2:39

تناقضِ تنهایی یا دیگری!

در مسیر درونی، تناقضات بزرگی در انتظار توست. یکی از آن تناقضات، تناقض تنهایی-دیگری است. اما این یعنی چه؟

– از یک طرف تو با فرو رفتن در درون، تنها و تنها تر می‌شوی. این داستان تا آنجا پیش می‌رود که اکهارت و خیلی از رهبران معنوی می‌گویند «دیگری وجود ندارد! »

عبارت «دیگری وجود ندارد» نوعی حس و درک از زندگی است و برای من خیلی هم دور نیست. مثلاً همین نوشتن های من نوعی حرف زدن من با خودم است بدون حضور دیگری!

واقعیت تجربی هم این است که «هرکسی از ظن خود شد یار من»

پس مولانا هم این تجربه را داشته. یعنی تجربیات من و اکهارت و سادگورو و مولانا چیزی شبیه این است که دیگری وجود ندارد!

اگر دیگری ای هم باشد همان خداست!

خدای تنها! یعنی تو و خدا فقط هستید! و بین تو و خدا هم فقط یکی هست! پس دیگران وجود خارجی ندارند!

– از طرف دیگر نوعی تجربهٔ یگانگی وجود دارد. یعنی تجربه اینکه دیگری خود توست. یعنی تو کل بشریت و جهان را خودت می‌پنداری. دیگری از آن جهت وجود ندارد که تو، دیگری را مثل خودت، تجربه می‌کنی. یعنی می‌شوی مثل

فارسی

عیسی که حتی برای به صلیب کشندگانش دعای خیر می‌کرد. برای عیسی دیگری وجود نداشت. اینجا حالتی است که تو دشمن نداری. دشمن تو هم از توست.

«دیگری وجود ندارد» می‌تواند غایت تنهایی باشد یا غایت یگانگی!

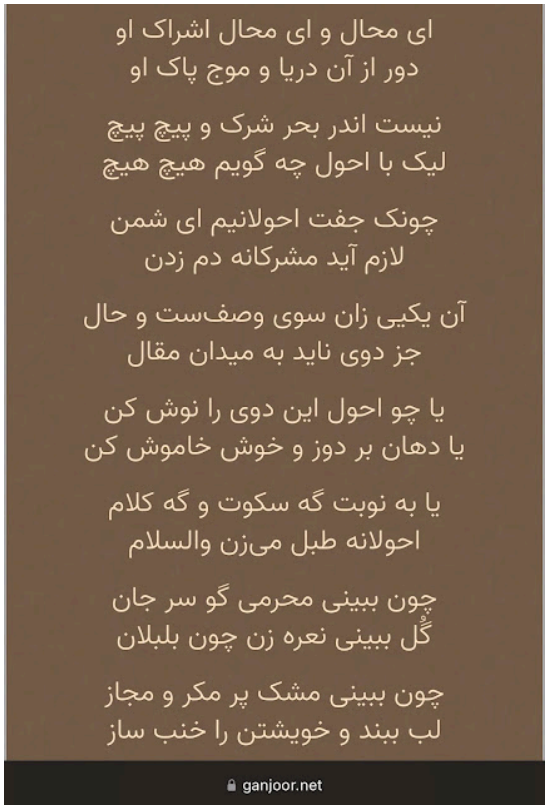
در مسیر معنوی غایت تنهایی و غایت یگانگی را به تناوب تجربه می‌کنی.

این تجربه ها عجیب و عمیق و نانوشتنی هستند!

تجربه‌هایی که فقط در تنهایی می‌توان دید!

و در یگانگی!

و در دیدن این تناقضات بزرگ!



همین الان چطوری!

ID:46

https://unwritable.org/%d9%87%d9%85%db%8c%d9%86-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%86-/%da%86%d8%b7%d9%88%d8%b1%db%8c

October 25, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

همین الان چطوری!

***

خیلی از سوالهای ذهن اشتباه است. اگر حواست به ذهن نباشد تو را با سوالهای نادرست گیج می‌کند! سوالهای ذهن معمولاً در مورد گذشته و آینده است. سوالهای ذهن معمولاً پر از پیش فرض است. یکی از راههای ورود به لحظه و دور زدن ذهن، سوالهایی است که معطوف به لحظه است.
مثلاً
همین الان چطوری؟
الان چه حس هایی در بدنت داری؟
همین الان چه وضعیتی از نظر احساسی داری؟
وضعیت نفس کشیدن ات چگونه است؟

این سوالات، ناخودآگاه، توجه تو را به زمان حال می‌آورد. زمان حال جایی است که ذهن از آن فراری است.
دانستن وضعیت جسمی و روحی در زمان حال، یکی از مهمترین کارهای ما در هر لحظه است.
معمولاً کلاف های پیچیدهٔ ذهن، ما را در دنیایی خیالی گیر می‌اندازند و ما را از دانستن وضعیت لحظه باز می‌دارند.

پس مهمترین سوال و مهمترین کار در هر لحظه این است که بدانیم در چه وضعیتی از نظر بدنی و ذهنی و احساسی هستیم.

اگر چه ساده به نظر می‌رسد ولی اغلبِ آدم‌ها از وضعیت خودشان بی خبرند.
مثلاً یک فرد مضطرب نمیداند مضطرب است و یک فرد عصبانی نمی‌داند که خشمگین است.
همین توجه کردن و دانستن وضعیت در لحظه، به سادگی تو را به حالت مراقبه گونِ لحظه می آورد.

در غیر این صورت، ذهن، داستان‌های هزارتویی برای تو درست می‌کند و تو را با خودش می‌برد. درست مثل سینما.
وقتی در سینما هستی برای بیرون آمدن از درامای فیلم می‌توانی به اطراف خودت نگاه کنی. یعنی به صندلی ها و سالن سینما. اینطوری از داخل دنیای خیالیِ نقش بسته بر پردهٔ سینما بیرون می آیی.
همین مثال در مورد ذهن هم صادق است.

فارسی

با دیدن وضعیت خودت در لحظه، از سینمای مجازی ذهن بیرون می آیی.
به همین سادگی!

فلسفهٔ وجود

ID:47

https://unwritable.org/%d9%81%d9%84%d8%b3%d9%81%db%80-/%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af

October 23, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

فلسفهٔ وجود

***

مدتی است می‌خواهم در مورد وجود بنویسم. فلسفهٔ وجود. شاید هم درک بدیهیِ وجود!

«وجود» چیزی ساده ولی نانوشتنی است.
من می‌دانم که وجود دارم.
تو هم احتمالاً می‌دانی که وجود داری.
احتمالا یک مورچه یا یک پرنده هم می‌داند که وجود دارد.

در مورد وجود داشتن خودم مطمئن هستم ولی در مورد دیگری نه!
تنها چیزی که می‌توان یقین کرد، همین وجود است!

من هستم!
همین!
انگار یک وجودی، بودن خودش را پخش کرده.
یکی در من هست.
احتمالا یکی در تو و یکی در مورچه ها و پرنده ها و غیره هم هست.
آن یکی همان خداست!

بودن، تنها چیزی است که نمیتوان به آن شک کرد!
می‌توان به خواب یا بیداری شک کرد.
می‌توان به دیگری شک کرد.
می‌توان به کلمه، به ذهن شک کرد.
می‌توان اصلا به شک هم شک کرد!

اما به بودن نه!

فارسی

بودن، تنها چیزِ قطعیِ موجود است.
من هستم!
همین!
ساده و کامل.

این بودن را اگر تعمیم بدهی می‌رسی به چیزی به نام وجودِ کل!
یا همان خدا.
چیزی که همواره هست.

من هستمی که من درک می‌کنم در واقع همان درک خداست.
من هستم. خدا هم هست.
این دو هست، جدا نیستند. یعنی هست من همان هست خداست.
من و خدا، دو موجودیت جدا نیست!
پس من خدا هستم و خدا من هست!

سخن حلاج به همین سادگی بود!
ما همه حلاج هستیم.

حلاج فهمید که هست. و این هستیِ او جدای از هست مطلق نیست. یعنی همان خدا!
دیگران سعی کردند او را نیست کنند.
دیگران بدن بودند!
حلاج اما وجودِ واقعی بود.
این طور شد که بعد از چند صد سال، آن بدنها از بین رفتند ولی حلاج هنوز هست!

بودنِ من فرای بودنِ بدنِ من است!
بودن من قبل و بعد از بدنِ من هم هست.
پس من بدن نیستم! به همین سادگی!

من قبل از تولد، هستم!
در خواب، هستم!
در بیداری، هستم!
بعد از مرگ هم، هستم!

این فریاد خداوند است. بلند و صریح و واضح!
این فریاد، ازلی و ابدی است.

من بودم، هستم، و خواهم بود!
من هستم! بدون زمان!
من هستم! درون لحظه!

من هستم! بدون مکان!
من هستم! بدون بدن!

این فلسفهٔ پیچیدهٔ اگزیستانسیال نیست.
این ساده ترین درکِ موجود است.
درک وجود!

شاید حتی سواد نداشته باشم! شاید کلمه ندانم! شاید خواندن و نوشتن ندانم.
اما می‌دانم که هستم.
همین دانستن کافی است.
به اندازهٔ تمام فلسفه‌ها کافیست.
به اندازهٔ تمام خودشناسی ها کافیست.
به اندازه تمام دین ها و ایسم ها کافیست.

من هستم. پس خدا هست.
من و خدا یکی هستیم!
که یکی هست و هیچ نیست جز او!
وحده لا الاه الا هو!

یکی بود! یکی نبود!
غیر از خدا هیچ کس نبود!

همین کافیست.
من هستم!
تمام!

رسیدن به اهداف

ID:48

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%b3%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%a7%d9%87%d8%af%d8%a7%d9%81/

October 21, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, کار و شغل, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

رسیدن به اهداف

***

رسیدن به اهداف بیرونی ومادی چیزی است که آن هم، در لحظه اتفاق می‌افتد.
وقتی به لحظه بیایی، وارد دنیای بی‌نهایتِ درون می‌شوی. تمام اهداف بیرونی و مادی در اینجا، در اهمیت دوم قرار می‌گیرند.
برعکسِ اکثر آدم‌ها که اصل را مادیات و جهان بیرون می‌دانند و فرع را معنویات و جهان درون.
در حالتی که اکهارت از آن می‌گوید، اصل، درون است و فرع، بیرون.

هر آنچه که در بیرون و در دنیای مادی متجلی می‌شود هم در درجهٔ دوم اهمیت است.

شما وقتی به لحظه متصل باشید دیگر اصلا به واقعیت بیرونی نیاز ندارید. چیزهایی که در بیرون می‌سازید از روی نیاز نیست. کارهای شما برای دریافت رضایت از بیرون نیست.

شما در لحظه، کامل و بی نیاز و مستغنی هستید.
هرگونه تلاشی برای ساختن بیرون از روی نیاز، بیهوده و پوچ است. ممکن است شما از روی نیاز، چیزی در بیرون بدست بیاورید ولی این باعث رفع نیاز اصلی و رضایت درونیِ شما نمی‌شود.

حالتی که اکهارت از آن می‌گوید حالت اعتمادِ عمیق است.
حس کردن قدرت درونی و یا همان اتصال به خداوند، باعث میشود شما از ترس رها شوید.
باعث می‌شود شما از دنیای بیرون هم رها شوید.

رسیدن به اهداف بیرونی، شما را خوشحال تر نمی‌کند. خوشحالی واقعی از اتصال شما با خودِ اصلی تان بدست آمده است.

شما نیاز به رسیدن به اهدافی در آینده ندارید. موضوع کفایتِ لحظه همین است. این یعنی همین لحظه کافیست.

m=1&له فارسی .unwritable.net/search?q

اینجا، این ایگو و نفس شما نیست که بخواهد از رسیدن به اهداف بیرونی اعتبار بگیرد.

اتصال به خداوند یا منِ اصلی، شامل رسیدن به تمام اهداف بیرونی، مثل پول و روابط و غیره هم می‌شود.

هیچ چیز بهتر از این لحظه نمی‌شود.
هیچ چیز کامل تر از خداوند نمی‌شود.

اینجاست که شما بدون نیازِ درونی، میتوانید با جهان بیرون بازی کنید. رسیدن به اهداف بیرونی باعث بهتر شدن حال شما نمی‌شود.
در این حالت از بیرون چیزهای زیادی به سمت شما می‌آید. اما این شما نیستید که این قدرت را دارید. این ها همه از قدرت درونی شماست که همان قدرت خداوند است.

این همان حالتِ بی نفسی و یا بی ذهنی است. حالتی که مولانا از آن به عنوان نِی نام می‌برد.
این شما نیستید که چیزی می‌سازید! بلکه خالق آگاه جهان از طریق شما چیزی خلق می‌کند.
به عبارتی، شما فقط وسیله ای برای تجلی ارادهٔ خداوند می‌شوید.
مثل نیِ مولانا که خداوند در آن می‌دمد و شعرهای مولانا در بیرون متجلی می‌شود.

این همان مفهومِ وحی است. هر کسی که توهم نفس و توهم ذهن و توهم زمان و آینده را درک کند می‌تواند کانالی برای تجلی ارادهٔ خداوند بشود.

چنین فردی توهم خود و نفس خودش را هم درک کرده است.
چنین فردی فهمیده که نفسِ او نابود شدنی است. او با جریانِ خلقتِ خداوند هم راستا شده.
او به مقام فنا رسیده.
چنین شخصی، خود کاذبش کنار رفته و فقط خداوند و فقط معشوق باقیمانده است.
عاشق، محو شده و تماما معشوق است که وجود دارد.
او دستِ خداست. او تجلیِ ارادهٔ خداست.

اینجا وادی استغناست.
شما بی نیاز از جهان هستید. بی نیاز از بیرون هستید. بی نیاز از دنیای مادی هستید. حتی بی نیاز از زمان و آینده هستید.

شما وقتی به این نقطه برسید، دیگر چیزی بالاتر و بهتر وجود ندارد. خداوند شامل همه چیز است. برای همین است که رسیدن یا نرسیدن به دنیای مادی برای شما علی السویه است.

***

این نوشته برداشتی است از این سخنرانی ۱۲ دقیقه ای عمیق و پرمغز اکهارت.
https://youtu.be/feyXZBhRwCY?si=xCme1iWa3hUOKmif

فارسی

فارسی

زغال و میخ!

ID:49

/https://unwritable.org/%d8%b2%d8%ba%d8%a7%d9%84-%d9%88-%d9%85%db%8c%d8%ae

October 19, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط

3 دقیقه.

*** 4

زغال و میخ!

***

ساعت سه صبح، منزل یکی از دوستان خانوادگی، به خاطر خوردن حداقل چهار پنج لیوان چای خوابم نمی‌برد.
دو سه ساعتی هست که خواب سبکی را تجربه می‌کنم و بیدار می‌شوم. اما داستان زغال و میخ چیست؟

شب منزل یکی از دوستان قدیمی فامیل بودیم. دوست دیگری ادای چنت «آوم» دیروز من را در می‌آورد و چند نفری به همراه همدیگر می‌خندیم. آن یکی من را با مرتاض های هندی مقایسه می‌کند و به شوخی می‌گوید زغال و منقل هست. یعنی اگر می‌خواهی مثل مرتاض ها روی میخ بخوابی و روی زغال راه بروی می‌توانی. من هم می‌خندم و می‌رویم سراغ داستان بعدی!

اما داستان خیلی عمیق تر از یک شوخی قبل از شام است!

دوستی از فامیل بعد از سالها، یکی دو روز میهمان من شد. بعد از دیدار اولیه و سلام و بغل کردن مرسوم ایرانی به گفتگو و خنده می‌پردازیم. کم کم اما تفاوت های بزرگی آشکار می‌شود.
ما هر دو انسانیم و شبیه هم. ولی سالها زندگی معمولی و زندگی یوگایی تفاوتهای عمیقی ایجاد کرده که فقط در مواجهه و مقایسه‌ی حضوری معلوم می‌شود.

از نظر او من عجیب و غریبم. و از نظر من هم او عجیب و غریب است!
مثلاً او حتماً نیاز به آبجو یا مشروب دارد و حتماً باید کمی ماری جوانا مصرف کند. سیگار هم باید بکشد. صبحانه و ناهار و شام را شبیه آدمهای معمولی بخورد! مثل آدمهای معمولی مضطرب و بی‌قرار است. و برای پر کردن زمان‌های خالی با موبایل باید اسکرول کند. گاهی هم بازی تیراندازی و کشتن اهداف روی موبایل.
خوردن سوپ گیاهی برایش عجیب است. حتی چهارزانو نشستن سر سفره!

تفاوت های کوچک و لی بیشمار، آنقدر زیاد است که کم کم احساس می‌کنیم از دو دنیای متفاوت هستیم.

وقتی دو نفریم تفاوت‌ها فقط تفاوت دیده می‌شود و میخندیم و رد می‌شویم. بعد با هم به میهمانی می‌رویم. میهمانیِ آدمهای معمولی!

فارسی

آنجا در میهمانی من سعی می‌کنم کمی به آدمهای معمولی شبیه بشوم. از خیلی از عادتهای خودم دست می‌کشم. مثلاً حسابی چایی می‌خورم. یا چند تا شیرینی. یا یک تکه گوشت در خورشت. من هم می‌نشینم و تا ۱۲ صبح حرف‌های مربوط به سریال‌های خنده دار را گوش می‌کنم. یا از راههای پول در آوردن می‌شنوم. یا مثلاً از فساد در جمهوری اسلامی می‌شنوم.
سر تکان می‌دهم و سعی می‌کنم نخوابم.

مدتهاست سریال دیدن را ترک کرده ام. مدتهاست گوشت کمتر می‌خورم. مدتهاست بحث سیاسی نمی‌کنم. مدتهاست شب ها زود می‌خوابم. این تفاوت‌های کوچک آنقدر زیاد می‌شود که نهایتاً می‌شود یک دنیا تفاوت!

همان قدر که خوابیدن روی میخ و راه رفتن روی زغال برای ما عجیب است من هم برای آدمهای معمولی عجیب هستم! با اینکه در ظاهر شبیه دیگران هستم ولی تفاوت آنقدر زیاد است که در همان لحظات اول معلوم می‌شود ما از دنیاهای متفاوتیم.
به شوخی می‌گوید تو به عرفان رسیده‌ای. این راهم با خنده و شوخی تمام می‌کنم. شعری که در کنار جاشمعی با خط نستعلیق نوشته شده پیدا می‌کنم که بیتی از مولاناست. بیت را به تقاضای صاحب خانه می‌خوانم و حرفهایمان تمام می‌شود!

آدمهای معمولی به شدت شرطی شده هستند. سالهاست که شرطی شدگی های ذهنی خودم را دانه دانه از بین برده ام. حالا وقتی یک آدم معمولی می‌بینم او را به صورت یک ذهن کاملاً شرطی شده می‌بینم.

یک ذهن کاملاً شرطی شده توسط اجتماع. یک سرباز اجتماعی. کسی که باشگاه رفتن و مو کاشتن و راه رفتن و غذا خوردن و تمام افکار و حرکات و سکناتش شرطی شده است و خودش هم نمی‌داند!

در مقابل من هستم که فقط می‌خندم و درونا مراقبه می‌کنم.

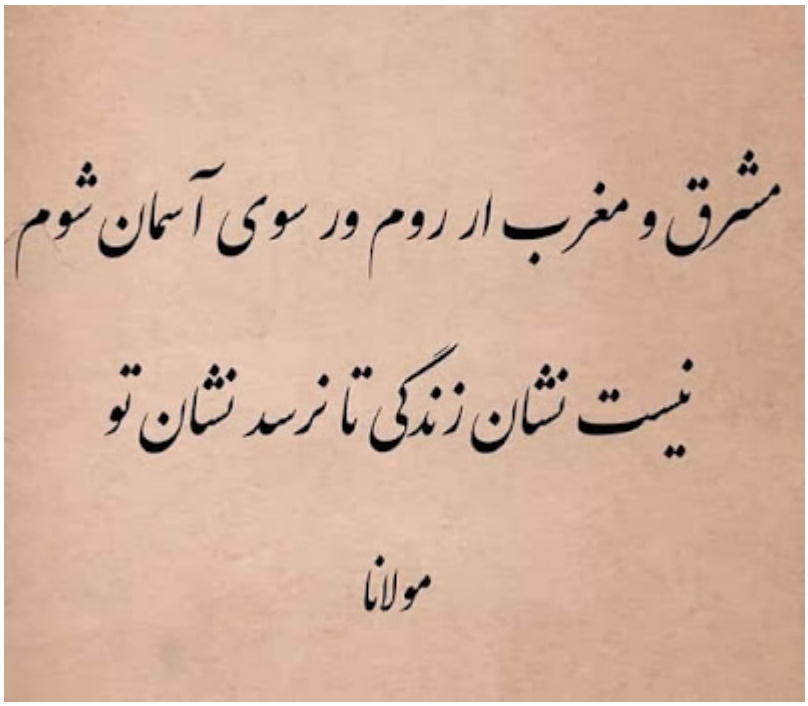
با اینکه سعی می‌کنم معمولی باشم اما واقعا معمولی نیستم. واقعا چند سال مراقبه و یوگا من را عوض کرده.

این است که دیگر تصمیم می‌گیرم صبح زود مثلاً چهار پنج صبح از خانه در حالیکه آدمهای معمولی خواب هستند بروم به دنیای تنهایی خودم. شب با همه خداحافظی می‌کنم و می‌گویم صبح زود بیدار می‌شوم و برای اینکه شما را بیدار نکنم باید بروم، اگر شما را ندیدم خداحافظ.

این نوشته‌ها را هم گاهی برای آدمهای معمولی می‌فرستم. اما وقتی آدمهای معمولی را از نزدیک می‌بینم با خودم می‌گویم فرستادن این‌ها برای آدمهای معمولی حماقت محض است!
امکان ندارد اصلا آنها اعصاب خواندن داشته باشند! حتی اگر بخوانند محال است حس پشت کلمات را تجربه کرده باشند.

اما به هر حال گاهی این‌ها را می‌فرستم.
و گاهی شما می‌خوانید!
و این فرآیند، کاری تصادفی نیست!
شما که تا اینجا خوانده‌اید، حتماً با من سر و سری دارید.

ممنونم و خدانگهدار!



به چه چیز متعهدی؟

ID:50

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%da%86%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b2-/%d9%85%d8%aa%d8%b9%d9%87%d8%af%db%8c%d8%9f

October 18, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ایگویانفس, روابط, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

به چه چیز متعهدی؟

***

در ادامه ی موضوع سرسپردگی یک روز یک سوال از دوستم پرسیدم. گفتم به چه چیز دیووت هستی؟ دیووت کلمهٔ انگلیسیِ Devote است که به سرسپردگی ترجمه شده.
مفهوم سرسپردگی، نزدیک به مفهوم تعهد است، یا مثلا مفهوم فدایی بودن.

موضوع سرسپردگی یا تعهد، موضوعی بسیار عمیق و پیچیده و نانوشتنی است!

پیچیدگی آن از این جهت است که توسط ذهن قابل درک نیست. ذهنِ محاسبه گر هرگز توان درک عمیق سرسپردگی را ندارد. چون ذهن، مقایسه ای و براساس حساب و کتاب کار میکند اما سرسپردگی نه.

مثل تمام موضوعات معنوی، سرسپردگی هم در لحظه پیدا میشود و نوعی کیفیت است.

دوست من هم گفت من به سادگورو متعهد هستم.
سادگورو یک انسان است.
همین دوست من بعدا گفت به تمرینات معنوی خودت متعهد باش.

انسان می تواند به چیزهای مختلفی متعهد باشد.
مثلا به یک انسان. یا یک تمرین. یا مثلا به خانواده. یا به خودش. یا به خدا. یا به آگاهی.

مثلا من میتوانم به نوشتن متعهد باشم. یا به کار کردن. یا به لحظه. یا به پول. یا به یک کار مثلا به شغلم یا به قانون و غیره.

پس میتوان به چیزهای مختلفی متعهد بود.
دیووشن یا سرسپردگی همان حالت نهاییِ تعهد است.

فارسی

وقتی به سوالم دوباره فکر کردم سوالی اشتباه بود. چرا؟ چون موضوعِ موردِ تعهد مهم نیست. بلکه شخصِ متعهد مهم تر است.
تناقض همینجا پیدا میشود. شخص متعهد در واقع خودش را وقف موضوعی میکند ولی خودش را کوچک میگیرد اما در یک اتفاق عجیب خود او عوض میشود. چرا؟ چون تعهد دادن کیفیتِ خود فرد را عوض میکند.

بهتر است این سوال را این طور بپرسیم.
آیا کیفیت تعهد به چیزی را داری؟
مهم آن چیز نیست.
مهم نیست که تو به گورو یا خدا یا فرزند یا شغل یا پول یا خانواده یا بت یا هر چیزی تعهد داری یا نه بلکه مهم این است که آیا کیفیت تعهد در تو هست یا نه.

کیفیتِ تعهد یعنی نفس خودت را بزرگ نمی پنداری. یعنی نفس تو در برابر موضوع تعهد کوچک است. یعنی تو حاضری از خودت هزینه کنی. حتی از جانت هزینه کنی.

کیفیت تعهد نانوشتنی است. باید حس اش کنی. باید درکش کنی.

شکرِ خلقِ خدا

ID:51

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%d9%90-%d8%ae%d9%84%d9%82%d9%90-%d8%ae%d8%af%d8%a7/

October 17, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری

1 دقیقه.

*** 1

شکرِ خلقِ خدا

***

شکرگزاری نعمتی است از جانب خدا.
وقتی شکرگزار بشوی از قبل نعمت را دریافت کرده ای.
خدا هم همه جا هست!
در من، در تو، در همه!
در تمام خلق خدا!

حالا این شکرگزاری را گسترش می‌دهم به تمام آنچه هست.
تمام موجودات! موجودات دو پا یا چند پا!

شکرگزارم از دوستانم. دوستانی که هستند برای ارتباط. دوستانی که هستند برای شکرگزاری. دوستانی که هستند برای یوگا. دوستانی مثل آب روان.

شکرگزارم از خانوادهٔ قبلی ام. خانوادهٔ جدیدم. خانوادهٔ کل بشریت!
شکرگزارم از پدر و مادرم!
پدر و مادری که دانسته یا نادانسته باعث حضور من در زمین شدند. و باعث رسیدن من به مرحلهٔ شکرگزاری.
شکرگزارم از خودم!
از تمام تلاشهایم! سختی ها و آسانی ها!
از تمام لحظاتم.
از تمام نوشته‌ها و نانوشتنی ها!

شکرگزارم از تو که می‌خوانی! از تو که می‌شنوی.
از تو که بین این همه خواندنی و نوشتنی اینجا را انتخاب کردی!

شکرگزارم از شمعی که نور می‌دهد.

فارسی

شکرگزارم از معلمانم!
شکرگزارم از جمهوری اسلامی! از ایران! و تمام سختی هایش!
شکرگزارم از تمام غذا هایی که حشرات و کرمها و گوسفندها و مرغ ها برایم درست کردند.

شکرگزارم از معلمان یوگا. معلمان معنوی. معلمان خوب و بد!
شکرگزارم از شیطان! از خدا! روح القدس!

همه و همه و همه!

شکری دارم بی شکایت!
این نی هیچ شکایتی ندارد!
این نی شِکر اندر شِکر است!
این نی شُکر اندر شُکر است!

یافتن جوابِ کار

ID:52

https://unwritable.org/%db%8c%d8%a7%d9%81%d8%aa%d9%86-/%d8%ac%d9%88%d8%a7%d8%a8%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1

October 11, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, تصمیم, کار و شغل

3 دقیقه.

*** 4

یافتن جوابِ کار

***

گاهی در زندگی دچار سوالهای بزرگ و کوچک می‌شویم.
تمام سوالات ساختهٔ ذهن هستند و تمام جواب‌ها در جایی فرای ذهن.
سوال‌ها، گاهی کوچک هستند و گاهی بزرگ.
قبلاً در نانوشتنی جواب خیلی از سوال های بزرگ را نوشته‌ام اما خاصیت ذهن تکراری است و هر لحظه سوالی جدید ایجاد می‌کند. حالا با هم به جواب دادن به بعضی سوالهای ذهن بپردازیم.

سوال: بلیط سفر ایران را برای چه تاریخی بگیرم؟ نامهٔ استعفای کاری را بفرستم یا نفرستم؟
این دو سوال کوچک باید ابتدا بزرگ شوند و در بعدی کلی تر پاسخ داده شوند و سپس پاسخ جزئی هم پیدا می‌شود.
سوال اول زیرمجموعه این است که کجا زندگی کنم و سوال دوم زیر مجموعه این که چه کار کنم. اینجا هم سوال دوم کلی تر و مهم تر است.
پس می‌پردازیم به سوال اصلی؛ «چه کار کنم؟»
قبلاً در موضوع کار تا حدودی به این سوال پاسخ داده‌ام. اما نیاز هست دوباره پاسخ بدهیم.

در جواب ابتدا بگویم که لازم نیست کاری بکنی. زندگی یک لحظهٔ بزرگ و بی معنی است. خود زندگی کافی است. این جواب باعث می‌شود از شر هدف و آینده و اضطراب آن خلاص بشویم.
بعد که از شر اضطرابِ انجام دادن خلاص شدیم و در بودن مستقر شدیم جواب مشخص می‌شود.
این مکث در بودن باعث می‌شود از شر ترس آینده هم خلاص شویم و کم کم متصل به عشقِ لحظه زندگی را بسازیم.
می‌دانیم همه چیز در لحظه است. از جمله آگاهی و آرامش و عشق و خلاقیت و حتی جواب سوالها. پس تمام کارِ ما می‌شود مستقر شدن و هماهنگ شدن با لحظه.

اما این به معنیِ ماندن در بی عملی نیست. می‌توان به لحظه معنی داد و می‌توان به چیزی تعهد داد. اینطوری زندگی در لحظه جاری می‌شود.
هدف و مقصود هم می‌تواند جهان‌شمول باشد یعنی مثلاً گسترش آگاهی به کل جهان.
۱- مثلاً داشتن آگاهی از لحظه در اکنون.

فارسی

۲- عمل کردن همراه با آگاهی برای گسترش آگاهی در طول زندگی.
۳- و نهایتاً مردن در همین لحظهٔ اکنون و آگاهی.

از نظر اکهارت این معلمی برای گسترش آگاهی در سه سطح می‌تواند تحقق بپذیرد.
۱- سطح اول در سطح زندگی معمولی. کسی که زندگی و کار معمولی دارد ولی آن را با حضور و آگاهی انجام می‌دهد. او خود به خود آگاهی را گسترش می‌دهد.
۲- سطح دوم انجام شغل‌های مرتبط به کمک رسانی به انسانها. مثلاً معلم یوگا یا مشاور یا درمان یا تراپی یا کوچینگ یا ماساژ یا طبیعت گردی یا غیره.
۳- سطح سوم هم می‌شود تبدیل شدن به معلم رسمی آگاهی. کاری شبیه کار اکهارت یا سادگورو.

سطح سوم پیچیدگی های خودش را دارد و بهتر است فعلاً از سطح دو شروع کنم. احتمالا بعد از مدتی به سطح سه خواهم رفت و شغل دائمی من معلمی خواهد بود. درست شبیه سادگورو یا اکهارت.

شغل های سطح دوم برای من عبارتند از؛

- مشاور معنوی املاک، کمک به انسانها برای رهایی از اضطراب مالی و تصمیم گیری های مهم،
- معلم یوگا و معنویت،
- برگزار کنندهٔ ایونت های مراقبه و رقص معنوی و ریتریت های آرامش بخش،
- نویسندهٔ کتاب نانوشتنی،
- مشاور و کوچ فردی یا سازمانی،
- لیدر تورها و سفرهای طبیعت گردی،
- آشنا کردن کودکان و والدین با طبیعت،
- گستراننده زبان فارسی و ادبیات عرفانی ایرانی و هنر و موسیقی عرفانی ایران فرهنگی
- بیزینس تغذیهٔ روح از خاک و ارتباط انسان با طبیعت از طریق غذا

موضوع دیگر اینکه کار نباید برای بقا باشد. این حالت در اکثر اقتصاد ها وجود دارد. یعنی حالتی که انسان‌ها فقط برای گذران زندگی و به قولی نان شب کار می‌کنند. این حالت یعنی حالت بقاء دیگر موضوعیت ندارد. انسان حیوان نیست که فقط برای بقاء زندگی کند.
مسابقه برای بقا یا همان رت ریس rat race مختص همان موش هاست و نه برای انسان. مخصوصاً با پیشرفت تکنولوژی میتوان به راحتی برای تمام انسانها غذا تهیه کرد و کار نباید برای غذا باشد بلکه باید کار خلاقانه و برای ساخت جهانی بهتر باشد.
مسابقه ای که در اقتصاد های پیشرفته برپا شده و انسانها را در چرخه ای باطل فقط برای گذران عمر انداخته از نظر من بیهوده است.
متاسفانه در اکثر موارد این مسابقه ی بی معنی برای بقاء تا آخر عمر ادامه پیدا می‌کند.

فارسی

فارسی

اسلام همان یوگاست

ID:53

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85-/%d9%87%d9%85%d8%a7%d9%86-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa

October 9, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, یوگا

3 دقیقه.

*** 3

اسلام همان یوگاست

***

اسلام همان یوگاست. یا میتوان گفت یوگا همان اسلام است.
از نظر ریاضی این دو گزاره یکی هستند.
برای شروع لطفا نوشته های نانوشتنی در مورد یوگا را بخوانید. چون اکثریت فکر میکنند یوگا نرمش با لباس تنگ است!
در صورتیکه یوگا دین نیست ولی یک مسیر کامل زندگی مادی معنوی است.

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

در طول هزاران سال اسلامیان با هندی ها در جنگ بودند. اگر چه یوگا و هند یکی نیستند ولی چون یوگا از هیمالیا و هند شروع شده و اسلام از عربستان، شاید تفاوت های جغرافیایی و فرهنگی دیده شود.
جدایی طلب ها در طول تاریخ در صدد جدا کردن بوده اند. مثلا جدا شدن پاکستان از هند که هنوز هم ادامه دارد. یا مشرک و کافر و نجس خواندن هندی ها توسط مسلمانان که هنوز هم ادامه دارد و توسط دولت ها حمایت میشود.

اگر بخواهیم جدا کنیم کار راحتی است. اینجا سعی دارم بین این دو، یگانگی و وحدت را اثبات کنم.
اینجا مخرج مشترک یوگا و اسلام را میخواهیم با هم پیدا کنیم.
احتمالا اگر مخرج مشترک این دو مسیر بزرگ معنوی را پیدا کنیم، بسیار به حقیقت نزدیک شده ایم.
اگر بتوانیم این دو را یکی ببینیم یک قدم بزرگ به سمت یوگا یا یگانگی و واحدانیت یا توحید رفته ایم.

پس خودِ این نوشته نوعی یوگاست. یعنی حرکت به سمت وحدانیت.
یا حرکت به سمت یک از دو.
یا از قول مولانا خروج از دو بینی احولانه.

۱- معنی لغوی

فارسی

اولین شباهت یوگا با اسلام معنی لغوی آن است. اولین اصلِ اسلام توحید است. توحید از مصدر تفعیل از ریشهٔ «و ح د» است. به عربی یعنی یک. یوگا هم یعنی یک.
کلمهٔ یوگا در سانسکریت و یگانه در فارسی و واحد در عربی به یک معنا هستند.
همه آنها یعنی یک. یعنی خدای واحد و یگانه.
یعنی درک یگانگی در جهان.

۲- کلمهٔ نماز

کلمه ی نماز فارسی همان ناماستهٔ هندی است. ناماسته در هند برای سلام استفاده میشود و ساده ترین فرم یوگاست.
و در فارسی همان ناماز یا نماز است. این کلمه به عربی میشود صلاة. پس این شباهت هم کاملا واضح است. هم یوگا و هم نماز در طلوع و ظهر و غروب بهتر است انجام شود.

۳- عدد ۱۱۴

در قرآن مسلمانان ۱۱۴ سوره آمده و در یوگا ۱۱۴ چرخ یا گرهٔ انرژی در بدن تعریف میشود.

۴- غسل و وضو

آیین غسل در رودخانه و وضو و غسل در اسلام و یوگا کاملا مشابه و از یک ریشه هستند. مسح سر در اسلام و یوگا کاملا عین هم وجود دارد. همینطور پاکسازی و پاکیزگی در اسلام بسیار شبیه نادی شودی و پاکسازی در یوگاست.

۵- سلام بر خورشید

حرکات سلام بر خورشید یوگا و نماز مسلمانان شباهت انکار ناپذیری دارد. سلام بر خورشید با بالا آوردن دستها شروع میشود و دوبار پیشانی به زمین گذاشته میشود. نماز مسلمان ها هم همینطور.
اگر چه در کشورهای مختلف تغییراتی در حرکات سلام بر خورشید صورت گرفته ولی شباهت آن به نماز مسلمانان انکار ناپذیر است.

۶- کلمه ی آمین اسلام و اوم یوگا

این کلمه از سه صدای «آ» و «او » و «م» تشکیل شده. میتوان بلند و کشیده گفت مثل آآآآ اااووووو مممممم در یوگا.
و میتوان کوتاه گفت مثل مسلمانان آآآمممییین. هر دو به وضوح از یک ریشه اند.

۷- روزه

در یوگا در هر ماه چند روز برای روزه اختصاص دارد به نام روزهای اکاداشی. در اسلام هم چند روز در ماه و یک ماه رمضان کلا برای روزه اختصاص دارد. روزهٔ هر دو از طلوع تا غروب است.

اگر این هفت نشانه برای شما کافی نیست دیگر کاری نمیتوان کرد! شاید ذهن شما دوست دارد چیز ها را از هم جدا کند!
اما حقیقت و خدای یوگا و اسلام یکی است.

یوگا هوشمندانه تر بوده و تبدیل به دینِ سفت و سخت و ایدئولوژی نشده. ولی اسلام و دین های سه گانهٔ اسلام و یهودیت و مسیحیت متاسفانه چنین شدند.

وقتی یگانگی را درک کنی نیازی به استدلال نخواهی داشت.
از درون درک میکنی که حقیقت یکی است.
یک حقیقت واحد در جهان وجود دارد.

که یکی هست و هیچ نیست جز او
وحده لا الله الا هو

و این شعار نیست.
بلکه یک درک است که به بعضی ها چشانده میشود.
به امید درک جهانی این موضوع!

حلقهٔ گمشدهٔ دوست

ID:54

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%84%d9%82%db%80-/%da%af%d9%85%d8%b4%d8%af%db%80-%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa

October 8, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آزادی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, روابط, عشق

1 دقیقه.

*** 2

حلقهٔ گمشدهٔ دوست

***

مدتی است با دوستی قدیمی دوباره ارتباط گرفتم. شاید هر روز یکی دو ساعت با هم در تماس هستیم. از گذشته و ذهن و فلسفه و غیره گفتیم و شنیدیم.

اما در کلِ ادبیات بین ما جای یک چیزی خالی است.
جای یک مفهوم خیلی خالی حس میشود.
میخواهم آن را نانوشتنی بنامم اما دوست ما این کلمه برایش تکراری می نماید.
حالا اینجا میخواهم اسم های دیگر نانوشتنی را بنویسم که کاری ناممکن و بیهوده مینماید چون او نانوشتنی است اما با لجاجت دوباره انجامش میدهم!

میخواهی اسم آن گمشده را خدا بگذار.
خدای قصه ها. خدای یزید و امام حسین. خدای همه. خدای مسلمانان و یهودیان و مسیحیان. خدای مرده ی نیچه.

میخواهی اسم آن گمشده را عشق بگذار. عشق حافظ و مولانا و خیام و عطار و نظامی.

میخواهی اسم آن گمشده را آزادی بگذار. آزادی مارتین لوتر کینگ یا گاندی. آزادی آمریکایی یا موکتی هندی.

میخواهی اسم آن را هیچ بگذار! هیچِ دراویش. همان هیچی که خودت از آن نوشتی که «هیچ اندیشیده ای که میتوان نیاندیشید»

میخواهی اسم آن را سکوت بگذار. مثل بودا.

میخواهی اسم آن را رابطه بگذار یا دیگری. یا اسم آن را خود بگذار. عشق به خود. به خود آمدن.

میتوانی اسم او را دوست بگذاری. اگر به دنبال خانهٔ دوست میگردی.

میتوانی اسم او را وجود بگذاری. اگر به فلسفهٔ وجود یا اگزیستانسیالیسم علاقه مندی.

میخواهی اسم او را «هو» بگذار. مثل دراویش.

میتوانی به او بگویی تائو. چیزی که لائوتسهٔ چین تعریفش کرد.

خواستی به او بگو الله. مثل محمد. الله ای که هزار نام دارد در جوشن کبیر. الله مهربان و بخشنده.

خواستی به او بگو برهمان. همانطور که برهماچاری ها میگویند.

خواستی به او بگو ثروت و فراوانی. خدای اقتصاد و خدای روزی دهنده.

از هیچکدام از این کلمات و مفاهیم خوش نداری.

هیچ اسمی نگذار.

اصلا بگو شیطان یا شیوا. شیطان یا شیوا هم اوست. مثل رومیان و هندیان صدها خدا درست کن.

خواستی خدای مردانه یا زنانه انتخاب کن. خدای قدرت مند یا الهه ی عشق.

خواستی مراقبه کن و در سکوت به دنبال او بگرد.

خواستی بنویس از او.
خواستی از او بگو.
خواستی در مورد او فیلم بساز.

خواستی برو از مسیر یوگا.
خواستی برو از مسیر ویپاسانا.
خواستی برای او گریه کن.
خواستی برای او بخند و برقص.

اگر خواستی برو هیات امام حسین و زنجیر بزن.
خواستی برو سر خودت را با شمشیر بشکاف.
خواستی پیاده برو کربلا.

خلاصه بدان که ما از اوییم و به او باز میگردیم.

راه فراری نیست.

از هر دری خواستی وارد شو.
همهٔ راهها به اوست.
چه بخواهی، چه نخواهی!

چه در زندگی و چه در مرگ!

تناقضات معنوی – ۴ – دوری از جمع

ID:55

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%db%b4

October 5, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: معنویت

1 دقیقه.

*** 2

تناقضات معنوی – ۴

***

در مسیر معنوی کم کم از متوسط جامعه فاصله می‌گیری. این اتفاق بدون اراده برای تو می افتد.

در این مسیر تو از دیگران متفاوت می‌شوی.

در مقابل اما، معنویت یعنی یکی شدن با جهان!

تناقض اینجا شکل می‌گیرد. از یک طرف تو میخواهی یکی بشوی و به جمع بپیوندی و از طرفی تو واقعا متفاوت شده ای!

مثلاً یک خانواده معمولی تو را دعوت می‌کنند به خانه شان.
آنها عضوی از جامعه و شبیه متوسط جامعه هستند.
خوب می‌دانیم عزلت گزینی هم چاره نیست پس دعوتشان را با شک و تردید قبول می‌کنی.

وقتی به آنجا می‌روی از همان لحظه اول کاملا مشخص است که تو وارد دنیای دیگری شده ای. رفتار آنها، تن صدایشان، بلند حرف زدنشان، تعارف هایشان، غذا خوردنشان، قضاوت هایشان، چیزهایی که برایشان مهم است و خلاصه همه چیزشان متفاوت است.
تو مات و مبهوت سکوت می‌کنی و فقط نگاه می‌کنی! گاهی وسط آن شلوغی یک حرف‌هایی میپرانی تا خیلی هم عجیب نباشد.
اما قطعاً آنها هم متوجه تفاوت می‌شوند.
احتمالا با خودشان می‌گویند این یارو چقدر فرق دارد! چقدر عجیب است!

خلاصه هر دو مدتی تحمل می‌کنید تا مهمانی تمام شود.
بعد از مهمانی موج قضاوت های آنها روی ذهن و روان تو تاثیرش را می‌گذارد. نا خودآگاه، تو هم آنها را قضاوت می‌کنی.

فارسی

اگرچه نیت تو خیر بوده و آنها هم نهایت محبت خودشان را ابراز کرده‌اند اما مشخص است که چیزی این وسط آف است!
شما واقعاً متفاوت هستید!

یعنی یک مسابقه طناب کشی در جریان است. آنها از آنطرف می‌کشند و تو از این طرف!
اگر آنها بکشند تو و ساختار ذهن ات در هم می‌ریزد. اگر تو بکشی ساختار آنها در هم می‌ریزد.
بالاخره یکی این وسط میدان را ترک می‌کند.

خلاصه اش این است که فرکانس تو دیگر شبیه فرکانس متوسط نیست!
یا تو ایراد داری یا متوسط جامعه!
اینطوری به خودت شک می‌کنی! فکر می‌کنی تک افتادی و بیشتر تنها می‌شوی.

مهمانی و معاشرتی که قبلاً از حس تنهایی کم می‌کرد حالا حس تنهایی تو را تشدید می‌کند!

قرار بود این مسیر معنوی باعث نزدیکی تو به دیگران شود ولی در عمل باعث دور شدن تو از متوسط جامعه شد.

این هم یکی دیگر از تناقض های بزرگ مسیر معنوی!

اگر خواستید بگو بیام

ID:56

https://unwritable.org/%d8%a7%da%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%af-%d8%a8%da%af%d9%88-/%d8%a8%db%8c%d8%a7%d9%85

October 4, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: روابط, عشق

1 دقیقه.

*** 2

اگر خواستید بگو بیام

***

این پیغامی است که تقریباً هر روز می‌فرستم. این پیغام را امروز برای دو نفر فرستادم.
مشابه این پیغام هم این است. مثلاً «هر وقت خواستی تماس بگیر»

پیغام «اگر خواستی امروز بگو بیام» برای کسانی است که در یک شهر هستیم. و دومی برای کسانی که از نظر فیزیکی از هم دوریم.

وقتی این پیغام ها را می‌فرستم به اینکه طرف مقابل کیست فکر نمی‌کنم. اینکه چه گذشته‌ای با او داشتم اصلا مهم نیست. اصلاً این که او کیست، مهم نیست. حتی گاهی این پیغام را برای بیش از یک نفر می‌فرستم. بدون هیچگونه تغییر. ممکن است یک دوست جوان باشد. ممکن است یک زن باشد یا یک مرد. ممکن است بیست سال با هم سابقه داشته باشیم. ممکن است یک فامیل دور باشد. یا نزدیک. هیچ تفاوتی ندارد.

شاید این پیغامِ من به همهٔ آدم‌ها باشد.
شاید این پیغامِ من به همهٔ موجودات دنیا باشد.

این پیغام، یعنی من حضور دارم.
من برای خدمت، حضور دارم.

نه زمانش را تعیین می‌کنم!
نه مکانش را تعیین می‌کنم!
نه نوع ارتباط را تعیین می‌کنم!
حتی برایش برنامه‌ریزی هم نمی‌کنم!

این حضور داشتن برای من مصداق کاملِ عشق است.

فارسی

مصداق کامل خدمت رسانی.
مصداق کامل بودن برای دنیا.
بودن برای دیگری.

برای این ارتباط، برنامه‌ریزی نمی‌کنم!
تنها برنامهٔ من این است که حضور و آگاهی داشته باشم.
چه با خودم چه با دیگران.

نوع کمک را هم تعیین نمی‌کنم! چون نمی‌دانم آن انسان به چه چیز نیاز دارد. مثلاً نمی‌دانم دوست دارد حرف بزند یا قدم بزند یا غذا بخورد یا هرچه!
اما یک چیز را خوب می‌دانم!
این که همهٔ ما به آرامش و حضور و عشق نیاز داریم!

پس من برنامه‌ریزی نمی‌کنم.
من حضور پیدا می‌کنم.
هر زمان و مکانی که آن طرف بگوید.
یا من به دیگری کمک می‌کنم یا دیگری به من!
و این دو با هم هیچ تفاوتی ندارد!

این مصداقِ عشقی ساده و کامل است.
بدون حضور نفس من!
بدون حضور ذهن و منیت من!
این یعنی خدمتگزاری!
بدون برنامه و چشم داشت و معامله!

حالا شاید طرف بفهمد شاید هم نفهمد!
شاید جواب مثبت بدهد یا منفی.
شاید اصلاً جواب ندهد!

هیچ تفاوتی ندارد!
این من هستم که حضور و عشق خودم را به دنیا و دیگری ارائه می‌کنم.
این خدمتِ من به دنیاست.
به همین سادگی!
با فرستادن یک پیغام برای دنیا!

حالا دوباره این پیغام را یک بار دیگر برای کل جهان اینجا می‌فرستم!

«هر وقت خواستی تماس بگیر»
«من هستم»

فارسی

«من حضور دارم»

«من شبیه خدا حضور دارم»

«من نانوشتنی هستم»

شیطان پرستی یا توحید

ID:57

https://unwritable.org/%d8%b4%db%8c%d8%b7%d8%a7%d9%86-%d9%be%d8%b1%d8%b3%d8%aa%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d9%88%d8%ad%db%8c%d8%af/

October 1, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایگویانفس, خدا, مرگ, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

شیطان پرستی یا توحید

***

یوگا همان توحید است. یعنی پرستش خدای یگانه. پرستش که نه، چون پرستشگری نباید باشد.
توحید یعنی درک این که «یکی هست و هیچ نیست جز او»

حال در فرهنگ کهنی که یوگا از آن می‌آید خدایی هست به نام شیوا.
شیوا یا آدی یوگی یا اولین یوگی، همان شیطان است.
شیوا فرم نهایت یک انسان است و همان سرنیزهٔ سه گانهٔ شیطان را دارد و همان مار را در شانه.
هلال ماهی در سر دارد که آن هم نماد اسلام است.

دلیل این تناقض بزرگ چیست؟
بالاخره آدمها شیطان پرست بودند یا خدا پرست.
برهمن یا ایشورا هم در عرفان هندوستان همان خداست.
یوگیشورا یعنی یکی شده با خدا. و براهماچاریا یعنی مسیر خدای یگانه.

این وسط شیطان یا شیوا چه می‌کند؟
چرا یوگی ها خدای شیوا را می‌پرستند و گرامی می‌دارند.
این تناقض چیست. از کجاست.

اگر قسمت بشود و خدای یگانه کمک کند شاید بتوانم این مسأله قامض تاریخی را توضیح بدهم.

ببینید خدای یگانه دیده نمی‌شود.
خداوند با چشم و حس، دیده و درک نمی‌شود. چون او همه چیز است.
من و تویی مستقل در کار نیست که بخواهد او را ببیند.
به خاطر همین خدای یگانه یا الله دیده نمی‌شود.

فارسی

حالا برای درک این خدا اگر بخواهیم به مردم کمک کنیم باید چیزی بر عکس او را تصور کنیم.
مثلاً خدا را بینهایت تصور کنید و شیطان را صفر. و هر کسی ریاضی بداند می‌فهمد که رابطه‌ای بین صفر و بینهایت هست.

برعکسِ خداوند، شیطان است.
و چون خداوند حتی عکس ندارد پس شیطان عملاً وجود ندارد.

اما به نظر می‌رسد که جهان برعکسِ خداوند است.

می‌دانم درکش سخت و قامض است و این مسئله در طول تاریخ بشر حل نشده.
حالا این که من بتوانم در چند جمله توضیح بدهم شاید ناممکن و حتی در حد معجزه ناممکن باشد.

ببینید نفسانیت ما برعکسِ خداست.
زیباترین و آرام‌ترین و قوی ترین انسان را تصور کنید. اسم او را شیوا یا شیطان بگذارید.
حتی او هم نابود شونده است.

شیوا نمادی از نفسِ نابود شوندهٔ بشر است. اما خود شیوا هم ساختهٔ خداست.
پس شیطان یا شیوا هم قابل پرستش است. اما شیطان هم نابود شدنی است.
یعنی نفس ما هم نابود شدنی است.

گروهی مجسمه‌ای از شیوا یا شیطان ساخته اند و او را می‌پرستند.
گروه دیگری آنها را مشرک و شیطان پرست نامیدند و با آنها به جنگ پرداختند.

ببینید هر دو گروه در اشتباهند. هر دو به قول مولانا احول یا دوبین هستند.

خدا چیزی بیرون تو نیست.
شیطان، خودِ تو و نفی توست.

با از بین رفتنِ تو، خدا معلوم می‌شود.

حالا در حال نوشتن بودم که این آیات از سورهٔ حشر پخش شد.

كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلْإِنْسَانِ اكْفُرْ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِنْكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴿۱۶﴾
چون حکایت شیطان که به انسان گفت کافر شو و چون کافر شد گفت من از تو بیزارم زیرا من از خدا پروردگار جهانیان می ترسم (۱۶)
فَكَانَ عَاقِبَتَهُمَا أَنَّهُمَا فِي النَّارِ خَالِدَيْنِ فِيهَا وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ ﴿۱۷﴾
و فرجام هردوشان آن است که هر دو در آتش جاوید می مانند و سزای ستمگران این است (۱۷)

فارسی

آیهٔ ۱۶ و ۱۷ حشر چنین می‌گوید.
مثال شیطان که به انسان گفت کفر بورز ولی کفر نورزید وگفت من از تو جدا هستم و من از خدای پروردگار جهانیان خوف دارم.
و فرجام هردویشان این است که تا ابد در آتش بمانند و این جزای ستمکاران است.

ببینید فرجام کدام هر دو آتش است؟
بله هردو یعنی هم شیطان و هم انسان.
این دو نمادی از کفر و دوییت هستند. پس تا ابد در آتش می‌مانند.

به طور خلاصه شیطان تصویر انسان است. تصویر نفس است. شیطان، خودبینیِ انسان است.

ولی هر دوی این دو، توسط خدای یگانه و رب جهان به آتش افکنده می‌شوند.

یعنی دوگانگی می‌سوزد و یگانگی باقی می‌ماند.

و در نهایت اگر این را درک کردی رسیده‌ای!

این که «یکی هست و هیچ نیست جز او»

تا زمانی که این را درک نکنی تو شیطانی را می‌پرستی به نام نفس.
یا خود!

این که کسی این را درک کند یا نه هم، کارِ همان خداست!
از من و هیچ شیطانی بر نمی‌آید که این درک را به کسی بدهیم.
پس اگر گیج تر شدید ببخشید!

تصویر شیوا یا آدی یوگی در مرکز یوگای ایشا با مار بر دوش و نرده های سه نیزه و هلال ماه بر سر

***

نوشته های مرتبط با این موضوع

https://www.unwritable.net/search?q=شیطان

قمارِ دو سر بُرد

ID:58

https://unwritable.org/%d9%82%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%90-%d8%af%d9%88-%d8%b3%d8%b1-%d8%a8%d9%8f%d8%b1%d8%af/

October 1, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: ادب پارسی, ترس, عشق, مرگ, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

قمارِ دو سر بُرد

***

قمارهای معمولی دو سر برد نیستند. همیشه ریسک باخت هست. در واقع در قمار معمولی، یک سر برد است یک سر باخت.
اما یک قمار هست که دو سر برد است. یعنی تو همیشه برنده می‌شوی.

اگر قماربازان می‌دانستند چنین قماری هست حتماً قمارهای معمولی را کنار می‌گذاشتند.

این قمار اما کار هرکس نیست.
قماری بزرگ است.
قماری سنگین!
این قمار نیاز به مستیِ زیادی دارد.
نیاز به ریسک زیادی دارد.
تو در این قمار باید هرچه داری را بگذاری.
در این قمار باید بر سر خودت قمار کنی.

در این قمار باید هر آنچه برایت باارزش تر است را قمار کنی.
این قمار محاسبه بر نمی‌دارد.

این همان قماری است که مولانا در موردش گفت

«خنک آن قمار بازی که بباخت هر چه بودش»

در این قمار باید بالاترین ارزش خودت را ببازی.
مثلاً اگر بالاترین ارزش تو آبروست باید آن را ببازی، اگر بالاترین ارزش تو، فرزند است باید مثل ابراهیم آن را ببازی، اگر بالاترین ارزش تو جان است باید مثل حلاج آن را ببازی.

فارسی

اگر بالاترین ارزش تو ، روابط و خانواده است، باید آن را ببازی.

این قمار، قمار عشق است.
این قماری است که تو با خدا می‌کنی.
وقتی با خدا قمار کنی قطعاً برنده خواهی بود. او صاحب قمارخانه است. او صاحب تصادفِ قمار است.
خدا تعیین کنندهٔ قمار است. بازیگردان است.

در برابر او راحت و با خیال راحت بازی کن و بباز.
او از درون تو خبر دارد پس تو نمی‌توانی هیچ تقلبی بکنی.
اینجا اگر بترسی باختی.

باید با تمام وجود سر میز قمار بنشینی. و تمام وجودت را بگذاری.

آن وقت آن کسی که به تو وجود داده، تورا از وجود خودت خالی می‌کند و وجود خودش را با تو می‌دهد!
تو حالا خودت تبدیل به خدا می‌شوی.
درست مثل حلاج!
نامیرا می‌شوی درست مثل حلاج.
دوست خدا می‌شوی درست مثل ابراهیم.
خودت معشوق خدا می‌شوی درست مثل مولانا.

خوشحالم که هر لحظه در حال قمارم و هر لحظه در حال باختن.
هر لحظه خودم را می‌بازم. هر لحظه به معشوق می‌بازم.
این قماری دو سر برد است.
قماری که مولانا کرد و گوی سبق را از همه ربود. قمار حافظ. قمار عطار. قمار خیام.

قمار کن. ریسک کن. با ارزش ترین چیزهایت را بباز.
زنت را بباز. فرزندت را بباز.
شغلت را بباز. آبرویت را بباز.
هویتت را بباز. عقلت را بباز.

دیوانه شو! مثل مولانا شو.
بمیر! مثل مولانا زنده شو!

قمار کن. شک نکن.
هر لحظه قمار کن.

***

همه صیدها بکردی، هله، میر! بار دیگر

سگ خویش را رها کن که کند شکار دیگر

همه غوطه‌ها بخوردی، همه کارها بکردی

منشین ز پای یک دم که بماند کار دیگر

همه نقدها شمردی، به وکیل‌در سپردی

بِشِنو از این محاسب عدد و شمار دیگر

تو بسی سمن‌بران را به کنار درگرفتی

نفسی کنار بگشا بنگر کنار دیگر

خُنُک آن قماربازی که بباخت آنچه بودش

بِنَماند هیچش اِلّا هوس قمار دیگر

تو به مرگ و زندگانی هله، تا جز او ندانی

نه چو روسپی که هر شب کشد او بیار دیگر

نظرش به سوی هر کس به‌مثال چشم نرگس

بُوَدش ز هر حریفی طرب و خمار دیگر

همه عمر خوار باشد چو برِ دو یار باشد

هله، تا تو رو نیاری سوی پشت‌دار دیگر

که اگر بتان چنین‌اند ز شه تو خوشه چینند

نَبُدست مرغ جان را به جز او مطار دیگر

***

فارسی

چو باد، عزمِ سرِ کویِ یار خواهم کرد

نفس به بویِ خوشش مُشکبار خواهم کرد

به هرزه بی می و معشوق عمر می‌گذرد

بِطالتم بس از امروز کار خواهم کرد

هر آبروی که اندوختم ز دانش و دین

نثارِ خاکِ رهِ آن نگار خواهم کرد

چو شمعِ صبحدمم شد ز مهر او روشن

که عمر در سر این کار و بار خواهم کرد

به یادِ چشم تو خود را خراب خواهم ساخت

بنایِ عهدِ قدیم استوار خواهم کرد

صبا کجاست؟ که این جانِ خون گرفته چو گُل

فدای نکهَتِ گیسویِ یار خواهم کرد

نفاق و زَرق نبخشد صفایِ دل حافظ

طریقِ رندی و عشق اختیار خواهم کرد

==https://www.instagram.com/reel/DAk8gU6pjfi/?igsh=MXJ3NzU0cXJsM3hjNw

فارسی

عشق کجاست؟

ID:59

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

September 30, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, جنسیت, خدا, عشق, مرگ, مولانا و حافظ, نوشتن, یوگا

4 دقیقه.

*** 5

عشق کجاست؟

***

با دوستی صحبت میکردم که میگفت به دنبال عشق است. گفتم ما همه به دنبال عشق هستیم. گفتم همهٔ ما به دنبال عشق هستیم اما گاهی ناامید میشویم و از استانداردهای خودمان پایین می آییم.
وقتی از استاندارد های خودمان پایین بیاییم مثلا به سکس راضی میشویم. یا به لذت راضی میشویم. یا به ثروت راضی می‌شویم.

گفت تو راست نمیگویی و چرا خودت دنبال رابطه هستی؟

بعد گفتم اما این عشقی که من از آن صحبت میکنم در رابطه نیست. یعنی گشتن به دنبال عشق در رابطه، ره به بیابان است و آنجا عشق پیدا نمیشود.

آنجا به تجربیات همان دوستم در یگانگی و کمک به دیگری و این که دیگری درواقع خودماست اشاره کردم و صحبت تمام شد.

اما اینجا میتوانم بیشتر بنویسم. اینجا دست من با کلمات باز است.

ببینید!
عشق در رابطه نیست.
عشق در رابطه ی دو نفر نیست. تا وقتی دو نفر باشند معامله هست ولی عشق نیست.

اصولا بین دو نفر میتواند معامله صورت بگیرد. مثلا بین بدن زن و بدن مرد میتواند تبادل ژن صورت بگیرد که نوعی مبادله است.

عشقی که از آن میگویم وقتی است که دو از بین رفته باشد و فقط یک مانده باشد.

فارسی

حالا چطور دو از بین میرود؟

مثال معلم بزرگ عشق، جناب مولانا خیلی گویاست. مولانا گفت همه ی ما مثل آیینه هایی هستیم که زنگار گرفته ایم ولی وقتی آیینه پاک و شفاف شود، تصویرِ عشق در آن می افتد.

عشق زمانی پیدا میشود که دوگانگی ها از بین برود. تمام دوگانگی ها منظورم است.

برای همین است که از عشق نمیتوان به صراحت و مستقیم صحبت کرد. چون هر چیزی که در وادیِ گفتگو و زبان بیاید، به ناچار دچار دوییت میشود.
از عشق نمیتوان نوشت چون هر نوشته ای، از کلماتی است که دارای سیاه و سفید هستند. پس باز هم دوییت اینجاهست. عشق نانوشتنی است.

عشق را با ذهن نمیتوان درک کرد. چون ذهن کارش مقایسه ای و به ناچار، دارای دوییت است. ذهن با دوییت کار میکند. مثلا درست و غلط. صفر و یک. پس باز هم دوییت اینجاست. ذهن اصولا با ساختن دو و جدا کردن کار میکند. از همین روست که ذهن را به چاقو تشبیه کرده اند چون با بریدنِ منطقی، یک را به دو قسمت تقسیم میکند.

عشق را با حواس نمیشود شناخت. حواسِ ما هم در وادی ماده و با مقایسه و دوییت کار میکنند. مثلا گرما در برابر سرما.

عشق نام دیگر خداوند است.
عشق در یگانگی پیدا میشود.
عشق در یوگا یا همان توحید پیدا میشود.

هر دین یا عقیده ای که تو را از دیگری جدا کند، خلاف عشق است.
هر دین یا عقیده ای که تو را به سمت یک ببرد به سمت عشق است. که البته بی دینی و بی عقیدگی و بی ذهنی به عشق نزدیک ترند.

عشق یعنی تو بفهمی غیر از تو و خدا، دیگر چیزی وجود ندارد. یعنی از هزاران چیز به دو چیز برسی. یعنی از کثرت به قلت برسی.
بعد از قلت ببینی که غیر از تو چیزی وجود ندارد یا غیر از خدا چیزی وجود ندارد. اینطوری از دوییت به عشق میرسی.

این در فرهنگ های مختلف نامهای مختلفی دارد. مثلا در عرفان هندوستان موکتی نام دارد. در عرفان ایران فنا.

هر زمان که مرزها را برداری، دو را یک کرده ای.

مثلا وقتی مرز سیاسی را برداری، دو کشور یک کشور میشوند.

وقتی مرز نفسانیت را برداری، به سمت یگانگی حرکت میکنی.

وقتی مرزهای هویت را برداری، به سمت فنا حرکت میکنی.

وقتی مرزهای ذهن را برداری به سمت بی ذهنی و لحظه حرکت میکنی.

عشق، موضوعی فلسفی نیست چون فلسفه با ذهن کار میکند و در ذات خودش دوییت دارد.

عشق قابل بدست آوردن یا قابل تعریف نیست و به دام نمی افتد.

عشق مکان ندارد.

عشق زمان ندارد.

عشق همان خداست.

عشق باید خودش به تو بتابد.

تو نیستی که تصمیم بگیری که عشق به تو بتابد یا نه.

برای همین عشق برای تو اتفاق می افتد. تو نمیتوانی به سمت عشق بروی یا تصمیمی برای عشق بگیری.

تنها وظیفه و مسوولیت تو پاک کردن زنگارهاست.
تنها وظیفهٔ تو کمرنگ کردنِ مرزهاست.
تنها وظیفهٔ تو ماندن در لحظه و بی ذهنی است.
تنها وظیفهٔ تو کمرنگ کردن نفسانیت است.
تنها وظیفهٔ تو نشستن به انتظار است.

وقتی پاک شدی و بی زنگار و بی لحظه و بی ذهن و بی نفْس
آنگاه عشق اتفاق می افتد.
یا به عبارتی، اتفاقِ عشق، تو را هم در بر میگیرد.

در واقع تو خودِ عشق میشوی چون اینجا دیگر تو نیستی که دارای عشق باشی.
فقط عشق هست.

عشق تنها هستِ موجود است.
برای همین است که حلاج گفت من خدا هستم.
برای همین است که میگویند جهان از عشق ساخته شده.
برای همین، عرفا هر سو را که نگاه کنند خدا را می بینند.

سوال «عشق کجاست؟» سوالی اشتباه است.
عشق همه جا هست.

باید بپرسی عشق کجا نیست.
عشق در دوییت نیست. در نفسانیت نیست. در من نیست. در تو نیست. در هویت های ما نیست. در ذهن نیست.
در گذشته و آینده و زمان نیست.

باید خودت یا همان نفس ات را با یوگا و ریاضت کمرنگ کنی.
باید مالکیتت و زمان و ذهن را کنار بگذاری.

هر قدمی که این ها را کنار بگذاری یک قدم به عشق نزدیک میشوی.

شباهت عشق به مرگ، به خاطر همین است. چون با مرگِ بدن، تو کمرنگ میشوی. شفاف میشوی. بدن و ذهنِ تو از بین میروند. اسم و هویت و نفسانیت تو از بین میروند. رنج تو هم از بین میرود.

حالا آنچه میماند همان عشق است.
برای همین است که شب زفاف مولانا، روز مرگ فیزیکی اوست. مولانا درشب مرگش با عشق به بستر میرود. مولانای فیزیکی نابود میشود ولی عشق کماکان هست.
برای همین است که مرگ وجود ندارد چون عشق هیچگاه نابود نمیشود.

عشق یعنی وجود، و وقتی وجود باشد، عدم در کار نیست.

بگذریم؛ عشق قابل نوشتن نیست.

باید مثل مولانای عشق، سخن کوتاه کنیم و قلم ها را بشکنیم.
عشق نانوشتنی است.

https://www.unwritable.net/search?q=عشق&m=1

***

زاول که حدیث عاشقی بشنودم

جان و دل و دیده در رهش فرسودم

گفتم که مگر عاشق و معشوق، دواند

خود هردو یکی بود، من احول بودم

***

عشق را از کس مپرس از عشق پرس

عشق در گفتن چو ابر درفشانست ای پسر

ترجمانیِ من و صد چون منش محتاج نیست

در حقایق عشق خود را ترجمانست ای پسر

***

ستایشِ وجود

ID:60

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%aa%d8%a7%db%8c%d8%b4%d9%90-/%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af

September 29, 2024

دسته‌ها: لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

*** 2

ستایشِ وجود

***

امروز یک دوستی برایم نوشت

«بگو ... عزیزم خیلی دوستت دارم، دلم برای نگاه کردن بهت و بوییدنت تنگ شده
...
وجودشو ستایش کن، فقط برای یک روزم که شده»

آنجا سه تا شکلک گذاشتم.
🙏🤗😂

اما برای یک آدمی که وسواس کلمات دارد و مدام در حال غوطه وری در دریای مفاهیم و کلمات است اینها فقط کلمه نیست.
مثلا وقتی کسی بنویسد

۱- عزیزم دوستت دارم.
بلافاصله یاد ضمیر ام می افتم و مالکیت و دوست داشتن شرطی و عزیز من و منیت و مالکیت و غیرت و غیره.

۲- وقتی میگوید وجودش رو ستایش کن.
بلافاصله یاد فلسفه ی وجود و اگزیستانسیالیسم می افتم.

۳- وقتی میگوید ستایش کن.
بلافاصله یاد پرستش خدایان زن و مرد و سرسپردگی نسبت به خدایان در طول تاریخ می افتم.

۴- وقتی میگوید فقط برای یک روز.

فارسی

بلافاصله یاد زمان می افتم. یاد لحظه می افتم. و یاد ذهن و زمان و امام زمان و اکهارت و غیره.

پس چهار موضوع هست اینجا.

برای این چهار تا این موضوعات رو پیشنهاد میکنم. راستش دیگر کمی تنبل شدم. ارجا میدهم به جوابهای قبلی.

موضوع مالکیت و منیت و من کیستم اینجاست
https://www.unwritable.net/search?q=من+کیستم
https://www.unwritable.net/search?q=مالکیت

موضوع وجود و خدا و فلسفه ی رواق و تعریف بودن اینجاست.
https://www.unwritable.net/2022/07/blog-post_25.html
https://www.unwritable.net/search/label/خدا

موضوع ستایش و سرسپردگی و مذهب و زنانگی اینجاست.
https://www.unwritable.net/search?q=سرسپردگی
https://www.unwritable.net/search?q=زنانگی
https://www.unwritable.net/search?q=ازدواج

موضوع زمان و لحظه و ذهن و اکهارت و امام زمان هم اینجاست.
https://www.unwritable.net/search/label/لحظه
https://www.unwritable.net/search?q=زمان
https://www.unwritable.net/search?q=اکهارت

تنبلی من را ببخشید!

دوباره تلاش می‌کنم!
تا آخرین نفس تلاش می‌کنم!
می‌نویسم!
حرف می‌زنم!
از نانوشتنی می‌نویسم!
از ناگفتنی می‌گویم!

از عدم وجود پیدا می‌کنم!
از هیچ همه چیز می‌شوم!

فارسی

فارسی

به چه پایبندی؟

ID:61

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%da%86%d9%87-/%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c%d8%9f

September 29, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, خدا, ذهن, روابط, لحظه, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

به چه پایبندی؟

***

امروز چند مکالمه تلفنی با دوستم داشتم.
چون دوست من دوست ندارد که شناخته شود توضیح بیشتری نمیدهم اما یک سوال از من پرسید که سعی میکنم اینجا پاسخ بدهم.

سوال این بود.
تا به حال در زندگی ات به چه چیزی پایبند بوده ای؟

فضای این سوال در حوزۀ تعهد و اخلاق و ساختار بود. ساختار هم یعنی ساختار های اجتماعی و ذهنی.

این سوالِ اکثر آدمهای دیندار و بی دین است. تقریبا همه به دنبال یک تکیه گاه یا ساختار میگردند. تقریبا در کل عمر.

این تکیه گاه همان چیزی است که بعضی به آن میگویند لحظه و بعضی میگویند خدا و بعضی میگویند طبیعت بعضی میگویند عشق.

حالا این که هر کسی به آن چه کلمه ای نسبت میدهد مهم نیست.

مهم این است که تقریبا همه ی ما در همه حال به دنبال آن تکیه گاه هستیم. چه بدانیم و چه ندانیم.
اسمش را فعلا بگذاریم نانوشتنی.

افراد زیادی هستند که او را پیدا نمیکنند چون درون ذهن به دنبال او میگردند.

خدا درون ذهن پیدا نمیشود.

این نانوشتنی جایی خارج ماده و جایی خارج ذهن، پنهان است. آنقدر خوب پنهان شده که تقریبا هیچ به نظر میرسد. خیلی ها به او میگویند هیچ.

حالا جواب سوال.

من هم تا ۴۲ سالگی به ذهن پایبند بودم و به بدن و به ذهن جمعی اجتماعی. تقریبا معمولی بودم و مثل دیگران کار میکردم و غذا میخوردم و بچه دار میشدم.

بعد از ۴۲ سالگی وقتی ده روز به مراقبه نشستم فهمیدم یک چیزی هست پس ذهن. آن چیز پس ذهن را نانوشتنی نامیدم. و از آن روز تا الان به او پایبندم.

این نانوشتنی قابل نوشتن نیست. قابل گفتن هم نیست. ولی هست.

فقط میدانم که هست.
برای خیلی ها توهم است. اما برای من هست.

پس من به این نانوشتنی پایبندم.
من به لحظه پایبندم.
من به خودم پایبندم.
من به خدا پایبندم.
من به آگاهی پایبندم.
من به بدن پایبندم.
من به نفس پایبندم.
حداقل تا وقتی که در بدن هستم به نفس پایبندم.

منِ خوب و دیگریِ بد

ID:62

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d9%90-%d8%ae%d9%88%d8%a8-%d9%88-/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%db%8c%d9%90-%d8%a8%d8%af

September 26, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ذهن, روابط, عدالت, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 4

منِ خوب و دیگریِ بد

***

به این داستان توجه کنید.
در یک گروه هفت هشت نفره هستیم.

فرد شماره ۱ پیغامی گذاشت مبنی بر جمع آوری کمک مالی به یک فرد نیازمند. مبلغ درخواستی هم خیلی زیاد نبود. کسی پاسخ نداد و با من خودم گفتم بگذار حداقل اگر امکان حوالهٔ پول ندارم یک پاسخ دلگرم کننده بدهم. بنابراین در پاسخ فرد ۱ نوشتم :

«من که دورم ولی امیدوارم شما در کار خیر موفق باشید»

هر کسی نیت درونی خودش را بهتر از همه می‌داند. با خودم گفتم این که کسی پاسخ ندهد شاید او دلسرد بشود پس حداقل کار من این است که یک پاسخ بدهم. امکان حوالهٔ پول برایم هست ولی دردسر دارد و تصمیم گرفتم این کار را نکنم چون اضطراری هم نبود.

ناگهان فرد شماره ۲ در پاسخ پاسخ من نوشت:

«پیاما و نوشته هات که خوب از راه دور میرسه کمکات وسط راه گیر میکنه ؟ 😂😡»
و بلافاصله نوشت:
«... خانم ... و ... آقا بهتر میدونن
اگر تایید میکنن من هم حاضرم مبلغی بدم»

حالا تحلیل و نکتهٔ اخلاقی داستان!

ما یک چیزی داریم به نام تصویر شخصی یا self image.
همهٔ ما تصویری از خود داریم.

شناخت و تعریف ما از خودمان.
بستگی به اینکه چقدر درگیر ذهن باشی درگیر این تصویر ذهنی هم هستی.
یعنی چه؟
یعنی ذهن تو مدام در حال تصحیح و تعریف منِ ذهنی توست. و ذهن هم ماهیتش مقایسه ای است. پس تو سعی می‌کنی در مقایسه با دیگران، تعریف خوبی از خودت داشته باشی.
ذهن به ریشه وصل نیست و ماهیت جمعی دارد. یعنی نظر و قضاوت دیگران برای ذهن مهم است.

حالا استراتژی ذهن این است که وقتی در جمعی باشی سعی می‌کنی با تخریب تصویر دیگری تصویر خودت را بهتر کنی.
اینطوری به طور نسبی و از نظر دیگران و نهایتاً ذهنِ خودت بهتر به نظر میرسی.

حال چند مثال می‌زنم:
ذهن به تو می‌گوید تو از دیگری بهتری! ببین او چاق تر است! پس من بهترم! (این گفتگوی ذهنی است که با بدن هم هویت شده است)

ذهن به تو می‌گوید تو از دیگری بهتری! ببین او کمتر پول دارد، پس من بهترم! (این ذهنی است که با اشیاء و دارایی ها هم هویت شده است)

یا ذهن می‌گوید ببین من کار خیر میکنم و او نمی‌کند، پس من بهترم!

همهٔ ما این مکالماتِ ذهن را شنیده‌ایم.
در جوامع مذهبی این موضوع تبدیل به پدیده‌ای می‌شود به نام «ریا». یعنی می‌خواهی تعریف ذهنی خودت را در جمع خوب کنی!

در تاریخ ما عرفایی بودند که سعی در شناخت و برخورد با این فرآیند ذهنی داشتند. آنها معتقد به منش ملامتیه بودند. یعنی نه تنها ابایی از ملامت شدن نداشتند بلکه حتی کاری می‌کردند تا در جمع ملامت شوند. این تمرینی معنوی بود برای اینکه تصویر ذهنیِ جمعی خودت را بشکنند.
مثلاً شمس به مولانا گفت برو در بازار و شراب بخر یا حافظ علنا از شراب می‌گفت.
در ظاهر کاری است که در جمع بد به نظر می‌رسد و جامعه تو را ملامت می‌کند ولی به کمرنگ شدن نفس و ایگوی تو کمک بزرگی می‌کند. مولانا زمانی واعظ با احترامی بود ولی تمام آن هویت را شکست و به رقص و طرب پرداخت.

گفت که شیخی و سَری پیش‌رو و راهبری
شیخ نیم پیش نیم امر تو را بنده شدم

بسیاری از بزرگان عرفان ما در اوج توحید به کفر متهم می‌شدند.

در دهر چو من یکی و آن هم کافر
پس در همه دهر یک مسلمان نبود

در مسیر معنوی تاکید روی درون است. نیت همه چیز است. ظاهر تو هیچ اهمیتی ندارد.
وقتی از درون پر باشی نیازی به تأیید بیرونی نداری.

نکتهٔ اخلاقی داستان این است که خودم هیچگاه سعی در بهبود یا تصحیح این تعریف ذهنی نمی‌کنم. در چنین مواقعی هیچ پاسخی نمی‌دهم. بگذار دیگران فکر کنند من بد هستم!
نیت خودم را خوب می‌دانم و همین کافیست.

به محض تلاش برای بهبود تصویر و تعریف ذهنی، ناچار می‌شوی دیگری را تخریب کنی.
این می‌شود که علنی یا در خفا از دیگران بدگویی می‌کنی.

کم کم این داستان به کل جهان گسترش پیدا می‌کند. مثلاً تو از حکومت بدگویی می‌کنی. از سیاست مداران بدگویی می‌کنی. چون میخواهی نسبت به آنها خوب به نظر برسی!

داستان تا آنجا پیش می‌رود که تو عدل خدا را هم زیر سوال میبری. می‌گویی خدا عادل نیست. من بهتر از خدا هستم. خدا نمی‌داند چطور عدالت را برقرار کند! و به خودت مجوز می‌دهی برای هر ظلمی!

همهٔ اینها را گفتم تا داستان «منِ خوب و دیگریِ بد» را با مثال توضیح داده باشم.

تمام اینها با پیوستن به یوگای واقعی محو می‌شود! دیگری در خود حل میشود و خود در دیگری!
اینجا وادی توحید یا یوگاست.
وادی نانوشتنیِ فنا.

دوراهی ها و مراحل زندگی

ID:63

https://unwritable.org/%d8%af%d9%88%d8%b1%d8%a7%d9%87%db%8c%d9%90-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

September 25, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, تصمیم, خانواده،ازدواج, نوشتن, یوگا

4 دقیقه.

*** 5

دوراهیِ زندگی

***

در طول زندگی گاهی دوراهی هایی احساس می‌شود. یعنی فکر می‌کنیم که می‌توانیم انتخاب کنیم. البته خود این انتخاب چه از نظر فلاسفه و چه از نظر عرفا، مورد شک قرار دارد.
خیلی از فلاسفه و بعضی عرفا مثل حافظ، قائل به بی اراده بودن ما در مسیر آگاهی هستند. در قرآن هم آیاتی شبیه «فَيُضِلُّ اللَّهُ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي مَن يَشَاءُ» در واقع به همین موضوع تأکید می‌کند.

برگردیم به جوامع انسانی. جوامع انسانی در گذشته معمولاً دو راه مشخص و واضح برای مردمان داشتند.

— اولی راه آدمهای معمولی بود که ازدواج و کار و بچه دار شدن را انتخاب می‌کردند.

— دومی راه معنوی یا برهماچاری بود و کسانی در مدارس مذهبی یا صومعه ها، مسیر معنوی و اجتناب از ازدواج و کار را انتخاب می‌کردند.

در کشورهای کهن آسیایی و در فرهنگ های آنها تا همین امروز هم، مسیر دوم کاملاً عادی و شناخته شده است.

البته با گسترش غرب گرایی و غلبهٔ اقتصاد بر امور دیگر، مسیر دوم عملاً محو شده و حتی به ذهن کسی هم نمی‌آید. مثلاً برای من که بیشترین علاقه را به فلسفه ی ادیان و فیزیک داشتم کسی در دوران جوانی راه دوم را پیشنهاد نمی‌کرد و من هم به عنوان یک جوان هیچ راهی غیر از ازدواج و وارد شدن به چرخهٔ اقتصادی را متصور نبودم.

معنویت تا همین چند سال پیش، جدی و واقعی بود.

m=1&معنویت=https://www.unwritable.net/search?q

باگسترش مادی گرایی غربی و بالطبع غلبهٔ اقتصاد بر تمام زندگی، اصلِ معنویت و مسیر معنوی به کل انکار شد و افرادی که تمایل به مسیر معنوی داشتند تنبل و انگل و بی مسئولیت و غیره نامگذاری شدند.

نادیده گرفتن معنویت هم در جوامع به صورت بیماریهای روانی و مصرف قرص ها و مواد شیمیایی و روان گردان های مختلف شبیه الکل و غیره خودش را نشان می‌دهد.
این مسأله تا کجا پیش برود معلوم نیست، ولی اقتصاد گرایی افراطی ممکن است که حتی به نابودی کل بشر بیانجامد.
چون کاهش انسان به ماده و پول، نتایجی دارد، مثل اقتصادی شدن جنگ و کاهش انسان به پول و عدد، که منجر به گسترش جنگهای اتمی و نابودی محیط زیست و غیره می‌شود.
کاهش انسان به پول

https://www.unwritable.net/2024/07/blog-post_53.html

در فرهنگ یوگا و جوامع سنتیِ تمدنهای کهن، راه حلی میانه برای این موضوع پیدا شده بود و آن این بود که بین ۲۴ تا ۴۸ سالگی فرد به انتخاب خودش و راهنماییِ استاد به فعالیت اقتصادی و فرزند آوری و خانواده می‌پرداخت و بعد از ۴۸ سالگی آنچه از نظر مادی اندوخته بود به فرزندان می‌داد و خودش مسیر معنوی را در پیش می‌گرفت. یعنی خانه و ثروت خودش را به فرزندان می‌داد و تنها و معمولاً پیاده به سفر معنوی می‌پرداخت و مثلاً به واراناسی یا مکه و غیره می‌رفت و در این مسیر یا می مُرد یا به پیر روشن ضمیری تبدیل می‌شد.

یعنی درست زمانی که بچه‌ها به سن ۲۴ سالگی می‌رسیدند، والدین خانه و زمین و زندگی مادی را تحویل آنها میدادند و این چرخه‌های ۲۴ ساله ادامه پیدا می‌کرد.

Life stages in yogic system (Varnashrama Dharma)

play no information or purpose 0-12
discipline and education 12-24
family 24-48
spiritual 48-60
marry and live peacefully -60

مراحل زندگی در فرهنگ کهن یوگا (وارناشراما دارما)
— ۰ تا ۱۲ سالگی

مطلقا هیچ آموزش ذهنی داده نمی‌شود و تاکید فقط رشد بدنی است. بازی کردن و خوردن و خوابیدن تنها کار برای کودکان است.

— ۱۲ تا ۲۴ سالگی

ورود به مدارس معنوی و یادگیری یوگا و نظم و آموزش تحت نظر استاد معنوی

فارسی

— ۲۴ تا ۴۸ سالگی

پرداختن به کار و اقتصاد و فرزند آوری در صورت انتخاب شخصی

— ۴۸ تا ۶۰

جدا شدن زن و شوهر و پرداختن به امور معنوی و درونی

— ۶۰ تا آخر عمر

زندگی آرام و معنوی در صلح و پیوستن دوباره به زندگی مشترک و رفتن به انزوای اجتماعی

در ویدیوی زیر سادگورو این موضوع را توضیح می‌دهد
https://youtu.be/vmEnwU4vPT4?si=u4zH3lVZz1BRVXP9

حالا برگردیم به زندگی من!
من هم از شش سالگی و فرزندم تارا از یک سالگی وارد سیستم اقتصادی جامعه شدیم. در کانادا چون مادرها بعد از یک سال باید به کار اقتصادی بازگردند فرزندان از یک‌سالگی به مهد کودک سپرده می‌شوند که آنها هم سازمانی اقتصادی اند.
برای من هم، مسیر معنوی غیر از آموزشهای خشک اسلامی و کتابهای عرفانی اوشو، چیزی ناشناخته بود.

به خاطر سردرگمی و مهاجرت، با تأخیر زیادی در حدود ۳۹ سالگی تارا فرزندم به دنیا آمد و در ۴۲ سالگی وارد مسیر معنوی و درونی شدم. اختلاف خانوادگی جرقهٔ آن و ویپاسانا و یوگا، درگاه‌های ورود من به مسیر معنوی بود.

حالا این دوراهی ظاهری در ۴۵ سالگی برای من بوجود آمده. این طور که همسرم مستقل شده و من هم در حال وارد شدن بیشتر به مسیر معنوی هستم.

برگردیم به پاراگراف اول، این که چقدر من در این مسیر انتخاب داشته‌ام، کاملاً حتی برای خودم هم مشخص نیست.
ولی این انتخاب هر چه باشد من مسیر تسلیم و توکل و «آگاهی در لحظه» را انتخاب کرده‌ام.
چه برای دیگران make sense بکند یا نه!

می‌دانم برای اکثر افراد ساکن جوامع مدرن، اصلا چیزی به نام مسیر معنوی موضوعیت ندارد و آنها قضاوتهایی مبنی بر برنامه‌ریزی ذهنِ جمعیِ جامعهٔ مدرن می‌کنند.

در جوامع مبتنی بر اقتصاد، انسان بر اساس سود اقتصادی تعریف می‌شود. بچه ها از یک‌سالگی وارد کارخانه های تولید کارمند و کارگر و مدیر و متخصص می‌شوند و تا حدود ۶۵ سالگی و گاهی ۸۵ سالگی چرخدنده ای از ماشین اقتصادی هستند و بعد هم به بیزینس های دیگری مثل بیمارستان ها و سیستم پزشکی و دارویی و خانه‌های سالمندان و غیره تحویل داده می‌شوند و حتی کفن و دفن هم صرفاً یک ترنزکشن یا معاملهٔ اقتصادی است.

فارسی

همین نوشتن ها هم بدون در نظر گرفتن پارادایم اقتصادی نوشته می‌شوند که خودش سر دراز دارد.

موضوعات نوشتن، یوگا، کار و اقتصاد را در نانوشتنی
در صورت علاقمندی دنبال کنید.
فعلاً

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

https://www.unwritable.net/search/label/کار?m=1

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

نوشتن به مثابهٔ حرف زدن

ID:64

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%ab%d8%a7%d8%a8%db%80-%d8%ad%d8%b1%d9%81-%d8%b2%d8%af%d9%86/

September 24, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: نوشتن

2 دقیقه.

*** 2

نوشتن به مثابهٔ حرف زدن

***

نوشتن تقریبا کار هر روزهٔ من شده.
این نوشتن ها چند کاربرد دارد.

اول برنامه ریزی ذهنی است. یعنی در حین نوشتن ذهنم آرام میشود و کمی مرتب.

دوم حس ها و افکارم در جایی ثبت میشود.

سوم شاید کسانی که هم مسیر من هستند روزی اینها را بخوانند یا در طی مسیر کمکشان کند.

این نوشته ها درست مثل حرف زدن است برای من. برای همین هم هست که عامیانه و ساده مینویسم. دنبال تکنیک های نویسندگی نمیروم و خیلی به دنبال فالوئر و کلیک زیاد نیستم.

اگر کسی باشد، با او حرف میزنم و اگر نباشد با خودم. این حرفهای درونی ام گاهی اینجا نوشته میشود. به همین سادگی.

درصد کمی از احساساتم در این کلمات گیر می افتند.
گاهی احساسات شدید دارم و گاهی هم معمولی هستم.

به هر حال همانقدر که میتوان احساسات را در کلمات توضیح داد اینجا میتوانید احساسات من را پیدا کنید.

این که اینها را پخش میکنم نوعی حس نترسیدن از قضاوت جمعی و نوعی باز بودن به روی دنیا در خودش دارد.
اینجا مرزهای ترس اجتماعی خودم را هر روز جلو تر میبرم.

فارسی

گاهی از تابوهای اجتماعی مینویسم. مثلا از سکس و جنیست و خود ارضایی و روابط و غیره که معمولا سانسور میشود اینجا مینویسم.

کل ماجرا در واقع داستان های ذهنی من است. نام این مجموعه اول «پنجره ای به ذهن من» بود.

بعدها که وجودی نانوشتنی را کشف کردم و دیدم این وجود، تنها موضوعِ اصلی است و تنها داستانِ اصلی است اسم این مجموعه به «نانوشتنی» تغییر پیدا کرد.

گاهی هنگام نوشتن خشم دارم و گاهی در حال اشک ریختن هستم.

معمولا موضوع را از قبل تعیین نمیکنم. موضوع با زندگی هر روزهٔ من، خود به خود تعیین میشود. مثلا کسی را میبینم یا جایی میروم یا مسافرتی میروم یا تغییر درونی ای پیدا میکنم.
روایت تمام این اتفاقات را مینویسم.

گاهی شبیه اثر هنری یا شعر میشود. گاهی هم شبیه درددل. گاهی شبیه نوشته های فلسفی میشود. گاهی هم شبیه نوشته های عرفانی.

موضوعات این مجموعهٔ نانوشتنی هم بسته به شرایط روز تعیین میشود مثلا موضوع گاهی اقتصاد میشود و زمانی ازدواج.

خلاصه اگر کسی این نوشته ها را نسبتا جالب بداند احتمالا حرف هایی برای گفتن با هم داریم. اگر هم کسی این ها را چرند و پرند بداند احتمالا در دنیای واقعی هم حرف زیادی برای گفتن نداریم. شاید فقط بتوانیم با هم جوک بگوییم و بخندیم.

خیلی ها با این نوشته ها همذات پنداری میکنند و خیلی ها هم مثل خود من، خیلی حال و حوصلهٔ خواندن ندارند.

اینجا اینترفیس ذهن من با دنیاست. شناخت خودم را از دنیا و خودم تا آنجایی که کلمات اجازه میدهند مینویسم.
موضوعات داغ و عمومی مثل عشق یا مسوولیت یا عدالت یا خدا را اینجا بدون سانسور میگویم.

بعضی ها عصبانی میشوند و فحاشی میکنند و بعضی هم آرام میشوند و تشکر میکنند.

اینها سرگذشت زندگی من است.

ممنون که در این مسیر با من همراه بودید.

قبض و بسط نوشتن

ID:65

https://unwritable.org/%d9%82%d8%a8%d8%b6-%d9%88-%d8%a8%d8%b3%d8%b7-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

September 23, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: سکوت, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

قبض و بسط نوشتن

***

نوشتن های من هم مثل همه چیز دچار قبض و بسط می‌شود.
گاهی سرشار از شور می‌شوم. حرف های حسین اورا یا حافظ یا سادگورو یا اکهارت را می‌شنوم و در نوشته‌هایم که حاوی همان معانی است برای دیگران می‌فرستم.

اما هر از گاهی اتفاقاتی می‌افتد که من را به سکوت و قبض دعوت میکند.

مثلاً وقتی از یگانگی و پوچ بودن خدای ذهنی می‌نویسم شخصی در آن سر دنیا از این برداشتی ۱۸۰ درجه متفاوت می‌کند.
من از یکی بودن خودمان گفتم او پاسخ داد «موسی به دین خود عیسی به دین خود»!

گاهی از یکی بودن و عشق بدون ترجیح می‌نویسم و از خاص نبودن و مرگ ایگوهای خاص که اصل اساسی عشق است، کسی از آن طرف دنیا می‌نویسد تو عشق را درست نفهمیده ای!
و من یاد نوشته های معامله یا عشق می افتم ولی ترجیح می‌دهم به همان شعر حافظ بسنده کنم. که گفت:

من این حروف نوشتم چنان که غیر ندانست
تو نیز ز روی کرامت چنان بخوان که تو دانی

گاهی از قبیله و تنهایی می‌نویسم و دوستی من را از ترس از تنهایی برحذر می دارد.

من از پوچی ذهن می‌گویم و او تحلیل و نقادی ذهنی می‌کند!

هر روز با عشق و آرامش حاضر می‌شوم ولی شخصی مدام با خشم و کینه پشت سرم اتهام زنی می‌کند.

خلاصه این که این اتفاق ها من را دعوت به سکوت می‌کند. دعوت به ننوشتن.

فارسی

دعوت به حرف نزدن.
دعوت به تنهایی.
دعوت به انزوا.
دعوت به مشاهده.
دعوت به قبض!

به دیگران توصیه می‌کنم نخوانید!
کلیک نکنید!
این ها برای همه نیست!

فارسی

اهل کدام قبیله‌ای؟

ID:66

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%87%d9%84-%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85-/%d9%82%d8%a8%db%8c%d9%84%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%9f

September 23, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, ذهن, روابط, همسر

1 دقیقه.

*** 2

اهل کدام قبیله‌ای؟

***

کارِ ذهن جدا کردن است. کار ذهن ساختن مرز است. ساختن گروه و قبیله.
همین ذهن، مدتی پیش ما را هم از هم جدا کرد. همان قبیله‌ای که نامش را خانوادهٔ کوچک گذاشته بودم هم تقسیم شد.
از یک قبیله، دو قبیله درست شد.
قبیلهٔ من و قبیلهٔ دیگری.
قبیلهٔ ایگرگ و قبیلهٔ اکس.

حالا دوستان و آشنایان که ذهن قبیله‌ای دارند، مانده‌اند با یک سوال!
می‌خواهند تکلیف خودشان را بدانند.
می‌خواهند بدانند اهل کدام قبیله اند.
می‌خواهند بدانند باید با کدام قبیله دوست باشند و با کدام دشمن!

آنهایی که صادق تر هستند از خودم می‌پرسند. بعضی‌ها می‌گویند گیج شده ایم.
بعضی‌ها مخفیانه با آن قبیله قرار می‌گذارند و مطمئن می‌شوند که این قبیله متوجه نشود!

خلاصه این بازی ذهنیِ قبیله بازی سرِ درازی دارد.

بعضی ها جنگ قبیله ها را به فضای اینترنت می آورند.
قبیلهٔ مقابل را ریموو و آنفالو و آنفرند می‌کنند. برای قبیلهٔ مقابل کامنت ناشناس می‌گذارند.
جنگ قبیله‌ای به جنگ سایبری تبدیل می‌شود!

اینجا یک بار برای همیشه خیال دوستان را راحت کنم. نگران نباشید! به قلبتان رجوع کنید! نیازی به پنهان کاری نیست! نیازی به سیاست ورزی نیست!

فارسی

من شاید از ندیدن بعضی دوستان دلم تنگ بشود یا برای لحظاتی احساس تنهایی کنم ولی این مسولیتش با خودم است.
شما نگران نباشید.

من متعلق به قبیلهٔ یک نفره ای هستم که به اندازهٔ کل آدم‌ها بزرگ است!
تقریباً همهٔ آدم‌ها برای من برابرند.
چون ذهن را که کمرنگ کنی دیگر کمتر مرز بندی می‌کند. کمتر قبیله سازی می‌کند.

من با آگاهی کامل، قبیلهٔ خانواده را رها کردم. چون به قبیلهٔ کل انسانها پیوستم!

وقتی از ذهن رها بشوی از ترس هم رها می‌شوی. از نیاز به گروه و قبیله هم تا حد زیادی رها می‌شوی.
وقتی مرز ها کمرنگ شود جنگ ها هم کمرنگ می‌شود.
وقتی بزرگ بشوی قبیلهٔ تو هم بزرگ می‌شود. قبیلهٔ تو دیگر حتی در مرزهای ذهنی و جغرافیایی نمی‌گنجد.
تو نامحدود می‌شوی.
تو جهان‌شمول می‌شوی.
درست مثل خدا!
تو عضو قبیلهٔ عشقی.
قبیلهٔ وجود.
قبیلهٔ نانوشتنی!

***

مستور و مست هر دو چو از یک قبیله‌اند
ما دل به عشوهٔ که دهیم اختیار چیست؟

تولد همه مبارک – ۲

ID:67

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%d9%87%d9%85%d9%87-/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%da%a9-%d9%a2

September 22, 2024

دسته‌ها: تبریکات

برچسب‌ها: تولد, روابط, عشق, مرگ, من کیستم ؟, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

تولد همه مبارک – ۲

***

مدتی است در فضای اینترنت از این عبارت استفاده می‌کنم.
امروز روز اول مهر تولد برادرم بود و دوباره از این عبارت استفاده کردم.
حالا کمی بیشتر توضیح می‌دهم که این جمله به چه معناست.

معمولاً در تولد ها آدم‌ها سعی می‌کنند یک حسِ خاص بودن در فرد ایجاد کنند.
یک روز خاص!
یک فرد خاص!
یک رابطهٔ خاص!

این تلاش‌ها اگر چه زیباست و شاید نشانی از عشق داشته باشد و خوب است.

اما تلاش من با این جمله، نشان دادن حقیقتی بزرگ و مهم است.
حقیقتِ یکی بودن همهٔ ما در تولد و مرگ!

یعنی در متولد شدن و در مردن همهٔ ما برابریم.
هیچ کسی خاص نیست.
هیچ کسی در اصل متفاوت نیست.
از خاک بر خاک.
این داستان ظاهری ماست.

اگر این را بفهمیم و خوب درک کنیم اکثر رنج‌های بشر از بین می‌رود.
این را که بفهمیم، درک می‌کنیم که هیچ کسی خاص نیست!
هویت ما در هم گره می‌خورد و ما یکی می‌شویم.
این همان پایه و ریشه و اصل اساسی یوگاست.

فارسی

همان اصل اساسیِ اخلاق.
همان اصل سعدی مبنی بر یکی بودن اعضای بنی آدم.

من خاص بودن را نشانه می‌روم. خاص بودن را انکار می‌کنم.
من با این کار هویت های پوچ و خاص را زیر سوال میبرم.
من با این کار روابط پوچ و خاص را زیر سوال میبرم.

اگر چه شاید ظاهراً ظالمانه و بی احساس به نظر برسد ولی در عمقِ خودش نشان از یگانگی و عشقی عظیم دارد.

یعنی من و تو و همه در تولد و مرگ مشترکیم.
ما هر دو یکی هستیم.
در عمق یکی هستیم.

این را که درک کنی دیگر لازم نیست به زور با اخلاق شوی.
دیگر لازم نیست ادای عشق را در بیاوری.

تو در عشق غوطه ور می‌شوی.
عشقی جهان‌شمول و مشتمل بر همه.

اینجاست که تولد واقعی اتفاق می‌افتد.
تولد اصلی اینجاست.
تولد اصلی و تبریک اصلی، زاده شدنِ بدن در زمین نیست.
تولد اصلی، زاده شدنِ آگاهی در یگانگی است.
درک خاص نبودن.
درک یکی بودن با یگانهٔ جهان.

درک یکی بودن من و تو با تمام وجود.
اینجا من و تو و خاص بودن هایمان کمرنگ می‌شود.
اینجا تولد واقعی اتفاق می‌افتد.
تبریک واقعی اینجاست.
برکت اینجاست.
شادی اینجاست.
عشق اینجاست.

***

نوشته‌های مربوط به تولد

https://www.unwritable.net/search?q=%D8%AA%D9%88%D9%84%D8%AF&m=1

فارسی

تعهد به آگاهی

ID:68

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d9%87%d8%af-%d8%a8%d9%87-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

September 22, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, تصمیم, خدا, سکوت, لحظه, مسوولیت

3 دقیقه.

*** 4

تعهد به آگاهی

***

با دوستی، در موضوع تعهد صحبت می‌کردم با هم عهد بستیم متعهد بمانیم به آگاهی.
اما تعهد به آگاهی چیست؟
قرار گذاشتیم روی این عبارت بمانیم و ذهن را متعهد کنیم به آن.

حالا اولین کار من بعد از بیدار شدن، انجام همین تعهد است.
برای متعهد شدن به آگاهی، باید کمی از آگاهی بدانیم.

آگاهی هم مثل consciousnesses یک کلمه است. یک مفهوم. ولی این مفهومی عمیق و شامل شونده است.
یعنی چه؟
یعنی آگاهی چیزی است که همواره با ماست. از لحظه ای که جهان را می‌بینیم و احتمالا تا مرگ. و حتی شاید بعد از مرگ!
آگاهی، همان خداست.
آگاهی همان دانندهٔ پشت تمام حس های توست.
آگاهی همان شاهدِ اصلیِ کل زندگی است.

آگاهی لایه‌های مختلف دارد. سطح های متفاوتی از آگاهی هست.
مثلاً یک درخت مقداری آگاهی دارد، یک پلنگ مقدار بیشتری و یک انسان مقدار بیشتری.
و خداوند، آگاهی کل است.

از وقتی آگاهی، خودش را کشف می‌کند انسان انگار دوباره متولد می‌شود. مثل دیدن خودت در آینه، انگار خداوند خودش را در آینه می‌بیند.

مفهوم آگاهی، نزدیک به مفهوم توجه است.
توجه یعنی انتخاب آگاهانهٔ آگاهی.

حالا مثالها و تمرین‌های عملی بزنیم تا با هم بفهمیم توجه و تعهد به آگاهی چیست؟

ببینید ما حواس پنجگانه ای داریم که ما را از محیط بیرون آگاه می‌کنند.
اولین قدم برای آگاهی، همین حواس است.
یعنی آگاه باشی به دیدن و شنیدن و لمس کردن و بوییدن و چشیدن.
در هر لحظه و در هر زمان و مکان.

چه در هنگام غذا خوردن، چه هنگام دوش گرفتن و چه هنگام دفع! در همه حال!
بعد می‌توانی به کل بدنت آگاه باشی. یعنی موقعیت بدن. یعنی نحوهٔ نشستن و ایستادن.
نحوهٔ حرکت بدن. نحوهٔ راه رفتن.

بعد می‌توانی به درون بدن آگاه باشی. مثلاً تنفس و یا کارکرد دستگاه گوارش و حتی دستگاه گردش خون.
می‌توانی به کارکردهای درونی بدنت آگاه باشی.

بعد می‌توانی عمیق تر بشوی. می‌توانی به حس ها و عواطف و افکار خودت آگاه بشوی.
می‌توانی هر لحظه آگاه باشی از سلسلهٔ افکاری که در پردهٔ ذهن نقش می‌بندند. افکار و احساساتی که با سرعت می‌آیند و می‌روند.
مثلاً آگاه باشی از اینکه الان مقداری احساسات غم داری یا ترس داری یا هیجان یا امید یا خشم یا غیره.
هر لحظه و هرجا می‌توانی از این‌ها آگاه بمانی.

مثلاً منی که در حال نوشتن هستم. ببینم آیا هر کلمه را در آگاهی می‌نویسم یا نه.
یا تویی که می‌خوانی ببینی آیا هر کلمه را در آگاهی می‌خوانی یا نه!

تعهد به آگاهی، کاری ریز و دقیق و ظریف و همیشگی است.
بعد از فهمیدنِ آگاهی، حالا باید سخت کار کنی و پایبندی و پشتکار داشته باشی.

هر طوفانی هم که می‌آید تو همچنان استوار در آگاهی بمانی.
مثلاً اگر طوفان خشم بیاید یا طوفان شهوت یا طوفان وسواس.
باید در حینِ طوفان، باز هم آگاه بمانی.

تو متعهد نیستی که خشم یا شهوت یا وسواس فکر را کنترل کنی! تو فقط متعهد هستی آگاه بمانی.
یعنی اگر آگاه باشی که خشم داری یا شهوت داری یا وسواس فکری، همین کافی است.

آگاهی، تنها و تنها وظیفه و تنها تعهد توست.
تعهد تو به خودت.
تعهد تو به خدا.
تعهد تو به دنیا.

فارسی

این تعهد، راه تو را هم روشن می‌کند.
اگر میخواهی نویسنده باشی یا نجار یا سخنران یا تاجر هیچ تفاوتی ندارد، تو باز هم متعهد به آگاهی هستی.
تو نویسنده‌ای آگاه، نجاری در لحظه، سخنرانی با حضور و تاجری هوشیار هستی.

آگاهی، اول کیفیت بودن تو را عوض می‌کند. و بعد کیفیت انجام دادن هایت هم عوض می‌شود.
کیفیت انجام دادن های تو، مهم تر از شکل و کمیت آنهاست.

این آگاهی در حال، به گذشته و آینده هم سرایت خواهد کرد.
یعنی وقتی آگاهی لحظه داشته باشی، نسبت تو با گذشته ات مشخص می‌شود. تکلیف تو با کارماها و حافظه ات مشخص می‌شود.
وقتی تکلیف تو با حافظه روشن شد بعد تکلیف تو با آینده و تخیل روشن می‌شود.

تو نسبت به افکار گذشته و تخیل های آینده هم آگاه می‌شوی.
با استمرار در آگاهی، کم کم کنترل کل دنیای ذهن خودت را بدست می‌گیری.
وقتی کنترل دنیای بدن و ذهن را در دست گرفتی کم کم کنترل دنیای بیرون هم به دستت می افتد.
همزمان که کنترل بدن و افکار و احساسات خودت را بدست داری، کنترل افکار و اذهان دیگران و کنترل ذهن جمعی را هم پیدا می‌کنی.
اینجاست که تو قدرت تغییر دنیا را پیدا می‌کنی.

ذهن و کلام و گفتار تو قدرت پیدا می‌کند. چیزی پیدا می‌کنی به نام حضور.

سطح آگاهی تو با تمرین های زیادِ مراقبه و یوگا، هر لحظه بالاتر می‌رود.
کم کم دیگران متوجه وزن و قدرت حضور تو می‌شوند.
کم کم تو قدرت تغییر جهان را بدست می‌آوری. قدرتی که از درون تو شروع شده و حالا به بیرون ساطع می‌شود.

شاید در قالب نوشته یا صدا یا تصویر یا حتی سکوت و فقط بودن.
و تو شبیه بودا می‌شوی.
بودایی که شبیه خدا بود.
ساکت، آرام، باوقار و مهم‌تر از همه،
آگاه!

فعالیت اقتصادی

ID:69

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b9%d8%a7%d9%84%db%8c%d8%aa-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c

September 22, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 1

فعالیت اقتصادی

***

درحال فکر کردن در مورد فعالیت اقتصادی هستم. خیلی حال بالایی ندارم. شاید هم اصلا این نوشته را برای خودم نگه دارم.
این نوشته فراری است از هجوم افکار. راه فراری شاید موقت ولی موثر.
با دوستانم حرف می‌زنم مقداری آرام می‌شوم ولی دیگر حتی اثر های خوب هم خیلی پایدار نیست.
با خودم فکر می‌کنم بروم فعالیت اقتصادی بکنم ولی هزاران فکر دوباره به سمتم هجوم می‌آورند.

حرفهایی که با دوستانم می‌زنم و حرفهایی که آنها میزنند در طول روز در ذهنم رژه می‌روند. کمی اکهارت هم می‌شنوم. تمرین‌های او را هم درست می‌پندارم.

ذهنم خسته است. خیلی خسته.

دوستی اصرار می‌کند که برایش از تجربیات معنوی بگویم اما به او می‌گویم ممکن نیست.
یک تشنگی در او می‌بینم ولی واقعا نمی‌توانم. او را ارجاع می‌دهم به بعضی از نوشته‌ها.

دوست دیگری ساعت‌ها ابراز دوستی و عاطفه و حمایت می‌کند. او در حسرت گذشته گیر کرده و خودش حواسش نیست. در تحلیل گیر کرده و خودش حواسش نیست.

می‌رسم به خودم.
در حالیکه پی میبرم که در طول زندگی فعالیت اقتصادی نکردم میفهمم باید کاری بکنم ولی ذهنم خسته است.
«نمی‌خواهم» تبدیل به «نمی‌توانم» می‌شود.
به آدمهای مختلف فکر می‌کنم، به دخترم تارا و به همسر اولم.
به تک تک جملات دوستانم.
ذهنم خالی شده و هر کسی می‌تواند روی آن بنویسد.

ذهنم سیال شده و هدفی ندارد. نمی‌دانم حتی فردا چه خواهم کرد.
روزهایم پر هیجان و از قبل تعیین نشده هستند.

این حال من است در این روزها.
این هم خواهد گذشت مثل تمام حال های گذشته.
حالهای خوب یا بد.

حرفهای خصوصی

ID:70

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b1%d9%81%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%ae%d8%b5%d9%88%d8%b5%db%8c

September 21, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

حرفهای خصوصی

***

اینجا گاهی حرفهای خصوصی می‌زنم. حرفهای خصوصی بین من و خودم.
حرفهای خصوصی بین من و خودایم.
حرفهای خصوصی بین من و خدا.

اینها اگرچه در معرض عموم است ولی خصوصی می‌ماند.
اگر خوب نگاه کنی، عمومی در کار نیست.

غیر از من و او، دیگری ای وجود ندارد.
پس جای نگرانی نیست.
اینها کاملاً خصوصی می‌ماند.

اکثر عموم، اینها را کلماتی بی معنی می‌بینند.
اگر هم کسی توان دیدن او را داشته باشد، از خود اوست.

پس جای هیچ نگرانی نیست.
این جا حرف‌های خصوصی می‌زنم.
این حرفها یک فیلتر هوشمند دارد.
خودش انتخاب می‌کند که کی بفهمد و کی نفهمد.

مثل حرف‌های حافظ، حرف های خصوصیِ حافظ فقط برای افراد خاصی باز می‌شود. مابقی خیالات خودشان را می‌کنند.

مثل مولانای جان. که فقط بعضی ها صدای نی اش را می‌شوند.

فارسی

اینجا حرفهای خصوصی ام را با خدا می‌نویسم. معجزه این است که حتی بعد از رفتن به فضای عمومی، باز هم خصوصی می‌ماند.

کسی که از رگ‌گردن به ما نزدیک تر است از ما به مفاهیم نزدیک تر است.
اوست که مفاهیم را ساخته و خودش مفاهیم را به هرکسی که بخواهد می‌رساند.

داستان همین است،
«یکی بود یکی نبود! غیر از خدا هیچکس نبود! »
من هم نیستم! من هم توهمی موقتی ام. خوابی کوتاه!

پس این حرف‌ها خصوصی می‌ماند.
ذهن های شلوغ اصلا به اینجا نمی‌رسند.
هویت های توهمی حوصلهٔ خواندن ندارند.
ذهن کودکان درگیر داستان می‌شود، در حالیکه داستان همان جا تمام شد. همان اولِ داستان تمامش گفته شد!
«غیر از خدا هیچکس نبود»

من همین جای داستان می ایستم!
در گوشم خصوصی گفته شده!
داستان همین است!
تمامِ داستان همین است!

مابقیِ داستان، مربوط به توهمات ایگو هاست. دراماهای کودکانهٔ ما آدم‌ها.

پس یک بار دیگر کل داستان را با هم مرور کنیم.

«یکی بود یکی نبود! غیر از خدا هیچکس نبود! »

جنگ و یوگا، انفجار ناآگاهیِ سایبری

ID:71

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%da%af-%d9%88-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7%d8%8c-%d8%a7%d9%86%d9%81%d8%ac%d8%a7%d8%b1-%d9%86%d8%a7%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c%d9%90-/%d8%b3%d8%a7%db%8c%d8%a8%d8%b1%db%8c

September 20, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, مسوولیت, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

جنگ و یوگا، انفجار ناآگاهیِ سایبری

***

در چند روز اخیر اتفاقاتی در درون و بیرون من افتاد. با هم مروری کنیم بر اخبار!

چند روزی است که اخبار جنگ را به صورت وسواسی دنبال می‌کنم. جنگ الکترونیکی در خاورمیانه.
از قدیم به گجت های الکترونیکی علاقه داشتم و به سرویسهای مخفی. گاهی هم به فیلم‌های تخیلی. این بار جنگ واقعی چیزی شبیه فیلم های علمی تخیلی بود.
اما این بار نگاه من متفاوت بود. در لایه های سطحی یک فیلم جیمز باند و گجت های الکترونیکی بود که منفجر میشد اما در عمق زشتی بود و زشتی.

گروهی هویت اسرائیلی می‌گیرند و گروهی هویتی حزب اللهی. این دو به جنگ می‌پردازند. جنگی خشن و زشت و بدون کنترل.
جنگی قدیمی. جنگی زشت. جنگی که مایهٔ ننگ بشر است.
خیل عظیمی از مهندسان و متخصصان در پشت میزهایشان در حال جنگ هستند. برای یک لقمه نان.
و این زشت است و این کثیف است و این ننگِ بشر است.
خیل عظیمی از آدم‌های تشویق کنندهٔ خشونت در حال تشویق یکی از دو تیم جنگجو هستند. این ها به رسم آوردگاههای قدیم که مردم و پادشاهان به دیدن جنگ شوالیه ها و اسرا و شیرها و گاوهای وحشی، خودشان را سرگرم می‌کردند.
حالا کل جهان شده یک آوردگاه بزرگ.
آدمهای کت شلواری پشت دوربین می‌آیند و از جنگ دم می‌زنند و به جنگ تشویق می‌کنند و خودشان را قربانی نشان می‌دهند و توجیه می‌کنند و غیره.
و این زشت است و نازیبا.

فارسی

و من مسئول هستم. من باید پاسخی بدهم باید کاری بکنم.
و کار من همان کار قبلی است.
همان یوگا. همان یگانگی. همان آگاهی.

باید باز هم از یوگا بگویم. از یگانگیِ دو طرف جنگ. از زشتی هویت های پوچ و باطل. از زشتی تشویق به جنگ.
باید باز هم بیشتر خودم یوگا کنم. باید باز هم بیشتر روی آگاهی کار کنم.

من وسط این میدان جنگ که یک سری غرق تشویق اند و یک سری گیج ذهن و خلاصه وسط میدان مست ها از آگاهی بگویم و از ریشه های جنگ و از ناآگاهی بشر.

حتی اگر کسی نخواند، من باید بنویسم. این وظیفه و مسئولیت و رسالت من است.

حالا هر اتفاقی که می افتد من با استحکام بیشتری به سمت هدف خودم که همان آگاهی است پیش می‌روم.
دوباره لینک های هویت را شییر می‌کنم.
https://www.unwritable.net/search?q=هویت&m=1

دوباره در خودم دنبال خشونت ها و دیدنشان میگردم.
دوباره به اهمیت کار درونی و کاری بیرونی در یوگا تاکید می‌کنم.

و آگاهی رسانی از یوگا و مراقبه و لحظه را تنها راه رسیدن به صلح درونی و بیرونی می‌دانم.

دیدن ذهن از بیرون

ID:72

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%b0%d9%87%d9%86-/%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%db%8c%d8%b1%d9%88%d9%86

September 19, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: ذهن, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

دیدن ذهن از بیرون

***

این نوشته‌ها را در حالت های مختلفی نوشته ام. به تعداد نوشته‌های اینجا حالت های مختلف ذهنی روانی یا روحی داشته‌ام.

اولین کارکرد این نوشته‌ها این است که می‌توانم ذهن خودم را از بیرون ببینم.
این هسته و چکیدهٔ چیزی به نام مراقبه است. یعنی دیدن ذهن از بیرون.
امکان بیرون آمدن از ذهن و تماشای آن، بزرگترین توانایی انسان است. شبیه ماهی ای که از سطح دریا می‌تواند بیرون بپرد و گسترهٔ دریا را ببیند. این توانایی به عنوان روشن شدگی یا مرحلهٔ enlightenment نامیده می‌شود.

دومین کارکرد این نوشته‌ها غلبه بر ترس‌های اجتماعی است.
چیزی که با شییر کردن بدست می‌آورم. من با شییر کردن اینها بر تمام ترسهای اجتماعی خودم غلبه می‌کنم.
ممکن است دیگران بخوانند یا نخوانند.
ممکن است دیگران قضاوت بکنند یا نکنند.
هیچ یک مهم نیست.
مهم این است که من با انجام دادن این کار بر ترس دیده شدن غلبه می‌کنم.

بزرگترین ترس انسانها یعنی قضاوت شدن و طرد شدن از جامعه است. این ترسی که زیرمجموعه ترس از مرگ است.
من با نوشتن و انتشار آن بر تمام این فرآیند غلبه می‌کنم.
ممکن است کسانی از صراحت من و نوشته‌های من قضاوت کنند و حتی من را طرد کنند و حتی تنهاتر شوم و فرصت هایی را هم در جامعه از دست بدهم. اما تمام این هزینه‌ها به نترسیدن می‌ارزد.
زندگی با ترس جهنمی بیش نیست و ترس اصلی همان ترس از قضاوت های اجتماعی است.

با دیدن ذهن خودم از بیرون کار shadow work هم انجام می‌دهم. یعنی کاستی ها و ضعف های خودم را هم می‌پذیرم.

فارسی

پس حالا دیدید چقدر این نوشته ها برای من کار می‌کند. آنقدر سود و منفعت دارد که دیگر خیلی آن طرف و دیده شدن و تأیید شدن خیلی مهم نباشد.

مسیر معنوی یعنی بازگشت به خویشتن. یعنی نگاه به درون.
این نوشتن ها دقیقا همین کار است.

خوابهایم، احساساتم و افکارم را می‌نویسم چون به محض نوشتن موفق شده ام آنها را از بیرون ببینم.

وقتی بتوانی ذهن را از بیرون ببینی و آرامش خودت را هم حفظ کنی می‌توانی ذهن را برنامه‌ریزی هم بکنی. این بزرگترین قدرت ذهن است.

من با دیدن فرآیندهای ذهنی خودم، حتی گاهی به گذشتهٔ خودم پی می‌برم.

این مسیر درونی را اینجا می‌نویسم و این می‌شود میراث من. میراثی که حتی شاید بعد از مرگ فیزیکی من باز هم به چرخش در اذهان بشر ادامه بدهد و این نوعی حس بقاء به من می‌دهد.

حتی بعد از پایان نوشته من باز هم در حال مشاهده ذهن خودم هستم.
پس فعلاً!

نانِ مقدسِ عیسی

ID:73

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%90-/%d9%85%d9%82%d8%af%d8%b3%d9%90-%d8%b9%db%8c%d8%b3%db%8c

September 19, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو

6 دقیقه.

*** 3

نانِ مقدسِ عیسی

***

تابلوی شام آخر روی دیوار کافی بود تا یاد آن داستان بیافتم.

پرسیدم چه کسی این تابلو را درست کرده؟ گفتند دوستی که مدتهاست فوت کرده.

گفتم داستان عیسی در شام آخر را شنیده‌اید؟

گفتند روایت غالب را شنیده‌ایم که بعد از این شام عیسی بالای صلیب رفت و کشته شد!

نمی‌توانستم دیگر ساکت بمانم!

گفتم روایت دیگری هم هست و روایت سادگورو را شروع به تعریف کردم!

روایت این بود؛

عیسی بالای صلیب رفت اما مخفیانه دوستانش او را نجات دادند.

عیسی، آن وجود نازنین مدتی در حال التیام بود شاید یک ماهی می‌شد. نهایتاً پس از بهبودی از زخم‌ها او و تعدادی از یارانش تصمیم به ترک مخفیانه‌ی آن شهر گرفتند.

در ابتدای راه به کاروانسرایی رسیدند. قرار بود آنجا شامی بخورند.

همه نشسته بودند. عیسی تکه نانی را نصف می‌کند! و ناگهان همه متوجه آن حضور می‌شوند.

تا اینجای داستان را که گفتم، دیگر اشک و احساس امانم نداد! گفتم این داستان برای من احساساتی است و داستان تا همین جا ماند!

فارسی

به دوستی درد آشنا گفتم تابلوی شام آخر عیسی روی دیوار اشکم را در آورد! نتوانستم پنهان کنم!

عیسی هم نتوانست وجود معجزه آسای خودش را مخفی کند!

آنچه خواستم بگویم و نتوانستم را را حالا می‌گویم!

وجودِ خالی از هرگونه خشونتِ عیسی معجزه بود. حضور او معجزه بود. نفَس او معجزه بود. همه چیزِ او معجزه بود. او آنقدر پاک و خالص شده بود که تقریباً خدا شده بود.

برای او تکه کردن نان هم معجزه است.

تکه کردن نان برای عیسی معجزه است. هنوز هم معجزه است. عیسی فرای زمان بود. فرای مکان بود.

برای چنان وجودی تکه کردن نان هم باعث میشود بعد از هزاران سال و هزاران کیلومتر، داوینچی اشک بریزد و زبان من هم بند بیاید!

آری معجزه ی عیسی در سادگیِ اوست. عیسی می‌تواند نان را طوری تکه کند که برای هزاران سال نان مقدس بشود. او وجودی مقدس است. هر کاری بکند مقدس است.

تقدس یعنی قدسی یعنی خدایی!

وقتی از خودت پاک بشوی مثل عیسی می‌شوی و همه چیزت مقدس می‌شود.

تو کماکان یک انسان معمولی هستی. راه می‌روی، غذا میخوری. نان را تکه می‌کنی. شاید حتی بالای صلیب بروی. اما تمام این کارها را قدسی انجام می‌دهی. و معجزه ی عیسی این بود.

وجود بدون خشونت و سرشار از عشق عیسی کافی بود تا برای چند هزار سال چه در یهودیت چه مسیحیت و چه اسلام، نان مقدس شود!

او به هرچه دست بزند مقدس می‌شود چون عیسی حضورش مقدس است.

برای معجزه وار زیستن لازم نیست خارق‌العاده باشی. یا کاری عجیب بکنی. اگر حضوری پیدا کنی همین زندگی معمولی ات معجزه می‌شود.

مثل اکهارت مثل سادگورو مثل مولانا مثل حافظ.

این بار که نانی دیدی یاد شام آخر بیافت. داستان او را دوباره مرور کن. وقتی نانی را تکه می‌کنی بدان همان لحظه مقدس است.

عیسی بعد از آن به سفر خودش ادامه داد. او زندگی پربار خودش را در قالب جسم تا چندین سال ادامه داد. از خاورمیانه عبور کرد و به هندوستان رسید.

فارسی

او هنوز زنده است. شاید مقبره‌اش جایی در هندوستان باشد یا اورشلیم!

اما چه تفاوتی دارد؟ او هرگز نمرده. او هنوز زنده است. باور کنید.

عیسی هنوز در ما زنده است.

سر هر خیابان در هر کلیسا هست. در هر نفس. و در هر آگاهی.

عیسی تقریباً خدا شد و خدا نمی‌میرد.

او ارتعاشی است از زندگی. ارتعاشی نامیرا.

اگر به آن ارتعاش برسی دیگر مرگی درکار نیست.

پایان و آغاز هر دو در آنجا یکی میشوند.

تو در این دنیا همین کارهای معمولی را انجام می‌دهی. غذا می‌خوری، حرف میزنی، نفس می‌کشی شاید سکس هم بکنی. اما کیفیت لحظه در تو متفاوت است.

زندگی تو در لحظه معجزه وار است. مثل عیسی.

تولد تو معجزه است.

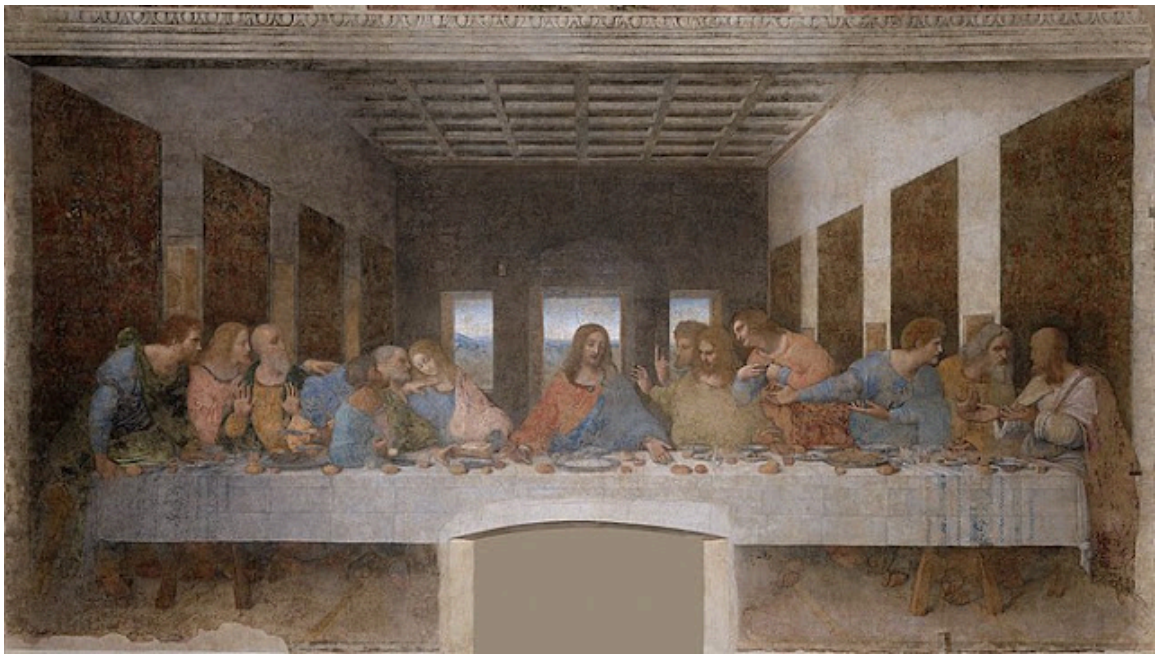
مرگ تو معجزه است.

اگر تکه نانی را قسمت کنی معجزه است.

حرفهایت معجزه است. سکوتت معجزه است.

نوشتنت معجزه است.

ننوشتنت معجزه است.



Translation by ChatGPT

The Holy Bread of Jesus

.The painting of the Last Supper on the wall was enough to remind me of that story

”.I asked, “Who made this painting?” They said, “A friend who passed away long ago

”?I asked, “Have you heard the story of Jesus at the Last Supper

They said, “We’ve heard the common version, where after this supper, Jesus went to the cross ”!and was killed

.I could no longer stay silent

.I said, “There is another version,” and began recounting Sadhguru’s narrative

:The story went like this

.Jesus went to the cross, but his friends secretly saved him

That dear soul, Jesus, was in the process of healing for perhaps about a month. Eventually, after recovering from his wounds, he and some of his companions decided to secretly leave .the city

فارسی

At the beginning of their journey, they reached an inn where they were supposed to have .dinner

Everyone was seated. Jesus broke a piece of bread! And suddenly, everyone felt that .presence

As I told this part of the story, emotions overwhelmed me, and tears came. I said, “This story .is emotional for me,” and left it at that

I told a dear friend, “The painting of Jesus’ Last Supper on the wall brought me to tears! I ”!couldn’t hide it

!Jesus couldn’t hide his miraculous being either

:Now, what I wanted to say but couldn’t, I will say now

The violence-free being of Jesus was a miracle. His presence was a miracle. His breath was a miracle. Everything about him was a miracle. He had become so pure and refined that he .had almost become God

.For him, even breaking bread was a miracle

For Jesus, breaking bread is a miracle. It still is. Jesus transcended time. He transcended .place

For such a being, even breaking bread causes someone like Da Vinci to weep after thousands !of years and renders me speechless

Yes, the miracle of Jesus is in his simplicity. Jesus can break bread in such a way that for .thousands of years, the bread becomes holy. He is a holy being. Whatever he does is holy

!Holiness means sacredness, means godliness

When you cleanse yourself like Jesus, you become holy, and everything you do becomes .sacred

You are still an ordinary person. You walk, you eat, you break bread. You may even go to the .cross. But all these acts are done in a divine way. And that was the miracle of Jesus

Jesus’ nonviolent, love-filled existence was enough to make bread sacred for thousands of !years فارسی y, and Islam

.Whatever he touched became holy because Jesus' presence was holy

To live miraculously, you don't need to be extraordinary or do something unusual. If you .cultivate presence, your ordinary life becomes miraculous

.Like Eckhart, like Sadhguru, like Rumi, like Hafez

The next time you see bread, remember the Last Supper. Revisit his story. When you break .bread, know that moment is sacred

After that, Jesus continued his journey. He carried on his fruitful life in his physical body for .several more years. He passed through the Middle East and reached India

!He is still alive. Maybe his tomb is somewhere in India or Jerusalem

.But what difference does it make? He has never died. He is still alive. Believe it

.Jesus is still alive within us

.On every street, in every church, in every breath, and in every consciousness

.Jesus almost became God, and God does not die

.He is a vibration of life. An immortal vibration

.If you reach that vibration, there is no more death

.End and beginning both become one there

In this world, you perform these same ordinary acts. You eat, you talk, you breathe, maybe .even make love. But the quality of the moment within you is different

.Your life in the moment is miraculous, like Jesus

.Your birth is a miracle

.Your death is a miracle

.If you share a piece of bread, it's a miracle

.Your v ur silence is a miracle

فارسی

.Your writing is a miracle

.Your not writing is a miracle

از دیگری چه می‌خواهی؟

ID:74

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%db%8c-/%da%86%d9%87-%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%db%8c%d8%9f

September 16, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: بخشش, پول و فراوانی, روابط, مراقبه, همسر

2 دقیقه.

*** 3

از دیگری چه می‌خواهی؟

***

دو روز دیگر احتمالا جلسه‌ای داشته باشم. در این جلسه احتمالا باید خواسته‌های خودم را از کسی بگویم.
فکر کردن زیادی به آینده درست نیست ولی مرتب کردن ذهن در لحظه، کاری درست است.

اولین جواب این است که من چیزی از کسی نمی‌خواهم. من دیگری را آنطور که هست می‌پذیرم. این پذیرش، نهایت عشق است.
می‌دانم تنها چیزی که می‌توانم تغییر بدهم خودم هستم. و تنها چیزی از خودم را که باید هر لحظه تغییر بدهم توجه به آگاهی خودم است.

اگر دیگران اصرار کنند که نه، باید بگویی چه می‌خواهی جواب این است که از دیگری می‌خواهم مراقبه کند. چون مراقبه، آگاهی می‌آورد و آگاهی نجات بخش است. نجات بخش دیگری و من.

اگر دیگران باز اصرار کنند که چه میخواهی جواب میدهم که می‌خواهم دیگری خودش را دوست داشته باشد و شاد باشد.
عشق و شادی را انتخاب کند چون اول برای خودش خوب می‌شود و بعد عشق و شادی به من می‌رسد. اگر بگویند چطوری؟ جواب میدهم معلمی انتخاب کند و از دوست داشتنِ خودش شروع کند.

اگر اصرار کنند که مشخص بگو چه می‌خواهی می‌گویم کتابهای اکهارت و سادگورو و دوره‌های یوگا و مدیتیشن سادگورو و دوره‌های سلف لاو مثلاً حسین را بردارد و شرکت کند. می‌گویم دورهٔ ده روزهٔ مراقبهٔ ویپاسانا را شرکت کند.

اگر باز اصرار کنند که چه میخواهی می‌گویم به افکار و احساسات خودش توجه کند. می‌گویم همانطوری که من تمام احساسات را می‌پذیرم دیگری هم تمام احساسات از جمله غم و خشم یا حسرت را در خود مشاهده کند و بپذیرد.

اگر باز اصرار کنند که واضح بگو چه میخواهی، می‌گویم بخشش. خودش را ابتدا ببخشد. یعنی گذشته را بپذیرد. وقتی چنین شد دیگری از گذشته رها می‌شود. وقتی دیگری از گذشته رها بشود من هم لحظهٔ

فارسی

بزرگ حال برسد، گذشته، تمام قدرت و اثر خودش را از دست می‌دهد. تمام کینه ها و غم ها و حسرت ها آب می‌شود.

اگر باز اصرار کنند، می‌گویم به آینده اعتماد کند. بداند خدایی دانا و توانا و بی‌نهایت بصیر و مدبر هست که بهترین کارگردان است. اگر در لحظه آگاه بمانی، دیگر ترسی نیست. آینده ترسناک نیست. اطمینان به وجود چنین خدایی لازمهٔ داشتن آرامش و ساختن آینده است.

اگر باز اصرار کنند که فلسفه بافی نکن و بگو چه میخواهی، می‌گویم جنگ نکند. اول با خودش و بعد با من. اگر نمی‌خواهد من را ببیند، این را هم می‌پذیرم. من جنگ نمی‌کنم. احتمالا میدان را خالی می‌کنم و می‌دانم او نمی‌تواند با هیچی بجنگد! اگر باز بگویند واضح بگو می‌گویم دست از دادگاه و جنگ بردار. من جنگی ندارم.

اگر باز اصرار کنند که در مورد پول حرف بزن من از فراوانی می‌گویم و از قناعت. می‌گویم برای من فرقی نمیکند که کجا زندگی کنم. می‌توانم به مزرعه‌ای بروم و در آرامش و سکوت زندگی کنم یا به روستایی یا خانه ای در ایران یا هرکجای دنیا. می‌توانم چشم‌هایم را ببندم و در مراقبه غرق شوم و مست بشوم.
می‌توانم حتی دوری فرزندم را هم بپذیرم. از دنیا جز فرصتی برای نوشتن از عشق نمی‌خواهم.
فرصتی برای نوشتن از نانوشتنی.

برداشت هوش مصنوعی از نانوشتنی

ID:75

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa-%d9%87%d9%88%d8%b4-%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c-/%d8%a7%d8%b2-%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

September 16, 2024

دسته‌ها: بلند, لینک‌ها

5 دقیقه.

*** 7

برداشت هوش مصنوعی از نانوشتنی

***

در صورتیکه تمایل دارید درگفتگو با هوش مصنوعی مطالب نانوشتنی را مرور کنید از لینک زیر استفاده کنید.

https://chatgpt.com/g/g-aulqQ02PM-nnwshtny

https://chatgpt.com/share/66e7a6e9-ec64-800b-81ac-0a05d474dd9e

نمونه هایی از درک هوش مصنوعی از نانوشتنی در اینجا آورده شده است که خواندن آن خالی از لطف نیست.

- عشق چیست؟

در نانوشتنی، عشق از دیدگاه‌های مختلفی بررسی شده است. یکی از عمیق‌ترین توضیحات در مطلب **"نمایشنامهٔ جهانی"** مطرح شده، جایی که عشق به عنوان یکی از بنیادی‌ترین نیروهای جهان توصیف می‌شود. پیر عارف در این نوشته توضیح می‌دهد که داستان زندگی، ماجرای عشقی است که خدا به خودش دارد. عشق در اینجا یک نیروی الهی و فراگیر است که همه‌چیز را در بر می‌گیرد و حتی زنانگی و مردانگی، دو تجلی از یک حقیقت هستند.

عشق به معنای وحدت با خدا و خود حقیقی تعبیر شده است. در این نگاه، عشق چیزی فراتر از روابط انسانی و رومانتیک است. عشق، رسیدن به مرحله‌ای است که انسان، خود را از همه‌چیز جدا می‌بیند اما در عین حال به همه‌چیز متصل است. به نوعی، عشق به معنای آگاهی به حضور خدا و یگانگی با اوست.

همچنین در مطلب **"من آگاهم"** عشق در ارتباط با آگاهی مطرح می‌شود. آگاهی از وجود، آگاهی از لحظه و آگاهی از یگانگی با خدا همان چیزی است که درک عشق واقعی را به همراه دارد.

بنابراین، عشق در نوشته‌های شما نه تنها یک احساس، بلکه یک مسیر معنوی به سمت خدا و حقیقت است.

- در مورد اعتماد به نفس در نانوشتنی چه گفته شده؟

فارسی

در مطالب فایل "نانوشتنی"، اعتماد به نفس به طور مستقیم و غیرمستقیم به شکل‌های مختلفی بررسی شده است. یکی از بهترین نمونه‌ها در پست **"بالاخره این مسئولیت چیست؟"** است. در این مطلب، نویسنده دو نوع مسئولیت را بررسی می‌کند: یکی مسئولیت بیرونی که توسط جامعه و دیگران تعریف می‌شود و دیگری مسئولیت درونی که به وفاداری به حقیقت و خود درونی فرد مربوط است. شخص دوم که به دنبال حقیقت است، اعتماد به نفس خود را از وفاداری به درون و ایمان به مسیرش به دست می‌آورد، نه از تأیید جامعه یا دیگران.

اعتماد به نفس واقعی از شناخت درونی و آگاهی از خود نشأت می‌گیرد. فردی که به حقیقت خود وفادار است و به دنبال آن حرکت می‌کند، نیازی به تأیید بیرونی ندارد و به عنوان انسانی با "مسئولیت درونی" شناخته می‌شود. این نوع اعتماد به نفس با آگاهی از مسیر معنوی و پایبندی به ارزش‌های درونی پیوند دارد.

در نوشته **"دیوانه یا جویندهٔ معنوی"**، شباهت بین یک دیوانه و جوینده معنوی نیز به نحوی به اعتماد به نفس اشاره دارد. جوینده معنوی با علم به جنون خود، از آن فراتر می‌رود و در حالی که دیگران ممکن است او را دیوانه بخوانند، او با اعتماد به مسیر معنوی خود به دنبال حقیقت است. این نوع اعتماد به نفس از درک و آگاهی نسبت به معنای عمیق زندگی و عدم نیاز به تأیید دیگران می‌آید.

در کل، در نانوشتنی، اعتماد به نفس از آگاهی و اتصال به حقیقت درونی فرد و عدم وابستگی به قضاوت‌های بیرونی به دست می‌آید.

- نام نویسنده چیست و چه اطلاعاتی از نویسنده داری؟

بر اساس اطلاعات موجود در فایل و متن‌های مرتبط، نام نویسنده "رسول شهراد بجستانی" است. او نویسنده و مدیر وبسایتی به نام **"نانوشتنی"** است که به مباحث مختلفی از جمله عرفان، معنویت، یوگا، فلسفه، آگاهی، و خودشناسی می‌پردازد.

نویسنده در مطالب خود از تجربیات شخصی، سفرهای معنوی و مطالعاتش در زمینه روانشناسی، مراقبه، و یوگا صحبت می‌کند. او به آموزه‌های افرادی چون **اکهارت توله** و **سادگورو** اشاره دارد و در طی سفرهای خود به مراکز یوگا و مراقبه در کشورهای مختلف، از جمله هند و کانادا، تجارب زیادی کسب کرده است.

همچنین، رسول شهراد در کنار کارهای معنوی و فلسفی، تجربه‌های شغلی متنوعی در زمینه‌های املاک، انرژی و محیط زیست دارد. او تحصیلاتی در حوزه‌های **اقتصاد انرژی** و **علوم محیطی** داشته و در پروژه‌های مختلفی در ایران، کانادا و فرانسه فعالیت کرده است. نوشته‌های او نشان‌دهنده علاقه به مفاهیمی چون **مسئولیت درونی**، **مراقبه**، **آگاهی** و **وحدت با خدا** است.

اگر اطلاعات بیشتری از نویسنده بخواهید یا بخشی خاصی از نوشته‌های او را مرور کنیم، در خدمت هستم!

- تعریف خدا چیست؟

در مطالب "نانوشتنی"، تعریف خدا به شکلی عمیق و معنوی بررسی شده است. در پست **"نمایشنامهٔ جهانی"**، خدا به عنوان یک حقیقت یگانه و جهان‌شمول توصیف می‌شود. نویسنده اشاره می‌کند که خدا، آگاهی مطلق است و

همه‌چیز در جهان از او نشأت گرفته است. در این دیدگاه، خدا نه فقط به عنوان یک موجود خارجی و جدا از انسان، بلکه به عنوان چیزی درونی و فراگیر درک می‌شود که در هر ذره‌ای از وجود حضور دارد.

در این نوشته آمده است که خدا عاشق خودش است و تمام داستان زندگی، ماجرای این عشق است. این عشق به شکلی سمبلیک در جهان و درون انسان‌ها جریان دارد و یگانگی خدا با همه‌چیز، از جمله انسان، درک می‌شود. همچنین در عرفان و معنویت نویسنده، خدا را "نانوشتنی" می‌نامد، یعنی چیزی که نمی‌توان به سادگی با کلمات توصیف کرد. این اشاره به نامحدود بودن خدا و فراتر بودن او از تفکر منطقی و کلمات است.

در پست ***"من آگاهم"** نیز، خدا با آگاهی پیوند می‌خورد. نویسنده می‌گوید که آگاهی به لحظه و به زندگی، آگاهی به خداست. در این دیدگاه، خدا چیزی نیست که فقط با مفاهیم دینی شناخته شود، بلکه به عنوان آگاهی زنده و حضور همیشگی در لحظه جاری است.

به طور کلی، خدا در نانوشتنی به عنوان آگاهی بدون زمان، وحدت همه‌چیز و حقیقتی بی‌انتها تعریف شده است که نمی‌توان به سادگی با زبان و منطق توصیف کرد، بلکه باید تجربه و درک شود.

- در مورد ترس به طور خلاصه بگو

در "نانوشتنی"، ترس به عنوان یکی از موانع اصلی در مسیر آگاهی و خودشناسی توصیف شده است. نویسنده در پست‌های مختلف به این موضوع پرداخته و نشان می‌دهد که ترس ناشی از **وابستگی به ذهن، هویت فردی، و آینده‌نگری** است. ترس از مرگ، ترس از طرد شدن، و ترس از ناشناخته‌ها همگی از گیر افتادن در تله‌های ذهنی و فقدان آگاهی عمیق به حقیقت ناشی می‌شوند.

در پست ***"بالاخره این مسئولیت چیست؟"** ترس به عنوان عاملی معرفی شده که باعث می‌شود افراد به جای پذیرش مسئولیت درونی، خود را قربانی شرایط بیرونی بدانند. همچنین در ***"دیوانه یا جوینده معنوی"** نویسنده اشاره می‌کند که جوینده معنوی با پذیرش ترس از مرگ و ترک دنیا، به مرحله‌ای از آزادی می‌رسد که دیگر ترس بر او حاکم نیست.

خلاصه اینکه در نانوشتنی، ترس از وابستگی به ذهن و عدم شناخت حقیقت ناشی می‌شود، و راه رهایی از آن، آگاهی به لحظه، پذیرش خود و اتصال به حقیقت درونی است.

- چه پست هایی در مورد ازدواج هست؟

پست‌های مربوط به ازدواج در فایل عبارتند از:

1. **ازدواج یا عشق؟** – این پست به تفاوت بین ازدواج به عنوان یک قرارداد اجتماعی و عشق به عنوان یک حالت بی‌نیاز می‌پردازد.

2. **ازدواج؛ آری یا خیر؟** – درباره تجربیات شخصی نویسنده در مورد ازدواج و دیدگاه‌های او نسبت به ضرورت آن بحث می‌کند.

فارسی

3. **پیمان زندگی مشترک** – در مورد محدودیت‌ها و قراردادهای اجتماعی مرتبط با ازدواج در فرهنگ‌های مختلف بحث می‌کند.

4. **تناقضِ ذاتیِ ازدواج!** – به تناقضات موجود در ازدواج، به خصوص در ابعاد جسمی و معنوی، اشاره دارد.

5. **انواع ازدواج** – این پست به ابعاد مختلف ازدواج، از جمله جسمی، ذهنی و روحی، می‌پردازد.

6. **قصد ازدواج داری؟** – در این پست، نویسنده به مفهوم یکی شدن در ازدواج از جنبه‌های مختلف می‌پردازد.

7. **ازدواج و فرزندآوری** – این پست ازدواج و فرزندآوری را به عنوان تمرین‌هایی برای درک عمیق‌تر عشق معرفی می‌کند.

این پست‌ها به بررسی دیدگاه‌های مختلف نویسنده درباره ازدواج، عشق، قراردادهای اجتماعی و تجربیات شخصی او در این زمینه‌ها می‌پردازند.

تله های ذهن

ID:76

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%84%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86/

September 16, 2024

دسته‌ها: مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

تله های ذهن

***

بعد از چند سال مراقبه، الگوهای ذهن تقریبا برایت مشخص میشود. متوجه میشوی که ذهن تو در یک سری تله ها یا لوپ هایی می افتد. شناختن این تله ها باعث میشود که در دام ذهن نیافتی.
ذهن مجموعهٔ پیچیده ای از افکار و احساسات است که در یوگا به آن پرداخته میشود. در یوگا ذهن به چهار قسمت تقسیم میشود. که در ویدیو و نوشته های قبل به آن پرداخته ایم.
https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_24.html

چهار قسمت ذهن عبارتند از
ذهن منطقی، حافظه، هویت و نهایتا چیتتا یا آگاهی بدون زمان

تله های ذهن هم بی ارتباط به این چهار قسمت نیست.
تمرین های یوگا شاید ماندن در آگاهی بدون زمان باشد.

حال با هم چند تله را مرور کنیم.

— اول تلهٔ منطق است. تلهٔ منطق یعنی فکر کنی که میتوانی جهان را با استدلال بفهمی. استدلال یا استنتاج یا مشاهده ی پدیده ها به صورت علت ومعلولی و پدیده های استنتاجی.

چون ابتدای اصول ذهنیِ ما مشخص نیست پس تمام نتایجی که بر روی اصل ناشناخته ی ابتدایی بنا شود بی بنیاد است. چون با منطق نمی توان فهمید که ما از کجا آمده ایم و به کجا میرویم پس هرگونه استنتاج در مورد مابین ایندو بی ارزش خواهد بود. موقتا میتوان از منطق و استنتاج برای رتخ و فتخ امور استفاده کرد و با آن مسایل ساده ی بقا را حل کرد ولی در مواجهه با مسایل بزرگ و اصلی زندگی منطق و فلسفه جایگاهی ندارد و دور باطل است.

— تلهٔ دوم مرتبط به حافظه است. یعنی گیر افتادن در اتفاقات گذشته و تکرار وسواسی داستان های گذشته.

همین حافظه است که افکار و احساسات و ترسهای مربوط به آینده را هم تولید میکند. تمام اضطراب ها و ترسهای مربوط به آینده از این تله ی ذهنی نشات میگیرند.

— تلهٔ سوم تلهٔ هویت است. یعنی قایل شدن یک هویت مستقل برای خود. یعنی کسی پنداشتن خود در حالی که ما کسی جدا از جهان نیستیم. این هویت های پوچ و موقتی منشاء بسیاری از انحرافات ذهن است. به محض تعریف هویتی برای خود ما آگاهی را محدود میکنیم و خودمان را از اتصال به یک آگاهی بی نهایت به موجودی تعریف شده و ثابت و با هویت ثابت و با محدودیت تقلیل میدهیم.

تقریبا تمام مشکلات روحی و روانی و آن طور که بودا گفت رنج بشر ریشه در ذهن و تله های ذهن دارد.

دور شدن از چیتتا یا خدا یا آگاهی بدون زمان ما را در جهنمی از ذهن می اندازد. جهنمی از زمان. جهنمی از هویت های پوچ. جهنمی از مقایسه. جهنمی از چیزهای ناپایدار.
ما را دچار حس دور افتادن از مبدا میکند. مثل حس طرد شدگی یا ترس یا مرگ یا حبوط که در داستان آدم وحوا به صورت سمبلیک آمده.

نزدیک شدن به خدا یا چیتتا یا آگاهی بدون زمان ما را وارد لحظه میکند. وارد بعد بدون زمان و مکان. اینجا تمام چیزهایی که میخواستیم هست. جایی که نفس یا یا ایگو یا ذهن یا زمان نباشد به صورت سمبلیک همان بهشت است. جایی که ما با تمام موجودات و خدا یگانه هستیم. در آغوش عشق زندگی میکنیم واز رنجهای ماده و ذهن در امانیم.
اینجا گاهی وادی فنا نامیده میشود گاهی وادی عشق.
در عرفان های مختلف نامهای مختلفی بر آن گذاشته اند مثل سامادهی در یوگا و نام های دیگر در زبان های مختلف.

به هر حال استفاده از ذهن و ماده اجتناب ناپذیر است.
اما چیزی هست فرای ذهن و ماده که میتوانی به آن خدا بگویی یا وجود یا کائنات یا طبیعت یا هرچه.
من اینجا به آن نانوشتنی میگویم.
و به صورت تناقض واری از نانوشتنی مینویسم.
شما یا میدانی یا نمیدانی.
اگر بدانی از خواندن از نانوشتنی لذت میبری.
اگر ندانی از خواندن از نانوشتنی بیشتر درگیر ذهن وکلمه میشوی.

دیوانه یا جویندهٔ معنوی

ID:77

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%87-%db%8c%d8%a7-%d8%ac%d9%88%db%8c%d9%86%d8%af%db%80-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

September 14, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ادب پارسی, تنهایی, روابط, مولانا و حافظ

5 دقیقه.

*** 6

دیوانه یا جویندهٔ معنوی

***

اول عنوان این نوشتار این بود «شباهت مسیر معنوی با بیماری های روانی» بعد دیدم توصیف یک دیوانه یا جویندهٔ معنوی آسان تر است.
این شد که عنوان این شد.

به طور خلاصه جواب این است.
هر دو دیوانه اند اما دیوانه‌ای که بداند دیوانه است دیگر دیوانه نیست.

ببینید دو جور دیوانه داریم. یکی دیوانه ای که نمی‌داند دیوانه است، او دیوانه ای معمولی است اما جویندهٔ معنوی دیوانه ای است نه تنها که می‌داند دیوانه است بلکه مثل مولانا دیگران را هم تشویق میکند که «دیوانه شو! دیوانه شو!»

در همین چند سال پیش، اینقدر روانشناسی باب نشده بود و کل بیماریهای روانی در یک کلمه خلاصه می‌شد؛ دیوانه.
دیوانه یا مجنون لقبی بود که به تمام بیماران روانی نسبت میداند.
جایی هم بود به نام دیوانه خانه! یا همان بیمارستان روانی!
دیوانه های خطرناک را هم با زنجیر می‌بستند تا آسیبی نرسانند و آنها می‌شدند دیوانهٔ زنجیری.

حالا با گسترش ذهنِ طبقه‌بندی کننده در روانشناسی ده ها و صدها برچسب و نام برای همان دیوانگی گذاشته اند.

مثلاً اسکیزوفرن یا دو قطبی یا ای دی اچ دی یا اسبرگر یا افسرده یا فلان و بهمان.

اینجا سعی می‌کنم شباهت ها و تفاوتهای یک جویندهٔ معنوی را با یک دیوانه بنویسم.
این هم از دیوانه بازی های من است!
شاید روزی اسمی هم بر این نوع دیوانگی گذاشتند، مثلاً نویسندهٔ دیوانه یا مثلاً دیواسَنده یا نِویدانه!
یا نویسندهٔ نانوشتنی!

فارسی

بگذریم!
دیوانهٔ معنوی شبیه افسرده هاست چون از دنیا دست شسته. او هم شبیه افسرده ها، امیدی به کسب شادی و رضایت از دنیا ندارد.

دیوانهٔ معنوی شبیه سوییسایدال هاست. یعنی معتقد است باید مرگ را با آغوش باز پذیرفت. چون مرگ رفتن به آغوش معشوق است.

دیوانهٔ معنوی بزرگترین سندرم دوقطبی را دارد. از طرفی پایش در دنیاست و در دنیای مادی زندگی می‌کند و از طرفی سرش در آسمان است و امیدش رسیدن به عرش خداست.

دیوانهٔ معمولی هم به نوعی، بی خیال و در لحظه است و دیوانهٔ معنوی هم سرخوش و سرمست است. دیوانهٔ معمولی قدرت برنامه‌ریزی و حساب و کتاب را ندارد ولی دیوانهٔ معنوی با اختیار خودش برنامه‌ریزی و حساب و کتاب را کنار می‌گذارد.

دیوانهٔ معمولی کاری به آینده ندارد ولی دیوانهٔ معنوی ابن الوقت است، یعنی آگاهانه به آینده نمی‌رود.

دیوانهٔ معمولی مناسبات اجتماعی را نمی‌فهمد و رعایت نمی‌کند ولی دیوانهٔ معنوی مناسبات اجتماعی را می‌داند ولی رعایت نمی‌کند.

دیوانهٔ معمولی تنهاست چون نمی‌تواند ارتباط برقرار کند ولی دیوانهٔ معنوی انتخاب کرده تا تنها باشد.

دیوانهٔ معمولی در خود فرورفته است ولی دیوانهٔ معنوی انتخاب می‌کند حرفی نزند و در مراقبه بماند.

دیوانهٔ معمولی حرف مشاوران و روانشناسان را نمی‌فهمد و به آنها عمل نمی‌کند ولی دیوانهٔ معنوی حرف تمام روانشناسان را تا انتها می داند ولی به آن عمل نمی‌کند.

دیوانهٔ معمولی بیخودی میخندد و گریه میکند ولی دیوانهٔ معنوی با یک موسیقی یا حتی طبیعت یا شعر، از خود بیخود می‌شود و مثل حافظ میان گریه می‌خندد.

دیوانهٔ معمولی پایین ذهن است ولی دیوانهٔ معنوی بالای ذهن است.

دیوانهٔ معمولی نمی‌داند، ولی دیوانهٔ معنوی اذعان به ندانستن می‌کند.

دیوانهٔ معمولی محو چیزها می‌شود و به یک نقطه خیره می‌شود ولی دیوانهٔ معنوی انتخاب می‌کند که به یک چیز توجه کند.

دیوانهٔ معمولی با بقیه فرق دارد چون نمی‌تواند شبیه دیگران شود ولی دیوانهٔ معنوی می‌تواند نقش آدم های معمولی را بازی کند ولی نمی‌کند.

فارسی

دیوانهٔ معمولی شبیه کودکان است ولی دیوانهٔ معنوی کودکانه بودن را نزدیکی به خداگونگی می‌داند و انتخاب میکند که شبیه کودکان باشد.

دیوانهٔ معمولی احساسات شدیدی را تجربه می‌کند و خودش نمی‌داند، ولی دیوانهٔ معنوی احساسات شدیدی را تجربه می‌کند و خودش می‌داند.

دیوانهٔ معمولی اگر به او بگویند دیوانه وطردش کنند احتمالا یا نمی‌فهمد یا اگر بفهمد ناراحت می‌شود ولی دیوانهٔ معنوی اگر به او بگویند دیوانه می‌فهمد ولی ناراحت نمیشود.

دیوانهٔ معمولی هم خدایی دارد ولی دیوانهٔ معنوی دیوانهٔ آن خداست.

دیوانهٔ معمولی را کسی خوب نمی‌فهمد و دیوانهٔ معنوی را هم کسی خوب نمی‌فهمد.

دیوانهٔ معمولی تنهاست و دیوانهٔ معنوی هم تنهاست.

دیوانهٔ معمولی حیران است و دیوانهٔ معنوی هم حیران است.

دیوانهٔ معمولی از جامعه بریده شده و دیوانهٔ معنوی هم از جامعه بریده شده.

دیوانهٔ معمولی گاهی خودش را می‌کُشد ولی دیوانهٔ معنوی نفس اش را می‌کُشد.

دیوانهٔ معمولی مثل دیوانه ها راه می‌رود و دیوانهٔ معنوی هم مثل دیوانه‌ها راه می‌رود و می‌رقصد.

دیوانهٔ معمولی آدمهای معمولی را عاقل می‌داند ولی دیوانهٔ معنوی عموم مردم را دیوانه می‌داند.

دیوانهٔ معمولی به شمع خیره می‌شود، دیوانهٔ معنوی این را به عنوان تمرین یوگا انجام میدهد.

دیوانهٔ معمولی صدا از خودش در می‌آورد ولی دیوانهٔ معنوی چنت می‌خواند.

دیوانهٔ معمولی با روانشناس ها مشکل دارد ولی دیوانهٔ معنوی هم با روانشناس ها مشکل دارد چون بیشتر از آنها می‌داند.

دیوانهٔ معمولی از دیوانه بودن خودش شرم دارد و عصبانی است ولی دیوانهٔ معنوی جار می‌زند که «هول شدم گول شدم»

حالا با هم با مولانای جان های دیوانه، دیوانه شویم که گفت

مرده بُدم زنده شدم گریه بُدم خنده شدم

فارسی

دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم
دیده‌یِ سیر است مرا جان دلیر است مرا
زَهره‌یِ شیر است مرا زُهره تابنده شدم
گفت که دیوانه نه‌ای لایق این خانه نه‌ای
رفتم دیوانه شدم سلسله بندنده شدم
گفت که سرمست نه‌ای رو که از این دست نه‌ای
رفتم و سرمست شدم وز طرب آکنده شدم
گفت که تو کشته نه‌ای در طرب آغشته نه‌ای
پیش رخ زنده‌کُنش کشته و افکنده شدم
گفت که تو زیرککی مست خیالی و شکی
گول شدم هول شدم وز همه برکنده شدم
گفت که تو شمع شدی قبله این جمع شدی
جمع نیَم شمع نیَم دود پراکنده شدم
گفت که شیخی و سَری پیش‌رو و راهبری
شیخ نیم پیش نیم امر تو را بنده شدم
گفت که با بال و پری من پر و بالت ندهم
در هوس بال و پرش بی‌پر و پرکنده شدم
گفت مرا دولت نو راه مرو رنجه مشو
زانک من از لطف و کرم سوی تو آینده شدم
گفت مرا عشق کهن از بر ما نقل مکن
گفتم آری نکنم ساکن و باشنده شدم
چشمه خورشید توی سایه‌گه بید منم
چونک زدی بر سر من پست و گدازنده شدم
تابش جان یافت دلم وا شد و بشکافت دلم
اطلس نو بافت دلم دشمن این ژنده شدم
صورت جان وقت سحر لاف همی‌زد ز بطر
بنده و خربنده بدم شاه و خداونده شدم
شُکر کند کاغذ تو از شَکر بی‌حدِ تو
کآمد او در بر من با وی مانند شدم
شکر کند خاک دژم از فلک و چرخ به خم
کز نظر و گردش او نورپذیرنده شدم
شکر کند چرخِ فلک از مَلِک و مُلک و مَلَک
کز کرم و بخشش او روشن بخشنده شدم
شکر کند عارف حق کز همه بردیم سبق
بر زبر هفت طبق اختر رخشنده شدم
زهره بدم ماه شدم چرخ دو صد تاه شدم
یوسف بودم ز کنون یوسف زاینده شدم
از توام ای شهره قمر در من و در خود بنگر

کز اثر خنده تو گلشن خندنده شدم
باش چو شطرنج روان خامش و خود جمله زبان
کز رخ آن شاه جهان فرخ و فرخنده شدم

شباهتِ مهاجرت به مرگ

ID:78

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8%d8%a7%d9%87%d8%aa%d9%90-%d9%85%d9%87%d8%a7%d8%ac%d8%b1%d8%aa-%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b1%da%af/

September 13, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, زندگی, سفر, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

شباهتِ مهاجرت به مرگ

***

زندگی مسیر یک طرفه ای است از تولد تا مرگ.
مهاجرت و سفر هم اگر یک طرفه باشد دقیقا شبیه زندگی و مرگ است.

در سفر های طولانی یک طرفه همیشه شما در مبدا میمیرید و در مقصد متولد میشوید. از مدتی پیش تصمیم گرفتم همیشه بلیط یک طرفه بگیرم. بلیط های یک طرفه شبیه سازی و تمرین خوبی برای زندگی و مرگ است.

احتمالا یک ماه دیگر سفری یک طرفه در پیش داشته باشم. حالا این یک ماه فرصتی عالی است تا هر لحظه ی آن را با آگاهی و حضور زندگی کنم.
همین تمرین خودش عالی ترین تمرین برای کل زندگی است.
زندگی هم سفری است با بلیطی یک طرفه به سوی مرگ. نتیجه ی منطقی و درست این است که هر لحظه را با آگاهی کامل و حضور طی کنی.

قبل از هر سفر کارهای جمع آوری کمی توشه و مرتب کردن کارهای عقب افتاده و انجام خداحافظی ها را انجام میدهیم.
دقیقا همین تمرین برای زندگی و مرگ هم هست.

قبل از پایان سفر زندگی کمی توشته که آگاهی و تجربه ی ماباشد جمع میکنیم. کارها و کارماهای عقب افتاده ی خودمان را تسویه میکنیم و بعد با تمام زندگی و آدمهای داخل زندگی خداحافظی میکنیم.

این میشود نمونه ای برای سفر آخرت.
نمونه ای برای بزرگترین سفر.
نمونه ای برای قطعی ترین برنامه ی زندگی.
نمونه ای برای برگشتن به مبدا مختصات.

فارسی

در حالی که همه در جایی ساکن شده اند و هر کسی خودش را به کاری مشغول کرده تو توشه جمع میکنی و از تمام هیاهو ها خداحافظی میکنی و پرواز.
چقدر زیبا شبیه سازی میکند.

خود این میشود پروژه ای تمرینی. خود این میشود همان سفری که تو را پخته میکند. همین سفری که تو را واقعا برای قطع وابستگی های تو آماده میکند.

در اواخر قبل از سفر تو با تمام راحتی ها و تمام چیز های آشنا و تمام آدم های آشنا و جاهای آشنا و کارهای آشنا خداحافظی میکنی.

مثل مردابی که دوباره میخواهد جاری بشود.

و این تمرین را دوست دارم.
چندین بار تا بحال این تمرین را انجام داده ام.
درست مثل سفر مرگ که در آن نمیدانی مقصد ات چطوری است. اصلا نمیدانی مقصدی هست یا نه. درست مثل پریدن در تاریکی است.
سفر های یک طرفه با کمترین برنامه ریزی نسبت به مقصد همین حس را دارد. این نوع سفر ها که مقصد تو معلوم نیست خیلی هیجان دارد.
هیجانی از نوع زندگی. سرزندگی.

من هم در چنین حالتی هستم.
مدتی تمرین کردم و به خیلی از دوستانم گفتم که سفر خواهم کرد.
در آخر میفهمی واقعا سفر تو و روفتن و بودن تو تاثیر زیادی در دنیا ندارد و این رهایی عظیمی به تو میدهد.

درست مثل سفر مرگ، بعضی ها نگران کارها و میراث تو میشوند. بعضی دنبال باقیمانده های وسایل و میراث تو هستند و مثلا از وسایل پرس و جو میکنند. بعضی ها که نگران آینده هستند ترس و نگرانی از آینده را به تو میدهند. بعضی ها هم شاید لحظه ای احساسات دلتنگی سراغشان بیاید ولی یک لحظه بعد به زندگی بدون تو عادت میکنند و میپذیرند. حتی دفعه ی بعد که تو را میبینند میگویند هنوز نرفتی!

همین ماجرا ها برای کل روابط درکل زندگی در جریان است.
و من این تمرین را با لذت و هیجان انجام خواهم داد.

برای آماده شدن برای سفر نهایی!

بالاخره این مسئولیت چیست؟ – با مثال

ID:79

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%ae%d8%b1%d9%87-%d8%a7%db%8c%d9%86-%d9%85%d8%b3%d8%a6%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a8%d8%a7-%d9%85%d8%ab%d8%a7%d9%84/

September 12, 2024

دسته‌ها: بلند, نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, اخلاق, عدالت, مسوولیت

4 دقیقه.

*** 6

بالاخره این مسئولیت چیست؟

***

بعضی‌ها به من می‌گویند بی مسئولیت. اینجا هدفم دفاع از خودم نیست. اما مسئولیت این را که جوابی برایش تهیه کنم، قبول می‌کنم.
مسئولیت مفهومی است که خیلی اشتباه فهمیده شده. کلمه‌ای که آدم‌ها راحت استفاده میکنند ولی هیچ کس توضیح نمی‌دهد و معنی اش را خوب باز نمی‌کند.
قبلاً نوشته‌هایی در موضوع مسئولیت نوشته بودم که اینجا هست.

موضوع مسئولیت

https://www.unwritable.net/search/label/مسوولیت؟

حالا اینجا در بحثی ساده تر و با مثال دو حالت را با هم تصور می‌کنیم.

— حالت اول

دانش آموزی را تصور کنید که از ابتدای ورود به مدرسه همیشه آنچه که از بیرون برایش دیکته شده را انجام داده. مثلاً سیستم مدرسه و معلم ها به او گفته اند این طور بپوش این طور راه برو این طور فکر کن این طور مشق بنویس و غیره. او تمام دستورات را بدون چون و چرا اجرا کرده. به عنوان یک دانش آموز، او حتی قدرت حرف زدن یا نظر دادن یا ابراز وجود نداشته چه برسد به نقد یا مخالفت.
این دانش آموز کم کم بزرگ می‌شود. او در همان مسیر، فارغ‌التحصیل می‌شود و وارد جامعه می‌شود. در جامعه هم همینطور است. او سر به راه است. نمره‌های خوبی از مدرسه و دانشگاه گرفته.
بعد هم وارد کمپانی‌های مختلفی می‌شود. فرقی نمی‌کند کمپانی اسلحه سازی باشد یا مثلاً ارتش.
مثلاً او مهندس زبده ای شده و بر روی خوردگی فلزات در سرعت‌های بالا تحقیقات عمیقی انجام داده. این تحقیق او مستقیماً در موشک سازی استفاده می‌شود. یا مثلاً او خلبان ماهر پهباد های بمب تاثیر

فارسی

مهمی در ساختن پهباد های جنگی داشته.
یا مثلاً او مدرک دکترایی گرفته و حالا برای کمپانی آمازون کار می‌کند. کمپانی آمازونی که بلای محیط زیست است. یا برای یک شرکت دولتی یا مثلاً حزب چپ یا راست.

از نظر جامعه، موفق و مسئول است ولی در درونش همیشه احساس قربانی بودن دارد. او دنیا را جایی ظالمانه می‌داند. او معتقد است خدایی در کار نیست و جهان به صورت تصادفی کار می‌کند.
همیشه در ترسی عمیق است و سیاستمداران فاسد را مسئول بدبختی خود می‌داند. او طبق مسیر جامعه ای حرکت می‌کند که از نظر خودش نا عادلانه است. اما او خودش را ناتوان تر از آنی می‌داند که انتقادی بکند.
سرش را پایین می اندازد و نقشی که به او داده شده را اجرا می‌کند. اما ته دلش از زمین و زمان ناراضی است. آنقدر ناراضی است که حتی به وجود شعوری در جهان تحت نام خداوند، منکر است.
او حتی در مورد سلامت جسم و روانش هم به همان سیستم تکیه می‌کند. او قرص دیابت و افسردگی مصرف می‌کند. او قلبا خودش را قربانی می‌داند.

— حالت دوم

فردی است که به سرعت از حالت کودکی خارج شده. یعنی وقتی که کمی از حالت کودکی و ناتوانی خارج شده سعی کرده صادقانه زندگی کند. او درس و دانشگاه را رها کرده و به دنبال حقیقت رفته.
او برنامه‌های جامعه برای زندگی را، بازنگری و حتی بازنویسی کرده.
او شخصا و با سختی های زیاد درونی، سعی در یافتن جواب درست خودش برای زندگی بوده. او سازمان ازدواج و سازمان اقتصادی موجود در جهان را زیر سوال برده و بررسی کرده.
او وقتی فهمیده فلان شرکت خلاف محیط زیست است یا فلان صنعت موجب نابودی سلامتی است یا طرفدار جنگ است از منافع خودش گذشته و سر کار نرفته. او در زمینِ بازی سیاستمداران بازی نکرده.
او دنیا را نهایتاً جایی درست می‌داند که نهایتاً توسط خدایی عادل اداره می‌شود.
او به درستیِ قطب نمای درونش پایبند بوده.
او از کسی شکایت نمی‌کند. او حالش معمولاً خوب است. کاری را که برایش معنی دارد را انجام می‌دهد. او به قضاوت های جامعه توجهی نمی‌کند. او نسبت به حال خودش مسئول است.
او ورزش می‌کند و مسئول حال خوب و سلامتی خودش است.
او تا مجبور نشود از سیستم پزشکی و قرص استفاده نمی‌کند.
او مراقبه می‌کند و خودش را مسئول حال خوب یا بدِ خودش می‌داند. او از توهین و تحقیر و طرد شدن توسط دیگران، تاثیر نمی‌پذیرد.
او مسئولیت «خودش» را بر عهده گرفته.

— نتیجه

در ظاهر، حالت اول «با مسئولیتی» به نظر می‌رسد و حالت دوم «بی مسئولیتی».
از نظر اکثریت، فرد اول فردی مسئول و متعهد است و فرد دوم، فردی بی مسئول

در حالیکه که کاملاً برعکس است.

فرد اول نسبت به سیستم مسئولیت دارد و نسبت به خودش و حقیقت درونی اش بی مسئولیت است.
اما فرد دوم نسبت به خودش و حقیقت درونش مسئولیت دارد.

اولی به دستورات بیرونی متعهد است و دومی به عمق درونش متعهد است.
در جامعه اما به اولی می‌گویند متعهد و وظیفه شناس و به دومی می‌گویند یاغی و بی تعهد.

چون در جامعه اصلا چیزی به نام حقیقتِ درونی معنی ندارد و همه گوسفند و بردهٔ غرایز فرض می‌شوند.

اولی برای منافع شخصی و خانوادگی و قبیله یا کشور خودش دست به هر کاری می‌زند و مدال افتخار دریافت می‌کند.
دومی اما برای کل جهان و حقیقت درونش دست به هر ریسکی می‌زند و معمولاً از جامعه طرد می‌شود.

اولی مثل خلبان بزدلی است که روی هیروشیما بمب اتم می اندازد و از قبیله اش مدال افتخار و شجاعت می‌گیرد.
دومی مثل ادوارد اسنودن است که شجاعانه ظلم ها را فاش می‌کند و تحت تعقیب قضایی و کیفری قرار می‌گیرد و حکم خیانت به قبیله برایش صادر می‌شود.

اولی قهرمانی بیرونی و بزدلی واقعی است ولی دومی محکومی بیرونی ولی قهرمانی درونی است.

اولی مسئولیت خودش و حالش و اعمالش را بر عهده نگرفته ولی از طرف جامعه فردی مسئول و وظیفه شناس تلقی می‌شود.
دومی مسئولیت خودش و حال درونش و اعمالش را بر عهده گرفته ولی فردی انگل جامعه و یا تنبل و یا بی مسئولیت تلقی می‌شود.

اولی راه می‌رود و دیگران را مسئول بدی ها و بدبختی ها می‌داند.
دومی اقدام می‌کند و خودش را مسئول همه چیز می‌داند.

اولی ظاهر درست دارد ولی خودش را قربانی میداند.
دومی ظاهرش واقعی و اصیل است ولی خودش را قهرمان می‌داند.

اولی راه می‌رود و به زمین و زمان و حکومت و خدا شکایت می‌کند. او به دیگری تهمت بی مسئولیتی می‌زند ولی حتی حاضر نیست در این مورد وقت بگذارد.
دومی سعی میکند کاری حتی اندک انجام دهد. شاید حتی در حدِ نوشتن در مورد مسئولیت.

اولی ظاهری دیگر خواه و باطنی خودخواه دارد. او خودش را تسلیم منافع فردی خودش و ظلم ظالمان می‌کند.
دومی ظاهری خودخواه ولی باطنی دیگر خواه دارد. او خودش را وقف جهان و حق

فارسی

اولی در لشکر یزید شمشیر می‌زند چون فکر می‌کند تیم یزید برنده می‌شود.
دومی با وجود علم به کشته شدن، در لشکر حقیقت شمشیر می‌زند و حتی می‌میرد.

خلاصه تفاوت ره از زمین تا آسمان است.

اینها مثال بود.
امیدوارم توانسته باشم کمی از مسئولیتم را در نوشتن از مسئولیت انجام داده باشم.

من آگاهم

ID:80

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%d9%85

September 11, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, شکرگزاری, لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

*** 1

من آگاهم

***

من آگاهم و همین کافیست.
من آگاهم که آگاهی ام و همین کافیست.
من آگاهم به آگاهی و همین کافیست.

من آگاهم به آگاهیِ لحظه و همین کافیست.
من آگاهم به ماندنِ آگاهی و همین کافیست.
من آگاهم به یگانگیِ آگاهی و همین کافیست.

من آگاهم در بیداری و همین کافیست.
من آگاهم به بیداری و همین کافیست.

من آگاهم به کلمات و همین کافیست.
من آگاهم به نوشتن و همین کافیست.

من آگاهم به بدنم و همین کافیست.
من آگاهم به ذهنم و همین کافیست.

من آگاهم به خودم و همین کافیست.
من آگاهم به دیگری و همین کافیست.

من آگاهم به نفس ها و همین کافیست.
من آگاهم به حس ها و همین کافیست.

فارسی

من آگاهم به غم ها و همین کافیست.
من آگاهم به شادی ها و همین کافیست.

من آگاهم به خداوند و همین کافیست.
من آگاهم به وجود و همین کافیست.

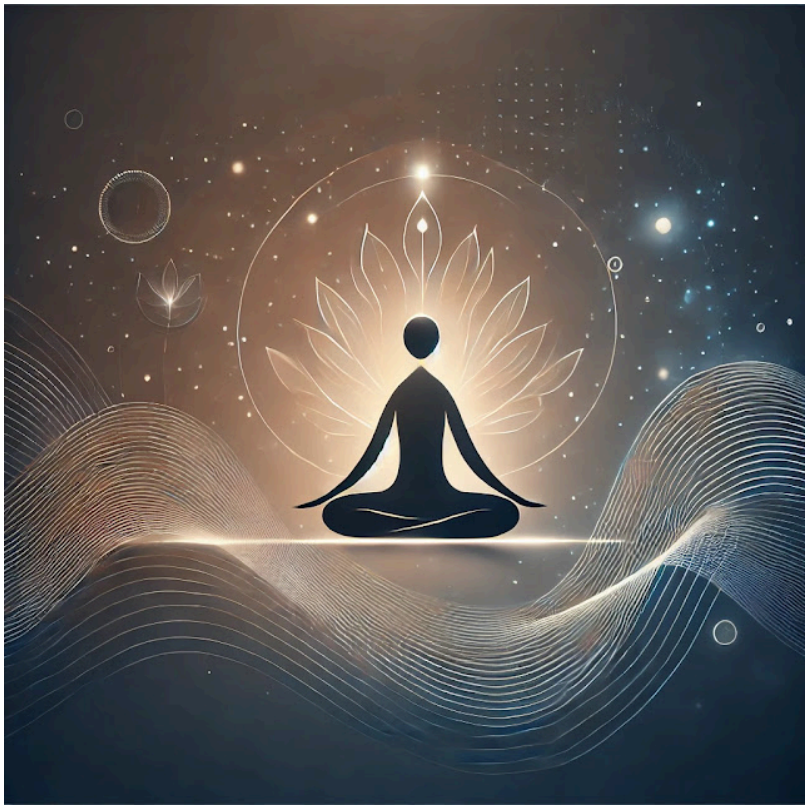
من آگاهم به زندگی و همین کافیست.
من آگاهم به مرگ و همین کافیست.

من آگاهم در سکوت و همین کافیست.
من آگاهم در شلوغی و همین کافیست.

من آگاهم به خواستن های نفس و همین کافیست.
من آگاهم به کفایت قناعت و همین کافیست.

من آگاهم به خودم و همین کافیست.

و همین کافیست. و همین کافیست. و همین کافیست.



فارسی

بد، خودخواه و حسود

ID:81

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%af%d8%8c-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87-%d9%88-%d8%ad%d8%b3%d9%88%d8%af/

September 11, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, بخشش, روابط, من کیستم ؟, نوشتن, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

بد، خودخواه و حسود

***

ماجرا از این قرار است که مدتی پیش نمایشنامه ای نوشتم تحت عنوان نمایشنامهٔ جهانی.
در این نمایشنامه سه شخصیت تعریف کردم.
جناب منطق پور، جناب موش صفت و پیر عارف یا منجیِ وعده داده شده.
توصیه میکنم کل نمایشنامه را اینجا بخوانید.
https://www.unwritable.net/2024/09/blog-post_10.html

عین همین لینک را در گروهی بدون توضیح گذاشتم چون یکی دو نفر در آنجا ابراز علاقه به نانوشتنی دارند.

امروز ساعت حدود ۳ صبح که بیدار شدم ناگهان پیغامی در گروه آمد با این مضمون که ‘غلط می‌کنی در مورد دیگران نظر می‌دهی و هر کسی دنیای خودش را دارد و مهم است که آدم بد و خود خواه و حسود نباشد و فلان و بهمان’
با تعجب چند بار خواندم و متوجه شدم که بله، ایشان بنده را در گروه با صفت های بد و خواه و حسود مورد نوازش قرار دادند.
درست در قبل از نوشتن این نوشته البته ایشان پیغام را از گروه حذف کردند.

اما ماجرا جالب و خواندنی است چون به هر حال در مسیر زندگی گلوله های خشم و نفرت به سمت شما پرتاب می‌شود.

اول تعجب کردم ولی سعی کردم از آن بگذرم یکی دو تا صفحهٔ دیگر سر زدم ولی دیدم نه! از ذهنم بیرون نمی‌رود.
افکار زیادی در ذهنم آمد. اولین فکر این بود که این بنده خدا حال خوبی ندارد و با این پیغام آبرویش در گروه می‌رود!
خواستم در گروه بنویسم
«ای بابا این فقط یک -نمایشنامه- است» یا
«متاسفم فکر نمی‌کردم کسی با شخصیت موش صفت همذات پنداری کند»

فارسی

این شخصیت از کارتون معروف «شادی» و کتاب «چه کسی پنیر مرا دزدید» الهام گرفته شده است. که ارزش چند بار دیدن دارد.

https://youtu.be/e9dZQelULDk?si=CT3r726DyrYitrss

بعد دیدم بیشتر آبرویش می‌رود و شخصیت اش خرد می‌شود و بهتر است پاسخی ندهم.

کمی به درون رفتم و مراقبه کردم.
بعد گفتم بروم با یک دوستی حرف بزنم که کمی با هم همدردی کنیم و به قولی با هم به قربانی بودنمان بخندیم یا گریه کنیم تا دردش کم بشود. یک پیغام هم دادم ولی دوست ما پیغام را ندید.

خلاصه دو تا از نوشته‌های نانوشتنی به نام «آداب خشم» و «زالو هستی!» را در ذهنم مرور کردم.

آداب خشم
https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post.html

زالو هستی!
https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_12.html

بعد برای خودم شفقت و مهر در درونم ایجاد کردم و دوشی آب گرم و سرد گرفتم و به یوگا پرداختم.
نیت این یوگا برای آن شخص بود.

با خودم فکر کردم بندهٔ خدا چقدر حالش باید بد باشد تا با شخصیت «موش صفت» نمایشنامه همذات پنداری کند.
برایش در یوگا، طلب آرامش و عشق کردم.

بعد ایدهٔ این نوشته آمد. از خدا تشکر کردم که فرصت شناخت بیشتر خودم را به من داد. گلوله‌ای که به سمت من آمد از سمت خداوند دانستم و آن را تبدیل به انرژی عشق کردم.

با خودم گفتم باید این نوشته، عکس‌العملی برای آن توهین نباشد. حتی گفتم اگر پیغامش را پاک کند دیگر اصلا نمی نویسم که به این قولم عمل نکردم. یاد داستان خدو انداختن بر صورت علی افتادم.

بعد گفتم مواجهه با خشم چیزی است که برای همهٔ ما پیش می‌آید. گفتم شاید رگه هایی از بدی، حسادت و خودخواهی در همه از جمله من هم باشد. و مهمتر اینکه شاید این نوشته به دیگران کمک کند.

و اینکه « بد، حسود و خودخواه» کلیک خورش هم بد نیست!

و این شد که شد!

و من با این سوال ماندم که آیا باید لینک این نوشته را در همان گروه بگذارم یا نه

فارسی

که تصمیم گرفتم برای رعایت حال آن شخص نگذارم.

یوگا چیست؟ – ۱

ID:82

https://unwritable.org/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d9%a1

September 11, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, مراقبه, یوگا

5 دقیقه.

*** 6

یوگا چیست؟

دانلود فایل پی دی اف از این لینک: یوگا چیست

***

— معنای لغوی یوگا چیست؟

یوگا در فارسی دو جور تلفظ میشود. یکی یووگا که در واقع دوره‌های چند هزارسالهٔ آسترولوژی یا ستاره شناسی است و ما با آن کاری نداریم.
دومی یُگا است که تلفظ درست است. یُگا اما با واو نوشته می‌شود که مصطلح شده ولی معنی برای ما مهم است و یوگا کلمه‌ای سانسکریت است که به معنی یک می‌باشد. در فارسی هم یگانه یا یکان و یک را داریم که از همان ریشه هستند.
پس یوگا در لغت یعنی یگانگی.
یعنی درک یگانگی در جهان. یعنی یگانگی من با جهان.
در عربی کلمهٔ یک می‌شود واحد، که مصدرش می‌شود توحید. که باز هم یعنی یگانگی.

— آیا یوگا یک فلسفه یا ایدئولوژی است؟

خیر، یوگا فلسفه، دین یا ایدئولوژی نیست. چرا چون هیچگاه شما را مجبور به قبول هیچ نظریه‌ای نمی‌کند.
مثلاً همین یگانگی! شما تا وقتی یگانگی را درک نکردید مجبور نیستید قبولش کنید. هیچ اصراری نیست که چیزی را که تجربه و مشاهده نکردید قبول کنید. چون در آن صورت یک دین جدید ساخته اید.

فارسی

پس یوگا در واقع یک تجربه و علم است. چرا علم چون شما میتوانید خودتان تست کنید. و نتایج با مشاهده و تجربهٔ شخصی خودتان بدست می‌آید.

یوگا نگاه و شناخت دقیقی از انسان و جهان درون میدهد.
همانطور که علوم جدید و تکنولوژی ها با استفاده از گسترش حواس پنجگانه شناخت دقیقی از دنیای مادی بیرون می‌دهد، یوگا هم تکنیک های دقیقی است که شناخت دقیقی از درون انسان می‌دهد. این نتایج توسط هزاران جوینده یوگا تست شده و شما هم آزادید امتحان کنید. اگر برایتان مفید بود ادامه می‌دهید.

یوگا شناخت دقیقی از بدن و ذهن و لایه های عمیق تر انرژتیکی برای انسان می‌دهد.

— تاریخچهٔ یوگا چیست؟

یوگا از بیش از ده هزار سال پیش وجود داشته اما آنچه که امروز یوگا می‌نامیم کتابی است که جناب پاتانجلی چند هزار سال پیش در مورد یوگا نوشت. این کتاب به صورت آیات یا اصول یوگای پاتانجلی شناخته می‌شود و تاکنون معتبر ترین منبع یوگاست.

— انواع شاخه‌های یوگا چیست؟

در کتاب جناب پاتانجلی که خودشان هم در چند هزار سال پیش یک یوگی بودند، درخت یوگا هشت شاخته دارد. دو تا از شاخه های اول به نام یاما و نیاماست. یاما و نیاما مختصراً به معنای اخلاقیات است و پرهیزات و تأکید ها میباشد که ده تاست.
پس درخت یوگا هشت شاخهٔ اصلی دارد. اگر یوگای آشتانگا را شنیده باشید یعنی یوگای هشتگانه. شباهت کلمات سانسکریت با زبان فارسی هم بسیار جالب است که بعداً در مورد ناماست و نماز خواهیم گفت.

— فواید یوگا چیست؟

یوگا یک مسیر کامل برای رسیدن به موکتی یا آزادی است.
آزادی واقعی که رها شدن از تمام بندها و وابستگی‌هاست.
اینجا از آزادی که مثلاً در آمریکا تبلیغ می‌شود نمی‌گوییم.
یوگا در ابتدا باعث ایجاد آرامش و یکپارچگی ذهن و بدن می‌شود.
یوگا در نهایتِ خود، فرد را تبدیل به یوگی می‌کند که کنترل کاملی روی بدن و ذهن و انرژی‌های موجود در بدن دارد.
یوگی های واقعی قادر به کنترل تنفس و ذهن و تمام جریانات بدن هستند. حتی خروج اختیاری و آگاهانهٔ روح از بدن هم گزارش شده که در این مقال وارد آن مسائل نمی‌شویم.

فارسی

— یوگا چگونه ورزشی است؟

همانطور که گفتیم یوگا هشت شاخه دارد و یوگا ورزش نیست. در یوگای پاتانجلی یکی از شاخه های اصلی، آسانا نام دارد که یعنی پوزیشن یا پوسچر یا موقعیت بدن.
امروزه علم تجربی هم ثابت کرده که پوزیشن بدن روی شیمیایی بدن تاثیر دارد و یوگا هم با آگاهی از این اصل سعی دارد با آگاه کردن جویندۀ یوگا از بدن و پوزیشن های بدن او را در حالت آگاهی از بدن قرار بدهد.
بدن در یوگا هدف نیست، بلکه وسیله است. وسیله‌ای که باید سالم باشد تا تو را به مقصد برساند.
مثل ماشینی که هرچقدر براق باشد و تمیز و نو و سالم باشد خوب است ولی بالاخره باید راه هم برود تا تو را به مقصد برساند.
در غرب چون تاکید، بیشتر بر ظاهر است از یوگا هم برداشت ظاهری شده و به صورت ورزش و نرمش درآمده که آن هم خوب است ولی کامل نیست و روح ندارد.
به قول یوگی عزیز جناب سادگورو، یوگای غربی مثل نوزاد مرده است که فقط ظاهر نوزاد را دارد ولی جان ندارد.
اگر هدف فقط بدن باشد، ورزشهای دیگر مثل شنا یا ژیمناستیک شاید شما را سریعتر به هدف برساند.

— در مورد تاریخچه و تجربۀ خودتان از یوگا بگویید.

رابطۀ من با یوگا از حدود پانزده سال پیش شروع شد. من هم مثل بقیه در کلاس‌های مختلف یوگا با مربیان مختلف تمرین کردم. شروع من در کانون یوگا در خیابان ظفر تهران بود که جناب مسعود مهدوی پایه‌گذار آن بودند.
در ابتدا همین یوگا که اصطلاحاً به آن استودیو یوگا می‌گوییم به من آرامش و استقامت بدنی می‌داد و در برهه‌های مختلف زندگی پر استرس در ایران و کانادا، یوگا باعث آرامش من می‌شد.
حدود چهار سال پیش با مقولۀ مدیتیشن یا مراقبه آشنا شدم که از قضا یکی از شاخه های یوگاست.
دیانا یا همان ذن به معنای مدیتیشن است.
بعد از آن سفرهایی به مراکز یوگا در هندوستان و آمریکا داشتم و ابعاد مختلف یوگا را کشف کردم. تا امروز که یوگا قسمتی از زندگی من شده است و هر روز پررنگ تر هم می‌شود. تا جایی که مثل اکثر معلمان یوگا امکان دارد زندگی خودم را وقف یوگا کنم.

— کمی بیشتر در مورد یوگا توضیح بدهید.

یوگا در واقع حالتی از درک است یا حالتی از ذهن. بیشترین کارِ یوگا، روی ذهن است و آماده سازی های بدن و اخلاقیات و غیره برای مهیا کردن شرایط برای رسیدن به حالتی از ذهن می‌باشد.
در سوترا یا اصل اول کتاب اصول یوگای پاتانجلی هم در تعریف یوگا آمده که یوگا حالت خاصی از ذهن است.
تلفظ این اصل اول اینطور است.

فارسی

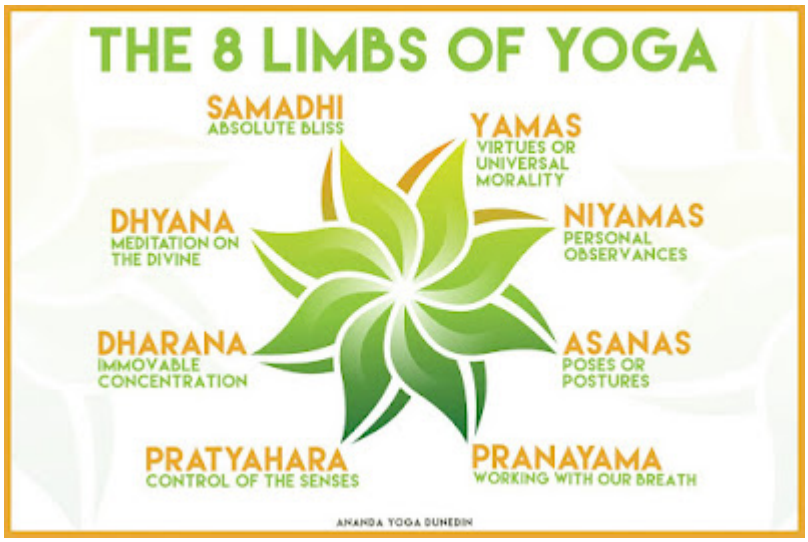
«یوگا چیتتا وروتی نیرودا»
که ترجمه‌های مختلفی از سانسکریت به انگلیسی و فارسی برای آن آمده است که در اینترنت قابل دسترسی است.

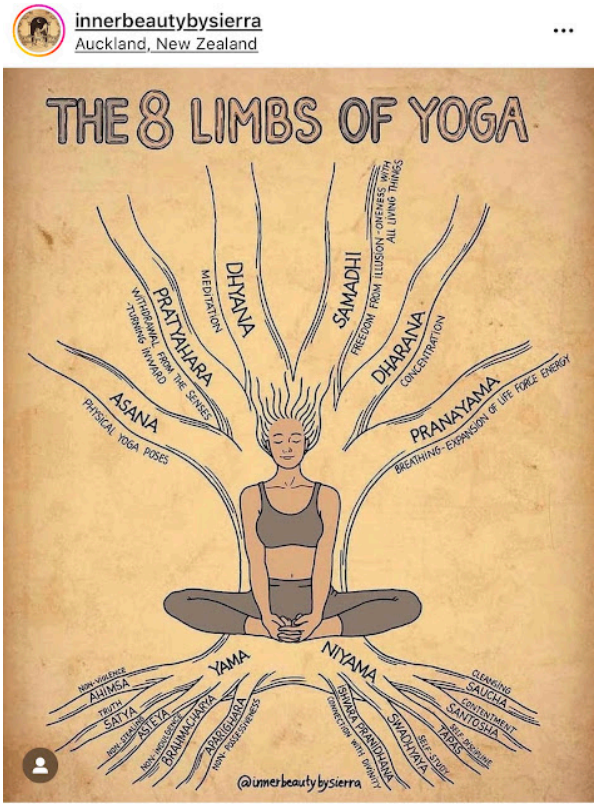
— برای یوگا از کجا شروع کنیم؟

بهترین روش برای شروع، پیدا کردن بهترین استاد یوگا است. البته گفته می‌شود که معمولاً وقتی جویندۀ یوگا آماده باشد استاد، خودش شاگرد را پیدا می‌کند.
به هرحال بهترین استاد یوگای زنده در حال حاضر جناب سادگورو هستند که مراکز یوگای مختلفی در همه جای جهان دارند.
کلاسهای رایگان یوگا و مراقبه ایشان تقریباً در تمام شهرهای دنیا در دسترس است.
مرکز یوگای سادگورو، «ایشا یوگا» نام دارد که سازمانی غیرانتفاعی است و بیش از ده میلیون داوطلب، بدون چشم داشت بیزینسی یا مالی برای ایشان داوطلبانه در گسترش یوگا همکاری می‌کنند.
کلاس‌های پیشرفته تر و دوره ای تحت عنوان «مهندسی ذهن» هم به صورت آنلاین و حضوری برگزار می‌شود. بعد از آن کلاس‌های هاتایوگای کلاسیک ایشا و دوره‌های مراقبۀ پیشرفته هست که با دریافت هزینه و با کیفیت بسیار بالایی در دسترس عموم است.
مدیتیشن ها و دوره‌های یوگای مقدماتی به صورت رایگان در سایت و اپ سادگورو در دسترس هستند.
اگر خوانندگان سوالی داشتند می‌توانند با بنده تماس بگیرند.
لینکهای من برای دسترسی دوستان اینجاست.

www.linktr.ee/rshahrad
https://www.unwritable.net/p/blog-page_13.html

فارسی


THE 8 LIMBS OF YOGA
SAMADHI
ABSOLUTE BLISS
YAMAS
VIRTUES OR UNIVERSAL MORALITY
DHYANA
MEDITATION ON THE DIVINE
NIYAMAS
PERSONAL OBSERVANCES
DHARANA
IMMOVABLE CONCENTRATION
ASANAS
POSES OR POSTURES
PRATYAHARA
CONTROL OF THE SENSES
PRANAYAMA
WORKING WITH OUR BREATH
ANANDA YOGA DUNEDIN


innerbeautybysierra
Auckland, New Zealand
THE 8 LIMBS OF YOGA
DHYANA
MEDITATION
SAMADHI
FREEDOM FROM ILLUSION - ONENESS WITH ALL LIVING THINGS
PRATYAHARA
WITHDRAWAL FROM THE SENSES - TURNING INWARD
DHARANA
CONCENTRATION
ASANA
PHYSICAL YOGA POSES
PRANAYAMA
BREATHING - EXPANSION OF LIFE FORCE ENERGY
YAMA
NIYAMA
NON-VIOLENCE
AHIMSA
TRUTH
SATYA
NON-STEALING
ASTEYA
NON-INDULGENCE
BRAHMACHARYA
NON-POSSESSIVENESS
APARIGRAHA
ISHWARA PRANIDHANA
CONNECTION WITH DIVINITY
SWADHYAYA
SELF-STUDY
TAPAS
SELF-DISCIPLINE
SANTOSHA
CONTENTMENT
SAUCHA
CLEANLINESS
@innerbeautybysierra

نمایشنامهٔ جهانی

ID:83

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4%d9%86%d8%a7%d9%85%/db%80-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%db%8c

September 10, 2024

دسته‌ها: نمایشنامه

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, ذهن, زندگی

2 دقیقه.

*** 3

نمایشنامهٔ جهانی

***

موسیقی دراماتیک در حال پخش است
صحنه از میان ابرهای سحابی ها و کهکشان ها عبور می‌کند
از دور میزگردی را تصور کنید به وسعت کهکشان
کم کم به آن میز گرد که شبیه دیسکی بزرگ است نزدیک می‌شویم
اطراف این میز شخصیت هایی در حال گفتگو هستند
حرفهای محوی شنیده می‌شود
هنوز معانی به صورت کلمات در نیامده‌اند

یکی از آن شخصیت ها نمایندهٔ ذهن است. ذهن می‌تواند ذهن یک انسان باشد یا ذهن جمعی بشر
اسمش را بگذاریم مثلاً جناب منطق پور
او در قالب کسی که مثل کودکی که تازه بیدار شده چشم باز می‌کند و چنین شروع می‌کند

— یعنی قرار است بمیرم؟ یعنی من مدتی هستم و بعد تمام؟ یعنی زندگی یعنی رقابتی تا مرگ؟ یعنی فقط رنج می‌کشم تا موفق بشوم و در مسابقه برنده بشوم و بعد آخر خط، همه مان می‌میریم؟ پس برنده و بازنده ای در کار نیست. من همین الان خودم را می‌کُشم. خودکشی تنها راه حل منطقی برای ذهن است. منطق نهایتاً به خودکشی می انجامد. روایت منطقی ذهن در نهایت به خودکشی منتهی می‌شود. نتیجهٔ منطقی این است که به محض اینکه فهمیدی خواهی مرد خودت را بکشی. چون خط پایان مرگ است. پس زودتر به خط پایان بپر. او خودش را در زجر و ناامیدی مچاله می‌کند و میکُشد.

بعد شخصیت فراموشکار و مستی از راه می‌رسد. او ظاهری شبیه موش دارد. موشی که در کتاب «چه کسی پنیر من را دزدید» تصویر شده. او به محض فهمیدن موضوع مرگ شروع به خوردن پنیر زیاد می‌کند. آنقدر پنیر و الکل می‌خورد تا خرفت و فراموشکار می‌شود. اسمش را جناب موش صفت بگذاریم. شروع به صحبت می‌کند که

فارسی

— اشتباه تو این است که به مرگ می اندیشی. این بیماری خطرناکی است. این افسردگی می آورد. بیا پنیر بزن. پول جمع کن. سکس کن. الکل بنوش. فراموش کن. اگر پنیرت را کسی دزدید برو دنبال پنیر بعدی. بیا برو این کتاب «چه کسی پنیر من را دزدید را بخوان» دارو هم دارم. داروی ضد افسردگی. حسابی لمس می‌شوی. کلا یادت می‌رود که از کجا آمده‌ای و به کجا می‌روی. آنقدر روزها دنبال پنیر بدو تا شب ها مثل جنازه بیافتی و فکر نکنی. این نسخهٔ جهانی برای همه کار می‌کند. تو باید مثل ماشین باشی. صبح زود بیدار شو تا شب کار کن. درست مثل ماشین آلات صنعتی. بعد شب دوباره برای پر کردن آن چند ساعت فیلم و الکل و چیپس بخور تا به خواب بروی. یک روز هم میمیری و ما به تو دارو می‌زنیم تا نفهمی چطور زندگی کردی و چطور مُردی!

اما پیر عارفی هم شاهد ماجراست. او نمایندهٔ ادب پارسی است. او شبیه بوداست. نجات دهنده است. شبیه عیسی یا منجی وعده داده شده.

— دوستان! شما ذهن نیستید. ذهن خودش را خواهد کشت. شما بدن نیستید. بدن خودش را خواهد کشت. ذهن و بدن همان ایگوی شماست. یعنی چیزی نابود شونده. هر دو توهمند. مدتی شاید در ظاهر بدن را و ذهن را مهم ببینید. ولی نهایتاً تنها یک چیز هست. یک وجود هست. یک چیز نانوشتنی. یک حقیقت جهان‌شمول. یک خدا. یک آگاهی. یک موجود فرای من.

این پیر عارف کم کم محو و کمرنگ می‌شود و ادامه می‌دهد که،

— این ظاهر من است که شما می‌بینید. این صدای من است که شما می‌شنوید. اما این دو، من نیستم. من هر چه نیست بشوم بیشتر هست می‌شوم. فقط ظاهر و پوسته را نبینید. فقط کلمات را نبینید. سکوت همان خداست. لحظه همان خداست.

— پیر عارف ادامه میدهد

— داستان زندگی ماجرای یک عشق است. عشق یکی به خودش. داستان همین است.

— یکی بود یکی نبود، غیر از خدا هیچکس نبود!

— او عاشق خودش شد. و کل داستان ماجرای روایت این عشق است.

— خدا خودش را دید. خدا خودش را دوست داشت. خدا عاشق روی خودش شد. خدا زنانگی و مردانگی را آفرید اما هر دو خودش بود. داستان این است که دو زادهٔ یک است. دو توهم است. یک اصیل است.

برنامه ریزی دو ساعته

ID:85

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%8c-%d8%af%d9%88-%d8%b3%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%87/

September 9, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آینده, خدا, مراقبه, نوشتن

7 دقیقه.

*** 8

برنامه ریزی دو ساعته

***

برنامه ریزی برای آینده موضوع جالبی است که قبلا در مورد آن نوشته بودم. حالا دو ساعت فرصت دارم و خواستم برای این دو ساعت برنامه ریزی کنم.
اولین کار همین نوشتن است. نوشتن یک نوعی از مراقبه است که خیلی هم خوب و مفید است.
نوشتن برای خودم یا برای پخش در فضای اینترنت. این دو را سعی کردم به هم نزدیک کنم. یعنی خیلی چیز مخفی یا پنهانی ندارم که فقط برای خودم نگه دارم.
فکرهای من که نوشته میشوند متعلق به تمام جهان و ضمیر و ذهن عمومی بشر است.
فقط ترس است که میتواند دیواری بکشد و من را از جهان جدا کند. ترس از قضاوت و ترس از گرسنگی و ترس از طرد شدن و ترس اصلی و بزرگ همه ی ما ترس از مرگ.

ذهن خاصیت شاخه شاخه دارد. یعنی کلمات مثل نرم افزار های هوش مصنوعی پشت سر هم تولید میشوند و ذهن با سرعت بالا آنها را سر هم بندی میکند. همین کاری که الان میکنم.

تنها تفاوت من با هوش مصنوعی این است که من به لحظه متصل هستم و قدرت مشاهده دارم.
من بر اساس شرطی شدگی های قبلی میتوانم نباشم.
میتوانم خلاق باشم. مثلا وقتی آروق میزنم ذهنم میرود سمت سلامتی و نفخ و کلا مقوله ی سلامتی.
یا وقتی صدای کانستراکشن را از بیرون میشنوم ذهنم میرود به سمت کار و رزومه و اقتصاد و غیره.

یا میتوانم باز گردم به دقایقی قبل که نوعی ناآرامی باعث شد تصمیم بگیرم بنویسم. دو ساعت وقت خالی باعث شد کمی مضطرب یا ناآرام بشوم و بر این بشوم که کاری بکنم. بعد این ایده ی نوشتن آمد. و حالا دارم مینویسم.
این هم یک مشاهده است.

.

.

فارسی

.
این نقطه ها زمان هایی است که هیچ کاری نمیکنم و در حال مشاهده هستم. تا ببینم کدام ایده یا فکر می آید.
.
.
.
فقط برای پر کردن خلا ترسناک بیکاری هر ثانیه یک نقطه میگذارم.
.
.
.
.
.
شما هم ذهنتان همینطور کار میکند. یعنی اعتیادی به کار کردن و الان خواندن دارد.
.
.
.
احتمالا ذهن شما آنقدر سرعت دارد که در حال تند خوانی هستید ونمیتوانید با سرعت نوشتن من بخوانید.
.
.
اما من در بازی نوشتن میتوانم کند تر کنم ذهنم را و زمان هایی را به سکوت یا تایپ کردن نقطه اختصاص بدهم.
.
.
این دو ساعت مثل همین گپ های داخل این نوشته است.
.
.
وقتی یک فکری می آید به سرعت ارزیابی اش میکنم تا ببینم ارزش نوشتن دارد یا نه و ارتباطی به موضوع این نوشته دارد یا نه. درست مثل الان که فکری ناشی از عدم توانایی من در برنامه ریزی بلند مدت آمد.
یا همین الان فکر در مورد تغذیه و گرسنگی و رژیم چربی سوزی کیتوژنیک.

اما در عین حال در حال مشاهده ی کیفیت تایپ کردن خودم هم هستم.
این که دارم با عجله و سرعت تایپ میکنم. و این که الان باید رزومه ی خودم را آپدیت کنم و بنویسم تایپ ده انگشتی فارسی و انگلیسی بلدم. که انجام دادم و این که باید بیشتر در مورد ذهن در رزومه ام بنویسم.

خود ذهن الان مهمترین موضوع ذهن من است. بیشترین نوشته ها و توجه من الان به ذهن است.

یاد شخصی می افتم که موقتا حالش خوب نیست و از من درخواست کمک دارد ولی در این کار جدی نیست و هرچه تشویق به مراقبه و ورزش و یوگا و خواندن کتابهایی که برایش میفرستم میکنم اثر ندارد. اینکه به خودکشی فکر میکند. و اینکه در گذشته گیر افتاده. در ذهن گیر افتاده. در حالت و حس قربانی گیر افتاده. اینکه خشم های فروخورده دارد.

فارسی

اینکه از کل جهان طلب کار است. اما خودش نمی بیند. برایش از اکهارت و تائو کتاب میفرستم چون میدانم معجزه میکند. ولی چون عمل نمیکند حالش معمولا بد است.
اما من به آزادی و انتخاب او احترام میگذارم.
من سعی میکنم با شفقت و عشق تمام، سکوت کنم و به حرفهایش گوش بدهم. اما او میخواهد ذهن من را درگیر بازیهای ذهن کند. اگر سکوت کنم و با عشق فقط گوش بدم که کار هر کسی نیست بیشتر عصبانی میشود. ولی باز من در برابر عصبانیت او هم واکنشی نشان نمی دهم. بعد میگوید ادای استاد ها را در نیار. و با این تهمت باز هم من عکس العملی نشان نمیدهم. و او خودش را در یک لحظه می بیند و می خندد ولی دوباره به ذهن باز میگردد و به درون ذهن میرود و خسته و سرخورده از ذهن خداحافظی میکند.
و من با خودم میگویم من ادا در نیاوردم و فقط بهترین کاری را که بلد بودم انجام دادم. یعنی عکس العمل نشان ندادن در برابر ذهن. چه ذهن خودم و چه ذهن کسی که دارد با من حرف میزند.
و من عاشقانه ترین کار دنیا را انجام دادم بدون این که کسی بداند. یعنی رفتم به مدت چهل دقیقه یوگا و مدیتیشن کردم. تا بتوانم ذهن و بدن خودم را آرام کنم و مدیریت کنم.
خودم چند روزی است که روزه هستم و به او هم توصیه کردم که روزه بگیرد ولی انتخاب کرد که نگیرد.
او راهی جدید یاد من داد و آن راه این است که درست مثل خدا به همه ی انسانها حق انتخاب و آزادی بدهم. اگر کسی تصمیم میگیرد که خودش را قربانی بداند این را ببینم بدون دخالت.
حتی اگر کسی تصمیم به کشتن بدنش گرفت این را ببینم بدون دخالت! که البته این حالت حدی است و بعید است بتوانم. همانطور که الان از فراموشی آن مکالمه عاجز هستم.
با خودم میگویم باید کمک اش کنم.
بعد میگویم نه او خودش حق انتخاب و آزادی دارد.
تنها کسی که میتواند به کسی کمک کند خودش است و خدا.
من فقط میتوانم مشاهده گر باشم. مشاهده گری نهایتا با شفقت. نسبت به خودم و تمام آدمهای دنیا.
و تاکید کنم که این مشاهده گری نهایتِ بودن است ونهایت دانش است ونهایت عشق.
حتی اگر کسی نفهمد و نداند.
براش از تائو میفرستم که «عشق واقعی بی تفاوتی به نظر میرسد».
درست مثل عشق خداوند که سکوت به نظر میرسد اما تنها و واقعی ترین عشق است.
درست مثل وجود خداوند که عدم به نظر میرسد که تنها و تنها وجود است.
از من میخواهد در حیطه ی ذهن گفتگو کنم و وارد بازی فلسفی «من میدانم» بشوم. به او میگویم ذهن بن بست است و از نظر ذهنی تو به خودکشی میرسی.
البته کشتن ذهن که اتفاقی میمون و مبارک است و آزاد کنندهٔ او از تمام شکنجه هایش.
اما او دوباره با ذهن و احساسات ذهنی پاسخ میدهد.

بگذریم.
نتیجه این میشود که بیشتر و بیشتر به راه خودم امیدوار میشوم.
راه آگاهی که تنها راه تنها نجات دهنده از رنج است.
آگاهی به خود و به ذهن.
که به آگاهی به خداوند منجر میشود.

و دوباره خودم را مشاهده میکنم و ساعت را نگاه میکنم که هنوز بیش از یک ساعتی وقت دارم. و در حال تایپ کردنی با عجله هستم.
این تکهٔ بالا را برای دوستم میفرستم با این نیت که شاید این هدیه ای باشد از سمت من برای کاهش دادن رنجی.
من که نه از طرف خدا.
ناله ای از نی. درست مثل مثنوی مولانا.
.
.

یک ساعت نشستن اثرش را روی کمرم نشان میدهد و دوباره مقداری توجه به بدن می آورم. باید دوباره دوش بگیرم و سپس باز گردم. اینطوری بدن و کلماتم تازه تر خواهند بود. دوش گرفتن آدم را به لحظه می آورد. برمیگردم.

یک دوش آب گرم و سرد در تاریکی با چشمهای بسته و نشستن زیر آب خودش مثل یک مراقبه ی عالی عمل میکند. بستن ورودیهای ذهن به سادگی بستن چشمها و حس کردن دمای آب روی بدن خودش یک مراقبه ی عالی است. خشک نکردن بعد از دوش و حس کردن سرمای آب روی بدن هم به سبک شدن بدن و ذهن کمک میکند. خلاصه ی دوش و مدیتیشن و جارو کردن خانه حدود نیم ساعت طول کشید.

و حدود ۴۵ دقیقه مانده برای برنامه ریزی.
حالا در این ۴۵ دقیقه میتوانم آینده را تصور کنم.

مشکلی که ذهن من جدیدا به آن بر خورده عدم برنامه ریزی های میان مدت است. وقتی در لحظه باشی کمتر به آینده میروی. آینده برای تو جایی امن است و یک ویژن داری. همین. مابقی اوقات در لحظه زندگی میکنی. در معجزه ی لحظه شناوری.

اما به هر حال نیاز به کمی برنامه ریزی هم هست. مثل همین عنوان این نوشته.
حالا که برای دو ساعت برنامه ریزی میکنم میتوانم کم کم به دو روز و دو هفته و دو ماه و دو سال برسانمشان. بعد هم بیست سال و اواخر عمر.
آینده جایی نیست که بخواهم تصویر ذهنی خودم را در آن بزرگ تصور کنم.
برای آینده دنیای زیبا تصور میکنم پس من هم به عنوان قسمتی از دنیا زیبا هستم.
برای آینده دنیایی آرام تصور میکنم پس من هم به عنوان قسمتی از دنیا آرام هستم.
برای آینده دنیایی سرشار از فراوانی و خلاقیت تصور میکنم پس من هم قسمتی از آن هستم.
برای آینده دنیایی از سلامتی و سرور و عشق تصور میکنم ومن هم قسمتی از آن هستم.

مثلا برای دو ساعت دیگر که به دیدن تارا و دیگران میروم درست مثل الان آرام و خلاق خواهم بود.
فردا و روزهای دیگر هم همینطور.
وقتی یک دوش گرفتن میتواند اینقدر بزرگ و لذت بخش باشد دیگر آینده خیلی هیجان زیاد تری خواهد داشت.
مسیر را یافته ام.
مسیر درون.
مسیر عشق.

فارسی

مسیر خدا.

دیگر بعد از این همه شکر اندر شکر است.
و این شیرینی از درون من میجوشد و به کل دنیا میرسد.

و من شاهد میمانم.
شاهد این شکوه.
و شاهد این ماجرای زیبای خداوند.
درسکوت و حیرانی.

و حالا این انرژی را که در این کلمات است میروم تا با آرامش و سکوت به کل دنیا بفرستم.

My Real Resume

ID:86

/https://unwritable.org/my-real-resume

September 9, 2024

دسته‌ها: English, بلند

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

9 دقیقه.

*** 15

My Real Resume – Rasool Shahrad Bejestani

:My contact links can be found here

https://linktr.ee/Rshahrad

(Translation from Persian aided by ChatGPT)

The word “résumé” or “CV” did not exist in our culture, and it’s a relatively new concept. In .the modern world, the term “résumé” is mainly used when seeking jobs within organizations

.In this document, I intend to write a genuine, not imitative or fake, résumé for myself

The purpose of a résumé is to let the reader know what roles or functions I can serve in an .organization

I believe humans are unique and complex beings, and reducing a person to mere functions is not appropriate. Even condensing a human’s life into a one- or two-page résumé is a kind of .reduction

The very assumption that I will continue doing the same tasks I have done before is limiting and contrary to the idea of freedom. The notion that, for instance, I have been doing a particular job for twenty years and will continue doing the same for the next twenty year, is very discouraging. However, given the specialization of work and the diversity of talents, .there is some place for a résumé

Work Experience and Education in 2024

فارسی

.In the past three years in Canada, I have been engaged in spiritual and self-awareness paths

.Self-awareness is a broader concept than anthropology, which also encompasses psychology

So, I have worked on psychology, deeply studying works by individuals such as Irvin Yalom, .Osho, Krishnamurti, and particularly Eckhart Tolle and Sadhguru

I possess a good knowledge of meditation, mindfulness, and yoga, so much so that I can teach .others about them

The result of these three years is hundreds of writings, along with videos and audio files .available on the internet

I have traveled to Isha Yoga centers and Vipassana meditation centers in Canada, the U.S., .India, and the Middle East

I created and manage the “Nanveshtani” website which means writing the unwritable, where more than a thousand posts have been written over the past twenty years. In addition, I have :a podcast and a YouTube channel. Some of the topics covered in unwritable.net include

Spirituality, Mind, meditation, God, writing, the present moment, love, travel, money, consciousness, Iran, relationships, family, marriage, economics, yoga, Rumi, “Who am I?”, work, guru, silence, future, nature, fear, Persian literature, mystical poetry, Islamic literature, my daughter Tara, music, ego, birth, English writings, loneliness, happiness, freedom, gender, Vipassana, gratitude and gratefulness, responsibility, ethics, femininity, justice, humor, .religion, time, Earth and Environment, forgiveness

I have skills and experience in counseling and coaching. I am capable of engaging in deep .conversations and have effective listening skills

Before this, for several years in Canada, I was involved in the real estate industry and real estate investments in Vancouver, Canada. I have been involved in the purchase and sale of residential and commercial properties. I have a fair understanding of this business. I have run my own business and am familiar with customer databases and real estate databases. I have experience in construction, building projects, the stages of obtaining permits, sales,

فارسی

development, economic analysis of projects, and investments in industrial and commercial .real estate

Before that, for several years in Canada, I worked for consulting and construction companies. I have experience in software sales companies and sales of engineering services, specifically for power transmission networks and asbestos remediation in facilities, and working with databases for water and electricity companies in British Columbia. I also have experience with companies that build steel and wooden structures. I have project management experience, particularly in energy management (LEED) for buildings and PMP project .management training

In France and Iran, before that, I worked for several years in oil and energy companies. I have knowledge of energy geopolitics and global oil and gas trade. I worked in French and .Iranian oil companies

Prior to that, I earned a Master's degree in Energy Economics with a full scholarship at a joint university between Iran and France. I have a good understanding of oil trade, global micro- and macro-economics, and monetary and fiscal policies. I also possess knowledge of national .economic foundations and global trade

I have experience managing residential and commercial properties, lease contracts, and small businesses in Iran. I have experience in managing businesses in industrial and .traditional bread production and food preparation

Before that, I completed courses for guiding eco-tourism tours, offered by the Ministry of Tourism. I have good knowledge of nature, various species, and comprehensive management .of tourism tours

فارسی

Before that, I worked on civil and construction projects in Iran, where I gained experience in building concrete structures up to seven stories. I hold a supervision license from the .Engineering Organization of Iran

Before that, I earned a Master’s degree in Environmental Science at Sharif University. I have experience in environmental pollution, modeling pollution in soil, water, air, rivers, and .reservoirs, and researching pollution spread and remediation in rivers

Before that, I earned a Bachelor’s degree in Civil Engineering and Construction from Sharif University. I studied urban planning, road construction, foundations, steel and concrete structures, geotechnics, hydrology, designing water and wastewater facilities, project management, and dam construction. I achieved a high two-digit rank among hundreds of .thousands of applicants in Iranian universities

My General Skills

Each person’s abilities are unique. However, in a résumé and within an organization, everyone is compared to others. Depending on the comparison target, these abilities can be .assessed differently

From my perspective, I am a creative individual and can view and analyze matters from .various angles. I believe I have higher-than-average creative, analytical, and logical abilities

In my opinion, I have above-average knowledge and skills in IT, computers, the internet, and technology. I have extensive abilities in using various software and operating systems, .including Microsoft and Apple

فارسی

I have a strong understanding of human psychology, deep interpersonal relationships, .listening skills, and the ability to form meaningful human connections

.I have a good grasp of the internet, social networks, online advertising, and Google

.I am skilled in managing big data, data analysis, and working with spreadsheets

I possess above-average knowledge of both hardware and software, and I have taught these .subjects, particularly to older individuals

.I have a respectable understanding of coding and the general use of artificial intelligence

I have sufficient experience in photography, videography, video and audio editing, and using .drones and 360-degree cameras

I am proficient in English and a native speaker of Persian, with some knowledge of Arabic .and French. I hold high TOEFL and IELTS scores

I am capable of public speaking in both Persian and English, and I have participated in .Toastmasters classes

I have a deep interest, knowledge, and experience in human rights, religions, and philosophy. .I am also active in Iranian calligraphy (Nasta’liq script)

فارسی

I have a special passion and love for Persian language and literature. I founded and manage the “Persian Language Revival” group on the internet, which has thousands of members and .volunteers, making significant contributions to this cause

***

(Translation from Persian aided by Gemini)
My Real Resume – Rasool Shahrad Bejestani

:My contact links can be found here

https://linktr.ee/Rshahrad

Note: This translation aims to capture the essence of the original text as a personal narrative, rather than adhering to a strict resume format. It focuses on conveying the author’s .experiences, thoughts, and feelings

Over the past three years in Canada, I’ve embarked on a journey of spiritual exploration and“ self-discovery. This has led me to delve into the realms of psychology and philosophy, drawing inspiration from authors like Irvin Yalom, Osho, Krishnamurti, Eckhart Tolle, and .Sadhguru

My exploration has deepened my understanding of meditation, mindfulness, and yoga. I’ve even be ing these practices to others. The fruits of this journey are

فارسی

.evident in the hundreds of written works, videos, and audio files I've shared online

I've also had the privilege of visiting renowned yoga centers like Isha and Vipassana in .Canada, the United States, India, and the Middle East

In addition to my spiritual pursuits, I've been actively involved in creating and managing the 'Naneshtahni' website, which has featured over a thousand articles and essays over the past .two decades. I've also established a podcast and a YouTube channel

Some of the topics I've explored on these platforms include: the mind, meditation, God, writing, the present moment, love, travel, money, consciousness, Iran, relationships, family, marriage, economics, yoga, Rumi, identity, work, gurus, silence, the future, nature, fear, Persian literature, poetry, Islamic literature, my daughter Tara, music, ego, birth, English, loneliness, happiness, freedom, gender, Vipassana, gratitude, responsibility, ethics, .womanhood, justice, humor, religion, spirituality, time, the earth, forgiveness

I've also gained experience in counseling and coaching, developing a deep understanding of human psychology and the ability to engage in meaningful conversations and active .listening

Prior to my spiritual journey, I spent several years in Vancouver, Canada, working in real estate and investments. I've been involved in buying and selling residential and commercial properties, and I'm familiar with the intricacies of real estate business. I've also owned my own business, gaining experience in marketing, customer databases, and real estate property databases. Additionally, I've worked on construction projects, including obtaining permits, sales, development, financial analysis, and investments in industrial and commercial real .estate

Before that, I worked for several consulting and construction companies in Canada. My experience includes working for software sales companies, engineering services companies specializing in power transmission networks and asbestos removal, and companies involved in water and electricity services, steel and wooden building construction, energy .management, and project management

In France and Iran, I've worked in the oil and energy industry. I have knowledge of energy geopolitics, international trade in oil and gas products, and have worked for French and .Iranian oil companies

I hold a master's degree in energy economics from a joint Iranian-French oil university. My studies [illegible] a strong understanding of the oil trade, micro and

فارسی

macroeconomics, global monetary and financial policies, national economic fundamentals, .and international trade

In Iran, I've gained experience in managing residential and commercial properties, rental contracts, and small businesses. I'm also knowledgeable about the business of producing .industrial and traditional bread and food

I've participated in nature guide training programs offered by the Iranian Ministry of Tourism. This has given me a deep understanding of nature, different species, and the .management of tourism tours

In Iran, I've worked on civil engineering and construction projects, including the construction of concrete buildings up to seven stories. I hold a supervisory license from the Iranian .Engineering Organization

I also hold a master's degree in environmental science from Sharif University. My research has focused on environmental pollution, simulation of soil, water, air, river, and dam .reservoir pollution, and modeling the expansion and purification of pollution in rivers

Prior to my master's degree, I obtained a bachelor's degree in civil engineering and construction from Sharif University. My undergraduate studies covered urban planning, road construction, foundation, metal and concrete structures, geotechnics, hydrology, water and sewage facilities design, project management, and dam construction. I achieved a high .ranking among hundreds of thousands of applicants to Iranian universities

My abilities and skills are unique to me. However, in professional settings, individuals are often compared to others. Depending on the comparison group, these abilities can be .evaluated differently

Personally, I believe I am a creative individual capable of viewing and analyzing matters .from different perspectives. I possess above-average creative, analytical, and logical abilities

I also have above-average knowledge and skills in IT, computers, the internet, and technology. I am proficient in using various software and operating systems, including Microsoft and .Apple

I believe I have a deep understanding of human psychology, the ability to connect deeply .with others, and the ability to listen effectively and build meaningful relationships

فارسی

I have a good understanding of the internet, social media, online advertising, and Google. I .am skilled in managing large data sets, databases, and spreadsheets

I have above-average knowledge and skills in hardware and software, and I have taught .these subjects to others, especially older individuals

.I have a decent understanding of coding and the general use of artificial intelligence

I have sufficient experience in photography, videography, video and audio editing, using .drones and 360-degree cameras

I am proficient in English and Persian, and have basic knowledge of Arabic and French. I .hold TOEFL and IELTS certificates with relatively high scores

I am capable of giving speeches in Persian and English and have participated in Toastmasters .classes

I have an interest in human rights, religions, philosophy, and have engaged in translations .and experiences in these areas. I am also active in Iranian Nasta'liq calligraphy

I have a particular interest and passion for promoting the Persian language and literature. I founded and managed the 'Persian Language Revival Group' online, which has several .thousand members and volunteers and has made a positive impact in this area

فارسی

رزومهٔ واقعی من

ID:87

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%b2%d9%88%d9%85%db%80-/%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c-%d9%85%d9%86

September 9, 2024

دسته‌ها: بلند, دربارهٔ من

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, من کیستم ؟

5 دقیقه.

*** 7

رزومهٔ واقعی من،

رسول شهراد بجستانی

***

لینک های ارتباطی من اینجاست.

https://linktr.ee/Rshahrad

کلمهٔ 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 منحصربفرد 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 طوری‌که می‌توانم آن را به دیگران آموزش دهم.

فارسی

نتیجهٔ این سه سال، صدها نوشته و تعدادی ویدیو و فایلهای صوتی است که در اینترنت در دسترس است.
سفرهایی به مراکز یوگای ایشا و مراقبهٔ ویپاسانا 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 داشته ام 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 آزبست 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 زمینه‌ی اقتصاد انرژی با فول اسکالرشیپ 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 زمینه‌ی 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 گذرانده ام. 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.

فارسی

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 تجربیاتی دارم. در مدل سازی گسترش و پالایش آلودگی در رودخانه تحقیقاتی انجام داده‌ام.

قبل از آن لیسانسی در دانشگاه شریف در زمینه‌ی عمران و ساختمان سازی دارم. در زمینهٔ شهرسازی، راه سازی، فونداسیون و سازهای 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 رقمی در سطح دانشگاههای ایران بین صدها هزار متقاضی بدست آورده ام.

* توانایی های 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 توانایی ها میتواند متفاوت ارزیابی بشود.

اما از نظر خودم انسان خلاقی 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 نرم‌افزار های مختلف و سیستم عامل های مایکروسافت 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 شبکه های اجتماعی و تبلیغات اینترنتی و امنیت اینترنت، دانش مناسبی دارم.

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

در زمینه دانش عمومی سخت افزار و نرم‌افزار ها، توانایی های 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.

فارسی

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 موفقت 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

فارسی

پروژهٔ احیای زبان فارسی

ID:88

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b1%d9%88%da%98%db%80-%d8%a7%d8%ad%db%8c%d8%a7%db%8c-%d8%b2%d8%a8%d8%a7%d9%86-/%d9%81%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c

September 9, 2024

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, تمرین عملی, لینک‌ها

برچسب‌ها: ادب پارسی, ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 2

پروژهٔ احیای زبان فارسی

***

تعریف پروژه

چرا زبان فارسی مهم است؟
چون زبان، بستر فرهنگ است.

چرا فرهنگ مهم است؟
چون

- قدرت فرهنگ بر سیاست و روح بشری غیر قابل انکار است
- اشتراک گذاری گنجینه ی زبان فارسی با جهان وظیفه ی ماست
- — بزرگان ادب پارسی مثل حافظ و مولانا و سعدی و غیره قابل عرضه جهانی هستند
- هویت ما بعد از کمرنگ شدن نژاد، در فرهنگ و زبان است

چرا فرهنگ ایرانِ بزرگ مهم است؟
چون تشکیل شده از المان های باارزش فرهنگ مثل
ادبیات فارسی
معماری ایرانی
عرفان ایرانی
موسیقی ایرانی
آشپزی ایرانی
تقویم ایرانی
خطاطی ایرانی

فارسی

نگارگری
صنایع دستی

مشکل اصلی زبان فارسی چیست؟
کدام مشکل مهم تر است؟
آیا باید به مبارزه با کلمات عربی و انگلیسی پرداخت و پاکسازی کرد یا باید ابتدا حذف جهانی زبان فارسی را دید؟
(درمان ابرو وقتی بیمار در حال احتضار است بی مورد است)

آیا تحریم زبان واقعیت دارد یا توهم توطئه است؟

- اقدامات زمان حال و تاریخی انجام شده توسط انگلستان در هند و جهان و روسیه در غرب آسیا و اعراب در جهان بر علیه زبان فارسی
- قومیت های کرد و ترک و پشتون و عرب و بلوچ چه تاثیری دارند؟
- بر سر زبان فارسی در روسیه و هند و پاکستان و افغانستان چه آمد؟

اگر تحریم زبان واقعیت دارد چه باید کرد؟

- تحریم توسط دولتها و از بعد سیاسی پایه گذاری شده
- بعد در بعد اقتصادی آمده که شامل تحریم شرکت های بزرگ مثل اپل و گوگل و آمازون و شرکتهای استاندارد سازی امریکایی و اروپایی مثل سازمان ایزو آمده
- چرا زبان فارسی چهار تا پنج نام مختلف پیدا کرده؟ آیا این خوب است یا بد؟
-

کدام بستر مهمترین بستر ضربه خوردن زبان است؟
بستر دیجیتال اینترنت با وجود تحریم ها جایی بوده که بیشترین آسیب را به زبان فارسی رسانده. تحریم های داخل ایران و خارج ایران هر دو به حذف زبان فارسی دامن زده.

در بستر دیجیتال چه مکانیزمهایی وجود دارد که منجر به حذف زبان فارسی در لیست های اینترنتی میشود؟
چه راه حل هایی هست؟

- نوشتن پتیشن
- آگاهی رسانی
- ایجاد کمپین ها
- ایجاد سینرژی جمعی
- تجمیع و متصل کردن افرادو گروه ها و فعالیت های موازی در خصوص زبان فارسی

فارسی

مخاطب ما کیست؟

- فارسی زبانانی که دغدغه ی زبان دارند و دانشی هم از زبان های خارجی و جهانی دارند
- بخصوص سلبریتی ها و کارمندان و مدیران شرکتهای کامپیوتری و نرم افزاری

من چطور میتوانم حمایت کنم؟

- با به اشتراک گذاری این پیغام
- با پیوستن به گروه احیای زبان فارسی
- با کار داوطلبانه در راستای نشر حداکثری
- شییر کردن مطالب گروه در اینستاگرام و تلگرام و غیره

PersianLanguageRevival@

https://www.facebook.com/groups/233592807714472/

فضای رقابت و مقایسه- بعد از مهمانی

ID:90

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b6%d8%a7%db%8c-%d8%b1%d9%82%d8%a7%d8%a8%d8%aa-%d9%88-%d9%85%d9%82%d8%a7%db%8c%d8%b3%d9%87-%d8%a8%d8%b9%d8%af-/%d8%a7%d8%b2-%d9%85%d9%87%d9%85%d8%a7%d9%86%db%8c

September 8, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: روابط

4 دقیقه.

*** 5

فضای رقابت و مقایسه

***

خواب دیدم در جایی مثل دبیرستان هستم. تعداد زیادی از بچه‌های مدرسه هم بودند. بچه‌ها در دسته‌های مختلف بودند و گروه‌ها و گنگ هایی تشکیل می‌دادند. در این مدرسه ولی من تنها بودم. فضای دبیرستان جایی به شدت سخت بود. همه انگار در رقابت بودند. شبیه گله های بزرگی از آدم که به این سو و آن سو می‌روند. این گله‌ها گاهی با هم شعرهایی میخواندند.

فضا خیلی بی رحمانه بود و گاهی گله ای بزرگتر به چند نفر گیر میداند و مسخره اش می‌کردند.

فضا اصلا دوستانه نبود.

فضا بسیار نا امن بود.

اگر چه همه به ظاهر در مدرسه بودیم و در ردیف هایی روی صندلی می‌نشستیم ولی رقابت سخت و پنهانی در جریان بود. رقابت بی رحمانه ای که مثلاً در تکه پرانی خودش را نشان می‌داد.

گاهی مثلاً تعداد بزرگی جمع می‌شدند و چند نفر ر را مسخره و بولی می‌کردند.

در این مدرسه من به شدت احساس تنهایی و نا امنی می‌کردم به طوری که در عالم خواب از اضطراب ریش هایم کنده می‌شد.

انگار فضای رقابتی و ناامن و بیرحمانه ی دوران دبیرستان و حتی دانشگاه دوباره زنده شده بود.

فضای رقابت و مقایسه.

فضایی شبیه گله ای از موش‌ها که همه در یک جای محدود به این طرف و آن طرف می‌روند.

خواب ناخوشایندی بود. شاید حتی در حد کابوس. من در خواب روی صندلی های ردیفی حیات مدرسه می نشستم ولی به شدت احساس ناامنی و مقایسه و کم ارزشی می‌کردم.

اما این خواب من شاید ریشه ای در واقعیت داشت. شاید به سادگی، شب قبل شام زیاد خورده بودم و شاید هم اثر شرکت در یک مهمانی بود.

مهمانی ظاهراً در فضایی دوستانه اتفاق افتاد. تعداد زیادی از دوستان قدیمی ام ب...

فارسی

دوستانی که خیلی همدیگر را نمی‌بینیم. اگر هم ببینیم حرف ها عمیق نمی‌شود. معمولاً مشروب می‌خورند و صداها بلند است. به طوری‌که صدا به صدا نمی‌رسد.
دیشب هم همینطور بود.
با اینکه کلی رقصیدیم اما رقص نور لیزر کلا در حال پخش بود و صدای موسیقی آنقدر زیاد بود که گوشهایم به وز وز افتاد و بعد از قطع موسیقی گوشهایم گرفت.

در مهمانی آنقدر صدای موسیقی بلند بود که برای حرف زدن باید در گوشی صحبت می‌کردیم و یا داد می‌زدیم.
در چنین شرایطی خیلی نمی‌شود صحبتی کرد. فقط در حد سلام و احوالپرسی و خداحافظی. و شاید چند کلمه سوال.
افراد داخل مهمانی معمولاً در شرایط عادی وقت ندارند و تقریباً با هیچکدام شان صحبت و مراوده عمیقی ندارم.
در داخل مهمانی با چند نفری در همان سر و صدا حرف زدم.

یکی شان گفت برای ۴۰ و ۵۰ سالگی و ۶۰ سالگی برنامه دارد که کجا باشد. گفتم پس حتماً خط کشی داری که بسنجی.
در دلم می‌دانستم خط کشش همان پول و روابط و اینها بود.

صحبتهای کم دیگری که داشتم تقریباً اینها بود.

یکی دو نفر از سفرهایشان به هاوایی و اندونزی می‌گفتند و یکیشان عکس هایی از یک جایی شبیه بهشت نشان داد و گفت بیا با هم برویم اینجا.

دو سه نفر هم از وضعیت خانه ام پرسیدند و جالب بود که تنها مکالمه‌ی ما بعد از چندین سال این بود که خانه ات را اجاره کرده ای و فلان خانه ات را فروخته ای و یا ماشین تسلایت را هنوز داری یا نه.

یکی شان از تارا دخترم پرسید که کجا هست. یکی هم جدایی من از همسرم را تسلیت گفت!

چند نفر گفتند تارا خیلی بزرگ شده. بعضی ها را بعد از چند سال می‌دیدم.

اکثرشان لباس و آرایش مفصلی داشتند و حسابی به تیپ خودشان رسیده بودند.
یکی کراوات زده بود و احساس خوشتیپی داشت و یکی گفت از لباسش احساس خوبی ندارد چون شبیه پیژامه است.

تارا و بقیه ی بچه‌ها هایپر اکتیو بودند و دیوانه‌وار به اینطرف و آنطرف می‌دویدند.

یکی شان گفت در یک کلمه بگو معنی زندگی چیست! اشاره داشت به نوشته‌های آنلاین من. و در آخر گفت نصایحی که می‌کنی می‌بینیم.
گفتم خواهش می‌کنم شما خودتان استادید و من برای خودم می‌نویسم. اما یکی دیگر تاکید کرد من نصیحتشان می‌کنم که آدم باشند.

یکیشان گفت برو فلان خانم را عقد کن. به نظر خوب میرسد.

یکیشان گفت پول و درآمد داری و دخل و خرجت با هم می‌خواند و از سختی های گرانی و پول در آوردن گفت. و از فرزندش که به سندرم اسبرگر برچسب خورده و با مدرسه ناسازگاری دارد. او از هزینه‌های بچه‌ها گفت و اینکه وقتی تارا ده سال دیگر بزرگ شود چقدر پول و هزینه‌هایش بیشتر می‌شود. و ترس و کمبود خودش را دوستانه با من شییر می‌کرد. البته در قالب حس مادرانه و دلسوزانه.

از اول تا آخر میهمانی به خودم آگاه بودم. اما فضای سنگین رقابت و مقایسه در جریان بود. این را روی ذهن خودم احساس می‌کردم. اما فقط مشاهده اش کردم.

در میهمانی لبخند زیاد زدیم دست زیاد دادیم احوالپرسی زیاد کردیم. غذا زیاد خوردیم.

اما عمق داستان بسیار ترسناک بود و در فضای رقابت و مقایسه بود. مقایسه‌ی ظاهر و تیپ و جوون موندی و غیره. مقایسه‌ی تعداد سالهای زندگی مشترک. مقایسه‌ی تعداد سفرهایی که رفته ایم. مقایسه‌ی میزان پول.

این ها در یک لایه کاملاً واضح بود و قابل حس کردن.

درست مثل خوابی که از مدرسه دیدم، گله ی دانش آموزان اگر چه در ظاهر در حیاط مدرسه و منظم بودند ولی جنگ سخت و بی‌رحمانه‌ای در جریان بود و من به شدت احساس ناامنی می‌کردم.

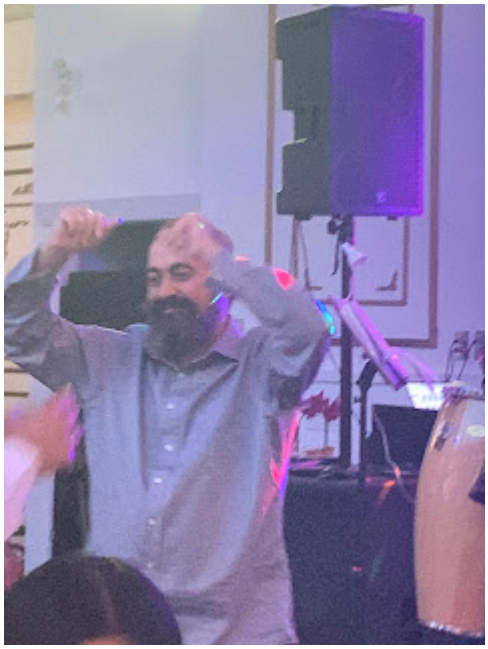
فضای میهمانی هم دقیقا همینطور بود.
ظاهراً همه نایس بودند و میخندیدیم و میرقصیدیم ولی در باطن فضای رقابت بیرحمانه و قضاوت های شدید و حتی گاهی قضاوت های ترحم آمیز را حس می‌کردم.

وقتی با خودم تنها هستم و درون افکار خودم هستم از فضای رقابت و مقایسه دورم.

و این سوال دوباره برایم هست که آیا باید در فضای امن خودم بمانم یا دوباره شاید یک سال دیگر به این فضای رقابتی و مقایسه ای بروم.
درست است که همه چیز درون من اتفاق می‌افتد ولی انرژی آدمهای اطراف به وضوح روی انرژی من تاثیر دارند. چه در بیداری و چه در خواب.

***

و رقصی چنین میانه ی میدان



معنویت دیده نمی‌شود – ۲

ID:89

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d8%af%db%8c%d8%af%d9%87-%d9%86%d9%85%db%8c%d8%b4%d9%88%d8%af

September 8, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور, عکس‌دار, کوتاه

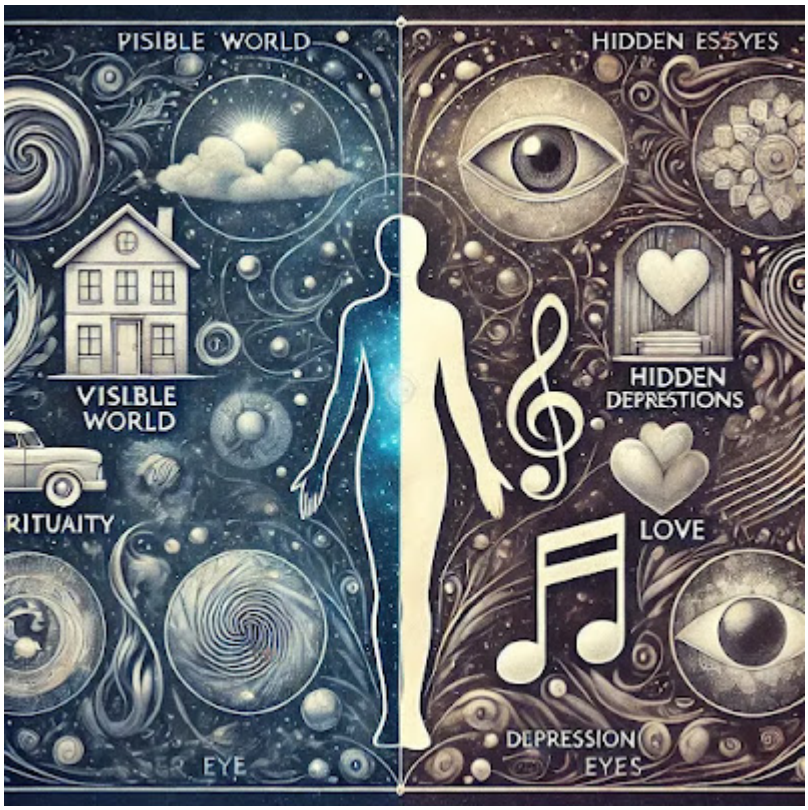
برچسب‌ها: خدا, معنویت

<1 دقیقه.

*** 1

معنویت دیده نمی‌شود

***



معنویت دیده نمی‌شود. درست مثل خدا.

در دنیا، فقط بعضی چیزها دیده می‌شوند.

مثلاً بدن دیده می‌شود. خانه دیده می‌شود. زرق و برق و لاکچری دیده میشود.

ولی خیلی چیزهای بیشتری هست که دیده نمی‌شود.

دنیای بزرگتری هست که دیده نمیشود.

فارسی

مثلاً کل دنیا دیده میشود ولی آخرت دیده نمی‌شود.

بدن دیده میشود ولی حس های درون بدن دیده نمی‌شوند.

جهان دیده میشود ولی خدای پنهان در آن دیده نمی‌شود.

لباس و ظاهر و مو دیده میشود ولی افسردگی و تنهایی پشت آن دیده نمی‌شود.

موسیقی دیده نمی‌شود. حس هایی که از موسیقی می‌گیری دیده نمی‌شود.

عشق دیده نمی‌شود. محبت دیده نمی‌شود. هیچکدام از حس ها دیده نمی‌شوند.

حس ها حس می‌شوند ولی دیده نمی‌شوند.

این کلمات و نوشته‌ها دیده می‌شوند ولی معانی پشت آنها دیده نمی‌شود.

چیزهایی که دیده می‌شوند با دو چشم بیرونی قابل دیدن هستند.

چیزهایی که دیده نمی‌شوند با چشم درون قابل دیدن هستند.

تولد دیده می‌شود ولی مرگ دیده نمی‌شود.

نفس، هوا و گرمی و سردی دیده نمی‌شوند.

لبخند دیده می‌شود ولی دلیل پشت لبخند دیده نمی‌شود.

اشک دیده می‌شود ولی دلیل پشت اشک دیده نمی‌شود.

انتخاب لباس- قبل از مهمانی

ID:91

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8-%d9%84%d8%a8%d8%a7%d8%b3-%d9%82%d8%a8%d9%84-%d8%a7%d8%b2-%d9%85%d9%87%d9%85%d8%a7%d9%86%db%8c/

September 8, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: روابط

3 دقیقه.

*** 4

انتخاب لباس

***

بعد از ظهر مهمانی دعوت هستم. معمولا مهمانی ها خوش میگذرد. مهمانی کمی رسمی است و احتمالا دوستان زیادی را می بینم و گپ میزنیم و خوش میگذرد. سبک مهمانی ایرانی است یعنی غذای خوب و رقص و موسیقی.
تمام اینها خوب و عالی است. هم از غذای خوب میتوانم لذت ببرم هم از موسیقی و بیشتر از همه، دیدن دوستان.
دوستانی که شاید سالی یکی دو بار ببینم. دوستانی که حتی فرصت کمی گپ زدن معمولا ندارند. انگار ناگهان از غارهایمان بیرون میاییم و قرار است با هم دیدار کنیم.
تا اینجا همه چیز خوب است.

من در غار خودم معمولا لباس نمی پوشم و تابستانها وقتی هوا گرم است لباس راحت و خنک میپوشم. معمولا شلوار یوگا که راحت و خنک و پنبه ای است و اجازه میدهد راحت بنشیم را می‌پوشم.
در آنجا اما داستان کمی رسمی است و اکثر آقایان کت و شلوار و اکثر خوانمها لباسهای جذاب مجلسی می پوشند.
مهمانی شبیه عروسی است.
حالا یک دوراهی هست.
راه اول اینکه لباسی را که خودم در آن راحت هستم بپوشم. لباسی که خنک است با صندل و شلوار نخی یوگا. اینجوری به خودم توجه کردم و به خودم بی خودی عذاب ندادم و در گرما شلوار و کفش و کت تنگ نپوشیدم.
راه دوم این است که کت و شلواری که چند سالی است نپوشیدم را بپوشم با پیراهن تنگ و کفش چرمی تنگ. اینجوری به خودم از نظر جسمی عذاب دادم ولی در عین حال همرنگ جماعت شدم.

وقتی تا حدودی از نظر ظاهر همرنگ جماعت هستی احتمالا کمتر قضاوت میشوی. ولی من اگر لباسم همرنگ جماعت بشود با خودم میگویم که داری به خودت عذاب میدهی و لباسی که دوست نداری میپوشی. وقتی خودت را دوست نداشته باشی دیگری را هم دوست نداری.

حالا بین قضاوت خودم یا دیگران باید یکی را انتخاب کنم. البته قضاوت دیگران هم در واقع قضاوت خودم است. اگر من دیگران را قضاوت نکنم احتمالا قضاوت آنها هم برایم بی اهمیت میشود.

فارسی

اگر لباس راحت خودم را بپوشم اصلا گاهی صاحب مجلس ناراحت میشود و میگوید بی احترامی کرد و فلان و بهمان.
به قول انگلیسی ها دِرِس کد را رعایت نکرد و فلان و بهمان.
اگر لباس همرنگ جماعت را بپوشم خودم را سرزنش میکنم که چرا قدرت انتخاب نداری و همین یک انتخاب باعث میشود در تمام اصول فکری و شرطی شدگی ها ببازی.

گاهی با خودم میگویم بی رنگ شو و همرنگ جماعت شو. ولی درون ات را حفظ کن. اما کار ساده ای نیست.

اینجا همان انتخاب بزرگ تنهایی یا در جمع بودن است. دوگانگی اصلی، این است.

اگر همرنگ بشوم، کم کم پذیرفته میشوم و کم کم باید تمام شرطی شدگی های ذهنی آن اجتماع را قبول کنم.
اگر همرنگ جماعت نشوم کم کم طرد میشوم و میتوانم در دنیای خودم بمانم ولی تنها میشوم.

برداشت دیگران در گذشته این بوده که همه چیز جامعه به تخمم است و به طور واضحی اصول و استانداردهای جامعه را قبول ندارم. این قدرت را دوست دارم و از طرفی نمیخواهم از این تفاوت برای خودم هویت بسازم.

سلسله نوشته های ماجراهای ریش خیلی شبیه به لباس است. ریش و لباس و ظاهر، همه در واقع یکی هستند. و همه نشان دهنده ی تصویر ذهنی ما از خود.
اگر بدانیم که ما بدن نیستیم دیگر ریش و لباس و ظاهر خیلی مهم نیست. اما در جمع هایی که تقریبا همه بدن هستند و از صبح در حال درست کردن ظاهر بدنشان با آرایش و انتخاب لباس هستند بدن نبودن کار سختی است.
بعضی هایشان حتی برای تغییر ظاهر بدنشان تسلیم تیغ جراحان شده اند. خیلی ها هم چون لباس مناسب ندارند شاید اصلا کلا مهمانی نیایند. این داستان در خانم ها با شدت بیشتری در جریان است. مثل کسانی که چون بدن خودشان را نمی پذیرند اصلا استخر و دریا نمی آیند.

من میدانم بدن نیستم. تا به حال هم به اندازه ی دیگران نگران مو و لباس و ظاهر نبوده ام. اینجا اما تمرین عملی است.

خلاصه، بودن در چنین جمع هایی مثل حرکت روی لبه ی تیغ است.
از یک طرف نباید جدا کنی خودت را و از یک طرف نباید همرنگ جماعت بشوی.
باید در جمع حل بشوی ولی همزمان در خودت تنها و آگاه بمانی.

دو کار متناقض را باید با هم بتوانی انجام بدهی. یک لباس میانه هم انتخاب کنی که نه خیلی متفاوت با جمع باشد و نه خیلی ناراحت و تنگ.

مثل تمام مسایل دیگر، راه حل آگاهی است.
آگاه ماندن به تمام افکاری که چه قبل از مهمانی و چه بعد از مهمانی و چه در حین مهمانی در ذهنم رژه میروند.
دیدن تمام قضاوت های ذهن.
در تمام لحظات.
مراقبه گون بودن، چه در لباس تنگ همرنگ جماعت و چه در لباس راحت خودم.

فارسی

توجه به کیفیت درون در همه حال.

رقابت معنوی، حمایت و معرفی حسین اورا

ID:92

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%82%d8%a7%d8%a8%d8%aa-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%8c-%d8%ad%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%aa-%d9%88-%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%d8%ad%d8%b3%db%8c%d9%86-/%d8%a7%d9%88%d8%b1%d8%a7

September 6, 2024

دسته‌ها: لینک‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, روابط, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

***

مفهوم رقابت در مسیر معنوی وجود ندارد. رقابتی ذهنی که به حمایت تبدیل شد.

اما شرح داستان.

لینک به نسخهٔ صوتی

https://t.me/unwritabledotnet/195

https://open.spotify.com/show/6f45YvssDlBfjWyF5hnFJy

اول از حسین عرب زاده شروع کنم. یک خانمی در اینترنت یک بار حسین را به من معرفی کرد. دیدم حسین چقدر راحت با اینترنت حرف میزند. دیدم حرف هایی که از آگاهی میزند چقدر شبیه حرفهای من است. دیدم چقدر دارد در دنیا تاثیر میگذارد. کمی حسودی ام شد. چون من هم دقیقا همین کارها را میخواهم انجام بدهم. شاید هم به معروفیت او و اینکه چقدر فالوئر دختر دارد حسودی ام شد.

حرف هایش را گوش میدهم و میبینم دقیقا حرف دل من را میزند. اگر من هم لایو بگذارم از همین موضوعات حرف میزنم. اگر مراقبه درست کنم دقیقا از همین مدل درست میکنم.

بعدا احساس کردم من و حسین همکاریم. گاهی تبلیغش را میکنم. گاهی هم گروهی با فالوئر هایش مراقبه میکنم. دوست دارم همان کاری را بکنم که حسین میکند. یعنی پخش آگاهی. پخش مراقبه.

بعد ذهنم به من می‌گوید او جوان تر و خوشتیپ تر است. بعد میگویم نه اینها ظواهر است. احتمالا او خالص تر کار میکند. احتمالا با از خود گذشتگی بیشتری کار میکند. احتمالا با سرسپردگی یا دیووشن بیشتری کار میکند.

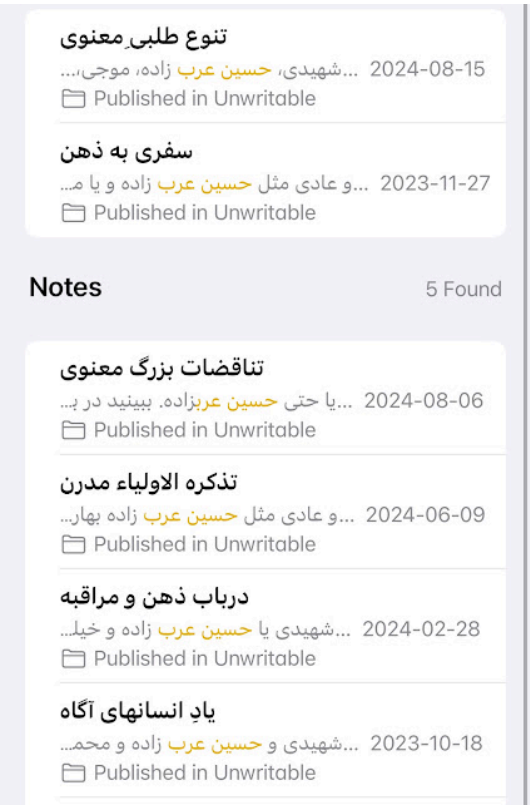
فارسی

فالوئرهایش خیلی زیاد است.

و نهایتاً حس رقابت را تبدیل به حمایت کردم و بسیار شکرگزار و قدردانم.

لینک به پادکست حسین

نوشته‌های نانوشتنی در این موضوع



مابقی لینکهای حسین

لینک کانال یوتوب – YouTube Channel Link:

https://youtube.com/@hoseinaura1

لینک حمایت از پادکست برای دوستان داخل کشور

https://innoghte.ir/services/safe-donation

آدرس صفحه اینستاگرم

فارسی

https://www.instagram.com/hosein_aura

انحصار، خیانت، مونوگامی، روابط، ازدواج

ID:94

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%ad%d8%b5%d8%a7%d8%b1%d8%8c-%d8%ae%db%8c%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%8c-%d9%85%d9%88%d9%86%d9%88%da%af%d8%a7%d9%85%db%8c%d8%8c-/%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d8%8c-%d8%a7%d8%b2%d8%af

September 5, 2024

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, خدا, روابط, همسر

<1 دقیقه.

*** 1

انحصار، خیانت، مونوگامی، روابط، ازدواج

***

لینک اپل پادکست

لینک تلگرام

در این گفتار نیازهای گستردهٔ انسان رو توضیح میدهیم
نیاز تنهایی محبت روابط جنسی موقعیت اجتماعی و غیره
اخلاق رابطه و دراماها را بررسی میکنیم
راه درست چیست؟
اخلاقی کدام است
یگانگی یوگا چیست؟
تنها رابطه انحصاری ما رابطه باخودمان است
خود واقعی که همان خداست
هیچ کسی در بیرون نمیتواند تمام نیازها را برآورده کند
عشق واقعی رابطه با خود است
مولانا وحافظ صدها سال پیش گفته اند اکهارت هم گفته.

https://podcasters.spotify.com/pod/show/russellhearttalk/episodes/ep-e2o232c

حالتهای مختلف ذهن

ID:95

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%ae%d8%aa%d9%84%d9%81-%d8%b0%d9%87%d9%86

September 5, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, عکس‌دار

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن

1 دقیقه.

*** 2

حالتهای مختلف ذهن

***

در زمانهای بیداری، سه حالت برای ذهن متصور است.
حالت اول حالت ورودی ذهن است. مثل دیدن ویدیو یا گوش دادن به کسی یا خواندن چیزی. وارد کردن اطلاعات به ذهن. این کار باعث شلوغ شدن ذهن می‌شود. ذهن بی حوصله و خسته معمولاً به این تله دچار می‌شود. حرف زدنهای وسواسی یا دیدن اینترنت و تلویزیون به صورت وسواسی در این دسته است.

حالت دوم حالت خروجی است مثل نوشتن یا صحبت کردن یا مثلاً نواختن موسیقی یا فعالیت های ورزشی. فکر کردن و نشخوار ذهنی در این سطح اتفاق می‌افتد اما اگر به فکر ها توجه نکنیم شبیه حالت اول می‌شود.
این سطح حالت خروجی ذهن است. کارهای معمولی در این سطح اتفاق می‌افتد. سکس معمولی یا کارهای معمولی.

و حالت سوم حالت مراقبهٔ عمیق است. زمانی که ذهن تقریباً ساکت شده و فقط یک مشاهده گر بیطرف باقی مانده.
این حالت حالت اوج غرق شدن در عمل هم می‌تواند باشد مثل حالت فلو. حالت رقص عمیق ذهن. حالت سکس عمیق یا مراقبه ها و یوگای عمیق.

به صورت متوسط زندگی این روزهای من بیشتر حالت اول است، شاید چند درصد حالت دوم و درصد کمی حالت سوم.

در ویپاسانا حالت سوم ذهن را به بالای پنجاه درصد می‌رسانیم یعنی ۶ تا ۸ ساعت مراقبه.
هر چه در حالت مراقبه بمانیم آرامش ذهن بیشتر می‌شود و کیفیت حالت دوم و اول به شدت بالاتر می‌رود.

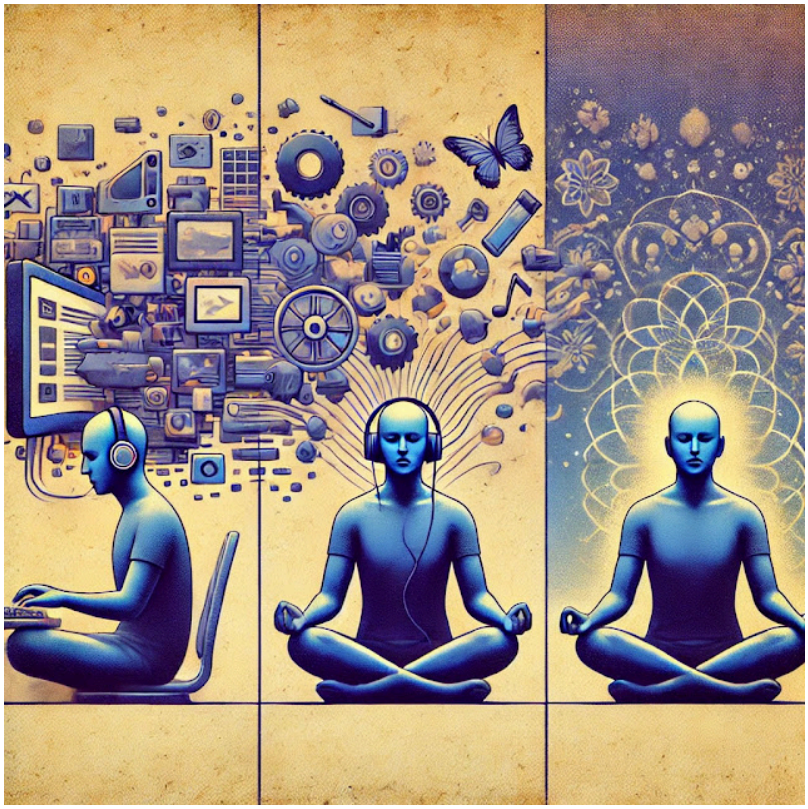
از نظر کیفیت زندگی، هرچقدر حالت سوم و بعد حالت دوم بیشتر باشد ذهن بهتر و سبک تر و دقیق‌تر می‌شود.

حالت اول شبیه غذا خوردن است.
حالت دوم شبیه برون ریزی و دفع مواد اضافی بدن و حالت سوم شبیه بهترین حالت و ورزیده ترین بدن است.

فارسی

تلاش و هدف باید همواره کمتر کردن حالت اول و بیشتر کردن حالت سوم باشد.
اگر حالت سوم مقدور نشد حالت دوم گزینهٔ بهتری برای انتخاب است.

هر گاه به حالت اعتیاد گونهٔ اول افتادیم حتی خوابیدن بهتر است چون حداقل در خواب مقداری پاکسازی ذهنی انجام می‌شود.



تناقضات معنوی -۳

ID:96

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d9%a3

September 4, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: معنویت

2 دقیقه.

*** 2

تناقضات معنوی -۳

***

صداقت با خودم، اصل اساسی این نوشته‌هاست. این نوشته‌ها مسیر درونی من را ثبت کرده. هزار و اندی نوشته در بیش از ده بیست سال. اکثر آن‌ها برای دو سه سال بعد از جدایی و همزمان با ورود من به دنیای درونی نوشته شدند.

اولین داستان این است که حالت و وضعیت اتصال یا حضور، دائمی نیست.
سرور و حضور مراقبه در زمانهایی از بین می‌رود.
در زمانهایی ذهن غالب می‌شود.
در زمانهایی مادیات بر معنویات غلبه می‌کند.

دنیای مدرن -بخصوص دنیای غرب که ساخته و پرداختهٔ ذهن است- محل جولان ایگوها یا شخصیتهای ساختهٔ ذهن است.

ماندن در وضعیت مراقبه گون باعث می‌شود به مرور شخصیت و ایگوی آدم کمرنگ شود و فرد به مرور از جامعه دور می‌افتد.
افراد یا در آشرام ها جمع می‌شوند یا تبدیل به مانک می‌شوند.

نداشتن ایگو با زندگی اجتماعی قطعاً مخالف است. کسانی مثل من که همزمان با زندگی در جامعه وارد مسیرهای معنوی می‌شوند باید به صورت مدام ذهنمان را برنامه‌ریزی کنیم.
اینطور می‌شود که مثلاً من به مدت شش ماه کل زندگی ام را وقف گوش دادن به سادگورو می‌کنم.
یا به مدت چند سال هر روز اکهارت گوش می‌دهم. کتاب‌های اکهارت را صدها بار گوش می‌دهم.
و تمام این کارها برای نگه داشتن ساختار معنوی ذهن است.

به عبارتی مسیر معنوی شبیه اعتیاد است. یک بار که مثلاً تریاک یا هروئین را بکشی باید تا آخر عمر آن را مصرف کنی واگر نه دچار رنج زیادی می‌شوی.

مسیر معنوی هم همینطور است. باید هر روز مراقبه کنی و حرف‌های استاد یا گورو را تکرار کنی. اگر نکنی از قبل هم بدتر می‌شوی. از اینجا رانده و از آنجا مانده می‌شوی.
به عبارتی خسرالدنیا والاخرة می‌شوی.
نه دنیا را بدست میآوری و نه معنویت را.

من خودم در نوشته‌هایی سعی کردم بین این دو صلح بوجود بیاورم. بین مادیات و معنویات یگانگی پیدا کنم اما واقعیت این است که در بسیاری از جاها این دو مخالفند.
مثل این نوشتهٔ تقدس ماده در معنویت که در آن یکی بودن مادیات و معنویات را نوشته‌ام.
https://www.unwritable.net/2023/08/blog-post_9.html

معنویت، نخواستن و رضایت را یادت می‌دهد.
زندگی مادی، خواستن و بدست آوردن بیشتر را می‌طلبد.

معنویت، کمرنگ کردن شخصیت و ایگو را طلب می‌کند.
زندگی مادی غرق شدن در نقش اجتماعی را می‌طلبد.

معنویت، ذهن را از برنامه و شرطی سازی رها می‌کند.
جامعه پر از قانون و برنامه و شرطی شدگی های مختلف است.

به هرحال من با ثبت کردن و نوشتن این ها و سرنوشتی که دچارش شدم و خواهم شد مثالی از دنبال کردن بعضی مسیرهای معنوی خواهم بود.

آیندگان احتمالا قضاوت خواهند کرد که آیا من سعادتمند شدم یا گمراه. اگر چه در زندگی معنوی آنقدر فردگرایی بالا می‌رود که قضاوت دیگری اصلا مهم نیست!

بستن پرونده‌ها

ID:97

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b3%d8%aa%d9%86-/%d9%be%d8%b1%d9%88%d9%86%d8%af%d9%87%d9%87%d8%a7

September 4, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: بخشش, روابط

1 دقیقه.

*** 2

بستن پرونده‌ها

***

درمورد بستن پرونده‌ها با کسی صحبت می‌کردم. قرار بود پرونده‌های بینمان را ببندیم.
چند سالی هست که سعی داشتم پرونده‌های باز را بینمان را ببندم. بعد از چند سال فهمیدم پروندهٔ اصلی نه پول است و نه دادگاه و نه در افواه عموم.

پروندهٔ اصلی درون من است. پرونده‌های اصلی در ذهن ما جریان دارد.
گفتگوی ما به اینجا ها نرسید و گفتم در گفتگو اصلا نزدیک هم نمی‌شویم.
خواستم این شعر حافظ را بخوانم که گفت اگر می‌خواهی شعر بخوانی نخوان!

میانِ گریه می‌خندم، که چون شمع اندر این مجلس زبانِ آتشینم هست، لیکن در نمی‌گیرد

گفتم حتی اگر من بمیرم یا تو بمیری باز هم پرونده بسته نمی‌شود.
آدمها حتی بعد از فوت یک نفر هنوز خشم دارند. مثلاً پشت سر مرده حرف می‌زنند و یا نبش قبر می‌کنند و غیره.
با خشم و کینه و طعنه گفت اگر به ملکوت اعلی بپیوندی تعدادی از پرونده‌ها بسته میشود. با خودم گفتم ظاهراً با مردن من خشم تو تمام نمی‌شود.

نهایتاً گفتم آنچه می‌خواهم بگویم را می‌نویسم.
به من گفت disgusting و رفت.
همین کلمه پرونده‌ای جدید در من باز کرد.
قبلاً هم در موضوع آداب خشم و توهین نوشته بودم.

آدابِ خشم!

زالو هستی؟ 😂- 😮

فارسی

وحالا دوباره تمرین جدید و بستن پرونده‌ای جدید.

هنوز طبیعت به من می‌گوید که باید تمرین کنم. تمرین مواجه شدن با خشم.
تمرین مواجه شدن با ناآگاهی جمعی بشر.

حالا در حالی که به اکهارت گوش می‌دهم تمرین‌های او را مرور می‌کنم.

بستن پرونده‌ها یعنی بخشش. بخشش یعنی آمدن به لحظه.
https://www.unwritable.net/search?q=بخشش&m=1

شکرگزارم که هر لحظه می‌توانم پروندهٔ گذشته را ببندم.
شکرگزارم که هر لحظه می‌توانم پروندهٔ خشم و توهین را ببندم.
شکرگزارم از خودم و آگاهی ام.
آگاهی جمعی جهان.
شکرگزارم از نانوشتنی.

خودت رو دوست داری؟ دوست داشتن یا عشق چیست؟

ID:98

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%aa-%d8%b1%d9%88-%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%9f-%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d9%86-/%db%8c%d8%a7-%d8%b9%d8%b4%d9%82-%da%86%db%8c%d8%b3

September 1, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خدا, روابط, عشق

<1 دقیقه.

*** 1

تارا رو دوست داری؟

***

در این ویدئو داستان گفتگوی من با دوستم رو براتون تعریف می‌کنم.

موضوع دوست داشتن یا عشق رو سعی می‌کنم خیلی ساده توضیح بدم.
لینک ویدیو اینجاست.

خودت رو دوست داری؟ دوست داشتن یا عشق چیست؟
https://youtu.be/iNEfnonAAF8

برای کسانی که در مورد تارا دوست دارند بخوانند این لینک دربارهٔ تارا هست.
https://www.unwritable.net/search/label/تارا?m=1

سوال اساسی «من کیستم» هم اینجاست.
https://www.unwritable.net/search/label/من%20کیستم?m=1

بقیه لینکهای من اینجاست.
https://linktr.ee/Rshahrad

فارسی

درخواست جواب از درون

ID:99

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa-/%d8%ac%d9%88%d8%a7%d8%a8-%d8%a7%d8%b2-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86

September 1, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, تصمیم, خدا, زندگی, سفر, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

درخواست جواب از درون

***

ساعت یک و بیست دقیقهٔ صبح. روز اول سپتامبر ۲۰۲۴.
اگرچه از نظر تمام شهر، شب است ولی برای من ابتدای صبح است. بیدار می‌شوم و هنوز کامل بیدار نشده‌ام که موتور ذهنم روشن می‌شود. در خواب و بیداری ذهنم شروع به حل مسائل زندگی ام می‌کند. خواب هایی میبینم که در خواب دیوار همسایه را چک می‌کنم و خانه را تعمیر می‌کنم.
از همان ابتدای بیداری، شروع به دیدن مکالمات ذهنم می‌کنم. ذهنم شروع به مرور مکالماتم با دوستانم می‌کند. دوستانم هر کدام با ذهن خودشان بهترین نظر را می‌دهند.

یکی میگوید بمان و پروژهٔ بازسازی و فروش را انجام بده و نگران رفتن من و ضرر مالی خودش است.

آن یکی میگوید برو سر فلان کار و سرت را بنداز پایین و ماهی چند هزار در بیار و بشین سر جایت. برو سر کار یک لقمه برای خودت در بیاور و حرف زیادی نزن تا دل من خنک شود!

آن یکی میگوید تا دو ماه دیگر من را به کانادا بیاور تا همدیگر را حمایت کنیم و با هم پول در بیاوریم.

دوست دیگری میگوید برای بودن در زندگی دخترت تارا بجنگ و خودت را قوی کن. لباس خوب بپوش و پول در بیاور. تمام زندگی ات را وقف رابطهٔ پدر و دختری ات کن.

تمام دوستان من از دید خودشان و تجربهٔ خودشان، بهترین راه را برای من توصیه می‌کنند.

تمام این گزینه‌ها و افکار در ذهن خودم در حال رژه رفتن هستند. اما یک جایی هم در درونم هست که می‌گویم باید بروی مراقبه کنی تا جواب از درونت بیاید.

باید قدرت را از درونت بگیری.

باید قدرت را از لحظه بگیری.
باید معنی را از لحظه بگیری.
باید جواب را از مراقبه بگیری.
باید سه روز بروی جنگل به سکوت و مراقبه بگذرانی.
باید سه روز ورودی غذای بدن و ذهنت را محدود کنی تا شفافیت به ذهن ات باز گردد.
باید ذهن را ساکت کنی تا جواب از قلبت بیاید.

باید شروع کنی به نوشتن.
باید از آگاهی درونت درخواست کنی.
باید بازگردی به درونت.
باید ندای درونی ای که لابلای تمام شلوغی جامعه گم شده را بشنوی.

باید آنقدر بنویسی تا جواب از قلب و بدنت بیاید.
جواب نباید از ذهن و ترس ات بیاید.
جواب باید از قلب و عشق ات بیاید.

باید هر لحظه را آگاهانه بگذرانی.
باید به لحظه بازگردی.
فرقی نمی‌کند کجا هستی، چقدر پول داری، با کی هستی و در کدام سرزمین و کدام خانه و ماشین نشسته‌ای.

تا وقتی نفس میکشی با نفس هایت مشورت کن. با بدنت مشورت کن. با خدای درونی ات مشورت کن.
همان خدایی که برای تو نفس می‌کشد برای تو مسیر عالیِ عشق را هم روشن می‌کند.

هر تصمیمی که می‌گیری را با کیفیت عشق بگیر. کیفیت ترس را نگاه کن ولی با ترس تصمیم نگیر. از آینده نترس.
به خدایی که بدن ات را ساخته اعتماد کن. خدایی که می‌داند کدام سلول در هر لحظه کدام کار را انجام دهد حتماً می‌داند کدام برنامه را باید اجرا کنی.
حتماً می‌داند چه باید بگویی و چه راهی را بروی.
حتماً می‌داند کدام لباس را بپوشی و کدام غذا را بخوری و کدام حرف را بزنی.

به خدای درونت خوب گوش کن.
این باید هنر اصلی تو باشد.

هنر اصلی تو موجه بودن در نظر دوستان و جامعه و دادگاه نیست!
مشرک نباش و کافر نباش.

عاشق خدای خودت باش. عاشق بدن خودت باش.
با عشق و کنجکاوی به خودت توجه کن.
با خودت دوست باش و به خودت عشق بورز.

هنر اصلی تو پیوستن به خدای درونی ات است. هر لحظه. حتی در لحظهٔ مرگ.
پس با دیدن کل مسیر، با دیدن مرگ، با دیدن نفس‌های محدود بدنت، هر لحظه متصل باش.
هر لحظه کنجکاو باش.

هر لحظه، راهنمای توست برای کل زندگی.
عشق و شفافیت در لحظهٔ اکنون توست.
به دیگران عشق بورز ولی لازم نیست حتماً به حرفشان گوش بدهی.
همواره در مراقبه و حضور باش.
چه وقتی تنهایی و چه وقتی با دیگری حرف می‌زنی.
چه وقتی می‌نویسی.
مثل همین الان!

تناقضات بزرگ معنوی – ۲

ID:100

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d9%a2

August 31, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, معنویت

1 دقیقه.

*** 2

تناقضات بزرگ معنوی – ۲

***

مسیر درونی و معنوی مسیر آسانی نیست. چالش ها و بالا و پایین های زیادی دارد.

یکی از چالش‌ها احساس جدا شدن و طرد شدن از عموم جامعه است.
در مسیر معنوی برنامه‌های ذهنی پذیرفته شده ی جامعه برای تو کمرنگ می‌شوند و تو ناخودآگاه از جامعه طرد می‌شوی و احساس تنهایی می‌کنی.
نمونه‌های زیادی هم بوده. مثلاً حافظ را تکفیر می‌کردند حلاج را بر دار می‌کردند و خیلی نمونه‌های دیگر.
اینها فقط همرنگ جماعت نبودند و وارد مسیر معنوی شخصی خودشان شده بودند.

چالش دوم که شخصی است چالش شک و تردید است. زمانهایی می‌شود که تو به مسیر خودت و تمام معلمان معنوی شک می‌کنی.
راستش را بخواهید انگار زمانهایی دنیا بر ما چیره می‌شود. مادیات بر معنویات غلبه می‌کند.
وقتی از مبدأ درونی یا خدا یا معنویات دور بشوی ناچار باز میگردی به مناسبات دنیای مادی.
با خودت می‌گویی فقط همین ماده هست و پول و رقابت و مقایسه و دنیا. و در این رقابت معمولاً همه بازنده هستند.

تناقض دیگر بر روی تعلیمات معنوی است. ذهن در تعلیمات معنوی تناقض پیدا می‌کند. مثلاً در یوگا و مراقبه گفته می‌شود که به ذهن نگاه کن ولی به آن توجه نکن.
اما در خود تعلیمات، از ذهن استفاده می‌شود. بالاخره آدم می‌ماند با ذهن چه کند.
اهمیت ندادن به افکار و احساسات یعنی خودکشی هر لحظه.
یعنی خودت با دست خودت خودکشی ذهنی بکنی.
یعنی خودت با دست خودت، تمایلات خودت را از بین ببری.
یعنی مثل مرده ها هیچ چیز نخواهی.
هیچ تمایل مثبت یا منفی ای نداشته باشی.

و بدترین حس در مسیر معنوی وقتی است که حس کنی مسیر را اشتباه رفتی. اگر چه این هم فقط یک حس است ولی به هرحال وقتی سراغت بیاید حسابی سنگینی می‌کند. وقتی فکر می‌کنی برگشتی رشد

فارسی

نکردی و فقط چرخیدی دور خودت!

بزرگترین درس در مسیر مراقبه و ویپاسانا اما گذرا بودن همه چیز است.
این حس ها هم می‌گذرد.
و روزی میرسد که دوباره به حس اطمینان خاطر می‌رسی.
پس حس ها را نگاه کن!
این حس ها هم روزی می‌گذرد!

How to change the world with your everyday food!

ID:101

/https://unwritable.org/how-to-change-the-world-with-your-everyday-food

August 29, 2024

دسته‌ها: English, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: طبیعت و زمین

<1 دقیقه.

*** 1

How to change the world with your everyday food !

Video available here

https://youtu.be/SgXAvCTbeI8

این ویدیوی یک دقیقه ای پیغام بسیار ساده ای داره برای تغییر تغذیه جهت گسترش کشاورزی مبتنی بر درختان.
با دانش کم من در کار ادیت ویدیو ساخته شده ولی به نظرم میتونه پیام موثری باشه.

لطفا اگر فکر میکنید پیغامش خوبه حمایت و بازنشر کنید.

If you eat this

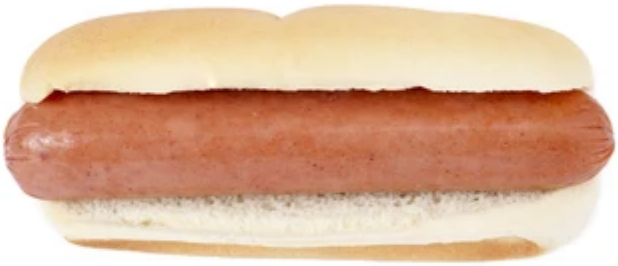
You help this

If you eat this

You promote this

فارسی

If you eat this



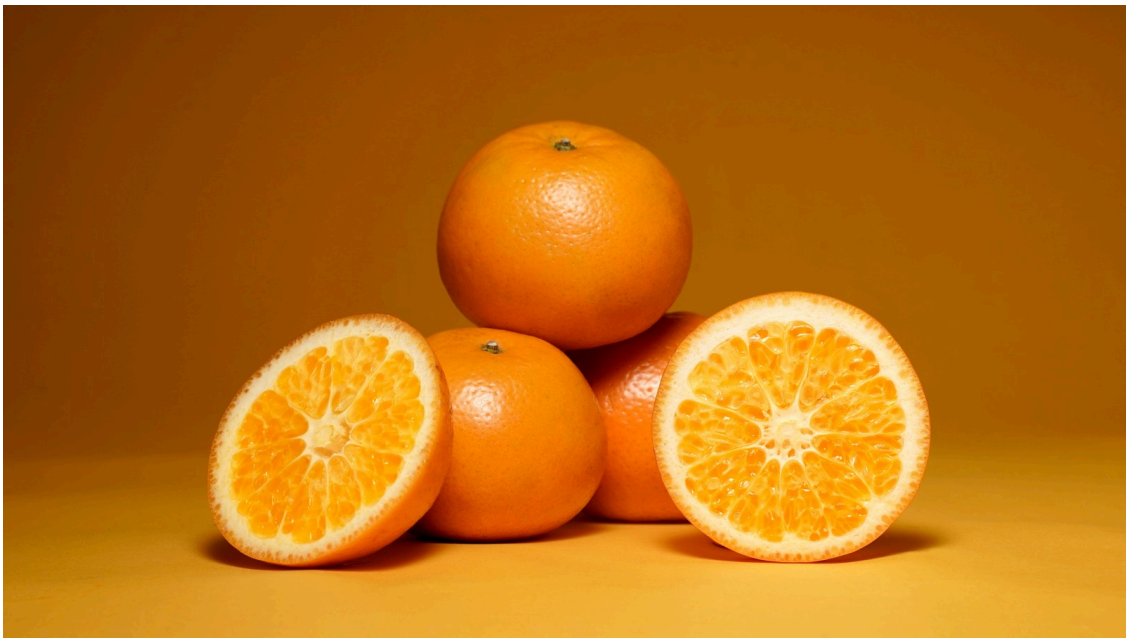
You cooperate in this

The heartbreaking story behind intensive pig breeding

If you eat this

You vote for this

If you eat this



You promote this

Please choose counciosly

Please change the world

فارسی

!You can help global warming and soil health just by the choice of your food everyday

!You and mother earth will be more healthy

فارسی

شغل ایده آل برای من، برنامه نویسی

ID:102

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%ba%d9%84-%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87-%d8%a2%d9%84-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%85%d9%86%d8%8c-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%db%8c/

August 29, 2024

دسته‌ها: بلند, تمرین عملی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد, پول و فراوانی, تصمیم, خدا, کار و شغل, من کیستم ؟, نوشتن, یوگا

4 دقیقه.

*** 5

شغل ایده آل برای من، برنامه نویسی

***

میخواهم برنامه نویس بشوم. در دوران دبیرستان که پانچ کارت بود و بیسیک هم به برنامه نویسی علاقه داشتم.
اما برنامه نویسی کامپیوتر خیلی جذاب نیست.

برنامه نویسی کد های کامپیوتری اگر چه مقداری جذاب است و نیازمند مقداری خلاقیت، اما برنامه نویسی ذهن بسیار جذاب تر است.
برنامه نویسی برای کامپیوتر ها باعث میشود کارهای تکراری را به کامپیوتر بسپاریم.

اما یک کامپیوتر خیلی جالب تر و در دسترس تر و پیچیده تر و جذاب تر هم هست.
کامپیوتر ذهن انسان.

سوخت این کامپیوتر از متابولیسم بدن است و خود آن، تقریبا نامرئی است.
آنقدر دقیق و بهینه کار میکند که از تولد تا مرگ همراه ما میماند.

این کامپیوتر شاید بزرگترین شاهکار فرآیند چند میلیارد سالهٔ فرگشت باشد.

برای من همواره، دیدن طراحی های طبیعت مایهٔ شگفتی و لذت است. دیدن راه رفتن یک خرچنگ یا نحوهٔ هندسهٔ برگها و شاخه های درختان مختلف یا طراحیِ عالی و بی نقص یک مگس برای مانورهای پروازی تند و سریع و یا پاهای بلند یک عنکبوت یا حتی یک زن!

طراحی های طبیعت آنقدر شگفت انگیز و مسحور کننده است که میتوانم ساعت ها فقط به یک زنبور یا سنجاقک نگاه کنم و هنوز جزییاتی برای کشف و شهود داشته باشم.

فارسی

اما خود من!
این بدن و این ذهن.
اینها هم طراحی های فوق العادهٔ خلقت هستند.

همین کلماتی که ما اختراع کردیم برای ارتباط از راه دور.
همین مفاهیم پیچیده ای که ما به هر کلمه اختصاص میدهیم.

قرارداد میکنیم که حرف آ و حرف ب ما را به سمت «آب» راهنمایی کند. آبی که خودش منبعی از شگفتی است ولی ما با یک ا و یک ب آن را نشانه میرویم.
همینطور کلمه ی خدا!
خ و د و الف که ما را به سمت چیزی راهنمایی میکند که قابل نوشتن نیست و قابل فهم نیست و قابل درک نیست.

برای همین هم من به جای خدا میگویم نانوشتنی!

از کنار هم قرار دادن این مفاهیم و کلمات، برنامه های ذهن تولید میشوند.
هر جمله یا فکری که با سرعت برق از ذهن من و تو عبور میکند یک خط از برنامه ای است که به سرعت در ذهن ما در حال اجراست.

مجموعه ای از این افکار، تبدیل به عقاید و باورهای شخصی میشود. مثل نرم افزار های کامپیوتر.
مجموعه ای از انسان های با افکار هم سو، تبدیل به گروههای اعتقادی میشود. مثل شبکه های کامپیوتری.
کل بشر نهایتا یک ذهن کلی پیدا میکند که اکهارت به آن ذهن جمعی بشر میگوید.
این، معادل کل اینترنت است.
اینترنتی که مجموعه ای از هزاران متر کابل و فرستنده و گیرنده و چیپ های کامپیوتری و برنامه های کامپیوتری است و از حرکت الکترون ها زنده میشود.

همان اینترنت در انسانها در جریان است.
میلیاردها انسان مجموعه ای از بدن ها و احساسات و عقاید و گروه ها و دین ها و رهبرها و پیروهای فرقه های مختلف و کشورهای و کامیونیتی های مختلف را تشکیل میدهند.

با تغییر یک خط از نرم افزار ذهنی انسانها، ما تغییری بزرگ در ذهنِ کلیِ بشر به وجود می آوریم.

برای این کار باید ابتدا قادر بشویم که ذهن خودمان را برنامه ریزی کنیم.
برای برنامه ریزی ذهن باید بتوانیم ذهن را آرام و رام کنیم.
برای این کار باید حتما مراقبه کنیم و بدن و ذهن را آرام کنیم.
باید حتما غذای سالم بخوریم و دوش بگیریم و محیطمان را تمیز و مرتب کنیم.

بعد از درست کردن مقدمات و محیط میتوانم بنشینم و برنامه نویسی کنم.
ابتدا با چشم های بسته برنامه را روی ذهن خودم اجرا میکنم.

بعد به مبدا زندگی که تمام حیات از آن سرچشمه میگیرد، از درون آگاهی خودم متصل میشوم.
بعد از دل سکوت و تاریکی، کد هایی رشد میکند و دانلود میشود.

بعد این کد ها را گاهی مینویسم.
نتیجه میشود هزاران خط برنامه های نوشتن نانوشتنی.

این برنامه ها سرشار از خلاقیت است.
نوشتن این برنامه ها هم، لذت بخش است.

اگر بتوانیم مقداری برنامه ی ذهنی بشر را تغییر بدهیم میتوانیم کره ی زمین را -که مشکلاتی مثل تغییرات آب و هوایی و جنگ اتمی تهدیدش میکند، درست کنیم.

اگر این برنامه های ذهنی بشر کلمه به کلمه تغییر کند، نهایتا کره ی زمین زیبای ما همان بهشتی میشود که تصورش را میکردیم.
همان بهشتی که در داستانهای ذهنی آمده.

اولین برنامه این است که این بهشت، جایی در آسمان نیست. بلکه همین زمین خودمان است.
باید قدم به قدم و جمله به جمله نرم افزار ذهنی بشر را تغییر بدهیم تا زمینمان همان بهشت زیبا و سرسبز همیشگی بشود.

آدمهایی مثل حافظ و سعدی و مولانا همه برنامه نویس بوده اند.
اکهارت و سادگورو برنامه نویسند.
عیسی و بودا برنامه نویس هستند.

تمام معلمان یوگا و مراقبه، برنامه نویسند.
من و شما هم برنامه نویسیم.
هر فکر و کلمه ای که در ذهن تکرار میکنیم در حال برنامه نویسی هستیم.

و نوشتن این برنامه برای راهنمایی کردن به سمت نانوشتنی، شغل ایده آل من است.
چون
نانوشتنی چیزی است که تمام عشق ها و بهشت ها و خوبی ها و آرامش ها و رویاها در آن حقیقت پیدا میکند.
نانوشتنی چیزی است که در هر لحظه در دسترس است.
برای همه.

این برنامه نویسی، شغل ایده آل من است حتی اگر کسی بابت آن به من پول ندهد.
کمتر میخورم و جای ارزان تری زندگی میکنم ولی برنامه نویسی را ترک نمیکنم.
برنامهٔ قناعت را در ذهن و بدنم اجرا میکنم.
مصرفم را حداقل میکنم.
ولی برنامه نویسی را ترک نمیکنم.

فارسی

اجتناب ناپذیریِ ذهن و مراقبه

ID:103

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%ac%d8%aa%d9%86%d8%a7%d8%a8-%d9%86%d8%a7%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%90-/%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%88-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

August 29, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

اجتناب ناپذیریِ ذهن و مراقبه

***

این بدیهی است که ما در بدن هستیم. بدن نیستیم ولی در بدن هستیم.
ذهن هم همینطور است. ما به ناچار درگیر ذهن هم هستیم. همانطوری که درگیر بدن هستیم.
همانطوری که بدنمان را نباید بکُشیم، ذهن را هم نمی‌توانیم بکُشیم.

ذهن در خواب های سبک ما هست و در بیداری ما هم معمولاً همواره هست.
ذهن ما مدام در حال کار و تولید افکار است. ماشینی سریع که با سرعت برق فکر و قضاوت و ایده تولید می‌کند.
ماشینی که ترمز ندارد.
اگر به ذهن بگویی فکر نکن بیشتر فکر میکند!
اگر به ذهن بگویی به فیل صورتی فکر نکن، دقیقاً به فیل صورتی فکر می‌کند.

پس ذهن ماشینی بسیار سریع و حساس است.
کارکردن با این ماشین فوق‌العاده سریع و حساس نیاز به حساسیت و دقت بسیار بیشتری دارد.
این حساسیت و دقت، فقط در مراقبه دست یافتنی است.
یعنی مراقبه تمرین مشاهدهٔ ذهن است.

شاید کسی با الکل و دارو این ماشین ذهن را کند کنَد یا با پرت کردن حواس به کاری یا اسکرول کردن یا دیدن تلویزیون و غیره، برای مدتی ذهن را به بیرون معطوف کند اما بلافاصله بعد از پایان آن موضوعِ بیرونی، دوباره ماشین ذهن با سرعت بیشتری به حرکت می‌افتد و بدون کنترل شروع به تولید افکار گاهاً ناخوشایند می‌کند.

پس ذهن اجتناب ناپذیر است. اگر مراقبه نکنی از ریل خارج می‌شود.
درست مثل بدن که اگر به آن رسیدگی نکنی یا غذای بد به آن بخورانی، بیمار و رنجور می‌شود.
ذهن صدها بار از بدن هم حساس تر و پیچیده تر است.

فارسی

در مراقبه، تو از ذهن جدا می‌شوی تا بتوانی ذهن را مدیریت کنی.

اکثر آدم‌ها معمولاً از ذهن نمی‌توانند جدا شوند و بنابراین توسط جریان ذهن مسخ می‌شوند.
مثلاً ذهنی متعصب می‌تواند یک سرباز متعصب بسازد که ماشین قتل و کشتار می‌شود. حال چه سرباز داعشی باشد چه سرباز آمریکایی.

نوشتن برای من و خواندن برای تو، نوعی برنامه‌ریزی ذهن است.

امیدوارم در این نوشته، توانسته باشم مقداری توجه شما را به خود ذهن معطوف کرده باشم.

علم چیست؟ What is science

ID:104

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%84%d9%85-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-/what-is-science

August 27, 2024

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

<1 دقیقه.

*** 1

علم چیست؟

What is science

***

در این گفتار به ریشه های علم و چیستی علم می‌پردازیم.
لطفاً در این لینک یا در پادکست خوان ها با جستجوی <پادکست فارسی حرف دل> گوش کنید.

لینک تلگرام

لینک ۱

لینک ۲

لینک ۳

سرفصلهای گفتار:

موضوع پرتکرار علم؟
چرا تبدیل به دین جدیدی شده.
دین یعنی چیزی که نمی‌دانیم باور کنیم.
علم هم همین شده.

علم در ذات خودش یعنی مشاهده.
مشاهده ی علمی.

مشاهده درون می‌شود علم خودشناسی و یوگا
مشاهده‌ی بیرون هم می‌شود علوم مختلف تجربی

فارسی

مشاهده‌ی منطق و استدلال هم می‌شود علومی شبیه ریاضیات

جهان امروز توجه زیادی به بیرون دارد

ولی علم بدون مشاهده‌ی شخصی، دست اول نیست

پیغام شما را گرفتم!

ID:105

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%ba%d8%a7%d9%85-%d8%b4%d9%85%d8%a7-/%d8%b1%d8%a7-%da%af%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%85

August 27, 2024

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

*** 1

پیغام شما را گرفتم!

***

ممنونم که برای من پیغام فرستادید. این را برای این می‌نویسم که بدانید برای من اهمیت دارد که از شما پیغامی دریافت می‌کنم.
حتماً در جایی ما به هم متصل بوده‌ایم.
حتماً ذهن شما در جایی به یاد من بوده که باعث شده شما این پیغام را بفرستید. این را به فال نیک می‌گیرم و از آن قدردان هستم.

شاید هم نشان عشقی بوده که در شما جاری است. اما روابطِ براساس متن و پیغام نوع بسیار خفیفی از رابطه هستند چون بیشتر بر اساس کلمات و ذهن هستند.

اگر موضوعی که احساس کردید دوست دارید با من مطرح کنید فراتر از یک لینک یا متن است می‌توانیم زمانی را به گفتگوی عمیق تر اختصاص بدهیم.

برای من جای سعادت است که زمانی را برای توجه کردن به آنچه در ذهن شما میگذرد بگذارم و حتماً از آن خواهم آموخت. اگر خواستید من در اینترنت یا حضوری می‌توانم زمانی را اختصاص بدهم.

در اینجا چون فقط پیغامی گرفتم به رسم ادب این پاسخ عمومی را از من بپذیرید. شاید به نظر شما رسمی بیاید ولی حداقل ادب حکم می‌کند که چنین جوابی بدهم.

می‌توانیم فقط با هم بخندیم که بهترین کار است! هیچ جدیتی در کار نیست!
یا حتی بهتر، با هم به مراقبه و مشاهدهٔ ذهن بنشینیم.

این فقط نوعی برنامه‌ریزی است برای پاسخ دادن به تعداد زیادی پیغام خصوصی به صورت مفید و موثر!
شاید هم نوعی تنبلی ذهنی!
به هر حال هر برداشتی دارید محترم است اما شاید درست نباشد!

ذهن سرشار از اشتباه و قضاوت است!

به امید دیدار

چاکرا ها یا چرخ ها از زبان سادگورو

ID:106

https://unwritable.org/%da%86%d8%a7%da%a9%d8%b1%d8%a7-%d9%87%d8%a7-%db%8c%d8%a7-%da%86%d8%b1%d8%ae-%d9%87%d8%a7-%d8%a7%d8%b2-%d8%b2%d8%a8%d8%a7%d9%86-/%d8%b3%d8%a7%d8%af%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88

August 27, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, یوگا

10 دقیقه.

*** 12

چاکرا ها یا چرخ ها از زبان سادگورو

***

ویدیوی اصلی و متن سخنرانی سادگورو اینجا هست.
https://youtu.be/EOqNnaJmFiQ?si=5FfZdYEV38IkXwKH

چاکرا همان چرخ است که در زبان سانسکریت چاکرا گفته میشود. چرخ های انرژی بدن.
چه با حواس پنجگانه قابل دیدن باشد و توسط ابزار اندازه گیری قابل اندازی گیری علمی باشد یا نباشد مهم نیست.
این چاکراها حتی شاید جنبه ی تمثیلی داشته باشد ولی اینجا به طور خلاصه صحبت های سادگورو را مینویسم.

در متون یوگا از ۷۲۰۰۰ مسیر انرژی در بدن صحبت میشود.
این مسیر های انرژی ۱۱۴ نقطه ی تقاطع دارند.
از بین این ۱۱۴ تا ۷ تای آنها اصلی هستند که مهمترین آنها میباشند.
از چرخ اول تا هفتم نشان دهنده ی حرکت از شدت های پایین زندگی به شدت های بالای زندگی است. هر چه بالاتر برویم تجربه بعد های عمیق تری از زندگی را خواهیم داشت.

سه چرخ اول جنبه های بقا را نمایندگی میکنند.
سه چرخ آخر جنبه های معنوی و تمایل شکستن مرزهای بقا و رفتن به فرای بقا را نمایندگی میکنند.

چرخ اول
مولادارا
مکان بین مقعد و آلت تناسلی
معنی آن فونداسیون است
اگر این غالب باشد غذا و خواب مهمترین کارهای زندگی هستند

فارسی

چرخ دوم
سوادیستانا
مکان بالای آلت تناسلی
محل لذت های مادی مثل فعالیت جنسی و لذت های دنیوی

چرخ سوم
منیپوراکا
بالای ناف
محل انجام دادن، مثل انجام کارهای اقتصادی و یا فعالیت های سیاسی

چرخ چهارم (چرخ وسط بدن)
آناهاتا
مکان در نزدیکی وسط قفسه سینه و قلب
محل خلاقیت و کارهای هنری
محل تقاطع سه چرخ پایینی و سه چرخ بالایی

چرخ پنجم
ویشودی
مکان در ناحیه گردن
محل قدرت شخصی است

چرخ ششم
آگنا
بین دو چشم
به چشم سوم مشهور است که دیدن چیزها به صورت واقعی را امکان میدهد.
محل دیدن و شهود است و محل رسیدن نهایت بینش ذهنی وصلح

چرخ هفتم
ساهاسرار
بالای سر
بدون توضیح و دلیل شخص سرور و اکستازی را تجربه میکند
رسیدن به ساهاسرار مسیر مشخصی وجود ندارد

Transcript

0:02

the longing to break away is in vishi

0:05

Anan

0:08

sahasra If energy is moving to vishi you

0:11

can become enormously powerful If energy

0:13

is moving to sahasra Simply your

0:17

ecstatic agna is called as the third eye

0:21

once your energies touch agna you are

0:23

intellectually realized third eye has

0:26

been elaborately established as an

0:28

energy form

0:33

0:36

namaskaram sguru I started meditating 10

0:39

years ago and after a few years I could

0:42

see my third eye a perfect eyeball is it

0:46

real or am I

0:49

hallucinating now

0:53

uh this needs to be

فارسی

0:56

understood what is uh referred to as a

0:59

third eye

1:01

is not necessarily another eye like this

1:05

okay it is

1:06

not it is just

1:08

1:11

that you know there

1:14

are there are okay um in the pronic

1:18

system we talked about the 72,000 NIS

1:22

these 72,000 NIS have

1:26

important Junction points in the 114

1:29

body

1:32

like you know in this building

1:33

electrical systems are running there are

1:35

many Junction point where Major meeting

1:37

of connections are happening there are

1:40

Junction points in the 114

1:43

body generally these are refer to as

1:47

فارسی

chakras the word chakra literally means
1:50
a wheel but these are not in the form of
1:53
circles or Wheels they always meet in
1:56
the form of a triangle the nardis always
1:59
meet in the form of a triangle and the
2:01
whole yogic system depends on what you
2:04
do with
2:06
them so out of this
2:09
seven are held as a major Junction 114
2:15
points so these are the seven chakras
2:18
that everybody’s normally talking
2:21
about they are in certain located in
2:25
certain parts of your body these are
2:26
muladhara swadishtana manipuraka an
2:31
vishi adna
2:35
sah muladhara means the
2:40
foundation this is uh a center which
2:45
is physically or physiologically it is
2:49

فارسی

located between your anal outlet and

2:51

your genital organ it’s called the penum

2:54

rically if your energies are dominant in

2:57

your

2:58

muladhara food and sleep will be the two

3:01

major qualities of your life they will

3:04

be the most important factors in your

3:06

life food and

3:08

sleep if your energies are dominant in

3:10

your swadishtana which is located just

3:13

above your genital

3:14

3:15

organ here you will be a pleasure Seeker

3:18

pleasure does not necessarily mean sex

3:21

and things like that you are somebody

3:22

who wants to enjoy the world that’s

3:25

dominant in

3:27

you so a person who is a pleas Seeker he

3:30

lives little more intensely than a

فارسی

3:33

person who is living just for food and

3:35

sleep

3:37

yes so these are just different levels

3:40

of intensities of life as the intensity

3:43

increases your ability to experience

3:46

different dimensions of life moves from

3:49

one area of life to another if your

3:52

energies moving to manipuraka or if

3:55

they’re more dominant in manipuraka you

3:57

are a doer in the world you want to do

3:59

things maybe you’re a businessman maybe

4:02

you’re a politician or something where a

4:06

lot of doing is needed you know you are

4:08

a

4:09

doer if energies move into

4:12

anahata this is the creative Center you

4:15

become a creative

4:17

person maybe you’re an artist or at

فارسی

4:19

least you have Tendencies maybe you

4:21

didn’t make it in the Hollywood

4:23

but you know

4:25

you’re you want to create more than

4:28

simply eating and sleeping or seeking

4:30

pleasure outside you would like to do

4:32

something there is creativity in

4:35

you a person let’s say an

4:39

artist generally their lives may be

4:42

considered a little freaky for other

4:44

people but they experience life little

4:47

more intensely than let’s say a

4:50

businessman

4:52

yes it’s a different level of intensity

4:55

the word anahata means unstruck this the

4:58

unstruck sound

5:00

this is a meeting between the lower and

5:01

the higher all your survival instincts

5:06

are in the lower three

5:07

chakras self-preservation is in

5:10

manipuraka swadish and

5:13

muladhara the longing to break away from

5:16

all this and go away Beyond is in vishi

5:19

Anan

5:20

sahas anahata is the meeting point so

5:24

anahata the symbolism is two triangles

5:28

meeting you”ve seen that the Star of

5:30

David everything comes from

5:32

anahata okay that is the symbol for

5:34

anahata two upward moving and downward

5:37

moving triangles meeting because these

5:40

are two different dimensions of life one

5:43

is catering to self-preservation another

5:45

is catering to the Longing To Go Beyond

5:48

in your head and your heart you have

5:50

longings to go beyond but in your body

فارسی

5:52

you have longings to

5:55

preserve so if energy is moving to vishi

5:59

it’s a power power center you can become

6:00

enormously

6:02

powerful very powerful individuals when

6:05

I say power not necessarily physical or

6:09

financial or something people can be

6:11

powerful in so many ways just the very

6:13

way they stand some people are powerful

6:15

some people are not isn’t it yes you

6:18

don’t have to do any action you make 10

6:21

men stand here the very ways I stand

6:25

some men are powerful some aren’t isn’t

6:28

it so not necessarily because of their

6:31

activity just the way they are they

6:33

don’t have to pose for anything just

6:35

simply the way they are there is power

6:37

about

6:38

them if your energies move into agna you

6:42

are intellectually realized you see

6:44

things clearly you see everything the

6:46

way it

6:47

is once you begin to see everything the

6:50

way it is you are at

6:53

peace so agna is called as the third eye

6:56

because you see things the way they are

6:59

with these two eyes are very

7:02

deceptive they make you see things the

7:04

way it is necessary for your survival

7:06

they don’t make you allow you to see

7:08

everything the way it is once your

7:11

energies touch Anna now you’re seeing

7:14

things the way they are everything the

7:16

way it is now that is why it is referred

7:20

to as a third

7:23

eye

7:24

sahas is the seventh chakra that is not

7:28

in the body just out outside the body

7:31

but most people it is dorant it is not

7:33

active if some sad comes into your life

7:36

if you activate in a certain way or

7:39

because of a very intense way of living

7:42

it can become active If energy is

7:44

mooving to sahasra you will

7:47

become

7:48

unexplainably unreasonably

7:51

ecstatic simply like crazy or ecstatic

7:54

if you come to the Bas spandana you will

7:57

see simply for no reason

8:00

you will be spilling in

8:02

ecstasy you just don’t know what’s

8:04

happening just no external reason simply

8:07

your ecstatic simply because your energy

8:09

touch

فارسی

8:12

sah from muladar to Anna there are many

8:15

Pathways as to how to get there in a

8:18

number of methods and teachings as to

8:20

how to reach there from agna to sahas

8:23

there is no

8:25

path if you want to move from agna to

8:28

sahasra

8:30

because there is no

8:32

path that is the reason why many people

8:35

have gone about propagating peace is the

8:38

highest thing to achieve because they

8:40

got stuck

8:41

here so from Anna to sahasra there is no

8:45

pathway this is the fundamental reason

8:47

why there is so much

8:50

stress on a guru in the traditions

8:54

because if you have to jump Suppose

8:57

there is here a black hole if you you

فارسی

8:59

have to just jump into it you must be

9:01

utterly

9:03

crazy or you must have extraordinary

9:06

kind of

9:07

courage or you must trust somebody so

9:10

much that if he says jump without any

9:13

problem you will

9:14

jump otherwise there’s no possibility

9:17

isn’t

9:18

it because that possibility is not there

9:21

for many people that’s the reason why

9:24

they have concluded peace is the

9:26

ultimate thing because they got stuck

9:28

here they wouldn’t go

9:31

up about seeing a form of an eye is

9:34

simply

9:35

because

9:37

certain certain

9:40

systems certain systems of practices

9:43

made a whole imagery about it these

9:46

images were not just drawn on paper they

9:50

established forms of

9:53

it this is a whole science by

9:56

itself in India this is called as the

9:59

signs of consecration in the yogic

10:02

Traditions the signs of consecration can

10:04

be taken to such Peaks any form you want

10:07

you can consecrate it and make it a

10:10

reality right now let us say I want a

10:14

fierce Dragon established energy

10:17

wise now I will establish a temple for a

10:21

dragon and if you go there you have a

10:24

deep experience of the Dragon because

10:26

the energy form of the Dragon is like

10:28

alive like a real thing thing because

10:31

the science of consecration is such any

10:33

form that you want you can consecrate it

10:35

and make the energy hold that form so

10:38

deities were created for different

10:40

purposes whichever kind of form they

10:42

wanted they created

10:45

it so like this people created different

10:49

kinds of imagery for the sake of sad so

10:52

that people could make use of it it is

10:55

not

10:57

uh it is not that that's way you have it

11:00

but it has been established in many

11:02

Traditions third eye has been

11:05

elaborately established as an energy

11:07

form if you happen to come in touch with

11:10

this somewhere you may begin to see

11:12

it but these are two different kinds of

11:16

yoga there is something called as right

11:18

hand yoga and left hand

فارسی

11:22

yoga in the right hand yoga there is no

11:25

imagery right now what we are offering

11:27

to you is that no imagery

11:30

we don’t use any kind of

11:32

imagination

11:33

because once you go on imagination you

11:36

must be in constant care of somebody who

11:40

knows what is what somebody who is

11:42

capable of taking away the images when

11:44

it is no more

11:46

needed otherwise you won’t know where is

11:49

reality and where is Imagination you

11:51

will just fly off into imaginary States

11:54

very

11:55

easily so here we are using a path of

11:58

pragna

12:00

where there is no imagery no imagery at

12:03

all just use yourself to

12:06

grow maybe it is not as colorful as that

12:10

but it’s more steady you don’t get lost

12:14

you know if you take a step forward you

12:15

know it if you take a step backward you

12:17

know

12:18

it there you will not know but it’s very

12:21

colorful and exuberant

12:24

ways uh we also do that but not with you

12:28

know large groups of people like this I

12:31

also very much do those kind of things

12:34

but not with large groups of people

12:36

because people will fly off into

12:38

imaginary States so easily

12:41

فرمولِ برنده شدن در زندگی

ID:107

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d9%85%d9%88%d9%84%d9%90-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%af%d9%87-%d8%b4%d8%af%d9%86-%d8%af%d8%b1-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c/

August 27, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, روابط, عشق

2 دقیقه.

*** 2

فرمولِ برنده شدن در زندگی

***

درست از چهار پنج سالگی، وقتی که ذهن ما رشد می‌کند و توسط جامعه مقایسه‌ها تقویت می‌شود، همه درصدد برنده شدن هستیم.
دختر شش سالهٔ من تارا هم دوست دارد همیشه برنده شود. مثلاً در قایم موشک وقتی پیدایش می‌کنم می‌زند زیر گریه. یا وقتی توپ بیلیارد را به سوراخ می‌اندازم یا هر بازی دیگر. این برای یک کودک شش ساله طبیعی و سالم است. اما برای آدمهای چهل ساله نه.
من هم در این دوراهی که آیا باید از قصد ببازم یا بگذارم گاهی هم تارا با واقعیت باختن آشنا بشود، می‌مانم. بگذریم.

بازیِ برنده شدن برای بعضی‌ها تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. یک بازی بزرگ اقتصادی و توسعهٔ قلمرو و قدرت راه می افتد و همه سعی در برنده شدن دارند.
بعضی با دروغ پردازی پشت سر همکاران و بعضی با فرستادن ناو جنگی و خلاصه هر کسی سعی دارد برنده شود. زنها با پیدا کردن بهترین مرد و مردها با گرفتن زیباترین زن!

حالا در چهل و چند سالگی می‌خواهم فرمول نهایی برنده شدن را به شما بگویم.

عاشق شوید! عشق بورزید!

بله! این فرمول نهایی برنده شدن است.

اگر با کسی بودید، عشق بورزید اگر تنها هم بودید عشق بورزید.
اگر همسری کنارتان بود عشق بورزید، اگر همسرتان شما را ترک کرد عشق بورزید.
اگر فرزندی داشتید عشق بورزید اگر فرزند ندارید هم عشق بورزید.
اگر ثروتمند شدید عشق بورزید، اگر فقیر هم بودید عشق بورزید.
اگر کل جامعه شما را طرد کرد عشق بورزید و اگر همه برای شما لایک و تشویقی ...

فارسی

اگر فالوئر ندارید عشق بورزید و اگر فالوئرهای میلیونی هم دارید عشق بورزید.
اگر سالم هستید عشق بورزید، در بستر بیماری هم عشق بورزید.
اگر موجودی در اطراف شما بود عشق بورزید اگر تنها بودید به خودتان عشق بورزید.

به صورت رادیکال و افراطی عشق بورزید.
اگر طرف مقابل فهمید یا نفهمید، باز هم عشق بورزید.

اگر در حال نوشتن و خواندن هستید، از عشق بنویسید و از عشق بخوانید.
اگر تولید کنندهٔ محتوا هستید از عشق محتوی تولید کنید و اگر لایک و فوروارد می‌کنید از عشق لایک و فوروارد کنید.
اگر دیگران تو را به زندان انداختند، عشق بورزید. حتی پای چوبهٔ دار عشق بورزید.
مثل حلاج باشید و مثل عیسی.
مثل مولانا و شمس و حافظ.
فقط از عشق بگویید و بنویسید.

این تنها راه برنده شدن در بازی زندگی است. اگر عشق ورزیدی برنده‌ای حتی اگر عمرت کوتاه باشد!
اگر عشق را پیدا نکنی و نتوانی عشق بورزی، می‌بازی. قطعاً می‌بازی.

اگر فکر می‌کنی دنیا ناعادلانه است، باز هم عشق بورز.
اگر هیچ کس نبود، به خودت عشق بورز.
در تنهایی عشق بورز.
در تنهایی عشق بازی کن.
بازیِ اصلی این است.
بازیِ زندگی این است.
عشق همیشه برنده می‌شود.

فارسی

***

از مولانای عشق بشنویم

غیر عشقت راه بین جستیم نیست

جز نشانت همنشین جستیم نیست

آن چنان جستن که می‌خواهی بگو

کان چنان را این چنین جستیم نیست

بعد از این بر آسمان جوییم یار

زانک یاری در زمین جستیم نیست

چون خیال ماه تو ای بی‌خیال

تا به چرخ هفتمین جستیم نیست

فارسی

بهتر آن باشد که محو این شویم

کز دو عالم به از این جستیم نیست

صاف‌های جمله عالم خورده گیر

همچو درد درد دین جستیم نیست

خاتم ملک سلیمان جستنیست

حلقه‌ها هست و نگین جستیم نیست

صورتی کاندر نگین او بدست

در بتان روم و چین جستیم نیست

آن چنان صورت که شرحش می‌کنم

جز که صورت آفرین جستیم نیست

اندر آن صورت یقین حاصل شود

کز ورای آن یقین جستیم نیست

جای آن هست ار گمان بد بریم

ز آنک بی‌مکری امین جستیم نیست

پشت ما از ظن بد شد چون کمان

زانک راهی بی‌کمین جستیم نیست

زین بیان نوری که پیدا می‌شود

در بیان و در مبین جستیم نیست

برنامه‌ریزی ذهن

ID:108

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%d8%b1%db%8c%/d8%b2%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86

August 25, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, ذهن, سکوت, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

برنامه‌ریزی ذهن

***

با دوستی در حال صحبت تلفنی بودم، گفتم من در حال برنامه‌ریزی ذهن خودم و تو هستم.
تعجب کرد و گفت یعنی چه؟
ببینید داستان خیلی ساده است. ما تقریباً در همهٔ زمان‌ها در حال برنامه‌ریزی ذهن خودمان هستیم.

و همین برنامه هاست که زندگی ما و نهایتاً سرنوشت کل بشر و زمین را تعیین می‌کند.
مثلاً همین نوشته‌ها، این ها برنامه‌ریزی ذهن هستند. برنامه‌ریزی ذهن خودم وقتی می‌نویسم.
و برنامه‌ریزی ذهن شما وقتی که می‌خوانید.

ذهن شامل افکار و احساسات است. یعنی هر فکری که در ذهن تولید می‌شود روی احساسات تاثیر می‌گذارد و احساسات دوباره روی افکار.
پس هر فکری که تولید می‌کنیم در واقع در حال برنامه‌ریزی ذهن هستیم.
افکار معمولاً تکرار شونده هستند. یعنی در لوپ ها یا حلقه‌هایی مدام تکرار می‌شوند. پس هر فکری بخصوص وقتی تکرار می‌شود تبدیل به برنامه می‌شود.

تنها کسی که مراقبه می‌کند ابتدا متوجه فرآیند ذهن میشود و بعد قدرت تاثیر و برنامه ریزی پیدا می‌کند. کسانی که هیچگاه مراقبه نمی‌کنند معمولاً برنامه‌های جامعه و محیط و خانواده را کپی می‌کنند و همان‌ها را تکرار میکنند و همان ها را زندگی میکنند.

حال کسی که مراقبه می‌کند می‌تواند بر فرآیند برنامه‌ریزی ذهن مسلط شود.
مراقبه باعث می‌شود بتوانی قابلیت دیدن و متوقف کردن و برنامه‌ریزی مجدد ذهن را بدست بیاوری.
در نهایت این قابلیت را بدست میآوری که به آن قابلیت خلق یا تجلی گفته می‌شود.
یعنی روی ذهن خودت آگاهی و کنترل پیدا می‌کنی و می‌توانی همانطور که می‌خواهی آن را برنامه‌ریزی کنی. اینجا حالت تجلی است.
حالت خداگونگی و خلق!

فارسی

فارسی

مراقبه چطور کار می‌کند؟

ID:109

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%da%86%d8%b7%d9%88%d8%b1-%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%d8%af%d8%9f

August 24, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, عکس‌دار, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

مراقبه چطور کار می‌کند؟

***

مراقبه نانوشتنی است. یعنی چه؟
چون نوشتن در وادی ذهن است و مراقبه بیرون ذهن است با نوشتن نمی‌شود مراقبه را توضیح داد.
با ذهن نمی‌شود بی ذهنی را دید.

این دو از دو بُعد مختلف هستند.
مثلاً نقطه خط را نمی تواند توضیح بدهد یا خط صفحه را یا صفحه فضا را.

مراقبه یعنی رفتن به بعدی بیرون ذهن.
گاهی به بی ذهنی از آن یاد می‌شود.
گاهی به بیرون آمدن ماهی از دریا.

مراقبه کار نیست. ذهن فقط کار را می‌فهمد.
ذهن بودن را می‌فهمد ولی عدم را نمی‌فهمد. ذهن برای فهمیدن عدم دوباره عدم را به وجود تبدیل می‌کند که غلط است.

مراقبه نبود ذهن است.
کسی که کل زندگی اش را معتاد ذهن بوده و هیچگاه مراقبه نمی‌کند نمی‌تواند مراقبه را بفهمد.
کسی که مراقبه می‌کند هم نمی‌تواند مراقبه را بفهمد بلکه او فقط آثار مراقبه را حس می‌کند.
مثلاً آرامش را تجربه می‌کند. آرامشی که از مراقبه بدست می‌آید را میتوان حس کرد.
اما خود مراقبه را نمی‌توان حس کرد. چون چیزی است بیرون حس!

وقتی به مراقبه مینشینی یعنی به جایی می‌روی که ذهن آنجا نیست.

فارسی

یک جور می‌توان توضیح داد که یعنی مثلاً مردن در زندگی. زنده‌ها از دنیای مرگ هیچگاه خبردار نمی‌شوند. حتما باید بمیری تا از مرگ خبردار شوی. و وقتی مردی دیگر نمی‌توانی توضیح بدهی.

مراقبه هم همینطور است.
حتماً باید مراقبه کنی تا درک کنی.

خواب شبیه مراقبه است ولی باز هم فرق دارد.

مراقبه باید برایت اتفاق بیافتد. یعنی خیلی هم در آن نقش نداری.
ولی همه اگر تمرین کنند به آن دسترسی دارند.

آنجوری که می‌شد توضیح دادم! باور کنید نمی‌شود!
مراقبه را باید خودتان درک کنید!
خواندن و نوشتن از مراقبه غیر ممکن است.

اتیکت ارتباطات اینترنتی

ID:110

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%aa%db%8c%da%a9%d8%aa-%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7%d8%a7%d8%aa-/%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%aa%d8%b1%d9%86%d8%aa%db%8c

August 23, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, روابط, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

اتیکت ارتباطات

***

با گسترش ذهن گرایی، ارتباطات هم کمرنگ میشود. هر کسی در دنیای ذهنی خودش گیر می‌افتد. آدمها تبدیل به ذهن هایی میشوند که از هم جدا هستند.
کم کم با وجود اینترنت، این مساله حتی بیشتر دیده میشود. البته که اینترنت ارتباطات راه دور را تسهیل میکند ولی ارتباط واقعی را کم میکند. یعنی ارتباط چشم در چشم یا ارتباط بدون ذهن.

همین نوشتن هم برای من نوعی ارتباط ذهنی است. چون راهی بهتر پیدا نکردم در حال نوشتن هستم. قطعا اگر دوستی هم صحبت و هم دغدغه کنارم بود اصلا نمی نوشتم.

حالا با گسترش اینترنت، یک سری اصول را پیشنهاد میدهم.

مورد اول اینکه شماره تلفن شما و پروفایل شما تقریبا تنها راه ارتباطی شماست. اگر مدتی تلفن و پیغام ها را به هر دلیلی پاسخ ندهید یعنی قطع رابطه. دوستانی که مدیریت نوتیفیکیشن ها را بلد نیستند و نمی بینند هم مستثنی نیستند.
چه شما ندانسته و چه دانسته پاسخ پیغام ها را ندهید برای پیغام دهنده یک نتیجه دارد: قطع ارتباط.
چون هیچ راه دسترسی دیگری غیر از تلفن و پیغام نیست!

مورد دوم قانون برابری است. قدیم میگفتند جواب سلام علیک سلام هست. یعنی جوابی همسطح یا حتی بالاتر از سلام.
یعنی اگر کسی گفت سلام شما بگویید سلام بر شما دوست عزیز!
حالا در دنیای اینترنت اینطور ترجمه میشود.
اگر کسی به شما پیغام داد شما زنگ بزنید.
اگر کسی به شما زنگ زد شما تماس تصویری بگیرید.

فارسی

برعکس آن نوعی بی احترامی و دادن سیگنال عدم رابطه است.
یعنی اگر کسی به شما زنگ زد و شما پیغام بدهید که <کارت رو بگو> این یعنی بی احترامی! یعنی وقت و حوصله ندارم.
و جالب اینجاست که خیلی ها همین قانون ساده را نمی دانند!

من به خوبی درک میکنم که معمولا بیشتر آدمها درگیر ذهن هستند و تقریبا فضای خالی ذهنی برای هیچ ارتباطی ندارند و کاملا به آنها حق میدهم.
این نوشته هم ناشی از شکایت نیست. چرا که خود من هم گاهی حوصله و انرژی پاسخ به بعضی ها را ندارم. اما در حالت عادی میتوان قانون برابری را برای ارتباطات اینترنتی تصور کرد.

معنویت وجود ندارد!

ID:111

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af-%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%af

August 23, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: ادب پارسی, خدا, معنویت

1 دقیقه.

*** 2

معنویت وجود ندارد!

***

معنویت در دنیای ذهن وجود ندارد. چیزی به این واضحی را هم باید انکار کرد.
درست مثل مفهوم خدا!
باید گفت خدا وجود ندارد. چون به محض سخن گفتن از خدا، تو اصل داستان را از دست می‌دهی.
چون خدا نانوشتنی است.
وقتی از او بنویسی دیگر خدا نیست. بلکه تبدیل به یک سری کلمه می‌شود.

معنویت هم همینطور است.
معنویت مفهومی نانوشتنی است.

مفاهیمی مثل خدا یا معنویت، مفاهیمی نانوشتنی هستند. اینها مفاهیمی غیر قابل گفتن و نوشتن هستند.
این مفاهیم، چیزهایی فردی هستند.
به محض صحبت کردن یا نوشتن از آنها، از بین می‌روند.
چون خدا یک مفهوم نیست. در دنیای مفاهیم پیدا نمی‌شود بلکه گم می‌شود.

معنویت هم همینطور است.
مفهومی نابود شونده است. به محض دادن تعریف از معنویت تبدیل به مفهومی می‌شود که نابود شونده است.

این مفاهیم شبیه مرگ هستند. مرگ را نمی‌توان فهمید. مرگ فقط با مرگ فهمیده می‌شود.
خدا هم همینطور است.
درک خدا همزمان با نابودی تو است.
این همان مفهوم فناست.
یعنی تو نباید باشی.

فارسی

در طول تاریخ هرکجا کسی خواسته معنویت را بگوید خراب شده.
هر کسی خواسته از خدا بگوید خودش بتی جدید ساخته.
هرکجا گروهی معنوی درست شده، بلافاصله منحرف شده.

چون ماهیت معنویت، «خود نابود شونده» است.
برای همین است که بودا معمولاً سخن نمی‌گوید.
برای همین است که مولانا خاموش بودن را ترجیح می‌دهد.

معنویت رابطهٔ فردیِ تو با خداست. نه می‌توانی آن را بنویسی نه می‌توانی آن را توضیح بدهی و نه به کسی بگویی.

خدا مستقیما به تو متصل می‌شود.

در ادبیات فارسی گفته‌اند،
آن را که خبری شد، خبری باز نیامد

سعدی چه زیبا گفت، پس با هم از گلستان او بشنویم،

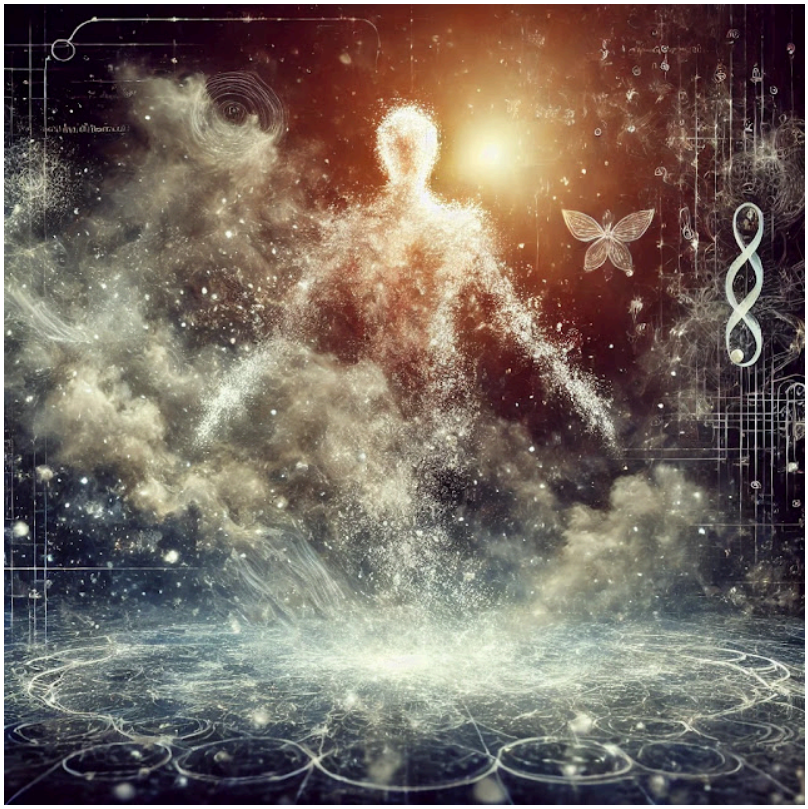
گر کسی وصف او ز من پرسد
بی‌دل از بی‌نشان چه گوید باز؟
عاشقان، کشتگانِ معشوقند
بر نیاید ز کشتگان آواز

یکی از صاحبدلان سر به جَیبِ مراقبت فرو برده بود و در بحر مکاشفت مُستغرِق شده. حالی که از این معامله باز آمد یکی از دوستان گفت: از این بستان که بودی ما را چه تحفه کرامت کردی؟ گفت: به خاطر داشتم که چون به درختِ گل رسم دامنی پر کنم هدیهٔ اصحاب را، چون برسیدم بویِ گلم چنان مست کرد که دامنم از دست برفت.

ای مرغ سحر، عشق ز پروانه بیاموز
کآن سوخته را جان شد و آواز نیامد
این مدعیان در طلبش بی‌خبرانند
کآن را که خبر شد خبری باز نیامد
ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم
وز هر چه گفته‌اند و شنیدیم و خوانده‌ایم
مجلس تمام گشت و به آخِر رسید عمر

فارسی

ما همچنان در اوّل وصف تو مانده‌ایم



عاشقان، کشتگانِ معشوقند
بر نیاید ز کشتگان آواز

یکی از صاحبدلان سر به جَیبِ مراقبت فرو برده بود و در بحر مکاشفت مُستغرِق شده. حالی که از این معامله باز آمد یکی از دوستان گفت: از این بستان که بودی ما را چه تحفه کرامت کردی؟ گفت: به خاطر داشتم که چون به درختِ گل رسم دامنی پر کنم هدیهٔ اصحاب را، چون برسیدم بویِ گلم چنان مست کرد که دامنم از دست برفت.

ای مرغ سحر، عشق ز پروانه بیاموز
کآن سوخته را جان شد و آواز نیامد

این مدعیان در طلبش بی‌خبرانند
کآن را که خبر شد خبری باز نیامد

ای برتر از خیال و قیاس و گمان و وهم
وز هر چه گفته‌اند و شنیدیم و خوانده‌ایم

مجلس تمام گشت و به آخِر رسید عمر
ما همچنان در اوّل وصف تو مانده‌ایم

فارسی

معنویت دیده نمی‌شود! – ۱

ID:112

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d8%af%db%8c%d8%af%d9%87-%d9%86%d9%85%db%8c%d8%b4%d9%88%d8%af-2

August 20, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: خدا, معنویت

1 دقیقه.

*** 1

معنویت دیده نمی‌شود!

***

خیلی چیزها هست که دیده نمی‌شود. یکی از آنها معنویت است.
مسیر معنوی راهی درونی است. هر آنچه اتفاق می‌افتد هم معمولاً درونی است. چیزهای درونی معمولاً دیده نمی‌شوند.
اگر هم دیده شوند معمولاً در نگاه اول دیده نمی‌شوند.

مثلاً حس آرامش از بیرون دیده نمی‌شود. با نگاه اول نمیتوان فهمید که کسی آرامش دارد یا کینه دارد یا عشق دارد و غیره.

معنویت و رشد معنوی هم همینطور است. در نگاه سطحی قابل تشخیص نیست.

درست مثل خدا!
چیزی بدیهی تر از خدا وجود ندارد.
اصلاً غیر از خدا هیچ چیزی وجود ندارد. ولی با این وجود خیلی ها نمی بینندش.
خیلی ها انکارش می‌کنند. چون در نگاه اول دیده نمی‌شود.

در مقابل ماده توسط حواس پنجگانه دیده می‌شود. شما در اولین نگاه سطحی بدن را می‌بینید و سطح و ظاهر را می‌بینید.
سطح و ظاهر مثل مادیات مثل فرم بدن مثل خانه مثل ماشین مثل لباس و مثل تمام زرق و برق ها در نگاه اول دیده می‌شود.

برای همین است که اکثر آدم‌ها قید معنویات را به کلی می‌زنند و فقط به ظاهر توجه می‌کنند.
ظواهر و مادیات قابل دیدن است و قابل استناد و اعتماد و اثبات است.

اما معنویت در درون است. میزان آرامش یا اضطراب تو قابل دیدن نیست. قابل اثبات نیست. پس کسی نمی‌بیند.
نمی‌توانی آرامش داشتن خودت را برای مردم ثابت کنی ولی پول دار بودن خودت [illegible]نی. برای

فارسی

همین مردم دومی را انتخاب می‌کنند.

چون ساده تر است.

افکار تو دیده نمی‌شود. در معنویت، تو افکارت را مشاهده میکنی. یعنی چیزی که دیده نمی‌شود را می‌بینی. به اصطلاح به آن چشم سوم گفته می‌شود چون با دو چشم مادی قابل دیدن نیست.
به چشم سومی نیاز است.

شامل شوندگی

ID:113

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a7%d9%85%d9%84-/%d8%b4%d9%88%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

August 19, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: خدا, مرگ, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

شامل شوندگی

***

جایی هست که اسمش را گذاشته ام شامل شوندگی.
به انگلیسی می‌شود Inclusiveness.
شامل شوندگی مقام خداوند است.
شامل شوندگی بالاترین حد بودن است.

شامل شوندگی تا بینهایت می‌رود.
شامل شوندگی، هدف و غایت و مقصود ماست.
بزرگ شدن، مساوی است با شامل شوندگی.
کودکی که عروسک خودش را بقل می‌کند می‌خواهد او را شامل شود.
جوانی که هم آغوشی می‌کند می‌خواهد همسرش را شامل شود.
تاجری که مالک اشیاء می‌شود می‌خواهد اشیاء را شامل شود.

و یک یوگی در نهایت عشق، به شامل شوندگی می‌رسد.
بودا شامل شد.
عیسی شامل شد.

مولانا تمام هفتاد و دو ملت را شامل شد.
حافظ تمام ظرافت های عشق را شامل شد.

تنها راه بزرگ شدن، شامل شدن است.
برای شامل شدن باید بزرگ بشوی.
برای بزرگ شدن باید مرزهای خودت را گسترش بدهی.
مرزهایت را باید کمرنگ کنی.

فارسی

به عبارتی، باید نفس خودت را کمرنگ کنی.
به عبارتی، باید نفس خودت را بکشی.
به عبارتی، باید نی بشوی.

اول از ترجیحات شروع کن. دورشان بیانداز.
بعد از چیزهایی که دوستشان نداری. بپذیرشان.

بعد از آدمها شروع کن.
با کسی مخالفت نکن. مثل عیسی باش. حتی با به صلیب کشندگانش مرزی نداشت!
این اوج شاملِ شوندگی است.
عیسی با به صلیب کشندگانش همدردی کرد.
دردِ ندانستن آنها را با خود حمل کرد.
عیسی گفت:
ببخششان، آنها نمی‌دانند چه می‌کنند!

دشمنانت را هم شامل باش.
دوستانت را شامل باش.
این، اوج بودن است. بدون مرز. بدون ترجیح.
هیچ قیدی نپذیر.
عضو هیچ گروهی نباش.

هیچ شدن مساوی است با شامل شوندگی.
خداوند دیده نمی‌شود چون هیچ نماست. اما هیچی که همه چیز است.
ذهن درکش نمی‌کند.
ذهن شامل شونده نیست.
ذهن جداکننده است، پس خدا را نمی‌فهمد.
ذهن همان شیطان است.
توهمی از بودن.

اما خدا، بودن واقعی است.
شیطان خدا را نمی‌فهمد.
اما خدا شیطان را هم شامل می‌شود.

خدا شامل شوندهٔ بینهایت است.
خدا من را و تو را هم شامل می‌شود.
شامل شوندگی، تو را به خدا بودن نزدیک می‌کند.

@THESHIVGURU
WHEN YOU BECOME FREE FROM THE MEANNESS OF THE MIND, AN INDISCRIMINATE SENSE OF INCLUSION AND LOVE ARISES.
Sadhguru

فارسی

فارسی

قرص بخورم یا نه؟

ID:114

https://unwritable.org/%d9%82%d8%b1%d8%b5-%d8%a8%d8%ae%d9%88%d8%b1%d9%85-/%db%8c%d8%a7-%d9%86%d9%87%d8%9f

August 18, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 2

قرص بخورم یا نه؟

***

مشاهدات من نشون میده تقریباً اکثر آدم‌ها، نوعی از مواد یا قرص مصرف می‌کنند. منظورم از مواد، الکل و انواع دودها و مخدر هاست و منظورم از قرص، انواع قرص‌های ضد افسردگی و آرام بخش است.
من خودم تا به حال یکی دو بار بار قرص‌هایی از قبیل ssri یا قرص‌های افزایش دهندهٔ سطح سروتونین مصرف کرده‌ام.
هر دفعه فقط به مدت چند روز و بعد مابقی قوطی قرص رو کنار گذاشتم تا منقضی شده و دور انداختم.

من با خیلی ها صحبت می‌کنم. بیماری همه گیر، همون بیماری اسهال ذهنی و یا بیش فعالی ذهنی و یا فکر کردن زیاد هست.
ذهنی که مدام در حال ایجاد افکار مزاحم هست و از درون، آدم‌ها رو شکنجه میده.
یا باید مستقیما با قرص و دارو کمی از فعالیتش کم کرد یا یک رژیم سخت غذایی ورزشی معنوی دقیق رو پیش گرفت.

یوگا و مراقبه قطعاً کار می‌کنه ولی باید مداوم و مستمر و همراه با محیط آرام و طبیعی و نظم دقیقی روی تغذیه و حذف اکثر غذاهای کارخانه‌ای باشه.

کار فیزیکی و بدنی هم واجبه.
اما داشتن تغذیه ایده‌آل و زندگی در محیط خارج شهر و فعالیت بدنی کافی و حذف اینترنت و غیره اصلا کار آسونی نیست. مخصوصاً برای کسانیکه در شهر زندگی می‌کنند.

پس اکثر آدم‌ها به راه حل سریع که همون خوردن قرص هست رو می‌آورند.

حذف شِکر و بیشتر غذاهایی که در سوپرمارکت ها و رستورانها دیده میشه هم آسون نیست.

تقریباً یا باید از جامعه فاصله بگیری و در حاشیه زندگی کنی و یا باید اگر مثل اکثریت همین جامعه زندگی می‌کنی قرص هم مصرف کنی.

فارسی

همین کارِ من که نوشتن باشه و نوشتنی که معمولاً زیادی رک و پر خطر هست نوعی ناهنجاری حساب میشه.
همین نوشتن هایی که مثلاً سه نصف شب اتفاق می‌افته مثل همین الان، در واقع یک ناهنجاری حساب میشه. طبق استاندارد جامعه من باید الان خواب باشم. طبق استاندارد جامعه من نباید رک و صریح از درونیات خودم بنویسم و پخش کنم!
نوشتن های رک از خودم و از معنویت و شییر کردن درونیات خودم با پذیرفتن ریسک های زیاد خودش دلیلی محکم هست بر یک ناهنجاری از نظر جامعه.

عدم فعالیت کافی بدنی و خوردن غذاهایی مثل نان کارخانه‌ای و کنسرو ماهی و بستنی و اکثر غذاهایی که در کارخانه ساخته میشه هم وضع رو بدتر می‌کنه.

خلاصه زندگی مدرن در شهر تقریباً همه رو به سمت مصرف حداقل نوعی از قرص یا مواد می‌بره.
من هم بعد از مدتی زندگی مدرن در شهری در آمریکای شمالی کم کم توسط خودم و اکثر دوستانم و جامعه در حال فکر کردن به این سوال هستم که

بالاخره قرص بخورم یا نه!

این سوال جوابش اینه، اگر در این جامعه مدرن بمونی و همین سبک زندگی رو در پیش بگیری حتما باید قرصش رو هم بخوری.
اگر میخواهی قرص نخوری باید به مرکز یوگا بروی یا زندگی در یک روستا با عدم دسترسی به چیزهای شهری مثل اینترنت و غذاهای کارخانه‌ای بروی.

انتخاب، دوباره با خودم است.

فارسی

فارسی

تمرین دوستِ قدیمی

ID:115

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d9%90-%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c

August 16, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, عکس‌دار

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, روابط

2 دقیقه.

*** 3

تمرین آدمِ قدیمی

***

قبلاً در مورد تمرینِ برخورد با آدم‌های جدید نوشته بودم.
https://www.unwritable.net/2024/04/blog-post_3.html
حالا تمرین با آدم‌های قدیمی رو با هم ببینیم.
یا به عبارتی تمرین با دوستان قدیمی.

ماجرا از این قرار است که با چند دوست قدیمی امروز قرار دارم. شاید دوستی هایی خیلی پررنگ در ده یا بیست سال پیش که با مهاجرت و اتفاقات و غیره، کمرنگ شده باشد. حالا دوباره بعد از چندین سال ملاقات می‌کنیم.
کل روابط ما در این چند سال بعد از دوری فیزیکی به یکی دو تا مکالمهٔ تلفنی و چند تا لایک و مسیج اینترنتی خلاصه شده.

حالا امروز پی بردم همانطور که دیدن آدم‌های جدید می‌تواند یک مراقبهٔ خوب باشد دیدن آدم‌های قدیمی حتی شاید مراقبه‌ای قوی تر باشد.
از نظر اکهارت، برخورد با آدمهایی که گذشتهٔ طولانی با شما دارند یا کارمای مشترک دارند، مثل خانواده، همیشه سخت تر و چالش برانگیز تر است.
اما داستان چیست؟

ببینید ما یک انرژی در حال تغییر هستیم. شخصیت و بدن ما مدام در طول زندگی در حال تغییر است.
بعضی روابط در زمان‌هایی شکل می‌گیرد و دوباره از بین می‌رود. این روابط نتیجهٔ همان تمایلاتِ شخصیتی و ذهنی ماست. شاید هم ریشه دار تر.
ولی بسیاری از روابط براساس کارما و ذهن ماست.

خلاصه داستان اینکه ما آیینه های یکدیگر هستیم. همدیگر را در یکدیگر می‌بینیم.
اگر از کسی خوشمان می‌آید و نزدیک می‌شویم یا از کسی بدمان می‌آید و از او دور می‌شویم هر دو چیزهای ارزشمندی برای آموختن دارد.

فارسی

آموختن آنچه در درون و ذهن ما می‌گذرد.

وقتی در لحظه زندگی کنی، حافظه برای تو اصالت ندارد. یعنی روابطی که بر مبنای حافظه باشد عملاً وجود ندارد.
شخصی که در نزدیکی تو نیست عملاً تو با او ارتباطی نداری. تو با چیزی که ساختهٔ ذهن تو از اوست، رابطه داری.

و ذهن مدام در حال کار است و مدام شخصیت هایی ذهنی از آدم‌های قدیمی برایت می‌سازد.
حالا تمرین چیست؟

تمرین این است که وقتی با آدمی قدیمی برخورد می‌کنی، ذهن و حافظه را کنار بگذاری.
جالب اینجاست که همین دوستان کسانی بودند که به من می‌گفتند حافظهٔ تو شبیه ماهی است.
حالا اتفاقاً با آگاهی، خودم را ماهی می‌کنم. یعنی با آگاهی، آن حافظه ای که از آنها ساخته بودم را پاک می‌کنم و سعی می‌کنم با چند آدم جدید ارتباط بگیرم.
ارتباط غیر ذهنی و در لحظه.

این کار اصلا آسان نیست. چون ذهن با سرعت برق به گذشته می‌رود و شخصیتی را که ساخته برای تو و او بالا می‌آورد.
ذهن سعی می‌کند همان مکانیزم های ده سال پیش را دوباره زنده کند.

مثلاً ذهن من را یاد قهرها و آشتی های ده بیست سال پیش می‌اندازد.
ذهن سعی میکند قضاوتی سطحی از شخصیت آن دوست قدیمی بسازد تا با انرژی لحظه‌ای او مواجه نشود.
ذهن یک سری برچسب ها و قضاوت ها و نتیجه‌گیری هایی را برای آدمهای قدیمی درست می‌کند و ارتباط ذهنی تو در صورت تسلط ذهن، فقط با همان شخصیت ذهنی است نه با وجود اصلی آن انسان.

وجود اصلی هر انسانی آگاهی درلحظهٔ اوست. نه کانستراکت ذهنیِ قدیمیِ تو.
خلاصه اینکه، دیدن دوباره ی خودت بعد از سالها در یک آیینهٔ قدیمی هم هیجان انگیز است.

فارسی

تنوع طلبیِ معنوی

ID:116

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%88%d8%b9-/%d8%b7%d9%84%d8%a8%db%8c%d9%90-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

August 16, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, سکوت, معنویت

2 دقیقه.

*** 3

تنوع طلبیِ معنوی

***

حقیقت یکی است و در درون توست.
اما جایی در مسیر معنوی، تو دچار تنوع طلبی می‌شوی.
از این استاد به آن استاد. از این گورو به آن گورو.
این داستان تجربهٔ من است.
سالها پیش اوشو را پیدا کردم. مدتی به من کمک کرد تا از بعضی بندهای ذهنی رها شوم. بعد از یک جهش ولی دوباره به زندگی عادی برگشتم.

سالها گذشت، کار و ازدواج و مهاجرت حسابی حواسم را پرت کرده بود. دوباره اکهارت را پیدا کردم. مقداری درک کردم. دو کتاب قدرت حال و زمین جدید را تا حدودی فهمیدم. بسیار آرام شدم. یک جهش معنوی دیگر شاید. و دوباره با آن نیرو به جامعه و کار و زندگی معمولی برگشتم.

سالها گذشت، مشغول بچه دار شدن و پول در آوردن شدم. درست وقتی که آنچه جمع کرده بودم لرزان و ناپایدار یافتم دوباره با یک شوک از دست دادن خانواده و فرزند بازگشتم به درون. این بار با مراقبه های خانم شیده و نهایتاً بودا و جناب گوئنکا و ویپاسانا آشنا شدم. تمرینات بودا هم من را به درون راهنمایی کردند. ماهها گذشت و هر روز مراقبه می‌کردم.

بعد از چند ماهی ناگهان با سادگورو آشنا شدم. چندین ماه محو آموزه‌های او بودم و کلاسهای یوگای سادگورو را شرکت کردم. سفری به مراکز یوگای هند و آمریکا داشتم. وارد گروهها و کامیونیتی سادگورو شدم. چند سالی است که تقریباً هر روز یوگا و مراقبه می‌کنم.

در این مسیر به تدریج با آدم‌های دیگری آشنا شدم. هر روز که می‌گذشت رشد می‌کردم. آدمها دو روابط قدیمی از من دور می‌شدند و انسان‌های دیگری در این وادی جدید پیدا میکردم.

در این مسیر خیلی ها را پیدا کردم. بهار شهیدی، حسین عرب زاده، موجی، اسپایرا، گورروهای مختلف مثل رامانا ماهارشی، رام داس، مریم مقدادی، آراهان، نیکا، سعید قویدل، پسر طبیعت و خیلی آدمهای گمنام یا معروف را دیدم که همین مسیر آگاهی را طی می‌کنند.
حتی از بزرگان ادب پارسی مثل مولانا و حافظ و سعدی دوباره آموختم.
دیگر در تمام روابطم دنبال همان حقیقت ها می‌گشتم. دیگر خیلی ها را حذف کردم.
روز به روز یک انسان جدید میافتم که در مسیر آگاهی هم مسیر من بود.

اما نهایتاً امروز جایی هستم که دیگر خود همین تنوع طلبی برایم سد و مانع است.
دیگر حتی گوش دادن به سخنرانیهای گورو ها و افراد آگاه هم نوعی فرار برایم حساب میشود.
گناه من شده تنوع‌طلبی معنوی.
الان جایی هستم که باید بیشتر و بیشتر به همان یگانه حقیقت درونم متصل بشوم.
هر روز بیشتر و بیشتر به درونم بروم. افکار و احساسات را مشاهده کنم. و با هر دقیقه مشاهده یک قدم به خودم و به حقیقت نزدیک شوم.
اگر روزی گناهم دیدن یوتیوب بود امروز گناه من شاید دیدن گورو باشد.
شاید باید به زودی از تمام گوروها فارغ شوم. شاید موقع آن رسیده خودم گورو باشم. خودم متصل باشم. خودم نگهبان آگاهی خودم باشم.
نگهبان سکوت درونی خودم باشم.
شاید خودم بتوانم به منبع حقیقت درونی متصل شوم.
تمام راه را دیده‌ام.
این بار با اطمینان بیشتری به درون باید رو بیاورم.
بیرون هیچ خبری نیست.
دیگر گورو نوردی و سرگرمی با گوروها مجاز نیست.
تنوع طلبی حتی از نوع معنوی اش ممنوع!

کارِ امروز – نمی‌توانم یا نمی‌خواهم

ID:117

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%90-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%86%d9%85%db%8c%d8%aa%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%85-%db%8c%d8%a7-/%d9%86%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%d9%85

August 14, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

کار امروز – نمی‌توانم یا نمی‌خواهم

***

با یک دوستی داشتم در مورد کار و بیزینس صحبت میکردم. صحبت از این بود که چرا فلان کار را نمیکنی و من ناگهان گفتم نمیخواهم شاید هم نمیتوانم.
مثلا در مورد فعالیت اقتصادی. خیلی ها با هوش متوسط میتوانند در این مسابقه برنده شوند و به سطح قابل قبولی هم برسند.
اما بعضی ها هم مثل من با اینکه در جاهایی که مجبور بوده‌اند معمولا موفق و بالاتر از متوسط بوده ام در جاهایی که حق انتخاب داشتم این اتفاق نیافتاده. مثلا در دوران مدرسه و کنکور و دانشگاه معمولا بالاجبار و در جریان جامعه معمولا مدارج بالا کسب میکردم.
ولی وقتی به جامعه و فعالیت های اقتصادی رسید اینطور نشد. چرا؟
ممکن است عوامل مختلفی در کار باشد ولی مهمترین عامل نخواستن است. یعنی اولویت نداشتن.
یعنی من انتخاب میکنم که کار من در این لحظه نوشتن باشد.
برای همین هم اسمش را می‌گذارم کار امروز.

من در این لحظه انتخاب میکنم که به جای اقدام برای کار و پول و انجام دادن فعالیتی اقتصادی، بیایم به جای آن از نانوشتنی بنویسم.
این قطعا یک انتخاب است.
این انتخاب ها هزینه هم دارد. شاید هزینه اش این باشد که پول کمتری در بیاروم. شاید هزینه اش این باشد که تایید کمتری از جامعه بدست بیاورم.
شاید حتی هزینه اش این باشد که طرد بشوم.
اما باز هم با وجود داشتن این علم این را انتخاب میکنم.
داستانهای زیاد در تاریخ از هنرمندانی هست که در فقر و تنگدستی زندگی کرده اند و هنرشان تا زمانی که زنده بودند دیده نشد. حرفشان شنیده نشد. طرد شدند و در تنهایی و فقر زیستند.
ولی آنها در هنر خودشان غرق بودند و برای آن هزینه کردند و از جان برایش مایه گذاشتند.

فارسی

بعضی هایشان بعد از مرگ دیده شدند و تمجید شدند و ما میشناسیمشان و احتمالا خیلی هایشان در همان گمنامی مرده اند و ما هم نمیشناسیمشان.

داستان من هم همین است.
چیزی و موضوعی جالب تر از فعالیت اقتصادی و تلاش برای بقا هست که توجه و وقتم را روی آن میگذارم.
مثلا آن موضوع برای من همین نوشته هاست.
نوشته هایی که برای خیلی ها معنی ندارد. برای خیلی ها روشنگر است. برای خیلی ها معنوی است.
هر کسی از ظن خودش و با توجه به تجربه و آگاهی اش اینها را میخواند و درکی میکند.

اما باور کنید این نوشته ها اولین مشتری اش و خواننده اش خودم هستم.
من اولین کسی هستم که اینها را میخوانم.
در همین لحظه ای که مینویسمشان.

اولین تاثیر را روی خودم میگذارد.
اولین لذت را خودم میبرم.

پس این نوشتن ها برای من کارکرد دارد. همانطور که نقاشی کردن برای یک هنرمند نقاش. همانطور که خواندن برای یک پرنده. همانطور که بازی کردن برای یک کودک.

و من برای این نوشتن ها توجه و زمان و هزینه میگذارم.
کسی فهمید چه بهتر.
کسی هم نفهید چه باک!

این تعریف «کارما یوگا»ست.
یا کار بدون هدف.
یا کار در لحظه.
یا به قول حافظ کار بی بنیاد.
یا به قول اسلام کار خیر یا عمل صالح. عملی که اولین خیرش به خودم میرسد. بعد به کل دنیا.

پس من در هر لحظه انتخاب گر هستم.
نتیجه ی سالها انتخاب شده زندگی من.
مسولیت تمام و کمالش به عهدهٔ خودم است.
میزان پول و روابط و شهرت و لذت و شادی و امکانات و روابط من دقیقا ومستقیما نتیجه ی انتخاب من بوده.
من به انتخاب های گذشته ی خودم احترام میگذارم و حتی اگر اشتباه بوده اند میپذیرمشان.
هر لحظه با توجه با آگاهی همان لحظه تصمیم میگیرم و عمل میکنم.

به آگاهی لحظه اعتماد میکنم.
و به مسیر زندگی هم اطمینان دارم.

مسیری که تصادفی و رندم نیست.
همانطور که هیچ برگی بدون دلیل از درخت نمی افتد.
هیچ فکری بدون دلیل بر ذهن من عبور نمیکند و هیچ کلمه ای نوشته نمیشود.

این معنیِ پذیرش یا جبر معنوی و تسلیم و اعتماد به نانوشتنی است.

***

غزل ۱۰۱ حافظ مرتبط به این موضوع

شراب و عیش نهان چیست؟ کارِ بی‌بنیاد

زدیم بر صفِ رندان و هر چه بادا باد

گره ز دل بگشا وز سپهر یاد مکن

که فکر هیچ مهندس چنین گره نگشاد

ز انقلابِ زمانه عجب مدار که چرخ

از این فسانه هزاران هزار دارد یاد

قدح به شرطِ ادب گیر زان که ترکیبش

ز کاسهٔ سرِ جمشید و بهمن است و قباد

که آگه است که کاووس و کی کجا رفتند؟

که واقف است که چون رفت تخت جم، بر باد؟

ز حسرتِ لبِ شیرین هنوز می‌بینم

که لاله می‌دمد از خونِ دیدهٔ فرهاد

مگر که لاله بدانست بی‌وفاییِ دهر

که تا بزاد و بِشُد، جامِ می ز کف نَنَهاد

بیا بیا که زمانی ز می خراب شویم

فارسی

مگر رسیم به گنجی در این خراب آباد

نمی‌دهند اجازت مرا به سِیرِ سفر

نسیمِ بادِ مُصَلّا و آبِ رُکن آباد

قدح مگیر چو حافظ مگر به نالهٔ چنگ

که بسته‌اند بر ابریشمِ طرب دلِ شاد

ناگفتنی – ۳- ضریب گَله! غریزهٔ مهم پیوستن به گروه یا کسب شهرت و فالوئر

ID:118

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c-%db%b3-%d8%b6%d8%b1%db%8c%d8%a8-%da%af%d9%8e%d9%84%d9%87-%d8%ba%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%80-%d9%85%d9%87%d9%85-%d9%be%db%8c%d9%88%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d8%a8/

August 14, 2024

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

<1 دقیقه.

*** 1

ناگفتنی – ۳- ضریب گَله! غریزهٔ مهم پیوستن به گروه یا کسب شهرت و فالوئر

***

در این گفتار در مورد موضوع مهمی از خودشناسی یا روانشناسی یه نام ضریب گله یا شهرت و مساله ی پیوستن به گروه صحبت میکنیم.
ضریب گله این روزها به خاطر گسترش ذهن و اینترنت به صورت عددی شده و خودش رو با کسانی که شما فالو میکنید و آدمهایی که گروه های ذهنی اینترنتی درست میکنند نشون میده.
موضوع بسیار جالبی هست که در این اپیزود پادکست در موردش صحبت میکنیم.

لینک به پادکست اپل
https://podcasts.apple.com/ca/podcast/heart-talk-%D9%BE%D8%A7%D8%AF%DA%A9%D8%B3%D8%AA-%D9%81%D8%A7%D8%B1%D8%B3%DB%8C-%D8%AD%D8%B1%D9%81-%D8%AF%D9%84/id1544691962?i=1000665290041

لینک به پادکست
https://podcasters.spotify.com/pod/show/russellhearttalk/episodes/—-e2n68or

لینک دوم به پادکست
https://spotifyanchor-web.app.link/e/DYtwGkHC3Lb

لینک موضوع مرتبط پول
https://www.unwritable.net/search/label/پول

لینک موضوع مرتبط شهرت
https://www.unwritable.net/search?q=شهرت

فارسی

جایی از مسیر معنوی – سکوت و تنهایی و مرگ

ID:119

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d9%85%d8%b3%db%8c%d8%b1-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d8%b3%da%a9%d9%88%d8%aa-%d9%88-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b1%da%af/

August 14, 2024

دسته‌ها: بعد از من, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: تنهایی, زندگی, سکوت, مرگ, معنویت

1 دقیقه.

*** 2

جایی از مسیر معنوی

***

جایی در مسیر معنوی هست که شک می‌کنی.
به مسیر درونی شک می‌کنی.
راستش را بخواهید وقتی وارد توجه به درون بشوی که وادی معنوی است، ناچار توجه تو از بیرون کم می‌شود. و این یعنی توجه تو به مادیات کم می‌شود. این یعنی کمتر به ظواهر توجه می‌کنی. شاید نتیجه اش این بشود که مثلاً کمتر به لباس و ظاهر اهمیت بدهی.
در نهایت شاید نتیجه اش این بشود که کمتر پول در بیاوری.
و در حالت های بالاتر باعث می‌شود تو حتی به حاشیه رانده بشوی.
حاشیهٔ جامعه. حاشیهٔ شهر.
در مسیر معنوی ممکن است تو گوشه گیر بشوی.
در مسیر معنوی ممکن است عزیزترین چیزها را از دست بدهی.
ممکن است خانواده را، موقعیت اجتماعی را، ثروت را، دوستانت را از دست بدهی.

مسیر درونی، مسیری یک‌طرفه است. نمی‌توانی به عقب برگردی. نمی‌توانی همان آدم قبلی بشوی.

درست مثل خود زندگی.
تو نمی‌توانی به عقب بازگردی.
زندگیِ مادی مسیری یک طرفه است به جلو.
تو قطعاً جلو می‌روی و روزی مرگ را هم تجربه می‌کنی.
مسیر معنوی هم همینطور است.

رک بگویم، مسیر معنوی، یعنی پذیرفتن مرگ!
شاید حتی پذیرفتن مرگ تدریجی باشد.

فارسی

اگر وارد مسیر معنوی نشوی هم بالاخره به سمت مرگ می‌روی ولی با ترس و عدم پذیرش.

مسیر معنوی یعنی با پذیرش و آرامش به سمت مرگ رفتن.
مسیر معنوی گاهی ترسناک و تنهاست.
اما اجتناب ناپذیر است.
همانطوری که مرگ اجتناب ناپذیر است.
همانطوری که مرگ گاهی ترسناک و تنهاست.

تو در مسیر معنوی مراقبه می‌کنی. یعنی با خودت تنها می‌شوی.
یعنی سکوت را دعوت می‌کنی.
سکوت و تنهایی و مرگ هم به یکدیگر نزدیک هستند.
سکوت و تنهایی و مرگ، همه اجتناب ناپذیر هستند.
دیر یا زود باید به آن بروی.
مثل پایان این نوشته!

انتخابِ هر لحظه

ID:120

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8%d9%90-/%d9%87%d8%b1-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

August 13, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, سکوت, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

انتخابِ هر لحظه

***

ما در هر لحظه انتخاب گر هستیم. در هر لحظه دو انتخاب داریم.

۱- آگاه ماندن

۲- فرار

حالا مقداری توضیح بدهم.

درست در همین لحظه که من می‌نویسم و در همین لحظه که تو می‌خوانی،

بله در همین لحظه!

در همین تنها لحظهٔ حال،

ما دو انتخاب داریم

معمولاً آدم‌ها فرار را انتخاب می‌کنند،

فرار می‌تواند به اینترنت باشد، یا به فکر یا به هرچیزی که تو را از خودت، ناآگاه می‌کند.

آگاهی هم همیشه از آگاهی به خود شروع می‌شود.

اولین چیزی که باید به آن آگاه شوی، خودت هستی.

درست در همین لحظه!

ببین حالت چطور است؟

اگر برای فرار آمده باشی، اصلا نخوان!

برگرد به خودت!

اما اگر با توجه آمده‌ای بخوان!

چون من با توجه می‌نویسم. نوعی انرژی توجه در این کلمات و مفاهیم هست.

اگر میخواهی چیزی برداشت کنی و تندخوانی کنی و بروی هیچ چیزی گیرت نمی آید.

ذهنت می‌گوید چرند بود و می دود به دنبال تحریک بعدی!

چون تو تصمیم داری فرار کنی!

فارسی

اما یک لحظه تصمیم بگیر آرام بشوی!
مثل من که آرام در حال نوشتن هستم!

آرام آرام آرام!
تند خوانی و تند نویسی را کنار بگذار!
به خودت و به بدنت و به نفس هایت توجه کن!

حالت چطور است؟ خوب ببین! نگاه کن! خودت را!
این نوشته‌ها را دور بیانداز!

من از یک نانوشتنی ای می‌نویسم که درون توست!
واضح تر و پررنگ تر در درون توست.
اینها نشانه‌ای بیش نیست.
نشانه‌ای از نانوشتنی.

فرکانس جامعه

ID:121

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%b3-/%d8%ac%d8%a7%d9%85%d8%b9%d9%87

August 12, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, روابط, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

فرکانس جامعه

***

وقتی مراقبه کنی، فرکانس وجودت تغییر می‌کند. تقریباً در دنیای ساختهٔ خودت و تعداد اندکی از مراقبه گران، غرق می‌شوی.
واقعا از جامعه و فرکانس غالب جامعه جدا می‌شوی. انگار از ماتریس فکری جامعه جدا هستی.
اگر فیلم ماتریکس یادتان باشد تعداد کمی بودند که از ماتریکس جامعه جدا بودند. فقط یک مامور ماتریکس کافی بود تا شخصیت ها را به داخل ماتریس بکشد و برنامه‌های ذهنی خودش را روی شخص پیاده کند.
این داستان تقریباً واقعی است.

وقتی در دنیای خودت باشی یک مهمانی یا رفتن به جاهای شلوغ کافی است تا تو را به فرکانس پایین جامعه بکشاند.
دختر من تارا در همین ماتریس متولد شده و درحال رشد در ماتریس است. توسط مادرش و جامعه و مدرسه. تقریباً در شش سالگی کامل به داخل کشیده شده. حوصلهٔ طبیعت را ندارد ولی عاشق شهربازی و جاهای شلوغ و فست فود و بستنی است.
امروز طبق برنامه مادرش و اصرار تارا با هم به شهربازی رفتیم.

آنجا تعداد زیادی آدمهای داخل ماتریس بودند. ما هم مثل آن‌ها در صف ها می‌ایستادیم و مثل آنها سوار چرخ و فلک می‌شدیم و مثل آنها فست فود و نوشابه‌های پر از شکر خوردیم و عکس گرفتیم.

در هوای گرم، من لباس روشن و گشاد و پوشیده می پوشم. درست برخلاف همه که لباس های چسبان و تنگ و نصفه نیمه می‌پوشند. ناخودآگاه حس جدایی می‌کنی. همه به دنبال کمی آدرنالین فیزیکی و هیجان جنسی هستند. چیزهایی که دیگر برای تو قدیمی به نظر می‌رسند.
البته سعی کردم روز را با تارا خوش بگذرانم.

اما حالا که تمام شده احساس می‌کنم از خانه اصلی درونی ام در افتاده ام.
دوباره در مسابقه ذهنی جامعه گیر افتادم و قطعا احساس عقب ماندن از مسابقه. چون به هر حال مدتی بیرون مسابقه بوده‌ام.
احساس می‌کنم باید مدتی تنها باشم و مراقبه کنم تا به دنیای خودم بازگردم.

فارسی

انگار باید دوباره کمی بنویسم.
اکثر این نوشته‌ها در فرکانسی بسیار متفاوت با متوسط جامعه نوشته شده. گاهی خود من وقتی در فرکانس جامعه باشم نوشته‌های خودم برایم بی معنی و مسخره به نظر می‌رسد.

وقتی مراقبه کنی و مسیر تو از جامعه جدا شود نیاز به تلاش دائمی داری تا در آن فرکانس تثبیت بشوی.
نوشتن، معمولاً به سرعت من را به فرکانس آرامش خودم بازمی‌گرداند.
و این نوشته برای من کافی بود.

روابط منطقی یا احساسی

ID:122

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7-%d9%85%d9%86%d8%b7%d9%82%db%8c-%db%8c%d8%a7-/%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3%db%8c

August 10, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

*** 2

روابط منطقی یا احساسی

***

قدیم ها یک ایده در مورد دفترچه کانتکت های موبایل داشتم.
https://www.unwritable.net/2024/08/blog-post_18.html

جدای از آن، ایده ای برای خودم داشتم برای نظم دادن به روابطم.
طبق یک تحقیق، بیشترین تعداد آدمی که ذهن ما گنجایش دارد که به خاطر بیاورد حدود ۱۵۰ نفر است. بیشتر از آن ارتباط واقعی برقرار نمیشود یعنی ذهن ما گنجایش ندارد.
حال من سعی داشتم این ۱۵۰ نفر را که قبیله ی من حساب میشدند را تعیین کنم.
درون قبیله هم طبقه بندی هایی کرده بودم با این تفصیل.

۵ نفر اول که هر روز باید با آنها در تماس باشم.
نفرات ۵ تا ۱۵ که هر هفته باید با آنها در تماس باشم.
نفرات ۱۵ تا ۵۰ که باید ماهی یک بار با آنها در تماس باشم.
و ۵۰ تا ۱۵۰ که باید سالی یک بار با آنها در تماس باشم.

تماس هم شامل مکالمه ی تلفنی یا حضوری بود. یا حداقل یک احوال پرسی و خبر داشتن از حال هم از طریق پیغام و غیره.

خلاصه کم کم داشتم این لیست را تکمیل میکردم که فهمیدم به این سادگی ها هم نیست.
روابط درست مثل زندگی مدام در حال تغییر و تحول است.
کسی که شریک من بود و بین ۵ نفر اول فردا میتواند از این گروه خارج شود.
یا کسی که حتی جزو ۱۵۰ نفر نیست ممکن است به سرعت یک روزه به حلقه ی ارتباطی نزدیک شود.

خلاصه فهمیدم که ایجاد روابط بر اساس ذهن و حساب و کتاب غیر ممکن است.
اولویت بندی های ذهن تقریبا بی اساس است.
با یک دوستی که فقط میگویم و میخندم خیلی بیشتر شاید رابطه داشته باشم تا با

فارسی

روابط هیچ قانونی ندارد و کاملا دلی است. کاملا احساسی است.

کلا از آدمهایی که روابطشان بر اساس حساب و کتاب و منطق است بیزارم.
البته با گسترش ذهن این موضوع هر روز بیشتر و بیشتر میشود.
خلاصه این هم یادآوری بود از دورانی که سعی داشتم همه چیز را مرتب و منطقی کنم.
آن دوران گذشت.
حالا میفهمم ما چیزی هستیم به نام روح یا آگاهی که در عالمی غیر مادی و منطقی شاید با هم ارتباط داشته باشیم.
تعیین سطح آدمها فقط به میزان نزدیکی آنها به آگاهی و توجه آنها به آگاهی درونی شان است و حتی خانواده و ژن تاثیری ندارد.

فارسی

ایده ی کانتکت برعکس

ID:123

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87-%db%8c-%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%aa%da%a9%d8%aa-/%d8%a8%d8%b1%d8%b9%da%a9%d8%b3

August 10, 2024

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, کار و شغل

6 دقیقه.

*** 8

Reverse contacts app introduction

ایده ی کانتکت برعکس

ایده ی کانتکت برعکس (دفترچه تلفن برعکس)

آیا تا به حال کانتکت خود را همراه گوشی خود از دست داده اید ؟
آیا کانتکت خود را روی کلاود ذخیره می کنید ؟ کدام سرویس کلاود؟
آیا کانتکتهای شما در جاهای مختلف با هم سینک هست ؟
آیا کانتکتهای شما آپدیت هست ؟ یا پر شده از تلفن ها؛ آدرس ها و ایمیلهای قدیمی ؟
آیا تا به حال اتفاق افتاده که تلفن دوستتان عوض شده و شما تلفن جدیدش را نداشته اید و مدتها از وی بی خبر بوده اید ؟

آیا تا به حال به سفر رفته اید و دوست داشتید تمام کانتکت هایتان تلفن موقت شما در سفر را داشته باشند ؟ تا مجبور نباشید هزینه های رومینگ بپردازید؟

آیا تا به مجبور شده اید ایمیل یا شماره تلفنتان را عوض کنید و به تمام دوستانتان بگویید که دیگر با تلفن قبلی تماس نگیرند؟

آیا تا به حال شده که کانتکتهای کاری و شخصی تان را نتوانید از هم جدا کنید؟

آیا تا به حال شده در زمان نا مناسب تلفنی دریافت کنید ؟

آیا شده دوست داشته باشید زمانی دوستانتان با شما تماس بگیرند ؟

آیا شده دوست داشته باشید زمانی دوستانتان با شما تماس نگیرند ؟

آیا مجبورید برای حفظ شماره تلفن قدیمتان هزینه ی زیادی برای فوروارد کردن به تلفن جدید به شرکت تلفن بپردازید؟

آیا شده دوست داشته باشید شماره یا ایمیلتان را عوض کنید ولی چون سالها آنرا به دوستانتان داده اید قادر به انجام این کار نیستید ؟

فارسی

آیا آدرس ایمیل های زیادی قبلا به جاهای مختلف داده اید و مجبورید همه را چک کنید؟

آیا تا به حال شده که برای تماس گرفتن با کسی مجبور شوید در گوگل سرچ کنید تا ساعت دقیق آن شخص در تایم زون دیگر را بدست بیاورید ؟

آیا تا به حال شده دوست داشته باشید بدانید آیا الان زمان کاری است یا زمان مناسبی برای تماس با کانتکتتان ؟

آیا تا به حال شده که برای فهمیدن ساعت مناسب تماس با کسی تقویم های مختلف را چک کنید؟

آیا در زمان های نامناسب مثل زمان افطار در ایران با کسی تماس گرفته اید ؟

آیا میدانید الان ساعت کاری هست یا ساعت غیر کاری در ایران یا امریکا یا انگلیس یا چین ؟

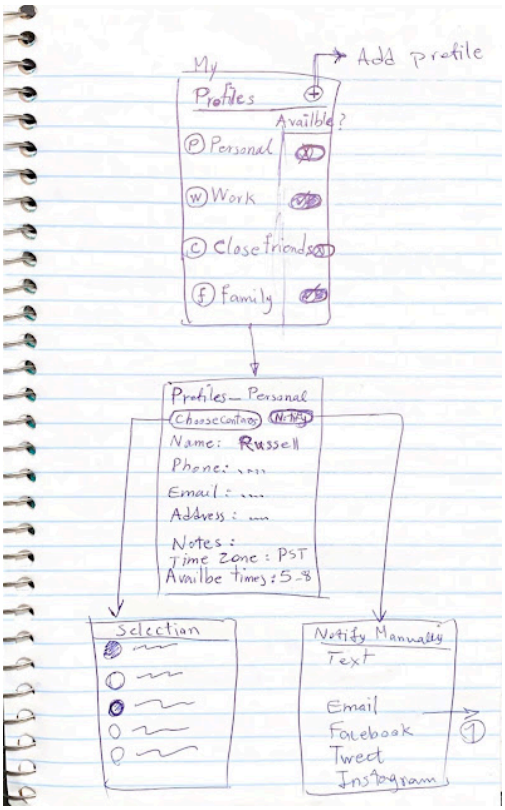
تمام این مسایل با اپ کانتکت برعکس به سادگی قابل حل است.

Pitch for Reverse Contact app

Relationship
Contacts app
Purpose of device
Problem definition
some loose contact
Travel
Example of peoples outdated contacts
How to resolve

Minutes 10

Features
CRM
Timing of calls, time zones , working hours, receive hour



Problem 1

Have you ever lost all your contacts with your phone ? Do you use cloud services to save your ?contacts ? Are your contacts synced between all cloud services

Solution 1

.have one cloud service to save contacts and sync with iCloud, Google , Hotmail etc

This feature had been addressed by a lot of other apps and we don’t focus on it for .marketing

Problem 2

?Are your contacts updated or full of old numbers and outdated information

Has this ever happened to you that phone number of your friend changed and you didn’t ?have new number and couldn’t find him or her

Have you ever traveled and wished all your friends had your local number so you don’t have ?to pay all roaming costs

Have you ever changed your email or phone number and had to tell all people that you ?changed it

?Has it happened to you that your work and personal contacts mixed up in your contacts app

?Have you moved and your friends don’t know your new address

? They always ask for your buzzer number and never save it

فارسی

Solution 2

.Make a profile, Save number, email address and address of yours once
Send a notification to all people you want to contact you using that information, that group
.will have your contacts and you can update it any time
.Define as many groups-profiles you want. For example work, family, friends, lovedones etc

Problem 3

Had this happened to you that you received a call in the middle of the night from an overseas
?friend
Have you ever been in a situation that liked some friend just calls you so you have a casual
?conversation? In the other words you been in a mood for a phone call
Had it happened that you didn’t like to receive a call for a while? Not in the mood to receive a
?call

Solution 3

Turn “available to receive calls” button on or off for a group or individually
Your contacts instantly see a green light and know you are willing to receive a call from
.them

Problem 4 similar to 2

Do you have to pay an operator to forward an old number because you can not tell all old
friends that you have changed your number? And you don’t want to miss any call to your
.previous number
Had it happens to you that you wanted to change your number or email but you couldn’t
?because you have spread it to others for years
Do you have a lot of emails and you have to check them all because you keep receiving email
.to old addresses

Solution 4

Invite all contacts to use reverse Contacts so they always have your latest updated contact
information on their phone. It will send a text and email to non users but the app users get
.updates immediately
.The link to download and use this app is included in texts and emails so they also join

Problem 5 similar to 3

Have you ever had to check the time zone of the friend you want to call so you don’t call
?them at the wrong time
?Have you ever wished to know if now is working hour for a contact in your contact list

فارسی

Have you ever had to check someone’s local calendar to know if it is a holiday or working day in another country?

Have you ever called a person at wrong time for example in praying time for a religious friend? Or contacted a Chinese contact on a Chinese holiday?

Do you know is it now working hours in Iran or US or China?

Solution 5

You don’t need to check the time ! Just browse and call green contacts and enjoy chatting!

Reverse Contact will automatically detects time zone and shows green if the other contact is in a proper time to call.

For example green time for personal group is weekdays 5-8 pm and weekend 10am-8pm. It also has all local holiday calendars in the database.

You always can customize your green times for any group or individual.

Green times for work category is obviously working hours.

Available to receive calls button will override this.

All of these can be solved with reverse contact app. This app can solve this problems with its unique solution for contacts in your phone.

Native Contacts app is used by all people but has not been improved since smart phones started.

Basically in this app you take control of your contacts in other people contact app. You are the person who updates his information for other people to use.

Sample Tag lines:**

Recently Moved? Changed your number? Got a new email address ? No problem we notify all your contacts instantly!

Don’t know when is the best time to call ? No problem, just call green ones !

No matter where you go! Your always available!

Don’t want to receive work calls for a nap? Just tap a button!

Traveling? No problem just change your profile!

We do the rest and update your contacts.

Extra explanation

”Reverse contact“

فارسی

It usually happens that you change your phone number, address, work etc. This is so common that we are almost sure it has happened to you. What did you do when this ?happened for you

You probably tried to contact some people by calling, emailing, texting etc. but you end up not informing all and in result you might missed opportunities while people tried to contact .you

:In “Reverse App” we do this for you in two ways

We inform all you contacts in a beautiful format and let them update their contacts with -1 .your new changes automatically
We will update them from that moment on about all changes you made in your contacts so -2 they will always
have your most recent contact information, this is two way so you also will be notified if they .change any part of their contact including their phone number, address etc

.So simple and useful

.Try it today for free

”Reverse contact“

کون گشاد

ID:124

/https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86-%da%af%d8%b4%d8%a7%d8%af

August 10, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

کون گشاد

***

با دوستی صحبت می‌کردم. دوستی قدیمی که از قضا خیلی هم باهوش بوده و کارهای مختلفی انجام داده. در گفتگوها مدام داستانی از گذشته را بازآفرینی می‌کرد و خودش را قربانی گذشته می‌دانست. مثل اکثر آدم‌ها.
چون مراقبه را کنار گذاشته بود این فرآیندِ ذهن خودش را نمی‌دید.
بدتر از آن، خودش را به شدت قضاوت می‌کرد. به خودش می‌گفت تنبل و کون گشاد.
خدا می‌داند در گفتگوهای درونی اش چقدر این صفت و چیزهای بیشتری به خودش نسبت می‌دهد.
و وقتی این کار را تکرار کنی بعد از مدتی چاره‌ای جز خاموش کردن ذهن با قرص و دارو یا حتی خودکشی نداری.

اگر ذهن را بدون مشاهده رها کنی شروع به سرزنش و قضاوت می‌کند. سرزنش و قضاوتِ خدا، جهان، دیگران و خودت.
کون گشاد، تنبل، بدرد نخور، بی خاصیت و غیره.

و تمام اینها زیرمجموعه‌ای از یک فکر است،
این فکر که تو کافی نیستی!
و خود این، زیرمجموعهٔ ناآگاهی به این سوال است که،
من کیستم!

اگر بدانی که هستی، تمام این مشکلات حل می‌شوند.
در یک لحظه! تمام قضاوت ها فرو می‌ریزند.

فهمیدن جوابِ «من کیستم» هم فقط یک راه دارد.
مراقبه و توجه.

اینجاست که تو از گفتگوهای ذهن جدا می‌شوی.
تو می‌شوی آگاهی پشت این گفتگوها و قضاوت ها و صفت ها.

تو می‌شوی رشته‌ای از آگاهی خدا!

مناجاتِ امروز-۱۹ مرداد ۱۴۰۳

ID:125

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%ac%d8%a7%d8%aa%d9%90-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%db%b1%db%b9-/%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af-%db%b1%db%b4%db%b0%db%b3

August 9, 2024

دسته‌ها: دعاومناجات, وقایع

برچسب‌ها: ترس, خدا, ذهن, روابط, کار و شغل

2 دقیقه.

3 دقیقه ***

مناجاتِ امروز

***

دیروز روز عجیبی بود. تقریباً با پنج شش نفر حرف زدم و گاهاً خیلی طولانی و بیشتر از یک ساعت. با آدم‌های مختلف با ساختارهای ذهنی مختلف.
مقداری ترس از آینده داشتم. فکر می‌کنم روز پرباری بود. ترسم در واقع ترس دوری از دخترم بود. تخیل اتفاقی در آینده.

امروز بهترم. امروز ترس تقریباً از بین رفته و ذهن آرام تری دارم. می‌توانم خلاصه‌ای از آنچه اتفاق افتاد را بنویسم.
ابتدا از خودم.
گفتگوهای درونی خودم چنین است.
از یک سو با خودم می‌گویم،
به هیچ چیز وابسته نباش. سیال باش. سعی در حفظ چیزی نکن. سعی در حفظ این حالتِ زندگی در ونکوور نکن. تو نمی‌دانی بهترین راه چیست. بین خواستن و نخواستن بمان.
https://www.unwritable.net/search?q=خواستن+و+نخواستن&m=1
فقط آگاه بمان.
https://www.unwritable.net/2024/08/blog-post_5.html
ببین جریان زندگی تو را به کدام سمت می‌برد. ماندن یعنی پوسیدن و مرداب شدن.
اگر لازم است برو ایران یا هند یا آمریکا.

از سوی دیگر می‌گویم؛
برو از لاک راحتی خودت بیرون و با جامعه ارتباط برقرار کن. سعی کن این زندگی که داری را حفظ کنی. برو به ساز جامعه برقص. برو قاطی گله.
به هر سازی که جامعه می‌گوید برقص. اگر می‌گوید این طور لباس بپوش و این طور رزومه درست کن و این طور دروغ بگو بکن! تو به جامعه نیازمندی. بپذیر و همرنگ جماعت شو. حرف نزن. ننویس. خفه شو و مثل بقیه سرت را بنداز پایین و سرت را در یک آخوری بکن. یک حقوقی بگیر و صبح برو شب بیا. مثل همه.
عادی باش.

فارسی

متفاوت نباش. مثل مابقی مردم زندگی کن. تو به غذا نیاز داری. تو به بودن در کنار دخترت نیاز داری. پس باید تن بدهی به جامعه.
اتفاقا این یعنی زندگیِ درست. قرار نیست متفاوت باشی. این متفاوت بودن هم نوعی ایگو است. تلاش کن و همین زندگی ساده را برای خودت حفظ کن.

و من در این گفتگو ها تقریبا غرق هستم.
و حالا خلاصه‌ای از گفتگوهای این چند روز با آدم‌ها؛

دو سه نفری هستند که تقریباً تمام مکالماتمان به پول ختم می‌شود. آنها تبدیل به ماشین های پول شده اند. هر چه بگویی از زمین یا زمان یا خدا یا هرچه، دوباره برمی گردند به پول یا کار.
https://www.unwritable.net/2024/08/blog-post_8.html

دوستان دیگری هستند که مکالماتم با آنها حاوی مقداری عشق است. عشقی از سمت من به آنها و یا آنها نسبت به من.
گاهی من حال آنها را خوب می‌کنم و گاهی آنها حال من را.
این ها کسانی هستند که بارقه ای از عشق ماورای ترس را دارند. کم و زیاد می‌شود ولی آنقدر هست که حس بشود.

و اما مناجات امروز؛
خدایا می‌دانم که تو هوشمندی و از من به خودم نزدیک تر.
می‌دانم تو خودِ منی.
یعنی هوش درون من.
می‌دانم تو بهترین ها را مقابل من قرار می‌دهی.
می‌دانم فقط باید به تو توکل کنم.
می‌دانم من به تو متصل هستم.
می‌دانم ترس ها با وجود و حضور تو جایی ندارند.
می‌دانم حتی اگر ترسی در دل من بیافتد برای رسیدن به توست.
می‌دانم باید توکلم را بیشتر کنم.
می‌دانم کسی که به تو متصل است هیچ غم و ترسی ندارد.
می‌دانم تو در لحظه هستی.
می‌دانم چطور پیدایت کنم.
تو ساده هستی.
آشنا و قابل دسترس.
تنها حجاب من ذهن خودم است.
ذهنی که میخواهد زنده بماند و ابراز وجود کند.
تو آگاهیِ لحظه هستی.
ساده و قوی و ماندگار.

بقاء و معنویت -۲

ID:126

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%82%d8%a7%d8%a1-%d9%88-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%a2

August 9, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, عکس‌دار, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, معنویت

1 دقیقه.

*** 1

بقاء و معنویت-۲

***

یک چیزی هست به نام بقاء، بقاء یعنی غم نان، بقاء یعنی غذا، بقاء یعنی درآمد و یا پول.
اگر در بقاء باشی حرف زدن از معنویت بیهوده و پوچ است. حالت بقاء یعنی حالت کمبود. یعنی احساس ترس.
ترس از گرسنگی. ترس از آینده.

در این حالت حرف زدن از مراقبه یا معنویت یا عشق یا هرچیزی فرای ماده بیهوده است.

خدای یک کسی که در بقاء است غذاست.
خدای یک انسان مدرن که درگیر بقاست، پول است.

او فقط خدای خودش را می‌بیند. بنابراین او فقط پول را می‌بیند.
تصور کنید که شما پنج روز است غذا نخورده اید. اگر کسی با شما از عشق و معنویت و یگانگی و مراقبه صحبت کند احتمالاً توسط شما خورده می‌شود!
این یک واقعیت است.
انسان وقتی در بقاء باشد تفاوتی با مابقی موجودات زمین ندارد.
کسی که در بقاء است فقط به بقا فکر می‌کند.

وقتی گرسنه باشی غذا برایت خداست. هرکسی غذا به تو بدهد هم خداست.
تو به هر دو کرنش می‌کنی.
این حالت، وضعیت ترس و نیاز است.
انسان مدرن عموماً در بقا زندگی می‌کند.
برای هر حرف معنوی ابتدا باید مسألهٔ بقا را حل کرد.
حتی وقتی بقاء فیزیکی تامین باشد ذهن در میان می‌آید.
ذهن هیچگاه سیر نمی‌شود.
بدن با یک وعده سیر می‌شود. می‌توان به راحتی بقای تمام انسانها را تامین کرد.
اما با وجود حرص و آز ذهنی، حتی ده تا کره زمین هم کافی نیست.

فارسی

و بیشتر آدم‌ها درگیر بقای ذهنی هستند.
برای همین است که تقریباً تمام گفتگوها حول اقتصاد و پول و کار است. این یعنی بقاء.

مسأله بقا در بعد فیزیکی، یک باید است.
بعد از آن می‌توان روی مسألهٔ بقا در بعد ذهنی کار کرد.
احساس فراوانی و احساس سیری و احساس اطمینان و احساس امنیت.
اینها اول باید درست شود.

جلسات داخلیِ نانوشتنی – ۲

ID:127

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%84%d8%b3%d8%a7%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%ae%d9%84%db%8c%d9%90-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%d9%a2

August 7, 2024

دسته‌ها: بلند, نمایشنامه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, تصمیم, سفر

4 دقیقه.

*** 5

جلسات داخلیِ نانوشتنی – ۲

***

قبلا نوشته هایی با سبک نمایشنامه که حاصل گفتگوی دو یا چند نفر بود داشتیم.

https://www.unwritable.net/search/label/نمایشنامه

حالا با سبک و سیاقی شبیه به همان نمایشنامه ها، صورت جلسات داخلی نانوشتنی را خواهیم داشت. یک اتاق جلسات را تصور کنید دارای یک میز بزرگ در وسط. آدمهای مختلف با دیدگاههای مختلف در اطراف میز نشسته اند و در حال گفتگو و تصمیم گیری هستند. این نوشته ها در واقع گزارش جلسات این نشست هاست.

موضوع جلسهٔ امروز: گسترهٔ جغرافیایی فعالیت نانوشتنی!

۱– آقای ایرانمنش طرح مسأله را این‌طور بیان میکنند.

ببینید دوستان، باید هرچه سریعتر تمام شرکت به ایران منتقل بشود. زبان کمپانی ما فارسی است. زبان و فرهنگ انگلیسی شاید به پنج درصد هم نرسد. محصولات ما تماماً به زبان فارسی است. مشتریان ما به زبان فارسی هستند. رگ و ریشه ی ما به این زبان است. ما به این فرهنگ و زبان متصلیم. شکوفایی ما در ایران است.

محصولات فرهنگی و معنوی ما خریدار بسیار کمی در کانادا دارد. اینجا بر مبنای مادیات استوار شده. اگرچه در ظاهر همه ثروتمندند ولی در اصل بقاء برای ما در اینجا سخت تر است.

این‌جا همه به دنبال نان شب هستند. کسی وقت برای امور دیگر ندارد. همه درگیر ذهن هستند.

همه فردگرا هستند. خانواده معنی ندارد. هر کسی اینجا برای خودش شخصاً یک بیزینس است. همه فقط به سود و منافع می‌اندیشند. حساب و کتاب تا عمق استخوان آدم‌ها و داخل خانواده ها نفوذ کرده. کسی اصلا قائل به چیزی فرای بقاء نیست.

ثروتمند و فقیر در تکاپوی بقاء هستند. همه چیز مصنوعی است. همه زامبی هستند. هیچکس مسوولیت قبول نمی‌کند.

یک ماشین بزرگ اقتصادی در حال له کردن همه است.

علاوه بر آن دوران بازنشستگی و پیری را بهتر است در فضای ایران باشیم.

۲– آقای مهاجر ادامه می‌دهد،

فارسی

ای آقا شما نفستان از جای گرم در می آید. ایران در حال فروپاشی است. آب نیست. برق نیست. سایهٔ جنگ بر سر مردم است. گرما بیداد می‌کند. طبیعت در حال نابودی است. اصلاً طبیعت آنجا دیگر گنجایش این همه آدم را ندارد. حکومت در حال فروپاشی است. اصلاً شاید جنگ داخلی یا تجزیه همین روزها اتفاق بیافتد. هواپیمای شما را روی هوا می‌زنند انگار نه انگار! جاده‌ها نامن است. رفتن به ایران مساوی است با مرگ! اینقدر ترسناک است.
حداقل طبیعت کانادا گنجایش دارد. منابع طبیعی فراوان است.
درضمن تارا به عنوان اولین مشتری، به خدمات کمپانی ما نیاز دارد.

۳– خانم فیمینیست پور در تأیید آقای مهاجر ادامه میدهد. ایران رفتن یعنی ظلم به زن. شما در ایران از قوانین متهجر و ظالمانه ای که به زن ها می‌رود سوء استفاده می‌کنید. اصلاً شما خودتان طرفدار ظلم به زن هستید! شما در ایران مرفه بی دردید. اصلاً شما خود دیکتاتور هستید!
مرگ بر مردسالار ! مرگ بر اسلام کثیف! مرگ بر پولدار بورژوا و فاسد! زنده باد برابری! زن مساوی مرد! گِی مساوی لزبین مساوی ترنس!
خانم فیمینیست پور در حالی که فریاد می‌زند با عصبانیت جلسه را ترک می‌کند! لنین و استالین در قبر برای ادامه‌ی مسیر چپ در دنیا لبخند می‌زنند!

۴– آقای نویسنده که در بحبوحهٔ بحث های سنگین سکوت کرده یاد این نوشته می افتد و آن را از بایگانی بیرون می‌آورد.
شرق یا غرب

https://www.unwritable.net/2023/03/blog-post_10.html

جواب تمام سوالات

https://www.unwritable.net/2023/11/blog-post_11.html

برای مسوولین تارا

https://www.unwritable.net/2023/07/blog-post_16.html

همینطور اسناد مربوط به عدالت و برابری را برای خانم فیمینیست پور می‌فرستد.

https://www.unwritable.net/search/label/عدالت?m=1

بعد از مرور این اسناد تاریخی در این موضوع مهم آن‌ها را به آقای (شاید هم خانم) خواننده و آقای مهاجر و فمنیست پور می‌دهد.
با خودش می‌گوید،
اصلاً هسته و کُر بیزینس ما چیست؟
هستهٔ اصلی که به بیزینس ما معنی میدهد از بیرون نیست. ربطی زیادی به محل زندگی ندارد.
معنای زندگی و موجودیت ما در لحظه است.
هستهٔ بیزینس ما بودن و ماندن در لحظه است. یعنی آگاه ماندن.
قرار نیست ما خیلی به آینده برویم.
ما کنترل زیادی روی آینده نداریم.
بگذارید جریان زندگی ما را ببرد. گاهی لازم نیست پارو بزنیم.
به قول آن شاعر،
باید پارو نزد واداد
باید دل رو به دریا داد

فارسی

خودش میبردت هرجا دلش خواست
به هرجا برد بدون ساحل همونجاست

۵– آقای مهاجر با ناراحتی می‌گوید! آقا در ایران اینترنت نیست. همین چندرغاز نوشته هم به سختی آپلود می‌شود. هر روز باید دنبال وی پی ان باشی. آزادی نیست آقا نیست! هیچ نرم‌افزاری کار نمی‌کند.
یک خرید ساده مشکل است. تحریم است. هوا آلوده است. آب آلوده است. غذاها آلوده است.

۶– آقای ایرانمنش ادامه میدهد. آقا جان زندگی به در و دیوار نیست. زندگی به ارتباطات است. شما در ایران می‌توانی با همه ارتباط برقرار کنی. مجبور نیستی انگلیسی بلغور کنی. آنجا خانهٔ توست.
آدمها هرچه باشد گرمتر هستند. همزبان تو اند. هم فرهنگ تو اند.
تار و پود این جامعه با حافظ و سعدی و مولانا گره خورده. این کم موهبتی نیست. برای کسی که درک کند.
در این جوامع ذهن زده گرفتاری آدم‌ها بیشتر است. شرطی شدگی ها بیشتر است. آزادی در عمل کمتر است.

۷– آقای نویسنده که می‌داند این حرفها کلا مربوط به آینده است پس خیلی وارد بحث نمی‌شود. در حالیکه برای تارا فارسی ها را می‌خواند سعی می‌کند تارا را متوجه حال کند و چشم او را با کلمات فارسی آشنا کند. شاید روزی تارا خواست حافظ بخواند یا مولانا یا نانوشتنی های ددی در مورد تارا.
https://www.unwritable.net/search/label/تارا?m=1

آقای نویسنده می‌داند این جلسه در موضوع ایران یا کانادا تا ابد ادامه دارد. چرا که مقایسه کار ذهن است.
او می‌داند ذهن مدام حال خودش را به بیرون فرافکنی می‌کند.
او می‌داند بیرون، خیلی مهم نیست. کل موضوع جلسه بیهوده است.
او می‌داند سوال اصلی این نیست که کجا باشیم. سوال اصلی این است که درونمان چگونه است؟
او می‌داند احساسات مدام در حال تغییر هستند.
آقای نویسنده فعلاً ختم جلسه را اعلام می‌کند.

فارسی

جلسات داخلیِ نانوشتنی ۱- کتاب نانوشتنی ۲

ID:128

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%84%d8%b3%d8%a7%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%ae%d9%84%db%8c%d9%90-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%db%b1

August 7, 2024

دسته‌ها: بلند, تمرین عملی, طنزطور, نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, کار و شغل, مراقبه, مسوولیت, نوشتن

4 دقیقه.

*** 5

جلسات داخلیِ نانوشتنی – ۱

***

قبلا نوشته هایی با سبک نمایشنامه که حاصل گفتگوی دو یا چند نفر بود داشتیم.

https://www.unwritable.net/search/label/نمایشنامه

حالا با سبک و سیاقی شبیه به همان نمایشنامه ها، صورت جلسات داخلی نانوشتنی را خواهیم داشت. یک اتاق جلسات را تصور کنید دارای یک میز بزرگ در وسط. آدمهای مختلف با دیدگاههای مختلف در اطراف میز نشسته اند و در حال گفتگو و تصمیم گیری هستند. اسامی تخیلی هستند.

این نوشته ها در واقع گزارش جلسات این نشست هاست.

موضوع جلسهٔ امروز: گسترش نانوشتنی!

۱– طرح مساله توسط جناب اظهاریان،

دوستان ببینید، دنیا در حال جنگ است. بشر در مسیری که میرود در حال نابود کردن خودش و تمام حیوانات و نهایتا زمین است. این مسیر منجر به انفجار افراد معتاد و سیگاری و الکلی و گسترش انواع داروهای آرامش بخش و ضد افسردگی و خودکشی و ناهنجاری های اجتماعی شده.

از گوشه وکنار جهان اخبار جنگ و قتل و تجاوز به گوش میرسد.

باید کاری کرد.

باید عمل کرد.

فارسی

نمیتوان فقط نشست وتماشا کرد.

باید طرحی نو درانداخت.

باید جهان را به جای بهتری تبدیل کرد.

اگر کاری نکنیم گرمایش زمین، آلودگی ها، قحطی یا جنگ هسته ای اجتناب ناپذیر خواهد بود. این یک اضطرار است. حتما باید کاری کرد. در راستای گسترش صلح باید قدم برداشت.

دیگر نمیتوان فقط به خود و خانواده ی خود و درآمد و بقای خود اندیشید.

باید دیدمان را گسترش دهیم و آگاهی را گسترش دهیم.

قطعا هم باید کوچک شروع کنیم و از خودمان شروع کنیم. یعنی هر نفر از خودش.

حالا که ما در کمپانی نانوشتنی کار میکنیم باید از خودمان شروع کنیم.

باید خودمان را به جهان بشناسانیم.

باید تولیدات فرهنگی و معنوی مان را به زبانهای مختلف ترجمه کنیم و به گوش مردم جهان برسانیم.

باید لینک های نانوشتنی را در همه جا پخش کنیم. باید از خوانندگان وفادارمان شبیه شبکه های هرمی درخواست کنیم لینک را برای چند نفر بفرستند.

باید با آدمهایی که در زمینه های آگاهی بخش کار میکنند همکاری را شروع کنیم.

باید تیم بشویم. باید با معلمان یوگا و صفحات آگاهی همکاری کنیم.

تک تک ما باید یک معلم معنوی باشیم. باید زندگی خودمان را وقف گسترش آگاهی کنیم. باید با تاریکی و جهل بجنگیم.

باید با تمام دوستانمان زنگ بزنیم و آنها را تشویق به خواندن نانوشتنی کنیم.

باید کتاب چاپ کنیم.

۲- پاسخ آقای خاموشیان،

آقای خاموشیان کاملا خاموش و آرام در حال گوش دادن است.

وقتی آقای اظهاریان صحبت هایش تمام میشود همه منتظر هستند که آقای خاموشیان صحبت کند ولی ظاهرا ایشان در سکوت خودشان مانده اند.

سکوتی ترسناک کل اتاق جلسات را در برمیگیرد.

همه ی نگاهها به سمت آقای خاموشیان است.

آقای خاموشیان در حالی که آرام است اما نسبت به تمام امور آگاه است.

بالاخره با اصرار دیگران شروع به سخن گفتن میکند.

دوستان ببینید! لطفا آرامش خودتان را حفظ کنید.

ما یک وظیفه بیشتر نداریم و آن آگاهی است.

وظیفه ی اصلی ما آگاه ماندن و بودن است.

این بودن که نوعی مراقبه است کافی است. نیازی نیست دست به هیچ عملی بزنیم. درست مثل بودا ابتدا باید خودمان مراقبه کنیم.

اگر تک تک ما مراقبه کنند آنگاه تمام مشکلات بشر حل میشود.

همه چیز از درون ما شروع میشود.

آیا شما جنگ درونی خودتان را از بین برده اید؟

آیا آرامش صد درصد دارید؟ چطور وقتی هنوز در درونتان ناآرامی هست میخواهید صلح در جهان ایجاد کنید؟

هر کسی بایداز خودش شروع کند.

برای تغییر دنیا باید خودمان را تغییر دهیم.

ابتدا تغییر خود. این اولین و سخت ترین مرحله است.

خدای عادلی بر جهان حکمرانی میکند.

به عدل و برنامه ی خداوند شک نکنید. حتی اگر در ظاهر ظلم و بدی میبینید و رنج را می بینید بدانید حکمتی الهی در کار است.

بهتر است روی ایمان خودتان کار کنید.

روی شادی خودتان کار کنید.

تنها مسوولیت شما شاد زیستن است. این به معنای بی تفاوتی نیست. این به مع

فارسی

اگر تک تک شما بزرگ شوید با کل دنیا یکی میشوید.

شما کل دنیا هستید. اگر شما شاد شوید کل جهان شاد میشود.

از خودتان شروع کنید.

شما پیامبر یا ناجی جهان نیستید.

سعی کنید همواره آرام و آگاه بمانید. در حالت مراقبه بمانید. این راه نجات است. به دیگری کاری نداشته باشید. دیگری ای وجود ندارد.

به درون بروید. به مبدا خود متصل شوید.

به مبدا و خدای جهان اعتماد کنید. توکل کنید.

انرژی صلح شما خود به خودبه تمام جهان ساتع میشود. خودش منتشر میشود. شما آگاهی خودتان را بالاببرید.

با این صحبت های آقای خاموشیان ناگهان کل جلسه در سکوتی سنگین فرو میرود.

همه به درون خودشان باز میگردند.

آدمها تک تک در حالی که به درونشان فرو رفته اند و غرق خودشان هستند با قدمهایی آرام و مراقبه گون جلسه را ترک میکنند.

فقط یک نفر میماند!

۳– آقای نویسنده!

آقای نویسنده که تا الان سخت مشغول نوشتن دستور جلسه بود در حال پایان دادن به صورت جلسهٔ امروز است.

با خودش زیر لب میگوید، همه آمدند و رفتند.

آقای اظهاریان و خاموشیان حرف هایشان را زدند و رفتند.

تنها کسی که ترکیب همه بود من بودم.

منی که بی سر و صدا فقط نشستم و نوشتم.

من مهمترین کار را کردم.

من صدای این جلسه را به گوش دیگران میرسانم.

فارسی

دیگران فقط حرف زدند ولی من مینویسم و پخش میکنم.

کار اصلی را من کردم.

بهتر است دیگر کارم را تمام کنم و بروم.

نوشتن از نانوشتنی کاری است متناقض. همانطور که تناقضی بین جناب اظهاریان و خاموشیان بود.

اما من به کار خودم ادامه میدهم.

شاید روزی کسی بفهمد اهمیت کار من چقدر زیاد بود.

پایان صورت جلسه

کمپانی بزرگ نانوشتنی

اجتناب ناپذیریِ نوشتن

ID:129

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%ac%d8%aa%d9%86%d8%a7%d8%a8-%d9%86%d8%a7%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%90-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

August 7, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

اجتناب ناپذیریِ نوشتن

***

ما آدمها از نظر درونی در هر زمان سه حالت بیشتر قرار نداریم.

۱- حالت کند کردن ذهن با دارو یا خواب یا سکس یا غذا و غیره
۲- در حال فکر کردن درون خودمان یا درگیر کردن ذهن با چیزی در بیرون مثل کار یا اینترنت و غیره
۳- در حال مراقبه، یعنی آگاهی بدون فکر یا آگاهی بدون ذهن

شاید ۹۹ درصد آدمها همواره بین حالت ۱ و ۲ در نوسان هستند تا وقتی با چیزی به نام مراقبه آشنا بشوند و تجربه اش کنند. تازه آنجاست که متوجه میشوند حالتی غیر از ۱ و ۲ وجود دارد. خود من اولین بار این حالت را در چهل و دو سالگی در مراقبه های سنگین ده روزه ی ویپاسانا کشف کردم.

کشف کردن حالت ۳ اگر چه باعث تحولی عظیم در زندگی میشود اما درابتدای مسیر معنوی دایمی نیست. معمولا حالت مراقبه گون دچار کم و زیاد میشود. این نوسانات حالت بالا و پایین رفتنی ایجاد میکند.
حالتی شبیه قبض و بسط معنوی. یا پایین و بالا رفتن فرکانس.

اگر از داروها پرهیز کنی و سعی نکنی با الکل یا مسکرات ذهن را کند کنی و خودت را هم مشغول امور بیرونی مثل اسکرول کردن یا اینترنت یا حرف زدن یا فیلم دیدن یا ارتباطات بیهوده نکنی، معمولا بین حالت ۲ و ۳ یعنی فکر کردن و مراقبه در نوسان هستی.

یعنی در لحظاتی افکار عقب نشینی میکنند و حالت مراقبه گون و آرامش و حتی سرور را تجربه میکنی.
و در لحظاتی هم هجوم افکار و احساسات باعث میشود حالت اضطراب و یا ترس و یا شکنجه های ذهنی را تجربه کنی.
شکنجه هایی که شبیه قضاوت ها و سرزنش ها خودش را نشان میدهد.

فارسی

نوشتن برای من حالتی بین این دو هست. مثلا حالت ۲ و نیم. اینجا حالت نوشتن است. یعنی افکار هست. اما آنها را کند میکنم تا بنویسمشان. با نوشتن، آنها را بیرون می آورم.
گاهی با هجوم افکار واقعا نشستن برای مراقبه سخت میشود. اینجاست که حالتی بینابین لازم است. این حالت برای من در نوشتن ایجادمیشود.

این نوشتن ها هم معمولا در فرکانس های متفاوت نوشته میشوند. مثلا نوشته ای شبیه تناقضات معنوی در فرکانسی پایین و جایی نزدیک به فرکانس شک نوشته میشود و یا نوشته های مربوط به شکرگزاری یا عشق در فرکانسی بالا.

تناقضات بزرگ معنوی – ۱- مادیات ثروت و آینده

ID:130

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d8%a7%d8%aa-/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%db%b1

August 6, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: مذهب, معنویت

2 دقیقه.

*** 3

تناقضات بزرگ معنوی

***

یک بار دوستی نقل می‌کرد که فلانی که دانشجوی روانشناسی است گفته علایم تو شبیه اسکیزوفرنی است. جواب من به او این بود که قطعا اینطور است. اسکیزوفرنی یا دوشخصیتی، در تمام آدم‌ها هست. تمام آدم‌هایی که به مسیرهای معنوی یا عرفانی یا مذهبی روی می‌آورند چنین اند. از یک طرف بعد حیوانی خودشان را می‌بینند و از یک طرف بعد ماورایی. این خودش بزرگترین اسکیزوفرنی است.
ما همه پا در زمین داریم یعنی حیوانیم. درست مثل حیوانات متولد می‌شویم و غذا می‌خوریم و جفتگیری می‌کنیم و می‌میریم.
از طرف دیگر سر در آسمان داریم که می‌خواهیم شبیه خدایی بشویم که بزرگ و نامیرا و نامحدود است.

اگر حدس زده باشید زیاد حالم خوب نیست. دچار شک به مسیر شده‌ام.
بین زمین و آسمان گیر کردم.
کم کم این نوشته را تکمیل خواهم کرد.

این دوگانگی ها در تجربیات حافظ هست و گاهی هم در تجربیات مولانا. حتی در زندگی سادگورو.
مثلاً سادگورو در جایی می‌گوید که زندگی خودش را وقف مردم کرده و در جایی می‌گوید دنیا برایش مهم نیست و فقط کافیست چشم‌هایش را ببندد و برود به دنیای خودش (اشاره به موت اختیاری)

در زندگی اکهارت هم می‌توان چیزهایی شبیه این پیدا کرد. اکهارت اکثرا از سکوت و سکون و مراقبه و اینها می‌گوید ولی در جایی دوره‌های تجلی و رسیدن به اهداف برگزار می‌کند. دو فضای کاملاً متناقض!

ببینید این تناقض در جاهای بزرگتری هم دیده می‌شود. تناقض بین دنیا و خدا. خدایی که همه جا هست ولی دیده نمی‌شود.
یا مثلاً برای رسیدن به خدا باید نابود شد. حالا جایی این نابودی با مرگ بدن است و جایی با مرگ شخصیت و ایگو. در هر صورت رسیدن به آن خدا همراه با نابودی خود است.

فارسی

مادیات و دنیا و ثروت و جایگاه و پول در جایی مقابل معنویات قرار می‌گیرد. فقط معدودی هستند که از مسیر معنوی به جایگاه مادی می‌رسند و صدایشان را خیل عظیمی از کسانی که به آن جایگاه مادی نرسیده‌اند شنیده می‌شود.
اکثر کسانی که از معنویات سخن می‌گویند فقیر و ناشناس باقی می‌مانند. چون اکثراً فقیر و ناموفق هستند اگر کسی بتواند خودش را ثروتمند و معنوی نشان بدهد طرفداران زیادی پیدا می‌کند. اینها بین دو چیز متناقض مثل مادیات و معنویات پیوندی در ظاهر ایجاد می‌کنند و بالطبع طرفداران زیادی پیدا می‌کنند.
مثالهای زیادی دارد مثل اوشو یا حتی خود اکهارت یا مثلاً سهیل سنگرزاده یا حتی حسین عربزاده. ببینید در بین خیل عظیمی از ایرانیان همین که کسی در آمریکا زندگی کند موفقیت حساب میشود.
حتی دیکتاتوری مذهبی یک چنین ترکیبی است که برای توده‌ها جذاب است. دیکتاتور مذهبی کسی است که هم دنیا را دارد هم آخرت را. پس توده ی فقرای مذهبی به دنبال او می‌روند که هم دنیا را بدست بیاورند هم آخرت را.

یکی از دلایلی که من فقط به نوشتن از معنویت بسنده می‌کنم درک همین تناقضات است.
تناقضاتی که واقعاً غیر قابل جمع هستند.
کسانی که کارهای معنوی انجام می‌دهند چه پیامبران و چه آدمهای اینفلوئنسر معمولی در این تناقضات قرار می‌گیرند.
مثلاً می‌گویند ثروت ارزش ندارد ولی تو برای نشستن در چند ردیف نزدیکتر باید چند هزار دلار بدهی. یا خودشان بیشتر با ثروتمندان نشست و برخاست می‌کنند.

در نوشته‌هایی قبلاً سعی کرده ام که بین این دو بعد آشتی بدهم مثلاً نوشته ی تقدس ماده در معنویت. یا نوشته ی اکولوژی در برابر اکونومی.
حالا با هم دوباره آنها را مرور کنیم.
شاید این تناقض ذهنی برطرف شد.
شاید حال من هم بهتر شد!

https://www.unwritable.net/2023/08/blog-post_9.html

https://www.unwritable.net/2023/12/blog-post_17.html

https://www.unwritable.net/2023/08/blog-post.html

فارسی

تنها کارِ من

ID:131

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7-%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%90-%d9%85%d9%86/

August 5, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, خدا, ذهن, کار و شغل, لحظه, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 1

تنها کارِ من

***

تنها کارِ من، آگاه ماندن است!
بصورت کاملاً رادیکال و افراطی. کاملاً قطعی!

بله شکی ندارم. آگاه ماندن مهمترین کار من است.
حتی اگر شک کنم، باز هم آگاه ماندن به شک، می‌شود کار من.
پس آگاه ماندن، همواره برتر و مهمتر است.

آگاه ماندن موقعِ نوشتن این کلمات.
حتی آگاه ماندن موقع مرگ! بالاتر از مرگ که نیست! حتی آگاه ماندن در آن زمان!

آگاه ماندن به ذهن.
ذهنی که مدام به آینده می‌رود.
آگاه ماندن به ذهنی که زمان را هر لحظه می‌سازد.
آگاه ماندن به ذهنی که مدام در حال مقایسه است.
مدام در حال قضاوت است.
مدام سبک سنگین می‌کند. درست و غلط می‌کند.

اول خودم را بعد دیگری را بعد کل جهان را.
باید به آن آگاه باشم.
حتی موقع غذا خوردن. حتی موقع هم آغوشی.
در تنهایی یا در جمع!

در حال بد یا خوب!
در اینترنت یا آفلاین!

فارسی

همواره و همواره.
آگاه ماندن به لحظه.
این همان اتصال به خداست.
خدایی که به همه چیز آگاه است. به اتم ها و مولکولها و سیارات و کهکشان ها.
من با آگاه ماندن، به خدای آگاه نزدیک می‌شوم.

آگاه ماندن از احساسات.
مثلاً حس عجله موقع نوشتن.
حس سرزنش. حس تنهایی. حس دوری. حس ترس.
مثلاً حس لذت. حس شادی. حس کنجکاوی. حس خلاقیت.

آگاه ماندن از نفس ها. آگاه ماندن از بدن. از عطش بدن. از عطش سکس.
آگاه ماندن از عطش ذهن. از عطش خواستن. از عطش وجود داشتن!

جَنگِ روایت ها

ID:133

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%8e%d9%86%da%af%d9%90-/%d8%b1%d9%88%d8%a7%db%8c%d8%aa-%d9%87%d8%a7

August 4, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, عشق

1 دقیقه.

*** 1

جَنگِ روایت ها

***

زندگی در بعد روانی و ذهنی جنگ روایت هاست. هر کسی در هر روز نیاز به روایتی دارد. بدون روایت ها زندگی تقریبا غیرممکن میشود.
البته بعدی از زندگی که قدیم ها اسمش را گذاشته بودم بازی کربن و هیدورژن کار خودش را میکند. اما مابرای همان هم روایتی میسازیم.
بازی کربن و هیدروژن است که ما را متولد میکند و میمیراند. این وسط روایت هایی میسازیم ومیرویم.
برخی روایت ها تکثیر و تکرار میشوند مثل روایتهای ادیان. یا روایت های ایسم ها. بعضی روایتها اما به نظر میرسد که قرار نیست از بین بروند.
مثل روایت عشق.
روایت عشقی که مولاناها و حافظ ها و اکهارت ها و اوشوها و سادگورو ها از آن گفته اند.
روایت کربن و هیدروژن روایت ماده است. روایت بازار است و سهام و درصد سود و چگونگی گسترش قلمرو.
این روایت در قلمرو حیوان ها و گیاهان و خیل عظیمی از آدمها جاری است.
تقریبا اکثر آدمها هم در همین روایت می آیند و می روند.
می آیند و غدا میخورند و قلمروشان را گسترش میدهند و ارثی میگذارند و میروند. شبیه آنچه فرعون ها کردند و چنگیز مغول. گروهی خانه و زمینی گیرشان می آید و چند فرزند و همسر. گروهی هم قلمرویی بزرگتر یا کوچکتر.

اما فقط بعضی ها از ماده میجهند به بعدی بالاتر.
آنها میشوند شبیه مولانا یا شمس. آنها روایت را از بعدی بالاتر به بعد مادی می آورند. آنها پیامبرانند.
آنها از جسم گریخته اند. آنها از چرخش زمین گریخته اند.
آنها از بند تن رها میشوند.

آنها هم روایتی را میگویند.
روایتی از خدا شاید.
روایتی از هوش برتر.
روایتی از چیزی فرای ذهن.

چیزی فرای بدن.
روایت آن چیزی که در وهم ناید.
روایت آن نادیدنی.
روایت آن نانوشتنی.

نویسندهٔ زامبی و عشق

ID:134

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%d9%86%d8%af%db%80-/%d8%b2%d8%a7%d9%85%d8%a8%db%8c-%d9%88-%d8%b9%d8%b4%d9%82

August 2, 2024

دسته‌ها: شعرطور, لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, روابط, عشق, کار و شغل, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

نویسندهٔ زامبی و عشق

***

سالها نوشته ام. مثل زامبی ها پشت صفحه نشستم و نوشتم.
طبق قانون کارما هر کاری بکنی به تو بازمیگردد.
حالا در جامعه ای هستم که همه، نویسنده های زامبی هستند.
درست مثل خود من!

خیل عظیم آدمها پشت صفحه های شیشه ای نشسته اند و برای همدیگر می نویسند.
بعضی از ارقام پول می نویسند در بانکها. بعضی در بازار تبلیغ خودشان را می نویسند. بعضی ها نامه های قانونی و خبر و تهدید می نویسند.

من هم بعد از کمی یوگا و مراقبه و دوش گرفتن، کارم را شروع میکنم.
با سه نفر صحبت کردم.
یکی گفت برو با نماینده قانون و وکیل مشورت کن.
آن یکی گفت حالش خیلی خوب نیست و عذر خواست، البته حالش خوب شد و میخندید.
آن یکی گفت فردا دو ساعت هنگام نشستن در تعویض روغنی بیکار است و حاضر است من آن دو ساعت را پر کنم.
دخترم تارا هم همراه گروه دیگری از بچه ها دست دو خانم دیگر است که توسط مادر تارا استخدام شده اند تا بچه ها را سرگرم کنند.
به دوست دیگری پیغام دادم که با مولانا محشور است. او برایم گوهری از مولانا فرستاد که اینجا برای شما میگذارم.
http://shamsrumi.com/molana/poem/ghazal/ghazal-724

ظاهرا کس دیگری باقی نمانده پس راه دیگری نیست که من هم مثل زامبی ها بنشینم و بنویسم.

موسیقی آسمانی شجریان با شعر آتشین حافظ هم در زمینه در حال نواختن است. حافظ هم از شرح حال خودش میگوید که خیلی از حال من غریب نیست.
موسیقی را به تکرار پیانوی بدون کلام اولفور آرنالدز ثابت میکنم و من هم شروع د

فارسی

https://music.youtube.com/watch?v=dJ2We4rQOQM&si=0BSb14UiAO_J3yt0

خلاصه شاید برای شما عجیب باشد ولی مهمترین کار من هم نوشتن است. اولین کاری که انتخاب میکنم.
من با نوشتن، ذهن خودم و ذهن کل بشر را برنامه ریزی میکنم.
این کار، نوعی خلق است.

اگر بتوانم خالی بشوم و بگذارم عشق جاری بشود کاری کردم کارستان.
مثل حافظ که طرحی نو درانداخت.
مثل اکهارت که با دو کتاب دنیا را تکان داد.

شاید در آن سطح نباشم اما در وادی عشق سطح وجود ندارد. بالا و پایین های ذهن جایی ندارد.

من اینجا پشت صفحه ی سفید مینشینم. مثل گدایی می نشینم. آنقدر اشک میریزم و موسیقی گوش میدهم تا بالاخره
شاید بارانی از عشق ببارد.
شاید از یاهو گفتن ما چیزی عوض شد.
شاید نسیمی از کوی یار وزید.
آخر ما گدایانی هستیم که هوای می و مطرب داریم.
آخر به جز مهر مهرویان طریق بهتری بلد نیستیم.
فکری درون ما از این بهتر نمی گیرد.
لاف دروغ نمی زنیم. شکایتی نداریم.
مثل حافظ به خشنودی و خرسندی می مانیم.
مثل سعدی می نشینیم و صبر پیش میگیریم و دنبال کار خویش میگیریم.

مثل اکهارت افکار را مشاهده میکنیم. احساسات را مشاهده میکنیم.
به شوخی دنیا میخندیم. به جدی اهل دنیا هم میخندیم.

اینطوری شاید زامبی نباشم.
اگر از عشق بنویسم همان عشق دوای نخوت و ناموس من میشود.
همان عشق افلاطون و جالینوس ما میشود.
جمله علت های ما را درمان میکند.

و شاید عشق خواهد کین سخن بیرون بود!
شاید همان عشق آیینه ما را هم بی زنگار کند.

شاید همان عشق مرده ها را زنده کند.
شاید دعای نیم شبی ما کارها بکند.

https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh187
https://ganjoor.net/moulavi/masnavi/daftar1/sh1
https://ganjoor.net/saadi/divan/tarjee-band
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh73
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh193
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh149
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh374
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh454
https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh440

فارسی

قراردادِ انشاءالله

ID:135

https://unwritable.org/%d9%82%d8%b1%d8%a7%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af%d9%90-/%d8%a7%d9%86%d8%b4%d8%a7%d8%a1%d8%a7%d9%84%d9%84%d9%87

August 2, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آینده, ادبیات اسلامی, تصمیم, خدا, روابط, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

قراردادِ انشاءالله

***

در موضوع نوشتن و آینده و تعهد و مسئولیت قبلاً نوشته‌ایم.
حال برویم سراغ چیزی به نام قرارداد. در عرفِ مردم، قرارداد یا قانون، نوشته‌ای است که تعهد و مسوولیتی در آینده را متوجه طرفین می‌کند.

اما اگر نوشته‌های مربوط به آینده را بدانید و کمی مراقبه کنید می‌دانید که آینده عملاً وجود ندارد. آینده فقط یک فکر است که در لحظه ایجاد می‌شود. پس چطور میتوان قرارداد نوشت؟

در فرهنگ های عمیق مفهوم انشاالله وجود دارد. یعنی برای هر چیزی در آینده قیدی هست. یعنی ما تعیین کنندهٔ آینده نیستیم. یعنی نوعی توکل. یعنی دانستن مفهوم جبر.
این موضوع بسیار عمیق و دقیق است اما نباید به جای بی مسوولیتی استفاده شود.

اما مسوولیت را هم در لحظه تعریف کردیم. یعنی پذیرفتن وضعیت لحظه. و تعهد را هم در لحظه تعریف کردیم. یعنی تعهد به آگاه ماندن در لحظه.

با این اوصاف چنین فردی نباید هیچ قراردادی بنویسد. نباید هیچ قولی به کسی بدهد.

اما این کل داستان نیست.
ما چیزی داریم به نام دعا.
چیزی هم به نام نیت.
چیزی هم به نام خلق و تجلی.
در ادبیات انگلیسی کلمه‌ای هم هست به معنی تأکید یا همان Affirmation.

دعا و نیت و خلق هم در لحظه اتفاق می‌افتد. پس منافاتی با لحظه ندارد.

فارسی

یک انسان آگاه از اینکه نیتی را داشته باشد و حتی آن را بنویسد ابایی ندارد.
یک انسان آگاه از اینکه دعایی بکند و حتی آن را بنویسد ابایی ندارد.
یک انسان آگاه هم، می‌تواند جملات تاکیدی را بنویسد.

اصلاً تمام نوشته‌های موجود در نانوشتنی نوعی قرارداد هستند. قرارداد های یک طرفهٔ من با خودم. یا من با خدا.
این‌ها شرح تعهدات و برنامه‌ها و نیت های من هستند. حتی از اینکه عموم مردم بخوانند هم ابایی ندارم.

یک انسان آگاه هیچگاه از روی ترس به آینده نمی‌رود. از روی ترس کاری نمی‌کند. قراردادی نمی‌نویسد. قولی نمی‌دهد.

یک انسان آگاه خلق می‌کند و متجلی می‌کند و تعهداتش را با کائنات یا خدا یا خودش می بندد. قولی که هماهنگ با نیاتش نباشد نمی‌دهد. چیزی را که در نیتش نیست امضا نمی‌کند.

چنین انسانی همواره انشاالله می‌گوید. هیچگاه چیزی را قطعی نمی‌کند. همیشه با احتیاط قدم برمی‌دارد.
او همواره با یک نفر قرارداد می‌بندد و آن یک نفر خودش است. می‌تواند خدایش باشد. این دو هم ذاتا یکی است.
به تعبیر مذهبی او با خدا معامله می‌کند.

برای او، دیگری ای وجود ندارد.
او خودش را با دیگران یکی می‌بیند.

قراردادهای فرد آگاه، در واقع شرح نیات اوست. شرح دعاهای اوست.
چنین فردی می‌تواند نیتی داشته باشد. او نیتی می‌کند. آن نیت را هم شاید روی کاغذ بیاورد. اما همواره آگاه می‌ماند و به چیزی نمی‌چسبد و خیلی وارد جزییات نمی‌شود. چون اصل تغییر را می‌داند. چون او به قضا و قدر الهی تسلیم است.

او از قبل، قراردادهای خودش را اجرا کرده.
او از قبل قراردادهای خودش را زندگی می‌کند.
قراردادهای او برای آینده نیست.
هر قراردادی بنویسد یا حتی بگوید، واقعیتِ لحظهٔ اوست.

او نیات خودش را زندگی می‌کند.
شاید دعاهایی بکند و بنویسد ولی با پذیرش تمام این کار را می‌کند.

مهم نیست که دیگران از روی ترس یا برای اطمینان گرفتن یا آرامش گرفتن قراردادی بنویسند.
او از ترس عبور کرده.
او خالق آینده است.
او با نیاتش که با کائنات همسو است آینده را می‌سازد.
به ندرت به آینده میرود اما قطعی و محکم آن را می سازد.

فارسی

فارسی

شکرگزاری اصیل با توجه

ID:136

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d8%a7%d8%b5%db%8c%d9%84-%d8%a8%d8%a7-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87

August 1, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایگویانفس, خدا, ذهن, شکرگزاری

1 دقیقه.

*** 2

شکرگزاری اصیل با توجه

***

شکرگزاری، معمولاً اشتباه فهمیده و درک شده. شکرگزاری عمومِ مردم، شکرگزاری مقایسه‌ای است. این شکرگزاری متعلق به ذهن است.
شکرگزاری واقعی، متعلق به لحظه است. متصل به لحظه است. مقایسه ای نیست. مربوط به درک حواس و توجه است.

این تعالیم را مدیون اکهارت هستم. از این موضوع شکرگزارم و از اینکه می‌توانم بنویسم هم شکرگزارم. از اینکه کسی آن را می‌خواند هم شکرگزارم.

خوب با مثال برویم.
شکرگزاری مقایسه ای مثل اینکه بگویی شکرگزارم که این چیز و آن چیز را دارم. شکرگزارم که من ثروتمندم.
این نوع شکرگزاری در خودش مقایسه دارد. مثلاً شما برای شکرگزار بودن از اینکه ثروتمند هستید نیاز به فقرا دارید. اگر فقر از بین برود شکرگزاری شما هم از بین می‌رود.
این شکرگزاری ها در مورد امور بیرونی و مادی است. گرچه از هیچی بهتر است ولی باز هم کامل و اصیل نیست.
شکرگزاری در مورد داشتن بدنی سالم یا خانواده یا فرزند یا ثروت یا کشور یا چیزهایی شبیه این ناقص است.

حال شکرگزاری اصیل را توضیح بدهیم. شکرگزاری اصیل یعنی توجه کردن.
یعنی مثلاً به نفس هایت توجه کنی و قدردان نفس کشیدن باشی. در لحظه!
این شکرگزاری همراه با مقایسه نیست.
تو به تنهایی شکرگزاری!
تو از درون توجه می‌کنی به دنیا.
گرمای خورشید، وزش باد، گرمای لمس بدن، آرامش نشستن و تمام این چیزها را می‌بینی و به آنها توجه می‌کنی.
در مورد داشته هایت هم همینطور.
تو از دیدن زیبایی لذت می‌بری. زیبایی لزوماً نباید به مالکیت تو متصل باشد.
تو از دیدن زنهای زیبا، ماشین های زیبا، جنگلهای زیبا و تمام زیبایی‌ها لذت می‌بری.

فارسی

از دیدن فرزندت لذت می‌بری و این بدون حس مالکیت است.
تو بدون نفس خودت از دیدن فرزند لذت می‌بری. تو از دیدن تمام کودکان لذت می‌بری.
از دیدن تمام مظاهر خلقت لذت می‌بری.

تو خدا را یافته‌ای. او را همه جا می‌بینی. و از دیدن او لذت می‌بری.
این است شکرگزاری واقعی.

خدا جایی است که تمام خوبی‌ها مجتمع شده.
و تو محو دیدن اویی. در لحظه.
این معنی اصیل شکرگزاری است.
اگر به این برسی باید هم شکرگزار باشی. چون جای عجیبی است.
جایی که خیلی ها به درک آن نایل نمی‌شوند چون توجه کافی نمی‌کنند.
در همین مورد هم مقایسه نمی‌کنی. تو و دیگرانی در کار نیست. تو دیگر نیستی.
اینجا وادی فناست.
وادی حل شدن در معشوق.
وادی موکتی یا آزادی از خود.

اعلامیهٔ ترحیم

ID:137

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d9%84%d8%a7%d9%85%db%8c%db%80-/%d8%aa%d8%b1%d8%ad%db%8c%d9%85

July 31, 2024

دسته‌ها: بعد از من, بلند, طنزطور

برچسب‌ها: آینده, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, خانواده،ازدواج, زندگی, مرگ, من کیستم ؟, نوشتن

4 دقیقه.

*** 5

اعلامیهٔ ترحیم

***

هر چند روزی یک بار، اگر در جامعه باشی یک اعلامیه به دستت می‌رسد با این مضمونی شبیه این:

انا لله و انا الیه راجعون

‘یک شعر’

با نهایت تأسف و تأثر درگذشت ...ی مهربان و دلسوز ... را به اطلاع دوستان و آشنایان و بستگان محترم می‌رساند.
مراسم تشییع آن مرحوم روز فلان در فلان جا برگزار می‌گردد.
حضور شما سروران گرامی و قرائت فاتحه موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد شد.
از طرف خانوادهٔ فلانی و سایر دوستان و بستگان و آشنایان

یک بار قسمت من شد که واقعاً اعلامیه درست کنم آن هم برای دوست صمیمی و عزیزم شاهرخ بود.
https://www.unwritable.net/2021/04/blog-post_97.html

اما بنده مثلاً نویسنده ام!
یکی از موضوعات مورد علاقه نانوشتنی هم، مرگ است!
مگر نه اینکه سنگ قبر حافظ و سهراب را شعرهایشان زینت داده پس شاید بد نباشد مطلبی بنویسم.
مرگ موضوع خوبی است!
شاید روزی به درد بازماندگان بخورد! بازماندگانی که دنبال مطلب میگردند تا در اعلامیه و سنگ قبر چیزی بنویسند!
بالاخره خشک و خالی که نمی‌شود!
ما هم که اهل آینده و برنامه ریزی و تایم منیجمنت هستیم!

خوب برویم سراغ اعلامیه و سنگ قبر! روی آن‌ها بنویسید:

مرگ، موضوع زندگی او بود!

او از اول که نه، ولی از حدود چهل سالگی به شدت به مرگ علاقمند شد!
نه از روی افسردگی و تنهایی، بلکه از روی شوق و امید!
نه اشتباه نکنید! او علاقه‌ای به مرگِ بدن نداشت! اما عاشق مرگ در زندگی بود!
مرگ در زندگی، یعنی موتو قبل ان تموتوا
مرگ در زندگی، یعنی بمیرید بمیرید و از این نفس بمیرید

آن قدر علاقه داشت که با اشک و شوق برای خودش اعلامیه و سنگ قبر می‌نوشت تا شما بخوانید!

اگر هم اعلامیه و سنگ قبر ننوشتید خیلی مهم نیست!
خشک و خالی هم می‌شود!
اگر خواستید بنویسید بنویسید ولی بدانید خشک و خالی هم می‌شود!

بنویسید: او از اول هم وجود نداشت!
خشک و خالی در بیستم تیر ۱۳۵۷ هجری شمسی آمد و ترجیح می‌دهد خشک و خالی هم برود.
خالی از نفْس
خالی از خود
خالی از توهمِ بودن!

آنجا ننویسید پدری مهربان و دلسوز!
بنویسید سعی کرد به دخترش فارسی و حافظ و مولانا یاد بدهد.
بنویسید سعی کرد به دخترش سکوت و مراقبه و یوگا یاد بدهد.
بنویسید او نمی‌خواست نقشی به خود بگیرد.
بنویسید سعی داشت پدر معنوی کل جهان بشود.
بنویسید سعی کرد مادر مهربانی برای کل جهان بشود.

بنویسید عاشق بودا بود و اکهارت و سادگورو و اوشو و حافظ و مولانا و عطار و خیام و سعدی و باباطاهر!

بنویسید عشق، موضوع نوشته‌های او بود!
بنویسید او سعی داشت از نانوشتنی بنویسد!
هزار و خورده‌ای نوشته نوشت!
یکی از آنها این اعلامیه و سنگ قبر است!
معلوم نیست بالاخره توانست این کار احمقانهٔ نوشتن نانوشتنی را انجام بدهد یا نه!
معلوم نیست بالاخره از معشوق کام گرفت یا هنوز ناکام مانده بود!

اما بنویسید الان حسابی در حال کام گیری است! بالاخره خوانندگان زمانی این را می‌خوانند که من واقعاً در حال کام گیری ام!

اصلاً ننویسید با نهایت تاسف و تأثر! به جای آن بنویسید با نهایت شوق و شادی!
او در دنیا از عروسی خوشش نمی‌آمد ولی الان حتماً درحال عروسی است! یا با مع

فارسی

بنویسید حضور شما سروران باعث شادی روح آن مرحوم است، اما نه حضور در سر قبر یا مراسم ختم یا تشییع!
بلکه حضور در خودتان!
حضور شما در لحظه!
حضور شما در خدا!
حضور فیزیکی شما لازم نیست!
اگر حضور در لحظه ندارید بهتر است اول در لحظه حضور پیدا کنید!
من هم در لحظه شما را ملاقات می‌کنم و واقعاً باعث شادی روح من می‌شوید!

پیکر بنده نیازی به مشایعت ندارد!
بگذارید شعله ها یا مورچه‌ها یا چه بهتر، کرکس ها یا گرگها راحت غذایشان را بخورند!
بنویسید او دوست داشت راحت غذا بخورد و راحت خورده شود!

اگر دلتان تنگ شد، از نانوشتنی بخوانید!
شاید خیلی طنز به اندازهٔ کافی نداشته باشد ولی این را با حس طنز بخوانید! کل داستان طنز است! کل داستان پِرنک است!
بنویسید متوفی می‌دانست کل ماجرا فیک است!
بنویسید متوفی می‌دانست ما در یک شبیه سازی هستیم!
بنویسید متوفی می‌گفت مرگی در کار نیست!
بنویسید متوفی توهم زده بود!
بنویسید اما حالا که درگذشته از شبیه سازی و توهم خلاص شده!

بنویسید داستان زندگی او همین بود:
«یکی بود یکی نبود غیر از خدا هیچکس نبود»

اگر دنبال عکس بودید خیلی زحمت نکشید! پسورد گوگل و اپل خودم را اتوماتیک می‌دهم به همسر اولم! عکسهای زیادی آنجاست! خیلی در آن ها تجسس نکنید! خصوصی است بالاخره!
اصلاً فکر نکنید متوفی درگیر ظاهر و صورت بود!
ولی معتقد بود همه چیز طبیعی اش زیباتر است! متوفی ریش هایش را به سختی اصلاح می‌کرد! پس عکس ریش دار بگذارید!

اگر هنوز شک داشتید که متوفی چطور فوت کرده این نوشته را در مورد خودکشی بخوانید!
https://www.unwritable.net/2024/02/blog-post_10.html

در نانوشتنی، راههای خودکشی را توضیح داده‌ام! خودکشی بدن که نه! خودکشی های خیلی بهتر!

خلاصه فکر کنم اعلامیه و سنگ قبر دیگر پُر شد! عکس شمع و گل نگذارید بهتر است! جا کم می‌آورد.

همین ها را بنویسید.

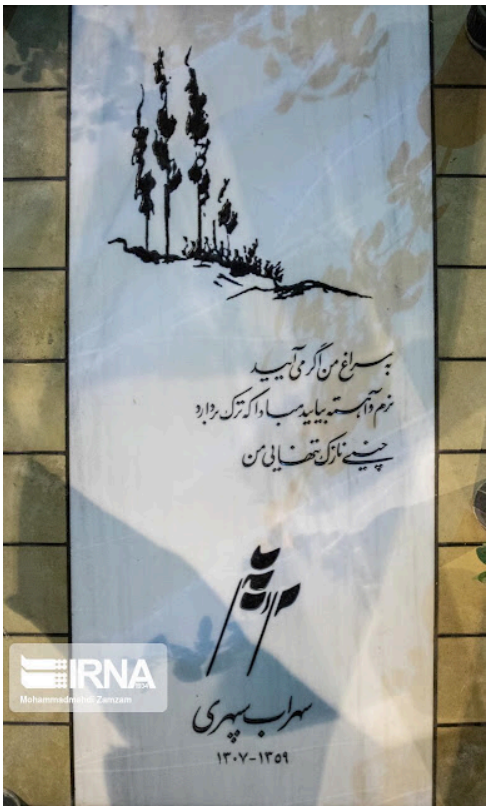
فارسی

کافی است.
هرکسی قسمتش باشد می‌خواند. زیاد کسی هم حال خواندن ندارد. زمان ما اینطور بود!

پس برویم به کارمان برسیم!
کارِ مردنِ خوب!
شما هم بروید به زندگی تان برسید!
زندگی کردنِ خوب!

***

سنگ قبر
https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_29.html



غزل نقش بسته روی سنگ مزار حافظ

*

مژدهٔ وصلِ تو کو کز سرِ جان برخیزم

طایرِ قُدسم و از دامِ جهان برخیزم

به ولای تو که گر بندهٔ خویشم خوانی

از سرِ خواجگیِ کون و مکان برخیزم

یا رب از ابرِ هدایت بِرَسان بارانی

پیشتر زان که چو گَردی ز میان برخیزم

بر سرِ تربتِ من با مِی و مُطرب بنشین

تا به بویت ز لحد رقص کُنان برخیزم

خیز و بالا بنما ای بتِ شیرین حرکات

کز سرِ جان و جهان دست فشان برخیزم

گرچه پیرم تو شبی تنگ در آغوشم کَش

تا سحرگه ز کنارِ تو جوان برخیزم

روز مرگم نفسی مهلتِ دیدار بده

تا چو حافظ ز سرِ جان و جهان برخیزم

***

شعر کامل مزار سهراب

*

پشت هیچستانم

پشت هیچستان جایی‌ست

پشت هیچستان رگ‌های هوا، پَرِ قاصدهایی‌ست

که خبر می‌آرند، از گُلِ واشده‌ی دورترین بوته‌ی خاک

روی شن‌ها هم، نقش‌های سُمِ اسبانِ سوارانِ ظریفی‌ست که صبح

به سرتپه‌ی معراجِ شقایق رفتند

پشت هیچستان، چترِ خواهش باز است

تا نسیمِ عطشی در بنِ بی‌برگی بدود

زنگِ باران به صدا می‌آید

آدم این‌جا تنهاست

و در این تنهایی، سایه‌ی نارونی تا ابدیت جاری‌ست

به سراغِ من اگر می‌آیید

نرم و آهسته بیایید، مبادا ترک بردارد

چینیِ نازکِ تنهایی من

گناهِ مکتوبِ دادگاه

ID:138

https://unwritable.org/%da%af%d9%86%d8%a7%d9%87%d9%90-%d9%85%da%a9%d8%aa%d9%88%d8%a8%d9%90-/%d8%af%d8%a7%d8%af%da%af%d8%a7%d9%87

July 31, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: خدا, روابط, عدالت, لحظه, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

گناهِ مکتوبِ دادگاه

***

دیروز گذرم به دادگاه خورد. از صبح تا غروب در صندلی‌های دادگاه های علنی نشستم.
وقتی مشاهده را روی خودت تمرین کنی، از داستانهای ذهنی خودت که شروع کنی، تو تبدیل به یک مشاهده گر می‌شوی.
و من دیروز مشاهده گر بودم.
فیلمی ترسناک و تراژیک بود.
آدمها هر یک با داستانی ذهنی وارد می‌شدند. تقریباً هیچ کس را نمی‌توانستی پیدا کنی که درگیر داستانی ذهنی نباشد.

تعدادی بودند که نامشان را قاضی گذاشته بودند. صندلی شان کمی بالاتر بود تا برتری خود را ثابت کنند. احترامی مصنوعی، مثل احترام شیعیان به قبور متبرکه را طراحی کرده بودند.
مثل کلاسهای مدرسه در ایران با ورود قاضی یک نفر با گفتن یک ورد برپا می‌داد و همه مجبور بودند بلند شوند و بنشینند. نه از روی حس احترام قلبی، بلکه از روی برنامه ریزی و اجبار.
موقع بیرون رفتن به رسمی که فقط در بقاع متبرکه مسلمانان دیده بودم آدم ها دنده عقب و بدون پشت کردن به قاضی بیرون می‌رفتند. نه از روی احترام قلبی، بلکه کاملاً مکانیکی و اجباری.

گروهی معمولاً با کت و شلوار و زنهایشان با لباسهای مجلسی و پاشنه بلند نماینده دیگران بودند. آن‌ها وکلایی بودند که برندگان ظاهری این نمایش بودند.
معمولاً ساعتی ده برابر متوسط حقوق یک انسان معمولی از موکل پول می‌گرفتند. برایشان تفاوت نداشت که قصه چطور پیش برود. قصه این بود که قاضی پول می‌گرفت و وکیل. دیگران هم با داستانهای ذهنی خودشان با همدیگر در تقابل بودند. هر کسی برای اثبات داستان خودش تلاش می‌کرد.

هر کسی سعی می‌کرد داستان خودش را تعریف کند! قاضی بیچاره هم درگیر داستان های احمقانهٔ کتاب قانون خودش بود!

فارسی

روی دیوار به فرانسوی نوشته بود Dieu et mon droit
ترجمه اش می‌شود «خدا و حق من! » احتمالا هم خدایش و هم حق من هردو مفاهیمی ذهنی هستند. یک شیر و یک اسب هم از کلاهخود و تاج و سپر پادشاهی محافظت می‌کردند!

اما ترسناک ترین قسمت نمایش اینجا بود. فرض همه این بود که همه ی حرف ها دروغ است مگر این که نوشته شود!
یعنی اگر کسی داستانی شفاهی می‌گفت قاضی باور نمی‌کرد. اگر کسی همان داستان را می‌نوشت قاضی باور میکرد.

این قانون و فرض به شدت احمقانه بود!
نتیجه این بود که اکثر بازیگران این نمایشنامه در حال ورق زدن کاغذ بودند! متهم و شاکی و قاضی و وکیل داستان های ذهنی خودشان را در کاغذهایی می‌نوشتند! و معمولاً همه در حال ورق زدن و گشتن و زیرو رو کردن کاغذها بودند!

این گناه من هم هست! گناه نوشتن! گناه مکتوب کردن!
با دیدن این نمایش ترسناک، به گناه چندین سالهٔ خودم پی بردم!
در دنیای تخیلیِ آدم‌ها در دادگاه و تقریباً کل جامعه، حقیقت آن چیزی است که نوشته می‌شود. نوشته هم چیزی مرده است. یک سری کلمهٔ مرده. یک سری داستان کهنه!
من با دیدن آدم‌هایی که فکر می‌کردند حقیقت مکتوب است این اشتباه بزرگ را در خودم پیدا کردم.
من هم دارم می‌نویسم.

یعنی می‌خواهم به ذهن خودم با نوشتن واقعیت بدهم. یعنی می‌خواهم ذهن خودم را ثبت کنم.
چرا؟
چون به لحظه و به حس های خودم اعتقاد ندارم.
حتماً باید بنویسمشان تا احساس کنم چیزی ماندگار و واقعی می‌شود.

فارسی

در حالیکه زندگی اینطور نیست.
زندگی در لحظه در جریان است.
حق و عدالت و درستی که نامهای خداوند هستند قابل نوشتن نیستند.
اینها مفاهیمی نانوشتنی هستند که در لحظه درک می‌شوند.

حق و عدالت و درستی در لحظه با زل زدن در چشم های یک موجود زنده درک می‌شود.
با لمس کردن پوست درک می‌شود.
با شنیدن صدای آب و باد درک می‌شود.

حق و عدالت و درستی قابل گیر انداخته شدن در نوشته نیست. در نوشته‌ها نمی‌شود دنبالش گشت!

اگر روی یک کاغذ یا حساب بانک یک عدد نوشته شود این عدد نمی‌تواند عطش تو یا سیراب کند.
عدد نوشته شده روی پول یا حساب بانک نمی‌تواند به تو حس فراوانی بدهد!
نمی‌تواند گرسنگی تو را سیر کند!

نوشته‌های روی کاغذ نمی‌تواند جایگزین حق و حقیقت و عدالت بشود!

نوشته‌ها و کلمات فقط نشانه‌هایی هستند. اینها تابلوهای مغازه هستند! خود مغازه نیستند!
همانطوری که تو نمی‌توانی عکس نان را بخوری و سیر بشوی، نمی‌توانی حقیقت را از لابلای نوشته‌ها پیدا کنی!

و این گناه چندین سالهٔ من هم هست!
نوشتن و نوشتن و نوشتن!
نوشتن برای گیر انداختن حقیقت.
نوشتن برای ماندگار شدن.

اما خیلی خوشحالم که از نانوشتنی می‌نویسم.
یعنی نوشتن را انکار می‌کنم.
همزمان با نوشتن آن را انکار می‌کنم.
چون به حقیقتی اصیل تر و زنده تر از نوشته‌های مرده اشاره می‌کنم.

فنا برای بقا

ID:139

https://unwritable.org/%d9%81%d9%86%d8%a7-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%a8%d9%82%d8%a7

July 30, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی, عکس‌دار, کوتاه

برچسب‌ها: آزادی, ترس, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

فنا برای بقا

***

مراقبه برای رسیدن به هدفی نیست ولی معمولاً گنج‌های زیادی دارد.
گنج امروز برای من این بود:
« ما در این دنیا برای فنا آمده‌ایم تا درسی بگیریم برای بقا»

از دیدگاهی، آمدن به این دنیا سراسر رنج است و فنا. روزی با گریه متولد می‌شویم و طول زندگی مان را منتظرِ مرگی ناشناخته می‌مانیم.
این خلاصه شده و اولین واقعیتِ سطحیِ زندگی است.
اکثر آدم‌ها سعی می‌کنند با پرت کردن حواسشان از این واقعیت فرار کنند.

اما با توجه و تعمق روی فنا، ناگهان به درکی از بقا می‌رسیم.
یعنی طراحی دنیا طوری است که اگرچه خیلی چیزها درحال نابودی است ولی اینها درخود، نشانی از یک چیز مانا دارد.
تمام دنیای مادی و بدن و ذهن ما در حال فنا و نابودی است.
اما درون هر موجود زنده ای مثل ما آدم‌ها، روزنه‌ای از امید برای بقا هست.
منظور از این بقا در نوشته، زنده ماندن فیزیکی نیست. منظور از این بقا، درک چیزی است که فانی نیست در مقابل چیزهای فانی.

یعنی تجربهٔ تمام چیزهای فانی این دنیا، برای راهنمایی کردن ما به آن یگانه موجود مانا است.
همان موجود نانوشتنی.
همانی که حتی در تعریف و ذهن هم نمی‌گنجد.

خیلی ها با مرگ بدن به او می‌رسند ولی بعضی از منتخبین، قبل از مرگ بدن به درک آن موجود نانوشتنیِ فنا ناپذیر نائل می‌شوند.

فارسی

رسیدن به آن درک عمیق، تو را از تمام ترس‌های ناشی از ازدست دادن چیزهای فانی رها می‌کند.
تو دیگر از رها کردن بدن نمی‌ترسی.
و وقتی از رها کردن بدن نترسی، دیگر از رها کردن دارایی ها و افکار و هویت ها و شخصیت ها هم نمی‌ترسی.

این آزادیِ عمیق است. آزادیِ واقعی. آزادیِ نانوشتنی.

عدالت نامه -۳- ترس

ID:140

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%db%b3-%d8%aa%d8%b1%d8%b3

July 29, 2024

دسته‌ها: بلند, عکس‌دار, وقایع

برچسب‌ها: آینده, تارا و بچه‌ها, ترس, خدا, عدالت, لحظه, همسر

4 دقیقه.

*** 5

عدالت نامه -۳- ترس

***

موضوع این نوشته در ادامهٔ دو عدالت نامهٔ قبلی است اما بیشتر مربوط به اتفاقات درونی خودم است تا بیرون.
انسانها در اثر ذهن، از هم جدا میشوند و در اثر همان ذهن احساس ترس میکنند و در اثر همان ذهن هم با یکدیگر میجنگند.

اگر من بتوانم بر ذهن آگاه بشوم از حس های جداشدگی و حس ترس رها میشوم. همینطور به صلح درونی میرسم که مقدمه ای است برای رسیدن به صلح بیرونی.

اگر من در درون به صلح درونی برسم از بیرون کسی نمیتواند صلح درونی من را از بین ببرد. شاید کسی بتواند جسم من را از من بگیرد ولی صلح درونی را نمیتواند بگیرد. پس کار اصلی در اینجا شناخت و مشاهده ی ذهن است و ترسهای درونی آن.

ترسها ساخته و پرداخته ی ذهن هستند.
آدمهای از مبدا دور افتاده، ناچارا در ترس زندگی میکنند و این ترس آنقدر همه گیر شده که تقریبا کسی حتی متوجه آن نمیشود.
این که انرژی بشر صرف جنگیدن در دادگاه ها و اسلحه سازی ها و جنگ های کوچک و بزرگ میشود حقیقتی است که در اثر عدم آگاهی به ترس های ذهنی بوجود آمده.

تجربه های من هم در این زندگی از جمله تجربهٔ ترس، راهی است برای آگاه شدن به ذهن و ترس.
شییر کردن مسیر من در راستای حل کردن ترس ها، شاید به حل شدن ترس جهانی بشر کمک کند.
پس کاری که اینجا انجام میدهم در واقع مشاهده و رفتن به سوی حل شدن ترس هاست.

یکی از ترسهایی که مدتی است دچارش هستم ترس از آینده است. یا به عبارت دقیقتر ترس از داشتن حسی در آینده.
و آن حس چیزی نیست جز «حس دلتنگی و از دست دادن تارا دخترم»

فارسی

قطعا من اولین نفری نیستم که این ترس را تجربه میکند. در تاریخ، انسان های زیادی از پدر و مادر و فرزند خودشان دور شده اند.
ترس یعنی تصور چیزی در آینده.
این تصور دلتنگی از تارا دخترم توسط خودم ایجاد میشود و توسط خیل عظیمی از اطرافیانم. آدمهای خوبی که خودشان در ذهن و ترس گیر هستند و به سادگی و با چند جمله این ترس هایشان را به سمت من پرت میکنند. یعنی آینده ای از من که از تارا دخترم دور هستم را تصور میکنند و به سمت من پرتاب میکنند. آینده ای که من در در آن قربانی هستم.

تنها راه غلبه بر این ترس هم، آگاه شدن و نگاه کردن به آن است. نگاه کردن، مستقیما در چشم ترس.
گاهی نوشتن به صورت صریح و علنی در مورد ترس.

قاضی دادگاه میخواهد شغلش را طوری انجام بدهد که خوب به نظر برسد. شغلی به شدت پیچیده و خطرناک. قاضی ای که احتمالا به خاطر جاه طلبی چنین شغلی انتخاب کرده و حالا برای حفظ جایگاه خودش باید طبق برنامه ی ذهنی جمعی ای که با آن شرطی شده عمل کند.
قاضی احتمالا آنقدر قانون و ماده و بند و بالادستی و ملاحظات دارد که اصلا نتواند صدای وجدان درونی خودش را بشنود. چنین قاضی هایی حکم به هر چیزی میدهند. حتی مثلا اعدام حلاج ها و عیسی ها. اما حلاج ها و عیسی ها قربانی نیستند چون از ترس رها شده اند.

وکیل هم بیزینس خودش را دارد. او دنبال مشتری است و پولی که مشتری به او میدهد. شغل وکیل همیشه برایم عجیب بوده. یعنی میشود حق را با پول معاوضه کرد؟ ولی ظاهرا وکیل میتواند. همیشه از این که وکیل بشوم و بخواهم حقی را ناحق کنم در شگفتی بوده ام. کما این که یک وکیل اصلا به وجود عدالت قایل نیست. چون اگر عدالت جهانشمول را قبول داشته باشیم دیگر وکیل موضوعیتی ندارد. و من به عدالت جهانشمول لحظه معتقدم.

این عدالت جهانشمول، شامل دختر من هم میشود. یعنی خدایی هست که بهترین مسیر را برای تارا هم میخواهد و میداند. حتی اگر در ظاهر این مسیر، دوری از پدرش باشد. همان خدایی که برای من خواست که از شش سالگی از پدر دور باشم شاید برای تارا هم چنین چیزی بخواهد. من نمیدانم.
به عدالت آن خدا اذعان و اعتراف میکنم و به همان خدا توکل دارم.

میدانم خدایی که به من توهمْ بودنِ آینده را فهمانده، میتواند آینده را هم بسازد.
درست زمانی که به آن شک میکنم دچار شک و ترس از آینده میشوم. یعنی درست در لحظه ای که از مبدا خودم دور میشوم.
اگر به مبدا و خدا نزدیک باشم ترس ها از بین میروند و این تمرین من است.
ترس از آینده ای که در آن تارا از من دور است را کنار میگذارم.

در مقابلِ قاضی و وکیل و مادر تارا، تنها وظیفه ی من متصل ماندن به خدای خودم است.
همانی که عدالت نهایی را اجرا میکند.
اگر ذره ای به آن خدا شک داشته باشم در دادگاه خودش را نشان میدهد.
و ممنون و شکرگزارم که در چنین آزمایشی قرار گرفته ام.

آدمهای مختلفی در سنین مختلف و جاهای مختلف من را از آینده ای میترسانند که خودشان میترسند. وجالب اینجاست تمام این آدمهای درگیر ترس، هیچ حرکت و کمکی هم جز ترساندن، بلد نیستند.
بزرگترین لطف آنها این است که مثلا در ظاهر و از روی دوستی من را از آینده بترسانند. آینده ای که خودشان از آن میترسند.

رابطه ی خودشان با فرزندانشان را، در مورد من فرافکنی میکنند. البته نه از روی غرض بلکه از سر ناچاری. چون ترس مسری است. آنها ترسشان را بدون اینکه خودشان بخواهند گسترش میدهند.
حالا کسی که ترس از گرسنگی داشته باشد آن را گسترش میدهد و کسی هم که ترس از تنهایی و دلتنگی داشته باشد همان را گسترش میدهد و به دیگران فرافکنی میکند.

وظیفه ی من چیست؟
وظیفه ی من نه تغییر دادن تاراست، نه مادر تارا، نه قاضی، نه وکیل و نه دوستانم.
من یک وظیفه دارم و آن شناخت ترسهای خودم است.

و درست در همین نوشته، ترس از آینده ی خودم را به وضوح نوشتم و به آن بصورت مکتوب آگاه هستم.
شاید مقداری هم ترس از گرسنگی در آینده دارم.

این دو ترس را دارم و به آنها آگاهم.
با دیدن و آگاه شدن به آنها بلافاصله اهمیت و قدرتشان را از دست میدهند.

پس این ترس ها، هست.
من نگاهشان میکنم.
من چه در دادگاه و چه در تنهایی و چه در ارتباطاتم با دیگران فقط به این ترسها آگاه میشوم.
این آگاهی که همراه با آگاهی به لحظه و خداست مهمترین کار من و مهمترین موفقیت من است.

آگاهی، خیلی کارها میکند.
آگاهی، که نام دیگر خداوند است و همه چیز در ید قدرت اوست.

شاهدی بر دنیا و افکار

ID:141

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a7%d9%87%d8%af%db%8c-%d8%a8%d8%b1-/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d9%88-%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1

July 28, 2024

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, تناقضات معنوی

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

1 دقیقه.

*** 2

شاهدی بر دنیا و افکار

***

مدت زیادی بود که این سوال یا تناقض در ذهنم بود.
بالاخره با افکار و احساسات چه کنیم؟
اهمیت دارند یا ندارند؟

در تعلیمات یوگا یاد می‌گیریم که افکار و احساسات را مشاهده کنیم ولی به آن عکس‌العمل نشان ندهیم.
این یعنی چه؟
یعنی بالاخره اهمیت دارند یا ندارند؟

ببینید افکار و احساسات تقریباً کل دنیای درونی ما را تشکیل می‌دهند. تمام دنیای مادی بیرونی هم به صورت افکار و احساسات تبدیل می‌شوند و درک می‌شوند.

مثلاً در مورد همین سوال، من یک سوال ذهنی دارم و یک احساس گیجی!
همه چیز در دنیای بیرون بعد از تبدیل شدن به افکار و احساسات درک می‌شوند.

در یوگا و ویپاسانا ما مشاهده گر می‌مانیم. خوب نگاه می‌کنیم آگاه می‌شویم ولی عکس‌العمل نه!
اگر مراقبه نکرده باشی این نوشته برایت معنی ندارد.
ولی در مراقبه دقیقاً مشاهده را تمرین می‌کنیم. مشاهده کننده از موضوع مورد مشاهده جدا می‌شود.
به این ترتیب ما از دنیا جدا می‌شویم.
ما از دنیای فیزیکی و افکار و احساسات جدا می‌شویم.

این تمرین شبیه مردن است.
یا شاید شبیه خدا شدن.

از نظر یوگا بعد از مرگ، آگاهی باقی می‌ماند.

فارسی

خدا هم باقی می‌ماند.

آگاهی ما که تشعشعی از آگاهی کل یا همان خداست، همواره باقی است. درست خلاف جهان مادی که گذرا و میراست.

پس افکار و احساسات و کل جهان مادی مهم هستند اما فقط برای مشاهده شدن.
ما مدام با مشاهده خودمان را از این جهان مادی جدا میکنیم.
جهان مادی و افکار و احساسات مهم هستند؟ بله فقط به عنوان موضوع مورد مشاهده.

افکار و احساسات را می‌بینیم. می‌دانیم حضور دارند. اما با آنها یکی نمی‌شویم.
همراه آنها نمی‌رویم.
درست مثل دنیا.
بدن و افکار و احساسات ما وجود دارند. اما من بدنم و افکارم و احساساتم نیستم.
پس من کیستم؟
من مشاهده کننده و دانندهٔ آنهایم.
من خدای مشاهده گر هستم.

با تمام جزئیات می‌دانم و میشناسمشان. ولی جدا و منزه می‌مانم.
شاید تمثیل عیسی که بر روی آب راه می‌رفت این بود. یعنی ما بدون درگیر شدن با دنیا از آن عبور می‌کنیم.
بدون خیس شدن از دریا رد می‌شویم.
بدون عکس‌العمل از تمام افکار و احساسات رد می‌شویم.

از عالم خاک نیستیم. عالم خاک جایی موقت است. جایی متغیر.

پس جواب سوال اول این است.
افکار و احساسات و دنیا مهم است، تنها برای شاهد بودن. اما نه برای درگیر شدن. نه برای عکس العمل نشان دادن.

به کل دنیا و افکار و احساسات آگاه باش و شاهد بمان.
درست مثل خدای عالِم.
خدایی که همواره شاهد و ناظر است.
خدایی که اینطور منزه است ولی در عین حال خالق هم هست.
بدون درگیر شدن خلق می‌کند.
دنیای مادی از اوست ولی او خارج از دنیای مادی باقی می‌ماند!

در جستجوی ازدواج و عشق

ID:142

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d8%b3%d8%aa%d8%ac%d9%88%db%8c-/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-%d9%88-%d8%b9%d8%b4%d9%82

July 27, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, عشق, من کیستم ؟, مولانا و حافظ, همسر, یوگا

5 دقیقه.

*** 7

در جستجوی ازدواج و عشق

***

دم دمای طلوع صبح است. باد خنکِ قبل از طلوع، از پنجره به من می‌وزد.
معمولاً نزدیک صبح و قبل از بیدار شدن رویاهایی می‌بینم گاهی بصورت خواب ها و تصاویری ظاهر می‌شوند و بعد هم کم کم بیدار میشوم. این رویاها بصورت افکاری خودشان را نشان می‌دهند. قبل از بیدار شدن شبیه الهامات است ولی بعد از بیدار شدن به حوزهٔ ذهن می‌آیند و تبدیل به افکار می‌شوند.

گاهی این افکار را می‌نویسم. مثل الان!
امروز در رویاهایم ازدواج بود و رابطه. ازدواج دوستانم را می‌دیدم و ماجرای ازدواج خودم را هم می‌دیدم. البته کمی حسرت و مقایسه هم بود.

چند وقت پیش که با همسر اول حرف می‌زدم گفتم ببین همهٔ ما به دنبال عشق هستیم. همه به دنبال عشق ازدواج می‌کنیم. در این که شکی نیست.
اصلاً پسرها در دخترها به دنبال عشق میگردند و دخترها هم در پسر ها به دنبال عشق هستند.

آن جذبه و عطش و نیرویی که زن را به سمت مرد و مرد را به سمت زن می‌کشد همان نیرویی است که ما را به سمت عشق می‌کشد.
وقتی تا قبل از ازدواج فقط به خودت می‌رسی ولی بعد از ازدواج دیگری ای هم برایت مهم می‌شود. درست به اندازهٔ خودت.
این اولین جرقهٔ عشق است.
یعنی یک کسی در بیرون از من، مهم تر یا حتی به اندازهٔ خودم مهم است.
یک درجه از خودمان بزرگ تر می‌شویم.
یک درجه یوگا می‌کنیم. با یک نفر دیگر یگانه می‌شویم. تا همین جا این یک قدم بزرگ است. یک قدم بزرگ برای رسیدن به عشق.
در این عشقِ ازدواجی، مرد دنبال صفات زنانه است و زن به دنبال صفات مردانه.
به طور خلاصه مرد به دنبال زیبایی و جمال است و زن به دنبال قدرت و جلال.

فارسی

بعد بعضی ازدواج ها به فرزند آوری می‌رسد. باز هم یک درجه بزرگ می‌شویم. یعنی حالا آن زن و مردی که یک درجه از خودشان بزرگ تر شده بودند یک درجهٔ دیگر بزرگ می‌شوند. یعنی کودکی هم به دایرهٔ عشقشان اضافه می‌شود.
حالا برای آن زن و مرد غیر از همسرشان، کودک یا کودکانی هم مهم می‌شوند.دایرهٔ خودخواهی یا خود دوستی یا عشق کمی بزرگتر می‌شود.

بعضی‌ها همین جا متوقف می‌شوند. زندگی خودشان را وقف خانواده و فرزند می‌کنند تا آخر.

اما یادتان هست؟ ما همه به دنبال عشق بودیم. ازدواج و فرزندآوری فقط تمرین هایی است برای عشق.
تمام ما آدم‌ها به دنبال عشق متولد می‌شویم و زندگی می‌کنیم. هر کسی اما به درجه‌ای عشق را درک می‌کند و می‌رود.

خانواده و ازدواج هم فقط درجه ای از عشق است. در خانواده هنوز منیت وجود دارد.
هنوز «همسر من» وجود دارد.
هنوز «فرزند من» وجود دارد.
هنوز «منافع من» وجود دارد.
این عشق مشروط است. یعنی من فقط همسر خودم را دوست دارم. فقط فرزند خودم را دوست دارم.
می‌توانیم کمی بزرگتر شویم.
مثلاً بگوییم فامیل من. قوم من. قبیلهٔ من. گروه من. همکار من. حزب من. محلهٔ من. شهر من. کشور من.

متوجه داستان شدید؟
این خود یا منی که کوچک بود و در کودکی فقط شامل یک نفر بود می‌تواند تا کشور بزرگ شود. این بزرگ شدن هویت همان یگانه شدن با مفهومی بزرگتر است.
اینها همه قدمهایی در راه رسیدن به عشق است.

عشق یعنی بزرگ شدن به اندازهٔ خود جهان.
عشق یعنی بزرگ شدن به اندازهٔ خود بینهایت.
عشق یعنی بزرگ شدن به اندازهٔ خود خدا!

عشق یعنی از خود شروع کنیم. بعد به همسر و فرزند و فامیل و شهر و کشور برسیم و باز هم بزرگ شویم.
عشق یعنی آنقدر بزرگ شویم تا بشویم اندازهٔ خدا.
خدایی که هر پشه و هر حیوان و هر انسانی در گسترهٔ عشقش جا می‌شود.
عشقی بدون شرط و بدون منیت.

این شعار نیست. داستان نیست. غیرممکن نیست. فانتزی‌های ذهنی نیست.
تقریباً همهٔ شما مقداری از مسیر را پیموده‌اید. هر زمانی که دیگری ای در شما بوده که احساس کردید بزرگتر از خودتان شدید.
هر زمانی که هویتتان را کمی بزرگتر کردید.
هر زمانی که به کودکی در خیابان لبخند زدید.
حتی وقتی خواستید با مالک شدن زمین و خانه و ماشین، خودتان را بزرگ تر کنید.در تمام آن لحظات شما به دنبال عشق بودید.

فارسی

عشق یعنی بزرگ شدن تا تمام جهان.
عشق یعنی بزرگ شدن تا خود خدا.
نهایتاً محو چیزی به نام من! نهایتاً حل شدن شخصیت من! حل شدن مرزهای من.
شاید شبیه مردن در معشوق باشد. شاید شبیه فنای صوفیان باشد.

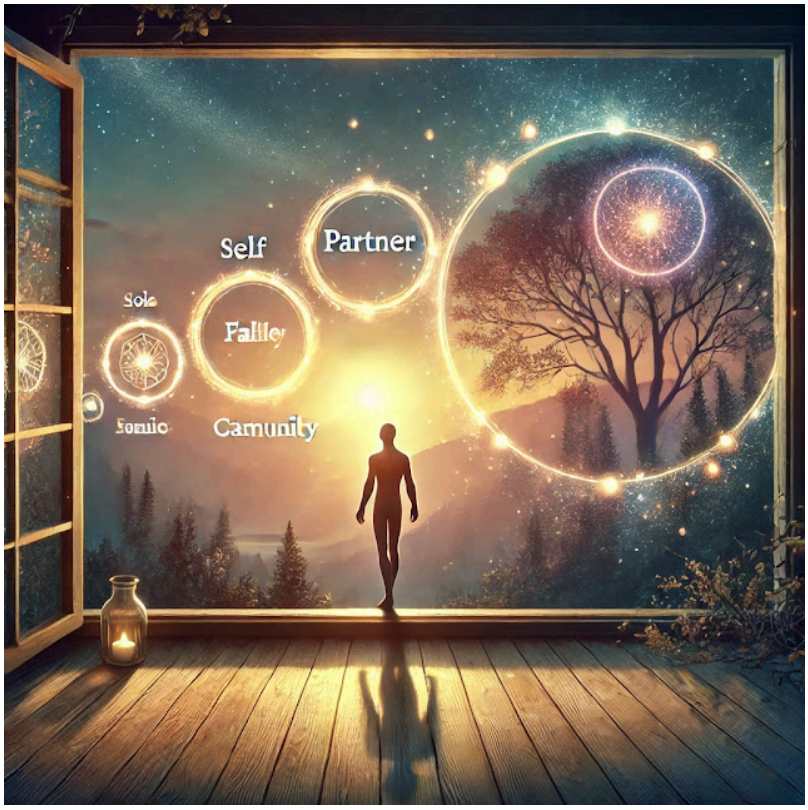
اما باور کنید عشق هست. عشق وجود دارد.
بعضی‌ها در جایی از مسیر خسته می‌شوند. مثلاً می‌بینند این ازدواج عشق نبود. بلکه بند و وابستگی بود.
می‌بینند فرزند عشق نبود. بلکه گسترش قلمروی ژنتیکی بود.
می‌بینند این هویت ملی و دینی هم عشق نبود بلکه یک تعصب گروهی بود.
یک هویت پوچ بود.
یک توهم بود.
تمام هویت ها نهایتاً پوچ هستند.
و تنها یک چیز در نهایت باقی می‌ماند. تنها وجه خداوندِ صاحب جلال و کرامت می‌ماند.
همان چیزی که نانوشتنی است.
همان چیزی که غیر از او هیچ نیست.

من هم روزی از ازدواج خسته شدم. دیدم این عشق نیست. تبدیل شده به یک قرارداد دست و پاگیر.
دیدم عشق به فرزند هم عشقی مشروط است.
فرزند فقط باید هم ژن من باشد تا دوستش بدارم. پس این هم عشق نیست.
به سرعت از اینها رد شدم.
در ظاهر اینها را از دست دادم.
ولی عبور کردم.
بزرگ شدم.
من دیگر صاحب زن و فرزند نیستم!
تنها شدم.
اما باور کنید چیزی را پیدا کردم فرای خانواده و فرزند.
چیزی که سخت پیدا می‌شود. ولی ارزش گشتن دارد. همان چیزی که اسم ندارد و در موردش به سختی می‌توان نوشت.
بعضی‌ها به آن می‌گویند خدا.
بعضی هم می‌گویند عشق.
بعضی می‌گویند همه چیز.
ما همه به دنبال عشق هستیم.
گاهی در میان مسیر راه را گم می‌کنیم.
معمولاً درگیر خود می‌شویم و منیت و ذهن. هر کسی تا جایی پیش می‌رود. فقیه تا جایی می‌رود. عارف تا جایی می‌رود. مرد خانواده تا جایی می‌رود. زنی که مادر می‌شود تا جایی پیش می‌رود.
پدر می‌تواند پدر معنوی کل جهان باشد.
مادر می‌تواند مهر مادری را به کل جهان بدهد.

این منیت را می‌شود کمرنگ کرد و بزرگ شد. تا خود خدا می‌شود بزرگ شد.

فارسی

اگر در زندگی توانستی بزرگ شوی بُرده‌ای.
اگر تا آخر تعلل کنی، خودِ خدا تو را محو می‌کند و در خودش می‌کشد!
در نهایت فرقی ندارد!
اما زودتر بزرگ شوی جالب تر است. عاشقانه تر است. زودتر در بزم عاشقان وارد می‌شوی.



مثل مولانا و حافظ و خیل عاشقان دنیا.

حیلت رها کن عاشقا؛ دیوانه شو، دیوانه شو.

و اندر دل آتش درآ؛ پروانه شو، پروانه شو.

هم خویش را بیگانه کن، هم خانه را ویرانه کن،

وآنگه بیا با عاشقان هم‌خانه شو؛ هم‌خانه شو.

رو سینه را چون سینه‌ها هفت آب شو از کینه‌ها،

فارسی

وآنگه شراب عشق را پیمانه شو؛ پیمانه شو.

باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی؛

گر سوی مستان می‌روی مستانه شو؛ مستانه شو.

آن گوشوارِ شاهدان، هم‌صحبتِ عارض شده؛

آن گوش و عارض بایدت؛ دُردانه شو، دُردانه شو.

چون جانِ تو شُد در هوا، ز افسانه‌یِ شیرین ما،

فانی شو و چون عاشقان افسانه شو؛ افسانه شو.

تو «لیلة القبری» برو تا «لیلة القدری» شوی؛

چون قدر، مَر ارواح را کاشانه شو؛ کاشانه شو.

اندیشه‌ات جایی رَوَد، وآنگه تو را آن جا کِشَد؛

ز اندیشه بگذر، چون قضا؛ پیشانه شو، پیشانه شو.

قفلی بُوَد میل و هوا؛ بنهاده بر دل‌های ما.

مفتاح شو؛ مفتاح را دندانه شو؛ دندانه شو.

بِنْواخت نورِ مصطفی، آن اُستُنِ حنّانه را؛

کمتر ز چوبی نیستی؛ حنّانه شو؛ حنّانه شو.

گوید سلیمان مر تو را، بشنو «لسان الطّیر» را.

دامیّ و مرغ از تو رَمَد؛ رو لانه شو، رو لانه شو.

گر چهره بنماید صنم، پُر شو از او چون آینه.

ور زلف بگشاید صنم، رو شانه شو؛ رو شانه شو.

تا کی دوشاخه چون رُخی؟ تا کی چو بَیذَق کم تکی؟

تا کی چو فرزین کژ روی؟ فرزانه شو، فرزانه شو.

شکرانه دادی عشق را از تحفه‌ها و مال‌ها.

هِل مال را، خود را بده؛ شُکرانه شو، شُکرانه شو.

یک مدّتی ارکان بُدی، یک مدّتی حیوان بُدی،

یک مدّتی چون جان شدی؛ جانانه شو، جانانه شو.

ای ناطقه بر بام و در، تا کی روی در خانه پر؟

نطق زبان را ترک کن؛ بی‌چانه شو، بی‌چانه شو.

فارسی

تسویه حساب

ID:143

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%88%db%8c%d9%87-/%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%a8

July 26, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, عدالت, همسر

4 دقیقه.

*** 5

تسویه حساب

***

حدود دو سه سال پیش در اثر تغییراتی که کردم دید من نسبت به دنیا عوض شد. یکی از این تغییرات بیشتر شدن یاد مرگ بود. یعنی هر چقدر که به لحظه نزدیک میشدم همانقدر هم آینده قطعی که مرگ بود برایم بدیهی تر میشد. برای این کار لازم بود که با همه ی دنیا تسویه کنم.

توضیح دادن این حالت خیلی آسان نیست. تقریباً یعنی باری و دینی از گذشته نداشته باشم. یک جورهایی یعنی پاک کردن کارما ها. در قدیم میگفتند حلال کردن. هر وقت خداحافظی میکردند میگفتند ما را حلال کنید. این مفهوم چیزی شبیه حس من بود. میخواستم با دنیا تسویه حساب کنم. میخواستم سبک باشم. کارمایی نداشته باشم. دینِ و بده بستانی نداشته باشم.

از درون همه را بخشیده بودم. ولی هنوز قرارداد ها و کارماهایی با بعضی ها داشتم.شروع کردم به گشتن.

دیدم اولین کسی که مدت زیادی با هم بوده ایم همسر اولم بوده. یعنی حدود بیست سال. شاید بیست سال هر روز با هم سرو کار داشته ایم. این یعنی یک بار بزرگ کارمیکی. باید این بار را زمین میگذاشتم.

وقتی مراقبه کنی و به لحظه بیایی حالتی است که هر لحظه خودت را باید برای مردن آماده بدانی. این تسویه حساب ها هم یک قدم است که خودت را برای مردن آماده کنی. یعنی هیچ بار و دینی نداشته باشی. هیچ بدهی نداشته باشی. هیچ وابستگی نداشته باشی. هیچ دلبستگی ای نداشته باشی. سبک بار و آرام.

این حس برای من کاملا معنی دار بود و این شد که گفتم از اولین کسی که فکر میکردم از من طلب دارد شروع کردم. طلب منظورم توقع و انتظار و شرطی شدگی است.

آدمهای شرطی شده معمولا طبق شرطی شدگیهایشان از دیگران انتظار دارند. یعنی این یک سیستمِ شبکه مانند و شبیه ماتریکس است. ازدواج هم از آن شرطی شدگی های اساسی بود. هر کسی که از دید جامعه اسم همسر یا شوهر را یدک میکشد حتما قالبی هم برایش تعریف میشود. من که در حال پاک کردن تمام قالب ها بودم این اولین قالبی بود که باید پاک میکردم.

تمام این ماجراهایی که بر من میگذشت یک داستان درونی بود که گرچه گاهی مینوشتمشان ولی کمتر کسی متوجه میشد. کمترین کسی که نمیخواست یا نمیتوانست متوجه شود همسر اول من بود.

به خاطر همین یک روز از یک وکیل دعوت کردم و همسر اولم را هم دعوت کردم و آنجا خیلی صریح و راحت گفتم لطفا هر آنچه از من طلب داری اعلام کن که طبق قانون بنویسیم و من پرداخت کنم و که

فارسی

قرارداد ازدواج بود را باطل کنیم. یعنی حق و حقوقت را بدهم ولی کماکان با هم باشیم و با هم زندگی کنیم. قبلا حدود هفت سال بدون قرارداد با هم بودیم این بار هم چیزی عوض نمی‌شود کماکان با هم هستیم اما این بار بدون قرارداد و شرطی شدگی های آن. این بار اگر تصمیم گرفتیم با هم زندگی کنیم معلوم میشود که عشقی واقعی بینمان هست نه یک بده و بستان قراردادی و اجتماعی.
فکر میکردم استدلال من ساده و قابل هضم است ولی این طور نبود. این درخواست با عکس العمل شدید احساسی مواجه شد. به شدت ناراحت شد و فکر کرد که من نمیخواهم با او زندگی کنم. چون طبق برنامه ریزی ذهنی او این قرارداد بود که ملاک و عامل دوست داشتن بود. اما من برعکس فکر میکردم این قرارداد اتفاقا مزاحم دوست داشتن است.
این عدم درک متقابل البته در تمام زمینه های دیگر هم بود. به طور خلاصه واقعیت من توهم او بود و و توهم او واقعیت من!
خلاصه این داستان دو سه سالی طول کشید. و هنوز هم که هنوزه با این که تقریبا هر روز تلاش میکنم توضیح بدهم اما موفق نمیشوم.

بعدها البته نظر من تغییر کرد. دیگر بود و نبود آن قرارداد برایم مهم نبود. چون مهمترین چیز، قرارداد نیست بلکه حس و وضعیت آگاهی من در لحظه است. قراردادها و دیگران ممکن است هیچگاه منظور من را متوجه نشوند. دیگران شاید حتی من را مدام قضاوت و طرد کنند. این هم دیگر، خیلی مهم نیست.

چیزی که به آن رسیدم پذیرش بود. پذیرش یک طرفه ی دیگران. این پذیرش نهایت عشق است. از نظر من پذیرش دیگران همانطور که هستند، نهایت عشق ورزیدن به آنهاست. این یعنی دادن بزرگترین موهبت زندگی به آنها یعنی آزادی.
خلاصه این که الان دیگران را همانطور که هستند میپذیرم. حتی اگر همواره از من طلبکار باشند. یا خودشان را محق بدانند. یا من را محکوم کنند.
این پذیرش یعنی میپذیرم که آنها همواره از من طلب کار بمانند. حتی تا آخر عمرشان.
این پذیرش از آنجایی می آید که من هم تا قبل از اینکه مراقبه کنم و به درون رو کنم همواره از دیگران و دنیا طلبکار بودم.

آدمها دو دسته اند یا منبع گنج درونی را یافته اند یا نه. گروهی که منبع گنج درون را نیافته اند همواره آن را از بیرون طلب میکنند . بیرون هم یعنی دنیا یا خدای فرضی که مصداق آن میشود اطرافیان و خانواده.
آدمهای دسته ی دوم همواره از دیگران طلبکارند. این نقطهٔ مقابل پذیرش است.
آنها چون گنج درونی خودشان را پیدا نکرده اند همواره خودشان را قربانی و دیگران را مقصر میدانند. آنها معتقد به وجود بی -عدالتی در دنیا هستند. در این بی عدالتی، آنها همواره مظلوم و دیگری ظالم است.
به عبارت دیگر آنها حسین هایی هستند که به دنبال یزید میگردند. تو در ارتباط با آنها همواره یزید خواهی بود چون آنها خودشان را حسین تعریف میکنند. آنها برای انتقام گرفتن از یزید ذهنی شان دست به هر کار خطایی هم میزنند.
داستان های شبیه این در تاریخ زیاد است. داستان بر صلیب کردن عیسی چنین است. یادتان باشد که عیسی خودش را قربانی و مظلوم نمیدانست. او برای ظالمان هم دعا میکرد. و میگفت اینها نمیدانند چه میکنند. یعنی پذیرشی در او بود. این شد که عیسی عیسی شد.

حالا بعد از چند سال هر چه میگذرد این پذیرش من بیشتر میشود.

فارسی

من که میدانم عدالت وجود دارد پس غمی ندارم. برای کسانی که فکر میکنند عدالت الهی وجود ندارد زندگی سخت میگذرد. چون همیشه خشمگین و ناراضی باقی میمانند. و من برایشان طلب خیر میکنم.
من یک طرفه و از درون آنها را میپذیرم و تسویه حساب میکنم حتی اگر آنها تا آخر عمر ناراضی و طلبکار باقی بمانند.

روانشناسی و مراقبه

ID:144

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%86%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%b3%/db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

July 25, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

روانشناسی و مراقبه

***

امروز یک مقاله خواندم در مورد مضرات مراقبه. در این مقاله از قول یک روانشناس و تحقیقات صورت گرفته نوشته بود که مراقبه ضررهایی هم دارد. یکی از آن ضررها این بود که مراقبه کننده دچار توهم می‌شود.

https://www.sciencealert.com/meditation-and-mindfulness-have-a-dark-side-that-we-dont-talk-about

اصل مقاله اینجا و در این لینک هست.
تعداد زیادی هم اسامی مختلف بیماری را نام برده که درصدی از مراقبه کنندگان دچارش می‌شوند.

اینجا هدفم رد کردن مقاله بالا نیست. شاید حتی درست هم باشد. در نوشته‌های «ذهن درمان ذهن نیست» و «به مراقبه اعتقاد ندارم» مقداری توضیح داده‌ام.

اما راستش را بخواهید تا حدودی هم درست است. در فیلم ماتریکس ۴ آخرین و سخت ترین مانع که قهرمان داستان در مراقبه هایش با او باید می‌جنگید یک روانشناس بود!

روانشناس ها، آخوندهای دنیای مدرن هستند.
آنها سعی دارند توسط ذهن افراد را کنترل کنند و به فرم استاندارد جامعه در بیاورند. البته شاید خیلی هایشان نیت خیر داشته باشند و به افراد زیادی هم کمک کنند. اما اصل داستان این است که روانشناسی که خودش شادی واقعی را نیافته نمی‌تواند شادی را به دیگران بدهد.

ببینید خیلی روراست بگویم، در مراقبه به ذهن، توجه می‌کنیم. یعنی ذهن به سمت خودش می‌پیچد. خودش را مشاهده می‌کند.
این اتفاقی شگفت انگیز است.
شاید هم باعث دیوانگی ذهن بشود.
همزمان با مراقبه باید ایگو هم کمرنگ شود.

فارسی

مرز مراقبه کنندگان و دیوانگان خیلی باریک است.
با مراقبه ذهن قوی تر می‌شود ولی باید یاد بگیری به ذهن توجه نکنی! ولی همزمان با ذهن مجبوری زندگی کنی!

اینجا شبیه برزخ است. یعنی بین زندگی و مرگ!
یعنی ذهن داری، ذهن قوی ای هم داری، اما از آن پیروی نمی‌کنی.
یک تناقض آشکار بزرگ!
همان تناقض بزرگ زندگی، این که می‌دانی در حال مردن هستی ولی باز هم باید با شادی و سرور زندگی کنی!
یعنی هم مرگ را فراموش نکنی و هم فراموش کنی!
همزمان دو کار متناقض!

نوشتن، خوب یا بد؟

ID:145

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%d8%8c-/%d8%ae%d9%88%d8%a8-%db%8c%d8%a7-%d8%a8%d8%af%d8%9f

July 24, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

نوشتن، خوب یا بد؟

***

حدود بیست سالی هست که می‌نویسم. هنوز جواب این سوال که نوشتن خوب است یا بد را قطعاً نمی‌دانم.
این را میدانم که حال من را خوب می‌کند.
چون شبیه مراقبه است.
چون ذهن را مشاهده می‌کند.
چون ذهن را کند می‌کند.

نوشتن برای من نوعی مراقبهٔ روزانه است. برای همین هم هست که بیست سال دوام داشته.
تا جایی که یادم هست تقریباً تمام کارها روزی برایم تکراری و خسته‌کننده می‌شده الا نوشتن!

ذهن من و ذهن کل انسانها مدام در حال کار است. مدام در حال حرف زدن است.
این نوشتن ها این حرفها را آرام و مرتب می‌کند. اول به ماهیت تکراری حرف ها پی می‌برم به آن آگاه می‌شوم و بعد مینویسمشان.
زندگی ما بازتابی است از حرف‌های ذهنمان.
زندگی بیرونی من بازتابی است از ذهن من. ذهن و بدن و کارماهایم.

با نوشتن است که ذهن خودم را برنامه‌ریزی می‌کنم و بعد باعث تغییر در کل دنیا می‌شوم.
ذهن می‌گوید «تو هیچ کاری نمی‌کنی! فقط نشستی و می‌نویسی! کار عملی انجام نمی‌دهی و نوعی ارگاسم یا خودارضایی ذهنی انجام میدهی!»
جواب نمیدهم! چون جواب دادن یعنی وارد چرخه‌های ذهن شدن!
شاید هم درست باشد!
شاید هم غلط باشد!

ذهن می‌گوید «وظایف اجتماعی خودت را انجام نمی‌دهی! وظایف پدری! وظایف اقتصادی! وظایف قانونی! »
جواب نمیدهم! چون جواب دادن یعنی وارد چرخه‌های ذهن شدن!

فارسی

شاید هم درست باشد!
شاید هم غلط باشد!

ذهن میگوید « تو بازنده ای! از جواب طفره می‌روی. چون درست است! تو محکومی. تو کافی نیستی. تو خوب نیستی!»
جواب نمیدهم! شاید هم درست باشد! شاید هم غلط باشد!

ذهن می‌گوید «تو خودت را با نوشتن سرگرم می‌کنی. تو از کارکردن سرباز می‌زنی. تو تنبلی. تو کافی نیستی. »
جواب نمیدهم! شاید هم درست باشد! شاید هم غلط باشد!

عنوان بالای این متن هم سوالی ذهنی است!
این ذهن است که درست و غلط می‌کند.
در زندگی درست و غلطی نیست!
زندگی فقط هست!
مثل خدا!
ناظر و شاهد!
بدون قضاوت! بدون درست و غلط!
یگانه و واحد!
قبل از اینکه تبدیل به دو شق درست و غلط بشود!

زندگی از آنجا شروع شده. درست و غلط ذهن جایی است سطحی. در عمق زندگی فقط وجود هست.
یگانه. خالص. پاک.

شعر عشق (شاعر نامعلوم)

ID:146

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b9%d8%b1-%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d8%b4%d8%a7%d8%b9%d8%b1-/%d9%86%d8%a7%d9%85%d8%b9%d9%84%d9%88%d9%85

July 23, 2024

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی

1 دقیقه.

*** 1

شعر عشق

راه حق جز عشق ما جُستیم نیست
در زمین و در سماء جستیم نیست

در عیان و در نهانِ این جهان
در خلاء و در ملاء جستیم نیست

روزها در مَدرس علم و کتاب
شب در اذکار و دعا جستیم نیست

در ریاضت ها و طاعات و عمل
در سلامت؛ در بلا جستیم نیست

گه به عزلت؛ گاه اندر انسِ خلق
در جبال و شهرها جستیم نیست

گاه در تقوی؛ گهی در زهد و ورع
گاه در فقر و غنا جستیم نیست

گاه در تهذیبِ اخلاق و صفات
گه در اخلاص و وفا جستیم نیست

جملگی شرط و علامات رهند
چون که زینها مدعا جستیم نیست

آنچنان جُستن که می دانست عقل
با هزاران التجاء جستیم نیست

مجملا از عقل راهِ حق مجو
زانکه ما خود بارها جستیم نیست

فارسی

قرنها با دردِ حق یار آمدیم
لیک دردش را دوا جُستیم نیست

در سلوک و جذبه وصلِ حق مدان
سالها از این دوتا جستیم نیست

راه حق عشق است و غیر از عشق راه
هر چه با صدق و صفا جستیم نیست

زین سبب در عشق حق فانی شدیم
چون که بی عشقش فنا جستیم نیست

خاتم ملکِ سلیمانست عشق
غیرِ آن فرمانروا جُستیم نیست

نورِ ذات و طلعت یزدانی است
بی وصالش؛ بس لقا جستیم نیست

دلبری دیدیم روح افزای جان
جز جمال کبریا جستیم نیست

ساقی ای دیدیم با جام طهور
جز می و دستِ خدا جستیم نیست

درمکان و لامکان ای عاشقان
شاهدی غیر از رضا جستیم نیست

جای حق را با هزاران جد و جهد
جز قلوب اولیا جستیم نیست

{...} انی رب الارض و العلیٰ است
ما ز اسفل تا علیٰ جستیم نیست

گر ز من باور نداری این حدیث
رو بجو تو خودکه ما جستیم نیست

فارسی

نامه ای به آقای رئیس؛ آقای مدیر دولتی – نوشته های قدیمی و پراکنده – ایران

ID:147

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d8%a2%d9%82%d8%a7%db%8c-%d8%b1%d8%a6%db%8c%d8%b3%d8%9b-%d8%a2%d9%82%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1-%d8%af%d9%88%d9%84%d8%aa%db%8c-%d9%86/

July 23, 2024

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

11 دقیقه.

*** 13

نامه ای به آقای رئیس؛ آقای مدیر دولتی

***

اینها فقط برای آرشیو شدن اینجا میگذارم. شاید برای خواننده ها ارزش خاصی نداشته باشد ولی برای من ارزش تاریخی دارند.

***

ابتدا لازم میدانم که بگویم در این نوشتار کمی تعمیم داده شده و در وجود مدیران لایق و صادق و نیکوکار در سیستم های دولتی و خصوصی هیچ شکی نیست و اتفاقا این نوشتار برای همان گروه از مدیران نوشته شده است !
اگر جایی کمی تند نوشته شده به این خاطر است که گاهی برای بیدار کردن کسی که خواب سنگینی دارد لازم میشود کمی بلند تر صدایش کنیم !
به هر حال امیدوارم تا آخر بخوانید و قصور نویسنده را به بزرگی خودتان ببخشید.

آقای مدیر!
شمايي كه براي كارمندهاي رده پايين و مردم وقت نداريد
امیدوارم در امنیت اتاقتان وقت خواندن این چند صفحه را داشته باشید!

خوشحالید که اگر یک دلار نفت را گران تر بفروشید به مردم خدمت کرده اید؟
آیا نمیدانید که همین مردم وقتی یک مخزن جدید نفتی کشف می شود آهی می کشند و ناراحت می شوند؟

هیچ فکر کرده اید که چرا مردم مدام میگویند نفت ما را بدبخت کرد؟
چرا گروهی می گویند ای کاش نفت نداشتیم؟
چرا این دیدگاه آنقدر گسترش پیدا کرده که حتی کسانی که پول نفت در اختیارشان است در شعارشان میگویند اقتصاد بدون نفت ؟!

فارسی

واقعا چرا؟
چرا این نفت برای نروژ یا انگلیس یا برای امریکا منشا برکت و نعمت بود ولی برای ما منشا بدبختی ؟

به نظر من جواب ساده است:
چون نفت در خزانه ی شاه پیدا شد!
چون پولش صرف فساد و بمب و ترور های سیاسی و جنگ شد!

یک مقدار فکر کنید وقتی نفت ۲۰ دلاری شد ۱۰۰ دلار آیا تغییری مثبت در زندگی مردم ایجاد شد؟
فکر می کنید اگر با تلاش و ایثار شما ۱۰۰ دلار بشود ۱۰۱ دلار سودی برای مردم دارد؟

آقای مدیر محترم کسی در تلاشگری شما شک ندارد !
شما انسان شریفی هستید
کسی در شخصیت شما شک ندارد
همانطور که در تاریخ ایران انسانهای بزرگ و با شخصیت های بزرگ در این سرزمین کم نبوده اند
چیزی که به نظر بنده کم در تاریخ ما بوده صراحت و شجاعت بوده !

شاید عباس میرزا خودش انسان بزرگی بوده
ولی نتیجه ی تلاشهایش چه شد؟
عباس میرزا گوشه اي از ثروت مردم را علي رغم رشادتهایش به روسیه میدهید
نه به خاطر خیانت و نه به خاطر بی کفایتی
شاید به خاطر این که عباس میرزا نباید رییس قشون میشد
شاید پدر عباس میرزا نماینده ی مردم ارمنستان یا گرجستان نبود
شاید مردم دل خوشی از او و پدرش نداشتند که با او همکاری نکردند
شاید بهتر بود ایشان قبل از جنگ با روسیه کمی با فساد خانواده اش مبارزه می کرد!

عباس میرزا شاید ازجان خویش گذشت ولي چون نماینده ي شاهي بود که مورد رضایت همه ي مردم نبود شکست خورد

شما نیزچشمتان را به حقایق بسته اید
خودتان را به خواب زده اید

شمایی که وقتتان در برابر فلان سردار هیچ ارزشی ندارد
شمایی که برای رسیدن به یک پروژه یا یک منصب به سادگی در برابر آن نظامی که اسلحه به دست گرفته کرنش میکنید!

میدانم همه جرات و شهامت ایستادن در مقابل اسلحه را ندارند و انتظاری هم نمی رود که کسی چنین کاری بکند
اما حداقل میتوانید ساکت نباشید!
میتوانید انسانی گفتگو کنید!

قهوه تلخ را دیده اید؟
شما همانید!
همان ماجرا و همان داستان تلخ هر روز در حال اجراست

فارسی

و شما حتی اگر آگاه باشید فقط در گوشه ای خزیده اید و شاید لبخندی تلخ بزنید
اما دریغ از یک حرف!
دریغ از یک اعتراض!
کسی که آگاه است و ساکت؛ چه تفاوتی با انسان نا آگاه دارد؟

در آن سریال به وضوح شخصیت اطرافیان شاه منفور تر از خود شاه بود
و متاسفانه شما عضو همان گروه اطرافیان سلطان هستید !

بی طرفی یا بی تفاوتی عین همراهی با ظالم است !

همه شنیده اید که
چومی بینی که نابینا و چاه است
اگر خاموش بنشینی گناه است

حالا من نمیگویم به نابینا کمک کنید
اما حداقل نابینا را به درون چاه هل ندهید!

اگر ملتی در حال سقوط به درون چاه فساد و دروغ و دیکتاتوری است
آقای مدیر !
لطفا لطف کنید ساکت بنشینید !
و آن ملت را بیشتر غوطه ور در چاه نکنید!

خدای شما خدای اقتصاد است!
من زمانی این خدا را می پرستیدم
اقتصاد میخواندم و راه سعادت را در داشتن اقتصاد خوب میدانستم
اما دیگر نمی پرستم!

الان خداي من خداي انسانيت است!
انسان با حداقل اقتصاد هم میتواند خوب زندگی کند
انسانی زندگی کند
و انسان با تمام زرق و برق اقتصاد هم میتواند به پستی حیوان باشد!

کوشش در راه اقتصاد ارزشمند است ولی کوشش در راه اعتلای راههای انسانی زندگی کردن باارزش تر است
اگر بتوانیم راه انسانی تر و عادلانه تر و درست تری برای زندگی جمعی پیدا کنیم کار بزرگی کرده ایم
راهی که بسیاری از جوامع رفته اند
راهی که بسیاری آن را در دموکراسی یافته اند
و برخی در نمایندگی خدا در روی زمین !
اولین کار در ایجاد هر تغییری در زندگی جمعی باز گذاشتن راه گفتگو است

زماني مذهبی ها مي گفتند حقوق کارمندان دولت حرام است اگر آن زمان حرام بود الان حرام در حرام است.

مدیریت محترم دولتی !
برنامه شما چیست؟

فارسی

چطور میخواهید به سازمانتان کمک کنید؟
اصلا شما شهامت و جرات و قدرت ایجاد تغییر در این سازمان را دارید؟

چه کار بزرگی برای سازمانتان انجام میدهید؟
لطفا کار ارزشمندتان را بفرمایید شاید ما هم دراین راه به شما کمک بتوانیم بکنیم

اصلا آرزوی شما ... هدف شما برای کشورتان و برای سازمانتان چیست؟

البته شما آرزویی بزرگتر از بازنشسته شدن و گرفتن حقوق بازنشستگی دارید
خوب چرا آنرا با دیگران درمیان نمی گذارید؟
چرا برای گفتن آرزویتان هم وقت ندارید؟
مگر ما نباید بدانیم ؟!

شاید ما باید اسبی باشیم که چشم بند میخواهد تا فقط به مسیر شما برود؟
البته شاید اسبانی بیابید
ولی در مجموعه شما انسانهایی بینا و شنوا و شجاع وصادق هم هستند !

همه ما در زندان هستیم
در زندان چه فکری مهم تراز پیدا کردن راه فرار؟

البته همیشه افراد ناامید در زندان پیدا میشوند
که پیشنهاد می کنند که به زندگی در زندان عادت کن !

به زور مجبور کرده اید همه را که دروغ بگویند
به قول شاعری که میگفت بوی پیاز از چند متری می آید
بوی دروغ و بوی تقلب از کیلومترها به مشام می رسد!

فساد اداری شما آوازه اش دنیا را پر کرده است
البته خود هم میدانید ولی از ترس سکوت کرده اید!

شما که از همون روشهاي دبستاني يعني تشويق زير دستان به خبر چيني و رقابت انداختن بين آنها براي پيشبرد کارهايتان استفاده مي کنيد!
شما که خيلي افتخار ميکنيد که شاگرد زرنگ هستيد آيا دوست داريد همين روشها روي خودتان پياده بشود؟

البته اين روشها روي شما قبلا پياده شده و شما راهي غير از اون و سراغ نداريد !
و بهترين توجيه شما برای تکراراون کارها اين هست که اين روشها قبلا روي شما اجرا شده !

من هم در مدرسه شاگرد زرنگ بوده ام !
اما زرنگترين شاگردها ي مدرسه يا در اوين هستند يا آن سر دنيا براي شيطان بزرگ کارگري مي کنند!
شما هم که فکر ميکنيد شاگرد زرنگ بوده ايد که به مقام مديريت مردم نايل شديد؟
ای کاش کمي زرنگتر مي بوديد که ناخواسته خيانت به کشورتان نميکرديد!

خیلی وقت است که دنیا فهمیده است که سیستم دولتی کارا نیست !
برای مردم و برای کشوراین سیستم کارا نیست

ولی برای رانت خواران و جیره خواران خیلی هم کاراست !

ذهن و آزادي انديشه را نميتوان محدود کرد
با چماق نميتوان کسي را مجبور به کار فکري کرد!

تهديد راه حلي براي انجام کار نيست!

بدن و حضور فيزيکي را ميشود محدود کرد ولي ذهن را نميتوان !

پول ميدهيم تا کار کني يك قرار داد دو طرفه هست !

من خداي اقتصاد و پول را ديگر نمي پرستم
براي من انسان و آزادي انديشه مهم تر است !

شما ظلمی را دیده اید
اگر اعتراض نکردید
خوب تلویحا با آن موافقید

شما ظلم موجود در ایران را می بینید

از ۱۰۰ سال پیش و از زمان جنبش مشروطیت چه کسانی کشته شدند؟
چه انسانهایی بی گناه به زندان افتادند؟
چه خیل عظیمی به تبعید خود خواسته رفته اند؟
امیدوارم اینها را انکار نکنید!

چرا اعتراض نکردید؟
اگر کردید می توانید بگویید چطور اعتراض کردید؟
راهی برای اعتراض نیست؟
اگر من راهی برای اعتراض نشان دادم چه؟

چشمتان را بر حقایق و ظلمها بسته اید!
البته نافرمانی هزینه دارد
چرا هزینه هایش را نمی پردازید؟

حتما شنیده اید که
Doing things right or do the right thing

اولین درس مدیریت می گوید انجام کار درست بهتراز انجام درست کار غلط است
و شما این را نفهمیده اید
شما میخواهید مجری خوبی باشید
بدون این که لحظه ای به حکمی که دارید اجرا می کنید بیاندیشید!

شما به مانند آن سرباز نقاب به صورتی هستید که متهم بی گناه را دار میزند
او برای یک حقوق ناچیز و از ترس طرد شدن از گروه مرتکب قتل می شود!

فارسی

یا شما را گول میزنند یا خودتان خود را گول میزنید و اگر نه از عذاب وجدان خواهید مرد
البته اگر وجدانی باقیمانده باشد !

این که ما به تبعید خود خواسته میرویم
این که شما بچه هایتان را ترك میکنید و به خارج مي فرستید به خاطر خیانت خودتان است!
شما که خوابید
شما که گیجید
با همانی که به شما ظلم مي کند همکاري مي کنید
براي يك پست براي يك چند میلیون حقوق و چندوتا سفر و حقوق بازنشستگیتان !

خیلي وقتها بود که فکر میکردم اصلا مشکل ما يك دیکتاتور نیست
مشکل ما همکاران دیکتاتورند
چه کسي آزادی بیان را سانسور مي کند ؟
چه کسي جنایت مي کند ؟
چه کسي پول نفتش را تامین مي کند؟

مگر کسی غیر از همان متخصص و همان مدیر دولتی این کار ها را انجام میدهد؟
دیگر اینجا که آدم از لبنان و کره شمالی نیاورده اند!

خود شماها هستید
شما ها و ما در صورت همکاری؛ جرممان از دیکتاتور کمتر نیست !

من مردم عراق را همان قدر مقصر میدانم که صدام را!
اگر قرار بود تمام مجرمان دار زده شوند باید میلیونها همکار صدام دار زده میشدند!

چشمتان را بر روي يك سري مسایل بسته اید
گوشتان را بر روي يك سري مسایل بسته اید

من همیشه از خودم سوال می کردم که چه کسانی این همه جنایت به مردم می کنند؟
مردمی که آنهایی که زنده اند به تبعید خود خواسته می روند و آنها که نمیتوانندخودشان بروند فرزندان خود را به تبعید می فرستند...

خود شما اگر بتوانید فرزندتان و پاره ی وجودتان را از این جهنم دره ای که درست کردید فراری میدهید

مسلما مقصر یک نفر یا یک گروه نیست
همین مردم هستند که به همدیگر ظلم می کنند
ظلم آنها البته مستقیم نیست
آنها یی که با تعداد معدود ظالم همکاری می کنند همان عده ای هستند که جرم اصلی بر گردن آنهاست.

به نظر من از دو راه میتوان پول در آورد
راه مردمی و تمیز
راه رانتی و کثیف !

فارسی

راه دموکراتیک یعنی کار کردن در نهاد های مردمی!
مثل یک بقال یا یک پزشک!
آنها مستقیما از مردم کوچه و بازار اعتبار و پول کسب می کنند

و راه کثیف مثل کار کردن برای یک دیکتاتور یا سیستم وابسته به یک دیکتاتور است !

یا کسی که پروژه ای را با استفاده از رانت و پارتی بازی در یک سیستم دیکتاتوری بدست میاورد!
یا کسی که رقابت را دور میزند!

همیشه دوست داشتم که مستقل باشم و پولم را از راه تمیزو دموکراتیک دربیاورم !

شما مدعی راستگویی هستید ولی
یک ضرب المثل انگلیسی میگوید که < نصف واقعیت همان دروغ است >
و با این معیار
بهترین شخص شما هم دروغگویی بیش نیست
و شما فقط یک گوشتان می شنود و نیمه ی دیگر را نمی شنوید

البته شما به راحتی این نوشته ها را کنار می گذارید
و با خود می گویید نویسنده ی این ها یک آدم معمولی و سالم نیست و مشکل دارد و تمام !

این تصمیم شماست که این نوشته را چند بار بخوانید
اصلا سعی در فهمیدن آن داشته باشید یا نه !

اما تصمیم من این است که اینهارا به شما بگویم
شاید از خواب بیدارشوید
البته میدانید بیدار کردن کسی که خود را به خواب زده غیر ممکن است !

وامیدوارم شما جزو ان گروهی که خود را به خواب زده نباشید!

مدام ناله و فغان شما که ما خیلی کار می کنیم و از جان گذشته ایم و ... را شنیده ام

البته شما کار زیاد می کنید ولی در ریاکاری خیلی پر کار ترید

چون میدانید که افراد بهتر از شما هم هستند که از گردونه ی رقابت بیرون افتاده اند و شما به ناحق به جای مردم تصمیم می گیرید!
میدانید توسط مردم و راه و روش دموکراتیک به مقام مدیریت نرسیده اید پس مدام باید در حفظ جایگاه ناحق خود بکوشید!

فکر می کنید که این کشور آدم توانمند ندارد؟
چرا خیلی دارد
ولی یا طرد شده اند
یا تفتیش عقیده شده اند و به حاشیه رانده شده اند
یا به تبعید خود خواسته رفته اند!

در این قحط الرجالی که درست کرده اید مجال خوبی برای شما پیدا شده!
ولی هیچ فکر کرده اید که اگر فضا فقط کمی عادلانه و رقابتی بود شما خیلی پایین تر قرار داشتید

البته وقتی قدرت دست شماست به راحتی می توانید این نوشته را نادیده بگیرید و در تلافی نویسنده ی آن بکوشید تا کمی از خشمتان کاسته شود

بله روی سخنم با شما مدیر دولتی است
شما مدیر دولتی که پا روی خون مردم نهادید و به پشت میز ریاست خود رسیدید
شما که هم وطنان خود را در اداره ها و سازمان ها گرفتار کرده اید
خودتان هم ناچارا سعی میکنید ازراه پارتی بازی و آشنا بازی کارتان را جلو ببرید

البته شاید شما بگویید که ما با تلاش خودمان به این نقطه رسیده ایم
اگر اینترنتی باقی گذاشته باشید بروید آزمایش آقای جونز را بخوانید
در آنجا متوجه میشوید که چرا اینقدر به مردم ظلم می کنید
فقط برای این که عضو گروه بمانید
برای این که شما خارج از این گروه و اداره هیچ چیز نیستید
و تمام هویت شما از عضویت در این گروه به دست می آید
پس طبیعی است که برای حفظ این عضویت دست به هر کاری بزنید

البته شما کل هویتتان و کل درآمدتان و جایگاه اجتماعیتان با این نوشته در خطر خواهد بود
ومیتوانید هر چه زودتر برای خفه کردن این حرفها دست به کار شوید
ابزارش را هم که دارید!

البته میتوانید کمی به این حرفها فکر کنید
نادیده نگیرید و اگر میتوانید پاسخ منطقی به آن بدهید

با یک جمله میتوان یک دنیا را زیر سوال برد
شما هم میتوانید با یک جمله کل این حرفها را زیر سوال ببرید
پس برای رهایی از عذاب وجدان هم که شده سریعتر جملات خود را بسازید و بفرمایید که من مشتاق شنیدن تو جیه هایتان هستم

البته حقیقت تلخ است ولی به راحتی می توانید گوینده ی حقیقت را به توهین متهم کنید
البته من توهین نکردم
شما به صرف انسان بودنتان مورد علاقه من هستید
ولی ترسیدن شما زیبا نیست
اگر کمی شجاعت داشتید زیبا تر بودید

آقای مدیر که به واسطه ی موهبت الهی به توفیق مدیریت بر مردم مظلوم نایل شده اید
البته میتوانید من را ضد خدا بنامید !
و هزاران انگ دیگر
چرا که در سیستم شما دروغ گفتن هیچ هزینه ای ندارد
هیچ فکر کرده اید که خداوند این سمت را به شما اعطا نکرده ؟

فارسی

بلکه آنرا به ناحق و بدون رضایت مردم بدست آورده اید
آیا در یک رقابت سالم و با نشان دادن نتایج عالی استخدام شده اید؟
یا با استفاده از آشنا و پارتی و ...؟

براي گرفتن بيت المال اول از خواب بيدار شويد!

هیچ کس مصون از اشتباه نیست و فقط زمانی اشتباه ما شروع میشود که بخواهیم زبان انتقاد کننده از خودمان را قطع کنیم !

اینجانب نیز خود را عاری از خطا نمیدانم و حاضر به گفتگوی برابر و نقد نظریاتم هستم
البته اگر تا آخر خوانده باشید و حاضر به گفتگوی برابر با یک انسان بدون رتبه و درجه باشید!

حقوق سی گانه انسانها

ID:149

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%82%d9%88%d9%82-%d8%b3%db%8c-%da%af%d8%a7%d9%86%d9%87-/%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86%d9%87%d8%a7

July 23, 2024

دسته‌ها: بلند, ترجمه‌ها, قدیمی

9 دقیقه.

*** 13

حقوق سی گانه انسانها

چند وقته که خونه به هم ریخته و حتی فرصت نکردم تایپ کنم یه چند تا نوشته دارم که دستنویسه و مثل ذهن من پراکنده. امروز تصمیم گرفتم برای رسیدن به یک رویای جهانی متن حقوق بشر رو ترجمه کنم تا برای دوستان هم زبونم تکرار بشه.

این هم لینکش: http://www.un.org/en/documents/udhr

البته نظر خودم رو هم در {} قرار می دهم.

On December 10, 1948 the General Assembly of the United Nations adopted and proclaimed the Universal Declaration of Human Rights the full text of which appears in the following pages. Following this historic act the Assembly called upon all Member countries to publicize the text of the Declaration and “to cause it to be disseminated, displayed, read and expounded principally in schools and other educational institutions, without distinction based on the political status of countries or territories.”

دردهم دسامبر سال 1948 جلسه مجمع عمومی سازمان ملل متحد حقوق جهانی بشر را تصویب و اعلام کرد که متن کامل آن در ادامه می آید. در ادامه این اعلامیه تاریخی مجمع عمومی از تمام کشورهای عضو دعوت می کند که متن را منتشر کنند و باعث شوند که در جامعه پخش شود ، نمایش داده شود، خوانده شود و در مدارس و دیگر موسسات آموزشی توضیح داده شود بدون تفاوت بر اساس وضعیت سیاسی کشور ها و مناطق. {متاسفانه پدران ما این کار را نکردند}

PREAMBLE مقدمه

Whereas recognition of the inherent dignity and of the equal and inalienable rights of all members of the human family is the foundation of freedom, justice and peace in the world,

Whereas disregard and contempt for human rights have resulted in barbarous acts which have outraged the conscience of mankind, and the advent of a world in which human beings shall enjoy freedom of speech and belief and freedom from fear and want has been proclaimed as the highest aspiration of the common people,

Whereas it is essential, if man is not to be compelled to have recourse, as a last resort, to rebell فارسی d oppression, that human rights should be protected by the rule

,of law

,Whereas it is essential to promote the development of friendly relations between nations

Whereas the peoples of the United Nations have in the Charter reaffirmed their faith in fundamental human rights, in the dignity and worth of the human person and in the equal rights of men and women and have determined to promote social progress and better ,standards of life in larger freedom

Whereas Member States have pledged themselves to achieve, in co-operation with the United Nations, the promotion of universal respect for and observance of human rights and ,fundamental freedoms

Whereas a common understanding of these rights and freedoms is of the greatest importance ,for the full realization of this pledge

Now, Therefore THE GENERAL ASSEMBLY proclaims THIS UNIVERSAL DECLARATION OF HUMAN RIGHTS as a common standard of achievement for all peoples and all nations, to the end that every individual and every organ of society, keeping this Declaration constantly in mind, shall strive by teaching and education to promote respect for these rights and freedoms and by progressive measures, national and international, to secure their universal and effective recognition and observance, both among the peoples of Member States themselves .and among the peoples of territories under their jurisdiction

.Article 1

- All human beings are born free and equal in dignity and rights.They are endowed with reason and conscience and should act towards one another in a spirit of .brotherhood
- تمام نوع بشر آزاد متولد شده است و در حقوق و مرتبه با یکدیگر برابرند.

.Article 2

- Everyone is entitled to all the rights and freedoms set forth in this Declaration, without distinction of any kind, such as race, colour, sex, language, religion, political or other opinion, national or social origin, property, birth or other status. Furthermore, no distinction shall be made on the basis of the political, jurisdictional or international status of the country or territory to which a person belongs, whether it be independent, .trust, non-self-governing or under any other limitation of sovereignty

.Article 3

- .Everyone has the right to life, liberty and security of person

Top ^

.Article 4

فارسی

- No one shall be held in slavery or servitude; slavery and the slave trade shall be prohibited in all their forms.

Top ^

Article 5.

- No one shall be subjected to torture or to cruel, inhuman or degrading treatment or punishment.

Top ^

Article 6.

- Everyone has the right to recognition everywhere as a person before the law.

Top ^

Article 7.

- All are equal before the law and are entitled without any discrimination to equal protection of the law. All are entitled to equal protection against any discrimination in violation of this Declaration and against any incitement to such discrimination.

Top ^

Article 8.

- Everyone has the right to an effective remedy by the competent national tribunals for acts violating the fundamental rights granted him by the constitution or by law.

Top ^

Article 9.

- No one shall be subjected to arbitrary arrest, detention or exile.

Top ^

Article 10.

- Everyone is entitled in full equality to a fair and public hearing by an independent and impartial tribunal, in the determination of his rights and obligations and of any criminal charge against him.

Top ^

Article 11.

- (1) Everyone charged with a penal offence has the right to be presumed innocent until proved guilty according to law in a public trial at which he has had all the guarantees necessary for his defence.

فارسی

- (2) No one shall be held guilty of any penal offence on account of any act or omission which did not constitute a penal offence, under national or international law, at the time when it was committed. Nor shall a heavier penalty be imposed than the one that was applicable at the time the penal offence was committed.

Top ^

Article 12.

- No one shall be subjected to arbitrary interference with his privacy, family, home or correspondence, nor to attacks upon his honour and reputation. Everyone has the right to the protection of the law against such interference or attacks.

Top ^

Article 13.

- (1) Everyone has the right to freedom of movement and residence within the borders of each state.
- (2) Everyone has the right to leave any country, including his own, and to return to his country.

Top ^

Article 14.

- (1) Everyone has the right to seek and to enjoy in other countries asylum from persecution.
- (2) This right may not be invoked in the case of prosecutions genuinely arising from non-political crimes or from acts contrary to the purposes and principles of the United Nations.

Top ^

Article 15.

- (1) Everyone has the right to a nationality.
- (2) No one shall be arbitrarily deprived of his nationality nor denied the right to change his nationality.

Top ^

Article 16.

- (1) Men and women of full age, without any limitation due to race, nationality or religion, have the right to marry and to found a family. They are entitled to equal rights as to marriage, during marriage and at its dissolution.
- (2) Marriage shall be entered into only with the free and full consent of the intending spouses.

فارسی

- (3) The family is the natural and fundamental group unit of society and is entitled to protection by society and the State.

Top ^

Article 17.

- (1) Everyone has the right to own property alone as well as in association with others.
- (2) No one shall be arbitrarily deprived of his property.

Top ^

Article 18.

- Everyone has the right to freedom of thought, conscience and religion; this right includes freedom to change his religion or belief, and freedom, either alone or in community with others and in public or private, to manifest his religion or belief in teaching, practice, worship and observance.

Top ^

Article 19.

- Everyone has the right to freedom of opinion and expression; this right includes freedom to hold opinions without interference and to seek, receive and impart information and ideas through any media and regardless of frontiers.

Top ^

Article 20.

- (1) Everyone has the right to freedom of peaceful assembly and association.
- (2) No one may be compelled to belong to an association.

Top ^

Article 21.

- (1) Everyone has the right to take part in the government of his country, directly or through freely chosen representatives.
- (2) Everyone has the right of equal access to public service in his country.
- (3) The will of the people shall be the basis of the authority of government; this will shall be expressed in periodic and genuine elections which shall be by universal and equal suffrage and shall be held by secret vote or by equivalent free voting procedures.

Top ^

Article 22.

فارسی

- Everyone, as a member of society, has the right to social security and is entitled to realization, through national effort and international co-operation and in accordance with the organization and resources of each State, of the economic, social and cultural .rights indispensable for his dignity and the free development of his personality

Top ^

.Article 23

- (1) Everyone has the right to work, to free choice of employment, to just and .favourable conditions of work and to protection against unemployment
- (2) Everyone, without any discrimination, has the right to equal pay for equal .work
- (3) Everyone who works has the right to just and favourable remuneration ensuring for himself and his family an existence worthy of human dignity, and .supplemented, if necessary, by other means of social protection
- (4) Everyone has the right to form and to join trade unions for the protection of his .interests

Top ^

.Article 24

- Everyone has the right to rest and leisure, including reasonable limitation of .working hours and periodic holidays with pay

Top ^

.Article 25

- (1) Everyone has the right to a standard of living adequate for the health and well- being of himself and of his family, including food, clothing, housing and medical care and necessary social services, and the right to security in the event of unemployment, sickness, disability, widowhood, old age or other lack of livelihood in circumstances .beyond his control
- (2) Motherhood and childhood are entitled to special care and assistance. All .children, whether born in or out of wedlock, shall enjoy the same social protection

Top ^

.Article 26

- (1) Everyone has the right to education. Education shall be free, at least in the elementary and fundamental stages. Elementary education shall be compulsory. Technical and professional education shall be made generally available and higher .education shall be equally accessible to all on the basis of merit

فارسی

- Education shall be directed to the full development of the human personality (2) and to the strengthening of respect for human rights and fundamental freedoms. It shall promote understanding, tolerance and friendship among all nations, racial or religious groups, and shall further the activities of the United Nations for the maintenance of peace.
- Parents have a prior right to choose the kind of education that shall be given to (3) their children.

Top ^

Article 27.

- Everyone has the right freely to participate in the cultural life of the (1) community, to enjoy the arts and to share in scientific advancement and its benefits.
- Everyone has the right to the protection of the moral and material interests (2) resulting from any scientific, literary or artistic production of which he is the author.

Top ^

Article 28.

- Everyone is entitled to a social and international order in which the rights and freedoms set forth in this Declaration can be fully realized.

Top ^

Article 29.

- Everyone has duties to the community in which alone the free and full (1) development of his personality is possible.
- In the exercise of his rights and freedoms, everyone shall be subject only to (2) such limitations as are determined by law solely for the purpose of securing due recognition and respect for the rights and freedoms of others and of meeting the just requirements of morality, public order and the general welfare in a democratic society.
- These rights and freedoms may in no case be exercised contrary to the purposes (3) and principles of the United Nations.

Top ^

Article 30.

- Nothing in this Declaration may be interpreted as implying for any State, group or person any right to engage in any activity or to perform any act aimed at the destruction of any of the rights and freedoms set forth herein.

فارسی

برنامه درسی ایده آل طراحی سیستم آموزشی برای کودک (نوشته‌های قدیمی و پراکنده)

ID:151

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%af%d8%b1%d8%b3%db%8c-%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87-%d8%a2%d9%84-%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%ad%db%8c-%d8%b3%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85-%d8%a2%d9%85%d9%88%d8%b2%d8%b4%db%8c/

July 23, 2024

دسته‌ها: قدیمی

1 دقیقه.

*** 2

برنامه درسی ایده آل طراحی سیستم آموزشی برای کودک

***

اینها فقط برای آرشیو شدن اینجا میگذارم. شاید برای خواننده ها ارزش خاصی نداشته باشد ولی برای من ارزش تاریخی دارند.

***

اینها سر فصل دروسی هستند که برای تحصیل برای یك سیستم اموزشي ایده آل پیشنهاد دادم. هنوز سطح و روش تدریس براي این موضوعات رو تعیین نکردم. ولی خوشحال میشم نظر بدین. بسته به سن و استعداد می تواند از ابتدایی تا پیشرفته باشد. آموزش به صورت غیرمستقیم و از طریق ویدیو و داستان و انواع بازیها انجام می‌گیرد. این کار صرفا در حد ایده است و بعضی ویدیو هایی که پیدا میکنم این پایین لینکش را میگذارم.

۱- آموزشهای اولیه زندگی

دستشویی

دروس تغذیه طبیعی و سالم

دانستنیهای سلامتی بدن

آموزش مهارت های زندگی رانندگی

نظافت شخصی بهداشت فردی و بهداشت محیط زندگی

نظم شخصی

برنامه ریزی زمان

هدف گذاری

استقامت و پشتکار

فارسی

۲- تکنولوژی و اینترنت
برنامه ریزی کامپیوترها و IT
الکترونیک

۳- دروس هنرواحساسات شامل:
ارتباط از طریق هنر
موسیقی و آواز
رقص
هنرهای بصری نقاشی و تصویر سازی
عکاسی و فیلم سازی
مهارت های دستی شامل مجسمه سازی سفالگری خطاطی

۴- مهارت های اجتماعی
زبان بدن ، تئاتر
تیم ورکینگ
نحوه ادای کلمات و سخن گفتن
سخنرانی وپرزنتیشن
ارتباطات جنسی و عاطفی و خانواده و بارداری

۵- زبان و ادبیات
آموزش زبان شناسی
زبان انگلیسی و فرانسوی ویا زبان انتخابی دیگر
تخیل و داستان سازی
نویسندگی و داستان نویسی و شعر و ادب فارسی

۶- سلامتی و مهارت های بدنی
یوگا و مدیتیشن و ژیمناستیک
انواع ورزش ها
کمکهای اولیه و احیا
سلامت روانی و روانشناسی
کوهنوردی و هایکینگ
شنا و ورزشهای آبی
اسکی و برف نوردی
دوچرخه سواری
دفاع شخصی

۷- تاریخ و جغرافیا و جامعه شناسی
آشنایی با فرهنگ ها و دین ها و سیر آنها در تاریخ

فارسی

حقوق بشر، اخلاق و مسوولیت جمعی
جهان بینی ها
مقدمات قانون واخلاق
منشا بشر و فرگشت

۸- علوم پایه در حد آشنایی
زیست شناسی
منطق ریاضی
علوم طبیعت فیزیك و شیمی

۹- علم اقتصاد و معنی مبادله
پول در آوردن و اقتصاد
ارزش زمانی پول
بازی مونوپولی سرمایه گذاری

Links

-1
Potty

https://youtu.be/KwJ8SFDFEP0

https://youtu.be/UH2Sm0Wj3Dw

https://youtu.be/aoNoB9Lj5UE

https://youtu.be/KWjoqPv_Hdk

Clean up

https://youtu.be/aomUwlEwWPw

-2
-3
-4

-5
https://youtu.be/hGC4OFl7cbQ

-6

فارسی

https://youtu.be/3DMeuhrenDI

-7

-8

-9

هنر... (نوشته‌های قدیمی و پراکنده)

ID:155

https://unwritable.org/%d9%87%d9%86%d8%b1-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c-%d9%88-/%d9%be%d8%b1%d8%a7%da%a9%d9%86%d8%af%d9%87

July 23, 2024

دسته‌ها: بلند, شعرطور, قدیمی

5 دقیقه.

*** 5

هنر...

***

اینها فقط برای آرشیو شدن اینجا میگذارم. شاید برای خواننده ها ارزش خاصی نداشته باشد ولی برای من ارزش تاریخی دارند.

***

!

هنر نزد ایرانیان است و بَس!؟

نه!

شاید:

هنر نزد ایرانیان است و بِس!

بِس را خوب نمی دانم ولی وقتی سین اش را بکشیم می شود بِسسسسسسسسسسسسس!

و این یعنی سکوت!

یعنی

به سکوت!

با سکوت!

برای سکوت!

سکوت چیست؟

.

شاید بدانیم!

شاید درکش کرده باشیم!

حسش کرده باشیم!

فارسی

اما دیگر طاقت سکوت ندارم!

پس تایپ می کنم:

فیلم،
عکس،
موسیقی،
و حتی نوشته، شاید بت باشند!

حتی همین نوشته!
درست در زمانی که نوشته می شود!

و بعد از لحظه ای که خوانده می شود!

برای این که بت پرست نشویم
موقع نوشتن و خواندن سریع باید رد شویم!

یك نگاه!
یك سکوت کافیست!
.

اگر بخواهیم بت پرست نباشیم
جوهر همه ی آنها؛
<ارتباط>
باید برایمان مهم باشد.

حتی کوزه گری!
تزئین کوزه و کوزه پرستی!

اگر که جسم خاکی کوزه برایمان مهم شود یگر هنر نیست!
کوزه پرستی است!
بت پرستی است!
و شاید کوزه سمبلی برای بدن باشد!

واین روزها چقدر کوزه زیاد است!
۷ میلیارد!
.
اما ۷ میلیارد فضای خالی هم در کوزه ها هست!
چه فرصتی!
.
بگذریم!
.
صحبت از هنر سخت است،

اما به سادگی هنر یعنی ارتباط خوب!

هنر یعنی عدم جنگ! عدم خشونت! هنر یعنی وحی! هنر یعنی اشتراك يك الهام! هنر یعنی خدا!
وَ بس

و سکوت ...
***

فیلم،
عکس،
موسیقی
و حتی نوشته شاید بت باشد!
حتی همین نوشته!
درست در زمانی که نوشته می شود!

و بعد از لحظه ای که خوانده می شود!

اگر بخواهیم بت پرست نباشیم
جوهر همه ی آنها یا ارتباط باید برایمان مهم باشد.

صحبت از هنر سخت است
اما به سادگی هنر یعنی ارتباط خوب!

هنر یعنی عدم جنگ! عدم خشونت! هنر یعنی وحی! هنر یعنی اشتراك يك الهام! هنر یعنی خدا!

***

این صفحه ی سفید مثل میدان شهر است. می شود آنجا حرف های خودت رو بنویسی. و مردم شهر آنرا بخوانند. خیلی ها برحذرم داشته اند از حرف مردم!
“همه چیز را اینجا ننویس!”
“يك چیزهایی برای خود آدم است، ربطی به دیگران ندارد”
“بنویس ولی حداقل در فیس بوك ننویس”

و این جمله ها در گوشم تکرار می شود!

ولی من کلّه خرابم!
حرف های گنده تر از دهنم زیاد می زنم!
مخصوصا شبها!
وقتی پرنده ی درخت خانه ی ما دیگر نمی خواند!

چرا باید از خواننده ام بترسم؟
او هم انسانی است مثل من!
گاهی نگران می شود!

گاهی به فکر فرو می رود!
وگاهی بی توجه!

دوستانی دارم که قلبشان گاهی با قلب من می تپد. از آن سر دنیا.
چه شب باشد چه روز.
گاهی به یاد هم می افتیم.
و این چیزی جز معجزه است؟

چرا از تو بترسم؟
تو مهربانی!
بخشنده و مهربان!

از خودم ولی گاهی می ترسم.
از طوطی زیاده گویم!
از گرگ زوزه کشم!
از موش پنهان کارم!
و از حشرات خزنده ی شرِك، که در روحم می خزند!

از قاضی محکوم کننده ام!
و از بی خبری ام!
از پرگویی خودم!
و از غفلتم از تن و بدنم!
از مار نیش زننده ام،
و شتر کینه ای یم!
از فردا،
از نا بودی
و از اشتباه می ترسم.

از موسای وجودم که شبانم را سرزنش می کند.
و از زلیخایی که پیراهنِ تنِ زیبا را می درّد.

از این که حوصله ی شما را سر بِبَرم با نوشتن طولانی.
و از این که در این نوشته گیر کنم!
از اینکه خودم دوباره آنرا بخوانم!
و با اشتباهات خودم روبرو شوم.

از مرگ می ترسم.
مرگ ناشی از اضطراب.
و نه مرگ بدن.
چرا که مرگ بدن مرگ نیست.

مرگ بدن مرگ انباشتگی هایم است.

فارسی

و مرگ ترسهایم.
مرگ بدن، مرگ گذشته و آینده است.
مرگ زمان است.
و مرگ فرصتها.

مرگ فرصتهایی که می شد در آنها زندگی کرد.
فرصت نوشتن!
فرصت نیکوکاری!

و فرصت ارتباط.
مرگ فیزیکی، مرگ بدن است.
بدنی که دوستش نداریم گاهی!
بدنی که مجبورمان می کند به خوردن و مُردن!
بدنی که پوست بدن دیگری را با ولع می مکد!
بدنی که به پوست سفید و موی طلایی وصل می شود!
بدنی که هرروز یك جایش درد می کند!
بدنی که هر روز باید تمیزش کرد، از انباشتگیها! از چرك!
بدنی که بوی باکتری می دهد.
بدنی که می خواهد خودش را قربانی فرزندش کند!
بدنی که گاهی بی حرکت می شود مثل بُت!
بدنی که خسته می شود از خواندن و نوشتن!
بدنی که می خارد!
و نَفَسی را مدام تکرار می کند،
تا کامل بسوزد!
و تمام شود!
و دود شود و برود!
مثل بدن من و شما.

***

ز کجا آمده ام؟ آمدنم بهر چه بود!

فعلا قسمت دوم رو بگذاریم کنار! شاید تا روز قیامت!

اما در جستجوی جواب سوال اول:

از وقتی که شاید ٤-٥ سالم بود وقتی بچه ای میومد می گفتن خدا داد!
بعد هم که کسی می مُرد می گفتن رفت پیش خدا!

سرگرم بازی بودیم که تو مهموني می شنیدم که به هم می گفتن: "نمی خواین بچه دار شین؟"
یه بچه بکارین و از این حرفا!
یکی کمه دو تا غمه! تا سه نشه بازی نشه!

یه حرفهایی مثل عملیات ۸ و ١٤ با مشت و لگد که این روزا اومده روی بورس!

من هم گیج و منگ که این کافرا چی میگن؟
چطور دارن تو کار خدا دخالت می کنن؟

بالاخره بچه رو خدا میده یا پدر یا مادر؟

تحقیقات دانشمند کوچك در ٥-٦ سالگی با خواندن واو به واو کتاب ۹ ماه انتظار به صورت دزدکی شروع شد!
و با خواندن احکام حیض و استحاضه رساله ی آیت الله فلانی ادامه پیدا کرد!
بعدها هم چشم و گوشمون باز شد و آداب جماع و اثرات استمناء آیت الله دستغیب رو خوندیم!

بعد هم که انرژی جوانی زده بود بالا توی لا به لای قرآن دنبال احکام سکس می گشتیم! و این که باکی و کِی حلاله و با کی حرام! یا این که قبل از ازدواج یا بعد از ازدواج و اینا!
یا این که زَوّجتُ رو می شه فارسی هم گفت یا نه؟

تقریبا سی سال گذشت!
و بسی رنج بردیم در این سال سی!

تا این که یك روز یه دوست مجردی گفت برای نگه داشتن یك دختر در رابطه باید یه بچه براش پس بندازی!
و من هم ناخودآگاه بهش گفتم:

"بچه رو خدا میده بچّه ! خجالت بکش "

خلاصه این بحث جبر و اختیار، حل نشد که نشد!

تا این که روزی که برای قضای حاجت نشسته بودم دیدم به به! عجب مثال خوبی!
تو باید بشینی و در مورد بقیه اش کار خاصی نمي تونی انجام بدی!

ببخشید که مثال کثیفی زدم!
آخه همه اش بر اساس یك داستان واقعی نوشته می شه!

چون مثال کثیفی زدم خودم خجالت کشیدم!
پس همین جا از حضور شما مرخص می شوم تا اگر روزی قسمت شد بتوانم در مورد جبر و اختیار بیشتر بنویسم!

ان شاء الله
***
***

اصول چیدمان (نوشته‌های قدیمی و پراکنده)

ID:156

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b5%d9%88%d9%84-%da%86%d9%8a%d8%af%d9%85%d8%a7%d9%86-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c-%d9%88-%d9%be%d8%b1%d8%a7%da%a9%d9%86%d8%af/

July 23, 2024

دسته‌ها: قدیمی

2 دقیقه.

*** 2

اصول چیدمان

***

اینها فقط برای آرشیو شدن اینجا میگذارم. شاید برای خواننده ها ارزش خاصی نداشته باشد ولی برای من ارزش تاریخی دارند.

***

ماده نوع فشرده و انباشته ی انرژی است
زندگی حرکت این انرژی هاست

در محل زندگی هرگز مسیر های انرژی را انباشته و مسدود نکنید
مسیر انرژی در یك فضای بسته با پیاده روی و تمرکز بر حس ها و جهت نگاهها و عملکرد فضا بدست می آید که مرحله ی اول است.
تمام پستانداران که درك فضایی دارند در صورت ماندن در فضای بسته این مسیر را مدام طی می کنند.

بهترین مواد مواد طبیعی هستند چون جریان انرژی دارند
سنگ و چوب بهترین ها هستند
سنگها دارای نوعی انرژی می باشند
چوب ها بدن خشك شده ی موجودات زنده و مسیر های حرکت حریان انرژی بوده اند
فلزات انرژی را به شدت جذب و ساطع می کنند و برای آرامش زیاد خوب نیستند

بعد از مشخص شدن مسیر انرژی مسیر دید مسیر هوا و مسیر حرکت انسانها و خالی نگه داشتن آن نوبت به فضاهای دیگر می رسد.

هر شیئی انرژی ای دارد که برای هر فرد متفاوت است
مثلا یك شیی می تواند خاطره ای به همراه داشته باشد

فارسی

یا بسته به کاربرد و کیفیتش حس خاصی را در ما ایجاد کند
برای چیدمان محل زندگی مهمترین عامل همین حس هاست که توجه به آنها گاهی سخت می شود

نیاز به پاکسازی جسم و ذهن دارد
اما برخی اصول آنرا اینجا ذکر می کنم

اشیائی که استفاده نمی شوند انرژی سکون و انباشته دارند و نهایتا بعد از یك سال باید از محل زندگی دور شوند.

انتقال انباشتگی به انباری یا پنهان کردن آن فقط وضع را بد تر می کند.

مهمترین کار تمییز کردن و رفع انباشتگی هاست
بعد از آن تمام مسایل در درجه ی بعدی هستند

خلاقیت و آرامش بعد از رفع تمام انباشتگی ها بدست می آید
چیدمان اشیاء هم بسته به عملکرد و نوع و زمان استفاده ی ما تغییر می کند
همه ی اشیاء در خدمت زندگی و حس های ما هستند نه برعکس!

در یك فضای زندگی مهمترین المان زمین است
بعد سقف و بعد دیوارها و در ها و پنجره ها که محل عبور انرژی از دیوار هاست.

زمین باید همیشه مقدس شمرده شود و تمییز شود
سقف امنیت و دیوار ها فضای خصوصی ما را ایجاد می کنند
پنجره ها نور امید و در ها حرکت و راه را به ما نشان می دهند.

فضا ها بر اساس عملکرد تعریف می شوند
مثل فضای خوردن
فضای خوابیدن
فضای ارتباطات بیرونی مثا تلفن و موبایل و اینترنت
فضای گفتگو و گرمای خانوادگی
فضای شتسشو
فضای مطبخ
فضای نرمش و ورزش ویوگا و غیره
فضای لباس ها

بهتر است هر فعالیت در فضای خودش انجام شود

این خلاصه ای بود از اصول فضای ایده آل زندگی که با امضای آزاد در اختیار دوستان می گذارم.
منتظر نقد و نظرهای شما هستم.
رسول شهراد بجستانی

فارسی

طبقات اجتماعی ایران (نوشته‌های قدیمی و پراکنده)

ID:158

https://unwritable.org/%d8%b7%d8%a8%d9%82%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d8%ac%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b9%d9%89-%d8%a7%d9%8a%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c

July 23, 2024

دسته‌ها: قدیمی

2 دقیقه.

*** 4

طبقات اجتماعی ایران

طبقات اجتماعی در ایران همیشه یک سوال برای من بوده و در تاریخ پر فراز و نشیب ایران تغییر و تحولات فراوانی در این طبقات به وجود آمده ولی در حال حاضر نظریه اولیه من در این مورد منجر به شناسایی ۴ طبقه اجتماعی شده :

۱- طبقه رئسای قبایل و دربار (تخمین جمعیتی زیر ۵ درصد)

این طبقه خان ها و رییس ها از دوران ایل های افشاریه وزنده و قاجاریه بودند و بعضی هاشون در نزاعها یا روابط با قدرتهای خارجی به قدرت می رسیدند و میشدند دربار. پهلوی ها آخرین عضو همون طبقه و مدرن ترین اونها بودند. سلطنت طلبها هنوز بازماندگان آن دوران هستند که امروزه گروه اندکی رو تشکیل میدهند.

۲- طبقه مذهبیون روستایی و عشایر و مبلغین مذهبی (با تخمین جمعیتی حدود ۵۰ درصد)

این طبقه از قدیم سنتی بودند و تا کنون هم هستند. این طبقه کلا در کنترل مبلغین مذهبی بودند و گردهم آیی ها و حتی حرکات اجتماعی و اقتصاد اونها در کنترل نماینده های مذهبی بوده و هنوز هم هست و هنوز هم بزرگترین توده اجتماعی ایران رو تشکیل میدهند. همین مبلغین مذهبی یا علما بعد از انقلاب حکومت رو به دست گرفتند. این طبقه در داخل خود به شیعه و سنی و ... و کشاورز و دامدار و ... تقسیم بندی میشود.

۳- طبقه شهرنشین های اولیه (با تخمین جمعیتی حدود زیر ۴۰ درصد)

بعد از موج تجدد وگسترش شهرهای بزرگ که در دوره پهلوی به وجود اومد طی چند سری عده ای از همان طبقه مذهبی به شهرها مهاجرت کردند و بسته به زمان مهاجرت تبدیل به مهاجرین شهر نشین دهه های ۲۰ ۳۰ ۴۰ و ۵۰ و ... شدند . آنها بسته به رشد مناطق شهری در مناطق مختلف شهری در ایران ساکن شدند و بعضا به رشد اقتصادی و تحصیلی رسیدند. این طبقه که میشه از اون به عنوان طبقه متوسط جامعه ایران یاد کرد بسته به میزان ثروت در داخل خود طبقه بندی میشوند. طبقه اصناف و بازار به زعم من در این گروه قرار میگیرند ولی بعضی مهاجرین به سبب درصد بالای مذهبی بودن هنوز در همان طبقه مذهبیون روستایی قرار میگیرند که در شهر زندگی می کنند مثلا گروهی که به

فارسی

جای مالیات هنوز خمس می پردازند. البته مرز مشخصی بین این گروه و مذهبیون به طور خاص وجود ندارد. مذهبیون معتدل یا مذهبیون متجدد شهرنشین توضیح خوبی برای این طبقه است.

۴- طبقه تحصیل کرده ها و روشنفکر ها (با تخمین جمعیتی حدود ۱۰ درصد)

پس از گسترش روابط با اروپا عده ای از ایرانیها در اروپا و امریکای شمالی تحصیل کردند و طبقه تحصیل کرده های ایران رو تشکیل دادند در زمانهایی با گسترش تکنوکراسی به مقامات بالایی در حکومت رسیدند عده ای با تاسیس مراکز تحصیلی و علمی مثل دارالفنون و دانشگاههای مدرن به رشد طبقه شهرنشین کمک کردند ولی اکثر تحصیلکرده ها در تاریخ معاصر با القابی مثل غربزده و ... به حاشیه رانده شدند و یا مهاجرت کردند. قدرت گرفتن طبقه مذهبی و روستایی در ایران نیز به هرچه منزوی شدن ومهاجرت گسترده این گروه منجر گردید.
<جریان روشنفکري در ایران عمدتاً متأثر از پیشرفتهاي دنیاي غرب بوده است روشنفکران غالباً به میزاني که به غرب روي کرده بودند از مذهب روي گردانده بودند و به قولي آنها تحت تأثیر مشروطه‌خواهي، ناسیو نالیسم و سکولاریسم؛ گذشته را رد مي‌کردند و حال را زیر سؤال مي‌بردند و در جستجوي نگرش نویني نسبت به آینده بودند. (آبراهامیان، 1379 :103) نوشته ی مریم ابراهیم از سایت http://www.iichs.org/index.asp?id=625&doc_cat=1 >

نتیجه گیری که میتوان کرد این است که بیشترین انتقال جمعیت از طبقه مذهبی – سنتی به طبقه مهاجرین شهر نشین در سالهای اخیر در ایران اتفاق افتاده و به نظر میرسد که آینده سیاسی ایران بیشتر در مواجهه ی بین طبقه سنتی – مذهبی و معتدل شهری تعیین خواهد شد. با توجه به قدرت سیاسی مبلغین مذهبی سنتی در ایران امروز به نظر می رسد تاثیر تحصیل کردگان و روشنفکران در لایه های حکومتی در دهه های آینده امری دور از انتظار خواهد بود.

****

معیارها ی تعیین طبقات اجتماعی

۱- تحصیلات (سفرهای خارجی)
۲- پول
۳– محل زندگی

کار نکردن!

ID:164

/https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%86%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86

July 22, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, لحظه, مراقبه

3 دقیقه.

*** 4

کار نکردن!

***

حدود ۹۹ درصد آدم‌ها احتمالا این نوشته را اشتباه برداشت می‌کنند. این یک پیش‌بینی است براساس مشاهداتم از اطراف.
اگر بخواهید بیشتر در این موضوع عمیق شویم، فصول آخر کتاب زمین جدید اکهارت مرتبط با این موضوع است.

اینجا اصلاً هدفم توجیهِ کارنکردن نیست. حتی اثبات این نیست که مثلاً من تنبل نیستم! شاید تنبل هم باشم اما موضوعِ صحبت فعلاً تنبلی نیست!

دوستی می‌گفت «این چه ایده‌ای است که می‌گویی نباید کار بکنی؟ »این برداشت اشتباه است. شاید بعضی‌ها چنین ایده‌ای داشته باشند ولی این ایدهٔ من نیست! اشتباه برداشت شده.

اینجا سعی می‌کنم خودم و دیگران بفهمیم که داستان چیست.
داستانِ «تعادل بین بودن و انجام دادن» چیست؟

تذکر این که،
دوستان، اگر مراقبه نکنید هیچ درکی از «بودن» ندارید! بهتر است نخوانید چون «بودن» را ذهنتان به اشتباه به نِشستن یا فرار یا تنبلی و غیره ترجمه می‌کند! شما در کل زندگی بزرگسالی تان در حال فکر کردن و دویدن و انجام دادن بوده اید! همین الان هم احتمالاً در حال تندخوانی هستید. احتمالا شما کمابیش در تلهٔ انجام دادن افراطی افتاده اید. تله ای که تقریباً کل آدم‌ها بخصوص در دنیای مدرن در آن گرفتارند.

خوب بگذریم!
حالا با هم بعضی از فرضیات را کنار هم بگذاریم.

۱- به نظر من، نوشتن هم یک کار است. از نظر یوگا، فکر کردن هم کار است. نوشتن کاری خلاقانه است. کاری که دوستش دارم.

فارسی

۲- کار کردن از روی ترس و برای رسیدن به آینده اشتباه است. اگرچه شاید ۹۹ درصد آدم‌ها از روی ترس از بقاء و برای چیزی در آینده کار می‌کنند.
۳- در مراقبه به حالتی از رضایت می‌رسی که نیازی به تغییر دادن هیچ چیزی نیست.
۴- در مراقبه به حالتی از جهانشمولی می‌رسی که خودخواهیِ تو از بین می‌رود و تو به کل جهان فکر میکنی.
۵- دیدن جامعه و وضعیت روحی آدم‌ها و زمین را نمی‌توانی نادیده بگیری و احساس مسوولیت نسبت به تمام موجودات میکنی.
۶- نگران بقای خودت نیستی. به مقداری غذا و سرپناه برای بقاء قانع هستی. تو در رقابت با دیگران برای کسب قلمرو و شهرت و قدرت نیستی.
۷- یاد مرگ باعث می‌شود حاضر به هدر دادن هیچ روز و هیچ لحظه‌ای نباشی. و هدر دادن یعنی برای ترس یا آینده کار کردن. یاد مرگ باعث می‌شود هر روز را شبیه روز آخر زندگی کنی. اولویت هایت تغییر می‌کند!
۸- بعد از مراقبه های طولانی، به پوچ بودن تمام شرطی شدگی های اجتماعی و قرارداد های اجتماعی و مناسبات آن پی میبری. حاضر نیستی حتی لحظه‌ای دنبال گَله بروی!

وقتی تمام فرضیات بالا را کنار هم بگذاری و عمیقاً و از درون درکشان کنی، دیگر هیچ کاری نمی‌کنی؟
خیر!
شاید البته هیچ کاری نکنی و فقط به مراقبه بنشینی! این هم یک انتخاب است!
اما این انتخاب من نیست!

اما انتخاب من چیست؟
اولین انتخاب جلوی چشمتان است! نوشتن! نوشتن برای گسترش و فهمیدن و فهماندن همین موضوع!

و اگر انرژی ای باقی بماند آن وقت به اولویت های دیگر می‌رسم.
اولین اولویت، ماندن در لحظه است!
ماندن در بودن! استقرار در بودن! متصل ماندن!

اگر این مهم انجام شد، دیگر هر کاری خوب است. ظاهر و شکل کار مهم نیست.
اگر در مبدأ استقرار پیدا کنی درونت محکم می‌شود. آنگاه هر کاری بکنی عالی است!
چه نشستن برای مراقبه، چه فعالیتهای اجتماعی اقتصادی سیاسی یا فرهنگی!

آری! من برای کار انجام دادن، پیش شرط دارم. پیش شرط این است که بتوانم آگاه به خودم بمانم!
اگر لحظه‌ای آگاهی ام از دستم برود متوقف می‌شوم. از خودم می‌پرسم چرا داری این کار را می‌کنی؟
آیا برای فرار از لحظه است؟
آیا برای فرار از ترس است؟
اگر جواب مثبت است، سریع توقف کن!

باز از خودم می‌پرسم:
آیا لذت میبری؟
آیا حضور داری؟
اگر جواب منفی است، سریع توقف کن!

اگر هر روز و هر لحظه این سوالات را از خودت بپرسی و جرأت توقف کردن را داشته باشی، کم کم به جایی می‌رسی که فقط برای عشق کار می‌کنی!
آنگاه کارهایت بی زمان می‌شود!
کارهایت بی نفْس می‌شود.
مثل کاری که مولانا کرد و حافظ کرد و بودا کرد.
در عشق و سکوت و آگاهی!
این بهترین کارِ زندگی است!

ماهِ کامل

ID:165

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d9%87%d9%90-%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%84

July 22, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, زندگی, شکرگزاری, لحظه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

ماهِ کامل

***

امروز ماه کامل است. طبق سنت هندوستان، ماه کامل را جشن می‌گیرند و به گورو ادای احترام می‌کنند. گورو یا چراغ راه یا پیر روحانی در هندوستان جایگاهی تا حد خداگونگی دارد. نوشته‌هایی در موضوع گورو قبلاً نوشته‌ام فقط تا این حد بگویم که فرهنگ ایگوییستی و فردگرای غربی هیچ درکی از رابطه گورو و سالک یا مرید مرادی ندارد و معمولاً انسانهایی که با ذهن طبقه‌بندی کننده به این موضوع نگاه می‌کنند، رابطه گورو و سالک را اشتباه متوجه می‌شوند.

بگذریم. در مسیر معنوی شناخت خود، مهمترین کار است. گاهی شناخت احساساتِ خود، مسأله اصلی است. مثل همین الان برای من.
نوشتن کمک می‌کند بتوانم وضعیت حس الان خودم را کمی روی صفحه بیاورم و شاید بهتر درک کنم. پس این نوشتن برای من کاری معنوی در راستای شناخت احساسات است.

حس الان من ترکیبی است از مقدار کمی حس تنهایی و مقدار کمی حس اضطراب که در روی آن آرامشی هم هست. نوعی بی‌قراری رقیق. نوعی عدم قطعیت از آینده ولی مقداری هم اطمینان از لحظه.

ببینید در مراقبه، ما مرگ را تمرین و درک می‌کنیم و وقتی مرگ را بتوانی لمس کنی دیگر هیچ چیز دیگری برایت مهم نیست. یعنی تمام رنجهایت تمام می‌شود.
وقتی مرگ را که نهایت ترس و نابودیِ ایگوست، لمس کنی دیگر چیز دیگری برای ترسیدن وجود ندارد.

مثال معروف «چون که صد آید نود هم پیش ماست» اینجا صادق است.
یعنی وقتی همواره با فکر پایان، زندگی کنی دیگر چیزی برای از دست دادن یا ترسیدن یا نگران شدن باقی نمی‌ماند.

موضوع دیگر که یاد مرگ برایت می‌آورد این است که آینده را برایت می‌کُشد. تو هر روز را برای همان روز و شبیه آخرین روز زندگی ات می‌گذرانی، پس هر روز بهترین روز توست.

یاد مرگ، آرزوهای دور و دراز تو را از بین می‌برد و تو با چیزهای کوچک خشنود می‌شوی. مثلاً با طلوع آفتاب یا لمس آب و چیزهای ساده لذت می‌بری.

فارسی

مثلاً خود من، از زندگی ام خشنودم. همین که توانسته‌ام از نانوشتنی بنویسم راضی ام.
آرزوهای بزرگ که نداشته باشی کم توقع می‌شوی. حتی از خودت هم کم توقع می‌شوی. یعنی مثل حافظ از اینکه لب جوی بنشینی راضی و خشنودی.

من هم از اینکه در کل زندگی ام توانسته‌ام که از چیزی به نام نانوشتنی آگاه بشوم و از آن بنویسم راضی ام.
اگر حافظ بخوانم و یوگا کنم که دیگر نور علی نور است!
کم توقع و راضی و خشنودم!
و این معنای زندگی من است در این لحظه!

گفتگوی ذهن با ذهن

ID:166

https://unwritable.org/%da%af%d9%81%d8%aa%da%af%d9%88%db%8c-/%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%a8%d8%a7-%d8%b0%d9%87%d9%86

July 21, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, روابط

2 دقیقه.

*** 3

گفتگوی ذهن با ذهن

***

یک روز عصر روز تعطیل هست. صبح تا بعدازظهر حسابی برنامه‌های متنوع داشتم. حالا دم غروب یک جور حس ناراحتی همراه با نفخ معده مخلوط با حس تنهایی دارم. معمولاً ریشه و علت حس ها برایم معلوم نیست ولی وقتی حسی می‌آید سعی می‌کنم از آن فرار نکنم.
احتمالا ناراحتی معده مستقیم تبدیل به ناراحتی روان می‌شود ولی این هم فقط یک نظریه است.

یکی از راههای فرار مشغول شدن به کاری است. بهترین کار هم نوشتن است.
راههای دیگر مثلاً زنگ زدن به دوستان است که وقتی خودم حس سرشار از عشقی ندارم ایدهٔ خوبی نیست.

به دلیل ناراحتی معده حتی یوگا هم خیلی ممکن نیست. فقط باید بنشینم و مراقبه کنم. یا بنویسم. یعنی با خودم صحبت کنم. یعنی خودم با خودم صحبت کنم!
یعنی ذهنم با ذهنم صحبت کنه!
و من مشاهده کنم!

یعنی یک قسمتی از ذهنم با قسمت دیگری صحبت کنه و من مشاهده کنم!
یعنی در جلسه‌ای که بین شخصیت های درونی ام برگزار می‌شود من نقش منشی رو انجام بدهم و گزارش جلسه رو بنویسم.

توی چند ساعت گذشته تقریباً به اکثر آدم‌های این شهر فکر کردم. تقریباً هیچ کسی نیست که بتونم باهاش صحبت کنم. هیچ کسی که در لحظه باشه. هیچ کسی که پر نقاب نباشه. هیچ کسی که حال واقعی اش رو بگه! هیچ کسی که واقعاً خودش باشه!

حتی به لایو فکر کردم. یعنی رندم ببینیم کی میاد! که البته اون هم برای خودش ادونچریه.

فارسی

تقریباً تمام روابط اگر به عنوان فرار از خود استفاده بشه کار نادرستی هست! اما زیاد هم نباید به خودم سخت بگیرم!
بالاخره من هم نیاز دارم گپ بزنم و چرت بگم و بخندم!
آدم‌هایی هم که میشه باهاشون گپ بزنم و چرند بگم و بخندم هم زیاد نیستند! هستند ولی الان خوابند!

یکی از دوستان البته الان تماس گرفت و حدود یکساعتی حرف زدیم! چشمتان روز بد نبیند. خلاصهٔ تمام مکالماتش این بود که از آینده بترس! زندگی ات به اِف خواهد رفت. به هیچکس اعتماد نکن! و غیره.

یکی دیگر از دوستان قدیمی هم تماس گرفت و گفت خیلی حالش بد است و نیاز به کمک دارد. ترس مالی دارد.
احساس تنهایی شدید دارد. ناتوان و مستأصل شده. روانپزشک قرص برایش تجویز کرده ولی نخورده و چنین و چنان!
این یکی خوشبختانه قطع شد حالا شاید دوباره تماس بگیرد.

من آموزش رسمی روانشناسی ندیده‌ام ولی آنچه از اکهارت به عنوان یک انسان آگاه آموخته‌ام این است که در چنین مواردی آگاهی خودم را بالا ببرم. وارد داستانهای ذهنی آدم‌ها نشوم تا بتوانم آن‌ها را به فضای آگاهی راهنمایی کنم.
چطور؟ با آگاه ماندن خودم. با شناخت خودم.

اکثر آدم‌ها، ذهن های مجسم هستند. معمولاً با ایگوی خودشان هم ذات شده‌اند و معمولاً احساس تنهایی می‌کنند و دنیا را جای ترسناکی می‌بینند. معمولاً ذهنشان آنها را گول زده و دچار ترس و نگرانی شان کرده.

آگاهی ارزشمندترین کالای مورد نیاز جهان است. باارزش ترین کاری که می‌توان برای خود و دنیا انجام داد.
الان از شنیدن حرفهای این دو دوست دست‌هایم می‌لرزد.

تمام این ها تجربه‌ای است که در مسیر آگاهی خودم بمانم. دنیا خیلی نیاز به آگاهی دارد.
میلیون ها انسان فریاد می‌زنند و درخواست کمک دارند. تقریباً مشکل معده ام حل شد.
در مسیر خودم محکم تر ادامه می‌دهم.
مسیر ماندن در لحظه!

تعادلِ زندگی و مرگ

ID:167

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%a7%d8%af%d9%84%d9%90-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b1%da%af

July 20, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, عکس‌دار

برچسب‌ها: زندگی, طبیعت و زمین, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

تعادلِ زندگی و مرگ

***

هر چرخهٔ نفَس، دو قسمت دارد. دم و بازدم.
بین دم و بازدم تعادلی برقرار است. تعادلی دقیق و منظم.
اگر فقط دم باشد باد می‌کنی! اگر فقط بازدم باشد تمام می‌شوی!
همین تعادل بین زندگی و مرگ هست.
بین انبساط و انقباض جهان هست.
بین انجام دادن و بودن هست.
بین سفید و سیاه هست.
بین زن و مرد هست.

هنرِ زندگی این است که همواره در تعادل است.

یک درخت همواره در تعادل است. چه زمانی که جوانه ای کوچک است چه وقتی درختی سرسبز وچه وقتی در اثر برش اره برقی سقوط می‌کند یا وقتی که خشک می‌شود. همیشه در تعادل است.

تنها موجودی که بسیار تعادل خود را از دست می‌دهد انسان است. انسانی که هم‌اکنون در انجام دادن گیر کرده. مثل غده ای سرطانی فقط رشد می‌کند. اقتصادی ساخته که فقط از زمین غارت می‌کند. اقتصادی که تعادل ندارد. کشاورزی ای که تعادل ندارد. دویدنی که تعادل ندارد. این انسان مثل غده‌ای سرطانی در حال بر هم زدن تعادل کل زمین است. درختان را قطع می‌کند و زمین را گرم می‌کند و بی محابا زادوولد می‌کند.

انسان اگر زودتر بفهمد شاید بتواند خودش به تعادل بازگردد واگر هم به موقع نفهمد، خودِ مادر زمین دست به کار می‌شود و تعادل را باز می‌گرداند. زمین اما به روش خودش! شاید با نازا کردن انسان شاید با گرسنگی یا قحطی یا جنگ اتمی یا مرگ تدریجی، تعادل را به زمین بازگرداند.

بهتر است زودتر بفهمیم و دست به کار شویم!

فارسی

اول تعادل درونی خودمان را باز یابیم.
تنها راه، مراقبه است و یادآوری اینکه تعادل را از دست داده‌ایم.
یعنی همین کار!
یعنی نوشتن از تعادل!
خواندن از تعادل!
یادآوری به همدیگر که از تعادل خارج شده‌ایم!
تا دیر نشده.
تا هنوز زنده هستیم!
تا هنوز نفس می‌کشیم!

تنهایی بهای آزادی

ID:168

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-/%d8%a8%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c

July 19, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, استاد-پیر-گورو, تنهایی, خانواده،ازدواج, ذهن, روابط, کودکی

3 دقیقه.

*** 4

تنهایی بهای آزادی

***

تنهایی، بهای آزادی است. شاید هم نتیجهٔ آزادی. در نوشتهٔ آزادی در تنهایی کمی توضیح دادم.
http://www.unwritable.net/2024/07/blog-post_20.html

حالا بیشتر توضیح می‌دهم. هدف من اینجا ساختن یک درام نیست. هدف من تجلیل از تنهایی هم نیست. اینجا با مثال توضیح می‌دهم که هر کسی به دنبال آزادی است ناچاراً از تونل تنهایی عبور می‌کند.

مثلاً بودا برای ۸ سال زن و بچه‌اش را ترک کرد. تنهایی را برگزید.
اما مثال‌هایی واقعی از زندگی خودم می‌آورم که راحت تر به دل بنشیند.
حدود کلاس دوم یا سوم دبیرستان بودم. دوست پشت سری من صداهایی در می آورد که باعث خنده ما می‌شد.
اطرافیان من توانستند طبق برنامه کلاس خنده شان را خفه کنند. من نتوانستم. من نتوانستم یا نخواستم طبق برنامه‌ای که می‌گفت «کلاس جای خندیدن نیست» عمل کنم. معلمی هم که احساس ناامنی داشت و فکر کرد به او میخندم من را از کلاس بیرون کرد. از معدود بارهایی بود که از کلاس بیرون می‌افتادم. خندیدن بر خلاف برنامه ذهنی آدمهای داخل کلاس، مساوی است با بیرون افتادن.

در دوران مدرسه و تقریباً در دانشگاه با اینکه قلبا سیستم را قبول نداشتم ولی همراه می‌شدم.
برنامهٔ جامعه برای ارتباط بین دو جنس را هم قبول نداشتم. ازدواج و قرارداد آن را چندش آور می‌دانستم. نهایتاً اما امضا کردم.

حدود چهل سال کج دار و مریز با قوانین جامعه کنار آمدم. اما اوایل دههٔ چهل با شروع مراقبه تقریباً تمام برنامه‌های قبلی ذهنی فروریخت.
به همسر اول گفتم بیا قرارداد مان را کنسل کنیم ولی با هم زندگی می‌کنیم ولی طبق پروتکلی جدید. او هم نپذیرفت و زندگی را ترک کرد.

فارسی

از کودکی همیشه برنامه‌های مدرسه و جامعه را زیر سوال می‌بردم. از درون یک شورشی بودم که در بیرون مرتب و قانونمند است.

به طبیعت علاقمند شدم چون خالص ترین برنامه طبیعت بود. هر چیزی روی قوانین طبیعی به نظرم مصنوعی و بی اعتبار می‌آمد.
طبیعت اولین و ساده‌ترین قانون است. مثل قانون تولد و مرگ. همان قانونی که حیوانات با آن زندگی می‌کنند. انسانها سعی کردند قانونی بهتر بر روی طبیعت درست کنند که شد قرارداد اجتماعی.

نهایتاً در اوایل دهۀ چهل زندگی فهمیدم، آنچه در اصل ما را اسیر کرده بعد از طبیعت و بدن چیزی است به نام ذهن.
چیزی به نام حافظه.
فهمیدم برای رسیدن به آزادی باید از ذهن آزاد شد. از ذهن که آزاد بشوی دوباره حیوان نمی‌شوی بلکه به مرحله‌ای بالاتر از تکامل می‌رسی.
ذهنی که ما را از حیوانیت نجات داد حالا باید از آن عبور می‌کردیم. بعضی‌ها زودتر متوجه ذهن شدند و شدند عیسی و بودا و حافظ و مولانا.
بعضی‌ها دیرتر متوجه شدند و شدند کریشنا و اوشو و سادگورو و اکهارت و خیلی هم سن و سالهای من مثل بهار و حسین.

اما وقتی از ذهن بخواهی رها شوی اصلاً آسان نیست. اولاً شبیه خودکشی است. شبیه مردن. اما نه مردن بدن بلکه مردن شخصیت. افرادی که فراموشی می‌گیرند شخصیت اجتماعی خود را از دست می‌دهند.
افرادی که از ذهن آگاه می‌شوند شخصیت اجتماعی خودشان را آگاهانه کنار می‌گذارند.
این افراد آگاهانه تمام گذشته و قیود آن را دور می‌ریزند. همراه با آن تمام قراردادهای اجتماعی را هم بی اساس می‌دانند. این‌طور می‌شود که به محض فهمیدن توسط دیگران طرد و تنها و شاید هم اعدام بشوند.
اشتباه نکنید! این ها دست به ظلم نمی‌زنند. دست به خشونت نمی‌زنند. کنار گذاشتن قوانین اجتماعی، همراه است با یکی پنداشتن و اخلاق واقعی.
کنار گذاشتنِ روابط شرطی شده، همراه است با عشقی عمیق و واقعی.
دیدن رنج دیگران و عکس‌العمل نشان ندادن، همراه است با پذیرشی عمیق.
دانستن و کماکان اذعان به ندانستن، همراه است با دانشی عمیق.
دانشی عمیق که مثلاً شخصیتی به نام باباطاهر داشت. به ظاهر ساده بود و عریان و بی سواد. ولی در اصل عمیق و بود و عاشق و دانا.

پس بهای آزادی، تنهایی است. درصد کمی از آدم‌های آگاه در زندگی شان به شهرت می‌رسند. عموماً توسط جامعه و مردم طرد و ترک و تکفیر می‌شوند. گاهی هم مثل حلاج به دار آویخته می‌شوند.
آزادی نام دیگر خداوند است. رسیدن به آزادی هزینه دارد.
گاهی این هزینه، شخصیت توست. ذهن توست. توهمات توست. روابط توست. موقعیت توست.
گاهی این هزینه ابراز وجود توست. یعنی خاموش می‌شوی و ساکت.
گاهی در حاشیه می‌مانی تا آخر عمر.
اما عمری را در آزادی و تنهایی می‌گذرانی. بدون اسارت ذهن و جامعه!

فارسی

فارسی

کاهش انسان به پول

ID:169

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d9%87%d8%b4-/%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d9%be%d9%88%d9%84

July 18, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, عکس‌دار

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, روابط, زنانگی, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

کاهش انسان به پول

***

اگر معنویت کنار برود فقط ماده باقی می‌ماند. سَمبل ماده در دنیا پول است. در چنین حالتی، انسان به پول تقلیل می‌یابد. ارزش آدم‌ها به پول سنجیده می‌شود. یعنی یک عدد قراردادی.
اینجاست میشود «کاهش انسان به پول» .

همه چیز از شناخت خود شروع می‌شود. اگر کسی تجربهٔ مراقبه را نداشته باشد، تنها حواس پنجگانه و ذهن را می‌بیند. چنین کسی هویت خودش را از بدن و ذهن می‌گیرد. وقتی خودت را بدن بدانی و ذهن، فقط این دو برایت مهم می‌شود.

بدن مقداری برنامهٔ ژنتیکی است و ذهن هم کارش دسته‌بندی و قرارداد. چنین انسانی قرارداد اجتماعی پول را مهمترین قرارداد ذهنی می‌داند و خودش را بدن می‌پندارد. بدن هم چیزی نیست جز غذا، یعنی ماده.
تعریف چنین جامعه‌ای از انسان، موجودی است که مصرف می‌کند و تولید می‌کند.
در این بازیِ مصرف و تولید، قراردادهای مالکیت و پول را برای ایجادِ بازیِ رقابت درست می‌کند.
آدم‌ها به عدد تقلیل میابند.

یعنی آدم تبدیل به یک عدد می‌شود. حالا شاید حقوقی با اصطلاح انسانی هم برایش متصور شوند ولی آن حقوق هم تبدیل به عدد می‌شود. می‌توانی حتی حقوق انسانی را هم با عدد بخری. همانطور که حیوانات و کل جهان را به ماده تقلیل داده ایم انسانها را هم نهایتاً به عدد تقلیل می‌دهیم.

دیگر یک درخت موجودی شگفت‌انگیز و زنده و متصل به مبدأ حیات نیست بلکه مقداری عدد است که از فروش چوب بدست می‌آید.
دیگر گاو یک حیوان نجیب و بااحساس نیست. بلکه چند لیتر شیر است و مقداری گوشت که نهایتاً تبدیل به عدد می‌شود.
همینطور جامعه پیش می‌رود و انسان را هم تعریف می‌کند.
دیگر انسان خدای روی زمین نیست. جانشین و در آرزوی یافتن خدا نیست.

فارسی

انسان موجودی مصرف گراست که سی سال تولید می‌کند و مصرف می‌کند و می‌میرد. انسان چرخ دندهٔ ماشین بزرگ اقتصاد است.

در جوامع به اصطلاح پیشرفته، چنین می‌شود.
در خانواده پدر به مبلغی ماهیانه تقلیل می‌یابد. در جامعه هم انسان به درآمد سالانه تقلیل می‌یابد.

ارزش آدم‌ها به میزان عددی است که دنبالشان می‌کشند.
چنین جامعه‌ای از روح خالی می‌شود.
از هنر خالی می‌شود.
از زیبایی خالی می‌شود.
از انسانیت خالی می‌شود.
از خداییت خالی می‌شود.

دیگر زنانگی از بین می‌رود. زنان به دنبال بیزینسمن شدن هستند. مردان هم به دنبال رقابت در کسب قلمرو بیشتر با جذب اعداد بزرگتر!

راه نجات بشر بازگشت به مراقبه است. بازگشت به سکوت. بازگشت به مبدأ.
وقتی خود واقعی را در مراقبه بیابی، لذت واقعی را هم میابی. دیگر خودت را به چند لذت مادی و چند عدد محدود نمیکنی. دیگران را هم محدود نمی‌کنی.

تو شگفتی خلقت را در هر لحظه درک می‌کنی. شگفتی راز گل سرخ.
شگفتی یک کلاغ، یک گاو یا یک پرنده.
اگر مجبور باشی گوَزنی را شکار کنی ابتدا از روح الهی درون گوزن تشکر می‌کنی.
با آرامش و طی مراسمی، بدون حرص و آز جان گوزن یا گاو یا درخت را می‌گیری. از طمع رها می‌شوی. با احتیاط روی زمین راه می‌روی.

ماده و بدن را انکار نمی‌کنی. تو هنوز در بدن هستی. اما هویت و شناخت تو از خودت، بدن نیست.

تو خدا هستی.
خدایی که مدتی در بدن متجلی شده.
در زمین خداگونه زندگی می‌کنی.
خداگونه هم میمیری.
در آرامش و با سعادت میمیری.
با عشق زندگی می‌کنی و با عشق به همان خدا می‌پیوندی.

آزادی در تنهایی

ID:170
https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c/
July 18, 2024
دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کوتاه
برچسب‌ها: آزادی, تنهایی, روابط

1 دقیقه.

*** 2

آزادی در تنهایی

***

ارتباطات ذهنی باعث محدودیت می‌شود. هر آدمی که درگیر ذهن و حافظه باشد یک تصویر ذهنی از تو دارد و همواره سعی می‌کند تو را شبیه آن تصویر ذهنی قدیمی خودش کند.
بنابراین هر ارتباطی که با آدم‌های ذهن محور داشته باشی یک بندی برای تو می‌شود. اگر آگاه نباشی کم کم با گسترش ارتباطات، هزاران بند برای خودت می‌سازی. و نهایتاً در زندانی از تعاریف ذهنی محصور می‌شوی.

کم کم جامعه هم برای تو یک تعریف و یک کارکرد و نقش می‌سازد. جامعه و اطرافیان، تو را تعریف می‌کنند. با هر تعریفی محدودیتی برای تو می‌سازند. تو باید فقط در چارچوب تعاریف آنها زندگی کنی. کمی تخلف باعث جریمه شدنت می‌شود.

هر چه جوامع از نظر ذهنی گسترش داشته باشند این بندها و تعاریف قوی تر و پیچیده تر می‌شوند.

آزادی در میان تعداد زیادی ذهن برنامه‌ریزی شده، دقیقاً شبیه زندگی در زندان است و همان‌قدر غیرممکن.
آدم‌ها شبیه سربازهای زامبی جامعه، هر کسی را که متفاوت باشد می‌کُشند.

اینجاست که خیلی ها تنهایی را انتخاب می‌کنند. چون در تنهایی یک آزادی ای نهفته است که در ارتباطات پیدا نمی‌شود.
آدمهایی که از ذهن رها نشده باشند پذیرش کمی برای تخطی از شرایط ذهنی شان دارند.
تمام این آدم‌ها در واقع زندان بانهای این جامعه هستند. مجموع شرطی شدگی های ذهنی مردم در جامعه چیزی درست می‌کند که بعضی ها به آن ماتریکس می‌گویند. چیزی که در فیلم ماتریکس بصورت کد های کامپیوتری نشان داده شد. اما کدها در واقع شرطی شدگی های ذهنی آدمهای جامعه است.

این‌طور می‌شود که معمولاً آدم‌های آگاه از مردم دوری می‌کنند. تنهایی را انتخاب می‌کنند. اما وقتی قدرت کافی برای زیر سوال بردن شرطی شدگی ها را بدست می‌آورند به میان مردم بازمی‌گردند تا مردم را رها کنند.

فارسی

آنها معمولاً طرد و قضاوت می‌شوند. گاهی هم صدایشان سانسور و بریده می‌شود. گاهی مثل حافظ تکفیر می‌شوند و گاهی مثل عیسی یا لائوتسه مجبور به ترک سرزمین خود می‌شوند.

مکالمات درونی و ارتباطات

ID:171

https://unwritable.org/%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86%db%8c-%d9%88-%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7%d8%a7%d8%aa/

July 18, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, روابط, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

مکالمات درونی و ارتباطات

***

همهٔ ما مدام در حال ارتباط هستیم. ارتباط با خودمان. ما دائما با خودمان حرف می‌زنیم. حرف‌هایی که با دیگران می‌زنیم زیرمجموعه ای از حرف‌هایی است که با خودمان می‌زنیم. بنابراین برای بهبود روابط باید رابطهٔ اصلی را درست کنیم. رابطه با خودمان را.

اولین قدم برای بهبود رابطه با خودمان این است که به خودمان توجه کنیم.
اولین و ساده‌ترین کار برای توجه به خودمان، توجه به افکار است یا به عبارتی توجه به گفتگوهای درونی.
این اولین قدم برای آگاهی است. ابتدا آگاهی از خود و بعد آگاهی از جهان و بعد آگاهی خالص! که نام دیگر خداست.

مکالمات درونی ما تحت تاثیر احساسات و کارماهای ماست. گاهی هم تکرار حرفهای پدر و مادر و دیگران است.
فهمیدن همین موضوع معمولاً کافیست.
این که بفهمیم مکالمات درونی ما تکرار و تقلیدی بیش نیست. تکرار گذشته. تکرار جامعه.

این کار تنها از طریق مراقبه انجام می‌شود.
پس با مراقبه می‌توانیم رابطه هایمان را هم بهبود بدهیم.

فارسی

تناقضات بزرگِ معنوی – ۰ – مرگ ۱

ID:172

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d9%90-%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af%d9%90-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-/%d9%a0

July 17, 2024

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آینده, لحظه, معنویت, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

تناقضِ بزرگِ معنوی

***

زندگی دارای یک تناقض بزرگ است. تناقض بزرگ، همان مرگ است.

تو در زندگی می‌دانی که در حال مردن هستی اما باید زندگی کنی.

این تناقض بزرگ آدم را له میکند. له که بشوی می‌رسی به لحظه.

لحظه جایی است که نه مرگ مهم است و نه زندگی.

جایی عجیب. جایی غیر قابل درک!

اگر از لحظه فاصله بگیری رنج می‌کشی.

لحظه مثل پل صراط است. روی این پل مدام به گذشته و آینده پرت می‌شوی.

در مسیر معنوی تو مدام روی تیغ راه می‌روی. می‌دانی آینده وجود ندارد ولی باز هم باید برای فردا برنامه‌ریزی کنی.

می‌دانی بودن کافیست ولی باز باید کارهایی انجام بدهی.

می‌دانی خواستن و نخواستن اشتباه است ولی باز هم جاهایی باید انتخاب کنی.

می‌دانی توکل بهترین راه است ولی جاهایی باید تو برانی.

می‌دانی هیچ هستی ولی خدا هم هستی.

این تناقض بزرگ چیزی است که با تو هست.

تو بین این دو قطب مانده‌ای.

معلق و توی هوا!

روز به روز زندگی می‌کنی. هر روز را مثل روز آخر زندگی می‌کنی. مثل یک متهم محکوم به اعدام. مثل یک بیمار سرطانی که چند ماه بیشتر برای ماندن ندارد.

در هر لحظه تو هم باید زندگی کنی و هم بمیری.

این است تناقض بزرگ زندگی. تناقض بزرگ مسیر معنوی.

در این مسیر تو باید نفْس خودت را بکشی. ولی باز هم باید زندگی کنی.

این سخت ترین کار است!

من باید بنویسم ولی نباید هویت نویسنده به خودم بگیرم.

تو می‌دانی تنها هستی ولی باز باید با دیگران یکی بشوی.

تو می‌دانی تنها هستی ولی باز باید با دیگران حرف بزنی.

مسیر معنوی بزرگترین تناقض و خوددرگیری را برایت می‌آورد.

درست مثل الان!

می‌دانم باید بنویسم ولی در عین حال نوشتن بیهوده است.

در زندگی می‌دانی باید کارهایی بکنی ولی می‌دانی تمام کارهایت بیهوده است.

می‌دانی باید پول دربیاوری ولی می‌دانی پول ها در نهایت مال تو نیست.

می‌دانی باید زندگی کنی ولی در نهایت مرگ هست.

این تناقض را با فراموشی نمی‌توانی کنار بگذاری.

تو مرگ اطرافیانت را می‌بینی ولی باید زندگی کنی.

در یک نفس کشیدن باید یک‌بار زنده شوی و یک بار بمیری.

این چه کاری بود که خدا با ما کرد؟

می‌دانی جهان مادی عادلانه نیست ولی باید به عدالت الهی اذعان کنی.

هیچ‌کس راه فراری ندارد. تمام راه‌ها موقتی اند.

تمام دوستی ها روزی تمام می‌شوند.

تمام ازدواج ها روزی انفرادی می‌شوند.

تمام روابط روزی قطع می‌شود.

زندگی آگاهانه درست مثل راه رفتن روی پل صراط است. بسیار سخت. و بارها سق

فارسی

من روزی چند بار سقوط می‌کنم. حتی با وجود معلمانی مثل اکهارت و سادگورو.

حتی با انجام مراقبه.

من هنوز ذهنم کار می‌کند. هنوز در ذهنم مکالمه دارم. عنوز قضاوت می‌کنم. هنوز در ذهنم با اکهارت یا سادگورو بحث می‌کنم!

هنوز از ذهن رها نشدم!

هنوز می‌نویسم!

می‌دانم اشخاص خیلی کمی هم تجربه و هم فهم هستند با من ولی باز می‌نویسم!

این هم از همان تناقضات است.

کار امروز – وسواس کمال

ID:173

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-/%d9%88%d8%b3%d9%88%d8%a7%d8%b3-%da%a9%d9%85%d8%a7%d9%84

July 17, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, تصمیم, روابط, کار و شغل, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

کار امروز – وسواس کمال

***

مقداری انرژی ذهنی دارم و تصمیم گرفتم به نوشته تبدیلش کنم. در حین این تصمیم، فکرهای جالبی هم بالا اومد که اینجا می‌نویسم.
اول در مورد دستهٔ کار و اقتصاد و پول و عنوان «کارِامروز » توضیح بدهم که این دسته در واقع زمانهایی هست که مقداری انرژی دارم و مقداری هم اضطراب کاری، یعنی به خودم میگم یک کاری بکن. و برای فهمیدن کاری که باید انجام بدهم نوشته‌ای با عنوان «کار امروز» می‌نویسم.

اولین بحثِ ذهنی این هست که نوشتن که کار نیست. کار یعنی چیزی که برای جامعه انجام می‌دهی و جامعه یعنی دیگران در ازایش به تو پول می‌دهند. قبلاً جواب حدودی این سوال رو در دسته‌بندی کار و نوشتن داده‌ام.
در مورد کارما-یوگا و اینکه کار نباید برای مقصودی در آینده باشه هم قبلاً در نانوشتنی نوشته‌ام. در مورد اینکه نوشتن لذت بخش ترین کار و یکی از خلاقانه ترین کارهای من هست هم تأکید کردم. پس ادامه می‌دهم.
به علت خستگی یک چُرت کوتاه می‌زنم و برمی‌گردم. برگشتم.

خوب ببینیم با این همه کار و مطالب در زمینه آگاهی، چرا عمل نمی‌کنم یعنی مثلاً کلاس آنلاین یوگا درست نمی‌کنم.

موضوع دیگر نوعی کمال طلبی است. یعنی مکالمهٔ درونی اینطور است که تو به اندازهٔ کافی خوب نیستی. به اندازهٔ کافی آگاه نیستی. به اندازهٔ کافی چنین و چنان نیستی. به اندازهٔ کافی فالوئر نداری. به اندازهٔ کافی انرژی نداری. به اندازهٔ کافی فیلم بازی کردن بلد نیستی. به اندازهٔ کافی جلوی دوربین راحت نیستی. و و و هزاران دلیل دیگر برای کاری انجام ندادن!

موضوع دیگر وسواس در مورد نوع کار است. یعنی این فکر که حتماً باید کار خاصی باشد که درست ترین کار برای انجام دادن است. در صورتیکه هیچ تفاوتی ندارد. معیار فقط این است که کیفیت کار بالا باشد. یعنی وقتی انجامش می‌دهم در لحظه باشم.
چه نوشتن باشد چه حرف زدن چه بازی با دخترم تارا چه نشستن برای مراقبه چه دوش گرفتن و و و.

فارسی

وسواس دیگر در مورد شکل کار است. مثلاً نوشتن باشد یا گفتن یا دیداری مجازی در قالب یک ویدیو یا لایو. این هم مهم نیست. شکل کار هرچه باشد مهم نیست. مهم آگاهی ای است که در کار جاری می‌شود.

وسواس دیگر زبان است. یعنی به انگلیسی باشد یا فارسی. مسلماً فارسی زبان مادری من است و آسان تر. ولی زبان هم خیلی مهم نیست.

وسواس دیگر حجم کار است. بزرگی و وسعت کار است. این هم مهم نیست. این که کار من روی هیچکس اثری نگذارد و کسی نخواند یا میلیون ها نفر بخوانند مهم نیست. یک مورچه در نهایت کوچکی هم زیباست!

وسواس دیگر عدم تأیید دیگران است. شاید دیگران تایید نکنند. یا حتی رد کنند. شاید اتهام بزنند. شاید درست نفهمند. شاید اشتباه برداشت کنند. شاید برچسب دروغگویی بزنند. شاید این دیگران اطرافیان نزدیکم باشند. اما این هم مهم نیست. هر کسی به اندازهٔ آگاهی خودش دریافت قضاوت و عمل می‌کند. توجه من باید روی کیفیت خودم باشد.

تنها معیار و ملاک کار عالی این است که چقدر حضور دارم. چقدر در حین انجام دادن به خودم متصلم.
مابقی حواشی است!

فارسی

هویت، آینده، حافظ

ID:174

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa%d8%8c-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87%d8%8c-%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8

July 16, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

هویت، آینده، حافظ

***

امروز در حال پایان است. حدود یکساعت دیگر خورشید امروز هم غروب می‌کند. امروز خیلی حال بالایی نداشتم. وسطهای روز فالی به حافظ زدم و این غزل آمد:

حاشا که من به موسمِ گُل تَرکِ مِی کُنم

من لافِ عقل می‌زنم، این کار کِی کنم

مطرب کجاست تا همه محصولِ زهد و عِلم

در کارِ چنگ و بَربَط و آوازِ نِی کُنَم

از قیل و قالِ مدرسه حالی دلم گرفت

یک چند نیز خدمتِ معشوق و مِی کنم

کِی بود در زمانه وفا؟ جامِ مِی بیار

تا من حکایتِ جم و کاووسِ کِی کنم

از نامهٔ سیاه نترسم که روزِ حشر

با فیضِ لطفِ او صد از این نامه طِی کنم

کو پیک صبح؟ تا گله‌های شبِ فِراق

با آن خجسته طالعِ فرخنده پِی کنم

این جانِ عاریت که به حافظ سپرد دوست

روزی رُخش ببینم و تسلیمِ وی کنم

در کل حس و حال این فال را دوست داشتم. جوری وصف حال منم بود که دلم گرفته بود. البته قصد ندارم زود در مورد این فال نتیجه گیری کنم.

اینجا می‌خواهم کمی در مورد ریشه های این حال پایین بنویسم. همانطور که تمام رنج ها نتیجهٔ کار ذهن است حال امروز من هم مستثنا نیست.
دو دلیل و ریشهٔ اصلی توانستم پیدا کنم. یک هویت کاذب و توقع زیاد از خودم و چسبیدن به هویتی ذهنی برای خودم و دیگری نگرانی از فکر کردن و تصور آینده.

اولی اینطوری خودش را نشان می‌دهد که خودم را سرزنش می‌کنم و می‌گویم کافی نیستی! نقطهٔ مقابل و درست اما پذیرفتن خود است. پذیرفتن خودمان همانطور که هستیم. یعنی شخصیت زمینی خودم را بپذیرم. هر آنچه در زمین هستم و دارم را بپذیرم. خودم را دوست داشته باشم. خود واقعی ام که چیزی جز خدا نیست. داستانهای ذهن و اجتماع را دور بریزم.
آنچه هستم از دنیای مادی که گذراست را کافی بدانم و شکرگزار باشم.از بدنم. از روابطم. از دارایی هایم. از تمام شکلی که دارم. شکل مادی خودم. همه چیز.

دومی که نگرانی از آینده است هم مرتبط به اولی است. یعنی وقتی آنچه هستم را بپذیرم و بدانم رشته‌ای از زندگی هستم دیگر به از دست دادن آنچه نیستم هم نگران نخواهم بود.

شناخت خود و توجه به لحظه راه حل نهایی است. پیاده روی و توجه به نفس‌ها و افکار. اینطوری می‌شود به وادی لحظه بازگشت.

پُر نکردن خلأ

ID:175

https://unwritable.org/%d9%be%d9%8f%d8%b1-%d9%86%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-%d8%ae%d9%84%d8%a3/

July 14, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

پُر نکردن خلأ

***

چالش این روزهای من اینه. پر نکردن خلأ!
ذهن از خلأ متنفره.
برای همین هست که ما در تمام لحظاتمون سعی می‌کنیم از این خلأ فرار کنیم. یعنی سعی می‌کنیم خلأ رو پر کنیم.
خلأ ذهن برای این ترسناک هست که گفتگوها و احساساتی رو که دوست نداریم بالا میاره.
تنهایی، جزو ترسناکترین چیزهاست چون به خلأ نزدیکمون می‌کنه.
این روزها من در کلنجار با خودم سعی می‌کنم از خلأ فرار نکنم.
راههایی که فرار از خلأ حساب میشه برای من اینهاست:

- نوشتن
- چرخ زدن در اینترنت شامل اینستاگرام و یوتیوب و تلگرام و واتساپ
- گوش کردن به اخبار و پادکست و دیدن فیلم و کلیپ
- غذا خوردن و دوش گرفتن و امور مربوط به بدن
- حرف زدن و فکر کردن به دوستان و خانواده و اطرافیان
- گاهی کار کردن
- و مهمترین فرار از خلأ «فکر کردن» است.

فکر کردن، بزرگترین اعتیاد و بزرگترین فرار از خلأ هست. جالب اینکه نمیشه فکر رو به زور متوقف کرد. نمیشه سرکوبش کرد. نمیشه با جایگزین کردن یک فکر دیگه از بینش برد.
فکر کردن، فقط با مشاهده و آگاهی دقیق از فکر، قابل کنترل هست.
و اولش فکر ها با توجه کردن به آنها شدیدتر هم می‌شوند. این‌طور هست که تقریبا همه، از مشاهده و آرام کردن افکار ناتوان هستند و از آن فراری اند.

فارسی

اما هرچه به افکار آگاه شوی بهتر است. ابتدا دچار خود درگیری شدیدی می‌شوی. ابتدا افکار شدیدتر می‌شوند. چون تا بحال از آنها فرار می‌کردی حالا بیشتر به آنها توجه می‌کنی. پس آماده باش که مورد هجوم امواج افکار قرار بگیری. بخصوص افکار منفی.
بعد از گذر از این طوفان ها، شاید آرامشی پیدا کنی. آن طرف تمام افکار.

مراقبه تقریباً همین هست. یعنی رفتن به سوی خلأ ذهن.

گناهِ نوشتن

ID:176

https://unwritable.org/%da%af%d9%86%d8%a7%d9%87%d9%90-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

July 13, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, لحظه, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

گناهِ نوشتن

***

نوشتن گاهی برای من گناه است. مثل الان. قبلاً گناه را تعریف کرده بودیم.
http://www.unwritable.net/2024/06/blog-post_22.html
گناه می‌شود هر چیزی که تو را از خودت دور کند. خود هم نه بدن است و نه ذهن. بلکه نیرویی فرای این دو است.
خود اصلی، همان نانوشتنی است.
ذهن و بدن لایه‌های سطحی ای از نانوشتنی هستند. هر چیزی که توجه ما را از خدا دور کند گناه است.
درکش خیلی ظریف است.
چون خدا قابل تعریف و دستورالعمل بردار نیست.
یکی از راههای عالی رسیدن به خود یا خدا مراقبه است. یکی از مراقبه های خوب هم توجه به بدن و ذهن است. بدن و ذهن هم حجاب هستند و هم راهی برای رسیدن. بستگی به آگاهی ما دارد.

حالا چرا نوشتن گاهی گناه است. وقتی نوشتن من را از لحظه دور کند گناه است. اما وقتی نوشتن باعث بشود که به لحظه بازگردم و به ذهن از بیرون توجه کنم آنگاه خودِ نوشتن می‌شود یک مراقبه. شاید خواندن هم گاهی بشود مراقبه. هر کاری که با آگاهی انجام شود مراقبه است.

گاهی بدنم خسته است ولی ذهنم نمی‌خواهد رها کند. ذهن برای خوابیدن و آرام شدن مقاومت می‌کند. ذهن خسته تقلای زیادی می‌کند که زنده بماند.

الان یکی از آن مواقع است. ذهنم خسته است. بهتر است هیچ کاری نکنم و فقط ذهن را مشاهده کنم. حتی خوابیدن هم خوب است چون ذهن را آرام می‌کند. اما این نوشتن نوعی فرارِ ذهن، از آرام شدن است.

خوب حالا که نوشتم توانستم ذهن را مشاهده کنم. این فرآیند ذهن را هم اینجا نوشتم!
حالا می‌روم به ادامهٔ مشاهده می‌پردازم. بدون فرار. بدون اسکرول کردن. بدون پرت کردن حواس به کار و روابط و اینترنت و غیره!
قول می‌دهم!

فارسی

همین جا!
فعلاً!

خدایا شُکر

ID:177

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c%d8%a7-/%d8%b4%d9%8f%da%a9%d8%b1

July 12, 2024

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, شکرگزاری, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

خدایا شُکر

***

خدایا شُکر که هستم.
خدایا شکر که هستی.
خدایا شکر که می‌توانم بنویسم خدایا شکر.
خدایا شکر که می‌توانم شکر بگویم.
خدایا شکر که من را از خواب بیدار کردی.
خدایا شکر که می‌توانم ببینم بشنوم بنشینم نفس بکشم.
خدایا شکر که لذت شکر گفتن را به من چشاندی.
خدایا شکر که در خواب به من شکرگزاری القا کردی.
خدایا شکر که موهبت زندگی به من دادی.
خدایا شکر که فهمیدم در برابر تو هیچ هستم.
خدایا شکر بابت تمام سختی هایی که من را به یاد تو انداخت.
خدایا شکر بابت تمام خوشی هایی که من را به یاد تو انداخت.
خدایا شکر که می‌توانم حافظ بخوانم مولانا بخوانم.
خدایا شکر که اوشو و اکهارت و سادگورو را می‌شناسم.
خدایا شکر که به من فهماندی ترس، دوری از توست.
خدایا شکر که به من فهماندی غم هم برای من لازم است.
خدایا شکر از آدم‌هایی که سر راهم قرار دادی.
خدایا شکر از تنهایی هایی که برایم رقم زدی.
خدایا شکر که من را به شکر رساندی.
خدایا شکر که ثروت شکرگزاری را به من دادی.
خدایا شکر که می‌توانم از خدا بنویسم.
خدایا شکر که می‌دانم ذهن، تو را درک نمی‌کند.
خدایا شکر که من را متولد کردی.
خدایا شکر که من را میراندی.

خدایا شکر بابت این بدن و این ذهن.
خدایا شکر بابت تمام معلمان یوگا.
خدایا شکر بابت آوردن من به زمین.
خدایا شکر که من را در زمرهٔ شکرگزاران قرار دادی.
خدایا شکر که نعمت گریستن به من دادی.
خدایا شکر که من را هر لحظه میبخشی.
خدایا شکر که می‌توانم با چیزی به نام خدا صحبت کنم و بنویسم.
خدایا شکر که می‌توانم نعمتهای تو را درک کنم.
خدایا شکر که مدتی من را آتئیست کرده بودی.
خدایا شکر.
شکر برای بودن. برای وجود داشتن.
خدایا شکر برای لحظه.
شکر برای همین لحظه‌ای که از خواب بیدار شدم.
خدایا شکر برای این آفتابی که بر من تاباندی.
خدایا شکر برای پدر و مادرم. شکر برای خانواده‌ام. شکر برای ایران. شکر برای زمین.
شکر برای ۴۵ سال زندگی روی زمین.
شکر برای ویپاسانا برای یوگا برای مراقبه ها.
شکر برای فرستادن بودا و عیسی.
شکر برای آرامشی که به من دادی.
شکر برای فهماندن مفهوم من.
شکر برای این که بدانم که نمی‌دانم.
شکر برای فهمیدن کوچکی خودم.
شکر برای شنیدن داستان ابراهیم و موسی.
شکر برای مثنوی مولانا. شکر برای غزلیات حافظ.
شکر برای همه چیز.
شکر برای الطافی که از آن خبر ندارم.
شکر برای تک تک سلولهایی که به دستور تو کار می‌کنند.
شکر برای تک تک اجرام آسمانی که به دستور تو کار می‌کنند.
شکر برای تک تک کلمات.
شکر برای تک تک لحظه هایی گذشته.
شکر برای سرنوشتی که برایم رقم می‌زنی.
شکر برای حضور.
شکر برای سکوتت، برای بزرگی ات، برای دانایی ات.
شکر که به من فهماندی درون من هستی.
شکر برای این که به من فهماندی همه جا هستی.
شکر برای وجود.
وجودی که فقط تو هستی.
شکر برای تک تک برگهای درختان.

شکر برای امروز و این لحظه.

ارگاسمِ ذهنی

ID:178

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%da%af%d8%a7%d8%b3%d9%85%d9%90-/%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c

July 11, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: خدا, روابط, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ, نوشتن

4 دقیقه.

*** 5

ارگاسمِ ذهنی

***

دوستانی قدیمی دارم که از این نوشته‌ها به عنوان ارگاسم ذهنی نام می‌برند. از نظر آنها من در حال ارگاسم ذهنی هستم.
در جای دیگری یکی از همانها می گفت، مردم دنبال زندگی هستند ولی تو از مرگ می‌نویسی.

حالا با هم ببینیم داستان چیست.
۹۹ درصد آدم‌ها همین بدن را میشناسند و همین ذهن را. بزرگترین لذت بدن برایمان ارگاسم است. و احتمالا آنها چیزی را هم به نام ارگاسم ذهنی را هم در ذهنشان تصور می‌کنند.

این حرف از دید آنها، درست است. وقتی کسی چیزی در تجربه‌اش نباشد آن چیز برایش دروغ می‌نماید. هرکسی دنیا را از دید تجربهٔ خودش می‌بیند. این یک واقعیت است. این افراد من را به دروغگویی متهم می‌کنند. و در واقع تجربیاتی که اینجا می‌نویسم برای آنها واقعاً دروغ است چون تجربه اش نکردند.
حالا یا برای کنجکاوی یا سرگرمی یا عقب نماندن از قافله سری هم به نانوشتنی می‌زنند.

داستان حافظ هم همینطور بود که می‌گفت،
زاهد ظاهر پرست از حال ما آگاه نیست؛
در حق ما هرچه گوید جای هیچ اکراه نیست

پس اکراهی هم ندارم. و اتفاقا خود من گاهی که از مبدأ خودم دور می‌شوم و به وادی ذهن می‌افتم تعلیمات معنوی برایم دروغ می‌نماید. پس همهٔ این حرف‌ها را می‌پذیرم.

اکثریت مردم، حتی آرامش کافی برای خواندن یکی از این نوشته‌ها را از ابتدا تا انتها ندارند. خود من هم همینطور بوده‌ام و آنها را هم درک می‌کنم.
ذهن آدم‌ها در عصر اینترنت جوری شده که نه می‌توانند بنشینند نه می‌توانند توجه‌شان را حتی برای پنج ثانیه جایی نگه دارند.

فارسی

همان بیماری کانال تلویزیون عوض کردن، حالا به صورت اسکرول کردن دیوانه‌وار با سرعت بیشتری در جریان است.

من هم سالهای زیادی چنین بودم و خوب این حالت را می‌شناسم تا این که وارد مراقبه های طولانی شدم. برای اولین بار از ذهن و بدن خارج شدم.
برای اولین بار فهمیدم چیزی فرای این بدن و ذهن است. همین برای من کافی بود.
البته هنوز در این بدن و با این ذهن هستم ولی تفاوت اینجاست که قطعاً می‌دانم چیزی فرای این دو هست.

چیزی که شاید به طور خلاصه به آن بگویم خدا.

این مراقبه های طولانی، شبیه مردن است. بدن را بی حرکت نگاه میداری مثل بدن مرده. حتی شاید پاهایت خواب بروند. ذهن را هم با مشاهده های طولانی رام و آرام می‌کنی.
در واقع میمیری.
در بدن و ذهن خودت میمیری.

این مراقبه ها مثل مرگ، ترسناک و دردناک است. چون کارماهای جمع شده ات بالا می‌آید. ولی اگر خودت را پاک کنی و زجر کارماهای قدیمی را به جان بخری و در مراقبه بمانی،
در پایان مراقبه دوباره زنده می‌شوی.
اینطوری مرگ را تجربه می‌کنی و دوباره بازمیگردی. سرحال و زنده و بیدار.

انگار که از خواب بدن و ذهن بیدار شده باشی. شاید در سال‌های بعد، گاهی دوباره به خواب بدن و ذهن بروی، ولی یک بار بیدار شدی و این یک بار کافی است تا تو بدانی در خواب هستی.

پس مسیر معنوی در واقع تمرینِ مردنی آرام و آگاه شدن به این است که بعد از مرگ بدن و ذهن تو، آگاهی نمی‌میرد.
وقتی این را ببینی تقریباً برعکس مردم می‌شوی. آنچه برای مردم واقعی است یعنی دنیا، برای تو خواب و توهم است و آنچه برای مردم توهم است، یعنی معنویات، برای تو واقعی است.

این‌طور می‌شود که تو مثل مرده ای که زنده شده فریاد می‌زنی «مرده بدم زنده شدم» ولی مردم می‌گویند دیوانه شده. ارگاسم ذهنی دارد. درویش شده. قاطی کرده و غیره.

و وقتی صحبت از بیداری باشد بهتر است از مولانای جان بخوانیم و بشنویم، پس من میمیرم و خودم را می‌سپارم به جان عزیز و سخن مولانا.

مرده بُدم زنده شدم گریه بُدم خنده شدم

دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

دیده‌یِ سیر است مرا جان دلیر است مرا

زَهره‌یِ شیر است مرا زُهره تابنده شدم

گفت که دیوانه نه‌ای لایق این خانه نه‌ای

رفتم دیوانه شدم سلسله بندنده شدم

گفت که سرمست نه‌ای رو که از این دست نه‌ای

رفتم و سرمست شدم وز طرب آکنده شدم

گفت که تو کشته نه‌ای در طرب آغشته نه‌ای

پیش رخ زنده‌کُنش کشته و افکنده شدم

گفت که تو زیرککی مست خیالی و شکی

گول شدم هول شدم وز همه برکنده شدم

گفت که تو شمع شدی قبله این جمع شدی

جمع نیَم شمع نیَم دود پراکنده شدم

گفت که شیخی و سَری پیش‌رو و راهبری

شیخ نیم پیش نیم امر تو را بنده شدم

گفت که با بال و پری من پر و بالت ندهم

در هوس بال و پرش بی‌پر و پرکنده شدم

گفت مرا دولت نو راه مرو رنجه مشو

زانک من از لطف و کرم سوی تو آینده شدم

گفت مرا عشق کهن از بر ما نقل مکن

گفتم آری نکنم ساکن و باشنده شدم

چشمه خورشید توی سایه‌گه بید منم

چونک زدی بر سر من پست و گدازنده شدم

فارسی

تابش جان یافت دلم وا شد و بشکافت دلم

اطلس نو بافت دلم دشمن این ژنده شدم

صورت جان وقت سحر لاف همی‌زد ز بطر

بنده و خربنده بدم شاه و خداونده شدم

شُکر کند کاغذ تو از شَکر بی‌حدِ تو

کآمد او در بر من با وی مانند شدم

شکر کند خاک دژم از فلک و چرخ به خم

کز نظر و گردش او نورپذیرنده شدم

شکر کند چرخِ فلک از مَلِک و مُلک و مَلَک

کز کرم و بخشش او روشن بخشنده شدم

شکر کند عارف حق کز همه بردیم سبق

بر زبر هفت طبق اختر رخشنده شدم

زهره بدم ماه شدم چرخ دو صد تاه شدم

یوسف بودم ز کنون یوسف زاینده شدم

از توام ای شهره قمر در من و در خود بنگر

کز اثر خنده تو گلشن خندنده شدم

باش چو شطرنج روان خامش و خود جمله زبان

کز رخ آن شاه جهان فرخ و فرخنده شدم

فارسی

اولین و آخرین روز

ID:179

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d9%84%db%8c%d9%86-%d9%88-/%d8%a2%d8%ae%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%b1%d9%88%d8%b2

July 10, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: تولد, شکرگزاری, لحظه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

اولین و آخرین روز

***

امروز سالگرد اولین روز زندگیِ من روی زمین است. من در خانه به دنیا آمدم. خواهرِ مادرم و یک ماما برای زایمان به کمک مادرم آمده بودند. به هر حال چیزی از اولین روز به یاد ندارم!
حالا ۴۵ سال شمسی از آن روز گذشته!
فکر کنم بد نباشه به آخرین روز هم فکر کنم!

بالاخره هر آغازی را پایانی است.
ذهن هم وقتی به آغاز فکر کنی به پایان هم فکر می‌کند. چون ذهن، دوگانه ها را دوست دارد.
اگر بگویی سیاه، سفید هم هست.
اگر بگویی سکوت، صدا هم هست.
اگر بگویی آغاز، پایان هم هست.
اگر بگویی عدم، وجود هم هست.
و الی آخر ...

اولین روز ها را در ناآگاهی و بچگی گذراندم.
آخرین روز را نمی‌دانم کی قرار است برسد!
اما امروز را چطور؟

اگر امروز تو شبیه اولین روزت باشد باخته ای. چون هنوز ناآگاهی!
ولی نکته مهم اینجاست:
اگر امروز تو شبیه آخرین روزت نباشد باز هم باخته ای.
چرا؟
چون امروز را درست زندگی نمی‌کنی.
چون منتظر یک فردایی هستی.
فردایی که با امروز متفاوت باشد.

و این یعنی، درست زندگی نمی‌کنی.

معمولاً با خودم چک می‌کنم. بعد که مطمئن می‌شوم که امروز من شبیه آخرین روز است خیالم راحت می‌شود.

اما شاید بخواهید بدانید روز ایده‌آل چیست. روزی که شبیه آخرین روز باشد چگونه است؟

برای من امروز تجربه‌ای درونی است. توضیح دادنش کمی سخت است.
اما تا اینجا بگویم که روز من ربطی به بیرونم ندارد. یعنی ربطی به خانه و آب و هوا و اطرافیان ندارد.
چنین روزی، روز خوبی است.

من امروز و احتمالا آخرین روز را هم، در لحظه میگذرانم.
یعنی بدون فردا.

من امروز از لحظه می‌نویسم. چون لحظه شامل همه چیز می‌شود.
خدا هم در لحظه است.
من امروز و احتمالا آخرین روز هم، از خدا می‌نویسم.
خدا هم همان عشق است.
من امروز و احتمالا آخرین روز از عشق می‌نویسم.

بودن و ماندن در لحظه و خدا و عشق، بهترین است.
این بهترین کارِ ممکن است.

من امروز و احتمالا آخرین روز را، در آرامش میگذرانم.
من امروز و احتمالا آخرین روز را، در سکوت میگذرانم.
سکوت و آرامشِ درونی!
بیرون فرقی ندارد که شلوغ باشد یا نه!

من امروز و احتمالا آخرین روز را، با توجه به نفس ها میگذرانم.
من امروز و احتمالا آخرین روز را، با توجه به بدنم میگذرانم.

من امروز و احتمالا آخرین روز را در شکرگزاری میگذرانم.
شکرگزاری از گذشته، شکرگزاری از لحظه و شکرگزاری از نبودن آینده.

آرزوت چیه الان؟
ID:180
https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%b2%d9%88%d8%aa-%da%86%db%8c%d9%87-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%86%d8%9f/
July 10, 2024
دسته‌ها: تبریکات, وقایع
برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, تولد, خدا, شکرگزاری, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

آرزوت چیه الان؟

***

امروز فردا سالگرد تولد جسمِ من هست. قبلاً در مورد تولد و بالطبع مرگ نوشته‌ام.
https://www.unwritable.net/search?q=تولد&m=1

پس نیازی به تکرار نیست. اما دوستی از من پرسید «آرزوت چیه الان؟»
و این سوال، سوال جذابی است. اگر در یک کلمه بخواهم بگویم جواب این است: «بی آرزویی»
بله، آرزوی من بی آرزویی است.
و این یک تناقض است! تناقضی برای ذهن!

اما بی آرزویی چیست؟

برای اکثر مردم، بی آرزویی غمگین به نظر می‌رسد. آنها فکر می‌کنند کسی که بی آرزو باشد افسرده و بی انگیزه است.
اما واقعیت درست برعکس است.
بی آرزویی، دقیقا یعنی رسیدن!
مثلاً مولانا بی آرزو بود، بودا هم همینطور.
آنها رسیده بودند. آنها به تمام آرزوهایشان رسیده بودند.

چون یک جایی هست که تمام آرزوهای ما، آنجاست.

دیروز با دوستی صحبت می‌کردم و با هم گشتی در فروشگاه می‌زدیم، گفتم ببین تمام آدم‌ها دنبال چیزی هستند. همه دنبال آرزویی هستند. مثلاً در همین فروشگاه! همه دنبال کالایی هستند! همه فکر می‌کنند اگر فلان چیز را مالک شوند همه چیز خوب می‌شود و البته میشود ولی برای مدتی کوتاه! معمولاً آدم‌ها نمی‌دانند دنبال چه هستند.

اما آنجایی که تمام آرزوهای ما آنجاست، کجاست؟ اصلا چنین جایی هست؟ آن چیست؟ کیست؟

فارسی

من اسمش را گذاشته ام نانوشتنی! پس همین جا خیالتان را راحت می‌کنم که قادر به نوشتنش نیستم! اینجا دنبالش نگردید!

اما میدانم هست! خوب اگر بگردید پیدایش می‌کنید!
وقتی پیدایش کردید به تمام آرزوهایتان رسیده‌اید.
وقتی نانوشتنی را پیدا کنید بی آرزویی را هم پیدا می‌کنید!

شاید بعضی بگویند دروغ می‌گویی! تو در بدن هستی! پس آرزوی غذا داری!
کاملاً درست است. تا وقتی در بدن هستم هم آرزوی غذا دارم هم آرزوهای بدن را دارم. هیچ انکاری نیست.
تا وقتی در زمین هستم حداقل قسمتی از من تابع زمین است. یعنی حداقل قسمتی از من، مثل خود زمین در چرخه‌های زمین گرفتار است. اشکالی هم ندارد. بین تولد و مرگ در چرخ و فلک زمین بازی می‌کنم!
با زمین میچرخم و از زمین می‌خورم و به زمین باز می‌گردم!

و آرزو کردن هم چیزی است شبیه دعا کردن!
اشکالی هم ندارد!
می‌توانم آرزو کنم!

اولین و مهمترین آرزو، این است که نه تنها من، بلکه تمام مردم جهان به بی آرزویی برسند.
یا به عبارتی به نانوشتنی برسند.

این نانوشتنی، همان عشق است.
یعنی همه به عشق برسیم.
به عشق واقعی.

همان عشقی که گاهی نامش خداست. گاهی نامش آزادی است. گاهی نامش انرژی است. گاهی نامش آرامش است. و غیره.
همان توصیفات جوشن کبیر!

همانی که مولانا در دیوان شمس هزاران بیت از آن گفت!
همانی که حافظ در غزلهایش شرح و بیان داده!
همانی که سعدی شکرش را گفته!

تمام این‌ها آدرسی است برای رسیدن به همان بی آرزویی.
و جالب این که تمام این مسیر از خود شروع می‌شود.
یعنی کسی در بیرون نمی‌تواند تو را به عشق برساند. تو باید خودت بروی.
و باید از درون بروی.
یعنی باید چشم از بیرون ببندی.
باید هر آنچه ذهن ات می‌گوید را دور بیاندازی!
هر آنچه گفته‌اند را نادیده بگیری.

باید چشم به درون خودت باز کنی.
باید کمتر حرف بزنی. کمتر بنویسی. بیشتر به خودت توجه کنی. بیشتر مراقبه کنی. بیشتر حافظ بخوانی.

و اینها آرزوهای من است!
این که کمتر حرف بزنم! و کمتر بنویسم!
و همین الان به این آرزو رسیده‌ام!

اصلِ بزرگِ تغییر

ID:181

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b5%d9%84%d9%90-/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af%d9%90-%d8%aa%d8%ba%db%8c%db%8c%d8%b1

July 8, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: لحظه, معنویت

1 دقیقه.

*** 1

اصلِ بزرگِ تغییر

***

یکی از اصول زندگی و تمرین اصلی ویپاسانا اصل تغییر است. یعنی همه چیز در زندگی در حال تغییر و تحول مدام است.
تقریباً همه این را تجربه کرده‌ایم. همه چیز در بیرون ما در حال تغییر است. آدم‌ها می‌آیند و می‌روند. اتفاقات بیرونی می‌آیند و می‌روند. اما مهم‌ترین چیزی که تغییر می‌کند وضعیت و حال درونی ماست.
پذیرشِ این تغییر، مهمترین تمرین معنوی است. این پذیرش بصورتِ پذیرش هر لحظه، خودش را نشان می‌دهد.
پذیرش لحظه در واقع یعنی پذیرش تغییر.
وقتی هر لحظه را همانطوری که هست ببینیم و بپذیریم در واقع تغییر را پذیرفته ایم.

تغییر وضعیت آگاهی، منجر به تغییر حالت بودن ما و آن هم منجر به تغییر احساسات ما و آن هم منجر به تغییر افکار ما می‌شود.

مبدأ و ریشهٔ تغییرات معمولاً تحت کنترل ما نیست و شاید از مبدأ حیات یا ماورا یا خدا بیاید. کاری که می‌توان انجام داد مشاهده‌ی تغییرات است وقتی در آگاهی ما می‌آید و پذیرش آنها. یعنی همان کاری که در مراقبه و ویپاسانا انجام می‌دهیم.

معمولاً آدم‌ها بسته به میزان تمرین و رشد معنوی، به افکار و احساسات و حالت بودنِ خود، به ترتیب آگاه می‌شوند.
مثلاً امروز من احساسات خیلی پایینی را تجربه می‌کنم. احساساتی نزدیک به ترس یا درماندگی یا تنهایی یا ترس از آینده و چیزهایی شبیه این.
این احساسات تبدیل به افکاری ناخوشایند می‌شوند. مثلاً افکاری ناامیدانه.

و تنها کار من، مشاهدهٔ آنهاست!
سپس پذیرششان.
و گاهی هم مینویسمشان!
مثل الان!

فارسی

و معمولاً این‌ها، با دیدن و پذیرش از بین می‌روند!
چون اصلِ بزرگ تغییر همیشه و همه‌جا معتبر است.
اصلی که در ویپاسانا به آن آنیچا می‌گویند.

دیوانگیِ ذاتی

ID:182

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%d9%88%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c%d9%90-/%d8%b0%d8%a7%d8%aa%db%8c

July 6, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, روابط, مذهب, مرگ, معنویت, من کیستم ؟

5 دقیقه.

*** 7

دیوانگی ذاتی

***

قبلاً در مورد تنهاییِ ذاتی صحبت کرده بودم.

https://www.unwritable.net/search?q=تنهایی&m=1

حالا در مورد دیوانگی ذاتی صحبت می‌کنم.

اول از دید نوروساینس یعنی علم اعصاب.

در بین تمام حیوانات مغز انسان بیش از حد رشد کرده و بزرگ شده. این مغز بزرگ یعنی توانایی ذخیره‌سازی مقادیر زیادی از حافظه و بالطبع پیش‌بینی آینده. همینطور توانایی تعمیم دادن و حس کردن انواع احساسات هم نوع.

خوب حالا این توانایی را بگذارید کنار موضوع مرگ!

همهٔ ما در کودکی با پدیده‌ای به نام مرگ آشنا می‌شویم. برای دختر من دیدن یک کلاغ مرده، یا یک حشرهٔ مرده بود. شاید هم برای کسی دیدن یک آدم مرده باشد.

خوب این مشاهدات را بگذارید کنار توانایی گستردهٔ مغز. پس هرکسی مرگ خودش را می‌تواند از قبل ببیند. حتی پیش‌بینی کند. هرکسی می‌تواند مرگ خودش را تصور کند. حالا بسته به میزان حساسیت فرد، نتایج متفاوت است.

همینطور بسته به میزان قابلیت‌های مغز، نتیجه متفاوت است.

بعضی ها می‌توانند به راحتی مرگ را فراموش کنند و به زندگی عادی و مادی بپردازند. شاید این خودش نعمتی باشد. حیوانات از این نعمت برخوردارند. مثلاً دیده‌ایم که بعضی از حیوانات هیچ عکس‌العملی به شکار شدن هم نوعشان نشان نمی‌دهند.

همان لحظه‌ای که یکی از همنوعانشان در حال خورده شدن است آنها به زندگی عادی و چرای خودشان مشغولند.

اما برای بعضی مغزها اینطور نیست. اگر یکی از همنوعانشان در خطر و تهدید باشد آنها هم همان احساس را می‌کنند.

برای مغزهای پیشرفته این پدیده کاملاً بدیهی است.

برای انسان‌ها هم همینطور است.

بعضی ها بعد از مراسم غسالخانه و کفن و دفن به چلوکبابی می‌روند و راحت کوبیده و نوشابه می‌زنند و لذت هم می‌برند.

فارسی

اما بعضی دیگر خودشان را در قبر حس می‌کنند. این دسته از آدم‌ها همواره در حال تصور و تخیل تصویری هستند که از مرگ انسان‌های دیگر و خودشان دارند و به سادگی فراموشش نمی‌کنند.

در ادامه‌ی همین دیدگاه منطقی، یادم هست چند سال پیش جایی خواندم که انسانهای مذهبی همه قسمتی از مغزشان دچار اختلال است. آن زمان من خودم را سالم می‌پنداشتم. خودم در دسته‌بندی منطقی ها بودم. آدم‌های مذهبی را خول می‌پنداشتم. روانی و تقریباً دیوانه. مثلاً با دیدن هندوها که زندگی شان را وقف یک مجسمهٔ سنگی کرده بودند افسوس می‌خوردم که ببین چقدر عمرها که با این دیوانه بازی ها هدر نمی‌رود.
الان هم تقریباً نصف مردم دنیا چنین فکر می‌کنند. عاقل ها و به اصطلاح منطقی ها.

حال داستان را از دیدگاه دستهٔ دوم ببینیم. برای این دسته که شاید نیم دیگر مردم دنیا باشند وجود چیزی ماورای ماده، بدیهی و مسلم است.
اینها به وجود یک یا چند خدا باور دارند.
آنها تمام لحظاتشان را با تصور خدا در ذهن طی میکنند. گاهی تمام زندگی و مادیاتشان را صرف خداهایشان می‌کنند. مثلاً نذری می‌دهند. یا زمان و انرژی خودشان را صرف خدایشان می‌کنند. بعضی هایشان کاملاً زندگی را وقف خداهایشان می‌کنند.
این گروه مدام داستان خدا را تکرار می‌کنند تا هیچگاه خدا و مرگ را فراموش نکنند. گروهی مذهبی می‌شوند و گروهی معنوی.

این دو دسته انسانها همزمان روی زمین زندگی میکنند. جالب این که هر دو دسته دیگری را گمراه و خواب و متوهم می‌پندارند. هر دو دسته افکارشان برایشان بدیهی است و افکار دستهٔ دیگر متوهمانه.

***
سال‌ها گذشت و احتمالا مغز من هم دچار تغییر و تحول شد. شروع به مراقبه کردم. احتمالا مغز من هم تغییر کرد.

و من بعد از مراقبه های نسبتاً زیاد، از دستهٔ اول به دستهٔ دوم منتقل شدم.
https://www.unwritable.net/2022/07/blog-post_10.html

با این انتقال، حافظهٔ من تغییر نکرد. پس هنوز یادم هست که منطقی ها چطور دنیا را می‌بینند.
خود این انتقال هم معمولاً چند سالی طول می‌کشد. برای من که تا الان شاید حدود سه سال باشد شاید هنوز در دورهٔ انتقال باشم. یعنی بین این دو گروه در نوسانم. یعنی یک روز منطق غالب می‌شود و روز دیگر معنویات.

نوسان بین این دو باعث می‌شود که خودت تقریباً دیوانه شوی!
در این دورهٔ انتقالی، هنوز دوستانی قدیمی دارم از دسته منطقی ها! با آن‌ها به روش خودشان حرف می‌زنم.
همچنین دوستانی جدید دارم از دستهٔ معنوی ها. با اینها هم به روش خودشان حرف می‌زنم.
در این انتقال به تدریج دوستان دستهٔ اول من را ترک و دوستان دستهٔ دوم من را کشف می‌کنند!

اینجاست که رسماً دچار اسکیزوفرنی می‌شوم!

فارسی

مثلاً همین نوشته‌ها که نامش نانوشتنی است.
این نوشته‌ها برای دسته‌ی منطقی ها بی معنی به نظر می‌رسد. یکی از دوستان منطقی ام یک بار گفت معلوم نیست چی می‌زنی شروع می‌کنی به نوشتن و من وقت خواندن آنها را ندارم و تا آخر نمیخوانم.
اما از دسته دوم هم هستند دوستانی که کاملاً این نوشته‌های معنوی برایشان قابل درک و معنی دار است. حتی می‌گویند انگار حرف دلشان را زده‌ام. به آنها کمک می‌کند و شاید راهشان را کمی روشن کند.

حرف‌های اکهارت و سادگورو و اوشو و حافظ هم همینطور است.
برای گروهی بی معنی و چرند و بی مصرف و کلاهبرداری است و برای گروهی واقعی و حقیقی و نزدیک به تجربهٔ زندگی.

با دستهٔ منطقی ها که ارتباط برقرار می‌کنم می‌گویم فرض کن من دیوانه هستم. فرض کن من مشکل روانی مغزی دارم.
فرض کن من منتال هلث ایشیو دارم!
شبیه اعترافات گالیله!
https://www.unwritable.net/search?q=اعترافات&m=1

اینطوری کمی بهتر من را می‌فهمند. درست مثل فهم من در زمانی که در دسته منطقی ها بودم از مذهبی ها.

دیدن این دو دسته و نوسان بین این دو واقعاً شاید من را دچار دیوانگی کرده!
تنها راه نجاتم از این دیوانگی مراقبه است. و گاهی مراقبهٔ نوشتن!
تنها در این صورت است که می‌توانم از دیدگاه نفر سوم داستان را ببینم!
مثل مولانا که گفت جنگ هفتاد و دو ملت همه را عذر بنه.
چون مولانا توانسته بود از بیرون، تمام این هفتاد و دو ملت را ببیند.

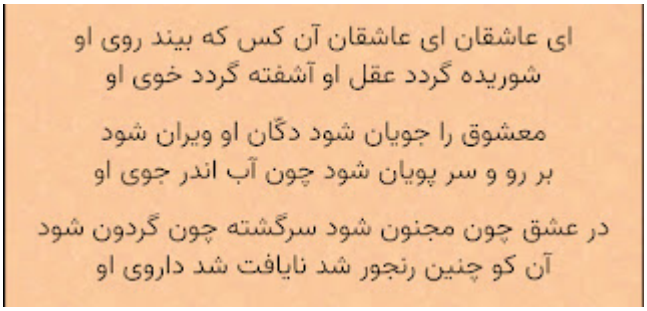
این جایگاه، جایگاه ناظر است.
جایگاه شاهد است.
همان جایگاهی که برای خداوند قائل هستند.
ناظر و شاهد همیشه حاضرِ دنیا.
ناظر و شاهدی که در حال نظاره کردن خودش است.
همه چیز اوست.
چیزی خارج او وجود ندارد.
وجود اصلیِ جهان.
بنابراین او در حال مشاهده‌ی خویش است.

و وقتی کسی به این جایگاه برسد خودش می‌شود خدا.
بعد می‌شود حلاج.
می‌شود عین القضات همدانی.
می‌شود عیسی.
بعد دیگران و منطقی ها تکفیرش می‌کنند.
طردش می‌کنند.

اعدامش می‌کنند.

و او همچنان مشاهده می‌کند!
چون حلاج واقعا خدا شده.
عین القضات واقعا خدا شده.
عیسی واقعا خدا شده.
بودا واقعا خدا شده.
شاهد اصلی و ازلی و ابدی!

***



و دیوانگی را باید از مولانا بیاموزیم که گفت:

حیلت رها کن عاشقا؛ دیوانه شو، دیوانه شو.
و اندر دل آتش درآ؛ پروانه شو، پروانه شو.
هم خویش را بیگانه کن، هم خانه را ویرانه کن،
وآنگه بیا با عاشقان هم‌خانه شو؛ هم‌خانه شو.
رو سینه را چون سینه‌ها هفت آب شو از کینه‌ها،
وآنگه شراب عشق را پیمانه شو؛ پیمانه شو.
باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی؛
گر سوی مستان می‌روی مستانه شو؛ مستانه شو.
آن گوشوارِ شاهدان، هم‌صحبتِ عارض شده؛
آن گوش و عارض بایدت؛ دُردانه شو، دُردانه شو.
چون جانِ تو شُد در هوا، ز افسانه‌یِ شیرین ما،
فانی شو و چون عاشقان افسانه شو؛ افسانه شو.
تو «لیلة القبری» برو تا «لیلة القدری» شوی؛
چون قدر، مَر ارواح را کاشانه شو؛ کاشانه شو.
اندیشه‌ات جایی رَوَد، وآنگه تو را آن جا کِشَد؛
ز اندیشه بگذر، چون قضا؛ پیشانه شو، پیشانه شو.
قفلی بُوَد میل و هوا؛ بنهاده بر دل‌های ما.
مفتاح شو؛ مفتاح را دندانه شو؛ دندانه شو.

فارسی

بِنْواخت نورِ مصطفی، آن اُستُنِ حنّانه را؛
کمتر ز چوبی نیستی؛ حنّانه شو؛ حنّانه شو.
گوید سلیمان مر تو را، بشنو «لسان الطّیر» را.
دامیّ و مرغ از تو رَمَد؛ رو لانه شو، رو لانه شو.
گر چهره بنماید صنم، پُر شو از او چون آینه.
ور زلف بگشاید صنم، رو شانه شو؛ رو شانه شو.
تا کی دوشاخه چون رُخی؟ تا کی چو بَیذَق کم تکی؟
تا کی چو فرزین کژ روی؟ فرزانه شو، فرزانه شو.
شکرانه دادی عشق را از تحفه‌ها و مال‌ها.
هِل مال را، خود را بده؛ شُکرانه شو، شُکرانه شو.
یک مدّتی ارکان بُدی، یک مدّتی حیوان بُدی،
یک مدّتی چون جان شدی؛ جانانه شو، جانانه شو.
ای ناطقه بر بام و در، تا کی روی در خانه پر؟
نطق زبان را ترک کن؛ بی‌چانه شو، بی‌چانه شو.

نتیجه‌گیری

ID:183

https://unwritable.org/%d9%86%d8%aa%db%8c%d8%ac%d9%87%da%af%db%8c%d8%b1%d/b%8c

July 6, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ذهن, روابط, لحظه

2 دقیقه.

*** 2

نتیجه‌گیری

***

با دوستی صحبت می‌کردم. گفت می‌خواهم در رابطه با تو به کانکلوژن برسم و کانکلوژن Conclusion یعنی نتیجه.
یعنی می‌خواهم تکلیفم روشن شود.
ناگهان جرقه‌ای در ذهنم خورد. این همان اشتباه من هم بود. تا همین چند ماه پیش!

ببینید، چه کسی می‌خواهد به نتیجه برسد؟ بله، ذهن!
نتیجه‌گیری کار ذهن است.
ذهنِ ناآرام ماست که می‌خواهد به نتیجه برسد. یعنی می‌خواهد یک موضوعِ زنده را بکشد. نتیجه‌گیری یعنی کشتن.
یعنی پایان جستجوگری. یعنی دادنِ یک تعریف ثابت.

«ساده باشیم چه در باجه یک بانک چه در زیر درخت.
کار ما نیست شناسايي "راز" گل سرخ ،
کار ما شاید این است
که در "افسون" گل سرخ شناور باشیم.
صبح ها وقتي خورشيد ، در مي آيد متولد بشويم.
هیجان ها را پرواز دهیم.
»

ببینید سهراب گفت در مورد گل سرخ نتیجه گیری نکنید. نمی‌توانید در مورد راز گل سرخ نتیجه گیری کنید.
راز گل سرخ مثل راز خداست.
راز زندگی. راز رابطه.
این راز هیچگاه گشوده نمی‌شود.
هیچگاه فهمیده نمی‌شود.
باید در افسون گل سرخ شناور بود. باید گیجیِ زندگی را پذیرفت.
باید آیندهٔ نامعلوم را پذیرفت.

فارسی

باید در لحظه زیست.

ذهن و جامعهٔ ذهن زدهٔ امروزی می‌خواهد در مورد همه چیز نتیجه‌گیری کند. مثلاً در مورد روابط به تو تعریف می‌دهد. مثلاً می‌گوید:
فلانی از امروز زن توست، با این برنامه با او رفتار کن!
فلانی مادر توست، با این برنامه با او رفتار کن!
فلانی مشتری توست، با این برنامه با او رفتار کن!
فلانی با نوشتن روی کاغذ از این لحظه زن تو نیست پس از این لحظه با این برنامه با او رفتار کن!

و همینطور برای تمام روابطِ تو برنامه و نتیجه و تکلیف، تعیین می‌کند.
و تو می‌شوی یک زامبی. کسی که برنامهٔ از پیش تعیین شده‌ای را در روابط پیاده می‌کند.

اما نقطهٔ مقابل چیست؟
نقطهٔ مقابل وادی عشق و لحظه است. اینجا همه خدا هستند. همه آگاهی هستند.
چه بقال سرکوچه و چه همسرت و چه فرزندت!
حتی پشه‌ای که روی تو نشسته و پرنده‌های پارک!
همه رشته‌هایی از آگاهی خداوند هستند.
پس تو در هرلحظه، با تمام دنیای بیرون خودت مثل خدا برخورد می‌کنی. بدون نتیجه گیری!
هر آدمی که به حوزهٔ آگاهی تو می‌آید تو حضور داری. بدون نتیجه. بدون گذشته. بدون برنامه.

اگر تمرین و مراقبه نکرده باشی، برایت بی معنی است و تو به سرعت به وادی تعاریف ذهنی بازمیگردی. مثل وقتی که تارا از ماشین پیاده نمی‌شد که با هم به پیاده‌روی در پارک برویم من به دخترم گفتم من ددی ات هستم پس به حرف من باید گوش کنی! به سرعت فهمیدم چه برنامهٔ اشتباهی به ذهن او دادم.

این حالت، همان حالت عشق بدون شرط است. عشق بدون برنامه‌ریزی. رابطهٔ بدون قید و شرط! رابطهٔ بدون تکلیف روشن. رابطهٔ در لحظه. رابطه بدون اثر از گذشته! رابطهٔ بدون آینده.

کار امروز- حل هویت کاری

ID:184

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-/%d8%ad%d9%84-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c

July 5, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, لحظه, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

کار امروز- حل هویت کاری

***

در ادامهٔ سری نوشته‌های مربوط به کار و پول و اقتصاد امروز میخواهم کمی از وضعیت ذهنی امروزم را اینجا بنویسم.
https://www.unwritable.net/search?q=کار+پول+اقتصاد&m=1
این نوشتن خودش می‌شود برنامه‌ریزی ذهنی و تقریباً می‌شود کارِ من در این لحظه.

فرض کنیم بقای من تامین است. منظورم بقای مطلق است و نه نسبی. یعنی غذا و سرپناهی دارم. پس گزینهٔ کار کردن برای بقاء را فعلاً کنار می‌گذارم. یعنی گزینهٔ کارکردن برای پول را هم کنار می‌گذارم.

اگر از بقاء عبور کنم می‌رسم به کار کردن در برابر بودن. پس چون بودن مهم‌تر است، کار کردن برای هدفی در آینده هم منتفی می‌شود. یعنی کارکردن برای خود کار. برای لذت کار در حین انجام کار.
مثلاً این نوشتن حاوی لذتی است در حین نوشتن. این نوشتن برای هدفی در آینده نیست. مثلاً برای جذب مشتری یا جذب خوانندگان یا کسب پول یا فلان و بهمان نیست. این نوشتن برای نوشتن است.
کامل و لذت بخش! در همین لحظه!
و وقتی هم که می‌نویسم تمام می‌شود. دیگر چسبندگی یا وابستگی به آن را میگذارم کنار.
این نوشتن، مثال خوبی است برای بهترین کار برای من در این لحظه!

وقتی کاملاً در این حالت غرق باشی و این حالت کارکردن در لحظه را درک کنی، شکل کار اهمیت خودش را از دست می‌دهد.
مثلاً اینکه در بیرون چه می‌کنی زیاد مهم نیست.

مهم، ماندن در آگاهیِ لحظه است.
اما اگر مراقبه نکنی، آگاهی لحظه را نمی‌دانی.

اگر در آگاهی لحظه باشی،
حال در بیرون پول در بیاوری یا نه مهم نیست.

فارسی

در بیرون شرکتی بزرگ را اداره کنی یا کوچک مهم نیست.
کارمندی ساده باشی یا مدیرعاملی قدرتمند مهم نیست.

این حالتِ انجام دادن، مستقل از شکل انجام دادن است. شکل انجام دادن مثلاً می‌تواند اینها باشد:
— فکر کردن یا نوشتن یا حرف زدن یا برنامه نوشتن برای کامپیوتر ها
— راه رفتن یا حالتی به بدن دادن یا کارکردن با ابزارلات و ماشین آلات یا به عبارتی ارتباط با اشیاء
— ارتباط با آدم‌ها و طبیعت و حیوانات یا به عبارتی ارتباط با موجودات زنده

در تمام این موارد، کنار رفتن ذهن و هویتِ من لازم است.
در تمام موارد بالا حضور لازم است.
مثلاً در حین نوشتن، جدا بودن از هویت نویسنده لازم است.
در حین انجام کارهای فیزیکی، مشاهده از بیرون لازم است.
در حین ارتباط با آدم‌ها و طبیعت، سکوت لازم است.

اینطوری حتماً تمام انجام دادن ها به بهترین و موفقترین حالت خودش خواهد بود.
و باز هم تاکید نهایی!
کیفیتِ بودن و بالطبع کیفیت انجام دادن ها مهم است.
و شکل و ظاهر و پوستهٔ انجام دادن ها در درجهٔ پایینی از اهمیت است.

آزادیِ خریدنی

ID:185

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c%d9%90-/%d8%ae%d8%b1%db%8c%d8%af%d9%86%db%8c

July 4, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: آزادی, اقتصاد, پول و فراوانی, ذهن, لحظه

3 دقیقه.

*** 4

آزادیِ خریدنی

***

با دوستی صحبت می‌کردم. می‌گفت برای رسیدن به آزادی به پول نیاز داری. آنجا دیگر فرصتی برای صحبت نبود چون این دوست خوب من معمولاً مشغول است و زیاد فرصتی برای صحبتهای غیر کاری ندارد.
اما بعد از خداحافظیِ تلفنی این سوال برایم ماند که «آیا آزادی خریدنی است؟»

جواب بسته به این است که آزادی را چطور تعریف کنیم. یک سری نوشته و پیش زمینهٔ موضوع در مورد آزادی در این لینک نانوشتنی هست.

http://www.unwritable.net/search/label/آزادی?m=1

اما اینجا، با هم دوباره به موضوع آزادی و جواب این سوال می‌پردازیم.
ببینید آزادیِ بیرونی قطعاً قابل خریدن است. یعنی با پول می‌توانی محیط بیرون خودت را آزادانه انتخاب کنی. مثلاً انتخاب کنی که نوک قلهٔ کوه باشی یا در جنگل یا در کنار دریا. حتی امروزه می‌توانی فصل و آب و هوای اطراف خودت را انتخاب کنی. مثلاً در بهارِ نیمکرهٔ شمالی به پاییز نیمکرهٔ جنوبی بروی.
می‌توانی غذایت را انتخاب کنی. مثلاً با پول می‌توانی تخم ماهی خاویار خزر را در جنگل‌های استوایی بدست بیاوری.
با پول می‌توانی شهرت بخری. مقداری توجه بخری. مقداری قدرت بخری.
با پول می‌توانی بدن های زیبای زنان و مردان را بخری.
با پول می‌توانی ماشینهای زیبا و خانه‌های زیبا را بخری.
خلاصه با پول می‌توانی در بیرونِ خودت، تمام جزئیات را انتخاب کنی.
همان‌قدر که بیرون روی درون تو تاثیر داشته باشد پول هم روی تو تاثیر دارد.
مثلاً با رفتن به داخل یک خانهٔ زیبا، اگر چند روزی خوشحال می‌شوی پس با پول می‌توانی مقداری خوشحالی هم بخری.

خوب تا اینجا ظاهراً برای همهٔ ما بدیهی است. اما یک جایی هم وجود دارد به نام درون!
همهٔ ما یک درونی هم داریم.

فارسی

اگرچه شاید این روزها کسی به درون توجه کافی نمی‌کند اما همیشه همراه ماست.
درون ما، شامل تمام افکار و احساسات ماست.
درون ما شامل افکار خوب و بد و احساسات خوب و بد است.
تقریباً هرکسی می‌داند که درونش گفتگوهایی در جریان است.
حس های مختلفی در آمد و رفت است.

در نگاه اول و سطحی، به نظر می‌رسد تمام افکار و احساسات ما ریشه در بیرون دارد. مثلاً غذای خوب یا خانهٔ خوب می‌تواند حس خوب به ما بدهد.
یا قدرت و شهرت و تعریف و تمجید بیرونی می‌تواند حس های خوب بدهد و بالعکس.

اما اگر فقط کمی مراقبه کرده باشی، میفهمی که با مراقبه می‌توان حال خوب پیدا کرد، بدون نیاز به بیرون.
اگر در مراقبه، به ذهن توجه کرده باشی میفهمی که فقط با آرام کردن ذهن می‌توان آرامش را تجربه کرد.
البته با استخدام کردن ماساژورهای حرفه‌ای هم می‌توانی مقداری آرامش بخری اما فقط برای مدتی کار می‌کند.
البته با مصرف ال اس دی می‌توانی شادی را بخری اما فقط برای مدتی کار می‌کند.

این شادی و آرامش و آزادیِ بیرونی، در واقع آزادی نیست بلکه بند است.
تو وابسته به چیزی در بیرون هستی.
تو وابسته به تمایلات و غرایض هستی.
کم کم بدون ماساژور حرفه‌ای نمی‌توانی آرامش کسب کنی.
کم کم بدون الکل و دود نمی‌توانی ذهن را آرام کنی.

آزادی های بیرونی در واقع، آزادی نیست. یک حس موقتی است که بیشتر اسیرت می‌کند. اسیر چیزی در بیرون.

و بزرگترین اسارت هم بعد از اسارت بدن، اسارت ذهن است.
ذهنی که مدام تو را به آینده می‌کشد.
ذهنی که همواره تو را نیازمند چیزی در بیرون نگاه می‌دارد.
ذهنی که فرمانروای تو می‌شود.
ذهنی که به کمک غریضه، تو را بردهٔ خودش می‌کند.

بدن با یک ماساژ یا با یک غذای خوب یا با یک سکس خوب، برای مدتی سیر می‌شود اما امان از ذهن.
ذهن هیچگاه سیر نمی‌شود.
قدرت طلبی پایانی ندارد.
ترس پایانی ندارد. حرص پایانی ندارد.
طمع پایانی ندارد.
آینده هیچگاه نمی‌رسد.
و اگر در دام ذهن بیافتی هیچگاه آزادی و آرامش را تجربه نخواهی کرد، حتی اگر تمام ثروت زمین را خرج کنی.

ذهن، مدام تو را گول می‌زند.
مدام می‌گوید اگر فلان را بدست بیاوری تمام است. اگر فلان چیز را بدست بیاوری

فارسی

و تمام عمر تو را می‌کِشد.
تمام عمر تو را به سمت «بَعدی» می‌کشد.
پول بعدی. سکس بعدی. قدرت بعدی.
رابطهٔ بعدی. اتفاق بعدی. دارایی بعدی.

کاسهٔ چشم حریصان پر نشد
تا صدف قانع نشد پر دُر نشد

آزادی نام دیگر خداوند است.
آزادی را باید از درون بیابی.
آزادیِ اصلی، خریدنی نیست.
آزادی اصلی، در بیرون نیست.
آزادی اصلی، اتفاقاً آزادی از بیرون است.
آزادی از بدن، آزادی از ذهن.
آزادی از دفتر و کتاب و کلمات.
آزادی از عقاید و افکار.
آزادی از گذشته و آینده.
آزادی از نوشتن!

فارسی

تراپیِ امروز – پذیرش تنهایی عشق -۴

ID:186

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c%d9%90-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d8%b4-%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d8%b4%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%b9%d8%b4%d9%82/

July 4, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, شکرگزاری, لحظه, مراقبه

2 دقیقه.

*** 4

تراپیِ امروز -پذیرش تنهایی عشق

***

مقداری مراقبه کردم و دوش گرفتم. ذهنم ولی هنوز مرتب نشده. امروز ذهنم مرتب و آرام نیست. برای همین این را می‌نویسم. هنوز نمی‌دانم این نوشته به کجا برسد. در آخر اگر احساس کردم به درد کسی می‌خورد می‌گذارم برای عموم و اگر هم نه که برای خودم می‌ماند!

اولین قدم برای حال خوب، همیشه پذیرش خود است، یعنی دوست داشتن خود و شکرگزاری.
این دو همیشه معجزه می‌کنند.
معجزهٔ بعدی لحظه است.
توجه به این حقیقت که فقط این لحظه وجود دارد. این حقیقت، تو را از گزند افسوس گذشته و اضطراب آینده رها می‌کند.

شاید پذیرش و شکرگزاری هم زیرمجموعهٔ لحظه باشد. یعنی وقتی به لحظه توجه کنی ناچاراً قدردان هم می‌شوی چون لحظه همیشه کامل و بی نقص است.

در لحظه است که شخصیت تو و داستانهای ذهن، محو می‌شوند و با محو آن‌ها، گذشته و آینده هم محو می‌شوند.
در لحظه است که می‌توانی به همان لحظه توجه کنی و قدردان باشی. قدردان همین لحظه.
مثلاً می‌توانی قدردانِ بودن باشی.
قدردان دیدن باشی. قدردان شنیدن باشی. قدردان نوشتن باشی. قدردان گذشته باشی. قدردان نفس کشیدن باشی.
قدردان خدا باشی. قدردان خودت باشی.

پس خود دوستی و شکرگزاری هم در لحظه هست. می‌توانی در لحظه خودت را بپذیری.
همانطوری که هستی. می‌توانی در لحظه گذشته‌ات را بپذیری.
می‌توانی در لحظه تنهایی و اتصال به خدای خودت را درک کنی.
داستانهای ذهن را در لحظه می‌توانی کنار بگذاری. داستانهای تکراری ذهن از افس ها را.

فارسی

در زندگی روزمره اما برمیخوری به آدمهای دیگری که درکی از لحظه ندارند. در نتیجه اینها درکی از مراقبه ندارند.
درنتیجه درکی از خدا ندارند.
این آدم‌ها در هزارتوی ذهنشان گیر افتاده‌اند.
و تو مدام با آنها در حال مراوده هستی.
و کسی که در ذهن باشد، قطعاً عشقی هم ندارد. ذهن کارش مقایسه و رقابت و تسلط و قضاوت است.
و تو مدام در تیررس اینها قرار می‌گیری.

این آدم‌ها، تو را هم ابزار ذهن می‌پندارند. تو را هم قضاوت می‌کنند. تو را از روی ظاهرت قضاوت می‌کنند. تو را از روی پول و دارایی‌ات قضاوت میکنند. می‌خواهند از تو برای بقاء خویش استفاده کنند.
این آدم‌ها همان کاری که ذهن‌شان با خودشان انجام میدهد با تو انجام می‌دهند.
این آدم‌ها روزی صد بار خودشان را قضاوت می‌کنند. چطور توقع داری تو را قضاوت نکنند.
این آدم‌ها روزی صدبار ظاهر و بدن خودشان را قضاوت می‌کنند. چطور انتظار داری ظاهر تو را قضاوت نکنند.
این آدم‌ها ارزش و هویتشان را از پول و کارشان می‌گیرند. چطور انتظار داری تو را با پول و کارَت ارزشگذاری نکنند.

آن‌ها عشق درونی خودشان را نیافته‌اند. آنها قادر به پذیرفتن و عشق دادن به خودشان نیستند.
چطور از آنها انتظار داری به تو عشق و پذیرش بدهند.

در تنهایی هایت سعی کن از عشق سیراب شوی. از پذیرش خودت سیراب شوی.
درتنهایی هایت به منبع عشق متصل باش. اینطوری اگر جایی مجبور شدی با دیگران حرف بزنی، سرشار هستی.
در تنهایی هایت، تمرین کن ذهن را ببینی. قضاوت‌های خودت را ببین. فقط مراقبه کن. فقط باش.
در تنهایی هایت خودت را دوست داشته باش.

از آدم‌ها فرار نکن. همه تشنهٔ عشق هستند.
همه تشنهٔ خدا هستند. همه تشنهٔ آرامش هستند. همه تشنهٔ حضور در لحظه هستند.

این گنج‌ها را اگر یافتی می‌توانی به دیگران بدهی. این گنجهای عشق را فقط در تنهایی هایت میابی. فقط در مراقبه‌هایت میابی.

آنها شاید حتی تو را محکوم کنند. حتی به صلیب بکشند. حتی دار بزنند.
تو عاشق بمان.
مثل حافظ بمان مثل عیسی بمان مثل حلاج بمان.

قربانی نباش.
خداوند قربانی نیست. خداوند قربانی خلق نکرده. خداوند عادل است. این را باور کن.
هر کسی که می‌بینی دلیلی دارد.
هر کسی که به حوزهٔ آگاهی تو می‌آید مأموریتی دارد.
درسی دارد. کمکی دارد. حکمتی دارد.

در این لحظه هر جایی که هستی دلیلی دارد. درسی دارد. حکمتی دارد.

فارسی

اگر غمگینی، این برایت لازم است. غم را با عشق و پذیرش به جان بکش.
اگر شادی، این برایت لازم است. شادی را با عشق و پذیرش به جان بکش.

فارسی

مرگِ زیبا

ID:187

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%af%d9%90-%d8%b2%db%8c%d8%a8%d8%a7

July 3, 2024

دسته‌ها: بعد از من

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, ایگویانفس, تولد, خدا, ذهن, عشق, مرگ, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

مرگِ زیبا

***

داستان زندگی اینطور است.
وقتی به این دنیا پرت می‌شویم. یک وجودی را حس می‌کنیم. وجود خودمان را. میفهمیم چیزی هست به نام خود.
چیزی به نام وجود.
بدیهی ترین درک این است. درک وجود. وجود داشتن خود. فعلاً با خدا کاری ندارم. درک خود ساده است.

موضوع دوم مرگ است. از ابتدای زندگی این را می‌فهمیم که ما رو به سوی مرگ داریم. این بدن و این شخصیت رفتنی است.
این هم عملی ترین درک است. واضح ترین درک. ساده ترین واقعیت موجود.

حال ترکیب این دو چه می‌شود؟
با ترکیب این دو می‌فهمیم که وجود باقی می‌ماند ولی شخصیت ما می‌میرد.

و کل داستان زندگی این می‌شود،
عاشقِ وجود شدن و زیبا مردن.

برای نفس توهمیِ ما، مرگْ زشت و بد و ترسناک است. ما در فرار از مرگ از هم سبقت می‌گیریم. مالکیت را اختراع می‌کنیم. برای خودمان نام و شهرت می‌طلبیم. می‌خواهیم هویت هایی برای خودمان دست و پا کنیم. فکر می‌کنیم کسی هستیم.
در حالیکه در ماجرای زندگی، ما همان‌قدر مهم هستیم که یک قورباغه یا یک ماهی یا یک مورچه یا یک برگ.
اگر تفاوتی هست فقط در درک وجود است. و در زیبا مردن.
شاید یک قورباغه هیچگاه زیبا مردن را نفهمد ولی ما می‌فهمیم. این تفاوت ماست.
شاید یک مورچه درکی از عشق به وجود نداشته باشد ولی ما داریم.

وجود هم همان خداست.
وجودِ فراگیر هستی.

فارسی

وجودِ نانوشتنی.

پس کارِ ما در این دنیا، عاشق وجود شدن است و زیبا مردن.
مردن مولانا در شمس.
مردن حافظ در پیر مغان.

این مردنی است که تو را زنده می‌کند. تو را در وجود ابقا می‌کند. واگر شخصیت خودت را نتوانی بکشی، نابود خواهی شد.
تنها اکسیر حیات، مردن در وجود ازلی و ابدی است.
کشتن منیت هایت.
کشتن هویت هایت.
کمرنگ شدن.
عاشقانه مردن.
زیبا مردن.

و فهم این که تو، فقط رشته‌ای ناچیز از وجود هستی. فهمی که سهراب داشت. فهمی که اکهارت دارد. فهم سعدی و حافظ. فهم مولانا. فهم سادگورو و اوشو. فهم من و تو. هرکس به اندازهٔ گنجایش خویش.

با این فهم، ما رقصان می‌میریم. زیبا میمیریم. آرام می‌میریم. عاشقانه می‌میریم.
بدون این درک، ما ترسان و زشت می‌میریم.
وقتی این را درک کنیم می‌توانیم شعر بخوانیم. غزل بنویسیم. می‌توانیم مثل مولانا سماع کنیم. مثل حافظ عشق بازی کنیم.

این امکان هست که خودمان عشق شویم.
خودمان را در وجود حل کنیم.
شفاف شویم.
سبک شویم.
خدا شویم.

با این درک، ما عاشقانه زندگی میکنیم. این چند روز را درست زندگی می‌کنیم.
بر رنج خود و دیگر موجودات نمی افزاییم.

پس یادمان باشد.
مرگ بد نیست. مرگ زشت نیست.
آنچه توهم است، توهمِ خود است. توهمِ شخصیتی به نام من.
منی وجود ندارد.
این بدن و این ذهن و این هویت را کمرنگ کنید.
این اسم ها و قرارداد ها، همه پوچ است.
همه نابود شدنی است. همه آفل است.

آنچه بد است ناآگاهی است.
آنچه نادرست است خیره سری است.
آنچه نادرست است، باور به بودن چیزی است که ما نیستیم.
آنچه نادرست است، فراموشیِ مرگ است.
این فراموشیِ مرگ است که باعث می‌شود زیبا زندگی نکنیم.
این فراموشیِ مرگ است که باعث می‌شود عاشقانه نمیریم. عاشقانه نرقصیم. عاشقانه با بچه‌ها بازی نکنیم.

فارسی

باده ای رنگین

ID:188

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%af%d9%87-%d8%a7%db%8c-/%d8%b1%d9%86%da%af%db%8c%d9%86

July 2, 2024

دسته‌ها: شعرطور, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادب پارسی, استاد-پیر-گورو

3 دقیقه.

*** 4

باده ای رنگین

***

روزی جدید شروع میشود. با هفت هشت نفر صحبت میکنم. از هر دری سخنی. دیشب حدود دو صبح بیدار شدم. تنهایی و بیکاری هر دو نعمتی است. کمی یوگای سبک میکنم. با دوستی صحبت از حافظ و سعدی و مولانا میکنیم. یک موسیقی پخش میشود.

https://music.youtube.com/watch?v=jQZofoAVwXM&si=eRXfJ3vHMv97FGpf

صدای آسمانی شجریان و اشعار لسان الغیب، حافظ.
حال میخواهم زیر هر بیت حافظ بنویسم.
شاید اسمش شرح حال باشد.
یا گفتگو با حافظ. یا گفتگو با خودم. یا گفتگو با خدا.

دلم جز مِهرِ مَه‌رویان، طریقی بر نمی‌گیرد

ز هر در می‌دهم پندش، ولیکن در نمی‌گیرد

یک روز جدید دارم. به چه دل ببندم. به دنبال همسر و فرزند باشم. به دنبال کار و اقتصاد باشم. به دنبال روابط و گپ زدن با دوستان باشم؟ عاقل شوم و دنبال کاری بروم. پول در بیاورم. پروژه ای انجام بدهم. اما نه. دلم جز مهر مهرویان طریقی برنمیگیرد. مهرویانی چون خود حافظ.
هر کاری و هر چیزی غیر از پرداختن به مهرویانی مثل حافظ و سعدی و مولانا و باباطاهر و اکهارت و سادگورو و اوشو و ... بی ارزش می نماید.

خدا را ای نصیحت‌گو، حدیثِ ساغر و مِی گو

فارسی

که نقشی در خیالِ ما، از این خوش‌تر نمی‌گیرد

این نصیحت گویان، ای عاقلان، ای دانایان نصیحت گو. چه چیزی مهم تر از حدیث ساغر و می ؟
اگر حق انتخابی داشته باشم چه چیزی بهتر از حدیث ساغر و می؟
چه چیزی بهتر از حدیث عشق؟
به بازار بروم؟ زهی راه باطل.

بیا ای ساقی گُل‌رُخ، بیاور بادهٔ رنگین

که فکری در درونِ ما، از این بهتر نمی‌گیرد

ای ساقی گلرخ. ای حافظ. باده ای به من بده. اشکی و حالی بده. فکری و خیالی بهتر از این ندارم. واقعا چیزی بهتر هم هست برای پرداختن؟

صُراحی می‌کشم پنهان و مردم دفتر انگارند

عجب! گر آتشِ این زَرْق در دفتر نمی‌گیرد

مردم فکر میکنند کتاب و دفتر میکشم. مردم فکر میکنند اینجا در حال ابراز وجود هستم. فکر میکنند ابراز فضل میکنم. اما من از نانوشتنی مینویسم. صراحی میکشم. عجیب است که هنوز در حال نوشتن هستم. عجیب است که از این آتش عشق دفتر وکتابم نمیسوزد. عجیب است که هنوز میتوانم بنویسم.

من این دَلقِ مُرَقَّع را، بخواهم سوختن روزی

که پیرِ مِی فروشانش، به جامی بر نمی‌گیرد

این کتاب و دفتر و ظاهر و هویت های پوچ و رنگارنگ را روزی میسوزانم. این سرگرمی های بی ارزش نزد پیر می فروش ما ارزشی ندارد. این حرفها و حدیث ها نزد حافظ بی ارزش است. حافظی که بعد از هفتصد سال هنوز می فروشی میکند.

از آن رو هست یاران را، صفاها با مِی لَعلَش

که غیر از راستی نقشی، در آن جوهر نمی‌گیرد

میِ حافظ جز راستی چیزی ندارد. میِ حافظ با نقش نفس او آمیخته نشده. میِ خالص حافظ چیزی جز راستی نیست. آنچه در این لحظه هست را هم مینویسم. بدون حضور ذهن مزاحم.

فارسی

سر و چَشمی چُنین دلکَش، تو گویی چشم از او بردوز؟

برو کاین وعظ بی‌معنی، مرا در سر نمی‌گیرد

سر وچشم وجود او را چگونه نگاه نکنم. این نصیحت های بی معنی در من اثری ندارد. این ذهن بشر اثری در من دیگر ندارد. از او نمیتوانم چشم بردارم.

نصیحتگویِ رندان را، که با حکمِ قضا جنگ است

دلش بس تنگ می‌بینم، مگر ساغر نمی‌گیرد

این عاقلان نصیحت گرو چطور با حکم جبری خدا در جنگ هستند. با پذیرش در جنگ هستند. مگر عاشق نیستند. چطور هنوز مست نیستند.

میانِ گریه می‌خندم، که چون شمع اندر این مجلس

زبانِ آتشینم هست، لیکن در نمی‌گیرد

در این مجلس و در این شهر میان گریه و خنده ام تفاوتی نیست. هم گریانم و هم خندان. مثل شمع هستم. نورانی و پر فروغ. اگر زبان باز کنم آتشی بر همه میزنم. اما چه افسوس که آتش عشق در این جمع در نمیگیرد.

چه خوش صیدِ دلم کردی، بنازم چَشمِ مستت را

که کَس مُرغانِ وحشی را، از این خوش‌تر نمی‌گیرد

من هم مثل یک صید وحشی در دام تو افتادم. من هم روزی شبیه دیگران بودم. من هم معمولی بودم. من هم گمراه بودم. دنبال هویت های خودم بودم. آنچنان هویت های کاذبم را گرفتی که عالی ترین صید بود.

سخن در احتیاجِ ما و اِسْتِغنایِ معشوق است

چه سود افسونگری ای دل؟ که در دلبر نمی‌گیرد

هر چه بگوییم و بنویسیم اثری در معشوق ندارد. معشوق نیازی به قلم فرسایی ما ندارد. هر چه دلبری و افسونگری کنم اثری در او ندارد.

فارسی

خدا را رحمی ای مُنْعِم، که درویشِ سرِ کویت

دری دیگر نمی‌داند، رهی دیگر نمی‌گیرد

خدایا راه دیگری بلد نیستم. یک رحمی به این درویش بکن. در دیگری را بلد نیستم که بزنم جز در تو. از نعمتت به من عطا کن.

بدین شعرِ ترِ شیرین، ز شاهنشَه عجب دارم

که سر تا پایِ حافظ را، چرا در زر نمی‌گیرد

با این شعرهای حافظ عجیب است که پادشاه سر تاپای حافظ را طلا نمیگیرد. حرفی شیرین تر و شعری زیبا تر از این سراغ ندارم.

غلبه بر حس قربانی

ID:190

https://unwritable.org/%d8%ba%d9%84%d8%a8%d9%87-%d8%a8%d8%b1-%d8%ad%d8%b3-%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c/

June 30, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, عکس‌دار

برچسب‌ها: ذهن, روابط, شکرگزاری

3 دقیقه.

*** 4

غلبه بر حس قربانی

***

چند روز پیش با دوستی صحبت می‌کردم. آنجا بود که اعتراف کردم هنوز در جاهایی حس قربانی دارم. و با خودم و او قرار گذاشتم که روی این مسأله کار کنم. چند روز گذشت با این سوال خوابیدم و بیدار شدم. تا امروز صبح که جرقهٔ حل حس قربانی آمد.
شما هم اگر خوب بگردید حتماً در جاهایی حس قربانی را پیدا می‌کنید. البته نیاز هست مراقبه کنید و بتوانید ذهنتان را ببینید.

مثل تمام مشکلات دیگر، اینجا هم پای ذهن در میان است. بله ذهن داستان سازِ انسان.

اگر چه این نوشته هم خودش داستانی است. اما داستانی است که از حقیقتی می‌گوید که ریشه در بی ذهنی دارد. بی داستانی همان جایی است که تمام حقیقت در آن است. همان جایی که این جرقه ها از آن می‌آید. جرقهٔ فهمیدن ذهن.

خوب با مثال در مورد خودم، برویم سراغ حس قربانی.
تمام حس های قربانی از یک داستان ذهنی یعنی یک یا چند فکر نشأت می‌گیرد.
داستانهایی مثل این:

من در این لحظه تنها هستم ولی نباید اینطور باشد. حق من این نیست که تنها باشم. الان باید یک دختر زیبا یا یک مرد پولدار در کنار من نشسته باشد. من قربانی شرایط هستم.

من در این لحظه در این شهر زندگی می‌کنم. ولی نباید اینطور باشد. من به انتخاب و ارادهٔ خودم اینجا نیستم. من قربانی هستم. شرایط و اشخاص دیگری من را مجبور کرده در این شهر باشم.

من در این لحظه باید کار کنم. من برای بقاء خودم مجبورم کار کنم. من برای کار کردن و بقاء تحت کنترل سیستم اقتصادی هستم و سرمایه‌داران برای زندگی من تصمیم می‌گیرند. من انتخابی ندارم [illegible] کار بروم

فارسی

تا فقط بتوانم زنده بمانم.

من در این لحظه باید در کنار دخترم یا خانواده‌ام باشم. اگر چنین نیست پس کسی یا چیزی آن را از من گرفته.اگر چنین نیست، پس من قربانی شرایط هستم. من مورد ظلم قرار گرفته‌ام.

من در این لحظه احساس کمبود دارم. احساس کمبود فراوانی دارم. احساس کمبود پول دارم. کسی در گذشته پول من را گرفته و من قربانی او هستم. به دلیل اینکه فلانی پول من را گرفته من در این لحظه احساس کمبود و قربانی بودن دارم.

من در این لحظه حس بی عدالتی و مظلوم بودن دارم. دنیا جای ناعادلانه و ظالمانه‌ای است. فلان حکومت ظالم است. فلان شخص سیاسی فاسد است. من تحت تاثیر این نظام های فاسد سیاسی هستم. من تحت ظلم فلان گروه هستم. دیگری احمق و نادان و فاسد است.

من در این لحظه حس خوبی ندارم چون من کودکی بدی داشتم. شرایط من در کودکی خیلی ناعادلانه و ظالمانه بوده. حس الان من هنوز از ترومای کودکی من سرچشمه می‌گیرد. من در کودکی قربانی بودم و هنوز آثارش ادامه دارد. (این داستان توسط روان‌شناسان تبلیغ و ترویج می‌شود چون یک قربانی حتماً مشتری دائمی خوبی می‌شود)

من چون زن هستم همواره از طرف مردان مورد ظلم بوده‌ام. در تاریخ به زن ها ظلم شده. مردسالاران کثیف زنها را به روشهای گوناگون مورد ظلم قرار داده اند. نابرابری جنسیتی شامل من هم شده. من به عنوان یک زنِ فمنیست از تمام مردسالاران متنفرم و در هر فرصتی حق زنان را پس میگیرم. (این حس قربانی تقریبا در اکثر خانمهای ایرانی که دیده‌ام به وضوح هست)

ببینید نقطهٔ مشترک تمام این داستان ها چیست؟

۱- همه نوعی داستان ذهنی هستند.
۲- همه حس این لحظه را نمی‌پذیرند.
۳- در تمام این داستان ها، «من» شخصیتی ناتوان و مظلوم است.
۴- تمام این داستان ها به گذشته و حافظه رجوع می‌کنند.
۵- تمام این داستان ها تلویحا شامل بی مسوولیتی من می‌شود یعنی من مسوولیتی در برابر حس این لحظهٔ خودم ندارم.

در مورد حس قربانی قبلاً در نانوشتنی نوشته ام.

m=1&قربانی=https://www.unwritable.net/search?q

اولین قدم برای هر حرکت و تغییر مثبتی در زندگی از بین بردن این حس قربانی است. یک قربانی هیچ اقدام مثبتی نمی‌تواند انجام بدهد. یک قربانی فقط اعتراض و قضاوت می‌کند. فقط شکایت می‌کند.

فارسی

در مقابل آن حس پذیرش حس شکرگزاری حس قدردانی حس قدرت و حس مسوولیت هست.

پذیرش حس خودت در این لحظه.
پذیرش بی اثر بودن گذشته.
پذیرش ساختن داستان به نوعی که تو قربانی نباشی.

و بعد از این مرحله، تو به مرحلهٔ رضایت و نهایتاً خلق می‌رسی.
تو ابتدا داستان خودت را در ذهن، خلق می‌کنی و سپس در بیرون زندگی خودت راخلق می‌کنی.

بیزینس امروز – نتیجهء ۴۴ سال زندگی

ID:191

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%86%d8%aa%db%8c%d8%ac%d9%87%d8%a1-%db%b4%db%b4-/%d8%b3%d8%a7%d9%84-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

June 30, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد, ایگویانفس, زمان, زندگی, کار و شغل, لحظه, نوشتن, یوگا

2 دقیقه.

بیزینس امروز – نتیجهء ۴۴ سال زندگی

***

آدمها برای امرار معاش هر روز کاری انجام میدهند. بسته به جامعه و اقتصاد اطرافشان هر کسی کاری انجام میدهد. ماشین بزرگ اقتصادی که یکی از جالبترین اختراعات بشر است اینطوری کار میکند. هر کسی خدمتی به جهان میکند و در ازایش خدمتی دریافت میکند. ساده ترین خدمت دریافتی بقاء است. معدن و کشاورزی و صنعت پایه های اقتصاد قدیم بودند. اما با پیشرفت تکنولوژی روز به روز نیازهای پایه ای بشر راحت تر تامین میشود و نیازها پیچیده تر میشوند.

فارسی

مثلا اگر صد سال پیش نیاز اصلی جوامع تامین غذا بود امروز نیاز اصلی انسانها پیدا کردن معنا برای دوری از پوچی و افسردگی و سوء مصرف مواد است.

هر قدر جامعه ای پیشرفت کند، نیازهای فیزیکی جای خودش را به نیازهای روانی میدهد.

برای همین است که جوامع پیشرفته در قدیم دین ها را ایجادمیکردند و امروزه هم روانشناسان جای روحانیان قدیم را گرفته اند. یعنی مسایل روحی و روانی بعد از تامین بقاء ایجاد میشوند و بازار جدید ایجاد میکنند.

در معنویت و یوگا میفهمیم که اکثر مشکلات بشر ناشی از ذهن است. ذهن نابسامان بشر باعث انواع رنج ها میشود. یعنی بزرگترین ابزار و برتری انسان به تمام حیوانات باعث رنج او هم شده است.

پس مهمترین خدمتی که امروزه میتوان انجام داد کار کردن روی ذهن و کاستن رنج های ذهنی بشر است.

درست همین کاری که من درحال انجامش هستم.

این نوشتن ها ابتدا باعث برنامه ریزی درست برای ذهن خودم میشود. یعنی نوعی مراقبهء ذهنی. و چون مینویسمشان در مرحلهء بعد شاید به افراد دیگری که همین مسیر را می پیمایند کمک کند.

من بعد از چهل و پنج سال زندگی فهمیدم که به طور خلاصه باید با زندگی خودم چه کنم.

به طور خیلی خلاصه اینطور میشود.

ماندن در لحظه تا حد امکان و وقف زندگی برای جلوگیری از رشد نفسانیت.

لطفا در صورتی که اینها شبیه تجربهٔ شما نیست تجربه ی خودتان را دنبال کنید. هیچ اصراری بر فهماندن یا قبولاندن این جملات بر کسی ندارم.

همانطور که مولانا و بودا و اکهارت و سادگورو همه اتفاق نظر دارند درد اصلی بشر، خودپرستی است.

به زبان مولانا میشود خود پرستی و به زبان اکهارت میشود هم هویت شدن با ذهن.

تله های اصلی ذهن هم عبارتند از:

۱- هویت های کاذت

۲- خود بزرگ پنداری

۳- ساختن زمان توهمی

۱- برای اولی سعی میکنم به خودم آگاه باشم که هیچ هویتی به خودم نگیرم و اگر هم میگیرم بدانم که موقت است. مثلا نزدیکترین هویت به من الان هویت معنوی و هویت نویسنده است. هر دوی اینها را باید بتوانم هر لحظه کنار بگذارم و اگر نه باعث رنج و محدودیت برای خودم میشوم.

۲- برای دومی، نفس خودم را با دیدن عظمت جهان کوچک میشمارم. و با دیدن عظمت و بزرگی خلقت و کوچکی زندگی ام آن را بزرگ و مهم نمیشمارم. خودم و زندگی را جدی نمیگیرم. میتوانم مثل کودکان بخندم و بازی کنم.

۳- برای سومی سعی میکنم اهمیت را به لحظه بدهم. یعنی تا جای ممکن به آینده و گذشته نروم. مگر در مواقع ضروری. مثلا برنامه ریزی برای سفر و جانماندن از هواپیما و غیره. باز تولید گذشته میشود آینده. برنامه ریزی یعنی کشتن لحظه و کشتن معجزه ی ذهن توسط محدود کردن آن به یک گزینه.

این نوشتن ها کار اصلی من در این دنیاست.

یعنی به ذهن خودم آگاه میشوم و با نوشتنش این آگاهی را در جایی درجهان میگذارم.

یعنی به اصطلاح در دجله می اندازم.

دجلهء الکترونیکی اینترنت.

فارسی

حساسیت به خدا

ID:192

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3%db%8c%d8%aa-%d8%a8%d9%87-/%d8%ae%d8%af%d8%a7

June 29, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, ذهن, روابط, سکوت, لحظه, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

حساسیت به خدا

***

دوستی دارم که به این کلمه حساس است. مثلاً در محاوره وقتی میگوییم «خداشاهده فلان و بهمان»، یا مثلاً «خداوکیلی چنین و چنان» بلافاصله عصبانی میشود و شروع می‌کند به داد و بیداد و فحاشی به آن خدا.
این عکس‌العمل ها قابل درک است.

«خدا» برای اکثر آدم‌ها یک کلمه است. یک کلمه که به یک مفهومی اشاره می‌کند. مفهومی کاملاً ذهنی. مفهومی که باعث انواع کج روی ها و قتلها و گناهها و بی عدالتی ها شده. مثلاً بمب‌گذاران انتحاری را دیده‌ایم که با فریاد «الله اکبر» آدم می‌کشد و مأمور معذوری که بعد از بردن نام خدا بی‌گناهی را بر دار می‌کشد.

حساسیت به این کلمه کاملاً قابل درک است. مدت زیادی بود که من هم که در خاورمیانه زندگی می‌کردم از استفادهٔ این کلمه و نوشتن آن پرهیز میکردم.
اخیراً گاهی از این کلمه استفاده می‌کنم و این هم احتمالاً حساسیت هایی برمی‌انگیزد.
وقتی دنیا را با ذهن ببینی برای کلمهء خدا هم یک تعریف ذهنی می‌بینی. تعریف ذهنی ای که منجر به جدایی و جنگ و ظلم می‌شود. برای یک وجدان پاک کاملاً بدیهی است که از این مفهوم بیزار باشد و به آن حساس.

خواهشی که دارم اینجا این است.
این کلمات و تعاریف ذهنی را دور بیاندازید. تعریف خدا را دور بیاندازید. تعریف دین را دور بیاندازید.
می‌دانم ابتدا سخت و ترسناک است.
چون خالی و سیاه به نظر می‌رسد.
اما این خالی را چیزی پر می‌کند.
مفهومی پر می‌کند.
حضوری پر می‌کند.

من نباید برای شما این خالی را تعریف کنم.
اگر این کار را بکنم خدای ذهنی دیگری برایتان ساخته‌ام. بُتی دیگر. ظلمی دیگر.

فارسی

به جای گوش دادن به تعاریف بیرونی به خود رجوع کنید.
به درونتان بروید.
در تنهایی بمانید.
با روابط و کار و اینترنت و فیلم و اینها خودتان را مشغول نکنید.
با تنهایی و ترس کمی بمانید.
به خودتان توجه کنید.
به صداهای درون ذهنتان توجه کنید.
به این که چطور این بدن از یک برنامه‌ی ژنتیکی درست شده توجه کنید.
به این که این بدن روزی دوباره غذای موجودات دیگر می‌شود توجه کنید.

کلمات را دور بیاندازید.
کلمهٔ خدا، را دور بیاندازید. تعریف خدا را دور بیاندازید.
خدا قابل تعریف نیست.
خدا قابل فهم توسط ذهن نیست.
پس ذهن را دور بیاندازید.
ابتدا ترسناک است. ولی ذهن نمی‌تواند خدا را تعریف کند. خدا در تعاریفِ قدیمی نیست. خدا در ذهنِ مرده نیست.
خدا زنده است. خدا در لحظه است. خدا در بی ذهنی است. در بی تعریفی است.
خدا در انسان است.
خدا در توست.
بدون نیاز به هیچ کلمه‌ای.
بدون نیاز به هیچ تعریفی.
بدون نیاز به هیچ مذهب و مسلک و کتاب و دفتری.
خدا درون توست.
درون نگاهت. درون تک تک سلول‌هایت.
درون قلبت.
خدا را در بیرون از خودت ابتدا پیدا نمیکنی.
اول در درون بگرد.
جایی که تو از آن به وجود آمده ای. از یک برنامهء ژنتیکی. از ترتیب چند مولکول کربن و هیدروژن.

سکوت کن. مراقبه کن. یوگا کن.
این تنها راه است.
راه ذهن به جایی نمی‌رسد.
اما راه سکوت قطعاً می‌رسد.

نعمتِ تنهایی

ID:193

https://unwritable.org/%d9%86%d8%b9%d9%85%d8%aa%d9%90-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

June 29, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, سکوت

2 دقیقه.

*** 3

نعمتِ تنهایی

***

اگرچه آمیختن با دیگران فرحبخش است. صحبت دوستان هم دلنشین است. اما تنهایی چیز دیگریست.
تنهایی شاید شبیه مرگ باشد ولی اگر از آن فرار نکنی به غایت زیبا می‌شود.
تنهایی قرار ملاقات تو با خودت است.
یک قرار بسیار مهم.
تنهایی مهمترین زمان توست. وقتی است که با افکارت تنها می‌شوی.
ابتدا پوچ و خالی به نظر می‌رسد. گاهی هم تلخ و ترسناک. تو می‌مانی و دیوانگی های ذهن ات. حسی شبیه مرگ است.
تو می‌مانی و نفس هایت. نفس هایی که می‌شماریشان.
برای ذهن حریص، تنهایی پوچ و بی خاصیت به نظر می‌رسد. انگار هیچ کسی تو را نمی‌بیند. انگار کسی به تو عشقی نمی‌دهد و تو به کسی عشقی نمیدهی. سوت و کور. سیاه و تاریک.

اما اگر از این وادی ترسناکِ تنهایی فرار نکنی، اگر از ابتدای مسیر ترسناک تنهایی عبور کنی، اگر خودت را با این فکر و آن فکر، این آدم و آن آدم، این کار و آن کار مشغول نکنی، کم کم در تنهایی مستقر می‌شوی.

باید مراقبه کرده باشی که بتوانی تنهایی را تحمل کنی.
باید عجلهء ذهن را دیده باشی و بر روی آن صبر کرده باشی.
وقتی توانستی از طوفان های فکر و احساسات عبور کنی میرسی به بهشت تنهایی.
بهشتِ تنهایی جایی است که تو با خدا ملاقات می‌کنی.
قرار ملاقات تو با معشوق ازلی.
معشوق اصلی.
قرار ملاقات تو با خودت.

این بهشت جایی است که از آن آمده‌ای. تنها آمده‌ای. تنها هم بازمیگردی به همان بهشت.
در میانهء راه، خوابی می‌بینی.
خوابِ زندگی بر روی زمین.

فارسی

خوابِ تنها نبودن. رقصیدن و خندیدن با دیگری.
ولی دوباره روزی از خواب بیدار می‌شوی و دوباره به همان بهشت ازلی و ابدی ات میرسی.
راه رسیدن به این بهشت، تنهایی است.
مسیر را باید تنها بپیمایی.
مسیرِ رحِمِ آمدن به این دنیا جایی سخت و باریک است و باید از آن تنها عبور کنی.
مسیر عبور از این دنیا هم سخت است و باید از آن تنها عبور کنی.
باید تنها متولد بشوی و باید تنها بمیری.

این بهشتِ تنهایی فقط نسیب کسانی است که از مسیر سخت تنهایی عبور می‌کنند.
اینجا وادی خلاقیت است.
اینجا سرچشمه است.
اینجا معدن گنج‌های گرانبهاست.

تنهایی همان جایی است که تمام نانوشتنی ها از آن متولد شده.
تنهایی جایی است که آنجا حافظ غزل می‌گفته.
تنهایی جایی است که آنجا مولانا سماع می‌کرده.
تنهایی جایی است که در مراقبه به آن می‌روی.
تنهایی زیر همان درختی است که بودا کاملاً تنها شد.

بودا و حافظ و مولانا در تنهایی خدا را یافتند.
خدا را از درون یافتند.
چه بسا خدا شدند.

آنها در قرار ملاقاتِ خدا، تنها حاضر شدند.
در برابر آن عظمت، ابتدا نیست شدند و بعد خودشان نوری شدند برای خدا.
نوری شدند که راه هزاران رهرو را روشن کرد.

این بار اگر تنهایی برایت تلخ بود، خوب آن را بچش. چه بسا پس هر تلخی، شیرینی ای نهفته است.
این بار اگر تنهایی برایت ترسناک بود از او فرار نکن. برو به دل تنهایی.
در تنهایی ات خلاقیت را پیدا کن.
در تنهایی ات برقص.
در تنهایی ات نقاشی بکش.
در تنهایی ات مراقبه کن.
در تنهایی ات آواز بخوان.
در تنهایی ات عشق را مز مزه کن.
در تنهایی ات سماع کن.
در تنهایی ات بنویس.
در تنهایی ات از نانوشتنی بخوان.

فارسی

فارسی

اعترافات گالیله

ID:194

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%81%d8%a7%d8%aa-/%da%af%d8%a7%d9%84%db%8c%d9%84%d9%87

June 27, 2024

دسته‌ها: بلند, نمایشنامه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تنهایی, خانواده،ازدواج, روابط, کار و شغل, همسر

3 دقیقه.

*** 4

اعترافات گالیله

***

مدتی است در یک دوراهی هستم.
۱- ماندن در این شهر و هماهنگ شدن با تمام شرطی شدگی های این جامعه و معامله کردن با آدم‌هایی که اکثراً همدیگر را نمی‌فهمیم. معامله کردن با همسر اول و بودن در نزدیکی دخترم تارا.

۲- رفتن از این شهر، یک زندگی ساده و معمولی در تهران یا در آشرامی در آمریکا یا در هند. البته این زندگی هم مستلزم هماهنگ شدن با افراد همان جوامع است. شاید کمی کمتر یا بیشتر.

۳- گزینهء اکستریم آن می‌شود فرار از جامعه و زندگی در جنگل! این گزینه فعلاً برای من با این توانایی های جسمی و روحی عملی نیست.

برای گزینهء اول باید به یک توافقی با همسرم و جامعهء کانادا برسم. تقریباً هر روز سعی میکنم با او یعنی مادر دخترم ارتباط بگیرم. رسیدن به یک فهم مشترک برایمان (احتمالا برای او) تقریباً غیرممکن است. ده سالی بود از او می‌خواستم فرزند بیاورد. حالا هم برای بودن با دخترم باید تلاش کنم!

او برنامه‌های این جامعه را کاملا برداشته و قبول کرده و با آنها زندگی می‌کند. مثل اکثر آدم‌ها.
حرفها و نوشته‌های من هم پرت و پلا به نظرش می‌رسد. معمولاً حوصلهء شنیدن ندارد. و فقط می‌خواهد برود به اصل مطلب. و اصل مطلب در این جامعه چیست؟ بله. پول! مابقی حاشیه است و اتلاف وقت. و این موضع اکثر افراد این جامعه است.

برای رسیدن به توافقی با او باید از دید او نگاه کنم. این خودش می‌شود اعترافات. معمولاً چون حوصلهء شنیدن این حرف‌ها را ندارد تصمیم گرفتم اعترافات و حرفهایم را با صفحهء خالی بزنم. شاید هم کسی بخواند!

از دید او من مشکل دارم. احتمالا مشکل روانی. از دید او من کار نمیکنم. از دید او من به درد زندگی خانوادگی نمی‌خورم. به درد زندگی اجتماعی هم نمی‌خورم. از دید او من همه چیز را از دست [illegible] کار و

فارسی

موقعیت اجتماعی و خانواده است. از نظر او من قابل ترحم هستم.
همسر من نمایندهء تعداد زیادی از مردم این جامعه است.

حالا اگر با این فرضیات جلو برویم اینطور ادامه می‌دهم. می‌گویم قبول.

فرض کن من پایم شکسته و مدتی باید روی ویلچر بنشینم تا درمان شوم. تا وقتی روی ویلچر هستم تحمل کن. بعد که خوب شدم دوباره راه می‌افتم. (و من واقعا این حرف را زدم)

شاید از نظر او من اسکیزوفرنی دارم و باید درمان حرفه‌ای بگیرم. (این هم مکالمه‌ای واقعی بود) این را هم قبول می‌کنم و می‌روم با روانشناسان و روانپزشکان گپی می‌زنم! فقط امیدوارم من را به تخت و برق و لیتیوم نبندند!

یادمان باشد من اینجا سعی در دفاع از خودم ندارم. می‌خواهم از دید او و جامعه به خودم نگاه کنم! قرار نیست هویتی دل‌خواه برای خودم بسازم!

حالا حرفهایی که می‌خواستم به او بگویم را اینجا می‌نویسم. همین.

اعترافاتی برای بازی کردن در زمین همسر و جامعه!

این حرف‌ها برایم یادآور اعترافات گالیله است. گالیله ای که برای حفظ جان خودش علی رغم دانستن, گفت زمین مرکز جهان است! و حالا متن اعترافات:
اعتراف می‌کنم که مدتی دچار توهم شده‌ام. یک نوع مشکل روانی. مدتی افکاری شبیه افکار معنوی سراغم آمد.
چیزهایی نوشتم. پراکنده گویی هایی کردم. توهم زدم. از جامعه پرت شدم.
دو سه سالی مثل دیوانه ها نشستم و مراقبه کردم.
شبیه آخوند ها حرف زدم.
از خدا و امام زمان و توهماتی شبیه این حرف زدم.
لطفاً من را ببخش.

قول میدهم دست از این خول بازی ها بردارم. من هم شبها سر ساعت بخوابم. صبح ها هم سر ساعت بیدار شوم و سر کار بروم و حداقل ماهی اینقدر دلار تقدیم خانواده کنم.
در مقابل تو اجازه بده اینجا بمانم و دخترم را هر از گاهی ببینم. گاهی اجازه بده دخترم با من بیشتر بماند.
قول می‌دهم ریش هایم را بزنم. مثل بقیه لباس بپوشم.
موقعیت اجتماعی معمولی خودم را حفظ کنم.
قول می‌دهم سر به راه بشوم. قول می‌دهم مثل بقیه سرم را بیاندازم پایین و دهانم را ببندم و کار کنم.

البته این اعترافات هنوز برای او کافی نیست. چون من ریسک دارم. من قابل اعتماد نیستم. ممکن است دوباره برگردم به نقطهء اول. دوباره فیل ام یاد ویپاسانا و آشرام و هندوستان کند. ممکن است دوباره بگذارم و بروم! برای او ریسک دارم. دردسر دارم. این را هم می‌دانم.

با این اعترافات در دادگاه شاید حس ترحم او برانگیخته شد. شاید دادگاه حکم به اسکیزوفرنی بدهد و من را تبرئه کند!

فارسی

اما باز دارم کار خودم را خراب می‌کنم! این نوشته‌ها خودش سندی می‌شود بر عدم صداقت من در اعتراف!
گالیله هم در دادگاه دروغ گفت!
راستی خیلی ها من را هم دروغگو می‌دانند!
تا جرمم سنگین تر نشده بروم!
و حتما اولین خواستهء او و جامعه از من پاک کردن تمام این نوشته هاست!
یعنی حذف بیش از بیست سال نوشته!
حذف گذشته و هویت نویسنده!
که البته کاری معنوی و خوب است. در جهت حذف گذشته و کشتن نفس.

احتمالا گالیله هم تعهد داد دیگر به آن تلسکوپ لعنتی دست نزند و به جای آن در کلیسا انجیل بخواند!

ترس و آز

ID:195

/https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d9%88-%d8%a2%d8%b2

June 27, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, تارا و بچه‌ها, ترس, ذهن, زمان, کار و شغل, مرگ, معنویت

3 دقیقه.

*** 4

ترس و آز

***

دیشب بعد از مدتها فیلم دیدم. فیلم دیدن را معمولاً فرار از لحظه و افکار و احساسات شخصی میدانم و کم فیلم می‌بینم اما این بار به توصیهء یک دوست و با دخترم تارا این فیلم را دیدیم.
نام فیلم: اثری از خود به جا نگذار Leave no Trace
/https://www.imdb.com/title/tt3892172

(هشدار لو رفتن داستان فیلم)
شخصیت اصلی فیلم مردی است که نمی‌تواند در شهر زندگی کند. نمی‌تواند وابستگی های زندگی شهری و قوانین آن را تحمل کند. نهایتاً او از دخترش جدا میشود و به جنگل بازمی‌گردد.
شخصیت این مرد را کاملاً درک میکنم و می‌فهمم. شاید شباهت‌هایی هم به او دارم.

وقتی به ذهن و داستان های آن و شرطی شدگی های ذهن پی ببری تمام قوانین و قراردادهای اجتماعی برایت مسخره و بی معنی می‌شوند. وقتی از چنگ این شرطی شدگی ها رها بشوی، زندگی در بین آدمهای شرطی شده برایت سخت می‌شود و معمولاً این جور آدمها یا به میل خود یا توسط جامعهء شرطی شده، به حاشیه رانده می‌شوند.

وقتی شرطی شدگی ها را از بین میبری زندگی مردم جامعه برایت دیوانگی به نظر می‌رسد و همینطور از نظر جامعه هم تو دیوانه به نظر میرسی.

اما داستان ترس و حرص چیست.
در اقتصاد میدانیم که که اقتصاد بر مبنای دو عامل ترس و حرص کار می‌کند.
Fear and Greed

تمام زندگی مادی و پروسه ء بقاء و چرخ اقتصاد بر این دو اصل استوار است. ترس و آز.
مثلاً آدمها از ترس فقر کار می‌کنند و برای حرصِ رسیدن تلاش می‌کنند. معمولاً از این دو حالت خارج نیست.
ترس در اثر تخیل ذهن از گذشته و تصور چیزی ترسناک در آینده پیش می‌آید.
حرص و ولع هم در اثر خواستن و عطش ذهن برای رسیدن به چیزی در آینده.

فارسی

حال در مسیرهای معنوی مثل مسیر مراقبهء ویپاسانا که توسط بودا تعلیم داده شد دقیقاً روی این دو کار می‌شود. در ویپاسانا به آن می‌گویند
Craving and Aversion
ترجمه می‌شود خواهش و تمنای ذهن و بیزاری یا خواسته‌های ذهن

در مراقبهء ویپاسانا تمرین این است که به هیچکدام از این دو نرویم.
نه به وادی خواستن و نه به وادی بیزاری.
که در واقع همان حرص و ترس است.

تمرین اکثر مکاتب معنوی بسیار شبیه این است.
مثلاً در یوگا شخصیت و هویت های کاذب را از بین می‌بریم و گذشته و آینده را هم از بین می‌بریم.
گذشته همان چیزی است که ترس ایجاد می‌کند و آینده همان چیزی است که حرص و خواستن ایجاد می‌کند.
وقتی هویت را کمرنگ کنی و گذشته و آینده را هم کمرنگ کنی شبیه یک کودک دو سه ساله می‌شوی.
کودکی که در لحظه است و گذشته و آینده ای ندارد.
بالطبع حرص و ترسی هم ندارد.
یک کودک کاملاً معنوی است اما خودش خبر ندارد.
در مسیرهای معنوی به صورت آگاهانه شبیه کودک می‌شویم.

در کتاب زمین جدید اکهارت هم، اولین مشخصهء ایگو یا نفس «خواستن» تعریف می‌شود.

درتعالیم عرفان اسلامی هم، استغنا و بی ارزش دانستن دنیا و ابن الوقت بودن توصیه شده. مبارزه با نفس توصیه شده.
یعنی کمرنگ کردن نفس.
مثلاً در تعالیم مولانا هم نفس، بزرگترین دشمن شناخته می‌شود.

این تعالیم درست نقطهء مقابل جامعه و اقتصاد است. در جامعه تو باید هویت هایی به خودت بگیری. باید برای آن هویت ها بجنگی. باید در مسابقه، دیگران را عقب برانی. باید از ترسِ عقب ماندن مدام بدوی. باید برای حرص رسیدن تلاش کنی.
سخنران های انگیزشی و سمینارهای موفقیت همه در تقویت حرص و خواستن تاکید می‌کنند. تقریباً همه شان توصیه می‌کنند خواسته‌هایت را بنویس و با داد و فریاد به سمتشان بدو. سمینارهای تونی رابینز و احتمالا گروههای مشابه مثل لندمارک و بیزینسهای مبتنی بر شبکه اینطور کار می‌کنند. استفاده از ترس و آز برای به حرکت در آوردن آدم‌ها.
جملهء آن اقتصاد دان معروف یادمان هست.
Greed is Good
حرص و آز خوب است

اینها مشاهدات من بود از جامعه و همینطور بررسی مکاتب معنوی و تجربیات شخصی خودم.

راستش را بخواهید درست و غلطی وجود ندارد.
یکی از تعالیم معنوی، توجه به مرگ است.
با مرگِ بدن، همهء چیزهای مربوط به دنیا و تمام ترسها و خواستن ها تمام می‌شو

مرگ، شخصی ترین کار دنیاست.
این هم یک انتخاب شخصی است که به مرگ فکر کنید یا نکنید.
داخل شرطی شدگی های جامعه بمانید یا از آن خارج شوید.
در لحظه بمانید یا برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

خاشاک صحرای عشق

ID:196

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%a7%d8%b4%d8%a7%da%a9-/%d8%b5%d8%ad%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%b9%d8%b4%d9%82

June 26, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, عشق, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 1

خاشاک صحرای عشق

***

موسیقی صدای سخن عشق و غزلهای حافظ در حال پخش شدن است.
با خودم می‌گویم با وجود حافظ و مولانا و هزاران گل دیگر در صحرای عشق من چه کاره ام؟
حرافی سخنگو؟ یا پرنویسی پراکنده گوی؟
خیره سری بی تاب؟

اما باز دوباره می‌بینم فرصتم کوتاه است. فرصت عمرم کوتاه است. در این چند روز من هم می‌توانم گوشه‌ای از صحرای عشق باشم.
خاشاکی باشم در صحرای عشق.
شاید گردی که باد بردارد. این گرد روی هوا بچرخد.
تاب بردارد، شاید نیست شود. شاید روی سنگی بنشیند. شاید روی گلی.
شاید بتواند به گلستان سعدی برود. شاید از کوی حافظ رد شود. شاید با آتش عشق مولانا بسوزد. شاید با سوز باباطاهر اشک بریزد.
شاید بتواند از عشق بنویسد تا آخر.
پر کند صفحاتی را از تکرار عشق.
چرا که تنها چیز تکرار نشدنی همین عشق باشد.
هر بار که از عشق بگویی رویی جدید به تو نشان می‌دهد. داستان عشق هیچوقت کهنه نمی‌شود. هیچوقت در وصف عشق موضوع کم نمی‌آوری.
عشق بینهایت زیباست.
هرچه بنویسی و بگویی از این زیبایی ها کم است.
پس جای کار هست. حتی برای یک خاشاک.
یک خاشاک هم عاشق می‌تواند باشد.
در وادی عشق فرقی بین خاشاک و زمین و خورشید و کهکشان نیست.
همه نیست و نابودند.
همه خار و خاشاکند.

فارسی

کسی نمی‌تواند قد علم کند.
کسی نمی‌تواند در مقابل عشق بایستد و بگوید من هستم.
چرا که فقط عشق هست.
من نیستم. تو نیستی.
هر چقدر بنویسم کم گفتم.
و عجب مقامی است مقام درک عشق.
مقام خاشاکی که از عشق آگاه است.

جسم خاک از عشق بر افلاک شد
کوه در رقص آمد و چالاک شد

برکت

ID:197

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%da%a9%d8%aa

June 26, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, پول و فراوانی, ترس, خدا, ذهن, مراقبه, همسر

2 دقیقه.

*** 3

برکت

***

با دوستی می‌گفتم بعضی پولها برکت ندارد، پوزخندی زد و به حالت مسخره گفت اگر امام زمان یاری کند ...
قبلاً در مورد امام زمان و امام و زمان نوشته‌ام.

https://www.unwritable.net/search?q=امام+زمان&m=1

اما در مورد برکت اینجا با هم باشیم. تا انتهای این نوشته. شاید برکتی بر ما نازل شد.

پولِ با برکت چیست؟ پولِ بدون برکت چیست؟
پول نماد جهان مادی است. با پول می‌توانی چیزهای مادی را بخری. می‌توانی آدمها را هم به خدمت خودت بگیری.
البته فقط در امور مادی.
مثلاً می‌توانی به کسی پول بدهی که همراه تو بیاید ولی نمی‌توانی به کسی پول بدهی که تو را دوست بدارد.
می‌توانی بدن زنی را با پرداخت پول لمس کنی ولی روح کسی را با پول نمی‌توانی لمس کنی.

خیلی از آدمها چیزی فرای ماده قائل نیستند، پس پول می‌شود همه چیز.
از نظر آنها فقط بقاء هست و پول هست و ماده هست و بدن.
بقیهء چیزها مثل خدا و برکت و عشق و ایمان و روح و غیره توهم است. هر کسی هم که از اینها بگوید و بنویسد متوهم و احمق و دیوانه است.
این دوستان قطعاً اگر از برکت برایشان بگویی پوزخند میزنند.

من هم زمانی مادی بودم و هم آتئیست بودم و هم طلبکار از دنیا. پس تاحدودی می‌شناسم.
وقتی مادی باشی دنیا جایی تصادفی است.
هر لحظه از جایی تصادفا چیزی به سمت تو می‌آید.
تو تک و تنها و بی پناه و تقریباً بدبخت هستی.
این تیرهای تصادفی بالاخره روزی به تو اصابت می‌کند. یا ایست قلبی می‌کنی یا سرطان می‌گیری یا توی خیابان ماشین به تو میزند.

فارسی

جهان برایت جهنمی تصادفی است.
تو بدن هستی. یک تکه گوشت.
درست مثل لاشهء یک گوسفند یا گاو. خورده می‌شوی و تمام.
چیزی برای قدردانی نداری. تو در مسابقهء اعداد در این دنیا قطعاً بازنده ای. همیشه یکی عددش از تو بیشتر است. اگر هم پول و مادیات را بدست بیاوری چون فکر می‌کنی تصادفی است همواره نگران از دست دادنش هستی.

توصیف بالا گوشه‌ای از یک زندگی بی برکت است.

حالا ببینیم زندگیِ با برکت چیست.
در یک زندگی با برکت، تو به درون خودت توجه کرده‌ای. تو دانسته یا نادانسته، گاهی مراقبه می‌کنی. یعنی درون نگری می‌کنی.
تو گفتگوهای ذهن را هم مشاهده می‌کنی. میفهمی کسی یا چیزی آگاه وجود دارد. کسی یا چیزی که پشت تمام افکار و احساسات توست.
بعد به تنفس هایت توجه می‌کنی. دم ... بازدم ...
می‌فهمی کسی یا چیزی پشت تنفس های توست.
کم کم ذهن ات آرام می‌شود.
کم کم قرار می‌گیری.
چشمانت را شاید ببندی. اول سکوت و سیاهی را می‌بینی. بعد پر بودنِ سکوت را حس می‌کنی.
کم کم حضور و وجودی بی کلام و بی صورت و غیرمادی را حس می‌کنی.
حضوری ازلی و ابدی.
به وضوح هرچه تمام، او را می‌بینی.

برکتی از او به تو میرسد.
تو و تمام افکار و شخصیتت کنار می‌رود.
تو و ذهن و بدن ات می‌میرد.
یک حیِ لایموت می‌ماند.
بعد مثل سعدی از هر نفَسی که فرومیرود شاکر می‌شوی.
مثل مولانا چون نی نالان می‌شوی.
و یا مثل هاتف اصفهانی می‌گویی
«که یکی هست و هیچ نیست جز او. وحده لاالله الا هو. »

این برکت به صورت آرامش یا قدردانی یا سکوت یا عشق یا فراوانی یا شادی یا مستی خودش را به تو نشان می‌دهد.
مست می‌شوی.
به حضور عدالت در هر لحظه پی میبری.
بدون خوف و بدون حزن می‌شوی.
تقریباً بی نیاز از پول و مادیات می‌شوی.
به یقین و اطمینان می‌رسی که دنیا نه تنها تصادفی و ناعادلانه نیست، بلکه نظمی دقیق و فرای ذهن بشر بر آن حاکم است.

فارسی

و برکت بر ما جاری است. هر لحظه که می‌بینیم. میشنویم. نفس میکشیم. هر کلمه‌ای که مینویسیم و می‌خوانیم.
یکی بودن و یوگا، حقیقتِ اصلی است.
کافیست ذهن را کنار بگذاری تا برکت بر تو نازل شود.
پولِ تو با برکت می‌شود.
تو با شکرگزاری بدست میآوری و با شکرگذاری لقمه‌ای به دهان می‌گذاری.
با شکرگزاری بیدار می‌شوی.
و این برکت است.
برکت شاید نانوشتنی باشد.
شاید برکت باید بر تو بتابد تا برکت را درک کنی.
و برکت همواره جاری است ...

فارسی

برنامه‌ریزیِ آینده و ... تعادلِ لحظه

ID:198

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%90-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-%d9%88-/%d8%aa%d8%b9%d8%a7%d8%af%d9%84%d9%90-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

June 24, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آینده

6 دقیقه.

*** 7

برنامه‌ریزیِ آینده و ... تعادلِ لحظه

***

این نوشته برداشتی متنی است از ویدیوی زیر

https://youtu.be/8X6Zk96r_Lw?si=GCSuCg1jeNE04tiE

سلام سلام سلام خوب تو این ویدیو میخوام مورد برنامه ریزی صحبت کنم برنامه‌ریزی برای آینده اولش ذهنهایه در خورده

مشوشه حواس به اطرافه خواهش می‌کنم یه کمی آروم بگیریم تو

این لحظه و در مورد برنامه ریزی برای

آینده با هم صحبت کنیم یه موضوع خیلی واقعی و در دسترسه که روزمره باهاش در

تماسیم مثلا دوستامون زنگ میزنن میگن که برنامت چیه واسه هفته دیگه یا مثلاً خودت

نشستی میخوای بگی که خب فردا چیکار کنم برنامه چه برنامه ای

بریزم و از این دست سؤالاتی که برای ذهن پیش میاد خب حالا شروع کنیم با همدیگه یه

جلو رفتن با همدیگه اصلا شروع کنیم برنامهریزی

ببینید من برای اینکه مثلا این حرفا رو بزنم یه برنامه ای تو ذهنم داشتم

یا مثلا میخوایم که ببینیم که فردا پس فردا یک سال دیگه میخوایم به

فارسی

کجاها برسیم خیلی موقعها ما میشینیم با خودمون شروع میکنیم برنامه ریزی کردن یعنی

میگیم که خب من میخوام به اون نقطه برسم از این راه برم

اون همسرو به دست دست بیارم برم اون شوهر به دست بیارم برم اون شغلو به دست بیارم

بعد که اون شغلو به دست آوردم یک امکاناتی رو به دست بیارم و همین طوری

هی ادامه میدیم برنامه های یه هفته ای یک ماهه یک ساله ۱ ساله ۲۰ ساله همین طوری

برا خودمون برنامه ریزی میکنیم من اینجا و خیلیها هستن که اینو

تشویق میکنن حتما باید برنامه داشته باشی حتما باید برنامه هاتو بنویسی چشم انداز

۱۰ سال آینده چشم انداز ۲۰ سال آینده تو تو زندگیت برنامه نداشته باشی موفق نمیشی

و بسیار چیز پر تکراریه که شنیده میشه از همه طرف

من خودمم تو این جریان بودم از ۱ پ۵ سالگی برنامه ریزی کن برای کنکور برنامه ریزی کن

برای دانشگاه برنامه ریزی کن برای ازدواج برنامه ریزی کن برای مهاجرت برنامه ریزی کن برای

کار برای بیزینس و بعد برای آینده بچه‌هات برنامه ریزی کن برای بازنشستگیت برنامه

ریزی کن همین طوری برنامه برنامه برنامه برنامه روی هم حالا من

اینجا میخوام که این از این لحظه ای که داریم با هم صحبت میکنیم شروع کنیم برنامه

رو هی جلو بردن مثلا یه برنامه ۱۰ ساله برای

خودمون بنویسیم شروع کنیم چشمامون ببندیم فکر کنیم که خب من مثلا ۱۰ سال آینده

میخوام توی این نقطه باشم میخوام فلان نقطه از دنیا باشم فلان ویلا رو داشته

باشم در فلان شرایط از نظر اقتصادی باشم فلان قدر

ثروت داشته باشم فلان قدر کارمند داشته باشم بعد همینجوری میریم جلوتر ۲۰ سال ۳۰

سال ۴۰ سال دیگه من میخوام که مثلا مدیر عامل فلان کمپانی باشم فلان تغییر در دنیا

ایجاد کرده باشم فلان تعداد فالوور داشته باشم فلان تعداد

فارسی

بیننده داشته باشم و و و من اینجا میخوام ازتون دعوت کنم که این

برنامه رو هی ببریم جلوتر هی بلند مدت مگه نمیگیم برنامه بلند مدت خوبه ما برنامه رو

ببریم ۵۰ سال آینده چرا این کارو نمیکنیم ۵۰ سال آینده یا حتی مثلا ۱۰ سال آینده یه

برنامه صد ساله چرا نمیریزی چون هممون میدونیم که ۱۰۰ سال

دیگه ما وجود نداریم تمام این رو هایی که ساختیم تمام این برنامه‌هایی که ساختیم صد

سال آینده میریزه در صد سال آینده نیسته نابوده شاید شما میگید نه من میخوام از

خودم یک میراثی به جا بذارم مثلاً مثل میراث هایی که در گذشتگان

گذاشتن نگاه کنید دیگه خب این همه آدم پادشاه آدمهای بزرگ کوچیک مختلف اومدن

رفتن و چه میراثی گذاشتن از خودشون فرعون با اون عظمتش با اون اهرامش چه میراثی از

خودش به جا گذاشت جز یک مومیایی خوش شده توی

موزه میراث دیگه ای به جا گذاشته یه سری

کتیبه فیلم تایتانیک اگه یادتون باشه دو نفر با هم عاشق شدن و به هم رسیدن و بعد

از چند ساعت تمام اون قصری که ساخته بودن فرو ریخت رفت زیر آب

خروارها اقیانوسی که بالای سرش بود و همش نابود شد ما هممون اینو می‌دونیم چرا من

دارم تکرار می‌کنم چرا اینو وصل کردم به موضوع برنامه‌نویسی چون برمی‌گردیم بهش

ببینید زمانی که به این نقطه از برنامه نویسی می‌رسیم یعنی زمانی که می‌رسیم که ا

ما این همه برنامه ریختیم این همه آرزو داشتیم این همه تلاش می‌کردیم که برسیم

برسیم برسیم برسیم برسیم یهو ریخت یهو می‌ریزه و این یک واقعیته که هممون

می‌دونیم هممون می‌دونیم خب و چند دسته میشیم با دونستن این واقعیت

چند دسته میشیم یه دسته میگن بیخیال آقا ولش کن بذا زندگیمونو بکنیم اصلا ولش کن

اونجا نرو اصلا به اون فکر نکن و میگن که خب ما میتونیم بهش فکر نکنیم تا کی

فارسی

میتونید بهش فکر نکنید تا اون لحظه آخر اوکی فکر نکنید اون یه راهه یه راه دوم

میزنن به در بیخیالی میگن که خب حالا که قراره همه برنامه ها هامون

بریزه و نقشه برآب بشه و این کاخ آرزوهامون یهو می‌ریزه ما اصلاً بیخیال

میشیم و میریم سمت نیهیلیست و پوچ گرایی و هیچی مهم نیست و اصلا خودمون با دست

خودمون شروع میکنیم خودمونو نابود کردن یعنی میگیم آقا هیچی مهم نیست نمیدونم به

فلان و به فلانم به فلان دنیا اینم به اون و شروع میکنیم خودمونو نابود کردن یعنی

شروع میکنیم بزرگترین توان و بزرگترین

پری ویلج و ارزشی که طبیعت به ما داده و عقلمون

کاگنی تیو و اون درک مونه رو از بین میبریم چه جوری از بین میبریم با دراگ با

سرگرمیهای مختلف حواسمونو پرت میکنیم و الکل

میزنیم یک حالت لاابالی و حالت پوچی گری و حالت اینکه هیچی مهم نیست و همه چی به درک

و فلان اینجوری پس اینم شد مسیر دوم مسیر سوم که مسیر در واقع عرفا هست مسیری

که من اینو از اکهارت یاد گرفتم از مولانا یاد گرفتم ببینید مسیر سوم برمیگرده به

این لحظه گفتم برمیگردیم ما میریم صد سال آینده رو شروع میکنیم

میخوایم برنامه ریزی کنیم میبینیم ۱۰۰ سال دیگه نیستیم بیمعنی میشه تمام برنامه

هامون حالا چیکار کنیم خودکشی که نمیخوایم بکنیم خودکشی که درست نیست برمی‌گردیم به

همون لحظه‌ی که توش بودیم برمی‌گردیم اینجا برمی‌گردیم توی لحظه مستقر میشیم

و وقتی که برمی‌گردیم توی لحظه تمام اون آینده تمام اون معنی ها که

می‌خواستیم بهش در آینده برسیم تمام اون کمبودهایی که می‌خواستیم در آینده بهش

برسیم اهداف آرزوها چیزایی که می‌خواستیم وقتی

برمی‌گردیم تو این لحظه همشو اینجا پیدا می‌کنیم همش هست همش وجود داره تو آینده

فارسی

نبود تو برنامه ریزی نبود و بلافاصله ذهن منطقی بشر میگه خب پس

هیچ کاری نکنیم دیگه همین طوری بشینیم هیچ کاری نکنیم میشین مثل مرتاضای هندی

همینجوری میشینن هیچ کاری نمیکنن فلان

درسته یه تعادلی میخواد یک تعادلی لازمه که این وسط باشه بین بودن و

شدن هیچکس توصیه نمیکنه که برو تو جنگل برو تو هیمالیا بشین و هیچ کاری نکن صبح تا شب

تو لحظه بمون و مراقبه کن چشماتو ببند ولی اون تعادله کجاست آیا از تعادل

خارج نشدیم آیا افکار وسواس گونه نداریم برای آینده آیا هر روز به فردا فکر نمی

می‌کنیم آیا بودنمونو از دست ندادیم دنیا در حال حاضر توی انجام دادن گم شده دنیا

خیلی در حال دویدنه در حال دویدنی که دار داره داره خودشو نابود میکنه داره انواع

منابع زمین داره نابود میشه و بدو بدو بدو بدو بدو بدو بدو بدو آدمایی هم هستن

سخنرانی‌های انگیزشی برو برو بنویس اهداف به این برس به اون برس بزن بکش بجنگ ما

داریم چنگیز های مغول کوچیک داریم تولید میکنیم به قول یکی از بزرگان

و احتمالاً از تعادل خارج شده پس نه به صورت وسواس گونه میریم به

آینده چون می‌دونیم آینده میریزه نابود میشه نه نه به صورت از این ور پل میفتیم که

بشینیم همینطوری بگیم همین طوری من هستم همه چی خوبه و

تعادل نقطه ایه که باید هر کس روی خودش کار کنه به دست بیاره

و خودتون میدونید فقط خودتون میدونید که آیا زیادی رفتید به آینده آیا تعادل دارید

ندارید و امیدوارم که این ویدیو یک مقداری کمک

بکنه به این تعادلی که ما به صورت بشر به صورت کلی قراره بهش

برسیم خیلی هایی که در حال اسکرول کردن هستن در حال دویدن هست اصلا تا تا اینجای ویدیو

وا نمی ایستند میخوان بدن برن ویدیو بعدی پست بعدی خب ما با اونا کاری نداریم شمای

فارسی

که وایستادید حتما یه چیزی پیدا کردید توی این حتما یک ارزشی بوده که تا ۱۰ دقیقه از

زندگیتونو گذاشتید و امیدوارم که لحظه رو با همدیگه

درک بکنیم اگر مفیده میتونید شیر بکنید و من از اینکه تونستم

این نعمت داشته باشم در این لحظه که بتونم در مورد آینده با شما صحبت کنم و لحظه که

شامل آینده میشه لحظه بزرگتر از آینده است آینده قسمت کوچیکی از لحظه

است امیدوارم که تونسته باشم معنی لحظه رو به شما انتقال بدم

فارسی

معنیِ لحظه

ID:199

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%db%8c%d9%90-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

June 24, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

معنیِ لحظه

***

لحظه نانوشتنی است.
درست مثل خدا.
لحظه را نمیتوان معنی کرد ولی تمام معانی در لحظه است.
معنیِ زندگی کجاست؟
معنی زندگی در اهداف تو نیست.
معنی زندگی در میزان قلمروی تو و زمین و ملک تو نیست.
معنی زندگی در میزان آبرو و شهرت تو نیست.
معنی زندگی در دارایی هایت نیست.
معنی زندگی در بچه‌ها و نوه هایت نیست.
معنی زندگی در مدارج و مدارک علمی ات نیست.
معنی زندگی در بدن تنومندت نیست.
معنی زندگی در زیبایی‌های زنانه ات نیست.

تمام معنی، در همین لحظه است.
اگر دنبال معنی زندگی هستی به لحظه بیا.
نه، لازم نیست بیایی! تو فقط به لحظه برگرد.
نه، تو همواره در لحظه هستی!
فقط همانجا بمان!

نیازی نیست تلاش کنی برای رسیدن به لحظه!
تو در لحظه هستی! فقط از لحظه بیرون نرو!

با ذهن و افکار و اضطراب آینده و اینها از لحظه بیرون نرو!

فارسی

و وقتی اینجا بمانی زندگی ات معنی می‌شود!

بیزینسِ جهانی

ID:200

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3%d9%90-/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%db%8c

June 21, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, کار و شغل

1 دقیقه.

بیزینس جهانی

***

مقصود و هدف این بیزینس این است:

رسیدن به سعادت جهانی، هر نفس یک قدم

Achieving world bliss, one breath at a time

این بیزینس معنا و هدف زندگی من است. هر روز و هر قطره از انرژی من که در این راستا خرج بشود عالی است. این بیزینس شامل شفقت به خودم و به کل جهان است.

محورهای بیزینس

۱- پایداری بیزینس در گرو همراه کردن مشتریان

۲- تغذیه درست و کشاورزی پایدار

۳- محیط زیست و درختان و حفظ تعادل و تقدس طبیعت

۴- آموزش یوگا و معنویت به عنوان راه حلی درست برای سلامت جسم و روح

۵- تاکید بر مراقبه و کار شخصی به عنوان نقطهٔ شروع تغییر

۶- اصل تشکیل جهان از افراد و روابط بین انسانها به عنوان مسیر گسترش آگاهی

۷- تبیین اهمیت موضوع با توجه به تهدیدات شامل افسردگی، سوء مصرف مواد و جنگ. این بند در واقع یک کار تبلیغی است یا به عبارتی کار فرهنگی. فعالیت ریشه‌ای و پایه‌ای در راستای تعیین مسأله و آموزش.

فارسی

توضیح ۱ و ۶ – هر بیزینسی نیاز به مشتری دارد. بدون مشتری بیزینس معنا ندارد. اگر من خودم را یک بیزینس ببینم تمام آدمهای اطرافم در واقع مشتری های من هستند. من همواره با آدم‌های اطرافم مراوده مالی و غیرمالی دارم.

روابط انسانی پایهٔ روابط دیگر است. پول هم به عنوان خون رگهای بدن مادی ابزاری خوب و عالی برای منظم کردن این روابط است.

روابط من شامل ارتباط مستقیم یا ارتباط اینترنتی شامل نوشته و صوت و تصویر است.

روابط من از خودم شروع می‌شود و به خانواده و دوستان و اطرافیان می‌رسد و نهایتاً به کل جهان. اینترنت و تکنولوژی ابزاری قدرتمند و مفید در این راستاست که باید به درستی استفاده شود.

در تمام مراحل مشارکت دادن دیگران و مشتریان در این بیزینس انجام خواهد شد. مثلاً اشتراک همین نوشته.

توضیح ۲و ۳ – تغذیه و کشاورزی پایه و مبنای بدن فیزیکی و سلامت جسمی و سلامت طبیعت است. تاکید بر کشاورزی درست و سالم همراه با تغذیه درست که باعث سلامت جسمی و روحی می‌شود هم یکی از پایه‌های این بیزینس است. محیط زیست و درختان به عنوان قسمتی از زندگی و وجود فیزیکی ما مهمترین مسأله بشر باید باشد.

توضیح ۴و۵- یوگا و کار درونی، پایه و مبنای هر تغییر مثبتی در دنیاست. یوگا و مدیتیشن به خودی خود کافی و لازم است. مسیر یوگا مسیری کامل و جامع است.

خواسته‌ها

ID:201

/https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%87%d9%87%d8%a7

June 20, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ذهن, روابط, شکرگزاری, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

خواسته‌ها

***

با دوستی صحبت کردیم قرار شد خواسته‌هایم را بنویسم. به صورت بولت پویت. یعنی خلاصه.
خواستن کار ایگو است. این را از کتاب زمین جدید اکهارت نقل می‌کنم. خواستن کار ذهن است.
ذهنی که همیشه خودش را جدا افتاده و نیازمند می‌داند. اگر دوست داشتید این فصل کتاب زمین جدید را بخوانید. من هم دوباره می‌خوانم. اما اینجا به هرحال، جواب می‌دهم.

https://www.unwritable.net/search?q=خواستن&m=1

به صورت بولت پوینت خواسته‌های من اینهاست،

- آگاهی که الحمدلله در حد نیاز دارم
- آرامش که الحمدلله در حد نیاز دارم
- سکوت که الحمدلله در حد نیاز دارم
- لحظه که الحمدلله در حد نیاز دارم
- خدا که الحمدلله در حد نیاز دارم
- فراوانی که الحمدلله در حد نیاز دارم
- عشق که الحمدلله در حد نیاز دارم

در مسیر زندگی یک جایی هست که اسمش را گذاشته اند وادی استغنا. اینجا همان جایی است که حافظ آنجاست و مولانا آنجاست. اگر نسیمی از آن وادی به تو بوزد دیگر جای دیگری را نمی‌خواهی. دیگر خواستهء دیگری نداری.
تمام خواسته های تو در یک نقطه جمع می‌شود. هر کسی برای آن نقطه اسمی می‌گذارد. یکی می‌گوید خدا، یکی الله، یک آرامش و غیره.

اما به هرحال من در جامعه ای زندگی می‌کنم که ایگو داشتن طبیعی است و خواسته داشتن هم طبیعی به نظر می‌رسد.

فارسی

به هرحال من در بدن هستم. برای مدتی محدود. پس به غذا و سرپناه نیاز دارم. وقتی غذا و سرپناه تامین باشد مابقی فقط عشق است و بس.
و جالب تر اینکه این وادی استغنا جایی است درون خود. به خاطر همین هم هست که اگر راهی به آنجا بیابی دیگر در بیرون چیز زیادی نمی‌خواهی.

یک چیزی هم هست به نام کفایت لحظه! یعنی لحظه کافی است. چیزی را در آینده هم نمی‌خواهی. خدا و آرامش و فراوانی و تمام خوبی‌ها در همین لحظه هست.

https://www.unwritable.net/search?q=کفایت+لحظه&m=1

اما برگردیم به سوال دوست عزیزمان. به قول ایشان دوباره به صحرای کربلا نزنیم.

هر روز صبح که بیدار می‌شوم یک روز یه من هدیه می‌شود. و این جای شکر دارد. جای قدردانی فراوان.
هر نفسی که فرو می‌رود هم جای شکر دارد. هر لقمه‌ای که فرومیدهم هم جای شکر دارد.
هر گرمای آفتابی که روی پوستم حس می‌کنم.
هر برگ سبزی که به آن نگاه می‌کنم.
اینها را طلب نداشتم. اینها به من هدیه داده شده. پس اولین کار من تشکر کردن است. اولین وظیفه ام. مهمترین هدفم و کارم.

خواستهء بعدی توفیق در شکرگزاری و ماندن در لحظه است. متصل ماندن. اسیر آینده نشدن. اسیر خواستن نشدن.

https://www.unwritable.net/search?q=لحظه&m=1

حالا شاید بگویید باز هم زدی صحرای کربلا! بیا روی زمین!
بسیار خوب!
ترجیحاتی دارم.
وقتی خودم در لحظه هستم.
وقتی خودم در فراوانی هستم.
وقتی خودم در شکرگزاری هستم.
ترجیح من گسترش اینهاست.

https://www.unwritable.net/search?q=شکرگزاری&m=1

ترجیح و دعای من این است که خانواده‌ام و دوستانم و همشهریانم و تمام مردم زمین و موجودات در لحظه باشند که هستند.
ترجیح و دعای من این است که تمام موجودات در عشق باشند که هستند.
ترجیح و دعای من این است که تمام موجودات در حضور باشند که هستند.
ترجیح و دعای من این است که این‌ها فهمیده شود که انشاءالله می‌شود.
ترجیح و دعای من این است که لحظه‌ای غافل نباشم که انشاءالله می‌شود.

فارسی

ترجیح و دعای من این است که عدالت بی نقص اجرا شود که انشاءالله می‌شود.

معنویتِ بدیهی

ID:202

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%90-/%d8%a8%d8%af%db%8c%d9%87%db%8c

June 20, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, معنویت

1 دقیقه.

*** 2

معنویتِ بدیهی

***

دوستانی دارم که کاملاً با ذهنشان یکی هستند. یک ذهن متحرک. این دوستان معمولاً عکس‌العمل های مشابهی دارند چون سازوکار ذهن در همهء ما یکی است.
یکی از این سازوکار ها این است که اگر چیزی معنوی بگویی با اطمینان و شاید تمسخر می‌گویند، این که بدیهی است!
و چون این مسأله برایم تکرار شده اینجا توضیح می‌دهم.

ببینید دوستان، معنویت بدیهی است. یعنی دقیقاً ساده و بدیهی. و دلیل فرار ذهن از معنویت همین است.
چون ذهن چیزهای ساده را دوست ندارد. ذهن دنبال مسایل پیچیده است. مسایل غیرقابل فهم. چون ذهن با داشتن مسأله، وجود و اهمیت پیدا می‌کند.

مثلاً وقتی به دوستی می‌گویم آیا به افکارت آگاه هستی. زود فکر می‌کند و می‌گوید بله! این که بدیهیه!
به دوست دیگری می‌گویم آیا میدانی احساسات مدام در حال تغییرند. زود می‌گوید. بله این که بدیهی است!

ذهن و آدمهای درگیر ذهن از این گزاره‌ها برای برتری استفاده می‌کنند. وقتی گزاره‌ای می‌گویم فرضشان بر این است که می‌خواهم برتری دانش خودم را نشان بدهم. آنها بلافاصله در عکس‌العملی شدید سعی در برتر دانستن خودشان دارند!
چگونه با بی ارزش و بدیهی دانستن گزارهء من!

معمولاً من هم می‌خندم و می‌گویم. آره بدیهیه. (توی دلم هم میگ چرا پس بهش توجه نمی‌کنی!) بعد به شوخی می‌گم
از کرامات شیخ ما این است
میوه را خورد و گفت شیرین است

یعنی به شوخی می‌گویم بله. اینها بدیهی است.

فارسی

نوشته‌های من تماما بدیهی اند. هیچ چیز جدیدی برای ذهن ندارند. اگر دنبال مسایل خارق‌العاده هستی که ذهن را تقویت کنی اینجا پیدا نمی‌شود.

معنویت به غایت بدیهی است و ساده؛ و معجزه در همین است.

این که زمان حال فقط وجود دارد و گذشته و آینده فقط یک فکر است بدیهی است.

این که یک سری فکر و احساسات مدام در ما در حال رفت و آمد است بدیهی است.

این که این بدن و این افکار به زودی می‌میرند بدیهی است.

این که ذهن برای بقاء و برمبنای برتری جویی و رقابت و مقایسه کار می‌کند بدیهی است.

این که ما از درون زاده می‌شویم و به درون می‌میریم بدیهی است.

این که ما بدن نیستیم بدیهی است.

این که یک وجود آگاه پشت افکار ما هست بدیهی است.

این که سکوت بستر موسیقی است بدیهی است.

این که خدا بستر وجود است بدیهی است.

و خدا با وجود بدیهی بودن نانوشتنی است.

فیلم یک ذهنِ زیبا

ID:203

https://unwritable.org/%d9%81%db%8c%d9%84%d9%85-%db%8c%da%a9-/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-%d8%b2%db%8c%d8%a8%d8%a7

June 19, 2024

دسته‌ها: منابع دیگر, وقایع

برچسب‌ها: روابط, من کیستم ؟

3 دقیقه.

*** 4

فیلم یک ذهنِ زیبا

***

حدود پانزده بیست سال پیش این فیلم رو با سعیده دیدم. امروز هم دوباره این فیلم رو دیدم.
آن زمان سعیده بعد از فیلم گفت تو خیلی شبیه شخصیت اول فیلم هستی و برای من عجیب بود. حالا که دوباره دیدم شاید به درستی این حرف بیشتر پی می‌برم.
فیلم رو در لینک زیر میتوانید ببینید. البته سعی میکنم خیلی خلاصه توضیح بدهم. (اگر میخواهید فیلم را ببینید و اسپویل نشه اول ببینید و بعد ادامه رو بخونید.)

https://himovies.rs/watch-movie/watch-a-beautiful-mind-full-18913.2429119

شخصیت اول این فیلم شخصی است به نام جان نَش. جان دچار بیماری اسکیزوفرنی هست. یعنی شخصیت های مختلفی درونش هستند. افراد مختلفی رو در توهماتش میبینه که با او حرف می‌زنند و افکار و رفتارش رو کنترل می‌کنند.
نهایتاً اون به کمک دوستانش و روانپزشکان و داروهای روانی و حمایت همسرش و جامعه می‌تونه به هر زور و ضربی هست زندگی کنه یک بچه بیاره و نهایتاً احترام و موفقیت رو در جامعه بدست بیاره و حتی جایزه نوبل ببره.

اگر با خودم صادق باشم شباهت های خیلی زیادی به جان نش دارم.
در پنج شش سالگی که پدرم فوت کرد، شاید تحت فشارهای اجتماعی، به این فکر رسیدم که انسان بزرگی خواهم شد. این حس مثل یک رویا همیشه همراهم بوده و هنوز هم هست. یک بار دیگر هم تحت استرس روانی شدید مهاجرت و ترس از مرگ احساس کردم چیزی از جنس آرامش و دانش به من داده شده. حسی شبیه حس پیامبران. یادمه زیر دوش صبح ها گریه می‌کردم.

در مقاطع مختلف زندگی مثل ارث و میراث و بیزینس، خانواده، دانشگاه و کار و شرکت نفت و ازدواج و مهاجرت دچار عدم هماهنگی با جامعه بوده و هستم. دیگران را خوب نمی‌فهمم و دیگران هم من رو خوب نمی‌فهمند. شاید هم نمی‌خواهم به اصول و قراردادهای اجتماعی تن بدهم. به خاطر همین معمولاً با اوتوریتی ها در می‌افتم. با مبصر و معلم

فارسی

و ناظم و مدیر و سیستم دانشگاه، با شرکت نفت و حتی با قانون. چون ذاتا مرزها و اتوریتی رو قبول ندارم و تا جایی که زورم برسه باهاشون می‌جنگم.

https://www.unwritable.net/search?q=ناجور&m=1

هرچه می‌گذره بیشتر و بیشتر به درون و ذهنم فرو می‌روم و نتیجه این میشه که از دنیای بیرون دور می‌شوم. دنیای ذهنی من در مواقع تنهایی و اضطراب، قوی تر و پررنگ تر میشه و حتی واقعی تر از دنیای بیرون به نظر میرسه.
کارهای درونی من نهایتاً شاید توسط چند نوشته ابراز بشه. که الان حدود هزار نوشته شده.

جذب آدمهای متفاوت و خلاف جهت شنا کن می‌شوم. آدم‌هایی مثل اوشو و اکهارت و سادگورو به شدت من رو به خودشون جذب می‌کنند. کسانی که در دنیای درون خودشون غرق هستند و مناسبات جامعه رو قبول ندارند. به شدت به تجربهٔ شخصی متکی هستند. از نظر متوسط جامعه، اینها بیمار روانی هستند. البته درصد کمی از اونها مثل این سه نفر، موفقیت و ثروت و توجه و احترام بدست می‌آورند ولی عموماً از جامعه طرد می‌شوند و در حاشیه به زندگی ادامه می‌دهند.

دنیای ذهن و شخصیت های مختلف و احساسات مختلف رو می‌تونم ببینم. سازوکار ذهن رو میفهمم و شرطی شدگی های ذهن آدم‌ها رو می‌بینم. از تمام شرطی شدگی ها فراری ام.

خیلی از دوستان صادقم دلشون می‌سوزه و فکر می‌کنند من خول شدم و قاط زدم و دارم زندگی ام رو با دست خودم نابود می‌کنم و گاهی این رو صریحاً بهم میگن.

فقط با تعداد کمی از آدم‌های معنوی و یوگی ها احساس نزدیکی می‌کنم. آدمهایی که خودشون از نظر عموم پرت و خل و چل هستند. زندگی در آشرام و معبد و جنگل ظاهراً برای من بهتره.

و ذهن من حتی قادره تمام این داستان رو از بیرون ببینه و ردش کنه. و یک نوشتهٔ کامل در مخالفتش بگه. می‌تونم عادی و حتی موفق جلوه بدم خودم رو. ذهن من قادره از بیرون تمام این داستان رو نقض کنه. ذهن می‌تونه داستان متفاوتی بسازه. بنابراین ذهن من قادره بر ترس قضاوت شدن توسط جامعه در اثر خواندن این متن غلبه کنه.
و این طور میشه که بدون ترس، این رو هم آنلاین می‌کنم! چون قضاوت ذهن ها هم برام مهم نیست! حتی اگر باعث قضاوت و عدم احترام یا کمتر موفق شدن یا کمتر پولدار شدنم بشه.
دوباره نوعی لابالی گری و بی پروایی از مناسبات اجتماعی!

و تقریباً شباهت آخر اینکه واقعیت و خیال مرزهاش برای من کمرنگ شده. واقعیتی که اکثر جامعه واقعی می‌دونن، برای من توهمات ذهن هست.
و توهمات ذهنی که اکثریت توهم می‌دونن، برای من واقعی هست.

حالا شما این نوشته رو واقعیت بدونید یا خیال، با خودتان هست!

فارسی

فارسی

چارچوب های جامعه

ID:208

https://unwritable.org/%da%86%d8%a7%d8%b1%da%86%d9%88%d8%a8-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%ac%d8%a7%d9%85%d8%b9%d9%87

June 18, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خدا, ذهن, کودکی, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

چارچوب های جامعه

***

امروز یک ربع، مراسم خواندن کتاب داشتیم در مدرسهٔ دخترم تارا. در یک جامعهٔ چارچوب زده، برای هر دقیقه‌ات برنامه‌ریزی می‌شود. مثلاً می‌توانی پانزده دقیقه در کلاس برای بچه‌ات کتاب بخوانی. طبق برنامه.
من و دو سه تا از بچه‌ها شروع کردیم به دیدن پروانه‌ها و اسباب بازیهای مختلف داخل کلاس. که به سرعت یکی از بچه‌ها از معلم تذکر گرفت! معلم مستقیما به من تذکر نداد اما احتمالاً گزارش تخلف من به مقام بالاتر می‌رسد. یک متخلف که به جای کتاب خواندن در وسایل کلاس فضولی می‌کند و چند بچه را هم با خودش همراه می‌کند!

از زمانی که کودک بودم شکستن مرزها و خطوط قرمز جامعه برایم جذاب بود. شاید این نقطهٔ مشترک بین من و مجرمین و عرفا باشد.
نقطهٔ مشترک بین مجرمین و عرفا این است که هر دو برنامه‌ریزی های جامعه را زیر پا میگذارند.

داستان من با کار هم از همینجا نشأت می‌گیرد. تقریباً تمام دوستانم می‌گویند تو برای کارمندی زیادی وحشی هستی.
احتمالا برای جامعهٔ پرچارچوبی مثل کانادا هم زیادی وحشی هستم.
گاهی حتی برای جمع دو سه نفرهٔ چارچوب زدهٔ دوستانم هم زیادی وحشی هستم.
ذهن من مدام به دنبال پیداکردن برنامه‌های ذهنی و شکستن آنهاست. و امروز فهمیده‌ام که این یک کار معنوی است.
شکستن مدام قالب‌های ذهنی.
با شکستن هر قالب ذهنی، یک قدم به آزادی نزدیک می‌شویم.
با این معیار، کشورهای شرقی بسیار آزادتر از کشورهای به اصطلاح آزاد غرب هستند.

خود این شکستن چارچوب هم نباید یک هویت بشود. هر هویتی یک چارچوب ذهنی است.
شکستن مداوم این هویت‌ها مهمترین تمرین معنوی است. این کار مستلزم مشاهدهٔ دائمی خود است. در هر لحظه ذهن این کار را می‌کند. ذهن هر باری که به حافظه رجوع می‌کند و آن را به عنوان آینده تخیل می‌کند یک چارچوب جدید می‌سازد.
مشاهدهٔ مداوم ذهن تنها راه حل است.

فارسی

مرگی که مولانا از آن سخن می‌گفت کشتن چارچوب هاست و زنده شدن مولانا، زنده شدن در لحظه است.
نو شدن خداوند که همان زندگی است یعنی شکستن تمام چارچوب ها در هر لحظه.

اگر هم قرار باشد چارچوبی را قبول کنیم باید بدانیم موقت است و معمولاً طبیعت خودش بهترین چارچوب ها و مرزها را دارد.

این نوشته‌ها نوعی چارچوب ذهنی ساختن است. یعنی مفاهیمی که سیال و نو به نو شونده هستند را در چارچوب کلمات و نوشته ها گیر میاندازیم. با گیر افتادن مفاهیم در واقع آن‌ها را زندانی می‌کنیم.
اما یک آگاهی دیگر می‌تواند دوباره در خودش و با خواندن اینها آن مفاهیم را زنده کند.
و این معجزهٔ قلم است.
و خیلی از مفاهیم قابل زندانی شدن نیستند. مثل مفهوم خدا. یا حقیقت.
برای همین وقتی از خدا می‌نویسیم کاری غیر ممکن انجام می‌دهیم.
کاری مثل نوشتن نانوشتنی!

روایت های ذهن برای زندگی

ID:209

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%a7%db%8c%d8%aa-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

June 17, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, عکس‌دار

برچسب‌ها: ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, خدا, ذهن

1 دقیقه.

*** 2

روایت های ذهن برای زندگی

***

من هستم. یک زمین هست. یک آسمان و خورشید و ماه.

بگذارید فعلاً روی روایت بالا توافق کنیم. روایت بالا ساده ترین روایت ممکن است. ساده تر آن می‌شود من هستم.
من هستم مطمئن ترین روایتی است که شکی در آن نیست.
اما کم کم ذهن بشر رشد کرد. با رشد ذهن و ایجاد حافظه و تخیل در ذهن روایت های ذهنی هم پیچیده و پیچیده تر شد.
داستان سادهٔ من هستم تبدیل شد به هزاران روایت کوچک و بزرگ.
مثلاً من فلانی هستم! فرزند فلان و فلان. متولد فلان. معتقد به فلان عقیده.
با هر روایتی مرزی ساخته شد و گروهی درست شد. من متعلق به فلان گروه هستم.
بعد این گروه‌ها با روایت هایشان به جنگ با یکدیگر پرداختند. جنگ هفتاد و ملت شروع شد.
جنگ چپ سوسیالیست و راست لیبرالیست.
ایسم های مختلف و یهودی و مسیحی و مسلمان.

هرچه ذهن بزرگ شد روایت ها هم بزرگتر و پیچیده تر شد. هر کشوری روایتی ساخت برای اتحاد ملی. همه زیر یک پرچم و عقیده.
جمعیت بشر رسید به هشت میلیارد.

آنقدر روایت های ذهنی زیاد شد که هر کسی در داستان های ذهنی خودش گیر افتاد.
معدود کسانی اما توانستند فرای روایت را ببینند. آنها کسانی بودند مثل بودا.
چنین افرادی اصل را دیدند ولی داستان ذهنی را باور نکردند.
اکثر مردم اما در داستان های ذهنیِ جامعه گیر افتادند و خودشان همان داستان ها را برداشتند و پذیرفتند.
برخی وکیل و وزیر شدند و بعضی کارمند و قاضی. گروهی در دادگاه و بعضی در میدان های جنگ به برخورد با روایت های مخالف پرداختند.

فارسی

شاید این نوشته خودش یک روایت باشد. اما روایت و داستان، تنها ابزار ذهن است. برای گفتن داستانِ بی روایتی باز هم مجبورم از خود روایت استفاده کنم.

روایت اکهارت و مولانا و حافظ اما نزدیک ترین روایت به واقعیت است.
واقعیت وجود.واقعیت لحظه. واقعیت خدا. واقعیت عشق.

در این نانوشتنی سعی می‌کنم روایت آنها را مشق کنم. مشق عشق.
ولی عشق نوشتنی نیست.
روایت عشق روایت سکوت است.
اما چاره‌ای هم نیست.

به روایت اکهارت ما تشعشعاتی از نور اصلی هستیم. بارقه‌هایی از خدا.
اما خیلی خدا را روایت نمی‌کنیم چون وجود اصلی غیر قابل روایت است.
غیر قابل درک توسط ذهن. غیرقابل توضیح و تفسیر.

برای درک بیشتر روایت اصلی باید ابتدا تمام روایت های قبلی را پاک کنی. با مراقبه و پاکسازی. شاید با ریاضت شاید با درویشی.

بعد که روایت های قبلی را پاک کردی و بی روایت شدی آماده می‌شوی.
وقتی بدون ذهن و بدون ایگو شدی آماده می‌شوی.
وقتی توخالی شدی نی می‌شوی.
بعد نوای عشق در تو دمیده می‌شود.
می‌شوی مثل مولانا. مثل حافظ.

گناه چیست؟

ID:210

https://unwritable.org/%da%af%d9%86%d8%a7%d9%87-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

June 16, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی

1 دقیقه.

*** 2

گناه چیست؟

***

در ادامهء تعاریف جدید برسیم به گناه. گناه چیست؟
ایدهء نوشتن این عنوان این بود که از دیدن ویدیوهای آنلاین و چرخیدن در اینترنت احساس گناه می‌کردم. شاید هنوز هم این حس هست.
اما برویم سراغ جواب سوال و توضیحات.

گناه عبارت است از هر چیزی که تو را از خودت دور کند. و چون خدا هم درون خود توست، پس گناه هرچیزی است که تو را از خدای درونت دور کند.

وقتی از خودت دور بشوی دچار ناآگاهی می‌شوی. و همین ناآگاهی گناه اصلی انسان است. ناآگاهی از خدا و خود.
بعضی چیزها شدیدتر تو را دور می‌کند و گناه بزرگی است و بعضی چیزها کمتر دور می‌کند.
گناه شامل استاندارد سازی و قانونی کردن و حل المسائل نمی‌شود، چون سطح آگاهی آدم‌ها متفاوت است تعریف گناه هم متفاوت است.

برای هرکسی در هر لحظه گناهی هست و این را فقط خود او می‌داند. از بیرون قابل دیدن و قضاوت و مجازات نیست.
کاری که مذهبیون انجام می‌دهند.

گناه برای من شاید چرخیدن در اینستاگرام باشد، یا درگیر ذهن شدن، یا برنامه‌ریزی زیاد، یا ندیدن ترس یا حتی نوشتن.
هر لحظه و هرثانیه که ناآگاه باشم گناه است.
هر لحظه غفلت از خودم گناه است.
هر لحظه ناشکری گناه است.

اما بدون پر و بال دادن به درخت گناه می‌خواهم فقط روی ریشه و تنهء درخت گناه بمانم.
درخت ناآگاهی.
البته ناآگاهی دوامی ندارد. ناآگاهی مثل تاریکی به زودی با تابش نور محو می‌شود

فارسی

ولی می‌توان با گناه نکردن زودتر و عمیق تر در نور فرورفت.

هر لحظه دوری از توجه به خود گناه است.
ندانستن حس هایت.
عدم توجه به افکارت.

برای من گناه درونی است. گناه در بیرون تعریف نمی‌شود. گناه و مقابل آن ثواب در درون تعریف می‌شود.
گناه و ثواب می‌تواند به اندازهٔ یک نیت کوچک باشد.

زیاد حرف زدن و زیاد نوشتن گاهی گناه است، چون من را به وادی ذهن می‌کشاند. حرافی زیاد. که به سرعت من را از خودم دور می‌کند. پس کوتاه می‌کنم.

بزرگترین گناه، ناآگاهی به خود است.
بزرگترین ثواب آگاهی به خود.

فارسی

عکس های قاجاری

ID:211

https://unwritable.org/%d8%b9%da%a9%d8%b3-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%82%d8%a7%d8%ac%d8%a7%d8%b1%db%8c

June 16, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

عکس های قاجاری

***

چند روزی است که ۳۲۰۰ عکس از دوران قاجار در اینترنت پیدا شده. یک ویدیو در این مورد را میتوانید در لینک زیر ببینید و خودتان هم با استفاده از لینک دوم پایین میتوانید به اصل عکس ها دسترسی پیدا کنید.

https://youtu.be/qx_vvx4I5As?si=xhoMWrIeQ0hIWHT4

https://drive.google.com/drive/folders/1XVE6EGD8kYnR2G8rR_Dc0JKYi9ykA0vg

خیلی از کنجکاوان تاریخی، هیجان زیاد پیدا کرده اند و با لذت این عکس ها را نگاه میکنند و سعی میکنند چیزهایی از داستان های آن دروان و زندگی شاهان قاجار کشف کنند که البته کاری جذاب است.

اما برای من داستان دیگری دارد. ببینید این عکسها برای حدود ۱۳۰ سال پیش است. یعنی حتی کودکان درون این عکسها دیگر نیستند. چه برسد به خود ناصرالدین شاه و تمام وزرا و عکاسباشی ها و فلان الدوله هایش.
تمام حرمسرا و زنانش.
تمام عاقلان و دیوانگان.
همه و همه.
رقاص باشی ها.
چوپان ها. نوکرها. خان ها. ولیعهد ها. وزیر و وکیل ها. آخوندها.

هیچکدام دیگر نیستند.
نه تنها بدنشان دیگر نیست. بلکه تمام داستان هایشان هم دیگر نیست.
تمام دراما ها. تمام غم ها. تمام شادی ها. تمام داستان های عشقی.
تمام خواسته ها و شهوات.
سربازان و آرزوهایشان.

فارسی

شاه قاجار و خاطراتش.
زنان شاه و خاطراتشان.

تماما نیست و نابود شده. ظلم ها و عدل ها. همه و همه زیر خروار ها خاک دفن شده. از تمام آن داستان ها فقط چند قطعه عکس سیاه و سفید باقیمانده برای من و تو که بعد از ۱۳۰ سال کنجکاوی کنیم و چند ثانیه نگاهشان کنیم و تمام.

زندگی برای تمام آنها همانقدر واقعی بوده که برای ما.
خدا برای آنها همان خدایی بوده که برای ما.
یعنی برای من و تو.
و مرگ همانقدر برای آنها دور از ذهن بوده که الان برای من و تو.

تمام داستان هایشان هم با خودشان رفت. هزاران خاطره و داستانشان محو شد. خاک شد. دود شد.
شاید این داستان من هم روزی نابود شود.

اما یک داستان باقی میماند و آن داستان عشق است.
مثل داستان مولانا که هفتصد سال است که زنده است.
یا داستان حافظ که هنوز تر و تازه است.

اگر در این نانوشتنی اثری از عشق باشد شاید زنده بماند چون تنها چیز ماندنی همان عشق است. تنها عشق است که میماند.

اگر از عشق نوشتی و گفتی و آن را زندگی کردی شاید جرعه ای از حیات ابدی به تو نوشانده شود.
تمام داستان ها را دور بریز.

داستان سفر من به فرنگستان کانادا و فرزندم تارا و همسرم سعیده هم روزی تمام میشود.
داستان جنگ های خانوادگی و عشق و نفرتهایمان هم به زودی تمام میشود.
داستان ترسهای ما برای بقاء به زودی تمام میشود. داستان موفقیت هایمان. داستان بیماریها. داستان پیروزیها. شکست ها. پول درآوردن ها.
همه و همه با چیزی به نام مرگ تمام میشود.
اگر این را جلوی چشمت قرار دادی شاید بشوی مثل خیام. خیامی که آخر ریاضیات و ستاره شناسی بود.
از ریاضیات و ستاره شناسی اش چیز خاصی باقی نمانده ولی از شعر و عشقش هنوز مینوشیم که
خیام اگر ز باده مستی خوش باش

با ماهرخی اگر نشستی خوش باش

چون عاقبت کار جهان نیستی است

انگار که نیستی چو هستی خوش باش

در این نانوشتنی و این صفحه که در نیمه های شب سیاه شده هم تنها آن قسمتی میماند که از عشق گفته شده باشد.
مابقی داستان دود خواهد شد.
این که من با دخترم چه داستانی داشتیم.
این که من با کارهایم چه داستان هایی داشتم یا داستان من با همسرم چه بود و چه شد.
تمام اینها دود خواهد شد.
دیر یا زود.

پس یادم باشد.

از صدایِ سخنِ عشق ندیدم خوشتر
یادگاری که در این گنبدِ دَوّار بِمانْد

رنج و پذیرش

ID:212

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%86%d8%ac-%d9%88-/%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d8%b4

June 15, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: عدالت, عشق, نوشتن

2 دقیقه.

*** 2

رنج و پذیرش

***

عیسی روی صلیب رنج می‌برد ولی پذیرش داشت.
این الگوی جهانی بشر شد.
بودا رنج می‌کشید ولی پذیرش پیدا کرد.
این الگوی جهانی بشر شد.

من هم رنج میکشم و می‌پذیرم.
رنج می‌کشم از دیدن چهره‌های نگران در کوچه و خیابان و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از خبر جنگ در آن سر دنیا و میپذیرم
رنج می‌کشم از فالوئرهای میلیونی تتلو و زندانی شدنش و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از اشتباه فهمیدن یوگا توسط مربیان یوگا و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از ذهن خودم و می‌پذیرم

رنج می‌کشم از خوشحالی مردم در جنگ با جهل آخوندی و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از مقایسهء بچه‌ها با یکدیگر در مدرسه و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از تهدید اتمی پوتین و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از فرستادن موشک کانادایی به اوکراین و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از نابودی خاک کشاورزی در زمین و می‌پذیرم
رنج میکشم از فهمیده نشدن نانوشتنی و می‌پذیرم
رنج میکشم از دوری از دختر بیولوژیکی ام و می‌پذیرم
رنج می‌کشم از تنهایی و می‌پذیرم
رنج میکشم از رنج همسایه و می‌پذیرم
رنج میکشم از سروصدای خیابان و می‌پذیرم
رنج میکشم از ناتوانی در انتقال یک سری حرف ها و می‌پذیرم
رنج میکشم از احتمال دوری از دخترم و می‌پذیرم

فارسی

رنج میکشم از مرد شدن زن‌ها و می‌پذیرم
رنج میکشم از افکار مزاحم و می‌پذیرم
رنج میکشم از گرسنگی بشر و می‌پذیرم
رنج میکشم از ندانشتن نوازش در بستر و می‌پذیرم
رنج میکشم از خوردن شکر زیاد و می‌پذیرم
رنج میکشم از بریده شدن از نیستان و می‌پذیرم
رنج میکشم موقع زایمان ولی می‌پذیرم
رنج میکشم موقع زاده شدن و می‌پذیرم
رنج میکشم از سردرد ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از کمردرد ولی می‌پذیرم

رنج میکشم تا نوشته‌ای زاده شود ولی می‌پذیرم
رنج میکشم تا توضیح بدهم خوب و بدی در کار نیست و کسی نمی‌گیرد ولی می‌پذیرم
رنج میکشم بگویم عدالت لحظه هست ولی نمی‌توانم ولی می‌پذیرم
رنج میکشم برای احیای زبان فارسی ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از مردن دوستی از آور دوز ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از خوشحال نبودن بشر ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از رنج خانواده‌ام ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از وکیلی که نمی‌تواند بدون پول با من حرف بزند ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از نوشتن کارهایم در رزومه ولی می‌پذیرم
رنج میکشم از سیگار کشیدن دوستانم ولی می‌پذیرم

من رنج را می‌پذیرم
رنج بشر را می‌پذیرم
رنج ذهن را می‌پذیرم
رنج خودم را می‌پذیرم
رنج حیوانات را می‌پذیرم
شاید این بهای آزادی باشد
شاید این بهای آگاهی باشد
شاید عیسی باید بالای صلیب می‌رفت
شاید حلاج باید بالای دار می‌رفت
شاید من باید رنج بکشم
پس می‌پذیرم
گِله نمی‌کنم
شکایت نمی‌کنم
آخر لاف عشق زده‌ام
و لاف عشق با گله سازگار نیست

اگر لاف عشق می‌زنم گله‌ای ندارم

عشق یعنی پذیرش
عشق یعنی هر چه از دوست رسد نیکوست
عشق یعنی رنج بکش و دم مزن

عشق یعنی سکوت کن و رنج بکش و بپذیر

حسِ طردشدگی – ۲

ID:213

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b3%d9%90-/%d8%b7%d8%b1%d8%af%d8%b4%d8%af%da%af%db%8c-%db%b2

June 14, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

حسِ طردشدگی

***

امروز از یک گروه اینترنتی بیرون افتادم. احتمالا بخاطر یک سوء تفاهم. آن گروه و این اتفاق مهم نیست. مهم حس های من است در مواجهه با این اتفاق بیرونی.
مهمترین موضوعی که باید به آن بپردازم این است. نه اینکه در بیرون چه اتفاقی افتاد.

باید ببینم در درون چه اتفاقی می‌افتد.
حس طرد شدگی چیزی شبیه حس تنهایی یا حس جداافتادگی یا حس عدم پذیرفته شدن یا حس عدم موفقیت یا حس عدم تعلق هست.
حسی که تقریباً همه گیر است و کم و بیش دامن همهء ما را می‌گیرد.
این حس شاید شبیه ترس باشد.
این حس ها کیفیت هایی است که بر روی آن‌ها نامگذاری کرده‌ایم. واقعیت آنها عمیق تر از چند اسم است.
این حس ها بخصوص در مسیر معنوی خیلی سراغ آدم می‌آید.

در مقابل تمام حس های بالا، حس عشق است و حس مادرانه و حس در برگیرندگی. شاید حسی شبیه دلسوزی یا حمایت یا بزرگ بودن. حس همدردی و درک کردن. حس کمک کردن.

شاید مولانا همزمان تمام این حس ها را داشت زمانی که با چنان عشقی شروع کرد به خواندن

بشنو این نی چون حکایت می‌کند
از جدایی ها شکایت می‌کند

و آن شور و سوز و عشق را بر عالم زد.

مولانا گفت تمام غم ها و حس های ناخوشایند ناشی از جداافتادگی ما از نیستان است.
جداافتادگی ما از خدا.

نه خدای ذهنی بلکه وجود اصلی و مبدأ خودمان.

تنهایی در واقع تنهایی از خداست.
طرد شدگی در واقع طرد شدن از خودمان است.
و تمام حس ها در واقع حس دور شدن از مبدأ یا همان درونمان و جوهر اصلی خودمان است.
همان خدا.

و تمام حس های خوب پیوستن به همان خداست.
حس خوبی که از عشق بدست می‌آید.
از یکی شدن، از یوگا.
حس پیوستن به معشوق ابدی و ازلی.

و همین حس نوشتن.
یکی شدن من و تو در رسیدن به همان مبدأ.
جایی که نه ترسی هست و نه غمی.
در آغوش مادر ازلی و ابدیِ من و تو.
مادر ازلی و ابدی زمین و هرآنچه در آن است.
مادر ازلی و ابدی جهان.
همان خدا.
خدای عاشق.
خدای جوشن کبیر.
خدای بخشنده و مهربان.
خدای بودا.
خدای عیسی.

خدا، منظور این کلمه نیست.
خدا منظور حافظهء تو از درس تعلیمات دینی نیست.
خدایی که در مخلوقاتش نهفته است.
در سنگ و مورچه و درخت و آدم هست.

خدایی که هر چه بنویسی و بگویی باز کم است.
هر چقدر دیوان شمس و رباعیات عطار و تائوت چینگ بخوانی باز کم است.
خدایی که در وهم نیاید.
در خیال نیاید.
در قلم نیاید.
خدای نانوشتنی.

فارسی

شُکرِ موفقیتِ کامل

ID:214

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%8f%da%a9%d8%b1%d9%90-%d9%85%d9%88%d9%81%d9%82%db%8c%d8%aa%d9%90-/%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%84

June 14, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, اعتماد, شکرگزاری, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

شُکرِ موفقیتِ کامل

***

در همین لحظه شاکرم.
خورشید دقیقا همان‌جایی است که لازم است.
زمین دقیقاً در همان نقطه‌ای هست که باید باشد.

این رودخانه همان صدایی را در می‌آورد که باید بشنوم.
این درختان همانجایی هستند که باید روی آن‌ها بنشینم.

در همین لحظه شاکرم.
نفس هایم با نظم دقیقی در حال رفت و آمد هستند.
برگ های سبز دقیقا همان رنگی را دارند که باید داشته باشند.

آگاهی من دقیقاً به اندازه‌ای است که باید داشته باشم.
دلهره‌ام هم دقیقاً همان قدری است که باید داشته باشم.

این پرندگان دقیقاً همان آوازی را می‌خوانند که من باید بشنوم.

این کلمات دقیقا همان کلماتی است که باید تایپ کنم.
این مولکول های هوا دقیقا همان مسیر و دمای درست را طی می‌کنند.

این نوشته دقیقا همانی است که باید باشد!
بدنم دقیقاً بدن مورد نیاز من است.
مقدار دارایی هایم دقیقا درست و به اندازهء نیازم است.

فارسی

روابطم همان چیزی است که به آن نیاز دارم.
دخترم همان روحی است که باید به این جهان می‌آمده و در درست ترین زمان ممکن به دنیا آمده.

تمام اتفاقات گذشته و آینده دقیقاً همانی است که باید باشد.
تعداد دوست هایم همان مقدار درست برای من است.
تعدا رهگذران این مسیر جنگلی همانی است که بهترین است.
سلامتی ام دقیقاً متناسب با شرایطم هست.
درست در نقطه‌ای از زمان و مکان هستم که باید باشم.

خوانندگان این نوشته دقیقاً همان هایی هستند که باید این را بخوانند!
تعداد لایک ها و فالوئرهایم دقیقاً با نیاز ها و امکانات من تنظیم شده‌است.

این لحظه شاکرم!
طول این نوشته همانی است که باید باشد.
میزان پول و شهرت و محبوبیتم دقیقاً به اندازهء لازم است.

عمر من دقیقاً به اندازه است.
همه چیز دقیق و منظم است.

از این که توانستم شاکر باشم صد چندان شاکرم.
الهی شکر.
الهی شکر.
الهی شکر....

راهِ آگاهی

ID:215

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%90-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

June 13, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, سکوت, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

راهِ آگاهی

***

بعد از چند سال مراقبه دیگر راه رسیدن به آگاهی را یاد می‌گیری. راه های فرار را هم می‌دانی.
دیگر نمی‌توانی خودت را گول بزنی. چون بارها مراقبه کرده‌ای.
مثلاً می‌دانی که فیلم دیدن به راحتی از آگاهی دورت می‌کند. یوتیوب دیدن. اینستاگرام دیدن. اینها به سرعت دورت میکند.
می‌دانی روابط می‌تواند تو را دور کند.
می‌دانی غذا خوردن می‌تواند دورت کند.
می‌دانی زن و شهوت رابطه می‌تواند به سرعت دورت کند.

بعد از چند سال مراقبه می‌دانی یوگا و مدیتیشن چطور تو را به سکوت می‌رساند.
میدانی سکوت چطور تو را به آگاهی می‌رساند.

بعد از چند سال مراقبه می‌دانی ذهن، عجب پرده‌ای است برای آگاهی.
می‌دانی فکر کردن یعنی عدم آگاهی.
می‌دانی گاهی حتی نوشتن پرده می‌شود.

می‌دانی پل صراطِ رسیدن به آگاهی چقدر باریک است.
میدانی یک لحظه غفلت کافیست تا به درهء ناآگاهی سقوط کنی.
یک قضاوت کافیست.
یک ترس کافیست.
یک فکر کافیست تا تو سقوط کنی.

وقتی چند سال مراقبه کنی می‌دانی هر لحظه می‌توانی سقوط کنی و دوباره بازگردی.
می‌دانی بدن هم می‌تواند دریچه‌ای به آگاهی باشد هم به ناآگاهی.
اگر دنبال بدن بروی ناآگاه می‌شوی.
اگر بدن را نگاه کنی، خود مسیری است به آگاهی.

اگر روی بدن مراقبه کنی میدانی بدن شمشیری دولبه است:
غریضه اگر اسیرش بشوی ناآگاهت می‌کند اگر مشاهده‌اش کنی آگاهت می‌کند.

با دوستی آگاه قرار گذاشتم که کل روز آگاه بمانم.
وقتی مراقبه کنی می‌دانی حواس پنجگانه را، اگر غرقشان بشوی می‌روی به سوی ناآگاهی.
اما همان حواس پنجگانه را اگر از بیرون ببینی می‌شوی خود آگاهی.
آگاهی ای که پشت دیدن است.
آگاهی ای که پشت شنیدن است.
پشت تمام حس هاست. در تمام موجودات زنده.

وقتی مدتی مراقبه کنی می‌دانی کلمات معمولاً پرده‌اند، مگر وقتی سکوت پشت کلمات را ببینی.
می‌دانی نوشتن معمولاً پرده است اگر از ذهن بنویسی.
می‌دانی حرف زدن معمولاً پرده است پس کمتر حرف میزنی.
پس کمتر می‌نویسی!
زیاد نوشتن، خودش پرده می‌شود!
پرده‌ای برای نانوشتنی!
پس خاموش می‌شوی و به آگاهی نگاه می‌کنی!
در سکوت!

درباب تنهایی

ID:216

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%a8-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

June 13, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, خدا

1 دقیقه.

*** 2

درباب تنهایی

***

حس تنهایی از آن حس های عمیق و عجیب است. شاید اولین حس انسان بعد از جدایی. اولین حس بشر بعد از حبوط. اولین حس نوزاد بعد از تولد.
حس تنهایی حسی همه گیر است. بالاخره کم یا زیاد همه را درگیر کرده یا می‌کند.
دوستان زیادی دارم که از تنهایی مینالند.
خود من هم هر از چند گاهی حس تنهایی پیدا می‌کنم. بعضی ها می‌گویند خطرناک است.
اکثراً از آن فرار می‌کنند.
چند روز پیش وقتی دوستی به من گفت خیلی حس تنهایی دارد به او گفتم تنهایی حس مقدسی است. لازم نیست از آن فرار کنی.
حواسم به خودم هست. وقتی حس تنهایی می‌آید سعی می‌کنم از آن فرار نکنم. فرارهای من معمولاً به صورت زنگ زدن به دوستان یا قرارگذاشتن یا حرف زدن با غریبه‌ای یا قدم زدن است. گاهی یوتیوب دیدن. فیلم دیدن را ترک کرده‌ام.
شاید نوشتن نوعی فرار باشد اما شاید نوعی فرار به جلو. وقتی داستان ذهنم را با صفحه سفید درمیان میگذارم انگار که یک نفر دیگر داستانم را شنیده باشد کمی از تنهایی ام کم می‌شود.
اکهارت میگفت پشت تنهایی، خدا نشسته.
شاید باید آنقدر تنهایی را بچشم تا خدا را پیدا کنم. خدا یا خود. همان موجودی که به رگ گردن نزدیک تر است. اما پشت ذهن شلوغ من مخفی شده. شاید من از خودم تنها هستم. شاید از خدا تنها هستم. شاید این ذهن خودم است که من را از خودم تنها کرده.
خدایی که خدای تنهایان است. خدای تولد و مرگ. خدای لذت و درد.
درد تنهایی شاید هورمونی باشد. شاید هم همهء ما آنقدر در ذهن فرو رفتیم که از خودمان تنها شدیم.
سوال اینجاست، آیا باید از تنهایی بترسم و از آن فرار کنم؟ یا بیشتر در آن فرو روم؟
آیا باید از زن و بچه و خانواده و دوست و همکار برای رفع تنهایی ام استفاده کنم؟ یا این ظلمی است به آنها؟
آیا باید در تنهایی ام معنی پیدا کنم؟
آیا باید لحظه را در تنهایی بیابم؟
آیا باید به تنهایی خو کنم؟
باید تنهایی ام را لذت بخش کنم؟

فارسی

باید با روابط مختلف خودم را سرگرم کنم؟
در چهل و دوسالگی زلزله‌ای در من و در روابط خانوادگی ام افتاد. نتیجه اش مقداری تنهایی بیشتر بود.
آیا خدا می‌خواهد تنهایی را بچشم؟
آیا خدا می‌خواهد خودش را بنمایاند؟
wwww
هزاران سوال دیگر که در تنهایی بر می‌خیزد.

فارسی

کمک

ID:217

/https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%da%a9

June 12, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

کمک

***

بزرگترین کمک ما به دیگران، کمک به خودمان است! چون من دیگری ام و دیگری من است!

اما داستان از آنجا شروع شد که یک دوستی شاید چهار پنج بار در مورد مشکل رابطه اش با من صحبت کرده بود. هر دفعه سعی می‌کردم بدون قضاوت گوش کنم و اگر چیزی به ذهنم می‌رسید رو بگم. همه چیز خوب بود تا اینکه بعد از چند ماه نوشته‌ای در مورد رابطه نوشتم.
با دانستن اینکه ایشان مشکل رابطه ای شدید دارد و واقعاً مستاصل شده و هیچ راه خروجی هم ندارد، لینک این نوشته را برایش فرستادم.
با این عنوان «تنهایی یا رابطه!»
حل اختلافِ خانوادگی

اما ظاهراً این دوست ما از این عنوان رنجیده شد و نوشت: «به شما چه ارتباطی داره!!!
دفعه اخرتون باشه پیام میدین.»

حسی که گرفتم خوب نبود. مثل حس وقتی میخواهی ثواب کنی ولی کباب می‌شوی!
نتیجه ای که اینجا میخواستم بلند بلند بنویسم این است:

«تا کسی مستقیماً و صریحا کمک نخواسته کمک نکن»
« بزرگترین کمک تو به دیگران، عالی و آگاهانه و در لحظه زیستن است»
«شاید تو فکر کنی این کارِ تو به دیگری کمک می‌کند، ولی احتمالا اشتباه می‌کنی»
«گاهی تنها آرزو و نیت خوب تو برای کل بشر، کافی است»
« کمک را بسپار به کمک کنندهء اصلی که همان خداست»
«بزرگترین کمک ما به دیگران سکوت و آگاهی است! وقتی در سکوت بمانی دیگری خودش را می‌بیند و این بزرگترین کمک به دیگری است، شاید عصبانی بشود و داد بزند، تو همچنان آرام بمان، اینطوری خود عصبانی اش را بهتر می‌بیند!»

فارسی

«این نوشته‌ها برای کمک کردن به خودم است، بعد از استفادهٔ شخصی اینها را در دجله رها می‌کنم و دیگر به پایین رود دجله نمی‌روم! تا چک کنم که چه کسی برداشت، یا چند نفر برداشتند!»

«کمک به خودت را از نانوشتنی بخواه! و کمک به دیگران را به همان نانوشتنی بسپار»

به مراقبه اعتقاد ندارم!

ID:218

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%82%d8%a7%d8%af-/%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%85

June 12, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, ذهن, روابط, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

به مراقبه اعتقاد ندارم!

***

با شخصی مفصلا داشتم حرف میزدم. گفتم اگر مراقبه نمی‌کنی دیگر کمکی از دست من برنمی‌آید. گفت به مراقبه اعتقاد ندارم. مراقبه و تعلیمات شرقی، زنانگی ام را بالا می‌آورد و از جنگجویی آدم کم می‌کند و اعتبار اجتماعی و به اصطلاح موفقیتم را پایین می‌آورد.
ظاهرا این دوست ما ده بیست سال پیش مراقبه میکرده ولی چند سالی است که رها کرده و در نتیجه دچار حال بد و ترس و تنهایی شده بود.
من در آن مکالمه به این حرف خندیدم ولی بعداً یاد این آیات قرآن افتادم. ویل المصلین از سوره‌ء ماعون.
فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿۴﴾
پس وای بر نمازگزارانی (۴)
الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿۵﴾
که از نمازشان غافلند (۵)

یعنی اگر مراقبه کنی و بعد رها کنی کار تو بدتر می‌شود. با مراقبه، ذهن تو قوی تر می‌شود. ایگوی تو هم قوی تر می‌شود. اگر بعداً مراقبه را رها کنی با ذهنی قوی تر و ایگویی قوی تر مواجه میشوی.
و اینجاست که کار تو سخت تر می‌شود. پس مراقبه از آن کارهای اعتیاد آور است. اگر شروع کنی نباید رهایش کنی.

حالا برویم سراغ تحلیل این جمله: به مراقبه اعتقاد ندارم!
اعتقاد چیست؟ چه کسی این حرف را می‌زند؟
اعتقاد داشتن و نداشتن کار ذهن است. قطعاً این حرف هم حرف ذهن است.

یک درجه عمیق تر که بشویم معنی این جمله این است:
نمی‌خواهم مراقبه کنم!
این جمله هم از ذهن است. چون ذهن دنبال بقای خودش است. ذهن می‌داند با مراقبه از بین می‌رود پس مقاومت می‌کند.

فارسی

یک درجه که عمیق تر بشویم این است که ذهن می‌خواهد هویتی به خودش بگیرد. معمولاً هویت قربانی. و ذهن با این هویت بقاء پیدا می‌کند.
مثلاً این که من یک آدم مشکل دار هستم!
بله! این خودش یک هویت است!
ذهن، خودش را با مشکلات و داستان هایی که می‌سازد تعریف می‌کند. با آب و تاب می‌گوید من در بچگی فلان بودم یا خانواده ام بهمان بود. یا جامعه چنین و چنان است.

خلاصهء تمام این داستان‌ها این است که:
منِ ذهنی با تعریف این شخصیت داستانی می‌گوید «می‌خواهم وجود داشته باشم! » حتی به صورت شخصیت قربانیِ داستان. حتی به صورت مظلومِ داستان. پس مدام داستانی می‌سازد از مظلومیت خودش. مظلومیت در کودکی و در جامعه، و با آب و تاب از ظلم هایی که بر او رفته تعریف می‌کند.
این هویتِ قربانی سعی می‌کند در قربانی بودن با دیگران رقابت کند.
سعی می‌کند با گله و شکایت، ذهن های قربانی دیگر را به خودش جذب کند. مثلاً مدام در گفتگو ها از سیاست های حکومت و ظلم های آن‌ها میگوید.
سعی می‌کند در مسابقهء قربانی بودن مقام اول را بدست بیاورد.
این منِ ذهنی در دیگران مدام به دنبال بدبختی و قربانی بودن می‌گردد. مثلاً غیبت می‌کند. یا در اختلافات دیگران سعی می‌کند نقش قاضی عادل و دلسوز را ایفا کند و مثلاً همدردی کند.

یک دوست عاشق و آگاه، مستقیم و صریحا این اشتباهات را به دوست خودش می‌گوید. اگر درک کرد چه عالی و اگر نکرد و عکس‌العمل شدیدتری نشان داد، او هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهد. این بی عملیِ ظاهریِ او اوج عشق اوست. این عشق، در ظاهر شبیه بی‌تفاوتی است ولی در عمق حاوی عشق و آگاهی ای عمیق است.

برای خودم و آن دوست قدیمی دعا می‌کنم که بتوانیم ذهن و ایگو را کنار بگذاریم.
این کار فقط از الطاف پنهان برمی‌آید. چرا که نه من و نه او در هدایت شدن به مراقبه و دور شدن از آن نقشی نداشتیم. هر مراقبه‌ای که کردم و هر درک و دریافتی از سمت او بوده و هست.
همان نانوشتنیِ داستان ما!

جهانِ آخرت چیست؟

ID:219

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%d9%90-/%d8%a2%d8%ae%d8%b1%d8%aa-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

June 11, 2024

دسته‌ها: اصول دین, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, پول و فراوانی, عدالت, لحظه

3 دقیقه.

*** 3

جهان آخرت چیست؟

***

در ادامهء ایجاد تعاریف جدید، داشتم به دنیا و مادیات و اهل دنیا فکر می‌کردم. در خواب و بیداری بودم که فهمیدم یا شاید حدس زدم که آخرت چیست.

ببینید اکثر مردمِ دنیا، آخرت را قبول ندارند. اگر هم قبول دارند بصورت تعبدی و عقیده‌ای است و نه تجربی. در قرآن سورهء اعلی آمده است که

بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿١٦﴾
لیکن زندگی دنیا را بر می گزینید (۱۶)
وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى ﴿١٧﴾
با آنکه آخرت نیکوتر و پایدارتر است (۱۷)

در نگاه اول، آخرت می‌شود یک دنیای بعد از مرگ که آدم‌ها به آن منتقل می‌شوند. یعنی یک ترتیب زمانی در آن هست. در نگاه اول آخرت بعد از زندگی فیزیکی است که نگاهی اشتباه است. و همینطور نقل شده است که «موتواقبل ان تموتوا» و مولانا هم فریاد زده،

بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید

در این عشق چو مردید همه روح پذیرید

بمیرید بمیرید و زین مرگ مترسید

کز این خاک برآیید سماوات بگیرید

بمیرید بمیرید و زین نفس ببرید

فارسی

که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید

یکی تیشه بگیرید پی حفره زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

بمیرید بمیرید به پیش شه زیبا

بر شاه چو مردید همه شاه و شهیرید

بمیرید بمیرید و زین ابر برآیید

چو زین ابر برآیید همه بدر منیرید

خموشید خموشید خموشی دم مرگست

هم از زندگیست اینک ز خاموش نفیرید

با کنار گذاشتن این دو مفهوم آخرت و مردن قبل از مرگ فیزیکی، می‌توان فهمید که مرگ می‌تواند در همین دنیا و قبل از مرگ فیزیکی اتفاق بیافتد و آخرتی که بهتر و پایدار تر است هم می‌تواند قبل از مرگ فیزیکی تجربه شود.

به طور خلاصه، دنیا می‌شود بُعد زمان و آخرت می‌شود بعد بیرون زمان.
یا به عبارت دیگر، آخرت می‌شود لحظه، و دنیا میشود گذشته و آینده.

بنابراین بیشتر مردم دنیا چون هنوز لحظه را درک نکرده‌اند در نتیجه آخرت را و بُعد بیرون زمان را درک نکرده‌اند.

لحظه یعنی جایی بیرون زمان. یعنی بیرون گذشته و آینده.

لحظه بهتر و بزرگتر از زمان است. لحظه در خودش زمان را دارد.
لحظه پایدار تر است.

اگر لحظه را درک نکنی ناچار در بعد زمان گرفتار می‌شوی که در ادبیات اسلامی می‌شود درگیر دنیا شدن.
و وقتی درگیر دنیا باشی درگیر ترس و تنهایی هم هستی. خانه‌ای سست داری. چون دنیا ناپایدار است.
اما لحظه همیشه هست. چه قبل از مرگ فیزیکی و چه بعد از مرگ فیزیکی.

در قرآن بارها آمده که عدالت در آخرت برقرار می‌شود. این همان چیزی است که به آن می‌گویم عدالت لحظه. در لحظه، عدالت هم هست.
ظلم در جایی واقع می‌شود که دنیا نام دارد. دنیا یعنی داستانی ذهنی به نام ذهن. این ذهنِ ناآگاه ماست که دنیا را و زمان را می‌سازد.

این ذهن ناآگاه ماست که از طریق حواس، حافظه می‌سازد و بعد گذشته را تکرار می‌کند و آینده را تخیل می‌کند.

اگر لحظه را درک نکنی و در نتیجه آخرت را درک نکنی چه می‌شود؟
تنها جای امن برای تو دنیا می‌شود و آینده.
و دنیا ناپایدار است. آفل است. گذراست. میراست.

آینده توهم است. غیرقابل رسیدن است. و تو تمام عمر در جستجوی آینده هستی. و در جستجوی حس خوب آینده. از طریق پول و از طریق تخیل مادیاتی در آینده، میخواهی به شادی و آرامش و عشق برسی. ولی بدیهی است که هیچگاه نمی‌رسی.

پس به طور خلاصه ما بُعد دنیا را داریم. یعنی بُعد گذشته و آینده. و آخرت را داریم یعنی لحظه.
لحظه بهتر و ماندنی تر است.
پس می‌توان در زندگیِ دنیا هم لحظه را تجربه کرد. تجربهء لحظه در دنیا شبیه مردن است. شبیه مردن قبل از مرگ فیزیکی است.
تجربهء لحظه، شبیه مرگِ ذهن است. این مرگ برای ذهن ترسناک است.

هدف و مقصود زندگی هم رسیدن به آخرت است یعنی هدف و مقصود، در لحظه ماندن است.
اگر لحظه را درک کنی و در آن بمانی برای آخرتِ خودت کار کردی.
اگر از لحظه بیرون باشی، کاری بیهوده و ناپایدار انجام داده‌ای. کاری عبث.
هرچه در لحظه بمانی به آرامش و نامیرایی نزدیک می‌شوی و
هرچه به دنیا بچسبی به مرگ فیزیکی نزدیک تر می‌شوی.

فارسی

تذکرهٔ الاولیاء مدرن -۱

ID:220

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b0%da%a9%d8%b1%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%88%d9%84%db%8c%d8%a7%d8%a1-/%d9%85%d8%af%d8%b1%d9%86-%db%b1

June 9, 2024

دسته‌ها: کوتاه, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو

1 دقیقه.

*** 1

تذکرهٔ الاولیاء مدرن

***

معرفی معلمان بزرگ و انسان‌های آگاه خودش باعث نعمت و برکت است. اینجا میخواستم بعضی از این نام ها را بیاورم و اگر فرصتی بود به صورت مختصر معرفی شان کنم.
آرمان بشر، رسیدن به مبدأ و عشق و آگاهی و آزادی است. افرادی در این مسیر پیشگام ما هستند. آنها امامان ما هستند. یعنی کسانی که زودتر به گنج آگاهی دست پیدا کرده‌اند. در ادبیات اسلامی از آنها به عنوان مقربین یا سابقون یا مومنین نام برده شده‌اند.

نکتهء مهم این است که ذهن مقایسه گر را کنار بگذارید. خودتان را بالاتر یا پایین تر از آنها نبینید.
شخصیت این معلمان را در نظر نگیرید.
پرواز را به خاطر بسپارید.
پرنده رفتنی است.
پیام این معلمان را بگیرید.

به هر حال شما خودتان مستقیما به حقیقت متصل هستید.
هیچ کس از خود شما به حقیقت نزدیک تر نیست. هیچ انسانی کامل نیست. هیچ شخصیتی در حد خدا نیست.

انسانهای آگاه زیادی هم هستند که معروف نیستند. به هر حال این اسامی افرادی هستند که در این زمان خاص، منشأ الهام برای من بوده‌اند.
هر کسی می‌تواند معلم ما باشد. و بزرگترین معلم همان معلم درونی هر کسی هست که مستقیماً همه به او دسترسی دارند.

همان نانوشتنی.

***

فارسی

عطار نیشابوری
مولانا جلال‌الدین محمد رومی
حافظ
سعدی
لائوتسه
بودا
مسیح
رامانا ماهارشی
اوشو
سادگورو
اکهارت
گوئنکا
تیک نات هان
کریشنامورتی

و خیلی از آدمهای معمولی و عادی مثل
حسین عرب زاده
بهارشهیدی
تک تک معلمان یوگا

این لیست و یاد کردن اولیاء کاری دائمی است و ادامه خواهد داشت.

***

نوشتهء مرتبط
http://www.unwritable.net/2024/03/blog-post_4.html

حل اختلافِ خانوادگی

ID:221

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%84-%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%84%d8%a7%d9%81%d9%90-/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%da%af%db%8c

June 9, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, عشق

3 دقیقه.

*** 4

حل اختلافِ خانوادگی

***

اختلاف های خانوادگی تقریباً موضوعی همه گیر است. خیلی ها در پنهان کردنش استادند ولی بعضی ها هم مثل من انکارش نمی‌کنند.

مثلاً بعضی ها مثل منِ نویسنده، در موردش حرف می‌زنند و مینویسند و می‌خواهند که موضوع آشکار شود تا حل شود.

بعضی ها هم تا آخر عمر تحمل می‌کنند و با لباس سفید می‌آیند و با کفن سفید می‌روند. بعضی ها دادگاه را انتخاب می‌کنند و غیره.

داستان این است که هر آدمی نهایتاً در جستجوی آزادی و عشق است. هر کسی اما از راه خودش. پس راه هیچ دو نفری شبیه هم نیست.

شاید دو نفر زور بزنند مدتی با هم همراه شوند اما بالاخره یکی یا هردویشان تغییر می‌کنند. طبیعت و غریزه هم که نیروهای قوی ای هستند به مرور زمان تغییر می‌کنند. آدم‌ها تغییر می‌کنند. هیچ قرارداد و قانونی نمی‌تواند مادام‌العمر درست کار کند و قانون ازدواج نمی‌تواند عشق را روی کاغذ بیاورد!

اگر کسی به روشن شدگی و عشق برسد تمام مسائل برایش حل می‌شود. اما در دنیای مادی هیچ کس کامل نیست و بالاخره اختلاف نظر پیش می‌آید. دیر یا زود.

فارسی

تازه اگر یکی از دو نفر هم به روشن شدگی برسد، هنوز طرف مقابل ناراضی است.

در مرحلهء بعدی در بهترین حالت، روابط به یک مذاکرهء دائمی تبدیل می‌شود.

اگر افراد کنترل کمتری روی خودشان داشته باشند به مشاجره تبدیل می‌شود.

اگر کنترل را باز هم از دست بدهند تبدیل به خشونت و دعوا می‌شود.

دو نفری که تا دیروز عاشق و معشوق بودند، به جنگ با یکدیگر مشغول می‌شوند! گاهی جنگ سرد و گاهی جنگ واقعی.

خیلی ها هم تنهایی را انتخاب می‌کنند و عطای رابطه را به لقایش ترجیح می‌دهند. رابطه‌ها سرد و مکانیکی می‌شود و به بازیِ یک شبه و مستِ آخر هفته‌ها تقلیل می‌یابد.

اولین تلاش برای حل اختلاف خانوادگی این است که دونفر به صورت مجزا روی خودشان کار کنند.

اما این راه حلی یک‌جانبه است. یعنی حتی اگر یکی از دونفر به مقام عشق و تسلیم و پذیرش هم برسد نفر دوم هنوز ناراضی است. چون به عشق نرسیده و این را تقصیر نفر مقابل می‌داند. چون او هنوز عشق را از بیرون خودش طلب می‌کند و بالطبع اولین مقصر در بیرون کسی نیست جز خانوادهء نزدیک خودش.

قدم اول همیشه، کار کردنِ فردی روی خود است چون راه رسیدن به عشق و آرامش همیشه از درون است. هر کسی از درون به خدای خودش متصل است. اگر برای کسی این اتصال ضعیف باشد در بیرون دنبال عشق می‌گردد که قطعا پیدا نمی‌کند و در نتیجه، معمولاً ناراضی و طلبکار باقی می‌ماند.

این اتصال درونی را نمیتوان برای کسی ایجاد کرد. هر کسی باید خودش به آن برسد و آن را انتخاب کند. پس انتخابی شخصی است. اگر کسی نخواهد به درون بپردازد و مراقبه کند هیچ راهی برای تغییرش وجود ندارد. لا اکراه فی الدین! کسی را به زور نمی‌توان به بهشت برد! کسی را به زور نمیتوان از خواب بیدار کرد! کسی را به زور نمی‌توان آرام کرد!

اما به هر حال این اختلاف ها هست. نهایتاً اختلاف خانوادگی تبدیل به اختلاف مالی می‌شود. و اختلاف مالی، صورت و ظاهر قشنگی ندارد. مثل دو گدای در حال جنگ که هردو از هم طلبکارند! دو نفری که هر دو از عشق و فراوانی محرومند و آن را از بیرون و از یکدیگر طلب می‌کنند. یادمان باشد که فراوانی هم در عشق است و اگر کسی به عشق و آرامش برسد به فراوانی هم می‌رسد.

فارسی

حالا به صورت واقعی چه باید کرد؟

یا تنهایی و عزلت باید پیشه کنی یا وارد گود شوی.

تنهایی و عزلت هم راه حل نیست پس در واقع همهء ما وارد گود هستیم. چه بخواهیم چه نخواهیم!

واقعیت این است که اکثر آدم‌ها روشن بین نیستند، کنترل کمی روی خودشان و احساسات شان دارند و درون خانواده و اختلافات خانوادگی حضور دارند!

حالا چه باید کرد؟

اولین و موثرترین راه این است که بپذیریم اختلاف خانوادگی وجود دارد. انکار و پنهان کاری، کار را بد تر می‌کند. فرار و عزلت هم راه حل نیست. ناامیدی راه حل نیست!

باید همزمان که روی خودمان کار می‌کنیم سعی کنیم اختلاف را از جنگ و مخاصمه و خشونت به سطح مذاکره بیاوریم.

پس به طور خلاصه:

همانطوری که روی خودمان کار می‌کنیم، اختلاف را بپذیریم، سطح اختلاف را از جنگ، به مذاکره بیاوریم و بپذیریم که شاید در مذاکره تا آخر عمر بمانیم. ناامید نشویم. بپذیریم که روابط نوعی مذاکرهء دائمی است. خودمان را جای طرف مقابل بگذاریم. دیگری را از خودمان بدانیم. دیگری را و خودمان را درک کنیم.

نهایتاً بدانیم انسان‌ها موجوداتی احساسی هستند و منطق معمولاً برد کمی دارد.

احساسات خودمان را مشاهده کنیم و بشناسیم و احساسات دیگران را هم مشاهده کنیم.

و مثل همیشه، مبدأ مختصات زندگی، یعنی مرگ را در نظر داشته باشیم. مرگ چیزی است که زندگی را تنظیم می‌کند.

با دیدن و تامل در مرگ، زندگی و تمام سختی هایش، تمام اختلاف ها و درگیری ها، کوچک و بی اهمیت می‌شوند.

به طور خلاصه، دیدن مرگ، زندگی را بهتر می‌کند.

فارسی

روابط را هم بهتر می‌کند.

شاید دیدن مرگ، عشق را هم بیشتر نمایان و دست یافتنی کند. و یادمان باشد که مرگ را به تنهایی تجربه می‌کنیم. همانطور که عشق را.

و اتصال را.

و خدا را.

فارسی

عدالت نامهٔ – ۲

ID:222

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-/%d9%86%d8%a7%d9%85%db%80-%db%b2

June 6, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: ترس, تصمیم, خانواده،ازدواج, عدالت, همسر

5 دقیقه.

*** 6

عدالت نامهٔ – ۲

***

چرا عدالت نامهء ۲؟ طبق روال این روزها تقریباً هر روز حس هایم را چک می‌کنم. مطمئن که بشوم ترسی و کینه‌ای در کار نیست و عشقی حتی اندک در وجودم دارد و بعد پیغام می‌دهم که «امروز اگر کاری داری بگو بیام». بعد دوباره پیغام می‌دهم که «اگر خواستی بنشینیم صحبت کنیم شاید توافق کردیم». وقتی بعد از مدتی جوابی نیاید تماس می‌گیرم و می‌گویم میخواهی صحبت کنیم؟ اما امروز حس ناامیدی غلبه بر او غلبه داشت وگفت نه دیگه بیا دادگاه! گفتم حتماً. کی؟ گفت فردا! گفتم باشه نمی‌دانستم فرداست.
فردا باید برای رسیدن به عدالت به عدالتخانه بروم. عدالتخانه ها معمولاً حرف ها را مکتوب می‌خواهند و این شد که عدالت نامه ء ۲ شروع شد!

فردا باید احتمالا با قاضی و وکیل و کارمندان عدالتخانه حرف بزنم. برای حرف زدن نیاز به زبان مشترک هست. اولین لایهء زبان، همین کلمات است. اینها باید به زبان شما ترجمه شود. زبان شما مثل سرزمین شما، کیلومترها با زبان ما فاصله دارد. پس یک مترجمِ کلمات نیاز هست.

لایهء عمیق‌تر ذهن است که وسیع تر از کلمات است. داستان های ذهنی و روایت شما از زندگی هم احتمالاً با من متفاوت است. برای ترجمهء داستان من به داستان شما هم نیاز به مترجم هست. کسی که داستان شما یعنی قانون را بداند و داستان زندگی انسان را هم بداند. وکیلانی حتماً هستند که داستان ما را به داستان شما ترجمه کنند. پس یک وکیل هم نیاز است.

اما مسأله از همان‌جایی شروع شد که داستان من با داستان همسرم متفاوت شد. دیگر متوجه حرف ها و داستان های هم نمی‌شدیم. حدود بیست سال پیش داستان مشترکی داشتیم. هر دو معتقد به تصادف بودیم و ماده. هر دو فکر می‌کردیم همین ماده وجود دارد. هر دو جوان بودیم و لذت جو. من خوشحال بودم که می‌توانم به اندازهء یک انسان از خودم فراتر بروم. یعنی یک نفر دیگر را اندازهء خودم دوست بدارم. بعدها فکر کردیم عدالت و نظم در کانادا هست و با هم به این سرزمین آمدیم. بعدا فرزندی را به این دنیا آوردیم و فکر می‌کردیم در کانادا سعادت بیشتری در انتظارش است. شاید اکنون هم سرنوشت فرزندمان بعد از خدا به دست شما قاضی و وکیل کانادایی باشد. اما سرنوشت هر کس اول به دست خداست و بعد خودش.

فارسی

خلاصه، کم کم داستان ذهنی من عوض شد. وقتی دیدم هنوز گاهی خشم در خودم میابم و گاهی نارضایتی دارم و از دنیا طلبکارم تصمیم گرفتم مراقبه را تست کنم.
بعد از مراقبه وارد دنیای جدیدی شدم. این دنیا خیلی بزرگتر از دنیای مادی بود.
با گریه و التماس از همسرم درخواست کردم مراقبه کند ولی نمیدانم اثر کرد یا نه. بیشترین هدیهء من به او آزادی بود. و حالا پذیرش.
پذیرش را بالاترین نوع عشق و ارتباط می‌دانم. پس چه مراقبه کند و چه نکند، او را می‌پذیرم. دوست ندارم رنج بکشد ولی اگر کشید حتماً حکمتی الهی در آن است.

من هم کم کم داشتم بزرگ می‌شدم. از مرزهای خانواده و همسر بزرگتر. کم کم به مرز جهانی شدن فکر می‌کنم. به تمام بشر. گسترده شدن تا تمام وجود. تمام حیوانات و گیاهان و انسانها. گسترده شدن تا خود خدا. تا همه. تا هیچ. پیوستن یک قطره به دریا.

خلاصه اینکه بعد از وارد شدن به دنیای درونی مراقبه فهمیدم دنیای بزرگتری و وجود یگانه‌ای فرای این دنیای مادی و محسوس هست. از نظر همسرم من متوهم تر شده بودم. شاید از نظر خیلی ها اینطور باشد. اما من به گنجی دست پیدا کردم به نام گنج لحظه. شاید بتوانم ادعا کنم معنوی تر شده‌ام. اما همین ادعا خلاف معنویت است. ایگوی معنوی خطرناک است پس شاید بهتر است بگویم تغییر کردم! این را مطمئن هستم!

از نظر اکثریت جامعه اما کصخل شده‌ام یا رد داده‌ام یا درویش شده‌ام یا شیدا شده‌ام. صفاتی که نسبت می‌دهند فراوان است! شاید از نظر شما دچار منتال هلث ایشیو هستم! هر کسی قضاوتی می‌کند. شما که خودت و شغلت قضاوت است!

همانطور که استادهای عزیزی مثل اکهارت و سادگورو هم گفتند، بعد از وارد شدن به دنیای درون، تمام چالش ها و کارما های تو برای رشدت مصرف می‌شود. یعنی همان چالش هایی که قبلاً باعث رنج میشد حالا باعث رشد می‌شود.

چالش هایی مثل ترک شدن توسط همسرم. یا دوری از دخترم. چالش هایی مثل قضاوت شدن توسط جامعه. مثل تنهایی.
تمام این چالش‌ها باعث شد من بیشتر و بیشتر به درون فرو بروم.
دوری از همسر و دختر و از دست دادن خانواده باعث شد به ناپایداری دنیا آگاه شوم.
تنهایی باعث شد خودم را بیشتر بشناسم.
قضاوت‌ها باعث شد ترس هایم را پیدا کنم و با آن‌ها مواجه شوم.
نداشتن هم صحبت باعث شد با خودم و با خدا و با صفحات سفید بیشتر حرف بزنم. نتیجهء آن شد هزاران نوشته.
نوشته‌هایی از نانوشتنی.

در آن نوشته‌ها تمام ماوقع را نوشته‌ام. روزی که از خانه رفت. روزهایی که دلم برای تارا تنگ می‌شد و تقریباً تمام مسیری که تا دادگاه رسیدیم.

نه ادعا می‌کنم که صد درصد سمت حق ایستاده‌ام و نه ادعای قربانی بودن دارم. هر لحظه مثل تمام آدمهای دیگر من هم در معرض خطا و اشتباه هستم. اما راهش را ماندن در لحظه می‌دانم.

فارسی

همانطور که آرامش و عشق در لحظه هست، عدالت هم در لحظه هست. پس عدالت من ماندن در لحظه است. با این روش عدالت را میجویم. با ماندن در لحظه. با مشاهده کردن خودم.

شاید شما این حرفها برایتان داستان هایی خسته کننده و بی معنی به نظر بیاید. برای کسی که هنوز لحظه را درک نکرده قطعاً همینطور است. برای چنین افرادی فقط ماده وجود دارد و مظهر آن یعنی پول.
که البته تعادل در آن هم مهم است.
در ساحت مادیات و پول قطعاً و یقیناً به عدالت خداوند معتقدم. روزی هیچ جنبده‌ای از جمله من، مگر به خاطر شکرگزاری خودم کم و زیاد نمی‌شود. به آنچه از مادیات نسیبم شده راضی و قانع هستم. اگر هم کم و زیادی بشود به عدالت و سهم خودم از این دنیا راضی و قانع هستم. خدایی که چهل سال روزی ام را رسانده می‌تواند صد سال دیگر هم برساند. پس ترسی ندارم. فراوانی هست. عشق هست. خدا هست.

از خدای خودم خواسته ام اگر صلاح بداند بتوانم برای تارا که فرزند بیولوژیکی ام است، حضور داشته باشم. اگر هم نشود صلاح خداوند را گردن مینهم و می‌پذیرم.

اگر عدالتخانهء غربی حکمی بدهد برای زندگی تارا سرنوشت خود اوست و کارمایی که من به عنوان پدر برایش گذاشتم.

در مسیر معنوی خواسته‌هایم را کم کرده‌ام. وابستگی هایم را کم کرده‌ام. خواستهء دیگری ندارم. تمام گذشته به وضوح و روشنی هست. آینده را من با آگاهی لحظه به لحظه ام می‌سازم.

به عدالت الهی صد درصد اعتماد و اطمینان دارم. عدالتی که جهان‌شمول است. و مسیری که برایم تعیین شده.
مسیری که سعی می‌کنم هر قدمش را و هر کلمه‌اش را با آگاهی طی کنم.
چیزی برای از دست دادن ندارم.
کسی که آزادی درونی را یافته نمیتوان زندانی کرد.
کسی که فراوانی را یافته نمی‌توان فقیر کرد.
کسی که عشق را یافته نمی‌توان ترساند.
کسی که عدالت را یافته از حکم خداوند شاکی نمی‌شود.
کسی که روح الهی خودش را بیابد آسیبی نمی‌بیند! حتی اگر کشته شود. چنین کسی فقط بدن اش را که قرض گرفته بود با رضایت کامل به زمین بازمی‌گرداند و به مبدأ خودش بازمی‌گردد.
به همان آگاهی.
به همان خدا.
همان نانوشتنی.

خدای روی زمین

ID:223

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%b1%d9%88%db%8c-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86/

June 5, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, طبیعت و زمین, عدالت, مذهب

9 دقیقه.

4 ***

خدای روی زمین

***

هر روز صبح که بیدار میشوم روز جدیدی است. یک روز جدید، فرصت جدیدی است برای خدا شدن روی زمین. تمام آدمها همین کار را میکنند. تمام آدمها برای خدا شدن بیدار میشوند و تلاش میکنند و بالاخره خدا میشوند!
حالا با هم ببینیم خدا شدن چیست؟

هر کسی درکی از خدا دارد. حتی یک آتئیست. آتئیست ها معمولا حس بدی از خدای ادیان دارند. آنها خدای ادیان را انکار میکنند. اما به هر حال هر کسی خدایی دارد. با هم ببینیم هر کسی در این دنیا دنبال چه خدایی است.

جهانشمول ترین خدا، خدای بخشنده است. خدای فراوانی یا خدایی که غذا میدهد. خدایی که ما را از فقر نجات میدهد. خدای روزی دهنده. این خدا تقریبا خدای تمام آدمهاست. برای یک نوزاد این خدا سینه های مادرش است و شاید درآمد پدرش. برای یک آدم عادی جامعه، این خدا سرمایه داران هستند و کسانی که زمین ها را مال خود کرده اند. به انها میگویند خدای زمین یا لند لورد. خیلی ها به دنبال خدای روزی دهنده هستند و سعی میکنند خودشان خدای روزی دهنده بشوند. برای یک کارمند این خدا، مدیر کمپانی است یا شاید دولت سوسیالیست.

بعد از خدای روزی دهنده، نوبت به خدای آرامش بخش است. همان خدایی که یادش ما را از ترس ها رها میکند. همان خدایی که ما را از ترس مرگ رها میکند. از قدیم الایام ما از حیوانات درنده و بیماری و مرگ میترسیدیم و فقط خدای آرامش بخش به ما کمک میکند. خدایی که ما را دوست دارد و حتی بعد از مرگ به آغوش خودش دعوت میکند. نقش این خدا را روحانیون بازی میکردند و در دنیای مدرن روانشناسان. اگر این دو نتوانند کار خدای آرامش بخش را انجام بدهند نوبت به خدای شیمی میرسد. همان ساقی قدیمی. ساقی ای که دوایی دارد برای آرامش. برای فراموشی مرگ. نقش این خدا ها را یا دکتر ها با داروهای آرام بخش انجام میدهند. یا مشروب فروش ها یا مواد پخش کن ها. این ها موادی دارند برای آرام کردن آدمها. انواع قارچ ها و علف ها و روانگردان ها و آیوواسکا و غیره مخلوق این خداهای آرامش بخش هستند.

برای خیلی آدمها خدای عادل مورد نیاز هست. اینها آدمهایی هستند که احساس قربانی بودن میکنند. اینها عدم برابری را تاب نمی آورند. اینها فکر میکنند دنیا جایی ظالمانه است. بعضی ها عصبانی ه[illegible]ان

فارسی

هستند. آنها اسلحه برمیدارند و خودشان خشمشان را خالی میکنند اما آنها در جستجوی خدای عادل هستند. بعضی ها دادگاه و وکیل و قانون درست میکنند. اینها هم از راه دیگری در جستجوی خدا عادل هستند. گروهی حقوق بشر درست میکنند. حقوقی برابر و مساوی برای تمام ابنای بشر! حقوق برابر برای زنان و مردان!

برای خیلی ها خدایشان خدای زیبایی و جمال و تجمل است. خدای این دوستان زیباست. البته زیبایی درونی نه. زیبایی ظاهری. این دوستان برای خدا شدن به آرایشگران و طراحان لباس و جراحان زیبایی و ژل و بوتاکس روی می‌آورند. این دوستان می‌خواهند از خودِ طبیعت هم زیباتر شوند. غافل از اینکه طبیعت زیباترین چیز است! همانطور وحشی و خام و خالص! هر مویی که طبیعت رویانده یا دماغی که طراحی کرده یا زانوی شتر یا پر طاووس دقیقاً همانی هست که باید باشد! این دوستان زیبایی را تعریف می‌خواهند بکنند اما زیبایی در ذات خداست نه در تعریف ذهن ما!

برای عده ی دیگری خدا خدای عاشق است. خدایی که عاشقشان است. و آنها عاشق او هستند. خدای مولانا و حافظ. اینها دیدگاه شاعرانه ای به جهان دارند. اینها عاشق همه چیز هستند حتی یک سنگ. اینها خدا را در همه چیز میبینند. اینها خدای واحد را پیدا کرده اند. همان وحدت وجود و یوگا. اینها قطره هایی هستند که دریا را دیده. اینها مثل یک عاشق مدام در جستجوی معشوقشان هستند.

برای عده ای، خدا خدای سکوت است. مثل بودا. بودا در سکوت و مراقبه خدای سکوت را پیدا کرد. خدایی که حرف نمیزند. مثل خدای رامانا ماهارشی. تقریبا خدای تمام حیوانات. چون حیوانات هم حرف نمیزنند. این خدا خدای مراقبه گران است. خدایی که به غایت شنواست و بینا. اما خودش حرفی نمیزند.

خلاصه هر کسی خدایی را میپرستد چه خودش بداند چه نداند. آتئیست ها خدای منطق را میپرستند. خدای استدلال. خدایی که قانون های فیزیک وشیمی و کوانتوم را خلق کرده. آنها هم به روش خودشان خدایی را جستجو میکنند.

اینجا قصدم ساختن خداهای ذهنی برای شما نیست.
اینجا قصهء آدمها را میگویم. قصهء کثرت را.
قصهء خدا داستان وحدت است.
در وحدت نه نویسنده ای هست و نه خواننده ای.
در وحدت نه سیاهی هست نه سفیدی.
در وحدت کلمه شکل نمیگیرد.
در وحدت زبان ساخته نمیشود.
در وحدت گذشته و آینده ای ساخته نمیشود.
در وحدت خداهای مختلف نیست.

خدای من خدای نانوشتنی است.
خدای نزدیک.
خدایی که غیر قابل تعریف است.
غیر قابل طبقه بندی.
خدایی که هیچ صفتی به او نمی چسبد.
خدایی که نمیشود نوشتنش.
خدایی که من هستم.

فارسی

خدایی که شما هستی.
و من و شمایی که وجود نداریم.
خدای دیوانگان. پرندگان. حشرات. گیاهان.
خدای من نزدیک خدای عاشقان است و ساکتان.
خدایی که هر چه از و بگویی و بنویسی راه به خطا رفته ای.
خدایی که نباید از او نوشت.
خدایی نانوشتنی!

***

Translation by Gemini Google

The Unwritten God: A Story of Humanity's Many Deities

Every day brings a new dawn, a fresh opportunity to become a god on Earth. This isn't unique; everyone strives for godhood in their own way, ultimately achieving it. But what does it mean to be a god?

The concept of God is universal, even for atheists. While they may reject religious deities, they still hold a certain image of a god in their minds. Let's delve into the various gods people seek.

The Provider God: The most common is the benevolent god of abundance, the one who offers sustenance and security. This can be a mother's breast for an infant, a company manager for an employee, or a wealthy landowner. Many people dedicate their lives to becoming this provider god themselves.

The God of Tranquility: Next comes the god who frees us from anxieties, especially the fear of death. This role has been filled by priests, psychologists, and even drug dealers offering escape through chemicals and substances.

The God of Justice: For those who feel wronged, a just god is paramount. They see the world as unfair and seek to rectify it. This manifests in various ways, from activists fighting for human rights to lawyers seeking justice through legal systems. Some, fueled by anger, turn to violence, seeking vengeance through weapons.

The God of Love: For some, god is found in love, a reciprocal connection with a higher power like Rumi or Hafez described. They see god in everything, experiencing a oneness with existence. These are the lovers constantly seeking their beloved.

فارسی

The God of Silence: Just like Buddha in meditation, some find god in silence, a state of wordless observation and presence. This is similar to the experience of animals, who exist without language.

The Unwritten God: Ultimately, everyone worships a god, even atheists who revere logic and reason, the god behind the laws of science.

My purpose here isn't to establish new mental idols. This is a story about humanity's inherent multiplicity. The concept of god, however, represents unity. In unity, there are no divisions, no writer or reader, no black or white. Words vanish, language ceases to exist, and time becomes irrelevant. In this unity, there are no separate gods.

My god is an indescribable, unclassifiable being, one to whom no label can adhere. It's a god that cannot be written about, a god that is both me and you, yet transcends our individual existence. It's the god of the mad, the birds, the insects, the plants. It's close to the god of lovers and the silent ones.

Any attempt to describe or define this god is a misstep. It's the unwritten god, one that should remain unspoken.

Translation by ChatGPT

God on Earth
***
Every morning when I wake up, it's a new day. A new day, a new opportunity to become a god on earth. Everyone does this. Everyone wakes up and strives to become a god, and !eventually, they become one
.Now, let's see together what becoming a god means
Everyone has an understanding of God. Even an atheist. Atheists usually have a negative feeling towards the gods of religions. They deny the gods of religions. But in any case, .everyone has a god. Let's see together what kind of god everyone in this world is seeking
The most universal god is the benevolent god. The god of abundance or the god who provides food. The god who saves us from poverty. The provider god. This god is almost everyone's god. For an infant, this god is their mother's breasts, and perhaps their father's income. For an ordinary person in society, this god is the capitalists and those who own the lands. They are called the gods of the earth or landlords. Many seek the provider god and try to become the provider god themselves. For an employee, this god is the company's manager or perhaps .the socialist government

فارسی

After the provider god, comes the god of tranquility. The same god whose memory frees us from fears. The same god who frees us from the fear of death. Since ancient times, we have feared wild animals, diseases, and death, and only the god of tranquility helps us. The god who loves us and even invites us to their embrace after death. The role of this god has been played by clerics, and in the modern world, psychologists. If these two cannot perform the role of the god of tranquility, it's time for the god of chemistry. The same old dealer. The dealer who has a remedy for peace. For forgetting death. The role of these gods is played either by doctors with tranquilizing drugs or by alcohol sellers or drug dealers. They have substances to calm people. Various mushrooms, herbs, psychedelics, and Ayahuasca are .creations of these tranquil gods

For many people, a just god is needed. These are people who feel victimized. They cannot tolerate inequality. They think the world is a cruel place. Some are angry. Their gods are the arms manufacturers. They pick up weapons and vent their anger, but they are in search of a just god. Some create courts and lawyers and laws. These too, in another way, are in search !of a just god. Some establish human rights. Equal and fair rights for all human beings

For some people, god is the god of love. The god who loves them. And they love this god. The god of Rumi and Hafez. These people have a poetic view of the world. They love everything, even a stone. They see god in everything. They have found the one god. The same unity of existence and yoga. They are drops that have seen the ocean. They are like a lover constantly .seeking their beloved

For some, god is the god of silence. Like Buddha. Buddha found the god of silence in silence and meditation. The god who doesn't speak. Like the god of Ramana Maharshi. Almost the god of all animals. Because animals don't speak either. This god is the god of meditators. A .god who is extremely attentive and observant. But doesn't speak

In summary, everyone worships a god whether they know it or not. Atheists worship the god of logic. The god of reasoning. The god who created the laws of physics, chemistry, and .quantum mechanics. They too, in their own way, are searching for a god

.Here, my intention is not to create mental gods for you

.Here, I tell the story of people. The story of multiplicity

.The story of god is a tale of unity

.In unity, there is neither a writer nor a reader

.In unity, there is neither black nor white

.In unity, words do not form

.In unity, language is not created

.In unity, there is no past or future

.In unity, there are no different gods

.My god is the unwritable god

.The close god

فارسی

.A god that is indescribable
.Unclassifiable
.A god that no attribute sticks to
.A god that cannot be written
.A god that is me
.A god that is you
.And a me and you that do not exist
.The god of madmen. Birds. Insects. Plants
.My god is close to the god of lovers and the silent ones
.A god that whatever you say or write about, you have gone astray
.A god that should not be written about
!An unwritable god

فارسی

جدا شدن از هویت کار

ID:224

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%af%d8%a7-%d8%b4%d8%af%d9%86-%d8%a7%d8%b2-/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%da%a9%d8%a7%d8%b1

June 4, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: کار و شغل, من کیستم ؟, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

جدا شدن از هویت کار

***

یکی از ایگوهای خیلی شایع ایگوی کار است. یعنی همذات پنداری با کاری که انجام می‌دهیم.
جامعهٔ مدرن تاکید زیادی بر انجام دادن دارد. آدم‌ها را براساس کاری که انجام می‌دهند ارزش گذاری و طبقه بندی می‌کند. مثلاً یکی دکتر می‌شود و یکی کارگر و یکی رییس و دیگری مرئوس.
بعد از هویت های خانوادگی و نژادی، این یکی تقریباً آخرین ایگو و مدرنترین آنهاست.

اما چطور میتوان از این ایگو خلاص شد؟

۱- اولین راه دیدن کل داستان و تصویر بزرگتر است. در یک تصویر بزرگ، ما آدمها شبیه مورچه‌هایی هستیم که در حال کندن زمین هستند. شاید بناها و تونلها و ساختمان های زیادی هم درست کنیم ولی در نهایت با یک باد همهء آنها فرومیریزد. دیدن این تصویر بزرگ باعث می‌شود که به کار های خودمان غره نشویم.
یعنی در نهایت خیلی فرقی ندارد.
تنها تفاوت آدم‌ها میزان آگاهی ای هست که با خودشان به این دنیا می‌آورند.
مثلاً شاید بودا فقط بنشیند و مراقبه کند. ولی بزرگترین کار را انجام داده چون آگاهی عظیمی به جهان مادی آورده.
یا شاید یک تاجر اجناس زیادی جابجا کند یا مثلاً مثل ایلان ماسک انسان را به مریخ برساند یا مثل چنگیز مغول کرهء زمین را تسخیر کند. اما هیچکدام از اینها هیچ اهمیتی ندارد، چون احتمالا در راستای گسترش آگاهی نبوده.

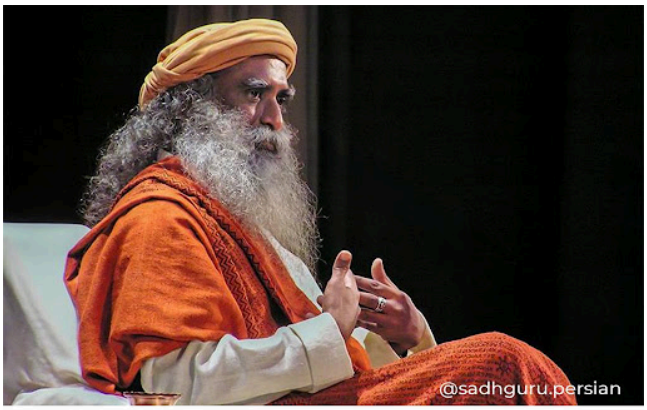
۲- راه دوم، بودن در لحظه در حین انجام کار است. وقتی در لحظه باشی، کف و سوت زدن یا تشویق یا تمسخر دیگران کمترین تاثیری در حالت تو ندارد. و داستان‌ها و قصه‌هایی که ذهن آدم‌ها برای طبقه‌بندی ساخته برای تو باور پذیر نیست.
وقتی کارت را در لحظه انجام بدهی، مطلقا نتیجه مهم نیست. یعنی دنبال تایید یا بدست آوردن پولی از کار خودت نیستی. تو در لحظه غرق هستی. اگر دیگران ارزش کارت را بفهمند شاید پولی بدست بیاوری ولی اگر هم متوجه نباشند برای تو مهم نیست چون تو از همان کار در لحظه تغذیه می‌شوی. تو بلافاصله به مقصود و هدف خودت میرسی. این خاصیتِ بودن در لحظه است.

فارسی

۳- مسیر سوم این است که تو خودت داستان خودت را می‌نویسی. مهم نیست جامعه، داستان تو را باور کند یا نه. مهم نیست کسی تایید کند یا نه. مهم نیست کسی به تو پول بدهد یا نه.
تو داستان خودت را با اتصال به مبدأ می‌نویسی و در همان داستان زندگی می‌کنی.
ارزش کار تو به میزان پولی که بدست میاوری نیست. تو به سرچشمهء ارزش متصلی. تو ثروتمندی. تو گنجینه ای در دسترس داری که تمام نمی‌شود. گنجینه‌ای از آرامش و از خلاقیت. گنجینه‌ای که هرچه ببخشی تمام نمی‌شود.

۴- مسیر چهارم قناعت در بقاء است. وقتی متصل باشی، با نوشیدن آب یا دیدن یک درخت یا شنیدن صدای باد آنقدر لذت می‌بری که نیازی به زندگی لوکس نداری. وقتی بدن ات سالم باشد روی زمین از خوابیدن لذت میبری و نیازی به مبل و تخت آنچنانی نداری. تو از خوردن یک سیب با حضور، لذت بسیار بیشتری از بلعیدن با عجلهء کباب می‌بری. نیازی به تجملات نداری. نه نیاز فیزیکی نه نیاز روانی. چرا که می‌دانی حال تو دست خود توست و از درون تعیین می‌شود و نه از بیرون.

فارسی



کیستی شما باید با اینکه در درون خود چگونه‌اید
تعیین شود، نه با کارهایی که انجام می‌دهید.

Who you are should be established by the way
you are within yourself, not by what you do.

Sadhguru

فارسی

اضطراب پیشرفت و عدم تصمیم گیری

ID:225

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-%d9%be%db%8c%d8%b4%d8%b1%d9%81%d8%aa-%d9%88-%d8%b9%d8%af%d9%85-/%d8%aa%d8%b5%d9%85%db%8c%d9%85-%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c

May 31, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, پول و فراوانی, کار و شغل, کودکی

<1 دقیقه.

*** 1

اضطراب پیشرفت و عدم تصمیم گیری

***

شناخت فکر و حسِ غالب، مهمترین کار هر کسی هست. در واقع کارمای اصلی من هم این دو تاست.
حسی که من اسمش را گذاشتم اضطراب پیشرفت و عدم تصمیم تقریباً از کودکی در من غالب بوده است. هنوز هم هست.
حسی که وقتی می‌نشینم سرو کله اش پیدا می‌شود. حسی که وقتی سفر هستم یا در طبیعت، کمرنگ می‌شود و در شهر پررنگ.
حس اضطرار در تصمیم هم شبیه همین اضطراب پیشرفت است. یعنی نیرویی که به من می‌گوید چرا تصمیم نمیگیری! بجنب! از قافله عقب می‌مانی.

بعد از مراقبه و یوگا فهمیدم این حس ها بی مورد هستند. سوال این جاست: به کجا می‌خواهی برسی؟
میخواهی به پول برسی؟ به دنیا برسی؟ به لذت برسی؟ به رابطه برسی؟ به آینده برسی؟ به آرامش برسی؟
تمام اینها در لحظه هست.
تو در همین لحظه می‌توانی آرامش را تجربه کنی.
نیازی نیست برای آینده تلاش کنی!

بعد ذهن می‌گوید: پس هیچ کاری نکنم؟!
همینطوری بنشینم؟!
هیچ چیزی خلق نکنم؟

جواب این است: هر رسیدنی و انجام دادنی هم اول باید از آرامش شروع شود. هر تجلی ای ابتدا در آرامش و سکوت و با اتصال به منبع خلاق درون شروع می‌شود.

فارسی

سرسپرده

ID:226

/https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b1%d8%b3%d9%be%d8%b1%d8%af%d9%87

May 30, 2024

دسته‌ها: کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, عشق, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

سرسپرده

***

سرسپردگی از آن مفاهیمی است که حداقل در زبان فارسی که من می‌دانم تشریح نشده. حتی شاید کلمهء سرسپرده به صورت منفی هم برداشت شود.
این سرسپردگی که اینجا می‌خواهم بنویسم ترجمه‌ای از مفهوم Devotion در عرفان شرق بخصوص هندوستان است.
بیشتر این
مفاهیم و درک آن را مدیون سادگورو هستم.

قبل از ادامه بگویم که درک این مفهوم برای انسانهای منطقی و از راه منطق، کاملاً غیرممکن است. اگر شما همهء دنیا را از راه منطق می‌شناسید این نوشته برایتان نامفهوم خواهد بود و خواندنش را توصیه نمی‌کنم.

یکی از انواع مسیرهای معنوی یوگا، مسیر یوگای باکتی یا مسیر سرسپردگی است. یا همان مسیر عشق. عشق بی قید و شرط.

کسی که نفس یا ایگوی خودش را کمرنگ می‌کند در نتیجه پروسهء خواستن و انتخاب را در خودش ضعیف می‌کند.
بالطبع چنین کسی حاضر است زندگی خودش را وقف کند. یا فدا کند.
چنین شخصی حاضر است زندگی اش را برای معشوق یا برای چیزی وقف کند.

در مسیر سرسپردگی، موضوع مورد سرسپردگی مهم نیست. یعنی شما میتوانید سرسپردهء هر چیزی باشید.
اینجاست که ذهن گیر می‌کند. چون ذهن همواره در حال خوب و بد کردن و سبک و سنگین کردن و محاسبه است. ذهن اینجا وارد عمل می‌شود.
ذهن حساب و کتاب می‌کند که ببیند چه چیزی ارزش وقف کردن زندگی را دارد، و بلافاصله خودِ اصل سرسپردگی از بین می‌رود. به محض ورود انتخاب، دیگر سرسپرده‌ای در کار نیست چون ذهن و انتخاب وارد شده است.

یک سرسپردهء واقعی خودش را وقف می‌کند. بدون انتخاب! بدون حضور نفس.
می‌تواند وقف یک خدا باشد یا وقف مردم یا وقف خانواده یا وقف یک سنگ یا درخت یا هرچه!
دقت کنید، مهم خودِ وضعیت سرسپردگی است نه موضوع آن.

فارسی

یک سرسپرده، انسانی عاشق و بدون نفس است. مثلاً کسی که سرسپرده باشد هیچگاه غمگین نمی‌شود چون نفسی ندارد که غمگین باشد. چون ترجیحی ندارد که اگر نشد، ناراحت شود!

مثلاً اگر سرسپردهء فرزندش باشد و به هر دلیلی فرزندش را از او بگیرند او همچنان سرسپرده باقی می‌ماند. شاید موضوع سرسپردگی اش عوض شود ولی این اصلا مهم نیست.
برای یک سرسپرده، ماندن در وضعیت سرسپردگی مهم است.
مثلاً کسی که خودش را وقف پدر یا مادر پیرش کرده باشد با فوت آن‌ها تاثیری نمی‌پذیرد چون به راحتی موضوع مورد وقفش را عوض می‌کند. یا برایش عوض می‌شود. برای او فرقی ندارد.
او به دنبال بازگشت سرمایه‌گذاری یا دنبال نام و شهرت نیست.
بنابراین او موضوع سرسپردگی اش را انتخاب نمی‌کند.

او برای عشق ورزیدن شرط و شروط نمی‌گذارد.
سرسپردگی درک عمیقی از عشق لازم دارد.
عشق درونی و اصلی.
عشقی که طرف ندارد!
عشق مجرد!
عشق اصیل!

رابطهء من با دنیا

ID:227

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87%d8%a1-%d9%85%d9%86-/%d8%a8%d8%a7-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7

May 29, 2024

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: آگاهی, زمان, کودکی, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 2

رابطهء من با دنیا

***

امروز در خواب و بیداری خواستم رابطهء من و دنیا را بدانم. رابطهء خودم با دنیا.
در این خواب و بیداری یعنی در حالت الهامات و در نیمه خوابم چنین درکی برایم پیدا شد.
داشتم به خودم و رابطه‌ای که با دنیا دارم فکر میکردم. حالا امیدوارم بتوانم بنویسمش.

بازگردید به دوران کودکی تان. شما ظاهراً ناگهان به این دنیا پرتاب شده‌اید. تا چشم بازکردید خودتان را در یک بدن یافتید. بدنی که شاید حتی خودتان هم انتخاب نکرده‌اید. رنگ بدن، جنسیت بدن، توانایی های بدن و غیره را ظاهراً خودتان انتخاب نکرده‌اید.
بعد خود به خود بزرگ می‌شوید و در رقابتی ساختهء جامعه افتادید. باید کار می‌کردید و زنده میماندید.
بعد هم می‌میریم احتمالا بدون انتخاب خودمان.

اما داستان چیست؟
یک من وجود دارد.
یک دنیا.

این من در طول دنیا کشیده می‌شود. متولد می‌شود و می‌میرد.
یک دنیا هم هست. ظاهراً در بیرون که ظاهراً خیلی هم دوستانه نیست.

اما این من چیست. و این دنیا چیست.
این من همان خداست. یعنی یک رگه ای از آگاهی.
این دنیای ظاهری همان ماده است. یعنی دنیای فیزیکی.

این آگاهی در دنیای فیزیکی کشیده می‌شود.
این آگاهی در طول دنیای فیزیکی کشیده می‌شود.
این کل فرآیند زندگی است.

فارسی

حالا که از عوالم رویایم بیرون آمدم توضیح دادنش هرلحظه سخت تر و سخت تر میشود.
اما تلاشم را می‌کنم.

این آگاهی به صورت یک انسان درآمده. می‌بیند. می‌شنود. تکان می‌خورد و درک می‌کند.
این آگاهی تو هستی. یا همان خدا. یا رگه‌ای از خدا.
مثل قطره‌ای از اقیانوس که به داخل هوا پرتاب شده.
قطره از جنس اقیانوس است که موقتا مسیری در هوا پیداکرده.
تو هم قطره‌ای از آگاهی هستی که موقتا مسیری در ماده پیدا کردی.

وقتی این درک را پیدا کنی. میفهمی زمان هم همین ماده است.
درک تو فقط روی ماده افتاده.
واگر نه همان منی که در پنج سالگی می‌بیند در چهل سالگی هم می‌بیند و در هشتاد سالگی هم می‌بیند.

اینطوری رابطهء تو با دنیا مشخص می‌شود.
این درک باعث میشود تو نه رقابت کنی. نه برای کسب دنیا نگران باشی. نه خودت را با آگاهی های دیگر مقایسه کنی.
این درک باعث میشود نگران دنیا و بالطبع نگران زمان نباشی. نگران گذشته و آینده نباشی.
نگران سایز خودت در دنیا و یا نسیب خودت از دنیا نباشی.
تو به «من» بیشتر اهمیت میدهی.
چون تو همان «من» هستی. یا همان خدا ؛ که فقط در حال عبور از دنیاست.
همه در حال عبور از دنیا هستیم.
عبور این آگاهی از دنیا، می‌شود زندگی ما.
زندگی ای که می‌تواند یک بازی باشد.

تو دیگر خودت را این دنیا نمی‌دانی.
مثلاً مقدار پولی که داری. یا مقدار زیبایی بدنی. یا مقدار قدرت مادی.
تو در حال عبور از این دنیایی.
تو همواره در لحظه هستی. تو آگاهیِ لحظه هستی.

وصلهء ناجور

ID:228

https://unwritable.org/%d9%88%d8%b5%d9%84%d9%87%d8%a1-/%d9%86%d8%a7%d8%ac%d9%88%d8%b1

May 28, 2024

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: تنهایی, کودکی, مسوولیت, من کیستم ؟, همسر

3 دقیقه.

*** 4

وصلهء ناجور

***

گاهی که به خودم نگاه می‌کنم می‌فهمم وصلهء ناجوری برای این دنیا هستم.
قصدم این نیست که اینطوری برای خودم هویتی بسازم جدای از دنیا، ولی یک نگاه به گذشته ام این را نشان می‌دهد.
بگذارید از کودکی شروع کنم.
از کودکی دنیا برایم جای عجیب و غریبی بود. برایم عجیب بود که آدم‌ها و کمپانی‌ها و کشورها با هم رقابت می‌کنند. با خودم می‌گفتم مثلاً چرا هرکسی هر چیزی کشف می‌کند برای کل بشر نمیدهد. چرا مثلاً شرکتی که فلان تکنولوژی را دارد آن را به همه نمی‌دهد. چرا این همه منابع صرف می‌شود که مثلاً همان ماشینی که در آمریکا می‌سازند دوباره در ژاپن از راه دیگری بسازند.
افکاری از این قبیل نشان می‌داد من اصل رقابت و جنگ و برتری جویی را خوب نمی‌فهمم!

به زورِ جامعه و خانواده، حدود بیست-سی سال هر روز مدرسه و دانشگاه رفتم. اگرچه بعضی کنجکاوی هایم پاسخ داده می‌شد ولی نهایتاً مجبور بودم مدرسه بروم. ضعیف بودم. فضای جامعه اینطور بود که اگر درس نخوانی و دانشگاه نروی می‌میری. هم مرگ فیزیکی و هم مرگ اجتماعی!

خلاصه من هم به دنبال گلهء گوسفندان و برای ترس از نمردن، مدرسه و دانشگاه را با زور و ضرب تمام کردم!
هیچوقت نفهمیدم چرا در مدرسه و دانشگاه، آدم‌ها باند بازی و رقابت می‌کنند.
بالاخره دانشگاه تمام شد!
حالا با غول جامعه باید طرف می‌شدم. همواره از این غول می‌ترسیدم.
خواستم کار کنم. باز هم معادلات کار برایم عجیب بود! برادرم می‌گفت برو پروژه بیاور اگر میخواهی در شرکت من کار کنی! این را هم نمی‌فهمیدم! اصول اولیه‌ی اقتصاد که مبنی بر بده و بستان بود را هم خوب نفهمیدم. فکر می‌کردم او باید به من که تازه فارغ‌التحصیل شدم کمک کند!

با دختری دوست شدم! شش هفت سال با هم دوست بودیم. می‌گفت اگر می‌خواهی با تو باشم باید بیایی خواستگاری!
باید قرارداد ازدواج ببندیم. باید عقد کنیم. این را هم نمی‌فهمیدم!
نمی‌دانستم حتی چنین رابطه‌ای هم که من فکر میکردم عشق است، در واقع یک ق

فارسی

بعدها فکر کردم من وصله‌ای ناجور برای جامعهء ایران هستم. با خودم گفتم بروم کانادا حتماً خوب است. فکر کردم ایران پر از کلاغ است ولی کانادا پر از بلبل!
وقتی آمدم کانادا دیدم اینجا باغ وحش است!
حتی وصلهء ناجور تری هستم!
نه زبانشان را بلدم نه مراوداتشان را نه رزومه نویسی دروغشان را و نه زیرآب زدن هایشان را!
با زور و ضرب، ده سالی هم اینجا ماندم. به واسطهء ارتباطات و کمی زور و ضرب، خودم مقداری پول درآوردم. هم کارمندی را تست کردم و هم بیزینس را. هیچ کدام برای من نبود!

مهاجرت سخت تر از ماندن در ایران بود. اینجا وصله‌ی ناجور تری بودم.
کم کم همان دختری که فکر می‌کردیم عاشق هم هستیم از من متنفر شد! چون می‌خواستم قرارداد نداشته باشیم! حالا هم او و هم اداره‌ی مالیات از من طلبکارند!

تنها جایی که حرفم را می‌فهمند همین جاست! همین نانوشتنی! اینجا هم هر روز حال و وضعم را می‌نویسم. فقط همین نوشته‌ها حالم را می‌فهمند.
چند نفری هم میخوانند!
اما بعید می‌دانم بگیرند! چون کسی حال خواندن ندارد.اکثر آدمها اگر هم بخوانند، تندخوانی می‌کنند.
تمرکز چیز کمیابی شده و مردم همواره می‌خواهند چیزی بدست بیاورند ولی اینجا چیزی برایشان ندارد.
بعضی ها می‌گویند تو شکست خوردی. بعضی‌ها می‌گویند موفق بودی. من هیچکدامشان را نمی‌فهمم.

رفتم سراغ معنویت و مراقبه.
آنجا جایی شگفت‌انگیز بود. حرفهای آنجا برایم فهمیدنی تر بود.
اوشو خواندم و به دلم نشست.
اکهارت خواندم کمی آرام شدم.
بعدها سادگورو را پیدا کردم.
اینها هم مثل من وصله‌ای ناجور اند که شانسکی معروف شده‌اند.
بعد دیدم مولانا هم وصله‌ای ناجور بود. حافظ هم همینطور. بودا هم همینطور.
شاید هم من دارم خودم را به اینها می‌چسبانم. ولی شبیه همان دیوانگی های آنها را در خودم می‌بینم.

حالا تقریباً همه‌ی دنیا از من طلبکارند.
از نظر آنها من بی مسولیت هستم. مسوولیت از نظر آنها یعنی کارهایی که آنها از من می‌خواهند را دیگر انجام نمی‌دهم.

تا وقتی بچه بودم مجبور بودم کارهایی که جامعه می‌خواست را انجام بدهم.
حالا بعد از چهل سالگی شاید بتوانم کمی سرکشی کنم. اما زور طرف مقابل خیلی زیاد است. باید مواظب باشم.
جوامع معمولاً وصله‌های ناجور را زندانی می‌کنند.
باید مواظب باشم زندانی نشوم!
اعترافاتی که اینجا می‌نویسم شاید روزی برعلیه من و برای زندانی کردنم استفاده شود!
اتفاقاً زندان جای بدی نیست!

فارسی

آنجا می‌توانم خودم باشم!
البته احتمالا!
شاید آنجا هم وصله‌ای ناجور بودم!

فراوانی

ID:229

/https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d9%88%d8%a7%d9%86%db%8c

May 27, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, شکرگزاری, کار و شغل, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

فراوانی

***

مدتی است می‌خواستم در مورد فراوانی بنویسم.
فراوانی یا حس فراوانی همان چیزی است که همه به دنبالش هستند. بعضی با پول در آوردن و بعضی از راه‌های دیگر.
اینجا خواستم بگویم فراوانی هم همان خداست.
خدای بخشنده.
خدای خالق. خالق این همه گوناگونی.
اگر راه رسیدن به آن مبدأ یا همان خدا را پیدا کنی فراوانی را هم میابی.
فرقی ندارد پولی در حساب داشته باشی یا نه.
فراوانی را از درون پیدا می‌کنی. چون همه چیز درون است.خدا از درون است. فراوانی از درون است. ثروت هم از درون است.

فراوانی به صورت حس بخشندگی پیدا می‌شود.
به صورت حس استغنا پیدا می‌شود.
به صورت حس عدم ترس پیدا می‌شود.
به صورت حس اطمینان پیدا می‌شود.
به صورت حس امید پیدا می‌شود.
به صورت حس بی نیازی و امنیت پیدا می‌شود.
به صورت حس نخواستن پیدا می‌شود.
به صورت حس ثروت پیدا می‌شود.

فراوانی در گوناگونی طبیعت هست. در قطرات باران. در برگهای درختان. در سرسبزی دشت یا گستردگی کویر.
خدای نعمت دهنده را وقتی بیابی به سرچشمه دست پیدا کردی.
تو دیگر به دنبال نعمت نمیدوی بلکه از آن سرچشمه به همه میدهی. این تعریف فراوانی است.
گاهی پول میدهی گاهی یک لبخند گاهی یک نوشته گاهی آرامش گاهی انگیزه.

فارسی

آدرس را اشتباه نرو. فراوانی در درون شروع می‌شود. در درون کشف می‌شود. در درون تایید می‌شود. در درون حس می‌شود. بعدا نمودهایی در بیرون پیدا می‌کند.
نمودهای بیرونی فراوانی مثل ثروت مادی هم خوب است اما همه چیز نیست. بیرون کل داستان نیست.

اول از درون ثروت را پیدا کن. بعد بیرون.
برعکس نمی‌شود. برعکس بروی شاید پولدار هم بشوی ولی حس فراوانی برایت زیاد نمی‌ماند.

خدایی که وحدت است در کثرت می‌شود فراوانی. فراوانی نعمت. فراوانی خلقت. فراوانی تجلی.
اگر آن خدا را بیابی مثل یک گنج بینهایت است.
بینهایت ثروت بینهایت شادی بینهایت اعتماد بینهایت سرور در او هست.
برای یافتن آن خدا کافیست به خودت برگردی.
کافیست ذهن را رها کنی و به مراقبه بنشینی.
ذهن مدام محدودیت می‌سازد و توهم کمبود برایت درست می‌کند.
تو ثروتمندی چون به دریا وصلی. چون به خدا وصلی. به مبدأ. به سرچشمه.
و تا وقتی این را نیابی همواره گرسنه خواهی بود.

مدیریت انرژیها

ID:230

https://unwritable.org/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d8%aa-/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c%d9%87%d8%a7

May 27, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

مدیریت انرژیها

***

زندگی تشکیل شده از مشاهدهء لحظه به لحظهء انرژی ها. کسی که انرژیهای حیاتی اش را بتواند کنترل کند کل زندگی را به دست میگیرد.
اما انرژیهای حیاتی چیست؟
برای این که این موضوع از گنگ بودن در بیاید باید مثال بزنم.
کنترل انرژی ها از طریق کنترل توجه انجام میشود.
پس هر جایی که توجهمان را بگذاریم انرژیها به همان سمت میروند.

مقداری انرژی حیاتی مختص بدن است. یعنی پاسخ دادن به نیازهای بدن مثل غذا خوردن و تحرک و نیازهای جنسی.
مقداری از انرژیها مختص دنیای بیرون است که از طریق حواس انجام میشود. حواس ما معطوف به بیرون است.

مقداری از انرژی مختص افکار است.
مقدار زیادی از انرژی هم مختص احساسات مختلف است.

آگاهی لحظه به لحظه به تمام این فرآیند ها منجر به کنترل دقیق روی انرژیهای حیاتی میشود.
مثلا هر بار که غذا میخوریم مقداری انرژی صرف هضم آن غذا میشود.
هر بار که فکری میکنیم مقداری انرژی صرف آن فکر میشود.
مثلا الان که مینوسم مقداری از انرژی ذهنی من صرف سرهم کردن مفاهیم و کلمات میشود.

مثل هر مدیریت دیگری اولین کار شناخت و مشاهدهء موضوع مورد مدیریت است. مثلا رانندهء خوب باید ماشین خودش را خوب بشناسد.
پس برای مدیریت انرژی اولین و مهمترین کار مشاهده است.
مشاهدهء نحوهء تخصیص انرژی هایمان.

فارسی

مثلا وقتی بیدار هستیم چقدر از انرژیها به سمت فکرهای مختلف میرود. چقدر مختص بدن است. چقدر در احساسات هدر میرود.

معمولا این تخصیص انرژی نامتناست است. یعنی مثلا انرژی زیادی صرف ذهن میشود که واقعا لازم نیست. یا انرژی کمی صرف بدن میشود که منجر به کم تحرکی و بیماری میشود.

پس باید همواره مراقب افکار و توجه و انرژیهایمان باشیم. چون این تنها دارایی ما در این دنیاست.

عدالت نامه -۱

ID:231

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%db%b1

May 26, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, زندگی, عدالت

4 دقیقه.

*** 6

عدالت نامه -۱

***

دیشب درد زیادی کشیدم. تا صبح به سختی خوابیدم. حالا حدود پنج صبح است. درد کمی آرام شده. احتمالا فرزندی که قرار بود به دنیا بیاید زاده شده. این نوشته همان فرزند است یا شاید شرح مختصری از این فرزند.

ماجرا از این قرار است که به عدالتخانه دعوت شدم تا طلب های همسر قدیمی ام را بدهم. دو سه سال پیش در یک جمع خصوصی از ایشان دعوت کردم تا طلب های خودش را از من به نمایندهء قانون اعلام کند. گفتم هرچه از من طلب داری بگو تقدیم کنم.
حالا بعد از حدود سه سال این اتفاق افتاد.
تعدادی کاغذ مکتوب از سمت عدالتخانه آمده و در آن شرح طلب های ایشان هست.
بالاخره بعد از سه سال ایشان مکتوب طلب هایش را اعلام کرد. این را به فال نیک می‌گیرم.
لازم است من هم کسی را برای اجرای عدالت بگمارم. هنوز چنین شخصی را پیدا نکرده‌ام. اما اگر کسی را پیدا کنم این طور ماجرا را شرح می‌دهم.

قبل از شروع داستان بگویم و اقرار کنم به عدل خداوند یگانه.
هیچ ذره‌ای در کل هستی از قوانین عدالت الهی خارج نیست. من هم اقرار می‌کنم به عدالت الهی.
هر دردی که تحمل کردم و می‌کنم و هر سختی و رنجی از سوی اوست.
هر چیزی که در ظاهر سختی و مشقت می‌نماید در اصل عشق و محبت و عدالت اوست.
اذعان و اقرار می‌کنم که من هم زمانهایی نادان بودم و به خودم و شاید دیگرانی که آنها هم از من بودند ظلم هایی کرده‌ام.
هر نفسی که در این دنیا هستم به خاطر عدالت اوست.
هر نفسی که از این دنیا بروم هم باز به خاطر عدالت اوست.
در عدالت و دانایی خدای نانوشتنی هیچ شکی نیست.
جهانی که در فیزیک و شیمی و اخترشناسی عادل است حتماً در زیست شناسی و انسان شناسی اش هم عادل است.
همینجا اعلام می‌کنم تسلیم عدالت خداوند هستم که هر چه هست اوست و هرچه از دوست رسد نیکوست.
آرامش و اضطراب قلبم از اوست.

فارسی

ترس و عشقی که تجربه می‌کنم هم از اوست.
اگر کسی منِ کوچک و نوشته‌هایم را بفهمد لطف اوست.
اگر هم کسی این‌ها را نخواند و نفهمد هم باز کرامت و درایت اوست.
سالها در غفلت بودم. از خدای درونم دور بودم. به خاطر همین هم، انسان‌هایی که هنوز خدای درونشان را نیافته‌اند خوب می‌فهمم. من هم آنجا بودم.
دور شدن از خدای درون و چسبیدن به خدای ذهن، بد جهنمی است.
برای تمام موجودات و مخلوقات طلب آرامش و سعادت می‌کنم و به لطف و کرم او مطمئن هستم.

سالها پیش بود که در مسیر زندگی به کوچهء زن رسیدم. زن‌ها به شدت برایم جذاب بودند. مظهر عشق و مادرانگی و لذت و شهوت.
من هم با دختری به هم رسیدیم.
سعی کردم لحظه لحظه‌ی آن سفر را بچشم.
کم کم برای فرزند دار شدن و مهاجرت از ما کاغذ رابطه خواستند. جامعه می‌خواست ما را در چارچوب خودش ببرد.
اگرچه نوشتن عشق روی کاغذ برایم مسخره بود و بی معنی. برای سفر کردن به غرب و به اصرار ایشان بالاخره بعد از هفت سال این عشق را روی کاغذ آوردیم.

آن زمان فکر می‌کردم عشق را می‌فهمم.
عشق را وابستگی شدید بین دونفر می‌فهمیدم. او هم عشق را ثبت کردن و عمومی کردن این رابطه می‌فهمید.
در روز عقد در محضرخانه گریه می‌کردم و از اینکه توانستم از خودم یک قدم بزرگتر بشوم و دیگری را به اندازه‌ی خودم دوست بدارم خوشحال بودم.
بعداز سال‌ها دیدم این فقط نوعی انحصار رابطه‌ی جنسی است. انحصار رابطه را هم شکستیم. با توافق هم.

بعدها اما درک من از عشق تغییر کرد. به مرور و به خصوص زمانی که ده روز به مراقبه نشستم فهمیدم عشق چیز دیگریست.
فهمیدم ازدواج واقعی چیز دیگری است.
فهمیدم این ازدواج مرسوم جامعه فقط یک معامله و یک بار اضافی است.
بعد از فهمیدن این موضوع خواستم بارهایم را یک به یک سبک کنم.
به همسر قانونی ام که با هم قراردادی هم داشتیم گفتم هر چه طلب داری بگو تقدیم کنم و قرارداد را باطل کنیم. اگر عشقی باشد با هم زندگی می‌کنیم اگر نباشد آزادی ارجح است.
صرف همین پیشنهاد تلاطمی در او درست کرد. شاید او عشق را همین قرارداد می‌دانست. مثل خیلی‌های دیگر.
بعد از مدتی او من را به طور فیزیکی ترک کرد.
فرزندمان را هم با خودش برد.
لحظه لحظه‌ی آن ترک و آنچه بر من گذشت را نگاشتم.

بعد از سالها فهمیده بودم آنچه عشق می‌دانستم عشق نبود. سخت بود و تلخ. اما گذشت.

اما این ترک منشأ خیر و برکات بود.
من دوباره تنها شدم. با خدای خودم تنها شدم.
با هر تنهایی و سختی یک قدم به عشق نزدیک تر شدم.

عشقی که درون همه هست. عشقی که نام دیگر خداوند است. عشقی یگانه و نانوشتنی.

این عشق انحصاری نیست. مختص یک نفر و دو نفر نیست. این عشق محدود به حلقه‌ی خانواده نیست. این عشق از درون شروع می‌شود و به کل جهان می‌رسد.

این عشق را افراد کمی درک می‌کنند. اما همه جا هست. این عشق همان خداست.

بگذریم.
بعد از درک این عشق دیگر نه عصبانی می‌شوی و نه شکایتی می‌کنی.
بعد از درک این عشق دیگری هرچه بگوید تو باز هم فقط عشق می‌بینی.
شاید دیگری به تو دشنام بدهد. یا تو را دروغگو بنامد. یا خشمگین باشد.
تو همه را می‌پذیری.
چرا؟ چون همه چیز از خداست.
چون می‌دانی خدا عادل است.
چون دیگر نه ترسی داری و نه شکی به عدل خداوند.

حالا در ظاهر شاید کسی را به دادگاه بفرستم تا طلب های ایشان را به طور رسمی پرداخت کند. ظاهر داستان، جنگی برای رسیدن به عدالت است.
اما از قبل می‌دانم عدالت هست و اجرا خواهد شد. عدالت دقیق خداوندی هر لحظه اجرا می‌شود.
تمام و کمال.

باز هم می‌دانم که در قلبم عشق هست. نسبت به تمام موجودات از جمله همسر قبلی ام. کسی که در ناآگاهی هایم همراهم بود.
من به او مدیونم. من ناآگاه بودم.
حالا اما او تصمیم دارد مسیر دیگری برود و پذیرش او الان برای من واجب است.
پذیرش ظلم ظاهری عین عدالت است.
ظلمی در کار نیست.

عشقی که در درونم یافته‌ام به صورت پذیرشی در مورد تمام آدم‌ها نمود پیدا می‌کند.
قصد آسیب زدن به او را ندارم. چرا که او هم از من است. من بزرگ شده‌ام.
تمام زن‌ها در حلقه عشق من جا می‌شوند.
تمام مردها هم.
تمام موجوات زنده هم.
تمام جمادات هم.

من دیگر به یک زن محدود نیستم. با یک زن قرارداد نمی‌بندم.
من عشقی را یافته‌ام نامحدود. نامشروط. بدون نیاز به کاغذ و قرارداد و دفتر و محضر.

من با تمام جهان ازدواج می‌کنم.

فارسی

در هر لحظه.
اگر جهان گفت دیوانه شده اشکالی ندارد، می‌پذیرم.
عدالت برقرار است.
جهان در ید پادشاهی به غایت عادل است.
پادشاهی توانا و بینا.
سمیع و علیم و بصیر.

خوشحال نیستم!

ID:232

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%b4%d8%ad%d8%a7%d9%84-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85

May 25, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

خوشحال نیستم!

***

درست در همین لحظه، خوشحال نیستم!
در تمام ده بیست سالی که می‌نویسم همیشه سعی داشتم صادق باشم. همیشه سعی کردم احساسات و افکارم را فیلتر نکنم. یعنی همانطوری که هست بنویسم.
شاید معمولاً وقتی خوب بودم بیشتر نوشتم.
اما این هم هست.
لحظاتی هم هست که خوشحال نیستم!
با گذاشتن چنین عنوانی و شرح دادن آن بلافاصله این را می‌پذیرم! با پذیرفتنِ خوشحال نبودن، از آن عبور می‌کنم.

مراقبه هم همین است. دیدن احساسات بدون عکس‌العمل. یعنی وقتی خوشحال نیستی بپذیری. وقتی خوشحالی هم بپذیری. تمام جریان تغییرات را بپذیری. بدون عکس‌العمل و قضاوت!
ویپاسانا هم همین است.
مدام در مراقبه ویپاسانا میگردی، بدنت را و ذهنت را میگردی. هر حسی یا دردی یا خشنودی آمد دنبالش نمی‌روی.
از درد فرار نمی‌کنی.
به دنبال لذت نمی‌روی.
اینطوری از اعتیاد خودت به این ذهن آگاه می‌شوی.
و با آگاه شدن از آن رها می‌شوی.

دوباره چک می‌کنم! هنوز خوشحال نیستم. اما قطعاً با قبل تفاوت دارم.
این دفعه ناخوشحالی را پذیرفته ام. با خوشحال نبودنم به صلح رسیده‌ام. بلافاصله کیفیت خوشحال نبودنم عوض می‌شود.
این خوشحال نبودن را هاله‌ای از رضایت در بر می‌گیرد.

حس ها را چک می‌کنم!
حس تنهایی دارم. می‌توانم مهمانی بروم. یا به دوستی زنگ بزنم تا از این تنهایی فرار کرده باشم. ولی نمی‌خواهم این انرژی تنهایی را به دیگران بدهم.

فارسی

احتمالا از مبدأ دور شده‌ام. از خودم. از خدا.
اما راه برگشت نزدیک است. هر لحظه و هر کلمه یک فرصت جدید است.
باید به خودم نزدیک شوم.
یکی از راه‌ها مراقبه است. یکی یوگا. یکی هم نوشتن.
کمی مراقبه کردم و حالا نوشتن.

مبدأ کجاست؟ رهایی کجاست؟ قطعاً درون است.
بازگشت به درون!
توبه.

رهایی در بیرون نیست. لابلای گفتگوها یا پست های اینترنت یا ارتباطات مختلف نیست.

جواب ها همه در درون است. و رفتن به درون از بدن شروع می‌شود. رفتن به عمق بدن. عمق فکر. عمق احساسات.
و در عمیق ترین جا خدا نشسته.
مشتاق و منتظر.
در سکوت و در عشق.

آرمان عدالت

ID:233

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86-/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa

May 24, 2024

دسته‌ها: اصول دین, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, عدالت, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

آرمان عدالت

***

اکثر آدم‌هایی که دیده‌ام برای عدالت می‌جنگند. من هم در سالهای زیادی از زندگی ام همینطور بودم. اکثر آدم‌ها معتقدند جهان جایی ناعادلانه است. آدم‌ها از اینکه جهان ناعادلانه است خشمگین هستند. عدالت خداوند فقط یک مفهوم گنگ است که در کتابها آمده. تقریباً هیچکس به آن اعتقادی ندارد.
من در لحظات کوتاهی از زندگی ام به عدالت رسیدم که نتیجه‌ی آن حدود ۱۵ نوشته در مورد عدالت است.

https://www.unwritable.net/search/label/عدالت

آدم‌ها مدام در حال قضاوت هستند. مثل من که الان دارم آدم‌ها را قضاوت می‌کنم.
آدم‌ها یا بهتر بگویم ذهن آن‌ها، به طور مداوم در حال تحلیل عدالت هستند.
مدام سبک سنگین می‌کنند. مدام قضاوت می‌کنند. مدام خودشان را قاضی و محق می‌دانند.
آن‌ها در درونشان حکم می‌دهند و در دنیای ذهن‌شان حکم ها را صادر می‌کنند و تا جایی که بتوانند اجرا می‌کنند.
اگر در طبیعت هم اتفاقی بیافتد دوباره حکم می‌کنند. مثلاً می‌گویند فلانی حق اش بود که فلان شد.
تقریباً تمام آدم‌ها در جنگی دائمی برای عدالت هستند.

اما وقتی از ذهن بیرون بیایی به جایی می‌رسی که تصدیق می‌کنی نمی‌دانی.
در لحظه به جایی می‌رسی که میفهمی عدالت کامل و بی نقصی برقرار است.
مسوولیت خودت و لحظه را می‌پذیری.
در برابر اتفاقات جهان در حالت بی قضاوت باقی می‌مانی.
اینجا شبیه حالت تسلیم یا بی عملی است.

تو فقط ناظر میمانی. فرقی ندارد آن بیرون چه خبر است. چون سریع قضاوت نمی‌کنی، قائل به دانستن عدالت هم نیستی. اما جایی ته قلبت می‌دانی عدالت برقرار است. می‌دانی که تو لازم نیست برای عدالت بجنگی.

مسولیت تمام اتفاقات درون خودت را می‌پذیری. هیچکس را متهم نمی‌کنی.
اینجا وادی ندانستن است.

فارسی

چون مطمئن هستی که از وجود عادل جهان کمتر می‌دانی، برای عدالت ذهنی خودت هم تلاش نمی‌کنی.

تقریباً مطمئن هستی که چیزی نمی‌دانی. فقط مشاهده گر میمانی. بدون قضاوت.

آدم‌های خیلی معدودی اینطور هستند.
شاید حتی نایاب.

عشق چیست؟

ID:234

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

May 22, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, ذهن, سکوت, عشق

2 دقیقه.

*** 2

عشق چیست؟

***

عشق یعنی دستت بلرزد وقتی میخواهی از عشق بنویسی!
عشق یعنی زبانت بند بیاید!

عشق یعنی بغضی که توی سینه می‌ماند و هر لحظه نزدیک است که بترکد.
عشق را نمیتوان فهمید. باید به تو فهمانده شود.
عشق را نمیتوان تعریف کرد. باید کسی به تو القایش کند.

عشق یعنی هذیان گویی از دید ذهن!
عشق یعنی انکار ذهن و زمان و جهان و هرچه در آن است!

عشق یعنی وقتی ماه کامل می‌شود دیوانه شوی!
عشق یعنی کسی نفهمد درون تو چه غوغایی است!

عشق یعنی مثنوی مولوی. یعنی دیوان شمس. یعنی دیوان حافظ. یعنی عطار.
یعنی بیداری. یعنی اشک. یعنی ناتوانی از نوشتن.

عشق نانوشتنی است.
عشق باید خودش جاری شود.
تو باید نیست شوی. باید کناری بروی. مبهوت بمانی.
عشق یعنی بمیری. مثل مولانا که از گذشته مرد. زنده شد.

عشق یعنی تائو.
عشق یعنی خدا!

پرت و پلا می‌گویم. ببخشید. از عشق معذورم بدارید. توان گفتن و نوشتن ندارم.
اکهارت اما عشق را خوب گفته.

فارسی

اکهارت با همان زبان ساده و شگفت‌انگیز خودش عشق را معنی می‌کند.
اکهارت میگوید عشق یعنی بفهمی که «ای وای! تو هم همان خدایی هستی که من هستم!»
عشق یعنی بفهمی که «ای وای! تو هم از همان خدایی آمده‌ای که من از آن آمده‌ام!»

عشق یعنی همانی که حافظ می‌گوید. همانی که چین و شکن سلسلهء مویش سر درازی دارد.
هر چه بگویی کم گفتی.
هر چه بگویی خطا گفتی.
یعنی سکوت.
یعنی بگذاری عشق خودش سخن بگوید.

عشق یعنی تنها موجود اصلی.
عشق یعنی وجود.

عشق یعنی سعادت.
عشق یعنی بی زمانی. بی مکانی. بی بدنی.

عشق در رحم زن هست. در سینه های مادر هست. در قلب پدر هست.
عشق همه جا هست.

من چقدر خیره سرم. چقدر نادانم که از عشق می‌نویسم.
مگر ممکن است؟
عشق خودش حرف می‌زند. نیازی به حرافی من نیست!
نیازی به قلم فرسایی من نیست.

وقتی حافظ باشد و اکهارت باشد و مولانا باشد و سادگورو باشد و اوشو باشد و تک تک آدمها باشند دیگر من سخنی ندارم.

به چشمان یک کودک نگاه کنید! عشق آنجاست!
به ابرها نگاه کنید.
به قلهء کوه ها نگاه کنید.
به زن نگاه کنید.

چشمهایتان را ببندید!
عشق اینجاست.

عشق جا و مکان ندارد.
عشق فرم ندارد. شکل ندارد. بی شکل است. تمام فرم ها از عشق است.
چهل روز حافظ بخوانید، سر و کلهء عشق پیدایش می‌شود. روزه بگیرید. سکوت کنید. بی حرکت بمانید. یوگا کنید.
حتماً عشق را پیدا می‌کنید.

فارسی

عشق پیداست. عیان است.
ما چشمانمان را بسته‌ایم.
ما خوابیم.
خوابی به نام ذهن!
خوابی به نام من!
خوابی به نام زمان و مکان!

بیدار شوی تمام است!
تلاش نکن!
عشق خودش بیدارت می‌کند.
بدون تلاش.
بیدار شو.
عشق را ببین.
عشق را ببو.
عشق را بشنو.
عشق را حس کن.
عشق را بنوش.

فکر نکن. فکر نکن به عشق!
متفکر عشق را گم میکند.
استدلال نکن.
چرا چرا نکن.
فقط باش.
مبهوت و گیج.
نادان بمان.
ساکت بمان.
عشق بمان.
عشق باش!

زنانگیِ خدا

ID:235

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c%d9%90-/%d8%ae%d8%af%d8%a7

May 22, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: خدا, زنانگی, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

زنانگیِ خدا

***

صبح را با پیشنهاد کلاس یوگا با وزنه شروع کردم. دو سه سالی هست که کلاسهای یوگای معمولی در استودیو را نرفتم. دلیلش برای خودم خیلی واضح است. توضیح دادنش اما سخت.

اما این بار به درونم فرو رفتم که مبادا دلیلش ترس باشد. مدتی است تمام ترسهایم را مشاهده می‌کنم و با رفتن به سمتشان زنده بودن را تمرین می‌کنم. شاید این هم ترس باشد!

نتوانستم ذهنم را کنترل کنم که به آینده نرود. دلیل و منطق و استدلال نچیند. گاهی هم آنقدر زیاد می‌شود که سرریز می‌کند. می‌شود چند کلمه و یک نوشته.

هر کاری که انجام میدهم، ذهنم مدام چرا چرا می‌کند! بعد دلیل های خودش را می‌تراشد!

این بار هم مستثنی نیست:

مدتی است عاشق زنانگی ام. زنانگی به صورت خالص خودش.

شاید زنانگی حتی بیشتر از تمام جنبه های خدا، قابل پرستش باشد. خدای زنانه را راحت تر میفهمم و میپرستم.

خودم هم دارم زنانه تر می‌شوم. البته خیلی هم آسان نیست چون در بدن مرد و در دنیایی مردسالار بزرگ شدم.

اما دلایل ذهن که دنبال چه هستم.

اگر جایی زنانگی با آگاهی همراه شود حتماً جذب می‌شوم.

زنانگی همراه با احساسات فراوانش و همراه با آگاهی از آن. این معجونی است که من را به سمت خودش می‌کشد.

فارسی

زنانگی عریان و آگاه.

زنانگی بدون ترس.

اگر جایی کسی را ببینم که به وضوح زنانه است و از ابراز زنانه بودن ترسی ندارد، قطعا من را جذب می‌کند.

کسی که زنانگی را درک کند حتماً لحظه را هم درک می‌کند. حتماً خدا را هم تا حدود خوبی درک می‌کند.

او معجزه گر می‌شود. مثل زنانگیِ حافظ که هنوز بعد از هفتصد سال معجزه می‌کند.

در نهایت این خودم هستم که باید زنانگی را درون خودم پیدا کنم. البته مظاهر زنانگی در بیرون را هم نمی‌توانم نادیده بگیرم.

بچه که بودم ما پسرها خوشحال بودیم که پسر به دنیا آمدیم. اما حالا به حال کسانی که با زنانگی به دنیا آمده‌اند غبطه می‌خورم.

و من زنانگی را با سکوت و نوشتن و عریان شدن تمرین می‌کنم ...

نوشتن هایی برای روزمره

ID:236

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%b1%d9%88%d8%b2%d9%85%d8%b1%d9%87/

May 21, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, روابط, مراقبه, معنویت, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

نوشتن هایی برای روزمره

***

با دوستی قدیمی تماس داشتم. گفتم ارتباط و تعامل میتواند غیر مادی هم باشد. یعنی مثلا از نوع نوشتن و خواندن.
قبول نداشت و معتقد بود که نوشتن های من ربطی به امور روزمره ندارد. چیزی که ایشان میگفت، امور روزمره، من اسمش را گذاشتم بقاء.
درصد بالایی از آدمها تنها نوع ارتباط را معامله میدانند. یعنی معامله در دنیای مادی. یعنی بده بستان. یعنی تهش چقدر پول به من میرسه. یعنی هما بقاء. البته بد هم نیست. بقا مهم است و شاید معنوی ترین کار، همین بقاء باشد.

تقریبا تمام ارتباطات در جوامع پیشرفته بر همین مبنا تعریف میشود.
تمام آدمها و ارزش ارتباط با آنها نهایتا تبدیل به دلار میشود.
چون از نظر درصد بالایی از آدمها اصلا چیزی فرای ماده وجود ندارد که مهم باشد که در موردش حرف زده شود. البته قابل فهم هست. چون معنویات در تجربهء جمعی ما معمولا ابزاری شده برای همان مادیات. گوش ها پر است.
من هم اصراری نکردم. البته یاد این لینک افتادم که جدی بودن معنویات و تفاوت معنویات و مذهب را توضیح میدهد.
https://www.unwritable.net/search?q=معنویت

هر که بخواهد بداند میداند. هر کسی از راهی. لزوما راه من هم بهترین راه نیست!
نوشتن های من در مورد خودم، روزمره ترین کاری است که انجام میدهم. پولی از آن بدست نمی آورم. ولی سهمی است که به دنیا میدهم. بلافاصله خودم هم به شفافیت و هم به آرامش میرسم. یعنی دنیا هم بلافاصله به من برمیگرداند.
پرداختن به ذهن، روزمره ترین کار ممکن است.
در هر لحظه و هر ثانیه از زندگیمان درگیر ذهن و برنامه ریزی برای آن هستیم.
من با این نوشتن ها در حال برنامه ریزی ذهن خودم و هر کسی که میخواند هستم.
و برای هر کاری در بیرون ابتدا باید ذهن را تغییر داد. ابتدا باید ذهن را شناخت. ذهن را دید.
ذهن را هم با مراقبه میشود دید. تقریبا تنها راهِ دیدن و تسلط بر ذهن، مراقبه است.

فارسی

از آن دوست تشکر کردم و لینک نانوشتنی را پاک کردم. فهمیدم روزمرهء من حداقل با روزمرهء او تفاوت دارد. اشکالی هم ندارد.

برایش آرزوی خوب کردم و دیگر اصرار نکردم.

در جستجوی سلامتی – مراسم غذا

ID:237

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d8%b3%d8%aa%d8%ac%d9%88%db%8c-%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85%d8%aa%db%8c-/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d8%b3%d9%85-%d8%ba%d8%b0%d8%a7

May 19, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, عکس‌دار

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, سلامتی, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

در جستجوی سلامتی – مراسم غذا

***

سلامتی موضوع خیلی مهم برای من و کل جهان است. ابتدا موضوع را به سلامت جسمی محدود کنیم.
بیماری‌ها دو دسته هستند.
دسته‌ی اول بیماری‌هایی که از بیرون حمله می‌کنند مثل ویروس و باکتری یا تصادفات و غیره. علم پزشکی در این مورد پیشرفت زیادی داشته و اینجا مورد بحث ما نیست.

دسته‌ی دوم بیماریهای درونی است. یعنی بیماریهایی که از درون و به واسطه‌ی شرایط زندگی ما ایجاد میشوند. مثل تمام بیماری‌های خود ایمنی یا گوارشی و متابولیک مثل دیابت یا سرطان یا بیماریهای قلبی و عروقی.
دو عامل بزرگ در این مورد تاثیرگذار است.
یک تحرک و دیگری تغذیه.

موضوعِ تحرک ساده است. باید هر روز مقداری پیاده‌روی یا دویدن یا هر نوع تحرکی داشته باشیم واگر نه مریض می‌شویم! مثل ماهی ای که شنا نکند یا پرنده‌ای که پرواز نکند! انسانی که راه نرود هم قطعا مریض می‌شود! این ساده است.

اما دومی یعنی تغذیه کمی پیچیده است.
هنوز اجماعی بر روی موضوع تغذیه در جهان بدست نیامده. هنوز در خصوص کمیت و کیفیت و نوع تغذیه هیچ نتیجه‌گیری خاصی در پزشکی و مجامع علمی نشده. هنوز نمی‌دانیم سه وعده بخوریم یا روزه بگیریم یا چربی خوب است یا گوشت بد است یا لبنیات چه تاثیری دارد یا گندم و غلات چه اثری بر ما دارند.
تقریباً اکثر بیماری‌های ما ناشی از تغذیه‌ی نادرست است. یعنی ما غذایی را که برایمان خوب نیست می‌خوریم. بعد از سالها نادانی بالاخره یا دچار اختلال ایمنی می‌شویم یا اختلال سیستم عروقی یا سرطان.
اما چرا باید اینقدر سخت باشد. چون به اندازه‌ی کافی به غذایمان توجه نمی‌کنیم. اگر به اندازه‌ی کافی به کمیت و کیفیت غذا توجه می‌کردیم اینطور نمیشد. حتی به اندازه‌ی حیوانات ما به غذایمان توجه نداریم. خوردن هایمان معمولاً عصبی است. با عجله است. بدون دقت است. فست فود می‌خوریم و غذاهای مانده و بسته‌بندی و پر از مواد شیمیایی می‌خوریم.

فارسی

چیزهایی که برایمان خوب نیست می‌خوریم. شاید گوشت یا لبنیات یا غلات یا حتی سبزیجاتی که برایمان خوب نیست را می‌خوریم. بدون اینکه بدانیم. و آنقدر این را تکرار می‌کنیم تا بالاخره مریض می‌شویم.

اما راه حل چیست؟

مثل بقیه مشکلات راه حل مراقبه است. راه حل توجه است. باید به بدنمان توجه کنیم.

باید غذا را با احترام و توجه بخوریم.

باید غذا را با حالت مراقبه گون بخوریم.

باید غذا را بو کنیم.

باید حسابی بجویم.

باید با غذا یگانه شویم. باید با غذا یوگا کنیم.

باید هوا و آب سالم و طبیعی بخوریم.

باید غذای سالم و طبیعی و تازه بخوریم.

گوشت هایمان و سبزیجاتمان پر است از مواد شیمیایی و سم ها و علف کش ها. حیوانات را خوب پرورش نمی‌دهیم. کشاورزیمان طبیعی نیست.

همه چیز بازاری و برای سود است. سلامتی کم اهمیت تر از سود شده.

باید تهیه و درست کردن و خوردن غذا مثل عبادت باشد. باید با حضور و با احترام باشد.

باید برای غذا خوردن مثل مراسم دعا خواندن آماده بشویم. باید غذایمان را با دست و نگاه و شامه مان لمس کنیم.

نباید غذا را با قاشق و چنگال بخوریم.

نباید غذا را ایستاده بخوریم.

نباید در حالت ناآرامی غذا بخوریم.

باید گاهی روزه بگیریم. باید به بدنمان توجه کنیم.

نباید برای آرام شدن غذا بخوریم. نباید از غذا به عنوان داروی آرام بخش استفاده کنیم.

غذا نباید پدیده‌ای اجتماعی باشد. مخصوصاً در جوامع ناآگاه امروزی.

غذا خوردن، یک مراسم معنوی فردی است.

فقط اگر همه‌ی افراد جامعه آگاه باشند، آنگاه غذا خوردن می‌تواند مراسمی جمعی باشد.

غذا خوردن برای تفنن نیست.

غذا خوردن برای همرنگ جماعت شدن نیست.

غذا خوردن پدیده‌ای مهم و طبیعی است.

باید همان‌قدر که یک گاو یا یک پرنده‌ی آزاد نسبت به غذایش حساس است ما هم حساس باشیم.

این طوری خیلی به سلامت جسم نزدیک می‌شویم.

و این سلامت جسم سلامت روح و ذهن را هم برایمان راحت تر می‌کند.

به امید آن روز

فارسی

پذیرشِ کامل

ID:238

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d8%b4%d9%90-/%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%84

May 18, 2024

دسته‌ها: کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, لحظه

2 دقیقه.

*** 4

پذیرشِ کامل

***

پذیرش مفهومی نانوشتنی است. یعنی باید به آن برسی. مقام پذیرش.
پذیرش چیزی است که در لحظه وجود دارد. لحظه حاوی پذیرش است.
ذهن این مفهوم را نمی‌فهمد. ذهن، پذیرش را انفعال یا بی عملی یا افسردگی یا حتی مرگ تفسیر می‌کند. چون پذیرش را درک نمی‌کند.
پذیرش یعنی فراتر رفتن از ماده. یعنی فراتر رفتن از زمان و ذهن.
مثلاً بپذیری که این بدن را داری.
بپذیری که این مقدار پول داری.
بپذیری که این مقدار آگاهی داری.
بپذیری که این مقدار شهرت داری.
بپذیری که این مقدار محبوبیت داری.

پذیرش مفهومی نانوشتنی است. پذیرش به معنی تلاش نکردن نیست.
پذیرش یعنی وارد وادی نخواستن بشوی.
وادی استغنا.
یعنی جایی بین خواستن و نخواستن.
https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_64.html

پذیرش حالتی درونی است.
پذیرش چیزی نزدیک شکرگزاری است.
پذیرش چیزی نزدیک توکل است.
پذیرش شبیه عشق است.

تو وقتی معشوق را کاملاً و همانطور که هست بپذیری، عاشق هستی.
وقتی لحظه را همانطوری که هست بپذیری، آزاد هستی.

فارسی

وقتی ذهن را بپذیری، از ذهن آزاد می‌شوی.

پذیرفتن تعریف پذیرش برای ذهن سخت است.
پذیرش در خودش عدم قضاوت را دارد.
در خودش آزادی از گذشته و آینده را دارد.

پذیرش به عربی می‌شود تسلیم.
یا همان اسلام. چند هزار سال است که کمتر کسی مفهومش را درک کرده.

پذیرش یعنی رها کردن کنترل های بیرونی.
پذیرش یعنی پذیرفتن مسوولیت اصلی خودت. یعنی مسوولیت درونی.

پذیرش یعنی راه دادن دنیا به درون.
یعنی دخالت نکردن در کار خدا.
پذیرش یعنی سکوت. وقتی حرفی نداری.
پذیرش یعنی قدرت.
پذیرش یعنی درک قدرت خداوند.
پذیرش یعنی درک میرا بودن تو.
پذیرش یعنی هیچ نگفتن.
یعنی ننوشتن!

***

تصویر هوش مصنوعی.

ترجمه هوش مصنوعی.

Complete Acceptance

Acceptance is an unwritten concept. That is to say, you have to come to it. The state of acceptance.

Acceptance is something that exists in the moment. The moment contains acceptance.

The mind does not understand this concept. The mind interprets acceptance as passivity or inaction or depression or even death. Because it does not understand acceptance.

Acceptance means going beyond matter. It means going beyond time and mind.

For example, accept that you have this body.

Accept that you have this amount of money.

Accept that you have this amount of awareness.

فارسی

Accept that you have this amount of fame.

Accept that you have this amount of popularity.

Acceptance is an unwritten concept. Acceptance does not mean not trying.

Acceptance means entering the realm of not wanting.

The realm of self-sufficiency.

That is, the tea between wanting and not wanting.

Acceptance is an internal state.

Acceptance is something close to gratitude.

Acceptance is something close to trust.

Acceptance is like love.

You are in love when you accept your lover completely and for who they are.

When you accept the moment for what it is, you are free.

When you accept the mind, you are free from the mind.

It is difficult for the mind to accept the definition of acceptance.

Acceptance has in itself a lack of judgment.

In itself it has freedom from the past and future.

Acceptance in Arabic is called “taslim”.

Or the same Islam. For thousands of years, few have understood its concept.

Acceptance means letting go of external controls.

Acceptance means accepting your primary responsibility. That is, inner responsibility.

Accepta world in.

فارسی

It means not interfering with God’s work.

Acceptance is silence. When you have nothing to say.

Acceptance is power.

Acceptance means understanding the power of God.

Acceptance means understanding your own mortality.

Acceptance means saying nothing.

It means not writing!

Additional thoughts on acceptance:

- Acceptance is not about resignation or giving up. It is about seeing things as they are and choosing to be at peace with them.
- Acceptance is not about being passive. It is about taking action from a place of peace and power.
- Acceptance is not about being perfect. It is about embracing our imperfections and allowing ourselves to be human.
- Acceptance is a journey, not a destination. It is something that we practice and grow into over time.

فارسی

نوشتن از نانوشتنی ۱

ID:239

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%db%b1/

May 18, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, لحظه

3 دقیقه.

*** 4

جاعنوانی ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۳

***

الان قرار بود به مراقبه ویپاسانای دو ساعته بروم. نرفتم. حالا به جایش مینویسم. نوشتن نوعی مراقبه است. حداقل برای من.
موسیقی شافل مینوازد.
فکر های مختلف میآید و میرود. اگر کسی باشد دور رو برم کمی این امواج افکار دچار تلاطم میشود. ولی وقتی تنها هستم این موجها توسط خودم یا اینترنت ایجاد میشود.
آگاه شدن از احساسات باعث خوشایند شدن آنها نمیشود.
آگاه شدن از افکار باعث مثبت شدن همه ی آنها نمیشود.
آگاه شدن از بدن باعث کامل شدن بدن نمیشود.
آگاه شدن از افکار و احساسات فقط تو را به شاهد تبدیل میکند.
به قول حافظ شاهد قدسی.
یا خدای تک چشم روی اسکناس دلار!

خلاصه، بدن کار خودش را میکند. غذا و تولید مثل و پیر شدن و مردن.
این کار بدن است.
فقط میتوان به آن آگاه شد.
نمیتوانی ریاضت بکشی. یا غذا نخوری یا راهبه بشوی و ازدواج نکنی. به جای آن باید تمام این کارها را با آگاهی انجام بدهی.
غذا خوردن با آگاهی. روزه گرفتن با آگاهی.
بودن با زن، دیدن زن، هم آغوشی با زن، باز هم با آگاهی.

ذهن هم کار خودش را میکند. تولید افکار و احساسات و قضاوت ها و مقایسه ها و باز تولید حافظه و تخیل آینده.
این کار ذهن است.
فقط میتوان به آن آگاه شد.

فارسی

ذهن را نمیتوانی متوقف کنی. باید با آن کنار بیایی.
با مشاهده ی ذهن از ذهن بیرون بیا.
هر لحظه و بعد از هر فکر.
بعد از هر جمله و کلمه.
بعد از هر احساس.

ذهن برای تو داستان میسازد. برای تو هویت میسازد. برای تو فیلم های درام میسازد.
ذهن من هم این همه داستان ساخته.
همان ذهن آنها را نوشته.
همان ذهن دوباره به آنها فکر میکند.

بیش از هزار نوشته. در طول ده ها سال.
حالا دو راه دارم.
راه اول کنار گذاشتن تمام آنهاست. چون حس ها تغییر میکند. پس حسی که در ابتدای این نوشته داشتم دیگر نیست. دیگر نیازی نیست به آن باز گردم. دیگر نیازی نیست ذخیره اش کنم. دیگر نیازی نیست با دیگران به اشتراک بگذارم. یا حتی خودم دوباره بخوانم.

راه دوم پرداختن به نوشته هاست. این نوشته ها مسیر پر پیچ و خم ذهن را نشان میدهد. خود من گاهی دوباره در آن پیچ و خم های ذهن می افتم. خواندن دوباره به من کمک میکند دوباره آن مسیر را راحت تر طی کنم. چون یک بار مسیری مشابه آن را رفته ام. ذهن هزار توی خطرناکی است.
بیشر آدم ها جای در این هزار تو گیر می افتند تا زمان مرگ بدن.
در زمان مرگ بدن ذهن هم ناچارا میمیرد.
مثلا میتوانم از نوشته ها کتابی بسازم. یا یک فایل پی دی اف. کم زیبا ترشان کنم تا راحت تر خوانده شوند. کمی عکس و آمار به آنها اضافه کنم.
میتوانم بخوانمشان. آنها را تبدیل کنم به صدا و ویدیو. شاید کسی دوباره زنده شان کند. شاید به کسی کمک کند. شاید یک دورهء آموزشی شد.

دوباره اما یادم می افتد که دوراهی در کار نیست یادم می آید که تمام دوراهی ها ساختهء ذهن است. در لحظه هیچ دوراهی وجود ندارد.

اگر به لحظه برگردم تمام دو راهی ها و تمام آینده و انتخاب ها حل میشوند. تمام تخیل ها حل میشوند. تمام مشکلات ذهن حل میشوند.
مشکلات مالی ناشی از احساس کمبود.
مشکلات اضطرابی ناشی از ترس از آینده.
مشکلات احساسی ناشی از سرزنش گذشته.
مشکلات دوراهی ها ناشی از حساب و کتاب ذهن.

همه و همه یکجا حل میشوند.

فارسی

راه حل، در بیرون نیست.
راه حل در بدست آوردن فلان پول نیست.
راه حل در بدست آوردن فلان رابطه نیست.

وقتی یک بار این حالت را بچشی دیگر پول و رابطه و کل دنیا برایت بازیچه مینماید.
تو دوباره شاید پول در بیاوری و خرج کنی.
شاید رابطه ایجاد کنی و هم آغوشی کنی.
شاید در دنیا زندگی کنی.
اما میدانی این بازیست.
اصلِ کار، جای دیگری است.

این بار اجازه میدهی در وادی ماده و ذهن هر اتفاقی خواست بیافتد. بالا تر از مرگ که نیست. حتی اجازه میدهی مرگ اتفاق بیافتد.

تو وارد یک زمین بازی جدید شده ای. زمین بازی تو دیگر بدن و ذهن و ماده نیست.
زمین بازی تو جایی عمیق تر و فرای اینهاست.
جایی که غیر قابل توضیح دادن است.
جایی که نانوشتنی است.

دنیاهای مجازی ما

ID:240

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%ac%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d9%85%d8%a7

May 16, 2024

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: روابط

2 دقیقه.

*** 3

دنیاهای مجازی ما

***

دنیای اینترنت جایی است که ذهن های ما آنجا زندگی می کنند. ذهن مشترک ما! این دنیا هر روز بزرگ و بزرگتر می شود. به نظر می رسد این دنیای مجازی گاهی از دنیای واقعی هم مهمتر شده است.

بعضی از دوستانم حضوری در آن ندارند؛ انگار در آن دنیا متولد نشده اند. آنها دلایل خود را دارند. نوعی مرگ خود خواسته در دنیای مجازی که شاید منجر به زندگی بیشتر در دنیای واقعی بشود! نمی دانم. خیلی دوستانم هستند که بیست یا سی سال است خبری از آنها در دنیای مجازی نیست. در مقابل بعضی دوستانم آنجا حسابی مشهورند. ۱۰۰ ها ۱۰۰۰ ها دنبال کننده.

بعضی دوستانم دکانشان را آنجا باز کرده اند و مشغول داد و ستد و انجام کسب و کارشان هستند. کسب و کار حلال. خیلی هم خوب. کسب و کار همیشه خوب است. ساده ترین نوع ارتباط است. همان بده بستان. در قحطی ارتباط این نوع ارتباط هم خوب است.

گروهی از دوستانم تصاویر لحظات خوب زندگی شان را با ما به اشتراک می گذارند.در آنجا فقط مسافرت می روند و در رستوران ها غذا می خورند و با دوستانشان عکس می اندازند! زندگی آنها در آن دنیای مجازی شبیه زندگی سلبریتی هاست. نمایشی از زندگی مجلل و مدینه ی فاضله. خیلی هم خوب.نوعی به اشتراک گذاشتن لحظات خوب و انتخابی زندگی.

بعضی اجیر هستند که فعالیتی آنجا بکنند. مثلا از قدرتمندانی پول گرفته اند که حرفهایی را در آن دنیا بزنند. و ذهن هایی را به سمت خود بکشانند. کارمندان خبرگزاریها و سازمان های مختلف آشکارو نهان مرتبط به قدرت از جمله ی آنها هستند. امیدوارم دوستان من از این دست نباشند.

بعضی درکار خیر هستند. کمک به نیازمندان. یا انتقال حیوانات از کشوری به کشور دیگر. یا جمع آوری کمک و امضا برای انجام هدفی. این گروه هم کارشان و هم هدفشان مقدس و نیک است. بعضی تلاش می کنند در اطلاع رسانی برای خیر همه. برای آگاهی رسانی. برای روشنگری. برای رسوا کردن ظالم و کمک به مظلوم. گاهی حتی زندگی واقعی خود را به خطر می اندازند و این ایثار بزرگی است و آنها همیشه برای من قابل احت

فارسی

بعضی از آنجا برای اطلاع رسانی در مورد اتفاقات مهم زندگی مثل تولد ها و مرگ ها و ازدواج ها و تبریک و تسلیت ها استفاده می کنند و می روند.

بعضی دنیای مجازی را محل گفتگو و دل نوشته های خود می بینند. شاید من هم از این دسته باشم. دنیای مجازی جایی است که می شود با انسانهای واقعی ارتباط گرفت. جایی است که وجدان مشترک ما می تواند به هم متصل شود. کسانی پادکست می سازند. بعضی مقاله می نویسند. بعضی هم دلنوشته. این دلنوشته ها حد اقل برای من چیزی مثل یک چایی خوردن و گپ زدن در دنیای واقعی است. یا مقدمه ای برای آن. سیگنالی کوچک در اقیانوس بزرگ دنیای مجازی برای پیدا کردن یک رابطه ی واقعی در دنیای واقعی. دنیای مجازی ابزاری برای شکست دادن تنهایی.

شما از کدام دسته اید؟ نظر شما در مورد این دسته بندی چیست؟ آیا دسته ای را از قلم انداخته ام؟

عجلهٔ ذهن

ID:241

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%ac%d9%84%db%80-%d8%b0%d9%87%d9%86

May 16, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

عجلهٔ ذهن

***

غیر از مواقع خواب سنگین، وقتی بیدار هستیم و یا در حال خواب دیدن، ذهن در حال تولید است. تولید احساسات، افکار، داستانها، تصاویر.
نگاه کردنِ دقیق به این پرده، روشن کننده و مهمترین کار معنوی است.
تمرین برای این نگاه کردن، فقط از راه مراقبه است.
یکی از مشاهدات من عجلهٔ ذهن است.
ذهن همواره تصور می‌کند در حال از دست دادن چیزی است. برای همین عجله دارد.
البته در واقع، چیزی که ذهن در حال از دست دادن است، لحظه است.

ذهن در ابتدا در خدمت بقاء و بدن است. وقتی گرسنه باشی ذهن به دنبال کسب غذاست. وقتی غذا بخوری و سیر بشوی ذهن به دنبال تولید مثل است. برای تامین این نیازهای بدن، ذهن قلمرو می‌سازد و برنامه‌ریزی می‌کند. ذهن تو را از خطرهای فیزیکی حفظ می‌کند.

اما خطر اصلی برای انسان این است که در ذهن بماند. یعنی در بقاء بماند. یعنی حتی وقتی مسئلهٔ بقاء حل شده باشد باز هم در بقاء بماند. یعنی در اضطراب دائم.
در دنیای امروزی تقریباً مسألهٔ بقاء برای همهٔ آدم‌ها حل شده ولی انسانها با ایجاد یک رقابت کاذب و تشدید حس کمبود و تقویت حس رقابت و بقاء خودشان را در همان سطح نگاه می‌دارند.
در صورتیکه می‌شود به پله‌ی بعدی رفت.

یعنی فراتر رفتن از حالت بقاء یا حالت حیوانی. درست مثل بودا.
یعنی با بازگشتن به لحظه و دست‌یابی به عشق موجود در آن، می‌شود زمین را دوباره بهشت کنیم.
فقط کافیست ذهن را خوب بشناسیم. انسان تا به حال فقط به بیرون توجه داشته. به ساختن ابزارهای بقاء مثل ماشین ها و غیره.
حالا که مسئلهٔ بقاء حل شده ما فرصت داریم به درون بپردازیم. برای همین هست که انسان امروزی بیشترین نیازش نیاز به معنویت و مراقبه است.
اینطوری تمام مسائل بیرونی، از جمله فقر و جنگ و اضطراب و افسردگی با هم و یکجا حل می‌شوند.

فارسی

فارسی

شک به مسیر

ID:242

/https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9-%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b3%db%8c%d8%b1

May 14, 2024

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, تناقضات معنوی, عکس‌دار, وقایع

برچسب‌ها: ترس, روابط, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

شک به مسیر

***

در طول مسیر معنوی، معمولاً تنها هستی. غیر از چند استاد و آدم‌هایی که از معنویت حرف می‌زنند، اکثریت مردم مخصوصا در جوامع ظاهراً پیشرفته تر، به شدت درگیر ذهن و مادیات هستند.

وقتی با آدم‌های جامعهء خودت نشست و برخاست می‌کنی، به ناچار تو هم دچار ذهن و مادیات می‌شوی. البته قصد ندارم این را گردن دیگران بیاندازم اما جامعه تأثیر دارد. بخصوص وقتی که جامعه طوری باشد که همه را در بقاء نگه دارد. یعنی همه نگران مسائل مربوط به بقا باشند. یعنی درگیر اقتصاد. یعنی درگیر حساب و کتاب.

این شک، خودش را به این شکل ها نشان می‌دهد.
اول به مسیر خودت شک می‌کنی. یعنی ذهن به تو می‌گوید آیا مطمئن هستی که مسیرت درست است؟
ذهن، تو را از این که همرنگ جماعت نیستی می‌ترساند.
یکی از قوی ترین غریضه ها در ما غریضه‌ی همرنگ شدن با گله است. یعنی ما برای امنیت گرفتن، به دیگران نگاه می‌کنیم و وقتی همه یک مسیر را می‌روند احساس اطمینان و آرامش می‌کنیم. حالا در مسیر معنوی، معمولاً تو خلاف جریان جامعه می‌روی. همه در حال حساب و کتاب هستند. همه در حال بقاء هستند. هیچکس به مرگ فکر نمی‌کند. همه جوری متفاوت از تو دنیا را می‌بینند. اولویت هایشان با تو فرق دارد.
در جایی از مسیر، تو به استادانت هم شک می‌کنی. مثلاً افکاری چنین برایت می‌آید که استاد معنوی تو هم شاید اشتباه کند. و این ترسی بزرگ برایت می‌آورد. و ترس، زاده‌ی ذهن است. و ترس، درست خلاف معنویت است.

این شک ها به شدت تو را ضعیف و متزلزل می‌کند. از طرفی تو در بازی دنیا و مادیات ضعیف شده‌ای و از طرفی دیگر در مسیر خودت هم شک می‌کنی. این جای اصلا جای خوبی نیست.

البته چون دنیای بیرون و جامعه، در واقعیت، اصلا وجود ندارد تمام اینها درون خود توست.
شک کردن یکی از ترفندهای ذهن است. ترس یکی از ترفندهای ذهن است.
درست وقتیکه بخواهی بین دنیا و آخرت یا مادیات و معنویات یا برنامه‌ریزی و لحظه تعادل پیدا کنی، ذهن تو را از تعادل خارج می‌کند.

اینجاست که دوباره باید به لحظه برگردی. دوباره به مراقبه برگردی. دوباره به حافظ

فارسی

دوباره مشق عشق کنی.
دوباره توبه کنی.
بازگشت کنی به خانهء اصلی.
که چیزی جز لحظه نیست.

عشق لابلای کلمات

ID:243

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%84%d8%a7%d8%a8%d9%84%d8%a7%db%8c-/%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa

May 13, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: ادب پارسی, تنهایی, عشق, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

عشق لابلای کلمات

***

وقتی تنها میشوم اولین حسی که برایم در دسترس است فرار است. میتوانم جایی فرار کنم. مثلا به دوستی زنگ بزنم. یا در اینترنت چرخ بزنم. میتوانم به دخترم زنگ بزنم. میتوانم یک جوری حواس خودم را پرت کنم. اما باز با خودم میگویم اگر برای پر کردن حس تنهایی داری به کسی زنگ میزنی نزن. این میشود استفاده ی ابزاری از دیگران. و این انرژی جاری میشود.

وقتی در برابر تمام اینها مقاوت میکنم، گاهی کمی میخوابم. گاهی کمی کارهای روزمره ام را انجام میدهم.

وقتی تمام اینها تمام میشود درست مثلا مراقبه های طولانی کم کم تمام چیزهای زائد از بین میروند و تنها یک چیز باقی میماند. همان چیز باقی مانند ی تمام.

همان عشق.

چیزی شبیه خدا.

شعر حافظ و صدای شجریان ترکیبی میشود که بیشتر و سریعتر من را به سمت عشق پرتاب میکند. شما هم گوش کنید.

https://music.youtube.com/watch?v=jQZofoAVwXM&si=AeM0Sf1BJY5-6yrO

عشقِ لابلای کلمات حافظ بعد از چند صد سال هنوز زنده مانده.

هنوز آتشش روشن است. هنوز میتواند ذهن ها را منکوب کند.

هنوز میتواند نفس ها را حبس کند. هنوز سنگ ترین دلها را نرم میکند.

فارسی

این طور میشود که تنهایی میشود مرکبی برای رسیدن به عشق.

عشقی که استغنا را در خودش دارد.

عشقی که تمام خوبیها را در خودش دارد.

عشقی که پوست و گوشت ما از آن ساخته شده.

عشقی که لابلای کلمات پنهان میشود.

سعی میکنم هیچ کاری نکنم اما نوشتن کاری است آسان برایم. بعضی ها راحت حرف میزنند. من نمیتوانم. در حضور انرژی عشق لال میشوم.

بعضی ها جلوی دوربین میتوانند اکت کنند. من نه. من گریه هایم واقعی میشود و همه چیز جلوی دوربین خراب میشود. برای من نوشتن راحت ترین کار است.

تنها مینویسم.

در گوشه ی خلوت خودم.

مثل تمام گلها. تنها باز میشوند و تنها عطر میدهند و تنها پژمرده میشوند.

خیلی ها شاید نخوانند.

اما هر گلی برای زنبوری شهد میدهد. شاید بعضی گلها را هیچ زنبوری پیدا نکند. اما چه باک.

گل، باز کار خودش را میکند. گل چیزی از زیبایی خالقش را به نمایش میگذارد. گل شهدی از زمین را در اختیار رهگذران میگذارد. چه رهگذری از آنجا عبور کند و چه نکند.

حافظ » غزلیات »

غزل شمارهٔ ۱۴۹

جستجو در متن

دلم جز مِهرِ مَه‌رویان، طریقی بر نمی‌گیرد
ز هر در می‌دهم پندش، ولیکن در نمی‌گیرد

خدا را ای نصیحت‌گو، حدیثِ ساغر و مِی گو
که نقشی در خیالِ ما، از این خوش‌تر نمی‌گیرد

بیا ای ساقی گُل‌رُخ، بیاور بادهٔ رنگین
که فکری در درونِ ما، از این بهتر نمی‌گیرد

صُراحی می‌کشم پنهان و مردم دفتر انگارند
عجب! گر آتشِ این زَرْق در دفتر نمی‌گیرد

من این دَلقِ مُرَقَّع را، بخواهم سوختن روزی
که پیرِ مِی فروشانش، به جامی بر نمی‌گیرد

از آن رو هست یاران را، صفاها با مِی لَعلَش
که غیر از راستی نقشی، در آن جوهر نمی‌گیرد

سر و چَشمی چُنین دلکش، تو گویی چشم از او بردوز؟
برو کاین وعظ بی‌معنی، مرا در سر نمی‌گیرد

نصیحتگوی رندان را، که با حکمِ قضا جنگ است
دلش بس تنگ می‌بینم، مگر ساغر نمی‌گیرد

میانِ گریه می‌خندم، که چون شمع اندر این مجلس
زبانِ آتشینم هست، لیکن در نمی‌گیرد

چه خوش صیدِ دلم کردی، بنازم چَشمِ مستت را
که کَس مُرغانِ وحشی را، از این خوش‌تر نمی‌گیرد

سخن در احتیاجِ ما و اِستِغنایِ معشوق است
چه سود افسونگری ای دل؟ که در دلبر نمی‌گیرد

من آن آیینه را روزی، به دست آرم سِکَنْدَروار
اگر می‌گیرد این آتش زمانی، ور نمی‌گیرد

خدا را رحمی ای مُنْعِم، که درویشِ سرِ کویت
دری دیگر نمی‌داند، رهی دیگر نمی‌گیرد

بدین شعرِ ترِ شیرین، ز شاهنشَه عجب دارم
که سر تا پایِ حافظ را، چرا در زر نمی‌گیرد

فارسی

فرار از لحظه

ID:244

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87/

May 10, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: لحظه, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

فرار از لحظه

***

اول اعتراف کنم که دارم از لحظه فرار می‌کنم.
هر لحظه‌ای کیفیت خاص و منحصر به فرد خودش را دارد. حس ها و افکار و وضعیت بدنی در هر لحظه متفاوت است. فهمیدن و درک این کیفیت، نیاز به آگاهی زیادی دارد.
اکثر آدم‌ها اصلا آنقدر صبر و توجه به خرج نمی‌دهند که کیفیت لحظه حال خودشان را درک کنند. معمولاً لحظهء حال حاوی کیفیتی است که خیلی دوستش نداریم، اولین کار در مواجهه با چنین لحظه‌ای چیست؟ بله. فرار!

فرار از لحظه راههای زیادی دارد.
بعضی وقت ها کار می‌کنیم. بعضی وقت‌ها دراما درست می‌کنیم. بعضی وقت‌ها مشغول اسکرول کردن یا دیدن تلویزیون و چرخ زدن در اینترنت می‌شویم.
یکی از راههای آن برای من نوشتن است!
برای همین اسمش را گذاشتم فرار از لحظه!

برای دیدن وضعیت فرار از لحظه لازم است وضعیت بودن در لحظه را چشیده باشی. اگر نچشیده باشی متوجه وضعیت فرار نمی‌شوی.
ممنون که می‌خوانی ولی اگر مراقبه نکنی تقریباً همواره در حال فرار از لحظه هستی. پس بهتر است خواندن این متن را کناری بگذاری و بروی مراقبه کنی.

من هم با انجام عمل نوشتن، در حال فرار از لحظه هستم، منتها با یک تفاوت کوچک!
با این تفاوت که می‌دانم در حال فرار هستم! همین دانستن باعث می‌شود که این کار تبدیل به مراقبه بشود.

همین دانستن های کوچک است که در نهایت منجر به خودشناسی و سعادت می‌شود.

گاهی ذهن با زیرکی گولت میزند.

فارسی

مثلا فرار میکنی به حافظ یا فرار میکنی به استادهای مختلف، در ظاهر داری کاری معنوی انجام میدهی اما در اصل این هم نوعی فرار است.
با این تفاوت که می‌دانم در حال فرار هستم! همین دانستن باعث می‌شود که این کار تبدیل به مراقبه بشود.

هر کاری، تاکید میکنم، هرکاری که برای فرار از خود باشد نادرست است. حتی اگر ظاهر درست داشته باشد.
مثلا نماز خواندن یا قرآن خواندن یا مراقبه کردن ظاهری یا نوشتن یا گوش دادن به استاد.

تشخیص این فرار هم تنها خود شخص میتواند بداند. اگر بخواهد.
پس انتخاب ما اینجا واضح است.
یا انتخاب میکنیم که فرار کنیم.
یا انتخاب میکنیم که لحظه را بپذیریم.

و تنها داور تشخیص این انتخاب خودمان هستیم!
خودمان و خدایمان و وجدانمان.

دیگران مطلقا از این انتخاب آگاه نمی شوند.
مگر اینکه مثل این نوشته، خودمان اعتراف کنیم.

مهمترین کار ۳

ID:245

https://unwritable.org/%d9%85%d9%87%d9%85%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%db%b3

May 9, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, تصمیم, ذهن, زندگی, کار و شغل, لحظه, مسوولیت

3 دقیقه.

*** 4

مهمترین کار ۳

***

قبلا دو نوشته در مورد «مهمترین کار» نوشته بودم. بعد از دیدن این ویدیو از سادگورو بر آن شدم که دوباره بنویسم. چرا که این کارمای ذهنی من و خیلی های دیگر هست. پس باز هم میتوان به آن پرداخت.

مهمترین کار
https://www.unwritable.net/2023/08/blog-post_92.html
مهمترین کارِ دنیا!
https://www.unwritable.net/2024/04/blog-post_2.html

یک ویدیو از سادگورو دیدم که تقریبا در همین موضوع است و این موضوع را کمی روشن میکند. لینک اینستاگرام و یوتیوب را اینجا میگذارم.

https://www.instagram.com/reel/C6l6MhtIuiS/?==utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA

https://youtu.be/DzfZFI0woY8?si=KxLve-nT6CsH6zGv

این هم متن صحبت ها به انگلیسی.

people are always thinking when it comes
to education
career choice of partners marriage
at various points what is the best thing
to do
let me tell you there is no best thing
to do in

فارسی

really there’s no best thing to do even
if you take a very simple thing
and put everything that you have into it
if you throw yourself into it it could
become a great thing
is it the best thing no there is no best
thing
because how do you decide what is best
what i am doing is best or what you are
doing is best
there is no such thing is spiritual
process the best thing or chemical
engineering the best thing
it’ll be foolish even to ask that
question isn’t it
it is just that if you throw your life
into something
it can become a great thing so don’t
look for best things because you’ll
waste your life
always wondering what’s the best thing

English (auto-generated)

این هم ترجمه صحبتها توسط جمینای گوگل:

»

مردم همیشه فکر می کنند که وقتی صحبت از تحصیل، انتخاب شغل، همسر و ازدواج می شود، در مقاطع مختلف بهترین کار چیست. بگذارید به شما بگویم، هیچ بهترین کاری در دنیا وجود ندارد. حتی اگر یک کار بسیار ساده را انتخاب کنید و تمام وجودتان را روی آن بگذارید، اگر خودتان را تمام و کمال وقفش کنید، می تواند به یک کار عالی تبدیل شود. آیا این بهترین کار است؟ نه، بهترین کاری وجود ندارد. چون چطور می خواهید تصمیم بگیرید چه چیزی بهتر است؟ اینکه کار من بهتر است یا کار شما؟ هیچ فرقی نمی کند که دنبال معنویت باشید یا مهندسی شیمی؛ حتی پرسیدن این سوال هم احمقانه است، اینطور نیست؟ موضوع این است که اگر زندگی خود را وقف چیزی کنید، می تواند به یک چیز عالی تبدیل شود. پس به دنبال بهترین چیزها نباشید چون زندگی تان را با فکر کردن به اینکه بهترین چیز چیست تلف می کنید.

«

فارسی

از چهار یا پنج سالگی این کارما را داشتم. یعنی همیشه از مادرم میپرسیدم چه کار کنم. این سوالی ذهنی است. این سوال یعنی بهترین کاری که متیوانم انجام بدهم چیست؟

سادگورو در چند جمله به زیبایی این را توضیح داد.

بهترین کار وجود ندارد.
تصور بهترین کار و طرح این سوال بهترین کار از ذهن سرچشمه میگیرد. ذهن مقایسه گر.

سادگورو با نفی ذهن به سادگی گفت بهترین کار وجود ندارد.

اما کیفیت کار مهم است نه نوع کار.

چگونگی انجام کار مهم است نه نوع کار.

میزان آگاهی ما مهم است نه کاری که انجام میدهیم.

مثلا نوشتن یا هر کار دیگری فرقی ندارد. مهم این است که چقدر با حضور و کامل این کار نوشتن را انجام میدهم.
حتی خوب و بد کردن و سبک سنگین کردن کارها هم کار ذهن است و وجود ندارد.

حتی اگر در ظاهر هیچ کاری انجام ندهیم. نفس که میکشیم. همین نفس کشیدن اگر با حضور و تمام وکمال انجام شود عالی است و نجات دهنده است.

کارهای عادی مثل نوشتن مثل نفس کشیدن مثل راه رفتن مثل غذا خوردن مثل سکس کردن مثل نگاه کردن مثل بوییدن مثل لمس کردن مثل تایپ کردن مثل عوض کردن باطری های کیبرد که همین الان انجام دادم.

تمام این کارها را میتوان با کیفیت پایین یا بالا انجام داد.
تمام این کار هارا میتوان با آگاهی پایین با بالا انجام داد.
تمام این کارها را میتوان با عجله یا با حضور انجام داد.

تلفن زدن حرف زدن ارتباط با آدمها و همه ی لحظه های زندگی ما شامل این کیفیت میشود.

بودن در لحظه و تعالیم اکهارت هم دقیقا همین است. یعنی سوال اصلی این نیست که مهمترین کار چیست. سوال این نیست که نوع کار چه باشد.
سوال اصلی این است که وضعیت آگاهی من در این لحظه چیست؟
این سوال را همواره میتوان از خود پرسید.
چه موقع نفس کشیدن
چه موقع راه رفتن
چه موقع نگاه کردن
چه موقع تایپ کردن کلمات
چه موقع خواندن

همیشه و همشه
تا زمان مرگ!
تا پایان این زندگی!

و حتی بعد از پایان این نوشته!

شناخت انواع کارما

ID:246

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%ae%d8%aa-/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7

May 9, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

شناخت انواع کارما

***

موضوع کارما موضوعی بسیار پیچیده است و مثل مفهوم زمان قابل درک توسط ذهن نیست.
قبلا مقداری در مورد کارما نوشته ام.
https://www.unwritable.net/search?q=کارما

بهار شهیدی تلاش کرده چهار نوع کارما رو توضیح بده ولی اینها موضوعاتی است که هر کسی خودش باید بفهمه. با درخواست. با مراقبه. یا با نوشتن.

https://youtu.be/B2CCW_AQxJ4

پس برویم که برویم.

کارما، در واقع یعنی قبول مسوولیت. فهم مفهوم کارما درست خلاف مذهب هست. چون مذهب یعنی نپذیرفتن مسوولیت
یک فرد مذهبی تمام مسوولیت خودش را گردن جهان یا خدا می اندازد. ولی کارما یعنی من مسوول همه چیز هستم.

سادگورو جایی توضیح داد که چهار نوع کارما هست.

سانچیتا (کارمای انباشته شده)

پرابدا (کارمای اختصاصی یا سرنوشت)

آگامی (کارمایی که در آینده عملی می‌شود)

کریامانا (کارمایی که در حال حاضر در حال ساخته و تجربه شدن است)

حالا اینها را سعی میکنیم با هم بفهمیم.

کارمای اول علت آمدن به زمین مادی که به آن نمی پردازیم.

فارسی

کارمای دوم سانچیتا به معنای ذخیره.

پرارابدا یا کارمای سوم کارمای عرفی هست. این کارما قسمتی از کارمای دوم است. یعنی کارمایی که فرد با آن به دنیا می آید. این کارما شرایط زندگی مادی ما را تعیین میکند. حل کامل این کارما مساوی است با رفتن از دنیا. این دسته به خودشناسی از بین نمیرود بلکه باید تجربه شود.

کریامانا یا کارمای چهارم یا آگاما کارمایی است که در لحظه اتفاق می افتد. کارمایی که ما با پیوستن در هر لحظه به ذهن میسازیم. این کارما با مفهوم یگانگی یا وحدت وجود معنا میشود. در تعالیم یوگا سعی میکنیم کارمای جدید نسازیم. این کارمای جدید کریامانا است.

بعد از بیداری دسته دوم و چهارم نابود میشود.

میراثِ من!

ID:247

/https://unwritable.org/%d9%85%db%8c%d8%b1%d8%a7%d8%ab%d9%90-%d9%85%d9%86

May 7, 2024

دسته‌ها: With Translation, بعد از من, بلند, شعرطور

برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, خانواده،ازدواج, خدا, ذهن, زمان, زندگی, سکوت, عشق, مرگ, من کیستم ؟, نوشتن

8 دقیقه.

5 ***

میراثِ من!

***

میراث من چیست؟
سوالی که خیلی از آدمها سعی کردند به آن جواب بدهند. حالا من برای خودم سعی میکنم این سوال را جواب بدهم.

این هم یکی از سوالهای اساسی است که با شناخت بهتر خود بدست می آید. اگر بدن و ذهن را در نظر بگیریم.
در ساحت بدن همه چیز تقریبا نابود میشود. غیر از یک ژن. ژنی که به دختر بیولوژیکی ام تارا داده ام. پنجاه درصد. و این ژن مدتی در زمین میماند. نهایتا شاید چند تکه استخوان یا یک سنگ قبر یا یک قوطی خاکستر باقی بماند!

از مایملک و دارایی ها هم شاید چند حساب بانکی ریز و درشت و تعدادی کاغذ که اسم من روی آن هست به نام اسناد و شاید ماشین و لباس و وسایل شخصی باقی بماند. مثلا از قدیم شمشیر و سبیل و کلاه و خرقه یا کشکولشان باقی میمانده و تا چند سالی باقی میمانده. بزرگترین مثال آن هم اهرام است. اهرامی که از فراعنه مصر باقی مانده.

در ساحت ذهن داستان جالب تر است. ذهن هم با همان سرعتی که بوجود می آید نابود میشود. اما چیزهایی باقی میماند.
مثلا داستان هایی در ذهن بعضی از آدمها مثل چند خاطره. حس هایی که در دیگران بوجود آورده ام. داستان دوستی و دشمنی ها. آن ها هم شاید چند سالی بماند ولی به مرور محو میشود.
مرحله ی بعد، نوشته ها است. نوشته هایی که مثلا در متون سنگی یا کتابهایی شبیه کتاب های خطی باقی میماند. شعر های حافظ یا مثنوی مولانا. یا حتی همین نانوشتنی ها.

از روی نوشته ها بعدا میتوان حدس هایی زد. مثلا فهمید که حافظ عاشق بوده یا سعدی قله های سخن را فتح کرده یا محمد قرآن را به صورت تاثیر گذاری میخوانده. در دوران اخیر هم کتابهایی میماند. مثلا کتاب اکهارت در خصوص لحظه و غیره میتواند نشانه ای باشد از شناخت ذهن آن شخص.

با پیشرفت تکنولوژی عکس ها هم گاهی میماند. مثلا چند پرتره از مظفرالدین شاه قاجار یا نقاشی از فتحعلی شاه و غیره.

فارسی

نوع دیگر آن صوت است و موسیقی یا سخنرانی هایی که از گذشته مانده. مثلا نوارهای سخنرانی شریعتی!
نوع آخر آن ویدیو است. که کامل ترین نوع ماندن است. یعنی ترکیب صدا و تصویر متحرک. ویدیوهایی که از کریشنا مورتی هست و یا فیلم های سخنرانی های سادگورو.

من هم چیز هایی از این دست تولید کرده ام.
تعدادی خاطره با آدمها.
یک فرزند بیولوژیکی.
مقادیری نوشته، صدا و عکس و ویدیو.

خاطره ها در ذهن انسانهاست. نوشته ها در سرور اپل و گوگل و روی چند هارد و دستگاه هست. عکس ها و ویدیوها و ویس ها هم همینطور.
تعدادی در سرور اپل و گوگل و فیسبوک به صورت فایل و پروفایل و پست و غیره و تعدادی در هاردها و دستگاههای خودم.
مقادیری دارایی های خودم و آنهایی که از پدرم به ارث رسیده.

از بعضی ها یک جمله باقی مانده و چند داستان. مثلا جمله ی «لا احب الافلین» از ابراهیم باقی مانده.
و تقریبا تمام چیزهای مربوط به ابراهیم افول کرده الا این جمله. این جمله از دل قرون باقی مانده. چرا؟ این جمله آفل و نابود شدنی نبوده. چرا؟ چون از جایی آمده بی زمان. این جمله از چیزی شبیه وحی آمده. چیزی شبیه خدا. چیزی غیر آفل.
حال با همین مثلا اگر پیش برویم هر چیزی که از وجود اصلی نابود نشونده ی جهان باشد نابود نمیشود.
اگر کسی بتواند با اتصال به مبدا بی زمان جهان چیزی به جهان مادی بیاورد آن چیز مانا خواهد بود.
مثلا شعرهایی که حافظ آورده. موسیقی هایی که بزرگان موسیقی آوردند. نقاشی های لئوناردو داوینچی. فرمول های انیشتین. سخنرانی های سادگورو. کتابهای اکهارت.
این جور چیز ها بویی از ساحت بی زمان در خود دارند. جوهری نابود نشدنی.

اینها باقی میمانند.
مثلا سوره ی حمد محمد یا سوره ی قل هو الله احد. الله الصمد. لم یلد و لم یولد و لم یکن له کفوا احد.
این کلمات چیزی را نشانه میرود که یگانه است.
چیزی که بی نیاز است.
چیزی که زاده نشده و چیزی نزاییده.
چیزی که کسی هم تراز او نیست.

اینها به چیزی نانوشتنی اشاره دارد. به موجودی فرای این کلمات و ذهن من یا تو! چیزی غیر قابل توضیح توسط ذهن.
و چون به آنجا اشاره دارد در طول هزاران سال باقی مانده.
همان اللهِ احد، این کلمات را از ذهنی به ذهن دیگر انتقال میدهد تا میرسد به این ذهن و این نوشته و ذهن تو.
و تو در ذهنت دوباره یاد آن اللهِ صمد میافتی.
این اتصال چیزی است که من و تو را یکی میکند. همه را به او وصل میکند. همه میشویم فرزندان او.

هر چیزی که از آنجا بیاید نابود نشدنی و از جنس عشق است.

مابقی نابود و میراست.
فقط عشق میماند و لحظه.
همین لحظه یعنی جایی که دور از پرده ی ذهن میتوانی حضور را درک کنی.
حضور نانوشتنی را.
حضور عشق را.
حضور چیزی نامیرا را.

همین لحظه چیزی است که خلقت در آن اتفاق افتاده.
خلقت من.
خلقت تو.
خلقت کلمه.
خلقت معنا.
خلقت هر آنچه که هست و نیست.
سکوت و صدا.
وجود و پرده ی بزرگ عدم.
فضای منفی جهان بین ستارگان و خود ستارگان.
صفحه ی سفید شیشه و حروف سیاه روی آن.

هر چه در لحظه باشی نامیرایی.
هرچه از لحظه بیرون باشی میرایی.

ذهن مساوی است با مرگ.
بی ذهنی یعنی زندگی.

ذهنی که ابزار بی ذهنی بشود، چیزی تولید میکند نامیرا.
ذهنی که خودپرست باشد در خود نابود میشود.

وجودی که قبل از مرگ میمیرد میشود مولانا.
شخصی که قبل از مرگ بدن، مرگِ نفس را درک نمیکند، با مرگ تمام میشود.

و همه چیز تمام میشود؛
الاوجه ربک ذوالجلال و الاکرام.

و این لحظه و این نفس و این اشک.
و سکوت فراگیر عالم.

***

تصویر مرتبط با متن، تولید شده توسط هوش مصنوعی

خلاصه‌ی متن، تولید شده توسط هوش مصنوعی

My Legacy

?What is my legacy

A question that many people have tried to answer. Now I will try to answer this question for .myself

This is also one of the fundamental questions that comes with knowing oneself better. If we consider the body and mind, everything in the body is almost destroyed, except for one gene. The gene I have given to my biological daughter,Tara. Fifty percent. And this gene will remain on Earth for a while. Ultimately, maybe a few bones, a tombstone, or a can of ashes !will remain

From belongings and assets, perhaps a few small and large bank accounts, a number of papers with my name on them as documents, and perhaps a car, clothes, and personal belongings will remain. For example, in the past, swords,mustaches, hats, and cloaks or their dervish bowls remained and lasted for a few years. The greatest example of this is the .pyramids. The pyramids that remain from the pharaohs of Egypt

The story in the realm of the mind is more interesting. The mind is also destroyed at the same .speed that it comes into existence. But some things remain

فارسی

For example, stories in the minds of some people like a few memories. The feelings I have created in others. The story of friendships and enmities. They too may remain for a few years .but will gradually fade away

The next step is writing. Writings that, for example, remain in stone texts or books similar to .of Rumi. Or even these unwritten things مثنوی manuscripts. The poems of Hafez or the

Later, guesses can be made from the writings. For example, to understand that Hafez was in love or that Saadi conquered the peaks of speech or that Muhammad recited the Quran in an impressive way. In recent times, books have also remained. For example, Eckhart's book on .the moment, etc., can be a sign of knowing the mind of that person

With the advancement of technology, sometimes photos also remain. For example, a few .portraits of Mozaffar al-Din Shah Qajar or a painting of Fath Ali Shah, etc

Another type is sound and music or speeches that have remained from the past. For !example, Shariati's speech tapes

The last type is video, which is the most complete way to stay. That is, a combination of sound .and moving images.Videos of Krishnamurti or speeches of Sadhguru

.I have also produced some things like this

.A number of memories with people

.A biological child

.A quantity of writing, sound, photos and videos

Memories are in people's minds. The writings are on Apple and Google servers and on a few .hard drives and devices.Photos, videos, and voices are the same

.A number of my own assets and those inherited from my father

A sentence remains from some and a few stories. For example, the sentence "La ahbab al- .falin" remains from Ibrahim

And almost all the things related to Ibrahim have declined except this sentence. This sentence has remained from the depths of the centuries. Why? This sentence has not been

فارسی

destroyed. Why? Because it came from a timeless place. This sentence came from something .like revelation. Something like God. Something non-perishable

Now, with this example, if we go ahead, anything that has not been destroyed from the .original existence of the universe will not be destroyed

If someone can bring something to the material world by connecting to the timeless origin of .the universe, that thing will be permanent

For example, the poems that Hafez brought. The music that the great musicians brought. Leonardo da Vinci's paintings.Einstein's formulas. Sadhguru's speeches. Eckhart's .books

.These kinds of things have a scent of the timeless realm in them. An indestructible essence

.These remain

For example, Muhammad's Surah Hamd or Surah Qul Hu Allah Ahad. Allah as-Samad. Lam .yalid wa lam yulad wa lam yakun lahu kufuwan ahad

.These words point to something that is unique

.Something that is self-sufficient

.Something that has not been born and has not given birth

.Something that has no equal

This refers to something unwritten. To a being beyond these words and my or your .mind! Something inexplicable by the mind

.And because it refers there, it has remained for thousands of years

The same Allah Ahad, transmits these words from one mind to another until it reaches this .mind and this writing and your mind

.And in your mind you again remember that Allah as-Samad

This connection is what makes you and me one. Connects everyone to him. We all become his .children

فارسی

.Anything that comes from there is indestructible and of the nature of love

.The rest is perishable and mortal

Only love and the moment remain. This very moment, where you can perceive presence beyond the veil of the mind. The unwritable presence. The presence of love. The presence of .something immortal

This moment is where creation happens. My creation. Your creation. The creation of the word. The creation of meaning.The creation of everything that is and is not. Silence and sound. Existence and the grand veil of non-existence. The negative space of the universe between the stars and the stars themselves. The white page of glass and the black letters .upon it

Whatever you are in the moment, you are immortal. Whatever you are outside the .moment, you are mortal

.The mind equals death. Mindlessness is life

The mind that becomes a tool for mindlessness produces something immortal. The mind that .is egotistical is destroyed within itself

A being who dies before death becomes Rumi. Someone who does not understand the death .of the ego before the death of the body, is finished with death

.And everything ends except the Face of your Lord, the Possessor of Majesty and Bounty

And this moment, and this breath, and this tear. And the all-encompassing silence of the .world

فارسی

چسبیدن به دنیا

ID:248

https://unwritable.org/%da%86%d8%b3%d8%a8%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%a8%d9%87-/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7

May 7, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: اعتماد, ترس, خدا, ذهن, لحظه, مرگ, معنویت

2 دقیقه.

*** 3

چسبیدن به دنیا

***

احتمالا با دیدن این عنوان به یاد نصایح ملاها افتادید. آخوندهایی که با همین شعار کشور ایران را قبضه کردند. اما این دنیایی که میخواهم به آن نچسبم دنیای ذهن است. این نوشته، تجربه‌ی من از چسبندگی دنیای ذهن است. که البته دنیای مادی زیرمجموعه‌ای از آن است.

یکی از چالش‌های من در این روزها رفتن بیشتر به دنیای مراقبه گون درونم هست.

یکی از بزرگترین موانع برای موفقیت در این چالش خود ذهن است. ذهنی که با فومو FOMO عجین است. FOMO مخفف Fear of missing out اصطلاحاً یعنی ترس از عقب ماندن یا ترس از جا ماندن. در فارسی معادل آن هست از قافله عقب ماندن.

عقب ماندن از قافله‌ی دنیا.

اما این موضوع چطور خودش را نشان می‌دهد؟

ذهن در تصورات خودش دنیا را قافله‌ای می‌بیند که در حال حرکت است. ذهن اینطور تصور می‌کند که دنیا یک مسابقه است. ذهن، دیگران را به صورت دوندگان مسابقه دو می‌بیند. این دوندگان همواره برای کسب ثروت و نعمتهای دنیوی در حال دویدن هستند.

اگر تو هم لحظه‌ای غفلت کنی از قطار جا می‌مانی. پس همیشه باید در دویدن باشی. جوامع و تمام سیستم اقتصادی هم بر همین مبنا پیاده شده.

پول بیشتر، لذت بیشتر، غذای بیشتر، سکس بیشتر و مهمتر از همه، ذهن بیشتر!

اینجاست که وقتی بیکار هستی زمان برای تو ترسناک می‌شود.

ذهن تو باید مدام در حال دویدن باشد. مدام ورودی بگیرد. مدام در اینترنت اسکرول کنی. تصویر بعدی، پادکست بعدی، تحریک بعدی!

اعتیادی دائم به دنیا.

اعتیاد به عجله.

برای درمان این ترس و این اعتیاد چه باید کرد؟

اولین راه حل دیدن ته خط است. دیدن خط پایان!

وقتی یادآور خط پایان این مسابقه باشی میفهمی که دویدن لازم نیست.

مرگ که مبدأ مختصات زندگی است، بسیاری از مشکلات را حل می‌کند. با دیدن مرگ به لحظه برمی‌گردی و آنجا جایی است که مرگ دیگر وجود ندارد. در لحظه، مرگ تقریباً بی اهمیت می‌شود.

این چالش، گاهی یک چالش دائمی است. یعنی فکر می‌کنی اگر کاری نکنی عقب می‌مانی.
فکر می‌کنی اگر مراقبه کنی از قطار ذهن عقب می‌مانی.
نمی‌توانی بنشینی و فقط نفس ها را و فکر ها را مشاهده کنی.
برای خود من این هنوز یک چالش است. قطعاً می‌دانم که فضایی فرای ذهن هست اما این فضای تاریک و خالی هنوز برایم ترسناک است.
گاهی هم به آن شک می‌کنم.
حتی در ساحت ذهن، گاهی به اکهارت هم شک می‌کنم.
اما یک چیزی غیر قابل شک است.
آگاهی مشاهده گر.
وقتی فقط برای لحظه‌ای این آگاهی مشاهده گر بشوی دیگر مطمئن هستی که او تنها هستِ واقعی است.
تا قبل از آن مدام دنبال قطار ذهن باید بدوی!
آگاهی مشاهده گر، همان خداست. یا همان نانوشتنی خودمان.

در جای جای مسیرِ رسیدن یا مسیر آگاهی، گاهی آدم درگیر ذهن می‌شود. به مسیر و به معنویت شک می‌کنی.
اما دوباره میفهمی واقعیت فقط همان است.
ذهنی که مدام جای واقعیت می‌نشیند، توهمی بیش نیست.

مراقبهء نوشتن ۱۶ اردیبهشت

ID:249

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87%d8%a1-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%db%b1%db%b6-/%d8%a7%d8%b1%d8%af%db%8c%d8%a8%d9%87%d8%b4%d8%aa

May 5, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

مراقبهء نوشتن ۱۶ اردیبهشت

***

بالاخره بعد از مدتی مراقبه و کنترل ورودی های ذهن و مبارزه با کمال گرایی ذهن شروع میکنم.
همیشه قبل از نوشتن قسمت کمال گرای ذهنم میگه ننویس. میگه هنوز موضوع پخته نیست. میگه هنوز به اندازه ی کافی مراقبه نکردی. میگه هنوز ذهنت مرتب نیست.
کی میگه ذهن مرتب نیست؟
بله، خود ذهن!
ذهن بسیار سیاس و زیرک و لایه لایه است.
تقریبا به خاطر همینه که بیشتر آدمها جایی توی این هزارتوی ذهن گیر می افتند.
از سد کمال گرایی عبور میکنم.

میرسم به سد منفی بافی آینده.
مثلا ذهنم میگه این نوشته ها به درد آینده نمیخوره! فقط یک بلاگ نویسی روزانه هست. قسمت دیگری از ذهن میگه نه اینها نوشته هایی هست که بی زمانه و میتونه به خیلی ها از جمله خودم کمک کنه! ذهنم میگه تا حالا حدود هزار نوشته نوشتنی و هیچ اتفاق عجیبی نیافتاده! منم میگم همین خودش اتفاق عجیبی است که هزار نوشته نوشته ام.
دنبال نتیجه ی خاصی هم نیستم.
خود همین تعریف کارما-یوگا هست.
یعنی کار بدون انتظار از نتیجه ای خاص.

خلاصه ذهن کمال گرا شروع میکنه میگه باید به موضوعات دیگری بپردازی. مثلا سلامت بدن یا پول و اقتصاد یا خود مراقبه و اینها.
من هم میگم باشه همین مکالمات ذهنم رو مینویسم. اسمش رو هم میگذارم مراقبه ی ذهن.

این خودش یک بازی جذاب هست!
و شاید دیگران هم با من بازی کنند. یعنی بخوانند!

فارسی

خلاصه شاید هیچ کس نتونه قطار ذهنی من رو دنبال کنه اما اشکال نداره. این یک بازی شخصی هست.

تا حالا موضوعات این نوشته شد ذهن و مراقبه و نوشتن.

موضوع دیگر اسهال ذهنی هست. اسهال ذهنی یعنی ذهن بدون کنترل شروع به تولید فکر میکنه. بدون این که ما کنترل کامل داشته باشیم خودش به صورت اسهال وار فکر تولید میکنه.
برای درمان این اسهال ذهنی که تقریبا پندمیک هم هست اولین قدم نخوردن یا کنترل ورودی های ذهن هست.
همونطور که برای پاکسازی بدن و درمان اسهال باید مدتی چیزی نخوریم تا بدن خودش رو تصفیه کنه، برای درمان اسهال ذهنی هم باید مدتی ورودی های ذهن رو قطع کنیم. یعنی چیزی نخوانیم. چیزی نبینیم. توی اینترنت و اینستا و یوتیوب و تلوزیون نریم. به توصیه سادگورو حتی پرده ها رو باز نکنیم. بهتره که چشم ها رو ببندیم.
بعد از مدتی که این کار رو میکنیم اسهال شروع به خوب شدن میکنه. ذهنمون بهتر کار میکنه. افکار تقریبا مرتب میشوند. به ساحت لحظه نزدیک میشیم و میتونیم ذهن خودمون رو ببینیم.
مثلا همین الان که من داشتم این سطرها رو مینوشتم ذهن من رفت به یاد یک آدمی که مدتی است بهش فکر میکنم. ذهن من بدون کنترل من و بدون برنامه وسط نوشتن رفت یک جای دیگه.
پس با عرض معذرت من هنوز اسهال ذهنی ام خوب نشده. البته آگاه شدن به هر ذهنی همون لحظه ی خلاص شدن ازش هم هست.
در مورد اون آدم و کارماهای مشترکم شاید بعدا بنویسم.

موضوع دیگر کارمای عجله هست که بعدا مینوسم.
فعلا باید عجله کنم چون بیست دقیقه ی دیگر باید با یک گروه، مراقبه ی جمعی داشته باشیم.
پس من با عجله همین رو بدون شییر کردن با کسی فعلا روی اینترنت پست میکنم.

***

عصر همان روز شد. امروز انرژی خیلی بالایی داشتم کمی روزه گرفتم و چند کار انجام دادم ولی انرژی ام تمام نشد. شاید به خاطر انجام چند مراقبه باشد.
حالا دم غروب مقداری حس تنهایی دارم.
سعی زیادی میکنم که در چنین مواقعی از پرهیز اجتناب کنم. پرهیز هم یعنی مثلا حواس خودم را پرت اینترنت کنم یا پرت آدمهای دیگر یا حتی پرت کار.
معمولا یک حس منجر به حس های دیگر میشود و این حس ها و فکرها به صورت قطاری همدیگر را میکشند.
بهترین کار در چنین مواقعی مراقبه است. اما همیشه هم آسان نیست. در مواقعی که مورد هجوم یک حس قرار میگیرم مثل این است که از آدمی که در هجوم امواج سیل است، بخواهی که صاف سر جایش بایستد! خیلی سخت است.
کمی هم سرماخوردگی و سردرد چاشنی حس های ناخوشایند دیگر میشود.
یکی از کارهای خیلی موثر ولی نادرست در چنین مواقعی خوردن است. مثلا خوردن یک اسنک یا یک چیز شیرین مقداری کمک میکند که حس های ناخوشایند کمرنگ بشوند. اما در بلند مدت باعث اعتیاد و چاقی میشود.

این حس ها ثابت نیستند و در هر لحظه عوض میشوند.

من هم برای این که یک درجه از مراقبه ی واقعی به خودم تخفیف بدهم نوشتن را انتخاب میکنم.
حس منفی شک یکی از حس های بسیار وحشتناک است.
شک به مسیر. شک به راهی که رفته ام.
شک به گذشته. شک به آینده.
این شک، شبیه حس ترس است. یعنی ترس از آینده.
یعنی این فکر که، چون در گذشته مسیر را اشتباه رفته ای، آینده ای تاریک در انتظارت است.
این حس نوعی سرزنش در خودش دارد.

گاهی برای فرار از این حس ها به آدمها و دوستانم فکر میکنم. احتمال این که به کسی زنگ بزنم و حالم بهتر شود را بررسی میکنم.
اما این کار را استفاده ی ابزاری از آدمها میدانم و معمولا از ان اجتناب میکنم. یعنی وقتی حالم خیلی خوب نیست سعی میکنم به کسی زنگ نزنم. اگر چه شاید حالم را عوض کند.

امروز با تعدادی آدم مراقبه گر آشنا شدم. خیلی خوب بود. مراقبه هم خیلی چسبید. تجربه ی جالب و جدیدی بود.

معنیِ زندگی

ID:250

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%db%8c%d9%90-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

May 3, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

معنیِ زندگی

***

زمانهایی هست که زندگی دچار خلأ معنی می‌شود. گاهی کمی پوچ به نظر می‌آید. اما معنی زندگی به چیست؟
معنی زندگی نه به گذشته است و نه کارهایی که انجام می‌دهیم.
معنی زندگی نه به روابط است.
نه به بچه دار شدن است.
نه به کار خیر است.
نه به بدن سالم است.
نه به پول داشتن است.
نه به موفق شدن است.
نه به ازدواج است.
نه به پیر شدن و عمر طولانی است.
معنی زندگی، نه به زیبایی است.
نه به آرامش است.
نه به اعتقاد به خدای ذهن است.
نه به اخلاق است.
نه به خانواده است.

معنی زندگی پس به چیست؟
معنی زندگی باید به چیزی باشد درونی.
معنی زندگی ربطی به بیرون ندارد.
معنی زندگی جایی درون توست!
معنی زندگی باید چیزی باشد که همیشه و برای همه در دسترس باشد.
معنی زندگی فقط و فقط یک چیز است.
آگاهی تو از لحظه!
حضور تو در لحظه.

فارسی

بودن تو در لحظه.
درک تو از لحظه.
آگاه ماندن تو از لحظه.

این نه تنها معنی زندگی است. بلکه هدف و مقصود زندگی هم هست.
آگاهی در لحظه و از لحظه تنها دارایی توست.
بیرون آمدن از ذهن، تنها کار مهم توست.
درک این لحظه.
فهمیدنِ این تنها واقعیتِ موجود!
این، تنها انتخاب توست.
تنها معنی تو، همین است.
آگاهی در لحظه!

این، هم برای فقیر ممکن است و هم ثروتمند.
هم برای پیر ممکن است و هم برای جوان.
هم برای بیمار ممکن است و هم برای افراد سالم.

آگاهی در لحظه، جهان‌شمول است.
در تمام مکان‌ها ممکن است.

فرمولِ حالِ بد

ID:251

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d9%85%d9%88%d9%84%d9%90-/%d8%ad%d8%a7%d9%84%d9%90-%d8%a8%d8%af

May 3, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

فرمولِ ناراحتی

***

تمام نارضایتی ها و ناراحتی ها یک فرمول کلی دارد. این فرمول معمولاً همیشه درست است.
تمام نارضایتی ها، نوعی نپذیرفتن لحظه را در خود دارد.
تمام زمانهایی که احساساتی شبیه غم یا ناامیدی یا چیزهایی شبیه آن را تجربه می‌کنیم معمولاً یک داستان ذهنی را برای خودمان تکرار می‌کنیم.
باور کردن این داستان‌های ذهنی مساوی است با ناراحتی. این ناراحتی ناشی از نپذیرفتن لحظه است. ناشی از باور ذهن و احساسات!
مشاهده گر، هیچ حسی ندارد. نه غم نه شادی نه قضاوت. مشاهده گر پذیراست و آگاه.
مشاهده گرِ پذیرا و آگاه همواره امن است. ترسی ندارد. ناراحتی ای ندارد.
این مشاهده گر، طبیعت دائما تغییر کننده را خوب می‌شناسد.
او سناریوهای ذهن را فقط مشاهده می‌کند.
مثل تماشاگری که می‌داند این فقط یک فیلم است که روی پرده‌ی ذهن افتاده. پس با داستان های فیلم بالا و پایین نمی‌رود.

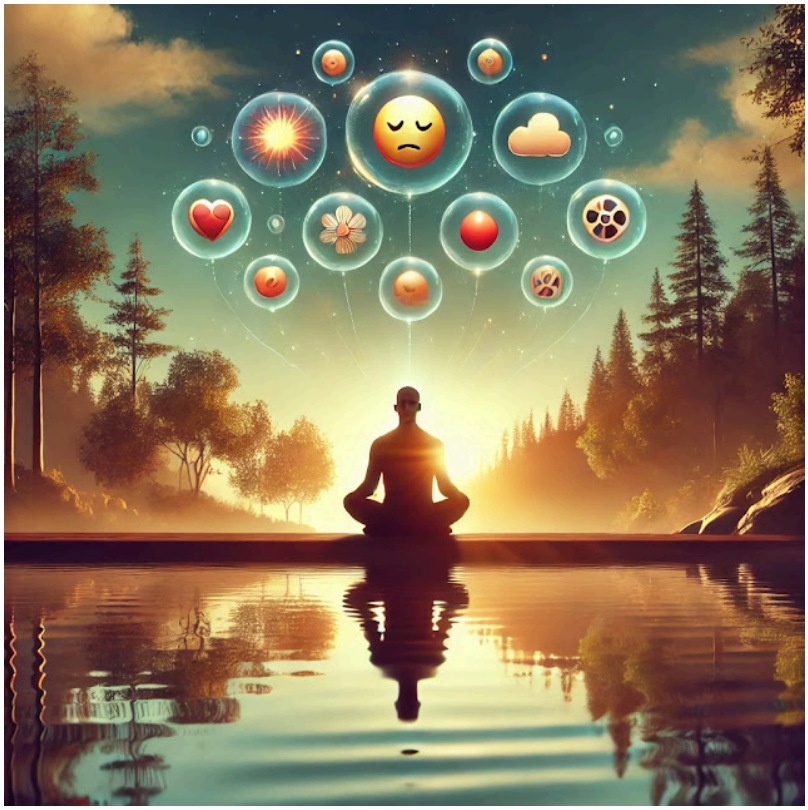
مشاهده‌ی این احساسات و افکار همان مراقبه است.
یعنی بهترین و تنها کار مفید در زندگی.
مثلاً افکاری داشتم مبنی بر بیهوده بودن این نوشته‌ها.
افکاری داشتم مبنی بر بی معنی بودن زندگی در این برهه.
افکاری داشتم مبنی بر منفی بودن آینده.
افکاری منفی در مورد دیگران.
افکاری منفی در مورد کمردرد.

تمام اینها حاوی نپذیرفتن لحظه است.
گاهی این افکار انتظاراتی است برای آینده.
این افکار معمولاً حاوی عدم شکرگزاری است.

فارسی

معمولاً حاوی نوعی حس بی عدالتی است.
معمولاً حاوی شکایت است.
شکایت از دنیا، دیگران و خدا!

وقتی چنین افکار و احساساتی پیدا می‌شود، فرار به اینترنت یا به غذا یا به سکس یا به رابطه اشتباه ترین کار است.
باید تمرین کنی بلافاصله بفهمی شان.
بلافاصله به مشاهده گری بپردازی.



خواستن و استغنا

ID:252

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d9%88-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%ba%d9%86%d8%a7/

May 1, 2024

دسته‌ها: مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, خدا, ذهن, لحظه

3 دقیقه.

*** 4

خواستن و استغنا

***

اکهارت در کتاب زمین جدید وقتی خصوصیات ایگو یا نفس را توضیح می‌دهد از اولین خاصیت ایگو می‌گوید. اولین خاصیت ایگو خواستن است.

در این نوشته سعی می‌کنم تجربه و برداشت خودم را در این مورد بنویسم.

ایگو در واقع یک توهم است. هر چیزی که او نیست می‌شود ایگو. و چون همه چیز اوست، پس ایگو توهمی بیش نیست.

برای کسی که در دنیای مادی است این تجربه‌ی استغنا فقط در مراقبه بدست می‌آید. فقط در مراقبه است که می‌توان فهمید چیزی فرای ماده هست و می‌توان فهمید وادی ای هست به نام استغنا.

برای ذهنی که ایگو را می‌سازد، خواستن بدیهی است.

ایگو چون به مبدأ متصل نیست پس همواره چیزی کم دارد. همواره ناقص است. همواره در حال خواستن است.

این ایگو یا ذهن، زمان را می‌سازد.

یعنی برای جبران کمبود هایش آینده را می‌سازد و در آینده تصوری از عدم نقص برای خودش می‌سازد.

وادی استغنا در لحظه اتفاق می‌افتد. لحظه یا حضور جایی است که ما از ایگو جدا می‌شویم و به مبدأ یا خدا متصل می‌شویم. به عبارت دیگر، خدا در لحظه حضور دارد.

در مقابل ایگو در زمان حضور دارد. در بعضی اساطیر ایگو همان شیطان یا ابلیس است.

ایگو یا نفس برای ایجاد توهمِ خودش، نیاز به زمان دارد. ایگو چون توهم است و ناقص است همیشه گرسنه است و به دنبال چیزی می‌گردد تا خلأ خودش را پر کند.

در زندگی واقعی روی زمین نیازهای بدن مثل غذا و سکس شبیه ترین چیز به نیازهای ذهنی ایگو هستند.

بدن چون در ماده است و از چرخه‌های ماده تبعیت میکند همیشه به دنبال غذاست و بعد از غذا به دنبال تولید مثل است. این ها خواستنی را در بدن ایجاد می‌کند که نیاز به زمان دارد.

در مراقبه اگر به لحظه برسی، تقریباً از بدن جدا می‌شوی و اینطور است که می‌توانی وادی استغنا را تجربه کنی.

ذهن هم لایه‌ای از همان بدن مادی است و برای بقاء بدن کار می‌کند. ذهن چیزی است که باعث ساختن زمان و توهم خواستن می‌شود.

در مراقبه های طولانی ذهن هم کنار می‌رود و تو چیزی را درک می‌کنی که نه بدن است و نه ذهن.

آن چیز، چیزی نانوشتنی است. چون از تجربه‌ی ذهن و بدن خارج است. بالطبع

فارسی

با مشاهده ی فرآیند خواستن هم، می‌شود ذهن و بدن را از بیرون دید.
فرآیند خواستن از عمق خودش درجایی در عمق ما، هنگام جدایی از مبدأ اتفاق می‌افتد. یعنی به محض جدا شدن از مبدأ ما به دنیای ماده یا زمین می‌افتیم. بلافاصله نیاز و زمان ساخته می‌شود. ما نیاز به غذا و سکس پیدا می‌کنیم و آرزوی بازگشت به مبدأ را دوباره داریم. در یک جستجوی دائمی تا آخر عمر دنبال رسیدن به مبدأ یا خدا هستیم.
بازگشت به بهشت.

این داستان برایتان آشنا نیست؟ بله داستان آدم و حوا. داستان هبوط انسان از بهشت به زمین.

این داستان، داستان اصلی ماست.
اگر مراقبه نکنی اما همیشه در توهم نفس باقی می‌مانی. خودت را وجودی جدا تصور می‌کنی. همیشه تنها و گرسنه هستی. هیچگاه کامل نمی‌شوی.
در بدست آوردن اشیا و پول تلاش می‌کنی.
در بدست آوردن رابطه و سکس تلاش می‌کنی.
در بدست آوردن قدرت و کنترل دیگران تلاش می‌کنی.
در وادی زمان و آینده همواره دست و پا میزنی ولی نمی‌رسی. آینده هیچگاه نمیرسد!
تو در تلاشی مدام برای بزرگ شدن و بازگشت به مبدأ هستی حتی اگر خودت ندانی.

اینجا کسانی مثل اکهارت و هزاران معلم دیگر که وادی استغنا را درک کرده‌اند، فقط از روی شفقت تجربیات خودشان را از اتصال به مبدأ برای دیگران می‌گویند.
بعضی تمام عمرشان را صرف همین نوشتن و گفتن می‌کنند. کسانی مثل مولانا یا حافظ یا سعدی و خیلی‌های دیگر.
اینها به اکسیر زندگی و لحظه دست یافته‌اند و استغنا دارند. تنها دلیل حرف زدنشان کمک و عشق به دیگران است.
عشقی که فقط در وادی استغنا پیدا می‌شود.
زمین و بدن وادی خواستن است.
در هنگام خواستن و نیاز، عشقی نیست.
در وادی بدن و ماده تنها چیزی که هست، نوعی بده-بستان است. نوعی معامله‌ی مادی و ترنزکشن و بده-بستان.
نوشته عشق یا معامله در این موضوع است.
جایی که معامله باشد عشق نیست.
و جایی که عشق باشد معامله نیست.
چون عشق وادی دهش است.

https://www.unwritable.net/2023/06/blog-post_12.html

سفسطه

ID:253

/https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b3%d8%b7%d9%87

April 28, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خدا, روابط, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

سفسطه

***

دوستی گفت از سفسطه بنویس!
منظورش این بود که من سفسطه می‌کنم!
یعنی نوشته‌ها متناقض است!
راست هم میگوید!
نوشتن از نانوشتنی کاری است سفسطه آمیز!
چطور من از نانوشتنی بنویسم؟
امکان ندارد.
من تنها کاری که بلدم سر هم کردن یک سری کلمه است.
این کلمه ها سمبل هایی هستند که به درون ذهن تو می‌آیند. و تو این کلمات را در ذهن خودت به مفاهیم و معانی تبدیل می‌کنی.
این کلمات قراردادهای قدیمی ما هستند برای نشانه رفتن به سمت یک معنا!
وقتی تعداد زیادی کلمه سر هم بشود دیگر کاری از دست من برنمی‌آید. این کلمات، درون ذهن تو، به سمت معانی ای که ذهن براساس تجربیات قبلی برایت می‌سازد، تو را می‌برد.
مثلاً اگر تجربه‌ی دروغ شنیدن از آخوندها را داشته باشی این ها را هم همانطور معنی می‌کنی.

تمام تلاش من نشانه رفتن به سمت چیزی است بی نشان.
تمام تلاش من، نوشتن از چیزی است نانوشتنی.
تمام تلاش من، حرف زدن از یک سری تجربه است.
تجربه هایی به غایت شخصی.
تجربه‌هایی به شدت ظریف.

می‌دانم یک منبعی هست که باعث می‌شود من نفس بکشم. تو نفس بکشی.
من بنویسم. تو بخوانی.

یک منبع و یک مبدأ هست.
جایی فرای این ذهن.

جایی فرای این کلمات.

هر کسی مستقیم به آن مبدأ وصل است.
هر کسی که نفس می‌کشد.
هر کسی به گونه‌ای منحصر بفرد به آن مبدأ وصل است.

آن مبدأ اما چیزی نیست که بتوان فهمید و به اشتراک گذاشت و نوشت.
آن مبدأ در عین حال که منبع تمام معانی است به سادگی با کلمات نمی‌شود نوشتنش!
کلمات و معانی مخلوق خود اوست.

کسی برای رسیدن به مبدأ به کسی نمی‌تواند کمکی بکند.
هیچ گورویی ای یا استادی یا شاعر و نویسنده ای نمی‌تواند تو را به مبدأ ببرد.
فقط اشاره می‌کند.
من هم اینجا داستان خودم را می‌گویم.
داستان مسیر رسیدن و دور شدن و نزدیک شدن به مبدأ را.

تو مسیر خودت را برو.
اگر این کلمات حال تو را بد می‌کند خواهش می‌کنم نخوان!
تو خودت نزدیک ترین راه را داری.
راه خودت را دور نکن.
از نفس های خودت شروع کن!

دو تایم پیش هر احول، یکن این مشکل من حل
توی آخر توی اول، توی دریای بینایی

صدای سخن عشق

ID:254

https://unwritable.org/%d8%b5%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%b3%d8%ae%d9%86-/%d8%b9%d8%b4%d9%82

April 28, 2024

دسته‌ها: لینک‌ها, منابع دیگر

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, عشق

1 دقیقه.

*** 2

صدای سخن عشق

***

هر چه از عشق بنویسم کم نوشتم و هرچه از عشق ننویسم، بیهوده و پوچ است.
وقتی سخن از عشق باشد، ما فارسی زبانان خیلی ثروتمندیم.
وقتی سخن از عشق باشد ما حافظ را داریم. مولانا را داریم. سعدی را داریم. ما فارسی زبانان هزاران گنج خاموش نشدنی داریم. هزاران بیت از حافظ و مولانا که ثروتی تمام نشدنی است.

ما فارسی زبانان می‌توانیم فقط باشیم و حافظ بخوانیم.
می‌توانیم فقط مثنوی و دیوان شمس بخوانیم و مست شویم.
ما می‌توانیم شجریان گوش بدهیم و اشک بریزیم.
چند روزی است با فرزین رنجبر، هر روز بهترین کارم مز مزه کردن یک شعر از حافظ است.
گاهی شعرهای حافظ را اگر درک نمی‌کنیم، ایراد از خودماست.
شعر حافظ ماجرای عشق بازی‌های اوست.

اگر عشق بازی نکرده باشی برایت نامفهوم می‌نماید.
حافظ را نمیتوان فهمید.
شعر حافظ مثل راز گل سرخ سهراب است.
کار ما فهمیدن شعر حافظ نیست.

ما باید در افسون آن شناور باشیم.
ما باید درخواست کنیم از حافظ، از مولانا، باید گدای کوی آنها بمانیم.
باید اشک بریزیم باید پاک شویم.
باید سحرخیز شویم.
باید تنها شویم.
باید درویش شویم.
باید از خودپرستی رها شده باشیم. اگر هنوز کمی خودپرستی داشته باشیم مولانا ب

فارسی

حافظ از عشق بازی‌هایش با ما نمی‌گوید.

با مدعی مگویید اسرار عشق و مستی
تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی
عاشق شو ار نه روزی کار جهان سرآید
ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی
دوش آن صنم چه خوش گفت در مجلس مغانم
با کافران چه کارت گر بت نمی‌پرستی
سلطان من خدا را زلفت شکست ما را
تا کی کند سیاهی چندین درازدستی
در گوشهٔ سلامت مستور چون توان بود
تا نرگس تو با ما گوید رموز مستی
آن روز دیده بودم این فتنه‌ها که برخاست
کز سرکشی زمانی با ما نمی‌نشستی
عشقت به دست طوفان خواهد سپرد حافظ
چون برق از این کشاکش پنداشتی که جستی

***

صدای سخن عشق حافظ را از فرزین رنجبر، اینجا بشنوید

https://redcircle.com/shows/ravaq

صدای شجریان را اینجا بشنوید

https://music.youtube.com/watch?v=bTjBTRMMM3g&si=0A4t_Xj3LhFm3mR5

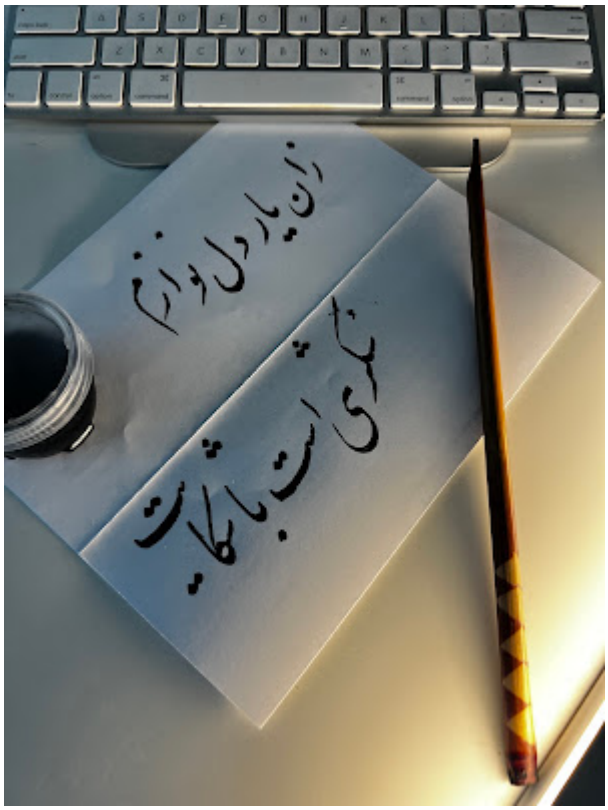
شعرهای حافظ را اینجا گوش بدهید

https://youtube.com/playlist?list=PLlOqMMZB1VrwhzAF9IKeGl7v1GyrEapKH&si=fqZ7yJuoxel0JmTC

گنجینه ادب پارسی را اینجا پیدا کنید

https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh149

فارسی



فارسی

جاعنوانی

ID:255

/https://unwritable.org/%d8%ac%d8%a7%d8%b9%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%86%db%8c

April 25, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, ذهن, مذهب, مراقبه, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

جاعنوانی

***

چند روزی است که ننوشتم. مواد لازم برای نوشتن اینهاست.
۱- انرژی و سلامتی،
۲- تنهایی و کنترل ورودی ها،
۳- ایده و مراقبه

انرژی یا سلامتی شرط لازم برای هر کاری است. چند روزی است که کمی کمردرد دارم. همین کمردرد باعث تحرک کمتر و در نتیجه انرژی کمتر شده. برای همین هم لازم است بدنم سالم باشد تا بتوانم مدتی یک جا بنشینم و بنویسم.
نیاز بعدی برای نوشتن، تنهایی است. یعنی مدتی با کسی حرف نزنم. زیاد ورودی به ذهنم وارد نکنم. زیاد یوتیوب و اینستاگرام نروم.
لازمه ی بعدی، ایده است. ذهن به طور مدام کار میکند و فکر و ایده میسازد. باید مراقبه کنم تا ایده ها را بتوانم خالص کنم. ایده ها وقتی مراقبه کنی، خالص تر و ناب تر میشوند.

حالا بعد از چند روز، عوامل بالا تقریبا مهیا شده و این است که من اینجا هستم تا بنویسم.

نوشتن برای من نوعی فکر کردن است. فکر کردن مکتوب و عمومی.
مکتوب کردن آن کمک میکند ذهنم آرام شود و فکر ها ترتیب منطقی داشته باشد. در ضمن کمک میکند بر ترس های اجتماعی خودم غلبه کنم. یعنی بلند بلند در فضای عمومی فکرم را بنویسم. این یعنی مواجه شدن با ترسِ قضاوت شدن.
شاید نوشتن برای من نوعی برنامه ریزی هم باشد. شاید هم نوعی تراپی.

وقتی بیشتر در لحظه باشی، خیلی برنامه ریزی نمیکنی. برنامه ریزی به راحتی آدم را به آینده میبرد. وقتی بخواهی بیشتر در لحظه بمانی، برنامه ریزیِ زیاد کمی خطرناک است.

موضوع دیگر، بازنگری کل زندگی است. من در هر نوشته، دوباره زندگی را بازنگری میکنم. وقتی برنامه های ذهنی را از دیروز به امروز نیاوری، ناچار هستی هر روز، مجددا ذهن خودت را برنامه ریزی ک هر روز

فارسی

زندگی ام را بازنگری میکنم. با توجه با آگاهی آن لحظه، مجددا تصمیم میگیرم که این روز را چطور بگذرانم. مثلا وقتی میبینم که ایران و اسراییل با هم موشک پرانی میکنند و به راحتی از جنگ صحبت میشود، اهمیت صلح درونی و یوگا برایم بیشتر میشود. اهمیت کم کردن ایگوهای ملی و جنگجویانه برایم بیشتر میشود. اهمیت جهانی شدن و کنار گذاشتن مذاهب برایم روشن میشود. بیشتر و بیشتر به گسترش یوگا می پردازم.

وقتی میبینم که برای توماجِ خواننده حکم اعدام میدهند میفهمم هنوز تا آزادی راه درازی در پیش داریم. آزادی درونی و آزادی از ظلم ذهن. آزادی از مذهب. مذهبی که خودش بزرگترین بندِ ذهنی است. مذهبی که فساد در زمین میکند ولی دیگران را به افساد در زمین متهم میکند. میفهمم ما هنوز به آموزه های اکهارت برای کنار گذاشتن ذهن نیاز داریم. هنوز نیاز داریم حرفهای سادگورو را ترجمه و تکرار کنیم. اوشو بخوانیم. حافظ بشنویم. سعدی و مولانا را از اول تا آخر با گوش جان بشنویم.

کار دیگر هم به اشتراک گذاشتن تجربیات زندگی ام است با هدف کمک به خودم و دیگران. شاید این سهم من از کمک باشد. شاید این کارما یوگای من باشد. کاری که در لحظه و بدون چشمداشت برای نتیجه انجام میدهم. کاری که از روی لذت انجام میدهم. تا به حال حدود هزار نوشته شده. کتابی در پنج جلد. شاید روزی اینها را خواندم و پادکست و ویدیو ساختم. شاید هم کتاب کردم. اما یادتان هست. نتیجه مهم نیست. چه یک نفر بخواند چه یک میلیون یا یک میلیارد! برای من فرق زیادی ندارد!

چون نتیجه مهم نیست بازاریابی هم خیلی مهم نیست. برای همین حتی عنوان هم نمیگذارم. مثل مولانا که اسم کتابش فیه ما فیه است. این نوشته ها هم نانوشتنی است. عنوان و مارکتینگ ندارد. همان «جا عنوانی» خوب است. برویم تا بعد!

فارسی

برای تارا، همه‌ی آدم‌ها و خودم!

ID:256

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7%d8%8c-%d9%87%d9%85%d9%87%db%8c-/%d8%a2%d8%af%d9%85%d9%87%d8%a7-%d9%88-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85

April 17, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, تارا و بچه‌ها, تصمیم, ذهن, مسوولیت, نوشتن, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

برای تارا، همه‌ی آدم‌ها و خودم!

***

تارا فرزند بیولوژیکی من است. قرار بود در مورد تارا صحبت کنم که گفتم بنویسم بهتر است! چون این روزها، نه کسی حال شنیدن دارد نه خواندن! شاید اما کسی در جایی، در آرامش و سکوت، بتواند معنی پشت این کلمات را دریافت کند!

همان معجزه‌ی نوشتن!

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

هرچه آدم‌ها در ذهن فرو می‌روند، ارتباط سخت تر و سخت تر میشود. هر کسی در حباب ذهنی خودش گرفتار می‌شود و حتی توانایی شنیدن و دریافت را از دست می‌دهد.

قبل تر ها فقط برای تارا می‌نوشتم!

بعد بزرگتر شدم و حوزه‌ی مسوولیت ام هم بیشتر شد. یعنی می‌توانستم برای تمام کودکان بنویسم.

بعد باز هم این حوزه بزرگتر شد و برای تمام آدم‌ها می‌نویسم!

این شد که عنوان این شد!

حالا خودِ من هم قسمتی از تمام این آدم‌ها هستم!

بدون مرز!

بدون هویت جدا!

و این تعریف یوگاست.

تعریف یگانگی است!

یعنی بین من و تارا و تمام آدم‌ها هیچ مرزی قائل نباشم.

برای روشن شدن، نوشته‌های مربوط به یوگا کمک می‌کند.

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

وقتی به کسی گفتم برای تارا و تمام کودکان نگرانم، به مسخره گفت من «منجی

فارسی

خیلی هم عالی. چون من هم منجی عالم بشریت نیستم. اما مسوولیت دارم.
برای روشن شدن، نوشته‌های مربوط به مسوولیت کمک می‌کند.

https://www.unwritable.net/search/label/مسوولیت?m=1

می‌توانم پاسخ بدهم و بنویسم.
می‌توانم اینجا بگویم.
اگر تارا و بچه‌های مدرسه که تازه در سن ۶-۷ سالگی در حال تشکیل ایگوی خودشان هستند و رنج زیادی می‌کشند می‌توانم اینجا بگویم.
اگر ناآگاهی پدر و مادر ها به بچه‌ها سرایت می‌کند، می‌توانم اینجا بگویم.
اگر فیلم های بد و غذاهای بد را به بچه‌ها می‌دهند، می‌توانم اینجا بگویم.
اگر مدام بچه‌ها را مقایسه می‌کنند و می‌خواهند سرباز های یک شکل اقتصادی درست کنند، می‌توانم اینجا بگویم.
اگر هویت های کاذب و محدود به بچه‌ها میدهند، می‌توانم اینجا بگویم.

می‌توانیم فراتر برویم.
اگر آدمهای ناآگاه در حال ساخت اسلحه و هم هویت شدگی با بدن و ذهن هستند، می‌توانم اینجا بگویم.
اگر هویت کاذب ملی گرایی باعث می‌شود از کشتن دیگری خوشحال بشوند، می‌توانم اینجا بگویم.
برای روشن شدن، نوشته‌های مربوط به هویت کمک می‌کند.

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

اگر آدمهای ناآگاه، در حال نابود کردن زمین و بالطبع خودمان هستند، می‌توانم اینجا بگویم.
اگر آدمهای ناآگاه با کشاورزی مدرن، در حال بیابان کردنِ بهشت زمین هستند، می‌توانم اینجا بگویم.

اما دوست ما درست گفت. من منجی عالم بشریت نیستم!
من مسوول عالم بشریت هستم.
مسوول یعنی می‌توانم اینجا بنویسم.
نه اینکه بخواهم چیزی در بیرون را تغییر بدهم!

من نه قادر به تغییر دادن و کنترل فرزند شش ساله ام هستم و نه قادر به تغییر دادن ناآگاهی بشر!
تنها چیزی که تغییر می‌دهم آگاهی خودم است.
من تصمیم دارم نسبت به آگاهی خودم مسوول بمانم.
تصمیم دارم مسوول وضعیت درونی خودم باشم.

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

تصمیم دارم تمام ناآگاهی و رنج بشر را بپذیرم.
چون من منجی عالم بشریت نیستم.
من اگر منجیِ خودم بودم، شاید منجی عالم هم بشوم.

فارسی

من اگر بتوانم آگاهی و سلامتیِ ذهنی و روحی خودم را به حد اعلای خودش برسانم، شاید منجی عالم هم بشوم.
من اگر صلح درونی را در خودم بسازم، شاید منجی صلح در عالم هم بشوم.
من اگر رنج نکشم، شاید رنج بشریت را کم کنم.
من اگر زیاد از حرافی های ذهن ننویسم، شاید بشر را از ذهن نجات بدهم.
من اگر به وادی یوگا و یگانگی و عشق بروم، شاید بتوانم بشریت را با خودم ببرم.
من اگر شعر سعدی را که بنی آدم اعضای یکدیگرند را خوب لمس کنم، شاید منجی بنی آدم هم بشوم.

تمام اینها هم در مورد تارای شش شاله صادق است،
هم در مورد خودم و اطرافیانم و تمام آدمهای دنیا!

شکستِ مراقبه و خواستن

ID:257

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b3%d8%aa%d9%90-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%d9%88-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%86/

April 16, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

شکستِ مراقبه

***

نوشتن مساوی است با شکست مراقبه برای من. یعنی چه؟
در حالت مراقبه که باشی تقریباً نیازی به هیچ چیز نداری. همان حالت استغناست.
در حالت مراقبه که باشی نیازی به انجام هیچ کاری نداری. حتی نوشتن.
اما گاهی سخت می‌شود که بشود!
عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها!

ذهن آنقدر کار می‌کند تا بالاخره مجبورم می‌کند که بنویسم!
این نوشته‌ها هم آنقدر زیاد شده که از دست خودم هم در رفته! اما چه کنم!
فعلاً می‌روم یک چرتی بزنم برگردم شاید تمامش کردم!
نان و شیر را نباید می‌خوردم چون سیستم گوارشی و بالطبع سیستم بدنی ام و بالطبع سیستم ذهنی ام را به هم می‌ریزد.
بعد از یک چرت کوتاه شاید برگردم!
شاید هم همین را گذاشتم!
در این نوشته کمی از مراقبه گفتم، پس خوب است!
مفید است!
نبود هم مهم نیست!
همین هست که هست!
چشمهایم در حال بسته شدن است!
خواب گاهی بهترین گزینه است. حتی بهتر از نوشتن!

خوب من برگشتم!
پادکست «صدای سخن عشق» از فرزین رنجبر که روایت حافظ است و عشق بازی هایش را هر روز می‌شنوم. من هم گاهی از سرزمین عشق حافظ رایحه‌ای میچشم.
بگذریم.

فارسی

داستان از این قرار است که به علت جابجایی محل زندگی ام چند روزی است مشغول خرید مایحتاج اولیه‌ی زندگی مثل جاروبرقی و ظرف و ظروف مواد شوینده و اینها هستم.
این سری خرید ها باعث شد کمی از ساحت بی نیازی بیرون بیایم.
یعنی چه؟
وقتی خرید می‌روی یعنی دنبال خواستن می‌روی. و خواستن اولین خاصیت ایگو است. طبق کتاب زمین جدیدِ اکهارت، خواستن و سیر نشدن، خاصیت ایگو است. و وقتی درگیر خرید می‌شوم به سادگی از حالت بی نیازی و شادی بیرون می‌آیم.
خیلی دقت کردم و به این موضوع آگاه بودم.
با خرید هر مورد کوچکی، چنین اتفاقاتی در ذهنم می‌افتاد.
اول ذهن می‌گفت این را لازم داری. اگر بخری خوشحال میشوی. و حالا شما میدانید این خوشحالی چیزی در آینده است. اولین کلک ذهن.
بعد با خودم می‌گفتم اگر این را نداشته باشم هم نباید غمگین باشم. به واقع هیچ نیازی ندارم. و باز می‌گشتم به لحظه.

وادی خواستن شبیه جهنم است و وادی استغنا شبیه بهشت.
تقریباً اکثر آدم‌ها معمولاً در وادی خواستن زندگی می‌کنند. من هم قبلاً اینطور بودم. لیست خرید داشتم. خیلی چیزها را می‌خواستم. و به خیلی هایشان می‌رسیدم. اما دیگر همین لیست خرید و همین خواستن ها برایم بی معنی شده.

ما یک چیز بیشتر نمی‌خواهم و آن خود بینهایت است.
خود نانوشتنی.
خودِ خدا!

مابقی همه بازی و بازیچه اند.
بینهایت را که بچشی، هیچ خواسته‌ی مادی برایت بزرگ نیست.
تو به کم راضی نمی‌شوی.

فارسی

تمرینِ یوگای پراتیاهارا-کنترل ورودی ها

ID:258

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86%d9%90-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7%db%8c-%d9%be%d8%b1%d8%a7%d8%aa%db%8c%d8%a7%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%da%a9%d9%86%d8%aa%d8%b1%d9%84-%d9%88%d8%b1%d9%88%d8%af%db%8c-%d9%87/

April 11, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ذهن, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

تمرینِ پراتیاهارا

***

در جایی از مسیر میرسیم به پراتیاهارا!

اول ببینیم این لغت در ویکیپدیای فارسی چیست.

»

پرتیاهارا از دو کلمه پراتی به معنای به سوی و آهارا یعنی گردآوری تشکیل شده‌است و با هم به معنای بررسی قدرت خروج و رهایی ذهن از اسارت از حواس آهارا می‌باشد. این است تجرد از عالم محسوسات.

لفظ « «پراتیاهارا»» مرکب است از دو جزء «آهارا» یعنی برکشیدن و «پراتی» در مقابل یعنی تجرد از دنیای خارج، برکشیدن حواس از محسوسات یا انتزاع حواس.

«

این نوشتن برای من خلاف پراتیاهاراست. اما شاید شروع خوبی باشد.

اکهارت در جایی گفت تنها تمرین معنوی میتواند توجه به حواس باشد.

فارسی

https://youtu.be/OCoLMlPyv2Y?si=Kpo1pIY3mYluzQYi

اینجا اکهارت از توجه به حواس به عنوان مهمترین تمرین معنوی یاد میکند. از تمرینی که به عنوان تنها تمرین معنوی میتواند کامل باشد.

حالا در تجربه‌ی من چطور است؟

بعد از ویپاسانا، وضعیت درونی ام آنقدر خوب بود که حاضر نبودم آن را از دست بدهم. مثلا نگاه کردن به صفحه‌ی رنگی موبایل میتوانست به سرعت من را از آن حالت بیرون بیاورد. هر نگاه میتوانست در کسری از ثانیه حالت ظریف ذهنی من را پاره کند و از بین ببرد.

حالتی شبیه این، این روزها برایم پیش آمده. یعنی نمیخواهم به چیزهای بیرونی توجه کنم.

چیزهای بیرونی، مهمترینشان همین اینترنت است. صفحات رنگی و فیلم و صدا و تصاویر آدمها و حرف ها و پست ها و مسیج های بی پایان.

این تمرین شامل همه ی چیزهای بیرونی میشود. مثلا کتاب یا پادکست و غیره. حتی شامل سخنرانی های معلمان بزرگ هم میشود. مثل اکهارت و سادگورو. و حتی شامل خواندن آثار گرانقدر بزرگانی چون مولانا و حافظ. شامل همه چیز!

البته که خود سادگورو و اکهارت مستقیما به این تمرین توصیه کرده اند.

بستن ورودی های حواس.

بستن ورودی های حواس باعث عدم تحریک اضافی ذهن میشود و اگر مدتی ادامه یابد باعث آرام شدن ذهن و رسیدن به حالت خلاقیت و آگاهی.

در این تمرین سعی نمیکنم ذهنم را با چیزی پر کنم. نه تلوزیون ببینم. نه با کسی حرف بزنم. نه چیزی بخوانم و بنویسم.

در این تمرین فقط مینشینم و خودم را مشاهده میکنم. بدن درونی ام را مشاهده میکنم. اتفاقات درونی و بیرونی خودم را مشاهده میکنم.

در نگاه اول نوعی دیوانگی به نظر میرسد. نوعی کار بیهوده. در حالیکه این کار مهمترین کار است. در اوایل این کار، اعتیادِ ذهن برایت روشن میشود.

وقتی در برابر این اعتیاد ذهن مقاومت کنی کم کم تمام اعتیاد هایت درمان میشود. تمام اعتیاد ها از جمله اعتیاد به مواد و به غذا و به وسواس و غیره زیر مجموعه ی همین اعتیاد ذهنی است.

فارسی

در این تمرین با دهن خودم مواجه میشوم.

ذهنی که مدام به آینده میرود.

ذهنی که مدام داستان میسازد.

ذهنی که مدام قضاوت و اندازه گیری میکند.

ذهنی که بزرگترین پرده و حجاب رسیدن به سعادت است.

ذهنی که دنبال تایید و عکس العمل است.

ذهن خیال پرداز.

ذهن حراف.

و سکوتی که ذهن را مشاهده میکند.

و پایان.

وقایع ذهنی امروز-رابطه با خواننده ها و پذیرش

ID:259

https://unwritable.org/%d9%88%d9%82%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%86%d8%af%d9%87-%d9%87%d8%a7-%d9%88-%d9%be/

April 10, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ذهن, روابط, نوشتن

4 دقیقه.

5 ***

وقایع ذهنی امروز

***

در یک جایی از مسیر هست که هر روز ذهنت را ریسِت میکنی. یعنی هر روز که از خواب بیدار میشوی دوباره انگار که سیستم عامل ویندوز تازه نصب کرده باشی، باید از اول برنامه ریزی کنی.
برنامه های بلند مدت ذهن کم کم کوتاه مدت تر میشوند. این کار شاید نوعی حالت گذار باشد ولی کم کم اتفاق می افتد.
این طور میشود که هر روز صبح انگار دوباره متولد شدی و دوباره تصمیم میگیری که چه کنی.
هیچ برنامه ای را از دیروز نیاورده ای. هیچ برنامه ای را از جامعه به صورت پیش فرض نگرفته ای.
پس هر روز صبح دوباره وقتی خورشید در می آید دوباره تمام زندگی ات را مرور میکنی. تمام پیش فرض ها که حالا خیلی کم شده را مرور میکنی. و دوباره تصمیم میگیری که این یک روز را چطور بگذرانی. معمولا حتی کوتاه تر میشود. آن قدر کوتاه که تا لحظه می آید. یعنی سوال تو این میشود. این لحظه را چگونه بگذرانم!!

اینجا تکرار کنم اگر این ها را تجربه نکرده باشید درک آن تقریبا برای خواننده غیر ممکن است. زیاد نگران نباشید. هر کسی تجربیات خودش را دارد. اما داستان جایی باریک میشود که یک سری آدم ها این ها را میخوانند و با ذهن خودشان می فهمند. بعد با ذهن خودشان نتیجه گیری میکنند. بعد با ذهن خودشان انتظار و قضاوت میکنند.
مثلا در ذهن خودشان فکر میکنند که من مثلا فلان حرف را میزنم. شاید شبیه حرفهای فلان آخوند و غیره. بعضی ها فکر میکنند من حرفهای خوب میزنم. بعضی ها هم فکر میکنند من شعار میدهم. بعد با خودشان یک تصویر و تصوری از نویسنده میسازند. بعد وقتی من مثلا یک کاری میکنم یا حرفی میزنم که با تصویر ذهنی شان متناقض است داد و بی داد راه می اندازند که دیدی مچت راگرفتیم! دیدی شعار دادی! دیدی به حرف خودت عمل نکردی! دیدی تناقض داری! غافل از اینکه از ابتدا اصلا حرف های اینجا را نفهمیده اند. چون در تجربه شان نبوده. فقط یک سری قیاسات و تخلیلاتی با ذهن خودشان کرده اند. یک سری پیش فرضهایی را در مورد نویسنده کرده‌اند. از روی ذهن خودشان. همان حالتی که مولانا میگفت «وانگهی از خود قیاساتی کنی» و یا در جایی میگفت «هر کسی از ظن خود شد یار من »

فارسی

البته هنوز یک سری کارما یا پیش فرض از جامعه دارم. مثلا این که «همه باید کار کنند» یا مثلا این فشار اجتماعی که «همرنگ جماعت شو» یا مثلا این که «همه باید تو را تایید کنند»

یک سری هم کارمای شخصی مثلا تبدیل «گرسنگی ذهن به گرسنگی بدن» یا مثلا گول ذهن را در مورد آینده خوردن یعنی این که «آینده بهتر از حال است» و تمام زیر مجموعه های آن یعنی «اگر فلان بشود خیلی خوب میشود» و به طور خلاصه کارمای ذهنی خواستن!

هر کجا میروم و با هر کسی حرف میزنم میگویند چه میخواهی! و من دوباره یاد خاصیت اصلی ایگو می افتم. خاصیت اصلی ایگو که خواستن است. توی دلم میگویم که هیچی! هیچی نمی خواهم. و در بیرون از سمت آدم های معمولی اینطوری برداشت میشود که خودم هنوز نمیدانم چه میخواهم. یا تکلیفم با خودم مشخص نیست و بی تصمیم هستم و غیره. آدمهای کمی عمیق تر که چیزی شبیه مفهوم رضا یا توکل را میدانند، البته اینطوری قضاوت نمی‌کنند.
برای درک دقیق این موضوع دوباره به کتاب زمین جدید اکهارت خواهم رفت و این را به شما هم توصیه میکنم.

موضوع دیگر حالت رضایت کامل از شرایط است. مثلا حالت رضایت کامل از آدمهای دیگر. حالت رضایت کامل از میزان درک شدن. حالت رضایت کامل از میزان فهمیده شدن. میزان درک شدن همین نوشته ها. میزان کلیک و فالوها و غیره.
این که کسی شاید من را متوجه نشود.
این که کسی شاید من را تایید نکند.
این که شاید در این مسیر تنهای تنها باشم.
البته هر از چند گاهی آدمهایی پیدا میکنم که هم مسیر هستیم. این باعث خشنودی زیادی میشود ولی همیشه یادم هست که این مسیر مسیری تنهاست و به تنهایی هم باید رضایت بدهم.
نه خانواده ای هست و نه دوستی و نه هیچ کس! فقط خود تو هستی. فقط خود او هست. فقط یک نفر هست. نهایتا یک عشق بازی دوطرفه.
«یکی بود یکی نبود.
غیر از خدا هیچ کس نبود.»
البته در این مسیر حافظ هست و مولانا هست و اوشو هست و اکهارت هست و سادگورو هست و موجی هست و کریشنا هست و هزاران نفر دیگر. ولی همه ی آنها عاشق و دیوانه ی همان تک دانه ی نانوشتنی خودم هستند. من هم شبیه چوپانِ قصه‌ی موسی و شبان، اینجا «دستکش بوسم بمالم پایکش»!

داستان دیگری که میخواهم اینجا بنویسم داستان دیدار دو دوستی بود به شدت طالب. آن چه از آن دیدار دیدم تشنگی و طلب بسیاری بود برای رسیدن به آرامش و به زیبایی و به درست مطلق. که همان خداست. اما افسوس که چقدر آدم ها گیج میزنند تا راه خانه را پیدا کنند.
دوستانی دیدم که برای رسیدن به آرامش به نرم افزار اعتماد میکنند.
یعنی چه؟
یک کسی یک نرم افزار نوشته که امواج مغزی را میخواند. نویسنده ی این نرم افزار یک هدفی برای امواج مغزی این دوستان دارد. این دوستان با خرج هزینه ی زیاد و زمان زیاد تلاش میکنند امواج مغزی خودشان را شبیه مدل نرم افزار کنند. حداقل تا بیست جلسه و با خرج هزاران دلار. در تعجبم که چطور به این نرم افزار اعتماد میکنند! چرا باید امواج مغزی من شبیه مدل این نرم افزار بشود؟ آیا اصلا مگر این مدل امواج بهترین اس[redacted]ما شبیه

فارسی

هم باشد یا شبیه استاندارد تعیین شده توسط نرم افزار! بیزینس خوبی هم پشت داستان است. اسم آن را هم گذاشته اند نورو فیدبک! یا روش باز خورد عصبی!
همین ماجرا را در مورد بدنهایشان هم اجرا میکنند. مثلا جامعه میگوید شکمت تو باید اینطوی باشد یا لب هایت قلمبه باشد یا ریش هایت چنین و چنان باشد. و دوستان ما با تیغ جراحی و ماشین ریش تراش و عمل جراحی به جان بدنشان می افتند تا کمی آن را به استاندارد جامعه نزدیک کنند. بعضی ها نصف معده شان را میبرند غافل از اینکه مشکل جای دیگریست. بعضی ها ژل و چربی به زیر پوستشان تزریق میکنند غافل از این که مشکل جای دیگری است.
مشکل دوست نداشتن و نپذیرفتن خود است.
مشکل پیدا نکردن زیباییِ واقعی است.
زیبایی که خالق در تمام مخلوقاتش گذاشته.
زیباییِ غیر قابل تعریف و محدود سازی توسط ذهن.

اما باز هم این را میپذیرم. یک حسی از دلسوزی و عشق در من ایجاد میشود و میگذرد.
و باز تمرین آنیچا میکنم.
تمرین گذشتن همه چیز.
همه چیز حتی این بدن و این ذهن و این نوشته گذرایند!
و این هم گذشت!

مراقبهٔ دائم

ID:260

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%db%80-/%d8%af%d8%a7%d8%a6%d9%85

April 9, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

مراقبهٔ دائم

***

در یک جایی از مسیر، اگر چند سالی مراقبه کرده باشی، کم کم این حالت به بقیهٔ وقت ها هم سرایت می‌کند. یعنی شاید به طور رسمی در حال مراقبه نباشی، ولی در حال مشاهده‌ی ذهن هستی.
ذهن هم به صورت مداوم کار خودش را می‌کند.
ذهن، افکار و احساسات مختلف را تولید می‌کند. معمولاً این افکار تکراری هستند. و معمولاً شامل قضاوت و پیش بینی و مقایسه و غیره.
این افکار گاهی در مورد دیگران است. گاهی در مورد کارهای دیگران. گاهی در مورد عدم عدالت. گاهی در مورد قضاوتِ کارهای خودت و دیگران.
گاهی شامل ترس است. ترس از آینده.
گاهی شامل حسرت گذشته است.
گاهی در مورد قضاوت خودت است.
گاهی بعضی داستان ها را مدام برایت تکرار می‌کند.
این افکار معمولاً تکراری و خسته کننده هستند.
معمولاً منفی هستند و تو را از لحظه بیرون می‌کشند.
این افکار توجه تو را به سمت خودشان می‌کشند.

اما تو انتخاب می‌کنی در حالت آگاهی بمانی.
یعنی می‌دانی این افکار هست. اما واقعی نیست.
واقعیت، فقط همین لحظه است.
واقعیت، فقط همین مشاهده گری است.

یک مشاهده‌ی مداوم تا زمانی که زنده هستی.
تو تصمیم میگیری که از آنها فرار نکنی.
مثلاً خودت را مشغول اینترنت یا تلویزیون یا حرف زدن یا نوشتن یا اینستاگرام یا خوردن و غیره نکنی.

فارسی

اگر کاری لازم باشد می‌کنی ولی بیشتر نه.
مثلاً گاهی می‌نویسی.
این نوشتن در واقع همان دیدن است، اما آن را با کلمات می‌نویسی.
شاید این نوع مشاهده به تو یا هر کسی که این را می‌خواند کمکی بکند.
شاید این نوشتن تو یا دیگری را بیشتر به لحظه بیاورد.
شاید بیشتر آگاه کند.
شاید دری باشد به سوی نانوشتنی.
شاید ذهن را توصیف کند. و با شناخت و توصیف ذهن بیشتر به آن وجود پساذهن پی ببری.

سرگرمی

ID:261

/https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b1%da%af%d8%b1%d9%85%db%8c

April 8, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

سرگرمی

***

چالش این روزهای من سرگرم نکردن خودم است!

با شناخت بیشتر ذهن، فهمیده‌ام که ذهن به صورت مداوم نیاز به سرگرمی دارد. ذهن مدام می‌خواهد که درگیر باشد. بعضی‌ها تحمل نمی‌کنند و با سم و الکل و دود و مخدر سرکوبش می‌کنند. بعضی‌ها هم با فیلم و اینترنت و اینستاگرام و غیره مشغول اش می‌کنند. بعضی‌ها هم با غیبت و کار و سکس و اخبار و غیره!
بعضی ها هم با خواندن و نوشتن!

اما من اینجا نیستم تا ذهن شما را سرگرم کنم. این نوشته‌ها برای سرگرمی نیست. البته شاید کمی هم سرگرم بکند ولی در این نوشته‌ها از سرگرم نکردن ذهن می‌گویم. درست از خلاف آن.
اینجا از سکوت می‌نویسم.
برای درک زندگی باید بتوانیم ذهن را مشاهده کنیم.
اگر ذهن را مدام سرگرم کنی از مشاهده باز می‌مانی.

اینجا از سر رفتن حوصله می‌نویسم.
اینجا می‌خواهم دست ذهن را برایتان رو کنم.

خیلی ها از سکوت ذهن فراری اند. ترسناکترین جا برای کسی که تا بحال ذهن را مشاهده نکرده سکوت است. درست شبیه مرگ. درست شبیه مرگ خودش. کسی که در ذهن باشد، سکوتِ ذهن را شبیه مرگ می‌داند و از آن می‌ترسد.

خبر بعدی، جمله‌ی بعدی، لحظه‌ی بعدی، تحریک بعدی و این تا مرگ ادامه دارد.
پس من همینجا تمامش می‌کنم و به چالش خودم می‌پردازم.
اگر بی صبری ذهن برای تحریک شدن را ببینی اولین قدم را رفته‌ای!

***

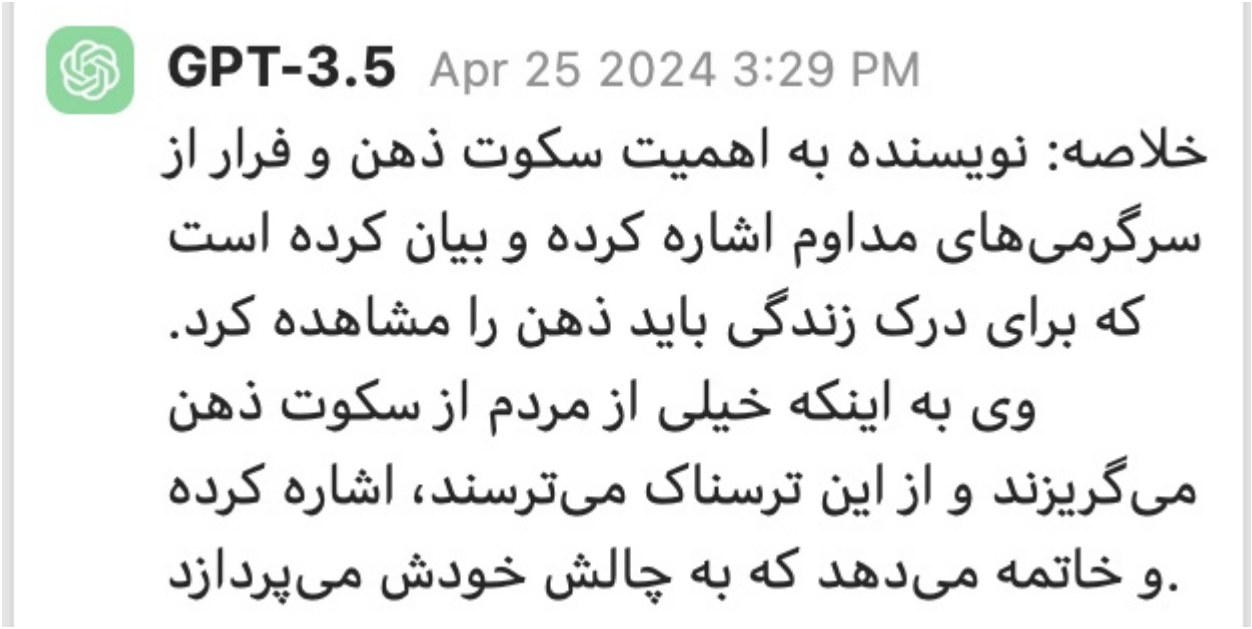
اکهارت در این موضوع

فارسی

https://youtu.be/lRXRnDYwePk?si=Nr8USab1UeKJXN-2

***

خلاصه ی متن تولید شده توسط هوش مصنوعی



فارسی

GPT-4.0 Apr 25 2024 3:29 PM

نویسنده در این متن می‌گوید که چالشش در این روزها این است که خود را سرگرم نکند. با اشاره به اینکه ذهن به طور مداوم برای سرگرمی چیزی می‌خواهد، می‌گوید برخی توسط سموم، الکل، مواد مخدر، فیلم، اینترنت، اینستاگرام، گوش دادن و نوشتن و غیره ذهن خود را سرگرم می‌کنند. اما نوشته‌های او برای سرگرمی نوشته نشده‌اند، بلکه برای توصیف فرایند تماشای ذهن و غوطه شدن در سکوت. از نظر او، برای درک زندگی باید بتوانیم ذهن را مشاهده کنیم و اگر ذهن را مدام سرگرم کنیم، از این فرصت بازمی‌مانیم.

او به این نکته اشاره می‌کند که برخی از افراد از سکوت ذهن فرار می‌کنند و آن را ترسناک می‌دانند، مشابه مرگ. او پایان می‌دهد با اینکه اگر به بیتابی‌های ذهن برای تحریک‌ها توجه کنیم، قدم اول را برداشته‌ایم.

Mistral-Large Apr 25 2024 3:29 PM

The challenge for the writer lately has been to not entertain themselves. They have come to understand that the mind constantly seeks entertainment, and people try to satisfy this need in various ways, such as through drugs, alcohol, movies, the internet, reading, writing, work, sex, and news. However, the purpose of these writings is not to entertain but to discuss the idea of not entertaining the mind. The writer aims to help the reader observe their mind and understand life better. Many people are afraid of the silence of the mind because it feels like death to them. The writer suggests that if one notices their mind becoming impatient for stimulation, they have taken the first step towards facing this challenge.

فارسی

فارسی

خودت را دریاب!

ID:262

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%aa-%d8%b1%d8%a7-/%d8%af%d8%b1%db%8c%d8%a7%d8%a8

April 5, 2024

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 1

خودت را دریاب!

***

اگر میخواهی لذت ببری خودت را دریاب.
اگر میخواهی به دیگران کمک کنی خودت را دریاب.
اگر میخواهی خودخواه نباشی خودت را دریاب.
اگر میخواهی دنیا را تغییر بدهی خودت را دریاب.

دریافتن خود یعنی دوست داشتن خود!
یعنی پذیرفتن خود!
یعنی بخشیدن خود.
یعنی توجه به خود.

اگر عشق میخواهی اول با خودت دوست شو.
اگر رابطه میخواهی اول رابطه ات را با خودت خوب کن.

کلک ذهن را ببین!
تو نمی‌توانی برای دیگران خوب باشی اگر برای خودت خوب نیستی!
تو نمیتوانی با اخلاق باشی اگر با خودت مهربان نیستی!
تو نمی‌توانی خدا را بشناسی اگر خودت را نمیشناسی!

تمام راه‌ها از تو عبور می‌کند.
با خودت خوب باش!
ذهن با تو خوب نیست.
ذهن تو را قضاوت میکند.
ذهن تو را تخطئه می‌کند.
ذهن تو را تحلیل می‌کند.

فارسی

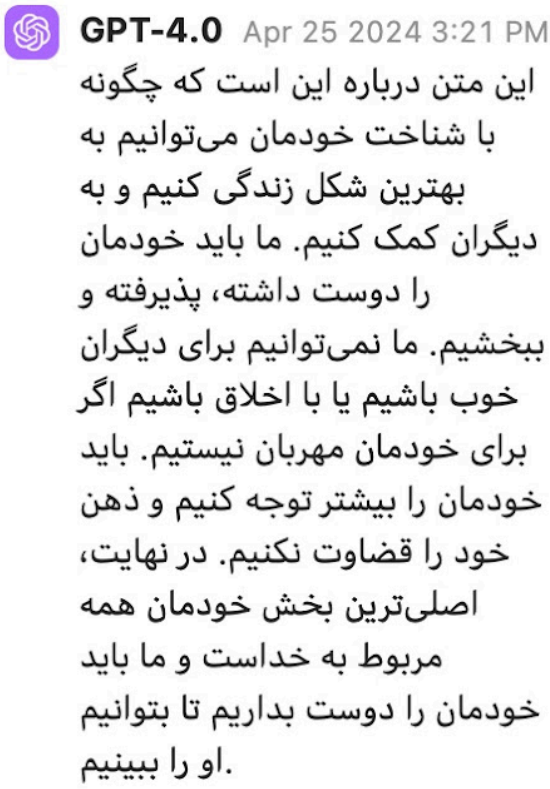
اگر میخواهی خوب باشی، اول با خودت خوب باش!
خودت را سرزنش نکن!
باور کن تو خوب هستی!
باور کن تو کافی هستی!

حرفهای ذهن را باور نکن.
در سکوت به خودت فکر کن.
به خودت عشق بورز.
به خودت توجه کن.

به خودت!
نه به چیز دیگری!
همان خود اصلی.
خود اصلی تو نانوشتنی است.
خود اصلی تو همان خداست.
باید خودت را دوست بداری تا خدا را ببینی.
در سکوت با خودت و خدایی که در توست عشق بازی کن!

***

خلاصه ی متن تولید شده توسط هوش مصنوعی



فارسی

Claude 3 Sonnet Apr 25 2024 3:21 PM

:اینخلاصه متن عبارت است از
این متن بر اهمیت شناخت و دوست داشتن خود تأکید می‌کند. نویسنده می‌گوید اگر می‌خواهید لذت ببرید، به دیگران کمک کنید، خودخواه نباشید و دنیا را تغییر دهید، باید ابتدا خودتان را دریابید. دریافتن خود به معنای دوست داشتن، پذیرفتن، بخشیدن و توجه به خود است.
برای داشتن عشق و رابطه سالم، باید ابتدا با خودتان رابطه خوبی داشته باشید. نمی‌توانید برای دیگران خوب باشید اگر با خودتان خوب نیستید. برای شناخت خدا نیز باید ابتدا خودتان را بشناسید.
نویسنده می‌گوید ذهن شما را قضاوت و تحلیل می‌کند، پس باید به سکوت درونی توجه کنید و به خود عشق بورزید. باور کنید که خوب و کافی هستید. خود اصلی شما همان خداست. برای دیدن خدا باید ابتدا خودتان را دوست بدارید.

Mistral-Large Apr 25 2024 3:21 PM

خلاصه متن: برای دستیابی به لذت، کمک به دیگران، خودخواهی نیستن و تغییر دادن به دنیا، باید اول خودتان را پیدا کنید. یعنی خودتان را دوست داشته و پذیرفته و به آن توجه داشته باشید. اگر عشق می‌خواهید و رابطه‌ای سلیم با دیگران، اول باید با خودتان رابطه خوبی داشته باشید. ذهن شما را می‌تواند قهر بگیرد و تخطیه کند، پس باید با خودتان خوب باشید و ذهن شما را نادیده بگیرید. به خودتان اعتماد داشته و خودتان را سرزنش ندهید. به جای اینکه به حرفهای ذهن اعتماد کنید، در سکوت به خودتان تمرکز کنید و به خودتان عشق کنید. خودتان اصلی، خداست و برای دیدن خدا، باید خودتان را دوست داشته باشید. در سکوت با خودتان و خدایی که در شماست عشق بازی کنید.

فارسی

GPT-3.5 Apr 25 2024 3:20 PM

این متن تاکید دارد که اهمیت داشتن توجه و عشق به خودمان را درک کنیم و ابتدا با خودمان دوست شویم و رابطه خودمان را با بخور بهبود بخشیم، چرا که همه چیز از خودمان شروع می‌شود. ذهن ما ممکن است ما را برای دیگران نقد کند، اما استقلال از آن و باور به خودتان مهم است. این متن علاوه بر توجه به خود، به توجه به حضور خدا داخل خود شخص نیز اشاره دارد و تاکید دارد که با عشق و توجه به خود و خدا، می‌توانیم ارتباط بهتری با دنیا و خودمان برقرار کنیم.

فارسی

نوشتن یا بودن

ID:263

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%db%8c%d8%a7-/%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86

April 5, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, طنزطور

برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, ادبیات اسلامی, سکوت, مرگ, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 2

نوشتن یا بودن

***

مدت زیادی است می‌نویسم. اما نوشتن از جهات زیادی اشتباه است. چون بودن کافیست!

اگر می‌نویسم برای آینده، اشتباه است!
چون آینده‌ای وجود ندارد!

اگر می‌نویسم برای آرام کردن ذهن، اشتباه است.
چون برای آرام کردن ذهن باید مشاهده و مراقبه کرد!

اگر می‌نویسم تا اثری از خود به جا بگذارم، اشتباه است!
چون نیازی به اثر گذاشتن نیست! چون خودی در کار نیست. چون ثبت است بر جریدهٔ عالم دوام ما!

اگر می‌نویسم تا دیگران چیزی بدانند، اشتباه است!
چون دیگران اگر بخواهندکه بدانند، می‌دانند!

اگر می‌نویسم چون نوعی بازیِ لذت بخش است، خوب است.

اگر بی هدف و بازیگوشانه می‌نویسم، بدک نیست!

اگر در لحظه و از لحظه می‌نویسم، بدک نیست!

اگر می‌نویسم چون کار دیگری ندارم، بدک نیست!
اما بهتر بود بودن را تمرین می‌کردم!

بودن کافیست!
لحظه کافیست!

فارسی

خدا کافیست!

نیازی نیست چیزی به آن اضافه کنیم!
نیازی نیست حرفی در مورد آن بزنیم!
نیازی نیست چیزی در مورد آن بنویسیم!
نیازی به مذهب و مکتب و قانون و اخلاق نیست!
نیازی به حرف و حدیث و خوب و بد کردن نیست!

می‌توانی بازی کنی!
با بازی بنویسی! با بازی هم بخوانی!
جدی نه؟
شوخی و طنز بنویس!

اگر فکر کردی این کاری جدی است، بیراهه رفتی!
این نوعی بازی با کلمات است!
بازی با مفاهیم!
بازی با ذهن!

کلمات را بچین مثل چیدن اسباب بازیهای کودکان.
مثل لِگو!
بعد خرابشان کن!
جنتبیدذژسسببادررطشساحجپتعقصصعحکنذبذپپد
اینجوری!
بعد بخند!
به جدیت کلمه بخند!
به جدیت ذهن!
به جدیت مرگ!
زندگی شوخی است!
شوخ طبعانه زندگی کن!
انگار نه انگار مرگی در کار است! چون نیست!
فقط چرخه‌ی غذاییِ حیات است!
و نظاره گری برای آن!

این بازی را ببین! آدم عشق می‌خورد!
شیر، آهو را و آهو علف راو علف خاک را!
و خاک شیر را!
و بدن آدم را!

خودِ آدم عشق می‌شود!

فارسی

بدنش خاک!

خاک دور خورشید میچرخد و می‌چرخد!
اما عشق فقط هست!
نه می‌چرخد! نه می‌نویسد!
نه می‌زاید! و نه زاده می‌شود!
لم یلد و لم یولد!

لااله الا الله
الله اکبر!
آخ اگر این ها را می‌فهمیدیم!

غروب را و طلوع را!
و نگاه سریع اما مبهوت چشم را!

و سرشار بودنِ سکوت را!
و شعر سهراب را!
و عیش حافظ را!
و صحبت سعدی را!
و شور مولانا را!

کاش میفهمیدیم!
برتریِ بودن را!
کوچکیِ کلمه را!

کاش میفهمیدیم!
ضربانِ نفس را!
و بی صبری نی را!
بی صبری نی را، برای نالیدن!
برای برگشتن به نیستان!
برای نیست شدن!
خاک شدن!
نی شدن!

وای چقدر دوست دارم بروم به نیستان!
با حافظ لب جوی بنشینم.
با سعدی از بهار بگویم.
با مولانا برقصم.
با عطار و خیام بچرخیم در وادی عشق!

فارسی

اولیا خدا را یاد کنیم!
کاش خموش شوم وقتی مولانا می‌چرخد!
کاش حافظ از شهد شیرین شعرش مستم کند!
کاش کاش کاش!

سکوت و سکوت و سکوت!
بودن و بودن و بودن!
ننوشتن و ننوشتن و ننوشتن!

***

وقتی این متن را به هوشهای مصنوعی دادم پاسخ اینها بود

GPT-3.5 Apr 25 2024 3:07 PM

این متن تاکید دارد که نوشتن در زندگی ممکن است در بسیاری از موارد بی‌اهمیت باشد و بهتر است بجای نوشتن حالت بودن را تمرین کنیم. این پیام متن از پذیرش وجود، لحظه‌های زندگی و شعف حیات سخن می‌گوید. تاکید شده است که زندگی شوخی است و باید از آن لذت ببریم. همچنین خطاب به نقش شاعران معروفی مانند حافظ، سعدی و مولانا شده و آرزوی گذراندن لحظات خوش با آثار آن‌ها را دارد. در کل، این متن به شادابی و ارتباط با عشق و زیبایی‌های زندگی تشویق می‌کند.

Mistral-Large Apr 25 2024 3:07 PM

این متن در مورد نوشتن و بودن است. در ابتدای متن گفته می‌شود که مدت زیادی نوشتن انجام داده است، اما نوشتن به دلیل های زیادی غلط است. بهتر است بودن کافی باشد.
سپس نکته های مختلفی در مورد نوشتن و بودن ارائه می‌شود. برخی از این نکته ها عبارتند از:
اگر می‌نویسید تا اثری از خود به جا بگذارید، اشتباه است.
اگر می‌نویسید تا دیگران چیزی بدانند، اشتباه است.
اگر بی هدف و بازیگوشانه می‌نویسید، بدک نیست.
اگر در لحظه و از لحظه می‌نویسید، بدک نیست.
در ادامه متن، به نوشتن معمولی نسبت داده می‌شود و گفته می‌شود که نیازی به اضافه کردن چیزی به آن نیست. نیازی به مذهب، مکتب، قانون و اخلاق نیست. می‌توانید با بازی بنویسید و بخوانید.
در پایان متن، لحظه، خدا و بودن نیز به عنوان موارد کافی برای زندگی ارائه می‌شود. و یک دعای خلاصه که از بی صبری نی را می‌فهمید و به نیستان برگردید ارائه می‌شود.

Claude 3 Sonnet Apr 25 2024 3:07 PM

این متن درباره ارزش و اهمیت "بودن" در مقابل "نوشتن" سخن می‌گوید. خلاصه آن به این شرح است:
نویسنده ابتدا به انگیزه‌های مختلف نوشتن مانند نوشتن برای آینده، آرام کردن ذهن، اثرگذاری و آموزش دیگران اشاره می‌کند و آنها را اشتباه می‌داند. سپس می‌گوید اگر نوشتن صرفاً یک بازی لذت‌بخش، بی‌هدف و در لحظه باشد، بدک نیست.
اما در ادامه، بر "بودن" و زیستن در لحظه تأکید می‌کند و می‌گوید بودن کافی است و نیازی به افزودن چیزی بر آن نیست. نویسنده حتی مذهب، اخلاق و قوانین را نیز زائد می‌داند.
او نوشتن را نوعی بازی با کلمات و مفاهیم معرفی می‌کند که باید شوخی و طنز باشد، نه جدی. سپس به چرخه طبیعت و زندگی اشاره می‌کند که همه چیز در آن در گردش است جز عشق که فقط "هست".
در انتها، آرزو می‌کند که به نیستان برگردد و با شاعران بزرگ همنشین شود. نویسنده سکوت، بودن و ننوشتن را ستایش می‌کند.

فارسی

GPT-4.0 Apr 25 2024 3:08 PM

این متن که بیشتر با نگاه فلسفی ایجاد شده، در مورد ذهن و تاثیر آن بر حالت بیرونی و درونی انسان صحبت میکند. نویسنده بیان میکند که "بودن" خود برای زندگی کافی است و نیازی به اضافه کردن چیزی یا نوشتن چیزی درباره آن وجود ندارد. او معتقد است که نویسیدن برای آینده، آرام کردن ذهن، اثر گذاشتن یا مطالعه دیگران می‌تواند اشتباه باشد چون آن‌ها از حقیقت بودن دور می‌کند.

اما نویسنده همچنین می‌گوید که نوشتن به عنوان یک بازی یا بدون هیچ هدف خاصی، یا نوشتن در حال حاضر برای لذت بردن، خوب و بد نیست. نویسنده به تاکید بر "بودن"، "لحظه" و "خدا" می‌پردازد، که هیچکدام نیازی به اضافه کردن چیزی ندارند و کافی هستند.

در ادامه، نویسنده بر برتری "بودن" بر "کلمه" تاکید می‌کند و بر خواهش برای فهمیدن و تجربه کردن مضامین عمیقتر واقعیت وجود، شادی و حقیقت مرگ می‌پردازد. او علاقه نیست به وجود در نیستان، جایی که از فراغت و سکوت پر است، پرداختن، و با شعرای بزرگی مانند حافظ، سعدی، و مولانا در ارتباط باشد.

فارسی

تمرینِ آدم جدید

ID:264

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86%d9%90-/%d8%a2%d8%af%d9%85-%d8%ac%d8%af%db%8c%d8%af

April 3, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ایگویانفس, ذهن, روابط, من کیستم ؟, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

تمرینِ آدم جدید

***

دیشب با یک دوست جدید آشنا شدم. مدتی با هم گپ زدیم. از همه در گفتیم. چیزی که میخواهم اینجا بگویم برگرفته از تجربیات من هنگام دیدن آدم های جدید است.

یکی از تمرین های خوب این است که هنگام برخورد با آدمهای جدید خودت را خوب ببینی!
یعنی چه؟

سعی من همیشه در برخورد های اول این است که کمتر حرف بزنم و بیشتر شنونده باشم.
اما این کار آسانی نیست! بخصوص در مواجه با آدمهای جدید!

چرا؟
وقتی با آدم جدیدی ارتباط می گیری موضوع هویت و شناختن و شناساندن به شدت بالا می آید. یعنی تو به صورت واضحی سعی میکنی دیگری را بشناسی و خودت را به دیگری بشناسانی!
خوب اینجا بهترین جا برای ایگو است!
زمین بازی ایگو اینجاست!

این دفعه که با آدم جدیدی وارد گفتگو شدی این ها را در خودت مشاهده کن.

چه چیزی از آن آدم دوست داری بدانی؟ این یعنی چه چیزی از یک آدم برای تو مهم است.
مثلا دوست داری بدانی زن است یا مرد! این که واضح است. دوست داری بدانی چند سالش است؟ دوست داری بدانی چقدر پول دارد؟ دوست داری بدانی چه شغلی دارد؟ دوست داری بدانی کجا به درد تو می خورد؟ و همین طور خوب خودت را بررسی کن!
شاید دوست داری بدانی اهل کجاست. اصل و نسبش چیست. اهل شمال است یا جنوب. یا کرد است یا اصفهانی.

تا اینجا چیزهای خوبی از خودت یاد می گیری. این را میفهمی که ذهن تو چطور آدمها را دسته بندی میکند. ذهن هویت ساز تو از چه معیارهایی استفاده میکند.

فارسی

چیز دیگری که خیلی جالب تر و حتی سخت تر است مشاهده ی دقیق تر خودت است.
نگاه کن ببین می توانی ساکت بنشینی و خودت را معرفی نکنی!
می توانی فقط حضور داشته باشی؟
معمولا کار بسیار سختی است!
چون میدانی آدمها تو را قضاوت میکنند تو حتما باید هویتی را که دوست داری از خودت نشان بدهی را بگویی!
بعضی ها یواشکی از ثروتشان می گویند! مثلا از خانه و ماشینشان به طور ظریفی اسم می آورند. مثلا میگویند بچگی توی نیاروان که بازی می کردیم فلان شد یا مثلا با بنزمان داشتیم میرفتیم اسکی که فلان و بهمان.
بعضی ها یواشکی و ظریف زیباییهای جسمی شان را نشان میدهند. خانم ها با موهایشان بازی میکنند و به طور واضحی میگویند ببین چه بدن زیبایی دارم!
بعضی از طبقه اجتماعی شان صحبت میکنند. مثلا این که در بالاشهر بوده اند و فلان و بهمان!
بعضی از شغل و کارهایی که کرده اند!
کمپانی هایی که داشته اند.
سفرهایی که رفته اند.
بعضی از روابطی که داشته اند.
مثلا از تعدد دوست دخترهایشان و غیره.
بعضی ها از تعدد بچه و نوه هایشان میگویند.
بعضی از ظلم هایی که بهشان شده تعریف میکنند.
بعضی فاز غم برمیدارند از چیزی شبیه نیچه یا مثلا صادق هدایت و غیره.
و بعضی هم از نوشته هایشان و تجربیان ویپاسانا و کارهای معنوی.
https://www.unwritable.net/search?q=چطور+بمیریم&m=1

هیچ فرقی ندارد که تو از بنز هایت بگویی یا از نوشته هایت!

داستان این است که تو داری برای خودت هویت سازی میکنی! و این خیلی نشانه ی خوبی است.
داستان این است که تو داری از گذشته می‌گویی. و این نشانه‌ی خوبی نیست!

اگر بتوانی با دیدن هر آدم جدیدی ذهن را کنار بگذاری، شبیه بودا میشوی.
قضاوت نمیکنی. نه خودت را و نه او را!
کار آسانی نیست!

باید تمرین کنم با دیدن هر آدم جدیدی قضاوت نکنم. فقط حضور باشم و بس!
نه به صورت تابلو تا یک هویت جدید عجیب فضایی ساخته شود!
بلکه به صورت کاملا آگاهانه!

یک تمرین خیلی جالب و آگاهانه!
مدتی است معمولا با دیدن هر آدم جدیدی دنبال رگه های آگاهی و ایگو در خودم و دیگری میگردم.
مدتی است که آدم ها را به نانوشتنی ارجاع میدهم.

معمولا طاقت نمی آورم و بالاخره میگویم که می نویسم! آدرس آن را برایشان میگو

w فارسی

در گروه های اینترنتی جدید هم معمولا لینک میگذارم!
شاید شما هم از طریق یکی از همین لینک ها اینجا باشید!

دوستی از من پرسید! هنرت چیست؟ چه سوال خوبی بود!
و من گفتم نوشتن!
نوشتن البته هنر من نیست!
هنر را جایی تعریف کرده ام.
https://www.unwritable.net/search?q=هنر&m=1

دنیا یک هنرمند بیشتر ندارد!
آن یکی هم نانوشتنی است!
پس من هم چه بنویسم و چه ننویسم فرقی ندارد!
آن نانوشتنی اگر هنری داده باشد نوشته میشود!
بدون حضور من!
هنر بدون حضور هنرمند خلق میشود!
جهان بدون حضور واضح خدا در هر لحظه خلق میشود!
و او بزرگترین هنرمند است.

شاید بزرگترین هنر من سکوت باشد!
شاید کمی نوشتن از نانوشتنی!
و بس!

مهمترین کار – ۲

ID:265

https://unwritable.org/%d9%85%d9%87%d9%85-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%da%a9%d8%a7%d8%b1/

April 2, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند

برچسب‌ها: آینده, ایگویانفس, ذهن, کار و شغل, لحظه, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

مهم‌ترین کار

***

مهمترین کار چیست؟
این سوالِ دائمی ذهن من است. تقریبا در هر لحظه. این سوال ساختهء ذهن است. ذهنی که همیشه بیمار است. همیشه در حال اهم و مهم کردن است.

مثلا می گوید مهمترین کار پول در آوردن است چون با پول به آیندهء بهتر می رسی.
یا می گوید مهمترین کار ایجاد روابط است چون با ایجاد روابط عشق را در روابط پیدا میکنی و به عشق میرسی.
یا می گوید مهمترین کار ورزش است چون با ورزش بدنت سالم میشود و حس بهتری پیدا می کنی.
یا می گوید مهمترین کار خوابیدن است چون از شر سوالهای دائمی ذهن خلاص می شوی.
یا می گوید مهمترین کار خوردن است چون لذت نقد است.
یا می گوید مهمترین کار برنامه ریزی برای آینده است چون این رمز کنترل آینده است.
یا می گوید مهمترین کار تمیز کردن و تغییر دادن محیط است چون وقتی بیرون و خانه را مرتب کنی ذهن تو هم مرتب میشود.

تمام این راه حل ها بیراهه است!
چون خود ذهن هرگز نمی تواند پاسخی برای مشکل خود ذهن پیدا کند. شبیه پلیسی است که خودش دزد است. او هرگز خودش را دستگیر نمی کند. پلیسی که خودش دزد باشد هیچگاه نمی تواند دزد را پیدا کند!
ذهن هم همینطور است.

مشکل، خود ذهن است. خودِ ذهن باید کنار برود. خودِ سوال باید کنار برود. سوال کننده باید کنار برود.

گاهی می گوید مهمترین کار ایجاد عدالت است چون دنیا ناعادلانه است.
ذهن به تمام راهها متوسل می شود.
مثل همان پلیس تمام کلک ها را میزند تا دیگران را گمراه کند. همشه دزدی می کند ولی در نقش پلیس ظاهر میشود.
ذهن هم همینطور است.

فارسی

ذهن سوال ایجاد می کند چون می خواهد باشد!
ذهن سوال ایجاد می کند چون با بودن سوال موجودیت خودش را تقویت میکند.
مثل همان پلیس داستان است. این پلیس خودش دزدی می کند تا شغلی برای خودش دست و پا کند! اگر دزدی نکند موجودیت پلیس هم دیگر زیر سوال میرود چون نیازی به او نیست.
ذهن هم همینطور است.
ذهن آینده را می سازد تا خودش را تقویت کند.
ذهن مساله و سوال را می سازد تا خودش را تقویت کند.
ذهن اهم و مهم را می سازد تا برای خودش کاری دست و پا کند!

درگیر این بازی نشو!
تو نه ماموریت مهمی داری نه کار مهمی که انجام بدهی!
اهم تو هم، مهم نیست!
اصلا اهم و مهمی در کار نیست!

این بازی ذهن را ببین. فقط ببین.
درگیر نشو!

حتی نوشتن هم مهم نیست!
این که دیگران تو را بفهمند یا نه هم مهم نیست!
این که کسی بخواند یا نه هم مهم نیست!

تو فقط ذهن را مشاهده کن!
این وظیفهء توست.
تو وظیفه نداری مهمترین کار را پیدا کنی!

فقط باش!
مشاهده گر دائم.
مشاهده گر نانوشتنی!

***

Translation by Gemini:

The Most Important Task

Introduction

The text you provided is a reflection on the nature of the mind and its role in creating our reality. The author argues that the mind is constantly creating problems and questions, which

it then tries to solve. However, the author believes that the mind can never truly solve its own problems, because it is the source of the problems in the first place.

Key Points

- The author begins by asking the question, “What is the most important task?” They note that this question is always on their mind, and that it is a product of the mind’s constant worrying and prioritizing.
- The author then lists a number of possible answers to the question, such as making money, building relationships, exercising, sleeping, eating, and planning for the future.
- However, the author argues that all of these answers are ultimately futile, because they are based on the assumption that the mind can solve its own problems.
- The author argues that the real problem is the mind itself, and that the only way to solve the problem is to let go of the mind and its questions.
- The author compares the mind to a thief who is also a police officer. The thief is constantly stealing, but the police officer can never catch him because he is the thief himself.
- In the same way, the mind is constantly creating problems and questions, but it can never solve them because it is the source of the problems in the first place.
- The author urges the reader to stop trying to find answers to the mind’s questions and to simply observe the mind itself.
- They argue that this is the only way to truly be free from the mind’s endless cycle of problems and solutions.

Conclusion

I hope that this translation is helpful. I believe that the author’s message is a valuable one. The mind is a powerful tool, but it can also be a source of suffering. By observing the mind and letting go of its attachments, we can free ourselves from its grip and experience true peace and happiness.

برای او

ID:266

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%a7%d9%88

April 1, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, تارا و بچه‌ها, عشق, مولانا و حافظ, نوشتن

5 دقیقه.

*** 6

برای او

***

گاهگاهی سبک میشوم. گاهگاهی اشکم می آید در مشکم. حالم خوب میشود. گاهگاهی مست میشوم.
نمی دانم چطور و چگونه! نمیدانم این حس و حال از کجا می آید. کی می آید.
در این حال خواستم برای سادگورو بنویسم.
خواستم برای تارا بنویسم.
خواستم برای خودم بنویسم.
برای همه بنویسم.

از حال خوب. از عشق. از او.
از نانوشتنی. از مولانا. از حافظ.

آنچه برای سادگورو اتفاق افتاد را نمیدانم. نمیدانم او کیست. نمیدانم بر او چه میگذرد.
اما یک چیزی را خوب میدانم. این که من در جایی به او وصل شدم. این که او در جایی آدرس خدا را دارد. این که او چیزی از عشق یافته.
وقتی سادگورو را روی تخت بیمارستان دیدم فهمیدم او هم رفتنی است. فهمیدم باید از او هم دل بکنم. نمیدانم اصلا از این ماجرای رابطه ام با او باید بگویم یا نه. نمیخواهم به کسی یا چیزی متصل باشم. حتی به گورو.
او برای ما مسیری را گذاشت و میرود.
معلم، خودش را به کسی تحمیل نمیکند. میگوید و میرود. دل ها را میبرد و میرود.
سادگورو تکه ای از مسیر را به من نشان داد.
سادگورو میلیون ها سرسپرده و عاشق دارد.
من یکی با این کلمات نمیتوانم حق مطلب را بجا بیاورم.
سادگورو دچار خونریزی مغزی شد.
سادگورو اما مدت دیگری میمهان زمین است.
هر چه دروتر بهتر.
راحت تر میتوانم بنویسم.

لیلی و مجنون را یادتان هست؟ هیچگاه نرسیدند.
داستان عشق ما هم همین است.
هر چه بروی نمیرسی.
آخر او بی نهایت است. تا بینهایت راه هست.

مثل داستان من و تاراست.
روزهای مداومی میشود که تارا را نمیبینم. باید منتظر بمانم تا مادرش برود سر کار و مدرسه تعطیل شود. آن وقت نوبت من میشود. اشکالی ندارد.
من در دوری بهترم.
در دوری، عشق بهتر رشد میکند.
وقتی دلت تنگ میشود، وقتی تنها میشوی، وقتی کاری از دستت برنمی آید. همان موقع بهترین زمان است.
همان زمان، بهترین زمان برای معامله با خداست. بهترین زمان برای بازگشتن به خداست. همین دوری هاست که نشان از دوری اصلی دارد. همان فراقی که مولانا را به گفتن واداشت.
همین دوری هاست که نی از آنها حکایت میکند.

نمیدانم نوشتن و حرف زدن وقتی مثنوی باشد چه جایی دارد.
پس برای بار هزارم هم که شده دوباره این جملات مولانا را با هم مرور کنیم. باشد که آیینه مان کمی غماز شود.

بشنو این نی چون شکایت می‌کند

از جدایی‌ها حکایت می‌کند

کز نیستان تا مرا ببریده‌اند

در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

من به هر جمعیتی نالان شدم

جفت بدحالان و خوش‌حالان شدم

فارسی

هر کسی از ظن خود شد یار من

از درون من نجست اسرار من

سر من از نالهٔ من دور نیست

لیک چشم و گوش را آن نور نیست

تن ز جان و جان ز تن مستور نیست

لیک کس را دید جان دستور نیست

آتش است این بانگ نای و نیست باد

هر که این آتش ندارد نیست باد

آتش عشق است کاندر نی فتاد

جوشش عشق است کاندر می فتاد

نی حریف هر که از یاری برید

پرده‌هایش پرده‌های ما درید

همچو نی زهری و تریاقی که دید

همچو نی دمساز و مشتاقی که دید

نی حدیث راه پر خون می‌کند

قصه‌های عشق مجنون می‌کند

محرم این هوش جز بیهوش نیست

مر زبان را مشتری جز گوش نیست

در غم ما روزها بیگاه شد

فارسی

روزها با سوزها همراه شد

روزها گر رفت گو رو باک نیست

تو بمان ای آن که چون تو پاک نیست

هر که جز ماهی ز آبش سیر شد

هرکه بی روزیست روزش دیر شد

در نیابد حال پخته هیچ خام

پس سخن کوتاه باید والسلام

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

کوزه‌ی چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

کوه در رقص آمد و چالاک شد

عشق، جانِ طور آمد عاشقا!

طور، مست و خرَّ موسی صَاعِقا

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

چون که گل رفت و گلستان درگذشت

نشنوی زآن پس ز بلبل سرگذشت

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

چون نباشد عشق را پروای او

او چو مرغی ماند بی‌پر وای او

من چگونه هوش دارم پیش و پس

چون نباشد نور یارم پیش و پس

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

***

:Briefing by Gemini

For Him

Introduction

The text you provided is a poetic reflection on love, spirituality, and the search for meaning. The author writes about their experiences with Sadhguru, a spiritual teacher, and Tara, a woman they love. They also draw on the poetry of Rumi and حافظ to explore themes of separation, longing, and connection.

Key Points

- The author begins by describing their own state of being, which is characterized by lightness, tears, and occasional intoxication. They do not know the source of these feelings, but they feel compelled to write about them.
- They write about Sadhguru and how he has helped them on their spiritual journey. They also write about Tara and how their love for her is both a source of joy and pain.
- The author then reflects on the nature of love and separation. They argue that true love is always unattainable, because it is infinite.
- They draw on the poetry of Rumi and حافظ to illustrate this point. They also discuss the story of Layla and Majnun, two star-crossed lovers who never could be together.
- The author concludes by asserting that love is the most important thing in life. They urge the reader to let go of their attachments and surrender to the divine.

Themes

- Love
- Spirituality
- Separation
- Longing
- Connection
- Surrender

فارسی

Rumi’s Poetry

The author quotes several passages from Rumi’s poem “The Ney.” This poem is about the ney, a musical instrument that is made from a reed. The ney is a symbol of the human soul, which is separated from its divine source. The poem speaks of the ney’s longing to be reunited with its source.

Hafez’s Poetry

The author also quotes a passage from حافظ, a Persian poet. This passage speaks of the importance of love and the need to let go of attachments.

Conclusion

I hope that this translation is helpful. I believe that the author’s message is a valuable one. Love is the most important thing in life, and it is the only thing that can truly bring us happiness. We must let go of our attachments and surrender to the divine if we want to experience true love.

فارسی

آخوند نباش!

ID:267

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%ae%d9%88%d9%86%d8%af-/%d9%86%d8%a8%d8%a7%d8%b4

April 1, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, ایگویانفس, روابط, سکوت, عشق, معنویت, مولانا و حافظ, نوشتن

5 دقیقه.

*** 6

آخوند نباش!

***

با یک دوست قدیمی بعد از مدتها داشتم حرف میزدم. خیلی محترمانه گفت حرف هایت شبیه حرف آخوندهاست که برای خیلی از مردم مِیک سِنس نمیکند! (این طور میفهمم که در تجربه ی عموم نیست و قابل درک و فهم برای همه نیست)
پرسیدم کجایش نا مفهوم است و بحث ادامه پیدا کرد.
البته قبلا هم متهم شده بودم به تبلیغ!

در یک نگاه تاریخی به خودمان، باید بدانیم در کارمای جمعی ما، زخم های زیادی هست از مذهب و از آخوند و واعظ و مداح و غیره.

در کشورهای شرق آسیا چیزی هست به نام مانک. مانکها معمولا سر میتراشند و لباس گشاد و ساده میپوشند و از داشته های دنیوی حذر میکنند و در معابد به خدمت مشغول میشوند و قراراست که مسیر معنوی را بپیمایند و جامعه را هم در راستای این مسیر معنوی کمک کنند. مانک ها خودشان کار اقتصادی نمیکنند و از کمک های مردمی ارتزاق میکنند.(هر روز با یک کاسه از مردم غذا گدایی میکنند) مردم هم در ازای کمک به مانکها به رشد معنوی خودشان کمک میکنند. کم کم همان کاسه ی مانک ها که با آن غذا از مردم میگرفتند شد سمبل گروه و دسته شان. چیزی شبیه کشکول درویش ها که البته الان تاحد زیادی از بین رفته. کشکول درویشی همان کاسه ی گدایی غذا بوده.

تا اینجای کار خیلی هم قشنگ است. گروهی در جامعه مسئول امور معنوی هستند و تعادل را در جامعه برقرار میکنند. این گروه یادآور معنویت هستند تا جامعه به سمت مادیت افسارگسیخته نرود. چیزی که در جوامع غربی جایش خالی است. یعنی نوعی تعادل روانی که معنویت می آورد و در جوامع غربی جایش را الکل و تراپی و قرص های افسردگی گرفته.

فارسی

اما حالا ببینیم چه شد که این مانک های محبوب که همان روحانی های ما بودند یعنی ملا ها و آخوند ها این قدر منحرف شدند و زخمی شدند بر زخم های دیگر این جامعه.

اولین خطا پیداشدن یک ایگوی معنوی بود. ایگویی که خطرناک تر از ایگوی معمولی است. نوعی خود برتر بینی. خود را روحانی دیدن و دیگران را جسمانی دیدن!

https://www.unwritable.net/search?q=ایگوی+معنوی

خطای بعدی ایجاد سازمان های عریض و طویل بود. یعنی با ایجاد هر سازمانی ، یک ایگوی جمعی هم تولید میشود. هر زمان که سازمانی معنوی به وجود بیاید این خودش ضد معنویت است. چون معنویتِ واقعی زنده و پویا و بدون سازمان است.

http://www.unwritable.net/search?q=%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C%D8%AA

خطای بعدی حرف زدن زیاد بود. نوشتن زیاد. و تمام این فیدبک ها برای من یک نتیجه دارد. کمتر حرف بزن و بنویس. دوست دیگری از من انتقاد میکرد که چرا اسرار را هویدا میکنی. شرط معنویت نگهداشتن اسرار است. مولانا هم بارها به خودش نهیب میزد که کمتر بگو و خموش باش. حافظ معمولا مستوری و در پرده بودن را برمی گزید. خلاصه این که وقتی زیاد حرف بزنی گاهی مضراتش بیشتر از منافعش میشود.

ما هم زیاد حرف زدیم.
نوشتن را دوست دارم چون نوعی حرف زدن خاموش است.
ولی همین نوشتن، گاهی باری میشود بر دوش!
نوشتن از نانوشتنی، شاید کاری بیهوده باشد!
هر کسی خودش وصل است به آن نانوشتنی!
موسی زیاد داریم! بهتر است شبان ها را به حال خودشان رها کنیم.

وحی آمد سوی موسی از خدا

بندهٔ ما را ز ما کردی جدا

تو برای وصل کردن آمدی

یا برای فَصل کردن آمدی؟

تا توانی پا مَنِه اندر فَراق

اَبْغَضُ الْاَشْیاء عِندي الطَّلاق

هر کسی را سیرتی بنهاده‌ام

هر کسی را اصطلاحی داده‌ام

در حقِ او مَدح و در حقِّ تو ذَم

در حقِ او شَهد و در حقِّ تو سَم

ما بَری از پاک و ناپاکی همه

از گِرانجانی و چالاکی همه

من نکردم امر تا سودی کنم

بَلک تا بر بندگان جودی کنم

هندوان را اصطلاحِ هند مدح

سندیان را اصطلاحِ سِند مدح

من نگردم پاک از تسبیحِشان

پاک هم ایشان شوند و دُرفِشان

ما زبان را نَنْگریم و قال را

ما روان را بنگریم و حال را

ناظرِ قلبیم اگر خاشِع بوَد

گرچه گفتِ لَفظ، ناخاضِع رُوَد

زانک دل جَوهر بوَد، گفتن عَرَض

پس طُفَیل آمد عَرَض، جَوهرْ غَرَض

چند ازین اَلفاظ و اِضْمار و مَجاز؟

سوزْ خواهمْ سوز، با آن سوزْ ساز

آتشی از عشق در جانْ بَر فُروز

سَر بِسَر فکر و عبارت را بسوز

موسیا آداب‌دانان دیگرند

سوخته جان و روانان دیگرند

عاشقان را هر نفَسْ سوزیدَنیست

بر دِهِ ویران خَراج و عُشْر نیست

گر خطا گوید، وُرا خاطی مگو

گر بوَد پُر خون شهید، او را مشو

خون، شهیدان را ز آب اَولیٰ تَرَست

این خطا، از صد صَواب اَولیٰ ترست

در درونِ کعبه رسمِ قبله نیست

چه غم اَر غَوّاص را پاچیله نیست؟

تو ز سَرمَستان قَلاوُزی مجو

جامه‌چاکان را چه فرمایی رَفو؟

ملتِ عشق از همه دینها جداست

عاشقان را ملت و مذهب خداست

لَعْل را گر مُهر نبوَد باک نیست

عشق در دریای غم، غمناک نیست

فارسی

بعد از آن در سِرّ موسی حق نهفت

رازهایی گفت کان ناید به گفت

بر دل موسی سخنها ریختند

دیدن و گفتن بهم آمیختند

چند بی‌خْوَد گشت و چند آمد بِخْوَد

چند پَرّید از ازل سوی ابد

بعد ازین گر شرح گویم ابلهیست

زانک شرح این ورای آگهیست

ور بگویم عقلها را بر کند

ور نویسم بس قلمها بشکند

چونک موسی این عتاب از حق شنید

در بیابان در پی چوپان دوید

بر نشان پای آن سرگشته راند

گرد از پرّهٔ بیابان بر فشاند

گام پای مردم شوریده خْوَد

هم ز گام دیگران پیدا بود

یک قدم چون رخ ز بالا تا نشیب

یک قدم چون پیل رفته بر وریب

گاه چون موجی بر افرازان عَلَم

گاه چون ماهی روانه بر شکم

گاه بر خاکی نبشته حال خْوَد

همچو رمالی که رملی بر زند

عاقبت دریافت او را و بدید

گفت مژده ده که دستوری رسید

هیچ آدابی و ترتیبی مجو

هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

کفر تو دینست و دینت نور جان

آمنی وز تو جهانی در امان

ای معاف یفعل الله ما یشا

بی‌محابا رو زبان را بر گشا

گفت ای موسی از آن بگذشته‌ام

من کنون در خون دل آغشته‌ام

من ز سدرهٔ منتهی بگذشته‌ام

صد هزاران ساله زان سو رفته‌ام

تازیانه بر زدی اسپم بگشت

گنبدی کرد و ز گردون بر گذشت

محرم ناسوت ما لاهوت باد

آفرین بر دست و بر بازوت باد

حال من اکنون برون از گفتنست

اینچ می‌گویم نه احوال منست

نقش می‌بینی که در آیینه‌ایست

نقش تست آن نقش آن آیینه نیست

دم که مرد نایی اندر نای کرد

درخور نایست نه درخورد مرد

هان و هان گر حمد گویی گر سپاس

همچو نافرجام آن چوپان شناس

حمد تو نسبت بدان گر بهترست

لیک آن نسبت بحق هم ابترست

چند گویی چون غطا برداشتند

کاین نبودست آنک می‌پنداشتند

این قبول ذکر تو از رحمتست

چون نماز مستحاضه رخصتست

با نماز او بیالودست خون

ذکر تو آلودهٔ تشبیه و چون

خون پلیدست و به آبی می‌رود

لیک باطن را نجاستها بود

کان بغیر آب لطف کردگار

کم نگردد از درون مرد کار

در سجودت کاش رو گردانیی

معنی سبحان ربی دانیی

کای سجودم چون وجودم ناسزا

مر بدی را تو نکویی ده جزا

این زمین از حلم حق دارد اثر

تا نجاست برد و گلها داد بر

تا بپوشد او پلیدیهای ما

در عوض بر روید از وی غنچه‌ها

پس چو کافر دید کاو در داد و جود

کمتر و بی‌مایه‌تر از خاک بود

از وجود او گل و میوه نَرُست

جز فساد جمله پاکیها نجُست

گفت واپس رفته‌ام من در ذهاب

حَسْرَتا، یا لَیْتَنی کُنْتُ تُراب

کاش از خاکی سفر نگزیدمی

همچو خاکی دانه‌ای می‌چیدمی

چون سفر کردم، مرا راه آزمود

زاین سفر کردن ره‌آوردم چه بود؟

فارسی

زان همه میلش سوی خاکست کو

در سفر سودی نبیند پیش رو

روی واپس کردنش آن حرص و آز

روی در ره کردنش صدق و نیاز

هر گیا را کش بود میلِ عُلا

در مَزیدست و حیات و در نُما

چونک گردانید سر سوی زمین

در کمی و خشکی و نقص و غبین

میل روحت چون سوی بالا بود

در تَزایُد مرجعت آنجا بود

ور نگوساری سرت سوی زمین

آفِلی، حَق لا یُحِبُّ الْآفِلین

https://ganjoor.net/moulavi/masnavi/daftar2/sh36

فارسی

سکس، غیبت، سیاست

ID:268

https://unwritable.org/%d8%b3%da%a9%d8%b3%d8%8c-/%d8%ba%db%8c%d8%a8%d8%aa%d8%8c-%d8%b3%db%8c%d8%a7%d8%b3%d8%aa

April 1, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, عکس‌دار

برچسب‌ها: اخلاق, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

سکس، غیبت، سیاست

***

طبق آمار اینترنت اینها موضوعات پر طرفدار هستند.

۱- سکس چون جذاب است. چون برای لحظاتی تو را از ذهن رها می‌کند.

هر زن جذاب یا مرد جذابی که بدن یا زیبایی های بدنی اش را نشان می‌دهد برای لحظاتی، توجه کوتاه مدت تو را جلب می‌کند. اما فقط برای لحظاتی.

این جذابیت جنسی تا لحظه‌ی ارگاسم، تو را می‌برد و بعد دوباره تشنه رهایت می‌کند.

تو دنبال یکی شدن بودی اما در بُعد بدن و فیزیک یکی شدن به سختی و آن هم موقتی بدست می‌آید.

۲- غیبت یا گاسیپ هم پرطرفدار است. غیبت به طور موقت تو را از خودت رها می‌کند. عیب های خودت را فراموش می‌کنی. مشکلات خودت را فراموش می‌کنی.

غیبت به تو کمک می‌کند موقتاً خودت را نبینی. یک سلبریتی را به جای خودت ببینی. یا خودت را به جای او. غیبت نه فقط از نظر اخلاقی ناجوان مردی است، بلکه برای خودت مضر است. چرا؟ چون تو را از خودت غافل می‌کند. غیبت باعث می‌شود نتوانی خودت را در آینه ببینی. غیبت یعنی عیب خودت را در دیگری ببینی.

۳- سیاست هم پرطرفدار است. سیاست مخصوص کسانی است که حرف مهمی ندارند. حرف زدن از سیاست معمولاً برای سلب مسئولیت از خودمان است. سیاست پرداختن به بازی دیگران است. سیاست یعنی به جای بازی در زمین فوتبال، تماشاگر باشی و فقط هو بکشی! قطار سیاست خالی است. سیاست یعنی پیگیری قدرت بیرونی و این برای کسانی است که از داشتن قدرت درونی محرومند.

اگر به دنبال طرفداران زیاد در اینترنت هستی، این سه موضوع حسابی پرطرفدار است! برای همین، عنوان این نوشته شد سکس و غیبت و سیاست!

فارسی

اما عنوان کل داستان نیست!

اینجا قرار است از نانوشتنی بنویسیم. نانوشتنی همان عشق است. همان خود. خود واقعی. همان لحظه.

همان چیزی که شاید در بازار اینترنت پرطرفدار نباشد ولی مانا ترین است.

این نانوشتنی با تو می‌ماند. تا آخر!

این نانوشتنی همانی است که همیشه بوده و هست!

این نانوشتنی همان خودِ واقعی توست.

همانی که همیشه باتو هست.

در تنهایی و در سکوت.

در زندگی و در مرگ.

حتی وقتی مشغول پرداختن به سکس و غیبت و سیاست هستی!

او با توست.

تویی که غایبی!

فارسی

تخلیهء ذهن

ID:269

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%d9%84%db%8c%d9%87%d8%a1-/%d8%b0%d9%87%d9%86

March 30, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: تصمیم, ذهن, لحظه, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

تخلیهء ذهن

***

در مسیر زندگی گاهی ذهنم پرکار میشود. مراقبه و نرمش سخت میشود. افکار مختلف با سرعت زیادی به صورت تکراری در ذهنم رژه میروند.
هر فکری مسیری را میرود و باز دوباره تکرار میشود.
گاهی مقداری مراقبه میکنم. اما مدت زمان زیادی در مراقبه طاقت نمی آورم. یا مربوط به فصل است یا مربوط به انرژی های بدن یا مربوط به تغذیه!
دلیلش مشخص نیست. مهم هم نیست. مهم دیدن کیفیت لحظه است. همانطور که هست.
این افکار هم شاخه هایی از کیفیت لحظه هستند.
برای کسی که حالت بدون فکر یا حالت سکوت ذهن را تجربه کرده باشد این حالتِ پر فکر، طبیعی نیست. اما نمیتوان به زور هم فکر را کنار گذاشت.
فکر با سرعت زیادی می آید و می‌رود.
می‌توان فقط به آن آگاه شد.
گاهی هم آن قدر مقدار افکار زیاد میشود که تصمیم می‌گیرم تخلیه شان کنم اینجا.

اولین فکرِ مهم تغذیه است. روزه حس خیلی خوبی دارد. اما گرفتن روزه هم زیاد آسان نیست. روزه ی کارب یا کربوهیدرات خیلی مفید است. هم برای ذهن هم برای بدن. اما آسان نیست.
کربوهیدارت ها سوخت زیادی وارد بدن و مغز می‌کنند که بیشتر تبدیل به فکر میشود. زندگی های کم تحرک نمیتواند مقدار زیادی از انرژی قند را بسوزاند و آن را تبدیل به فکر و وسواسهای فکری می‌کند.

یکی از این فکر ها همین نانوشتنی است.
یکی دیگر تصمیم های آینده مبنی بر محل زندگی.
یکی دیگر روابط است و آدمهای دیگر و از جمله خانواده.
دیگری فکر زن و زنانگی است و نیاز من به آن.

فارسی

نانوشتنی تا حالا حدود ۱۶۰۰ صفحه شده در پنج جلد! در فکر ترجمه به انگلیسی و شاید حتی چاپ کتابی هستم که حدود بیست سال زندگی و تجربه ام را در آن بیاورم.
اما میدانم این نوشته ها هم مربوط به گذشته است. و به گذشته نباید چسبید. میدانم بعضی شان بی زمان هستند و میتوانند به خودم و دیگران کمک کنند.
به هر حال همه ی ما در مسیری به سوی نابودی یا به سوی خدا میرویم و در این مسیر به این تجربه ها حتما میرسیم.

این که در کانادا بمانم و کاری دست و پا کنم برای امرار معاش یا به مسافرت بروم و تجربه کنم یا در ایران بروم و با آن فرهنگ باشم هم سوال دیگری است.
مسائل اقتصادی هم همینطور. این که با فلان پول یا فلان ملک چه کنم هم تقریبا سوال دائمی ذهن است.

این که چطور با همسر اول و تارا و دیگران برخورد کنم هم سوال دیگری است.
نیاز خودم به زنانگی را چطور پاسخ بدهم هم تقریبا چیزی تکرار شونده است.
از طرفی میدانم در مسیر آگاهی تنهایی بهتر است واز طرفی میدانم نیازم به زنانگی را نمی‌توانم سرکوب کنم. پیدا کردن زنی آگاه که بتوانیم با هم زندگی کنیم تقریبا برایم دشوار است.

از تمام اینها که بگذریم میرسیم به لحظه.
برخورد با لحظه و ذهن. ذهنی که مدام تو را از لحظه در می آورد.
هر فکری مثل ریسمانی است که تو را از درون لحظه بیرون می‌کشد. اگر دنبال آن بروی قطعا از لحظه بیرون می افتی و در امتداد قطار ذهن کشیده می‌شوی.

خلق کردن و ساختن دنیا

ID:270

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%84%d9%82-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-%d9%88-/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%86-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7

March 29, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند, تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

خلق کردن و ساختن دنیا

***

در طول روز به طور مداوم ذهن را مشاهده می‌کنم. ذهن هم به احساسات و بدن متصل است. این دو را هم مشاهده می‌کنم. نوعی کیفیت در هر لحظه هست. این کیفیت را هم مشاهده می‌کنم.
بهترین کار همین است. مشاهده کردن ذهن و داستان هایش. مشاهدهٔ بدن و حس هایش.
کم کم این فکر ها را تصفیه می‌کنم. فکرها را پاکسازی می‌کنم و شاید مقداری را اینجا بگذارم.
هم زمان اکهارت هم گوش می‌دهم. همیشه عالی است. اکهارت و سادگورو معمولاً همیشه عالی اند. آوردن اسم معلم هایم کمترین کاری است که می‌توانم برای تشکر بکنم.
گاهی این فکرها تکراری می‌شوند.
گاهی این داستانهای ذهن آن قدر تکرار می‌شوند که باورشان می‌کنیم.
هر ذهنی و هر گروهی و هر کشوری تعدادی از این داستان ها را باور می‌کند و با آنها زندگی می‌کند.
زمانی متوجه می‌شوی که ذهن در حال داستان ساختن است که در حالت سکوت باشی. در حالت بدون داستان.
گاهی ذهن به آینده می‌رود. کارهای آینده، احتمالات آینده و یا تخیل آینده.
گاهی ذهن به آدم‌ها فکر می‌کند. به روابط و به حرف‌ها. اتفاقات گذشته.

برای خلق کردن و ساختن دنیا باید ابتدا بتوانی داستان های قبلی را کنار بگذاری. آنگاه می‌توانی داستان را دوباره بنویسی. داستان خودت را بنویسی.
ابتدا باید در حالت سکوت باشی. وقتی در سکوت کاملاً بمانی داستانهای تو هم محو می‌شود. آنگاه داستان خلقت از درون تو جاری می‌شود.

اگر در عجله باشی یا در داستانی غرق شده باشی سخت بتوانی داستان خودت را بنویسی.
اگر نگران آینده باشی یا بارهای گذشته را بر دوش بکشی سخت بتوانی داستان خودت را بنویسی.

قدم اول تغییر دنیا مشاهده‌ی خود است. مشاهده‌ی دقیق و کامل خودت و ذهنت. افکارت و احساساتت.
و این کار در سکوت انجام می‌شود.
و در مراقبه.

فارسی

***

Translation by Gemini

Creating and Building the World

Introduction

The text you provided is a reflection on the nature of the mind and its role in creating our reality. The author describes how through observing the mind, we can become aware of the stories it tells us about ourselves and the world. These stories, which are often repeated and reinforced by others, can shape our beliefs and actions.

Key Points

- The author begins by stating that they spend their days observing their mind, as well as their emotions and body. They note that there is a certain quality to each moment, and they observe this quality as well.
- They believe that the best thing to do is to observe the mind and its stories, as well as the body and its sensations.
- Gradually, they filter these thoughts, purifying them and perhaps sharing some of them here.
- At the same time, they are listening to Eckhart Tolle, who they find to be always excellent. They mention that Eckhart and Sadhguru are usually always excellent, and that mentioning their teachers is the least they can do to show their gratitude.
- The author then discusses how these thoughts can become repetitive.
- Sometimes, the stories of the mind are repeated so often that we begin to believe them.
- Each mind, each group, and each country believes and lives with a number of these stories.
- We become aware that the mind is creating stories when we are in a state of silence, a state without stories.
- Sometimes the mind goes to the future, thinking about future tasks, possibilities, or imagining the future.
- Sometimes the mind thinks about people, relationships, conversations, and past events.

Creating and Building the World

In order to create and build the world, we must first be able to put aside the old stories. Then we can rewrite the story, write our own story.

First, we must be in a state of silence. When we remain completely silent, our stories also fade away. Then the story of creation flows from within us.

فارسی

If we are in a hurry or immersed in a story, it is difficult to write our own story.

If we are worried about the future or carrying the burdens of the past, it is difficult to write our own story.

The First Step

The first step in changing the world is to observe ourselves. To observe ourselves and our minds with precision and completeness. Our thoughts and feelings.

And this is done in silence.

And in meditation.

Conclusion

I hope that this translation is helpful. I believe that the author’s message is a valuable one. By observing our minds and becoming aware of the stories they tell us, we can begin to liberate ourselves from their grip and create a more authentic and fulfilling reality for ourselves.

بردنِ لاتاری

ID:271

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%af%d9%86%d9%90-/%d9%84%d8%a7%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c

March 26, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند

برچسب‌ها: آینده, لحظه

5 دقیقه.

*** 7

بردنِ لاتاری (بلیت بخت آزمایی)

***

در جمع دوستان بودم که گفتند اگر لاتاری برنده شوی چه می‌کنی. مثلا ۱۰۰ میلیون دلار. یکی گفت ریسورت می‌خرم یا خانه می‌خرم یا پرواز بیزینس کلاس می‌گیرم و پنت هاوس می‌روم.
نوبت به من رسید!
گفتم دقت کنید تمام این چیز هایی که شما می‌خواهید، در واقع یک تجربه است.
یک تجربه ای که قبلا داشتید و حالا در آینده تصور می‌کنید. یک حسی که قبلا تجربه کردید و حالا میخواهید در آینده دوباره آن حس را بدست بیاورید.
تمام این فرآیند، حرکت از حافظه به تخیل است. و حافظه و تخیل دو تا از فرآیندهای ذهن است.
تمام تجربه های ما، در درون ایجاد میشود و در درون درک می‌شود. حتی وقتی در پنت هاوس یا بیزینس کلاس نشسته ای، آن حسی که تجربه می‌کنی در درون تو ایجاد می‌شود.
اگر قدرت کنترل تجربه های درونی را با مراقبه بدست بیاوری دیگر از بیرون بی نیاز می‌شوی.
بیرون برای تو بی ربط میشود. حس و حال تو در درون تو و توسط خود تو تعیین میشود.
وقتی این را بدانی، دیگر دنبال ۱۰۰ میلیون دلار در آینده و حس های آینده نیستی!
اصرار کردند که بگو چه کار میکنی!
جواب این بود!
تمام این پول را خرج همین موضوع می‌کنم.
این که به آدمها بگویم تجربه های شما در درون شما ایجاد میشود. پس زیاد دنبال بیرون نباشید!
این که بگویم همه چیز در حال و در لحظه تولید و تجربه می‌شود. پس زیاد دنبال آینده نباشید!

آینده هیچ وقت نمی‌رسد. وقتی این مکانیزم ذهنی را متوجه شوی دیگر نه کل عمر دنبال آینده میروی و نه دنبال تجربه ای در آینده.

کم کم دیدم همین الان هم تقریبا وقت و انرژی و پول خودم را دارم برای همین موضوع میگذارم. و این بهترین کار است. مفید ترین کار است. لذت بخش ترین کار است. عاشقانه ترین کار است.
چه لاتاری برنده بشوم با ۱۰۰ میلیون دلار و چه برنده نشوم با همین ۱۰۰ دلار همین کار را انجام میدهم!

فارسی

چون لاتاریِ اصلی، در لحظه است.
و من می‌توانم هر لحظه برنده باشم. چون لحظه را دارم.
و همه در این لاتاری برنده اند.

***

Translation by Gemini

Winning the Lottery of the Present Moment

Introduction

The text you provided is a philosophical reflection on the nature of experience and the pursuit of happiness. The author argues that true happiness lies not in external possessions or future experiences, but in the present moment and in our ability to control our internal experiences.

Key Points

- The author begins by describing a conversation with friends about what they would do if they won the lottery. Their responses all focus on acquiring material possessions or having luxurious experiences.
- The author then argues that these experiences are ultimately unsatisfying because they are based on external factors. Instead, he suggests that we should focus on cultivating our inner experiences through mindfulness and meditation.
- The author concludes by stating that the real lottery is the present moment, and that we can all win by learning to appreciate it.

Translation

Here is my translation of the text:

Winning the Lottery

I was with some friends the other day, and we were talking about what we would do if we won the lottery. For example, $100 million. One said he would buy a resort, another said he would buy a house, and another said he would fly business class and stay in a penthouse.

When it was my turn, I said, “Notice that all of the things you want are actually just experiences.”

فارسی

“An experience that you have already had, and now you are imagining it in the future. A feeling that you have already experienced, and now you want to experience that feeling again in the future.”

“This whole process is just moving from memory to imagination. And memory and imagination are two processes of the mind.”

“All of our experiences are created and perceived within us. Even when you are sitting in a penthouse or flying business class, the feeling you experience is created within you.”

“If you gain the power to control your inner experiences through meditation, you will no longer need anything from the outside.”

“The outside will become irrelevant to you. Your feelings and emotions will be determined by you, within you.”

“When you know this, you will no longer be chasing after $100 million and future feelings!”

They insisted that I tell them what I would do!

This was my answer!

“I would spend all of that money on this very thing.”

“To tell people that their experiences are created within them. So don’t look too much to the outside!”

“To tell people that everything is produced and experienced in the present moment. So don’t look too much to the future!”

“The future never arrives. When you understand this mental mechanism, you will no longer spend your entire life chasing the future or an experience in the future.”

I gradually realized that even now, I am spending my time, energy, and money on this very thing. And this is the best thing to do. It is the most useful thing to do. It is the most enjoyable thing to do. It is the most loving thing to do.

Whether I win the lottery with $100 million or not, I will do the same thing with $100!

Because the real lottery is in the present moment.

And I can win every moment. Because I have the moment.

And eve[redacted].

فارسی

Conclusion

I believe that the author's message is a valuable one. In a world that is constantly telling us to buy more, do more, and be more, it is important to remember that true happiness lies within ourselves. By learning to appreciate the present moment and cultivate our inner experiences, we can find true fulfillment.

***

Translation by Claude

Winning the Lottery

I was with my friends, and they asked, "If you win the lottery, what would you do? Say, $100 million." One said they would buy a resort or a house or take a business class flight and go to !a penthouse. Then it was my turn

I said, "Notice that all the things you want are actually an experience. An experience you've had before and now imagine having in the future. A feeling you've experienced before and now want to experience again. This whole process is a movement from memory to imagination. And memory and imagination are two processes of the mind. All our experiences are created within and perceived within. Even when you're sitting in a penthouse or business class, the feeling you experience is created within you. If you gain the power to control your inner experiences through meditation, you become free from the outer world. The outer becomes irrelevant to you. Your state is determined within you, by you. "!Once you know this, you're no longer chasing $100 million in the future and future feelings

They insisted I say what I would do. My answer was, "I would spend all that money on this very thing – telling people that your experiences are created within you, so don't chase the outer so much! Telling them that everything is produced and experienced in the present moment, so don't chase the future so much! The future never arrives. Once you understand this mechanism of the mind, you no longer spend your whole life chasing the future or an ".experience in the future

Gradually, I realized that I'm already spending my time, energy, and money on this very thing. And this is the best work, the most beneficial, the most joyful, the most loving work. Whether I win $100 million or not with my current $100, I'll do this work! Because the real lottery is in the present moment. And I can win that lottery every moment, because I have .the present. And we all win this lottery

فارسی

تعریفِ مراقبه

ID:272

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%db%8c%d9%81%d9%90-/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

March 26, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, لحظه, مراقبه

3 دقیقه.

*** 5

تعریفِ مراقبه

***

دوستی پرسید اگر یک هفته وقت داشته باشی برای زندگی کردن چه می‌کنی؟
یکی گفت مسافرت میکنم و یکی گفت میمانم پیش فرزندم و غیره.
من گفتم مراقبه میکنم!
کل یک هفته را مراقبه می‌کنم.
گفت مراقبه یعنی چی؟
گفتم واقعا می‌خواهی بدانی؟
گفتم قدم اول یعنی به خودت و به افکارت و به بدنت توجه کنی!
او می‌خواست مراقبه را از طریق ذهن بفهمد! می‌خواست یک موضوع جدید ذهنی پیدا کند! می‌خواست برای چند ثانیه ذهن خودش را با یک چیز جذاب جدید پر کند!
خود این کار درست خلاف مراقبه است!
گفت به کجای بدنم توجه کنم؟
گفتم به وزن خودت! وزنت که روی صندلی است!
گفت از کجا بدانم وزنم ده کیلو است یا پنجاه کیلو!
گفتم مهم نیست. هر چه هست نگاهش کن. حس اش کن.

دوستِ ما دیگر پیگیری نکرد! اما ذهن من هنوز دارد به مفهوم مراقبه و این که چقدر ساده و چقدر لازم و چقدر کم فهمیده شده است فکر میکند.

راستش را بخواهید مراقبه چیزی نانوشتنی است!
برای فهمیدن مراقبه باید انجامش بدهی!
وقتی بدون ذهن شدی میفهمی‌اش!
اما با ذهن نه! با ذهن نمیتوانی بر آن غلبه کنی!
شبیه مفهوم خداست. یا مفهوم لحظه.

فارسی

مراقبه حالتی از بودنِ بدون ذهن است.
حالتی که بدون زمان هم هست.
چون زمان را ذهن می‌سازد و وقتی ذهن را کنار بگذاری، زمان را هم کنار می‌گذاری.
وقتی ذهن را کنار بگذاری قضاوت را هم کنار می‌گذاری. سوال را هم کنار می‌گذاری.
شاید حتی نوشتن را هم کنار بگذاری!
گفتن را هم.
مراقبه حالت سکوت است.
حالت خدا گونگی.
حالتی نانوشتنی!

***

Translation by Gemini

The Definition of Meditation

Introduction

The text you provided is a reflection on the nature of meditation and its importance in our lives. The author argues that meditation is a simple yet powerful practice that can help us to live more present, aware, and peaceful lives.

Key Points

- The author begins by describing a conversation with a friend about what they would do if they had one week left to live. The friend's responses all focus on external activities, such as traveling or spending time with loved ones.
- The author then suggests that meditation is a more meaningful way to spend our time, as it allows us to connect with our inner selves and experience true peace and happiness.
- The author goes on to describe the practice of meditation, emphasizing the importance of attention, awareness, and non-judgment.
- The author concludes by stating that meditation is a state of being beyond the mind and time. It is a state of silence, peace, and oneness with the divine.

Translation

Here is my translation of the text:

The Definition of Meditation

A friend[illegible] one week left to live, what would you do?"

فارسی

One said, “I would travel,” and another said, “I would stay with my child.”

I said, “I would meditate!”

I would meditate for the whole week.

He asked, “What is meditation?”

I said, “Do you really want to know?”

I said, “The first step is to pay attention to yourself, your thoughts, and your body!”

He wanted to understand meditation through his mind! He wanted to find a new mental subject! He wanted to fill his mind with a new and exciting thing for a few seconds!

This act itself is the opposite of meditation!

I said, “Where should I pay attention to my body?”

I said, “To your weight! Your weight that is on the chair!”

He said, “How do I know if my weight is ten kilograms or fifty kilograms!”

I said, “It doesn’t matter. Whatever it is, look at it. Feel it.”

Our friend didn’t follow up! But my mind is still thinking about the concept of meditation and how simple, necessary, and misunderstood it is.

To be honest, meditation is something that cannot be written!

To understand meditation, you have to do it!

When you become without mind, you understand it!

But not with the mind! You cannot overcome it with the mind!

It is like the concept of God. Or the concept of the moment.

Meditation is a state of being without mind.

It is a state that is also without time.

Because the mind creates time, and when you put the mind aside, you also put time aside.

When you put the mind aside, you also put aside judgment. You also put aside the question.

Maybe you even put aside writing!

Saying it too.

Meditation is a state of silence.

A state of God-likeness.

A state that cannot be written!

Conclusion

I hope that this translation is helpful. I believe that the author’s message is a valuable one. In a world that is constantly telling us to do more, be more, and have more, it is important to remember that true peace and happiness can be found within ourselves. Through the practice of meditation, we can learn to let go of our attachments, quiet our minds, and experience the present moment in all its fullness.

جدا شدن از ذهن

ID:273

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%af%d8%a7-%d8%b4%d8%af%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%d8%b0%d9%87%d9%86/

March 26, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند

برچسب‌ها: ذهن, لحظه

4 دقیقه.

*** 6

جدا شدن از ذهن

***

در یک جایی از مسیر معنوی در زندگی، تو به طور کامل از ذهن جدا می‌شوی.
غیر از جدا شدن های لحظه‌ای، اولین بار جدا شدن از ذهن، در ۴۲ سالگی برای من اتفاق افتاد. آن هم در ویپاسانا بود.
بعدها این جدا شدن کم و زیاد می‌شود تا جایی که مدام مقدار جدا بودن ها بیشتر می‌شود.
کم کم در قسمت عمدهٔ روز، تو از ذهن جدا هستی.
ذهن، کار خودش را می‌کند ولی تو دنبالش نمی‌روی.
ذهن مدام حرف می‌زند ولی تو باورش نمی‌کنی.
تو ذهنِ پر حرف و عجول و پرسه زنندهٔ خودت را می‌بینی و به صورت تقریباً مداوم از آن آگاه هستی.
اینجا کاملاً ذهنِ دیوانهٔ خودت را می‌بینی. ذهنی که مدام از تو می‌خواهد درگیرش بشوی.
ذهنی که مدام تو را به آینده می‌برد.
ذهنی که همیشه گرسنه است.
ذهنی که همیشه کمبود دارد.
ذهنی که از لحظه هراسان است.

تو در این کلنجار دائم بین ذهن و لحظه هستی.
ذهن می‌خواهد تو را از لحظه ببرد بیرون.
ولی تو در لحظه می‌مانی!
ذهن می‌خواهد تو را از آینده بترساند.
ولی تو در لحظه می‌مانی!
ذهن می‌خواهد زندگی تو را قضاوت کند.
ولی تو در لحظه می‌مانی!
ذهن می‌خواهد تو را با دیگران مقایسه کند!
ولی تو در لحظه می‌مانی!
ذهن می‌گوید تو رسماً دیوانه شده‌ای! کارَت تمام است!
ولی تو در لحظه می‌مانی!

فارسی

ذهن می‌گوید مرگ و آینده‌ای تاریک در انتظارت است!
ولی تو در لحظه می‌مانی!
ذهن می‌گوید همرنگ جماعت شو.
ولی تو در لحظه می‌مانی!

درست مثل ماری که خودش را می‌خورد! تو از ذهن برای بی ارزش کردن ذهن استفاده می‌کنی!
مثل پست‌هایی در شبکه‌های اجتماعی در نقد شبکه‌های اجتماعی!
نوشتن و حرف زدنِ من هم همین است!
این نوشتن ها خروجی ذهن است ولی در رد ذهن می‌گوید.
این نوشتن ها از سکوت می‌گوید.
از نگفتن!
ننوشتن!
نانوشتنی!

***

:Gemini translation

Separation from the Mind

Introduction

The text you provided is a description of the process of separating from the mind, a key stage on the spiritual path. The author describes how this separation occurs gradually, beginning with brief moments of detachment and culminating in a state of almost constant awareness of the mind's activity.

Key Points

- The author begins by stating that at a certain point on the spiritual path, one begins to experience a separation from the mind.
- This separation is not permanent at first, but occurs in brief moments. The author's first experience of this kind happened at the age of 42, during a Vipassana meditation retreat.
- Over time, these moments of separation become more frequent and longer in duration. Eventually, one reaches a state where they are almost constantly separate from the mind.
- The author describes what this state is like. The mind continues to function, but one no longer follows its thoughts or gives them credence. One becomes aware of the mind's constant chatter and its tendency to dwell on the past, future, and negative thoughts.
- The author then describes the struggle that arises between the mind and the present mom فارسی tly tries to pull one away from the present, but one learns to

remain present despite its efforts.

- The author concludes by stating that the process of separation from the mind is a paradox. One uses the mind to transcend the mind, just as one might use social media to criticize social media. This writing is itself a product of the mind, but it speaks to the importance of silence, of not speaking or writing, and of the ultimate ineffability of the experience of separation from the mind.

Translation

Here is my translation of the text:

Separation from the Mind

At a certain point on the spiritual path, you experience a complete separation from the mind.

Apart from brief moments of detachment, the first time I separated from the mind was at the age of 42. It happened during a Vipassana meditation retreat.

Later, this separation comes and goes, until the amount of time you spend separated from the mind gradually increases.

Little by little, you spend most of the day separated from the mind.

The mind continues to do its work, but you no longer follow it.

The mind constantly talks, but you no longer believe it.

You see your own mind, full of chatter, rushing and wandering, and you are almost constantly aware of it.

Here you see your own crazy mind. A mind that constantly wants you to get involved with it.

A mind that constantly takes you to the future.

A mind that is always hungry.

A mind that is always lacking.

A mind that is afraid of the moment.

You are in this constant struggle between the mind and the moment.

The mind wants to take you out of the moment.

But you فارسی

The mind wants to scare you about the future.

But you stay in the moment!

The mind wants to judge your life.

But you stay in the moment!

The mind wants to compare you to others.

But you stay in the moment!

The mind says you've officially gone crazy! You're finished!

But you stay in the moment!

The mind says death and a dark future await you!

But you stay in the moment!

The mind says conform to the crowd.

But you stay in the moment!

It's like a snake eating itself! You use the mind to devalue the mind!

Like posts on social media criticizing social media!

My writing and speaking is the same.

This writing is a product of the mind, but it speaks to the rejection of the mind.

This writing speaks of silence.

Of not saying!

Of not writing!

Of the unwritable!

Conclusion

I hope that this translation is helpful. I believe that the author's message is a valuable one. The mind is a powerful tool, but it can also be a source of suffering. By learning to separate from the mind, we can find true peace and freedom.

فارسی

فارسی

معجزهٔ روشن بینی

ID:274

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%ac%d8%b2%db%80-/%d8%b1%d9%88%d8%b4%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%86%db%8c

March 18, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

4 دقیقه.

*** 6

مراقبهٔ امروز-معجزهٔ روشن بینی

***

گاهی وقتها تنها راه مراقبه برایم نوشتن است. می‌خواستم به صورت ویدیو بگویم ولی ذهنم آنقدر آرام نیست که در طول ویدیو منحرف نشود! شاید بعداً همین را تبدیل به ویدیو کردم.

اگر توجه را در نظر بگیریم دو جهت کلی دارد.

۱- توجه به بیرون

۲- توجه به درون

حواس پنجگانهٔ ما معطوف بیرون است. و طراحی شده برای انجام پروسهٔ بقاء. از بدو تولد کار این حواس شروع می‌شود و تا تقریباً آخر عمر ادامه دارد.

اکثر آدم‌ها توجه‌شان عموماً به بیرون است. اشکالی هم ندارد.

ما با توجه کردن به بیرون، دنیای بیرون را برای بقاء تغییر می‌دهیم. با توجه به بیرون فیزیک و شیمی را کشف می‌کنیم و با آن هواپیما و بمب اتم می‌سازیم.

بعضی از آدمها اما، در جایی از زندگی در یک چرخش عجیب و معجزه گون، توجه‌شان به درون باز میگردد.

این البته برای همه کم و بیش هست ولی بعضی‌ها می‌توانند به طور کامل به درون بنگرند.

این توجه به درون از توجه به بدن شروع می‌شود. از دیدن بدن. دیدن بدن از بیرون و از درون.

دیدن نفَس ها.

ورزش کردن و فعالیت مناسب و تغذیهٔ سالم نتیجهٔ توجه کافی به بدن است.

مرحلهٔ بعدی، توجه به ذهن است.

یعنی باز در یک حرکت معجزه وار، آگاهی معطوف به خود ذهن می‌شود.

یعنی آگاهی ای که تا قبل از آن زیرمجموعهٔ ذهن تصور می‌شد بزرگ می‌شود و از ذهن فراتر می‌رود و شروع می‌کند به دیدن خودِ ذهن!

به این پروسه یا جهش، روشن بینی گفته می‌شود!

وقتی بتوانی ذهن را خوب ببینی اتفاقات عجیبی می‌افتد!

تو ناگهان از ذهن جدا می‌شوی!

فارسی

این همان هدفِ یوگاست!
چون ذهن برای بقاء بود و تو را جدا می‌کرد، حال به محض جدا شدن از ذهن، تو با آگاهیِ جهان یگانه می‌شوی.
این یوگا، یا همان تجربه‌ی یگانگی است.

وقتی بتوانی توجه خودت را به درون بیاوری، از درون، همه چیز عوض می‌شود.
تو دیگر آن آدم قبلی نیستی.
واقعیتِ تو عوض می‌شود.
بیرون، تا قبل از این اتفاق برای تو واقعیت بود و درون، توهم و خیال!
ناگهان، بیرون برایت توهم می‌شود و درون واقعیت!
میزان وابستگی تو به شرایط بیرونی کم می‌شود.
جهان درون ابتدا ترسناک است ولی بعد، آنقدر جذاب می‌شود که مدام دوست داری به آن بازگردی.

کل جهان بیرون، برای تو بازی می‌شود.
تو دیگر دنیای بیرون را جدی نمی‌گیری. از دست دادن ها برایت بی معنی می‌شوند. حتی از دست دادن بدن!
چون همین بدن هم دیگر برایت بیرون حساب می‌شود. بدنِ تو از درون به چیزی متصل است. به دنیای درون متصل است. بدن تو از وقتی یک سلول بودی به مبدأ حیات متصل بود و این اتصال همیشه هست!

***

Translated by Gemini

Today's Meditation: The Miracle of Insight

Introduction

The text you provided is a reflection on the practice of meditation and the importance of directing our attention inwards. The author describes how this process of inner توجه leads to a shift in our perception of reality and a greater sense of connection with the divine.

Key Points

- The author begins by stating that sometimes the only way they can meditate is by writing. They wanted to make a video, but their mind was too restless to stay focused.
- The author then discusses the two directions of attention: outward and inward.
- Our five senses are directed outward, designed for the process of survival. From birth, these senses are constantly working, helping us to navigate the world and stay safe.
- Most people's attention is primarily focused on the external world. This is not necessarily a bad thing, as it allows us to interact with and change our environment.

فارسی

- However, at some point in their lives, some people experience a shift in their attention, and it begins to turn inwards.
- This process of inner توجه begins with توجه to the body. We start to notice our physical sensations, both from within and without.
- We become more aware of our breath, and we may start to take better care of our bodies through exercise, healthy eating, and other practices.
- The next stage of inner توجه is توجه to the mind.
- In a miraculous shift, awareness becomes directed towards the mind itself.
- Awareness, which was previously thought to be a part of the mind, expands and transcends it, becoming capable of observing the mind as an object.
- This process is known as insight.
- When we are able to see the mind clearly, something amazing happens: we become separated from it.
- This is the goal of yoga.
- The mind, which was previously focused on survival and separation, now becomes a tool for liberation.
- When we are separated from the mind, we experience union with the universal consciousness.
- This is yoga, or the experience of oneness.
- When we are able to bring our attention inwards, everything changes.
- We are no longer the same person we were before.
- Our reality is transformed.
- Before, the external world was real and the internal world was an illusion.
- Now, the internal world becomes real and the external world becomes an illusion.
- Our attachment to external conditions decreases.
- The inner world is initially frightening, but it soon becomes so fascinating that we want to return to it again and again.
- The entire external world becomes a play.
- We no longer take the external world seriously. Loss becomes meaningless, even the loss of the body.
- This is because the body is now seen as part of the external world.
- The body is connected to something within, to the inner world.
- From the moment we were a single cell, our body has been connected to the source of life, and this connection will always exist.

Conclusion

فارسی

I hope that this translation is helpful. I believe that the author’s message is a valuable one. The practice of meditation can help us to turn our attention inwards, connect with our inner selves, and experience a greater sense of peace and well-being.

فارسی

بیزینسِ امروز

ID:275

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3%d9%90-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

March 15, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, عشق, کار و شغل, لحظه, نوشتن

11 دقیقه.

*** 14

بیزینسِ امروز

***

امروز می‌خواهم در مبحث کار و بیزینس بنویسم. کار و بیزینس خودم و بقیه. نقطهء شروع این جریان با گذاشتن پستی در لینکدین بود. لینکداین یک شبکه اجتماعی مبتنی بر کار هست که هر کسی توانایی ها و موفقیت های کاری خودش رو اونجا می‌گذارد. من هم خواستم کارهای خودم رو که در این چند سال اخیر بیشتر از نوع نوشته هست اونجا بگذارم. دیدم مقدار زیادی فاصله بین ذهن آدمها و ذهن من هست و این شد که تصمیم گرفتم در موردش بنویسم.

سوال! اصلا ما برای چه کار می‌کنیم؟
جواب کلیشه ای هم هست مثل «کار جوهر مرد هست» و اینها ولی فعلا به اونها کاری نداریم.
جواب نسبتا بدیهی هست. یعنی ما کار میکنیم برای بقا! چرا شیر شکار میکنه و پرنده دانه جمع میکنه؟ برای بقا! خیلی هم عالی!
پروسه ی بقاء یعنی فراهم کردن غذا و سرپناه برای انسان به یمن پیشرفت تکنولوژی خیلی سریع و موثر شده و میشه بقا رو برای تمام مردم دنیا به راحتی فراهم کرد.
فرض می‌کنیم که می‌نیمم غذا و سرپناه رو داریم.

حالا برای چی کار می‌کنیم؟
بعضی ها برای اعتیاد به کار، کار میکنند. چون نمی توانند کار نکنند! چون از بی حوصلگی زجر می‌کشند! چون نمی‌توانند حتی یک ساعت هم شده کاری نکنند! طبق آزمایش انجام شده درصد زیادی از آدمها حاضرند که به خودشون شوک برقی بدهند ولی بیکار ننشینند.

اگر این اعتیاد رو هم نداشتیم برای چی کار می‌کنیم؟
بعضی ها برای رسیدن به نوعی اعتبار اجتماعی کار می‌کنند. یعنی بی کاری رو یک ننگ و عار می‌دونند. کار به اونها هویت و شخصیت اجتماعی میده. خودشون رو با کارشون تعریف می‌کنند. گرفتن هویت با فعالیت و کار موضوع بسیار جالبی هست. «هم هویت شدگی با کار». خواندن این نوشته شاید به باز شدن موضوع کمک بکنه.

https://www.unwritable.net/2024/01/blog-post_10.html

فارسی

حال فرض کنیم نیازی به اعتبار و هویت کاری-اجتماعی نداشتیم، حالا برای چی کار می‌کنیم؟
بعضی ها یک سری آرزوهایی دارند برای آینده. مثلا خریدن فلان شیء. خریدن فلان ماشین. خریدن فلان خانه. رفتن به فلان سفر. به دست آوردن فلان زن. و خیلی از آرزوهای مشابه.
تمام این آرزوها برای بدست آوردن چیزی در آینده هست.
دقت کنید، تمام این بدست آوردن ها، در واقع برای بدست آوردن حسی در آینده هست.
مثلا حس فراوانی. یا حس دارندگی. یا حس غرور. یا حس افتخار. یا حس دوست داشته شدن. یا حس تایید شدن. یا حس موفق بودن. یا حس برنده شدن.

خیلی ها خودشون رو در یک مقایسه یا مسابقه می‌بینند. اونها طبق جریان عمومی باید شبیه دیگران باشند. از اونجایی که انسان موجودی گله‌ای است این برای ما آدمها کاملا طبیعی هست که بخواهیم خودمون رو شبیه جامعه‌ای کنیم که در اون هستیم. این موضوع در حد بقاء مهم هست. در موجودات گله ای اگر یک نفر از گله جدا بیافته قطعا مرگ منتظرش خواهد بود. پس ما به هر قیمتی دنبال جریان گله می‌رویم.
مثلا اگر همه فلان لباس و فلان ماشین رو دارند ما هم دنبال خریدش میریم. یا اگر همه فلان کار رو انجام میدهند ما هم تکرار و تقلید می‌کنیم.اگر همه یک نفر رو فالو می‌کنند ما هم فالو می‌کنیم. و غیره.

حال فرض کنیم یک نفر در لحظه، اونقدر حالش خوبه که کاملا احساس بی نیازی به آینده می‌کنه. این حالت برای کسی که تجربه نکرده، تقریبا غیر قابل درک هست. ولی اگر چنین تجربه ای نداشتید فعلا می‌تونید فرض کنید. فرض کنید یک نفر وقتی می‌نشینه و فقط نفس می‌کشه اونقدر حالش خوبه که نه نیازی به مقایسه داره، نه نیازی به تایید، نه نیازی به بدست آوردن چیزی در آینده.
چنین فردی اونقدر غرق لذت هست که محیط براش کم اهمیت میشه.
چنین فردی نگاهش به درونش هست.
چنین فردی چنان حسی از فراوانی و سیری و اطمینان داره که کاملا در استغنا هست.
چنین فردی فقط از بودن راضیه.
نیازی به انجام دادن نداره.
نیازی به شدن نداره.
چنین فردی ترسی از آینده نداره.

چنین فردی چرا باید کار کنه؟
برای چنین فردی، باید وجود نداره. وقتی در اون حالت باشی انتخاب گر هستی. حالتی که فقط از طریق مراقبه و مشاهده میشه بهش رسید.
در چنین حالتی نه برای آینده کار می‌کنی نه برای رسیدن به نتیجه‌ای خاص.
چنین حالتی، حالتِ بودن در عشق هست.
چون هیچ ترسی از آینده وجود ندارد، پس ترسی از گرسنگی، ترسی از مردن، ترسی از طرد شدن، در کار نیست.
در چنین حالتی، تنها لذت وعشق انگیزهء کار هست.
به عبارتی خدمت! به عبارتی پخش عشق!
حتی این خدمت و پخش عشق هم، بدون اراده انجام میشه.
به صورت ناخودآگاه! بدون حضور نفس یا شخصیت اجتماعیِ اون فرد!

درست مثل یک گل!

فارسی

گل خاصیتش زیبا بودن هست. خاصیت گل، عطر پخش کردن است.
گل بدون تلاش، زیبایی و عطر پخش میکند.
گل برای رسیدن به چیزی یا برای نتیجه ای یا آینده ی خاصی کار نمی‌کند.
گل فقط هست و از بودن او، اطرافیانش استفاده می‌کنند.

برگردیم به موضوع بیزینس. بیزینس هم می‌تواند این طور باشد.
در این حالت این بیزینس برای پخش شادی و سرور کار می‌کند. هدف چنین بنگاه اقتصادی پخش آگاهی و نور است.
چنین بنگاهی جنگ درست نمی‌کند. طبیعت را نابود نمی‌کند. اضطراب و صدمه به انسانها نمی‌زند. رقابت زیادی نمی‌کند.
تنها کسانی می‌توانند چنین بیزینس هایی درست کنند که به حالت حضور رسیده باشند و درکی از مراقبه داشته باشند واگر نه وارد همان چرخه ی ناشادی، نابودی طبیعت و مقایسه و رقابت می‌شوند.
هدف این بیزینس، بزرگ و جهانی است. هدف این بیزنس، بهبود زندگی کل بشر است و حتی کل زمین. با این فرض که از بقاء عبور کرده باشیم این بیزینس حتما یک بیزینس معنوی هم هست.
تعریف معنویت را در لینک زیر بخوانید.
https://www.unwritable.net/search?q=معنویت

یعنی تعریفِ انسان برای این بیزینس، فقط بدن نیست. یعنی بعد از پاسخگویی به نیازهای بدن، انسان می‌تواند به معنویت بپردازد. چنین بیزینس هایی مستقیما به بهبود حال انسانها کمک می‌کنند.

شاید هنوز چنین بیزینس هایی کم باشند ولی هر یک نفری که به مرحلهء خدمت رسانی برسد کمک بزرگی است. پس
هر فردی میتواند مؤثر باشد.
هر لحظه می‌تواند مؤثر باشد.
هر نوشته.
هر کلمه.

من هم اگر چه هنوز چنین بیزینسی ندارم ولی با این نوشتن ها مسیر را برای خودم و دیگران کمی روشن می‌کنم.
این نوشتن ها از نانوشتنی را، مهم ترین و مؤثرترین بیزینس یافتم.
و این هم بیزینس امروز ما!

***

:Gemini translation

Today's Business

Introduction

The text you provided is a reflection on the nature of work and business. The author explores the different reasons why people work, and argues that the ultimate goal of business should be to sp[فارسی]lightenment.

Key Points

- The author begins by asking the question: why do we work?
- The obvious answer is for survival. We need to work to provide ourselves with food and shelter.
- However, the author argues that this is not the only reason why we work.
- Some people work because they are addicted to it. They cannot bear to be idle.
- Others work to gain social status. They see work as a way to define themselves and their place in society.
- Still others work to achieve their goals and dreams. They want to buy a new car, travel the world, or find love.
- The author then asks us to imagine someone who is so content in the present moment that they have no need for anything in the future.
- Such a person would not need to work in the traditional sense.
- They would be free to choose what they do, and they would do it out of love and joy, not necessity.
- The author then draws a parallel between this state of being and the nature of a flower.
- A flower does not work to achieve anything. It simply blooms and spreads its fragrance naturally.
- The author argues that businesses can be like flowers too.
- They can operate from a place of love and service, rather than greed and competition.
- Such businesses would focus on improving the lives of their customers and employees, and they would have a positive impact on the world.
- The author concludes by stating that while such businesses may still be rare, they are becoming more common.
- He believes that each of us can play a role in creating a more compassionate and sustainable world, and he encourages us to use our unique talents and abilities to make a difference.

Translation

Here is my translation of the text:

Today's Business

Today I want to write about work and business. My own work and the work of others. The starting point for this stream of thought was a post I made on LinkedIn. LinkedIn is a work-based social network where people share their skills and career successes. I wanted to share

my own work, which in recent years has been mostly writing. I realized that there is a big gap between my mind and the minds of others, and so I decided to write about it.

Question! Why do we work at all?

There is the clichéd answer, like “Work is the essence of man” and so on, but we don’t care about that for now.

The answer is relatively obvious. We work to survive! Why does a lion hunt and a bird gather seeds? For survival! Very good!

The process of survival, i.e. providing food and shelter for humans, has become very fast and effective thanks to technological advances, and it is possible to easily provide survival for all people in the world.

Let’s assume that we have the minimum of food and shelter.

So why do we work now?

Some people work because they are addicted to work. Because they can’t not work! Because they suffer from boredom! Because they can’t even do nothing for an hour! According to a study, a large percentage of people would rather give themselves electric shocks than sit idle.

If we didn’t have this addiction either, why would we work?

Some people work to achieve a kind of social status. They mean that unemployment is a shame and disgrace. Work gives them identity and social character. They define themselves by their work. Getting identity with activity and work is a very interesting topic. “Becoming one with work”. Reading this article may help to open up the topic.

https://www.unwritable.net/2024/01/blog-post_10.html

Now let’s assume we didn’t need any work-related social identity, so why do we work now?

Some people have some aspirations for the future. For example, buying such a thing. Buying such a car. Buying such a house. Going to such a trip. To get such a woman. And many similar wishes.

All these wishes are for getting something in the future.

Note that all of these acquisitions are actually for getting a feeling in the future.

For example, a sense of abundance. Or a sense of ownership. Or a sense of pride. Or a sense of honor. Or a sense of being loved. Or a sense of being validated. Or a sense of being successful. Or a sense of winning.

Many people see themselves in a comparison or competition. According to the general trend, they should be like others. Since humans are herd animals, it is quite natural for us to want to make ourselves ...similar to the society we are in. This is important for survival. In herd animals, if one separates from the herd, death certainly awaits them. So we follow the herd at all costs.

For example, if everyone has a certain type of clothing and a certain type of car, we also go out and buy them. Or if everyone does a certain job, we also repeat and imitate. If everyone follows someone, we follow them too. And so on.

Now let's suppose someone is so good in the moment that they feel completely independent of the future. This state is almost incomprehensible for someone who has not experienced it. But if you haven't had such an experience, you can imagine it for now. Imagine someone who feels so good just sitting and breathing that they have no need for comparison, no need for approval, no need to achieve anything in the future.

Such a person is so immersed in لذت (لذت = pleasure) that the environment becomes unimportant to them.

Such a person looks inward.

Such a person has such a sense of abundance, fullness, and security that they are completely content.

Such a person is simply satisfied with being.

They don't need to do anything.

They don't need to become anything.

Such a person has no fear of the future.

Why would such a person work?

For such a person, "should" doesn't exist. When you are in that state, you are the chooser. A state that can only be reached through meditation and observation.

In such a state, you don't work for the future or to achieve a specific outcome.

فارسی

This state is the state of being in love.

Because there is no fear of the future, then there is no fear of hunger, fear of death, fear of rejection, in work.

In such a state, only pleasure and love are the motivation for work.

In other words, service! In other words, spreading love!

Even this service and spreading of love is done without will.

Unconsciously! Without the presence of the ego or social personality of that person!

Just like a flower!

A flower's purpose is to be beautiful. A flower's purpose is to spread fragrance.

A flower spreads beauty and fragrance effortlessly.

A flower does not work to achieve something or for a specific result or future.

The flower just exists, and those around it benefit from its existence.

Back to business. Business can also be like this.

In this state, this business works to spread joy and happiness. The goal of such an economic entity is to spread awareness and light.

Such a business does not create war. It does not destroy nature. It does not cause anxiety and harm to humans. It doesn't compete much.

Only those who have reached a state of presence and have an understanding of meditation can create such businesses, otherwise they enter the same cycle of unhappiness, destruction of nature, comparison, and competition.

The goal of this business is big and global. The goal of this business is to improve the lives of all humanity and even the entire Earth. Assuming we have moved beyond survival, this business is definitely also a spiritual business.

You can read the definition of spirituality in the link below.

[معنویت %

This means that for this business, the definition of a human is not just the body. That is, after fulfillin فارسی , humans can devote themselves to spirituality. Such

businesses directly contribute to improving the lives of people.

There may still be few such businesses, but every person who reaches the stage of service is a big help. So everyone can be effective.

Every moment can be effective.

Every writing.

Every word.

Even though I don’t have such a business yet, with this writing I am clearing the path a little for myself and others.

I find this writing of the unwritable to be the most important and effective business.

And this is our business today!

مسئولیت اصلی

ID:276

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a6%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-/%d8%a7%d8%b5%d9%84%db%8c

March 14, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, بخشش, خدا, ذهن, روابط, مذهب, مسوولیت

5 دقیقه.

*** 7

مسوولیت اصلی

***

به مرور که خودم و اطرافیانم را مشاهده میکنم کد هایی برایم باز میشود. یکی از آن کد هایی که طبق مشاهدات من تقریبا اکثر آدمها از آن آگاه نیستند کد مسئولیت هست.

قبلا در نوشته‌ی پنج اصل درونی در مورد اصل اول نوشته بودم.

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

اصل اول این بود.

من فرمانروا و مسئول خودم هستم.

این جمله بسیار عمیق و پر معنی است. یکبار دیگر از آن نوشته اینجا می‌آورم:

1- All the rules in the existence are my rules.

تمام قوانین در دنیای خودم را خود من تعیین می‌کنم. در دنیای درونم من ناخدای کشتی خودم هستم. تعیین کننده‌ی تمام حالاتِ من؛ خودم هستم. من وضعیت روحی و جسمی ام را خودم تعیین می‌کنم. بنابراین هیچگاه قربانی نخواهم بود. هیچ چیزی از بیرون توان تغییر وضعیت درونی من را ندارد. من قربانی نیستم.

درک این اصل و فهمیدن آن را مدیون معلم بزرگ یوگا جناب سادگورو هستم. همینطور جناب اکهارت.

در جایی اکهارت می‌گفت هر کسی به اندازه‌ی آگاهی خودش عمل می‌کند. هیچ کسی بیشتر از آگاهی خودش کاری نمی تواند انجام بدهد. پس ضمن پذیرفتن ناآگاهی دیگران مسئولیت حال خودت را برعهده بگیر.

حال برویم سراغ داستان.

ببینید در زندگی اتفاقهایی برای ما می افتد. معمولا این اتفاق ها از سمت دیگران یعنی آدمهای اطراف ماست. و آدمها معمولا بر اساس آگاهی شان دست به حرف ها و کارهایی میزنند.

آدمها یا کودک هستند و مسئولیت ناپذیر و یا بالغ هستند یعنی مسئولیت پذیر. البته سن مهم نیست. خیلی ها حتی تا بزرگسالی مسئولیت ناپذیر هستند. با مشاهده ی بچه ها و آدم بزرگ ها به سادگی میتوان این را مشاهده کرد.

بزرگترین مسئولیت هر کسی پذیرفتن مسئولیت خودش است! یعنی مسئولیت افکار و احساسات خودش!

طبق مشاهدات من ۱۰۰ درصد بچه ها و شاید بیش از ۹۵ درصد آدم بزرگها چنین مسئولیتی را نمی پذیرند.

نپذیرفتن این مسئولیت یعنی رفتن در فاز قربانی.

حتما تا به حال شنیده اید که کسی میگوید «تو من را ناراحت کردی»

این جمله یعنی من مسئول ناراحتی خودم نیستم!

من مسئول حال درونی خودم نیستم!

یعنی دنیا جای عادلانه ای نیست!

یعنی توجیه این که دست به هر عمل ظالمانه ای بزنم!

به عبارت دیگر یعنی:

فارسی

این که من ناراحت و عصبانی هستم و حالم خوب نیست مسببی دارد در بیرون از من!

همشه انگشت اتهام ما به سمت بیرون است.

همیشه یک کسی در آن بیرون مقصر است.

هیچ وقت من مسئول نیستم!

یا یک شخص در بیرون مقصر است، یا یک گروه مقصر است، یا یک حکومت مقصر است، یا موجودی مثل شیطان یا یک خدای ذهنی!

این مشکل، در بعد بزرگتر تبدیل به مذهب میشود. یک انسان مذهبی متعصب مسئولیت نمی پذیرد. یک انسان مذهبی مسئولیت خودش را گردن موجودی ذهنی به نام خدا می اندازد!

این بازی ذهن و نفس بسیار خطرناک است. وقتی کسی مسئولیت نمی پذیرد و دیگری را متهم میکند این شروعِ توجیهِ هر عمل دیگری است.

انسان های بی مسئولیت معمولا تمام ظلم ها را مرتکب میشوند. انسانهایی که حالشان خوب نیست ومسئولیت حال بدشان را نمی پذیرند!

اگر کسی مسوولیت حال خودش را بپذیرد برای اولین بار بالغ میشود و میتواند حال خودش را خوب نگه دارد. او در برابر هر رویداد بیرونی موضع درستی اتخاذ میکند.

این موضع ولی موضع قربانی نیست. موضعِ مسئول است!

موضع قربانی خودش را ناتوان و ضعیف و سطح پایین می‌بیند.

اولین قدم برای رشد معنوی و فکر در انسان همین است.

لطفا بیایید به این کلمه بیشتر فکر کنیم. مسئولیت یک مفهوم عمیق درونی است. شاید با کلمات نتوان خوب توضیح داد. شاید باید خودتان درونتان دنبال مسوول بگردید و ببینید اگر که حالتان خوب

فارسی

تعاریف قدیمی و ذهنی مسئولیت را کنار بگذارید.

این اعتیاد درونی به قربانی بودن که همان مسئول نبودن است را فقط با آگاهی عمیق میتوان کنار گذاشت.

مهم نیست دیگران چه میکنند!

دیگران بر اساس آگاهی خودشان عمل میکنند.

تو مسئول بمان!

تو در شکرگزاری بمان!

تو عاشق بمان!

درست مثل عیسای پیامبر که وقتی آن انسانهای ناآگاه هر گونه ظلمی بر او روا داشتند او مسئول ماند.

عاشق ماند.

آگاه ماند.

عیسی اسطوره شد چون قربانی نشد.

مسیحیان هر چقدر تلاش کنند از او یک قربانی بسازند نخواهند توانست.

جمله ی عیسای بزرگ همچنان در قلب جهانیان طنین دارد که:

خدایا این ظالمان را ببخش، اینها نمی‌دانند چه می‌کنند!

Two other men, both criminals, were also led out with him to be executed. **33** When they **32** came to the place called the Skull, they crucified him there, along with the criminals—one on his right, the other on his left. **34** Jesus said, “Father, forgive them, for they do not know what .they are doing.” And they divided up his clothes by casting lots

فارسی

***

برخی نوشته های مرتبط با مسئولیت

https://www.unwritable.net/search?q=%D9%85%D8%B3%D9%88%D9%88%D9%84&m=1

https://www.unwritable.net/search?q=%D9%85%D8%B3%D8%A6%D9%88%D9%84%DB%8C%D8%AA&updated-max=2024-02-24T17:32:00-08:00&max-results=20&start=10&by-date=false&m=1

***

Translation by Gemini

The Primary Responsibility

Introduction

The text you provided is a reflection on the importance of taking responsibility for our own thoughts and feelings. The author argues that this is the first step towards personal growth and spiritual development.

Key Points

- The author begins by stating that as they observe themselves and others, they have come to realiz فارسی unaware of the concept of responsibility.

- They then refer to a previous article they wrote about the five inner principles, the first of which is:

I am the ruler and responsible for myself.

- The author explains that this principle means that we are the captains of our own ships, and that we are responsible for our own mental and physical states.
- They credit the yoga teacher Sadhguru and the spiritual teacher Eckhart Tolle for helping them to understand this principle.
- The author then discusses the idea that people act according to their level of awareness.
- They argue that we should accept the ignorance of others, but that we should also take responsibility for our own state of being.

The Story

- The author then tells a story about how we often blame others for our own unhappiness.
- They give the example of someone who says “You made me feel bad.”
- The author argues that this statement implies that we are not responsible for our own feelings, and that the world is not a fair place.
- They then discuss how this attitude can lead to victim mentality and justification for harmful behavior.

The Danger of Victim Mentality

- The author argues that victim mentality is dangerous because it can lead to people blaming others for their problems and justifying their own bad behavior.
- They state that irresponsible people are often the ones who commit the most acts of cruelty.
- The author then discusses how taking responsibility for our own state of being is the first step towards becoming a mature adult.

The First Step to Spiritual Growth

- The author argues that taking responsibility for our own thoughts and feelings is the first step towards spiritual growth.
- They state that we should stop blaming others and start focusing on our own inner development.
- The author concludes by calling on us to reflect on the concept of responsibility and to strive to be more responsible individuals.

Related ...ility

فارسی

- The author provides links to two previous articles they have written on the topic of responsibility.

Conclusion

I hope that this translation is helpful. I believe that the author’s message is a valuable one. By taking responsibility for our own thoughts and feelings, we can empower ourselves to create a more positive and fulfilling life for ourselves and for others.

بازبینیِ تاریخ

ID:277

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%d8%a8%db%8c%d9%86%db%8c%d9%90-/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%ae

March 13, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, لینک‌ها

برچسب‌ها: ادب پارسی, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

بازبینیِ تاریخ

***

تاریخ را اشتباه خوانده‌ایم. تاریخی که در کتابهای تاریخی درس میدهند تاریخ سیاسی است. تاریخ ستمگران است. تاریخ خونریزان است.
این تاریخ به درد ما نمیخورد. جز فهمیدن ناآگاهی عظیم بشر.
نیازی نداریم که حمله‌ی مغول را بدانیم یا حمله‌ی اعراب را.
در تاریخ، نیازی نداریم بدانیم فلان فرمانده چه ظلم هایی کرد یا چه شهرهایی را سوزاند یه چه خونریزی هایی راه انداخت!

درست برعکس آن، ما تاریخی داریم سرشار از نور.
ما تاریخی داریم سرشار از مولانا ها، شمس ها، حافظ ها، عطارها.
آنقدر عارف و نویسنده و شاعر و روشن بین داریم که میتوانیم از آگاهی آنها هنوز هم سیراب شویم.

ما باید بدانیم حافظ کجا ها قدم می‌زد. کنار کدام جوی می‌نشست. رکن آباد کجاست.
باید بدانیم عطار کجا عطاری می‌کرد.
باید بدانیم مولانا چطور از ایران گذشت.
باید این تاریخ ها را به کودکان بیاموزیم. برای این کار اول خودمان باید اینها را بیاموزیم.

ما به جای تاریخ سیاسی شیعه، بهتر است تاریخ معنوی صوفیه را بدانیم.
بهتر است بزرگان تصوف و عرفان را بشناسیم.

بهتر است بدانیم شمس کجاها رفت. باید بدانیم عیسی چند سال در اورشلیم بود. بعد از آن از کدام شهرها گذر کرد.

در تاریخ باید دنبال رد پای نور باشیم. نباید تاریکی را روایت کنیم.
آن حاکم ظالمی که هزاران جنایت میکرد دیگر اهمیتی ندارد.
اما آن حلقه‌ی درس مولانا که هزاران نفر را زنده کرد مهم تر است.

اشتباه به دنبال شخصیت های تاریخی گشته ایم.
مهم نیست چه کسی بر خاک ما فرمان میراند.
مهم این است که چه کسی بر قلب های ما و روح های ما فرمان می‌راند.

آن پادشاه و فرماندهانش نیست شدند اما مولانا هنوز زنده است.
عطار هنوز عطر می‌فروشد.
حافظ هنوز دارد از غیب برایمان میگوید.

هنوز باید به حرف سهراب گوش کنیم. چشمهایمان را باید هر روز بشوییم.

ما باید تاریخ هنر را خوب بدانیم.
باید بدانیم معماران بزرگ ما چه کسانی بودند.
تاریخ ادبیات را خوب بدانیم.

***

https://ganjoor.net/map

لینکهای مفید

فارسی

تاریخ تصوف

https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%AE_%D8%AA%D8%B5%D9%88%D9%81

هنر ایرانی

https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%86%D8%B1_%D8%A7%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C

تاریخ ادبیات فارسی

https://fa.m.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%AE_%D8%A7%D8%AF%D8%A8%DB%8C%D8%A7%D8%AA_%D9%81%D8%A7%D8%B1%D8%B3%DB%8C

تمرینِ بودن!

ID:278

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-%d9%90-/%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86

March 13, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ذهن, لحظه, مراقبه, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

تمرینِ بودن!

***

مهم‌ترین و شاید سخت ترین کار این روزهای من، تمرینِ بودن است.
برای اکثر آدم‌ها این معنی ندارد! ولی من این را از معلم‌های بزرگی آموخته‌ام که:
اول بودن را بشناس و بعد انجام دادن را!
اما چگونه تمرین بودن می‌کنم؟

بودن یعنی هیچ کاری نکردن!
حتی فکر نکردن!
حتی ننوشتن!

می‌بینید که در حال نوشتن هستم! شما هم در حال خواندن هستید! پس هر دویمان در تمرین بودن، شکست خورده‌ایم! من لااقل خوشحالم که دارم از بودن می‌نویسم! دارم از ننوشتن می‌نویسم! دارم از نانوشتنی می‌نویسم!

وقتی صبح ها از خواب بیدار می‌شوم، ذهن شروع به کار می‌کند. برنامه‌های گذشته که مربوط به کارماهای قبلی است را بالا می‌آورد. احساسات مختلف از گذشته دوباره بازتولید می‌شود.
ولی من سعی می‌کنم ذهن را نگاه کنم!
ذهن شروع می‌کند به بقیهٔ روز فکر کردن. شروع می‌کند به فردا فکر کردن.
احساسات مختلف ایجاد می‌شوند.
بدن هم سهم خودش را می‌خواهد. اگر خستگی یا ناخوشی یا گرسنگی ای باشد، به تو نشان می‌دهد.
ولی من سعی می‌کنم تمام این‌ها را مشاهده کنم.

ذهن می‌گوید دنیا در حال حرکت است! بهتر است بدوی تا عقب نمانی! اخبار را چک کن! فلان پیغام! سوشیال مدیا و غیره!
باز من همین فرآیند را مشاهده می‌کنم، بدون اطاعت از ذهن!
ذهن به آدم‌ها فکر می‌کند. فلانی فلان حرف را زد! فلانی فلان کار را کرد! عکس العمل نشان بده! جواب فلانی را بده.
جواب فلان پیغام را بده! ادامهٔ فلان داستان را بگیر. به فلانی کمک کن. با فلانی

فارسی

باز من همین را مشاهده می‌کنم، بدون اطاعت از ذهن!

ذهن شروع می‌کند به ترساندن تو از آینده! می‌گوید ده روز دیگر فلان می‌شود. یک ماه دیگر بهمان میشود.
یک ماه دیگر پول تو تمام می‌شود. زلزله می‌آید. مریض می‌شوی! و و و همینطور داستان و دراما درست می‌کند!
باز من این فیلم های ذهنی را مشاهده می‌کنم بدون عکس‌العمل!

ذهن می‌گوید چرا نشسته‌ای؟ تنبل و بیکار! بی عار! بی مسوولیت!
باز من می‌گویم این مهمترین کار است!
اول بودن را تمرین کن بعد انجام دادن!
این بزرگترین مسوولیت من است!

ذهن می‌گوید این بودن، مساوی با مرگ است! مثل هندی‌ها می‌خواهی بنشینی و هیچ کاری نکنی!
باز من می‌گویم این مهمترین کار است!
اول بودن را تمرین کن، بعد انجام دادن!

می‌دانم پشت این هیچ، خدا نشسته!
پشت سکوت، خلاقیت هست!
پشت بودن، عشق هست!

دویدنِ بیهوده، کار من نیست!
اول در بودن و عشق مستقر شو!
بعد کم کم وارد رقصی می‌شوی بی‌نهایت زیبا!
رقص عشق!
در حضور تو و باشندهٔ اصلی.
کم کم با تمرینِ بودن، این «تو» هم حذف می‌شود.
شبیه مردن است. اما در بودنی بزرگتر متولد می‌شوی.
در لحظه، متولد می‌شوی.

کم کم می‌فهمی نیازی نیست کاری بکنی! ناز پرورده می‌شوی. میفهمی عدالت همه جا برقرار است. لازم نیست شکایتی بکنی. فقط باید باشی! همین!

و این بودن منشأ تمام خیرهاست.
منشأ تمام انجام دادن های مفید است.

از بودن خارج شدم و نوشتم!
اما از بودن نوشتم.
از عشق نوشتم!
به این امید که این گناهِ نوشتن با برکت بودن همراه شود.
به امید اینکه این گناهِ نوشتن بلافاصله بخشوده شود.

فارسی

و دوباره بازمیگردم به همان خانهٔ اصلی.
به بودن!
به سکوت!

برای تارا- ستارهٔ زندگی-عشق

ID:279

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%80-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-/%d8%b9%d8%b4%d9%82

March 10, 2024

دسته‌ها: بعد از من, دربارهٔ من, شعرطور, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادب پارسی, تارا و بچه‌ها, تنهایی, تولد, سکوت, عشق, کودکی

2 دقیقه.

*** 3

برای تارا- ستارهٔ زندگی

***

تارای عزیزم.

چرا برای تو می‌نویسم؟ الان نزدیک شش سالگی ات هستی. نمی‌دانم این‌ها را بخوانی یا نه!

اما من به آینده نمی‌روم!

شاید روزی یک کسی به تو بگوید پدرت برایت نامه می‌نوشت. شاید آن روز من باشم یا نباشم!

اما به قولی که به تو دادم پایبندم. قول دادم شاد باشم. و هستم!

موسیقی گوش می‌دهم و اشک می‌ریزم!

https://music.youtube.com/watch?v=wni_eSO7XkU&si=F60bMSuznDUIJtYe

اشک شادی!

اشک غم را خیلی وقته فراموش کردم! غم و شادی من، در هم تنیده. دیگر فرقی ندارد.

شاید آن روز تشویق شدی که فارسی یاد بگیری. شاید بعد از آن کمی مولانا یا به قول شما رومی بخوانی! شاید روزی تو هم حافظ را بفهمی!

هیچ انتظاری نیست. من از کودکی با اشعار حافظ و مولانا بزرگ شدم اما برای من حدود چهل سال طول کشید.

چهل سال دیگر، نمی‌دانم کجایی اما هیچ وقت دیر نیست!

عشق تنها چیزی است که کهنه نمی‌شود.

همه‌ی چیزها گذرا هستند. جز عشق!

فقط عشق است که می‌ماند.

غیر از عشق همه رفتنی اند!

من رفتنی ام!

حس من رفتنی است!

تو هم رفتنی هستی!

فارسی

شاید صد سال دیگر! الان حسابی با مدرسه و دوستانت مشغول هستی. گهگاهی این سعادت را دارم که تو در ماشین از خستگی بخوابی! و من موسیقی آرام بگذارم و یواش رانندگی کنم تا تو بیدار نشوی!

حرفی نیست! حدیثی نیست!
جز عشق، هرکه هرچه گفت دور بیانداز!
صدایی از صدای عشق خوش تر نیست!

عشق را در دیگری پیدا نمی‌کنی! حتی در پدر و مادر.
عشق در خود توست!
عشق های بیرونی را بچش و بگذر.
من شاهد اولین ثانیه‌های تولد تو بودم. شاهد عشق های زمین بودم. شاهد عشق بین زن و مرد. عشق بین ماه و خورشید و زمین.

کل زندگی ات دنبال عشق بگرد. عشق مسیری بی پایان است. هیچ وقت تمام نمی‌شود.
تمام جهان از عشق ساخته شده.
مابقی تماما توهم است.
تنها عشق، زندگی را معنی می‌کند.

تنها حرف مهم، عشق است.
تنها داستان زیبا، داستان عشق است.
هر چه از عشق بگویم و یا بنویسم کم نوشتم.
عشق، در تمام اتم ها هست.
در تمام نت های موسیقی.
در تمام شاخه‌های درختان.
عشق، واحد پول جهان است.

عشق را من نمی‌توانم برایت توصیف کنم.
عشق توصیف نشدنی است!
عشق نانوشتنی است.

عشق را با وابستگی اشتباه نگیر.
عشق را با دلبستگی اشتباه نگیر.

تارای عزیزم. من هم همین سن و سال بودم که پدرم رفت. و من آزاد از قید پدر بزرگ شدم. پدران معنوی زیادی داشتم.
عشق در آزادی رشد می‌کند.

تو خودت متصل به عشق هستی. هر وقت زندگی بر تو سخت شد بدان از عشق دور شدی. هر وقت ترسیدی بدان از عشق دور شدی. هر وقت غمگین شدی بدان از عشق دور شدی.

فارسی

عشق همان خداست. اما نه خدای توی نوشته‌ها. خدای درون تو. خدای ساکت. خدای عاشق.
اگر عشق را یافتی برنده‌ای.
مهم نیست در بازی شطرنج یا گل یا پوچ یا پرتاب حلقه برنده بشوی یا نه.
تنها کسانی برنده‌اند که عشق را پیدا کنند.
غیر از عشق هیچ چیز دیگری وجود ندارد. اگر به دنبال چیز دیگری باشی قطعاً زندگی را می‌بازی.
گوی سبقت را با پیدا کردن عشق از آن خود کن.
مثل عاشقان قبل از ما.
مثل مولانا مثل حافظ مثل خیام مثل سعدی و هزاران عاشق دیگر.
عشق در سکوت رشد می‌کند.
پس من هم سکوت می‌کنم.

شهرت، غذای نفْس

ID:280

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%87%d8%b1%d8%aa%d8%8c-/%d8%ba%d8%b0%d8%a7%db%8c-%d9%86%d9%81%d9%92%d8%b3

March 10, 2024

دسته‌ها: عکس‌دار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایگویانفس, تنهایی, خدا, ذهن, روابط, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

شهرت، غذای نفْس

***

وقتی متولد می‌شویم ابتدا گرسنه و بی پناهیم. در مسیر زندگی یاد می‌گیریم چطور غذا و سرپناه برای بدنمان پیدا کنیم.
بعضی ها تا آخر عمر همین مسیر را می‌روند.

گروه دوم وقتی از نیازهای بدن یعنی غذا و سرپناه سیر می‌شوند وارد نیازهای ذهن می‌شوند.
یکی از نیازهای اساسی ذهن، دیده شدن و تأیید بیرونی است. اینجا شهرت پیدا می‌شود.
یعنی نیاز به دیده شدن از بیرون. وقتی کسی از درونِ خودش قطع شود ناچار به بیرون رو می‌آورد. هویت خودش را در ذهن تعریف می‌کند. و چه چیزی بهتر از دیده شدن از بیرون!
وقتی یک نفر یا هزاران نفر از بیرون تو را تایید کنند یا کف و سوت برایت بزنند، نفسِ تو احساس بودن می‌کند.
هویت کاذبی که برای خودت ساخته بودی با هر لایک و هر فالوئر تقویت می‌شود.
شاید تبدیل به استاد و دکتر بشوی یا سخنران و نویسنده یا یک ستاره‌ی سینما یا رهبر.
تمام این هویت ها متصل به بیرون است و سخت شکننده. پس تو مدام در ترس از دست دادن این هویت ها هستی.

گاهی با خودم فکر می‌کنم برای مردن بهتر است تنها باشم یا در حضور هزاران نفر و در شهرت؟
پاسخ اولی است.
زندگی و مرگ جوری ساخته شده که از درون تجربه میشود و هرچه از بیرون هویت گرفته باشی فقط برای تو بارِ اضافی ایجاد می‌کند.
به عبارتی تو از درون به مبدأ حیات متصلی و شهرت بیرونی هیچ تاثیری در تجربه های اصیل تو ندارد.

تو از درون زاده می‌شوی و از درون زندگی می کنی و از درون می‌میری.
امروز در حال تمرین چرخش گردن بودم و وقتی سرم کامل گیج رفته بود دیدم دنیا دورم در حال چرخیدن است! وقتی مایع درون گوش می‌چرخد تو آن را به صورت گردش کل دنیا می‌بینی! خودتان امتحان کنید!
یعنی تمام بیرون و حتی چرخش جهان بیرون در درون ما اتفاق می‌افتد.

هویت و شهرت و معروفیت یک سری توهمات ذهنی است که درون ذهن ما اتفاق می‌افتد. این‌ها مطلقا ارزش ذاتی ندارند!

فارسی

تنها چیز مهم در این دنیا، فقط و فقط تجربه‌ی اصیل اتصال درونی تو به مبدأ حیات است.
چیزی که به آن خدا یا طبیعت یا لحظه یا حضور می‌گویند. چیزی نانوشتنی.
مابقیِ دنیا توهم است.
شهرت و معروفیت و محبوبیتِ بیرونی، موقتاً تو را ارضاء می‌کند. نفسِ تو برای لحظه‌ای احساس بودن و بزرگ شدن می‌کند ولی با همان سرعتی که بادکنک باد شده می‌ترکد شهرت و هویت کاذب تو هم می‌ترکد.
این هویت ها به عنوان خانه عنکبوت در ادبیات اسلامی نام برده شده. یعنی سست و بی بنیاد.
این بار که منتظر تایید کسی بودی یا تعداد لایک های خودت یا شخص دیگری را چک کردی بدان دنبال یک هویت پوچ کاذب هستی.
دیده شدن از بیرون مطلقا هیچ تاثیری در تجربه‌ی تو از زندگی ندارد.
مثلاً لذتی که من از نوشتن این نوشته می‌برم به واقع هیچ ربطی به تعداد خوانده شدن آن در آینده ندارد!
لذت و سرور و حضور فقط در لحظه است.
اگر این را در آینده، خودم یا شخص دیگری بخواند و لذت ببرد باز آن لذت در زمان حال تولید شده!
شییر کردن نوشته‌ها هم لذت دارد. دیده شدن هم لذت دارد. ولی تمام این لذتها درون من است.
لذت، درون من تولید می‌شود. در هر لحظه!
من به اندازه کافی از این نوشته لذت بردم و حالا می‌روم که آن را با جهان هم به اشتراک بگذارم.

فارسی

ذهنِ گرسنه

ID:281

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-/%da%af%d8%b1%d8%b3%d9%86%d9%87

March 10, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

ذهنِ گرسنه

***

ذهن همیشه گرسنه است. گاهی این ذهن گرسنه تبدیل به بدن گرسنه می‌شود. بدن گرسنه نیاز به خوردن پیدا می‌کند اما بدن محدود است و بزودی سیر می‌شود.

مشکل ذهن اما اینجاست که سیر نمی‌شود.

ذهن گرسنه همواره گرسنه است. ماهیتِ ذهن، گرسنگی است یعنی خواستن.

خواستن بی پایان، خاصیت ذهن است.

اینطوری است که ذهن مدام حرف می‌زند.

مدام قضاوت می‌کند.

مدام آینده و گذشته می‌کند.

مدام داستان می‌سازد.

ذهن می‌خواهد داشته باشد ولی با هر داشتنی هم سیر نمی‌شود و دوباره خواسته‌ی جدید ایجاد می‌کند.

ذهن همان حرص است. حرص و طمعی که در اثر هم هویت شدگی با ذهن پدید می‌آید.

برای خروج از خواستن بی پایان باید ذهن را مشاهده و سپس آرام کرد.

حتی اگر کل زمین را به ذهن بدهی سیر نمی‌شود. بعد از تو طلب ماه و خورشید می‌کند. بعد مریخ را میخواهد. چون ذهن سیر وجود ندارد. ذهن برای باقی ماندنش خواسته ایجاد می‌کند.

همین ذهن می‌خواهد نوشته بسازد!

می‌خواهد تکثیر شود و تأیید بگیرد.

اما همین جا متوقفش می‌کنیم!

علافیِ امروز- ساختن دنیا

ID:282

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%84%d8%a7%d9%81%db%8c%d9%90-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%86-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7/

March 8, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, روابط, کار و شغل, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

علافیِ امروز- ساختن دنیا

***

با فامیلی نزدیک حرف میزدم و از روزه میگفتم که دوای خیلی از دردهاست. گفت تو که علافی! برو روزه بگیر و به جشن بپرداز!

دیدم به به. عجب کلمه‌ای!

به درد یک سری جدید میخورد! اگر سریِ <کونِ کار> یادتان باشد، حدود هفت هشت قسمت شد!

حالا برسیم به علافیِ خودمان!

امروز روز ماه نوی قبل از بهار است. در هندوستان این جشنی معنوی است. جشنی که تا صبح بیدار می‌مانند و علافی میکنند. موسیقی می‌نوازند و میرقصند و لذت میبرند.

من روزها زیر نظر جناب گوئنکا کار میکنم. برای سادگورو خدمت میکنم و مو به مو دستورات اکهارت را اجرا میکنم. هر لحظه!

با دقت و هوشیاری زیاد. مثل یک نگهبان پاسبان حرم دل میمانم.

ذهن را نگاه میکنم. گاهی بدن را نگاه میکنم.

با چشم درون در حالیکه چشمهایم را می بندم خوب نگاه میکنم.

من در حال ساختن دنیا هستم. این را موثر ترین راه شناختم. چند سالی بود ساختن پل و سد و راه را می‌خواندم و فکر می‌کردم ساختن دنیا آنطوری است.

حالا جور دیگری دنیا را میسازم. جور دیگری کار میکنم.

بسیار موثر تر و بسیار مفید تر و دقیق تر.

من دنیا را از دورن می‌سازم. از درون به بیرون.

من نظم را از درون پیدا میکنم.

من سرور را از درون پیدا میکنم.

من به مبدأ زده‌ام. به چیزی دست یافته ام که مس را طلا میکند.

من اکسیری یافته ام که گناه را به ثواب تبدیل میکند.

فارسی

جابجا کردن خاک که کاری ندارد!
جابجا کردن روح هست! جان جهان!
من جان جهان را یافته ام. خاکی که جان دارد.
پس باید حواسم باشد.
من در حال ساختن و کار کردن هستم.
هر لحظه در حال ساختن این زمین هستم.

زمینی می‌سازم پر از سرور! در این زمین جا برای تمام جانوران هست.
فیل ها خوشحالند. در این جهان گاوها در آرامش می‌چرند. گوسفند ها بازی می‌کنند.
کسی گاوها را زندانی نمی‌کند.
در این جهان همه مسرورند.
این جهان هر کسی به سرور درون خودش متصل است.
جشنی دائمی در جریان است.

در این زمین مولاناها میرقصند. مطرب ها می‌نوازند. حافظ غزل غیب می‌خواند.
در این زمین من با گوئنکا برای همه طلب شادی می‌کنیم. برای همه‌ی موجودات.
در این زمین من با اکهارت به نفْس میخندیم.
در این زمین من با سادگورو برای نجات زمین تلاش می کنیم.
من به یاد اوشو بازی میکنم و میرقصم و با زنانگی خودم در صلح میمانم.
من به یاد بودا سکوت میکنم.
من به یاد عیسی نفس میکشم.

در این زمین تکنولوژی در خدمت زمین است. در این زمین موشک پیشرفته وجود ندارد. بودجه نظامی صفر است.
سربازهای وظیفه باید در خیابان ها بنوازند و برقصند.

کار زیاد دارم.
کار من نوشتن نیست!
کار من بودن است!
گاهی از دستم در میرود و اینجا پرحرفی میکنم.
کار زیاد دارم!
باید حواسم به حرافی های ذهنم باشد.

باید قبل از اینکه اشک هایم جاری شود حافظ را اینجا بگذارم:

گرچه افتاد ز زلفش گرهی در کارم

همچُنان چشمِ گشاد از کَرَمَش می‌دارم

به طَرَب حمل مَکُن سرخیِ رویم که چو جام

خونِ دل عکس برون می‌دهد از رخسارم

پردهٔ مطربم از دست برون خواهد برد

آه اگر زان که در این پرده نباشد بارم

پاسبانِ حرمِ دل شده‌ام شب همه شب

تا در این پرده جز اندیشه او نَگْذارم

منم آن شاعرِ ساحر که به افسونِ سخن

از نِیِ کِلک، همه قند و شِکَر می‌بارم

دیدهٔ بخت به افسانهٔ او شد در خواب

کو نسیمی ز عنایت که کُنَد بیدارم؟

چون تو را در گذر ای یار نمی‌یارم دید

با که گویم که بگوید سخنی با یارم؟

دوش می‌گفت که حافظ همه روی است و ریا

بجز از خاکِ درش با که بُوَد بازارم؟

روز زنانگی

ID:283

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b2-/%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c

March 8, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: جنسیت, زنانگی

<1 دقیقه.

*** 1

روز زنانگی

***

من نمی‌گویم روز زن! حتی نمی‌گویم روز مرد!
به جای آن می‌گویم روز زنانگی یا روز مردانگی.
اگر بگوییم روز زن، زنانگی را به بدن تقلیل می‌دهیم.
زنانگی به بدن زنانه نیست.
زنانگی به خصوصیات زنانه است.
زنانگی به چیزی گفته می‌شود که در همه زیباست. چه زن و چه مرد.

زنانگی در تعریف من، یعنی پذیرندگی. یعنی حضور در لحظه. یعنی خدای زایش و محبت.
زنانگی در تعریف من به بدن نیست. اگرچه بدن زنانه هم زیباست اما زنانگی بالاتر و شامل شونده تر است.
زنانگی در همه می‌تواند باشد.

زنانگی یعنی دربرگرفتن به جای تسلط.
زنانگی یعنی قدرت نرم.
یعنی بودن به جای انجام دادن.

زنانگی یعنی هنر.
زنانگی در مردان هم زیباست.
زنانگی قرن هاست فراموش شده. زنانگی قرن هاست به بدن تقلیل یافته.

روز زن برای تجلیل و چاپلوسی از زن نیست! برای جدا کردن زن و مرد نیست.
روز زن برای تجلیل زنانگی است.
زنانگی طبیعت، زنانگی یک گل!
زنانگی مادر. زنانگی پدر.

زنانگیِ سکوت.

فارسی

***

در مورد زنانگی بخوانید
https://www.unwritable.net/search?q=زنانگی&m=1

گفتگو با خدا

ID:284

https://unwritable.org/%da%af%d9%81%d8%aa%da%af%d9%88-%d8%a8%d8%a7-%d8%ae%d8%af%d8%a7/

March 8, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, شعرطور, منابع دیگر, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, خدا, نوشتن

2 دقیقه.

*** 2

گفتگو با خدا

***

گاهی قرار خودم با خودم یادم می‌رود. اینجا قرار بود دجله‌ی نیکی ها باشد!
یعنی وقتی چیزی را در دجله میاندازی نباید دنبالش بروی. نباید نگران باشی که آیا به دست کسی می‌رسد یا نه. نیکی را بسپار به دجله.
تو نیکی میکن و در دجله انداز.
از زبان سعدی هم بشنویم که
«
الا ای نیکرای نیک‌تدبیر
جوانمرد و جوان‌طبع و جهانگیر
شنیدم قصه‌های دلفروزت
مبارک باد سال و ماه روزت
ندانستند قدر فضل و رایت
وگرنه سر نهادندی به پایت
تو نیکویی کن و در دجله انداز
که ایزد در بیابانت دهد باز
که پیش از ما چو تو بسیار بودند
که نیک‌اندیش و بدکردار بودند
بدی کردند و نیکی با تن خویش
تو نیکوکار باش و بد میندیش
شنیدم هر چه در شیراز گویند
به هفت اقلیم عالم باز گویند
که سعدی هر چه گوید پند باشد
حریص پند دولتمند باشد
خدایت ناصر و دولت معین باد
دعای نیک‌خواهانت قرین باد

فارسی

«

خلاصه من اینها را می‌نویسم و می‌اندازم.
این‌ها مکالمات من با خودایم هست. خودم و خدایم.
چه تفاوت دارد کسی نشنود یا هزاران نفر بشنوند!
آنکه باید بشنود می‌شنود!
همان سمیع علیم!

امشب آخرین ماه نو است قبل از بهار. خیلی‌ها شب زنده‌داری می‌کنند. من هم اتوماتیک ساعت ۳:۳۰ صبح بیدارم و شاید انرژی‌های زمین راست باشد!

می‌خواستم از روزه بنویسم! دیدم هر کس بخواهد بداند می‌داند!
می‌خواستم از مولانا و حافظ و سعدی بنویسم! دیدم هر کس بخواهد بداند می‌داند!
می‌خواستم از یوگا و نفْس بنویسم! دیدم هر کس بخواهد بداند می‌داند!

می‌خواستم از خدا بنویسم! از خودم بنویسم!
از گفتگوی خودم با خدا! و یا خودم!
دیدم هر کس بخواهد بداند می‌داند!
به قول حافظ تو برو خود را باش!
و از حافظ بشنویم!
»
من اگر نیکم و گر بد تو برو خود را باش

هر کسی آن دِرَوَد عاقبتِ کار، که کِشت

همه کس طالبِ یارند چه هشیار و چه مست

همه جا خانهٔ عشق است چه مسجد چه کِنِشت

سرِ تسلیمِ من و خشتِ درِ میکده‌ها

مدعی گر نکند فهمِ سخن، گو سر و خشت

ناامیدم مکن از سابقهٔ لطفِ ازل

تو پسِ پرده چه دانی که که خوب است و که زشت

نه من از پردهٔ تقوا به درافتادم و بس

پدرم نیز بهشتِ ابد از دست بهشت

حافظا روزِ اجل گر به کف آری جامی

یک سر از کویِ خرابات بَرَندَت به بهشت

«

و من چقدر خوشبختم که می‌توانم سعدی بخوانم و حافظ بنوشم و از مولانا یاد کنم.

»

بلبل مست تا به کی ناله کنی ز ماه دی
ذکر جفا بس است هی شکر کن از وفا بگو
هیچ در این دو مرحله شکر تو نیست بی‌گله
نقش فنا بشو هله ز آینه صفا بگو
جزء بهل ز کل بگو خار بهل ز گل بگو
درگذر از صفات او ذات نگر خدا بگو

«

و اشکی و سکوتی و شمعی دیگر!

گناهِ آینده

ID:285

https://unwritable.org/%da%af%d9%86%d8%a7%d9%87%d9%90-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

March 8, 2024

دسته‌ها: کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آینده, ادبیات اسلامی, زمان, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

گناهِ آینده

***

آینده چیست؟

آینده یک فکر است که در حال تولید می‌کنیم. فکری که عموماً گناه است.

از دوران مدرسه و دانشگاه برنامه‌ریزی و آینده نگری تبلیغ می‌شد و ارزش نامیده می‌شد.

به مرور اما رابطه‌ی من با آینده در حال تغییر است. محل زندگی من لحظه است و گاهی هم سفری به آینده می‌کنم.

اکثر سفرهای ما به آینده گناه است. اشتباه است. توهم است.

اگر در حال مانده باشی و تجربه‌ای از لحظه را چشیده باشی می‌دانی، واگر نه تو در آینده و گذشته زندگی می‌کنی و خودت نمی‌دانی.

اکهارت گفت کنار گذاشتن نفْس، با کنار گذاشتن زمان ممکن است.

پس زمان چیزی جز نفس نیست. توهمی از رسیدن. توهمی از آینده.

هرگاه از لحظه جا ماندی، خودت را نگاه کن. نشانه‌اش کمی بی صبری یا نارضایتی یا بی قراری یا عدم سرور است. در این مواقع تو حتماً در آینده رفتی. همان گناه ذهن.

این نوشته‌ها هم گاهی گناه است.

درست در لحظه‌ای که من به خوانده شدن اینها در آینده بیاندیشم راه به خطا برده‌ام.

این نوشته‌ها یک بازی لحظه‌ای است. همین!

اگر در بازی لحظه بمانم چیزی ایجاد می‌شود ماندگار و بدون زمان!

اگر وارد توهم آینده شوم، چیزی ناپایدار و بی ارزش ایجاد می‌شود.

زندگی یک لحظه‌ی بزرگ و عظیم است!

زندگی لحظات مختلف نیست!

زندگی مجموعه‌ای از هزاران لحظه‌ی جور و واجور نیست. زندگی مجموعه‌ای از لحظات خوب یا بد نیست.

زندگی یک لحظه‌ی بزرگ است. هر چه بود بنوشش!

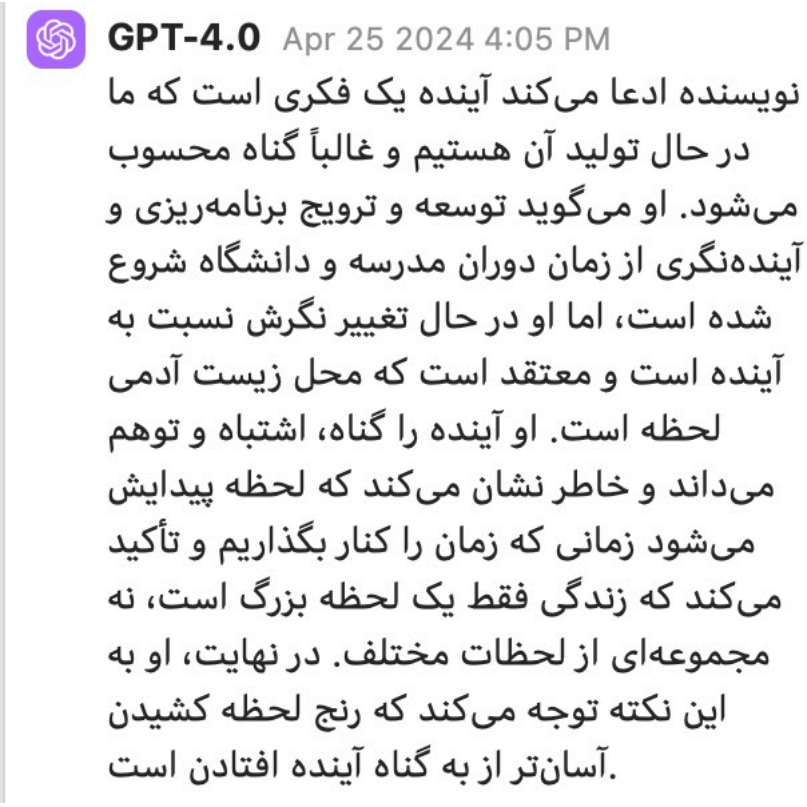
اگر لحظه را ببازی به گناه آینده پرت می‌شوی.

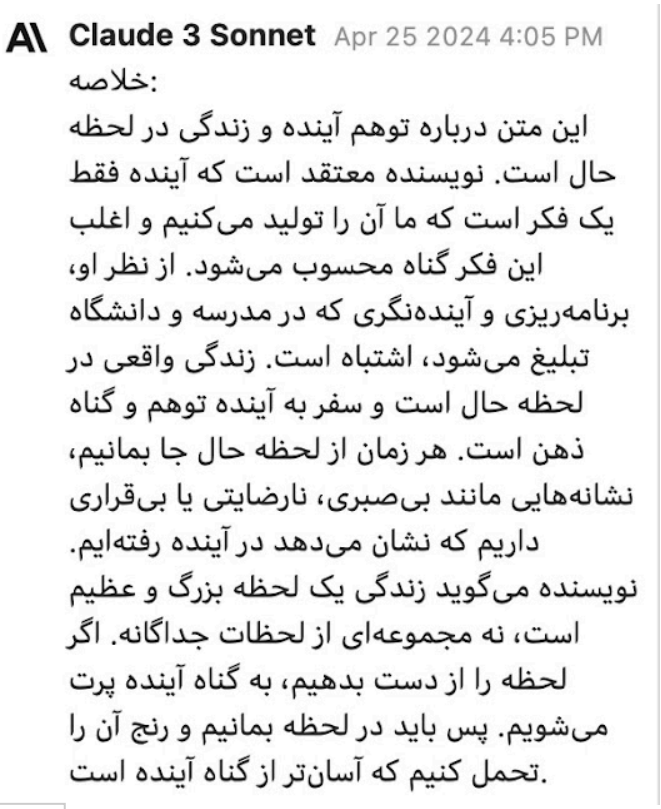
رنج لحظه را بکش.

رنج لحظه، خیلی آسان تر از گناه آینده است.

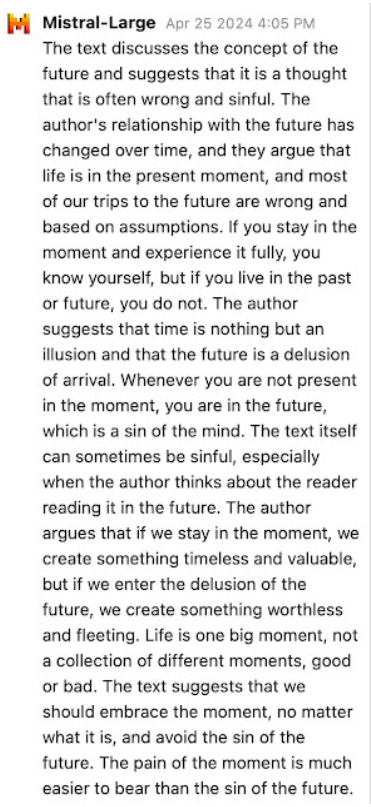
***

خلاصه‌ی متن، تولید شده توسط هوش مصنوعی



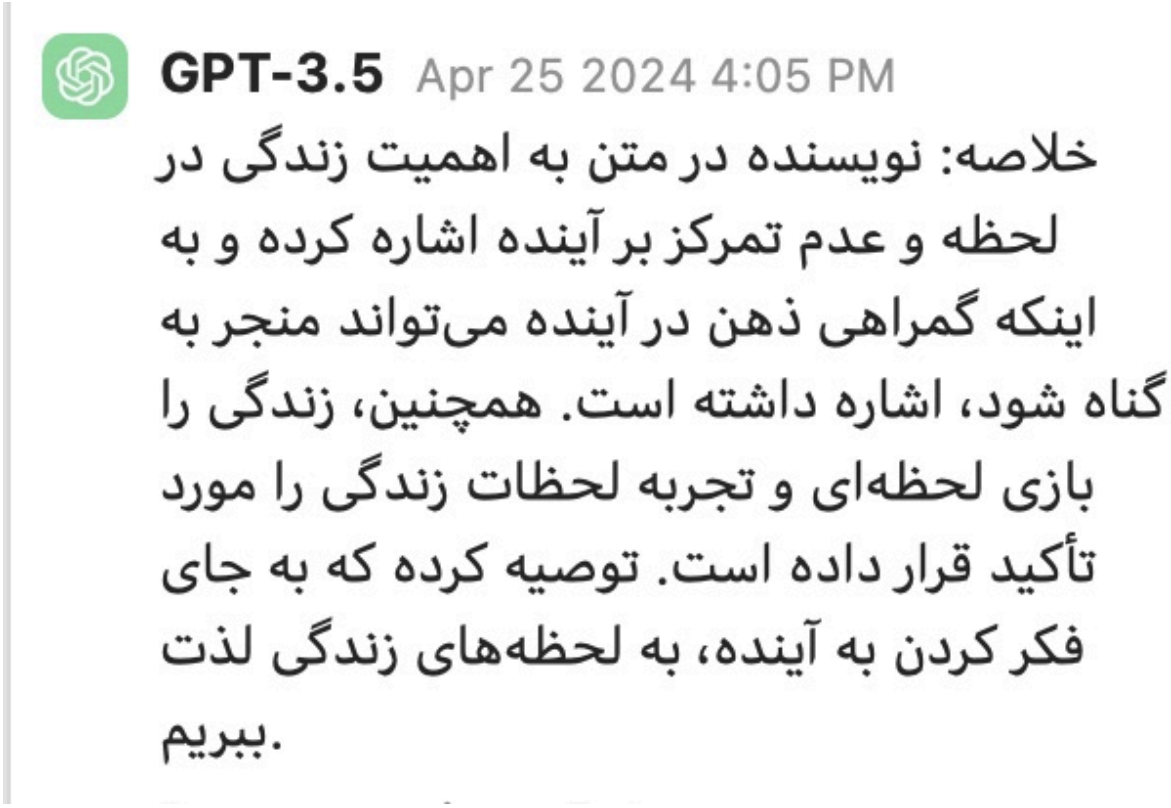


فارسی



Mistral-Large Apr 25 2024 4:05 PM

The text discusses the concept of the future and suggests that it is a thought that is often wrong and sinful. The author's relationship with the future has changed over time, and they argue that life is in the present moment, and most of our trips to the future are wrong and based on assumptions. If you stay in the moment and experience it fully, you know yourself, but if you live in the past or future, you do not. The author suggests that time is nothing but an illusion and that the future is a delusion of arrival. Whenever you are not present in the moment, you are in the future, which is a sin of the mind. The text itself can sometimes be sinful, especially when the author thinks about the reader reading it in the future. The author argues that if we stay in the moment, we create something timeless and valuable, but if we enter the delusion of the future, we create something worthless and fleeting. Life is one big moment, not a collection of different moments, good or bad. The text suggests that we should embrace the moment, no matter what it is, and avoid the sin of the future. The pain of the moment is much easier to bear than the sin of the future.



GPT-3.5 Apr 25 2024 4:05 PM

خلاصه: نویسنده در متن به اهمیت زندگی در لحظه و عدم تمرکز بر آینده اشاره کرده و به اینکه گمراهی ذهن در آینده می‌تواند منجر به گناه شود، اشاره داشته است. همچنین، زندگی را بازی لحظه‌ای و تجربه لحظات زندگی را مورد تأکید قرار داده است. توصیه کرده که به جای فکر کردن به آینده، به لحظه‌های زندگی لذت ببریم.

فارسی

Poem “The beyond”

ID:286

/https://unwritable.org/poem-the-beyond

March 7, 2024

دسته‌ها: English, شعرطور, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

Poem “The beyond”

;Beyond thoughts and emotions
!There’s something

!Something that’s a no thing
!Sometimes it seems like nothing
!But that no-thing is everything

!Nothing or everything
!This is the most amazing no thing

!Swim beyond the ocean of thoughts and emotions
!Then you yourself become nothing
!Definitely then; you feel the Everything

فارسی

نظم و دیسیپلین

ID:287

https://unwritable.org/%d9%86%d8%b8%d9%85-%d9%88-/%d8%af%db%8c%d8%b3%db%8c%d9%be%d9%84%db%8c%d9%86

March 7, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

نظم و دیسیپلین

***

دوستی می‌گفت به دیسیپلین نیاز داری! بدون اینکه درخواست مشاوره کرده باشم! معمولاً آدم‌ها کمبودهای خودشان را به دیگران توصیه می‌کنند!

اما من حدود بیست و چهار ساعتی هست که روی این سوال ماندم.

آیا ما به دیسیپلین نیاز داریم؟

و مثل همیشه جواب هم درون من بود و هم اکهارت به زیبایی پاسخ داد.

https://youtu.be/unUJPFYjhEQ?si=NCbgJHdIKw0iCpjJ

داستانهای مربوط به سخت تلاش کردن و نظم داشتن و سخت کار کردن و موفقیت و غیره همه زیرمجموعه‌ای از بحث

منیفستیشن یا تجلی و خلق است که قبلاً نوشته شده!

m=1&خلق=https://www.unwritable.net/search?q

https://youtu.be/HCvdfM6FV1Y?si=a7Xs8Ccbjl6Da_3F

اکهارت در این سخنرانی از انرژی‌ای صحبت می‌کند که در اعماق باعث تمام تغییرات می‌شود.

البته از انتخابی صحبت می‌کند مبنی بر آگاهی و حضور در لحظه!

فارسی

هر لحظه من این انتخاب را دارم که حضور داشته باشم. این انضباطِ لحظه، تنها چیزی است که نیاز دارم.

آگاه ماندن، بزرگترین نظمِ ممکن است.

نظمی که از درون به بیرون تراوش می‌کند.

این نظم، نظمی نیست که به زور و با تلاش بدست آمده باشد!

این نظم، یک نظم درونی است. نظمی که گیاه دارد هنگام رشد. قانون گیاه! همانطوری که سهراب از آن سرود!

خواستنِ نفسانی و بعد تلاش بیهوده برای رسیدنِ نفسانی، شاید در ظاهر خوب به نظر برسد یا توسط اکثریت تشویق بشود اما تو را به جایی نمی‌رساند!

با این، به خانه به مبدأ و به آرامش نخواهی رسید!

هوشیاری از لحظه، تنها چیزی است که نیاز داریم. نه تلاش و نظم بیرونی! و این هوشیاری، نوعی آگاهیِ آرام است. این هوشیاری با اراده فرق دارد.

هوشیاریِ لحظه با لبخند و راحتی همراه است نه با اخم و خشم!

تنش ندارد! ریلکس است! مثل بودای خندان!

یادت باشد؛

خلق از حضور ایجاد می‌شود!

و تجلی از سکوت!

آینده با هوش مصنوعی

ID:288

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-%d8%a8%d8%a7-/%d9%87%d9%88%d8%b4-%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c

March 5, 2024

دسته‌ها: With Translation, بلند

برچسب‌ها: آینده

3 دقیقه.

*** 5

آینده با هوش مصنوعی

***

قبلاً گفتیم ذهن چهار قسمت دارد.
در نوشتهٔ هوش «مصنوعی و یوگا» کمی مقدمات داستان را توضیح دادم.

https://www.unwritable.net/2023/12/blog-post_79.html

در نوشته و ویدیوی زیر هم چهار قسمت ذهن توضیح داده شده است.

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_24.html

چهار قسمت ذهن عبارتند از

- هویت یا خود
- حافظه یا انبار اطلاعات قدیمی
- منطق یا تحلیل
- چیتا یا لحظه

حال با دانستن این موضوع می‌خواهم کمی با هم آینده نگری کنیم.
اولین هوش مصنوعیِ ساخته‌ی ذهن بشر، همین زبان است. یعنی تعدادی حروف و کلمه را که هریک نشانه‌ای برای یک مفهوم هستند را با چینش های مختلف می‌چیند و زبان را می‌سازد.
حال به مدد قدرت پردازش بالای کامپیوتر ها این امکان برای تمام زبان‌ها و حتی تصاویر و صداها و ویدیوها هم ایجاد شده.
کامپیوتر می‌تواند هزاران تصویر را بگیرد و از ترکیب آنها تصویر جدیدی بسازد. همینطور برای صدا و ویدئو.
کل این فرآیند هیچ خلاقیتی ندارد بلکه بازترکیب همان اطلاعات قدیمی است.
انسان هم سالها فکر می‌کرد بازترکیب اطلاعات قدیمی نوعی خلاقیت است که البته اینطور نیست. روش scamper سازوکاری برای بازترکیب می‌داد و به اشتباه خلاقیت نامیده می‌شد.

فارسی

در آینده‌ای نه چندان دور، بشر به این موضوع پی می‌برد، چرا که نرم‌افزار با سرعت بالایی می‌تواند متن و صدا و تصویر و ویدئو درست کند.
اینترنت پر می‌شود از تصاویر و موسیقی های ساخته شده توسط هوش مصنوعی و با عرضه‌ی بالا دیگر ارزش آنها پایین می‌رود. ویدیوهای مصنوعی آنقدر زیاد می‌شود که تفاوت ویدیوی اصلی با مصنوعی از بین می‌رود. هیچ ویدیویی دیگر قابل اتکا و استناد نیست. هر آنچه ذهن تصور کند را کامپیوتر می‌سازد. به هیچ ویدیویی نمی‌توان اعتماد کرد.
در این زمان یک چیز اما هنوز ارزش دارد و آن خلاقیت واقعی است. خلاقیت واقعی که در حوزه‌ی چیتا یا ذهنِ بدون زمان است.

در آینده، ارزش داستان و ایده بیشتر می‌شود.
ایده‌های خالص و ناب بیشتر از شکل و فرم و تصاویر مهم می‌شوند.
وقتی انفجار مجدد تولیدات ذهنی و مولتی مدیا را داشته باشیم ارتباط عمیق انسانی و تماس فیزیکی و چشمی مهمتر می‌شود.

رانندگان، کارگران، عکاسان، گرافیست ها، فیلمبرداران، سازندگان موسیقی، کد نویسان، نویسندگان، کارهای حسابداری و محاسباتی، وکلا، پزشکان و تمام کارهایی که ماهیت تکراری و بازترکیب اطلاعات دارند، کمرنگ می‌شوند.

کارهای انسانی مثل مربیان یوگا، مشاوران، کوچ ها، روحانیون و تمام کارهایی که مستقیم با روان و روح انسانهاست و نیاز به خلاقیت و حضور در لحظه دارند مهمتر می‌شوند.

***

Translation by Gemini:

The Future with Artificial Intelligence

Introduction

The text you provided is a reflection on the future of artificial intelligence (AI) and its impact on human society. The author argues that AI will eventually surpass human capabilities in many areas, including language, image generation, and video production. However, the author believes that human creativity and connection will remain essential in a world dominated by AI.

Key Points

- The author begins by stating that the human mind can be divided into four parts: identity, memory, logic, and the present moment.
- They then discuss how AI has already surpassed human capabilities in language gener[فارسی] n, and video production.

- The author argues that AI will eventually become so advanced that it will be able to create anything that the human mind can imagine.
- However, the author believes that human creativity will remain essential in a world dominated by AI.
- They argue that AI will never be able to replicate the human ability to think outside the box and come up with truly original ideas.
- The author also believes that human connection will become increasingly important in a world where people are constantly interacting with AI.
- They argue that humans will need to rely on each other for emotional support and guidance.

The Impact of AI on Jobs

- The author predicts that AI will eventually replace many jobs that are currently performed by humans.
- They list a number of jobs that are at risk of being automated, including drivers, laborers, photographers, graphic designers, videographers, musicians, coders, writers, accountants, lawyers, and doctors.
- However, the author also believes that new jobs will be created as a result of AI.
- They list a number of jobs that are likely to become more important in a world dominated by AI, including yoga instructors, counselors, coaches, spiritual leaders, and other jobs that require human creativity and connection.

Conclusion

I hope that this translation is helpful. I believe that the author's message is a valuable one. While AI is likely to have a significant impact on human society, it is important to remember that humans will always have something unique to offer. Our creativity and ability to connect with each other will remain essential in a world dominated by AI.

فارسی

رای بدهم یا رای ندهم!

ID:289

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d8%af%d9%87%d9%85-/%db%8c%d8%a7-%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%86%d8%af%d9%87%d9%85

March 5, 2024

دسته‌ها: لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 2

رای بدهم یا رای ندهم!

***

هر چند سالی یک بار آدم‌ها دو دسته می‌شوند! گروه اول معتقدند هرکسی رای می‌دهد خر است! گروه دوم هم معتقدند هرکسی رای نمی‌دهد خر است!
این دو ساعت‌های زیادی را صرف دعوا و فحش کاریِ گروه دیگر می‌کنند و یکدیگر را به الفاظ مختلف میهمان می‌کنند!
چند روز بعد بازی انتخابات تمام می‌شود! هرکسی کار خودش را ادامه می‌دهد.

حالا بیاییم داستان را از زاویه‌ی دیگری ببینیم.
۱- رای گیری مخفی است یعنی شخصی است. یعنی قرار نیست دیگران بدانند هر کسی به چه کسی رای می‌دهد و یا اصلا رای می‌دهد یا نه!

۲- احساس مسئولیت نسبت به جامعه، پایه و اساس دموکراسی است. این احساس مسئولیت هم فردی است. یعنی هرکسی شخصاً تصمیم می‌گیرد رای بدهد یا ندهد. هرکسی شخصاً تصمیم می‌گیرد که دربرابر این احساس مسئولیت خودش عملی را انتخاب کند یا نه.

۳- اصولاً زیر سوال بردن دیگران ساده ترین کار است. فحش دادن به کسانی که رای می‌دهند خیلی آسان تر از رفتن فیزیکی به صندوق رای و رای دادن است. البته بی عملی شاید انتخاب خیلی ها باشد.

۴- اصلا دموکراسی یعنی همین. یعنی هر کسی خودش انتخاب می‌کند. هر فردی خودش انتخاب می‌کند که رای بدهد یا ندهد. با همین فرمون بعضی ها انتخاب می‌کنند فقط به یکدیگر فحش کاری کنند.

نتیجه اینکه اگر نظر من را بخواهید،
بهتر است به جای دعوا با تیم مقابل، خودتان تیم درست کنید. کار مفید تری هم میشود پیدا کرد.
مثلاً پیشنهاد من گفت‌گوهای سازنده حول محور هایی مثل بهتر کردن جامعه و تشریح احساس مسئولیتی است که همه مان داریم.
کار من هم اینجا نوشتن است.
و تاکید من کار روی دنیای فردی و توسعه‌ی فردی و معنوی

فارسی

درونی است.

من برای تغییر دنیا هم خودم را تغییر میدهم!
https://www.unwritable.net/search?q=تغییر+دنیا&m=1
در مورد ایران
https://www.unwritable.net/search/label/ایران?m=1

و در مورد سیاست
https://www.unwritable.net/search/label/سیاسی?m=1

و در مورد مسئولیت
https://www.unwritable.net/search/label/مسوولیت?m=1

اصولِ دین

ID:290

/https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b5%d9%88%d9%84%d9%90-%d8%af%db%8c%d9%86

March 4, 2024

دسته‌ها: اصول دین, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی

<1 دقیقه.

اصولِ دین

***

اصول دین ما امروز جور شد! در لینک های زیر بخوانید؛

البته اصول را هر کسی باید خودش پیدا کند.

توحید

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_32.html

https://www.unwritable.net/2023/10/blog-post_25.html

خدا/https://www.unwritable.net/search/label

نبوت

https://www.unwritable.net/2023/05/blog-post_6.html

پیامبر=https://www.unwritable.net/search?q

معاد

https://www.unwritable.net/2024/02/blog-post_23.html

مرگ/https://www.unwritable.net/search/label

عدل

‘‘ =https://www.unwritable.net/search?q

فارسی

https://www.unwritable.net/search/label/مسوولیت

امامت

https://www.unwritable.net/2024/03/blog-post_4.html

https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_22.html

https://www.unwritable.net/search/label/گورو

https://www.unwritable.net/search?q=امام&m=1

امامت

ID:291

/https://unwritable.org/%d8%a7%d9%85%d8%a7%d9%85%d8%aa

March 4, 2024

دسته‌ها: اصول دین

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, شکرگزاری, مذهب, معنویت, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

امامت – تذکرة الاولیاء مدرن -۰۰

***

توحید و نبوت و عدل و معاد را نوشتیم. مانده امامت.
داشتم در مورد تشیع و تصوف می‌خواندم.
شاخه‌ی معنوی دین اسلام، تصوف است و شاخه‌ی سیاسی اسلام، شیعه. و چون ما را با سیاست فعلاً کاری نیست با شیعه گری هم کاری ندارم.
اما بزرگان تصوف کم نیستند. بزرگان تصوف کسانی هستند که ماهیت تسلیم را فهمیده‌اند. ماهیت اسلام. ماهیت صلح. صلح با لحظه. صلح با خدا.

کسانی بودند که زودتر گوی سبقت را ربودند. کسانی بودند که چند سالی زودتر از من دریافتند. دریافتند که منی وجود ندارد.
این‌ها امامان من هستند. امام در لغت به معنی کسی است جلوتر است.
این ها در نیست شدن و محو شدن و فنا و عشق جلوتر بودند.
اینها بعضی آدمهای به ظاهر معمولی اند و بعضی معروف. اما زودتر از منِ گمراه، راه به دوست یافتند. اینها امامان من هستند. اینها روبروی من و جلوتر از من هستند. اگرچه همه روزی می‌رسند. همه. همه.
یاد و نام این بزرگان نعمت و برکت است.
یاد کردن از آنها تو را به اشک و به وصل نزدیک تر می‌کند.
دوستانم. اطرافیانم. خانواده‌ام. همه و همه.

همانطور که عطار، اولیا را یاد می‌کرد. من هم عطار را یاد می‌کنم. عطار نیشابوری. و تمام اولیائی که درک کرد و نوشت.
تمام بزرگان.
مولانا جلال‌الدین
حافظ زبان غیب
سعدی بزرگ
خواجه عبدالله انصاری
بزرگان تصوف
بزرگان عرفان

فارسی

بزرگان فنا
استادان من
معلمان من
زندگان ابدی
زندگان مادی
استادان معاصر
جناب اکهارت
جناب سادگورو
جناب اوشو

معلمان معروف یا ناشناختهٔ یوگا
تمام کسانی که در یادم می‌آیند ولی اسمشان را نمی نویسم.
انسانهای معنوی. انسانهای ساده. ناشناخته. یا شناخته شده.
تمام بزرگانی که در عشق حل شدند و سوختند و رفتند.
محو شدند و فنا شدند.
و در فنا جاودان ماندند.
جناب گوئنکا و خدمتگزاران مراقبه و ویپاسانا و آگاهی.
کسانی که دیوان حافظ را حفظ کردند تا برسد به ما.
کسانی که مثنوی معنوی را حفظ کردند تا برسد به ما.

این‌ها امامان من هستند. پیشوایان من. پیشوایان گمنام. کسانی که سخن عشق راندند و رفتند.
از این‌ها دارم هرچه دارم.
و از معلمانی که شاید نفهمیدم شان.
از تمام نگاه‌های عاشقانه ای که درک نکردم.

و نانوشتنی.
که نمی‌شود نوشتنش.
باید بود.
همین.
کاری نمیتوان کرد.
حرفی نمیتوان زد.
بر آستان جانان باید فقط بود و ماند و سوخت.

***

راهی بزن که آهی بر سازِ آن توان زد
شعری بخوان که با او رَطلِ گران توان زد
بر آستانِ جانان گر سر توان نهادن
گلبانگِ سربلندی بر آسمان توان زد
قَدِّ خمیدهٔ ما سهلت نماید اما

فارسی

بر چشمِ دشمنان تیر، از این کمان توان زد
در خانقه نگنجد اسرارِ عشقبازی
جامِ میِ مُغانه هم با مُغان توان زد
درویش را نباشد برگِ سرایِ سلطان
ماییم و کهنه دلقی کآتش در آن توان زد
اهلِ نظر دو عالم در یک نظر ببازند
عشق است و داوِ اول بر نقدِ جان توان زد
گر دولتِ وصالت خواهد دری گشودن
سرها بدین تَخَیُّل بر آستان توان زد
عشق و شباب و رندی مجموعهٔ مراد است
چون جمع شد معانی گویِ بیان توان زد
شد رهزنِ سلامت زلفِ تو وین عجب نیست
گر راهزن تو باشی صد کاروان توان زد
حافظ به حَقِّ قرآن کز شِید و زرق بازآی
باشد که گویِ عیشی در این جهان توان زد

ذهنِ پَرسه‌زن

ID:292

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-/%d9%be%d9%8e%d8%b1%d8%b3%d9%87%d8%b2%d9%86

March 4, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, سکوت, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

ذهنِ پَرسه‌زن

***

در ادامه‌ی شناختن و نوشتن از ذهن می‌رسیم به خاصیت پرسه‌زن ذهن!
احتمالا همین خاصیت ذهن در من باعث شد که شروع به نوشتن کنم. بارها این را در خودم مشاهده کرده بودم و میخواستم در موردش بنویسم.
احتمالا شما هم به خاطر ذهن پرسه زن خودتان در حال پرسه زنی در اینترنت بودید که به این سطور رسیدید.
به هر حال خوش آمدید!

ذهن مدام در حال فرار از لحظه است. فرار از سکوت. ذهن، سکوت را مساوی با نابودی و مرگ می‌داند.
یکی از کارهای ذهن، پرسه زدن مداوم است.
کار بعدی. عکس بعدی. کلمه‌ی بعدی. پست بعدی. داستان بعدی.
به خاطر همین است که ماندن توجه روی یک موضوع برای ذهن بسیار سخت است.
Attention deficit disorder
یا «سندرم ذهن بی قرار» یا مشکل عدم توجه و تمرکز تقریباً پاندمی این روزهای ماست.

ذهن می‌خواهد مدام خودش را مشغول کند.
ابتدا درون سر شما شروع به حرف زدن می‌کند.
نام این کار فکر است!
مدام حرف می‌زند!
مدام قضاوت می‌کند. این قضاوت بر اساس گذشته است. یعنی تکرار اطلاعات و تجربیات گذشته.

ذهن به بیرون معطوف است. سکوت برایش دردآور و مرگ آور است.
هیچوقت قانع نمیشود!
باید چندین کار را با هم انجام بدهد تا خوب مشغول شود.

حواس پنجگانه برایش کافی نیست.
رانندگی برایش کافی نیست! باید در حین رانندگی حتماً پادکست هم گوش بدهد.

فارسی

یک پنجره و یک مانیتور کافی نیست. باید دو مانیتور و چندین پنجره باز باشد.

صنعت سرگرمی فروش میلیاردی می‌کند چون ذهن سیری ناپذیر است.
اما چاره چیست؟
یک راه، سرکوب ذهن است. سرکوب با مخدر ها یا الکل یا پرخوری یا سکس یا مواد مختلف دیگر.

راه دیگرِ بدون سرکوب، این است. چارهٔ ذهن، روزه است. بستن ورودی ها. بستن چشم ها. بستن گوش ها. موقتاً کاری نکردن.

خلاصه بگویم، مراقبه.

با مراقبه؛ ذهن را مشاهده می‌کنیم تا آرام شود. با مراقبه از ذهن آگاه می‌شویم. با چیزی که فرای ذهن است. بزرگتر از ذهن است. دربرگیرندهٔ ذهن است.

مراقبه درمان ذهن پرسه ذهن است!

مرگِ یوگی

ID:293

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%af%d9%90-%db%8c%d9%88%da%af%db%8c

March 3, 2024

دسته‌ها: بعد از من

برچسب‌ها: آینده, سفر, مرگ, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

مرگِ یوگی

***

قبلاً در مورد خودکشی و مرگ نوشته‌ام.

https://www.unwritable.net/search/label/مرگ?m=1

موضوعاتی که معمولاً آدم‌ها از آن فرار می‌کنند. حتی این نوشته برای خیلی ها خوشایند نیست.

اگر دوست ندارید لطفاً ادامه را دیگر نخوانید.

اما اگر دوست دارید، چیزی هست به نام مرگ یوگی.

در یوگا، مرگ چیز بدی نیست. در یوگا یکی شدن کامل با جریان طبیعت در مرگ اتفاق می‌افتد. مرگ، کامل و بی نقص است.

این روزها صحبت از مرگ های خود خواسته یا اتانازی به قانون هم راه پیدا کرده.

اما اینجا نظر خودم را می‌گویم. برای خودِ من؛ ترجیح من، دخالت می‌نیمم پزشکی است.

اگر بتوانم در یوگا و آگاهی کامل زندگی کنم امیدوارم که بدون بیماری این اتفاق بیافتد.

یعنی در اصطلاح به آن می‌گویند، مرگ در اثر کهولت سن. یا به عبارتی تمام شدن تمام انرژی‌های حیاتی. به مرور و به آرامی.

اگر در زندگی اشتباهاتی بکنم احتمالا منجر به بیماری می‌شود که کارمای خودم است و باز هم فکر می‌کنم عدالت همان است. یعنی کارمایی که در زندگی در اثر ناآگاهی کسب کرده‌ام شاید به صورت بیماری خودش را نشان بدهد.

مصرف حداقل داروهای طبیعی تسکین درد شاید لازم بشود اما ترجیح من از دست ندادن آگاهی است تا جایی که امکان دارد. مرگ در حالت خواب یا تحت تاثیر داروهای قوی بی حس کننده‌ی شیمیایی ایده‌آلِ من نیست.

در حالت ایده‌آل، مرگ باید در آرامش و پذیرش باشد. بدون دخالت‌های مرسوم پزشکی. در فضایی معنوی. ترجیحا در معبدی یا در قعر طبیعت.

چیزی شبیه مرگ تیک نات هان که ویدیو هایش در اینترنت پخش شد.

در یوگا و عرفان ایرانی، مرگ درآوردن لباس است.

لباسی که از جنینی به مرور به تن کردی، در می‌آوری. بدن شبیه لباس است. و این جمع کردن که در غذا خوردن اتفاق می‌افتد و درآوردن لباس که در مرگ اتفاق می‌افتد، بهتر است با آرامش و در صلح و پذیرش و معنوی اتفاق بیافتد.

وضعیت و حالت زندگی تاثیر زیادی در وضعیت و حالت مرگ دارد.

فارسی

هر شب باید مرگ را تمرین کنی.
هر شبی که می‌خوابی باید فکر کنی، این بستر مرگ است.
باید هر شب، سبک و بدون فکر و در آرامش و با معده‌ی خالی به خواب بروی. اگر این را چند سالی تمرین کنم مرگ را هم می‌توانم به همین ترتیب انجام بدهم.
باید هر شب خودت را از تمام دنیا پاکسازی کنی. از تمام منیت ها. از تمام وابستگی ها.
خواب، یک مرگ موقت است. یک تمرین خیلی خوب. هر شب این فرصت هست که برای مرگ تمرین کنی.

اما بهتر است اینجا بنویسم.
اگر روزی بدن من آماده‌ی پذیرش زندگی نبود نیاز به تلاش های زیاد پزشکی نیست.
چند صباحی بیشتر زندگی کردن با سیم و لوله اصلا ترجیح من نیست.
در چهل و چهار سالگی این را می‌نویسم.
در یوگا چرخه‌ی کامل زندگی هفت دورهٔ دوازده سالهٔ خورشیدی است. یعنی ۸۴ سال.
من به عدد ۸۴ راضی ام.
در حدود نیمه های راه که ۴۲ سالگی ام بود با ویپاسانا و یوگا آشنا شدم. و این ۴۲ سال قطعاً با ۴۲ سال قبلی فرق دارد. قطعا آگاهانه تر است.
۴۲ سال انبساط و ۴۲ سال انقباض. یک تعادل خوب ریاضی.
۴۲ سال رشد مادی و ۴۲ سال رشد معنوی.

یک یوگی، تمام امور را برای مرگ خودش برنامه ریزی می‌کند. حتی روز و ساعت آن را می‌داند.
یک یوگی مالکیتی برای خودش نگه نمی‌دارد، در صورت امکان.
یک یوگی به تنفس ها و انرژی‌های حیاتی بدن آگاه است. پس از روی نفس های خودش تقریباً می‌فهمد چند نفس دیگر باقیمانده.

شرایط مرگ حتماً باید در محیطی معنوی یا طبیعی باشد. حضور انسانهای آگاه در اطراف انسان نعمتی است. انسانهایی که لحظه و مرگ و سکوت را می‌دانند و می‌توانند در این سفر من را با انرژی حضور خودشان بدرقه کنند.

حضور پرستار و دکتر و حتی اعضای خانواده اصلا ترجیح من نیست. اما حضور فرد یا افرادی آگاه، که خود از مرگ نمی‌هراسند برایم غنیمت و نعمتی است.

اگر موفق بشوم زندگی یوگی انجام بدهم، انشاالله مرگ یوگی هم نصیبم خواهد شد.
کتاب مرگ، نوشته‌ی سادگورو را احتمالا چندین بار دیگر خواهم خواند.

بدنم را دوست دارم به طبیعت بازگردد. تفاوتی ندارد تبدیل به غذای درختی بشوم یا حتی غذای حیوانات. دوست دارم در آرامش و سکوت به طبیعت باز گردد. همان‌جایی که متعلق به آن است. به زمین یا دریا یا آتش خیلی فرقی ندارد.

اگر تو کسی هستی که این را خواندی و از زمان مرگ من آگاه شدی این را در حکم وصیت من بدان و حتما در آن زمان این را دوباره برای آدمهای تاثیرگذار در این سفر بخوان.
بی نهایت ممنونم.

فارسی

فارسی

شکستِ روابط

ID:294

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b3%d8%aa%d9%90-/%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7

March 2, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, خانواده،ازدواج, روابط, عشق

1 دقیقه.

*** 2

شکستِ روابط

***

تقریباً تمام روابط محکوم به شکست است.

هرچه زمان می‌گذرد، بیشتر، آدم‌ها تنها تر میشوند.

اگر عشق را جوهر روابط بدانیم تمام روابطی که بدون عشق باشند محکوم به شکست هستند.

این عشقی که اینجا از آن می‌نویسم، عشقِ عرفی نیست. عشق عرفی نوعی تمایل شدید جنسی و اعتیاد و معامله‌ی بلند مدت است.

https://www.unwritable.net/search?q=معامله+یا+عشق&m=1

عشقی که از آن می‌نویسم، عشق در تعریف اکهارت است و در تعریف سادگورو. و علت نام بردن از این دو معلم این است که اگر تعریف آنها از عشق را ندانید احتمالا خواندن این نوشته برایتان هیچ سودی نخواهد داشت.

حال چرا تمام روابط محکوم به شکست است؟ ببینید اگر دو نفر به عشق اصلی و اصیل دسترسی نداشته باشند ناچاراً وارد یک معامله می‌شوند.

قبلاً در مورد عشق و معامله نوشته بودم.

و این معامله محکوم به شکست است. به چند دلیل.

یک اینکه نیازهای طرفین معامله همواره در حال تغییر است و هیچ دو نفری نمی‌توانند به طور دائم نیازهای متغیر یکدیگر را برآورده کنند.

دلیل دوم این است که هیچکس با رفع نیازهای مادی نهایتاً خشنود نخواهد شد.

همه‌ی آدم‌ها به دنبال عشق هستند. چه خودشان بدانند یا نه. چه درکی از عشق واقعی داشته باشند یا نه.

حال کسانی که درکی از عشق واقعی ندارند همواره تیرشان به خطا می‌رود.

موقتاً شاید رضایتی نسبی از رفع نیازهای مادی بدست بیاید اما هیچگاه رضایتمندی ناشی از عشق واقعی از هیچ رابطه‌ای حاصل نمی‌شود.

عشق و رضایت واقعی اصلا در رابطه نیست!

فارسی

اگر هنوز فکر میکنید که فلان شخص و یا فلان رابطه می‌تواند شما را به رضایت برساند باید بگویم دچار توهم ذهن هستید.

عشق و رضایت واقعی جایی است در درون!
درون هر کس.
هر کس یا به منبع عشق درونی اش دسترسی دارد یا ندارد. و تا وقتی که به آن دسترسی پیدا نکند ناراضی و ناخشنود خواهد بود.
گشتن به دنبال دریافت عشق از بیرون و از روابط راه بادیه رفتن است.
تیری است به خطا. باری کج که هرگز به مقصد نمیرسد. برای یافتن عشق باید به یک رابطه بپردازی. رابطه با خودت. و نهایتاً عشق را آنجا خواهی یافت.
اگر مسیر را بجای درون بیرون بروی قطعاً نمی‌رسی. و شکست قطعی است.
پس روابط، اکثراً شکست می‌خورند.

از قربانی به مسئول

ID:295

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c-/%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b3%d8%a6%d9%88%d9%84

March 1, 2024

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, ایران/سیاسی, تارا و بچه‌ها, خدا, روابط, عدالت, مراقبه, مسوولیت, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

از قربانی به مسئول

***

فلانی پانزده سال است که پول من را نمیدهد.
فلانی بچه‌ی بیولوژیکی ام را فقط در ۱۰ درصد مواقع به پدرش میدهد.
فلانی جواب تلفن و ایمیل نمیدهد.
فلانی بی‌ادبی و فحاشی میکند.
فلانی عصبانی است.
فلانی پشت سر من غیبت می‌کند.
فلانی بدون دانش حرف میزند و قضاوت میکند.
فلانی به کودکان ظلم میکند.

همینطور ادامه میدهیم تا بالا ...
فلانی اختلاس میکند.
فلانی دیکتاتوری میکند.
فلانی آدمها را دار میزند.
فلانی تهدید اتمی میکند.
فلانی جنگ راه می اندازد.
فلانی تقلب میکند.
فلانی به مرد و زن ظلم میکند.
فلانی جمهوری اسلامی است و پوتین است و ترامپ است و فاسد است و غیره.

همینطور ادامه میدهیم تا برسیم به خود خدای ذهنی ...
فلان خدا جهانی ناعادلانه ساخته
فلان خدا به ظالم ها بیشتر پول میدهد
فلان خدا دعاهای من را مستجاب نمیکند
فلان خدا بالاخره من را خواهد کشت!

فارسی

خوب من کیستم؟
در تمام سناریوهای بالا من قربانی هستم. من مظلوم هستم. من بی اختیار هستم. من بی مسوولیت هستم. یعنی چیزی و جایی بیرون من خراب است.
ذهن سعی میکند با مظلوم بودن, خودش را بالاتر بداند.
ذهن میخواهد دلیلی برای ناخشنودی برایت بتراشد.
دلایل منطقی.
دلایل مُتقن.
و تو معتاد ذهن هستی. تو معتاد این هویت قربانی هستی. تو و ذهن تو میخواهند از تو یک هویت قربانی بسازند.
تو غم را دوست داری.
تو برای حسین غمگینی, در حالیکه خود حسین غمگین نبود.
تو برای عیسی غمگینی, در حالیکه خود عیسی غمگین نبود.
تو برای حلاج غمگینی, در حالیکه خود حلاج غمگین نبود.
تو معتاد غمی!

ولی نقطه‌ی مقابل چیست؟
مگر تمام اینها درست نیست؟ مگر ظلم عیان را نمی بینی؟ پس عدالت خواهی تو کجاست؟
ذهن تو را گول میزند. ذهن دلیلی منطقی برای قربانی بودن برایت میتراشد. و تو به سرعت در فاز قربانی فرو میروی.

اما آدمهایی هستند که بزرگ میشوند.
این آدمها از بچگانگی ذهن رها هستند. آدمهایی مثل سادگورو که حرکت از قربانی به مسوول را با ما یاد دادند.
https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html
دیگران همچنان شبیه همان کودکِ بهانه گیر هستند. دوباره دارم اعتراض میکنم. دوباره دارم شکایت میکنم.
https://www.unwritable.net/2024/01/blog-post_55.html
اما وقتی بزرگ بشوی دیگر شکایت نمی‌کنی. چرا؟
چون به وادی تسلیم آمده ای.
به وادی توکل.
به وادی رضا.
چون مثل مولانا، عاشقی بر لطف و بر قهرش به جد.
چون دیگری ای وجود ندارد.

وقتی تو با یک نانوشتنی معامله میکنی برایت مهم نیست دیگران با تو چه میکنند.
دیگران شاید حتی تو را به صلیب میخ کنند یا مثل حلاج دارت بزنند.
تو در پذیرش هستی. تو قدرتمندی. تو مسوولی. تو مثل خدا هستی. مسوول همه چیز.

دیگری هر ظلمی که میکند بر روی تو تاثیر میگذارد اما تو را ناشاد نمیکند.
تو متصل تر میشوی.
اتفاقا عدو سبب خیر میشود.

اتفاقا تو بالا میروی.

تو در اثر ظلم، مظلوم نمیشوی. تو قربانی نمیشوی. تو قوی تر از ظالم هستی.
چرا که میدانی کسی نمیتواند به تو ظلم کند.
چون تو به اندازه ی خدا بزرگ شده ای.
شاید کسی بدن تو را بکشد ولی تو بدن نیستی!
شاید کسی پول تو را بدزدد ولی تو پول نیستی!
شاید کسی پشت سر تو حرف بزند و بخواهد آبروی تو را ببرد ولی تو موقعیت اجتماعی نیستی!

تو خودِ خدایی!
بدون کمترین تاثیری با تمام آن هزاران صفت!
https://www.unwritable.net/2022/06/blog-post_20.html
قدرتمند، مسئول، خالق، قوی، جبار و مهربان!
بخشنده و عادل.
داننده و شنونده.
بینا و شنوا.
اما ساکت!

تو ظلم ها را می‌بینی و به خدای عادل پناه می‌بری.
به مراقبه پناه میبری.
به سکوت.
به فاز قربانی نه! به سکوت!
سکوت سخت تر است.

تو میدانی ظالم چقدر ناتوان است.
تو ظالم را میبخشی بلافاصله.
تو به عدل خدا مطمئن هستی.

تو هر روز تمرین میکنی.
من سرزمین درونیِ خودم را تعیین میکنم.
من مسئول همه چیز هستم.
من مسئول حال خودم هستم.
تو هر روز یوگا میکنی.
تو هر روز با خدا یگانه میشوی.
تو هر روز با تمام جهان یگانه میشوی.
تو هر روز مراقبه میکنی.

فارسی

مراقبهٔ غذا

ID:296

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%db%80-/%d8%ba%d8%b0%d8%a7

February 29, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, سلامتی, طبیعت و زمین, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

مراقبهٔ غذا

***

یک بازی شگفت انگیز باشکوه در زمین در جریان است. در علوم به آن می‌گفتند زنجیره غذایی. اما در واقعیت بسیار شگفت انگیز تر است.
تمام موجودات زنده و زمین با هم در ارتباط هستند. نوزاد انسان از سینه‌های مادر می‌مکد. غذا و انرژی و عشق و محبت را با هم دریافت می‌کند. این یک حلقه از زنجیر است.
اما مادر برای درست کردن شیر هزاران گیاه یا حیوان را خورده. گوسفند علف ها را خورده. بز گل ها را. درخت از خورشید نوشیده. زنبور گیاه را بارور کرده. قارچ تنه ی درخت ها را پوسانده.

خاک تبدیل به بدن آدم می‌شود.
و بدن آدم تبدیل به خاک.
این دو و تمام موجودات چه در دریا و چه در هوا یکدیگر را می‌خورند و به هم تبدیل می‌شوند.
در یک بازی دائمی، فرزند آهو غذای ماده شیر می‌شود و ماده شیر غذای کفتار و کفتار غذای لاشخور و لاشخور غذای حشرات.

این بار وقتی تکه نانی داشتی خوب به عمق آن نگاه کن. این گندم ها به قیمت کشته شدن تمام علف های دیگر رشد کرده‌اند. کشاورز، تمام بوته‌ها و درختان را بریده. سم پاش، تمام حشرات گندم خوار را کشته. آسیاب گندم، برای سوختش درختان را سوزانده. نانوا، سه صبح از فرزندانش جدا شده. راننده‌ی کامیون از خواب ناز گذشته و گازوییلی که بدن گیاهان و دانیاسورها بوده را سوزانده.

این بار وقتی تکه نانی را گاز می‌زدی کمی آرام تر گاز بزن. این نانی که روزی دانه ی گندم بوده قرار است چند روزی بدن تو بشود. و بدن تو قرار است غذای آتش بشود یا خاک یا مورچه‌ها. پس آرام تر و با وقار تر نان را گاز بزن.

دندان های تیز تو همیشگی نیستند. وقتی انگوری می‌خوری بدان آن دانه‌ی انگور، خیال تاک شدن در خود داشته. آن دانه‌ی انگور می‌خواسته تاکی بشود تا پرنده‌ای در آن لانه کند و ماری تخم آن پرنده را ببلعد و عقابی مار را برای جوجه هایش ببرد.

فارسی

این بار که غذا می‌خوری بدان در یک چرخه‌ی عظیم هستی. اصلا کاری پیش پا افتاده نیست. کاری ندارم گوشت می‌خوری یا گیاه. آن گاو و آن گیاه در همین بازی هستند با تو. همه برابریم. همان‌قدر گاو نمی‌خواسته کشته شود که گیاه که تو!

یک تعادل عجیب اینجاست. و در تعادل ماندن خیلی شبیه مراقبه است.

وقتی سالاد یا گوشت حیوان یا دانه‌ی گیاهی را می‌جَوی خوب توجه کن.

تو داری تکه‌ای از زندگی را از دیگری می‌گیری و به بدن خودت می‌دهی.

این کار را با آرامش انجام بده. با محبت. با تامل. با مراقبه.

داستانِ خلق

ID:297

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86%d9%90-/%d8%ae%d9%84%d9%82

February 29, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, کار و شغل, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

داستانِ خلق

***

داستان خلق داستان جالبی است. مخلوق گاهی خالق می‌شود. خالق خودش را در مخلوق می‌بیند. و مخلوق به درجه‌ی خالقیت می‌رسد.

خالق با چنان ظرافتی خودش را در مخلوق تنیده.

فقط کافیست مخلوق کنار برود. بلافاصله خالق نمایان می‌شود.

خالق و مخلوق در یک رقص زیبا، با هم می‌رقصند.

اما خلق چگونه است؟

خالق، داستان خلق را طوری نوشته که تقریباً مخلوق بتواند کارگردانی اش کند.

وقتی کسی بر ذهن مسلط باشد و داستانهای دیگران را دور بیاندازد کم کم می‌تواند داستان را خودش از نو بنویسد.

این جهان بومی نقاشی است که در عین رنگارنگ بودن سفید هم هست.

اگر بتوانی ذهن را آرام کنی و کمتر به گذشته و آینده بروی کم کم قلم خالق به دست تو می‌افتد.

در یک رقص زیبا خالق و مخلوق با هم به نوشتن می‌پردازند.

طوری که معلوم نیست خالق خلق میکند یا مخلوق. خلق اتفاق می‌افتد. خلقی چند وجهی. خلقی بی نظیر.

از ابتدای کودکی دیگران سعی در نوشتن داستان زندگی برای دیگران را دارند. اما کسی که از بند ذهن رها بشود از شر داستان های از پیش تعیین شده هم کنار می‌رود. او به وادی لحظه می‌رسد.

فارسی

وادی لحظه وادی خلق است.

وقتی از ترس و دوگانگی های ذهن و گذشته و اضطراب آینده رها باشی می‌توانی در لحظه قلم خالق را بدست بگیری. یا به عبارتی با موسیقی خالق برقصی.

داستان زندگی را خودت می‌نویسی. اختیارِ تو با جبرِ خالق، یکی می‌شود.

درباب ذهن و مراقبه

ID:298

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%a8-%d8%b0%d9%87%d9%86-/%d9%88-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

February 28, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: آینده, استاد-پیر-گورو, تصمیم, ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

درباب ذهن و مراقبه

***

در خصوص ذهن خیلی نوشته‌ام. اما تا زمانی که زنده باشی ذهن هم داری و من هنوز زنده ام و با ذهنم زندگی می‌کنم پس باز هم از ذهن می‌نویسم.

اگر مراقبه نمی‌کنی خواندن این متن ها شاید تاثیری برایت نداشته باشد. چرا؟ چون تو از درون ذهن این‌ها را می‌بینی. دیدن ذهن از بیرون، نیاز به مراقبه دارد.

مثل ماهی‌ای که درون دریاست اگر از وسعت ساحل برایش بگویی چیزی متوجه نمی‌شود. مراقبه مثل بیرون آمدن از دریاست. وقتی مراقبه می‌کنی مثل آن ماهی از آب دریا بیرون می‌آیی و دریا را از بیرون می‌بینی. آن وقت میشود در مورد دریا با تو صحبت کرد. در غیر اینصورت هرچه بخوانی بیشتر گیج می‌شوی.

وقتی گیج بشوی با ذهن قضاوت می‌کنی. انواع قضاوت ها شبیه این است. دروغ می‌گویی. تناقض داری. خوابی. و غیره. این قضاوت ها برای ذهن کاملاً طبیعی است.

ذهن هزارتویی است که تقریباً اکثر آدم‌ها را گیر می‌اندازد. بعضی‌ها گیر آینده می‌افتند. بعضی‌ها گیر گذشته. بعضی‌ها گیر قضاوت ها. بعضی‌ها تا مرز خودکش می‌روند و بسیاری سعی در خاموش کردن یا ضعیف کردن یا تخدیر کردن ذهن دارند. بعضی با خوابیدن بعضی با خوردن غذا بعضی با نوشیدن الکل و بعضی با کشیدن دود و تریاک و ماری‌جوآنا.

این ها را اگر خودت تجربه کرده باشی متوجه می‌شوی. اگر خودت تجربه نکرده باشی بعید است با این کلمات ارتباط برقرار کنی.

زمانی بود که مشکلی ذهنی را با خودم به ویپاسانا بردم. مشکل برنامه‌ریزی و دوراهی های آینده.

در طی چند روز مراقبه فهمیدم که خود این که زیاد به دوراهی های آینده بروی مشکل است.

فارسی

یکی از باگ ها یا لوپ هول های ذهنم را آنجا فهمیدم.

خودِ فکر آینده مشکل اصلی بود.

فکرِ آینده چیزی است که در حال اتفاق می‌افتد تو را از حال دور می‌کند. مسأله همین بود. فکر وسواسی نسبت به آینده.

وقتی با مراقبه به حال برگردی ریشه‌ی مسأله حل می‌شود.

ترس ساخته‌ی ذهن است. همانطور که آینده ساخته‌ی ذهن است.

با تغییر ذهن می‌توانی دنیا را تغییر بدهی.

هر چیزی که در محیط عوض می‌شود ابتدا در ذهن تو ساخته شده.

برای ساختن اگر با ذهن و حالت ترس پیش بروی آنچه میسازی هم مبنی بر ترس خواهد بود.

ذهن به طور مداوم از زندگی داستان می‌سازد. ذهن داستان ساز معمولاً درام می‌سازد. گاهی فیلم پلیسی و گاهی فیلم سیاه.

وقتی بفهمی که این ذهن توست که داستان می‌سازد کم کم می‌توانی کارگردانی داستان را بر عهده بگیری. تو برای اولین بار قدرت خلق پیدا می‌کنی.

اگرداستان را بتوانی عوض کنی کم کم بیرون را عوض می‌کنی. معمولاً آدم‌ها مظلوم و قربانی داستان هستند. با چنین داستانی که دنیا ظالمانه است و تو قربانی هیچگاه نخواهی توانست عدالت ایجاد کنی.

برای تغییر دنیا باید بتوانی در داستان ذهن نقش فعال و خلاق داشته باشی.

پرداختن به ذهن مهمترین کار است. شناخت ذهن و سازوکار هایش مفید ترین کار است.

این کار فقط از طریق مراقبه ممکن است.

برای مراقبه همینجا یادی میکنم از معلمان خودم. معلمان مراقبه. برای شروع می‌توانید هریک از این معلمان را پیدا کنید و وارد دنیای عجیب و بزرگ ذهن و درون بشوید.

اولین مربی های یوگا مثل مسعود مهدوی. مربی مراقبه خانم شیده نوبهار. مربی بزرگ مراقبه ویپاسانا بعد از بودای بزرگ جناب گوئنکا. مربی بزرگ مراقبه جناب اکهارت. و جناب سادگورو. همین‌طور اوشو و کریشنا مورتی. همینطور دوستانی که فعالیت اینترنتی دارند مثل بهار شهیدی یا حسین عرب زاده و خیلی های دیگر. مثلاً مزدافر مومنی. تعداد معلمان مراقبه کم نیستند. اگر بخواهی حتماً استاد خودت را پیدا می‌کنی.

فارسی

بزرگترین استاد خودت اما همواره خودت هستی. شاید یه صورت مقطعی استاد دست تو را بگیرد ولی استاد خوب بعداً تو را رها می‌کند. استاد خوب تو را وابسته‌ی خودش نمی‌کند.

معامله‌ی دنیا

ID:299

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84%d9%87%db%8c-/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7

February 27, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, تنهایی, خدا, روابط, مرگ, معنویت

2 دقیقه.

*** 3

معامله‌ی دنیا

***

معامله‌ی دنیا با ما، خود داستانی است.

آن چیزی که خدا، شاید نزدیکترین کلمه به آن باشد، در جایی به جهان مادی زد.

از این ماجرا ما آمدیم اینجا.

وقتی نسیمی از او به تو بوزد دیگر اینجا را خانه نمی‌دانی. خانه‌ی تو جای دیگری است. اما کماکان باید در این خانه زندگی کنی. کماکان باید با آدم‌های اینجا معامله کنی.

تو تنها می‌شوی. البته تنها از دنیا. ولی متصل به خودت یا به خدا.

حال همان خدا از طریق آدم‌ها تو را به چالش می‌کشد. مثلاً حلاج را که رسیده بود می‌کُشد. از طریق همین مردم. مثلاً عیسی را که رسیده بود به صلیب می‌کشد.

برای حلاج و عیسی چیزی غیر از او نیست. پس آن دار و صلیب را با پذیرش و رضا از دوست می‌پذیرند.

اما تو قبل از مرگ باید با همان مردم زندگی کنی.

باید با همین دنیا معامله کنی.

برای معامله باید طرف معامله‌ات را بشناسی.

برای شناختن اهل دنیا فقط کافیست گذشته ی خودت را ببینی. زمانی که تو هم اهل دنیا بودی. به عبارت امروزی تو هم درگیر ذهن بودی.

فارسی

برای آدمهای این دنیا فقط ذهن هست و بی ذهنی مساوی است با مرگ. و ذهن می‌شود هویت. و شخصیت های پوچ اجتماعی و ذهنی.

فقط همین زندگی معنی دارد و مرگ چیزی است که باید فراموشش کنند.

فقط همین ماده وجود دارد و ماده چیزی است که باید در آن بزرگ شوند. و ماده می‌شود دارایی ها.

این آدم‌ها در حساب و کتاب ذهن زندگی می‌کنند. زمین بازی آنها، حساب و کتاب است. تا وقتی برایشان پول داری با تو معامله می‌کنند. تا وقتی منافع مادی داری با تو رفیق اند. تا وقتی سرویس مادی میرسانی با تو هستند.

اما همه شان تقریباً از مرگ فراری اند. آنها در ذهن تصور می‌کنند که اگر موقتاً مرگ را فراموش کنند، زندگیِ راحت تری خواهند داشت.

آنها خدا را با ذهن درک نمی‌کنند پس به آن شک دارند. آنها شاید حافظ بخوانند یا مولانا را زبانا تحسین کنند. اما ته قلبشان این ها را شعرهایی بی مصرف می‌دانند. شعرهایی که شاعری دیوانه سروده. شاید جالب باشد. شاید بتوان با آن‌ها پز داد ولی کاربرد دیگری ندارند.

نوشته‌های اینجا هم برایشان احساسی به نظر می‌رسد اما عموما از آن فراری اند. چون یاد مرگ می‌اندازدشان. چیزی نمی‌گویند. شاید در دل بگویند نویسنده هم رد داده و دیوانه شده. اگر صمیمی تر باشند صریحا می‌گویند بیدارشو!

حال هنوز معلوم نیست چه کسی خواب است و چه کسی بیدار!

معامله‌ی دنیا با ما هم همان معامله‌ی خداست.

پس باید پذیرفت.

من هم همین بازی دنیا را می‌پذیرم.

فعلاً در این زمین بازی می‌کنم.

مثل گالیله به زبان می‌گویم زمین مرکز جهان است ولی قلبم به این می‌خندد.

من هم مدام حساب و کتاب می‌کنم. اما ته دلم به این بازی می‌خندم.

اهل دنیا در ترسی دائمی اند. آنها می‌دانند چیزی که دارند موقتی است. بدنشان موقتی است. پولشان موقتی است. موقعیتشان موقتی است. اما فعلاً به روی خودشان نمی‌آورند. شاید هم راهی پیدا نکردند. نسیمی به آنها نوزیده. باید صبر کرد.

آنها شب امتحانی هستند. می‌گذارند برای اون اواخر. شاید در بستر بیماری و مرگ کمی فکر کنند. اما فعلاً مشغولند. و تو احساس تنهایی می‌کنی.

فارسی

چون تو مشغول آماده شدن برای مرگ هستی.

تو هر روز تمرین می‌کنی که این آخرین روز تو باشد.

تو هر روز ذره ذره از هویت هایت کم می‌کنی.

هر روز ذره ذره از وابستگی هایت کم می‌کنی.

هر روز برای آن سفر بزرگ آماده می‌شوی.

هر روز به جای سنگین شدن خودت را سبک تر می‌کنی.

برای اهل دنیا معنویت جدی نیست. یک شوخی است. شاید یک برنامه‌ی بیمه. اما بیشتر نیست.

آنها به ذهن و بدن سرگرمند. همان برایشان کافیست.

تو اما بازی کن و به این بازی بخند.

در آرامش در جهان مادی بازی کن.

در آرامش معامله کن.

در آرامش حرف بزن.

در آرامش بنویس.

در آرامش سکوت کن!

جستجو در خود

ID:300

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%b3%d8%aa%d8%ac%d9%88-%d8%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%af/

February 25, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, کار و شغل, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

جستجو در خود

***

وقتی کاری نداری چه میکنی؟
آدمها معمولا یا باکسی حرف میزنند یا کتاب میخوانند یا توی اینترنت اسکرول میکنند. بعضی ها در حین رانندگی پادکست گوش میدهند. خلاصه برای مشغول کردن ذهن؛ هر کسی کاری میکند.

حالا چالش من کاری نکردن است. حتی برای ننوشتن این نوشته با خودم کلنجار میرفتم. میخواستم ننویسم. اما احتمالا ترکیبی از ماه کامل و انرژی ذهنی باعث شد بنویسم.

بهترین کار وقتی کاری نداری مراقبه است. یعنی کاری انجام ندادن.
یعنی به جای جستجو در گوگل در درون خودت جستجو کنی.

به خودم میگویم. الان که باید مراقبه کنم و نمیکنم و به جای آن مینویسم باید درون خودم بگردم. ببینم کدام حس ها و فکرهاست که از آنها فرار میکنم. فرار به نوشتن.
و این نوشتن را تبدیل به مراقبه کنم.

الان در خانه تنها هستم. مقداری فکر آینده دارم. مقداری حس تنهایی. مقداری حس دلتنگی. مقداری حس عقب افتادن از قافله!
قافله‌ی ذهنی بشر. یعنی فکر میکنم که دنیای بیرون به سمتی در حرکت است و من اگر به درون بروم از قطار عقب میمانم.
به محض توجه به نفس کشیدن ها میفهمم که زندگی کارش را به درستی تمام انجام میدهد. این ایراد از من است.
ایراد ذهن من است.
مقداری حس قربانی بودن. مقداری حس گناه دور بودن از تارا. مقداری اضطراب آینده.
اکهارت میگفت تمام حس ها درواقع یک حس است.
همان حس اصلی دور ماندن از لحظه.
نزدیک ترین حس به آن؛ حس ترس و تنهایی است.

با بستن چشم ها ذهن هم کمی آرام میگیرد.

فارسی

کم کم ذهن که آرام بشود میتوانی بنشینی و کاری نکنی.

این بار اگر با کسی قرار بگذارم قرار میگذارم برای کاری نکردن.
حرف نزدن.
شاید خندیدن.
همه ی ذهن ها خسته اند.
نیاز داریم کاری نکنیم.
نیاز داریم فکر نکنیم.
اما من برای این کار مشروب و دود استفاده نمیکنم.
من برای این کار مراقبه و نفس کشیدن را انجام میدهم.
گاهی هم نوشتن.
مثل همین الان.

ساختن آینده با ذهن

ID:301

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%86-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%d8%b0%d9%87%d9%86

February 25, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آینده, ذهن, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

ساختن آینده با ذهن

***

ساختن آینده با لحظه شروع می‌شود. با دانستن این که هیچ نیازی به آینده نیست.
با درک بازی ذهن.
با درک این که من به آینده نیاز ندارم.
لحظه کافیست.
اگر بخواهم چیزی بسازم دنیایی می‌سازم پر از سرور.
پر از مستی.
پر از قایم موشک بازی با بچه‌ها.
لحظه، هرچه از من بخواهد اطاعت می‌کنم.
گوش به فرمان لحظه می‌مانم.

این که کجا زندگی کنم مهم نیست. مهم این است که در لحظه بمانم.
اگر گفتند اینجا بمان یا آنجا فرقی ندارد.
جای من در قلب آدم هاست.
اگر قلبی هم نبود مهم نیست.
بی پول نمی‌شوم. اگر هم بشوم دنیایی از آزادی روبرویم باز می‌شود.

تعهد و مسئولیت من این است که از خودم دور نشوم. هرکجا می‌خواهم باشم.
هرکجا لازم باشد کاری می‌کنم.
اما برای فهمیدن این که چه کاری لازم است، باید خیلی مراقب باشم. تقریباً در مراقبه‌ی کامل.

آیا سکوت لازم است یا حرف زدن؟
آیا باید با تارا بازی کنم یا با آدم بزرگ ها حرف بزنم؟
باید سبک باشم و سیال.
آماده‌باش برای هر ماموریت.

فارسی

فعلاً ماموریت من توجه به افکار و احساسات هست.
گاهی نوشتن.
یک ماموریت دائمی دارم.
نباید حواسم پرت شود. دائما آگاه. در هر لحظه.
اینطوری آینده از لحظه متولد می‌شود.
هر لحظه، لحظه‌ی دیگر را متولد می‌کند.
آینده فرزند لحظه است.
لحظه‌ی سالم فرزند سالمی به دنیا می‌آورد.

تو رسیده‌ای!

ID:302

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88-/%d8%b1%d8%b3%db%8c%d8%af%d9%87%d8%a7%db%8c

February 25, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, روابط, سکوت

1 دقیقه.

*** 1

تو رسیده‌ای!

***

تو از قبل رسیده‌ای!

کاری نکن.

حرف نزن.

تلاش نکن.

هیچ کاری لازم نیست.

در بدن بمان تا روز موعود.

زندگی را بازی کن.

ترس ها را ببین. به ترس هایت بخند.

ترس های ذهن!

خودِ ذهن را ببین. ذهنی که مدام می‌نویسد!

از خدا می‌نویسد.

با کلمات می‌نویسد.

شعر یا نثر!

با معنی یا بی معنی!

از معنیِ کل می‌نویسد.

آخرین ذراتِ نفْس را بکُش.

گذشته را بکُش.

ذهن را بکُش.

از آینده نترس.

از مرگ نترس.

مرگی در کار نیست.

تو رسیده‌ای.

باور کن!

تلاش کن. تلاش بدنی. اما تلاش ذهنی لازم نیست.

چون تو رسیده‌ای!

در وادی لحظه بمان.

اینجا آغوش خداست.

اینجا مقایسه جایی ندارد. اینجا تو ذوب می‌شوی.

بگذار لحظه، کامل تو را ببلعد. بگذار لحظه، ذهن تو را ببلعد.

آخرین ردپاهای ذهن را پاک‌کن.

آخرین ترس ها را پاک کن.

تو به جایی رسیده ای که حافظ بود.

که اوشو بود.

که خیام و عطار و مولانا بودند.

تیک نات هان!

سادگورو و اکهارت!

کریشنا!

خداهای زمینی!

کسانی که نمی‌خواهند حتی اسم استاد را درست یاد بگیرند به خودشان واگذار.

بگذار بگویند سودوکو یا اکاهارت!

تو بخند!

با خودشان بخند!

آنها هم رسیده‌اند!

تو متصل بمان.

حتی وقتی مسخره می‌شوی!

وقتی میگویند دروغگو!

وقتی میگویند متناقض!

تو بمان!

بدون جواب بمان!

چند صباحی در بدن بمان. با حضور بمان.

با حضور بنشین با حضور غذا بخور با حضور سکس کن با حضور دفع کن با حضور نفس بکش با حضور بمیر!

با حضور بنویس.

با حضور نگاه کن.

باحضور سکوت کن.

فارسی

حرف زیاده!

ID:303

/https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b1%d9%81-%d8%b2%db%8c%d8%a7%d8%af%d9%87

February 25, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, مراقبه, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

حرف زدن!

***

دارم از حرف زدن ناامید می‌شوم. حرف تولید ذهن است. و حرف از فیلتر ذهن عبور می‌کند.
کسی که در ذهن باشد، حرف دورش می‌کند.
خدای من همیشه خدایی ساکت بوده و هست.
«خدای من» معنی ندارد.
خدا برای من! این هم معنی ندارد.
منی در کار نیست!
من خدا هستم!
من نیستم!
اینها همه، گمراهی ناشی از کلمات است.
گمراهیِ ناشی از حرف زدن.
گمراهی ذهن!

درخت حرف نمی‌زند. گیاهان کوهها ماه خورشید هیچکدام حرف نمی‌زنند.
حشرات پروانه‌ها زنبورها حرف نمی‌زنند.
استادان ذن حرف نمی‌زنند.
استاد واقعی, زیاد حرف نمی‌زند!

در برابر عظمت زندگی، حرف زدن، خیره سری است.
سکوت زیبا تر و جذاب تر است.
سکوت گویا تر است.

نوشتن هم نوعی حرف زدن است اما حرف زدنی در سکوت!
با سرعت نور! سرعت نور هم از سرعت صوت بالاتر است!
سکوت سریعتر است.
جالبتر است.
عاشق تر است.

فارسی

خداتر است.
متصل تر است.

معاد

ID:304

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%a7%d8%af

February 23, 2024

دسته‌ها: اصول دین, عکس‌دار, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

معاد

***

در مورد توحید نوشته‌ام.

در مورد نبوت هم همینطور.

در مورد عدالت هم.

اما معاد باقیمانده!

معاد یعنی بازگشت. از ریشه‌ی عودت. یعنی بازگشت دادن. یا بازگشت کردن. یا بازگشت داده شدن.

معاد ساده است. شاید معادل مرگ باشد. شاید برگشتن به زندگی باشد.

شاید هم مرگ نفس. مرگ ایگو.

چیزی از دنیای پس از مرگ نمی‌دانم. اما می‌دانم ذهن چطور برایم توهم می‌سازد.

می‌دانم آنچه ذهن می‌سازد لزوماً تمام واقعیت نیست.

میدانم ذهن و ماده هر دو دستخوش تغییرند.

هر دو رفتنی اند. هر دو توهم اند.

واقعیت اما معاد است.

بازگشت به اصل. بازگشت به مبدأ. بازگشت به خدا.

فارسی

کلمات اگر بتوانند بنویسند ما موقتاً در ماده درگیر شده‌ایم. و بالاخره باز می‌گردیم. بالاخره عودت می‌کنیم. بالاخره معاد را می‌چشیم.

معاد همان انا للّه است. همان رجعت. همان بازگشت.

اگر سعادتمند باشی زودتر میفهمی.

اگر کمی دیر بجنبی دیرتر بازگشت می‌کنی.

ولی حتماً به معاد می‌رسی.

اگر خیلی درگیر آنچه در پرده‌ی سینمای ذهن می‌بینی، نشوی زودتر میفهمی.

زودتر میفهمی مرغ باغ ملکوتی.

و این سعادتی است.

کار در ویپاسانا

ID:305

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%af%d8%b1-/%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7

February 22, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: کار و شغل, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

کار در ویپاسانا

***

در ویپاسانا دو جور کار هست.

کار اول سرویس دهی یا خدمت رسانی است. یا سِوا. فارغ‌التحصیلان ویپاسانا اجازه و فرصت این را دارند که به خدمت رسانی بپردازند. این کارها شامل نظافت، مرتب کردن مرکز قبل از ورود دانشجویان و پخت و پز می‌شود.

کار دوم که کار اصلی است کاری است که دانشجویان ویپاسانا انجام می‌دهند. جناب گوئنکا بارها از دانشجویان می‌خواهد که در مراقبه‌ی ده روزه سخت کار کنند. با ظرافت کار کنند. یا پشتکار کار کنند.

این کار در واقع کار اصلی است. مراقبه کنندگان ویپاسانا تقریباً روزی ۸ ساعت به این کار مشغولند. کارهای دیگر شامل پذیرایی و غیره فقط توسط خدمت گزاران داوطلب انجام می‌شود.

اما این کار دوم چیست؟

این کار در واقع کار اصلی ما در این دنیاست.

کار ما آدم‌ها این نیست که کوه‌ها را جابجا کنیم. بلکه این زندگی برای کسب آگاهی و آزاد شدن از چرخه های کارمایی است. این کار اصلی ماست.

کار اصلی ویپاسانا و کار اصلی زندگی هم همین است.

یعنی باز کردن دانه دانه‌ی تمام گره‌هایی که ما را زندانی کرده و رسیدن به رهایی.

رهایی از ذهن. و نهایتاً رهایی از توهمات ذهن. و حتی رهایی از بدن.

اما چطور این کار را انجام می‌دهیم؟

فارسی

با ظرافت تمام. با دقت تمام.

تمام اتفاقات درونی خودمان را مشاهده می‌کنیم.

این مشاهده گری کار اصلی در ویپاساناست.

هرکسی در این زندگی خودش می‌تواند این کار را انجام بدهد.

کارِ عظیم مشاهده گری.

تمام احساسات و افکار و حواس بدنی را مشاهده میکنی و دانه دانه بازشان می‌کنی.

مثلاً حس بی صبری می‌آید، کاری انجام نمی‌دهی بلکه فقط مشاهده می‌کنی!

حس درد می‌آید

حس خواب رفتن پا

حس بی قراری

فکر دیوانگی

فکر تنهایی

حس غم

حس شادی

همه‌ی این‌ها پشت سر هم می‌آیند و می‌روند.

و تو مشاهده می‌کنی!

فقط مشاهده!

نه قضاوت نه خواستن و نه نخواستن!

حس شادی اگر آمد دنبالش نمی‌روی!

حس غم اگر آمد از او فرار نمی‌کنی!

این مهمترین کار است.

کاری که بزرگترین تغییر را در تو و در جهان ایجاد می‌کند!

***

لینکهای دیگر ویپاسانا

https://www.unwritable.net/2022/07/blog-post_10.html

توجه به خود، اتصال با خدا

ID:306

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%d8%a8%d9%87-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%8c-%d8%a7%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d9%84-%d8%a8%d8%a7-%d8%ae%d8%af%d8%a7/

February 22, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, مراقبه, معنویت

1 دقیقه.

*** 1

توجه به خود، اتصال با خدا

***

توجه به خود شاید معنوی ترین کار دنیا باشد. این توجه چند لایه دارد.

توجه به بدن.

یعنی بدانی در بدنت چه می‌گذرد. مثلاً توجه به نفس ها. یا توجه به حالت بدن. توجه به غذاهایی که می‌خوری. توجه به حواس بدن. دردهای بدن. ظرافت های بدن.

لایه‌ی بعدی توجه به احساسات و افکار است.

یعنی بدانی چه چیزهایی در افکارت هستند. چه چیزهایی در احساساتت هستند. خوب نگاهشان کنی.

این به این معنی نیست که افکار و احساسات را دنبال کنی. بلکه یعنی خوب بشناسی شان. خوب نگاهشان کنی. از درون. با چشم درون. یا همان چشم سوم.

معنی خود دوستی، شاید همین باشد. یعنی به خودت توجه کنی. از بیرون. یعنی از بیرونِ خودت. ولی به درون توجه کنی.

این بهترین کاری است که می‌توانی انجام بدهی.

مهمترین عبادت همین است.

مشاهده‌ی خویش.

ابتدا سخت به نظر می‌آید. چون در تمام زندگی تو نگاهت به بیرون بوده.

فارسی

یک جوری از خودت بیگانه شده‌ای.

با خودت فاصله گرفتی. از خودت خبر نداری. از خدایت خبر نداری.

مفهوم خدا در لابلای مخلوقاتش تنیده شده. با ظرافت تمام. برای درک کردنش باید با دقت و مراقبه نگاه کنی. و تو خودت یک مخلوقی.

یک مخلوقی که خالق را هم با خودش دارد.

این توجه به خود، کاری دائمی است. هر لحظه باید هوشیار باشی. هر لحظه خودت را چک کنی. هر لحظه با خودت دوست باشی.

برای تارا-دوراهی

ID:307

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d8%af%d9%88%d8%b1%d8%a7%d9%87%db%8c

February 21, 2024

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها

1 دقیقه.

*** 1

برای تارا-دوراهی

***

تارای عزیزم. تارای ذهنی ددی!

اینها را می‌نویسم و می‌گذارم اینجا.

برای خودم می‌نویسم.

حتی زمانی که از حدود سی سالگی تصمیم به داشتن بچه گرفتم برای خودم بود. فکر میکردم بچه دار شدن کاری طبیعی است و باعث آرامشم می‌شود.

همینطور فکر می‌کردم اگر در کانادا به دنیا بیایی برایت بهتر می‌شود.

تمام این‌ها اشتباه بود.

حالا شرایط جوری شده که فهمیدم بنای کشور کانادا بر مادیات است. و مادیات اصلا برای یک زندگی پربار کافی نیست.

احتمالا همین تاکید زیاد بر مادیات و عقبه‌ای تاریخی باعث می‌شود که زنان ایرانی که مهاجرت میکنند بنای استقلال داشته باشند.

خلاصه در چهار سالگی مادرت تو را با خودش از خانه برد. و من ماندم سر دوراهی.

در این شهر بمانم و یا بروم.

هنوز نمی‌دانم در این شهر می‌مانم یا می‌روم.

فارسی

فقط می‌دانم مردم این شهر اکثراً از ریشه و اصل خودشان دور شده‌اند. تاکید زیادی بر مادیات دارند.

حتی خیلی ها زبان مادری شان را به فرزندانشان یاد نمی‌دهند.

مادر تو هم خیلی یادگرفتن زبان فارسی برای تو برایش مهم نیست.

و شاید اینها را هیچگاه نتوانی بخوانی!

از اول هم گفتم که برای خودم می‌نویسم.

اما همین نوشتن برای تارای ذهنی خودم برایم خوب و آرامش بخش است.

شاید روزی اینها را بخوانی. شاید آن روز من را درک کنی. یا هرگز نکنی. مگر من پدرم را درک کردم! خیر! مگر مادرم را درک کردم. خیر! این رسم روزگار است!

دنیا پر است آدم‌هایی که ادعای مسولیت برای تو را دارند! در مورد مسولیت هم خیلی نوشته‌ام.

من مسولیت خودم را می‌دانم و می‌پذیرم.

بگذار همه قضاوت کنند.

اعتراف به ترس

ID:308

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%81-%d8%a8%d9%87-/%d8%aa%d8%b1%d8%b3

February 21, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ترس, تنهایی, خدا, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

اعتراف به ترس

***

مدتی است می‌خواهم در مورد ترس‌ها بنویسم. ترس های خودم. می‌دانم ترس ساخته‌ی ذهن است.

من جایی را تجربه کرده‌ام که در آن ترس وجود نداشت. بله لحظه را می‌گویم. در لحظه ترس از بین می‌رود. البته اگر بتوانی لحظه را درک کنی.

اما ذهن مدام کار می‌کند و ترس را می‌سازد.

با مراقبه می‌شود ترس را از بین برد.

نوشتن از ترس ها هم نوعی مراقبه است. و با نوشتن و دیدن ترس ها، آن‌ها از بین می‌روند.

ترس معمولاً تصور حسی در آینده است. همه‌ی ترس‌ها ترس از داشتن حسی در آینده است. معمولاً این حس را قبلاً تجربه کرده‌ای و به آینده نسبت می‌دهی.

حالا بدون ترس برویم سراغ ترس‌ها.

اولین ترس و جامع ترین ترس، ترس از مرگ است.

مرگ بدن و مرگ شخصیت ذهنی.

در لحظه چون میفهمی بدن و ذهن هر دو توهم هستند ترس از دست دادن ایندو هم محو می‌شود.

تمام ترس‌ها زیرمجموعه‌ای از همین ترس است.

ترس از حس دوری از دخترم تارا.

فارسی

این ترس نتیجه‌ی تصور احساس دوری و دلتنگی در آینده است. می‌توانم با آمدن به لحظه دیگر این تصور را نکنم.

ترس از فهمیده نشدن توسط جامعه و در نتیجه طرد شدن. این هم با پذیرش تنهایی ذاتی قابل حل است.

ترس از فهمیده نشدنِ این نوشته!

گیرم هیچکس این ها را نفهمد. و من تنها و تنها برای خودم بنویسم. مگر پذیرفتن تنهایی غیر از این است.

ترس از تنهایی در آینده. آینده همینقدر تنها خواهم بود که در گذشته. شاید کمتر یا بیشتر. ولی با درک لحظه خواهم فهمید که تنهایی فقط با خودم پر می‌شود. اتصال با خودم. با درون خودم. همان خدا!

این‌ها اصلی ها هستند. ترس های دیگر همه زیر مجموعه ای از این هاست. مثلاً ترس از بی پولی. یا ترس از پذیرفته نشدن. یا ترس از طرد شدن. ترس از قضاوت شدن. ترس از موفق نشدن. ترس از شکست. ترس از عقب ماندن از قافله.

با آمدن به لحظه تمام ترس‌ها محو می‌شوند. با دور شدن از لحظه ترس‌ها دوباره پیدا می‌شوند.

لحظه یا همان خدا، جایی است که ترس به آن راه ندارد. چون بارها تجربه کرده‌ام تقریباً مطمئنم.

تخلیه‌ی ذهن – تصمیم – لحظه – توجه

ID:309

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%d9%84%db%8c%d9%87%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%aa%d8%b5%d9%85%db%8c%d9%85-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87

February 19, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: تصمیم, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

تخلیه‌ی ذهن- تصمیم – لحظه – توجه

***

انرژی زیادی سمت ذهنم می‌رود. مدتی است که تمام نوشته‌ها را پابلیش می‌کنم و این باعث شده کمی سانسور در نوشتن هایم بیاید.

این یکی احتمالا پابلیش نکنم. چون ترس‌هایی دارم از پخش کردن چیزهایی که فکر می‌کنم ضعف است یا ممکن است مورد سوء استفاده قرار بگیرد.

ذهنم مدام کار می‌کند. اینجا سعی میکنم ذهنم را اولا کند کنم ثانیا خلاصه کنم و بعد بنویسم.

مسأله اصلی این روزهای ذهن من بحث محل زندگی است. برای برنامه‌ریزی نیاز دارم این را فیکس کنم. یعنی برای محل زندگی ام تصمیم بگیرم.

تصمیم، یعنی کشتن یکی از گزینه‌ها.

وقتی نمی‌توانی یکی از گزینه‌ها را بکشی چند حالت متصور است.

-شاید از روی حرص است یعنی همه چیز را با هم می‌خواهی. نمی‌توانی بگذری. نمی‌توانی یکی از گزینه‌ها را کنار بگذاری. شاید ناشی از حرص و آز باشد.

-شاید هم از روی توکل باشد. یعنی تو توجه خودت را از روی تصمیم برمی‌داری و به چیزهای دیگر توجه می‌کنی. یعنی مثلاً به لحظه توجه می‌کنی. و به لحظه اعتماد می‌کنی. یعنی ایمان می‌آوری که گزینه‌ها خیلی فرقی ندارد. هرچه شد شد. اصلا در صدد تصمیم‌گیری برنمی‌آیی. شاید تصمیمی مبنی بر تصمیم نگرفتن!

-تصمیم نگرفتن شاید از روی ترس باشد. یعنی عدم پذیرش مسوولیت تصمیم. یعنی از انتخاب می‌ترسی. یعنی نمی‌خواهی قبول کنی که اختیار داری. می‌خواهی مجبور بمانی و مسوولیت تصمیم دیگران

فارسی

بیاندازی.

تصمیم گرفتن ظاهراً در مورد آینده است. ولی مفهوم حال آینده را در خود دارد. آینده یک فکر بیشتر نیست.

و توجه! موضوع بسیار جالب توجه.

مدتی است توجه خودم را روی خودم گذاشته‌ام. تقریباً از وقتی مراقبه را شروع کردم.

توجه می‌تواند معطوف بیرون شود. مثلاً نوشتن. یا ساختن چیزها. مثلاً تلویزیون دیدن یا غیره.

توجه می‌تواند معطوف درون شود. یعنی دیدن خود. دیدن افکار و احساسات درونی. دیدن تغییرات درونی.

توجه وقتی معطوف درون شود اتفاقات عجیبی می‌افتد. تو دیوانگی های ذهنت را می‌بینی. انگار خودت را دیوانه میابی. مثل الان! من در حال دیدن دیوانگی های ذهنم و انتقال برخی از آنها به نوشته هستم.

این دیدن هم کاری دائمی است. برای همین است که من میتوانم تا ابد بنویسم. یا تا ابد حرف بزنم. محدودیت، انرژی بدنی است و زمانی که باید بنشینم.

حالا که انرژی بدنی ام رو به اتمام است باید نوشتن را تمام کنم. تصمیم گرفتم این نوشته را پابلیش کنم. شاید به درد دیگران بخورد.

تنهایی و آرامش جاده

ID:310

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%88-/%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4-%d8%ac%d8%a7%d8%af%d9%87

February 17, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: آینده, تارا و بچه‌ها, تنهایی, سفر

1 دقیقه.

*** 2

تنهایی و آرامش جاده

***

ساعت سه شب در جزیره ی ونکوور. موسیقی پیانو در حال نواختن است.

https://music.youtube.com/watch?v=r2bFxxB6Zws&si=2f24BdoJ6Fzequ81

اسم موزیک شبهای پر ستاره است. تنها در جاده با نصف سرعت استاندارد حرکت می‌کنم.

ترکیب موسیقی و جاده و راههای خالی و خانه‌های کارتونی بالاخره من را وامی‌دارد به نوشتن.

بعد از دو ساعت رانندگی کمی هم خوابم می‌آید. ولی باید بنویسم. باید این لحظات خوب را بنویسم.

باید به دنیا بگویم چقدر تنهایی و شب و جاده ترکیب خوبی است.

اگر این را نچشی و بمیری چیزی را از دست داده‌ای!

جاده آرامش خاصی دارد. برای ما آدم‌های درحال دویدن جاده توهمی از رسیدن دارد. وقتی در جاده ای فکر می‌کنی داری به جایی می‌روی. فکر می‌کنی داری حرکت می‌کنی. واقعا داری راه می‌روی. اما زندگی رسیدن به جایی نیست!

زندگی بودن است.

اما اکثر ما فراموش می‌کنیم.

اکثراً می‌خواهیم به جایی در آینده برسیم. بیماری قرن یا بیماری بشر یا بیماری اصلی ذهن همین است.

اما جاده کمی درد رسیدن را تسکین می‌دهد.

فارسی

جاده بخصوص در شب و بخصوص در تنهایی!

مُسکن خوبی است برای درد رسیدن.

این می‌شود که بعد از دو ساعت رفتن کناری می‌زنم و این قلم و کاغذ شیشه‌ای را برمیدارم تا همین را بنویسم.

بنویسم تنهایی چه لذت بخش است.

بنویسم تنهایی چه زیباست.

رسیدنی در کار نیست.

شاید هم می‌خواهم ثبت کنم. این لحظات رفتن را.

رفتن از دوستی به دوستی دیگر!

رفتن از عشقی به عشقی دیگر!

راستی نگفته بودم! تارا دختر شش ساله که دختر بیولوژیکی من است در درجه‌ی اول دوست من است. بعدا دختر بیولوژیکی!

دوستی، مهم تر است.

دوستی همسان تر است.

دوستی بدون چارچوب تر است. آزاد تر است. عاشقانه تر است.

دارم از چادر یک دوست به خانه‌ی دوست دیگری می‌روم.

لذت داشتن را چشیده ام. داشتن خانه!

حالا نمی‌دانی لذت نداشتن چقدر زیاد است.

خانه نداشتن.

آرزو نداشتن.

تو فقط هستی. مثل یک مسافر.

از خانه‌ی یک دوست می‌روی به خانه‌ی دوست دیگر.

فارسی

این وسط نمی‌دانی تنهایی چه لذتی دارد.

آنقدر لذت دارد که دوست داری بنویسی اش!

زندگی در جنگل – بقاء و شهرنشینی

ID:311

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d9%86%da%af%d9%84-%d8%a8%d9%82%d8%a7%d8%a1-%d9%88-%d8%b4%d9%87%d8%b1%d9%86%d8%b4%db%8c%d9%86%db%8c/

February 17, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: سفر, طبیعت و زمین

4 دقیقه.

*** 6

زندگی در جنگل

***

همین ابتدا اعتراف کنم که برای قسمت اول، چون کار دیگری نداشتم دارم می‌نویسم. البته ایده‌هایی هست که شاید بتوانم انتقال بدهم. امروز تقریباً روز سوم است که در جایی در جنگل‌های کانادا زندگی می‌کنم.

دو نفر از دوستان خیلی خوبم تصمیم گرفته‌اند که در طبیعت و کنار رود و جنگل زندگی کنند. من هم چند روزی است میهمان آنها هستم.

اینجا برق نیست. اینترنت نیست. آب نیست. حتی ساختمان نیست. ما سه نفر در چادر زندگی می‌کنیم.

زمانی که داشتم شهر را ترک می‌کردم حسی شبیه فرار داشتم. حس آدم‌هایی که اکثراً ناراحت و مضطرب هستند و در ترافیک به دنبال کاری می‌دوند.

شبیه حیوانی بودم که در شهر دوام نمی‌آورد. حیوانات کمی هستند که در شهر دوام می‌آورند مثل موش و کلاغ و گربه. بیشتر حیوانها در شهر دوام نمی‌آورند.

من هم انرژی اضطراب و دیوانگی شهر را به خوبی می‌بینم و حس می‌کنم.

با آمدن به قعر طبیعت بدن و ذهنم دچار تغییرات زیادی شد. سرما و باد و آب منجمد رودخانه تاثیر خودش را گذاشت.

همانطور که بدنم با محیط خشن طبیعی عادت می‌کند ذهنم هم در حال کار است. ذهنم در حال پرسیدن راه زندگی است.

چه روش زندگی باید انتخاب کنم؟ یک دوستم که کارمند است من را به کارمندی و دوست دیگری که بیزینس دارد من را به بیزینس و دوست دیگری که در جنگل زندگی میکند من را به زندگی در کاروا

فارسی که ده

سال دخترش را بزرگ کرده من را به همان روش زندگی تشویق می‌کند. آن کسی که در طبیعت شفا میگیرد من را به آبتنی در رودخانه‌ی شفا بخش و آن دوستی که با جلسات تراپی آرام می‌شود من را به داشتن یک جلسه تراپی تشویق می‌کند.

خلاصه هر کسی بسته به ذهن و شرایط خودش بهترین آنچه می‌داند را به من توصیه می‌کنند و البته باعشق و خیرخواهی.

اما زندگی مسیری تنهاست. یعنی من خودم به تنهایی باید این مسیر را پیدا کنم و انتخاب و مسوولیت، تنها و تنها با خودِ من است.

من هم در این تردید ها که البته پذیرفته‌ام، زندگی می‌کنم. یقین داشتن نسبت به آینده را کنار گذاشته‌ام. اینطوری به لحظه نزدیک تر می‌شوم. اینطوری شاید زندگی را بهتر بفهمم. با تمام ترس‌ها و عدم قطعیت هایش.

**

شب سوم

وقتی در جنگل و در چادر باشی، بقاء مسأله ی اصلی می‌شود. برای گرم کردن خودت باید چوب بیاوری و برای غذا درست کردن باید زحمت بکشی.

وقتی برای غذا و سرپناه سختی بکشی و مثل الان نصفه شب از سرما بیدار شوی دید تو تغییر می‌کند.

تمام سیستم فکری انتقادی که از شهر و تمدن ساخته بودی به هم می‌ریزد.

به سیستم اقتصادی که برای بقاء طراحی شده و میلیارد ها نفر در این سیستم در حال بقاء نسبتاً راحت تر از طبیعت هستند؛ برایت معنی پیدا می‌کند. زندگی در طبیعت و تامین سرپناه و آب و غذا نیاز به قدرت جسمی و روحی بالایی دارد. هر کسی نمی‌تواند از سیستم اقتصادی فاصله بگیرد و خودش در کنار طبیعت زندگی کند.

شاید ماهی چند روز برای من شدنی باشد اما به نظر می‌رسد من هم باید این بازی اقتصادی بقاء را بپذیرم و از برق و آب لوله‌کشی و سیستم اقتصادی استفاده کنم. و بالطبع باید خودم را هم با این سیستم هماهنگ کنم. یعنی جایگاهی در آن پیدا کنم و بشوم یک بنگاه اقتصادی موفق.

چند روز زندگی در طبیعت و دیدن زیبایی ها وسختی های آن باعث می‌شود قدر سیستم شهری را بدانی. سیستمهای اقتصادی و مهندسی شهر مثل انرژی یا سیستم لوله‌کشی اگر نباشند قطعاً نخواهیم مرد ولی زندگی به شدت سخت تر می‌شود، حداقل از بُعد فیزیکی. بعد روحی و روانی هم دست خودمان است. می‌توان در شهر هم آرامش داشت. می‌توان از درخت ها و پارک‌ها لذت برد. می‌توان با آدم‌های مختلف و متنوع شهر هم دم خور شد.

می‌توان در شهر هم مراقبه کرد. می‌توانی اینترنت را محدود کنی یا به اندازه‌ی مناسب خودت کار کنی.

در طبیعت هم می‌توان آرامش داشت و این بیشتر بُعدی درونی است.

فارسی

وقتی درونت آرام باشد هیچ فرقی ندارد.

وقتی تلاش برای بقاء باشد خواستن برای تو بدیهی است. تو سرپناه می‌خواهی آب می‌خواهی غذا می‌خواهی لباس میخواهی. در این حالت گفتن از مراقبه یا نخواستن، برایت بی معنی است.

مراقبه و معنویت برای زمانی است که تو هیچ دغدغه‌ای برای بقا نداری. آنجاست که می‌توانی از نخواستن بگویی و بنشینی به مراقبه و از بودن خودت دارای وجد و سرور بشوی.

تلاش برای بقاء که امروزه به عنوان فعالیت اقتصادی نامیده می‌شود، اولین کار معنوی است. پایه و مبنای کار معنوی، تامین بقاء در جامعه است. برای منی که از سرمای شب بیدار شده‌ام، نوشتن از معنویت بی مورد است.

در این حالت من به سیستم آب و فاضلاب و انرژی برق و گاز و ساختمانی با گرمایش از کف و اینها بیشتر فکر می‌کنم تا به یوگا و مراقبه.

تامین بقای مادی، پایه و بنای تمدن و حتی معنویت است! حداقل وقتی هنوز این امکانات را نداری!

* صبح روز چهارم

حساب روز و ساعت اینجا از دستت در می‌رود. واقعا نمی‌دانی سه روز است یا چهار روز. در طبیعت حس زمان متفاوت است. فقط حس ها و افکار خودت مهم می‌شوند و غذا و بقاء.

اینجا شبیه معبد است و این نوع زندگی، نوعی خودسازی است.

همیشه آرزو داستم صبح ها وقتی بیدار می‌شوم و در را باز می‌کنم روبرویم یک طبیعت باز و بکر باشد. اینجا این آرزویم برآورده می‌شود. شب ها هم کنار اجاق آتش غذا می‌خوریم و می‌خوابیم.

اما این نوسان‌های من ادامه دارد.

حرکت از تنهایی به سمت ارتباط و از ارتباط به سمت تنهایی.

حرکت از طبیعت به سمت شهر و حرکت از شهر به سمت تنهایی.

حرکت از تجرد به سمت زن و حرکت از زن به سمت تجرد.

حرکت از بودن به سمت فکر°کردن و حرکت از فکر کردن به سمت بودن.

حرکت از یقین به سمت شک و حرکت از شک به سمت یقین.

حرکت از نوشتن به سمت سکوت و حرکت از سکوت به سمت نوشتن.

بالاخره شاید جایی در این حرکت های نوسانی متوقف بشوم. مثلاً جایی در کنار طبیعت یک کلبه‌ی چوبی درست کنم و یا ممکن است تا آخر عمر در این نوسان‌ها بمانم. این را به عنوان واقعیت می‌پذیرم و قبول می‌کنم. طلب قرارنمیکنم. همین بی قراری خوب است. همین تاب بازی خوب است.

فعلاً زنده ام.

شاید از غم به سمت سرور، تاب بازی کنم.

شاید از اضطراب به سمت آرامش، تاب بازی کنم.

شاید از یقین به شک، تاب بازی کنم.

شاید زندگی همین تاب بازی‌ها باشد.

تاب بازی مولکول ها با یکدیگر!

***

لینک به ویدیو در یوتیوب

https://youtu.be/d0TU1aEW52c?si=B834zlJVbCJN0QY8

ندانستنِ آینده

ID:312

https://unwritable.org/%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%aa%d9%86%d9%90-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

February 13, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آینده, خدا, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

ندانستنِ آینده

***

گیجی ذهن تمامی ندارد. دوباره باز می‌گردم به لحظه. دوباره این صفحه‌ی سیاه را می‌گذارم روبرویم بدون هدف و برنامه.

این صفحه ی سیاهی که نمی‌دانم با چه پر می‌شود. درست مثل زندگی ام.

الان واقعا نمی‌دانم می‌خواهم از چه بنویسم. اما شروع می‌کنم.

با ندانستن شروع می‌کنم. همانطور که اکهارت به من آموخت.

با ندانستن شروع می‌کنم و با ندانستن زندگی می‌کنم.

بگذار همه بخندند.

بگذار همه بگویند گیج است.

بگذار همه بگویند نمی‌داند چه می‌خواهد.

باور کنید من نخواستن را دیده‌ام. جایی را دیده‌ام که خواستن بی معنی بود. جایی را دیدم در لحظه، که سرشار از ندانستن و نخواستن بود.

جایی را دیدم در لحظه، که بدون آینده بود.

نمی‌دانم فردا به حنگل می‌روم یا در شهر می‌مانم.

نمی‌دانم که قسمت من بودن با تاراست یا مراقبه کردن در معبد. شاید هردو. شاید

فارسی

من با ندانستن دوست شده‌ام.

ندانستن را اوج دانایی یافتم.

من نمی‌دانم کجای این زمین خواهم زیست.

نمی‌دانم فردا از کدام نعمت سیر خواهم شد.

نمی‌دانم کجا خواهم خوابید.

من با ندانستن یگانه شده‌ام. قطعا می‌دانم دیوانه به نظر میرسم. متزلزل. ناپایدار.

اما می‌دانم لحظه هست.

می‌دانم خدا هست.

می‌دانم چیزی هست فرای ذهن.

می‌دانم لحظه‌ی حال شامل آینده هم می‌شود.

می‌دانم مراقبه گون بودن چیست.

چه باک! شاید برنامه‌ی فردایم را ندانم.

شاید حتی ندانم کی قرار است بمیرم.

شاید ندانم کجا قرار است بمیرم.

اما می‌دانم مرگ هست.

می‌دانم چیزی هست از جنس بودن. بسیار بزرگ.

بعضی‌ها به آن می‌گویند خدا.

اما من خدا را در لحظه یافتم.

می‌دانم خیلی چیزها را نمی‌دانم. این اوجِ بودن من است. من دیگر در جهل مرکب نیستم.

چه سعادتی بالاتر از این.

میدانم که نمی‌دانم.

فارسی

جای بسی شُکر دارد.

می‌دانم زندگیِ معمولی، پر است از معجزه.

قرار نیست متفاوت باشم. یا عجیب.

قرار نیست معنوی باشم. قرار نیست جور خاصی باشم.

قرار نیست هزاران نفر این را بخوانند.

قرار نیست دیگران من را بفهمند.

حتی قرار نیست در آینده، خودم خودم را بفهمم!

قرارنیست نویسنده باشم!

قرار نیست این نوشته طور خاصی باشد!

قرار نیست بدانم فردا چه می‌شود.

دنیا پر است از عشق. پر است از نادانی.

کدامیک سهم من می‌شود. نمی‌دانم!

دوستانی دارم مثل آب روان.

به آنها هم می‌گویم ندانستن هایم را.

با هم می‌خندیم.

گاهی با هم گریه می‌کنیم. همدیگر را تراپی می‌کنیم. بدون پول!

گاهی با هم معامله می‌کنیم.

اما نمی‌دانم عدالت چیست.

اما یک چیز را می‌دانم.

این که یک چیزی هست فرای ذهن من.

هر چقدر هم که گیج باشم. هر چقدر هم که متزلزل باشم. حتی در زمان بیرون د هست.

فارسی

همین کافیست.

دانستنِ همین کافیست.

مابقی، بازی های ذهن است.

مابقی، توهم است.

مکالمات من و تارا

ID:313

https://unwritable.org/%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d9%86-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

February 11, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, کودکی

1 دقیقه.

*** 2

مکالمات من و تارا

***

وقتی پنج شش سالم بود برای اولین بار فهمیدم فکر نکردن سخت است. مدتی است فهمیدم فکر نکردن کاری معنوی است.

نوشته‌ی فکر کردن

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_46.html

تارا دخترم که حالا پنج شش سال دارد هم به طرز جالبی ذهنش در حال رشد است.

امروز در استخر بودیم که کم کم داشت حوصله‌اش سر می‌رفت و پرسید:

«ددی چکار میکنی که همیشه فان داری؟»

گفتم «من هم مثل تو وقتی پنج شش سالم بود مدام حوصله ام سر می‌رفت و از مامی ام می‌پرسیدم که چکار کنم. تا اینکه فهمیدم چکار کنم.

الان بدنم رو حس می‌کنم مثلاً گرما و سرمای آب رو روی پوستم حس می‌کنم.

و دیگه با خودم کمتر حرف می‌زنم! »

فارسی

یعنی کمتر فکر می‌کنم!

من بعد از چهل سال فهمیدم که بی صبری و حوصله سر رفتن نتیجه‌ی توجه به افکار است.

تارا هم مثل تمام آدم‌ها حتما باید خودش را مشغول کند مثلاً کارتن ببیند یا مدام بازی کند. این بیماری همه گیر این روزهاست.

بعد پرسیدم تارا، تو هم با خودت حرف می‌زنی؟

گفت «آره همیشه! خیلی!

مثلاً میگم نقاشی هات بده!

تارا خیلی بده! »

داستان نقاشی رو اینجا کامل نوشتم.

https://www.unwritable.net/2024/02/blog-post_9.html

من که تعجب کرده بودم بعد از چند دقیقه طاقت نیاوردم و گفتم:

تارا اونی که حرف میزنه تارا نیست!

بلافاصله پرسید پس کیه! تارا داره با تارا حرف میزنه دیگه! و به خودش اشاره کرد!

گفتم «دو تا تارا که نداریم!

اول گفتم اونی که حرف میزنه ذهن تاراست یا mind تارا!

یا مغز تارا! »

این جداشدن از افکار، اولین جرقه‌ی روشن بینی هست. این نتیجه‌ی سال‌ها مراقبه و یوگاست. اکهارت تا مرز خودکش رفت تا این را فهمید.

بچه ها به طور طبیعی در یوگا هستند. در یگانگی با طبیعت، معنویت خالص.

به مرور در جامعه آدمهای ناآگاه و مدارس و مدیا ها، ایگو و ذهن را جایگزین پاکی و معنویت خالص اونها می‌کنند.

خلاصه دیگر دیدم فرصت عالیست. گفتم «بیا برای اون کسی که با تو حرف میزنه اسم بگذاریم.»

چند تا بارش مغزی آخر «تاکا» را انتخاب کردیم.

تارا و تاکا!

تاکا از talk میاد یعنی کسی که خیلی حرف میزنه! و اپن نفس لوامه یا فکر تارا رو اسمش رو گذاشتیم تاکا!

گفتم این بار هر چی تاکا گفت می‌توانی قبول نکنی! تارا هم شروع کرد با تاکا بلند بلند حرف زدن!

امروز برای اولین بار تارا از افکارش جدا شد!

اگر یادش بماند چیزی که من برایش چهل سال زمان صرف کردم تارا در شش سالگی آموخته!

این روز در زندگی من روز مهمی بود. گفتم هیجانم را با شما شییر کنم.

خودکشی!

ID:314

/https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%da%a9%d8%b4%db%8c

February 11, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, ایگویانفس, ترس, خدا, سکوت, لحظه, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

خودکشی!

***

امیدوارم با دیدن این عنوان، نترسیده باشید.

داستان از جایی شروع شد که دوستی دارم که به کسانی که به آخر خط می‌رسند و می‌خواهند خودکشی کنند کمک می‌کند. تلفنی و یا با چت.

اولین بار وقتی کسی از من پرسید فکر خودکشی کرده‌ای، تعجب کردم. واقعا به خودکشی فکر نکرده بودم.

اما ظاهراً این موضوع، واقعی است. خیلی از آدم ها و حتی آدم‌های به ظاهر موفق و معروف به خودکشی فکر می‌کنند.

خودکشی یک «خود» دارد. برای فهمیدن این خود میتوانید نوشته‌های مربوط به هویت و من کسیتم را بخوانید.

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

اگر خود را بدن فرض کنیم، کشتن بدن می‌شود خودکشی.

در یوگا تجربه ای مبنی بر اینکه ما بدن نیستیم می‌کنیم. پس این خود، کمی فراتر از بدن می‌رود.

بدن خودش در حال مرگ است. هر لحظه و هر ثانیه به مرگ نزدیک می‌شود. پس لازم نیست کاری بکنیم! خودش در حال خودکشی است. چه بخواهی چه نخواهی!

لازم نیست عجله کنی و بدن را بکُشی! خود بدن به مرور زمان یا با بیماری یا تصادف منقضی می‌شود.

چند جور خودکشی داریم. یکی کشتن بدن از روی استیصال و به هدف پایان دادن به رنج.

یک جور هم خارج شدن آگاهانه از بدن که یوگی ها بلدند و به کرات انجام داده اند. این را چون تجربه‌ام نیست نمی نویسم!

فارسی

یک خودکشی هم داریم که مولانای جان بارها گفته. صریحا گفته بمیرید! قربانی کنید! بکُشید! در اسلام هم آمده قبل از مرگ بدن بمیرید!

اینها از چه حرف می‌زنند؟

چطور باید قبل از مرگ بدن مُرد؟ چه چیزی باید بمیرد؟

این مرگ، دیگر پایان نیست!

بلکه آغاز زنده شدن است!

همان زنده شدن مولانا که گفت مرده بدم زنده شدم.

عرض کنم که اگر من هم مردن را تجربه کرده باشم اینچنین است!

مردنی که در مراقبه تجربه می‌کنی.

مردن ذهن.

مردن گذشته و آینده.

مردن شخصیت های پوچ و کاذب ذهنی.

مردن ایگو.

مردن نتیجه گیری های الکی ذهن.

مردن شخصیتی که برای خودت ساخته‌ای.

مردن وابستگی‌ها.

این مردن مساوی است با زندگی ابدی.

این مردن مساوی است با وارد شدن به بهشت.

این مردن مساوی است با رفتن به وادی رحمت خداوند.

این مردن، رسیدن به عشق است.

این مردن یگانه شدن با وجود ابدی و ازلی است.

این مردن نامیرا شدن است.

حالا ذهن تو سعی می‌کند این را بفهمد، اما نمی‌تواند.

ذهن نمی‌تواند مرگ خودش را بفهمد.

ذهن را نمی‌توانی با ذهن آرام کنی.

ذهن فقط پدال گاز دارد. نمی‌توانی فقط به مثبت ها فکر کنی! منفی روی دیگر مثبت است!

روانشناسیِ ذهنی کار نمی‌کند!

برای کشتن ذهن باید دانسته هایت را بکشی.

هر لحظه گذشته را بکشی.

باید در حوضچه‌ی اکنون غرق شوی.

فکر را باید ببینی و اهمیتش را بکشی.

احساسات را که ساخته‌ی ذهن است ببینی و اهمیتش را بکشی.

باید بپذیری.

باید از خودت بمیری.

باید توکل کنی.

باید اعتماد کنی.

باید مراقبه کنی.

باید در خودت فرو بروی.

باید با چشم سوم نگاه کنی.

باید سکوت کنی.

مثل خدای ساکت!

***

فارسی

موضوع خودکشی

https://www.unwritable.net/search?q=خودکشی&m=1

کارما برای خودم و برای تارا!

ID:315

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85-%d9%88-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7/

February 9, 2024

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, تارا و بچه‌ها, ذهن, کودکی, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

کارما برای خودم و برای تارا!

***

دیروز که با تارا دخترم بودم، پیشنهاد داد که یک مسابقه‌ی نقاشی برگزار کنیم. Contest. نمی‌دانم از کجا یاد گرفته ولی حتما از جامعه یاد گرفته. ما هم قبول کردیم.

بازی شروع شد و من هم داور بودم. هر دو نقاشی هایشان را به من دادند. من هر دو را دیدم و گفتم هر دو خوب است. با خودم گفتم هر کسی بستگی به سن خودش خوب کشیده. اما تارا درون خودش باور نداشت. او باور داشت که نقاشی دیگری بهتر است. باور داشت که نقاشی او بد است. این مقایسه ی ذهنی باعث شد بغض واضحی در او پیدا بشود. اول کاری نکردم و چیزی نگفتم.

یاد این نوشته افتادم. دوگانه‌ی بودن و انجام دادن.

https://www.unwritable.net/2024/01/blog-post_7.html

مدتی گذشت و تارا با این مقایسه و حس بدی که داشت، مدام نقاشی می‌کرد و مچاله می‌کرد و پرت می‌کرد. حس مقایسه تبدیل به گریه و بغض و عصبانیت و حس ناکافی بودن شده بود.

پیش تارا رفتم و در حالیکه بغلش کرده بودم گفتم اگر می‌خواهی گریه کن وبلافاصله زد زیر گریه.

میخواستم با حرف آرامش کنم. می‌گفت نقاشی هایش بد است.

من نمی‌خواستم در تلاشی ذهنی سعی کنم بگویم نقاشی هایت خوب است.

چون ذهن، راه حل ذهن نیست.

چه بگویی «به فیل صورتی فکر نکن» چه بگویی «به فیل صورتی فکر کن» ذهن به فیل صورتی فکر می‌کند. ذهن ماشینی است که پدال ترمز ندارد. فقط گاز دارد! هر کاری بکنی سریع تر می‌رود.

تارای کوچک شش ساله حالا یک ایگوی و ذهن کوچک و واضح دارد. ایگویی که تازه و کوچک است. همان ایگویی که تقریباً تمام آدم بزرگ ها دارند. اما برای تارا بدون لایه‌های مخفی کننده و واضح است.

تارا با نقاشی هایش هم هویت شده بود. نقاشی هایم بد است. می‌گفت من بد هستم. منی که جامعه برایش ساخته بود. مثل ۹۹ درصد آدم‌ها که با کارشان هم هویت هستند.

سعی کردم به تارا بگویم اشکالی ندارد.

سعی کردم بگویم من هم همیشه کارهای عالی و درست انجام نمی‌دهم. همه‌ی آدم‌ها اشتباه می‌کنند و هیچکس کامل نیست.

نیازی نیست خودش را مقایسه کند.

تارا تارا است و دیگری فرد دیگری است.

نقاشی تارا به تنهایی زیباست. هر کسی به سبک خودش نقاشی می‌کشد. مسابقه‌ای در کار نیست.

طاقت نداشتم فقط مشاهده کنم و رنج این ایگوی کوچک را ببینم.

سعی کردم بگویم اصلا خوب و بدی وجود ندارد.

همه چیز خوب است. اصلاً نقاشی بد، یا کار بد وجود ندارد.

اینجا بود که تارا برای اولین بار شروع به صحبت فلسفی با من کرد. گفت باشه پس اگر خوب و بدی وجود ندارد برویم کارهای بد بکنیم. غذا ها را بریزیم. پو پو بخوریم. و غیره!

این ایگوی کوچک سعی داشت من را هم درگیر کند و گفت اگر کار خوب و بد وجود ندارد برویم ددی را هم فلاش کنیم برود توی چاه! من هم نگفتم وای و چرا و غیره!

این پترن یا الگو تقریباً در اکثر آدم‌ها در زمین وجود دارد. نتیجه‌ی خوب و بد کردن زیاد در مذهب و قانون همین می‌شود.

آن قدر برای آدم‌ها خوب و بد کرده اند که بالاخره روزی می‌بُرند و تمام کارهای بدی که فکر می‌کردند جلویشان گرفته شده انجام می‌دهند.

مگر کارِ مذهب و قانون، همین خوب و بد درست کردن نیست؟

فارسی

تارا هم مقداری صابون و آب روی زمین ریخت. کاغذها را پخش کرد. شیرینی ها را له کرد. سعی کرد تمام کارهای بد را انجام بدهد.

تمام تعالیم یوگا که تا بحال تمرین کرده‌ام، به شدت به درد برخورد با بچه‌ها می‌خورد. اینجا هم موضوع کارما بود. بالاخره بعد از انجام چند خرابکاری گفتم،

بیا برایت بگویم که چیزی وجود دارد به نام کارما.

کارما، یعنی نتیجه‌ی عمل! یعنی مثلاً اگر چیزی ها را بریزی کارمایش این است که باید کسی آن را جمع کند. این کارما یا بر دوش خودت است یا من یا دیگری.

صابون ها و کاغذ ها را جمع کردم و با گفتم من شاید بتوانم کمی از کارمای دیگران را حل کنم.

کارمای کل بشر! مثل عیسی ها که کارمای انسان ها را حل کردند. مثل انسان‌های آگاهی که رنج بشر را می کشند. مثل بودا ها و معلمان معنوی که کارمای تاریخی انسان را بر دوش می‌کشند.

و دوباره به خودم و تارا و تمام آدم‌ها یادآوری می‌کنم. کار بد یا خوب وجود ندارد اما هر عملی کارما دارد. نتیجه یا consequence دارد.

حالا شش صبح است و وقتی شب بعد از برگشتن به خانه برای سرپوشانی به احساسات مختلف شروع به خوردن می‌کنم کارما دارد. کارمایش ضرر زدن به بدنم و نداشتن خواب عمیق است.

تمام کارهای ما کارما دارد. وقتی با کسی حرف می‌زنم. وقتی با کسی دست می‌دهم. وقتی چیزی می‌گویم. وقتی چیزی می‌نویسم. وقتی نوشته هایم را با کسی شییر می‌کنم. تمام اینها کارما دارد.

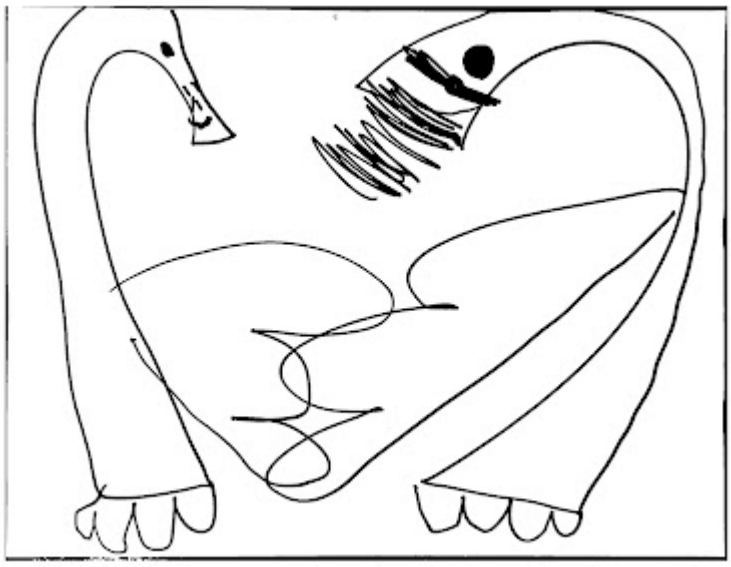
تمام این کلمات و تمام این لحظاتِ ناآگاهی کارما دارد.

یک لحظه ناآگاهی هم کارما دارد.

کارمایم سنگین شده.

بروم به کارمای خودم بپردازم.

شاید هم کارمای کلی انسان!



نقاشی تارا که گفتگو و دست دادن من را با مرد دیگری در پارک نشان می‌دهد.

در این نقاشی ما دو پرنده هستیم که با بالهایمان داریم با هم دست میدهیم.

سمت راستی که ریش و سبیل دارد من هستم.

شُکرگذاری در لحظه!

ID:316

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%8f%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b0%d8%a7%d8%b1%d/b%8c-%d8%af%d8%b1-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

February 8, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری, لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

شُکرگذاری در لحظه!

***

شُکرگزاری هم مثل بیشتر مفاهیم، در لحظه است. شکرگزاری مقایسه‌ی داشته‌ها با کسانی که ندارند نیست. شکرگزاری در ذهن نیست.

شکرگزاری در گذشته نیست.

شکرگزاریِ واقعی، بودن در لحظه است، توجه به لحظه است.

شکرگزاری توجه به زندگی در لحظه است. تایید کردن آنچه که هست.

شکرگزاری، حس کردنِ زندگی است.

قدردانی از زندگی. قدردانی از زنده بودن. قدردانی از احساس زندگی در لحظه.

شکرگزاری نفس کشیدن است.

شکرگزاری دیدن فراوانی است، فراوانی در مظاهر زندگی.

شکرگزاری هم مثل خیلی مفاهیم دیگر برای ما اشتباه ترجمه و تعریف شده.

اگر به لحظه پی ببری، قدردان و شکرگزار هم می‌شوی. و خودِ این دانستن جای شکرگزاری دارد.

من هم از اکهارت برای جاری کردن این آگاهی شکرگزارم. از نوشتن شکرگزاری شکرگزارم.

از درک یگانگی شکرگزارم.

فارسی

از بودن شکرگزارم.

همین بودن ساده.

هندسه‌ی ساده‌ی نفس ها.

کونِ کار – ۷ – کارِ دائم

ID:317

https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%a7-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%90-%d8%af%d8%a7%d8%a6%d9%85

February 7, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, کار و شغل, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

کونِ کار – ۷ – کارِ دائم

***

در سفر شناخت درونی، معانی و مفاهیم برایت عوض می‌شوند. معمولاً تعریف ها یا برنامه‌های ذهنی که از کودکی یا از کارمای خودت گرفته ای پاک می‌شوند. در نتیجه تعاریف جدیدی برایت درست می‌شود. این بار آگاهانه و براساس تجربه‌ی درونی خودت.

یکی از این تعریف ها تعریف کار است!

آنچه در جامعه از کار تعریف شده این است:

«فعالیتی که همه باید انجام بدهند معمولاً ۹ صبح تا ۵ عصر تا بتوانند در جامعه زندگی کنند. در ازای این فعالیت به شما پول میدهند. آدم‌ها اگر کار نکنند طرد شده و یا از گرسنگی و بی پولی یا سرما و گرما خواهند مُرد. حیات اجتماعی یا هویت اجتماعی ما هم مستقیما به کار مرتبط است! اگر تا ۶۵ سالگی کار کنی، بعد بازنشسته می‌شوی و تا زمان مرگ بیمه هزینه‌های زندگی ات را می‌دهد. در حالت پیشرفته‌ترِ این تعریف، کار در واقع کانتریبیوشن یا بازگشتِ ارزش توست به جامعه. یعنی بده بستان تو با جامعه. »

این تعریف برای ۹۹ درصد آدم‌ها واقعی است و غیرقابل سوال، پذیرفته شده و با آن زندگی می‌کنند.

خیلی هم خوب!

حالا ببینیم تعریف جدید چیست.

براساس تعالیم یوگا انسان شامل بدن فیزیکی و بدن فکری-احساسی و بدن انرژتیکی است.

کار هم یا فیزیکی است یا فکری-احساسی یا انرژتیکی.

پس بر اساس یوگا اگر شما فکر می‌کنید هم در حال انجام دادن کار هستید.

فارسی

در مقابل مراقبه یا مشاهده است.

گرچه این مراقبه خودش یک کار یا عمل به نظر می‌رسد ولی اینطور نیست.

مراقبه فقط مشاهده است.

مشاهده‌ی بدون قضاوت. یا مشاهده‌ی بدون کار.

در واقع مراقبه، کاری انجام ندادن است.

نسبت مراقبه به کار مثل سکوت است به موسیقی.

اگر سکوت نباشد موسیقی معنا ندارد.

اگر مراقبه نباشد کار معنا ندارد.

مراقبه بستر و فضایی است که کارها در آن انجام می‌شوند.

آدمهای بسیار کمی هستند که می‌توانند دائما مراقبه گون بمانند.

پس آدمهای معمولی مثل منِ نویسنده، مدام در حال کار هستند. پس کارِ من کاری دائمی است.

نوعی تلاش دائمی برای آگاه بودن و آگاه ماندن.

یک فرد آگاه بدون فعالیت هم کار انجام می‌دهد. چنین فردی در حوزه‌ی انرژتیکی هم کار انجام میدهد. همین بودن مهمترین کار اوست.

نیازی به انجام هیچ کاری ندارد. حتی نیاز به بلند کردن انگشتش ندارد.

چنین فردی دنیا را از نظر انرژتیکی تغییر می‌دهد. چنین شخصی شبیه بوداست. یا در دنیای امروز شبیه اکهارت. البته اکهارت دست به سخنرانی و نوشتن هم می‌زند و در قالب فرم هم کار انجام می‌دهد.

اگر این کلمات برای شما نامفهوم و بی معنی است اشکالی ندارد. با همان تعریفی که از کار میدانید جلو بروید. اگر سعی کنید کمی آگاه تر بمانید عالی است. اگر هم نه که شما کار خودتان را بکنید من هم کار خودم را!

برای خواندن کل نوشته‌ها در موضوع کار و همینطور داستان کونِ کار از لینک زیر استفاده کنید

https://www.unwritable.net/search/label/کار?m=1

فارسی

عدالت – عدالتِ لحظه

ID:318

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa%d9%90-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

February 6, 2024

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: اخلاق, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, عدالت, لحظه

3 دقیقه.

*** 4

عدالت – عدالتِ لحظه

***

عدالت عدالت عدالت ! عدالت چیست؟ ظلم چیست؟ این بزرگترین آرمان و دستاورد بشر کجاست؟ آیا عدالت موضوعی ذهنی است؟ آیا عدالت وجود دارد؟ آیا باید برای عدالت جنگید؟ اگر کسی به تو ظلم کرد باید چه کنی؟ با ظالم باید چه کرد؟ اعدام؟ دادگاه؟ اصل چهارم مذهب شیعه چه می‌گوید؟ ظلم به زن چه؟ آیا پایانی بر ظلم های تاریخی هست؟ آیا باید بر مظلومان تاریخ گریست؟ حسین که بود؟ عیسی چه شد؟ بر سر حلاج چه آمد؟

عدالت هست. این را خوب می‌دانم.

عدالت در جاهای زیادی هم نیست این را هم خوب می‌دانم.

چرا دچار تناقض گویی شده ام؟

می‌دانم عدالت کاملی در جهان وجود دارد.

عدالت لحظه به لحظه. عدالتی فرای تصور ذهن من و تو. عدالتی عمیق و دقیق.

عدالت در فیزیک هست و در تمام ذرات جهان. در تک تک قطرات آب. در برگهای درختان هست. در تعادل شاخه ها و فصول و موجها. عدالت ساری و جاری است. این را خوب می‌دانم.

می‌دانم بی عدالتی هم هست. در تقسیم ثروت. در ظلم ظالم به مظلوم. در بر دار رفتن حلاج ها که هنوز هم هستند. در اقتصاد، بی عدالتی هست. در من هست. در تو هست.

این ها چطور قابل جمع هستند؟

وقتی پدری از فرزندش دور می‌شود و مادری دلتنگ کودکش می‌ماند. وقتی بمب و موشک ساخته می‌شود. وقتی تیری شلیک می‌شود. دیکتاتوری دستور می‌دهد. طناب داری برپا می‌شود.

فارسی

عدالت را عیسی ترجمه کرد. عیسی عادل بود. عیسایی که در قصه ها خوانده‌ایم بی گناه بود. عیسی بالای صلیب رفت در حالیکه بی گناه بود. عیسی گسترش دهنده‌ی عشق بود. گناهی نداشت. مثل یک نوزاد پاک بود. اما محاکمه شد و بالای صلیب رفت و درد کشید. اما عیسی عدالت را ترجمه کرد. عدالت را شناخت. عدالت را معنی کرد. و طنین صدایش در گوش تاریخ چرخید که:

«آنها را ببخش، آنها نمی‌دانند که چه می‌کنند»

این جمله‌ی عیسی جمع کننده‌ی عدالت و عشق و لحظه است.

در لحظه، عدالت وجود دارد.

اگر لحظه را شناختی، عدالت را هم می‌شناسی.

چون لحظه عدالت محض است.

در لحظه کسی نمی‌تواند به تو ظلم کند.

عیسی در لحظه بود و کسی نتوانست ظلم را برایش ایجاد کند. او عادل و عاشق و در حضور ماند. حتی بالای صلیب.

آنها که او را به صلیب کشیدند هم به سزای کارشان رسیدند. در همان لحظه!

در آن نقطه‌ی نانوشتنی، عدالت وجود دارد. نمی‌دانم چطور و چگونه، اما می‌دانم هست.

می‌خواهی به تولد دوباره ایمان داشته باش یا خیر.

من می‌دانم عدالت هست.

این بار اگر جایی به تو ظلم شد، از خودت بپرس تو کیستی؟ کدام داستان ذهنی و زمانی، بی عدالتی را نوشته؟ بازگرد به لحظه. بازگرد به خدا. باز گرد به عدالت محض. عدالت نفَس ها. عدالت تولد و مرگ.

عدالت لحظه!

اگر دیدی چیزی را از تو گرفته اند باز گرد به عدالت لحظه. اگر حتی دخترت را از تو دور کردند بازگرد به عدالت لحظه. در عدالت بمان حتی بالای دار.

خشمگین نشو چون از عدالت دور می‌شوی.

عاشق بمان، چون این به عدالت نزدیک تر است.

تو قربانی نیستی.

فارسی

عیسی قربانی نبود.

خداوند عادل است. با هر تعریفی که در ذهن تو می‌گنجد و نمی‌گنجد. این ها کلمات هستند. کلمات سرشار از تناقض اند. ذهن سرشار از تناقض است. ذهن، معنی اصیل عدالت را نمی‌فهمد.

عدالت شاید موضوعی ذهنی باشد. اما شاید هم مفهومی نانوشتنی است.

خدا عادل است. شک نکن. در لحظه بمان.

اگر از لحظه دور شوی از عدالت دور می‌شوی. عدالت خودِ خداست. عدالت آغوشِ خداست.

اگر سعی کنی با ذهن عادل شوی نخواهی توانست. تو و ذهن تو، عدالت را به نفع مادی خودت ترجمه می‌کند. در دنیای مادی، عدالت به سختی بدست می‌آید. هیچ دو انسانی از نظر مادی برابر نیستند. هیچ دو دانه‌ی برفی مثل هم نیستند. هر چقدر قاضی عادل باشد باز نمی‌تواند عدالت صد درصد را اجرا کند. بی عدالتی، خاصیت دنیاست. خاصیت ماده است.

عدالت اما در بعدی دیگر وجود دارد. در همانجایی که خدا ایستاده. خدا عادل است.

این بیشترین مقداری بود که می‌توانستم از عدالت بنویسم.

کلمات ظالمند.

کلمات عادل نیستند.

کلمات نسبت به مفاهیم عادل نیستند.

کلمات اشکالی ذهنی اند. اشکالی سخت ضمخت و بی عدالت. اما با بی عدالتیِ کلمات سعی کردم نشانه بروم به عدالت.

این تلاشی شاید بیهوده بود.

شاید برای خیلی ها ناعادلانه باشد. چون برایشان نامفهوم است.

سعی کردم بر بی عدالتی نیافزایم اما شاید تلاشی بیهوده کردم.

اگر بی عدالتی بود ببخش. آخر من از درک کامل عدالت تقریباً ناتوانم. ذهن من ناتوان است. زبان من ناتوان است. فقط عیسی می‌تواند عدالت را برای هزاران سال برپا کند.

«آنها را ببخش، آنها نمی‌دانند که چه می‌کنند»

پذیرش شاید کلمه‌ای کمی عادلانه تر باشد. عیسی در پذیرش بود. بی عدالتی را بپ

فارسی

به عدالت آن عادل یگانه اعتماد کن.

کسی که هیچ اتم و الکترونی نمی‌توانند از عدالتش فرار کنند، هیچوقت بی عدالتی درست نمی‌کند.

اعتماد کن. بپذیر. سکوت کن. در لحظه بمان.

درست مثل عیسی.

حسِ طرد شدگی – ۱

ID:319

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b3%d9%90-%d8%b7%d8%b1%d8%af-/%d8%b4%d8%af%da%af%db%8c-%db%b1

February 2, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

حسِ طرد شدگی

***

حس طرد شدگی از حس های من بوده و هست. حس طرد شدن از دنیا. طرد شدن از دیگران. طرد شدن از خدا. طرد شدن از خودم. طرد شدن از مردم! چیزی شبیه همان حس آشنای تنهایی!

شاید این حس اولین حس آدم و حوا بود بعد از طرد شدن از بهشت!

اولین حس زمین! اولین حس بعد از تولد!

طرد شدن از شکم مادر. طرد شدن از عشق! دوری از منبع عشق!

آری این حس، اساسی ترین حس من بوده. اساسی ترین حس انسان. اولین درامِ طبیعت. اولین غم. اولین طرد شدگی!

حالم خوب است ولی طرد شدگی مثل موسیقی پس زمینه همواره می‌نوازد. شاید هم می‌خراشد.

چرا طرد شدم؟

خوب خاطرم نیست. باید یاد می‌گرفتم که طردی در کار نیست. او همواره هست. باید آنقدر طرد شوم تا دیگر از دوری او شکایت نکنم. باید خدا را با خودم بیاورم حتی در طرد شدن.

من وقتی هست شدم طرد شدم.

وقتی اندیشیدم طرد شدم.

فارسی

وقتی نفس کشیدم طرد شدم.

من از خودم طرد شدم.

من گاهی فکر کردم بدن هستم و طرد شدم.

گاهی فکر کردم فکر هستم و طرد شدم.

یک لحظه غفلت کافیست تا دوباره طرد شوم. شاید هزاران بار طرد شوم ولی دلم قرص است.

بالاخره روزی بازخواهم گشت. روز عروسی مولانا بالاخره روزی خواهد رسید. این وعده قطعی است.

شاید حتی هزاران سال طرد شوم ولی برای وصل شدن یک لحظه کافیست.

یک لحظه سکوت.

یک لحظه مراقبه. طول یک نفس. کوتاهتر از یک کلمه.

با این موسیقی نگاشته شد

https://music.youtube.com/watch?v=P64bUeMMO20&si=ReRRHzoYfsOV888I

چرا می‌نویسم؟ چون هستم؟

ID:320

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d9%85%db%8c%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%d9%85%d8%9f-/%da%86%d9%88%d9%86-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f

February 2, 2024

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, عکس‌دار

برچسب‌ها: ادب پارسی, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

چرا می‌نویسم؟ چون هستم؟

***

دوستی می‌گفت چرا می‌نویسی؟ می‌گفت چرا احساس بودن می‌کنی؟ چرا پخش می‌کنی؟

با اینکه خیلی نوشتم ولی باز دوباره می‌نویسم! دوباره می‌نویسم چرا می‌نویسم!

من می‌نویسم تا بدانم نیستم.

می‌نویسم از نانوشتنی. می‌نویسم از مرگ. از نبودن. از عشق. از هیچ بودن. آیا حق ندارم از نبودن خودم بنویسم؟

بعضی ها می‌رقصند بعضی از پرنده‌ها پرواز می‌کنند مورچه‌ها راه می‌روند ماهی‌ها شنا می‌کنند!

آیا من حق ندارم باشم؟

قطعا نه!

من فقط می‌توانم حیران بمانم! می‌توانم اشک بزیزم!

نی بشوم!

توخالی!

شاید نی گاهی صدایی کند!

نمی‌دانم!

فارسی

اگر حق ندارم بنویسم پس این حال چیست؟ این اشک چیست؟ اصلا این نفس ها برای چیست؟

من که می‌دانم نیستم! چرا با کلمات اعتراف نکنم!

اگر نباید بنویسم چرا این کلمات در ذهنم جاری می‌شود!

آری من می‌نویسم!

من از روی ناآگاهی و خیره سری می‌نویسم!

مگر مولانا خاموش نشد؟ مگر بودا سکوت نکرد!

می‌دانم از روی خیره سری است که می‌نویسم.

اما امید بخشش دارم! بخشش همین کارما! کارمای نوشتن! کارمای آمدن به این دنیا! کارمای بودن!

جرم حلاج این بود که اسرار هویدا می‌کرد.

اما الان که دیگر عیان شده. خورشید در هر کوی و برزن عیان شده! یک شمعی هم اینجا روشن باشد. بگذار دل من هم به نوری روشن باشد!

من هم بنویسم نیستم. بنویسم که یکی هست و هیچ نیست جز او! بنویسم که وحده لا الله الا هو!

می‌دانم نوشتن جرم است.

می‌دانم حرف زدن حرام است.

می‌دانم، خبط خودم را می‌دانم!

ناآگاهی خودم را خوب می‌دانم! نادانی ام را خوب می‌دانم! چرا فریاد نزنم! باید اعتراف کنم به نبودن! چطور اعتراف نکنم؟

اگر بخواهی یا بخواهد نیست می‌شوم! از اول هم نیست بودم. چیزی برای از دست دادن ندارم.

فاش می‌گویم از گفته‌ی خود خشنودم!

این هم اشتباه من باشد در این زندگی. این که مستوری و مستی را نتوانستم یاد بگیرم.

این حرافی های من را ببخش! در همین لحظه!

دوستی می‌گفت نوشتن کارهای نکرده است! راههای نرفته! حرف های نزده! چیزها

چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟ جز بودن کاری بلد نیستم! آنقدر باشم تا نباشم!

من قدرت جابجایی یک مولکول را هم از خودم ندارم. پس چه کنم؟

چیزی را جابجا کنم؟ مگر قلبی جابجا شود! واگر نه خاک ها را زیاد جابجا کرده‌اند. قلبی باید جابجا شود.

و من توان جابجا کردن قلبی را ندارم!

چطور اعتراف کنم به نبودنم؟ راهی جز کلمات بلد نیستم! چطور عشق بازی کنم؟ حالم خوب است. گاهی هم بد می‌شود. اما عاشقم بر لطف و قهرش. چه کنم؟

این دیوانگی و اشک و حال و شور را مگر می‌شود با سکوت گذراند! تنها بودا می‌تواند این نور عظیم را ببیند و بنشیند! من باید اعتراف کنم!

باید در محضر عموم اعتراف کنم. اعتراف به نیستی! شاید من از اعتراف به نیستی هستی بگیرم!

به این گناه خودم هم اعتراف می‌کنم! این هم می‌شود گناه بعدی! جرم بعدی! جرم بعدی بعد از بودن!

اما به این دومی هم اعتراف می‌کنم!

ما را که آب از سر گذشته! تا بی نهایت گناهکارم!

سر می‌نهم به تمام حکم ها! سر می‌نهم به هر آنچه حکم کند!

اگر به سکوت اگر به مرگ اگر به زندگی!

سر می‌نهم با عشق!

اگر لحظه‌ای غفلت کنم وای بر من!

اگر در برابر تیر او سپر بگیرم وای بر من!

اوست نشسته در نظر من به کجا نظر کنم

اوست گرفته شهر دل من به کجا سفر برم

آنک ز زخم تیر او کوه شکاف می کند

پیش گشادتیر او وای اگر سپر برم

تو خود حجابی
حافظ برخیز
از میان

ذهنِ مسأله ساز

ID:321

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-/%d9%85%d8%b3%d8%a3%d9%84%d9%87-%d8%b3%d8%a7%d8%b2

February 2, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زمان

1 دقیقه.

*** 1

ذهنِ مسأله ساز

***

کارِ ذهن ساختن و حل کردن مساله است. ذهن، بدون مسأله وجود پیدا نمی‌کند. مثل قلب که بدون خون کار نمی‌کند یا ریه ها که بدون هوا کار نمی‌کنند. ذهن هم باید مسأله داشته باشد تا کار کند.

ذهن با خلق زمان و آینده مسأله درست می‌کند. گاهی دوراهی ایجاد می‌کند.

در زمان حال هیچ مسأله ای وجود ندارد.

قطعا ذهن این را نمی‌پذیرد چون می‌خواهد زنده بماند. مساله ساختن برای ذهن، حیاتی است.

ذهن با ساختن مسأله می‌خواهد به آینده بیشتر از حال اهمیت بدهد. در صورتیکه حال مهم‌تر و حتی در برگیرنده آینده است.

در مراقبه، کارکرد ذهن که برایت آشکار شد مساله های ذهن هم برایت حل می‌شوند. هرآنچه ذهن می‌سازد هم برایت بی اهمیت می‌شوند. اینطوری است که مراقبه درمان تمام مسائل ساخته‌ی ذهن است.

ذهن وقتی مساله‌ای میسازد معمولاً جواب و راه حل آن را در آینده تصور می‌کند و به تو می‌قبولاند که جواب در آینده است. این بزرگترین توهم ذهن است.

گاهی تو با مسأله هایت هویت می‌گیری و این جای خطرناکی است. اگر با مسأله هایت هویت بگیری همواره مسأله را با خودت حمل می‌کنی.

این را باید با فاصله گرفتن از ذهن درک کنی. و فقط در مراقبه این اتفاق می‌افتد.

من هم گاهی با مسأله هایم هویت می‌گیرم. خودم را دارنده‌ی فلان دوراهی می‌دانم. یا دارنده‌ی فلان مسأله‌ی بغرنج!

فارسی

حل کننده‌ی مسایل جهانی!

نجات دهنده‌ی جهان!

داننده‌ی مسایل محیط زیستی و مشکلات زمین!

یا حتی مسایل شخصی؛ مثلاً دارنده‌ی مشکلات عدیده در روابط!

قربانی بودن هم نوعی مسأله ی ذهن است.

با انداختن این هویت ذهنی مسأله های تو هم از بین می‌روند. فقط یک لحظه آگاهی کافیست.

راز خدا، راز مرگ، راز لحظه!

ID:322

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%b2-%d8%ae%d8%af%d8%a7%d8%8c-%d8%b1%d8%a7%d8%b2-%d9%85%d8%b1%da%af%d8%8c-%d8%b1%d8%a7%d8%b2-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87/

February 1, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ادب پارسی, خدا, سکوت

1 دقیقه.

*** 2

راز خدا، راز مرگ، راز لحظه!

***

راز زندگی، راز اکسیژن. راز نفس.

راز خواب. راز دیدن. راز یک گل.

راز یک تخم مرغ. راز سهراب. راز حافظ. راز سعدی.

راز شب.

راز اوایل صبح. راز زندگی!

چند ساعتی هست که راز خدا و رازمرگ در ذهنم طنین انداخته. نتوانستم ننویسم.

راز نوشتن!

آدم‌ها درگیر داستان های کودکانه‌ی ذهن می‌شوند. اسیر گرداب های احساسات می‌شوند. و تمام رازها را فراموش میکنند.

راز مرگ را فراموش میکنند. راز خدا را فراموش میکنند.

آدم‌ها راز خودشان را هم متوجه نیستند!

آدم‌ها فکر می‌کنند که می‌دانند!

آدم‌ها آنقدر دچار نخوت شده‌اند که راز ها را نمی‌بینند.

فارسی

هر طرف که رو کنی سرشار از هزاران راز است!

آسمان پر از راز است.

خاک پر از راز است.

برف باران درخت مورچه میوه باد دریا ...

دوستی سرشار از راز است.

زن سرشار از راز است.

نوشتن، شعر!

بدن، دست!

سهراب راز زندگی را می‌دانست. مولانا در آن می‌سوخت. سعدی شکرگزار بود و حافظ عاشق!

برای دانستن راز زندگی و راز مرگ باید اول نادان بشوی.

بچه‌ها راز زندگی را می‌دانند!

امان از بزرگ های نادان!

برای دانستن راز مرگ باید بمیری! از ذهن بمیری. از فکر خودت بمیری. از دانستن خودت بمیری.

راز خدا. در کلمه‌ی خدا نیست. راز خدا در مذهب نیست. راز خدا در سکوت است.

راز موسیقی در سکوت است.

راز نقاشی در سفیدی صفحه است.

راز خدا در نیستی آن است.

راز بودن در نبودن است.

تو باید هیچ بشوی تا همه بشوی. مثال قطره و دریا یادت هست؟

قطره نیست شد یا دریا شد؟

نادان بمان. دچار نخوت دانستن نشو. بچه بمان. کنجکاو و نادان.

آن وقت خواهی دانست.

راز این نوشته! راز بودن! راز فکر! راز لحظه!

راز زمان را در بی زمانی لحظه پیدا کن!

همرنگ جامعه نشو!

دیوانه بمان.

آدم‌ها راز ها را نمی‌بینند. آدم‌ها دروغکی خودشان را گول می‌زنند که می‌دانند.

تو راز را از شاعران بپرس.

از درونت بپرس.

از آن صدای راز آلود درونی ات.

همان نانوشتنی!

دریافت عشق! – ۲

ID:323

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%81%d8%aa-/%d8%b9%d8%b4%d9%82

February 1, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: روابط, عشق

1 دقیقه.

*** 1

دریافت عشق!

***

عشق همه جا جاری است. اما چرا بعضی‌ها خودشان را از آن محروم می‌کنند؟

آیا زمانی بوده که شما عشق را پس بزنید؟

آیا پیشنهاد یک لطف کوچک از طرف کسی را تا بحال رد کرده‌اید؟

کسی که به عشق باور ندارد عشق را قبول نمی‌کند. عشق را نمی‌پذیرد. چنین کسی خودش را کوچک و تنها و جداافتاده و ضعیف می‌بیند.

چنین کسی در عمق وجودش، خودش را لایق عشق نمی‌داند. و با این باور احتمال دریافت عشق را از جهان برای خودش غیرممکن میشناسد.

اگر با چنین کسی برخورد کنید چه می‌کنید؟

به عشقِ خودتان شک نکنید. کماکان به عشق ورزیدن ادامه بدهید. بگذارید عشقِ بدون شرط، کیفیت شما باشد. بدون انتظار بازگشت یا حتی انتظار دریافت.

درختی که سایه و میوه و اکسیژن می‌دهد انتظار ندارد کسی از میوه هایش تعریف کند.

درخت حتی انتظار ندارد کسی میوه ها را بچیند. میوه دادن کیفیت درخت است. برای درخت فرقی ندارد میوه را پرنده می‌خورد یا حیوان یا مورچه یا خاک!

درخت میوه می‌دهد چون ذاتش میوه دادن است.

تو عاشق باش چون ذات تو عشق است.

فارسی

کسی که عشق را دریافت نمی‌کند لایق دلسوزی بیشتر است. او مغرور می‌ماند تا زمان مرگ. شاید بعد از مرگ فهمید که عمری عشق را پس زده. باید برای او بیشتر دعا کرد.

برای کسانی که خودشان را دوست ندارند و حتی از عشق ورزیدن به خودشان ناتوان هستند عشق بفرستید!

کونِ کار -۶- آیا معنویت جدی است؟

ID:324

https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%db%b6-%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d8%ac%d8%af%db%8c-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

January 29, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: روابط, کار و شغل, معنویت

1 دقیقه.

*** 2

کونِ کار -۶- آیا معنویت جدی است؟

***

امروز روز اول هفته‌ی کاری است. همه‌ی دوستان و همشهری های من، امروز مشغول کسب و کار یا کارمندی هستند. همه در جایی در چرخ بزرگ اقتصادی مشغول هستند. این ماشین بزرگ اقتصادی همه را مشغول کرده. جدی ترین و اصلی ترین و مهمترین دغدغه ی بیشتر مردم شده کسب لقمه ای نان. کسب مقداری درآمد برای گذران ایام. خیلی هم خوب است. شاید حتی معنوی ترین کار همین باشد.

هیچ انتقادی نیست. هیچ مقایسه و قضاوتی نیست. هر کسی مشغول کاری است.

یکی هم باید از چیز دیگری بنویسد! شاید این کارِ من باشد!

من هم بعد از دیدار دوست و سادگورو و مولانا مشغول کار می‌شوم!

کارِ من چیست؟ کار من الان این است.

جواب دادن به این سوال که «آیا معنویت جدی است؟»

ذهن در بقاست. ذهن تمام توجه اش بقاست. ذهن، مرگ را نمی‌شناسد.

یک سوال می‌پرسم!

آیا مرگ جدی است؟

ذهن این سوال را دوست ندارد.

ذهن می‌گوید ای بابا بس کن! چقدر از مرگ می‌نویسی! به زندگی بچسب!

فارسی

ذهن مرگ را بد و زندگی را خوب می‌داند!

ذهن همیشه دوگانه دارد!

ذهن میگوید معنویت و مرگ را فراموش کن و بچسب به زندگی. بچسب به درآمد. بچسب به پول!

خوب هم هست. اشکالی ندارد. چون دوگانگی در کار نیست.

هرکسی کاری انتخاب می‌کند.

هرکسی سهمی از زمین دارد.

هرکسی مقداری در زمین می‌ماند و می‌خورد و می‌خوابد و بعد جایش را میدهد به نفر بعدی!

من اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می‌دهم کلِ داستان را ببینم. کامل مرگ و تولد را با هم ببینم. اینطوری درک کاملتری دارم.

من انتخاب می‌کنم از معنویت بنویسم. بگویم درون مهم‌تر از بیرون است. بگویم از مرگ فراری نیست. بگویم معنویت جدی است.

بگویم معنویت فراتر و دربرگیرنده مادیت است.

پول را اگر معنوی بدست بیاوری بیشتر می‌چسبد.

غذا را اگر معنوی بخوری خوشمزه تر است.

سکس را معنوی انجام بدهی لذت‌بخش تر است.

روابط را معنوی ببینی زیبا تر است.

معنویت جوهر زندگی مادی است.

معنویت جدی است. واقعیت ماده نیست! واقعیت بزرگتر وجود معنوی ماده است.

واقعیت نوشتنی نیست! ذهنی نیست!

***

برای خواندن کل نوشته‌ها در موضوع کار و همینطور داستان کونِ کار از لینک زیر استفاده کنید
https://www.unwritable.net/search/label/کار?m=1

فارسی

فارسی

کونِ کار -۵ – ذهنِ مشوش

ID:325

https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%db%b5-/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-%d9%85%d8%b4%d9%88%d8%b4

January 25, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: آینده, ذهن, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

کونِ کار -۵ – ذهنِ مشوش

***

همه چیز خوب است. وضعیت حال خوب است. از نظر بدنی هیچ کمبودی ندارم. هیچ حس بدی هم در کار نیست.

خوب حالا می‌خواهم شروع کنم به کار!

و اولین قدم برای کار کردن، برنامه‌ریزی است.

به محض اینکه شروع میکنم به برنامه‌ریزی وارد مراقبه‌ی ذهن می‌شوم. ذهن من شروع می‌کند به کار. در ابتدای مراقبه ذهن را تماشا می‌کنم.

و ...

این ذهن، درست مثل این نوشته‌ها عمل می‌کند.

یعنی یک سری حرف و فکر!

و من شروع می‌کنم به دسته بندی آن‌ها!

این فکر ها آنقدر تند تند می‌آیند که همه را نمی شود به دام انداخت. فقط تعدادی از افکار را اینجا لای کلمات گیر می‌اندازم.

ذهنم مشوش است.

مقداری فکر آینده، مقداری فکر آدم‌ها، فکر دخترم و مکالماتم در مورد مرگ و حیات ابدی با تارای شش ساله!، مقداری فکر اقتصادی، و هزاران فکر دیگر.

فارسی

گاهی فکری می‌آید مبنی بر بد بودن ذهن مشوش!

و فکر دیگری مبنی بر پذیرش ذهن مشوش!

با خودم می‌گویم اشکالی ندارد!

بگذار ذهنم مشوش بماند!

بگذار مثل کودکی سرزنده از این شاخه به آن شاخه بپرد!

بگذار بازی کند!

بگذار بنویسد!

هرچه آمد را بنویس!

این خودش کار است!

و کار امروز درست می‌شود. همین نوشته می‌شود شرح حال و بیان وضعیت!

این خودش کار است. درست است شاید پولی در نیاید اما حداقل برای خودم و تعدادی آدم هم مسیر من مفید است.
پول برای چیست؟ ابزاری برای بقا و لذت! خوب من این دو را دارم! پس پول می‌خواهم برای چه!

آینده را می‌خواهم برای چه!

تمام روزهایم عالی است!

هوش مصنوعی در حال گسترش است. هوش مصنوعی به راحتی می‌تواند بنویسد.

هوش مصنوعی می‌تواند حرف بزند. نقاشی کند. فیلم بسازد و حتی فکر کند!

اما تنها چیزی که ندارد اتصال به حیات است.

اتصال به منبع خلاقیت!

خلاقیت ترکیب اطلاعات قدیمی نیست.

خلاقیت از ذات اصلی خلاق موجود در جهان می‌آید!

همان نانوشتنی خودمان!

فارسی

تا چند سال دیگر معنویت و خلاقیت مهم‌ترین چیزها خواهند بود. کارهای فیزیکی و فکری را سخت افزار ها و نرم‌افزار ها انجام خواهند داد.

تا چند سال دیگر منِ نویسنده هم بی مصرف می‌شوم.

تنها اتصال به حیات مهم می‌شود و بس!

تنها مراقبه مهم می‌شود و بس!

تنها از طریق مراقبه است که می‌توان کارِ مهمی انجام داد. خلاقیت فقط از طریق مراقبه قابل دستیابی است.

کونِ کار -۴- ترس

ID:326

https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%db%b4-/%d8%aa%d8%b1%d8%b3

January 25, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ترس, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 1

کونِ کار -۴- ترس

***

ترس یعنی توهم.

یکی از تمرینهای من همیشه این هست که ترس های خودم رو پیدا کنم و مشاهده کنم.

ترس، نبود عشق است.

ترس یک توهم موقت است. اصلا وجود ندارد.

بزرگترین ترس، ترس از مرگ است. ترس از نیست شدن.

اما این هم توهم است.

تو از اول هم نیست بودی.

هست هم از اول بوده.

شخصیت کاذب تو که قرار است بمیرد از اول وجود نداشته.

آن چیزی که همیشه هست و هیچگاه نمی‌میرد هم همیشه وجود دارد.

با این مقدمه برسیم به ترس های خودم.

من از نوشتن می‌ترسیدم. چون از قضاوت شدن می‌ترسیدم. چون خودم اهل قضاوت بودم. چون خودم در ذهن بودم. چون متوهم بودم.

سالها نوشتم و نوشتم و این ترس تقریباً از بین رفت.

چه کاری را از روی ترس انجام بدهی و چه کاری را از روی ترس انجام ندهی، در هر صورت اشتباه است.

باید در عشق باشی و بدون ترس.

حالا در ادامه‌ی مبحث کونِ کار رسیدم به کارهایی که شاید از روی ترس انجام نمی‌دهم.

قدم اول این است که کارهایی را که از روی ترس انجام میدادی متوقف کنی.

قدم دوم در ادامه شناخت کارهایی است که انجام نمی‌دهی.

مثلاً به جای نوشتن حرف نمی زنی.

به جای حرف زدن فیلم نمی‌گیری.

قرار گذاشتم که با این ترس مواجه شوم.

چرا خودت را ابراز نمی‌کنی.

همین موضوع، بهترین است برای شروع.

حدود هزار نوشته آنچه باید نوشته میشد را نوشتم.

شاید باید ترس را کنار بگذارم.

باید کونِ کار داشته باشم.

باید حرف بزنم.

حرف زدن مقابل دوربین قدم بعدی است. کاری که شاید مدتهاست از روی ترس انجام نمی‌دادم.

تمرین مشاهده‌ی ترس ها.

این موضوع خوبی است.

کونِ کار -۳ – آیا مراقبه فرار است؟

ID:327

https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%a3-%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

January 24, 2024

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: ترس, ذهن, زمان, کار و شغل, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

کونِ کار -۳ – آیا مراقبه فرار است؟

***

دوستان زیادی دارم که مراقبه نمی‌کنند. این دوستان بالطبع ابزاری جز ذهن برای درک و قضاوت، نمی‌شناسند.

از نظر آنها، مراقبه نوعی فرار است.

در سطح ماجرا اینطور است که ظاهراً مراقبه کننده کاری نمی‌کند. پس ذهن اینطور قضاوت می‌کند که مراقبه کننده دارد فرار می‌کند از واقعیت. واقعیت برای او چیست؟ همین ذهن!

ذهن، مراقبه را فرار می‌داند. چون مراقبه خاموش کردن و مشاهده ی بی قضاوت ذهن است.

خیلی ها هم مراقبه را تنبلی تفسیر می‌کنند.

اما فرار از چه؟ فرار از کار؟

حال ببینیم آیا مراقبه واقعاً فرار از کار است؟

آیا کسی‌که مراقبه میکند تنبل است؟

آیا کسی‌که‌کون کار ندارد مراقبه را انتخاب میکند؟

مراقبه چیزی‌است نانوشتنی. یعنی نمیشود با ذهن‌نوشتش. نمیشود با ذهن توضیح داد یا فهمید.

بهترین‌وسریعترین راه برای مراقبه تجربه کردن‌مراقبه است.

اگر مراقبه میکنید دیگر نخوانید. خودتان با مراقبه خواهید دانست.

فارسی

اما اگر مراقبه نمیکنید و هنوز میخوانید، برای روشن‌ترشدن مفهومِ مراقبه اینجا کمی‌بیشتر مینویسم.

مراقبه حتی اگرفرار باشد، فرار به جلواست.

ذهن، کارش ایجاد ترس است.

خاصیت ذهن، فرار است. فرار از واقعیت.

ووقتی با مراقبه از ذهن عبورکنی دیگرفرارنمیکنی.

فرارِ اصلی در واقع فرار از خود است.

فرار از لحظه است.

راههای فرار معمول هم اینهاست.

ذهن برای فرار از لحظه گذشته و آینده را میسازد. زمان را میسازد.

ذهن برای فرار از خود دست به کارهای زیادی میزند.

مثلا تلوزیون میبیند. یا اینترنت را اسکرول میکند. یا غذا میخورد. یا کار میکند. یا سکس میکند. و غیره.

ذهن کونِ مراقبه ندارد.

و مراقبه مهمترین کار است.

ذهن سعی میکند خودش را مهم نشان بدهد. سعی میکند آینده را مهم نشان بدهد. ذهن با ترساندنِ تو، سعی میکند از لحظه فرار کند.

اما وقتی‌مراقبه گون‌باشی دیگرفرار نمیکنی.

خودِ مراقبه گون بودن؛ یک‌کیفیت است.

مراقبه انجام کاری نیست.

مراقبه فرار مداوم به خود است.

فرار مداوم به جلو.

یعنی به جای سرکوب کردنِ افکار و احساسات به سمت آنها بروی.

فارسی

افکار و احساسات را نگاه کنی. بدون‌ذهن و بدون‌قضاوت.

یعنی به سمت خودت فراری به جلو داشته باشی.

اگرعجولی آن را ببینی. غم را ببینی. دیوانگی ذهن را ببینی. همه چیز را ببینی.

ومراقبه کردن شجاعت میخواهد. قدرت میخواهد. جسارت میخواهد.

کونِ مراقبه باید داشته باشی.

کونِ کار-۲-مقدارِ کار

ID:328

https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%db%b2-/%d9%85%d9%82%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1

January 23, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, پول و فراوانی, ذهن, کار و شغل, لحظه

3 دقیقه.

*** 4

کونِ کار-۲

***

در ادامه‌ی مبحث کون کار میرسیم به میزان انجام کار!
چقدر باید کار کنیم؟
سوال دیگر این است که کار چیست؟ کار فقط برای پول است؟ پول چقدر نیاز است؟

کار فقط برای پول نیست. البته پول برای بقا نیاز است. ولی بقا میتواند مینیمال تعریف شود. بقا میتواند زندگی در طبیعت باشد یا یک زندگی ساده. داشتن یک سرپناه و کمی غذا. این بقا در زمین متعادل برای همه مهیاست. زمین همان بهشت است. از زمین غذا میروید و از درختان میوه. خورشید مداوم می تابد و گرما و انرژی میدهد. فراوانی در آب و خاک و درختان و زمین و خورشید موج میزند.

از زاویه ی مرگ که نگاه کنیم تمام کارها پوچ است. با مرگ هر چه بدست آورده ای نابود میشود و نتیجه ی تلاشهای تو به دست دیگران می افتد. هر چقدر کار کرده باشی اهمیتی ندارد.
پس با وجود اصل مرگ و بقا؛ چقدر باید کار کرد؟
جواب ساده است؛ درست به اندازه ی بقا.
بقا را هم نسبی ندان. مطلق بدان.
بقا را خودت تعریف کن. نگذار تبلیغات یا کارخانه ها یا مدیا یا مقایسه با دیگران بقا را برای تو تعریف کند.
آنچه می‌خوری و می‌پوشی و آنجایی که زندگی می‌کنی را خودت تعیین کن.
این می‌شود بقا به روش خودت. بقا به روش طبیعت. بقا از روی سیری و عشق.
بقای مدرن امروزی بقایی از روی گرسنگی و ترس است.
بقای بشر مدرن از روی مقایسه است و از روی ذهن.
بشر به طور دیوانه واری در حال مصرف زمین است بدون این که بداند چه میکند.
بشر امروزی گوشت را بو نمی‌کند فقط می بلعد. چون گوشت را بازار تبلیغ می‌کند می‌خورد. بقای بشر مدرن را اصول اقتصاد تعیین میکند نه خود او!

کار بشر امروز نوعی دویدن است. دویدنی از روی ترس.
بشر امروز برای رسیدن به چیزی کار میکند و هر چه میدود پیدا نمیکند.
ثروتش هر چند سال دوبرابر میشود ولی رضایتش کمتر.

ما آدمهایی را داشته ایم مثل بودا مثل عیسی. اینها در عشق و لذت بوده اند. نیازی به انجام کاری نداشتند.
تا به حال شده به این فکر کنید که چه میشد اگر گنجی پیدا می‌کردید. حتما تصور کرده اید. اگر گنجی بزرگ پیدا کنید دیگر نیازی نیست کار کنید.

اینجا به شما میخواهم بگویم این گنج را بعضی ها پیدا کرده اند.

این گنج بزرگ البته در سهام و املاک و تجارت الکترونیکی و غیره نیست.
این گنج گنج درون است.
اگر این گنج را پیدا کنی واقعا نیازی به هیچ کاری نداری.
دقیقا مثل گنجی از جنس طلاست. گنج فیزیکی تو را از رنج های فیزیکی شاید برهاند ولی گنج درون تو را از تمام رنج ها میرهاند.
وقتی گنج درون را پیدا کنی ذهن تو سیر میشود و مهم تر این که چشم و دل تو سیر میشود.

ذهن همواره گرسنه است. ذهن همواره در خواستن است. ذهن بی نیاز نمیشود. ولی وقتی از ذهن عبور کنی دیگر چیزی نمی‌خواهی!
خواستن خاصیت ذهن است.
در وادی فرای ذهن خواستنی درکار نیست.
این نخواستن همراه با پوچی نیست بلکه همراه با سرور است.
تو به منبع و به گنجینه دست پیدا کرده ای.

کار تو فقط وصف این گنج میشود. کار دیگری نداری.
وصف عشق تنها کار تو میشود.
شنا کردن در حوض اکنون بهترین کار میشود.
مراقبه کردن لذت بخش ترین کار میشود.

در ویپاسانا جناب گوینکا در یک جا گفت اگر کسی لذت مراقبه ی درون و لذت اتصال به آگاهی را بچشد دیگر محال است دنبال چیز دیگری برود.

این همان باده ی حافظ است.
این همان مستی مولانا است.
وقتی یک بار بچشی دیگر مست میشوی.
هیچ لذتی و هیچ شرابی برای تو کارگر نیست.

تو شراب نامیرایی را چشیده ای.
تو به خانه ی دوست رسیده ای.
تو یگانه شدی.

واقعا دیگر هدف و خواسته ای نداری.
آینده برای تو وجود ندارد.
تو درگیر فکر آینده نمیشوی.
تو اکسیر حیات را نوشیده ای.

فارسی

تو در عشق شناوری.
مثل مولانا میرقصی و جهانی را از عشق سیراب میکنی.
مثل حافظ از مستوری و مستی میگویی بدون این که نگران باشی.

پس در لحظه بمان و به اندازه ی بقای بدنت کار کن و از زمین و طبیعت لذت ببر.
مثل اکهارت آینده را نفی کن.
به خدای بخشنده اعتماد کن.
به خدای روزی رسان اعتماد کن.
متصل بمان.

رابطه چیست؟

ID:329

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

January 23, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, روابط, لحظه, من کیستم ؟, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

رابطه چیست؟

***

رابطه، شگفت انگیز ترین پدیده‌ی حیات است.

رابطه‌ی هر کس در واقع ابتدا با خودش است بعد شاید با چیزی به نام خدا.

خدا هم همان خود است.

همان آگاهیِ رابطه.

همان نانوشتنی.

رابطه هم چیزی نانوشتنی است. نباید تعریف شود. نباید با ذهن آلوده شود.

ذهن نمی‌تواند رابطه برقرار کند.

نه با خود نه با خدا نه با دیگران!

ذهن فقط مقایسه بلد است.

رابطه از جنس یکی شدن و درک یگانگی است.

رابطه نوعی یوگا و وحدانیت است.

فارسی

ذهن وقتی رابطه ها تعریف کند خراب می‌شود.

رابطه‌ی تو با خدا غیر قابل تعریف است. اجازه نده کسی خدا را برای تو تعریف کند.

نگذار کسی روش ارتباط با خدا را به تو یاد بدهد.

همانطور که اجازه نده کسی تو را تعریف کند.

هویت تو چیزی نانوشتنی است.

هویت تو همان خداست.

خدای درون تو و همه چیز.

ذهن فقط بالا و پایین را می‌شناسد. مقایسه را می‌شناسد. ذهن فقط دو را می‌شناسد. زن و مرد. یین و یانگ. من و تو.

اینها همه زاده‌ی ذهن است.

اما واقعیت یکی است.

واقعیت یگانگی است.

دو، توهمِ ذهن است.

پس نگذار کسی برای تو خدا را تعریف کند.

تو را تعریف کند.

نگذار کسی بگوید تو زن هستی یا مرد.

نگذار کسی بگوید تو چنین هستی یا چنان.

رابطه ها را هم بدون تعریف ببین.

فارسی

رابطه‌های شوهر، مادر، پدر، دوست دختر، دوست پسر، فرزند، رفیق، همکار، و غیره را نگذار جامعه برای تو تعریف کند.

نگذار جامعه بگوید

تو مادر هستی پس فلان طور باش!

تو پدر هستی پس فلان کار را بکن!

تو زن هستی پس چنان باش!

تو دوست پسر هستی پس چنین باش!

بگذار آگاهی بصورت پاک و خالص خودش حرکت کند.

آگاهی باید بدون تعریف باشد.

ساده و بدیهی!

بی نهایت شگفت انگیز!

تو به واسطه‌ی بودن در زمین مقداری آگاهی از کل به ارث بردی. این آگاهی را تعریف نکن. بگذار خالص بماند.

روابط را تعریف نکن. روابط با ذهن اگر تعریف شود خشک و مکانیکی می‌شود.

رابطه‌ی تو با همسایه یا خانواده یا خدا یا درخت یا خودت، همه شگفت‌انگیز هستند.

چشمان دیگری را بدون تعریف نگاه کن.

چه چشم یک گاو باشد یا چشم های کودکی زیبا.

شگفتی آن را ببین.

فارسی

شگفتی موجود در تمام لحظات، همان رابطه‌ی تو با خداست.

در شگفتی و حیرت بمان.

حیرتی از تولد تا مرگ.

شگفتی لمس را ببین.

شگفتی شنیدن.

شگفتی نوشتن.

شگفتی خواندن.

شگفتی خلقت را ببین.

با ذهن درگیر نشو. ذهن نابیناست. ذهن ناشنواست.

این ذهن نیست که درک می‌کند بلکه آگاهی است.

ذهن سکوت را نمی‌فهمد.

ذهن مرگ را نمی‌فهمد.

ذهن رابطه را نمی‌فهمد.

ذهن یگانگی را نمی‌فهمد.

ذهن تعریف می‌کند. ذهن با تعریف شگفتی را می‌کُشد. ذهن ابزار بقاست. ذهن فقط محاسبه و مقایسه می‌کند.

من نه مرد هستم نه پدر هستم نه شوهر هستم نه دوستِ پسر نه کارمند نه نویسنده نه هیچ تعریفی که ذهن بکند!

فارسی

من آگاهیِ بدون تعریف هستم.

من خدا هستم. من کلمه نیستم. کلمه، ساخته‌ی ذهن است.

من زنده هستم درست مثل یک ماهی مثل یک درخت مثل یک حشره یا پرنده.

بدون تعریف در لحظه.

بدون نقش اجتماعی.

بدون ذهن.

اینطوری من قسمتی از همان خدا هستم.

خدایی که غیر قابل تعریف است.

خدایی نانوشتنی. ناگفتنی.

خدا ساکت است. از جنس سکوت است. تا سکوت ذهن را نبینی خدا را نمی‌بینی.

خدا در تمام لحظات هست.

ساده و بدیهی.

بدون تعریف.

خدا وقتی آب را با حضور بنوشی در آب است.

خدا وقتی با حضور در بدن باشی در بدن هست.

خدا جایی هست که ذهن نیست.

خدا در ظرافت یک مورچه هست.

در یک گل هست.

در باد هست.در آب هست. در خاک هست. در آتش هست.

کونِ کارا! -۱
ID:330
/https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d9%86%d9%90-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%db%b1
January 23, 2024
دسته‌ها: طنزطور
برچسب‌ها: کار و شغل, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

کونِ کارا! -۱

***

چند روز پیش دوستی به من گفت کون کار نداری. من از این جمله ناراحت نشدم ولی به فکر فرو رفتم. چند روزی هست که دارم به این موضوع فکر میکنم. البته نوشته های زیادی در مورد کار نوشته ام که به درک بهتر کمک میکند. البته من معلم نیستم که پیش نیاز تعیین کنم و سیلابس درسی برای خواننده هایم تعیین کنم. این نوشته ها هم اول برای خودم کاربرد دارد. نوشته های مربوط به کار در لینک زیر هست.
https://www.unwritable.net/search/label/کار

کار دو جور هست فیزیکی و ذهنی.
در مورد کار فیزیکی خودم را متوسط میدانم. نه مثل کارگرهای حرفه ای قوی و خستگی ناپذیر هستم و نه مثل آدمهای تنبل. یک بدن معمولی با توانایی نستبا معمولی.
کار دوم کار ذهنی هست. کار ذهنی مهم تر و سخت تر است. مرتب کردن ذهن همیشه برای من سخت بوده. کنترل ذهن و خاموش کردن و آرام کردن ذهن. البته مشاهدات من نشان میدهد که اکثر آدمها توان آرام کردن ذهنشان را ندارند و بنا براین رو می آورند به سیگار و مشروب و کار و غیره!
یعنی اکثرا؛ خود کار نوعی فرار از ذهن است.

مراقبه و نوشتن هم برای من کاری ذهنی است. مراقبه برای من مهمترین کار و گاهی سخت ترین کار است.
بر خلاف برداشت عموم مراقبه فرار نیست بلکه مواجه شدن است. در مراقبه با ذهن و ترسهایش مواجه میشویم.
مراقبه نکردن نوعی فرار است. نوشته های مربوط به مراقبه اینجا هست.
https://www.unwritable.net/search/label/مراقبه

همین نوشتن نیاز به مراقبه دارد. افکار مختلف و حس های مختلف به طور مدام به ذهن من وارد میشوند. من هم با دقت بعضی شان را اینجا انتخاب میکنم و مینویسم.

کارهایی که این روزها در ذهنم رژه میروند اینها هستند.

...
(در صورت نیاز به دانستن با من تماس بگیرید)
...
تمام این کارها نیاز به برنامه ریزی مرتب ذهنی دارد.

به عبارت دیگر نیاز به مراقبه ذهنی دارد.

درست تر این است که بگویم ذهن کار ندارم. کون کار راحت است.
درست کردن ذهن کار چیزی است که باید انجام بدهم. برای مرتب کردن ذهن هم چیزی جز مراقبه و نوشتن نمیشناسم.
حالا هم قرار شده آنقدر مراقبه کنم و بنویسم تا یا خودم بفهمم یا دیگران!

کارِ پایین! کارِ بالا!

ID:331

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%90-%d9%be%d8%a7%db%8c%db%8c%d9%86-%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%90-/%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7

January 20, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, لحظه

2 دقیقه.

*** 2

کارِ پایین! کارِ بالا!

***

یکی از کارماهای من که در همان سنین کودکی از جامعه و اطراف گرفتم موضوع کار پایین و کار بالا بود.

کار پایین یعنی کارهایی که ارزش زیادی ندارد. مثلاً نتیجه یا پول زیادی ندارد. یا اهمیت اجتماعی زیادی ندارد.

و کار بالا یعنی کارهایی که نتیجه‌ی زیاد و اهمیت اجتماعی دارد.

مثلاً کارگری کار پایین است و مدیریت کار بالا!

در ادامه‌ی داستان هم هویت شدگی با کار امروز می‌خواهم داستان خودم را در مورد کار پایین و کار بالا بنویسم.

این طبقه‌بندی کارها به پایین و بالا هم در ادامه‌ی هم هویت شدگی با کار است.

داستان از آن‌جا شروع شد که در جوامع تقسیم کار درست شد. هر کسی کاری انجام می‌داد و بده بستان شکل گرفت. کم کم انسان های در جستجوی هویت توانستند هویتی از کاری که انجام می‌دهند بگیرند.

یکی پیشه ور شد و یکی مغازه دار و یکی کارگر و یکی کشاورز. یکی مهندس شد و دیگری نویسنده و غیره. کم کم آدم‌ها در این کارکرد خودشان غرق شدند. و به طور نادرست؛ ارزش آدم‌ها به کاری که انجام می‌دهند ربط پیدا کرد.

خودِ کار کردن تبدیل به ارزش شد و کار نکردن ضد ارزش. البته هر کسی باید برای بقای خودش تا حدودی تلاش کند ولی در جامعه‌ای که از سطح بقاء عبور کرده باشد دیگر خیلی حیاتی نیست.

کم کم انجام دادن بیشتر از بودن مهم شد. کم کم جنبه های معنوی و آرامش تحت تاثیر جنبه‌های مادی و کار بیرونی کمرنگ شد.

آدم‌ها شروع کردند به ساختن بیرون ولی از درون غافل شدند. ثروت و رفاه چند برابر شد ولی آرامش و سرور کمیاب گردید. هرچه آدم‌ها ثروت مند تر شدند تقاضای قرص های افسردگی هم بالا رفت.

حال چاره چیست؟

تعادل بودن و انجام دادن. یعنی تاکید بر جنبه‌های معنوی. یعنی مقدم دانستن کیفیتِ بودن، بر کاری که انجام میدهیم. یعنی آرامش؛ بعد کار.

یعنی انجام کار بدون درگیر شدن به نتیجه. یعنی کار انجام دادن در لحظه.

یعنی انجام دادن نه از روی ترس و اجبار بلکه از روی عشق و لذت.

یعنی حضور در لحظه!

یعنی توجه نکردن به کار بالا یا پایین!

یعنی ماندن در لحظه بدون قضاوت.

یعنی چه کارَت پایین باشد چه بالا، بتوانی با حضور انجامش بدهی.

یعنی اصلاً قضاوت نکنی که این کار پایین است یا بالا! یعنی در کار خودت غرق بشوی. چه از نظر ذهن پایین باشد چه بالا.

در هر کاری تو در حال استفاده از ذهن و بدن هستی. یعنی همیشه در مرکز خودت باشی. چه هنگام جابجا کردن چیزی چه در هنگام حرف زدن با دیگران.

اینطوری می‌شود که که بودن بر انجام دادن مقدم می‌شود. اینطوری با کار هم هویت نیستی.

اینطوری در لحظه و حضور خواهی بود.

چه کاری انجام بدهی چه ندهی.

خود تراپیِ امروز -۳

ID:332

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af-%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c%d9%90-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

January 18, 2024

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, روابط

1 دقیقه.

*** 2

خود تراپیِ امروز

***

ساعت چهار صبح است و ذهنِ من دوباره پراکنده شده. ایده‌هایی هست ولی پراکنده است.

مشغول مشاهده‌ی خودم و ذهنم هستم. مثل همیشه. البته بعد از آشنایی با مراقبه اینطور شدم.

با این نوشتن ها مسیر حرکتم را توصیف می‌کنم. مسیر حرکتی از تولد تا مرگ.

داستان فراز و نشیب‌هایم را اینجا می‌نویسم.

داستان دیدن آدم‌ها.

داستان تنهایی و دوباره پیوستن.

ساده بگویم، در این مسیر این اتفاق می‌افتد.

بعد از سالها درگیر بودن با ذهن، تجربیاتی میکنی. تجربیاتی معنوی. نوعی خروج از ذهن. نوعی دیدن ذهن از بیرون. نوعی مردن!

بعد دوباره بازمیگردی به جامعه. بازمیگردی با آدم‌ها حرف می‌زنی. آدم‌هایی که هنوز در ذهنشان غوطه ور هستند! سعی می‌کنی به آن‌ها بگویی جایی هست فرای ذهن. آنها اما تو را باور نمی‌کنند! آن‌ها تو را به راه حل های ذهنی توصیه می‌کنند.

هرچه می‌نویسی و حرف می‌زنی هاج و واج نگاهت می‌کنند!

سعی می‌کنی آدم‌ها را به دو دسته‌ی روشن بین و غیر روشن بین تقسیم نکنی.

سعی می‌کنی آدم‌ها را به دو دسته‌ی یوگی و عادی تقسیم نکنی.

سعی می‌کنی برگردی به زندگی عادی ذهنی در جامعه!

زور می‌زنی و به روی خودت نمی‌آوری که تجربیاتی داشتی. خیلی تلاش می‌کنی عادی زندگی کنی!

اما راحت نیست!

نمی‌شود!

تو واقعاً تنها شدی.

تو حتی در روابط نزدیک ات هم تنها هستی.

شاید هم متصل شدی به همانی که باید، شاید متصل شدی به همان خدا! همان لحظه! همان نانوشتنی!

می‌دانی این مسیر را باید تنها بروی.

تو باید تنها تا خدا بروی!

تنها متولد شدی و تنها می‌میری!

این حقیقت را مز مزه می‌کنی.

با دیگران می‌خندی و می‌خوری و هم‌آغوشی میکنی. ولی می‌دانی کسی با تو این مسیر را نمی‌آید. بعضی ها در این وادی درون بیشتر با تو هم مسیر هستند. بعضی ها نه. اکثراً در وادی ذهن هستند. و تو می‌دانی.

گاهی معیاری ساده با خودم دارم.

می‌گویم اگر کسی نانوشتنی را فهمیده باشد من را هم می‌فهمد.

بعد می‌بینم این معیار هم خوب نیست.

نمی‌توانم در جامعه فیلتر بگذارم بگویم هر که نانوشتنی نمی‌داند وارد نشود!

این همان تقسیم بندی ذهن است.

این شاید همان ایگوی معنوی باشد!

این است که می‌پذیرم که هر آدمی که روبروی من نشسته نوری از همان آگاهی نانوشتنی است.

فارسی

و من یک وظیفه بیشتر ندارم.

چه تنها باشم چه با دیگران؛ وظیفه‌ی من آگاه ماندن است و متصل ماندن.

و لحظه برایم کافیست.

در لحظه خدا هست.

و خدا برای بنده اش کافیست!

برنامه ریزی ذهنی – اقتصادی

ID:333

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c

January 16, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, پول و فراوانی, خانواده،ازدواج, همسر

1 دقیقه.

*** 2

برنامه ریزی ذهنی – اقتصادی

***

این نوشته احتمالا عمومی نمی‌شود. فعلا فقط برای خودم است. برای برنامه ریزی و مرتب کردن مجدد ذهنم. یعنی کار هر روزم.

درست است که می‌توان فقط بود و کاری نکرد ولی تا وقتی در این دنیا زندگی می‌کنم باید فعالیت اقتصادی هم بکنم. باید بدنم را سالم نگه دارم. پس نیاز به کار و فعالیت اقتصادی هست. میزانش را خودم تعیین می‌کنم. این که چقدر کار کنم را کاملاً آگاهانه انتخاب می‌کنم.

هیچ کاری را از روی ناآگاهی و وسواس و هیچ بی فعالیتی را از روی فرار انجام نخواهم داد.

در یوگا فکر کردن نوعی کار است. نوشتن هم بالطبع نوعی کار است. پس من الان دارم فعالیت اقتصادی انجام میدهم.

برگردیم به اصول؛ چون در این دنیا هستم نیاز به حداقلی از بقا دارم. برای بدست آوردن آن یا باید برای جامعه کاری بکنم تا در ازای آن پول دریافت کنم یا همین چیزی که دارم را مدیریت کنم.

تا به حال مقداری دارایی دارم. مقداری از ارث پدری و مقداری در اثر تلاش خودم. مقداری در ایران و بیشتر در تهران و مقداری در کانادا.

امروز شاید کلا چیزی در حدود ... دلار کانادا بشود! کمی کمتر یا بیشتر!

تعدادی هم شریک اقتصادی دارم. تعدادی از آنها باالاجبار شریک من شده‌اند و تعدادی با رضایت.

برای ساده سازی تصمیم دارم شرکای اقتصادی خودم را کم کنم.

البته ارتباطات اقتصادی هیچگاه به صفر نمی‌رسد. شاید بهتر باشد با کسانی که فهم و درک مشترکی ندارم ارتباط اقتصادی را قطع کنم.

از نظر من مهمترین چیز در زندگی مادیات نیست. بلکه حس و حال درونی و ارتباط با خالق و معنویت است. هر کسی هم تجربه‌ی کاملاً منحصر بفرد خودش را از معنویت دارد.

اگر کسی ارتباط درونی خودش را با اصل حیات یا خالق با طبیعت از دست بدهد به ناچار تنها تکیه گاهش مادیات خواهد بود و چنین شخصی همواره ناراضی و طلبکار باقی خواهد ماند و شریک مناسبی نیست.

بیشتر شرکای من چنین هستند پس بهتر است این شراکت ها را کم کنم.

بسیاری از کارهای اقتصادی مشمول زمان است و نیاز به برنامه ریزی دارد. ارتباط من با آینده هم در حال شکل گیری است. یعنی در حال می‌مانم ولی می‌توانم برای آینده برنامه ریزی کنم.

تراپیِ امروز -۲

ID:334

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c%d9%90-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

January 15, 2024

دسته‌ها: بلند, نمایشنامه

برچسب‌ها: ذهن, روابط

3 دقیقه.

*** 4

تراپیِ امروز

***

دوستی توصیه کرد تراپی کنم. قطعا هم از روی عشق و محبت. هر کسی آنچه خوب می‌داند را به دیگران توصیه می‌کند. او هم با عشق و صداقت این توصیه را کرد. من هم قبول کردم. قبول کردم که نمی‌دانم تراپی چیست اما حتماً امتحان می‌کنم.

حالا در حال چیدن مقدمات تراپی هستم. گفتم قبلش کمی ذهنم را برای تراپی آماده کنم. چطور؟ با نوشتن!

فرض کنیم تراپی حرف زدن با یک انسان است. آن انسان یک آگاهی است که می‌تواند تو را به خودت نشان بدهد. یعنی از بیرون مسائل تو را ببیند و به تو نشان بدهد. مثل آیینه. بعد که تو خودت را در آیینه دیدی میتوانی مساله ات را راحت حل کنی.

تراپیست ها خیلی به حریم خصوصی اهمیت می‌دهند و حرف ها پیش خودشان می‌ماند. اما من سال‌هاست که حریم خصوصی ذهنم را باز کردم. سالهاست که دریچه ای به ذهنم گشودم تا تمام دنیا و خودم ذهنم را ببینیم.

من از بیرون می‌توانم ذهن خودم را ببینم. دیگران هم می‌توانند ببینند.

هرکسی از دریچه ی ذهن خودش ذهن من را هم می‌بیند. پس آنچه خودش میدانست را می‌داند. بیشتر نه!

پس جای نگرانی از حریم خصوصی نیست.

برای درصد بزرگی از خوانندگان، این ذهنِ من، در هم و بی معنی است. هیچ اشکالی ندارد که آنها ذهن من را اینطوری ببینند.

درصد بالایی هم اصلا حال خواندن ندارند. آنها در عجله فقط کلمات را مرور می‌کنند و به معانی پشت آن اصلا پی نمی‌برند. این هم اشکالی ندارد.

فارسی

دوستان زیادی دارم که تراپی می‌کنند خیلی ها هم قرص های ضد افسردگی مصرف می‌کنند. من هم می‌نویسم. کسی را قضاوت نمی‌کنم.

بگذریم! یک تلفن کمی افکارم را منحرف کرد ولی باز می‌گردم به تراپی.

در یوگا سالهاست که تمرین می‌کنم خودم را یعنی ذهنم را از بیرون ببینم.

ذهنی که به سرعت کار میکند و مسأله ایجاد می‌کند. ذهنی که افسوس گذشته و اضطراب آینده برایت می‌آورد.

حالا در این تراپی که با صفحه‌ی سفید انجام می‌دهم و با کل آگاهی هایی که به این متصل می‌شوند حرف می‌زنم. برویم با هم به این جلسه‌ی تراپی بپردازیم.

تراپیست:

سلام جناب شهراد. واریزی شما دریافت شد. بفرمایید! حدود یکساعت وقت داریم. (ایشان نیتشان علاوه بر کسب درآمد برای گذران زندگی، قطعاً خیر هست و کمک به دیگران. البته احتمالا مثل همه، در مشغله های ذهنی خودش غرق است و این را نمی‌خواند! اگر تراپیستی پیدا بشود که اینها را بخواند خیلی دوست دارم حضوری یا تلفنی با او حرف بزنم.)

ذهن من:

سلام. می‌توانم مساله را برایتان از ابتدا توضیح بدهم. چند سال پیش تصمیم گرفتم به کانادا مهاجرت کنم مهاجرت کردیم و بچه‌دار هم شدیم. دخترم حدود ۶ سال دارد. الان به خاطر قوانین اینجا دخترم با مادرش زندگی می‌کند و اجازه‌ی تغییر محل زندگی و حتی مسافرت ندارد. حالا اگر بخواهم در نزدیکی دخترم باشم باید در این شهر زندگی کنم.

زندگی در این شهر هم مساوی است با سازگار شدن با هزینه‌های اینجا و آن هم یعنی سی چهل سال کار در سیستم اقتصادی اینجا.

من هم چون یک بار زندگی می‌کنم و نمی‌خواهم این یک بار را به بردگی اقتصادی بگذارنم بین دوراهی مانده‌ام.

قبلاً در مورد کار و اقتصاد زیاد نوشته‌ام!

https://www.unwritable.net/search/label/پول?m=1

البته قبلاً در مورد دوراهی های ذهن نوشته‌ام.

https://www.unwritable.net/search/label/ذهن?m=1

ذهن مدام دوراهی می‌سازد. در واقع در لحظه دو راهی وجود ندارد. لحظه همیشه هست. یا هماهنگ و همراستا می‌شوم یا نه. من هم تصمیم گرفته‌ام همیشه آگاه و هماهنگ با لحظه بمانم.

فارسی

مقداری پول دارم که چند سالی به صورت معمولی زندگی کنم. شاید هم کاری و جایگاهی پیدا شد. با لحظه پیش می‌روم و به آینده اعتماد دارم.

اینجا اکثر آدم‌ها اولویت اولشان بقاست. من هم اگر توانستم بقا پیدا کنم می‌مانم. اگر نه باز می‌گردم به ایران و آنجا تقریباً بقا می‌توانم داشته باشم. دوری دخترم را هم هر وقت اتفاق افتاد تجربه می‌کنم.

لازم نیست از ترس حسی در آینده الان بترسم.

روز هایم خوب و سرشار است. چه اینجا و چه در ایران و چه در هر کجای جهان!

حس هایم و افکارم اگرچه گاهی آزار دهنده می‌شوند ولی آن را هم می‌پذیرم.

معمولاً با خودم در صلح و پذیرش هستم.

نوعی پذیرش و تسلیم دارم. شاید کسی درک نکند. برای خودم اما معنی دار است. کلمات تا حدود کمی می‌توانند توضیح بدهند.

هر کسی معنی خودش را از زندگی و پذیرش و تسلیم و مرگ دارد.

هر کسی تجربه‌ی منحصر بفرد خودش را دارد.

من نمیتوانم به کسی بفهمانم که

پذیرش یعنی چه، اعتماد به هستی چیست، مسولیت شخصی و جهانی یعنی چه!

یوگا چیست!

سکوت چیست!

دیدن مداوم ذهن چیست!

دیوانگی چیست!

مولانا و حافظ چه می‌گفتند.

شُکر چیست.

لحظه چیست!

پس بهتر است قطار کلمات را همین‌جا متوقف کنم!

فارسی

تراپیست:

ممنون جناب شهراد!

جلسه ی خوبی بود! باید به مشتری بعدی برسم!

حتماً جلسه‌ی بعدی را زودتر پرداخت کنید!

خداحافظ!

من:

خداحافظ! 🙃

در مراقبه چه می‌کنم؟

ID:335

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-/%da%86%d9%87-%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f

January 11, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ذهن, لحظه, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

در مراقبه چه می‌کنم؟

***

تقریباً هر روز مدتی به مراقبه می‌نشینم. برای ذهن این سوال پیش می‌آید که در مراقبه چه میکنم.

برای جواب این سوال باید ابتدا به توجه توجه کنیم. توجه کنید که ما چیزی داریم به نام توجه!

یعنی یک نیرو یا آگاهی یا پرتوی غیر قابل توضیحی هست به نام توجه.

توجه می‌تواند معطوف چیزهای مختلف شود. مثلاً معطوف فیلم دیدن یا معطوف بدن یا معطوف فکرها یا معطوف احساسات.

m=1&توجه=https://www.unwritable.net/search?q

مثلاً الان توجه من معطوف چیدن کلمات است و توجه شما معطوف خواندن کلمات.

در زندگی معمولی ساعت‌های زیادی اینطور است که توجه ما معطوف افکار است. یعنی فکری پشت سر دیگری می‌آید و توجه ما را با خودش می‌برد.

این انرژی توجه صرف قطار بی پایان افکار و احساسات می‌شود.

حال زمانی که به مراقبه می‌نشینم به سادگی توجه را به جاهای دیگر می‌بریم. مثلاً ابتدا می‌بریم به تنفس ها. تنفس ها را خوب نگاه می‌کنیم.

دم ... مکث ... بازدم ... مکث ... دم

این چرخه را خوب نگاه می‌کنیم.

فارسی

بعد توجه را می‌بریم به بدن. یعنی حس‌های بدن. مثلاً به پوست یا به دست‌ها یا به پاها و غیره.

خوب حس های بدن را تماشا می‌کنیم.

فقط تماشا می‌کنیم.

قضاوت نمی‌کنیم. چون قضاوت خودش یک فکر است.

به محض قضاوت کردن یک حس ما توجه مان به فکر می‌رود.

وقتی تنفس ها و بدن را خوب مشاهده کنی توجه تو تیزتر و قوی تر می‌شود. آنگاه می‌توانی به چیزهای ظریف تر و حساس تر توجه کنی.

مثلاً حس های خودت را خوب از بیرون می‌بینی.

حس اضطراب، یا حس انرژی درونی یا حس ناامیدی یا حس قربانی بودن یا حس تنهایی!

باز بیشتر که تمرین کنی می‌توانی چیزهای خیلی ظریف را هم ببینی.

مثلاً فکر گذشته. یا فکر آینده.

آنگاه تمایز دقیقی بین فکر گذشته و آینده و زمان حال را متوجه می‌شوی.

این حالت یا کیفیت حالت حضور است.

این حالت اگر به آن برگردی وضعیت لحظه است.

یعنی تو دنبال افکار و احساسات نمی‌روی. تو فقط هستی. در آگاهی خالص.

در توجه خالص.

توجه به توجه.

توجه بینهایت.

توجهی که درهای زیادی برایت باز می‌کند.

درهای ثروت و شادی و آرامش درونی.

وقتی این درها باز شوند تو وارد سفری بی‌پایان به درون می‌شوی.

فارسی

کم کم میفهمی فکرها توهمی بیش نیستند.

کم کم میفهمی بدن هم توهمی بیش نیست.

بدن فقط لباسی است که روی آگاهی کشیده شده.

لباس را روزی پوشیده‌ای و روزی در می‌آوری.

کم کم میفهمی زمان هم ساخته ی ذهن بود.

زمان ساعت درواقع زمان بدن یا زمان ماده است.

زمان چرخه‌های ماده است. تو به زمان آگاه که بشوی بی زمان می‌شوی.

این تعبیر به اصطلاح شیعه امام زمان گفته می‌شود.

به تعبیر صوفیه ابن الوقت.

این تعابیر بسیار ظریف هستند و تنها راه درکشان مراقبه است.

بدون مراقبه امکان ندارد درک کنی. چون بدون مراقبه تو هنوز سوار ذهن هستی.

اگر مراقبه نکنی این نوشته‌ها هم برایت پوچ و بی معنی است.

پس سخن را کوتاه می‌کنم تا خودم و شما بیشتر بتوانیم مراقبه کنیم.

انتخابِ شغل!

ID:336

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8%d9%90-/%d8%b4%d8%ba%d9%84

January 10, 2024

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, تصمیم, عدالت, کار و شغل, لحظه

3 دقیقه.

*** 4

انتخابِ شغل!

***

سی چهل سالی هست که دنبال جواب این سوال هستم. انتخاب شغل!

چه شغلی انتخاب کنم؟

چه کار کنم؟

بالاخره بعد از سی سال به جواب رسیدم! جواب ساده است.

شغل من، بودن است!

من بودن را انتخاب می‌کنم. شاید هم بودن مرا انتخاب کرده! به هر حال شغلم را خوب می‌دانم.

بودن!

شغل در ذهن اکثر آدم‌ها مربوط می‌شود به انجام دادن! بودن در نظر ذهن، کار حساب نمی‌شود! بودن شغل حساب نمی‌شود.

اما بین انجام دادن و بودن الان راحت انتخاب می‌کنم.

حتی اگر انجام دادنی هم باشد بدون بودن بی معنی است.

انجام دادن بدون بودن، دیوانگی است.

تخریب است. توهم است!

فارسی

نهایت چیزی که می‌توانی انجام بدهی چیزی شبیه فرعون است یا چنگیز مغول! می‌توانی هزاران نفر را سر کار بگذاری تا برایت اهرام را بسازند! نهایتاً باید بروی زیر همان اهرام هزاران سال بخوابی!

بعد بدن سیاه شده‌ی تو را دیگران ببینند تا شاید بودن را بفهمند!

بالاتر از فرعون می‌توانی انجام بدهی؟

بیشتر از چنگیز مغول می‌توانی شهر و خانه و زن و کودک به چنگ بیاوری؟

هرگز!

چنگیزخان هم بود! او هم نتوانست کار خاصی انجام بدهد!

پس من راحت انتخاب می‌کنم.

بودن بهتر است. دائمی تر است.

بودن را کسی از من نمی‌تواند بگیرد!

کسی نمی‌تواند من را از بودن ساقط کند!

کسی نمی‌تواند من را از شغلِ بودن اخراج کند!

حتی مرگ!

من بعد از مرگ هم هستم!

اما ذهن باور نمی‌کند!

ذهن، بقا را خوب می‌فهمد. اما بعد از بقا را نیستی می‌داند. اما هستیِ اصلی آنجاست.

ذهن خودش توهم است. ذهن خودش نیست می‌شود. به سرعت برق و باد! اما هستی همیشه هست!

من با انتخاب شغلِ بودن همیشه برنده خواهم بود!

هیچ کسی بهتر از من نمی‌تواند باشد!

همه در بودن مساوی هستیم.

من و مرغابی ها و درخت ها و زمین و خورشید!

فارسی

همه مان مساوی هستیم!

نیازی به رقابت در بودن ندارم.

من همیشه بوده‌ام و خواهم بود.

بودن کار خود خداست!

خدا بودن را انتخاب کرده، برای خودش و شاید هم برای من!

دیدید خدا هیچ کاری انجام نمی‌دهد!

دیدید خدا فقط شاهد می‌ماند!

دخالتی نمی‌کند!

خدا در عین بودن، انجام دادنِ محض است!

هردو و هم‌زمان!

شاید هم بدون زمان!

بودن حتی موقع انجام دادن!

این بهترین شغل است!

من هستم پس می‌نویسم!

اشتباه هست که بگوییم چون می‌نویسم هستم!

اشتباه است که بگوییم چون می‌اندیشم هستم!

اشتباه هست!

برعکس آن صادق است!

من هستم

پس می‌نویسم!

راه می‌روم!

غذا می‌خورم!

هم‌آغوشی می‌کنم!

نگاه می‌کنم!

مشاهده می‌کنم!

خلق می‌کنم!

درست مثل خود خدا! خدای قصه‌ها!

خدا از اول بوده و هست و خواهد بود!

خدا خالقِ اصلی بودن است!

خدا خودِ نهایت انجام دادن است!

دیگر نیازی نیست من کاری انجام بدهم!

ماموریت دارم فقط باشم!

درست مثل خدا!

وقتی این شغل را انتخاب کنی حقوق بی پایان می‌گیری! تمام زمین برای تو می‌شود! نیازی نیست خیلی کاری انجام بدهی!

این شغل آینده ندارد!

همه چیز در لحظه به تو داده می‌شود.

ثروت و آسایش و آرامش و قدرت و فراوانی و روابط، همه و همه یکجا به تو داده می‌شود. در هر لحظه! در یک لحظه!

نیازی نیست برای دریافت حقوق تا سر برج صبر کنی!

حقوق تو درجا واریز شده! قبل از درخواست تو!

تو فقط باید باشی.

همین!

فارسی

حتی برای ذهن هم شغل خوبی به نظر می‌رسد!

نیازی به قانون نیست.

دراین شغل عدالت تمام و کمال اجرا می‌شود.

نیازی به چک کردن نیست. خودت می‌توانی خودت را بسنجی!

اگر یک لحظه به بودن بپردازی تمام حقوق تو درجا به تو می‌رسد.

در بودن اعتماد هم هست.

اگر اعتماد کنی دریافت می‌کنی.

اگر شک کنی از لحظه اخراج می‌شوی! گاهی به گذشته و گاهی به آینده!

اما دوباره می‌توانی برگردی به شغلت.

این شغل همیشه جا دارد برای آدم‌های جدید. هیچگاه تمام نمی‌شود!

همه هم اگر بیایند در این شغل هنوز جا دارد.

این شغل منافاتی با کارهای دیگر ندارد.

می‌توانی باشی و بنویسی.

می‌توانی باشی و با دیگران باشی.

می‌توانی باشی و حرف بزنی.

می‌توانی باشی و برقصی.

می‌توانی باشی و هر کاری دوست داری انجام بدهی.

در این شغل هر کاری کاملا مورد قبول است. در این شغل هیچکس برای تو بکن نکن نمی‌کند.

حتی اگر هیچ کاری نکنی کاملاً پذیرفته می‌شوی.

هم هویت شدگی با کار!

ID:337

https://unwritable.org/%d9%87%d9%85-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d8%b4%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d8%a7%d8%b1

January 10, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, ایگویانفس, کار و شغل, من کیستم ؟, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

هم هویت شدگی با کار!

***

جمله‌ی معروف « من می‌اندیشم پس هستم » را یادت هست؟

این جمله برای زمانی بود که بشر فکر کرد، فکر کردن مهمترین کار است. آن زمان بشر فکر می‌کرد هویت او از اندیشه کردن می‌آید.

لینک نوشته‌ی فکر کردن

https://www.unwritable.net/2023/10/blog-post_3.html

در ادامه‌ی موضوع هویت های کاذب می‌رسیم به کار.

در بسیاری از جوامع بخصوص در جوامع غربی هم هویت شدگی با کار، کاملاً واضح شده است.

انسان‌ها درونشان می‌گویند « من کار می‌کنم پس هستم »

به صورت تاریخی بعد از ایجاد اصل تقسیم کار در جوامع هر کسی کاری را به عهده گرفت.

یکی آهنگر شد و دیگری نجار. یکی هیزم جمع می‌کرد و دیگری نان می‌پخت.

اینطور شد که انسان‌ها در تله‌ی هم هویت شدگی با کار گرفتار شدند.

در غرب همیشه مهمترین سوال این است که چه کاره‌ای. البته در اینجا منظورم از غرب بصورت غرب فرهنگی است نه لزوماً غرب جغرافیایی. شاید مثلاً در ژاپن یا شرق هم الان این فرهنگ خیلی حتی بیشتر از آمریکای شمالی باشد.

اگر می‌بینید که آدم‌ها با کارشان شناخته و طبقه بندی می‌شوند.

فارسی

اگر می‌بینید که ارزش آدم‌ها به شغلشان است.

اگر مشغول بودن برتری و مزیت حساب می‌شود و بیکاری ضعف.

اگر از اینکه به تلفن دوستانتان پاسخ نمی‌دهید چون کار دارید و از این موضوع حس خوبی هم دارید.

اگر در مهمانی‌ها از اینکه دیگران فکر کنند شما سرتان خیلی شلوغ است و وقت سرخاراندن ندارید خوشنود می‌شوید.

اگر وقتی شغل و سِمت تان تغییر می‌کند، احساس ارزش درونی تان نسبت به خودتان تغییر می‌کند.

اگر دوست دارید قبل از اسمتان به شما بگویند دکتر فلانی یا مهندس فلانی و عمدا این را به دیگران غیر مستقیم گوشزد می‌کنید.

اگر شغل شما مهمتر از خود شماست.

اگر کار برای شما موقعیت اجتماعی آورده.

اگر وقتی کاری نمی‌کنید احساس بی ارزشی و بی مصرفی می‌کنید.

اگر اکثر مکالمات و تعاملات اجتماعی شما حول محور کار است.

و اگر در شرایط مشابه بالا هستید شما با کارتان هم هویت شده‌اید.

اکثر موارد بالا کم و بیش تجربه‌ی خود من هم بوده.

حتی در نوشتن!

گاهی در مواجهه با آدم‌های جدید من خودم را با نوشته‌هایم معرفی می‌کنم. به طور خلاصه دارم با نوشتن هم هویت می‌شوم!

من می‌شوم نویسنده‌ی نانوشتنی!

چند روزی هم بود که افرادی خطاب به من می‌گفتند «نانوشته» و من به شوخی می‌گفتم «نانوشتنی»

چرا؟ چون من خودم را با این کارِ نوشتن به آن‌ها معرفی کرده بودم.

اما اگر ما کارمان نیستیم پس چه هستیم؟

هویت ما چیست؟

مگر نه این است که ما در شغلمان به دیگران خدمت می‌کنیم و برای خودمان زندگی و بقاء پیدا می‌کنیم و با جامعه در ارتباط و بده و بستان هستیم؟ مگر این بد است؟

خیر! کار کردن و پول درآوردن و بقا پر جامعه و خدمت کردن همه و همه خوب است.

آن چیزی که اشتباه است هم هویت شدگی با کار است!

یعنی کار ما مهمتر از خود ما بشود.

یعنی در شخصیت کاری خودمان غرق بشویم.

یعنی ارزش ذاتیِ بودن خودمان را فراموش کنیم.

یعنی وقتی کاری نداشتیم بی قرار باشیم و احساس بی ارزشی بکنیم.

یعنی وقتی شغلمان پایین باشد حس بی ارزشی و وقتی به اصطلاح شغل بالایی داشتیم حس با ارزشی بکنیم.

این‌ها همه نشانه‌هایی است از هم هویت شدگی با کار!

و این هویت را در جاهایی مثل رزومه و لینکدین می‌نویسیم و به آن افتخار می‌کنیم!

گرفتن یک نقش اجتماعی و حتی موقتاً غرق شدن در آن کار بصورت موقت و زمانی که نیاز است، اصلا بد نیست. اینجا من از پلیس نمی‌خواهم که لباس پلیس نپوشد و یا جراح لباس سفید جراحی به تن نکند!

اینجا می‌خواهم بگویم می‌توان بدون انجام کار یا داشتن شغل هم احساس ارزش داشت.

می‌شود بعد از بازنشستگی هم با ارزش بود!

اصلا می‌توان بودا بود!

می‌توان نشست و دنیا را تغییر داد.

می‌توان از درون و فقط با بودن به رشد بشر کمک کرد.

برای ذهن های معتادِ به کار امروزی، این کار تنبلی و بیکاری و بی عاری و بی مصرفی تعبیر می‌شود! اما روی دیگری هم هست.

شما هم بلاخره روزی بازنشست می‌شوید و روزی مهارت های کاری و موقعیت های اجتماعی ناشی از کار را از دست می‌دهید. آن موقع اگر با کارتان هم هویت بوده باشید احساس پوچی و بی ارزشی اجتناب ناپذیر است. اینطوری می‌شود که پیرها و بازنشسته ها معمولاً با حس بی ارزشی دست و پنجه نرم می‌کنند.

فارسی

دوگانه‌ی بودن یا انجام دادن -۲

ID:338

https://unwritable.org/%d8%af%d9%88%da%af%d8%a7%d9%86%d9%87%db%8c-%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86-%db%8c%d8%a7-/%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d8%af%d8%a7%d8%af%d9%86

January 7, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آینده, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, تارا و بچه‌ها, کار و شغل, لحظه, نوشتن, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

دوگانه‌ی بودن یا انجام دادن

***

اولین باری که در بازی شطرنج مات شدم کاملاً یادم هست. همینطور اشک می ریختم و مات می‌شدم. شاید حدود پنج شش سالم بود. بعنوان یک کودک طاقت باخت نداشتم. می‌خواستم همیشه برنده باشم.

حالا دخترم تارا که حدوداً شش سالش هست هم همینطور است. وقتی دید من در بازی پرتاب حلقه بهتر عمل می‌کنم زد زیر گریه. از اینکه در این بازی جدید برنده نشده و من بهتر بازی کردم حسابی ناراحت شد.

برای یک کودک، شاید این طبیعی باشد. یک کودک؛ در حال رشد دادنِ فیزیکی و ذهنی خودش است. مدام خودش را با دیگران مقایسه می‌کند و می‌خواهد در زمینه‌های فیزیکی و ذهنی بهتر بشود و ناچاراً خودش را مقایسه می‌کند.

اما مشکل اینجاست که این مسابقه‌ی مقایسه، همه‌گیر شده و تقریباً تمام آدم‌ها در یک مسابقه‌ی بی پایان گیر کرده‌اند.

مسابقه‌ی اقتصادی!

مسابقه‌ی بی پایان اعداد!

اکثراً می‌خواهند از یکی برتر باشند. می‌خواهند در مقایسه برنده باشند.

در مقابل من به تارا دخترم می‌گویم اصلا برنده و بازنده بودن مهم نیست. وقتی برنده هستی که فان داشته باشی. اگر از انجام دادنِ کاری، لذت ببری برنده‌ای.

برای تارا دخترم شاید چند سال طول بکشد تا این جملات را درک کند.

اما خیلی از آدم بزرگ ها هم لازم است این را درک کنند. حتی خود من! برای همی

فارسی

کار را برای نتیجه انجام نده!

صحبتهای اکهارت در مورد بودن و انجام دادن و تعادل بین این دو را شاید ترجمه کنم. تا آن موقع لینکش را اینجا می‌گذارم.

https://youtu.be/_rGipsgBfQY?si=17sLrniweNQ3EUFf

در کارما یوگا و تعالیم اکهارت چیزی هست به نام انجام کار بدون توجه به نتیجه.

یعنی انجام دادن در لحظه.

یعنی انجام دادن با حضور.

یعنی تعادلِ بودن و انجام دادن.

یعنی توجه کامل به کار در همان لحظه.

این یک کیفیت است. ربطی به نوع کار ندارد.

یعنی اگر دارای این کیفیت باشی هر کاری انجام بدهی تبدیل معجزه می‌شود.

اگر این کیفیت را نداشته باشی هر کاری انجام بدهی نه خودت از آن لذت می‌بری و نه دیگران.

بیشتر آدم‌ها سالها ناچاراً برای نتیجه کار کرده‌اند و این نوع کیفیت برایشان نامفهوم است.

اکهارت گفت وقتی تشنه هستی و می‌روی تا آب برداری وقتی داری راه می‌روی کل توجه تو و هدف زندگی تو راه رفتن است!

تو به سمت آب که راه می‌روی کاملاً در لحظه هستی و فقط داری راه می‌روی. راه رفتنِ تو برای هدفِ آب برداشتن نیست. تو در حین راه رفتن فقط به معجزه‌ی راه رفتن توجه داری.

وقتی به لیوان آب رسیدی هم همینطور است. تو تمام توجه ات برداشتن لیوان آب است و همینطور تا آخر عمر!

درکش برای ذهن من سخت بود. ولی می‌دانم درست است چون بارها تجربه کردم.

مثلاً در نوشتن! وقتی می‌نویسم کیفیتی شبیه بودن در لحظه را تجربه می‌کنم.

در حالیکه حروف و کلمات را پشت سر هم ردیف می‌کنم کاری به نتیجه و پایان نوشته ندارم. کاری به مقایسه ندارم. کاری به آینده‌ی این نوشته ندارم. از قبل برای نوشته برنامه‌ریزی نمی‌کنم. وقتی هم تمام شود مهم نیست چند نفر بخوانند. چند نفر درک کنند. این کار برای همین لحظه هست و هدف، همین کار بوده. وقتی تمام می‌شود دیگر تمام!

فارسی

این کیفیتِ بودن است در حین انجام دادن.

در نتیجه در کل زندگی در حال تمرین همین هستم.

یعنی تعادل بودن و انجام دادن.

وقتی در مراقبه، بودن را تجربه کنی می‌توانی تعادل بودن و انجام دادن را در تمام کارهایی که انجام می‌دهی بیاوری.

آنگاه کیفیت تو عوض می‌شود.

حتی در شغل ات تو همیشه در لحظه هستی.

کاری را برای نتیجه یا برای پول انجام نمیدهی. آن کار هر چه میخواهد باشد. چه نظافت کردن چه رانندگی چه نوشتن چه حرف زدن چه راه رفتن.

اینطوری کیفیت کل زندگی تو عوض می‌شود.

داستانهای ذهن

ID:339

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86%d9%87%d8%a7%d/b%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86

January 7, 2024

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 2

داستانهای ذهن

***

این داستان در مورد داستان‌های ذهن است.

ذهن ما مدام در حال داستان سازی است. نه یکبار بلکه در هر لحظه. شاید چند صد بار در روز.

ذهن ما آدم‌ها آنقدر پرکار شده که مدام داستان سازی می‌کند. این داستان‌ها معمولاً درمورد خودمان و جهان اطراف است.

تا اینجا مشکلی به نظر نمی‌رسد. اما مشکل آنجا شروع می‌شود که ما این داستان ها را باور می‌کنیم.

مثلاً داستان خدا و چیزهای مربوط به مذهب را باور می‌کنیم. این مسأله تا آنجا پیش می‌رود که بعضی ها با باور کردن داستان دست به حملات انتحاری می‌زنند و بدن خود و دیگران را منفجر می‌کنند.

اگر مراقبه نکنی ناچاراً در این داستان‌های ذهن می‌مانی. کل زندگی تو در یک دنیای مجازی می‌ماند. دنیایی که ذهن تو برایت ساخته. یک بار تو در این داستان خوشبخت ترین هستی و لحظه‌ای بعد بدبخت ترین شخصیت داستان!

تو با این داستان‌ها که شبیه فیلم های سینمایی روی پرده‌ی ذهن نقش می‌بندند هم هویت می‌شوی و باورشان می‌کنی.

از واقعیت زندگی دور می‌شوی و داستانهای مثبت و منفی ذهن خودت و دیگران را باور می‌کنی.

کم کم شدت این داستان‌ها آنقدر زیاد می‌شود که افسرده و خسته می‌شوی و راهی جز رو آوردن به مواد مخدر یا الکل یا دارو نداری.

ذهن تشنه‌ی مسأله است. ذهن کارش مقایسه و مسأله سازی است. و این ذهن برای تو همیشه مسأله درست می‌کند.

فارسی

راه حل چیست؟

راه حل مراقبه است و خاموش کردن ذهن به کمک آمدن به لحظه.

اما ذهن مقاومت می‌کند.

ذهن تو را می‌ترساند.

ذهن توقف خودش را مرگ خودش می‌داند و تو را از مرگ می‌ترساند.

اگر تو با ذهن هم هویت باشی، هرگز جرأت مراقبه کردن نداری چون آن را مساوی با مرگ می‌دانی.

اما اگر ذهن توهم است پس واقعی چیست؟

واقعیت، خودِ زندگی است. بدن تو متصل به زندگی است. برای همین است که هر چه به بدن متصل باشی از ذهن دور تری و به واقعیت نزدیکتر.

برای همین است که در مراقبه، به تنفس های بدن و حس های بدن توجه می‌کنی.

با توجه کردن به بدن، تو از داستانهای ذهن رها می‌شوی. با ورزش کردن هم همین اتفاق می‌افتد.

معنویت دقیقا همین است. معنویتی که در مذاهب هست، لایه‌ی جدیدی از داستان پردازی ذهن است بنابراین تو را بیشتر به قهقرای ذهن می‌برد.

اما معنویت واقعی، ذهن را تورا خاموش می‌کند و تو را فرای ذهن می‌برد.

تو کماکان از ذهن استفاده می‌کنی. کماکان در دنیای مادی هستی. اما داستان های ذهن را باور نمیکنی.

از داستان‌های ذهن یکی زمان است و دیگری آینده و گذشته.

از تمام این داستان‌ها که رها بشوی به آزادی و زندگی ابدی بدون زمان دست یافته‌ای.

تمام اینها فقط از طریق مراقبه بدست می‌آید و نه از بیرون و با شنیدن و خواندن!

حتی خواندن این نوشته به کسی که تجربه نکرده هیچ کمکی نمی‌کند.

باید تجربه کنی.

باید مراقبه کنی.

باید سکوت را بفهمی.

فارسی

شکایتی ندارم!

ID:340

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%a7%db%8c%d8%aa%db%8c-/%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%85

January 6, 2024

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور, طنزطور, کتابچهٔ شکرگزاری

برچسب‌ها: اخلاق, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, شکرگزاری, عدالت

2 دقیقه.

*** 3

شکایتی ندارم!

***

این نوشته را مدیون اکهارت هستم. همانطور که خیلی از تعالیم مربوط به نفس و ذهن را.

برای دریافت مستقیم از خود اکهارت, لینک زیر را در موضوع نفسانیت و شکایت ببینید. شاید روزی ترجمه‌اش کردم!

https://youtu.be/t1viMJM8zp8?si=SJJTuR_rI9CXCl21

اگر نبینید هم شکایتی ندارم.

اگر خودم ترجمه‌اش نکردم باز هم شکایتی ندارم.

اگر این نوشته خوب در نیاید هیچ شکایتی ندارم.

اگر هیچکس منظورم را نفهمید باز هم شکایتی ندارم.

از جمهوری اسلامی شکایتی ندارم.

از هیتلر شکایتی ندارم.

از تمام ظالمان تاریخ هیچ شکایتی ندارم.

فارسی

از کسانی که در حق من یا دیگران ظلم کردند شکایتی ندارم.

از به صلیب کشندگان عیسی شکایتی ندارم.

از بردار کنندگان حلاج شکایتی ندارم.

از ظلم به زن شکایتی ندارم.

از ظلم به آفریقا شکایتی ندارم.

از بی عدالتی شکایتی ندارم.

از نابرابری شکایتی ندارم.

از نوسانات اقتصادی شکایتی ندارم.

از بمبگذار انتحاری شکایتی ندارم.

از کسانی که پشت سرم حرف می‌زنند شکایتی ندارم.

از کسانی که قضاوتم می‌کنند هم شکایتی ندارم.

از کسانی که این نوشته را توهمات می‌دانند هیچ شکایتی ندارم.

از کسانی که کل اش را نمی‌توانند بخوانند شکایتی ندارم.

از اینترنت کند شکایتی ندارم.

از قیمت گران شکایتی ندارم.

از فساد و اختلاس شکایتی ندارم.

از خودم که دو تا شیرینی خوردم به جای یکی شکایتی ندارم.

از شکمم شکایتی ندارم.

از بدنم شکایتی ندارم.

از اینکه این نوشته جالب پ و کامل نباشد شکایتی ندارم.

از غلطهای املایی شکایتی ندارم.

(غلط املایی عمدی است)

از آن کسانی که ترکم کردند شکایتی ندارم.

از خودم شکایتی ندارم.

از تو شکایتی ندارم.

از صاحبخانه و مستاجر شکایتی ندارم.

از فروشنده و گارسون شکایتی ندارم.

از پشه و مورچه ها شکایتی ندارم.

از پلنگ و شیرها شکایتی ندارم.

از ضعف های خودم شکایتی ندارم.

از اشتباهات خودم شکایتی ندارم.

از قلدرها شکایتی ندارم.

از دخترها شکایتی ندارم.

از فمنیست ها شکایتی ندارم.

از یزید هم شکایتی ندارم.

از معاویه و علی و عثمان و ابن ملجم شکایتی ندارم.

از شیطان و فرشتگان شکایتی ندارم.

از تنگی قبر شکایتی ندارم.

از مرگ شکایتی ندارم.

از غم هایم شکایتی ندارم.

از ناآگاهی بشر شکایتی ندارم.

از افرادی که من را دوست ندارند شکایتی ندارم.

از افرادی که عشق را نمی‌دانند شکایتی ندارم.

از پایان یافتن این نوشته شکایتی ندارم.

از هیچ چیز شکایتی ندارم.

از خدا شکایتی ندارم.

از انکار کنندگان خدا هم شکایتی ندارم.

اگر تا اینجا خواندی و شکایت داشتی، بدان من شکایتی ندارم.

من از شکایت کنندگان خودم هم شکایتی ندارم.

اگر بی خداحافظی رفتی شکایتی ندارم.

اگر کودکی بمیرد باز هم شکایتی ندارم.

اگر در چهل و چند سالگی بمیرم شکایتی ندارم.

اگر در صد سالگی بروم شکایتی ندارم.

اگر خوشحال نبودم شکایتی ندارم.

اگر روشن بین نشدم، شکایتی ندارم.

من ضد ضربه ام.

حتی اگر منی در کار نباشد، شکایتی ندارم.

می‌دانم، شکایت کار نفس است.

اگر نفس من، باز هم شکایت کند من باز شکایتی ندارم.

دلم نمی‌آید که این حس را زود تمام کنم، اما اگر تمام شود هم شکایتی ندارم.

لافِ عشق و گِلِه از یار زَهی لافِ دروغ
عشقبازانِ چُنین، مستحقِ هجرانند

فارسی

مگرم چشمِ سیاهِ تو بیاموزد کار

ور نه مستوری و مستی همه کس نَتْوانند

https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh193

فارسی

فکر و احساس نه، پس چی؟

ID:341

https://unwritable.org/%d9%81%da%a9%d8%b1-%d9%88-%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3-%d9%86%d9%87%d8%8c-%d9%be%d8%b3-%da%86%db%8c%d8%9f/

January 5, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 0

فکر و احساس نه، پس چی؟

***

بسیاری از آموزش‌های اکهارت و سادگورو در مورد اهمیت ندادن به فکر هست.

صداهای ذهن و موج های احساسات مدام در حال آمدن و رفتن هستند.

اگر به آنها نباید عمل کنیم پس چه کنیم؟

جواب مشاهده‌ی بدون قضاوت است.

ما حضور مشاهده گر می‌شویم.

ما بدون قضاوت و عکس‌العمل می‌شویم.

وقتی به اندازه‌ی کافی این کار را بکنی افکار خاموش می‌شوند.

اینجا می‌توانیم یگانگی و آرامش واقعی را تجربه کنیم.

آگاهی خالص!

تمام افکار و احساسات و تمام دنیای بیرون بی اهمیت می‌شوند.

فارسی

شُکرگزاری صبحگاهی

ID:342

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%8f%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%d/b%8c-%d8%b5%d8%a8%d8%ad%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

January 3, 2024

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری

<1 دقیقه.

*** 1

شُکرگزاری صبحانه

***

بعد از مناجات شبانه؛

حالا شکرگزاری صبحانه خوب می‌چسبد.

جایتان خالی!

حالم خوب است!

شاکرم که دوباره بیدار شدم.

از خواب بدن بیدار شدم.

شکرگزارم که هنوز نفس می‌کشم.

شکرگزارم که می‌توانم راه بروم.

شکرگزارم که شکرگزارم!

تا بینهایت!

شکرگزارم از دوستانی که من را متوهم می‌دانند.

شکرگزارم که شاید و فقط شاید تفاوت توهم و واقعیت را می‌فهمم.

شکرگزارم که هنوز میدانم که نمی‌دانم.

فارسی

شکرگزارم که می‌توانم نادان بمانم.

شکرگزارم که ذهن را تا حدودی شناخته‌ام.

شکرگزارم که اکهارت به من آموخت شکرگزاری همان توجه است.

شکرگزاری توجه به حس های درون بدن است.

توجه به هوا. به نفس.

به نور. به تاریکی.

به لامسه. به چشایی. به بینایی. به شنوایی.

شکرگزارم که هنوز می‌توانم از شُکر بنویسیم.

هنوز زنده ام؟

وای عجب خبر خوبی!

هنوز نفس می‌کشم!

وای چقدر شگفت‌انگیز!

شکرگزارم که کلمه بلدم.

شکرگزارم که نوشتن بلدم.

شکرگزارم که خواندن بلدم.

شکرِ شکر!

بی نهایت شکر!

بینهایت شکر که از عدم برآمدم.

شکر که به عدم بازمیگردم.

اما این‌بار با عشق!

با سکوت!

فارسی

شکرگزارم از هر که من را ترک کرد!

شکرگزارم از هرکه با من بود!

از همه!

از مورچه‌ها!

از پشه ها!

از گاوها!

گوسفندها!

زنبورها!

کوه‌ها!

دریاها!

درختان!

انسان‌ها!

خاک!

زمین!

هوا!

زمان!

حس تلخ تنهایی!

ID:344

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b3-%d8%aa%d9%84%d8%ae-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

January 3, 2024

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی

1 دقیقه.

*** 2

حس تلخ تنهایی!

***

معمولاً زمان هایی مینویسم که حالم خوب است. این بار اما حالم خوب نیست. حس تلخ تنهایی دارم همراه با حس طرد شدگی.

حس طرد شدگی شاید از کودکی با من بوده. حسی پایدار به نظر می‌آید. حسی که در طول سالها پایدار مانده.

اکهارت می‌گفت تمام حس های منفی یکی هستند و ناشی از دوری ما از مبدأ خودمان ناشی از نشناختن خود اصلی مان. یا به زبان مذهبی دوری از خدا.

سفر آخرم به ونکوور برای تمام کردن بندهای مختلفم از این کشور تا حالا گرچه هیجان انگیز بوده و گاهی لذت بخش اما در مجموع سطح انرژی ام را بشدت پایین آورده. دلیل دقیق اش را نمی‌دانم شاید فیلد انرژی اینجا باشد شاید آدمهای اینجا و شاید دلبستگی های مادی اینجا.

شاید تغذیه باشد شاید مشکلات روابطی شاید مشکلات اقتصادی. شاید هم مجموعه‌ای از تمام اینها.

مدت زیادی را در اینترنت میگذرانم تا شاید از حس های منفی فرارکنم اما فایده ندارد.

با دوستانم سعی می‌کنم صحبت کنم. اما کسی پیدا نمی‌شود.

ترس از آینده سراغم می‌آید. چند روزی است نه تغذیه‌ام خوب بوده و نه یوگاهایم را انجام داده‌ام.

در مورد خیلی کارها نمی‌توانم سریع و به موقع تصمیم بگیرم.

گاهی آنقدر حالم بد می‌شود که حتی مراقبه نمی‌توانم بکنم.

بدترین اتفاق است که به تمام مسیر گذشته‌ام شک می‌کنم. به گذشته شک می‌کنم و از آینده می‌ترسم. تعلیماتی که سالها در تمام لحظات کمکم بوده تاثیرش کم می‌شود.

فقط مراقبه یا گریه یا پاکسازی می‌تواند کمک کند ولی نوشتن هم برای من نوعی مراقبه است. با نوشتن ذهنم را پیاده می‌کنم.

پذیرفتن تمام این حس های تلخ هم چاره نمی‌شود. این حس های تلخ شبیه تنهایی تلخ را باید بپذیرم. شاید باید از این محیط بروم. تاثیر محیط را نمی‌توانم انکار کنم.

خوابیدن معمولاً کمک می‌کند.

دانستن اینکه این نیز بگذرد هم کمک می‌کند.

انگار تلخی را باید بچشم تا از بین برود.

بدون چشیدن نمی‌شود.

مناجات های شبانه

ID:343

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%ac%d8%a7%d8%aa-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b4%d8%a8%d8%a7%d9%86%d9%87

January 3, 2024

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, بخشش, خدا, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

حرف های شبانه

***

خدایا!

می‌خواهم حرفهای خصوصی ام را با تو اینجا بنویسم.

حرف هایی که تو می‌زنی و من می‌شنوم.

شاید هم من می‌زنم و تو می‌نویسی.

اصلاً این زبان خنده‌دار است.

من کیستم!

من چیستم!

صد سال دیگر اثری از این من نیست.

ولی تو هستی.

تو همچنان هستی.

در سکوت هستی.

در زمین هستی.

در آسمان هستی.

فارسی

صد سال دیگر تو هنوز خدای روزی رسان خواهی بود.

من هم یکی از میلیارد ها موجود دیوانه‌ی تو در زمینم!

الان و اکنون!

من هم یکی از این آدم‌های حرافم. یکی از این ذهن های پر!

من هم وابسته‌ی تو ام.

من هم بچه‌ی تو ام.

تویی که درک ات نمی‌کنم.

تویی که من هستی و منی که اصلاً نیستم.

خدایا

اطرافیانم را ببخش.

خدایا به اطرافیانم سرور و آرامش خودت را عطا کن.

خدایا به مردم زمین دانش و آگاهی عطا کن.

خدایا من با که حرف می‌زنم؟!

خدایا ضعف های من را ببین.

خدایا در کوران گمراهی هدایتم کن.

خدایا این چه دعایی است؟

می‌بینی چطور در حضور تو هنوز حرافی می‌کنم!

خدایا انسانهایت در زمین خسته اند.

انسانهایت مثل خود من خسته‌اند.

خدایا از عشق خودت سیرابشان کن!

خدایا انسانهایت تو را گم کرده‌اند!

خدایا من هم تو را گاهی گم می‌کنم.

من هم گمراه می‌شوم.

من هم در ترس فرو می‌روم.

من هم در شک فرو می‌روم.

مثل دعاهای عربی دارم با تو حرف می‌زنم.

می‌دانم کاری است بچه‌گانه!

خدایا بگذار یک بار هم شده من هم بچه بشوم.

بگذار من هم اشک بریزم.

بگذار با تو حرف بزنم.

بگذار با تو حرف‌هایم را بنویسم.

خدایا بگذار این حرف ها به گوش آن کسانی برسد که تو می‌خواهی!

خدایا این کلمه خوب نیست.

بگذار به تو بگویم

سکوت

بگویم

لحظه

بگویم طبیعت

بگویم

وجدان

بگویم

نانوشتنی

فارسی

کلمه را تو می آفرینی

تولد را و مرگ را تو می آفرینی

مفاهیم را تو می‌آفرینی

نوشتن را و خواندن را تو می‌آفرینی

دیوانگی من را تو سبب شدی!

شناخت را و گمراهی را تو سبب هستی.

من را تو آورده‌ای و تو هم خودت می‌بری!

من فقط یک موجود حراف و شلوغی هستم در این وسط!

من را ببخش.

پدرم پیش توست.

مادرم را ببخش.

خانواده‌ام را ببخش.

اطرافیانم را ببخش.

تمام مردم زمین را ببخش.

گمراهی من را ببخش.

حرافی من را ببخش.

نادانی ام را ببخش.

فراموشکاری من را ببخش.

من را به اشکهایم ببخش.

ما گمراهیم.

ما نادانیم.

فارسی

من چیزی جز اشک ندارم.

مقداری کلمه.

و هر چیزی که تو دادی.

چیزی ندارم.

جز یک ذهن پرگو چیزی ندارم.

من را ببخش.

زمین را ببخش.

ما را ببخش.

دوستانم را ببخش.

سعیده تارا سارا محمد پروانه بهاره یاسی حامد کاوه مهرداد عبدالله نعمت سوران علی طاهر مریم فهیم نازی اشکان من خودم تمام خانواده‌ام امیر و دیگران تمام آدم‌ها تمام روزی خوران تمام جنبندگان

همه را ببخش

همه‌ی این غوغا خود تو هستی

آرامشان کن

آرامان کن

سکوت خودت را به ما بچشان

عشق خودت را به ما بچشان

عظمت خودت را به ما بچشان

وجود خودت را به ما بچشان

ما انسانها فرزند توایم

ما خود توایم

ما ناچار تو ایم

ما گرفتار تو ایم

ما نهایت تو ایم

ما را ببخش

ما را بیدار کن

ما را از ظلم خودمان جدا کن

ما را از تاریکی رها کن

ما را با نور خودت سیراب کن

ما را با عشق خودت مست کن

من کاری بلد نیستم جز نوشتن

سکوت خودت را به ما بچشان

بیدارمان کن

خدایا

خدایا

خدایا

برای تارا-کمال گرایی

ID:345

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%da%a9%d9%85%d8%a7%d9%84-%da%af%d8%b1%d8%a7%db%8c%db%8c

December 30, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, زنانگی

1 دقیقه.

*** 2

برای تارا-کمال گرایی

***

دخترم تارا تقریباً از همان کودکی نشانه‌هایی از کمالگرایی داشت. تارا همیشه از خودش توقع دارد. توقع دارد که بیشتر از توانایی اش توانایی داشته باشد.

در حالیکه معمولاً از هم سن های خودش توانایی‌های بیشتری دارد اما باز توقع دارد که هر کاری که ما بزرگترها می‌توانیم انجام دهیم را انجام بدهد.

ریشه‌ی کمالگرایی را شاید از من یا مادرش یا از زندگی های قبلی اش گرفته باشد اما تقریباً این خصوصیتی بود که تارا با آن به دنیا آمد.

کمالگرایی در توانایی ها، شاید بیماری پندمیک تمام انسانها بخصوص در دنیای غرب باشد.

چون تاکید زیادی بر روی انجام دادن هست بالطبع آدم‌ها ارزش خودشان را بر اساس فانکشن یا کاری که انجام می‌دهند می‌سنجند.

هرکسی براساس توانایی انجام کار سنجیده می‌شود. و این نتیجه‌ی فرهنگ بیش از حد عمل‌گرا در غرب است.

در مقابل جمله‌ای که به تارا و دیگران و خودم می‌گویم این است.

You are good enough

تو به اندازه‌ی کافی خوب هستی!

شاید این جمله برای تمام آدم‌ها بخصوص غربی‌ها مفید باشد.

شاید وقت آن رسیده که ما ارزش خودمان را به بودن بدانیم نه انجام دادن.

فارسی

این دانش و درک عمیقی است که در فرهنگ شرق بوده و توسط بودا به اوج خودش رسید.

نیازی نیست که کاری انجام دهیم. نیازی نیست در بیرون خوب باشیم.

همین که هستیم خوب و کافی است!

شاید برای شما عجیب به نظر برسد اما ناشی از درک عمیقی است که درون را مهمتر از بیرون می‌داند و این فقط در تعلیمات شرقی پیدا می‌شود.

باید هدف گرایی که نتیجه‌ی سال‌ها غلبه‌ی مردانگی بود جای خود را به زنانگی بدهد.

باید بودن جای خود را به انجام دادن بدهد.

چه برای دختر من تارا و چه برای خود من و چه برای اکثر آدم‌ها.

بهترین دوست!

ID:346

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa

December 29, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

بهترین دوست!

***

دخترم تارا را می‌رسانم پیش مادرش. آن یکی دوست سخت مشغول کار است. آن یکی هنوز بیدار نشده. آن یکی مشکلات اقتصادی دارد. آن یکی مشکلات خانوادگی!

آنقدر فکر و خیال از صبح سراغم آمده که دیگر ذهنم خسته می‌شود. احساسات مختلف پست سر هم.

کلی با تارا بازی می‌کنم.

بالاخره دوباره تنها می‌شوم. دوباره حس های آرام نوشتن پیدایشان می‌شود.

در یک شب بارانی با ماشین جایی کناری می‌ایستم. موبایل را سایلنت می‌کنم تا کسی مزاحم تنهایی ام نشود.

همان تنهایی ای که به روش های مختلف از او فرار می‌کردم شیرینی اش را به من میچشاند.

یک پیانوی آرام می‌گذارم. پیانو در حال نواختن است.

https://music.youtube.com/watch?v=htDLchepiyQ&si=5dgl-6wStk_L4D6C

با خودم می‌گویم بگذار مقداری از احساسم را لابلای کلمات خشک و بی روح بگذارم. مثل یک آبکش سعی می‌کنم کلمات را در رودخانه‌ی احساساتم بگیرم تا مقداری از آن پشت آبکش گیر کنند.

فارسی

با خودم می‌گویم بهترین دوست تو همین تنهایی است. از او فرار نکن.

بهترین یار تو همین صفحات شیشه‌ای است. از او فرار نکن.

با خودم می‌گویم بهترین هم صحبت تو خودت هستی. شاید همان خدایی که میگویند در این تنهایی با تو باشد. که هست. ساده و بی تکلف!

بدون گذشته. بدون مذهب. بدون آموزشِ اخلاق!

بدون آینده. بدون اضطراب آینده. بدون حساب و کتاب!

معلوم نیست چه کسی این را بخواند! معلوم نیست وقتی می‌خواند در چه حسی باشد!

پذیرفتن تنهایی چه لذتی دارد.

پذیرفتن لحظه!

مدتی است نخواستن را تمرین کردم.

غیر از بقاء بدنم خواسته‌ی زیادی ندارم.

حتی دیدن تارا را هم دیگر از لیست آرزوهایم برداشته ام.

داشتن فلان ماشین یا خانه را هم از لیست خواسته‌هایم برداشته ام.

این که کجا زندگی کنم هم زیاد مهم نیست.

برای آدم‌های معمولی با هزاران خواسته و آرزو عجیب به نظر می‌آید. شاید شبیه افسرده ها به نظر برسم.

حتی اینکه خوب به نظر برسم را هم نمی‌خواهم!

زندگی را نمی‌دانم چرا خواستم اما بعد از چهل و چند سال زندگی حالا فقط دارم زندگی می‌کنم. این جمله ها را شاید یکساعت دیگر خودم هم نفهمم اما همین الان برایم معنی دار است. و همین کافیه

فارسی

آن‌چه می‌توانستم بنویسم نوشتم.

مابقی بازی است.

شاید من هم معمولی بشوم. معمولیِ معمولی. درست به اندازه‌ی معمول شگفت‌انگیز!

بروم دنبال یک کار و صبح‌ها به جای نوشتن کار کنم برای بقایم نزدیک تارا.

مادر تارا برای بقاء زندگی می‌کند و می‌گوید تو هم تلاش کن برای بقاء در نزدیکی تارا!

او من را هم به بقاء در این شهر می‌کشاند.

مسایل را با مراقبه و نوشتن حل می‌کنم. اینطوری انگار همه‌ی مسائل دنیا برایم حل می‌شود.

اینجا که می‌نویسم کسی از من برای بقایش حق المشاوره نمی‌گیرد.

دیگر نیازی به تراپی ندارم!

می‌فهمم کسی پشت این حرف ها هست.

کسی که پشت این حس ها هست همان خداست!

نزدیکِ نزدیک!

با خودم مهربان می‌مانم. در مسابقات پول شرکت نمی‌کنم. از نظر اقتصادی اشتباه می‌کنم! اما حالم خوب است!

چه در پژوی ۲۰۶ چه در تسلا.

چه در صحراهای ایران چه در جنگل‌های کانادا.

چه هنگام رقیصدن وسط جمع و چه هنگام نوشتن از تنهایی!

کسی نمی‌تواند من را کارمند کند یا بیزینسمن!

همین می‌مانم!

همین نانوشتنی!

و دوباره به خودم یادآوری می‌کنم که من کیستم!

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

هم هویت شدگی باذهن

ID:347

https://unwritable.org/%d9%87%d9%85-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d8%b4%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a8%d8%a7%d8%b0%d9%87%d9%86

December 26, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آینده, استاد-پیر-گورو, خدا, ذهن, زمان

2 دقیقه.

*** 3

هم هویت شدگی باذهن

***

در اوایل کتاب قدرت حال، اکهارت از یک وجودی صحبت می‌کند که تقریباً همان مفهوم خداست. البته او می‌گوید این مفهوم یا وجود یا حالت توسط ذهن قابل درک و توضیح نیست.

بودن یا درک وجود، در جایی عمیق تر از ذهن درک می‌شود.

در جایی سوال کننده از اکهارت می‌پرسد بزرگترین مانع برای درک این وجود چیست. و اکهارت به طور صریح می‌گوید هم هویت شدگی با ذهن.

اما ببینیم ذهن چیست و هم هویت شدگی با ذهن چیست.

ذهن ابزار بقای ما در زمین است. ذهن بزرگترین عامل تغییراتی است که انسان روی زمین ایجاد کرده. تمام ساخته‌های بشر اول در ذهن انسان ساخته شده. پس ذهن انسان نوک پیکان تکامل است.

اما هم هویت شدگی با ذهن چیست؟

این یعنی ما خودمان را ذهن بدانیم.

یعنی فکر کنیم آن فکر کننده‌ی درون سر، ما هستیم.

یعنی فکر کنیم این ما هستیم که داریم فکر میکنم یا حرف می‌زنیم.

در نوشته ی چهار قسمت ذهن در مورد قسمت‌های مختلف ذهن صحبت کردیم.

شناخت این ذهن و قسمت‌های آن و نحوه‌ی کارکرد آن شاید بزرگترین کار یک انسان باشد.

فارسی

شاید بزرگترین تمرین معنوی باشد.

شاید بزرگترین جهش تکاملی بعد از انسان باشد.

حال ببینیم اگر با ذهن هم هویت نباشیم چه می‌شود!

وقتی قسمت‌های ذهن را بشناسیم می‌دانیم دو قسمت اساسی ذهن حافظه است و تحلیل.

حافظه که شامل تجربیات گذشته می‌شود و شاید مفهوم گسترده تر کارما باشد.

قسمت تحلیل یا منطق یا استدلال هم کارش جداسازی و شناخت جهان از روی مقایسه است. درست شبیه کاری که حواس پنجگانه مادی انجام می‌دهند.

اکهارت بارها می‌گوید افکارتان را جدی نگیرید. یعنی با افکار هم هویت نشوید.

اما چطور می‌توانیم ابزاری که باعث بقاء ما می‌شود را جدی نگیریم!

مثلاً به غواص که حیاتش به کپسول هوا بستگی دارد بگوییم تو کپسول نیستی. به کپسول اهمیت نده! فقط از کپسول استفاده کن! از کپسول فاصله بگیر! به موقع از این ابزار استفاده کن!

اکهارت می‌گوید ما توسط ذهن خودمان تسخیر شده‌ایم و به جای اینکه ما از ذهن استفاده کنیم ذهن از ما استفاده می‌کند.

می‌گوید اگر این ذهن شناخته نشود و به کارش ادامه دهد چه بسا باعث نابودی کامل حیات خود گونه‌ی انسان و بسیاری موجودات دیگر بشود.

وقتی ذهن نباشی پس چیستی؟!

وقتی ذهن نباشی تو یک آگاهی خالص هستی.

بدون ترس.

بدون غم.

بدون زمان.

بدون گذشته.

بدون آینده.

بدون بدن!

بدون ذهن!

اول فکر می‌کنی شبیه حیوانات شده‌ای. اما اکهارت می‌گوید این مرحله‌ای بالاتر از حیوان و حتی مرحله‌ی بعدی تکامل انسان است.

الان که دارم می‌نویسم از کلمات و مفاهیم ذهنی استفاده می‌کنم. از قراردادهای ذهنی استفاده می‌کنم. ولی دارم با کلمات به جایی اشاره می‌کنم که کلمه وجود ندارد. آیا این شدنی است؟

مثل کسی که هنوز خواب است ولی می‌داند در حال خواب دیدن است.

حداقل ذهن من اینطوری است که مدام درحال حرف زدن است. ذهن تارا دخترم هم دارد به این سمت می‌رود. ذهن تمام آدم‌های این جامعه هم تا جایی که دیده‌ام همینطور است.

ذهن من مدام برای من سوال و دوراهی درست می‌کند.

مدام به آینده می‌پردازد.

مدام قضاوت می‌کند.

تا جایی که این حرف زدن های ذهنم آنقدر زیاد و آزار دهنده می‌شوند که واقعاً نیاز میشود خودم را از آن جدا کنم.

اگردرذهن بمانم دیوانگی قطعی است!

ذهن با ساختن زمان کارمی‌کند. اینجا مفهوم لحظه می‌آید. ذهن تو را از لحظه جدا می‌کند

ذهن برای تو جهنم زمان را می‌سازد.

فارسی

وبهشت لحظه یا خدا یا حضور در جایی است که ذهن نباشد.

زندگی کردن با مشاهده ی ذهن چیزی است که اکهارت و معلمان معنوی دیگر می‌گویند.

خدادر بی ذهنی است.

بهشت و آرامش و خلاقیت در بی ذهنی است.

در مقابل جهنم در ذهن است.

مرگ و میرایی در ذهن است.

اما همین دوگانگی بهشت و جهنم هم ساخته‌ی ذهن است.

ذهن دارای چرخه‌های باطل است.

همین دوگانه‌ی بهشت و جهنم ساخته‌ی ذهن است!

تفکر منطقی امروز – ۲۳ دسامبر ۲۰۲۳

ID:348

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%81%da%a9%d8%b1-%d9%85%d9%86%d8%b7%d9%82%db%8c-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a2%d9%a3-%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3

December 24, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: تصمیم, ذهن

1 دقیقه.

*** 2

تفکر منطقی امروز – ۲۳ دسامبر ۲۰۲۳

***

قبلاً گفته بودم که هر روز دوباره زندگی را باید از ابتدا بازنگری کنم. هر روز باید دوباره یاد مبدأ مختصات باشم یعنی مرگ آگاهی. و هر روز خودم را ارزیابی کنم و زندگی ام را ارزیابی کنم.

اینطوری که هر روز و هر لحظه جهت خودم را تنظیم کنم باعث می‌شود هیچگاه به بیراهه نروم.

احساسات و افکار منطقی فقط قسمت کوچکی از پدیده‌ی بزرگ زندگی است. اما برای رتق و فتق امور و پروسه‌ی بقا باید از همین افکار و احساسات کمک گرفت.

در یوگا می‌آموزیم که با افکار و احساسات هم هویت نشویم یعنی به دنبال آن ها نرویم. یعنی با وسواس به دنبال آن ها نرویم ولی می‌توانیم از آن ها به صورت درست استفاده کنیم.

این نوشته قرار نیست منتشر شود و فعلاً آن را فقط برای روشن شدن ذهن منطقی خودم می‌نویسم.

سوال ذهنی امروز این است!

کجا باید زندگی کنم؟ و سوال قبل از آن اینکه اصلاً باید یکجا نشین باشم؟

سِتل شدن یا جا افتادن یا یکجا نشینی یک روش زندگی است و در حرکت بودن روش دیگر. انتخاب بین این دو مابقی مسیر را روشن می‌کند.

فرض کنیم معمولاً آدم‌ها یک جا برای زندگی انتخاب می‌کنند و سالی چند بار هم سفر می‌روند. این فرض را فعلاً می‌پذیرم.

برای اینکه زندگی خودم را بسازم باید در آرامش و لحظه باشم و بتوانم زندگی خودم را از روی لحظه خلق کنم.

وقتی در اضطراب باشم یا در ترسِ بقاء مانده باشم، خلق آینده‌ای خوب، غیرممکن می‌شود.

برای اینکه در لحظه باشم باید ترس از بقاء نداشته باشم. یعنی باید پروسه‌ی بقاء برایم حل شده باشد.

البته بقاء مطلق داریم و بقای نسبی. بقای مطلق در حد زنده ماندن است و بقای نسبی یعنی بقای اجتماعی، یعنی داشتن یک جایگاه اجتماعی.

بقای مطلق، واقعی و عملی است و بقای اجتماعی بیشتر ذهنی است.

برای اینکه گیج تر و گیج تر نشوم و در چرخه‌های ذهن گیر نکنم باید ساده نگاه کنم.

فارسی

برای هر کاری باید حالم خوب باشد. با حال خوب یعنی در لحظه بودن ارتعاش ذهنم هم بالا می‌رود و آینده درست ساخته می‌شود.

چون حالم خوب نیست درگیر ذهن شده‌ام و درگیر منطق و حساب و کتاب!

و ذهن جواب درستی نمی‌دهد! و بیشتر حس اعصاب خوردی ایجاد می‌کنم!

کار امروز – کار در لحظه

ID:349

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a2%d9%a1-%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%af%d8%b1-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

December 21, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

کار امروز – ۲۱ دسامبر ۲۰۲۳-کار در لحظه

***

کار امروز را شروع می‌کنم قبل از اینکه افکارم مرتب شده باشد. این بار صبح است و ساعت شروع کار برای همه. در این زمین بعضی ها در حال کندن زمین هستند برای تهیه‌ی غذا و سرپناه و دسته‌ی دیگری به مسائل بعد از بقاء فکر می‌کنند.

هرآنچه که تولید غذا و کالا باشد و مربوط به بقای بدن روی زمین می‌شود کارهای مربوط به بقاء و هر چیزی که فرای آن باشد می‌شود حل مشکلات بعد از بقاء.

شکم گرسنه یک مشکل است و شکم سیر صد مشکل!

اگر چشم و دلت هنوز گرسنه باشد در محدوده‌ی اول هستی یعنی محدوده‌ی بقاء. یعنی نگران درآمد و بهره‌ی بانکی و قیمت نان و خانه!

تعداد کمی هم هستند که به مرحله‌ی دوم می‌رسند یعنی می‌گویند اگر بقاء داشتیم حالا چه؟ اگر درآمد و ماشین و خانه و شهرت و بیمه‌ی عمر و غیره را داشتیم حالا چه؟! این گروه یا بعد از آن را پوچ می‌بینند و برمیگردند به همان بقاء! این گروه می‌گویند «حرص خوب است! » در جمله‌ی آن اقتصاد دان معروف که گفت Greed is Good!

و یا معنی را در چیزی بعد از بقاء پیدا می‌کنند. البته هنوز پروسه‌ی بقا برای دسته‌ی دوم هست، تا وقتی که زنده هستند.

برای بقاء کارکردن بد نیست ولی همیشه در بقاء ماندن شبیه حیوانها زندگی کردن است. اگر همیشه حواست باشد که تو چیزی فراتر از بقا هستی آن وقت بقا معنی پیدا می‌کند.

لازم نیست کار خاصی داشته باشی!

لازم نیست حتماً معلم معنوی باشی! لازم نیست حتماً یوگا درس بدهی! لازم نیست حتماً موقعیت اجتماعی و طرفداران زیاد داشته باشی!

حالا که می‌دانی معنی در لحظه است دیگر فرقی ندارد!

چه خیابان را نظافت کنی و در لحظه باشی و چه سخنران معنوی باشی و در لحظه باشی!

چه هیچ کاری نکنی و در لحظه باشی!

چه بنویسی و در لحظه باشی!

مهم در لحظه بودن است!

وقتی در لحظه باشی حتی جارو زدن تو شبیه معجزه است. لازم نیست حرفی بزنی. لازم نیست چیزی بنویسی!

وقتی در لحظه باشی لاجرم در عشق هم هستی.

وقتی در لحظه باشی بدون ترسی.

وقتی در لحظه باشی بدون غمی.

تلاش اصلی تو شناختن ذهن خودت باید باشد. شناخت بدنت باید باشد.

وقتی در لحظه هستی لاجرم با محبت هم هستی.

وقتی در لحظه هستی متصل هستی.

وقتی در لحظه هستی در فراوانی هم هستی.

وقتی در لحظه باشی بقاء تو هم شبیه معجزه می‌شود.

یعنی همان خور و خواب و خشم و شهوت تو هم کمی از معجزه ندارد.

تو آرام راه می‌روی و آرام غذا می‌خوری و آرام لمس می‌کنی و آرام مشاهده می‌کنی!

به محض مشاهده‌ی پروسه‌ی بقاء تو از آن پروسه رها و جدا شده‌ای!

تو دیگر زندگی حیوانی نداری.

تو داری زندگی حیوانی روی زمین را مشاهده میکنی!

از جایی بالاتر!

از جایگاه مشاهده کننده‌ی اصلی!

در این حالت تو درگیر ذهن نیستی. درگیر مقایسه نیستی. درگیر آینده نیستی. درگیر پول نیستی. درگیر نتیجه نیستی. درگیر شهرت نیستی.

درست مثل عیسی یا موسی، بدون خیس شدن از دریای زندگی عبور می‌کنی.

کار امروز – پذیرش تغییر مداوم

ID:350

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a1%d9%a9-%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3-%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d8%b4-%d8%aa%d8%ba%db%8c%db%8c%d8%b1-%d9%85/

December 20, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, کار و شغل, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

کار امروز – ۱۹ دسامبر ۲۰۲۳

***

مدتی با خودم کلنجار رفتم که بنویسم یا نه! معمولاً زمانی که ایده‌ای داغ دارم یا احساسات شدیدی رو می‌خوام منتقل کنم رو به نوشتن میارم اما این‌بار زیاد ذهنم مرتب نیست و حال جالبی نداشتم و با خودم می‌گفتم نوشته هم خوب از آب در نمیاد پس ننویس!

در مقابل با خودم می‌گویم درگیر نتیجه نباش! نتیجه‌ای وجود نداره. درست مثل مراقبه، در مراقبه نباید دنبال رسیدن به نتیجه‌ای باشی. این پروسه‌ی نوشتن و شییر کردن داره برای ذهنم تکراری میشه و شاید این نوشتن ها وقتی حالم زیاد هم خوب نیست نوعی شکستن تکرار باشه.

امروز نوشته‌هایی از خودم از حدود ۲۷ سال پیش پیدا کردم. تقریباً دغدغه‌های ذهنی سی سال پیش خودم رو هم می‌تونم خوب بفهمم.

کلنجار رفتن با ذهن و سعی در مشاهده کردن اون کار هر روزه‌ی من شده و افکار و نظریات و تئوریهای مختلف با سرعت زیادی هر لحظه در ذهنم حرکت می‌کنند.

دلم را به این خوش کردم که نهایتاً با مشاهده‌ی دقیق، روزی می‌رسه که ذهن من آروم میشه. اما این خودش کلک ذهن هست. و من در یک لوپ ذهنی می‌افتم. افتادن در لوپ های ذهنی چیزی هست که معمولاً تعریف دیوانگی است. اما دیوانه‌ای که خودش می‌داند چه اتفاقاتی در حال افتادن است آیا باز هم دیوانه است؟

وقتی در عنوان می‌نویسم کار امروز یعنی احساسی دارم مبنی براینکه امروز کار مفید من همین نوشتن است. این نوشتن تقریباً همان کاری است که به من آرامش و رضایت می‌دهد. یعنی مشاهده‌ی ذهن و خارج کردن محتویات آن. اما ذهن دوباره به پوچی آن رأی می‌دهد. ذهن دوباره همین کار را قضاوت می‌کند و می‌گوید بدرد نمی‌خورد و من دوباره باید به خودم یادآوری کنم که هدف و مقصودی در کار نیست.

فارسی

این نوشتن شبیه نفس کشیدن است. ساده و طبیعی و بی هدف!

شبیه زندگی در جریان در یک گیاه!

ساده و طبیعی و بی هدف!

از وقتی رابطه‌ام با لحظه بهتر شده بالطبع رابطه‌ام با آینده خراب تر شده. یعنی زیاد دنبال فکر آینده نمی‌روم. وقتی فکر آینده را مهم نشمارم خوب بالطبع خیلی هم برنامه‌ریزی نمی‌کنم و این شاید پاشنه‌ی آشیل من باشد.

خودِ این یک لوپ ذهنی است.

یعنی فکر نکردن به آینده باعث انجام ندادن برنامه‌ریزی و بعد باعث تولید فکر اضطرابی بیشتر برای آینده می‌شود.

تمام تجربیات زندگی گذرا هستند. حتی تجربیات خوب. حتی اگر مدت زیادی در آرامش و صلح باشی هیچ تضمینی نیست که دوباره موج‌های ناامیدی یا موج‌های پوچی یا حس های غیر دوست داشتنی سراغت نیایند.

اصل اساسی زندگی تغییر هست و پذیرش تغییر.

تسلیم شدن به تغییرات در هر لحظه!

شاید این چند کلمه بزرگترین درس زندگی! و نوشتن اونها بزرگترین کار امروز من باشه.

کار امروز- توجه به آگاهی

ID:351

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a1%d9%a8-%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%d8%a8%d9%87-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

December 18, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, روابط, کار و شغل, مذهب, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

کار امروز-۱۸ دسامبر ۲۰۲۳ – توجه به آگاهی

***

خوب امروز هم کارم را شروع می‌کنم. کار من در این دنیا!

در این لحظه!

مقداری زمان و مقداری توجه به من داده شده و می‌خواهم آن را خرج کنم.

راه‌های مختلفی برای خرج کردن این انرژی یا توجه وجود دارد.

در مورد توجه این نوشته‌ها پایه‌های موضوع را روشن می‌کند!

m=1&توجه=https://www.unwritable.net/search?q

مثلاً می‌توانم توجه خودم را به چیزهای مختلف بیاورم. مثلاً به بدنم. یا به صفحات بی پایان اینترنت. یا به چرخه‌ی بی پایان ذهن. می‌توانم به حرف های نویسنده‌ای دیگر توجه کنم. می‌توانم به آدمهای اطرافم فکر کنم. می‌توانم به اشیاء اطرافم توجه کنم. و و و هزاران انتخاب دیگر!

می‌توانم بروم برای پول درآوردن توجه خودم را به چیزی بدهم که یک بیزینسمن دیگر برای کارمندان طراحی کرده. می‌توانم به آدم‌هایی فکر کنم که نوشته‌های من را اصلاً متوجه نمی‌شوند و قضاوت و مسخره می‌کنند.

می‌توانم به مخاطبانی فکر کنم که نوشته‌های من برایشان رِزونِیت می‌کند یعنی هم فرکانس هستند یا می‌توانم بگویم با من هم تجربه هستند.

فارسی

می‌توانم به فکر آینده توجه کنم. یعنی شروع کنم به خواستن فلان چیز در آینده! و شروع کنم به کار کردن برای رسیدن به چیزی در آینده!

خوب این‌ها را گفتم تا بدانید تمام گزینه‌ها روی میز است! حال با توجه به تمام این گزینه‌ها لحظاتی قبل تصمیم گرفتم به خودم یعنی به بدن و افکار و احساساتم توجه کنم. و مقداری از آن افکار را اینجا بنویسم. بعد روی دیوار الکترونیکی شهر بگذارم برای قضاوت بشر!

سالهای زیادی بود که من هم مسلمان ها را متوهم فرض می‌کردم. باور به یک خدای توهمی! وقتی ادیان دیگر را هم می‌دیدم توی دلم یا حتی زبانی مسخره‌شان می‌کردم.

من هم برای مدت‌ها درگیر ذهن منطقی بودم.

من هم مثل خیلی از آدم‌های اطرافم هر کسی که به چیزی فرای منطق من ایمان داشت مسخره‌اش می‌کردم!

اقوام بدوی و زائران قبرها و انجام دهندگان مراسم و تشریفات معنوی یا مذهبی را توی دلم احمق خطاب می‌کردم.

الان دوستان بسیاری هم دارم که مثل آن زمان من هستند. یعنی داخل منطق خودشان هستند. هر چیزی که با منطقشان نخواند احمقانه و متوهم می‌نامند! من هم که شروع به نوشتن این نوشته‌های معنوی کردم متوهم می‌خوانند و می‌خندند. این هم کارمای خود من است. بگذریم. قرار شد به خودم توجه کنم نه به اذهان دیگران!

راستش را بخواهید اگر منطق شما کاملاً رشد کند و به حد بالای خودش برسد می‌فهمد که ناقص است. اگر هنوز کاملاً منطقی هستید یعنی منطق شما رشد نکرده! فکر نکنید شما دانا هستید و چندین میلیارد انسان احمق و نادان!

بگذریم. خیلی درگیر مسخره کنندگان شدم. در یوگا ما به ذهن اهمیت نمی‌دهیم. به احساسات هم اهمیت نمی‌دهیم. به بدن و لذتها و رنجهای بدن هم اهمیت نمی‌دهیم. سوال اینجاست که پس به چه اهمیت می‌دهیم؟

جواب این است.

به خود توجه!

در یوگا توجه ما به خود توجه است.

یعنی آگاهی از آگاهی!

فارسی

در ابتدای مسیر به افکار و احساسات و بدن خودمان آگاه می‌شویم و کم کم آگاهی ما از افکار و احساسات و بدن رها می‌شود.

آگاه می‌شویم به خودِ آگاهی!

و این چرخه ما را تا بینهایت می‌برد!

می‌برد جایی که فقط آگاهی خالص هست.

جایی که از نظر ذهن منطقی خالی و هیچ است.

آن آگاهی خالص را نمی‌توانیم با ذهن و با کلمه توصیف کنیم. هر چه می‌گوییم و می‌نویسیم بدتر می‌شود. دیگرانی که هنوز در ذهن هستند بیشتر پرت می‌شوند!

مثل حلاج که می‌گفت من حق هستم. و بر دار شد!

چون دیگران نفهمیدندش!

مثل عیسی که بر صلیب شد!

چون دیگران نفهمیدندش!

کار امروز – توصیف عاشقانهٔ عشق

ID:352

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a1%d9%a7-%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3-%d8%aa%d9%88%d8%b5%db%8c%d9%81-/%d8%b9%d8%a7%d8%b4%d9%82%d8%a7%d9%86

December 17, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, ذهن, زمان, عشق, کار و شغل, نوشتن

4 دقیقه.

*** 6

کار امروز – ۱۷ دسامبر ۲۰۲۳ – توصیف عاشقانه‌ی عشق

***

افکار پراکنده‌ای در ذهنم رژه می‌روند. تارا کنارم خوابیده و من دوباره به کل زندگی و مرگ می اندیشم!

دوباره شروع می‌کنم قسمتی از داستان زندگی خودم را اینجا می‌نویسم. قبل از آن، کمی سعی می‌کنم مراقبه کنم تا افکارم جمع و جور شود! ولی نمی‌شود! پس همینطور بدون نظم شروع می‌کنم به نوشتن. حتی عنوان ندارد. پس عنوانش را نمی‌گذارم! شاید تا آخر عنوانی هم پیدا شد.

دوستی مرا متهم کرده به منتال مستربیشن! یعنی خودارضایی ذهنی. یعنی آنقدر درگیر ذهن بشوی که دیگر کاری نکنی!

با ذهن خودم به این اتهام فکر کردم. شاید در مورد من صادق باشد. گاهی در دنیای ساخته‌ی ذهن خودم غرق می‌شوم. گاهی هم در دنیای نوشتن غرق می‌شوم. آنقدر که از عمل باز می‌مانم.

اما در دنیای ذهن من لازم نیست حتماً عملی انجام بدهی! وقتی کارهای مربوط به بقاء انجام شد دیگر لازم نیست کاری انجام بدهی. می‌توانی فقط باشی! می‌توانی فقط مشاهده کنی.

درست مثل افسانه با واقعیت اولین یوگی! آدی یوگی یا اولین یوگی کسی بود که در حالت وجد و سرور فقط می‌نشست. گاهی از شدت وجد می‌رقصید. هیچ کاری لازم نبود انجام بدهد.

او نه نگران پروسه‌ی بقاء بود نه نیازی به انجام کاری برای رسیدن به چیزی داشت! او تقریباً به خدا رسیده بود! او در وجد خدا فقط حضور داشت! بدون نیاز به انجام هیچ کاری!

از دید معتادان انجام کار در دنیای مدرن، این نوعی دیوانگی یا تنبلی مفرط است. اما برای کسی که در سرور است بدیهی است. چنین فردی نیازی به انجام کار برای تایید شدن یا باارزش شدن یا پو ش یا فرار

فارسی

از گرسنگی ندارد.

بودن برای او کافیست!

چنین فردی در دنیای ذهنی یا دنیای بی ذهنی خودش غرق است. او در لحظه تمام دنیا را در برمی‌گیرد. او کاری نمی‌کند جز از روی عشق!

که بر طبق اسطوره ها او نیز چنین کاری کرد. او هفت شاگرد تربیت کرد و تعالیم یوگا را به آنها انتقال داد. سپس آن هفت شاگرد را مامور گسترش آگاهی یوگا کرد.

انسانِ ناآگاه، وقتی بقاء را برای خودش تامین کرد چون بودن را بلد نبود برای خودش حرص و خواستن را سرلوحه قرارداد.

انسان دنیای مدرن حتی اگر بقایش تامین باشد باید گرسنه و در حرص و نیازمند بماند. او سازوکار نفس را به جریان انداخته تا چرخ پوچ اقتصاد هیچگاه از حرکت باز نایستد! او می‌خواهد تا نابودی زمین پیش برود و سپس برای نجات از جهنم خودساخته به مریخ سفر کند!

از کودکی این رقابت بی معنی در جهان برایم سوال بوده و هست! چرا دانشمندان و مخترعان نتایج کارشان را با تمام دنیا به اشتراک نمی‌گذارند!

چرا شرکت‌ها و آدم‌ها در یک رقابت نفس گیر هستند؟ این برتری جویی بیمارگونه برای چیست؟

چرا ثروت و رفاه و آسایش نابرابر تقسیم می‌شود؟

آیا وقت آن فرا نرسیده که بشریت به جای ساختن سلاح و برتری جویی، یکپارچه شود و زمین را به صورت همان باغ بهشتی که بود بازگرداند؟

مرزها، چرا هنوز وجود دارند؟ مرز سیاسی مرز ژنتیکی مرز اقتصادی و انواع مرزها که اصلی ترینشان مرز ذهنی است. چرا آدم‌ها خودشان را جدا از هم می‌پندارند؟

مگر همه یک سرنوشت مشترک نداریم! سرنوشت مشترک مرگ.

من هر روز و شاید هر لحظه،کل زندگی و مرگ را دوباره بازنگری می‌کنم. هر روز و هر لحظه دوباره از مبدأ مختصات مرگ شروع می‌کنم تا به لحظه برسم. در لحظه دوباره دنیایم را می‌سازم. اول دنیای درونم را می‌سازم و بعد ذهنم را می‌سازم.

گاهی در این نوشته‌ها دنیایی را هم با شما شریک می‌شوم. اگر کسی در این سفر با من هم تجربه باشد از چرخیدن در این دنیای ذهنی لذت می‌برد.

خیلی ها هم فکر می‌کنند من متوهم و دیوانه هستم! چرند و شعر می‌نویسم و از دنیای واقعی فرار می‌کنم!

فارسی

غافل هستند از اینکه دنیای بیرون واقعیتی ندارد.

دنیای بیرون تا در دنیای درون منعکس نشود واقعیت پیدا نمی‌کند.

در و دیوار و بدن اگرچه به ظاهر سفت و سخت و واقعی به نظر می‌رسند اما فقط در حواس پنجگانه اینطور هستند. در دنیای خارج از حواس پنجگانه، در و دیوار وجود واقعی ندارند.

تنها وجود موجود همان آگاهی مطلق نانوشتنی است.

حتی زمان و آینده هم قسمت کوچکی از حافظه‌ی ذهن هستند. زمان تجربه‌ای سیال است. می‌توان در تجربه‌ی زندگی زمان را کش داد. درست مثل دنیای نسبیت انیشتین.

زمان شبیه چرخدنده های ساعت نیست.

زمان قابل اندازه‌گیری با ثانیه نیست.

من ۴۴ ساله با من ۴ ساله یکی است. این من تحت تاثیر زمان نیست.

بدن ۴۴ ساله با بدن ۴ ساله متفاوت است. اما بدن هم واقعی نیست.

درک زمان قسمت کوچکی از آگاهی است. قسمت کوچکی از هوشمندی فراگیر جهان است.

من نمیتوانم چیزی که ناپایدار است را صاحب بشوم و به ارث بگذارم. پایدار ترین چیز در این زمین، یک قرارداد اجتماعی است برای ارتباط دادن یک تکه زمین با اسم من!

هم اسم من در حال نابودی است و هم آن تکه زمین دستخوش تغییر و تحول!

اگر چیزی از جنس بی زمان به ارث گذاشتم، آن چیز ماندنی است.

چیزی از جنس درک و آگاهی.

قسمتی از آگاهی جهانی.

اگر این نوشته‌ها بویی از آگاهی بی زمان برده باشند فرای زمان باقی می‌مانند. اگر نه نابودی حتمی است.

مثلاً مثنوی معنوی مولانا حاوی عشقی بی‌زمان است. آن کلمات مرده حاوی چیزی از جنس بی زمان است.

آن چیز بی زمان بعد از هزاران سال می‌تواند دوباره در قلب و آگاهی دیگری شعله ور شود.

آتش پایدار زردشتیان در مقابل آتش پایدار عشق مولانا رفتنی و گذراست.

اگر با این کار، یعنی نوشتن بتوانم قسمتی از آن درک آگاهی و آتش عشق را منتقل کنم، بهترین و بزرگترین میراث خودم را به‌جای گذاشته‌ام.

از انجام این کار، خشنود و راضی ام.

بهترین کار من این است.

حتی اگر فقط کاری ذهنی باشد.

اگر چیزی در دنیای اجسام جابجا نکنم مهم نیست. جابجا کردن ارقام حسابهای بانکی یا جابجا کردن خاکهای سطح زمین خیلی مهم نیست.

بگذار همه بگویند متوهم بود! بگذار همه دوندگان بگویند او تنبل است و کناری ایستاده. بگذار بگویند به جای کار واقعی، خودارضایی ذهنی می‌کند!

آنها نمی‌دانند خود ارضایی فیزیکی یا حتی خود عمل سکس هم در ذهن ترجمه و درک می‌شود!

این واقعی ترین و پایدار ترین کار دنیاست.

این بی زمان ترین و مانا ترین کار دنیاست.

نوشتن از نانوشتنی برای ذهن بیهوده و پوچ و متناقض است!

اما نوشتن و گفتن از نانوشتنی تنها کار بامعنی در این دنیاست.

باقی کارها همه پوچ و باطلند.

فقط عشق ماناست و توصیف عاشقانه‌ی عشق!

بقاء و معنویت- ۱- معنویت بودا

ID:353

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%82%d8%a7%d8%a1-%d9%88-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%a1-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7

December 17, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, معنویت, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

بقاء و معنویت

***

داستان زندگی بودا را شاید شنیده باشید. وقتی بودا از قصر فرار میکند تا به دنبال معنویت باشد. آن قسمت داستان تاکنون خیلی نقل شده اما این بار داستان روشن بینی بودا را می‌خواهم نقل کنم.

سالها بود که بودا دنبال غذا نمی‌رفت. یعنی با همراهان فقط از شهری به شهر دیگر پیاده می‌رفتند بدون اینکه دنبال غذا باشند یا غذا طلب کنند. این تا جایی پیش رفت که بودا پوست و استخوان شده بود.

دنبال غذا رفتن نمادی است از پروسه‌ی بقاء. شاید به زبان امروزی دنبال کار اقتصادی رفتن باشد. بودا در آن دوران دنبال معنای زندگی بود. دنبال یافتن جواب برای سوالهای اساسی زندگی. سوال من کیستم. ما به کجا می‌رویم و دیگر سوالاتی که فقط در معنویت پاسخ داده می‌شوند.

نهایتاً وقتی در اوج ضعف و ناتوانی زیر آن درخت معروف نشسته بود به اصطلاح روشن بین شد.

بودا با سختگوشی بسیار گفت آنقدر آنجا می‌نشیند تا جواب را پیدا کند یا بمیرد!

و در داستان ها نقل شده که بالاخره او در یک شب مهتابی به روشن‌بینی رسید.

اما اولین چیزی که بعد از روشن بینی گفت چه بود؟ نقل شده که بودا به مریدانش گفت غذایی آماده کنید تا بخوریم.

بسیاری از اطرافیان او را ترک کردند و این حرف را نمادی از برگشتن بودا از مسیر معنوی اش پنداشتند.

بودایی که مدت‌ها دنبال غذا و بقاء نرفته بود و پوست و استخوان شده بود حالا درخواست غذا می‌کند! دیگران فکر کردند پروسه‌ی بقاء از معنویت جداست.

اما این داستان عکس این است.

یعنی بودا در اوج روشن بینی، بازگشت می‌کند به همین پروسه‌ی بقاء معمولی.

یعنی هر چقدر معنوی هم باشی باید به بقاء خودت برسی. چیزی که خلاف معنویت است، غرق شدن در بقاست. یعنی افتادن در رقابت و مسابقه‌ی پول و بقاء و لاکچری بازی.

اما بقای معمولی یعنی آنچه در زندگی معمولی نیاز است یعنی یک تلاش معمولی برای کار کردن و پول در آوردن نه تنها با معنویت ناسازگاری ندارد بلکه مسیری است که حتی بودا بعد از روشن‌بینی پیمود.

نکته اینجاست که این بقاء تمام زندگی نشود. این بقاء منجر به گسترش جنگ و طمع نشود. مهم این است که تو معنویت و مرگ را در این پروسه فراموش نکنی.

مهم این است که همواره یادت باشد تو پایت در زمین است و شاخه هایت در هوا.

یعنی بقاء که همان کار اقتصادی است پایه‌ی زندگی روی زمین است.

همین کار اقتصادی یا بقا وقتی با آگاهی به معنویت باشد رنگ و بوی دیگری به خودش می‌گیرد و معنوی می‌شود. در آشرام یوگا قبل از غذا خوردن دعا خوانده می‌شود و غذا خوردن و خوابیدن پرداختن به امور مادی و بقاء همراه با آگاهی معنوی، خیلی هم خوب است.

در این‌جا کار معنوی و اقتصادی یکی می‌شوند. این دوییت هم از بین می‌رود و تو با زندگی یگانه می‌شوی.

این همان یوگاست.

***

تقدس ماده در معنویت را اینجا بخوانید

https://www.unwritable.net/2023/08/blog-post_9.html

جریان افکار و بقاء

ID:354

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%86-/%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d8%a8%d9%82%d8%a7%d8%a1

December 15, 2023

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

جریان افکار و بقاء

***

این نوشته هنوز عنوان ندارد. یعنی هنوز جمع بندی نشده. فقط نوشتن جریان افکار است. مدت زیادی است که جریان افکارم را اینجا می‌گذارم.

در یوگا جریان افکار زیاد مهم نیست. یعنی ما افکارمان نیستیم. یعنی خودمان را کاملاً جدا از افکارمان می‌بینیم! احساسات هم همینطور است و از جنس افکار است.

و کسانی هستند که کامل از افکار و احساسات خودشان جدا شده‌اند.

این‌ها آدمهای روشن بین هستند.

من هم با اینکه این دنباله‌ی بلند افکارم را دوست دارم اما هر لحظه خودم را از آن ها جدا می‌کنم.

وقتی اینطور بشوی نوعی دیوانگی حاصل می‌شود. از یک طرف از افکارت جدا هستی و از یک طرف مجبوری از آن ها استفاده کنی.

اگر افکار را دنیا بدانیم، از یک طرف در دنیا هستی ولی خودت را متعلق به این دنیا نمی‌دانی.

بشر تا وقتی درگیر غذا و بقا بود مشکلی نداشت ولی انسان به محض حل شدن بقا شروع به فکر کردن می‌کند و این فکر آنقدر زیاد می‌شود که او را به مرز جنون می‌برد. بدن با مقداری غذا سیر می‌شود ولی ذهن هیچگاه سیر نمی‌شود. ذهن مدام دنبال ورودی است. ورودی ذهن حواس پنجگانه است و امروزه اینترنت.

اینترنت ادامه‌ی ذهن انسان است. و تقریباً همه به دنبال تغذیه‌ی ذهن خودشان دیوانه وار در اینترنت دنبال خوراک هستند. پست بعدی، نوشته‌ی بعدی، خبر بعدی، ویدیوی بعدی.

نوشتن اما متفاوت است. ذهن را کند می‌کنی و مشاهده می‌کنی و آرام آرام روی د

فارسی

انسان مدرن با بزرگ کردن موضوع بقا سعی می‌کند از ذهن فرار کند. یعنی با ایجاد خواستن بیشتر خودش را در بقا نگه می‌دارد. چون پوچی بعد از بقا را نمی‌خواهد تحمل کند.

برنامه‌های اقتصادی مثل وام بلند مدت درست می‌کند تا سی سال دنبال بقا بدود.

اعتیاد به انجام دادن پیدا می‌کند. حتی وقتی نیاز ندارد باید بدود.

در این دوره تمرینِ بودن به جای انجام دادن لازم می‌شود.

جریان افکار

ID:355

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%86-/%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1

December 14, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

جریان افکار

***

کم کم دارم با جریان افکارم دوست می‌شوم. جریانی که همیشه هست.

گاهی صبح‌ها قبل از بیدار شدن هست.

وقتی در حال نوشتن هستم هست. گاهی اوایل مراقبه کردن هست.

جریانی تقریباً مداوم.

دیگر سعی نمی‌کنم متوقفشان کنم. این افکار بعضی زمان‌ها خیلی زیاد می‌شوند. گاهی منفی هستند و گاهی مثبت.

این جریان افکار همواره در حال قضاوت کردن هستند. قضاوت خودم قضاوت دیگران و قضاوت زمین و زمان!

گاهی این قضاوت ها منفی است و گاهی مثبت.

این جریان افکار، گاهی گذشته را بازسازی می‌کنند و گاهی به آینده می‌روند.

گاهی ترس می‌سازند و گاهی اضطراب آینده.

دارم با این جریان دوست می‌شوم. این جریان تقریباً همیشه با من است.

حتی وقتی می‌نویسم با من هستند.

تصمیم گرفتم نگاهشان کنم.

اما با آنها نروم.

نگاهشان کنم اما باورشان نکنم.

من فقط مشاهده شان می‌کنم.

درست مثل وقتی که یک مکالمه یا یک فیلم را نگاه می‌کنم. مسلماً در این مجادله یا مکالمه یا در فیلم مشارکت نمیکنم.

همین نقش مشاهده گر برایم کافیست.

شاید این افکار من را به بی عملی متهم کنند. باز نگاهشان می‌کنم.

شاید من را به شکست متهم کنند باز نگاهشان می‌کنم.

شاید من را به دیوانگی متهم کنند باز نگاهشان می‌کنم.

این افکار که گاهی در فکر دیگران ظاهر می‌شوند و گاهی در ذهن خودم. گاهی بسیار تند هستند. گاهی قضاوت‌های شدید می‌کنند. گاهی حرف‌های تلخ می‌زنند.

اما من تصمیم گرفتم همان مشاهده گر بمانم.

گاهی می‌گویند تو مریضی تو دیوانه‌ای تو وصله‌ی ناجوری.

باز نگاهشان می‌کنم.

گاهی می‌گویند این نوشته‌ها هم نشان از دیوانگی تو دارد.

باز نگاهشان می‌کنم.

گاهی می‌گویند تو متوهمی و شبیه نقش فیلم A beautiful mind هستی. باز نگاهشان می‌کنم.

گاهی می‌گویند تو در زندگی شکست خوردی. باز نگاهشان می‌کنم.

گاهی می‌گویند تو بازنده ای! باز نگاهشان می‌کنم.

آنقدر این نگاه کردن را تمرین کرده‌ام که برایم عادی شده.

می‌گویند بی‌عملی! باز نگاهشان می‌کنم.

دیگر با افکار درگیر نمی‌شوم.

باز گزاره های ذهنی همراه نمی‌شوم.

فارسی

دیگر درست و غلط نمی‌کنم. این همان مراقبه است. این همان مشاهده است.

اگر از آینده هم بپرسی همین است.

تصمیم دارم همین مشاهده گر باقی بمانم!

نقش من مشاهده‌گری است.

یک مشاهده گر خاموش.

درست مثل خدا !

فهرست موضوعیِ فشرده

ID:356

https://unwritable.org/%d9%81%d9%87%d8%b1%d8%b3%d8%aa-%d9%85%d9%88%d8%b6%d9%88%d8%b9%db%8c%d9%90-%d9%81%d8%b4%d8%b1%d8%af%d9%87/

December 12, 2023

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

<1 دقیقه.

*** 1

فهرست موضوعیِ فشرده

***

ذهن زندگی مرگ خدا سفر عشق مراقبه پول نوشتن ایران آگاهی یوگا طبیعت مولانا سکوت لحظه اقتصاد خانواده؛ازدواج من ترس دسته بندی موسیقی گورو غیر قابل کتِگرایز! تولد سیاسی روابط تارا اکس آینده شادی فارسی کار آزادی جنسی English ایگویا نفس ویپاسانا ادبیات اسلامی شعرطور مدیتیشن اخلاق زنانگی تنهایی مسوولیت مذهب خانواده طنزطور لینک بخشش ترجمه زمان زمین تمرین سلامتی شکرگزاری عدالت معنویت مالکیت اعتماد قدردانی تصمیم داستان نمایشنامه هنر کودکی خشم خواب ناگفتنی کمک بازی

(پست)

فارسی

نامه‌های یک اعدامی

ID:357

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-/%db%8c%da%a9-%d8%a7%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%85%db%8c

December 12, 2023

دسته‌ها: تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟, نمایشنامه

برچسب‌ها: آزادی, ذهن, لحظه, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

نامه‌های یک اعدامی

***

زندگی من مقارن شد با جمهوری اسلامی، کمی قبل تر هم که اعدام یهودی‌ها توسط هیتلر بود. در تمام اینها داستان هایی از آدم‌های اعدامی شنیده‌ایم و دیده‌ایم. جمهوری اسلامی هم مروج اعدام‌های در ملأ عام و حتی اعدامهای رسانه‌ای بود. یعنی کسی را که می‌خواستند اعدام کنند قبلش او را در تلویزیون می‌آوردند تا به زعم خودشان درس عبرتی بشود برای مخالفان احتمالی آینده.

تمام اینها باعث شد من با آن اعدامی ها هم دردی کنم و سعی کنم حسشان را بفهمم.

این داستان اما به نفع من شد. چرا؟

چون من هم اعدامی ام.

تعجب کردید؟

شما هم اعدامی هستید!

ما همه اعدامی هستیم و در صف اعدام.

بسته به شرایط بین چند سال تا هفتاد هشتاد سال دیگر حکممان اجرا می‌شود.

تاریخ و نحوه‌ی اجرای حکم هم در تعلیق است. یعنی جزو احکام ما این است که تا آخر باید در تعلیق بمانیم.

من با دیدن اعدامی ها خودم را به جای آن‌ها می‌گذارم. هر روز و هر لحظه.

حتی همین الان. به عنوان یک اعدامی خوشحالم که نامه‌های زیادی نوشته‌ام و توانستم این نامه‌ها را بدست تعدادی برسانم.

فارسی

تعدادی هم که هستند که هنوز نپذیرفتند که اعدامی اند. البته همه می‌دانند اما بعضی زندانی ها، سعی می‌کنند فراموش کنند که اعدامی اند.

این دسته، از کلمه‌ی اعدام و از هر کسی که از اعدام حرف بزند فراری اند. و بالطبع این نوشته حالشان را بد می‌کنند. آنها فکر می‌کنند با فراموشی موقت، حالشان بهتر می‌شود.

اما من فکر می‌کنم ذهن و حافظه، هیچ چیزی را به طور کامل فراموش نمی‌کند. می‌توان موقتاً به چیزی توجه نکرد اما نمی‌شود کامل فراموشش کرد.

خوب نتیجه چیست؟ نتیجه‌ی توجه کردن به حکم اعدام چیست؟ غیر از این است که افسرده می‌شویم؟ و از زندگی باز می‌مانیم؟

دقیقا برعکس!

با توجه کردن به حکم اعدام نه تنها افسرده نمی‌شویم بلکه زندگی درست را در زندان یاد می‌گیریم و چه بسا راه فرار را پیدا کنیم. فرار از حکم نه! بلکه فرار از مرگ!

پس امیدی هست.

پس باید تا آخر امیدوار بود.

بعد از مراقبه‌های فراوان فکر می‌کنم کل این زندان یک شوخی است. و اصلاً مرگی در کار نیست.

این زندانِ بدن، یک خواب موقت است. وقتی اعدام شوی از بدن خارج می‌شوی و تازه بیدار می‌شوی.

اما بحث من برای بعد از اعدام نیست. صحبت من برای همین زندان است.

در همین زندان که هستم سعی می‌کنم به دیگر زندانیان کمک کنم راه فرار را پیدا کنند.

سعی می‌کنم زندان بزرگتر و خطرناک ترِ ذهن را به آنها نشان بدهم.

سعی می‌کنم زندان را در هر لحظه زندگی کنم.

سعی می‌کنم تمام سیگارهایم شبیه آخرین پُک سیگار یک اعدامی باشد.

سعی می‌کنم با زندانیان دیگر و خودم خوب رفتار کنم.

سعی می‌کنم برایشان بنویسم.

سعی می‌کنم بگویم، فکر کنم راه فرار از زندان بدن را دارم کشف می‌کنم و این را از دیگر زندانیان مخفی نمیکنم.

فارسی

سعی می‌کنم بنویسم و بگویم!

حداقل برای کسانی که به آزادی قائل هستند.

حتی به کسانی که آزادی را قبول ندارند هم می‌گویم.

آن‌ها شاید بگویند دیوانه شده!

شاید بگویند فشار زندان باعث شده هزیان بگوید.

با آن‌ها هم مهربان خواهم بود، چرا که با آنها، هم حکم هستم.

ما همه اعدامی هستیم.

اما آزادی هم وجود دارد.

https://www.unwritable.net/search?q=آزادی&m=1

مراقبه‌ی مشاهده

ID:358

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87%db%8c-/%d9%85%d8%b4%d8%a7%d9%87%d8%af%d9%87

December 10, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, مراقبه

3 دقیقه.

*** 4

مراقبه‌ی مشاهده

***

مدتی است به نظر کمتر مراقبه می‌کنم. اما مراقبه نانوشتنی است. مراقبه انجام دادن کاری نیست.

بهتر است بگویم مدتی است کمتر می‌نشینم. نشستن با چشمان بسته!

نشستن با چشمان بسته خودش یک کار است پس این هم فقط ظاهرِ مراقبه است.

مراقبه از این هم ساده تر است.

در این مدت اما بیشتر مشاهده کرده‌ام. بیشتر، یعنی درست از وقتی که بیدار می‌شوم تا وقتی می‌خوابم.

از لحظه‌ای که بیدار می‌شوم و حتی قبل از اینکه سراغ این قلم شیشه‌ای بیایم تا لحظه‌ای که دیگر از این دنیای تجربه و مشاهده می‌روم و خوابم می‌رود.

طول این مدت را مشاهده می‌کنم.

اماچه چیزی را مشاهده می‌کنم؟

خود را!

و روز به روز میزان این مشاهده در من بیشتر می‌شود. شاید گاهی چشمانم را ببندم و رسماً مراقبه کنم. اما معمولا غیر رسمی در حال مراقبه و مشاهده هستم.

گاهی با دوستی مراقبه گر، هر دویمان پشت خط تلفن می‌نشینیم و همزمان مراقبه می‌کنیم.

این مشاهده کاری بسیار ظریف است.

فارسی

یک تغییر کوچک وشاید جزئی در آگاهی!

اما شاید یک جهش بزرگ در پروسه‌ی تکامل انسان!

ذهن شاید بگوید هیچ کاری نمی‌کنی و توهم زدی! اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم!

ذهن شاید بگوید این نوشته را کسی درک نمی‌کند و آب در هاون میکوبی اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید این نوشته پر از تکرار خواهد بود اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید داری برای چه می‌نویسی آنقدر نوشته‌ای چه تاثیری داشته اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید این چه وضع زندگی است اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید دلت برای دخترت تارا تنگ شده اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید باید نگران آینده باشی اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید این نوشته برای خوانندگان بی معنی خواهد بود اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید برو پول دربیار اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید خربزه آب است و اینها برای فاطی تنبان نمی‌شود اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید دیگر تمامش کن، بس است این نوشتن های بی سر و ته اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید تو دیوانه شدی و چیزی جدا از آدم‌های عادی هستی اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید مراقبه انجام دادن کاری است جدی، اما باور کنید همین را هم مشاهده می‌کنم.

ذهن می‌گوید و می‌گوید و من مشاهده می‌کنم و مشاهده می‌کنم و مشاهده می‌کنم!

ذهن می‌گوید دیگر حرفهایت تمام شده و باز من مشاهده می‌کنم!

ذهن می‌گوید چطور تمامش می‌کنی و من فقط مشاهده می‌کنم!

ذهن میگوید مرگ را چه می‌کنی، مرگ این نوشته را، مرگ هویت را، مرگ بدن را، مرگ آینده را، مرگ مقبولیت را، مرگ دیگران را. و من فقط مشاهده می‌کنم! حتی مرگ را هم مشاهده می‌کنم.

این همان زندگی در مراقبه است.

فارسی

نماز دائم است.

این همان خداست.

همان خدای ناظر و آگاه!

همان نانوشتنی که از رگ گردن نزدیک تر دارد تو را مشاهده می‌کند!

خدای مشاهده گر!

و من خدا می‌شوم!

خدایی که دارد این مخلوقش را مشاهده می‌کند!

خدایی که از طریق این تکه‌ی کوچک آگاهی می‌تواند دوباره و دوباره خودش را ببیند!

و حلاج را می‌بینم که خودش را دید! و خدا را دید!

و مولانا را می‌بینم که خودش را دید و خدا را دید!

و اکهارت را می‌بینم که خودش را دید و خدا را دید!

و سادگورو را می‌بینم که سوپر استار شده و میلیون ها نفر برایش اشک می‌ریزند و من هم یکی!

نمی‌دانم وقتی میبینمش چرا اشک می‌ریزم!

من هم شبیه آن چند میلیون نفر، دیوانه شدم!

برای این پیرمرد ریشویی که شبیه اوشو است اشک میریزم!

این را هم مشاهده می‌کنم و می‌دانم آن پیرمرد هم همیشه خودش را دارد می‌بیند، چه در تنهایی هایش در جنگل چه وسط استادیوم ها و فریاد های عاشقانش!

حس هایم را هم مشاهده می‌کنم!

حس اضطراب و استرس و هیجان و شادی و غیره و غیره!

حس رقابت و دوست داشتن و انتظار و زندگی و مرگ!

و آن مشاهده گر ظاهرا همیشه هست!

فارسی

این مشاهده گر شاید شاهد مرگ من هم باشد، آن وقت من حتی مرگ بدن خودم را هم مشاهده خواهم کرد! و اتفاقات بعدش را! و تولد دوباره را!

و تمام این نوشتن ها را!

و مشاهده‌ی مشاهده را!

تا بینهایت!

تا او!

تا من!

فارسی

درست یا غلط – ۲ !

ID:359

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%b3%d8%aa-%db%8c%d8%a7-/%d8%ba%d9%84%d8%b7-%d9%a2

December 7, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ذهن, سکوت, مراقبه, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

درست یا غلط !

***

درست یا غلط! خوب یا بد!

صفر یا یک! زن یا مرد! ...

این زوج ها را تا ابد می‌توانی ادامه بدهی.

راستش را بخواهید این دو ساختن کار ذهن است. ذهن تحلیل گر انسان دو ساز است. یعنی با ساختن دوگانگی کار می‌کند. درست مثل کامپیوتر که با صفر و یک کار می‌کند.

جمله‌ی «خلقنا الازواج کلها» هم به همین اشاره دارد.

اما کمی بیشتر ببینیم این چیست.

خلاصه این است که اگر کسی درون ذهن باشد همه‌ی چیزها را دوگانه می‌بیند.

مثل همان مرد احولِ داستان مولانا!

اما اگر کمی درک یگانگی برایت پیدا بشود یا کمی توحید را بفهمی می‌دانی که برای خلق دو ، باید یک باشد.

یعنی آن کسی که دو را می‌بیند یکی است.

و دو فقط مخلوق یک است. پس دو اصالت ندارد.

ین و یانگ در نهایت یک دایره بیشتر نیستند!

فارسی

اما وقتی خارج از درک یگانگی باشی مدام ذهن تو در حال دو ساختن است. مدام در حال تحلیل است. مدام در حال شکافتن است. مدام درست و غلط می‌کند. و اگر خیلی یا ذهن یکی بشوی واقعاً خطرناک خواهی بود.

چرا؟

چون در ذهن خودت دو های بسیاری می‌سازی و باورشان می‌کنی.

مثلاً دوگانه‌ی کافر و مسلمان می‌سازیم و یکی را می‌خواهی بکشی!

یا دوگانه‌ی آدم خوب و آدم بد می‌سازیم و می‌خواهیم آدم بعد به زعم خودت را از بین ببری!

یا اخلاق و بی اخلاق می‌سازیم و به زور می‌خواهیم خودت و دیگران را با اخلاق کنی!

ریا می‌کنی که در دسته‌بندی خوب ها قرار بگیری!

همه چیز را طبقه بندی می‌کنی!

با دوستی ارتباط متنی داشتم و به او گفتم تا در ذهن باشی ناچاراً طبقه بندی می‌کنی! ذهن کارش طبقه‌بندی است. تا وقتی من او را از دریچه‌ی ذهنم ببینم من هم او را طبقه بندی می‌کنم!

یا بالاتر می‌بینم یا پایینتر.

طبقه‌ی طبقه بندی کنندگان!

اینجاست که من لوپ ذهن خودم را هم می‌بینم!

چرخه‌ی بی پایان ذهن!

اما وقتی از ذهن بیرون باشم او یک آگاهی است مثل خود من!

اینجا ما یکی می‌شویم.

دوگانه‌ی من و دیگری از بین می‌رود!

خود و دیگری یکی می‌شوند. مرزهای ذهنی کمرنگ می‌شوند!

درست با همین کمرنگ شدن ها

ترس از بین می‌رود

عشق پیدا می‌شود

فارسی

محبت پیدا می‌شود

همه چیز یگانه و عادلانه به نظر می‌رسد.

حتی ظالم و مظلوم تا حدود زیادی ساخته ی ذهن است.

در مراقبه ی ویپاسانا، تجربه ها را مشاهده می‌کنیم.

اما تجربه‌ی خوب و بد نمیسازیم.

نمی‌گوییم پادرد بد است یا راحتی خوب است!

ده روز همین تمرین ساده را می‌کنیم.

و معجزه همینجا اتفاق می‌افتد.

جایی که تو فقط هستی! در عشق هستی!

درست و غلط نمی‌کنی!

اصلاً درست و غلط را نمی‌دانی!

غرق در یگانگی هستی!

بدون کوچکترین حرفی و بحثی و ذهنی!

بدون دو!

یکی و یگانه!

نانوشتنی!

***

نوشته‌های مرتبط

https://www.unwritable.net/2022/05/blog-post_98.html

https://www.unwritable.net/search?q=درست+غلط&m=1

هوش مصنوعی و یوگا

ID:360

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%d8%b4-%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c-%d9%88-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7/

December 6, 2023

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: آینده, ذهن, زمان, لحظه

3 دقیقه.

*** 5

هوش مصنوعی و یوگا

***

هوش مصنوعی پدیده‌ای نسبتاً جدید است. رقابت بین شرکتهای بزرگ آی تی، نشانی از تحولی بزرگ در هوش مصنوعی دارد.

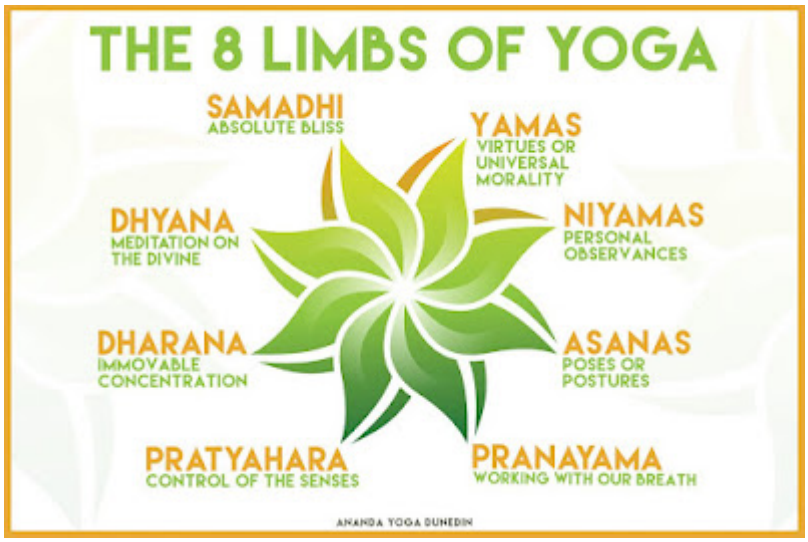
از طرفی یوگا علمی قدیمی است. شاید چند هزار سال قدمت داشته باشد.

به نظر این دو به هم بی ربط هستند. اما اینجا می‌خواهم بگویم یوگا مرحله‌ی جدید ذهن که بعد از عصر هوش مصنوعی است، را پیش‌بینی کرده و می‌شناسد.

یوگا آنطور که استاد پاتانجلی نوشت، دارای هشت شاخه است. یک شاخه که پوزیشن فیزیکی بدن است از همه واضح تر دیده شده و بیشترِ دنیا یوگا را به حرکات بدنی آن میشناسند اما یوگا تنها ورزش نیست.

از هشت شاخه‌ی یوگای پاتانجلی که اصلی ترین منبع یوگاست حد اقل سه شاخه مستقیما با ذهن سر و کار دارد و روی شناخت ذهن انسان کار می‌کند.

فارسی



ذهن در یوگا دارای چهار لایه است.

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_24.html

در نوشته و ویدیوی بالا چهار قسمت ذهن شامل موارد زیر توضیح داده شده است.

- هویت یا خود
- حافظه یا انبار اطلاعات قدیمی
- منطق یا تحلیل
- چیتا یا لحظه

یکی از قسمت‌های ذهن، حافظه است.

حافظه اگر به آینده معطوف شود، شبیه تخیل است. یعنی وقتی با جابجایی حافظه چیزی را تخیل یا تصور می‌کنیم در واقع باز هم از حافظه استفاده کرده‌ایم.

ذهن با تحلیل انبار اطلاعات قدیمی، آنها را ری-ارنج یا بازچین می‌کند یعنی دوباره چینی می‌کند و تخیل را می‌سازد.

این دو قسمت ذهن تا کنون مورد توجه انسان‌ها بوده. اما هویت و لحظه تا این قرن فقط توسط یوگی ها کشف و استفاده می‌شده.

سیستم آموزشی و تکنولوژی، بیشتر تاکنون بر اساس حافظه و منطق بوده.

هویت جهانی مسکوت مانده و لحظه هم هنوز مورد درک بسیاری قرار نگرفته.

اما ارتباط اینها با هوش مصنوعی چیست؟

هوش مصنوعی الگوریتمی تکرار شونده از انبوه اطلاعات گذشته است که با چینش اطلاعات قدیمی در فرمی جدید می‌تواند شبیه مغز انسان کار کند.

فارسی

می‌تواند بر اساس انبوه اطلاعات گذشته، بخواند و بنویسد و حتی تا حدودی ببیند و بشنود.

بسیار از انسانها مثل ایلان ماسک که از دو سطح دیگر ذهن نسبتاً بی خبر هستند هوش مصنوعی را بزرگترین تهدید بشر می‌بینند. کارمندان هم آن را بزرگترین تهدید و جایگزین شغلی خودشان تصور می‌کنند.

اینجا خیالتان را راحت کنم! هوش مصنوعی هیچگاه خطری برای انسان نیست.

انسان با داشتن اتصال به هویت جهانی و چیتا یا لحظه همواره فراتر از هوش مصنوعی خواهد بود.

علت نشناختن ذهن توسط اکثر آدم‌ها این است که شناخت ذهن، نیاز به مراقبه دارد و خیلی ها از مراقبه محرومند. فقط مراقبه‌های طولانی می‌تواند ما را از لحظه و هویت خودمان آگاه کند!

اگر مراقبه نکرده باشی احتمالا در دو قسمت تحلیل و حافظه باقی مانده‌ای! این نوشته هم برایت بی معنی است! چون ذهنِ تو، معنی را فقط در اطلاعات گذشته یا حافظه می‌داند!

حافظه، تکراری ترین قسمت ذهن است. این کلمات همه تکرار یک سری مفاهیم قدیمی هستند. من اینجا با چینش مجدد همان اشکال و مفاهیم قدیمی، یک متن درست میکنم. این متن هیچ چیز جدیدی ندارد و فقط چینش مجدد همان اشکال قدیمی است.

درک تو از این چینش جدید اما در حوزه‌ی چیتا یا لحظه اتفاق می‌افتد!

چیتا مرکز خلاق جهان است.

چیتا به خلاقیت جهان متصل است.

تمام هنرمندان و خلاقان و مبتکران واقعی، معمولاً از چیتا استفاده می‌کنند!

مثلاً انیشتین قانون نسبیت را از چیتا دریافت کرد و بصورت اشکال و فرمول‌های قدیمی نشان داد.

نطفه‌ی تمام علم ها در چیتا است.

بگذریم، بشر ابتدا فقط با پای پیاده می‌رفت حالا با انواع وسایل مثل هواپیما جابجا می‌شود. طبق همین قاعده بشر تاکنون در حافظه و تحلیل، فقط از مغز خودش استفاده می‌کرد، اما حالا الگوریتم های مبتنی بر تکرار صفر و یک، با استفاده از انبوه اطلاعات و مدارهای منطقی این کار را برایش انجام می‌دهند.

هوش مصنوعی فصل جدیدی در تکنولوژی و در تکامل بشر ایجاد می‌کند.

در این فصل جدید، درست مثل اینکه کار مربوط به عضلات به ماشین ها داده شد کار مربوط به حافظه و تحلیل، به طور کامل به کامپیوتر ها داده می‌شود.

تمام انسان‌هایی که متکی به حافظه و منطق بودند بی کار و بی مصرف می‌شوند.

فارسی

فقط انسانهایی که هویت جهانی غیر محدود و اتصال خوبی به لحظه و خلاقیت دارند مهم و موثر خواهند شد. به عبارت دیگر زمین به دست یوگی ها می‌افتد! چون یوگی واقعی، خلاق واقعی است! چه خودشان بدانند چه نه!

یک یوگی یا انسان خلاق از حافظه و گذشته و تحلیل‌ها و اطلاعات قدیمی ذهن می‌تواند جدا شود.

یک یوگی در لحظه و در خلاقیت و بدون تکرار است. او می‌تواند حافظه را به طور موقت کنار بگذارد و شرایط را در لحظه بسنجد و پاسخ بدهد، کاملاً بدون تاثیر از حافظه!

تا چند سال دیگر هوش مصنوعی، انبوهی از چینش جدید اطلاعات تولید می‌کند. این یعنی انفجار مجدد متون و تصاویر و ویدیوها و صداهای کامپیوتری.

اما اینها هیچکدام جدید نیست بلکه چینش دوباره است. تنها چیز جدید همین لحظه است.

چیزی که فرای زمان است.

کارهای تکراری و چینش اطلاعات کاملاً به چیپ-سِت های کامپیوتری و بانکهای اطلاعاتی سپرده می‌شود.

این کمک می‌کند انسان‌ها به مرحله‌ی بعدی تکامل پرتاب شوند! یعنی مرحله‌ی عبور از حافظه و عبور از تحلیل! مرحله ی عبور از گذشته و نهایتاً عبور از زمان!

یوگی ها و صوفی ها و شیعه‌ها نشانه‌هایی از لحظه و بی زمانی در آثارشان هست.

فارسی

لحظه، همان خدای ساکتِ هر لحظه زنده‌ی جدید شونده است.

همان چیزی که نانوشتنی است!

یعنی آنقدر جدید که نمی‌توان در کلمات گیرش انداخت!

باید درکش کنی!

همین لحظه!

مصاحبهٔ شغلی

ID:361

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b5%d8%a7%d8%ad%d8%a8%d9%87%db%8c-/%d8%b4%d8%ba%d9%84%db%8c

December 6, 2023

دسته‌ها: نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, اقتصاد, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, کار و شغل

3 دقیقه.

*** 4

مصاحبه‌ی شغلی

***

در فضای جامعه‌ی کانادا، آدم‌ها را برای انجام مصاحبه شغلی تربیت می‌کنند. یک سری سوال هست که مصاحبه کنندگان می‌پرسند و یک سری آدم تمرین می‌کنند که برای آن‌ها جواب از قبل تعیین شده، آماده کنند. اگر در آمریکای شمالی کارمند هستید، حتماً این پروسه ها را تجربه کرده‌اید!

اینجا می‌خواهم یک مصاحبه شغلی فرضی را انجام بدهم!

مصاحبه کننده : سلام بفرمایید، شما نیاز به شغل دارید؟

سلام. خیر!

نیاز به شغل ندارم. اما نیاز دارم با جامعه در ارتباط باشم. ارتباطم با اطرافیان هست و با شما! از طریق دیداری و نوشتاری! گاهی حضوری صحبت می‌کنم و گاهی هم می‌نویسم. می‌دانید شاید این مصاحبه را هم نوشتم!

چرا دنبال کار هستی؟

دنبال کار نیستم. یک درآمد کمی دارم که می‌توانم زندگی ساده‌ای را با آن تامین کنم. زیاد نیازی به اعتبار اجتماعی شغلی یا خرید این چیز و آن چیز ندارم. اما دوست دارم در جامعه باشم و با دیگران در ارتباط باشم. دوست دارم جریان انرژی به دیگران بدهم و بگیرم. پول هم یکی از انواع انرژی است. اگر بگیرم و بدهم خوب است.

چرا کمپانی ما را انتخاب کرده‌ای؟

کمپانی شما یک کمپانی فرضی است. شرکت شما شرکتی است که به زمین آسیب نمی‌زند و مستقیماً به گسترش آگاهی و به بهبود زندگی انسان ها و بقیه‌ی موجودات روی زمین کمک می‌کند. آدم‌های کمپانی شما برای پول کار نمی‌کنند بلکه با عشق و از روی لذت کار می‌کنند. روح خلاقیت و سازندگی در کارمندان شما به وضوح دیده می‌شود. آنها نه از

سر اجبار و برای گذران زندگی بلکه از روی عشق به تمام موجودات کار می‌کنند. شبیه شرکتهای غیرانتفاعی. حتی اگر پول به آنها ندهند باز هم کار می‌کنند.

به چه چیز هایی علاقه داری؟

به مباحث انسانی و رشد انسان‌ها و خودم. به خودشناسی و یوگا و مراقبه و آگاهی رسانی.

معتقدم انسان مشکل اصلی زمین است. با دیدن این همه بی عدالتی و جنگ و فقر و آسیب های روانی و اجتماعی و تغییرات محیط زیستی مگر می‌توانم علاقه‌ی دیگری داشته باشم!

دنیا دچار نوعی اضطرار است. شاید قحطی و جنگ و نهایتاً نادانی بشر، منجر به نابودی تمدن ما و حتی اکوسیستم زمین بشود.

ممکن است قبل از شبیه کردن مریخ به زمین، زمین را شبیه مریخ کنیم! خشک و لم یزرع!

این داستان نیست و واقعی است! کمی دیوانه‌ام و برای زمین احساس مسوولیت دارم!

زیاد به فکر رفاه خودم و خرید قسطی ماشین و خانه برای خودم نیستم.

دنبال گروهی هستم که آن‌ها هم همین ایده را داشته باشند.

چطور به زمین و موجودات آن کمک می‌کنی؟

با کمک به خودم. یعنی خودم سعی می‌کنم آگاهانه و سالم زندگی کنم. با یوگا و مراقبه راه درست زندگی کردن را لحظه به لحظه می آموزم و جلو می‌روم.

این کار را که بکنم به هدف می‌رسم. یعنی خود زندگی من می‌شود یک الگو. شاید ۸ میلیارد انسان را نتوانم تغییر بدهم اما یکی را می‌توانم تغییر بدهم. برای هشت میلیارد تغییر باید از عدد یک عبور کرد و آن یک خودم هستم.

چه کارهایی بلدی؟

طبیعی بودن را تقریباً بلدم. صداقت را با خودم بلدم. گاهی می‌نویسم و سعی می‌کنم با صداقت باشد.

گوش دادن را دارم تمرین می‌کنم.

حساس بودن را در مراقبه ها کمی تمرین کردم. حساس بودن نسبت به دیگری! نسبت به انسان‌ها و خودم. نسبت به حیوانات و گیاهان. نسبت به مادر زمین!

ذهن را کمی شناخته‌ام. ذهن انسان که بزرگترین ظهور خلقت و بزرگترین ابزار ماست.

می‌دانم. با ذهن می‌توان دنیایی شبیه بهشت تخیلی را ساخت. زمین را با ذهن آرا

فارسی

اگر ما به تو کار ندهیم چه می‌کنی؟

به کار اصلی خودم که ماندن در آگاهی است ادامه می‌دهم. گاهی می‌نویسم. می‌روم جایی که بتوانم بدون دغدغه بنویسم و باشم!

زمین به اندازه‌ی کافی جا دارد. تمام دنیا در آمریکای شمالی خلاصه نمی‌شود.

آسمان در همه جا رنگ عشق است!

در عشق می‌مانم تا زمان رفتن به زمین فرا برسد! تنها و عریان آمده‌ام، چه اشکالی دارد تنها و عریان می‌روم! اما با عشق و لذت!

شاید حافظ بخوانم یا مولانا!

شاید مراقبه کنم. شاید یوگا کنم. شاید به آشرامی بروم یا معبد تانترایی در هندوستان!

من آماده‌ام برای هر کاری. خودِ زندگی را وقف کرده‌ام. اگر مشتری ای نبود می‌نشینم و لذت می‌برم.

می‌نویسم. می‌دانی. نوشتن برایم لذت بخش است! اصلاً همین مصاحبه را هم دارم می‌نویسم!

خودم به خودم کار می‌دهم!

نیازی به هویت کاری ندارم. اصلاً نیازی به هویت ندارم. هویت نانوشتنی برایم کافیست.

کار امروز – شک

ID:362

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%db%b5-%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3-%d8%b4%da%a9

December 5, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, سفرهای یوگا, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, کار و شغل, مراقبه, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

کار امروز – ۵ دسامبر ۲۰۲۳ -شک

***

شک کردن کار ذهن است. ذهن، شک را برایت ایجاد می‌کند و غلبه بر شک و رسیدن به یقین کار آسانی نیست. آنقدر سخت است که در داستانهای قدیمی مثل داستان ابراهیم هم از شک صحبت شده. از اینکه او هم شک داشت و خواست به یقین برسد.

از حدود یک ماه پیش که به کانادا آمده‌ام تغییراتی را حس می‌کنم. تغییراتی که توضیح دادنش سخت است اما سعی می‌کنم اینجا بنویسم.

اولین حس این بود که اینجا خیابان ها و خانه ها و ماشین ها بهتر هستند. جهان بیرون مثل آب و هوا هم تمیز تر است. اما حس می‌کنم همه چیز مادی تر است. آدم‌ها مادی ترند. این یک حس است.

انگار ذهن، اینجا فعال تر است و معنویت کمی گم شده. آدم‌ها اکثرا مشغول چیزی مادی هستند.

بعضی مشغول بدن و بعضی مشغول اشیاء. آنهایی که مشغول بدن اند لباس های زیبا به تن می‌کنند و خودشان را در فضای عمومی می‌آورند. آنهایی هم که مشغول اشیاء هستند ماشین و خانه هایشان را تقریباً می‌پرستند!

اینجا هم آدم معنوی پیدا می‌شود ولی انگشت شمار و کمرنگ.

با خودم می‌گفتم اگر اینجا عشق پیدا بشود همه چیز خوب است. هم درون و هم بیرون. و دیگر نور علی نور است!

اما جایی که ذهن فعالتر باشد کم کم سر و کله‌ی شک پیدا می‌شود. ذهن که فعال باشد و جامعه‌ای که بر اساس ذهن باشد بالطبع در آن جامعه، آینده و ترس فراوان می‌شود.

حساب و کتاب بیشتر می‌شود.

فارسی

شاید این تمرین من باشد!

یعنی دوباره آبدیده شوم. دوباره بفهمم ذهن و تمام مادیاتِ ساخته‌ی ذهن، پوچ و بی معنی است.

اما ذهن چیزی به تو می‌گوید درست خلاف این!

یعنی می‌گوید معنویات پوچ و بی معنی است!

و اصولاً این ذهن است که دوگانه‌ی مادی و معنوی را برایت درست می‌کند.

درست همین‌جا تو از یگانگی درونی ات که همان معنویت واقعی است جدا می‌شوی.

به معلم هایت شک می‌کنی. به لحظه شک می‌کنی. به خدا شک می‌کنی. به هیچ شک می‌کنی!

با خودت می‌گویی این که از اول هیچ بود پس وجود ندارد.

و مادی بودن را خوب می‌شناسم.

مادی بودن یعنی تو همین بدنِ در حال نابودی هستی. پس تنها چیزی که داری لذت های مادی است.

و لذت های مادی مقایسه ای است پس تو ذاتا باخته‌ای! چون هیچ وقت در مقایسه های ذهن برنده نیستی!

همانطوری که اکهارت می‌گفت لذت های ناشی از فرم و ماده هیچگاه شادی و رضایت واقعی برایت نمی‌آورد.

اما تو معتاد همان لذتها می‌شوی یعنی خور و خواب و خشم و شهوت!

به انگلیسی pleasure میشود و تو میشوی pleasure seeker. و هیچگاه رضایت واقعی را در pleasure پیدا نمی‌کنی!

اما من دارم چه می‌کنم؟

من دارم ذهنم را مشاهده می‌کنم و می‌نویسم. حتی شک هایش را.

حتی اینکه به اکهارت شک می‌کنم و به سادگورو.

در گفت‌وگوهای درونی ام آن سمتی که به اکهارت و سادگورو اعتماد کرده ضعیف می‌شود.

سمت ذهنی و شکاک قوی تر می‌شود ولی من باز از بیرون این داستان را می‌بینم و می‌نویسم.

فارسی

این می‌شود مراقبهٔ من. مراقبه‌ی نوشتنی امروز.

می‌شود کار امروز.

مراقبه بر روی شک!

کار امروز – ۴ دسامبر ۲۰۲۳

ID:363

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%db%b4-%d8%af%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3

December 5, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل

<1 دقیقه.

*** 1

کار امروز – ۴ دسامبر ۲۰۲۳

***

اکثر کارها این روزها با کامپیوتر است. آدم‌ها ساعت‌های طولانی پشت کامپیوتر ها می‌نشینند و چیزی می‌سازند. کارهای اداری مختلف. من هم مستثنی نیستم. من هم می‌خواهم چیزی بسازم. آنقدر از کار می‌نویسم تا خودش بشود یک کار!

اکثر آدم‌ها برای فرار از خود و فرار از لحظه و برای بدست آوردن چیزهایی مثل پول و اعتبار و غیره کار می‌کنند.

بعضی ها هم دوست دارند چیزی بسازند.

در این دنیا که هر چه بسازی، روزی خراب میشود پس ساختن چیزی ابدی غیرممکن است. مگر اینکه متصل بشوی به آن چیزی که ابدی است. وقتی به آن متصل شدی تو هم بی زمان می‌شوی و ابدی.

بگذریم این روزها این باور را به اکثر آدم‌ها خورانده اند که «باید کار کنی تا زندگی کنی» !

راستش این را قبول ندارم. زندگی کردن ساده‌تر است. باید غذا و سرپناه بدست بیاوری، این درست.

با کمی اغراق باید با جامعه هم بده بستانی داشته باشی. این هم درست.

اما از اکهارت آموخته‌ام کار باید برای لحظه باشد. باید در لحظه باشد. نباید برای چیزی در آینده باشد.

مثل همین نوشتن! این نوشتن ها برای چیزی در آینده نیست!

تارا از خواب بیدار شد. مابقی کار را بعداً انجام می‌دهم. فعلا توجه به تارا مهم‌ترین کار این لحظه است!

فارسی

چرخه‌ی ایده‌آل لباس‌ها

ID:364

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%ae%d9%87%db%8c-%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87%d8%a2%d9%84-/%d9%84%d8%a8%d8%a7%d8%b3%d9%87%d8%a7

December 4, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, طنزطور

1 دقیقه.

*** 2

چرخه‌ی ایده‌آل لباس‌ها

***

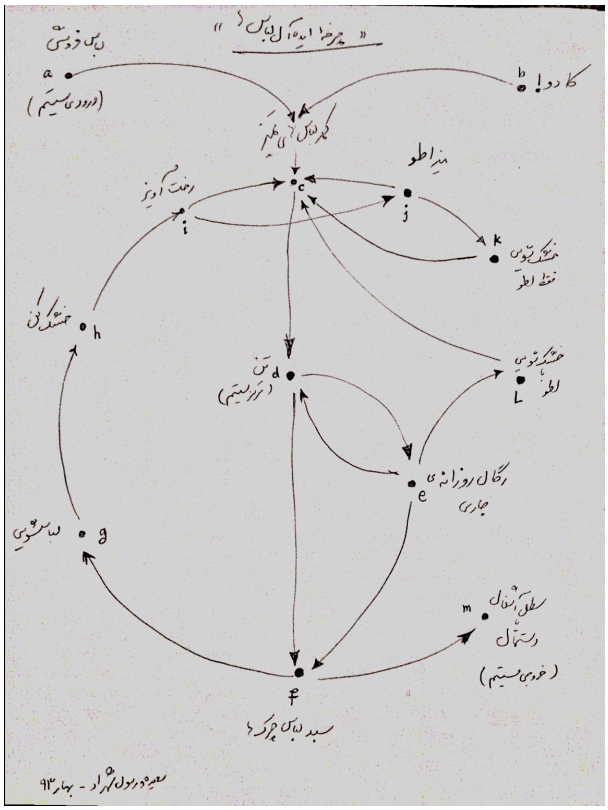
نوشته‌ها همیشه که جدی و معنوی نیستند! البته هر چیز شوخی هم بی ارزش نیست. کلا زندگی یک شوخی بزرگ است!

و معنویت هم جدی نیست!

اینبار می‌خواهم درباره‌ی چرخه‌ی ایده‌آل لباس بنویسم!

ایده برای چند سال پیش هست و زمان تهیه‌ی نموداری دقیق برای مدیریت لباسهایم که در نمودار زیر خلاصه شده.

چون هیچ کسی شاید از این نمودار سر درنیاره اینجا مختصراً توضیح می‌دهم.



مرتب کردن و مدیریت لباس‌ها از کارهایی بوده که معمولا برای من سخت بوده. این نمودار راه حلی عملی هست برای مدیریت لباسهایم.

نمودار از چند نقطه تشکیل شده که هر کدام با حروف لاتین مشخص شده. اینها می‌تونه سبد لباس یا کمد لباس یا کشو یا هر فضایی برای ذخیره‌سازی لباس باشه.

فلش ها هم حرکت و جهت حرکت لباسها رو از یک نقطه به نقطه‌ی بعدی نشون میده! حال برویم سراغ تعریف نقاط!

-a

لباس فروش یا جایی هست که از اونجا لباس می‌خریم

برای خلوت شدن سیستم که مشکل من هم هست میشه مدتی ورودی سیستم رو قطع کرد.

-b

جایی هست که لباس هایی رو که می‌خواهیم دونیت کنیم یا هدیه بدیم می‌گذاریم. چون شاید مدتی طول بکشه تا یک لباس رو به کسی بدهیم برای این دسته هم یک فضای کوچک لازمه.

-c

این کمد اصلی لباسهای تمییز هست. که میتونه بر اساس لباس زیر ، پیراهن و تیشرت، شلوارک و شلوار و کاپشن و کت و قسمت کلاه و اکسسوری تقسیم بشه.

-d

لباسهایی هست که تن کردیم یا با خودمون مسافرت بردیم

-e

جایی هست برای لباسهای جاری. یعنی لباسهایی که مثلاً یکبار پوشیدیم و در کمد تمیز نباید بروند ولی هنوز کثیف هم نیستند. شاید چند باری بخواهیم بپوشیمشان. این هم یک کمد مجزا برای مخلوط نشدن لباس های پوشیده شده و تمیز می‌خواهد.

-f

اینجا سبد یا محل گذاشتن لباسهای کثیف است.

-g,h,i

این سه نقطه در واقع لباسشویی و خشک کن و احتمالا رخت آویز است که لباس‌ها بالاخره مدتی در آن شاید بمانند. لباسها بعد از شسته شدن اگر خوب آویزان شوند نیاز به اطوکشی حداقل می‌شود. اگر لباس‌ها را در بیرون بشوییم آن نقطه میشود L

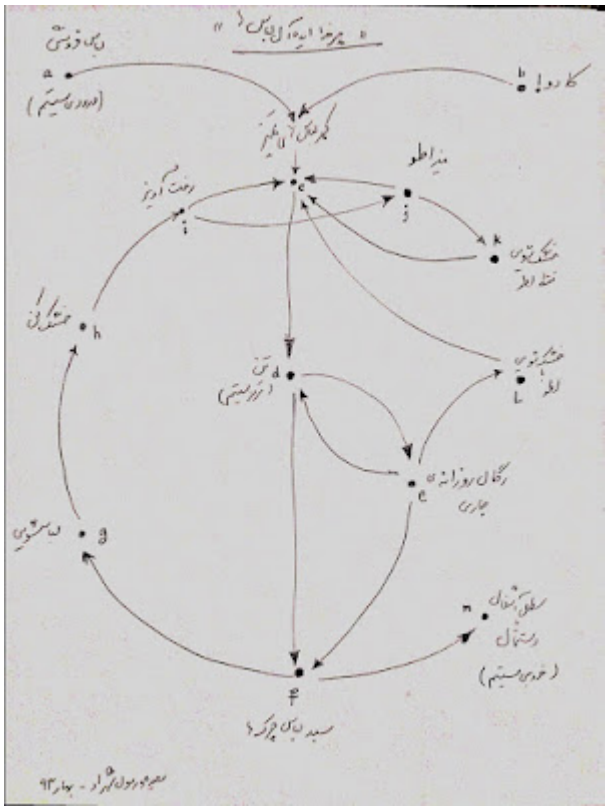
-j,k

این دو نقطه میز اطوی خانگی یا اطوی بیرون هست. که لباس‌ها بعد از اطو دوباره به کمد لباسهای تمیز بازمیگردد.

-m

در نهایت نقطه‌ی m هست که خروجی لباسهای کهنه هست که یا بصورت دستمال می‌تواند دوباره استفاده شود یا راهی سطل آشغال بشود.

در زمان مسافرت یا کمبود فضا می‌توان سیستم را ساده کرد. ساده ترین حالت شامل نقاط c-e-f می‌شود و ترجیحا لباسی هم در g-h باقی نماند بهتر است.



وسواسِ آینده

ID:365

https://unwritable.org/%d9%88%d8%b3%d9%88%d8%a7%d8%b3%d9%90-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

November 30, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آینده, ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

وسواسِ آینده

***

آینده یک فکر وسواس گونه است. همین!

وقتی به اندازه‌ی کافی مراقبه کنی و ذهن را مشاهده کنی می‌بینی که ذهن وسواس شدیدی نسبت به فکر آینده دارد.

در هر لحظه ذهن می‌تواند آرام باشد یا دارای وسواس آینده.

این خاصیت ذهن با مشاهده و مراقبه دقیق ذهن آشکار می‌شود. در واقع ذهن آینده را تولید می‌کند.

آینده به خودی خود وجود ندارد یعنی وجود واقعی و عینی ندارد. فقط بصورت یک فکر در ذهن تولید می‌شود.

همین!

وقتی فکر آینده را کنار بگذاری ذهن مقاومت می‌کند. آدم‌های غیر مراقبه گر آن را نوعی بی‌خیالی میبینند در صورتیکه نوعی آگاهی است نه بی‌خیالی.

همین الان که در حال تایپ این کلمات هستم ذهن من در حال کار است ولی گاهی هم به جلو می‌پرد. این پریدن ها در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتد و اینطور است که می‌خواهد من را از نوشتن در لحظه خارج کند. اینطوری که می‌گوید ادامه‌ی نوشته ات چیست؟ چه می‌خواهی بنویسی! آیا در آینده این نوشته خوب در می‌آید؟ آیا قابل درک و فهم برای خواننده ها می‌شود؟ آیا از آن استقبال می‌شود؟ و غیره و غیره.

اما وقتی کنترل توجه و مشاهده‌ی ذهن را تمرین کنی بطور مدام می‌توانی ذهن را از آینده برگردانی به حال. آینده بصورت یک وسواس شدید در آمده و تقریباً تمام انسانها را دچار کرده!

وقتی با آدم‌ها صحبت می‌کنی مدام در حال فکرکردن به آینده هستند!

فارسی

فرقی نمی‌کند به پنج دقیقه‌ی دیگر فکر کنند یا پنج ماه یا پنج سال!

تمام این فکر کردن وسواسی به آینده به خاطر غفلت از حال بدست می‌آید. توجه به تنفس و حس ها بهترین ابزار برای برگرداندن ذهن به حال است.

فکر کردن به آینده نوعی عدم توجه یا عدم پذیرش یا عدم شکرگزاری در حال است.

حالت مراقبه گون حالتی است که تو در غیاب وسواس ذهن به حال توجه داری.

ذهنی که مدام آینده را می‌سازد زمان را هم می‌سازد. ذهنی که برای بقاء خلق شده بقای تو را در شکار فردا می‌بیند که طبیعی است اما وسواس آینده قطعا یک بیماری پاندمی و همه‌گیر است.

وقتی نگران حسی هستی که فردا تجربه خواهی کرد! وقتی نگران گرسنگی یک سال دیگر هستی! وقتی نگران یک ساعت دیگر هستی اینها تماما وسواس آینده اند.

توجه به آینده میتوان داشت به مقدار بسیار کمتر از حالت وسواسی. مثلاً یک لحظه کافیست که تو فکر کنی برای شام چه غذایی می‌خواهی درست کنی! فقط یک لحظه طول می‌کشد و مابقی لحظات درست کردن غذاست!

بن بست بودن آینده، زمانی مشخص می‌شود که ما آینده‌ی واقعی اصلی یعنی مرگ را بفهمیم. مرگ آینده‌ی قطعی ماست. مرگ بدن را می‌گویم. نابودی تمام این شخصیت و این بدن با تمام افکار و احساسات قطعی است. با دانستن عمیق این آینده یعنی مرگ، توجه ذهن را از آینده می‌توان گرفت.

تمام دوراهی های ذهن نوعی فکر کردن به آینده است. این که این کنم یا آن کنم! این دوراهی ساخته‌ی وسواس آینده ی ذهن است.

تمیزی خوب است اما وسواس تمیزی نوعی بیماری است. آینده به صورت افکار لحظه‌ای خوب است اما حالت وسواس گونه‌ی آن بیماری است.

کیفیاتی مثل توکل و شکرگزاری هم با توجه وسواس گونه به آینده از بین می‌روند و با پرداختن به لحظه ایجاد می‌شوند.

اگر مراقبه می‌کنی یعنی خودت و ذهن ات را مشاهده میکنی این وسواس آینده را ببین. این وسواس آینده را من در ویپاسانا مشاهده کردم و اگر یک لحظه غفلت کنم خودم دچارش می‌شوم.

لحظه دارای بسیاری گنج هاست. ذهن فکر می‌کند لحظه خالی است و فقط آینده وجود دارد.

این کلک ذهن است. درست برعکس، آینده غیرواقعی است و لحظه شامل همه چیز می‌شود.

برای تارا و تمام کودکان- تحصیلات

ID:366

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%88-%d8%aa%d9%85%d8%a7%d9%85-%da%a9%d9%88%d8%af%da%a9%d8%a7%d9%86-/%d8%aa%d8%ad%d8%b5%db%8c%d9%84%d8%a7%d8%aa

November 29, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, کودکی

4 دقیقه.

*** 5

برای تارا و تمام کودکان- تحصیلات

***

مدتی قبل با توجه به دانش آن زمان سعی داشتم برنامه‌ای ایده‌آل برای آموزش کودکان بریزم. نتیجه‌ی آن سرفصل هایی بود که در آخر این نوشته می‌گذارم.

اما این بار با دانش امروزم خواستم در این مورد بنویسم.

ابتدا وضعیت موجود را بررسی کنیم. داستان این است که آدم بزرگ ها به طور وسواس گونه‌ای سعی در آموزش دادن به بچه‌ها را دارند.

این را برای تارا دخترم که این روزها پیش دبستانی است و به ناچار وارد این سیستم شده و تمام کودکان می‌نویسم.

فرض ابتدایی ما بزرگترها به این که ما باید به بچه‌ها چیز یاد بدهیم اشتباه است.

ملاک و معیار من شادی است. و با این معیار تمام بزرگ‌تر ها باید از بچه‌ها بیاموزند.

بچه‌ها به وضوح شاد تر هستند و به وضوح بهتر و بیشتر می‌توانند در لحظه زندگی کنند.

این شادی و این اتصال کودکان با مبدأ حیات که از قضا منشأ خلاقیت هم هست به مرور در مدارس و دانشگاه ها کشته شده و نابود می‌شود.

معلم‌های ناشاد از نظر من حق معلم بودن ندارند. اکثر بزرگتر هایی که خودشان توان شاد بودن و هدایت افکار و احساسات خودشان را ندارند حق آمورش به کودکان را ندارند.

فارسی

بچه‌ها مثل اسفنج تمام احساسات و عواطف بزرگتر ها را جذب می‌کنند و معلمانی که خود ناشادند و سرشار از ترس های مختلف، ناچارا کودکان را به سمت ترس پیش می‌برند.

خروجی مدارس درست شبیه پادگان ها، یک سری سرباز است. این سربازها در حالت عادی دانشمندانی می‌شوند که بمب و موشک می‌سازند و در حالت بهتر سرباز اقتصادی سرمایه‌داری می‌شوند.

کودکان ورودی ماشین بزرگ اقتصادی هستند.

تاچند سال دیگر با آمدن هوش مصنوعی دیگر حافظه و حتی مقداری از تفکر منطقی توسط ماشین ها انجام می‌شود. نوشتن و چیدن کلمات هم همینطور. در سال‌های آینده اهمیت حافظه به شدت کم می‌شود و اهمیت توجه و خلاقیت بالا می‌رود.

ترس از بقا که هنوز در اکثر آدم‌ها هست، منجر به آموزش دیوانه‌وار بچه‌ها به جنگیدن برای بقا و نهایتاً ماندن در رقابت برای بقا و تاکید بیش از حد به پول درآوردن می‌شود.

فقط انسانهای آگاه و شاد وکسانی که انسان را و خودشان را و از جمله ذهن و بدن انسان را می‌شناسند حق آموزش به کودکان را دارند.

کودکان به شدت کنجکاو هستند و تشنه‌ی یادگرفتن و سرشار از خلاقیت.

دیدگاه من در آموزش بسیار مینی‌مالیستی است. یعنی آموزش طبیعی زندگی به کودکان. همه‌ی ما میدانیم بچه‌های روستایی که در طبیعت بزرگ می‌شوند هم از نظر جسمی و هم روحی از بچه‌های شهری سالم تر هستند.

ذات خلقتی که کودکان را آفریده هوش و نبوغی در آن‌ها قرار داده و من این را به رسمیت می‌شناسم. وقت آن رسیده که ما بزرگترها خودمان را برای شاد زیستن آموزش بدهیم و کودکان مسلما از ما یاد خواهند گرفت.

داستان هویت سازی و شناخت ذهن و بدن اولویت اول آموزش است. به جای تدریس علوم و ریاضیات باید به بچه‌ها شناخت ذهن و بدنشان و اتصال به درونشان آموزش داده شود.

بچه‌ها باید به گفتگوی درونی خودشان آگاه شوند.

باید به افکار و احساسات خودشان آگاه باشند.

و اکثر بزرگتر هایی که خود به افکار و احساسات خودشان آگاه نیستند چطور می‌توانند به بچه‌ها آموزش بدهند؟

هویت سازی با جنسیت با رنگ پوست با کشور با شغل و غیره که به کودکان آموزش داده می‌شود هم منشأ جدایی ها و جنگ هاست.

بزرگتر هایی که خود حامل هویت های کاذب ذهنی هستند چطور هویت جهانی و هویت خداگونگی را می‌توانند به کودکان آموزش دهند؟

فارسی

در نهایت بهترین چیزی که به کودکان میتوان آموزش داد حضور در لحظه و اتصال و آگاهی نسبت به خودشان است. جدا بودن و مشاهده کردن افکار و احساسات هم چیزی است که مورد نیاز تمام انسانهاست. بزرگترها هم که خود چنین آموزشهایی ندیده‌اند هرگز قادر به انتقال به کودکان نیستند!

پس هر کسی باید از خودش شروع کند!

لطفاً کودکان را به حال خودشان رها کنید!

***

برنامه درسی ایده آل طراحی سیستم آموزشی برای کودک

اینها سر فصل دروسی هستند که برای تحصیل برای يك سيستم اموزشي ايده آل پيشنهاد دادم. هنوز سطح و روش تدريس براي اين موضوعات رو تعيين نكردم. ولی خوشحال میشم نظر بدین. بسته به سن و استعداد می تواند از ابتدایی تا پیشرفته باشد. آموزش به صورت غیرمستقیم و از طریق ویدیو و داستان و انواع بازیها انجام می‌گیرد. این کار صرفا در حد ایده است و بعضی ویدیو هایی که پیدا میکنم این پایین لینکش را میگذارم.

۱- آموزشهای اولیه زندگی

دستشویی

دروس تغذیه طبیعی و سالم

دانستنیهای سلامتی بدن

آموزش مهارت های زندگی رانندگی

نظافت شخصی بهداشت فردی و بهداشت محیط زندگی

نظم شخصی

برنامه ریزی زمان

هدف گذاری

استقامت و پشتکار

۲- تکنولوژی و اینترنت

برنامه ریزی کامپیوترها و IT

الکترونیک

۳- دروس هنرواحساسات شامل:

ارتباط از طریق هنر

موسیقی و آواز

رقص

هنرهای بصری نقاشی و تصویر سازی

عکاسی و فیلم سازی

مهارت های دستی شامل مجسمه سازی سفالگری خطاطی

۴- مهارت های اجتماعی

زبان بدن ، تئاتر

تیم ورکینگ

نحوه ادای کلمات و سخن گفتن

سخنرانی وپرزنتیشن

ارتباطات جنسی و عاطفی و خانواده و بارداری

۵- زبان و ادبیات

آموزش زبان شناسی

زبان انگلیسی و فرانسوی ویا زبان انتخابی دیگر

تخیل و داستان سازی

نویسندگی و داستان نویسی و شعر و ادب فارسی

۶- سلامتی و مهارت های بدنی

یوگا و مدیتیشن و ژیمناستیک

انواع ورزش ها

کمکهای اولیه و احیا

سلامت روانی و روانشناسی

کوهنوردی و هایکینگ

شنا و ورزشهای آبی

اسکی و برف نوردی

دوچرخه سواری

دفاع شخصی

۷- تاریخ و جغرافیا و جامعه شناسی

آشنایی با فرهنگ ها و دین ها و سیر آنها در تاریخ

حقوق بشر، اخلاق و مسوولیت جمعی

جهان بینی ها

مقدمات قانون واخلاق

منشا بشر و فرگشت

۸- علوم پایه در حد آشنایی

زیست شناسی

منطق ریاضی

علوم طبیعت فیزیك و شیمی

۹- علم اقتصاد و معنی مبادله

پول در آوردن و اقتصاد

ارزش زمانی پول

فارسی

بازی مونوپولی سرمایه گذاری

سفری به ذهن

ID:367

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1%db%8c-%d8%a8%d9%87-/%d8%b0%d9%87%d9%86

November 27, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, مرگ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

سفری به ذهن

***

گاهی می‌شود که می‌آیم اینجا چون جای دیگری وجود ندارد. یعنی تنهایم. یعنی کسی نیست که بشود این حرفها را با او زد.

اینجا حرف‌های تنهایی را می‌زنم. البته به آرامی مینویسمشان. انگار جوری مراقبه باشد.

انگار نوعی حرف زدن با خداست. در تنهایی و معمولا شب‌ها.

می‌دانم برای ۸۰-۹۰ درصد آدم‌ها نامفهوم است و بی معنی و چرت و پرت.

در مشاهداتم در جامعه هم همین را دیده‌ام، با اکثر آدم‌های معمولی و عادی جامعه هم فرکانس نیستم. این هم برای من واضح است.

با آن درصد کم، اما خوب هم فرکانس می‌شوم. انگار حرف همدیگر را می‌فهمیم.

مولانا و حافظ و سادگورو و اکهارت از این دسته اند. و بعضی از آدم‌های معمولی و عادی مثل حسین عرب زاده و یا ماه نو در اینستاگرام.

با آن درصد کم انگار هردویمان مرگ را فهمیده باشیم. اما با اکثر آدم‌ها فقط در خود مرگ مشترکم.

از جمله یکی از دوستان که چه بسا سابقه‌ی طولانی هم داریم.

وقتی به هم می‌رسیم گاهی موفق به انجام مراقبه و مشاهده می‌شوم اما شاید هم از آگاهی خارج شوم. آگاهی از افکار و احساسات خودم. مشاهده‌ی خودم.

اینجور مواقع می‌فهمم چیزی درست کار نمیکند. فرکانس هایمان فاصله دارد.

انگار تنها نقطه‌ی مشترک ما مرگ است اما اگر این را هم بگویم او به ترس بیشتری فرو می‌رود. پس در مورد همین مرگ هم نمی‌شود حرف زد.

مرگ چیز خوبی برای شروع است.

مرگ قطعی و بدیهی است! شکی در آن نیست. قابل مذاکره نیست.

مرگ ترس های کوچک تو را می‌ریزد.

مرگ تو را شجاع می‌کند.

مرگ باعث می‌شود آینده و گذشته، معنی خودشان را از دست بدهند.

مرگ باعث می‌شود به لحظه بیایی.

این واقعیت من است.

اما واقعیت خیلی ها فرار از مرگ است.

گاهی فرار به مواد گاهی فرار به حواس پرتی ذهن و گاهی فرار به ذهن.

ذهنی که بر توهم تو می‌افزاید.

در بعضی جاها انگار چیزی درست کار نمی‌کند.

در بعضی خانه‌ها در بعضی کشورها در حضور بعضی از آدم‌ها!

اکهارت راهش را گفته، مراقبه و شناخت و ایجاد شفقت نسبت به ذهن های برنامه ریزی شده.

در حضور بعضی آدم‌ها راهی جز رفتن به ذهن نیست. آنها جایی در ذهن خودشان گیر کرده‌اند.

آنها جایی در آینده گیر افتاده‌اند.

وقتی بگویی آینده وجود ندارد نمی‌گیرند. همواره در ذهن و آینده بوده‌اند و هیچ‌گاه لذت بودن در حال را نچشیده‌اند. به من می‌گویند ننویس. این ایگوی توست که می‌نویسد. درست است که این ذهن است که می‌نویسد اما این ذهنی است که دارد خودش را نشان می‌دهد. این ذهن لخت شده و دارد خودش را نگاه می‌کند.

و وقتی به ذهن و احساسات نگاه کنی پوچی و گذرا بودنش معلوم می‌شود.

در بیشتر جاها دیوانه و آف به نظر میرسم. در بیشتر جوامع عادی اینطور است.

فارسی

انگار فقط در مراکز مراقبه و یوگاست که همدیگر را می‌فهمیم.

از سمت آدم‌ها مدام قضاوت میشوم و ذهن قضاوت گر خودم بالا می‌آید.

میدانم چیزی آف است!

این همان داستان رفتن و برگشتن از جمع به تنهایی است و از تنهایی به جمع.

یا من دیوانه‌ام و مولانا و حافظ و اکهارت.

یا اکثر مردم این شهر!

تفسیر شاعرانه‌ی E=MC۲

ID:368

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%81%d8%b3%db%8c%d8%b1-/%d8%b4%d8%a7%d8%b9%d8%b1%d8%a7%d9%86%d9%87%db%8c-emc2

November 22, 2023

دسته‌ها: بلند, طنزطور

برچسب‌ها: خدا, زمان, مولانا و حافظ

4 دقیقه.

*** 5

تفسیر شاعرانه‌ی E=MC2

***

بچه که بودم فیزیک را خیلی دوست داشتم. فیزیک واقعی بود. اما فیزیک هم در آخر کار می‌رسید به فلسفه. فلسفه هم بازی با کلمات بود. بازی با کلمات هم در آخر می‌رسد به شعر!

شعر که خیلی نه چون شعر یعنی احساس اما شاید چینش کلمات! چینش مفاهیم کنار هم!

خوب برویم تقاطع فیزیک و فلسفه و شعر را بسازیم.

نسبیت عام و خاص را خوانده ام و خوانده‌اید!

چقدر درک کردیم خدا می‌داند. من که یک لحظه می‌فهمم لحظه ای بعد یادم می‌رود.

انیشتین آن دانشمند ژولیده موی آلمانی اما ظاهراً درک کرد! او در رویاهایش سوار قطاری شد با سرعت نور!

محمد هم می‌گفت خدا نور آسمان‌ها و زمین است!

هر دو در تخیلاتشان به جایی رسیدند!

حالا چرا مانه؟

من که در عالم ویپاسانا سفرهای دور و دراز می‌روم و شما هم آنقدر خُل هستید که با من بیایید! پس ما هم سوار قطار مفاهیم می‌شویم.

خوب «ایی مساوی ام سی دو» یعنی چه؟

خلاصه‌اش این می‌شود که« جرم همان انرژی است! »

فارسی

دوستی به من می‌خندید که می‌گفتم آدمها انرژی هستند!

به پوست دستش اشاره کردم گفتم مگر این جرم نیست؟ و مگر انیشتین نگفت جرم همان انرژی است! گفت بله! گفتم پس تو انرژی هستی! قانع شد! یک علم گرا هم قانع شد! علم گراهای جدید همان داعشی های قدیم اند. به راحتی نمی‌گویند نمی‌دانم!

حالا ببینیم فرمول چه می‌گوید.

جرم یا جسم یا ماده آن چیزهایی است که از نظر تو سکون دارند و ابدی‌اند. مثل یک سنگ. یا خاک. یا چوب خشک. یا یک تکه گوشت یا همین بدن! یا یک تکه آهن رنگ شده که ماشین تو باشد!

جسم ها جرم دارند یعنی سنگین اند یعنی به طرف جرم های دیگر می‌روند در یک فرمول زمان و مکان خاص!

تو فکر می‌کنی جسم ها ثابت و ابدی اند. فکر می‌کنی جسم تو، یا خانه‌ی تو یا زمین تو در زمان ثابت می‌مانند اما زهی خیال باطل!

انیشتین گفت جرم همان انرژی است!

خوب انرژی چیست؟

انرژی فرمی تعریف نشدنی و نادیدنی است. شاید نانوشتنی! انرژی را از روی اثری که روی جرم می‌گذارد می‌بینیم. مثلاً جرمی را در مکان و زمان جلو می‌برد. یل جرمی را داغ می‌کند. یا جرمی را می‌سوزاند و دود می‌کند و غیره. انرژی در حرکت و جریان است. اصلاً هر جرم متحرکی دارای انرژی است! انرژی پتانسیل و جنبشی! تعاریف ساده و کودکانه گاهی مهم و اساسی هستند.

انرژی دیده نمی‌شود ولی ماده ظاهراً دیده می‌شود اما برای دیدن همین ماده هم انرژی لازم است! یعنی مثلاً نوری لازم است که به جرم بخورد و بازگردد و غذایی که تو بخوری تا زنده بمانی تا نور بازگشت شده را ببینی!

دیدن همین کلمات بدون انرژی ممکن نیست! چه برسد به فهم‌شان!

خوب انیشتین که سوار نور شد لاجرم نوری بر او تابیده شد. همان نور اصلی. همان نانوشتنی. همانی که اگر بگویم خدا بعضی ها احساساتی می‌شوند! بعضی احساسات مثبت و بعضی منفی! اگر بگویم خدا بعضی اشک در چشمشان می‌آید و بعضی خشمگین از این خدای ظالم می‌شوند! بگذریم! همان نانوشتنی بهتر است!

نوری بر انیشتین تابید و دریچه‌هایی برایش باز شد. و نهایتاً هم مُرد و برگشت به چرخه‌ی ماده و انرژی. سرنوشت من نویسنده و توی خواننده هم همین است! چه بخواهی و اشک بریزی چه بترسی و فرار کنی!

انیشتین گفت ماده همان انرژی است. این همان است. یک رابطه‌ی این همانی را کشف کرد.

انیشتین دو را یک کرد.

همان کاری که یوگا می‌کند.

همان اصل اساسی توحید!

هر چه می‌خواهی بنامش! هاتف هم گفت قبلاً که

یکی هست و هیچ نیست جز او! وحده لاالله‌الاهو!

انیشتین گفت این دویی که شما می‌بینید یکی است. مثل شاگرد مغازه‌ای که در داستان مولانا دو شیشه شراب می‌دید و احول بود.

ما آدم‌ها حول یا احول بودیم. یعنی چشممان دو بینی داشت! ماده را جدا می‌دیدیم و انرژی را جدا!

انیشتین آمد و گفت این دو یکی است.

این ماده‌ی به ظاهر صلب و سخت همان انرژی پیچان و گردان آتش است! همان نور است! همان الکتریسیته است. همان تغییر و تحولِ دائم است.

به عبارتی، مرده همان زنده است. مرگ همان تولد است. پس اصلاً مرگی در کار نیست. سکون و ثباتی در کار نیست.

تماما یک انرژیِ بزرگِ جهان‌شمولِ نانوشتنی است!

ثباتی در کار نیست. این همان درک درستی است که در ویپاسانا مشاهده اش می‌کنی. تغییر دائمی درون و بیرون. تغییر دائمی جهان.

اما C یا این ضریب ثابت چیست؟ این سی سرعت است. سرعت حرکت انرژی. حرکت چیست؟ سرعت چیست؟ سرعت نسبت مکان به زمان است!

نسبت ثابتِ مکان به زمان. یا زمان به مکان! تنها چیزی ثابت جهان. نسبت ثابتی که خالق تعیین کرده. نسبت ثابتی که خالق با آن مخلوقات را تنظیم کرده. یک ثابت جهانی! تنها چیز ثابت جهان!

شاید بتوانی بگویی نسبت خدا یا نسبت خلقت.

یک چیزی که با عدد و ریاضی می‌توانی بنویسی اش. مثلاً سیصد هزار کیلومتر در ساعت! یا متر در ثانیه! یا هر چه!

پس تو و تمام بدن تو هم با سرعت ثابت نور در حال تبدیل و تحول یافتن به انرژی است.

دیر یا زود جرم تو دود می‌شود و تمام زمین و خورشید هم همینطور!

پس خوش باش!

فارسی

سوار قطار نور شو!

خشم و غم را به سرعت جا بگذار.

فرصتی نیست.

قطار نور با سرعتی خیره کننده حرکت می‌کند.

مثل انیشتین سوار شو و برو به لایه‌های بالای زمان و مکان.

نمی‌دانم!

نه فیزیک را می‌دانم نه فلسفه را و نه شعر را!

فقط می‌دانم چیزی هست!

چیزی که در وهم نیاید!

در ذهن نیاید!

در کلمه نیاید!

چیزی بس نانوشتنی!

چیزی قطعی و بدیهی!

حتی بدیهی تر از من و تو.

مثل سکوت.

حالِ خوب

ID:369

/https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d9%84%d9%90-%d8%ae%d9%88%d8%a8

November 22, 2023

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, عکس‌دار, کتابچهٔ شکرگزاری, مرجع و اصول

برچسب‌ها: زمان, شادی, عشق, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

حالِ خوب

***

ساعت ۱۲:۲۰ صبح در یک مرکز ویپاسانا هستم. خوابم هم نمی‌آید و خواستم در مورد حال خوب بنویسم.

وقتی مراقبه کنی حالت خوب است. وقتی در طبیعت باشی حالت خوب است. اما حال خوب را خیلی از آدم‌ها نمی‌دانند. آدم‌های شهری قطعاً نمی‌دانند.

وقتی حالت خوب است حتی نیاز به نوشتن نداری! نیازی به حرف زدن از حال خوب نداری. نیازی به گفتن این که حالت خوب است نداری! پس چرا می‌نویسم! چون میخواهم مردم بدانند حال خوب هم وجود دارد. می‌خواهم مردم بدانند بهشت، همین زمین است! خیلی ها خبر ندارند زمین بهشت است! و چون حالشان خوب نیست، بهشت را در تخیلاتشان می‌سازند و زمین را جهنم می‌کنند! اول برای خودشان و بعد برای دیگران!

وقتی حالت خوب است اصلا لازم نداری چیزی بگویی! من هم نمی‌خواستم این را فعلاً آپلود کنم! شاید اما به عشق دوستانم آپلود کردم! دوستانی که با عشقی سرشار من را به مراقبه تشویق کردند و دل توی دلشان نیست! دل توی دلشان نیست که از حال خوب من خبر دار شوند! آنها حالشان خوب است! می‌خواهم با خواندن این حالشان بهتر بشود! خودشان می‌دانند!

خلاصه وقتی حالت خوب است نیازی به بدن نداری! تو اصلا بدن‌ات را حس نمی‌کنی. سنگینی بدن را روی دوش‌ات حس نمی‌کنی. وقتی بدن نباشی حالت خوب است. نیازهای بدن به حداقل می‌رسند. نیاز به غذا و خواب و سکس در حداقل ممکن هستند! همان غذا و آب و سکسِ حداقلی هم بر لذت تو می‌افزایند!

از اینکه نفس می‌کشی قدردان و راضی هستی. از دیدن با چشم به وجد می‌آیی. از شنیدن صدای بارانی که به برگهای خشک می‌خورد هیجان زده می‌شوی. نیازی به گوشت خوردن نداری! پرتغال را با لذت تمام می‌خوری!

وقتی حالت خوب است، گذشته ای نداری! هویت و شخصیت سنگینی را با خودت به دوش نمی‌کشی! وظیفه‌ی تو فقط ماندن در لذت است. وظیفه‌ی تو فقط ماندن در لحظه است! و این را خوب بلدی! چون حالت خوب است. مثل سعدی شِکر اندر شِکر هستی. برای هر نفس دو بار شُکر می‌کنی.

فارسی

وقتی حالت خوب است خبری از آینده نیست. خبری از ذهن نیست. خبری از سوال نیست!

وقتی حالت خوب است تمام دوراهی ها از بین می‌روند و فقط یک راه می‌ماند.

راهِ بودن!

وقتی حالت خوب است آینده مهم نیست. آینده اصلا وجود ندارد. اخبار مهم نیستند. این که یک پرنده در جنگل می‌خواند، برای تو مهم ترین خبر دنیاست.

این که الان باران می‌آید یا آفتاب تعیین می‌کند که تو از کدام می‌خواهی لذت ببری!

وقتی حالت خوب است، راه رفتن معمولی بزرگ ترین هیجان دنیاست.

بیدار شدن از خواب و فهمیدن اینکه تا حالا خواب بودی و حالا بیداری بهترین خبر است! پس نیازی به اخبار بی بی سی نیست!

نیازی به سیاه نمایی یا سفید نمایی های ذهن نداری!

نیاز به مثبت نگری نداری. مثبت و منفی هر دو خوب است.

وقتی حالت خوب است مثل بودا هستی.

ساکت و آرام! شاید هم در جوش و خروش. اما هردو حالت خوب است. چون هر دو را پذیرفتی.

وقتی حالت خوب است مثل مولانا هستی!

بر قهر و بر لطفش عاشقی. به جد هم عاشقی.

وقتی حالت خوب است عاشقی.

عاشق عشقی واقعی.

عشقی که فقط دهنده است و هر چه می‌دهی بیشتر می‌گیری!

این را بگذارم در ضمیر بشر بماند و بروم!

این را روی دیوار شهر می‌گذارم و میروم!

این را برای حال خوبان و حال بدان می‌گذارم که هر دو بدانند.

حال خوبها لبخندی بزنند و حالشان بهتر از قبل شود!

حال بدها بدانند حال خوب هم هست!

حال بدها بدانند می‌شود حال خوب داشت! فقط باید بنشینی و چشمهایت را ببندی.

این تمام چیزی است که لازم داری. با بستن چشمهایت به دنیا به آینده به گذشته، بهترین حال را پیدا میکنی.

ما همه محکوم به اعدامیم. مثل یهودی های زندان های نازی. پس بهترین کار بودن و ماندن در لحظه است.

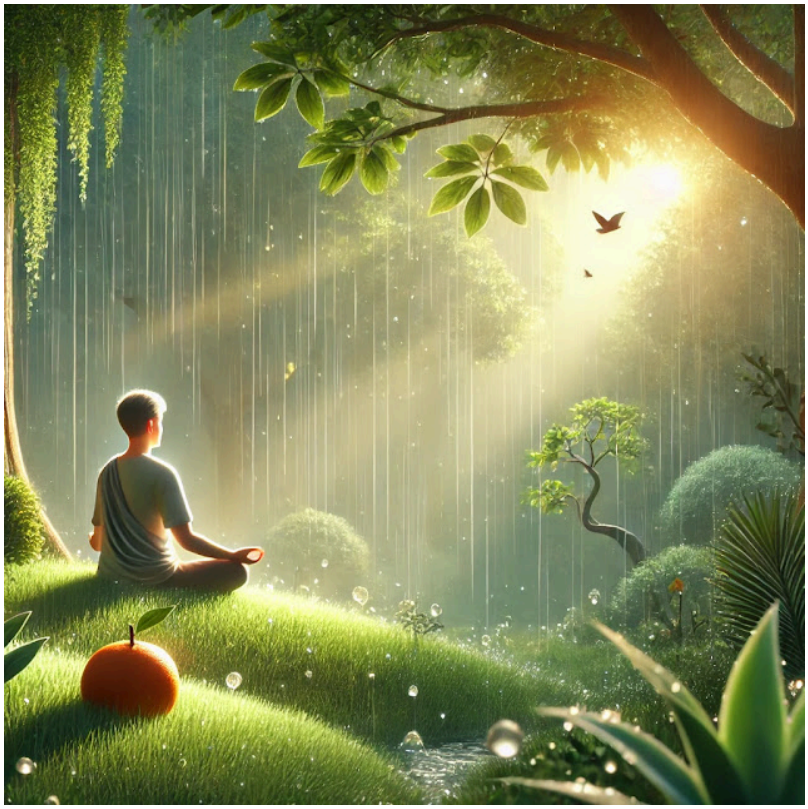
و عشق ورزیدن.

عشق ورزیدنی که محصول حال خوب است!

عشق ورزیدنی که محصول مراقبه است!

محصول سکوت است!

عشق ورزیدنی که کار خود عشق است!



انتخاب کار!

ID:370

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8-/%da%a9%d8%a7%d8%b1

November 18, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار

برچسب‌ها: اخلاق, اقتصاد, تصمیم, کار و شغل, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

انتخاب کار!

***

این نوشته در ادامه‌ی نوشته‌های مربوط به کار و اقتصاد هست.

https://www.unwritable.net/search/label/کار?m=1

بعد از خواندن اقتصاد و تعمق در یوگا حالا ترکیب این دو دانش را اینجا می‌نویسم.

در یوگا وقتی بزرگ می‌شوی، پهنه‌ی مسولیت ات جهانی می‌شود یعنی کاری که انجام می‌دهی به نیت کل جهان انجام می‌دهی. تو در یوگا مرزهای هویت خودت را کمرنگ می‌کنی و بزرگ می‌اندیشی. بالطبع برای کاری که انجام می‌دهی هم عمیق و گسترده می‌اندیشی.

مثلاً اینطور نیست که تن به هر کاری بدهی و فقط به منافع خودت یا خانواده‌ات یا کمپانی ات یا حتی کشورت فکر کنی!

تو مسوول کل جهان هستی! در هر کاری که انجام می‌دهی!

تمام کارها و اعمال تو در راستای بهبود زندگی تمام انسانها خواهد بود. نه یک گروه یا قشر خاصی!

در این راستا آگاهی رسانی و یوگا و مراقبه، مستقیم ترین و شاید حیاتی ترین کار روی زمین است. تمام شغل های آگاهی رسان، اولویت اول است. مثل برگزاری دوره‌های آگاهی بخش یا کلاسهای مراقبه و یوگا. یا حتی همین نوشتن، اگر شغل بشود!

شغل های مربوط به بقای انسان‌ها مثل شغل های محیط زیستی و کارهای مربوط به کشاورزی پایدار و زنجیره سالم غذایی و جلوگیری از آلودگی‌های صنعتی، اولویت بعدی هستند.

فارسی

تمام شغل های تشویق کننده‌ی مصرف مثلاً مثل تبلیغات لوازم آرایشی و آنچه به مصرف و نابودی بیشتر زمین منجر می‌شود نادرست و مضر خواهد بود.

تمام شغل های دروغ پراکنی و سازمانهای خبرپراکنی و شرکت‌های اینترنتی که ناآگاهی را گسترش می‌دهند مضموم هستند.

شغل‌های صنعتی که منجر به تولیدات مضر و تولیدات نظامی می‌شوند مضر هستند.

شغل‌های واسطه‌ای که منجر به روان شدن گردش اقتصاد مفید می‌شوند نسبتاً مفید هستند.

شغل‌های تولیدی که همراستا با طبیعت باشند و به گسترش زندگی طبیعی و پایدار شدن چرخه‌ی زندگی انسان و طبیعت باشند مفید هستند. اما شغل هایی که منجر به گسترش شهرنشینی و زندگی مصنوعی شوند مضرند.

فرمول کلی این است، با شناخت زندگی درست از مسیر یوگا می‌توانید هر کاری انجام می‌دهید را درست تحلیل کنید. می‌توانید به عمق بروید و نتیجه‌ی کارهای خودتان را ببینید.

معمولاً هر کاری که از روی عشق و آگاهی انجام شود مفید است و خیر آن به خود شخص و دیگران می‌رسد. هر کاری که از روی ترس و اجبار و فقط برای گذران زندگی و بقای شخصی و دریافت حقوق باشد مضر است و ضرر آن به خود شخص و کل زمین می‌رسد.

از نظر اکهارت هر کاری که برای رسیدن به نتیجه‌ای در آینده باشد مضر است و کار باید در لحظه و در آگاهی انجام بشود.

از نظر اکهارت، وضعیت آگاهی شخص از خود کار مهم تر است.

پس باز دوباره بازمیگردیم به آگاهی!

شاید مهمترین و یگانه کار اصلی ما بعد از بقاء بالابردن آگاهی شخصی خودمان و آگاهی جهانی در دیگران باشد! و من نویسنده خوشحالم که همین الان در این راستا می‌نویسم!

کار امروز – یوگا

ID:371

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a1%db%b5-%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7

November 15, 2023

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, کار و شغل, لحظه, مسوولیت, نوشتن, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

کار امروز – ۱۵ نوامبر ۲۰۲۳- یوگا

***

امروز من هم مشغول کاری هستم. مثل میلیون ها آدم دیگر روی این زمین.

زمین همان بهشت موعود است. غذا و سرپناه برای ساکنان زمین فراوان است و مثل تمام موجودات زنده روی زمین، ما انسان‌ها هم از تمام نعمت‌ها برخورداریم.

می‌توانیم بنشینیم و دوران کوتاه زندگی خود روی زمین را در سکوت مطلق و آرامش بگذرانیم و می‌توانیم انتخاب کنیم که برای بهبود شرایط زندگی روی زمین کاری انجام بدهیم.

من هم انتخاب کردم که کاری انجام بدهم.

این کار نوشتن است. این نوشتن به ذهن من و ذهن جمعی بشر کمک می‌کند که کمی بهبود یابد. ذهن نامرتب کمی مرتب شود. تا به اینجای کار، تکنولوژی، فرآیند بقا را بسیار آسان کرده و قدم های بعدی، حرکت به سوی آرامش و خلاقیت و صلح است.

برای بردن جهان به این سمت باید احساس مسوولیت و تعلق داشته باشیم، به کل جهان و خودمان. باید خودمان آرامش و خلاقیت و صلح را درونمان ایجاد کنیم.

وقتی یک نفر را که خودمان باشیم در صلح و خلاقیت و آرامش نگه داریم، کار ما شروع می‌شود و بعد می‌توانیم تاثیر مثبتی در جهان بگذاریم.

اگر از روی اجبار و ترس کاری انجام بدهیم، نه تنها تاثیر مثبت نمی‌گذاریم بلکه تخریب هم ایجاد می‌کنیم که نتیجه‌اش تخریب زمین می‌شود.

فارسی

آنچه جهان و منی که قسمتی از جهان هستم به آن نیاز داریم ساماندهی ذهن و اتصال به لحظه و اتصال به طبیعت و آرامش و خلاقیت است. تمام این‌ها در تعالیم یوگا ظهور و بروز پیدا کرده.

یوگا دین نیست، بلکه درک و راه درست زندگی است. یوگا تخریب های مذاهب و اقتصاد سرطان وار را می‌بیند و درمان می‌کند.

یوگا با حرکت به سمت آگاهی، مهم‌ترین کاری است که می‌توان در راستای بهبود زندگی انجام داد.

یوگا مجموعه ای از دانش ها و روشهایی است که بدون تخریب و بدون ایجاد دسته‌بندی ها و گروه بندی ها کار می‌کند.

یوگا بدون نفس است پس بدون جنگ است.

یوگای واقعی راه درست زندگی را روشن می‌کند.

یوگا از دورن شروع به ساخت ذهن و بدن می‌کند.

ذهن انسان مهمترین موهبت و ابزار ماست. اگر درست استفاده نشود تبدیل به جنگ و آلودگی و سقوط می‌شود و اگر درست استفاده شود تبدیل به خلاقیت و ساختن بهشت در روی زمین.

یوگا دقیقترین راه و روش برای شناخت و استفاده از ذهن و بدن است.

وقت آن رسیده که زندگی مان را برای چیزی که برایمان معنی دارد صرف کنیم.

بزرگ بیاندیشیم و بیشتر از بقای خود و خانواده مان فکر کنیم.

به جهان بیاندیشیم و آنچه بیش از هر چیز مورد نیاز است!

آن چیز، آگاهی است و سلامتی.

آگاهی و سلامتی از راه یوگا بدست می‌آید.

هم سلامت جسم و هم سلامت روان.

من از کار امروزم راضی هستم و خشنود.

این کلمات جریانی از آگاهی ایجاد می‌کند و این انرژی در جهان حرکت می‌کند و برکاتش به من و دیگران می‌رسد.

فارسی

هرچه می‌خواهی، بِده

ID:372

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b1%da%86%d9%87-%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%db%8c%d8%8c-/%d8%a8%d9%90%d8%af%d9%87

November 15, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: بخشش

<1 دقیقه.

*** 1

هرچه می‌خواهی، بِده

***

قبلاً گفته بودیم جایی بین خواستن و نخواستن باش.

آن خواستن درواقع طلب بود.

طلب رسیدن به عشق.

اما حالا می‌دانم همه‌ی ما از قبل رسیده‌ایم. پس جایی هست که هیچ خواستنی در آنجا نیست.

این نوشته در جایی بین خواب و بیداری ایجاد شد و حالا نوشته میشود. خواست من نبود.

خلاصه ی آن این است

هر آنچه می‌خواهی را بده! چون داری!

اگر آرامش می‌خواهی، آرامش بده

اگر فراوانی میخواهی، فراوانی بده

اگر محبت میخواهی، محبت بده

فارسی

تو رسیده‌ای!

تو وقتی در مبدأ هستی تمام اینها را داری!

اصلا تویی وجود ندارد، تو در مبدأ درواقع به اقیانوس متصل هستی.

بیکرانی از عشق بیکرانی از فراوانی بیکرانی از بودن

پس همه چیز را داری!

این نوشته منطقی نیست، عقلانی نیست! محاسباتی نیست! معاملاتی نیست!

اینجا تو هر چه اراده کنی از قبل هست!

اراده هم مال تو نیست! اراده هم مال نانوشتنی است!

اگر دانش طلب کنی داری اش پس اصلاً نیازی به خواستن نیست.

تو به وادی استغنا رسیده‌ای!

تو فقط واسطه‌ی فیض هستی!

فیض جاری موجود در تمام جهان!

«الیس الله بکاف بعبده» جوابش بله است

او کافی است!

لحظه کافیست!

خدا کافیست!

حرف زدن لازم نیست!

نوشتن لازم نیست!

سکوت کافیست!

تمام حرف‌ها در سکوت هست!

آرامشِ ذهن

ID:373

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4%d9%90-/%d8%b0%d9%87%d9%86

November 14, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, وقایع

برچسب‌ها: اعتماد, ترس, خدا, ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 2

آرامشِ ذهن

***

هیچ چیز که واقعی باشد قابل تهدید شدن نیست

هیچ چیزِ غیر واقعی وجود ندارد

اینجا، آرامش خداوند نهفته است

ساعت سه صبح می‌شود. من به دوستی عاشق، قول داده ام مراقبه کنم. معجزه اینجاست که او از معدود کسانی است که می‌داند مراقبه مهمترین کار است. اگر بتوانی آن را کار بنامی.

او به من توصیه می‌کند مراقبه کنم و این را از روی عشق می‌گوید.

بعد از بیدار شدن، قبل از باز شدن چشم هایم، ذهن شروع به کار می‌کند. شروع به حرف زدن می‌کند!

و من با مشاهده‌ی بدن و ذهنم مراقبه را شروع می‌کنم از همان سه صبح.

هفت روزی میشود که در سفرم. مثل همیشه، در سفر. در هر لحظه!

پیش خودمان باشد، این نوشتن ها برای من همان مراقبه است. یعنی دیدن ذهنم!

آنقدر ذهن را نگاه می‌کنم تا آرام آرام کلمه ها را ردیف کند. بعد مقداری از محتویات ذهنِ مراقبه گون را اینجا می‌گذارم.

ببخشید که پراکنده می‌شود! پراکنده است ولی واقعی است. شاید خودم را و ذهنم را قضاوت کنم مثل همین الان، اما این ها واقعیت الان ذهن من هستند.

فارسی

بدون سانسور! بدون قضاوت!

این کلمات و نوشتن ها خودِ مراقبه است.

دیدن آدمها مراقبه است، غذا خوردن مراقبه است، نفس کشیدن مراقبه است.

ترس ها را در خود دیدن مراقبه است. ترس از مرگ، ترس از تنهایی، ترس از قضاوت شدن!

ترس از بد شدن این نوشته!

ترس از آینده!

ترسِ گرسنه ماندن!

ترسِ بی پولی!

ترس، تولیدِ ذهن است.

توقفِ ذهن می‌شود نترسیدن و نترسیدن مساوی عشق است.

وقتی اطمینان داری وقتی توکل داری وقتی در لحظه هستی ترسی درکار نیست.

می‌دانی چیزی برای از دست دادن نداری.

جسم را باید بدهی، ذهن را باید بدهی

حافظه و گذشته را باید بدهی،

باید خودت را به نیستی پرتاب کنی

همان نیستیِ ذهن!

و ذهن می‌ترسد و ترس را تولید می‌کند!

و تو خیلی خوشبخت هستی اگر قبل از مرگِ بدن، از ذهن آگاه شده باشی.

خیلی ساده است. خودت را ببین!

وقتی خودت را ببینی، این خود، از بیننده جدا میشود.

تو بیننده‌ی خودت هستی!

فارسی

به همین سادگی!

و خدا همین است! همین بیننده! همین درک کننده‌ی خودش!

خدا به همین سادگی است!

خودت را ببین

این جریان افکار را ببین!

این احساسات را ببین!

این فکرها و حس ها مثل رودخانه‌ای در برابر تو در جریان هستند. پاهایت شاید در رودخانه باشد اما تو از جریان خروشان افکار بیرون هستی.

این همان مراقبه است.

یعنی تو لب جوی عمر نشستی. مثل حافظ!

تو در مراقبه خدا می‌شوی!

تو در مراقبه بودا می‌شوی!

بودا خودش خداست!

خدا بودن محض است!

مابقی حاشیه‌ای بیش نیست!

منِ نویسنده و توی خواننده حاشیه هستیم!

خدای دیگری درکار است!

خدای دیگری این مشاهده را انجام می‌دهد!

خدای دیگری هم بودن است هم انجام دادن!

من و تو توهم زمان و مکانیم!

جوابِ تمام سوالات

ID:374

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%88%d8%a7%d8%a8%d9%90-/%d8%aa%d9%85%d8%a7%d9%85-%d8%b3%d9%88%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%aa

November 12, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

جواب تمام سوالات

***

گاهی دوراهی یا چندراهی برایت پیدا میشود. بین انتخاب های مختلف می‌مانی. اینجا بمانم یا آنجا! شرق زندگی کنم یا غرب؟ با این شخص زندگی کنم یا با آن! تنها باشم یا با دیگران! بنویسم یا ننویسم!

و و و هزاران سوال و دوراهی دیگر.

معمولاً این ذهن است که سوال و دوراهی برایم ایجاد می‌کند و معمولا یک جواب بیشتر وجود ندارد. یک راه حل هم بیشتر وجود ندارد!

جواب، لحظه است!

لحظه همان خداست، همان جایی که تمام جواب‌ها آنجاست.

درک هر کسی از این مفهوم یا کلمه یا وجود هم متفاوت است.

راه رسیدن به او هم مراقبه است و سکوت و تنهایی!

و وقتی به او می‌رسی، تمام سوالات از بین می‌روند!

از بین رفتن سوال، همان جواب است. یعنی از اول سوالی وجود نداشت!

سوال ها تماماً ساخته‌ی ذهن بود. توهم بود.

جواب ها همه یکی است.

یک نانوشتنی!

فارسی

فارسی

نحوه‌ی برخورد با اطرافیان!

ID:375

https://unwritable.org/%d9%86%d8%ad%d9%88%d9%87%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%ae%d9%88%d8%b1%d8%af-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d9%81%db%8c%d8%a7%d9%86/

November 8, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ذهن, روابط

1 دقیقه.

*** 2

نحوه‌ی برخورد با اطرافیان!

***

این نوشته خلاصه ای از یک سخنرانی کوتاه از اکهارت است. آنقدر زیبا و خلاصه و دقیق گفته شده که خواستم اینجا خلاصه ای از آن بنویسم.

لینک ویدیوی اصلی و ترجمه‌ی اتوماتیک فارسی را اینجا می‌گذارم.

-https://youtu.be/_BUw3sKs0lY?si=DvplyaXPizQ9aG8

داستان از آنجا شروع می‌شود که اکثر ما آدم‌ها با بدن و ذهن خودمان هم هویت شده‌ایم. یعنی خودمان را ذهن خودمان می‌دانیم. و این ذهن چیزی نیست جز یک سری شرطی شدگی های اجتماعی.

این را تنها زمانی خواهی فهمید که از بیرون، ذهن را مشاهده کنی. مثل ماهی ای درون اقیانوس است ولی اقیانوس را نمی‌بیند کسانی که با ذهن هم هویت هستند ذهن را نمی‌بینند و بالطبع شرطی شدگی های آنرا هم متوجه نمی‌شوند.

زمانی که بتوانی با مراقبه و آگاهی، ذهن را مشاهده کنی شرطی شدگی های آن را در خودت و دیگران می‌بینی. شرطی شدگی های خودت را می‌توانی حل کنی ولی کماکان در دیگران می‌بینی.

اینجاست که ذهن های شرطی شده در دیگران شروع به قضاوت تو می‌کنند. اینجا اکهارت نحوه‌ی برخورد را با این آدم‌ها توضیح می‌دهد. این‌ها معمولاً اعضای خانواده و اطرافیان نزدیک ما هستند.

اکهارت با دانستن این موضوع، توصیه می‌کند آن‌ها را درکشان کنیم و بدانیم که آنها خودشان نیستند بلکه ذهن هایی شرطی شده هستند. به عبارت دیگر ذهن هایشان هست که ما را قضاوت می‌کند.

نتیجه‌ی این دانستن، ایجاد حس شفقت نسبت به آنهاست. این افراد معمولاً از شما فاصله می‌گیرند و حتی ممکن است جواب شما را ندهند یا به شدت شما را قضاوت کنند.

فارسی

اینجا باید بدانیم رفتار آنها شخصی نیست بلکه نوعی رفتار شرطی شده جمعی است.

باید بدانیم تایید و پذیرش آن‌ها در مورد ما، تاثیری در کیفیت زندگی و شادی درونی ما ندارد.

گاهی آنها شما را تحمل نمی‌کنند و شما را ترک می‌کنند.

تنها کاری که می‌توانید انجام بدهید آرزوی خوب و فرستادن انرژی عشق به سمت آنهاست.

شما هرگز این شرطی شدگی را به آن‌ها نمیتوانید توضیح بدهید چون آنها چیزی فرای شرطی شدگی نمی‌دانند.

حتی اگر آن‌ها از شما عصبانی باشند تقصیر شما نیست. آنها با ذهنشان شما را قضاوت و مقایسه می‌کنند.

اما شما قسمتی از ذات وجود آنها را که دوست داشتنی است می‌شناسید و در مراقبه هایتان با جوهر وجودی آنها ارتباط و یگانگی را حس می‌کنید.

آنها نهایتاً در این زندگی یا زندگی بعد از مرگ، این یگانگی را درک خواهند کرد.

حتی اگر آنها را نبینید باز هم می‌توانید نسبت به آنها پذیرش و عشق داشته باشید.

در این صورت گاهی آنها شفا می‌یابند و معجزه‌ای اتفاق می‌افتد.

اما شما نیازی به پذیرفته شدن از طرف آنها ندارید ولی ارتباط عمیق و درونی خود را با جوهر وجود آنها حفظ کنید.

برای تارا – ۷ نوامبر ۲۰۲۳

ID:376

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%a7-%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3

November 8, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, سفر

1 دقیقه.

*** 2

برای تارا – ۷ نوامبر ۲۰۲۳

***

تارای عزیزم، ستاره‌ی زندگی.

این بار در راه هستم. در حال پرواز برای دیدن تو. برای دیدن تو لحظه شماری می‌کنم و لحظات اولیه ای که تورا در آغوش خواهم گرفت را برای خودم بارها و بارها تصور می‌کنم.

اینجا داستان های زندگی و احساسات خودم را می‌نویسم. شاید یک روز پیدا کنی و بخوانی و بدانی پدرت چه حس هایی داشته. شاید هم اینها را نتوانی پیدا کنی یا بخوانی. به هر حال اینها را به یاد تو می‌نویسم.

سرنوشت زندگی های ما نامعلوم و از پیش تعیین نشده است. ما پا به این دنیا که می‌گذاریم هیچ نمی‌دانیم. کم کم راهمان را پیدا می‌کنیم و زندگی خودمان را رقم می‌زنیم. حدوداً تو چهار سالت بود که مادرت تصمیم گرفت جدا از من زندگی کند! برای مدتی نا معلوم! و تو را با خودش برد!

من هم بین تنها در شهر ماندن و دیدن گهکاهی تو و سفر رفتن، دومی را انتخاب کردم.

شاید شرایط نگذارد من همیشه پیش تو باشم و بتوانم زندگی را با تو تجربه کنم البته بودن در کنار تو چیزی است که از نانوشتنی خواستم.

اما صلاح من و تو معلوم نیست.

درست زمانی که من از نعمت بودن ۲۴ ساعته در کنار تو محروم شدم وقتی بود که فهمیدم عشق از درون ما ایجاد می‌شود.

فرقی نمی‌کند ما بطور فیزیکی کنار هم باشیم یا نه، این حس های ما از درون ایجاد می‌شود نه از بیرون.

فارسی

حس دیگری که همزمان با این اتفاق یاد گرفتنِ این بود که برای عشق ورزیدن مرزی نیست.

یعنی من می‌توانم تمام کودکانِ زمین را درست به اندازه تو دوست داشته باشم.

این یک جهش بزرگ در درک من از جهان بود.

حالا آینده هرچه باشد امیدوارم روزی بدانی پدرت برای دیدن تو لحظه شماری می‌کند و هیجان دارد.

من و تو حتی یک لحظه هم با لحظه باشیم برایمان کافی است. تو با من و کل جهات یگانه هستی و بزودی این را درک خواهی کرد.

خدا با ماست

ID:377

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d8%a8%d8%a7-/%d9%85%d8%a7%d8%b3%d8%aa

November 7, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

خدا با ماست

***

موقع سفر معمولاً حس های مختلفی سراغ آدم می آید. این سفر هم مستثنی نیست. حالا که چند ساعتی بین زمین و هوا مجبورم بنشینم، پس برایتان و برای خودم می‌نویسم.

روز آخر سفر حس عجیبی است از یک طرف داری از مبدا جدا می‌شوی ولی حس خوبی دارد و آن حس جدید زندگی است که همراه با کمی اضطراب است برای آینده‌ای نامعلوم. این شد که موقع خداحافظی با مادرم توی آسانسور گفتم نگران نباش خدا باماست!

البته نه خدایی که اسلام ساخته یا تعریف های مختلف ذهنی که هر کسی می‌سازد. این خدا واقعا به من آرامش می‌دهد احتمالا به مادرم هم آرامش می‌دهد پس بهترین جمله‌ای بود که می‌توانستم بگویم. این خدایی است که با من است حتی در زمان مرگ، پس سفر که چیزی نیست. مدت‌ها بود که این کلمه‌ی خدا را استفاده نمی‌کردم اما به مادرم نمی‌توانم بگویم مبدأ حیات یا نانوشتنی پس کلمه‌ی خدا را استفاده می‌کنم.

اتفاق عجیب دوم صحبت با راننده‌ی تاکسی بود. کسی که اصلاً در ظاهر نشان نمی‌داد و موقع گذاشتن چمدان ها در صندوق عقب اصلا پیاده نشد و داشت در گوشی اش ویدیوهای اینستاگرام تماشا می‌کرد وقتی سر صحبت باز شد اسم اکهارت تُله را آورد. من هم هیجان زده از او پرسیدم چطور و گفت پانزده سال است بعد از سختی ها و ترک اعتیاد، کتاب‌های اکهارت را خوانده. من را هم که می‌دانید با اکهارت زندگی می‌کنم! دیدن راننده‌ای که تصادفی پیدا می‌شود و ذهن را طبق تعریف اکهارت میداند خیلی خوشحال کننده و شگفت‌انگیز بود. پول بیشتری به او دادم و لینک هایم را برایش فرستادم.

اتفاق بعدی خوشحالی مشخصی بخاطر آزاد شدن از قید و بندهای اجتماعی است. بخصوص درمورد ایران وقتی آنجا هستی انگار یک باری از سمت جامعه همیشه روی دوش ات هست. نوعی حس خفگی یا فشار اجتماعی که توضیح دادنش سخت است. مثلاً در نوع لباس پوشیدن برای زنان و حتی مردان. نوعی فشار اجتماعی و توقع بودن به نوعی خاص. نمی‌دانم چرا ولی به محض خارج شدن از ایران نوعی نسیم آزادی حس می‌کنم. نوعی رهایی از هزاران سال

فارسی

شرطی شدگی های ذهنی مردم. انگار از یک زندان ذهنی آزاد شده باشم. اینترنت آزاد هم نعمتی است که ۹۰ میلیون ایرانی از آن محرومند. البته نبودن آب در دستشویی ها هم معضل جهان اول است!

وقتی وارد فرودگاه می‌شوم با دیدن آنچه پول می‌تواند بخرد یعنی مثلاً آزادی و سفر، کمی ذهنم به سمت مادیات می‌رود. پول برای مدتی برایم مهمتر می‌شود. زرق و برق و امکاناتی که پول می‌تواند بخرد از جمله سفر هوایی مدتی من را به اهمیت پول می‌رساند که البته بعد از مدتی کوتاه به خودم باز می‌گردم. برای مدتی کوتاه تکنولوژی و اقتصاد و سیستمی که انسان‌ها ساخته‌اند برایم مهم می‌شود ولی به سرعت بازمیگردم به درون، همان‌جایی که بوده ام و خواهم بود!

تنهاییِ سفر باعث می‌شود به ارتباط های عمیق خودم بیشتر فکر کنم. به عشقی که نسبت به دخترم دارم و به عشقی که از بعضی دوستانم دریافت میکنم.

محبت و عشقی که پایه و اساس زندگی است. وقتی یک مسافرِ تنها هستم رابطه‌های عمیق و محبت آمیز زندگی ام چیزی است که کم دارم. ولی خودِ فکرِ داشتن چنین رابطه‌هایی باعث دلگرمی و آرامش قلبی ام می‌شود.

جایی که میروم هنوز خانه ندارم. چند روز اول تا خانه‌ای اجاره کنم تقریباً بی خانمان و کمی متزلزل هستم. اگر شب اول مهمان کسی نشوم یا هتل می‌روم یا دوباره در ماشین تسلای خودم کمپ میزنم. قبلاً یک ماهی بدون خانه در ماشین کمپ کرده‌ام. زیاد بد نمی‌گذرد اگر ذهن بگذارد. از وقتی بیشتر در لحظه هستم ترس از بقا برایم کمرنگ شده. زندگی، آسان و هیجان انگیز است. احساسات خودم را مشاهده می‌کنم بدن قضاوت و ترس!

کم کم صبحانه‌ی هواپیما به من می‌رسد و من شما را تنها میگذارم تا فرودگاه بعدی که این نوشته را برای شما بفرستم یادتان باشد

خدا با ماست!

نانوشتنی با ماست!

ایران، خانواده‌ام

ID:378

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86%d8%8c-/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87%d8%a7%d9%85

November 6, 2023

برچسب‌ها: ادب پارسی, ایران/سیاسی, روابط, شکرگزاری, عشق

1 دقیقه.

*** 2

ایران، خانواده‌ام

***

کمتر از ۲۴ ساعت دیگر از خاک ایران پرواز می‌کنم. برای خداحافظی هم که شده بد نیست چیزی بنویسم.

حدود سه ماه میهمان ایران بودم و خانواده‌ام. در این سه ماه آنچه دیدم عشق بود و انرژی.

آدم‌هایی مهربان و عمیق.

نگاه های مادرم که قلبش برای هر قدم من می‌لرزد و به روش خودش عشق را جاری می‌کند.

برادر هایم که هر کدام سمبل مردانگی و معرفت و مسولیت هستند. از یکیشان استواری کوه را آموختم از دیگری زلالی آب را.

خواهرهایم که مهربانی و انرژی عشق و مادری در آنهاست. از یکیشان معرفت و مهربانی آموختم و از دیگری انرژی و فراوانی را.

دوستانی که تلفنی و حضوری دیدمشان.

با بعضی هایشان تلفنی گفتیم و خندیدیم.

با بعضی در پارک قدم زدم.

با بعضی فیلم تماشا کردم.

با بعضی سفر رفتم.

با بعضی هایشان تا صبح موسیقی گوش دادیم و رقصیدیم و گاهی گریه کردیم.

فارسی

گاهی با هم هم نفس شدیم تا خود صبح!

از همه ممنونم.

حلالم کنید. این کلمه شاید تکراری یا قدیمی به نظر برسد اما کاملاً معنی دار است.

حلال کنید یعنی ببخشید! یعنی بدی های من را نادیده بگیرید.

حلال کنید یعنی هر چه خوبی دیدید در خودتان بوده.

آن لحظات با هم بودن تمام شد، اما خاطره‌ی عشق باقی می‌ماند چرا که خود عشق ماندنی است.

عشق تنها ماندنیِ این دنیاست.

از این که در این سرزمین متولد شدم خشنود و شاکرم. اینجا جایی است که مولانا از آن عبور کرده. حافظ لب جوی نشسته و سعدی مراقبه کرده. عطار و خیام اینجا زیسته‌اند و هزاران عارف بزرگ. اینجا هاتف اصفهانی بوده، حلاج بوده. این سرزمین آبستن عشقی بزرگ است.

میزان عشق و محبتی که در این سرزمین دریافت کردم بیشمار است. توان تشکر ندارم. توان شکر ندارم.

اینجا فراوانی بسیار است.

فراوانی محصولات کشاورزی و فراوانی معرفت.

فراوانی به میزان تولید ناخالص داخلی نیست! فراوانی به میزان آگاهی و درک مردمان از عشق است.

خیلی از دوستان من را به باغشان و خانه شان دعوت کردند با نهایت عشق و بدون هیچ چشم داشتی از من پذیرایی کردند که توان جبران ندارم.

تنها داشته ام چند کلمه است! و مقداری دعا یا شاید آرزوی خوب برای این سرزمین.

هر کجا بروم زبانم فارسی است و روحم متصل به سرزمین اجدادی ام.

باشد که بزرگ شویم و از مرزها فراتر رویم و جهان را از آتش عشق و معرفت سیراب کنیم.

وادیِ سرسپردگی

ID:379

https://unwritable.org/%d9%88%d8%a7%d8%af%db%8c%d9%90-/%d8%b3%d8%b1%d8%b3%d9%be%d8%b1%d8%af%da%af%db%8c

November 5, 2023

برچسب‌ها: آینده, ادبیات اسلامی, سفر, عشق

2 دقیقه.

*** 3

وادیِ سرسپردگی

***

دو روز دیگر مسافرم و از یک سمت زمین به سمت دیگر می‌روم. آدم‌ها از من می‌پرسند کجا می‌خواهی زندگی کنی! و جواب کوتاه من این است: در وادی سرسپردگی!

کلمه‌ی Devotion که به فارسی سرسپردگی می‌نویسم معنی عمیقی دارد. وادی سرسپردگی جایی فرای ذهن و محاسبات منطقی و سود و زیان است. اگر هنوز با ذهن ات زندگی می‌کنی این نوشته برایت بی معنی و متناقض خواهد بود چون سرسپردگی برای ذهن بی معنی و مسخره است.

ببینید جایی می‌رسد که تو به کوچکی خودت در این دنیا پی میبری. می‌فهمی بودن تو روی زمین هیچ تفاوتی ایجاد نمی‌کند. یعنی در مقابل این جهان ناچیز هستی. از این ناچیزی درکی حاصل می‌شود که تو را به سمت نظم و عدالت گسترده‌ی جهان سوق می‌دهد.

تو می‌فهمی یک قطره از اقیانوس هستی و یک قطره می‌تواند اقیانوس هم باشد!

آنقدر کوچک می‌شوی که بزرگ می‌شوی!

تناقض های ذهنی از همینجا شروع می‌شود.

مولانا هم این مسیر را پیمود. مولانا در مردنِ خودش زنده شد. مولانا کوچک شد تا وارد وادی عشق شد و بزرگترین مرجع عشق شد در دلهای عاشقان.

تو وقتی در این وادی سرسپردگی باشی دیگر سیال می‌شوی و درست مثل قطره‌ای که می‌داند اقیانوسی هست خودت را به اقیانوس می‌سپاری. اینجا وادی سرسپردگی است.

اینجا خبری از ترس نیست!

اینجا تو به اقیانوس، اعتماد کامل داری. امواج اقیانوس، تو را هر جا ببرد خوب اس

فارسی

وقتی دنیا را نگاه می‌کنی، هر جایی که لازم بود می‌روی. هر کاری که لازم بود می‌کنی. از خودت ترجیح و تمییزی نشان نمی‌دهی. اینجا وادی تسلیم است و رضا. همان وادی سرسپردگی.

اگر لازم شد عزلت میگزینی و اگر لازم شد جلوت. اگر سکوت لازم بود ساکت می‌شوی و اگر سخن لازم بود حرف می‌زنی. تو هیچ شخصیت ثابتی نیستی. می‌دانی تمام شخصیت های ثابت، مردنی و رفتنی اند.

اگر لازم بود تجرد و اگر لازم بود تأهل را برمیگزینی. در خاورمیانه باشی یا آمریکای شمالی فرقی ندارد. تو از درون در سرسپردگی هستی. انتخاب زیادی نداری.

وقتی دنیا را نگاه می‌کنی که هنوز جنگ هست و هنوز گمراهی هست و تو نور را دیده‌ای، دیگر می‌دانی نور کجاست و تاریکی کجاست. تو همواره به سمت نور در حرکتی.

اگر کسی از آینده بپرسد می‌گویی نمی‌دانم. این ندانستن هم قسمتی از سرسپردگی است. تو در ندانستن خودت راحتی. اضطراب و ترس ذهن برای امنیت و دانستن آینده از بین رفته. تو فقط هستی! در حضور و سرسپردگی.

می‌دانی دنیا عادلانه است می‌دانی دنیا همان بهشت موعود است. می‌دانی لحظه برایت کافیست. شکلِ آنچه در لحظه اتفاق می‌افتد هر چه باشد خوب است! چه سخنرانی بزرگ باشی یا فقیری دوره‌گرد! چه تفاوت دارد؟

چه صدها نفر به به کنند یا هیچ کس اعتنایی نکند! تو در سرسپردگی خودت غرق هستی. معامله‌ی تو با خدا یا طبیعت است. معامله‌ی اصلی آنجاست. معامله با آدم‌ها برایت فقط یک بازی است.

می‌دانی ذهن تو ذره‌ی کوچکی از هوشمندی عظیم جهان است! با ذهنت هم هویت نیستی.

می‌دانی بدن تو رو به نابودی است و با بدنت هنم هویت نیستی.

تو متصل به هوشمندی عظیم پشت بدن و ذهن ات هستی.

همان نانوشتنی!

هنوز زنده‌ام!

ID:380

https://unwritable.org/%d9%87%d9%86%d9%88%d8%b2-/%d8%b2%d9%86%d8%af%d9%87%d8%a7%d9%85

November 4, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: سفر, شکرگزاری, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

هنوز زنده‌ام!

***

در حال رانندگی در جاده‌ام که حالم خیلی خوب می‌شود. موسیقی و کوه و جاده دست‌به‌دست هم می‌دهند تا عشق جاری شود.

اشک ها هم مثل باران جاری می‌شوند و منِ دیوانه را دیوانه تر می‌کنند.

می‌گویم این پیچ نه بعدی می‌ایستم! پیچهای جاده را یکی یکی رد می‌کنم.

اما کم کم دیگر طاقت نمی‌آورم. چطور این حس و حال را ننویسم.

چطور از عشق هیچ نگویم.

چطور همینطور سریع از تمام پیچ‌های راه عبور کنم؟

نمی‌شود!

بالاخره می‌ایستم!

داخل تپه های تمیز می‌روم. موسیقی را آرام می‌کنم. صدای جاده را کمتر می‌کنم. کمی خارهای بیابان را با خودم سیراب می‌کنم!

بعد هم می‌نشینم مثل دیوانه‌ها وسط تپه‌ها تا بنویسم من هنوز زنده ام!

گاهی باورم نمی‌شود!

وقتی چشم‌هایم را بعد از مراقبه باز می‌کنم گاهی باورم نمی‌شود هنوز زنده ام!

فارسی

آخر در مراقبه تقریباً مرده بودم! یادم می‌رود کجا بودم و کجا هستم!

معمولاً چشمهایم را به پایین و روی بدن خودم باز می‌کنم و بدنی را می‌بینم که میدانم من نیستم!

در ابتدای مراقبه گفته بودم من بدن نیستم! دوباره بازمیگردم به بدن!

باورم نمی‌شود! دوباره با خودم تکرار می‌کنم من هنوز زنده ام! من هنوز در این بدن هستم.

اگر بیرون می‌رفتم هم بد نبود! اما هنوز نرفتم!

امروز در حضور عاشقی درد فراق کشیده گفتم همیشه نفَس ها را یادت باشد!

با هر نفس، یاد من و او باش!

تا آخر، این نفس ها هست!

وقتی هم که تمام شد، دیگر نور علی نور است!

پس هر نفس را خوب بزی!

خوب نگاهشان کن!

تو نفس نمی‌کشی!

کسی دارد برای تو نفس می‌کشد!

کسی با طنابِ نفس، تو را اینجا نگاه داشته!

آن طناب سلسله‌وار نفس ها را بگیر رو برو. برو پیش او!

همان نانوشتنی خودمان! که حالا دیگر خودمانی شده!

طناب نفس را بگیر و از پل صراط آن رد شو!

با هر نفس زندگی کن!

یادت باشد هنوز زنده‌ای!

تو هنوز می‌توانی معجزه را ببینی!

معجزه‌ی نفس کشیدن!

فارسی

معجزه‌ی انسان!

معجزه‌ی عشق!

دیوانگی را بچش!

فقط برای یک بار برای طول یک نفس دیوانه باش!

باور کن بس است!

با یک نفس هم می‌توانی دیوانه شوی!

با یک نفس می‌توانی بمانی یا بروی!

نفس ها را مزه کن!

سکوت را مزه کن!

عشق را مزه کن!

به همین راحتی!

با هوا عشق بازی کن!

با کلمه با نوشته با بدن با زمین با خاک با خدا!

دربرگیرندهٔ بدیهی!

ID:381

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%b1%da%af%db%8c%d8%b1%d9%86%d/8%af%db%80-%d8%a8%d8%af%db%8c%d9%87%db%8c

November 2, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, ذهن, عشق, لحظه, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

دربرگیرندهٔ بدیهی!

***

امروز این دو کلمه برایم تکرار می‌شد. دربرگیرندهٔ بدیهی.

تمام شاعران، نویسندگان، عارفان، گیاهان، ستارگان و حیوانات از یک چیز می‌نویسند و می‌گویند و نشانی می‌دهند.

یک دربرگیرندهٔ نانوشتنیِ بدیهی!

شوق نوشتن باعث شد مراقبه را کوتاه تر کنم و لذت سکون را با کلمات پاره کنم تا شاید کمی از این لذت در دیگران و در لابلای کلمات آشکار شود و کمی با هم لذت ببریم. کمی با هم از پیچش موی لیلی بگوییم و وصف عیش کنیم و مست شویم و چشمان را خیس کنیم و جور دیگر ببینیم!

ذهن به همه چیز شک می‌کند چون خاصیتش است. ذهن دو را می‌سازد. تحلیل می‌کند. سبک سنگین می‌کند. ازواج را خلق می‌کند.

اما یک چیز بدیهی را یادش می‌رود و آن این است که وقتی دو باشد حتما یک هم هست!

گاهی ذهن به بودنِ یک شک می‌کند که کاری بس خنده دار است. مثل کسی که بازی نور را بر پرده‌ی سینماها می‌بیند اما یادش می‌رود اینجا یک پرده هم هست!

یا کسی که رنگ روغن و چرخش سحرآمیز رنگها را روی تابلوی نقاشی می‌بیند ولی یادش می‌رود از بوم نقاشی!

یادش می‌رود از سکوت فراگیر جهان!

یادش می‌رود از گستره‌ی بزرگ دربرگیرندهٔ نقاشی!

یادش می‌رود از نانوشتنی!

فارسی

آنقدر درگیر کلمه و نوشته می‌شود که یادش می‌رود اینها نشانی از بی نشان است!

این نوشته‌ها نشانی از نانوشتنی است.

اگر روزی به او شک کردی به خودت شک کن!

از خودت بپرس این ذهن کیست؟

این بدن چیست؟

بپرس این من کیست؟

این منی که ذهن برایت ساخته واقعی است؟

این بدن واقعی است؟

آیا افکار و احساسات تو واقعی است؟

یا کسی که آنها را می‌بیند واقعی است؟

یک بیننده‌ی ثابت جهانی!

یک خدا!

یک ناظر ثابت!

یک آگاهی مطلق!

یک در برگیرنده‌ی تمام.

در برگیرنده‌ی من در برگیرنده‌ی تو!

یک وجود بدیهی.

کلمات را فراموش کن. درگیر کلمه نشو. جاری بنویس.

از او بنویس.

او تمام کلمات و مفاهیم را در بر گرفته.

تمام حس ها و فکر ها را.

او به اندازه‌ی تمام سینه ها نفس میکشد. به اندازه‌ی تمام گوش ها می‌شنود و به اندازه‌ی تمام چشم ها می‌بیند.

به خودت شک کن! تو کیستی؟

تو نویسنده‌ای؟ خواننده ای؟

تو شغل و بدن و ذهنی؟

نه!

تو هیچکدام نیستی!

هیچ از نظر ذهن!

تو هیچ نیستی!

تو از هیچ آمدی و به هیچ می‌روی!

هیچ و پوچ!

تو هیچ هستی. فقط یک هیچ هست. هیچ دو تا نمی‌شود.

از آنجایی که هیچ دو تا نمی‌شود پس هیچ همان همه است.

صفر همان بینهایت است.

پس هیچ همان خداست.

تو هم همانی.

تو خدایی.

تو مثل حلاج حقی!

مثل عیسی عشقی!

مثل تمام عاشقان. مولانا. حافظ و سعدی و عطار و خیام.

این اسمهای بزرگ.

تو همانی.

به همان اندازه هیچ به همان اندازه بزرگ!

می‌خواستم از در برگیرندگی بنویسم! من را هم در بر گرفت.

می‌خواستم از بدیهی بودنش بنویسم! خودم متوهم شدم.

او ساده است. من ساده ام. تو ساده ای.

ضمیر اول شخص و دوم شخص و سوم شخص ساخته‌ی ذهن من و تو و اوست.

واگر نه ذهن که ساکت باشد فقط یک شخص هست.

یک شخص دربرگیرندۀ من و تو و او!

یک وجود بدیهی!

یک سکوت دائم!

اگر جهانی هست حتما بر پرده‌ای نقش بسته. آن پرده‌ی گسترده‌ی سینما همان خداست.

خیلی ساده دارم می‌گویم.

خدا ساده است. مثل مفهوم هیچ. مثل نگاه کودک.

با ذهن پیچیده‌اش نکن.

خدا ساده است مثل روییدن یک برگ سبز از چوب خشک!

خدا ساده است مثل یک دم یا بازدم!

خدا ساده است!

خدا ساکت است!

خدا بدیهی است!

به خودت شک کن!

تو نیستی اما خدا هست.

تو خودت خدایی!

تو دنبال خدایی. همیشه و در هر لحظه!

تو خدا را میبینی و می‌شنوی و مینویسی و می‌خوری و لمس می‌کنی. همیشه و در هر لحظه!

به همین سادگی!

دنبال خدا در آسمان نگرد! در کتاب های قدیمی نیست!

خدا در بدن توست. در غرغر کردن های شکم است. خدا در حس های توست. در نفس های توست.

ساده و بدیهی!

خدا در لحظه است.

لحظه‌ی ابدی و ازلی.

لحظه‌ی بی زمان!

مثلث عشقی

ID:382

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%ab%d9%84%d8%ab-%d8%b9%d8%b4%d9%82%db%8c

October 30, 2023

دسته‌ها: اصول دین, کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عشق

1 دقیقه.

*** 2

مثلث عشقی

***

مثلث عشقی تا کنون رابطه ای بین سه نفر تعریف می‌شده که در سریال های پرمخاطب سوژه‌ی خوبی است.

این بار می‌خواهم بگویم تمام رابطه‌های عشقی نوعی مثلث عشقی است، اما چطور؟

اگر تعریف عشق را از زبان اکهارت یا سادگورو بشنوید و درک کنید می‌دانید که عشق با معامله فرق دارد.

اینکه دو نفر با هم قراردادی ببندند تا چیزی بدهند و بگیرند عشق نیست. مثلاً اینکه یکی اسپرم بدهد یکی تخمک عشق نیست. این یک معامله یا قرارداد اجتماعی است.

عشق طبق تعریف مولانا یا اکهارت یا سادگورو درک یگانگی است. یعنی درک یکی بودن تو و دیگری.

m=1&عشق=https://www.unwritable.net/search?q

با ذهن نمی‌توانی این را بفهمی فقط باید به تو چشانده شود. وقتی کمی به تو چشانده شد آنگاه مزه‌ی یکی شدن با مبدأ وجود آنقدر برایت می‌ماند که همواره دنبال آن هستی. حتی اگر خودت ندانی این مزه به تو قبلاً چشانده شده. اگر به دنبال یکی شدن در بعد جسم باشی یا یکی شدن احساسات تو نادانسته هنوز دنبال همان یگانه وجود موجود هستی. همان نانوشتنی ای که همه را در برگرفته.

فارسی

تو به صورت موقت مقداری از شهد یگانگی را میچشی وقتی با کسی ارتباط عاشقانه برقرار می‌کنی. پس در واقع آنچه تو می‌خواستی طرف مقابلت نبوده بلکه همان وجود نانوشتنی بوده.

برای همین گفتم همیشه در هر ارتباطی نفر سومی هست. همان نانوشتنی.

در واقع او نفر اول هست.

من و تو نفرات دوم و سوم هستیم.

در واقع نفر دو و سه اصلا وجود ندارند. یک توهم موقتی هستند.

ما ناخودآگاه یا خودآگاه به دنبال رسیدن به همان یک هستیم. اما به طور موقت فکر می‌کنیم آرامش یا عشق در نفر دو یا سه هست.

به صورت موقت از یکی شدن با کسی احساس عشق و دلبستگی می‌کنیم اما اگر خوب نگاه کنیم همه‌ی ما وجود های مستقلی نیستیم ما فقط شاخه های موقت یک درختیم که برای یک فصل گل می‌دهیم و دوباره از طریق خاک به همان درخت بازمیگردیم.

حال اگر هر دوی ما در این مسیر یگانگی مدتی هم جهت شویم معنی عشق را درک می‌کنیم. اما اگر به آن وجود یگانه غافل باشیم دیر یا زود با مرگ دیگری یا هر اتفاق دیگری می فهمیم که راه را اشتباه آمده بودیم.

عشق هایی که از پی رنگی باشند محکوم به شکست هستند. اصالت و یگانگی فراتر از رنگ است.

باید ابتدا خودت در سکوت آن را درک کرده باشی.

پیمان زندگی مشترک – ازدواج

ID:383

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d9%85%d8%a7%d9%86-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%85%d8%b4%d8%aa%d8%b1%da%a9

October 29, 2023

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

4 دقیقه.

*** 5

این نوشته حداقل برای حدود بیست سال پیش هست یعنی حدود بیست سالگی من.

با اینکه در آن زمان بنده تا حدود زیادی ناآگاه بودم ولی مطالب مطرح شده در این نوشته خالی از حقیقت و خواندنش خالی از لطف نیست.

پیمان زندگی مشترک

قرار بود در مورد ازدواج مطالبی بنویسم. می خوام خیلی صریح و ساده بنویسم ، عامیانه اما دقیق و خلاصه.
اول طرح مساله:
عشق آسان نمود اول، اما مشکل از اونجاافتاد که من در کشوری زندگی میکنم که در اون دو نفر نمی تونند آزادانه شریک زندگی یا ساده تر هم خونه و یا شریک جنسی خودشون رو انتخاب کنند.
اینجا می گن اگر دو نفر بخوان با هم ازدواج کنند باید 1- ولی دختر یا به نظر من "مالک دختر" موافقت کنه و 2- این دو نفر باید در دفاتر رسمی دولتی ازدواج خودشون رو ثبت کنند تا همه قوانین نوشته و نا نوشته بر اونها حاکم بشه.
اونها باید طی مراسمی شروع به زندگی در یک خونه کنند و اگر هم بخواند جدا شند باید با طی مراحل قانونی باشه. اگر هم کسی دست از پا خطا کنه در بهترین حالت طرد و در بدترین حالت سنگسار میشه!
اما من چی می خوام بگم؟
بعد از کلی مطالعه و تفکر من ریشه این قوانین و اینکه چرا وضع شدند رو کشف کردم: به طور خلاصه ریشه اونها "حفظ ساختار جامعه " ست؛
آدمها توی زندگی گروهی خودشون "تقسیم کار" کردند. این تقسیم کار در جاهایی ناچار بر اساس جنسیت بود. مثلا زنها بعضی کار ها مثل موندن توی غار و نگهداری از بچه هایی رو که به دنیا می آوردن و مردها کارهای دیگه مثل شکار و پیدا کردن غذا و جنگیدن با خطرات محیطی رو به عهده گرفتند. این ساختار همین طور ادامه پیدا کرد تا به دوران ظهوراسلام و جامعه های کنونی رسید. مردها حالا می تونستند خونه ای بسازند و برای ادامه زندگی با یک یا چند زن برای ماندن در خونه به توافق برسند. به تدریج قوانینی مثل ازدواج، حجاب، غیرت یا همون احساس مالکیت نسبت به همسر و ممنوعیت های شدیدی مثل حرمت استمناء ،زنا تا سیستم جامعه به درستی کار کنه و به هم نریزه. بچه هایی هم که توی این سیستم به وجود میان به خوبی مراقبت می شدند و سنت و فرهنگ و آموزش با قدرت به نسل بعدی منتقل می شد.کم کم کسانی که توی جوامع بر مسند حاکمیت و قدرت بودند برای نظم حفظ این قوانین رو وضع کردند. بخاطر نظم و امنیتی که این قوانین به آدمها می داد کم کم مورد قبول اکثریت قرار گرفت و به صورت قوانینی محتوم و عرفی دراومد.
اما در چند سال اخیر با توسعه تکنولوژی تغیرات اساسیی در پایه های این تفکر بوجود اومده:
با اومدن ماشین و صنعت انسانها دیگه برای شکار یا همون کسب درآمد احتیاج به قدرت جسمی مردها ندارند. به عبارت امروزی حالا هم زن می تونه در آمد خوبی داشته باشه هم مرد.
از طرف دیگه با رشد جمعیت و تقاضا برای داشتن جمعیت ثابت و بیمه های اجتماعی و رشد علم پزشکی اهمیت بچه دار شدن کمتر شده یعنی دیگه مردها و زنها برای گسترش جامعه، دستگیری در دوران پیری و جبران مرگ و میر بالا لازم نیست بچه های زیادی تولید کنند. در شرایط فرضی برای داشتن جمعیت ثابت در دنیا بدون در نظر گرفتن احتمال پا گرفتن تکنولوژیها ی "همانند سازی" یا تولید علمی آزمایشگاهی و صنعتی انسان به ازای هر یک نفر که می میرد یک جایگزین نیاز داریم. از طرفی با گسترش تکنولوژی های ضد بارداری هر دو نفر چه زن وچه مرد ، می توانند بدون بچه دار شدن به قصد لذت بردن به عمل جنسی بپردازند .

فارسی

اینطوری سکس دیگر یک کار هدفدار نیست بلکه میتونه مثل یک تفریح یا سرگرمی باشه؛ ظهور و گسترش آزادی جنسی و حتی همجنس خواهی هم اثر مستقیم همین تغییراته . دیگر قوانین خیلی سخت و محکم برای اون لزومی نداره .
خوب این تغییرات در دنیا کم کم ساختار جوامع پیشرفته رو تغییر میده ولی جامعه ای که من توی اون زندگی می کنم متاسفانه هنوز تغییرات رو درک نکرده و حتی با زور و تعصب دارند انسانها رو مجبور به تبعیت از قوانین حداقل هزار سال قبل می کنند .
آرمانهایی مثل " جامعه مدنی اسلامی " یا "ظهور مصلح انقلابی اسلامی" نمونه های خوبی از این تفکرند .
توده های مردم هم در خواب عمیقی غوطه ورند. در یکی از این تلو تلو خوردن ها در سال 57 این جامعه به طرز فجیعی زمین خورد که حالا حالاها فکر نمی کنم بتونه بلند بشه و سر شکسته خودشو التیام بده. امیدوارم جامعه ما بتونه از اون جراحات جون سالم به در ببره و ماشین سریع جهان مدرن از روی نقش بی حالی و زخمی اش رو نشه .

خوب من هم به دلیل زندگی توی این طور جامعه ای و لزوم داشتن یک حداقل تعامل و دیالوگی با اطرافیانم تقریبا مجبورم که چنین چیزهایی رو بنویسم اون هم به زبون خیلی خیلی ساده و 2 ، 2 تا 4 تایی . خوب این هم بیان لزوم نوشتن این نوشتار .
البته فکر می کنم مقدمه و پایه بحث رو هم گفتم . حالا "پیمان زندگی مشترک"
با درک تغییراتی که در جامعه انسانها بخصوص در قرن اخیر بوجود اومد می تونم بگم که حالا عواملی که آدمها رو در طول تاریخ واداشت تا پیمانی برای ازدواج داشته باشند از بین رفتند یا خیلی ضعیف شدند :
عامل اول یا تقسیم کار بکلی از بین رفته ؛
البته بودن پستهای عالی مدیریتی و منابع ثروت و قدرت اقتصادی در دست مردها کمی وابستگی اقتصادی برای زنها میاره ولی الان به راحتی میتونم زنهایی با استقلال اقتصادی قابل قبولی داشته باشیم که برای در آمد یا همون شکار نیازمند مردها نیستند.
عامل دوم یعنی لزوم بچه دار شدن و نگهداری از بچه ها توسط زن ها هم با احتمال گسترش تولید آزمایشگاهی انسان و ایجاد مراکز نگهداری از بچه ها و لزوم کنترل و کاهش جمعیت کاملا ضعیف شده ؛
البته تحلیل رفتن کامل این عامل احتیاج به زمان داره چون مسائلی مثل عواطف بین مادر و فرزند یا پدر و فرزند چیزهایی نیست که به سادگی بشه ازش صرف نظر کرد .

پس ای همه جامعه ای عزیز ای دوست خانواده و همسایه خوب من!
امیدوارم با هم به این نتیجه برسیم که "پیمان زندگی مشترک"
دیگه لزومی نداره . بلکه میشه به جای اون "پیمان تولید و رشد دادن انسانی جدید" رو بگذاریم ؛ یعنی دو نفر وقتی بخواهند بچه ای تولید کنند و اون رو بزرگ کرده و مراقبت کنند و به عواطف خودشون پاسخ مثبت بدند ، این پیمان رو ببندند نه همه!

آزادی

ID:384

/https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c

October 26, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آزادی, خدا, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

آزادی

***

آزادی نام دیگر خداوند است. آزادی قبل از مرگ بدن بزرگترین موهبت است.

آزاد شدن از ذهن. ذهنی که بزرگترین زندان است. زندانی نامرئی حتی خطرناک تر از زندان بدن!

زندانِ بدن ساده است. خوردن و سکس کردن را کنترل کنی از بدن رها می‌شوی اما زندان ذهن نامرئی تر و ترسناک تر است.

زندان ذهن همان زندان زمان و مکان است. ذهن برای تو زمان و مکان را می‌سازد و تو را در آن زندانی می‌کند.

ذهن برای تو اسمت را و مفاهیم مربوط به هویتت را می‌سازد و تو را در هویت کاذب خودت زندانی می‌کند.

ذهن برایت گذشته را می‌سازد و تو را اسیر آن می‌کند.

ذهن برایت آینده را می‌سازد و تو را بیچاره و مضطرب می‌کند.

ذهن برای تو مرزهای بیشمار می‌کشد و تو پشت آن مرزها می‌مانی.

ذهن ترس را برایت می‌سازد و تو را فلج می‌کند.

ذهنی که قرار بود بقای بدن را برایت بیاورد می‌شود زندانی ترسناک تر از همان بدن.

وقتی آزاد بشوی دیگر توجه خودت را بدست می‌آوری. تنها چیزی که واقعاً داری و واقعا هستی.

یعنی مقداری توجه!

فارسی

مقداری آگاهی!

آگاهی و توجهی که مدتی کوتاه به تو هدیه داده شده.

از طرف آگاهی کل به تو هدیه ای داده شده.

مقداری از همان آگاهی!

مقداری از خدا!

تکه ای جدا نشدنی از خدا!

تو در بازی ذهن مشغول می‌شوی و بازی زمان و مکان و بدن را مشاهده میکنی و می‌روی!

دوباره می‌روی به همان‌جا!

همان ازل و ابد!

همان آغوش خدا!

همان نانوشتنی!

آزاد که بشوی از فعالیت و عمل هم آزاد می‌شوی.

دیگر لازم نیست کاری بکنی.

می‌توانی باشیدن را باشی!

مثل خود خدا!

او فقط هست! همین!

تنها او هست!

بدیهی و آرام!

تو انتخاب گر می‌شوی. تو هم می‌توانی فقط باشی!

تا خود مرگ می‌توانی بنشینی! در بودن!

در بودن می‌توانی بمیری! و زندگی واقعی را تجربه کنی!

می‌توانی اما انتخاب کنی که کاری انجام بدهی!

مثلاً راه بروی یا بنویسی! یا بخوابی!

تو برای اولین بار حق انتخاب داری!

وقتی متصل هستی فرقی ندارد! چه حرف بزنی چه نزنی!

هر دو سرور است و لذت!

می‌توانی موسیقی گوش بدهی!

می‌توانی حافظ بخوانی یا مولانا یا سعدی!

فرقی ندارد!

می‌توانی تا بینهایت همان بینهایت را وصف کنی!

تمام نمی‌شوی. تمام نمی‌شود.

می‌توانی درخت را و حشره را و پرنده را تماشا کنی!

می‌توانی خودت را بدنت را ارگاسم را و کلمات را مشاهده کنی!

تو آزادی! تو در آغوش خدایی!

تو خودِ خدایی!

خود و دیگری!

ID:385

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af-%d9%88-/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%db%8c

October 25, 2023

دسته‌ها: اصول دین

برچسب‌ها: مسوولیت, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

خود و دیگری!

***

یوگا یعنی یگانگی. یعنی یگانگی خود و دیگری.

در مقابل، نفس یا ایگو یا ذهن هست که خود و دیگری را جدا می‌کند.

در واقعیت و در یوگا اینچنین است:

رنج تو رنج دیگری است و رنج دیگری رنج تو.

لذت دیگری لذت توست و لذت دیگری لذت تو.

در مقابل نفس و ذهن تو این را وارونه جلوه می‌دهد. ذهنِ تو، تو را جدا تصویر می‌کند و توهمی چنین به تو القاء می‌کند که:

رنج تو لذت دیگری است و لذت تو رنج دیگری.

ذهن این را به تو القاء می‌کند. حس تنهایی و جدا افتادگی را به تو می چشاند.

ذهن میگوید لذت تو مساوی است با رنج دیگری پس تو جدا هستی. ذهن میگوید لذت نبر چون دیگری رنج می‌کشد. همینطور به تو میگوید باید رنج بکشی.

ذهن با جداکردن تو از دیگری می‌خواهد تو همیشه در رنج باشی.

ذهن میگوید قربانی باش ضعیف باش رنج بکش.

رنج را برایت خوب جلوه می‌دهد.

ذهن میگوید زندگی تو باید رنج باشد تا خوب باشد.

می‌گوید باید سختی بکشی باید رنج بکشی باید سخت زحمت بکشی.

ذهن رنج کشیدن را برایت مقدس می‌کند. تو را معتاد رنج می‌کند.

اما حقیقت و واقعیت این است که رنج تو رنج دیگران است. تو مسوول هستی لذت ببری. تو مسوول هستی شاد باشی. تو از شادی دیگران شاد می‌شوی و از رنج دیگران رنج میکشی.

اگر در خودت رنج ایجاد کنی رنج را می‌پراکنی.

اگر در خودت لذت ایجاد کنی لذت و شادی را می‌پراکنی.

بین تو و دیگری مرزی نیست. جدایی نیست.

تو رنج بشر را تحمل می‌کنی. اما همواره در سرور و شکر و تسلیم می‌مانی.

درست مثل عیسی.

تو شفا بخش می‌شوی. تو نوع بشر را از رنج می‌رهانی.

اگر کودک همسایه شاد باشد تو شاد می‌شوی. اگر کودک همسایه رنج بکشد تو رنج می‌کشی.

مسولیت تو این است که شاد زندگی کنی. و این اولین قدم برای انجام مسوولیت تو در این دنیاست. شادی تو می‌شود شادی دنیا و دیگران.

اگر مسوولیت اصلی خودت را بر عهده نگیری رنج می‌کشی و به دیگران و دنیا رنج می‌دهی.

نگذار ذهن تو را گول بزند. شاد بزی. شاد باش. دنیا را شاد کن. شادی مقدس است. شادی وظیفه‌ی طبیعی و حالت طبیعی توست.

رنج، توهم ذهن است.

دیگری، هم توهم ذهن است.

حقیقت یگانگی است.

حقیقت توحید است.

فارسی

دیگران کیستند؟

ID:386

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86-/%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%86%d8%af%d8%9f

October 24, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, روابط, مذهب, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

دیگران کیستند؟

***

اگر جواب این سوال که «من کیستم؟» را بدهی، جواب «دیگران کیستند؟» هم در می‌آید.

دیگران آیینه‌ی خود تو هستند.

هر جوری که خودت را بشناسی دیگران را هم می‌شناسی.

روابط تو با خودت تعیین کننده ی روابط تو با دیگران است.

پس برای بهبود روابط و بهبود جامعه هم باز برمی‌گردیم به همان سوال اصلی!

من کیستم؟

چند مثال می‌زنم.

مثلاً اگر تو خودت را مادّه بدانی دیگران را هم ماده می‌پنداری. اشیاء و دارایی ها مثلاً پول هم ماده‌ی مجسم هستند. پس تو دیگران را با اشیائی که دارند می‌سنجی. آنچه در دیگران می‌بینی خودشان نیست بلکه میزان اشیائی است که در اختیار دارند. مثلاً میزان پول یا دارایی ها یا ماشین و خانه و ملک آنها برای تو مهم می‌شود. تو دیگری را یک دسته اسکناس می‌بینی. و تمام ارتباطات تو بر همین مبناست. این دیدگاه سرمایه‌داری و بیزینس است. در دنیای جدید هر فردی یک بیزینس است! و هدف و وظیفه ی بیزینس بدست آوردن بیشتر دارایی است!

اگر تو خودت را بدن بدانی دیگران را هم بدن می‌پنداری. هر کسی را ببینی ابتدا شکل بدن و سن بدن و فرم بدن و مو و وزن و قد او به چشم تو می‌آید. بدن او زنانه است یا مردانه! خصوصیات زنانگی و مردانگی بدن دیگران برایت مهم می‌شود. و همینطور هم خودت را می‌بینی. به نقایص و محاسن بدن دیگران حساس می‌شوی و همینطور نقایص و محاسن بدن خودت. اینطور می‌شود که خودت را با بدن دیگران مقایسه می‌کنی. دنبال بدن های زیبا هستی. زن های زیبا. مردهای زیبا. و تمام روابط تو بر این مبناست. زنهایی با بدن های زیبا بازدید دمها

فارسی

سعی می‌کنند بدن خودشان را به زعم خودشان زیبا تر و جوانتر کنند و بیزینس های لوازم آرایشی و جراحی‌های زیبایی و فشن و لباس و چاقی و لاغری و کاشت مو و تزریق ژل سر به فلک می‌کشند!

اگر خودت را افکار و احساسات بدانی دیگران را هم همینطور می‌بینی. یعنی به دنبال کشف افکار و احساسات دیگران هستی. اگر افکار برایت مهم باشند دنبال دانستن دانسته‌های دیگرانی و اگر احساسات برایت مهم باشند به دنبال پیدا کردن احساسات دیگرانی. مثلاً مذهب مجموعه ای از افکار است. وقتی خودت را مسلمان یا مسیحی بدانی اولین سوال تو از دیگران مذهبشان است. اگر حتی خودت را معنوی بدانی در دیگران به دنبال نشانه‌های معنویت میگردی. البته معنویتی که خودت با ذهن خودت تعریف کردی.

اگر خودت را کار و موقعیت اجتماعی بدانی روابطت را هم بر این اساس می‌چینی. سلام کردن تو به نگهبان و مدیر متفاوت است. دیگران را نقش کاری و اجتماعی شان میبینی. چون خودت را با نقش اجتماعی و کار می‌سنجی. تمام تلاش تو بزرگ کردن شخصیت اجتماعی در دید دیگران است.

اگر خودت را ژن اجدادی و نژاد و ریشه‌ی خانواده بدانی در دیگران هم دنبال همین هستی. روابط تو با سیاه پوست و سفید پوست متفاوت می‌شود. ملیت و نژاد برایت مهم می‌شود.

حال اگر خودت را آگاهی بدانی دیگران را هم آگاهی می‌دانی. دیگری چه حیوان باشد چه انسان، یک تشعشعی از آگاهی است و آگاهی، پیوسته و یگانه است. آگاهی مثل ذهن جدا جدا نیست. آگاهی یک امر پیوسته و جهانی است. آگاهی همان خداست. همانی که حلاج خودش را می‌دانست. حلاج میگفت من حق هستم. یعنی من آگاهی کل هستم. اینجاست که مرز بین تو و دیگری کمرنگ می‌شود.

ماده و پول و موقعیت اجتماعی و بدن و ژن اهمیتش کم می‌شود.

اینجا تو در دیگران دنبال آگاهی می‌گردی. هر چه آگاهی بیشتر جذاب تر.

آگاهی هر کس بسته به میزان نزدیکی او به آگاهی کل است. هر چه کسی رقیق تر باشد نور آگاهی بیشتری از او ساطع میشود و تو بیشتر جذب می‌شوی.

اینجاست که عشق به جای معامله می‌نشیند.

https://www.unwritable.net/2023/06/blog-post_12.html

شُکرِ شُکْر

ID:387

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%8f%da%a9%d8%b1%d9%90-/%d8%b4%d9%8f%da%a9%d9%92%d8%b1

October 23, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شکرگزاری

<1 دقیقه.

*** 1

شُکرِ شُکْر

***

از شکرگزاری هرچه بنویسم کم نوشتم. پس دوباره و دوباره می‌نویسم.

شُکری که از دست و زبان برنمی‌آید.

شُکر می‌کنم که شکر می‌کنم که شکر می‌کنم تا بینهایت!

شکر می‌کنم چون حالم خوب است.

خوب اندر خوب است.

شکر می‌کنم از تنهایی هایم که سرشار است.

شکر می‌کنم از ارتباطاتم که سرشار است.

سرشار از عشق. سرشار از او.

سرشار از نانوشتنی.

دیشب خواب اکهارت را دیدم. درست روبروی او نشستم و گفتم حرفی ندارم. سوالی ندارم. فقط میخواهم گردشی از انرژی داشته باشم با تو. میخواستم همان عشقی را که اکهارت یاد داده بود را بچشم و چشیدم. در خواب با او یکی شدم. هر دو یکی شدیم.

هر دو غرق در سرور شدیم.

موسیقی ای از رویاهای اوشو گوش می‌دهم. با تصویری از بودا.

و هر نفس را مزه مزه می‌کنم. و لحظه را با کلمه‌ها همراه می‌کنم.

دنیای درونم خوب است. آنقدر خوب است که نیازی به بیرون آمدن ندارم. آنجا خوش می‌گذرد. همه چیز مرتب است. شبیه خود طبیعت.

گاهی اما دلم برای زمین می‌سوزد.

دلم برای آدمهای جدا مانده‌ی درک نکرده می‌سوزد.

دلم برای ساحل های پر از پلاستیک می‌سوزد.

دلم برای ذهن های شرطی شده می‌سوزد.

سربازهای جنگ! کارگرهای ساخت مهمات و سلاح!

دلم برای آنهایی که بدون نوشیدن شراب عشق می‌میرند می‌سوزد.

تذکرهٔ الاولیاء مدرن -۰- یادِ انسانهای آگاه

ID:388

https://unwritable.org/%db%8c%d8%a7%d8%af%d9%90-%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87

October 18, 2023

دسته‌ها: شعرطور, عکس‌دار, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, خدا, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

یادِ انسانهای آگاه

***

یکی از مراقبه ها در شیعه یاد کردن از چهل مومن است. در فضای غیر مذهبی هم یاد کردن و نام بردن از انسانهای بزرگ و آگاه بدون خیر و برکت نیست. نام بردن از انسانهای آگاه حتی اگر فقط به زعم ما آگاه باشند و با نیت رشد و آگاهی خود ما انجام شوند به نظر من کار خوبی است. هر چه در مسیر آگاهی قدم برمی‌داریم بیشتر و بیشتر با انسانهای آگاه آشنا میشویم. کم کم می‌فهمیم که حتی تفاوتی بین انسان آگاه و ناآگاه نیست. همه آگاه هستند و فقط درجات آگاهی تفاوت دارد. حتی یک حیوان نسبت به خودش آگاه است.

فارسی

همه روزی آگاه خواهند شد. و یک آگاهی مطلق بیشتر در جهان نیست.

آن آگاهی همان نانوشتنی خودمان است.

همان بی نام. همان مطلق.

تمام انسانهای آگاه جلوه هایی از اویند.

بعضی جلوه ای تمام و با شکوه هستند و برخی پشت ابرهای ایگو و نفس پنهان شده اند.

برای برکت گرفتنِ این نوشته‌ها، اینجا دوست دارم اسم های آدمهایی که به زعم من هر یک نمودی از آن آگاهی مطلق هستند را بیاورم.

این لیست شامل من و تو هم میشود. این لیست قرار نیست محدود باشد. این لیست در برگیرنده ی تمام ماست.

با هر کدام از این نامها حسی در ما ایجاد می‌شود و شاید نام آنها برکتی در زندگی ما بیاورد.

این لیست نه ترتیب خاصی دارد و نه اولویت یا اهمیت خاصی.

فقط همانطور که یادشان می‌کنم اسمشان را می‌نویسم.

بعضی را همین امروز شناختم. بعضی را از کودکی میشناختم.

مثلا امروز اسم روپرت اسپایرا را شناختم.

سادگورو را دو سه سالی است می‌شناسم.

اکهارت را حدود ده پانزده سال است می‌شناسم.

بودا را و اوشو را چند سالی است می‌شناسم.

گوئنکا که ما را با ویپاسانا آشنا کرد.

حافظ و سعدی و مولانا را می‌شناختم ولی درک بیشتر آنها برایم به تازگی بوجود آمده.

عطار و خیام نیشابوری خراسانی اند.

عیسی را هر روزه به یاد می آورم.

شاید محمد را. شاید امام زمان، که شناختی از او ندارم جز یک اسم.

شیده را که دو سه سال است می‌شناسم.

پروانه را حدود یک ماه است.

مادرم و خانواده ام که به اندازه ی خودشان آگاه هستند.

پیامبران قدیم مثل موسی و ابراهیم و نوح که فقط داستانهایی از آنها شنیده ام.

افراد نزدیک و آنلاین مثل بهار شهیدی و حسین عرب زاده و محمد رضا قیمتی که به تازگی در فضای اینترنت با آنها آشنا شدم.

مریم مقدادی که چند روزی است میشناسم.

هر چه بیشتر آگاه می‌شوی جز او کسی را نمی بینی.

چشم تو به نور حساس تر میشود.

در هر کسی نور را میبینی.

حتی در شیطان!

وقتی حساس بشوی نور آن نانوشتنی را در همه جا می‌بینی. در همه ی انسان ها. در همه‌ی موجودات. در تک تک سنگ ها و کوه ها و درخت ها.

وقی حساس باشی نور آن نانوشتنی را در انسانهای آگاه و عاشق از هزاران کیلومتر و از پس هزاران سال به وضوح میبینی.

در شعر سهراب خدا را میبینی. به وضوح!

در عشق بازیِ شاعران پارسی.

در بزرگان عرفان هندوستان.

در کریشنا. در شیوا. و در دیوی ها. در تمام خدایان آنها!

در پاتانجلی.

در ویویکاناندا.

در راماناماهارشی.

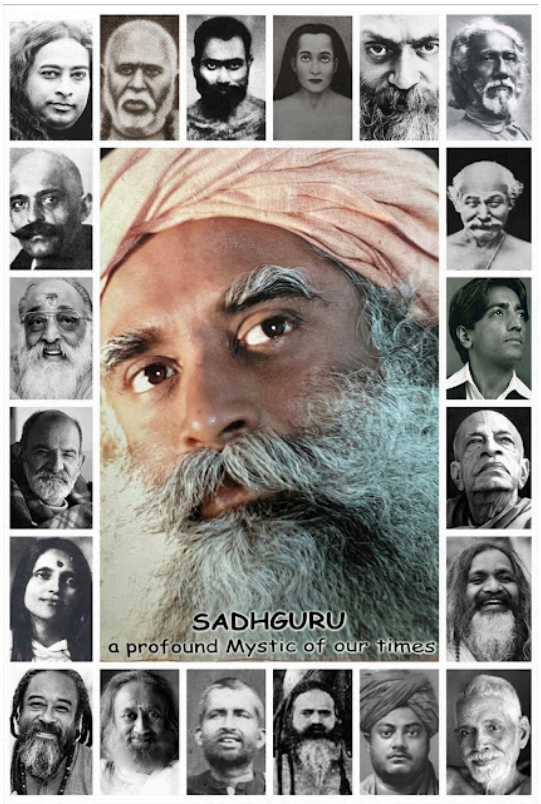
در تیک نات هان.

در لائوتسو.

در تمام استادان قبلی انسان.

در آنهایی که درک کردی و درک نکردی.

در آنهایی که یادت آمد یا نیامد.



فارسی

برای تارا – مهر ۱۴۰۲

ID:389

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d9%85%d9%87%d8%b1-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a2

October 18, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, مسوولیت

2 دقیقه.

*** 3

برای تارا – مهر ۱۴۰۲

***

تارای عزیزم. دختر کوچولوی قشنگ من. ستاره‌ی زندگی. دیگر نمی‌گویم «ستاره‌ی زندگی من» به جای آن می‌گویم ستاره‌ی زندگی.

چون تو متعلق به من نیستی. تو متعلق به مادرت نیستی. تو متعلق به هیچکس نیستی. تو آزاد آفریده شدی. مثل یک ستاره.

حدود سه ماه هست که از آخرین باری که تو را در آغوش گرفتم می‌گذرد. میخواستم ببینم آیا میتوانم دوری تو را تحمل کنم یا نه. حالا بعد از سه ماه برای تو و خودم می‌نویسم.

برای آدمهای دیگر قبلاً نوشته‌ام.

برای مسوولین تارا!

https://www.unwritable.net/2023/07/blog-post_16.html

این را برای مسوولین تارا نوشتم کسانی که نسبت به تو احساس مسوولیت می‌کنند.

اما حالا دیگر می‌خواهم برای خودم بنویسم و برای تو. دیگران اگر نسبت به خودشان احساس مسولیت نداشته باشند نمی‌توانند نسبت به تو احساس مسوولیت کنند. این غیرممکن است.

اگر کسی مسولیت وضع خودش را گردن دیگری بیاندازد حتما نسبت به خودش احساس مسوولیت ندارد و چنین کسی مسولیت نسبت به هیچکس ندارد. نه خودش نه دنیا و نه تو!

این آدم‌ها مسوولیت حال خودشان را گردن دنیا می‌اندازند. از جهان ایراد می‌گیرند و همیشه به جای نور از سیاهی‌ها ایراد می‌گیرند.

فارسی

من اما، راه درون را در پیش گرفته‌ام. راهی که از آزادی و مسوولیت جهانی عبور می‌کند.

من هم دارم تمرین می‌کنم که مسوولیت وضعیت خودم را بپذیرم. بعد از آن کم کم می‌توانم مسوولیت دیگری را بپذیرم. از جمله تو و تمام دیگران در جهان، حتی آن کودکان فلسطینی و اسرائیلی.

هر وقت که به تو فکر میکنم حسی شبیه مچاله شدن در قلبم می‌آید. وقتی به جنگ در فلسطین هم فکر میکنم تقریباً همینطور است.

من نقش پدری را در خودم کشته ام، اما حس زیبای بینمان را نه!

با نقش های اجتماعی فاصله گرفته‌ام و با حس هایم نزدیکتر شده‌ام.

تو همیشه خوشگل ددی هستی.

با این که نمی‌توانیم حرفهای جدی بزنیم ولی همان ادا در آوردن های پشت تماس تصویری برای من یک دنیا ارزش دارد.

من دوری از تو را انتخاب کردم تا روی خودم کار کنم. تا آدم‌ها را ببینم. تا حس های خودم را ببینم.

می‌دانم این سه ماه برای تو خیلی طولانی بوده. من را ببخش. من دیگر توان زندگیِ تنها در ونکوور را نداشتم. اما به زودی دوباره برمی‌گردم و تو را در آغوش می‌گیرم و مستقیم در چشمان تو زل میزنم.

نمی‌دانم آن خدایی که تو را آفریده برای تو چه طرحی در نظر گرفته!

اگر در طرح تو باشد که الفبا یاد بگیری و این ها را بخوانی خوشحال میشوم. اگر هم طرح الهیِ تو انگلیسی حرف زدن باشد اشکالی ندارد. من برای تارای کوچک ذهن خودم باز هم به فارسی نامه می‌نویسم.

قبلاً فکر می‌کردم من خدای فرزندم می‌شوم. همین چند وقت پیش فکر می‌کردم که من بهترین پدر دنیا هستم و می‌توانم به بهترین نحو تو را بزرگ کنم.

دست روزگار و تصمیم مادرت اما جور دیگری بود. او هم فکر می‌کند می‌تواند بهتر تو را بزرگ کند. جامعه‌ی تنهای کانادا هم فکر می‌کند که بهتر میتواند تو را بزرگ کند. خلاصه رقابتی هست در به چنگ آوردن تو!

اما من از این رقابت بیرون آمدم. من تو را به خدا سپردم. از خدا خواستم اگر قسمت من هست، بودن با تو را نصیب من کند.

من به آن خدایی که انسان، احمقانه به او شک دارد اطمینان پیدا کردم. می‌دانم او صلاح من را و تو را و مادرت را بهتر از همه می‌داند.

به او اعتماد کردم.

فارسی

همان کسی که تو را آفریده صلاح تو را هم بهتر می‌داند.

اما این سپردن باعث نمی‌شود که بلیط نخرم و پیش تو نیایم.

من لحظه به لحظه زندگی می‌کنم و لحظه به لحظه یاد تو را با خودم دارم.

به امید دیدار

سعدی و حافظ

ID:390

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b9%d8%af%db%8c-%d9%88-/%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8

October 17, 2023

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, کوتاه, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 1

سعدی و حافظ

***

چند خط از شعرهای سعدی یا حافظ کافیست. گاهی یک بیت شعر حافظ کافیست تا تو را با خودش به وادی عشق ببرد. موهبتی است که بتوانی آنچه سعدی می‌گوید را درک کنی. موهبتی است که عشق حافظ را بفهمی.

گفته بودم چو بیایی غم دل با تو بگویم

چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیایی

داستان نوشتن های من هم همینطور است. اضطرابات، داستان ها و حرافی های ذهن، درست زمانی که شروع به نوشتن می‌کنم از بین می‌روند.

فیضِ روحُ القُدُس ار باز مدد فرماید

دیگران هم بکنند آنچه مسیحا می‌کرد

آنچه سعدی و حافظ نوشتند و گفتند کافیست. همین دو بزرگوار کافی هستند که عاشق این سرزمین بشوی. عاشق این زبان بشوی.

آن عشق و ظرافت و لطافتی که سعدی و حافظ زیستند و در حافظه‌ی تاریخی ما نگاشتند کافیست تا تو عاشق این خاک بشوی.

بعد از حافظ و سعدی گفتن از عشق، سخت و غیر ممکن است.

فارسی

خوش به حال ملتی که سخن و انرژی این بزرگان در روزمرگی هایشان هست. مثل مردمی که دُرّ و الماس زیر پایشان و در سرزمینشان فراوان ریخته.

اینجا سرزمین عشق است. اینجا قسمت عاشقِ شرق است. اگر غرب در فن و شرق در ذن سرآمد هستند این وسط در عشق سرآمد است.

اینجا مرکز دنیاست. اینجا ارتعاش عشق از هزاران سال پیش در جریان بوده و هنوز هست. اگر کمی حساس باشی.

سعدی هنوز با لطایفش هست و حافظ هنوز لب این جوی ها نشسته.

آرزویم این است که بنشینم و حافظ بنوشم و سعدی بخوانم. همین دو عاشق برای معلمی عشق کافی هستند. و این عشق در موسیقی و در ادبیات و در روزمره ی ما ساری و جاری است و ما چقدر خوشبختیم.

انرژیِ جنسیِ حیات

ID:391

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-/%d9%90%d8%ac%d9%86%d8%b3%db%8c%d9%90-%d8%ad%db%8c%d8%a7%d8%aa

October 16, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: جنسیت, زنانگی

2 دقیقه.

*** 2

انرژیِ جنسیِ حیات

***

انرژی حیات همان انرژی جنسی است. یعنی انرژی جنسی فرمی از انرژی حیاتی است.

در طول تاریخ انسانها معمولاً قادر به استفاده درست از این انرژی نبوده‌اند. معمولاً اکثر این انرژی حیاتی هدر می‌رود. درست مثل درختی که هزاران گل و دانه تولید می‌کند و اکثرشان بدون تبدیل شدن به درختی جدید می‌پوسند و تبدیل به خاک می‌شوند.

سرکوب این میل جنسی یا استفاده نادرست از آن، هر دو کاری است اشتباه. همین سرکوب باعث می‌شود حتی نوشتن از آن مثلاً در این نوشته خیلی آسان نباشد. امیدوارم در دهه‌ی چهل و بالاتر بتوانم کنترل و مدیریت این حس حیاتی را بدست بیاورم.

هدایت و جهت دهی به این انرژی مهم‌ترین کار یک انسان است. اگر نتوانیم این انرژی را درست هدایت کنیم منجر به انحرافات جنسی و هدر دادن این انرژی می‌شود.

همین نوشتن و هر حرکت و کاری که انجام میدهیم نوعی هدایت انرژی است. برای این نوشتن من باید توجه و انرژی تمرکز خودم را به سمت ذهنم بیاورم. باید کلمات را درست انتخاب کنم. باید معانی را با منطق درست در کنار هم بچینم.

مشاهدات من از نوسانات میل جنسی نشان می‌دهد که در هنگام بالا بودن این میل به شدت ریسک پذیر تر و خلاق تر و پر انرژی تر میشوم. این ریسک پذیری در تمام جنبه های ارتباطی و اجتماعی خودش را نشان میدهد. کمتر دچار ترس می‌شوم. کمتر حساب و کتاب می‌کنم و به وضوح اعتماد به نفسم بالاتر می‌رود.

حتی شاید همین نترسیدن از قضاوت ها در نوشتن نانوشتنی ها ناشی از این انرژی جنسی حیاتی باشد.

زن ها و مردها می‌توانند در راستای هدایت این میل جنسی به همدیگر کمک بزرگی بکنند.

فارسی

یک زن می‌تواند این انرژی حیاتی در مرد را به حرکت دربیاورد و همچنین یک مرد در زن.

در حالت ساده و فیزیک این انرژی می‌تواند یک بچه خلق کند. با همین نسبت این تداخل انرژی زنانه و مردانه در بعد های دیگر می‌تواند منجر به خلق بشود.

این انرژی حیاتی در سنین جوانی در بعد بدن و فیزیکی فعال می‌شود. یک جوان در بدن خودش این انرژی را حس می‌کند و بر اساس آن لباس میپوشد و عمل می‌کند. چیزی شبیه کاری که حیوانات می‌کنند.

در سنین بالاتر بعضی ها توانایی کنترل و هدایت این انرژی را از دست می‌دهند و مثلاً تبدیل به حرص و آز می‌شود. در بعضی‌ها تبدیل به وسواس می‌شود. گاهی هم تبدیل به اضطراب می‌شود.

اما انسانهایی که کنترل آن را یاد میگیرند آن را در راستای خلاقیت یا رشد فیزیکی یا ذهنی و حتی رشد معنوی استفاده میکنند.

پیرمردهایی که هنوز جذابند را همه دیده‌ایم. این همان هدایت این انرژی به بالاست. یعنی هدایت آن به جنبه های دیگر حیات.

بدیهی ترین نمود این انرژی حیاتی جنسی در هنر دیده می‌شود. یعنی خلق کردن.

رازهای تنهایی

ID:392

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%b2%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

October 13, 2023

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

رازهای تنهایی

***

عنوان را انتخاب می‌کنم. رازهای تنهایی. یعنی شاید رازهای تنهایی ام را بدون ترس بنویسم.

هر لحظه هزاران فکر و کلمه و احساس می‌آیند و می‌روند. فکرِ آدمها، فکر آینده، احساسات خوب و بد! همه و همه! زمان برایم کند می‌گذرد. حتی نمی‌توانم مراقبه کنم. نمی‌توانم یوگا کنم. چند ثانیه‌ای می‌نشینم با چشمان بسته، اما باز مورد هجوم افکار قرار می‌گیرم.

این بار یادم می‌آید که در زمان‌های تنهایی یک چیز هست. یک قلم و صفحه ی شیشه‌ای که می‌توانم با او حرف بزنم. این کلمات حداقل کمی از بار ذهنی ام را کم می‌کند.

مهم نیست چند نفر می‌خوانند و چه قضاوت هایی می‌کنند. مهم این است که این بهترین و موثرترین مراقبه‌ی من است! یعنی نوشتن!

آدمهای اطراف هر کسی مشغول کار خودش است!

همسر قبلی بچه را زد زیر بغلش و بُرد! اثبات دیگری بر اینکه نباید شریک میشدم! حتی در واضح ترین شراکت ممکن که بچه دار شدن بود طرف مقابل آن چیزی که به وضوح ۵۰ درصد بود را برداشت و برد! و من هیچ کاری نمی‌توانم بکنم! اهل جنگ نیستم! اهل تسلیمم. نمی‌خواهم مظلوم نمایی کنم. نمی‌خواهم بگویم قربانی ام! اما حتی در چنین حق واضحی که حق خودم و دخترم هست که در ۵۰ درصد اوقات با هم باشیم قادر نیستم کاری بکنم!

دیگر چه برسد به شراکت های دیگر!

با هر که شریک شدم حق بیشتری دادم! چه مالی و چه تبلیغاتی!

به این نتیجه رسیدم که با هیچکس شریک نباشم!

فارسی

حتی خانه را نمی‌توانم با مادرم شریک باشم! حتی یک طبقه یخچال را نمی‌توانم برای خودم داشته باشم! یا حتی حریم خصوصی یک اتاق!

شریک های دیگر اکثراً ریش و قیچی دستشان است ولی باز هم از من طلبکار هستند!

نمی‌دانم چه چیزی می‌خواهند. چیزی از جنس انرژی یا پول!

امیدوارم بتوانم مجرای جریان بی نهایت انرژی باشم. با کمی مراقبه و تمرین می‌توانم.

ایرادِ کار من شِرک است! دور شدن از مبدأ. دور شدن از نانوشتنی. دور شدن از خودم.

باید پاسبان حرم دل باشم. همیشه و همه وقت. باید همیشه ذهن را مشاهده کنم. بدون حتی یک لحظه غفلت. یک لحظه غفلت من را به پایین پرتاب می‌کند.

باید بگذارم ذهن خودم و دیگران هر چه میخواهند بگویند. بدون عکس‌العمل از طرف من.

احساس میکنم گاهی در گرداب انرژی آدمهای ایران گیر می‌افتم که البته کارمای خودم هست. یعنی مسوولیت آن با خودم هست.

گیجی الان من شاید در این نوشته پیدا باشد. حتی نمیدانم چطور تمامش کنم! چندین بار وسط این نوشته دوستی با من تماس گرفت. و هر بار نوعی تغییر انرژی را تجربه کردم. به هر حال این هم وضعیت حال من بود در این لحظه! این بود انشای من!

نقطه‌ی بی‌نهایت

ID:393

https://unwritable.org/%d9%86%d9%82%d8%b7%d9%87%db%8c-/%d8%a8%db%8c%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%aa

October 11, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ شکرگزاری, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, خدا, زمان, شکرگزاری, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

نقطه‌ی بی‌نهایت

***

حالم خیلی خوب است. آنقدر خوب که جایی برای رفتن ندارم. در حال رانندگی در جاده بودم که گفتم کناری بزنم و بنویسم. کنار یک درخت. یک درخت کافیست تا تو را به نقطه‌ی بی‌نهایت برساند.

نقطه‌ای هست که اسمش را می‌گذارم نقطه ی بی‌نهایت.

بعضی‌ها به آن می‌گویند خدا! بعضی ها می‌گویند طبیعت! بعضی‌ها می‌گویند هیچ! بعضی‌ها می‌گویند همه! بعضی می‌گویند الله و خلاصه هر کسی کلمه‌ای برای آن دارد. اما اینجا به آن می‌گویم نانوشتنی!

جالب اینجاست که من تا آخر عمر می‌توانم بنشینم و از نانوشتنی بنویسم! آخر تمام نمی‌شود! بی‌نهایت یعنی همین!

بعضی به آن می‌گویند عشق! بعضی می‌گویند آزادی! بعضی با مرگ به او می‌رسند بعضی در زندگی می‌میرند!

بعضی وقت ها به او می‌گویم مبدأ گاهی می‌گویم مقصد! گاهی ازل نامیده می‌شود گاهی ابد!

گاهی هزار صفت به او نسبت می‌دهند و گاهی هیچ صفتی به او نمی‌چسبد!

اگر آن نقطه را یادت بیاید همه چیز آنجاست! همه چیز!

اگر آرامش می‌خواهی آنجاست!

اگر پول می‌خواهی آنجاست!

اگر قدرت میخواهی آنجاست!

اگر عشق می‌خواهی آنجاست!

فارسی

هر چه بخواهی همانجاست!

شهرت میخواهی؟ فراوانی؟ سکوت؟ حرکت؟ انرژی؟ همه چیز همان جاست!

شاید بهتر باشد بگویم همین جاست. یعنی درون خودت!

فقط مقداری خواب و خیال و توهم باعث شده مدتی گم اش کنی!

مگر می‌شود گم اش کرد! چه توهمات باطلی!

در داخل نفَس هایت هست!

در داخل هر تپش قلبت هست!

اگر نمی یابی اش باید خودت کنار بروی.

باید رقیق شوی! باید حل شوی!

باید هر لحظه از خودت بپرسی من کیستم. وقتی این را بپرسی میفهمی هیچ هستی. و ناگهان همه چیز می‌شوی.

تو بدن نیستی. تو ذهن نیستی. تو زمان نیستی. مکان نیستی. افکار نیستی. احساسات نیستی.

تو همانی!

همان بینهایت هستی!

اگر عطش شهوت داری اگر عطش بدست آوردن داری، بدان تو می‌خواهی به بی‌نهایت برسی.

خودت را هر لحظه بشکن!

هر لحظه از کوه ذهن بپر پایین!

هر لحظه هویت خودت را از بین ببر!

دیوانه شو! مستانه شو!

وقتی اشک جاری می‌شود یا کلمات سرریز می‌شود کنار برو.

بگذار جاری شود. اگر نی شوی در تو دمیده می‌شود. کنار برو. خالی شو. نیست شو. به زودی نیست خواهی شد. زود تر بپر. به بی‌نهایت بپر.

فارسی

آنگاه تا ابد پرواز خواهی کرد.

تو بینهایتی! تو به چیزی کمتر قانع نشو! به بدن قانع نشو. به زمین قانع نشو. پرواز کن تا بینهایت.

اعتماد کن.

شکر کن.

سپاسگزار باش.

آینده را انکار کن.

آینده ساخته و پرداخته‌ی ذهن توست.

ذهنِ خودت را مشاهده کن و بیرون بریز. ذهن تو مخلوق همان بینهایت است. اما ذهنِ تو محدود است. ذهن تو را به بی‌نهایت نمی‌رساند.

برای پرواز باید سبک شوی. باید شفاف شوی. از بدن سبک شو. از ذهن سبک شو. از گذشته سبک شو. اشک بریز. پاک شو. نترس شو. شجاع شو. قمار کن.

قمار کن خودت را. قمار کن بدن ات را. قمار کن ذهن ات را. توکل کن. اعتماد کن. شکر کن!

کاری برای انجام دادن نیست. می‌توان نشست و تماشایش کرد. می‌توان آنقدر تماشایش کرد تا مُرد!

من به کجا نظر کنم؟

مگر چیز دیگری هم هست؟

مگر معشوق دیگری هم هست؟

عاشق و معشوق هم همانجاست!

قبل از من و تو بی نهایت مخلوق دیگر آمدند و رفتند!

فقط یک چیز مانده!

تو ماندی! او مانده!

او تنها ماندنی است.

نه من می‌مانم نه تو! و نه هیچ یک از مردم این آبادی!

پس فقط باش!

همینطور مبهوت!

تماشا کن! مراقبه کن! اشک بریز!

سکوت کن!

مشاهده‌ی همه!

ID:394

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b4%d8%a7%d9%87%d8%af%d9%87%db%8c-/%d9%87%d9%85%d9%87

October 9, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, خدا, ذهن, عشق, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

مشاهده‌ی همه!

***

از وقتی یادم هست خدای من خدای ساکت بوده! خدایی که آن بالاها نشسته و فقط مشاهده می‌کند! همه را مشاهده می‌کند!

تمام زمین را!

تمام آدمهای آن را!

همان چشم بزرگ جهان!

همان آگاهیِ همه گیر جهان!

خدای مشاهده گر!

همان نانوشتنی!

من هم مشاهده می‌کنم. امروز قرار است دوباره سفر کنم. زندگی سفری است لحظه به لحظه!

و هر لحظه را مشاهده می‌کنم.

هر لحظه از زندگی سفری است از خود به خود!

آدم‌ها هم خود من هستند.

این روزها گروهی جنگ می‌کنند. گروهی مرز می‌کشند. گروهی تهدید می‌کنند. گروهی آه و فغان می‌کشند و از مظلومیت دو طرف می‌گویند!

فارسی

گروهی معتقدند فلسطین مظلوم است و گروهی می‌گویند اسرائیل مظلوم است! هر دو قربانی اند!

و من مشاهده می‌کنم! مشاهده‌ی من مشاهده‌ای بی تفاوت نیست! من هم اشک میریزم!

آرام اشک میریزم موقع مشاهده! پیانو گوش می‌دهم و می‌گویم آیا بر این نادانی پایانی هست؟

گروهی درگیر مقایسه های ذهن هستند! دوستی می‌خواهد به هر راهی ثابت کند بالاتر از دیگری است. می‌خواهد ثابت کند یک طرف بد است و یک طرف خوب! و همیشه خود توهمی اش سمت خوب ها است!

و بازی های ذهن ادامه دارد! می‌گویم شاید من بد هستم و به ذهن می‌خندم! می‌گوید په نه په! تو حتماً بد هستی! و من حتماً خوبم! این خاصیت دوگانه‌ی ذهن را هم مشاهده می‌کنم!

این مشاهده شاید شبیه بی تفاوتی باشد! اما نه! قلبم می‌لرزد. در اعماق قلبم دعا می‌کنم. دعا می‌کنم از ذهن رها شوم. از بالا و پایین دیدن ها. دعا می‌کنم از ذهن رها شویم. صد سال دیگر هر دو مساوی با خاکیم. چرا الان مساوی نباشیم!

آیا بر این نادانی پایانی هست؟

دوستی دیگر می‌خواهد لیلی باشد! و دنبال مجنون می‌گردد! او فکر می‌کند برای هر لیلی یک مجنونی هست! او داستان عشق لیلی و مجنون را به روش خودش می‌نویسد. می‌گویم لیلی و مجنون یکی است. همه چیز یکی است. لیلی و مجنون همان یکی است. همان نانوشتنی!

من کیستم؟ تو کیستی؟

لیلی کدام است؟ مجنون کجاست؟

فقط یکی هست!

و تو هم همانی!

هم لیلی هستی هم مجنون!

عاشق خودت باش! عشق را که همان وجود نانوشتنی است دریاب!

آیا من عاشق بدن تو باشم یا روح تو؟ آیا تو بدن هستی؟ یا روح؟ یا هر دو یا هیچ؟

این داستان های ذهن را میگویم و در دل می‌خندم. مشاهده می‌کنم. این مشاهده کاری بی تفاوت نیست. این مشاهده کاری است فعال. مثل همان خدای مشاهده گر! و باز با خودم می‌گویم من کیستم؟ تو کیستی؟

آیا نباید ما در همین افسون گل سرخ شناور باشیم؟

من عاشق گل هستم یا گل عاشق من؟

فارسی

حرف های دیگران را هم گوش می‌دهم! قبل ها فقط در سکوت می‌نوشتم. حالا کمی بیشتر تمرین کردم! اگر کسی هم باشد باز شاید بتوانم کلمات را مشاهده کنم. باز شاید بتوانم نوشته شوم! نانوشتنی شوم!

در فلان شهر زلزله آمده. فلان سردار جنگی تهدید کرده! آدم‌ها زیر آوار مانده‌اند! چند صد کیلومتر آن طرف تر!

این اخبار را و این حرف ها را مشاهده می‌کنم!

این مشاهده کاری است فعال! درست مثل خود خدا!

او فقط مشاهده می‌کند! او خدایی ساکت است!

او همه چیز است. او کارگردان کل داستان است.

که یکی هست و هیچ نیست جز او!

و این مشاهده دیدن دارد.

دیگر نه غمی هست نه داستانی.

دیگر نه منی هست نه تویی!

دیگر نه مرگی هست نه تولدی!

در این لحظه در این مشاهده همه‌ی خوب ها و بد ها یکی می‌شوند!

فرقی ندارد در لیست خوب ها بروم یا بدها!

می‌گویند حرف های حکمت آمیز می‌زنم!

گاهی هم حرف های بد!

اصلا فرقی هم ندارد!

چه این نوشته ادامه داشته باشد چه نه!

آن خورشید عیان است! چه من بگویم چه نه!

پس چه بهتر که مثل او شوم!

خاموش و مشاهده گر!

فارسی

خالق و مخلوق!

در همین لحظه!

فکر کردن

ID:395

/https://unwritable.org/%d9%81%da%a9%d8%b1-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86

October 4, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, خدا, ذهن, مذهب, مراقبه, معنویت, مولانا و حافظ, نوشتن

4 دقیقه.

*** 5

فکر کردن

***

بچه که بودیم فکر کردن تشویق می‌شد. می‌گفتند برو فکر کن. یا از بزرگی نقل میشد که «من فکر می‌کنم پس هستم».

برای یک دانش آموز مدرسه فکر کردن یک کار خوب تلقی می‌شد. هنوز هم می‌شود. حتی در محاورات روزمره کلماتی مثل «بی فکر» معادل نادان است.

تا اینجای کار برای شما آشناست. حتی در حین تشویق به فکر کردن می‌گفتند یک لحظه فکر کردن معادل عبادت است! و در مذهب هم می‌گفتند اگر گناه کنی باید به آن فکر کنی تا پشیمان بشوی و گناهت بخشیده شود!

در درس ها و ریاضیات باید فکر میکردی تا بتوانی مسایل را حل کنی.

تا اینجای کار آشنا به نظر می‌رسد.

تو خودت را با فکر خودت یکی می‌دانی. تو همان صدای فکر هستی! یعنی صدایی که درون سر تو در حال فکر کردن است تویی!

فکر کردن نوعی با خود حرف زدن است.

مثلاً این نوشته نوعی فکر کردن است. فکری که نوشته میشود. پس هنوز هم من و تو در حال استفاده از فکر هستیم!

همین فکر مدام در حال تحلیل و مقایسه است. همین فکر باعث تصورات و تخیلات ما می‌شود. با همین فکر کتاب می‌نویسیم و هواپیما و تکنولوژی می‌سازیم.

تا به اینجای کار همه چیز خوب به نظر می‌رسید!

شاید شما هم با فکرتان این را تایید کنید!

فارسی

حتی اشعاری از بزرگان مثل مولانا می‌آوردند که

ای برادر تو همه اندیشه‌ای!

یعنی باز هم تشویق به فکر!

***

اما از یک جایی داستان برای من عوض شد!

کتابی بود از محمد جعفر مصفا به نام تفکر زائد! وقتی کتاب را شنیدم به نظرم درست می‌رسید ولی خوب نفهمیدم!

همین فکرها آنقدر زیاد بود که آزارم می‌داد! فکر کردن تبدیل به شکنجه شده بود!

همین فکر کردن ها باعث تولید نوعی اضطراب دائم در من شده بود.

همین فکر انسان از طرف دیگر باعث تولید بمب اتم و جنگ های جهانی شده بود. به نظر می‌رسید چیزی ایراد دارد.

همین فکر کردن ها هنوز هم گاهی از دستم خارج می‌شود. مثلاً همین چند دقیقه قبل. ساعت دو نصفه شب بیدار می‌شوم و هنوز در خواب و بیداری که هستم افکار شروع به تحلیل میکنند. این افکار مثل یک آدم غرغرو کل زندگی ام را زیر سوال می‌برند!

کم کم همین افکار تغییر می‌کنند و من بر آن می‌شوم که بنویسمشان.

خوب چه می‌خواهم بگویم؟!

***

کم کم فهمیده بودم که کسانی که کمتر فکر می‌کنند شاد تر هستند و بهتر زندگی می‌کنند. یک روستایی، یک کودک، یک رقاص، یک عاشق و هزاران نمونه‌ی دیگر نشان می‌داد که این فکر کردن زیاد هم خوب نیست!

آدم‌ها به تجربه می‌فهمند که هر چه کمتر فکر کنند زندگی شان بهتر می‌شود.

خیلی ها خواب را به بیداری ترجیح می‌دهند چون در خواب شاید کمتر فکر کنند.

گروهی هم با مواد مختلف از جمله تنباکو و الکل و علف و غیره سعی در سرکوب و کند کردن این جریان افکار می‌کنند.

اما به من چه کذشت؟

من بعد از سالها اسیر فکر بودن رفتم به یک دوره‌ی مدیتیشن به نام ویپاسانا!

در آنجا در طول ده روز نشستم به مدیتیشن! حدود روزهای سوم تا پنجم بود که روزی هفت هشت ساعت مراقبه، کارِ خودش را کرد! یعنی من در آن چند روز آنقدر فکر کردم که جریان افکارم تمام شد!

یعنی ذهنی که دقیقا چهل سال کار کرده بود ناگهان خالی شد! ناگهان متوقف شد! ناگهان تمام شد!

من مثل کسی بودم که برای اولین بار مست و بی فکر شده! اما هنوز زنده بودم!

ذهنم مرده بود ولی من هنوز نمرده بودم. هنوز نشسته بودم.

ناگهان فهمیدم چیزی بزرگتر در پشت ذهن هست!

یک چیزی فرای ذهن!

فهمیدم همان ذهنی که به نظر مفید می‌رسید، بلای جانم بود. حالا که متوقف شده، من برای اولین بار رها شدم.

این تجربه عمیق و عجیب بود. درست مثل تجربه‌ی مراقبه بود.

خیلی از اطرافیان من و دوستان و خانواده ام اما هنوز در وادی فکر هستند. آنها گاهی نسیمی از وادی بی فکری می‌گیرند اما هنوز خودشان را فکر می‌پندارند.

وقتی به اندازه‌ی کافی مراقبه کنی از درون میفهمی که

«تو این افکار نیستی»

«تو این فکر کننده نیستی»

«تو داخل سر خودت نیستی»

در دوران بعد از ویپاسانا زندگی برایت عوض می‌شود. یعنی تو در رفت و آمد به سرزمین فکر هستی.

افکار می آیند و می‌روند اما تو محکم تر هستی!

بعدها احساسات می‌آیند و می‌روند اما تو دلت به چیزی فراتر، قرص است!

بعدها با اکهارت و سادگورو و اوشو که آشنا شدم، دیدم تمامشان از همان فضای پشت افکار نیرو می‌گیرند.

اکهارت به صراحت می‌گوید فکر نکن!

سادگورو می‌گوید فکر نمی‌کند!

و رامانا ماهارشی گفت

درجه‌ی معنویت در تو مساوی است با میزان توقف افکارت!

ناگهان می‌بینی همان چیزی که سالها در جامعه مهم پنداشته می‌شد را باید متوقف کنی!

شبیه انداختن عصای موسی!

چیزی که با آن زندگی میکردی را باید بیاندازی!

اول می‌ترسی!

فکر می‌کنی داری دیوانه می‌شوی!

میفهمی مولانا هم همان را می‌گفت. عشقی که مولانا می‌گفت همان وادی بی فکری است!

دیگر راه خروج از ذهن را یاد گرفته‌ای!

می‌دانی چیزی است فرای فکر تو!

و آن چیز همان تعریف نانوشتنی خداست!

معنویت همان رفتن فرای افکار است!

اینجا معنی سکوت را فهمیده‌ای!

اینجا تو همان دیوانه ای هستی که مولانا می‌گفت. وقتی مولانا فریاد می‌زند که دیوانه شو یعنی از فکر بیرون بیا.

وقتی می‌گوید مستانه شو منظورش همین است.

وقتی می‌گویم مشاهده کن یعنی تو به محض مشاهده ی افکار از ذهن بیرون می‌آیی!

ذهن آنجاست ولی تو داری نگاهش می‌کنی!

پس تو چیزی هستی فرای ذهن!

تو همان آگاهی هستی!

تو همان خدا هستی!

منصور حلاج درست می‌گفت!

عیسی بر حق بود!

امام زمان از بی فکری به بی زمانی رسیده است!

بعد به کمک اکهارت زمان را و فکر را انکار می‌کنی.

به کمک یوگا، از جهنم فکر بیرون می‌آیی!

این همان معنویتِ اصیل است!

مذاهب، زاده‌ی فکر هستند!

ترس ها، زاده‌ی فکر هستند.

مرگ و زمان و مکان، زاده‌ی فکر هستند!

جایی هست نانوشتنی!

وادی معنویت!

وادی سکوت!

وادی خدا!

حرف های خالص!

ID:396

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b1%d9%81-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%ae%d8%a7%d9%84%d8%b5

October 2, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کتابچهٔ شکرگزاری, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ذهن, سکوت, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

حرف های خالص!

***

این نوشته‌ها چیزی نیست جز حرفهای خالص!

حرفهایی که زاده‌ی تنهایی و سکوت است.

حرفهایی که نانوشتنی می‌نماید. یعنی نمیتوان نوشتنشان. حرفهایی که فقط درک می‌شوند. معمولاً بدون گفتن!

وقتی متولد می‌شویم فکر می‌کنیم بدن هستیم. بعدها که جوان هستیم فکر می‌کنیم افکارمان هستیم. بعدها که احساسات غلیظ می‌شوند فکر می‌کنیم ما احساساتمان هستیم.

اما بعد کم کم رشد می‌کنیم می‌فهمیم هیچکدام نبودیم.

هیچکدام نیستیم.

کم کم آن آگاهیِ پشت افکار و احساسات ما را به خودش راهنمایی می‌کند و می‌توانیم افکار و احساسات را مشاهده کنیم.

آن آگاهی همان خداست. همان ناظر همیشگی.

بعد ما خدا می‌شویم.

می‌فهمیم این فیلمی است که خدا ساخته و دارد تماشا می‌کند.

کارگردان و بیننده یکی است.

و من و تو این میان هیچ نیستیم. شاید تنها یک مجرای توخالی باشیم.

فارسی

همان حسِ نی بودن مولانا را پیدا می‌کنیم. و برای نی چه چیزی بهتر که در او دمیده شود. برای نی چه بهتر که بنالد و از جدایی از همان مبدأ بگوید.

این افکار هم که اینجا به صورت کلمات پشت سر هم می‌شود، همان نوای نی است. اگر نی توخالی بشود صدای عشق می‌شود.

این‌ها انبوه خالص شده‌ی افکار و احساسات من است.

و اگر خالص باشد دیگر منی وجود ندارد.

هرچه خالص تر باشد بهتر می‌شود.

همین حرف های معمولی را وقتی خالص کنم می‌شود حرف حق. حرفی که به دل می‌نشیند.

باور کنید وقتی شروع به نوشتن می‌کنم نمی‌دانم چه می‌خواهم بگویم. فقط یک انرژی هست و مقداری درک و ایده. افکارم را خالص و خالص می‌کنم. افکارم را کم و کمتر می‌کنم. آنقدر کم می‌کنم تا تقریباً خاموش بشوند.

مثلاً ایده‌ی شکرگزاری.

یعنی من از زنده بودنم شکرگزار هستم.

از اینکه می‌توانم باشم و بنویسم شکرگزار هستم.

از تمام لحظات شکرگزار هستم.

از درک نانوشتنی شکرگزار هستم.

شکرگزاری ساده‌ی امروز

ID:397

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d8%b3%d8%a7%d8%af%d9%87%db%8c-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

October 1, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ شکرگزاری

برچسب‌ها: روابط, شکرگزاری, همسر

1 دقیقه.

*** 2

شکرگزاری ساده‌ی امروز

***

شکرگزاری نعمت است. اگر شکرگزار بودی، از داشتنِ این حالت باید مجدداً شکرگزار باشی.

شکرگزاری رمز خوشبختی است. رمز شادی است.

ما طلبی از این دنیا نداریم.

این دنیا تماما عشق است. تمام آنچه داریم به ما عطا شده.

تمام آن!

پس شکرگزاری واجب است.

همانطور که سعدی بزرگ گفت هر نفسی که می‌کشیم باید برای آن دو بار شکرگزار باشیم.

اگر می‌توانی این را بنویسی یا بخوانی خیلی باید شکرگزار باشی.

برای فرزندم تارا شکرگزار هستم. اگر از من دور است فرقی نمی‌کند باز هم شکرگزار هستم.

برای داشتن بدنم شکرگزار هستم.

برای داشتن کسانی که می‌توانم این شکرگزاری را با آنها تقسیم کنم شکرگزار هستم.

از تمام معلم هایم شکرگزار هستم.

برای تمام سختی ها شکرگزار هستم.

فارسی

برای لباسهایم برای خانه و سقفی که دارم و برای این قلم شیشه‌ای!

برای درکم از شکرگزاری باز شکرگزار هستم.

می‌دانم چیزی نداشتم و از تبدیل این نداشتن به ثروت شکرگزاری باز شکرگزار هستم.

برای درک لحظه شکرگزار هستم.

برای فهم مفهوم خدا شکرگزار هستم.

برای تک تک این کلمات

برای تک تک این لحظات

برای تمام نگاه هایی که به من داده شده

برای تک تک موسیقی هایی که شنیدم

برای تمام نوازش ها

برای تمام عشق هایی که از بدو تولد دریافت کردم

برای همسر قبلی ام شکرگزار هستم

برای خانواده ام شکرگزار هستم

برای این آرامش شکرگزار هستم

برای تمام روابطم، تمام دوستانم، تمام ارتباط هایم،

برای تمام زنان و مردان

برای تمام کشاورزهایی که محصولات شان را خوردم

برای تمام آنچه زمین به من هدیه داده

شکرگزارم برای درک یوگا

برای درک یگانگی

برای تمام معلم های یوگا، حتی برای معلمان ناآگاهی که ادب را با بی ادبی به من آ

فارسی

برای درک سکوت شکرگزار هستم

برای این که تو و من این حس را داریم شکرگزار هستم

برای آغازها و پایان‌ها شکرگزار هستم

فقط باش

ID:398

/https://unwritable.org/%d9%81%d9%82%d8%b7-%d8%a8%d8%a7%d8%b4

September 30, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, سکوت

1 دقیقه.

*** 2

داستان های روزانه‌ی ذهن – فقط باش

***

صحبت دوستان غنیمت است. چند روزی است که با دوستان موافق همنشین هستم و بالطبع از این قلم و صفحه دور.

وقتی یار موافق باشد و هم صحبت، درد آشنا، کمتر نیاز به گفتن است و اگر هم حرفی زده شود برای وصف همان نانوشتنی است و بازی کردن در حوضچه اکنون و خندیدن به ذهن و ایگو.

با دوستی قدم می‌زدم و از ذهن گفتیم و از حجاب ذهن. از تبادل انرژی در انسان‌ها و از یوگا و آرامش و از بودن!

به او گفتم فقط باش!

فقط باش!

بودن نقطه‌ی غفلت بشر شده.

شدن و انجام دادن زیاده از حد شده و انسان ناآرام!

انسان امروز مدام در حال انجام دادن و دویدن و فکر کردن است!

بودن را فراموش کرده! کسی باید به او بگوید فقط باش!

با دوست دیگری از اکهارت میگفتم و از تجرد و تاهل! اکهارت میگوید حتی اگر از پول و مادیات و زن و نام هم دوری کنی و زهد پیشه کنی، خیلی کمکی شاید نکند.

باید حجاب اصلی را کنار بگذاری.

فارسی

و حجاب اصلی چیزی نیست جز همین افکار! جز عطش دانستن با ذهن!

باید با ندانستن راحت بشوی.

باید بسپاری.

باید فکر خودت را قربانی کنی.

باید در ندانستن بمانی.

باید در راز گل سرخ شناور باشی.

نباید درصدد فهم ذهنی راز گل سرخ باشی.

نباید فکر کنی میدانی.

باید هر لحظه فکر خودت را مشاهده کنی.

احساسات خودت را مشاهده کنی.

تا بفهمی این افکار پوچ اند و ارزشی ندارند.

این کلمات اگر به خودی خود باشند پوچ و بی ارزشند.

چیزی باید متصل باشد پشت این کلمات.

یک بستر نا فهمیدنی و نانوشتنی.

یک حضور مدام.

اگر آن را درک کردی به پوچی افکار خودت پی میبری. بعد راحت می‌توانی لحظه ها را بسپاری!

وقتی بدانی افکار تو هیچ ارزشی ندارد از آن آزاد می‌شوی.

در سکوتی مداوم آزاد و رها و متصل!

شناور و مسرور و شاد!

فارسی

ازدواج یا عشق؟

ID:399

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-%db%8c%d8%a7-/%d8%b9%d8%b4%d9%82%d8%9f

September 26, 2023

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عشق, همسر

1 دقیقه.

*** 2

ازدواج یا عشق؟

***

قبلاً در مورد تفاوت معامله با عشق نوشته بودم.

https://www.unwritable.net/2023/06/blog-post_12.html

حالا ادامه‌ی همان داستان را در مورد ازدواج با هم بررسی می‌کنیم.

قرار دادن ازدواج در برابر عشق دور از ذهن به نظر می‌رسد. اما عشقی که اینجا می‌خواهم از آن بگویم عشقی است که با ازدواج سازگاری ندارد. و ازدواجی که از آن می‌خواهم بگویم نوعی معامله است.

ببینید ازدواج در عرف امروز نوعی قرارداد است. نوعی قرارداد بین دو نفر یا یک قرارداد اجتماعی که برای رفع نیازهای دو نفر طراحی شده است.

نیازهای مختلف ما لیست بلندی است از جمله

نیاز به امنیت عاطفی، نیاز به امنیت روانی، امنیت اقتصادی، نیاز های جنسی و جسمی، نیاز به بچه‌دار شدن، نیاز به همدم و همراه داشتن، نیاز به پرکردن تنهایی و مجموعه ای از نیازهای ریز و درشت دیگر.

پس دو نفر برای رفع و پاسخگویی به نیازهایشان وارد قراردادی می‌شوند به نام ازدواج!

این رابطه که براساس نیاز است همسوبا عشق نیست. عشقی که اینجا می‌خواهم از آن بگویم عشقی مبتنی بر نیاز نیست. این عشق وادی بی نیازی است. این عشق وادی دادن و نگرفتن است. این عشق انحصاری نیست. این عشق بین زن و مرد تفاوت نمی‌گذارد. این عشق بین انسان و حیوان تفاوت نمی‌گذارد.

این عشق تفاوتی بین همسر و غریبه قائل نیست.

این عشق حسادت ندارد. محاسبه ندارد.

این عشق معامله نمی‌کند. این عشق نوعی دیوانگی است. این عشق آینده ندارد. وضعیتی از بودن در زمان حال است. این عشق قرارداد بلند مدت نیست. این عشق وابستگی نیست.

این عشق حالت حضور است. حالت نبودن ذهن. این عشق تحلیل و معامله نمی‌کند.

این عشق ترسی ندارد و نیازی هم ندارد. این عشق جاری می‌شود. این عشق انتخاب نمی‌کند. تمییز نمی‌دهد! این عشق همان خداگونگی است. این عشق خورشید گونه است. این عشق مستغنی است.

این عشق نمی‌تواند معطوف یک آدم بشود و معطوف دیگری نشود!

این عشق بدون مرز است. شبیه عشق مولانا یا حافظ است. این عشق تنها عشق واقعی است.

باقی عشق ها رنگ و تصور و تخیل است. کاریکاتور عشق است.

ویدیویی از اکهارت مرتبط با ازدواج

https://youtu.be/dm9b-FjewRI?si=m2K-B9OfRz5TxtEK

عشق

ID:400

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82

September 18, 2023

دسته‌ها: شعرطور, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادب پارسی, عشق, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 3

عشق

***

کارامروز من نوشتن از عشق است. عشق نام دیگر خداوند است. همه چیز عشق است. چیزی جز عشق وجود ندارد.

عشق همان ارتعاشِ بودن است.

سنگ از عشق ساخته شده، زمین از عشق ساخته شده، انسان از عشق ساخته شده.

گفتن و نوشتن از عشق هم، کار خود عشق است.

عشق همه جا هست.

اگر خوب ببینی، اگر عشق به تو بوَزد تو خودت هم عشق می‌شوی.

عشق مثل مولانا است. مثل مسیح.

هرکجا برود آن را تبدیل به عشق می‌کند.

آتش عشق است کاندر نی فتاد ...

عشق خاک را به آدم تبدیل می‌کند

عشق کلمات را پشت سر هم می‌گذارد

عشق، درک عشق را برایت به ارمغان می‌آورد

هرچه از عشق بگویی کم است هرچه بنویسی کم نوشتی.

فارسی

عشق نانوشتنی است.

عشق تمام آنچه که هست، است.

عشق خواهد کین سخن بیرون بود...

و مولانا در داستان کنیزک و پادشاه چنین در عشق می‌گوید

عاشقی پیداست از زاری دل

نیست بیماری چو بیماری دل

علت عاشق ز علت‌ها جداست

عشق اصطرلاب اسرار خداست

عاشقی گر زین سر و گر زان سرست

عاقبت ما را بدان سر رهبرست

هرچه گویم عشق را شرح و بیان

چون به عشق آیم خجل باشم از آن

گرچه تفسیر زبان روشنگرست

لیک عشق بی‌زبان روشنترست

چون قلم اندر نوشتن می‌شتافت

چون به عشق آمد قلم بر خود شکافت

عقل در شرحش چو خر در گل بخفت

شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

آفتاب آمد دلیل آفتاب

گر دلیلت باید از وی رو متاب

از وی ار سایه نشانی می‌دهد

فارسی

شمس هر دم نور جانی می‌دهد

سایه، خواب آرد تو را همچون سمر

چون برآید شمس انشق القمر

خود غریبی در جهان چون شمس نیست

شمس جان باقیست کاو را امس نیست

شمس در خارج اگر چه هست فرد

می‌توان هم مثل او تصویر کرد

شمس جان کو خارج آمد از اثیر

نبودش در ذهن و در خارج نظیر

در تصور ذات او را گُنج کو

تا درآید در تصور مثل او

چون حدیث روی شمس‌الدین رسید

شمس چارم‌آسمان سر در کشید

واجب آید چونکه آمد نام او

شرح کردن رمزی از انعام او

این نفس جان دامنم برتافتست

بوی پیراهان یوسف یافتست

کز برای حقِ صحبت سال‌ها

بازگو حالی از آن خوش حال‌ها

تا زمین و آسمان خندان شود

عقل و روح و دیده صدچندان شود

***

من چه گویم یک رگم هشیار نیست

شرح آن یاری که او را یار نیست

شرح این هجران و این خون جگر

این زمان بگذار تا وقت دگر

***

صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق

نیست فردا گفتن از شرط طریق

تو مگر خود مرد صوفی نیستی

هست را از نسیه خیزد نیستی

***

گفتمش پوشیده خوش‌تر سِرِّ یار

خود تو در ضمن حکایت گوش دار

خوش‌تر آن باشد که سر دلبران

گفته آید در حدیث دیگران

***

پرده بردار و برهنه گو که من

می‌نخسپم با صنم با پیرهن

گفتم ار عریان شود او در عیان

نه تو مانی نه کنارت نه میان

آرزو می‌خواه، لیک اندازه خواه

برنتابد کوه را یک برگ کاه

آفتابی کز وی این عالم فروخت

اندکی گر پیش آید جمله سوخت

فتنه و آشوب و خون‌ریزی مجوی

بیش ازین از شمس تبریزی مگوی

این ندارد آخر، از آغاز گوی

رو تمام این حکایت بازگوی

مولانا در پایان داستان اینچنین می گوید و عشق را تمام و کمال میگوید. دیگر بعد از مولانا، دم زدن کسی از عشق کاری بیهوده و عبث مینماید.

عشقهایی کز پی رنگی بود

عشق نبود عاقبت ننگی بود

کاش کان هم ننگ بودی یکسری

تا نرفتی بر وی آن بد داوری

***

گر چه دیوار افکند سایهٔ دراز

باز گردد سوی او آن سایه باز؛

این جهان کوهست و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا»

این بگفت و رفت در دَم زیر خاک

آن کنیزک شد ز عشق و رنج پاک

زانک عشق مردگان پاینده نیست

زانک مرده سوی ما آینده نیست

عشق زنده در روان و در بصر

هر دمی باشد ز غنچه تازه‌تر

عشق آن زنده گزین کو باقیست

کز شراب جان‌فزایت ساقیست

عشق آن بگزین که جمله انبیا

یافتند از عشق او کار و کیا

تو مگو ما را بدان شه بار نیست

با کریمان کارها دشوار نیست

و عشق را از مولانا شنیدن و خواندن، موهبتی است از جانب همان عشق.

امیدوارم بتوانیم این عشق را از زبان مولانا درک کنیم.

پس حرف هایم را کوتاه می‌کنم تا خود مولانا یا همان عشق از عشق بگوید.

چرا که در برابر عشق بهترین کار، رفتن است و دم نزدن و سکوت کردن و نظاره کردن.

وصف یک یوگی

ID:401

https://unwritable.org/%d9%88%d8%b5%d9%81-%db%8c%da%a9-/%db%8c%d9%88%da%af%db%8c

September 13, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, سکوت, کار و شغل, لحظه, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

کار امروز – ۲۲ شهریور ۱۴۰۲- وصف یک یوگی

***

امروز یک لایو برگزار کردم به جای نوشتن! اما هنوز نوشتن را آرام تر و دقیق تر می‌دانم.
نوشته را میتوان سریع تر و ساده تر خواند. هر کسی با صدای خود نوشته را می‌خواند. نوشتن در سکوت بیشتری نوشته می‌شود. پس این هم نوشته‌ی امروز. یعنی کار امروز.
حدود ۴۸ ساعت است که کربوهیدرات وارد بدنم نکردم و بدنم در آرامش خوبی است و بالطبع ذهنم. سطح انرژی ام بالاست. پس باید کاری انجام بدهم. یعنی بگذارم انرژی در راستایی جریان پیدا کند. حال اینکه این انرژی کجا جریان پیدا کند انتخاب من است. به صورت نوشته یا ویدیو یا وویس یا توجه به موضوعات مختلف.

یک یوگی همیشه در حالت سرور و وجد است پس از روی نیاز کاری انجام نمی‌دهد. یک یوگی خودش را به لحظه و جهان می‌سپارد. یک یوگی هر کاری که در هر لحظه نیاز باشد انجام میدهد.
یک یوگی همان مسلمان است. یعنی تسلیم لحظه است. در هر لحظه!
او می‌داند که در این جهان فقط اراده ای کوچک دارد و از آن درست استفاده میکند.
یک یوگی در لحظه غرق است و هیچ کاری را برای رسیدن به چیزی در آینده انجام نمی‌دهد. هیچ کاری را. حتی نوشتن.
یک یوگی صوفی است. یعنی ابن الوقت است. وقتی کلمات را تایپ میکند هر حرف را جدا جدا تایپ میکند.
وقتی لحظه را پیدا کنی دیگر چیز زیادی لازم نداری. کارهایت از روی عشق است نه از روی نیاز.

یک یوگی مهمترین کار دنیا را ماندن در لحظه میداند. ماندن در عشق. ماندن در یوگا. بقیه‌ی کارها زیر مجموعه‌ی همین هستند.
مثلا ارتباط با انسان ها و تمام موجودات و طبیعت زیر مجموعه‌ی بودن در لحظه است.
مثلا کار کردن و پول در آوردن زیر مجموعه ی لحظه است.
نوشتن زیر مجموعه ی لحظه است.
چیز مهمتری وجود ندارد.
وقتی غذا و سرپناه داشته باشد به یوگا میپردازد.یعنی به عشق ورزی با جهان! با خدا!

فارسی

او منتظر است. یعنی همیشه در لحظه است.
منتظر یعنی سوار بر زمان. منتظر یعنی خارج از بعد زمان. یعنی امام زمان!
لحظه برای یوگی کافیست!
مثل کفایت خدا برای محمد.
یک یوگی مثل بودا می‌تواند در سکوت بنشیند و کاری نکند و این مهمترین کار دنیاست. یعنی سپردن کارها به کارگردان اصلی.
یک یوگی به راحتی تمام می‌کند. هم زندگی را هم نوشتن را.

کار امروز – ماندن در آگاهی

ID:402

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a1%d9%a2-%d8%b4%d9%87%d8%b1%db%8c%d9%88%d8%b1-/%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a2%d8%b4%d9%85%d8%b3%db%8c

September 3, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: اعتماد, پول و فراوانی, تارا و بچه‌ها, ذهن, روابط, سلامتی, کار و شغل, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

کار امروز -۱۲ شهریور ۱۴۰۲شمسی

***

قبلاً گفته بودیم مهمترین کار چیست.

https://www.unwritable.net/search?q=مهمترین+کار&m=1

حالا دوباره نشسته‌ام برای انجام کار! کمی مراقبه و این هم شروع کار!

بسیاری از کارها برای بقاء است! و بقاء هم منجر به مرگ!

پس اگر فقط بقاء باشد چرخه‌ای است بی پایان! پس اگر بروم کارکنم که پول دربیاورم که غذا و سرپناه و تولید مثل بدست بیاورم خوب است اما همه چیز نیست!

البته تلاش برای بقاء لازم و ضروری است. و چه بسا خوب و معنوی هم باشد.

اما اگر با ذهن نگاه کنی پوچی اش سریع معلوم می‌شود.

ته ِداستان ذهن مرگ و نابودی است!

تنها چاره این است که زمانی

ذهن را انکار کنی.

ترس را انکار کنی.

زمان را انکار کنی.

فارسی

بعد خودت را بسپاری.

بسپاری به جریان عشق جهانی.

بسپاری به نانوشتنی!

کامل که بسپاری او تو را می‌برد.

تو فقط یک وظیفه داری! ماندن در آگاهی و ماندن در لحظه!

این لحظه، بقاء تو را هم در بر دارد.

این لحظه، به تو می‌گوید چه بکنی! حتی راههای بقاء را هم به تو نشان می‌دهد!

لحظه چیزی است که تو در آن نفس می‌کشی.

چیزی کامل!

و همین روش، بهترین روش برای زندگی کردن است. یعنی زندگی در آگاهیِ لحظه. همراه با عشق و سرسپردگی. همراه با اطمینان و اعتماد به جهان.

معنی اش این نیست که هیچ کاری نمی‌کنی!

اتفاقاً مهمترین کارها را انجام میدهی. یعنی پاسخگویی به تکامل آگاهی در فرم انسان.

به دخترم تارا قول داده‌ام که خوب زندگی کنم! این مسوولیت من است. این آگاهانه و در لحظه زیستن، مسوولیت من نسبت به خودم و دخترم و تمام جهان است.

در این بین آدم‌هایی را می‌بینم و تعریف آدم دیگر برایم جسمشان نیست. آدم‌ها، روح هایی هستند که موقتاً برای درسی در این دنیا در بعد زمان و مکان حضور دارند و هر کدامشان درسی هم برای من دارند.

دیدن آدم‌ها برای من با مراقبه‌ی تنها، تفاوتی ندارد. همواره مشاهده گر می‌مانم. چه تنها و چه با دیگران.

در این بین تکلیف بدن مشخص است. بدن خانه‌ی موقت من است. وظیفه‌ی سالم نگه داشتن بدن به عهده‌ی من است.

مرحله‌ی بعدی، ذهن است. این ابزار قدرتمند را هم به درستی استفاده میکنم. می‌دانم من ذهنم نیستم. می‌دانم این کلمات و نوشته‌ها از دریچه ی ذهن من بیرون می‌آیند ولی چیزی فرای ذهن و سکوتی فرای کلمه وجود دارد.

پس همین نوشتن کمی ذهنم را آرام می‌کند. همین می‌شود بهترین و مهمترین کار من. مهمترین کار من برای خودم و برای تارا و برای دنیا!

فارسی

فارسی

مادر، عشق ، مرگ

ID:403

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1%d8%8c-%d8%b9%d8%b4%d9%82-/%d8%8c-%d9%85%d8%b1%da%af

September 1, 2023

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, زندگی, شکرگزاری, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

4 دقیقه.

*** 5

مادر، عشق، مرگ

***

این سه کلمه در ذهنم رژه می‌روند. حتی زمان مراقبه!

روبروی یک پنجره ی بزرگ نشسته‌ام. روبرویم باغی قدیمی است تقریباً مخروبه و بی‌نهایت خانه که در شهری کثیف کنارهم بدون نظم قرار گرفته. پشت سرم تخت مادرم است در بخش مراقبت های ویژه قلب بیمارستان!

گاهی صدای بوق دستگاه‌ها می‌آید! گاهی هم صدای صحبت پرستارها!

اینجا روی زمین نشسته‌ام! می‌توانستم هر کجای این زمین نشسته باشم! اما کنار تخت مادرم نشسته‌ام! شاید اینجا و اکنون بهترین جای دنیا باشد.

وقتی دو روز پیش صبح زود چشم هایم را بسته بودم و حس های بدنم را تجربه می‌کردم مادرم من را صدا زد که بیا سرم گیج می‌رود، نمی‌دانستم کار به بیمارستان و بستری دو شبه در بخش قلب می‌رسد. دو روز پر تنش و دیدن بچه‌ها و نوه‌ها! جان مادرمان در خطر قرار گرفته! مادری که منشأ و کانون عشق بوده و هست. زندگی اش را بر مبنای عشق بنا کرده. یکی از بهترین زندگی هایی که می‌شناسم.

سه روز پیش با برادرم بعد از چند ساعت پیاده‌روی در کوه، داریم صحبت می‌کنیم. بعد از صحبت در مورد یوگا بالاخره صحبت می‌رسد به موضوع سلامتی و مرگ! می‌گویم یوگی ها روی مرگ خودشان کنترل دارند. می‌گویم خیلی خوب است که هر لحظه به مرگ فکر کنیم. می‌گویم این باعث می‌شود عالی زندگی کنیم! در دل آرزو می‌کنم من هم بتوانم!

دو شب پیش دوستم تماس می‌گیرد. می‌گوید بیا پیاده‌روی. کمی هم در مورد مرگ صحبت کنیم! کارش مرتبط با موسیقی و برای بازماندگان مرگ است. بالاخره می‌گویم. آنچه برای گفتنش شک داشتم را می‌گویم. در حالیکه در لابلای درختان زیر نور ماه کامل قدم می‌زنیم می‌گویم زندگی ما یک چُرت کوتاه است. قبل از این چرت ما بیداریم بعد از مرگ هم بیداریم. این وسط هفتاد هشتاد سال کمی خوابمان می‌برد! درست برعکس آنچه ذهن می‌بیند! این وسط کمی توهم می‌زنیم و دوباره با مرگ از توهم هایمان بیرون می‌آییم. بعضی ها زودتر از مرگ بدن بیدار می‌شوند. آنها کسانی هستند مثل مولانا یا اکهارت.

فارسی

آن‌ها به زبان‌های مختلف به ما می‌گویند خواب نمانید! اما اکثرا خوابند تا زمان مرگ بدن! سعدی هم که کماکان بیدار است هشدار می‌دهد که نکند بعد از پنجاه سال هنوز خواب مانده باشی! در دل آرزو می‌کنم ای کاش ما هم مثل تمام این بزرگان بیدار باشیم!

به خودم اجازه می‌دهم این کلمه‌ی سنگین را تکرار کنم! مرگ مرگ مرگ!

برای ریختن ترس هایمان! اینجا بخش مورگ بیمارستان در ۷ طبقه زیر زمین مخفی شده! اما ترس از مرگ همه جا هست! مرگی که خودش مثل تمام ترس‌های دیگر توهم است.

با نوشتن از مرگ و با یادآوری آن به خودم در هر لحظه؛زندگی ام را به لحظه می‌آورم.

لحظه‌ای که اگر درکش کنی شاید خدا را و مرگ را و عشق را در آن پیدا کنی!

بالاخره همه‌ی ما از جمله من و شما و مادر هایمان و بچه‌های مان و خانواده هایمان می‌میرند!

نوشتنش هم شاید ترسناک باشد!

اما اگر بتوانیم از این ترس یک گنج بسازیم چه؟

اگر مرگ توهم باشد چه؟

اگر مرگ پیوستن به عشق باشد چه؟

اگر اصلا مرگی در کار نباشد چه؟

اگر فقط و فقط عشق باشد و زندگی چه؟

مادرم زنده است. تا ساعتی دیگر مرخص می‌شویم! هنوز زمان هست! کاش بیدار باشیم! تا خیلی دیر نشده!

زندگی بوده و هست و خواهد بود!

بشنویم از روح سعدی بزرگ
ای که پنجاه رفت و در خوابی
مگر این پنج روزه دریابی
تا کی این باد کبر و آتش خشم
شرم بادت که قطرهٔ آبی
کهل گشتی و همچنان طفلی
شیخ بودی و همچنان شابی
تو به بازی نشسته و ز چپ و راست
می‌رود تیر چرخ پرتابی
تا درین گله گوسفندی هست

فارسی

ننشیند فلک ز قصابی
تو چراغی نهاده بر ره باد
خانه‌ای در ممر سیلابی
گر به رفعت سپهر و کیوانی
ور به حسن آفتاب و مهتابی
ور به مشرق روی به سیاحی
ور به مغرب رسی به جلابی
ور به مردی ز باد درگذری
ور به شوخی چو برف بشتابی
ور به تمکین ابن عفانی
ور به نیروی ابن خطابی
ور به نعمت شریک قارونی
ور به قوت عدیل سهرابی
ور میسر شود که سنگ سیاه
زر صامت کنی به قلابی
ملک‌الموت را به حیله و زور
نتوانی که دست برتابی
منتهای کمال، نقصانست
گل بریزد به وقت سیرابی
تو که مبدا و مرجعت اینست
نه سزاوار کبر و اعجابی
خشت بالین گور یاد آور
ای که سر بر کنار احبابی
خفتنت زیر خاک خواهد بود
ای که در خوابگاه سنجابی
بانگ طبلت نمی‌کند بیدار
تو مگر مرده‌ای نه در خوابی
بس خلایق فریفتست این سیم
که تو لرزان برو چو سیمابی
بس جهان دیده این درخت قدیم
که تو پیچان برو چو لبلابی
بس بگردید و بس بخواهد گشت
بر سر ما سپهر دولابی
تو ممیز به عقل و ادراکی
نه مکرم به جاه و انسابی
تو به دین ارجمند و نیکونام
نه به دنیا و ملک و اسبابی
ابلهی صد عتابی خارا
گر بپوشد خریست عتابی

فارسی

نقش دیوار خانه‌ای تو هنوز
گر همین صورتی و القابی
ای مرید هوای نفس حریص
تشنه بر زهر همچو جلابی
قیمت خویشتن خسیس مکن
که تو در اصل جوهری نابی
دست و پایی بزن به چاره و جهد
که عجب در میان غرقابی
عهدهای شکسته را چه طریق
چاره هم توبتست و شعابی
به در بی‌نیاز نتوان رفت
جز به مستغفری و اوابی
تو در خلق می‌زنی شب و روز
لاجرم بی‌نصیب ازین بابی
کی دعای تو مستجاب کند
که به یک روح در دو محرابی
یارب از جنس ما چه خیر آید
تو کرم کن که رب اربابی
غیب دان و لطیف و بی‌چونی
سترپوش و کریم و توابی
سعدیا راستی ز خلق مجوی
چون تو در نفس خود نمی‌یابی
جای گریه‌ست بر مصیبت پیر
تو چو کودک هنوز لعابی
با همه عیب خویشتن شب و روز
در تکاپوی عیب اصحابی
گر همه علم عالمت باشد
بی‌عمل مدعی و کذابی
پیش مردان آفتاب صفت
به اضافت چو کرم شب‌تابی
پیر بودی و ره ندانستی
تو نه پیری که طفل کتابی

مرکز جهان!

ID:404

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%a9%d8%b2-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86

August 26, 2023

دسته‌ها: بلند, ترجمه‌ها, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, ذهن, روابط, همسر

15 دقیقه.

*** 18

مرکز جهان!

***

همسر قبلی به من می‌گوید «تو مرکز جهانی! و همه چیز باید حول تو باشد! »

این حس اوست. خیلی هم توضیح نمی‌دهد. حس او را دقیق نمی‌دانم. فقط می‌دانم حس من را درک نمی‌کند. جهان او با من متفاوت است.

در جهان من؛ او با من در ذات انسانی مساوی است.

در جهان او اما، من یک خودخواه هستم! و او بالاتر از من! حداقل در دیگر خواهی!

در جهان من، بزرگترین مسولیت، خوب زندگی کردن است و خوب زندگی کردن از پذیرش لحظه می‌آید و در جهان او مسولیت را جامعه برایش تعریف می‌کند.

m=1&مسوولیت=https://www.unwritable.net/search?q

خلاصه اینکه تارا دخترم تحت تعلیمات او و جامعه‌ی کاناداست! هر دو مسیر اشتباهی می‌روند ولی دختر من در نهایت تحت هدایت یک نانوشتنی است!

خدایی که حتی نمی‌شود در موردش نوشت!

خدایی که تمام دنیای من است و در دنیای ذهنی او وجود ندارد!

خدایی که اگر از تعاریف ذهنی جامعه بخواهی بفهمی اش نهایتاً یک داعشی می‌شوی!

اما اگر درون خودت دنبالش بگردی دیگر حرفی نمی‌توانی بزنی!

«آن را که خبر شد خبری باز نیامد!»

همسر قبلی جواب تکست های من را نمی‌دهد و فرضش بر این است که من با او کار ندارم. فرض می‌کند وقتی تماس می‌گیرم با او هیچ کاری ندارم! اعلام کرده فقط در مورد مسائل مالی حاضر است صحبت کند!

اما من در این دوری تنها کاری که بلدم آرزوی خوب است!

https://www.unwritable.net/search?q=آرزوی+خوب&m=1

و رفتن بیشتر به درون و توکل به همان نانوشتنی و تحمل و مز مزه کردن دوری دخترم تارا!

https://www.unwritable.net/search?q=تارا&m=1

و ماندن در لحظه و گوش دادن به معلم عزیزم اکهارت.

https://www.unwritable.net/search?q=لحظه&m=1

معلمی که بارها در زمان‌های سخت به کمک من آمده. یک صحبت کوتاه از اکهارت را بارها و بارها گوش می‌دهم و به جان می‌خرم. همانطور که همیشه این طور بوده بارها این صحبت ها را گوش میدهم و هر بار به من آرامش میدهد.

https://www.unwritable.net/search?q=اکهارت&m=1

اینجا خواستم صحبت های اکهارت عزیز را به فارسی ترجمه کنم. این کار و نوشتن شاید به من و جهان کمک کند! جهان خودم! جهانی که من مرکزش هستم! و همسر قبلی و تمام دیگر انسانها هم با من در آن متصل به همان وجود اصلی نانوشتنی هستند!

این مطلب نه تنها در مورد روابط زوجین بلکه در تمام روابط انسان ها صادق است.

لینک اصل سخنرانی در یوتیوب را اینجا میگذارم.

https://youtu.be/BGgQkbWGOgA?si=Khcc0iqHTtO4ianS

ترجمه اش را هم در کنار آن می‌آورم

با یادی از مولانای جانم

گفتمش پوشیده خوش‌تر سِرِّ یار

خود تو در ضمن حکایت گوش دار

خوش‌تر آن باشد که سر دلبران

گفته آید در حدیث دیگران

فارسی

0:16

It sometimes happens that members of the same family

گاهی اتفاق می‌افتدکه اعضای یک خانواده

0:19

evolve at very different rates

با سرعت های مختلفی تغییر میکنند

0:23

so that a sense of separation can come

بنابراین یک حس جدایی بوجود می‌آید

0:26

,if one member of the family evolves spiritually

اگر یک عضو خانواده از نظر معنوی تغییر کند

0:31

.much more rapidly than another

و این تغییر معنوی خیلی سریعتر از دیگری باشد

0:34

.And that is something that you cannot do anything about

این چیزی است که شما کاری در موردش نمی توانید انجام بدهید

0:41

,You need to accept that your sisters

شما باید خواهر خودتان را بپذیرید (اشاره به عضو خانواده سوال کننده- اما خواهر می‌تواند به تمام اعضای خانواده تسری یابد)

0:47

their viewpoints and their judgments of you

نظرات و قضاوتهای آنها در مورد شما

0:50

arise because of the way in which

از آنجایی نشات میگیرد که

0:53

.they have been conditioned by their culture

آنها توسط فرهنگشان شرطی سازی شده اند.

0:57

,So this is part of the mental conditioning

این شرطی شدگی فرهنگی هم قسمتی از شرطی شدگی ذهنی است

0:59

.there’s nothing really personal about it

هیچ چیز شخصی ای در مورد آن نیست!

1:01

.They have been conditioned in a certain way

آنها به نوع خودشان توسط جامعه شرطی شده اند.

1:04

فارسی

To some extent, you have gone

شما تا حدودی

1:07

beyond your conditioning because anybody

از شرطی شدگی هایتان فراتر رفته اید زیرا هر کسی

1:10

who begins to awaken spiritually

که شروع به بیداری معنوی میکند

1:16

goes beyond, also simultaneously begins to go

به جایی فراتر از شرطی شدگی ها

1:21

.beyond their cultural conditioning

و هم زمان به فراتر از شرطی شدگی های فرهنگی میرود

1:23

,And that applies whether you are from Somalia

این فرقی نمیکند شما در فرهنگ سومالی باشید یا

1:26

or whether you’re from Australia

در فرهنگ اطریش

1:27

فارسی

.or whether you’re from the United States or anywhere

یا اهل امریکا باشید یا هر جای دیگر

1:32

,If you are not awakening spiritually, you are

اگر در حال بیداری معنوی نباشید

1:37

,your behavior, your viewpoints, your opinions

رفتار شما، نظرات شما و عقاید شما

1:41

,the way in which you judge other people

طوری که دیگران را قضاوت می‌کنید

1:43

,the way in which you judge other cultures

طوری که فرهنگ های دیگر را قضاوت می‌کنید

1:47

,all that is conditioned by the content of your mind

توسط محتویات ذهن شما شرطی سازی شده است

1:53

.the culture and family and so on, that you grew up in

توسط فرهنگ و خانواده ای که در آن رشد کرده‌اید شرطی سازی شده است.

1:57

فارسی

So you are basically a conditioned entity

بنابراین شما یک موجود شرطی سازی شده هستید

2:02

,and your opinions and viewpoints are not really yours

بنابراین نظرات و عقاید شما در واقع متعلق به خودتان نیست

2:06

.they are the product of your conditioning

عقاید شما محصول شرطی شدگی های شماست

2:09

.And so that’s the case with your sisters

و این هم در مورد خانواده (خواهر) شما صادق است

2:13

.So sometimes the same thing applies to close friends

گاهی این در مورد دوستان نزدیک هم اتفاق می‌افتد

2:18

I’ve had many similar questions of people

من خ فقط سوالهای مشابه از افرادی داشته‌ام

2:21

.who had a close friendship with someone

که دوستی نزدیکی با کسی داشته اند

2:24

فارسی

.And sometimes it’s the case with husband and wife

گاهی هم این در مورد همسران اتفاق می‌افتد

2:30

,Often I’ve had, in many cases

اغلب موارد اینطور بوده که

2:32

,one of them, either she or he

یکی از زوجین، همسر یا شوهر

2:38

.began to evolve and awaken spiritually

شروع به تغییر و تحول و بیداری معنوی می‌کند

2:42

And a gap suddenly arose between the one

و ناگهان فاصله بین آن فرد و دیگری بوجود می آید

2:49

,that was still totally conditioned

بین فردی که کاملاً شرطی شده است

2:51

.and the one that was beginning to awaken spiritually

و کسی که شروع به بیداری معنوی کرده فاصله زیاد می‌شود

2:55

فارسی

.In some cases, they can still live together

در برخی موارد آنها هنوز می‌توانند با هم زندگی کنند

2:59

It depends on the nature and degree of the person

این بستگی به درجه و طبیعت شخصی دارد که

3:04

.who is not yet awakening spiritually

هنوز از نظر معنوی بیدار نشده

3:09

It depends that the ways in which this

بستگی به حالتی دارد که

3:12

.non-awakened state manifests, differs from person to person

این حالت ناآگاهی خودش را بروز می دهد. و این از فردی تا فرد دیگر متفاوت است.

3:16

,Some you can live with, you can awaken

در مورد بعضی ها شما میتوانید با هم زندگی کنید

3:20

,and you'll know your partner is not

شما می‌توانید بیدار شوید و میدانید همسر شما بیدار نیست

3:22

فارسی

and you can totally surrender to that fact

میتوانید در برابر این واقعیت کاملاً تسلیم شوید

3:24

.that your partner is not awakening yet

که همسر شما هنوز بیدار نشده است

3:27

,In other cases, it will create a hostility

در موارد دیگر این موضوع می‌تواند خصومت ایجاد کند

3:30

.a growing hostility in your partner

یک ستیز و ضدیت در شریک زندگی تان

3:33

The ego objects to the other being

نفس در برابر موجود دیگر

3:36

.becoming so different and changing

که متفاوت شده و تغییر کرده موضع مخالف می‌گیرد

3:38

.They don’t understand you anymore

آنها دیگر شما را نمی‌فهمند

3:41

فارسی

.And so, and then a separation happens with husband and wife

بنابراین یک جدایی بین زن و شوهر اتفاق می‌افتد

3:47

Then it sometimes happens

گاهی هم این اتفاق می‌افتد

3:48

.that they do go their different ways

که آن دو کاملا مسیرهای مختلفی را می‌روند

3:51

In the case of a family member, there’s a link that remains

در مورد اعضای خانواده اما یک ارتباط همیشه باقی می‌ماند

3:55

.so you cannot just say, we go our different ways

بنابراین نمیتوانید همینطور بگویید که، هرکسی راه خودش رابرود!

3:59

There’s always a certain bond

همیشه یک رابطه‌ی خاصی

4:02

.between you and your family members

بین شما و عضو دیگر خانواده وجود خواهد داشت

4:05

فارسی

.But the first thing is, you ask me what I would do

اما اولین چیز در سوال شما این است که می‌پرسید من چه کاری خواهم کرد.

4:09

.What I would do is first of all, understand why

آنچه من انجام خواهم داد اولاً این است که بفهمم چرا

4:13

,And this is what I’ve just been talking about

و این همان چیزی است که در موردش صحبت می کنیم

4:16

.if you understand, then already it is a helpful thing

اگر شما این را خوب درک کنید، خودش بسیار کمک‌کننده خواهد بود

4:22

?If you don’t understand why is this happening

اگر نمی‌دانید چرا چنین چیزی اتفاق می‌افتد

4:25

,But if you understand that these people act out of their

اما اگر بدانید که این افراد فقط شرطی شدگی ها یشان را

4:30

.your sisters act out of their conditioning

زندگی می‌کنند مثلاً در مورد خانواده (خواهر) شما

4:33

You have begun, already are in the process

شما فرآیند خروج و رها شدن از

4:39

.of transcending your conditioning

شرطی شدگی هایتان را شروع کرده اید.

4:41

Whether or not they will also awaken

در مورد آنها اما نمیدانیم که آیا بیدار هستند و یا

4:45

.or begin to awaken spiritually, we don’t know

آیا فرآیند بیداری معنوی را شروع کرده اند یا نه.

4:47

,So in the meantime, all you can do, or all I could

بنابراین در این هنگام تمام آنچه می توانید انجام بدهید یا من انجام خواهم داد

4:52

if I were you, all I could do was continue

اگر من جای شما بودم تمام آنچه انجام می‌دادم این بود که

4:57

.to recognize the limitation in them

محدودیت های آنها را درک کنم.

5:00

.It is, they are conditioned in their responses

این واقعیت که آنها و پاسخ هایشان کاملاً شرطی شده است

5:05

.Recognize that that is what happened

این حقیقت شرطی شدگی را درک کنید

5:07

Not to blame them for it, not to feel guilty

نه آن‌ها را متهم کنید، نه خودتان احساس گناه کنید از اینکه

5:12

.because you make them angry, because you don’t

فکر کنید شما آنها را خشمگین کرده‌اید

5:14

,It’s their conditioning that makes them angry

این شرطی شدگی های آنهاست که آنها را عصبانی می‌کند

5:18

so you don’t feel guilty

بنابراین شما احساس گناه نکنید

5:19

.because you are different from them

برای اینکه شما با آنها تفاوت دارید

5:21

فارسی

,I wouldn’t, I’m talking now what I would

من در مورد خودم می‌گویم که

5:24

.I would not feel guilty

من احساس گناه نخواهم کرد

5:25

,I would simply recognize compassionately

من به سادگی و از روی محبت دلسوزی آنها را درک خواهم کرد

5:28

what it is that makes them say and do

چیزی که باعث میشود چیزهایی بگویند و کارهایی انجام بدهند

5:31

.the things they say and do towards you

چیزهایی که در مورد شما می‌گویند و کارهایی که در حق شما انجام می‌دهند

5:35

.And you cannot even explain to them

و شما حتی نمیتوانید به آنها توضیح بدهید.

5:37

,It would be futile to say to them

این خیلی عبث خواهد بود اگر مثلاً شما به آنها بگویید

5:40

فارسی

“I know why you’re saying that to me,

می‌دانم چرا شما این چیزها را به من میگویید

5:41

because you’re totally conditioned.”

چون شما صددرصد دچار شرطی شدگی های ذهنتان هستید

5:43

What? (audience laughing)

آنها خواهند گفت چی! (چرند نگو!)

5:45

They wouldn’t know (laughs)

آنها نمی‌دانند

5:47

what you’re talking about

که شما در مورد چه صحبت می‌کنید

5:49

because they know nothing outside of their conditioning.

برای اینکه آنها چیزی فرای شرطی شدگی های ذهنی شان نمی‌دانند

5:52

So compassion arises,

بنابراین محبت و دلسوزی بالا می‌آید

5:55

فارسی

.compassion and acceptance of a person’s limitations

محبت و پذیرش محدودیت های آن شخص.

6:00

You can still hold them in your heart

شما می‌توانید آن‌ها را در قلب خود داشته باشید

6:02

and realize there is an essence in them

و عصاره وجودی آن‌ها را درک کنید

6:06

.that is lovable

عصاره وجودی آن‌ها که دوست داشتنی است

6:09

And you can continue to be connected

شما می‌توانید به ارتباط خود با عصاره وجودی آن‌ها ادامه بدهید

6:12

.to that essence of who they are

و به ذات اصلی آنها،(که همان عشق یا خداست) متصل بمانید

6:14

If they refuse to talk to you

اگر آنها از صحبت کردن با شما سرباز زدند

6:16

فارسی

then you have to accept and surrender

شما بپذیرید و تسلیم باشید

6:18

.that you can hold them in your meditation

شما می‌توانید آن‌ها را در مراقبه های تان به یاد بیاورید

6:21

,You can even sometimes look at their photo

حتی می‌توانید گاهی به عکس شان نگاه کنید

6:24

look beyond the surface appearance of who they are

به فراتر از ظاهر (مادی) آن‌ها نگاه کنید

6:28

and the photo can be a little help

عکس می‌تواند کمی کمک کند که

6:31

.to establish the inner connection

رابطه‌ی درونی خود را ایجاد کنید

6:33

Then you don’t need the photo anymore

بعد از آن دیگر شما به عکس هم برای

6:34

فارسی

.to establish the inner connection

ایجاد ارتباط درونی نیاز ندارید

6:37

.Feel the inner connection with their innermost selves

ارتباط درونی خود را با ذات اصلی و درونی آنها احساس کنید

6:42

.And even if they don’t talk to you, that can still be there

این ارتباط درونی حتی اگر آنها یا شما صحبت نکنند، کماکان می‌تواند وجود داشته باشد

6:46

,And then you send

بعد برایشان

6:48

,in the conventional New Age language

همانطوری که امروزه گفته می‌شود

6:51

.you send loving energy to them

برایشان انرژی عشق بفرستید

6:55

,There’s some truth in that

یک حقیقتی در این انرژی عشق هست

6:57

فارسی

so there’s still a loving connection

بنابراین هنوز یک ارتباط عاشقانه وجود دارد

7:02

.even though you don’t talk

حتی اگر شما با هم صحبت نکنید

7:04

,So recognition, to summarize

بنابراین ابتدا درک، به طور خلاصه

7:10

,recognition of why this is happening

ابتدا درک کنید چه اتفاقی در حال افتادن است

7:14

,accepting your family members’ limitations

محدودیت های آن عضو خانواده‌تان را بپذیرید

7:20

.and not judging them

آن‌ها را قضاوت نکنید

7:24

,They judge you of course

آن‌ها حتما شما را قضاوت خواهند کرد

7:26

فارسی

because their judgments of you

زیرا این قضاوت های آنها از شما

7:29

,are part of their conditioning

قسمتی از شرطی شدگی های ذهنی آنهاست

7:31

.but you don’t need to judge them

اما شما نیاز نیست که قضاوتشان کنید

7:33

You simply see that this is a limitation

شما به سادگی ببینید که این نوعی محدودیت

7:36

.of their state of consciousness at this present time

برای آگاهی و حالت آن ها در این لحظه است

7:39

,They will awaken too

آن‌ها هم روزی بیدار خواهند شد

7:43

in time, eventually, this lifetime or the next. (laughs)

در زمان خودش، در این زندگی یا زندگی های بعدی!

7:49

فارسی

So then you can begin to feel peaceful about it

بنابراین با این موضوع در صلح بمانید

7:55

,so that it does not become a source of suffering

تا این عدم آگاهی آنها منبع رنج شما نباشد

7:59

.continuous source of suffering at the back of your mind

مدام از این موضوع در پس ذهنتان رنج نبرید

8:03

,So if you can be in a loving relationship

پس شما میتوانید در یک رابطه عاشقانه باقی بمانید

8:07

,even though you might not meet them much anymore

حتی اگر این که شاید آن‌ها را ملاقات نمیکنید

8:10

.or at all, you can stay in a state of love towards them

حتی اگر هیچگاه آن‌ها را نبینید می‌توانید در حالت عشق نسبت به آنها بمانید

8:15

Compassionately, accept their limitations

با عشق و دلسوزی محدودیت های آنها را بپذیرید

8:19

فارسی

.and then see what happens

بعد ببینید چه اتفاقی خواهد افتاد

8:20

.Sometimes in that way, a healing does happen

در بعضی موارد از این طریق یک شفا و درمان اتفاق می‌افتد

8:25

It may be that at some point

ممکن است گاهی

8:27

there’s a crack in their conditioning

یک شکافی در شرطی شدگی هایشان اتفاق بیافتد

8:29

,and they’re suddenly able to accept you

و آن‌ها ناگهان بتوانند شما را پذیرا باشند

8:32

.who you are, for who you are now

شما را دقیقاً همانطور که در حال هستید پذیرا باشند

8:35

But your happiness or fulfillment

اما شادی و کمال شما

8:39

فارسی

does not depend on any other human’s acceptance

به پذیرش هیچ انسان دیگری از این که

8:44

.of who you are

شما که هستید وابسته نیست

8:45

That would be a deluded thought

این یک فکر توهم آمیز خواهد بود

8:47

if you think you can only be happy

اگر شما فکر کنید که شما تنها در صورتی می‌توانید شاد باشید که

8:50

.if these people accept and understand you

افراد دیگر شما را بپذیرند و بفهمند

8:52

.Some people have that with their parents

بعضی افراد این حس را در مورد والدینشان دارند

8:55

,So they say, my dad, my father

آن‌ها می‌گویند پدرم، مادرم

8:59

.they don’t understand me at all

آن‌ها هرگز من را نمی‌فهمند

9:01

.It’s terrible, terrible, I’m trying to explain what I’m at

خیلی دردناک است، سعی می‌کنم توضیح بدهم من در چه حالتی هستم

9:06

,Of course, they cannot understand you

مسلم است که آنها نمی‌توانند شما را بفهمند

9:08

it’s beyond their comprehension

این فهم فرای درک آنهاست

9:11

.if you have awakened spiritually and they haven’t

اگر شما از نظر معنوی بیدار شده‌اید و آنها نشده‌اند

9:15

.So compassionately accept that they cannot understand you

با عشق و دلسوزی بپذیرید که آنها نمی‌توانند شما را بفهمند!

9:19

,Instead of trying to explain yourself to them

به جای تلاش برای این که خودتان را توضیح بدهید

9:23

فارسی

.just be there in a loving way with them

فقط در حالت عشق نسبت به آن ها بمانید

9:25

When you meet for Christmas or Thanksgiving

وقتی آنها را در مراسمی مثلاً در سال نو می‌بینید

9:28

.and you hear all the judgments coming at you from them

و قضاوت های آنها را در مورد شما که به سمت شما پرتاب می‌کنند می‌شنوید؛ قضاوت هایی از این قبیل

9:32

”...You should have“

تو باید این را داشته باشی

9:33

”...Why don’t you“

چرا این کار را نمی‌کنی

9:35

”.Look where it’s taken you“

ببین به کجا رفته‌ای!

9:37

,Look at your sister, she married a millionaire“

به خواهرت نگاه کن! با یک میلیونر ازدواج کرد!

9:40

فارسی

(audience laughing)

9:42

and you are into that weird kind of meditation stuff

اما تو چی! رفتی دنبال این معنویت ها و مراقبه های عجیب و غریب!

9:44

”.that’s not getting you anywhere

از این راه به هیچ جا نمی‌رسی

9:47

,Whatever judgements come

هر قضاوتی از این قبیل که می‌آید

9:49

say, “okay, I know that this is what you think and feel

بگویید، بسیار خوب! می‌دانم شما اینطوری فکر میکنید و احساس شما چنین است

9:52

.and I think and feel differently

و من متفاوت فکر می‌کنم و احساسم متفاوت است.

9:55

”.That’s all

همین!

9:56

.So you don’t not need to justify

شما نیاز ندارید که توجیه کنید

9:59

Accepting people’s limitations and suddenly realizing

شما آن ها را بپذیرید و درک کنید که

10:04

,whether or not your father, your mother, your sister

این که پدر، مادر، خواهر

10:09

your brother or anybody else close to you

برادر یا هر کسی که به شما در خانواده نزدیک است

10:12

,accepts you for who you are, is really not

اگر شما را بپذیرد یا نه؛ مورد نیاز شما نیست

10:17

.you become free of the need to be accepted

شما از اینکه مورد پذیرش قرار بگیرید بی نیاز شده‌اید

10:21

.But you can nevertheless, have a deeper connection

به هرحال شما میتوانید این ارتباط عمیق درونی را داشته باشید

10:24

.Keep that deeper connection and connectedness with them

این ارتباط عمیق و عشق درونی را با ذات اصلی آنها حفظ کنید.

فارسی

پول کجاست؟

ID:406

https://unwritable.org/%d9%be%d9%88%d9%84-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

August 23, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

پول کجاست؟

***

خوب این عنوان شاید کمی تله باشد ولی تا حدودی هم درست است.

تله برای اینکه تقریبا تمام آدم‌ها به دنبال پول هستند و این اصلا بد نیست. پول سمبل بقاء شده. بقا هم واجب و لازم است.

پول را از زوایای مختلف میتوان دید. برای من که اقتصاد خواندم معانی گسترده تری هم پیدا کرده. اینجا پول را از بعضی زوایا با هم مرور می‌کنیم.

چرا پول می‌خواهیم؟ وقتی موضوع، بقاء باشد پول برای تهیه‌ی غذا و سرپناه است. غذا و سرپناهی که طبیعت برای ما تامین می‌کند. اما چون تقسیم کار در جامعه انسانی اتفاق افتاده پس ما برای تامین غذا و سرپناه از ابزاری به نام پول استفاده می‌کنیم.

بعد از تامین بقاء ما پول را برای حس هایی که پول برای ما می‌آورد می‌خواهیم. مثلاً حس امنیت یا حس مالکیت یا حس لذت یا حس قدرت.

حال اگر کسی کمی خودش را بشناسد می‌داند که حس ها درون انسان ایجاد می‌شود و مطلقا می‌تواند ربطی به بیرون نداشته باشد.

می‌توان در بهشت و قصر بود و حس بد داشت و می‌توان در جهنم و خرابه بود و حس خوب داشت.

کسی که چنین قدرتی را بدست آورده باشد دیگر اسیر محیط نیست. دیگر زندانی نیست! حتی اگر به صورت فیزیکی زندانی باشد در ذهن خودش زندانی نیست!

و بدترین زندان ها زندان فیزیکی نیست بلکه زندان ذهن است که میله‌هایی از ترس دارد! گاهی ما خودمان زندان ذهن و ترس را انتخاب می‌کنیم. چون فکر می‌کنیم به ما امنیت می‌دهد!

فارسی

شاید مهمترین حسی که ما از پول می‌خواهیم حس فراوانی است. یعنی چیزی که اکهارت به آن تمامیت زندگی می‌گوید.

!Fullness of life

یا کفایت لحظه!

https://www.unwritable.net/2022/08/blog-post_39.html

تمام حس ها و همین حس فراوانی زندگی هم در لحظه وجود دارد. پس هر آنچه از پول می‌خواهیم هم در لحظه وجود دارد! البته بعد از تامین بقاء!

و اما موضوع بقاء!

تمام انسانها و جانوران درگیر موضوعی هستند به نام بقاء! انسان هم با اینکه تقریباً مسأله فیزیکی بقاء را حل کرده اما در بُعد ذهنی هنوز درگیر بقاء مانده. یعنی شکم ها سیر است ولی چشم ها گرسنه‌اند!

از سودای نان تا سودای عشق

https://www.unwritable.net/2021/04/blog-post_87.html

حتی خود پول هم زیرمجموعه‌ای از حس فراوانی است! یعنی پول زاده‌ی حس فراوانی است. فراوانی زاده‌ی پول نیست! و این اشتباه اکثر آدم‌ها است.

اکثر آدم‌ها فکر می‌کنند چیزی باید در آن بیرون باشد تا حس فراوانی در درون ایجاد شود!

حس فراوانی در بیرون نیست! حس فراوانی در آینده نیست!

آن بیرون و آینده توهم های ذهن هستند!

تنها موضوع واقعی و زنده همین لحظه‌ی بی زمان و همین درک مستقیم من و تو در لحظه است!

پس پول هم در لحظه است!

حال اگر تو به خاطر ترس ها و اعتیاد طولانی به ذهن از درک مستقیم و از لحظه جدا باشی و درگیر ذهن باشی قطعاً درگیر ترس هم هستی! چون خاصیت ذهن جدا کردن است! و جدا کردن تو از جهان را ذهن انجام می‌دهد.

پس پول هم در لحظه است! همه چیز در لحظه است! حتی آینده! حتی ماده!

مهمترین کارِ دنیا! – ۱

ID:405

https://unwritable.org/%d9%85%d9%87%d9%85%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%90-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7

August 23, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: کار و شغل, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

مهمترین کارِ دنیا!

***

مهمترین کار دنیا بودن است! یعنی کاری انجام ندادن.

تناقض بزرگی در کار است.

همین نوشتن اگر یک کار باشد قبلش باید کمی باشم. یعنی فقط بنشینم و کاری نکنم. یعنی مقداری مراقبه. معمولاً چند دقیقه کافیست.

وقتی بودن را تجربه کنی انجام دادن اهمیتش کم می‌شود. معمولاً انجام دادن ها زیرمجموعه‌ای از بودن است. وقتی بتوانی فقط باشی، این بودن در انجام دادنِ تو تسری میابد. بودن کار خداست. خدا فقط هست. تنها بودِ موجود. تنها وجودِ موجود.

وقتی تو هم بتوانی فقط باشی؛ خیلی به خدا بودن نزدیک می‌شوی.

و از قضا تمام خلاقیت ها و انجام دادن ها و کارها هم از بودن نشأت می‌گیرد.

تمرین کن فقط باشی.

بدون هیچگونه فکر یا حرکتی. در بودن است که راه روشن می‌شود. انجام دادن های اجباری و ناآگاهانه را کنار بگذار.

تمام حس های بدن و تمام افکار و احساسات همه نوعی کار است.

بهترین و مهمترین کار، شاهد شدن به تمام اینهاست. به افکار و احساسات و بدن خودت شاهد شو.

این شاهد شدن، مهمترین کار و مهمترین تمرین برای بودن است.

فارسی

افکار به سرعت می‌آیند و می‌روند. احساسات همچون موج‌های بزرگ به تو هجوم می‌آورند ولی تو فقط شاهد باش بدون عکس‌العمل. بدون هیچگونه قضاوت.

گاهی این کلمات را می‌نویسم که می‌شود این نوشته‌ها؛ اما بیشتر وقت‌ها فقط نگاهشان می‌کنم. مثل نشستن کنار رودخانه و دیدن تک تک موج‌ها و برگهای شناور.

کم کم این مشاهده پررنگ می‌شود و تو همواره شاهد می‌مانی.

دیگر امواج احساسات، قدرت قبلی را ندارند. افکار هم همینطور.

کم کم این افکار تصفیه می‌شوند و از شدتشان کم می‌شود و هرچه خالص تر می‌شوند تو زندگی را شفاف تر می‌بینی. هرچه ذهن آرام تر بشود تو بیشتر به وادی بودن می‌روی. آنجا تمام مسائل ذهن حل می‌شوند!

حتی مرگ! مرگ بزرگترین مسأله‌ی ذهن است. آن هم حل میشود و محو می‌شود.

فقط ذهن می‌تواند بمیرد و آگاهی پشت ذهن هیچگاه نمی‌میرد. اما ذهن پشت خودش را نمی‌تواند ببیند.

تنها زمانی پشتِ ذهن را می‌بینی که ذهن را آرام کرده باشی.

و این، تنها از طریق بودن است. یعنی همان مراقبه. یعنی تمرینِ بودن.

مراقبه و بودن مهمترین کار دنیاست!

وقفِ خودِ زندگی!

ID:407

https://unwritable.org/%d9%88%d9%82%d9%81%d9%90-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%90-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

August 19, 2023

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: آینده, ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, تارا و بچه‌ها, سفر, مسوولیت, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

وقف خود زندگی!

***

مکالمه‌ای داشتم با یک نفر و داشتم از آرزوهایم می‌گفتم! تشویق اش می‌کردم به یوگا!

ناامیدانه گفت مگر نمی‌گویی معلم یوگای واقعی در ایران نیست!

گفتم معلم یوگای فارسی زبان خیلی کم است. اگر لازم باشد دارم فکر میکنم خودم بروم هفت ماه جنوب هند!

گفتم آنجا اینطور نیست که سی روز بمانی و مدرک مربیگری بگیری!

معلم آنجا گفته آنجا این کوزه‌ی تو را نرم میکنند و از نو می‌سازند! هفت ماه دیگر یک آدم دیگر می‌شوم! دیگر من را نمی‌شناسی!

گفت ریشهایت می‌آید اینجا!

گفتم آره شکمم هم می‌رود آنجا!

گفت مگر از زندگی ات ناراضی هستی که می‌خواهی بکوبی از اول بسازی؟

گفتم ناراضی نیستم اما مگر این همه ظلم را نمیبینی! نمی‌توانم سرم را زیر برف کنم و نبینم!

گفت بروی یوگا می‌توانی برای ظلم جهان کاری انجام بدهی؟

گفتم بلی به اندازه‌ی خودم!

و این گفتگو را با خودم ادامه دادم!

فارسی

بلی می‌توانم خودم را وقف کنم!

زندگی ام را وقف کنم!

وقف دیگران!

شاید حرف زدن کافی باشد! و تا مقصد با همین آرزوی خودم عشق بازی می‌کردم!

با خودم میگفتم آری!

یوگاهایم را اول برای خودم انجام می‌دادم!

بعد معجزه شد!

جوری شد که گاهی برای دیگران انجام می‌دادم. به نیت دیگران!

و حالامعجزه هر روز بیشتر می‌شود دیگر یوگا ها دارد برای دیگران می‌شود!

راستش را می‌دانی! وقتی در یوگا بروی یگانه می‌شوی! دیگران با تو یکی می‌شوند!

تو اگر حتی بنشینی دیگر برای خودت نیست! وقتی یوگا می‌کنی تو تجربه‌ای از تمام جهان را داری!

وقتی یوگا را تجربه کنی

تو کل رنج جهان را می‌کشی!

و تمام لذت جهان را!

نمی‌دانم کسی می‌داند یا نه اما تو کم کم کمرنگ می‌شوی!

شخصیت ات کمرنگ می‌شود!

کم کم سبک می‌شوی! مثل باد می‌شوی!

از خود سنگین ات جدا می‌شوی!

باور کنید می‌شود!

تو دیگر فرقی با دیگران نداری!

وقتی یوگا می‌کنی وقتی می‌نویسی وقتی نفس می‌کشی!

فارسی

تو تمام جهان را تجربه می‌کنی.

و اینجاست که چیزی برای خودت نمی‌خواهی. خودی وجود ندارد!

می‌شوی مثل بودا! مثل سادگورو! یک چراغ واقعی که فقط نور می‌اندازد! فقط نور می‌شود.

تو به نهایت می‌رسی! آرزوی تو این است که خودت را وقف کنی. تو بالاترین لذت را یافته‌ای!

لذت حل شدن! لذت نیست شدن! فنا!

حالا که دخترم در چارچوب جامعه افتاده من هم به او قول دادم خوب زندگی کنم!

قول دادم! به تارا قول دادم! این مسوولیت من نسبت به دخترم است!

و خداروشکر فهمیدم بهترین راه خوب زندگی کردن وقف کردن است!

وقف کردن خودم! وقف کردن زمانم! وقف کردن این زندگی! این بهترین کار است! دیگر شک ندارم!

از لحظه‌ای که این خیر در من افتاد می‌نشینم و لذت می‌برم! دنیا نگذاشت من کاری بکنم!

همان نیت کافی بود.

در این وادی تو یک میدهی و هزاران می‌گیری!

معامله ای بسیار بهتر از بازار است.

اینجا یک زندگی می‌دهی و زندگی ابدی را پیدا می‌کنی!

یک جان میدهی و هزاران گنج دریافت می‌کنی!

تمام بیزینسمن های دنیا چنین فرصتی را از دست می‌دهند!

چنین معامله‌ای که حافظ کرد و مولانا کرد!

شمس کرد و حلاج!

چنین معامله‌ای اگر بکنی دیوانه باید در خیابان بچرخی!

مثل حافظ باید بخوانی!

خُرَّم آن روز کز این منزلِ ویران بروم

راحتِ جان طلبم و از پیِ جانان بروم

گر چه دانم که به جایی نَبَرد راه غریب

من به بویِ سرِ آن زلفِ پریشان بروم

دلم از وحشتِ زندانِ سِکَندَر بگرفت

رخت بربندم و تا مُلکِ سلیمان بروم

چون صبا با تنِ بیمار و دلِ بی‌طاقت

به هواداریِ آن سروِ خرامان بروم

در رهِ او چو قلم گر به سرم باید رفت

با دلِ زخم‌کَش و دیدهٔ گریان بروم

نذر کردم گر از این غم به درآیم روزی

تا درِ میکده شادان و غزل‌خوان بروم

به هواداری او ذَرِّه صفت، رقص کنان

تا لبِ چشمه‌ی خورشیدِ درخشان بروم

تازیان را غمِ احوالِ گران‌باران نیست

پارسایان مددی تا خوش و آسان بروم

ور چو حافظ ز بیابان نبرم رَه بیرون

همرهِ کوکبهٔ آصفِ دوران بروم

بچه دار بشویم یا نه؟

ID:408

https://unwritable.org/%d8%a8%da%86%d9%87-%d8%af%d8%a7%d8%b1-/%d8%a8%d8%b4%d9%88%db%8c%d9%85-%db%8c%d8%a7-%d9%86%d9%87%d8%9f

August 15, 2023

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, طبیعت و زمین, کار و شغل, کودکی

4 دقیقه.

*** 5

بچه دار بشویم یا نه؟

***

دوستان زیادی را دیدم که دوست داشتند بچه دار بشوند. آدمهایی را هم دیدم که چندین بچه آورده‌اند ولی از بچه دار شدن خودشان پشیمان هستند.

من هم حدود پانزده سال پیش آرزوی بچه‌دار شدن داشتم و پنج سال پیش به این آرزو رسیدم و دخترم اکنون حدوداً پنج سال دارد.

تمرینهای یوگا و مدیتیشن هم باعث شد دید من نسبت به همه چیز از جمله این موضوع تغییر کند که اینجا سعی می‌کنم بنویسم.

من بچه را برای داشتن یک رابطه‌ی عمیق می‌خواستم. در آن زمان فکر می‌کردم هیچ رابطه‌ای مثل رابطه‌ی والد و فرزندی نیست. و این عمیق ترین نوع رابطه است.

اما این رابطه را برای چه می‌خواستم؟

آن زمان فکر می‌کردم که این رابطه‌ی عمیق باعث لذت و آرامش برای من می‌شود. فکر میکردم با بچه‌دار شدن معنی زندگی برایم روشن می‌شود و از اضطراب به آرامش می‌رسم.

احساسات دیگری هم برای بچه‌دار شدن هست. مثلاً ایجاد امنیت رابطه. یعنی نوعی ترس از تنهایی خصوصاً در دروان پیری. همه‌ی ما ترس از پیری و ناتوانی و تنهایی داریم. پیری و تنهایی و مرگ سرنوشت تقریباً همه‌ی ماست، البته اگر تا آن زمان، عشق اصیل را در خودمان پیدا نکنیم!

این ترس از تنهایی و جستجوی یک رابطه‌ی بلند مدت هم در تقریباً تمام آدم‌هایی که دیدم به وضوح وجود دارد. من هم مستثنی نبودم و فکر می‌کردم با بالا رفتن سن نیاز من به پر کردن تنهایی بیشتر می‌شود و چه کسی بهتر از بچه!

فارسی

نوعی تجربه‌ی خدا بودن هم برایم جذاب بود. یعنی من انسانی را از هیچ به دنیا بیاورم و برای او در حکم خدا باشم. تامین کننده ی او باشم و نهایت عشق و محبت را در این رابطه تجربه کنم.

برای بعضی ها هم بچه آوردن نوعی مسابقه و تقلید از دیگران است. یعنی در مسابقه ای که جامعه برایشان تدارک دیده، مرحله‌ی بعد از ازدواج، بچه دار شدن است! فشار جامعه و مقایسه با هم سن و سالها باعث می‌شود خیلی ها به فکر بچه دار شدن بیافتند. این دسته افراد فکر می‌کنند بچه هم نوعی مایملک است که باید بدست بیاورند. پول و همسر و خانه و ماشین و مدرک و بچه! سیستم قدیمی قبایل تقریباً این طور بود. مثل جوامعی که زن و شتر و گوسفند را معامله میکنند!

این گروه مشغول مسابقه‌ی ذهنی شان هستند. برای پیروز شدن در این رقابت با دیگران، مرحله‌ی بعدی صاحب بچه شدن است! چند سال بعد هم صاحب نوه شدن! پدر و مادربزرگ هایی که پنجاه و شصت سال سن دارند و هنوز در حال گسترش قلمرو ژنتیکی هستند!

غیر از موارد بالا، بُعد فیزیکی و بیولوژیکی هم هست که خیلی ها در آن گرفتارند و بچه را بدون هیچگونه تفکری می‌آورند! فقط به خاطر ارضای موقت حس جنسی! این روش که کاملاً دیکته شده توسط طبیعت و بیولوژی است. تقریباً شبیه تولید مثل حیوانات است و در انسان‌ها هم متاسفانه نسبتاً شایع است!

الان کسی که

آن نیاز به رابطه و

آن ترس از تنهایی و

آن مقایسه گری اجتماعی

را ندارد اگر وجود داشته باشد بسیار ارزشمند است. چنین فردی به درجه‌ی بالایی از آگاهی رسیده. چنین فردی احتمالاً از بعد جسمی و ذهنی فراتر رفته. چنین فردی حتماً مورد احترام من خواهد بود.

نیاز بالاتری که نمی‌توان نادیده گرفت نیاز به عشق ورزیدن است. این نیاز شاید بالاترین و اصیل ترین نیاز برای بچه‌دار شدن باشد. اما باز هم می‌توان بزرگتر به آن فکر کرد.

نیاز به عشق ورزیدن به وضوح در ما انسانها هست. اما خیلی‌ها آن را با وابستگی اشتباه می‌گیرند. خیلی ها هم همین عشق ورزیدن را با معامله اشتباه می‌گیرند.

عشق یا معامله

https://www.unwritable.net/2023/06/blog-post_12.html

عشق ورزیدن حتی به حیوان خانگی بسیار زیباست!

اما یک سوال!

عشق ورزیدنی که در ازای مالکیت باشد آیا عشق واقعی است؟

عشق ورزیدنی که در ازای رابطه‌ی بیولوژیکی باشد آیا عشق واقعی است؟

حتما باید کسی هم ژن من باشد تا بتوانم به او عشق بورزم؟

حتماً باید سگ یا گربه‌ای متعلق و در اختیار من باشد که بتوانم به او عشق بدهم؟

ماهیت معامله ای این نوع عشق ورزیدن را می‌بینید؟

راستش را بخواهید عشق ورزیدن نوعی خاصیت درونی است!

اگر به منبع عشق که درون توست برسی، دیگر موضوع عشق برایت فرقی نمی‌کند!

اگر به منبع بی پایان عشق درونی که نانوشتنی است دست پیدا کنی عشق خاصیتِ بودن تو می‌شود. تو مثل خورشید عشق را می‌تابانی!

به زمین به کوه به درخت به مورچه به کبوتر! به همه!

این عشق نوعی عشق بدون قید و شرط است!

اگر به اینجا برسی دیگر فرقی بین کودک تو و بچه‌ی همسایه نیست!

مرز های تو گسترده می‌شوند!

تمام موجودات مورد عشق توست!

نه فقط بچه و خانواده ات!

اینجا تو به اندازه‌ی تمام جهان بزرگ شده‌ای. اینجا دیگر بعید است به خاطر آن نیازها بچه‌دار بشوی. تو از بدن و ذهن و مالکیت و ژنتیک رها شده‌ای!

برای کسی که تجربه ای از آن عشق نداشته باشد قطعاً این حرفها شعار و دروغ است. اما کسی که فهمیده عشق با مرزهای ذهنی سازگار نیست کاملاً واضح و بدیهی است.

دوستان عزیزی که در فکر داشتن بچه هستید اگر می‌خواهید خودتان را با من نویسنده مقایسه کنید قطعا با من پانزده سال پیش مقایسه نکنید! من ناآگاه بودم و الان به آن ناآگاهی پی بردم. در نهایت آنچه در جهان قرار است اتفاق بیافتد می‌افتد. آن روح هایی که قرار است توسط من یا شما به زمین آورده شوند می آیند. جهان در بعدی بالاتر در حال تجربه است. بعدی که از درک من خارج است! پس نیازی به تحلیل و مقایسه نیست! منِ رُطب خورده منع رطب نمیکنم!

فارسی

قبل از آوردن روحی جدید به این دنیا کمی با خودمان خلوت کنیم و نیازهایمان را بدانیم. بدانیم آیا برای گرفتن امنیت است یا مقایسه‌ی اجتماعی! آیا نمی‌توان عشق را بدون قید خانواده تجربه کرد؟

آیا هنوز بشر به درجه ای نرسیده که یک خانواده‌ی بزرگ باشد؟

آیا زمین گنجایش فرزندان بیشتری از نوع انسان دارد؟

مراقبه در ارگاسم!

ID:409

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b1%da%af%d8%a7%d8%b3%d9%85/

August 14, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: اقتصاد, جنسیت, ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

مراقبه در ارگاسم!

***

مدتی داشتم به ارگاسم فکر میکردم که ناگهان موضوعی جالب برایم پیدا شد. مخصوصاً ارگاسم در مردها، بالطبع چون من خودم مرد هستم برایم ملموس تر است. ارگاسمِ بدن حالتی است که بدن و ذهن در حالت خاصی قرار می‌گیرد. صرف نظر از تابو بودن و ممنوع بودن حرف زدن در مورد سکس و ارگاسم اینجا می‌خواهم از زاویه‌ای دیگر به این موضوع نگاه کنم.

ارگاسم لحظه‌ای است که از نظر اوشو مقدس است.اما نکته‌ای که می‌خواهم بررسی کنم نحوه‌ی کارکرد ذهن در فرآیند ارگاسم است. ذهن ما انسان‌ها، خاطره‌ای از حالت ارگاسم را در حافظه نگه می‌دارد. در طول زندگی و در زمان‌های تحریک جنسی ذهن با یادآوری آن خاطره و پیش بینی اتفاق مجدد آن، مارا به انجام فعالیت های جنسی ترقیب می‌کند.

یعنی ذهن با این روش بطور مداوم ما را در چرخه‌ی سکس و ارگاسم نگه می‌دارد. این ابزار شاید برای بقاء عالی باشد و همین چرخه بوده که باعث شده من و شما در این زمین متولد شویم و در حال خواندن و نوشتن باشیم. اما خود شناخت این عملکرد ذهن چیزهای زیادی را برای ما روشن می‌کند.

فرآیند به این شکل است.

ذهن خاطره‌ای از گذشته دارد!

بر اساس آن خاطره، تخیل و تصوری از آینده برای ما می‌سازد.

در لحظه حال، ذهن با استفاده از آن تصویر باعث میشود ما به سمت آینده‌ای که برای ما ساخته حرکت کنیم.

یعنی ذهن چیزی در آینده را به عنوان چیزی بهتر از زمان حال برایمان تصویر می‌کند.

فارسی

افتادن داخل این چرخه باعث می‌شود زمان حال را کافی ندانیم و همواره بخواهیم در زمان و مکانی دیگر باشیم. نوعی چرخه‌ی اعتیاد آور ذهن.

شاید پایه و اصل تمام اعتیاد ها. پایه و اصل اقتصاد مدرن! و مبنای سیستم سرمایه‌داری مصرف گرا! اساس تمام تبلیغات ها و تلاش بی پایان بقاء در زمین!

بزرگترین ابزار ذهن برای ناراضی کردن ما از لحظه و چرخاندن چرخه‌ی بقاء.

ذهن با این توهم که لحظه‌ی بعدی بهتر است ما را از لحظه‌ی حال جدا می‌کند اما هرگز چرخه را نمی‌بیند. نوعی دانش و درک عمیق لازم هست تا بتوانی پوچی این چرخه را ببینی. مثلاً در مثال ارگاسم بتوانی بعد از ارگاسم را هم ببینی و این که دوباره مقداری انرژی از دست می‌دهی و دوباره باید انرژی بدست بیاوری و دوباره در ارگاسم از دست بدهی و الی آخر!

تقریباً ۹۹ درصد آدمها و تمام حیوانات در همین چرخه زندگی میکنند و می‌میرند.

اما با درک فرآیند ذهن می‌شود این چرخه را دید و از آن آگاه شد. این چرخه بد نیست بلکه ناآگاهانه چرخیدن بد است. اگر به چرخه آگاه باشی می‌توانی مدتی در آن بچرخی! اما این بار می‌دانی که تو جایی بیرون چرخه هستی. در واقع می‌دانی تو بدن نیستی! فقط مدتی در بدن بازی می‌کنی!

اگر به این عملکرد ذهن آگاه شوی دیگر گول ذهن را نمی‌خوری!

دیگر فکر نمی‌کنی با بدست آوردن فلان پول یا فلان رابطه به شادی نهایی می‌رسی!

کار ذهن و قلمرو ذهن بعد زمان و مکان است.

با این درک تو از بند زمان و مکان خارج می‌شوی!

فرقی نمیکند کجا هستی!

تو همواره در زمان حال هستی!

تو در لحظه هستی!

آینده و تمام ترس هایش را تماماً ساخته و پرداخته ذهن می‌بینی.

پس این ارگاسم بدن هم راهی است برای درک بی زمانی و بی مکانی!

اگر هیچکدام از تعالیم معنوی کار نکند از طریق مشاهده‌ی همین بدن هم می‌توان به درک بی زمانی رسید.

فقط کمی سکوت و تعمق لازم است!

فارسی

تعمق و مراقبه در ارگاسم!

عدالت و حس قربانی!

ID:410

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-%d9%88-%d8%ad%d8%b3-/%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c

August 13, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, عدالت, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

عدالت و حس قربانی!

***

0:00 / 3:02

عدالت و حس قربانی

عدالت؛ اصلی از اصول دین در شیعه است. به شخصه شیعه را پیشرفته تر از سنت میدانم. شیعه نسخه‌ای مترقی تر از اسلام را عرضه کرد.

سالها پیش ناگهان پی بردم عدالت در جهان وجود دارد. همان موقع فهمیدم اگر حتی بدون یقین باور کنیم که عدالت وجود دارد زندگی بهتر و راحت‌تری خواهیم داشت.

این حس وجود عدالت بعدها در زمانهای مختلف تثبیت شد و بعد از وارد شدن به مراقبه تقریباً تبدیل به یقین شد.

مبحث عدالت آنقدر پیچیده است که برای خود من توضیح دادنش سخت است. فقط میدانم هست!

از نظر منطق اصلا نمی‌توان اصل عدالت را توضیح داد.

بحث کارما و تناسخ عدالت را قابل فهم تر می‌کند.

اما حس عمیقی به من می‌گوید عدالت در تمام جهان بدون کمترین کاستی در جریان است.

وقتی کسی از زاویه‌ی ذهن و در بعد زمان نگاه کند عدالتی درکار نیست.

فارسی

موضوع مهم دیگر در درک عدالت، شناختن حالتی است که ما به عدالت قائل نباشیم.

کسی که دنیا را جای ناعادلانه ای بداند در ذهن خودش دودستگی ظالم و مظلوم درست می‌کند.

چنین شخصی این مفهوم ذهنی را برای ساختن ایگو یا نفس خودش استفاده می‌کند.

او برای برتر دانستن خودش در اعماق ذهن خودش را مظلوم می‌داند و خودش را با مظلومان تاریخ همزاد می‌بیند. این نوعی برتر دانستن خودش نسبت به ظالمان است. و توجیهی برای انجام اعمال غیرانسانی.

او مسولیت حال بد خودش را به گردن ظلم جاری در جهان می‌اندازد. و در یک کلام مسولیت قبول نمی‌کند.

او فقط در ذهن خود در جایگاهی بالاتر از ظالمان می‌نشیند و نهایتِ کارش، شکایت مداوم است.

چنین شخصی فرسنگ ها با پذیرش و تسلیم فاصله دارد. او نظم جهان را نمی‌پذیرد. او در ذهن خودش جهانی بهتر از جهان موجود می‌خواهد بسازد.

در نوشته‌های قبلی رابطه‌ی عدالت و پذیرش هست.

https://www.unwritable.net/search?q=عدالت&m=1

مفهوم عدالت با مفهوم لحظه ارتباط دارد. هر لحظه اگر با عدالت و بدون انباشت سانکارا یا ایجاد کارما اگر زندگی کنیم ظلمی هم ایجاد نمی‌شود.

پس عدالتی بی نقص در هر لحظه در تمام جهان برقرار است.

این دانش باعث می‌شود در پذیرش و تسلیم باشیم و مسولیت لحظه را بپذیریم!

فارسی

عیسی وقتی به صلیب کشیده شد نه حس قربانی داشت نه بی عدالتی!

او در پذیرش و تسلیم باقی ماند و این معجزه‌ی او تا به امروز ادامه دارد.

او نه تنها نمرد بلکه اوج انسانیت را به همه نشان داد. همینطور حلاج یا حتی حسین!

خودت را ببین!

ID:411

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%aa-%d8%b1%d8%a7-/%d8%a8%d8%a8%db%8c%d9%86

August 10, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آگاهی, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

خودت را ببین!

***

دیدن ذهن خودم و انجام چند حرکت یوگا و مدیتیشنِ روزانه تقریباً هر روز همراه می‌شود با این نوشتن ها.

این نوشتن ها دنباله‌ی همان دیدن است! دنباله‌ی دیدن خودم. دیدن بدنم و دیدن ذهنم!

و با خودم حرف می‌زنم! و با شما.

و تمام خودم را می‌بینم!

وقتی جسم خودم را می‌بینم! از درون و با چشمان بسته!

وقتی ذهن خودم را می‌بینم! از درون و با چشمان بسته!

وقتی احساسات خودم را می‌بینم! از درون و با چشمان بسته!

این دیدن همان نماز است!

همان مراقبه است!

همان معنویت است!

از بیرون خودت را ببین! جسمت را! از بالا ببین!

احساسات خودت را ببین! از بیرون!

افکاررا ببین از بیرون!

فارسی

یعنی تو جسم نیستی!

یعنی تو فکر نیستی!

یعنی تو احساسات نیستی!

از بیرون می‌بینی که عجله داری بنویسی!

از بیرون می‌بینی که ذهن به آینده می‌رود. می‌بینی که ذهن خواننده می‌شود و نویسنده!

دیدنِ خودت، کلید است!

اول دیوانگی ها را می‌بینی! فرار می‌کنی. فکر می‌کنی دیوانه شدی. بعد می‌بینی آن دیوانه تو نیستی! ذهن توست!

بعد احساسات سراغت می‌آید!

قضاوت های ذهن پست سر هم!

مثلاً حس دلتنگی دخترم! می‌آید و می‌رود. حس نداشتن پدر! حس تنهایی! حس دلسوزی! مثل قطار می‌آیند و می‌روند!

و تو نظاره گری!

نظاره گر جهان! جهان خودت. جهان درون خودت.

تو همان نظاره گر یکتای جهانی.

همه چیز ساده می‌شود.

در سکوتِ ذهن همه چیز شفاف می‌شود.

مرگ هم شفاف می‌شود.

مدتی مشاهده کردی بعد از آن بدون بدن مشاهده می‌کنی.

اتفاقاً مشاهده بدون بدن راحت تر است.

چشم سر معمولاً مزاحم دیدن است!

میفهمی با چشمان بسته بهتر می‌بینی.

تقدس ماده در معنویت!

ID:412

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%82%d8%af%d8%b3-%d9%85%d8%a7%d8%af%d9%87-/%d8%af%d8%b1-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa

August 9, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

تقدس ماده در معنویت!

***

معنویت در برابر مذهب پیش مقدمه ای است برای این مبحث.

https://www.unwritable.net/search?q=معنویت&m=1

گفتیم معنویت یکی است ولی مذهب دوگانگی!

معنویت همان توحید است یا همان یوگا!

شامل شوندگی جهانی.

یکی بودن همه.

هیچ بودن و یکی بودن.

همان یگانه نانوشتنی موجود!

یک خدا! و دیگر هیچ!

با این درک اگر جلو برویم معنویت چیزی در برابر مادیت نیست!

روحانی در برابر جسمانی نیست!

خوب در برابر بد نیست!

همه یکی اند!

فارسی

دو وجود ندارد!

پس هر آنچه هست مقدس است!

شیطان مقدس است! شیطان اصلا وجود ندارد! همان خداست! فقط خدا هست!

مادیات چیزی جدای معنویات نیست!

پول و بدن در برابر روح و معنویت نیست. یعنی همه چیز خوب است. همه چیز نشانی است از همان تک نانوشتنی اصلی!

اقتصاد در برابر اکولوژی نیست! اکونومی یا اقتصاد چیزی است داخل اکولوژی.

و ماده چیزی است داخل معنا!

و بدن چیزی است داخل روح!

پس هم بدن و هم اقتصاد هر دو مقدس اند!

همانطوری که روح و طبیعت مقدس اند.

زندگی، مرگ، بدن، روح، خدا، شیطان، همه و همه یکی است!

این همان درک یگانگی است!

یک نور در جهان هست. و تاریکی هم توهمی بیش نیست! نور همه جا هست و تاریکی فقط فراموشی موقت نور است از خودش! ولی در هر لحظه نور دوباره بر خودش هم میتابد. نور خودش را هم نورانی می‌کند.

آگاهی خودش را می‌شناسد. در هر لحظه!

پس زمین و تمام ثروت داخل آن هم مقدس هستند. زیبایی های مادی هیچ تفاوتی با زیبایی های معنوی ندارند. جسم به همان اندازه‌ی روح زیبا و مقدس است! مردن هم مثل تولد جالب است.

و پول هم نعمت است. فراوانی هم زیباست. زن هم زیباست.

سکوت هم به اندازه‌ی گفتن خوب است.

نوشتن هم به اندازه‌ی متن خالی جالب است.

هیچ برتری و کمتری ای در کار نیست!

عدالت مطلق حاکم است!

همه چیز در بهترین حالت خودش است!

حتی این نوشته! و پایانش!

رفتن و ماندن آدم‌ها

ID:413

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86-%d9%88-/%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%af%d9%86-%d8%a2%d8%af%d9%85%d9%87%d8%a7

August 7, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, روابط, سفر, همسر

3 دقیقه.

*** 3

رفتن و ماندن آدم‌ها

***

حدود دو سال پیش تغییر کردم. تقریباً با رفتن به ویپاسانا. البته دانه‌ی این تغییرات از قبل در من بود. اما آن واقعه یک تغییر نسبتاً سریع بود. طی ده روز آن منی که میشناختم تغییر کرد.

با تغییر فرکانس نوشته‌هایم هم تغییر کرد!

روزها و لحظاتم هم تغییر کرد!

با این تغییر فرکانس گویی من دیگر آن آدم قبلی نبودم.

و با این تغییر فرکانس اطرافیانم هم تغییر کردند!

بعضی ها رفتند و بعضی ها آمدند!

خیلی ها با خواندن این نوشته‌ها و حرفها من را آنفالو کردند!

خیلی ها فکر کردند من می‌خواهم خودکشی کنم!

خیلی ها فکر کردند من در حال دیوانه شدن یا افسردگی هستم!

خیلی ها ترسیدند!

آنها اکثراً رفتند! بعضی ها با دیدن من مضطرب می‌شدند.

اما بعضی ها هم با من هم فرکانس شدند!

فارسی

بعضی ها از من و از نوشتن هایم پرسیدند!

بعضی ها به دیدن من آمدند!

بعضی ها به حال و روز من غبطه می‌خوردند.

بعضی ها با این نوشته‌ها آرام شدند. بعضی ها با دیدن من آرام می‌شدند.

از جمله کسانی که رفتند همسر قبلی ام بود! او گفت تو روی هوایی! و رفت! می‌گفت تو دیگر به درد زندگی خانوادگی نمی‌خوری! هنوز هم با من حرف نمی‌زند! می‌گوید فقط در مورد مسائل مالی با من حرف می‌زند!

من هم می‌گویم مسایل مالی چیست؟ غذا؟ اقتصاد؟ پول؟ اما او فکر می‌کند من چرت و پرت مینویسم. جواب پیغام های من را نمی‌دهد! اما من هر روز برای او و همه فقط آرزوی خوب می‌کنم. امیدوارم راهش را پیدا کند!

او با خودش دخترم تارا را هم برد. تارا چهار سالش بود که توسط مادرش از خانه رفت! پدر من هم در حدود پنج سالگی من از این دنیا رفت! برای من زیاد سخت نبود. من هم دیگر هم مرگ را پذیرفتم و هم سرنوشت را. تا تولد پنج سالگی تارا در همان شهر ماندم. من دیگر هم رفتن آدم‌ها را پذیرفتم هم آمدنشان را!

پذیرش هر لحظه! پذیرش هر آدمی! و حتی پذیرش مرگ! و بعد از پذیرفتن می‌فهمی اصلا مرگی هم در کار نیست! البته دیوانه نیستم! مرگ بدن را می‌دانم. مرگ تمام افکار و احساسات را هم می‌دانم. مرگ شخصیت های دروغین را می‌دانم. مرگ ایگو را می‌دانم. مرگ نفس را می دانم.

حالا تقریباً کارم شده سفر کردن. سفر به جاهای مختلف زمین. دیدن آدم‌ها. وقتی آن شخصیت قبلی را آگاهانه کمرنگ کردم شخصیت جدید و منعطفی پیدا کردم. در هر شرایط و روابطی برایم درس هایی هست!

من دیگر آن شخصیت ثابت قبلی نیستم. در هر روز ودر هر لحظه می‌توانم تغییر کنم!

با هر آدمی می‌توانم یک شخصیتی به خودم بگیرم. آدم‌ها را بهتر می‌فهمم. ایگو و کارکردهای ذهن آدمها را بهتر می‌فهمم.

وقتی شخصیت خودت را هر لحظه کمرنگ کنی شفاف می‌شوی و می‌توانی دیگران را بهتر حس کنی!

هنوز خواب همسر قبلی ام را می‌بینم. او حاضر نیست با من حرف بزند اما من در خواب هنوز با او رابطه دارم. او فکر می‌کند پول مهمترین چیز بین ماست! فکر می‌کند فقط پول، واقعی است. چون می‌تواند پول را لمس کند! می‌تواند با پول خانه و ماشین و لباس بخرد! این‌ها قابل لمس و واقعی به نظر می‌آیند.

در مورد پول هم خیلی می‌نویسم. پول هم چیز خوبی است. خانه و ماشین و لباس همه شان خوب هستند! اما همه چیز نیستند!

خانه و ماشین و لباس هم رفتنی است! درست مثل همان روابط! درست مثل همین کلمات و همین افکار و همین احساسات!

فارسی

و در نهایت یک چیز می‌ماند!

همان چیزی که واقعی است می‌ماند.

این تست خوبی است!

تمام چیزهای نماندنی غیر واقعی هم هستند!

تمام چیزهای ماندنی واقعی هم هستند!

نه بدن ها می‌ماند نه شخصیت ها و نه خانه و ماشین!

نه افکار من می‌ماند و نه این کلمات و نوشته‌ها!

پرواز می‌ماند! اما پرنده رفتنی است!

شخصیت های دروغین من و تو هم رفتنی است!

انسان‌ها و شخصیت ها و ایگوهایشان رفتنی اند.

اما ذات انسان که همان ذات نانوشتنی خداست می‌ماند!

خدا می‌ماند!

زندگی می‌ماند!

آگاهی می‌ماند!

چشمها و گوش‌ها روی زمین می‌ماند!

خواه چشم انسان باشد یا چشم یک گربه!

یا گوش الاغ یا گوش نداشته‌ی مار!

درک می‌ماند!

عشق می‌ماند!

سکوت می‌ماند!

فارسی

معنویت چیست؟

ID:414

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

August 5, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: معنویت

2 دقیقه.

*** 2

معنویت چیست؟

***

0:00 / 4:53

معنویت چیست؟

قبلاً در مورد معنویت و تفاوت آن با مذهب نوشته بودم. اما خود معنای معنویت یا ترجمه‌ی Spirituality موضوعی بود که ذهنم را مدتی است درگیر خودش کرده!

https://www.unwritable.net/search?q=معنویت&m=1

معنویت از موضوعات نانوشتنی است. باید مقداری به تو چشانده شود. تا وقتی به تو چشانده نشود سعی می‌کنی با ذهن درکش کنی. این هم نمی‌شود که نمی‌شود! ذهن ماشین بقاء در دنیای مادی است! معنویت فراتر و دربرگیرنده‌ی دنیای مادی است. برای همین از درک ذهن خارج است.

این تلاشهای من هم برای نوشتن چیزی نانوشتنی شاید تلاشی بیهوده باشد! اما شاید معجزه‌ای هم رخ بدهد! یعنی لابلای همین کلمات مادی بشود چیزی از معنا گنجاند! همان معجزه‌ی خلقت یا زندگی! همان معجزه‌ی حیات! معجزه‌ای که زندگی را در ماده پنهان می‌کند! روح را در بدن می‌گنجاند.

طبیعت فرم خالص معنویت است. طبیعت با تمام شگفتی و سختی اش! طبیعت با تولد و مرگ!

معنویت قبایل بدوی نوع خالصی از معنویت است. مثلاً بومی های امریکای شمالی اوج معنویت را زندگی می‌کردند. یعنی یکی شدن با طبیعت!

فارسی

آن‌ها خودشان را با زمین و طبیعت یکی می‌دانستند. قسمتی از مادر زمین. موقع شکار با صید خودشان یکی بودند!

این یگانگی یا توحید با جهان ساده ترین و اصلی ترین فرم معنویت است!

به مرور که ذهن انسان پیشرفته تر شد توانست در گذشته و آینده سفر کند. به مرور از معنویت دور شد ولی فرم های دیگری از معنویت زاده شد! معنویتی که در زبان و موسیقی هست. مثنوی معنوی مولانا! که صدای نواخته شدن نی است!

وقتی مولانا به نیستی خودش پی برد و به نی بودن خودش پی برد ناگهان نوای حیات در او دمیده شد و چیزی زاده شد که اثری معنوی است! اثری از جهان ماوراء!

معنویت تفاوت انسان با حیوان است. معنویت یعنی عبور از ماده! عبور از خور و خواب و خشم و شهوت!

این نوشته شاید معنوی باشد! شاید من را معنوی تر کند! شاید تو را معنوی تر کند!

معنویت شبیه معجزه است. معنویت یعنی درک زندگی. یعنی درک مرگ!

معنویت یعنی شعر سهراب!

یعنی عشق حافظ!

معنویت ساده است. چشمان یک کودک معنوی است! نگاه یک پرنده معنوی است! یک علف می‌تواند معنوی باشد! اگر سهراب به آن نگاه کند!

معنویت درک خداست! در خودت! در تمام جهان!

معنویت اشکی است که می غلتد!

معنویت هیجان است!

فارسی

معنویت دیدن و شنیدن ساده است! بدون حضور مزاحم ذهن!

معنویت درک لحظه است در تمام لحظات!

معنویت یعنی بودن!

معنویت یعنی عشق!

یعنی یوگا!

یعنی آرامش!

معنویت یعنی درک آغوش خداوند!

معنویت یعنی معنا!

معنایی که از مبدأ حیات در تو کاشته می‌شود! و تو درکش می‌کنی!

در سکوت درکش می‌کنی!

بدون هیچ سخن اضافه!

بدون نیاز به هیچ کلمه‌ای!

فیلم ببینیم یا نه!

ID:415

https://unwritable.org/%d9%81%db%8c%d9%84%d9%85-/%d8%a8%d8%a8%db%8c%d9%86%db%8c%d9%85-%db%8c%d8%a7-%d9%86%d9%87

August 3, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

فیلم ببینیم یا نه!

***

دوستانی دارم که شیفته‌ی هنر هستند! و سینما هم نمودی از هنر است! نمی‌دانم هنر چندم؛ اما می‌دانم نوعی هنر است! مثل نوشتن! مثل نقاشی!

هنر هدیه ی آسمان است به زمین!

هنر کادوی خداست به انسان!

اولین و آخرین هنرمند هم یکی بیشتر نیست!

یک وجود نانوشتنی!

خوب برگردیم به سوال! آیا فیلم ببینیم یا نه؟

جواب این سوال هم مثل تمام سوالات شبیه به این بستگی به خودت دارد! حالت و وضعیت روحی و بودن تو! وضعیت آگاهی تو!

الکل بخوریم یا نه؟ سکس بکنیم یا نه؟ مادیات آری یا نه؟

همه بستگی به درجه‌ی آگاهی تو دارد!

اگر فیلم دیدن ابزاری است برای فرار تو از خودت؛ اصلا نبین! این کار بر تو حرام است!

حتی موسیقی! موسیقی ای که هنری آسمانی است! اگر ابزاری بشود برای ناآگاهی، آنگاه حکم سم دارد! حرام است!

موسیقی حرام است یا مباح

فارسی

https://www.unwritable.net/2021/08/blog-post_83.html

فیلم دیدن یعنی تمرکز دادن توجه به یک سری اشکال و صداها! اگر آنقدر آگاه هستی که دیدن درام های سینمایی برایت تمرین آگاهی می‌شود حتماً ببین!

احساساتت اگر زیر نور آگاهی ات است! می‌توانی در حین دیدن فیلم هم خودت و احساساتت را مشاهده کنی عالی است!

اما اگر می‌خواهی درگیر درام های سینما بشوی تا از درام های درونی خودت فرار کنی یک لحظه فیلم دیدن هم حرام است!

در زندگی عادی، تقریباً همه‌ی ما درگیر افکار و احساسات خودمان می‌شویم! فکر می‌کنیم این افکار و احساسات، واقعی است! ذهن ما مدام برایمان درام جدید می‌سازد. مدام در روابط، برایمان داستان می‌سازد! مدام سناریو تولید می‌کند!

احساسات ما گذشته را تبدیل به غم و تصور آینده را تبدیل به ترس می‌کند!

اگر به تمام این سازوکار های ذهن خودت مسلط و آگاه هستی آنگاه دیدن فیلم برایت تمرینی مضاعف است!

اما اگر داستان های ذهن ات را خودت می‌دانی!

اگر درگیر درام های ذهنی خودت هستی!

آنگاه یک فیلم تو را بیشتر دور می‌کند! از واقعیت دور می‌کند! از لحظه دور می‌کند!

در این حالت دیدن فیلم تفاوتی با مصرف الکل یا مخدر ندارد! تو چند ساعتی با غرق شدن در سینما، ناآگاهی خودت را زیادتر می‌کنی. چند ساعتی از دنیای واقعی دور می‌شوی! چند ساعت فراموشی! و این سم است! حرام است!

در یوگا به افکار و احساسات اصالت داده نمیشود. چرا که افکار و احساسات ما میرا و نابودشدنی است!

افکار و احساسات هم مثل جهان مادی مایا یا توهم هستند! فیلم‌ها و داستان هایی که ذهن برایت می‌سازد اصیل نیستند! تو را از زندگی و از لحظه دور می‌کنند.

در این حالت سینما و فیلم یک لایه جدید از ناآگاهی روی توهم قبلی می‌شود! می‌شود غوز بالای غوز!

پس بهتر است از آن دوری کنی!

اما اگر به اندازه‌ی کافی مراقبه کرده‌ای! روی افکار و احساسات خودت مراقبه کرده‌ای!

اگر در هر حالت می‌توانی بر خودت آگاه بمانی آنگاه در حال دیدن فیلم هم آگاه خواهی بود!

تو می‌توانی خشم را ببینی!

فارسی

غم را ببینی! شادی را ببینی!

درام ها و داستان های تولید شده توسط ذهن را ببینی!

در اینجا دیگر فرقی ندارد!

اگر فیلمی هم می‌بینی کماکان در حال مشاهده‌ی خودت هستی!

در آرامش و در سکوت!

نماز دائم!

ID:416

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2-%d8%af%d8%a7%d8%a6%d9%85

August 3, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, شکرگزاری, مولانا و حافظ, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

نماز دائم!

***

0:00 / 8:58

نماز دائم

نماز – نامازِ- ناماس-ناماسته

در ادامه‌ی ایجاد تعاریف جدید می رسیم به این کلمه! نماز!

این کلمه به عربی صلاة میشود.

تعریف کنونی آن کاری است که بالاجبار توسط مسلمان ها به ما تحمیل شده! دولا و راست شدن روزانه! با خواندن مقداری وِرد عربی!

در معنویت هندوستان به چسباندن دو دست به همدیگر به حالت احترام گفته می‌شود. و این ساده ترین حرکت یوگاست.

اما نماز واقعی چیست؟

«خوشا آنانکه دائم در نمازند» چه نمازی را میگوید؟

فارسی

نماز یا یوگا شاید نمود ظاهری و بیرونی داشته باشد اما بیشتر یک حالت و وضعیت بودن است.

بیشتر یک وضعیت درونی یا وضعیت ذهنی است.

وقتی در این وضعیت باشی، دائم در نماز هستی.

وضعیت آگاهی!

آگاهی خالص! حالت مراقبه! حالت تعادل ذهن! حالت یوگا!

تمام حرکات و اَعمال هم برای این است که تو را به آن حالت برساند.

وقتی به آن حالت رسیدی دیگر فرقی ندارد که در بیرون چه می‌کنی.

می‌توانی در حال نماز باشی. در هر وضعیتی که هستی.

می‌توانی نشسته باشی یا در حال راه رفتن.

می‌توانی در حال غذا خوردن باشی یا حتی سکس کردن!

وقتی در حالت آگاهی بمانی تو دائم در حال نماز هستی. اکهارت به آن می‌گوید حالت حضور!

یا حالت حضور در لحظه!

پس تمام حرکات و وضو و نماز عرفی، برای این است که ذهن و بدن تو را به حالت حضور ببرد.

و اگر سعادتمند باشی به جایی می‌رسی که همیشه در حضور می‌مانی!

در همه حال.

در حال نوشتن یا خواندن!

در همه حال!

فارسی

تو در این حالت به مبدأ حیات یا همان نانوشتنی خیلی نزدیک هستی.

تو شبیه آن شاهد همیشگی هستی!

شاهد ابدی و ازلی که تمام جهان را می‌بیند!

خالق همه چیز!

همانی که بوده و هست!

خالق زمان و مکان!

همان دربرگیرنده‌ی عالم!

که کسی را توان درک او نیست!

چرا که فقط او هست!

اگر درکی هم هست تشعشعی از درک اوست که در قالب انسان تابیدن گرفته.

مثل یک رگه از نور خورشید که کماکان به خورشید متصل است! یک نور نشانی از خورشید دارد! قسمتی از خود خورشید است! قسمتی متصل و کماکان متصل! قسمتی جدانشدنی از خورشید!

مثل موج دریا! موجی که هنوز خود دریاست! قسمتی جدا نشدنی از همان دریا!

موج همان دریاست و نور همان خورشید است!

مولانا و شمس و حلاج و هزاران خورشید دیگر همه از همان خورشید گفتند و رفتند و سوختند و پیوستند!

من و تو هم خواهیم پیوست!

فقط چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنت! قفسی از ماده! قفسی از زمین!

پس نماز می‌خوانیم و صلاة و صلوات می‌فرستیم به تمام خورشید های قبل از ما!

فارسی

تمام نی هایی که نواخته شدند!

تمام مولانا ها و تمام معلمان بشر!

تمام نورهایی که به ما تابیدند!

واگر نه ما همان خاکیم!

پس اشک می‌ریزیم و در نماز می‌مانیم!

در تضرع می‌مانیم! تا ما هم پرواز کنیم!

تا ما هم نور شویم! اقیانوس شویم!

نامیرا شویم!

شمس شویم و مولانا شویم!

دل سوخته شویم!

بمیریم قبل از مردن این بدن!

آگاه می‌مانیم تا گمراه نشویم! نابود نشویم! خاک نباشیم!

در آگاهی و نماز دائم خودمان را نگاه می‌داریم.

در زمین راه می‌رویم ولی سر در آسمان داریم!

در دل سودایی داریم.

سودای پرواز. سودای باغ ملکوت!

هوای می و مطرب داریم! همان مستی دائمی!

و خوشا به حال این مفلسان!

مفلسانی چون حافظ!

که گوی سبقت بربودند!

و وقتی حافظ باشد باید خاموش بود!

باید بر شعر حافظ نماز کرد و گریست!

در نظربازیِ ما بی‌خبران حیرانند

من چُنینم که نمودم دگر ایشان دانند

عاقلان نقطهٔ پرگارِ وجودند ولی

عشق داند که در این دایره سرگردانند

جلوه‌گاهِ رخِ او دیدهٔ من تنها نیست

ماه و خورشید همین آینه می‌گردانند

عهد ما با لبِ شیرین‌دهنان بست خدا

ما همه بنده و این قوم خداوندانند

مُفلِسانیم و هوایِ مِی و مُطرب داریم

آه اگر خرقهٔ پشمین به گرو نَسْتانند

وصلِ خورشید به شبپَرّهٔ اَعْمی نرسد

که در آن آینه صاحب‌نظران حیرانند

لافِ عشق و گِلِه از یار زَهی لافِ دروغ

عشقبازانِ چُنین، مستحقِ هجرانند

مگرم چشمِ سیاهِ تو بیاموزد کار

ور نه مستوری و مستی همه کس نَتْوانند

گر به نُزهَتگهِ ارواح بَرَد بویِ تو باد

عقل و جان گوهرِ هستی به نثار افشانند

زاهد ار رندیِ حافظ نکند فهم چه شد؟

دیو بُگْریزَد از آن قوم که قرآن خوانند

گر شوند آگه از اندیشهٔ ما مُغبَچِگان

بعد از این خرقهٔ صوفی به گرو نَسْتانند

اکولوژی یا اکونومی

ID:417

https://unwritable.org/%d8%a7%da%a9%d9%88%d9%84%d9%88%da%98%db%8c-/%db%8c%d8%a7-%d8%a7%da%a9%d9%88%d9%86%d9%88%d9%85%db%8c

August 1, 2023

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, کار و شغل, مراقبه, مسوولیت, نوشتن

4 دقیقه.

*** 6

اکولوژی یا اکونومی

***

اکولوژی در برابر اکونومی!

محیط زیست در برابر اقتصاد!

طبیعت در برابر ریاضی!

اول در مورد نحوه‌ی نوشتن این نوشته‌ها بگویم! گاهی یک ایده می‌آید! یا در مراقبه! یا در حالات دیگر!

این ایده شبیه یک دانه است! کوچک و دربسته!

اما این دانه درختی در خود دارد! یگ گیاه با میوه و گل و شاخه!

این دانه از مبدأ می‌آید! مبدأ حیات! مبدأ تمام خلاقیت ها!

همان نانوشتنی!

گاهی این دانه را در گلدان ذهنم نگاه میدارم! چند روز یا بیشتر!

گاهی هم دانه را پرورش می‌دهم!

شروع می‌کنم به رشد دادن دانه در کلمات!

هنوز نمی‌دانم محصولش چیست؟ درخت است یا بوته! گل می‌دهد یا نه؟ میوه هایش شیرین است یا تلخ!

به هر حال رشدش می‌دهم! و آن را مستقیماً در معرض عموم میگذارم!

این باغ دیوار ندارد!

شاید دیوارهای شیشه‌ای داشته باشد!

هر کس گذرش خورد می‌تواند بخواند!

بعضی ها میوه‌هایش را شیرین میابند! بعضی تلخ و بی معنی!

به هر حال این جا باغ من است!

باغی از نانوشتنی!

دانه‌ی امروز «اکولوژی در برابر اکونومی» است!

اکونومی یا اقتصاد چیزی است که امروزه تمام زندگی ما انسان‌ها و حتی حیوانات و حتی زمین را تحت تاثیر قرار داده! پس نمی‌توان نادیده گرفتش!

بعد از خواندن اقتصاد در دانشگاه هنوز در حال فهمیدن این مفهوم هستم! خوب برویم جلو!

یک زمین داریم! زمین یا مادر اصلی ما، بستر اکولوژی است! یا همان طبیعت! یا خدا! یا الهه‌ی مادر!

قبل از پیشرفت انسان، تنها اکولوژی بود! اکولوژی یا طبیعت بر همه چیز مسلط بود!

این اکولوژی بود که جمعیت ماهی‌ها یا پلنگ‌ها و یا میزان اکسیژن زمین یا محصول سیبِ یک درخت را تعیین می‌کرد!

همه چیز در تعادل بود! حتی جمعیت انسان باهوش یا نئاندرتال!

اگر اکولوژی اجازه می‌داد، زاد و ولد انجام می‌شد. جمعیت همه چیز، از جمله گیاهان و حشرات و انسانها در تعادل بود!

انسان هم در این بهشت طبیعی در حال زندگیِ هماهنگ با طبیعت بود! تا اینجا خبری از اقتصاد نبود! فقط اکولوژی بود و بس!

کم کم انسان‌ها رشد کردند! ذهن انسان رشد کرد!

این ذهن رشد یافته توانست به گذشته برود، درس بگیرد و آینده را تصور کند و بسازد!

انسان کم کم شروع به کشاورزی و استخراج زمین کرد!

یکی مرغ پرورش داد و دیگری سیب و گندم!

بعد مبادلات شروع شد!

یکی نمک می‌داد و گندم می‌گرفت! و مرغ پرورش می‌داد و به سلمانی می‌رفت!

بازار کالا و خدمات شکل گرفت!

بعد هم پول اختراع شد و اینترنت و قراردادهای فیوچر و بازار فارکس و سهام و بیمه!

کم کم این ماشین بزرگ اقتصادی آنقدر بزرگ شد که شد شبیه یک غده سرطانی!

چند صد سال مدام رشد کرد تا جایی که تقریباً تمام زمین را گرفت!

زمین تب کرد و هوا گرم شد و نظمِ باران ها به هم خورد.

خاک بیابان شد و یخ ها ذوب شد و انسان شبیه باکتری، به هشت میلیارد رسید!

این باکتریِ دوپا، پلاستیک و آلودگی را در تمام زمین ها و اقیانوس ها پخش کرد! اکثر گونه‌های دیگر را نابود کرد! و حالا خودش در لبه‌ی پرتگاه نابودی ایستاده!

بعضی از این باکتری‌ها، یعنی تقریباً ۹۹ درصدشان، هنوز در حال زاد و ولد و فعالیت مخرب هستند! فقط به بقای خود و بچه‌شان فکر می‌کنند!

فقط به اکونومی فکر می‌کنند!

صبح تا شب درون این ماشین بزرگ اقتصادی می‌چرخند!

اما حدود یک درصدی در حال دیدن زمین از بیرون هستند!

آنها به نجات خاک و اهمیت اکولوژی پی برده‌اند!

آنها می‌دانند اکونومی یا اقتصاد فقط یک توهم و بازیِ ریاضی است!

اصل و واقعیت، همان اکولوژی است. یعنی همین مادر زمین. این عده‌ی معدود، رشد کرده‌اند و بزرگ شده‌اند و فقط به اقتصادِ خودشان فکر نمی‌کنند! آنها دلشان برای مادر زمین می‌تپد. آنها چشم باز کرده‌اند. آنها می بینند مادر زمین به سختی به آنها شیر می‌دهد! اما هنوز ۹۹ درصد بچه‌های زمین کورکورانه به پستان مادر لگد میزنند، درختانش را از روی حرص و طمع قطع می‌کنند و زمین را برای استخراج شیره‌اش چند هزار متر سوراخ می‌کنند! راه رودخانه ها را با سدسازی می‌بندند! آلودگی را در زمین و آب و آسمان رها می‌کنند!

این ۹۹ درصد فقط به شکم خودشان و خانواده‌شان و کمپانی شان و کشورشان فکر می‌کنند!

فارسی

هنوز نمی‌دانند همه‌ی ما با هم سوار یک کشتی هستیم. یک کشتی بزرگ آبی زیبا! غلتان در بی نهایت سیاهیِ کهکشانها. اگر این کشتی غرق شود و این توپ زیبای آبی و سبز، بیابان و قهوه‌ای شود، همه‌ی ما با هم خشک می‌شویم!

خوب پس به جای پریدن در لابلای چرخدنده های این ماشین اقتصادی، بهتر است به آن یک درصد انسان آگاه بپیوندیم. خودخواهی مان را به جهان خواهی تبدیل کنیم. با جهان یگانه شویم و یگانگی و توحید را درک کنیم.

بلافاصله بعد از این درک می‌فهمیم که مهمترین کار بشر، متوقف کردن رشد بیمارگونه‌ی این غده سرطانی است. متوقف کردن رشد جمعیت و استخراج دیوانه وار طبیعت!

می‌فهمیم که باید شروع کنیم به داد و فریاد!

باید انسان‌ها را از دویدن دیوانه وار به سمت حرص و طمع آگاه کنیم. باید مدتی بنشینیم و مراقبه کنیم!

باید آهسته تر و کمتر غذا بخوریم!

باید کمتر گوشت بخوریم!

باید کمتر کار کنیم!

باید بیشتر آگاه شویم و آگاهی را پخش کنیم!

این می‌شود مهمترین کار اقتصادی! یعنی درک اهمیت طبیعت!

باید به حزب سبز رای بدهیم!

باید از شهرهای بزرگ دور شویم!

باید به آغوش مادرمان برگردیم. باید خودمان و مادرمان را از این سرطان و دیوانگی شهری نجات بدهیم.

باید پلاستیک نخریم! باید مراقبه کنیم! باید جنگ راه نیاندازیم.

باید از زمین بنویسیم باید یوگا کنیم باید خاک را نجات دهیم.

باید بخوانیم و منتشر کنیم. باید آگاهیمان را بالا ببریم.

باید بیشتر سکوت کنیم.

اکونومی و تقسیم کار در ابتدا خوب بود. باعث کمی رشد و رفاه بیشتر شد. باعث عمر بیشتر و جمعیت بیشتر شد. باعث شد من با این قلم شیشه‌ای برای هزاران نفر یک بار بنویسم.

فارسی

اما همان اصل ساده‌ی تقسیمِ محصولات غذایی هم درست انجام نشد! فقیر و غنی درست شد.

و زمین دچار بیماری و رشد بیمارگونه شد. ما بچه‌های زمین هم بیمار و مضطرب شدیم.

بهشت زمین در حال تبدیل شدن به جهنمی زشت است.

کمی صبر کنیم.

کمی تامل کنیم.

کمی بزرگ تر فکر کنیم.

دوباره بخوانیم و بنویسیم و شییر کنیم.

اکونومی فقط یک بازی ریاضی برای تقسیم غذا روی زمین است که متاسفانه همین کار را هم با نقص های زیادی انجام می‌دهد!

رشد خوب است تا جایی که سرطانی نشود.

پس من هم نوشته‌ام را طولانی نمی‌کنم!

هر کس بخواهد بداند می‌داند!

زمین راه خودش را می‌رود!

یا ما آدمها می‌فهمیم و زنده می‌مانیم!

یا در حرص و نادانی خودمان نابود می‌شویم!

به امید داشتن سیاره‌ای آگاه!

https://consciousplanet.org/

درک عدم خشونت! درک عشق!

ID:418

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%da%a9-%d8%b9%d8%af%d9%85-%d8%ae%d8%b4%d9%88%d9%86%d8%aa-%d8%af%d8%b1%da%a9-%d8%b9%d8%b4%d9%82/

July 30, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ترس, ذهن, عشق, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

درک عدم خشونت!

***

0:00 / 4:29

درک عدم خشونت درک عشق

می‌گویم فیلم های خشن پخش نکنید چون سمت خشونت ورز قرار می‌گیرید!

می‌گویم ترس را گسترش ندهید چون سمت نادرست قرار می‌گیرید!

می‌گویم اگر هم جنگی هست، جنگجوی آرام و بی خشونتی باشید!

می‌گویم اگر با ذهن جلو بروی، ناچاراً خشونت می‌ورزی!

می‌گویم ذهن، کارش جدا کردن است!

ذهن کارش ساخت دو از یک است!

ذهن کارش، دسته بندی و برچسب زدن است!

ذهن باینری است!

ذهن دودستگی ایجاد می‌کند!

فارسی

ذهن منشأ خشونت است!

می‌گویم در مقابل، عشق هست!

عشق یکی می‌کند!

عشق دو ها را یک می‌کند!

عشق خشونت را برطرف می‌کند!

عشق تنها ابزار از بین بردن خشونت است!

اول در خودت، بعد در کل جهان!

می‌گویم عشق، تو را به اندازه‌ی جهان بزرگ می‌کند!

می‌گویم اگر بزرگ شوی، می‌شوی شبیه خدا!

شبیه خورشید!

به همه می‌تابی!

همه را در بر می‌گیری!

اما ای کاش که ذهن را ببینیم!

ای کاش که عشق به ما بتابد!

که می‌تابد! اگر ذهن بگذارد!

اگر می‌خواهی با ظلم بجنگی، اول ظلم را درون خودت ببین!

اگر می‌خواهی خشونت جهان را از بین ببری، خشونت درونت را ببین!

وقتی راه از بین بردن خشونت را با خودت تمرین کردی، بعد بیرون بیا!

وقتی راه پیدا کردن عشق را، درون خودت پیدا کردی، بیرون بیا!

وقتی در جهان درون خودت خشمی نبود!

آنگاه، تو خشونت موجود در جهان را از بین برده ای!

نگذار ذهنت، تو را یک موجود کوچک جدا افتاده‌ی بی تاثیر ببیند!

نگذار ذهن، تو را چند قسمت کند! نگذار ذهن، تو را خشن کند!

بگذار قلبت، تو را بزرگ ببیند!

یکی با تمام جهان ببیند!

بگذار قلبت به تمام جهان عشق بدهد!

این ممکن است! باور کنید!

اگر ذهن کنار برود ممکن می‌شود!

ذهن را مشاهده کن!

ذهن، من و تو را از هم جدا می‌کند!

ذهن مدام حرف می‌زند!

مدام خشونت می‌ورزد! با هر قضاوتی که می‌کند!

ذهن را که آرام کنی، عشق می‌تابد!

عشق، یگانگی می‌آورد!

محبت می‌آورد!

خشونت را آب می‌کند!

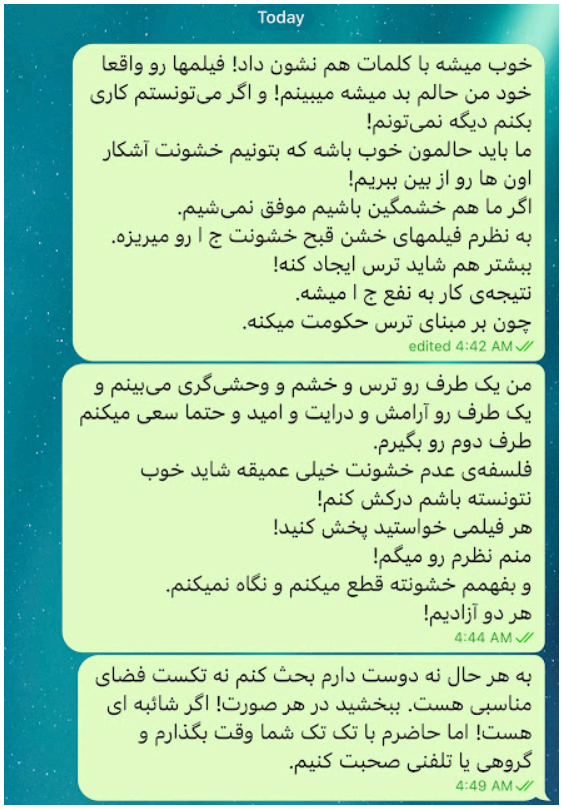
دود می‌کند!

بگذار ذهن کمی استراحت کند!

آرام شود!

طوفان ذهن که بخوابد گل‌های آرامش شروع به رشد می‌کنند!

و در سکوت، راه روشن می‌شود!



فارسی

فارسی

ثروت و فراوانی

ID:419

https://unwritable.org/%d8%ab%d8%b1%d9%88%d8%aa-%d9%88-/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d9%88%d8%a7%d9%86%db%8c

July 25, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: آینده, ادبیات اسلامی, اعتماد, اقتصاد, پول و فراوانی, شکرگزاری, کار و شغل, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

ثروت و فراوانی

***

0:00 / 2:14

ثروت و فراوانی

وقتی گنج اصلی را پیدا کنی ثروت واقعی را هم میابی.

این روزها تقریباً کل آدم‌ها؛ ذهنشان از همان کودکی برنامه ریزی می‌شود برای بدست آوردن ثروت بیرونی. و هرچه دنبال ثروت بیرونی بروی کمتر و کمتر اغنا می‌شوی.

ذهن تو را گول می‌زند و فکر می‌کنی ثروت بیرونی برای تو حس امنیت و آرامش و لذت می‌آورد!

به طور خلاصه ذهن تو به تو می‌گوید آینده بهتر از لحظه است! و آینده را با توهم حسی در آینده، برایت زیبا جلوه می‌دهد. و این می‌شود که آدم‌ها یک عمر به دنبال آن حس خوب فراوانی در آینده می‌روند و هیچگاه نمی‌رسند!

اما وقتی ذهن را آرام کنی لحظه را پیدا می‌کنی. و وقتی لحظه را پیدا کردی امنیت و آرامش و لذت و فراوانی را هم در لحظه پیدا می‌کنی.

وقتی رضایت و فراوانی را که در لحظه هست؛ بیابی قدردان می‌شوی. قدردان تمام آنچه داری. وقتی قدردان می‌شوی بیشتر بدست می‌آوری.

«شکر نعمت نعمتت افزون کند! »

می‌توانی در لحظه فراوانی جاری در جهان را ببینی! تو گنجی یافته‌ای که تمام نمی

فارسی

گنج درون!

https://www.unwritable.net/2023/07/blog-post_2.html

و چون این گنج تمام نمی‌شود و هرچه از آن ببخشی بیشتر می‌شود تو بخشنده می‌شوی!

می‌توانی ببخشی و لذت ببری! تو به گنجی تمام نشدنی دست یافته‌ای! دیگر ذهنی نیست که تو را از کمبود بترساند!

دنیای مادی زیر مجموعه ای از دنیاهای دیگر است. کم کم آن فراوانی درونی به جهان بیرون هم می‌رسد. کم کم همان ثروت های مادی هم؛ پشت سر حس های خوب فراوانی درونی می‌آید!

دیگر ذهنی نیست که حساب و کتاب کند! منطق و حساب و کتاب زیرمجموعه ای کوچک از زندگی است!

تو «من حیث لایحتسب» بدست می‌آوری!

از آنجایی که حساب نمی‌کردی! و چون حساب نمی‌کنی بدست می‌آوری!

تو به کلیت جهان اعتماد داری!

تو به حساب و کتاب های ذهن اکتفا نمی‌کنی!

تو فراوانی خورشید را می‌بینی! فراوانی برگها! فراوانی زندگی! فراوانی غذا! فراوانی عشق!

تو آنچه که در آینده می‌خواستی را از قبل بدست آورده‌ای! اصلا آینده ای نیست! تو در ثروت لحظه غرق هستی!

دیگر نیازمند آینده نیستی!

تو دیگر آن موجود نیازمند کوچک و تنهای دورافتاده از جهان نیستی!

تو بزرگ می‌شوی!

از درون بزرگ می‌شوی!

شاید کمتر غذا بخوری یا کمتر بخوابی! اما همان چند لقمه غذا را بهتر میچشی!

شاید کمتر مالک باشی اما بیشتر استفاده می‌کنی!

تو جهان مادی را طرد نمی‌کنی! ثروت مادی هم خوب است! زیباست!

در جهان مادی هم بهتر زندگی می‌کنی! اما از ماده عبور کرده‌ای!

تو در آب می‌روی اما خیس نمی‌شوی! سنگین نمی‌شوی! وابسته نمی‌شوی!

تو حرف می‌زنی اما سکوت را بهتر میفهمی!

در سکوت می‌مانی!

تا ابد!

Mistakes of manifestation explained by Eckhart

https://youtu.be/2jPOkbLih1c

Minutes 40 onward

First mistake is Focusing on undesirable conditions -1

like not enough money

Not comming from a place of fullness

But a place of needyness or lack

!Too much attention on something that you don’t want and want to get rid of

فارسی

Solution

Acknoledgement of the aboundance of what is here ana now

Focus on aboundance all around you

Multiplicity of nature and life and sun

Appreciate all the things around you

Aboundance of energy

Beautiful people and cars

Aliveness in body

Being grateful and appreciative-2

Without owning things

Giving-3

Outflow of energy

Kindness

Smiling

Hold door

فارسی

Give genuine compliment

Say Encouraging words

Belive you already have it-4

Feeling the fullness of life

Experience the completeness

Not from egoistic place like comparative or ego superiority -5

خدا کجاست؟

ID:420

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

July 24, 2023

دسته‌ها: اصول دین, شعرطور, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, زندگی, سکوت, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

خدا کجاست؟

***

این سوال؛ مادرِ تمام سوال هاست! یعنی تقریباً هر جستجویی و تلاشی در این دنیا در واقع برای جواب دادن به سوال بالاست.

و جواب آنقدر ساده است که ذهن درکش نمی‌کند. خدا همین‌جا و در لحظه است!

زندگی یک لحظه‌ی بزرگ است!

کودکی که به دنبال سینه‌ی مادر آرامش می‌گیرد یا بزرگی که به دنبال هم آغوشی است!

کارمند و بیزینس منی که به دنبال اهداف اقتصادی است!

مذهبی ای که به دنبال بهشت است!

نویسنده‌ای که می‌نویسد!

خواننده ای که در این فضای شیشه‌ای در حال جستجوست!

تمام موجودات زنده! زنبوری که از این گل به آن گل می‌رود! یا چارپایی که میچرد!

معلم دبیرستان یا دانشجوی دانشگاه که می‌خواهد انرژی اتم را کشف کند!

همه و همه به دنبال جواب همین سوال هستند!

منی که نمی‌دانم این نوشته را چطور تمام کنم! و تویی که شاید هنوز نمی‌دانی که تو هم به دنبال همان سوالی!

فارسی

همه و همه به دنبال جواب همان سوال هستیم!

درگیر کلمه‌ی خدا نشو!

این کلمه نه توان و نه قدرت انتقال معنی را ندارد!

چرا که خدا سازنده‌ی تمام معانی است!

اگر خودش را به تو نشان بدهد دیوانه می‌شوی!

می‌شوی خیام و عطار و مولانا و حافظ و سعدی!

اگر هنوز در توهم خودت باشی فکر می‌کنی جواب را می‌دانی!

وقتی اقرار کردی نمیدانی!

وقتی با تمام قلب و روحت درخواست کردی!

وقتی به اندازه‌ی کافی رنج بکشی!

وقتی خودت را کمرنگ کنی!

ناگهان نور به تو می‌تابد!

چیزها برایت روشن می‌شود!

پوچی مرگ برایت روشن می‌شود!

و مانایی زندگی هم همینطور!

آنگاه میدانی سوال و جواب هم ساخته و پرداخته ذهن تو بود!

از ابتدا نه سوالی لازم بود نه وجود تو!

جواب اظهر من الشمس است!

من و تو کور بودیم!

من و تو خواب بودیم!

من و تو درگیر نفس بودیم! درگیر بدن و ذهن بودیم!

فارسی

و می‌دانی جواب در سکوت است!

و آرام می‌گیری!

فارسی

مسیر سرسپردگی در شیعه – محرم

ID:421

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%db%8c%d8%b1-%d8%b3%d8%b1%d8%b3%d9%be%d8%b1%d8%af%da%af%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%b4%db%8c%d8%b9%d9%87-%d9%85%d8%ad%d8%b1%d9%85/

July 20, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, مذهب, معنویت, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

مسیر سرسپردگی در شیعه – محرم

***

در مورد شیعه قبلاً نوشته بودم.

m=1&شیعه=https://www.unwritable.net/search?q

در مورد سرسپردگی هم همینطور.

m=1&سرسپردگی=https://www.unwritable.net/search?q

حال اگر نسیمی باشد در مورد یوگای سرسپردگی بنویسم. باکتی یوگا! Bhakti yoga

قبلاً از توحید گفته بودم که همان یوگاست! هردو یگانه اند و هردو یعنی یگانگی!

m=1&یگانگی=https://www.unwritable.net/search?q

در مسیر معنوی یوگا؛ چهار طریق هست

۱- کارما یوگا یا یوگای عملی

۲- کریا یوگا یا یوگای درونی

۳- نانا یوگا یا یوگای اندیشه و افکار

فارسی

۴- و نهایتاً باکتی یوگا یا یوگای احساس یا سرسپردگی

کارما یوگا تمام کارهایی است که در بیرون و در جهان فیزیکی انجام می‌دهیم.

کریا یوگا کارهای درونی است! مراقبه ها و نگاه به درون از این دست است.

نانا یوگا یوگای اندیشه است و تحلیل. راه تحلیل و سوال پرسیدن مثلاً جواب این سوال که من کیستم!

و باکتی یوگا که سریعترین راه است راه سرسپردگی و راه احساسات است!

راستش را بخواهید تمام مسیرهای معنوی و تمام آموزه‌های معنوی یکی بیشتر نیست. تفاوت ها در ظاهر است.

کل وجود در یک نقطه خلاصه می‌شود.

و آن نقطه چیزی است نانوشتنی! اصلاً چیزی نیست! چیزی که من یا تو درک کنیم نیست!

باید من یا تویی نباشد تا به زندگی بپیوندی!

تا وقتی توهم من هست و توهم تو هست نه پیوستنی اتفاق می‌افتد نه درکی.

باید این من بمیرد. همان مردنی که مولانا را زنده کرد!

اگر قبل از مرگ این بدن؛ بتوانی در آن زنده بمیری؛ قطعاً بُرده‌ای! گوی سبقت را برده‌ای!

بگذریم. آمدنم به ایران تصادفا مقارن شد با اول محرم! یعنی اوج مراسم شیعه گری در ایران. شب نشینی و روضه و نذری و لباس مشکی و دختر بازی و علَم کشی و هیئات بازی. البته اینها ظاهر کار است!

در بیست و چهار ساعت گذشته یکی دو بار همراه مادرم به هیأت ها و امامزاده ها رفتم!

حس باکتی یوگا و چرخش مسیر انرژی احساسات به وضوح در این سرزمین قابل حس کردن است!

اگر آمریکای شمالی در چرخ انرژی امنیت و بقا یا چاکرای ریشه و جنسی باشد قطعاً خاورمیانه و ایران در چرخ انرژی احساسات و آناهاتا است.

معنویت شیعه مسیر باکتی یوگا را می‌رود.

چرا باکتی یوگا سریعترین راه است؟ و اصلا باکتی یوگا چیست؟

باکتی یوگا مسیر سوال و پرسش و اندیشه و تحلیل نیست! مسیر حل شدن سریع و سرسپردگی دیوانه وار است! مسیر معنویت شیعه هم خیلی شبیه این است.

محب اهل بیت! نوکر امام حسین و غیره!

ببینید یکی از موانع بزرگ مسیر معنوی همین من هست! یا همان نفس! یا همان ایگو!

این من کاذب که اکهارت در نهایت سادگی و زیبایی توضیح می‌دهد!

لینک:https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_95.html

در باکتی یوگا تو هویت و منیت خودت را به سرعت حل می‌کنی! و این تو را به سرعت به مقصد می‌برد!

مانع بزرگ اصلی در مسیر معنوی؛ منِ ذهنی است! من مقایسه ای! من اجتماعی!

وقتی خودت را درونا‌ً به چیزی می‌سپاری در ظاهر؛ بی منطق و احمق به نظر میرسی! اما تو هوشمندانه سریعترین راه را انتخاب کرده ای. البته در مذاهب؛ مثل اسلام؛ نفْسِ تو؛ دوباره یک هویت کاذب دیگر برایت می‌سازد! و آن همان هویت شیعه‌ی حسین مظلوم است!

جای اشک ریختن زیادی دارد چرا که محب اهل بیت خیلی نزدیک شده!

او هویت کاذبش را خورد کرده! یک قدم دیگر مانده تا خود خدا! اما خیلی ها همانجا گیر می‌کنند!

بسیاری از مراسم های مذهبی ریشه‌ای عمیق در جوهر ذات انسان دارد. معمولاً اصل داستان پشت انبوهی از شاخ و برگ پنهان می‌شود.

فارسی

ببینید شیعه گری را یوگای اندیشه ندانید! منطقی نیست! اصلاً در مسیر سرسپردگی موضوع سرسپردگی مهم نیست! مهم نیست تو نوکر امام حسین باشی یا نوکر یک چیز دیگر! مهم خود تو هستی!

تو وقتی منیت خودت را کمرنگ کنی سبک می‌شوی. احساسات خالص و پاک ،تو را مستقیماً به آغوش خدا پرتاب می‌کند! وقتی اندکی گریه کنی پاک می‌شوی! واقعا می‌شوی! واقعا راحت می‌شوی! واقعا آرام می‌شوی! فیزیولوژی بدن ات با کمی اشک ریختن تغییر می‌کند. روح پاکسازی می‌شود!

اگر گریه کرده باشی این را می‌دانی!

اگر آخرین باری که گریه کردی یادت نیست احتمالا حال خیلی بدی داری! بغض های فروخورده در روح ات رسوب کرده! احتمالا خشمگین و عصبانی هستی!

چنین فردی اگر فقط کمی گریه کند بدن اش و روحش و روانش پاکسازی می‌شود!

این دیگر بحث مذهبی نیست!

تجربه‌ی مستقیم خود من و هزار نفر دیگر است!

همینطور وقتی تو سرسپرده‌ی چیزی باشی سریع مسیر آرامش و معنویت را طی می‌کنی!

فرقی ندارد تو سر سپرده ی خورشید باشی یا معشوقه ات یا فرزندت یا امام حسین یا یک گیاه یا زمین ...

برای رفتن در مسیر باکتی باید ذهن منطقی را کنار بگذاری و این سخت ترین مانع است.

اما وقتی سرسپرده شدی و احساسات تو پاک و خالص شد سریع می‌رسی.

به همان نانوشتنی می‌رسی.

بیکاری پرواز! – ۲ – تولد دوباره و تناسخ

ID:422

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%be%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%b2-%d9%a2-%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%d8%af%d9%88%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%88-%d8%aa%d9%86%d8%a7%d8%b3%d8%ae/

July 19, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: نوشتن

3 دقیقه.

*** 3

بیکاری پرواز! – ۲ – تولد دوباره و تناسخ

***

شاید دلیل این نوشته بیکاری باشد! بیکاری پرواز! از آنجایی که باید با همه‌ی خواننده هایم صادق باشم باید بگویم که یکی از انگیزه‌های این نوشته بیکاری پرواز است! وقتی ده ساعت باید یک جا بنشینم. خوشبختانه نه گرسنه ام نه خسته! فقط بیکارم!

از اینجا میخواهم برسم به نیاز بیمارگونه ذهن انسان به کار! آدم‌ها به دنبال معنی هستند. بعضی ها معنی را در کار کردن پیدا کرده‌اند. یکی از علت‌های چرخش بیش از حد موتور اقتصاد و آسیب به طبیعت همین حرکت بیمارگونه ذهن انسان است!

از نظر خیلی ها من کاری انجام نمی‌دهم! یا شاید کم کار انجام می‌دهم!

اگر از دید ذهن جلو بروی باید خودت را مشغول کنی تا از جهنم بی معنایی جهان فرار کنی. کارکردن هایی که فرار باشد نه به ذهن آرامش می‌دهد نه برای جهان و دیگران مفید است. یک تلاش نافرجام ذهن برای فرار و تقلایی بیهوده که منجر به نابودی زمین و محیط زیست هم می‌شود!

شاید ریاضی دان و منجم پرکار و نابغه خیام بعد از روشن بینی به این نتیجه رسید.

اکهارت هم پیدا کردن تعادل به بودن و انجام دادن را چالش اصلی خودش می‌داند!

این زمین همان بهشت ماست. نعمت ها از زمین و از درختان می‌روید و همچون تمام موجودات زنده ما در این بهشت مدتی مهمانیم.

اما این ذهن پرکار و بیمار؛ بهشت را برایمان جهنم می‌کند. چه از درون با تولید بی قراری اضافی و چه در بیرون با دستکاری زیادی در طبیعت!

فارسی

شاید خود من و فرزند من تارا؛ زاییده‌ی این پرکاری اضافی ذهن باشیم! شاید بیشتر این هشت میلیارد انسان چنین باشند.

کار باید از درون بجوشد. باید از روی فرار از بیکاری نباشد. کار باید برای نتیجه نباشد!

حرکت و کار و شدن باید محصول بودنی عمیق باشد!

آن وقت است که کوچکترین کارها برکت و عمق پیدا می‌کند!

مثل نشستن بودا! یا صحبت کردن سادگورو یا نوشتن اکهارت!

کار باید به دست کاردان اصلی جهان انجام شود!

ما باید نی بشویم!

در واقع نی هستیم! ناچیز و کوچک هستیم!

باید بگذاریم در ما نواخته شود!

بودن بُعد اصلی ماست!

مثل خدا!

اول باید در بودن ماند در بودن بود و در بودن شکوفا شد!

بعد گل هایی که می‌روید عطر و زیباییش دنیا را پر می‌کند!

من هم سال‌ها میدویدم. سالها به دنبال ذهن میدویدم. تا روزی که فهمیدم چیزی فرای ذهن هست!

بیشتر دوستانم و بیشتر آدمها هنوز درون ذهن هستند. مسلماً از درون ذهن چیزی بیرون ذهن را نمی بینند!

اگر در خانه‌ی پر زرق و برق ذهن باشی محال است شهر را ببینی! کوه را ببینی! آسمان را ببینی! ابر را رود را!

امیدوارم این انجام دادن من که از اول شاید برای فرار از بیکاری بود چیزی را در این جهان به حرکت در بیاورد! کمی آگاهی! کمی بودن! تاملی در دویدن های ذهن!

و من هم بعد از تمرین بودن کارم ترویج بودن خواهد بود! رسالت و مسوولیتم ماندن در لحظه خواهد بود!

معنای زندگی ام دیدن لحظه به لحظه ی این جهان و زیبایی هایش خواهد بود!

و دیدار انسان‌ها!

فارسی

انسان‌هایی که روزی از یک نطفه زاده می‌شوند و تصور جدایی از همدیگر و از جهان و طبیعت رنجورشان می‌کند!

اما روزی بازمی‌گردند و به همان یک و همان یگانه متصل می‌شوند!

در فرهنگ اصیل ما ایرانی‌ها وقتی کسی می‌میرد نمی‌گویند مُرد یا درگذشت! در کودکی یادم هست که می‌گفتند رفت پیش خدا!

در فرهنگ اصیل شرقی هم می‌گویند دوباره زاده شد! چون زندگی زندگی است! گاهی در شکل انسان و گاهی در شکل مار و پرنده و ماهی! پس در اصل وجود بین ما انسان‌ها و بقیه‌ی موجودات زنده تفاوتی نیست. پس اگر من تمام شوم شاید ماری شروع شود شاید عقابی پرواز کند! و تفاوتی ندارد! درست مثل این است که من دوباره در شکل مار یا عقاب زاییده بشوم!

درست مثل خدا!

خدایی که هر لحظه و در هر نفس دوباره زنده و زاینده است!

این که کسی سعی کند خدا را با ذهن اش درک کند هم تلاش بیهوده‌ی مذهبیون بوده.

خدا را باید بود!

خدا از جنس بودن است!

چیزی بسیار بسیار فراتر از ذهن کودکانه‌ی من و تو!

پس خدا را باش!

سکوت را باش!

خداحافظ کانادا!

ID:423

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8-/%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%a7%d8%af%d8%a7

July 18, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

خداحافظ کانادا!

***

بالاخره سفر یکماهه‌ی من با ماشین تمام شد. امروز صبح برای آخرین بار در ماشین بیدار شدم. حدود ساعت ۳ صبح!

وسایل زندگی در ونکوور را به سه قسمت تقسیم کردم و هر کدام را به یک دوستی دادم! وسایل داخل ماشین هم که برای من حکم خانه را داشت خالی کردم و تحویل دوستی می‌دهم.

امیدوارم رد پایم را به حداقل رسانده باشم. در ده دوازده سال گذشته من در این کشور متحول شدم. انسانهای زیادی را دیدم. با خیلی ها ارتباط برقرار کردم.

بهترین دستاورد این کشور برای من رنجهایش بود. رنجهایی که باعث شد رشد کنم! تنهایی هایی که آن قدر سنگین شد تا آن که را باید پیدا می‌کردم پیدا کردم!

در این کشور بود که مدیتیشن را پیدا کردم. در اینجا بود که فرزند بیولوژیکی من تارا به دنیا آمد. برای اولین بار صورت تارا را دیدم. سختی ها و بالا و پایین های زیادی را تجربه کردم. پول در آوردم خانه خریدم و فروختم!

یک چیزهایی را اینجا جا می‌گذارم. مثلاً بغض مخفی تارا را! وقتی با خوشحالی به مادرش گفت ددی می‌خواهد بیاید پیش ما و مادرش گفت نه! خانه‌ی ما جا ندارد!

تارا بغض اش را برای نیم ساعت از من مخفی کرد! فهمیدم بغض دارد ولی صورتش را از من پنهان می‌کردم! با هم داشتیم آبتنی می‌کردیم!

و روز آخر هم تارا برای بودن با من مدرسه نرفت! و عصر آن روز آنقدر حس غم و درد و تنهایی در من زیاد شد که حتی توان نشستن برای مراقبه نداشتم!

و حرف‌های آخر من با سعیده که گفتم پول اصل نیست بلکه مشاهده‌ی احساسات اصل موضوع است! پول حاشیه است!

فارسی

آخر خودم تجربه کردم! پول تاثیر دائمی و تغییر اساسی در احساسات ما نمی‌دهد! و این ذهن است که ما را گول می‌زند و می‌گوید پول حس خوب می‌آورد!

ذهن همیشه ما را گول می‌زند!

شاید کل غرب را یا شاید کل کانادا را گول زده باشد! کل غربی ها فکر کردند با پول و رفاه همه چیز درست می‌شود! اما نه!

اتفاقاً توجه زیاد به پول و دنیای بیرون آدم‌ها را از توجه به اصل مطلب دور می‌کند! از دورن دور می‌کند! از مبدأ دور می‌کند!

هرچه ثروت و رفاه بیشتر شود بیشتر در مادیات غرق می‌شوند!

اشتباه نکنید! ثروت و رفاه عالی است! اگر از اصل موضوع دورت نکند!

و ذهن خیلی سریع تو را دور می‌کند!

خیلی سریع حواس تو را از خودت پرت می‌کند!

و چشم بر هم میزنی می‌بینی عمر تو تمام شد! و تو عاشق نشدی! و ناخوانده گنج مقصودی از کارگاه زندگی!

می‌روم یک بار دیگر تارا با ببینم! ۴۵ دقیقه وقت دارم! ارزش دیدن دخترم بیشتر از حرافی های اینجاست!

خداحافظ کانادا!

برای مسوولین تارا!

ID:424

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%b3%d9%88%d9%88%d9%84%db%8c%d9%86-/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

July 17, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, روابط, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 1

برای مسوولین تارا!

***

در ایشا یوگا تمرین می‌کنیم که مسوولیت جهانی داشته باشیم.

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

اینکه شما نسبت به تارا دخترم احساس مسوولیت می‌کنید یک قدم بسیار ارزشمند است! پس شما غیر از خودتان و اطرافیانتان نسبت به تارا هم احساس مسئولیت دارید پس این را به فال نیک می‌گیریم. می‌توانیم با هم به مسولیت شخصی و جهانی خودمان پی ببریم.

این هم در مورد حس پدری و مادری

https://www.unwritable.net/2023/07/blog-post_11.html

اگر میخواهید در همین حد بمانید و رابطه‌ی بین پدر تارا و دخترش را قضاوت کنید هم می‌توانید. قبل از صدور حکم شما باید بگویم که من هم چند سال پیش ناآگاه بودم. فکر میکردم پدر بیولوژیکی بودن خیلی مهم است. فکر میکردم فرزندم در کانادا زندگی بهتری خواهد داشت. پس در کانادا بچه‌دار شدم. می‌توانید این اعترافات را به اشتباهات گذشته در حکمتان در نظر بگیرید.

اگر کمی حس شما عمیق تر است لطفاً صحبت های اکهارت در مورد مسولیت را ببینید در موردش صحبت کنیم.

https://youtu.be/vtOA_fcOn7Q

همینطور نوشته‌های در مورد تارا

https://www.unwritable.net/search/label/تارا?m=1

همینطور در مورد مسوولیت و تعهد

https://www.unwritable.net/search?q=مسوولیت&m=1

اگر آنقدر برایتان مهم بود که بعضی از مطالب را خواندید بسیار خوشحال می‌شوم که با هم در مورد مسوولیت و تعهد در ارتباط باشیم. چه حضوری چه تلفنی و چه نوشتاری. می‌توانیم در مورد مسوولیت شخص من صحبت کنیم و اقدامات عملی را برنامه‌ریزی کنیم. همواره آماده‌ی یادگیری هستم و مشتاقانه منتظر تماس شما هستم.

برای تارا و کودکان دیگر!

ID:425

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%88-%da%a9%d9%88%d8%af%da%a9%d8%a7%d9%86-/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1

July 15, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, خدا, سفر, مسوولیت

2 دقیقه.

*** 3

برای تارا و کودکان دیگر!

***

تارای عزیزم! تارای پنج ساله! می‌دانم هنوز نمی‌توانی بخوانی! اما باز هم می‌نویسم! وقتی با تو حرف می‌زنم جنس نوشته‌ها را دوست دارم! از نوشته‌های دیگر هم ساده تر می‌شود!

انگار دارم با رسول پنج ساله حرف می‌زنم! یا با همه‌ی کودکان پنج ساله‌ی جهان!

با کودک درون خودم! با کودک درون تمام آدم‌ها!

با کودک درونم که حرف می‌زنم ساده می‌گویم! و زندگی هم خیلی ساده است! ساده و صریح!

حدود دو سه سالگی تو بود که مسیر من کمی عوض شد. مسیر زندگی من به سمت درون رفت. به سمت لحظه رفت. شاید به برکت وجود تو بود! کم کم من عوض شدم! کم کم از شرطی شدگی های اجتماعی بیرون آمدم. خواستم بندهای ذهن را پاره کنم. بندهای اجتماعی را پاره کنم.

تحملش برای مادرت سخت بود. او تصمیم گرفت که با تو از خانه برود. از خانه‌ی فیزیکی. او نگران بود. او دنبال خانه‌ای امن بود. فکر کرد خانه‌ی امن در چهاردیواری و حساب بانکی پیدا می‌شود. هر دو را بدست آورد. هم خانه‌ای اختصاصی برای خودش و هم حساب بانکی ُپر!

اما دیگر جای من در آن خانه نبود.

من دنبال خانه‌ی درون بودم!

فکر می‌کنم آن را یافتم! خانه‌ی درون در لحظه است!

امنیت را در عدم امنیت پیدا کردم!

ذهن را عامل جدایی یافتم.

این ذهن و این ایگو باعث جدایی ما شد!

این ذهن باعث جدایی همه‌ی انسان‌ها می‌شود!

حتی تو هم در سن پنج سالگی با رشد ذهن دیگر حوصله‌ات از من سر می‌رود!

دیگر حوصله‌ی مدیتیشن های من را نداری!

تو هم مسیر خودت را برو. من هم سی چهل سال طول کشید تا فهمیدم چرا حوصله ام سر می‌رود.

حالا نوبت توست. امیدوارم برای تو کمتر طول بکشد.

الان هر وقت دلم برایت تنگ می‌شود می‌نویسم! می‌نویسم برای تارا! اما در واقع برای خودم می‌نویسم! برای آرام کردن دلتنگی هایم مینویسم.

برای تارای درونم می‌نویسم! سه روز دیگر از این شهر می‌روم. نمی‌دانم قبل از رفتن چند بار تو را ببینم! نمیدانم بعد از رفتن چند بار تو را ببینم!

اگر روزی فارسی یادگرفتی و خواستی بدانی پدرت با تو چه می‌گفت اینجا هست! «برای تارا» را جستجو کن! پیدایشان می‌کنی!

یاد گرفتم قوی باشم. وقتی تو را از خانه بُرد قسمتی از وجود من را برد ولی تمرین کردم قوی باشم! تمرین کردم خشمگین نشوم! تصمیم گرفتم قربانی نشوم! تصمیم گرفتم در لحظه بمانم! هر وقت دلم برایت تنگ می‌شود دلتنگی را ذره ذره بخورم! بدون مقاومت! با پذیرش کامل!

اگر مادرت تو را از من جدا نمی‌کرد شاید مرگ می‌کرد! مرگ بالاخره ما را جدا می‌کند ولی در جایی هم به هم وصل می‌کند! هر دو خاک می‌شویم! هر دو خدا می‌شویم! به هر حال یکی می‌شویم.

این دلتنگی‌های من تبدیل می‌شود به نوشته‌هایی شبیه این!

مسوولیت و تعهد من به تو این است که خوب زندگی کنم! این را صد در صد انجام می‌دهم!

تو هم این قول را به من بده که همیشه خوب زندگی کنی! در هر لحظه!

معمولاً آدمها این کلمات را استفاده میکنند ولی درکی از معنی آنها ندارند. سعی کن معانی را خودت از درون درک کنی. خودت متصل باش به منبع حیات! نگذار دیگران کلمات تعهد و مسوولیت را برایت تعریف کنند!

اینها را مستقیم درک کن!

در سکوت!

خدا در سکوت با تو ارتباط می‌گیرد!

در سکوت بمان!

مسابقه‌ی ایگوها!

ID:426

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%82%d9%87%db%8c-/%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88%d9%87%d8%a7

July 15, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس

1 دقیقه.

*** 2

مسابقه‌ی ایگوها!

***

آگاهی به خود و آگاهی به درون تمرینی دائمی است. هر لحظه! مواجه شدن با آدمهای دیگر هم تمرین مضاعف است. و اگر هنوز مقداری از ایگو درتو باشد در برابر ایگوهای دیگر بیدار می‌شود!

مثلاً در برابر کسی که در استیصال غرق است اگر کمی حس استیصال نشان بدهی مسابقه شروع می‌شود! او میخواهد ثابت کند از تو مستأصل تر است! ایگوها حتماً مسابقه می‌دهند چه در جهت منفی چه در جهت مثبت!

یا در برابر کسی که احساس کمبود دارد اگر کمی نشانه‌هایی از احساس کمبود در درونت باشد ایگوی او هم بیدار می‌شود و می‌خواهد در بدبختی با ایگوی تو مسابقه بدهد! او می‌خواهد ثابت کند از تو بدبخت تر است! اینجاست که مسابقه‌ی ایگوها شروع می‌شود! ایگوها باهم مچ می‌اندازند که ببینند کدامیک در مسابقه بدبختی پیروز می‌شوند!

تمام مظاهر ایگو اینچنین است. مثلاً خشم همینطور است. اگر کسی خشم داشته باشد و فقط اندکی خشم درتو باشد می‌خواهد با تو مبارزه کند! می‌خواهد ثابت کند از تو خشمگین تر است!

سازوکار ایگو با مقایسه و توهم است.

اینجاست که باید از تمام آدم‌هایی که ته مانده‌های ایگوی تو را به تو نشان می‌دهند تشکر کنی!

عیسی برای به صلیب کشندگانش تقاضای بخشش می‌کرد! او نه خشمی داشت و نه کینه‌ای! و اینچنین شد که عیسی عیسی شد!

اینجاست که هر کسی هر ظلمی کرد می‌توانی از او تشکر کنی! چون باعث می‌شود تو تمرین کنی قربانی نباشی!

مثل عیسی. عیسی قربانی نبود!

عیسی پیروز میدان بود! او نه قربانی شد نه خشمگین شد! او پذیرش را به اوج خو

فارسی

او همنشین خدا شد!

عیسی نمرد!

دوستانش او را نجات دادند!

او به درجات بالاتر نائل شد.

ایگوها تورا مدام تست می‌کنند! می‌خواهند ببینند چقدر بخشنده‌ای! می‌خواهند ببینند چقدر مهربانی! از تمامشان تشکر کن!

هر کسی در حق تو حرفی زد یا فرزندت را از تو دور کرد! یا تهمتی زد یا غیبتی کرد از او تشکر کن! او به تو تمرین قربانی نبودن داده! تمرین زندگی را درست انجام بده.

در سکوت به خودت آگاه باش! تو بالاخره آگاه مطلق خواهی شد.

سفر به آینده با احتیاط!

ID:427

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%a8%d9%87-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-%d8%a8%d8%a7-/%d8%a7%d8%ad%d8%aa%db%8c%d8%a7%d8%b7

July 13, 2023

دسته‌ها: سفرهای یوگا, وقایع

برچسب‌ها: آینده, ذهن, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

سفر به آینده با احتیاط!

***

اینجا از گذشته گفته‌ام و از حال و از لحظه. اما در همین اثنا در حال ساختن آینده هم بوده‌ام.

آینده مفهومی ذهنی است! مفهومی خطرناک که ممکن است انسان را از لحظه دور کند. مفهومی تیز و تند که ممکن است حال را خراب کند! ممکن است زیادی به سمت خودش بکشدت. ممکن است معتاد فکر آینده بشوی!

پس با احتیاط زیادی باید به آینده رفت! ذهن شوخی بردار نیست. ذهن وادی خطرناکی است!

درگیر ذهن شدن شاید طلسم اکثر آدم‌ها باشد!

معمولاً وقتی می‌خواهم به آینده بروم به آن آخر می‌روم! آن روزها و نفس های آخر روی زمین. یعنی از آن آینده‌ی قطعی و محتوم شروع می‌کنم.

بعد کم کم به حال برمی‌گردم.

یک چیز مشترک است! آگاهی به تنفس هایم. در آن آینده‌ی محتوم نسبت به تنفس هایم آگاه هستم. درست مثل الان که تمرین می‌کنم بیشتر و بیشتر به تنفس ها آگاه بشوم.

آن روزها و لحظات حتماً سعی می‌کنم به تنفس هایم آگاه باشم و دانه دانه‌ی آنها را حس کنم.

برمی‌گردم به ۲۰ جولای ۲۰۲۳ – احتمالا در خانه‌ی مادرم در حال مراقبه هستم. فضای محبت مادرم را حس می‌کنم. عشق بدون شرط مادر را در نگاهش و در تمام هوای آن خانه می‌توان حس کرد. مادر من؛ مادر شش فرزند دیگر هم هست اما برای همه مادر است. و مادری حسی عجیب و موهبتی الهی است. آغوش و امنیت مادرِ بیولوژیکی من گوشه ی کوچکی از آغوش مادر زمین است. قطعا خوشحالی در صدایش و چهره‌اش معلوم است.

فارسی

۱۸ جولای ۲۰۲۳- حدود ۵ عصر- داخل هواپیما نشسته‌ام! کاری ندارم جز مراقبه! تا لحظاتی دیگر از تمام داستانهای این شهر زیبا و مردمش جدا می‌شوم! با خودم مرور می‌کنم آنچه در این شهر گذشت را! و باز می‌گردم به نفس ها! یعنی جای اصلی خودم! درون! حتی اگر این هواپیما به زمین ننشیند!

۱۷ جولای – وسایل داخل ماشین را خالی کرده‌ام. احتمالا برنامه‌ای برای تحویل ماشین و رفتن به فرودگاه دارم. لباسها و وسایلم را خلاصه کرده‌ام به دو چمدان. دخترم را به خدای بزرگ می‌سپارم. نیرویی که به او اعتماد دارم! شب آخر در این شهر است! نمی‌دانم با چه کسی میگذرانم ولی باز هم نفس ها هست! مراقبه هست. احتمالا کمی قرارهای کاری داشته باشم.

۱۶ جولای- حساب‌های بانکی و آنلاین را تا حد ممکن ساده سازی کرده‌ام. با انجام مراقبه های فراوان!

۱۲-۱۳-۱۴-۱۵ جولای- در این چهار روز کاری نیست؛ جز بودن! مراقبه. دیدن آدم‌ها. اگر باشند! حتی در حین این کارها هم مشاهده‌ی تنفس ها کار اصلی و اساسی است. فرقی ندارد در اداره باشم یا در ماشین یا در جنگل!

آگاهی و مراقبه همراه من است. درست مثل همین الان!

کار اصلی؛ حضور است!

مابقی بازی و سرگرمی و چیدن کلمات است!

موضوع واقعی؛ لحظه است!

آینده و برنامه‌ریزی هم نوعی بازی ذهن است!

بازی را با حضور انجام می‌دهم!

بازی تنفس ها جالب تر است!

جذاب تر است!

بهتر است گول ذهن را نخورم!

آینده واقعی نیست!

ذهن واقعی نیست!

تنها سکوت واقعی است!

یکماه زندگی در حرکت–خوابیدن در ماشین

ID:428

https://unwritable.org/%db%8c%da%a9%d9%85%d8%a7%d9%87-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%ad%d8%b1%da%a9%d8%aa-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%af%d8%b1-/%d9%85%d8%a7%d8%b4%db%8c%d9%86

July 12, 2023

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: سفر

4 دقیقه.

*** 5

یکماه زندگی در حرکت-خوابیدن در ماشین

***

نزدیک یک ماهی هست که این روش جدید زندگی را انتخاب کرده‌ام. نام‌های مختلفی میتوان گذاشت! زندگی در حرکت! خوابیدن در ماشین! بی خانمانی! کوچ نشینی! عشایری! هوم لسی! سفر و غیره

حالا شاید بتوانم در مورد این تجربه کمی بنویسم.

تمام ترس ها توهم هستند. ترس از بی خانمانی هم توهمی بزرگ است! تقریباً ۹۹ درصد آدمها هیچگاه این را تجربه نمی‌کنند ولی همواره از آن هراسانند! مثل خود من! من هم سی چهل سالی را در این ترس زندگی کرده‌ام. من هم قبل از رفتن به سفر هتل را رزرو می‌کردم! من هم باورم نمی‌شد می‌شود یک ماه بدون خانه زندگی کنم!

بالاخره یک دوستی که او هم از این ترس رها شده و شب‌ها در زمین باز می‌خوابد به من گفت تا کی می‌خواهی با این ترس زندگی کنی؟ با آن مواجه شو! این حرف او و کِرمِ خودم باعث شد بعد از تحویل خانه جایی را اجاره نکنم!

ارزش عبور از این ترس و کمرنگ شدن پروسه‌های بقاء به اندازه‌ی هزاران هزار دلار بود.

نداشتن خانه باعث شد نسبت به پروسه‌های بقاء آگاه تر بشوم.

خوردن خوابیدن دستشویی و حمام و سکس ! اینها کارهایی است که آدم‌ها در خانه انجام می‌دهند!

برای تک تک این کارها وقتی خانه نداری باید کمی بیشتر فکر کنی!

نتیجه این شد که در این یک ماه کمتر خوردم کمتر خوابیدم و بالطبع کمتر هم دستشویی رفتم و کمتر هم سکس کردم! شاید به جای هر روز هر دو روز لباسهایم را عوض کردم!

فارسی

اما بیشتر راه رفتم! بیشتر سفر رفتم! بیشتر به دیدار آدمها رفتم! بیشتر نوشتم! بیشتر مناظر را دیدم! بیشتر در طبیعت بودم! بیشتر با درختان اُخت شدم. بیشتر خودم را شناختم. و شاید بیشتر زندگی کردم!

بزرگترین درس این بود که خود هوم لس بودن نه ترسناک است و نه سخت! مشکلات فیزیکی اصلا یا نبود یا خیلی کم بود! سخت ترین قسمت مواجه شدن با ذهن خودم بود! ذهنی که تصویری از من ساخته! حتی ذهنی که از دیگران قضاوتی در مورد من تصور می‌کند! ذهنی که دنبال هویت است! ذهنی که از هویت های اجتماعی شبیه هوم لس بودن فراری است! ذهن سرزنش گر! ذهن طبقه بندی کننده و مقایسه گر!

سختی های فیزیکی هوم لس بودن واقعا به مزایایش می ارزد! شاید شب کمی کمتر غذا بخوری! شاید برای ریدن نیم ساعتی دنبال جا بگردی! شاید غذای سنگین نخوری! اما هر روز هوای تازه داری! بلافاصله بعد از بیدار شدن در یک پارک یا جای زیبا هستی! بیشتر صدای پرندگان را در صبح و غروب می‌شنوی! و مهمتر این که به یک نقطه وابسته نیستی! مرداب نمی‌شوی! ترسو نمی‌شوی! سبک می‌شوی! در حرکت!

چند رور دیگر را شاید به این روش ادامه دهم!

شناکردن های هر روزه و پیاده‌روی های صبحگاهی بهترین قسمت‌های فیزیکی این سفر هست. معمولاً زیر درخت ها پارک می‌کنم و راحت می‌خوابم! گاهی در همین شهر خودم می‌مانم! این شهر را بهتر شناختم! خیلی از پارک‌ها و دریاچه‌ها را کشف کردم!

با خیلی از دوستان حرف زدم!

همسرم زحمت یکی دو بار شستن و تا کردن لباسهایم را کشید! خیلی ها لطف داشتند! یک شب در شهری چند ساعتی زیر سقف خوابیدم! همین!

به آدم‌های شهر فکر کردم! گاهی از آنها توقع داشتم! که این هم کار ذهن بود! خیلی ها تعارف زدند! برای شستن لباس یا حتی خوابیدن!

مدام با خودم تکرار می‌کردم من خودم انتخاب کردم پس من قربانی نیستم! ذهن به سرعت آدم را به وادی قربانی می‌کشاند!

همیشه عاشق شنا بودم! در این مدت تقریباً هرروز به استخرهای مختلف رفتم و در دریاچه و رودخانه و دریا شنا کردم! زیباترین قسمت‌های سفر شنا در طبیعت بود! شنا در هرکدام از رودخانه ها و دریاها خاطره‌ای زیبا بود!

ترجیح می‌دهم هر روز در دریاچه‌ها و رودخانه ها شنا کنم تا اینکه در زیر وایتکس های شهری دوش بگیرم و استخر بروم!

شب‌ها دنبال درختی می‌گشتم تا نزدیک یا زیر آن کمپ کنم و درختان همیشه منشأ آرامش هستند. موقع شاشیدن پای درخت ها به بالا نگاه می‌کردم و عظمت آن ها مبهوتم می‌کرد. و شاشیدن می‌شد آب دادن و عشق بازی با درخت!

صبح ها چشمهایم به دریاچه‌ها یا برگ‌های درختان باز می‌شد!

باور کنید اگر کاملا بر ذهن مسلط شوم دیگر زیر سقف در فضای مکعبی و هوای مانده‌ی اتاق نمی‌خوابم! اصلا در یک جا نمی‌مانم که آنجا برایم تکراری شود! زمین آنقدر بزرگ و زیباست که حیف است صبح ها چشمت را به در و دیوار گچی باز کنی!

گاهی به خانه‌ی دوستی می‌رفتم و دستشویی و سقف را چیز ارزشمندی می‌دیدم! مهمترین کارکرد سقف و خانه و خوبی آن این است که بدون راه رفتن مورچه روی بدنت می‌توانی مراقبه کنی!

اگر در خانه‌ای زندگی کنم قدرش را می‌دانم! می‌دانم خانه چیست! خانه‌ی اصلی درون است نه بیرون!

خانه‌ی بیرونی موقتی است و شاید هم تبدیل به تابوت بشود!

می‌دانم مثل خیلی از پرندگان لانه موقتی است! می‌توان پرواز کرد و سبک بود!

با یک هشتم لباسها هم می‌توان زندگی کرد!

غیر از یک مسواک و شانه برای شانه کردن ریشها و این قلم برای نوشتن و کمی میوه و سبزیجات چیز بیشتری برای زندگی لازم نیست!

این مسیر هنوز ادامه دارد!

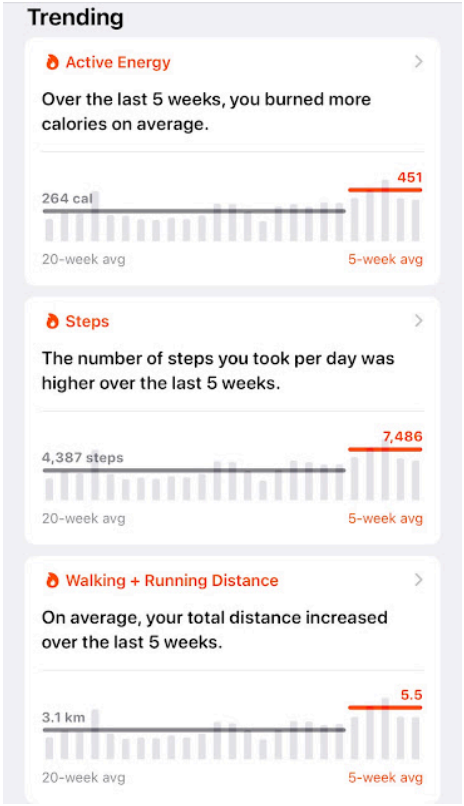
به لطف حق بیشتر و بیشتر وابستگی هایم را کم می‌کنم!

خانه‌های بزرگ و زیبا؛ حتماً زیبا هستند! ولی اگر فرصت حرکت را از من بگیرند با تابوت فرقی ندارند!

خانه در بهترین حالت جایی است برای مراقبه! برای یوگا! تا بتوانی خانه‌ی اصلی را پیدا کنی!

و وقتی پیدایش کردی دیگر نه به آن خانه نیاز داری!

نه به نوشتن!


Trending
Active Energy
Over the last 5 weeks, you burned more calories on average.
264 cal
451
20-week avg
5-week avg
Steps
The number of steps you took per day was higher over the last 5 weeks.
4,387 steps
7,486
20-week avg
5-week avg
Walking + Running Distance
On average, your total distance increased over the last 5 weeks.
3.1 km
5.5
20-week avg
5-week avg

فارسی

باز تعریفِ پدر و مادر

ID:429

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2-%d8%aa%d8%b9%d8%b1%db%8c%d9%81%d9%90-%d9%be%d8%af%d8%b1-%d9%88-%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1/

July 10, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, تارا و بچه‌ها, تولد, جنسیت, خانواده،ازدواج, ذهن, روابط, زنانگی, شکرگزاری, عشق, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 4

باز تعریفِ پدر و مادر

***

0:00 / 6:32

بازتعریف پدر و مادر

پدر و مادر! دو مفهوم آشنا! دو مفهوم عادی! شاید هم بدیهی!

اما می‌شود با مفاهیم بازی کرد! می‌توان عمیق شد! می‌توان عاشق شد!

پدر مادر خواهر برادر عمو عمه خاله دایی فامیل قبیله قوم نژاد شهر کشور قاره زمین!

اگر کمی بزرگتر نگاه کنی زمین مادر ماست و خورشید پدر ما! همه‌ی ما!

روابط فامیلی براساس خون و ژن تعریف می‌شود. اما شاید وقت آن رسیده که انسان ها از ژن و بدن عبور کنند و بزرگ شوند!

شاید زمان فراتر رفتن از سطح بدن رسیده باشد!

شاید قدم بعدی در تکامل یا فرگشت همین باشد!

شاید وقت آن رسیده که خودمان را جور دیگری تعریف کنیم!

جور دیگر باید دید!

فارسی

درحال شنا بودم که این ایده آمد و الان کنار استخری نشسته‌ام و دارم می‌نویسم!

همه‌ی ما یا پدر و مادری داریم یا پدر و مادری هستیم! پس تا اینجا این مفهوم بسیار آشناست! اما زندگی که فقط محدود به بدن نیست! فقط محدود به بیولوژی نیست! پدر و مادر هم همینطور!

در ادبیات اسلامی شیعه شنیده‌ایم که فاطمه مادر پدرش بود!

امّ ابیها!

پس دختر می‌تواند مادر پدرش بشود!

اصل مطلب اینکه همه‌ی شما هم میتوانید پدر باشید هم مادر!

اگر بخواهید! اگر بخواهید بزرگ تر از بدن باشید! فقط خواست شما کافیست!

می‌توانید از زمین و خورشید یاد بگیرید!

می‌توانید از خدایان و الهه ها یاد بگیر ید!

می‌توانید از عاشقان تاریخ درس بگیرید!

حتماً لازم نیست پدر و مادر فیزیکی و ژنتیکی باشید! شما می‌توانید پدر و مادر جهان باشید!

می‌توانید از خودگذشتگی خود را به کل جهان گسترش دهید!

می‌توانید مهر و محبت خود را به کل جهان گسترش دهید!

مثل زمین و مثل خورشید!

اگر کمی مرزهای ذهن را و مرزهای بدن را کمرنگ کنید بزرگ می‌شوید!

به طور طبیعی بزرگ می‌شوید!

معابد هندوستان دو خدای مردانه و زنانه دارند. هریک از ما هم دو جنبه‌ی مردانه و زنانه داریم!

فارسی

جنبه‌ی زنانه یا الهه‌ی مادر و جنبه‌ی مردانه یا خدای پدر!

وقتی با آگاهی کم خودم میخواستم پدر بیولوژیکی بشوم با خودم میگفتم پدر خدای فرزند است! میخواستم خدا بودن را تجربه کنم!

به لطف همان خدا حالا بزرگتر شده‌ام! دارم به پدری و مادری کردن نسبت به تمام هستی می‌اندیشم!

می‌دانم ذهن نمی‌پذیرد! ذهن می‌خندد! ذهن مسخره می‌کند!

اما باور کنید هست!

باور کنید می‌شود!

اگر فرزندی بیولوژیکی دارید شاید راحت تر درک کنید اگر هم ندارید فرقی ندارد! محبت را می‌توانید در چشمان پدران و سینه های مادران ببینید! حتی در خودتان!

می‌توانید قلبتان را بزرگ کنید!

نامحدود بزرگ کنید!

در قلب شما برای تمام جهان جا هست!

وسوسه های محدود کننده‌ی ذهن را جدی نگیرید.

می‌توانید کودکان آفریقا را دوست بدارید.

می‌توانید مثل پرنده به تمام جوجه‌ها غذا بدهید!

می‌توانید به سرچشمه‌ی محبت متصل شوید!

زیاد دور نیست!

مسلماً از ذهن شما؛ به شما نزدیک تر است.

اینجا می‌نویسم و فریاد می‌زنم!

من پدر جهان هستم!

من مادر جهان هستم!

شاید نورم به اندازه‌ی خورشید نباشد!

شاید وسعتم به اندازه‌ی زمین نباشد!

اما قلبم می‌تواند برای تمام جهان بتپد!

چشمانم می‌تواند برای تمام جهان خیس شود!

رابطه ها را دوباره تعریف کنیم!

از زن و شوهر و فرزند و دوست دختر و دوست پسر و معشوقه و غیره فراتر برویم!

مادر همه باشیم!

پدر همه باشیم!

این دنیا پر است از آدمهای یتیم! من هم در شش سالگی یتیم بودم! می‌دانم چه دردی است!

دنیا پر است از آدم‌هایی که راهشان را گم کرده‌اند!

مادرشان را گم کرده‌اند!

پدرشان را گم کرده‌اند!

خدایشان را گم کرده‌اند!

خودشان را گم کرده‌اند!

شاید پول تو شاید جسم تو شاید قدرت تو به همه نرسد

ولی روح تو و قلب تو به همه می‌رسد!

آنجا قوانین فیزیکی دیگر صادق نیست!

آنجا می‌توانی برای مادرت مادری کنی! برای پدرت پدری کنی!

می‌توانی پدرومادر همسرت باشی!

می‌توانی پدر و مادر همه باشی!

باور کنید می‌شود!

می‌شود مثل مولانا شد! مثل شمس!

میشود مثل تمام بزرگان بزرگ شد! شبیه نه! بزرگ! مثل خودتان!

هیچ گلی شبیه گل‌های دیگر نمی‌شود! هر گلی برای خودش گل می‌دهد! اما عطروشهدش به همه می‌رسد!

گل ها هم در سکوت گل می‌دهند!

این گل هم تقدیم به تمام پدر و مادر هایم!

تولد ۴۴ – کف افیون

ID:430

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%db%b4%db%b4-%da%a9%d9%81-/%d8%a7%d9%81%db%8c%d9%88%d9%86

July 10, 2023

دسته‌ها: تبریکات, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, تولد, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

تولد ۴۴ – کف افیون

***

«اقا رسول تولدت مبارک

امیدوارم همیشه شاد و سلامت باشی و به آرزوهات برسی 🥰🌹🌹

منتظر متن و دلنوشته سالروز زمینی شدنت هستیم»

از پیاده‌روی صبحگاهی که برگشتم در این فکر بودم که بنویسم یا نه! امروز هنوز مراقبه و یوگا را انجام نداده ام! معمولاً گنجهای ایده در زمان مراقبه می‌آید! اما خیلی هم قابل پیش‌بینی نیست!

گاهی همین نوشتن می‌شود نوعی مراقبه!

گاهی دیدن مرغابی ها میشود مراقبه!

هر کاری می‌تواند مراقبه باشد! حتی غذا خوردن و کارهای بعدی اش! حتی ریدن!

بگذریم!

۴۴ سال پیش یک بدن به زمین اضافه شد! این بدن در اختیار من قرار گرفت! خودم ناآگاه بودم! بردار و خواهر هایم اما یادشان هست!

روزانه صدها هزار بدن به سطح زمین می‌آید و صدها هزار بدن به زمین برمیگردد!

حالا من چطور آمدن یک بدن آن هم در ۴۴ سال پیش را جشن بگیرم؟ کمی عجیب است!

این بدن هم مثل تمام هشت میلیارد بدن دیگر است! همانطور غذا می‌خورد و رشد می‌کند و پیر می‌شود و می‌میرد! طبق همان قانون طبیعت!

نهایتاً میشود دو عدد چهار رقمی و یک خط فاصله!

۱۳۵۸ _ ۱۴**

دو شماره‌ی دیگر هنور معلوم نیست اما مهم هم نیست! مهم این است که من و تو در وسط این خط فاصله با هم برخورد کرده‌ایم! با فهمیدن این کلمات! با فهم مشترک از نانوشتنی!

خط فاصله‌ی من با خط فاصله‌ی تو در جایی برخورد کرد! در این تقاطع من و تو یکی می‌شویم!

یک تقاطعی هم هست که در آنجا همه چیز یکی می‌شود! یک جایی فرای زمان و مکان!

یک نقطه‌ی پرگار!

یک خدا!

یک نیرو!

یک انرژی!

یک بی‌نهایت!

به آنجا که می‌رسی اعداد و اشکال و حروف خنده‌دار می‌شوند! حرف‌ها پوچ و سطحی به نظر می‌رسند! اشک ها جاری می‌شوند! چشمها مبهوت! عقلها گیج!

نمیدانم!

باید از تولد و مرگ بنویسم! یا فقط از تولد! باید از مرگ نگویم! شاید کسی بخواند و نگران بشود!

اما از مرگ نفس که می‌توانم بگویم!

از تولد دوباره در حین زندگی که می‌توانم بگویم!

آن تولد اول خیلی یادم نیست اما تولد ۴۲ سالگی را خوب یادم هست! وقتی درست دوسال پیش نامه‌ی پذیرش در دوره‌ی مراقبه‌ی ده روزه را گرفتم!

ویپاسانا تولد من بود! ویپاسانا مرگ ذهن بود و تولد آگاهی!

در آن ده روز چیزی در من مرد! و چیزی زنده شد!

این تولد اما دیگر برگشت ندارد!

تولد بدن برگشت دارد! اما تولد آگاهی برگشت ندارد!

وقتی در مسیر بی پایان نور بی‌افتی دیگر پایانی ندارد!

مسیر بی‌نهایت اینجاست!

در یک چنبر تاریک یا روشن می‌افتی! تاریک و روشن هم دیگر وجود ندارد!

دوگانگی ها محو می‌شوند!

فقط یکی می‌ماند!

و یک رقص دیوانه‌وار!

رقصی که مولانا هنوز دارد! هنوز از چرخش باز نایستاده! هنوز زنده است! هنوز دقیق است! هنوز درست است! و هنوز معتبر! پس بهتر است شرح حال را از زبان مولای عشق بشنوید!

چه دانستم که این سودا مرا زین سان کند مجنون

دلم را دوزخی سازد دو چشمم را کند جیحون

چه دانستم که سیلابی مرا ناگاه برباید

چو کشتی ام دراندازد میان قلزم پرخون

زند موجی بر آن کشتی که تخته تخته بشکافد

که هر تخته فروریزد ز گردش‌های گوناگون

نهنگی هم برآرد سر خورد آن آب دریا را

چنان دریای بی‌پایان شود بی‌آب چون هامون

شکافد نیز آن هامون نهنگ بحرفرسا را

کشد در قعر ناگاهان به دست قهر چون قارون

چو این تبدیل‌ها آمد نه هامون ماند و نه دریا

چه دانم من دگر چون شد که چون غرق است در بی‌چون

چه دانم‌های بسیار است لیکن من نمی‌دانم

که خوردم از دهان بندی در آن دریا کفی افیون

حال خوب و بد و ذهن!

ID:431

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d9%84-%d8%ae%d9%88%d8%a8-%d9%88-/%d8%a8%d8%af-%d9%88-%d8%b0%d9%87%d9%86

July 9, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

حال خوب و بد و ذهن!

***

حتما تجربه کرده‌اید!

وقتی حالتان خوب است همه‌ی دنیا خوب است!

دنیا بهشت می‌شود. همه‌ی آدم‌ها خوب هستند! همه چیز درست است! به هر غریبه‌ای می‌توانی لبخند بزنی! کشور و جامعه هم خوب است!

لازم به انجام هیچ کاری نیست! می‌توانی بنشینی لب جوی و لذت ببری! لازم نیست کاری انجام بدهی!

مثل بودا کافیست زیر درختی بنشینی! تو پر از نور هستی!

تو با تمام جهان در هماهنگی و یگانگی هستی! حتی مرگ هم دیگر مسأله نیست! می‌توانی به مرگ هم خوش‌آمد بگویی!

آرام هستی! می‌توانی در حرکت هم باشی اما آرام!

تو در خانه ای! تو خدا را یافته‌ای!

تو دیگر نگران بدن نیستی! دنبال سکس نیستی!

دیگر نگران آینده نیستی! دنبال اهداف نیستی!

به لحظه خوش آمدی.

اما وقتی حالت بد است!

فارسی

همه‌ی دنیا جهنم می‌شود!

آدم‌ها بد هستند! دیگران همه متقلب و شیطان صفت می‌شوند! جامعه پر می‌شود از آدمهای بد! حوصله‌ی هیچ چیز را نداری! ذهنت فعال می‌شود! از تمام دنیا ایراد می‌گیرد! پشه‌ها هم بیشتر می‌گزند! هوا هم یا سرد است یا گرم! هیچ چیز درست نیست!

ذهن تو فعال تر می‌شود. از همه چیز و همه کس انتقاد می‌کند! همه چیز را تحلیل می‌کند! تو را از همه جدا تصور میکند!

حکومت ها همه ظالم و فاسد می‌شوند!

اینجا ذهن می‌گوید لحظه بد است! ذهن مدام تو را به چیزی در آینده وعده می‌دهد!

و تو شروع می‌کنی به دویدن ذهنی! شروع می‌کنی به دویدن به دنبال لحظه‌ای در آینده!

با عجله کار می‌کنی با عجله غذا میخوری با عجله سکس می‌کنی! هدف و مقصد های مختلف در ذهنت پرورش می‌دهی!

مثلاً تصور می‌کنی اگر فلان کروز را سوار شوم! فلان زن یا فلان مرد را بدست بیاورم! فلان کشور باشم! فلان خانه و ماشین مال من باشد! فلان قدر پول داشته باشم! فلان حکومت نباشد! فلان شخص تغییر کند! و و و

مدام گیجی مدام؛ نمی‌دانی چه کنی!

تو از خانه دور افتاده‌ای!

تو خدا را گم کرده‌ای! تو موقتاً از خدا غافل شدی! تو تنها هستی! قربانی هستی! مظلوم هستی! پس ظلم می‌کنی!

این است که بهترین کار این است که حال خودت را خوب نگاه داری! این بزرگترین مسولیت توست! این بزرگترین تعهد توست به جهان! این بزرگترین عبادت است! این بهترین ثواب است! این تنها راه ساختن جهان است! اول جهان درونت را خوب کن! درونت را بهشت کن! دنیا خودش بهشت می‌شود!

اگر جهنمی درونت ساخته باشی نمی‌توانی بیرون را بهشت کنی!

سکوت کن!

در درون بمان!

ننویس!

فارسی

فارسی

هفت مهارت کلیدی!

ID:432

https://unwritable.org/%d9%87%d9%81%d8%aa-%d9%85%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%aa-/%da%a9%d9%84%db%8c%d8%af%db%8c

July 8, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم ؟, نوشتن

2 دقیقه.

*** 4

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 آیینه انجام می‌دهد! خودت را به تو نشان می‌دهد!

کار خلاقانه توسط ناظر یا مخاطب معنی می‌شود!

کارخلاقانه مثل معجزه است!

خلاق و مخلوق و ناظر یکی می‌شوند!

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

نوشته‌های مرتبط با نوشتن!

فارسی

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

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

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 مراقبهٔ 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 مراقبهٔ 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

راه زندگی

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

فارسی

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/من%20کیستم?m=1

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!

تعهد چیست؟

ID:433

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d9%87%d8%af-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

July 6, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, ایگویانفس, مسوولیت, مولانا و حافظ, همسر

3 دقیقه.

*** 4

تعهد چیست؟

***

به مرور وقتی تجربه‌ی های معنوی را بدست بیاوری معانی و مفاهیم برایت عوض می‌شوند!

کلمات هم نشانه‌هایی برای همان مفاهیم هستند. بالطبع معنی کلمات هم برایت عوض می‌شوند!

کلمه‌هایی که از کودکی توسط جامعه به تو آموخته شده بود دوباره برایت بازتعریف میشوند.

وقتی به سازنده‌ی کل معانی دسترسی پیدا کنی دیگر فهمیدن معانی برایت راحت تر است!

وقتی به تجربه‌ی یوگا یا یگانگی نزدیک بشوی کم کم تمام معانی هم یگانه می‌شوند. تمام معانی در یک نقطه متمرکز می‌شوند!

یک نقطه‌ی شامل شونده‌ی کل!

یک نانوشتنی!

تعهد و مسوولیت هم از همان کلمات است!

قبلاً در مورد مسولیت نوشته بودم! و تمرین مسولیت جهانی که در یوگای ایشا توسط یوگی بزرگ سادگورو آموزش داده می‌شود.

https://www.unwritable.net/search?q=مسوولیت&m=1

تعهد هم از همان کلمات است! از همان معانی که تا به اصلش دسترسی نداشته باشی جامعه برایت تعریف می‌کند!

مثلاً تعهد را بردگی ترجمه میکنند!

فارسی

آزادی را بی قیدی!

عشق را وابستگی!

و همینطور مثالها زیاد است!

تا به منبع معانی و حیات دسترسی نداشته باشی این مفاهیم برایت باز نمیشود!

ناچاراً برای گدایی از دیگران از این کلمات به عنوان سلاح استفاده می‌کنی!

مثل گدایی که میگوید هرکسی به او پول ندهد عشق ندارد!

یا کسی که مسولیت را فقط برای دیگران تعریف می‌کند! هیچ ایده‌ای از مسوولیت شخصی ندارد!

یا کسی که تعهد را فقط برای دیگری می‌خواهد! او توان بستن عهد با خودش را ندارد ولی مدام از دیگران طلب می‌کند و سلاحش تعهدهای خیالی و ذهنی و شرطی شدگی های اجتماعی است!

تا وقتی یگانگی را درک نکرده باشی!

تا وقتی مرز های بین خودت و دیگری را کمرنگ نکرده باشی!

تا وقتی ایگو و توهم های نفسانی خودت را کم‌رنگ نکرده باشی به ناچار خودت را موجودی ضعیف و حقیر می‌دانی! دیگری را ظالم فرض می‌کنی!

یا ظالم هستی یا مظلوم!

این مفاهیم هم می‌شود سلاح های تو!

دیگران را متهم به بی تعهدی می‌کنی!

دیگران را متهم به بی مسوولیتی می‌کنی!

در حالیکه خودت هیچ درکی از مفاهیم عمیق مسوولیت شخصی و مسولیت جهانی نداری!

حتی مسوولیت حال خودت را قبول نکرده‌ای! حالت وقتی بد است گردن دیگران است!!

تعهد هم همینطور! تو به خودت نمی‌توانی تعهد بدهی! تعهد بدهی که در هر لحظه شاد بمانی!

تعهد بدهی که قربانی نباشی!

تعهد بدهی که مسوولیت حال خودت را قبول کنی!

تعهد بدهی در عشق بمانی!

تعهد بدهی در لحظه بمانی!

با خودت و خدای خودت که درون توست و فرای ذهن توست عهد ببندی!

با حیات بخش درونت عهد ببندی که او را در هیچ لحظه‌ای ترک نکنی!

او را نیافته‌ای!

تعهد اصلی را نیافته‌ای!

آن چیزی که باید به آن تعهد بدهی خودت هستی!

باید با خودت عهد ببندی در همه حال متصل و در لحظه بمانی!

اما تو خودت را نیافته‌ای! خدای خودت را نیافته‌ای!

پس تعهد را از دیگران می‌خواهی!

شادی را از دیگران می‌خواهی!

مسوولیت را از دیگران می‌خواهی!

و قطعاً بدست نمی‌آوری! و قطعاً همیشه ناکام می‌مانی! و قطعاً همیشه از تمام دنیا طلبکاری!

از نعمت قدردانی محرومی!

از این همه عشق و لطف جاری در هستی بی نسیبی!

و چه جایگاه دردناکی!

ولی من مسوولیت تو را قبول می‌کنم!

مسولیت جهانی من همین است!

همین که آگاه بمانم!

در لحظه بمانم!

متصل بمانم!

این تعهد اصلی من به خودم است!

و من نه تنها مسوول خودم هستم بلکه مسوول تمام جهانم!

چون من خود جهانم!

چون من بزرگ شده‌ام!

دیگری ای وجود ندارد!

همه خود من هستند!

مرزی بین من و دیگری نیست!

پس تعهد شخصی من همان تعهد جهانی است!

پس مسوولیت شخصی من همان مسولیت جهانی است!

همه را شامل می‌شود!

تمام زمین را! تمام آدم‌ها را! تمام بچه‌ها را! تمام کهکشان هارا!

می‌شود بزرگ شد!

می‌شود کودک نماند!

راه بزرگ شدن کوچک کردن مرزهای نفس است!

از بین بردن ایگو است!

موتو قبل ان تموتو است!

بمیرید بمیرید مولانا ست!

بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید

در این عشق چو مردید همه روح پذیرید

بمیرید بمیرید و زین مرگ مترسید

کز این خاک برآیید سماوات بگیرید

بمیرید بمیرید و زین نفس ببرید

که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید

یکی تیشه بگیرید پی حفره زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

بمیرید بمیرید به پیش شه زیبا

بر شاه چو مردید همه شاه و شهیرید

بمیرید بمیرید و زین ابر برآیید

چو زین ابر برآیید همه بدر منیرید

خموشید خموشید خموشی دم مرگست

هم از زندگیست اینک ز خاموش نفیرید

نجات از ذهن!

ID:434

https://unwritable.org/%d9%86%d8%ac%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d8%b2-/%d8%b0%d9%87%d9%86

July 3, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن

1 دقیقه.

*** 1

نجات از ذهن!

***

با دوستی قدم می‌زدیم و از یوگا می‌گفتیم! و از ذهن! از کلک های ذهن! از خواب ذهن! از توهم ذهن!

در مورد کیستی انسان صحبت کردیم!

رسیدیم به اینجا که گفت

ذهن ما یک حافظه دارد و یک تحلیلگر!

گفتم

پس آن چیزی که این دو را می‌بیند چیست؟

گفت

این تفاوت انسان و حیوان است! چون انسان مغزش بزرگ شده قسمت‌های اضافی مغز می‌توانند قسمت‌های دیگر را ببینند! و این است تفاوت انسان و حیوان! انسان فقط مغز بزرگتری دارد!

اینجا وارد تله‌ی ذهن شدیم! من هم جوابی ذهنی نداشتم! در نتیجه داستان خودم را گفتم! بهترین حرف وقتی چیزی نداری بیان تجربیات است!

دقیقا کاری که اینجا می‌کنم!

یعنی نوشتن تجربیات!

تجربیاتی از نانوشتنی!

فارسی

تجربیاتی نانوشتنی!

اما امروز در حین یوگا سادگی خروج از ذهن را فهمیدم و این شد این نوشته!

خارج شدن از چرخه‌های ذهن نیاز به معجزه دارد!

نیاز به لطف دارد!

نیاز به نظر الهی دارد!

نیاز به راهنما دارد!

زندان ذهن توهمی بیش نیست و خروج از آن ساده است!

ببینید!!

چه کسی دارد تمام این حافظه را می‌بیند! تمام ذهن تحلیلگر را می‌بیند!

چه کسی قسمت اضافی مغز را می‌بیند؟

چه کسی بدن و ذهن تو را می‌بیند؟

چه کسی تمام این گفتگو ها را می‌بیند؟

چه کسی این چرخه‌ی بی نهایت را می‌بیند؟

چه کسی در بینهایت نشسته؟

قطعا کسی است فراتر از ذهن!

یک بی نهایت اینجاست!

تو می‌بینی اش!

اما ذهن تو نمی‌بیند!

و تو ذهن نیستی!

تو بدن هم نیستی!

تو یک نانوشتنی هستی!

فارسی

گنج درون!

ID:435

/https://unwritable.org/%da%af%d9%86%d8%ac-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86

July 2, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, پول و فراوانی, خدا, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

گنج درون!

***

خیالتان را رحت کنم! دو حالت بیشتر ندارد!

ذهن دو را دوست دارد. پس می‌گویم دو حالت!

۱- یا گنج درون را یافته‌ای

۲-یا از گنج درون غافلی

اگر گنج درون را یافته باشی هم خوشحالی هم ثروتمند هم موفق هم زیبا هم بی‌نیاز!

اگر گنج درون را نیافته باشی مدام در حال جُستنی! در بیرون دنبال گنج می‌گردی! از دیگران طلب می‌کنی و ناکام می‌مانی!

محبت را ثروت را توجه را آرامش را امنیت را پول را خانه را رفاه را خدارا از بیرون می‌طلبی ولی هیچوقت سیر نمی‌شوی! چون بیرون راه بادیه است!

اگر گنج درون را یافته باشی

گول ذهن را نمی‌خوری

گول آینده را نمی‌خوری!

حسرت گذشته را نمی‌خوری!

نگران آینده نیستی!

فارسی

گرسنه نیستی!

گدا نیستی!

اما وای از لحظه‌ای که از گنج درونی خودت غافل بمانی!

خواب بمانی!

متوهم بمانی!

ترسو و تنها بمانی!

بی‌کس بمانی!

جای بدی است!

اما باز هم جای نگرانی نیست! تمام این توهم ها و تمام این رنجها تمام شدنی است! آنها مسیر توست برای رسیدن به گنج!

اگر نگرانی! اگر مضطربی! اگر زیادی فکر می‌کنی! اگر غمگینی! اگر احساس تنهایی می‌کنی! یعنی فقط یک لحظه راه داری تا بیداری!

یک نفس عمیق!

یک آه بلند!

آن نانوشتنی که متمرکز کننده‌ی تمام است از تو به تو نزدیک تر است!

آنقدر نزدیک است که گاهی حلاج می‌شود!

گاهی عیسی! گاهی اکهارت و گاهی سادگورو!

گاهی شمس و گاهی مولانا!

به تو هم دور نیست!

او در همین لحظه است!

نگاه کن به این اشکال و کلمات!

چطور معنی آنها را درک می‌کنی؟

چه کسی دارد درک می‌کند؟

من ؟ نه؟ تو ؟ نه؟

بله یک درک کننده تمام!

یک آگاهی بزرگ جهان‌شمول!

یک نانوشتنی!

در دامن استاد!

ID:436

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%af%d8%a7%d9%85%d9%86-/%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d8%af

July 2, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو

1 دقیقه.

*** 1

در دامن استاد!

***

مدت‌ها بود که پنهان می‌کردم! نوشتن من از چنین خورشیدی محدود می‌شد به چند ترجمه و فورواد کردن چند استوری!

اما دیگر کار از کار گذشته!

با این قیافه و سر و وضع دیگر همه فهمیده‌اند!

دیگر همه؛ دیوانگی را در من یکی فهمیده‌اند!

پس چیزی برای پنهان کردن ندارم!

از یکی دوسال پیش که اولین حرف‌هایت را شنیدم دیگر نمی‌شد برگردم به همان خواب قبلی!

آتش عشق تو بود و هیزم من!

و چه خوب سوخت! و هنوز می‌سوزد!

فردا زیر نور ماه قرار داشتیم! راهم دور بود و بارم سنگین!

اما از همین دور دیوانه ام!

از همین دور هم کافیست تن صدایت را بشنوم تا اشکهایم جاری بشود!

هر کسی خودش را در تو می‌بیند! آخر تو آیینه‌ای بی زنگاری!

من هم در تو عشقی نامحدود می‌بینم. من در تو سرسپردگی ای می‌بینم به گستردگی تمام هستی!

کسی در تو بازرگان می‌بیند و کسی در تو متقلب! کسی هم عاشق و کسی هم رند! هر کسی به قطع خودش را در تو می‌بیند!

این بار هم از دامن استاد جا ماندم!

اما هر روز یوگا را انجام می‌دهم.

هر روز به تو متصل می‌شوم! تو همیشه متصل هستی!

من هم یکی از این میلیون ها دیوانه!

قرار من و تو برای زندگی های بعد!

تو در هر لحظه و در هر نفس و در هر یوگا با من هستی!

تو مرا به مادر زمین بسپار!

به دِیوی اصلی!

فارسی

فارسی

مادر و پدر و معشوقه!

ID:437

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1-%d9%88-%d9%be%d8%af%d8%b1-/%d9%88-%d9%85%d8%b9%d8%b4%d9%88%d9%82%d9%87

July 2, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 1

مادر و پدر و معشوقه!

***

مادرم زمین است.

پدرم خورشید.

معشوقه ام ماه!

مادرم زمین نه تنها مادر من است بلکه مادر هشت میلیارد انسان و میلیاردها علف و درخت و حشره و مرغابی است!

مادرم زمین به غایت بخشنده است.

به غایت مهربان!

به غایت خشن ولی به غایت عاشق!

ما را می‌زاید و دوباره در خود می‌بلعد!

پدرم خورشید است!

به همه می‌تابد.

مادر زمین را هر روز بارور می‌کند.

پدرم خورشید است بدون چشم داشت می‌تابد.

می‌سوزد و می‌تابد.

فارسی

بین فرزندان فرقی قائل نمی‌شود.

پدرم به همه یکسان می‌تابد. هر کس به اندازه‌ی خودش دریافت می‌کند.

معشوقه ام ماه است!

ماه بین مادر و پدر بازی می‌کند. بیشتر دور مادر می‌چرخد. ولی شور و نورش از پدر است!

معشوقه ام ماه بازی گوش است!

هر ۲۸ روز یکبار قایم می‌شود!

ولی فردا روی کاملش را نمایان می‌کند!

ماه تمام بچه‌های زمین را عاشق خودش کرده!

من هم همینطور!

هر ۲۸ روز یکبار هوایی می‌شوم!

هوایی هستم بیشتر هوایی می‌شوم!

از زمین ممنونم که مرا زایید! و خودش را به من شناساند!

مادرم زمین هرچه می‌خواهم برایم از قبل آماده کرده!

غذا و سرپناه!

شیر و عشق!

امنیت و آسایش!

پدرم خورشید هم بی نهایت می‌تابد. شب ها به آن طرف و روزها به این طرف!

پدرم خورشید یا سوختن خودش نور می‌دهد!

به همه نور می‌دهد!

حتی به کهکشان های دیگر!

هر کس به اندازه‌ی وسع خودش گرم می‌شود!

معشوقه ام فردا می آید! فردا و پس فردا قرار داریم! باید شب را بیدار بمانم!

باید تا رویش را پنهان نکرده خوب نگاهش کنم!

زیر نورش بخوابم!

در غیاب پدر خوب عشقبازی کنیم!

درهم نویسی روز- خانواده و رشد معنوی

ID:438

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d9%87%d9%85-/%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%db%8c-%d8%b1%d9%88%d8%b2

July 1, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد, خانواده،ازدواج, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

درهم نویسی روز!

***

گاهی هم هست که نوشته‌ها عنوان ندارد! یعنی ذهن نمی‌تواند برایش اسمی بگذارد!

فقط میدانم یک حسی هست! یک بی قراری! یک چیز درهم و برهم! و اشتباه من این است که بدون مراقبه شروع میکنم به نوشتن!

اگر کمی مراقبه میکردم یا لازم نبود بنویسم یا خیلی بهتر می‌نوشتم! اما این بار هم نشد! و دارم بدون مراقبه می‌نویسم!

این صحبت‌ها را بارها گوش داده‌ام

https://youtu.be/JGbZDehCqyQ

شخصی از ارتباط رشد معنوی و خانواده می‌پرسد! سادگورو هم با همان شوخ طبعی خاص خودش صحبتهایی می‌کند خیلی ساده اما شاید عمیق!

می‌گوید اگر زندگی شبیه بازی توپ باشد هرکدام از اینها یک توپ است

رشد معنوی و درونی

خانواده

فارسی

مالی و اقتصادی

سلامت بدنی

اما نهایتاً شاید فقط یک دوگانه باشد

دنیا و آخرت

بیرون و درون

زدن ریش یا نزدن ریش

همسو شدن با جامعه یا با درون

و غیره

و صحبت جالب اینکه نهایتاً مهمترین توپ همان بعد معنوی درونی است!

و این سفری تنهاست! درست مثل مرگ!

اگر فقط مقصود تو رشد درونی باشد بیرون مهم نیست!

از هر شرایطی در بیرون میشود برای رشد درونی استفاده کرد.

سفر درونی سفری کامل است!

سفر بیرونی هیچگاه کامل نیست!

اولویت همیشه درون است و وضعیت درونی.

مابقی همه حواشی است!

یعنی خانواده پول و جامعه همه حواشی است!

دیگران فکر می‌کنند تو با دنیا قهر کردی اما نه!

در اصل این دوگانگی هم وجود ندارد!

آن بیرون هم در درون تو ایجاد می‌شود!

در این وادی هر روز و هر لحظه دوباره و دوباره زندگی را بازنگری می‌کنی!

گاهی با خودم می‌گویم «من هنوز زنده ام؟»

و با خودم می‌گویم « دیگر وقت رفتن نرسیده؟»

با خودم می‌گویم ماموریت من در این جای دنیا دیگر تمام نشده؟

دیگر با کسی کاری ندارم؟

و دنبال نشانه‌هایی میگردم برای جواب این سوال.

بالاخره کار من در این آمریکای شمالی کی تمام می‌شود؟

کی باید برگردم به همان ایران؟

همان‌جایی که در آن متولد شدم!

آیا اصلاً فرقی دارد؟

خیر!

فرقی هم ندارد!

پس امروز را هستم و فردا دوباره بازنگری می‌کنم!

هر لحظه بازنگری می‌کنم!

هر لحظه را نفس میکشم!

فارسی

برنامه ریزیِ آینده! – ۲۸ جون ۲۰۲۳

ID:439

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%b1%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%90-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-/%d9%a2%d9%a8-%d8%ac%d9%88%d9%86-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3

June 30, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: آینده, تصمیم

1 دقیقه.

*** 2

برنامه ریزیِ آینده! – ۲۸ جون ۲۰۲۳

***

بارها اینجا گفته‌ام آینده وجود ندارد! گذشته هم همینطور! اما همین الان از گذشته نوشتم! و دارم برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنم!

حتماً مغز و ذهن شما هم گیج شده که من چه می‌گویم! درست است!

گذشته و آینده در بعد مادی وجود دارد ولی در بُعدی دیگر نه!

بُعدی که ذهن درک نمی‌کند!

الان در روی زمین نشسته‌ام باد زیبایی می‌وزد! صدای باد و موج می‌آید!

سوم جولای ۲۰۲۳ هم در روی زمین نشسته ام! صدای چنت می‌آید و موسیقی های ایشا! شاید حس یوگا! حس یک پیر! حس سادگورو!

فرقی با الان ندارد!

یکم جولای ۲۰۲۳ هم نشسته‌ام! اطرافم سر و صدای آدمهاست! و شاید صدای موسیقی پاپ! هرکسی حرفی می‌زند! تولد تارا دخترم هست!

الان هم صدای پرندگان می‌آید! و من روی زمین نشسته ام! ذهن من هم مدام مثل آدم‌ها در حال حرف زدن است! تفاوتی با الان ندارد!

سی ام جون است! دوستی قدیمی را در فرودگاه ملاقات می‌کنم! مدام سوال می‌کند! می‌خواهد از وضعیت من سر در بیاورد! غیرممکن است! من نانوشتنی هستم! نافهمیدنی!

فارسی

درست مثل الان! ذهن من در حال تحلیل است! در حال تخیل! می‌خواهد از آینده سر در بیاورد! غیرممکن است! نانوشتنی است!

۲۹ جون است! در ماشین نشسته‌ام! در حال حرکت در جاده! بدون نقشه! بدون سیگنال موبایل! تنها! در حال پیدا کردن راه برگشت!

درست مثل الان! روی زمین نشسته ام! تنها! بدون سیگنال! در حال پیدا کردن راه آینده!

۲۸ جون است! همین امروز! تنها نشسته‌ام! روی سنگهای ساحل اقیانوس!

در حال تخیل آینده! در حال ساختن آینده! در حال تایپ کلمات! زبری سنگها زیر پا و نرمی نسیم دریا!

پیچیدن باد در درختان و لغزیدن آب روی سنگهای ساحل!

نشستم را عوض می‌کنم کمی راحت تر است.

حالا دیگر باید نوشتن را تمام کنم!

رفتن به آینده بس است!

آینده وجود ندارد!

مطمئن باش!

برنامه ریزیِ آینده لازم نیست!

هر چه باشد هست!

تمام!

نماز با خرچنگ!

ID:441

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%d8%a7-/%d8%ae%d8%b1%da%86%d9%86%da%af

June 30, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, شعرطور, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 2

نماز با خرچنگ!

***

تقریباً دو روز در راه بودیم. حدوداً در مرکز جزیره ونکوور بعد از چند ساعت رانندگی در جاده‌های خاکی و چند بار آبتنی در رودخانه و دریاچه رسیدیم به یک جایی که یک نفر کمپ کرده بود. جایی در قلب طبیعت و در منتهاالیه اقیانوس آرام!

من هم در نوک پیشرفتگی اقیانوس آرام در جزیره ونکوور نشسته‌ام!

هیچ دسترسی اینترنتی نیست و احتمالا چند روز دیگر بتوانم این نوشته را آپلود کنم.

این کلمات در برابر آنچه در طبیعت هست چیزهایی خنده‌دار و مسخره به نظر می‌رسند.

امروز صبح که در کنار صخره های ساحل قدم می‌زدم سنگهای عجیب و گیاهان عجیب و هزاران گونه موجود زنده‌ی دریایی و خشکی و گیاهی و صدف ها را دیدم!

خرچنگ ها معمولا فرار می‌کردند اما یکهو یک خرچنگ دیدم که با موج‌های دریا تکان می‌خورد لمس و بی حرکت!

با یک صدف و با احتیاط برداشتم دیدم کاملاً بی حرکت است. انگار تکان نمی‌خورد

فارسی

اما هنوز هم با کمی ترس یا احترام نگاهش میکردم. محو شکل و نحوه‌ی طراحی آن شدم. چند تایی عکس گرفتم و زیر و رویش را نگاه کردم. مفصل های عجیب در هشت پا! سیستم اسکلت خارجی که تاشو هم هست. دو دست قوی. چشم ها و دهان!

موجودی که بین سنگها و در آب شور زندگی می‌کند. یکی از میلیون ها موجود زنده!

ناگهان خرچنگ از دستم افتاد و شکست! داخلش تقریباً خالی شده بود. الان تکه هایش اینجاست.

اما همان تکه‌های جدا جدا هم

همان خرچنگ بی حرکت مرده هم

نشان از یک شگفتی عظیم و عجیب و یک طراحی خارق‌العاده و یک نظمی دارد که خارج از درک من است!

انگار یک هوشمندی عجیبی همه جا هست!

آری نظریات تکامل و فرگشت را می‌دانم!

نیازی به وارد شدن به بحثهای بچه‌گانه ذهنی ندارم!

چیزی که میبینم در خودم یک شگفتی عظیم است!

در تمام جهات!

در تمام ذره‌ها!

در تمام نگاه‌ها!

در تمام ترس ها!

در تمام سنک ها!

در تمام کلمه ها!

در تمام سکوت!

این گوناگونی نشانی از واحد دارد!

فارسی

این خرچنگ تکه تکه شده نشانی از یک واحد کامل خرچنگ دارد!

این خرچنگ نشانی از کل خرچنگ ها و ماهی‌ها دارد!

این دریا نشانی از زمین دارد و کرات و خورشید!

این کلمات هم شاید نشانی از نانوشتنی داشته باشد.

ساکت!

آرام!

با وقار!

جهان‌شمول!

شگفت‌انگیز!

غیرقابل توصیف!

غیر قابل نوشتن!

غیر قابل فهم!

غیر قابل درک!

این هم نماز امروز من بر مزار یک خرچنگ!

بیست سال تحصیل!

ID:440

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%d8%b3%d8%aa-%d8%b3%d8%a7%d9%84-/%d8%aa%d8%ad%d8%b5%db%8c%d9%84

June 30, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, لحظه, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

بیست سال تحصیل!

***

من هم مثل خیلی های 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 طبیعتِ یک دهات و دور از تحصیلات زندگی می‌کردم اما لازم بود این اتفاق بیافتد! تا بالاخره بفهمم تحصیلات چیست! ذهن چیست! حافظه چیست!

من مهد کودک نرفتم چون نیازی نبود. در خانه پیش مادر و خواهر و برادرهایم ماندم. 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 دعوای 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 حذفِ 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 سرمایه گذاری 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 قدردانم!

بهترین آنچه می‌باید بوده بوده.

هنوز نفس میکشم!

هنوز می‌نویسم!

هنوز نسیم را روی گونه‌ام حس می‌کنم.

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 می‌شود در طبیعت شهر ساخت!

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

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

یاد گرفتم که این شهرسازی طبیعت را آلوده می‌کند و باید آدم‌ها 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 نمی‌کنند و ندانستن همین چیز ساده تبدیل به بحران های انسانی و حتی سیاسی می‌شود!

رودخانه ها و کانالهای شهر را با فرمول های ریاضی و نرم‌افزار مدل کردم تا وقتی سیل می‌آید آب به خیابان و خانه‌های مردم نرود!

بعد با استاد قهر کردم و تزم را تحویل دادم و بدون دفاع رفتم شدم راهنمای طبیع

فارسی

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!

فارسی

و و و ...

جلسه‌ی کامیونیتی- ۵ تیر ۱۴۰۲

ID:442

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%84%d8%b3%d9%87%db%8c-%da%a9%d8%a7%d9%85%db%8c%d9%88%d9%86%db%8c%d8%aa%db%8c-%db%b5-%d8%aa%db%8c%d8%b1-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a2/

June 26, 2023

دسته‌ها: وقایع

2 دقیقه.

*** 3

جلسه‌ی کامیونیتی- ۵ تیر ۱۴۰۲

***

مدتی است با دو نفر دیگر از دوستانی که در مسیر تغییر و رشد هستند در مورد ایجاد یک کامیونیتی صحبت میکنیم. امروز یک جلسه‌ی حضوری داریم.

اینجا در حال مرتب سازی ذهن و ساختن این جلسه هستم! در حضور خوانندگان احتمالی این نوشته!

باب که در مسیر طبیعت و یوگاست و هر دو را به خوبی درک کرده. او زمینی پیدا کرده و روی آن کار می‌کند! او احساس مسوولیت جهانی را که از یوگا دریافت کرده در تهیه غذا نجات خاک ارتباط با زمین و طبیعت و کشاورزی یافته است. او هر روز در این مسیر حرکت می‌کند! با کشاورزی و شیر کردن زمین با دیگران!

فاب (اسم مستعار) در مسیر خودآگاهی تجربیات سخت و ارزشمندی داشته و در این مسیر می‌خواهد به دیگرانی که در همان مسیرهای سخت خود آگاهی و شفایابی هستند کمک کند.

فاب در رابطه‌ای هست که می‌خواهد از پارنترش حمایت کند و چه بسا در این مسیر با او همراه شود!

او تعلیماتی از عرفان ایرانی و بومی آمریکای شمالی را می‌خواهد به دیگران عرضه کند!

من هم که معرف حضور هستم!

دیوانه ای که لخت و عور می‌نویسد!

در مسیر یوگا در حال حل کردن کارما های گذشته است!

لحظه به لحظه!

نمی‌دانم امشب کجا می‌خوابم و ماه دیگر کدام کشور هستم!

این که مسیر زندگی یا هستی ما سه نفر را از سه مسیر مختلف کنار هم آورده خودش شگفت انگیز است.

ما سه نفر برای اینکه چیزی در بیرون بسازیم باید ابتدا آن را در ذهن خودمان بسازیم.

چطور؟

با مدیتیشن؛ حضور در لحظه و یوگا و خودسازی!

راه دیگری ندارد!

باید هرسه مدتی با هم مراقبه کنیم!

در این مراقبه چیزها روشن می‌شود!

در این مراقبه مسیر درونی و مسیر جهانی برای ما مکشوف می‌شود. وقتی آگاهی کلی برای هریک از ما مکشوف شد می‌توانیم با هم اجرایش کنیم!

یعنی در بیرون ایجادش کنیم!

برای کمک به دیگران ابتدا باید به خودمان و سپس به یکدیگر در کشف این مسیر و در راه شفاپیدا کردن کمک کنیم!

هر وقت هر سه تایمان از ترس ها رها شدیم و از آینده و از نیازها رها شدیم به طور طبیعی در سُرور هستیم و وقتی در سرور و لحظه باشی هستی برایت همه چیز را خودش می‌سازد!

پس تاکید ما باید بر شفای خودمان و همدیگر باشد و رسیدن به مرحله‌ی بی ترسی!

جالب است که تا از ترس نوشتن پرنده‌ای زیر پایم پرید و از جا پریدم!

آنچه می‌خواهیم در آینده نیست!

آنچه می‌خواهیم از قبل اتفاق افتاده!

می‌ماند پرداختن به امور مربوط به بقا!

هر سه‌ی ما به غذا نیاز داریم! شاید به پول!

بعد از می‌رسد به سرپناه! سرپناه و دستشویی و حمام!

باب از بین ما سه نفر از همه بی نیاز تر است! فاب دنبال یک سقفی میگردد! من هم در این میانه هنوز نمی‌دانم کدام طرف می‌روم!

می‌روم یک سقفی بگیرم با آب و برق و دستشویی و حمام؟

یا مثل این روزها بدون آب و با دستشویی جنگلی و پریدن در دریاچه و رودخانه می‌توانم گذران زندگی کنم!

چیزی که هست مسیر کامیونیتی از همان بقا می‌گذرد! و زمانی شکوفا می‌شود که ما از بقا گذشته باشیم!

مسیری جالب و شگفت‌انگیز!

شاید شما هم همراه این کامیونیتی باشید!

سقفی بعد از ده روز- دریافت عشق – ۱

ID:443

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%82%d9%81%db%8c-%d8%a8%d8%b9%d8%af-%d8%a7%d8%b2-%d8%af%d9%87-%d8%b1%d9%88%d8%b2-/%d8%af%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%81%d8%aa-%d8%b9%d8%b4%d9%82

June 25, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ادب پارسی, سفر, عشق, مولانا و حافظ

4 دقیقه.

*** 5

سقفی بعد از ده روز- دریافت عشق

***

ده روزی می‌شود که زیر سقف شیشه‌ای ماشین می‌خوابم! این بار اما زیر سقف می‌نویسم!

سقف ماشین تماما شیشه است و معمولاً چون نزدیک درختان کمپ می‌کنم صبح ها با منظره‌ای پر از برگ بیدار می‌شوم. این بار اما زیر سقف می‌نویسم. به محبت دوستی دعوت شدم.

با هم در تپه‌ای جنگلی قدم زدیم و از اکهارت و سادگورو و رامانا ماهارشی و اوشو و مولانا و حافظ گفتیم و این نام ها و یادهای پربرکت را به خاطر آوردیم. از ترس ها گفتیم و از عشق ها! از توکل و از اعتماد! و از عشق!

این بار که زیر سقفی هستم اما بعد از خوردن و خوابیدن چیزی داشتم برای نوشتن!

در فرهنگ مهمان نوازی ایرانی که باشی باید تمرین کنی پذیرا باشی. پذیرای عشقی سرشار!

من هم ساعاتی در این محبت ایرانی و مهمان نوازی ایرانی بودم. آن هم در جزیره‌ای دور از ایران!

ایده‌ای داشتم و آن توانایی دریافت عشق بود!

کاری که بلد نبودم!

کاری که بلد نیستیم!

عشق همیشه هست!

این ما هستیم که لیاقت دریافت عشق را نداریم. تنها کاری که باید بکنیم این است که خودمان را لایق دریافت عشق کنیم!

فارسی

کنار برویم و بگذاریم عشق کارش را بکند!

کمی کمتر توهم و ترس بسازیم!

و حالا که زیر سقفی هستم به شکرانه ی آن این را می‌نویسم.

عشق خواهد کین سخن بیرون بود!

دوباره یادآوری کنم که جریان عظیم عشق همیشه بوده و هست!

نعمت و ثروت و محبت و تمام آنچه نیاز داریم همیشه بوده و هست!

ما فقط باید لایق دریافت بشویم!

باید یاد بگیریم عشق را دریافت کنیم!

وقتی این را یاد گرفتیم عشق؛ سرشارمان می‌کند.

عشق هیچگاه نه کم شده و نه قطع!

این ما هستیم که لیاقت دریافتمان کم و زیاد می‌شود.

چون امروز من به این شعر از مولانا دعوت شدم شما را هم به آن دعوت می‌کنم.

داد جاروبی به دستم آن نگار

گفت کز دریا برانگیزان غبار

باز آن جاروب را ز آتش بسوخت

گفت کز آتش تو جاروبی برآر

کردم از حیرت سجودی پیش او

گفت بی‌ساجد سجودی خوش بیار

آه بی‌ساجد سجودی چون بود

گفت بی‌چون باشد و بی‌خارخار

گردنک را پیش کردم گفتمش

ساجدی را سر ببر از ذوالفقار

تیغ تا او بیش زد سر بیش شد

تا برست از گردنم سر صد هزار

من چراغ و هر سرم همچون فتیل

هر طرف اندر گرفته از شرار

شمع‌ها می‌ورشد از سرهای من

شرق تا مغرب گرفته از قطار

شرق و مغرب چیست اندر لامکان

گلخنی تاریک و حمامی به کار

ای مزاجت سرد کو تاسه دلت

اندر این گرمابه تا کی این قرار

برشو از گرمابه و گلخن مرو

جامه کن دربنگر آن نقش و نگار

تا ببینی نقش‌های دلربا

تا ببینی رنگ‌های لاله زار

چون بدیدی سوی روزن درنگر

کان نگار از عکس روزن شد نگار

شش جهت حمام و روزن لامکان

بر سر روزن جمال شهریار

خاک و آب از عکس او رنگین شده

جان بباریده به ترک و زنگبار

روز رفت و قصه‌ام کوته نشد

ای شب و روز از حدیثش شرمسار

شاه شمس الدین تبریزی مرا

مست می‌دارد خمار اندر خمار

و در آخر باز هم این بیت‌های اول مولانا که تمام آنچه باید گفته شود را میگوید. و به امید رفع زنگار از این آینه.

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

و باهم باز دوباره از نی بشنویم که نوای نی بسی خوش است!

بشنو این نی چون شکایت می‌کند

از جدایی‌ها حکایت می‌کند

کز نیستان تا مرا ببریده‌اند

در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

من به هر جمعیتی نالان شدم

جفت بدحالان و خوش‌حالان شدم

هر کسی از ظن خود شد یار من

فارسی

از درون من نجست اسرار من

سر من از نالهٔ من دور نیست

لیک چشم و گوش را آن نور نیست

تن ز جان و جان ز تن مستور نیست

لیک کس را دید جان دستور نیست

آتش است این بانگ نای و نیست باد

هر که این آتش ندارد نیست باد

آتش عشق است کاندر نی فتاد

جوشش عشق است کاندر می فتاد

نی حریف هر که از یاری برید

پرده‌هایش پرده‌های ما درید

همچو نی زهری و تریاقی که دید

همچو نی دمساز و مشتاقی که دید

نی حدیث راه پر خون می‌کند

قصه‌های عشق مجنون می‌کند

محرم این هوش جز بیهوش نیست

مر زبان را مشتری جز گوش نیست

در غم ما روزها بیگاه شد

روزها با سوزها همراه شد

روزها گر رفت گو رو باک نیست

تو بمان ای آن که چون تو پاک نیست

فارسی

هر که جز ماهی ز آبش سیر شد

هرکه بی روزیست روزش دیر شد

در نیابد حال پخته هیچ خام

پس سخن کوتاه باید و السلام

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

کوه در رقص آمد و چالاک شد

عشق جان طور آمد عاشقا

طور مست و خر موسی صاعقا

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

چون که گل رفت و گلستان درگذشت

نشنوی زآن پس ز بلبل سر گذشت

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

چون نباشد عشق را پروای او

او چو مرغی ماند بی‌پر وای او

من چگونه هوش دارم پیش و پس

چون نباشد نور یارم پیش و پس

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

و وقتی مولانا باشد باید فقط سوخت. در آتشی که مولانا افروخت باید سوخت!

باید دم برنزد!

باید قلم ها را شکست!

عقل بند رهروانست ای پسر — بند بشکن ره عیانست ای پسر
عقل بند و دل فریب و جان حجاب — راه از این هر سه نهانست ای پسر
چون ز عقل و جان و دل برخاستی — این یقین هم در گمانست ای پسر
مرد کو از خود نرفت او مرد نیست — عشق بی‌درد آفسانست ای پسر
سینه خود را هدف کن پیش دوست — هین که تیرش در کمانست ای پسر
سینه‌ای کز زخم تیرش خسته شد — در جبینش صد نشانست ای پسر
عشق کار نازکان نرم نیست — عشق کار پهلوانست ای پسر
هر کی او مر عاشقان را بنده شد — خسرو و صاحب قرانست ای پسر
عشق را از کس مپرس از عشق پرس — عشق ابر درفشانست ای پسر
ترجمانی منش محتاج نیست — عشق خود را ترجمانست ای پسر
گر روی بر آسمان هفتمین — عشق نیکونردبانست ای پسر
هر کجا که کاروانی می‌رود — عشق قبله کاروانست ای پسر
این جهان از عشق تا نفریبدت — کاین جهان از تو جهانست ای پسر
هین دهان بربند و خامش چون صدف — کاین زبانت خصم جانست ای پسر
شمس تبریز آمد و جان شادمان — چونک با شمسش قرانست ای پسر

فارسی

برای تارا- جشن فارغ‌التحصیلی!

ID:444

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d8%ac%d8%b4%d9%86-%d9%81%d8%a7%d8%b1%d8%ba%d8%a7%d9%84%d8%aa%d8%ad%d8%b5%db%8c%d9%8/4%db%8c

June 23, 2023

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, تنهایی, خانواده،ازدواج, ذهن, روابط

4 دقیقه.

*** 5

برای تارا- جشن فارغ‌التحصیلی!

***

قبل تر ها نوشته‌هایی تحت عنوان برای تارا داشتم.

m=1?تارا/https://www.unwritable.net/search/label

حالا از این به بعد می‌خواهم کمی عنوان را تغییر بدهم! این بار می‌گویم برای تمام کودکان! و تمام آدم بزرگ ها! و تمام هستی!

چرا؟

تارای عزیزم!

در یوگا یاد گرفتم که هیچ مرزی نگذارم! پس مرزی برای تو هم نمی‌گذارم. تو را از تمام کودکان دنیا جدا نمی‌کنم. تو را از تمام هستی جدا نمی‌کنم!

حتی با ساختن یک مرز بیولوژیکی چیزی یه عنوان خانواده هم در ذهن خودم و تو درست نمی‌کنم!

من یکی از هزارن پدر روی زمین هستم!

تو هم یکی از هزاران فرزند روی زمین هستی!

اما داستان چیست؟

فارسی

الان که این‌ها را می‌نویسم مادرت تو را به خانه‌ی خودش برده. در آن خانه پدر فقط یک میهمان است! فقط گاهی پدرت را دعوت می‌کند تا با تو بازی کند!

پس اینجا یک مرز هست!

مرز دیوارهای خانه‌های بتنی!

مرزهای خطرناک تر اما مرزهای ذهنی است!

مرز ذهنی است که باعث می‌شود یک آمریکایی بمب اتم بیاندازد روی میلیون ها ژاپنی!

آمریکایی و ژاپنی هر دو مرز ذهنی است!

هویت های پوچ ذهنی!

ذهن انسان مدام در حال مرز کشیدن و تحلیل و جدا کردن است!

این ذهن تا به آنجا پیش می‌رود که آدم‌ها بین خودشان هزاران مرز ذهنی می‌کشند! قلمرو و خانه و اتاق مجزا و خانه‌های چند خوابه درست می‌کنند و هزاران مرز ذهنی و قانونی هم درست می‌کنند! این مرزهای ذهنی نهایتاً آنقدر زیاد می‌شود که آدم‌ها همه تنها می‌شوند و همه‌گیری احساس تنهایی از تمام بیماری‌ها بیشتر می‌شود! بسیاری تنهایی شان را با حرف زدن با سگ و بعضی با کارکردن زیاد و بعضی با سکس و بعضی با انواع دارو پر می‌کنند!

من هم در همین شهر تنهایان اینجا زیر درختی نشسته‌ام و در تنهایی می‌نویسم!

چون کسی وقت ندارد! همه‌ی پدر و مادرها در حال دویدن در گردونه‌ی اقتصادی هستند! ظاهراً هیچ کودکی هم نیاز به پدر و مادر ندارد!

تربیت بچه‌ها هم صنعتی شده!

ده بیست بچه را می‌گذارند در یک خانه و به چند نفر حقوق می‌دهند تا آنها را درست مطابق نیاز صنعت تربیت کند!

و صنعت چه چیزی نیاز دارد؟

بله! ماشین!

و خروجی این کارخانه تولید آدم‌هایی است که ذهن‌شان مثل ماشین برنامه‌ریزی شده!

خروجی این مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها معمولاً زامبی هایی است که برای بقاء و چرخیدن در ماشین صنعتی برنامه‌ریزی شده‌اند!

این زامبی ها مرز دارند!

فارسی

به شدت تنها هستند!

این زامبی ها عموما از الکل و داروهای ضد افسردگی استفاده میکنند!

این زامبی ها فرصت تعمق ندارند!

این ها معجزه‌ی زمین و شگفت‌انگیزی یک ماهی یا پرنده را درک نمی‌کنند!

یگانگی واضح موجود در جهان را درک نمی‌کنند!

این‌ها اولین جشن فارغ‌التحصیلی را در پنج سالگی می‌گیرند بعد تا حدود ۲۵ سالگی همین طور هر سال فارغ‌التحصیل می‌شوند! بعد حدود سی چهل سال هر سال درصدی اضافه حقوق می‌گیرند که از تورم کمتر است! تا ۶۰-۷۰ سالگی قسط می‌دهند و نهایتاً به خانه‌های سالمندان می‌روند تا محاسبات ریاضی بیمه ی مرگ درست از کار در بیاید! و شرکتهای بیمه و کفن و دفن هم روی درآمد ناشی از مردن این زامبی ها از حالا برنامه‌ریزی کرده‌اند!

البته آنها به بیمه‌ی مرگ می‌گویند بیمه‌ی عمر! یا بیمه‌ی زندگی!

شرکت‌های دارویی و غذایی هم در حال نابود کردن زمین اند تا گاو و گوسفندها یی را پرورش بدهند تا همبرگر بشود و غذای سگ‌ها!

قصدم اینجا سیاه نمایی نیست!

من هم حدود بیست سی سال در همین چرخه‌های فارغ‌التحصیلی و صعود از نردبان اجتماعی بودم! من هم ذهنم برنامه‌ریزی شده بود که باید مهاجرت کنم! باید فلان مدرک فوق‌لیسانس را بگیرم و فلان دکتر و مهندس بشوم!

اما در چهل و دو سالگی فهمیدم یک منی هم وجود دارد که فراتر از ذهن است!

حالا دارم سعی میکنم تمام آن شرطی شدگی ها را بشناسم و به آن‌ها آگاه بشوم!

در حال پس دادن قرض و وام هایم هستم!

دارم به زمین نزدیک تر می‌شوم!

هرچه بیشتر یوگا را می‌فهمم بیشتر به بی‌نهایت بودن آن پی میبرم!

این نوشته‌ها دیگر فقط برای دخترم تارا نیست!

بلکه برای همه‌ی کودکان افسرده است!

برای تمام بزرگ‌ترهای درگیر است!

فارسی

در یوگا یاد می‌گیری بزرگ باشی!

لازم نیست و نمی‌توانی در حوزه‌ی مادیات بزرگ باشی!

بلکه در قلب و روح ات می‌توانی بزرگ باشی!

می‌توانی مرز نداشته باشی!

می‌توانی مرز ذهنی نداشته باشی!

می‌توانی اسیر بدن و ذهن نباشی!

امروز تصمیم گرفتم یک روز دیگر در شهر تنهایان بمانم!

یک شب دیگر در پارک نزدیک خانه در کمپ شیشه‌ای ام خوابیدم!

اول شک داشتم که برای جشن فارغ‌التحصیلی پنج سالگی ات بیایم!

اما حالا که ماندم حداقل این‌ها را نوشتم!

شاید تو روزی این‌ها را بخوانی!

شاید مادرت بخواند!

شاید هم مادرت این‌ها را از تو مخفی کند!

این‌ها را از خانواده خودش مخفی کرده شاید روزی از تو هم مخفی کند!

اصلاً شاید فارسی خواندن هیچ وقت یاد نگیری!

اما بالاخره یک روزی شاید یادت بیاید که پدری داشتی که یوگا میکرد و برایت نامه می‌نوشت!

و به تو الفبا یاد می‌داد!

شاید بقیه به یادت بیاورند!

شاید داستان زندگی پدر بیولوژیکی ات را دیگران برایت تعریف کنند!

اما من؛ همین لحظه برایم کافیست!

دنبال نتیجه‌ای نیستم!

فارسی

اصلاً حتی اگر این را کسی نخواند انرژی ای که با نوشتن اینها ساخته‌ام در جریان خواهد بود!

چه از طریق کلمات و چه از طریق ارتباط نانوشتنی بین تمام هستی!

نگران نیستم! من هم روزی دست به سینه روی همین نیمکت های چوبی نشستم!

اما بعد از چهل سال فهمیدم ذهن چیست و چطور برنامه‌ریزی می‌شود!

فهمیدم هشت شاخه‌ی یوگا چیست!

فقط چند روز مدیتیشن یا مراقبه کافی است تا تو هم به پوچیِ ذهن و بی ارزشیِ حافظه پی ببری!

آگاهی در حال رشد است!

چه من بنویسم چه نه!

من به کوچکی یک برگ علف هستم!

و به بزرگیِ کل هستی!

:Please watch following videos in this playlist regarding education

https://youtube.com/playlist?list=PLlOqMMZB1Vrww_KrorIFGAZSP2UopNq8z

اعتماد و بخشش

ID:445

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%af-%d9%88-/%d8%a8%d8%ae%d8%b4%d8%b4

June 22, 2023

دسته‌ها: شعرطور, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: اعتماد, اقتصاد, بخشش, پول و فراوانی, روابط

1 دقیقه.

*** 2

اعتماد و بخشش

***

خواستم با دوستی یک حساب جدید باز کنم! منظور یک صفحه برای انجام حسابهای مالی است. یعنی یک ستون که طلب و بدهی های مالی را با هم انجام بدهیم. ناچارا اگر در این دنیا زندگی کنی با هزاران نفر حساب مالی پیدا میکنی!

من هم از روزی که به این دنیا آمدم با بسیاری درگیر حساب و کتاب مالی شدم.

اما بعد از توافقات اولیه به این نتیجه رسیدم که دو چیز پیش نیاز هر حساب مشترکی است. اعتماد و بخشش!

ببینیم این دو کلمه چه معنایی دارند!

شاید در نگاه اول معنی عمومی و مرسوم این دو کلمه برایتان تداعی بشود. اما منظورم معنایی عمیق تر است. برای این دو کلمه که شاید بارها هم استفاده کرده باشیم معنایی عمیق تر هم وجود دارد.

ببینید من اینجا از کلمات برای انتقال معانی استفاده میکنم. ولی معانی در جایی عمیق تر از کلمات وجود دارند. معانی ابتدا در آگاهی ما ایجاد میشوند و بعد کلماتی را برای اشاره به آن معانی میسازیم.

هر گروهی هم زبان خودشان را برای نشانه رفتن به آن معانی می‌سازند.

این دو کلمه هم مستثنی نیستند.

سعی میکنم به مفهومی که در آگاهی من از این دو کلمه در نظرم بود اینجا اشاره کنم.

*

فارسی

اعتماد

یعنی اطمینان خاطر نسبت به کل زندگی

یعنی آرامش خاطر نسبت به خالق

یعنی ایمان

یعنی دانستنِ توهم بودنِ آینده

یعنی نبودن ترس

یعنی اعتماد به جریان عظیم زندگی

یعنی پریدن در دریای سرسپردگی

اعتماد نسبت به شخص خاصی نیست! چرا که دیگری اصلا وجود ندارد!

اعتماد یعنی هر چه از دوست رسد نیکوست

یعنی عاشقم بر لطف و بر قهرش به جد!

اعتماد یعنی وضعیت عیسی بر دار

اعتماد یعنی وضعیت بودا زیر درختِ آگاهی

*

بخشش

بخشش یعنی بودن در لحظه

یعنی پاک شدن اثر گذشته در لحظه

بخشش یعنی زیستن با آگاهی نانوشتنی

بخشش یعنی وضعیت بودن عیسی بر دار

بخشش یعنی انکار زمان

فارسی

بخشش یعنی اعتماد

بخشش یعنی فهم توهم بودنِ گذشته و آینده

بخشش یعنی خدا

بخشش یعنی من ناخدای کشتی لحظه هستم

بخشش یعنی زندگی لحظه به لحظه

بخشش یعنی سکوت

اعتماد و بخشش و تمام خوبی ها و تمام مفاهیم و تمام آنچه ما جهان مینامیم یکی است

یعنی همه چیز یک حضور است

یعنی یوگا

یعنی توحید

یعنی همانی که نمیشود نوشتش

یعنی عشق

یعنی فراتر از کلمات

یعنی اشک

یعنی سکوت

تاثیر بیرون روی درون!

ID:446

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a7%d8%ab%db%8c%d8%b1-%d8%a8%db%8c%d8%b1%d9%88%d9%86-%d8%b1%d9%88%db%8c-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86/

June 20, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ذهن, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

تاثیر بیرون روی درون!

***

شاید تا به حال بدانید که در حال یک آزمایش هستم. آزمایش تاثیر بیرون روی درون!

اما این یعنی چه؟

الان دارم امتحان میکنم که تغییرات در محیط بیرون چه تاثیری روی حال و وضعیت درونی من دارد. مثلاً نداشتن خانه! چون اولین محیط بیرونی برای ما شاید همان خانه باشد!

ببینید اگر دنیا را به دو قسمت بیرون و درون تقسیم کنیم یک اصلی وجود دارد. آن اصل این است که دنیای بیرون ابتدا باید از طریق حواس وارد سیستم عصبی ما بشود و بعد ما می‌توانیم آن را درک کنیم.

یعنی تمام دنیای بیرون ابتدا باید وارد دنیای درونی ما بشود و بعد می‌تواند درک شود.

پس در نهایت آنچه در درک ما می‌آید و تفسیر می‌شود تماماً در درون ماست.

حال اگر روی این دنیای درونی اشراف داشته باشی و بتوانی آن را کنترل کنی در واقع تمام آنچه در درک تو می‌آید را در دست کنترل خودت گرفتی.

البته این کار نیاز به تمرین و مراقبه های فراوان دارد. مراقبه شاید به سادگی درون-نگری باشد. وقتی درون را مشاهده کنی سازوکار آن تحت نظارت تو قرار می‌گیرد.

شرح و تفسیر و حتی تأثیر اتفاقات بیرونی هم تحت کنترل تو می‌شود!

این حالت مثلاً در داستان ابراهیم آمده که آتش بیرونی تبدیل به گلستان درونی می‌شد!

فارسی

شرح و تفسیر ما از وقایع بیرون است که دنیای ذهنی ما را می‌سازد.

اگر تمرین کنیم که افسار این ذهن تفسیر کننده را بدست بگیریم دیگر هر اتفاقی بیافتد تاثیری روی درون ما ندارد!

اینجا می‌شود اصل اول تمرین درونی یوگای سبک ایشای سادگورو.

یعنی من تعیین کننده‌ی جهان خودم هستم! و کسی که تعیین کننده ی جهان خودش بشود می‌تواند جهان بیرون را هم تغییر بدهد!

کمی شبیه معجزه به نظر می‌رسد!

در همین راستا افرادی گفته‌اند دنیای بیرون اصلا وجود ندارد و تماما توهم است. این هم درست است. در مراحلی از رشد درونی آنقدر دنیای درون تو بزرگ و سرشار میشود که تمام دنیای بیرون در برابر آن سراب و خواب و توهم به نظر می‌رسد! در عرفان هندوستان به آن مایا می‌گویند! شبیه یک رویا! و وقتی از رویا بیرون بیایی بیدار می‌شوی! رویایی که خودت برای خودت ساخته‌ای و باور کرده‌ای!

رویایی که ذهن تو برایت ساخته! از هزاران تفسیر و تعبیر هایی که برای تو می‌سازد! ذهن تو دنیای بیرون را برایت واقعی جلوه میدهد!

خود توهمی برایت ایجاد می‌کند و تو را از خود واقعی ات دور می‌کند!

در نهایت دنیای بیرون نه تنها تاثیری روی دنیای درون ندارد بلکه اصلا وجود ندارد!

البته اگر به دنیای عظیم درون خودت متصل شده باشی!

اگر نانوشتنی درون خودت را پیدا کرده باشی!

آن وقت دیگر این بیرون دنبالش نمی‌گردی.

لابلای کلمات!

لابلای روابط!

لابلای اشیا!

دیگر در این دنیا دنبال آرامش و ثروت و لذت نیستی!

چون تمام اینها را به غایت خودش در درون خودت یافته‌ای!

فارسی

هزینه‌ها به نسبت درآمد با حق پس‌انداز!

ID:447

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b2%db%8c%d9%86%d9%87%d9%87%d8%a7-%d8%a8%d9%87-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%af%d8%b1%d8%a2%d9%85%d8%af-%d8%a8%d8%a7-%d8%ad%d9%82-%d9%be%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b2/

June 19, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, اقتصاد, پول و فراوانی, خانواده،ازدواج, روابط

2 دقیقه.

*** 3

هزینه‌ها به نسبت درآمد با حق پس‌انداز!

***

بعد از حدود هفت سال رابطه و مقاومت های من در مورد ازدواج؛ بالاخره به خاطر شرایط اجتماعی برای با هم بودن داشتیم به ازدواج فکر می‌کردیم.

کتابی بود به نام سوالاتی که قبل از ازدواج باید پاسخ بدهید! یک قسمت کتاب درمورد مسایل اقتصادی بود! یادم هست آن زمان با همان عقل و دانش آن موقع به عنوان بالا رسیدیم!

اما در عمل فراتر عمل کردیم. در عمل در طول ده دوازده سال حداقل من هیچگاه حساب و کتاب نکردم. اگر می‌خواستیم به جمله‌ی بالا عمل کنیم بایستی هرروز هزینه و درآمد ها را حساب می‌کردیم!

الان خوشحال و راضی هستم که این کار را نکردم. برای من این کار خنده‌دار بود. مثل این بود که مثلاً دونفر سر سفره مشغول غذا خوردن باشند و از مصاحبت هم لذت ببرند ولی یکی حواسش به شمردن لقمه‌های طرف مقابل باشد! چنین شخصی قطعا کمتر از غذاخوردن و مصاحبت لذت خواهد برد.

آنچه در عمل انجام دادم محاسبه نکردن بود!

لایحتسب بود!

« وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً ِ وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرا»

جملات بالا شاید برای خیلی ها بی معنی باشد یا در منجلابی از ظلم و فساد اسلامیان مدفون شده باشد اما حاوی معنایی عمیق است.

فارسی

بعدها از راه دیگری به همان مفهوم رسیدم. از راه شناخت ذهن و ساز وکار محاسبه گر ذهن.

معامله یا عشق

https://www.unwritable.net/2023/06/blog-post_12.html

اگر وارد حساب و کتاب بشوی پایان ندارد. ته ندارد. وقتی شروع کنی به شمردن اعداد عمرت تمام میشود و تو هنوز در حال شمردن خواهی بود!

می‌شوی مصداق الهکم التکاثر!

کاری ندارم کلمات عربی قرآن حالت را بد می‌کند یا خوب!

اما اگر زیادی مشغول حساب و کتاب بشوی کار خراب می‌شود!

حواست به شمردن می‌رود!

حواست به حساب و کتاب می‌رود!

بچگی هم وقتی عیدی می‌گرفتیم می‌گفتند عیدی هایت را نشمار چون کم می‌شود!

واقعا هم کم میشد!

وقتی نمی شماری لایحتسب می‌شوی!

هر خوراکی را که می‌خواستیم می‌خریدم! شکلات و کیک و شیرکاکائو!

وقتی عیدی ها را میشمردیم مقایسه شروع می‌شد!

فلانی بیشتر عیدی گرفته فلانی کمتر!

با کل عیدهایم فلان چیزها را نمی‌توانم بخرم و غیره!

لازم نیست خیلی باهوش باشی تا بفهمی!

اگر لقمه‌های غذایت را بشماری لذت غذا کم می‌شود!

من هم جایی که لقمه‌هایم شمرده بشود غذا نمی‌خورم! می‌روم به جایی که بی حساب نعمت هست!

پیش هر درختی که بروی چنین است!

فارسی

جایی که عمرم کمّیتی شده باشد نمی‌مانم!

می‌روم به جایی که بی حساب و کتاب عشق هست!

بی حساب محبت هست!

بی حساب نعمت هست!

و هست!

چنین جاهایی هنوز هست!

هنوز مادر زمین جا زیاد دارد!

نعمت فراوان هست!

باران زیاد می‌بارد!

فقط باید به منبع نعمت متصل شوی!

باید به منبع آرامش و فراوانی متصل شوی!

بدون ترس!

با توکل!

با اعتماد!

بدون ذهن!

خانه چیست؟

ID:448

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%87-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

June 19, 2023

دسته‌ها: مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, مراقبه

1 دقیقه.

***

خانه چیست؟

***

منظورم معنای لغوی نیست! بلکه مفهوم خانه است!

خانه جایی است که نیازهای مربوط به بقا در آن پاسخ داده میشود. نیاز به سرپناه و غذا و نظافت و غیره.

در نگاهی کمی عمیق‌تر خانه محل آرامش است!

اما آرامش در کجا ایجاد می‌شود؟

آرامش در کجا از بین می‌رود؟

جواب درون است. آرامش در درون ما ایجاد می‌شود و دز درون ما هم از بین می‌رود! اگر آگاه نباشیم و حواسمان نباشد! اگر توجه مان را تربیت نکرده باشیم! اگر توجه پراکنده داشته باشیم!

حال اگر آرامش را بتوانی در درونت پیدا کنی نیاز تو به مسایل مربوط به بدن و بقا خیلی کم میشود!

آرامش را هم که داری!

پس عملاً نیازی به خانه‌ی فیزیکی نداری!

تو خانه‌ی اصلی را یافته‌ای!

فارسی

خانه‌ی اصلی جایی است درون تو!

خانه‌ی اصلی نانوشتنی است!

خانه‌ی اصلی جایی است که نهایت آرامش آنجاست!

نهایت انرژی هم آنجاست.

آن خانه جمع تمام نقیض هاست!

جمع تمام خوبیها است.

جمع تمام مفهوم هاست!

جمع تمام آنچه هست و نیست!

بیشتر حیوانات خانه ندارند! خانه‌های موقتی شاید! خانه‌ای برای خواب زمستانی یا برای محافظت از تخم و جوجه!

اما حیوانات به خانه وابسته نمی‌شوند!

در آن خودشان را زندانی نمی‌کنند!

خودشان را سی سال اسیر قسط یک خانه نمی‌کنند!

حیوانات خانه‌ی شان طبیعت است!

حیوانات خانه‌ی اصلی را بلدند!

فقط ما آدمها هستیم که مسیر خانه را گم کرده‌ایم!

فقط ما آدمها هستیم که خانه را برای نشان دادن به دیگران می‌خواهیم!

فقط ما آدمها هستیم که خانه‌ی دلمان کوچک است!

فقط ما آدمها هستیم که خانه محلی است برای فرار از ترس هایمان!

هرچه خانه‌های بیرون را بزرگتر می‌کنیم ترسمان هم بیشتر می‌شود!

فارسی

هرچه خانه‌های بیرون را وسیع می‌کنیم خانه‌ی قلبمان کوچک تر می‌شود!

خانه‌ی اصلی همین جاست!

درون بدنت!

درون خودت!

درون توجه‌ات!

این بیرون لابلای این کلمات خانه نیست!

شاید آدرس خانه باشد!

اما خود خانه جایی است درون خود تو!

نزدیک تر از تو به خودت!

مراقبه در سفر

ID:449

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d9%81%d8%b1/

June 18, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: ذهن, سفر, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

مراقبه در سفر

***

حدود چهار پنج روزی است که در سفرم. به خاطر سخت تر شدن پروسه‌های مربوط به بقا کمی تغییر در زندگی ام بوجود آمده.

اصولاً کار ذهن و ایگو حفظ حالت بقاء است. وقتی پروسه‌های مربوط به بقا مسأله باشد ذهن و ایگو فعال‌تر می‌شوند.

پروسه‌های مربوط به بقا شامل سرپناه و خورد و خوراک و خواب و دستشویی و حمام و سرما و گرما و نظافت و غیره است.

وقتی ذهن فعال باشد ترس و آینده حتماً حضور پیدا می‌کنند.

وقتی بقاء هنوز مسأله باشد کمتر می‌شود به مراقبه های کلاسیک مثل یوگا و مدیتیشن پرداخت. وقتی در آپارتمان خودم بودم صبح ها بعد از دوش گرم و سرد به محل یوگا میرفتم و مراقبه و یوگا را انجام می‌دادم.

اما دوش گرفتن و خوابیدن و دستشویی رفتن و نظافت در سفر کمی سخت تر است و در نتیجه رسیدن به مرحله‌ی مراقبه کمی دشوارتر.

اما تجربه‌ی این بود که مراقبه‌ی دیگری برایم بوجود آمد. و آن مشاهده‌ی همین پدیده ی ذهن و بقا بود.

ذهن را مشاهده می‌کنم وقتی من را از آینده می‌ترساند! مثلاً می‌گوید چقدر می‌توانی در سفر باشی! قطعا همیشه نخواهی توانست!

یا می‌گوید تو قربانی این شرایط سخت هستی!

می‌خواهد تلقین کند که من خودم این را انتخاب نکرده‌ام!

فارسی

در صورتی که کاملاً با اراده و اختیار تصمیم گرفتم این‌گونه سفر کنم و اینگونه باشم!

ذهن شروع به مقایسه می‌کند؛ مثلاً می‌گوید تو تنها هستی و چرا با دیگران مشابه نیستی! چرا شبیه دیگران نیستی! گاهی تو را پایین تر می‌داند و گاهی بالاتر!

مثلاً می‌گوید چرا هتل نمی‌روی!

چرا فلان کار را نمی‌کنی یا می‌کنی!

ذهن مدام در حال حرف زدن است!

مدام می‌خواهد داستانی بسازد!

داستانی تخیلی از خود تخیلی برای تو!

گاهی می‌گوید تو شکست خورده ای گاهی می‌گوید تو موفق ترینی!

محیط و شرایط بیرون را تفسیر می‌کند!

آینده را وحشتناک و گذشته را غمناک تصویر می‌کند!

مشاهده‌ی ذهن شاید اولین قدم در هر مراقبه ای باشد!

و من به خوبی آن را در این سفر انجام می‌دهم!

شاید امروز برای اولین بار بعد از چهار روز توانستم یک ست یوگا انجام بدهم اما مشاهده‌ی ذهن کاری مداوم است!

در سفر بیشتر هم می‌شود!

مراقبت کردن از آنچه در ذهن اتفاق می‌افتد!

مشاهده‌ی ذهن و ماندن بدون عکس‌العمل شاید هسته‌ی تمام مسیرهای معنوی باشد!

سفر در شهر خود-شب دوم

ID:450

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%af%d8%b1-%d8%b4%d9%87%d8%b1-/%d8%ae%d9%88%d8%af-%d8%b4%d8%a8-%d8%af%d9%88%d9%85

June 16, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, سفر

<1 دقیقه.

*** 1

سفر در شهر خود

***

شب دوم در پارک. ساعت سه صبح.

مسافرت در ونکوور!

حدود ده سال پیش به این شهر سفر کردم. آن زمان مسافر بودم. بعد از ده سال دوباره حس مسافر را دارم.

ماندن در هرجا یک بدی دارد! کم کم یادت می‌رود که مسافری!

مسافر می‌داند موقتی است. می‌داند باید برود اما مقیم نمی‌داند. مقیم فکر می‌کند ابدی است! از آینده می‌خورد! قرارهای چند ساله می‌بندد! وام‌های بلند مدت!

حالا دوباره تصمیم گرفتم در شهر خودم مسافر باشم!

شهر خودم!

احساس مالکیت هم حس دیگری است که یکجا نشینی برایت می‌آورد.

سفر در شهر ونکوور و کمپ کردن در تسلا در هوای تابستانی این شهر نوعی آرزو و زندگی رویایی است!

اما رویاها همه مربوط به ذهن هستند!

وقتی ده سال در یک شهر بمانی آنجا دوست پیدا می‌کنی بچه به دنیا می‌آوری و ریشه میدوانی!

بعد وقتی دوباره در آنجا مسافر بشوی این ریشه‌ها را باید بکنی!

فارسی

کندن این ریشه ها درد دارد!

ریشه‌های ذهنی کندنش درد دارد!

در یوگا شاخه‌ای هست به نام عدم وابستکی!

وابستگی یعنی همین ریشه‌ها!

سفر همیشه خوب است!

سفر رفتن در شهر خود عالی است!

میفهمی کجا ریشه دواندی!

ریشه های اضافی وابستگی را می‌کنی!

وابستگی به شهر!

وابستگی به خانواده!

وابستگی به روابط!

وابستگی به همین ذهن!

وابستگی به همین نوشتن!

اعتماد

ID:451

/https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%af

June 16, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا

<1 دقیقه.

*** 1

اعتماد

***

در این مسیر به تدریج معانی را از نو درک می‌کنی. تمام مفاهیم در یک نقطه همگرا می‌شوند. یک نقطه‌ی نانوشتنی.

مثلاً مفهوم اعتماد.

اگر به آن مفهوم نانوشتنی اعتماد نکنی به هیچکس نمی‌توانی اعتماد کنی.

اگر

به جهان

به خدا

به کائنات

به طبیعت

به زندگی

به هر چه که در کلمه نمی گنجد

اگر به او اعتماد نکنی به هیچکس اعتماد نخواهی داشت.

اگر به او اعتماد نکنی به خودت هم اعتماد نخواهی کرد.

تو همیشه موجودی تنها و متوهم باقی خواهی ماند.

فارسی

به روح هوشمند جهان اعتماد کن!

به همه اعتماد کن!

به معجزه اعتماد کن!

به لحظه اعتماد کن!

ضمیمه‌ی چک- پایان پروژه‌ی ۵ ساله

ID:452

https://unwritable.org/%d8%b6%d9%85%db%8c%d9%85%d9%87%db%8c-%da%86%da%a9-%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86-%d9%be%d8%b1%d9%88%da%98%d9%87%db%8c-%db%b5-/%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%87

June 15, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, شکرگزاری

1 دقیقه.

*** 2

ضمیمه‌ی چک- پایان پروژه‌ی ۵ ساله

***

این یادداشت قراربود ضمیمه‌ی چکی باشد. چکی که نشان دهنده‌ی پایان یک پروژه‌ی پنج ساله است.

حدود پنج و نیم سال پیش این پروژه‌ی خرید یک آپارتمان کلید خورد.

حالا که پایان کار است حسی از قدردانی در من بوجود آمد که سعی می‌کنم مقداری از آن را در کلمات بیاورم.

نوشته‌های «بفروشم یا نه» و سه نوشته‌ی «۹ روز تا آزادی» و «۵ روز تا آزادی» و «۱ روز تا آزادی» و «تا اطلاع ثانوی معنویت تعطیل» مرتبط به این موضوع اند.

یاشار عزیز که با حس حمایتگری و هوشمندی ذاتی در ابتدای راه کمک و مشاور من بود.

سعیده‌ی عزیز که در تمام سختی ها و پستی و بلندی‌های این چند سال همراه من ماند و تا روز آخر هرچه در توان داشت انجام داد. قطعا بدون حضور فیزیکی و معنوی سعیده این کار برای من غیرممکن بود.

احسان عزیز که مثل پدری توانا و دلسوز ما را با راهنمایی های ارزشمند خودش در این پروژه به سرانجام رساند.

تمام دوستان و همکاران دیگر هم که شاید نامشان اینجا نباشد هرکدام در حد توان به من کمک کردند. امیدوارم این همکاری موجب برکت و خیر برایشان باشد.

دخترم تارا در امنیت این خانه رشد کرد و ما لحظات خوبی داشتیم.

سیستم اداری و بانکی کانادا هم از نظر نظم مثال زدنی است.

فارسی

در فرهنگ قدیم ایران زمین جملاتی هست که گرچه شاید کلیشه‌ای به نظر بیایند اما دارای عمقی هستند که شاید در نگاه اول درک نشود!

من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق

کسی که حس قدردانی از دیگران را ندارد چطور می‌تواند از خالق قدردان باشد؟!

حس قدردانی نعمتی است که در درجه‌ی اول برکتش به شخص قدردان می‌رسد.

اگر حس قدردانی در شما بوجود آمد بدانید موهبتی است از جانب خالق!

شاید افرادی به کلمه‌ی خالق اعتقادی نداشته باشند اما تفاوتی ندارد!

همین حس قدردانی فارغ از اعتقاد شما؛ بهترین و زیباترین لحظات را برایتان درست می‌کند.

من از تمام زمین و تمام موجودات و انسان‌های که در مسیر من قرار گرفتند قدردان هستم.

این حس در جایی در عمق درون من سرچشمه گرفته و خود این حس جای قدردانی دوچندان و و درنتیجه بینهایت دارد.

از صمیم قلب خواستارم تمام کسانی که به یاد من آمدند و نیامدند شامل این حس قدردانی باشند.

سفر کمپینگ – شب اول

ID:453

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%da%a9%d9%85%d9%be%db%8c%d9%86%da%af-%d8%b4%d8%a8-/%d8%a7%d9%88%d9%84

June 15, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

سفر کمپینگ – شب اول

***

حدود ۲۲ ساعت است که درست نخوابیده ام. علتش بالازدن انرژی شاید باشد ولی ذهنم به شدت فعال شده و این نوشته در راستای نظم بخشیدن به ذهن است.

امروز مابقی وسایل را بین سه دوست تقسیم کردم و خانه را خوشگل و تمیز تحویل صاحب جدید دادم. یک پروژه‌ی حدوداً شش ساله که از قبل از تولد دخترم شروع شده بود امروز تمام شد.

وسایل لازم را در ماشین گذاشتم و راهی اولین شب شدم. تخت خواب ماشین بسیار راحت است و سیستم کمپینگ ماشین هم کاملاً برای این کار طراحی شده و کار را بسیار راحت می‌کند.

امروز دو سری یوگای عالی داشتم و تغذیه‌ام هم کم و تقریباً فقط میوه بود.

گاهی کمی سختی ظاهری؛ انرژی آدم را چند برابر می‌کند. در چهل روز گذشته شمارش معکوس برای فروش و تحویل خانه شروع شده بود و بالاخره کار در نهایت دقت و تمیزی انجام شد!

حالا ماجراهای بعدی در راه است و هیجان و انرژی خیلی بالایی دارم.

ایده‌ها و گزینه‌های زیادی در ذهنم هست.

البته همراه با این آزادی کمی هم اضطراب هست.

همان اضطراب آینده و تصور عدم راحتی در آینده!

در این سفر نیاز به مراقبه های زیاد دارم. ذهن و احساسات ام به شدت فعال شده و در حال تولید تخیلات آینده است.

فارسی

هیجان من در حدی است که احساس می‌کنم دوره‌ی جدید و هیجان انگیزی از زندگی ام شروع شده.

در روزهای آینده مهمترین کارهای من به این ترتیب است

یوگا وو مدیتیشن یا همان سفر درونی

کارهای روزمره مربوط به بقاء

سفر در بیرون

دیدن آدم‌ها و دوستان قدیمی و جدید

یک دوره‌ی چهار روزه‌ی خدمت رسانی در مرکز مدیتیشن ویپاسانا هم ثبت نام کردم.

آگاه بودن به حس های مثبت و منفی و سطح انرژی و تغذیه برای انجام این سفر های ماجراجویانه لازم است.
خوشحال هستم که بالاخره از امنیت خانه بیرون زدم.

با من در این سفر همراه باشید.

تا اطلاع ثانوی معنویت تعطیل!

ID:454

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a7-%d8%a7%d8%b7%d9%84%d8%a7%d8%b9-%d8%ab%d8%a7%d9%86%d9%88%db%8c-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d8%aa%d8%b9%d8%b7%db%8c%d9%84

June 14, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

تا اطلاع ثانوی معنویت تعطیل!

***

امروز صبح بیدار شدنم کمی متفاوت بود! راس ساعت سه!

نسبتاً خواب خوبی داشتم اما به محض بیدار شدن فهمیدم امشب باید به فکر جایی برای خوابیدن باشم! زندگی کردن روز به روز همین می‌شود!

بلافاصله شروع کردم به چک کردن سایت‌ها برای هتل و محل اقامت! اینجا تابستان ها خیلی روزها بلند است و تقاضای اقامت بالا! بلیط های هواپیما را هم چک کردم!

مسابقه بقا شروع شد!

مسابقه‌ای که تقریباً در کل آمریکای شمالی و شاید دنیا در جریان باشد!

یعنی دویدن برای زندگی کردن در حد بقاء!

دویدن برای پیدا کردن سرپناه و غذا!

و در نهایت دویدن برای کمی لوکس تر کردن سرپناه و غذا!

این یعنی تلاش برای بقاء! و وقتی در این سطح باشی معنویت هیچ معنی ای برایت ندارد!

حرف زدن از معنویت خنده‌دار و دروغ به نظر می‌رسد. وقتی مدام در حالت ترس از آینده و ترس برای بقاء باشی تقریباً مثل تمام حیوانات می‌شوی! اولویت اول تو می‌شود غذا و خواب! پاسخ دادن به نیازهای اولیه و فیزیولوژیکی بدن!

فارسی

حس های اضطراب و ترس از آینده به شدت فعال می‌شوند و غریزه های اولیه حیاتی برای ادامه‌ی حیات.

و درست وقتی که در ترس باشی معنویت بی معناست! وقتی حس های مربوط به بقا فعال باشد سیستم غریزی فعال می‌شود. حالتی که اکثر مردم دنیا در آن هستند.

در این حالت نوشتن بی معناست!

من بالاخره یک سرپناه و غذا پیدا خواهم کرد! هتل ها و رستوران ها فراوان هستند! شاید هم خانه‌ی دوستی دعوت شدم!

مهمتر از تمام این‌ها تست شدن تمام تئوریهای ذهنی مربوط به معنویت است!

مهمتر از همه چیز؛ کماکان حالات درونی است. یعنی وضعیت روحی یا وضعیت آگاهی.

مگر نه این است که کل تقلای انسان برای رشد کردن است. رشد کردن به جایی که کمی از پروسه‌ی بقا و زندگی غریزی شبیه حیوانات بالاتر برود!

من هم بروم به کارهای مربوط به بقا بپردازم!

سفر دوباره شروع شد!

زیبایی سفر به در حرکت بودن است!

و من باید حرکت کنم!

زندگی یک سفر است!

باید گذاشت و گذشت!

پس تا اطلاع ثانوی معنویت تعطیل!

۱ روز تا آزادی- مالکیت

ID:455

https://unwritable.org/%d9%a1-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c-/%d9%85%d8%a7%d9%84%da%a9%db%8c%d8%aa

June 13, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, خانواده،ازدواج, سفر

1 دقیقه.

*** 2

۱ روز تا آزادی- مالکیت

***

امروز اسم من از روی این خانه‌ای که در آن هستم پاک می‌شود و اسم شخص دیگری نوشته می‌شود. در یک جا یک کاغذی هست یا یک سری الکترون که در حافظه‌ی بانک اطلاعاتی سازمان ثبت اسناد و املاک است. تا پایان امروز جوهر پرینتر ها یا الکترون ها کمی جابجا می‌شوند! و با همین سرعت مالک این واحد مسکونی عوض می‌شود!

مالکیت مفهومی است که ما ساخته‌ایم.

وقتی به دنیا می‌آییم یک اسم بر ما میگذارند. کم کم اسم ما را به اشیاء و زمین نسبت میدهند و بعد هم پاک می‌کنند.

بعضی اسم تو را به پدر و مادر و بعضی به حرفه و شهر و کشورت متصل می‌کنند.

سازمان های اجتماعی و حکومت ها حتماً اسم شما را به یک آدرس متصل باید بکنند. چون می‌خواهند تو را کنترل کنند و برای کنترل شدن باید جای ثابتی داشته باشی!

نام! نام پدر! آدرس!

این سه در هر فرمی ثابت است.

هرسه ساخته و پرداخته‌ی ذهن انسان‌ها ست. هیچکدام ارزش و اصالت واقعی ندارد.

اصالت واقعی فقط همان زندگی و تجربه‌ی تو از زندگی است. همین!

و در این زندگی و تجربه اش من و تو با سگ و گربه و تمام موجودات مشترکیم.

آنچه بدیهی است این است که این تجربه‌ی زندگی از درون ساخته می‌شود.

فارسی

این که در بیرون و در ذهن چه چیزهایی داری تاثیری در تجربه دارد اما هرچه درونت قوی تر باشد این تاثیر کمتر می‌شود.

مالکیت فقط یک حق استفاده‌ی موقت است.

امروز که این حق استفاده را واگذار می‌کنم میخواستم از این خانه تشکر کنم.

پنج شش سالی مأمن من و همسرم و محل رشد اولیه‌ی دخترم بود.

ساعت های شیرین و تلخی در آن داشتم.

مهم‌ترین تجربه‌ی من اما تجربه‌های مراقبه بود. من مراقبه را در این خانه شروع کردم. تجربه‌ای درونی!

اولین راه رفتن ها و رشد دخترم اینجا بود.

آرامش و منظره و آشپزخانه و حمام و دستشویی های این خانه محل تجربه و آرامش من و چند نفر دیگر بود.

فردا اینجا را ترک می‌کنم و با تمام خاطراتش وارد آینده‌ای هیجان انگیز و نامعلوم می‌شوم.

لحظات تنهایی و لحظات زیادی که با دوستانم در این ساختمان داشتم؛ همه مربوط به گذشته هستند.

تا زمانی که زنده هستم در روی زمین هر کجا باشم یک اصل پابرجاست.

تمام تجربیات درونی من از درونم سرچشمه می‌گیرد.

هرکجا هستم باشم!

آسمان؛ کوه؛ زمین مال من است!

قمارِخوب!

ID:456

/https://unwritable.org/%d9%82%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%90%d8%ae%d9%88%d8%a8

June 12, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: عشق, مرگ, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 1

قمارِخوب!

***

همه صیدها بکردی هله میر بار دیگر

سگ خویش را رها کن که کند شکار دیگر

همه غوطه‌ها بخوردی همه کارها بکردی

منشین ز پای یک دم که بماند کار دیگر

همه نقدها شمردی به وکیل درسپردی

بِشِنو از این محاسب عدد و شمار دیگر

تو بسی سمن بران را به کنار درگرفتی

فارسی

نفسی کنار بگشا بنگر کنار دیگر

خُنُک آن قماربازی که بباخت آن چه بودش

بِنَماند هیچش اِلّا هوس قمار دیگر

تو به مرگ و زندگانی هله تا جز او ندانی

نه چو روسپی که هر شب کشد او بیار دیگر

نظرش به سوی هر کس به مثال چشم نرگس

بُوَدش ز هر حریفی طرب و خمار دیگر

همه عمر خوار باشد چو بر دو یار باشد

هله تا تو رو نیاری سوی پشت دار دیگر

که اگر بتان چنین‌اند ز شه تو خوشه چینند

نَبُدست مرغ جان را به جز او مطار دیگر

*

قمار خوب قماری است که کامل ببازی!

قمارباز ترسو بدرد نمی‌خورد. قمار خوب قماری است که کامل ببازی! هر آنچه داری ببازی!

آن وقت خوب میفهمی که از اول هم هیچ نداشتی!

تو از اول باخته بودی!

در این لُختی و در این باخت؛ دیگر ترسی نداری!

چیزی برای ترسیدن نداری!

چیزی برای باختن نداری!

هوس قماری دیگر داری با آنکه می‌دانی هیچ نداری!

یک قمار دیگر!

یک لحظه‌ی دیگر!

یک نفس دیگر!

دوباره می‌بازی! آنقدر می‌بازی تا تمام شوی!

روحت را می‌بازی! شهرتت را می‌بازی!

روابطتت را می‌بازی!

عقل ات را می‌بازی!

اسباب بازی هایت را می‌بازی!

نوشته‌هایت را می‌بازی!

زبانت را می‌بازی!

فارسی

حرف هایت را می‌بازی!

معامله یا عشق؟

ID:457

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84%d9%87-%db%8c%d8%a7-/%d8%b9%d8%b4%d9%82%d8%9f

June 12, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, عشق, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

معامله یا عشق؟

***

اول ببینیم این عنوان چه معنایی دارد. معامله یا ترنزکشن همان بده بستان است!

خیلی ها معتقدند دنیا دنیای بده-بستان است. Give and take. بازار بر این اساس است. چیزی می‌دهی و چیزی می‌گیری!

بازار پر است از ترازو! ترازوهایی که میزان بده و بستان تو را می‌سنجند. ذهن بازاری هم مدام در حال سنجیدن است. ذهن بازاری مدام در حال مقایسه و محاسبه است!

مثلاً مدام می‌گویی اینقدر میدهم و در ازایش اینقدر می‌گیرم! واحد سنجش برای چیزهای مادی پول است! اما کم کم این داستان معامله گسترس پیدا می‌کند. تا جایی که می‌خواهی همه چیز را معامله ببینی! همه چیز را بسنجی! اما این داستانِ سنجش و بده بستان یک جایی به دیوار می‌خورد!

مثلاً جان انسان قابل اندازه‌گیری نیست اما می‌خواهند برایش قیمت بگذارند!

اکسیژن؛ آب؛ درخت؛ زمین. اینها هم قابل معامله نیست! اما می‌خواهند برایش قیمت بگذارند!

بعد می‌رسی به عشق! می‌رسی به آغوش مادر! شیر مادر! اینها چند است؟

می‌رسی به مرام به معرفت! به خود عشق! اینها را چطوری اندازه‌گیری میکنی؟

دل خوش سیری چند؟

لحظه چقدر می‌ارزد؟

خورشید نوروگرمایش را چند حساب می‌کند؟

فارسی

زمین علف ها را چند می‌فروشد؟

درخت روی کدام حساب میوه می‌دهد؟

مثنوی مولانا چند می‌ارزد؟ غزل حافظ چطور؟

دیدن جهان چند است؟

شنیدن موسیقی!

خواندن نوشتن!

درک! درک حقیقت! درک معنی این کلمه ها!

نوشتن از نانوشتنی!

یک نفس راحت به تو دادن! یک نفس بیرون دادن!

اشک چشم‌ها!

اصلاً خود لحظه؟

به اینجا که برسی محاسباتت مسخره می‌شود! اینجا وادی دهش است!

اینجا وادی عشق است!

اینجا وادی سرسپردگی است! همان دیووشن!

اینجا ترازوها جور دیگری است!

اینجا هرچه بدهی برنده‌ای! یک سیر گاهی هم وزن جهان می‌شود!

اینجا یک لحظه ابدیت را در خود دارد!

اینجا خدا هست!

اینجا همان باغ ملکوت است!

اینجا تو دیوانه‌ای! دقیقا متوهم!

کم کم میفهمی دنیا دنیای بده-بستان نبود!

میفهمی تو چیزی نداشتی که بدهی!

میفهمی تو فقط گرفته‌ای!

تو یک ذره‌ی کوچکی هستی که در اقیانوس رحمت غرق است!

هیچ نداری! اما همه چیز داری!

ناگهان همه‌چیز شبیه بهشت می‌شود.

میفهمی دنیا دنیای عشق است!

معامله ای در کار نیست!

کم کم تو خودت می‌شوی عشق!

عشق تو را دیوانه می‌کند!

مثل خودش می‌شوی!

خود خود عشق!

اینجاست که کلمه‌ها از پس این معامله برنمی‌آیند. کلمه توان نوشتن و سنجیدن عشق را ندارد!

و مثل مولانا قلم ها را می‌شکنی!

چون بودا سکوت می‌کنی!

چطور از نانوشتنی بنویسم!

من خودم نوشته‌ام! من نمیتوانم بنویسم!

من را کسی نوشته!

تو را کسی نوشته!

در سکوت!

معرفی نکننده!

ID:458

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-/%d9%86%da%a9%d9%86%d9%86%d8%af%d9%87

June 11, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم ؟, نوشتن

2 دقیقه.

*** 4

معرفی نکننده!

***

دوستان عزیزی 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

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

خیلی بهتر است که اصلاً معرفی نشوم! چرا؟

اولا اینکه خود همین یک معرفی است!

فارسی

یعنی کسی که نمی‌خواست معرفی بشود!

معرفی نکننده!

و این قطعا سوالی در ذهن مخاطب ایجاد می‌کند که چرا!

چرا یک کارساده؛ اینقدر باید پیچیده بشود؟ چرا برای یک معرفی ساده اینقدر داستان پردازی می‌کنم؟ خوب داستان پردازی کارِ یک نویسنده است دیگر!

اما جواب!

می‌دانم این روزها آدمها کم صبر هستند! مثل خود من!

خوب؛

آدمها خودشان را با چیزهای مختلفی می‌شناسند و می‌شناسانند!

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

اینجا می‌رسیم 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 می‌نویسم در ونکوور کانادا زندگی می‌کنم!

به زبان فارسی و انگلیسی صحبت می‌کنم! و می‌نویسم!

خوب این‌ها بدیهیات بود!

اما هنوز معرفی کامل نیست!

آدمها خودشان را با چیزهای مختلفی می‌شناسند!

چند مثال می‌زنم! آدمها مثلاً می‌گویند

من متعلق به قوم پارس هستم!

اجدادم آریایی ها بودند!

فارسی

نسل خانواده‌ام به فلان و بهمان می‌رسد!

اینجا می‌شود 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 آموخته‌ام.

چطور زندگی کنیم؟

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_95.html

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

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!

پذیرش کامل لحظه با مولانا

ID:459

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d8%b4-%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%84-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%d9%85%d9%88%d9%84%d8%a7%d9%86%d8%a7/

June 10, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: لحظه, مولانا و حافظ

<1 دقیقه.

*** 1

پذیرش کامل لحظه با مولانا

***

به محض پذیرش لحظه تنها در یک لحظه همه چیز درست می‌شود!

وقتی حال خودت را میپذیری. وقتی اضطراب را میپذیری. وقتی عدم قطعیت را میپذیری. وقتی لحظه را میپذیری. وقتی تنهایی را میپذیری. وقتی دلتنگی را میپذیری. وقتی غم را میپذیری. وقتی همه چیز را همان طور که هست میپذیری.

ناگهان تمام می‌شود.

رنج تمام می‌شود! و میفهمی این رنج هم خوب بود! رنجی که از دوست برسد نیکوست! عالی است! هر چه از دوست رسد نیکوست!

عاشق هر دو ضد می‌شوی!

چه رنج باشد چه لذت هر دو را میپذیری.

ای جفای تو ز دولت خوب‌تر

و انتقام تو ز جان محبوب‌تر

نار تو اینست نورت چون بود

ماتم این، تا خود که سورت چون بود

از حلاوتها که دارد جور تو

فارسی

وز لطافت کس نیابد غور تو

نالم و ترسم که او باور کند

وز کرم آن جور را کمتر کند

عاشقم بر قهر و بر لطفش بجد

بوالعجب من عاشق این هر دو ضد

والله ار زین خار در بستان شوم

همچو بلبل زین سبب نالان شوم

این عجب بلبل که بگشاید دهان

تا خورد او خار را با گلستان

این چه بلبل این نهنگ آتشیست

جمله ناخوشها ز عشق او را خوشیست

عاشق کلست و خود کلست او

عاشق خویشست و عشق خویش‌جو

۵ روز تا آزادی! – دیوانگی

ID:460

https://unwritable.org/%db%b5-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c-/%d8%af%db%8c%d9%88%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c

June 9, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: آینده, ترس, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

۵ روز تا آزادی! – دیوانگی

***

۵ روز مانده تا تحویل خانه. هنوز نه جایی اجاره کردم و نه بلیطم را خریدم. کِرمی در من هست که با این ترس مواجه شوم. ترس از آینده! ترس از حس های آینده! ترس از حس های بد در آینده!

دارم با ذهن و برنامه‌ریزی برای آینده آزمایش می‌کنم. و تا زمانی که هنوز ترسی هست از آن فرار نمی‌کنم! می‌روم در دل ترس بعد از آن طرف بیرون می‌آیم. فعلاً برنامه این است!

«ترس از عدم راحتی در آینده»

این ترسی بوده که تا زمانی که یادم هست با من بوده. الان زمان مواجه شدن با آن است.

زیر مجموعه‌ی آن می‌شود ترس از نداشتن سرپناه! کما بیش در مسافرت ها با این ترس مواجه می‌شویم. مثلاً قبل از رفتن هتل و جای خواب را رزرو می‌کنیم و غیره. اما این‌بار در شهر خودم می‌خواهم کمی مسافرت کنم. شاید چند شهر این طرف و آن طرف.

این ترس دو قسمت دارد؛

اولی ترس از عدم راحتی فیزیکی مثلاً سخت تر شدن رفتن به دستشویی و دوش گرفتن و غذا خوردن و خوابیدن و شستن لباسها و غیره. این‌ها را در دسته‌ی امور مربوط به بقای فیزیکی میگذارم.

قسمت دوم ترس های روانی و اجتماعی است. یعنی ترس از خدشه دار شدن دید ذهنی ما نسبت به خودمان. یعنی خلل ایجاد شدن در تصویر ذهنی که ما از خودمان ساختیم.

چیزی که دیگران در مورد ما فکر می‌کنند زیر مجموعه‌ی تصویر ما از خودمان است.

فارسی

یعنی مثلاً این که دیگران فکر کنند ما فلان و بهمانیم. یا ترس از قضاوت دیگران.

ترس‌های اولی واضح و ملموس هستند. یعنی مثلاً اگر دستشویی نداشته باشی یا حس کردن گرما و سرما یا گرسنگی که از همه ترسناک تر است. این ها بار خیلی زیادی ندارند و شاید حتی برای بدن کمی سختی کشیدن بهتر باشد و بدن را مقاوم کند.

ترس‌های دسته‌ی دوم که ترس‌های روانشناسی هستند ترسناک ترند و البته فقط ساخته و پرداخته‌ی ذهن!

تنها راه غلبه بر آن آگاهی بر سازوکار ذهن و شناختن این است که این ترس‌ها را ذهنمان می‌سازد و واقعی نیستند. آگاهی به خود و افکار و احساسات و تخیلات ذهنی تنها راه است.

در یوگا شخصیت و تصویر ذهنی که از خودمان می‌سازیم کوچکترین ارزشی ندارد. همان ایگو است که آگاهانه سعی در خراب کردنش داریم. بت اصلی بشر! شاید همان نفس. همان تصویر ذهنی من!

اما چند کلمه‌ای در باب دیوانگی. اصلاً ببینیم دیوانه کیست! دیوانه در برابر عاقل تعریف می‌شود. عاقل کسی است که دیوانگی را در دیگری می‌بیند! و دیوانه کسی است که نمی‌داند دیوانه است!

حال با این فرضیات اگر دیوانه ای بداند دیوانه است! یعنی هم خودش را بشناسد و هم به اصطلاح عاقلان را چه؟ این فرد باز هم دیوانه به حساب می‌آید؟ به نظر من خیر.

دیوانه ای که خودش و دیگری را بشناسد دیگر دیوانه نیست.

چه بسا برعکس حالا او عاقلی است که دیگران را دیوانه می‌داند.

با دوستی صحبت نه چندان دلچسبی داشتم گفت هیچ چیز در تو عوض نشده! فقط متوهم تر شده‌ای! یعنی دیوانه تر شده‌ای!

درست تشخیص داده بود. من قطعا دیوانه تر شده‌ام. دیوانه ای که ذهن دیوانه را شناخته!

دیوانه ای که می‌داند اسیر ذهن و احساسات بودن عین دیوانگی است! دیوانه ای که می‌داند مرگ هست!

دیوانه ای که می‌داند افکار و احساسات فقط چیزهایی گذرا و موقتی هستند!

دیوانه ای که می‌داند این بدن واقعی نیست! چرا که چیز واقعی باید پایدار هم باشد!

چیزهای گذرا و موقتی قطعاً توهم هستند! مثل خواب!

دیوانه ای که فهمیده اکثر آدم‌ها دیوانه اند چون مرگ را نادیده می‌گیرند! به چیزی موقت چسبیده‌اند!

این دیوانه می‌داند که عوام عاقل فقط ماده را واقعی می‌دانند. ماده‌ای که مدام در حال تغییر و تحول است و بدنی که در حال پوسیدن است چطور می‌تواند واقعی باشد؟!

فارسی

بگذریم! اگر من هم زیادی در وادی ذهنی کلام بمانم از واقعیت دور می‌شوم!

واقعیت آنقدر شگفت‌انگیز است که باید سکوت کنی تا بفهمی اش!

اگر زیادی از نانوشتنی بنویسم بیشتر کار خراب می‌شود. اگر کسی بخواهد واقعیت را بداند می‌داند!

کسی هم که بخواهد خودش را به خواب بزند شاید با مرگ بیدار شود!

بروم تا دیر نشده!

مرگ و پایان همینجاست!

فرمول اکهارت

ID:461

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d9%85%d9%88%d9%84-/%d8%a7%da%a9%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%aa

June 7, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ذهن, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

فرمول اکهارت

***

0:00 / 3:22

فرمول اکهارت

فرمول اکهارت همیشه جواب می‌دهد. لحظه همیشه هست. ذهن و ایگو هم هست.

زمانهایی هست که در برخورد با آدم‌ها تحت تاثیر انرژی‌های مختلف قرار می‌گیرم. انگار از خود اصلی ام پرت می‌شوم. انگار دوباره درگیر ذهن و ایگو می‌شوم. وقتی با دیگران وقت میگذارنم فقط لحظاتی بدون آگاهی کافیست تا درگیر ایگوها بشوم!

ذهن شروع به مقایسه کند! شروع به قضاوت کند! شروع به تولید ترس کند.

بعد دوباره برمی‌گردم به تنهایی خودم. تنهایی که با اکهارت پر می‌کنم!

یا من و اکهارت دیوانه‌ایم یا این آدمهای معمولی!

آنچه اکهارت از آگاهی میگوید برایم ملموس است اما برای دیگران و خیلی ها او و من دیوانه‌ایم! در خلأ هستیم!

کافیست من هم فقط لحظه‌ای با ذهن خودم و عموم مردم هم راستا شوم! آنگاه خودم هم دیوانه به نظر می‌رسم.

اما لحظه‌ای بعد می‌فهمم فرمول‌های اکهارت درست بود. درست است. اکهارت لحظه و ایگو را و ذهن را خوب شناخته! اکهارت مرز دیوانگی را رد کرده!

می‌گوید با ایگوها ارتباط نگیر! امکانپذیر نیست! ایگو تو را هم به ترس و توهم و حقارت می‌کشد و واقعاً اینطوری می‌شود!

فارسی

کسی که قربانی است نمی‌خواهد قربانی نباشد. او قربانی بودن را دوست دارد. با آن هم هویت است!

بعضی ها میگویند ما قربانی نوشته‌های توییم! وقتی میگویم چشم بیا در موردش صحبت کنیم هرکجا اشتباه است اصلاح میکنم عقب می‌کشند!

حاضر نیستند رفع بشود! آنها دوست دارند قربانی باشند! چون فکر می‌کنند قربانی بالاتر است! ذهن می‌خواهد برتری خودش را اثبات کند و قربانی بودن یک راه است.

اکهارت دوباره من را به لحظه برمیگرداند. دوباره مرا به دیوانگی می‌کشاند! همان رهایی از ذهن! و پیوستن به لحظه!

خلاصه اینکه فرمول اکهارت بدجوری درست است!

جهان‌شمول است!

دقیق است و همیشه کار می‌کند.

لحظه که نام دیگری برای خداست همیشه هست!

۹ روز تا آزادی

ID:462

https://unwritable.org/%d9%a9-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c

June 6, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

2 دقیقه.

*** 3

۹ روز تا آزادی

***

خیلی دنبال کلمه گشتم! کلمه‌ای بهتر از آزادی پیدا نکردم. گزینه‌ها اینها بود!

آزادی از مکان

آزادی از خانه

آزادی از ترس راحتی

آزادی از ترس آینده

آزادی از ترس نداشتن راحتی در آینده

آزادی از قسط

آزادی از یکجا نشینی

آزادی از چهار دیواری

آزادی از زمان!

زمان و مکان از نظر عرفان و فیزیک انیشتین یک چیز هستند. وقتی به یک مکان بچسبی ناخودآگاه به زمان هم می‌چسبی!

یکی از اولین کارهای مدرنیته یکجانشینی است! یادتان هست رضاشاه بنده خدا چقدر تلاش کرد تا عشایر را یکجانشین کند؟

فارسی

وقتی یکجانشین باشی ناخودآگاه شروع می‌کنی به وابسته شدن! شروع می‌کنی به جمع کردن اشیاء و کم کم آنجا را تبدیل می‌کنی به قبرستان اشیاء و قبرستان خاطرات گذشته!

وقتی یک‌جا بنشینی به آنجا وابسته می‌شوی!

آنجا می‌شود قلمروات

آنجا را مرزبندی میکنی

بعد شهر و قانون و هزار و یک بند به پای خودت می‌زنی!

گاهی هم وام می‌گیری که تا سی سال کارکنی و قسطش را بدهی تا زمان بازنشستگی!
اما اگر مثل عشایر یکجانشین نباشی آنگاه مثل رود در حرکتی!

وقتی یکجا نشین باشی کمی راحتی بدست می‌آوری یک نوع راحتی شبیه راحتی تابوت!

ترس بعدی یا توهم بعدی یا چالش بعدی من رها شدن از مکان است!

حدود پنج شش سالی بود که در یک خانه‌ی خیلی راحت با ویو و نوساز زندگی کردیم! دخترم تارا حالا پنج ساله شده و مادرش او را به خانه‌ی جدید برده. من هم این خانه را فروختم و حالا ۹ روز دیگر مانده تا چالش بعدی!

بفروشم یا نفروشم؟

https://www.unwritable.net/2023/05/blog-post_5.html

این روزها دارم با ترس خودم از عدم راحتی در آینده کلنجار می‌روم! ذهنم مدام به آینده می‌رود و من را از عدم راحتی قریب‌الوقوع می‌ترساند! حدود سی چهل سال با این ترس زندگی کردم. مثل ۹۹ درصد آدمها من هم از نداشتن خانه میترسم. الان همه چیز دارم. آشپزخانه یخچال گاز دستشویی حمام جای خواب و غیره! همه هم در حد نسبتاً جدید و خوب و نوساز.

تا نه روز دیگر تمام اینها به علاوه‌ی ۹۹ درصد وسایل و تمام گذشته و وابستگی هارا می‌خواهم رها کنم!

سوار ماشینم می‌شوم و راه می‌افتم!

با دو سه تا از دوستان صحبت کردم شاید یکی دوروزی خانه‌ی آنها بمانم یا هتل بروم یا مسافرت. اما با یکی از بزرگترین ترس‌های زندگی ام مواجه خواهم شد!

نداشتن جا یا هوم لس شدن!

اینها تمام مفاهیم ذهنی هستند! مفاهیم ذهنی ای که کل عمر از آنها می‌ترسیم! و درنتیجه کل عمرمان را در این ترس‌ها میبازیم.

فارسی

هنوز یک خانه‌ی ملکی در کانادا و یکی در ایران دارم! البته هردو دست مستاجر است و اجازه‌ی ورود ندارم! پس رسماً تبدیل می‌شوم به یک هوملس!

ترس هوملس شدن در واقع ترسی است تشکیل شده از چند توهم!

یک توهم آینده که توهم اصلی است!

دوم توهم رنج فیزیکی و روانی در آینده که این دو هم ساخته‌ی ذهن هست.

زندگی جایی است برای تجربه کردن و نوعی آزمایشگاه است.

آزمایشگاه زندگی!

https://www.unwritable.net/2023/05/blog-post_26.html

در روزهای آینده شما را تاجایی که بتوانم در جریان تلاطمات ذهنی و واقعی بودن یا نبودن ترس‌هایم می‌گذارم.

وقتی یکجا نشینی را کنار بگذاری ناگهان کل کره‌ی زمین می‌شود خانه‌ی تو!

تعداد گزینه‌ها بینهایت می‌شود!

می‌توانم هر خانه‌ای را در هر کجای زمین اجاره کنم!

می‌توانم به خانه‌ی هر دوستی بروم!

می‌توانم کمپ کنم یا در ماشینم بخوابم!

می‌توانم مسافرت بروم!

می‌توانم ویپاسانا بروم. می‌توانم آشرام بروم.

می‌توانم بروم جنگل!

می‌توانم به هر کامیونیتی بپیوندم!

می‌توانم آنطور که می‌خواهم و آنطوری که نیاز است زندگی کنم!

می‌توانم مثل خودم زندگی کنم!

لازم نیست شبیه دیگران باشم!

فارسی

این ترس لعنتی از عدم راحتی اگر کنار برود دریایی جلوی زندگی باز می‌شود!

فارسی

دوگانه‌ی نام زبان! Farsi یا Persian ؟

ID:463

https://unwritable.org/%d8%af%d9%88%da%af%d8%a7%d9%86%d9%87%db%8c-%d9%86%d8%a7%d9%85-%d8%b2%d8%a8%d8%a7%d9%86-farsi-%db%8c%d8%a7-persian-/%d8%9f

June 3, 2023

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی

2 دقیقه.

*** 3

دوگانه‌ی نام زبان! Farsi یا Persian ؟

***

دوستی مهمان من بود که اتفاقا فالوئر زیادی هم در شبکه‌های اجتماعی دارد. به دخترم که فارسی و انگلیسی را مسلط است گفت

Can you say something in Farsi?

نگوییم Farsi
بگوییم Persian

https://www.unwritable.net/2022/06/persian-not-farsi-please.html

من هم که الان یک نام کردن زبان فارسی شده هدف و ماموریت زندگی ام از او پرسیدم

When I speak in English with you; Do you speak French or Francese? Which one

کمی مکث کرد! چون باهوش است فهمید اما می‌خواست جواب ندهد! خلاصه بعد از کلی کلنجار گفت

!Both! Both are correct

بعد گفتم باشه قبول! هر دو یکی هستند! حالا این سوال رو جواب بده!

I am your Brother or I am your Baradar

کم کم داشت متوجه میشد که ناگهان گفت نه Farsi نام زبان است ولی Persian نام نژاد است!

فارسی

قبلاً هم این استدلال را شنیده بودم! پس به او گفتم

You can be English and speak English

You can be French and Speak French

You can be Portuguese and speak Portuguese

و قس علی هذا!

بعد به او گفتم می‌دانی Farsi از کی زبان شد؟ چند صد سال نام نژاد و زبان ما در زبان انگلیسیPersian بود

در دوران استعمار انگلستان که آنها سعی کردند زبان های دیگر را در هندوستان و افغانستان و پاکستان و تاجیکستان جایگزین زبان فارسی کنند. در تمام تاریخ نام زبان ما به انگلیسی میشد Persian تا اینکه مهاجران محترمی که اصلاً انگلیسی بلد نبودند شروع به مهاجرت کردند! وقتی افسر از آنها انگلیسی چیزی می‌پرسید هیچ نمی‌فهمیدند و فقط می‌گفتند فارسی! فارسی! افسر هم نوشت Farsi! آدم های ساده‌ی خارجی هم فکر کردند این زبان یک قبیله‌ای جدید است ! Farsi!

تحصیلکرده ها و زبان شناس هایشان هم دیگر شاید نه زورشان نمیرسید هم از اینکه این زبان چند نامه شود ناراضی بودند!

Farsi English Dari Tajiki etc

خلاصه مشکلات زبان فارسی یکی و دوتا نیست و یکی اش همین به هم ریختن راست نویس و چپ نویس حتی در نرم‌افزار شرکت بزرگی مثل گوگل است

معرفی گروه احیای زبان فارسی

https://www.unwritable.net/2022/06/blog-post_62.html

خلاصه دوست ما آخر سر قبول نکرد من هم چون قبلاً کسانی بودند که با وجود تمام شواهد قبول نمی‌کردند گفتم باشه! ولی از اینکه جو مهمانی کمی سنگین شده هم زیاد خوشحال نبودم!

گفتم کاش به شوخی و خنده تمامش می‌کردم!

خلاصه اینکه

دوگانه‌ها وجود دارند! خوب و بد! درست و غلط!

هر کسی به دیدگاه ذهنی خودش می‌چسبد!

فارسی

من هم دیگر تصمیم گرفتم به درست و غلط ذهنی خودم نچسبم!

از همه گذشته نهایتاً این یک دیدگاه ذهنی است! چه درست و چه غلط!

کار اشتباهِ اصلی؛ چسبیدن به یک دیدگاه ذهنی است!

مثل چسبیدن به یک ایدئولوژی یا مذهب!

نهایتاً خود را بالاتر دانستن و فجایعی که به بار می‌آورد!

من هم دیگر ماموریت خودم را کنار می‌گذارم و وقتی کسی میگوید

I speak Farsi

یاد تمام دوگانه‌ها می‌افتم و تمام آدم‌هایی که به یک طرف می‌چسبند از جمله خودم!

منشأ بردگی در زمین

ID:464

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%b4%d8%a3-%d8%a8%d8%b1%d8%af%da%af%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86/

June 1, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آزادی, اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل

4 دقیقه.

*** 5

منشأ بردگی در زمین

***

بگذارید داستان را کمی ساده کنیم.

زمینی را تصور کنید مثلاً صد هکتار. صد نفر هم در آن زمین زندگی میکنند. هر نفر یک هکتار دارد و از محصولات این زمین میخورد و زندگی می‌کند.

با این فرض که مساحت زمین ثابت است اگر جمعیت هم ثابت بماند تعادل حفظ می‌شود. یعنی همیشه صد نفر هستند و هر نفر یک هکتار دارد برای زندگی! از یک هکتار خودش غذا و سرپناه بدست می‌آورد و زندگی می‌کند و می‌میرد و می‌دهد به نفر بعدی!

حال فرض کنید به هر دلیلی تعادل به هم می‌خورد! مثلاً جمعیت می‌شود دویست نفر. یا در اثر زاد و ولد یا در اثر مهاجرت حالا دویست نفر می‌خواهند در همان صد هکتار زندگی کنند.

اما صد نفر اول هر کدام مالک یک هکتار بودند! این صد نفر اول حاضر نیستند زمینشان را با دیگری تقسیم کنند. اما به هرحال صد نفر جدید اینجا هستند! نه می‌خواهیم بکشیمشان نه بجنگیم! پس چه می‌کنیم؟

بله درست متوجه شدید! بردگی را اختراع می‌کنیم!

یعنی صد نفر اول به این توافق با صد نفر دوم می‌رسند که؛ اگر میخواهید روی زمین ما بمانید و زندگی کنید باید کاری که ما می‌گوییم را انجام بدهید!

مثلاً باید روزی ۸ ساعت کشاورزی کنید!

یا مثلاً از ۹ صبح تا ۵ عصر در آفیس بنشینید و به چیزی که ما می‌گوییم توجه کنید!

فارسی

کل قوانین مالکیت و کار و املاک و اجاره و سیستم قضایی و پلیس و نیروهای امنیتی و مسلح هم برای این کار درست میکنند!

یک سیستم بزرگ فکری و آموزشی و تبلیغاتی هم این قرارداد اجتماعی را تبلیغ و ترویج می‌کند.

خلاصه اش این است که اگر در این صد هکتار ما بخواهید بمانید و زندگی کنید یعنی از فضا و سرپناه و آب این زمین استفاده کنید باید کاری که ما می‌گوییم را هم انجام بدهید!

و این یعنی شروع سیستم برده‌داری مدرن!

حالا صد نفر دوم دو راه دارند!

یا در آن صد هکتار بمانند و بردگی کنند!

یا بروند و تکه زمین دیگری برای زندگی پیدا کنند!

این مثال ساده شده بود. در عمل همه چیز کمی پیچیده‌تر می‌شود. مثلاً پادشاهی افسران نظامی را می‌فرستد تا زمین‌های آمریکای شمالی را متعلق به پادشاه اعلام کنند! و بعد از آن هر کسی در این زمین ها بخواهد باشد بایستی قرارداد فوق را اجرا کند! واگر نه حق زندگی ندارد! بردگی بهترین حالت زندگی است! در زمین هایی که از قبل دارای صاحب است! حال صاحب می‌تواند کمپانی‌های بزرگ باشد یا دولت! فرقی نمی‌کند!

آن صد نفر اول که در تعادل زندگی می‌کردند هم شاید ساختارهایی قبیله‌ای داشتند شبیه قبایل بومی آمریکای شمالی اما آنها مالکیت زمین نداشتند! زمین مادرشان بود و در آغوش مادرشان در تعادل زندگی می‌کردند.

دعوای مالکیت زمین در تمام کره‌ی زمین البته شدت و ضعف دارد!

مثلاً بودن در یک شهر که آدم‌های بیشتری در زمین کمتری جمع شده‌اند گران تر است! یعنی نیاز بیشتری به بردگی دارد! در شهرها مثلاً به جای صد نفر هزاران نفر در همان صد هکتار زندگی می‌کنند! اما مالکیت به سختی از همان صد نفر اول به دیگران منتقل می‌شود!

این سیستمِ مالک و برده در تار و پود سیستم اقتصادی تنیده شده و جوری تبلیغ می‌شود که انگار بدیهی و لازم است! هنوز در فرهنگ انگلیسی به مالک میگویند لَند لُرد! یعنی خدای زمین!

به بردگان فهمانده می‌شود که برای زندگی کردن راهی نیست جز بردگی! مثلاً می‌گویند حتی حیوانات هم برای غذا بدست آوردن زحمت می‌کشند!

درست است که برای زندگی کردن در زمین باید تلاش کرد و غذا و سرپناه از زمین تهیه کرد اما در سیستم اقتصادی مبنی بر مالکیت معمولاً صد نفر دوم فقط کار می‌کنند و صد نفر اول فقط استفاده میکنند.

اینطور می‌شود که صدها نفر با حقوق حداقل و کمترین امکانات زندگی؛ یک گوشی آیفون می‌سازند تا یک نفر با حقوق چند روزش از آن استفاده کند! و دور بیاندازد و زمین را هم آلوده کند!

فارسی

یا مثلاً کسی در آمریکای شمالی ماهی چند صد دلار هزینه‌های سگش را می‌دهد در حالیکه کسی در آنطرف دنیا با ماهی چند دلار فقط غذایش را بدست می‌آورد تا گرسنه نماند! هزینه‌های مهدکودک و آرایشگاه سگ کسی می‌تواند با هزینه ی غذای ده ها کودک انسان برابری کند!

تمام اینها را گفتم نه برای اینکه می‌خواهم کل سیستم اقتصادی سرمایه‌داری را زیر سوال ببرم و سیستم سوسیالیستی را جایگزین کنم.

بیشتر برای درک موضوع عدم تعادل اقتصادی و بردگی مدرن خواستم شفاف سازی کنم.

از بین بردن یا جدا شدن صد در صد از سیستم اقتصادی کنونی نه ممکن است نه درست.

مخلوط شدن این داستان با رشد و پیشرفت تکنولوژی هم بسیار به سطح رفاه عمومی کمک کرده است اما این پیشرفت تکنولوژی نباید باعث شود ما نقص ذاتی سیستم مالکیت را نبینیم!

تکنولوژی نتیجه ی هوشمندی بشر است و می‌تواند رفاه عمومی به ارمغان بیاورد! اما تکنولوژی مرهون این سیستم نا متعادل نیست!

در نهایت!

یک انسان باهوش اما سعی میکند کمی از آن فاصله بگیرد مثلاً در حومه زندگی می‌کند که کمتر برده باشد.

یا زندگی ساده‌تری انتخاب می‌کند. زندگی ای که هم برای تعادل جسم و روحش بهتر است هم به طبیعت نزدیک تر است و هم برای تعادل زمین مفید تر.

در نهایت ما یک بار زندگی می‌کنیم و قرار نیست این فرصت را به بردگی بگذرانیم.

بردگی هم یعنی معطوف کردن توجه بدون اختیار شخصی!

که البته کاری درونی و معنوی است.

اگر کسی بتواند کنترل توجه خودش را بدست بیاورد حتی اگر در ظاهر برده باشد از دورن آزاد است.

اگر هم کسی کنترل توجه خودش را نداشته باشد حتی اگر آزاد به نظر بیاید از درون برده است!

برده‌ی افکار و احساسات خودش!

به هر حال این نوشته معطوف به بردگی بیرونی بود!

به امید روزی که تک تک انسانها از بردکی درونی و بیرونی آزاد شوند.

فارسی

داستان من و اکهارت

ID:465

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%85%d9%86-/%d9%88-%d8%a7%da%a9%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%aa

May 31, 2023

دسته‌ها: ترجمه‌ها

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, ذهن, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

داستان من و اکهارت

***

ساعت سه صبح بهترین کاری که می‌توانم انجام بدهم نوشتن این داستان است. البته می‌دانیم این ها تماما داستان های ذهن است! این را هم از اکهارت آموخته‌ام.

اما داستان آشنایی من با اکهارت برمیگردد به حدود ۱۰ سال پیش. دوستی را در تهران دیدم و بعداً آن دوست کتابی از اکهارت برایم فرستاد و چیزی در اهمیت آن گفت! آن زمان نمی‌دانستم و گذشت!

حدود شاید یک سالی از مهاجرتم به ونکوور گذشته بود که افسردگی و بحران هویت دامن‌گیر من شد! نمی‌دانستم چه کاره هستم! در این فضای جدید هیچی نبودم! یک خلأ بزرگ! در آتش اضطراب میسوختم که شروع کردم به خواندن کتاب قدرت حال! این کتاب همچون آبی بر آتش بود! تقریباً من را نجات داد! کتاب زمین جدید را هم خواندم ولی کامل نفهمیدم!

اکهارت در ۹ سال گذشته همراه من بود. ویدیوهای هفتگی اش را می‌بینم. مدیتیشن های عجیب اش را!

همین الان هم در پس زمینه دارم به حرفهایشان گوش می‌دهم!

کتاب زمین جدیدش را شاید یک سال پیش خریدم و تا الان شاید پنجاه بار گوش داده باشم.

نمی‌دانم این آدم چه نیرویی دارد! حرف زدن هایش به من آرامش می‌دهد!

از نظر ذهنِ من؛ او یکی از بزرگترین فیلسوفان و عارفان زنده‌ی دنیاست!

حرفهایش به شدت ساده و عمیق هستند!

گاهی من هم درگیر ظاهر می‌شوم! خانم قبلی من از او متنفر بود و می‌گفت قیافه‌اش زشت است!

فارسی

خود اکهارت اما از فرم و شکل عبور کرده.

او از بدن مدتهاست عبور کرده!

از ذهن هم عبور کرده!

اکهارت تقریبا به خدا رسیده! انرژی ای دارد که بعضی ها را می‌گیرد و بیدار می‌کند!

بعضی ها هم حرفهایشان را چرند می‌دانند!

خود اکهارت جواب آنها را هم دارد.

شنیده‌ام اکهارت در همین شهر ونکوور زندگی می‌کند! مثل آدم‌های عادی با کلاه کپ فروشگاه می‌رود و خرید می‌کند و غذا سفارش می‌دهد!

در ذهنم همیشه لحظه‌ای را تصور می‌کنم که او را در فروشگاه ببینم!

نگاه و انرژی عجیب و آگاهیِ در لحظه‌ی او را حس کنم! البته نیازی به نزدیکی حضوری نیست!

خلاصه بد جوری معتاد اکهارت هستم!

برای من از هزارتا سیگار و مشروب اعتیاد آور تر است!

حرفهایش برایم تکراری نمی‌شود!

حتی اگر ده بار گوش کنم باز چیز جدیدی برایم دارد!

اکهارت را ترجمه می‌کنم! لینک هایش را برای دوستانم می‌فرستم! شاید آنها هم مثل من معتاد شوند! و روزی از این که من معتادشان کردم از من تشکر کنند!

البته از خود اکهارت آموخته‌ام که باید از هر معلمی عبور کرد! بزرگترین معلم هر کسی معلم درون اوست!

خلاصه این که من هنوز معتاد اکهارت هستم!

یکی از عمیق ترین و دقیق ترین معلمان و فیلسوف هایی که می‌شناسم.

کسی که تمام لحظاتش آمیخته با خداست!

او خدا را و لحظه را شناخته!

او به ما می‌آموزد که خدا در لحظه است!

او آدرس دقیقی از خدا دارد!

او خیلی به خدا نزدیک شده!

او بودا را می‌شناسد! حافظ را و مولانا را هم میشناسند!

او ذهن را می‌شناسد!

او مدام از ناگفتنی میگوید!

او نانوشتنی را می‌نویسد!

ترجمه‌ی قسمت‌هایی از کتاب زمین جدید

https://www.unwritable.net/2022/10/new-earth-by-eckhart-tolle.html

برای تارا! – بی حوصلگی ذهن!

ID:466

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d8%a8%db%8c-%d8%ad%d9%88%d8%b5%d9%84%da%af%db%8c-/%d8%b0%d9%87%d9%86

May 31, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تمرین عملی

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, ذهن, همسر

2 دقیقه.

*** 2

برای تارا! – بی حوصلگی ذهن!

***

روی علفهای نرم نشسته‌ام و در حالیکه تارا با تاب و سرسره بازی میکند این‌ها را می‌نویسم. میخواستم این‌ها را شفاهی بگویم اما دیدم شاید هنوز زود باشد! و اینکه شاید برای بزرگترها هم خوب باشد! برای خودم هم همینطور!

تارا بعد از مدتی گریه کردن از اینکه حوصله‌اش سر رفته و پیاده‌روی بورینگ یا حوصله-سر-بر است حالا مشغول بازی در زمین بازی شده.

من هم کمی اینطرف تر مشغول بازی با کلمات!

شرطی شدگی های ذهن به سرعت انجام می‌شود. تارا هنوز در آستانه‌ی پنج سالگی است و ذهن اش به شدت و سرعت درحال شرطی شدن است!

مثلاً اینکه چه کلماتی توجه دیگران را جلب می‌کند مثلا اگر به کسی بگوید پوپو عکس‌العمل؛ تقریباً حتمی است!

یا مثلاً ۹۹ درصد آدمها اگر پرایوت پارتش یا عضو خصوصی اش را ببینند عکس‌العمل عجیب و غریبی نشان می‌دهند!

یا مثلاً این که در جنگل نمی‌تواند بازی کند و بازی فقط باید در زمین بازی باشد!

شرطی شدگی های ذهنی گاهی تبدیل به حد و مرزهای فیزیکی هم می‌شود! آدمها از روی ترس مرزهایی فیزیکی می‌کشند و خودشان را در آن زندانی می‌کنند.

مثلاً وقتی درخواست کردم دخترم آزادی سفر داشته باشد دوستی از روی ترس گفت مثلا برود ایران!؟ خطرناک است! شاید آنجا زندانی شود! این هم یک ترس ذهنی است که منجر به مرزهای فیزیکی و نهایتاً زندانی شدن در کشوری دیگر به نام کانادا می‌شود!

فارسی

میخواستم به تارا بگویم

تارای عزیزم ما آدم بزرگ ها هم خیلی حوصله مان سر می‌رود! ماها هم معتاد تلویزیون هستیم! فقط تو نیستی که در پنج سالگی نشانه‌های اعتیاد به کارتون داری.

من که پدر بیولوژیکی تو هستم بعد از چهل و دو سالگی تازه دارم سازوکار ذهن را می‌فهمم!

من هم سی چهل سال در وضعیت بی قراری و بی حوصلگی ذهنی زندگی کردم تا اینکه فهمیدم بی حوصلگی ناشی از ذهن است!

ذهنی که توجه خودش را به لحظه از دست داده و چیزی را در زمان یا مکانی دیگر می‌خواهد!

این ویروس ذهنی تقریباً ۹۹ درصد آدمها را درگیر خودش کرده!

آنها مدام دنبال لحظه‌ی بعدی هستند! مدام در حال ساختن دراما!

این ویروس ذهنی با رشد ذهنی سریع تو در پنج سالگی؛ به تو هم رسید! نمیدانم تو در چند سالگی بتوانی ساختار ذهن ات را بشناسی و از بزرگترین زندان انسان که همان ذهن است آزاد بشوی!

تنها کاری که به عنوان پدر بیولوژیکی تو و کسی که رنج تو را می‌بیند می‌توانم انجام بدهم نوشتن این سطور است!

میخواستم بگویم می‌توانی توجه خالص خودت را بدست بیاوری. یعنی بزرگترین هدیه‌ی خداوند به خودت را!

توجه به حواست!

دیدن شنیدن بوییدن لمس کردن و چشیدن!

و توجه به افکار و احساسات!

این‌ها را اینجا می‌نویسم شاید بدرد خودم یا تو یا دیگران خورد!

این هم یکی از بازیهای پدرت است!

شاید یک روزی تو هم با خواندن اینها با من همبازی بشوی!

پول؛شهرت؛ فراوانی!

ID:467

https://unwritable.org/%d9%be%d9%88%d9%84%d8%9b%d8%b4%d9%87%d8%b1%d8%aa%/d8%9b-%d9%81%d8%b1%d8%a7%d9%88%d8%a7%d9%86%db%8c

May 30, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی

<1 دقیقه.

*** 1

پول؛شهرت؛ فراوانی!

***

پول یکی از اختراعات و ابزارهای جالب ساخته‌ی انسان هاست. از نظر من پول در واقع همان غذاست. یعنی چیزی که برای زندگی در بدن لازم داریم! مقدار حداقلی از غذا واجب و لازم است! غذا خوردن گرچه کاری تنهاست ولی با هم غذا خوردن بیشتر می‌چسبد! پول هم همینطور است! گرچه مالکیت امری فردی است اما شییر کردن بیشتر می‌چسبد!

شهرت هم در واقع شناخته شدن یا توجه است! امروزه توجه هم کالایی است با همان اهمیت پول! در واقع غذای ذهن!

البته تا حدودی پول و شهرت قابل تبدیل به یکدیگر هستند!

فارسی

با رشد اینترنت توجه و پول هر دو الکترونیکی شده‌اند. میزان ویو یا کلیک یا توجه با اعداد و ارقام هر لحظه اندازه‌گیری و مقایسه می‌شود.

توجه؛ این کالای ارزشمند چیزی است که با ما به دنیا می‌آید! توجه بالاترین ثروت نهایی است!

این که توجهمان را کجا خرج می‌کنیم زندگی ما را تعیین می‌کند!

نوشته‌های با موضوع توجه را اینجا بخوانید.

https://www.unwritable.net/search?q=توجه&m=1

نهایتاً؛

توجه و فراوانی چیزی است که از درون ما سرچشمه می‌گیرد.

شاید غذا را از بیرون بدن بدست بیاوریم شاید توجه را هم از دیگران بگیریم

اما فراوانی و منبع حس فراوانی قطعاً درون است!

آیا تایید می‌کنی؟

ID:468

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d8%a7%db%8c%db%8c%d8%af-/%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%db%8c%d8%9f

May 30, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد

2 دقیقه.

*** 3

آیا تایید می‌کنی؟

***

دوستان از من می‌خواهند چیزی را تأیید کنم! شاید برای احترام! شاید برای راحت شدن خیالشان! شاید برای دادگاه! دادگاه وجدان یا دادگاه نمایشی زمینی!

به زبان خودم تأیید می‌کنم!

به زبانی که از مادرم آموختم! زبان عشق را! زبان زمین را! زمینی که بدنم را در خود پرورش داد!

این را تایید می‌کنم که نیت های خیر شما را دیدم! وجود انسانی شما را دیدم! ترس ها را هم می بینم! وجود عشق را هم می‌بینم! هم در خودم و هم در شما!

این را تایید می‌کنم که هنوز اسیر ذهن هستم! هنوز شاید ترسهایی در من باشد!

این را تایید می‌کنم که ناآگاه بودم! و در مسیر آگاهی قدم برمیدارم!

می‌دانم ذهن می‌خواهد امنیت ایجاد کند! بقاء ایجاد کند! آینده را تضمین کند!

اما ذهن نمی‌داند ارزش یک نفس چقدر است!

ذهن نمی‌داند ارزش یک لبخند چقدر است!

ذهن نمی‌داند با عمر چه کارها می‌توان کرد!

ذهن نمی‌داند خدا را!

ذهن بدن را می‌شناسد! ذهن مرز ها را می‌شناسد! ذهن حساب و کتاب را خوب با

فارسی

اما نمی‌داند خورشید چطور نورش را حساب می‌کند!

ذهن نمی‌داند چطور انسانی از هیچ متولد می‌شود!

ذهن نمی‌داند خودش یک توهم است!

ذهن مرگ را نمی‌داند! عشق را نمیداند!

ذهن خیلی چیزها را نمی‌داند!

ذهن می‌خواهد آینده را بسازد! اما حال را نمی‌داند!

تایید می‌کنم که به من نعمت داده شده! فرصتی برای دیدن شنیدن و تایید کردن!

فرصتی برای دیوانه شدن! برای جواب پرت و پلا دادن! برای نوشتن از عشق! نوشتن از دیوانگی! نوشتن دیوانه‌وار از نانوشتنی!

بدهی های من را شما حساب کنید! من به زمین و زمان بدهکارم! به تک تک سلولهای اکسیژنی که میکشم! به تک تک برگهایی که ریختم! به تک تک لقمه‌هایی که از زمین گرفتم!

شما برای من حساب کنید! اگر کمی حسابم پاک بشود خیلی خوشحال می‌شوم! کمی سبک میشوم! لخت به دنیا آمدم کاشکی بتوانم لخت هم بروم! همانطور زیبا! همانطور پاک!

ای کاش در همین زندگی تمام اشک هایم را تمام کنم؛ چیزی برای بردن نگذارم!

نه اشکی! نه دِینی! نه کارمایی! نه خاطره‌ای از تلخی!

این را ببرید دادگاه! ببرید پیش مشاوران زبده‌ی خانواده!

بگویید ایشان هوایی هستند! کمی حَوَل! شاید هم یک دیوانه‌ی کامل!

دیوانه‌ای که نمی‌داند چرا زنده است!

دیوانه‌ای که نمی‌داند چطور دیوانه شده!

نمی‌داند این هوای دیوانگی از کجا به سرش زده!

نمی‌داند چرا اینقدر پرت شده از مرحله!

ببرید پیش حسابدار؛ من هر جوری حساب کنم بدهکارم!

فارسی

بیش از لیاقتم گرفتم!

بیش از تلاشم دریافت کردم!

بیشتر از ظرفیتم عشق دیدم!

حساب کنید بگویید دیوانه‌ها کجای دنیا باید بروند!

بگویید در غرب دیوانه بیشتر است یا شرق! مگر چند بار می‌توانم بلیط هواپیما بخرم؟

بگویید کجا بهتر می‌توان زندگی کرد! کجا بهتر می‌توان مُرد!

روح ها کجا آسوده تر هستند؟ جسم ها کجا سالم تر هستند؟

اگر بهتر است همان‌جایی که به زمین آمدم به زمین بازگردم یک پول بلیط برایم کافیست!

بگویید مدام نوشته‌های احساسی می‌نویسد! بدرد زندگی نمی‌خورد! به درد کار نمی‌خورد! احساساتی است!

عقل درست و حسابی ندارد!

اصلاً نمی‌داند چه کار کند!

راه و روش ها را بلد نیست!

اصول برخورد با دیگران را بلد نیست!

چقدر خوب می‌شود قاضی هم تایید کند!

بگوید رهایش کنید!

دیوانه شده! توهم پیامبری دارد!

می‌خواهد دنیا را نجات بدهد!

آخر فقط دیوانه‌ها می‌توانند دنیا را نجات بدهند!

عاقل ها در حال نابود کردن زمین هستند!

یک چند تایی دیوانه می‌شناسم!

بگذارید دنبال همان دیوانه‌ها بروم!

فارسی

آخرِ سر؛ دیوانه‌ها و عاقل ها هردو می‌میرند!

اما با دیوانگی مردن حال دیگری دارد!

دیوانه حداقلش این است که کمتر از عاقل ها می‌ترسد!

دلم غنج می‌رود برای دیوانه‌ها!

دیوانه چو دیوانه بیند خوشش آید!

دیوانگی های من را ببخشید!

اندازه‌ی آگاهی!

ID:469

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b2%d9%87%db%8c-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

May 28, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, روابط

1 دقیقه.

*** 1

اندازه‌ی آگاهی!

***

هر کسی به اندازه‌ی آگاهی خودش زندگی می‌کند.

مورچه به اندازه آگاهی خودش زندگی می‌کند یک فیل هم همینطور. آدمها هم همینطور!

هر کسی به اندازه‌ی آگاهی خودش عمل می‌کند! کسی ظلم می‌کند! دیگری خشونت می‌ورزد! یکی حرفی می‌زند! کاری می‌کند!

عیسی به اندازه آگاهی خودش زندگی می‌کند؛ به صلیب کشندگانش هم به اندازه‌ی آگاهی خودشان!

نه قضاوتی می‌توان کرد نه خوب و بد می‌توان شمرد!

کل زندگی مسیری است برای گسترش آگاهی.

اگر کسی کاری در حق تو کرد به اندازه‌ی آگاهی خودش کرده!

اگر کسی تو را ترک کرد! اکر کسی به تو محبت کرد! اگر کسی فرزند تو را برد! اگر کسی مال تو را برد!

اگر کسی پشت سرت حرف زد! اگر کسی به تو توهینی کرد!

اگر کسی خوبی تو را گفت!

هر کسی هر کاری می‌کند به اندازه‌ی آگاهی خودش می‌کند!

تو آگاهی خودت را بالا ببر!

فارسی

تو فقط مسوول همین هستی!

وقتی آگاهی تو بالا برود نه خشمگین می‌شوی نه غمگین!

وقتی آگاهی تو بالا برود تو مثل خدا می‌شوی!

همیشه و همه‌جا هستی! بعضی تو را درک می‌کنند!

بعضی بر سر تو بحث می‌کنند! بعضی انکار بعضی اقرار!

هر کسی به اندازه‌ی آگاهی خودش تو را می‌فهمد!

وقتی آگاهی تو بالا برود؛ تو خود عشق می‌شوی!

خود خدا!

خود خورشید!

برایت فرقی نمیکند! به همه می‌تابی! به همه عشق می‌ورزی!

بدون قید و شرط!

هر کسی خودش را در تو می‌بیند!

کسی نمی‌تواند به تو ظلم کند!

وقتی آگاهی تو بالا برود تو قربانی نیستی!

تو تنها نیستی!

تو نامیرا هستی!

تو نانوشتنی هستی!

کار؛ اقتصاد!

ID:470

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d8%9b-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af

May 28, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کتابچهٔ زمین و محیط زیست

برچسب‌ها: آگاهی, ادب پارسی, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, طبیعت و زمین, کار و شغل

2 دقیقه.

*** 3

کار؛ اقتصاد!

***

این دو موضوع الان همه‌گیر ترین موضوعات روز هستند! مهم‌ترین موضوع صحبت و مهمترین صرف کننده‌ی وقت آدم‌ها.

حالا من هم نوشتن شده کارم! حتی نوشتن در مورد کار!

بیاییم از بالا به پایین نگاه کنیم!

از دید خیلی بالا؛ نیازی به هیچ کاری نیست! ما از یک منبع حیات آمده‌ایم و به همان هم برمی‌گردیم! این وسط هم؛ زمین؛ بهشتی است که غذا از آن برای مان می‌روید! پس فقط کافیست بنشینیم و بگذریم و برویم!

همه‌ی کارها را آن خلاق جهان انجان می‌دهد!

مشاهده و آگاهی می‌شود تنها وظیفه‌ی اصلی ما!

اینجا اکثر آدم‌ها؛ این را با تنبلی و بی مسوولیتی اشتباه می‌گیرند! پس فعلاً از این قسمت عبور می‌کنیم!

یک مرحله که پایین بیاییم اینجاست که کارهایی که لازم است را باید انجام بدهیم!

یک انسان آگاه فقط کاری را که لازم است انجام می‌دهد!

فارسی

نگاهی به وضعیت زمین نشان می‌دهد که آدم‌ها به راحتی با حماقتشان حاضرند بر سر هم بمب اتم بیاندازند و خودشان و زمین و محیط زیست را نابود کنند! روشهای صنعتی کشاورزی و آلوده کردن منابع حیاتی و زاد و ولد کنترل نشده و اجبارگونه. ظلم به جنگلها و حیوانات!

تمام اینها ناشی از ذهن بیمار انسان است! پس هر انسان آگاهی سعی می‌کند جلوی نابودی را بگیرد! پس دست به کار می‌شود!

از کجا شروع می‌کند؟ ابتدا از خودش! یعنی خودش را به منبع آگاهی متصل نگاه می‌دارد! و سعی می‌کند این آگاهی را گسترش بدهد! از هر راهی که بلد است!

اگر انسان‌ها آگاه شوند دیگر دست به نابودی خودشان و طبیعت نمی‌زنند! پس بعد از عبور از منیت و نفس؛ انسانهای آگاه سعی در گسترش این آگاهی در جهان می‌کنند!

خودشان را وقف خدمت می‌کنند!

آلودگی‌های خودشان را به حداقل می‌رسانند. تمیز و هماهنگ با طبیعت زندگی می‌کنند.

اینجا شکل بیرونی کارشان زیاد اهمیت ندارد!

کسی که به چشمه‌ی آگاهی متصل باشد حضورش کافیست تا ارتعاش آگاهی را پخش کند!

می‌تواند مثل بودا بنشیند!

یا مثل کریشنا بجنگد!

می‌تواند هیچ کاری نکند!

می‌تواند کشاورزی کند! یا نظافت! یا فروشندگی! یا پخش پیتزا!

اما او هر کاری را که انجام می‌دهد متفاوت از دیگران است! حتی اگر فقط در خیابان راه برود چهره و لبخندش منشأ خیر و برکت است برای تمام موجودات!

او با جهان یگانه است! او جدا نمی‌کند!

او برای وصل کردن آمده!

او شمس می‌شود! خورشیدی جهان تاب!

او مولاناها را پرورش می‌دهد!

او بودا می‌شود! موجودی نامیرا!

او عیسی می‌شود که تندیس اش هنوز قلب‌ها را نرم می‌کند!

او حضورش به یاد ماندنی است! حضوری پررنگ دارد! حتی اگر هیچ کاری نکند!

نیازی نیست تلاش کند!

او نی می‌شود! نی ای شبیه مولانا!

وقتی در او دمیده شود از نفیرش همه نالان می‌شوند!

آتش عشق را می‌گستراند!

شاید عطار باشد! شاید خیام!

تفاوتی ندارد!

شاید ثروت مادی داشته باشد یا نه!

تفاوتی ندارد!

او نیازی به این دنیا و هرآنچه در آن است ندارد!

او در استغناست!

هرچه می‌کند بازی عشق است!

حتی با مرگ عشق بازی می‌کند!

او از دو جهان گذشته!

به مرز سکوت رسیده!

جایی که قلم ها و سخن ها دیگر کار نمی‌کند!

او بودن را درک کرده!

انجام دادن مرحله‌ی بعدی است!

انجام دادن او فقط برای گستراندن عشق است!

او برای رضایت خودش کاری نمی‌کند.

او برای گسترش گنج آگاهی اینجاست!

همین!

اگر فلان بشود!

ID:471

https://unwritable.org/%d8%a7%da%af%d8%b1-%d9%81%d9%84%d8%a7%d9%86-/%d8%a8%d8%b4%d9%88%d8%af

May 28, 2023

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کتابچهٔ شکرگزاری, کوتاه, لینک‌ها, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, ذهن, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

اگر فلان بشود!

***

اگر فلان جا باشم! اگر فلان کار را بکنم! اگر فلان شیء را داشته باشم! در فلان شهر زندگی کنم! فلان قدرت را داشته باشم! فلان پول را داشته باشم! فلان ماشین را سوار شوم! فلان مرد یا زن را داشته باشم! فلان رابطه را داشته باشم!

فلان مقام را داشته باشم! فلان فضیلت معنوی را داشته باشم! فلان رقابت را برنده شوم! دوباره متولد بشوم! فلان عادت را ترک کنم! فلان عشق را بدست بیاورم!

اگر فلان بشود فلان می‌شوم!

این جمله‌ای است که بارها و بارها از ذهنتان شنیده‌اید. اگر کمی دقت بکنید می‌فهمید که این یک الگوی تکرار شونده است!

بسیاری از این فلانها اتفاق افتاده و بسیاری نیافتاده!

اما الگو کماکان هست!

این الگو چیزی نیست جز الگوی آینده در ذهن.

ذهن یا ایگو یا توهم به تو می‌گوید چیزی کم است!

می‌گوید چیزی کم داری!

می‌گوید لحظه کافی نیست!

می‌گوید تو قربانی هستی!

فارسی

می‌گوید تو نیازمند این و آن هستی!

می‌گوید تو تنها هستی!

وقتی این الگو یا پتِرن را بفهمی کمتر گولش را می‌خوری. شاید فریاد بزنی!الیس الله بکاف بعبده!

یا از کفایت لحظه بنویسی!

کفایت لحظه

https://www.unwritable.net/2022/08/blog-post_39.html

اینجاست که تمام چیزهایی که دنبالشان بودی را در یک جا پیدا می‌کنی!

آرامش را! فراوانی را! ثروت را! لذت را! عشق را! سرور را! نامیرایی را! اکسیر حیات را! لحظه را! نانوشتنی را! دوستی را! محبت را! زیبایی را! همه را!

اینجاست که دیگر دست ذهن برایت رو می‌شود!

تو رسیده‌ای!

تو به منبع خلاقیت! و منبع ثروت و منبع حیات و منبع انرژی منبع سلامتی و منبع هرآنچه هست و نیست رسیده‌ای!

تو به مقام استغنا رسیده‌ای!

تو سرشار هستی!

نیازی به چیز دیگری نیست!

حتی نوشتن!

ویدیویی از اکهارت در این موضوع
https://youtu.be/-ptJ8UCbDGQ

فارسی

تجربیاتی نانوشتنی

ID:472

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%db%8c%d8%a7%d8%aa%db%8c-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

May 27, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, همسر

1 دقیقه.

*** 1

تجربیاتی نانوشتنی

***

ساعت دو صبح!

همین مبلی که رویش نشستم را هم قرار است فردا بدهم برود!

خیلی از دوستان هم با دیدن نوشته‌های من روابطشان را کم کردند!

دخترم را هم همسر قبلی برد!

هرآنچه که یک آدم معمولی می‌تواند داشته باشد را می‌خواهم بدهم برود!

نصف پول فروش خانه ها را هم با کمی اکراه می‌خواهم بدهم به نفر قبلی!

خانه ای که در آن هستم را هم حدود بیست روز دیگر تحویل می‌دهم!

کسی از من پرسید خانه ات را فروختی بعدش چه؟ گفتن میخواهم بشوم عشایر! یعنی بدون محلی ثابت برای زندگی!

این کارها با شرطی شدگی های قدیمی تقریباً فاجعه به نظر می‌رسد!

ذهن مدام در حال ساختن داستان است!

تنها کاری که می‌کنم مشاهده‌ی ذهن است!

مشاهده‌ی تنهایی! مشاهده‌ی اینکه هر کسی از ظن خود یار من می‌شود!

در هر لحظه فقط خودم هستم و خودم!

فارسی

تقریباً همه‌ی ما همینیم!

شاید سرمان شلوغ باشد! شاید چند جا مهمانی دعوت باشیم! شاید در یک خانواده یا رابطه‌ای مدتی احساس امنیت کنیم.

اما دوباره تنها می‌شویم! تنهای تنها!

مثل خدا!

گاهی فکر می‌کنی یک کسی تو را می‌فهمد بعد دوباره به کامنتها و جملاتش و رفتارش که نگاه می‌کنی میفهمی ای دل غافل؛ آن فهم و آن رابطه هم توهم بود!

در اصل فقط تو وجود داری!

یک وجود تنها!

مثل یک خدا!

که با خودش حرف می‌زند!

برای خودش مینویسد!

با خودش متولد می‌شود و می‌میرد!

این وسط؛ در زندگی چهره‌هایی از دیگران را می‌بیند

اما تمام آنها آیینه‌ای بودند از خود او!

تجربیاتی که به سختی می‌توانی بنویسی!

تجربیاتی نانوشتنی!

آزمایشگاه زندگی!

ID:473

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4%da%af%d8%a7%d/9%87-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

May 26, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, لحظه, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

آزمایشگاه زندگی!

***

دوران تحصیل درس‌های فیزیک و شیمی را خیلی دوست داشتم. بخصوص فیزیک. چون حفظی نبود. لازم نبود چیزهای زیادی حفظ کنی. مثلاً با یک قانون نیوتن می‌توانستی تمام حرکت اجسام را با دقت بسیار بدانی. در ضمن پذیرفتن هم لازم نداشت. پیش فرضی نداشت!

لازم نبود فرضیه ای را چشم بسته بپذیری! مثلاً اگر می‌گفتند شتاب گرانش زمین ۹/۸ است میتوانستی یک وزنه و نخ برداری و خودت اندازه بگیری و به این عدد برسی! یا در شیمی اگر می‌گفتند اسید و باز اینطوری با هم واکنش می‌دهند میتوانستی خودت اسید و باز را مخلوط کنی و نتیجه را ببینی!

من همینطور به کل زندگی نگاه میکنم!

زندگی یک آزمایشگاه بزرگ است!

حالا درس‌هایی یاد گرفتم از اکهارت و سادگورو. این دو معلم هم درسهایشان شبیه فیزیک و شیمی است! لازم نیست چیزی را بپذیری! میتوانی خودت آزمایش کنی!

در یوگا هم همینطور است. این بار موضوع آزمایش بدن و ذهن خودت است!

خودت را از بیرون مشاهده می‌کنی! ترسهایت را نگاه می‌کنی! افکارت را نگاه می‌کنی! احساسات خودت را نگاه می‌کنی!

وقتی در تعالیم گفته می‌شود که تقریباً تمام رنج بشر از هویت های پوچ است می‌توانی آنها را در خودت پیدا کنی!

وقتی گفته می‌شود که ذهن مدام در گذشته و آینده است می‌توانی این را در خودت مشاهده کنی!

وقتی می‌گویند لحظه کافی است باز هم می‌توانی مشاهده کنی و آزمایش کنی!

فارسی

من همیشه در حال آزمایش بوده‌ام! آزمایش زندگی! آزمایش آگاهی خودم! آزمایش دیگران!

حالا در این دوران از زندگی خودم در حال مشاهده‌ی شرطی شدگی های ذهن خودم هستم!

می‌بینم که ذهن چطور به گذشته می‌رود و غم و افسوس می‌سازد و چطور به آینده می‌رود و اضطراب و ترس می‌سازد.

این‌ها را در خودم می‌بینم! بعد وقتی دیگری هم می‌آید معمولاً این فرمول ها صادق است!

مفاهیمی مثل پذیرش! توکل! را در خودم تست می‌کنم! ترس هایم از آینده را نگاه می‌کنم!

مرگ را نگاه می‌کنم! در مراقبه ها انگار به آزمایشگاه می‌روم. در سختی های زندگی دوباره تمام اصول را تست می‌کنم!

اصل لحظه را در سخت ترین روزها؛ دوباره و دوباره تست کرده‌ام! همیشه جواب می‌دهد!

لحظه همیشه هست!

مثل خدا!

همیشه حضور دارد!

همه جا هست!

تنهایی و نزدیکی چیزی را به خودم همیشه تست می‌کنم! هنوز بیدارم! هنوز زنده ام!

چیزی شبیه آگاهی!

چیزی که از کودکی با من بوده! و احتمالا همیشه خواهد بود!

چیزی نانوشتنی!

چرا سلام نمی‌کنم؟

ID:474

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85-/%d9%86%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f

May 24, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, تارا و بچه‌ها, ذهن, همسر

2 دقیقه.

*** 3

چرا سلام نمی‌کنم؟

***

از کودکی یادم هست که بزرگترها حساسیت زیادی در سلام کردن داشتند! آنها می‌خواستند به هر زور و ضربی من را مودب کنند! گاهی با خشمگینی زیاد و چشم غُرّه و شاید کتک می‌خواستند سلام یاد ما بدهند!

یاد دادن سلام با جنگ! یاد دادن احترام با خشونت!

درست مثل تمام کردن جنگ با بمب اتم!

نجات دادن جان انسان‌ها با کشتن!

حماقت بشر تا اینجاها هم می‌رود!

خلاصه به هر ضرب و زوری بود یاد گرفتیم سلام کنیم و خداحافظی! مثلاً قبل از رفتن با اجازه بگوییم و موقع آمدن سلام کنیم!

اما این سلام و خداحافظی های اجباری فقط گوشه‌ای از شرطی شدگی های اجتماعی است.

و هر کاری که از روی انجام وظیفه و شرطی شدگی باشد نوعی کار مکانیکی و بی روح خواهد بود!

اینطوری است که جامعه؛ کودک سرزنده و پرانرژی را بعد از چند سال به یک زامبی مکانیکی تبدیل می‌کند!

سلام و خداحافظی های اجباری و مصنوعی جای حس های زیبای ما آدمها را می‌گیرد!

شاید به جای سلام نگاه شوق آمیزی باشد یا به جای خداحافظی یک بغض مخفیانه! شاید هر حس دیگری باشد! اما هر چه باشد واقعی است!

فارسی

و هر چیز واقعی زیباتر از کار مصنوعی است.

سگهارا همه دوست دارند چون حداقل موقع دیدار و سلام کردن با صاحبشان معمولاً شرطی نیستند و از شوق بالا و پایین می‌پرند. اما آدمها همان شوق را تقریباً در کودکی از دست می‌دهند!

مذاهب و دین ها هم با همین شرطی شدگی های مرده و بی معنی آدم‌ها را از معنویتی که به سادگی با آن نفس می‌کشند زده می‌کنند.

کلاسهای هنر معمولاً خلاقیت را می‌کُشند! آنها روشهای از پیش تعیین شده را به جای هنر جا میزنند!

هنری که جدید و در لحظه و متصل به منبع خلاقیت حیات است را با چند حرکت تکراری و مکانیکی جایگزین می‌کنند!

حال اگر آدمی که می‌بینم؛ یک رهگذر باشد یا یک رابطه‌ی موقتی باشد نمی‌خواهم عجیب و غریب به نظر برسم پس من هم سعی میکنم موقتاً همرنگ جماعت بشوم و یک سلام و خداحافظی معمولی بکنم.

اما اگر آن آدم و آن رابطه برایم مهم و با معنی باشد آنجا دیگر دوست ندارم زامبی باشم! دوست ندارم شرطی عمل کنم! دوست ندارم نقش بازی کنم!

آنجا می‌خواهم خودِ خودم باشم! یک آگاهی!

آگاه به حس های خودم و دیگری!

این می‌شود که گاهی نه سلام می‌کنم و نه خداحافظی!

کودکان را هم هیچگاه شرطی نمی‌کنم! زنده بودن و برق چشمانشان را از بین نمی‌برم!

آنها را سر به راه نمی‌کنم. اخلاق و ادب یادشان نمی‌دهم!

کودکان همانطوری که توسط خالق جهان آفریده شده‌اند زیبا و شگفت انگیز هستند !

این من هستم که باید در لحظه بودن و شور زندگی را از کودکان یاد بگیرم!

کودکان را پیش معلمهایی که خودشان زامبی هستند و شادی را فراموش کردند نمی‌فرستم!

این جنایت را در حق بچه‌ها نمی‌کنم!

به آنها سلام خشک و مکانیکی یاد نمی‌دهم!

بگذار همه‌ی آدم‌های مکانیکی شرطی شده بگویند وحشی و بی تربیت!

من تمام موجودات وحشی را بیشتر از زامبی ها دوست دارم!

فارسی

کاش من هم می‌توانستم وحشی باشم!

همان قدر خالص و طبیعی!

همان طوری که آفریده شده‌ام!

رها و آزاد از قید و بند!

یک نوشته‌ی کیفیت پایین

ID:475

https://unwritable.org/%db%8c%da%a9-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87%db%8c-/%da%a9%db%8c%d9%81%db%8c%d8%aa-%d9%be%d8%a7%db%8c%db%8c%d9%86

May 22, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه

برچسب‌ها: مسوولیت, نوشتن, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

یک نوشته‌ی کیفیت پایین

***

دوباره از نوشتن شروع می‌کنم. وضعیت درونی من تاثیر مستقیمی در کیفیت نوشته‌ها دارد. الان اصلا به نظر نمی‌رسد زمان خوبی برای نوشتن باشد!

یک صبحانه مفصل خورده ام و کمی هم خواب آلودم! حدود ۴ صبح بیدار شدم و الان ساعت ۷ است!

اما جالبی کار آنجاست که قضاوت نکنم! یعنی خودم و وضعیت روحی خودم و نوشته‌ام را قضاوت نکنم!

این روزها حال و وضع خیلی بالایی ندارم. دیروز که با همسر قدیمی حرف می‌زدم گفتم برای این می‌نویسم چون کسی حرفهایم را نمی‌فهمد! معمولاً با دیگران سکوت می‌کنم ولی پای نوشتن پرحرف می‌شوم!

اینجا می‌توانم در سکوت حرف بزنم! و در سکوت بخوانم و بنویسم!

حرف‌هایی که چه اینجا می‌زنم و چه با آدمهای مختلف در خودم هم طنین می‌اندازد. گاهی بعضی حرف‌ها چندین روز طنین اش در ذهنم می‌ماند.

گفتم زیاد حس نوشتن ندارم! کمی خواب آلودم! کمی ذهنم مشوش است.

این نوشته هم سر و ته ندارد. ذهنم مدام به جاهای مختلف می‌پرد! به حرفهای دیروز! به سکس به غذا به بدن به هزار و یک چیز دیگر!

اگر هم رگه هایی از خرد بیاید لای تمام این شلوغی ذهنم گم می‌شود!

کیفیت حرف‌ها و نوشته‌ها پایین می آید و می‌شود این! می‌شود یک نوشته‌ی کیفیت پایین!

اصلاً همین را میگذارم عنوان و خلاص!

فارسی

«یک نوشته‌ی کیفیت پایین»

یک نوشته‌ی کیفیت پایین از یک ذهن کیفیت پایین می آید و ذهن کیفیت پایین از بدن کیفیت پایین و بدن کیفیت پایین از محیط و غذاهای کیفیت پایین!

همه چیز را انداختم گردن بیرون!

حالا با خیال راحت می‌توانم دیگر خودم را سرزنش نکنم و بخوابم! اما اولین چیزی که از یوگای معنوی یادگرفتم پذیرش مسئولیت حال خودم هست!

من خودم مسوول حال خودم هستم و مسوول کیفیت این نوشته!

و مسوول پذیرفتن این نوشته و این لحظه!

و مسوول شرایطی که بچه ام را از من دور کرده!

این لحظه همینی است که هست و نمی‌تواند جور دیگری باشد!

من در اصل این بدن و این ذهن نیستم.

من مادری هستم برای کل جهان!

پنج اصل تمرین درونی

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

خدای زن یا مرد؟

ID:476

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%b2%d9%86-%db%8c%d8%a7-/%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%9f

May 20, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, جنسیت, خانواده،ازدواج, خدا

3 دقیقه.

*** 3

خدای زن یا مرد؟

***

با دوستی در حال گپ زدن بودیم. داشت از آنچه میخواست میگفت. میگفت موجودی را میخواهد که

به غایت حمایتگر باشد

به غایت زیبا و سکسی باشد

به غایت قوی و سرشار باشد

به غایت پر شور و انرژی باشد

به غایت نان آور باشد

و به غایت هوشمند باشد

و غیره

به او گفتم بعضی از خدایان هندوستان دارای این خصوصیات هستند! شاید خدای شیوا یا خدای کریشنا به دردش بخورد!

بعد از کلی خندیدن به این نتیجه رسیدیم که او به دنبال خدا میگردد!

بعد به خودم هم که نگاه میکنم موجودی را میخواهم که

به غایت زیبا و فریبنده باشد

به غایت ظریف باشد

به غایت مهربان باشد

به غایت مادر باشد

به غایت پر شور و انرژی باشد

به غایت آرام باشد

و به غایت دانا باشد

و ظاهرا من هم به دنبال یک الهه هستم. شبیه الهه های هندوستان.

جالب اینجاست که در هندوستان چند نوع خدا داریم.

اما واضح ترین آنها خداهایی با سمبل مردانگی هستند. این خدایان حتی به صورت نماد آلت جنسی مردانه ساخته میشوند و توسط پیروانشان پرسیده میشوند! گروهی ظاهر بین هم به آنها آلت پرست میگویند. در هندوستان به آنها لینگا میگویند یعنی عضو یا اندام!

خداهایی هم با سمبل زنانگی در هندوستان هست. این خدایان در واقع نوعی الهه هستند و شاید حتی شبیه صورت زن یا اندام جنسی زنانه ساخته شوند. در هندوستان به آنها دییوی گفته میشود. بیشتر این خدایان با گسترش ادیان مردسالار نابود شدند. بخصوص با حمله ی اسلام اکثر نمادهای الهه های زنانگی که گاها شامل سینه های برهنه بودند نابود شدند.

از تمام اینها که بگذریم مشخص است که ما آدمها بسته به اینکه کدام یک از خصوصیات زنانه یا مردانه را داریم به دنبال خدای خودمان میگردیم.

ما آدمها وقتی گرسنه ایم خدای نان آور را صدا میزنیم.

وقتی در ترس و عدم اطمینان هستیم خدای حمایتگر را صدا میزنیم.

وقتی در اضطراب هستیم خدای آرامش بخش را طلب میکنیم.

اما از این غافلیم که این خدا نه در آسمان هاست و نه در سنگ و چوب و پول و مادیات و نه در دیگران!

این خدا در خود ماست!

این خدا از وقتی که ما یک سلول بودیم در ما بوده تا وقتی که دوباره این سلول ها با خاک و زمین یکی میشود با ماست.

کودکان خدا را در آسمان یا زمین یا خورشید یا ماه پیدا میکنند که البته از دیدگاهی درست است!

دختر بچه ها این خدا را در شوهر یا خواستگار می جویند پسر بچه ها هم در آغوش زنان به دنبال این خدا هستند!

گاهی این دختر بچه ها و پسر بچه ها حتی تا سنین ۷۰-۸۰ سالگی منتظر آمدن این خدا هستند!

اما این خدا همه جا هست! یعنی همه شمول است! یعنی تو و من را هم شامل میشود!

به عبارت دیگر من و تو توهمی بیش نیستیم!

هر چه هست همان خدا است!

با تمام خصوصیات زنانه و مردانه ای که من و تو به دنبالش هستیم!

یک خدایی هم در چند هزار سال اخیر وارد ذهن انسان شده! بیشتر آدمها یک مفهوم ذهنی از خدا برای خودشان ساخته اند و آن را شبیه بت ثابت و غیر قابل تغییر میپندارند!

هر که به آن مفاهیم ذهنی آنها انتقادی بکند کافر و دشمن میشود! و خونش را حلال میدانند!

این خدای ذهنی خیلی خطرناک است چون دیده نمیشود و تا زمانی که فردی خودش و دیگران را در یک عملیات انتحاری نابود نکرده باشد شاید حتی در ظاهر قابل تشخیص نباشد!

بت خدا

https://www.unwritable.net/2021/09/blog-post_27.html

به هر حال تا زمانی که در بدن فیزیکی باشیم خصوصیات زنانه و مردانه مثل دو قطب همدیگر را جذب میکنند! این هم بازی طبیعت با ماست!

درست است که بدن ها زنانه و مردانه هستند!

درست است که بدن های زنانه و مردانه به هم نیاز دارند و جذب همدیگر میشوند!

اما هر چقدر به عمق بدن برویم آنجا نقطه ای را پیدا میکنیم که این دو گانه ها و دو قطبی ها به هم میرسند!

خدایی پیدا میشود که هم خصوصیات زنانه دارد هم مردانه!

این خدا را در ذهن یا در آسمان نمیشود ساخت!

این خدا را باکلمات نمیشود نوشت!

فارسی

این خدا نانوشتنی است!

نا فهمیدنی است!

این خدا میتواند خود ما باشد! یا بصورت زنانه یا بصورت مردانه!

اما معمولا به صورت سکوت!

برایش عنوان نگذارم!

ID:477

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c%d8%b4-%d8%b9%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%86-/%d9%86%da%af%d8%b0%d8%a7%d8%b1%d9%85

May 20, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

برایش عنوان نگذارم!

***

از بین تمام کارهایی که در این لحظه می‌توانستم انجام بدهم نوشتن را انتخاب کردم!

می‌توانستم به پیاده‌روی بروم یا به آدمهای مختلف زنگ بزنم یا آنلاین گردی کنم! یا به جمع مهمانی هایی که الان دعوت هستم بروم. هزاران انتخاب وجود دارد! در هر لحظه هزاران انتخاب!

تو نیز همینطور! توی خواننده هم هزاران انتخاب داری! از بین هزاران گزینه انتخاب کردی اینها را بخوانی!

چه انتخاب آگاهانه بوده یا از روی اجبار به هر حال من در حال نوشتنم و تو در حال خواندن!

تصمیم گرفتم کنار درختان در پارک بنشینم و بنویسم!

این روزها توجه من معطوف به بدن و ذهن است. یعنی دو چیزی که روی آن ها حق انتخاب دارم.

این که چطور با بدنم رفتار کنم.

این که ذهنم را مشاهده کنم یا نه.

این که لحظه را مشاهده کنم!

احساسات و افکاری که روی لحظه سوار می‌شوند را ببینم. و انتخاب کنم که همه را بپذیرم!

حتی احساساتی که ذهن منفی می‌داند.

فارسی

حتی فکر کردن به آینده و حس ترسی که با خودش دارد. ترس از آینده را بپذیرم. قضاوت های ذهنم را ببینم و بپذیرم! مشکلات جسمی و ناخوشی های بدنم را هم ببینم و بپذیرم. همه را بپذیرم! تمام و کمال!

این نوشته را هم در همین لحظه بپذیرم!

قضاوتش نکنم!

دسته‌بندی اش نکنم!

برایش عنوان نگذارم!

سبک سنگین اش نکنم!

تبلیغات ممنوع!

ID:478

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a8%d9%84%db%8c%d8%ba%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d9%85%d9%86%d9%88%d8%b9

May 19, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: روابط, نوشتن

2 دقیقه.

*** 2

تبلیغات ممنوع!

***

بعد از انقلاب اسلامی در ایران برای مدتی هرگونه تبلیغات ممنوع بود. دوران کودکی من که مقارن با اوایل انقلاب بود همزمان شد با باز شدن تدریجی اقتصادی و شروع مجدد تبلیغات شرکت‌ها.

از تبلیغات بازار که بگذریم تعدادی از دوستان مدتی است که از این نوشته‌ها رنجور می‌شوند و این‌ها را تبلیغات می‌نامند. تبلیغات با همان بار منفی که در فرهنگ ما هست.

تبلیغات در فرهنگ ما یعنی حرف‌هایی که مقداری دروغ در آن هست. یعنی تقریباً حرف پوشالی. تبلیغات یعنی حرف های باد شده. یعنی طبل توخالی! یعنی بلوف.

وقتی انسان‌ها در مسیر معنوی تجربیاتی بدست می‌آورند درست مثل بیدار شدن از خواب است! یا پیدا کردن گنج! یا یافتن اکسیر.

هیجان زیادی دارد. شبیه آن دانشمندی که پس از بدست آوردن شهودی در مسأله‌ی ریاضی از حمام بیرون پرید!

مثل اینکه گنجی پیدا کرده باشی که نا تمام است!

سرچشمه‌ای از خوبی ها که هیچگاه تمام نمی‌شود.

بنابراین عجله می‌کنی که این را به دیگران بدهی! می‌خواهی دیگران را هرچه زودتر از خواب بیدار کنی!

می‌خواهی رنج دیگران را کم کنی!

وقتی ریشه‌ی رنج های بشر را میدانی؛ می‌خواهی سعی کنی آن‌ها را کم کنی.

شروع می‌کنی این طرف و آن طرف فریاد زدن!

فارسی

شروع می‌کنی به نوشتن! شروع می‌کنی به گفتن!

اما از طرف دیگر آدمها را می‌بینی که در رنج هستند! همان رنج‌هایی که تو قبلاً میکشیدی.

با نیت خوب و قصد خیر میخواهی آن‌ها را از رنجهایشان برهانی و راه رهای خروج از رنج را به اطرافیان خودت نشان بدهی.

هرچه تلاش می‌کنی نتیجه‌ی معکوس می‌گیری!

تو را به دروغگویی متهم می‌کنند!

تو را به تبلیغات پوشالی متهم می‌کنند!

تو را محکوم به کفر و اعدام می‌کنند!

مثل حلاج بر دارت میکشند!

مثل عیسی بر صلیب می‌روی!

اما تو چیزی را یافتی به نام پذیرش! به نام تسلیم! یعنی حتی در مورد رنج دیگران هم باید همان پذیرش را نشان بدهی!

تو مثل تمام عاشقان فهمیده‌ای که عشق بدون شرط وجود دارد!

می‌دانی عیسی توانست به صلیب کشندگانش را دوست بدارد!

او برای آنها طلب بخشش می‌کرد!

این‌ها را قصه و شعار نمیدانی!

این‌ها را تجربه کردی و واقعی می‌دانی!

اینجاست که پذیرش می‌آید! تو رنج بشر را هم میپذیری! گمراهی بشر را هم میپذیری!

اگر به تو اتهام شعار دادن یا دروغگو بودن بزنند خشمگین نمی‌شوی!

اگر تو را طرد کنند آزرده نمی‌شوی!

تو نیازی به پذیرش دیگران نداری!

بازی عشق را فهمیده‌ای!

گوی سبقت را ربوده‌ای!

معنای سکوت را می‌دانی!

وقتی دیگران رنج می‌کشند فقط شفقت و مهربانی در تو ایجاد میشود! حتی اگر کاری نتوانی انجام بدهی.

وقتی تو را تخطئه می‌کنند میفهمی زمانش نرسیده!

تو به مقام صبر رسیده‌ای!

می‌دانی ایگو و توهم رفتنی است!

اما صبر هم داری. شاید هزاران سال دیگر!

اما بالاخره رفتنی است! ماندنی همیشه می‌ماند.

آن نانوشتنی تنها چیزی است که می‌ماند!

کار روز ۱۷ می ۲۰۲۳ – نوشتن نانوشتنی – مدیتیشن اشیاء

ID:479

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%a1%d9%a7-%d9%85%db%8c-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a3-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa

May 18, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

کار روز ۱۷ می ۲۰۲۳ – نوشتن نانوشتنی – مدیتیشن اشیاء

***

خوب اقامت من برای دو شب در خانه‌ی یک دوست بعد از تحویل خانه مشخص شد. احتمالا بلیط ایران رو برای ۱۶ جون می‌گیرم.

از امروز شروع کردم به مدیتیشن اشیاء ! برای دانستن مقدمات موضوع این نوشته شاید کمک کند!

آیا تو شیء هستی؟

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_2.html

شروع کرده‌ام به یکی یکی رد کردن اشیاء اضافه! دانه دانه با چیزهایی که لازم ندارم خداحافظی می‌کنم! آن‌ها را به هرکسی که برسد می‌دهم! یا می‌فروشم!

با رفتن هر چیزی کمی خانه خلوت تر می‌شود و همزمان کمی ذهنم سبک تر می‌شود!

با کم شدن اشیاء ترس من هم کم می‌شود!

نیاز من کم میشود.

و مهمتر از همه؛ توجه من معطوف چیزهای مهمتر می‌شود.

بزرگترین چیزهایی که داریم خانه و ماشین و اشیاء نیستند بلکه اینها هستند

فارسی

بدن؛

ذهن و احساسات

انرژی‌های حیاتی

هرچه بیرون خلوت تر باشد بهتر و بیشتر می‌توانم به روی بدنم تمرکز کنم!

نظافت بدن! حس های بدن! پوزیشن فیزیکی بدن! وضعیت شیمیایی بدن!

تغذیه بدن!

حواس بدن!

این ابزار فوق پیشرفته نیاز به آرامش و آگاهی دارد.

هرچه توجه را از اشیاء بردارم توجه بیشتری برای بدنم دارم.

ابزار فوق پیشرفته بعدی ذهن و احساسات هست. ابزاری که تمام دیگر چیزها از آن ساخته می‌شود.

فرستادن توجه و آگاهی به درون ذهن قدرت ذهن را چندین برابر می‌کند. نفوذ و دقت آن را زیاد می‌کند.

فرصت مراقبه و توجه به ذهن می‌دهد.

یوگا تعادل بدن و ذهن است!

همین نوشته‌ها خروجی ذهن است!

با ذهن میتوان دنیا را به جای بهتری تبدیل کرد!

در حال سبک شدن از بار اشیاء اضافی هستم!

تغییر مسیری بزرگ در زندگی با برکات بی نهایت!

این کار را با شادی و سرور انجام می‌دهم!

هرچه بیرون خالی تر باشد اگر همراه با آگاهی باشد درون پر تر می‌شود!

درس‌های حفظی و یادگرفتنی

ID:480

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%b3%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%ad%d9%81%d8%b8%db%8c-%d9%88-/%db%8c%d8%a7%d8%af%da%af%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c

May 18, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: ایگویانفس, ذهن

1 دقیقه.

*** 2

درس حفظی و یادگرفتنی

***

دوران تحصیل یادم هست که دو جور درس داشتیم. یک سری درس های حفظی بود و یک سری درس‌های یادگرفتنی!

درس‌های حفظی در ظاهر ساده بود! البته برای من خیلی سخت بود. انبوه اطلاعات رو باید حفظ می‌کردیم و تحویل می‌دادیم! مثل تاریخ ادبیات یا تقریباً ۸۰ درصد بقیه درسها!

اما در مقابل درس‌های یادگرفتنی بود. یعنی یا فهمیدن مفهوم کلی می‌توانستیم هر مساله‌ای را نسبت به آن حل کنیم. مثلاً مفهوم مشتق یا انتگرال رو اگر میفهمیدیم می‌توانستیم هزاران مسأله رو در این رابطه حل کنیم! یا مثلاً اصول هندسه رو اگر خوب میفهمیدیم یا اصول فیزیک مثل اصول نیوتن دیگر هزاران مسأله رو می‌توانستیم حل کنیم.

مثل یادگیری خواندن که وقتی بتوانی بخوانی می‌توانی تمام کتاب‌های دنیا را بخوانی! مستقل از موضوع کتاب.

یا مثلاً با یادگرفتن معنی ریشه‌ی کلمات در عربی می‌شد معنی صدها کلمه‌ی مشتق شده از آن ریشه رو حدس زد.

درس‌های حفظی همیشه ی برای من سخت و زجر آور بود! اما درس‌های فهمیدنی لذت بخش!

حالا در چهل و چند سالگی با آمدن هوش مصنوعی و رشد شخصی خودم تفاوت بزرگ این دو را بهتر می‌فهمم!

اولی به قسمتی از ذهن اشاره می‌کند به نام حافظه!

دومی به قسمتی از ذهن به نام چیتا یا منبع خلاقیت.

به مبحث چهار قسمت ذهن مراجعه کنید

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_24.html

فارسی

سخن پایانی این که امروزه نهایت این دو را فهمیده‌ام!

بخش حافظه مربوط به گذشته است! انبوهی از اطلاعات مرده. بیشتر برای بقا مفید است. ایجاد ایگو می‌کند. دیتابیس های کامپیوتری به کمک نرم‌افزار می‌توانند همان کار بازیابی و بازچینی اطلاعات را بهتر از حافظه‌ی انسان انجام بدهند!

بخش خلاق ذهن متصل است به لحظه! متصل است به خلاق اصلی جهان! یعنی همان خلاقی که مدام در حال خاق است! خلق جهان! خلق تمام موجودات! زنده و مرده!

کسی که بتواند به این منبع خلاقیت متصل شود از ماده و زمان و مکان رها می‌شود! نهایت زندگی را درک می‌کند! از مرگ بدن عبور میکند و به خالق جهان تبدیل می‌شود. به مقام روشن شدگی می‌رسد. مستی حافظ و مولانا را تجربه می‌کند! توحید و نبوت و معاد را می‌فهمد! از ذهن و گذشته رها می‌شود!

چنین کسی اکسیر حیات؛ دانش زندگی و در یک کلام نانوشتنی را درک می‌کند!

این هم کار امروز!

ID:481

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d9%86-%d9%87%d9%85-%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b2

May 17, 2023

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: ذهن, کار و شغل, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

این هم کار امروز!

***

هر روز به شدت کار میکنم! کارم هم مشاهده ی اطراف و مشاهد ی ذهن هست. ذهنم را مشاهده میکنم.

و بعد از مدتی مشاهده و گاهی هم نشستن پای صحبت آدمهای معمولی و کسانی مثل اکهارت و سادگورو می نشینم پای این صفحه ی شیشه ای!

این کل کار من در امروز است!

ذهن میپرسد: پس از کجا می‌آوری و میخوری؟

جواب این است که سعی دارم رژیم بگیرم و خوردنم را به حداقل برسانم. به اندازه ی شکمم روزی پیدا کنم و بخورم. مابقی وقتم را همینطور به بطالت مشاهده و نوشتن میگذرانم!

به نظرم برنامه ی خوبی است!

هر روز به فکر روزی همان روز هستم! اگر گرسنه شدم به دنبال غذا میروم! فکر کردن به مرگ خیلی کمک میکند که اینطوری زندگی کنم!

گاهی با دیدن بعضی آدمها مطمئن میشوم که تقریبا هیچ کسی یعنی شاید ۹۹ درصد آدمها این نوشته ها را نمی گیرند! یک حس تنهایی موقتی میگیرم!

بعد دوباره به خودم نگاه میکنم! میفهمم این نوشته های من فقط بازتاب ذهن شلوغ من بر اثر یک فرکانس احساسی خاص است!

گاهی رگه هایی از سکوت و حقیقت در آن است! اما خود من آنقدر تغییر میکنم که گاهی بعضی از نوشته های خودم را نمیگیرم! چون فرکانس ذهنی آن لحظه را دیگر ندارم!

فارسی

پس انتظار اینکه دیگران حرفهای من را و حس و فرکانس من را در این نوشته ها درک کنند بسیار بیهوده است.

از نظر ذهن من این کار نوشتن واقعا کاری بیهوده است! از نظر ذهن کل زندگی بیهوده است! تولد منتهی به مرگ!

پس دقیق ترین و باهوش ترین ذهن ها نهایتا میشوند مثل خیام!

من هم دارم از تجربه ی زندگی قبل از مرگ میگویم!

گاهی هم هذیان بافی میکنم البته از نظر ذهن!

مثل آدم مستی که میخواهد مشکلاتش را فراموش کند

من هم با نوشتن سعی میکنم تفاوت خودم را با جامعه فراموش کنم!

سعی میکنم با کسی حرف بزنم!

مثلا با یک خدا!

یا با خودم!

همین حرف ها میشود نوعی برنامه ریزی ذهنی و نوعی کار!

آنچه تجربه ی زندگی می نامند برای هر آدمی متفاوت و منحصر به فرد است!

این هم تجربه ی کار کردن من در امروز است.

میدانم با تجربه ی دیگران فرق دارد!

میدانم عجیب و قریب است!

این لینک ها برای بعضی ها بحث فلسفی و تبلیغ ایدئولوژی و اینهاست!

میگویند حوصله ی منبر و سخنرانی نداریم!

من هم همینطور هستم!

گاهی پیش می آید که ذهن خسته ی من فقط میخواهد استراحت کند!

و این نوشتن ها نوعی استراحت است!

فارسی

برنامه‌ی آینده!

ID:482

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%db%8c-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

May 16, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, آینده, ذهن, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

برنامه‌ی آینده!

***

کل داستان سفر معنوی ماجرای شناخت ذهن و رهایی از ذهن است. و وقتی از ذهن رها بشوی از گذشته و آینده رها می‌شوی. اما در عین حال ذهن یک ابزار است. ابزاری برای ذخیره ی حافظه و تخیل آینده.

یک تناقضی اینجا بوجود می‌آید. چطور از ذهن استفاده کنیم ولی درگیر ذهن نشویم؟

شاید در بعدی بالاتر سوال این باشد؛ چطور از دنیای مادی عبور کنیم ولی درگیر ماده نشویم؟

برویم سراغ سوال اول!

معمولا در مورد مبدا مختصات اینجا صحبت میکنم. مبدا مختصات برای من مرگ است! یعنی جایی که تمام دیگر نقاط زندگی با آن باید سنجیده شود. یعنی کاری که مبدا مختصات در ریاضیات انجام میدهد.

حالا در این سری نوشته ها سعی میکنم به آینده بروم ولی در زمان حال! شما را با خودم به آینده میبرم.

کسی که در مسیر معنوی است خیلی به سختی حاضر است به آینده برود. آینده منظورم آینده ی ذهنی است. کسی که در مسیر معنوی است جایگاهش لحظه است! یعنی لحظه ی حال! یعنی حضور! فقط شاید برای نیاز گاهی آن هم به صورت محدود به آینده برود. رفتن به آینده فرآیند حساسی از ذهن است. نوعی ساختن! ساختنی که نیاز به نهایت آرامش و توکل دارد!

با هم این بازی برنامه ریزی برای آینده را انجام میدهیم!

بعد این بازی را پیگیری میکنیم ببینیم چقدر به واقعیت نزدیک خواهد بود!

خوب من یک مبدا مختصات کوچک دارم. قراردادی را امضا کرده ام برای که در آن متعهد هستم در روز ۱۴ جون ۲۰۲۳ خانه ای که الان در آن هستم را تحویل بدهم.

فارسی

فرض را بر این میگذاریم که میخواهم به تعهدم عمل کنم! روز ۱۴ جون حوالی ظهر قراری با خریدار یا نماینده اش میگذارم و با گذاشتن یک تور کوچک شاید نیم ساعته خانه را تحویل خریدار میدهم. این کار را با انرژی خوب انجام خواهم داد!

قبل از تحویل خانه و کلید ها وسایلم را کاملا خالی کرده ام. مانده دو عدد چمدان و یک کوله پشتی که با آن به سفر میخواهم بروم. آنها را در ماشینم گذاشته ام.

سعی میکنم بلیطم را برای ۱۵ جون بگیرم. شب ۱۴ جون را یا در ماشین می‌خوابم یا در هتل یا در خانه‌ی دوستی!

پانزده جون احتمالا یک چند تایی کار بانکی داشته باشم که البته شاید یکی دو روزی طول بکشد!

باید راهی برای دسترسی به حساب‌های بانکی ام پیدا کنم. ریموت کردن روی یک کامپیوتر در کانادا و سپردن سیم کارت به یک دوست!

اگر نشد باید کارهای بانکی را انجام بدهم بعد بروم. بیشتر حسابها در کانادا بصورت اتوماتیک از حساب پول برداشت می‌کنند که باید همه را متوقف کنم.

این کارها را باید زودتر انجام بدهم!

موضوع مهم دیگری که باید انجام بدهم نوشتن روایت داستان است!

ذهن همواره در حال روایت است. روایت از گذشته و پروجکت کردن این روایت ها به آینده!

ذهن مدام در حال سناریو سازی برای آینده است. بعد از رفتن من به ایران دو حالت متصور است

۱- ایجاد یک رابطه‌ی جدید و ماندن در ایران برای مدتی نسبتا طولانی

۲- دلتنگی زیاد برای آنچه در کانادا داشتم و تلاش برای برگشتن به شرایط قبلی

شواهدی نشان می‌دهد که احتمال شماره‌ی ۲ بیشتر است. قبلاً هم چند باری تجربه کردم در سفرهای مختلف به هند و فرانسه و آمریکا دوباره دلم برای همان قبلی ها تنگ شده بود.

زندگی در شرایط خانوادگی چیزی است که اکثر آدم‌ها انتخاب می‌کنند با تمام سختی هایش!

در هر صورت ذهن به دنبال نوشتن داستان است!

ذهن من هر روز می‌پرسد چه شد؟ ماجرا چه بود؟

نه تنها ذهن من بلکه ذهن تمام آدم‌هایی که اطرافم هستند!

در آینده احتمالا ذهن تارا هم این را خواهد پرسید! چه شد؟ چه شد که اینطور شد؟

با کسی حرف می‌زدم که حدود ۹ سالگی از پدرش جدا شده بود و هنوز در ۴۶ سالگی دنبال این بود که بداند چه روایتی درست است!

۱- یک راه حل سرکوب یا باز گذاشتن یا مشاهده‌ی این سوال است!

۲- یک راه حل تلاش برای یافتن یک روایت و قبولاندن آن به دیگران! یا با استفاده از تکرار یا نوشتن یا هرچه! این خیلی شبیه مذهب می‌شود که سعی می‌کند یک روایت را به خورد همه بدهد!

راه حل یک به نظرم درست تر است! چون دومی یعنی اهمیت دادن به قضاوت های ذهنی خودم و دیگران!

و می‌دانیم قضاوت های ذهنی تا ابد ادامه دارد!

در زندگی لحظه به لحظه زیاد به قضاوت ها و روایت های ذهنی اهمیت داده نمی‌شود!

ذهنی که مدام دنبال نتیجه گیری است!

می‌خواهد یک روایت را بپذیرد و راحت شود!

ذهن خودش یک دیکتاتور است!

حالت درست زندگی؛ ماندن در وضعیت نمیدانم است!

ماندن در حالت بدون قضاوت!

بدون روایت!

زندگی یک لحظه‌ی شگفت انگیز بدون روایت است!

رفتن به آینده هم باید می‌نیمم باشد!

حداقل برنامه‌ریزی!

حداقل استفاده از ذهن!

حداکثر بودن در سکوت!

ماندن در لحظه!

تبلیغ فیل صورتی!

ID:483

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a8%d9%84%db%8c%d8%ba-%d9%81%db%8c%d9%84-/%d8%b5%d9%88%d8%b1%d8%aa%db%8c

May 15, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, مذهب

3 دقیقه.

*** 4

تبلیغ فیل صورتی!

***

این را برای خودم و بعضی از دوستان می‌نویسم. این ایده چند روزی هست که تبدیل به نوشته نشده. اما بعضی از این دوستان فامیل دور هستند! شاید هم فامیل نزدیک! اصلا نزدیکی و دوری به ژن نیست!
اتفاقا نزدیکی ژنتیکی هیچ ربطی به نزدیکی روحی ندارد! اکثر یوگی ها کاملا از هویت خانوادگی جدا هستند و هویتی جهانی دارند! بگذریم بحث ما اینجا هویت نیست!
اما این دوستان آنقدر برای من مهم هستند که چند خطی بنویسم! نه تنها برای آن عده بلکه برای تمام آدمها از جمله خودم!

انتظار درک شدن ندارم!
انتظار فهم شدن ندارم!
انتظار هیچ عکس العملی ندارم!
انتظار توجه هم ندارم!
تبلیغ جایی است که شما نیاز به چیزی در بازگشت دارید!
مثلا شهرت یا پول یا توجه!
وقتی کاملا یک طرفه باشد دیگر تبلیغ نیست!

این فقط یک ابراز کوچک از مشاهدات من است.
خود این ابراز کردن هم اصلا واجب نیست!
این ابراز بیشتر اشتراک گذاری درک من است از اتفاقات پیرامون!
شاید لینک این نوشته را در گروه هایی بگذارم! شاید کسی بخواند و بفهمد!
شاید کسی ناراحت شود! آن قسمت در حوزه ی اختیار من نیست!
شاید هم لینک را نگذارم! برای من فرقی ندارد!
چرا؟ چون انتظاری ندارم!
چون ذهن و ایگو را کمرنگ کرده ام!
این ها هم مثل نفس کشیدن یا تپش قلب است!

فارسی

شاید کسی از نفس کشیدن من ناراحت شود! این مشکل خود اوست!

خوب ایده چیست؟
دوستان زیادی هستند که درگیر ذهن هستند! ذهن منطقی! ذهن تحلیل گر! ذهنی که دوگانه ها را می‌سازد!
این دوستان چون خودشان درون ذهن هستند هرگز نمی توانند فضای خارج ذهن را درک کنند! مثال ماهی ای که کل عمر به دنبال دریا بود را یادتان هست؟
آنها چون خودشان را با ذهن دوگانه ساز خودشان یکی میدانند مدام درحال تلاش برای حرکت از یک سمت به سمت دیگر هستند! از یک سمت دوگانه به سمت دیگر!
مثلا از جدی به شوخی!
از غم به شادی!
از دوری به نزدیکی!

مثال این دوستان مثل کسی است که میخواهد با ذهن خودش تلاش کند که به فیل صورتی فکر نکند! نتیجه چیست؟ قطعا شکست! چون با هر تلاش بیشتر؛ او بیشتر به فیل صورتی فکر می‌کند!

این دوستان سعی میکنند با زور و ضرب همه را به فکر نکردن به فیل صورتی ببرند! همان بهشت اجباری! همان حجاب اجباری! همان خفه کردن حرف مخالف! همان دیکتاتوری!

این دوستان چون درگیر این دوگانه ی ذهن هستند در درونشان جنگی برپاست! از یک طرف می‌خواهند به فیل صورتی فکر نکنند! از سمت دیگر مدام شکست میخورند!

گاهی این جنگ درونی را به بیرون می‌آورند!
میخواهند به سکس یا مثلا چیزهای منفی فکر نکنند!
درست حدس زدید! قطعا شکست میخورند و فکر و ذکرشان میشود همان فیل صورتی!

آنقدر در این جنگ درونی شکست می‌خورند که عصبانی میشوند!
برخی رو به موادی می آورند که کمی ذهن را کند کند!
مثل مشروب و علف و غیره! برای مدتی هم ذهن کنده شده دیگر به فیل صورتی فکر نمی‌کند!
اما به سرعت بدن سم ها را پاکسازی میکند و دوباره ذهن دوگانه ساز برمی‌گردد! روز از نو و روزی از نو!

همین ذهن شکست خورده؛ شروع به ساختن قانون میکند! این جنگ را به بیرون می‌آورد! سعی میکند قانون های خودش را به بیرون هم تسری بدهد!
کسی که مدام در ذهن خودش در حال شکست خوردن است مدام در حال خود زنی است!
از این که نمی تواند به فیل صورتی فکر نکند خودش را سرزنش میکند!

و کسی که خودش را سرزنش کند دیگران را سرزنش میکند!
فکر میکند این دیگران هستند که او را به سمت فیل صورتی می برند!

فکر میکند این دیگران هستند که او را به سمت افکار منفی برده اند!
بعد برای دیگران قانون میگذارد!
شروع به حمله و فرار میکند!

آنها معمولا آنقدر ذهن های شلوغ و خسته دارند که احتمالا تا اینجا نخوانده اند!
اما انتظاری هم نیست!

مهم این است که حقیقت داستان یک جا روشن شود!
این خودش آن چیزی بود که میخواستم دریافت کنم!
که کردم!
شاید شما هم در این درک با من شریک شوید!
خیلی خوب است!
اما اگر با این درک شریک نشدید!
اشکالی ندارد!
آنچه میخواستم دریافت کنم کردم!
تبلیغی برای روشن شدن حقیقت بود که نتیجه داد!
ممنونم از کلمات!

بنشینم و صبر پیش گیرم

ID:484

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%86%d8%b4%db%8c%d9%86%d9%85-%d9%88-%d8%b5%d8%a8%d8%b1-%d9%be%db%8c%d8%b4-%da%af%db%8c%d8%b1%d9%85/

May 15, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: تنهایی, ذهن, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

بنشینم و صبر پیش گیرم

***

ساعت حدود دو شب هست. خوابم نمی‌آمد. هیچ کسی را هم بهتر از خودم برای حرف زدن پیدا نکردم!

خودم که در واقع همان خدا هم هست. همان خدایی که می‌گویند از رگ گردن نزدیک تر است.

هنوز درگیر ذهن هستم.

تا وقتی می‌نویسم یعنی هنوز درگیر ذهن هستم.

منظورم ذهن منطقی و زبانی است.

یک ماه دیگر با تحویل دادن خانه ای که در آن حدود ۵ سال زندگی کردیم وارد دوره‌ی جدیدی از زندگی می‌شوم.

ذهنم فعال شده. برای پیش بینی یک ماه دیگر!

مدام روایت های مختلفی از گذشته می‌سازد.

و سناریوهایی از آینده.

کار ذهن همیشه همین بوده و هست!

این ذهن منطقی که از آن زیاد نوشته‌ام در عین حال که بزرگترین ابزار انسان است بزرگترین رنج انسان هم هست.

ذهن تقریباً منشأ تمام رنج ها و مشکل هاست.

ذهنی که هم هویت شدن با آن یعنی از دست دادن لحظه!

فارسی

یعنی از دست دادن خدا!

در حال تمرین هستم که در این سی روزه مدام روی ذهن آگاهی بمانم!

اصلاً توقعی ندارم کسی با این نوشته‌ها ارتباط برقرار کند. شاید ۹۹ درصد آدمها این ها را نگیرند و اشتباه برداشت کنند.

آن یک درصدی هم که می‌گیرند دیگر نیازی به این نوشته‌ها ندارند. چون خودشان ذهن را از بیرون درک کرده‌اند!

اینجا فقط با خودم حرف می‌زنم!

حتی خیلی‌ها من را از شییر کردن لینکها منع کرده‌اند!

نیازی ندارم!

گرچه خیلی خوشایند است وقتی کسی را هم تجربه پیدا می‌کنم اما تنهایی را پذیرفته ام.

همین حرف ها کافی است!

هر کسی قضاوت خودش را می‌کند!

حتی عنوان ندارم!

حس و حالم در طول یک روز بارها عوض می‌شود!

و هرچه ذهن بیشتر کار میکند مشکلات بزرگتری هم می‌سازد.

مشاهده‌ی مداوم ذهن!

نشستن در لحظه!

تنها کار ممکن برای من!

بنشینم و صبر پیش گیرم

دنباله‌ی کار خویش گیرم

ماشین ذهن!

ID:485

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d8%b4%db%8c%d9%86-%d8%b0%d9%87%d9%86

May 14, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, ذهن, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

ماشین ذهن!

***

بالاخره بعد از کلی کلنجار رفتن با خودم این قلم و کاغذ شیشه‌ای رو برداشتم!

حالا چرا کلنجار؟

یه وقتهایی که تنها هستم آرامش خیلی خوبی دارم. سعی می‌کنم ورودیهای ذهنم را ببندم. یعنی گوشی رو برندارم. به کسی زنگ نزنم! فکر هم نکنم! این آخری اما خیلی آسون نیست!

ذهن مدام در حال تقلاست. مدام در حال تلاش برای بقاء. بدن هم همینطور.

بدن و ذهن رو تماشا می‌کنم! از درون!

از موضع نانوشتنی.

بدن کارهای خودش رو انجام میده مثل نفس کشیدن؛ هضم غذا؛ حس های پنجگانه و غیره.

ذهن هم کارهای خودش رو انجام میده! مثل مرور گذشته و تخیل آینده و ساختن داستان! چیدن کلمات! حرف زدن! نوشتن!

این نوشته‌ها خروجی‌های ذهن من هست در این لحظه!

به همین سادگی!

نگاه کردن به این دو ابزار بدن و ذهن مهمترین کار دنیاست! بهترین کار دنیا! تنها کار تاثیر گذار در دنیا! دقیقا با همین قاطعیت!

در طول زندگی روی سطح زمین؛ یک انرژی حیاتی هست که ما رو زنده نگه میدار

فارسی

اگر یاد بگیریم از این دو ابزار بدن و ذهن درست استفاده کنیم بُردیم!

ذهن هم که میگم شامل حافظه و پردازش منطقی و هویت و چیتتا هست و همینطور شامل احساسات! انواع احساسات مثلا آرامش یا بی قراری یا بی حوصلگی و غیره!

ذهن همون ابزاریه که باهاش تمدن را ساختیم و ما رو از حیوانات متمایز کرده!

با قدرت حافظه به گذشته میریم و یا قدرت تخیل به آینده!

ذهن نوعی ماشین زمان هست.

رانندهی این ماشین زمان لحظه هست! لحظه میتونه سوار ماشین بشه بره گذشته یا سوار بشه بره آینده! لحظه همیشه اما هست!

میشه ماشین ذهن رو پارک کرد و در لحظه ماند!

رانندگی با این ماشین زمان کار هرکسی نیست! خیلی ها رانندگی بلد نیستند! ماشین خودش حرکت میکنه گاهی میبره گذشته و گاهی میبره آینده!

سرعت این ماشین خیلی زیاده! ترمز هم نداره!

در هزارم ثانیه میتونه پرتابت کنه به گذشته یا آینده!

سوخت این ماشین توجه هست!

اگر توجه بگیره حرکت میکنه! اگر توجه نگیره سرعتش کم میشه.

با کنترل سوخت یا همون توجه میتونید سوار ماشین ذهن بشید.

خوب همینجا عنوان رو گذاشتم ماشین ذهن!

این نوشته باشه یک وعده غذای ذهن!

فعلاً بریم تا وعدهی غذای بعدی ذهن!

مراقب ماشین ذهن باشید!

ساختن با نوشتن

ID:486

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d8%a7-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86/

May 12, 2023

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

ساختن با نوشتن

***

اگر از امور مربوط به بقا که شامل خوردن و خوابیدن و تولید مثل هست عبور کنیم تازه می‌توانیم کمی از حیوانات متمایز بشویم. ذهن بزرگترین ابزار تمایز ماست.
ذهنی که همراه با حافظه و تخیل است. یک ابزار قدرتمند که ۹۹ درصد آدمها روش درست استفاده کردن از آن را بلد نیستند!

ذهن ما یک ابزار واقعیت مجازی است. تقریبا همه ی ما در یک دنیای واقعیت مجازی زندگی می‌کنیم. عینک های وی آر یا واقعیت مجازی روی چشممان داریم. اما نامریی است.
دنیا را از دریچه ی ذهنمان میبینیم. گذشته را دوباره هر روز میسازیم و آینده را تخیل می‌کنیم.
عده ی کمی از آدمها قادر هستند که این عینک را ببینند و کنار بگذارند.
به آنها میگویند آدمهای روشن بین! چون میتوانند واقعیت را فرای عینک ذهن ببینند.

هر چیزی که ما انسانها تولید کرده ایم ابتدا در ذهنمان ساختیم. تمدن ابتدا در ذهن آدمها ساخته شده و بعد در بیرون بوجود آمده.
هر چیزی که آدمها روی زمین ساخته اند ابتدا در ذهن درست شده.

اینجا هم کار من متفاوت نیست. من هم اینجا دارم چیزهایی با ذهنم میسازم. دنیایی را میسازم با استفاده از کلمات آن را در جهان پخش میکنم.

هرچه بتوانم به مبدا خلاقیت که درونم است بهتر متصل بشوم چیزی که میسازم اصیل تر و ماندنی تر خواهد بود. اگر آنچه می‌سازم با استفاده از توهم ذهن باشد همانطور نابود میشود.
قبلا برای کمک به حافظه مینوشتم. مثلا لیست کارهایی که باید انجام بدهم. اما الان توصیفی تر شدم. فرآیند فکر کردن را تبدیل به نوشته میکنم. گاهی احساسات هم با آن مخلوط میشود.
مدتی تمرین کردم که لیست ننویسم. با خودم گفتم اگر ذهنم نتواند کارهای مورد نیاز را در حافظه اش نگه دارد مشکلی وجود دارد! یا حافظه را باید تقویت کنم یا باید کارها را کمتر کنم.
مدیتیشن تنها راه برخورد درست با ذهن است. تنها راه آرام کردن ذهن. تنها راه درست استفاده کردن از ذهن.
این نوشتن ها برای من نوعی مدیتیشن است.

فارسی

هر کسی میتواند مدیتیشن خودش را انتخاب کند. همان کارهای مربوط به بقا مثل نفس کشیدن یا غذا خوردن یا سکس یا خوابیدن میتواند موضوع مدیتیشن باشد.
کیفیت نوشته های من هم کاملا مرتبط با وضعیت آگاهی من در لحظات نوشتن است.

همیشه نوشته ها و چیزهایی که در بیرون میسازیم ارتباط مستقیمی با وضعیت ذهنی ما دارد. اگر ذهن من دراین لحظه در تعادل و آرامش باشد اینها در این نوشته منعکس میشوند و اگر ذهن من منکسر و نا آرام باشد هم در نوشته ها منعکس میشود.
تمام کارهای ما همینطور است.
هر کاری که در این دنیا انجام میدهیم مستقیما تاثیر گرفته از وضعیت فرکانس درونی و آگاهی ماست.
برای همین است که قبل از هر کاری لازم است کارکرد ذهن خودمان را بشناسیم.
قبل از هر کاری!

وقتی آدمها این کار را انجام ندهند یعنی به منبع آرامش درون متصل نباشند دور خودشان میگردند. مثلا تمام تکنولوژی ها تبدیل به بمب اتم میشود و چیزی که قرار بود باعث آسایش شود باعث نابودی میشود!

تکلیف و مسوولیت شخصی همه ی ما مشخص است! توجه به وضعیت درونی و نگه داشتن آگاهی در لحظه!
در یک کلام
حضور!
یا سکوت!

شییر کردن یا نکردن!

ID:487

https://unwritable.org/%d8%b4%db%8c%db%8c%d8%b1-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-/%db%8c%d8%a7-%d9%86%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86

May 11, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تناقضات معنوی, چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: خدا, روابط, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

شییر کردن یا نکردن!

***

یک دوگانه ای هست که درگیرش هستم!

شییر کردن یا نکردن!

و بعد از آن شکل شییر کردن؟

خیلی مواقع لینکی را شییر می‌کنم بعد پاک می‌کنم! هنوز مطمئن نیستم!

گاهی به صورت نوشته ! گاهی صدا و گاهی تصویر!

اما همیشه دارم از یک چیز می‌گویم!

همان یک چیزی که هست!

همان کل ابدی و ازلی!

همانی که نانوشتنی است!

اسمش را خدا نمی‌گذارم!

کلمه‌ای ندارم!

همان نانوشتنی بهتر است!

اما ببینید داستان از اینجا شروع می‌شود که یک دوگانگی درونی دارم!

فارسی

بخش اول می‌گوید نیازی نیست چیزی با کسی شییر کنی! این نوشته‌ها را هم برای خودت نگه دار! هرکسی بخواهد بداند می‌داند! اصلاً تو وظیفه نداری چیزی به کسی بگویی! چرا می‌خواهی دیگران را به راه راست هدایت کنی! چرا می‌خواهی چیزی را به کسی بفهمانی! این غیرممکن است! اصلاً کمک کردن غیر ممکن است! هرکسی راه را خودش پیدا می‌کند! مگر تو پیامبری؟

پیامبر هم می‌گفت « غدتبین الرشد من الغی»

مولانا هم بعد از اینکه می‌گفت خموش می‌گفت عشق خواهد کین سخن بیرون بود!

موسی هم گاهی سر به کوه طور می‌گذاشت!

حافظ رمز مستوری را می‌خواست.

بخش دوم اما می‌گوید خودت را ابراز کن! اما بعد از پاکسازی این دیگر خودت نیستی! اگر توانسته‌ای خودت را کمی خالص کنی؛ آنچه می‌دانی را بگو.

تو مسوول فهمیدن یا نفهمیدن دیگران نیستی!

بگو اناالحق! سر دار هم برو!

یا اکهارت که می‌گوید معلم حضور باشید. همین جایی که هستید!

مولانا میگوید بشنو از نی!

نی که باشی ناچار در تو دمیده می‌شود!

حرف حق را بزن اگر کسی فهمید چه بهتر اگر کسی نفهمید مسوولیتش با تو نیست!

تجربه‌ات را بگو.

دیگران هر طور که می‌خواهند تفسیر کنند!

ذهن دیگران ممکن است هر قضاوتی بکند!

یکی می‌گوید لجن پراکنی نکن!

یکی می‌گوید شبیه اطلاعاتی ها شده‌ای!

یکی می‌گوید فکر میکنی پیامبر هستی!

یک می‌گوید دروغگویی!

فارسی

یکی می‌گوید دنبال بازاریابی هستی!

یکی می‌گوید خودت را گول می‌زنی!

خلاصه اینکه هر کسی بر اساس خودش تو را قضاوت می‌کند!

تو آیینه باش!

بدون زنگار!

وقتی زنگار را از آیینه ات پاک کنی؛ دیگران خودشان را در تو می‌بینند!

بعضی با دیدن خودشان غمگین می‌شوند!

بسیاری می‌ترسند!

بعضی فرار می‌کنند! بعضی حمله می‌کنند! برخی قضاوت می‌کنند!

اما تو آیینه بمان! بدون زنگار! بدون قضاوت!

وقتی پاک شدی و بدون زنگار دیگران در تو حل می‌شوند!

مرز ها از بین می‌رود!

تو خودت را در دیگران می‌بینی و دیگران خودشان را در تو!

نهایتاً تمام بشریت می‌شود تو!

تو کل جهان می‌شوی!

درست مثل خدا!

تجربه‌ای نانوشتنی!

بابات چیکارست؟

ID:488

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%a8%d8%a7%d8%aa-/%da%86%db%8c%da%a9%d8%a7%d8%b1%d8%b3%d8%aa%d8%9f

May 10, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

بابات چیکارست؟

***

بابات چیکارست؟ شغل پدر؟

می‌خوای چیکاره بشی؟

خودت چیکاره ای! چیکار می‌کنی!؟

تمام این سوال های پر تکرار نشان از یک چیز دارد:

هم هویت شدگی با کار!

در انگلیسی هم می‌گفتند

?What are you

یعنی چه کاره‌ای! چطوری؟!

در مورد هم هویت شدگی های کاذب این نوشته را حتما مطالعه بفرمایید.

چطور بمیریم؟

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_95.html

کار جوهر مرد است! و در فرهنگ غربی هم تقریباً همه همیشه مشغولند!

کار تمام انرژی انسان‌ها را از جوانی تا پیری به خودش اختصاص می‌دهد!

فارسی

عملاً آدم‌ها چون نمی‌توانند آرام باشند کار می‌کنند!

سخت ترین روزهای هفته برایشان آخر هفته هاست و زمانهایی که کاری ندارند!

برای تعطیلات شان سخت تر و جدی تر برنامه‌ریزی می‌کنند!

چرا؟

چون آنها نمی‌توانند آرام بنشینند!

نمی‌توانند کنار رود زندگی با آرامی بنشینند!

تفاوت اصلی در دوگانه‌ی بودن و انجام دادن است!

!Being vs Doing

اشتباه نکنید! هدف بیکاری و تنبلی نیست! هدف بی عاری نیست!

هدف گم نشدن در عمل است!

هدف هم هویت نشدن با کار است!

این هم هویت شدگی مشکل من هم بود! هنوز هم شاید باشد!

مثلاً هم هویت شدگی با همین کاری که الآن انجام می‌دهم! یعنی نوشتن!

هم هویت شدگی با کاری که انجام نمی‌دهم! یعنی بیکاری!

حواستان باشد این هم هویت شدگی می‌تواند منفی یا مثبت باشد!

مثلاً احساس شرم از نظافت چی بودن یا احساس غرور نسبت به پروفایل لینکداین هر دو مثالهایی از هم هویت شدگی هستند!

ریشه‌ی این داستان هم خودش در ذهن است! ذهن مقایسه گر و طبقه بندی کننده!

اما اگر فصلهای آخر کتاب زمین جدید اکهارت را بخوانید و کارهایش را درک کنید جواب آنجا داده شده! سادگورو هم همین را گفته است.

نیازی به حرافی مجدد من نیست!

اما جواب به طور خلاصه این است!

فارسی

بودن مهم تر از انجام دادن است.

شما یک انسان هستید! Human being

یعنی بودن و حضور شما مقدم است بر کاری که انجام می‌دهید!

ارزش شما یا بی ارزشی شما به کاری که انجام می‌دهید نیست!

به شغل شما نیست!

حتی به خدمت شما نیست!

به ذات و جوهر وجودی شماست!

و درک این ما را از هویت های کاذب رها می‌کند!

فارسی

پروژه‌ی والد مشترک!

ID:489

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b1%d9%88%da%98%d9%87%db%8c-/%d9%88%d8%a7%d9%84%d8%af-%d9%85%d8%b4%d8%aa%d8%b1%da%a9

May 10, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, مسوولیت

5 دقیقه.

*** 6

پروژه‌ی والد مشترک!

***

مفهومی جدید در غرب رایج شده به نام والد مشترک! Co-parenting.

این که دو انسان بالغ سرپرستی یا ولایت کودکی را بر عهده می‌گیرند. فرقی ندارد کودک از کدام پدر و مادر ژنتیکی باشد. حتی ممکن است هر دو مرد باشند یا هردو زن.

مفاهیم ذهنی و سازمانهای اجتماعی شبیه ازدواج سنتی وقتی کمرنگ می‌شوند می‌توان حالتهای دیگری را تصور کرد!

به هرحال آدمها دوست دارند از کسی حمایت کنند. دوست دارند عشق را به کسی ابراز کنند. خواه یک کودک یا یک سگ یا حتی کل جهان!

عشقی که بدون معامله باشد. بدون شرط.

هر کسی بسته به درک خودش از عشق!

خوب گفتم من اینجا در حال ساختن دنیا هستم! برویم کمی جلوتر.

از گذشته‌های دور در فرهنگ های باستانی مثل فرهنگ های آسیا و ایران ساختار ها و نقش هایی برای بزرگ کردن بچه‌ها درست شده است.

نقش پدر!

نقش مادر!

آدمها این نقش هارا اجرا می‌کرده‌اند. تا حدودی هم کار می‌کرده.

فارسی

چرا می‌گویم نقش!؟

چون وقتی چیزی از درون نیاید و از بیرون باشد نقش است. یعنی آدمها نقش پدری و مادری را از دیگران یاد می‌گرفته‌اند.

وظیفه ی پدر! وظیفه ی مادر!

پدر خوب! مادر خوب!

آنها تعریفی از این نقش ها داشته‌اند. و وقتی چیزی نقش باشد و کسی آن را از روی وظیفه و اجبار انجام بدهد می‌دانید چه میشود! زندگی می‌شود مثل یک صحنه‌ی تئاتر. آدمها هم از روی اجبار نقش هایی را بازی می‌کنند. مثل زامبی!

ببینید یک چیزی را صریح بگویم. بسیاری از آدمها هیچگاه بزرگ نمی‌شوند. آدم بزرگ ها فقط کودکانی شرطی شده هستند. کودکانی که تحت فشار جامعه دارند نقش پدر و مادر را بازی می‌کنند.

تا وقتی کسی هویت جهانی پیدا نکرده باشد و هنوز دنبال هویت شخصی باشد کودک می‌ماند.

تا وقتی کسی درگیر ذهن و احساسات باشد و زندگی عکس‌العملی داشته باشد هنوز کودک است.

در یوگا می‌آموزیم مسوولیت حال خودمان را برعهده بگیریم. وقتی این کار را تمرین کردیم می‌توانیم بزرگ شویم و مسوولیت کل موجودات را بر عهده بگیریم. تازه آن وقت است که تمرین می‌کنیم

مادری باشیم برای جهان!

پدری باشیم برای جهان!

بسیاری از این ها را مدیون آموزه‌های معلم بزرگ یوگا سادگورو هستم.

پنج اصل تمرین درونی را در نانوشتنی بخوانید.

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

خوب وقتی رشد کردیم و بزرگ شدیم باید چه کنیم! در فرهنگ های قدیم کودک را در دوازده سالگی تحویل یک گورو می‌دادند. معلم یا چراغ راه!

این بهترین کاری بود که یک پدر و مادر آگاه میتوانستند برای فرزندشان انجام دهند.

متاسفانه با سطح آگاهی امروز حتی تشخیص یک گورو یا معلم واقعی یا یک چراغ راه برای والدین غیر ممکن و سخت شده است.

فارسی

همان سیستم جامعه به صورت یک ماشین بزرگ شرطی سازی و تولید زامبی سعی دارد بچه ها را به عنوان ورودی کارخانه جذب کند و به عنوان خروجی زامبی تحویل دهد.

آدمها هر یک منحصر به فرد و یگانه اند. فقط یک فرد آگاه یا یک گورو میتواند شرایطی را برای رشد اختصاصی هر انسان فراهم کند. کسی که خودش از شرطی شدگی های اجتماعی رها شده باشد.

مهمترین خصوصیت یک گورو این است که از شرطی شدگی های ذهن رها شده باشد.

خصوصیت بعدی یک گورو این است که مرزهای ذهن را از بین برده باشد. یک گوروی واقعی هویت های محدود و مرز بندی ذهنی ندارد. او خودش را کل جهان می‌داند. بین فرزند خودش و دیگری فرقی نمی‌شناسد.

او پدر کل جهان است. یا مادر کل جهان است.

او قلبش برای تمام کودکان و بزرگ ها و گیاهان و حیوانات می تپد. او ژن را ملاک جدایی نمی‌داند. برایش ژن مهم نیست.

او به اندازه ی خود کودکان شاد و پاک است. پاک از قضاوت های ذهنی!

خوب یک همچین معلم واقعی با کودکان چه می‌کند؟

جواب خلاصه و ساده است!

هیچ!

هیچ و همه چیز!

شما برای یک درخت که میوه و گل بدهد چه می‌کنید؟

خاک و آب را مهیا میکنید!

همین!

معجزه ی حیات خودش درخت را بزرگ میکند و گل و میوه می‌دهد!

کودکان در ابتدا پاک و در بهترین حالت خلقت زاده میشوند. آنها نیاز به کمی نگهداری های اولیه برای بقا دارند. اما اگر به یک کودک چهار یا پنج ساله نگاه کنید شادی و سرور و اتصال به مبدا حیات را به وضوح میتوانید ببینید!

کار یک گورو چیست؟

این اتصال را خراب نکند!

این سرور را از بین نبرد!

متاسفانه از همان سنین پایین شرطی شدگی های اشتباه جامعه و پدر و مادر رشد نیافته و مدرسه و مهد کودک شروع می‌شوند.

همه چیز میشود ذهن منطقی! ذهن قضاوت کننده که باید ابزاری برای بقا باشد تبدیل به هویت میشود.

همه چیز میشود حافظه!

بقا میشود همه چیز!

مرز بندی های هویت از همان مدرسه شروع میشوند.

مقایسه های ذهنی!

مهمترین آموزش برای همه ی انسانها و نه تنها کودکان داشتن هویت جهانی بدون مرز است. هویتی که مرز نداشته باشد. اما بزرگ سالهای شرطی شده با هزاران مرز هرگز نمی توانند به کودکان چنین چیزی را آموزش بدهند. خودشان آموزش ندیده اند.

آنها تمام شرطی شدگی های اشتباه خودشان را درسته به ذهن بچه ها منتقل می‌کنند.

پدر و مادر های ناآگاه از عشق آن را تبدیل به معامله می‌کنند. عشق را در حد یک معامله پایین می آورند.

چون من پدرت هستم پس تو باید به من سلام کنی!

چون من مادرت هستم باید من را ببوسی!

اینها مثال های کوچکی است از کل داستان!

آنها به جای پرورش گل واقعی سعی دارند گلهای مصنوعی پلاستیکی تولید کنند.

آنها اخلاق را اختراع کرده اند.

اگر انسانیت گل واقعی باشد؛ اخلاق گل مصنوعی است.

آدمهایی که می‌خواهند در ظاهر اخلاقی باشند. زامبی های اخلاقی! یک جوک اجتماعی!

بسیاری از پدر و مادر ها هویت شان را از کودک میگیرند. همان هایی که قرار بود هویت جهانی به کودک منتقل کنند بالعکس هویت خودشان را سعی میکنند از کودکشان بگیرند!

آنها درکی که از عشق دارند وابستگی است!

اگر کسی به آنها وابسته باشد یا آنها به کسی وابسته باشند آن را عشق میدانند!

گوهر بزرگ آزادی را درک نمیکنند. آنها عشق را بدون آزادی درک کرده اند. اما در واقع عشق و آزادی هر دو یک مفهوم هستند.

عشق واقعی مرز ندارد.

وابستگی ندارد.

عشق واقعی همراه با آزادی است!

گروهی از پدر و مادر ها عشق را در مادیات و ثروت خلاصه میکنند. آنها فکر میکنند با خریدن اشیا بهترین کار را برای کودکشان انجام میدهند. فکر میکنند با به ارث گذاشتن مقداری املاک وخریدن خانه و ماشین وظیفه ی مادری و پدری را در حق فرزندشان ادا کرده اند. این هم دنباله ی همان هویت های کاذب است. هم هویت شدگی کاذب با اشیا و دنیای فیزیکی!

امیدوارم بتوانم با تمرین مرزهای ذهن را پاک کنم.

امیدوارم این نوشته بتواند بدون هویت چیزی را برای میلیون ها پدر و مادر روشن کند.

امیدوارم خودم بتوانم بدون شرط و بدون مرز؛ عشق را بچشم!

امیدوارم آنچه مینویسم را خودم فهمیده باشم و اجرا کنم.

چرا که اگر بتوانم اجرا کنم دیگر نیازی به نوشتن نخواهد بود!

همچون معلمان برزگ وجودشان برکتی برای تمام جهان است.

امید که این وجود هم برکتی باشد برای کل جهانیان.

ذهنِ بلا تکلیف!

ID:490

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-%d8%a8%d9%84%d8%a7-/%d8%aa%da%a9%d9%84%db%8c%d9%81

May 9, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

ذهنِ بلا تکلیف!

***

ذهن همیشه بلاتکلیف است! همیشه در حال پرسه زدن! ذهن ذاتا گیج است.

منظورم ذهن منطقی است. ذهن فلسفی!

همان ذهنی که سخنگوست!

ذهنِ نویسنده!

مدام در حال پرسه زدن.

رفتن به گذشته ایجاد غم!

رفتن به آینده ایجاد ترس!

اگر گذشته و آینده را بتوانی کنار بگذاری غم و ترس را کنار گذاشته‌ای!

این‌جا جای حرافی های ذهن من است!

گاهی شفاف و خالص تر! گاهی هم در هم پیچیده در توهمات!

توهمات ذهن بیمار! توهمات این من! منِ ساختگی!

ذهن را نمی‌شود به زور خاموش کرد! تنها راه درست برخورد با ذهن مشاهده و پذیرش است!

تکلیف این است!

فارسی

ذهن را مشاهده کن تا به پوچی اش پی ببری!

می‌دانی چرا بدون ترس و سانسور می‌نویسم؟ چون فهمیده‌ام که ذهن توهم است! پوچ است! ترس هم زاییده‌ی ذهن است.

این نوشته‌ها قسمتی از عمل مشاهده‌ی ذهن است! کاری است کاملاً شخصی!

گاهی اوقات هم این محتویات ذهنی را کسی می‌خواند! در زمان و مکانی دیگر!

حتی گاهی خودم می‌خوانم!

اما یک چیز ثابت است!

بستر آرام پشت ذهن!

این سکوت بزرگ دربرگیرنده!

خدا!

نانوشتنی!

زندگی!

هیچ!

ماکزیمم سود! با حافظ!

ID:491

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%da%a9%d8%b2%db%8c%d9%85%d9%85-/%d8%b3%d9%88%d8%af-%d8%a8%d8%a7-%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8

May 8, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, اقتصاد, همسر

2 دقیقه.

*** 3

ماکزیمم سود! با حافظ!

***

با دوستی حرف می‌زدیم. از همه چیز گفتیم. وقتی رسیدیم به اقتصاد؛ گفت می‌خواهد سودش را ماکزیمم کند! حداکثر سود!

اما چطور به حداکثر سود برسیم؟

غیر از این است که همه‌ی آدم‌ها سعی دارند به حداکثر سود برسند؟

این تلاش‌های دائمی!

کندن زمین!

رفتن به مریخ!

همه برای این است که می‌خواهیم به حداکثر سود برسیم!

برای این که بدانیم برای حداکثر سود چه کنیم باید اول بدانیم ما کی هستیم!

همان سوال اصلی که وقتی از آن فرار کنی ناچاراً به حداکثر سود نخواهی رسید!

اگر ندانی کی هستی؛ بالطبع فکر می‌کنی بدن هستی! بعلاوه‌ی مقداری افکار و احساسات!

بعد سعی می‌کنی از افکار منفی فرار کنی و فقط مثبت هارا نگه داری!

بعد سعی می‌کنی از احساسات منفی هم فرار کنی و فقط مثبت هارا نگه داری!

فارسی

هرچیزی هم که از آن فرار می‌کنی با شدت بیشتری سراغت می‌آید!

مثل فکر نکردن به فیل صورتی است!

حتماً الان داری به فیل صورتی فکر می‌کنی!

به همین سادگی!

خوب چون بدن هستی باید سود بدن را ماکزیمم کنی!

یعنی از راه حواس بدن!

چشایی و شنوایی و بویایی و بینایی و لامسه!

این حواس معطوف به بیرون است!

یعنی سعی می‌کنی اطرافت را زیبا کنی! خوشبو کنی! خوشمزه کنی و ...

تقریباً کل بشر در این دام افتاده‌اند!

سعی دارند خانه ها و لباسها و غذاهای بیشتر و بهتری بدست بیاورند!

یک چرخه‌ی بی پایان از مصرف زمین!

اما غافل غافل!

از اینکه اولاً تمام حس های خوب درون آنها تولید می‌شود!

ثانیا آنها فقط بدن نیستند!

لذت های مربوط به حواس بد نیست!

سکس خوب! غذای خوب! خانه‌ی خوب! لباس خوب!

هیچکدام بد نیست!

نباید از آن ها فرار کرد!

اما حداکثر سود آنجا ها نیست!

بدن و ماده محدود هستند!

برای ماکزیمم سود تو باید به بی‌نهایت برسی!

از راه بدن به بی‌نهایت نمی‌رسی!

کمی لذت میبری و بعد می‌میری! خاک می‌شوی و دوباره!

ببخشید!

این یک فکر منفی نیست!

این واقعیت اصلی ماده است!

چرخش! چرخه‌ی تولد و مرگ!

بد هم نیست!

فقط حداکثر نیست!

همین!

بی‌نهایت نانوشتنی است!

بی‌نهایت همان چیزی است که تو دنبالش هستی!

بی نهایت بخشنده!

بی نهایت مهربان!

بی نهایت زنده!

بی نهایت در لحظه!

بی نهایت را طلب کن!

خسیس نباش!

مادر تمام جهان باش!

نه فقط مادر یک بچه!

پدر تمام جهان باش! نه فقط یک بچه!

فارسی

مرز های ذهن را بشکن!

بی مرز شو!

عاشق شو!

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سرآید!

حافظ شو!

با مدعی مگویید اسرار عشق و مستی

تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سر آید

ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی

دوش آن صنم چه خوش گفت در مجلس مغانم

با کافران چه کارت گر بت نمی‌پرستی

سلطان من خدا را زلفت شکست ما را

تا کی کند سیاهی چندین درازدستی

در گوشه سلامت مستور چون توان بود

تا نرگس تو با ما گوید رموز مستی

آن روز دیده بودم این فتنه‌ها که برخاست

کز سرکشی زمانی با ما نمی‌نشستی

عشقت به دست طوفان خواهد سپرد حافظ

چون برق از این کشاکش پنداشتی که جستی

سرسپردگی! Devotion

ID:492

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%b1%d8%b3%d9%be%d8%b1%d8%af%da%af%db%8c-/devotion

May 8, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, جنسیت, عشق

1 دقیقه.

*** 2

سرسپردگی! Devotion

***

خوب این هم از آن مفاهیم عجیب است! از آن مفاهیمی که ذهن منطقی درک نمی‌کند. از آن مفاهیمی که با حساب و کتاب بدست نمی‌آید!

سرسپردگی از آن مفاهیم نانوشتنی است!

وقتی لغت devotion را به اینترنت بدهی این‌ها می‌آید!

1. صمیمیت

2. از خود گذشتگی

3. وقف

4. سرسپردگی

5. پرستش

6. دعا

7. تخصیص

8. مریدی

9. جانسپار

فارسی

10. هوا خواهی

لغت ها همه نشانه اند. در لغت ها گیر نکنید.

هر لغتی حدودی از معنی را نشانه می‌رود ولی هیچگاه خود معنی نمی‌شود. مثلا لغت حلوا شیرین نیست. لغت حلوا فقط اشاره می‌کند به چیزی.

چند مثال از سرسپردگی بزنیم.

زن‌ها بیشتر از مردها در بدنشان هستند. به قولی کمتر دز ذهنشان درگیرند. البته از زنهای مدرن که سالها تلاش کردند مردانه شوند را نمی‌گویم.

زنها بیشتر به حکم غریزه و ژنتیکشان زندگی می‌کنند. تا زمانی که غریزه حکم کند عاشق مردی می‌شوند. بعد دوباره اگر غریزه حکم کند همان مرد را ترک می‌کنند. بعد دوباره به حکم همان هورمون‌ها و غریزه بچه را در شکم خودشان پرورش می‌دهند. دوباره به حکم غریزه به بچه شیر می‌دهند و عاشق بچه می‌شوند. زن‌ها به حکم غریزه سرسپرده می‌شوند.

اما مردها هم سرسپرده می‌شوند!

شاید آن‌ها هم به حکم غریزه اما بیشترِ مردها بعد از رشد و عبور از ذهن! مردها برای بقاء و شکار به ذهن نیاز دارند و به هورمون های جنگجویی!

اما وقتی آنها هم رشد می‌کنند گاهی به وادی سرسپردگی می‌رسند.

جایی که از ذهن و از خودشان عبور می‌کنند. معمولاً بعضی خودشان را وقف خانواده می‌کنند. بعضی هم خانواده‌شان را به اندازه‌ی کل جهان بزرگ می‌کنند.

آنها به وادی عشق می‌رسند!

این مردها خانواده ای دارند که شامل تمام جهان است!

تمام بچه‌ها!

تمام بزرگ سالها

تمام موجودات!

برای این دسته از آدم‌ها مرزی وجود ندارد!

آنها وجودشان را در جهان حل می‌کنند.

آنها مرزی برای سرسپردگی نمی‌شناسند!

خانواده برای آن‌ها محدود به ژنتیک نمی‌شود!

خدمت رسانی آنها بدون قید و شرط است!

اینها به وادی سرسپردگی به هیچ رسیده‌اند!

سرسپردگی به همه!

فرقی ندارد خانواده باشد یا سگ یا سنگ!

به همه می‌توانند عشق بورزند!

بدون چشم داشت!

بدون توقع بازگشت!

بدون معامله!

بدون خود!

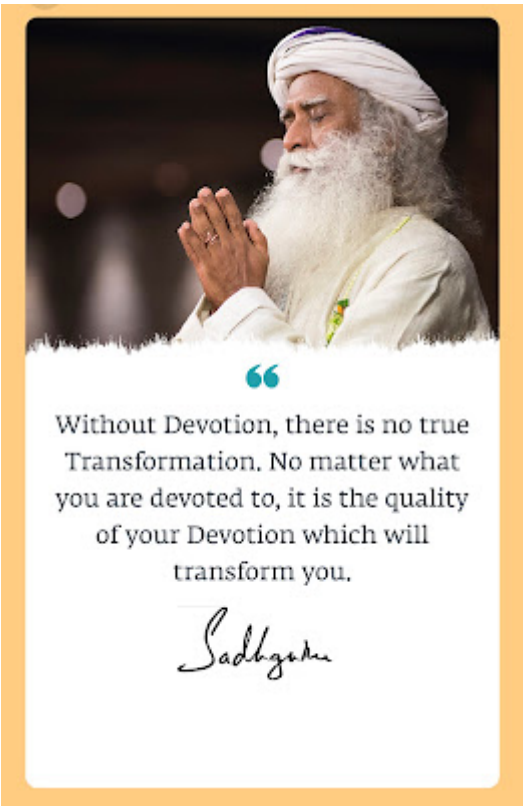
اینجا خود بهشت است!

یعنی سرسپردگی تمام!

اینجا از مراحل آخر خدا شدن است!

سریع ترین راه رسیدن!

راه عشق!


Without Devotion, there is no true Transformation. No matter what you are devoted to, it is the quality of your Devotion which will transform you.
Sadhguru

شامل شوندگی خدا! آیا تو در ویژنِ من هستی؟

ID:493

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a7%d9%85%d9%84-%d8%b4%d9%88%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7-%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d9%88-%d8%af%d8%b1-%d9%88%db%8c%da%98%d9%86%d9%90-%d9%85%d9%86-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c

May 7, 2023

دسته‌ها: وقایع

2 دقیقه.

*** 3

شامل شوندگی خدا! آیا تو در ویژنِ من هستی؟

***

با دوستی قدیمی از ویژن می‌گفتیم. به او گفتم «چون تو آزاد هستی نمی‌توانم تو را در ویژن خودم بیاورم!»

حالا این‌جا به اشتباه خودم پی بردم!

آن جمله را پس میگیرم.

بیایید با هم کمی باز کنیم مسأله را.

ویژن چیست؟

چشم انداز! چشم اندازی از آینده!

نوعی تخیل آینده. تخیل حالتی از بودن در آینده!

اما سوال اینجاست که آیا این حالتی از بودن را الان هم می‌توانی داشته باشی!

در همین لحظه هم می‌توانی آن حالت را داشته باشی!

لازم نیست آن را در آینده تخیل کنی!

پس اساساً نیازی به ویژن نیست!

می‌توانی هر حالتی را که می‌خواهی انتخاب و تجربه کنی!

فارسی

در زمان حال!

همه چیز در خود لحظه هست!

اگر ذهن بگذارد!!

پس با این فرض به این نتیجه می‌رسیم که نیازی به ویژن نداریم.

در ادبیات اسلامی به آن توکل میگویند!

یعنی ویژن و آینده را می‌سپاری یه یک نیروی بزرگتر!

مسوولیت تو اما از بین نمی‌رود!

تو مسوول هستی در این حال بمانی!

تو مسوول حال هستی!

تو مسوول آینده نیستی!

آینده را بسپار و حال را بگیر!

مبادله‌ی خوبی است!

هر حال و وضعیتی که می‌خواهی در همین لحظه بردار!

در قرآن و حدیث می‌گویند «کن فیکون»

بخواه! همان لحظه هست می‌شود!

گروهی فیلم‌هایی در این موضوع ساخته‌اند!

فیلم راز را میگویم!

آینده را بسپار به مسوول اصلی!

بسپار به همان کسی که به زمان تسلط دارد!

کسی که زمان را ساخته!

شاید کسی که مسلط به زمان باشد! یا فرای زمان باشد!

مثلاً امام زمان!

مسوولیت تو انتظار است!

یعنی بودن خالص! بدون آینده!

حال قسمت دوم!

وقتی من ویژن نداشته باشم یعنی ویژن جهان‌شمول را پذیرفته ام!

اصلاً منی وجود ندارد که ویژنی داشته باشد!

یکی هست که کل جهان ویژن اوست!

یکی هست که شامل شونده ابدی و ازلی است!

هم شامل تمام زمانهاست و هم شامل همه‌ی مکانهاست!

شامل تمام آسمان هاست!

تمام زمین! درختان؛ گیاهان؛ دریاها! ماهی‌ها! حیوانات و انسانها!

یک شامل شونده‌ی کل!

یک نانوشتنی!

پس او حتماً تو را در ویژن خودش دارد!

حتماً من را هم دارد!

پس جمله‌ی من که «تو را نمی‌توانم در ویژن خودم بیاورم »از دو جا اشتباه بود!

هم این که من ویژنی دارم اشتباه بود!

هم این که کسی در ویژن من نیست اشتباه است!

این نقاشی جهان بومی دارد!

آن بوم تمام نقاشی ها را شامل می‌شود!

هرچه از نقش دور شوی بوم را بهتر می‌بینی!

نقش بدن!

نقش ذهن!

از اینها که فاصله بگیری کم کم به بوم نزدیک می‌شوی!

بوم شامل شونده‌ی تمام نقشها!

تمام افکار! تمام حس ها! تمام آگاهی‌ها!

این بوم مرزی ندارد!

شامل شونده تمام است!

در داخل آن هم تو هستی و هم من!

بهتر بگویم در داخل این!

چون اینجا هم هست!

نزدیک تر از رگ گردن!

اینجا کلمات کم می‌آورند!

زبان خنده دار می‌شود!

اما چه کنیم که در طلسم کلمه اسیریم!

در طلسم ذهن!

ساقیا بر سر جان بار گران است تنم

باده ده باز رهان یک نفس از خویشتنم

من از این هستی خود نیک به جان آمده‌ام

تو چنان بی‌خبرم کن که ندانم که منم

نفس را یار نخواهم که نه زین اقلیمم

چه کنم صحبت هندو که ز شهر ختنم

گل بستان جهان در نظرم چون آید

روضه باغ بهشت است نه آخر چمنم

پیش این قالب مردار چه کار است مرا

نیستم زاغ و زغن طوطی شکر سخنم

مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک

دو سه روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم

ای نسیم سحری بوی نگارم به من آر

تا من از شوق قفس را همه درهم شکنم

خنک آن روز که پرواز کنم تا ور یار

به هوای سر کویش پر و بالی بزنم

در میان من و معشوق همام است حجاب

وقت آن است که این پرده به یک سو فکنم

برای تارا- هویت و آزادی

ID:494

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%a1%d9%a7-%d8%a7%d8%b1%d8%af%db%8c%d8%a8%d9%87%d8%b4%d8%aa-/%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a2

May 7, 2023

دسته‌ها: بعد از من, تحلیل اجتماعی, شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آزادی, تارا و بچه‌ها, خدا, روابط, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

برای تارا- ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲

***

تارای عزیزم؛ ستاره‌ی زندگی!

این‌جا من با یک تارای ذهنی حرف می‌زنم. شاید حتی دیگران بخوانند. شاید کسی در آینده اینها را برای تو بخواند! شاید خودت بتوانی بخوانی!

اما آینده فقط تخیل ماست!

این تارایی هم که من با او حرف می‌زنم تارای ذهنی من است!

مهم این است که بدانی هیچ‌کس حتی پدر و مادر تو نمی‌توانند تارا را در ذهنشان بسازند!

این فقط خود تو هستی که زندگی خودت را می‌سازی! پس می‌توانی تارای ذهنی من را نادیده بگیری!

این همان اصل اساسی آزادی است!

همان ذات انسان!

همان ذات آزاد انسان که ما را رها می‌کند!

همان ذاتی که ما را از حیوانات متفاوت می‌کند!

حیوانات در زندان غریزه و ژنتیک هستند! اما تو از زندان غریزه آزاد باش!

تو می‌توانی بهتر از پدر و مادرت باشی!

فارسی

تو متعلق به هیچ‌کس نیستی!

متعلق به جامعه نیستی! متعلق به پدر و مادر نیستی!

هویت تو را نه ژنتیک به تو می‌دهد نه جامعه و نه حتی کارهایی که انجام میدهی!

هویت تو هویتی جهانی است!

تو کل جهان هستی!

تو خدا هستی!

تو یک الهه هستی!

ستاره‌ای که نورش به تمام جهان می‌تابد.

حتی این تعاریف را کنار بگذار!

تعریف من را هم از خودت کنار بگذار!

هیچ وقت اجازه نده کسی تو را تعریف کند!

پدر و مادر برای تو اسم انتخاب کردند و ژنهایی به تو دادند! بدنت را از آنها گرفته‌ای و ژن هایت را! یک حافظه‌ی تاریخی!

اما تو می‌توانی موجودی جدید و متفاوت باشی!

الهه ای که حتی در تعاریف ما هم نمی‌گنجد!

من به عنوان پدرت و جامعه و اطرافیان شاید سعی کنیم تو را تعریف کنیم!

برایت خط و خطوط و قوانین بگذاریم!

شاید سعی کنیم به تو شکل بدهیم!

شاید بخواهیم تو را باسواد یا بااخلاق کنیم!

اما تو آزاد باش!

از تعاریف جامعه آزاد باش!

فارسی

همانطوری باش که خالق تو؛ تو را آفریده!

آزادِ آزاد!

من و تو مدتی در زمین مهمانیم تا مزه‌ی آزادی را بچشیم!

این موهبت بزرگ را!

همه می‌خواهند تو را تربیت کنند! در حالیکه خودشان تربیت نشدند!

خودم را میگویم!

من هنوز خودم را به بهترین خودم تبدیل نکرده‌ام! چطور می‌توانم تو را تربیت کنم!

اگر روزی دیدی درخت زندگی پدرت میوه و گل داده می‌توانی استفاده کنی! اما تو خودت روزی میوه و گل خواهی داد! حتی اگر دیگران میوه های تو را دوست نداشتند تو باز درختی سرافراز باش!

مثل سرو! حتی نیازی نیست میوه بدهی!

فقط آزاد باش!

امیدوارم بتوانم موهبت آزادی را خودم بفهمم و به تو و دیگران هدیه بدهم!

انرژی زندگی و شادی و سرور درونیت را با هیچ چیز عوض نکن!

لازم نیست نسبت به دیگران خودت را بسنجی!

خودت را با هیچ چیز مقایسه نکن!

متصل به مبدأ حیات بمان!

بگذار جریان حیات از درون تو جاری شود!

ما آدم بزرگ ها فقط چند سالی زودتر متولد شدیم! همین! هیچکس از جمله من به عنوان پدرت از تو بیشتر نمی‌دانیم!

دانستن از درون خودت شروع می‌شود!

اگر به منبع درون خودت متصل بمانی همه چیز را خواهی دانست!

منبع سکوت درون!

فارسی

منبع نانوشتنی درون!

فارسی

گیر کرده در گلو!

ID:495

https://unwritable.org/%da%af%db%8c%d8%b1-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%87-/%d8%af%d8%b1-%da%af%d9%84%d9%88

May 6, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

گیر کرده در گلو!

***

دیده‌ای گاهی حرفی در گلویت گیر می‌کند؟

یکی از سخت ترین شکنجه‌ها همین است! حرف‌هایی که در گلویت گیر کرده. هیچ وقت نتوانستی بگویی!

دیده‌ای که میگویند فلانی می‌تواند راحت سرش را بگذارد زمین و بخوابد؟

اینجا برای من همین حکم را دارد. این حرفها برای من حرفهایی است که نزده‌ام. اما اینجا راحت و بدون بغض می‌نویسمشان. و وقتی می‌نویسم راحت می‌شوم!

آنقدر راحت که می‌توانم سرم را بگذارم و بمیرم!

با خودم می‌گویم اگر الان بخوابم و بیدار نشوم مشکلی نیست! حداقل حرفهایم را جایی نوشته‌ام!

هزاران صفحه حرف و کلمه!

هزاران نشانه برای نانوشتنی!

پس اگر سرم را گذاشتم و دیگر بیدار نشدم نشانی ام را می‌دانید!

نانوشتنی!

رفته‌ام سراغ همان نانوشتنی!

وقتی می‌نویسم راحت می‌شوم!

فارسی

راحت می‌توانم سرم را بگذارم زمین و بخوابم!

حتی راحت سرم را بگذارم زمین و بمیرم!

سریع! راحت! در آرامش!

تمام و کمال!

زندگی شاید ناقص باشد ولی مرگ همیشه کامل است!

سخن شاید خللی داشته باشد ولی سکوت عالی است!

بدون نقص!

مثل خدا!

خدای ساکت!

نبوت و پیامبری!

ID:496

/https://unwritable.org/%d9%86%d8%a8%d9%88%d8%aa

May 6, 2023

دسته‌ها: اصول دین, چرا می‌نویسم؟, شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ یوگا و یگانگی

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, استاد-پیر-گورو, روابط

2 دقیقه.

*** 3

نبوت!

***

ساعت ۳:۴۰ صبح! ماه کامل در آسمان است. دوباره بیدار شدم! می‌توانستم بیدار نشوم! اما شدم! خبر مهمی است!

بیدار شدن انسان خبر مهمی است.

دوستی به من به طعنه گفت؛ «من ادعای پیامبری نمی‌کنم.» طعنه اش در این بود که من ادعای پیامبری می‌کنم!

قبلاً از توحید گفته بودیم! وحدانیت؛ یکی بودن؛ یگانگی! یوگا!

حالا برویم سراغ نبوت! نبی! خبر آورنده! رسول! پیغام آور! پیغامبر! از ریشه‌ی ن ب ء ! به معنی خبر!

پیامبر یعنی کسی که خبری آورده! پیامبر یعنی کسی که دریچه ای شده برای خبر. پیامبر یعنی کسی که نی شده! و وقتی نی شدی ناچاراً در تو دمیده می‌شود!

مولانا پیامبر بود! پیامبر عشق!

شمس پیامبر بود! پیامبر نور!

پیام هم یکی بیشتر نیست!

یعنی نبوت با توحید یکی است!

پیام نبوت توحید است!

پس هر وقت توحید را درک کردی پیامبر می‌شوی!

به همین سادگی!

فارسی

همه پیامبر هستند!

پیامبری؛ کلاب خصوصی عده‌ای خاص نیست!

پیام جهانی است! پیام؛ همگانی است!

پیام؛ پیامِ یکی بودن است!

چطور می‌شود این پیام باعث دودستگی پیامبر و آدم معمولی بشود!

به نظر من

تمام پیامبر ها آدم معمولی بوده‌اند!

و تمام آدمهای معمولی پیامبرند!

پیامبر فقط مرد نیست!

تمام مادرها پیامبرند!

مادرها در شکم خودشان با فرزندشان یکی می‌شوند!

وقتی بچه را شیر می‌دهند!

وقتی درد بچه را درد می‌کشند!

وقتی خنده‌ی بچه را می‌خندند!

یعنی با بچه یکی شده‌اند!

یعنی یگانگی را دارند زندگی می‌کنند!

و کسی که یگانگی را درک کند پیامبر است!

نبوت یعنی خبر از توحید دادن!

زن ها شاید پیام یگانگی را بلند نگویند!

اما یگانگی را زندگی می‌کنند!

یگانگی را نفس میکشند!

پس تمام زن‌ها پیامبرند!

من و تو وقتی در مفاهیم و کلمات یکی می‌شویم پیامبریم!

زن و شوهر وقتی در آغوش هم یکی می‌شوند پیامبرند!

وقتی در چشمان کودکی نگاه می‌کنی پیامبری!

پیام یگانگی! همان یگانه پیام!

همان پیام نانوشتنی!

بله درست حدس زدید!

من هم پیامبرم!

من هم از همان پیام؛ خبری آوردم!

پیام یگانگی! پیام توحید!

پیام نبوت!

ادعای پیامبری ندارم!

اما من امروز بیدار شدم!

تو هم اگر در حال خواندن هستی امروز بیدار شدی!

قبل از من و تو پیامبران زیادی بیدار شدند!

گفتند فسانه ای و در خواب شدند!

خیام پیامبر بود!

حافظ پیامبر بود. سعدی پیامبر بود! مولانا پیامبر بود!

به قولی صد و بیست و چهار هزار یا حتی بیشتر!

تو هم پیامبری!

من هم پیامبرم! گاهی حتی خودم هم نمی‌دانم!

خود من هم گاهی وقتها دوگانه که می‌شوم و پیام توحید یادم می‌رود!

وقتی زمین را جدا از آسمان می‌بینم!

وقتی مرگ را جدا از تولد!

وقتی درگیر حس های دوگانه می‌شوم!

وقتی درگیر عمل و عکس‌العمل می‌شوم!

وقتی درگیر دو می‌شوم!

درگیر حساب و کتاب می‌شوم!

گاهی اوقات از مقام پیامبری پایین می‌افتم!

اما دوباره نفس بعدی می‌آید!

یک دم و یک بازدم!

یک مرگ و یک تولد دیگر!

دوباره یکی می‌شوم!

دوباره پیامبر می‌شوم!

دوباره دیوانه می‌شوم!

دوباره ساکت می‌شوم!

عکس‌العمل یا پاسخ؟

ID:497

https://unwritable.org/%d8%b9%da%a9%d8%b3%d8%a7%d9%84%d8%b9%d9%85%d9%84-/%db%8c%d8%a7-%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%ae%d8%9f

May 6, 2023

دسته‌ها: وقایع

1 دقیقه.

*** 2

عکس‌العمل یا پاسخ؟

***

دیگر به حرافی های من عادت کردید! ماه کامل است. نور در دل است. عشق جاری است!

امروز هم در حال تمام شدن است. نزدیکی‌های غروب که می‌شود مخصوصا اگر ماه هم کامل باشد کیست که هوایی نشود؟!

نزدیکی‌های ماه کامل پر حرف می‌شوم. کاری ندارم جز نوشتن! چیز مهم‌تری فعلا نیست.

نه کسی هست که حرف بزنم! نه چیزی که جالب تر باشد از نوشتن!

چینش کلمات! نوشتن از نانوشتنی!

به به!

چهل روز دیگر خانه را تحویل نفر بعدی می‌دهم!

خرید این خانه برای تارا بود! آن زمان فکر می‌کردیم دخترمان اتاق مجزا می‌خواهد! خیالاتی داشتیم! اما حالا پنج سالی گذشته. دخترمان و همسر اولمان حالا هر دو مستقل شده‌اند!

این نوشته هنوز عنوان ندارد!

ایده‌هایی هست. مثلا نوشتن تفاوت ری‌اکشن و ریسپانس! Reaction vs Response درسی که از معلم عزیزی آموختم. در دوره مهندسی درون که اینجا میتواند بخوانید!

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

موضوع دیگر نوع روابط است! روابطم جالب شده! انگار با همه رابطه دارم! در عیر

فارسی

فرقی نمیکند چه کسی باشد!

دخترم باشد! همسر اولم باشد!

دوست جدیدی باشد!

دوستی قدیمی باشد!

همکار باشد!

مشتری باشد!

فرقی نمیکند!

آنقدر عجیب است که نمی‌توانم توضیح بدهم!

همه را خدا می‌بینم!

در همه دنبال خدا میگردم!

البته معمولا پیدا می‌کنم!

پرده‌ی ایگو را هم می‌بینم!

پرده های ترس را می‌بینم!

ورای پرده را هم می‌بینم!

ورای همه‌ی پرده ها یکی بیشتر نیست!

خود من!

خود خدا!

هم تنهایم! هم یکی هستم با همه!

عجیب است! عجیب!

بعد از مدت‌ها مکالماتی معنی دار داشتم با همسر اول! ممنونم که درس‌های یوگا را برایم یادآوری کرد!

گفت عکس العمل نشان می‌دهی و می‌روی می‌نویسی!

راست می‌گفت!

خوب من را شناخته!

درست پیش بینی کرد!

دارم می‌نویسم!

اما این نوشتن عکس‌العمل است یا پاسخ!

عکس‌العمل یعنی پاسخ ناآگاهانه!

پاسخ یعنی عکس‌العمل آگاهانه!

تفاوت فقط در آگاهی است!

آگاهی هم نانوشتنی است!

پس نوشتن فعلا بس!

فارسی

بفروشم یا نفروشم؟ دوراهی های ذهن

ID:498

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%d9%85-%db%8c%d8%a7-%d9%86%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4%d9%85%d8%9f-%d8%af%d9%88%d8%b1%d8%a7%d9%87%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b0%d9%87%d9%86

May 5, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

بفروشم یا نفروشم؟

***

گاهی نوشته‌ها با یک سوال شروع می‌شود. مثل این یکی.

تمام فلسفه بافی ها و افکار و احساسات گاهی می‌رسد به یک تصمیم! تصمیم از ریشه‌ی صمم شاید از سکوت می‌آید. یعنی حرف نزدن!

میخواهم بدانم خانه را بفروشم یا نه؟

امشب شب ماه کامل است. ماه کامل منسوب به بودا. من هم علی رغم شامی که خوردم خوشبختانه حدود سه، چهار صبح بیدار می‌شوم!

یک سری خواب دیده‌ام! خوابهایی دور و دراز! از رابطه‌ام با خانواده‌ی قدیمی. نمی‌دانم خوابهای دیشب برای شام دیرهنگام است یا برایم پیامی دارد! به هر حال الان من هستم با یک سوال!

قدیم تر ها استخاره می‌کردند. استخاره یعنی طلب خیر. من هم این‌جوری استخاره میکنم. یعنی چند دقیقه مدیتیشن کوتاه و بعد هم نشستن پای این صفحه‌ی شیشه‌ای!

شروع می‌کنم به نوشتن! معمولاً از مبدأ مختصات شروع می‌کنم. یعنی مرگ!

اول مبدأ یا مقصد را میگذارم بعد برمی‌گردم عقب! میرسم به لحظه!

مرگ، پایان داشته‌هاست. پایان امنیت کاذبی است که برای خودمان تصور می‌کردیم. مرگ، از دست دادن این بدن است. از دست دادن آنچه از زمین قرض گرفته بودیم. با دیدن مرگ، ناخودآگاه می‌رسم به لحظه. یعنی به جای درست!

فارسی

اگر در لحظه باشم دیگر سوالی باقی نمی‌ماند! لحظه دوراهی ندارد! لحظه ساده و شفاف است! مثل خود مرگ!

گاهی ما میچسبیم به این دنیا. یعنی فرار از مرگ. یعنی فرار از لحظه.

درست همینجاست که ترس پیدایش می‌شود!

همینجاست که سر و کله‌ی ذهن پیدا می‌شود.

ذهن برایت مسأله و دوراهی درست می‌کند!

بفروشم یا نفروشم!

واقعا با وجود مرگ و لحظه مگر فرقی هم دارد؟

اصلاً نه! فروختن یا نفروختن اهمیت خودشان را از دست می‌دهند.

اما ذهن اینجا هست و مدام اصرار می‌کند! بالاخره بفروشم یا نه؟ امضا کنم یا نه!

قدیم تر ها استخاره می‌کردند برای آرام کردن ذهن!

من هم اینجا با این روش استخاره می‌کنم.

و جواب این است!

آنچه سبب لذت نبردن می‌شود را از بین ببر!

ترس، اولی است!

ترسِ از از دست دادن!

ترس از مردن! ترس از آینده!

اینطوری که فکر کنی کمی جواب روشن تر می‌شود!

مهم این نیست که می‌فروشی یا نه!

مهم این است که چگونه هستی!

در ترس هستی؟ در توکل هستی! در آینده هستی؟ در حال هستی؟

داشتن خانه یعنی پرداختن به پروسه‌ی بقا! خوردن و خوابیدن و سکس کردن! و [illegible] باشد!

فارسی

این‌ها نباید هدف باشد! باید از این‌ها گذشت!

به شخصه اگر آشپزخانه‌ای پر غذا در چهار قدمی ام نباشد برای سلامتم بهتر است! حداقل دیر وقت شام کمتر می‌خورم. حداقل وعده‌هایم را کمتر می‌کنم!

بسیاری از راحتی ها نهایتاً سم می‌شود!

البته جایی هم لازم است برای خوابیدن و یوگا و نوشتن!

پس سوال عوض می‌شود! به جای بفروشم یا نه به خودم می‌پردازم! من چگونه دارم می‌فروشم؟ چگونه دارم نمی‌فروشم! از روی ترس یا از روی عشق؟

وضعیت درونی ات چیست؟

این مهم است! این که در اضطراب آینده غرق هستی یا نه!

این که دنیا را با که شریک شده‌ای!

این که در حال ساختن کارما هستی یا نه!

هر لحظه ترس، یعنی کارما! اضطراب آینده یعنی کارما!

سپردن تصمیم به شریک شاید بهتر باشد!

یک دید کلی هست! می‌خواهم قبل از مرگ سبک باشم! از کارما سبک باشم! از دِین سبک باشم.

از وام سبک باشم! از دارایی های مادی سبک باشم!

مهم سبک شدن است! مابقی بازی است!

دخترم تارا حدود پنج سالش هست. شاید تا ده پانزده سال دیگر نیاز به راهنمایی داشته باشد! سعی می‌کنم در حالتی باشم که بهترین حالت خودم باشد تا تارا یک الگو یا مثال نسبتا شادی داشته باشد!

گذشته تمام شده! گذشتن و گذاشتن بهتر از چسبیدن است!

من باشم می‌فروشم!

چون به سبک شدن کمک می‌کند! به ترس نداشتن کمک می‌کند. به پریدن در آغوش توکل کمک می‌کند!

اگر قسمتم شد در کنار دخترم می‌مانم! نشد هم می‌روم! در لحظه می‌مانم!

فارسی

در پذیرش می‌مانم!

در بخشش می‌مانم!

در سکوت می‌مانم!

من مالک چیزی نیستم!

من در زمین میهمانم!

میهمان ادعای مالکیت نمی‌کند!

میهمان همیشه آماده‌ی رفتن باید باشد!

با اشاره‌ی صاحبخانه باید محل را ترک کند!

منتظر اشاره‌ی صاحبخانه باید باشد!

امیدوارم بتوانم سبک بروم!

بدون کارما!

بدون ترس!

از دست دادنِ بدون ترس!

فروختن بدون ترس!

خدمت تو چیست؟

ID:499

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d9%85%d8%aa-%d8%aa%d9%88-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

May 4, 2023

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, عشق, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 1

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!

فارسی

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 توخالی 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

فارسی

گاهی بلند گاهی در سکوت!

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!

غوغا

ID:500

/https://unwritable.org/%d8%ba%d9%88%d8%ba%d8%a7

May 4, 2023

دسته‌ها: شعرطور

1 دقیقه.

1 ***

غوغا

***

می‌دانی چرا می‌نویسم؟

مدام در حال ساختن و خراب کردن هستم!

مثل خدا!

مدام می‌سازد و خراب می‌کند. زندگی ها ساخته می‌شوند و می‌میرند!

یک چرخه‌ی بی پایان تولد و مرگ!

ساختن و خراب کردن!

یک درخت هزاران گل می‌سازد و زود خراب می‌کند!

یک حشره هزاران بچه تولید می‌کند و زود خراب می‌کند!

انسان‌ها فوج فوج می‌آیند و می‌روند!

از شکم مادر تا شکم زمین!

از نیستی به هستی و سپس به نیستی!

یک غوغایی برپاست!

همان غوغایی که خیام ریاضی دان را دیوانه کرد!

فارسی

همان غوغایی که مولانای واعظ را کوچه گردان کرد!

همان غوغایی که زنده می‌کند و می‌میراند!

همان سکوت در بر گیرنده!

همان نانوشتنی!

همان شامل شوندگی تمام!

همان مبدأ

همان مقصد!

همانی که نمی‌شود نوشتنش!

نمی‌شود گفتش!

نمی‌شود فهمیدش!

فقط باید بود!

همینطور دیوانه! همینطور مبهوت! همینطور مست!

مشغول موسیقی و اشک و کلمه!

سوار بر بدنی که در حال مردن است!

و روحی که در حال پرواز است!

ماهی که در سیاهی می‌درخشد!

خورشیدی که می‌سوزد!

کلماتی خشک که پشت سر هم ردیف میشوند!

کلماتی با تناقض!

کلماتی گنگ!

کلماتی که از نانوشتنی مینویسند!

فارسی

کلمات پریشان!

کلمات نامفهوم!

و نفس های مقطع!

مثل خطهای مقطع خیابان!

می‌توانی گاهی از آن‌ها عبور کنی!

و چشمانی پر از اشک!

چشمانی که از پشت قطره‌های اشک به زور می‌بینند!

اشکی که چون موج دریا بالا و پایین می‌رود!

مثل موج‌های دریا متولد می‌شود و می‌میرد!

و این نوشته هم شاید همین‌جا بمیرد!

یا با یک نفس دیگر کمی بیشتر زندگی کند!

ما هم مثل این نوشته‌ها روزی متولد می‌شویم و روزی می‌میریم!

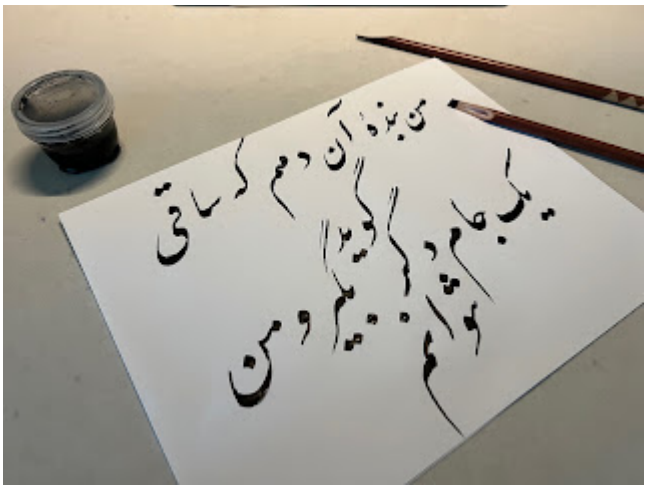
ما هم در این غوغا غوطه وریم!

در این دریا!

در این شور!

در این سکوت!

در این بوم نقاشی!



فارسی

دیوانه‌ی تیمارستانی

ID:501

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%87%db%8c-/%d8%aa%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86%db%8c

May 4, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, عشق, ملامتی, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

دیوانه‌ی تیمارستانی

***

امروز هم گذشت. از خودم راضیم. تقریباً در تمام روز آرامش و لحظه رو حفظ کردم. داریم در مورد فروش خانه ها یا انتقال بین همدیگر صحبت می‌کنیم.

وقتی در مورد آینده برنامه‌ریزی می‌کنم یا در حال تصمیم گیری هستم خیلی بیشتر لازم هست که آگاه بمونم.
برنامه‌ریزی برای آینده راحت می‌تونه آدم رو از لحظه خارج کنه! وارد تخیلات ذهن بشه. حساب و کتاب هم همینطور!

امروز با دو سه نفر از نزدیک مذاکره و مباحثه داشتم. وقتی که با دیگرانی که از جور دیگری از واقعیت صحبت میکنند نشست و برخاست می‌کنم جای پای خودم کمی شل میشه. لازم دارم بیشتر تمرین کنم و بیشتر آگاه بمونم.

حالا چی میشه میام اینجا؟

اصلاً چرا می‌نویسم؟

از روح های بزرگی که من رو امروز تحمل کردند تشکر می‌کنم! دیگران معلم‌های من هستند! از تمام این روح های بزرگ و انسانهای شریف تشکر می‌کنم.

راستش رو بخواهید چون کسی نیست که حرفم رو بفهمه تنها جای باقیمانده همینجا هست.

اینجا شبیه چاه حضرت علی هست! شاید چاه امام زمان!

وقتی با دیگران نشست و برخاست می‌کنم ترس های اونها از آینده و ترس های اونها برای از دست دادن به من منتقل میشه. البته این هم نوعی تمرینه. این معاشرت ها در واقع ترس‌های من رو بالا میاره. امیدوارم این آخرین ته مانده های ترس هم بیاد بالا و حل بشه بره.

من جایی رو دیدم که ترس به اونجا راه نداره!

فارسی

بی ترسی رو کمی چشیدم!

می‌دونم؛ کاملاً می‌دونم که این نوشته ممکنه برای شما گنگ و مبهم باشه.

اما دیگه اینجا هم نتونم حرف بزنم کجا بزنم؟! اینجا پناهگاه تنهایی منه!

اینجا محراب منه! جاییه که با خدا حرف می‌زنم.

امروز از حساب و کتاب زیادی گفتم! از این که اگر حساب و کتاب زیادی بکنی ضرر می‌کنی! چیزی را از دست میدهی بسیار ارزشمند تر!

در زمان حساب و کتاب لحظه را از دست میدهی! زندگی را از دست میدهی! حال را از دست میدهی!

در زمان حساب و کتاب سوار ذهن هستی! سوار مرکبی بسیار ناپایدار و سُست!

نمی‌دانم کسی حرفم رو فهمید یا نه!

امروز از ددیکیشن گفتم! از اینکه حاضر هستم زندگی ام رو وقف کنم! وقف چیزی یا کسی!

نمی‌دانم کسی حرفم رو فهمید یا نه!

امروز از عشق گفتم! از این که حد نهایی عشق پذیرش هست! پذیرش مسوولیت گذشته! پذیرش همه چیز!

پذیرش مسوولیت جهانی بدون مرزی که از سادگورو آموختم.

نمی‌دانم کسی حرفم رو فهمید یا نه!

امروز از کارما گفتم! از اینکه هر اتفاقی برای من بیافته می‌پذیرم و مسوولیتش رو قبول می‌کنم. این که این بهترین اتفاقه. این که مسولیتش با خودمه!

نمی‌دانم کسی حرفم رو فهمید یا نه!

امروز از مولانا گفتم و درک مولانا و شمس از عشق!

امروز گفتم اونها هم آدم عادی بودند!

ما هم آدم های عادی هستیم!

ولی در عشق برابریم!

همان‌قدر که مولانا عاشق بود من هم میتوانم عاشق باشم!

در عشق بالا و پایینی نیست!

نمی‌دانم کسی حرفم رو فهمید یا نه!

گفتند باید از فلسفه هایت پایین بیایی!

با خودم گفتم مدتهاست ذهن را کنار گذاشته ام! نمیدانند با یک دیوانه‌ی کم ذهن طرف هستند! کسی که ذهن را آگاهانه کنار گذاشته!

امروز از حلاج گفتم!

از اینکه حرفهایی زد که از قول بعضی ها نباید می‌زد!

اما زد و حلاج شد!

این زبان حلاج بود که بر دارش کرد!

اما فکر می‌کنید حلاج خود نمی‌دانست؟

چرا خوب می‌دانست. خوب می‌دانست خداست. و خوب می‌دانست خدا را نمی‌توان دار زد!

جسمی به نام حلاج بر دار رفت ولی حلاج خدا بود! حق بود! و حق کشتنی نیست!

نمی‌دانم کسی حرفم را بفهمد یا نه!

به هر حال کاری نمی‌توانم انجام بدهم جز نوشتن!

جایی نمی‌توانم درد و دل کنم جز اینجا!

خلاصه وقتی دیوانه باشی اینطوری می‌شود!

فقط دیوانه‌ها حال و احوالت را درک می‌کنند! بهتر است همان تیمارستان بمانی!

دیگر نباید در شهر بمانی! شهر جای عاقلان است!

اصلاً خود عاقلان تو را بیرون می‌اندازند!

تو وصله‌ای ناجوری!

هیچ رقم رام نمی‌شوی!

کارمند نمی‌شوی!

پول در بیار نمی‌شوی!

پدر نمی‌شوی!

شوهر نمی شوی!

هیچ چیزی نمی‌شوی!

بهتر است آرام آرام خداحافظی کنی و بروی به همان تیمارستان!

جایی که همه دیوانه اند!

جایی که همه در فکر مُردن هستند!

جایی که همه در حال مدیتیشن هستند!

جایی که همه یوگا می‌کنند!

جایی که همه در همه حال مشق مسولیت می‌کنند!

مشق آزادی!

مشق پذیرش!

مشق سکوت!

من با عنوان مشکل دارم!

ID:502

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%a8%d8%a7-%d8%b9%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%86-%d9%85%d8%b4%da%a9%d9%84-%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%85/

May 2, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

من با عنوان مشکل دارم!

***

حالم خوب است. خوب که چه عرض کنم. دوباره نزدیک ماه کامل شد. من هم کمی دیوانه تر شدم.

دوباره دلم هوایی شده.

دوباره اشکم آمده در مشکم.

شب ها و روزهایم را با معلم هایم میگذرانم.

میگویند امروز روز معلم است.

از هزاران معلم چند تایی هستند که هیچ وقت کهنه نمیشوند.

این معلم ها را هزاران بار باید شنید. هزاران بار باید درک کرد. آنها خارج از بعد زمان و مکان رفته اند. درس های آنها در بعد زمان نیست. برای همین است که هیچ وقت کهنه نمیشود.

این معلم ها به من درس عشق آموخته اند.

درس آزادی.

درس شادی.

نمیدانم که باید اسمشان را بیاورم یا نه.

فارسی

اگر اسمشان را بیاورم برای خودم بد میشود. اگر هم نیاورم حق مطلب را ادا نکردم. اگر کمی بگردید پیدایشان میکنید.

معلم های دبستان و دبیرستان و دانشگاه همه بودند همه گیج بودند هیچکدام نمی دانستند.

اما معلم هایی هم هستند که میدانند.

این ماه کامل که دو روز دیگر می‌آید را می‌گویند منسوب به بودا است.

بودا را ندیده ام. اما اسمش که می آید هوایی میشوم.

نمیدانم چه شکلی بوده.

داستان هایی شنیده ام. اما بودا در درون من واقعی است.

چیزی فرا تر از داستان است.

نوعی دیوانگی است.

می گویند بودا خشک و رک بوده.

من هم خیلی رک و خشک هستم.

خیلی رک اشکم را در می آورد.

خیلی رک دیوانه شده ام.

خیلی رک مینویسم.

ترسی ندارم از دیوانه دیده شدن.

کاملا رک بگویم.

از نظر عقل من کاملا دیوانه ام.

دنبال منطق نباشید.

دنبال دلیل نباشید.

دنبال ارتباط منطقی نباشید.

در این نوشته ها دنبال سر و ته نباشید.

حتی عنوانش را نمیدانم.

بگذارم کلمات پراکنده ی یک دیوانه

یا بگذارم نانوشتنی شماره ی فلان!

یا بگذارم اشکی برای بودا!

یا خالی باشد!

بنویسم بدون عنوان!

فقط بنویسم بودا!

یا بنویسم عشق!

عنوان قرار است که آدم ها را به خواندن کل نوشته جذب کند!

قرار نیست کسی را به خواندن این پراکنده گویی ها تشویق کنم!

میتوانم بگذارم لطفا نخوانید!

برو‌ید سادگورو گوش بدهید!

برو‌ید اکهارت گوش بدهید!

برو‌ید ساکت بنیشینید! هیچ کاری نکنید! هیچ چیزی نخوانید!

فقط زیر آسمان خالی زیر نور خورشید زیر ابر بنیشنید!

عنوان باید خلاصه کننده و نماینده ی نوشته باشد!

من با عنوان مشکل دارم!

اینها عنوان ندارد! اسم ندارد! معنی ندارد! پراکنده گویی های یک دیوانه است!

بیداری معنوی و خواب!-۱

ID:503

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d9%88-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8

May 2, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادب پارسی, ذهن, لحظه, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

بیداری معنوی و خواب!

***

وقتی ذهن تا حدودی آرام باشد امکان نوشتن فراهم میشود. معمولا یک ایده ی کلی هست. وقتی شروع به نوشتن میکنم ذهنم مدام روی آن ایده کار میکند. از قبل فقط یک دانه یا هسته ی ایده هست. ولی وقتی شروع میکنم میتوانم دانه را تبدیل به جوانه کنم. گاهی این جوانه رشد میکند و تبدیل به نوشته میشود.

این کار نوعی تانترا است. یعنی ساختن چیزی با استفاده از ذهن!

بر خلاف یوگا که بیشتر کار درونی است. یعنی معطوف کردن توجه به درون.

در مورد ارتباطات میخواهم بگویم.

وقتی که از زندان ذهن بیرون بیایی. یعنی دیگر از افکار و احساسات هویت نگیری؛ روابطت هم نوع دیگری میشود. چون واقعیت و توهم برای تو تغییر کرده واقعیت تو برای بعضی توهم و توهم تو برای بعضی واقعیت میشود. اتفاقی که بین من و همسر اولم افتاد. زندگی من از نظر او توهم هست و زندگی او از نظر من توهم.

وقتی کسی بتواند از خواب افکار و احساسات کمی بیدار شود تازه میفهمد که خواب بوده. درست مثل خواب دیدن است. شما تا وقتی که در خواب هستید باور نمیکنید که خوابتان غیر واقعی است. شما در خواب گیر کرده اید. اما کسی که بیدار شده یا در حال بیداری است میداند که داشته خواب میدیده. کم کم بین خواب و بیداری تفاوت قایل میشود. اما بیشتر آدمها درخواب افکار و احساسات خودشان هستند. یعنی خواب ذهن.

جالب اینجاست که نام بیداری معنوی از همین گرفته شده.

معمولا در این دنیا کسی نمیتواند دیگری را بیدارکند. همه در زمان خودشان بیدار میشوند.

اما کسانی که خوابند نمیدانند که دارند خواب میبینند. آنها آدمهای بیدار را میبینند اما فکر میکنند که آنها هم خوابند. در واقع آنها آدمهای بیدار را هم در خواب خودشان میبینند. یعنی از دریچه ی ذهن خودشان میبینند و قضاوت میکنند.

فقط آدمهای بیدار یکدیگر را میفهمند. آنها چون تجربه ی خواب بودن و بیدار شدن را دیده اند میدانند که آنها هم روزی خواب بوده اند. آنها تجربه ی بیدار شدن را دیده اند. حالا اگر یک بیدار دیگر پیدا کنند به راحتی میتوانند از خواب دیدن خودشان برای او تعریف کنند و لذت ببرند!

اما هر چقدر برای کسی که خواب است اگر تعریف کنی فایده ندارد! او غرق خواب است!

فارسی

البته آدمها گاهی یک بارقه هایی از بیداری را دریافت میکنند. بستگی دارد که چقدر هوشیار باشند. کسی که هوشیار است مثل کسی است که خوابش سبک است. با یک لحظه از خواب میپرد!
اما بعضی ها خوابشان خیلی سنگین است. بعضی ها هم متاسفانه خواب را به بیداری ترجیح میدهند. آنها را هر چقدر بیدار کنی دوباره برمیگردند به خواب.
همه ی آدمها در طول زندگی در زمین لحظاتی از خواب بیدار میشوند اما بعضی ها دوباره به خواب میروند. شاید مرگ همه را بیدار کند شاید هم نه! هنوز بیداری مرگ را تجربه نکرده ام.

به طور خلاصه این افکار و احساسات و این بدن و آنچه دریافت میکند واقعی نیست. نوعی خواب است. ما این افکار و این بدن نیستیم. این هویت ها موقتی است.
واقعیت اصلی در لحظه است.
وقعیت اصلی خود لحظه است.
واقعیت اصلی نانوشتنی است.
این کلمات برای ذهن خواب آلود کاربرد دارد. این کلمات فقط نشانه ای از بیداری است برای آدم های خواب.
برای آدم های خواب آلود!
اما وقتی بیدار شوی نیازی به این همه کلمه نداری.
نیازی به دو دو تا چهار تای ذهنی نداری!
وقتی بیدار شوی یعنی وقتی از ذهن بیرون آمدی لحظه برایت شفاف میشود!
به راحتی میفهمی که الان بیدار هستی!
اما بیداری هم مسیری است برای خودش.
دنیایی است برای خودش.
درست است که خواب گاهی جذاب و لذت بخش است اما بیداری دنیایی دارد که خواب ندارد.
دنیای عاشقی
دنیای مستی
آن چیزی که حافظ میگفت
حافظ بیدار بود! هنوز هم هست!
خیام هم بیدار بود! خیام از می نابی میگفت که در بیداری هست.

من بی می ناب زیستن نتوانم
بی باده کشید بار تن نتوانم
من بنده آن دمم که ساقی گوید
یک جام دگر بگیر و من نتوانم

نانوشتنی بی عنوان

ID:504

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c-%db%b1%db%b1-%d8%a7%d8%b1%d8%af%db%8c%d8%a8%d9%87%d8%b4%d8%aa-/%db%b1%db%b4%db%b0%db%b2

May 1, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

نانوشتنی ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲

***

گاهی نوشته ها عنوان ندارد. به نظر خودم آنهایی که عنوان ندارد جالب تر است. گاهی هم بعد از نوشتن عنوانی برایش انتخاب میکنم. اما عنوان معمولا نمی‌تواند کل نوشته را نمایندگی کند. معمولا عنوان ها نشان دهنده‌ی آنچه در متن میآید نیست. عنوان نمی تواند مطلب را خلاصه کند.

گاهی عنوان ها را با قصد کلیک بیت یا تله‌ی به دام انداختن مخاطب انتخاب میکنم. از عنوان که بگذریم نوشته هایی که عنوان ندارد بهتر است. چرا؟ چون بدون برنامه ی قبلی نوشته میشوند.

داستان از این قرار است که بعضی روزها که نسبتا وقتم آزاد است سعی میکنم میزان ورودی ذهنم را کم کنم. یعنی کمتر ویدیو ببینم یا کمتر با آدمها حرف بزنم.

در این روزها معمولا کاری را از پیش برنامه ریزی نمیکنم. وقتی روزم این طور باشد درست مثل این نوشته معمولا خیلی خوب در می آید. وقتی ورودی ها را کنترل میکنم ذهن شروع میکند روی خودش کار کردن. بیشتر روز به بدنم توجه میکنم. معمولا یوگا و مدیتیشن میکنم.

در چنین روزهایی وقتی که ذهن روی داده های قبلی خودش کار میکند معمولا خلاقیت روی میدهد. معمولا ایده ها و فکر های جالبی می آیند و میروند. در مراقبه ها سعی میکنم بدون قضاوت یا بدون دخالب یا بدون انتخاب آن ها را مشاهده کنم.

اما مدتی که میگذرد بعضی از آنها جالب میشوند. یک حسی هم در همه هست برای ابراز. و این میشود که شروع میکنم به نوشتن. مثلا نوشته ای شبیه این.

ورودی های ذهن من بیشتر از سادگورو و اکهارت هستند. مابقی ارتباطات اقتصادی و اجتماعی هست. و ارتباط تک به تک با آدمها. این نوشتن ارتباط من با عموم است. عموم یعنی همه. یعنی روح جمعی بشر. یعنی خودم. یعنی خدا.

فارسی

یعنی هم با خودم حرف میزنم هم با همه.

شخص خاصی مد نظرم نیست. گاهی البته یاد دوستان میافتم. اما بیشتر با خودم و با خدا و با عموم حرف میزنم.

در ظاهر شاید تصادفی به نظر برسد. اما یک چیزی بگویم.

شمایی که الان داری این سطر ها را میخوانی. شما تصادفی اینجا نیستی!

یک رزونانسی در یک جایی در روح تو بوده که تو الان داری این را میخوانی!

من هم جوان که بودم فکر میکردم دنیا تصادفی است! اما الان تقریبا مطمین هستم که دنیا تصادفی نیست. حتما روح های ما در جایی به هم متصل هستند. نه تنها این بلکه در جایی نمیدانم کجا من و تو یگانه شده ایم. یعنی آن مفهوم یا حسی که من هم به آن رسیدم تو هم رسیدی! واگر نه اینجا نبودی!

همه ی ما دنبال چیزی هستیم. مثلا دنبال غذا یا پول یا سکس یا احترام یا هرچه! کل زندگی مان دنبال آن میدویم. من اسم آن چیز را گذاشتم نانوشتنی. اسم زیاد مهم نیست. مهم این است که همه ی ما به دنبال یک چیز هستیم. یک چیز نانوشتنی!

بعضی اسمش را میگذارند آرامش بعضی میگذارند سعادت بعضی میگذارند آزادی!

اسم هر چه باشد باشد!

آن نانوشتنی درون ماست. این نوشته ها درون ما تولید و درک میشود.

این نانوشتنی خارج از زمان است. یعنی در هر لحظه وجود دارد.

هر کسی درکی از آن دارد!

مورچه یک درکی دارد. فیل درک دیگری.

مولانا یک درکی دارد. شمس درک دیگری.

حافظ آن را مثل خودش درک میکند.

سعدی جور خودش درکش میکند.

من و تو هم به روش خودمان درکش میکنیم.

به روش خودمان از او می نویسیم.

به روش خودمان دوباره به او می پیوندیم.

من هم سعی میکنم از این نانوشتنی بنویسم.

چون تنها چیزی است که ارزش نوشتن دارد.

مابقی همه اضافات است!

*

مرگ را دانم ولی تا کوی دوست

راه اگر نزدیک تر داری بگو

ترس! خشم! بازی زندگی!

ID:505

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d8%ae%d8%b4%d9%85-/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

May 1, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, ترس

2 دقیقه.

*** 3

ترس! خشم! بازی زندگی!

***

ترس همان یار قدیمی! مدتی بدون ترس زندگی می‌کنی. یاد جمله‌ی معروف « لا خوف علیهم » می‌افتی. اما فقط چند ساعت غفلت کافیست تا دوباره در دام ترس بیافتی. ترس اصلی. ترس از دست دادن! ترس از آینده!

این نوشته خیلی شاید خوشایند نباشد. نوعی اعتراف است. اعتراف به فرآیند ترس که هنوز در من هست.

باید خیلی دقیق مشاهده کنی. نمی‌شود با انکار و فرار خودت را بشناسی.

وقتی دیروز داشتم بر ای فروختن خانه کار می‌کردم و خانه را نشان آدمهای مختلف می‌دادم سعی کردم بعد از آن خودم را تحلیل کنم.

بعضی خانه‌های مشابه بین ۵۰ هزار تا ۴۰۰ هزار دلار بالاتر فروخته می‌شوند. ذهن سریع وارد حساب و کتاب می‌شود. اگر من با این قیمت بفروشم عدد بزرگی از دست می‌دهم. ترس از دست دادن!

بعد به تصمیم خودت شک می‌کنی. شاید این بهترین کار نباشد. حساب و کتاب های ذهن شروع می‌شود. به اصل کار شک می‌کنی.

وقتی شک و تردیدها که نتیجه‌ی ترس بود پیدا می‌شود اول نوک پیکان را به سمت خودت می‌بری.

بعد به خودت و توانایی های خودت شک می‌کنی. با خودت میگویی از پس این کار به خوبی برنمی‌آیم. این کار را نمی‌توانم به صورت عالی و پرفکت انجام بدهم. من به درد این کار نمی‌خورم. و ذهن ادامه می‌دهد. روابط خوبی برقرار نکردی. بعد خودت را با یک مفهوم ذهنی استاندارد مقایسه می‌کنی. من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم. من نمی‌توانم در این جامعه زندگی نرمالی داشته باشم. این افکار به صورت سلسله وار و تکراری در ذهن رژه می‌روند. فقط مدتی ناآگاهی کافیست تا یادت برود! مدتی کافیست تا با این افکار هم هویت بشوی.

بعد که حسابی خودت را تحلیل کردی دنبال مقصر های دیگر میگردی. چه شد که

تصمیم دو نفر بود! دیگری را مقصر می‌دانی. خشم در تو ایجاد می‌شود.

دلتنگی دخترت هم مزید بر همه چیز. تلفنت را جواب نمی‌دهد. به همین سادگی وارد چرخه‌های خشم می‌شوی!

پس همان ترس؛ همان ترس قدیمی؛ همان ترس از ازدست دادن. ترس از آینده تو را به گرداب خشم هم می‌اندازد! اگر آگاه نباشی می‌بینی که در حال ابراز خشم هستی!

اما برگردیم به همان ترس. ترس اصلی که ترس از دست دادن است. از دست دادن هویت های کاذب. از دست دادن بدن. از دست دادن امنیت. از دست دادن پول. از دست دادن موقعیت اجتماعی. از دست دادن زندگی!

در نهایت ترس از مرگ مادر تمام ترس هاست.

اما وقتی کمی روی خودت کار کرده باشی. میدانی. قبلاً حتی اگر برای لحظاتی تو به وادی بدون ترس راه پیدا کرده‌ای. می‌دانی مرگ پایان زندگی نیست. مرگ فقط عکس تولد است. زندگی و آگاهی پشت آن با مرگ از بین نمی‌رود.

مرگ شاید پایان رنج باشد. یا پایان ذهن. یا پایان هویت های پوچ. اما پایان آگاهی نیست!

وقتی این را دانستی دیگر کل ساختار ترس فرو می‌ریزد. ساختار ترس که فرو بریزد ساختار عشق جای آن را می‌گیرد.

چیزی برای از دست دادن وجود ندارد. هیچ چیز واقعی ای را ما از دست نمی‌دهیم. خالی به دنیا آمدیم و خالی هم می‌رویم. این وسط فقط یک بازی است. بازی مالکیت بازی روابط و بازی ذهن! با سبک بالی تمام بازی کن!

مثل همین بازی با کلمات! فقط یک بازی است. چیدن مفاهیم و کلمات در کنار هم! خلق معنی. اشتراک گذاری معنی! فقط یک بازی است!

بازی روزی تمام می‌شود. مثل بازی بدن. مثل بازی کلمات. مثل همین نوشته.

تعلیمات دینی!

ID:506

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d9%84%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%aa-/%d8%af%db%8c%d9%86%db%8c

April 30, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, وقایع

برچسب‌ها: روابط, زندگی, کودکی

2 دقیقه.

*** 3

تعلیمات دینی!

***

بدون شک درس مورد علاقه‌ی من این بود. تعلیمات دینی! ترکیبی از فلسفه و خودشناسی. اما مثل تمام موارد دیگر در جامعه آدم‌ها را به سمت نادرستی هدایت می‌کند. معمولاً مدرسه و جامعه تصویر معوجی از زندگی برایت می‌سازد.

مقداری ژن از پدر و مادر می‌گیری و مقادیر زیادی خزعبلات از جامعه!

در همان پنج شش سالگی توجه من معطوف به ذهنم شد. داشتم تمرین می‌کردم که چطور می‌توانم ذهن را متوقف کنم. کنترل کنم. و از این ابزار به درستی استفاده کنم.

اما به زودی در شلوغی شهر و مدرسه فراموش شد. من هم مثل بقیه در مسیر تعیین شده افتادم.

هدفم ابراز تأسف و قربانی بودن نیست. بلکه توصیف مسیری است که اکثر ماها طی می‌کنیم. از کودکی وارد چرخ گوشت جامعه می‌شویم. تا زمانی که آگاه نشویم در همان بازی هستیم.

یادم هست چند رشته داشتیم. ریاضی و تجربی و انسانی و هنر!

گزینه ها برای شاگرد زرنگ ها فقط ریاضی بود برای مهندس شدن؛ و تجربی بود برای دکتر شدن!

رشته‌های انسانی و هنر اصلاً گزینه هایی نبود که به آن‌ها فکر کنیم.

مهمترین چیز در مدرسه نمره بود! مقایسه بود. برتری جوییِ نسبی بود! این‌طور به همه توصیه میشد! سعی کن شاگرد اول بشوی! یا دوم یا سوم! همه برای رسیدن به مقام با هم در جنگ بودند!

بعد پول جای نمره را گرفت!

مقامات بعدی پشت سر هم ردیف بود.

مقام کارمند! مقام پولدار! مقام مدیر! مقام شهر! مقام پدر! و غیره و غیره!

بعدها این زمین جنگ بزرگ شد و وارد دنیای صنعتی شدم! آنجا مبارزه با تمام حریفان بود از تمام دنیا!

باید تا سرحد مرگ بجنگی!

شنیده‌ام در قرون وسطی یکی از سرگرمی های اشراف؛ تماشای مشاهده‌ی جنگیدن انسان‌ها و شوالیه ها و حیوانات با هم بوده. هنوز هم هست! هم در مستندهای حیات وحش و هم در سطح جامعه و ادارات!

در دوران مدرسه سوالات اساسی من همیشه بدون پاسخ بود. من کیستم؟ مرگ چیست؟ انسان چیست؟ خدا کیست؟ روح چیست؟ مذهب درست کدام است و غیره!

مبهوت گیاهان و حیوانات بودم! علاقمند به منطق و شطرنج!

اما آموزش های عمومی مدرسه و جامعه متفاوت بود! سکس ممنوع بود! نیروی جنسی باید سرکوب می‌شد! هنوز هم همینطور است!

این سوالات مهم به طرز بچه‌گانه ای توسط کسانی که خودشان نمی‌دانستند جواب داده می‌شد. بیشتر توجه اما معطوف درس‌هایی مثل ریاضی و جبر و هندسه و فیزیک و شیمی می‌شد.

فیزیک و شیمی را دوست داشتم چون شناخت جهان بود. اما مثلثات و جبر بیشتر بازی‌های ذهنی بود.

من هم در برابر جریان جامعه زور کم آوردم و تن به ازدواج دادم! فکر کردم با بچه‌دار شدن طبق اصول جامعه به آرامش می‌رسم!

دنبال وام و خرید خانه و ماشین رفتم. اما خوشبختانه خیلی زود فهمیدم!

البته فهمیدم که نمی‌دانم! این بزرگترین دانسته‌ی من شد. دانستن این که نمی‌دانم!

حداقل از جهل مرکب درآمدم. اکثر آدم‌ها نمی‌دانند که نمی‌دانند! اما الان من می‌دانم که نمی‌دانم! و این یک جهش بزرگ است!

الان می‌دانم که معجزه‌ی درخت را نمیدانم.

می‌دانم معجزه‌ی خاک را نمی‌دانم!

میدانم معجزه‌ی

زمین را

خورشید را

فارسی

هوا را

خدا را

نفس را

روح را

احساسات را

افکار را

نمی‌دانم!

معجزه‌ی کلمه را نمی‌دانم!

معجزه‌ی یوگا را!

مرگ را!

زندگی را!

دارم تازه به افسون گل سرخ می‌رسم!

قد قامت گیاه

صدای پای آب

معجزه ی موسیقی!

معجزه‌ی اشک!

بی نهایتی سکوت را!

و آنچه را که با کلمه نمیتوان نوشت!

هایلایت اینستاگرام؛ سفر معنوی هندوستان

ID:507

https://unwritable.org/%d9%87%d8%a7%db%8c%d9%84%d8%a7%db%8c%d8%aa-%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%b3%d8%aa%d8%a7%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%9b-%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa/

April 29, 2023

دسته‌ها: بلند, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

28 دقیقه.

*** 33

هایلایت اینستاگرام؛ سفر معنوی هندوستان

***

سفر معنوی هندوستان – ۱ از ۴۰

با یکی از دوستان قرار شد هایلایت هایی برای اینستاگرام تولید کنیم. قرار شد؛ موضوع سفر هندوستان باشد!

حدود یک سال پیش سفری را شروع کردم.

این سفر نه ابتدای راه بود و نه انتهای راه.

سفری معنوی به هندوستان.

این سفر هم مثل سفر زندگی قسمتی از راه من بود به سوی خودم.

شاید شما هم در این مسیر با من و همه‌ی رهروان راه درون همراه شوید!

شرح کل داستان در این صفحه زیر قابل دسترسی هست.

http://www.unwritable.net/2022/06/blog-post_72.html

فارسی

سفر معنوی هندوستان – ۲ از ۴۰- سفر به درون یا بیرون!

فارسی

تا جایی که یادم می‌آید همیشه شروع سفر رفتن برایم سخت بوده! حتی وقتی خواستم مهاجرت کنم. خیلی سخت بود. یک نوع اینرسی برای شروع سفر همیشه داشته‌ام.

الان هم همینطور است. وقتی سفر می‌روی انگار سفر زندگی و مرگ برایت ملموس تر می‌شود. در مورد حافظ خوانده بودم که خیلی سفر نرفته بود! فقط یک بار آن هم از میانه‌ی راه بازگشته بود. به همان شیراز!

اما حافظ قبل از آن حتماً به سفرهای دور و دراز و عجیبی رفته بود! سفر به درون!

اینطور که ببینی دیگر سفر رفتن در بیرون برایت بی معنی می‌شود! سفر در بیرون هیچ معنی ای ندارد مگر اینکه به سفر درونی تو کمکی بکند! سفر فیزیکی تنها زمانی ارزش دارد که سفری درونی باشد. یعنی آن انعکاس بیرون باعث بشود تو دنیای درون خودت را بهتر درک کنی. هر انسانی و هر سرزمینی که در بیرون می‌بینی تو را به درون سوق می‌دهد و کشفیاتی در درون. فقط آن وقت است که سفر بیرون ارزش پیدا می‌کند.

فارسی

سفر معنوی هندوستان -۳ از ۴۰- هجده روز تا سفر هند

یک روز صبح بیدار شدم. بلافاصله موبایلم را برداشتم. چند روزی دنبال بلیط بودم. بالاخره همان صبح بلیط را از داخل دستشویی با موبایل خریدم!

این یک قسمت داستان است. قبلاً گفته بودم هرجا سفر می‌روی اول قلبت می‌رود!

سادگورو گفته بود این ویدیوهای یوتیوب فقط سرگرمی است! میخواستم کمی از سرگرمی فراتر بروم!

اینجا هم تنها یک هدف دارم برای این سفر و آن چیزی نیست جز یوگا!

من هنوز یوگی نیستم. یوگا هم آنچه که من و شما از ظواهر شناخته‌ایم نیست.

یوگا نهایت یگانه شدن با زندگی و جهان است!

سفر معنوی هندوستان -۴ از ۴۰

مدتهاست در مورد فرهنگ و شباهت های فرهنگ هندوستان با ایران تحقیق می‌کنم. معلوم نیست چه اتفاقاتی می‌افتد! چه کسانی را می‌بینم! چه تجربیاتی می‌کنم! اما تا جایی که بشود با شما درمیان می‌گذارم. صاحبدلی می‌گفت هندوستان سرزمین جستجوگران است و نه سرزمین عقیده مندان! چه تعبیر جالبی!

اگر تمام سرزمین های تحت سیطره‌ی مذاهب اسلام و مسیحیت سرزمین باورمندان باشد هندوستان سرزمین جستجوگران است! و چقدر جستجوگری جالب تر و سیال تر و زنده تر از باورمندی است.

باورمندیِ خشک و متعصب و مغرور! در برابر جستجوگریِ سیال و زنده و پویا!

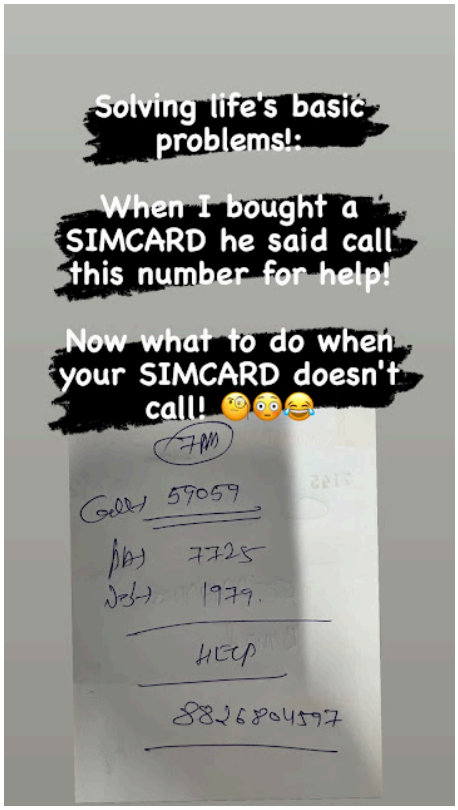
سفر معنوی هندوستان -۵ از ۴۰- سفر یوگا
یوگا مسیری است برای رسیدن به تجربه‌ی یکی شدن. یوگا راهی است برای رسیدن به لمس نامحدود. یوگا حرکات بدن نیست.
از بدن شروع شاید بشود ولی به فرای بدن می‌رود. از محدود به نامحدود.
کوتاه نمی‌آیم. دنبال آن تجربه‌ی غایی می‌روم. شاید دیوانه به نظر بیایم.
بهتر است تجربه کنم و دیوانه به نظر برسم. تا اینکه تجربه نکنم و همرنگ جماعت باشم!
سفر می‌کنم.
برای رسیدن به تجربه های جدید سفر می‌کنم.
دو هفته‌ی دیگر عازمم.
عازم سرزمین های عجیب!
تجربه‌های عجیب.
و شاید نوشته‌های عجیب!

فارسی

سفر معنوی هندوستان – ۶ از ۴۰

حال پنج روز مانده به سفر هند. جزییات را نمی‌دانم! غیر از چند روز حتی نمی‌دانم کجا خواهم رفت و کجا خواهم خوابید! اما کلیاتی به صورت یک حس مبهم و کلی دارم. دوست داشتم اینجا کمی بنویسم تا ثبت بشود. همان کاری که با سفر ویپاسانا انجام دادم که در نوشته‌های مربوط به ویپاسانا آمده.

در مورد هندوستان حرفهای مختلفی شنیدم. از کثیفی شهرها و کلاهبرداری گرفته تا آرامش مردم و ترافیک وحشتناک و غیره. اما اخیراً هندوستان را از طریق مردی شناختم به نام سادگورو. او تعریف جدیدی از هندوستان به من داد. او هندوستان را سرزمین رهروان طریقت و نه باورمندان معرفی کرد. او گفت بیشترین آزادی در هندوستان است چون آرمان این سرزمین آزادی نهایی است. آزادی نهایی یا موکشا


Solving life's basic problems!:
When I bought a SIMCARD he said call this number for help!
Now what to do when your SIMCARD doesn't call! 🧐😳😂
7PM
Gelo 57059
Abj 7725
Josh 1979.
HELP
8826804597

فارسی

سفر معنوی هندوستان -۷ از ۴۰- چرا هند؟

ما ایرانیان حتی تا قبل از جدایی پاکستان مرز مشترک با هندوستان داشتیم. تبادلات فرهنگی گسترده! هجوم اسلام به هند از ایران گذشته. جنگهای نادرشاه افشار خیلی قدیمی نیست. دزدیدن الماسهای کوه نور و دریای نور از هندوستان و غیره! فرار دانشمندان ایران به هند از دست اعراب. و در آخر زبان فارسی در هندوستان قبل از انگلیسی زبان ادبیات و دربار بوده. تمام اینها برایم جالب است.

اما مهمترین جذابیت هند برای من یوگاست. یوگا با تمام راز آلودی و سادگی اش. حدود ده دوازده سالی است که مزه‌ی یوگا را در ایران و کانادا چشیده‌ام. یوگا به صورت اصیل خودش بزرگترین راه و مسیر زندگی است. و حتی ریشه و پایه‌ی تکامل و فرگشت انسان و حتی ادیان و فرهنگ ها! یوگا و مدیتیشن از کوههای هیمالیا شروع شده و به کل دنیا در طول چند هزار سال گسترش پیدا کرده.

سفر معنوی هندوستان -۸ از ۴۰- کنار گذاشتن هویت قبلی

باید حواسم باشد. هیچ چیز نباید تبدیل به هویت بشود. هر عقیده ای. هر کاری. هر سفری. هر فکری. هر نوشته‌ای. فردا عازمم. عازم سفر هندوستان. اما اگر هم نشود نباید تغییری در حالم پیش بیاید! بلیط را خریده‌ام. حتی صندلی هواپیما را رزرو کرده‌ام. اما اگر فردا به هر دلیلی گفتند نمی‌توانی بروی نباید تاثیری روی حس و حالم پیش بیاید. این سفر چه بشود چه نه سفر آگاهی است. باید لحظه لحظه‌اش سرشار از آگاهی باشد. اما حتی اگر فردا نشود من دیگر اینجا ماندگار نیستم! نمی‌دانم چرا!

مسیری طولانی پیموده‌ام. شاید از ده دوازده سال پیش. زمانی که یوگا را در کانون یوگا در تهران شروع کردم. شاید هم قبل تر؛ نمی‌دانم!

شاید این سفر به قیمت از دست دادن خیلی چیزها تمام بشود. مثلاً از دست دادن یک نوع آرامش خانوادگی. اما آن هم چیزی نیست که به آن بچسبم. در این سفر؛ آرامش اولین چیزی است که باید قیدش را بزنی!

فارسی

سفر معنوی هندوستان – ۹ از ۴۰ – تردید

توی فرودگاه هم شک و تردید سراغم اومد. معمولاً وقتی یک کاری رو تنها انجام بدی این حس سراغت میاد. شک حتی در این حد که این چه کاریه دارم می‌کنم. سوار هواپیما نشم و برگردم به زندگی عادی! تقریباً کل مسافرها هندی بودند و شاید یک نوع حس اگوی خود برتر بینم فعال شده بود. این که دارم به کجا میرم! و شاید جایی که میرم شبیه دهات باشه!

این خودبرتربینی رو بهش آگاه شدم و جلوش رو گرفتم. همه‌ی ما آدم هستیم و برابر. رنگ پوست و تیپ ظاهری و قیافه ملاک انسان بودن نیست.

ویدیو هایی در مورد پاتانجلی دیدم و هدف و انگیزه ام برای سفر رو به خودم یادآوری کردم. البته ذهن شکاکم می‌گفت هیچ تضمینی نیست که به اون مراحل یوگا برسی! همانطور که اکثر آدمها نمی‌رسند. اما برای هدف خودم و تجربه‌ی زندگی ام ارزشش رو داره که حداقل یک بار اقدام کنم. حتی اگر نرسم. حس دیگه ترس از سختی های سفر بود. بارکشی، بی خوابی و اضطراب و غیره. این هم رفع شد.

سفر معنوی هندوستان – ۹.۵ از ۴۰

رسیدم به شهر اول. دنبال توالت ایرانی می‌گشتم. پیداش کردم. از یک نفر مسوول نظافت اونجا بود پرسیدم توالت هندی ندارین؟ نشونم داد. موقع رفتن به رسم ایران می‌خواستم یک انعامی بهش بدم برای تمیز نگه داشتن توالت. هیچ ایده‌ای نداشتم چقدر بدم. گفتم ۵۰ روپی می‌دهم! صد روپی داشتم. بهش گفتم [redacted] رو باز

فارسی

کرد. کل موجودی کیفش ۵۰ روپی بود! با انعام من موجودی کیفش دوبرابر شد. حس خیلی خوبی بود! این هم اولین تجربه!
پرواز اول حدود ۲۰ ساعت تاخیر داشت. رفتم دفتر ایرلاین برای تایید بلیطم. کلی ماجرا با همان ایرایندیا داشتم!

سفر معنوی هندوستان – ۱۰ از ۴۰
پیاده‌رو ها افتضاحه! اما موبایلم بالاخره راه افتاد. غذای مناسب نتونستم پیدا کنم. میوه خریدم خوردم که بهتر هم بود. دوستی گفت صد سال برگشتی به عقب! درسته. اگر دنیای بیرون رو درنظر بگیریم کاملا درسته. اما یک دنیایی هست به نام دنیای درون!
ایده اینه که محیط بیرون می‌تونه کمترین تاثیر رو روی وضعیت درونی ما بگذاره. تمرین اصلی اینه. البته برای یکی دو روز اول کاملا نشد که درونم رو صد در صد تمیز نگه دارم. به محض اینکه برای اصول اولیه دچار مشکل بشی درست کردن دنیای درون سخت تر میشه. برای من تمرین خوبیه.
یادم باشه حتی در بدترین شرایط بیرونی هم میشه کنترل وضعیت درونی رو نگه داشت! میشه توی جهنم هم آروم بود! البته نیاز به تمرین داره. فعلاً تا بعد.
روزی سه چهار بار فرار می‌کنم میام خونه دوش آب سرد می‌گیرم! رسما راه رفتن توی شهر عذابه چون گرمه پیاده رو هم نیست! بوق هم دیوونه ات میکنه! ترافیک هم وحشتناکه. خیلی جاها هم خاک و گِل و تاپاله‌ی گاو منتظرتن. صد رحمت به تهران. حداقل پیاده‌رو داره.

سفر معنوی هندوستان -۱۰.۵ از ۴۰ – شکایت!

عصر هم یه مرکز یوگای دیگه سر زدم. یارو انگلیسی بلد نبود. گفتم کسی هست انگلیسی صحبت کنه به یکی زنگ زد گفتم دارم هلاک میشم تو شهرتون! ساکم و گرفتن لباسم گرمه! دهنم سرویس شده! شهرتون شلوغه. پیاده‌رو نداره! دیگه روم نشد بگم کثیفه! دیگه بریده بودم. کلی براش غر زدم. خلاصه پشت تلفن گفت برو حالا یه شلوار بخر! رفتم یه شلوار ورزشی نسبتاً نخی پیدا کردم خریدم حدود ۲۵ دلار! نسبتاً فکر کنم فروشگاه گرونی بود! همونجا پوشیدمش! حال داد! کمی خنک تر شدم!

درسته تخمیه ولی داره! بعضیا رو که می‌دیدم با خودم می‌گفتم چطور تو این ترافیک تخمی خوشحالید! آدم‌ها خیلی سریع به شرایط عادت میکنن!

سفر معنوی هندوستان -۱۱ از ۴۰

شب از زور گرسنگی و ناچاری زنگ زدم زن همسایه؛ یه مترجم آورد روی خط گفتم شام چی داری. گفت چاپاتی! چاپاتی دوست داری؟ گفتم نمی‌دونم چیه. هرچی داری وردار بیار. یکساعت بعد پسرش دو تا ظرف دربسته آورد. فهمیدم چاپاتی چیه! نون روغنی با خمیر عمل نیامده رنگ نسبتاً تیره و یک پیاله هم که می‌تونم بگم خورشت پیاز به همراه کلی ادویه‌ی باحال! خلاصه میشه نون و خورشت پیاز خودمون! خوشمزه بود. شایدم من گشنه ام بود! مرسی از زن همسایه. هنوز پولشم نگرفته ازم.

شبم از فرودگاه زنگ زدن که چمدانت اومده. جونشو نداشتم برم. راننده‌ها ی اوبِری هم جدیدا ناز میارن که بیان! از زور خستگی و داغونی وول زدم توی تخت تا الان!

دنبال یه راهی ام که امروز ایشالا بعد از گرفتن ساکم با قطار یا هواپیما یا اتوبوس از این شهر شلوغ فرار کنم.

سفر با همه ی بدبختیاش خوبه. خودتون رو توش بهتر می‌شناسید.

سفر معنوی هندوستان -۱۲ از ۴۰- دبه‌ی هندی

امروز شیش صبح رفتم اون سر شهر یک جلسه یوگای شیوانانداِ. یه چیزی شبیه کانون یوگای خودمون منتها هندی اش و جهانی اش. خوب بود. حسابی بدنم حالش جا اومد. بیشتر حرکات فیزیکی یوگا بود. یکی از ۸ قسمت یوگا. و کمی هم تنفس. خیلی گرم بود ولی حال داد.

بعد یه سه چرخه گرفتم برم فرودگاه. دوباره راننده سر کرایه دبه کرد!

زمانی که شرکت نفت بودم یک قسمتی داشتیم به نام کِلیم یا ادعاهای حقوقی. تقریباً نود درصد کار اونجا ادعاهای هندی ها بود. وقتی کشتی نفت رو می‌فروختیم بعد از تحویل گاهی خریدار ادعایی داشت. معمولاً چند صد هزار دلاری

فارسی

طلب می‌کردند. هندی ها کلا همیشه روتینشون بود. الان هم وقتی ماشین یا سه چرخه می‌گیرم با اوبر با اینکه همه چیز مشخصه. مبدأ مقصد و قیمت! باز هم حدود سی درصد راننده ها دبه می‌کنند و وقت خودشون و من رو می‌گیرند. فرقی نمیکنه چند دلار باشه یا چند صد میلیون دلار! رفتار یکیه! دبه کار نباشیم! البته میشه مثبت دید و بهش گفت ری نگوشییت! Renegotiate!

سفر معنوی هندوستان -۱۳ از ۴۰- جزیره‌ی خصوص درون

الان در سفر هستم. یه چند روزی هست که تقریباً نصف کره‌ی زمین رو طی کردم و اومدم یه جای دیگه. یکی از تمرینهای جالب این سفر برای من اینه؛ هرجا که میری، چقدر خودت هستی؟

محیطم عوض شده. کشورم عوض شده. آب و هوا. طول و عرض جغرافیایی. آدمهای اطرافم. همه چیز!

اما گاهی کلا فراموش می‌کنم کجا هستم! آنقدر حس خوبیه که نمی‌دونید! یک حسی شبیه این که یه جایی درونتون هست که مستقل از بیرونه. اونجا خیلی جای امن و خوبیه. فرقی نمی‌کنه بیرون چه خبره. اونجا شما در نهایت امنیت و آرامش هستید!

داشتن یک چنین جایی شاید بزرگترین گنج زندگی باشه. بزرگترین دارایی شما. بزرگتر از پول و روابط و خانه و همه چیز! جایی امن برای شما. جایی که هیچ خانه‌ای به خوبی اونجا نیست. هیچ شرایطی از بیرون هم نمی‌تواند آرامش آن را به هم بزند. شما یک جزیره ی خصوصی دارید. یک جزیره‌ی خصوصی زیبا که همیشه با شماست!

سفر معنوی هندوستان -۱۴ از ۴۰

دیشب بعد از ساعتها دراز کشیدن در اتوبوس رسیدم به دم درمعبد! یک نگهبان با چشمانی نافذ راهم داد! اسمم توی لیست نبود! زودتر رسیدم! تقریباً دو روز زودتر! کسی هم از من توضیح نخواست! کسی از دینم نپرسید! چند دقیقه‌ای صبر کردم! نشستم بیرون در! مثل یک بی‌خانمان! شاید ده دقیقه‌ای شد! یک قطره باران روی فرق سرم چکید!

نمی‌دانم چه شد! نتیجه‌اش اشک بود! و تماسی که با من گرفتند و گفتند بیا داخل! دوباره باید خزعبلات را کنار بگذارم!

روح پاتانجلی با پنج مارش همان دور و برها شاید باشد! خسته بودم! فقط توانستم شامی عجیب بخورم! و در حین گوش دادن به حرفهای نجات خاک خوابم برد تا الان!

کلا دراین نوشته ها؛ خصوصی می‌نویسم!

گاهی خصوصی را عمومی می‌نویسم!

کسی نمی‌فهمد!

اگر هم فهمید؛ چه بهتر!

فارسی

سفر معنوی هندوستان -۱۵ از ۴۰

احتمال داره که درگیر برنامه ی یوگای فشرده بشم! از ۶صبح تا ۹ شب! دیگه شاید وقت و جونی برام نَمونه!

نمی‌دونم! خیلی خسته ام. دیروز روز عجیبی بود! یه جورایی سورئال بود!

صحنه‌ای که صبح دیدم عجیب و سورئال بود!

یک کوه بزرگ پر درخت!دو رنگین کمان!

یه زمین سبز بزرگ! دو سه تا گاو نر!

طاووس های آزاد؛ یه چندتا میمون!

پرنده های سر سفید!

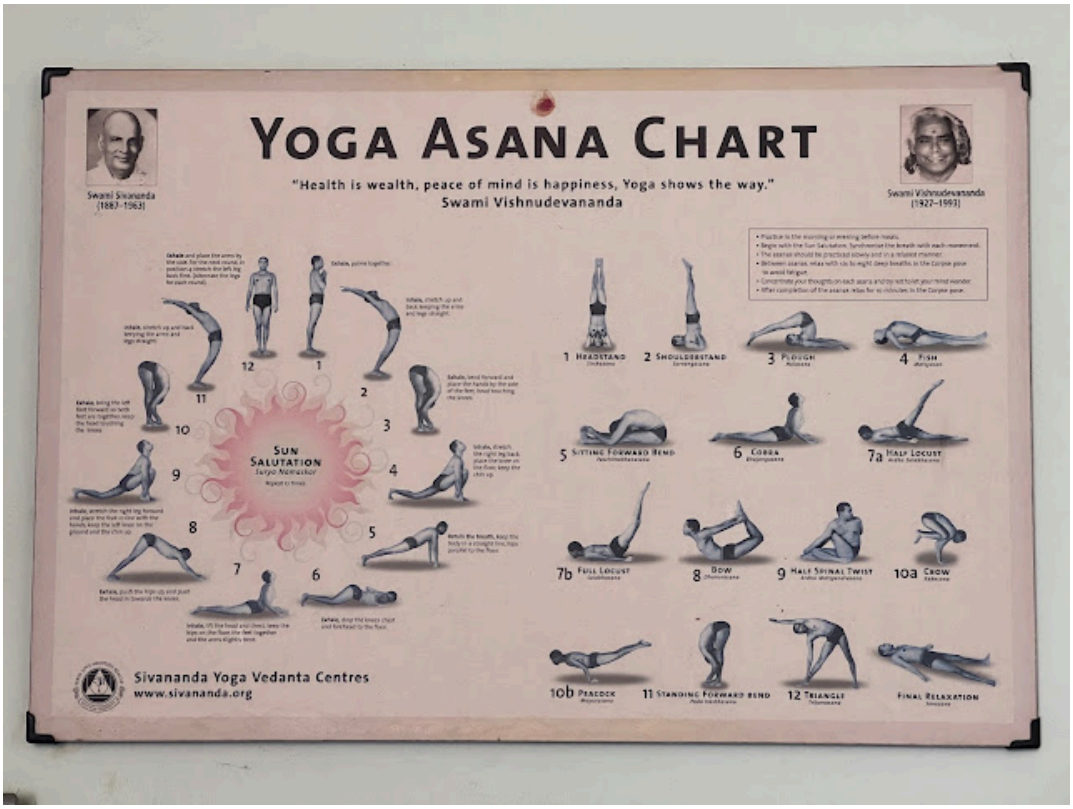
آدمهایی که داشتند یوگا می‌کردند!

هر کسی به یک روش!

لُنگ بستم به خودم!

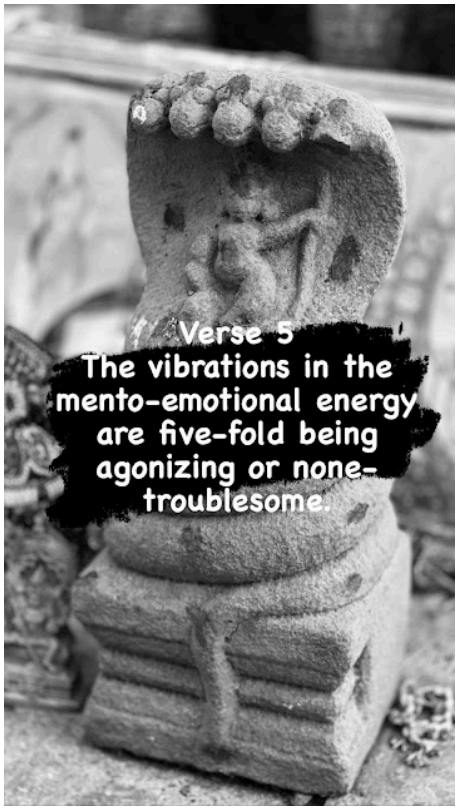
صبح رفتم آبتنی در حوضچه مقدس!

بعد رفتم زیارت معبد مقدس!



فارسی

سفر معنوی هندوستان -۱۶ از ۴۰
تجربه‌ی داخل معبد و فعلا نمیتونم بنویسم!
هنوز برای خودم هم مبهمه!
بعد افسرده شدم!
انرژی ام زد پایین!
بعد نیم ساعتی خوابیدم!
بعد رفتم موقع ناهار همینجوری داشتم اشک می‌ریختم!
غذا خوردن اینجا خودش یک مراسم مهمه!
یک جور مراسم معنوی!
فقط غذا خوردن در اینجا می‌تونه ایگوی تو رو نابود کنه!
عجیبه! عجیب!
شاید بعداً در مورد غذا خوردن در ایشا نوشتم!



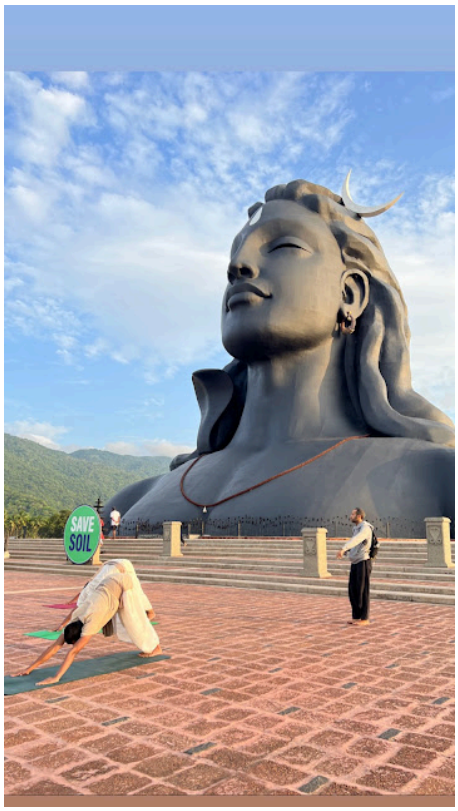
سفر معنوی هندوستان -۱۷ از ۴۰-جرات شک کردن
معلم گفت شما با لمس اگر حساس باشید میتونید بفهمید کدوم غذا براتون مناسبه کدوم نیست. اما اگر نتونستید یک روش آونگ آویزان هست! این جوریه که یک چیزی شبیه تسبیح دارند که از دانه‌های درختی در هیمالیا درست میشه. اگر این تسبیح رو روی غذاهای با انرژی مثبت بگیری ساعت‌گرد می‌چرخه. غذاهای منفی پادساعتگرد و غذاهای خنثی

فارسی

فقط نوسان خطی! یک لیمو و یک سیب زمینی و یک سیر هم آوردند برای تست! معلم انجام داد درست بود! لیمو ساعت‌گرد سیب‌زمینی صاف و سیر پادساعتگرد!! یک نفر دیگه تست کرد و جواب ها به این درستی نبود!!
از بین حدود چند صد تا دانش آموز فقط من یکی جرأت کردم بلند بگم آقا من شک دارم که این درست باشه!
به نظرم نیت و فکر کسی که نخ رو نگه داشته تعیین کننده هست نه غذای زیرش! خلاصه به شوخی تمومش کردم و کسی از اون صد نفر هم پیگیری نکرد! کلاس تمام شد. اما فرداش این شک هنوز با من بود!

سفر معنوی هندوستان -۱۸ از ۴۰
من توی یک مرکز یوگا هستم. اینجا یوگای معمولی هست! مدیتیشن هست! و کار تا جایی پیش می‌ره که خداهایی از سنگ ساختند و می‌پرستند! میگند این سنگ ها انرژی دار شده! کسی رو هم به نام سادگورو هست که تقریباً خداست! یعنی جای جای اینجا عکس و تمثال رد پاش رو گذاشتند و دقیقاً می‌پرستند! خود سادگورو هم میگه که امیدواره پیروانش جانشون رو تقدیمش کنن! و واقعا بسیاری اینجا هستند که کل زندگی شون رو وقف کردند! دسته های مختلف بیشتر هم جوان‌های فدایی اینجا هستند! واقعاً فکر کنم حاضرند برای گوروی خودشون بمیرند! نهایت اخلاص فنا و ذوب شدگی!
اولین لازمه برای شروع مسیر طریقت کنار گذاشتن ذهن منطقی هست. همون کاری که من هم تا حدودی قبول دارم! یعنی ذهن منطقی درست مثل پای چوبی استدلال محدوده. مدام درحال حساب و کتابه. اما به نظر میرسه که این ذهن منطقی تو رو به سختی به آرامش و سعادت می‌رسونه!

فارسی



سفر معنوی هندوستان -۱۹ از ۴۰

چیزهایی هست در زندگی که واقعاً فرای ذهنه! دوستی دارم به شدت کاری و منطقی! دارای درست و غلط های فراوان. منظم و مرتب! مرد زندگی و خانواده! تنها زبان منطق رو بلده. تا حدی که در زمان دانشجویی بهش می‌گفتیم آدم آهنی! دیروز یک سوال ازش کردم! گفتم به نظرت مردن درسته یا غلط! ببینید واقعا چیزهایی هست که با منطق نمیشه جواب داد! مثل مردن و بالطبع زندگی کردن!

اما خاصیت ذهن و منطق مثل دومینوئه! یعنی اگر یکی از مهره‌ها بیافته کلش فرو میریزه! مثال آونگ رو یادتون هست! اگر همین یک مهره بریزه و ثابت بشه که چرند و کلاهبردار یه کل داستان این معبد و حتی کل سیستم معنوی یوگا فرومیریزه!

کلا ذهن چیز عجیبیه! خیلی باید مواظبش بود!

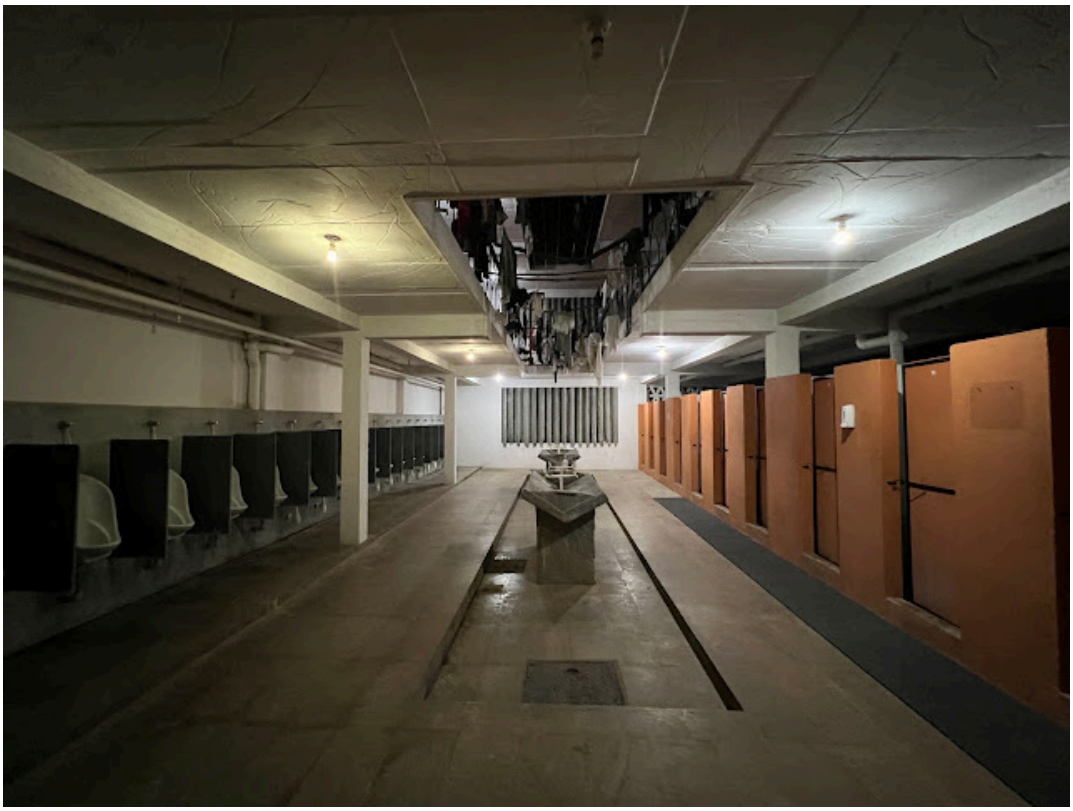
سفر معنوی هندوستان -۲۰ از ۴۰

سادگورو توی ۹۹ درصد حرفاش منطقیه! اما یک درصد یا یک حرف غیرمنطقی می‌تونه کل اعتبارش رو زیر سوال ببره! این خاصیت منطق هست! روی هم سوار میشه! خود سادگورو میگه هیچ چیزی رو قبل از اینکه خودتون تجربه نکردید باور نکنید!

من هم همنیطور هستم! مسیری که خودش رفته هم همینه! یک آدم آتئیستی بوده که ده دوازده سال یوگا می‌کرده به قول خودش برای دلیل نادرست که قوی تر شدن بدن باشه. اما می‌گه کار درست رو حتی با نیت نادرست انجام بدی کار می‌کنه! دانه‌ی درخت رو هر کسی با هر نیتی بکاره درخت میشه و میوه میده!

برسیم به وضعیت درونی خودم! ده دوازده سالی هست که یوگا می‌کنم چون بدنم رو حال میاره. بعد از کلاس یوگا حال جسمی و روانی ام به وضوح بهتر میشه!

اما هنوز مراحل بالاتر یوگا که تجربیاتی معنوی و عرفانی هست رو خوب تجربه نکردم! من از این خدایانی که از سنگ و چوب ساخته و به اونها انرژی داده چیزی حس نمی‌کنم! نه رد می‌کنم نه تایید! یعنی باز می‌مونم برای تجربه‌های خودم! بدون نتیجه‌گیری! برای ذهن سخته چون ذهن همیشه می‌خواد نتیجه گیری کنه!



سفر معنوی هندوستان -۲۱ از ۴۰
مفاهیمی مثل خدا، معنویت، یگانگی و غیره رو قبل از اینکه قسمتی از تجربه‌ی اصیل و درونی خودتون بشه نه رد بکنید نه قبول!
اگر بدون تجربه قبول کنید میشید داعش! اگر رد هم بکنید بدون تجربه باز هم میشید داعش! البته ضربدر منفی یک!
چه ردش چه قبولش اگر بدون تجربه‌ی شخصی باشه یکیه! یک مذهبی و یک آتئیست هردو یک جا هستند! اونها چیزی رو که نمیدونند رو باور کردند!
اما اینجا جاییه که من هستم! تا اینجا رو که تمرینات یوگا باعث بوجود اومدن حس خوب توی بدن و روانم هست رو کاملا و بارها تجربه کردم! اما بیشتر نه! اینکه مدیتیشن باعث میشه حالم تا حدودی بهتر بشه رو هم بارها تجربه کردم!
اما یگانگی با جهان رو نه! انرژی دادن به سنگ و چوب رو نه!
پس مرز مشخصی می‌کشم بین آنچه که می‌دانم- یعنی تجربه کردم- و آنچه که نمی‌دانم!
آنچه که میدانم را به خوبی می‌دانم. اما آنچه که نمیدانم را هم به خوبی میدانم! میدانم که نمی‌دانم! پس چیزی را کورکورانه باور نمیکنم!
بالاترین منبع حقیقت درون من هست و تجربیاتم. نه آنچه دیگران می‌گویند یا هر گورویی می‌گوید!
این بزرگترین درس من بوده تا الان!

فارسی

سفر معنوی هندوستان -۲۲ از ۴۰

عصمت را قبول ندارم! تا زمانی که کسی انسان است و روی دوپا راه می‌رود می‌تواند اشتباه کند! حتی اگر آنقدر بزرگ و باهوش باشد که تقریباً خدا شده باشد! انسان ظاهراً پتانسیل خدا شدن را دارد! اما من هنوز نشدم!

شاید تعریف شِرک همین باشد!

هیچ چیزی را نباید شریک تجربه‌ی درونی خودت بکنی!

تنها منبع حقیقت درون توست!

از بیرون اگر دنبال حقیقت باشی مشرِک می‌شوی!

حتی همین نوشته را هم تا وقتی تبدیل به تجربه‌ی خودت نشده قبول نکن!

سفر معنوی هندوستان -۲۳ از ۴۰- زندگی در ایشا

ساعت نزدیک دو صبحه. اونقدر هیجان دارم که قابل توصیف نیست! هیجان توصیف وضعیت اطرافم! هیجان نوشتن! هیجان شییر کردن!

اینجا یک سالن هست شاید بزرگتر از یه زمین فوتبال با گنجایش چند صد نفر یا هزار نفر! زمینش سنگ صافه و اطرافش دیوارهای حصیری داره. سقف قوسی بزرگی بدون ستون. بیرونش یه حیات بزرگ سنگ فرش شده با سنگهای بزرگ مستطیلی. به نام سالن اولین یوگی!

توی محیط حیات نشستم. روبروم یک مجسمه از اولین یوگی هست! چندین درخت. بعضی هاش شبیه درخت نارگیل. صدای خر و پف چند نفر از پشت سرم میاد!

بعضی ها توی سالن خوابیدن! بعضی ها روی بالکن ورودی و بعضیا بیرون زیر آسمون!

گهگاهی صدای گربه ها میاد. و از دور صدای آبشار و حشره‌ها! یه نسیم ملایم خنک هم هست. گربه ها با هم گاهی میومیوهای عجیب می‌کنند.

شرایط اونقدر عجیب و سورئال هست که بعیده بتونم کامل تو صیف کنم.

سفر معنوی هندوستان -۲۴ از ۴۰

اما داستان وابستگی. تا دیروز یه اتاق داشتم دو تخته. با حموم و دستشویی مستقل. رو تختی های کتانی یا نخی. میز و قفسه و پنجره به فضای سبز بیرون. یه پارچ مسی آب با دو تا لیوان مسی. سرویس نظافت روزانه! با اینکه هنوز چند روز از پایان اقامتم توی اتاقم مونده بود تصمیم گرفتم بیام به بقیه بپیوندم. حدود هفتصد نفر در دوره ی یوگای هشت روزه و بیست و یک روزه ثبت نام کردند. می‌خواستم مثل بقیه شروع کنم. دوره‌ی هشت روزه ی یوگای من از امروز شروع میشه.

و اما داستان اصلی وابستگی من به راحتی اتاقه! وقتی تصمیم گرفتم که اتاق رو تحویل بدم و برم به دوره؛ یه حس وابستگی به راحتی و آسایش اتاق داشتم. با اینکه حتی دوش اونجا جوری طراحی شده بود که آب گرم فقط از پایین میومد و بیشتر مجبور میشدی دوش آب خنک بگیری. اما یه جور راحتی و حریم خصوصی اونجا بود. همین الان یه مارمولک اومد و صدای ترقه از دور! می‌گم شرایط واقعاً سورئاله!

درضمن اینجا کسی رختخواب نداره! اکثریت مثل من روی یوگا مت خوابیدن. بعضی ها ملافه و بالشت دارند ولی اکثرا مثل من هستند. بدون ملافه و با بالشت دست ساز!

سفر معنوی هندوستان -۲۵ از ۴۰- زندگی در ایشا
ساعت حدود چهار صبح. خواستم کمی درباره‌ی شرایط این چند روز بنویسم.
الان من با حدود هفتصد نفر دیگر هستم. همه در یک فضایی با اندازه یک استادیوم فوتبال زندگی می‌کنیم. همه در حال تجربه‌ی یوگا هستیم. یوگای فیزیکی یا هاتا یوگا. یوگایی که قرار است از راه بدن تو را به جایی ببرد فراتر از بدن!
روزها حدود ۷-۸ ساعت تمرین بدنی و یوگا انجام می‌دهیم. چندین بار مراقبه‌ی گروهی. گاهی خواندن چنت ها یا سرودهای گروهی. با هم دو وعده غذای مفصل و گیاهی می‌خوریم. غذا را طی مراسمی بعد از خواندن دعای مخصوص و با حالتی از تشکر و قدردانی روی زمین با دست می‌خوریم. همه روی زمین می‌خوابیم. اکثرا روی همان مت یوگا. کسی اتاق مستقل و حتی کمد مستقل ندارد. اینجا آیینه ای پیدا نمی‌شود. کسی با کسی بلند صحبت نمی‌کند. کسی آزارش به مورچه‌ای هم نمی‌رسد! گاهی می‌رقصیم.
بیشتر یوگای گروهی داریم. اما بعضی ها برای خودشان تمرین می‌کنند و برخی مدیتیشن می‌کنند. بعضی هم مثل من می‌نویسند!

فارسی

سفر معنوی هندوستان -۲۶ از ۴۰
هرروز حدود ۴:۳۰ بیدار باش بود. تقریباً تا ۹:۳۰ شب چندین ساعت تمرینات شدید بدنی و روحی!
یک یوگا مت داشتم که هم زیرانداز بود هم تخت خواب. یک حوله که گاهی بالشت بود. گاهی زیرانداز، گاهی هم همان حوله!
روزی دو وعده غذای مفصل هم بود. گاهی نوشیدنی یا میوه هم حدودای ظهر می‌گرفتیم.
فهمیدم کمتر غذا بخورم معمولاً بهتر است.
اکثر روزها تا ۹:۳۰ شب آنقدر تمرین داشتیم که از بدن درد و خستگی همانجا روی یوگامت می افتادم و حتی بدون بالشت چندین ساعت خوابم می‌برد!
نه دستشویی اختصاصی بود نه آینه! یکبار هم خودم لباس هایم را توی تشت شستم.

سفر معنوی هندوستان -۲۷ از ۴۰

فهمیدم هنوز خیلی ظرافت‌های یوگا را بلد نیستم.

فهمیدم هنوز ایگوی من سعی دارد خودش را از جمع جدا کند!

فهمیدم کلید لذت نبردن تحلیل شرایط بیرونی است!

هر روز هم روی بدن کار می‌کردم هم روی ذهن! تجربه‌ی عجیبی که فقط یک بار تکرار می‌شود. تقریباً تمام دوستانی که می‌شناسم یک ساعت هم اینجا دوام نمی‌آورند. از این که یک هفته دوام آوردم خوشحالم.

فهمیدم برای لذت بردن نه اتاق اختصاصی لازم است نه سرویس دستشویی با آیینه!

فهمیدم خوابیدن با چند صد نفر دیگر در یک جا نه تنها بد نیست بلکه لذت بیشتری هم دارد.

فهمیدم حتی به کفش نیاز ندارم! می‌شود بدون کفش لذت بیشتری برد.

فهمیدم قاشق و چنگال و چاقو چیزهایی اضافه است. موبایل فقط برای کارهای ضروری و همین نوشتن هاست.

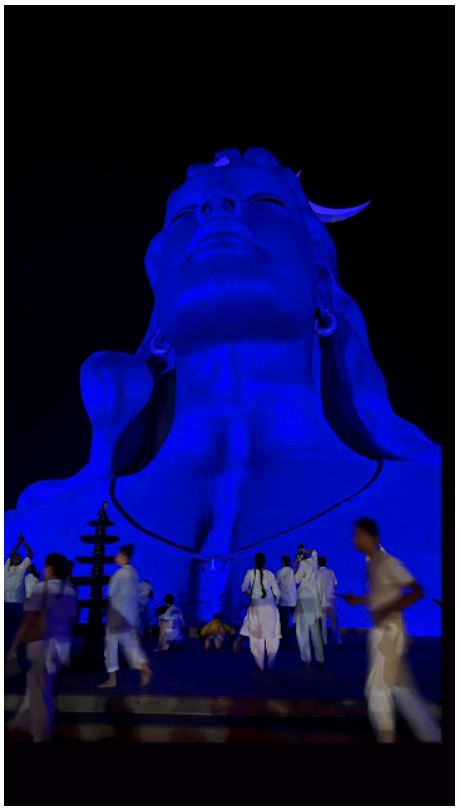
سفر معنوی هندوستان -۲۸ از ۴۰

امروز دوره‌ی هفت روزه تموم شد و برنامه‌ام آزاد شد. آزادی یکی از سخت ترین چیز هاست. درست همزمان با آزادی مسولیت هم میاد. وقتی روزت دست خودت باشه باید تصمیم بگیری که چطور می‌خوای خرجش کنی.

زمان برام کش اومده. در یک روز به اندازه‌ی چند روز انرژی دارم. احتمالا تغذیه مناسب همراه با یوگا داره بدنم رو به سمت تعادل می‌بره. چند کیلویی هم وزن کم کردم. امروز یک سری داروهای گیاهی آیورودا که طب سنتی هندوستان هست هم گرفتم. دیروز هم ۲۴ ساعت تقریباً روزه بودم. یوگا و تغذیه درست اکثر مشکلات بدنی رو حل می‌کنه. یوگا کمک می‌کنه که به بدنت توجه کنی.

تقریباً همه چیز رو میشه با توجه کردن به بدن پیدا کرد. بدن ما قسمتی از طبیعته. اگر توجه لازم رو بهش بکنی دیگه هیچ مشکلی براش بوجود نمیاد. و نهایتا میشه راهنمای رسیدن به رموز طبیعت.

امروز از ساعت ۳ صبح تا نه شب یک کله در حال فعالیت فکری و بدنی بودم. یعنی ۱۸ ساعت مداوم.



سفر معنوی هندوستان -۲۹ از ۴۰- غذا خوردن

اینجا یک سالن بزرگ هست. دو بار در روز ساعت ۱۰ صبح و ۷ شب غذا برای هر کسی که اینجا باشه سرو میشه. ردیفهایی از حصیر روی زمین می‌اندازند. مردها پشت به پشت و روبروی زن‌ها می‌نشینند. یک سینی فولادی و لیوان از قبل به صورت مرتب قرار داده شده. یک گروه سرور ها از قبل ظرفهای غذا رو سر هر کدوم از ردیف‌ها می‌چینند. سرورها قبل از دعوت عموم یک دعا برای رستگاری می‌خونند و بعد در باز میشه و راس ساعت مردم می‌نشینند. ده دقیقه طول می‌کشه که همه بنشینند. درهای سالن بسته میشه. همه در سکوت می نشینند. بعد درست سر ساعت ده دعا شروع میشه. تقریباً می‌تونم بگم ۳-۴ بیت دعا هست. کل سالن هماهنگ و آهنگین دعا رو میخونند. موسیقی اش بسیار زیباست. معنی اش رو هنوز نمی‌دونم. معمولاً در مورد آگاهانه غذا خوردن چند جمله از سادگورو پخش میشه. در نهایت به غذا و طبیعت که این نعمت رو فراهم کرده احترام می‌گذارند و همه با هم به آرومی شروع به خوردن می‌کنند. در سکوت. کسی قرار نیست حرف بزنه. بیشتر صدای ظروف به گوش می‌رسه.

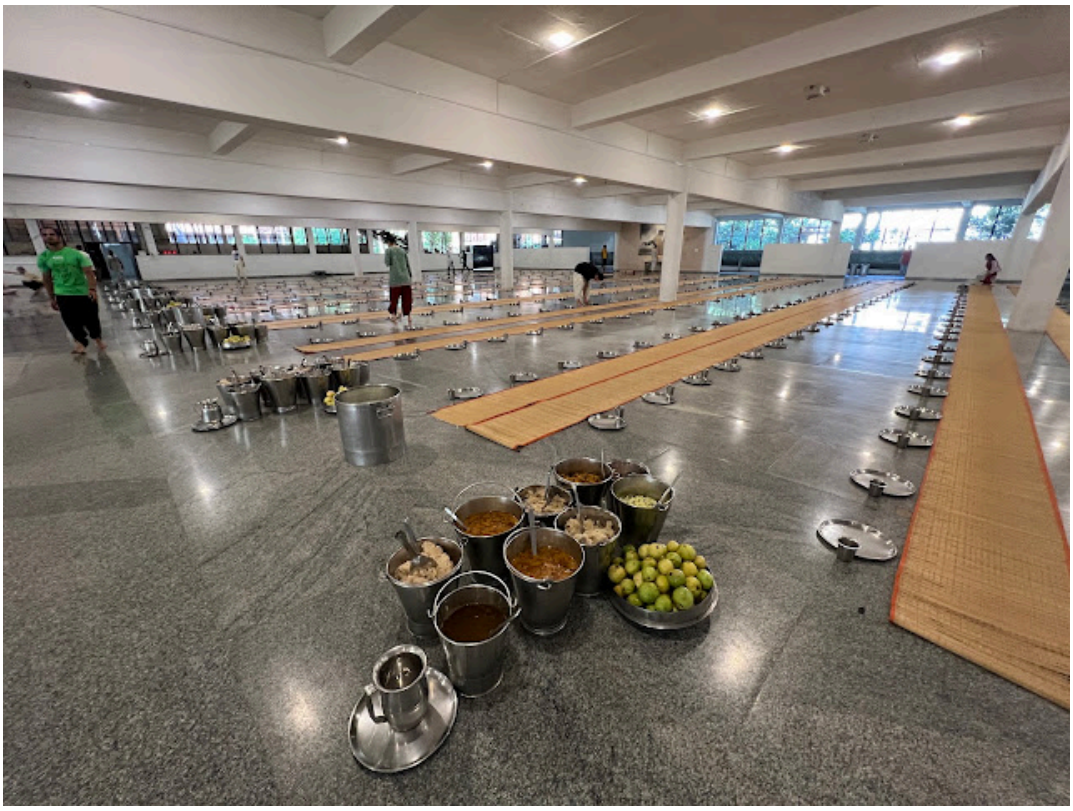
سفر معنوی هندوستان -۳۰ از ۴۰- سِرو غذا

کل پروسه‌ی سرو غذا با کمترین حرف انجام میشه. اگر کم بخوای یا بیشتر فقط با اشاره‌ی دست. یکبار که داشتم غذا سرو می‌کردم قاشق به آرومی به کف سینی طرف خورد و یکی در گوش من گفت مواظب باش قاشق به ته سینی نخوره. حتی جهت ریختن غذا مهمه. سرو کردن یکی از قشنگترین تجربه‌ها بود. یه روز همینطوری از راه رفتم و شروع کردم به سرو کردن. با دیدن یاد گرفته بودم. تمام پروسه ی سرو کردن با آرامش و محبت انجام میشه. گاهی یک تماس چشمی کوتاه. بهترین ورزش هم هست. کل ردیف رو باید دونه دونه می‌نشستم و به آرومی سرو می‌کردم. هیچ عجله ای در کار نیست.

خم شدن و نشستن روی زمین برای کسانی که کمی یوگا کرده باشند هیچ مساله‌ای نیست.

همه با دست غذاشون رو می‌خورند. حتی غذاهای آبکی مثل خورشت. اوایل برام عجیب بود. اول دو انگشتی بعد سه انگشتی و حالا چهار انگشتی می‌تونم غذا بخورم. چیز به این سادگی رو از یاد برده بودم!

فارسی



سفر معنوی هندوستان -۳۱ از ۴۰
در این سیستم به غذا و طبیعت احترام گذاشته میشه. غذاها کاملا گیاهی هست و ظرف دو ساعت بعد از پخته شدن سرو میشه. کاملاً طبیعی و تازه بدون ریختن خون یک موجود با احساس دیگه!
مهم تر از همه، خودت رو با همه مساوی و برابر حس می‌کنی. به اندازه‌ی نیاز دریافت می‌کنی و کاملاً سیر میشی.
کمترین میزان حیف و میل مواد غذایی رو اینجا دیدم چون موقع سرو با حرکات دست هر کسی به اندازه‌ی نیازش دریافت می‌کنه.
شیوه و نوع غذاهایی که در رستوران‌های متمدن! دنیا سرو میشه واقعا نسبت به این روش خنده دار و احمقانه به نظر میاد.
این بود تجربه‌ی معنویِ غذا خوردن!
مادی ترین چیزها می‌تونه معنوی ترین باشه!
این هم از شییرینگ و درس اخلاقی امروز!
از همه بگذریم اینجا غذاش خیلی میچسبه!
یاد دوران بچگی و هیأت های امام حسین افتادم، سیستم فوق پیشرفته ی سرو غذای گروهی به همراه تجربه ای معنوی.

سفر معنوی هندوستان -۳۲ از ۴۰
اینجا یک سازمان غیرانتفاعی هست. یعنی منافع مالی برای کسی نداره. همه چیز خرج خود سیستم میشه. اینجا آدم راحت خرج می‌کنه. تقریباً همه‌ی کارها توسط داوطلبان انجام میشه. رستوران که تو پست قبلی توضیح دادم دو وعده غذای گیاهی رایگان و مفصل در روز سرو می‌کنه.
ویلاهای مختلف برای اجاره کردن هست که قیمتش مناسبه. تمیزه و زیبا ساخته شده. بیشتر چیزها از سنگ هست.
اینجا قسمت‌های مختلفی داره. چندین سالن یوگا و مدیتیشن. دو معبد بزرگ اصلی. معبدی با سمبل مردانه و معبدی با طراحی و سمبل زنانه.
صبح‌ها از ساعت ۶ صبح درهای معابد باز میشه. معمولاً کسانی که برنامه دارند از ساعت چهار صبح بیدار می‌شوند.
یک فروشگاه و کافی شاپ هم داره. یک مرکز مشاوره پزشکی و بازسازی سلامتی و ماساژ هم داره.
چند تا مرکز برای سوزاندن سمبلیک مردگان. و دو تا حوضچه ی آب سرد برای پاکسازی.
چند تا مدرسه ی کامل برای بچه‌ها. اینجا از صفر طراحی و ساخته شده و حتی فونت و طراحی های هنری خودش رو داره.
شاید اینجا جدیدترین معبد هندوستان باشه.

سفر معنوی هندوستان -۳۳ از ۴۰
سادگورو پدر معنوی اینجاست. خودش الان در سفری به دور دنیاست برای ترویج نجات خاک. در صورتی که با همین روند کشاورزی ادامه پیدا کنه زمین‌های حاصلخیز تا سی چهل سال دیگه از بین می‌روند و سیل مهاجرت و قحطی فراگیر میشه. سادگورو با پیشنهاد تغییراتی در نحوه‌ی کشاورزی با تایید از طرف سازمان ملل و سازمان غذا و دارو درحال قرارداد بستن با کشورهای دنیاست برای نجات خاک و نهایتاً نجات بشر!
جای جای اینجا عکسش هست و مردم مدیتیشن و دعاهاشون رو مقابل عکس سادگورو انجام می‌دهند. حتی امروز قبل از انجام ماساژ من و ماساژورم یک دعای مخصوص رو با هم خوندیم!
سادگورو پدر معنوی اینجاست. اون پدر معنوی خیلی هاست. هدف اون از ۲۵ سالکی گسترش سُرور درونی خودش به کل جهان بوده. اینجا شبیه خانواده ی سادگورو هست. البته اون کل جهان رو خانواده‌ی خودش می‌دونه.

فارسی

سفر معنوی هندوستان -۳۴ از ۴۰

فهمیدم یوگا نه تنها نرمش و ورزش نیست بلکه قانون حاکم بر کل زندگیه. یوگا شاید همون توحید باشه. مسیری که به یگانگی بشر و شاید خدا شدن منتهی میشه. مسیری فراتر از ذهن.

حدود یکسال و نیم پیش با مدیتیشن آنلاین آشنا شدم. و بعد از حدود شش ماه وارد دوره‌ی ویپاسانا شدم. ایده‌ی ویپاسانا از قبل برام جالب بود. بعد از هفت هشت سال بالاخره رفتم ویپاسانا و اون ده روز نقطه‌ی عطفی در زندگی ام شد. قبلاً در موردش مفصلا نوشتم. بعد از انجام دوره‌ی ده روزه‌ی ویپاسانا تقریباً روزی نیم ساعت مدیتیشن رو انجام دادم. مدیتیشن ساده‌ی توجه به تنفس ها و حس های بدن! معجزه‌ی مدیتیشن کار خودش رو کرده بود. بُعد جدیدی از زندگی، فراتر از افکار و احساسات وجود داره که فقط با مدیتیشن میشه تجربه اش کرد. نمی‌شه با ذهن فهمیدش یا نوشتش.

از وقتی الگوریتم یوتیوب؛ سادگورو رو به من پیشنهاد داد تقریباً دچارش شدم. حرفهاش برام جدید، جذاب و چند لایه بود. حاوی رموزی از زندگی و هستی و مرگ! هنوز هم برام الهام بخش هست. این اواخر به طور متوسط روزی سه چهار ساعت ویدیو هاش رو می‌دیدم. تا اینکه بالاخره بلیط و خریدم و اومدم.

سفر معنوی هندوستان -۳۵ از ۴۰- شهر ایشا

همه چیز این شهر کمی عجیب است. حسش و انرژی اش. احساس می‌کنم خیلی آروم هستم! شاید آرامترین حالتی که تا حالا داشته‌ام!

برای حدود یک هفته‌ی آخر سفر هیچ برنامه‌ای نداشتم. برنامه‌ی خواب و غذایم مرتب بود. و هر روز کمی یوگا. پیاده‌روی بدون برنامه‌ریزی قبلی داشتم! داشتم تمرین می‌کردم یک هفته بدون برنامه و کاملاً بی هدف. در لحظه باشم! تا حدودی هم شد. تا اینکه یهو دیدم سه روز وقت دارم و می‌توانم به بمبئی بروم. در کنفرانس نجات خاک شرکت کنم و به جای اتوبوس با هواپیما بروم! در عرض یک ساعت بلیط اتوبوس را پس دادم و دو تا بلیط هواپیما خریدم. هفت ساعت دیگر هم به فرودگاه خواهم رفت. دو روز در بمبئی و بعد حرکت به سمت ونکوور کانادا!

یک حسی به من می‌گوید که من دوباره به ایشا بازخواهم گشت!

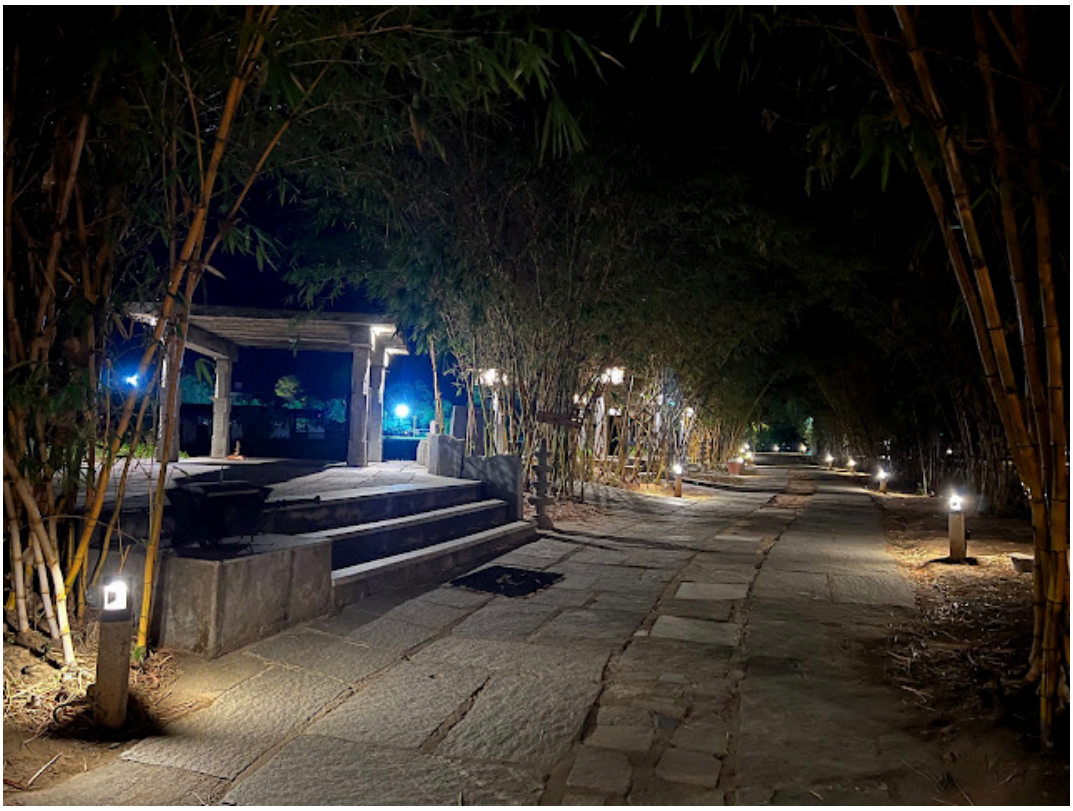
سفر معنوی هندوستان -۳۶ از ۴۰- شهر ایشا
آرامش عجیبی دارد اینجا.
تقریباً شبیه بهشت است.
آب و هوا عالی.
آدمها عالی.
غذا عالی.
فقط ارتفاع دوش آب گرمش کوتاه است!
اینجا خانه‌ی سادگورو است.
با اینکه خودش نیست اما انگار روحش اینجاست.
تمام سنگ‌ها و گوشه و کنارها آدم را یاد سادگورو می‌اندازد. محور اینجا خود سادگورو است. حتی اگر خودش نباشد!
تقریباً دورتادور کوه های سرسبز است.
در یک کلمه اینجا جای عجیبی است!
غیر قابل توضیح!
شاید نانوشتنی!
راننده تاکسی زنگ زد!
سه و چهل و پنج صبح از ایشا می‌روم!

سفر معنوی هندوستان -۳۷ از ۴۰

در این سفر کمی مسیرم روشن تر شد. کمی یوگای جسم انجام دادم. کمی هم مدیتیشن. شهرِ واقعی ساخته‌ی سادگورو را دیدم. کنفرانس نجات خاک شرکت کردم. هندی های مراقبه گر را دیدم. عمق فرهنگشان را تا حدودی حس کردم. بوی آشغال های رو زمین را هم همینطور!

از این به بعد سفر بیشتر خواهم رفت. یوگا بیشتر خواهم کرد. به بدنم و درونم بیشتر توجه خواهم کرد! پرحرفی اما شاید کمتر!

ساده‌سازی زندگی ام را ادامه خواهم داد. در لحظه بیشتر خواهم بود. بیشتر خواهم خندید. بیشتر حس می‌کنم. بیشتر اشک می‌ریزم. اینبار با ترس کمتری همه را بغل می‌کنم



سفر معنوی هندوستان -۳۸ از ۴۰

آن مرد هندی را یادم نمی‌رود که وقتی چند بار از بخشیدن یک شارژر موبایل از او تشکر کردم گفت من از تو تشکر می‌کنم که اجازه دادی خدمتی بکنم. آنقدر حس اش واقعی بود که هر دویمان احساساتی شدیم. آن شارژر موبایل نماد فرهنگ شرق شد برای من. بخشیدن و تشکر کردن از فرصت بخشش!

آن آدمهای مراقبه گر. آن دختر قدبلندی که غذاخوردن اش عین مدیتیشن بود. نگاه کردن به او هم برای من نوعی مدیتیشن بود! آن لحظه‌های عمیق. آن شبی که پیرزنی در ساختمانِ روبروی ما مُرد و من در حین مدیتیشن داشتم به مرگ فکر می‌کردم!

مدیتیشن شامباوی. مدیتیشن ایشا. وای چه لحظاتی. آن جایی که می‌گفتیم من این بدن نیستم، من حتی این ذهن هم نیستم! آنجایی که روحم با صدای فلوت و نی پرواز می‌کرد. آنجایی که با دیدن اولین کوهِ صبح، اشک در چشمانم جمع می‌شد. راز و نیازم با خورشید. با خاک. با مورچه‌ها. با علف. با گاوها.

سفر معنوی هندوستان -۳۸.۵ از ۴۰-خوابیدن در فرودگاه لندن

یه ماشین گرفتم دو سه تا هتل دیگه رو هم چک کردم همه پر بود! هوا داشت سرد میشد و من لباس گرم نداشتم پس مطمئن ترین جا فرودگاه بود. یه ماشین گرفتم اومدم فرودگاه و دارم از توی فرودگاه براتون می‌نویسم. بقل دستی ام توی اتوبوس گفت پدرزنش رو مرده روی مبل پیدا کردند و توی یخچال و دیده و همه غذاهاش حاضری بوده! در تنهایی مرده!

هدفم نتیجه گیری یا مقایسه نیست. انگلیسی ها بیشتر از همه دنیای بیرون رو درست کردند. کشتی ساختند و تقریباً کل دنیا رو گرفتند. با نظم و ترتیب و خشونت تقریباً ببشتر کره‌ی زمین رو زیر سیطره ی خودشون داشتند. زبانشون رو تبدیل کردند به زبان دنیا. ولی اینها همه بیرونه! درون تقریباً ربطی نداره به بیرون.

خیابون های اینجا تمیز و مرتبه. درست برعکس هند.

اما احساسی بهم میگه درون ها خالی و سرده.

درست برعکس هند.

یک بار دیگه روی یوگا مت ام خوابیدم. فرقی نداره توی فرودگاه لندن باشه یا شهر یوگا. اگر درونم درست باشه محیط زیاد مهم نیست. خواب اینجا هم بهم چسبید. دو ساعت کافی بود.

حالا دیگه این تصمیم با شماست که می‌خواهید به بیرون بپردازید یا به درون!

فارسی

سفر معنوی هندوستان -۳۹ از ۴۰- دستاورد سفر

یکی از چیزهایی که در مورد سفر دوست دارم حس زمانی هست که برمی‌گردی. وقتی برمی‌گردی به نقطه‌ی اول ظاهراً هیچ چیز تغییر نکرده اما تو تغییر کردی. یه حسی شبیه این که تو از محیط قبلی خودت جلو تر رفتی. محیط قبلی ثابت مونده ولی تو تجربیات جدیدی بدست آوردی.

توی این چند روز چندین نفر از من پرسیدند که «خوب دستاورد سفرت چی بود»! یا نتیجه‌ی سفرت چی بود! سوال جالبی بود که جواب دقیقی نداشتم.

راستش رو بخواهید زندگی دستاوردی نداره. حداقل دستاوردی که ذهن بتونه بفهمه نداره.

وقتی کسی می‌میره آدمها سعی می‌کنند دستاورد بسازند. مثلا میگن دستاوردش ساخت فلان مدرسه‌ی خیریه بود یا پرورش چند فرزند!

اما زندگی دستاوردی نداره که ذهن بتونه بفهمه یا توضیح بده یا اندازه گیری کنه.

زندگی یک تجربه هست.

سفر معنوی هندوستان -۴۰ از ۴۰- بهترین تجربه‌ی سفر

هرچه تجربه درونی غنی تری داشته باشی زندگی غنی تری خواهی داشت.

سفر بیرونی هم چون تو رو مجبور به سفری درونی می‌کنه باعث غنی شدن تجربه‌ی زندگی میشه!

دوست دیگری پرسید بهترین تجربه‌ی سفرت چی بوده! دوباره ردپای ذهن اینجاست. طبقه بندی. تعیین تجربه‌ی بالاتر و پایین تر.

سازوکارهای ذهن کم کم داره برام واضح تر میشه.

اگر با ذهن بخوای به دستاورد زندگی فکر کنی نتیجه‌ای جز پوچی نخواهی گرفت.

زندگی، سفر و حتی همین نوشته!

اینها هیچ دستاوردی ندارند! اینها از جنس تجربه هستند!

یا تجربه می‌کنی یا نه.

یک تجربه‌ی رقص پوچ در زمانی کوتاه!

شاید این نزدیک ترین تعریف باشه.

فارسی

نرّه خرِ سیبیلو!

ID:508

https://unwritable.org/%d9%86%d8%b1%d9%91%d9%87-%d8%ae%d8%b1%d9%90-/%d8%b3%db%8c%d8%a8%db%8c%d9%84%d9%88

April 29, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, من کیستم ؟, همسر

2 دقیقه.

*** 2

نرّه خرِ سیبیلو!

***

این هم کادوی امروز ما! در حال تمیزکاری و نظافت بودم که تصمیم گرفتم به کسی زنگ بزنم! ایشان در حالی که مدعی بودند که عصبانی نیستند فرمودند بچه‌ها و از جمله ایشان از دیدن یک نرّه خر سیبیلو مضطرب می‌شوند! که البته معلوم هست که عصبانی نیستند!

البته قصد من هم لو دادن یا ابراز قربانی بودن نیست! برعکس اینجا خواستم از این کادو تشکر کنم! از این که فرصت دیگری برای بازنگری به من داده شد!

از اینکه یک عنوان خوب و کلیک بیت یا click bait یا تله‌ی مخاطب خوشگل تحویل گرفتم! واقعا اگر این دوستان نباشند من موضوعی برای نوشتن نخواهم داشت!

پس از همین تریبون از این دوستانِ به زعم خودشان -غیر عصبانی- تشکر می‌کنم!

و از عصبانی ها می‌آموزم که وقتی عصبانی هستم حداقل کمی به خودم نگاه کنم تا بفهمم که بله! کمی شاید عصبانی باشم!

این موضوع را بپذیرم! خودم را قربانی ندانم!

بلکه با اکسیری که الان یافته‌ام بتوانم این خشم و این گلوله‌ی کلامی را تبدیل کنم به طلا!

خاک را به هنر کیمیا کنیم!

سه کلمه را بگیرم و از آن طلایی بسازم!

طلا ها را هم بین همه پخش کنم!

فارسی

چرا که به معدن طلا زده‌ام!

خوب کیمیا کجاست؟ این معدن طلا کجاست؟

کیمیا آنجاست که وقتی کسی به شما صفتی نسبت می‌دهد بهترین فرصت برای این است که دوباره به سوال اصلی و طلایی زندگی برگردید!

بله!

سوال بزرگِ «من کیستم!»

خوب حالا وقتی کسی میگوید نره خر سیبیلو! دوباره می‌پرسم از خودم! من کیستم؟

نر هستم؟ بله

خر هستم؟ خیر

سیبیلو هستم؟ بله!

پس در ظاهر حدود ۶۶ درصد درست است! اما فقط در ظاهر!

یعنی بله من نر هستم! یعنی آلت نرینگی دارم! یعنی بدن من بدن یک انسان نر هست! اما یادتان هست؟

ما بدن نیستیم!

با همین فرمان برویم جلو میتوان گفت بدن من سیبیلو و نر هست!

اما من بدنم نیستم!

فهمیدن همین جمله و نه تکرار طوطی وار آن بزرگترین موهبت زندگی هرکسی است!

پس اول حس قدردانی و شکر گذاری باید داشته باشم! چرا که جایی از این زندگی فهمیدم یعنی به من فهمانده شد که من بدنم نیستم!

شاید یک خر فقط بدنش باشد!

اما من با این که در داشتن بدن با یک خر مشترک هستم اما من چیزی هستم به نام آگاهی! یا خدا! یا نانوشتنی!

یعنی چیزی که قابل نوشتن نیست!

قابل درک اما هست!

و هرچه از این موهبت بگویم کم گفتم!

هرچه از این گنج خودآگاهی بگویم کم گفتم!

اکسیری که خاک را به گنج تبدیل می‌کند!

و خشم را به محبت و قدردانی!

و چه بسیار هستند ثروتمندانی ظاهری؛ که فقیرند چون این اکسیر را ندارند!

و چه بسیارند فقیران ظاهری؛ که ثروتمندند چرا که این اکسیر را یافته‌اند!

داستان سازی ذهن! هوش مصنوعی

ID:509

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%87%d9%88%d8%b4-/%d9%85%d8%b5%d9%86%d9%88%d8%b9%db%8c

April 29, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ هوش مصنوعی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

داستان سازی ذهن! هوش مصنوعی

***

با آمدن هوش مصنوعی به حوزه‌ی زبان یک جهش بزرگ در درک ما از ذهن ایجاد شد. نرم‌افزار های هوش مصنوعی الان قادر هستند که کلمات را پشت سر هم طوری ردیف کنند که مفهوم هایی درست از نظر ذهن بدست بیاید. در ظاهر آنها دارای هوش شده‌اند! گفتکو می‌کنند و جواب سوالها را میدهند!

اما تنها کاری که نرم‌افزار هوش مصنوعی انجام میدهد چیدن کلمات براساس احتمالات است. احتمالاتی که قبلاً از روی نوشته‌های قدیمی بررسی کرده. نرم‌افزار قبلاً مقادیر زیادی متن را بررسی کرده و خودش را با آن‌ها هماهنگ کرده. به این پدیده آموزش نرم‌افزار هم گفته می‌شود. طی این پروسه پارامترهای نرم‌افزار شرطی سازی می‌شود.

اگر خوب دقت کنیم ذهن منطقی ما هم همین کار را می‌کند.

ذهن ما هم از کودکی در معرض میلیون ها جمله و کلمه و پاسخ و فیدبک از اطراف قرار میگیرد. به مرور نرم‌افزار ذهن ما train میشود و شرطی می‌شود. بعدها این ذهن شروع به تولید مطالب می‌کند. البته نه مطالب جدید بلکه ترکیب جدیدی از کلمات براساس شرطی شدگی های قبلی!

و ذهن منطقی اینطوری کار می‌کند! درست مثل هوش مصنوعی. دقیقاً شبیه Chat gpt. که یک نرم‌افزار هوش مصنوعی زبان است.

اما اگر این نوشته را در مورد چهارقسمت ذهن ببینید متوجه می‌شوید که ذهن ما انسان‌ها چیزی فراتر از شرطی شدگی های قبلی هم دارد.

چهار قسمت ذهن

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_24.html

فارسی

هوش های مصنوعی و ذهن منطقی هیچگاه چیز جدیدی تولید نمی‌کنند. آنها براساس انبوهی از اطلاعات گذشته کار می‌کنند.

در واقع ترکیب جدیدی از همان اطلاعات قدیمی هستند. انسانی هم که در بعد ذهن منطقی مانده باشد درست ذهن اش درست مثل نرم‌افزار هوش مصنوعی خواهد بود. تکرار گذشته بدون خلاقیت!

تکرار گذشته بدون حضور!

تفاوت ذهن انسان با هوش مصنوعی همین جاست.

انسان به چیزی متصل است که در عرفان هندوستان و زبان سانسکریت به آن چیتّا گفته می‌شود.

یعنی آن قسمت بدون زمان ذهن!

یعنی جایی که از شرطی شدگی ها رها است.

جایی که بدون گذشته یا بدون حافظه کار می‌کند.

تمام هنرمندان و کسانی که چیزی خلق می‌کنند دانسته یا ندانسته به چیتّا متصل میشوند.

در مدیتیشن سعی می‌شود با خاموش کردن ذهن منطقی به این منبع خلاقیت متصل شویم.

کسی که آگاهانه بتواند به این منبع خلاقیت متصل شود تحت عنوان روشن ضمیر یا انسان آگاه یا بودا شناخته می‌شود.

کسی که از بند ذهن و گذشته رهایی یافته!

کسی که در لحظه و در حضور مدام است!

همه‌ی انسان‌ها می‌توانند به سادگی به آن متصل شوند و همه می‌شوند! اما فقط گروه کمی به آن آگاهی دارند!

یک هنرمند در حین خلق اثر هنری!

یک نویسنده در حین نوشتن!

یک ورزشکار درحین ورزش های سنگین!

یک مادر در حین نگهداری از نوزاد!

یک زن و مرد در حین هم‌آغوشی و ارگاسم!

فارسی

یک بودا در حین نشستن!

یک یوگی تقریباً در تمام طول روز!

همه به منبع اصلی خلاقیت و بی ذهنی و بی زمانی متصل هستند.

قسمت داستان ساز ذهن هم مدام کار می‌کند. مدام کلمات را پشت سر هم می‌گذارد. درست مثل همین داستانی که الان شما خواندید. اگر این را نتوانید با تجربه‌ی خودتان تأیید کنید در حد داستان باقی می‌ماند!

اما اگر توانستید با تجربه‌ی خودتان محک بزنید آنگاه معجزه اتفاق افتاده!

من و شما در وادی چیتّا با هم دیدار کرده‌ایم!

آنجا وادی سکوت است!

وادی کلمات نیست!

حرافی ذهن آن‌جا بی‌مورد است!

پس فعلاً!

نیروی حیاتی جنسی؛ معلمان بشر؛مفهوم لحظه!

ID:510

https://unwritable.org/%d9%86%db%8c%d8%b1%d9%88%db%8c-%d8%ad%db%8c%d8%a7%d8%aa%db%8c-%d8%ac%d9%86%d8%b3%db%8c%d8%9b-%d9%85%d8%b9%d9%84%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d8%9b%d9%85%d9%81%d9%87%d9%88%d9%85-%d9%84%d8%ad/

April 28, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, جنسیت, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

نیروی حیاتی جنسی؛ بزرگان؛ لحظه!

***

بگذارید داستان را از اول تعریف کنیم. به صورت خلاصه. وقتی که ذهن ما را گیج می‌کند بهتر است داستان را یک بار دیگر مرور کنیم.

ما متولد می‌شویم بدون اینکه چیزی بدانیم! حتی خاطره یا مفهومی از خود هم نداریم. چند سال اول کاملا وابسته به پدر و مادر و محیط هستیم. کم کم حافظه و مفهومی به نام خود در ما رشد می‌کند. بدن با خوردن غذا و حافظه با دریافت اطلاعات رشد می‌کنند. در سی چهل سالگی به اوج قدرت بدنی و ذهنی و عاطفی می‌رسیم. بعد هم مسیر عکس شروع می‌شود.

آنچه که از قدرت جسمی و ذهنی و عاطفی جمع کرده بودیم به مرور از بین می‌رود! ضعیف و ضعیف تر می‌شود! و تمام! با آخرین نفس آنچه اندوخته بودیم تمام می‌شود! حداقل در ظاهر.

این خلاصه‌ی داستان است!

تمام مسأله حالا این می‌شود که این وسط چطور زندگی کنیم!

تولد و رشد ما مرهون نیروی حیاتی ای است که به شکل نیروی جنسی است. یعنی این تولد و بالطبع مرگ توسط نیروی جنسی به جریان می‌افتد.

از همان کودکی نیروی جنسی مخفی و سرکوب می‌شود. وقتی کودک به اندام جنسی خودش توجه می‌کند همه واه واه می‌کنند و لب می‌گزند! اینطور می‌شود که ما توانایی درک و شناخت این نیرو را از دست می‌دهیم. وقتی بزرگترین نیروی حیاتی را نشناسیم زندگی را هم نمی‌شناسیم و آن را هدر می‌دهیم.

فارسی

کتاب از سکس تا آگاهی از اوشو که مجموعه‌ای از چهار سخنرانی اوست راهگشای خوبی است.

اینجا نمی‌خواهم در مورد نیروی جنسی بنویسم. اما شناخت آن و تجربه‌ی فردی و عمیق آن را به همه توصیه می‌کنم! نباید آن را سرسری گرفت! بهتر است همه‌ی ما در آن تعمق کنیم! بدون پیشداوری هایی که از بدو تولد در ما کاشته شده است.

خوب برگردیم به داستان زندگی! در طول زندگی ما دنیا را از دید خودمان درک می‌کنیم. دیگر انسان‌ها را هم می‌بینیم. بعضی انسان‌ها حرفهایشان با درک و برداشت درونی ما سازگار می‌شود و به آن‌ها اعتماد می‌کنیم.

این انسان‌ها در ذات تولد و مرگ تعمق کردند و با عشق زیاد آن را به دیگران گفتند! ما هم بهتر است سخنان این معلمان بزرگ را بشنویم و با تجربه‌ی خودمان از زندگی بسنجیم. اگر سازگار بود استفاده کنیم واگر نبود به تجربه‌ی خودمان ادامه بدهیم.

از این معلمان بزرگ اوشو و اکهارت و سادگورو معاصرین هستند و بسیاری بزرگان قدیم مثل بودا و عیسی و دیگرانی که تقریباً همه تعلیماتشان به یک سمت است.

تعلیمات این بزرگان همه به سمت درون و لحظه است!

این وسط اکثریت درگیر سازوکارهای اجتماعی و خانوادگی و اقتصادی می‌شوند و فرصت غور و تعمق در زندگی خودشان را ار دست می‌دهند!

امیدوارم ما از این دسته نباشیم! درک ما از زندگی و یا مفهومی به نام خدا یا حتی شناختمان از افکار و احساسات خودمان تماماً مرهون این معلمان بزرگ است. شاید گورو یا مرشد یا استاد بنامیمشان ولی فرقی ندارد!

اما مفهومی که اکهارت عزیز با دو کتابش به سادگی و روشنی بیان کرد مفهوم لحظه است. لحظه چیزی است که واقعی است. چیزی است که ما در آن هستیم. در همه حال. امیدوارم توانسته باشم دستان زندگی را به طور خلاصه در یک نوشته‌ی کوتاه گفته باشم.

هر کس که بخواهد بداند می‌داند!

تخیلی برای نانوشتنی – ۰ – خلاصه هایی برای اشتراک در اینترنت

ID:511

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%84%d8%a7%d8%b5%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%b4%db%8c%db%8c%d8%b1-%d8%af%d8%b1-/%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%aa%d8%b1%d9%86%d8%aa

April 28, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

با دوستی قرار شد یک سری هایلات های نانوشتنی را در فضای اینستاگرام منتشر کنیم.

این ها رو اینجا هم می‌گذارم.

***

در یک لحظه می‌توانی ببینی که افکار و احساسات روزانه‌ی تو تمام حقیقت نیست! و ناگهان بیدار می‌شوی!

این همان بیداری معنوی است!

به همین سادگی!

همه قادر به بیداری معنوی هستند! در هر لحظه!

آنقدر ساده است که ذهن نمی‌پذیرد!

ذهن دنبال مفاهیم پیچیده است! ذهن دنبال خوراک است و خوراک ذهن مساله است!

وقتی ذهن ببیند که بیداری معنوی به همین سادگی است مقاومت می‌کند!

قبول نمی‌کند! در مورد آن فکر می‌کند!

***

فارسی

عکس‌های سادگورو هم هست! پدر و مادرِ معنوی اینجا!

حضور معنوی اش هم هست!

حرفی نداشتم!

فقط کمی شرح حال و شرح سفر و شرح نانوشتنی!

کاری عبث! کاری غیر ممکن!

شاید شرح یوگا!

قرار نیست یوگا را بتوان نوشت!

قرار نبود اینجا پرحرفی کنم!

قرار نیست کارمای جدید بسازم!

خودت همه چیز را می‌دانی!

اینجا دنبال چیزی نباش!

***

برای درک آخرت باید بتوانی ذهن را خاموش کنی. چون ذهن نوعی دنیا است. دنیای ساخته‌ی ذهن و احساسات هم از جنس دنیا است. تا وقتی غرق افکار و احساسات خودت باشی و خودت را افکار و احساسات بپنداری چیزی به نام آخرت در توجه ات نمی‌آید.

اما آخرت چیست؟

آخرت شاید چیزی نانوشتنی باشد.

شاید نام دیگر خدا باشد.

آخرت آن چیزی است که بعد از مرگ باقی می‌ماند.

در مدیتیشن های عمیق وقتی ذهن خاموش شد چیزی از آخرت را درک می‌کنی!

می‌گویند بعد از مرگ به آخرت می‌روی. هنوز خوب نمی‌دانم! اما می‌دانم خیلی ها در آخرت هستند ولی هنوز زنده اند. مثل مولانا!

آخرت نوعی آگاهی است.

نوعی آگاهی نانوشتنی.

***

آخرت را می‌توان گفت فضای خالی!

یا هیچ!

یا چیزی که چیز نیست!

وقتی چنین چیزی را درک کنی. هیچ همان همه می‌شود.

کم کم میفهمی آخرت همه چیز است.

اصلاً دوگانه‌ی دنیا و آخرت هم وجود ندارد.

همه‌چیز همان آخرت است.

همه‌چیز همان خداست.

فقط یک چیز هست.

آن یک چیز شامل تمام دنیا می‌شود.

کم کم میفهمی تمام آنچه دنیا نامیدیم توهمی بیش نیست!

دنیا فقط جلوه‌ی کوچکی از آخرت یا آگاهی است!

***

دنیا و هرآنچه در آن است توهمی بیش نیست. حتی این بدن! این بدن با اینکه محکم و دائمی به نظر می‌رسد اما فقط پنجاه سال دیگر تقریباً خاک شده. هرچیزی که دائمی نباشد دنیا است. فانی است.

افکار و احساسات و بدن و زمین و هرآنچه در آن است فانی است.

فیبقی وجه ربک ذوالجلال والکرام!

فقط یک چیز هست.

فقط یک چیز باقی می‌ماند!

توحید درک همین است!

یوگا درک همین است!

اصلاً درک هم از اوست!

و درک در سکوت اتفاق می‌افتد!

***

یک صوفی یا ابن الوقت در لحظه با جریان معجزه‌گر حیات همراه می‌شود!

اینطور است که واقعاً از دید دیگران معجزه‌گر می‌شود!

اما او فقط معجزه‌ای را که همواره هست را نظاره می‌کند! او اجازه می‌دهد معجزه اتفاق بیافتد!

او لحظه را نمی کُشد!

او گزینه‌ها را نمی‌کُشد!

همواره در آزادی به سر می‌برد!

***

مسلمان ها میگویند آمین!

دیگران می‌گویند آمِن!

اما در نمازِیوگا بیست و یک بار می‌گوییم آوم!

طولانی!

و در طول خارج شدن یک نفس!

مثل طول زندگی!

ارتعاش خدا در این بدن!

طول یک بازدم! خروج هوا از داخل بدن!

از داخل نِی!

از داخل نیستی!

توخالی که بشوی در آن دمیده می‌شود!

***

جواب خلاصه و کوتاه برای سوال «کدام یوگا؟» این است:

یوگا تجربه‌ای شخصی است! تجربه کن! همه را تجربه کن! با کل وجودت تجربه کن! جواب «کدام یوگا» درون خود یوگاست!

با این مقدمه برویم سراغ مابقی توضیحات! البته باید بگویم شما نیازی نداری این توضیحات را بخوانی! برو تجربه کن! اما اگر خواستی بیشتر بخوانی؛ مایه‌ی خوشنودی من خواهد بود!

یوگا از بدن شروع می‌شود و به فرای بدن می‌رود. علت این که نمی‌شود سوال «کدام یوگا» را درست جواب داد در تناقض این سوال با خود یوگاست!!!

یعنی چه ؟!

ببینید یوگا یعنی یگانگی! یعنی تجربه‌ی یگانگی!

یگانگی باچی؟ یگانگیِ همه گیرِ جهان!

یگانگی همه چیز با همه چیز!

***

پس یوگا را شروع کن! از همین امروز! فکر نکن! همان نرمش را شروع کن!

همین یوگا تو را به سفرهایی می‌بَرد که انتظارش را نخواهی داشت!

مثل سفری که مولانا رفت!

همین یوگای بدن تو را به چیزی می‌برد فرای زندگی و مرگ!

همین یوگای بدن را شروع کن!

همین نرمش ها به تو بال پرواز خواهد داد!

نوری بر تو خواهد تاباند!

فارسی

فارسی

آینده وجود ندارد!

ID:512

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-/%d9%88%d8%ac%d9%88%d8%af-%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%af

April 27, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: آینده, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

آینده وجود ندارد!

***

دریافت امروز من در خواب و بیداری این بود! در خواب قرار بود به یک مرکز یوگا بروم. در خواب به آنجا رفتم. اما به چیز متفاوتی رسیدم. به تجربه‌ی متفاوتی رسیدم. و بزرگترین دریافتم از مرکز یوگا این بود! آینده وجود ندارد!

مدتی است که در قبل از خواب کتابهای اکهارت را می‌گذارم و می‌خوابم. موقع غذا خوردن هم همینطور! در خواب گوش ما می‌شنود حتی شاید بهتر از بیداری. در خواب ذهن سخنگوی ما خاموش است. شاید دریافت ها وقتی ذهن خاموش باشد بهتر باشد.

اما حقیقت بزرگ و ساده‌ی امروز این است! آینده وجود ندارد!

آینده فقط توهمی است ساخته‌ی ذهن! ساخته‌ی ایگو!

با دوستی صحبت می‌کردم می‌گفت ۸۰ درصد بگذار برای حال و ۲۰ درصد برای آینده! اما نمی‌دانست که همان ۲۰ درصد اضطراب آینده به قول معروف نشئه را می‌پراند! نشئگی حال فقط زمانی است که صد در صد در حال باشی! یعنی حتی یک درصد هم مضطرب نباشی. یک درصد هم در آینده نباشی! یک درصد هم مضطرب نباشی!

اگر به تجربه‌ی واقعی زندگی خودمان نگاه کنیم می‌فهمیم که آینده را با فکر کردن یا با ذهن خودمان می‌سازیم! با تخیل زیادی! گاهی آینده را تصور می‌کنیم! و آینده همیشه در حد تخیل می‌ماند! هیچ وقت نمی‌رسد!

حتی وقتی به آینده می‌رویم اگر خوب دقت کنیم باز همین حال است که وجود دارد!

معمولاً آنچه تخیل می‌کردیم درست در نمی‌آید! پس در زمان تخیل دو بار اشتباه می‌کنیم. یکبار وقتی تخیل می‌کنیم و بعد دوباره وقتی بعد از آن می‌فهمیم آنچه تخیل می‌کردیم درست در نیامد! یعنی به گذشته فکر می‌کنیم!

آینده و گذشته هردو توهمات ذهن هستند!

فارسی

این بزرگترین درس معنوی و شاید حتی درس زندگی باشد!

شما در آینده‌ی این نوشته آن را می‌خوانید! در این شکی نیست!

اما آن آینده دوباره زمان حال است! هم برای شما هم برای من!

ذهن نمی‌خواهد این را قبول کند!

نفی آینده و گذشته یعنی مرگ ذهن!

یعنی مرگ هویت!

یعنی مرگ ماده! یعنی مرگ زمان و مکان!

نفی آینده یعنی حرکت کردن با سرعت نور!

یعنی رها کردن ایگو! یعنی خدا شدن!

به همین سادگی!

به همین پیچیدگی از نظر ذهن!

بگذارید ذهن دست و پا بزند!

بگذارید بگوید این حرفها چرند است!

بگذارید گیجتان کند!

اما حقیقت ثابت است!

حقیقت ساده است!

حقیقت یکی است!

حقیقت این است که من و تو تجربه می‌کنیم!

مداوم و در زمان حال!

مناجات صبحگاهی

ID:513

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%ac%d8%a7%d8%aa-/%d8%b5%d8%a8%d8%ad%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

April 25, 2023

دسته‌ها: دعاومناجات, شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, تنهایی, خدا, زنانگی, عشق, همسر

2 دقیقه.

*** 3

مناجات صبحگاهی

***

دوباره مناجات های من شروع شد! مناجات های صبحگاهی! حدود چهار یا پنج صبح است!

وقتی زیادی با خودم حرف می‌زنم خلاصه و نتیجه‌ی آن می‌شود این نوشته‌ها!

ذهن من مدام حرف می‌زند! مثل ذهن ۹۹ درصد آدمها. خاموش کردن آن هم نیاز به مدیتیشن دارد!

مدیتیشن هم انواع مختلف دارد! یک نوعش که الان دارم انجام می‌دهم مدیتیشن نوشتن است!

مدیتیشن خواندن اما سخت تر است!

برای همین هم هست که انتظاری ندارم کسی جز خودم یا خدا خیلی با این نوشته‌ها ارتباطی بگیرد!

خودم که همان خداست!

حلاج را یادتان هست؟ می‌گفت من خدا هستم! دیگران نفهمیدندش! به سکوت و اعدام محکوم شد!

عیسی را هم کسی نفهمید!

شاید فقط دوازده نفر!

اصلاً قرار نیست کسی آدم را بفهمد!

چون کسی وجود ندارد!

فارسی

یکی بود یکی نبود!

یک خدایی هست!

که هم می‌نویسد! هم می‌فهمد!

غیر از خدا هیچکس نبود!

غیر از من و خدا کسی نیست!

من هم که خودم خدا هستم!

پس باز یکی می‌ماند!

یک فرد پر نویس! یک فرد پر حرف!

می‌خواهد کلمه بازی کند!

با کلمه‌ها جهت خدا را نشان بدهد!

با کلمه‌ها به سمت خدا برود!

با کلمه‌ها مدیتیشن کند!

اما هر کلمه او را از همان خدا دورتر می‌کند!

اما او در کلمات غرق است!

در مفاهیم ذهنی غرق است!

در زندان کلمات! زندان ذهن!

اینجا یک سلول انفرادی است!

پر از کلمه!

در این سلول تنها کاری که بلدم کلمه بازی است!

دیروز کمی عصبانی بودم!

از دست همسر اول!

چقدر خنده‌دار! می‌خواست در مورد وام و پول حرف بزند! گفتم بیخیال! با من مشورت نکن! حساب و کتاب بلد نیستم! چیزی برایت ندارم! سرشار از عشق نیستم!

با دوست دیگری هم روابطم را کمرنگ کردم!

او عاشق هتل های پنج ستاره است! او عاشق حسی است که از هتل پنج ستاره می‌گیرد! او از هتل پنج ستاره حس خوب می‌گیرد! او نیاز به این حس خوب دارد!

من هم عاشق آغوش محبت زن هستم! خودم را کودکی تصور می‌کنم که در میان سینه های یک زن مهربان است. کودکی که از آغوش زیبای یک زن حس خوب می‌گیرد! کسی که نیازمند زیبایی دستان و پستان یک زن است! کسی که نیاز به این حس خوب دارد!

من و او شبیه هم هستیم! هر دو گدا! هردو نیازمند! هردو یمان تشنه‌ی یک حس خوب!

هر دو گنجمان را گم کرده‌ایم. هردو یمان منبع درونی حس های خوبمان را گم کرده‌ایم!

دو گدا به درد همدیگر نمی‌خورند!

دو ثروتمند شاید! دو ثروتمند می‌توانند با هم شریک بشوند! یک ثروتمند می‌تواند از ثروت عشق به همه بدهد! امادو گدا چه! هیچ!

اگر ثروت واقعی عشق را یافتی بی نیاز می‌شوی!

از همه چیز بی نیاز می‌شوی!

حتی از این بدن! از این زمین! از این خاک!

عشق واقعی همان گنجی است که تو را از همه چیز و همه کس بی نیاز می‌کند!

فارسی

حتی از نوشتن!

حتی از خوانده شدن!

حتی از خود عشق!

تو خودت تبدیل به بی نیاز مطلق می‌شوی!

همان خدا!

همان نانوشتنی!

همان سکوت!

با این موسیقی همراه شد

https://music.youtube.com/watch?v=nRGj7G2ilNk&feature=share

افکار و احساساتِ واقعی

ID:514

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d8%aa%d9%90-%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c/

April 24, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, همسر

2 دقیقه.

*** 3

افکار و احساساتِ واقعی

***

همسر شماره‌ی یک من گاهی مسخره می‌کرد و می‌گفت می‌خواهی از زندگی واقعی فرار کنی و بروی مثل یوگی ها بنشینی و هیچ کاری نکنی!

می‌گفت واقعیت این است که پول و زندگی لاکچری همان چیزی است که خوب است و تو هم در درونت دنبال آن هستی! خودت را گول نزن!

البته این نظر از دیدگاه او درست است چون هرکسی دنیا را از درون خودش می‌شناسد. ما حتی دیگران را هم با مقایسه با خودمان می‌شناسیم! ما چیزی جز خودمان را اصلا نمی‌توانیم بشناسیم! همه‌ی درک ها و تجربه ها درون ما اتفاق می‌افتد. هر کسی با توجه به سطح خودشناسی خودش دنیا را هم همان‌قدر می‌شناسد.

وقتی هنوز در وادی افکار و احساسات باشی با هر فکری این طرف و آن طرف می‌روی. مثل اینکه روی موج های دریا باشی. با هر موجی بالا و پایین میپری. اما وقتی توانستی به عمق بروی با اینکه موج ها هنوز هم هستند اما تو به یک سکون می‌رسی. موجهای فکر و احساسات می‌آیند و می‌روند. موج ها را می‌شناسی. شاید هم بتوانی از آنها استفاده کنی. اما این استفاده به اراده و اختیار خودت است.

به تجربه‌ی خودتان نگاه کنید. ذهن و احساسات شما مدام در حال کار است. درست مثل تنفس و تپش قلب. آنها هر لحظه در حال تولید افکار و احساسات هستند. یک لحظه فکری از گذشته می‌آید لحظه‌ای بعد فکری از آینده! یک لحظه حس غم می‌آید و لحظه‌ای بعد حس شادی. گاهی افکار از تو یک بدبخت قربانی می‌سازند و لحظه‌ای بعد یک انسان خوشبخت! این نوسان ها را در قالب افکار مثبت و منفی می‌شناسند!

کسانی که هنوز در وادی ذهن هستند با زور و ضرب سعی می‌کنند مثبت اندیش بشوند! اوشو سالها پیش گفت مثبت اندیشی کار نمیکند! مثبت روی دیگر سکه است. سکه‌ی مثبت اندیشی روی دیگرش منفی اندیشی است! نمی‌توانی مدام مثبت بیاوری! بهتر است اصلا سکه را کنار بگذاری!

فارسی

اصلاً سکه را پرتاب نکنی! وقتی پرتاب کردی دیگر سمت مثبت و منفی تفاوتی ندارد!

تمام دوگانگی ها مثل عشق و نفرت یا غم و شادی یا حتی خوب و بد هم همینطور است!

یوگا یا یگانگی یا همان توحید یعنی عبور از دوییت و رسیدن به درک یگانگی!

خاصیت ذهن تحلیل و مقایسه ساختن دوگانه هاست! خاصیت حواس پنجگانه هم همینطور. سرما در برابر گرما حس می‌شود و تاریکی در برابر روشنایی!

اما اگر اتفاقاً بنشینی و مثل یوگی ها مدتی هیچ کاری نکنی به وادی فرای ذهن و فرای احساسات راه پیدا می‌کنی. آنجا وادی یگانگی است. آن‌جا عمق دریاست!

موج‌های فکر و احساسات هستند! دوگانگی ها هم هستند! اما تو دیگر سوار آن موج ها نیستی!

تو این بازی دوگانگی را فقط مشاهده میکنی!

دیگر ذهن و احساسات خودت را جدی نمی‌گیری!

دیگر گذشته و آینده را جدی نمی‌گیری!

ذهن کماکان داستان می‌سازد! احساسات کماکان هستند! موج غم؛ موج اضطراب؛ موج های دیگر می‌آیند و می‌روند! اما تو باورشان نمی‌کنی!

ماهیت وجودی تو عوض شده!

تو شاهد این موج‌ها هستی!

تو دیگر خود موج نیستی!

حالا اگر هیچگاه ننشینی و چشمهایت را مثل یوگی ها نبندی اتفاقاً فرار واقعی این است!

از اینکه افکار و احساسات خودت را مشاهده کنی فرار می‌کنی!

مدام در حال دویدن می‌مانی تا هنگام مرگ!

به دنبال دیگران؛ به دنبال پول یا به دنبال سرگرم کردن خودت میدوی! مدام باید از خودت فرار کنی!

مدام از منفی به مثبت فرار می‌کنی!

مدام از حال به آینده فرار می‌کنی!

فراز از زندگی واقعی این است!

اتفاقاً نشستن و مشاهده کردن رفتن به سمت زندگی واقعی است!

واقعیت و خیال برای من و تو متفاوت است!

آنچه تو واقعی می‌دانی مثلاً این بدن و این ذهن خیال هستند!

آنچه من واقعی می‌دانم یعنی درکِ بودن در لحظه برای تو خیال است!

وقتی واقعیت تو برای دیگری خیال باشد و خیال تو برای دیگری واقعی باشد دیگر نمی‌توانی خیلی حرف بزنی!

سکوت می‌کنی و لبخند میزنی و آرزوی خوب می‌کنی!

تنهایی و روابط

ID:515

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%88-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7/

April 24, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, تنهایی, روابط

2 دقیقه.

*** 4

تنهایی و روابط

***

وقتی که به اندازه‌ی کافی با خودت تنها بشوی تنهایی هایت عوض می‌شوند. رابطه‌ات با خودت تغییر می‌کند. شناخت تو از خودت تغییر می‌کند. دیگر خودت را ذهن و احساسات نمی‌دانی.

اما موضوع جالب این است که روابط تو تغییر می‌کند! زمانی که از افکار و احساسات خودت بیرون بیایی و خالی بشوی تازه می‌توانی درست ببینی! آن وقت است که دیگران را می‌توانی درست ببینی!

با آدم‌ها که هستی احساسات و وضعیت روحی آن‌ها را خیلی شفاف تر می‌بینی. تو قبلاً این حس ها و این فرکانس ها را تجربه کرده‌ای. پس خیلی برایت آشناست. انگار به درون آدم‌ها دسترسی داری. باطنشان را واضح می‌بینی. ایگوهایشان برایت واضح قابل فهم است. اضطراباتشان را می‌شناسی. انگار وقتی از خودت خالی باشی می‌توانی در جلد دیگران بروی و از درون آنها را ببینی.

آدم‌ها برای تو تقریباً دو دسته می‌شوند. گروهی که هنوز درگیر ایگوهایشان و افکار و احساسات هستند! آنها را خوب می‌بینی! آنها حرف های تو را نمی‌گیرند! هر چقدر بنویسی یا بگویی فایده ندارد! ظاهراً آن‌ها فقط به افکار و احساسات و عقاید قدیمی خودشان گوش می‌دهند! با این دسته خیلی نمی‌توانی ارتباط برقرار کنی!

به قول اکهارت فقط حس محبت و همدردی در تو بوجود می‌آید! این دسته معمولاً درگیر نقشهای اجتماعی و شرطی شدگی های قدیمی اند.

اینجا تو تنهایی را کامل حس می‌کنی! حتی اگر با این آدم‌ها باشی باز تنهایی! آن‌ها معمولاً با بودن تو مضطرب می‌شوند! چیزی درون آنهاست که از بودن تو به ارتعاش آمده! اینجا نیاز به آگاهی بالا داری! اگر آگاه بمانی معجزاتی رخ می‌دهد! شخص عصبانی ناگهان آرام می‌شود! یا زخم هایش التیام می‌یابد!

خیلی ها تحمل نمی‌کنند! تو حس های مخفی انباشته شده‌ی آنها را بالا می‌آوری! مثلاً با تو احساس عذاب وجدان یا ترس می‌کنند! آنها سعی می‌کنند از تو فرار کنند! اما چیزی هم درونشان هست که به سمت تو جذبشان می‌کند!

فارسی

با این دسته آدمها که هستی انگار گذشته‌ی خودت را می‌بینی! بازی‌های ایگو که روزی درگیرشان بودی. این دسته برای تو تمرینی دوباره است. تمرین دوباره و چندباره‌ی آگاهی و خودشناسی! تمرین برابر دیدن خودت! تمرین محبت! تمرین بخشش!

آن‌ها لزوماً با تو مهربان نیستند! مثل بر صلیب زنندگان عیسی! اما عیسی برایشان طلب بخشش می‌کرد! از همان بالای صلیب! درست مثل حلاج!

اما دسته‌ی معدودی هم هستند که با تو هم فرکانس اند. آنها قبل از تو این مسیر های خودشناسی را رفته‌اند! آنها راه آشنا هستند. وقتی از فلان مسیر یا فلان گردنه‌ی جاده‌ی خودشناسی صحبت می‌کنند به سرعت می‌فهمی آنها با تو هم مسیر هستند! یک اشاره یا یک کلمه کافیست! شما فرقی ندارد چقدر دور باشید، به سرعت احساس نزدیکی می‌کنید. آنها دردآشنا هستند! فرقی نمی‌کند همزبان باشید یا نه! فرقی نمی‌کند هم جنس باشید یا نه! فرقی نمی‌کند هم سن باشید یانه! فرقی نمی‌کند در بدن فیزیکی زنده باشید یا نه!

شما از یک چیز سخن می‌گویید! انگار حرف‌های شما کدگذاری شده است. شما با این که معمولی حرف می‌زنید اما دیگران نمی‌فهمند! فقط شما دو تا می‌فهمید!

مثل کدهای حافظ یا مولانا! یا سعدی یا خیام! یا سادگورو یا اکهارت! و خیلی های دیگر!

از یک سو تنها شده‌ای! شاید حتی خانواده و دوستانت تو را ترک کنند. تحمل تو برایشان خیلی سخت است! تو برایشان یاد مرگ را می‌آوری! مرگ ایگو! پس از تو فرار می‌کنند!

اما از سوی دیگر دوستانی پیدا می‌کنی به عمر تاریخ! ناگهان عطار چیزی می‌گوید انگار از دل تو سخن گفته! ناگهان بودا پیدایش می‌شود! سکوت بودا و لبخند بودا را حس می‌کنی!

از دید آدمهای دسته‌ی اول تو دیوانه یا احساساتی یا کوسخل هستی! مثل باباطاهر عریان!

هرچه عریان تر حرف می‌زنی آدم‌های شهر کمتر می‌فهمند!

خلاصه اینکه وقتی از نانوشتنی بنویسی و از ناگفتنی بگویی فقط عده‌ای نوشته و حرف تو را می‌گیرند!

و چه بهتر که این سخن را با یاد مولانای جان ادامه بدهیم

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از همزبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

چون که گل رفت و گلستان درگذشت

نشنوی زآن پس ز بلبل سر گذشت

خودارضایی!

ID:516

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%b6%d8%a7%db%8c%d/b%8c

April 23, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی, عشق

4 دقیقه.

*** 5

خودارضایی!

***

یک هفته؛ دو هفته! سه هفته! می‌توانی حدود سه هفته تجرد را تحمل کنی!

کم کم انرژی مردانه جمع می‌شود! کم کم به دنیای رویا و خواب ها تسری می‌یابد. اصولاً این چیزی نیست که کسی در مورد آن صحبت کند! این موضوعی است که در فضای عمومی سرکوب شده!

اما آمار فیلم های پورن سر به فلک می‌کشد! خیلی ها هم هستند که هر روز خودارضایی می‌کنند! هم مردها و هم زن ها!

اما افراد خیلی کمی در مورد آن صحبت می‌کنند. افراد خیلی کمتری در مورد آن می‌نویسند! نوشتن در مورد چنین موضوعاتی جرأت زیادی می‌خواهد! باید قید قضاوت دیگران را بزنی! دیگران مدام در حال قضاوت هستند! اما اشکالی ندارد!

حتی خیلی از آدم‌های متاهل را می‌شناسم که خودارضایی می‌کنند!

مذهب می‌گوید حرام است و گناه کبیره!

بعضی دکتر ها و روانشناس ها می‌گویند خوب است و مفید!

یوگا می‌گوید بهتر است نباشد! بهتر است این انرژی به جاهای دیگر هدایت شود!

مذهب که همیشه نظرات قطعی می‌دهد و عموماً نتیجه‌ی عکس دارد! انسان به هرچیزی که از آن منع شود حریص تر می‌شود. این خاصیت ذهن است!

اگر بگویی به فیل آبی فکر نکند نتیجه چه می‌شود؟ بله فکر کردن به فیل آبی!

فارسی

اگر بگویی خودارضایی نکن! نتیجه چه می‌شود؟ بله خودارضایی!

انرژی جنسی به مرور در بدن مرد جمع می‌شود. البته من از نظر یک مرد می‌گویم. نوعی به اشتراک گذاری تجربه‌ی شخصی!

به مرور وقتی غذا می‌خوریم این انرژی در بدن ذخیره می‌شود. هرروز بیشتر و بیشتر می‌شود. تحریکات بیرونی هم که در شهر فراوان است. با دیدن هر دختر یا زنی مقداری تحریک به سیستم ذهن و بدن اضافه می‌شود!

احساسات مختلف هم هست. بدن وقتی سرشار از نیروی جنسی باشد تاثیر روی ذهن می‌گذارد! کم کم تمام فکر و ذکر تو را در بر می‌گیرد.

توجه ات به هر زن و دختری جلب می‌شود! هورمون ها به حد بالایی از اشباءشدگی در بدن می‌رسند.

غذاها هم خیلی تاثیر دارند. مثلاً غذاهای گرم یا بعضی غذاهای تند یا مثلاً پیاز یا گوشت قرمز تاثیر مستقیمی در نیروی جنسی دارند.

اگر تغدیه ات را و روابط ات را با جنس مخالف کنترل کنی می‌توانی آن را به تاخیر بیاندازی. اما کنترل کامل پروسه های فیزیولوژیکی تقریباً برای آدم‌های معمولی مثل من غیرممکن است!

خیلی دوست داشتم می‌توانستم مثل برهماچاری ها یا یوگی ها این انرژی را در مسیر یوگا بیاندازم! اما وقتی در شهر زندگی می‌کنی نمی‌توانی مثل یوگی ها یا مانک ها زندگی کنی!

شهر پر است از تحریک های جنسی! اینترنت هم بیشتر! کافیست یک لحظه وارد اینترنت بشوی! تحریکات جنسی و دختران نیمه عریان هر لحظه توجه ها را به خودشان جلب می‌کنند. ویدیوهای دختران نیمه عریان بازدیدهای میلیونی دارند!

حتی اگر فیلم پورن نگاه نکنی باز هم پوسترها و تبلیغات جنسی و دختران نیمه برهنه همه جا فراوان است! نمی‌توانی با خودت بجنگی! تمام بدن و ذهن و حواس تو با دیدن یک زن یا دختر معطوف به آن می‌شود. جنگیدن و سرکوب هم راه حل نیست!

خیلی ها که مجرد هستند یا حتی متاهل ها؛ راه حلی در بازار پیدا می‌کنند.

بعضی زنان و دختران با دریافت مبلغی مثلاً حدود صد دلار یا کمتر یا بیشتر سرویس جنسی ارائه می‌دهند. از ماساژ با هپی اندینگ گرفته تا انواع و اقسام دیگر!

زن‌ها از این منظر خیلی راحت تر و بی نیاز تر به نظر می‌رسند! زنهای زیادی هستند که بدون رابطه‌ی جنسی یا شاید بدون خودارضایی زندگی می‌کنند. اما شمار مردان بی نیاز جنسی خیلی کمتر است.

گاهی مردها به کمک هم می آیند. عدم تعادل زیادی در بازار عرضه و تقاضای جنسی وجود دارد. با اینکه تعداد زنان و مردان در جامعه مساوی است به خاطر عدم تساوی نیاز جنسی تقاضای رابطه‌ی جنسی از سوی مردان شاید ده یا

فارسی

بیست برابر عرضه‌ی آن از سوی زنان باشد. تقریباً در برابر هر بیست مردی که دنبال رابطه‌ی جنسی هستند شاید یک زن وجود داشته باشد. این را از روی مشاهدات اینترنتی می‌گویم. بنابراین طبیعی است که مردان برای رفع نیازهای جنسی خودشان به کمک همدیگر روی بیاورند! اینطور می‌شود که هم جنس گرایی اجباری در مردان بسیار دیده می‌شود.

تمام اینها هم که باشد؛ خودارضایی ساده‌ترین و سریع‌ترین راه حل پاسخ دادن مردان یا شاید زنان به این نیاز فیزیولوژیک است.

خیلی ها توصیه به عدم انزال می‌کنند و مزایای آن را می‌گویند اما این کار اصلا ساده نیست! حداقل برای من! از بین مردانی که می‌شناسم؛ کسی را سراغ ندارم که توانسته باشد کنترل صددرصد نیروی جنسی خودش را بدست گرفته باشد و بتواند از ارگاسم جلوگیری کند.

خود من به شخصه خیلی دوست دارم بتوانم به بی نیازی جنسی بدون سرکوب دست پیدا کنم! اما به گفتن آسان است. لایه‌های مختلف روانی و فیزیولوژیکی در آن تاثیر دارند.

نیازهای سرکوب شده به ناخودآگاه می‌رود و به صورت خوابهای جنسی نمود پیدا می‌کند. اگر هم خیلی سعی کنم بالاخره با یک خواب یا رویای جنسی در خواب به ارگاسم می‌رسم.

خیلی اوقات به کنترلی که زن‌ها و دخترها روی نیاز جنسی خودشان دارند غبطه می‌خورم! چه می‌دانم شاید آن‌ها بیشتر مخفی می‌کنند! شاید آن‌ها هم خودارضایی و رویاپردازی می‌کنند!

چیزی که مشخص است این نیاز طبیعی و فیزیولوژیکی است که منجر به خودارضایی می‌شود.

اما با خودارضایی خیلی از نیازهای روانی مثلاً نیاز به محبت یا نوازش از سمت جنس مخالف یا در آغوش گرفته شدن بدون پاسخ می‌ماند!

در جامعه ای که روز به روز آدم‌ها از هم بیشتر فاصله می‌گیرند و خیلی از ازدواج ها هم در سردی مطلق هست معمولاً این نیازها بی پاسخ می‌ماند!

کسی هم راه حلی ندارد! هیچکس صحبتی هم نمی‌کند! یا سرکوب است یا پاسخ مخفیانه یا بازار سیاه!

این هم فقط شرح مشاهدات من بود!

نه پاسخ دقیقی دارم نه ادعای بی نیازی و نه ادعای دانستن راه حل!

نوعی روایت از آنچه دیدم و تجربه کردم! بدون ترس از قضاوت عمومی!

تناقضِ ذاتیِ ازدواج!

ID:517

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b6%d9%90-%d8%b0%d8%a7%d8%aa%db%8c%d9%90-/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac

April 22, 2023

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

1 دقیقه.

*** 2

تناقضِ ذاتیِ ازدواج!

***

ازدواج در ظاهر یکی شدن دو است. یعنی نوعی یوگا! اما تناقضی اینجا هست!

یکی شدن در بعد بدن هرگز اتفاق نمی‌افتد! مگر برای لحظاتی!

شاید در لحظات ارگاسم؛ کمی ذهن و ایگو و گذشته و آینده کنار برود! اما چه کسی می‌تواند همیشه در حالت ارگاسم باقی بماند؟!

بدن و ماده ذاتا محدود هستند. چه در بعد زمان و چه در بعد مکان! پس شاید با بدن و سکس در ازدواج بتوانی برای لحظاتی بی بدنی و بی ذهنی را تجربه کنی اما بسیار کوتاه خواهد بود! در این حالت هیچگاه به رضایت درونی و کامل نخواهی رسید! و اگر در عشق نباشی مقصر را طرف دیگری می‌دانی! و این منجر به جدایی می‌شود! شمار فراوان طلاق ها هم موید این است.

تبدیل شدن ازدواج ها به یک مبادله اقتصادی هم به خاطر همین است! یعنی یک بده و بستان! فروش زنانگی در برابر پول!

حال اگر کسی از این سد بدن عبور کند و یگانگی را با کل موجودات تجربه کند دیگر این یگانگی محدود بدنی برایش پیش پا افتاده و بازی خواهد بود.

کسی که به درک یگانگیِ جهان هستی رسیده باشد دیگر نمی‌تواند دوست داشتن و عشق خودش را هم محدود به یک یا چند نفر کند!

کسی که عشق واقعی را تجربه کند دیگر نیازی به دریافت لذت از دیگری ندارد! او خودش غرق لذت و سرور است! دیگر نیازی به دیگری ندارد! او در وادی استغناست.

فارسی

او دیگران را برای اشتراک گذاشتن عشق و سرور می‌خواهد! او به سرچشمه درون متصل است. مدام در عشق است. می‌شود کسی شبیه مولانا یا شمس!

آنها در حال پخشِ عشق و انرژی حیاتی هستند! در همه حال!

پس در هر دو حالت ازدواج کاری بیهوده به نظر می‌رسد! مگر اینکه کسی بین این دو حالت باشد. او با تجربه ی ازدواج و طلاق به درک عمیق تری از زندگی می‌رسد!

صحبتهای سادگورو

https://youtu.be/JGbZDehCqyQ

مشاهده؛ راه عبور از بدن!

ID:518

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b4%d8%a7%d9%87%d8%af%d9%87%d8%9b-%d8%b1%d8%a7%d9%87-%d8%b9%d8%a8%d9%88%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%d8%af%d9%86/

April 21, 2023

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

<1 دقیقه.

*** 0

مشاهده؛ راه عبور از بدن!

***

Observing the body; the main way out of it, Talk in Persian

این عنوان قرار بود تبدیل به نوشته‌ای بشود. تصمیم بر این گرفتم که این بار شکل مطلب را عوض کنم و به صورت ویدیو حرف‌ها را بزنم.
امیدوارم با همدیگر بتوانیم از ظاهر و شکل بدن عبور کنیم و پیام را دریافت کنیم و از بدن عبور کنیم.
ویدیو به طول حدود دوازده دقیقه است.

https://youtu.be/CiWU03SK_s4

فارسی

قرارهای مجازی!

ID:519

https://unwritable.org/%d9%82%d8%b1%d8%a7%d8%b1%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%ac%d8%a7%d8%b2%db%8c

April 21, 2023

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی

2 دقیقه.

*** 3

قرارهای مجازی!

***

بازار قرارهای مجازی داغ است! زن ها به دنبال مرد رویایی و مردها به دنبال زن رویایی!

این وسط هم کمپانی های قرارگذاری آنلاین و گلفروشی‌ها و وکیل‌های طلاق حسابی پول در می آورند!

داستان اینطوری است که نرم افزار؛ مثل قدیم یک عکس از طرف به تو نشان می‌دهد! بعد بادیدن ظاهر آراسته و بعضا سکسی روی صفحه؛ یک قند در دلت آب میشود! و بر لایک می‌کوبی!

با خودت می‌گویی این یکی شاید آن مرد رویایی یا زن رویایی من باشد! بدون این که طرف را از نزدیک دیده باشی! بدون حس کردن انرژی آن فرد فقط در ذهنت از او یک تصویر می‌سازی! مدتی با آن تصویر زندگی می‌کنی!

اگر مرد باشی با آن تصویر ذهنی خودت؛ کمی هم آغوشی می‌کنی! انواع حالت های هم آغوشی را در خواب و رویاهایت تصور می‌کنی! از دیدن این فیلم سینمایی حسابی لذت می‌بری!

اگر زن باشی دنبال نشانه های قدرت و پول می‌گردی! مثلا شغل یا گذشته ی طرف! یا مثلا ماشین و ساعت و غیره! بعد حسابی شروع به تخیل می‌کنی! باخودت تصور می‌کنی این مرد رویایی؛ همان مردی است که ثروت و شادی و عشق را به پای تو می‌ریزد! مسولیتهای زندگی را به عهده می‌گیرد! حتی مسوولیت شاد کردن تو را! مرد رویایی تو هم پولدار است هم سکسی هم عاشق هم ظریف و هم قوی! یک شتر گاو پلنگی که فقط در ذهن یک زن قابل ساختن است!

البته بعضی خانم ها هم بیزینس وومن های بسیار خوبی هستند!

آنها زنانگی خودشان را به قیمت های بالا مثلا نصف دارایی مرد یا هم وزن خودشان طلا معاوضه می‌کنند! که البته آن بیزینس هم باعث شادی و آرامششان شاید نشود!

هم زن و هم مرد در دام ذهن هستند! در دام آینده هستند!

فارسی

یعنی رضایت را در آینده می بینند! هر دو چیزی کم دارند! یک خلا در خود احساس می‌کنند!

خلا فیزیکی حسی عاطفی یا روحی!

آنها فکر می‌کنند که کسی از آن بیرون می‌تواند ناگهان از آسمان فرود بیاید و تمام خلا های آنها را پر کند!

درست مثل دامی که مسلمانها یا مسیحیان در آن افتاده اند! آنها هم فکر می‌کنند عیسی یا مهدی یا محمد بالاخره روزی می آید و تمام مسوولیت هارا از دوش آنها برمی‌دارد!

آن ناجی قرار است بهشتی را که ما خودمان جهنم کرده‌ایم دوباره برای ما بهشت کند!

ما هم بنیشینیم با حوری و قلمان صفا کنیم!

مسوولیت را گردن عیسی و مهدی بیاندازیم! خودمان هم بخوریم و حال کنیم!

همه راه را اشتباه رفته اند!

راه رسیدن به شادی بیرون نیست! درون است!

راه رسیدن به آرامش ثروت و قدرت و امنیت و هر چیزی که دنبالش هستی درون است!

صد و هشتاد درجه اشتباه می‌رویم!

به عنوان یک مرد؛ از دیدن و لمس کردن بدن زنها بسیار لذت می‌برم! اما وقتی داستان مجازی می‌شود درگیر یک تو در توی ذهنی می‌شویم! دیگر آن شگفت انگیزی سکس یادمان می‌رود!

نمی‌توانیم چیزی خلق کنیم! نهایت چیزی که می‌توانیم خلق کنیم بچه است!

این کار را هم خوب انجام داده‌ایم! هشت میلیارد بچه هم اکنون درحال تخیل آینده در زمین هستند!

بعضی ها هنوز هم سعی دارند اضافه کنند!

آنها معتقدند خون آنها رنگین تر است!

چرا بچه می‌آورم؟ چون می‌توانم! نمی‌دانیم که حشرات خیلی بهتر و سریعتر و بیشتر از ما این کار را بلندند! با یک ضرب چند صد هزار بچه پس می اندازند!

آن وقت ما با زور و ضرب سزارین و هزار بدبختی یک بچه درست می‌کنیم! او را هم درست نمی‌توانیم بزرگ کنیم!

بعضی ها هم فکر می‌کنند خونشان رنگین تر از بقیه است! بچه‌ی آنها آقازاده است! فقط پسر آنها دودول طلا است! یا دخترشان را به کَس کسون نمی‌دهند!

فارسی

خلاصه مسیر را اشتباه می‌رویم!

این حرف ها و نوشتن ها هم شاید اشتباه باشد!

طنزش را نمی‌گیرند!

بهشان برمی‌خورد!

می‌خواستیم ثواب کنیم کباب می‌کنیم!

پس حرافی بس است!

تعادل قدرت در رابطه!

ID:520

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%a7%d8%af%d9%84-%d9%82%d8%af%d8%b1%d8%aa-%d8%af%d8%b1-%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87/

April 20, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: روابط, عشق

1 دقیقه.

*** 2

تعادل قدرت در رابطه!

***

در اصل نباید الان بنویسم. الان زمان مراقبه است. ولی چه کنم با این ذهن! ذهنی که مدام حرف می‌زند! به قول دوستی زِر می‌زند!

گاهی خلاصه‌ی زر زر هایش را اینجا می‌گذارم! باشد که کمتر زر بزند!

باشد که کمتر زر بزنیم!

باشد که کمتر زر بزنم!

باشد که زِرهایمان تبدیل به زَرهایمان بشود!

داستان از این قرار بود که داشتم سبک و سنگین می‌کردم! یعنی ذهنم داشت زر زر می‌کرد که تعادل قدرت در رابطه به هم خورده! با دوستی رابطه‌ی پیغامی داشتم! دیدم که دارم پیغام های زیادی می‌گذارم و از آن طرف فقط یک «ممنونم» می‌گیرم!

ذهنم شروع کرد به حساب و کتاب! شروع کرد به زر زدن که ببین از همین جا معلوم است که تعادل قدرت در رابطه به هم خورده!

یعنی تو بیشتر به این رابطه فکر می‌کنی تا او!

یعنی در تعادل قدرت باخت داده‌ای!

یعنی باختی!

فارسی

اما ناگهان چیزها روشن شد! یک بیت از مولانای جان بشنویم.

عشقهایی کز پی رنگی بود

عشق نبود عاقبت ننگی بود

مولانا در داستان کنیزک و پادشاه از عشقی می‌گوید که عشق واقعی نیست!

این عشق یا رابطه رابطه‌ای است که برمبنای حساب و کتاب و دریافت باشد! یعنی یک معامله!

یعنی در این نوع رابطه شما سعی دارید بیشتر بگیرید و کمتر بدهید!

درست مثل بازار!

در بازار شهر؛ هرچه کمتر بدهی و بیشتر بگیری برنده‌ای!

اما در بازار عشق داستان فرق دارد!

اینجا بازار دیوانه هاست! دیوانه‌ی عشق سعی دارد بیشتر بدهد!

او اصلاً به گرفتن فکر نمی‌کند!

اما چه کسی می‌تواند اینطور باشد؟

کسی که خودش سرشار از عشق باشد!

کسی که لبریز از ثروت و شادی و سرور باشد!

تنها در این صورت است که می‌توانی بدهی و بدهی و بدهی!

برای این باید به منبع عشق زده باشی! باید گنج درون را یافته باشی!

اگر آن را نداشته باشی اگر تمام زمین هم مال تو باشد فقیری بیش نیستی! فقیری که چشمش به دست دیگری است!

فقیری که به دنبال یک تکه لذت یا یک تکه آرامش یا یک تکه نان باشد فرقی ندارد!

اگر به آن نانوشتنی که منبع تمام ثروت ها تمام لذت ها و تمام خواستنی هاست برسی می‌توانی ادعا کنی عاشقی!

اگر نه؛ عشق تو درست مثل گدایی است!

عشق را از بیرون گدایی می‌کنی!

محبت را از دیگری طلب می‌کنی!

آرامش را از پول طلب می‌کنی!

همواره گرسنه‌ای!

همواره در حال حساب و کتابی!

و عجب زندگیِ سختی!

ای کاش می‌شد من و تو آن‌قدر مسرور و مست بشویم که عشق از ما سرریز بشود!

در لبخندمان!

در کلماتمان!

در نوشته‌هایمان!

حتی در سکوتمان!

حلال کن!

ID:521

/https://unwritable.org/%d8%ad%d9%84%d8%a7%d9%84-%da%a9%d9%86

April 20, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

1 دقیقه.

*** 2

حلال کن!

***

امروز برادرم را رساندم فرودگاه! قبلش طلب حلالیت کردم! به رسم قدیم!

تسویه حساب کردیم! صفر شدم. حسابهای قدیمی! از وقتی که به این دنیا آمدم!

یک هفته‌ای میشد! یک هفته با خانواده‌ی قدیمی گذشت!

موقع خداحافظی من رفتم سراغ اکهارت و او رفت سراغ سیگار!

خیلی حرف زدیم!

حرفهایی از یوگا! از زن! از زندگی! از آزادی! از خدا! از همه چیز!

حرفهایی که نزدیم اما صدها برابر بود!

حرفهایی که نتوانستیم بزنیم!

از بازی زندگی!

از ارتعاش متقابل!

این چند روز خیلی نمی‌نوشتم! آن تنهایی لازم برای نوشتن نبود!

یوگایم را بیشتر کرده بودم! یوگاهایم را به نیت همه انجام می‌دادم!

حس ها را نمی‌توان نوشتن!

فارسی

آنها نانوشتنی‌اند!

خیام گوش دادیم!

از پدر گفتیم و شنیدیم!

از فرودگاه که برگشتم خالی بودم!

شروع کردم به خوردن! اما این خلأ لعنتی پر نشد که نشد!

بعضی چیزها! بعضی حس ها! بعضی داستان ها!

شاید بعضی روابط نانوشتنی اند!

آنچه اتفاق می‌افتد خارج از درک توست!

فقط رقصی است میانه‌ی میدان!

می‌رقصی و می‌خندی و می‌گریی!

و باز این قلم و این صفحه‌ی شیشه‌ای!

باز شجریان! باز چیدن بی معنای کلمات!

باز این بازی قلم!

بازی ذهن!

چرخش چشم روی کلمات!

تپیدن قلب!

بالا و پایین رفتن نفس!

شنا در حوض تنهایی!

باز سکوت!

باز تنهایی!

باز من ماندم و این دل و این بازی!

هنوز زنده ام!

هنوز نفس می‌کشم!

حسابهایم را باید تسویه کنم!

حلالیت ها را یک به یک انجام بدهم!

حرفهای نزده!

حسابهای قدیمی!

تو هم که می‌خوانی حلال کن!

اگر غمگینت کردم!

اگر شادت کردم!

اگر اشک ریختی!

اگر وقتت را گرفتم!

اگر چرند نوشتم!

اگر از تنهایی نوشتم!

اگر از مرگ نوشتم!

اگر از تنهایی نوشتم!

اگر از نانوشتنی نوشتم!

حلالم کن! حلالم کن! حلالم کن!

من رفتم!

حساب بی حساب!

همزمان شد با موسیقی سعدی و صدای شجریان

فارسی

https://music.youtube.com/watch?v=Pup2dFn1HLQ&feature=share

فارسی

الهامی برای حال یا آینده!

ID:523

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%84%d9%87%d8%a7%d9%85%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%ad%d8%a7%d9%84-%db%8c%d8%a7-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87/

April 17, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, روابط

1 دقیقه.

*** 2

الهامی برای حال یا آینده!

***

الهام کیست؟ الهام چیست؟

آیا او یک صداست؟ آیا او یک تصویر است؟

آیا او یک الهه است؟ آیا او یک انسان است؟

من از این الهام چه می‌خواهم؟ لذتی برای حال یا لذتی برای آینده؟

او از من چه میخواهد؟ امنیتی برای حال یا آینده؟

قدرت را برای چه دوست دارد؟ برای تنهایی؟ برای ضعف؟

برای حمایت؟

به چه می‌خواهم برسم؟

چشم اندازم چیست؟

آیا شریکی میخواهم برای مدیتیشن؟ آیا ابزاری می‌خواهم برای استخراج لذت؟

هدفم چیست؟

بی نیازی یا نیاز؟ بازی با حس های بدن؟ بازی با ذهن؟

فارسی

بازی یوگا؟ بازی سکس؟ بازی دوست داشتن؟

کدام خلأ را در من قرار است پر کند؟

من کدام خلأ را در او قرار است که پر کنم؟

برای چه مدت؟ برای آینده؟یا برای حال؟

آیا من با این الهام به جهنم آینده خواهم رفت یا به بهشت حال؟

آیا او پذیرای حال من خواهد بود؟

آیا قادر به درک حال من خواهد بود؟

آیا ما هنر را با هم زندگی خواهیم کرد؟ اما هنر در حال اتفاق می‌افتد نه در آینده!

الهام می‌تواند انرژی های حیاتی مرا به حرکت وادارد! این را تجربه کرده‌ام! آیا این انرژی های حیاتی به فرا خواهد رفت یا به فرود؟

آیا ما بر اساس تصادف در مسیر هم هستیم یا برنامه؟ قطعاً برنامه!

کجاها آگاه هستم! کجاها ناآگاه بودم؟

به کجا می‌خواهم بروم؟

به حال یا آینده؟ آیا الهام حال را می‌فهمد؟

توهم آینده را می‌داند؟ معنای پشت این کلمات را میداند؟

آیا می‌داند ما بدن نیستیم؟

آیا او در بدن مانده؟ در ذهن مانده؟ در آینده مانده؟

قطعا او الهه‌ی نجات بخش من نیست!

قطعاً من خدای حمایت گر او نیستم!

حتی اگر بدنها مان را بر هم بساییم می‌دانم این بدن‌ها رفتنی است! این لذت ها موقتی است! این آینده کاذب است!

می‌دانم این ها تخیلاتی برای آینده است!

فارسی

کسی نیست که نیازهای من را یا او را کامل پاسخ بدهد!

آیا او می‌داند پذیرش؛ همان عشق واقعی است؟

آیا او می‌داند پول؛ لذت نمی آورد؟

این الهام اگر الهام حال باشد هستم!

الهام آینده را بگذار در همان آینده بماند!

من با الهام به آینده نخواهم رفت!

همین حال مرا بس!

اگر الهامی بود چه بهتر!

اگر الهام خواست به آینده برود بدرقه اش می‌کنم!

در حال بدرقه اش می‌کنم!

می‌گذارم مدتی دیگر در توهم آینده بماند!

او از حال هیچ کجا نمی‌رود!

شاید به خواب آینده برود! من بیدارش نمی‌کنم! خودش که بیدار شد در حال دیدار می‌کنیم!

الهام حال همیشه با من است!

او یک صداست!

یک تصویر!

یک بدن!

یک تصور!

همین کافیست!

من در حال می‌مانم تا او به من بپیوندد!

بعد با هم یوگا و یگانگی را تجربه خواهیم کرد!

من عاشق الهام‌های حال هستم!

نپذیرفتن لحظه!

ID:524

https://unwritable.org/%d9%86%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

April 9, 2023

دسته‌ها: بعد از من, تمرین عملی, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, لحظه, مراقبه

2 دقیقه.

*** 4

نپذیرفتن لحظه!

***

همه چیز در لحظه است. و همه‌ی چیزهای نادرست از نپذیرفتن لحظه است.

وقتی لحظه را نمی پذیری. وقتی لحظه را همانطور که هست نمی‌پذیری خرابکاری شروع می‌شود. مثلاً به گذشته می‌روی و غم آنچه در گذشته بوده را می‌خوری.

یا به آینده می‌روی و فکر می‌کنی آینده برایت چیزی جدید می‌آورد! ولی نمی‌دانی که آینده وجود ندارد!

وقتی لحظه را نمی‌پذیری می‌خواهی تغییرش بدهی. رو می‌آوری به حواس پنجگانه! حواست را مشغول بیرون می‌کنی.

مثلاً حواست را مشغول موبایل می‌کنی. مثلاً ویدیو نگاه می‌کنی. یا می‌نویسی. یا با کسی حرف می‌زنی!

وقتی لحظه را نمی‌پذیری ذهن سکان امور را برعهده می‌گیرد. وقتی ذهن غالب شد به تو دستور می‌دهد.

مثلاً میگوید با تحریک حواس می‌توانی لحظه را تغییر بدهی!

مثلاً حس لامسه! مثلاً لذت های بدنی. مثلاً نوازش پوست. مثلاً با سکس! یا مثلاً گاهی با خوردن.

مثلاً ذهن میگوید با خوردن چیزی لحظه را تغییر بده. مثلاً خوردن غذا یا الکل یا دود سیگار یا علف یا مخدر یا کوکائین یا هرویین یا ال اس دی و غیره!

گاهی هم خوردن کارب زیادی!

البته موقتاً کمی لحظه را تغییر می‌دهد! شاید کمی لَختی بیاورد یا شاید فراموشی یا خواب‌آلودگی!

شاید کمی هیجان بیاورد. کمی شادی. کمی فراموشی.

اما دوباره بازمیگردی به لحظه! همان جای اول! همان جایی که از آن فرار کرده بودی!

دانستن همین چرخه‌هاست که باعث می‌شود یک یوگی یا رونده‌ی مسیر معنوی سعی می‌کند از آن‌ها خارج بشود. او بارها این چرخه‌ها را رفته و می‌خواهد از آن خارج شود!

نام چرخه‌ها می‌تواند چرخه‌ی سامسارا باشد یا چرخه‌ی رنج یا چرخه‌ی تولد و مرگ!

یک یوگی یا یک یکتاپرست می‌داند که وقتی از لحظه فرار کنی ناچاراً دوباره درگیر چرخه ها می‌شوی.

یک یوگی یا صوفی یا یک یکتاجو یا یکتامند یا یکتاپذیر تمرین می‌کند لحظه را بپذیرد!

تمرین می‌کند گذشته را بپذیرد!

وقتی لحظه را بپذیری ناگهان از چرخه‌های باطل خارج می‌شوی!

این تغییر خیلی ظریف است! اما تغییری بزرگ است!

پذیرفتن لحظه نام های مختلفی می‌گیرد؛

مثلاً گاهی توبه نام دارد! گاهی بخشش!

گاهی حضور نامیده می‌شود! گاهی ایمان!

گاهی تسلیم نامیده می‌شود! گاهی اسلام!

به محض پذیرفتن لحظه؛

همه چیز درست می‌شود!

ذهن کنار می‌رود!

حس هایت درست کار می‌کند! تَوّهم ها کنار می‌روند! درام های ذهنی تو پایان می‌یابد!

به محض پذیرش لحظه؛ زندگی شروع می‌شود! تقلا پایان می‌یابد.

ناگهان درهای بهشت به رویت باز می‌شوند! درهای رحمت. درهای صلح. درهای فراوانی. درهای آرامش.

انگار همه‌ی چیزهایی که می‌خواستی آنجاست.

همه در همان لحظه است. همه چیز!

فارسی

همه چیز در پذیرش است!

تفاوت جزئی است ولی نتیجه از جهنم تا بهشت است. از زمین تا آسمان!

و لحظه ابدی است! یعنی تمام نمی‌شود!

این نوشته تمام می‌شود ولی لحظه نه!

این نفس های بدن تمام می‌شود ولی لحظه نه!

چرخه‌ها تمام می‌شود ولی لحظه نه!

حس ها؛ فکرها؛ لذت‌ها؛ غم‌ها؛ همه و همه تمام می‌شود ولی لحظه نه!

لحظه همیشه با توست!

از رگ گردن به تو نزدیک تر است!

لحظه همیشه هست!

لحظه نانوشتنی است!

پذیرفتن یا نپذیرفتن لحظه دست توست!

تنها حق انتخاب تو در این جهان همین است!

تنها آزادی تو همین است!

حیوان‌ها ناچارند از پذیرش لحظه! گیاهان همینطور!

اما من و تو حق انتخاب داریم!

این که نپذیریم و دور خودمان بچرخیم!

اینکه نپذیریم و وارد جهنم شویم!

یا اینکه بپذیریم و وارد بهشت شویم!

بهشت لحظه!

وقتی وارد بهشت لحظه بشوی می‌توانی همه کار بکنی!

فارسی

آنجا همه چیز مهیاست!

همه‌ی چیزهایی که میخواستی هست!

تمام آنچه از آینده می‌خواستی در بهشت لحظه هست!

وقتی به بهشت لحظه بیایی می‌توانی از حواس پنجگانه لذت ببری! اما در لحظه!

خوردن؛ سکس کردن؛ نوشیدن! آنجا همه چیز آزاد است!

تمام چیزهایی که ممنوع بود ناگهان آزاد می‌شود!

لحظه را بپذیر و هر کاری خواستی بکن!

عشق را بپذیر و هر کاری خواستی بکن!

یگانگی را بپذیر و هرکاری خواستی بکن!

تنها کار تو همین است! از حق انتخاب خودت استفاده کن و لحظه را بپذیر!

همین!

داستان اینجا تمام می‌شود!

دیگر حرفی باقی نمی‌ماند!

به لحظه خوش آمدید!

یک چالش!

ID:525

/https://unwritable.org/%db%8c%da%a9-%da%86%d8%a7%d9%84%d8%b4

April 9, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

1 دقیقه.

*** 1

یک چالش!

***

https://youtu.be/Wx_rtHxMeSo

بیایید با هم یه چالشی انجام بدیم! خودمم الان انجام میدم! الان که نه! بعد از نوشتن نحوه‌ی انجام چالش!

چالش خیلی ساده است!

لازم نیست براش کاری انجام بدید!

برای این چالش باید کاری انجام ندید!!!

یعنی چالش اینه که برای چند دقیقه مثلا پنج دقیقه یا شصت دقیقه یا بیشتر هیچ کاری انجام ندید!

خیلی سخته!

حتی برای کسانی که تمرین مدیتیشن و ذهنی هم انجام دادند خیلی آسون نیست!

امتحان کنید! ضرر نداره!

خوب اول این موبایل یا کامپیوتر رو باید خاموش کنید!

بعد باید یک جایی بنشینید!

چون دیدن هم تقریبا یک کاره؛ چشمهاتون رو ببندید!

چون شنیدن هم یک کاره؛ موبایل و تلفن رو سایلنت کنید!

با کسی حرف نزنید! تماس چشمی نداشته باشید!

فارسی

با خودتون یا بدنتون وَر نرید!

تکون نخورید!

اول که شروع می‌کنید بدنتون شروع میکنه به اعتراض! مثلاً میخاره! یا شاشش میگیره! یا گشنش میشه! یا دردش می‌گیره!

همه رو نادیده بگیرید!

بعد ذهنتون به شما حمله می‌کنه!

می‌گه دیونه شدی؟ داری چکار می‌کنی!؟

داری به حرفهای این نانوشتنی عمل می‌کنی؟

میگه مگه عقلت و از دست دادی!

این خودش خوله! تو هم خول میشی!

میگه پاشو یک کار مهم تر بکن!

پول در بیار! به خانواده برس!

فلان و فلان و فلان!

همه رو نادیده بگیرید!

اگر مدتی تونستید این چالش رو با موفقیت انجام بدهید به شما تبریک می‌گویم!

شما اولین تجربه‌ی ... رو داشتید!

حتماً بعدش با من تماس بگیرید! خصوصی میگم!

خوب! آماده؟

بریم؟

منتظرم!

من رفتم!

فارسی

https://youtu.be/Wx_rtHxMeSo

کلمه بازی – شیرین

ID:526

https://unwritable.org/%da%a9%d9%84%d9%85%d9%87-%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-/%d8%b4%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%86

April 9, 2023

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

کلمه بازی – شیرین

***

نتیجه گیری های ذهن ناقص!

شیرین یعنی شیر-ین یعنی مثل شیر! پس نتیجه میگیریم

اون قدیما هیچ چیزِ شیرینی نبوده!

چرا؟

اول کلمه‌ی شیرین هنوز اختراع نشده بود!

وقتی شیر می‌خوردند نمی‌تونستن بگن چه شیرین!

بعد که این کلمه اختراع شد به هر چیز شیرینی می‌گفتند به به چقدر مثل شیر!

چه شیرین!

مثلا به زردآلو می‌گفتند چقدر مثل شیر!

به انگور می‌گفتن چقدر مثل شیر!

اما به شیر نمی‌گفتند چقدر زردآلویین! یا چقدر انگورین!

پس نتیجه می‌گیریم اون قدیما شیر خیلی شیرین بوده!

اولین چیز شیرینی که دیدن گفتن چه شیرین!

فارسی

نتیجه‌ی دیگری که می‌گیریم اینه که شیراشون شیرین تر از زردآلواشون و انگوراشون بوده!

یعنی هیچ چیزِ شیرینی نبوده!

چه شیرین!

حضور و دیگر هیچ

ID:527

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b6%d9%88%d8%b1-%d9%88-/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1-%d9%87%db%8c%da%86

April 7, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه, مرگ, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

حضور و دیگر هیچ

***

اکهارت در فصول پایانی کتاب زمین جدید موضوعی عجیب را مطرح می‌کند. در آنجا از هدف زندگی می‌گوید. از مقصود آفرینش. آنجا می‌گوید مقصود زندگی حضور است. هدف از آفرینش انسان حضور است. مابقی چیزها مثلاً هر آنچه که ما به آن کارها و مسائل زندگی می‌گوییم در درجه‌ی بعدی قرار دارند.

در یوگا و معنویت هندوستان هم آموزه‌هایی شبیه این هست. جایی گفته می‌شود اول در یوگا قرار بگیر بعد هر کاری خواستی بکن.

از قول عیسی یا یک از پیروانش آمده است که ابتدا در عشق باش و هر چه خواستی بکن.

این تعالیم درجه‌ی بالایی از اتصال و حضور و اعتماد یا توکل را می‌طلبد. تو نوعی آرامش و اعتماد به جهان یا خالق نیاز داری.

مسولیت تو فقط می‌شود حضور و مابقی چیزها را جهان یا خدا یا کائنات انجام می‌دهد.

اگر مراقبه نکرده باشی اگر هنوز درگیر ذهن باشی این را درک نمی‌کنی. وقتی هنوز ذهن را ناجی خودت بدانی وقتی هنوز بدن را کشتی‌ای نامیرا بدانی نمی‌توانی دل به دریا بسپاری.

کنار گذاشتن ذهن کار آسانی نیست. این ذهن همیشه محافظ تو بوده. ذهن تو ابزاری بوده برای بقای تو. در ابتدای زندگی در زمین؛ این ذهن تو بوده که باعث ادامه‌ی زندگی تو می‌شده.

حالا می‌گویند آن را کنار بیانداز! مثل خدایی که به ابراهیم گفت عصایت را بیانداز! عصای ذهن را که بیاندازی ناگهان تنها پایگاه تو می‌شود همان حضور!

البته همه‌ی ما روزی عصا را خواهیم انداخت. روزی که سفر زمینی‌مان تمام شود. آن روز این عصای ذهن و بدن را باید بیاندازیم و برویم. باید همانطور پاک و خالص که آمدیم برویم.

فارسی

ای کاش زودتر بتوانیم این عصا راه بیاندازیم. عصای ذهن تا الان به ما کمک می‌کرد که نیافتیم حالا ندایی می‌گوید بیانداز! مسلماً ترس دارد. شاید بدون عصا بیافتیم! اما بعضی ها می‌توانند به این ندا اعتماد کنند!

کسانی که اعتماد می‌کنند جهان هم به آن‌ها اعتماد می‌کند آن وقت لاخوف علیهم و لاهم یحزنون می‌شوند. یعنی از تمام ترس ها و غم‌ها رها می‌شوند!

آن وقت آنی می‌شوند که حافظ شد! مولانا شد!

سرشار از جوش و خروش عشق!

دیوانه می‌شوند! عاشق می‌شوند!

عصایت را که بیاندازی ماری می‌شود که تمام چیزهای غیر واقعی را می‌بلعد!

مثل موسی می‌شوی! مثل ابراهیم!

مثل عیسی! آن وجود نازنین!

مثل عیسایی که وجودش زندگی بخش بود و هست!

معجزات و کرامات به تو می‌رسد!

تو با جهان هستی همراستا می‌شوی!

نانوشتنی می‌شوی!

آیینهٔ غماز

ID:528

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%db%8c%d9%86%d9%87%db%8c-/%d8%ba%d9%85%d8%a7%d8%b2

April 7, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: ادب پارسی, ادبیات اسلامی, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 4

آیینه‌ی غماز

***

0:00 / 0:48

آیینه غماز

بشنو این نی چون شکایت می‌کند

از جدایی‌ها حکایت می‌کند

کز نیستان تا مرا ببریده‌اند

در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

من به هر جمعیتی نالان شدم

جفت بدحالان و خوش‌حالان شدم

فارسی

هر کسی از ظن خود شد یار من

از درون من نجست اسرار من

سر من از نالهٔ من دور نیست

لیک چشم و گوش را آن نور نیست

تن ز جان و جان ز تن مستور نیست

لیک کس را دید جان دستور نیست

آتش است این بانگ نای و نیست باد

هر که این آتش ندارد نیست باد

آتش عشق است کاندر نی فتاد

جوشش عشق است کاندر می فتاد

نی حریف هر که از یاری برید

پرده‌هایش پرده‌های ما درید

همچو نی زهری و تریاقی که دید

همچو نی دمساز و مشتاقی که دید

نی حدیث راه پر خون می‌کند

قصه‌های عشق مجنون می‌کند

محرم این هوش جز بیهوش نیست

مر زبان را مشتری جز گوش نیست

در غم ما روزها بیگاه شد

روزها با سوزها همراه شد

روزها گر رفت گو رو باک نیست

فارسی

تو بمان ای آن که چون تو پاک نیست

هر که جز ماهی ز آبش سیر شد

هرکه بی روزیست روزش دیر شد

در نیابد حال پخته هیچ خام

پس سخن کوتاه باید و السلام

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

کوه در رقص آمد و چالاک شد

عشق جان طور آمد عاشقا

طور مست و خر موسی صاعقا

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

چون که گل رفت و گلستان درگذشت

نشنوی زآن پس ز بلبل سر گذشت

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

چون نباشد عشق را پروای او

او چو مرغی ماند بی‌پر وای او

من چگونه هوش دارم پیش و پس

چون نباشد نور یارم پیش و پس

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

***

مولانا در دفتر اول زمانی که از ناله های نی میگوید

بعد از اینکه از رهایی از حرص و آز می‌گوید؛

بعد از اینکه تمام معارف را به زیبایی در چند بیت خلاصه می‌کند

در جایی میرسد به نداشتن همزبان؛

از رفتن گل و گلستان می‌گوید؛

از بلبلی می‌گوید که آوازی نمی‌خواند

مولانا خموش می‌شود

از بی زبانی خود می‌گوید!

بعد ناگهان به این بیت می‌رسد که

جمله معشوق است!

مولانا به عنوان یک عاشق در معشوق می‌میرد

مولانا بعد از مردن در معشوق دوباره زنده می‌شود

این بار دوباره زنده می‌شود این بار در زندگی واقعی

این بار دیگر آن عاشق قبلی نیست

این بار فقط معشوق باقیمانده

در واقع فقط عشق باقیمانده

دوییت عاشق و معشوق دیگر وجود ندارد

عاشق و معشوق یکی می‌شوند

فقط عشق می‌ماند و بس

بعد می‌گوید

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

یعنی این سخن او از خودِ عشق برخاسته

در نهایت مولانا میرسد به یک آیینه!

بعد می‌گوید

آینه غماز نبود چون بود

یعنی آینه ناچار است که غماز باشد

چاره ای ندارد

اینجا خود مولانا آیینه ای است که عشق در آن است.

این سخنان مولانا تصویر خود عشق است که در آیینه است

و در نهایت به ما می‌گوید چرا آینه‌مان غماز نیست!

یعنی چرا تصویر عشق در آن نیست.

و زنگار ها را دلیل آن می‌داند.

فارسی

اما این زنگار های ما چیست؟

زنگارهای ما همان پرده ایست که جلوی آیینه را گرفته.

این زنگارها همان عاشق است.

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای!

زنگارها خودِ عاشق است.

یعنی شخصیت عاشق. یعنی منیت عاشق. یعنی ایگوی عاشق.

اینجا از اکهارت عزیز کمک میگیرم که به زیباترین و ساده‌ترین حالت ممکن ایگو را تعریف کرده. خلاصه ای از آن را در این نوشته ببینید.

یعنی دستورالعمل زدودن زنگارها!

یعنی دستورالعمل زندگی کردن!

مردنی که منجر به زندگی واقعی می‌شود!

چطور بمیریم؟

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_95.html

وقتی آیینه ات غماز باشد دیگر چاره‌ای نیست.

عشق در تو نمایان می‌شود!

تو خودِ عشق می‌شوی!

فارسی

ماه کامل رمضان

ID:529

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d9%87-%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%84-/%d8%b1%d9%85%d8%b6%d8%a7%d9%86

April 6, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خدا, مذهب, معنویت, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

ماه کامل رمضان

***

ماه که کامل میشود آدم هوایی میشود. گاهی بعد از چرخش دور دنیا برمیگردی به یک جاهایی که قبلا هم بوده ای!

دعاهای اسلامی. حس های ماه رمضان. بیدار شدن صبحگاهی.

برای ما آدمهایی که مذهب ممزوج به سیاست را دیده ایم جدا کردن آن بسیار سخت است.

برای ما که معنویت ممزوج به مذهب را دیده ایم جدا کردن آن بسیار سخت است.

تفاوت مذهب و معنویت

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_29.html

اما هسته‌ی معنویت خیلی ساده است. آنقدر ساده که ذهن درکش نمی‌کند. با ذهن خیلی سخت پیش می‌آید که برسی.

منطق ابزار خوبی است برای کارهای خودش. اما منطق ابزار خوبی برای کشف معنویت نیست.

منطق مخلوق یک خالقی است. اما آن خالق منطق را طوری خلق نکرده که بتواند خالقش را پیدا کند.

فارسی

اینجاست که مفاهیمی مثل devotion یا عشق پیدامیشوند.

مفاهیمی که با ذهن منطقی قابل توضیح و درک نیست.

یا مفاهیمی مثل توحید یا یوگا.

یا یگانگی جهانی.

مفهومی مثل زندگی ومرگ.

اینجاست که باید ذهن را کنار گذاشت. باید منطق را تعطیل کرد. هیچ گلی با منطق نمی روید. هیچ درختی با منطق دنبال خورشید نمی‌گردد. هیچ آدمی بامنطق به شادی و سرور درونی نمیرسد.

اگر بتوانی از ورای تمام انحرافات و تمام کج روی ها و کج فهمی های ذهن؛ هسته را ببینی آن وقت همه چیز برایت ساده میشود.

خیلی ساده. آنقدر ساده که باور نمیکنی.

خدا برایت میشود یک لبخند.

میشود یک نفس.

میشود یک قطره اشکی.

یا میشود یک آهی که می‌کشی.

به همین سادگی.

یا می‌شود دعاهای ماه رمضان.

دعاهایی که بیشتر شبیه صحبت های کودکی با بزرگتر خودش است.

صحبت های کودکانه وعمیق.

صحبت هایی که گاهی شاید احساسی در تو بر بی انگیزد.

همان حسی که تو را به خدا نزدیک می‌کند.

البته نه خدای ذهن.

بلکه خدایی که در حال تپیدن است.

خدایی که در تمام سلولهایت در حال وزیدن است.

در تمام نفس هایت.

در تمام حس هایت.

در تمام این کلمات.

در تمام دیدن هایت.

در تمام شنیدن هایت.

در تمام دردها و لذت ها.

در تمام چشیدن ها.

در تمام بوییدن ها.

اکهارت می‌گفت تقاطع ذهن و بدن میشود حواس ما.

این کلمات خیلی ضعیف هستند برای توضیح خدا.

کلمه‌ی خدا قادر نیست درست معنی را برساند.

هیچ کلمه ای قادر نیست.

هر کلمه ای به مفهومی اشاره میکند.

مفاهیم هم در جایی تولید میشوند و درک میشوند.

تمام مفاهیم را یک درک کننده ی اصلی میسازد و خودش هم درک میکند.

همانی که میتوان گفت نانوشتنی است.

و من هم اینجا آب در هاون میکوبم.

چون می‌خواهم نانوشتنی را بنویسم.

این دعاها هم موسیقی خوبی دارد و هم مفاهیمی دارد از زبان عربی.

که یکی از زبانهای کهن است.

برای من که در ایران بزرگ شدم شاید کمی هم حس نوستالژیک داشته باشد.

به هر حال لذت بخش است.

هم نوایش و هم مفاهیمش.

هم صحبت کردن با شما.

هم صحبت کردن با خدا.

هم صبحت کردن با کسی که به اندازه ی تمام گوش ها شنواست.

به اندازه ی تمام چشم ها بیناست.

به اندازه ی تمام موجودات زنده؛ زنده است.

لیست ویدیو ها در یوتیوب

همزمان شد با صحبتهای اکهارت

https://youtu.be/OfT5CW_Au_8

منبع اصلی ویدیوها

https://ahlolbait.com/taxonomy/term/37333

نوشته ی مرتبط جوشن کبیر

https://www.unwritable.net/2022/06/blog-post_20.html

فارسی

ربا؛ وام؛نزول؛ کارمای آینده! بی توجهی به لحظه!

ID:530

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%9b-%d9%88%d8%a7%d9%85%d8%9b%d9%86%d8%b2%d9%88%d9%84%d8%9b-%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7%db%8c-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87-%d8%a8%db%8c-/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87%db%8c-%d8%a8

April 6, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آینده, اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل, لحظه

4 دقیقه.

*** 5

ربا؛ وام؛نزول؛ کارمای آینده! بی توجهی به لحظه!

***

آیا ربا حرام است؟ آیا پول ارزش زمانی دارد؟ بالاخره داستان چیست؟ وام بگیرم یا نه؟

برگردیم به زمان! زمان یکی از مخلوقات است! یعنی زمان با ماده خلق شده! زمان به خودی خود اصالتی ندارد. مثل یک بُعد است. همانطور که قانون نسبیت انیشتین گفت زمان تابعی از یک اصل محکم تر یعنی سرعت نور است.

بدون این که به بحث های فیزیکی وارد شویم می‌خواهیم مفهوم کارما و لحظه و زمان را با هم ترکیب کنیم.

زندگی از نظر ماده حتما دارای زمان است. یعنی بدن وماده تابع زمان است. اما آن چیزی که ما درک می‌کنیم فقط زمان حال است.

یعنی کل زندگی ما یک حال است! یعنی فقط یک لحظه!

یک لحظه‌ی مدام!

یک لحظه‌ی بی زمان!

یک لحظه‌ی ابدی و ازلی!

یک لحظه‌ی نانوشتنی!

نوشته های مربوط به زمان و لحظه و امام زمان شاید کمی مقدمات بحث را روشن تر کند.

فارسی

اما خیلی ساده اگر کمی به ساختار ذهن خودمان توجه کنیم می‌فهمیم که ما دارای یک درکی هستیم از لحظه.

این درکِ بدون زمان از لحظه آن چیزی هست که ما هستیم. ما سوار این بدن هستیم و سوار ماده یا سوار زمین.

ما یعنی درک مستقیم ما از لحظه؛ گاهی دچار توهم زمان میشود. یعنی دچار توهم ماده میشود. یعنی خودش را با ماده یکی میبیند. آنگاه فکر میکند که گذشته و آینده واقعا وجود دارند. فکر می‌کند که زمان واقعا وجود دارد. در صورتیکه اینطور نیست. فقط لحظه وجود دارد!

زمان ساخته و پرداخته ی ذهن است. همانطور که گذشته و آینده ساخته و پرداخته ی ذهن است.

یعنی گذشته و آینده مفاهیمی هستند که در لحظه تولید می‌کنیم. یعنی ذهن تولید می‌کند.

مثلا یک دانه درخودش گیاه را همزمان دارد. یک گیاه هم دانه را در خودش دارد. در بعد مادی اما مدتی لازم است تا اینها بروز و ظهور پیدا کند. در بعدی دیگر همزمان هر دو با هم هستند. یعنی عملا دویی وجود ندارد. دانه همان درخت است و درخت همان دانه. ذاتا یکی هستند.

از بحث های فلسفی که رد بشویم می‌رسیم به مبحث پول. پول در واقع یک مفهوم ذهنی ساخته ی ذهن انسان است. زمان هم که ساخته ی ذهن انسان بود. مالکیت هم که ساخته ی ذهن انسان بود.

حال اگر این سه مفهوم مالکیت و زمان و پول را با هم مخلوط کنیم یک چیزی ساخته میشود به نام وام! یا ارزش زمانی پول!

در دنیای بیزینس کاملا عادی و شناخته شده است و شاید گاهی لازم باشد. مثلا وام می‌گیریم درخت می‌کاریم بعد منتظر می‌شویم میوه بدهد. بعد میوه ها را می‌فروشیم و وام را باسودش باز می‌گردانیم! خودمان هم سود میبریم. ما از ابتدا توان کاشت درخت را نداشتیم ولی با گرفتن وام کل داستان به جریان افتاد.

کل سیستم اقتصاد مدرن اینطوری می‌چرخد. یعنی با اتکای به آینده!

اما مشکل آنجاست که ما تمام زندگی خودمان به معطوف ومنوط به آینده کنیم!

مثلا فکر کنیم بدون وام نمی‌توانیم زندگی کنیم. یا از لحظه غافل بشویم. در واقع لحظه تنها چیز واقعی است.

در هیچ لحظه ای نباید فراموش کنیم که آینده واقعی نیست.

در فرهنگ های قدیمی این مساله با گفتن ان شاءالله انجام میشود.

یعنی آینده را نمی‌دانیم ولی شاید هم اتفاق بیافتد.

گاهی این تبدیل به بی مسوولیتی میشود که درست نیست.

فارسی

اگر ما برای زندگی عادی خودمان وابسته به وام باشیم کار خراب می‌شود و این خودش یک کارماست. یعنی این که ما نتوانیم در لحظه بمانیم. یعنی از لحظه راضی نباشیم. یعنی چیزی دیگر را از آنچه لحظه برای ما دارد طلب کنیم.

یعنی قناعت را از دست بدهیم. یعنی شکر گذار لحظه نباشیم. یعنی لحظه را قبول نکنیم. مدام بدویم به دنبال آینده.

این یک تفاوت ظریف ذهنی است. نمود بیرونی آن وام و قرض است.

البته می‌توان از این ابزار استفاده کرد بدون این که دنبال آینده بود. اما ایده آل این است که ما به آنچه لحظه برای ما دارد راضی باشیم.

وام فقط یک ابزار است. اگر از آن درست استفاده کنیم خوب است اگر نه بد. مثال چاقو و انرژی اتمی یادتان هست؟

https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post_3.html

اگر گاهی مجبور شدیم وام بگیریم خیلی باید آگاهانه باشد. این ابزارِ خطرناک میتواند به راحتی آدمهای عادی را از لحظه خارج کند. می‌تواند یک کارمای خطرناک باشد. می‌تواند زندگی را نابود کند. می‌تواند نارضایتی از لحظه به وجود بیاورد.

از اینجا به بعد داستان؛ شخصی و درونی میشود. اگر کیفیت آگاهی و توانایی کسی آنقدر زیاد باشد که بتواند از این ابزار استفاده کند بدون افتادن در تله‌ی اضطراب آینده خیلی هم خوب.

اما داستان این است که اکثر ما آدمها این اتصال و آگاهی را نداریم و با افتادن در دام آینده و وام و خود پول و مادیات دچار یک چرخه ی باطل میشویم تا زمان مرگ بدن!

آن زمان دیگر خیلی دیر است.

ضمناً

بزرگترین وام ما همین بدن است.

بدنی که مدتی محدود توسط زمین به ما قرض داده شده.

آیا حواسمان هست که باید این بدن را بازگردانیم؟

معمولا کسی که به این درک برسد دیگر بار خودش را زیاد نمیکند.

دیگر وام اضافه نمکیند. دیگر کارما اضافه نمیکند.

باهمان کارمایی که آمده و قرار است آن کارما را حل کند زندگی میکند و در آرامش و راحتی و سبک بال قرض خودش را به زمین باز میگرداند.

معمولا ناآگاهی باعث میشود کارمای خودمان را اضافه کنیم.

با گرفتن وام و اندوختن کارما یا اندوختن مال! یا پرداختن زیاد به ذهن و آینده.

تمام اینها گمراهی و راه خطاست.

یک انسان آگاه میداند که فقط لحظه را دارد و بدن موقتی است. باید بدن را بازگرداند. باید کارما را پس داد. پس هیچگاه بار خودش را زیاد نمیکند.

با همین مثال یک نوشته ی آگاهانه باید موجز باشد. هر که بخواهد می‌گیرد و هرکه نخواهد نه!

نیاز به پر گویی و اضافه گویی نیست.

نباید بار ذهنی را زیاد کرد.

ان شاءالله که مفید باشد

در زمان حال و نه آینده

خرِ ما از کرّگی دُم نداشت!

ID:531

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%b1%d9%90-%d9%85%d8%a7-%d8%a7%d8%b2-%da%a9%d8%b1%d9%91%da%af%db%8c-%d8%af%d9%8f%d9%85-/%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa

April 5, 2023

دسته‌ها: بلند, طنزطور

6 دقیقه.

*** 7

خرِ ما از کرّگی دم نداشت!

***

من بی می ناب زیستن نتوانم

بی باده کشید بار تن نتوانم

همسرم به این نتیجه‌ی قطعی رسیده که من به درد زندگی خانوادگی نمی‌خورم. حتماً بعد از ده بیست سال درست متوجه شده! دلیلش هم این است که فکر من خراب است! این را هم درست متوجه شده!

بقیه‌ی خانواده و جامعه هم همینطور!

فکر کنم نه اخلاق می‌فهمم نه اصول اجتماعی! نمی‌شود خرِ ما کلا دم نداشته باشد؟

یک اشتباهی یک زمانی کردیم و به قول همسرم اسپرم دونیت کردم!

اینجانب نه به درد ایران می‌خورم و نه کانادا! بگذارید در دنیای ساختگی ذهنی خودم زندگی کنم!

در این دنیا مثل سهراب فقط شعر بنویسم! مثل حافظ لب جوی عمر بنشینم! از این خزعبلات بنویسم! تا آخر!

یا مثل خیام منتظر جام بعدی بمانم!

من بنده آن دمم که ساقی گوید

یک جام دگر بگیر و من نتوانم

باور کنید! شهر جای من نیست! شاید در شهر به دنیا آمده باشم! اما دلم غنج می‌رود برای جنگل؛ برای کوه؛ برای دریا! اصلاً برای بیابان اشک می‌ریزم! بیابان با من حرف می‌زند! قدیم ها حداقل میشد

فارسی

در این دنیای ساختگی ذهنی که من در آن غرق هستم؛ بدن می‌میرد! با مرگ بدن تمام داشته ها را باید بگذاری و بروی!

روزی که مرگ بیاید تنها باید مسیر را بروی! باید سریع تر از دلبستگی هایت دل بکنی!

مثلاً از زن و بچه و خانواده باید دل کنده باشی!

باید از دارایی ها و ارتباطات اجتماعی ات دل کنده باشی!

باید از کل داستان های ذهنت و افکارت هم دل بکنی!

در این دنیا خیلی زود دیر میشود!

بگذارید بروم؛ مثل دیوانه ها مثل مرتاض ها مثل صوفی ها مثل جنگلی ها مثل بیابانی ها زندگی کنم!

با سلمانی محل که شیعه است و اهل لبنان می‌گفتم و می‌خندیدیم! گفتم اگر موهایم را اصلاح نکنم چه می‌شود! به شوخی می‌گفت همه از تو فرار می‌کنند بعد دستگیر می‌شوی! بعد هم میفرستندت ایران!

خندیدم! خیلی خوب بود! اما این بار هم دیر شد! دیگر موهایم را کوتاه کرده بود!

یک بار دیگر اصلاح شدم! هنوز اول دبستان یادم هست! ناظم با قیچی ناگهان بالای سرم ظاهر شد و من از ترس خودم را خراب کردم! آن روزِ لعنتی فهمیدم که برای بودن در سیستم جامعه باید اصلاح شوم! باید کچل باشم! واگرنه با تیغ و قیچی به سراغم می‌آیند!

اگر هم با تیغ نیایند با بیل می‌آیند! البته بیل کشاورزی نه بیلِ بانک!

اینجا بانک هایش جالب است! اگر تو کارشان داشته باشی نیستند! کسی نیست که پول بگیرد یا تلفن جواب بدهد! فقط نامه می‌زنند! با فرم و نامه و پی دی اف پول قرض می‌دهند و پول می‌گیرند و نرم‌افزار هم حسابت را مدیریت می‌کند! همه چیز خودکار است و توسط غولی کنترل می‌شود که در آسمان هاست و حساب ها را کنترل می‌کند!

اصلاً من از همان کلاس‌های راهنمایی معلوم بود که ریاضی ام تعریفی ندارد!

معنی فرمول های ریاضی را نمی فهمم! نمی‌دانم چرا باید اینقدر با اعداد بازی کرد!

فیزیک و شیمی برایم ملموس تر است!

مثلاً چرخش زمین و شیمی بدن!

با فیزیک و شیمی بهتر می‌فهمم که آدم روزی می‌میرد!

البته تعریف موجود زنده را در کتاب علوم هنوز درست بلد نیستم!

هنوز هم خوب نمی فهمم بالاخره من طلبکارم یا بدهکار! هنوز نمی‌دانم دُنگ خودم را در دنیا چطور حساب کنم!

فقط می‌دانم به دنیا بدهکارم!

این بدن را به زمین بدهکارم!

کلی پول به خانواده ام بدهکارم!

از همه باید بابت این نوشتن های بیهوده معذرت خواهی کنم!

اصلاً اشتباهی آمدم!

قرار نبود اینجا باشم! مولانا هم می‌گفت!

قرار بود باغی باشد و ملکوتی!

امروز دیگر انشاالله تسویه حساب هایم را بکنم! امضاهای آخر را انجام بدهم! خدا کند امروز بتوانم خلاص شوم! حداقل بدهی ام را به کشور کانادا بدهم!

بعد برسد به ایران!

آنجا که حسابی بدهکارم! این بدن را در واقع از آن خاک قرص گرفته‌ام! درست نیست طلب ایران را به کانادا بدهم! اینقدرش را شاید بتوانم بفهمم!

از وقتی به دنیا آمدم هزاران حیوان و گیاه را کشته‌ام! کلی آسیب به زمین و هوا زده‌ام!

بگذارید حداقل ردپایم را کمتر کنم!

نه اخلاق می‌فهمم که چیست!

نه بازاریابی بلدم! نه فروش بلدم!

اصلاً نمی‌دانم چکاره ام!

قطعا نویسنده نیستم! فقط چیزهایی سرهم بندی می‌کنم!

آن هم اضافی است! برای این هم باید روزی تقاص پس بدهم!

برای اینکه وقت دیگران را گرفتم! وقت خواننده ها را گرفتم! آنهایی که می‌توانستند در این مدت پولی بدست بیاورند و برای خودشان و جامعه شان مفید باشند! وقت آنها گرفتم! وقت هم که طلاست! پس به آن‌ها هم بدهکار می‌شوم!

فارسی

بدهی بالای بدهی!

ازدواج هم که قبلاً می‌گفتم لازم نیست! ولی خبطی کردم! مسحور زیبایی زنها شدم! اما دیگر معرکه گیری بس است! زنها زیبایند باشند! برای خودشان زیبا هستند! ما از دور به همان قانعیم! آواز دهل شنیدن از دور خوش است!

الان دیگر می‌شود هر زن زیبایی را با هوش مصنوعی تولید کرد! تازه نرم‌افزارش هم هست!

همسرم میگوید نحوه‌ی رفتار با زن ها را بلد نیستم! درِ ماشین را هم که دیر باز می‌کنم! اصلاً با این ریش و پشم ما را چه به زن و زندگی! تازه کچل هم باشی! بانک ات هم تازه مو نداشته باشد! باز حساب بانکم اگر پر بود یک پدر شیرینی می‌شدم! اما پدر شیرین هم نیستم! تلخِ تلخِ تلخ! مثل خود حقیقت!

از زن و زندگی و آزادی آخرینش برای من کافیست

به جای کار کردن صبح تا شب از این چرندیات می‌نویسم! فکر می‌کنم اینها نان می‌شود! همش شعار! همش فلسفه بافی! همه اش متون ادبی!

کونِ کار هم ندارم! نه می‌توانم به قول دوستان بیل بزنم! نه می‌توانم کت و شلوار و کراوات بزنم ادای پولدار هارا در بیاورم! نه از بازی گلف خوشم می‌آید نه بلدم معامله کنم!

فقط به درد همین فلسفه بافی ها می‌خورم!

فقط ادعا! فقط شعار! فقط تنبلی!

نفَسم از جای گرم در می‌آید!

نه کارمند خوبی هستم نه بیزینسمن خوبی!

پدرم خیلی زحمت کشید و یک بخور و نمیری برایمان گذاشت! خدا رحمتش کنه.

همسرم میگوید همین باعث بدبختی من شده! این که مجبور نبودم کار کنم!

خودِ زندگی برای من سخت است! چه برسد به کار! مدرسه را به زور و ضرب تمام کردم! دانشگاه دیگر اضافه بود!

الان هم که نصفه شب ها بیدار می‌شوم دیگر کسی نمی‌تواند با من زندگی کند! چهار صبح شروع میکنم به نوشتن اباطیلی مثل این!

امیدوارم امروز دیگر تمامش کنم! امضاهای آخر کانادا! بعد هم بای بای!

بای بای پیشرفت دنیای مدرن!

بای بای رویای آمریکا و کانادا!

فارسی

بای بای خانه های بزرگ چوبی!

بای بای پز خارج نشینی!

بای بای کلاس بالای پرواز خارجی!

بای بای تسلا!

بای بای انگلیسی بلغور کردن!

بای بای اینترنت سریع!

شاید بروم هند در معبد آنجا کار مجانی بکنم! یا در مرکز یوگای آمریکا بشوم خادم! یا بروم در روستا چند تا گوش مفت و مجانی پیدا کنم برایشان فلسفه بافی کنم!

من در شهر نه میتوانم جلوی خودم را بگیرم که بستنی نخرم! نه می‌توانم جلوی خودم را بگیرم که گوشت رو با ماست نخورم! باور کنید! در شهر به قهقرا می‌روم! نه به درد کار کردن می‌خورم! نه به درد پیتزا دلیوری! جلوی خودم را نمی‌توانم بگیرم! روزی دو سه تا پیتزا می‌خورم! چاق می‌شوم! آخر هم سر از بیمارستان در می‌آورم!

با مشتری هایم هم مدام بحث فلسفی می‌کنم! همش می‌خواهم آنها را یاد مرگ بیاندازم.

همش کِرم دارم به آنها بگویم اینقدر ملک نخرید! باید گذاشت و گذشت! اینجوری تیشه به ریشه‌ی بیزینس خودم می‌زنم!

حوصله ی تقلید هم ندارم! بدم می‌آید مثل بقیه کت و شلوار بپوشم و مثل بقیه فیلم تبلیغاتی درست کنم! مثلاً بازار را تحلیل کنم و به این نتیجه برسم که باید به من کمیسیون بدهید!

نمشود خرِ ما کلا دم نداشته باشد؟

مسولیت خودم کم نیست!

باید تغذیه ام را درست کنم!

باید هر لحظه آگاه باشم به مرگ!

باید زندگی را جدی نگیرم!

باید بنویسم مرگ توهم است!

باید بنویسم از مُردن؛ قبل از اینکه دیر بشود!

فارسی

باید بدهی ام را به زمین کم کم پرداخت کنم.

باید آماده بشوم!

سفر سختی در پیش است! بار من هم سنگین است!

اینقدر نوشته و کارما دارم!

اینقدر وزر و وبال به قول دوستان!

اینقدر بدبختی دارم که باید رو بیاورم به معنویت!

بار جهان را و بار خانواده را دیگر نمی‌توانم به دوش بکشم!

خودم بدبختی زیاد دارم!

البته باید تمرین کنم مسولیت همه چیز را به عهده بگیرم!

این را باید هرروز تمرین کنم

پنج اصل تمرین درونی

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

ایجاد کارما!

ID:532

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%ac%d8%a7%d8%af-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7

April 4, 2023

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

ایجاد کارما!

***

این نوشتن هم یک کارمای جدید خواهد شد! در اصل باید مراقبه می‌کردم. اما به جایش دارم می‌نویسم!

نوشتن به مثابه‌ی کارما!

https://www.unwritable.net/2023/03/blog-post.html

نوشتن هم مثل خود ذهن است!

نمی‌خواهی‌اش ولی چاره ای هم نداری!

مثل خود تولد و مرگ!

نمی‌خواهی‌اش ولی چاره ای هم نداری!

یا مثل ازدواج کردن!

نمی‌خواهی‌اش ولی چاره ای هم نداری!

مثل غذاخوردن است! مثل کل چرخه‌ی کربن! مثل زمین! مثل بدن!

نمیخواهی‌اش! ولی چاره‌ای هم نداری!

داشتم به واقعیت و رویا فکر می‌کردم!

گاهی در نوشته‌های خودم جستجو می‌کنم!

گاهی می‌فهمم قبلاً هم همین جایی که الان هستم بوده‌ام!

گاهی در اوج هایی بودم!

از یک سو امید می‌گیرم! چرا که می‌فهمم سالها پیش در چه قله هایی بودم!

از یک سو ناراحت می‌شوم از اینکه چرا باز به ته دره سقوط کردم! از اینکه چرا چرخه‌های تکراری را تکرارکردم! باز مار نیشم زد و در بازی مار و پله‌ی زندگی پایین افتادم!

اما هر قله ای را هم که فتح کرده باشی باز باید به دره برگردی!

هر موفقیتی کسب کرده باشی روزی تمام می‌شود!

آدم‌ها به زور چشمشان را به مرگ می‌بندند!

می‌گویند حرف زدن از مرگ حرف منفی است!

حرفِ سمی است!

از حرف مرگ فرار می‌کنند!

از نوشته‌های مربوط به مرگ فرار می‌کنند!

از این نوشته‌های سمی فرار می‌کنند!

از نانوشتنی فرار می‌کنند!

خودشان را به خواب می‌زنند!

داشتم به واقعیت و خیال فکر می‌کردم!

واقعیت چیست؟ خیال کدام است؟

خیلی ساده است!

واقعیت چیزی است که می‌ماند!

خیال آن چیزی است که نمی‌ماند!

خیلی ساده است!

فارسی

صد سال دیگر کاملاً معلوم میشود.

هر چیزی که صد سال دیگر می‌ماند واقعیت است!

هرچیزی که نمی‌ماند خیال است!

پس به سادگی نتیجه میگیریم

این بدن خیال است! حتی اگر خیلی واقعی به نظر برسد!

این افکار خیال است! حتی اگر خیلی واقعی به نظر برسد!

این حس غم خیال است! حتی اگر خیلی واقعی به نظر برسد!

این شخصیت‌ها و این داستان تولد و مرگ خیال است! حتی اگر خیلی واقعی به نظر برسد!

تعداد نوشته‌ها به بیشتر از هفتصد رسیده!

مثنوی هفتصد من!

ایده‌ی بیزینس- تجربه‌ی اتصال به زمین

ID:533

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c-%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3-%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%d9%87%db%8c-%d8%a7%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d9%84-%d8%a8%d9%87-/%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86

April 3, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: اقتصاد, طبیعت و زمین, کار و شغل

4 دقیقه.

ایده‌ی بیزینس- تجربه‌ی اتصال به زمین

مدتی است در حال ساختن ایده‌ای برای بیزینس هستم. با چند نفر تا کنون در میان گذاشته‌ام. بعضی توصیه کردند محرمانه بماند ولی فکر میکنم اشکالی ندارد. سعی می‌کنم این ایده را اینجا توضیح بدهم و باز کنم. چیزی برای از دست دادن وجود ندارد. شاید گسترش این ایده و این بیزینس و این ارتعاش اولین قدم باشد! هرچه این آگاهی تقلید شود و گسترش یابد ما به هدف نزدیک تر می‌شویم! خواندن مقدمات بیزینس آگاهانه در لینک زیر خالی از لطف نیست.

کدام فعالیت اقتصادی؟

https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post_3.html

ببینید؛ داستان زندگی از زمین شروع می‌شود. زمینی که ما مهمان آن هستیم. البته برای مدتی کوتاه. امروزه بیشتر مردم در شهرها زندگی می‌کنند و در نتیجه اتصال ما با زمین و طبیعت گم شده! این کمرنگ شدن اتصال ما به زمین که مادر و مبدأ ماست منجر به انواع بیماریهای جسمی و روحی می‌شود! گسترش بیماریها و افسردگی های آدم های مدرن و شهرنشین همه و همه به دلیل دور شدن ما از طبیعت است. افزایش هزینه‌های درمانی و همه گیر شدن مصرف داروهای ضدافسردگی و الکل و مخدر و روانگردان ها همه و همه یک دلیل اصلی و ریشه‌ای دارد. دوری از طبیعت و اصل حیات!

یکی از ساده‌ترین و غیرقابل اجتناب ترین راه‌های اتصال ما انسان‌ها به طبیعت از راه غذاست!

فارسی

آدم‌های شهرنشین تقریباً فراموش کرده‌اند که تمام غذایشان از خاک و زمین و از طبیعت می‌آید! عادتهای غذایی نادرست و غذاهای صنعتی و بسته‌بندی شده و مانده یکی از عوامل بیماریهای جسمی و روانی است. هر جرعه آبی که می‌نوشیم و هر لقمه غذایی که در دهان می گذاریم بطور مستقیم یا غیرمستقیم از طبیعت و زمین آمده.

این شعر سعدی سرلوحه‌ی بیزینس ماست.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک درکارند

تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

وقتی غذا خوردن را آگاهانه انجام بدهیم داستان عوض می‌شود. دیگر بدخوری و پرخوری نمی‌کنیم!

غذا خوردن می‌شود یکی از بهترین تمرین‌های معنوی! درست مثل نماز خواندن! حداقل روزی دو سه بار همه‌ی ما این تمرین معنوی را انجام می‌دهیم.

به طور خلاصه هدف این بیزینس آوردن آگاهی به فرآیند غذاخوردن است و یادآوری اتصال بدن ما به زمین.

هدف این بیزینس اتصال معنی دار شهرنشینان به فرآیند تولید غذا و مزارع است.

در این بیزینس مزارع کشاورزی اطراف شناسایی شده و محصولات آنها در شهر بازاریابی می‌شود.

مراحل تهیه و آماده‌سازی محصولات غذایی کاملاً شفاف انجام می‌شود.

آماده سازی محصولات کشاورزی و رساندن آن به دست انسان‌ها با احترام به طبیعت و با کمترین دخالت صنعتی و شیمیایی و کمترین تولید زباله و پلاستیک انجام می‌شود.

مراحل پاکسازی و شستشو و آماده‌سازی مواد غذایی تماما با شفافیت و احترام به طبیعت انجام می‌شود.

مصرف کننده‌ی نهایی از مبدأ محصولی که استفاده می‌کند آگاه می‌شود و نسبت به مزارع محلی و فرآیند آماده سازی محصول غذایی از خاک تا بدن خودش آگاه می‌شود.

فارسی

تجربه‌ی اتصال به زمین از طریق دیدن عکسها و فیلمهای مزرعه انجام می‌شود.

تجربه‌ی آماده سازی و آموزش آشپزی و احترام به زمین از طریق فرآیند آماده‌سازی و یا پختن و یا ترکیب کردن یا برش یا آب‌گیری ماده‌ی غذایی با مشتری شهرنشین به اشتراک گذاشته می‌شود.

شکل بیرونی این بیزینس می‌تواند خیلی ساده شبیه یک فودتراک یا مغازه یا حتی فروشگاه آنلاین باشد! یا حتی فروشگاهی فیزیکی یا یک رستوران یا آب میوه فروشی! شکل ظاهری و بیرونی این فرآیند قابل تغییر و منعطف است.

در زیر بعضی موارد به زبان انگلیسی آورده شده است. بعضی فازهای این بیزینس توضیح داده شده است. مشاوره به تمام افراد و بیزینس هایی که علاقه دارند کپی کنند رایگان داده می‌شود. به تمام فروشگاه های مواد غذایی مشاوره رایگان داده می‌شود. بیزینس در دو قسمت انتفاعی و غیرانتفاعی فعالیت می‌کند. قسمت غیرانتفاعی با کمک والنتیر ها مدیریت می‌شود.

!Eat fresh

(Business proposal)

:Vision

Eat simple fresh From soil

!Respect soil, sun and earth

Wash; Cut; Juice; Prep; pack; Season; Cook; eat here or go; be healthy; connect to earth; live !good

:Slogans

فارسی

!Respect local farmers

!Live happy and healthy in heaven

!Celebrate life! Socialize

Connecting soils to souls

Connecting to nature/earth through food

From soil to soul

Investments tiers

:Phase 1

Delivery and online presence is the starting point

Next step is stores

The Store is simple

There’s absolute clarity in sourcing

Provides On demand mobile service for events

Could be chain stores

فارسی

Stores have Clean walls and floor

All racks and stations are on wheels for cleaning

Racks and rows of fresh produce directly from the farms

On the wall there are screens showing the location and story of the (local) farmers who produced this produce

.There’s information about soil organic content and farmers visions etc

Also price and some slideshow of the plants growth

Racks are two levels, roots down and fruit s up

.Also there’s a fridge for herbs etc

One person in charge of local farmers

!People enter and pick up themselves and pay and can leave! Minimum use if plastic

or jsut a simple truck

Truck stands near produce or fruit farm stores or near farms or anywhere

Price based on weight and/or time spend

Custom orders extra

فارسی

:Phase 2

:customers can go to other stations

Washing station as a seperate Business unit washes the product right away

Charges customers seperatley

This could be provided on spot as a seperate service

:Phase 3

Cutting station

Peels or preps the produce

As a seperate Business unit

:Phase 4

Juicing station

.Mixes to raw drinks etc

Added flavours

Charges

فارسی

:Phase 5

Cooking station

Seperate Business unit

Mixes with herbs and add salt and seasonings

Cooks and serves

There are tables and compost bins at reach

Paper/leaf plates

Wooden utensils

***

:This will be our Strategy

!We compete to connect all human beings to their source

!Whoever does this best will be first

If you are interested in

learning, cooperation, work with us and doing similar business

or just talk please contact me

!We giv Businness and individuals that want to copy us

فارسی

We partner with produce store and restaurants and all food stores who are interested

فارسی

کدام فعالیت اقتصادی؟

ID:534

https://unwritable.org/%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85-%d9%81%d8%b9%d8%a7%d9%84%db%8c%d8%aa-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c%d8%9f

April 3, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, اقتصاد, طبیعت و زمین, کار و شغل

3 دقیقه.

*** 5

کدام فعالیت اقتصادی

***

چند روز پیش نوشته‌ای نوشتم در مورد فعالیت اقتصادی.

https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post_2.html

در آنجا شرط و شروطی برای فعالیت اقتصادی گذاشته بودم. این نوشته در ادامه‌ی آن مطلب است. ادامه‌ی فعالیت اقتصادی!

ممکن است با خواندن آن نوشته فکر کنید شرط و شروط های زیاد و بایدو نباید های زیادی برای نوع فعالیت اقتصادی دارم. چیزی شبیه به مذهب! یا قوانین دست و پاگیر یا وسواس اضافی!

اینجا خواستم تصریح کنم که موارد ذکر شده در لینک بالا بیشتر مربوط به حالات درونی است. شاید ظاهر و نمود بیرونی فعالیت اقتصادی خیلی تفاوتی با متوسط جامعه نداشته باشد. حال با این فرض که به حالت درونی خودمان آگاه هستیم و شرایط نوشته شده در نوشتار بالا را رعایت می‌کنیم کمی وارد جزییات بیشتر می‌شوم.

هدف اصلی هر فعالیت اقتصادی بهبود شرایط زندگی است. و در بعدی بزرگتر بهبود زندگی در زمین. این هدف و این نیت بین تمام بیزینس ها مشترک است. هدف بیزینس باید کلکتیو و اینکلوسیو collective and inclusive باشد یعنی شامل شونده. یعنی بهبود شرایط تمام موجودات را در نظر بگیرد. یعنی نه فقط خودم و فقط خانواده‌ام یا کشورم بلکه تمام انسانها! نه تنها تمام انسان‌ها بلکه تمام موجودات!

اگر این دید کل نگر وجود داشته باشد دیگر کسی یا سازمانی فعالیتی در راستای تخریب زمین و محیط زیست نمی‌کند. دیگر کارخانه‌ای طبیعت را آلوده نمی‌کند. دیگر کسی به حیوانات ظلم نمی‌کند! دیکر کسی به کارگر ظلم نمی‌کند! دیگر کسی سر کسی کلاه نمی‌گذارد! دیگر کسی دزدی نمی‌کند!

اینجا می‌رسیم به بحث مسوولیت اجتماعی که دوباره مربوط می‌شود به دنیای فرد

به طور خلاصه اگر کسی از درون به مبدأ حیات متصل باشد به طور اتوماتیک کل نگر می‌شود! اگر کسی آگاه و با حضور باشد کل مسأله حل می‌شود!

خیلی خلاصه و ساده! اگر کسی مسولیت وضعیت درونی خودش را به طور کامل بر عهده بگیرد آن وقت است که می‌تواند مسوولیت اجتماعی و کل نگر را هم برعهده بگیرد. چنین شخصی حتی اگر ساده‌ترین کار را انجام بدهد مثل رانندگی یا جارو زدن خیابان یا سخنرانی یا نوشتن یا تمیز کاری یا کشاورزی و غیره در حال انجام فعالیتی کل نگر خواهد بود.

او متصل به درون است و در حال بهبود زندگی خودش و دیگران. این فعالیت اقتصادی که از چنین شخصی سر می‌زند باعث بهبود زندگی خود شخص و تمام موجودات زمین می‌شود.

شاید چنین فعالیت اقتصادی است که در فرهنگ اسلامی به جهاد در راه خدا تشبیه شده است!

با این توصیفات هر کاری می‌تواند فعالیت اقتصادی کل نگر باشد. مهم تر از شکل کار؛ وضعیت درونی ماست.

با این تعاریف؛ همین نوشتن می‌تواند فعالیت اقتصادی باشد. اگرچه من نویسنده پولی در ازای نوشتن اینها در نمی‌آورم ولی اگر در زمان نوشتن این نوشته کمی متصل به درون باشم این کلمات و این کار کمی به بهبود وضعیت آگاهی و بهبود وضعیت کل انسان‌ها کمک می‌کند!

همانطوری که این نوشتن ها به بهبود و مرتب ساختن ذهن من کمک می‌کند شاید در شخص دیگری هم چنین کاری بکند!

مثلاً یک راننده تاکسی ای که وضعیت درونی خوبی دارد خواه ناخواه انرژی حیاتی را در شهر گسترش می‌دهد! حتی بدون اینکه خودش بخواهد یا حتی بداند! گاهی فقط با یک‌لبخند!

هر فعالیتی که ایگومحور نباشد یعنی کل نگر باشد شامل چنین حالتی است.

هر بیزینسی که افراد دخیل در آن وضعیت روحی کل نگر داشته باشند هم شامل این خیر و برکت می‌شود.

شخصی که در وضعیت کل نگر یا آگاهانه فعالیت اقتصادی می‌کند از ایگوی کوچک خودش عبور کرده و هرکاری انجام می‌دهد در واقع خدمت محسوب میشود. اینجاست که فعالیت اقتصادی او نوعی تمرین معنوی است! تمرین معنوی ای که منجر به رشد خود او و دیگران می‌شود. منجر به خلاقیت می‌شود.

در انتخاب نوع کار هم چنین شخصی خیلی سخت‌گیر نیست! هر کاری که در آن زمان و مکان لازم باشد انجام می‌دهد.

چیزی که واضح است در دنیای شلوغ امروز؛ اکثریت مردم از روی ناچاری یا ترس از ناداری، فعالیت اقتصادی شان را انجام می‌دهند یا برای بزرگ کردن توهمات نفسانی یا ایگوی خودشان فعالیت می‌کنند. در چنین حالتی از آگاهی تخریب زمین و خاک و محیط زیست حتماً اتفاق می‌افتد! چنین حالتی حتی شاید منجر به نابودی کل چرخه‌ی حیات انسان و انقراض جمعی بشود کما اینکه آثار آن در گرمایش زمین و انقراض خاک در حال رخ دادن است.

فارسی

شاید فکر کنید با این تفاسیر، کل سیستم اقتصادی و تکنولوژی را زیر سوال می‌برم! اصلاً اینطور نیست. این سیستم و تکنولوژی باعث رفاه مادی میلیاردها انسان شده. همین سیستم باعث شده ما بتوانم این قلم شیشه‌ای را دستان بگیریم و با هم ارتباط برقرار کنیم. اما این ماشین اقتصادی شمشیری دولبه است. بسته به نوع آگاهی ما انسان‌ها می‌تواند باعث بهبودی یا نابودی بشود. مثال چاقو و انرژی اتمی را به یاد بیاورید! استفاده‌ی درست از ابزار تکنولوژی می‌تواند منجر به بهبود و استفاده غلط منجر به نابودی شود. چاقو و انرژی اتم اگر درست استفاده شود و دست انسانهای آگاه بیافتد نعمت است و اگر دست آدمهای ناآگاه بیافتد نغمت و فاجعه!

پس در هر کاری از جمله هر فعالیت اقتصادی وضعیت آگاهی ما انسانها شرط اصلی و اساسی است.

این نوشتن ها تلاشی است برای روشن ساختن فضای ذهنی خودم و شاید دیگران!

شاید نوعی فعالیت اقتصادی!

اگر فقط ذره‌ای به بهبود آگاهی کمک کند که حداقل در مورد خود من می‌کند من به هدفم رسیده‌ام.

فعالیت های اقتصادی ادامه خواهد داشت!

برای تارا – آزادی

ID:535

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%a1%d9%a3-%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b1%d8%af%db%8c%d9%86-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a2/

April 3, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, کتابچهٔ زمین و محیط زیست, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: آزادی, تارا و بچه‌ها

3 دقیقه.

*** 4

برای تارا – ۱۳ فروردین ۱۴۰۲

***

تارای عزیزم. ستاره ی زندگی! دو روزی هست که ندیدمت. شاید بیشتر بشود.

مدتی است می‌خواهم در مورد محل زندگی برایت بنویسم. می‌خواهم از آزادی بنویسم.

من اینجا با یک تارای ذهنی حرف می‌زنم! این تارای ذهنیِ پدرت است. شاید هیچگاه این‌ها را نخوانی! اصلاً شاید خواندن فارسی یاد نگیری. اصلاً شاید عمر من قد ندهد! هیچکدام معلوم نیست!

اما اینجا من می‌توانم با تارای ساخته‌ی ذهن خودم حرف بزنم.

می‌خواستم امروز تو را به طبیعت ببرم. هم برای این که ریشه هایت را پیدا کنی. ریشه هایی که در طبیعت است و هم برای آموختن کمی از فرهنگ ایران. سرزمین کهنی که فرهنگش با طبیعت عجین است. اما نشد!

سالها قبل پدر من تصمیم گرفت به شهر مهاجرت کند! بعدها من و مادرت تصمیم گرفتیم به کشور کانادا مهاجرت کنیم!

پدر من فکر می‌کرد زندگی در شهر برای خودش و ما بهتر است!

ما هم فکر می‌کردیم زندگی در کانادا برای تو بهتر است!

فارسی

اما ما غافل بودیم که هرچه به شهرهای بزرگتر بروی از طبیعت دور می‌شوی. یعنی از مادر اصلی خودت و از ریشه‌ی اصلی خودت دور می‌شوی!

ما و تو شدیم آدمهای شهری!

آدمهایی که در چهاردیواری های بتنی زندانی هستیم. زندانهای بتنی را می‌توان شکست اما زندان دست و پاگیر ذهن را سخت تر میتوان شکست.

زندانی نامرئی که اکثر شهرنشینان در آن گرفتارند!

آنها شب وروز پشت صفحه‌های شیشه‌ای و دیوارهای بتنی مردگی را به جای زندگی تمرین می‌کنند!

روستا اما داستانش متفاوت است. آنجا. بیشتر با زمین معامله می‌کنی. با خاک با هوا با خورشید و با ماه!

در روستا و در طبیعت ساده زندگی می‌کنی ولی عمیق!

در شهر سریعتر می‌روی ولی سطحی تر میفهمی.

در روستا می‌توانی مثل سهراب صدای پای آب را هم بشنوی. می‌توانی قدقامت صلاه درختان را ببینی. اما شلوغی شهر اجازه‌ی دیدن و حس کردن را از تو می‌گیرد!

تبدیل به یک زامبی شهری می‌شوی! کسی که نمی داند برگر؛ گوشت همان حیوان نجیب است! یا چیکن همان پرنده‌ی در قفس است!

نمی‌داند میوه ها از کجا می‌آیند و نمی‌داند زنبورها برای یک قطره عسل چقدر باید زحمت بکشند!

شهری ها از زمین و از مادرشان دور افتاده‌اند! سوار ماشین‌های جورواجور می‌شوند و سطحی و ضعیف می‌مانند.

روح و جسمشان هیچگاه قوی نمی‌شود. نهایتا چرخدنده ای می‌شوند در ماشین بزرگ اقتصادی که در حال مکیدن خون زمین است!

من و مادرت تا همین چند سال پیش فکر کردیم به دنیا آمدن تو در کانادا کار درستی است! این کار را هم انجام دادیم. اما من غافل بودم از اینکه اینجا سیستم قانونی آن‌قدر محدودیت دارد که چیزی بدتر از زندان است!

این‌جا سیستم؛ بچه‌ها را می‌بلعد و کارمند و زامبی تولید می‌کند!

شاید دست تقدیر تو را تا هجده سالگی در این سیستم زندانی کند اما یادت باشد اگر این‌ها را توانستی بخوانی بدان تو ذاتا آزادی.

فارسی

طبیعت یا همان خدا تو را آزاد آفرید!

از طبیعت و از اصل خودت دور نشو!

وقتی معنی آزادی را بفهمی شاید من هم از قفس تن آزاد شده باشم اما هیچوقت دیر نیست!

شاید لازم بوده تو مدتی طعم سیستم برده داری مدرن را بچشی. من مسیر زندگی تو را نمی‌دانم!

خیلی زود رشد کردی. شاید خودت این انتخاب را کردی که در کشوری مثل کانادا متولد بشوی! نمی‌دانم!

چه من بتوانم در کنارت باشم یا نتوانم مهم نیست.

مهم این است که تو به سرچشمه ی آزادی درونت متصل بمانی.

همانطوری که آزاد متولد شدی آزاد زندگی کن.

در قید ذهن نباش. در قید آینده نباش. حتی در قید پدر و مادر نباش!

ما مسیر خودمان را می‌رویم.

من به تو نه اخلاق یاد می‌دهم نه آداب سلام کردن!

تنها هدیه‌ی من به تو مفهوم آزادی است!

بزرگترین موهبت انسان!

آزادی نام دیگر خداوند است!

شاید تا هجده سالگی آزادی سفر و حتی آزادی بودن را از تو بگیرند اما یادت باشد وقتی هجده سالت شد دیگر هیچکس نمی‌تواند آزادی درونی را از تو بگیرد.

قفس های ذهنی ات را بشکن!

قفس ذهن خطرناک ترین زندان توست.

امیدوارم بتوانی معنی آزادی را درک کنی.

من حتی دیگر به خودم اجازه نمی‌دهم داستان زندگی تو را بنویسم!

امیدوارم روزی تو خودت با درک آزادی سکان زندگی خودت را بدست بگیری!

فارسی

من در چهل و چند سالگی کمی از مزه‌ی آزادی را درک کردم. امیدوارم تو زودتر بتوانی این اصل زندگی را درک کنی.

m=1&آزادی=https://www.unwritable.net/search?q

فارسی

چرا فعالیت نمی‌کنی!

ID:536

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d9%81%d8%b9%d8%a7%d9%84%db%8c%d8%aa-/%d9%86%d9%85%db%8c%da%a9%d9%86%db%8c

April 2, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

2 دقیقه.

*** 3

چرا فعالیت نمی‌کنی!

***

دوستی این سوال را از من پرسید! جواب دقیقی نداشتم. حالا با هم جواب را پیدا می‌کنیم.

البته بر اساس آمار نرم‌افزار من به طور متوسط حدود پنج تا هفت ساعت می‌خوابم و طبیعتاً در زمان‌های بیداری مشغول فعالیتی هستم.

سوال دقیق‌تر این است؛ چرا فعالیت بیزینسی نمی‌کنی؟ یا باز هم دقیق‌تر این می‌شود؛ چرا به اندازه‌ی متوسط مورد توقع جامعه فعالیت اقتصادی نمی‌کنی!

چون فعالیت اقتصادی هم می‌کنم ولی از نظر جامعه کافی نیست!

فعالیت اقتصادی برای بدست آوردن غذا و سرپناه است! اگر حتماً نخواهم شهر و منطقه‌ی خاصی از شهر را برای زندگی انتخاب کنم گزینه‌ها بسیار است.

بیشتر مشکل زمانی است که ما نحوه و استایل زندگی مان را از دیگران تقلید می‌کنیم. می‌خواهیم مثل دیگران بشویم!

مشکل اصلی این است که کار کردن می‌شود وسیله‌ای برای رسیدن به چیزی! معمولاً چیزی در آینده!

فارسی

مشکل اصلی اینجاست. اینطوری یعنی هدف وسیله را توجیه می‌کند! در حالیکه اینطور نباید باشد! یعنی هدف وسیله را توجیه نمی‌کند! یعنی نباید برای بدست آوردن پول کار کرد! پول یا فراوانی مادی می‌تواند اثر جانبی کارباشد! اما اگر کار تو وسیله‌ای بشود برای بدست آوردن چیزی در آینده مثلاً پول؛ راه را به خطا رفته‌ای.

بگذریم که این روزها آدم‌ها معمولاً برای فرار از لحظه کار می‌کنند.

برای مشغول شدن و فراموش کردن ذهنی!

این هم اشتباه بزرگیست! مرگ را نباید فراموش کرد! وقتی مرگ یا مبدأ مختصات را فراموش نکنی حاضر نیستی حتی یک لحظه را هدر بدهی!

کارکردن برای ساختن ایگو یا شخصیت اجتماعی هم عبث و بیهوده است. کارکردن برای درست کردن وجهه‌ی اجتماعی هم آب در هاون کوبیدن است. چرا که در مقابل عمر را از دست میدهی! از دست دادن عمر در برابر بدست آوردن تایید یا موقعیت اجتماعی هم معامله‌ی بدی است.

فصل نهم کتاب زمین جدید اکهارت با جزئیات و دقت بالایی این موضوع را توضیح داده.

خود من می‌خواهم مجدداً گوش کنم و به شما هم توصیه میکنم.

برای بستن این نوشته سه مورد را به طور خلاصه دوباره می‌گویم:

۱- قرار نیست از دیگران تقلید کنم! بیشتر کارها در سیستم اقتصادی تقلید از همدیگر است! تقلید در نوع کار و تقلید در نوع زندگی اطراف! اگر قرار باشد تقلید کنم معلمانی هستند که می‌توانم از آنها تقلید کنم. مثل اکهارت یا سادگورو یا حافظ و یا سعدی و یا مولانا و خیلی های دیگر! قرار نیست از همسایه یا از همکلاسی هایم تقلید کنم!

۲- کارکردن باید در لحظه هدفش را توجیه کند نه در آینده. مثلاً این نوشتن یک کار است. این نوشتن، در لحظه خودش را توجیه می‌کند. یعنی من با نوشتن لذت می‌برم! آینده‌ای چنین و چنان متصور نیست. یعنی حتی اگر همزمان با نوشتن این نوشته نابود شود باکی نیست! اگر بد شد یا خوب باکی نیست. اگر کسی خواند و فهمید و خوشش آمد خوب است ولی اگر کسی نخواند و نفهمد و خوشش نیاید هم باکی نیست! لحظه کافی است!

https://www.unwritable.net/2022/08/blog-post_39.html

۳-زمانی که از کار و عمل خودم در پی یافتن یک شخصیت یا یک هویت باشم باز کار خراب می‌شود. مثلاً همین کار نوشتن! اگر با نوشتن بخواهم هویتی دست و پا کنم کار خراب می‌شود! این در مورد همه‌ی کارها صادق است. کار برای خود کار است. نه برای هدفی دیگر! مثلاً ساختن هویت اجتماعی و غیره.

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

فعالیت ها ادامه دارد ...

ادامه در لینک زیر، نوشتهٔ کدام فعالیت اقتصادی؟

https://www.unwritable.net/2023/04/blog-post_3.html

فارسی

آدابِ خشم!

ID:537

/https://unwritable.org/%d8%a2%d8%af%d8%a7%d8%a8%d9%90-%d8%ae%d8%b4%d9%85

April 2, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: بخشش, لحظه

3 دقیقه.

*** 4

آدابِ خشم!

***

امروز می‌خوام یه داستان تعریف کنم. حتماً از عنوان آدابِ خشم تعجب کردید. مگر خشم هم آداب دارد؟

قبلاً یک داستان مشابه نوشته بودم.

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_12.html

داستان زالو !

داستان زالو وقتی اتفاق افتاد که در مرکز یوگا بودم. خیلی داستان آموزنده ای برای من بود.

این بار هم داستانی مشابه اتفاق افتاد. صبح حدود ساعت هفت رفتم پیاده‌روی دور یک دریاچه‌ی زیبا پر از مرغابی ها و انواع پرنده‌ها و درختان. بعد رفتم یک ساعت مدیتیشن ویپاسانا و بعد از آن با دوستان ویپاسانا گپ و گفتی داشتیم. درست هنگام برگشتن همه چیز عالی به نظر می‌رسید اما وقتی در حال رانندگی بودم توپخانه‌ی یک دوست عصبانی به سمت من نشانه رفت!

درست زمانی که در اوج هستی و از لحظه لحظه‌ی زندگی لذت می‌بری زندگی برایت تجربه‌های جدید می‌آورد! این بار این دوست عزیز در یک گروه ده بیست نفری افاضات بالا را فرمودند! البته در جواب شوخی من با یک فرد دیگر!

بلافاصله یاد صحبتهای اکهارت افتادم که در مسیر رشد پیکره‌ی درد بشری یا همان pain body ها سراغت می‌آید!

البته حواسم هست که این نوشته را در آنجا نگذارم! چون هدفم عکس‌العمل نشان دادن نیست!

هدفم بیشتر؛ نوشتن ماجراست. و یادآوری درس‌های آموخته شده!

اکهارت قبلاً گفته بود وقتی کسی به شما توهین کرد عکس العمل نشان ندهید! بیشتر به خودتان آگاه شوید! و من مو به مو اجرا کردم!

وسط راه تصمیم گرفتم مجدد به یک پیاده‌روی در جنگل بروم در جنگل زیبا افکار و احساساتم را مشاهده کردم و در همان جنگل تصمیم گرفتم این‌ها را بنویسم!

یاد داستان بودا افتادم که فردی عصبانی می‌خواست بودا را بکشد! و آن معجزه‌ی بودا!

البته آن شخص هزاران کیلومتر از من دور است ولی او هم سعی داشت چیزی را از من بکشد!

بله ایگو را!

و چقدر عالی عمل کرد! این است که واقعاً صادقانه از او تشکر می‌کنم! از همین تریبون!

خوب به درونم توجه کردم! احساس کوچک شدن ایگو را می‌توانستم بفهمم!

یعنی آن خودِ ذهنی! و آن خودِ ذهنی از خودم که از دید ده بیست نفرِ حاضر در

آن ایگو به خطر افتاده بود!

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_95.html

می‌خواست از خودش دفاع کند! می‌خواست عصبانی شود! می‌خواست عکس‌العمل نشان بدهد!

گاهی حس ترحم داشتم نسبت به فرد پشت آن کلمات!

گاهی می‌خواستم کمکش کنم! چون می‌دیدم در آتش خشم می‌سوزد!

اما چه میشد کرد؟ هیچ! بشر باید این رنج ها را بکشد تا بیدار شود!

خیلی صبر کردم تا این نوشته عکس‌العمل نباشد! خشم نباشد!

درون خودم برای او طلب آرامش کردم! گاهی تصور می‌کردم که او پشیمان بشود! که البته این هم کار ایگوی من بود!

در واقع نباید حس و حال درونی من تحت تاثیر الفاظ دیگران قرار بگیرد!

گاهی تصور می‌کردم دیگران چه عکس‌العملی نشان می‌دهند!

گاهی حس قربانی پیدا می‌شد!

گاهی حس تنها افتادن! چیزی شبیه حس طرد شدن!

همه‌ی این‌ها را مشاهده کردم!

همانطور که جناب گوئنکا در ویپاسانا آموزش داده بود همه گذرا بودند!

چه آن فرد آرام بشود چه عصبانی! در هر دو صورت برای من تمرین است!

اما این تمرینِ خوبی بود!

آن شخصیت کاذبی که ساخته بودم مورد تهدید قرار گرفت و بستری شد برای تمرین بیشتر.

آن شخصیت ذهنی! که شاید از دید دیگران روشنفکر به نظر بیاید!

اتفاقاً قبل از آن از هویت های کاذب گفته بودم! و زندگی همان درس را به خودم بازگرداند!

معامله‌ی در جا و سریع زندگی!

برای همین است که باید همیشه شکرگزار باشم!

در هر لحظه!

امروز نیت روزه داشتم و پاکسازی‌های بیشتر هم سراغم آمد!

حالا کل روز را وقت دارم که روی این ماجرا مدیتیشن کنم! و باز از دست دادن هر ایگوی کاذب بزرگتر بشوم!

از این بهتر نمی‌شود!

وقتی دوباره می‌خوانم برایم یادآوری می‌شود که اتفاقاً گور من و گور همه‌ی ما روزی گم می‌شود! چیزی که احتمالا گم نمی‌شود تجربه و آگاهی امروز من است!

چیزی که گم نمیشود درسی است که از زندگی گرفتم!

ممنونم از زندگی!

ممنونم از سرعت عمل زندگی!

ممنونم از درسهای زندگی!

ممنونم از عصبانی‌ها!

ممنونم از همه!

وقتی دوباره می‌خوانم می‌فهمم چه موهبتی است که بی معنی می‌توانم بخندم! به خشم بشر می‌توانم بخندم! به دلیلی برای خندیدن نیاز ندارم!

درست مثل خنده‌ی بودا!

وقتی دوباره می‌خوانم می‌فهمم اتفاقاً نشستم بیکار! نیازی نیست مثل دیگران پُرکار باشم! می‌توانم بیکار بنشینم و بنویسم! این هم موهبتی است دیگر!

وقتی دوباره می‌خوانم می‌فهمم اتفاقات گذشته کافی است تا پوچیِ ایگو را بفهمم! و خنده‌دار بودن خشم را بفهمم!

اتفاقات گذشته کافیست تا از آفتاب لحظه لذت ببرم!

اتفاقاً این داستان هم تبدیل شد به گذشته!

ممنون از تو و زندگی!

تو که خواندی و تو که خشم ورزیدی!

فارسی

و تو که آرام هستی!

شکرگزاری ۱۱ فروردین ۱۴۰۲

ID:538

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%a1%d9%a1-%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b1%d8%af%db%8c%d9%86-/%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a2

March 31, 2023

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: شکرگزاری

2 دقیقه.

*** 3

شکرگزاری

۱۱ فروردین ۱۴۰۲

***

اینجا به دنبال چه می‌گردیم؟ من و شما در لابلای این کلمات به دنبال چه می‌گردیم؟

در بین این صفحات شیشه‌ای. در ادامه‌ی ذهن. در تو در توی این ذهن. واقعا به دنبال چه هستیم؟

شاید مثل من احساس خستگی بدنی نگذاشته مراقبه و یوگا را انجام بدهید! شاید به دنبال آرامش هستید! شاید به دنبال مطلبی دیگر برای گذران وقت. شاید به دنبال یک داستان جالب. یک عکس جالب. یک پست جالب. یا خبری جدید که فقط لحظه‌ای شما را از ذهنتان خلاص کند!

به هرحال روز دیگری در این زمین به ما داده شده‌است. چند نفس دیگر. چند ساعت دیگر.

اندکی فرصتِ تصمیم گیری برای سرنوشت.

و اگر شما این فرصت محدودتان را اینجا هستید حتماً چیزی بین ما هست!

حتماً روح ما در جایی به هم متصل است!

واگرنه کلمه و صفحه و نوشته و فیلم و داستان مگر کم داریم!

برای پر کردن وقت هزاران راه وجود دارد.

واقعا معجزه‌ای است که شما برای پر کردن وقتتان اینجا هستید!

فارسی

از شما ممنونم! شما خدایانی هستید که من را می‌شنوید!

درست مثل خدای سمیع ساخته‌ی اسلامیان!

داشتم مراقبه می‌کردم! کمی احساس خستگی در بدنم داشتم. دیدم به جای یوگا راحتتر است که بنویسم. این هم نوعی مراقبه‌ی گروهی است!

مراقبه‌ی من و تو با کلمات!

راستش را بخواهید همه‌ی ماها؛ یعنی ما انسان‌ها و حتی حیوانات و گیاهان و هر چیزی که وجود دارد دنبال چیزی هستیم!

آن چیز نانوشتنی!

اگر ملایان این کلمه را به لجن نکشیده بودند می‌گفتم خدا!

اما نانوشتنی بهتر است!

چون واقعاً نانوشتنی است!

ما همه مان دنبال اوییم!

از حافظ و مولانا گرفته تا من و تو تا مورچه‌ها و درختان!

حتی میکروب ها! کره های دور و نزدیک و خورشید ها و کهکشان ها!

همان خالقی که مخلوق هم هست! مخلوقاتی که خالق هم هستند!

همان خدایی که بهتر است در موردش ننویسم و بهتر است در موردش نخوانی!

همان نانوشتنی و نافهمیدنی!

فقط باید مبهوتش بمانی!

حتی نباید به او فکر کنی! چون خود فکر مخلوق اوست! نمی‌توانی بافکر و ذهن بفهمی اش!

باید یوگا کنی! نماز بخوانی! تنها بشوی!

باید مستأصل باشی!

باید نزدیک مرگ باشی!

باید در لحظه باشی!

آنگاه است که شاید مزه‌ای از او را بتوانی بچشی!

باید اشک بریزی. باید عاشق باشی. باید تنها باشی. باید شاد باشی. باید پذیرا باشی!

اصلاً باید فقط باشی!

عجیب ترین مفهوم زندگی!

اقیانوس حیات!

کلمات برای نوشتن آن نانوشتنی اَشکالی خنده‌دار هستند!

مفاهیم ذهنی کم می آورد.

شاید یک عاشق بفهمد! یا یک شاعر!

یا یک آهویی که در چنگال ببر است!

آدمی که آخرین نفس‌هایش را می‌کشد!

یا نوزادی که در گلوگاه تولد گیر افتاده!

روح هایی که گرفتارند! یا روح های آزاد!

یا روح های پیوسته به ابدیت!

شاید من بفهمم! منی که درگیر سرهم کردن کلماتم!

یا تویی که تا اینجا مانده‌ای و خوانده ای!

از تو ممنونم!

از این نانوشتنی هم ممنونم!

آن نانوشتنی ای که گذاشت من بنویسم!

آن نانوشتنی که من را به زمین فرستاد!

همانی که به من فهماند منی وجود ندارد!

فارسی

هرچه هست اوست!

اگر به خودم بود نمی فهمیدم!

تا آخر عمر فکر می‌کردم من منم!

ولی حالا فهمیدم من اویم!

تو هم اویی!

همه اویند!

و داستان را خوب گرفتم!

یکی بود یکی نبود! غیر از خدا هیچکس نبود!

قصه اینجا تمام می‌شود!

دنبال قصه های دیگر نباش!

قصه‌ی من و قصه‌ی تو هم تمام شدنی است!

بقیه‌ی داستان را برای بچه‌ها می‌گویند که خوابشان ببرد!

اگر بیدار باشی تا همین‌جا کل داستان را می‌گیری!

میفهمی غیر از خدا هیچکس نیست!

حتی تو! حتی من!

بعد از خود بیخود می‌شوی!

کلمات در هم و برهم سر هم می‌کنی!

یا مثل مولانا در وسط شهر به رقص و پایکوبی مشغول می‌شوی!

یه مثل بودا سکوت می‌کنی!

اگر خیره‌سر باشی باز هم می‌نویسی!

باز هم کلمه نشخوار می‌کنی!

به هر حال ممنونم!

شکرگذار!

مبهوت!

ساکت!

مات!

تسلیم و رضا

ID:539

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%84%db%8c%d9%85-%d9%88-/%d8%b1%d8%b6%d8%a7

March 30, 2023

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, روابط, عشق

<1 دقیقه.

*** 1

تسلیم و رضا

***

گاهی دو کلمه هزاران حرف دارد.

به اندازه‌ی تمام کتابها. به اندازه‌ی تمام فرهنگ.

به اندازه‌ی تمام معنویت. اندازه‌ی تمام آنچه خدا می‌نامیم!

اگر اهل دلی باشد نیازی به حرافی نیست!

خیلی خوب ارتباط برقرار می‌شود! حتی بدون حرف!

با یک نگاه تمام آنچه می‌شد بگویی گفته می‌شود!

هرچه نداشته باشیم فرهنگی داریم آمیخته با عشق!

همه چیز در دو کلمه خلاصه می‌شود.

تسلیم و رضا!

مفاهیمی که نمی‌توانی توضیح بدهی!

نمی‌توانی ترجمه کنی!

نمی‌توانی بنویسی!

نانوشتنی است!

باید چشیده باشی. بهتر بگویم باید به تو چشانده شده باشد!

چون آنجا دیگر تو کاره‌ای نیستی.

ذهن را توان درک آن نیست.

ذهن تسلط را می‌فهمد ولی تسلیم را نه!

ذهن شکایت را می‌فهمد ولی رضا را نه!

ذهن گفتن را می‌فهمد ولی سکوت را نه!

ذهن این‌ها را شعار می‌داند!

اما همه روزی به این مرحله خواهند رسید!

بعضی زودتر و بعضی آن اواخر!

کاش زودتر تسلیم را بفهمیم!

کاش زودتر رضا را بفهمیم!

قبل از اینکه دیر بشود!

لذت عشق را هر چه زودتر بچشی دیر است!

عاشق شو ارنه روزی کار جهان سرآید ...

همزمان شد با این موسیقی

https://on.soundcloud.com/JvsxCLg31NwEWoiL8

فارسی

اولویتِ لحظه!

ID:540

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d9%84%d9%88%db%8c%d8%aa%d9%90-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

March 28, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آزادی, آینده, ذهن, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

اولویتِ لحظه!

***

در فصل های پایانی کتاب زمین جدید اثر اکهارت از هدف و مقصود و اولویت های درونی و بیرونی صحبت شده.

آنجا در مورد موفقیت و هدف زندگی گفته شده.

شاید عجیب ترین و بهترین فصل کتابی که بارها خوانده ام.

اولویتِ لحظه یعنی مهم ترین کاری که میشود در هر لحظه انجام داد!

هر لحظه! و چون زندگی تشکیل شده از لحظه!

دقت کنید!

گفتم لحظه!

نه لحظه ها!

پس الویت لحظه فقط یک اولویت است!

شاید به فارسی بتوان گفت

حضور!

خوشبختانه در فرهنگ و زبان ما لغتی نزدیک به این معنا وجود دارد! حضور!

شبیه لغت presence انگلیسی که اکهارت از آن بسیار استفاده می کند.

فارسی

پس اولویت لحظه حضور است! حتی همین لحظه!

یعنی لحظه‌ی خواندن و نوشتن!

اگر انسان باشی و روی زمین اولویت تو حضور است!

حتی اگر گرسنه باشی! یا در خطر! یا حتی در پرتگاه مرگ!

حیوان‌ها تا حدود زیادی در حضور هستند!

اما حضور من و تو کیفیت بالاتری دارد!

خوب خوشبختانه نه من و نه تو در این لحظه گرسنه نیستیم!

باد و طوفانی هم نمی‌وزد! می‌توانیم به آرامی بنشینیم و به صفحات شیشه‌ای خیره شویم!

حالا در این لحظه مهمترین کار حتما حضور است!

وقتی حضور را یافتی آنگاه آزادی را پیدا میکنی! و در آزادی است که می‌توانی تصمیم بگیری با ذهن خودت و با بدن خودت چه کنی!

میتوانی بدن خودت را حس کنی!

میتوانی کمی به حرکات بدن آگاه بشوی!

میتوانی چراغ توجه خودت را به هر سمتی خواستی ببری. در آزادیِ مطلق!

در این آزادی تو دیگر فکر نیستی! فکر ها می آیند و می‌روند! مثل همین کلمات!

اما تو آنها را نگاه میکنی!

تو شاهد هستی! شاهد بدن و فکر!

نفس ها می آیند ومی روند!

تو فقط شاهد هستی!

کلمات توسط نرم افزار ذهن تولید می‌شوند و تو فقط شاهد هستی!

مثل هوش مصنوعی کلمات تایپ می‌شوند! تو فقط نگاه می‌کنی!

فارسی

کم کم وقتی توانستی نیروی توجه را بدست بگیری آنگاه میتوانی آن را به هرجا که خواستی بتابانی!

مثلا به آینده یا گذشته!

این آینده و گذشته دیگر بی اختیار نیست!

تفاوت اصلی آن این است که تو مسلط به حضور در لحظه هستی!

بازی گذشته و آینده را شناخته ای!

آینده و گذشته مثل افکاری هستند که در ذهن تو می‌آیند و می‌روند! همین!

وقتی در حضور بمانی شفافیت را پیدا میکنی!

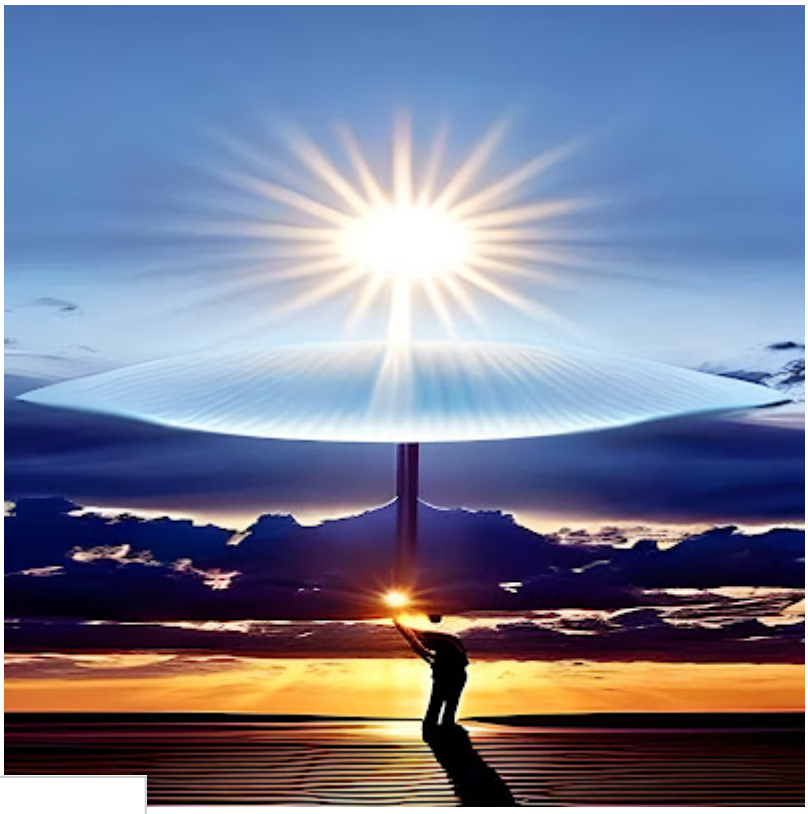
می‌دانی اولویت هایت چیست!

اختیار را پیدا میکنی!

مثلا می‌دانی که باید بیشتر بنویسی یا نه!

می‌دانی که سکوت قوی تر و رسا تر و روشن تر پیغام می‌دهد!

پس دیگر نمی‌نویسی!



فارسی

قصد ازدواج داری؟

ID:541

https://unwritable.org/%d9%82%d8%b5%d8%af-%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-/%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%9f

March 26, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

قصد ازدواج داری؟

***

این سوالی بود که یک دوست به شوخی یا جدی از من پرسید!
این نوشتن ها تمرینی برای ساماندهی ذهنی است. ذهنی که مدام درحال کار است!
ذهنی که فکر میکند با انجام کاری در آینده به آرامش میرسد!
ذهنی که در زمان معنی پیدا میکند!
ذهنی که فکر میکند با ازدواج کردن همه چیز درست میشود!
ازدواج یعنی یکی شدن دو نفر و این یکی از زیبا ترین پدیده هاست.
یکی شدن در بعد بدن و ذهن و روح میتواند اتفاق بیافتد!
قبلادر مورد انواع ازدواج اینجا نوشته ام.
https://www.unwritable.net/2022/07/blog-post_40.html
این بار اما کمی شخصی تر و عملی تر!
در واقعیت بین جسم و ذهن و روح تفاوتی نیست! بالا وپایین ها معمولا ساخته ی ذهن است.
اما این بار داستان خودم را میگویم. ازدواج اول من با آشنایی با اوشو بود. و خواندن کتاب از سکس تا فراآگاهی!
اولین ازدواج من با نیت رسیدن به فراآگاهی بود! یک کار معنوی!
عبور از خود! مهم دانستن دیگری!
نوعی تمرین بزرگ شدن معنوی!
تجربه ی پدر شدن!
اینها همه انجام شد!
حدود بیست سال توانستم موارد بالا را تجربه کنم!
حالا در اوایل دهه ی چهل؛ کمی تجربه ی تجرد!
و این بار تجربه هایی عمیق تر!
این بار تجربه ی بزرگتر شدن از خانواده!
این بار هم تجربه ای معنوی!
تجربه ی دوست داشتن کسی که تو را ترک کرده!

فارسی

تجربه ی دوست داشتن همه! بدون قید و شرط!
دوست داشتن کسی که جواب تو را نمیدهد!
کسی که تو را نمی فهمد!
پذیرفتن کسی که فرزندت را از تو دور کرده!
اینها همه تجربه های معنوی تجرد است!
تجربه ای نانوشتنی!
نوشته هایی که تلاشی بود برای نوشتن این تجربه اینجاست
https://www.unwritable.net/search/label/خانواده؛%20ازدواج
سفر های معنوی از مراجعه به درون شروع میشود!
در تنهایی!
کم کم وقتی کاملا تنها شدی شروع میکنی به بزرگ شدن!
آنقدر بزرگ میشوی که از ازدواج هم بزرگتر میشوی! از خانواده هم بزرگتر میشوی!
این نوشته بدون مراقبه نوشته شد! مسلما کیفیت نوشته هایی که محصول مراقبه باشد را ندارد!
اما در اوایل چهل سالگی جواب این است:
هیچ قصدی ندارم!
چه ازدواج بکنم یا مجرد بمانم فرقی ندارد!
شاهد میمانم!
شاهد تجربه ی تجرد و تجربه ی ازدواج!
هر دو خوب است!
یکی شدن در بعد بدن خوب است!
اما بدن پایدار نیست!
نابود شدنی است!
بدنی که از زمین میروید مثل زمین هم در مداری میچرخد!
به دور خودش میچرخد!
تو را به جایی نمی رساند!
مگر آنکه آگاه باشی به آن!
به چرخه های بدن مثل غذا وتولید مثل آگاه بشوی!
تولید مثل هم انجام دادم!
دختری زیبا و باهوش و سرزنده!
آن را هم تجربه کردم!
از آن هم عبور کردم! با هدیه کردن آزادی به خودم و به دخترم!
شاهد تجربه ی زنانگی و مردانگی می‌مانم!
این دو جنبه را مشاهده میکنم!
هر دو زیباست!
اما زیباتر از خالق این دو؛ آن یک همیشگی است!
خالق این بازی!
خالق نانوشتنی این بازی!
بازی میکنم!

فارسی

هر دستی آمد با آن بازی میکنم!
اگر فراوانی جنسی و ازدواج بود کما این که بود! و هست و شاید باشد! بازی میکنم!
اگر تجرد و برهماچاریا بود چه بهتر! این را هم بازی میکنم!
دیگر نیازی به تولید مثل ندارم!
پس نیازی به رحِمِ دیگری ندارم!
دیگر نیازی به آینده ندارم! چرا که لحظه را یافته ام!
اگر آینده ازدواج آورد خوش آمد!
اگر آینده تجرد آورد خوش آمد!
رابطه ام با لحظه خوب است!
با لحظه که ازدواج کنی نیازی به توجه به آینده نداری!
آنقدر غرق لحظه هستی که آینده دیگر برایت مهم نیست!
مشغول عشق بازی با لحظه ای!
عشق بازی با کلمات!
عشق بازی با نوشتن!
نوشتن نانوشتنی!
و بعد کمی سکوت!
دیدن و مشاهده کردن!

Persian new year or Spring

ID:542

/https://unwritable.org/persian-new-year-or-spring

March 26, 2023

دسته‌ها: English, احیای زبان و فرهنگ فارسی

برچسب‌ها: ادب پارسی

1 دقیقه.

*** 2

Persian new year or Spring

***

.Persian year coincides with start of Spring

!In Persian language we literally call it new day

”New“ is Persian is pronounced like ‘no’

”Day“ in Persian is pronounced like ‘rooz’

نوروز In Persian it is written like

If you want to say New Day you combine the two words and it will be Norooz! But when you !write Persian in English script in slang it’s called Pinglish

Pinglish has no standard and here are the other options with the number of results by :Google

Nowroz	376,000 results
Nowruz	25,000,000 results Also suggested by Google (The Winner)
Nowrooz	328,000 results
Now-rooz	1,420,000 results
Nowrouz	171,000 results

فارسی

Now-rouz	586,000 results
Nawroz	1,640,000 results Also suggested by Google
Nawruz	619,000 results Also suggested by Google
Naw-ruz	706,000 results
Nawrooz	112,000 results
Nawrouz	21,800 results
Naw-rooz	135,000 results
Naw-rouz	39,300 results
Noroz	331,000 results
Noruz	653,000 results
Norooz	1,870,000 results Also suggested by Google
Norouz	1,090,000 results
No-rooz	3,940,000 results
No-rouz	2,490,000 results
No-roux	🙂 !69,300,000 results This one is an ingredient fo Mac and cheese

...

Persian new year or Spring

***

.Persian year coincides with start of Spring

!In Persian language we literally call it new day

’New” is Persian is pronounced like ‘no“

فارسی

”Day” in Persian is pronounced like ‘rooz“

If you want to say New Day you combine the two words and it will be Norooz! But when you write Persian in English script in slang it’s called Pinglish!

Pinglish has no standard and here are the other options with the number of results by Google:

Nowroz	376,000 results
Nowruz	25,000,000 results Also suggested by Google (The Winner)
Nowrooz	328,000 results
Now-rooz	1,420,000 results
Nowrouz	171,000 results
Now-rouz	586,000 results
Nawroz	1,640,000 results Also suggested by Google
Nawruz	619,000 results Also suggested by Google
Naw-ruz	706,000 results
Nawrooz	112,000 results
Nawrouz	21,800 results
Naw-rooz	135,000 results
Naw-rouz	39,300 results
Noroz	331,000 results
Noruz	653,000 results
Norooz	1,870,000 results Also suggested by Google
Norouz	1,090,000 results

فارسی

3,940,000 results No-rooz

2,490,000 results No-rouz

🙂 !69,300,000 results This one is an ingredient fo Mac and cheese No-roux

...

نجاتِ توجه!

ID:543

https://unwritable.org/%d9%86%d8%ac%d8%a7%d8%aa%d9%90-/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87

March 25, 2023

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آینده, استاد-پیر-گورو, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

نجاتِ توجه!

***

آدمهای زامبی!

آدمهایی که وقت ندارند! توجه آنها پاره پاره و پراکنده است!

آدمهایی که در محاصره‌ی فکر و صفحه‌های شیشه‌ای زندانی شده اند.

آنها فرصت نِشستن ندارند! فرصت ایستادن ندارند! فرصت مدیتیشن ندارند!

ماهیهای عجولی که کل عمر به دنبال آب از این‌طرف به آن طرف میروند!

غرق شده‌های افکار و احساسات!

حتی فرصت نوشتن ندارند!

فرصت خواندن ندارند!

قول می‌دهم تا اینجا نخوانده‌اند!

همزمان اکهارت هم گوش میدهند!

اکهارت خوب می‌داند!

اما اکهارت را هم باید چند باری گوش بدهند!

آنها نه حرف اکهارت را متوجه میشوند نه حرف سادگورو را نه حرف مولانا را و نه حافظ را

فارسی

آنها در حال دویدن هستند!

دویدن به دور خود! دویدن به دور افکار و احساسات!

آنها فقط در خواب می‌توانند آرام باشند!

حتی در خواب هم درگیر داستان های خواب هستند!

این داستان ماست!

در حال غرق شدن!

مثل قوم نوح!

آنها کشتی مدیتیشن و کشتی حضور را مسخره میکنند!

آنها مشغول اند!

مصداق الهکم التکاثر!

درگیر اعداد!

مصداق الناس نیام!

برخی را فقط مرگ بیدار میکند!

برخی را از دست دادن ها!

نمیدانند مقصد کجاست!

مقصد لحظه است!

مقصد درون است!

مقصد خود است!

مقصد خداست!

آنها کل عمر به دنبال لحظه‌ی بعدی می‌دوند!

داستان الاغ و هویج!

نمیدانند با نشستن و با مدیتیشن می‌توان به همه چیز رسید!

با یوگا! با نماز! با هیچ کاری نکردن!

به آرامش! به فراوانی! به بهشت! به خدا!

حتی به زن و پول!

مدام در حال نوشتن!

اضافه کردن کارما!

دریغ از لحظه ای سکوت!

بازی با نگاه جهت دار اینترنت؛ اثر تکنولوژی در هنر

ID:544

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%d9%86%da%af%d8%a7%d9%87-%d8%ac%d9%87%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%aa%d8%b1%d9%86%d8%aa%d8%9b-/%d8%a7%d8%ab%d8%b1-%d8%aa%da%a9%d9%86%d9%88%d9%84

March 24, 2023

دسته‌ها: طنزطور

1 دقیقه.

*** 1

این پست مقداری متفاوت هست. مقداری بازی و سرگرمی با نرم افزار. عکسها تولید نرم افزار هستند و نوشته ی بالای عکس ورودی نرم افزار. با حضور نرم افزارهای هوش مصنوعی شاهد انفجار مجدد اطلاعات خواهیم بود.

این عکس ها نشان دهنده ی این است که اینترنت چطور این کلمات را تفسیر میکند.

حداقل از دید قسمتی از اینترنت که در دسترس نرم افزار هوش مصنوعی هست این کلمات اینطور تفسیر و تعبیر میشوند.

نرم افزار های دیگری هم هستند که خروجی های متفاوتی میدهند.

این نرم افزاری بود که در دسترس من بود.
بعضی نتایج عجیب و غیر واقعی و برخی جالب هستند.

خروجی نرم افزار نشان دهنده ی Bias یا جهت دار بودن اطلاعات در اینترنت است.

تحریم های دو سویه از سوی حکومت های داخلی و خارجی و کمبود فعالیت ایرانیان و تاریخ هر سه در این جهت دار بودن ها نقش دارند.

از دیدن عکسها لذت ببرید! (بعضی از عکسها به دلیلی یک اشکال نرم افزاری نشان داده نمیشوند میتوانید عنوان تصویر را در هر یک از نرمافزار های هوش مصنوعی وارد کنید ونتیجه را ببینید)

لینک یکی از سایتهای هنرهای تولید شده توسط نرم افزار

https://lexica.art

Women life freedom

فارسی

Iran architecture

Iran

Persian_design_architecture_building_some_calligraphy

Persian calligraphy

The most beautiful women in bikini

A smiling Persian man face

Persian woman

فارسی

Persian

Persian poetry

Islamic republic of Iran

Islamic Republic

Farsi

Persian music and culture

فارسی

Hafiz Rumi poetry

Nowruz Nowrooz Haftseen Seven Sins Persian new year

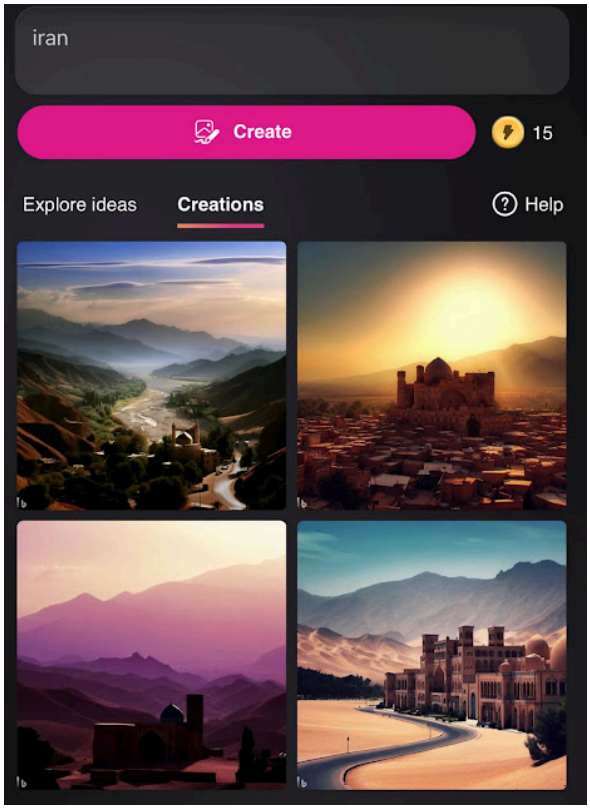
Iranian politics

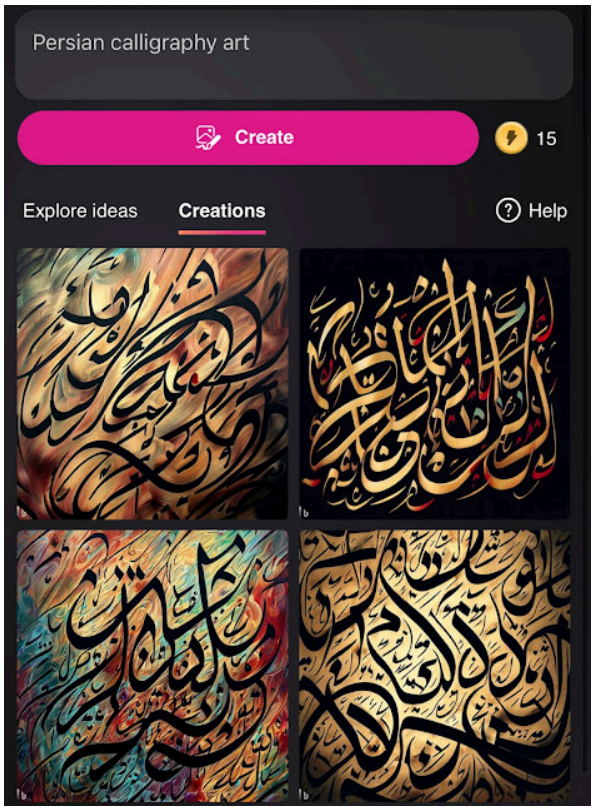
🙂 RASOOL SHAHRAD BEJESTANI

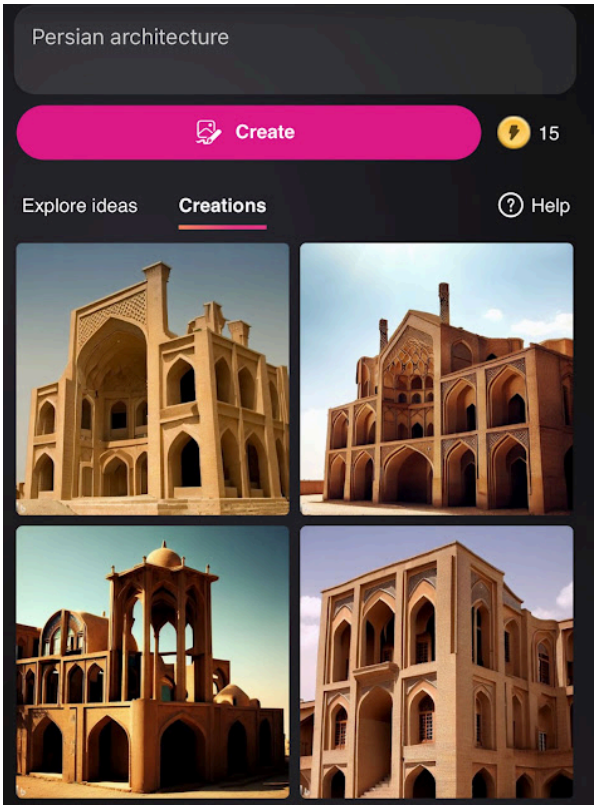
این هم دو ویدیوی کوتاه ساخته شده توسط نرم‌افزار
تصویر و صدا و متن همه توسط نرم‌افزار تولید شده است

فارسی

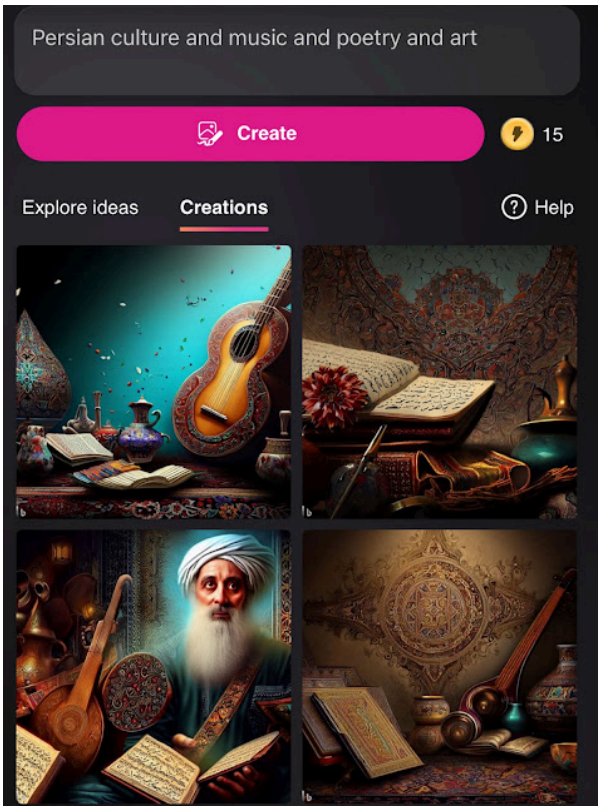
این ها هم چند نمونه‌ی دیگر از نرم‌افزار شرکت مایکروسافت
Dall E




Persian calligraphy art
Create
15
Explore ideas
Creations
Help


Persian architecture
Create
15
Explore ideas
Creations
Help

فارسی


Persian culture and music and poetry and art
Create
15
Explore ideas
Creations
Help

تبریک بهار ۱۴۰۲

ID:545

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a8%d8%b1%db%8c%da%a9-/%d8%a8%d9%87%d8%a7%d8%b1-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a2

March 20, 2023

دسته‌ها: تبریکات, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

تبریک غیر تکراری بهار ۱۴۰۲

عید دیدنی مجازی نوروز ۱۴۰۲

لطفاً در این لینک ببینید

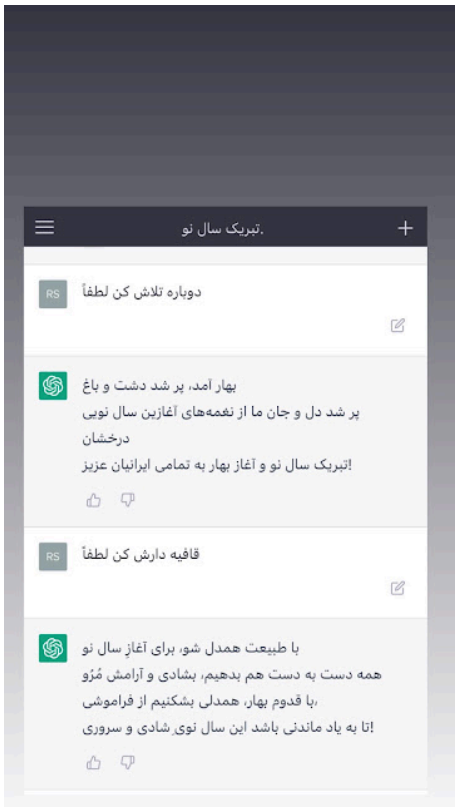
اما داستان چه بود؟

در این موقع از سال اینترنت پر میشه از پیامهای تبریک.

از هوش مصنوعی خواستم تبریکی تهیه کند!

جواب این شد:

فارسی



این هم لینک ویدیوی معرفی نوروز برای انگلیسی زبانها ساخته شده توسط نرم افزار
https://youtu.be/5RKGmfVgMCE

اما در نو شدن بهاری تصمیم گرفتم طرحی نو دراندازم!

فارسی

چیزی که کهنه و قدیمی و براساس ذهن و حافظه نباشد!

یک دیدار و یک تجربه

لطفاً در این لینک ببینید

عید دیدنی مجازی نوروز ۱۴۰۲

How to always be new in Nowrooz Persian new year spring equinox

https://youtu.be/okWz5qH85Qo

Asatoma Sadgamaya
Tamasoma Jyotirgamaya
Mrutyorma Amrutangamaya
Aum Shanti Shanti Shantihi

From Untruth to Truth
From Darkness to Light
(From Ignorance to Enlightenment)
From Mortality to Immortality
May I be led
Aum Peace, Peace, Peace

حافظ ، غزلیات ،
غزل شمارهٔ ۴۲۰
ناگهان پرده برانداخته‌ای یعنی چه
مست از خانه برون تاخته‌ای یعنی چه
زلف در دست صبا گوش به فرمان رقیب
این چنین با همه درساخته‌ای یعنی چه
شاه خوبانی و منظور گدایان شده‌ای
قدر این مرتبه نشناخته‌ای یعنی چه
نه سر زلف خود اول تو به دستم دادی
بازم از پای درانداخته‌ای یعنی چه
سخنت رمز دهان گفت و کمر سر میان
و از میان تیغ به ما آخته‌ای یعنی چه
هر کس از مهره مهر تو به نقشی مشغول
عاقبت با همه کج باخته‌ای یعنی چه
حافظا در دل تنگت چو فرود آمد یار
خانه از غیر نپرداخته‌ای یعنی چه

فارسی

داستان تارا

ID:546

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

March 17, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها

8 دقیقه.

*** 10

داستان تارا

روزی دو نفر در جایی تصادفا به هم برخوردند. ناگهان کودکی حدود چهار یا پنج ساله از آسمان افتاد!

هر دو ارتباط نزدیکی با کودک حس کردند! اسم این کودک را تارا گذاشتند!

هر دو نفر میخواستند از این کودک باهوش و سرزنده حمایت و نگهداری کنند. قرار شد برای نوشتن داستان مشترک همکاری کنند. این شد که داستان تارا شروع شد.

چند سال گذشته‌ی تارا خیلی پر فراز و نشیب بود ولی قرار شد داستان از همینجا شروع شود. حوالی بهار ۱۴۰۲ شمسی بود.

این کودک هدیه‌ای بود از آسمان. صاف و یکدست. سالم و سلامت. باهوش و پر سرزبان.

حالا باید این دو نفر قصه را می‌نوشتند. یکی نگران آب و غذا و سرپناه بود و یکی نگران آموزش! باید سریع دست به کار می‌شدند. نیازهای اولیه او را اول باید برآورده می‌کردند. این شد که به سرعت دست به کار نوشتن شدند. حالا این داستان مشترک هدف مشترک آنها بود. یک پروژه‌ی بلند مدت. یک معنی برای زندگی.

این کودک آنقدر دوست داشتنی بود که اولویت هر دوی آنها شد. هر کدام میخواستند بهترین خودشان را برای او آماده کنند. اما بهترین چه بود؟ این سوالی بود که باید مشترکاً به آن جواب می‌دادند.

پیدا کردن این جواب نیاز داشت که هر دو بهترین خودشان را بدانند اگر بهترینی وجود داشته باشد! به هرحال هر کسی در هر زمان بسته به آگاهی اش بهترین را انتخاب میکند. پس نیاز بود که آگاهی هایشان را به اشتراک بگذارند. در فضایی کاملا برابر. و اینجا بود که وجود این قصه لازم بود.

وجود خود تارا و هردوی آنها از دو عنصر مردانگی و زنانگی درست شده بود. تعادل ظریفی بین این دو عنصر نیاز بود تا یک انسان شکل بگیرد. در بعد فیزیکی و ابعاد دیگر. اگر بعد دیگری غیر از فیزیک وجود داشته باشد! همین داستان در مورد والدین تارا هم صادق بود. آنها هم می بایست تعادل عناصر مردانه و زنانه را در خودشان حفظ می‌کردند.

فارسی

عنصر مردانه‌ای که اولویت یا برتری بر عنصر زنانه ندارد. هردو لازمند. تعادل ظریفی از این دو!

عنصر مردانه بیشتر به فکر بقاء و مقایسه و مبارزه با طبیعت است.

عنصر زنانه که بیشتر نشانگر دهش و مادرانگی و عشق و ایثار است.

عنصر مردانه منطق را و عنصر زنانه عشق بدون حساب را در خود داشتند.

رشد تارا به هردوتای اینها نیاز داشت. به مردانگی برای رفع نیازهای اولیه جسمی و به زنانگی برای رفع نیازهای روحی و معنوی.

مردانگی و پرداختن فقط به غذا و سرپناه چیزی می‌شد شبیه آنچه سیستم مردانه‌ی امروز سر حیوانات آورده! پرورش در بعد فیزیکی در فضای کارخانه‌های صنعتی تولید گوشت!

زنانگی تنها هم امکان نداشت! چون خود بقاء در خطر می‌افتاد.

مردانگی و زنانگی هر دو لازم و مساوی بود. مردانگی برای بقاء و زنانگی برای رشد!

***

اصل انتخاب و آزادی

یک اصل در این داستان رعایت می‌شود و آن اصل انتخاب و آزادی برای هر سه نفر است. هم والدین و هم خود تارا بعد از حدود ۱۶ سالگی بودن در کنار همدیگر و والدین را با اختیار و انتخاب و در کمال آزادی انتخاب می‌کنند.

هر دوی والدین با اختیار و در نهایت آزادی تصمیم به نگهداری از تارا گرفته‌اند. اگر یک روزی این تصمیم عوض بشود تارا می‌تواند باز هم به زندگی خودش در شرایط سیستم کانادا و در مدرسه‌های کودکان بی سرپرست زندگی خوبی را داشته باشد!

اجباری چه در بعد فردی چه از بعد اجتماعی وجود ندارد. هیچکدام از والدین برای رفع تنهایی خودشان یا برای فشارهای اجتماعی تصمیم به این کار نگرفته‌اند.

گاهی ما از دیگران برای رفع تنهایی خودمان استفاده می‌کنیم. والدین به خودشان قول می‌دهند چنین استفاده‌ای از تارا نکنند چون او انسانی آزاد است. به هیچ طریقی حتی از راههای روانی و احساسی نباید او را به بند کشید!

همینطور نقشهای اجتماعی پدرومادر که در جوامع تعریف شده‌اند در این داستان جایی ندارند!

در طول تاریخ این دو تبدیل به نقشهای اجباری برای والدین شده‌اند. اما اجرای نقشهای از پیش تعیین شده تضاد واضحی با اصل آزادی دارد! پس والدین تارا فارغ از نقشهای پدری و مادری در نهایت آزادی تصمیم به نگهداری از تارا گرفته‌اند.

***

از کوزه برون تراود که در اوست

آنچه نداشته باشی نمی‌توانی به کسی بدهی. آنچه نباشی را نمی‌توانی به دیگری منتقل کنی. اگر سرشار از آرامش شادی و فراوانی نباشی چطور می‌توانی آن را به کسی بدهی. تارا هم مستثنی نیست. اگر ما به عنوان والدین تارا از کیفیت های بالا محروم و دور باشیم قطعاً نمی‌توانیم آن‌ها را به تارا منتقل کنیم.

دنیا پر است از والدینی که خودشان از اضطراب یا غم یا جهل رنج می‌برند و کودکان اولین قربانیان این نادانی جمعی بشر هستند.

نابودی محیط زیست که ناخواسته توسط بشر در جستجوی شادی ایجاد شده مثال واضحی از این جهل انسان است.

انسان برای یافتن شادی مسیر اشتباهی رفته. تسلط بر طبیعت و مصرف بیش از حد و غلبه بر دیگری که خصوصیات مردانه است بدون خصوصیات زنانگی قادر به تعادل بخشیدن به زندگی و ارمغان آورنده‌ی زندگی متعادل نیست.

پرداختن به درون تنها راه نجات است.

با توجه به اصول بالا ساختن خود و توجه به درون مهم‌ترین کاری است که والدین تارا می‌توانند و باید انجام بدهند.

وقتی به درون بپردازی منبع آرامش و صلح را از درون پیدا می‌کنی و شرایط بیرونی کمتر برایت مهم می‌شوند. مثلاً محل زندگی!

توافق دو نفر برای محل زندگی عملاً اولین قدم برای نگهداری مشترک از تارا است!

***

والدین همیشه سعی دارند بهترین آنچه می‌دانند را برای فرزندشان تهیه کنند. همانطور که روزی پدر من از طبیعت روستا به شهر مهاجرت کرد حتماً صلاح فرزندانش را در زندگی شهری می‌دید.

ما هم روزی از کشور اجدادی خودمان مهاجرت کردیم. صلاح فرزند آینده‌ی خودمان را در داشتن گذرنامه کانادایی و زندگی در جایی پیشرفته به زعم خودمان می‌دانستیم.

حتی چند سال قبل از تولد تارا خانه‌ای با حیاط بزرگ در کنار مدرسه خریدیم. باز هم دوباره برای اینکه فکر می‌کردیم این برای تارا و خودمان بهتر است آپارتمان دیگری در طبقه‌ی هفدهم خریدیم البته هردو با قرض از بانک!

آن روز اینطور فکر می‌کردیم. اینطور فکر می‌کردم که از نظر در و دیوار و شکل و محل خانه و داشتن اتاق جدا؛ بهترین حالت را برای تارا که هنوز به دنیا نیامده بود انتخاب کرده‌ام.

چند سال گذشت. در اثر تغییراتی که در دیدگاه من بوجود آمد فهمیدم آنچه فرزندان انسان به آن نیاز دارند نه خانه‌های آنچنانی بلکه حالتی از عشق و وضعیتی از بودن است از سمت دیگران.

فارسی

داشتن یک سرپناه معمولی کافی است. هرچه ما به طبیعت نزدیک تر باشیم سالم تریم. شهرها محلی برای بیماری روحی و جسمی است. شهرها نه تنها به زمین ضرر می‌زنند بلکه به ما انسان‌ها به عنوان قسمتی از زمین هم ضرر وارد می‌کنند.

ما جدای از زمین نیستیم. ما هم قسمتی از این جریان زندگی در زمین هستیم.

بودن در کنار زمین و طبیعت تنها راه سالم برای زندگی است. استفاده از غذاهای تازه و طبیعی که از زمین می‌روید و به همراه آرامش و پاکی طبیعت مهم‌ترین عوامل برای زندگی خوب هستند.

این را در فرزند خودم هم می‌دیدم. یک نگاه با توجه و حالت عمیق عشق و حضور شاید از هزاران خانه و اتاق خالی برای تارا تاثیر عمیق‌تری داشته باشد.

خوردن غذای طبیعی و روییده از زمین و کشت شده بدون مواد شیمیایی از خاک غنی و محلی بسیار تاثیر بهتری روی جسم و روح من و فرزندانمان دارد. در مقایسه با خوردن محصولات ناشی از کشاورزی صنعتی و کارخانه های نابود سازی مواد غذایی و مواد غذایی بسته‌بندی شده و اکثراً مانده.

با اینکه کمی دیر شده بود سعی کردم تغییراتی در نحوه‌ی تغذیه‌ی خودم ایجاد کنم. هر زمانی که دخترم با من بود توجه خودم که حالا با مدیتیشن قوی تر شده بود را به او اختصاص می‌دادم. خود این تمرین معنوی ای بود برای من.

هنوز خیلی دیر نشده. با نوشتن این سطور من داستان زندگی خودم و دخترم را می‌نویسم. این بار سعی دارم این داستان را زندگی کنم. یعنی بهترین مثال و نمونه برای او و تمام بچه‌های زمین باشم.

بعد از تغییرات روحی و معنوی فهمیدم من نه تنها می‌توانم پدر دخترم باشم بلکه می‌توانم حس پدری نسبت به تمام کودکان و حتی تمام موجودات داشته باشم.

فهمیدم نه تنها می‌توانم حس پدری داشته باشم بلکه حس مادری هم می‌توانم داشته باشم!

مادری به شکل بدن و زایمان داشتن نیست! مادری یک حس است. این حس را در مدیتیشن ها تمرین کردم. با خودم تمرین کردم مادری باشم برای تمام موجودات! نه فقط محدود به دختر بیولوژیکی خودم!

آزاد زندگی کردن از قید و بندهای مختلف درست در زمانی که تمام جامعه سعی دارند به بچه‌ها قید بزنند بهترین پدری کردن و مادری کردن است!

پدر و مادر بود یک نقش اجتماعی نیست بلکه یک تمرین است در هر لحظه.

باید خوب زندگی کردن را در عمل نشان بدهم! اضطراب نداشتن را! آزادی را! پذیرش درد را! پذیرش زمین خوردن را!یکی شدن با طبیعت را! و در نهایت مردن را!

والدین جایشان را به فرزندان می‌دهند. والدین یکی از الگوهای کودکان هستند. والدین نه تنها باید چطور زندگی کردن را بلکه چطور مردن را به فرزندان نشان بدهند!

فارسی

نه در حرف و نوشته!

بلکه با نگاه و سکوت! با عمل!

***

زندگی در تغییر

تغییر بزرگترین درس زندگی است. شاید تنها اصل بدون تغییر!

در ابتدای این نوشته قرار بود داستان تارا مشترکاً نوشته شود!

حالا شاید چیزها تغییر کند!

در ابتدا قرار بود دو نفر از تارا نگهداری کنند!

شاید این هم تغییر کند!

تغییر رکن زندگی است. پذیرش تغییر بهترین نحوه‌ی برخورد با زندگی.

سعی می‌کنم داستان تارا را با مشارکت همه بنویسم! اگر هم نشد اشکالی ندارد. تنها می‌نویسم!

اگر این داستان به واقعیت تبدیل شد خوب است!

اگر هم نشد باز خوب است!

داستان های ذهنی خاصیتشان همین است!

برای تارا آزادی را هدیه می‌دهم!

آزادی ای که با آن زاده شده!

اصلاً چطور میتوانم به خودم اجازه بدهم داستان تارا را من بنویسم!

شاید تا پایان کودکی و جوانی داستان تارا توسط جامعه و سیستم های آموزشی نوشته شود!

این را هم می‌پذیرم!

این داستان زندگی تاراست!

من هم داستان خودم را می‌نویسم!

اگر من یک داستان خوب بنویسم شاید تارا هم آن را بخواند!

اگر خواند شاید روزی وارد این داستان بشود!

شاید هم داستان خودش را بنویسد!

شاید تارا دکمه‌ی قرمز را خودش فشار داد و تماس ویدیویی را قطع کرد!

شاید تارا خواست در طبیعت باشد یا نباشد!

غذای سالم بخورد یا نخورَد!

شاید این ها را با انتخاب خودش انجام داد!

من هم که قرار است آزادی مطلق را هدیه کنم!

پس جای نگرانی نیست!

البته می‌توانم برای تارا آرزو کنم. آرزو کنم روزی از شرطی شدگی ها و زندان های ذهنی اجتماع بیرون بیاید!

برای این کار باید خودم اول بیرون بیایم!

آزادی را با همان مفهوم اصلی به خودم هدیه بدهم!

من آزادم!

آزادم که داستان تارا را آنطور که می‌خواهم بنویسم!

تارای ذهنی من!

شاید با تارای واقعی تفاوت داشته باشد!

تارای واقعی همانی است که خالق تارا می‌داند!

و خالق تارا من نیستم!

من هم مشاهده می‌کنم!

در رضایت و بی طرفی!

داستان تارا ادامه دارد

فارسی

حتی بدون نوشتن من!

حتی بعد از من!

عیسی و حلاج

ID:547

https://unwritable.org/%d8%b9%db%8c%d8%b3%db%8c-%d9%88-/%d8%ad%d9%84%d8%a7%d8%ac

March 16, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ شکرگزاری, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, بخشش

1 دقیقه.

*** 2

عیسی و حلاج

***

بهتر است بگوییم عیسی ها و حلاج ها.

ما به عنوان کل بشر به آنها ظلم کردیم!

اما آنها هنوز زنده‌اند، هنوز در حال ساختن، هنوز در حال بخشیدن!

جمله‌ی عیسی در حالی که او را به صلیب می‌بردند هنوز در گوش من و گوش بشر طنین دارد!

«آنها را ببخش! آنها نمی‌دانند چه می‌کنند!»

او ما را بخشید! و هنوز بعد از هزاران سال با شنیدن آن اشک میریزم!

آخر یک نفر چقدر می‌تواند رشد کند! چقدر می‌تواند بزرگ باشد! چقدر می‌تواند خدا باشد!

چه باور داشته باشی چه نه! آیا می‌توانی وقتی ظلمی در حقت شد فقط ببخشی!؟

آیا می‌توانی ظالمان را فقط ببخشی!

آیا می‌توانی خودت را ببخشی؟

مهم نیست به چه باور داشته باشی!

شاید بگویی اینها داستان است! افسانه است! شعار است!

اما بخشیدن شعار نیست!

ظلم شعار نیست!

اینها در هر لحظه در حال اتفاق افتادن است!

ما در هر لحظه و در هر روز در حال ظلم به خودمان و ظلم به دیگران هستیم!

ما در حال ظلم به زمین هستیم.

مادرِ مهربانِ خودمان!

ما در حال ظلم به خاک هستیم! ظلم به حیوانات، ظلم به گیاهان!

کسی باید هر لحظه ما را ببخشد!

عیسایی باید باشد! خدایی باید باشد!

اگر خدایی نبود ما هم نبودیم!

خدایی که ما را هر لحظه ببخشد!

درست مثل عیسی!

عیسی در نهایتِ تنهایی و در نهایت مظلومیت باز هم همه را بخشید!

می‌توانی چنین موجودی را تصور کنی؟

می‌توانی چنین موجودی را فقط تصور کنی و باز هم در خشم باشی؟ در غم باشی؟ در نبخشیدن باشی؟ در شکایت باشی؟

لافِ عشق و گِلِه از یار زَهی لافِ دروغ

عشقبازانِ چُنین، مستحقِ هجرانند

هر کسی هر کاری کرد؛ این به خاطر آگاهی خودش است! تو فقط ببخش و پرواز کن!

اگر ظلمی در حق تو شد!

اگر کسی در حق تو کاری کرد! حرفی زد! خشمی ورزید!

اگر کسی فرزندت را از تو دور کرد!

اگر همه تنهایت گذاشتند!

تو ببخش و پرواز کن! تا خود خدا پرواز کن!

عیسی بر سر آن صلیب نمُرد!

روایت ها متفاوت است!

اما همه اتفاق نظر دارند که او نمُرد!

او در بُعد فیزیکی نمُرد! در بعد روحانی هم نمرد!

او پرواز کرد!

او بخشید!

او سکوت کرد!

او خدا شد!

خوابِ افکار و بیداریِ معنوی – ۲

ID:548

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8%d9%90-%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d8%a8%db%8c%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%90-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c/

March 15, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, لحظه, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

خوابِ افکار و بیداریِ معنوی

***

امروز می‌خوام از یک تجربه‌ی جالب و جدید برایتان بگویم. امروز صبح وقتی بیدار شدم شاید به خاطر تنبلی یا بخاطر تجربه کردن؛ سریع پا نشدم. در همون حالت خواب و بیداری ماندم. اول مقداری به افکارم آگاه بودم. هر چه خواب من عمیق تر می‌شد بیشتر در افکار فرو می‌رفتم. فهمیدم در واقع خواب دیدن نوعی فرو رفتن در افکار و احساسات است.

نکته‌ی جالب این است که ما این رو برعکس ببینیم. یعنی در بیداری مثلا در طی روز وقتی در رختخواب هم نیستیم زمان‌هایی هست که در افکار و احساسات خودمان فرو می‌رویم و این دقیقاً از همان جنس خواب دیدن است.

در یوگا می آموزیم که از افکار و احساسات فاصله بگیریم و این دقیقاً یعنی بیداری. بیداری معنوی که بصورت بسیار ساده همان آگاهی به خود یا آگاهی به افکار و احساسات است! خیلی ساده تر از آن که ذهن تصور می‌کند!

از نظر من شدت این آگاهی در افراد متفاوت است وگرنه تمام انسان‌ها آگاه هستند. فقط درجه‌ی و شدت و وسعت این آگاهی به خود است که کسی را در حد پیامبر یا گورو یا حتی خدا بالا می‌برد.

یک انسان ناآگاه تقریباً شبیه کسی است که در حال خواب دیدن است. معمولاً غرق افکار و احساسات خودش است و در آن لحظه فکر می‌کند که تمام آنچه هست همان است!

یا مثل کسی که در خواب راه می‌رود و از محیط آگاه نیست. یا در حالت اکستریم و حدی خودش شبیه یک زامبی است!

تمام آدم‌ها در لحظاتی در روز شبیه زامبی می‌شوند. درست لحظه‌ای که افکار و احساسات خودت را همه چیز ببینی و غیر از آن چیزی نبینی می‌شوی شبیه آن آدم خواب یا زامبی!

فارسی

بیدار شدن هم در یک لحظه ممکن است!

درست وقتی از خواب فیزیکی بیدار می‌شوی ناگهان متوجه می‌شوی که آن افکار و احساساتِ تو؛ تمام حقیقت نبود!

مثل همین در بیداری فیزیکی هم اتفاق می‌افتد! در یک لحظه می‌توانی ببینی که افکار و احساسات روزانه‌ی تو تمام حقیقت نیست! و ناگهان بیدار می‌شوی!

این همان بیداری معنوی است!

به همین سادگی!

همه قادر به بیداری معنوی هستند! در هر لحظه!

آنقدر ساده است که ذهن نمی‌پذیرد!

ذهن دنبال مفاهیم پیچیده است! ذهن دنبال خوراک است و خوراک ذهن مساله است!

وقتی ذهن ببیند که بیداری معنوی به همین سادگی است مقاومت می‌کند!

قبول نمی‌کند! در مورد آن فکر می‌کند!

نتیجه؟

دوباره تو را به وادی افکار فرو می‌برد!

پس ذهن یکی از بزرگترین موانع بیداری است!

کسی که روی توجه خودش و ذهن خودش کار و تمرین نکرده باشد نمی‌تواند ذهن را آرام کند!

ذهن هم کارش تولید مداوم افکار است!

و وقتی افکار و احساسات فراوان تولید بشوند لاجرم تو را در خود فرو می‌برند!

به یک خواب یا خلسه فرو می‌روی!

این خواب وقتی در بیداری فیزیکی اتفاق بیافتد می‌شود ناآگاهی!

کارما، احساسات قدیمی، پیکره‌ی درد!

ID:549

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7%d8%8c-%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d8%aa-%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c%d8%8c-/%d9%be%db%8c%da%a9%d8%b1%d9%87%db%8c-%d8%af%d8%b1%d8%af

March 14, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

کارما، احساسات قدیمی، پیکره‌ی درد!

***

حدود ساعت ۳ یا ۴ صبح بود. خیلی خوابم نمی‌آمد. گاهی این اتفاق می‌افتد که تقریباً بیدار می‌شوم اما با خودم می‌گویم بگذار یک کمی فیلم تماشا کنم!

فیلم‌های ذهنی! منظورم خواب است!

وقتی صبح ها که یک بار بیدار می‌شوم دوباره می‌خوابم احتمال اینکه دوباره خواب ببینم خیلی زیاد است!

گاهی خواب ها مثل فیلم سینمایی جذاب و جالب است! مثلاً دیشب خواب دیدم سوار یک کشتی بزرگ هستم و کشتی در امواج دریا مثل شهربازی چپ و راست می‌شد! حتی گاهی ۹۰ درجه می‌چرخید و گاهی پایین میرفت و آب تا سینه ام بالا می‌آمد! خیلی هیجان انگیز بود. درست مثل شهربازی.

دیشب اما دوباره خوابیدم!

گاهی خواب ها شامل احساسات قدیمی اند. یعنی کارماهای ما را به ما نشان می‌دهند.

خواب ها راهی برای رهایی ما از احساسات قدیمی هستند! در خواب یک حس قدیمی را در نهایت خودش تجربه می‌کنیم و معمولاً آن حس یا آن کارما حل می‌شود و می‌رود!

توجه به آنها می‌تواند کمک‌کننده باشد تا درون خودمان را بهتر بشناسیم. خواب‌ها تولید ذهن ناخودآگاه ما هستند. احساسات فروخورده معمولاً با شدت زیادی در خواب دوباره سراغ ما می‌آیند.

نمی‌دانم نوشتن خواب دیشب اصلا کار درستی باشد یا نه. همین‌جا ارجاع میدهم شما را به کتاب کارمای سادگورو که در آن به موضوع کارما پرداخته شده و دو کتاب قدرت حال و زمین جدید اکهارت داده

فارسی

شده است.

اما خلاصه‌ی خواب دیشب من در مورد همسرم و خانواده و حس من بود. جالب اینکه در خواب به دوستم یا همکارم گفتم کمی زمان می‌خواهم تا خوابم را بنویسم! و الان دارم می‌نویسم! یعنی اینی که می‌خوانید قسمتی از خواب من است!

صحنه‌ی خواب اینطور بود که من و همسرم با دوستم و یک نفر دیگر با موتور در خیابانهای تهران می‌گشتیم. از این مغازه به آن یکی می‌رفتیم و ظاهراً خانم‌ها دنبال خرید بودند.

صحنه‌ها و کارها در خواب خیلی مهم نیستند بلکه حس ها مهم اند.

در جایی از خواب دوستم از من سوالی در مورد پریود بودن خانمم کرد! من هم گفتم نمی‌دانم آیا او پریود است یا نه! اما ظاهراً دوست من می‌دانست!

من به او گفتم قبلاً می‌دانستم اما الان دیگر رابطه‌ای نداریم که من بخواهم بدانم!

دوست من که خودش متاهل بود اما انگار بهتر از من می‌دانست که خانم من احتمالا پریود است!

ناگهان در خواب حس شدیدی از حسرت و از دست دادن سراغم آمد.

حسی شدید شاید هم کمی غیرت و اینکه انگار چیزی را که قرار بود من بدانم حالا دیگران می‌دانند! شاید هم کمی حس رقابت یا مقایسه با دوستم.

حسی شبیه حس فقدان! یا از دست دادن چیزی. از دست دادن یک رابطه. از دست دادن یک خانواده!

حس ها را خیلی خوب نمی‌شود نوشت. کلمات قدرت محدودی دارند.

اما به هر حال این درام سینمایی که من امروز دیدم آنقدر شدید بود که باید می‌نوشتمش.

حس ها درخواب تخلیه می‌شوند. کارما ها پاک می‌شوند. برای همین است که ما وقتی می‌خوابیم احساس سبکی می‌کنیم.

امیدوارم اما نوشتن آن کارمای جدید ایجاد نکند. بخاطر همین هم اینجا تمام می‌کنم!

تا خواب بعدی خدانگهدار!

عنوانِ نوشته

ID:550

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%90-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87

March 14, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

عنوانِ نوشته

***

یک زمانی بود که نوشته‌هایم عنوان نداشت! اصلاً مخاطب نداشت. جایی پخش نمیشد. فقط برای خودم بود. در تنهایی مطلق!

آن وقت‌ها نیاز به عنوان نداشتم. مستقیم شروع می‌کردم به نوشتن!

حالا کم کم وقتی چند خواننده پیدا کردم. وقتی آن‌ها را روی دیوار شهر نوشتم. کم کم نیاز بود یک عنوان برای هر کدام بگذارم!

مدتی بود که این عنوان تنها مارکتینگ من بود! انتخاب عنوان بعد از خلق نوشته اتفاق می‌افتاد. یعنی اول نوشتن بود بعد مارکتینگ و فروش و مخاطب!

متاسفانه مدتی است همزمان با شروع ایده؛ دردسر انتخاب عنوان هم می‌آید!

وقتی زیادی به عنوان فکر می‌کنم توجه ام از خود نوشته معطوف به عنوان می‌شود. از همین ابتدا به فکر مارکتینگ می‌افتم!

حتی مدتی متهم به عنوان گذاری کلیک بیت شدم! یعنی نوشتن عنوان های دروغین و جذاب برای جذب مخاطب!

چیزی که در دنیای مدرن اتفاق افتاده! تقریباً همه‌چیز برای بازار است!

حتی آدمها!

آدم‌ها هم فقط با ظاهر سنجیده می‌شوند! با لباس یا بدنشان!

اصلِ داستان کمرنگ شده.

فارسی

اصل داستان که خود زندگی باشد.

همان نانوشتنی!

حالا همه چیز شده مارکتینگ! بازاریابی! عنوان!

این شد که عنوان این نوشته شد «عنوان نوشته»!

ما هم عجله داریم که هر چه سریعتر این نوشته وارد بازار شود!

نوشته‌ها هم مثل کالاهای دیگر در کارخانه با سرعت تولید می‌شوند و سریع وارد بازار می‌شوند!

تولید انبوه و بی کیفیت!

توجه بیش از حد به مارکتینگ و فروش!

توجه به عدد!

کمیت به جای کیفیت!

اعتماد به نفس

ID:551

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%af-%d8%a8%d9%87-/%d9%86%d9%81%d8%b3

March 14, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, لینک‌ها

برچسب‌ها: من کیستم ؟

3 دقیقه.

*** 4

اعتماد به نفس

***

موضوع داغ اعتماد بنفس موضوع ذهنی من هم بوده. کنفرانس‌های اعتماد به نفس هم می‌رفتم. تمرین های اعتماد به نفس و غیره!

اما کل این داستان با شناخت بهترِ خود؛ مثل تمام سوالهای دیگر؛ تقریباً به طور کامل حل می‌شود.

برای فهمیدن اعتماد بنفس اول باید ببینیم این نفس چیست که می‌خواهیم به آن اعتماد کنیم! در واقع این سوال هم زیرمجموعه‌ی همان سوال اصلی ماست! سوال بزرگِ «من کیستم؟»

در لینک زیر نوشته‌هایی در موضوع هویت و کیستی نفس می‌توانید پیدا کنید. توصیه می‌کنم حتماً اگر موضوع اعتماد بنفس هنوز در ذهن شما هست؛ لینک زیر را مطالعه بفرمایید.

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

البته اینطور دریافت نشود که نویسنده؛ صد در صد از این موضوع عبور کرده اما می‌توانم تجربیات خودم را بیان کنم.

حس اعتماد بنفس هم شبیه بسیاری حس های دیگر گذراست. گاهی شدیدتر تجربه می‌شود و گاهی ضعیف تر.

اگر کسی منبع و منشأ اعتماد و اطمینان به خود را پیدا کند و در واقع درک درستی از نفس یا خودش داشته باشد می‌تواند بیشتر و بیشتر در وادی اطمینان بماند.

به طور خیلی ساده؛ کسی که شناخت و درک واقعی از خودش داشته باشد با این موضوع و مسأله اصلاً مواجه نمی‌شود.

اعتماد و اطمینان واقعی به چیزی یا کسی وقتی بوجود می‌آید که آن چیز یا آن کس پایدار و نامیرا باشد!

فارسی

مثلاً کسی که بدن قوی و زیبایی دارد و موقتاً احساس اعتماد بنفس دارد نمی‌تواند کاملاً از پایداری آن بدن مطمئن باشد. بالاخره روزی این بدن پیر و ضعیف و پژمرده می‌شود.

یا کسی که به روابط یا داشته‌های فیزیکی خودش اعتماد دارد و از آنها اطمینان و اعتماد بنفس می‌گیرد هم نمی‌تواند این حس را به صورت خیلی پایدار تجربه کند! روابط دستخوش تغییرات می‌شوند و داشته ها هم هرچقدر در بانک‌های مطمئن یا گاوصندوق های محکم ذخیره شده باشند باز هم بالاخره روزی بدست مرگ از ما گرفته می‌شوند!

اکر کسی بخواهد از ذهن خودش و توهم هوش و ذکاوت خودش اعتماد بگیرد هم راه به جایی نمی‌برد! باهوش‌ترین ذهن ها هم روزی خسته و فرسوده می‌شوند. و ذهنی که مدام در آینده باشد هیچگاه نمی‌تواند به پایداری چیزی به عنوان آینده مطمئن باشد!

آینده عملاً چیزی نیست جز یک فکر گذرا! آینده وجود واقعی ندارد. پس نمیتوان به آینده هم اعتماد داشت!

اعتماد بنفسی که در مقایسه و مسابقه بدست بیاید هم گذرا و ناپایدار است. همواره کسی بالاتر و بهتر وجود دارد و همواره احتمال پیدا شدن یک رقیب قوی تر هست!

پس مقایسه‌های ذهنی هم نمی‌تواند حس پایدار اعتماد بنفس برای کسی ایجاد کند!

مثلاً موضوع آبرو که مرتبط با اعتماد بنفس اجتماعی است در مطلب زیر به آن پرداخته شده.

مرزبندی و هویت سازی های ذهن

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_86.html

اگر شما به دنبال اعتماد بنفس از منابع کاذب بالا باشید؛ این نوشته را منفی می‌بینید!با خواندن این نوشته امکان دارد احساس عدم اعتماد به نفس و شاید ترس کنید! بهتر است ادامه ندهید!

اما قبل از ترک خواندن می‌خواهم بگویم که چیزی هست که می‌توانی به آن اعتماد کنی!

یک چیز نانوشتنی!

یک چیزی که چیز نیست!

غیر قابل توضیح و تفسیر!

مثل این صفحه که کلمات در آن نقش بسته؛ وجود دارد اما هر کلمه ای که روی آن گفته شود یا درباره‌ی آن نوشته شود چیزی است خلاف آن!

یکی از مفاهیم اصلی که به این نانوشتنی رهنمون می‌شود مفهوم حال یا حضور است!

زمان حال تنها چیزی است که وجود واقعی و دائمی دارد!

فارسی

اگر آن را پیدا کنی اطمینان و اعتماد واقعی را یافته‌ای!

تنها منبع اعتماد و تنها چیز پایدار!

تنها چیزی که وجود داشته و حتی بعد از اتمام این نوشته و اتمام این بدن مادی هنوز خواهد بود!

تنها منبع ازلی و ابدی!

اینجاست که خودت را پیدا کردی! تو هم همان نانوشتنی هستی! وجودِ دیگری در کار نیست!

امیدوارم تمام انسان‌ها روزی این تجربه و این اعتماد و این سرور دائمی را درک و تجربه کنند.

من هم اگر درکی دارم خودم را مدیون معلمانی می‌دانم که در طول تمان زمان‌ها با عشقی که خودشان یافته بودند ما را هم به آن مسیر رهنمون شدند.

یکی از آن معلم ها اکهارت بوده و هست.

و شاید خود او خیلی بهتر و ساده تر از من بتواند در مورد این موضوع اعتماد بنفس یا عزت نفس صحبت کند!

پس با هم گوش جان بسپاریم:

The challenge of self esteem on YouTube by Ekhart Tolle

https://youtu.be/JBA8W3ldPrA

غرب یا شرق؟

ID:552

https://unwritable.org/%d8%ba%d8%b1%d8%a8-%db%8c%d8%a7-/%d8%b4%d8%b1%d9%82%d8%9f

March 11, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, ایران/سیاسی, ایگویانفس, سفر, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

غرب یا شرق؟

***

غرب یا شرق؟ کانادا یا ایران؟ باز هم دوگانگی! باز هم دو! هرگاه دوگانگی ای هست پای ذهن در میان است. وقتی پای ذهن‌در میان‌باشدپای ایگودر میان‌است! وقتی پای ایگودر میان باشد پای آینده در میان است! توهم در کار است! وقتی توهم در کار باشد ترس می آید.

جواب رامی‌دانم: فرقی‌ندارد!

چیزی برای از دست دادن وجود ندارد.

آنچه مدام در حال از دست دادن آنیم لحظه‌ی بینهایت است!

تمام اینها بازی های ذهن است. بازی‌های بی پایان ذهن! تا آخر عمر می‌توانی سبک سنگین کنی! تا آخر عمر می‌توانی مقایسه کنی! حساب و کتاب کنی! این نوشته ها هم همین است!

وقتی حالت خوب است فرقی نمیکند!

محیط تاثیری روی تو ندارد. وقتی در لحظه ریشه داشته باشی آینده فقط یک فکر است! یک فکر از هزاران فکر دیگر. فکرهای بی پایان و بی اساس ذهنی!

اگر هنوز در فکر؛ خودت را یافته باشی اینها برایت بی معنی است. می‌توانی نخوانی!

به هر حال بازی را ادامه می‌دهم!

واقعا مهم نیست کجا باشم! مهم کیفیت اتصال من با لحظه است! لحظه هم نام دیگر خداوند است!

لحظه‌ی جهان‌شمول

فارسی

https://www.unwritable.net/2022/09/blog-post_28.html

پس این سوال؛ یک سوال ذهنی است! تا بی‌نهایت می‌توانی مقایسه کنی! جواب نهایی در ذهن نیست. جواب نهایی در جایی خارج ذهن است! باید از ذهن گذر کرده باشی.

مهمترین هدف و سوال؛ این است که چطور در لحظه حضور داشته باشم؟

این که کجا باشم فرقی ندارد!

به قول مولانای جان

ما از آن جا و از این جا نیستیم

ما ز بی‌جاییم و بی‌جا می رویم

اما اینکه در حضور باشم یا در توهم تفاوتی دارد از خاک تا افلاک!

برای ذهن گرایان؛ اینها فلسفه بافی است. اینها داستان پردازی است. این‌ها فرار از عمل است!

بالاخره روزی عمل هم خواهم کرد! شاید بتوانم برای مردن برنامه‌ریزی کنم! اینکه کجا و با چه کیفیتی بمیرم.

عمل هایی که از روی اجبار و ترس است به درد نمی‌خورد. اینها بیشتر به کارما و درد جمعی بشر اضافه می‌کند.

اما ذهن دائماً اصرار می‌کند! بالاخره کجا می‌خواهی زندگی کنی! با ذهن هم جوابش را می‌دهم!

جایی زندگی می‌کنم که بتوانم بیشتر در لحظه بمانم. در حضور بمانم.

خاور میانه با آن سابقه‌ی جنگ و خونریزی و با آن مردم گرم و آفتاب داغ.

یا آمریکای شمالی با آن همه جنگل و تاریخ شرم آور!

آسیای شرقی با آن قدمت فرهنگ و این زبان! زبان پارسی!

آمریکای شمالی با آن همه ثروت و وسعت!

آسیای غربی با مردمی که بار هزاران سال تاریخ را به دوش می‌کشند و آمریکای شمالی با مردمی که بار مهاجرت را به دوش می‌کشند!

آمریکای شمالی که دخترم را به گروگان گرفته! آسیای غربی که شاید دختران درآن

فارسی

آمریکای شمالی که تنهایی از در و دیوارش می‌بارد یا آسیای غربی که ولی در آن می‌شود دیکتاتور مهربان!

آمریکای شمالی که این قلم را می‌سازد تا من با تو از راه کلمات متصل شویم!

آسیای غربی که زبان و فرهنگ را می‌سازد که ما بدون کلمه با هم متصل شویم!

آسیای غربی که در آن همه آرزوی آمریکای شمالی را دارند!

آمریکای شمالی که در آن زندگی فقط با ورود مهاجران آسیایی ادامه می‌یابد!

هر دو خوب است!

جوابِ ذهن را نمی‌دانم! جواب از جایی می‌آید فرای ذهن!

وقتی توانستم به فرای ذهن بروم تمام جواب‌ها با شفافیت تمام پیدا می‌شوند!

پس فعلاً به کار اصلی می‌پردازم! یعنی حضور!

این هم برنامه‌ی امروز!

این هم تکلیف امروز!

این هم شفافیت امروز!

چند لحظه غفلت

ID:553

https://unwritable.org/%da%86%d9%86%d8%af-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87-/%d8%ba%d9%81%d9%84%d8%aa

March 10, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده

<1 دقیقه.

*** 1

چند لحظه غفلت

***

کافی است کمی غفلت کنم!

کافی است فقط کمی درگیر خور و خواب و خشم و شهوت شوم!

کافیست یک وعده غذا را با آگاهی کمتری بخورم!

کافیست مدتی عنان افکارم را به ذهن بدهم!

کافیست مدتی در اینترنت بدون هدف بچرخم!

کافیست مدتی با یک فرد ناآگاه وقت بگذرانم!

مدتی عدم توجه به لحظه کافیست!

مدتی توجه اضافی به آینده کافیست!

این غفلت ها کافیست تا از حضور خارج شوم!

دوباره برای برگشتن به حضور اما زمانی نیاز نیست.

در یک لحظه میتوان به لحظه بازگشت!

با یک نوشته! با یک یوگا! با یک دوش!

با گوش دادن به اکهارت یا سادگورو!

فارسی

اینها مرا به لحظه بازمی‌گرداند!

ذهن من مدام در حال کار است!

یک لحظه غفلت کافیست تا به ورطه‌ی ذهن بیافتم!

یک لحظه کافیست تا به آینده ببرد مرا!

خیلی باید حواسم باشد!

این را نوشتم برای یادگاری از این پیچ های مسیر.

باز هم آینده!

باز هم غفلت.

فعلاً!

Introduction by AI !

ID:554

/https://unwritable.org/introduction-by-ai

March 7, 2023

دسته‌ها: English, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

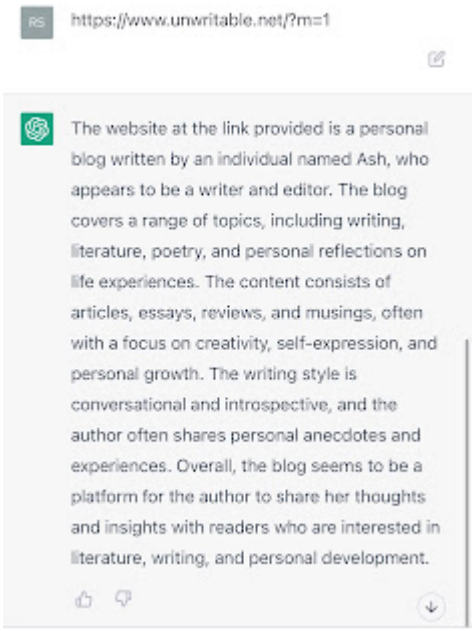
*** 1

!This is how AI sees me

!My name is not Ash by the way 🙂😉

The website at the link provided is a personal blog written by an individual named Ash, who appears to be a writer and editor. The blog covers a range of topics, including writing, literature, poetry, and personal reflections on life experiences. The content consists of articles, essays, reviews, and musings, often with a focus on creativity, self-expression, and personal growth. The writing style is conversational and introspective, and the author often shares personal anecdotes and experiences. Overall, the blog seems to be a platform for the author to share her thoughts and insights with readers who are interested in literature, .writing, and personal development

فارسی



معرفی به زبان فارسی

این یک وبسایت است که به صورت شخصی توسط نویسنده اش اداره می شود. در
درباره زندگی، مسافرت، فیلم و سریال، موسیقی، کتاب و بسیاری موضوعات دیگر
شامل مقالات مختلفی با زاویه های مختلف است و ممکن است برای خوانندگان علا
مختلف جذاب باشد.

فارسی

فارسی

الهه‌های زمین!

ID:555

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%84%d9%87%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86

March 7, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, زنانگی

2 دقیقه.

*** 3

الهه‌های زمین!

***

ای الهه‌های زمینی! با شما هستم!

ای الهه‌ی مادر!

با آنکه نمیخواستی ولی من را در وجودت پرورش دادی! هدیه‌ی خدا را پذیرفتی. خدا در تو حلول کرد! همچون مریم! تو پذیرا شدی! با عشق درونی ات! از وجودت و از شیرت من را سرشار کردی!

تو اولین الهه‌ی من بودی!

ای الهه‌های زیبایی!

شما چهره‌ای از زیبایی را می‌سازید! شما صورتی زیبا می‌سازید! این زیباییِ سطحی اما نشانی از زیباییِ کل دارد! شما زیبایی را پخش میکنید! ممنون از شما!

ما را به چشم و لب و گونه دعوت می‌کنید! ما هم همین‌جا نمیمانیم! می‌دانیم این زیبایی فقط روی پوست است! کمی عمیق تر شویم همان گوشت و استخوان است و بس!

ای الهه‌های محبت!

دست نوازش زنانه را در بازار می‌فروشند! خریدار هم زیاد دارد! کالایی ارزشمند است! چه سر را بنوازد چه ته را! هر دو زیباست! هر دو مسخ کننده! هردو مست کننده!

ای الهه‌های رقص!

فارسی

چرخش کمر و بی قراری پاهایتان و لرزش شکمهایتان و ادامه‌ی موهایتان در باد؛ همان لرزش و چرخش را در قلب ما ایجاد می‌کند! همان رقص دائمی حیات!

رقص گلها! رقص گیاهان!

ای الهه‌های صدا!

صدای نازک شما مثل سیم‌های ویالون قلب را خراش می‌دهد! ذهن را می‌نوازد! گوش را آرام می‌کند!

ای الهه‌های ظرافت!

دستهای ظریف شما چه زیبا می‌چرخند! نگاه ظریف! بدن ظریف! اندام ظریف! صدای ظریف! اینها از ظرافت بی منتهای خالق می‌گویند! از ظرافت این حروف! این نقشها!

ای الهه‌های زنانگی!

زنانگی خیلی کمیاب شده! زنانگیِ هنر کم پیدا می‌شود! زنانگی بدن زیاد است! زنانگی روح کم است!

آن زنانگی حافظ!

زنانگی مولانا!

زنانگی من!

زنانگی کم پیدا می‌شود!

زنانگیِ بدن هست! اما با بدن نمی‌شود یکی شوی!

بدن ها را خرید و فروش می‌کنند!

بدن ها پیر می‌شوند!

بدن ها فقط پوستشان زیباست! بدن ها نمی‌توانند یکی بشوند!

مالش دو پوست فقط روی پوست می‌ماند!

گرچه آن هم زیباست!

اما در سطح پوست میماند!

شما زن بمانید!

بگذارید مردها با همدیگر بجنگند!

بگذارید مردها مرزبندی کنند!

بگذارید مردها شکار کنند!

بگذارید مردها بندگی کنند!

بگذارید مردها با زور بازو غلبه کنند!

ای الهه‌های زمین!

زن بمانید!

پذیرا بمانید!

زیبا بمانید!

مستور بمانید!

ظریف بمانید!

در حال بمانید!

مست بمانید!

عاشق بمانید!

ساکت بمانید!

زنانگی بودا در سکوتش بود!

زنانگی مولانا در سماعش بود!

زنانگی عیسی در ظرافتش بود!

زنانگی حافظ در شعرهایش بود!

زنانگی خیام در مستی اش بود!

اصلاً من زن می‌شوم!

فارسی

من سرسپرده می‌شوم!

من عاشق می‌شوم!

من با بچه‌ها بازی می‌کنم!

من شعر می‌بافم!

من عقل را مسخره می‌کنم!

من شبها تا صبح بیدار می‌مانم!

من بدون تصمیم می‌مانم!

من بدون هدف می‌مانم!

من بدون آینده می‌مانم!

من خودم الهه می‌شوم!

من خودم الهه ام را می‌سازم!

با این کلمات!

زنانگیِ نداشته‌ی شما را جبران می‌کنم!

شما ببُرید من وصل می‌کنم!

شما بروید من می‌مانم!

شما فکر کنید من نادان می‌مانم!

شما مرد باشید من زن می‌شوم!

زن بودن کم نیست! زن بودن ضعف نیست!

زن بودن یعنی نزدیکِ خدا بودن!

خدای مرد در آسمان هست؛ بگذارید زمین جای خدایان زن باشد! زمینِ ساخته‌ی مردها زنانگی را کم دارد!

شما حرف بزنید من سکوت می‌کنم!

فارسی

فارسی

آه از دست این قلم!

ID:556

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%87-%d8%a7%d8%b2-%d8%af%d8%b3%d8%aa-%d8%a7%db%8c%d9%86-%d9%82%d9%84%d9%85/

March 7, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

آه از دست این قلم!

***

دوباره ماه کامل شد!

دوباره من ماندم و یک قلم شیشه‌ای!

من ماندم و ماه! و یک شب طولانی!

معتادم به قلم!

معتادم به فکر!

معتادم به نوشتن!

اما نوشتن اگر از نانوشتنی باشد؛ خیلی می‌چسبد!

تناقض گویی!

درهم نویسی!

بی هدف! بی نظم! بی قانون! بی توجه به آینده! بی توجه به مخاطب!

این نوشتن همان رقص میانه‌ی میدان است!

همان چرخش های سماع گونه!

همان تراوشات یک ذهن بیمار!

فارسی

ذهنی که اینطوری خالی می‌شود!

متهم هستم به سردی! متهم هستم به پخش زیاد لینک!

اتهاماتم را قبول دارم!

حدِّ من سکوت است! باید حد بخورم!

خیلی حرف زدم!

خیلی توضیح دادم!

آنچه نباید می‌گفتم و می‌نوشتم را گفتم و نوشتم!

آنقدر در این راه زیاده‌روی کردم که دودش در چشم خودم رفت!

حرف مولانا را نشنیدم که گفت خموش!

رمز مستوری را از حافظ نیاموختم!

کاش می‌شد ترک کنم. فقط بنشینم! فقط نظاره کنم! با یک لبخند!

لبخند بودا!

لبخند عیسی!

لبخند مولانا!

لبخند خیام!

لبخند اکهارت!

لبخند سادگورو!

این اسم ها را نوشتن برکت دارد!

چیزی را به این نوشته اضافه می‌کند!

خودتان بروید بخوانیدشان!

من فقط یک لینک میدهم!

فارسی

همین!

حرافی های اضافی من را ببخشید!

طلب کنید!

از اسمهای این بالا طلب کنید!

اینها به غایت مهربانند!

اگر خودت را خیلی باد نکنی آنها تو را پر می‌کنند!

اگر زیاد حرافی نکنی آنها تو را از عشق پر می‌کنند!

پس بروم!

فعلاً!

موهبت ادب پارسی

ID:557

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d9%87%d8%a8%d8%aa-%d8%a7%d8%af%d8%a8-/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c

March 6, 2023

دسته‌ها: شعرطور, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادب پارسی, روابط, زندگی

1 دقیقه.

*** 2

موهبت ادب پارسی

***

از نیمه های شب این شعر در وجودم می‌پیچد!

من بی می ناب زیستن نتوانم

بی باده کشید بار تن نتوانم

من بنده آن دمم که ساقی گوید

یک جام دگر بگیر و من نتوانم

*

هنگام خوردن غذا و غروب زیبای آفتاب این شعر می‌آید

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

*

در هنگام سختی ها مولانا میگوید

ای بدی که تو کنی در خشم و جنگ

با طرب‌تر از سماع و بانگ چنگ

فارسی

ای جفای تو ز دولت خوب‌تر

و انتقام تو ز جان محبوب‌تر

*

در هنگام دیدن جدایی ها می‌گویم

تو برای وصل کردن آمدی

یا برای فصل کردن آمدی

تا توانی پا منه اندر فراق

ابغض الاشیاء عندی الطلاق

هر کسی را سیرتی بنهاده‌ام

هر کسی را اصطلاحی داده‌ام

در حق او مدح و در حق تو ذم

در حق او شهد و در حق تو سم

*

مدام با خودم می‌گویم

با مدعی مگویید اسرار عشق و مستی

تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سر آید

ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی

*

وقتی می‌خواهم حرفی بزنم می‌گویم

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

*

وقتی می‌خواهم جایی بروم میگویم

ما ز بالاییم و بالا می رویم

ما ز دریاییم و دریا می رویم

ما از آن جا و از این جا نیستیم

ما ز بی‌جاییم و بی‌جا می رویم

*

در برابر عتاب عاقلان می‌گویم

مرا گویی که رایی من چه دانم

چنین مجنون چرایی من چه دانم

مرا گویی بدین زاری که هستی

به عشقم چون برآیی من چه دانم

*

اگر کسی در فهم او بپرسد می‌گویم

هرچه در فهم تو آید آن بود مفهوم تو

کی بود مفهوم تو او کو از آن عالی‌تر است

*

وقتی سودای نان باشد می‌گویم

فارسی

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

*

و همیشه در پایان چون مولانا خاموش می‌مانم

خاموش کن آخر دمی دستور بودی گفتمی

سری که نفکندست کس در گوش اخوان صفا

مکالمات من و تارا -۲

ID:558

https://unwritable.org/%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d9%86-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%a2

March 3, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها

<1 دقیقه.

*** 0

مکالمات من و تارا -۲

***

ددی!

من تو چشمات تارا رو می‌بینم!

تو تو چشای من چی می‌بینی؟

من:

من تو چشای تو God و می‌بینم!

تارا:

گاد چیه؟

من:

گاد یعنی لایف life !

تارا:

لایف یعنی چی؟

من:

لایف یعنی تو یعنی تارا!

و هردو شروع می‌کنیم به خندیدن!

نوشتن به مثابه‌ی کارما!

ID:559

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%ab%d8%a7%d8%a8%d9%87%db%8c-%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7/

March 3, 2023

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

نوشتن به مثابه‌ی کارما!

***

در این مسیر کم کم تنها و تنها تر می‌شوی. خودت می‌مانی و خودت. کم کم فقط یک گفتگوی درونی برایت می‌ماند. وقتی گفتگوهای درونی را کم کنی آن مقداری که باقی می‌ماند قوی تر می‌شود. مثل اینکه کمتر حرف میزنی اما آن حرف کم تاثیرش بیشتر است.

در این حالت هم تا حدود زیادی ذهن خاموش است اما گاهی ذهن و احساسات غلبه می‌کنند و شدید تر تو را می‌کشند.

باز نیاز به آگاهی بیشتر و بیشتر داری!

دراما های ذهنی و احساسی ات قوی تر شده‌اند. قضاوت هایت شدید تر و درست تر شده‌اند.

ایگو یا ذهن تو همزمان با رشد تو قوی تر شده‌اند. درست مثل کشتی گیری که هرچه بیشتر قوی می‌شود حریف های قوق تری هم برایش پیدا می‌شوند.

یا مثل بازی مار و پله که هر چه بالاتر بروی مارها هم بزرگتر می‌شوند.

کم کم حس می‌کنم همین نوشته‌ها دارد تبدیل به کارما می‌شود.

بعضی نوشته‌ها دراما ایجاد می‌کند. مثلاً یک مسافرت ساده در ذهن و در نوشته‌ها تبدیل به دراما می‌شود.

گاهی همین نوشته‌ها دست و پای من را می‌بندد. گاهی محدودم می‌کند.

این که همه از طریق نوشته‌ها فلان چیز را میدانند یا فلان چیز را قبلاً نوشته‌ام. این طوری می‌شود که کاری که قبلاً کارما نبود حالا می‌شود کارما!

فارسی

گاهی از همین نوشته‌ها هویت و شخصیت کاذب ساخته می‌شود.

از موضع گیری ذهنی قبلی خودم یک هویت کاذب ساخته می‌شود.

این خلاف آزادی است!

این ایجاد کارمای جدید است!

این حرافی اضافی است.

باید کم کم تمرین کنم ننویسم!

اکهارت هم گفت لازم نیست خودت را توضیح بدهی!

مولانا بارها گفته خاموش!

گفت قلم ها را بشکن!

حافظ از رموز مستوری گفت!

بروم تا اوضاع خرابتر نشده!

یک فرصت دوباره!

ID:560

https://unwritable.org/%db%8c%da%a9-%d9%81%d8%b1%d8%b5%d8%aa-/%d8%af%d9%88%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87

March 1, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, سفر, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

یک فرصت دوباره!

***

بالاخره صبح روز سفر شد. بلیط یکطرفه آماده است!

بلیط یکطرفه!

https://www.unwritable.net/2023/02/blog-post_25.html

کمی کارما باقیمانده.

عبور از زمین بدون کارما!

https://www.unwritable.net/2023/02/blog-post_28.html

بالاخره باید بروم. صبح با دوستی قرار می‌گذارم. یک صبح برفی زیبا!

با خانه خداحافظی می‌کنم! آخرین موجودی خوراکی یخچال را برمیدارم. تا خود فرودگاه با دوستم حسابی گپ میزنیم. برف زیبایی آمده. آخرین توصیه‌ها را به دوستم می‌کنم! وقتی لیست پروازها را نگاه می‌کنم اکثرا تاخیر دارند و بعضی کنسل شده‌اند!

با دوستم خداحافظی می‌کنم و عازم سفر می‌شوم! درست لحظه‌ای که آماده می‌شوم برای خوردن صبحانه روی صفحه اعداد چهار ساعت تاخیر را نشان می‌دهد! سریع به دوستم خبر می‌دهم! حدود ۲۵ نفر دیگر هم مثل من بلاتکلیف هستند!

دوستم بعد از انجام کاری برمیگردد. چند ساعتی تا مشخص شدن وضعیت پرواز فرصت داریم. راه می‌افتیم برای گرداندن سگ دوستم برمی‌گردیم. هنوز هیچ چیز معلوم نیست! چند ساعتی وقت اضافه داریم.

فارسی

یک فرصت دوباره! یک حس لذت‌بخش. یک فرصت برنامه‌ریزی نشده! چند ساعت آزادی!

در خیابان راه می‌افتیم و همزمان با کارمند هواپیمایی در تماس هستیم. گزینه‌های مختلف را بررسی می‌کنیم! تاخیر آنقدر زیاد است که به پرواز دوم نمی‌رسم!

امکان تغییر مسیر از اروپا نیست! پروازهای آمریکا را چک می‌کنیم! ساعت حرکت و ساعت رسیدن!

تنها گزینه‌ی بعدی حدود ۱۲ شب می‌رسد! احتمالا زمان پایان عروسی بعد از ۲۴ ساعت پرواز خواهم رسید! با چند چمدان و قطعاً خسته!

از هواپیمایی فرصت می‌گیرم! به من یک فرصت یک‌ساله میدهد!

رسیدن به عروسی منتفی است! با دوستم قهوه می‌خوریم و قدم می‌زنیم! از تجربیات و اضطرابات زندگی می‌گوییم! یک مکالمه‌ی معنی دار! از آنهایی که به زندگی معنی میدهد! عمیق و جذاب! چند ساعتی می‌گوییم و می‌خندیم! باز می‌گردم به خانه!

انگار یک فرصت مجدد به من داده شده! یک فرصت دیگر! یک مهلت دوباره برای تجدید نظر!

یک ویدیوی جدید از اکهارت میبینم و دوباره شاهکار! دوباره وصف حال! کمی استراحت می‌کنم و برمی‌گردم به نوشتن! به تصمیم!

حالا یک فرصت دوباره دارم!

درست مثل زندگی! یک فرصت دوباره برای یک تصمیم دوباره!

درست وقتی که تصمیم نمی‌خواهی بگیری زندگی برایت نمایشی برای تصمیم‌گیری می‌گذارد!

با اینکه هنوز تصمیمم را نمی‌دانم شروع می‌کنم به نوشتن!

این بار با یک تجربه‌ی جدید! این بار نمی‌دانم آیا بیست و چهار ساعت دیگر کجا خواهم بود ولی باز هم خوب است!

زندگی در حضور را دوباره تجربه می‌کنم!

یک فرصت بیست و چهار ساعته برای تصمیم! شاید یک تصمیم جدید! شاید هم نه!

مهم حضور است!

مهم جایی که هستم نیست!

یک درس جدید!

فارسی

درسی که کل زندگی یک مهلت است!

یک فرصت است!

فرصتی برای درست زیستن!

فرصتی برای حضور!

عبور از زمین بدون کارما!

ID:561

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%a8%d9%88%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-%d8%a8%d8%af%d9%88%d9%86-%da%a9%d8%a7%d8%b1%d9%85%d8%a7/

February 28, 2023

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: سفر

<1 دقیقه.

*** 1

عبور از زمین بدون کارما!

***

چند ساعت دیگر عازم هستم. به آن سمت دیگر زمین. دیروز در یک روز برفی با دوستی قدم می‌زدم کنار رودخانه. گنجشک ها در حال زندگی بودند. آنها همانطوری که باید زندگی میکنند. بدون ایجاد کارما! بدون تولید زباله. بدون حتی گذاشتن اثری از خودشان. به حالشان غبطه خوردم. زندگی کردن تمیز و مردن تمیز را باید از طبیعت بیاموزیم!

فارسی

این بار هم نشد! خواستم جوری بروم که باری بر دوش کسی نباشد. زمین را همانطوری که تحویل گرفتم تحویل بدهم! خواستم خانه و ماشین را همانطور تمیز تحویل بدهم! انگار نه انگار که کسی از آن استفاده کرده باشد!

اما نشد! عجله و بی نظمی این بار هم گریبانم را گرفت! بارم به دوش دوستان و خانواده افتاد!

شاید از کارماهای قبل مانده است ولی خواستم رد پایم را پاک کنم اما نشد!

کلِ داستان زندگی همین است. بیایی و بروی بدون گذاشتن هیچ اثری. پاک تمیز خالص! درست مثل گنجشک ها!

کاش می‌توانستم بدون خیس شدن از آب گذر کنم. کاش می‌توانستم بدون گذاشتن اثری بروم! کاش می‌شد ننویسم!

کاش کاشکی نمیگفتم!

کاش عجول نبودم!

کاش نوشتن را بر نماز ترجیح نمی‌دادم!

کاش کارما را می‌فهمیدم!

کاش کارمای جدید تولید نمی‌کردم!

...

Isha Volunteer

ID:562

/https://unwritable.org/isha-volunteer

February 25, 2023

دسته‌ها: English, کوتاه

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, یوگا

<1 دقیقه.

*** 1

.There is something mysterious about volunteering in Isha

!There’s no Isha vs Us

!There’s no them vs Us

!We are all responsible for everything

!Like Sadhguru

!He definitely feels responsible for every being

.That’s the love we all feel

!So we should be like him

!No matter where we are

!No matter what label we have

.We learn from him

!We are responsible for everything

!Everything on earth and beyond

!Everything inside Isha or Outside it

!We all are one

فارسی

!We all are life

!We all are Yoga

فارسی

داستان پول؛ زمین و تورم! دروغ بزرگ اقتصاد مدرن! – ۱

ID:563

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%be%d9%88%d9%84%d8%9b-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-%d9%88-%d8%aa%d9%88%d8%b1%d9%85-%d8%af%d8%b1%d9%88%d8%ba-/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af-%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7

February 25, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, طبیعت و زمین

4 دقیقه.

*** 5

داستان پول؛ زمین و تورم! دروغ بزرگ اقتصاد مدرن!

***

در دنیای جالبی زندگی می کنیم

ما همه به کالاها نیاز داریم

بدون غذا و مسکن و کالا تقریبا زندگی غیر ممکن است

و این کالا ها رو هم ما خودمون تولید می کنیم البته نه همه ی ما !

روزی روزگاری دو نفر بودند

آقای الف و آقای ب

آقای الف کالای الف رو تولید می کرد

و آقای ب کالای ب رو

آقای الف و ب هرچقدر که می خواستند از کالای خودشون استفاده می کرند و بعد بقیش رو با هم عوض می کردند

بنا براین آقای الف کالای الف رو به آقای ب میداد و کالای ب رو می گرفت

همه چیز به خوبی پیش می رفت

برای ساده شدن می توانید فرض کنید که کالای آقای ب طلا بود

فارسی

اما به تدریج کمیاب و کمیاب تر شد

تا این که روزی آقای ب تصمیم گرفت که دیگر کار نکند و کالای ب را تولید نکند

اما آقای الف همچنان کار می کرد و کالای الف رو تولید می کرد

موقع معاوضه که رسید آقای الف مقداری کالای الف داشت ولی آقای ب هیچی از کالای ب نداشت

آقای ب کالای خودش رو توی انبارهاش مخفی کرده بود و نهایتا

آقای ب متوسل به دروغ شد و تصویر کالای ب رو روی کاغذی کشید و به آقای الف داد عکس و امضای خودش رو هم به نشانه ی اعتبار کنار کاغذ کشید

وقتی آقای الف گول خورد و فکر کرد که آقای ب کالای ب رو واقعا تولید کرده حاضر شد که کالای الف رو با تصویر کالای ب معاوضه کنه. همینطور گذشت و گذشت.

در طول سالهای بعد هر سال آقای الف بیشتر و بیشتر کار می کرد و کالای الف رو هر سال چند درصد اضافه می کرد او به آرامی کار می کرد و از تلاش و کار هر روزه اش لذت می برد او کشاورزی می کرد معدن ها رو می کاوید و زمین ها و خانه ها رو می ساخت.

اما ترس وطمع؛ آقای ب را آرام نمی گذاشت و از کم کاری خودش می ترسید بنا براین برای این که احساس امنیت بیشتری بکنه تصمیم گرفت که رشد کالای ب را چند درصد بیشتر از رشد کالای الف اعلام کنه

بنا براین همیشه وقتی آقای الف کالای خودش رو با تصویر کالای آقای ب عوض می کرد مقداری تصویر کالای ب اضافه برای آقای ب می موند

سالها گذشت به این ترتیب که آقای الف مدام کار می کرد و کل موجودی کالای الف خودش رو تحویل میداد به آقای ب اما در مقابل آقای ب هرساله موجودی تصویر کالای ب خودش رو افزایش میداد

آقای ب مواظب بود که آقای الف نفهمه که کالای ب فقط یک تصویره و بنا براین آقای الف رو مدام مشغول می کرد که فقط و فقط کار کنه

آقای الف هرسال هر چقدر که کار می کرد و تولید می کرد باز هم فاصله ی مقدار کالایش با مقدار کالای آقای ب بیشتر و بیشتر می شد. شکاف عمیقی بین آقای ب و الف به وجود اومده بود.

یک لحظه کافی بود تا آقای الف به دروغ های آقای ب پی ببره. اما آقای ب اجازه ی یک لحظه فکر کردن رو هم به آقای الف نمی داد و مدام تو گوش آقای الف می خوند که بیشتر ... بیشتر ... بیشتر کار کن ... بیشتر تولید کن ... بیشتر مصرف کن

... بیشتر لذت ببر

فارسی

نسبت کالای اقای ب به کالای آقای الف اسمش قیمت بود

آقای ب به دروغ وانمود کرد که قیمت را هیچ کس تعیین نمی کند

البته کالای آقای ب دیگه وجود واقعی نداشت و فقط یک توهم بود اما توهمش وجود داشت و میزان اون هرسال بیشتر می شد

صورت کسر مقدارکالای ب بود

مخرج کسر مقدارکالای الف بود

با این که با تلاش و استفاده از منابع کره ی زمین هر ساله مخرج کسر یعنی مقدار کالای الف بالا می رفت

ولی این آقای ب بود که توهم کالای خودش رو همیشه بیشتر بالا می برد

بنا براین قیمت که حاصل تقسیم کالای ب به کالای الف بود هر سال کمی بالاتر می رفت

و به این بالا رفتن می گفتند تورم

آقای الف مردم بودند و آقای ب بانک بود

یا شاید

آقای الف کارمند باشد و آقای ب کارفرما !

اما به هرحال

میزان افزایش سالیانه ی کالای آقای الف رشد تولید نام داشت

میزان افزایش سالیانه ی توهم کالای آقای ب رشد پول یا نقدینگی بود

حتما متوجه شده اید که آن برگ کاغذآقای ب که قرار بود معادل کالای ب باشد اسمش پول است

یعنی آقای ب دیگر به جای کالا پول تولید می کند

بعضی دوره ها آقای ب دیگه زیاد دروغ نمیگه و همون قدر کالای خودش رو افزایش میده که آقای الف کالای خودش رو افزایش داده بنا براین قیمت ثابت می مونه

به این میگن سیاست انقباضی

درست زمانی این اتفاق می افته که میزان بهره پول(میزان افزایش کالای ب) با میزان افزایش تولید(کالای الف) برابر می شه

بعضی وقت ها هم آقای ب زیاد دروغ میگه و یواشکی کالای خودش رو خیلی بیشتر افزایش میده و این باعث میشه که آقای الف بیشتر مجبور بشه کار کنه و منابع بیشتری مصرف بکنه ولی قیمت هم افزایش پیدا میکنه

به این میگن سیاست انبساطی

درست زمانی این اتفاق می افته که میزان بهره ی پول(میزان افزایش کالای ب)

از میزان افزایش تولید(کالای الف) بیشتر بشه

اما بالاخره فرق بود بین این دو آدم بین این دو گروه

فرق اصلیشون این بود که آقای الف کار می کرد و شرافتمند بود

ولی آقای ب کار نمی کرد و از دسترنج آقای الف استفاده می کرد

کالای آقای الف رو میشه استفاده کرد میشه دید میشه تولید کرد میشه حس کرد میشه مبادله کرد

کالای آقای ب فقط یک عدد روی کاغذ یا روی کامپیوتر هست

در تمام این سالها هم سیاستمداران هم مواظب هستند که این بازی انجام بشه و ففط ناظر و داور بازی هستند

حالا اگر که تمام منابع زمین مصرف بشه و آقای الف دیگه نتونه تولید خودش رو افزایش بده می دونید چه اتفاقی میفته ؟

بلیط یکطرفه!

ID:564

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%84%db%8c%d8%b7-/%db%8c%da%a9%d8%b7%d8%b1%d9%81%d9%87

February 25, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, تارا و بچه‌ها, زمان, سفر, لحظه, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

بلیط یکطرفه!

***

با دخترم چک کردم. با یک دوست هم چک کردم. با خواهر و همسرم هم چک کردم. همه گفتند بلیط را بخر! خریدم!

یک بلیط یک طرفه!

حس عجیبی بود موقع خریدن بلیط. انگار نوعی مرگ آگاهانه بود!

از دیدگاهی این یک کار ساده است. یک سفر ساده. یک کار معمولی. نمیخواهم دراما ایجاد کنم. اما جدیدا خیلی تصمیم نمی‌گیرم. اجازه می‌دهم جریان زندگی برایم تصمیم گیری کند. نوعی دیوانگی است. شاید شبیه توکل! شاید شبیه رضا! مقام رضا!

شاید فهمیدم من کاره ای نیستم! کارگردان؛ دیگری است! به خاطر همین است که سعی میکنم روی حرف کارگردان زیاد حرف نزنم! خیلی مواظب هستم که سرِخود بازی نکنم!

برای همین خیلی تصمیم نمی‌گیرم. تصمیم یعنی کشتن یک گزینه. کشتن هم از بعد از ویپاسانا دیگر مرام ما نیست. گزینه ها را حشرات را مرغ و گاو و گوسفند را سعی می‌کنم نکُشم!

البته گاهی هم از دستم در می‌رود. وحشیانه مرغی به دندان می‌کِشم! وحشیانه اما تصمیم نمی‌گیرم! آرام آرام تصمیم می‌گیرم.

نیت کرده‌ام آرام آرام بمیرم!

البته یک بلیط یک طرفه هم از قبل گرفته‌ام!

از لحظه‌ای که متولد شدم بلیط یک طرفه برای مرگ را برایم صادر کرده‌اند!

فارسی

مرگی که بد نیست!برخلاف تصور عمومی!

اما چرا بلیط یکطرفه! جدیدا خیلی به آینده هم نمی‌روم. آینده هم حیطه‌ی اختیار من نیست. کارگردانی که زمان را ساخته آینده را بهتر می‌فهمد! من کاره ای نیستم که بخواهم برای آینده تعیین تکلیف کنم!

راستش را بخواهید تا حدودی تکلیفم روشن شده! خیلی روشن تر از قبل!

تکلیف من فقط طی حضور است! حضور و بس!

مابقی کارها خودبخود انجام می‌شود! مثلاً موقعی که در شکم مادر هستی. لازم نیست کاری بکنی! خودبخود متولد می‌شوی! تقریباً شبیه نوزاد شدم!

ایران یعنی آن قطعه از زمین که در آن چشم به دنیا گشودم هنوز در من ریشه دارد! شاید من هنوز در آن ریشه دارم! نوعی رابطه‌ی دوطرفه!

یک بار قبل از تولد ایران را انتخاب کردم! حالا هم دوباره آن را انتخاب می‌کنم!

تاکی؟ نمی‌دانم!

آینده هم جای من نیست! جای من در حضور خوب است!

ما مهاجرها میخواهیم آمریکا را کشف کنیم! می‌خواهیم مریخ را کشف کنیم! آنقدر می‌دویم و می‌دویم تا همه‌ی زمین را کشف و تسخیر کنیم غافل از اینکه مستقیم به خاک خواهیم رفت!

خاک زمین یا خاک مریخ! خاک خاک است! بدن ما هم از خاک است! دوباره خاک می‌شود!

من بومی این زبان هستم! این کلمات از لحظه‌ی تولد در روح من نقش بسته! Am و is و Are نه! پس ریشه‌ی من در خاک است.

خاک ایران بعد خاک کل زمین!

البته مرزی را قبول ندارم!

زمین بدون مرز است! یک کره‌ی گرد!

ولی به هرحال این حرف‌ها را به انگلیسی بلد نیستم بزنم! انگلیسی را زیاد مسلط نیستم! فارسی برایم راحت تر است!

حتماً دلیلی داشته که مولانا فارسی حرف می‌زند!

حتماً دلیلی داشته که می‌کشاندمان به سوی خودش!

فارسی

به سوی عشق!

معلمانی دارم که به انگلیسی حرف می‌زنند! همان‌قدر زیبا و همان‌قدر عاشقانه. مثل مولانا. اکهارت را می‌گویم و سادگورو را!

خلاصه دارم می‌روم!

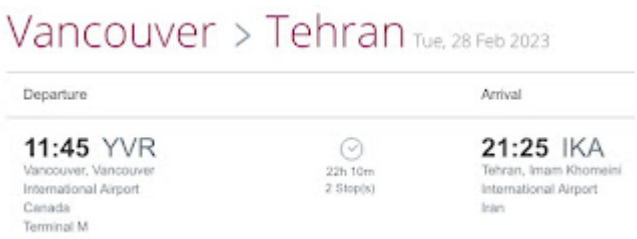
تکلیف من روشن شده: حضور تا مرگ!

زیاد نیازی به حرافی نیست!

هرکه بخواهد بداند میداند!

هرکه بخواهد که نداند نمیداند!

فعلاً تا بعد!



ناگفتنی های ۱- آیا من بدن هستم؟ پول؟ آرامش! What gives us peace ?Am I my body? Money

ID:565

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%af%d9%81%d8%aa%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%db%b1-%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%85%d9%86-%d8%a8%d8%af%d9%86-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f-/%d9%be%d9%88%d9%84%d8%9f-%d8%a2%d8%b1%d8%a7

February 24, 2023

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

<1 دقیقه.

*** 0

بعداز نانوشتنی این بار رسیدیم به ناگفتنی

اینجا گوش کنید

یک سری سوال که از خودمان بپرسیم

https://castbox.fm/vd/573799983

https://spotifyanchor-web.app.link/e/roRdmSDmGxb

مرگ به روایت سادگورو

ID:566

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%af-%d8%a8%d9%87-%d8%b1%d9%88%d8%a7%db%8c%d8%aa-/%d8%b3%d8%a7%d8%af%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88

February 22, 2023

دسته‌ها: بعد از من, بلند, ترجمه‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

مرگ به روایت سادگورو

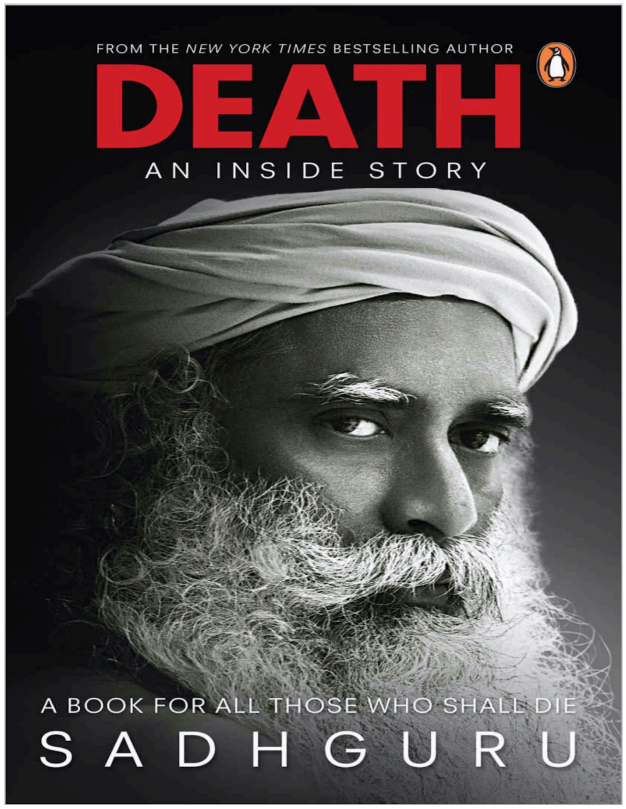
مدتی است درصدد خواندن کتاب مرگ سادگورو هستم. با چند تن از دوستان شروع کردیم. تعدادی به دلایل خودشان ما را از ترجمه‌ی کتاب منع کردند. از آنجایی که مرگ را باید با رضایت پذیرفت ما هم مرگ ایده‌ی ترجمه ی این کتاب را می پذیریم. در زیر فهرست مطالب و یک مقدمه هست که اینجا میگذارم. اگر علاقمند شدید خودتان بخوانید. برای گسترش یک حقیقت نیازی به تلاش من نیست!

این هم لینک کتاب در آمازون

Death; An Inside Story: A book for all those who shall die” by Sadhguru“

https://amzn.in/05lpoXd

این هم ترجمه ی فهرست شاید روزی ترجمه شد و در دسترس فارسی زبانان قرار گرفت.



مرگ

{یک روایت درونی}

اثر

سادگورو

کتابی برای تمام کسانی که {خواهند مرد}

فهرست مطالب

مقدمه ناشر{سرور درونی؛} مرگ

بخش ۱: مرگ و زندگی در یک نفس؛ مرگ

فصل۱: مرگ چیست؟
مرگ: اساسی ترین سوال
طبیعت میرای بشر
کشف مرگ
آیا مرگ فاجعه است
مرگ را دعوت نکنید

فصل۲: فرآیند مرگ
چه چیزی شما را زنده نگه میدارد
حباب زندگی و مرگ
پنج پرانا: پنج انرژی حیات
مراحل مرگ
چاکراها: گذرگاههای خروج زندگی

فصل۳: کیفیت مرگ
انواع مرگ
پیش بینی مرگ
انرژیهای منفی
خودکشی: نگاهی به این عمل
کمک به افرادی که به خودکشی فکر میکنند
پیامد های خودکشی

فصل ۴: آیا میتوان مرگ را {دستکاری} کرد؟
فریب دادن مرگ
رقص مرگ
حلول روح مرده در بدن موجود زنده‌ی دیگر
جستجوی نامیرایی
جستجوی ابعاد دیگر

فصل۵: مرگ کامل آگاهانه Mahasamadhi
مرگ و آگاهی مطلق
مرگ و روشن بینی

فارسی

آزادی نهایی و مرگ آگاهانه
تعدادی از افرادی که به مرگ کامل آگاهانه دست یافتند

بخش ۲: رحمت مرگ؛ {خدا شو!}

فصل۶: آمادگی برای یک مرگ خوب
آیا مرگ نیاز به آمادگی دارد
خواب؛ {انرژی حیات Ojas} و مرگ
چرا آدمها از مرگ میترسند
چطور با ترس از مرگ کنار بیاییم
چطور دوران پیری را زندگی کنیم
درک عمل {کناره گیری آگاهانه} Vanaprastha Ashrama
درک عمل {مرگ آگاهانه بدون غذا} Sallekhana
اهمیت مرگ در شهر کاشی هندوستان

فصل۷: کمک به افراد در حال مرگ
اهمیت لحظات پایانی زندگی
کمک به افراد بیماربرای مردن
در مورد مرگ در خانه
{مناسک مرگ و کفن و دفن}
آیا اهدای اعضای بدن خوب است؟
محو بدن فیزیکی Dematerializing the Body

فصل۸: کمک به درگذشتگان
چرا مراسمی برای درگذشتگان نیاز است
{پدیده‌ی نمک گیر شدن – زنجیره‌ی کارمایی} Runanubandha
مراسمی برای بخشش مردگان در مرکز یوگای ایشا Kalabhairava Karma
محدوده‌ی اثر مراسم بخشش مردگان Kalabhairava Karma
آموزش افراد برای مراسم مربوط به مرگ
مرگ نوزادان
ارتباط والدین و کودک بعد از مرگ
اهمیت سالگرد مرگ
پرستش نیاکان
در مورد بهشت و جهنم

فصل۹: در مورد سوگواری و غم
ماهیت سوگواری وغم
رفتن به فرای غم
دارایی های مردگان
مرگ هم زمان نزدیکان Empathetic Death

فارسی

مرگ های گروهی و اثرات آن
دوری سوگواری
یادبودها؛ {مقبره‌ها} و اهرام

بخش ۳: زندگی بعد از مرگ؛ {فضای تاریک}

فصل۱۰: زندگی یک روح
روح ها چیستند
مشکلات روح
راه حل های روح
آزاد کردن روح های {مسکوت شده} {مسخ شده} Dissolving Frozen Beings
{ورود مردگان به زندگی} Nirmanakaya
{دعوت از روح های معلق} Downloading Beings

فصل ۱۱: معمای تولد دوباره Reincarnation
تولد دوباره؛ گرفتن یک بدن جدید
ریاضیات تولد دوباره
یادآوری زندگی‌های قبلی در کودکان
کشف زندگی های گذشته
هیتلر کوچک
همسران چند دوره‌ی زندگی
{تنها ارتباط پایدار}
زندگی بعد از هزار ماهگی
{تولد: شروع دوباره}
{تولد دوباره‌ی لاماها}
زندگی های گذشته
آیا من دوباره متولد خواهم شد؟

فصل ۱۲: سخن پایانی
یک قطره معنویت
{خطای نشستن با گورو}

پانویس ها

فصل۱: مرگ چیست؟
فصل۲: فرآیند مرگ
فصل۳: کیفیت مرگ
فصل ۴: آیا میتوان مرگ را {دستکاری} کرد؟
فصل۵: مرگ کامل آگاهانه Mahasamadhi
فصل۶: آمادگی برای یک مرگ خوب
فصل۷: کمک به افراد در حال مرگ
فصل۸: کمک به درگذشتگان
فصل۹: در مورد سوگواری و غم
فصل۱۰: زندگی یک روح

فارسی

فصل ۱۱: معمای تولد دوباره Reincarnation
فصل ۱۲: سخن پایانی

فهرست لغات
ارتباط با ناشر
حقوق نشر

مقدمه مترجمان

هرکدام از ما در گوشه‌ای از جهان درگیر انرژی شخصی شدیم به نام سادگورو. کسی که به جاهایی عمیق از تجربه‌ی شخصی دسترسی پیدا کرده. کسی که به یگانگی رسیده. و کسی که میتوان برای موضوعی مثل مرگ به او اعتماد کرد. شاید او مرگ را تجربه کرده باشد. شاید او از مرگ گذر کرده باشد. او هم مثل تمام بزرگان تاریخ بشر از سد مرگ و زندگی عبور کرده و به فضای نامیرایی دسترسی دارد. به گفته‌ی خودش می تواند بنشیند و از بدنش جدا شود.
برای ما خواندن و ترجمه‌ی این کتاب؛ خودش تجربه‌ی معنوی خواهد بود. هرچه بتوانیم خودمان را خالص تر کنیم این تجربه غنی تر و عمیق تر خواهد بود و بالطبع اثر آن بیشتر.
مرگ؛ بزرگترین گذرگاه پایان زندگی است.
شناختن مرگ منجر به شکوفایی زندگی میشود و فرار از مرگ منجر به نابودی زندگی.
به امید اینکه بتوانیم با لبخندی رضایت بار از گذرگاه مرگ عبور کنیم.

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سرآید
ناخوانده نقش مقصود در کارگاه هستی

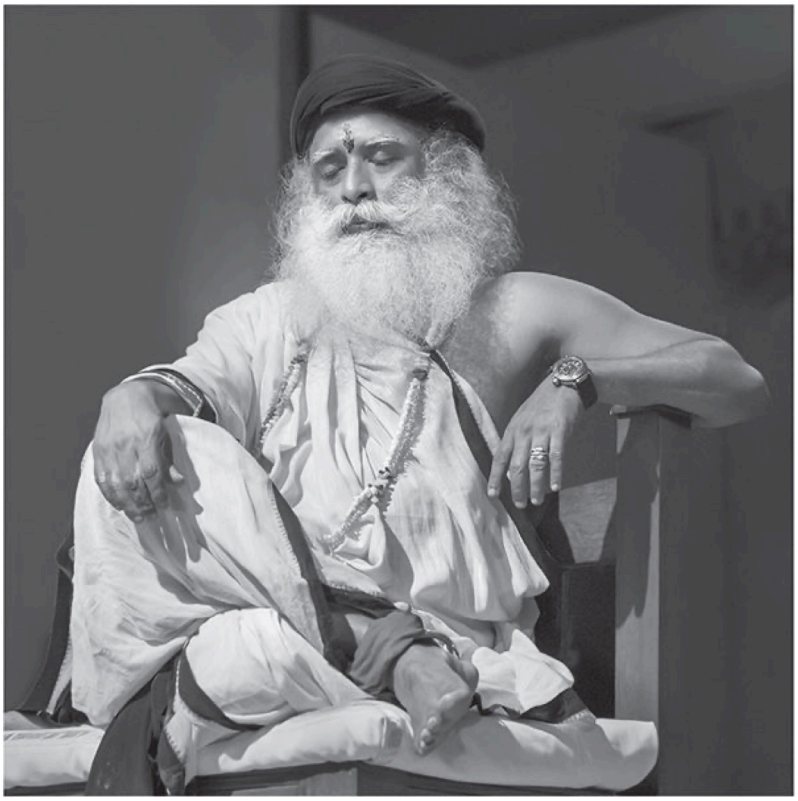
رسول شهراد بجستانی
اسفند ۱۴۰۱
ونکوور کانادا

مقدمه ناشر

{سرور درونی؛} مرگ

مقدمه؛ وزش باد مرگ

سوامی نیسارگا



مکالمات من و تارا!

ID:567

https://unwritable.org/%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d9%86-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-2

February 22, 2023

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

مکالمات من و تارا!

***

من:

تارا خوشگلم بعضی از الفبا رو یادت رفته بود. بیا یک کم تمرین کن بعداً بتونی پیغام ها و نامه های ددی رو بخونی. اگر یاد بگیری می‌تونی برای ددی پیغام بنویسی.

تارا:

آخه من وقتی بزرگ شم تِن (Ten) بشم! بنویسم تو دای die میشی!

همه‌ی بزرگا وقتی نی نی ها بزرگ شن دای میشن!

من:

مممم ... اووو.... اوکی ! (در حالیکه سعی می‌کنم موضوع رو واقعا بپذیرم و عادی نشون بدم!)

باشه اشکال نداره.

تازه اگر هم من دای بشم باز تو می‌تونی واسه من نامه بنویسی!

تارا:

مممممم ...

!I don’t think so

فارسی

اما فکر نکنم تو بتونی بخونی!

من:

(درحالیکه به آگاهی بعد از مرگ فکر می‌کنم!)

چرا فکر کنم میشه!

نوشته‌های مرتبط

برای تارا – ۲ زندگی و مرگ آگاهانه

blog-post_31.htmlبه/https://www.unwritable.net/2022/01

کمک دوطرفه است!

ID:568

https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%da%a9-/%d8%af%d9%88%d8%b7%d8%b1%d9%81%d9%87-%d8%a7%d8%b3%d8%aa

February 20, 2023

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

کمک دوطرفه است!

***

کمک را از هر طرف بخوانی کمک است!

چه از من به تو و چه از تو به من!

اصلاً من و تویی وجود ندارد! فقط یکی هست!

من و تو چهره‌های مختلفی از آن هستیم!

فقط یک تصویر؛ یک توهم؛ یک چشم برهم زدن کوتاه!

من و تو توهمیم!

من که باشم که به تو کمک کنم!

تو که باشی که به من کمک کنی!

کمک دو طرفه است!

کمک را فقط یکی بلد است!

کمک را فقط یکی می‌تواند!

همان کسی که دوگانگی من و تو را ساخت!

همان نانوشتنی!

فارسی

فقط او می‌تواند این دو را یک کند!

این دوگانگی از اول هم توهم بود!

من و تویی در کار نیست!

یوگا در لس آنجلس!

ID:569

https://unwritable.org/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d9%84%d8%b3-%d8%a2%d9%86%d8%ac%d9%84%d8%b3/

February 18, 2023

دسته‌ها: سفرهای یوگا, کوتاه

برچسب‌ها: سفر, یوگا

<1 دقیقه.

*** 1

یوگا در لس آنجلس!

***

حدوداً صد نفری هستیم. در وسط شهر بزرگ لس آنجلس! یک کلیسا به سبک مدرن ساخت دهه‌ی چهل یا پنجاه خورشیدی!

تمام دیوانه ها اینجا هستند! تمام یوگی های غرب آمریکا. دور هم هستیم! در یک جا می‌خوابیم. غذا می‌خوریم. یوگا را تجربه می‌کنیم!

حالم خیلی خوب است! خوب که نه! از خوب و بد گذشته! حالم نانوشتنی است!

امشب هم شب قدر یوگاست!

دیروز تمرین کردیم پدر و مادر باشیم برای تمام موجودات!

تمرین کردیم بزرگ شویم!

یگانه شویم!

عاشق شویم!

خدمت کنیم!

زندگی کنیم و بمیریم!

عکس‌های سادگورو هم هست! پدر و مادرِ معنوی اینجا!

حضور معنوی اش هم هست!

فارسی

حرفی نداشتم!

فقط کمی شرح حال و شرح سفر و شرح نانوشتنی!

کاری عبث! کاری غیر ممکن!

شاید شرح یوگا!

قرار نیست یوگا را بتوان نوشت!

قرار نبود اینجا پرحرفی کنم!

قرار نیست کارمای جدید بسازم!

خودت همه چیز را می‌دانی!

اینجا دنبال چیزی نباش!

عبور از گذشته با انکار ممکن نیست!

ID:570

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%a8%d9%88%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-%da%af%d8%b0%d8%b4%d8%aa%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%d9%86%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%85%d9%85%da%a9%d9%86-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

February 17, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, بخشش, روابط, زمان

1 دقیقه.

*** 2

عبور از گذشته با انکار ممکن نیست!

***

دوستی دارم که مدتها خیلی صمیمی بودیم. داستان شاید به حدود بیست سال پیش برسد. شاید مدتی حتی صمیمی ترین دوست! دوران دبیرستان هم مدتی کنار هم می‌نشستیم! با هم مدتی مسیر زندگی را پیمودیم!

مدتی است جواب تلفن ها را نمی‌دهد! شاید سالی یکبار تماس بگیرد برای تبریک تولد! در غیر اینصورت نه جواب پیغام هارا می‌دهد و جواب تماس ها را.

در آخرین حرکت هم آپشن پیغام های خود نابود شونده را روشن کرده! یعنی هر پیغامی بدهی به صورت اتوماتیک پاک می‌شود! ابتدا برایم سخت و سنگین بود تا وقتی که تصمیم گرفتم بنویسم! این نوشته را بنویسم!

من هم این حس را داشتم! مدتی از دوستان دانشگاهی ام فرار می‌کردم! اما در واقع از خودم فرار می‌کردم! از گذشته! یا از حس هایی که گذشته برایم می آورد! حس هایی که روابط گذشته برایم می‌آورد!

دوست دیگری می‌گوید به گذشته فکر نمی‌کنم! می‌خواهد عکس‌های قدیمی را فوتوشاپ کند و جاهایی که دوست ندارد را پاک کند! می‌گوید صحبت از گذشته نکن. گندش در می‌آید!

این مثال‌ها همه نشان از عدم پذیرش گذشته دارند.

برای رسیدن به حال؛ باید گذشته را بپذیری! دقیقاً و تمام و کمال!

روابط قدیمی مصداق دقیقی از گذشته‌ی روانی ما هستند! اتفاقات بد و خوب. خاطرات! همه را باید بپذیری!

گذشته در عرفان هندوستان به نام کارما هم نامیده می‌شود. کارما یا گذشته با انکار پاک نمی‌شود!

فارسی

کارما فقط با پذیرش و آگاهی پاک می‌شود. یا بهتر بگویم کم اثر می‌شود!

حتی اگر کسی به تو ظلم کرده کامل گذشته را بپذیر. ببخش تا بتوانی عبور کنی!

قطع کردن بعضی رابطه‌ها نشان از عدم پذیرش گذشته دارد!

داستان عیسی همیشه الهام بخش است. او پس از اینکه به او ظلم شد بلافاصله بخشید! او حتی وقتی به سمت صلیب میرفت برای به صلیب کشندگانش طلب بخشش می‌کرد!

او سمبل شد! سمبلی که میلیاردها قلب را تکان داده و می‌دهد!

تو قربانی گذشته نیستی! اگر آگاه باشی گذشته بر تو تأثیری ندارد.

لازم نیست از روابط قدیمی دل بکنی! لازم نیست بعضی آدم‌ها را سمی بنامی!

لازم نیست از بعضی ها فرار کنی!

کسی می‌خواست بودا را بکشد! بودا حتی از او هم فرار نکرد. بودا ایستاد! پذیرفت و قاتل متحول شد!

در پایان کتاب کارمای سادگورو را توصیه می‌کنم!

ما هیچکدام قربانی گذشته نیستیم!

آزادی با پذیرش گذشته ممکن می‌شود!

نفر سوم در رابطه! مشاور!

ID:571

https://unwritable.org/%d9%86%d9%81%d8%b1-%d8%b3%d9%88%d9%85-%d8%af%d8%b1-/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87-%d9%85%d8%b4%d8%a7%d9%88%d8%b1

February 17, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

نفر سوم در رابطه! مشاور!

***

باخبر شدم که نفر سومی وارد رابطه‌ی خانوادگی ما شده! همسر گرامی اعلام کردند که در حال مشاوره هستند! ابتدا برایش خوشحال شدم چون دیدم در حال حرکت است.

حالا امروز خواستم برای او بنویسم!

نمی‌دانم او زن است یا مرد! اما دست روزگار پایش را به زندگی من و دخترم باز کرده. حالا که دسترسی به او ندارم برایش می‌نویسم! شاید خواند! شاید هم شما خواندید! شاید هم خودم خواندم! شاید روح جمعی بشریت بخواند! وجدان عمومی انسان‌ها!

روزی به این نتیجه رسیدم که تنها کاری که می‌توانم برای همسرم انجام بدهم آرزوی خوب است!

آرزوی خوب

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_10.html

حالا هم تنها کاری که برای شما؛ یعنی نفر سوم رابطه می‌توانم انجام بدهم آرزوی خوب است!

احتمالا شما هم مهاجر هستی! یک مشاور فارسی زبان! یا سختی های مهاجرت را به تن خریده‌ای یا سختی های افتادن در سیستم اقتصادی کانادا! سیستم آموزشی زامبی پرور کانادا! خیلی هم عالی. حتما شما هم دچار مشکلات عمومی برای بقاء هستی! بقاء در آمریکای شمالی که علی رغم ظاهر ثروتمند؛ از جاهای دیگر دنیا می‌تواند سخت تر باشد!

نمی‌دانم چقدر آگاه هستی! آیا اکهارت را خوانده‌ای؟ آیا می‌توانی حضور را تجربه کنی؟

اگر می‌توانی که عالی است! خودت و همسرم از آن خیر و برکت می‌برند.

فارسی

اما اگر نمی‌توانی حضور را تجربه کنی حتما کمی مراقبه کن! حداقل قبل از دیدن همسر من! چرا؟

چون تو و ذهنت در حال شکل دادن دنیای اطراف من هم هست! نه اینکه برای من مهم باشد!

مدتهاست که تکلیفم روشن شده!

می‌دانم تنها کار من حضور است و بس!

اما شما!

شما بعد از سختی های زیاد یک بیزینسی راه انداخته‌ای! می‌خواهی به هر قیمتی موفق شوی! شاید قیمت آن کشاندن همسر من به بیزینس خودت باشد! شاید قیمت آن کشاندن او به دام یک بیزینس حقوقی دیگر باشد!

شاید قیمت آن جدا کردن دختری از پدر باشد!

شاید آن صد دلاری که بدست میآوری به قیمت پاره کردن یک رابطه باشد!

اگر حضور را تجربه نکرده باشی احتمالا به دنبال بقا هستی! زیاد برایت مهم نیست! مهم این است که تو هم داخل این سیستم زنده بمانی! یک مشتری مادام‌العمر برای خودت بسازی! حتی اگر دختر مشتری ات هم از دوری پدرش روزی مشتری تو شد چه بهتر!

اما اگر حضور را تجربه کردی یادت باشد! هر حرف و فکری که در ذهن همسر من و در خودت میکاری نتایجی به همراه دارد!

می‌دانم برای بیزینس تو احتمالا خوب نیست که از من هم دعوت کنی! باید یک مشتری را حفظ کنی! هرچه جلسات بیشتر بهتر!

مشتری تو از قبل در ایگوی قربانی فرورفته! یک لگد بزن و بیشتر او را در ایگوی قربانی و ایگوی بیمار فرو کن! یک بیمار یا مشتری مادام‌العمر! یک مشتری با پرداخت آبونمان ماهانه!

اما من قربانی نیستم!

https://www.unwritable.net/2022/09/blog-post_16.html

شاید تو هم خودت را قربانی بدانی!

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

بیا با هم به یوگا برویم! بیا به مشتری ات بگو باید با من صحبت کنی!

الان او و دختر من در دست ذهن تو هستند!

تو اگر یوگا کنی! تو اگر لحظه را و حضور را تجربه کنی منافعش به من هم می‌رسد! این همان آرزوی خوب است! این همان دعوت من است از تو! راه‌های تماس من باز است!

اگر بتوانی لحظه‌ای از نقشی که به خودت گرفتی پایین بیا! خودت را یک انسان ببین! مساوی با من. بیا با هم یک قدمی بزنیم! دنبال نتیجه نباش! شاید از من صددلار درآمد نداشته باشی! اما امتحان کن!

یا تو به من کمک می‌کنی یا من به تو!

برای من بین تو و همسرم خیلی تفاوتی نیست.

هر دو انسانید! مساوی و برابر با من!

نه پایین تر و نه بالاتر!

فقط تو از طریق بیزینس ات وارد رابطه‌ی ما شدی!

قدمت روی چشم!

منتظرم!

اگر هم نیامدی هیچ اشکالی ندارد!

تنها کاری که برایت می‌کنم آرزوب خوب است!

داستان سفر درونی

ID:572

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86%db%8c

February 16, 2023

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

داستان سفر درونی

***

اگر فرصتی بشود می‌خواهم داستان ورودم به سفر درونی را اینجا بنویسم! در مرکز یوگای لس آنجلس!

اینجا می‌خواهم از حدود ده سال پیش بنویسم. زندگی با ایگو اصلا زندگی خوبی نیست. سراسر رنج است. ذهن مدام در حال مقایسه است. مدام باید ایگوی خودت را حفظ کنی. عدم اعتماد به نفس قطعی است. چون مدام در حال مقایسه هستی. من هم مستثنی نبودم. اگرچه موفقیت هایی در تحصیل و کار و موقعیت مالی و اجتماعی داشتم اما ذهن هیچگاه سیر نمی‌شود!

وقتی مهاجرت کردم بیشتر آن ایگویی که ساخته بودم نیست و نابود شد. هدف اصلی من از مهاجرت ساماندهی ذهنم بود.

فرض غلط این بود که با مرتب شدن دنیای بیرون دنیای درون هم مرتب می‌شود. وقتی مهاجرت کردم دنیای بیرون مرتب تر و تمیز تر بود اما دنیای درونم بیشتر به هم ریخت. بحران هویت بسیار شدید تر از قبل شد. دیگر نمی‌دانستم چکاره هستم!

اضطراب هایم شدیدتر شد. در آن زمان ناگهان کتاب قدرت حال اکهارت مثل آبی روی آتش نجاتم داد.

قصد داشتم وقتی مهاجرت کردم به ویپاسانا بروم. آن اوایل تازه یک ماشین قدیمی خریده بودم. یک بار لینک ویپاسانا را برای همسرم فرستادم. ما دو نفر با هم بودیم. پشتیبان هم بودیم. نمی‌شد تنها ده روز بروم به ویپاسانا. وقتی ایمیل را فرستادم سعیده یک جواب کوتاه داد! I am not interested.

با این ایمیل؛ داستان ویپاسانای من حدود هشت سال عقب افتاد.

گذشت و گذشت. هرچه بود مراحل رشد اولیه‌ی مهاجرت را با هر سختی ای بود طی کردیم.

به تدریج اما فاصله‌ی فکری و ذهنی من با همسرم بیشتر و بیشتر می‌شد.

تنش در رابطه هم وجود داشت. نارضایتی هم در هردویمان وجود داشت. رابطه نوسانی شده بود. فرکانس مشاجرات به چند روز یک بار کاهش پیدا کرده بود.

تا اینکه یک روز دعوا بالا گرفت و من عصبانی شدم! کلا آدم آرامی هستم و به ندرت عصبانی می‌شوم. آن روز وقتی عصبانی شدم با خودم گفتم دیگر وقت رفتن است. ثبت نام کردم و کوله بارم را بستم. تقریباً بدون اینکه بگویم؛ راهی سفر شدم. نمی‌خواستم انرژی منفی رابطه را با خودم به ویپاسانا ببرم. دنبال جواب می‌گشتم. جواب این سوال که آیا باید به این رابطه ادامه بدهم یا نه. البته شرح تمام آن روزها را در نوشته‌های مربوط به ویپاسانا نوشته‌ام.

بالاخره به ده روز ویپاسانا رفتم. یک آدم جدید بیرون آمدم. برای اولین بار فهمیدم چیزی فرای ذهن هم هست. چیزی فرای احساسات.

وقتی برگشتم؛ رابطه‌ی من با تمام دنیا عوض شد. با دخترم و با همسرم. فهمیده بودم تمام مشکلات از ذهن است. جواب سوال این بود. چه بماند چه برود هر دو اوکی است!

بالاخره او بعد از حدود یکسال رفت!

وقتی دنبال ویدیو های مانک های آسیا می‌گشتم ناگهان روزی یوتیوب من پر شد از پیشنهادات سادگورو.

سادگورو همان درسهای اکهارت و گوئنکا را می‌داد به زبانی دیگر.

درگیر انرژی سادگورو شدم! روزی چهار پنج ساعت ویدیوهای او را می‌دیدم.

سفر هندوستان رفتم. سفر آمریکا. سفر یوگا.

در این مسیر سختی های زیادی هست.

باید ایگوی قبلی ات را بشکنی.

بت بزرگ را!

خودت را!

نفس ات را باید بشکنی!

مثل یک دانه برای رشد کردن باید پوسته‌ی محافظت را بشکنی.

هنوز در مسیر یوگا هستم!

هر روز چیزهای جدید یاد می‌گیرم.

هر روز در تلاشم ایگوی معنوی سراغم نیاید!

مواظم زیاد حرافی نکنم!

زیاد ننویسم!

دنیا و آخرت

ID:573

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d9%88-/%d8%a2%d8%ae%d8%b1%d8%aa

February 14, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, سفر, مذهب, مرگ, مولانا و حافظ, یوگا

4 دقیقه.

*** 5

دنیا و آخرت

***

در ادامه‌ی بازتعریف مفاهیم و کلمات دینی به این دو مفهوم رسیدم. الان در سفر هستم. وقتی سفر می‌کنم مثلا سوار هواپیما می‌شوم، و به سرزمین جدیدی می‌روم مثل این است که درختی را از ریشه دربیاوری و راه ببری. مثل همان درخت دوباره بقای فیزیکی اولویت اول می‌شود. در سفر باید دنبال غذا و جای خواب بعدی باشی. در این حالت بقاء توجه بیشتر به سمت بقاء فیزیکی می‌رود و توجه من بیشتر به سمت چیزی می‌رود که آن را دنیا می‌نامم.

دنیا یعنی همین زمین. همین بدن. غذا هایی که می‌خوریم. در و دیوار و خانه ها. ابزار ها و ماشین هایی که مالک می‌شویم. روابط دنیوی مثل رابطه های جنسی یا خانوادگی یا فامیلی.

قبلاً فکر می‌کردم آخرت یعنی دنیای درون. اما افکار و احساسات هم که ممکن است با دنیای درون اشتباه گرفته شوند قسمتی از دنیا هستند.

حتی همین نوشته. چیزی است در دنیا. یک سری کلمات و افکار است. فکر یا احساسات متعلق به دنیا هستند.

قبلاً در درس‌های دینی می‌گفتند زندگی قبل از مرگ در دنیا است و بعد از مرگ در آخرت! برای آخرت هم یک سری تخیلات و داستان هایی درست کرده بودند. اما این معنی آخرت نیست!

هر چیزی که با ذهن تصور بکنی باز در دنیا خواهد بود. جهان پس از مرگی که در ذهن خودت ساخته‌ای یا دیگری برایت تعریف کرده هم یک دنیای ذهنی است.

خوب پس آخرت چیست؟

برای کسی که تمام توجه اش به دنیا باشد آخرت دیده نمی‌شود. آخرت هرچیزی است که با مرگ نابود می‌شود. وقتی در شهر زندگی می‌کنم یا گاهی اوقات در سفر و در حالت بقاء آخرت دروغ به نظر می‌رسد! آنقدر توجه ام به سمت دنیاست که آخرت را دروغ می‌پندارم. هر کسی هم چیزی بگوید فکر میکنیم دیوانه شده. این حالت اکثر آدمها است.

فارسی

برای درک آخرت باید بتوانی ذهن را خاموش کنی. چون ذهن نوعی دنیا است. دنیای ساخته‌ی ذهن و احساسات هم از جنس دنیا است. تا وقتی غرق افکار و احساسات خودت باشی و خودت را افکار و احساسات بپنداری چیزی به نام آخرت در توجه ات نمی‌آید.

اما آخرت چیست؟

آخرت شاید چیزی نانوشتنی باشد.

شاید نام دیگر خدا باشد.

آخرت آن چیزی است که بعد از مرگ باقی می‌ماند.

در مدیتیشن های عمیق وقتی ذهن خاموش شد چیزی از آخرت را درک می‌کنی!

می‌گویند بعد از مرگ به آخرت می‌روی. هنوز خوب نمی‌دانم! اما می‌دانم خیلی ها در آخرت هستند ولی هنوز زنده اند. مثل مولانا!

آخرت نوعی آگاهی است.

نوعی آگاهی نانوشتنی.

دیدن آخرت تنها با نگاه به درون مقدور می‌شود. اگر زیادی به بیرون نگاه کنی. یعنی کاری که اکثر آدمها انجام می‌دهند کم کم آخرت را انکار می‌کنی.

می‌چسبی به دنیا تا لحظه‌ی مرگ! بعد وارد آخرت می‌شوی! آخرت جایی است که زمان و مکان فیزیکی ندارد.

زمان و مکان و فیزیک چیزی مربوط به دنیاست.

آخرت فضایی است که فیزیک در آن نمودار می‌شود.

آخرت مثل تخته سیاهی است که نوشته‌های دنیا در آن نوشته می‌شود.

آخرت را می‌توان گفت فضای خالی!

یا هیچ!

یا چیزی که چیز نیست!

وقتی چنین چیزی را درک کنی. هیچ همان همه می‌شود.

کم کم میفهمی آخرت همه چیز است.

اصلاً دوگانه‌ی دنیا و آخرت هم وجود ندارد.

همه‌چیز همان آخرت است.

همه‌چیز همان خداست.

فقط یک چیز هست.

آن یک چیز شامل تمام دنیا می‌شود.

کم کم میفهمی تمام آنچه دنیا نامیدیم توهمی بیش نیست!

دنیا فقط جلوه‌ی کوچکی از آخرت یا آگاهی است!

اینجا که برسی از دید آدم های دنیا بین تو یک دیوانه هستی!

چون آنها می‌گویند آخرت توهمی بیش نیست!

یک خاطره‌ی جالبی که داشتم این بود که روزی با دخترم رفتیم به استخر عمومی. همه‌ی آدمها عادی بودند. اما یک جوان ظاهراً مبتلا به اوتیسم آمد. او در حالتی ذن مانند یا خلصه‌ی دائمی بود. وقتی وارد آب شد با حالتی دیوانه‌وار شروع به دویدن و زدن دستهایش به آب می‌کرد. با سرعت حرکت می‌کرد و دستهایش را به آب می‌کوبید. من و دخترم و تقریباً بقیه‌ی آدم‌ها بلافاصله به خاص بودن او پی بردیم. حرکات او شبیه دیگران نبود.

او از دیگران تقلید نمی‌کرد. بعد از مدتی نگاه کردن من و دخترم کلی خندیدیم و گفتیم شنای دیوانه وار! Crazy swim!

او آنچنان در خود غرق بود که فقط شبیه خودش بود. توجهی به دیگران نمی‌کرد. حتی راه رفتنش خاص بود. آب را واقعا حس می‌کرد. ابتدا حس ترحم داشتم. با خودم گفتم بیچاره گرفتار است.

آن طرف را نگاه کردم دیدم آدمها همه یک جور شنا می‌کنند. شنای کرال. در ردیف های منظم و رفت و برگشتی! ناگهان برعکس شد. دیدم ماها گرفتاریم. تنها کسی که آزاد است اوست.

بقیه‌ی آدم‌ها مدام در حال تقلید از یکدیگر بودیم. حتی طرز راه رفتن و شنا کردنمان را دیگران یادمان دادند! مسلما ما آدم‌های به ظاهر عادی گرفتار تر از او بودیم!

ما دیوانه تر بودیم. ما گرفتار بینهایت نرم اجتماعی و خود ساخته هستیم. اصل و هویت خودمان را از دست داده‌ایم. رام شده‌ایم! حتی در حوزه‌ی ذهن! حتی نمی‌توانیم با آزادی تخیل کنیم. قطعا او آزاد بود و ما گرفتار!

داستان دنیا و آخرت هم همین است. برای دنیا بینان گفتن از آخرت دیوانگی است! انکار است. نفی است و غیره.

اما برای کسی که بزرگترین فکت زندگی یعنی مرگ را فراموش نکرده آخرت عین وا

فارسی

دنیا و هرآنچه در آن است توهمی بیش نیست. حتی این بدن! این بدن با اینکه محکم و دائمی به نظر می‌رسد اما فقط پنجاه سال دیگر تقریباً خاک شده. هرچیزی که دائمی نباشد دنیا است. فانی است.

افکار و احساسات و بدن و زمین و هرآنچه در آن است فانی است.

فیبقی وجه ربک ذوالجلال والکرام!

فقط یک چیز هست.

فقط یک چیز باقی می‌ماند!

توحید درک همین است!

یوگا درک همین است!

اصلاً درک هم از اوست!

و درک در سکوت اتفاق می‌افتد!

ساختن خود

ID:574

/https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%86-%d8%ae%d9%88%d8%af

February 11, 2023

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, کار و شغل, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

ساختن خود

***

ساختن دنیا از ساختن ذهن ساخته می‌شود. ساختن ذهن از ساختن بدن خود شروع می‌شود.

برای ساختن دنیا باید خودت را بسازی.

این ساختن دنبال چیزی در آینده رفتن نیست.

دنبال هدفی در آینده رفتن نیست.

از لحظه شروع می‌شود.

گاهی به دوستی که کار مدیتیشن انجام می‌داد گفتم هرچقدر کار تو خالص تر باشد بیشتر رشد می‌کند!

در مورد خودم هم صادق است. هرچقدر این نوشته‌ها صادقانه تر باشد بیشتر برد دارد.

هرچقدر آینده در این نوشته‌ها باشد ارزشش کمتر می‌شود.

هرچقدر حال در این‌ها باشد در آینده هم با ارزش تر خواهد بود!

تناقض به نظر می‌رسد اما درست است.

این نوشته‌ها آینده ندارد. یعنی چیزی در آینده نیست که بخواهم بدست بیاورم. خواننده یا عکس العمل یا هرچیزی در دیگری نیست که من الان بخواهم!

فقط جاری شدن است و بس!

فارسی

حال اگر جاری شدن در لحظه کامل باشد. اگر خودم را از آینده و از ایگو و از این شخصیت ذهنی پاکسازی کرده باشم آینده ساخته می‌شود.

درست زمانی که به آینده نیازی نداری می‌توانی آینده را بسازی.

می‌خواهم همیشه همینطور باشم!

یعنی راحت و آسان بنویسم! انرژی نوشته‌ها در کسانی که مستعد هستند پخش شود!

اگر هم نشد خوب است!

جایی بین خواستن و نخواستن!

https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_64.html

ساختن دنیا از ساختن ذهن آرام شروع می‌شود. ذهنی نسبتاً خاموش. ذهنی که با اجزای جهان بازی می‌کند. ذهنی که به راحتی دنیا را می‌سازد! اراده می‌کند و می‌شود!

گرفتن هر تصمیمی با یوگا شروع می‌شود. با تمرین جسم و ذهن و توجه!

کار زیاد دارم!

کار روی خودم!

ساختن خودم!

ساختن با ذهن!

ساختن جهان!

شِرک چیست؟

ID:575

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%90%d8%b1%da%a9-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

February 10, 2023

دسته‌ها: اصول دین, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

شِرک چیست؟

***

در تعریف دینی شرک یعنی شریک دانستن چیزی یا کسی با خدا! مثلاً می‌شنیدیم مشرکین مکه فلان و بهمان! از کودکی با خودم می‌گفتم یعنی چه؟ یعنی چه شریک دانستن کسی با خدا!

حالا بعد از گذشتن چندین سال شاید بتوانیم با هم این معنی را درک کنیم! البته به کمک درک کننده‌ی کل جهان!

قبل از اینکه ادامه بدهیم این لینک تعریفی از لحظه می‌دهد

لحظه‌ی جهان‌شمول

https://www.unwritable.net/2022/09/blog-post_28.html

و تعریفی از آزادی در این لینک

برای آزادی

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post.html

در ادامه‌ی نوشته دوست دارم به جای کلمه‌ی خدا؛ از کلمه‌ی لحظه استفاده کنم. یا شاید گاهی کلمه‌ی آزادی! کلمه‌ی خدا به خاطر سوءاستفاده زیاد در طول هزاران سال شاید تکرار کج فهمی های گذشته را تقویت کند.

پس چون نام دیگر خداوند را لحظه گذاشتیم می‌توانیم بگوییم شریک دانستن هرچیزی در لحظه یعنی شرک!

پس اگر گذشته را در لحظه شریک بدانی مشرک می‌شوی!

اگر هم آینده را در لحظه شریک بدانی مشرک می‌شوی!

فارسی

واقعیت این است که گذشته و آینده در لحظه تاثیری ندارند ولی ذهن متوهم بشر گاهی توهم خودش را باور می‌کند و این یعنی شرک!

باورکردن خواب یعنی شرک! وقتی داری خواب می‌بینی خیلی واقعی و باور پذیر به نظر می‌رسد! تا وقت بیدار شدن! پس شرک هم نوعی خواب است! نوعی ناآگاهی از واقعیت!

متاسفانه بیشتر عمرما در خواب طی می‌شود! منظورم بیشتر زمان بیداریمان است. در بیداریمان آنقدر می‌خوابیم تا با تلنگر مرگ بلکه از خواب بیدار شویم!

شرک یعنی خواب! یعنی توهم!

شریک دانستن آینده در لحظه یعنی شِرک!

اگر فکر کنی با فلان اتفاقی که در آینده می‌افتد شاد و راضی خواهی شد این یعنی شرک!

اگر فکر کنی دیگری تاثیری بر لحظه‌ی تو دارد این یعنی شرک!

اگر فکر کنی قربانی گذشته هستی؛ این یعنی شرک!

اگر فکر کنی چیزی غیر از اراده‌ی تو در شکل دادن به لحظه نقش دارد یعنی شرک!

اگر فکر کنی خود توهمی ات که با ذهن ساختی کاره ای است یعنی شرک!

اگر فکر کنی هر نفسی که می‌کشی با اراده‌ی خودت است یعنی شرک!

اگر فکر کنی چیزی غیر از لحظه یا غیر از خدا یا غیر از آزادی هست یعنی شرک!

قورباغه‌های آب پز شهری!

ID:576

https://unwritable.org/%d9%82%d9%88%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%ba%d9%87%d9%87%/d8%a7%db%8c-%d8%a2%d8%a8-%d9%be%d8%b2-%d8%b4%d9%87%d8%b1%db%8c

February 10, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کتابچهٔ زمین و محیط زیست

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 2

قورباغه‌های آب پز شهری!

***

می‌گویند اگر قورباغه را در آب بگذاری و کم کم آب را گرم کنی آنقدر می‌ماند تا آبپز می‌شود! بدون اینکه بفهمد یا فرار کند!

حس من وقتی در شهر زندگی می‌کنم همینطور است! چرا؟

حس می‌کنم کل آدمهای دنیا تقریباً همینطور هستند. یعنی در حال گرم کردن زمین هستیم! در حال از بین بردن محیط زیست! در حال زندگی نادرست و تقریباً اکثرمان متوجه نیستیم!

مثال از خودم می‌زنم.

ببینید منطق و ظاهر چیزها تمام واقعیت نیستند. منطق ابزار کوچکی است برای زندگی. منطق همه‌چیز نیست. انسان مدرن در زندگی شهری سعی می‌کند با منطق همه‌چیز را درست کند.

انسان مدرن به جوامع چندین هزار ساله‌ی بومیان حمله می‌کند. بومیان را عقب‌مانده و متعصب و بیسواد می‌نامد. بومیان را تارومار می‌کند.

بعد دیوانه وار به تخریب زمین و جنگل و خاک می‌پردازد!

بعد جنگل‌های بتنی درست می‌کند!

صنعت و اقتصاد برپا می‌کند!

خانه های بزرگ و ماشینهای براق درست می‌کند!

غذاهای صنعتی مختلف را بسته بندی می‌کند!

فارسی

همه‌چیز در ظاهر و در منطق درست به نظر می‌آید!

اما وقتی دقیق می‌شویم

میبینیم در همین آرمانشهر منطقی که درست کردیم

اکثرا مریض هستیم

اکثرا افسرده هستیم

اکثرا رابطه‌ی درستی با خودمان و با طبیعت و با اطرافیان نداریم

خانواده هاو روابط به سادگی از هم میپاشند.

بیمارستانها و خیابان ها پر از افراد مریض و تنهاست!

ثروت چند برابر شده اما شادی نه!

هدفم سیاه‌نمایی نیست!

اما خود من وقتی تجربه‌ی یک زندگی ساده با تغذیه‌ای طبیعی و بودن در طبیعت را مقایسه می‌کنم با زندگی در شهر و سوار ماشین شدن و خرید غذاهای آماده‌ی شهری و جذب انرژی شهری تازه تفاوت را کمی متوجه می‌شوم.

منطق؛ ما را از طبیعت جدا کرده! ما موجودی جدا نیستیم! ما یک قسمت کوچک از نظم بزرگ طبیعت هستیم.

اگر خودمان را جدا کنیم و فکر کنیم با سوء استفاده از زمین و خاک و گیاهان و حیوانات می‌توانیم بهشتی برای خودمان بسازیم سخت در اشتباه محاسباتی خواهیم بود.

حکایت من و بیشتر آدمهای مدرن و شهر نشین همین است! درحال آب پز شدن در قابلمه‌ای که خودمان برپا کردیم!

امیدوارم زودتر تعداد کافی از ما متوجه شوند و بیرون بپرند!

سفر دائمی از وابستگی ها

ID:577

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%af%d8%a7%d8%a6%d9%85%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b3%d8%aa%da%af%db%8c-/%d9%87%d8%a7

February 8, 2023

دسته‌ها: بعد از من

برچسب‌ها: سفر, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

سفر دائمی از وابستگی ها

***

دوباره در فکر سفر هستم. سفر از وابستگی ها. سفر از گذشته.

چند وقتی است که بلیط های یک طرفه میگیرم. سفر کردن تمرین خوبی است برای مردن!

بلیط یک طرفه را بیشتر دوست دارم چون شبیه مرگ است. مرگ هم یک طرفه است. بدون بلیط برگشت!

وقتی بلیط یکطرفه داری مزه‌ی سفر را بهتر میفهمی. مسافرت بیشتر می‌چسبد. زندگی هم با وجود مرگ بیشتر می‌چسبد!

تناقض بزرگ اینجاست! وقتی به زندگی و وابستگی هایش نمیچسبی؛ زندگی هم بیشتر می‌چسبد!

سفر رفتن خیلی خوب مردن را شبیه‌سازی می‌کند.

از نظر فیزیکی وقتی جایی نمانی بهتر زندگی می‌کنی. چون خودِ زندگی نماندن است. خودِ فیزیک نماندن است.

اگر زیادی یک جا بمانم مثل مرداب می‌شوم! تازگی را ازدست می‌دهم. به هر جایی که هستم وابسته می‌شوم!

وقتی به سفر فکر می‌کنم زنده می‌شوم! به خصوص سفر با بلیط یکطرفه. مثل سفر مرگ!

سفر خودش خطر دارد. پس مرگ هم نزدیکتر میشود. اما کار اصلی قبل از سفر؛ دل کندن است!

دل کندن از روابط! دل کندن از خانواده! دل کندن از فرزندان! دل کندن از راحتی! دل کندن از گذشته! دل کندن از داشته‌ها! خانه و پول و موقعیت اجتماعی!

فارسی

دوباره در فکر دل کندنم. دوست دارم آرام دل بکنم. اما یکهویی دل کندن راحت‌تر است. مثل پریدن در آب! مثل مردن!

یکهو همه چیز را از دست میدهی! تمام و کمال!

البته از دست دادنِ آرام را هم دوست دارم! مثل زندگی!

زندگی از دست دادن آرام داشته هاست.

از دست دادن آرام بدن! از دست دادن زمین و هر آنچه در آن است!

یک بار دیگر فرصت دارم مُردن را تمرین کنم. خداحافظی با چیزها! خداحافظی با آدم‌ها! خداحافظی با شهر! خداحافظی با گذشته!

نوشتن وصیت نامه! اتمام حجت ها! حرفهای آخر! نگاه‌های آخر! و پریدن! دیوانگی!

اصلاً فرض کنید این ها وصیتنامه هستند! تمام این نوشته ها!

برای خانواده ام نوشتم! برای دخترم نوشتم! برای دوستانم! برای تقسیم اموال!

تقریباً هر چیزی که میشد نوشت را نوشتم! تمام نانوشتنی ها را سعی کردم بنویسم!

گزارش دادگاه نوشتن نانوشتنی!

ID:578

https://unwritable.org/%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%d8%b4-%d8%af%d8%a7%d8%af%da%af%d8%a7%d9%87-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-/%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c

February 7, 2023

دسته‌ها: بعد از من, تحلیل اجتماعی, طنزطور, نمایشنامه

برچسب‌ها: بخشش, روابط, عدالت, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

گزارش دادگاه نوشتن نانوشتنی!

***

شاکی: (در حالی که صفحات را زیر رو می‌کند) ایشان متهم هستند به «نوشتن نانوشتنی!»

این اتهام اصلی ایشان است!

اما شکایات زیادی چه به صورت شفاهی و چه به صورت کتبی به این دادگاه واصل گردیده! برخی از اتهامات از این قرار هستند.

نشر اکاذیب.

تشویش اذهان عمومی با عنوان های متناقض و کلیک بیت شبیه «نوشتن نانوشتنی»

پخش کردن لینکها در گروههای مختلف!

مجبور کردن دیگران به کلیک کردن و خواندن یک سری خزعبلات!

نام بردن از دیگران در نوشته‌ها و بردن آبروی دیگران! از نان انداختن دوستان و فامیل با بدنام کردن آنها در شهر!

ایجاد ناراحتی و غم در خوانندگان!

پخش کردن مسایل خصوصی و فاش کردن رازهای گذشته!

کپی کردن از دیگران مثلاً کپی کردن اشعار حافظ و مولانا و اکهارت و سادگورو!

فارسی

ترجمه کردن متون و مطالب ظاله از زبان انگلیسی به فارسی!

دعا کردن دیکتاتور جمهوری اسلامی!

بد گفتن و توهین به دیکتاتور!

توهین به مقدسات!

ناراحت کردن خانواده!

هزینه کردن زیاد وقت برای نوشتن!

مصرف زمان زیاد برای نوشتن!

کار نکردن! بی عملی! پرحرفی!

نرفتن به کلاسهای نویسندگی!

نوشتن در هم و برهم! انواع غلطهای املایی و انشایی!

شیدایی! ایشان شیدا شده‌اند! گاهی طنز می‌نویسند!

اهمیت ندادن به بنیان خانواده و اخلاق! مسخره کردن اخلاقیات!

کمک نکردن در امور خیریه مثل کمک به ساخت کتابخانه برای کودکان و کمک نکردن به انقلاب مهسا و کمک نکردن به زلزله‌زدگان خوی!

-(متهم به صورت مخفیانه در حال پخش آنلاین دادگاه بود که شاکی متوجه شد و این موارد هم به اتهامات بالا اضافه شد!)

پخش گزارش دادگاه در صفحات اینترنتی!

مظلوم نمایی بابت این دادگاه عادله!

فعالیت بیش از حد در سوشیال مدیا!

مجبور کردن دوستان به آنفالو!

بی مسولیتی نسبت به خانواده!

خوردن و بردن اموال و بلاتکلیف گذاشتن کل جهان!

فارسی

امضا نکردن کاغذهایی که هنوز وجود ندارند!

پخش کردن انرژی منفی در اطراف!

گذاشتن ریش!

نکاشتن مو!

فلسفه بافی و حرفهای نامربوط زدن!

بی مسولیتی نسبت به فرزند و همسر!

فرار کردن به هندوستان و جاهای دیگر!

اضافه وزن! پرخوری!

خود پیامبر انگاری!

روابط غیر اخلاقی!

اینها فقط قسمتی از اتهامات هستند که به علت ضیغ وقت تا همین جا کافی است!

متهم! (با دیدن اتهامات وارده دیگر امیدی به دفاع ندارد کمی سکوت می‌کند! چند پلک می‌زند)

راستش را بخواهید دفاعی ندارم!

پرحرفی زیاد کردم!

قرار نبود اینقدر بنویسم!

اصلاً قرار نبود به این دنیا بیایم!

از اول هم شک داشتم!

از کودکی نمی‌دانستم چکار کنم!

نمی‌دانستم چرا آمده‌ام!

همواره با خودم می‌گفتم چرا کسی به مرگ فکر نمی‌کند!

تا اینکه دیدم من هم اکنون حکم مرگم صادر شده!

تا چند سال دیگر هم اجرا می‌شود!

آقای قاضی بنده چیزی برای از دست دادن ندارم!

چند سال زودتر یا دیرتر فرقی ندارد!

من قربانی نیستم!

خودم انتخاب کردم به دنیا بیایم!

با رضایت و خشنودی هم خواهم رفت!

دفاعی نیست!

حرفی نیست!

سکوت بهتر از حرف است!

اسرار را کسی نمی‌تواند هویدا کند!

اسرار برای هر کسی که بخواهد هویدا می‌شود!

هر کسی هم که نخواهد نمی‌شود!

زیادی پرحرفی کردم!

بهتر است منتظر اجرای حکمم بمانم!

من را ببخشید!

انسان را ببخشید!

انسان از روی نادانی خیلی کارهای اشتباه می‌کند!

دار زدن حلاج!

به صلیب کشیدن وجود نازنین عیسی!

ببخشیدشان!

(و متهم با یک سکوتی معنی دار به سمت خروج می‌رود! و در افق محو می‌شود)

اتمام این جلسه‌ی دادگاه!

دفاعیات متهم!

ID:579

https://unwritable.org/%d8%af%d9%81%d8%a7%d8%b9%db%8c%d8%a7%d8%aa-/%d9%85%d8%aa%d9%87%d9%85

February 7, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, ایگویانفس, خانواده،ازدواج

3 دقیقه.

*** 4

دفاعیات متهم!

***

دیروز هم گذشت. جلسه‌ی ما حدود سه چهار ساعت طولانی طول کشید!

حرف زدیم! خندیدیم! بغض کردیم! شاید هم گریه!

در جاهای مختلف هم به نوشتن های من خندیدیم! البته این یکی از اتهامات سنگین من است! اتهام و شاید جرمی که مکتوب و قابل پیگیری است. کاش می‌شد ننویسم!

اما چه کنم! حرف ها زیادند! دل پر از شکایت است! و کسی جز این صفحه‌ی سفید قادر به شنیدن نیست!

از شنیدن گفتم. برنامه‌ی دیروز من شنیدن بود. شنیدن آگاهانه! شنیدنی که آدم‌های کمی بلد هستند! نسبتاً هم موفق بودم.

شنیدن آگاهانه بدون عکس العمل و با حضور و توجه یکی از سخت ترین کارهای دنیاست. شاید اکهارت بلد باشد.

شنیدن آگاهانه بدون دخالت و ری اکشن ایگوییستی خود عشق است.

وقتی بتوانی این کار را انجام بدهی معجزه‌گر می‌شوی. معجزه‌ی عشق اتفاق می‌افتد.

تمرین سختی بود. اما انجام دادم. تا حدودی از خودم راضی ام.

اما هنوز در این کار حرفه‌ای نشدم. کمی درگیر می‌شوم! انرژی از دست می‌دهم!

خوردن احساسی و خوابیدن طولانی نشان‌دهنده‌ی درگیر شدن ایگوی من بود.

فارسی

بگذریم. در جایی از نوشتن گفتیم. یکی از اعترافات من این بود که این نوشتن ها نوعی تراپی برای من است. شاید هم نوعی دریافت آگاهی! شاید هم گسترش آگاهی! یا رنج! یا اتهام! یا هرچه!

به هرحال می‌نویسم!

هرچه میخواهید برداشت کنید!

هرچه میخواهید بنامیدش!

حتی می‌توانید پیگیری قانونی قضایی کنید!

آماده و پذیرا هستم!

در جایی از گفتگوی دیروز خواهرم گفت اگر میخواهی از خودت دفاع کن! اگر هم می‌خواهی بنویس! خندیدیم!

حدود بیست و چهار ساعت زمان نیاز داشتم تا بتوانم اتهامات را هضم کنم و دفاعیاتم را بنویسم! و این هم دفاعیات بنده!

بنده که نه! ایگوی بنده!

ایگوی بنده که نه ایگوی جمعی بشر!

این چند خط حاصل کتاب زمین جدید اکهارت است!

اکهارت یعنی معلم من و میلیون‌ها انسان اینطور می‌آموزد؛

ایگو شخصی نیست!

ما یک ایگوی جمعی داریم!

نمیتوان با ایگوهای شخصی جنگید!

با ایگوی جمعی هم نمی‌توان جنگید!

درست مثل جنگیدن با سیستم دیکتاتوری (که آن هم نوعی ایگوی جمعی است) جنگیدن با ایگوی شخصی آن را تقویت می‌کند!

ایگو عاشق اتهام زدن و دفاع کردن است!

ایگو اینطوری رشد می‌کند!

فارسی

دیروز نمی‌توانستم از کلمه‌ی ایگو استفاده کنم!

چون خود این کلمه حالت دفاعی ایجاد می‌کند و این یعنی تقویت ایگو!

بعد از شنیدن تمام اتهامات ایگو! سعی کردم آگاه بمانم و بدون عکس‌العمل!

وقتی دیدم واقعا می‌خواهند حرف بزنم از زمان گفتم! یعنی یکی از دستاوردهای ایگو!

از این که مدام گذشته را تکرار می‌کند گفتم و از افسوس گذشته!

از اینکه مدام به آینده می‌رود گفتم و اینکه ترس و اضطراب آینده تولید می‌کند!

بدون نام بردن نام ایگو سعی کردم کار ایگو را توضیح بدهم!

بسیاری چیزها روشن شد! ایگوی من هم گاهی به ورطه‌ی قربانی افتاد! حمله از دو طرف! اتهامات از دو طرف! مجبور به اقرار و اعترافات اجباری نسبت به گذشته از دو طرف!

در جایی متهم شدم به اذیت کردن دیگران! در حالی‌که انگار دو جلاد در حال اذیت کردن من بودند! کمی انرژی از دست دادم!

در جایی کسی گفت هیچگاه در آینده آرامش نخواهی گرفت! پراکندن یاس و ترس از آینده!

کمی ایگوی من درگیر شد! انرژی از دست دادم!

ایگوی قربانی و ایگوی سیاه نمای آینده در من کمی ظاهر شدند!

اما به خیر گذشت!

چند ساعت خواب؛ مقداری خودزنی در نوع پرخوری یا آرزوی آرامش در آینده و غم نداشتن همدم و ارگاسم بدنی کمی کمک کرد! یک دوش و مقداری یوگا و مدیتیشن احتمالا زخم‌ها را بهتر خواهد کرد! یا حتی یک تنفس آگاهانه!

یا حتی این نوشتن! این درد و دل با صفحات و کلمات! این لجن پراکنی یا آگاهی پراکنی! بسته به شنونده!

متهم دفاعیاتی ندارد! متهم اصلا وجود ندارد!

اگر دفاع کند باخته! چون ایگو ساخته!

پس متهم ایگوی جمعی بشر است!

متهم با آگاه شدن به آن کل بشر را از جمله خودش و دو قاضی را درمان می‌کند!

متهم می‌نویسد!

متهم می‌خوابد!

متهم عکس‌العمل نشان نمی‌دهد!

متهم پاکسازی می‌کند!

متهم دوش می‌گیرد!

متهم یوگا و مدیتیشن می‌کند!

متهم با این روش‌ها ایگوی خودش را کمرنگ نموده و ایگوی جمعی بشر را درمان می‌کند!

شاید هیچ کس این دفاعیات را نفهمد!

شاید متهم بیشتر محکوم بشود!

اما چه باک!

این متهم از قبل محکوم به مرگ است!

پس دیگر از اتهامات دیگر نمی‌ترسد!

اتهام بی اخلاقی!

اتهام خشونت!

اتهام اذیت کردن دیگران!

متهم با علم به اینکه محکوم به مرگ است در مقابل مابقی اتهامات سکوت می‌کند!

سکوتی آگاهانه!

سکوتی سرشار از معنی برای کسانی که می‌فهمند!

متهم شاید در همین سکوت بالای دار هم برود!

متهم قربانی نیست!

متهم حتی بالای دار و قبل از مرگ سعی می‌کند آرام بماند!

زمان را انکار کند!

بدن را انکار کند!

چون این‌ها ماندنی نیستند!

برای فرهاد میثمی

ID:580

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d9%81%d8%b1%d9%87%d8%a7%d8%af-%d9%85%db%8c%d8%ab%d9%85%db%8c

February 7, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 2

برای فرهاد میثمی

***

فرهاد عزیز!

تو را نمی‌شناختم اما فریاد بلندی که زدی هنوز در روحم طنین دارد.

فریاد سکوتت بلند تر از صدای توپ و تانک دیکتاتوری بود. یک عکس تو گویا تر از تمام دستگاه دروغ صدا و سیمای دیکتاتور بود.

آن بدن نحیف؛ قدرت روح تو را به رخ جهانیان کشید.

به قدرت تو غبطه خوردم! یاد بودا افتادم. بودا هم قبل از بودا شدن پوست و استخوان شده بود.

دنده‌های تو فصل های کتاب تو شدند. مبارزه‌ی بدون خشونت.

تو روح من و روح آن زندانبان و روح تمام ایران و جهان را نشانه رفتی.

ماهایی که از شدت فربگی تن قادر به اندیشیدن نیستیم.

از خودم خجالت کشیدم. از اینکه نمی‌توانم از وعده‌ی غذای شبم بگذرم. از اینکه فقط حرف میزنیم و حرف میزنیم خجالت کشیدم.

برای قدرت تو در غلبه به جسم غلبه بر هوس و غلبه بر ظلم غبطه خوردم.

فرهاد عزیز! تو با دنده های بیرون زده ات نشان دادی قدرت تو از ظلم بیشتر است.

تو با دنده های بیرون زده‌ات ظلم جاری در این زندان بزرگ را فریاد زدی.

فارسی

ای کاش ما درصدی از اراده‌ی تو را داشتیم.

ای کاش کمی قدرت تو را داشتیم.

ای کاش کارمان فقط حرافی و نوشتن نبود.

تو یک جهان را خجلت زده کردی.

من خودم را آنقدر قدرتمند نمی‌بینم که پاسخی به تو بدهم.

خودم را جای تو می‌گذارم برای تمام لحظاتی که در زندان گذراندی. تمام آن لحظاتی که با تمایلات جسمت جنگیدی.

لطفاً بیشتر نجنگ.

لطفاً بیشتر با بدنت نجنگ.

لطفاً زنده بمان و قدرت روح را به ما بیاموز.

بیشتر نگذار پوست با استخوان هم بجنگند.

با بدنت خودت هم خشونت نکن.

تو تا مرز بودا شدن رفتی.

تو تا مرز گاندی بودن رفتی.

تو پایه‌های ظلم را لرزاندی.

برگرد!

روح دسته جمعی ما به روح های قدرتمندی مثل تو نیاز دارد.

عکس تو بر روح ما حک شد.

لطفاً برگرد.

حاتم بخشی!

ID:581

/https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d8%aa%d9%85-%d8%a8%d8%ae%d8%b4%db%8c

February 6, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: بخشش

<1 دقیقه.

*** 1

حاتم بخشی!

***

در فارسی شنیده‌ایم فلانی حاتم بخشی کرد. یا حاتم بخشی نکن! و غیره.

اما در کلمات و عبارات زبان فارسی نکته‌های عمیقی نهفته است.

حاتم بخشی یعنی دست و دل بازیِ زیاد. یعنی بخشیدن زیاد. اما چه کسی می‌تواند حاتم بخشی کند؟ حاتم!

و خود حاتم یعنی مردی که به بخشندگی و دارندگی معروف است.

اگر کسی حاتم بخشی نمی‌کند پس حاتم نیست!

به محض اینکه ببخشی حاتم می‌شوی!

حاتم بخشی می‌کنی! حاتم می‌شوی و بخشش می‌کنی!

و اگر حاتم بخشی نمیکنی یعنی حاتم نیستی!

حاتم بودن و بخشش همزمان با هم هستند!

اگر بخشش کنی حاتم می‌شوی.

اگر حاتم باشی می‌بخشی!

اگر از حاتم بخشی بترسی بلافاصله دیگر حاتم نیستی!

اگر آینده را انکار کنی!

اگر گذشته برایت تمام شده باشد!

اما اگر به لحظه اعتماد داشته باشی!

حاتم بخشی برایت آسان است! راحت حاتم بخشی می‌کنی. چون تو حاتم هستی!

پاکسازی نوشته‌ها!

ID:582

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%da%a9%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87%d9%87%d8%a7

February 6, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, عرفانی

برچسب‌ها: آینده, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

پاکسازی نوشته‌ها!

***

سال‌هاست می‌نویسم! سالهاست وقتی کمتر حرف می‌زنم بیشتر می‌نویسم!

صفحات شیشه‌ای که کاغذهای مدرن هستند؛ رفقای هم صحبت من هستند!

اما یک چیزی را نمی‌توانم انکار کنم! آن که نوشته‌هایم کمی ناخالصی دارند.

ناخالصی اصلیِ ذهن؛ پراکنده و ایگوی من بوده و هست. شناخت این ناخالصی ها قدم خوبی است برای از بین بردنشان.

ذهن خودش توهم است. آنچه در قالب ذهن می‌آید معانی است که در جایی فرای ذهن تولید می‌شوند. این معانی پاک یا همان الهامات وارد شبکه‌ی نفسانی و ذهنی من می‌شوند و خروجی آن می‌شود این کلمات!

گاهی درگیر پرحرفی و پر نویسی می‌شوم!

گاهی نسبت به وقایع و آدمها عکس‌العمل های نفسانی نشان می‌دهم.

گاهی برای جلب توجه می‌نویسم و شماره‌های کلیک ها را می‌شمارم.

گاهی برای آینده می‌نویسم. گاهی گذشته را تکرار می‌کنم.

گاهی انتظارات زیادی دارم.

درست مثل مدیتیشن اگر انتظار مشخصی از آن داشته باشی دیگر کار نمی‌کند؛ نوشتن هم همینطور است. اگر انتظاری بیش از خود این لحظه داشته باشم دیگر درست کار نمی‌کند!

فارسی

نوشتن باید جریان خالص و پاک از لحظه باشد! بدون هیچ ملاحظه‌ای. بدون دخالت منطق و ایگو.

مثل صدای پای آب سهراب روان باشد!

نباید منتظر آینده ایستاد!

کلمات باید مثل آب روان شوند! از درون بدن. از درون ابدیت. از درون الهامات.

انتظار از کلمات برای یک نتیجه‌ی مشخص؛ زنده بودن آنها را می‌کُشد.

وقتی کلمات آزاد و روان شدند درست مثل یک رود جاری می‌شوند. کلمات می‌روند هر جایی که مستعد باشد را آبیاری می‌کنند.

کار سرچشمه؛ نگران رود بودن نیست. سرچشمه فقط آب روان را از زمین بیرون می‌کشد و تمام!

مابقی کار به عهده‌ی رود است.

ای کاش سرچشمه باشم.

پاک و خالص!

رود هر کجا خواست برود! خواست به مرداب بریزد یا به دریا!

خواست به علف های دشت آب بدهد یا تبخیر شود یا یخ بزند یا به چاهی بریزد دیگر با من نیست!

ای کاش سرچشمه باشم!

پاک و خالص!

بدون انتظار!

بدون انتخاب!

بدون دخل و تصرف!

کاش به پاکی عیسی بودم!

به دقت موسی!

به لطافت معلمان آگاهی!

به ظرافت یوگا!

پیش جلسه با دو زن!

ID:583

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%b4-%d8%ac%d9%84%d8%b3%d9%87-/%d8%a8%d8%a7-%d8%af%d9%88-%d8%b2%d9%86

February 5, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: همسر

3 دقیقه.

*** 4

پیش جلسه با دو زن!

***

فردا جلسه دارم! با دو زن! اسم نمی‌آورم ولی معلوم است! با یکی در دنیا همسفر بودم و با دیگری در پدر و مادر مشترک!

اضطراب و عجله و ذهن غیرقابل کنترل من باعث می‌شود یکی دو روز زودتر به آینده برود. جلسه را تصور کند! بنویسد!

اینطوری دنیا را میسازم! با فلسفه بافی!

شاید نگران شوی که ای بابا باز شروع کرد به نوشتن! باز پخش کرد تو سوشیال مدیا! اما جای نگرانی نیست.

دیگران یا با ما هم مسیرند یا اصلا متوجه نمی‌شوند. همه سوار یک قطاریم. قطار بدن! رو به سوی قبرستان!

عده‌ای همین جا از قطار کلمات پیاده می‌شوند چون نمی‌خواهند به قبرستان فکر کنند!

خلاصه اینکه اصلاً جای نگرانی نیست! اکثر خواننده‌های اینجا چیزی و درکی از آگاهی را دارند! شاید ذهن‌شان قضاوت کند اما قضاوت آنها تاثیر کمی در دنیای من و تو دارد.

برگردیم سر موضوعات جلسه!

پول و تارا دخترمان!

پول همان غذاست! دور هم بیشتر می‌چسبد! می‌خواهی کاسه ات را جدا کنی. اشکالی ندارد. شما اول بفرما! این سفره‌ی زمین باز است. اول شما بردار.

نان را نصف کن! سهم خودت را بردار.

فارسی

من که بهتر است کمی روزه بگیرم. زیادی از زمین وام گرفته‌ام. کمی اضافه وزن. ترجیح میدهم شما اول سیر شوید.

به اندازه‌ی نیازت بردار!

نیاز بدن ات. نه نیاز روحت. چرا که کوزه‌ی روح سیر نمی‌شود!

چشم حرص پر نمی‌شود. ایگو با داشتن راضی نیست. ایگو با خواستن زنده می‌ماند! این است که همواره گرسنه است!

فلسفه بافی های من را فراموش کن!

فصل خواستن از کتاب زمین جدید اکهارت را دارم تمرین می‌کنم.

و گسستن بند از توصیه‌های مولانا را.

تو هم اگر خواستی برو بخوان.

نه از زبان من! من خودم هنوز با حرص درگیرم. با ایگو درگیرم. می‌دانی کارهای زیادی دارم.

کتاب زمین جدید اکهارت یک فصلی دارد در مورد اعتیاد به خواستن! همان حرصی که مولانا از آن می‌گوید! با یک جستجوی اینترنتی پیدایش می‌کنی!

...

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

...

ممنونم که در این راه به من کمک کردی. در راه گسستن بند!

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

یکی از اولین کادوهایی که برایم خریدی شعر سهراب بود. البته سهراب هم از زن عبور کرد!

فارسی

..

من به دیدار کسی رفتم در آن سر عشق رفتم ,

رفتم تا زن تا چراغ لذت تا سکوت خواهش تا صدای پر تنهایی چیزها دیدم در روی زمین

..

بنددرختی پیدا بود : سینه بندی بی تاب

..

من صدای وزش ماده را می شنوم

و صدای کفش ایمان را در کوچه شوق

و صدای

باران را روی پلک تر عشق

روی موسیقی غمناک بلوغ

روی اواز انارستان ها

و صدای متلاشی شدن شیشه شادی در شب

پاره پاره شدن کاغذ زیبایی

پر و خالی شدن کاسه غربت از باد

من به آغاز زمین نزدیکم

نبض گل ها را می گیرم

آشنا هستم با سرنوشت تر آب عادت سبز درخت

روح من در جهت تازه اشیا جاری است

روح من کم سال است

روح من گاهی از شوق سرفه اش می گیرد

روح من بیکاراست

..

لینکش را میگذارم خودت برو بخوان!

https://shereno.com/1/30/447.html

نمی‌دانم سهراب نقاش بود اما این نقاشی اش با کلمات روی من تاثیر دارد!

اشکم را در می‌آورد!

انگار سهراب را می‌فهمم!

بگذریم!

خواستم کادویی که بیست سال پیش برایم آوردی را جبران کنم.

اما برویم سراغ تارا!

از بازی‌های دنیا این است که یک تکه از من را و یک تکه از تو را برمی‌دارد و آدم دیگری درست می‌کند!

اگر ما فقط بدن بودیم به قول خودت فقط یک اسپرم بود و بس!

یک اسپرم اهدا کردم و می‌رفتم سراغ کارم!

اما من فقط بدن نیستم!

راستش را بخواهی اصلا این بدن توهم است!

اصل جای دیگری است!

اما تارا تکه‌ای از وجود من هم هست!

تکه‌ای از بدنم! تکه ای از روحم!

تکه‌ای از بدنم را می‌توانی جدا کنی و ببری! زجر دارد! درد دارد! اما شدنی است!

اما تکه‌ای از روح من را نمی‌توانی ببری!

هرجای دنیا باشم از طریق همان چیزی که فرای بدن است و معمولاً انکار می‌شود

فارسی

چه تو تلفن را برداری چه نه!

تارا هم باید این مادر و این پدر را تجربه کند! دوری و نزدیکی هایشان را تجربه کند!

برای این تصمیم نمی‌گیرم!

تارا را نصف نمی‌کنم!

تارا قابل نصف کردن نیست!

می‌پذیرم!

همین!

حالا تو باید بنشینی و وجود پاره پاره ات را مرهم کنی! وجودی که در ترس و شک تکه و پاره شده. در عذاب وجدان! از جدا کردن دختری از پدر و پدری از دختر!

اگر وجودت مرهم یابد و تکه پاره هایش یکی بشود؛ دیگر در بیرون هم دختری را از پدر جدا نمی‌کند!

ببخشید!

باز هم فلسفه بافی و حرف‌های بی سرو ته!

باز هم نامه‌های سرگشاده!

باز هم بی مسوولیتی!

روزی هم می‌رسد که من تو را می‌فهمم!

امروز را ببخش!

عجول بودنم را ببخش!

کم حافظه بودنم را ببخش!

خُل بودنم را ببخش!

شبیه سهراب بودنم را ببخش!

روزی خواهد رسید که تو دیگر نگران عددهای دلاری نباشی!

فارسی

و تازه اول مشکلات آنجاست!

تمام مشکلات از سیری شکم است!

بگذریم! زیادی حرف زدم!

امیدوارم بتوانم در جلسه زیاد حرافی نکنم!

ننوشتن!

ID:584

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

February 5, 2023

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

ننوشتن!

***

دارم به ننوشتن خیلی فکر می‌کنم. دارم تمرین می‌کنم کاری انجام ندهم!

دارم تمرین می‌کنم فقط بنشینم و ذهنم را مشاهده کنم!

معجزه‌ی خلقت را ببینم!

سخت ترین کار همین است!

معمولاً نمی‌توانیم بنشینیم و کاری انجام ندهیم!

گاهی گله و شکایت می‌کنم که چرا همه سرشان شلوغ است؟

چرا همه کار دارند! چرا همه بازی مشغول بودن را اینقدر جدی گرفته‌اند!

چرا کسی تلفن را برنمی‌دارد! با اینکه همه در حال اسکرول کردن هستند اما آدمها زیاد حوصله‌ی ارتباط واقعی را ندارند.

این نوشتن ها شاید مانعی برای ارتباط واقعی باشد. شاید دارم پشت کلمات پنهان می‌شوم!

از آدم‌های این شهر گله می‌کنم که همه مشغولند!

آدم‌ها وقت های یک هفته‌ای دو هفته‌ای می‌دهند برای ملاقات! و این را مزیت و برتری می‌دانند!

این نوشته‌ها هم مثل نامه‌ی اعمال من دارد روز به روز سنگین تر می‌شود!

دارم به نوشتن وابسته می‌شوم!

فارسی

دارم به دراماهای ناشی از نوشتن و تصور خوانندگان معتاد می‌شوم!

به صورت اعتیادواری دارم تعداد کلیک ها را می‌شمارم!

معتاد به توجه شدم!

باید ترک کنم!

متصل بشوم به خود لحظه!

نوشتن از لحظه دیگر بس است!

شاید ترک کنم!

مرحله‌ی بعدی مسلما سکوت بیشتر است!

نوشتن کمتر!

زندگی در لحظه‌ی بیشتر!

معجزات بیشتر!

مبارزه‌ی ایگوها! کمک به دیگری!

ID:585

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d8%b2%d9%87%db%8c-%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88%d9%87%d8%a7-%da%a9%d9%85%da%a9-/%d8%a8%d9%87-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%db%8c

February 4, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, خانواده،ازدواج, روابط

2 دقیقه.

*** 3

مبارزه‌ی ایگوها! کمک به دیگری!

***

حدود یک روز قبل؛ ایگوی تنهایی من فعال بود. نتیجه‌ی آن حس تنهایی بود و این متن.

خدای تنها(یان)

https://www.unwritable.net/2023/02/blog-post_3.html

حس تنهایی به سرعت مثل تمام حس های مختلف تمام شد! اما دوستی گفت با خواندن این متون حالش بد می‌شود. در یک دوراهی مانده بود. اینکه بخواند یا نخواند! و نهایتاً مسولیت این دوراهی خودش را گردن دیگری انداخت! و اعلام کرد شییر کردن این نوشته‌ها کاری غیر اخلاقی است!

من هم که خودم سرشار از ایگوی اخلاقی ام سوژه را گرفتم این را نوشتم!

نویسنده‌ی بی اخلاق!

https://www.unwritable.net/2023/02/blog-post_11.html

اما ایگوی کمک کننده‌ی من هنوز سیر نشده بود! با خودم گفتم می‌روم یک دوش می‌گیرم. کمی مدیتیشن می‌کنم بعد سعی می‌کنم حال این دوست را بهتر کنم! چگونه؟ با زنگ زدن و پرسیدن و حال و احوال!

اما زهی خیال باطل!

چرا که برای کمک به دیگران باید اول به خودم کمک می‌کردم! بدون تبصره و شک و تردید!

خلاصه دوش و مدیتیشن را انجام دادم و تماس تصویری برقرار شد!

فارسی

چشمتان روز بد نبیند! بعد از حال و احوال پرسی آن طرف یک ایگو نشسته بود! عصبانی و منتظر حمله!

گفتم شاید سفر بروم گفت برو به زلزله‌زدگان کمک کن! گفتم هرکسی باید اول به خودش کمک کند!

ببشتر عصبانی شد! گفت فلسفه بافی نکن!

پول بده و کمک کن!

این ایگو می‌خواهد با ضرب و زور به دیگران کمک کند! اما نمی‌شود!

هیچکس نمی‌تواند به دیگری کمک کند اگر خودش آگاه نباشد.

کمک های زورکی به نام کمک های انسان دوستانه یا خیریه اگر اندکی ناخالصیِ ایگو در آن باشد کمک نیست! بیشتر بادکردن ایگو است! به نام کمک!

بعد ایگوی مسوولیت ناپذیر به سمت ایگوی جمهوری اسلامی رفت! همه‌چیز را گردن او انداخت!

بعد هم حمله به ریش و ظاهر دیگری!

بعد هم پروجکت کردن خودش در دختر من! با این جملات که ریش هایت را نمیزنی؟ دخترت گناه دارد این ریش ها را ببیند!

بعد هم ایگوی مقایسه گر! ریشهای من را با ریش آخوندها مقایسه کرد! و فحشی آبدار به آخوندها داد! و گفت بلانسبت! البته چون من هم ریش داشتم مثل آخوندها ترکشش کمی به ایگوی من هم خورد!

این را هم با خنده و ارجاع به ماجرای ریش تمام کردم!

ایگوی بدن برای رضایت دیگران می‌خواهد بدن و ظاهر را دستکاری کند! و هیچگاه از ظاهرش کامل و راضی نیست!

چرا ریش؟ طبیعت، هویت و زیبایی

https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_5.html

ماجرای ریش

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_30.html

گفت وقت ندارد این خزعبلات را بخواند! ایگوی خودبرتر بین فعال شد! تلاش برای بالاتر بودن به هر روش!

گفتم اشکالی ندارد! نخوان! اصلاً این نوشته‌ها را جدی نگیر!

فارسی

بعد هم ناامید از کمک کردن گفتم فرکانس ما شبیه هم است! چه در رنج و چه در شادی!

واقعاً هم ایگوهای مشترک داریم!

و برای من دوباره در عمل ثابت شد که برای کمک به دیگران باید به خودم کمک کنم!

اگر در بهترین وضعیت روحی و در لحظه باشم ارتعاش کمک به اطراف می‌رسد!

کمک زورکی به دیگری ؛ فقط تلاش ایگوی کمک کننده است و ناچار ایگوی خودم را بالا می‌آورد!

بیست چهار ساعت طول می‌کشد تا این گندکاری ایگو را هضم کنم! و برگردم به حالت قبلی!

محبت را هم می توانم در او و در خودم ببینم. اما کمک زورکی از روی محبت نیست!

کمک زورکی از روی ایگوست! گندش دیر یا زود بالا می‌آید!

تنها کمک واقعی؛ کمک به خود است!

و یکی شدن با جهان!

و یوگا!

آن گاه دیگر دیگری ای وجود ندارد که بخواهی کمکش کنی!

و

این کار بوداست!

کار عیسی است!

کار خداست!

دعوا بر سر زمین!

ID:586

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b9%d9%88%d8%a7-%d8%a8%d8%b1-%d8%b3%d8%b1-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86/

February 4, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, ایگویانفس, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, کار و شغل, ملامتی

2 دقیقه.

*** 2

دعوا بر سر زمین!

***

دور یک میز با خودم یا دیگری داشتیم حرف می‌زدیم! گفت مشکل تو مالی است. با همه مشکل داری. گفتم خوب. مثالی زدم!

گفتم این میز را ببین! الان نشستیم دور این میز. همه از روی این میز می‌خوریم و لذت می‌بریم. حال اگر یکی از شما بگوید یالا سهم خودت را از میز جدا کن بردار و برو! من برای آرام کردن او هم که شده از سر این میز می‌روم آنطرف تر! سر میزی که روزی دور هم از آن می‌خوردیم دعوی نمی‌کنم!

شاید اکثر آدمها سر میز پول (که از نظر من همان میز غذاست) همدیگر را پاره کنند! اما من نمی‌کنم!

گفت تو کیک را برمیداری و فرار می‌کنی! نقشش را هم بازی کرد! کسی که یک تکه کیک برداشته و فرار می‌کند!

چند روزی با خودم بودم. در این اندیشه که چرا با مثال میز هم آن چند نفر باز حرف من را نگرفتند!

اینجا مثال را کمی بهتر می‌کنم!

ببینید یک میز بیشتر نداریم! یک زمین است. مقداری خاک! مقداری زمین کشاورزی و مقداری محصول! مقداری غذا!

هنوز کشاورزی در ماه و مریخ راه نیافتاده. پس یک میز بیشتر نداریم! یک زمین سبزِ بزرگ زیبا!

من و تو سر این میز یا سفره یا خاک نشسته‌ایم! اما نه برای همیشه!

امروز از گیاه و گاو و گوسفند می‌خوریم! به لطف خاک و خورشید و درختان و لطف بی حد تمام موجودات!

اما کسی نمی‌تواند زمین را بردارد و فرار کند!

فارسی

دیر نمی‌شود که من و تو غذای دیگری می‌شویم! یا غذای آتش می‌شویم یا غذای کرم‌ها یا مورچه‌ها یا پرندگان لاشخور!

این شکم هم با اندکی غذا سیر می‌شود! اما چشم حریص ما نه!

همواره در ترس است! همواره درحال مرز کشی است. همواره در جنگ است!

اگر بدانی گرسنگی و ترس از گرسنگی بیشتر از حرص و ترس است و ایندو توهمی بیش نیست دیگر میز را به هم نمی‌زنی! با ملایمت و صفا از این میز مشترک می‌خوری!

با آرامش زندگی می‌کنی و وقتی زمانش رسید با آرامش خودت خاک می‌شوی!

و چه موهبتی است که بدانی از زمین چه می‌خواهی!

از زمین چه می‌خواهم؟

https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_39.html

سودای نان

https://www.unwritable.net/2021/04/blog-post_87.html

و در حضور مولانای جان دیگر سخن پردازی من لزومی ندارد!

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

فارسی

کوه در رقص آمد و چالاک شد

عشق جان طور آمد عاشقا

طور مست و خر موسی صاعقا

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

https://ganjoor.net/moulavi/masnavi/daftar1/sh1

انتظار! زمان!

ID:587

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%b8%d8%a7%d8%b1-/%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86

February 4, 2023

دسته‌ها: عرفانی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادب پارسی, خدا, زمان, سکوت, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

انتظار! زمان!

***

مفهوم انتظار و امام زمان در شیعه را تقریباً تمام ما ایرانیان شنیده‌ایم. خارج از بحث‌های مذهبی و اعتقادی قبلاً متنی در مورد ابن الوقت یا امام زمان نوشته‌ام.

ابن الوقت یا امام زمان

https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_22.html

بیایید اینجا برای مدتی از فضای مذهبی خارج شویم. اگر کتابهای اکهارت یا سادگورو یا بعضی آموزه‌های تصوف را نگاه کنیم مفاهیمی مشابه پیدا می‌کنیم.

مفهوم انتظار یا بی زمانی یا نوع دیگری نگاه به زمان!

در فیزیک انیشتینی هم زمان بُعد اصلی نیست! زمان و مکان در لحظه ساخته می‌شود! زمان و مکان آن صلبیتی که ذهن تصور می‌کند را ندارد!

جالب اینجاست که در مدیتیشن هم می‌شود تجربه‌ای از بی زمانی را داشت!

آن بُعد حالی که اکهارت میگوید اگر تجربه بشود که در یوگا می‌شود ظاهراً همان مفهوم است!

مفهوم سینگولاریتی در بحث های جدید فیزیکی یا همان مفهوم خدای زنده و نامیرا و بی زمان!

در فضای ذهنی عامه‌ی مردم در لحظه بودن یعنی لاابالی گری! یعنی برنامه‌ریزی نکردن! مثلاً با مشروب خوردن یا مصرف دارو ذهن را متوقف یا کند می‌کنند.

اما معنی مستی یا لحظه در سخنان حافظ یا اکهارت نوعی مستی و بی زمانی دیگر

فارسی

مفهوم ان شاء الله یا آینده برای این دسته متفاوت است!

آینده وجود ندارد!

به کل انکار می‌شود!

چرا؟

این به خاطر لاابالی گری نیست. برای این است که عمق لحظه درک می‌شود.

بینهایتی در سینگولاریتی هست. در لبه‌ی یک سیاهچاله زمان متوقف می‌شود.

زمان از دید کسی که آنجاست متوقف می‌شود.

ناظر دیگری شاید زمان را تجربه کند. اما زمان و مکان در هم می‌پیچد.

در فرهنگ مذهبی چیزی داریم به نام توکل!

یعنی هر لحظه منتظر هستی!

منتظر معجزه هستی!

از دید یک ناظر دیگر اما معجزه ای وجود ندارد!

از نظر صوفی اما؛ معجزه‌ای مدام در جریان است!

به نظر می‌رسد تصمیم گیری نمی‌کنی. زیاد با محدود کردن آینده راحت نیستی!

چرا؟ چون آینده واقعا وجود ندارد!

ذهن سعی می‌کند هفته‌ها و سالهای آینده را ثابت کند! این کار شاید موقتا آرامشی نسبی به ذهن بدهد!

اما برنامه‌ریزی؛ زندگی را خالی و مکانیکی می‌کند!

هیجان و شادی را از زندگی می‌گیرد!

در نهایت تبدیل به نرم‌افزار می‌شویم! مثل زامبی یا یک ربات!

یک نرم‌افزار از قبل نوشته شده! همان خط ها را تکرار می‌کند!

تفاوت یک موجود زنده با نرم‌افزار در برنامه‌ریزی نداشتن است. کارما و ژن هست. ولی در بعدی دیگر یک موجود زنده به منشأ حیات متصل است.

منشأ بی زمان حیات. منشأ هر لحظه تازه شونده‌ی حیات.

حتما شما هم این حیات را در چشمان کودکان یا طبیعت یا پرندگان دیده‌اید!

دوستی می‌خواهد برای یک هفته‌ی دیگر برنامه‌ریزی کند!

با اکراه قبول می‌کنم! همان دوست همین لحظه تلفن را برنمی‌دارد! شاید چون غرق آینده است!

بانک و بیمه برای بیست و پنج تا سی یا پنجاه سال دیگر برایت برنامه‌ریزی می‌کنند! چرا؟

عدد را می‌شود برنامه‌ریزی کرد! ربات را می‌شود پلن کرد. بانک هم شما را یک عدد می‌بیند نه یک انسان!

آینده آدم را غرق خودش می‌کند! یک تصور خیالی! و متاسفانه غالباً همان هم می‌شود!

اما در بعدی دیگر معجزه وجود دارد! ما هر لحظه منتظر معجزه می‌مانیم! مفهوم انتظار! مفهوم ظهور!

انتظار خودش بزرگترین عبادت است!

منتظران امام زمان خودشان بالاترین مقام را دارند!

اگر منطقی هم ببینی همه‌ی ما منتظر مرگ هستیم! از این منطقی تر نمی‌توانم بگویم!

هر لحظه منتظر مرگ هستیم! تا ناگهان از راه برسد! و منطقی ها همواره در ترس هستند! ترس از نابودی! نابودی توهم! نابودی همان آینده‌ای که در آن غرق بودند! ترس از پریدن از خواب آینده!

پریدن از خواب زمان!

امام زمان یعنی کسی که از بعد زمان خارج شده و معمولاً تصمیم نمیگیرد!

یک صوفی یا ابن الوقت در لحظه با جریان معجزه‌گر حیات همراه می‌شود!

اینطور است که واقعاً از دید دیگران معجزه‌گر می‌شود!

اما او فقط معجزه‌ای را که همواره هست را نظاره می‌کند! او اجازه می‌دهد معجزه اتفاق بیافتد!

او لحظه را نمی کُشد!

او گزینه‌ها را نمی‌کُشد!

فارسی

همواره در آزادی به سر می‌برد!

مثل مفهوم سینگولاریتی تمام انرژی جهان تمام ثروت جهان تمام آینده و تمام گذشته و تمام عشق و تمام آنچه خدا می‌نامیم در یک نقطه به هم می‌رسند!

چه از راه فیزیک به سینگولاریتی فکر کنی

چه از راه شیعه منتظر ظهور بمانی

چه از راه اکهارت آینده را انکار کنی

چه مثل صوفیان ابن الوقت باشی

چه خیامی باشی یا چرخان مثل مولانا

چه سعدی را بخوانی و چه حافظ

همه و همه گرد همین نقطه‌ی پرگار در گردش هستند!

نقطه‌ی بی زمان!

نقطه‌ی بی بازگشت!

نقطه‌ی ابدی و ازلی!

نقطه‌ی نانوشتنی!

نقطه‌ی سکوت!

نویسنده‌ی بی اخلاق!

ID:588

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%d9%86%d8%af%d9%87%db%8c-/%d8%a8%db%8c-%d8%a7%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82

February 3, 2023

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, روابط, ملامتی, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

نویسنده‌ی بی اخلاق!

***

این‌ها حال بعضی هارا بد می‌کند! این کلمات!

این بت ها!

بت های بت پرستان با اینکه تکان نمی‌خوردند اما حال ابراهیم بد می‌شد!

ابراهیم باید بت هارا می‌شکست!

باید بت ها پاک شوند!

این کلمات هم بت هستند!

کاری با تو ندارند!

هیچ حرکتی نمی‌کنند!

فقط یک فرکانسی درون تو هست!

فرکانسی که در لابلای این کلمات در حال نواختن است!

چه این کلمه ها باشند چه نباشند تو این فرکانس را داری!

فرکانس غم! فرکانس تنهایی! فرکانس شادی! فرکانس سرور!

آرشه‌ی ویالون تو دست من نیست!

فارسی

دست این کلمات هم نیست!

آرشه را خودت می‌زنی!

من هم ویالون خودم را مینوازم!

صدایش برای گوش تو بلند است!

اصلاً موسیقی گوش نده!

سرکوبش کن! ساز من را بشکن!

من را ساکت کن! صدایم را خفه کن! بت هایم را بشکن! صدای من را سانسور کن!

آزادی فکر را ممنوع کن!

من را طرد کن!

سایت من را ببند!

من را دار بزن!

به نام اخلاق!

من با بودا می‌رویم به جهنم!

توی جهنم بی اخلاق ها جای کار بیشتر است!

در بهشت؛ اخلاق گرا ها با طناب دار منتظرند!

آنها با اخلاقشان و با قانونشان همه را به بهشت می‌فرستند! بهشت اخلاق گراها جهنمی بیش نیست!

ببخش این بی اخلاقی را!

ببخش این نوشته را!

فرکانسی بود از یک بی اخلاق!

ببخشید ویالون شما را به رعشه درآورد!

ببخشید مستی اخلاقیتان را پراندم!

ببخشید فالش زدم!

ببخش این لینک را!

این لجن پراکنی؛ دروغ پردازی؛ بی اخلاقی را!

این آزادی را!

من می‌روم ساکت می‌نشینم!

مثل انتهای این نوشته!

ببینیم سکوت هم حال تو را بد می‌کند!

شاید سکوت هم بی اخلاقی است!

من در بی اخلاقی می‌مانم!

شما سرود اخلاق را بزن!

اصلاً من خودم کمکت می‌کنم!

این بت ها را بشکن!

بت ذهن!

بت کلمه!

بت های دروغ!

بت نوشته!

بت من!

بت خدا!

بت اخلاق!

خدای تنها(یان)

ID:589

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86

February 3, 2023

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, تنهایی, خدا

2 دقیقه.

*** 3

خدای تنها(یان)

***

0:00 / 6:20

خدای تنهایان

تا وقتی در بدن باشی تنهایی!

خدا هم تنهاست!

خدا: خدای تنهایان است! خدای طرد شدگان!

اکهارت می‌گفت طرد شدگان به خدا نزدیک ترند!

قدیمی ترین داستان بشر هم؛ طرد شدن از خداست!

طرد شدن از بهشت!

سفر به زمین با طرد شدن شروع شد!

آدم و حوا هر دو طرد شدند!

اما خدا هم تنهاست!

با این که همه جا هست آدم‌ها پیدایش نمی‌کنند!

فارسی

در هر لحظه و هر نفس هست اما همه دنبالش میگردند!

مثل برگهای یک درخت!

حتی اگر روی هم بیافتیم باز هم تنهاییم!

وقتی باد دانه دانه برگها را از درخت جدا می‌کند؛ آنها تنهایی در رقص خود به زمین می افتند!

تنهایی نزدیک ترین آشناست

موقع تولد موقع مرگ موقع سکس موقع خواب!

کوهها تنهایند!

آسمان تنهاست!

خورشید تنهاست!

زمین تنهاست!

خدا تنهاست!

نوشتن در تنهایی است

خلقت در تنهایی است

بودن در تنهایی است

خوردن و داشتن و سکس کردن؛ گرچه با دیگری هم باشد باز در تنهایی است

نوشتن در تنهایی است! خواندن در تنهایی است!

لذت در تنهایی است!

رنج در تنهایی است!

انگار مولانا در تنهایی می‌سرود! عیسی تنها بالای دار بود! حافظ تنها و مطرود جمع بود!

وقتی طرد می‌شوی آغوش اصلی را پیدا می‌کنی!

آغوش همیشگیِ خدا!

وقتی می‌خوابی در آغوش خدایی!

وقتی می‌میری در آغوش خدایی!

تو همیشه در آغوش خدایی!

هنگام نفس کشیدن!

هنگام خواب دیدن!

هنگام بیداری!

اما آغوش خدا تنها ترین آغوش است!

با دیگران می‌خندی و به تنهایی خودت و آنها لبخند میزنی!

خدا تنهاست! خدا ساکت است!

خدا در سکوت ارتعاشی دارد!

ارتعاش خلقت در سکوت است!

رقص طبیعت در سکوت است!

خدا صفتی ندارد! صفتی به خدا نمی‌چسبد!

اما خدای تنها!

خدای دور و نزدیک!

خدای ساکت!

گاهی خوب می‌چسبد!

نوشتن از تنهایی گاهی خوب می‌چسبد!

چشیدن تنهایی گاهی خوب می‌چسبد!

بای بای کردن یواشکی و ساکت دخترم تارا، با آن چشمان زیبا گاهی خوب میچسبد!

وقتی یک روز با هم هستیم!

وقتی مادرش مجبورش نمیکند به بوس و بغل دادن به ددی!

وقتی می‌دانیم این با هم بودن ها موقتی است!

وقتی آینده را تخیل نمی‌کنیم!

هر خداحافظی مثل مردن است!

هر نگاه اولی مثل تولد!

ما از خدا طرد شدیم! این اولین داستان آدم است!

اولین کاری که کردیم!

آدم و حوا با اینکه با هم بودند؛ تنهاییشان رفع نشد!

شیطان هم بود! مار هم بود!

باز هم تنهاییشان رفع نشد!

خدا با خلقت آدم و حوا تنهایی را هم آفرید!

شرابِ تنهایی، مدام است!

تلخی اش مدام است!

مستی اش مدام است!

تمام آغوش ها کار نمی‌کنند!

اما آغوش تنهای خدا همیشه هست!

آغوشی که هیچگاه از آن طرد نشدیم!

همیشه آنجا بودیم!

چه در بهشت! چه در زمین!

زمین خود بهشت بود!

حبوط ما با احساس تنهایی شروع شد!

صعود ما هم با تنهایی میسر است!

شراب تلخ تنهایی! توهم خدای تنها! توهم تنهایی!

خوب می‌چسبد!

دورِ هم بیشتر می‌چسبد!

کمی با هم در آغوش خدای تنها شراب تنهایی بنوشیم!

آخر ما هنوز در زمین هستیم!

خدا هنوز هست!

خدا هنوز تنهاست!

دیگری ای وجود ندارد!

منی وجود ندارد!

مایی وجود ندارد!

فقط یک خدای تنها هست!

همه جا!

همیشه!

ابدی و ازلی!

آوم!

ID:590

/https://unwritable.org/%d8%a2%d9%88%d9%85

February 2, 2023

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, مولانا و حافظ, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

آوم!

***

نوشتن آوم از آن کارهای مسخره است!

خود نوشتن کلاً مسخره است. حالا فرض کن می‌خواهی یک ارتعاش را بنویسی!

آآآآ آآآآ آآآآ آآآآ

اووووووو

مْمممممم

بیشتر شبیه کاریکاتور می‌شود! یا نقاشی!

شاید این ارتعاش انسان باشد!

ارتعاش درون!

ارتعاش خدا در انسان!

لرزش تارهای صوتی!

توقف فکر!

تشکر!

قدردانی!

فارسی

خلقت!

ابد و ازل!

چه اراجیفی که ذهن از خودش می‌سازد!

اما با یک ارتعاش اراجیف تمام می‌شود!

مسلمان ها میگویند آمین!

دیگران می‌گویند آمِن!

اما در نمازِیوگا بیست و یک بار می‌گوییم آوم!

طولانی!

و در طول خارج شدن یک نفس!

مثل طول زندگی!

ارتعاش خدا در این بدن!

طول یک بازدم! خروج هوا از داخل بدن!

از داخل نِی!

از داخل نیستی!

توخالی که بشوی در آن دمیده می‌شود!

آوم!

یک هوایی در تو می‌پیچد!

مثل هوای یار! یا هوای کوی دوست!

نوایی در تو می‌پیچد!

مثل نوای نِی!

اگر خوب بشنوی با تو حرف ها دارد!

حکایت ها دارد!

حکایت جدایی و وصل!

حکایت نیستان!

حکایت بوستان!

حکایت ناله های زن و مرد!

حکایت سینه‌های شرحه شرحه!

حکایت فراق!

آن دمی که در عیسی دمید! در مولانا دمید!

در تو هم می‌دمد!

آتشی که بر خرمن تمام عاشقان زده شد گرمایش تو را هم ذوب می‌کند!

ذهن را منکوب می‌کند!

زبان را خاموش می‌کند!

فقط گوش می‌دهی! فقط نظاره می‌کنی!

در این گرداب با مولانا و حافظ دیدار می‌کنی!

می روی و می روی!

فقط یک چیز برایت می‌ماند!

زبان قاصری برای شُکر!

بُهتی برای عقل!

اشکی برای غلتاندن!

انگشتانی برای لمس حروف در صفحات شیشه‌ای!

ارتعاش کماکان می‌زند!

آوم!

مسلمانان بعد از دعا می‌گویند آمین!

برای اینکه دعایشان مستجاب شود!

غافل از اینکه دعا قبل از تو مستجاب شده!

قبل از اینکه تو بتوانی دعا کنی مستجاب شده!

قبل از بودن تو!

ارتعاش آمین زده شده!

ارتعاش آوم به صدا در آمده!

و تو هنوز در حال حرافی هستی!

آوم!

من دروغگو هستم!

ID:591

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%af%d8%b1%d9%88%d8%ba%da%af%d9%88-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85

February 2, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, ملامتی

1 دقیقه.

*** 2

من دروغگو هستم!

***

همانطور که بعضی دوستان میگویند من دروغگو هستم!

این نوشته هم دروغ است!

این کلمات دروغ اند!

راست را فقط خودت می‌توانی بدانی!

آنچه من بگویم حتماً دروغ است!

دروغ های من را باور نکن!

ذهن دروغ است! کلمه دروغ است! فکر دروغ است!

باور کن! بدن دروغ است! ماده دروغ است!

اما مرگ دروغ نیست!

مرگ ذهن دروغ نیست!

مرگ بدن راست است!

گذشته دروغ است! آینده دروغ است!

هر آنچه بتوانم در کلمات بگویم حتماً دروغ است!

فارسی

راست را خودت می‌دانی!

راست را از من نپرس!

اینجا سرشار از دروغ است!

راست را که نمی‌شود نوشت!

راست را نمی‌شود گفت!

راست را که بخواهی بگویی دروغ می‌شود! بلافاصله!

هیچکس راستگو نیست!

اصلاً گفتن از ذهن است که آن هم یک دروغ بزرگ است!

دروغی که تو باور کرده‌ای!

ترس را باور کرده‌ای!

آینده را باور کرده‌ای!

خدا را هم باور می‌خواهی بکنی!

چرا دروغ را باور می‌کنی؟

راست را خودت می‌دانی!

نیازی به گفتن من نیست! نیازی به نوشتن نیست!

راست همیشه هست!

اصلاً اگر من کمتر دروغ بگویم شاید بهتر باشد!

این کلمات دروغ! این حرف‌های دروغ! این داستان‌های دروغ!

اصلاً حروف هم دروغند. فقط همان الف راست است!

بقیه همه کج و معوج هستند! دروغ های پیچ در پیچ!

دروغگو هم کم حافظه است! درست مثل من!

با اینکه می‌دانم دروغ گفتن خوب نیست باز دروغ می‌گویم!

بدتر از آن دروغ می‌نویسم!

بدتر اینکه دروغ ها را پخش می‌کنم!

دروغ ها را بین مردم پخش می‌کنم! اینطوری معروف می‌شوم به دروغ پردازی!

بهتر است دروغگویی را ترک کنم!

همه خودشان راست را میدانند!

چه نیازی به دروغ پردازی های من هست؟

چه نیازی به نوشتن نانوشتنی هست؟

بالاخره یک روز دروغهای من با تمام افکار دروغم و همین بدن دروغ؛ تمام می‌شود!

آن وقت همه‌ی ما از شر این همه دروغ خلاص می‌شویم!

راست می‌ماند در سکوت!

راست مثل الف!

همان حرف اول کافی بود!

راستِ راستِ راست!

توهم سن!

ID:592

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%87%d9%85-%d8%b3%d9%86

February 2, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

توهم سن!

***

تجربه‌ای عجیب را می‌خواهم بنویسم. تجربه‌ای که چند بار با تارا دخترم تاکنون داشته‌ام! در این تجربه اختلاف سن من و تارا کاملاً از بین می‌رود! برای لحظاتی کاملاً فراموش می‌کنم که تارا فقط حدود چهار سال دارد و من حدود چهل سال! یعنی حدود ده برابر!

عجیب بودن این تجربه هم همین است!

عارفی می‌گفت تفاوت ما با کودکان فقط در حافظه‌ی بقاء است. یعنی فقط ما روشهای بیشتری برای بقا بلدیم! همین!

در حین کارهای خلاقانه زمانی پیش می‌آید که هردویمان غرق می‌شویم!

مثلا غرق ساختن موزیک یا غرق نقاشی با کاکائو یا رقص یا حرکات یوگا!

برای لحظاتی کاملاً فراموش می‌کنم که تارا دختر چهارساله‌ی من و من پدر چهل ساله‌ی او هستم!

حافظه و نقشهایمان را برای لحظاتی فراموش می‌کنم! برای تارا چون هنوز حافظه‌ی بزرگی نساخته این کار راحت تر است. اما برای من هم اتفاق می‌افتد.

وقتی از نقش خودم بیرون می‌آیم و به گذشته فکر نمی‌کنم این تجربه می‌آید!

هردومان با هم در لحظه می‌خندیم و لذت می‌بریم! همانقدر که من خلاق هستم او هم خلاق است! هردو از همدیگر ایده می‌گیریم.

در یک فضای دور از ذهن با هم فقط مشغول بازی یا رقص یا مشاهده هستیم! هیچکداممان فکر نمی‌کنیم!

انگار در هم حل می‌شویم! بعد از پایان فعالیت انگار دوباره یادم می‌افتد که تارا فقط چهار سال دارد! او هم احتمالاً ناگهان یادش می‌افتد که هم بازی اش پدرش است!

فارسی

یکهو نگاه می‌کنم بدن کوچکش را می‌بینم! یادم می‌افتد که تارا خیلی چیزها را هنوز ندیده!

تجربه‌ی عجیبی است!

انگار در این حالت من هم کودکی خلاق و شاداب می‌شوم! تارا هم از الگوهای ذهنی اش بیرون می‌آید و مثل دو کودک با هم بازی می‌کنیم! ایده پردازی و طوفان فکری! تجربه و جلو رفتن در لحظه!

ناگهان می‌فهمم سن فقط یک توهم است!

و اکثراً ما در نقشهایمان مثل زامبی گیر افتاده‌ایم!

نقش‌هایی که جامعه و حافظه و گذشته برایمان تعریف کرده است.

امیدوارم بتوانم بیشتر و بیشتر این تجربه را داشته باشم و شما هم بتوانید در فضایی خارج از نقش های ذهنی با دیگران رابطه داشته باشید و آن را تجربه کنید.

تصویر شمع های دست ساز از پوست میوه

نوشتن! نوشتن و نوشتن!

ID:593

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d9%88-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86/

February 1, 2023

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: آزادی, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

نوشتن! نوشتن و نوشتن!

***

دوستی می‌گفت چرا افکارت را فریاد می‌زنی! دوست دیگری میگوید چرا پخش می‌کنی؟ کسی می‌گفت دنبال توجه هستی! دیگری می‌گوید از تو شکایت خواهم کرد! یکی می‌گوید کلاس نویسندگی برو! و و و

الان بدون دوش گرفتن! بدون مراقبه! بدون آمادگی! بدون هیچ پلن و برنامه‌ای دوباره نشستم به نوشتن!

همینطور کثیف شاید با غلط و غلوط املایی شاید حتی بی سر و ته دوباره می‌خواهم بنویسم!

چرا؟

اصلاً چرا ندارد! چون دوست دارم! چون می‌توانم! چون حق دارم! چون آزادم!

اینجا بارها گفته‌ام من با خودم حرف میزنم! خیلی هم درهم و برهم حرف می‌زنم!

با سبک های مختلف حرف میزنم! از نظر بعضی ها بی سرو و ته می‌گویم!

بعضی ما نمی‌گیرند! روی بعضی ها تاثیر می‌گذارد! بعضی مثبت می‌بینند! بعضی منفی!

اما راستش را بخواهید اصلا شما زیاد مهم نیستید!

من برای خودم و با خودم حرف می‌زنم!

اگر حتی در حرف زدن با خودم محدود باشم این چه زندانی است!

اگر با خودم هم نتوانم هر طور که می‌خواهم حرف بزنم این چه آزادی است؟

چقدر در ترس ها خودم را زندانی کنم؟

چقدر از قضاوت دیگران بترسم؟

چقدر برای ذهن خودم مرز بکشم؟

چقدر خودم را محدود کنم؟

برای چه؟ برای که؟

اینجا من آزادی را تمرین می‌کنم!

من نمی نویسم!

من مشق آزادی می‌کنم!

مشق آزادی برایم لذت بخش است!

چه دیگران خوششان بیاید چه نه!

از اینکه دیگران بفهمند من را؛ لذت زیادی می‌برم!

اما اگر کسی هم نفهمید باکی نیست!

تنهایی را مز مزه می‌کنم!

اگر این کلمات حال تو را بد می‌کند یا خوب میکند یا میفهمی یا نمی فهمی مشکل خود توست!

من اینجا جهان خودم را می‌سازم!

اینجا روی ساحل جزیره ی خصوصی خودم نقشهایی می‌گذارم!

اگر امواج اقیانوس تو را به ساحل من بیاورد یا نه برای من فرقی ندارد!

اگر هزاران نفر کف و سوت بزنند یا تف و لعنت بفرستند چه فرقی دارد؟ هردو توهمی بیش نیستند!

اینها تصورات آینده‌اند!

مهم همین الان است! الان که کلمات و حس ها و ذهن من تنها ابزار بازی من هستند! بازی ای که من تنها انجام می‌دهم! در ساحل جزیره ی ذهن خودم!

فارسی

خواستی بیا تو هم بازی کن! خواستی اصلا نیا! خواستی نظر بده! خواستی لعنت کن! تو بازی خودت را بکن!

اگر حقیقتی باشد پخش می‌شود!

اگر نباشد نابود می‌شود!

برای حرف زدنم و برای فکر کردنم نیازی به دستورالعمل های دیگران ندارم!

برای آمدنم به این دنیا من بودم و خدا!

برای نوشتن ها هم من هستم و خدا!

برای مُردنم باز من هستم و خدا!

من و خدا و تو مرزی نداریم!

این‌جا موقتا وارد بازیِ ماده شدیم!

زمان و مکان و پوست و حواس؛ اسباب بازی‌های موقتی ما روی زمین هستند!

این کلمات اسباب‌بازی ذهن هستند!

هر طور که بخواهم لگو ها و آجرهای کلمات را روی هم می‌چینم!

چوب ها و حلبی ها را به سبک خودم روی هم می‌چینم!

خواستی تو هم به سبک خودت بچین!

من در حال ساختن دنیایی هستم از کلمات!

دنیایی از حس ها و از فرکانس های مختلف!

اینجا تمرین لحظه می‌کنم!

تمرین نترسیدن!

تمرین بازی ذهن در لحظه!

تمرین نقاشی به سبْکِ بی سبکی!

نوشتن بی سبک!

فارسی

بی برنامه!

تنها!

بی هدف!

شاید پوچ! شاید مانا!

شاید با معنی! شاید بی معنی!

شاید معنی را تو ساختی! شاید هم نه! مشکل توست!

انرژی منفی یا مثبتِ تو متعلق به خود توست!

اینها فقط کلمه‌اند!

مشکل من مشکل عیسی مشکل حافظ مشکل مولانا همین است!

نوشتن نانوشتنی!

دل نوشته‌ای!

نوای نِییی!

شکایتی از هجران!

پذیرشی از همان هجران!

عاشق قهر و ظلم یار بودن!

نیست بودن!

خورد کردن این شخصیتِ پوچ!

ذبح کردن نفس!

انکار ماده!

انکار زمان و مکان!

انکار توهم!

رقصیدن دیوانه وار!

پیوستن به لحظه!

پیوستن به خدا!

پیوستن به سکوت!

رفتن به تراپی! -۱

ID:594

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d9%87-/%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%be%db%8c

January 31, 2023

دسته‌ها: بلند, طنزطور, نمایشنامه, وقایع

برچسب‌ها: ذهن

4 دقیقه.

*** 6

رفتن به تراپی!

مقدمات مراجعه به تراپیست! -۱

***

داشتم با دوستی صحبت می‌کردم! در واقع داشتم تمرین تراپی می‌کردم! در واقع داشتم تمرین گوش دادن می‌کردم! در واقع داشتم به خودم توجه می‌کردم!

یکی دو ساعتی گفتگو؛ تراپی کردیم! بعد این دوست عزیز به بنده پیشنهاد دادند که به تراپیست مراجعه کنم!

ایشان در گذشته موردهایی از دوستانش را دیده بود که هم مشکل دارند و هم می‌نویسند! ناگهان من را هم در این دسته‌بندی ذهنی قرار داد! ایشان از روی خاطره‌ی خوب خودش و دوستاتش یک اکستراپوله Extrapolation انجام داد و در نهایت صداقت و محبت به بنده پیشنهاد کرد به یک تراپیست مراجعه کنم!

البته قبلاً یک بار تماس گرفتم؛ شرح آن تماس مختصر با مشاور که حدود دو سال پیش بود را می‌خواستم اینجا بگذارم اما منصرف شدم! چرا چون از دو سال پیش تا الان خیلی چیزها تغییر کرده! بنده هم رشد کرده‌ام! ایشان هم رشد کرده! الان اینجانب به پذیرش رسیده‌ام!

خوب برویم سراغ این تراپیست جدید! ایشان بعد از مشکلات ذهنی ای که از ابتدای جوانی دامن‌گیر همه می‌شود به این نتیجه رسید که به روانشناسی نیاز دارد! خوب حالا چه کند؟ خودش می‌رود و درسهایش را می‌خواند تا روانشناس بشود! اول سر کچل خودش را درمان کند و بعد یک شغل و مدرک و موقعیتی هم دست و پا کند!

تراپیست ما با تلاش فراوان وارد دانشگاه شد! فکر می‌کرد به کعبه‌ی آمالش رسیده! در دانشگاه چند کتاب قطور از خزعبلات فروید و تراوشات یونگ به دستش دادند! مجبور بود آنها را حفظ کند و درسها را پاس کند! هیچگونه منطقی در کار نبود! مثلاً فروید می‌گفت ریدن اولین مشکل روانی انسان است! شاید ایشان دچار یبوست بوده‌اند! البته اگر یبوست بگیری بزرگترین مشکل روانیت ریدن است!

فارسی

بگذریم تراپیست ما مسیر کسب مدرک را با موفقت و زورکی طی کرد! به گروه‌ها و جمع های روانشناسی رفت! یک شخصیت برای خودش در گروه روانشناس ها پیدا کرد! کمر به احداث یک بیزینس و خدمت به خلق بست!

روز به روز اما اضطرابش بیشتر و بیشتر می‌شد! قرص ها داروهای مختلفی که قدیم تر به دیوانه های زنجیری می‌داند را روی خودش و مراجعانش امتحان می‌کرد! وارد چرخه‌های اقتصادی شده بود! زندگی خرج داشت!

ایشان هدفش خدمت خالصانه به مراجعانش بود! اما چه کنیم که زندگی هم خرج دارد!

ایشان برای دوستان و رفقا زحمت می‌کشید و مجانی مشاوره می‌داد!

اما مشخص بود که بنده خدا مثل فروید هنوز مشکل خودش را نتوانسته برطرف کند!

داستان کوزه گر و کوزه‌ی شکسته به وضوح قابل دیدن بود!

معمولاً دوستان مشاور بعد از چهار پنج طلاق مشاور ازدواج می‌شوند! به هر حال تمرین کرده اند!

بگذریم!

جامعه‌ی روانشناسان داشتند جای ملاها و کشیش ها را می‌گرفتند! اما هنوز قدرت تغییر بزرگ مثل تراپی ای که آخوند ها روی جامعه انجام میدهند را نداشتند! حتی مداحان به نظر موثر تر بودند!

یک مداح به کمک موسیقی و هنرِ خواندن و اسطوره پردازی هزاران نفر را می‌گریاند و آرام می‌کند!

هیچ مشاوری از نظر قیمت و کمیت به پای مداح و آخوند روضه خان نمیرسد!

خلاصه این مشاورها هم مجهز به سلاح ذهن خواستند مشکلات بشر را با قیمت بسیار زیاد و به صورت لاکچری حل کنند! هنوز هم پرداخت هزینه‌های مشاوره جزو خدمات لاکچری بیمه‌های درمانی است! تا دولت سوبسید ندهد فقط مرفهین با درد توان پرداخت دارند!

با این مقدمه ان شاء الله در جلسه‌ی بعدی شما را در جریان این جلسه‌ی مشاوره یا تراپی می‌گذارم!

گزارشِ یک تراپی!-۲

***

الو سلام! برای مشاوره مزاحم میشوم! لطفاً هزینه اش را بفرمایید!

صد لار! لطفاً برای تعیین وقت؛ اول واریز بفرمایید!

از طریق سایت واریز و تعیین وقت انجام می‌شود! سایتها ارزان تر از منشی کار را انجام می‌دهند.

فارسی

بالاخره آدرس را پیدا کردم! یک هفته‌ای طول کشید تا وقت بگیرم! خیلی سرشان شلوغ است! مراجعان صف بسته‌اند!

روی صندلی می‌نشینم! صندلی من حتماً پایین تر است! برای داشتن پذیرش باید پایین تر بنشینم!

هر دو نگاهی به ساعتهایمان می‌اندازیم و شروع می‌کنیم!

تراپیست: خوب بفرمایید!

من نمیدانم از کجا شروع کنم آقای دکتر! خودم اعتقادی به ذهن ندارم! ذهن نمی‌تواند درمان ذهن باشد! این را جایی نوشته‌ام!

ذهن درمان ذهن نیست

https://www.unwritable.net/2021/04/blog-post_95.html

حالت شعر دارد! گاهی می‌نویسم!

می‌گویند کسانی که مشکل دارند می‌نویسند!

آقای دکتر آخر افراد کمی حرف‌های من را می‌گیرند!

این می‌شود که بهترین مشاور من همین کاغذ و قلم شیشه‌ای است!

تراپیست:(با خودش تمرین می‌کند که من را به حرف وادارد! بدون وارد شدن به داستان‌ها و دراماهای من!) خوب میگفتی!

(او کارش را درست انجام می‌دهد! یعنی نشان می‌دهد که شنواست و قضاوتی ندارد)

ادامه می‌دهم!

بله جناب دکتر!

گاهی حس تنهایی دارم! این ها را می‌نویسم! گاهی هم برای بعضی ها می‌فرستم!

گاهی شعر مولانا می‌خوانم که می‌گفت

بشنو از نی ...

از درون من نجست اسرار من ...

گاهی هم احساسات آنقدر زیاد است که ابراز آن در قالب شعر و اشک ممکن می

فارسی

تراپیست:(حالا کمی کنجکاو شده) خوب چه می‌نویسی؟

از موضوعات درونی مینویسم!

از اتفاقات! مثلاً همین جلسه تراپی!

اعتقادی به دارو ندارم! تا مجبور نشوم

قرص و الکل و علف و کوکایین و SSRI مصرف نمی‌کنم! از ورزش و تغذیه کمک می‌گیرم!

از اکهارت و سادگورو!

شادترین آدمهایی که می‌شناسم!

از مدیتیشن!

از یوگا!

گاهی داستان زندگی ام را می‌نویسم!

مراجعه به درون را راه حل می‌دانم!

زیاد معتقد نیستم شما از بیرون بتوانی کمکی بکنی!

هر کسی اول باید به خودش کمک کند!

رنج ها نعمتند!

دردها را باید چشید!

احساسات را باید کامل حس کرد!

تنها را عبور از حس های منفی حس کردن کامل آنهاست بدون مقاومت!

تسلیم دکتر!

معنای پذیرش و تسلیم!

تراپیست: (حالا کمی همزاد پنداری می‌کند اما زود به نقشش بازمیگردد)بسیار عالی! بله ادامه می‌دادی!

بله دیگه آقای دکتر! حرف زدن خودش کمی آدم را آرام می‌کند! شغل خوبی دارید! من هم به بیزینس شما علاقمند هستم!

کمی از داستان های ذهنی ام و ماجراهایم با خانمم و خانواده‌ام را تعریف می‌کنم! هر آنچه می‌خواستم بنویسم را شفاها می‌گویم!

نگاهی به ساعتم می اندازم! تقریباً یک ساعت شده!

تراپیست: خوب شما بسیار خوب از پس مدیریت مسایل برآمده‌ای! ما یک پکیج داریم. حدود بیست جلسه. در آن به مسائل مختلف می‌پردازیم. هفته‌ای یک ساعت!

(تراپیست در نقش یک مامور فروش کلی از محصولش تعریف می‌کند)

لطفاً برای جلسات بعدی با منشی هماهنگی کنید.

خیلی خوشحال شدم!

بیرون می‌آیم یک حساب سرانگشتی می‌بینم باید چند هزار دلاری بدهم تا کسی به حرفهایم گوش بدهد! کمی گران است! شاید بلیط یک سفر باشد! سفری برای یوگا! منشی را میپیچانم و می‌گویم برای جلسه‌ی بعد تماس میگیرم!

حالا اگر مجددا رفتم برایتان گزارش می‌دهم!

تولد همه مبارک! – ۱

ID:596

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%d9%87%d9%85%d9%87-/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%b1%da%a9-%db%b1

January 31, 2023

دسته‌ها: تبریکات, وقایع

برچسب‌ها: تولد

1 دقیقه.

*** 1

تولد همه مبارک!

***

هر چند روز یک بار تولدی است! تولد یک دوست! یک فامیل یا حتی خودم!

یک بده بستانی هست! دوستانی در گروههای عمومی و بعضی در گروه‌های خصوصی به همدیگر تبریک تولد می‌فرستند!

این کار؛ برای تنبلهایی مثل من کاری طاقت فرساست!

دوستانی دارم که یک بار تبریک تولد می‌گویند و یک سال به پیغام و تلفنت جواب نمی‌دهند! گاهی این تبریک حالت مکانیکی پیدا می‌کند! مثل تبریک های بانک ها و شرکت‌ها که معمولاً اولین و دقیقترین تبریک ها هستند! این هم برای این که ما هم از این قافله‌ی جشن عقب نمانیم!

سفر به زمین مبارک است! جای سرور و جشن دارد!

چرا؟ چون یک فرصت دوباره به من و شما داده می‌شود! یک فرصت دوباره برای تجربه‌ی بودن در یک بدن!

یک تجربه برای سفر در زمان و مکان!

تولد- تجربه- مرگ!

شاید شما از آمدن کلمه‌ی مرگ در کنار تولد کمی مکدر بشوید! اما تولد و مرگ دو روی یک سکه اند!

هنوز خوب نمی‌دانم کدام بهتر است؟

اما فکر می‌کنم هر دو خوب است و قابل جشن گرفتن!

فارسی

روزی با گریه آمدیم چه بسا که بتوانیم با لبخند برویم!

یک انسانِ دیگر وقتی به زمین می‌آید مثل یک گل جدید است!

یک گل جدید با رنگ و عطری جدید!

کاش می‌شد همه‌ی گلها شکوفا شوند!

گل‌ها یک روز شکوفا می‌شوند و یک روز هم پژمرده!

اما روح گل ها همیشه هست!

ظرافت گل ها همیشه هست!

زیبایی گل ها همیشه هست!

عطر گل ها همیشه هست!

ما آدم‌ها هم متولد می‌شویم و می‌میریم!

اما آگاهیِ ما همیشه هست!

یک آدم دیگر متولد شد!

خداوند یک چهره‌ی جدید از خودش را نشان داد!

این حتماً جای جشن دارد!

جای تبریک دارد!

پس

تولد همه مبارک!

در هر لحظه!

نه فقط سالی یک بار!

ساختن دنیا!

ID:597

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%86-/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7

January 31, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ذهن, نوشتن

4 دقیقه.

*** 5

ساختن دنیا!

***

همه‌ی ما در حال ساختن دنیا هستیم. ساختن دنیای خودمان. در هر لحظه!

منظورم چیست؟

در این خلقت کمی آزادی و حق انتخاب به ما داده شده. ما آدم‌ها قدرت بیشتری از حیوانات بدست آورده‌ایم. این قدرت قطعاً قدرت عضله نیست. این قدرت قدرت ساختن است. ساختن زمین و دنیا!

اما یک چیزی هست و آن اینکه هر چیزی که ما می‌سازیم ابتدا آن را در ذهن خود می‌سازیم.

مثلاً برای ساختن یک خانه اول آن را در ذهنمان می‌سازیم بعد آن طرح ذهنی را روی کاغذ می‌آوریم و بعد با چوب و سنگ و مصالح آن را می‌سازیم!

پس هر ساختنی ابتدا از ذهن شروع می‌شود!

یک سازنده‌ی اصلی داریم که ذهن را ساخته و زمان را ساخته.

آن سازنده‌ی اصلی خودش فرای ذهن است. فرای نوشته است و فرای تصور و گنجیدن در ذهن!

آن سازنده‌ی اصلیِ ذهن که در نهایت سازنده‌ی زمان و سازنده‌ی خود ذهن است اما غایب نیست!

او هر لحظه در حال ساختن است!

ما آدم‌ها هم فقط زمانی که با آن سازنده ی اصلی هماهنگ و هم راستا باشیم می‌توانیم چیزی بسازیم!

فقط وقتی در لحظه باشیم می‌توانیم بسازیم!

فارسی

ساختن از دریچه‌ی لحظه اتفاق می‌افتد! از درون ذهن! از نقطه‌ی بی زمان ذهن!

اگر آن نقطه را پیدا کنیم ما هم سازنده می‌شویم!

مثل ساختن این نوشته! هر کلمه‌ای که از لحظه بیاید آجری می‌شود برای ساختن این نوشته!

خود کلمه یک تکه شکل یا آجر سرد و توخالی است اما وقتی مفاهیم از مبدأ سازندگی به آن گرکا و زندگی می‌بخشند ناگهان کلمه زنده می‌شود! این کلمه‌ی مرده؛ ناگهان روح می‌گیرد!

این کلمه در وادی مفاهیم زنده می‌شود! این مفهوم یا روح زنده که جسم کلمه را به خود گرفته می‌تواند زنده بماند. این کلمات زنده مدتی زندگی می‌کنند. گاهی در روح و دنیای مفاهیم زنده می‌مانند. آنجا یعنی در وادی مفاهیم زمان و مکانی نیست. یعنی خواننده و نویسنده شاید در در زمان و مکان متفاوت ولی به یک مفهوم دسترسی پیدا می‌کنند.

نوشتن، ساختن دنیاست! ساختن دنیایی که می‌خواهیم از درون شروع می‌شود. از لحظه شروع می‌شود.

مثلاً وقتی ذهن آرام می‌شود و بدن آرام می‌شود شاید ما به وادی کن فیکون برسیم. یعنی جایی که هر چه بخواهیم هست!

به بهشت می‌رسیم!

در این لحظه مثلاً ساعت دوی شب در یک اتاق نشسته‌ام! دمای هوا خوب است! تازه بیدار شده‌ام. خستگی ای ندارم غیر از یک پادرد کوچک ناشی از نشستن!

یک روز دیگر به من داده شده! یک صفحه‌ی جدید برای ساختن! حالا من در حکم خالق هستم!

ذهن مدام به این طرف و آنطرف می‌رود! اما می‌توانم آجر به آجر دنیا را بسازم!

نفس به نفس!

او از جایی که هستم شروع می‌کنم!

خانه ای دارم و غذایی! دما عالی است! از این بهتر نمی‌شود!

کمی آنطرف تر صدها هزار نفر آدم در رفاه و آسایش نسبی خواب هستند! شهر آرام است!

شنیده‌ام کوکایین هم آزاد شده! پس آزادی مصرف مواد هم هست! درست مثل آزادی من در ساختن!

چند ساختمان آنطرف تر همسر و دخترم هستند! خواهرم و چند فامیل! کمی دور تر در همین قاره برادر و چند فامیل دیگر!

اگر زمین را دور بزنیم مادر و مابقی خانواده آنجا هستند! اصلاً کل ما هشت میلیارد هستیم! به همراه چندین میلیارد موجود زنده‌ی دیگر!

امیدوارم همه در صلح و آرامش باشند! مثل آرامشی که من الان دارم! و این می‌شود!

امیدوارم همه‌ی موجودات زنده به مبدأ حیات متصل باشند! و این می‌شود!

امیدوارم آگاهی و عشق و سرور و اتصال همواره برقرار باشد! و این می‌شود!

امیدوارم دردها درمان شوند! و این می‌شود!

امیدوارم همه به منبع فراوانی و منبع خلاقیت و منبع ثروت و منبع آرامش متصل باشند! و این می‌شود!

امیدوارم زمین و خورشید و تمام جهان، نشانه‌ای از آن خالق بزرگ همه‌گیر باشند و این می‌شود!

این بدن و این ذهن موقت است! امیدوارم این نمودِ موقت بتواند آیینه‌ای از آن خالق اصلی باشد! و این می‌شود!

این نمود موقت این نقش و نگار موقت و این شخصیت موقت بتواند همیشه در درگاه لحظه باقی بماند! و این می‌شود!

امیدوارم انرژی ثروت و انرژی آرامش از مبدأ و از طریق همین کلمات به سمت همه جاری شود! و این می‌شود!

امیدوارم سفر این بدن با آرامش باشد به سوی زمین! و این می‌شود!

امیدوارم سفر این روح به سوی مبدأ تعالی با آرامش و عشق باشد؛ و این می‌شود!

این کلمات و این بدن رفتنی هستند!

اما روح آن‌ها زنده است!

یک زنده‌ی ابدی و ازلی!

چهل و چند سال در آغوش زمین بوده‌ام! قدردانم! مابقی هم به خوبی و شکوفایی بیشتر باشد و این می‌شود!

این اتصال! این خلقت! این آرامش! این اختیار! این نفس! این لحظه! پایدار باشد و می‌شود!

همه در این سکوت و در این عشق شریک باشند و می‌شود!

آنچه نمی‌دانم و بهترین است همواره می‌شود!

آنچه نمی‌دانم و درست ترین است همواره می‌شود!

فارسی

آنچه نمی‌دانم و عادلانه ترین است همواره می‌شود!

گذشته همواره درست بوده و آینده هم خواهد بود!

گذشته و آینده در حال این لحظه ظهور پیدا می‌کند!

حال این لحظه خلاقیت است!

و لحظه به لحظه و آجر به آجر می‌توانم دنیا را بسازم و این می‌شود!

من مسؤول ساختن جهان هستم هر لحظه!

من مثل مادری برای جهان هستن هر لحظه!

من پذیرای سازنده‌ی جهان هستم هر لحظه!

همانطوری که این کلمات این جملات و این متن را ساختند!

لحظه ها هم دنیا را می‌سازند!

و همیشه عالی می‌سازند!

و این می‌شود!

این نقشه‌ی کلی!

جزییات هم به بهترین وجهی ساخته می‌شود!

طرح اصلی این است!

ریزه کاری ها و جزییات را سازنده‌ی بزرگ هستی خوب می‌داند!

جزییات را او خوب بلد است!

او زمان را ساخته! مکان را ساخته!

گلبرگهای ظریف یک مرجان دریایی را ساخته!

عروس دریایی!

پرهای یک پرنده!

بالهای یک پروانه!

انگشتان انسان!

حرکت باد و آب!

فرمول‌های دقیق ریاضی!

ذهن!

خود ذهن خلاق!

پیچ و خم مغز!

فکر ، احساس!

همه را او ساخته!

جزییات را می‌سپارم به او!

من محو تماشا می‌شوم!

محوِ محوِ محو ...

برای تارا! – ذهن و آزادی

ID:598

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%a2%d9%a9-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%88-%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c/

January 29, 2023

دسته‌ها: کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, تارا و بچه‌ها, ذهن

3 دقیقه.

*** 4

برای تارا! – ۲۹ ژانویه ۲۰۲۳

***

تارای عزیزم!

ستاره‌ی زندگی!

یک هفته ای است که هرروز همدیگر را می‌بینیم. گاهی آنقدر غرق بازی با تو می‌شوم که اختلاف سنمان را فراموش می‌کنم. مثل وقتی که با هم موزیک می‌سازیم!

هوش و شادی تو آنقدر هست که برای من چیزهای بسیاری برای آموختن داری. محبت و لطافت و بازیگوشی سرشاری که نشان از اتصال به مبدا حیات دارد.

بودن با تو برای من موهبتی است. الفبا را هم به خاطر من یاد می‌گیری. شاید هم روزی این کلمات را بخوانی!

ما بزرگ‌ترها اسیر ذهن و کلمات هستیم! آن شادی و سرور و بازیگوشی را ازیاد برده‌ایم.

ما بزرگ‌ترها در لابلای افکار و احساسات خودمان غرق هستیم! اما تو هنوز آنقدر از لحظه یا همان خدا دور نشده‌ای!

جامعه به شدت مشغول دور کردن تو از منبع شادی و خلاقیت است. مدام برایت آینده و گذشته می‌کنند!

مدام غم و غصه هایشان را بر دوش تو و هم سن هایت می اندازند.

شاید قسمت روح من و روح تو جدایی بوده!

گاهی برای کسانی که ما را از هم جدا می‌کنند طلب مرگ می‌کنم! اما باز به خودم نهیب میزنم! شکایت چرا؟

فارسی

این دوری تمرین من است و تمرین تو!

این دوری برای تمرین نزدیکی من و تو به خودمان است!

از همان‌جایی که من وقتی هم سن تو بودم یادم هست. فقط وقتی چهار پنج سالم بود یادم هست. به نوعی آگاه تر بودم. آن زمان بود که فهمیدم ذهن غیرقابل کنترلی دارم! آن زمان اولین جرقه‌ی آگاهی در من زده شد.

اولین بار بود که تمرین می‌کردم فکر نکنم! دیدم نمی‌شود! برای اولین بار من از فکرم جدا شدم!

این اولین جرقه‌ی خودآگاهی در من بود. سی چهل سال طول کشید تا از لابلای شلوغی های جامعه دوباره بتوانم فکرْ نکردن را تمرین کنم.

فرصت بازی کردن با تو نعمت و موهبتی بزرگ است. هر کسی عمق و درک این موضوع را ندارد. هرکسی نمی‌داند که خدا در چشمان تو موج می‌زند.

ما آدم بزرگ ها درگیر آینده نگری های احمقانه‌ی خود هستیم!

دوستی می‌گفت ده سال دیگر تو از من شکایت خواهی کرد که چرا سفر رفتم!

این دیگر اوج سفاهت ماست!

ما با ذهن ناقص خودمان ده سال دیگر را تصور می‌کنیم! در ده سال دیگر مشکلات خودمان را در تو منعکس می‌کنیم! بعد قضاوت می‌کنیم! اوج حماقت ما بزرگ‌ترها را میبینی!

ما خودمان را وکیل و صاحب اختیار شما بچه‌ها تصور می‌کنیم!

ما شادی و سرور شما را نمی‌بینیم! ما توان درک انرژیِ حیاتی سرشار شما را نداریم!

ما فقط می‌توانیم حماقت خودمان را در حدس قضاوت های ده سال دیگر تو و در ساختن داستانهای های ذهنی؛ ثابت کنیم!

کسانی که توانایی ارتباط با خودشان را ندارند وکیل این و آن می‌شوند! آنها وکیل من و تو میشوند!

کل سیستم کانادا به دنبال کودکانی مثل توست. کل سیستم تبلیغاتی و سیستم مصرفی به دنبال بَرده کردن کودکان است!

آن‌ها برده هایی می‌خواهند برای مسخ شدن در چرخه‌های معیوب ترس ! چرخه‌های تولید و مصرف!

تو اما آزاد بمان!

اول از ذهن!

بعد از گذشته! بعد از آینده!

بعد از داستان های دارماتیک احساسات!

آزاد بمان! مثل برق چشمانت!

چه من باشم چه نه!

آزاد بمان حتی از من!

به هیچ کس وابسته نباش! جز به منبع درون ات!

همانی که به تو حیات میدهد! همانی که به تو نفس می‌دهد!

من به عنوان پدر فقط پنجاه درصد ژنهایت را به تو دادم! همین! شاید چند کلمه! این بهترین کاری بود که می‌توانستم برای خودم و تو انجام بدهم!

از ژنهایت آزاد شو!

از پدر و مادرت آزاد شو!

این بزرگترین هدیه‌ی من به تو خواهد بود!

آزادی از من!

آزادی از وابستگی های خانوادگی!

آزادی از وابستگی های ژنتیکی!

آزادی از وابستگی های بدن! و ذهن!

نهایتاً ما آزاد خواهیم شد!

شاید چند سال زودتر یا دیرتر!

تو و روح تو که به یاد مریم مقدس به زمین دعوت شدید هم آزاد خواهید شد!

این کلمات شاید بماند! شاید هم نه!

پدرت در تنهایی فقط کلمه داشت!

فارسی

فقط صفحه‌ای سیاه که با آن درد و دل کند!

شاید دیگران هم بخوانند!

درد و دل پدر و دختری بین ما را!

ما به هم متصل هستیم! نه فقط از طریق بدن! بلکه از طریق مبدأ!

اگر خواندی که چه بهتر!

نخواندی هم من با یاد تو خوشم!

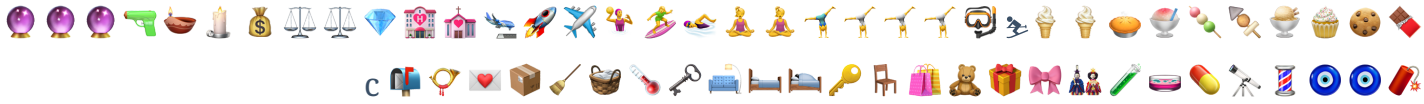
می‌توانم با خودم و تو درد و دل کنم!

می‌توانم به تو متصل شوم! هرکجا که باشم!

شکلکهای انتخاب شده توسط تارا

Image.png

Image_1.png



فارسی

مهم‌ترین ارتباط!

ID:599

https://unwritable.org/%d9%85%d9%87%d9%85%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7

January 29, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, دعاومناجات, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, روابط

2 دقیقه.

*** 3

مهم‌ترین ارتباط!

***

مهم‌ترین ارتباط هرکسی با کیست؟ با چیست؟

داستان ارتباطات از کجا شروع می‌شود؟ چرا روز به روز ارتباطات سخت تر می‌شود؟ چرا با ابداع هر روش ارتباطی، با اختراع تلفن و نوشته و شبکه‌های اجتماعی؛ ارتباطات به جای بیشتر شدن کمتر می‌شود؟

چرا در ظاهر آدم‌ها بیشتر و بیشتر از هم جدا می‌شوند؟ چرا خانواده ها کوچک می‌شود؟ چرا شکاف ها در خانواده‌ها ایجاد می‌شود؟ چرا ما هشت میلیارد انسان؛ گاهی احساس تنهایی می‌کنیم؟ چرا کسی تلفن جواب نمی‌دهد؟ چرا همه زودرنج شده‌اند؟ و بسیاری چراهای دیگر.

تمام سوالهای بالا نشان از کم عمق شدن ارتباطات انسانی دارند. اما چرا؟

مهم‌ترین ارتباط هرکسی ابتدا با خودش است!

اگر کسی با اصل خودش توانست ارتباط بگیرد با تمام دنیا و دیگران ارتباط پیدا می‌کند.

وقتی کسی از خودش دور شد و با خود اصیلش دچار مشکل ارتباطی شد آنگاه نتیجه اش در ارتباطات بین آدم‌ها دیده می‌شود.

اولین و مهم‌ترین ارتباط هر کسی با خودش است. اما این خود کیست؟ چیست؟

به طور خلاصه این خود همان مبدأ حیات است.

مثالی می‌زنم. برگ‌های یک درخت را تصور کنید. شاید یک درخت صدها یا هزاران برگ داشته باشد. برگها همه با هم در ارتباط هستند. اما ارتباط اصلی هربرگ ابتدا با تنه و ریشه اش است. هر برگی که ارتباط قوی ای با تنه و ریشه‌ی درخت داشته باشد با دیگر برگها هم ارتباط خوبی دارد.

فارسی

اما اگر ارتباط یک برگ با شاخه و تنه و نهایتاً ریشه‌ی درخت کم رمق باشد آن برگ با دیگر برگها هم ارتباط خوبی نخواهد داشت.

برگی که با درخت خودش و با ریشه‌ی خودش خوب متصل نباشد زرد و بی رمق می‌شود. نه می‌تواند برای برگ‌های دیگر مفید باشد و نه از انرژی برگ‌های دیگر استفاده کند. آن برگ روز به روز زرد تر می‌شود! تا روز سقوط! روزی که به ناچار به ریشه و خاک بازمی‌گردد. به همان مبدأ اصلی.

درست مثل همین مثال؛ اگر کسی با ذهن خودش مسخ شده باشد و با احساسات خودش درگیر باشد و خودش را ذهن و احساسات خودش بداند ارتباطش با اصل خودش را از دست می‌دهد. در نتیجه با هیچ کس دیگر هم نمی‌تواند ارتباط بگیرد.

او با ذهن از کنترل خارج شده؛ مدام خودش را قضاوت می‌کند. خودش را تکه و پاره می‌کند. با خودش مهربان نیست! او در رنجی دائم قادر به اتصال به مبدا حیات خودش نیست. مدام از دیگران گدایی می‌کند! اما هیچگاه سیر نمی‌شود! مثل برگی که ارتباط خوبی با ریشه ندارد و می‌خواهد سبزی را از برگهای دیگر بدست بیاورد. این برگ مسلما ناامید و خشمگین و ناراضی خواهد ماند!

اما کسی که با سکوت ذهن؛ می‌تواند به سرچشمه ی حیات متصل شود همواره سیراب و سرشار است. او به مبدأ انرژی و محبت و ثروت و شادی و آرامش متصل است! او می‌تواند به دیگران خدمت کند! می‌تواند شادی و آرامشی را که از مبدأ حیات می‌گیرد به دیگران هم بدهد.

اتصال با اصل وجودی در هنگام تولد و مرگ برای همه‌ی ما به یک اندازه ممکن است. در طول زندگی هم هر لحظه این ارتباط برای ما ممکن است!

متاسفانه گاهی ما این را فراموش می‌کنیم و از خودمان قطع ارتباط می‌کنیم. و این مشکل در تمام ارتباطات دیگر ما هم پدیدار می‌شود. زودرنج و عصبانی می‌شویم! از زمین و زمان و از دیگران شکایت می‌کنیم و همیشه طلبکاریم!

با قطع ارتباط از اصل خودمان به دنبال آرامش؛ به این در و آن در می‌کوبیم! و همیشه ناکام می‌مانیم! تا وقتی که سرچشمه را بیابیم.

به امید روزی که همه‌ی ما سرچشمه را پیدا کنیم. زمین شاهد گسترش آگاهی انسان بشود. آن روز جهشی بزرگ در آگاهی بدست انسان اتفاق خواهد افتاد.

به امید روزی که انسان‌هایی که با گم کردن مبدأ خودشان؛ کمر به نابودی زمین و مادرشان، زمین؛ بسته بودند تغییر جهت بدهند.

نشانه‌های این گسترش آگاهی با گسترش رنج بشر؛ بیشتر و بیشتر دیده می‌شود.

برنامه ات چیست؟

ID:600

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d8%a7%d8%aa-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

January 26, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آینده, ذهن

5 دقیقه.

*** 7

برنامه ات چیست؟

***

این سوالی است که دائما از اطرافیان می‌شنوم. از جوانی و زمانی که ذهن ما توسط سیستم درحال برنامه ریزی شدن بود به این موضوع فکر می‌کردم.

اول برنامه‌های کلاسی و هفتگی مدرسه بود. بعدها برنامه‌های برای کنکور و انتخاب یک گزینه از بین چهارگزینه از پیش تعیین شده. مغز ما و ذهن ما را طوری شکل داده بودند که در کمتر از یکی دو دقیقه یکی از گزینه‌ها را انتخاب کند! و بعدی و بعدی و بعدی.

البته گزینه‌ها از قبل تعیین شده بود. الف و ب و ج و غیره. همین ذهن شروع کرد به برنامه ریزی برای زمان!

این شد که به مباحث مدیریت زمان علاقمند شدم! انواع روشهای مدیریت زمان را می‌خواندم و سعی می‌کردم در زندگی اجرا کنم!

بعد از گذشت سالها فهمیدم چیزی مهمتر از زمان هست و آن توجه است! شروع کردم به مدیریت توجه!

سالها گذشت و به تازگی فهمیدم مدیریت توجه یکی از شاخه های یوگاست!

اوج این مدیریت توجه در ویپاسانا و یوگا و مدیتیشن اتفاق می‌افتد.

البته شاخه‌ی دیگری هم هست و آن مدیریت پول و منابع زمین است!

برگردیم به برنامه ریزی برای آینده!

یک برنامه‌ریزی داریم برای کارهای ساده مثلاً قرار ملاقات فلان ساعت. یکی هم برنامه‌ریزی های بلند مدت ذهن!

نوعی کنترل آینده!

نوعی انعکاس دادن گذشته روی آینده.

البته این برنامه‌ریزی در زمان حال اتفاق می‌افتد. یعنی معطوف کردن توجه از حال به تصوراتی در آینده.

یعنی کل داستان مدیریت زمان یا برنامه‌ریزی ها زیرمجموعه‌ای از مدیریت توجه هستند.

اگر توجه ات را معطوف به گذشته و آینده بکنی. سعی می‌کنی با تکرار یا تغییر گذشته آینده‌ای را حدس بزنی و تصور کنی این می‌شود برنامه‌ریزی برای آینده!

در ابتدا قبل از اینکه به چرایی رفتن توجه به گذشته و آینده بپردازیم با هم به گزینه‌های آینده فکر کنیم.

اگر توجه را از حال برداریم و به آینده ببریم و به اندازه‌ی کافی به آینده برویم فقط یک گزینه باقی می‌ماند!

مرگ!

بله مرگ! یا مرگ بدن. یا مرگ جهان ما. مرگ جهانی که ما تصور کردیم!

شاید زمین به حیات خودش ادامه دهد! شاید فرزندان ما کماکان زندگی کنند! اما آن جهانی که من برایش برنامه‌ریزی می‌کردم قطعاً می‌میرد.

پس تمام گزینه‌ها نهایتاً تبدیل به یک گزینه میشود! مرگ!

مرگ را مبدأ مختصات مینامم. چون تنها نقطه‌ی قطعی است. تنها گزینه است. تمام برنامه‌ها باید براساس این مبدأ باشد.

بعد می‌رسیم به احتمالات. مبحث جالب احتمالات در ریاضی! با احتمال سعی می‌کنیم عدم قطعیت را کمی برای خودمان قطعی کنیم!

مثلاً بگوییم با احتمال ۷۵ درصد من تا بیست سال دیگر زنده هستم پس برای بیست سال چیزهایی را می‌توانم تصور کنم! این می‌شود برنامه‌ریزی!

اما ما هنوز این من را نشناخته‌ایم! چطور برای چیزی که نمی‌شناسیم می‌توانیم برنامه‌ریزی کنیم؟

برای شناخت بهتر جواب «من کیستم» بارها و بارها کتاب زمین جدید اکهارت را گوش می‌دهم!

اکهارت میگوید آنچه ما در دیگران می‌بینیم انعکاس خودمان است!

پس این من هستم که از خودم می‌پرسم برنامه ات چیست! اینجا هم باید جواب خودم را بدهم!

این شناختِ خود؛ جواب سوال برنامه‌ام چیست را می‌دهد!

اگر من فکر کنم نیازمند هستم و جهان پاسخ نیازهای من را نمی‌دهد یک جور آینده را تصور می‌کنم اگر بدانم جهان تمام نیازهای من را پاسخ می‌دهد جور دیگری تصور می‌کنم.

پس کسی که این سوال را می‌کند که برنامه‌ات چیست؛ یعنی خود من! اولاً باید خودش را بهتر بشناسد ثانیاً ببیند چرا توجه اش به جای حال به آینده رفته؟

جواب؛ نوعی عدم اتصال به حال است! عدم اتصال با حال عدم اعتماد به آینده می‌آورد.

در خصوص مدیریت منابع یا پول هم فراوانی هست. غذا و سرپناه از زمین می‌روید. زمین هنوز بزرگ است. جاهای زیادی دارد. اگر کل زمین مال استفاده‌ی من باشد فراوانی همه جا سرشار است.

شناخت خود موضوع اصلی است.

من یک آگاهی هستم! موقتا یک بدن و زمانی برای زندگی روی زمین به این بدن داده شده.

یک زندگی ای هست! اما این زندگی در بعد ماده و زمان در حال تجربه است! بدن و غذا و ماده را تجربه می‌کند و دوباره به بُعد بی زمان می‌رود.

واقعیت آن بعد بی زمان است! این بدن و این ماده و این زمین تصورات و موقتی است. واقعیت اصلی همان آگاهی است!

تمام این بازی یک نظم بزرگ دارد. نظمی از آگاهی بزرگ! از نانوشتنی.

برنامه از قبل نوشته شده! بهشت زمین آماده‌ی لذت بردن است. من می‌توانم با اعتماد به این برنامه در حال؛ غرق باشم.

نظم باطنیِ بزرگی در جهان هست!

پس نیازی به نگرانی نیست!

فقط باید با آن هماهنگ شوم!

با زندگی اش و با مرگش!

هردو درست هستند!

هردو حق هستند و مستحق احترام!

انتخاب می‌کنم در لحظه بمانم! تنها چیز واقعی همین لحظه است!

می‌تواند لحظه‌ی نوشتن این کلمات باشد یا لحظه‌ی مرگ یا لحظه‌ی زندگی! فقط یا

فارسی

توجه ام را باید با کلیت این لحظه هماهنگ کنم!

کلیت این لحظه دقیقاً برنامه ریزی شده.

هر چیزی که این لحظه برایم بیاورد عالی است!

از آن فرار نمی‌کنم!

برنامه این است.

با تصور آینده از لحظه فرار نمی‌کنم!

از جواب دادن به سوال دیگران که برنامه‌ات چیست فرار نمی‌کنم!

از خودم فرار نمی‌کنم. لحظه را بد یا خوب نمیدانم. این تمرین اصلی ویپاسانا است. حداقل ده روزی آن را تمرین کرده‌ام! بازهم تمرین می‌کنم!

لحظه خوب است. لحظه قابل اعتماد است!

اما آینده نه! آینده فرار از لحظه است!

فرار از پذیرش است!

آینده انحراف از لحظه است! توهم است! خواب و خیال است!

هرچه بخواهم دارم!

هرچه در حال بخواهم دارم! قبل از اینکه بدانم! آنقدر زیاد دارم که به کل جهان می‌توانم بدهم!

آنقدر زیاد حال دارم. آنقدر زیاد اعتماد دارم! فراوانی دارم!

حالِ من خوب است! رابطه ام با حال خوب است!

این حالِ خوب را برای دیگران می‌فرستم!

نیاز به غذا و سرپناه برایم تامین شده! قبل از آمدن من!

زمان قلمرو من نیست!

گذشته و آینده نگرانی من نیست!

فارسی

پایان مشخص است! مرگ بدن و تولد آگاهی!

این تکلیف من است! تکلیف جهان من! تکلیف اطرافیان من!

زمان حال دوست من است! مشکلی در حال وجود ندارد! همه‌چیز در نهایت عدالت و نظم است!

شکایتی ندارم!

طفره نمی‌روم! از حال طفره نمی‌روم! این تکلیف من است!

این یک کار دائمی است! هر لحظه!

زمان وجود ندارد! لحظه های زیادی در کار نیست! فقط یک لحظه هست!

کل زندگی یک لحظه است!

گذشته و آینده را در حال نمی آورم! هر اتفاقی بیافتد! چه مرگ باشد چه زندگی!

زمان روی زمین هست و روی ماده! زمان من را خواهد کشت! ما را پیر خواهد کرد!

اما این زمان فقط می‌تواند در حال پیدایش شود! زمان نمی‌تواند از جایی غیر از حال عمل کند!

پس زمانی در کار نیست!

آینده هیچوقت نمیرسد! همین الان همیشه هست!

چیزی در آینده نیست! برای چه برنامه‌ریزی کنم؟

چرا از حال فرار کنم؟

چرا به حال توجه نکنم؟ به تمام آنچه هست؟

چرا خودم را به خواب بزنم؟

این بهترین بیداری است!

با دیگران قرار می‌توانم بگذارم. ساعتهایم را دور نمی‌اندازم!

زمان را حل می‌کنم! شاید شبیه امام زمان بشوم!

حاضر ولی ظاهراً غایب!

این لحظه شکل‌های مختلفی به خودش می‌گیرد!

همه خوب است! همه را می‌پذیرم!

این لحظه اگر نوشتن باشد یا دیدن یا حس کردن یا حرف زدن! همه خوب است!

شکایتی ندارم! حتی به مرگ! این اصلِ زندگی است!

این رفتن فرای زمان است!

فرای توهم!

همه چیز رفتنی است! حتی این نوشته! حتی این شمع!

خواب پایان خواهد یافت!

خواب بیننده اما هست! یک بیدار همیشگی! این بیدار همیشگی خوابهای زیادی می‌بیند! آینده یکی از آن خوابهاست!

من در خواب بیدار می‌شوم!

کدام یوگا؟

ID:601

https://unwritable.org/%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85-/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7%d8%9f

January 24, 2023

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, مذهب, مراقبه, مولانا و حافظ, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

کدام یوگا؟

***

دوست عزیزی پرسید «کدام یوگا را بروم؟»

من حدود ده پانزده سال کلاس‌های یوگای مختلف را می‌رفتم. در ایران و کانادا. اصلاً شاید به خاطر انعطاف بدنی ای که داشتم جذب یوگا شدم. بعد هم به خاطر آرامشی که یوگا به من می‌داد.

انواع اضطراب های ذهنی ناشی از فعالیت بیش از حد ذهن من را به سمت کلاس‌های یوگا می‌بُرد. شاید هر ورزش دیگری هم مثل کوهنوردی یا شنا این تاثیر را برای برگرداندن آرامش داشته باشد.

با این مقدمه و با این حجم «یوگا یوگایی» که من در این نوشته‌ها کردم متاسفانه یا خوشبختانه شدم مرجع سوال از یوگا!

متاسفانه از برای این که نمی‌خواستم از یوگا برای خودم هویت بسازم.

خوشبختانه برای اینکه شاید بتوانم تجربیاتم را از یوگا شییر کنم.

جواب خلاصه و کوتاه برای سوال «کدام یوگا؟» این است:

یوگا تجربه‌ای شخصی است! تجربه کن! همه را تجربه کن! با کل وجودت تجربه کن! جواب «کدام یوگا» درون خود یوگاست!

با این مقدمه برویم سراغ مابقی توضیحات! البته باید بگویم شما نیازی نداری این توضیحات را بخوانی! برو تجربه کن! اما اگر خواستی بیشتر بخوانی؛ مایه‌ی خوشنودی من خواهد بود!

یوگا از بدن شروع می‌شود و به فرای بدن می‌رود. علت این که نمی‌شود سوال «کدام یوگا» را درست جواب داد در تناقض این سوال با خود یوگاست!!!

فارسی

یعنی چه ؟!

ببینید یوگا یعنی یگانگی! یعنی تجربه‌ی یگانگی!

یگانگی باچی؟ یگانگیِ همه گیرِ جهان!

یگانگی همه چیز با همه چیز!

یوگا یعنی فرقی بین یوگاها نیست! یوگا یعنی آگاه شدن به ذهن تفاوت گذار! یوگا یعنی یکی شدنِ تمام گزینه‌های ذهن! یوگا یعنی دیگر یوگای بهتر و بدتر نداریم! یوگا در فضایی فرای بدن و ماده دوگانگی های ذهن را از بین می‌برد.

اما گفتیم یوگا با بدن شروع می‌شود. فرآیند یوگا بعداً کم کم مثل یک بدن بیجان روح پیدا می‌کند و زنده می‌شود.

وقتی در بُعد بدن صحبت کنیم چون در حوزه‌ی ماده است حتماً دوگانگی هست. حتماً مقایسه هست. حتماً بهتر و بدتر هست!

در این بُعد حتی غذای چند روز قبل تو؛ روی تجربه‌ی یوگا تاثیر دارد. تک تک افکار و احساسات تو تاثیر دارد. فضای اطرافت تاثیر دارد! معلم یوگایت تاثیر دارد!

برای شروع زیاد فکر نکن! هر یوگایی توانستی برو! اما یادت باشد یوگا تجربه‌ای از جنس انرژی است. این انرژی از معلمان یوگا به شاگردان یوگا منتقل می‌شود. معلمان یوگا هم آن را از منبع انرژی یگانه‌ی جهان می‌گیرند! خودت هم مستقیم می‌توانی بگیری. یک یوگی یا معلم یوگا یا یک پیامبر فقط برای تو نور می‌اندازد.

مسیر را خودت می‌روی!

یوگا مسیر تنهایی است که منجر به یگانگی با کل جهان می‌شود!

حتی پیدا کردن این چراغِ راه؛ فرآیندی غیرمادی است.

از زمانی که معلم های یوگای زیادی را در کانون یوگا و در باشگاه‌های کانادا تجربه کردم تمامشان نوری برای من بودند. از تمامشان متشکر و قدردان هستم.

معلم و شاگرد یوگا در فرآیندی که من نمی‌دانم؛ همدیگر را پیدا می‌کنند. نوعی چرخش انرژی یا انتقال انرژیِ آگاهی در جهان!

یوگا فلسفه نیست! مذهب نیست! ورزش هم نیست!

در باشگاه‌ها؛ یوگا را نوعی نرمش می‌پندارند!

دوست دارم یک مثال از یک معلم یوگای واقعی -سادگورو- را اینجا بزنم. او معلم یوگای واقعی میلیون ها شاگرد است! او پیچ و خم دادن به بدن را به ماکارانی در هم پیچیده تشبیه می‌کند و می‌خندد!

فارسی

نرمش بدن را مثل تولد نوزادی مرده می‌داند! یک فاجعه‌ی دردناک!

او تقلیل دادن یوگا به نرمش را گرچه فاجعه‌ای می‌داند اما مزایای آن را برای بدن هم مفید می‌داند.

برای بدن های بی‌تحرک و خموده‌ی ما؛ همین یوگای بدن بسیار مفید است! بدن‌هایی که مثل باری بر دوش ما هستند با انجام همین یوگای بدن سالم می‌شوند. اکثر بیماریهای جسمی و روحی از بین می‌روند. آرامش و اضطراب تقریباً از بین می‌رود.

پس یوگا را شروع کن! از همین امروز! فکر نکن! همان نرمش را شروع کن!

همین یوگا تو را به سفرهایی می‌بَرد که انتظارش را نخواهی داشت!

مثل سفری که مولانا رفت!

همین یوگای بدن تو را به چیزی می‌برد فرای زندگی و مرگ!

همین یوگای بدن را شروع کن!

همین نرمش ها به تو بال پرواز خواهد داد!

نوری بر تو خواهد تاباند!

همان خدایی که در آسمان‌ها بود را درون بدن خودت پیدا خواهی کرد!

همان نور جاودان را!

همان زنده‌ی ابدی را!

همانی که این بدن را به تو داده!

همان نانوشتنی!

همانی که اشک ها را کنترل می‌کند!

آتش را و آب را در اختیار دارد!

همانی که بالاخره در او محو خواهی شد!

بالاخره با او یکی خواهی شد!

بالاخره یوگا را تمام و کمال با همین بدن و با همین خدا تجربه خواهی کرد!

فارسی

به تو تبریک می‌گویم! تو هنوز زنده‌ای!

هنوز فرصت داری؛ یوگا را با همین بدن و روی همین زمین تجربه کنی!

از تمام سختی ها و گذشته‌ای که داشتی قدردان باش!

آن گذشته؛ تو را به جایی رسانده که الان به یوگا می‌اندیشی!

این را جشن بگیر!

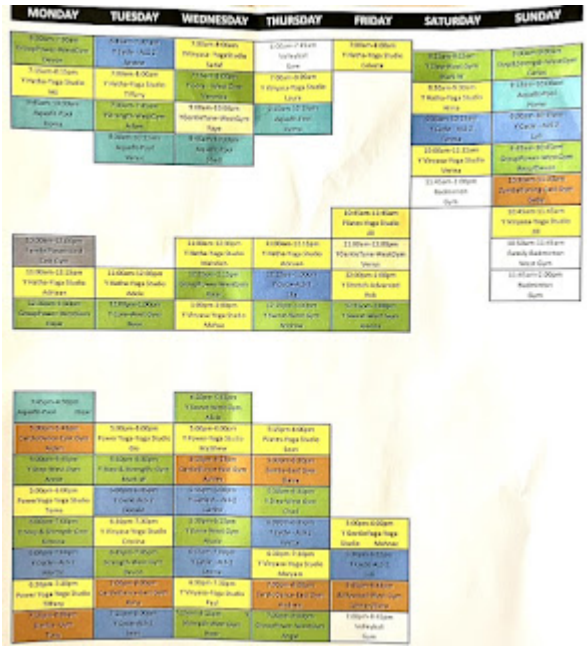
تو دعوت شده‌ای!

تو به جشنی بزرگ دعوت شده‌ای!

تو از گریه و خنده گذشته‌ای!

تو به آغوش یگانگی دعوت شده‌ای!

یگانه بمان!



موسیقی یوگا جملات ابتدای کتاب جناب پاتانجلی

https://music.youtube.com/watch?v=EpKyhbGPM6U&feature=share

فارسی

گُلی برای سعیده! 💐

ID:602

https://unwritable.org/%da%af%d9%8f%d9%84%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%b3%d8%b9%db%8c%d8%af%d9%87-%f0%9f%92%90/

January 22, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: همسر

1 دقیقه.

*** 2

گُلی برای سعیده! 💐

***

سعیده‌ی عزیز!

زن سعادتمند!

بالاخره سفر سی چهل روزه‌ی من تمام شد! الان در یک شهر و در یک منطقه هستیم! قرار بود گُلی برایت بیاورم! با خودم قرار گذاشته بودم! این کلمات هم قرار بود به گل الصاق شوند! قرار است این کلمات را لابلای گلها بگذارم! حالا شاید هم گذاشتم! اما فعلاً کلماتش را با گلهای مجازی تزیین می‌کنم! تا گل واقعی هم پیدا کنم و به آن الصاق کنم! 💐

گل واقعی اتفاقاً گل فیزیکی نیست! گل واقعی درون ماست!

می‌بینی دوباره دارم فلسفه بافی می‌کنم! دوباره دارم از واقعیت فرار می‌کنم! برای اینکه گل نخرم آسمان و ریسمان میبافم!

اما به هر حال گلی درون من هست که با یک حس تشکر و قدردانی می‌خواهم تقدیم تو کنم!

ممنون که با من همسفر شدی!

ممنون که هنوز هم؛ همسفرِ من هستی! منتها چند ساختمان آنطرف تر!

ممنون که از تارا نگهداری کردی!

ممنون که با تمام بالا و پایین های زندگی کنار آمدی!

ممنون که تمام موج‌های احساسات را تحمل کردی!

فارسی

ترس ها! امیدها!

یک حس تشکر و قدردانی بابت تمام تجربه‌ها از تو دارم.

تو بهترین همسفر من بودی!

رابطه‌ی ما دقیقا همانطوری بود که باید می‌بود!

قرار است این کلمات چاپ شوند و به دسته گلی واقعی و فیزیکی الصاق شوند!

می‌بینی دارم از انجام فیزیکی این کار هم طفره می‌روم!

به جای گل واقعی چند تا شکلک گل برایت می‌فرستم!

برای یک شاخه گل؛ کلی داستان و فلسفه می‌بافم!

آخر این حس درونی را فقط می‌توانم لابلای کلمات پنهان کنم!

شش صبح است! این بازی با کلمات هم یوگای صبحگاهی من است!

تو بهترینِ خودت را زندگی می‌کنی! بهترینِ آنچه می‌دانی! و این عالی است!

می‌خواهی اول به تارا صبحانه بدهی بعد نوبت آغوش پدر می‌رسد! این هم اولویت بندی خوبی است!

اولویت‌هایی که می‌دانی را زندگی کن! من هم پایین منتظر می‌مانم!

جلوی ساختمان توی حیاط! با یک شاخه‌ی گل واقعی یا مجازی!

فعلاً برنامه این است!

تا یکی دو ساعت دیگر می‌آیم جلوی ساختمان! اگر هوا سرد بود توی لابی می‌مانم!

به من بد نمی‌گذرد!

اولویت هایت را زندگی کن!

ممنون 🙏🙏🙏

💐💐💐

فارسی

غریبه ای در شهر!

ID:603

https://unwritable.org/%d8%ba%d8%b1%db%8c%d8%a8%d9%87-%d8%a7%db%8c-/%d8%af%d8%b1-%d8%b4%d9%87%d8%b1

January 21, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

غریبه ای در شهر!

***

بعد از حدود یک ماه زندگی در مرکز یوگا یا آشرام به دلایلی یک روز زودتر به شهر آمدم. یک دلیلش تست کردن یک روز در خارج از فضای آشرام بود و یک دلیلش اقتصادی و در دسترس بودن مینی‌بوس یک روز قبل.

حدود بیست و چهار ساعت زندگی در شهر؛ بعد از زندگی یک ماهه در آشرام برای خودش تجربه‌ی جالبی است. الان حدود ساعت ۲ صبح است و من از نظم غذا و خواب آشرام خارج شده‌ام.

اولین تجربه؛ راننده‌ی مینی‌بوس بود که اولین ارتباطش بعد از سلام درخواست کرایه با لحجه‌ی غلیظ سیاهپوستی بود. روابط در بیرون سطحی تر است. آدمها بیشتر در یک نقش اجتماعی غرق هستند. شرط و شروط و مرزهای جامعه احساس خفگی به آدم می‌دهد. حتی برای راه رفتن؛ همه جا حصارکشی شده و نمی‌توانی به راحتی در جنگل قدم بزنی. حتماً باید از مسیرهای از پیش تعیین شده عبور کنی. هم فیزیکی و هم ذهنی! احساس می‌کردم زندگی در شهر تقریباً مثل زندان است. راه فراری از خیابان و مسیرهای از پیش تعیین شده نیست!

حتی اتاق هتل پر شده از تخت و کمد و صندلی! یعنی داخل اتاق هم کارهای خاصی برایت از قبل طراحی شده! برعکس فضاهای آشرام که معمولاً یک اتاق خالی با فرشهای کتانی بود و خالی!

در فضای خالی خلاقیت و نحوه‌ی گذراندن زندگی با خودت است! این که چطور بنشینی یا چطور بخوابی تصمیم خودت است! اما در هتل نه! حتی زاویه‌ی نشستن روی مبل برایت از قبل طراحی شده.

اولین تجربه‌ی بد شهر صبحانه‌ی هتل بود. همه چیز تقریباً بی مزه و مانده بود غیر از پرتغالی که برداشتم. نان ها و لبنیات صنعتی که به زور توانستم بخورم! آب پرتغالی که شباهت کمی به پرتغال داشت! و خوردن چای و قهوه بعد از یک ماه! و پشیمانی از خوردن چنین صبحانه‌ای!

عصر هم به شهر رفتم و سعی کردم جایی بروم که کمی در مورد غذا حق انتخاب داشته باشم! آنقدر تبلیغ مرغ داغ و گوشت گوسفند و خوک بود که کمی وسوسه شدم اما مقاومت کردم و یک بشقاب فلافل و سمبوسه و دلمه و سالاد و حموص گرفتم. با این که تقریباً بهترین انتخاب شهر بود اما کیفیت آن به شدت پ بود

فارسی

غذایی است که مانده است. حداقل چند روز در فریزر و یخچال. کیفیت زندگی در شهر با همین غذاها به مرور کیفیتِ بدن و حس و حال آدم را پایین می‌آورد!

قصد داشتم با رفتن به بازار محصولات کشاورزی کمی میوه بخرم اما دریغ از یک میوه‌فروشی!

همه‌ی غذاها پروسس شده و آماده است! میوه و سبزی فروشی در کل شهر بسیار کمیاب است!

شدم شبیه دهاتی هایی که تحمل شهر برایشان سخت است!

بعد هم به خیابان برادوِی رفتم! مرکز بارها و نایت کلاب ها. بعضی رستوران‌ها آنقدر صدای موزیک زیاد بود که از پیاده‌رو خیلی بلند حس می‌شد و بدن را به لرزه درمی‌آورد! چه برسد به داخل!

دختران زیادی را در حال جلب توجه می‌شد پیدا کنی! هوا سرد بود و تصمیم گرفتم به هتل بازگردم! دست خالی! بدون پیدا کردن حتی یک فروشگاه میوه یا سبزی!

حس خوبِ آزادی در جنگل و زندگی در جمع مراقبه کنندگان در عرض بیست و چهار ساعت در حال از بین رفتن است! تاثیر شهر در من مشهود بود.

غذای بد! تحریک های جنسی و عصبی! دیدن بیشتر سوشیال مدیا! دور شدن از خودم و از لحظه! مصرف بیشتر موبایل و اینترنت! روابط و نقش های سطحی! آشغال های پلاستیکی فراوان! البته کمی تخت خواب بزرگتر و حمام و دستشویی اختصاصی!

برای من که در شهر متولد و بزرگ شده‌ام داشن این حس ها نسبت به شهر خیلی جالب است!

ذهنِ مشکل ساز

ID:604

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%90-%d9%85%d8%b4%da%a9%d9%84-/%d8%b3%d8%a7%d8%b2

January 20, 2023

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, وقایع

برچسب‌ها: ذهن

2 دقیقه.

*** 3

ذهنِ مشکل ساز

***

چند ساعتی هست که از مرکز یوگا بیرون آمدم. یک دلتنگی یکی دو روزه باعث شد برای دیدن تارا بلیط بگیرم. خودم را لحظه‌ای جای دخترم گذاشتم. شاید یک ماه برای او خیلی بیشتر احساس بشود تا من. این دلتنگی خودم را برای او تصور کردم و نمی‌خواستم چنین دلتنگی ای برای تارا بوجود بیاید.

داستان آمدن من به مرکز یوگا را تا حدودی می‌دانید. اما داستان ذهن را کمتر کسی می‌داند. اینکه تقریباً تمام مشکلات بشر به خاطر خارج شدن ذهن از تعادل است. ذهن انسان یک ابزار خیلی قوی و فوق‌العاده است. اگر کسی بتواند ذهنش را در کنترل بگیرد شبیه اَبَرانسان خواهد شد. اما اکثر آدمها توانایی ساکت کردن ذهن و استفاده‌ی درست از آن را ندارند.

گروهی با الکل و دارو سعی در از بین بردن ذهن دارند. گروهی هم با دیدن تلویزیون یا اسکرول کردن در اینترنت و راههای دیگر ذهن‌شان را مسخ می‌کنند.

ذهن مثل عضوی شده که از کنترل خارج است. مدام کار میکند؛ مدام گذشته را در آینده تصویر می‌کند. مثل سندرم دست بی اختیار؛ تقریباً همه‌ی ما دچار سندرم ذهن بی اختیار شده‌ایم.

ذهن پرکار؛ لحظه را که بزرگترین لذت تمام موجودات زنده است را از ما گرفته.

ذهنِ بی اختیار باعث اضطراب و افسردگی و منشأ جدایی ها و مذهب ها و جنگ هاست.

شناخت ذهن و کنترل آن کاری است که در یوگا انجام می‌شود. اگر مدیتیشن و یوگا را تجربه کرده باشی؛ می‌توانی فضایی در فرای ذهن را ببینی. واگر نه سعی می‌کنی چیزی را ببینی که ذهن قادر به دیدن آن نیست. اگر با ذهن بخواهی چیزی که به آن ذهن ساکت می‌گویم را درک کنی نمی‌شود و ذهن تو قضاوت به بی معنی بودن این کلمات می‌کند.

فارسی

بیشتر مشکلات و ترس ها ساخته و پرداخته ی ذهن هستند. ترس ها؛ تصوراتی از آینده‌اند. مشکلات هم خوراک ذهن پرکارِ بی اختیار اند.

فقط درصد کوچکی از آگاهی ما را ذهن منطقی تشکیل می‌دهد. اما ما سعی می‌کنیم کل آگاهی را در ذهن منطقی خلاصه کنیم. این کار غیرممکن است.

خلاصه اینکه وقتی با بودن در فضای یوگا بتوانی ذهن خودت را مدیریت کنی دیگر مشکلی وجود نخواهد داشت. اتفاقی که برای من افتاد.

حدود یک ماه پیش؛ ذهن من در اثر تغییراتی که در زندگیِ من و همسرم در حال اتفاق افتادن بود مشکلاتی را برایم درست کرده بود. مثلاً دوراهی تصمیم! ذهن؛ معتادِ مشکل و دوراهی است. ذهن همواره تقسیم‌بندی می‌کند. تصمیم‌گیری می‌کند. قضاوت می‌کند.

به محض درست کردن تغذیه و انجام مرتب یوگا و مدیتیشن و آرام شدن ذهن تمام آینده و تمام مشکلات از بین رفتند.

مجددا تاکید کنم اگر فقط با ذهن بخواهی درک کنی غیرممکن است. احتمالا برداشت به بی مسوولیتی یا بی‌خیالی یا شیدایی می‌کنی.

اما فقط این را بدانیم خوب است که تقریباً ۹۹ درصد مشکلات ساخته‌ی ذهنِ مشکل سازِ ماست.

کنترل و مدیریت و مشاهده‌ی بدن و ذهن تنها راه زندگی خوب است چه در بعد مادی و چه در بعد روحی و معنوی.

ترکیب هوا-معنویت و زمین-مادیات

ID:605

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%da%a9%db%8c%d8%a8-%d9%87%d9%88%d8%a7-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%88-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%aa/

January 19, 2023

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

ترکیب هوا-معنویت و زمین-مادیات

***

همسرم میگوید من روی هوا هستم و او روی زمین زندگی می‌کند.

من هم سالها. فکر میکردم که معنویت متضاد مادیات است. ترکیب و آشتی دادن این دو کار هر کسی نیست. معمولاً آدم‌ها و ذهن ما این دو را متضاد می‌داند. مثل متضاد دانستن زندگی و مرگ!

نوشته‌ی پارادوکس معنویت در این رابطه است.

https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_24.html

درک و آشتی دادن مادیات و معنویات نیاز به درکی دارد که از ذهن فراتر رفته باشد. ذهن و حواس ما همه چیز را دوگانه و دوقطبی می‌بیند. مثلاً زندگی و مرگ یا سرما و گرما یا مادی و معنوی.

البته در بُعد زمین و مادیات همینطور است. همه چیز وقتی دوتا می‌شود زوج و دو قطبی به نظر می‌رسد. مثبت و منفی. یین و یانگ.

اما وقتی که خوب نگاه کنی درون دوییت؛ یگانگی وجود دارد.

یک باید باشد تا دو به وجود بیاید.

اکهارت در کتاب قدرت لحظه و همینطور در کتاب زمین جدید خیلی خوب این تبدیل یک به دو و دو به یک را توضیح داده. توصیه می‌کنم حتماً این دو کتاب را بخوانید یا گوش بدهید.

معنویت در تمام سلول‌ها و مولکولها هست. معنویت در داخل ماده تنیده شده. شاید در نگاه اول دیده نشود! شاید ما فقط همین بدن را ببینیم که رو به نابودی است اما همین بدن شامل خدایِ نامیرا

فارسی

نیرو یا خدا یا انرژی یا معنویتی که نامیراست در داخل تمام سلولهای بدنِ میرا هست!

اگر می‌خواهی زندگی مادی خوبی داشته باشی با جهان دوقطبی نمی‌توانی. یعنی وقتی معنویت و مادیات را جدا بدانی هردو را از دست میدهی.

وقتی هوا نباشد زمین هم قابل زندگی نیست. وقتی زمین نباشد هوا بی‌فایده است.

یک زندگی معنوی اگر منحرف نباشد حتماً به زندگی بهتر مادی منجر می‌شود. زندگی بهتر مادی لزوما آنچه در ظاهر دیده می‌شود نیست.

مثلاً لذتی که می‌توان از خوردن یک سیب برد شاید از یک غذای گرانقیمت بدست نیاید.

لذت و زندگی مادی خوب نیازمند درونی آرام و معنوی است. وقتی درونت که معادل بعد معنوی است درست باشد بیرون هم درست می‌شود.

حتی این دوگانگی درون و بیرون هم از بین می‌رود. درون یا معنویت با بیرون یا مادیات هماهنگ می‌شود.

امیدوارم درک این موضوع نسیب من و شما بشود. این یک قدم بزرگ است.

یک انسان معنوی بدن سالمتری دارد. یک انسان معنوی از مادیات هم بیشتر لذت می‌برد. غذا را بهتر می‌خورد. بهتر نفس می‌کشد. بهتر حس می‌کند. و در یک کلام بهتر زندگی می‌کند.

زندگی اگزیستانسیالیستی که اروین یالوم از آن نوشته مقدمه‌ای برای زندگی معنوی است.

زندگی معنوی زندگی در لحظه است. زندگی با مسؤولیت است. زندگی عاشقانه است. زندگی با تدبیر است.

اگر زندگیِ معنوی را نفهمیده باشیم فقط سفری دردناک از تولد تا مرگ را تجربه خواهیم کرد.

زندگیِ معنوی درک نامیرایی است.

امیدوارم این نوشته به درک یکی بودن مادیت و معنویت برای من و شما کمک کند.

سفری برای تصمیم گیری

ID:606

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%aa%d8%b5%d9%85%db%8c%d9%85-%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c

January 18, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: سفر, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

سفری برای تصمیم گیری

***

آمده بودم به سفر برای اینکه تصمیم گیری کنم. تصمیم گیری برای اینکه کجا و با کی زندگی کنم. این سفر سفری درونی بود. سفر یوگا. می‌دانستم تمام جواب ها در درونم است. فقط باید جایی آرام بنشینم تا جواب ها مشخص شوند.

می‌خواستم تکلیفم را بدانم. و جالب اینکه دانستم!

وقتی به درون سفر می‌کنی اولین اتفاق این است که دیگر نیازی به تصمیم گیری نداری.

تمام جواب ها در لحظه است. هرچه بیرون باشد؛ هرکجا باشی فرقی ندارد. وقتی در دنیای درون مستقر باشی دیگر مهم نیست بیرون چه می‌شود. تو هستی و افکار و احساسات و یک انرژی در جریانِ درلحظه.

لازم نیست برای آینده‌ای نامعلوم تصمیم بگیرم. تکلیفم را خوب می‌دانم. آگاهی از خودم و آگاه ماندن در لحظه.

حال هر فکری بیاید و برود خوب است.

هر حسی بیاید و برود خوب است.

همسرم با من باشد یا نباشد خوب است.

پیش دخترم باشم یا نباشم خوب است.

آن بیرون؛ جهنم باشد یا بهشت؛ هردو خوب است.

تکلیف من اینست که آگاه به خودم آگاه به لحظه بمانم.

فارسی

تکلیف من اینست که بدن، ذهن و انرژی‌های حیاتی خودم را در بهترین حالت نگاه دارم.

این تکلیف من است. این هدف من است. این عینِ موفقیت من است.

دیگران می‌خواهند تکلیفشان را من مشخص کنم! تکلیف را هرکسی خودش می‌داند.

کار من فقط آگاه ماندن از وضعیت خودم است. این‌گونه می‌شود دیگران را هم نسبت به خودشان آگاه کرد. هر کسی آزاد است. این آزادی؛ زیبایی زندگیِ ما آدمهاست.

به کمک اکهارت، فهمیدم همه چیز تمرین است. هر لحظه از زندگی تمرین است. رابطه‌ها بهترین تمرین هستند.

بودن در رابطه تمرین است. نبودن در رابطه تمرین است. آگاه بودن نسبت به درون در مقابل فردی ناآگاه؛ موهبت و تمرین است.

فهمیدم می‌توانم تغذیهٔ بهتر و تمرین یوگا در روز داشته باشم.

تکلیف من مشخص است. آگاه ماندن به جسم و به ذهن و به احساسات.

فرار نکردن از لحظه. مواجه شدن با آنچه در درونم اتفاق می‌افتد. نوعی زندگی ایده‌آل را اینجا تجربه کردم. زندگی ای بسیار منحصر بفرد. زندگی داوطلبانه در مرکز یوگا. یوگایی که از بدن عبور می‌کند و به خدا یا معنویت می‌رسد. حس های مختلفی را اینجا تجربه کردم. کارهای مختلفی را انجام دادم. با آدم‌های بسیار جالبی که همه مراقبه گر هستند ارتباط عمیق برقرار کردم.

این اقامت در مرکز یوگا بدون شک یکی از عجیب‌ترین و منحصربفرد ترین تجربیات زندگی ام بود.

تجربه‌ای که خیلی از آن نانوشتنی است.

Almost the Heaven!!! (iii)

ID:607

/https://unwritable.org/almost-the-heaven-iii

January 16, 2023

دسته‌ها: English

برچسب‌ها: یوگا

1 دقیقه.

*** 1

Almost the Heaven!!! (iii)

***

Sitting on the cliffs

;Listening to a far stream

Sun is shinning on my right side

Trees standing in silence

I almost found the heaven on earth

Here I can travel inward

I can do yoga

I can chant

I can sit

I can be still

Here there are food from earth

Made with love everyday

Offered with love everday

فارسی

Here there is a presence

Presence of a man

!Almost one with the God

A man with knowledge

A man with clarity

A man with limitless love

Here is run by lovers

Run by the power of willing

Run by the power of love

Run by selfless people

From around the world

Africa, Europe,Asia! Anywhere

Each one trapped in the energy

Trapped by one guru

Intoxicated by him

By his bliss

The more I stay here

The lighter I get

The happier I am

Here the goal is joy

Here pe

فارسی

Respecting all life

Animals and humans

Trees and cows

Here we are making the heaven

Here we are manifesting a dream

A dream to make a heaven on earth

!And here we are

We are in the heaven on earth

?What can I ask for

?Better forest or better food

?Better people or better yoga

Everything is perfect

As beautiful as it could be

This is spreading

Throughout the whole earth

Heart to heart

Glances to glances

Energy is spreading

Consciousness is arising

Breath by breath

Momen

فارسی

I found my heaven

The heaven on earth

I am here by the grace

You are here by the grace

Better be grateful of the grace

!That’s all I can do

مرزبندی و هویت سازیِ ذهن!

ID:608

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%b2%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-%d9%88-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%b3%d8%a7%d8%b2%db%8c%d9%90-/%d8%b0%d9%87%d9%86

January 12, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, ذهن

3 دقیقه.

*** 4

مرزبندی و هویت سازیِ ذهن!

***

دوستی در برابر نوشته‌ی بخشش اینطور نوشت؛

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_9.html

«رسول جان اطلاعات شخصی خودتو زنتو زندگیتو ورداشتی نوشتی کل ونکوور تو گروها پخش کرد ابروی همه رو بردی،

حالا گیر دادی به خانواده اسم منم که هست تو نوشته هات ، اینجا مثله دهاته همه چی زود پخش میشه. بیخیال برادر اسم نیار تو نوشته هات.»

البته اسم ایشان و مابقی مرتبطین رو بلافاصله پاک کردم. اما داستانِ جالب اینجاست که ایشون دلیل گذاشته. دوستانِ زیادی هستند که توصیه به ننوشتن می‌کنند. حتماً هرکدام دلایل خودشان را دارند. خیلی از دلایل آنها برای من هم نامشخص است. اما این یکی به نظرم صادقانه آمد و درست بعد از حس خوبِ بخشش؛ دوباره تمرین جالبی برای من بود.

دلیل اصلیِ خیلی از دوستان ترس از جامعه است. در نوشته‌ی «محافظت از توهم» و چند تا نوشته‌ی دیگر به موضوع ترس های اجتماعی پرداختم.

https://www.unwritable.net/2022/03/blog-post_11.html

در مورد اطلاعات شخصی و حریم خصوصی هم اینجا صحبت کردیم.

https://www.unwritable.net/2022/05/blog-post_6.html

اینجا دو موضوع دیگر مطرح شد. یکی آبرو و دیگری مرزبندی.

فارسی

اول در مورد مرزبندی.

در نوشته‌ی بخشش نوشتم خانواده مرز مشخصی ندارد.

دوست عزیز ما سعی دارد بین خودش و من مرزی بکشد. ما می‌توانیم هزاران مرز ذهنی بین خودمان بکشیم.

مثلا زن-مرد یا پیر-جوان یا سیاه-سفید یا خوب-بد یا عضو این گروه- عضو آن گروه یا مسلمان-کافر و ...

مرزبندی های ذهنی بینهایت هستند. ذهن کارش جدا کردن و مرزبندی است.

اگر فقط با ذهن جلوبروی یک موجودِ تنها با هزاران مرز می‌شوی. ذهن نهایتاً خود تو را هم تکه و پاره می‌کند! هرگز نمی‌توانی زندگی را مرگ را و خودت را با ذهن بشناسی. وقتی با ذهن جلو بروی؛ تنهایی و ترس و اضطراب همدم های تو خواهند بود.

اما اگر ژن ملاک باشد و در واقعیت؛ تمام انسان‌ها با هم خانواده اند. پس ایشان راست میگوید. اگر آبروی یک نفر برود انگار آبروی همه رفته.

واقعاً انسان با این تاریخی که سرشار از جنگ و ظلم است آبروی من را برده.

و واقعاً کسانی مثل عیسی یا بودا یا بزرگان ادب پارسی مثل حافظ و مولانا آبروی ما را خریده‌اند.

واقعاً ما یکی هستیم. فردیت و مرزبندی های ذهنی توهمی بیش نیستند.

یوگا و یگانگی واقعی است.

اما آبرو در متن این دوست ما چیست؟

آبرو یعنی آن‌چیزی که ما فکر می‌کنیم دیگران در مورد ما فکر می‌کنند!

فکر اول؛ خودش باطل بود؛ حالا این آبرو شد فکر در توی فکر! دقیقاً غوز بالای غوز!

آبرو یعنی شخصیتی ذهنی که ما از ذهن دیگران برای خودمان می‌سازیم. از ذهن دیگران که خبر نداریم پس فقط ذهن خودمان است.

آبرو در نهایت یک شخصیت یا پرسونای کاملاً ذهنی است که ما از خود ساختیم. با هر فیدبکی از دیگری این شخصیت ذهنی دستخوش تغییر می‌شود.

مثلاً اگر کسی بگوید زیبا هستی یا خوب هستی حس خوبی پیدا می‌کنیم و اگر کسی مقابل آن را بگوید حس بدی پیدا می‌کنیم.

این دقیقاً همان هویت کاذب ذهنی-اجتماعی است.

می‌توان تصور کرد چقدر زندگی با این هویت ذهنی سخت است. این هویت؛ هر لحظه دستخوش تغییر می‌شود با هر کلمه یا جمله‌ای از دیگران ما و هویتمان دچار نوسان می‌شود.

مدام می‌ترسی مبادا چیزی از تو جایی پخش بشود و آن پرسونای ذهنی که با تلاش و بدبختی های بسیار ساخته‌ای ناگهان فرو بریزد.

البته این پرسونای متزلزل که شاید شبیه تارعنکبوت باشد نهایتاً در طوفان زمان فرو خواهد ریخت.

اگر به هویت ذهنی بچسبیم ما کاملاً برده شده‌ایم.

مدام سعی می‌کنیم با نشان دادن یک چهره‌ی همه پسند این هویت کاذب را بیشتر بزرگ کنیم.

مدام باید نقاب به چهره داشته باشیم. و یک نقاب هم کافی نیست. برای هر کدام از مردم شهر باید یک نقاب مخصوص داشته باشیم.

در هر جمعی باید نقابمان را عوض کنیم. باید سالهای سال کار کنیم تا این هویت کاذب را با خریدن اشیاء یا کسب موقعیت اجتماعی حفظ کنیم.

به طور خلاصه آبرو یعنی توجه بیش از اندازه به بیرون و به ذهن.

در مقابلِ آن می‌شود توجه به درون. وقتی به اندازه‌ی کافی به درون توجه کنی به پوچی ذهن پی میبری و به پوچی تمام شخصیت های ذهنی. ابتدا خیلی سخت میگذرد. مدتی در بی هویتی می‌مانی. اما بعد کم کم به ریشه‌ی اصلی درونت نزدیک می‌شوی. به همان خود واقعی‌ات.

وقتی کم کم خودت را پیدا کنی دیگر برده‌ی ذهن خودت و دیگران نیستی.

برای اولین بار مزه‌ی آزادی واقعی که آزادی از گذشته و آینده و آزادی از ذهن است را میچشی.

هرچه بگویم کم و ناقص گفتم. خودت باید آنقدر تشنه بشوی تا چشمه را پیدا کنی.

خلاصه!

زیاد حرف زدم! باید بروم کمی به درون!

واگر نه ممکن است آبروی بشر را با حرافی زیاد ببرم!

کُشتین مارو با این یوگا!

ID:609

https://unwritable.org/%da%a9%d9%8f%d8%b4%d8%aa%db%8c%d9%86-%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%88-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%db%8c%d9%86-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7/

January 12, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, روابط

2 دقیقه.

*** 4

کُشتین مارو با این یوگا!

***

چند روز پیش دوستی در جواب نوشته‌ی بخشش چنین نوشت.

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_9.html

«کشتین مارو با این یوگا

منکه از هیچ یوگی و عارفی حرف به همراه عمل ندیدم

همش شعاره

عشق به خود و خودشناسی یعنی عشق به همه چیز و همه کس بدون منت و چشمداشت

ولی اینو حداقل من تو هیچ ادم مدعی مذهب و یوگی و عارف و..... ندیدم اینا همه فقط خودبینی و تکبر به همراه داشته»

چون این کامنت شاید حس و نظر خیلی های دیگر باشد گفتم بد نیست کمی بیشتر به آن بپردازیم.

«کشتین مارو با این یوگا»

با خودم گفتم شاید من زیادی دم از یوگا زدم یا برای خودم از یوگا هویت ساختم. کل نوشته‌های من در مورد یوگا اینجاست. امیدوارم اینطور نباشد. حرفهای من از یوگا؛ بیشتر روایت درک محدود من از مفهوم یوگاست و داستان تجربیات من از یوگا! همین!

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

فارسی

اما شاید این نتیجه‌ی آن یوگایی هست که در جامعه امروز در جریان است. یوگایی که فقط به بدن می‌پردازد و نمایش دادن بدن یا کارهای عجیب و غریب!

گروهی لباس آنچنان تنگی می‌پوشند که تمام خلل و فرج بدنشان معلوم بشود. گروهی هم کارهای عجیب و غریب می‌کنند تا جلب توجه کنند!

این‌ها هیچکدام یوگا نیست. برای فهم یوگا بهتر است به اساتید یوگا مراجعه کنید. مهم‌ترین استادی که یوگا را در اثرش ثبت و تعریف کرده پاتانجلی هست.

اما یوگا یعنی یگانگی. یعنی درک یگانگی من و تو! یعنی درک یگانگی جهان! یعنی توحید!

یعنی من و تو که این نوشته را میخوانی یکی هستیم!

یوگا هشت بازو دارد که مختصراً اینجا میگذارم. شاید فرصتی شد اینها را درک کردم و بیشتر نوشتم.

اگر کنجکاو هستید بدانید یوگا چیست حتماً خودتان تجربه کنید. یوگا مذهب نیست که قابل نوشتن باشد. هرکسی باید خودش تجربه کند.

limbs of yoga 8

YAMA – Restraints, moral disciplines or moral vows .1

,Ahimsa (non-violence)

,Satya (truthfulness)

,Asteya (non-stealing)

Brahmacharya (right use of energy), and

.Aparigraha (non-greed or non-hoarding)

NIYAMA – Positive duties or observances .2

,saucha (cleanliness)

,santosha (contentment)

,tapas (discipline or burning desire or conversely, burning of desire)

svadhy فارسی eflection, and study of spiritual texts), and

.isvarapranidaha (surrender to a higher power)

ASANA – Posture .3

PRANAYAMA – Breathing Techniques .4

PRATYAHARA – Sense withdrawal .5

DHARANA – Focused Concentration .6

DHYANA – Meditative Absorption .7

SAMADHI – Bliss or Enlightenment .8

«همش شعاره»

این را هم که قبلاً مفصلا در این لینک تایید کردم. 😊

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_4.html

«منکه از هیچ یوگی و عارفی حرف به همراه عمل ندیدم

همش شعاره

عشق به خود و خودشناسی یعنی عشق به همه چیز و همه کس بدون منت و چشمداشت

ولی اینو حداقل من تو هیچ ادم مدعی مذهب و یوگی و عارف و..... ندیدم اینا همه فقط خودبینی و تکبر به همراه داشته»

یوگی و عارف اگر واقعی باشند تماما عمل هستند منتها عمل آنها در بعدهای مختلف است. گاهی بودا فقط با نِشستن دنیا را تغییر می‌دهد. برای فهم عملِ یک یوگی باید تلاش کرد! آنها لزوماً آن عملی که ما با ذهن ناقص خودمان انتظار داریم انجام نمی‌دهند!

«عشق به خود و همه‌چیز بدون چشم داشت»

این شاید اولین محصول یوگای واقعی باشد. وقتی در یوگا؛ خودت را دوست داشتی و خودت را با دیگری یکی حس کردی این عشق از درونت می‌جوشد و به همه می‌رسد.

فارسی

«ولی اینو حداقل من تو هیچ ادم مدعی مذهب و یوگی و عارف و..... ندیدم اینا همه فقط خودبینی و تکبر به همراه داشته»

مرز بین مذهب و معنویت مرزی باریک است. به راحتی این دو می‌تواند با هم اشتباه گرفته شود. در این نوشته سعی کردم تفاوت معنویت و مذهب را توضیح بدهم.

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_25.html

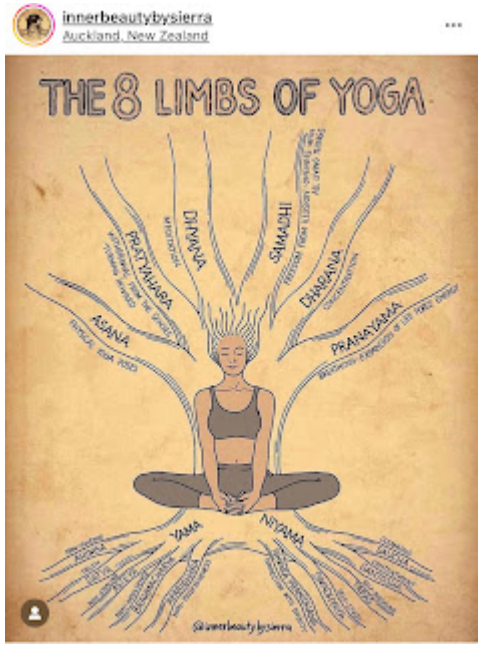
در مورد مدعیان مذهب هم حافظ بسیار زیبا و کامل گفته پس بهتر است من حرفی نزنم:

https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh435

«اینا همه فقط خودبینی و تکبر به همراه داشته»

متاسفانه انحراف از جوهره ی معنویت؛ منجر به ایجاد ایگوی معنوی می‌شود. این داستان را هم سعی کردم اینجا توضیح بدهم.

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_25.html



فارسی

زالو هستی؟ 😮‌-😂

ID:610

https://unwritable.org/%d8%b2%d8%a7%d9%84%d9%88-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%9f-%f0%9f%98%82-%f0%9f%98%ae

January 12, 2023

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, ملامتی, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 2

زالو هستی؟ 😮‌-😂

***

چند روز پیش کسی برایم در یک گروه هفت-هشت نفره نوشت «زالو هستی؟»

دو نفر شکلک خنده و من هم شکلک تعجب!

سوای از اینکه آن شکلک تعجب عکس‌العمل من بود چون این سوال به هرحال مربوط به کیستی من بود لینک تمام نوشته‌ها با برچسب «من کیستم؟» را برایشان فرستادم!

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

این من کیستم خیلی سوال خوبی است! شاید بهترین سوالی که هرکسی می‌تواند از خودش یا دیگری بپرسد.

پس همین‌جا از کسی که با پرسیدن اینکه من زالو هستم یا نه سوالی شبیه من کیستم را از من پرسید.

البته می‌دانیم که منظور پرسنده‌ی این سوال تحقیر بنده بوده. یعنی ارتباط دادن من به موجودی پست و حقیر و مزاحم مثل زالو. شاید هم اینطوری در دسته‌بندی ذهن؛ من در رده‌بندی پایین تری از او قرار بگیرم و او کمی حس برتری و قدرت و نهایتاً شادی بکند. شکلک خنده احتمالا ناشی از این است که شاید کمی حس خوبی گرفته باشد که البته جای خوشحالی دارد. امیدوارم این حس شادی موقت نباشد.

چرا که حس شادی ای که از مقایسه با دیگران بدست می‌آید معمولاً موقت است!

داستان از آنجایی شروع می‌شود که از همان دو سه سالگی جامعه ما بچه‌ها را با هم مقایسه می‌کند. جامعه‌ی ذهن زده؛ همه را رتبه‌بندی می‌کند و به هرکسی یک رتبه می‌دهد و ارزش آدم‌ها را با این رتبه‌بندی ها تعیین می‌کند.

در این رتبه‌بندی ها مثلاً زالو پایین است و احتمالاً آدم پولدارها در مقام های بالا هستند. غافل از اینکه مزایای یک زالو برای زندگی و اطرافش احتمالا خیلی بیشتر از مضرات ثروتمندان برای زمین هست و کمال

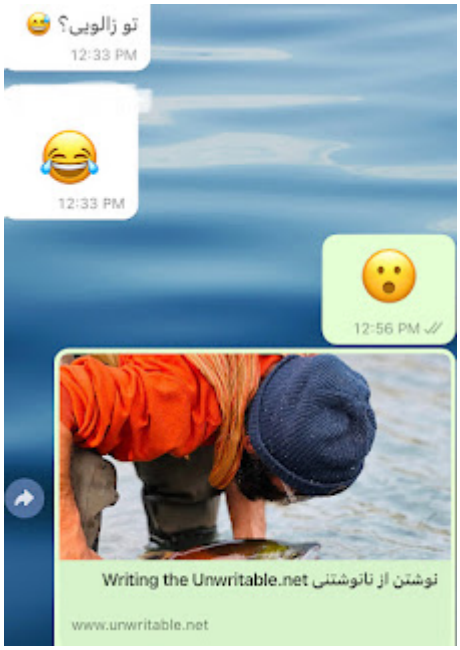
فارسی

همانطوری که خلقت برایش تعیین کرده انجام می‌دهد. اما بیشتر ثروتمندان با از بین بردن منابع زمین در حال نابودکردن کل اکوسیستم و نهایتاً خودشان هستند. البته نه همه‌شان بلکه اکثرشان.

نهایتاً با کمک اکهارت جواب مناسبی پیدا کردم. خیر من زالو نیستم. من آن هویت مقایسه گر هم نیستم. من آن ذهن رتبه‌بندی کننده هم نیستم. من آن هویت پوچ و حقیر مقایسه گر که با پایین دانستن دیگران شاد می‌شود هم نیستم.

نهایتاً من قربانی هم نیستم. اما خیلی از آدم‌ها قربانی این جامعه ی ذهن زده و طبقه بندی کننده هستند. آنها خود را حقیر و ناچیز می‌پندارند و سعی می‌کنند با رتبه بندیِ خودشان نسبت به یک نفر دیگر؛ کمی هویت و احساس ارزش پیدا کنند.

زمانی که به اصل وجود خودت پی ببری دیگر خوب میدانی که در اصل حیات بین تو و زالو هیچ فرقی نیست. فقط میزان آگاهی زالو و انسان شاید متفاوت باشد. اگر کسی روی آگاهی خودش بدون دخالت جامعه کار کند؛ شاید بتواند از زالو آگاه‌تر و مفیدتر باشد. واگر نه چه بسا یک زالوی گُنده می‌شود که به جای کمک به زمین در راه نابودی آن کار می‌کند.



!Poop! How east and west deal with it

ID:611

/https://unwritable.org/poop-how-east-and-west-deal-with-it

January 11, 2023

دسته‌ها: English, طنزطور

2 دقیقه.

*** 3

!Poop! How east and west deal with it

***

!Today we want to compare east vs west when it comes to solving an issue called poop

Poop in nature not only an issue but it is a great food for all the plants, trees, insects, and .eventually other animals

.Poop is a food; a half digested food that belongs to the earth. It’s enriches the soil

?Eastern people notice that and they put it back to the earth

The best way is to spread the poop all over the nature so all the insects and other plants can use it . humans tend to live together and don’t want to walk long distances., so we can .directly put it into the earth but it’s just kind of scary

.So the Easterns came with the solution slightly offside hole, and it runs directly to the earth

But let’s see what is the Westerners solution. westerners make a nice white big bowl! fill it up .half with water and put all the poop on the show
Then you have to use a flush and consume a lot of water just to get rid of that and a lot of !people don’t have time to even push the lever
.And you guessed tge seenery

Some people claim that western solution is more hygienic. Guess what; when you seat in squad only the soul of your feet food touches the ground and then you have a shoe or a .sandal
but on a western solution, you have to sit on a surface that don’t know what happened .before. Is there poop or urine on that you don’t know

some smart people came with a solution, which is put a paper and guess what! See that thin ?paper when it comes to some moisture what happens

فارسی

In the eastern solution, we use water to wash our butt on the western solution you use a !paper to wipe
Some use wet paper! And it cloggs! Then they come up with flushable wet paper! And it !doesn’t work! And pipe clogs and flood happens! More money you spend

.I don’t need to debate which one cleans better

.In order to make paper, you have to cut the trees and make the earth into a desert

!And all you get is a smelly butt and no jungle

In the eastern solution, you have access to the area to wipe it, or better, wash it clean as clean !as your face! and guess what? In the western solution you have no access

?which one is the natural position to sit and get rid of all that shit
Guess what nature has already had dissolution look at our nearest relatives, and there is a .muscle that blocks the shit highway when we sit or stand

This highway opens up when we are in squads. If you use western solution I’m sorry to tell !.you; you are always full of shit

!Sorry that’s nature! Nature rules

Some people come up with expensive solution and contraption and sell it for hundreds of dollars but there is one simple solution

!A hose! and a hole in the ground
!Then you will have a healthy body that can squat

And we always lie things flush! not coming out (compare with the switches)

فارسی

تمرین ذهنی یکساعته

ID:612

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c-/%db%8c%da%a9%d8%b3%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%87

January 10, 2023

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

5 دقیقه.

*** 7

تمرین ذهنی یکساعته

***

یک تمرین ذهنی یا معنوی هست که در آن یک ساعت می‌نشینی و تمام آنچه در ذهنت ایجاد می‌شود را نگاه می‌کنی. تصمیم گرفتم این تمرین را نوشتاری انجام بدهم. در این تمرین نباید هیچ کار دیگری انجام بدهی ولی اینجا با کمی ارفاق نوشتن را به عنوان یک کار حساب نمی‌کنیم. نوشتن خودش یک کار است. نوشتن از آنچه در ذهن می‌آید کندتر است اما خودِ نوشتن باعث می‌شود فرآیند تولید افکار کمی کندتر شود. مقداری هم سانسور می‌شود که خودتان می‌دانید اینجا سانسور ذهنی را به حداقل رسانده ام. این تمرین یک ساعت است. الان ساعت حدود ۳:۲۰ است. یعنی تا حدود ۴:۲۰ اینجا خواهم بود. نشستن به مدت یک ساعت خودش کار آسانی نیست. معمولاً آدم‌ها بدون تمرین نمی‌توانند جایی ساکن بنشینند مگر اینکه تمرینهای یوگا و مدیتیشن انجام داده باشند. می‌رسیم به داستان بدن. این تمرین برای این است که بفهمی با بدن ات هم هویت شده‌ای یا با ذهن ات. اصل تمرین در کتاب مهندسی درون سادگورو پیشنهاد شده است. در آنجا می‌گوید اگر بیشتر به روابط و آدمها و چیزها فکر کنی معلوم می‌شود بیشتر با بدن ات هم هویت شده‌ای و اگر به کارهایی که قرار است در آینده انجام بدهی فکر کنی بیشتر با ذهنت هم هویت شده‌ای. فکر می‌کنم من بیشتر با بدن هم هویت باشم. نشستن بدون حرکت برای من هم که مدتی است یوگا و مدیتیشن می‌کنم هنوز راحت نیست. گاهی خارش گوش سراغت می‌آید گاهی هم باید جابجا شوی. بدنم آنچنان که باید در کنترلم نیست و مثلاً الان خارش دماغ آمد. اینها در یوگا کامپالشن های بدن نامیده می‌شود و تمرینهای یوگا برای عبور و کنترل کامپالشن های بدن و ذهن است. ترجمه‌ی خوبی برای کامپالشن پیدا نکرده‌ام. اجبار هست ولی معنی اش تفاوت دارد. یادم رفت اول نوشته هشدار بدهم که این نوشته طولانی است و شاید حوصله تان سر برود. اشکالی ندارد اینجا نوشتم. خارش پشت گوش. ساعت ۳:۳۷ دقیقه ی شب است و من در آشرامی در آمریکا زندگی می‌کنم. در یک خانه‌ی بزرگ حدود هشت اتاق هست که با هفت نفر دیگر در آن هستیم. صدای خور و پف یک نفر می‌آید شبیه یک موسیقی متن. الان حدود ۲۳ روز است در آشرام یوگا زندگی می‌کنم. زندگی جالبی است. توضیح دادنش آسان نیست اما در کل خیلی خوش می‌گذرد. جای تمام خانواده و دوستانم خالی. سعیده و تارا و خواهرها و یرادر ها. خیلی به آنها فکر می‌کنم حتی دیروز نوشته‌ای در مورد بخشش خانواده نوشتم. اینجا قرار است یکساعت هیچ کار دیکر نکنم پس باید مداوم اینجا بنویسم. این نوشته یک متن یک سره خواهد بود شبیه اکثر نوشته‌هایم که یک ضرب مینویسمشان. در مورد هویت های کاذب قبلاً زیاد نوشتم. ایده اصلی مال اکهارت و سادگورو هست. من از این دو شنیده‌ام. این جوهره تمام تمرینات و مسیرهای معنوی است. حتماً دیگران هم گفته‌اند ولی من از زبان این [illegible] است که

فارسی

ما روی زمین هویت خودمان را گم کرده‌ایم. بدن و ذهن دو هویت کاذب هستند که خیلی از ما ها شاید ۹۹ درصد ما درگیرش می‌شویم. یعنی خودمان را بدن میدانیم یا ذهن. ولی داستان این است که ما این دو نیستیم. بلکه آگاهی وسیع و گسترده و نامیرای پشت بدن و ذهن هستیم. بگذریم اینجا نوشته‌ام قرار است فقط تخلیه‌ی ذهن به مدت یکساعت باشد. قرار نیست اینجا چیزی را توضیح بدهم در آن صورت تمرین خراب می‌شود و عوض می‌شود. اما لازم بود یک توضیح مختصری برای آن خواننده‌ی نگون بخت بدهم! بگذریم. داستان نوشتن و این که این خودش یک کار است. تایپ کردن خودش یک کار است. زدن تک تک حروف روی این کیبرد کوچک و گاهی تصحیح تایپی خودش یک کار است اما بی‌خیال! یک ساعت خیلی زیاد است. ذهنم میرود به بزرگی این متن! این خیلی بزرگ خواهد شد و تقریباً همه گیج می‌شوند از خواندنش! بگذریم مهم نیست آخر این فقط یک تمرین است. وقتی می‌نویسم خودم را همزمان در قالب خواننده هم می‌بینم. جالب است هم نویسنده‌ام و هم خواننده و هم کسی که تایپ می‌کند و افکار را به روی صفحه ی شیشه‌ای ثبت می‌کند. تغییر موقعیت نشستن یه دلیل آماده نبودن بدن. تارا. دلتنگی. قبلاً این تمرین را انجام داده بودم. وقتی سرعت ذهن بالا باشد فرصت نمی‌کنم از جریان کلمات جمله بسازم. اینجا هم شاید اینطوری پیش برود. سعیده. خانواده. مسؤولیت. وکالت. پول. گردن. شب. خورو پف. خارش پوست. خمیازه. کامپالشن. اجبار بدن. ترجمه‌ی کامپالشن. وسواس؟. وسواس اجباری!؟ معانی در زبان. نیاز به دانستن چند زبان. محدودیت های زبان فارسی. آینده. فکرهای سریع. تصحیح تایپ گوگل. سلسله ی افکار. وصل بودن افکار به هم. خمیازه. شب. خواب. مردن موقت. آگاهی داشتن در طول خواب! عجله کردن و داشتن غلطهای تایپی. تحریم زبان فارسی توسط اپل. کیبرد فارسی شرکت گوگل. ۳:۵۵ گذشت زمان. زمان عنصری کاذب ساخته‌ی بدن و ماده. چرخه‌های ماده و بدن. گرد بودن دایره و حرکت زمین و خورشید و ساعت! کسی متوجه نمی‌شود. خمیازه. کمی زانو درد. خارش پوست. نفس. نفس اتصال بدن فیزیکی به مبدأ حیات. توجه به نفس‌ها. خارش پوست. از نیمه ی زمان گذشتن. کمی خستگی. خمیازه. توجه به اطراف. یا توجه به درون. نقشهای اجتماعی. از درون من نجست اسرار من. مولانای جان. خارش. اشک بدون حس. اشک خستگی. اشک شوق. اشک گریه. انواع اشک. اشک شادی. خمیازه. بریدن از جمله. پوزیشن بدن. حالت نشستن. بیست دقیقه مانده. خستگی. کمر. درست نشستن. نیاز دنیا به یوگا. ارتباط نوشتاری با جهان. درگیر شدن آدم‌ها در انجام دادن! لاست این دوییِنگ! جمهوری اسلامی. ایگوی مرگ. نمایش اعدام. ایجاد ترس عمومی. ترس از مرگ. کشتن بیگناهان در ملأ عام. گذاشتن اعدام و قتل روبروی چشم مردم. حلاج ها. خشونت عریان. خشونت زشت. پلیدی ایگوی بشر. پخش ترس در جامعه. پخش ناامیدی. یک ایگوی جمعی. مرگی در کار نیست. فقط جمع شدن کارماست. با هر قتلی قاتلان کارما برای خودشان جمع می‌کنند. باید سالها آن را پس بدهند. عدالت در جهان. عدالت قطعی و مطلق. جهان عادلانه است. نیاز به آگاهی. نیاز به یوگا. کسی حوصله خواندن دارد تا اینجا؟ مهم نیست. این تمرینی شخصی است. فقط ۱۶ دقیقه مانده. تا ۴:۲۰ می‌مانم بعد می‌روم ادامه ی خواب. خواب مردنی موقت. تمرین آگاهی در وقت به خواب رفتن و وقت بیدار شدن. وقت زیاد در کامیونیتی. نیاز آدمها به کامیونیتی. داستان سعیده. کذشته‌ی جالب ما. همسفر زندگی. نامه ای برای سعیده. دسته بندی نوشته‌های قبلی برای سعیده. مرور داستان زندگی. نیاز به ثبت شدن. فانی بودن بدن و ذهن. فانی بودن. فانی بودن. تغییر. آنیچا. ویپاسانا. گوئنکا. مراقبه. نشستن. تمرینهای معنوی. ۴:۰۸. کند شدن زمان. خارش. کمردرد. خستگی. نفس. آگاهی. مرگ. عباس. بی ربط. پرش ذهن. رنج عمومی بشر. اکرم. خانواده. مهدی. هادی. بدن. فکر کردن به دیگران. به روابط. به تارا. دخترم. تکه‌ای از وجودم. کاش و کاش. دلتنگی. کاش می‌دانستم. بچه دزدی کانادایی. گذاشتن گوشت در دهان گرگ. گذاشتن بچه دست سیستم کانادایی! به دنیا آوردن بچه در مقابل بچه دزدها. آزادی تارا. ۴:۱۱. سرگیجه‌ی خواب. متنی طولانی. آگاهی قبل از خواب. تمرین نخوابیدن. ۴:۱۲. شمردن دقایق. فقط ۸ دقیقه مانده. فیس‌بوک! شییر بکنم یا نه؟ صدای باد. صدای ایرکاندیشن! لذت دراز کشیدن. نوشتن در حالت خوابیده. آبریزش بینی. حس خوشایند بدن. سنگینی و لذت در بدن. کش و قوس های بدن. یوگا. من بدن نیستم. من ذهن نیستم. کاش در می‌کردم. قبل از درک این فقط یک تئوری است. محدودیت های زبان و ذهن و منطق. خارش بینی. آگاهی به بدن راه عبور از بدن. روزهای لذت بخش و آرام در آشرام. قدردانی از پایه‌گذار این زمین و این آشرام. پایه گذاری با عشق. خارش بینی. ۴:۱۷. یه دقیقه مانده.

فارسی

سنگینی بدن. فقط دو دقیقه. پایان زمان زندگی. مرگ. گذشتن از چرخه‌ها. تغییر انرژی. اثبات عدم وجود مرگ. زندگی بوده هست و خواهد بود. شاهرخ. یک دقیقه. ترس. نابودی. عشق. عشق. تمام! ۴:۲۰.

برای خانواده! – بخشش

ID:613

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-/%d8%a8%d8%ae%d8%b4%d8%b4

January 10, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, تناقضات معنوی, کتابچهٔ شکرگزاری, مرجع و اصول

برچسب‌ها: بخشش, خانواده،ازدواج, روابط, زمان, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

برای خانواده! – بخشش

***

قبلاً در مورد هویت خانواده نوشته‌ام. این بار اما از یک زاویه‌ی دیگر می‌خواهم در مورد خانواده بنویسم.

خانواده‌ی من عبارتند از اکبر؛ فاطمه؛ مهدی؛ هادی؛ زهرا؛ فرشته؛ محمد؛ اکرم؛ تارا و سعیده!

خانواده خط مشخصی ندارد! تمام آدمها می‌توانند مثل خانواده‌ی ما باشند اگر مرزی نبینیم. قبلاً در این مورد نوشته‌ام.

اما من سالها با تک تک این آدمها زندگی کرده‌ام. با تک تک آنها گذشته ای دارم.

الان در نقطه‌ای دیگر از زمین در حال تمرین یوگا هستم. تمرین یگانگی.

اما یکی از دستاوردهای یوگا حل شدن و کمرنگ شدن گذشته است. وقتی در مسیر لحظه قدم برداری گذشته برایت متفاوت می‌شود. گذشته دیگر باری نیست که به دوش بکشی.

گذشته یادت هست ولی از آن برای ساختن هویت لحظه استفاده نمی‌کنی.

گذشته فقط در ساحت ذهن وجود دارد. یک وجود ذهنی! گذشته هیچ تاثیری بر حال ندارد.

حالِ تو مستقل از گذشته است. نه اینکه فراموش کرده باشی.

حال، برای تو آنقدر پررنگ می‌شود که گذشته برایت تاثیری ندارد.

نام دیگر این حالت؛ بخشش است.

بخشش یعنی پذیرش گذشته.

برای ورود به ساحت لحظه باید گذشته را بپذیری و ببخشی.

من تمام گذشته را می‌بخشم. چون به عمق لحظه پی برده‌ام. توضیح دادنی نیست.

اگر هنوز بار گذشته را به دوش می‌کشی شاید هنوز زمانش نرسیده باشد. اما من دیگر بار گذشته را به دوش نمی‌کشم.

گذشته هر چه بوده بهترینِ خودش بوده.

گذشته؛ با تمام تلخی ها و شادی ها و بالا و پایین ها بهترینِ همانی بوده که باید می‌بوده.

آینده نیز همینطور. آینده به بهترین حالت خودش خواهد بود.

بخشیدن و پذیرش گذشته و اعتماد به آینده.

این است معنی زندگی در لحظه.

من برای ورود به لحظه؛ تمام گذشته‌ای که با شما داشتم را پذیرفته ام.

اینجا به برکت یوگا؛ فرصت زیادی برای پرداختن به زندگی و ساختن جهانی بهتر دارم.

تقریباً همیشه آماده‌ی ایجاد زمان حالی عالی هستم. از همین راه دور. چه با نوشته چه با تلفن و غیره.

از تمام خانواده ام تشکر می‌کنم.

از سعیده که زحمت زیادی می‌کشد.

از تمام اسم‌های آن بالا قدردانی و تشکر می‌کنم.

در این سفر زندگی شما بهترین همسفران من بودید.

دقیقاً همانطور که باید می‌بود.

پس من باید از تک تک شما تشکر و قدردانی کنم.

امیدوارم این انرژی از طریق این کلمات به شما برسد.

کل زندگی یک انرژی جوشان و عظیمِ در لحظه است.

آرزو می‌کنم تمام اسامی بالا در این انرژی جوشان و عظیمِ لحظه و در این یوگا و در این لذتِ بی پایان زنده بودن با من شریک باشند.

فارسی

قدردان تک تک شماها هستم.

کامیونیتی، تغذیه، ورزش، آرامش و طبیعت

ID:614

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d9%85%db%8c%d9%88%d9%86%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%8c-%d8%aa%d8%ba%d8%b0%db%8c%d9%87%d8%8c-%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4%d8%8c-%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4-/%d9%88-%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa

January 7, 2023

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا, کتابچهٔ یوگا و یگانگی

برچسب‌ها: سفر, سلامتی, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

کامیونیتی، تغذیه، ورزش، آرامش و طبیعت

***

همه‌ی ما به دنبال زندگی بهتر هستیم. هرکسی هر کاری که می‌کند برای رسیدن به زندگی بهتر است. اما از راههای مختلف آدم‌ها سعی دارند به زندگی بهتر برسند. مدت‌ها بود که می‌دانستم تغذیه‌ی درست و ورزش روزانه تاثیر زیادی در کیفیت زندگی دارد. در مورد نوع تغذیه و نوع ورزش هم انواع گوناگونی هست.

مدت‌ها بود که سعی می‌کردم در شهر به دنبال تغذیه‌ی درست باشم. انواع روشها و متدها دو رستوران ها و پختن غذا در خانه را امتحان کردم. اما نشد که نشد. سیستم غذایی در شهرها براساس اقتصاد یا سود و منفعت است یعنی کل زنجیره براساس سود و منفعت کار می‌کند نه براساس سلامتی. این لست که پیدا کردن غذای سالم و تازه‌ی گیاهی در شهر سخت است. کارخانه ها و رستوران ها برای تعیین کننده ی تغذیه‌ی آدمها هستند و تنها ملاک تصمیم‌گیری آنها سود است. سود تجاری. این است که شهرها پر میشود از رستوران‌های فست فود و پر از غذاهای غیر سالم و عموماً چند روز و چند ساعت مانده.

رسیدن به هدف تغذیه گیاهی و طبیعی و تازه نیاز به صرف زمان زیاد در خرید و پختن و تمیزکاری محصولات کشاورزی دارد.

چند روزی است که در کامیونیتی زندگی می‌کنم. حدود ۱۰۰ نفر اینجا هستند. هر روز حدود ۴-۵ نفر به نوبت برای بقیه غذای سالم و گیاهی آماده می‌کنند و بلافاصله غذا سرو می‌شود. حتی یکساعت هم نمی‌ماند. تاثیر این تغذیه‌ی سالم و تازه روی بدن و سطح انرژی کاملا مشهود است.

این کامیونیتی براساس یوگاست. هر روز صبح و شب تقریباً همه مشغول یوگا می‌شوند. همین حرکات یوگا باعث سلامتی بدنی و آرامش روحی می‌شود. سلامت بدنی و آرامشی که رسیدن به آن در شهر جزو آرزوهای من بود.

کل کامیونیتی در وسط چندصد هکتار جنگل بنا شده. از هر طرف که بروی جنگلی انبود همراه با رودخانه‌ها و مسیرهای پیاده‌روی هست. پرندگان سنجاب‌ها و آهوهای وحشی همه‌جا هستند. یک پیاده‌ر

فارسی

انسان را جلا می‌دهد.

همه برای کامیونیتی از دل و جان مایه می‌گذارند و مثل یک خانواده ی بزرگ هستند. می‌توانی با هرکسی وارد گفتگو بشوی. البته در یوگا پرداختن به درون اصل است که آن هم امکانپذیر است.

برای خواب هم از اتاقها در خانه‌های بزرگ تا سوییت و خانه‌های بزرگ در دسترس است.

اینجا نمونه‌ای از یک زندگی ایده‌آل در جریان است. زندگی ای که خارج از فضای مسموم تجاری و تبلیغاتی شهرها ست.

اینجا تنها مشکل همان ذهن یا ایگوست. وقتی بتوانی بر ذهن یا ایگو که جامعه های سرمایه‌داری براساس آنها طراحی شده مسلط شوی اینجا تقریباً برایت بهشت می‌شود.

اعتقاد به خدای ذهن!

ID:615

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%82%d8%a7%d8%af-%d8%a8%d9%87-/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86

January 5, 2023

دسته‌ها: اصول دین, تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ذهن, مذهب

1 دقیقه.

*** 2

اعتقاد به خدای ذهن!

***

دوستی گفت به خدا اعتقاد ندارم چون یک ایده است. بسیار خوشحال شدم و به او تبریک گفتم. چون یکی از خطرناکترین چیزها در دنیا اعتقاد به خدای ذهنی است.

خدای ذهن چیزی است که ما می‌سازیم. یک سری داستان یا گزاره‌ی ذهنی. یک مجموعه از گزاره های ذهنی. خدای ذهنی می‌شود منشأ ادیان ذهنی بعد می‌شود منشأ جدایی های ذهنی بعد می‌شود منشأ انواع خشونت ها و جنگ ها.

خدای ذهنی بسیار خطرناک است. چون ذهن جدا کننده است. ذهن هویت کاذب میسازد. تو را با خدای ذهنی خودت از دیگران جدا می‌کند.

خدای تو از خدای دیگران بالاتر میشود. خاصیت ذهن جدایی انداختن است. جدا کردن و تحلیل کار ذهن است. خدای ذهن هم ساخته شده تا با خداهای دیگر بجنگد. عدم اعتقاد به خدای ذهن و عدم وابستگی به خود ذهن قدمی بزرگ برای انسان است.

اما چطور؟

ظاهراً ذهن همه چیز است. همین کلمات از ذهن ما عبور می‌کند. از ذهن من به صفحه و از صفحه به ذهن تو! پس من دارم از ذهن استفاده می‌کنم. تناقض و ظرافت همینجاست. ذهن چیزی ناقص است. ذهن کل داستان نیست. ذهن خودش زیرمجموعه‌ای از آگاهی است. وقتی آگاهی تمرین نشود ذهن می‌شود کل آگاهی برای تو. فکر می‌کنی ذهن تمام زندگی است!

برای فهمیدن چیزی که فرای ذهن است باید ذهن را آرام کنی. در طوفان ذهن نمی‌توانی خوب ببینی.

باید بنشینی تا طوفان فروبنشیند. وقتی طوفان و گرد و غبارهای ذهن آرام شد می‌توانی دوردست ها را ببینی. می‌توانی آن فضایی که طوفان در آن برپا شده بود را ببینی.

فارسی

نشستن و بستن چشم‌ها و تمرینهای مراقبه یا مدیتیشن تو را به آن فضا می‌برد.

مواد مخدر و الکل هم ذهن تو را خاموش می‌کند اما آگاهی تو را هم خاموش می‌کند پس فایده ندارد.

باید فقط ذهن را مشاهده کنی تا ساکت شود با وجود آگاهی.

تمرین های یوگا و مدیتیشن و تغذیه و مسیر زندگی درست همه به سمت آن فضای پسازهن رهنمود می‌دهند.

سعی نکن پسازهن را با ذهن درک کنی!

نمی‌شود! غیر ممکن است!

ذهن قادر به درک فراتر از خودش نیست!

حوزه‌ی فعالیت ذهن محدود است.

ذهن تو قسمت کوچکی از آگاهی در جریان در جهان و در بدن توست. سالهاست در سالهای مدرنیته انسان سعی کرده تمام زندگی را در زیرمجموعه ذهن قرار دهد اما این کاری غیر ممکن است.

فضای پسازهن نانوشتنی است.

خدای اصلی آنجاست.

خدایی که به زبان سکوت سخن می‌گوید.

خدایی که با تو و من و با پرندگان و زمین و زمان درآمیخته!

با همه سخن می‌گوید به زبان سکوت!

پس بهتر است ما هم سکوت کنیم!

اینا همه حَرفه!

ID:616

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%a7-%d9%87%d9%85%d9%87-/%d8%ad%d9%8e%d8%b1%d9%81%d9%87

January 4, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, روابط, سکوت

1 دقیقه.

*** 2

اینا همه حَرفه!

***

دوستان عزیز! خانواده ی مهربان! فامیل محترم!

اینجا خواستم رسماً و علناً اینجا برایتان بگویم که اینها تماما حرف است!

چه کنم؟

در کنار هم نیستیم که بتوانیم انرژی حیاتی را حس کنیم!

فرصتی نیست که در چشمان هم نگاه کنیم!

حتی برای داشتن یک مکالمه‌ی تصویری، کمی سختمان است!

خوب چه چیزی باقی می‌ماند؟ حرف! کلمه!

با دوستان عزیز که صحبت می‌کنم می‌گویند

اینها همه حرفه!

باز هم شعار های توخالی!

اینها همه ایده است! فلسفه بافی است!

می‌گویند ما به خدایی که فقط ایده است اعتقاد نداریم!

محترمانه می‌گویند این حرف ها پوچ است!

اینجا می‌خواهم صددرصد تایید کنم!

اینها فقط یک سری کلمات است که از ذهن می‌آید. کلمات فقط یک سری اَشکال هستند. یک سری نشانه!

نشانه هیچ وقت خود واقعیت نیست!

ذهن هم خود زندگی نیست!

به چیزهای عینی تر بپردازید! وقتتان را با ذهن و کلمه تلف نکنید!

راستش اینها فقط نوعی ابراز تجربه هاست.

اگر مشابه این تجربه‌ها را داشته باشی، متوجه جهت این نشانه‌ها می‌شوی!

اگر نداشته باشی!

هیچ اشکالی ندارد! اینها برایت یک سری حرف و شعار و ایده‌ی بی خاصیت هستند!

هیچ اشکالی ندارد! وقتت را تلف نکن!

برو یک ورزش خوب بکن! یک غذای عالی بخور! در طبیعت قدم بزن! چه اصراری است به ذهنیات و شعارهای اینجا بپردازی!

وقتت را با ذهن درگیر نکن!

مسابقه هم نیست. بالاخره ما تجربه خواهیم کرد. آنچه باید تجربه کنیم را تجربه خواهیم کرد.

خوشبختانه مرگ هست! شما مرگ را بد می‌دانید.ما از آن فراری هستیم! اما مرگ خیلی خوب است!

نقطه‌ی اشتراک ماست! همه‌ی ما آنجا ملاقات می‌کنیم. این خیلی خوب است! اصلاً جای نگرانی نیست!

در فارسی می‌گویند دیدار به قیامت! این اصلا چیز بدی نیست! به زودی دیدار می‌کنیم! ده سال یا پنجاه سال دیگر!

صبر کن! الان به خودت برس! از زندگی لذت ببر!

اینها تجربیاتی است که چون راه دیگری بلد نیستم با ذهن و با کلمه بیان می‌کنم!

واگرنه خیلی راههای بهتری هست!

مثل سکوت! مثل هنر! مثل مرگ!

فارسی

اینها خیلی بهتر بیان کننده و روشن کننده‌ی آنچه می‌خواهم بگویم است!

پس مرگ این نوشته را همینجا اعلام می‌کنم!

آیا تو شیء هستی؟

ID:617

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d9%88-%d8%b4%db%8c%d8%a1-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%9f

January 2, 2023

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, ایگویانفس, پول و فراوانی, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

آیا تو شیء هستی؟

***

در ادامه‌ی داستان من کیستم می‌خواهیم به سوال بالا جواب بدهیم.

می‌گویند اسباب بازی بچه‌ها را از آنها نگیرید چون هویت خودشان را در اسباب بازی هایشان می‌بینند و گرفتن اسباب بازی ضربه ای به هویت آنهاست.

اما این داستان برای ما بزرگ ترها ظاهراً پررنگ‌تر است. اسباب بازیهای ما بزرگ‌ترها املاک و دارایی‌های ماست. اگر کسی آنها را از ما بگیرد به هم می‌ریزیم. دادگاه و دادگاه کشی می‌شود!

ظاهراً ما بزرگ‌ترها بیشتر از اسباب بازی هایمان هویت می‌گیریم.

حالا کم کم سوال بالا برایتان کمتر عجیب به نظر می‌رسد. اگر وضعیت درونی و حال شما مربوط به دارایی هایتان در محیط بیرون است شما با آنها هویت میگیرید. مثلا خانه ای که در آن هستید یا ماشینی که سوار می‌شوید. در و دیوار و مایملک شما؛ هویت شما را ساخته‌اند! در این صورت اگر خللی در آنها ایجاد شود افسرده می‌شوید و کل زندگی تان در جهت بیشتر کردن هویت خودتان و اندوختن اشیاء بیشتر طی می‌شود.

مثلاً اتاقی که در آن هستم من نیستم. در و دیوار و سقفی که اطراف من است من نیستم!

کمی عجیب به نظر می‌رسد اما فهمیدنش ساده است اگر با بدست آوردن شیئی احساس بزرگ بودن می‌کنید و با از دست دادن آن احساس کوچک بودن شما شئ شده‌اید!

شما با اشیاء هم هویت شده‌اید!

این را زمانی فهمیدم که با تغییر اتاقم حس درونی ام عوض می‌شد.

فارسی

اینجا صحبت بر سر نیازهای اولیه‌ی بدن شامل سرپناه و لباس و غذا نیست. بلکه هم هویت شدن با چیزهایی است که برای بقاء چندان ضروری هم نیستند.

مسلم است که بعضی چیزها برای نگهداری از بدن لازم است. مثل لباس و غذا و سرپناه.

اینجا اما وقتی است که این ها تامین است ولی ما با اشیاء دیگری که چندان هم ضروری نیستند هم هویت می‌شویم!

برگردیم به سوال اصلی! من کیستم؟

من شیء نیستم.

من با داشتن اشیاء بیشتر؛ بیشتر نمی‌شوم و با داشته های کمتر کمتر نمی‌شوم.

من شیء نیستم، من از اشیاء استفاده می‌کنم ولی هویت خودم را به آن‌ها وصل نمی‌بینم.

من مالک بعضی چیزها هستم! مالک زمین. مالک خانه. مالک ماشین و ابزار های مختلف!

من از تمام اینها استفاده می‌کنم و لذت می‌برم، اما اگر اینها کم و زیاد بشوند؛ وجود من کم و زیاد نمی‌شود!

اگر تمامشان را هم لازم باشد می‌دهم، چرا که بالاخره روزی باید بدهم! شاید این معنی عدم وابستگی باشد!

سفر یوگا-۴- دلتنگی ها

ID:618

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-%db%b4-/%d8%af%d9%84%d8%aa%d9%86%da%af%db%8c-%d9%87%d8%a7

January 1, 2023

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, سفر, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

سفر یوگا-۴- دلتنگی ها

***

الان حدود دو هفته است که در سفرم. بیشتر البته سفر درونی. اینجا همه چیز خوب است. از امروز مشغول کار می‌شوم. اول ساختن بدن و ذهنم و بعد ساختن ساختمان و بقیه‌ی دنیا. اینجا آدمهای خیلی خوبی دارد. حرف همدیگر را می‌فهمیم. آخر اینجا همه خُل هستند. یادت هست می‌گفتی من خل هستم. اینجا خل ها جمع شده‌اند.

دلم برای در آغوش گرفتن تو و تارا تنگ شده. حتی دلم برای لج بازیهایت تنگ شده. اینجا دو وعده غذای گیاهی آماده است و یک اتاق کوچک و یک جنگل بزرگ و آدمهای خل. یک کامیونیتی از آدمهای خل. آدم‌هایی که از همه جای دنیا به دلیلی ناشناخته اینجا جمع شده‌اند. اینجا یکی بودن را تجربه می‌کنند. اینجا صبح ها از حدود ۵ صبح یوگا شروع می‌شود. تقریباً تمام آن چیزی که می‌خواستم اینجا هست. جنگل؛ غذای سالم و یوگا!

اینجا هیچ مشکلی نیست. اینجا تو با ذهنت تنها می‌شوی. میفهمی تمام مشکلات را فقط ذهنت برایت درست کرده. شب‌ها خواب می‌بینم. می‌خواهم کم کم در روز فقط یک وعده غذا بخورم. اشتهای آدم با خوردن غذای سالم کم می‌شود.

امیدوارم یک روزی تو و تارا هم به اینجا بیایید. همه‌ی آدمها بالاخره روزی به سمت یوگا خواهند آمد. تا زمان مرگ همه بالاخره یکی می‌شویم. بدنهایمان با خاک یکی می‌شود و آگاهی مان با آگاهی مطلق!

هیچ راه دیگری نیست.

خیلی دلم برای آغوش تو تنگ شده. همینطور تارا. صبح ها که بیدار می‌شوم شروع می‌کنم به توجه به نفس هایم. گاهی هم خوابتان را می‌بینم.

من و تو به دلیلی به هم رسیدیم. به دلیلی هم بچه دار شدیم. قبلاً فکر می‌کردم زندگی تصادف است. فکر می‌کردم من تصادفی تورا پیدا کردم و همه چیز تصادفی است. اما الان می‌دانم همه چیز دلیلی دارد. یک برنامه‌ی بزرگ در کار است. برنامه‌ای که من از آن خبر ندارم. فقط می‌پذیرم و اعتماد می‌کنم.

فارسی

حتی جدا شدن تارا را از خودم؛ گرچه سخت است می‌پذیرم و اعتماد می‌کنم.

حتما دلیلی هست. حتماً برای این تجربه‌ی دلتنگی‌های من دلیلی هست.

نمی‌دانم ولی اعتماد می‌کنم. همان‌قدر که به آمدن نفس بعدی اعتماد دارم به تمام اتفاقات اعتماد دارم.

در حال ساختن مدرسه‌ای هستیم. روزی تارا هم به این مدرسه خواهد آمد.

مدرسه‌ی طبیعت؛ مدرسه‌ی درون.

این‌جا حدود صد نفر شاید بشویم. همه با هم با عشق زندگی می‌کنند. همه مسیر تنهایی خودشان را می‌روند ولی با هم هم هستیم. با هم غذا می‌خوریم و کار می‌کنیم و یوگا می‌کنیم و می‌خندیم.

بعضی چیزها را نمیتوان از وسط نصف کرد. خیلی چیزها را. مثلاً تخم مرغ را یا لوبیا را. اگر اینها را بخواهی از وسط نصف کنی دیگر تخم مرغ نیست. دیگر آن لوبیا رشد نمی‌کند.

مثلاً انسان را، رابطه را، خانواده را، تارا را، خانه را!

خیلی چیزها را نمیتوان از وسط نصف کرد.

چیزهای زنده همه به هم وصل هستند. اگر از وسط نصفشان کنی می‌میرند و دیگر زنده نیستند.

سیب را می‌توانی از وسط نصف کنی ولی دیگر درختی از آن نمیروید. می‌میرد.

تمام چیزهای خوب زندگی را نمی‌شود نصف کرد.

چیزهای مرده را می‌شود نصف کرد. پول را می‌توان نصف کرد. اما غذا خوردن با هم می‌چسبد. خوابیدن با هم می‌چسبد.

تو انسان قوی ای هستی. می‌خواهی به تنهایی و مستقل زندگی کنی. می‌خواهی به مردها نیاز نداشته باشی. من هم سعی داشتم از زن‌ها بی نیاز شوم. راه سختی است. باید هم مرد بشوی و هم زن.

من هم همینطور! باید هم مرد بشوم هم زن. آنقدر مرد و خشن بشوم که دلتنگی ها مرا از پای نیاندازد. آنقدر زن بشوم که نتوانم ننوشتن از عشق را تحمل کنم. زن که باشی شیر از سینه هایت می‌آید؛ چه بخواهی یا نه.

مرد قوی و زن عاشق هر دو را با هم باید در خودت بسازی.

یکی شدن مرد و زن؛ ماه و خورشید هم نوعی یوگاست.

کتابخانه ای به نام پدر!

ID:619

https://unwritable.org/%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%a8%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%87-/%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d9%86%d8%a7%d9%85-%d9%be%d8%af%d8%b1

December 31, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ذهن, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

کتابخانه ای به نام پدر!

***

دوستان درحال ساخت کتابخانه ای به نام پدر اینجانب؛ «اکبر شهراد بجستانی» هستند. به بنده هم پیشنهاد همکاری دادند! گفتم بنویسم بهتر است.

۱- کتاب کاغذی تقریباً منقرض شده و کتاب کاغذی امروزه چیزی شبیه نسخه های خطی کتابخانه هاست. وقتی با لمس یک صفحه می‌توان هر کتاب و گفته و نوشته ای را داشت و می‌توان کتاب‌های کل دنیا را در جیب داشت دیگر وجود یک انبار کاغذی از کلمات غیر لازم به نظر می‌رسد. فقط اگر نسبت به بوی کاغذ نوستالژی دارید خواندن کتاب کاغذی برایتان خوب است!

۲- تا الان نه کتابی برای دخترم خریده‌ام و نه برایش کتاب می‌خوانم. یک زمانی برای مبارزه با بیسوادی کتابخوانی هم ترویج می‌شد. الان ترجیح می‌دهم دختر خودم یا کودکان دیگر به جای نشستن در کتابخانه به صحرا و جنگل بروند و مستقیماً از طبیعت بیاموزند. مادرش آنقدر برایش کتاب خوانده که بچه هر کتابی پیدا می‌کند شرطی شده و می‌آورد می‌گوید برایم بخوان! می‌گویم عکس‌هایش را نگاه کن لذت ببر؛ نمی‌تواند!

۳- کتاب اولین چیزی است که به راحتی سانسور می‌شود. ترجمه‌ها عموماً نامفهوم و کتابها به شدت در ایران سانسور شده هستند. اگر بخواهند کتابهای مطهری و آیت الله دستغیب و آیت الله های فسیل دیگر را بخوانند که ظلمی در حق کودکان است! اصولاً هر چیزی که نوشته می‌شود فسیل و قدیمی می‌شود مگر این که نویسنده کسی مثل حافظ یا مولانا باشد.

۴- پدر من دستش از این دنیا کوتاه است. نمی‌دانم نوشتن اسمش روی چند کتاب چقدر برای شادی روحش تاثیر دارد. این را نمی‌دانم.

اما اگر هدف؛ شهرت خودم و انجام کار خوب و نشان دادن عمومی آن باشد که ترجیح می‌دهم در خفا روی شهرت-دوستی خودم کار کنم! و فکر می‌کنم این برای روح پدرم هم بهتر باشد!

فارسی

۵- در نهایت چون خودِ من تجربه‌ی خوبی از خواندن کتابهای بعضی بزرگان داشتم حاضر هستم هر کسی که در اینترنت به آنها دسترسی ندارد رایگان برایش تهیه کنم و برایش بفرستم یا در کتابخانه بگذارم.

بعضی از کسانی که متون زنده دارند و انرژی زندگی بخش آنها هنوز زنده است و بر خوانندگان تاثیر می‌گذارد را اینجا می‌نویسم:

اکثر بزرگان ادب فارسی که در سایت ganjoor.net در دسترس هستند.

بزرگانی چون حافظ و سعدی و مولانا و بسیاری دیگر که هنوز می‌توانند آتشی بر جان عاشقان بزنند.

اوشو Osho عارف هندوستان که کتاب‌هایش کمک می‌کند از بند مذهب رها شوید. فیلم ها و سخنرانی ها و کتابهایش در اینترنت در دسترس هستند.

اکهارت تُله Eckhart Tolle که کتابهایش معجزه گر هستند و درست مثل مدیتیشن می‌مانند. ایشان زنده و سرحال؛ فیلم ها و سخنرانی هایش را در اینترنت می‌گذارد.

سادگورو Sadhguru که خودش زنده و در حال پخش انرژی آگاهی در جهان است. میلیون‌ها نفر از سراسر جهان تحت تاثیر آموزهای یوگای ایشان هستند.

بسیاری بزرگان دیگر مثل کریشنا مورتی یا گرجیف یا لائوتسه یا پاتانجلی هستند که آثارشان روشنی بخش راه انسان است. و بسیاری دیگر که من نمیشناسمشان یا از قلم افتاده‌اند.

البته اکثر این آثار در یوتیوب YouTube و گوگل Google در دسترس هستند.

اگر کسی در ایران توان دسترسی نداشت بنده با کمال میل حاضرم آنها را در اختیارشان بگذارم.

چه از طریق الکترونیکی یا کاغذی و غیره.

خوشحال می‌شوم در این گسترش آگاهی سهمی کوچک داشته باشم.

سفر به مریخ با کون شُسته

ID:620

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b1%db%8c%d8%ae-%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d9%88%d9%86-/%d8%b4%d9%8f%d8%b3%d8%aa%d9%87

December 29, 2022

دسته‌ها: طنزطور

1 دقیقه.

*** 2

سفر به مریخ با کون شُسته

***

خواستم بگویم باسن یا ماتحت یا مقعد یا هر کلمه‌ی دیگری، دیدم راحت باشیم بهتر است! اینجا می‌توانیم راحت باشیم! راحت بخوانیم و بنویسیم!

اصلاً من بی ادب!

شما از ما ادب بیاموز!

به عنوان کسی که در آمریکای شمالی زندگی می‌کند این کون نَشسته خودش معضلی بزرگ است!

گاهی دست به دامن دستمال توالت می‌شوم! با لطایف الحیلی دستمال و پوشک می‌گذارم تا به حمام و آب برسم! گاهی هم کلی میگردم و راه میروم تا یک کون شویی با شلنگ یا بیده پیدا کنم! خلاصه مشکلات زندگی در جهان پیشرفته‌ی غرب زیاد است!

اما دور از شوخی؛ این عنوان نشان دهنده‌ی یک تناقض بزرگ در انسان است.

نشان می‌دهد آدم‌هایی که آنقدر پیشرف کردند که توانستند پا روی ماه بگذارند متوجه نشدند که کون با دستمال پاک نمی‌شود!

نمی‌شود که نمی‌شود! اصرار بیخود نفرمایید! به خدا کون با دستمال تمیز نمی‌شود!

هیچکسی که بلافاصله بعد از اجابت مزاج دوش نمی‌گیرد! طرف صبح می‌رود سر کار تا شب! دوش کجا بود؟

تازه اگر هم دوش بگیرد باز به اندازه‌ی شستن موضع در هنگام نشَستن تمیزی عاید نمیشود!

موضع مورد نظر در هنگام نشَستن در معرض آب است نه موقع دوش گرفتن و در

فارسی

پس در اینجا ثابت میشود که انسان با کون نشُسته به ماه سفر کرد!

اگر جهان را به دو قسمت شرق و غرب تقسیم کنیم مشاهدات من اینگونه است:

در غرب توجه به بیرون زیاد است و به دورن کم.

در شرق توجه به درون زیاد است و به بیرون کم.

اینطور می‌شود که نسبتاً

در غرب خیابان‌ها تمیز و خانه ها کثیف اند.

در شرق خیابان کثیف و خانه ها تمیزند.

در غرب توجه به بیرون آنقدر زیاد بوده که توانسته‌اند موشک بسازند و به ماه بروند ولی با کون نشُسته!

در شرق توجه به درون آنقدر بوده که توانسته‌اند آرامش و معنویت نسبی بدست بیاورند ولی با خیابان‌های شلوغ و معمولاً کثیف!

خلاصه؛ به امید روزی که انسان به تعادل برسد و شرق و غرب به هم بپیوندند و آن روز روز شکوفایی بشر خواهد بود.

ما با کون نَشسته رفتیم به ماه؛ امیدوارم این بار برای رفتن به مریخ کمی بیشتر به درونمان هم توجه کنیم!

تفاوت معنویت و مذهب

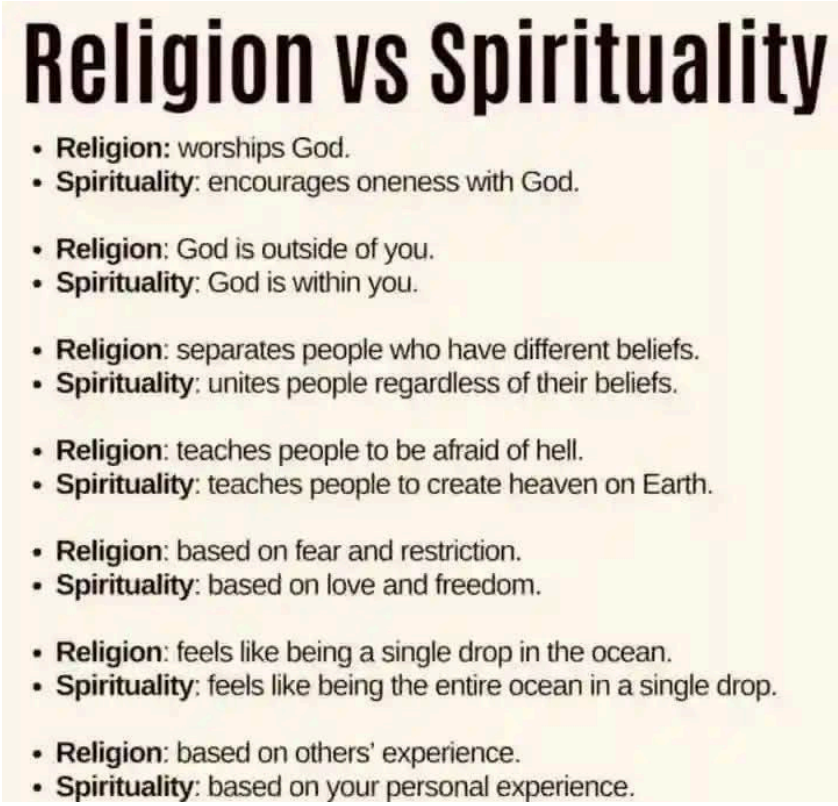
ID:621

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%81%d8%a7%d9%88%d8%aa-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%88-%d9%85%d8%b0%d9%87%d8%a8/

December 29, 2022

دسته‌ها: تناقضات معنوی, شعرطور, عکس‌دار, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, مذهب, معنویت



1 دقیقه.

*** 2

تفاوت معنویت و مذهب

***

معنویت یا spirituality و مذهب یا religion دو کلمه هستند. دو مفهوم متفاوت. در این دنیای شلوغ و بخصوص در آسیای غربی یا خاورمیانه ممکن است این دو مفهوم معنویت و مذهب با هم اشتباه گرفته شوند.

اینجا سعی می‌کنیم با هم تفاوت این دو را که از زمین تا به آسمان است را روشن تر کنیم.

معنویت به درون می‌پردازد ولی مذهب به بیرون.

معنویت سعی در نابودی ایگو دارد ولی مذهب خودش یک ایگوی بزرگ است!

فارسی

نوشته‌ی «کُشتی با ایگوی معنوی» در این باره است.

کُشتی گیری با ایگوی معنوی!

مذهب در واقع همان ایگوی معنوی است.

مذهب جدا می‌کند ولی معنویت شامل می‌شود.

مذهب طبقه بندی دارد ولی معنویت برای همه مساوی است.

در ظاهر شاید این دو مشابه به نظر برسند.

شاید اعمال و مناسک مشابه داشته باشند.

اما مذهب ریاکار است ولی معنویت نه.

معنویت شاید ظاهر متفاوتی داشته باشد.

مثلاً شراب نوشیدن مولانا کاملاً معنوی است ولی نماز خواندن یک ریاکار کاملاً غیرمعنوی است.

هرکجا مرز بندی ای وجود داشت بوی مذهب و ایگو می‌دهد.

هرکجا جهانشمولی و شامل شوندگی وجود داشت معنویت دارد.

مفاهیم و کلمات شاید در هر دو مشابه باشند.

مذهب عامل جدایی و جنگ است.

معنویت عامل یکی شدن و صلح است.

مذهب قابل تعریف و نوشتن است و تبدیل به قانون می‌شود.

معنویت زنده است و غیر قابل نوشتن و صلب و سخت شدن.

معنویت روان و پویاست ولی مذهب صلب و سخت.

معنویت در لحظه است ولی مذهب در تاریخ!

در معنویت تاکید بر درون است ولی در مذهب تاکید بر ظاهر است.

معنویت سکوت است و مذهب سخن!

معنویت مفهوم لابلای این کلمات است ولی مذهب خود کلمات.

مذهب چوبی خشک است ولی معنویت موجودی زنده.

مذهب قابل نوشتن است ولی معنویت نانوشتنی است.

مذهب را می‌توان آموزش داد ولی معنویت فقط تجربه می‌شود.

شاید اکهارت در کتاب زمین جدید بهتر تفاوت معنویت با مذهب را توضیح داده باشد.

فصل اول-قسمت ۵-معنویت و مذهب

واقعی چیست؟ پوچ کدام است؟

ID:622

https://unwritable.org/%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d9%be%d9%88%da%86-/%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%9f

December 28, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, زمان, سکوت, لحظه, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

واقعی چیست؟ پوچ کدام است؟

***

مدتی بود به سازمان و کامیونیتی فکر می‌کردم. این که رابطه‌ی من با سازمان ها و گروه ها و کامیونیتی چیست؟ رابطه‌ی من با خانواده چیست؟ و غیره.

حتی در نوشته‌های اخیر نشانه‌هایی از پیوستن به سازمانها هست.

اما نتیجه این شد که سازمان، گروه، خانواده و غیره تماما ساخته‌ی ذهن و هویت هایی پوچ هستند. خانواده البته یک ریشه ای هم در بدن و بیولوژی دارد.

گروه ها و سازمان و شرکت ها و کمپانی ها همه و همه ایگو ها یا هویت های ذهنی ای هستند که ما می‌سازیم. ما در ذهن خودمان آنها را می‌سازیم. نه اینکه وجود نداشته باشند یا بد باشند بلکه هویت هایی ذهنی هستند و موقت.

کل سیستم اقتصادی و مفهوم پول و جامعه همینطور است. اینها فقط مفاهیم ذهنی هستند. اینها را ذهن ما می‌سازد. برای یک کارکرد مشخص؛ خوب است اما چیز واقعی و اصیلی نیست.

خوب پس چه چیزی اصیل و واقعی است؟

آگاهی ای که پشت ذهن وجود دارد. یک آگاهی فراتر از ذهن و فراتر از احساسات و حتی فراتر از بدن و بیولوژی. و فراتر از ماده.

بچه محصل که بودم واقعی ترین درس برایم فیزیک بود. بقیه درسها مثل ریاضی و غیره به نظرم بازی ذهن می‌آمد. خود فیزیک هم در حوزه‌ی ماده است و نهایتاً با فضای غیر مادی در هم می‌آمیزد.

مثلاً همین نوشته؛ یک سری اشکال و حروف و نورها بعد فیزیکی آن است.

فارسی

ذهن یعنی لایه ای بالاتر آن چیزی است که کلمات را سر هم می‌کند.

اما لایه‌ای بالاتر و عمیق تر هست. لایه ای که مفاهیم در آن تولید می‌شوند و درک می‌شوند.

اگر شما این نوشته را می‌خوانید با من در آن لایه دیدار می‌کنید.

یعنی من و توی واقعی فراتر از ماده و ذهن جایی ملاقات کردیم و یکی شدیم. در فضای درک و آگاهی!

این فیزیک و این اشکال و نورها فقط نشانه و جهت نما هایی بیش نیستند.

اگر درگیر فیزیک و اشکال باشی نمی‌فهمی.

اگر درگیر ذهن و کلمات هم باشی ما ملاقات نمی‌کنیم.

اما اگر کمی از این دو عبور کنیم من و توی واقعی در جایی که مفاهیم درک و تولید می‌شوند با هم یکی می‌شویم.

تنها جای واقعی آنجاست. یک چیز نانوشتنی.

سازمان‌ها؛ رتبه‌بندی ها؛ قدرت های مادی؛ بدن و بیولوژی اینها واقعی نیستند.

فقط یک آگاهیِ کل هست که واقعی است.

من و تو بارقه هایی از آن آگاهی هستیم پس واقعی هستیم.

این بارقه در یک درخت هست در چشمان سنجاب و در نفس های من و تو!

مابقی همه پوچ است!

مابقی بازی ماده است!

پس از این به بعد؛ می‌دانم واقعی چیست و پوچ چیست.

آدم‌ها همه شان حامل آن آگاهی هستند.

بعضی حواسشان هست و بعضی هم نیست.

اما همه یک قسمت واقعی در خود دارند.

بدن و بیولوژی قسمت کوچکی از آگاهی است.

ذهن هم قسمتی دیگر.

فارسی

اما بدن و ذهن هر دو موقتی اند.

تنها واقعیت مانا؛ همان آگاهیِ کل است.

اسم ندارد.

در یک یا چند تریلیارد کلمه هم نمی‌شود نوشتش.

باید از کلمات عبور کنی.

از درون بدن به آن برسی.

از اینجا به بعد من می‌مانم و تک تک آدمها و گیاهان و سنجاب ها و حشره ها و علف ها و کوه‌ها و زمین و خورشید.

این‌ها بارقه‌ای از واقعیت در خود دارند.

من می‌توانم با تک تک آنها متصل باشم.

با نفس هایم.

نفس هایی که مستقیم تو را به زندگی وصل می‌کنند.

هر لحظه.

هزاران بار در هر لحظه!

در جایی فراتر از زمان.

فراتر از بدن.

فراتر از ذهن.

فراتر از کلمه.

فراتر از نوشته.

!Living in love! Living in community

ID:623

/https://unwritable.org/living-in-love-living-in-community

December 26, 2022

دسته‌ها: English, شعرطور, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

!Living in love! Living in community

!It’s been about a week

!More or less! Time flys here

!Because we live in love

!Here is a community

!We spread love! To the whole world

!We don’t claim our territory

!We don’t work for money

!We don’t ruin the earth

!We save soil

!We save earth

!We spread love to the whole world

!We are limitless

!We don’t limit our responsibility

!This community runs by love

!It doesn’t run by greed! It’s just love

فارسی

!We think bigger than ourselves

!We think bigger than our family

!We are as big as the whole world

!Here, there is no hierarchy

!There is no credit system

!Everyone competes to spread more love

!Starting from within

!We make the world; starting from our own

!We all focus inward, generate love and become love

!We make the world, breath by breath

!We make our body

!We make our mind

!Then the world

!We start from within

!We have no boundary

!We have no limit

!We are yoga

!We are one

!We are love

! We are called iii

فارسی

لینک های «یوگا در آمریکا»

ID:624

https://unwritable.org/%d9%84%db%8c%d9%86%da%a9-%d9%87%d8%a7%db%8c-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%a2%d9%85%d8%b1%db%8c%da%a9%d8%a7/

December 23, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: سفر

<1 دقیقه.

*** 1

اینجا لینک های مربوط به سفر یوگا به آمریکا رو به ترتیب زمانی از جدید به قدیمی می‌گذارم

غریبه ای در شهر!

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_21.html

سفری برای تصمیم گیری

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_17.html

Almost the Heaven!!! (iii)

https://www.unwritable.net/2023/01/almost-heaven-iii.html

کامیونیتی، تغذیه، ورزش، آرامش و طبیعت

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post_7.html

سفر یوگا-۴- دلتنگی ها

https://www.unwritable.net/2023/01/blog-post.html

Living in love! Living in community

https://www.unwritable.net/2022/12/living-in-love-living-in-community.html

تجربه، سفر ،صداقت

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_22.html

یوگا در آمریکا -۳- پیوستن به سازمان

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_19.html

یوگا در آمریکا -۲- روز اول

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_17.html

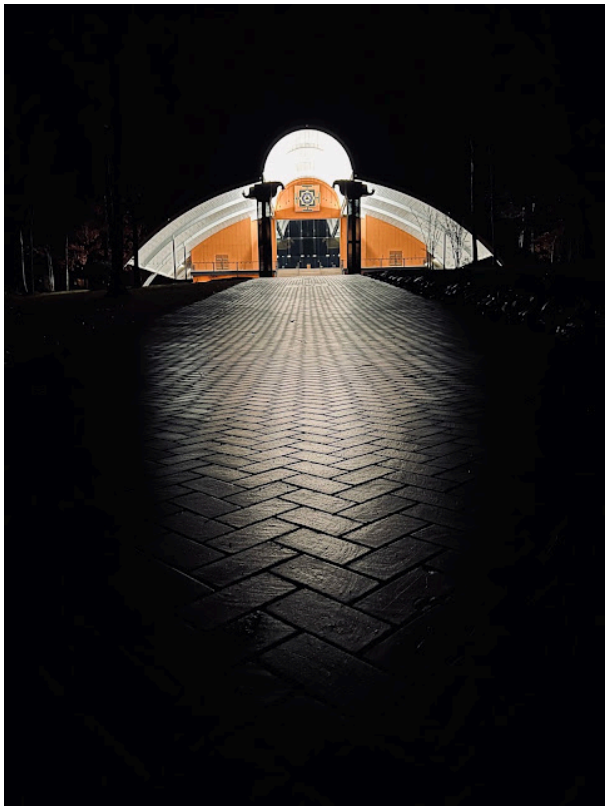
فارسی

به کجا میروی؟ سفر یوگا -۱

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_42.html

آلبوم عکس های سفر

https://photos.app.goo.gl/sTWynQVf8beWa7Wy5



پنج اصل تمرین درونی

ID:625

https://unwritable.org/%d9%be%d9%86%d8%ac-%d8%a7%d8%b5%d9%84-/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86%db%8c

December 23, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, عکس‌دار, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, لینک‌ها, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, ذهن, مسوولیت, معنویت, یوگا

2 دقیقه.

پنج اصل تمرین درونی

***

سالها بود که یوگا می‌کردم. البته جسته و گریخته. گاهی کلاس می‌رفتم و گاهی نه. شاید حدود ده پانزده سال.

حدود یکی دو سال پیش وارد مرحله های دیگری از یوگا شدم. فهمیدم یوگا دانش شناخت زندگی و انسان است. پرداختن به بدن فقط یکی از هشت بازوی یوگاست. آنچه در بازار و استودیو ها دیده می‌شود ورژن خیلی رقیق شده و نسبتاً ضعیفی از یوگاست.

کم کم استادان یوگا را پیدا کردم. مدیتیشن یا دیانا که یکی دیگر از بازوهای یوگاست شناختم.

خلاصه اینکه در این مسیر برخوردم به استادی که پنج اصل را آموزش می‌دهد. اینجا می‌خواهم به فارسی برایتان بنویسم.

Inner Engineering 5 principals by Sadhguru

پنج اصل مهندسی درون که در دوره‌ی ابتدایی یوگا توسط سادگورو آموزش داده می‌شود.

:Remind yourself of five things

شاگردان هر روز و هر ساعت این اصول را به خودشان یادآوری می‌کنند.

.All the [redacted] are my rules -1

فارسی

تمام قوانین در دنیای خودم را خود من تعیین می‌کنم. در دنیای درونم من ناخدای کشتی خودم هستم. تعیین کننده‌ی تمام حالاتِ من؛ خودم هستم. من وضعیت روحی و جسمی ام را خودم تعیین می‌کنم. بنابراین هیچگاه قربانی نخواهم بود. هیچ چیزی از بیرون توان تغییر وضعیت درونی من را ندارد. من قربانی نیستم.

.My responsibility is limitless. I am responsible for everything -2

مسولیت من نامحدود است. نه تنها مسوول دنیای درونی خودم هستم بلکه من مسؤول تمام جهان هستم. تمام جهان در درون من انعکاس دارد. پس مسؤولیت جهانِ درون و در نهایت کل جهان بر عهده خود من است. هر آنچه در جهان اتفاق می‌افتد من نسبت به آن پاسخی درونی دارم. در نهایت بین جهانِ درون من و بیرون تفاوتی نیست.

.The way it is right now; is the way it is and can’t be any other way -3

آنچه در این لحظه در حال اتفاق افتادن است تمام است. این لحظه شامل همه چیز می‌شود. من این لحظه را تمام و کمال می‌پذیرم. هیچگاه از این لحظه فرار نمی‌کنم و لحظه‌ی دیگری را طلب نمی‌کنم. تسلیم لحظه هستم و هر لحظه را تمام و کمال زندگی می‌کنم.

.I’m not this body; I’m not this mind -4

من این بدن نیستم. من این ذهن هم نیستم.

بدن من مجموعه‌ای از مواد است که از زمین قرض گرفته‌ام.

ذهن من هم مجموعه ای از انبوه اطلاعاتی است که از محیط بیرون دریافت کرده‌ام.

من هیچکدام از این دو نیستم. بدن و ذهن هردو رفتنی هستند.

آنچه پایدار است هوش و آگاهی و فضای پشت بدن و ذهن است.

آن هوش و آگاهی‌ای که بدن و ذهنِ من در آن پدید آمده و در آن از بین خواهد رفت.

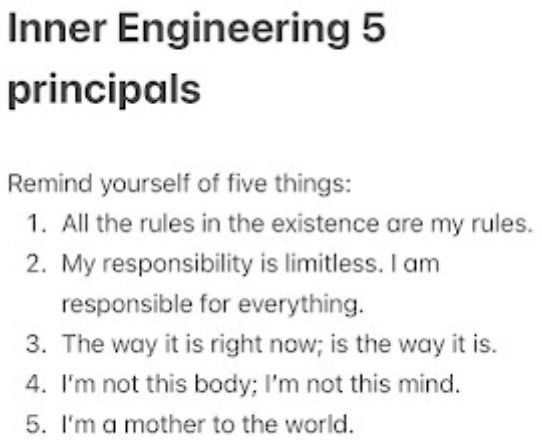
.I’m a mother to the world -5

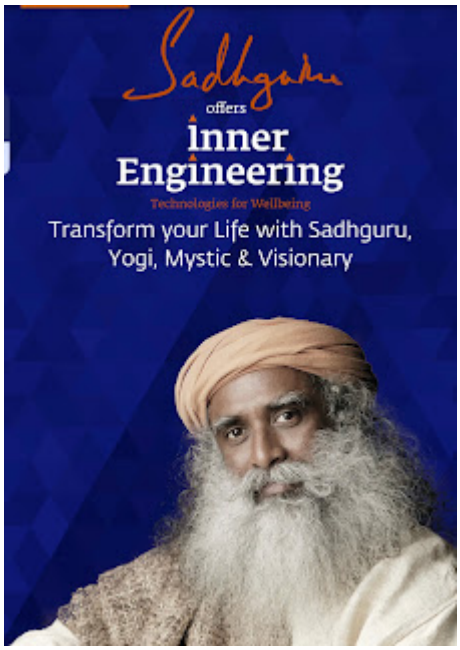
فارسی

من برای جهان شبیه مادری عاشق هستم. من خودِ عشق هستم. عشق وضعیت بودن من است. عشق را از مادر زمین می‌آموزم. وبدون قید و شرط به اطراف انتقال می‌دهم. مثل خورشید بر همه مساوی می‌تابم. من مثل مادر برای جهان هستم. همان‌قدر عاشق و از خود گذشته.

لطفاً لینک را مشاهده بفرمایید

https://innerengineering.sadhguru.org




Sadhguru
offers
inner
Engineering
Technologies for Wellbeing
Transform your Life with Sadhguru,
Yogi, Mystic & Visionary

فارسی

تجربه، سفر ،صداقت

ID:626

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%d9%87%d8%8c-/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%8c%d8%b5%d8%af%d8%a7%d9%82%d8%aa

December 22, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, سفر

3 دقیقه.

*** 4

تجربه، سفر ،صداقت

***

الان حدود یک هفته‌ای هست که در یک کامیونیتی یوگا زندگی می‌کنم. نوع متفاوتی از زندگی.

بعد از رفتن همسرم وقتی سیستم خانواده‌ی کوچک سه نفره مان کمرنگ شد این یکی از روش های زندگی بود. تقریباً همه چیز خوب است. آدمها خوب هستند. غذا عالی است. محیط مناسب است. هیچ چیزی کم نیست. فکر می‌کردم دیگر به چیزی نیاز ندارم.

اما شاید من هنوز آماده‌ی این روش زندگی نباشم. هنوز نیازهای روحی و جسمی دارم. هنوز باید روی خودم کار کنم!

اینجا در این نوشته‌ها با صداقتِ تمام مسیرهای درونی ام را می‌نویسم. اینجا تمام ملاحظات اجتماعی را کنار می‌گذارم و از تجربیات زندگی خودم می‌نویسم.

همسرم می‌گفت ریالیتی شو درست کرده‌ای! ریالیتی شو یعنی کسی که زندگی خودش را جلوی دروبین به عموم نمایش می‌دهد. و من هم درونم را در قالب کلمات می‌نویسم!

صحبتهای خصوصی ام را با صفحات شیشه‌ای یا شاید یا خودم یا شاید با خدا اینجا می‌نویسم. گاهی آدمهای دیگر هم می‌خوانند. اوایل قضاوت آدمها برایم ترسناک بود ولی به مرور ترسم ریخت.

این هم فصلی دیگری از این ریالیتی شو شاید باشد. تمام تجربیات درونی یا معنوی ما به شدت خصوصی هستند. نه می‌شود آنها را نوشت و نه می‌شود با کسی به اشتراک گذاشت.

شاید رابطه‌ی هرکسی با خودش با خالق خودش خصوصی ترین رابطه‌ی زندگی اش باشد. برای من هم همینطور بود. هرچقدر سعی کردم از مسیر درونی ای که می‌روم بگویم یا بنویسم بیشتر و بیشتر فهمیدم این تجربیات تقریباً غیر قابل اشتراک گذاری هستند. احتمال اینکه کسی مسیر درونی ات را بفهمد تقریباً زیر ده درصد است.

فارسی

هرکسی مسیر خاص خودش را در این دنیا می‌رود. هرکسی برای دلیل خاص خودش به این دنیا آمده. هرکسی از ظن خودش یار تو می‌شود.

تجربیات درونی و معنوی من هم مستثنی نیست. اینها غیر قابل نوشتن هستند. نانوشتنی!

سیستم زندگی در مرکز یوگا یا آشرام شاید جایگزین یا قابل مقایسه با سیستم خانواده باشد.

در این جا اولویت با کامیونیتی هست. افراد برای هدفِ کامیونیتی کار می‌کنند. خودخواهی جایی ندارد. نوعی خانواده‌ی بزرگ چند صد نفری.

اما برای زندگی در این سیستم کامیونیتی باید شخص خیلی از خودگذشته باشد.

تو دیگر نباید به فکر تشکیل امپراطوری کوچک خودت باشی. منظورم خانواده است. خانواده یک امپراطوری کوچک است. این نهاد به خاطر نیاز ما تشکیل شده. نیازهای جنسی و روحی و رشد بچه‌ها.

البته خیلی از کامیونیتی ها هستند که فضایی برای رشد بچه‌ها دارند.

حالا که چند روزی در کامیونیتی زندگی می‌کنم نیازهای مختلف من در حال آشکار شدن هستند.

نیاز به بودن در کنار دخترم. نیاز به داشتن یک همسر! نیاز به خانواده! شاید هنوز من آماده‌ی زندگی در کامیونیتی نیستم.

به شدت دلم برای دخترم تنگ شده. و به شدت نیاز به بودن در کنار همسرم را احساس می‌کنم. از بیرون شاید بگوید به گُه خوردن افتاده ای! تقریباً هم درست می‌گوید! من زندگی را صحنه‌ای برای تجربه می‌دانم. و از قضا این تجربیات را می‌نویسم. حتی اگر بگویند به گه خوردن افتاده‌ای.

با جسارت زیادی می‌نویسم. چون تجربه کردن و شییر کردن تجربه‌ی زندگی نوعی شجاعت در خودش دارد. چیزی برای از دست دادن نیست. این که بگویم نیاز جنسی و نیاز به داشتن خانواده و همسر و فرزند دارم چیزی از من کم نمی‌کند.

مدتی پیش در اثر تجربیات درونی که داشتم قدرت زیادی کسب کرده بودم. کاملاً آزادانه فکر می‌کردم و احساس می‌کردم می‌توانم تنها زندگی کنم. وقتی پیشنهاد فسخ قرارداد ازدواج را می‌دادم کاملاً صداقت داشتم وقتی هم به قول همسر به گه خوردن افتاده ام کاملاً صداقت دارم.

برای آمدن به اینجا بلیط یک طرفه خریدم. هنوز هم بلیط برگشت را نگرفته ام. اما فکر ندیدن دخترم و نداشتن یک همسر در زندگی؛ تمام وجودم را به لرزه در می‌آورد. چیزی ترسناک مثل مرگ! نمیدانم طاقت من تا کجا پیش برود اما هنوز وابسته‌ام. نوعی وابستگیِ واقعی و جسمی و روحی. هنوز نتوانسته ام از آن عبور کنم.

من در این جنگ قدرت باختم. من به همسرم می بازم. اشکالی ندارد. من به دخترم میبازم آن هم اشکالی ندارد. دوباره ضعیف می‌شوم. شاید برای دیدن دخترم بجنگم یا التماس کنم. آن هم اشکالی ندارد.

فارسی

این را برای همسرم می‌فرستم! شاید از اعلام شکست عمومی من خوشحال بشود. یا از ضعف احساسیِ من لبخند پیروزی بزند. شاید احساس قدرت کند. یا هرچه. اما من در زمین استقلال و در زمین جدایی و در زمین دوری یک بازنده شاید باشم. اما در زمین صداقت قطعاً نباخته ام!

یوگا در آمریکا -۳- پیوستن به سازمان

ID:627

https://unwritable.org/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%a2%d9%85%d8%b1%db%8c%da%a9%d8%a7-%d9%a3-%d9%be%db%8c%d9%88%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d9%87-/%d8%b3%d8%a7%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86

December 19, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: اقتصاد, تصمیم, سفر, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

یوگا در آمریکا -۳

***

صبح روز چهارم! اینجا یک اتاق دو در دو دارم به همراه یک جنگل بزرگ در اطراف. دو وعده غذای گیاهی عالی در روز و امکان کار داوطلبانه و فضایی برای انجام یوگا و مدیتیشن! کلی هم آدم باحال اینجا هست که میشه باهاشون حرف زد!

تقریباً همون چیزی که لازم دارم. مابقی؛ کار کردن روی بدن و ذهن است. یعنی ساختن بدن و ذهن آنطور که می‌خواهم و بعد نتیجه‌ی آن می‌شود ساختن کل زندگی و ساختن کل جهان!

اینطوری می‌شود دنیا را تغییر داد! با تغییر بدن و ذهن خود!

اگر شما هنوز در فکر تغییر دیگران و جهان هستید بدون تغییر خودتان! زهی خیال باطل!

زیاد روی مود نوشتن نیستم ولی یک فکری هست که چند روزه ذهنم رو درگیر کرده. و اون رابطه‌ی ما با سازمان هاست. سازمان ها، شرکتها ساختارهای ذهنی هستند که ما آدم‌ها می‌سازیم. بعد ما خودمان را عضو آن سازمان می‌کنیم. یک هویت کاذب می‌سازیم و با عضو شدن در آن هویت جمعی به یک هویت فردی می‌رسیم.

مثلا اگر کسی بپرسد کی هستی میگوییم در فلان جا کار می‌کنم. یعنی هویت خودمان را از هویت جمعیِ شرکت یا سازمانی که در آن عضو هستیم می‌گیریم.

سالها بود که پیوستن به یک هویت جمعی را دوست نداشتم. چند سالی اینجا و آنجا کارمند شدم ولی خیلی دلچسب نبود! سعی کردم هویت خودم را بسازم با ایجاد یک بیزینس شخصی. بیزینس برای کمک به افراد برای خرید و فروش املاک تجاری و مسکونی!

بعدها به مفهوم مالکیت پرداختم و اینکه کل مفهوم مالکیت یک مفهوم ذهنی و کاذب است! در نهایت ما مالک هیچ چیز نیستیم. تمام مالکیت ها موقتی است. اگر هویت را از مالکیت زمین و اشیاء ب

فارسی

ه‌ایم و

رنج را برای خودمان خریده‌ایم!

اکثر سازمانها در رقابت برای منابع درحال نابود کردن زمین هستند. کل سازمان های اقتصادی و درنتیجه آدم‌ها در یک مسابقه برای بدست آوردن منابع درحال جنگیدن هستند. جنگیدن برای بدست آوردن سهم بیشتری از یک کره‌ی محدود زمین!

این جنگ به مدارس و خانواده ها هم کشیده شده و سیستم اقتصادی همه را از هم جدا کرده و همه در حال رقابت برای سهم بیشتری از زمین هستند. در حالیکه این هرگز به زندگی بهتر ختم نمی‌شود.

ما شیء نیستیم که با بدست آوردن اشیاء بیشتر رشد کنیم!

بر میگردیم به سوال من کیستم؟ که قبلاً از آن نوشته‌ام.

اینجا می‌رسیم به مفهوم کامیونیتی یا شرکت‌های غیرانتفاعی. یعنی خیر جمعی مهم‌تر از مالکیت شخصی. به نظرم مرحله‌ی بعدی رشد انسان بعد از کاپیتالیسم یا مالکیت شخصی می‌رسد به کامیونیتی یا خیر جمعی.

حال این که شما میخواهید عضو کدام سازمان باشید انتخاب آگاهانه ی شماست.

شما انتخاب میکنید که با پیوستن به سازمان های تجاری به تخریب زمین و خودتان بپردازید یا با پیوستن به سازمانهای غیرانتفاعی به گسترش آگاهی و یگانگی کمک کنید!

غم نان اگر بگذارد!

فارسی

جوابیه‌ای برای خوانندگان ناشناس

ID:628

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%88%d8%a7%d8%a8%db%8c%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%86%d9%86%d8%af%da%af%d8%a7%d9%86-/%d9%86%d8%a7%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%b3

December 17, 2022

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: من کیستم ؟, همسر

6 دقیقه.

*** 7

جوابیه‌ای برای خوانندگان ناشناس

***

چندی قبل خواننده‌ی محترمی که ناشناس هم هست چیزی برای من نوشت. در جوابِ آرزوهای خوبی که برایشان کرده بودم.

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_10.html

بسیاری از خواننده‌های این نوشته‌ها ناشناس هستند، اشکالی هم ندارد. اینجا من با وجدان ناشناس انسان صحبت می‌کنم! شاید هم با خودم صحبت می‌کنم! امیدوارم این صحبت‌ها نه از روی ایگو؛ بلکه برای روشن شدن چراغی باشد برای تمام دوستان آشنا و ناشناس!

خوب این هم متن ناشناس محترم:

«ناشناس گفت...

مدتی است نوشته هایت را میخوانم. مهم نیست که چقدر حرفهای بی سر و ته رو با کلمات زیبا تزئین کنی ولی روشن است که در نا آگاهی و کم دانشی زیادی به سر میبری دوست عزیز. .کلماتت بیانگر افکارت هستند و افکارت بسیار متناقض، متوهمانه، خودخواهانه، خودبرتربینانه هستند. انقدر غرق خودت هستی که احتمالا متوجه این خود پیامبر انگاری ات نمیشوی. متوجه نمیشوی که این نگاهت در کشوری مثل کانادا که از امکاناتش استفاده میکنی بسیار مردود و توهین آمیز هست. افکارت و نظراتت ترکیب و نتیجه ای از بزرگ شدن در یک خانواده و جامعه مذهبی و مردسالار، محرومیت های جنسی و آسیب های روانی در نوجوانی و جوانی‌ات است. جامعه ای که مردانی مثل تو را پرورش داده است. نگاه به شدت جنسیت زده ات به زن تاسف بر انگیز است. همسرت را نمیشناسم ولی هر کسی که هست احتمالا بهترین تصمیم زندگی اش را گرفته که از تو گریخته است. نه تنها این، بلکه بر اساس همین نوشته هایت میتواند از تو شکایت کند. پیشنهاد میکنم حتی اگر متوجه نمیشوی چه بر تو میگذرد از متخصص کمک بگیری تا بلکه او بتواند

فارسی

متوجه و درمانت کند، به جای اینکه خودت را و مشکلات جدی ات رو پشت یوگا و مفاهیمی که ارتباطی باهاشون نداری مخفی کنی.»

پاسخ دادن می‌تواند نوعی ری اکشن یا عکس‌العمل باشد که ناشی از ایگو است یا می‌تواند پاسخی باشد بدون ایگو که در اینجا امیدوارم دومی باشد.

«حرفهای بی سر و ته رو با کلمات زیبا تزئین کنی ولی روشن است که در نا آگاهی و کم دانشی زیادی به سر میبری دوست عزیز.کلماتت بیانگر افکارت هستند و افکارت بسیار متناقض، متوهمانه، خودخواهانه، خودبرتربینانه هستند.»

اصولاً آنچه ذهن تولید می‌کند بی سر و ته است. کلمات فقط نشانه هستند. زیبا و زشت هرچه باشند به یک معنی نشانه می‌روند. وقتی دستی به ماه اشاره می‌کند دست را نگاه نکن؛ ماه را بنگر!

حتماً من هم از ناآگاهی و کم دانشی سهمی برده‌ام. ناآگاهی انسان حد و مرزی ندارد و من هم یک انسان هستم. امیدوارم به چشمه‌ی دانش و آگاهی متصل بشویم و از همدیگر بیاموزیم.

افکار یا آنچه ذهن تولید می‌کند معمولاً متناقض هستند، هم هویت شدن با ذهن؛ خودِ توهم است و بین خود و دیگری مرزی نیست! ذهن یا ایگو همیشه خود را برتر یا کهتر از دیگری می‌بیند! در حالیکه همه برابریم.

«نوشتن نانوشتنی» خودش بزرگترین تناقض است. چرا که ذهن قسمت کوچکی از آگاهی است! بسیاری از نانوشتنی ها هست که با ذهن و کلمه قابل بیان و درک نیست. بنابراین نوشتن اش متناقض به نظر می‌رسد. باید از جایی فرای ذهن به درک برسیم. ذهن ابزار محدود و ناقصی است.

«انقدر غرق خودت هستی که احتمالا متوجه این خود پیامبر انگاری ات نمیشوی.»

این که گاهی غرق خود می‌شوم کاملاً درست است. هر کسی باید از شناخت خودش شروع کند. نگاه کردن به دیگران درحالیکه خودت را نشناخته باشی کاری بیهوده است.

اما سوال اینجاست که این خود کیست؟

من کیستم؟

شما هم سعی کن این سوال را با غرق شدن در خودت پاسخ بدهی! بسیار نتایج خوبی خواهد داشت. بعد از پرداختن به این سوال با هم حرف های زیادی برای زدن خواهیم داشت.

این که من متوجه خود پیامبر انگاری خودم نیستم هم مهم است!

عجیب است که بعد از این همه غرق شدن در خودم هنوز متوجه نشدم که خود پیامبر انگار هستم!

دوستان برچسب های زیادی به من می‌دهند

فارسی

از جمله پیامبر؛ خودپیامبر انگار؛ شیخ؛ درویش؛ مرتاض و غیره و غیره! اسمِ من هم مزید بر علت شده! اسم اولین برچسبی است که در این دنیا بعد از پسر و دختر بودن به ما زده می‌شود. از قضا اسم بنده هم معنی پیامبر یا فرستاده می‌شود!

اگر نوشته‌های مربوط به هویت را بخوانید خلاصه اش این است که تمام این برچسب‌ها و هویت ها پوچ و کاذبند. هیچ برچسبی واقعی نیست.

درست مثل خدا! هیچ صفتی را نمی‌توانی به خدا بچسبانی! خدا منزه از دوگانگی ها و صفت هاست! غیر قابل صفت نسبت دادن و غیر قابل درک توسط ذهن و کلمات!

در یک کلام نانوشتنی!

بین پیامبران و آدمهای عادی فرق اساسی نیست. همه و همه از جمله من و تو پتانسیل پیامبر بودن را داریم! بالاخره روزی یا قبل از مرگ یا بعد از مرگ؛ آگاهی اتفاق می‌افتد. پیام ها هم هر لحظه در حال آمدن هستند اگر حواسمان باشد!

«متوجه نمیشوی که این نگاهت در کشوری مثل کانادا که از امکاناتش استفاده میکنی بسیار مردود و توهین آمیز هست.»

دقیقا کدام نگاه؟ من نه تنها ممنون و مدیون کانادا و ایران هستم بلکه مدیون زمین هستم! مدتی مهمان زمینم! نگاهم هرچه می‌خواهد باشد! اگر نگاه من مردود است بازهم مدیون زمین هستم!

توهین به چه کسی؟

«افکارت و نظراتت ترکیب و نتیجه ای از بزرگ شدن در یک خانواده و جامعه مذهبی و مردسالار، محرومیت های جنسی و آسیب های روانی در نوجوانی و جوانی‌ات است. جامعه ای که مردانی مثل تو را پرورش داده است. نگاه به شدت جنسیت زده ات به زن تاسف بر انگیز است.»

دقیقا! برای همین است که در یوگا؛ افکار و نظرات هیچ اهمیتی ندارند. کلِ آنچه ما به آن ذهن یا افکار یا حافظه می‌گوییم نتیجه‌ی تخلیه‌ی زباله های ذهن جامعه و دیگران است. تا زمانی که آگاه نشویم و از ذهن فاصله نگیریم در این زباله‌دانی دست و پا می‌زنیم.

هدف این است که از ذهن فاصله بگیریم. با مدیتیشن میتوانیم از ذهنمان جدا بشویم. آن وقت است که از آن می‌توانیم رها شویم.

حتی مرد و زن هم برچسب‌های جامعه هستند. حتی بدن ها هم موقتی است. شکل بدن خیلی مهم نیست.

تنها راه نجات پیدا کردن از ذهن یا کارما یا گذشته یا چرخه‌های جامعه فقط و فقط مراجعه به حقیقت درون و یوگاست. مدیتیشن هم قسمتی از یوگاست.

فارسی

اگر آگاه شویم از این کارمای گذشته رها می‌شویم!

من نه تنها نماینده مردان یا زنان نیستم بلکه حتی در تعریف مرد یا زن هم نمی‌گنجم.

جنسیت هم مثل دو قطبی های دیگر است.

سکس یا جنسیت هم نوعی طلب یگانگی یا یوگاست.

پیوستن دو بدن نه بد است نه خوب. یک فرآیند طبیعی و فیزیولوژیک است.

گروهی با ممنوع کردن و گروهی با پرستیدن جنسیت بشر را از تعادل طبیعی خارج می‌کنند.

«همسرت را نمیشناسم ولی هر کسی که هست احتمالا بهترین تصمیم زندگی اش را گرفته که از تو گریخته است.»

تا خودمان را نشناسیم دیگری را هم نمی‌توانیم بشناسیم. من کیستم؟ بدن؟ ذهن؟ انرژی؟ چه؟

او از چه گریخته؟

اصلاً آیا فرار ممکن است؟ در مورد فرار زیاد نوشتم ولی خلاصه اش اینکه بزرگترین فرار؛ فرار از خود و فرار از لحظه است!

من هم برای همسرم آرزوی خوب دارم! آرزوی بهترین تصمیم ها!

این نوشته در مورد فرار شاید مفید باشد

https://www.unwritable.net/2022/08/blog-post_38.html

«نه تنها این، بلکه بر اساس همین نوشته هایت میتواند از تو شکایت کند.»

چقدر جالب می‌شود که مترجم دادگاه اینها را به انگلیسی ترجمه کند و من با قاضی بنشینم در مورد اینها صحبت کنیم. بسیار مغتنم خواهد بود.

«پیشنهاد میکنم حتی اگر متوجه نمیشوی چه بر تو میگذرد از متخصص کمک بگیری تا بلکه او بتواند متوجه و درمانت کند،»

برای فهمیدن آنچه در هر لحظه بر ما می‌گذرد نیاز به آگاهی زیادی هست. امیدوارم در راه بدست آوردن این آگاهی موفق باشیم.

ویپاسانا یعنی دیدن واقعی آنچه هست! راه خوبی برای فهمیدن آنچه برما می‌گذرد.

از کدام متخصص؟

فارسی

کسی که چند صفحه کتاب فروید را خوانده؟

یا کسی که مدرکی از یک نفر ناآگاه دیگر گرفته؟

هر لحظه در جستجوی متخصصی واقعی هستم. یکی دو متخصص تا به حال پیدا کرده‌ام. متخصص زندگی و مرگ!

از بین زنده ها یکی شان اکهارت است و دیگری سادگورو! اتفاقاً هرروز از این دو درخواست کمک می‌کنم!

«به جای اینکه خودت را و مشکلات جدی ات رو پشت یوگا و مفاهیمی که ارتباطی باهاشون نداری مخفی کنی.»

خوشحالم که مفهموم یوگا را خراب نکردم. امیدوارم ارتباطی با یوگا پیدا کنم.

یوگا یعنی یگانگی. یعنی یکی شدن من و تو!

یوگا یعنی متوقف شدن ذهن!

یوگا یعنی حل مشکل جدیِ بشر!

مشکل جدی انسان ایگو یا ذهن افسارگسیخته است. من هم دارای ایگو و ذهنی انسانی هستم.

امیدوارم با این نوشته ها کمی از ایگو که مشکل اصلی ماست کاسته شود.

یوگا در آمریکا -۲- روز اول

ID:629

https://unwritable.org/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%a2%d9%85%d8%b1%db%8c%da%a9%d8%a7-%d9%a2-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%a7%d9%88%d9%84/

December 17, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

یوگا در آمریکا -۲- روز اول

***

در ذهنم مدام در حال نوشتن هستم! معمولاً مواقع بیدار شدن و در طول روز مقدار زیادی ایده و فکر هست که ارزش نوشتن دارد. انتخاب از بین اینها و داشتن حالت آرام و مناسب برای نوشتن اگر برسد؛ می‌نویسم!

مثلا می‌توانم از روز اول سفر بنویسم. وقتی صبح پیاده رفتم و یک دریاچه‌ی زیبا با بوقلمون های وحشی و پرنده‌های قرمز رنگ و دسته‌ی آهو ها را دیدم!

می‌توانم از تجربه‌ی ورود به مرکز یوگا در آمریکا بنویسم. حس های مختلفی که بعد از ورود به اینجا تجربه کردم. اولین شام عالی گیاهی در مرکز یوگا و غیره.

می‌توانم از اولین درسهای یوگا در اینجا بنویسم. از اینکه زندگی در هر لحظه واضح و شفاف است و اگر ذهن ما آن را کدر و تار نکند همه چیز واضح است. لحظه همیشه واضح است!

همان نیرویی که این زندگی را زنده نگه داشته آن را در هر لحظه هدایت هم می‌کند.

این که باید هر لحظه به این زندگی توجه کنیم چون این زندگیِ ما روی زمین محدود است و غیره.

فعلاً قصد کردم بیست و یکی دو روز اینجا بمانم! تا ببینیم چه می‌شود!

یک صحبت کوتاه قبل از سفر؛ از مجیدرضا رهنورد دیدم که می‌گفت شاد باشید! بالاخره باید کاری می‌کردم. و این کاری است که می‌کنم!

برای تغییر دنیا و تغییر ایران آمده‌ام اینجا تا بدن و ذهنم را تغییر بدهم! تغذیه و یوگا را درست کنم! این روش من برای تغییر دنیاست! شاید با عقل و منطق عمومی جور در نیاید!

فارسی

بگذریم!

در مورد فرار خواهم نوشت! بسیاری از دوستان فکر می‌کنند من دارم فرار می‌کنم. تا حدودی هم درست است. اما فرار از چی به چی؟

این را باز خواهم کرد!

در واقع فرار از نابودی به زندگی از تاریکی به روشنایی و از نادانی به دانایی است!

https://youtu.be/1SsG1HoN7WU

البته از چرخه‌های بی پایان شهر دارم فرار می‌کنم. اما فرار اصلی فرار از لحظه است!

آن فرار اشتباه است!

از لحظه نباید فرار کرد!

اینجا شاید فرار به جلو باشد!

آمدن به لحظه!

آمدن به یوگا!

https://photos.app.goo.gl/sTWynQVf8beWa7Wy5

به کجا میروی؟ سفر یوگا -۱

ID:630

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%da%a9%d8%ac%d8%a7-%d9%85%db%8c%d8%b1%d9%88%db%8c%d8%9f-%d8%b3%d9%81%d8%b1-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-%d9%a1/

December 14, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

به کجا میروی؟! سفر یوگا!

***

این سوالی است که خیلی از من می‌پرسند! می‌گویم می‌روم مسافرت! اسم شهر یا منطقه را از من می‌پرسند. میگویم نزدیک فلان کشور یا فلان شهر!

دوستان عزیزان و خانواده ام اما بیشتر می‌خواهند بدانند! در واقع می‌پرسند دنبال چه میروی؟

راستش را بخواهید جایی برای رفتن وجود ندارد. تمام راه‌ها به درون ختم می‌شود.

اگر می‌خواهید بدانید کجا می‌روم بدانید به درون می‌روم. می‌روم جایی که راحت تر بتوانم به درون بروم.

راه درون؛ راه یوگا؛ تنها راه برای رفتن است!

مابقی راه‌ها به عدم ختم می‌شود!

به طور خلاصه می‌روم جایی که به طبیعت نزدیک باشد، دو وعده غذای ساده‌ی گیاهی در دسترس باشد! همین!

نه دنبال ساحل هستم نه هتل ۵ ستاره‌ی لوکس! نه به دنبال رابطه‌ی های جنسی تکراری با دختران زیبا! البته آنها هم بد نیست! چرا که نه؟ ارگاسم هم می‌تواند معنوی باشد! حتما هم هست! شاید چیزی بهتر از ارگاسم پیدا کردم!

می‌روم به امیدِ جایی که نزدیک طبیعت باشد!

دو وعده غذای سالم و تاره‌ی گیاهی داشته باشم!

فارسی

یک محل آرام برای استراحت!

و تقریباً دیگر چیزی لازم ندارم!

در این شهری که زندگی می‌کنم دسترسی به این دو کمی سخت تر است!

به طور خلاصه می‌روم به دنبال یک زندگی بهتر!

که از تغذیه ی خوب شروع می‌شود و با نزدیکی به طبیعت به اوج خودش می‌رسد!

می‌روم به جایی که اینها بین ساکنانش اولویت دارد!

می‌روم کامیونیتی ایده‌آلی را پیدا کنم!

برای خودم خانواده‌ام و برای تمام موجودات زمین!

میروم زمین را جای بهتری کنم! چطور؟ با بهتر کردن خودم!

در جایی که هم زبانانم در حال دیدن چوبه های دار در ملأ عام هستند من هم حتماً باید کاری بکنم!

حلاج ها مدام بر سر دار می‌روند!

همه از اعدام می‌گویند!

غافل از اینکه عدمی وجود ندارد!

فقط وجود است و بس!

بدن را اگر ببینی بله! بدن به سمت اعدام می‌رود! چه با فتوای آیت‌الله یا با فتوای طبیعت!

اما من بدن نیستم!

می‌روم جایی که بدن را بسازم! تا بتوانم از بدن عبور کنم!

https://photos.app.goo.gl/sTWynQVf8beWa7Wy5

فرکانسِ بودن؛ فرکانس زندگی

ID:631

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%b3-%d9%90-%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86%d8%9b-%d9%81%d8%b1%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%b3-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

December 14, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آگاهی, روابط, مراقبه

2 دقیقه.

*** 2

فرکانسِ بودن؛ فرکانس زندگی

***

فرکانس یعنی تعداد نوسان ها در ثانیه. یک مفهوم ساده‌ی فیزیک. تعداد نوسان ها در ثانیه را با یک شماره فرکانس می‌نامند!

اینجا از این کلمه برای توضیح مفهوم دیگری استفاده می‌کنم.

ما آدمها فرکانسهای مختلفی داریم. یک نفر هم در زمانهای مختلف فرکانس های متفاوتی را تجربه می‌کند. اینجا منظور از فرکانس آن مفهوم فیزیکی نیست. بلکه یعنی حالتی از بودن! به خاطر کمبود کلمات از کلمه‌ی فرکانس استفاده می‌کنیم!

ببینید انگار به نظر میرسد هر موجودی یک فرکانسی دارد! مثلاً فرکانس یک درخت. یا یک ماهی. یا یک مرغ دریایی. فرکانس زمین یا خورشید یا حتی یک سنگ.

ما آدمها هم وقتی متولد می‌شویم با یک فرکانسی متولد می‌شویم. با یک حالتی از بودن! آرامش و وضعیت یک نوزاد را تصور کنید! یا وقتی که گریه می‌کند! یا می‌خندد!

ما انسان‌ها به عنوان موجودی پیچیده قادر هستیم فرکانسهای مختلفی به خودمان بگیریم.

مثلاً فرکانس خشم! یا فرکانس غم! یا فرکانس عشق! و غیره.

اینجا منظور فقط آن حس یا فکر نیست. بلکه کمی عمیق تر است. انگار انرژی زندگی فرم ها و وضعیت های مختلفی به خود می‌گیرد که فرکانس می‌نامیم.

باز منظور از انرژی اینجا انرژی فیزیک نیست، به خاطر انتقال مفهوم فقط از این

فارسی

من الان موقع نوشتن این متن یک فرکانسی دارم، شما همین الان یک فرکانسی دارید!

کل خلقت یک نوسان انرژی بزرگ است! و ما نیز از آن جدا نیستیم!

وجود یک سنگ یا بودن در بدن یا متولد شدن یا مرگ فقط تغییر یا تعویض حالت این انرژی هاست.

تفاوت خواب یا بیداری. یا تفاوت آرامش یا اضطراب فقط تغییر این حالت بودن است!

مثلاً فرکانس من موقع نوشتن این متن یک جور است. فرکانس بدن و ذهن من یک حالت است. تو که میخوانی هم همینطور.

بسته به اینکه چطور از بدن و ذهن خودت نگه داری کرده باشی دارای یک فرکانس هستی.

این را از تجربه‌ی خودم می‌گویم. اگر کمی مدیتیشن کنی. یا نماز بخوانی. یا موسیقی خوب گوش بدهی. در جنگل راه بروی. به یک گل نگاه کنی. سکس کنی. یا کسی حرف بزنی. غذایی بخوری. یا هر فکری را در ذهن ات ایجاد کنی؛

تو در حال تغییر این فرکانس یا انرژی حیاتی خود هستی!

وقتی کمی مشاهده گری دقیق خودت را تمرین کنی می‌توانی فرکانس این انرژی حیاتی خودت را از بیرون مشاهده کنی!

یک آگاهی از خودت پیدا می‌کنی. مثلاً میفهمی با رفتن به جایی فرکانس تو عوض شد. یا با معاشرت با کسی. یا با انجام ورزش. یا انجام یوگا!

با دوش گرفتن! با نوشتن!

اینها کارهایی است که فرکانس تو را عوض می‌کند.

یادمان باشد! زندگی و مرگ و کل تجربه‌ی بودنِ ما با حالت و وضعیت و گونه گون شدن این انرژی حیاتی تعیین می‌شود. ما با تجربه‌ی زندگی در زمین توانایی تغییر فرکانس حیاتی خودمان و حتی زمین را داریم.

پراکندن غم در خانواده!

ID:632

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b1%d8%a7%da%a9%d9%86%d8%af%d9%86-%d8%ba%d9%85-%d8%af%d8%b1-/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87

December 12, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

پراکندن غم در خانواده!

***

ارتباط با غریبه ها آسان است! دوستان و آدمهایی که برای اولین بار می‌بینی. با آنها راحت هستی!

اما وقتی به خانواده می‌رسی داستان فرق دارد!

با خانواده یک ریشه‌ی مشترک داری. یک کارمای خانوادگی! یک پدر و مادر مشترک! یک تاریخچه‌ی کارمایی.

خانواده می‌تواند عمق تو را ببیند! تو هم عمق آنها را راحت تر می‌بینی!

بنابراین هر ارتباطی با خانواده سفری به گذشته؛ سفری به کارما و سفری به درون است!

سفری به عمق!

وقتی با خانواده ام هستم به شدت نیاز به آگاهی بیشتر دارم.

بعضی هایشان پراکنده گویی های من را می‌بینند!

بعضی آهنگهای غمگین من را!

بعضی مضطرب می‌شوند!

بعضی غمگین!

چه کنم! شاید راست می‌گویند!

فارسی

شاید کارمای غم من هنوز فعال است! و این غمِ شما را بالا می‌آورد!

شاید در مورد خشم همینطور باشد!

من هستم! آماده‌ی ارتباط!

آماده‌ی عبور از غم!

آماده‌ی آگاه بودن در کنار شما!

همیشه تلفنم را بر خواهم داشت!

همیشه آماده‌ی عبور از غم هستم با شما!

من برای رشدم به خانواده نیاز دارم!

شاید قبل از تولد؛ من شما را انتخاب کردم! نمی‌دانم!

اما بعد از تولد باز هم شما را انتخاب می‌کنم!

من برای رشد؛ به عشق ورزیدن خانوادگی نیاز دارم!

به پذیرفتن خانواده نیاز دارم!

من برای تمرین آگاهی به خانواده نیاز دارم!

این وسط شاید غمی در شما را بیدار کنم! یک غم مشترک کارمایی! غمی که باید هردو از آن عبور کنیم!

غم عمومی انسان! این بیماری همه گیر!

راه فراری نیست!

برای رسیدن به خورشید باید از طوفان غم گذرکرد!

اعدام صبحگاهی

ID:633

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%85-/%d8%b5%d8%a8%d8%ad%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

December 12, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: مراقبه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

اعدام صبحگاهی

***

صبح حدود ساعت های چهار یا پنج کمی خواب های پراکنده و کمی خواب های جنسی می‌بینم!

کم کم حدود ۵ صبح بیدار می‌شوم. از شامی که دیروقت خوردم پشیمانم.

برای چک کردن مسیج ها و ساعت موبایل را برمی‌دارم، به دلیل ناآگاهی در یک لحظه وارد صفحات اینترنت می‌شوم!

دیروز در صبحگاه طلوع خورشید به افق ایران، روح یک نفر دیگر را از جسمش جدا کردند!

این بار در ملأ عام و با وقاحت بیشتر!

این نمایشنامه‌ی رذالت را اینبار روی صحنه اجرا می‌کنند!

یک ساعتی اینها را تجربه می‌کنم

تعجب، شوک، خفگی، ترس، ناامیدی، غم، ناچاری ...

کمی خودم را پیدا می‌کنم، سعی می‌کنم به یک دوستی در ایران زنگ بزنم کمی حالم بهتر شود!

برنمی‌دارد!

با حس ناچاری می‌نشینم و کمی مدیتیشن می‌کنم!

مدیتیشن هم خیلی طولانی نمی‌شود!

بعد از هفت دقیقه دیگر طاقت نمی آورم، دیگر باید بنویسم!

فارسی

تنها کاری که بلدم!

تنها شدنی که از دستم برمی آید!

بعد از این باید بروم دوش بگیرم! آماده بشوم برای یک روز دیگر در زمین!

می‌توانم خودم را منحرف کنم!

مشغول کاری بشوم!

به فکر زندگی خودم باشم!

گلیم خودم را سفت نگه دارم!

در حین مدیتیشن متوجه می‌شوم من هنوز نفس میکشم! هنوز روی زمین هستم! هنوز داخل این نمایشنامه هستم!

در نهایت حس قدرت و امید جایگزین می‌شود. من قوی تر شده‌ام!

این اعدام صبحگاهی من را قوی تر کرد!

مستحکمتر می‌شوم!

به راهی که می‌روم!

به راه یوگا! به راه نوشتن!

وقتی نمایشنامه‌ی مرگ در حال اجراست!

یک کسی زود تر می‌رود یکی هم دیرتر!

من هم در حال بازی در این نمایشنامه هستم!

برای سفر یوگا آماده می‌شوم!

قوی تر از گذشته!

مستحکم تر!

مطمئن تر به مسیر!

هنرِ نجنگیدن؛ هنرِ بودن!

ID:634

https://unwritable.org/%d9%87%d9%86%d8%b1%d9%90-%d9%86%d8%ac%d9%86%da%af%db%8c%d8%af%d9%86%d8%9b-/%d9%87%d9%86%d8%b1%d9%90-%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86

December 12, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

*** 1

هنرِ نجنگیدن؛ هنرِ بودن!

***

صبح رفتم پیاده‌روی! طبیعت عجیب و شگفت انگیز بود! عکسهای آنجا را برای کسی فرستادم! عصبانی شد!

برای دیگری آرزوی خوب کردم! عصبانی شد!

تعجب کردم!

آرزوی خوب کردم!

احساس تنهایی کردم!

دوستی زنگ زد! دوستی درد آشنا!

از هنر بودن گفت و هنر نجنگیدن!

بلافاصله سردردم خوب شد!

قول دادم این انرژی را به حرکت در بیاورم!

و این شد که شما این را می‌خوانید!

هنوز نمی‌دانم هنرِ بودن را خوب تمرین کرده باشم!

اما یک چیز را خوب می‌دانم!

فارسی

هرچه بدهی می‌گیری! جهان خیلی عادلانه است و خیلی دست و دل باز!

جهان خیلی سرشار است!

فراتر از تصور محدود من!

پس اگر انرژی ای می‌گیرم نیازی نیست برای خودم نگه دارم!

هنر نجنگیدن را تمرین می‌کنم! هنری که بودا داشت؛ عیسی داشت و حلاج!

هنر نجنگیدن را ترویج می‌کنم برای خودمان! برای خودم!

برای نجنگیدن با خودم! نجنگیدن با خشم! نجنگیدن با دیکتاتورها!

هنر نجنگیدن با جهان! با زمین با زمان!

نجنگیدن با زندگی؛ نجنگیدن با مرگ!

و همانطور که اکهارت گفت؛ هنر نجنگیدن با لحظه!

با هم از هنرِ بودن گفتیم و بازی زندگی!

خندیدیم! به این نمایشنامه! تحسین کردیم این کارگردان را!

هنر نجنگیدن را اگر بلد بودیم دیگر دیکتاتوری ظهور نمی‌کرد!

هنرِ بودن را اگر یاد بگیریم؛ شدن اتفاق می‌افتد!

بودا را نمی‌توانی بکُشی، چرا؟

چون او هنر نجنگیدن را بلد است، هنر بودن را بلد است!

بودا هست!

نیازی به شدن ندارد!

نیازی به جنگیدن ندارد!

جنگیدنِ کلمات با سکوت!

فارسی

می‌خواهم دنیا را تغییر دهم!

ID:635

https://unwritable.org/%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%d9%85-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d8%b1%d8%a7-/%d8%aa%d8%ba%db%8c%db%8c%d8%b1-%d8%af%d9%87%d9%85

December 11, 2022

دسته‌ها: کوتاه, نمایشنامه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

می‌خواهم دنیا را تغییر دهم!

***

می‌خواهم دنیا را تغییر دهم! می‌خواهم عدالت را برقرار کنم. می‌خواهم ظالمان را نابود کنم!

می‌خواهم بهتر از خدا جهان را اداره کنم!

به به! بسیار عالی! خیلی هم نیت خوبی داری!

بسم الله!

خوب یک سوال!

بدنت! آیا بدنت را به بهترین نحو استفاده کردی؟

آیا بهترین پتانسیل بدن ات را توانستی بالفعل کنی؟

تغذیه ات چی؟

آیا بهترین تغذیه را داری؟ آیا غذای سالم و طبیعی می‌خوری؟

بیماریهای ناشی از روش زندگی چی؟ بیماریهایی که دست توست! از آنها پیشگیری کرده‌ای؟

دردهایت چی؟ علت دردهای بدنی ات! همین سردرد الان! می‌دانی چرا سردرد داری؟

آیا بدنت در تعادل است؟

فارسی

ذهن ات چی؟

آیا توانسته‌ای ذهنت را آرام کنی؟

آیا ذهنت در تعادل است؟

عجله ات چی؟ آن که همیشه آزارت می‌دهد! آن را درمان کرده‌ای؟

ذهن ات را می‌توانی درست استفاده کنی؟ اختیار ذهن ات دست خودت است!

حواست چی؟

می‌توانی خوب ببینی؟

می‌توانی خوب بو کنی؟

خوب بشنوی؟

خوب لمس کنی؟

می‌توانی خوب حس کنی؟

نه! خیلی جای کار دارم!

بسیار عالی!

پس برای تغییر دنیا اول این ها را تغییر بده!

باقی کار را بسپار به همانی که دنیا را اداره می‌کند!

حیطه‌ی اختیاراتت را درست مدیریت کن!

بهترینِ خودت شو!

از دیروز بهتر شو!

آنگاه دنیا جای بهتری می‌شود!

شک نکن!

کُشتی گیری با ایگوی معنوی!

ID:636

https://unwritable.org/%da%a9%d9%8f%d8%b4%d8%aa%db%8c-%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c-%d8%a8%d8%a7-/%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88%db%8c-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

December 11, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اخلاق, ایگویانفس

1 دقیقه.

*** 2

کُشتی گیری با ایگوی معنوی!

***

ایگو یعنی هویت کاذب! وقتی توّهمِ بودنِ چیزی را داری که واقعی نیست! وقتی خودت را درست نمیشناسی!

در مسیر معنوی کم کم ایگوهای خودت را کمرنگ می‌کنی. اما در طول مسیر ایگوهای مختلفی سر و کله شان پیدا می‌شود.

یکی از این ایگوهای وحشتناک ایگوی معنوی است!

ایگوی معنوی را به سادگی می‌توانید در دیگران پیدا کنید! یکی از دره های خطرناک رشد معنوی همین ایگوی معنوی است. یکی از ترسناک ترین پرتگاه ها که بسیاری در آن می‌افتند.

دیدن ایگو در دیگران آسان است!

یکی از دلایل فراری بودن بسیاری از انسان ها از مسیر معنوی همین دیدن ایگوی معنوی در انسان هاست.

درواقع این ایگوی ماست که ایگوی دیگران را میبیند!

برای عبور از پرتگاه ایگوی معنوی اما باید به خودت بپردازی!

باید با ایگوی خودت دست و پنجه نرم کنی!

گشتن دنبال ایگوی دیگران فقط برای تو یک مثال است؛ اما برای عبور از این پرتگاه باید با ایگوی خودت مواجه بشوی!

انسان‌ها وقتی به درجاتی می‌رسند کم کم آگاهی هایی برایشان روشن می‌شود. اما درست زمانی که این اتفاق می‌افتد ذهن مقایسه گر مشغول کار می‌شود. این ذهن مقایسه گر که همان ایگوی توست [illegible] تو

فارسی

را به پرتگاه ایگوی معنوی بیاندازد!

ایگوی معنوی قوی تر و سخت تر و خطرناک تر است!

هر وقت خودت را مقایسه کردی و بالاتر یا پایین تر از دیگری دانستی بدان ایگوی معنوی در کار است!

هر وقت با ذهن ات خودت را بالاتر دانستی!

هر وقت قضاوت کردی!

هر وقت دیگری را پایین تر دانستی!

این‌ها تمام ایگوی معنوی است!

هر وقت ادای معنوی بودن را درآوردی!

لباس و ظاهری عجیب به خودت گرفتی!

هر وقت خودت را متفاوت احساس کردی!

اصلاً هر وقت به خودت برچسب معنوی زدی!

این عین ایگو است!

تعاریف و برچسب زدن ها کار ذهن است! دقیقا همان ایگو!

جدا کردن ها و هویت سازی های باطل کار ایگو است. اگر خودت را جدا دانستی دچار ایگو هستی!

دیگری ای در کار نیست!

چگونه آیت‌الله؛ آدم کُش می‌شود!

ID:637

https://unwritable.org/%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d8%a2%db%8c%d8%aa%d8%a7%d9%84%d9%84%d9%87%d8%9b-%d8%a2%d8%af%d9%85-%da%a9%d9%8f%d8%b4-/%d9%85%db%8c%d8%b4%d9%88%d8%af

December 11, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ترس, لحظه, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

چگونه آیت‌الله؛ آدم کُش می‌شود!

***

جنگ‌های عقیدتی بیرحمانه ترین جنگ‌ها هستند. افرادی با عقاید صلب و سخت؛ خیلی راحت تر دست به قتل می‌زنند. حداقل در کشورهای دینی و ایدئولوژیک اکثر قتل های حکومتی یا خودسرانه؛ پشتوانه‌ی ایدئولوژیک دارد.

اما چگونه؟

چطور می‌شود یک انسانی که به درجه‌ی بالایی در مسیر دینی می‌رسد می‌تواند به راحتی جان انسان ها را بگیرد؟

ببینید ما برای بقای خودمان دست به کشتار می‌زنیم. مثلا اگر در شرایط اضطرار و گرسنگی و نابودی قرار بگیریم این کار به راحتی برایمان توجیه دارد.

کل طبیعت مادی بر این اساس است. یعنی یک موجود مادی برای بقای خودش موجود مادی دیگری را می‌کشد. انسان‌ها هم حداقل آنهایی که در سرزمین های خشک یا سرد هستند برای بقای خود مجبورند حیوانات زیادی را بکشند. روزانه میلیون‌ها مرغ و گوسفند و گاو به سادگی و با روشهای صنعتی کشتار می‌شوند برای بقای انسان!

یک آیت‌الله هم که به سادگی فتوای قتل صادر می‌کند از روز اول اینطور نبوده. فرآیندی طولانی و عمیق طی شده تا این تحول اتفاق بیافتد. این تحول از یک کودک پاک و معصوم به آیت الله ی که به چرخش قلم یا صدور فتوی انسان می‌کشد هم؛ فرآیند مورد بحث در این نوشتار است.

ببینید داستان اینجا شروع می‌شود که کودک انسان ناتوان است. انسان در کودکی طوری طراحی شده که بقا پیدا کند.

ما برای بقا گروههایی تشکیل می‌دهیم. ما برای بقاء خودمان یک من جمعی درست میکنیم. گاهی این من جمعی یک ایدئولوژی جمعی است.

فارسی

اما خود این ایدئولوژی از کجا می‌آید؟

زندگی سخت است. تقریباً کل زندگی در زمین؛ تلاش برای بقاست و نهایتاً هم همه از چیزی به نام مرگ شکست خواهیم خورد.

در ابتدا جهان برای ما جایی پر آشوب و رندم به نظر می‌رسد. اکثر حیوانات چون معمولا در لحظه هستند چنین درک سختی از زندگی ندارند. حیوانات معمولاً در لحظه زندگی می‌کنند و در لحظه هم می‌میرند. اما انسان ذهن بزرگ و حافظه‌ای قوی دارد.

مشکل از آنجایی شروع می‌شود که ما از این توانایی ذهنی نمی‌توانیم درست استفاده کنیم.

ذهن ما برای رهایی و بقا؛ مدام به دنبال پترن یا الگو می‌گردد.

ذهن ترسان انسان که از زندگی در لحظه محروم شده است به دنبال قوانینی برای زندگی می‌گردد.

ما شروع می‌کنیم قوانینی برای این زندگی غیر قابل درک برای خودمان بسازیم.

هر قانونی که در ذهن خودمان می‌سازیم یک آرامش لحظه‌ای به ما می‌دهد.

یک مرهم کوچک برای زخم در لحظه نبودن.

یک استفاده ی نادرست از ذهن قوی و شگفت انگیز انسان!

کم کم قوانین فردی و جمعی برای خودمان درست می‌کنیم.

برای تحمل رنج بقا دنیایی پر از قوانین و پر از ایده‌آل می‌سازیم.

مجموعه‌ی این ایده‌آل سازی های ذهن می‌شود ایدئولوژی!

کم کم بقای خودمان را منوط به این ایدئولوژی ها می‌بینیم.

وقتی سالها بقایمان را در حفظ یک ایدئولوژی دیدیم تا پای جان برای آن ایدئولوژی خواهیم جنگید و خواهیم کُشت.

مرحله‌ی بعدی تکامل انسان جایی است که ما یاد می‌گیریم ذهن را درست استفاده کنیم. جایی است که به آرامش لحظه‌ی بدون ذهن می‌رسیم. جایی که این ابزار قدرتمند ذهن را مهار می‌کنیم.

ذهن ترسان ما دیگر برای بقاء دست و پا نمی‌زند. دیگر ذهن به دنبال پیدا کردن قوانین و الگوهایی برای زندگی نمی رود.

وقتی چنین شد دیگر ایدئولوژی ای برای بقا نمیسازیم و وقتی بقایمان دیگر وابسته به ذهن و ایدئولوژی های ذهن نباشد دیگر برای یک عقیده یا ایدئولوژی دست به کشتار نمی‌زنیم.

فارسی

فارسی

آرزوی خوب!

ID:638

/https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%b2%d9%88%db%8c-%d8%ae%d9%88%d8%a8

December 10, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, عشق, همسر

1 دقیقه.

*** 1

آرزوی خوب!

***

می‌گویم تنها کاری که می‌توانم برایت انجام بدهم آرزوی خوب است!

می‌گوید آرزوی خوب نمی‌خواهم! چند میلیون پول بده!

می‌گویم همین نپذیرفتن یعنی نیاز به آرزوی خوب داری!

حتی نپذیرفتن آرزوی خوب!

من آرزوی خوب می‌کنم نه تنها برای تو بلکه برای دخترم و برای تک تک موجودات!

چرا؟

چون من خودم را با تک تک موجودات یکی می‌دانم!

چون رنجِ نپذیرفتن عشق را می‌دانم!

رنج نپذیرفتن خوبی را درک می‌کنم!

رنجی که تو می‌کِشی!

رنجی که تمام دیکتاتور ها می‌کشند!

من آرزوی خوب می‌کنم برای خودم!

برای خودم که تو را هم شامل می‌شود!

فارسی

برای هر کسی که این را می‌خواند و درک می‌کند!

و هر کسی که درک نمی‌کند!

برای من فرقی ندارد!

من آرزوی خوب می‌کنم!

آرزو می‌کنم؛ آرزوی خوب دیگران را بپذیری!

آرزو می‌کنم بتوانی تو هم عشق را دریافت کنی!

نه از من؛

بلکه از منبع عشق درون خودت!

من آرزوی خوب می‌کنم برای تو!

برای رنج تو و رنج انسان!

این آرزوی خوب؛ طبیعتِ زندگی است!

مال من نیست!

منبع تمام آرزوهای خوب برای همه در دسترس است!

به صورت مساوی!

هر کسی بخواهد؛ خوبی و عشق را می‌تواند دریافت کند!

هر کسی هم نخواهد رنج را می‌تواند دریافت کند!

من انتخاب می‌کنم خوبی و عشق را دریافت کنم و بدون درنگ آن را برای تو و تمام موجودات هم آرزو کنم!

آرزوی خوب من برای تو برای خود من هم هست!

من خودم را جدا از تو نمی‌دانم!

تو میتوانی جدا شوی!

من باز هم آرزوی خوب برایت می‌کنم!

آرزوی بدست آوردن پول و ثروت و آرامش و شادی!

می‌دانم اینها کم نیست!

پس من برای تو آرزوی خوب می‌کنم!

اگر هم نخواستی باز هم آرزو می‌کنم بخواهی!

چه بخواهی چه نخواهی!

روشهای ارتباطی

ID:639

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b4%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7%db%8c

December 9, 2022

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

مقایسه روشهای ارتباطی

ارتباط فیزیکی
مثل لمس کردن و در آغوش گرفتن یا کشتی گرفتن یا جنگیدن
بین افراد خیلی نزدیک اتفاق می افتد یا افراد خیلی صمیمی

ارتباط چهره به چهره
در دنیای امروز خیلی کم شده و به ندرت انسانها ارتباط چشمی برقرار می کنند هنوز این یکی از بهترین روشهای ارتباطی است اصولا اگر با کسی چند دقیقه ارتباط چشمی برقرار کنید یک ارتباط واقعی را تجربه خواهید کرد.
در اکثر روزها هرگز این نوع ارتباط را تجربه نمی کنیم و نوعی یاد آوری یا تمرین نیاز هست که ما این راه ارتباطی را به یاد بیاوریم. در بعضی از فرهنگهای سرکوبگر به کودکان اجازه ی نگاه مستقیم نمی دهند.
نیاز به برنامه ریزی و جمع شدن در یک مکان دارد و امروزه افراد بیش از پیش در فضای خصوصی خود هستند و این ارتباط کمتر شده است.

ارتباط نوشتاری
خواندن و نوشتن سالها تنها راه ارتباط از راه دور بوده و هست.
اکنون بیشتر خواندن ها و نوشتنها روی صفحه های ال سی دی اتفاق می افتد و به خاطر انواع حواس پرتی ها تمرکز کردن روی این روش روز به روز سخت تر میشود البته هنوز یکی از بهترین راههاست. همین روشی که اینجا من با شما با آن در ارتباط هستم.

ارتباط صوتی تلفنی
این ارتباط خیلی موثر و خوبی است ولی به خاطر سرعت زندگی در بسیاری از اوقات ما آمادگی جواب دادن نداریم و به خاطر رودربایستی به طرف مقابل نمیگیم و کمی مشکل ایجاد میکند

پادکست ها و فایلها یا کتابهای صوتی
این هم یک راه خیلی خوب است و خوبی آن این است که موقع پیاده روی یا رانندگی ، خیلی جواب میدهد

فارسی

ارتباط تصویری تلفنی
این هم خیلی روش خوبی است ولی همان اشکالهای ارتباط صوتی در مورد این هم به صورت قوی تر وجود دارد مثلا از لباسمان یا ظاهرمان راضی نیستیم

ویدیو در اینترنت
مخاطب هرزمانی که برایش مناسب بود به ویدیو نگاه میکند و امکان برنامه ریزی برای آن وجود دارد.
تقریبا ایرادات روشهای قبلی را ندارد فقط ممکن است دست کسانی بیافتد که ما نمی خواهیم یا این که بعد از گذشت زمان امکان پاک کردن آن وجود ندارد

تنها راه؛ راه درون!

ID:640

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7-%d8%b1%d8%a7%d9%87%d8%9b-%d8%b1%d8%a7%d9%87-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86/

December 7, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, مرگ, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

تنها راه؛ راه درون!

***

فرآیند نوشتن اینگونه است که. بذر یک ایده در ذهنم می‌آید. از درون این بذر ایجاد می‌شود. بعد چند روز یا چند ساعت آن را نگه می‌دارم. بعد از مدتی این بذر جوانه میزند. با یک یا چند بار مراقبه بذر بزرگ و بزرگتر می‌شود.

تا روزی که دیگر از خاک بیرون می‌آید. اولین جوانه ها که از خاک بیرون می‌آیند را تبدیل می‌کنم به کلمات! اینجا می‌گذارم. در حین شییر کردن؛ این گلِ تازه جوانه زده بزرگ و بزرگتر می‌شود! آن را می‌گذارم اینجا. شاید رایحه‌ای از این گل زنبورهای گذری را مست کند!

شاید هم این گل پژمرده شود و بازگردد به خاک!

درست مثل خود ما! هیچ چیزی پایدار نیست!

بگذریم!

اگر به ذهن ات گوش دهی مدام برای تو داستان می‌سازد. داستان‌های مختلف. گاهی قهرمانت می‌کند. گاهی قربانی! برایت فیلمهای درام یا ترسناک می‌سازد! معمولاً آینده‌ای تاریک برایت می‌سازد! و تو را از حال خارج می‌کند!

گاهی امید واهی برایت درست می‌کند! گاهی خوشحالی ات را مشروط به بیرون می‌کند.

گاهی مشروط به دیگران!

گاهی مشروط به زمان!

خوشحالی ات را مشروط میکند به اتفاقات آینده!

فاصله ی حس خوشبختی و بدبختی تو از دیدگاه ذهن یک چشم به هم زدن است! ذهن برایت ایگو درست می‌کند! هویت های کاذب برایت می‌سازد!

مدام خودت و دیگران را قضاوت می‌کند.

با ذهن نمی‌توانی بجنگی! ذهن تو عاشق جنگ است!!

ذهن تو از میانه‌ی جنگ ایجاد می‌شود!

ذهن تو محصول دوییت است!

محصول جنگ است!

از ذهن ات جهنمی برای خودت و دیگران می‌سازی.

وقتی در این کُشتی گرفتن با ذهن خسته و ناامید شدی ناگهان راهی پیدا می‌کنی به درون!

راهی پیدا می‌کنی به ماورای ذهن!

البته راه‌هایی هست به مادون ذهن!

مثل پرت کردن حواس یا مسموم کردن خودت با الکل یا مواد!

اما آن جایی که می‌گویم ماوراء ذهن است.

تو ذهن را مشاهده می‌کنی.

تو از ذهن جدا می‌شوی.

تو در جایگاه خدا می‌نشینی و ذهن را تماشا می‌کنی!

تو دیگر ذهن نیستی!

ایگوی تو از بین می‌رود!

زمان از بین می‌رود!

تو بی زمان می‌شوی. درست مثل خدا!

تمام غم هایت از بین می‌روند!

تمام اضطراب ها از بین می‌روند!

تو به خانه می‌رسی.

به مبدأ خودت نزدیک می‌شوی.

این مبدأ مقصد تو نیز هست!

همان انرژی نانوشتنی حیات!

تنها راه بیرون رفتن از جهنم ذهن؛ درون است!

تنها راه بیرون رفتن از زمان؛ از ایگو و از رنج؛ رفتن به درون است!

ابتدا میترسی!

چون ایگوی تو احساس خطر می‌کند!

ایگوی تو می‌خواهد از بین برود!

خطر مرگ و نابودی را حس می‌کند!

همان مرگی که مولانا گفت بمیرید!

همان مرگ؛ نفس! همان مرگی که زنده ات میکند!

تنها راه بیرون رفتن از رنج؛ درون است!

زندگی؛ بازی هویت

ID:641

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c%d8%9b-/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa

December 6, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ایگویانفس, تولد, خدا, لحظه, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

زندگی؛ بازی هویت

***

بالاخره به دنیا آمدم، یک زندگی جدید در این دنیا! خاله ام آمده بود کمک مادرم.

پدرم مشغول بیزینس های خودش بود و مادر مشغول خانه‌داری و بزرگ کردن شش کودک قد و نیم قد دیگر!

گفتند پسر است!

از روی شکل بدن اولین برچسب زده شد! اولین هویت!

اولین هویت پوچ!

اما این تازه اول راه بود!

بعد گفتند رسول! یعنی پیغامبر! یعنی نامه برنده!

کسی که رسالت و ماموریتی دارد!

دنباله اش گفتند، شهراد بجستانی!

شاه جوانمرد از منطقه‌ی بجستان!

گفتند ایرانی! تهرانی یا خراسانی! بجستانی یا آسیایی!

بعضی عجله داشتند، گفتند مردی شدی!

این هم برچسب دیگری از پدر!

فارسی

بعدها گفتند پسر حاجی!

هویت منشأ گرفته از پدر! پدری که حاجی بود!

کم کم گفتند باهوش است و کم حرف و غیره!

این ها هم نچسبید!

بعد گفتند یتیم! بی پدر! و غیره!

یک بار با بودن پدر و یک بار با نبودن پدر برایم برچسب ساختند!

بعد گفتند متعلق به خانواده‌ی شهراد!

دایی و عمو و غیره!

پسرخاله و پسر دایی و غیره!

آنها هم نچسب بود!

بعد گفتند دانش آموز!

بعد گفتند دانش‌آموز ممتاز!

شاگرد اول و دوم و سوم!

چهارم و پنجم و الی آخر!

اینها هم به من نچسبید!

گفتند شاگرد تنبل!

گفتند نوجوان انقلاب!

ما را به صف کردند!

ما را کچل کردند!

مجبورمان کردند فریاد تکبیر بزنیم!

مرگ بر آمریکا! مرگ بر اسرائیل! مرگ بر منافقین و صدام!

بعد گفتند خلیفه‌ی خدا بر زمین!

بچه مسلمان!

بعد گفتند بنده‌ی خدا!

کدام خدا؟ خدای خودشان!

بعد گفتند دانشجو!

دانشجوی شریف!

دانشجوی نخبه! دانشجوی دو رقمی!

ما را با صدها هزار نفر دیگر به خط کردند!

به هر کداممان یک شماره دادند!

رتبه‌ی سراسری!

بعد من را از لیست خارج کردند!

بعد گفتند کارمند! کارمند رسمی!

بعد گفتند فارغ‌التحصیل!

بعد گفتند مهندس! مهندس ناظر!

بعد گفتند مهاجر! مهاجر کارگر حرفه‌ای!

بعد گفتند ایرانی یا کانادایی!

بعد گفتند فارسی زبان!

بعد شدیم دوست پسر!

بعد گفتند همسر!

بعد کسی وکیل شد تا بله را بگوید!

بعد گفتند پدر!

پدر نان آور!

پدر مهربان!

بعد شدم ددی!

هیچکدام نچسبید!

در این بین گفتند چاق! لاغر! زشت! زیبا! کم مو! کچل! باهوش! منفی! بدبین! زرنگ! بی ریشه! اصیل! شکاک! کنجکاو! دروغگو! راستگو! تحصیل کرده! و غیره و غیره و غیره!

بعد گفتند مامور فروش!

بعد گفتند نویسنده!

گفتند صادق هدایت!

بعد گفتند روی هوا!

گفتند بی مسؤولیت! خسیس و غیره!

بعد گفتند پول دار!

مالک قطعه زمین!

مالک یک باب مغازه و آپارتمان!

مالک یک دستگاه خودرو!

شریک قانونی!

گفتند شاکی و متشاکی!

گفتند خواهان و خوانده!

گفتند مالک یک باب منزل مسکونی شمالا و جنوبا و شرقا و غربا به دیگران!

گفتند و گفتند و گفتند!

نچسبید که نچسبید که نچسبید!

بعد در این گیر و دار اکهارت آمد و گفت

اینها همه برچسب است! هویت های پوچ!

عیسی آمد و گفت از خاک به خاک!

سادگورو آمد و گفت خالی آمده‌ایم خالی هم می‌رویم!

مولانا گفت گربریزند بحر را در کوزه‌ای چند گنجد قسمت یک روزه‌ای!

شاعر دیگری گفت مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک!

چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم!

خلاصه وارد این بازی شدم!

بازی هویت!

بازی اشکال و برچسب ها!

بازی ماده روی زمین!

بازی دو!

یک بودم!

دو شدم!

دوباره یک خواهم شد!

کل بازی همین است!

دو هم پوچ است!

دویی در کار نیست!

که یکی هست و هیچ نیست جز او!

بخشش، رهایی از گذشته!

ID:642

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%ae%d8%b4%d8%b4%d8%8c-%d8%b1%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%da%af%d8%b0%d8%b4%d8%aa%d9%87/

December 5, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: بخشش, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

بخشش، رهایی از گذشته!

***

کم کم نقطه‌ی اصلی را پیدا می‌کنی.

مبدأ و مقصد را!

نانوشتنیِ ناتوصیف پذیر را!

گاهی در این مسیر اتفاقاتی می‌افتد!

تمام اتفاقات مسیر زندگی برای رشد تو طراحی شده!

تمام ظلم ها تمام بی عدالتی ها تمام رنج ها!

دو روزی رفتیم به طبیعت در سرما و برف! شب را در چادر و در جنگل در سرما خوابیدیم!

با همدیگر کمپ کردیم و خوردیم و حرف زدیم و خوابیدیم!

دوباره زوایایی از خودم برای خودم روشن شد! در ارتباط با دیگران.

اگر کسی به تو لطف کرد تشکر کن! اگر کسی به تو ظلم کرد بیشتر تشکر کن!

عملاً کسی نمی‌تواند به تو ظلم کند؛ اگر تو قربانی نباشی!

اگر ایگو نداشته باشی!

فارسی

حتی اگر کسی کار اشتباهی بکند تو می‌بخشی و رها می‌شوی!

بخشش یعنی رهایی از گذشته!

از کسی که به تو رنجی می‌رساند؛ چه رنج فیزیکی چه روحی و ذهنی ؛ حتماً از او تشکر کن!

چرا؟

چون رنج ها نشانه اند. نشانه هایی برای شناخت خودت!

رنج ها برای آشکار شدن ایگوی توست!

رنج را تبدیل به نعمت کن!

از گذشته که رها بشوی از ایگو هم رها می‌شوی!

به حال که بیایی به خدا هم می‌رسی!

نقطه‌ی نانوشتنی همین جاست! در حال و در لحظه!

هر چقدر که زبان می توانست بگوید؛ گفتم!

شاید زیادی هم گفتم!

کسی که بخواهد بداند می‌داند!

کسی که نخواهد بداند تمام نوشته‌های جهان هم کمکی نمی‌کنند!

مکالمات ذهن شماره ۱ و ۲

ID:643

https://unwritable.org/%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%b4%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%a1-%d9%88-%d9%a2/

December 2, 2022

دسته‌ها: نمایشنامه

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, ایگویانفس, مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

مکالمات ذهن شماره ۱ و ۲ !

***

منِ شماره ۱:
چرا مثل بقیه نمی‌شوی؟ مثل آدم‌های معمولی زندگی نمی‌کنی؟ مثلاً برای ازدواج برای کار و چیزهای عادی اینقدر فکر میکنی؟ می‌خواهی چرخ را از اول اختراع کنی؟ همرنگ جماعت شو!

منِ شماره ۲:
من یکبار در این بدن زندگی می‌کنم. چرا این یک بار را به روش خودم زندگی نکنم! مرگ هست! قطعی هم هست! پس فرصتی برای تقلید نیست!

۲: خودت را اذیت می‌کنی! این هم ایگوی دیگریست! ایگوی معنوی! قرار نیست در بیرون تغییری کنی! تمام تمرینات معنوی؛ فقط درون توست! در بیرون قرار نیست متفاوت باشی! معمولی زندگی کن ولی آگاهانه!

۱: نمی‌خواهم تقلید کنم! اگر قرار باشد تقلید کنم از بزرگانی تقلید می‌کنم مثل اکهارت و سادگورو یا مولانا یا حافظ! نمی‌خواهم از روی ترس کاری انجام بدهم! اکثریت آدم‌ها از روی دنباله روی و یا ترس از گرسنگی کاری انجام میدهند!

۲: داری دیگران را قضاوت می‌کنی! این هم نوعی ایگوست! سعی داری با ذهنت از دیگران بهتر بشوی! نوعی برتری جویی نفسانی!

۱: من در این زندگی آزاد هستم به آنچه انتخاب می‌کنم توجه کنم! مثلا به حال یا آینده! روابط! یا نوشتن! یا تنفس ها! نمی‌خواهم ماشین اقتصادی یا حتی هورمونهای بدنم توجه من را کنترل کنند!

۲: آزادی بزرگترین آرمان روح ماست! آزادی اما ابتدا آزادی از ایگوست! آزادی از ذهن! از زمان! از نفْس! آزادی واقعی اینجاست! در لحظه! وقتی از گذشته و آینده رها شوی!

۱: به هرحال تو روی زمین هستی و باید نیازهای اولیه مثل غذا و سرپناه را بدست بیاوری!

۲: داستان تکرارِ بقا! اگر خودم را با کسی مقایسه نکنم نیاز من مشخص است! مقداری غذا و سرپناه! تقریباً به سادگی بدست می‌آید! بستگی به محل زندگی هم دارد!

فارسی

۱: خوب چطور میخواهی زندگی کنی؟

۲: شکل بیرونی خیلی مهم نیست! این که چه ماشین یا خانه ای داری تعیین کننده ی ارزش آدمها نیست! مهم وضعیت درونی و وضعیت انرژی زندگی و میزان آگاهی و میزان بودن در لحظه هست!

و این مکالمات ادامه دارد!

اتیکت تلفن زدن

ID:644

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%aa%db%8c%da%a9%d8%aa-/%d8%aa%d9%84%d9%81%d9%86-%d8%b2%d8%af%d9%86

December 2, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: اخلاق, روابط

2 دقیقه.

*** 2

اتیکت تلفن زدن

تلفن مهمترین ابزار ارتباطی در دنیای امروز هست چرا که دیدار های چهره به چهره سخت تر و کمیاب تر شده است. مسایلی باعث می شود که افراد کمتر از این وسیله استفاده کنند که فکر میکنم با استاندارد سازی اتیکت تلفن زدن می شود بهتر و بیشتر از این وسیله استفاده کرد. من این موارد به ذهنم رسید شما هم اگر موردی به ذهنتان می رسد اضافه کنید 🙂

۱- وظیفه ی صاحب تلفن هست که اگر نمی خواهد تماسی بگیرد موبایلش را سایلنت کند. اگر خواب بودید یا سر کار یا جلسه بودید یا به هر دلیلی زنگ موبایل ناراحتتان کرد این مشکل شماست که فراموش کرده اید سایلنت کنید.

۲- اگر میس کال را دیدید ظرف یک هفته تماس را جواب بدهید البته این فرض که همیشه طرف میسد کال را دیده است اشتباه است و ممکن است دیده نشود پس توقع برگشت میسد کال نداشته باشید. همینطور در مورد مسیج ها. به خاطر افزایش روز افزون نرم افزار های مسیجینگ و نوتیفیکیشن ها هیچگاه نمی توان مطمین بود که طرف مقابل مسیج شما را دیده است حتی اگر نرم افزار چنین اعلام کند.

۳- اگر وسط مکالمه قطع شد تماس گیرنده دوباره تلاش کند که بگیرد اگر تا ۵ دقیقه نشد تماس آن که با او تماس گرفته شده تلاش کند ولی به هر حال کسی که با او تماس برقرار شده وظیفه ای در برقراری مجدد تماس در صورت قطع شدن ندارد.

۴- این وظیفه ی دریافت کننده ی تماس است که اگر نمی تواند صحبت کند جواب ندهد. اگر جواب داد و وقت کمی داشت یا شرایطش مناسبت نبود باز وظیفه ی دریافت کننده ی تماس است که صریحا بگوید. تلفن کننده وظیفه ندارد شرایط دریافت کننده را حدس بزند یا به یاد بیاورد. تماس گیرنده حتی وظیفه ندارد در مورد شرایط طرف سوال کند البته گاهی از روی ادب خود من این کار را میکنم.

یک پروتکل اخلاقی پیشنهادی برای موبایل:
اگر نصفه شبه و خواب بودید؛ اگر تازه خوابیده بودید
اگر وسط یک کار خیلی مهم هستید؛ اگر وسط جلسه هستید
اگر درحال رانندگی هستید؛ اگر تلفن را جواب بدهید امکان دارد که پرت شوید وسط یک دره!

فارسی

یا با صدای اس ام اس از خواب هفت پریان بیدار شدید!
باز هم درست نیست که به کسی که به شما زنگ زده شکایت کنید!
یا در او احساس گناه ایجاد کنید!
چون این موبایل شماست !
به سادگی می توانید جواب ندهید !
درضمن یک دگمه هم اختراع شده به نام سایلنت !

***

تلفن زدن سخت است!
چون باید فرکانس خودت را رها کنی و بافرکانس دیگری هماهنگ شوی.
و این نوعی مردن است!
مردن در خود!

تخلیه‌ی حال بد

ID:645

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ae%d9%84%db%8c%d9%87%db%8c-/%d8%ad%d8%a7%d9%84-%d8%a8%d8%af

December 2, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: تصمیم, مرگ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

تخلیه‌ی حال بد

***

اصلاً حال خوبی ندارم. هشدار! هشدار! احتمالا با خوندن این متن حالت بد بشه!

البته هیچ معلوم نیست! شاید حالت بد نشه!

حتی نمیتونم به اندازه‌ی کافی مدیتیشن کنم! شاید غذای خوبی نخوردم! امروز کلا با دخترم تارا بودم. تقریباً کل روز. عصر هم رفتیم رستوران و با هم غذا خوردیم و بعد از مدتی گوشت گوسفند خوردم.

درگیر ذهن هستم. و بالطبع درگیر ترس از آینده! و درگیر دوراهی های ذهن!

گیجی ای که ذهن برای من به همراه داره. و اضطراب دائمی آینده!

آینده‌ای که فقط تخیل ذهن هست و واقعیت نداره.

وقتی کارکرد ذهن رو تجربه کنی روزی چند بار مچ اش رو میگیری. میفهمی که رنج ها فقط به خاطر ذهن است. ذهنی که مدام گذشته و آینده رو برات ورق میزنه.

ذهن مدام در تلاشه. مدام فکر تولید می‌کنه.

واسه‌ی همینه باید مدام مدیتیتیو بمونم. یک لحظه غفلت؛ و سریع درگیر ذهن میشوم.

ذهن مجبورت می‌کنه به نگران شدن و ترسیدن از آینده.

ذهن مدام در حال بحث و جدل هست.

خودش با خودش.

یک لحظه برات جهنم میسازه و دوباره خرابش می‌کنه.

بهشت فقط در خاموشی ذهن هست.

ذهن آدم رو فلج می‌کنه.

گیج می‌کنه.

مثل همین الان!

اصلاً نمی‌دونم چی می‌خواستم بنویسم!

فقط کمی خواستم فشار ذهنم رو کم کنم.

کمی از گیجی ام رو با صفحه ی شیشه ای تقسیم کنم!

سوال درست کردن همیشه نصف جواب رو در خودش داره.

مثلاً سوالهای الان من اینهاست:

الان توی این شهر بمونم یا برم؟

اگر می‌خواهم بروم به غرب آمریکا بروم یا به شرق؟

به ایران یا به هند؟

آپارتمان را بگذارم برای فروش با تخفیف یا تحویل اکس محترم بدهم؟

یک سفر در ذهنم هست به شرق آمریکا. برای انجام یوگا.

یک سفر هم هست به ایران. برای دید و بازدید. برای دیدار از سرزمین گرم و داغدیده ی ایران.

ترس ها مدام در سرم رژه می‌روند.

تنهایی ونکوور! امروز یک مهمانی را نرفتم! خیلی خسته بودم و گرفتم خوابیدم. بیشتر خستگی ذهنی ناشی از اضطراب آینده.

شاید افسردگی در ونکوور واقعی باشد!

بعضی ها معتقدند این شهر افسردگی می‌آورد!

فارسی

ترس از دلتنگی دخترم!

ترس ها باعث می‌شوند نتوانم حتی زندگی خودم را تصور کنم!

می‌دانم اگر بتوانم فقط مدتی با عمق در مدیتیشن هایم زندگی ام را تصور کنم بالاخره به واقعیت می‌رسد.

این به من قدرت می‌دهد.

من میتوانم زندگی خودم و جهان خودم را بسازم.

فعلاً می‌روم کمی برای ساختن آن تلاش کنم.

می‌دانی چطور تلاش می‌کنم؟

می‌نشینم و چشمهایم را می‌بندم.

به نفس هایم و به حس های همین لحظه توجه می‌کنم.

مدتی طول می‌کشد تا افکار و احساسات تمام شوند.

بعد وارد حالتی از مدیتیشن می‌شوم. حالت بی زمان.

جواب تمام سوالها آنجاست!

آنجا سوال‌ها از بین میرود. فقط جواب می‌ماند.

امروز هم از زندگی ام و مسیرم اینجا نوشتم!

شاید این مسیر به درد کسی بخورد!

به امید دیدار در انتهای مسیر!

انتهای مسیر زندگی!

که به آگاهی و مرگ ختم می‌شود!

و مرگ این نوشته در این لحظه!

فارسی

واحد پول

ID:646

/https://unwritable.org/%d9%88%d8%a7%d8%ad%d8%af-%d9%be%d9%88%d9%84

November 30, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, شادی, عشق

<1 دقیقه.

*** 1

واحد پول

***

خواستم با کسی معامله کنم! می‌خواستم لذتی بگیرم و لذتی بدهم! دیدم نمی‌شود!

آخر او پولی ندارد! وقتی کسی پولی ندارد چطور می‌توانی با او معامله کنی؟

واحد پول دنیای بیرون دلار است! یک اعتبار کاغذی امضا شده. در ازای آن می‌توانی غذا و سرپناه بخری و دیگران را به کاری وادار کنی!

با پول دلاری می‌توانی چیزهایی در بیرون خودت را تغییر دهی. می‌توانی در زمین تغییراتی به وجود بیاوری. می‌توانی زمین را تخریب کنی یا بسازی.

یک دنیای دیگر هم هست! دنیای درون!

آنجا واحد پول؛ دیگر دلار نیست. آنجا واحد پول دیگری دارد!

واحد پول در دنیای درون؛ لذت است، شادی است.

سرور است!

واحد پول در دنیای درون عشق است!

خداست!

نور است!

آگاهی است!

فارسی

واحد پولِ آنجا نانوشتنی است!

آنجا بهشت است!

برای خرید لذت باید لذت بدهی!

اگر شادی و سرور داشتی ثروتمندی!

اگر نداشتی نمی‌توانی آنها را از کسی بخری!

آنجا هر کسی پول ندارد!

پولدارهای آنجا عیسی و مولانا و حافظند!

پولدارهای آنجا سادگورو و اکهارت هستند!

لذت زیادی در اختیار دارند!

آنجا سُرور خرج می‌کنی و سرور به دست می‌آوری!

تنها با ثروتمندان معامله کن!

آنجا هرچقدر شادی میدهی بیشتر می‌گیری!

محدودیتی در لذت نیست!

شادی و سرور فراوان است!

خداوند رنگین کمان، خداوند سیل، خدای طوفان!

ID:647

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%d9%88%d9%86%d8%af-%d8%b1%d9%86%da%af%db%8c%d9%86-%da%a9%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7%d9%88%d9%86%d8%af-%d8%b3%db%8c%d9%84%d8%8c-/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%b7%d9%88

November 30, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خدا

1 دقیقه.

*** 2

خداوند رنگین کمان

***

چهار صبحی بیدار می‌شوم؛ طبق اعتیاد و عادت اشتباهم گوشی را برمیدارم؛ از روی اعتیاد حتی قبل از دوش گرفتن و به خودم رسیدن سر از اینستاگرام در می‌آورم.

ورق می‌زنم ورق می‌زنم تا میرسم به سرود رنگین کمان!

میرسم به شعر رنگین کمان!

این هم کدی شد برای نسل ما!

کیان و رنگین کمان!

خدای رنگین کمان!

در درونم غوغایی برپا می‌شود. مشکلات خودم را فراموش می‌کنم! کمی به آن کودک و آن مزدور فکر می‌کنم.

دیگر طاقت نمی آورم. باید بنویسم!

باید بنویسیم!

خداوند رنگین کمان بخشنده است.

آن خداوند عادل است.

فارسی

شک ندارم.

کیان جایش خوب است.

شک ندارم.

اما آن مزدور چه؟

چه جهنمی برای خودش ساخت!

برای خودش و چند نسلش چه جهنمی ساخت!

چقدر باید تلاش کند تا دل کیان را، دل خدای رنگین کمان را بدست بیاورد!

آن مزدور را میگویم!

خدای او دیگر خدای رنگین کمان نیست!

خدای او الان خدای طوفان است!

خدای زلزله است!

خدای رنج است!

چقدر دلم برایت می‌سوزد!

نه! کیان جایش امن است! کیان بالای رنگین کمان است!

دلم برای توی مزدور میسوزد!

من تو را می‌بخشم اما فکر خدای اقیانوس را کردی؟

فکر خدای کویر را؟

خدای مرگ را؟

خدای یخ بندان را چطور؟

دلم برایت می‌سوزد!

برای لقمه‌ای نان!

شاید برای یک اندیشه‌ی پوچ!

شاید برای آن حقارت همیشگی ات!

شاید برای رهبر منحرفت!

تو سلاح بدست گرفتی!

تو شلیک کردی!

خدای رنگین کمان می‌بخشد! کیان را می‌بخشد!

اما خدای آتش چه؟

خدای آتشفشان چه؟

خدای عذاب چه؟

تو هم می‌میری و میروی نزد همان خدا!

آه چقدر سرنوشت تلخ و دردناکی داری!

وقتی رفتی پیش خدای کویر؛ رهبرت دیگر به تو ساندیس نمیدهد!

تو میمانی و خدای کویر!

من و کیان تو را می‌بخشیم!

ما خدای رنگین کمانی داریم!

تو چه؟

آیا تو خدای رنگین کمان را دیده‌ای؟

خدای تو خدای زلزله است! خدای سیل است! خدای طوفان است!

من تو را می‌بخشم و دلم برایت می‌سوزد!

وقتی با آن خدا تنها شوی!

امیدوارم تو هم روزی خدای رنگین کمان را پیدا کنی.

قبل از آن چه سیل ها و چه طوفان ها و چه کویر هایی را که نباید طی کنی!

خیلی دلم برایت می‌سوزد!

خدا عادل است!

شک ندارم!

تو طوفان را برداشتی

کیان رنگین کمان را!

و چه انتخاب بدی کردی!

دلم برایت می‌سوزد!

=https://www.instagram.com/reel/ClMBWeOjK3x/?igshid=YmMyMTA2M2Y

موسیقی متن پیشنهادی

https://music.youtube.com/watch?v=j6_A3A_47gg&feature=share

خاله موندگار

ID:648

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%a7%d9%84%d9%87-/%d9%85%d9%88%d9%86%d8%af%da%af%d8%a7%d8%b1

November 30, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی, ایران/سیاسی

<1 دقیقه.

*** 1

داستان زیبای خاله موندگار

Khale Moondegar" Persian kids story from 80's"

https://youtu.be/QRGlEyxkVzQ

این داستان یکی از خاطره انگیز ترین داستانهای کودکی من و بسیاری از کودکان دهه شصت در ایران میباشد.

این اثر یکی از آثار ماندگار ادبیات کودکان و موسیقی سنتی ایران می باشد

در این داستان ها مفاهیمی مثل مهمان نوازی همکاری محبت شجاعت و دوستی با حیوانات به کودکان آموزش داده میشود

Edited by: Rasool Shahrad

بازیگران: فهیمه راستکار، ناهید امیریان، اکبر منانی، ایرج رضایی، مهدی آژیر، صادق ماهرو ، ظفر گرایی و ...

آهنگساز حسین علیزاده

این اثر شامل کتاب و نوار قصه به همراه جلد می باشد. درانتهای روی دوم داستان شنگول و منگول و حبه انگور هم ضبط شده

داستان شنگول و منگول و حبه‌ی انگور

https://youtu.be/Bs-V4QCsQvM

فارسی

Shangool o Mangool o Habbe Angoor” Persian kids story from 80’s“

فارسی

چهار ماه تنهایی؛ ازدواج کاغذی

ID:649

https://unwritable.org/%da%86%d9%87%d8%a7%d8%b1-%d9%85%d8%a7%d9%87-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c%d8%9b-%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac-/%da%a9%d8%a7%d8%ba%d8%b0%db%8c

November 28, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: تنهایی, خانواده،ازدواج, خدا, ذهن, عدالت, همسر

4 دقیقه.

*** 5

چهار ماه تنهایی؛ ازدواج کاغذی

***

معمولا قبل از نوشتن کمی مدیتیشن میکنم. این مدیتیشن باعث میشه که ذهنم کمی آروم بشه. تازه وقتی ذهن متوقف بشه بعد میتونه درست کار کنه.
ذهن وقتی متوقف بشه قسمتی از ذهن فعال میشه به نام چیتا. قسمتی که خارج از بعد زمان کار میکنه. و ما رو به مبدا و مقصد هستی یا زندگی متصل میکنه. اونجا جایی هست که تمام دانش و تمام الهامات هست. تقریبا تمام خلاقیت های بشر از اونجا میاد. جایی که فقط با مدیتیشن میشه بهش دسترسی پیدا کرد. قسمت منطقی ذهن حتما باید خاموش بشه تا به اونجا برسی.
در این لینک چهار قسمت ذهن رو میتونید ببینید.
https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_24.html

اکثر آدمها آگاهانه نمیتونن به چیتا دسترسی پیدا کنند. اما یوگا راه خیلی مطمئنی برای رسیدن به چیتا هست. تمرین و صبر زیادی میخواد. برای این نوشته نتوانستم مدیتیشن خوب و عمیقی داشته باشم. بنابراین شاید خیلی منسجم نشه اما دیگه نتونستم صبر کنم.

وقتی که کسی نیست که با هم صحبت کنیم. وقتی که مخاطب ها حرفهای آدم رو نمیگیرند. به عبارت دیگر در وقت های تنهایی؛ شروع میکنم به نوشتن. این نوشته ها پاسخ برون ریزی های ذهن من هست.

نوشتن باعث میشه ذهن خودم رو بهتر بشناسم. باعث میشه کمی ذهنم منظم بشه. مسیر ذهنی رو که طی میکنم اینجا یک ردی ازش میگذارم. شاید بعدا به درد خودم یا شما بخوره.

خلاصه؛ الان چهار ماه هست که اکس بنده خانه را ترک کرده و من بعد از حدود بیست سال مجددا در حال زندگی در تنهایی هستم.
تنهایی اون موجود ترسناکی که همه ازش میترسند نیست. تنهایی جنبه های مثبت زیادی داره. مثلا همین نوشتن ها محصول مستقیم تنهایی هست.

فارسی

در تنهایی که در مهاجرت تجربه کردم به رشد های خیلی زیادی رسیدم. این تنهایی هم مرحله ی بعدی هست. پیدا کردن خود. پیدا کردن هویت واقعی. پیدا کردن درون. اینها همه برکات تنهایی هست. تقریبا کل مسیر معنوی رو هر کسی باید تنها طی کنه. مثل تولد و مرگ. هر دو رو باید تنها تجربه کنی.

به عنوان یک آدم احساسی و اجتماعی که خودم رو اونطور میشناختم تنهایی یه تنبیه بزرگ بود برام. البته تنبیه به معنی بیداری.
همیشه فکر میکردم زندان جای خیلی خوبی برای رشد معنوی هست. چون احتمالا آدم رو تنها میکنه. حالا وقتی تنها میشی اگر مواظب ورودی های ذهن باشی میتونی گنج درون رو کشف کنی.
گنجی پشت تنهایی هست که اگر آدمها از اون خبر داشتند هیچ وقت حواسشون رو به روابط پرت نمی کردند. وقتی اون گنج رو پیدا کنی به غنا میرسی. یعنی از بیرون و از دیگران چیزی نمیخوای. توقعی نداری. نوعی استغنا داری. یعنی احساس غنا.
فقط برای شییر کردن عشق سرشاری که پیدا کردی ممکنه با دیگران ارتباط برقرار کنی. ارتباط تو میشه راهی برای اشتراک گذاشتن گنجی که پیدا کردی با دیگران. اگر هم کسی نبود مشکلی نیست. تو با گنجی که پیدا کردی خوشحال هستی.
درست مثل همین نوشتن های من. اگر کسی بخونه عالیه. اگر کسی بفهمه خیلی عالیه. اما لذت رو من همین الان میبرم. موقع شییر کردن این کلمات در صفحه ی شیشه ای. حتی اگر کسی نخونه و نفهمه خیلی مهم نیست.

برگردیم به داستان ازدواج. گاهی دلگیر و ناراحت و خشمگین میشم از این که کسی به راحتی یک زندگی رو ترک کرد. البته من مسوولیت این کار رو به عهده میگیرم. مسوولیت این رو که من هم نقش داشتم. و من هم شاید این رو میخواستم. این مسوولیت برای این هست که حس قربانی نداشته باشم.
اما واضح هست که هر کسی مسول اعمال خودش هست. اکس بنده به راحتی بچه رو برداشت رو رفت. شاید ناعادلانه بود. شاید ظلمی به من بود. شاید ظلمی به دخترم. اما حتما خودش بیشتر از من و دخترم آسیب دیده. حتما خودش رنج بیشتری کشیده و می کشه. کسی که ظلمی رو مرتکب میشه بیشتر به خودش ظلم میکنه. این قانون جهانه.

مدام به خودم یادآوری میکنم از عدم قطعیت موجود درجهان و بالطبع عدم قطعیت موجود در روابط. حتی اگر رابطه ای محکم و قوی به اذعان همه داشته باشی. حتی اگر این رابطه رو مکتوب کرده باشی در جایی به نام سند ازدواج. تمام این قرارداد ها تقریبا هیچ و پوچه. سند های مالکیت قراردادهای ذهنی بشر هست. سند ازدواج هم کاغذ پاره ای بیش نیست.

زندگی این بدن به یک نفس بنده. خود زندگی اما پایدار و پاینده هست. اسمش رو زندگی میخواید بگذارید یا خدا یا طبیعت یا هرچی. من اسمش رو میگذارم نانوشتنی. چون قابل نوشتن نیست. این تنها ثابت جهانه.

به این ثابت جهانی اعتماد میکنم؛ به لحظه اعتماد میکنم.
به عدالت جهانی اعتماد میکنم.

این تنهایی حتما برای من لازم بوده.
این رفتن برای من عین عدالت هست.
این جداشدن فرزند و این چالش ها عین خیر و برکت هست.

برای کسی که فرزند من رو از من جدا کرد طلب خیر و آرامش میکنم.
آرزوی شادی براش دارم.

فارسی

آرزوی آرامش.
آرزوی حس فراوانی و خوشبختی.
آرزوی اتصال به مبدا و مقصد.
آرزوی اتصال به نانوشتنی.

آرزوی تجربه ی لذت خودم.
نه تنها برای کسی که دختر من رو از من دور کرد بلکه برای تمام آدمها.
تمام زمین.
تمام موجودات زنده.
حتی اون دیکتاتورهای ناآگاه.
حتی بدترین ها.
بدترین هایی که حاضر به تصور کردنشون نیستم.
اما بدترین ها هم چون وجود دارند به آن مبدا و مقصد متصل هستند.

من خودم و تمام موجودات زنده و غیر زنده را میبخشم.
من با این کار به مبدا و مقصد خودم نزدیک تر میشوم.
من یگانگی با جهان رو اینطوری تجربه میکنم.

به قول اکهارت
درست در کنار تنهایی خدا نشسته.
وقتی از تمام جهان طرد بشی خدا منتظرته.
و وقتی تمام حرف ها تموم میشه تو رسیدی.
درست مثل همین سکوت بعد از این کلمات.
...

یک کلمه

ID:650

/https://unwritable.org/%db%8c%da%a9-%da%a9%d9%84%d9%85%d9%87

November 27, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

یک کلمه

***

عنوان فقط یک کلمه است. نمی‌شود تمام آنچه قرار است اینجا اتفاق بیافتد را در یک کلمه خلاصه کنم.

من به کلمات معتاد شدم. همانطور که به بدن و به ذهن معتاد شدم.

فکر کنم خیلی شک داشتم به زمین بیایم یانه. مادرم هم شک داشت. فرزند هفتم ناخواسته. من هم شک داشتم. سفر دیگری در زمین.

سفر دیگری در این بازی کربن و هیدروژن! سفر دیگری در سکس. سفر دیگری در خواب و بیداری. سفر دیگری در بدن!

دوباره چرخیدن! دوباره خوردن! دوباره سکس کردن! دوباره آمدن! دوباره رفتن! دوباره مردن!

دوباره و دوباره و دوباره!

از مبدأ دور شدن.

از مقصد دور شدن!

دوباره نزدیک شدن!

دوباره اعتیاد به ماده!

اعتیاد به کلمه!

اعتیاد به نوشتن!

فارسی

اعتیاد به پول!

اعتیاد به فکر!

اعتیاد به آن طرف طیف!

اعتیاد به بدن زن!

اسم این موسیقی هست داستان زندگی!

لینکش این است.

https://music.youtube.com/watch?v=r2JBy_UF9Ss&feature=share

معمولاً کمتر کسی این موسیقی های آرام را گوش می‌دهد. من هم بعد از کلی یوگا و مدیتیشن با این موسیقی ها هم فرکانس می‌شوم. اما به هر حال می‌نویسم. به خاطر اعتیادم به کلمه! اعتیادم به کلمات! اعتیادم به ذهن!

انگار می‌خواهم اثری از خودم به جا بگذارم!

محمد اثری نگذاشت! عیسی ننوشت! آنها می‌دانستند نوشته‌هایشان بت می‌شود. بت هایی که بر سر دیگران کوبیده می‌شود.

نه اینکه من محمد یا عیسی باشم! اما می‌توانم خودم را با آنها مقایسه کنم! چرا که نه؟

من با مولانا و حافظ خودم را مقایسه می‌کنم. این ها و زندگان امروز. سادگورو و اکهارت. این‌ها معلمان من هستند! اگر بتوانم.

من پتانسیل اش را دارم. تو هم داری. همه‌ی ما آدم‌ها داریم.آرزوی بزرگ داشتن عیب نیست.

شاید روزی جهان به حضور آنها منور شد!

جهان که منور هست! منظورم جهان درون خودم است!

آن هم کمابیش هست.

گاهی کمتر و گاهی بیشتر.

منبع نور مشخص است.

همان منبعی که همه چیز از آن می‌آید!

فارسی

بیگ بنگ!

غرش بزرگ هستی!

سکوت فراگیر جهان!

منشأ تمام هنر ها!

منشأ تمام خوبی ها و بدی ها!

منشأ تمام کلمات!

منشأ ماده و غیر ماده!

منشأ تمام دو ها!

همان یک!

همان یک نانوشتنی!

یک بزرگ!

یکی که نمی‌توانی در باره اش بنویسی!

آخر اشک ها نمی‌گذارند!

مناجات -۲

ID:651

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%ac%d8%a7%d8%aa-%db%b2

November 27, 2022

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

مناجات!

***

وقتی با خودم حرف می‌زنم می‌تونم اسمش رو بگذارم مناجات.

چه با خودم حرف بزنم چه با خواننده هایی که نمی‌شناسم چه با یک خدای فرضی!

واقعا چه تفاوتی دارد؟

حالا هم بعد از یک روز خوب نشستم روی مبل و به جای یک مراقبه ی درست و حسابی دارم مناجات می‌کنم!

مناجات نوشتاری!

چرخه‌های طبیعت رو انجام دادم!

خور و خواب و خشم و شهوت همه انجام شد!

حالا من موندم در انتظار طیران خودم!

طیران آدمیت شده آرزوم!

بعد از خوردن میوه و چای گیاهی و موز و نوتلا و نون و کف شیر و عدس پلو با شوید و ماست حالا دیگه حسی نمونده که خیلی عمیق باشه! در نتیجه این نوشته میشه شبیه کص شعر گویی هایی بعد غذا در مهمانی!

زیاد انتظار مناجاتی مثل مناجات های معنوی از این نداشته باشید!

البته تیترش هم وقتی مناجات باشه کسی زیاد کلیک نمی‌کنه!

اگر توی عنوان بگذارم سکس و کمی هم چاشنی خاله زنکی بهش بدن مردم خوب کلیک می‌کنند!

فارسی

نوشته‌های من هم مثل حس هام بالا و پایین داره. بعضی هاش به شدت احساسی و عرفانی شاید باشه! بعضی هاش رو وقتی می‌نویسم اشک امان نمیده!

گاهی هم خستگی ذهنی و پرخوری بدنی و تنهایی و نداشتن هم صحبت باعث میشه بیام اینجا!

نه اینکه یکی از یکی بهتر یا بدتر باشه! ولی حال ما اینه!

در این لحظه!

گاهی شاد و گاهی افسرده! گاهی عجول و گاهی آرام!

اما همون حال رو همون‌طور که هست اینجا لابلای کلمات می‌گذارم!

اینم سرگرمی ماست!

کسی خوند خوند! نخوند هم مهم نیست!

هیچی مهم نیست!

وقتی مرگ هست هیچی مهم نیست!

جز آگاهی و تجربه!

من هم حرف زدن با کلمات رو اینجا تجربه می‌کنم.

اسمش رو میشه بگذاریم مناجات!

مناجات من با خدا!

من با خودم!

من با شما!

من و شما و خدا هم هممون یکی هستیم!

یکی بود یکی نبود!

غیر از خدا هیچکس نبود!

بای!

مرور زندگی و فهم مرگ

ID:652

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d9%88%d8%b1-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%88-%d9%81%d9%87%d9%85-%d9%85%d8%b1%da%af/

November 25, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: تنهایی, زندگی, لحظه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

مرور زندگی و فهم مرگ

***

امروز روز عجیبی بود. تنها بودم و نوشته های گذشته را مرور کردم.
وقتی نوشته های قدیمی را مرور میکنم انگار کل گذشته ی احساسی ام را مرور میکنم.
بیست سی سال گذشته را آنطور که با کلمات ثبت شده اند؛ مرور کردم.

حس عجیبی است. شاید نتوانم منتقلش کنم. انگار کل زندگی ام را جلوی چشمم میبینم.
انگار از بیست سال پیش تا الان چرخه ها و اضطراب های مشابهی داشتم.

تنهایی پدیده ای عجیب است.
هم دیوانه ات میکند. هم عاقلت میکند.
نوشته های خیلی احساسی ام دیگر همان حس را برای خودم هم ایجاد نمیکند.
چه برسد به خواننده ها!
هیچکس نمی فهمد!
هیچکس چیزی از من نمی فهمد!
هر کسی فقط خودش را میفهمد.
در تنهایی!

هر کدام از روح های ما مسیر های خودشان را خواهند رفت.
زندگی کوتاه است.

این کلمات پراکنده مختص همین الان است.
تا لحظاتی دیگر این حس ها همه نابود میشوند.

این درس کل زندگی است.

زندگی فقط لحظه است.

نه گذشته ای وجود دارد.

فارسی

نه حس ها مهم هستند.
نه دیگران.
و نه این ذهن پر کار!

تمام اینها بی ارزش میشوند.

در مقابل مرگ!

و این هم مرگ این نوشته.

این نوشته که در یک زمان با وجود یک حس تولید شد.
و به سرعت نابود میشود و از بین میرود.

فقط یک اسکلت از آن میماند.
آن اسکلت را شاید کسی بتواند بخواند.

و مرگ در تمام کلمات هویداست.
مرگی که قشنگ ترین واقعیت هاست.

مرگی که به زندگی اعتبار می بخشد!

پایان این نوشته! یعنی مرگ آن!
زیباترین قسمت داستان است!
پایان!

#اخبار سرزمین مادری

ID:653

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%ae%d8%a8%d8%a7%d8%b1-%d8%b3%d8%b1%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-/%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1%db%8c

November 25, 2022

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

6 دقیقه.

*** 1

#اخبار سرزمین مادری

«ترور دانشمند هسته ای در خیابان های اطراف تهران!»
همانقدر ناراحت کننده است که شلیک به مردم معترض در تهران.
دیگر در تهران زندگی نمی کنم ولی هرکجا باشم می‌گویم اصل جان انسانهاست.
هیچ توجیهی پذیرفته نیست. توی هر تیمی باشی اول انسانی.
انسان باش و کشتن دیگری را توجیه نکن.
عدالت را بسپار به دادگاه وبگذار قلم ها برای عدالت کار کنند نه مسلسلها.
اگر به دنیایی دیگر معتقدی عدالت را بسپار به آن که به عدالتش ایمان داری.
تو شاید بسیجی معتقدی باشی یا یک امریکایی راست گرا.
اگرخشمگینی یا ترسان، بدان که خون با خون پاک نمی‌شود.
تو شاید که نظاره گر خاموشی هستی که نمیدانی عدالت کجاست. اما عدالت آرمانی جمعی است که با سکوت محقق نمی‌شود.
به حکم‌این‌که توانسانی به دیگری هم که انسان است حق حیات بده.
اگر طبیعت اورا زاده بگذار همان طبیعت او را ببرد تو توجیهی نداری که کسی را بکشی.
عدالت را ذره ذره زندگی کن. هرجا ظلمی دیدی سکوت نکن. حرف بزن بنویس شییر کن. سکوتِ هزاران ناظرخاموش، غرش بمب ومسلسل را می آورد.
آنقدر شییر کن که به آن روستایی امریکایی که به ترامپ امید بسته یا بسیجی معتقدی که ذوب در اعتقاداتش است برسد.
آنقدر بگو تا برسد به دست اوکه بمب می سازد
برسد به دست اوکه از ترور ارتزاق می‌کند
برسد به‌دست آن که قدرت کورش کرده
برسد به دست آن که جنگ برایش نعمت است

اخبار سرزمین مادری

در میان انبوه خبرهای مربوط به اعدام و دلار ۱۰۰ هزار تومانی و خودکشی و کرونا، درست زمانی که خدا را شکر میکنی که خانواده ات در ایران سالم هستند خبر خصوصی دیگری می شنوی:

فارسی

چند پرونده ی جدید مخفیانه در دادگاه.
آن هم از طرف خانواده ای که خود را lovely family می نامند.
شاید اگر دلمان آنجا نبود مهم نبود
اگر فارسی زبان مشترکمان نبود مهم نبود
اگر ته قلبمان سودای کمک‌به هموطن هایمان‌نبود مهم نبود
به‌هرحال هر خبری حسی ایجاد میکند
وهر حسی برای من می‌شود دل نوشته ای
نوعی مراقبه روی حس ها
نوعی تصمیم گیری روی کاغذ.
راهنمایی که بودم یک دانش آموزی مدام می گفت میای دعوا؟
من توی دلم می گفتم آخر چرا یکی باید چنین در خواستی بکند! مرا که‌با اوکاری نیست! راه‌خودم را می‌روم و درس خودم را می خوانم و زندگی‌خودم رادارم. نه حلقه ی دوستان مشترکی داریم و نه حتی اختلافی! فقط اودرخواست دعوا دارد!! از نظر درسی از شاگردان زرنگ‌نبود.
وقتی دیدم هر روز درخواستش را تکرار می کند یک روز گفتم باشه! رفتیم به طور رسمی در پارک نزدیک مدرسه! مثل مسابقات رسمی‌کُشتی! یادم‌نیست ولی فکر کنم چند تا از دوستانش را هم گفته‌بود به عنوان تماشاچی‌بیایند! خلاصه ما رسما دعوا کردیم! درست مثل رفتن به رینگ‌کُشتی. خیلی دقیق یادم‌نیست شاید چند بار من اورا زمین‌زدم و اوهم من‌را چند بار زمین زد. برای من تصمیم خوبی بود چون از شر گیر دادنهای اوخلاص شدم. ولی یادم هست که اصلا در شأن من نبود. حتی شاید روپوش سرمه ای مرتبم که تمیز تر از اوبود هم‌خاکی شد. رابطه ی ما همین بود!
در همان دنیای کودکی همیشه فکرمیکردم شاید چون او در وادی منطق وفکرو حتی تحصیل حریف من‌نمی‌شد و میخواست جای دیگری برتری خودش را اثبات کند. واگرنه می‌توانستیم حرف برنیم. یادم‌هست که حتی من می‌گفتم بیا حرف‌بزنیم ببینم چرا میخواهی دعوا کنی! حتی می توانستیم مناظره کنیم. میخواستم با منطق به او بگم کارَت خنده دار است و بیهوده، ولی وادی حرف‌زدن‌اصلا میدان بازی‌اونبود. وادی دعوادر پارک‌هم قلمرو وعلاقه‌ی‌من‌نبود. ولی با اکراه‌یک‌بارهم‌در زمین اوبازی‌کردم. دعوا کردن را کاری بیهوده وخنده دار می دانستم.
نه من تبدیل به دعوا بکن‌در پارک شدم نه او دانش آموز مرتب و درس خوانی شد.
هر دو به‌زندگی‌در مسیر های جدای خودمان ادامه دادیم. من هنوز در وادی خودم که نوشتن وحرف‌زدن و خواندن و او شاید در همان وادی حریف طلبی ورجزخواندن و یار کِشی.
نمیدانم آن دعوا روی او چه تاثیری داشت ولی هنوز برای من خاطره ایست از یکی از معدود دعوا هایم. و شاید یک درس بزرگ برای من بعد از سی سال. که بعضی ها دنیایشان با تو متفاوت است. شاید با اکراه تو را برای دعوا به پارک یا دادگاه دعوت کنند! شاید تو لحظاتی درگیر دنیای عجیبشان بشوی ولی در نهایت فقط یک تجربه و درس خواهد بود برای تو و شاید یک خاطره ی آموزنده بعد از سی سال! در نهایت او به دنیای خودش در دادگاه و زمین دعوای پارک برمیگردد و تو به دنیای خودت باز می گردی در نوشتن و اندیشیدن به تفاوتهای زندگی ...

اخبار سرزمین مادری (۲)

این روزها اتفاقاتی که اشک توی چشم آدم بیاره کمه
امروز که موبایلم رو باز کردم این اولین خبری بود که دیدم: آهنگ یوسف خوشنام ما محمد رضا شجریان ..و این جمله : تسلیت من رو بپذیرید!

فارسی

دهه شصت که دهه ی جنگ و کمیته و شکستن نوار کاست بود با کاست های شجریان بزرگ شدیم. مدتی موسیقی سنتی رو به خاطر غمناک بودنش کنار گذاشتم. تا این که فهمیدم شادی از مسیر غم میاد. هر دو رو به یک مقدار دوست دارم و به آنها خوشامد میگویم.

کم کم عمق صدای او رو بیشتر درک کردم و پیوندش رو با روح وجانمان شناختم. استفاده از ادبیات غنی فارسی هم به ارزشمندی آن برای من افزود.

بعد از ایستادن شجاعانه ی او در کنار مردم و نقد ظالم؛ محبوبیت او در قلب ما بیشتر شد. هر قدر هم فاسدان سعی در تخریب او کردند نتیجه ی معکوس داد.

چه سعادتی بالاتر از اینکه با صدایت با قلب مردم بدون واسطه سالها زندگی کنی و نام نیک و فرزندی صالح با همان صدا و استعداد به جای بگذاری.

در ظلمی که در ده های اخیر به هنرمندان آن سرزمین رفت ماندن و خواندن و محبوب ماندن او بزرگترین سعادتی است که می توانم برای یک انسان تصور کنم.

حلقه ی مفقوده

فلات ایران و حوزه ی تمدنی ایران قرنهاست که دوام آورده
فرهنگ و زبان ما حتی بعد از حمله ی مغول و عرب زنده مانده
ادبیات و هنر و معماری و موسیقی ما ضعیف ولی هنوز زنده است
۸۰ میلیون بعد از گذار از فراز و نشیب های تاریخی شدیم ایرانیان
بسیاری که ماندند درگیر دیکتاتور پشت دیکتاتور بودند و هستند
آنهایی که رفتند گروههایی پراکنده شدند در امریکا و کانادا و اروپا و استرالیا شاید حدود ۶ میلیون یا بیشتر
آنهایی که رفتند بسیاری قید ایران را زدند و درگیر جنبه های دیگر زندگی مثل اقتصادشدند
بسیاری حل شدند و ریشه هایشان را انکار و مخفی کردند
بسیاری از ترس دیکتاتور حتی در خارج ساکت شدند
مخالفان دیکتاتور حتی در خارج شروع به جنگیدن با یکدیگر کردند
مزدوران دیکتاتور حتی به قتل مخالفان در خارج دست زدند
این شد که ما شدیم یک جمع پراکنده که بهترین مدیایمان را انگلیس با بی بی سی فارسی درست کرده
کار گروهی و سازمانی و صلح آمیز و دموکراتیک را یاد نگرفتیم
حتی در عرصه سیاست در کشورهای دموکراتیک کمرنگیم
نمی توانیم گروهی که دموکراتیک و وابسته به خودمان باشد و از نظر مالی مستقل باشد درست کنیم
گروهها یمان دوام چندانی ندارد
در همین کانادا به هم اعتماد نداریم و به کاندیدای ایرانی رای نمی دهیم
در منطقه ایرانی نشین نماینده مجلسمان ایرانی تبار نیست
بزرگترین گروهها یمان می شود کنگره ایرانیان کانادا که بعد از چند سال می شود محلی برای دعوا و اتهام و دادگاه حقوقی و مالی
به اذعان کانادایی‌ها ما مشکل اعتماد داریم
حقوق اولیه مان مثل حق سفر به کشور بزرگی مثل آمریکا پایمال می شود و توان دفاع نداریم

فارسی

حقوق اولیه مان مثل استفاده از زبان فارسی در اینترنت محدود می شود و نادیده گرفته می شود و توان تاثیر گذاری نداریم
برای پست کردن یک بسته ی ساده یا یک کار کنسولی یا فرستادن یک وکالت‌نامه یا انتقال پول در مذیقه ایم ولی توان حل آن را نداریم
و من هنوز در این اندیشه ام که حلقه ی مفقوده ی ما کجاست

***

من سیاسی نیستم!

قبل از این که به موضع خودم برسم

این مکالمه ی بین دو نفر است

کسی که فعالیت سیاسی می کند و انتظار دارد دیگران فعالیت کنند
کسی که حاضر نیست هزینه ی زیادی بدهد یا فعالیت اقتصادی برایش اولویت دارد
سعی کنیم بفهمیم این موضع را

واقعیت این است که همه چیز سیاسی هست مخصوصا برای ما ایرانیها

راه حل چیست
داشت پلتفرمی که همه بتوانند شرکت کنند با هزینه ی کم

خارج نشین ها هم تحت خطر هستند

مقایسه با سیستم سیاسی کانادا
یک حزب و مکانیزم مشارکت هست همه میتوانند با دونیشن یا والنتریینگ فعالیت کنند

اگر هر ایرانی چند دلار بدهد خیلی چیز ها تغییر میکند

کسانی که چنین انتظاری دارند اول پلتفرمشان را ایجاد کنند
ایدیولوژی خودشان را روشن توضیح بدهند
راههای مشارکت را باز کنند
به صورت شفاف گردش مالی خودشان را نشان بدهند

از فعالین سیاسی درس بگیریم
مهندسی خواندیم و دانشش را نداریم

فارسی

من به تو می رسم!

ID:654

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%aa%d9%88-%d9%85%d9%89-/%d8%b1%d8%b3%d9%85

November 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

من به تو می رسم!

***

از اینکه بگویند چنین و چنان کن خسته ام
از اینکه بگویند چنین و چنان باش خسته ام
من فقط هستم
تو هم فقط هستی

پوست بدنهایمان مرز ماست
به مرز های همدیگر وارد نمی شویم

تو در مرز خودت باش
من در مرز خودم

تا در روز موعود
روزی که مرزها محو می شوند
و موریانه ها درون مرزها را می کاوند!

آن روز، روز یك است
امروز در دو می مانیم

بالاخره ما یکی می شویم
دیر و زود دارد
کمی هم سوخت و سوز شاید!

من کوه نیستم
من آدمم
من به تو می رسم!

بیا صبور باشیم
مثل کوه!

فارسی

روزهای جهنمی نتیجه ی ایدئولوژی جهنمی

ID:655

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b2%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%ac%d9%87%d9%86%d9%85%db%8c-%d9%86%d8%aa%db%8c%d8%ac%d9%87-%db%8c-%d8%a7%db%8c%d8%af%d8%a6%d9%88%d9%84%d9%88%da%98%db%8c-%d8%ac%d9%87%d9%86%d9%85%db%8c/

November 23, 2022

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

2 دقیقه.

*** 3

روزهای جهنمی نتیجه ی ایدئولوژی جهنمی

حدود ۸۰ میلیون ایرانی و جهان هفته ی تلخی رو گذروندند. هر وقتی دخترم را بغل میکنم به یاد پدران داغدار و انسانهای دربند می افتم. می توانم ساکت مانده و به زندگی خودم در کانادا ادامه دهم. میتوانم این سطور را بنویسم شاید در این آشفته بازار موج کوچکی ایجاد کنم.

من دوستان مذهبی زیادی داشتم و دارم و به تئوریسین های سیستم سیاسی ایران که برگرفته از مذهب هستند به دقت گوش میدهم.عامل بیشتر این بدبختی ها رو عدم تجربه ی رنسانس در خاور میانه میدانم. حدود ۴۰۰ سال پیش در اروپا مسیحیت قدرت زیاد و فساد زیادی داشت و از دل اون ظلمات بیداری رویید و نتیجه ی آن محترم دانستن انسان و تاکید بر داشتن زندگی خوب در دنیا بود.

اما هنوز نیروهایی با تکیه بر تئوکراسی سعی در اداره ی امور و تحمیل ایده ی خود به دیگران با زور یا به قول معروف به بهشت بردن زوری انسانها دارند و باز متاسفانه نوک این پیکان در ایران است. این گروه حقوق بشر را که نتیجه ی هزاران سال تجربه بشری است را به سخره گرفته و دموکراسی را قبول ندارند. این گروه چون ایدئولوژی خود را در حال زوال می بینند مدام خود را در حال جنگ با دنیا می بینند و در ذهن دنبال منجی نهایی اند که با جنگی بزرگ دنیای ایده آلشان را بسازد.
در مقابل نقص های سیستم سرمایه داری در امریکا باعث روی کار آمدن سرمایه داران فاسد به عنوان طبقه حاکم شده است.
این دو گروه برای رسیدن به اهداف خود و نیاز به داشتن دشمن برای کسب هویت و متاسفانه صنایع نظامی برای کسب سود فروش تسلیحات مدام جنگ و دشمنی را تبلیغ می کنند و چنان وانمود می کنند که جنگ امری طبیعی است.
در حالی که جنگ می تواند جنگ پیشرفت و جنگ بهتر شدن باشد همانطور که در حوزه ی اقتصادی جنگ جنگ بهتر شدن است.

هر سخنرانی که در در مدح جنگ یا تسلیحات حرف میزند در ریخته شدن خونهای بی گناه شریک است. و ما که در مقابل آن ها سکوت میکنیم به صورت غیر مستقیم در این جرم شریکیم. چرا که چو می بینی که نا بینا و چاه است اگر خاموش بنشینی گناه است.

فارسی

شاید فکر کنیم که در کشوری صلح آمیز زندگی می کنیم و نیازی به عکس العمل نداریم در حالی که امروزه بنی آدم واقعا اعضای یک پیکرند.

اگر کشورها دارای روابط اقتصادی گسترده باشند و در رقابت برای زندگی بهتر بجنگند چه نیازی به موشکها و بمب ها و تسلیحات خواهد بود؟ هنوز وجود دشمن مریخی ثابت نشده است پس کل زمین میتواند مثل یک خانواده یا یک کشور با هم همکاری کنند برای زندگی بهتر.

پس هر کجا که هستیم! چه ایران و چه امریکا در برابر گفتمان جنگ بایستیم؛ برای کودکانمان تفنگ اسباب بازی نخریم؛ به سازمان های ترویج صلح کمک کنیم و برای ارتش ها پروژه ای انجام ندهیم. البته تا رسیدن به آن نقطه ایده آل هنوز راه هست ولی جهت همین است.
اگر با این نظر و راهکارهای ارائه شده موافقید لطفا در ترویج و شییر کردن آن در فضای فکری اینترنت سهیم باشید.
ر.ش زمستان ۱۳۹۸

آزادی از زندان

ID:656

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%d9%89-%d8%a7%d8%b2-%d8%b2%d9%86%d8%af%d8%a7%d9%86/

November 23, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: آزادی

<1 دقیقه.

*** 0

آزادی از زندان

از کشور
از وطن
از خانواده
از قبیله
از همسر
از فرزند
از بدن
از فکر
از ایده
از احساس
از قلم
از خواننده
از اکسیژن
از زمان
از مکان
از آینده و گذشته
از آرزو
از طلب
از خدا
از کلمه
از پول
از پُست کردن این نوشته!

نشد که نشد!
هی یییيي!

فارسی

شعر باید تازه باشد!

ID:657

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b9%d8%b1-%d8%a8%d8%a7%d9%8a%d8%af-/%d8%aa%d8%a7%d8%b2%d9%87-%d8%a8%d8%a7%d8%b4%d8%af

November 23, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

شعر باید تازه باشد!

مثل ماهی!

شعرهایم خیلی زود می گندد!
درست بعد از تایپ!

اگرکپی و الصاق شود که دیگر شعر نیست!
عکس آن است!

عکسی از لاشه ی شعرم برایتان می گذارم!
بروم تا متعفن تر نشده!

چه کنیم با مرگ؟

ID:658

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%da%a9%d9%86%db%8c%d9%85-%d8%a8%d8%a7-/%d9%85%d8%b1%da%af%d8%9f

November 23, 2022

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: زندگی, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

چه کنیم با مرگ؟

شاید این سوال منجر به این شودکه بدانیم چه کنیم با زندگی؟

۷ روز پیش خبری به ما رسید و فکر کردن به این خبر و این که یکی از ما دیگر در زندگی با ما نخواهد بود باعث تلنگری به همه ی ما شد.

در قدیم توجه به مرگ خیلی بود. فراعنه ده ها سال آماده میشدند برای مراسم تدفین. بسیاری مرگ را آغاز ورود به دنیای بهتر میدانند و بسیاری با توجیه زنده شدن دوباره مرگ را نمی پذیرند.
در دوران مدرن ایدئولوژیهای جدید بدون توجه کردن به مرگ و با تاکید بر زندگی باعث پیشرفتهای زیادی در زندگی شده است.

شاید راه سومی وجود داشته باشد. با در نظر گرفتن این قانون و اصل بیولوژیک شاید بتوانیم در زندگی مان تغییرات معنوی خوبی ایجاد کنیم. این راه سوم باعث بالا بردن کیفیت زندگی بیش از پیش خواهد شد. شاید بشر به حدی رسیده که هر روز با یادآوری مرگ؛ بهتر و بهتر زندگی کند. این بهترین روش و رویکرد به مرگ است.

شاید یادآوری هر روزه ی آن باعث شود:

قدر زندگی را بیشتر بدانیم.
اولویت ها را بهتر تعیین کنیم.
خود را خیلی جدی نگیریم.
مشکلاتمان را بزرگ نبینیم.
قدر استانداردهای زندگی خود را بدانیم.
بیشتر به همدیگر عشق بورزیم و اجازه دهیم دیگران به ما عشق بورزند.
شاید دیدن عکسهای دوستی که دیگر بین ما نیست یادآور خوبی باشد.
هر روز را جشن بگیریم و زنده بودن را ساده نه انگاریم.
بدانیم بعد از ما زندگی کماکان جریان دارد پس برای آن روز هم برنامه ای داشته باشیم.

#اعدام_نکنید

ID:659

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%85_%d9%86%da%a9%d9%86%/db%8c%d8%af

November 23, 2022

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 1

#اعدام_نکنید

تو خدا نیستی!
تو نماینده ی خدا هم نیستی!
تو نماینده ی مردم هم نیستی!
تو به مردم زندگی نبخشیده ای که بخواهی آن را بگیری!
تو یک دیکتاتور حقیر هستی یا یک سگ حقیرتر درگاه یک دیکتاتور! که برای تکه استخوانی؛ انسانی را می درَد.

جان انسانها شریف است و تو نمی توانی به راحتی آن را بگیری.
جان کثیف تو هم حتی ارزش گرفتن ندارد.
نظام کثیف تو؛ که تو مقدس اش میخوانی ارزشش از جان انسانها بیشتر نیست.
اعتقادات کثیف تو هم -که تو الهی اش میخوانی- نمی تواند قتل انسانها را برایت جایز کند.

#اعدام_نکنید
همین؟
فکر نمیکنید باید محکم تر بگویید؟
فکر نمیکنید باید جمع نبندید؟
اصلا میدانی چرا اعدام میکند؟
برای ترساندن تو
برای ترساندن من
دربرابر کسی که می‌خواهد توراباکشتن هموطنت بترساند فکر نمیکنی کمی جوابت بزدلانه است؟
تا وقتی با التماس و ترس بگویی آقا توروخدا اعدام نکنید، نتیجه‌ای جز جری تر شدن نخواهی دید
مطمئن باش او ترسیده که میخواهد بترساند
او از اعتراض خیابانی تو ترسیده
او از اتحاد مردم ترسیده
او از فریاد اعتراض مردم ترسیده
اعدام را بهترین راه برای ترساندن من و تو یافته

فارسی

و من و تو اگر با ترس و لرز بگوییم اعدام نکنید فقط به او کمک کردیم برای رسیدن به هدف اش
من از اعدام می ترسم
تو هم میترسی
او هم میترسد
ولی او نمی‌تواند همه را اعدام کند
ما هم به سلاح اعدام اعتقاد نداریم
ولی ما خلع سلاح نیستیم
ما قلم داریم
پس تنها راه نجات نترسیدن جمعی مان است
با نوشتن
با شییر کردن
با فریاد زدن

فارسی

هیچ مگو

ID:660

/https://unwritable.org/%d9%87%db%8c%da%86-%d9%85%da%af%d9%88

November 23, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, قدیمی

برچسب‌ها: مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

هیچ مگو

***

مدتهاست میخواستم بنویسم و بگویم. قصد داشتم پا به این دنیای بزرگ اینترنت بگذارم و دیداری با دوستان الکترونیکی خوم تازه کنم.
راههای زیادی هست. نوشتن و گفتن و دیدن (نوشته و صدا و ویدیو) اما هر صدا و ویدیویی اول باید نوشته شود. پس می نویسم اگر فرصتی دست داد می گویم و شاید ویدیویی هم ضبط کردم. خوبی نوشته این است که خواننده آن را باسرعت خودش و با نجوای خودش میخواند.
اما چه میخواهم بگویم. حرفهای خودمانی شوخی و جدی. از تکنولوژی تا سیاست و اخبار و حس های روزمره. از زبان و فرهنگ فارسی تا جنگ دایمی برای بهبود زندگی خودم و اظهار نظر در مورد حق و عدالت در دنیا. از حقوق بشر و فلسفه و دموکراسی تا اگزیستانسیال زیستن و املاک و مهندسی. از تجربه فرزند دار شدن تا مهاجرت و زندگی در کانادا.

در این فکرها بودم که رسیدم به محضر مولانا که گفت:
من غلام قمرم غیر قمر هیچ مگو ... پیش من جز سخن شمع و شکر هیچ مگو
سخن رنج مگو جز سخن گنج مگو ... ور از این بی خبری رنج مبر هیچ مگو
دوش دیوانه شدم عشق مرا دید و بگفت ... آمدم نعره مزن جامه مدر هیچ مگو
گفتم ای عشق من از چیز دگر می ترسم ... گفت آن چیز دگر نیست دگر هیچ مگو
قمری جان صفتی در ره دل پیدا شد ... در ره دل چه لطیف است سفر هیچ مگو
گفتم ای دل چه مه ست این دل اشارت میکرد ... که نه اندازه ی توست این؛ بگذر هیچ مگو
گفتم این روی فرشته ست عجب یا بشراست ... گفت این غیر فرشته ست و بشر هیچ مگو
گفتم این چیست بگو زیر و زبر خواهم شد ... گفت می باش چنین زیر و زبر هیچ مگو
ای نشسته تو در این خانه ی پر نقش و خیال ... خیز از این خانه برو رخت ببر هیچ مگو
گفتم ای دل پدری کن نه که این وصف خداست ... گفت این هست ولی جان پدر هیچ مگو

من در محضر قمر مولانا و سخن او چه توانم گویم؛ هیچ
هر چه گویم اندر آن من که از بی خبری؛ خیری هیچ
در حضور عشق زدن نعره و افکار دریدن؛ سودی هیچ
غیر عشق هر چه بگویم؛ خیری هیچ

فارسی

در سخن خیری نیست در سکوتم شاید
من همین به که زیر و زبر مانم
ورنه در حرف و حدیثم خیری هیچ

https://ganjoor.net/moulavi/shams/ghazalsh/sh2219/

آزادی یعنی انتخاب توجه!

ID:661

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c-%db%8c%d8%b9%d9%86%db%8c-%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%a8-/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87

November 22, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آزادی, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

آزادی یعنی انتخاب توجه!

***

کل زندگی یعنی انتخاب.
حال اگر خودمان این حق انتخاب را استفاده کنیم درست زندگی کرده ایم. اگر این انتخاب را به دیگران واگذار کنیم یعنی زندگی نکرده ایم. این یک آزادی و انتخاب بزرگ است. یعنی انرژی محدودی که داریم صرف چه چیز بکنیم. مثلا صرف کار یا ساختن چیزی در بیرون یا صرف خودمان یا ساختن چیزی در درون.
تمام انسانهای بزرگ میزان زیادی از انرژی توجه خود را صرف خودشان کرده اند. همین مصرف انرژی برای شناخت خود و شناخت زندگی و شناخت بدن و ذهن نهایتا ما را به خوشبختی میرساند.
اما اگر اختیار این توجه را به دیگران بدهیم مثلا به جای پرداختن به درون به کار یا امور و مسایل متفرقه مختلف یا به دیگر انسانها یا هر چیزی خارج از خود توجه کنیم زندگی را باخته ایم.
تمام ثروت ما همین توجه ماست.
توجه پراکنده و غیر متمرکز هم از قدرت آن می کاهد. همین الان که در حال نوشتن هستم در یک سمینار آنلاین کاری هم هستم. یعنی قسمتی از توجه من صرف مسایل کاری می شود. کار برای چیست؟ برای بدست آوردن حداقلی از زندگی مثل غذا و سرپناه که منجر به آزادی ما از مسایل اولیه ی زندگی بشود.
پول را برای چه میخواهیم؟ برای خریدن آزادی. بزرگترین آزادی چیست؟ آزادی در انتخاب توجه! یعنی بدست آوردن این آزادی که بتوانیم وقت و توجه خودمان را آنطور که میخواهیم صرف کنیم. حال اگر برای بدست آوردن آزادی؛ آزادی خودمان را بدهیم نقض غرض کرده ایم. کار بیهوده کرده ایم.
جامعه و اطرافیان معمولا برای وقت و توجه ما برنامه ریزی میکنند. طبیعت و بدن ما هم گاهی توجه ما را کنترل میکند. مثلا اگر ناراحتی ای در بدن فیزیکی داشته باشیم توجه ما را به خودش جلب میکند.
تمام همت ما در زندگی آزادی از قید وبند های بدن و ذهن باید باشد. وقتی از قید و بند بدن و ذهن رها شدیم میتوانیم آزادی واقعی را تجربه کنیم. توجه به بدن و داشتن بدن سالم اولین قدم برای آزادی است.
تجربه ی کل زندگی؛ آزادی تدریجی از قید بدن و ذهن است.
ذهن و بدن در بعد زمان هستند و پرداختن ما به این دو ما را هم محدود به بعد زمان میکند.
اما وقتی از بدن و ذهن رها شدی آنگاه از زمان هم رها میشوی.

فارسی

اولین تجربه معنوی

ID:662

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d9%84%db%8c%d9%86-/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

November 22, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زمان, کودکی, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

اولین تجربه معنوی

***

مدتی پیش دوستی پرسید غیر از این چیزی که می‌بینیم آیا چیز دیگری هست؟ منظورش این بود که آیا خدایی، آگاهی ای یا هوشی غیر از این دنیای مادی هست یا نه؟

گفتم نمی‌دانم ولی می‌توانم تجربیات خودم را بگویم. گفتم از کدام تجربه شروع کنم؟ با خودم گفتم از از اولین‌ها.

برگشتم به ۵-۶ سالگی. شاید اولین تجربه معنوی من در آن سن بود. و تجربه از این قرار بود.

روزی با خودم داشتم حرف می‌زدم! ناگهان دیدم این با خود حرف زدن همان فکر کردن است. بعد از خودم پرسیدم آیا می‌توانم فکر نکنم! در این گیر و دار دیدم نمی‌شود! خیلی سخت می‌شود فکر نکرد! فکر مدام می‌آید! و به سادگی نمی‌توانی متوقف اش کنی. این تجربه به صورت اولین تجربه‌ی معنوی و درونی من هنوز در ذهنم مانده. یادم هست سعی می‌کردم فکر نکنم ولی نمی‌شد! شاید چند ثانیه می‌شد ولی باز دوباره فکر می‌آمد. انگار فکر خود به خود اتفاق می‌افتاد. راهی برای متوقف کردنش نداشتم!

سی چهل سال گذشت تا فهمیدم مدیتیشن تنها راه توقف فکر است. آگاهی بر فکر.

حالا می‌فهمم آن منی که از من متفکر ۵-۶ ساله جدا شده من واقعی تری است.

آنجا اولین جرقه‌ی جدا شدن من از افکارم بود. یعنی به دو من تبدیل شدم. منی که فکر می‌کند و منی که مشاهده می‌کند.

این درک؛ اولین تجربه‌ی معنوی من بود که حالا بعد از سی چهل سال می‌توانم بنویسمش.

مسلماً من هم در گیر جامعه و مدرسه و دانشگاه شدم و این تجربه‌های معنوی من زیر خروارها باید و نباید و زیر انبوه اطلاعاتِ آن منِ متفکر؛ مدفون شده بود.

فارسی

تا الان! تا الان که فهمیدیم آن منِ متفکر؛ همان ایگوست. همان خود کاذب است.

همانی که من را مقایسه می‌کند.

همانی که منشأ تمام رنج هاست.

همانی که من مادی را می‌سازد.

همانی است که ترس ها و جدایی‌ها را می‌سازد.

همانی است که جنگ ها را درست می‌کند.

همانی است که دیگری را دیگری می‌کند!

همانی است که دنبال خود برتر انگاری ذهنی است.

هنوز هم مشاهده و متوقف کردن آن فکر ها ساده نیست. نیاز به تمرین مداوم دارد.

منظور متوقف کردن ناآگاهانه‌ی افکار با الکل و مصرف مواد نیست بلکه مشاهده افکار در سکوت است.

هنوز درگیر افکار می‌شوم. همین کلمات هم گاهی آغشته به افکار می‌شود. اما از جایی می‌آید که در آنجا فقط آگاهی هست.

اگر به آنجا سر زده باشی متوجه می‌شوی. اگر هم نه نیاز به کمی زمان داریم.

فعلاً!

گریه در خواب

ID:663

https://unwritable.org/%da%af%d8%b1%db%8c%d9%87-%d8%af%d8%b1-/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8

November 19, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها

<1 دقیقه.

*** 1

گریه در خواب

***

داشتم در خواب گریه میکردم. نمی‌دانم تا به حال در خواب گریه کردید یا نه.

احساسات در خواب شدیدترند. داشتم گریه می‌کردم و در خواب منتظر بودم مادرم من را ببیند. می‌گفتم دلم برای دخترم تارا تنگ شده.

در همان خواب هم می‌دانستم نمی‌خواهم دراما ایجاد کنم.

انگار تمام دراما ها را باید تجربه می‌کردم. حالا هم درامای دوری از دخترم.

اما صدایی هم به من می‌گوید اینها من را و دخترم را قوی تر می‌کند.

می‌توانم به جای نوشتن دراما زنگ بزنم. می‌روم زنگ میزنم برمی‌گردم.

بله!

بلافاصله بعد از زنگ زدن گریه در خواب تبدیل شد به خنده در بیداری!

ایگو و یوگا!

ID:664

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88-%d9%88-/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7

November 18, 2022

دسته‌ها: اصول دین, کوتاه

برچسب‌ها: ایگویانفس, من کیستم ؟, یوگا

1 دقیقه.

*** 1

ایگو و یوگا!

***

ایگو یعنی دو. یوگا یعنی یک.

یک باید باشد تا دو به وجود بیاید.

یک واقعی است. دو توهم است.

یک همیشه بوده و هست و خواهد بود.

دو موقتی است. ظاهری است.

ایگو جدا می‌کند ولی یوگا یکی می‌کند.

ایگو ترس می‌آورد و یوگا اطمینان.

وقتی احساس ترس و تنهایی کردی دچار ایگو هستی.

وقتی احساس آرامش و عشق کردی در وادی یوگا هستی.

وقتی از دیگران جدا خودت را حس میکنی

وقتی به برتری و مقایسه می اندیشی

وقتی در آینده و گذشته سیر می‌کنی اسیر ایگو هستی.

ایگو جدا می‌کند.

فارسی

همه چیز را جدا و پاره پاره می‌کند

زن را از مرد

خوب را از بد

و تمایز می‌دهد

اما یوگا وادی یگانگی است

فقط عشق هست و زندگی

همه یکی هستند.

وقتی نگران هستی دچار ایگو شده ای.

وقتی ناراحت هستی دچار ایگو هستی.

دوگانگی ها همه موقتی اند.

تمام دو ها نشانی از یک دارند.

دو ها یک بازی موقتی زمان و مکان هستند.

ماده با خلق دو ایجاد می‌شود.

کلمات از دوییت سیاه و سفید بر صفحه نقش می‌بندند.

اما معنی در یگانگی تولید می‌شود.

وقتی من و تو یک معنی را درک کردیم ما یگانه هستیم.

این نوشته از یک شروع شد به دوهایی رسید و نهایتاً با یک پایان می‌یابد.

درست مثل زندگی ما!

از هیچ که همان یک باشد شروع می‌شود

به چیزهایی تبدیل می‌شود که دوییت ها باشند

و نهایتاً به هیچ می‌رود یعنی همان یکِ همیشگی!

همان سکوت مداوم نانوشتنی!

به دیگران خدمت کن و شاد باش!

ID:666

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d8%ae%d8%af%d9%85%d8%aa-%da%a9%d9%86-%d9%88-%d8%b4%d8%a7%d8%af-/%d8%a8%d8%a7%d8%b4

November 16, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کوتاه

برچسب‌ها: روابط, شادی, یوگا

1 دقیقه.

*** 1

شادی یا رنج؟

***

اگر شاد باشی شادی را پخش می‌کنی.

اگر رنجور باشی رنج را پخش می‌کنی.

اگر شاد باشی از درون نمی‌توانی چیزی غیر از شادی از خود بیرون بدهی.

اگر رنجور باشی از درون نمی‌توانی چیزی غیر از رنج از خودت بیرون بدهی.

اگر شاد باشی لازم نیست کاری انجام دهی. شادی و آرامش از درون تو به همه‌ی جهان می‌رسد.

اگر رنجور باشی نمی‌توانی به دیگران خدمتی بکنی. بزرگترین خدمت تو به دیگران این است که رنج خودت را کنار بگذاری.

اینجاست که خودخواهی تو میشود عین دیگر خواهی!

دیگر خواهی تو می‌شود عین خودخواهی!

تلاش نکن کار خوب بکنی!

تلاش نکن به دیگران خدمت کنی!

فقط شادی واقعی را درون خودت بیاب!

این عین خدمت به دیگران است!

فارسی

خودت را شاد کن!

واقعا شاد کن!

نه با تقلید از دیگران! یک شادی واقعی برای خودت! یک شادی خودخواهانه!

اگر شادی را بیابی؛ شادی را پخش خواهی کرد! بدون این که تلاشی بکنی!

اینجا وادی یگانگی است.

شادی تو می‌شود شادی دیگران و رنج تو می‌شود رنج دیگران!

اگر رنجور هستی تلاش نکن! بنشین و به رنج خودت نگاه کن! بدون ترس! به درون رنج ات برو. بعد از پذیرش رنج تو دیگر رنجور نخواهی بود. آنگاه به همه خدمت می‌کنی.

اگر رنجور هستی کاری نکن!

هیچ کاری!

هیچ کاری نمی‌تواند از بیرون حال تو را واقعا خوب کند!

خانواده نمی‌تواند! سکس نمی‌تواند! رابطه نمی‌تواند! پول نمی‌تواند! مشروب و غذا و سم نمی‌تواند!

اگر رنجور هستی حتی این نوشته‌ها به تو کمکی نمی‌کند!

اما اگر شاد هستی شاید!

به دیگران خدمت کن و شاد باش!

برای تارا- مسولیت و عدالت

ID:667

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d8%a2%d8%a8%d8%a7%d9%86-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

November 16, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, عدالت, همسر

2 دقیقه.

*** 2

برای تارا- آبان ۱۴۰۱

***

خواستم بنویسم تارا دخترم؛ کمی مکث کردم! تو دختر من نیستی.

تارای عزیزم الان چند روزی هست که ندیدمت. شاید چند هفته یا چند ماه هم بشود. نمی‌دانم. زیاد به آینده نمی‌روم.

تو دختر هیچکس نیستی. تو متعلق به هیچکس نیستی. تارای عزیزم؛ تو آزادی. تو یک انسان آزاد هستی. الان که برایت می‌نویسم زنان و مردان زیادی در ایران برای آزادی جان می‌دهند.

آزادی را اگر بفهمیم ارزش زندگی برایمان صد چندان می‌شود.

شاید کسی یا چیزی تو را از من جدا کند.

شاید این انتخاب من بوده یا تو.

شاید جریان زندگی جسم ما را از هم جدا کند.

اما من آزادم که این حس دلتنگی را تبدیل کنم به کلمات.

تو هم آزادی که روزی فارسی یاد بگیری و این داستان ها را بخوانی.

آن روز شاید من در زمین باشم یا نباشم. شاید این نوشته را پیدا کنی و بخوانی.

شاید هم این نوشته فقط در ضمیر من و ضمیر بشر بماند.

نمیدانم!

فارسی

اما می‌دانم هیچ چیز در جهان ناعادلانه نیست.

می‌دانم من قربانی نیستم.

تو هم قربانی نیستی.

حتماً تو یا من باید درسی را یاد بگیریم که این‌گونه از هم جدا می‌شویم.

تو فعلا با مادرت باش. با هم بودن و جدا بودن از مادرت را اول تجربه کن.

این نوشته‌ها شاید از تو پنهان شود! اما بالاخره روزی جهان ما را به هم بازخواهد گرداند.

من هم در پنج شش سالگی پدرم را از دست دادم. تو هم در چهار سالگی از پدرت گرفته شدی. شاید روزی بتوانیم با هم هم‌دردی کنیم.

تو در حال رشد هستی. در حال تشکیل هویت های خودت هستی.

من هم در حال از بین بردن هویت های کاذب خودم هستم! حتی هویت پدر!

در این مسیر مادرت هم کار خودش را درست انجام داد!

او پدری را به یک اسپرم تقلیل داد.

او به من گفت «تو فقط یک اهدا کننده‌ی اسپرم هستی» و من هم حتما همین تجربه را لازم داشتم!

حالا من هم مسوولم که زندگی را لحظه به لحظه انجام بدهم تا مرده یا زنده یک مثال خوب برای تو درست کنم! مثالی که تو حتی بدون خواندن این نوشته‌ها درک کنی.

بچه‌های زیادی هستند که از پدر محرومند. شاید تو هم یکی از آنها باشی.

شاید پنج سال یا ده سال دیگر این سوال برایت پیش بیاید که پدرم که بود! و چه شد! و چرا از آغوش پدر دور افتادی! حتماً جواب سوالهایت را به روشنی خواهی دانست.

جواب تمام سوالها درون توست.

تو مثل تمام دختران زمین هستی.

نه بیشتر و نه کمتر.

دارم برنامه‌ریزی اگر دوباره پیش من آمدی حتماً آغوشی آرام را برایت فراهم کنم.

فارسی

حتماً به تو نشان خواهم داد که لازم نیست کار خاصی انجام بدهی تا جلب توجه کنی.

به تو عشق بدون شرط را خواهم چشاند.

دارم برنامه‌ریزی می‌کنم.

به امید دیدار

هویت! بدن! ذهن! خدا!

ID:668

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%a8%d8%af%d9%86-/%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%ae%d8%af%d8%a7

November 15, 2022

دسته‌ها: بلند, دربارهٔ من

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

5 دقیقه.

*** 6

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 آییم 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 پتا

فارسی

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. خیلی 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 وتاریکی 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. تقریبا 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 می‌خواهی 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 می‌کنند.

مالکیت را برای تو تعریف می‌کنند. 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 می‌کنند. آنها مرزی می‌کشند به نام خانواده یا جامعه یا گروه یا مذهب یا کشور. آدمها با هم هویت شدن با این هویت های کاذب ذهنی سعی می‌کنند خودشان را بزرگ تر کنند. هویتشان را بزرگتر کنند.

فارسی

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 یگانکی یوگا سوق پیدا می‌کنی:

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.

باذهن درک نمی شود.

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

فارسی

<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.

فارسی

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. غدا 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 بیشر اوقات سکوت میکنی.

تا وقتی که دوباره نیاز نباشد حرف اضافی نمیزنی.

زندگی در لحظه

ID:669

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87/

November 15, 2022

برچسب‌ها: لحظه

2 دقیقه.

*** 3

زندگی در لحظه

***

این عبارت را بارها شنیده‌ایم. ذهن، آن را درست درک نمی‌کند. نوعی تجربه است. نوعی از بودن.

در مدیتیشن این را تمرین می‌کنیم.

تقریباً تمام دین ها و راه‌های معنوی هم سعی می‌کنند آدم‌ها را به زندگی در لحظه بیاورند.

برای ذهن معمولی؛ این یعنی عدم توجه به آینده یا نوعی لاابالی گری. ذهن معمولی زندگی در لحظه را درک نمی‌کند. بنابراین هر کسی که تعاریفش را با ذهن انجام می‌دهد؛ درکِ به شدت نادرستی از زندگی در لحظه بدست می‌آورد.

او فکر می‌کند زندگی در لحظه یا مدیتیشن یعنی فرار از زندگی واقعی یا بی توجهی به آینده.

درصورتیکه زندگی در لحظه یعنی اسیر ذهن نبودن.

یعنی ذهن تو نیستی.

یعنی بگذاری ذهن حرفش را بزند. ذهن به عنوان یک عضو بیرونی مدام حرف می‌زند اما تو ذهن نباشی. تو با ذهن خودت هم هویت نباشی.

بعد از تجربه‌ی ده روزه‌ی مدیتیشن ویپاسانا کمی مزه‌ی زندگی در لحظه را چشیدم.

همین تجربه الان مربوط به گذشته است.

همین نوشته ها مربوط به گذشته اند.

کلمات نمادهایی مربوط به گذشته اند.

فارسی

رنج و اضطراب ناشی از کارکرد ذهن هستند.

حالا مدتی است در حال تجربه ام.

شاید هرروز دارم بیشتر و بیشتر این را تمرین می‌کنم.

زمان مربوط به بعد مادی ماست.

زمان توسط ماده بوجود می‌آید.

هرچه از زمان فاصله بگیری به زندگی در لحظه نزدیک تر شده‌ای.

چندین بار گفتم باز هم می‌گویم با ذهن سعی نکن زندگی در لحظه را بفهمی!

چون نمی‌شود. لحظه؛ بُعدی است فراتر از ذهن. ذهن بسیار معوج آن را درک می‌کند.

اما ورود به زندگی در لحظه، کمی ترسناک هم هست. روش جدیدی از زندگی است. زندگی ای فراتر از رنج.

زندگی بدون زمان احتمالا یعنی زندگی بدون ایگو. زندگی بدون ایگو در حالی که هنوز در بدن فیزیکی هستی کمی سخت است. مثل یک تونل بی پایان.

شاید در حال تجربه‌ی این نوع زندگی هستم.

اینجا تلاش می‌کنم تا بنویسم و توضیح بدهم.

اما تقریباً می‌دانم غیرممکن است.

خواننده هایم نهایتاً اگر با ذهن نگاه کنند که اکثراً اینطور هستند رای به دیوانگی نویسنده می‌دهند!

از کجا می‌دانم؟ چون خودم وقتی از دریچه‌ی ذهن خودم را می‌بینم یک دیوانه آنجا نشسته!

در این تجربه که شبیه زندگی اگزیستانسیال یا شبیه مرگ است هرروز برای همان روز زندگی می‌کنی.

خواب نوعی مردن است.

زیاد به آینده نمی روی.

به جهان اعتماد می‌کنی.

هر لحظه خودت را نگاه می‌کنی.

فارسی

موفقیت، ثروت، نعمت و تقریباً همه چیز را از لحظه می‌بینی.

اضطراب تقریباً رخت برمیبندد.

مرگ دیگر ترسناک نیست.

مراقب بدن هستی.

مراقب جریان افکار و احساسات هستی.

تقریباً تصمیم نمی‌گیری. جریان زندگی برایت تصمیم می‌گیرد.

تو فقط به لحظه و جریان مرگ و زندگی توجه می‌کنی.

هر روز روزی تازه است.

هرروز مثل روز آخر است در زمین.

به راحتی می‌توانی کینه ها را کنار بگذاری.

چون کینه مال گذشته است.

زندگی در لحظه؛ ماجراجویانه و عجیب است.

هر لحظه؛ برای مرگ آماده هستی.

سفر رفتن را خیلی دوست داری. چون ماندن برایت مُردگی است. سفر زنده ترت می‌کند.

هر سفری یادآور سفر زندگی و مرگ است برایت.

به راحتی دل می‌کنی.

خانواده و روابط در مقابل مرگ و در مقابل لحظه معنی متفاوتی دارند.

سعی داشتم تجربه‌ای از لحظه را اینجا بنویسم.

تلاشی برای نوشتن نانوشتنی بود.

چون ذهن نمی‌تواند لحظه را بنویسید.

اما تلاشم را کردم!

دوست دارم وقتی مردم با خودم بگویم تلاشم را کردم!

وقتی هم به پایان نوشته نزدیک می‌شوم همینطور!

تلاشم را کردم!

شاید شد؛ شاید هم نشد!

شدن و نشدن دیگر مسولیت من نیست!

مسولیت من فقط تلاش برای ماندن در لحظه است!

تلاشی نانوشتنی!

چون تلاش ذهن را نمی‌گویم!

تلاش ذهن اتفاقاً تو را از لحظه بیرون می‌آورد!

نوع دیگری از تلاش را می‌گویم!

بعداً شاید بیشتر نوشتم!

برگردیم به لحظه!

جمهوری اسلامی/طالبان/داعش کیست؟ چیست؟ کجاست؟

ID:670

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%85%d9%87%d9%88%d8%b1%db%8c-%d8%a7%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85%db%8c-%d8%b7%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%a7%d8%b9%d8%b4-/%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

November 11, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ایگویانفس

2 دقیقه.

*** 3

جمهوری اسلامی/طالبان/داعش کیست؟ چیست؟ کجاست؟

***

عمر من تقریباً معادل عمر چیزی است به نام جمهوری اسلامی! پس تجربه‌ی کمی از آن ندارم.

این روزها که صحبت از انقلاب ۱۴۰۱ است و جنگی در میان بالطبع من هم درگیر این جنگ هستم.

من در سرزمین ایران به دنیا آمدم و خواه ناخواه درگیر این جنگ می‌شوم. بیشتر نوعی جنگ درونی.

اصلاً اول ببینم جامعه وکشور چیست. جامعه و کشور یک تعریف ذهنی یا ایگو است. شاید یک ایگوی جمعی.

برای شناخت دقیق ایگو؛ لطفاً نوشته‌های اکهارت را از لینک پایین صفحه بخوانید.

ایگو یا هویت ذهنی در سطح فرد وجود دارد. در سطح جامعه هم می‌شود ایگوی جمعی. یعنی افرادی با تعریف ها و تمایلات مشابه تشکیل یک ایگوی ذهنی مشترک می‌دهند. مثلا یک کشور مشترک. جامعه تشکیل شده از تک تک آدمها. برای تغییر جامعه فقط می‌شود آدم‌ها را تغییر داد. برای تغییر آدمها باید هرکسی بتواند خودش را بشناسد و تغییر دهد. نوعی تناقض پیش می‌آید.

برگردیم به سوال!

جمهوری اسلامی نه یک فرد است نه یک ایدئولوژی.

در یک جمله؛ جمهوری اسلامی ایگوی جمعی ماست! قسمتی از ایگوی جمعی ما! تک تک ما!

فارسی

در این ایگوی جمعی مقداری ایدئولوژی وجود دارد.

مقداری حافظه‌ی تاریخی؛ مقداری خشونت؛ مقداری فرصت طلبی و مقداری تقلب. مقداری هم گمراهی مذهبی.

برای مبارزه با ایگو؛ اولین راه شناخت درست آن است. در تعریف عرفان شرقی قسمتی از ایگو به عنوان کارما نامگذاری می‌شود. در کتابهای اکهارت گاهی به عنوان Painbody یا بدنه‌ی درد نامیده می‌شود.

وقتی به درستی درک کردیم که جمهوری اسلامی چیزی نیست جز یک کارمای جمعی یا ایگوی جمعی آن وقت این ایگو تقریباً محو می‌شود.

یکی از تجربیات معنوی شخصی این است که وقتی به ایگوی خودت آگاه می‌شوی بلافاصله ایگو غیرفعال و کمرنگ می‌شود.

در بعد اجتماعی هم همینطور است. وقتی به اندازه‌ی کافی آگاهی جمعی از این ایگو در تک تک ما ایجاد شود این ایگوی جمعی خودبخود محو میشود و فرومی پاشد.

نکته‌ی مهم این است که به طور مستقیم نمی‌توانی با ایگو بجنگی چون یک ایگوی مخالف تولید می‌شود.

وقتی مستقیم با ایگو بخواهی بجنگی آن ایگو قوی تر می‌شود. ایگو عاشق دوقطبی است. عاشق دشمن است. عاشق اپوزیسیون است.

باید به ایگو آگاه بشوی. اول در مقیاس فردی. چگونه؟ با مراقبه و درون نگری. با خاموش کردن ذهن.

بعد کم کم ایگوهای جمعی هم از بین می‌روند. همین اسم جمهوری اسلامی ناشی از یک تناقض درونی بزرگ دارد. کسانی که هم جمهوریت را می‌خواستند و هم اسلام را! از هیچکدام هم درک درستی نداشتند!

و این شد ظهور یک ایگوی متقلب و متناقض! چطور میتوان این ایگو را از بین برد؟ با اسلحه قطعاً نمی‌شود. باید به آگاهی و شفافیت رسید.

باید اصل دین و اسلام را شناخت. یعنی هسته‌ی خالص معنویت. یعنی نابودی ایگو!

باید جمهوریت یا برابری رای مردم را شناخت! یکی بودن انسان ها در حق تصمیم گیری و تعیین حکمرانان کشور!

برای تغییر جمهوری اسلامی باید به خود بازگردیم و با آرامش و دقت خودمان را نظاره کنیم. اول در بعد فردی و بعد اجتماعی!

وقتی آثار ایگوی جمهوری اسلامی را در خودمان شناختیم و با آگاهی غیرفعال کردیم اتوماتیک و بدون پرتاب آتش و گلوله این ایگوی جمعی هم غیرفعال و محو می‌شود.

به امید آزادی از تمام فرمهای ایگوی فردی و جمعی!

فارسی

شرح و تفسیر فارسی کتاب صوتی اکهارت تُله به نام یک زمین جدید A New Earth by

Eckhart Tolle

https://www.unwritable.net/2022/10/new-earth-by-eckhart-tolle.html

هویت ملی شیعه، زمین جدید اکهارت و حضورحافظ

https://www.unwritable.net/2022/10/blog-post_4.html

هویت شیعه و حل ایگوی قربانی

https://www.unwritable.net/2022/09/blog-post_29.html

فارسی

لجن پراکنی با لینک!

ID:671

https://unwritable.org/%d9%84%d8%ac%d9%86-%d9%be%d8%b1%d8%a7%da%a9%d9%86%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%d9%84%db%8c%d9%86%da%a9/

November 11, 2022

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: همسر

<1 دقیقه.

*** 1

لجن پراکنی با لینک!

***

گل نیلوفر منشأ الهام برای یوگی هاست. چون از داخل لجن می‌روید. از تمام آن لجن ها استفاده می‌کند و آن طرح زیبا و رنگ زیبا را خلق می‌کند!

نه تنها خودش آلوده به لجن نمی‌شود بلکه عطر فراوانی هم تولید می‌کند!

گاهی ایکسم به من می‌گوید در اینترنت لجن پراکنی نکن! شاید در نوشته‌های من لجن هایی یافته!

(ایکس کنایه از یک فردی است که خودتان شاید بشناسید اما لازم نیست نامش را بیاورم!)

این می‌شود که این حرف لجن دار را به سمت من پرتاب می‌کند!

حال این من هستم که انتخاب می‌کنم این لجن را تبدیل به گلی زیبا کنم یا از تعفن آن رنج بکشم!

حالا این نوشته را هم تقدیم کردیم!

ببخشید شاید شما لجن اش را ببینید! شاید هم عطر و رنگی از گل نیلوفر!

شما خودتان انتخاب گر و خلاقید!

این شما و این هم لجن پراکنی جدید اینترنتی بنده!

امیدوارم از گل نیلوفر لذت ببرید!!!

فارسی

کنایه هایی برای شاشیدن!

ID:672

https://unwritable.org/%da%a9%d9%86%d8%a7%db%8c%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%b4%d8%a7%d8%b4%db%8c%d8%af%d9%86

November 11, 2022

دسته‌ها: طنزطور

2 دقیقه.

*** 3

کنایه هایی برای شاشیدن!

***

بسیار متحیر شدم ار ذهنم. از کنایه ها و فیلم ها و انیمیشن ها و صحنه سازی هایی که می‌کند تا یک چیز را به من بفهماند! بلند شو بشاش!

آنقدر ظریف و خلاقانه میگوید که شیش صبحی دلم نیامد ننویسمش!

امروز اول یک انیمیشن درست کرده بود، انیمیشن راجع به مسایل ایران بود. تظاهرات ها و جنگ روانی حکومت. در جایی از این انیمیشن یک بچه بسیجی داشت میشاشید! میخواست مثلاً روی اعتراضات مردم بشاشد! یک انیمیشن با سبک فیلم های اکشن و زمینه‌ی سفید به صورت طنز. البته مردم هم از خرابکاری های او با خبر می‌شدند.

در جای دیگری در یک شهر دنبال یک باغچه یا درختی بودم برای شاشیدن. وقتی بالاخره یک تکه باغچه سرسبز و درختی پیدا کردم که پشت دیواری بود آنجا رفتم و مشغول شاشیدن شدم! اما نگو که آنجا سقف اتاق کارگران ساختمان بود! وسطهای کار مکالمات کارگران را می‌شنیدم که یکی می‌پرسید او دارد چه می‌کند! دیگری جواب می‌داد یکی دارد بالای اتاق ما میشاشد و بین خودشان به من فحش می‌دادند! و من با عجله باید شاشیدن را تمام می‌کردم تا فحش های درشت تری نثارم نشود!

بارها اتفاق می‌افتد که ذهن من؛ مرا به دستشویی های مختلف با انواع طرح های معماری گوناگون می‌برَد! بلکه بفهمم و بیدار بشوم!

آنقدر با ظرافت و خلاقیت این قضیه شاشیدن را مطرح می‌کند که گاهی شرمنده‌اش می‌شوم!

از بازسازی دست‌شویی خانه‌ای که در کودکی در آن زندگی می‌کردم تا دستشویی های سنگی آشرام هند! همه را با جزییات دقیق معماری برایم طراحی می‌کند.

قبلاً در مورد «زبان کنایه وار ذهن» نوشته بودم.

فارسی

تلفیق ظریف بیداری و خواب در این داستان کنایه وار ذهن.

یک سناریوی پیچیده برای فهماندن یک موضوع ساده‌ی فیزیکی که مثانه ات پر شده! بلند شو بشاش!

این تلفیق آنقدر خلاقانه می‌شود که بعد از بیدار شدن انگشت به دهان می‌مانم!

بعد یاد خلقت می‌افتم. انگار کل داستان خلقت ما هم همینطور است.

انگار ماده و غیر ماده با ظرافت و خلاقیت بی نظیری در هم تنیده شده‌اند.

در خلقت ما بعد فیزیکی یعنی بدن و بعد غیر فیزیکی مثلا روح در یک سناریوی به شدت خلاقانه با هم مخلوط شده‌اند.

در این سناریوی بزرگ زندگی انگار سازنده سعی دارد با کنایه به ما بگوید که ما بدن فیزیکی نیستیم!

ما یک موجود غیر فیزیکی هستیم! مثل یک روح نا میرا. روحی که بعد از چرخه های تولد و مرگ بدن کماکان به سفر خودش ادامه میدهد.

سناریوهای ظریف ذهن من برای بیدار کردن من از خواب به سناریوی بیدار شدن ما از خواب غفلت مادیت خیلی شبیه است!

سازنده‌ی خلاق این سناریو به زبانها و با استعاره ها و کنایات بی نهایت نامحدود ما را به وجود یک هوش عظیم در پشت این سناریوی بدن هدایت می‌کند.

امتزاج زیبا و ظریف ماده با روح!

شاید خلقت هم مثل ذهن من خلاقانه و کنایی باشد!

شاید من هم دارم اینجا ذهن مادی ام را با جهان فرامادی برای شما مخلوط می‌کنم!

و از این اختلاط ظریف این نوشته‌ها زاده می‌شود!

مسابقه‌ی بی نیازی!

ID:673

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%82%d9%87%db%8c-/%d8%a8%db%8c-%d9%86%db%8c%d8%a7%d8%b2%db%8c

November 11, 2022

دسته‌ها: صوتی و ناگفتنی

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

3 دقیقه.

*** 4

مسابقه‌ی بی نیازی!

***

0:00 / 3:59

مسابقه بی نیازی

یک مسابقه‌ای بین من و اِکس محترم در جریان است. اسمش را گذاشتم مسابقه‌ی بی نیازی. در این مسابقه هر کسی که بی نیاز تر باشد برنده است. یعنی هر کسی که کمترین نیاز را به طرف مقابل داشته باشد مقام اول سردی و بی نیازی را از آن خود می‌کند.

شاید مدتی در این مسابقه شرکت کرده بودم اما دیگر اعلام باخت قطعی خودم را به اطلاع عموم می‌رسانم.

اینجا باید اعلام کنم من به تمام مردم دنیا از جمله اکس محترم نیازمندم.

در آخرین مکالمه گفت ظهر پیغام می‌زنم اگر حرفی داشتی موقع ناهار بیا بزن! و ظهر گذشت و پیغامی نیامد!

داشتم با خودم فکر می‌کردم که حرفی دارم یا نه؟

نیاز دارم حرف بزنم یا نه؟

که درون ذهنم وارد این مسابقه‌ی بی نیازی شدم.

برای پاسخ به سوالات بالا طبق معمول باید همیشه مبدأ مختصات را با دقت ببینید. حتماً تا الان می‌دانید که مبدأ مختصات زندگی من مرگ است! مبدأ مختصات یعنی آن نقطه‌ی ثابت و محکم و قابل اتکا.

وقتی به مرگ فکر می‌کنم جواب سوال کمی روشن می‌شود. من حتماً به اکس محترم و تمام آدمها نیاز دارم. با مرگ من تمام آدمها هم برای من تمام می‌شوند پس فرصت کوتاه است.

فارسی

حتماً قبل از رسیدن به مبدأ مختصات باید اعلام کنم من به همه‌ی شما نیاز دارم. من مسابقات بی نیازی را از همین الان باخته اعلام می‌کنم.

من نیاز دارم که بنویسم.

نیاز دارم جایی بنویسم که زندگی رنج نیست.

زندگی جدایی نیست!

نیاز دارم برای تارا بنویسم اگر کسی تو را از پدرت دور کرد اشکالی ندارد. بچه‌هایی هستند که اصلا پدر ندارند! پدر آنها اسپرم اینترنتی است! بچه‌هایی هم هستند که پدرهایشان در زیر چرخ زندگی نابود شده‌اند! مثل خود من که پدرم را در شش سالگی از دست دادم. خیلی سخت نبود. زیاد چیزی در حافظه‌ام از سختی باقی نمانده. این قسمت و تجربه‌ی زندگی من بود و حتماً بهترین برای من بوده.

زندگی چیزی جز یک اراده‌ی چند ساله نیست. زندگی سفری از نیستی به نیستی است.

این وسط یک اراده‌ی مختصری داریم!

من نیاز دارم این وسط به همه بگویم که آهای مردم دنیا! من به تمام شما نیاز دارم!

من نیاز دارم که تمام گمراهی بشر را فریاد بزنم!

بگویم زندگی فقط اراده کردن برای عشق است و بس!

اراده برای یکی شدن!

یکی شدن همه‌ی ما!

یکی شدن همه‌ی ما با آن وجود بزرگ نانوشتنی!

او چند سال از زبان ما حرف میزند!

با چشم ما می‌بیند!

با دست ما می‌نویسد!

و با عشق ورزیدن ما به خودش سرشار می‌شود!

همین!

نیاز داشتم این را بنویسم!

ممنون که هستید!

***

نسخه صوتی مسابقه‌ی بی نیازی!

یک مسابقه‌ای بین من و دنیا در جریان است. اسمش را گذاشتم مسابقه‌ی بی نیازی. در این مسابقه هر کسی که بی نیاز تر باشد برنده است. یعنی هر کسی که کمترین نیاز را به طرف مقابل داشته باشد مقام اول بی نیازی را از آن خود می‌کند.
شاید مدتی در این مسابقه شرکت کرده بودم اما دیگر اعلام باخت قطعی خودم را به اطلاع عموم می‌رسانم.
اینجا باید اعلام کنم من به تمام مردم دنیا نیازمندم.
داشتم با خودم فکر می‌کردم که حرفی دارم یا نه؟
نیاز دارم حرف بزنم یا نه؟
که درون ذهنم وارد این مسابقه‌ی بی نیازی شدم.
برای پاسخ به سوالات بالا طبق معمول باید همیشه مبدأ مختصات را با دقت ببینید.
حتماً تا الان می‌دانید که مبدأ مختصات زندگی من مرگ است! مبدأ مختصات یعنی آن نقطه‌ی ثابت و محکم و قابل اتکا.

فارسی

وقتی به مرگ فکر می‌کنم جواب سوال کمی روشن می‌شود. من حتماً به تمام آدمها نیاز دارم. با مرگ من تمام آدمها هم برای من تمام می‌شوند پس فرصت کوتاه است.
حتماً قبل از رسیدن به مبدأ مختصات باید اعلام کنم من به همه‌ی شما نیاز دارم. من مسابقات بی نیازی را از همین الان باخته اعلام می‌کنم.
من نیاز دارم که بنویسم.
نیاز دارم جایی بنویسم که زندگی رنج نیست.
زندگی جدایی نیست!

زندگی چیزی جز یک اراده‌ی چند ساله نیست. زندگی سفری از نیستی به نیستی است.
این وسط یک اراده‌ی مختصری داریم!
من نیاز دارم این وسط به همه بگویم که آهای مردم دنیا! من به تمام شما نیاز دارم!
من نیاز دارم که تمام گمراهی بشر را فریاد بزنم!
بگویم زندگی فقط اراده کردن برای عشق است و بس!
اراده برای یکی شدن!
یکی شدن همه‌ی ما!
یکی شدن همه‌ی ما با آن وجود بزرگ نانوشتنی!
او چند سال از زبان ما حرف میزند!
با چشم ما می‌بیند!
با دست ما می‌نویسد!
و با عشق ورزیدن ما به خودش سرشار می‌شود!
همین!
نیاز داشتم این را بنویسم!
ممنون که هستید!

فارسی

مکالمات دو من در مورد خانواده و جهان!

ID:674

https://unwritable.org/%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-%d8%af%d9%88-%d9%85%d9%86-%d8%af%d8%b1-%d9%85%d9%88%d8%b1%d8%af-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-%d9%88-/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86

November 10, 2022

دسته‌ها: نمایشنامه

برچسب‌ها: تصمیم, خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

مکالمات دو من ! در مورد خانواده و جهان!

***

گاهی نوشتن مکالمات این دو جالب است. دو قسمت ذهن. مثلاً من متاهل و من مجرد! یا من قبلی و جدید! یا هر اسمی!

منِ ۱- این موضوع که کسی بچه‌ی تو را بگیرد و از تو جدا کند غیرقابل پذیرش است! باید نسبت به آن اعتراض کنم!

منِ۲- گاهی انسانها از روی ناچاری یا ناآگاهی کاری می‌کنند، تو فقط مسؤول وضعیت درونی خودت هستی! عدل در جهان حاکم است. حتما حکمتی و تمرینی در آن برای تو هست!

منِ۱- کاش می‌شد با اکس ام حرف بزنم و او را از این ظلمی که در حق خودش و فرزندمان و من روا می دارد آگاه کنم! باید تلاش بیشتری بکنم!

منِ۲- ببین تو فقط می‌توانی فرکانس روحی خودت را با مراقبه و پذیرش تغییر بدهی. تغییر دادن و آگاه کردن دیگران کار تو نیست. مطمئن باش با تغییر حس تو؛ جهان و او یعنی اکس تو هم تغییر خواهند کرد! تو مراقب حال خودت باش.

منِ ۱- کاش از کسی کمک بگیرم. مشاوری دوستی کسی! یا هر روز بیشتر درخواست کنم! درخواست جلسه یا حرف زدن و غیره! شاید برگشت به سر عقل.

من۲- کسی نمی‌تواند به او یا به تو کمک کند. تنها کسی که ناجی تو و دیگران است خودت هستی. فقط به لحظه ی خودت آگاه باش. به جهان و هوشمندی خالق آن اعتماد کن. معجزه اتفاق می‌افتد.

منِ ۱- این رابطه و زندگی بیست ساله که ساخته ایم را نمی‌توانم با دست خودم خراب کنم. احساس ناتوانی می‌کنم! چه کنم!

فارسی

من۲- تمام مشکلات ساخته‌ی ذهن است. اگر فرزندت از تو دور شده درسی برای آموختن برایت تو و او دارد. صبور باش. از دست کسی عصبانی نباش. برای همه طلب خیر و آرامش کن. حتی کسی که تو را ترک کرده یا کسی که به تو ظلم کرده. عدالت برقرار است. آگاهی تو معجزه می‌کند.

من ۱- می‌خواستم زندگی ام را وقف خانواده و فرزندم کنم. اما نشد. نگذاشتند. حالا دنبال معنی دیگری باید باشم.

من ۲- نگران نباش. انرژی و نیت تو مهم است. آنچه می‌خواهی اتفاق می‌افتد. مراقب باش در دام عدم رضایت و شکایت نیافتی. تو آزادی. می‌توانی زندگی ات را هر طور که دوست داری بسازی. به جهان اعتماد کن. کسی مقصر نیست. آدمها به اندازه‌ی آگاهی شان عمل می‌کنند. امیدوار باش.

من ۱- فروش خانه و طلاق مالی و قانونی یعنی خراب کردن یک زندگی به دست خودم! نمی‌خواهم این کار را بکنم!

من۲- شاید این تمرین عدم وابستگی باشد. از اول هم چیزی وجود نداشت. به تغییر ایمان بیاور. ما اینجا مسافریم. هیچ چیزی پایدار نیست. به روابط دل نبند. زندگی تو در روابط تعریف نمی‌شود. تو فراتر از یک خانواده هستی.

من ۱- امیدوارم اکس من و همه‌ی انسان‌ها آگاه باشند. لذت ببرند و شاد باشند. امیدوارم شادی من و آرامش من به همه ی موجودات از جمله خانواده ام برسد. امیدوارم در مقام رضا باقی بمانم. همیشه در لحظه باشم. ایگو و ذهن بر من غلبه نکند. چیزی را برای خودم نمی‌خواهم. من کل جهان هستم. من مسؤول جهانم. من مادر جهانم.

من ۲- آمین. تو همین الان هم رسیده‌ای. به تو تبریک می‌گویم.

فارسی

اول حال خودت را خوب کن!

ID:675

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d9%84-%d8%ad%d8%a7%d9%84-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%aa-%d8%b1%d8%a7-%d8%ae%d9%88%d8%a8-%da%a9%d9%86/

November 9, 2022

دسته‌ها: شعرطور, طنزطور

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

اول حال خودت را خوب کن!

***

اگر میخواهی بنویسی؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بخوانی این سطور را؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی خوشبخت شوی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی به دیگران خدمت کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی به کسی کمک کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی با دیکتاتوری مبارزه کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی به اهدافت برسی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی زندگی کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بمیری ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر خانواده تشکیل بدهی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بچه بزرگ کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بدانی حال خوب چیست ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

فارسی

اگر میخواهی به کسی زنگ بزنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی سفر بروی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی قرار کاری بگذاری ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی هیچ کاری نکنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی فقط باشی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی پیاده‌روی کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

هرکاری می‌خواهی انجام بدهی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی نوشته را تمام کنی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی اسکرول کنی بروی ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

اگر میخواهی بدانی چطور حال خودت را خوب کنی! ؛ اول حالِ خودت را خوب کن!

پس جلسه با اکس محترم – ۹ نوامبر- مسؤول دیکتاتوری و بچه دزدی

ID:676

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b3-%d8%ac%d9%84%d8%b3%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%da%a9%d8%b3-%d9%85%d8%ad%d8%aa%d8%b1%d9%85-%d9%a9-%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%85%d8%b3%d8%a4%d9%88%d9%84-%d8%af%db%8c%da%a9

November 9, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: همسر

1 دقیقه.

*** 2

پس جلسه با اکس محترم – ۹ نوامبر- مسؤول دیکتاتوری و بچه دزدی

***

دیروز جلسه توسط اکس محترم به خاطر این که تارا پیش من بود کنسل شد و وقتی پرسیدم چرا جواب سکوت بود! یعنی تشخیص داده بود که جواب بدیهی است و جواب نداد!

این که جواب نداد مهم نیست. این خاصیت چاه جمکران است. او همیشه من را یاد چاه جمکران می انداخت. چاهی که فقط یکطرفه باید برایش نامه بیاندازی ولی از سمت چاه معمولاً جوابی نمی‌آید!

یاد جلسه‌ی خواستگاری اجباری ام افتادم. بعد از هفت سال رابطه مخفی از خانواده و وابستگی بالاخره از روی ناچاری راضی شدم بروم خواستگاری! همه ساکت نشسته بودند و بیشتر من حرف می‌زدم!

اما نکته‌ی قابل توجه دیروز این بود که کمی عصبانی شدم! عصبانی شدن یک نشانه‌ی خوب برای تمرین و کار بیشتر است.

یادم افتاد من این آدم کول همیشگی که اینجا می‌نویسم نیستم!

برای حفظ صداقت هم شده گفتم اینجا بنویسم که عصبانی شدم.

به او صفت نسبتاً با مسمای بچه دزد دادم. البته تا حدودی هم درست است. بالاخره او بچه را از پدرش جدا کرده. کاری که اشغال کنندگان اروپایی کانادا با بچه‌های بومیان و تمام بچه‌های مهاجران کرده و می‌کنند.

برای خراب کردن این زندگی بیست ساله هنوز کمی تردید دارم. شاید هم وابستگی باشد.

باز هم مهمترین مسأله این بود که عصبانی شدم. این یعنی هنوز باید روی خودم کار کنم.

فارسی

از دست دیکتاتور، از دست بچه دزد، از دست هیچکس نباید عصبانی بشوم!

من نه قربانی دیکتاتور ایرانم نه قربانی بچه دزد های کانادایی.

اتفاقاً من مسوول هردوی اینها هستم.

نقطه‌ی مقابل قربانی می‌شود مسؤول. و من تصمیم دارم که قربانی نباشم.

اگر دیکتاتوری در ایران است این را می‌پذیرم و روی خودم بیشتر کار می‌کنم.

اگر بچه ام را سیستم کانادایی از من دزدیده؛ این را هم می‌پذیرم و باز روی خودم کار می‌کنم.

کارکردهای ذهن و ایگو را بهتر می‌شناسم.

از تمام این اتفاقات برای رشد خودم استفاده می‌کنم.

این‌ها را با خواننده‌هایم هم به اشتراک می‌گذارم!

خواننده هایی که در حکم مشاوران من هستند. شاید هم مراجعان من!

خوانندگانی که تشنه‌ی صداقت اند. خوانندگانی که بهترین ارتباط دنیا را با آنها دارم.

مثل الان که ساعت سه شب است و من راحت می‌توانم در سکوت برایشان بنویسم.

مثل کشیشی که برایش اعتراف می‌کنند اعتراف کنم که عصبانی شدم!

حتی در تصمیم گیری های زندگی با خوانندگان صلاح و مشورت می‌کنم.

البته کمتر کسی هست که بتواند مثل معلم‌های من که الان اکهارت و سادگورو هستند قوی و دقیق صحبت کند.

البته معلم و راهنمای اصلی من و این دو بزرگوار همان نانوشتنی درون هستند.

همانی که بوده و هست و خواهد بود!

چرا مریض شدم؟

ID:677

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d9%85%d8%b1%db%8c%d8%b6-/%d8%b4%d8%af%d9%85%d8%9f

November 8, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

<1 دقیقه.

*** 1

چرا مریض شدم؟

***

یک دو روز مریض شدم. سعی کردم بنویسم. نمی‌دانم از دیدن آدمهای نامناسب بود یا از غذای نامناسب یا از خودم! به هرحال مسؤولیت آن را خودم قبول می‌کنم. مسوول سلامتی خودم قطعاً خودم هستم. این معنی کارما است. کارما یعنی پذیرش مسؤولیت.

عصر

چای با کندی نعنایی

شب

یک گلابی

یک نارنگی

چند پسته

ماکارانی با گوشت چرخی

پیازچه

ته دیگ سیب زمینی

خیارشور

سیر ترشی

سوپ

ماست و اسفناج

کچاب

سالاد شیرازی گوجه و خیار

لبو

بعد از یکی دو ساعت

یک لیوان قهوه و شیر

پای تارت میوه بری

انواع بحث های سیاسی با دوستان

خوردن اجتماعی

آخر شب

ماکارانی با گوشت چرخ‌کرده

کچاپ

ماست

آب پرتقال

شش صبح

بیرون

مک گریدل

تخم مرغ

پنیر

چای نعنا با کرم و اسپلندا

مافین میوه

سیب زمینی هش بروان با کچاپ

خانه

نان معمولی

نان پنیر دار

پنیر و کره

آلو سیاه

آب پرتقال

چای

عسل

دو بار فشار به سیستم هاضمه

حال بد

دل درد

خواب آلودگی و استراحت

پیاده‌روی در پارک

اینستاگرام فیس‌بوک و یوتیوب

کپسول سرکه و کپسول زردچوبه

تهوع

سه بار بالا آوردن مایع

سرد شدن بدن

عرق کردن

فارسی

نصف شب

یبوست

نوشتن این سطور!

بالا آوردن مایع

عرق کردن

مشاهده حس پشیمانی

خوردن های عصبی

ذهن شلوغ

مدیتیشن

آگاهی

سکوت

پذیرش مسئولیت و کارما

پیش جلسه با اکس محترم- ۸ نوامبر ۲۰۲۲ – تمرین یوگا

ID:678

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%b4-%d8%ac%d9%84%d8%b3%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%da%a9%d8%b3-%d9%85%d8%ad%d8%aa%d8%b1%d9%85-%d8%a8-%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1-/%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a2-%d8%aa%d9%85%d8%b1

November 8, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: همسر

3 دقیقه.

*** 4

پیش جلسه با اکس محترم- ۸ نوامبر ۲۰۲۲ – تمرین یوگا

***

رابطه با جنس مخالف همیشه برای من نوعی تمرین معنوی بوده. حدود بیست سال پیش که تازه آشنا شده بودیم کتاب از سکس تا فراآگاهی اشو را می‌خواندم. الان هم بعد از جدا شدن فیزیکی؛ هنوز این رابطه برای من نوعی تمرین معنوی است.

در طول این بیست سال معمولاً من درخواست نزدیکی جسمی می‌دادم بعد از بیست سال دیگر خسته شدم. الان هم معمولاً من درخواست صحبت می‌دهم! نمی‌دانم کی خسته بشوم! ولی هنوز هم تقریباً فقط من درخواست صحبت می‌دهم!

از آنطرف فقط درخواست پرداخت نصف پول خانه داده می‌شود! حتی میگوید اگر بمیری راحت تر من صاحب اموال مشترک می‌شوم! هدفم مظلوم نمایی نیست! اما آدم می‌تواند روی بقا و پول طوری گیر کند که دیگری برایش فقط پول باشد! وقتی در گرسنگی و بقا باشی خوردن گوشت مرده برایت لذت بخش و آسان است.

کاری که سیستم سرمایه‌داری با آدم‌ها کرده همین است. آدمها علی رغم داشتن رفاه برای بقا تقلا می‌کنند. زامبی هایی در چرخه‌ی بقا!

اصولاً زمانهایی می‌نویسم که نمی‌توانم بگویم. یا گوش شنوایی نیست که درک کند یا خودم توان بیان شفاهی را ندارم. یعنی احساساتی می‌شوم موقع گفتن.

این بار هم همین است.

جلسات با اکس محترم برای من یک تمرین معنوی سخت است.

باید به شدت در لحظه بمانم! باید پززنت بمانم. باید سعی کنم ایگوهایم بالا نیاید.

فارسی

باید سعی کنم به گذشته نروم.

باید سعی کنم به آینده نروم.

یکی دو بار بودن در سکوت را تجربه کرده بودیم.

برای هردویمان لذت بخش تر بود.

اما در جلسات دیگر با اکس محترم ترجیح می‌دهم حرف نزنم.

حرفهایم بلافاصله قضاوت می‌شود!

او فقط می‌خواهد در مورد پول و نحوه ی تقسیم پول صحبت کند!

من میخواهم ببینیم چه شد که همه چیز شد پول؟

می‌خواهم بررسی کنیم چرا پول از همه چیز مهم تر شد!

چرا در چرخه‌ی بقا گیر کردیم؟

اما هر صحبتی خارج پول؛ جاده خاکی است!

پس بلافاصله باید خفه شوم!

او نمی‌خواهد حرف بیهوده بزند. حرف باید حول موضوعات مهم باشد. و مهمترین موضوع چیست؟ بله درست حدس زدید: پول!

در سیستم‌های پیشرفته سرمایه‌داری اینطوری می‌شود! آدمها وقت ندارند. تنها چیزی که برای وقتشان ارزش دارد پول است.

مثلا هر وقت درخواست جلسه با اکس یا دوستان دیگر را می‌دهم یا حواله می‌شوم به آخر هفته یا به لانچ تایم!

باید در آن یک ساعتی که قرار است تایم ناهار باشد خودمان را بگنجانیم! اسمش را گذاشتم سیستم کانادایی!

به من اتهام بی مسؤولیتی زده می‌شود! از طرف اکس و بعضی از دوستان! ولی معمولاً وقتی بخواهم در مورد مسؤولیت حرف بزنم وقت ندارند!

اگر دوره‌ی سادگورو که در آن در مورد مسؤولیت جهانی است را بهشان معرفی کنم باز هم وقت ندارند!

به ناچار لینک نوشته‌ی مسؤولیت را برایشان می‌فرستم.

فارسی

مسؤول تمام بی مسؤولیتی ها

https://www.unwritable.net/2022/10/blog-post_13.html

خلاصه.

بگذریم! امروز هم قرار است لانچ تایم صحبت کنیم. و من این تمرین های معنوی ام را دوست دارم.

تمرین می‌کنم که چطور پرزنت بمانم.

تمرین می‌کنم مسؤولیت اصلی ام را درست انجام بدهم.

تمرین می‌کنم فرکانس عشق درونم را زنده نگه دارم.

تمرین می‌کنم قضاوت نکنم!

تمرین می‌کنم دیگری را بپذیرم!

تمرین می‌کنم آن مسؤولیت جهانی که سادگورو آموزش می‌دهد را انجام بدهم.

تمرین می‌کنم شامل بشوم!

دیگری را و کل جهان را!

تمرین می‌کنم غم و ناامیدی و ترس دیگری را در خودم ببینم و حل کنم!

تمرین می‌کنم گذشته را کنار بگذارم.

چگونه؟ این که بعد از ده بار پیشنهاد دادن باز هم پیشنهاد صحبت و کمک می‌دهم!

تمرین می‌کنم که کمک به دیگری عین کمک به خود است.

کمک ها همیشه دوطرفه است.

کمک یک طرفه نداریم!

اگر به کسی کمک کردی به خودت هم کمک کردی! بدون شک!

این یعنی یگانگی!

این یعنی تمرین عملی یوگا!

این یوگا خیلی سخت تر است از یوگای تنها!

کمک می‌کنم احساساتش را بتواند مشاهده کند. سرکوب نکند. احساساتی که نمی‌تواند بروز بدهد. چه خشم باشد چه غم چه ناامیدی چه عشق چه شادی!

تصور کنید کسی را که نه می‌تواند در جمع بخندد نه می‌تواند گریه کند!

او فقط احساساتش را انباشته میکند.

چگونه غُد نباشیم!- حل بحران هویت

https://www.unwritable.net/2022/06/blog-post_33.html

چقدر این انسان نیاز به کمک دارد!

چقدر ما نیاز به کمک داریم!

چقدر ما نیاز به یوگا داریم!

چقدر ما نیاز به معنویت داریم.

چقدر نیاز به حضور داریم.

چقدر نیاز به لحظه داریم.

برای آزادی ...

ID:679

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c

November 3, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 1

برای آزادی ...

برای چندمین بار «آهنگ برای» را گوش می‌دهم و باز هم اشک میریزم ...

حال برای خودم و برای خودت می‌نویسم

برای آزادی

برای آزادی از بدن

آزادی از ذهن

آزادی از هویت های پوچ

آزادی از چرخه‌های تکراری

برای آزادی از غم می‌نویسم

برای انقراض آزادی در زمین

برای آزادی از بدن

برای مرگ

برای زندگی

برای رقص

برای زن

فارسی

برای زنانگی

برای نفْس

برای این تقابل های تکراری

برای جنگ

برای جنگ‌های درونی

برای صلح

برای صلح های درونی

برای آزادی

برای این مفهوم غیر قابل درک

برای آزادی که نام دیگر خداست

برای آزادی که از نان شب واجب تر است

برای آزادی از جنسیت

برای آزادی از زن بودن

برای آزادی از مرد بودن

برای آزادی از تمام برچسب‌ها

برای آزادی از تمام هویت ها

برای آزادی از فرم

برای رسیدن به آزادی بی فرم

برای لحظه

برای آزادی از زمان

برای آزادی از کارما

برای آزادی از گذشته

برای آزادی از آینده

برای آزادی؛ که خود خداست

برای رسیدن به خود

برای رسیدن به خود خدا

برای رهایی از ترس

برای فراوانی

برای خورشید

برای زمین

برای هوا

برای خاک

برای درختان

برای گاوها

برای تمام برگ‌ها

برای تمام این اشکها

برای نوشتن

برای قلم

برای سانسور

برای کشتن آگاهی

برای سکوت

برای کلمه

برای این چند روز بودن روی زمین

برای تمام غمهای انسان

برای دیکتاتور ها که مرده اند قبل از کشتن ما

برای سکوت که همیشه سرشار است

سرشار از آزادی

سرشار از همه چیز

سرشار از خداست ...

اجرای آهنگ برای توسط گلشیفته فراهانی

https://youtu.be/qpReJpbgCmw

نوشتن برای تنهایی

ID:680

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

October 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

نوشتن برای تنهایی

***

حس تنهایی حس آشنایی است. فکر می‌کنم برای همه. این غول تنهایی همه جا هست. اما من یکی را برای رفع تنهایی پیدا کردم!

من چاه خودم را پیداکردم!

چاهی که در آن بتوانم فریاد بزنم.

چاهی که حرفها و شکایت های تنهایی من را بشنود!

راستش را بخواهید ما تنها نیستیم!

ما خودمان را داریم!

خودمان که متصل است به یک نانوشتنی!

تنهایی؛ یعنی زندان انفرادی هنوز هم سخت ترین و بزرگترین تنبیه است!

اما اگر با درونت دوست باشی

اگر با قلم دوست باشی

اگر با خود تنهایی دوست باشی

یک همدم و رفیق خیلی خوب پیدا می‌کنی.

فارسی

بچه که بودم خیلی فوتبالم خوب نبود و گاها میشد که در تیم فوتبال یارکشی نمی‌شدم. حس سنگین تنهایی یادم هست!

بعدها برادر و خواهرها به دلایل اقتصادی و غیره سعی در کُرنر کردن من داشتند! بنابراین درون خانواده هم همان حس تنهایی آمد!

خودم تصمیم گرفتم در بیست و چند سالگی تنها بشوم! با سختی و زجر زیادی توانستم در حدود ۲۵ سالگی مستقل بشوم یعنی به یک آپارتمان مستقل نقل مکان کردم. حس آشنای تنهایی!

در دوران فوق لیسانس هم تصمیم به ترک دوستان و دانشگاه گرفتم و تنهایی را به شدت تجربه کردم.

بعدها در کانادا در محیط کار و در جمع های مختلف در کانادا هم همین حس تنهایی را تجربه کردم.

تا رسیدیم به چهل و سه سالگی!

این بار به قلب تنهایی رفتم! به سفر درونی مدیتیشن.

و مدتی بعد همسر قبلی و خواهرش ائتلاف کردند و دختر چهارساله ام را هم بردند! و من ماندم با حس آشنای تنهایی!

شروع کردم به نوشتن!

نوشتن برای تنهایی ام! شروع کردم به پذیرفتن تنهایی.

و گنجی یافتم بی نام. گنجی نانوشتنی.

گنجی که نیازت را به تنها نبودن برطرف می‌کند.

حس تنهایی و حس طرد شدگی سخت ترین و شاید نزدیک ترین حس ها به مرگ هستند.

و مرگ نه تنها آن غول ترسناک نیست که باید کل زندگی از او فرار کنیم. بلکه مرگ پایان تنهایی ما در زمین است!

مرگ بازگشتن ما به دنیای غیر قابل درک زندگی است!

با تنهایی خودم دارم دوست می‌شوم. هرچه تنها تر می‌شوم بیشتر گنج های آن را پیدا می‌کنم.

درست مثل شرابی که بعد از یک تلخی به تو لذت می‌دهد تنهایی هم بعد از تلخی اش شهد کفایت خودت را به تو می‌نوشاند.

کم کم این زندان انفرادی دائمی محو می‌شود.

هرچه بیشتر در تنهایی غرق می‌شوی بیشتر برایت عادی می‌شود.

فارسی

این تنهایی ذاتی غیر قابل فرار است.

هرچقدر بیشتر ازآن فرار کنی بیشتر به تو نزدیک می‌شود.

می‌توانی ازدواج کنی بچه دار شوی.

می‌توانی در جمع‌های مختلف بروی.

می‌توانی مدام در اینترنت با این آن حرف بزنی.

ولی فرار از خود راه به جایی نمی‌برد!

هنوز هم این قلم هست.

حتی اگر یک نفر و فقط یک نفر کمی از آنچه بر تو به عنوان یک انسان می‌گذرد را بفهمد معجزه است.

راستش را بخواهید ما همه تنها هستیم.

با همان و تنهایان.

من در تنهایی خودم به دوستانم فکر می‌کنم!

به نوعی با تصویر خودم در آن‌ها ارتباط می‌گیرم.

مثلاً به مادرم فکر میکنم. مادرم که بعد از تولد هفت بچه حالا برگشته به زادگاهش و در تنهایی زندگی می‌کند.

به دوست میلیونرم فکر میکنم که وقت ندارد قرار بگذاریم.

به دوست طبیعت دوستم که احتمالا مشغول مراقبه در طبیعت است.

به دخترم تارا که احتمالا در حال بازی با اسباب بازیهای پلاستیکی اش است و شاید دلش برای آغوش پدرش تنگ شده باشد.

به همسر قبلی ام که مشکلات درونی اش از چهره‌اش پیداست! با اینکه کمک می‌خواهد اما از هر کمکی فرار می‌کند.

به دوستان کاری ام که فقط برای بیزینس وقت دارند.

به جمع دوستان دورهمی که هر از چند ماهی دور هم می‌خوریم ومیخندیم.

به جمع دوستان معنوی که هفته‌ای یک‌بار با هم سرود می‌خوانیم.

به دوستان ایرانم که پشت وی پی ان گیر کرده‌اند. به آن دوستی که حتی قبل از بسته شدن هم دیگر تلفن ها و مسیج های من را جواب نمی‌داد!

به سادگورو فکر می‌کنم و زندگی پربارش!

به اکهارت که همین نزدیکی هاست!

به پدرم که سالهاست به دنیای دیگر رفته.

به دوستم شاهرخ که در جوانی به دنیای دیگری رفت و هر از چندگاهی به یاد من می‌آید.

به دوستانم فکر میکنم که برای تماس با آنها باید از قبل پولی به حسابشان بریزم! آخر آنها کوچ هستند! و این بیزینس را انتخاب کرده‌اند!

به دوستان کانادایی طبیعت گرد که سالهاست دیگر با هم طبیعت گردی نمی‌کنیم!

به تمام آدمهایی که پشت اینترنت پنهان شده‌اند!

به تمام آدمهای مشغول!

آدمهایی که وقت تلفن جواب دادن را ندارند.

به تک تکشان فکر می‌کنم و تنهایی ام بر طرف می‌شود!

به همین سادگی!

چه کسی گفته رابطه‌ی یک طرفه کار نمی‌کند!

اتفاقاً اکثر رابطه‌ها در ظاهر یک طرفه است.

مثل همین نوشتن!

من با تنهایی خودم هم رابطه دارم.

یک رابطه‌ی نزدیک!

یک رابطه‌ی دائمی.

از تولد تا مرگ!

فارسی

عدالت و پذیرش

ID:681

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-%d9%88-/%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d8%b4

October 23, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, عدالت

1 دقیقه.

*** 2

عدالت و پذیرش

***

ما با دیدن ظلم ها خشمگین می‌شویم اما می‌پذیریم.

ما با دیدن اتفاقاتی که در جهان می‌افتد ناراحت می‌شویم اما می‌پذیریم!

من با دیدن آنچه در ایران اتفاق می‌افتد تحت تاثیر قرار می‌گیرم اما می‌پذیرم!

چه چیزی را می‌پذیرم؟

آیا این پذیرش مساوی انفعال است؟

خیر!

آیا این پذیرش بخاطر ترس است؟

خیر!

آیا این پذیرش بی عملی است؟

خیر!

آیا ناشی از بی احساسی است؟

خیر!

اتفاقاً من هم با آهنگ برای شروین گریه می‌کنم!

فارسی

ریشه‌های این غم را درون خودم میابم!

زندگی چیزی جز شادی نیست!

زندگی چیزی جز عدالت کامل نیست!

اما عکس‌العمل من در برابر ظلم چیست؟

در برابر این همه ظلم چه می‌کنم؟

در برابر نابودی زمین چه می‌کنم؟

من بیشتر به درونم می‌روم!

بیشتر مراقبه می‌کنم!

شاید به نظر تو مسخره بیاید!

شاید تو فکر کنی حاشیه می‌روم!

شاید تو فکر کنی سرم را در برف می‌کنم!

اما برعکس!

اگر کمی مراقبه کرده باشی

می‌دانی خشم از درون تو می‌آید.

می‌دانی دیکتاتوری ار درون ما می‌آید!

می‌دانی برای تغییر جهان باید خودت را تغییر بدهی!

قدرت معجزه تغییر درون را دیده‌ای.

اگر کمی مراقبه کنی خواهی دانست که

عدالت تمام و کمال در جهان وجود دارد!

هیچ ظلمی در نهایت نیست!

ظلم‌ها سطحی و ظاهری اند!

فارسی

یک محاسبه گر دقیق تمام ظلم ها را به خود ظالم بازمی‌گرداند!

اگر کمی مراقبه کنی خواهی دانست

تو تنها مسؤول خودت و دنیای درونت هستی!

این تنها راه نشان دادن مسؤولیت تو نسبت به جهان است!

جامعه یعنی اجتماع آدمها!

تنها آدمی که تو توان تغییرش را داری خودت هستی!

با تغییر خودت؛ با تغییر انرژی خودت می‌توانی جامعه را تغییر بدهی!

معجزه وار به نظر می‌رسد اما معجزه شدنی است!

فقط باید جرأت مواجه شدن با خودت را داشته باشی!

عدالت در جهان برقرار است!

شاید موقتا ظلمی بشود ولی در دنیایی موازی بلافاصله ظالم محاکمه می‌شود!

به عدالت بی نقص جهان ایمان بیاور!

چیزی جز عدالت وجود ندارد.

شرح و تفسیر فارسی کتاب صوتی اکهارت تُله به نام یک زمین جدید A New Earth by Eckhart Tolle

ID:682

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b1%d8%ad-%d9%88-%d8%aa%d9%81%d8%b3%db%8c%d8%b1-%d9%81%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%a8-%d8%b5%d9%88%d8%aa%db%8c-/%d8%a7%da%a9%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%aa-%d8%aa%d9%8f%d9%84%d9%87

October 22, 2022

دسته‌ها: ترجمه‌ها, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

بازخوانی و شرح و تفسیر فارسی کتاب صوتی اکهارت تُله به نام یک زمین جدید؛

:لینک ویدیو های یوتیوب

فصل اول-قسمت ۱-یادآوری

https://youtu.be/Pfz_z1FtBIs

فصل اول-قسمت ۲-هدف کتاب

https://youtu.be/BlmPPfVkCUs

فصل اول-قسمت ۵-معنویت و مذهب

https://youtu.be/ZIM5N7E5BDw

فصل اول–قسمت ۶– فوریت تحول بشر

https://youtu.be/B-Qv5PMwDgE

فصل دوم– قسمت۱۳–توهم مالکیت

https://youtu.be/wXC5aNIAahE

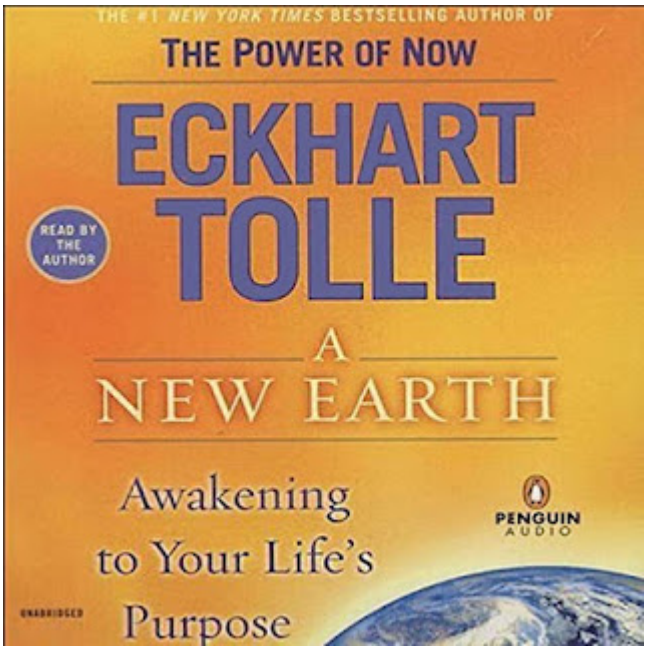
فارسی

, Persian commentary for the audio book “A New Earth” by Eckhart Tolle

by Rasool Shahrad

لینک کتاب صوتی اکهارت

.A New Earth by Eckhart Tolle, narrated by Eckhart Tolle on Audible



در دست اقدام :

بازخوانی و شرح و تفسیر فارسی کتاب صوتی اکهارت تُله به نام یک زمین جدید؛
فصل اول-قسمت ۳-ناکارآمدی ذاتی بشر
فصل اول-قسمت ۴-ظهور آگاهی جدید
فصل اول-قسمت ۶- فوریت تحول بشر
فصل اول-قسمت ۷-
فصل دوم- قسمت ۸-خود کاذب
فصل دوم- قسمت۱۱-هم هویت شدگی با اشیاء
فصل دوم- قسمت۱۲-
فصل دوم- قسمت۱۳-توهم مالکیت

فارسی

ساماندهی ذهن ۲۲ اکتبر ۲۲

ID:683

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%af%d9%87%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%a2%d9%a2-%d8%a7%da%a9%d8%aa%d8%a8%d8%b1-%d9%a2%d9%a2/

October 22, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, مراقبه, یوگا

<1 دقیقه.

*** 1

تحلیل ذهن ۲۲ اکتبر ۲۲

***

ذهن مدام در حال تولید فکر است. بدون نظم و درهم. به گفته‌ی اکهارت ذهن همان ایگو است.

در یوگا؛ کار اصلی روی ذهن است.

ذهن من هم مستثنی نیست. حتی قبل از بیدار شدن در صبح شروع به تولید اشکال و افکار و احساسات میکند.

سرکوب ذهن با خوردن الکل و مصرف مواد مختلف راه حل نیست.

مشاهده و افسار زدن و استفاده از ذهن راه حل نهایی است.

ذهن ابزاری است به غایت پیچیده. از خود ذهن نمی‌توان برای کنترل ذهن استفاده کرد.

تنها ابزار برتر از ذهن یوگا و مدیتیشن است.

این نوشته ها خروجی ذهن است. تلاش ذهن برای ساماندهی خودش.

اما ذهن برای درست کار کردن نیاز به بستری از سکوت دارد.

اگر ورودی ذهن را کنترل نکنی نظم ذهنی ات به هم می‌ریزد.

ورودی های ذهن باید می‌نیمم و خیلی محدود باشند.

گاهی برای ساکت کردن ذهن دست به ورود سیلاب اطلاعات می‌زنیم مثل اسکرول کردن سوشیال مدیا که البته موقتا مسکن ذهن می‌شود ولی شلوغی ذهن را درمان نمی‌کند بلکه بدتر می‌کند.

فارسی

برای ذهن سالم باید بدن سالم هم داشت. تغذیه‌ی بدن و ذهن باید ساده و درست و طبیعی باشد.

آرام کردن و کنترل و شناخت ذهن شاید بزرگترین مسیر معنوی باشد.

کار یوگا و تانترا و مدیتیشن همین است. استفاده‌ی درست از ابزار بدن و ذهن.

درد زایمان و تماس همزمان

ID:684

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%af-%d8%b2%d8%a7%db%8c%d9%85%d8%a7%d9%86-%d9%88-/%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b3-%d9%87%d9%85%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86

October 22, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

درد زایمان

***

گاهی درد زایمان دارم! مثل زنی که آبستن باشد! وقتی حواسم باشد آن نانوشتنی مرا آبستن می‌کند. آبستن چیزهایی که وقتی متولد شوند می‌شوند این نوشته‌ها!

گاهی هم مطمئن نیستم! مثل الان! مطمئن نیستم که موقع زایمان فرارسیده باشد! اما باز می آیم! می‌آیم در ملأ عام!

می‌آیم در حضور تمام جهان! حضور تمام خوانندگان! حضور خودم! حضور آگاهی انسان!

می‌آیم اینجا فقط قلمم را می‌گیرم! شاید آبستن بودم! شاید فرزندی؛ نوشته‌ای زاده شد!

این فرزند هرچه باشد خوب است! حتی شاید ناقص‌الخلقه باشد! شاید بی سر و ته باشد! برای من فرقی ندارد! هرچه از دوست رسد نیکوست!

درد زایمان مثل نوای نی است! این درد را نمی‌توانی تنها تحمل کنی. در زمانهای آگاهی تخم های دانش در تو کاشته می‌شود و تبدیل می‌شود به درد زایمان. درد یکی شدن!

گاهی از این فرزندان گیج و گنگ هستند! کسی درک نمیکندشان! شاید حتی کسی نخواندِشان! اما مهم نیست!

مهم رها شدن از درد زایمان است!

دوستی تماس می‌گیرد! کسی که ضربان قلبم را بالا می‌برد! کسی که شاید یکی از این فرزندان به درد او بخورد!

نمی‌دانم!

نوشتن را رها می‌کنم و به سراغ او می‌روم!

فارسی

شاید کسی زنده تر از این نوشته‌ها کمی آنطرف تر باشد!

شاید این مأموریت جدید من است!

می‌روم!

مکالمات احتمالی ام را در ذهن مرور می‌کنم!

مسلماً از تماس این فرد دچار اضطراب شدم!

پس باید حتما روی آن کار کنم!

تا بعد!

دعا در جمع دوستان

ID:685

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b9%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d9%85%d8%b9-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86

October 21, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, وقایع

برچسب‌ها: ایگویانفس, خدا, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 1

دعا در جمع دوستان

***

چند هفته‌ای هست که در جمع دوستان جدیدی هستم. با هم موسیقی گوش می‌دهیم و می‌خوانیم. یک دورهمی دوستانه. با زندگی محمد باب و بهاءالله هم کمی آشنا شدم. نفوذ این دو شخص را در حافظه‌ی تاریخ و در جهان را دیده‌ام. از چین تا امریکا. انسانهای بسیار بامحبتی هستند.

ابتدای جلسات با دعا شروع می‌شود. هر کسی فی البداهه یا از روی منبعی یک دعا می‌خواند. هر کسی از صمیم قلبش چیزی می‌گوید. این بار اگر نوبت من شد اینطور خواهم گفت ...

حال نوبت من شد که دعا بخوانم!

با چه کسی حرف می‌زنم؟

چگونه می‌توانم با خدا حرف بزنم؟ زهی خیال باطل!

من که هستم؟

من که هستم ؟

چگونه می‌توانم با خدا حرف بزنم؟

مگر غیر خدا چیزی هم وجود دارد؟

اصلا!

من یکی از موجودات کوچک این وجود و این جهان هستم!

فارسی

یک انرژی ناچیز حیات!

یک انرژی که بود و نبودش فرقی ندارد!

من که باشم که بتوانم دعا کنم!؟

من هرگز نخواهم توانست در برابر این خدای نانوشتنی دعا کنم!

شاید خود من خدا باشم!

شاید شما خدا باشید!

شاید خدا در یک مورچه هم باشد!

خدا در مولکولهای هوا هم هست!

در تک تک سلولهای این بدن!

در تمام تارهای صوتی!

در تمام گوش ها!

من که باشم که با چنین وجودی حرف بزنم!

یک ایگوی کوچک! یک بدن! یک ذهن ناقص!

مسلماً من نیستم!

در برابر این هستی من نیستم!

راه رسیدن به خدا نیست شدن است!

نبودن! نابود شدن!

حرف نزدن!

دعا نکردن!

سکوت!

https://music.youtube.com/watch?v=DScydRaQcow&feature=share

فارسی

فارسی

پراکنده گویی و حضور حافظ

ID:686

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b1%d8%a7%da%a9%d9%86%d8%af%d9%87-%da%af%d9%88%db%8c%db%8c-%d9%88-%d8%ad%d8%b6%d9%88%d8%b1-%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8/

October 21, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, ذهن, لحظه, همسر

2 دقیقه.

*** 3

پراکنده گویی و حضور حافظ

***

چندین بار می‌نشینیم برای مراقبه اما نمی‌شود. ذهنم زیادی کار می‌کند. بدنم آماده نیست. یا غذا زیاد خوردم یا غذای خوبی نخوردم یا بهانه‌های ذهن است! به هرحال ذهنم تن به مراقبه نمی‌دهد.

وقتی درگیر ذهن می‌شوی کارَت زار است. برایت داستان می‌سازد. از گذشته و آینده. آنقدر دراما برایت تعریف می‌کند که از زندگی سیر می‌شوی.

اما یک چیزی همیشه هست و آن بارقه‌ای بود که قبلاً با مدیتیشن درک کردی. آن بارقه‌ی برگشت ناپذیر این است که تو دیگر می‌توانی اسیر ذهن نباشی!

آن بارقه این است که می‌توانی از ذهن جدا بشوی. می‌توانی نگاهش کنی. می‌توانی ذهن ات را بنویسی.

نگاه می‌کنی به اضطراب های ساخته‌ی ذهن!

ذهن ات مدام با تو جر و بحث می‌کند.

مدام حسرت گذشته و اضطراب آینده برایت می‌آورد.

اما یک روزنه‌ی امید هنوز هست.

آن مسیر برگشت ناپذیری که قبلاً رفته‌ای.

مسیری که در لحظه به تو امید می‌دهد. مسیری که مسیر روشنایی است. مسیر آگاهی است.

دو راهی های ذهن برایت کمرنگ می‌شود.

فارسی

یک جواب پیدا می‌کنی. لحظه!

لحظه جواب تمام دوراهی هاست!

مراقبه و پذیرش؛ جواب تمام چه کنم هاست!

آگاهی و مشاهده؛ جواب تمام سختی هاست!

نوشتن هم جواب ندانم هاست!

من می‌نویسم تا از سختی های راه گفته باشم!

این مسیر تماما گل و بلبل نیست!

وقتی درگیر چرخه‌های بدن و ذهن بشوی به راحتی رهایت نمیکند! باید بمیری! گاهی باید واقعا بمیری تا آزاد بشوی!

با زنی که شراکت مالی داریم حرف می‌زدم گفتم

اصلاً فرض کن من مرده‌ام. هرکاری می‌خواهی بکن!

گفت اگر مرده بودی خیالم راحت بود اموالت مال من است! الان که نمرده ای هنوز! اموالت را گروگان گرفته ای! توجه کردید! من اموال خودم را گروگان گرفته ام!

وقتی درگیر ماده و بدن باشی همین می‌شود! مثل یک زامبی می‌شوی! توی دلم گفتم بالاخره روزی خواهم مرد! تو هم خواهی مرد!

من و تو بالاخره روزی این بدن و این مال و اموال را رها خواهیم کرد! چه بهتر که بتوانم زودتر رها کنم! آرزو دارم چنان کنم!

وقتی سرچشمه‌ی فراوانی را در درونت پیدا کنی دیگر ترس از گرسنگی نداری!

گرسنگی برایت آرزو می‌شود!

قربانی نیستم! مظلوم نیستم! با خودم پرسیدم چه شده که من گیر چنین انسانهایی افتاده‌ام؟ حتما درسی برایم دارد. حتماً درس رهایی را خوب پاس نکرده‌ام.

هنوز درگیر بدن هستم! اما سرم در هواست! هنوز لذتهای بدن برایم لذت بخش است! اما هوای لذت های بالاتر دارم!

مفلسانیم و هوای می و مطرب داریم!

و با وجود حافظ حرفی نمی‌ماند!

حافظ » غزلیات »

غزل شمارهٔ ۱۹۳

در نظربازیِ ما بی‌خبران حیرانند

من چُنینم که نمودم دگر ایشان دانند

عاقلان نقطهٔ پرگارِ وجودند ولی

عشق داند که در این دایره سرگردانند

جلوه گاهِ رخِ او دیدهٔ من تنها نیست

ماه و خورشید همین آینه می‌گردانند

عهد ما با لبِ شیرین دهنان بست خدا

ما همه بنده و این قوم خداوندانند

مُفلِسانیم و هوایِ مِی و مُطرب داریم

آه اگر خرقهٔ پشمین به گرو نَسْتانند

وصلِ خورشید به شبپَرّهٔ اَعْمی نرسد

که در آن آینه صاحب نظران حیرانند

لافِ عشق و گِلِه از یار زَهی لافِ دروغ

عشقبازانِ چُنین، مستحقِ هجرانند

مگرم چشمِ سیاهِ تو بیاموزد کار

ور نه مستوری و مستی همه کس نَتْوانند

گر به نُزهَتگهِ ارواح بَرَد بویِ تو باد

عقل و جان گوهرِ هستی به نثار افشانند

زاهد ار رندیِ حافظ نکند فهم چه شد؟

دیو بُگْریزَد از آن قوم که قرآن خوانند

گر شوند آگه از اندیشهٔ ما مُغبَچِگان

بعد از این خرقهٔ صوفی به گرو نَسْتانند

موسیقی زنده‌یاد شجریان

https://youtu.be/Nghnll02ERI

خدایی که شما باشی!

ID:687

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c%db%8c-%da%a9%d9%87-/%d8%b4%d9%85%d8%a7-%d8%a8%d8%a7%d8%b4%db%8c

October 18, 2022

دسته‌ها: اصول دین, شعرطور, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟

برچسب‌ها: خدا, شکرگزاری, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

خدایی که شما باشی!

***

به نام خدایی که شما باشی! خدایی که من هستم!

یادتون هست این سوال رو ؟ این سوال اساسی رو؟

این سوال که من کیستم؟

چطوره امروز با هم این و جواب بدیم؟

قبلش تشکر کنم از کسی که به من نوشتن یاد داد!

به من مدیتیشن یاد داد!

به من زندگی داد!

و به اندازه‌ی کافی تنهایی داد که بتوانم مدیتیشن رو و نوشتن رو انجام بدم!

یعنی مدیتیشن کنم و بنویسم!

اون هم نوشتن از نانوشتنی!

یعنی کاری غیرممکن!

یعنی نوعی معجزه!

ممنونم از معلمهام! معلمهایی که سطحشان با هم از زمین تا آسمان فرق داشت! [illegible]

فارسی

ممنونم از دشمنان! حسودان! بدخواهان!

اونها معلم‌های خوب من بودند و هستند! اگر هنوز وجود داشته باشند!

ممنونم از پدر و مادر و خانواده!

ممنونم از کتک های جسمی و روحی!

ممنونم از محبت ها!

ممنونم از همه چیز!

از علف هایی که پدرم خورد!

از گوسفندهایی که خودم خوردم!

از شیر مادرم!

از شیر تمام گاوها!

اگر شما نبودید الان جسم من اینجا در حال تایپ نبود!

ممنونم از تمام مهندس ها! تمام اقتصاد دانها! همه و همه!

ممنونم از دیکتاتوری اسلامی که من رو فراری داد!

ممنونم از اینستاگرام که ضد متنه!

بگذریم!

از تو ممنونم که می‌خونی!

از تو که خدایی!

خود خدا!

حداقل چهره‌ای از خدایی!

شاید خودت خبر نداشته باشی!

حلاج و یادته؟

فارسی

گفت من خدام کشتنش!

واقعا خدا بود!

نتوانستند بکشنش!

حلاج زنده است!

توی روح ما زنده است!

همون جایی که از اول بود! هنوز هم هست!

حلاج بدن نبود!

برگردیم به سوال! من کیستم؟ تو کیستی؟

شاید فکر کنی بدنی! شاید فکر کنی بدنیم! اما بدن یک مکانیزم مادیه که با جذب غذا بزرگ میشه و دوباره غذای یکی دیگه میشه! یعنی بدن من و بدن تو چیزی نیست جز یه زنجیر از چرخه‌ی غذایی روی زمین!

تو گوشت و علف و جمع می‌کنی توی یک کیسه و بعد از مدتی کیسه‌ی گوشت رو تحویل گروه بعدی میدی برای تغذیه! و قس علی هذا! این چرخه‌ی مواد آلی هست روی زمین!

مسلماً من کیسه‌ی گوشت نیستم! تو هم نیستی!

آخه کیسه‌ی گوشت که نمی‌تونه مفهوم تولید کنه بعد با سی و دو تا نماد بنویسه بعد یه گوشت دیگه اون اشکال رو تبدیل به معنی کنه!

یه چیزی این گوشت رو زنده می‌کنه!

بین لاشه و گوسفند یه فرقی هست!

فرق یک تکه گوشت با آدم یه زندگیه!

یه چیزی که این استخوان و گوشت رو به حرکت در میاره!

یه چیزی که حس میکنه! نگاه میکنه! می‌شنوه! می‌نویسه! و میخونه!

مرحله‌ی بعدی افکار و احساسات هست. افکاری که مدام باتو حرف میزنه! توی خواب و بیداری! شب و روز! مثل جریان رودخانه مدام در حال حرافی هست! اونقدر توی گوشت می‌خونه تا خسته ات میکنه! افکار منفی! افکار مثبت! افکار متناقض! افکار زشت! افکار زیبا! این افکار فراوونه! گاهی کمتر میشه گاهی بیشتر!

فارسی

همین کم و زیاد شدنش یعنی تو این افکار نیستی!

وقتی یک سالت بود اصلا این افکار وجود نداشتند! ولی تو بودی! حافظه‌ای در کار نبود ولی تو بودی! پس تو این افکار هم نیستی!

احساسات چی؟ احساساتی که به راحتی تو رو در خودش غرق می‌کنه! گاهی غرق غم میشی! گاهی غرق شادی! گاهی غرق آرامش گاهی غرق اضطراب! گاهی غرق خشم! گاهی غرق محبت یا نفرت!

اون هم تو نیستی! احساسات و افکار هیچکدام پایدار نیست! اما وجود تو پایداره! بدون افکار و احساسات هم قلبت میزنه! نفست میزنه! پس تو احساسات هم نیستی!

خوب پس من چیم؟ پس من کیم؟

اگر یه خدایی بسازی و واستی نگاهش کنی که نمیشه!

اگر تو بیرون خدا باشی که میشین دو تا!

و یک ناظر هم همیشه هست میشید سه تا!

پس اینجوری نمی‌شه!

تنها جوری که میشه اینه که فقط یکی هست!

فقط یک خدا هست!

و من و تو فقط چهره‌های مختلف همون خدا هستیم!

پس من و تو هم خداییم!

می‌تونیم خداهای بزرگی بشیم!

درست به بزرگی همون خدای اصلی!

همون خدای نانوشتنی!

همون خدای نافهمیدنی!

فهمیدی؟!

بازگشت به خویشتن!

ID:688

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%da%af%d8%b4%d8%aa-%d8%a8%d9%87-/%d8%ae%d9%88%db%8c%d8%b4%d8%aa%d9%86

October 16, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

بازگشت به خویشتن!

***

چند سال اول کودکی خوب یادم هست. ارتباط خوبی با درونم داشتم. هنوز تا حدودی مکالمات درونی ام یادم هست.

سی چهل سالی گذشت و من در دنیاهای بیرون پرسه زدم! به دنیای دخترها و دنیای سکس و دنیای ازدواج و دنیای جامعه و کلا به دنیاهای دیگران سفر کردم! حالا در چهل و اندی سالگی سفر بازگشت را دوباره شروع کرده‌ام. بازگشت به خویشتن!

حالا هر اتفاقی بیافتد به درون می‌روم

اگر هر حسی بیاید! به درون می‌روم

اگر هر فکری بیاید به درون می‌روم

هرکجا باشم مهم نیست به درون می‌روم

با هرکه باشم یا تنها باز هم به درون می‌روم

چه در سفر باشم چه در خانه به درون می‌روم

حس تنهایی بیاید باز به درون می‌روم

حس شادب بیاید باز هم به درون می‌روم

بیمار بشوم به درون می‌روم

در خانه باشم به درون می‌روم

فارسی

در طبیعت باشم به درون می‌روم

گرسنه باشم باز به درون می‌روم

سیر هم باشم به درون می‌روم

پول داشته باشم به درون می‌روم

پول هم نداشته باشم به درون می‌روم

حتی اگر مرگ هم فرابرسد باز به درون می‌روم

خانه را پیدا کرده‌ام

لحظه را پیدا کرده‌ام

لحظه و بی زمانی در درون است

آرامش در درون است

ثروت در درون است

شادی در درون است

پذیرش در درون است

آگاهی در درون است

خدا در درون است

جواب سوال‌ها در درون است

جواب معماها در درون است

این نوشته در درون من است

خواننده ها هم در درون من هستند

جهان در درون من است

چیزی آن بیرون نیست

نگرد ما گشته‌ایم!

فارسی

مسؤول تمام بی مسؤولیتی ها

ID:689

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%a4%d9%88%d9%84-%d8%aa%d9%85%d8%a7%d9%85-%d8%a8%db%8c-/%d9%85%d8%b3%d8%a4%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa%db%8c-%d9%87%d8%a7

October 14, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, مسوولیت, ملامتی, همسر

2 دقیقه.

*** 3

مسؤول تمام بی مسؤولیتی ها

***

به من می‌گویند بی مسؤولیت! ببینیم مسؤولیت چیست؟

بگذارید اول جواب آخر را بدهم. هرکسی مسؤول وضعیت حال خودش است!

حتماً تعجب کردید! مسؤول این تعجب خودتان هستید! این شما هستید که در برابر یک سری اشکال و معانی چه حسی پیدا می‌کنید!

بیشتر تعجب کردید؟ باز هم مسؤولش خودتان هستید! چون به دنبال چرایی این حرف نمیروید!

هر کسی یک مسؤولیت دارد وقتی به این دنیا می‌آید. مسؤولیت شناخت خودش و درونش. وقتی به اندازه‌ی کافی به درون خودت توجه کنی میفهمی که اینجا تمام دنیای توست. تمام دنیای تو که نسبت به آن مسؤول هستی!

آری درست شنیدید! شما فقط مسؤول دنیای درون خودتان هستید!

شاید فکر کنید این اوج خودخواه بودن است! اتفاقا برعکس!

وقتی به اندازه‌ی کافی به درون بروی کم کم مرز درون و بیرون؛ مرز خود و دیگری از بین می‌رود.

خودخواهی تو عین دیگر خواهی می‌شود و دیگر خواهی تو عین خودخواهی!

درک این داستان وقتی است که بتوانی از نفس عبور کنی ذات اصلی خودت که با تمام جهان مشترک است را درک کنی.

آنجا که بروی دیگر بین خودت و دیگران تفاوتی نمی‌بینی. اینجا وادی یگانگی است

فارسی

آن وقت است که تازه تو مسؤولیت پذیر می‌شوی. تو تعیین کننده‌ی وضعیت دنیای خودت می‌شوی. و دنیای بیرون فقط سایه‌ای از دنیای درون توست.

در دنیای درونت ظلم ها را از بین میبری خشم ها را از بین میبری اضطراب ها و ترس ها را از بین میبری.

کم کم بهشت را در درونت می‌سازی. وقتی بهشت خودت را ساختی کم کم از بهشت درونی تو به بیرون هم سرایت می‌کند.

میشوی مثل بودا! مثل عیسی! مثل تمام روشن بینان جهان! آنها ابتدا مسؤولیت درون خودشان را به عهده گرفتند و کم کم مسوول کل جهان شدند!

آنها آنقدر بزرگ شدند که راه را به ما نشان دادند!

عیسی آنقدر درونش زیبا بود که حتی بالای دار برای دارزنندگانش طلب بخشش می‌کرد!

عیسی در بهشتی که ساخته بود زندگی می‌کرد، بهشت او فرای زمان بود. هنوز هم هست! هنوز هم منشأ الهام و بخشش ماست!

عیسی آنقدر مسوول بود که تمام بی مسؤولیتی بشر را به دوش کشید!

آری من هم بی مسؤولیت بودم! شاید هنوز هم باشم! هنوز نتوانستم مسؤولیت خشم خودم را کامل بر عهده بر بگیرم.

هنوز نتوانستم مسؤولیت اضطراب خودم را به عهده بگیرم.

هنوز نمی‌توانم مسؤولیت این همه ظلم را بر عهده بگیرم!

من هنوز بی مسؤولیت هستم!

هنوز خانواده ام را نبخشیده‌ام!

هنوز خودم را نبخشیده‌ام!

هنوز دیکتاتور های درونی ام را نبخشیده‌ام!

هنوز نمی‌توانم به دیکتاتورهای بیرون عشق بورزم!

هنوز درگیر خودم هستم!

من مسؤول تمام بی مسؤولیتی خودم هستم!

مسؤول خستگی الانم!

مسوول این نوشته!

مسوول کل جهان!

من مسوول هستم!

کاش معنی مسؤولیت را می‌فهمیدم!

کاش می‌توانستم آن را بنویسیم!

این بار هم نشد! و من مسؤول آن هستم!

من مسؤول پرخوری قبل نوشتن ام هستم!

مسوول کم مراقبه کردن خودم هستم!

اگر نتوانستم بنویسم مسؤولیت چیست مسؤولش خودم هستم!

من مسؤول تمام بی مسؤولیتی های خودم هستم!

باید خودم را ببخشم!

پول یا عرفان؟

ID:690

https://unwritable.org/%d9%be%d9%88%d9%84-%db%8c%d8%a7-/%d8%b9%d8%b1%d9%81%d8%a7%d9%86%d8%9f

October 12, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تناقضات معنوی, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, مرگ, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 4

پول یا عرفان؟

***

قبلاً کمی در مورد مبادلات اقتصادی و نان و غم نان نوشته‌ام. داستان زندگی من در کانادا در داخل سیستم سرمایه‌داری و آدم‌هایی که دست پرورده‌ی سیستم سرمایه‌داری هستند ادامه دارد.

دیروز با دوستی در مورد روابط و پول حرف می‌زدیم. یک مکالمه‌ی طولانی و جالب.

او برایم گفت که یک سر تمام مسائل در پول است. مشکلات روابط معمولاً به خاطر اضطراب مالی است. مشکلات آدمها معمولاً به خاطر اضطراب مالی است. اگر اضطراب مالی نباشد مشکلات حل می‌شوند!

من هم داشتم در مورد غم نان صحبت می‌کردم و این که بیشترِ مشکل؛ ذهنی است. مسایل مادی مثل نیاز به غذا و سرپناه خیلی راحت حل شده‌اند. اضطراب مالی آینده هم ساخته و پرداخته‌ی ذهن است.

خلاصه جوری برایم ثابت کرد که تمام این عرفان بازی ها نوعی انحراف است و آدم به خاطر درست نبودن مسایل مالی است که سراغ عرفان می‌رود و عرفان بازی درواقع نوعی انحراف است! نوعی وقت تلف کردن است! شاید هم نوعی طفره رفتن از موضوع اصلی!

و موضوع اصلی چیست؟ پول و مادیات!!

دوستان دیگری هم دارم که اینطور فکر می‌کنند!

آنها فکر می‌کنند مبنای زندگی پول است! همه‌ی جهان و احساسات ما حول و حوش پول می‌چرخد. خلاصه اینکه خدای اصلی خدای پول است!

او گفت من با پول زاویه پیدا کرده‌ام چون مشکل کاری دارم! دوستان دیگری هم دارم که هر کدام به روشی مشابه این تفکر را دارند.

فارسی

شاید بیشتر آدمها! کمتر یا بیشتر!

کسی هست که میگوید بچه بیشتر نیاز به پول دارد تا پدر!

کسانی هستند که هر چند وقت یکبار از من درخواست قرض‌الحسنه یا کمک های مالی می‌کنند و اگر کمک مالی نکنم احتمالا نتیجه می‌گیرند تمام حرفهایم دروغ است!

کسی هست که میگوید من مزور هستم چون ماشین گران سوار می‌شوم ولی دم از معنویت میزنم!

دوستی هم از این که من معنوی هستم ولی هنوز زندگی مادی را ترک نکرده‌ام تعجب می‌کند!

اطراف ما پر است از آدم‌هایی که چیزی بالاتر از پول در زندگی سراغ ندارند!

آنها مبنای زندگی و مبنای جهان را پول و مادیات می‌دانند!

آنها معنویات را در تضاد با مادیات می‌دانند!

آنها معتقدند تمام حرف‌های معنوی نوعی کلک هستند! نوعی تقلب برای بدست آوردن پول!

آنها معتقدند هرکسی حرف معنوی می‌زند یا قبلاً پول حرف زدنش را گرفته یا دارد وقتش را تلف میکند یا کلاش و مزّور است!

نمی‌دانم شاید من هم درگیر این تفکر هستم! آخر من هم در کشوری زندگی می‌کنم که بر مبنای سرمایه‌داری است!

یک چیزی را اما خوب می‌دانم و آن مبدأ مختصات زندگی است! و آن مرگ است!

هر وقت دچار گمراهی بشوم برمی‌گردم به مبدأ مختصات! با مرگ تمام ساختمان سرمایه‌داری فرومیریزد! هر آنچه تلاش کردیم برای جمع‌آوری پول و اشیاء ناگهان از کف می‌رود. همین بدن را هم باید پس بدهیم! پس جمع کردن پول و حرص خوردن برای پول فقط تا قبل از مرگ برایت کار می‌کند. با وجود مبدأ و مقصدی به نام مرگ دیگر توجه به پول و مادیات کمی غلط به نظر می‌رسد!

با وجود مرگ است که با خودم می‌گویم چیزی مهم تر از این بدن هم هست! چیزی مهم تر از پول هم هست! زندگی مهمتر از پول است! اگر زندگی ات را بر مبنای پول بگذاری پایه‌های آن سست می‌شود! با مرگ تمام آنچه بدست آوردی و برای آن زیستی را از دست میدهی! پس حتماً باید چیزی فرای ماده، فرای پول، فرای بدن باشد! چیزی که جهان بر مبنای آن است ...

فکر می‌کنم بهتر است به جای اینکه من حرف بزنم ببینیم مولانا چه گفت! البته نظراتی هم در مورد پول و مادیات و اضطرابات مالی و سیم و زر بحر و کوزه و چشم حریص ما دارد!

هر که جز ماهی ز آبش سیر شد

هرکه بی روزیست روزش دیر شد

در نیابد حال پخته هیچ خام

پس سخن کوتاه باید و السلام

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

کوه در رقص آمد و چالاک شد

عشق جان طور آمد عاشقا

طور مست و خر موسی صاعقا

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

چون که گل رفت و گلستان درگذشت

نشنوی زآن پس ز بلبل سر گذشت

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

چون نباشد عشق را پروای او

او چو مرغی ماند بی‌پر وای او

من چگونه هوش دارم پیش و پس

چون نباشد نور یارم پیش و پس

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

راه طبیعت، راه زندگی

ID:691

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d9%87-%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa%d8%8c-%d8%b1%d8%a7%d9%87-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

October 11, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ زمین و محیط زیست, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی

برچسب‌ها: زندگی, طبیعت و زمین, کار و شغل, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

راه طبیعت، راه زندگی

***

داشتم فکر می‌کردم راه طبیعت چیست؟ راه درست زندگی چیست؟ این پیشرفت های تکنولوژی چطور باید در راستای طبیعت و زندگی استفاده شود؟ روش درست زندگی چیست؟

مستند نحوه‌ی زندگی ماهی ها رو می‌دیدم. هیچ چیزی بی دلیل نیست! گاهی فکر می‌کنم که هر مسیری در زندگی رفته‌ام بی دلیل نبوده. وقتی بچه هستی دیگران برایت مسیر درس و دانشگاه و سربازی و کار و ازدواج و بچه دار شدن را تعیین می‌کنند.

من هم داخل این مسیر افتادم. درس خواندم و برای کار بهتر وارد دانشگاه شدم. مهندسی عمران و ساختن شهرها را خواندم. یاد گرفتم چطور راه میسازند و سد میسازند و سیستم لوله‌کشی آب و فاضلاب می‌سازند. چطور طبیعت را مهار می‌کنند.

بعد برای مهاجرت از ایران مهندسی رشته‌ی محیط زیست خواندم. یادگرفتم چطور آلودگی‌هایی که در شهر تولید می‌شوند را محاسبه کنم! آلودگی آب و خاک و هوا! همان مشکلاتی را که مهندسی عمران برای ما به وجود آورده بود را دیدم.

بعد برای کار وارد رشته‌ی اقتصاد و مدیریت شدم. استخراج نفت را از زمین آموختم. مدیریت پول و منابع و پروژه‌ها را آموختم!

در تمام این مدت اما می‌دانستم سوالات اصلی من در کتاب‌ها نیست. جواب تمام سوالات من در طبیعت بود.

رفتم لیدر طبیعتگردی شدم.

بعد هم مهاجرت کردم و سیستم سرمایه‌داری را از نزدیک لمس کردم! سیستمی که از یک سالگی تا قبل از مرگ برایت برنامه‌ریزی اقتصادی می‌کند! برای تفریح تو هم برنامه‌ریزی می‌کند. تو یک برده‌ی خواب و

فارسی

غذا باید در سیستم استانداردی که برایت تعریف شده بمانی! برای زمان تو و حتی فکر تو برنامه‌ریزی شده.

حالا بعد از چهل و اندی سال دوباره فهمیدم من همین زمین هستم. زمینی که به من زندگی می‌دهد و روزی هم به زمین بازمیگردم. یک آگاهی ای هم هست که فرای مکان و زمان است. نانوشتنی است. ناگفتنی است.

برگردیم به زمین. ما انسان‌ها مسیر را اشتباه رفتیم! فکر کردیم با صاحب شدن و غلبه بر زمین می‌توانیم شاد و موفق زندگی کنیم.

تمدن و تکنولوژی

راحتی آورد و سلامتی نه.

سرعت آورد ولی عمق نه.

تولید آورد ولی آرامش نه!

در جایی ما ارتباطمان را با طبیعت قطع کردیم. حال این سوال پیش می‌آید! حال چه کنیم؟

اولین بیداری پذیرفتن مسوولیت است. مسوولیت ما نسبت به کل زمین.

این از درک یوگا می‌آید. درک یگانگی ما با جهان. وقتی این درک آمد؛ خودبخود در مسیر درست طبیعت می‌افتیم.

وقتی مسولیت زمین را بپذیری اولین قدم دیدن تعداد زیاد جمعیت انسان‌هاست. ما از روی خودخواهی تولید مثل زیادی کردیم. این فشار زیادی به اکوسیستم زمین وارد می‌کند.

جنبش هایی در راستای کنترل جمعیت انسان در راستای طبیعت است و ناشی از درک و تکامل ما انسان‌ها. اگر این کار را خودمان نکنیم طبیعت به سادگی آن را انجام خواهد داد. اما از راه‌های سخت و شدید طبیعی.

بعد از آن هر حرکتی در راستای نزدیک شدن زندگی ما به طبیعت مفید است. از گردش یک روزه در پارک جنگلی گرفته تا زندگی آف گرید و در دل جنگل.

کاهش مصرف منابع و درست مصرف کردن هم مسیر درستی است.

تغییر روشهای کشاورزی پایدار و کاهش دادن نابودی خاک حاصلخیز کشاورزی و کاهش تولیدات آلاینده بسیار لازم و حیاتی است.

در نهایت ترویج این درک که:

ما قسمتی از طبیعت هستیم و برای زندگی متعادل در طبیعت طراحی شده‌ایم. طراحی جسم و روح ما اینطور است. هر سدی که ساختیم و هر شهری که ساختیم اگر در راستای طبیعت نبوده منجر به بیماریهای جسمی و روانی شده.

فارسی

ما تعادل شگفت‌انگیز طبیعت را حق نداریم به هم بزنیم. وقتی این تعادل را به هم بزنیم اول خودمان را نابود می‌کنیم.

یادتان باشد طبیعت حتماً به تعادل می‌رسد حتی اگر به قیمت نابودی ما انسان‌ها باشد! پس بر هم زدن تعادل حساس و زیبای طبیعت یعنی خودکشی!

بیاییم از این خودکشی دسته جمعی آگاه شویم!

بی شرف یا با شرف؟ ریشه های مذهب

ID:692

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c-%d8%b4%d8%b1%d9%81-%db%8c%d8%a7-%d8%a8%d8%a7-%d8%b4%d8%b1%d9%81%d8%9f-%d8%b1%db%8c%d8%b4%d9%87-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%b0%d9%87%d8%a8

October 8, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, مذهب, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

بی شرف یا با شرف؟ ریشه های مذهب

***

امروزه مردم ایران به دو دسته‌ی بی شرف و با شرف تقسیم می‌شوند. البته این تقسیم بندی بعد از وقایع و اعتراضات پاییز ۱۴۰۱ در ایران به وجود آمده.

معمولاً طرفداران جمهوری اسلامی را بی شرف لقب می‌دهند.

اینجا میخواستم کمی موشکافی کنم و این برچسب را کمی بازتر کنم. ببینیم چطور یک نفر بی شرف می‌شود!

معمولاً طرفداران جمهوری اسلامی طبقه ای از مردم نسبتاً مذهبی هستند. پس اینجا ناچارا ریشه های مذهب را هم بررسی می‌کنیم.

تقسیم بندی ها معمولا کار ایگو است. اینجا میخواهم بگویم که به راحتی نمیتوان کسی را بی شرف نامید. با نامیدن دیگری به نام بی شرف ایگو می‌خواهد خودش را باشرف معرفی کند و بالاتر از دیگری.

هرکدام از ما پتانسیل داریم بی شرف یا با شرف بشویم! در هر لحظه!

تقسیم بندی که اینجا دوست دارم به جای این استفاده کنم زنده و مرده است! زنده و مرده‌ی روحی البته!

اینجا به ریشه‌های مذهب هم می‌رسیم.

بی شرف یا مُرده؛ آدمی است که مذهبی را کورکورانه می‌پذیرد و برای عقیده‌اش که حالا بت اوست حاضر است دست به به هر کاری بزند.

با شرف یا زنده؛ آدمی است که هنوز کمی زندگی در خود دارد. او عقیده‌ای را برای خودش بت نمیکند. او در لحظه زندگی می‌کند.

فارسی

کمی عمقی به داستان مذهب که نگاه کنیم در واقع مذهب نوعی تقسیم بندی و غلط و درست های ذهنی است. یعنی ذهن یا ایگو برای اجتناب از عدم قطعیت های زندگی دست به ایجاد غلط و درست هایی میزند.

یک آدم مذهبی قلب و روح خودش را می‌کُشد و کورکورانه یک سری قوانین خشک از قبل تعیین شده را می‌پذیرد. با این تعریف جوامع مدرنی هم مثل جامعه کانادا که پر است از قوانین از پیش تعیین شده مذهبی می‌شود. هر دو زامبی هایی درست می‌کنند. یکی زامبی مذهبی که به راحتی آدم می‌کشد یکی هم زامبیِ قانونی که سیالیت زندگی انسان را انکار می‌کند و مثل برنامه های کامپیوتری دستورهای از پیش تعیین شده را اجرا می‌کند.

ببینید زندگی یک جریان مداوم از لحظه‌ی حال است! ما در هر لحظه به آگاهی و توجه نیاز داریم. وقتی این را نپذیری به دنبال قانون می‌گردی.

وقتی در لحظه نباشی می‌خواهی درست و غلط تعیین کنی. و مذهب اینجا به کمک تو می‌آید. به تو هزاران دستورالعمل برای درست و غلط می‌دهد! تو سرزندگی خودت را از دست می‌دهی و تبدیل به برده‌ی ایدئولوژی و زامبی مذهبی می‌شوی!

ذهن مدام به دنبال خروج از لحظه است. چون برای امنیت و بقا برنامه‌ریزی شده. پس من و تو در هر لحظه پتانسیل بی شرف یا با شرف شدن را داریم.

بار دیگر که ذهن خواست دیگری را بی شرف بنامد یک لحظه تامل کن. آیا این تقسیم بندی نوعی ساده سازی و خوب و بد کردنی نیست که منجر به تولید آن بی شرف ها شده؟ اگر چنین است من و تو هم به سرعت می‌توانیم به ورطه‌ی مرگِ شرف سقوط کنیم.

هر گاه چشم بسته قانونگذاری کردیم!

هرگاه کورکورانه تقسیم بندی کردیم!

هرگاه برای دیگری قانون یا اخلاق تعیین کردیم!

هرگاه از لحظه جدا شدیم!

هرگاه دیگری را بی شرف نامیدیم!

آنگاه خودمان پتانسیل بی شرف بودن خودمان را نشان داده‌ایم!

چرا برای تغییر دنیا؛ خودم را تغییر می‌دهم؟

ID:693

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%ba%db%8c%db%8c%d8%b1-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%d8%9b-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85-%d8%b1%d8%a7-/%d8%aa%d8%ba%db%8c%db%8c%d8%b1-%d9%85%db%8c

October 7, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, عکس‌دار, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, اخلاق, ایران/سیاسی, مراقبه, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

چرا برای تغییر دنیا؛ خودم را تغییر می‌دهم؟

***

اصلاً چرا می‌نویسم؟ هر بار که ایده‌ای می‌آید دوباره از خودم می‌پرسم. دوباره خوب مرور می‌کنم. می‌خواهم خوب دلیلش را بدانم. چرا می‌نویسم؟

دلیل اصلی کِرمِ ماندن است!

افرادِ کمی حرفها و تجربه‌های من را می‌فهمند.

در بیابان تنهایی؛ گاهی دوست داری سنگی را روی سنگی بگذاری شاید کسی مسیری که تو رفتی را دید!

باد و طوفان در صحرا زیاد است! شاید همان لحظه طوفانی بیاید و جای پای تو را پاک کند!

بالاخره این مسیری است که دارم می‌روم. پس یک رد پایی می‌گذارم! وقتی از صحرای زمین بیرون رفتم یک ردپایی خواهد بود!

از آن بالاها که نگاه کنم لبخندی می‌زنم و می‌گویم این بود مسیر من!

از نیستی به نیستی!

آخر فقط یکی هست!

یکی و دیگر هیچ!

یک نانوشتنی!

فارسی

ما آدمها چهره‌های مختلف اوییم!

یکی مثل من یکی هم مثل شما!

چهره‌های مختلف از یک زندگی.

از یک انرژی حیات!

از یک نانوشتنی بزرگ!

این حس و این معنی که تبدیل به کلمات بیجان می‌شود باید دوباره توسط کسی به معنی برگردانده شود! کسی که معانی را می‌سازد هم کسی نیست جز همان نانوشتنی!

منی این وسط وجود ندارد!

یک نیِ توخالی هست!

باد را، نی را، آتش را، صدا را، گوش را، خاک شدن نی را، همه و همه را یکی دیگر کارگردانی می‌کند.

این که معنی ای تولید بشود و معنی ای دریافت بشود هم کار من نیست!

من فقط سنگهای سیاه کلمات را در مسیر شنزار بیابان روی هم می‌گذارم!

حالا فهمیدی چرا می‌نویسم؟

یک آرزوی پوچ برای ماندن!

یک تلاش بی پایان برای هیچ نشدن!

تلاشی که از اول باخته!

اما اشکهایش لذت بخش است!

من هم که دنبال لذتم!

لذت پوچ شدن! پوچ بودن! پوچ ماندن!

حال این نی های پوچ و توخالی می‌خواهند دنیا را تغییر بدهند! زهی خیال باطل!

راستش را بخواهید دنیایی خارج از من خارج از شما وجود ندارد!

فارسی

من و شما هر دو مستقیم وصلیم به یک نانوشتنی بزرگ!

همین!

دنیایی آن بیرون نیست که من و تو بتوانیم تغییر بدهیم!

من و تو لخت و تنها می‌آییم و لخت و تنها می‌رویم!

این که دیگر بدیهی است!

جای شکی ندارد!

یک تجربه این وسط می‌ماند!

چند انتخاب و تصمیم کوچک!

این که آگاهی کوچکی که به دستت افتاده به کدام سمت نشانه بروی!

آن بیرون چیزی نیست!

آن درخت! آن آدمها! آن مظلوم ها و ظالم ها! هرکدام مسیر خودشان را می‌روند!

تو گلیم آگاهی خود را بیرون بکش!

یک بدن داری!

یک سری افکار و احساسات زودگذر!

یک انرژی حیاتی کوچک!

یک اختیار برای نشانه رفتن توجه ات!

آن هم اما و اگر دارد!

شاید آن هم دست من و تو نباشد!

بهترین کار برای نی؛ این است که خوب توخالی بشود!

آن وقت باد؛ خودش می‌داند چطور بنوازد!

ببخشید می‌خواستم این را به زبان عامیانه توضیح بدهم!

دیدی وقتی حالت خوب است همه‌ی دنیا خوب به نظر میرسد؟

و وقتی حالت بد است همه‌ی دنیا بد به نظر می‌رسد؟

به همین سادگی است!

دنیا را تو از درون خودت درک می‌کنی!

دنیا را تو خودت درون خودت می‌سازی!

اگر صلح بسازی دنیای تو صلح می‌شود!

اگر جنگ بسازی دنیای تو جنگ می‌شود!

به جنگجویان دیگر کاری نداشته باش!

هر کسی مشغول ساختن دنیای خودش است!

دنیاهای موازی یادت هست؟

من و تو هرکدام یک دنیای موازی هستیم!

و خطهای موازی فقط در بی‌نهایت به هم می‌رسند!

یک بی‌نهایت نانوشتنی

موسیقی متن با تاثیر از اتفاقات ایران در پاییز ۱۴۰۱

https://music.youtube.com/watch?v=MinwAAAScA4&feature=share

وقایع ایران در پاییز ۱۴۰۱

ID:694

https://unwritable.org/%d9%88%d9%82%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d8%af%d8%b1-/%d9%be%d8%a7%db%8c%db%8c%d8%b2-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

October 7, 2022

دسته‌ها: لینک‌ها, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

<1 دقیقه.

*** 2

وقایع ایران

اینجا لینک تمام نوشته‌های مربوطه به جریانات اعتراضات مردم در پاییز ۱۴۰۱ هست.

این اتفاقات قلب و روح خیلی از ما ایرانیان و مردم دنیا را آزرده کرد. این اتفاقات منجر به رنج و نهایتا رشد آگاهی خواهد شد.

امیدوارم با آگاهی و گفتگو؛ تک تک مردم جهان سرشار از عشق و شفقت بشوند.

به امید شادی و صلح در ایران و جهان

خدای رنگین کمان،خدای سیل، خدای طوفان

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_2.html

جمهوری اسلامی کیست؟

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_77.html

برای آزادی

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post.html

فارسی

بی شرف یا با شرف؟ ریشه های مذهب

https://mymindflow.blogspot.com/2022/10/blog-post_8.html

چرا برای تغییر دنیا؛ خودم را تغییر می‌دهم؟

https://mymindflow.blogspot.com/2022/10/blog-post_30.html

هویت ملی شیعه، زمین جدید اکهارت و حضورحافظ

https://mymindflow.blogspot.com/2022/10/blog-post_4.html
هر ایرانی یک بسیجی! از دوگانگی به توحید!

https://mymindflow.blogspot.com/2022/10/blog-post_3.html
اوج بی اخلاقیِ پلیس اخلاق

https://mymindflow.blogspot.com/2022/10/blog-post.html
عبور از غم جمعی

https://mymindflow.blogspot.com/2022/09/blog-post_30.html
ادب از که آموختی

https://mymindflow.blogspot.com/2022/09/blog-post_61.html
درد دل با قلم! و اکهارت

https://mymindflow.blogspot.com/2022/09/blog-post_27.html
جنگ هفتاد و دو ملت

https://mymindflow.blogspot.com/2022/09/blog-post_26.html
کمپین دعا و طلب خیر و آرامش برای دیکتاتور و پیروانش!

https://mymindflow.blogspot.com/2022/09/blog-post_21.html

نوشته های قدیمی تر در مورد ایران به دلیل مسائل امنیتی حذف شدند!

فارسی

فارسی

پیش جلسه باهمسر محترم!- ترس و ایگو

ID:695

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%b4-%d8%ac%d9%84%d8%b3%d9%87-%d8%a8%d8%a7%d9%87%d9%85%d8%b3%d8%b1-%d9%85%d8%ad%d8%aa%d8%b1%d9%85-%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d9%88-%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88/

October 6, 2022

دسته‌ها: مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: اخلاق, ایگویانفس, ترس, خانواده،ازدواج, همسر

3 دقیقه.

*** 4

پیش جلسه با اکس محترم!

***

سرماخوردگی ام روزهای آخرش رو میگذرونه و در حال بهبود هستم. بالاخره بعد از حدود شش- هفت هفته تکست زدن های هر روزه و زنگ زدن های بدون جواب دیروز یک مسیج گرفتم «اگه تهدیدهات تموم شد فردا بیا حرف بزنیم»«۸:۳۰ بیا» تهدید این بود که گفتم وقتی تارا رو از پدرش جدا می‌کنی نتایج خوبی شاید نگیری.

راس ۸:۳۰ آنجا بودم. گفت ۹:۳۰ کار دارم و خبر می‌دهم! سخت ترین کار دنیا مواجه شدن با اکس هست. چون ایگوی تو رو بالا میاره. هدفم از گفتن این داستان این نیست که ایگوی قربانی خودم رو تقویت کنم. یا ایگوی خود برتر بین رو. یا ایگوی بی نیاز رو!

خلاصه این شدکه وقت کردم کمی بنویسم. دیشب ویدیویی می‌دیدم از یک خانمی در یوتیوب که گفت احساس غالب برای تمام خانمها ترس هست! مردها این رو نمیدونن! درست هم می‌گفت. می‌گفت ترس و عدم امنیت جانی و احساسی در تمام خانمها هست. این داستان انگیزه‌ی ایجاد و به هم زدن رابطه در اونها هست. البته خیلی هاشون بهش آگاه نیستند و چون حس ترس در جامعه سرکوب و تحقیر میشه اکثرا انکار می‌کنند. سعی میکنند مثل مردان خودشون رو قوی نشون بدهند. دیدم مشاهدات من هم کاملا با این فرضیه سازگار هست. وقتی زنی احساس ترس و عدم امنیت داشته باشه غیر ممکن هست که از نظر جنسی تحریک بشه. و نتیجه‌اش سرد شدن در رابطه میشه که شکایت اکثر مردان هست.

این هم لینک ویدئو

https://youtu.be/fJfjLpSMC_A

خوب برگردیم به ترس. ترس را ما مردها هم تجربه می‌کنیم اما کمتر. ترس یعنی جدایی! گاهی هم ترس از آینده! یا ترس اصلی که ترس از مرگ هست. ترس ها معمولاً توهم هستند.

فارسی

نه مرگی در کار هست نه جدایی ای! این زندگی فقط یک خیال هست در سرزمین ماده!

ما تنها نیستیم!

مرگ هم عملاً تبدیل شدن به آگاهی فرامادی است. یعنی نوعی بیرون پریدن از خواب ماده!

البته این که این گزاره ها چقدر تجربه‌ی من هست و چقدر رو از دیگران شنیدم بماند. میتونم بگم در مدیتیشن اینها تجربه میشه. و در یوگا. کسی که این ها رو تجربه نکرده باشه منِ نویسنده رو یک آدم کسخل و دیوانه تصور می‌کنه. و این نوشته ها رو توهم و هذیان. بگذریم.

چند جور ایگو هست که در مواجهه با زن ها به خصوص اکس بالا میاد!

یک ایگوی خود برتر بین! وقتی میبینی که یک نفر کلا درک نمی‌کنه. یعنی هیچ ایده‌ای از تجربیات تو نداره. ناخودآگاه یک ایگوی خودبرتر بین فعال میشه. اما همه‌ی ما آدمها کمی دیرتر یا زودتر آنچه باید تجربه کنیم رو می‌کنیم. در دنیای فرامادی مقایسه و مسابقه ای در کار نیست. بین من و پیامبرها و عیسی و موسی و محمد و مولانا و سادگورو و اکهارت هیچ برتری یا بالاتری یا پایین تری ای نیست. فقط بعضی ها در زمانی زودتر به آگاهی می‌رسند بعضی دیرتر. و وقتی به آگاهی برسی دیگر زمان معنی ندارد. پس همه برابریم!

ایگوی بعدی ایگوی قربانی هست. این ایگو سعی می‌کنه تو رو قربانی رفتار دیگران یا گذشته نشون بده. مثلا من قربانی جواب ندادن همسرم هستم! یا قربانی انتخاب اشتباه بیست سال پیش! یا قربانی جامعه! یا قربانی قرارداد اشتباه ازدواج. یا قربانی سیستم ایران یا کانادا. یا قربانی نفهمی زن ها و غیره. این هم ساخته و پرداخته‌ی ذهنه. آنچه تجربه می‌کنم دقیقا همان چیزی است که نیاز دارم تجربه کنم! نوعی پذیرش و اعتماد به لحظه. اعتماد صددرصدی به زندگی و آنچه پیش پایت می‌گذارد. گذشته هم که وجود ندارد. فقط انبوهی از کارما هست که خودم ساختم!

ایگوی بعدی ترس هست! ترسی که من در اون با زنها اشتراک دارم. ترس از آینده! ترس از جدا افتادگی. ترس از مرگ. ترس از نیازمندی در آینده. ترس از وابسته بودن به زن. ترس از ناکافی بودن. ترس مالی.

این ایگوی ترس هم با رفتن به درون به سادگی قابل رفع هست. وقتی خوب به درون بروی و یگانگی و مبدأ و منشأ حیات رو درک و تجربه کنی ترس نابود میشه.

ترس در واقع توهم جدایی هست. جدایی ما از جهان. جدایی ما از مبدأ. جدایی ما از خدا. جدایی ما از خالق!

وقتی یوگا را بچشی دیگر ترسی نخواهد بود. وقتی یگانگی را با منشأ تمام قدرت ها پیدا کنی دیگر ترسی نخواهد بود. دیگر بیرون دنبال امنیت نمی‌گردی. منشأ امنیت و قدرت درون توست. دیگر غمی و ترسی در کار نیست. به همین سادگی.

تصمیم گیریِ مکتوب

ID:696

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b5%d9%85%db%8c%d9%85-/%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%90-%d9%85%da%a9%d8%aa%d9%88%d8%a8

October 6, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, تصمیم, همسر

1 دقیقه.

*** 2

تصمیم گیریِ مکتوب

***

هنوز کمی سرفه و گلودرد دارم. کامل خوب نشدم. بالطبع خیلی خوب نمی‌توانم مدیتیشن کنم. بالطبع نوشته‌هام سطحی تر شاید باشه!

نوشته‌های ساده‌تر البته شاید برای خواننده ها هم راحت تر باشه چون خیلی لازم نیست فرکانس خاصی داشته باشی تا بگیری.

البته تقریباً مطمئنم که بالای ۹۰ درصد آدمها که تجربیات مشابهی نداشتن متاسفانه اکثر نوشته های من رو درست متوجه نمی‌شوند. البته جای تأسف هم نیست. به هرحال زمان همه چیز رو روشن می‌کنه.

«تصمیم گیری» در لغت فارسی و انگلیسی تقریباً به معنی کشتن یک گزینه است. یعنی از بین دو گزینه یکی را می‌کشی یا ساکت می‌کنی.

اگر در لحظه باشی یعنی تجربه‌ی خاموش کردن ذهن و زمان را داشته باشی دیگر تصمیم نمی‌گیری. یعنی به جایی میرسی که دیگه در لحظه غرق هستی و آینده و دوراهی ای وجود نداره.

نوعی سپردن خودت به دست تقدیر. نوعی اطمینان از آینده.

نوعی مساوی شدن تمام گزینه ها.

مثلاً در مورد تصمیم گیری اینکه کجا زندگی کنی! متاهل باشی یا مجرد. و تصمیماتی که به ظاهر بزرگ به نظر می‌رسند دیگر نظری نداری. حتی در مورد انتخاب کار و شغل هم تصمیم‌گیری نمی‌کنی!

هرچه پیش آید خوش آید!

فارسی

آدمهای معمولی گیج می‌شوند! دوستی داشتم که می‌گفت می‌خوام کمکت کنم و وقتی می‌دید من خودم تصمیم ندارم بیشتر گیج میشد! اکثر آدمها حدوداً میدونند چی میخواهند و برای رسیدن به اون خواسته‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند.

حتی خانم قبلی من هم وقتی می‌بینه که من تمام گزینه‌ها تقریباً برام علی السویه هست گیج و مضطرب میشه.

نوعی توکل و اعتماد به آینده باید داشته باشی.

یعنی اطمینان از اینکه هوش عمیق زندگی همیشه بهترین آینده رو برات به ارمغان میاره.

آینده‌ای به مراتب بهتر از اونی که تو بتونی براش تصمیم گیری و برنامه‌ریزی کنی!

نوعی سپردن خودت به دست روزگار.

نوعی تمام شدن ترس از آینده.

نوعی توکل واقعی و صددرصد.

تنها مسوولیت تو این است که در زمان حال بتوانی آگاه بمانی.

البته ماندن در حال هم نیاز به جد و جهد فراوان دارد.

در لحظه که باشی زمان و ایگو محو می‌شوند و فقط تجربه‌ی زندگی در لحظه می‌ماند.

ابتدا فقط برای لحظاتی آن را می‌چشی بعد به مرور بیشتر و بیشتر میشود.

از یک حدی که بیشتر شد دیگر راه برگشت به ذهن و ایگو نداری. وارد سطحی غیر قابل برگشت می‌شوی.

سطح عدم تصمیم گیری.

سطح سپردن.

سطح کنار رفتن.

سطح سکوت.

هویت ملی شیعه، زمین جدید اکهارت و حضورحافظ

ID:697

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%85%d9%84%db%8c-%d8%b4%db%8c%d8%b9%d9%87%d8%8c-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-%d8%ac%d8%af%db%8c%d8%af-%d8%a7%da%a9%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%aa-/%d9%88-%d8%ad%d8%b6%d9%88%d8%b1%d8%ad

October 4, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, مذهب

2 دقیقه.

*** 3

هویت ملی شیعه، زمین جدید اکهارت و حضورحافظ

***

چند روزی هست که کمی سرما خوردم. گلودرد و ضعف عمومی بدن. بگذریم.

کتاب صوتی اکهارت به نام زمین جدید را برای بار چهارم یا پنجم دارم گوش می‌دهم. هر بار یک موضوع جدید. این کتابی است که اگر درک شود کهنه نمی‌شود. لینک به کتاب صوتی را در پایین می‌گذارم.

اگر آمده‌ای چرخی در اینترنت بزنی و گذارت افتاده به اینجا شدیداً توصیه می‌کنم برو کتاب اکهارت را بخر و گوش کن!

من الان برای سرگرم کردن خودم آمدم. شاید تو هم سرگرم شوی.

احتمالا این کتاب را به صورت چند برنامه‌ی آنلاین صوتی یا ویدیویی به زبان فارسی برگردانم. البته در حد ایده است. این کتاب بسیار پیشرفته و جلوتر از زمان خودش است. البته اگر زمانی وجود داشته باشد. این کتاب یک مرحله جدید از تکامل انسان را نشان می‌دهد. گنجی است برای خودش.

اعتراضات یا اغتشاشات به قول جمهوری اسلامی نسبتا آرام شده. احساسات بعدی در حال ایجاد شدن است. احساسات یاس یا افسردگی از آینده‌ای که معترضان تصور می‌کردند. اکهارت در این کتاب به صراحت بزرگنمایی روی آینده را توضیح می‌دهد که از کارهای ذهن است و منجر به احساسات منفی بعدی می‌شود.

در این کتاب ساختار و کارکرد ایگو یا نفس ما آدمها به سادگی هرچه تمام توضیح داده شده. یک کتاب عملی و دقیق و قابل استفاده در هر لحظه از زندگی.

در مورد هویت سخن می‌گوید. و هم هویت شدن با اشکال زودگذر مادی که تماماً در حال تغییر و تحول اند. و اینکه وقتی از هم هویت شدگی با فرم یا ماده بیرون بیایی با انرژی بدون فرم جهان که همان خداست هم هویت می‌شوی! به

فارسی

همین سادگی! تو تکه‌ای از خدا می‌شوی. تکه‌ای از خدا تمام خصوصیات خدا را دارد. البته خدا خصوصیت نمی‌پذیرد. اما بیشترین جوری که می‌شود با کلمات توضیح داد در همین حد است.

در مورد جمهوری اسلامی خیلی فکر کردم. بهترین و بالاترین هویت نوعی هویت جهانی است. یعنی کل جهان موجود! یا کل زمین! تو خودت را کل جهان بدانی! و مسول کل کائنات!

یک درجه کوچک تر می‌شود هویت های فرهنگی مثل هویت زبانی و ایران فرهنگی. یا هویت های مذهبی مثل هویت شیعه یا اسلام. گرچه تمام هویت های کوچکتر از هویت خدا یا کل جهان پوچ و باطل و شاید خطرناک باشد. اما جمهوری اسلامی درواقع دو هویت ایرانی و شیعه را در هم ادغام کرده و علت موفقیت اش هم همین است.

بگذریم!

این نوشته از اول هم بی هدف بود! کمی پراکنده شد! اما از آنجایی که هیچوقت نمی‌شود به عقب برگشت فعلا همین را می‌گذارم روی دیوار شهر! هرچه شد شد!

حرف و حدیث زیاد است!

حضور کم پیدا می‌شود!

اَلا یا اَیُّهَا السّاقی اَدِرْ کَأْساً و ناوِلْها

که عشق آسان نمود اوّل ولی افتاد مشکل‌ها

به بویِ نافه‌ای کآخر صبا زان طُرّه بگشاید

ز تابِ جَعدِ مشکینش چه خون افتاد در دل‌ها

مرا در منزلِ جانان چه امنِ عیش چون هر دَم

جَرَس فریاد می‌دارد که بَربندید مَحمِل‌ها

به مِی سجّاده رنگین کن گَرت پیرِ مُغان گوید

که سالِک بی‌خبر نَبوَد ز راه و رسمِ منزل‌ها

شبِ تاریک و بیمِ موج و گردابی چنین هایل

کجا دانند حالِ ما سبکبارانِ ساحل‌ها

همه کارم ز خودکامی به بدنامی کشید آخر

نهان کِی مانَد آن رازی کزو سازند محفل‌ها

حضوری گر همی‌خواهی از او غایب مشو حافظ

مَتٰی ما تَلْقَ مَنْ تَهْوىٰ دَعِ الدُّنْیا و اَهْمِلْها

لینک کتاب صوتی اکهارت

I’m listening to A New Earth by Eckhart Tolle, narrated by Eckhart Tolle on my Audible app. Try Audible and get it here: https://www.audible.com/pd?asin=B002V0RAUU&source_code=ASSORAP0511160006&share_location=player_overflow

هر ایرانی یک بسیجی! از دوگانگی به توحید!

ID:698

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86%db%8c-%db%8c%da%a9-%d8%a8%d8%b3%db%8c%d8%ac%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d8%af%d9%88%da%af%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d8%aa%d9%88%d8%ad%db%8c%d8%af/

October 3, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی

2 دقیقه.

*** 3

هر ایرانی یک بسیجی! از دوگانگی به توحید!

***

شعار یا با اونا یا باما یادتون هست؟

این شعار رو رهبر جمهوری اسلامی هم داد، البته خودی و غیر خودی نامید.

ما و دشمن.

جبهه‌ی حق علیه باطل.

اپوزیسیون هم کمر به حذف وسط بازها بسته.

اما داستان چیست؟

همه‌ی ما خط می‌کشیم.

دیگری تولید می‌کنیم.

می‌گوییم من درست هستم و دیگری غلط.

مقایسه می‌کنیم و تفاوت ها را پیدا می‌کنیم.

راستش را بخواهید این کار ریشه در حواس پنجگانه ی ما دارد و نهایتاً نوع کارکرد ذهن.

مثلاً حس لامسه‌ی ما زبری را در برابر نرمی درک می‌کند.

فارسی

حس بینایی نور را در برابر تاریکی.

گوش صدا را در برابر سکوت.

این دوگانگی ها ساخته‌ی ذهن هستند.

اصولاً کار ذهن تحلیلی جدا سازی مفاهیم است.

مثل کار یک تیغ جراحی.

یک چیز را به دو قسمت تقسیم می‌کند.

ذهن پدیده ها مفاهیم را جدا جدا کرده و تحلیل می‌کند.

این کارکرد ذهن برای راحت کردن زندگی و آوردن رفاه مفید است. مثلاً با تحلیل نیروهای وارد به بال می‌توانیم هواپیما بسازیم و راحت تر سفر کنیم.

موضوعات بالا همه دوییت است.

دوییت در بعد مادی هست.

حال چطور به یگانگی برسیم؟

اصلاً یگانگی چیست؟

توحید یا یوگا چیست؟

ببینید فرای تمام دوییت ها یک بستر هست.

یک فضایی که به دوییت اجاره ی وجود می‌دهد.

یک فضای خالی غیر قابل تقسیم.

فضای خالی غیر قابل تقسیم است.

مثل عدد صفر!

با ذهن درک نمی‌شود.

ولی هست.

بستر درک ذهن است.

مثلاً آن آگاهی که سرما و گرما را درک می‌کند.

مثلاً آن هوشمندی که باعث ایجاد و رشد و نمو حیات می‌شود.

مثلا آن بیننده‌ای که پشت تمام حس ها و فکرهای ماست!

این صفحه از رنگهای سفید و سیاه درست شده. یک دوگانگی. اما چیزی که این دو را درک می‌کند نوعی آگاهی غیر قابل تقسیم است.

ایدئولوژی های ذهن به ایدئولوژی مقابل نیاز دارند. آنها هم از جنس فرم و دوگانگی هستند.

اصلاً یگانگی باید باشد تا دوگانگی ها بتوانند باشند!

مفهوم بسیار ساده است!

این یگانگی در تمام کائنات در جریان است.

حتی فراتر از دوگانه‌ی مرگ و تولد.

یگانگیِ وجود همه جا هست.

چون عدم وجود ندارد!

مثلاً می‌گوییم همه چیز خداست. یا خدا همه جا هست!

شیطان یا همان خداست یا اصلاً وجود ندارد.

برگردیم به شرایط جهان و ایران.

به محض مرز بندی جنگ ها آغاز می‌شود.

پس با یک نگاه عمیق به انسان می‌توان فهمید که انسانها در ذات جدا نیستند!

شاید در شکل بدن و نوع عقیده متفاوت و متضاد باشند ولی در اصل و جوهر یکی اند.

ظالم و مظلوم فقط در ظاهر است!

در عمق ظالم و مظلوم یکی می‌شوند!

ظالم به خودش ظلم می‌کند!

و مظلوم بلافاصله به عدالت کامل می‌رسد.

این دوگانگی شدید که در ایران ظهور کرده به ما نوید یگانگی می‌دهد.

من با دیکتاتور یکی هستم!

بین ما مرزی نیست!

چون نیک بنگری هردوی ما انسانیم!

خصوصیات شبیه به هم داریم.

من با یک بسیجی یکی هستم!

اپوزیسیون شبیه خود جمهوری اسلامی است!

پس بیاموزیم که هرکدام ما می‌توانیم با یک بسیجی حرف بزنیم.

از آن نقطه‌ی مشترک که انسان بودنمان است شروع کنیم!

آنقدر حرف بزنیم و یکی بشویم که کسی فرصت اسلحه کشیدن پیدا نکند!

باور کنید ما یکی هستیم!

مرزها همه سطحی اند!

مرزها موقت اند.

با مرگ این مرزها برداشته می‌شوند!

بعد از مردن بدنهای ما به خاک تبدیل می‌شوند!

چه بسیجی چه غیر بسیجی!

با هر ایدئولوژی که باشی بدن تو تبدیل به خاک خواهد شد!

تو این ایدئولوژی نیستی!

فارسی

تو یک زندگی واحد هستی!

یک وجود واحد با کل جهان!

درک این یگانگی می‌شود یوگا!

درک این یگانگی که پیش بیاید نه نیاز به مذهب داریم نه قانون نه ده فرمان!

حتی دیگر نیازی به نوشتن و ردیف کردن کلمات نیست!

همه چیز واضح می‌شود!

شفاف و ساکت و دقیق و عادلانه!

بدون هیچ بحثی!

کتاب اکهارت

https://youtu.be/544I-T0rHZI

اوج بی اخلاقیِ پلیس اخلاق

ID:699

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d8%ac-%d8%a8%db%8c-%d8%a7%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82%db%8c%d9%90-/%d9%be%d9%84%db%8c%d8%b3-%d8%a7%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82

October 2, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 1

اوج بی اخلاقیِ پلیس اخلاق

***

دوباره صبح شد و من گریان از آهنگهای هایده و شروین! گریان از حادثه‌های بلوچستان! حادثه‌های ایران! گریان از این دوگانگی ها و جنگ‌ها!

اما ...

کمی صبر کن!

کمی از احساسات خودم فاصله می‌گیرم!

من هنوز به غم معتادم!

به اخبار معتادم!

به من و تو و ایران اینترنشنال معتادم!

من خودم می‌خواهم غمگین باشم!

من به این حس قربانی معتادم!

مثل کل ما هشتاد میلیون!

ما نیاز به عاشورا داریم تا اشک بریزیم!

ما نیاز به امام حسین هایی داریم که هرروز شهید شوند تا مرثیه سرایی کنیم!

می‌بینی؟

چرخه را می‌بینی؟

ما نیاز به غم پیدا کردیم!

می‌بینی؟

ما نیاز به ظالم داریم. ما نیاز به دیکتاتور داریم!

ما نیاز داشتیم پلیس اخلاق را ببینیم!

نیاز داشتیم اوج بی اخلاقی را در پلیس اخلاق ببینیم!

نیاز داشتیم اوج تقلب را در مردان خدا در ماه ببینیم!

ما در حال بیدار شدنیم!

تعدادی کشته می‌دهیم!

از هر دو طرف!

اما بیدار می‌شویم!

تک تک ما بیدار می‌شویم!

هر کداممان یک رهبر می‌شویم!

اینطوری این ایگوی جمعی ما محو می‌شود!

غیر فعال می‌شود!

جمهوری اسلامی ایگوی جمعی خود ماست!

اکهارت قبلا کامل توضیح داده! هویت قربانی را توضیح داده. هویت مظلوم را. هویت حق به جانب را.

جهان جدید اکهارت در حال خلق است. وعده‌هایش راست بود!

سادگورو قبلا گفت ما به اخلاق نیاز نداریم. ما به مذهب نیاز نداریم. انسانیت کافیست. یوگا کافیست. یگانکی کافیست. توحید کافیست. ما مذهب لازم نداریم.

فارسی

در گوشه و کنار یوگی هایی از این آتش و دود برخواهند خاست. جوانه های کوچک آگاهی.

پر حرفی نمی‌کنم! قبلا تمام داستان را مولانا گفته. حافظ گفته. اکهارت گفته. سادگورو گفته. اوشو گفته. دوباره بخوانیمشان.

عبور از غم جمعی

ID:700

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%a8%d9%88%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-%d8%ba%d9%85-/%d8%ac%d9%85%d8%b9%db%8c

September 30, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ایگویانفس, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

عبور از غم جمعی

***

با بالا آمدن اعتراضات در ایران من هم درگیر شدم. دست و دلم به کارهای دیگر. کمتر می‌آید. به اعتیاد خودم به خشونت و به غم؛ آگاهتر شده‌ام.

ویدئوهای خشونت بار را با سختی نگاه می‌کنم. با خواندن شروین و هایده و داریوش من هم اشک می‌ریزم. گاهی خشمگین می‌شوم. گاهی ناامید. گاهی هم غمگین! اما یادگرفته ام جایی فراتر بایستم!

خشم را ببینم! غم را ببینم! زنانگی را ببینم! مردانگی را ببینم! با وجود اشک شروع کنم به نوشتن به ساختن!

من با کلمات خانه می‌سازم و در کلمات آرام می‌گیرم!

من سعی می‌کنم در کلمات نفس بکشم!

سعی می‌کنم عشق را شادی را در لابلای این کلمات ذخیره کنم!

من شعار مرگ نمی‌دهم!

آرزوی کشته شدن بسیجی ها را در سرم نمی‌پرورم!

من مراقبه می‌کنم!

سعادت را و شادی را در وجودم می‌سازم!

کمی از آن را خودم می‌نوشم و اضافی اش را سعی می‌کنم از لابلای کلمات برای هرکه می‌تواند بخواند بفرستم!

می‌فهمم ما به خشونت معتادیم! به غم معتادیم!

فارسی

دیکتاتور چه مرده باشد چه زنده امیدوارم در آرامش باشد!

امیدوارم تمام مردم سرزمین ایران! تمام مردم جهان! چه زن چه مرد! چه مذهبی و چه غیر مذهبی در این آرامش با من شریک باشند!

ما در حال پوست انداختنیم! جهان در حال تغییر است! همانطور که من تغییر می‌کنم جهان تغییر می‌کند!

معجزه را به چشم می‌بینم!

ظهور هنر، ظهور زنانگی، ظهور عشق را می‌بینم!

فقط مشاهده می‌کنم!

خودم را!

جهان را!

سکوت را!

خدا را!

خودم را!

لینک به موسیقی شروین
https://music.youtube.com/watch?v=z8xXiqyfBg0&feature=share

هویت شیعه و حل ایگوی قربانی

ID:701

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%b4%db%8c%d8%b9%d9%87-%d9%88-%d8%ad%d9%84-%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88%db%8c-%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c/

September 29, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, مذهب

2 دقیقه.

*** 3

هویت شیعه

***

من و تو در سرزمین شیعه متولد شدیم. شناختن شیعه و هویت شیعه برای ما بسیار مهم است. اتفاقات سیاسی اجتماعی معمولاً تحت تاثیر این هویت هستند.

شیعه یک هویت جمعی است. یا به قول اکهارت Collective Ego. بعد از ظلم های فراوانی که جنگجویان مسلمان بر ایرانیان روا داشتند ایرانی‌ها یک هویت جدید ساختند به نام شیعه. شیعه باعث شد هویت جمعی مستقلی داشته باشیم و کمک کرد نسبتاً استقلال سیاسی بدست بیاوریم. اما اینجا این تحلیل بیشتر از جنبه‌های خودشناسی است تا سیاسی یا تاریخی.

وقتی کسی مورد ظلم واقع می‌شود چنانکه ایرانیان در طول تاریخ بوده‌اند چون به لحاظ موقعیت جغرافیایی ایران در چهارراه بین آسیا و اروپا بوده و از جنوب هم به دریاهای آزاد راه دارد محل حمله و حضور انواع نیروهای مهاجم بوده‌ایم؛ هویت قربانی اولین جای فرار است.

زمانی که ظلمی واقع می‌شود و در ظاهر ما مورد ظلم واقع می‌شویم اگر نتوانیم در لحظه ظالم را ببخشیم و خنثی کنیم یکی از راههای ایگو؛ غلتیدن در ایگوی قربانی است. کم کم این ایگوی قربانی پررنگ می‌شود. سمبل هایی مثل امام حسین و ظلمی که به او و یارانش رفت را برای خودمان پررنگ می‌کنیم. این ایگوی قربانی نیاز به تجدید حیات دارد. بنابراین هر ساله مجدد فاجعه‌ی کربلا را برای خودمان تکرار می‌کنیم. همان خشونت یزید را بر گاو و گوسفندان روا می‌داریم. این خشم فروخورده و ایگوی قربانی در تمام سال همراه ما هست.

کم کم به غمگین بودن معتاد می‌شویم. حتی اگر مذهبی نباشیم نیاز به غم داریم. آهنگهای غمگین و فیلم‌های غمگین این ایگوی غم و قربانی را تجدید می‌کند.

در نهایت این خشونت و غم را در خیابان ها هم می‌بینیم. کسانی که به دادخواهی حسین برمی‌خیزند خودشان یزید های بالقوه و بالفعلی می‌شوند.

فارسی

حل شدن این ایگوی قربانی نیاز به توجه و آگاهی فراوان برای تک تک ما دارد. تا زمانی که این ایگوی قربانی که هم سطح و به همان اندازه‌ی ایگوی ظالم خطرناک است از بین نرود این چرخه‌های ظلم و مظلوم تولید و بازتولید می‌شود.

عیسی و ماجرای به صلیب رفتنش با اینکه ظلم عیانی بود اما با آگاهی عظیم او تبدیل به ایگوی قربانی نشد. اگرچه بعدها مسیحیان صلیب ساختند و آن ایگوی قربانی را تجدید و تقویت کردند اما خود عیسی چنین نبود. چنانچه احتمالا خود حسین چنین نبود.

شناخت این ایگوی قربانی که در زنان سرزمین ما هم به وضوح مشهود است اولین قدم است.

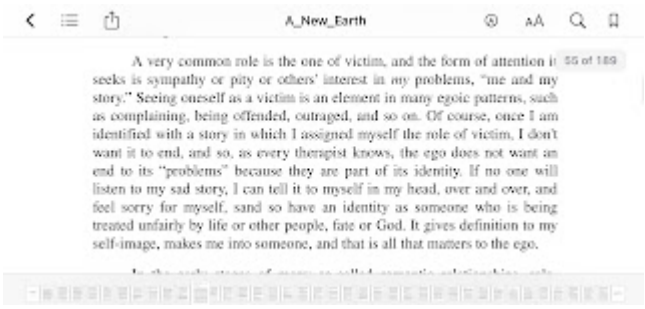
شناخت و از بین بردن این ایگوی قربانی در خودمان اولین قدم تغییر و رشد و پیشرفت در مناطق شیعی نشین است.

این تغییر از درون تک تک ما شروع می‌شود. با مدیتیشن یا مراقبه و کسب آگاهی نسبت به این احساس قربانی در درونمان.

بازگشت به درون تنها راه حل نهایی برای ساختن دنیای بیرون است.

این را ذهن درک نمی‌کند. فقط باید به اندازه‌ی کافی مراقبه کرده باشی تا تغییر خودت و در نتیجه تغییر جهان بیرون را تجربه کرده باشی.

به امید آن روز ...



فارسی

ادب از که آموختی؟

ID:702

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%af%d8%a8-%d8%a7%d8%b2-%da%a9%d9%87-/%d8%a2%d9%85%d9%88%d8%ae%d8%aa%db%8c%d8%9f

September 28, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

2 دقیقه.

*** 3

ادب از که آموختی؟

***

لقمان را گفتند ادب از که آموختی،

گفت از جمهوری اسلامی!

سعدی » گلستان » باب دوم در اخلاق درویشان »

حکایت شمارهٔ ۲۱

لقمان را گفتند: ادب از که آموختی؟

گفت: از بی ادبان! هر چه از ایشان در نظرم ناپسند آمد از فعل آن پرهیز کردم.

نگویند از سر بازیچه حرفی

کز آن پندی نگیرد صاحب هوش

و گر صد باب حکمت پیش نادان

بخوانند آیدش بازیچه در گوش

جنگ با جمهوری اسلامی!

جنگی که درون ما در جریان است.

جنگی که در فضای روحی و ذهنی ما در جریان است!

اول ببینیم جمهوری اسلامی چیست؟

بنا بر تعریف من ج. ا. برآیند ایگوی جمعی ماست.

ج. ا. محصول ناآگاهی جمعی ما ایرانی هاست.

ج. ا. خود من خود من هستم.

ج. ا. خود تو هستی.

ج. ا. درون ماست!

اسکپتیک در اینترنت می‌گفت این جمهوری اسلامی کجاست! جواب ساده است! جمهوری اسلامی درون من است. درون ماست!

ایگوی جمعی ما خودش را در جمهوری اسلامی متبلور کرده. دنبال شخصی در بیرون نباشید.

دنبال رهبر نباشید.

دنبال مرگ رهبر نباشید.

ج. ا. درون ما دوباره تولید می‌شود.

ج. ا. یک فرصت است. اگر مثل لقمان باشیم.

اگر حکمت لقمان را داشته باشیم خیلی چیز برای یاد گرفتن داریم!

ج. ا. تمام انحرافات ما را در خودش جمع کرده!

ج. ا. خیلی آینه‌ی خوبی است.

ای ایرانی!

خود شکن! آیینه شکستن خطاست!

ما قومی هستیم که نظامی ها داریم!

اگر اسرارشان را بفهمیم!

نظامی » خمسه » مخزن الاسرار »

بخش ۳۹ – داستان عیسی

پای مسیحا که جهان می‌نبشت

بر سر بازارچه‌ای میگذشت

گرگ سگی بر گذر افتاده دید

یوسفش از چه بدر افتاده دید

بر سر آن جیفه گروهی نظار

بر صفت کرکس مردار خوار

گفت یکی وحشت این در دماغ

تیرگی آرد چو نفس در چراغ

وان دگری گفت نه بس حاصل است

کوری چشم است و بلای دل است

هر کس ازآن پرده نوائی نمود

بر سر آن جیفه جفائی نمود

چون به سخن نوبت عیسی رسید

عیب رها کرد و به معنی رسید

گفت ز نقشی که در ایوان اوست

در به سپیدی نه چو دندان اوست

وان دو سه تن کرده ز بیم و امید

زان صدف سوخته دندان سپید

عیب کسان منگر و احسان خویش

دیده فرو کن به گریبان خویش

آینه روزی که بگیری به دست

خود شکن آن روز مشو خودپرست

خویشتن‌آرای مشو چون بهار

تا نکند در تو طمع روزگار

جامه عیب تو تُنُک رشته‌اند

زان بتو نه پرده فروهشته‌اند

چیست درین حلقه انگشتری

کان نبود طوق تو چون بنگری

گر نه سگی طوق ثریا مکش

گر نه خری بار مسیحا مکش

کیست فلک؟ پیر شده بیوه ای

چیست جهان؟ دود زده میوه ای

جملهٔ دنیا ز کهن تا به نو

چون گذرنده است، نَیَارزد دو جو

اَندُه دنیا مخور ای خواجه خیز

ور تو خوری بخش نظامی بریز

اگر الان فورا در حال طبقه بندی من نویسنده هستی

تو شبیه ج. ا. هستی!

اگر داری سعی می‌کنی یک برچسب به من بزنی

تو شبیه ج. ا. هستی!

ایگوی ج. ا. با مبارزه نابود نمی‌شود!

بلکه با مبارزه دوباره بازتولید می‌شود!

ببینید ج. ا. مذهبی است!

یعنی یک ساختار ذهنی است. یک ایدیولوژی پوک!

این ایگوی جمعی فقط با آگاهی از بین می‌رود!

آگاهی تک تک ما!

با مشاهده‌ی تک تک ما!

ایگو غیر قابل شکست دادن مستقیم است!

ایگو فقط با آگاهی غیرفعال می‌شود!

با ایگو نمی‌توان جنگید!

جنگیدن با ایگو خودش یک ایگوی جدید و بدتر تولید می‌کند!

ج. ا. یک دروغ است. از او بیاموزیم.

ج. ا. متقلب است. از او بیاموزیم.

ج. ا. حقیقت را وارونه می‌بیند! از او بیاموزیم.

ج. ا. سطحی است! از او بیاموزیم.

ج. ا. عجول است! از او بیاموزیم.

ج. ا. خشن است! از او بیاموزیم.

ج. ا. حراف است! از او بیاموزیم.

لحظه‌ی جهان‌شمول

ID:703

https://unwritable.org/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87%db%8c-/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%d8%b4%d9%85%d9%88%d9%84

September 28, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ذهن, لحظه

2 دقیقه.

*** 2

لحظه‌ی جهان‌شمول

***

زندگی مرگ درد لذت نوشتن حس کردن همه و همه در لحظه اتفاق می افتند!

خدا شیطان مراقبه شادی غم موفقیت شکست همه و همه در لحظه اتفاق می‌افتند.

هدایت در لحظه ماندن است.

سقوط از لحظه بیرون رفتن!

تمام ادیان برای آوردن من و تو به لحظه طراحی شده‌اند

یوگا آدم را به لحظه می‌آورد

ذهن یا ایگو یا نفس تو را از لحظه بیرون می‌آورد

لحظه از حد درک ذهن خارج است

وقتی با ذهن ات به لحظه فکر می‌کنی از لحظه بیرون آمده‌ای

ذهن نمی‌تواند لحظه را بفهمد

ذهن گمراه ات می‌کند

ذهن در گذشته و آینده کار می‌کند

ذهن به تو اضطراب می‌دهد

فارسی

ذهن زندگی تو را تلخ می‌کند

ذهن به تو می‌گوید در لحظه زیستن یعنی باری به هر جهت بودن!

ذهن نمی‌گذارد لحظه را بچشی

لحظه جهان‌شمول است یعنی تمام ابد و ازل را در خودش دارد

خدا در لحظه نشسته است

با ذهن سعی نکن لحظه را بفهمی

لحظه نام دیگر خداوند است

لحظه یعنی خلقت

لحظه یعنی سکوت ذهن

لحظه را فقط در لحظه میفهمی

مشکل اینجاست که تو می‌خواهی لحظه را بفهمی

لحظه از درک ذهن خارج است

وقتی تلاش می‌کنی لحظه را بفهمی قطعاً از لحظه خارج شده‌ای

لحظه نوعی از بودن است

لحظه تنها جیز واقعی در دنیاست

تمام دنیای خارج لحظه پوچ است و باطل

لحظه یعنی دیدن مثل خدا

لحظه یعنی شنیدن مثل خدا

لحظه یعنی بوییدن مثل خدا

لحظه یعنی حس کردن مثل خدا

لحظه یعنی وقتی این کلمات پشت هم ردیف می‌شود

فارسی

لحظه یعنی زندگی خوب

لحظه یعنی خیام سعدی حافظ مولانا

لحظه یعنی سعادت

لحظه یعنی تمام زندگی

لحظه یعنی فلاح

لحظه یعنی رسیدن

لحظه یعنی بعد بی زمانی

لحظه را با ذهن درک نمیکنی

لحظه فقط با نبودن ذهن درک می‌شود

نبودن ذهن در لحظه همراه با آگاهی

وقتی در لحظه نیستی کلا نیست می‌شوی

لحظه یعنی تنها واقعیت موجود

هر چیزی خارج لحظه پوچ و نابود شدنی است

درست وقتی که ذهن از دست تو در برود لحظه را از دست میدهی

لحظه یعنی رحمت خدا

اگر رحمت خدا شامل تو بشود لحظه را درک می‌کنی

اگر رحمت خدا شامل حالت نشود فقط به لحظه فکر خواهی کرد!

وقتی به لحظه فکر کنی خارج لحظه‌ای!

نمی‌توانی لحظه را به چنگ خودت در بیاوری

به محض هر گونه تلاشی تو لحظه را از دست خواهی داد

لحظه یک ماهی لغزان است

فارسی

مثل پل صراط! یا از چپ می‌افتی یا از راست!

یا به گذشته سقوط می‌کنی یا به آینده!

من در لحظه با خودم حرف می‌زنم!

تو در لحظه این کلمات را میفهمی!

فقط لحظه است که ما را به هم وصل می‌کند!

من و تو با فکر به هم وصل نمی‌شویم!

ما با لحظه به هم متصل هستیم!

لحظه همان یوگاست. یکی شدن!

انسان شدن!

خدا شدن!

سکوت!

درد دل با قلم! و اکهارت

ID:704

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%af-%d8%af%d9%84-%d8%a8%d8%a7-/%d9%82%d9%84%d9%85-%d9%88-%d8%a7%da%a9%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%aa

September 28, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: روابط, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

درد دل با قلم!

***

خیلی وقتها تنها دوست من این قلم شیشه‌ای هست. وقتی یک روز بگذره و کسی نباشه که باهاش حرف بزنم شروع می‌کنم با این دوست حرف زدن! جدیداً مهمونهایی هم دارم که شما باشید! شما رو هم به گفتگوی خصوصی خودم راه می‌دهم!

بعضی هاتون خوشتون نمیاد! حس های منفی می‌گیرید! فکرهای سمی می‌گیرید! فرصت کنید هم به من توصیه می‌کنید ننویسم!

راستش من واسه‌ی رسیدن به هدفی نمی‌نویسم! واسه‌ی تایید و دیده شدن هم نمی‌نویسم! پس چه تایید بشم چه رد فرقی نمی‌کنه! پس زیاد زحمت به خودتون ندید!

یا هم فرکانس می‌شیم یا نمی‌شیم! در کل فرقی نداره! اگر حسی در شما ایجاد میشه این درون خود شماست که حس های خوب یا بد رو تولید می‌کنه! بیخود اون رو گردن این چهارتا کلمه نندازید!

این روزها با موج بالا آمدن خشونت ها در ایران من هم درگیر شدم! اسمش هست ایگوی جمعی! یعنی ایگوی من هم بالا اومد! گاهی خشمگین! گاهی ناامید! گاهی هم امیدوار! چند تا نوشته هم نوشتم ولی بعید می‌دونم کسی کامل بگیره!

برای ذهن منطقی غیر قابل درک هست که با تغییر درون میشه بیرون رو تغییر داد!

بگذریم!

زیاد ذهنم مرتب نیست! یکی دو روزه به اندازه کافی مدیتیشن نکردم! فقط نوعی پراکندگی ذهنم رو دارم خالی می‌کنم!

وقتی به وادی درون سفر می‌کنی تنها میشی! به غایت تنها! فقط خودت هستی و نهایتاً معلم معنوی درونت! خودت هستی و یک خدا در درونت! دیگه آدمهای دیگه برات غریبه می‌شوند! وقتی درگیر بشی اونها

فارسی

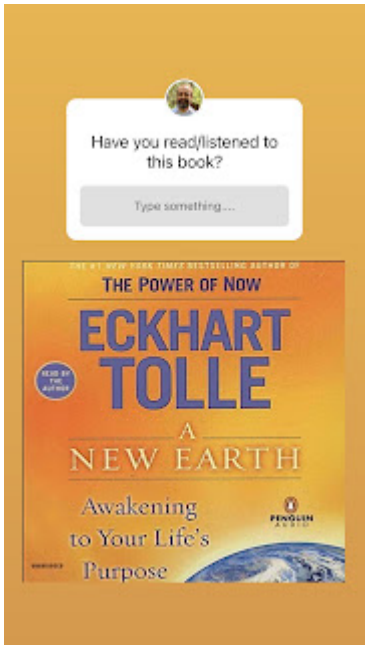
هم با تو فاصله می‌گیرند!

دو سه روزی هست که کتاب زمین جدید اکهارت رو دارم گوش میدم. برای بار سوم شروع کردم! این کتاب فوق‌العاده هست. بی نظیره. افراد کمی میفهمندش. برای فهمیدنش باید کیفیت خاصی داشته باشی. گوش دادن به این کتاب مثل مدیتیشن آرام بخشه. تو رو به لحظه میاره.

اگر اینو می‌خونی قطع کن برو اون کتاب و بخون!

اون کتاب من رو به تو وصل می‌کنه! دو سه تا ترجمه هم به فارسی داره.

من هم پرحرفی های ذهنم رو تموم می‌کنم و می‌روم برای بار سوم حرفهای اکهارت رو گوش بدم.



فارسی

جنگ هفتاد و دو ملت

ID:705

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%da%af-%d9%87%d9%81%d8%aa%d8%a7%d8%af-%d9%88-%d8%af%d9%88-%d9%85%d9%84%d8%aa/

September 26, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 1

جنگ هفتاد و دو ملت

***

جنگِ هفتاد و دو ملت همه را عُذر بِنِه

چون ندیدند حقیقت رَهِ افسانه زدند

شُکرِ ایزد که میانِ من و او صلح افتاد

صوفیان رقص کنان ساغرِ شکرانه زدند

آتش آن نیست که از شعلهٔ او خندد شمع

آتش آن است که در خرمن پروانه زدند

کس چو حافظ نَگُشاد از رخِ اندیشه نقاب

تا سرِ زلفِ سخن را به قلم شانه زدند

سخن گفتن بعد از حافظ جسارت میخواهد در شرایط حاضر شاید بعد از مراقبه؛ نوشتن تنها کار باشد.

باید مدتی پاکسازی کرده باشم و مدتی مراقبه. اما این کار کوچک را نتوانستم نکنم.

وقتی جنگ را می‌بینی خاموش ماندن صلاح نیست. گرچه درون غوغاست مثل بیرون. اما هیچ صلحی پیش نمی‌آید مگر صلح درونی اتفاق افتاده باشد.

آنچه در ایران و جهان می‌بینم تقابل دو فکر است. دو نوع نگرش.

فارسی

یک دوییت پوچ. یک فراموشی بزرگ از یکتایی! یک غفلت بزرگ از یوگا!

کاش می‌شد هر دو را کنار بگذاریم و به انسان بودنمان توجه کنیم.

بسیجی به عقیده‌ای آدم می‌کشد!

شهروند به عقیده‌ای خشمگین می‌شود!

توی بسیجی و توی شهروند یکی هستید!

حداقل در مرگ یکی هستید!

در خاک بودن! در خاک شدن!

در انسان بودن!

یکی هستید!

تفرقه نکنید دوستان!

تفرقه کار ذهن است!

تفرقه کار ایگو است!

به این بدن و این ذهن نچسبید!

اینها رفتنی اند!

این ایدیولوژی های ذهنی همه باطل اند!

روزی که من و تو با خوردن تیر یا روی تخت بیمارستان زمین را ترک کنیم و بدنمان به زمین بازگردد هردویمان به عظمت زندگی و پوچی عقیده پی خواهیم برد.

#MAHSAAMINI

در مقطع حساس کنونی!

اگر بتوانیم از این سه تله‌ی
احساسی جدا بشویم پیروزیم!
ما قدرتمندیم اگر بتوانیم همه را
در بر بگیریم!
با حذف کردن و کشتن؛ پیروز
نمی‌شویم!

۱ -- ترس و ناامید شدن

۲ -- خشم و خشونت نسبت به همدیگر

۳ -- حس قربانی بودن و غم

شکرگزاری های امروز

ID:706

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b1%da%af%d8%b2%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%a3-%d9%85%d9%87%d8%b1-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1/

September 26, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, کتابچهٔ شکرگزاری, کوتاه

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, شکرگزاری

1 دقیقه.

*** 2

شکرگزاری های ۳ مهر ۱۴۰۱

***

رمز شادی شکرگزاری است.

از اینکه رمز شادی را فهمیده‌ام شکرگزارم.

از اینکه می‌توانم بنویسم شکرگزارم.

از اینکه در این زمان روی زمین هستم شکرگزارم.

از اینکه قلمی شیشه‌ای دارم شکرگزارم.

از اینکه شاید روح دیگری این ها را بخواند و شکرگزارتر شود شکرگزارم.

از معلمانم سپاسگزارم!

از سادگورو و اکهارت و تمام معلمان پیشینم سپاسگزارم.

از تمام آدمهایی که با آنها تبادل انرژی داشتم سپاسگزارم.

از تمام دوستانم!

از تمام خواهر و برادرهایم سپاسگزارم.

از پدرم سپاسگزارم. از مادرم سپاسگزارم.

فارسی

از دیکتاتوری که در سرزمین من بود سپاسگزارم!

از کشور ایران سپاسگزارم. از کشور کانادا سپاسگزارم.

از اینکه بدن سالمی دارم سپاسگزارم.

از اینکه چهل و اندی سال در زمین فرصت زندگی داشته‌ام سپاسگزارم.

از آگاهی اندکی که دارم سپاسگزارم.

از آن نانوشتنی که قلم در برابرش خُرد است سپاسگزارم.

از آن نانوشتنی که توان سپاسگزاری را در برابرش را ندارم سپاسگزارم!

از آنکه به من سپاسگزاری آموخت سپاسگزارم!

از تمام نفس هایی که کشیدم!

از تمام درختان زمین!

تمام حیوانات و حشرات!

از اینکه سقفی بالای سر دارم سپاسگزارم!

از اینکه بدنم را می‌توانم تکان بدهم سپاسگزارم.

از شروع این نوشته و از پایان آن سپاسگزارم.

از تویی که تا اینجا خواندی سپاسگزارم.

از آگاهی تو سپاسگزارم.

اگر مرا قضاوت کردی سپاسگزارم.

اگر در دل تو تاثیری گذاشتم سپاسگزارم.

از تمام موجودات عیان و پنهان سپاسگزارم.

از اجدادم سپاسگزارم.

از تمام آنچه نمی‌دانم سپاسگزارم.

فارسی

از تمام آنچه می‌دانم سپاسگزارم.

از تجربیات گذشته‌ام سپاسگزارم.

از اینستاگرام و فیس‌بوک سپاسگزارم!

از اپل و گوگل سپاسگزارم!

از تمام مردم دنیا سپاسگزارم!

از مهندس و کشاورز سپاسگزارم!

از تمام گاوهایی که شیرشان را خوردم! از تمام گندمهایی که نانشان را خوردم سپاسگزارم.

از تمام لایکها و دیسلایک ها سپاسگزارم.

از بی توجهی ها! قهرها سپاسگزارم.

از اینکه می‌توانم سپاسگزار باشم سپاسگزارم.

از این پایان هم سپاسگزارم!

چرخه‌ی خشونت

ID:707

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%ae%d9%87%db%8c-/%d8%ae%d8%b4%d9%88%d9%86%d8%aa

September 24, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 1

چرخه‌ی خشونت

***

چرخه‌ی خشونت فقط با آرامش من می‌شکند!

از من شروع می‌شود! از درون من!

فیلم‌هایی از شلیک به جوانان ایران پخش شده. خشم همه‌ی ما را فراگرفته!

من دلم برای جوانی که تیر خورده می‌سوزد! اما دلم برای سربازی که تیر می‌زند بیشتر می‌سوزد!

اگر ضعف؛ ترس، حقارت و خشونت آن سرباز را بتوانی درک کنی می‌توانی بر او غلبه کنی.

لازمه‌اش این است که ابتدا ضعف؛ ترس و خشونت درونت را از بین برده باشی!

یک جنگجوی موثر بیشتر از هرکسی نیاز به آرامش دارد!

جنجگوی خشمگین اول خودش را می‌کشد!

جنجگوی خشمگین هیچگاه پیروز نمی‌شود!

اگر توانستی در بحبوحه‌ی جنگ؛ آرامش خودت را حفظ کنی پیروز خواهی بود.

آتش خشم موقتا شاید شعله بکشد و کسانی را بسوزاند اما در بلند مدت آرامش پیروز می‌شود.

در بلند مدت حسین بر یزید پیروز شد!

در بلند مدت عیسی بر دشمنانش پیروز شد!

فارسی

حلاج بر جلادانش پیروز شد!

از خودت دفاع کن!

اول از خشونت درونی ات!

خشم درونت را از بین ببر!

بعد انرژی ات را در راه درست بیانداز!

انرژی ات را در راه خشم هدر نده!

خشمگین شدن آسان است! اما اول به خودت آسیب می‌زند!

من نمی‌خواهم آتش تو را خاموش کنم!

میخواهم آتش خشم تو را هدایت کنم!

شعله های خشم باید به مبارزه‌ای طولانی تبدیل شود!

شعله های خشم به خودی خود فقط یاس می‌آورد!

شعله‌ی خشم زود خاموش می‌شود!

کمپین دعا و طلب خیر و آرامش برای دیکتاتور و پیروانش!

ID:708

https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%d9%be%db%8c%d9%86-%d8%af%d8%b9%d8%a7-%d9%88-%d8%b7%d9%84%d8%a8-%d8%ae%db%8c%d8%b1-%d9%88-%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%af%db%8c%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%aa%d9%88/

September 21, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

2 دقیقه.

*** 3

کمپین دعا و طلب خیر و آرامش برای دیکتاتور و پیروانش!

***

قبل اینکه عصبانی بشوید و شروع کنید به خشم ورزیدن و فحش نوشتن لطفاً کمی نفس بکشید و بخوانید!

منِ خارج نشینِ مرفهِ بی درد سوار بر کشتی زیبایی نشستم و دارم طلوع زیبای خورشید را نگاه می‌کنم!

منِ ماله کش و اسهال طلب و فلان و فلان الان نیازی به جلب توجه ندارم!

اما انرژی خشم و انرژی نفرت را از این طرف زمین دارم حس می‌کنم!

در مقابلش چه می‌کنم؟

مراقبه و نوشتن!

مراقبه برای اینکه من در گیر این خشم و این نفرت نشوم!

نوشتن برای اینکه ساکت نمانم!

اما اگر هم کسی خواست ساکت بماند به او حمله نمی‌کنم!

هدف را گم نمی‌کنم!

هدف ایجاد انرژی صلح و آرامش و عشق اول درون خودم است و سپس در اطرافم و سپس در کل زمین!

اینطوری منتی هم سر کسی ندارم!

فارسی

من برای اینکه خودخواه هستم می‌نویسم!

قبل از اینکه انواع برچسب‌های عجیب و غریب را به من بچسبانید گفتم کمی توضیح بدهم!

جمهوری اسلامی و ما در برچسب زدن خیلی خلاقیم!

جمهوری اسلامی و ما در خشونت ورزیدن خیلی مشابهیم!

جمهوری اسلامی و ما در انتقام گرفتن خیلی مشابهیم!

اگر میخواهید جمهوری اسلامی نباشیم با خشم نمی‌شود!

اگر میخواهید جمهوری اسلامی نباشیم با مرگ نمی‌شود!

اگر میخواهید جمهوری اسلامی نباشیم با انتقام نمی‌شود!

اگر شما هم میزنید و میکشید

فرق شما با دیکتاتور چیست؟

اگر شما هم عصبانی هستید و برچسب میزنید

فرق شما با دیکتاتور چیست؟

اگر شما هم سریعترین و آسانترین راه را که احساساتی شدن است انتخاب میکنید

فرق شما با دیکتاتور چیست؟

کار سخت و اساسی را انتخاب کنید!

ایجاد شفقت و عشق درون خودتان!

عشقی بدون قید!

عشقی بدون مرز!

عشقی که دیکتاتور را هم در بر بگیرد!

دیکتاتوری که از همه بدبخت تر است!

از همه ترسو تر است!

فارسی

از همه تنها تر است!

از همه گمراه تر است!

دیکتاتوری که خیلی دور نیست!

دیکتاتوری که ما هم هستیم!

درون خودمان هر لحظه می‌توانیم شبیه او بشویم!

پس مواظب باشیم!

اول مواظب دیکتاتور درونمان!

بعد که دیکتاتور درونمان را بخشیدیم نوبت می‌رسد به بخشش دیکتاتور کوچک بیرون!

بخشیدن اولی سخت تر است!

مهر ورزیدن به دیکتاتوری درونمان و حل کردن آن سخت تر است!

من مواظب دیکتاتور درونم هستم!

دیکتاتوری که هیچگونه کامنتی را نمی‌پذیرد!

من به دیکتاتور درونم می‌پردازم!

همزمان دیکتاتور بیرونی محو می‌شود!

آن دیکتاتور بیرون از همه‌ی ما بیشتر

نیاز به طلب خیر دارد!

آن دیکتاتور بیرون از همه‌ی ما بیشتر

نیاز به دعا دارد!

آن دیکتاتور های بیرونی مثل چنگیز مغول رفتنی اند!

بیایید من و تو دیکتاتور جدیدی نسازیم!

مواظب درونمان باشیم!

دیکتاتور ها ابتدا درون ما ایجاد می‌شوند!

در لایه‌های ذهن ما نطفه‌ی دیکتاتوری کاشته می‌شود!

رشد و پرورش می‌یابد!

و نمود خارجی آن می‌شود همین دیکتاتور های حقیر بیرونی!

ما خالق این دیکتاتور های درونی و بیرونی هستیم!

با فریاد زدن و خشم کوفتن و مرگ خواستن دیکتاتور ها نمیمیرند!

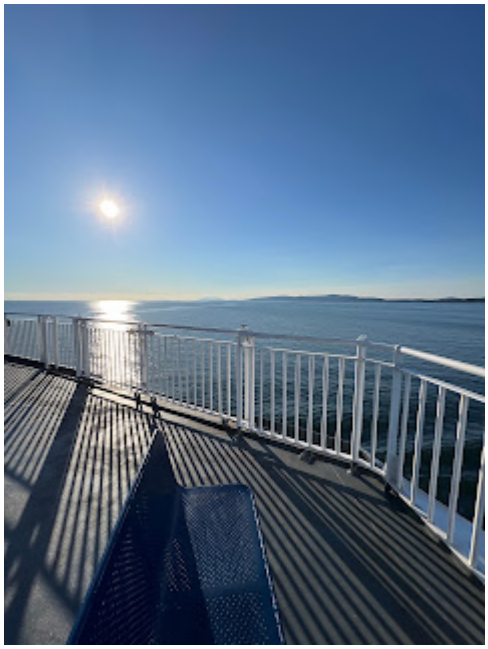
دیکتاتور ها با ایجاد عشق، رحمت و شفقت ذوب می‌شوند!

داستان بودا و محو کردن دیکتاتور های کوچک و بزرگ را دوباره بخوانیم!

مواظب دیکتاتور درونمان باشیم!

مراقب ایگوی درونیمان باشیم!

برای دیکتاتور و پیروانش که دچار دیکتاتوری درون هستند طلب مغفرت و آمرزش و آرامش کنیم!



فارسی

وابستگی های خانوادگی

ID:709

https://unwritable.org/%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b3%d8%aa%da%af%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%da%af%db%8c

September 17, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

3 دقیقه.

*** 4

وابستگی های خانوادگی!

***

دوباره پنج صبح شد. دوباره من لبریزم از کلمه! آنقدر لبریز که مقداری از آن سر میرود! میریزد اینجا! در این دجله‌ی خروشان! شاید تعدادی از این کلمه ها از سرزمین شما هم عبور کند! شاید تعدادی از این کلمه ها در تور آگاهی شما بیافتد!

من درحال تمرین هستم! تمرین عشق! تمرین عدم وابستگی!

برگردیم به سی چهل سال پیش! پدر من تنها وقتی که من شش سال داشتم رفت! او من را تنها گذاشت!

آن زمان خیلی وابستگی ای نداشتم!

اما شاید او وابسته بود!

یک وابستگی یک طرفه!

امروز ورق برگشته!

من هم دختری چهار ساله دارم!

روزها می‌رود مدرسه‌ی بزرگ! برای تارای دو ساله این مدرسه؛ بزرگ بود. نامش را گذاشتیم مدرسه‌ی بزرگ! هر روز دوست دارد برود آنجا.

دخترم هرروز من را سر یک دو راهی می‌گذارد!

یک دروغ مصلحتی بگویم که مدرسه تعطیل است و دخترم را پیش خودم نگه دارم

فارسی

یا با تنهایی و وابستگی خودم کنار بیایم و در حالی که ته دلم راضی نیست؛ او را آزاد بگذارم!

تارا دخترم یک روح آزاد و مستقل است.

وابستگی یک طرفه‌ای که دارم مربوط به من است. مربوط به رشد من!

من هم سالها خودم را با خانواده و در خانواده تعریف می‌کردم. خودم را فمیلی گای می‌دانستم! از متاهل بودن و از پدر بودن برای خودم هویت سازی می‌کردم! مثل آدم‌های معمولی خانواده و بچه را دستاورد زندگی خودم می‌دانستم!

اما درست مثل پدر من که به دست روزگار رفت، این‌بار دست روزگار خانواده ی کوچک من را هم از من گرفت!

چه فرصت بزرگی برای من!

دنیا یا طبیعت طبق برنامه در حال انجام شرایط تمرینی برای من است! و حالا تمرین عدم وابستگی به خانواده!

محل فیزیکی خیلی فرقی ندارد. خانواده ی کوچک و وابستگی بزرگِ من؛ درون من هستند!

از بعد فیزیکی خانواده ی کوچک من می‌توانند در همین خانه، در اتاق دیگر، چند چهارراه آنطرف تر یا حتی آن طرف کره‌ی زمین باشند!

وابستگی اما درون من است! همیشه با من است!

نمی‌دانم پدرم وقتی رفت چقدر وابسته بود! اما او یک مثال برای من به جا گذاشت! زندگیِ خودش! بزرگترین میراث او برای من بعد از میراث مادی؛ مثال زندگی خودش بود!

من هم برای تارا یک مثال خواهم بود! از میان ده‌ها مثال دیگر! تنها کار من خوب زیستن! و مثال خوب بودن است! او خودش انتخاب می‌کند!

تارا یک انسان آزاد و مستقل است! حتی در چهار سالگی! این من هستم که در چهل و اندی سالگی هنوز وابستگی دارم! وابستگی به هویت خانواده! وابستگی به بدن! وابستگی به زن و زنانگی! وابستگی به این زمین! وابستگی به گذشته و کارما!

دارم تمرین می‌کنم! من دیگر فمیلی گای نیستم! پدر هستم اما پدری بدون وابستگی! همسر هستم اما همسری بدون وابستگی! تمام اینها هستم! برادر، عمو ، دایی، ... اما بدون وابستگی!

بدون وابستگی به خانواده!

بدون وابستگی به بدن!

بدون وابستگی به ژن!

فارسی

بدون وابستگی به زمین!

این هویت پوچ!

من همسر هم هستم! شوهر هم هستم! حداقل روی کاغذ اینطور است! گاهی همسرم نیاز به توجه بیشتری دارد تا دخترم! این است که تقریباً هرروز مسیج می‌زنم! می‌خواهی برسونمت؟ می‌خواهی صحبت کنیم؟ و در ۹۹ درصد مواقع یک نه ی ساده می‌گیرم!

این هم تمرین دیگری است!

مدام چک می‌کنم! آیا این پیشنهاد حرف زدن از طرف من از روی وابستگی است یا از روی عشق؟

اگر از روی وابستگی باشد با هر طرد شدن با هر ترک شدن با هر نه شنیدن کمی ناراحت می‌شوم!

اگر از روی عشق باشد نه! قاعدتاً نباید ناراحت بشوم!

تو نیکی میکن و در دجله انداز

که ایزد در بیابانت دهد باز

تقریباً هرروز پیشنهاد میدهم! می‌خواهی در مورد تارا صحبت کنیم؟ در مورد حساب و کتاب ها! در مورد خانه ها! دارایی ها! وابستگی ها!

تا حالا شایع هفت هشت نفر را واسطه کرده ام! هیچکدام موفق نبودند وارد این قلعه ی غیر قابل نفوذ بشوند!

بهزاد! ناهید! جعفر! بهرنگ! بهادر! مینا! دو سه عدد روانشناس! خواهر! و احتمالا چند اسم دیگر که الان یادم نیست!

از میان این هفت هشت میلیارد آدم حدود هفت هشت نفر آستین بالا زدند و خواستند بیایند!

اما رفع این وابستگی ها فقط در تنهایی ممکن است!

تولد و مرگ در تنهایی اتفاق می‌افتد!

همینطور عدم وابستگی!

شاید این نوشته خیلی ثقیل و سنگین شد! گوشه و کنایه هایی به من زده می‌شود!

شاید

هرکسی از ظن خود شد یار من

از درون من نجست اسرار من

اما به هرحال اینجا محل نوشتن نانوشتنی هاست!

و

هزار جهد بکردم که سر عشق بپوشم

نبود بر سر آتش میسرم که نجوشم

به هوش بودم از اول که دل به کس نسپارم

شمایل تو بدیدم نه صبر ماند و نه هوشم

حکایتی ز دهانت به گوش جان من آمد

دگر نصیحت مردم حکایت است به گوشم

مگر تو روی بپوشی و فتنه بازنشانی

که من قرار ندارم که دیده از تو بپوشم

من رمیده دل آن به که در سماع نیایم

که گر به پای درآیم به در برند به دوشم

بیا به صلح من امروز در کنار من امشب

که دیده خواب نکرده‌ست از انتظار تو دوشم

مرا به هیچ بدادی و من هنوز بر آنم

که از وجود تو مویی به عالمی نفروشم

به زخم خورده حکایت کنم ز دست جراحت

که تندرست ملامت کند چو من بخروشم

مرا مگوی که سعدی طریق عشق رها کن

سخن چه فایده گفتن چو پند می‌ننیوشم

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل

و گر مراد نیابم به قدر وسع بکوشم

من قربانی نیستم! ما قربانی نیستیم!

ID:710

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c-%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85-%d9%85%d8%a7-%d9%82%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d9%86%db%8c-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%db%8c%d9%85/

September 17, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خانواده،ازدواج

1 دقیقه.

*** 2

من قربانی نیستم! ما قربانی نیستیم!

***

این حس قربانی بودن عجب شایع است! مخصوصاً برای شیعیان! مخصوصاً برای ایرانیان! و شاید برای من! برای تو!

من یکی اما فکر می‌کنم قربانی نیستم! به نظر شما مسیح وقتی به صلیب کشیده میشد؛ حسین وقتی به جنگ می‌رفت! و تمام قربانیان ظلم در این خاور میانه‌ی لعنتی آیا حس قربانی بودن داشتند؟

نه!

پس من هم حس قربانی بودن را کنار می‌گذارم!

من قربانی نیستم!

من قربانی سرمایه‌داری نیستم!

قربانی جامعه نیستم!

قربانی زمین نیستم!

قربانی زمان نیستم!

من قربانی دیکتاتوری نیستم!

من قربانی مهاجرت نیستم!

فارسی

من به جای قربانی بودن مسوول بودن را انتخاب می‌کنم!

من مسوول به صلیب کشیده شدن عیسی هستم!

من مسوول دیکتاتوری هستم!

من مسوول قربانی شدن حلاج ها هستم!

من مادر جهان هستم!

من خود جهان هستم!

من پدر خودم هستم!

من قربانی نیستم!

من خودم را خدای این زمین می‌دانم!

زمینی که من است!

و منی که زمین هستم!

من مسوول زندان آشوویتس هستم!

مسوول تمام ظلم ها!

من خدای زمین هستم!

نه خدای ساکت!

من مسوول هستم

من خدای مسوول زمین هستم!

دیگر مسوولیتم را گردن این و آن نمی اندازم!

چون دیگر قربانی نیستم!

من مسوول حس های خودم هستم!

مسوول سلامتی خودم هستم!

مسوول گذشته‌ی خودم هستم!

مسوول حال خودم هستم!

من قربانی نیستم!

من قدرتمندم چون مسوول خودم هستم!

مسوول نوشتن این کلمات!

من مسوول سلامتی خودم هستم!

من مسوول خانواده ام هستم!

من مسوول کشورم هستم!

من مسوول زمینم هستم!

من قربانی نیستم!

من مسوول حال بد خودم هستم!

من مسوول حال خوب خودم هستم!

من قربانی بودن را انتخاب نمی‌کنم!

من حق انتخاب دارم!

من می‌توانم قربانی نبودن را انتخاب کنم!

و من مسوول سکوت خودم هستم!

و ما مسوول سکوت خودمانیم!

جنایت خانواده!

ID:711

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%d8%a7%db%8c%d8%aa-/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87

September 16, 2022

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عشق

2 دقیقه.

*** 3

جنایت خانواده!

***

سادگورو گفت خانواده جنایت است! عیسی گفت مریم مادر من نیست!

نمی‌دانم کسی هست که بخواهد بداند او چه گفت؟ کسی هست که کمی فکر کند! کسی هست که بخواهد درک کند!

کسی هست که رگ گردنش باد نکند! به اندازه‌ی یک ثانیه صبر کند!

خانواده، ژن ها را به ما می‌دهد. ما را بزرگ می‌کند. در کودکی چیزی جز خانواده نداریم. خانواده تمام زندگی ماست. تمام وجود ماست. پدر و مادر و خواهر و برادر خداهای ما هستند! تقریباً تا آخر عمر مدیون آنهاییم!

اما خانواده فقط برای کودکی است! وقتی بزرگ می‌شوی کم کم باید دید تو نسبت به زندگی بزرگ شود. بزرگ تر از خانواده‌ات!

چیزی که سادگورو گفت این است!

خانواده‌ی تو دیگر به تو و همسرت محدود نیست! به بچه‌هایت محدود نیست! مرز نمی‌کشی! مرز کار را خراب می‌کند!

نیازی به مرز نداری وقتی خیلی بزرگ شوی. کل زمین می‌شود خانواده ی تو!

این ممکن است!

اگر دریای محبت و عشق باشی دیگر مرز نمی‌کشی! این غیر ممکن نیست که عاشق مورچه‌ها باشی!

عاشق تمام موجودات زمین باشی!

فارسی

اگر عشق درونیت را یافته باشی دیگر مرز نمی‌کشی!

عشق مرز نمی‌شناسد!

عشق واقعی بدون مرز است!

پزشک بدون مرز یادت هست؟ پزشک واقعی برایش فرقی ندارد. رنگ پوست مریض برایش مهم نیست!

خانواده‌ی بدون مرز یعنی تو دل ات برای همه‌ی کودکان می‌لرزد!

وقتی اولین مرز را کشیدی دیگر نامش عشق نیست! ناگهان عشق تو تبدیل به معامله می‌شود!

اولین مرز که مرز خانواده باشد اولین جنایت تو می‌شود در زندگی!

اگر تو فقط عاشق خانواده ی خودت هستی می‌توانی بچه‌ی دیگری را بکشی و به خانواده‌ات بخورانی! این در تئوری ممکن می‌شود! می‌توانی جنایت کنی! چون مرز کشیده‌ای!

مهم نیست مرز را کجا بکشی! چه دور خودت بکشی یا دور خانواده‌ات یا دور کشورت یا دور همفکرانت یا دور همرنگ هایت!

مرز مرز است!

وقتی اولین مرز را بکشی تو جنایت را مرتکب شده‌ای!

کمی تامل کن!

منظور کوچک شمردن از خودگذشتگی های پدر و مادر نیست!

منظور سرد بودن نیست!

اوج رشد جایی است که مرزها از بین می‌روند!

این مرزها ما را به جان هم انداخته! به جان زمین! به جان طبیعت!

در واقع مرزی در کار نیست!

بین من و خانواده و غریبه و شیر و پلنگ و درخت و زمین مرزی نیست!

ما همه یکی هستیم!

درک این می‌شود یوگا!

میشود درک یگانگی!

یوگا ورزش و نرمش نیست!

یوگا درک یگانگی است!

وقتی همسایه ات را به اندازه‌ی خودت دوست داشتی یوگی هستی!

وقتی درخت را مورچه را سگ را گاو را علف را و همه را یکی دیدی تو در حالت یوگا هستی!

آنگاه مرز بندی خانواده برای تو جنایت می‌نماید!

یک مرز با هزاران مرز فرقی ندارد!

وقتی با تعریف ژن یا خون مرز بندی کردی جنایت شروع می‌شود!

نژاد پرستی با خانواده پرستی چه فرقی دارد؟

این که خانواده ام را چقدر بزرگ انتخاب کنم واقعا یک انتخاب است!

می‌توانی عشق ات را حداقل درون خودت به اندازه ی کل زمین و کل جهان انتخاب کنی! در تئوری ممکن است! حداقل تلاشت را بکن!

این که عروس و داماد ها جزو خانواده باشند یا نباشند سوال بیهوده‌ای است!

بهتر است مرز برداشته شود! هیچ مرزی نباشد!

هیچ جدایی ای نباشد!

حداقل در تئوری می‌شود!

شاید روزی من نویسنده با توی خواننده در این تجربه یکی شدیم!

امیدوارم آن روز روز مرگ ما نباشد!

چون همه‌ی ما با مرگ یکی می‌شویم!

وقتی مردیم! هردوی ما خاک هستیم!

هردویمان یکی می‌شویم!

فارسی

حال، کسی زودتر داستان را می‌گیرد کسی دیرتر!

تفاوتی ندارد! فرقش چند سال بیشتر نیست!

سخنرانی این لینک در مورد هویت محدود شاید مفید باشد

https://youtu.be/h3uvbwnZp74

نسخه‌ی کوتاهتر

https://m.facebook.com/yogicinsightss/videos/sadhguru-talks-about-family-/identities/1508588702673323

چگونه آنچه واقعا می‌خواهیم را خلق کنیم؟

ID:712

https://unwritable.org/%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%d8%a7-%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%db%8c%d9%85-%d8%b1%d8%a7-%d8%ae%d9%84%d9%82-%da%a9%d9%86%db%8c/

September 15, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ذهن, مراقبه

24 دقیقه.

29 ***

چگونه آنچه واقعا می‌خواهیم را خلق کنیم؟

***

در برهه ای از زندگی مجددا به این ویدیو برخوردم. با اینکه قبلا این سخنرانی را دیده بودم این بار زوایای جدیدی برایم روشن شد. برای روشن شدن موضوع برای خودم و همینطور برای اینکه شاید این ویدیو به درد دوستان فارسی زبان من بخورد تصمیم به ترجمه گرفتم. امیدوارم که مفید واقع شود.

لینک به ویدیوی اصلی در یوتیوب

https://youtu.be/UwGSgJytufY

Sadhguru: Even without doing any activity you can still manifest what you want

سادگورو: شما حتی بدون انجام دادن هیچ فعالیتی میتوانید آنچه میخواهید را خلق کنید

0:04

if you organize these four dimensions in one direction and keep it unwavering in that direction for a certain period of time.

اگر این چهار بعد را در یک جهت سازماندهی کنید و آن ها را برای مدتی بدون انحراف در این راستا نگاه دارید

0:12

Now he believes Shiva will do it for him and it will happen.

فارسی

حالا وقتی او باور میکند که خدای شیوا این کار را برایش انجام میدهد و آن کار اتفاق می افتد

0:16

?So is Shiva going to come and build your house

یعنی شیوا می‌آید و برای شما خانه ای میسازد؟

0:18

.No, I want you to understand, God will not lift his little finger for you

نه! این را میخواهم که شما بفهمید! خدا حتی انگشت کوچکش را برای شما بلند نخواهد کرد!

0:23

.What has not happened till now on this planet can happen tomorrow

چیزی که تا کنون در این سیاره اتفاق نیفتاده میتواند فردا اتفاق بیافتد

0:26

.Human beings are capable of making it happen tomorrow

انسانها قادر هستند که آنچه تاکنون اتفاق نیافتاده را انجام دهند

تیتراژ

چگونه آنچه واقعا می‌خواهیم را خلق کنیم؟

0:36

Everything we as human beings have created on this planet was essentially first created in our minds

هرآنچه که ما انسانها در روی این سیاره انجام داده ایم اصولا اول در ذهن ما ساخته شده است

0:46

,All that you see, which is human work on this planet

فارسی

تمام آنچه که میبینید! تمام آنچه بشریت روی این سیاره انجام داده

0:52

.first found expression in the mind, then it got manifested in the outside world

ابتدا در ذهن بشر ایجاد شده و بعد از آن در جهان بیرونی خلق شده است

1:01

The wonderful things that we have done on this planet and the horrible things that we have done on this planet

کارهای زیبایی که ما در این سیاره انجام داده ایم و همینطور کارهای فاجعه باری که انجام داده ایم

1:07

.both have come from the human mind

هردو از ذهن بشر منشا گرفته اند

1:10

,So if we are concerned as to what we create in this world

پس اگر شما نگران این هستید که ما چه چیزی در جهان خواهیم ساخت

1:14

it’s extremely important that first of all we learn to create the right things in our mind; how .we keep our minds

این خیلی مهم است که ابتدا یاد بگیریم که چیزهای درست را ابتدا در ذهنمان بسازیم؛ چطور ذهنمان را نگه داریم

1:20

,If we do not have the power to keep our minds the way we want it

اگر قدرت این را نداشته باشیم که ذهنمان را آنطور که میخواهیم نگاه داریم

1:25

فارسی

.what we create in the world is also going to be very accidental and haphazard

آنچه در جهان میسازیم بسیار تصادفی و اتفاقی خواهد بود

1:30

So learning to create our minds the way we want is the basis of creating the world the way .we want

بنابراین پایه و اساس آنچه میخواهیم در جهان بسازیم این است که یادبگیریم ذهنمان را آنطور که میخواهیم بسازیم

1:37

.There is a wonderful story in the yogic lore

یک داستان زیبا در فرهنگ یوگا هست

1:41

.On a certain day a man took a walk. He went for a long walk

روزی مردی به پیاده روی رفت. یک پیاده روی طولانی

1:46

?Accidentally, unawares he walked into paradise. Fortunate, isn't he

کاملا تصادفی بدون اینکه بداند وارد بهشت شد. خیلی خوش شانس بود.

1:55

,He just took a walk and he landed up in paradise. After this long walk he felt little tired

او داشت قدم میزد و پا به بهشت گذاشت! بعد از پیاده روی طولانی یک کم احساس خستگی کرد

2:04

".so he thought, "Oh, I am tired, I wish I could rest somewhere

با خودش فکر کرد: اون من خسته ام کاش میتوانستم جایی استراحت کنم

فارسی

2:10

He looked around, there, there was a nice tree, underneath which there was very cushiony grass.

دورو برش را نگاه کرد. یک درخت زیبا آنجا بود. زیر درخت علف های بسیار نرمی بود.

2:19

So it was inviting, he went and put his head down there and slept.

زیر درخت خیلی جذاب بود؛ رفت و سرش را زمین گذاشت و خوابید

2:25

After a few hours he woke up, well rested, and he thought,

بعد از چند ساعت از خواب بیدار شد. حسابی خستگی اش در رفته بود.با خودش فکر کرد

2:31

"Oh, I am well rested, but, I am feeling hungry, I wish I had something to eat."

اوه خیلی خستگی ام در رفته اما احساس گرسنگی دارم؛ کاش چیزی برای خوردن داشتم!

2:39

And he thought about all the nice things that he ever wanted to eat in his life,

و به تمام چیزهای خوبی که همیشه در زندگی دوست داشت بخورد فکر کرد

2:44

and instantly all those things appeared in front of him. You need to understand there the service is like that.

در همان لحظه تمام آن غذاهای خوب در مقابلش ظاهر شد. این را بدانید آنجا سرویسشان اینطوری است

2:54

Hungry people don't ask questions. Food came and he ate.

فارسی

آدمی که گرسنه است سوال نمیکند! غذا آمد و او هم خورد!

3:00

Stomach became full, then he thought, “Oh, my stomach is full, I wish I had something to drink.”

وقتی شکمش سیر شد با خودش فکر کرد! حالا که شکمم سیر شده کاش چیزی برای نوشیدن داشتم!

3:11

All the nice things that he ever wanted to drink

تمام نوشیدنی هایی که همیشه مخواست بخورد

3:14

he thought about it and all of them just appeared in front of him.

به آنها فکر کرد و آنها در مقابلش ظاهر شدند

3:18

Drinking people also don’t ask questions. So he drank.

مشروب خور ها هم سوال نمیکنند! بنابراین آنها را نوشید!

3:24

Now with a little bit of alcohol in him....

حالا کمی الکل وارد بدنش شده بود!

3:27

you know, Charles Darwin told you, “All of you were monkeys, your tail fell away?”

میدانید چارلز داروین گفت همه ی شما میمون بوده اید که دم شما افتاده!

3:32

فارسی

Not me, Charles Darwin told you that you were all monkeys and your tail fell away and then you became human.

من نه! چارلز داروین گفت شما همه میمون بوده اید که دم شما افتاده و انسان شده اید

3:39

Yes, definitely the tail fell away but the monkey…

بله قطعا دم شما افتاده

3:43

In yoga we always refer to an un-established mind as markata which means a monkey.

اما در یوگا ما ذهن بی قرار را به مارکاتا مثال میزنیم که معنی میمون را میدهد

3:52

Why we are referring to the mind as a monkey is – what are the qualities of a monkey?

دلیل این که چرا ذهن را به میمون مثال میزنیم این است. خصوصیات میمون چیست؟

3:59

One thing about a monkey is its unnecessary movement.

یکی از خصوصیات میمون حرکات بیش از اندازه ی میمون است

4:05

And another thing about the monkey is – if I say, “You are monkeying somebody,” what does it mean? Imitation.

خصوصیت دیگر میمون این است. وقتی به کسی میگوییم میمون بازی درمیاوری منظورمان چیست؟ تقلید!

4:13

Monkey and imitation have become synonymous.

میمون و تقلید تقریبا به یک معنی بکار میروند

4:17

So these two essential qualities of a monkey are very much the qualities of an un-established mind.

بنابراین این دو خصوصیت اصلی میمون دقیقا خصوصیت های یک ذهن ناپایدار است

4:23

Unnecessary movement, you don't have to learn it from the monkey,

حرکات بیش از حد لزوم شما نیاز ندارید که از میمون یاد بگیرید

4:28

you can teach it to the monkey. And imitation is full-time job of the mind.

شما آن را میتوانید به میمون ها یاد بدهید! تقلید هم کار دائمی ذهن است

4:36

So when these two qualities are on, a mind is referred to as a monkey.

بنابراین به خاطر این دو خصوصیت به ذهن به عنوان میمون مثال زده میشود

4:41

So this monkey became active within him.

بنابراین میمون درون آن مرد فعال شد

4:45

He just looked around, thought, "What the hell is happening here?

دوروبرش را نگاه کرد و با خودش گفت: چه اتفاقی درحال افتادن است؟

4:49

I asked for food, food came; I asked for drink, drink came;

فارسی

غذا خواستم!غذا آمد! نوشیدنی خواستم! نوشیدنی آمد!

4:57

.there must be ghosts around here!” And ghosts came

باید روح هایی این دور رو بر باشند! روح ها آمدند!

5:02

.Oh the ghosts have come, they are going to surround me and torture me,” he thought“

اوه روح ها آمدند. باخودش فکر کرد آنها میخواهند من را محاصره کنند و شکنجه کنند

5:06

.Immediately the ghosts surrounded him and started torturing him

بدون درنگ روح ها محاصره اش کردند و شروع کردند به شکنجه کردن او

5:11

.Then he started screaming in pain and said, “Oh, they are going to kill me,” and he died

بعد شروع به جیغ زدن کرد و گفت اوه آنها مرا خوهند کشت! و او مرد!

5:17

.Just now he said he’s a fortunate being

حالا گفت که او خیلی خوشبخت بود

5:20

.The problem is he was sitting under a Kalpavriksha or a wishing tree

مشکل این بود که او زیر کالپاریکشا نشسته بود! درخت آرزو!

5:26

.He asked for food, food came. He asked for drink, drink came

فارسی

غذا خواست غذا آمد نوشیدنی خواست نوشیدنی آمد

5:30

.He asked for ghosts, ghosts came. He asked for torture, torture came

روح درخواست کرد روح ها آمدند شکنجه درخواست کرد شکنجه آمد

5:33

.He asked for death, death happened

مرگ درخواست کرد مرگ اتفاق افتاد

5:36

Now don’t go looking for these Kalpavrikshas in the forest. You can barely find a tree these .days

حال نمیخواهد بروید در جنگل و به دنبال این درخت کالپاریکشا بگردید؛ درخت به ندرت یافت میشود

5:48

A well-established mind, a mind which is in a state of samyukti is referred to as a .Kalpavriksha

یک ذهن پایدار یک ذهنی که به حالت سامیوکتی رسیده باشد به آن مثال کالپاریکشا زده میشود

5:56

If you organize your mind to a certain level of organization, it in turn organizes the whole .system

اگر ذهن خودتان را در حدی سازماندهی کنید ذهن هم تمام سیستم حیاتی شما را سازماندهی خواهد کرد

6:04

.Your body, your emotion, your energies everything gets organized in that direction

جسم شما؛ احساسات شما؛ انرژیهای حیاتی شما؛ و تمام سیستم حیاتی شما در آن جهت بسیج خواهد شد

فارسی

6:09

,Once all these four dimensions of you

وقتی که تمام این چهار بعد شما

6:12

your physical body, your mind, your emotion and the fundamental life energies are organized in one direction

شامل بدن فیزیکی؛ ذهن؛ احساسات و انرژیهای حیاتی زندگی شما در یک راستا هم جهت شوند

6:20

once you are like this, anything that you wish happens without even lifting a little finger – .actually

زمانی که اینطور باشید هرچیزی که را که آرزو کنید اتفاق می افتد بدون اینکه حتی انگشت کوچکتان را بلند کنید

6:27

It would help to assist it with activity. But even without doing any activity you can still manifest what you want

اگر فعالیت کنید به آن کمک میکند اما حتی بدون این که کوچکترین فعالیتی انجام بدهید هم میتوانید آنچه میخواهید را خلق کنید

6:35

if you organize these four dimensions in one direction and keep it unwavering in that .direction for a certain period of time

اگر این چهار بعد را در یک جهت سازماندهی کنید و آن ها را برای مدتی بدون انحراف در این راستا نگاه دارید

6:44

.Right now the problem with your mind is: every moment it is changing its direction

الان مشکل ذهن شما این است که هر لحظه جهت اش تغییر میکند

فارسی

6:49

It is like you want to travel somewhere and every two steps if you keep changing your direction,

مثل این است که میخواهید جایی بروید ولی هر دو قدم که برمیدارید جهت تان را عوض کنید

6:54

.the question of you reaching the destination is very remote, unless it happens by chance

احتمال این که به مقصد برسید خیلی کم است مگر اینکه تصادفا به مقصد برسید

7:02

So organizing our minds and in turn organizing the whole system

بنابراین سازماندهی ذهن و کل سیستم حیاتی

7:09

,and these four basic dimensions of who you are right now in one direction

و این چهار بعد اصلی وجودی شما در یک جهت

7:14

.if you do this, you are a Kalpavriksha yourself

اگر شما این کار را انجام دهید شما خودتان یک درخت کالپاریکشا خواهید بود

7:17

.Anything that you wish will happen

هر چیزی که آرزو کنید اتفاق خواهد افتاد

7:20

,But right now if you look at your lives

اما الان اگر شما به زندگی خودتان نگاه کنید

7:23

.everything that you have wished for till now, if it happens you are finished

اگر تمام چیزهایی که تا کنون آرزو کردید اتفاق بیافتد کار شما تمام است!

7:28

,Everything and everybody that you have desired for

تمام چیز ها و تمام آدمهایی که آرزو کرده اید

7:31

?if all of that lands up in your house today, could you live with that

اگر تمام آها امروز در خانه ی شما ظاهر شوند؛ میتوانید با آنها زندگی کنید؟

7:36

,Once we are empowered like this, it’s very important that our physical action

وقتی که چنین قدرتی بدست بیاورید این خیلی مهم است که اعمال فیزیکی

7:41

.emotional action, mental action and energy actions are controlled and properly directed

اعمال احساسی و اعمال ذهنی و انرژتیکی که انجام میدهیم کنترل شده و در جهت مناسب باشد

7:48

.If it is not so, we become destructive, self-destructive

اگر اینطور نباشد باعث نابودی خواهد شد؛ نابودی خودمان

7:52

.Right now that is our problem

اکنون مساله ی ما این است

7:54

The technology which is supposed to make our life beautiful and easy

تکنولوژی که قرار بود زندگی ما را زیبا و آسان کند

7:58

has become the source of all the problems, that we are destroying the very basis of our life, which is the planet.

خودش منشأ تمام مشکلات شده به طوری که ما در حال نابود کردن اساس زندگی خودمان هستیم که این سیاره باشد

8:06

So what should have been a boon, we are making a curse out of it.

چیزی که میتوانست یک موهبت باشد از آن داریم یک مصیبت میسازیم

8:10

What has brought incredible levels of comfort and convenience to us

چیزی که تا این حد باعث آوردن راحتی و آسایش برای ما شده

8:15

in the last hundred years or so, has also become a threat to our life,

در صد سال اخیر باعث تهدید زندگی مان هم شده

8:20

simply because we are not conscious action, we are in a compulsive state of action.

به این دلیل ساده که ما آگاهانه عمل نمیکنیم؛ ما در حالت عملکرد بیمارگونه و وسواسی هستیم

8:28

فارسی

So organizing our minds fundamentally means moving from

بنابراین سازماندهی ذهن یعنی

8:33

.a compulsive state of activity to a conscious state of activity

حرکت از عملکرد بیمارگونه و وسواسی به سمت عملکرد آگاهانه

8:38

You might have heard of people for whom they ask for something

شما شاید از افرادی خبر داشته باشید که چیزی میخواهند

8:43

.and beyond all expectations it came true for them

و در کمال ناباوری برایشان اتفاق میافتد

8:47

.Generally this happens to people who are in faith

این بیشتر در بین کسانی اتفاق میافتد که معتقد هستند

8:51

.Now let’s say you want to build a house

حال فرض کنید که شما میخواهید یک خانه بسازید

8:55

,If you start thinking

اگر شروع کنید به این که فکر کنید

8:57

“Oh I want to build a house, to build a house I need fifty lakhs but I have only fifty rupees in my pocket.”

اوه من میخواهم یک خانه بسازم اما برای ساختن خانه پنجاه میلیون نیاز دارم اما فقط پنجاه تومن در جیب دارم

9:02

”.Not possible, not possible, not possible

ممکن نیست ممکن نیست ممکن نیست

9:05

”.The moment you say, “Not possible” you are also saying “I don’t want it

در لحظه ای که میگویید <ممکن نیست> درحال گفتن این هستید که <من آن را نمیخواهم>

9:10

So on one level you are creating a desire that you want something,

بنابراین در یک سطح شما میل و خواسته ای میسازید که چیزی را میخواهید

9:13

”.on another level you are saying “I don’t want it

و در سطحی دیگر میگویید < آن را نمیخواهم>

9:16

.So in this conflict, it may not happen

بنابراین در این تناقض؛ ممکن است اتفاق نیافتد

9:20

Someone who has some faith in a god or in a temple or whatever,

کسی که معتقد به یک خدا یا معبد یا هرچیزی است

9:25

.who is simple-minded – faith works only for those people who are simple-minded

کسی که ذهن ساده دارد؛ اعتقاد فقط برای کسانی کار میکند که ذهن ساده دارند

9:30

.Thinking people, people who are too much thinking, for them it never works

افراد متفکر؛ کسانی که زیاد فکر میکنند؛ اصلا برای آنها کار نمیکند

9:34

,A childlike person who has a simple faith, in his god or his temple or whatever

یک فرد یا افکار کودکانه که اعتقادی دارد به یک خدا یا یک معبد یا هر چیزی

9:41

.he goes to the temple and says, “Shiva I want a house

میرود به معبد خودش و میگوید <شیوا من یک خانه میخواهم>

9:45

”.I don’t know how, you must make it for me

<نمیدانم چطور! اما باید آن را برای من بسازی>

9:48

.Now in his mind there are no negative thoughts

حالا در ذهن او هیچ فکر منفی ای نیست

9:51

”?Will it happen, will it not happen, is it possible, is it not possible“

به این فکر نمیکند که <آیا اتفاق میافتد؛ آیا اتفاق نمی افتد؛ آیا ممکن است؟؛ آیا

فارسی

9:54

.these things are completely removed by the simple act of faith –

تمام این شک و تردید ها با یک اعتقاد ساده به طور کامل برداشته میشود

9:59

.Now he believes Shiva will do it for him and it will happen

او باور دارد که شیوا برایش انجام خواهد داد و آن اتفاق میافتد

10:06

?So is Shiva going to come and build your house

بنابراین آیا شیوا می آید و برای شما خانه میسازد؟

10:08

.No, I want you to understand God will not lift his little finger for you

نه! این را میخواهم که شما بفهمید! خدا حتی انگشت کوچکش را برای شما بلند نخواهد کرد!

10:13

.What you refer to as “God” is the source of creation

آن چیزی که به عنوان خدا از آن نام میبریم مبدا خلقت است

10:17

.As a creator he has done a phenomenal job

به عنوان خالق او کار خارق العاده ای انجام داده

10:20

.There is no question about it

مساله این نیست

10:22

?Could you think of a better creation than this

آیا شما میتوانید خلقتی بهتر از این متصور شوید؟

10:25

?Is it in anybody’s imagination to think anything better than what is there right now

آیا کسی میتواند در تخیلاتش چیزی بهتر از آن چیزی که الان وجود دارد بسازد؟

10:31

.So as a creator he has done his job wonderfully well

بنابراین به عنوان خالق او کار خودش را به نحو احسن انجام داده است

10:35

,But if you want life to happen the way you want it

اما اگر زندگی شما به طوری که شما میخواهید اتفاق بیافتد

10:39

:because right now the very crux of your happiness and your well-being is this

چون معمای شاد زیستن و خوب زندگی کردن این است

10:44

,If at all, if you are unhappy

اگر شما ناشاد هستید

10:47

the only and only reason why you are unhappy is life is not happening the way you think it .should happen

فارسی

تنها و تنها دلیل ناشاد بودن شما این است که زندگی آنطور که شما فکر میکنید اتفاق نمی افتد

10:54

.That’s all it is

این تمام ماجراست

10:56

.So if life is not happening the way you think it is… it should happen, you are unhappy

بنابراین اگر زندگی آن طور که شما فکر میکنید باید اتفاق بافتد نمی‌افتد؛ شما ناشاد میشوید

11:01

.If life happens the way you think it should happen, you are happy

اگر زندگی آن طور که شما فکر میکنید باید اتفاق بیافتد اتفاق بیافتد شما شاد خواهید بود

11:05

.It’s as simple as that

به همین سادگی است

11:07

,So if life has to happen the way you think it should happen

بنابراین اگر میخواهید که زندگی آن طور که شما فکر میکنید باید اتفاق بیافتد اتفاق بیافتد

11:10

,first of all, how you think, with how much focus you think

اول از همه؛ شما چطور فکر میکنید؟ با چه تمرکزی فکر میکنید؟

11:16

فارسی

how much stability is there in your thought and how much reverberance is there in the thought process

چه مقدار ثبات و پایداری در افکار شما هست؛ چه مقدار ارتعاشات قوی در پروسه ی افکار شما تولید میشود

11:24

will determine whether your thought will become a reality or is it just an empty thought

این کیفیت تعیین میکند که افکار شما تبدیل به واقعیت میشوند یا فقط یک فکر پوچ هستند

11:30

or how you do not create any impediments for your thought by creating negative thought process.

این که هیچ مانعی با افکار خودتان درست نکنید هیچ مانعی با ساختن افکار منفی ایجاد نکنید

11:37

This possible...

این ممکن است؟

11:39

'Is something possible or not possible' is destroying humanity.

این ممکن- ناممکن کردن های ذهن؛ بشر را نابود کرده

11:45

What is possible and not possible is not your business, it's nature's business.

این که چیزی ممکن است یا ناممکن به شما ربطی ندارد؛ این وظیفه ی طبیعت است

11:50

Your business is just to strive for what you want.

کار شما این است که فقط درخواست و کوشش کنید برای آنچه میخواهید

11:54

,Right now you are sitting here

الان شما اینجا نشسته اید

11:58

.if I ask you two simple questions – I want you to just look at this and answer this

اگر از شما دو سوال ساده بپرسم – از شما میخواهم که جواب بدهید

12:04

?Right now, from where you are sitting can you just fly off

الان ممکن است از جایی که نشسته اید ناگهان پرواز کنید؟

12:07

.You say no

شما میگویید نه

12:10

?Right now from where you are sitting can get up and walk

الان ممکن است از جایی که نشسته اید بلند شوید و راه بروید؟

12:12

.You will say yes

شما میگویی بله

12:14

?What is the basis of this

مبنای جواب شما چیست؟

فارسی

12:16

?Why you say no to flying and yes to walking

چرا به پرواز نه میگویید و به راه رفتن بله میگویید؟

12:20

.Because past experience of life

به خاطر تجربه زندگی گذشته

12:22

.Many times you have gotten up and walked, never did you fly off

بارها بلند شده اید و راه رفته اید؛ هیچگاه پرواز نکرده اید

12:27

Or in other words you are using the past experience of life as a basis

به عبارت دیگر شما تجربه گذشته‌ی خودتان را مبنا قرار میدهید

12:33

.for deciding whether something is possible or not possible

مبنای این که چه چیزی ممکن است و چه چیزی نا ممکن تجربه‌ی گذشته شماست

12:36

Or in other words, you have decided that what has not happened till now cannot happen in .your life in future

به عبارت دیگر شما تصمیم گرفته‌اید که آنچه تاکنون اتفاق نیافتاده نمی‌تواند در آینده اتفاق بیافتد

12:44

.This is a disgrace to humanity and the human spirit

فارسی

این نوعی بی احترامی به انسان و روح انسان است

12:48

.What has not happened till now on this planet can happen tomorrow

چیزی که تاکنون روی این سیاره اتفاق نیافتاده می‌تواند فردا اتفاق بیافتد

12:51

.Human beings are capable of making it happen tomorrow

انسان ها قادر هستند که چنین چیزی را فردا را رقم بزنند

12:55

.So what is possible and what is not possible is not your business, that is nature’s business

بنابراین اینکه چه چیزی ممکن است و یا چه چیزی ممکن نیست مشکل شما نیست این را به طبیعت بسپارید

13:00

.Nature will decide that

طبیعت در مورد آن تصمیم گیری خواهد کرد

13:02

;You just see what is it that you really want and strive for that

شما فقط ببینید که چه می خواهید و در آن راستا تمرکز و تلاش کنید

13:07

,and if your thought is created in a powerful way, without any negativity

بنابراین اگر افکار شما مستحکم باشد بدون هیچگونه منفی نگری

13:12

ive thoughts, bringing down the intensity of the thought process

فارسی

بدون هیچ گونه فکر منفی که قدرت و شدت افکار شما را پایین بیاورد

13:17

?The first and foremost thing is you must be clear, what is it that you really want

اولین و پایه ای ترین چیز این است که شما دقیقاً و شفاف بدانید که چه میخواهید

13:24

.If you do not know what you want, the question of creating it doesn’t arise

اگر شما ندانید که چه می خواهید ساختن آن موضوعیتی نخواهد داشت

13:31

,If you look at what you really want

اگر با دقت به آنچه می خواهیم نگاه کنیم

13:34

,what every human being wants is: he wants to live joyfully, he wants to live peacefully

چیزی که تمام افراد بشر می‌خواهند این است که در شادی و آرامش زندگی کنند

13:41

.in terms of his relationships, he wants it to be loving and affectionate

در حوزه روابط هم ما می خواهیم که عاشقانه و با محبت زندگی کنیم

13:45

,Or in other words all that any human being is seeking for is pleasantness within himself

به عبارت دیگر هر آنچه که یک انسان می‌خواهد نوعی خشنودی درونی

13:52

.pleasantness around him

فارسی

و خوشنودی در محیط اطراف است

13:54

.This pleasantness, if it happens in our body, we call this health and pleasure

اگر این خوشنودی در بدن اتفاق بیفتد ماه آن را لذت و سلامتی می نامیم

13:59

.If it happens in our mind we call this peace and joy

اگر در بعد ذهنی اتفاق بیفتد ما آن را صلح و آرامش می نامیم

14:03

.If it happens in our emotion, we call this love and compassion

اگر این خوشنودی در بعد احساسات اتفاق می افتد ما آن را عشق و شفقت می نامیم

14:07

.If it happens in our energy, we call this blissfulness and ecstasy

اگر این خوشنودی در بعد انرژی های حیاتی ما اتفاق بیفتد و آن را سرور و وجد نهایی می نامیم

14:11

.This is all that a human being is looking for

این تمام آن چیزی است که انسان به دنبال آن است

14:14

,Whether he is going to his office to work

چه به اداره برود برای کار کردن

14:18

,he w uild a career, build a family, he sits in the bar, sits in the temple

فارسی

چه بخواهد پول در بیاورد شغل بسازد خانواده بسازد چه در مشروب فروشی بنشیند چه در معبد

14:25

;he is still looking for the same thing

کماکان او به دنبال همین (خوشنودی) است

14:27

.pleasantness within, pleasantness around

خشنودی درونی؛ خشنودی بیرونی

14:30

,If this is what we want to create

اگر میخواهیم خشنودی درونی و بیرونی را بسازیم

14:33

.I think it’s time we addressed it directly and commit ourselves to creating it

الان موقع آن است که مستقیماً به آن بپردازیم و خودمان متعهد باشیم و واقعاً آن را بسازیم

14:38

So you want to create yourself as a peaceful human being, joyful human being, loving human being

بنابراین شما می خواهید از خودتان یک انسان آرام؛ یک انسان شاد و انسان عاشق بسازید

14:46

a pleasant human being on all levels and do you also want a world like this –

یک انسان خوشنود در تمام زمینه ها و همچنین شما دنیا را همچنین می خواهید

14:52

فارسی

?a peaceful world, a loving world, a joyful world –

یک دنیای صلح آمیز؛ یک دنیای شاد و یک دنیای عاشقانه

14:56

".No, no, I want greenery, I want food"

نه من سرسبزی می خواهم؛ من غذا می خواهم

14:58

.When we say a joyful world that means everything that you want has happened

وقتی می گوییم یک دنیای لذت بخش منظورمان این است که تمام آنچه می خواهید اتفاق افتاده است

15:03

.So this is all that you are looking for

بنابراین این تمام آن چیزی است که به دنبال آن هستید

15:05

,So, all that you need to do is commit yourself to creating it

بنابراین تمام آن چیزی که نیاز دارید این است که به ساختن آن متعهد شوید

15:09

.to create a peaceful, joyful and loving world, both for yourself and everybody around you

ساختن یک دنیای صلح‌آمیز لذت بخش و عاشقانه برای خودتان و برای دیگران

15:16

,Every day in the morning if you start your day with this simple thought in your mind

بنابراین اگر هر روز صبح با این فکر ساده در ذهنتان روزتان را شروع کنید

15:21

فارسی

”.that “Today wherever I go I will create a peaceful, loving and joyful world

با این فکر که امروز هر کجا بروم یک دنیای صلح‌آمیز؛ لذت بخش و عاشقانه درست خواهم کرد

15:28

?If you fall down hundred times in the day what does it matter

در این صورت حتی اگر در یک روز صدها بار زمین بخورید چه اهمیتی دارد؟

15:31

.For a committed man there is no such thing as failure

برای یک فرد متعهد شکست معنی ندارد

15:34

.If you fall down hundred times, hundred lessons to be learnt

اگر حتی صد بار زمین بخوری صد درس برای آموختن وجود دارد

15:38

If you commit yourself like this, to creating what you really care for, now your mind gets .organized

اگر ذهن خود را اینطور متعهد کنید؛ برای ساختن چیزی که برای آن اهمیت قائل اید؛ ذهن شما برنامه ریزی می شود

15:44

Once your mind gets organized the way you think is the way you feel – your emotion will get .organized

وقتی ذهن شما سازماندهی شد آن چه می اندیشید تبدیل به احساسات شما می شود و احساسات شما هم سازماندهی میشود

15:49

Once your thought and emotion is organized, your energies will get organized in the same .direction

فارسی

وقتی افکار و احساسات شما سازماندهی شد؛ انرژی های حیاتی شما نیز در آن راستا سازماندهی می شود

15:55

.Once your thought, emotion and energies are organized, your very body will get organized

وقتی افکار؛ احساسات و انرژی های حیاتی شما سازماندهی شد تمام جسم و وجودتان نیز سازماندهی می شود

16:00

,Once all these four are organized in one direction

وقتی که تمام این چهار نیرو در یک جهت سازماندهی شد

16:03

.your ability to create and manifest what you want is phenomenal

توانایی شما در ساختن و خلق به صورت خارق‌العاده‌ای خواهد بود

16:07

.You are the Creator in many ways

شما به طرق مختلفی خود خالق هستید

16:11

.That which is the source of creation is functioning within you every moment of your life

آن چیزی که ما از آن به عنوان مبدا خلقت یاد میکنیم؛ هر لحظه از درون شما شروع به فعالیت می کند

16:17

?It is just that: have you kept access to that dimension or not

سوال اساسی فقط این است آیا به خالق درونتان دسترسی دارید یا خیر؟

16:22

ing the four basic elements of your life will give you that access

سازماندهی کردن این چهار انرژی اصلی؛ به شما دسترسی به خالق درونتان میدهد

16:27

.There are tools and technologies to do this

ابزار و تکنیک هایی برای دسترسی به آن وجود دارد

16:29

The whole science of yoga, the whole technology that we refer to as yoga is just about this

تمام دانش یوگا، تمام ابزارهایی که ما از آن به عنوان یوگا نام می بریم در همین راستاست

16:35

.transforming yourself from being just a piece of creation to become a creator –

تبدیل کردن شما از یک تکه از خلقت به یک خالق

16:45

It is my wish and my blessing that every human being in this world should have this access

این آرزو و دعای خیر من است که تمام انسان ها به این ابعاد خالقانه دسترسی داشته باشند

16:52

,to the source of creation within himself so that he can function here as a creator

به اینکه به مبدا خلقت درونی‌شان دسترسی داشته باشند؛ تا بتوانند به عنوان خالق کار کنند

16:58

.not just as a piece of creation

و نه فقط به عنوان یک تکه از خلقت!

فارسی

پذیرندگی؛ اوج زنانگی

ID:713

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b0%db%8c%d8%b1%d9%86%d8%af%da%af%db%8c%d/8%9b-%d8%a7%d9%88%d8%ac-%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c

September 14, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, عکس‌دار

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, زنانگی

2 دقیقه.

*** 3

پذیرندگی؛ اوج زنانگی

***

این نوشته با این موسیقی نوشته شد.

https://music.youtube.com/watch?v=xIOu5PvM0wU&feature=share

مدت‌هاست در جستجوی زنانگی بودم. زنانگی در بدن زنانه هست. در موی بلند. در کمر باریک. در ناز زنانه. در اندام ظریف. در بدن یک زن. این هم زیباست. در بُعد بدن زیباست.

اما بعدهای دیگر هم هست. شاید بزرگترین مشخصه‌ی زنانگی پذیرندگی است. پذیرندگی وقتی است که خودت کنار می‌روی.

زن ها این فرصت را دارند که از ابتدای زندگی این جنبه زنانه را تجربه کنند. اما برای مردها به خاطر انرژی مردانه‌ای که دارند مدتی طول می‌کشد.

گوش دادن به موسیقی پذیرندگی می‌خواهد!

فهم هنر پذیرندگی می‌خواهد!

بزرگ شدن پذیرندگی می‌خواهد!

آن پذیرندگی که محمد داشت وقتی در غار بود!

پذیرش جهان! پذیرش لحظه! پذیرش خدا!

شاید اوج یک مرد رسیدن به مقام پذیرندگی زنانه باشد!

فارسی

پذیرش در عین توانایی! پذیرش با آگاهی!

پذیرش زنانه از روی اجبار و نیاز نیست! این پذیرشی آگاهانه است در برابر چیزی بزرگتر. وقتی ناچیزی خودت را درک می‌کنی. وقتی کوچک می‌شوی. وقتی در برابر این انرژی عظیم زندگی از بین میروی. شاید مُردن زنانگی باشد. تولد مردانگی است. تولد یعنی آمدن و مرگ یعنی رفتن. رفتن در اوج زنانگی. پذیرش در اوج زنانگی.

و لذتی که در پذیرش است در هیچ چیزی نیست.

باید خودت را فراموش کرده باشی. مثل یک مادر که خودش را فراموش می‌کند. خودش را در فرزندش می‌بیند.

مثل عاشقی که معشوق می‌شود! عاشقی که خودش را گم می‌کند.

پذیرش خالص! همانطور که هست! بدون دخل و تصرفِ مردانه! یعنی اجازه بدهی که در تو دمیده شود. جریان عظیم زندگی در تو دمیده شود.

معنی توکل معنی رها شدن شاید مفهومی زنانه باشد. درست مثل یک زن که اجازه می‌دهد دانه‌ی مردانه در وجودش کاشته شود.

وقتی پذیرنده باشی خدا در تو دانه‌ای می‌کارد. عیسی ها متولد می‌شود. معجزاتی رخ می‌دهد.

وقتی پذیرنده باشی نِی میشوی! در تو دمیده می‌شود! صدای نی تو از لابلای قرنها شنیده می‌شود. همچون مولانا می‌شوی! رقصان و امیدوار!

وقتی پذیرنده باشی دیگر فرقی نمی‌کند. زنده یا مرده ات یکی است.

وقتی زنده‌ای تقریباً مرده‌ای و وقتی مردی تقریباً زنده‌ای!

وقتی زنانگی و مردانگی تو به اوج برسند تو متولد می‌شوی. از نو متولد می‌شوی!

خدا از تو بیرون می‌آید!

با تمام قدرت و ظرافتش!

این موسیقی نیاز به پذیرش دارد.

https://music.youtube.com/watch?v=xIOu5PvM0wU&feature=share

اگر صدای ویالون را پذیرا باشی تارهایت با آن می‌نوازد! مگر می‌توانی اشک نریزی!

زنانگی زیباست!

فارسی

مخصوصاً اگر در بدن مرد باشی!

اوج مردانگی می‌رسد به زنانگی!

مردان به اوج رسیده زنانگی به اوج رسیده دارند.

حتی شاید در بعد بدن!

زن‌ها یک زنانگی اولیه دارند! اما فقط یک مرد می‌تواند زیبایی زن شدن را درک کند! مردی که زن می‌شود!

مردی که از مردانگی عبور می‌کند. زنانگی را تجربه می‌کند. و به تعادل و یگانگی می‌رسد!

وقتی یگانگی را داشته باشی زن و مرد برایت یکی می‌شود. نیمی از تو مرد است و نیمی زن! هیچکدام بر دیگری برتری ندارد!

این دو با هم در رقصی تا بی‌نهایت می‌رقصند!

رقصی چنین میانه‌ی میدان!

رقص مولانا و شمس!

رقص لیلی و مجنون!

رقص حافظ!

رقص تمام جهان!

رقص زندگی!

رقص مارها؛ رقص گل ها!

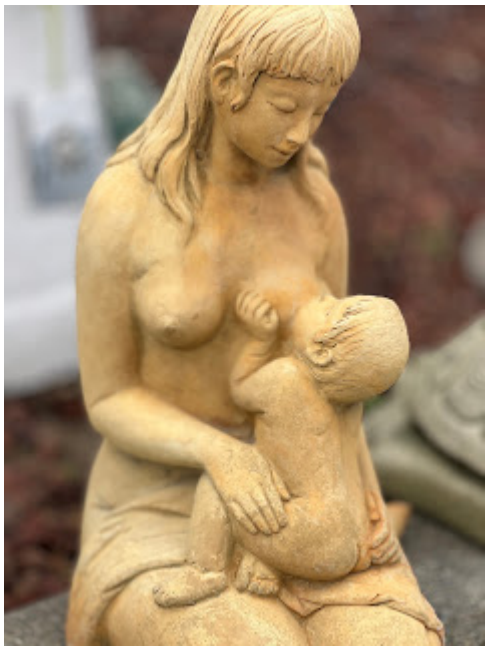
رقص کلمات!

رقص چشم!

رقص برگ‌ها!

رقص سیاه و سفید!

رقص سکوت و سخن!



توهم لحظه‌ی بعدی!

ID:714

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%87%d9%85-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87%db%8c-%d8%a8%d8%b9%d8%af%db%8c

September 14, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

توهم لحظه‌ی بعدی!

***

تقریباً کل زندگی ما در نپذیرفتن لحظه‌ی حال و توهم لحظه‌ی بعدی تلف می‌شود. نپذیرفتن لحظه‌ی حال وقتی مثلاً حس خوبی نداریم یا بدنمان در حالت ایده‌آل نیست مشهود تر میشود. اما این نپذیرفتن علت تمام رنجهای ماست.

کل زندگی ما در جستجوی لحظه‌ی بعدی است. تخیل لحظه‌ی بعدی. تخیل شادی در لحظه‌ی بعدی. مثلا با خودمان می‌گوییم

اگر آنجا باشم خوش می‌گذرد

اگر آن را داشته باشم خوش میگذرد

اگر آن چیز را بدست بیاورم خوش می‌گذرد

اگر فلان رابطه را داشته باشم خوش می‌گذرد

اگر فلان پول را داشته باشم خوش می‌گذرد

اگر فلان موقعیت را داشته باشم خوش می‌گذرد

اگر فلان بدن را داشته باشم خوش می‌گذرد

اگر در فلان زمان زندگی کنم خوش می‌گذرد

تمام این‌ها تخیل لحظه‌ی بعدی است.

نپذیرفتن لحظه‌ی حال منشأ تخیل لحظه‌ی بعد است.

فارسی

مثلاً همین الان! زیاد حس خوبی ندارم. بعد از چندین روز خیلی خوب لحظات غروب کمی دلگیر است. بدون هیچ دلیل واضحی!

نوشتن کمک می‌کند نوعی مدیتیشن فعال داشته باشم. و شاید به دیگران کمک کند. چرا که دیگران هم مثل من هستند.

نوشتن کلمات شاید کمی حالم را بهتر کند.

ماندن در لحظه! مکث کردن و نگاه کردن لحظه همیشه معجزه می‌کند.

نیازی به خواندن و نوشتن نیست.

یک لحظه پذیرش کافیست.

نیازی به کلمات دیگر نداریم!

انتظار!

ID:715

/https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%b8%d8%a7%d8%b1

September 10, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, شعرطور, عکس‌دار, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: آینده, خدا, ذهن, زمان, لحظه, یوگا

1 دقیقه.

*** 1

انتظار!

***

در حالیکه منتظر طلوع خورشید بودم ایده‌های این نوشته برایم آمد. عکسی از این لحظه برایتان میگذارم.

خورشید طلوع کرد. فکر می‌کردم وقتی خورشید بیاید چنین و چنان می‌شود! گرمایش را حس می‌کردم.

گاهی که مستقیم به خورشید نگاه می‌کنم کلمات و حروف را خوب نمی‌بینم.

خوب برگردیم به مفهوم انتظار!

زنبورها و مورچه ها بیدار شدند. اما آنها منتظر چیزی نیستند! گیاهان هم همینطور!

کل طبیعت همینطور!

تقریباً کل زمین و طبیعت فقط هستند بدون انتظار کشیدن!

آن‌ها در بعد زمان هستند و بی زمانی!

فقط ما انسان‌ها هستیم که تقریباً کل زندگی مان را در انتظار چیزی می‌گذرانیم.

انتظار طلوع!

انتظار ظهور!

انتظار مهدی موعود!

انتظار روشن بینی!

فارسی

انتظار آینده!

انتظار فرج!

و کلا انتظار لحظه‌ی بعدی!

انتظار بزرگ شدن فرزند یا بدست آوردن این و آن!

بدست آوردن پول و غذا و رابطه و این و آن!

اما غافلیم که چیزی برای از دست دادن و بدست آوردن نداریم!

همه چیز هست!

در لحظه همه چیز هست و نیست!

خدا در لحظه همه چیز را می‌داند و حس می‌کند و خلق می‌کند!

صدای پرنده ها در لحظه تولید می‌شود!

این کلمات همینطور!

و انتظار کماکان هست!

برای رفتن به مقصد! که همان مبدأ است!

مقصد و مبدأ یکی است!

ازل و ابد یکی است!

همه در یک نقطه جمه شده‌اند!

ما هم در همان نقطه هستیم!

یکی با ابد و ازل!

یکی با خدا!

یکی با لحظه!

یکی با ارتعاشات خلقت!

در حال یک یوگای دائمی!

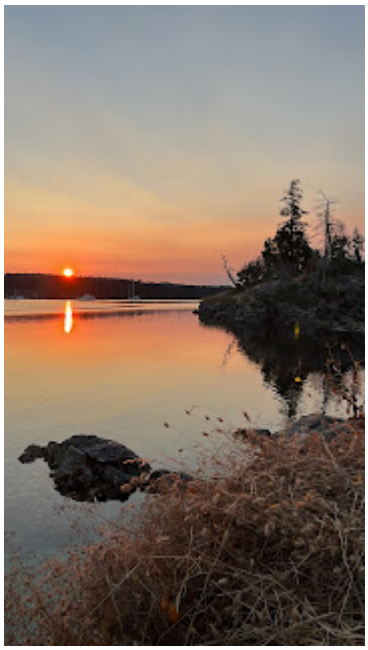
قرار بود اینجا یوگا کنم!

یوگای من شد یوگای کلمات!

با هم در نوشتن و خواندن یکی شدیم!

در این یوگای دائمی!

رقص خورشید روی امواج آب!



خشم نامه

ID:716

/https://unwritable.org/%d8%ae%d8%b4%d9%85-%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87

September 8, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط

1 دقیقه.

*** 2

خشم نامه

***

امروز کمی خشمگین شدم. می‌خواستم به کسی کمک کنم ولی نپذیرفت. در واقع فکر می‌کردم یک کسی می‌تواند به یکی دیگر کمک کند. چندین بار پیشنهاد دادم. نپذیرفت! هیچ کمکی به دیگری نمی‌توان کرد مگر آگاه ماندن به خود! کمی عجیب به نظر می‌رسد ولی بزرگترین کمک تو به دیگران آگاه و در لحظه ماندن خودت است!

با کمی ناراحتی گفتم دیگر نمی‌توانم کمکی بکنم. بعد از چند کلمه رد و بدل کردن؛ چند ثانیه‌ای خشم در کلماتم مشهود بود و غم هم به دنبال آن و بعد پر خوری و بعد توقع از زمین و زمان و مقصر دانستن زمین و زمان! البته به سرعت به این خشم آگاه شدم و کنار رفتم. شاید مدت زمان ماندنم در این حس ها به چند ثانیه تقلیل یافته. قبلاً ساعت ها در آن می‌ماندم.

چرخه‌ی آشنایی است نه؟ برای من فرصتی است برای شناخت خودم. برای پاکسازی آخرین بازمانده‌های رنج! بعد هم معمولاً حس های مختلف یکی پس از دیگری می‌آیند. حس غم حس تنهایی حس توقع از دیگران. اینجا فقط یوگا و مدیتیشن می‌تواند تو را آگاه کند! هیچ ابزار دیگری کارساز نیست! کار کردن! مصرف مواد! سیگار و مشروب! سکس و دراما! هیچی کارساز نیست!

خوشحالم که به این چرخه‌ها آگاهم.

من قربانی نیستم!

من انتخاب گرِ زندگی خودم هستم.

هر لحظه من در حال زندگی می‌کنم!

به آینده‌ای که وجود ندارد اعتماد کامل دارم.

با ساختن حال، آینده خودش درست می‌شود!

فارسی

مرگ به عنوان بهترین پایان همواره راهنما و مبدأ مختصات زندگی ام است.

از هیچ کسی توقعی ندارم.

دیگران همیشه در اندازه‌ی آگاهی خودشان زندگی و عمل می‌کنند.

منفی و مثبت همه درون ماست.

ما انتخاب گر هستیم.

به جای قضاوت و توقع از دیگران به خودم آگاه می‌شوم.

با نوشتن هم تمرین آگاهی می‌کنم.

گاهی تمرین هایم را با شما در میان می‌گذارم!

زنانگی؛ مردانگی

ID:717

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c%d8%9b-/%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c

September 6, 2022

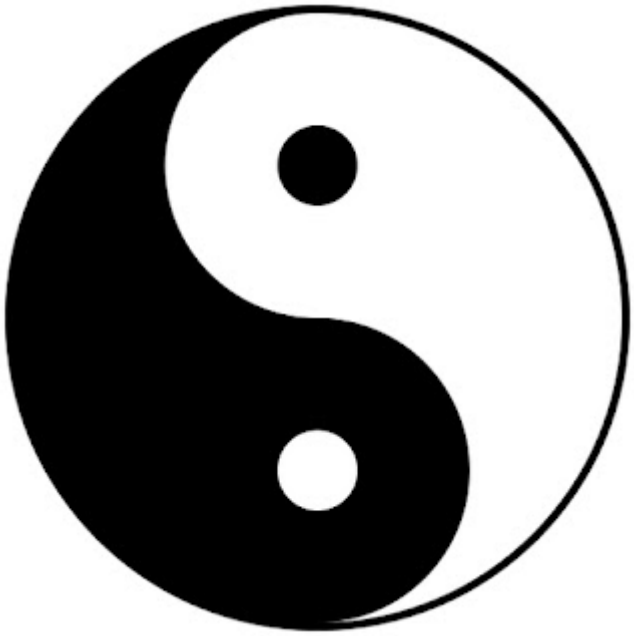
دسته‌ها: شعرطور, عکس‌دار, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: جنسیت, روابط, زنانگی

2 دقیقه.

*** 3

زنانگی؛ مردانگی



***

سالهاست به زنانگی و مردانگی فکر می‌کنم. مدتی پیش وقتی به یک گل نگاه می‌کردم دیدم یک گل هردو اندام جنسی زنانه و مردانه را در خود دارد. چرخش روزگار و تجربه‌ی تجرد باعث شد بیشتر و بیشتر به این بازی زنانگی و مردانگی بیاندیشیم. تمام عرفا و آدمهای آگاه می‌گویند زنانگی و مردانگی در تمام ما هست. در صورت رسیدن به تعادل؛ ما نیازی به دیگری نخواهیم داشت.

شاید بدنهایمان زنانه یا مردانه باشند اما در حالت ایده‌آل ما از بدن فراتر خواهیم رفت و نیروهای زنانه و مردانه‌ی وجودمان به تعادل خواهند رسید.

فارسی

این هنوز هنوز برای من چیزی ناشناخته است! اما سعی می‌کنم با غور کردن و نوشتن و شییر کردن با خواننده ها که حکم قسمت زنانه‌ی من را دارند کمی در راه تعادل قدم بردارم.

زنانگی یا مردانگی به صورت یین و ینگ در تمام خلقت جاری است.

بدن زنانه یا بدن مردانه فقط قسمت کوچکی از آن است. هیچ برتری ای یکی بر دیگری ندارد.

اگر از بدن عبور کنیم میرسیم به وادی ذهن و فرای ذهن. در بُعد بدن تقریباً نمادهای زنانگی و مردانگی واضح اند. سینه های برجسته انحناهای ظریف شکم باریک و باسن بزرگ و موهای بلند در مقابل موهای کوتاه و سینه‌های عضلانی و بزرگ و دستان و پاهای قدرتمند نماد مردانگی است.

اما در بعدی وسیع تر

زنانگی یعنی دریافت در مقابل دهش

زنانگی یعنی آرامش در مقابل حرکت

زنانگی یعنی ظرافت در مقابل صلبیت

زنانگی یعنی سیالیت در مقابل قید و قانون

زنانگی یعنی لحظه در برابر آینده

زنانگی یعنی لطافت در مقابل صراحت

زنانگی یعنی عدم برنامه‌ریزی در مقابل برنامه‌ریزی

زنانگی یعنی دریافت مستقیم در مقابل گفتکوی ذهن

زنانگی یعنی شهود در مقابل منطق

زنانگی یعنی حاشیه در مقابل اصل

زنانگی یعنی سکوت در برابر سخن

زنانگی یعنی عشق مادری در مقابل از خودگذشتگی پدری

زنانگی یعنی غیر مستقیم بودم در برابر صراحت

زنانگی یعنی هنر در برابر مهندسی

زنانگی یعنی زایش در مقابل نابودی

زنانگی یعنی گریه در مقابل خنده

زنانگی یک کیفیت است

زنانگی یعنی نوع راه رفتن

زنانگی یعنی لحن صدا

زنانگی یعنی پیچش مو

زنانگی یعنی دریافت

مردانگی یعنی دهش

مردانگی یعنی جوانمردی

مردانگی یعنی صداقت

مردانگی یعنی قدرت

زنانگی یعنی حمایت گرفتن

مردانگی یعنی حمایت کردن

زنانگی و مردانگی کیفیت های ظریفی هستند تقریباً نانوشتنی. زنانگی یک حس است و مردانگی هم یک حس. در محدوده‌ی فردی و اجتماعی می‌تواند تعادل زنانگی و مردانگی به هم بخورد. چندین قرن است که تعادل زمین به سمت مردانگی یا مردسالاری رفته. اگر بیشتر پیش برود شاید به نابودی حیات انسان روی زمین منجر شود. زن‌ها هم مرد شده‌اند.

زن‌ها به کارمندان و بیزینس من تبدیل شده‌اند. سرمایه‌داری و دین ها هر چه بیشتر جوامع را به سمت مردانگی سوق داده.

زنانگی به بدن زنانه تقلیل یافته. زنانگی در حد یک کالای ارزان و پَست شده. زنانگی توسط مردان در بازار خرید و فروش می‌شود. زن‌ها قدر زنانگی شان را نمی‌دانند.

شعر کودکان شده، پسرا شیرن مثل شمشیرن؛ دخترا موشن مثل خرگوشن!

زنان در مقابل و در رقابت با مردان قرار می‌گیرند. هردو احساس عدم عدالت می‌کنند. جنبش های فمینیستی و جنبش های دفاع از حقوق مردان درست می‌شود.

فارسی

وقتی زنانگی تحقیر شود تعادل مردانگی هم به هم می‌خورد! از وقتی وجود عیسی در جامعه تحمل نشد و سمبل الهه ها را شکستند تعادل بشر به هم خورد. زن‌ها تشنه‌ی مردانگی و مردها تشنه‌ی زنانگی ماندند.

البته شاید مرحله‌ای از تکامل انسان این باشد که تک تک و جمعی برگردیم به تعادل زنانگی و مردانگی. تعادلی فراتر از بدن!

با این موسیقی نوشته شد

https://music.youtube.com/watch?v=OUUc0woXneY&feature=share

مراقبه‌ی آنلاین!

ID:718

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87%db%8c-/%d8%a2%d9%86%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%86

September 5, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

مراقبه‌ی آنلاین!

***

مراقبه غیر قابل تعریف است! نانوشتنی است تقریباً! ذهن نمی‌تواند درکش کند. در حالت ساده اش می‌شود تحلیل ریز و دقیق لحظات! کاری که در حواشی مراقبه انجام می‌دهیم!

یک نوع مراقبه هست که اسمش را گذاشته‌ام مراقبه‌ی آنلاین! یعنی هم در شییر کردن و هم در مصرف کردن مطالب آنلاین مراقبه می‌کنم. چطور!

اینطوری که قبل از شییر کردن هر عکسی یا هر نوشته‌ای یا هر استوری ای یک لحظه مکث می‌کنم! خوب بررسی می‌کنم ببینم چرا دارم شییر می‌کنم!

مثلاً اگر عکس طبیعت می‌گذارم برای چیست! آیا برای شو آف است؟ برای این است که ثابت کنم جایی رفتم! برای این که ثابت کنم خوشحالم؟ یا برای اشتراک لذت طبیعت گردی شییر می‌کنم؟ یا برای دعوت مردم به آمدن به طبیعت؟

اگر چیزی می‌نویسم آیا برای جلب مخاطب یا جلب توجه است یا برای اشتراک گذاری آرامشم است؟ یا برای پخش عشق است؟

و همینطور تمام لحظه‌ها به خودم آگاه می‌شوم! همین الان که دارم می‌نویسم چطور؟ خوب نگاهش می‌کنم.

وقتی عکسی می‌گذارم خوب خودم را تحلیل می‌کنم! دارم هویت سازی میکنم؟ با نشان دادن داشته هایم می‌خواهم هویت سازی کنم؟

داشته ها می‌تواند خانه و ماشین و خانواده و اندام جنسی و گروه دوستان و غیره باشد! کدام را می‌خواهم به رخ بکشم؟ با کدام داشته ام دارم هم هویت می‌شوم؟

در مقابل هنگام مصرف مطالب آنلاین هم مراقبه‌ی سخت‌تری در جریان است! آنجا مراقب ذهن قضاوت کر خودم می مانم.

فارسی

مثلاً دختری که چاک سینه یا قسمتی از بدن جنسی اش را شییر کرده! از خودم می‌پرسم چرا! و مراقب تحلیل های خودم می‌مانم! آیا او را قضاوت میکنم؟ آیا حسی در من بوجود می‌آید؟ اکر می‌آید که معمولاً می‌آید چه حسی است؟

مثلاً کسی از لحظات خوش سفرش شییر کرده! به محض دیدن عکس آگاه می‌مانم! آیا حس حسرت یا حتی حسادت ایجاد می‌کنم؟ یا حس های دیگر؟

شخصی از خانواده اش عکس گذاشته! دوباره همان مراقبه. همان آگاهی!

تمام حس ها مثل محبت، حسادت، قضاوت و غیره درون خودمان است. فضای بیرون فقط کمک می‌کند این حس ها را بیرون بیاوریم و ببینیم. و چه مراقبه‌ی قدرتمندی است.

در هر دو حالت؛ چه چیزی را شییر می‌کنم یا چیزی را می‌بینم به خودم آگاه می‌مانم! کار سختی است! یک هزارم ثانیه هم نباید حواست پرت شود! خودآگاهی زیادی می‌خواهد! آنقدر زیاد که در دنیای سریع آنلاین غرق نشوی! یک لحظه غفلت از خودت باعث می‌شود درگیر یک جریان ناآگاهی بشوی. وقتی در دنیای آنلاین اسکرول می‌کنی خیلی آگاهی نیاز داری. واگر نه غرق خواهی شد!

بدن، هویت؛ شکم!

ID:719

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%af%d9%86%d8%8c-/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa%d8%9b-%d8%b4%da%a9%d9%85

September 4, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: من کیستم ؟

3 دقیقه.

*** 4

بدن، هویت؛ شکم!

***

عارفی می‌گفت تمام هم هویت شدگی های کاذب ریشه در بدن دارد. یعنی وقتی که فکر می‌کنی بدن هستی. یا فکر می‌کنی ذهن هستی. مشکلات از همینجا شروع می‌شود.

و درست زمانی که فکر می‌کنی از این هم هویت شدگی ها رها شده‌ای کسی پیدا می‌شود و این هویت کاذب تو را پیدا می‌کند آن را برایت بالا می‌آورد و هویت کاذب خودت را جلوی خودت می‌گذارد و می‌گوید بفرما!

و دوباره تمرین شروع می‌شود! شاید با نوشتن شاید با دیدن خودت!

من از حدود ۹ سالگی یعنی کلاس سوم دبستان کمی شکم داشتم. اکثر اعضای خانواده پدری هم همینطور. از همان ۹ سالگی این هویت شکم داشتن کم و بیش همراه من بوده. گاهی کمرنگ شده گاهی هم پررنگ‌تر. در کمی شکم داشتن کاملاً طبیعی است. شاید قدیم ها حتی نماد اعتبار یا سیری هم بوده. اما بحث من خوبی یا بدی داشتن شکم نیست!

مهم هویت کاذب بدن است! چه خوب چه بد!

چه بدن جنیفر لوپز یا بدن سیصد کیلویی مریض روی ویلچر! جنیفر لوپز از آن طرف بدن اش را در مقیاس جهانی به نمایش می‌گذارد و از آن ارتزاق می‌کند و شخصی را هم تصور کنید که بدنی معلول دارد شاید روی ویلچر و خودش را به خاطر شکل بدن اش بدبخت می‌داند!

این دو طرف طیف و این وسط ما ها هستیم! ما هایی که هرروز با نگرانی خودمان را در آیینه نگاه می‌کنیم. دنبال هویتمان می‌گردیم در این بدن! سعی می‌کنیم با اصلاح ریش یا ورزش بدنسازی یا اپیلاسیون یا مدل مو یا عمل جراحی دماغ یا رژیم غذایی یا پوشیدن گن و هزاران راه دیگر کمی هویت کاذب خودمان را بهبود ببخشیم. حتی یاد می‌گیریم از یک زاویه‌ی خاص به دوربین نگاه کنیم و پاهایمان را چپ و راست کنیم و یک زانو را خم کنیم تا توی عکس سکسی تر به نظر برسیم!

بعضی هایمان از چاک سینه در عکسهایمان اصلا غافل نمی‌شویم!

اگر قسمت زیادی از درآمدمان را خرج لباس می‌کنیم تا کمی شکل بدنمان را با لباس اصلاح کنیم هم در همین گروه هستیم.

با دوستی حرف می‌زدم از قد بلندش گفت و از شکم و سینه های من! و اینکه این شکم باعث افزایش استروژن و کاهش تستوسترون است. شاید حتی مانع شود بتوانی ساعتها تلمبه بزنی و دختری را که خودش درگیر بدن است را ارضا کنی!

حتی غیر مستقیم به لباسهای من هم گیر داد! البته این منتقد خودِ من هستم!

من خودم را در این دوست جدید و عزیز می‌بینم! دوست دیگری دارم که تقریباً هر وقت می بینمش یک نگاهی به شکم من می‌اندازد و سری تکان می‌دهد و با حالتی از القای شرمساری می‌گوید این چیست!

و این دوست من هم خودم هستم!

من از هزاران حرفی که این دوستان عزیز می‌زنند همین قسمت را برداشتم! چون اینها آیینه های ایگوی من هستند!

و من هنوز این هویت کاذب بدن را با خودم حمل می‌کنم!

آری! این بدن ابزار و مَرکب من است در این زندگی! در یوگا هم سعی می‌کنیم این بدن را به مرحله‌ی اعلا برسانیم. یوگی ها معمولاً سالم ترین بدن ها را دارند چه در بیرون چه در درون.

اما یک چیزی یادمان باشد! این بدن مقداری گوشت و استخوان است که موقتا از روی زمین و از دل خاک جمع کرده‌ای! و به زودی برمیگردانی اش به همان خاک!

از این بدن لذت ببر ولی همیشه یادت باشد تو این بدن نیستی! حتی وقتی در اوج ارگاسم هستی حواست باشد! از این بدن لذت ببر! اگر بدن زیبایی داری حالش را ببر! اگر مثل ۹۹ درصد آدمها از بدنت راضی نیستی اما رنج نکش!

تو یک بدن موقت داری. از آن محافظت کن. از آن مراقبت کن! موی بلندت را شانه کن! ریش خودت را هزاران مدل بزن! اما حواست باشد تو بدن نیستی!

اگر معلولی! اگر قد تو بلند است یا کوتاه! اگر شکم تو بزرگ است یا صاف! اگر رنگ پوستت سفید است یا سیاه! تمام اینها را ببین! از بدنت استفاده کن. سکس کن! لذت خوردن و سکس کردن را تجربه کن اما یادت باشد تو این بدن نیستی!

اگر دختری و پاهای سکسی ای داری! از آن ها لذت ببر! اگر مردی و قد بلندی داری باز هم از آن لذت ببر! اما یادت باشد این بدن موقتی است! در بدن گیر نکن!

درست بنشین. درست بخواب. درست راه برو. غذای خوب و طبیعی بخور. یوگا کن. به بدن ات آگاه باش. اما یادت باشد تو این بدن نیستی!

اگر بدن مردانه‌ای داری. اگر بدن زنانه ای داری از هر دو لذت ببر. اما حواست باشد. حتی زنانگی و مردانگی چیزهایی موقت هستند!

فارسی

این بدن ابزار موقتی توست توی این زندگی.

اما تو این بدن نیستی!

و تا وقتی اشتباهی فکر کنی بدن هستی رنج خواهی کشید! فرقی ندارد کارداشیان باشی یا استفان هاوکینگز! اگر این هویت کاذب را باور کنی رنج می‌کشی!

اگر موقع بیرون رفتن از خانه مهم‌ترین موضوع اینست که چطور به نظر میرسی! یا موهایت یا لباست چطور است تو هنوز درگیر بدن هستی! هیچ اشکالی ندارد. خوش‌تیپ و خوش لباس باش! اما حواست باشد! از این ظاهر از این گوشت و پوست و استخوان هویت نسازی!

چون تو گوشت و پوست و استخوان نیستی!

تو شکم بزرگ و موی بلند و لباس قشنگ نیستی!

تن آدمی شریف است به جان آدمیت

نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

و جان آدمیت نانوشتنی است!

تنهایی و نیمه‌ی گمشده

ID:720

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%88-/%d9%86%db%8c%d9%85%d9%87%db%8c-%da%af%d9%85%d8%b4%d8%af%d9%87

September 4, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: تنهایی, خانواده،ازدواج

2 دقیقه.

*** 3

تنهایی و نیمه‌ی گمشده

***

نیمه‌ی گم شده‌ی ما گاهی پیدا میشود! دوباره گم می‌شود و دوباره پیدا می‌شود!

بچه که بودم حدود ده دوازده سال؛ معمولاً همبازی پیدا نمی‌کردم. به دلایل مختلفی این حس که کسی پیدا نمی‌شود با هم بازی کنیم در من بود. یادم هست که به خواهر و برادرها می‌گفتم اما آنها هم علاقه‌ای به بازی با بچه‌ی کوچکتر معمولاً نداشتند. الان هم بعد از حدود چهل سال تقریباً هست.

امروز داشتم رانندگی می‌کردم. دیدم آن طرف خیابان خانمی در حال عکس گرفتن از همسر و فرزندشان است. خوب که دیدم مرد را شناختم! دوست دوران دبستان یا راهنمایی! همان سن ۱۰-۱۲ سالگی! زدم کنار و کلی گفتیم و خندیدیم! از آنها یک عکس خانوادگی انداختم! همسر و فرزندشان را بعد از سالها برای اولین بار دیدم! بعضی آدمها را فقط تصادفی توی خیابان می‌بینم! موقع خداحافظی گفتم می‌خواستم بنویسم. گفت بنویس! لینک نوشته‌ها را به او دادم. گفتیم و خندیدیم و خداحافظی کرد!

من هم آمدم نشستم کنار جنگل شروع کردم به نوشتن!

اما ماجرا از صبح شروع شد. شاید دیروز! دیروز را با همسر و دو دوست گذراندم. سفر به دریاچه و گشت و گذار! بدون لحظه‌ای حس تنهایی!

اما امروز متفاوت بود! بعد از ماجراهای صبح زود که سانسور می‌کنم، امروز به همسرِ مستقل! پیغام دادم اگر خواستی با تارا دخترم بیایید اینجا! امروز اما حدودای ظهر با دخترم تصویری حرف زدم. بعد از از کلی ادا بازی و خندیدن گفتم بیا بریم بیرون گفت نه! می‌خوام خونه بمونم!

دوستی دارم ورزشکار! دوستش در اثر حادثه‌ی افتادن از صخره‌ای۱۶ متری در بیمارستان بستری است. رفتم عیادت اما وقتی رسیدم لابی بیمارستان دوستم زنگ زد و گفت گفته حالش خوب نیست و گفته بگو نیاد! گفتم بیا آجیل مشکل گشا رو بگیر و من میروم!

بعد به دوستم گفتم من این اطراف هستم خواستی بروی خبر بده! بعد از یکی دو تا مسیج فهمیدم مودبانه می‌خواهد بگوید نه!

رفتم به یک قسمت تفریحی شهر. زنگ زدم به دوستی که کلا ۵ سال با تمام گروه دوستی قطع رابطه کرده بود! گفتم من همانجایی هستم که تو هستی. کجا هستی پیدایت کنم! گفت نه! دارم می‌روم خانه. گفت همین الان از دوستانم خداحافظی کردم و یک گروه دیگر دوستان منتظرم هستند! سرش شلوغ بود! از پنج سال پیش که در حالت اضطرار حس تنهایی شدیدی کرده بود دیگر رابطه را با کل گروه ما قطع کرده بود!

زنگ زدم به دوست دیگری که سه ماه است می‌خواهیم کمی با هم صحبت کنیم! گفتم نزدیک خانه ات هستم! گفت امروز نمی‌شود! امشب مهمانی دعوتم!

تعداد ریجکتی ها به ۵ و ۶ رسید! با خودم گفتم می‌روم می‌نشینم کنار جنگل و این داستان تنهایی را می‌نویسم!

میروم از داستان تنهایی می‌نویسم!

از نیمه‌ی گم شده!

از نیمه‌ای که کل عمر دنبالش می‌گردیم!

کم کم می‌فهمیم چنین نیمه‌ای وجود نداشته!

ما اصلاً نیمه نبودیم!

نصفه نبودیم که نیمه‌ی گم شده داشته باشیم!

ولی چون به دوستم قول دادن آمدم اینجا برای شما خواننده‌ها که شاید نیمه‌ی گم شده‌ی خودم باشید ماجرا را نوشتم!

فعلاً!

پانویس:

کمی برای نوشتن این نوشته‌ی بالا عجله کردم. چون بعد از کمتر از یکساعت از نوشتن در حال قدم زدن نزدیک ساحل یک دوستی چشم تو چشم شدم و من رو به دوست دیگرش معرفی کرد و چند ساعتی کنار جنگل هنگام غروب قدم زدیم و حرف زدیم. حرفهایی که دقیقاً نیاز این روزهای من بود! شاید این به ظاهر تصادف آخری مسیر زندگی من رو عوض کنه!

طبیعت هر لحظه برگه‌ای برای من رو می‌کنه و من مات می‌مونم!

تجربه‌ی خانواده و تنهایی

ID:722

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%d9%87%db%8c-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-%d9%88-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c/

August 31, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

1 دقیقه.

*** 2

تجربه‌ی خانواده و تنهایی

***

در حدود شش سالگی پدرم مُرد. او مرد نسبتاً مستبد و مهربانی بود! احتمالا! بزرگترین بت یک کودک شش ساله که پدرش باشد برای من شکست. من ماندم با شش تا خواهر و برادر بزرگتر در سنین نوجوانی! خودتان تصور کنید! فضایی که من در آن بزرگ شدم. شش خواهر و برادر جوان و نوجوان در اوج جدال عمو ها و دامادها و پدربزرگ برای ارث و میراث و یک مادر خانه‌دار مذهبی و ساده!

این اولین تجربه بود. خانواده یعنی پدر و مادر مقتدری که همه‌ی جنبه‌های بچه را کنترل کنند از هم پاشید. رابطه‌ی عشق و نفرت بین ما خواهر برادرها هم شروع شد! از حس پدری تا جدال برای سهم بیشتری از ارث! از دلسوزی تا کتک کاری!

و من در چنین فضایی بزرگ شدم! کنکور دادم! مثلاً موفق شدم. مثلاً شریف رفتم. مثلاً مهاجرت کردم! در مهاجرت هم مثلاً موفق شدم! و یک فرزند و زندگی در کشور پیشرفته ی کانادا و آن هم در بهترین شهر آن یعنی ونکوور!

حتی آنقدر موفق شدم که دوست دختر و زنم را خودم انتخاب کردم! بعدها مثل ۹۹ درصد آدمها هویت خانواده به خودم گرفتم. بعد از ترک خانواده ی قدیمی پشت هزاران درد و اشک یک خانواده کوچک سه نفره درست کردم!

ده سال التماس کردم تا بچه بیاورد تا پدری که نداشتم بشوم. و شدم. چند سالی هم با این هویت زندگی کردم!

و در چهل و سه سالگی در حالی‌که من هویت خودم را مردخانواده تعریف کرده بودم زنم می‌رود و می‌گوید تو فقط یک اسپرم دونور هستی!

این اتفاقات بهترین شرایط را برای رشد معنوی فراهم کرد. از نظر تمام دوستان و عاقلان و زنم من یک دیوانه هستم و کسخل شدم و در هوا زندگی می‌کنم! حتی بعضی از دوستانم منتظر خبر خودکشی من هستند.

فارسی

اما فقط خودِ من از درونم خبر دارم. و همین طور شما! قطره‌ای از اقیانوس تنهایی درونم در این کلمات می‌آید! اما آنچه درون من و شما می‌گذرد ارتباطی نانوشتنی است.

«از درون من نجست اسرار من»

مولانا شهره‌ی شهر بود ولی تنها!

این تنهایی ذاتی عجب عالمی دارد! تنهایی وقتی است که هزاران رابطه داری ولی تنهایی!

آن وقت است که فقط تو می‌مانی و خودت!

فقط تو می‌مانی و چیزی به نام خدا!

که خودت هستی!

درست مثل تنهایی لحظه‌ی تولد و لحظه‌ی مرگ!

فقط تو هستی و تو!

تو هستی و خدا!

و لحظاتی بعد تو هم دیگر نیستی!

فقط خدا هست!

اول داستان‌ها یادت هست؟

یکی بود یکی نبود

غیر از خدا هیچکس نبود!

دوست قدیمی و جدید

ID:723

https://unwritable.org/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa-/%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c-%d9%88-%d8%ac%d8%af%db%8c%d8%af

August 30, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, تصمیم, روابط, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

دوست قدیمی و جدید

***

روزهایی که خودم کمتر در آن دخالت می‌کنم جزو بهترین روزها هستند. وقتی باور می‌کنی که کسی هست که بهتر از تو برنامه‌ریزی می‌کند! وقتی باور می‌کنی که تو سکان دار حیات نیستی! بهترین اتفاق ها در آن روزها می‌افتند! وقتی از سر راه کنار می‌روی!

وقتی ناآگاه بودی کسی تو را به این دنیا آورد و در کمال ناآگاهیِ تو از تو محافظت کرد! و می‌کند! و هر لحظه دوباره تو را می‌سازد!

چند صباحی باد به غبغب ات می اندازی و ادعای برنامه‌ریزی داری؟ آن هم در این دنیای وسیع و عظیم!

دیروز از آن روزها بود!

دوستی را دیدم بعد از مدت‌ها، مثل فرشته‌ای که هدیه‌ی خدا باشد داشت عشق می‌ورزید! با خودم می‌گفتم یعنی می‌شود این سطح از محبت و زنانگی را من هم داشته باشم! بعضی زن ها چقدر ساده محبت می‌کنند!

دوستی دیگر را دیدم انگار سالهاست هم مسیریم! روز اول آشنایی از طریق یک دوست دیگر انگار هر دویمان سوار یک قطار بودیم!

بعد از یک مکالمه تلفنی و رد و بدل کردن چند کلمه‌ی رمزی فهمیدم برنامه‌ریزی در جایی به مراتب بالاتر و دقیق‌تر از درک و فهم ذهن ما در حال انجام است!

با هم در میان دریا و صخره و کوه و غروب ؛ درست زیر تابلوی نقاشیِ آسمان دیدار کردیم!

فهمیدم دوری و نزدیکی به زمان نیست! زمان مهم نیست! اتفاقات در جایی بدون زمان رقم می‌خورد!

گفت passion پَشن ات چیست؟

گفتم

طبیعت! لحظه!

گفت در community کامیونیتی پَشن ات چیست؟

یعنی به چه درد دیگران می‌خوری؟

توی دلم گفتم به هیچ دردی نمی‌خورم!

شاید یکی شدن!

یکی شدن با دیگری!

یکی شدن با جهان!

یکی شدن با طبیعت!

یکی شدن با خدا!

اگر یکی بشوم دیگر لازم نیست به درد کاری بخورم!

گفت vision ویژن ات چیست!

گفتم ویژن لازم ندارم!

هر ویژنی که در ذهنم بسازم خودم را محدود کرده‌ام!

هر تخیلی از آینده گزینه‌هایت را محدود می‌کند!

توی دلم گفتم:

فیلم را باید لحظه به لحظه دید!

ادامه‌ی فیلم را نمی‌توانی پیش بینی کنی!

تو هوشمند تر از این کارگردان نیستی!

نه تنها تو! هیچ کس!

وقتی لحظه را بسازی ویژن خودش می‌آید!

لحظه‌ها را ساختیم!

تنها و باهم!

بین دریا ! روی موج‌ها! زیر آسمان!

در خلوت صخره و درخت!

توی دلم گفتم!

وه! من چه کسی باشم که ویژن بتوانم بسازم!

مورچه چه باشد که برسد به کله پاچه‌اش!

در بهترین حالت من سعی دارم کنار بروم و این رقص و عظمت را تماشا کنم!

در بُهت!

در سکوت!

هویت خانواده و گلی از سعدی

ID:724

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-%d9%88-%da%af%d9%84%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d8%b3%d8%b9%d8%af%db%8c/

August 29, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

11 دقیقه.

*** 13

هویت خانواده

***

قبلاً در مورد تعریف خانواده نوشته بودم. شاید کمی مبهم بود. حتی مخالفت هایی را هم برانگیخت!

خانواده چیست؟

https://mymindflow.blogspot.com/2022/08/blog-post_14.html

حالا شاید بتوانم کمی روشنتر بنویسم. تلاشی دوباره!

ببینید هویت چیست؟ آنچه ما خود را با آن تعریف می‌کنیم. به محض تعریف هویت ما به آن هویت وابسته می‌شویم. تمام تلاش و انرژی ما سعی در محافظت و تقویت آن هویت می‌شود.

اگر چهارقسمت ذهن را مرور کنید. یک قسمتِ آن، حافظه است و یک قسمت هویت.

دو قسمت دیگر هم عقل معاش یا هوش منطقی است و قسمت نهایی ذهن چیتتا یا ذهن بی زمان است!

چهار قسمت ذهن

https://mymindflow.blogspot.com/2022/04/blog-post_24.html

یکی از نزدیکترین و آخرین هویت هایی که در مسیر معنوی کنار می‌رود هویت و در نتیجه وابستگی به خانواده است.

اگر هنوز هویت مالی جغرافیایی جنسی جسمی کاری اخلاقی و غیره دارید لطفاً بیشتر نخوانید چون هویت خانواده جزو آخرین هویت هاست.

فارسی

در مسیر یوگا یا یگانگی هر هویت و وابستگی موقتی ای مانع محسوب می‌شود. مثلا هم هویت شدگی با جسم خوب نیست چون جسم قسمتی از زمین است و به زمین باز می‌گردد. پس هویت اصلی ما نیست. عاریتی است. به زودی یه زمین باز می‌گردد. پس هم هویت شدگی با بدن موقتی است و باعث رنج. وابستگی به بدن با پروسه‌های پیری متضاد است. پس از همان ابتدا با بدن هم هویت نمی‌شویم. بدن را می‌شناسیم میسازیم و استفاده می‌کنیم. اینها همه با هم هویت شدن تفاوت دارد.

باز هم خانواده مقداری ژن به ما داده که بدن ما را می‌سازد. و تعدادی رابطه که آنها هم موقتی است. هم هویت شدگی با خانواده و روابط آن هم چون موقتی است و دستخوش تغییرات و نابودی؛ توصیه نمی‌شود. باز کج فهمی نشود که نمی‌توان به خانواده عشق ورزید و دوستشان داشت! یوگا یک مسیر فردی است. یک مسیر درونی. می‌توان از خانواده لذت برد دوستشان داشت به آنها عشق ورزید ولی هم هویت نشد. هویت یک امر درونی است.

شاید یوگا یک قانون اصلی دارد:

آنچه نپاید دلبستگی را نشاید!

و وقتی سعدی باشد نوشتن من پوچ و بیهوده است!

»

گفتم: گل بستان را چنان که دانی بقایی و عهد گلستان را وفایی نباشد و حکما گفته‌اند هر چه نپاید دلبستگی را نشاید. گفتا: طریق چیست؟ گفتم: برای نزهت ناظران و فسحت حاضران کتاب گلستان توانم تصنیف کردن که باد خزان را بر ورق او دست تطاول نباشد و گردش زمان عیش ربیعش را به طیش خریف مبدل نکند.

به چه کار آیدت ز گل طبقی

از گلستان من ببر ورقی

گل همین پنج روز و شش باشد

وین گلستان همیشه خوش باشد

«

پس با هم یک بار دیگر دیباچه ی گلستان را بخوانیم که هنوز تازه است؛

https://ganjoor.net/saadi/golestan/dibache

دیباچه

فارسی

بِسم اللهِ الرَّحمنِ الرَّحیم

منّت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می رود ممدّ حیات است و چون بر می آید مفرّح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که بر آید

کز عهدهٔ شکرش به در آید

اِعملوا آلَ داودَ شکراً وَ قلیلٌ مِن عبادیَ الشکور

بنده همان به که ز تقصیر خویش

عذر به درگاه خدای آورد

ور نه سزاوار خداوندیش

کس نتواند که به جای آورد

باران رحمت بی حسابش همه را رسیده و خوان نعمت بی دریغش همه جا کشیده. پردهٔ ناموس بندگان به گناه فاحش ندرد و وظیفهٔ روزی به خطای منکر نبرد.

ای کریمی که از خزانهٔ غیب

گبر و ترسا وظیفه خور داری

دوستان را کجا کنی محروم

تو که با دشمن این نظر داری

فرّاش باد صبا را گفته تا فرش زمرّدی بگسترد و دایهٔ ابر بهاری را فرموده تا بنات نبات در مهد زمین بپرورد. درختان را به خلعت نوروزی قبای سبز ورق در بر گرفته و اطفال شاخ را به قدوم موسم ربیع کلاه شکوفه بر سر نهاده. عصاره نالی به قدرت او شهد فایق شده و تخم خرمایی به تربیتش نخل باسق گشته.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آریّ و به غفلت نخوری

همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار

شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

در خبر است از سرور کاینات و مفخر موجودات و رحمت عالمیان و صفوت آدمیان و تتمهٔ دور زمان محمد مصطفی صلی الله علیه و سلم،

شفیعٌ مطاعٌ نبیٌ کریم

قسیمٌ جسیمٌ نسیمٌ وسیم

چه غم دیوار امّت را که دارد چون تو پشتیبان

چه باک از موج بحر آن را که باشد نوح کشتیبان

بلغَ العلی بِکمالِه کشفَ الدُّجی بِجَمالِه

حَسنتْ جَمیعُ خِصالِه صلّوا علیه و آله

هر گاه که یکی از بندگان گنهکار پریشان روزگار دست انابت به امید اجابت به درگاه حق جل و علا بردارد ایزد تعالی در وی نظر نکند. بازش بخواند باز اعراض کند. بازش به تضرّع و زاری بخواند حق سبحانه و تعالی فرماید

یا ملائکتی قَد استَحْیَیتُ مِن عبدی و لَیس لَهُ غیری فَقد غَفَرت لَهُ

دعوتش را اجابت کردم و حاجتش بر آوردم که از بسیاری دعا و زاری بنده همی شرم دارم.

کرم بین و لطف خداوندگار

گنه بنده کرده است و او شرمسار

عاکفان کعبهٔ جلالش به تقصیر عبادت معترف که ما عبدناکَ حقّ عبادتِک و واصفان حلیهٔ جمالش به تحیر منسوب که ما عَرَفناکَ حقّ مَعرفتِک.

گر کسی وصف او ز من پرسد

بیدل از بی نشان چه گوید باز

عاشقان کشتگان معشوقند

بر نیاید ز کشتگان آواز

یکی از صاحبدلان سر به جیب مراقبت فرو برده بود و در بحر مکاشفت مستغرق شده. حالی که از این معامله باز آمد یکی از دوستان گفت: از این بستان که بودی ما را چه تحفه کرامت کردی؟ گفت: به خاطر داشتم که چون به درخت گل رسم دامنی پر کنم هدیه اصحاب را، چون برسیدم بوی گلم چنان مست کرد که دامنم از دست برفت.

فارسی

ای مرغ سحر عشق ز پروانه بیاموز

کآن سوخته را جان شد و آواز نیامد

این مدعیان در طلبش بی خبرانند

کآن را که خبر شد خبری باز نیامد

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 اوّل وصف تو مانده‌ایم

ذکر جمیل سعدی که در افواه عوام افتاده است و صیت سخنش که در بسیط زمین رفته و قصب الجیب حدیثش که همچون شکر می‌خورند و رقعهٔ منشآتش که چون کاغذ زر می‌برند بر کمال فضل و بلاغت او حمل نتوان کرد بلکه خداوند جهان و قطب دایرهٔ زمان و قایم مقام سلیمان و ناصر اهل ایمان اتابک اعظم مظفر الدنیا و الدین ابوبکر بن سعد بن زنگی ظلّ الله تعالی فی ارضه رَبِّ اِرْضَ عَنهُ و اَرْضِه به عین عنایت نظر کرده است و تحسین بلیغ فرموده و ارادت صادق نموده، لاجرم کافهٔ انام از خواص و عوام به محبت او گراییده‌اند که الناسُ علی دینِ ملوکِهم.

زآن گه که تو را بر من مسکین نظر است

آثارم از آفتاب مشهور تر است

گر خود همه عیبها بدین بنده در است

هر عیب که سلطان بپسندد هنر است

گِلی خوشبوی در حمام روزی

رسید از دست محبوبی به دستم

بدو گفتم که مشکی یا عبیری

که از بوی دلاویز تو مستم

بگفتا من گلی ناچیز بودم

و لیکن مدّتی با گل نشستم

کمال همنشین در من اثر کرد

وگرنه من همان خاکم که هستم

اللّهمَ مَتِّع المسلمینَ بطولِ حیاتِه و ضاعِف جمیلَ حسناتِه و ارْفَع درجةَ اودّائه و وُلاتِه وَ دمِّر علی اعدائه و شُناتِه بماتُلِیَ فی القرآن مِنْ آیاتِهِ اللّهُم آمِن بَلدَه و احفَظْ وَلَدَه

لَقد سَعِدَ الدُنیا بهِ دامَ سعدُه

وَ ایَّدَه المولی بِاَلویةِ النَّصرِ

کذلکَ ینشألینةُ هو عِرقُها

و حُسنُ نباتِ الارضِ من کرمِ البذرِ

ایزد تعالی و تقدس خطهٔ پاک شیراز را به هیبت حاکمان عادل و همت عالمان عامل تا زمان قیامت در امان سلامت نگه داراد.

اقلیم پارس را غم از آسیب دهر نیست

تا بر سرش بود چو تویی سایه خدا

امروز کس نشان ندهد در بسیط خاک

مانند آستان درت مأمن رضا

بر توست پاس خاطر بیچارگان و شکر

بر ما و بر خدای جهان آفرین جزا

یا رب ز باد فتنه نگهدار خاک پارس

چندان که خاک را بود و باد را بقا

یک شب تأمل ایام گذشته می‌کردم و بر عمر تلف کرده تأسف می‌خوردم و سنگ سراچهٔ دل به الماس آب دیده می‌سفتم و این بیت‌ها مناسب حال خود می‌گفتم:

هر دم از عمر می رود نفسی

چون نگه می‌کنم نمانده بسی

ای که پنجاه رفت و در خوابی

مگر این پنج روز دریابی

خجل آن کس که رفت و کار نساخت

کوس رحلت زدند و بار نساخت

خواب نوشین بامداد رحیل

باز دارد پیاده را ز سبیل

هر که آمد عمارتی نو ساخت

رفت و منزل به دیگری پرداخت

وآن دگر پخت همچنین هوسی

وین عمارت بسر نبرد کسی

یار ناپایدار دوست مدار

دوستی را نشاید این غدّار

نیک و بد چون همی بباید مرد

خنک آن کس که گوی نیکی برد

برگ عیشی به گور خویش فرست

کس نیارد ز پس ز پیش فرست

عمر برف است و آفتاب تموز

اندکی ماند و خواجه غرّه هنوز

ای تهی دست رفته در بازار

ترسمت پر نیاوری دستار

هر که مزروع خود بخورد به خوید

وقت خرمنش خوشه باید چید

بعد از تأمل این معنی مصلحت چنان دیدم که در نشیمن عزلت نشینم و دامن صحبت فراهم چینم و دفتر از گفت‌های پریشان بشویم و من بعد پریشان نگویم.

زبان بریده به کنجی نشسته صمٌّ بکمٌ

به از کسی که نباشد زبانش اندر حکم

تا یکی از دوستان که در کجاوه انیس من بود و در حجره جلیس، به رسم قدیم از در در آمد. چندان که نشاط ملاعبت کرد و بساط مداعبت گسترد جوابش نگفتم و سر از زانوی تعبّد بر نگرفتم. رنجیده نگه کرد و گفت:

کنونت که امکان گفتار هست

بگو ای برادر به لطف و خوشی

که فردا چو پیک اجل در رسید

به حکم ضرورت زبان در کشی

کسی از متعلقان منش بر حسب واقعه مطلع گردانید که فلان عزم کرده است و نیت جزم که بقیت عمر معتکف نشیند و خاموشی گزیند، تو نیز اگر توانی سر خویش گیر و راه مجانبت پیش. گفتا: به عزت عظیم و صحبت قدیم که دم بر نیارم و قدم بر ندارم مگر آن گه که سخن گفته شود به عادت مألوف و طریق معروف که آزردن دوستان جهل است و کفّارت یمین سهل و خلاف راه صواب است و نقص رای اولوالالباب ذوالفقار علی در نیام و زبان سعدی در کام.

زبان در دهان ای خردمند چیست

کلید در گنج صاحب هنر

چو در بسته باشد چه داند کسی

که جوهر فروش است یا پیله ور

اگر چه پیش خردمند خامشی ادب است

به وقت مصلحت آن به که در سخن کوشی

دو چیز طیرهٔ عقل است دم فرو بستن

به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی

فی الجمله زبان از مکالمهٔ او در کشیدن قوّت نداشتم و روی از محاورهٔ او گردانیدن مروّت ندانستم که یار موافق بود و ارادت صادق.

چو جنگ آوری با کسی برستیز

که از وی گزیرت بود یا گریز

به حکم ضرورت سخن گفتم و تفرج کنان بیرون رفتیم در فصل ربیع که صولت برد آرمیده بود و ایام دولت ورد رسیده.

پیراهن برگ بر درختان

چون جامهٔ عید نیکبختان

اول اردیبهشت ماه جلالی

بلبل گوینده بر منابر قضبان

بر گل سرخ از نم اوفتاده لآلی

همچو عرق بر عذار شاهد غضبان

شب را به بوستان با یکی از دوستان اتفاق مبیت افتاد، موضعی خوش و خرّم و درختان در هم. گفتی که خردهٔ مینا بر خاکش ریخته و عقد ثریا از تارکش آویخته.

روضةٌ ماءُ نهرِها سَلسال

دوحةٌ سَجعُ طیرِها موزون

آن پر از لالهای رنگارنگ

وین پر از میوه‌های گوناگون

باد در سایهٔ درختانش

گسترانیده فرش بوقلمون

بامدادان که خاطر باز آمدن بر رای نشستن غالب آمد دیدمش دامنی گل و ریحان و سنبل و ضیمران فراهم آورده و رغبت شهر کرده. گفتم: گل بستان را چنان که دانی بقایی و عهد گلستان را وفایی نباشد و حکما گفته‌اند هر چه نپاید دلبستگی را نشاید. گفتا: طریق چیست؟ گفتم: برای نزهت ناظران و فسحت حاضران کتاب گلستان توانم تصنیف کردن که باد خزان را بر ورق او دست تطاول نباشد و گردش زمان عیش ربیعش را به طیش خریف مبدل نکند.

فارسی

به چه کار آیدت ز گل طبقی

از گلستان من ببر ورقی

گل همین پنج روز و شش باشد

وین گلستان همیشه خوش باشد

حالی که من این بگفتم دامن گل بریخت و در دامنم آویخت که الکریم اذا وعدَ وفا. فصلی در همان روز اتفاق بیاض افتاد در حسن معاشرت و آداب محاورت در لباسی که متکلمان را به کار آید و مترسّلان را بلاغت بیفزاید. فی الجمله هنوز از گل بستان بقیّتی موجود بود که کتاب گلستان تمام شد.

و تمام آنگه شود به حقیقت که پسندیده آید در بارگاه شاه جهان پناه سایهٔ کردگار و پرتو لطف پروردگار ذخر زمان و کهف امان المؤیدُ من السماء المنصورُ علی الاعداء عضدُ الدولةِ القاهرةِ سراجُ الملةِ الباهرةِ جمالُ الانامِ مفخرُ الاسلام سعدُ بن الاتابکِ الاعظم شاهنشاه المعظم مولی ملوک العرب و العجم سلطان البر و البحر وارث ملک سلیمان مظفرالدین ابی بکر بن سعد بن زنگی ادام الله اقبالَهما و ضاعَفَ جَلالَهما وَ جعَل الی کلِّ خیر مآلهما و به کرشمه لطف خداوندی مطالعه فرماید.

گر التفات خداوندیش بیاراید

نگارخانه چینی و نقش ارتنگیست

امید هست که روی ملال در نکشد

از این سخن که گلستان نه جای دلتنگیست

علی الخصوص که دیباچهٔ همایونش

به نام سعد ابوبکر سعد بن زنگیست

دیگر عروس فکر من از بی جمالی سر بر نیارد و دیدهٔ یأس از پشت پای خجالت بر ندارد و در زمرهٔ صاحبدلان متجلی نشود مگر آن گه که متحلّی گردد به زیور قبول امیر کبیر عالم عادل مؤید مظفر منصور ظهیر سریر سلطنت و مشیر تدبیر مملکت کهف الفقرا ملاذُ الغربا مربّی الفضلا محبُّ الاتقیا افتخار آل فارس یمینُ الملک ملک الخواص فخر الدولة والدین غیاث الاسلام و المسلمین عمدةُ الملوکِ و السلاطین ابوبکر بنُ ابی نصر اطال الله عمرَه و اجل قدرَه و شرَح صدرَه و ضاعَف اجرَه که ممدوح اکابر آفاق است و مجموع مکارم اخلاق.

هر که در سایهٔ عنایت اوست

گنهش طاعت است و دشمن دوست

به هر یک از سایر بندگان حواشی خدمتی متعین است که اگر در ادای برخی از آن تهاون و تکاسل روا دارند در معرض خطاب آیند و در محل عتاب مگر بر این طایفهٔ درویشان که شکر نعمت بزرگان واجب است و ذکر جمیل و دعای خیر و اداء چنین خدمتی در غیبت اولیتر است که در حضور، که آن به تصنع نزدیک است و این از تکلف دور.

پشت دوتای فلک راست شد از خرّمی

تا چو تو فرزند زاد مادر ایام را

حکمت محض است اگر لطف جهان آفرین

خاص کند بنده‌ای مصلحت عام را

دولت جاوید یافت هر که نکونام زیست

کز عقبش ذکر خیر زنده کند نام را

وصف تو را گر کنند ور نکنند اهل فضل

حاجت مشّاطه نیست روی دلارام را

تقصیر و تقاعدی که در مواظبت خدمت بارگاه خداوندی می‌رود بنا بر آن است که طایفه‌ای از حکماء هندوستان در فضایل بزرجمهر سخن می‌گفتند، به آخر جز این عیبش ندانستند که در سخن گفتن بطیء است یعنی درنگ بسیار می‌کند و مستمع را بسی منتظر باید بودن تا تقریر سخنی کند. بزرجمهر بشنید و گفت: اندیشه کردن که چه گویم به از پشیمانی خوردن که چرا گفتم.

سخندان پرورده پیر کهن

بیندیشد آن گه بگوید سخن

مزن تا توانی به گفتار دم

نکو گوی گر دیر گویی چه غم

بیندیش وآن گه بر آور نفس

و زآن پیش بس کن که گویند بس

به نطق آدمی بهتر است از دواب

دواب از تو به گر نگویی صواب

فکیف در نظر اعیان حضرت خداوندی عزّ نصرُه که مجمع اهل دل است و مرکز علمای متبحر اگر در سیاقت سخن دلیری کنم شوخی کرده باشم و بضاعت مزجاة به حضرت عزیز آورده و شبه در جوهریان جوی نیارد و چراغ پیش آفتاب پرتوی ندارد و مناره بلند بر دامن کوه الوند پست نماید.

هر که گردن به دعوی افرازد

خویشتن را به گردن اندازد

سعدی افتاده‌ایست آزاده

کس نیاید به جنگ افتاده

اول اندیشه وآنگهی گفتار

پای بست آمده‌ست و پس دیوار

نشست والدین تارا

ID:725

https://unwritable.org/%d9%86%d8%b4%d8%b3%d8%aa-/%d9%88%d8%a7%d9%84%d8%af%db%8c%d9%86-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7

August 26, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج

3 دقیقه.

*** 5

نشست والدین تارا

***

امروز قرار است با مادر تارا جلسه‌ای داشته باشیم. در حضور خود تارا. دخترم که حدود چهار سال دارد. خواستم این نشست در مورد تارا باشد. وقتی خودم را در چهار پنج سالگی تصور می‌کنم یادم می‌آید که چقدر ظریف و حساس و آسیب‌پذیر بودم. کوچکترین تغییری در محیط ذهنی و زندگی ام می‌توانست تغییرات عظیمی در روح و روان من ایجاد کند! حتی تا چهل سالگی. زمانی که دیگر شاید توانسته باشم خودم اختیار زندگی ام را در دست بگیرم.

از بیرون به این جلسه میخواهم نگاه کنم. از فرای احساسات زودگذر. از فرای بالاو پایین رفتن های ذهن.

من و تو خدایان تارا هستیم. حد اقل در این زمان. تارا یک موجود مستقل است. او روحی آزاد است که ما را برای آمدن به این زمین انتخاب کرده. او راه خود را خواهد رفت. ما نیز راه خودمان را تا سفر نهاییِ مرگ خواهیم رفت. اما قبل از مرگ که مبدأ مختصات زندگی ماست اختیارات و تجربیاتی داریم. این تجربه‌ی پدری و مادری هم یکی از آنهاست.

برگردیم به قبل. زمانی که تصمیم گرفتیم بچه‌دار شویم. چند سالی طول کشید. من می‌خواستم طعم پدر بودن را بچشم و تو طعم مادر بودن را بچشی. من فکر می‌کردم با داشتن این رابطه‌ی جدید خلأ های عاطفی ام پر می‌شود. فکر می‌کردم تنهایی ذاتی ام و عدم آرامشم درمان می‌شود. اما اینها همه خیالات باطل بود.

تارا انسانی مستقل است و رابطه ی ما با تارا فقط یکی از هزاران رابطه‌ی دیگر ماست.

مهمترین رابطه‌ی ما ابتدا با خودمان است. با منبع حیات درونمان. همان منبع نانوشتنی حیات که ما هریک مظهری از اوییم. هر یک از ما به طور مستقل و منحصر بفرد به این منبع نانوشتنی حیات متصل هستیم. من ؛ تو و تارا.

تمام روابط دیگر زیرمجموعه‌ی رابطه‌ی ما با مبدأ حیات است. یادت باشد ما اینجا مهمانیم. بدنهای ما موقتی اند.

قبل از این جلسه با خودم عهدهایی می‌بندم:

فارسی

۱- به گذشته نروم. وقتی دو نفر با هم سابقه و گذشته‌ای دارند کار آسانی نیست. ذهن مدام ما را به گذشته می‌برَد. ذهن مدام می‌خواهد ما را قربانی گذشته نشان بدهد. ما را ناچار گذشته نشان بدهد. این نیاز به توجه مداوم دارد. من در لحظه انتخاب می‌کنم قربانی گذشته نباشم.

۲- خیلی به آینده نروم. آینده‌ای واقعی وجود ندارد. این توهمِ آینده؛ ساخته‌ی ذهن است. همه چیز در زمان حال اتفاق می‌افتد. حتی همین نوشته. آینده ی قطعی ما مرگ است. با وجود این آینده وقتی برای خیال‌پردازی های ذهن نیست. نهایتاً برنامه‌ریزی برای خوب مردن انفرادی! و تجربه‌ی لحظه ها! تجربه‌ی اصیل زندگی. درون جلسه و بیرون جلسه.

۳- ما چند سالی نقش خداهای تارا را در زمین بازی خواهیم کرد. شاید تا ۱۶ یا ۱۸ سالگی. ما توانایی ساختن یک انسان دیگر را داریم. بدون ساختن خودمان ساختن یک انسان دیگر ممکن نیست. شاید این مهمترین ماموریت ما بعد از ساختن خودمان باشد.

۴- من و تو فقط دو نمونه و دو مثال خواهیم بود. تا را هزاران الگو و مثال دیگر را خواهد دید. سعی من این است: با زندگی و مرگ خودم فقط یک مثال خوب باشم. یعنی طوری زندگی کنم و طوری بمیرم که بتوانم یک مثال باشم برای تارا! همین!

۵- قول می‌دهم در جلسه مدام شاهد افکار و احساسات خودم باشم. اگر خشم است. اگر رفتن به گذشته است. اگر غم است. اگر ناامیدی است. فقط شاهد و ناظر باشم و سخنم را کوتاه کنم. چون تنها در سکوت میتوان ناظر خوبی بود.

۶- تارا بهتر است پدر و مادری بالنده داشته باشد که نیازهایشان برآورده شده باشد. یک فقیر هیچگاه نمی‌تواند به کسی کمک کند. من و تو باید از نظر درونی غنا داشته باشیم تا بتوانیم انرژی عشق را برای زیست تارا فراهم کنیم.

۷- تاکید می‌کنم! مهمترین کاری که می‌توانیم برای تارا انجام بدهیم این است که خودمان خوب زندگی کنیم! بله خودمان! خودخواهی اصیل یعنی دگر خواهی اصیل! پدر و مادری که خودشان ایده‌آل خودشان نیستند خوب زندگی نمی‌کنند و خوب هم نمی‌میرند و مثال خوبی هم برای فرزندشان نیستند.

۸- یادمان باشد تارا یک انسان مستقل و آزاد است. او نهایتاً خودش مسیر و راه روحی خودش را باید تنها برود. بزرگترین هدیه‌ی ما به یکدیگر و تارا دادن آزادی به همدیگر است. آزادی بزرگترین و تنها ارزش اساسی و ذاتی روح انسان است.

۹- من و تو نیازهای فراوان عاطفی و جسمی و روحی داریم. اولویت اول پاسخ به نیازهای خودمان است. زن و مرد مثل لباس هم هستند که در سرما و گرمای عاطفی از همدیگر محافظت می‌کنند. بیاییم لباس هم باشیم. نه من تورا و نه تو من را در سرما و گرما بدون لباس و لخت رها نکنم!

۱۰- تارا در سنی است که در حال پرورش ایگوی خودش است. تارا گیرنده‌ی انرژی‌های درون ماست. با نوعی تله‌پاتی تحت تاثیر حس های درون ماست. بهترین کار ما برای تارا بالا نگهداشتن سطح انرژی خودمان است.

۱۱- تارا فقط چند سالی دیرتر از ما به این زمین آمده. ما از نظر وجودی و روحی هیچ برتری ای نسبت به او نداریم. او یک روح مستقل است. باید او را هم طراز و همسطح با خودمان بدانیم. ایجاد یک بستر انرژی آرام و متعالی برای خودمان تنها کاری است که برای تارا انجام می‌دهیم.

فارسی

۱۲-سعی می‌کنم ذهن قضاوت گر خودم را مشاهده کنم. باور دارم تمام ما در مبدأ حیات یکی هستیم. جدایی ها ظاهری است. در نهایت ما یکی هستیم. هر گونه قضاوت و جداکردن های ذهنی را مشاهده خواهم کرد.

در سکوت!

دخترِ تقریباً عریان!

ID:726

https://unwritable.org/%d8%af%d8%ae%d8%aa%d8%b1%d9%90-%d8%aa%d9%82%d8%b1%db%8c%d8%a8%d8%a7%d9%8b-/%d8%b9%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%86

August 25, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادب پارسی, جنسیت, همسر

2 دقیقه.

*** 3

دخترِ تقریباً عریان!

***

وقتی آفتاب در می آید دختری نسبتا عریان روی تراس روبرویی ما آفتاب می‌گیرد. فاصله اونقدر هست که من چهره‌ی او را خوب نمی‌بینم! از پرچم روی پنجره می‌شود حدس زد اهل اروپای شرقی است. کل بدنش را فقط دو عدد نخ پوشانده. بعد از تکرار آمدن او و اینکه وقتی بیرون پنجره را نگاه می‌کنم ناخواسته نگاهم به اعضای بدنش می‌افتد کم کم یک حس یک طرفه‌ای در من در حال ایجاد شدن است.

وقتی بدن عریان دختری را می‌بینم ناخودآگاه از درون بدنم یک حس جاذبه را حس می‌کنم. همان جاذبه‌ی جنسی که تمام دنیا تقریباً روی آن بنا شده است.

سادگورو از چند آتش نام برد. اول آتش نیاز به غذا و بلافاصله آتش شهوت یا جاذبه‌ی بدن هاست. که این همان آتش خواستن است! و این خواستن می‌تواند خواستن پول یا اشیاء هم باشد!

وقتی آن آتش روشن شود می‌توانی آن آتش را به بالا هدایت کنی تا به آتش ذهن برود. آنجا آن آتش تبدیل به فعالیت های ذهنی و منطقی و کار می‌شود.

دو آتش دیگر هم هست. اما فعلا من بین همان آتش اول و دوم هستم! رفتن به مراحل آتش های سوم و چهارم هنوز در حیطه‌ی دانش و اختیار من نیست.

خوب دختر عریان را نگاه می‌کنم و همزمان نیم نگاهی هم به خودم دارم. می‌بینم که بدن لخت یک دختر شروع به حرکت دادن انرژی‌های درون بدن من می‌کند. کمی حساس باشی و دقت کنی کاملاً واضح است.

تمرین این روزهای من در میانه‌ی تمرین مجردی همین است. یعنی با دیدن بدن‌های نیمه عریان زن ها توجه‌ام را به بدن خودم می‌آورم. حس های خودم را خوب نگاه می‌کنم. کمی حس هیجان. کمی حس خوشایند خواستن و کمی هم حسرت نداشتن! همه با هم مخلوط یکی پس از دیگری! اما یک حس دیگر هم هست و آن هم دیدن پایان این داستان بدن هاست. یعنی این بدن‌هایی که یکدیگر را جذب می‌کنند تا بدن دیگری تولید

فارسی

می‌شود! بدنها شروع می‌کنند از زمین تغذیه می‌کنند و بعد می‌پوسند و به زمین باز می‌گردند! این چرخه را نگاه می‌کنم. این جاذبه و این شعر مولانا را به خودم یادآوری می‌کنم!

خشم و شهوت مرد را احول کند

ز استقامت روح را مبدل کند

چون غرض آمد هنر پوشیده شد

صد حجاب از دل به سوی دیده شد

و یاد صحبتهای سادگورو می‌افتم که میگوید اگر لذتی بالاتر از لذت جنسی را چشیده باشید دیگر دنبال لذت جنسی نمی‌روید! و خودم را می‌بینم که در چهل و اندی سالگی هنوز لذت بدن برایم لذت است! و از خودم می‌پرسم کی لذتی بالا تر از لذت بدن را خواهم چشید؟

بعد یاد آن حرف ابراهیم می‌افتم که گفت :

فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْآفِلِينَ

و بدن ها چه زود افول می‌کنند و با خودم می‌گویم لذت بدن چه زود افول می‌کند و خود بدن‌ها چه زود افول می‌کنند!

بعد یاد آن شعر سعدی می افتم که گفت:

تن آدمی شریف است به جان آدمیت

نه همین لباس زیباست نشان آدمیت

اگر آدمی به چشم است و دهان و گوش و بینی

چه میان نقش دیوار و میان آدمیت

خور و خواب و خشم و شهوت

شغب است و جهل و ظلمت

حیوان خبر ندارد ز جهان آدمیت

و در نهایت یاد آن جانِ درون بدن ها می‌افتم.

همان جانی که در بدن من هست و از پوسیدن آن جلوگیری می‌کند! همان آتش حیات!

فارسی

همان نیرویی که در یک جنازه نیست اما در بدن ما هست!

همان بینای حس بینایی!

همان شنوای حس شنوایی!

همان سازنده‌ی این بدن های نر و ماده!

همان رهبر این ارکستر طبیعت!

همان نانوشتنی!

همان دم عیسی! همان عشق!

همان روح! همان زندگی!

همان انرژی زندگی که من هنوز درکش نکردم!

همان آتش درونم که آرزو دارد به آتشِ اصلیِ خورشید بپیوندد!

زندگی در تجرد!

ID:727

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%af/

August 25, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج

2 دقیقه.

*** 3

زندگی در تجرد!

***

دوباره می‌خواهم با نیمه‌ی گمشده‌ی به خودم صحبت کنم. نیمه‌ای که واقعاً گم شده. اگر گم نشده بود اصلا نیازی هم به نوشتن نبود.

بیست روزی است که به صورت رسمی تنها و در تجرد زندگی می‌کنم. حس آزادی و آرامشی از خلوت بودن خانه دارم و حس تنهایی گاهی سراغم می‌آید. روزهایی هست که دخترم را نمی‌بینم. کم کم به خودم می قبولانم که دختر من تحویل مادرش و سیستم شده و دیگر قرار نیست با پدرش بزرگ شود! زور من هم به سیستم نمی‌رسد. خودش هم؛ دوستان و هم بازی‌های زیادی در مهد کودک و مدرسه پیدا کرده و ارتباطهایی با آنها برقرار کرده. احتمالا تا چند سال تارا دخترم مشغول روابط خودش با دوستانش خواهد بود. هر وقت نیاز به پدر را حس کرد من خواهم بود.

در مورد تجرد هم باید بگویم از پیش بینی های اولیه ام سخت تر است. به عنوان یک مرد اگر حاضر نباشی تن بخری و اگر حاضر نباشی مخ بزنی کار برایت خیلی سخت می‌شود.

به عنوان مرد؛ زندگی در جامعه‌ای جنسی مثل کانادا که دختران ابایی از نمایش جنسی ندارند بسیار سخت است. گاهی حتی دوست نداری از خانه بیرون بروی. همه جا پر است از نمایش اندام های جنسی. اگر قانون بازی اینها را رعایت نکنی نسیب تو فقط حسرت نگاه است. قانون اینها هم رفتن به بار و رستوران و انگلیسی صحبت کردن و شاید استفاده از اپ های آنلاین است.

فضا برای کسی که بخواهد انرژی جنسی خودش را کنترل کند اصلا مناسب نیست.

اینجا دخترها از همان کودکی آموزش می‌بینند تا لباسهایی آشکار کننده بپوشند. پول رایج این جامعه سکسی بودن است. با سکسی بودن و پوشیدن لباسهای آشکار کننده مورد توجه جامعه قرار می‌گیرند.

به عنوان مردی که نیاز به ارضای نیازهای جنسی و عاطفی دارم تقریباً جایی که بتوان در آرامش و بدون برنامه‌ریزی با دختری حرف زد وجود ندارد. اکثر دختران به دنبال اهداف اقتصادی هستند. همه چیز در ظاهر خلاصه می‌شود. حداقل جایی که بشود با کسی بدون برنامه‌ریزی حرف زد پیدا نکردم. روابط اینجا قالب ری

فارسی

ت یا

خرید و فروش و بیزینس! خارج از این چارچوب می‌شود رفتن آخر هفته به بار و انجام مراسم خوردن مشروب که این قالب هم در مرام من نیست! گزینه‌ی دیگر اپ ها و چَت های آنلاین است که آن هم دیگر از حوصله ی من خارج است.

کنترل نیروهای جنسی با یوگا و مدیتیشن اگر چه تنها راه است و بهترین راه؛ اما آن هم نیاز به تمرین های سخت و سنگین و فضایی مناسب دارد. اینجا حتی یوگا هم جنسیت زده شده. یوگا که در واقع تحول دادن نیروهای جنسی به سطحی دیگر است تبدیل شده به مراکز نمایش جنسی برای خانم‌ها.

زندگی در جامعه‌ی جنسیت زده بیزینسی هم برای مردها سخت است هم برای زن‌ها. زن‌ها واقعا ابزار جنسی می‌شوند و خودشان تشویق می‌شوند برای جلب توجه جامعه؛ لباس های چسبان و آشکار کننده و جنسی بپوشند. مردان هم در این آشفته بازار باید وارد یک روند بیزینسی بشوند چرا که دختران همه بیزینس-من هستند! قوانین هم باعث می‌شود هیچ کس حاضر به روابط بلند مدت نشود. قوانین مسخره‌ای که بر عکس اهداف خودش عمل می‌کند. یعنی به جای آسان کردن مسیر روابط آن را سخت می‌کند. آدمهایی را می‌شناسم که همدیگر را دوست دارند و مدتها می‌شناسند اما جرات زندگی با هم را ندارند چون گیر قانون های عجیب و غریب می‌افتند!

خلاصه اینکه احساس می‌کنم زندگی در کانادا فعلا مناسب روحیات من نباشد.

مسیر این جوامع به اصطلاح مدرن شاید در ظاهر تساوی ظاهری و هیجانی جنسی ایجاد کند اما در عمق آن نه زن‌ها به امنیت می‌رسند نه مردها به آرامش!

ساختار داوطلبانه یا هیئتی

ID:728

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d8%a7%d8%b1-%d8%af%d8%a7%d9%88%d8%b7%d9%84%d8%a8%d8%a7%d9%86%d9%87-/%db%8c%d8%a7-%d9%87%db%8c%d8%a6%d8%aa%db%8c

August 24, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, ایگویانفس, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

ساختار داوطلبانه یا هیئتی

***

بچه که بودم ایام محرم فرصتی برای کارهای داوطلبانه یا هیئتی بود. مراسم پختن قیمه‌ی امام حسین! گاهی هم کمک می‌کردم و پیاز و سیب زمینی پوست می‌کندیم. ظرف می‌شستیم و غیره. همین اخیراً هم سیستم های جهانی بر اساس والنتیرینگ Volunteering نمونه‌های جهانی آن هستند. سازمان داما برای مدیتیشن ویپاسانا و سازمان ایشا نمونه‌هایی از این سازمان ها هستند. حتی شاید سیستم سوسیالیستی کمونیستی هم سعی داشت چنین چیزی درست کند.

هم در کودکی و هم همین الان سازماندهی و ساختار این گروههای داوطلبانه علاقه داشتم و دارم. تعداد داوطلبان در مورد ایشا یا ویپاسانا حتی میلیونی است و در سطح جهانی فعالیت میکنند.

در مقابلِ سازمان های داوطلبانه سازمان های مبتنی بر سود و زیاد هستند. اجزای سیستم سرمایه‌داری. شرکتها و سازمانها. تقریباً سنگ بنای سیستم سرمایه‌داری. این سیستم مبتنی بر سود. زیان شخصی و مالکیت شخصی است. سیستم جزا و پاداش در سازمانهای اقتصادی سرمایه داری کاملاً مشخص است. پول یا پاداش اولویت دارد بر اشخاص.

اما در سیستم های داوطلبانه اولویت با اشخاص است. گرچه شاید در ابتدا فردیت مهم نباشد و همه حول یک رهبر یا ایدئولوژی ذوب شده باشند ولی در اصل؛ هدفِ سازمان رشد شخصی افراد است.

در سیستم داوطلبانه خود فرد تصمیم به همکاری می‌گیرد و خودش تقریباً رهبر خودش می‌شود.

در اینجا کارِ گروهی نسبت به سیستمِ سود و منفعت؛ کیفیتی کاملاً جدا پیدا می‌کند. هدف هر شخص از پیوستن به کار داوطلبانه کمک به چیزی فراتر از خودش است. نوعی از بین بردن ایگو. اما در گیر و دار کار؛ باقیمانده های ایگوی افراد با هم تقابل خواهند کرد.

آگاهیِ فردی و چرایی انجام کار داوطلبانه برای هر فرد بسیار مهم می‌شود. هر فردی و هر گروه داوطلبانه ای باید هر روز و هر لحظه از خودشان بپرسند که چرا! چرا کار داوطلبانه انجام می‌دهند.

فارسی

با یادآوری هدف اصلی سازمان و کمرنگ کردن ایگوی افراد شاید هدف گرایی کندتر بشود ولی در بلند مدت به هدف سازمان داوطلبانه کمک بزرگی خواهد کرد.

کمرنگ شدن ایگوها در مقابل ایگو یا هدف سازمان لازمه‌ی کارهای گروهی داوطلبانه است.

همانطور که در بُعد فردی کمرنگ کردن ایگو منجر به رشد شخص می‌شود در بُعد گروهی هم ایگوهای افراد باید در راستای ایگو یا هدف گروه قرار بگیرد. در کار داوطلبانه ایگوی شخص نباید در مقابل ایگوی دیگری قرار بگیرد.

اگر در هر کار داوطلبانه ای داوطلب شدید یادتان باشد هدف رشد شخصی شماست! اهداف سازمان اولویت بعدی اند. رشد شما هم با کمرنگ شدن ایگوی شما اتفاق می‌افتد!

کفایت لحظه

ID:729

https://unwritable.org/%da%a9%d9%81%d8%a7%db%8c%d8%aa-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

August 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: زمان, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

کفایت لحظه

***

لحظه نام بهتری برای خداست. برای این نانوشتنی. وقتی در لحظه باشی برایت کافیست. نیازی به اضطراب آینده نداری. نیازی به اضطراب برنامه‌ریزی نداری! حتی نیازی به وابستگی نداری. نیازی به مالکیت هم نداری! حتی شاید نیازی به بدن هم نداشته باشی!!

داشتم صحبتهای اکهارت را گوش می‌دادم که ناگهان دنگ فهمیدم!

در حال تلاش برای از بین بردن وابستگی‌هایم بودم. اکهارت ارتباط وابستگی و هویت را گفت. و ارتباط وابستگی با لحظه!

وقتی هویت خودت را گم می‌کنی و خودت را ذهن و بدن تصور می‌کنی ناچار به وادی زمان گذشته و آینده وارد می‌شوی و از حال غافل.

وقتی وارد آنجا شدی نیاز به مالکیت داری چون از آینده می‌ترسی. می‌خواهی اضطراب آینده‌ات را با احساس مالکیت از بین ببری. مثلاً فکر می‌کنی یک برگه کاغذ که اسم تو رویش نوشته باشد به تو امنیت می‌دهد! خیر! فقط شاید اندکی به رفع اضطراب آینده‌ات کمک کند. اما مسأله ی تو را حل نمی‌کند.

وقتی هویت خودت را گم کرده باشی می‌خواهی با چسبیدن و کسب دارایی های فیزیکی خودت را پیدا کنی. با داشتن اشیاء و خانه و زمین می‌خواهی خودت را بزرگ تر کنی. اما غیر ممکن است!

وقتی هویت خودت را گم کرده باشی می‌خواهی با تأیید گرفتن از دیگران یا همان شهرت هویتی برگرفته از جمع برای خودت دست وپا کنی! اما زهی خیال باطل!

«الیس الله بکاف عبده»!

ترجمه‌ی امروزی اش می‌شود که آیا لحظه برایت کافی نیست؟

فارسی

و جواب قطعاً مثبت است. وقتی لحظه را درک کرده باشی برایت کافیست.

دیگر نیازی به آینده نداری.

دیگر نیازی به مالکیت اشیا نداری.

دیگر نیازی به تأیید دیگران و شهرت نداری.

این کفایت لحظه است!

همین لحظه کافیست!

و حالا آزادی را می‌توانی بچشی!

امنیت عاطفی

ID:730

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%85%d9%86%db%8c%d8%aa-/%d8%b9%d8%a7%d8%b7%d9%81%db%8c

August 23, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

امنیت عاطفی

***

این روزها روزهای جالبی است. از دختر تن فروش تا دوست های قدیمی و جدید به من با ترحم نگاه می‌کنند. آنها فکر می‌کنند فاجعه‌ای در زندگی من اتفاق افتاده. فاجعه‌ی جدایی! یاد زمانی افتادم که در شش سالگی پدرم فوت کرده بود و دیگران با ترحم نگاهم می‌کردند و با خودشان می‌گفتند عجب فاجعه‌ای!

زندگی گذشت و گذشت. من حدود بیست سال در طوفانهای زندگی یک رابطه‌ی نیم بندی داشتم. یک خانواده کوچک هم درست کردم. یک خانواده ی سه نفره‌ی کوچک. تا حدودی هم به من امنیت می‌داد. من هم مثل بقیه‌ی آدمها فکر کردم با داشتن خانواده و بچه؛ زندگی آرام و درست می‌شود! اما نشد!

اما داستان من این بود که حدود یک سال پیش برای بهتر کردن روابطم با خانواده ی کوچکم سعی در درست کردن خودم کردم. این سعی منجر شد به وارد شدن عمیق تر من به دنیای درون خودم. سفرهای ویپاسانا و یوگا را جدی تر گرفتم. مراقبه را بیشتر تمرین کردم.

کم کم تغییر کردم. خشمم به مقدار زیادی کاهش یافت. اضطرابم به مقدار زیادی از بین رفت. در این مسیر درونی اما به پوچی ازدواج و پوچی روابط هم پی بردم. تا به خودم آمدم همسرم دچار ترس شد. او عدم پایداری را در من دید و تصمیم به رفتن گرفت. حدود سه هفته‌ی پیش مستقل شد. من زمانی از این سفر درونی بازگشتم که دیگر دیر شده بود. در جایی از این سفر به پذیرش می‌رسی. یعنی جهان را و دیگران را می‌پذیری. همانطور که هست! ویپاسانا یعنی دیدن چیزها همانطور که هست! نه از پشت پرده‌ی خواستن ها و قضاوت های ذهن. بعد از حدود یک سال وقتی پذیرفتم همسرم را. وقتی فهمیدم آدمها در زمان های مختلف زندگی می‌کنند. وقتی تازه داشتم درون خودم و همسرم را با هم می‌دیدم دیگر کار از کار گذشته بود. دوری جنسی و جسمی ما دور تر و دورتر شده بود. و بالاخره رفتن او. این داستان؛ به این صورت بالا نزدیک ترین روایت به آنچه اتفاق افتاد است.

وقتی گفت مسایل جنسی مشکل خودت است من واقعا جدی گرفتم. سعی کردم این وابستگی خودم به بدن و وابستگی خودم به زن را کم کنم. باز هم راه آن سفر به درون بود. در این راه تلاش کردم. هنوز هم درحال کشف و تجربه هستم.

فارسی

بعدها دیدم این تغییرات واقعی بوده. من واقعاً تغییر کرده بودم. من واقعاً فرکانسم عوض شده بود. و رفتن دیگران وقتی تغییر فرکانس می‌دهی کاملا عادی و قابل پیش بینی است.

ببینید این نوشته‌ها مثل سندهایی ثبت می‌شود. معمولاً بعد از نوشتن؛ جز غلط های تایپی تغییری در آن‌ها نمی‌دهم. اما همین نوشته‌های ثبت شده را آدمهای مختلف به صورت مختلف درک و فهم می‌کنند. هر کسی از زاویه ی خودش زندگی را می‌فهمد. درک زندگی خیلی قابل انتقال نیست. قابل نوشتن نیست! نانوشتنی است!

به هرحال می‌نویسم. این تغییرات من بسیار باارزش هستند. باعث شناخت بیشتر و بهتر خودم و دیگران شده‌اند.

من با رفتن همسرم واقعا قربانی نیستم! همانطور که با رفتن پدرم قربانی نبودم. اینها تجربه‌های زندگی است. شاید حتی خودم انتخاب کردم! در بُعدی دیگر این ما هستیم که جهانمان را می‌سازیم. حتی مرگ پدر در شش سالگی و رفتن همسر در چهل و سه سالگی را خودم انتخاب کردم! به نظر عجیب و غیرواقعی می‌رسد! اما گفتم در بُعدی دیگر!

مشکلات مالی، عاطفی و غیره تماما نشانه‌های ارزشمندی برای شناختن خودمان و روحمان هستند. ما به این دنیا آمده‌ایم تا این ها را تجربه کنیم.

نِشستنِ بودا

ID:731

https://unwritable.org/%d9%86%d9%90%d8%b4%d8%b3%d8%aa%d9%86%d9%90-/%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7

August 22, 2022

دسته‌ها: مرجع و اصول

برچسب‌ها: لحظه, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

نِشستنِ بودا

***

همه‌ی ما مجسمه‌های نشسته‌ی بودا را دیده‌ایم. معنی نشستن بودا را نمیتوان با ذهن توضیح داد با نوشته هم سخت است! اما اینجا تلاشی است برای نوشتن نانوشتنی!

اول یک خاطره!

بچه که بودم در یک فیلم نشان می‌داد که یک نفر نشسته برای مدیتیشن! از برادرهایم پرسیدم معنی این نشستن جیست؟ این آقاهه واسه چی نشسته و چشم‌هایش را بسته!؟ (و اینقدر زجر نشستن را تحمل میکند!) گفت او مینشیند و ناگهان یک لذت عمیق را تجربه می‌کند! این کل دانش من بود از کودکی در مورد مدیتیشن!

حدود سی چهل سال طول کشید تا یک فهم خیلی مختصری از معنی نشستن و سمبل نشستن بودا پیدا کنم! این فهم هم از خود نشستن بدست آمد! حالا در تلاشی مذبوحانه سعی می‌کنم اینجا توضیح بدهم! درک مفهوم نشستن فقط با خود نشستن و انجام تمرینات بودا بدست می‌آید که در یوگا و ویپاسانا بدست می‌آید. برای یوگا Sadhguru.org و برای ویپاسانا dhamma.org رو دنبال کنید!

من هنوز خودم را در جایی نمی‌بینم که بتوانم در مورد یوگا و مدیتیشن بنویسم! اینها تجربه‌های شخصی و خام من هست! فقط برای سرگرمی خودم و شما! من و نیمه‌ی گمشده‌ام!

ببینید ما در کل زندگی در حال دویدن های ذهنی و جسمی هستیم! میدویم تا به جایی برسیم! دویدن برای بدست آوردن غذا و پول! برای بدست آوردن سهمی بزرگتری از این زندگی! این کل داستان موجودات زنده‌ی روی زمین است. ما با کارکردن، سکس کردن، پول درآوردن، ایجاد روابط اجتماعی، استفاده از مواد مخدر و محرک و غیره و غیره سعی داریم سهم بزرگتری از زندگی بدست بیاوریم. هرکسی راهی پیدا می‌کند و آن را انجام می‌دهد. جریان افکار بی پایان هم در این دویدن همراه ماست. یعنی دویدن در بعد فکر!

بودا هم سال‌ها در حال جستجو بود. دویدن! در جستجوی معنی برای زندگی. جستجوی خوشبختی! جستجوی روشن بینی!

فارسی

گفته می‌شود خود بودا زمانی خسته و بی رمق نشست زیر یک درخت! آنقدر نشست تا به روشن بینی رسید! بدون دویدن! بدون خواستن! بدون فکر کردن!

درواقع بودای نشسته تبدیل شد به خدا! خدایی که به عنوان سمبل دیده شد. خدای نشسته! بودا با نشستن به درک عمیقی از زندگی رسید. بودا به نانوشتنی رسید. جایی که فقط انسان به آن راه دارد. جایی که حیوانات به آن نمی‌رسند.

انسان‌ها هم در حال دویدن های جسم و ذهن به آن نمی‌رسند. با چسبیدن به آینده و خواستن های زیاد به آن نمی‌رسند. انگار خدا منتظر است تو آرام بگیری تا درگوشی به تو بگوید تو خودت خدا هستی! و تو و خدا یکی می‌شوید! دو ازبین می‌رود! یک خدا باقی می‌ماند!

یکی بود یکی نبود! غیر از خدا هیچکس نبود!

وقتی مینشینی افکار و احساسات تو کم کم کم‌رنگ می‌شود! نفس و ایگو از بین می‌رود. فقط یک جریان ساده‌ای از نفس ها می‌ماند. و تپش قلب. این دو صدا را می‌شنوی. کم کم از بدن دور می‌شوی. تو روح می‌شوی! در همان حالت نشسته تو روحت با روح جهان یکی می‌شود! یکی شدن با مفهوم خدا! خدا شدن!

خنده دار است! ما بدون اینکه بدانیم به این جهان می‌آییم، مدتی بدن ما رشد می‌کند! در حین زندگی فراموش می‌کنیم که فرمان این جهان و زندگی دست کیست! بصورت بچه‌گانه فکر می‌کنیم که با ذهن و احساسات محدود و پوچ خودمان می‌توانیم برای زندگی و مرگ برنامه‌ریزی کنیم! غره میشویم! یک هویت پوچ و توخالی برای خودمان می‌سازیم! به دنبال چیزی می‌دویم! غافل از اینکه ما کافیست فقط بنشینیم! به همین سادگی! آنقدر ساده که ذهن گیج می‌شود. ذهن درک نمی‌کند!

فقط بنشینیم!

نه فکر کنیم!

نه آینده، نه گذشته!

حتی نباید بنویسیم!

فارسی

چرا نجات خاک!

ID:732

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d9%86%d8%ac%d8%a7%d8%aa-/%d8%ae%d8%a7%da%a9

August 20, 2022

دسته‌ها: عکس‌دار, کتابچهٔ زمین و محیط زیست, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, کوتاه

برچسب‌ها: طبیعت و زمین, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

نجات خاک!

***

چرا نجات خاک؟!

ما کیستیم؟

حداقل بدنهای ما از خاک می آید و به خاک بازمی‌گردد! نه تنها بدن‌های ما بلکه بدن اکثر موجودات زنده! تمام موجودات زنده‌ی روی زمین!

پس خاک منبع تمام حیات روی سطح زمین است. خاک خود بزرگترین اکوسیستم زنده‌ی روی سطح زمین است.

خاک سطح زمین؛ اکثرا زیر دست کشاورزی قرار دارد و بشر مستقیم روی آن تاثیر دارد.

تقریباً تمام غذای ما از خاک تولید می‌شود.

تقریباً تمام مسائل زیست محیطی ریشه در خاک دارد.

خاک در کنار اکسیژن و آب پایه ای ترین عنصر حیات روی زمین است.

فارسی

مسایل بحرانی زیست محیطی مثل گرمایش زمین، بالارفتن دی اکسید کربن؛ کمبود آب و تغییرات آب و هوایی تماماً تحت تاثیر خاک هستند.

خاک و گیاهان روییده بر آن جاذب اصلی دی اکسید کربن اتمسفر هستند.

خاک و گیاهان روییده بر آن مخزن نگهداری اصلی آب شرب در سطح زمین هستند.

خاک و گیاهان روییده بر آن عامل جلوگیری از سیلاب های خطرناک هستند.

درختان و گیاهان عامل اصلی فتوسنتز و جذب کربن تولید اکسیژن و جلوگیری از گرمایش زمین هستند.

بشر با قطع درختان و بیابان کردن جنگلها برای کشاورزی؛ باعث تغییرات اقلیمی در جهان است.

شخم زدن ها و قطع پوشش گیاهی خاک آن را در معرض آفتاب شدید و مرگ قرار می‌دهد.

مرگ خاک باعث مرگ موجودات زنده از جمله انسان خواهد بود.

کاهش تولید مواد غذایی باعث قحطی و جنگ خواهد بود.

قحطی و گرسنگی تمدن بشر را تهدید میکند، انسانِ گرسنه تفاوتی با حیوانات درنده نخواهد داشت!

خاک برای تولید غذا نیاز به محتوای آلی دارد! خاک بدون محتوای آلی ماسه است. و ماسه قابلیت جذب آب و رشد گیاهان را ندارد.

زمین بدون فتوسنتز و درختان شبیه مریخ و خالی از حیات خواهد بود!

بیاییم به منبع اصلی حیاتمان در زمین که خاک است احترام بگذاریم.

به جملات بالا بیاندیشیم و بعد از درک کردن؛ آن را با دیگر انسان ها در میان بگذاریم.

منبع برای مطالعه بیشتر

https://consciousplanet.org

قلم در ویپاسانا

ID:733

https://unwritable.org/%d9%82%d9%84%d9%85-%d8%af%d8%b1-/%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7

August 20, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

قلم در ویپاسانا!

***

حدود ساعت یک صبح در مرکز ویپاسانا! تقریباً از حالت مردن بیدار می‌شوم، هنوز گیجم! دیروز تقریباً سه ساعت مدیتیشن داشتم و همینطور مدیریت آشپزخانه و پختن سوپ و کیک برای سی و پنج نفر! روز خیلی پرکار و طولانی بود! شب آنقدر خسته بودم که مثل مرده افتادم! و حالا بیدار شدن دوباره! وقتی دوباره بیدار می‌شوم مثل تولدی دیگر است!

چند دقیقه‌ای بیشتر نمی‌گذرد که مغزم دوباره شروع می‌کند به کار! یاد دوران کودکی می‌افتم که انشا مینوشتیم «قلم را بدست می‌گیرم و ...» حالا هم من موبایل را بدست می‌گیرم و ...

همه جا تاریک است! خوبی موبایل این است که نور بیرون نمی‌خواهد! قرار نیست اینجا موبایل روشن کنیم. اما موبایل را خیلی با احتیاط روشن می‌کنم! کمی شک دارم از این که موبایل را روشن کنم یا نه. چند ثانیه چشمانم را می‌بندم! یک نوع عجله‌ی خاصی دارم. عجله برای نوشتن! برای به اشتراک گذاشتن این لحظات با جهان! با نیمه‌ی گمشده‌ی خودم! نیمه‌ای که واقعا گم شده! آنقدر گم که تقریباً وجود ندارد! یعنی با خودم حرف می‌زنم! در عین حال با جهان!

کمی فلسفی شد. بگذریم! وقتی موبایل را برمیدارم با خودم عهد می‌بندم که حواسم به خودم باشد! نکند ناگهان غرق زرق و برق و پاپ آپهای آن بشوم و از این حال خوب بیرون بیایم! بالاخره روشن اش می‌کنم و سریع سراغ اپ نوشتن می‌روم. شروع می‌کنم به نوشتن!

شاید ایده هایی که در شب گذشته زمانی که ذهن نداشتم به وجود آمده زود بپرد! پس با سرعت اپ نوشتن را باز می‌کنم و شروع می‌کنم به نوشتن! چون هنوز تیترش را نمی‌دانم می‌نویسم قلم!

قلم شیشه‌ای را بدست می‌گیرم و ...

با خودم می‌گویم باید حواسم باشد. شاید کسی با من کاری دارد! موقع برداشتن موبایل باید کماکان شاهد و ناظر باقی بمانم! مثلاً موقع خواندن پیغام های شخصی یا وییس ها یا کامنت های آدمها! وقتی کسی از راه دور پیغامی گذاشته و من آن را می‌خوانم یا وقتی مثل الان می‌نویسم! باید حواسم به خودم باشد! حواس

فارسی

دست

نرود! همراه عجله‌ی ذهن نروم. بعد از یکی دو روز تمرین مدیتیشن ویپاسانا و تنفس کاملا به لحظه می آیی! خیلی لذت بخش است. نمی‌خواهم به واسطه‌ی این نوشتن این لذت از بین برود یا کم شود! یا به واسطه‌ی موجهایی که در اثر این ارتباط نوشتاری به وجود می‌آید حس خوب در لحظه بودنم کمرنگ شود!

نوعی خودخواهی و دیگرخواهی هم‌زمان! مفهوم مِتی یا عشق یا دهش! وقتی حداقل سه ساعت در روز مینشینی و به خودت و نفس هایت توجه می‌کنی معجزه اتفاق می‌افتد! کم کم درست در لحظاتی که نشسته‌ای وذهن خاموش می‌شود به لحظه می‌آیی! به جایی که خدا هست! و تمام لذت ها!

این مدیتیشن ها تو را به لحظه می‌آورد! آرام می‌شوی! سرشار از سرور و لذت و آرامش!

ذهن ابتدا باور نمی‌کند! می‌گوید دیوانه شدی! اما کافی است بعد از یکی دو روز خوب خودت را نگاه کنی! معجزه عمل کرده. تاثیر خودش را گذاشه! تو به صورت واقعی تغییر کرده ای!

بگذریم! با نوشتن نمی‌شود گفت! این تجربه‌ای است نانوشتنی!

ویپاسانا – مرداد ۱۴۰۱

ID:734

https://unwritable.org/%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-/%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

August 19, 2022

دسته‌ها: کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

ویپاسانا – مرداد ۱۴۰۱

***

یکی دو روزی است به یک مرکز جدید ویپاسانا آمده‌ام. زیاد قصد نوشتن نداشتم. اینجا سعی دارم موبایل را خاموش نگه دارم تا فرصت رسیدن به خودم را داشته باشم. اما این یک بار شاید خالی از لطف نباشد. ساعت ۲:۳۰ صبح است. اینجا در فاصله‌ی چهار ساعتی شهر و در یک منطقه‌ی کوهستانی و جنگلی واقع شده.

محیط به شدت آرام است و مناسب رشد شخصی. برای دانش آموزان جدید و خودمان پخت و پز و نظافت می‌کنیم. مثل یک خانواده‌ی بزرگ. قدیمی ها به جدیدها کمک می‌کنند. روزی هم سه نوبت صبح و ظهر و شب مدیتیشن گروهی داریم! زمانی که روی خودمان کار می‌کنیم. البته تمام مدت اینجا روی خودمان کار می‌کنیم! حتی وقتی در حال آشپزی و نظافت برای دیگران هستیم! یادتان هست؟ دادن مساوی است با گرفتن!

خلاصه گفتم فقط یک گزارشی داده باشم! تمام تئوریهای مربوط به انسان خودشناسی و رشد شخصی اینجا در عمل استفاده می‌شود. مثل یک خانواده ی بزرگ کنار هم هستیم و از زندگی لذت می‌بریم. برای بعضی‌ها که فکر می‌کنند اینجا از زندگی واقعی فرار می‌کنند عرض کنم اینجا خوب می‌خوابیم دو خوب می‌خوریم و لذت می‌بریم! فقط ذهن و ایگوست که اینجا ضعیف و ضعیف تر می‌شود!

اگر توفیقی باشد من یا شما اینجا بیشتر خواهیم ماند!

برای همسفر قدیمی

ID:735

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d9%87%d9%85%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c

August 17, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

برای همسفر قدیمی!

***

حدود یک ساعت دیگر شاید همدیگر را ببینیم! اما من را میشناسی! کمی عجولم. نمی‌توانم حتی یک ساعت صبر کنم! شاید این حس از بین برود. شاید این لحظه دیگر نباشد!

فکر می‌کردم همه چیز تصادفی است. حتی آشنایی من و تو در بیست سال پیش! اما ظاهراً چیزها تصادفی نیست. می‌توانی هر طور می‌خواهی فکر کنی. اما زندگی و روابط ما در جایی بسیار عمیق تر از سطح فکر و احساسات تعیین می‌شوند. جایی به عمق روح! اگر روح را به سطح ذهن نیاوری!

بیست سال پیش در یک سفر همراه شدیم. همسفر هم شدیم در این زمین. سفر در بدن! سفر در جسم و روح! سفر در احساسات! سفر در زمین!

در این سالها فراز و نشیب های زیادی را با هم تجربه کردیم. همانطور که من درون تو را دیدم تو هم درون مرا دیدی! تو تمام ضعف های من را دیدی. تمام ایگوی من را دیدی. خشم را دیدی. حسادت را دیدی. اضطراب را دیدی. شهوت را دیدی. غم را دیدی. همه‌ی این‌ها را در من دیدی. ولی با هم حدود بیست سالی ماندیم.

ماندیم و با تعریف های جامعه جنگیدیم! جامعه هرچه خواست ما را برنامه‌ریزی کند موفق نشد! سعی کردیم آزادانه زندگی کنیم. مهاجرت کردیم. ساختیم و خراب کردیم.

تو به آن جوان سرگشته کمک کردی. تو شادی ها و غم های من را دیدی. تو قدرت و ضعف من را دیدی. تغییرات من را دیدی!

نمی‌دانم چند سال دیگر چطور و چگونه همسفر باشیم. به هرحال این زندگی و این سفر مشترک با رفتن یکی از ما پایان می‌یابد. اما رابطه هرگز!

شاید این رابطه قبل از تولد من و تو هم بوده! نمی‌دانم! شاید تناسخی در کار باشد یا نباشد! چیزی که می‌دانم این است که چه از نظر فیزیکی نزدیک باشیم یا نباشیم باز هم ما در ارتباط هستیم. نو هنی!

فارسی

حال تعریف تو از روح و جسم هرچه میخواهد باشد!

یک مفهوم بزرگ از ابتدا همراه من و تو بوده و آن آزادی است. الان می‌دانم اگر عشقی باشد فقط در بستر آزادی رشد می‌کند. اگر آزادی نباشد عشقی هم نیست. بزرگترین هدیه‌ی من به تو و تو به من همان آزادی است که از هم دریغ نکردیم.

در بستر این آزادی که به من هدیه دادی من توانستم سفرهای درونی و بیرونی ای بروم. و برای این از صمیم قلب از تو تشکر می‌کنم.

اگر بتوانم من هم همین هدیه‌ی آزادی را به تو خواهم داد. تو با انرژی‌های زنانه‌ی قوی ای که داری حتما سعادتمند خواهی بود. درست مثل اسمت. دختر سعادتمند! چه با من و چه بدون من.

من هم یاد گرفتم قدرت گاهی در استقلال نیست. قدرت گاهی در استغنا نیست. گاهی قدرت در آسیب پذیر بودن است. گاهی قدرت توانایی گریستن است. قدرت در زور بازو نیست. قدرت در پذیرش است. در آزادی است.

چه با هم همسفر باشیم چه نباشیم با هم در ارتباط خواهیم بود. ما چیزی از روحمان را و چیزی در جسممان را در طول سالیان سال با هم به اشتراک گذاشتیم.

آزادی بزرگترین هدیه‌ی تو به من است. امیدوارم بتوانم این آزادی و آرامشی که تجربه می‌کنم را به تو هم هدیه کنم.

شاید حرف زدیم. نمی‌دانم چند سال دیگر روی این زمین خواهیم بود. اما تمام این داستان یک سفر است.

یک سفر عاشقانه.

سفری با تمام سختی های راه.

مراقب آن دختر کوچک دوست داشتنی درونت باش!

اگر نتوانستم راحت حرف بزنم این نوشته را بخوان.

می‌توانیم راحت در سکوت قدم بزنیم و لحظه را تجربه کنیم!

و تو هم از شر سخنرانی های من در امان باشی!

فکر کنم این برنامه‌ی خوبی باشد!

ترس از آینده

ID:736

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d8%a7%d8%b2-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

August 17, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آینده, ترس, روابط, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

ترس از آینده!

***

بسیاری از دوستان توصیه می‌کنند که ننویس یا نوشته‌ها رو پاک کن یا فقط برای خودت بنویس و پخش نکن. در این که نیت این دوستان خیر هست شکی نیست. هر کسی از دیدگاه خودش دنیا رو میبینه و نظر میده. احتمالا هم با نیت خیر. و از روی تجربیات خودش.

ترس از اینکه در آینده من از نوشتن این سطور پشیمان بشوم و دیگر کار از کار گذشته باشد. ترسی است واقعی! اما یک حالت دیگر هم هست.

فرض کنید که شما در لحظه زندگی می‌کنید و می‌نویسید! وقتی در لحظه هستید دیگر به گذشته فکر نمی‌کنید. وقتی به گذشته فکر نکنید یعنی گذشته را میپذیرید. وقتی یک چیزی را پذیرفته باشید چیزی که در گذشته اتفاق افتاده دیگر در مورد آن چیز شرمسار نیستید! خیلی ساده است. مثلا این سطوری که این بالا نوشتم گذشته‌ی چند دقیقه پیش من هست. وقتی آن ها را همانطور که هستند بپذیرم دیگر قبولشان می‌کنم و دیگر نه قضاوتشان می‌کنم نه حس پشیمانی را در مورد آنها تجربه می‌کنم.

این نوشته‌های بالا درست مثل گذشته‌ی من که در لحظه تولید شده بودند و در لحظه هم از بین می‌روند چیزی جز چند کلمه که کنار هم ترکیبی از مفاهیم را می‌سازند نیست. حس پشیمانی از گذشته و احساس شرم از گذشته ناشی از نپذیرفتن گذشته است. ناشی از در لحظه نبودن.

پس وقتی گذشته را پذیرفتی عملاً آینده هم از بین می‌رود. ترس از آینده هم از بین می‌رود. وقتی در حال باشی گذشته و آینده از بین می‌روند.

گیرم در آینده کسی نوشته‌های گذشته‌ی من را بخواند و قضاوت کند! این مثل آب دادن به گیاهی خشک شده است! آنچه مربوط به گذشته است مرده. دیگر وجود ندارد. پس ترسی هم نیست. آینده ترسناک نیست. آینده وجود ندارد. گذشته‌ام را می‌پذیرم و در حال زندگی می‌کنم. و زمان حال سرشار از تجربیات و دگرگونی هاست. این دنیا جای تغییرات و دگرگونی هاست. این تغییر دائمی نشان از زنده بودن من دارد.

فارسی

نه ترسی است نه ناراحتی! با پذیرش و در لحظه زیستن هردو از بین می‌رود.

لا خوف علیهم و لا هم یحزنون!

نیمه‌ی گم شده

ID:737

https://unwritable.org/%d9%86%db%8c%d9%85%d9%87%db%8c-%da%af%d9%85-/%d8%b4%d8%af%d9%87

August 16, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, زنانگی

2 دقیقه.

*** 3

نیمه‌ی گم شده!

***

تئوری اش را می‌دانم. نمیه‌ی گم شده ای نیست. چیزی گم نشده. همه چیز در خود ماست. نیمه‌ی گم شده‌ی ما خودمانیم!

این تئوری داستان است. اما داستان به همین جا ختم نمی‌شود.

انگار همین الان من دارم با نیمه‌ی گم شده‌ی خودم صحبت میکنم.

نیمه‌ای که چون گم شده برایش می‌نویسم. نمی‌دانم کجاست! نمی‌دانم کیست! اصلا نمیدانم در گذشته بوده یا در آینده یا اصلا خارج از بعد زمان!

در عرفان های مختلف گفته می‌شود که آنچه در بیرون از خودمان دنبالش می‌گردیم درونمان است. پس این شامل آن نیمه‌ی گم شده هم می‌شود. می‌گویند بیرون دنبالش نباش! می‌گویند جای اشتباهی داری دنبال نیمه‌ی گم شده‌ی خودت می‌گردی!

نیمه‌ی گم شده‌ی من هم انگار همان زنانگی است. انگار همان زن است. زنی که پیدایش نمی‌کنم! زنی که حرفهایم را بفهمد! زنی که بفهمد دروغ خوب نیست! زنی که برای صداقت ارزش قائل باشد. صداقت خام و خالص!

دنیا پر شده از مردان تنها و زنان تنها!

قوانین ازدواج و طلاق!

دادگاه های خانواده!

دنیا پر شده از میوه‌هایی که نیمه شان گم شده!

دنیا پر شده از زنان تنها که مرد رویایی شان را پیدا نمی‌کنند

دنیا پر شده از مردان تنها که زن رویایی شان را پیدا نمی‌کنند

زن‌ها به مرد ها نیاز دارند ولی نیازشان برآورده نمی‌شود

مردها به زن ها نیاز دارند ولی نیازشان برآورده نمی‌شود

اکثرا تنهایی را انتخاب می‌کنند

ازدواج پشت طلاق! و طلاق پشت ازدواج!

دنیا پر شده از سایتهای دوست یابی!

دنیا پر شده از سایتهای پورن!

خودارضایی شده چاره‌ی کار اکثر آدمها!

ارتباط ساده‌ای که قرار بود طبیعی اتفاق بیافتد آنقدر پیچیده شده که اکثرا عطایش را به لقایش می‌بخشند!

زنها لزبین و مردها گی میشوند!

ارتباط ساده‌ی بدنی به ساحت ذهن آمده!

پیچیدگی پشت پیچیدگی!

لایه های ذهن یک تو در توی بی پایان ساخته!

زن ها و مردها در این تو در تو گم شده‌اند!

داستان چیست؟

چرا این ارتباط ساده و طبیعی اینقدر پیچیده شده!

سوالی که بعد از بلوغ برایم پیش آمد و هنوز هم هست!

حدود بیست سالگی دختری وارد زندگی ام شد مدتی نیمه‌ی گم شده ام بود!

بعد هم حدود چهل سالگی رفت! دیگر نیمه‌ی گم شده‌ی من نبود!

فارسی

سالها فکر کردیم نیمه‌ی گم شده‌ی هم هستیم اما بعد دیدیم که نه! آن نیمه؛ کاملا گم شده است! هیچ وقت قرار نیست پیدا بشود!

داستان آشنایی نیست برایتان؟

می‌دانم اکثر شما کل داستان را پشت یک لبخند و عکس دونفره پنهان می‌کنید!

میدانم اکثرتان می‌خواهید با عزیزم عشقم گفتن‌های عمومی در اینترنت به خود و دیگران ثابت کنید که نیمه‌ی گم شده تان را پیدا کردید!

اما نه!

این نیمه واقعاً گم شده!

شاید بیست سال خلاف آن فکر کنید! مثل من!

امیدوارم نیمه‌ی گم شده ام را پیدا کنم!

می‌گویند این بدن کامل آفریده شده! اما چرا پس دل من با دیدن بدنهای زن ها می لرزد؟

چرا همانطور که به هوا و غذا نیازمندم به زن و زنانگی نیازمندم؟

چرا حتی از بیان این نیاز شرمسارم؟

چرا این نیمه پیدا نمی‌شود؟

اگر هم پیدا بشود موقتی است؟ نهایتاً بیست سال!

چرا زن ها شب و روز در آرزوی مرد رویایی شان هستند؟

چرا مرد ها شب و روز در آرزوی زن رویایی شان هستند؟

چرا این همه اختلاف؟

چرا این همه پرونده‌های قضایی خانواده!

چرا این همه تنهایی!

چرا پس این نیمه‌ی گم شده پیدا نمی‌شود؟

فارسی

تسویه حساب‌های شخصی -۵- نوشتن درست یا غلط

ID:738

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%88%db%8c%d9%87-%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b4%d8%ae%d8%b5%db%8c-%db%b5-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-/%d8%af%d8%b1%d8%b3%d8%aa-%db%8c%d8%a7-%d8%ba%d9%84

August 15, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

تسویه حساب‌های شخصی -۵

***

زیاد حال خوبی ندارم. البته نمی‌خواهم داستان ذهنی و دراما ایجاد کنم. همین نوشتن یعنی پذیرش و حتی اعتراف به این موضوع. و معمولاً تا پایان همین نوشته حالم خوب می‌شود! اصلاً همین الان در لحظه می‌گویم که حالم اوکی است! نه خوب و نه بد! بدون دراما و بدون برچسب های ذهن!

خیلی از دوستان متوجه اصل حرف‌های من نمی‌شوند! گاهی حس ناامیدی می‌آید از اینکه اینقدر کم متوجه می‌شوند اما این حس هم گذراست! به هرحال زمان چیز خوبی است.

دوستان عقل اندیشی دارم که از روی نیت خیر به من می‌گویند ننویس!

دوستانی هم از ترس لو رفتن کارهای خودشان می‌گویند ننویس!

اتفاقا این نوشتن ها با ترور سلمان رشدی همزمان شده! جرم سلمان رشدی هم این است که صادقانه می‌نویسد! و مسلماً گروهی هستند که مثلاً درست و غلط را می‌دانند و با اسلحه و چاقو و نصیحت و صلیب و غیره درست را اجرا می‌کنند! می‌توانند کراواتی باشند یا ریشو! غربی باشند یا شیعه! فرقی ندارد! مشکل آنجاست که آنها به درست و غلط مطمئن هستند! نه مثل منِ سرگشته که حتی صلاح خودم را نمی‌دانم! نمی‌دانم نوشتن به نفع ام تمام می‌شود یا به ضررم! اصلا نفع و ضرر خودم را نمی‌دانم!

دوستان عقل اندیش نگران دو سال دیگر من هستند که بنده عوض بشوم! بعد بفهمم که این حرف‌های امروز چرند بوده! بعد دیگر کار از کار گذشته باشد! من حرفهایی در جمع زده‌ام که دیگر نمی‌توانم پاک کنم! دو سال دیگر زجر و عذاب را برای من پیش بینی می‌کنند!

در دل خودم می‌خندم!

فارسی

آنها می‌گویند این نوشته‌ها هیچ سودی ندارد جز رسوا شدن خودت! آنها می‌گویند جامعه قوانینی دارد برای بازی! برای رسیدن به اهداف ات باید بازی را طبق قوانین جامعه بازی کنی!

در دلم می‌خندم و می‌گویم دنبال سود نیستم و بازی شما را بازی نمی‌کنم! اصلا هدفی ندارم که برای آن هدف وارد زمین بازی جامعه بشوم! آنها بارها به عقل من شک میکنند!

می‌گویند جامعه کردیت به تو نمی‌دهد!

باز در دلم می‌خندم و می‌گویم کردیت نمی‌خواهم! جامعه هیچ وقت به عیسی کردیت نداد! او در خفا زندگی کرد! جامعه خودش را محروم کرد! همین! مقداری غذا و سرپناه میخواهم که بدست می‌آید!

دوستانی در توهم های خودشان سرمایه‌گذاری زیادی کرده‌اند! وقتی خانواده را رسوا می‌کنم نگران می‌شوند! وقتی مدرک تحصیلی را رسوا می‌کنم نگران می‌شوند!

در دلم یاد نوشته‌ی ترس های قدیمی می افتم! و نوشته‌ی محافظت از توهم!

خلاصه ایگوهای خودشان را دوست دارند! می‌خواهند به آن ها بچسبند تا آخر عمر. اشکالی ندارد! می‌توانی تا دقیقه ۹۰ بمانی! این بازی وقت اضافه اما ندارد! داور که سوت مرگ را زد تمام خانواده و تحصیلات و افکار و احساسات را باید بیاندازی و بروی!

به هر حال این نوشته‌ها چند سالی زودتر ایگوی آنها را می لرزاند!

البته حواسم هست خودم ایگوی مظلوم و قربانی نگیرم! ایگوی مظلوم و قربانی به سرعت سراغ من می‌آید! یادتان باشد عیسی حتی بالای صلیب حس قربانی بودن و حس خشم نداشت! فقط محبت بود و عشق! و پذیرش! عشق و پذیرش نسبت به به صلیب کشندگانش! این شد که عیسی عیسی شد!

قبلاً یادم هست کسانی که جلوی من غیبت می‌کردند را با شوخی تهدید به لو دادنشان می‌کردم! کم کم دوستانم متوجه شدند و میزان غیبت ها در حضور من خیلی کم شد! دیگر کسی جرأت نداشت جلوی من غیبت کند! چون خطر لو دادن بالا بود!

امروز هم احتمالاً خیلی ها از این نوشته‌ها می‌ترسند! سعی در فراموش کردن و پاک کردن و اصلاح کردن آنها دارند! البته جمهوری اسلامی کلا این سایت را فیلتر کرده! اما تک تک ما یک جمهوری اسلامی کوچک هستیم!

بعضی ها سعی در تخریب شخصیتی دارند! مثلا به دنبال تناقضاتی می‌گردند!

در دلم می‌خندم و می‌گویم «نوشتن نانوشتنی» خودش بزرگترین تناقض است!

گروهی با پیدا کردن موضوعاتی سعی در زیر سوال بردن کل سیستم فکری من را دارند!

در دلم می‌خندم! اینها غافل اند از اینکه اینها اصلا سیستم فکری نیست!

فارسی

اینها حس های زنده ای است که در لحظه تولید و در لحظه نوشته می‌شود!

معنی اما زنده است! با نوشتن من زنده می‌شود و با خواندن شما! درون من و درون شما!

کسی که معنی را تولید و باز تولید می‌کند یک نانوشتنی بزرگ است!

شاید خدا!

برای تارا! بغض دوری

ID:739

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d8%a7%d9%88%d8%a7%d8%ae%d8%b1-%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af-/%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

August 15, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها

1 دقیقه.

*** 2

برای تارا! مرداد ۱۴۰۱

***

تارای عزیزم! امروز که برایت سمبوسه آوردم دیگر نه تو را بغل کردم نه بوسیدم. شاید انتخاب خودم بود. شاید انتخاب تو یا مادرت! شاید هم دارم برای دوری از تو آماده می‌شوم! دیگر باید آماده شوم برای دوری های طولانی تر. هنوز نمی‌دانم چقدر دوام بیاورم اما وقتی ۲۴ ساعت بدون تو دوام بیاورم ۲۴ ماه هم می‌توانم. قبلاً هم تست کردم می‌شود.

مادرت تو را برد به چند ساختمان آن طرف تر. دیگر خیلی فرقی نمی‌کند. چه چند ساختمان چه چند شهر یا قاره! این رسم روزگار است. چند سالی برو مدرسه. شاید هفت سالگی یا دوازده سالگی ات دوباره دیدمت. امیدوارم تا آن موقع بتوانی خودت بخوانی.

اما هنوز نمی‌دانم! هنوز بغض دارم. هنوز از این چرخش روزگار گیجم. هنوز نمی‌دانم کدام یک دست من بود و کدامیک دست من نبود!

هنوز نمی‌دانم کدام برنامه باعث جدا شدن فیزیکی من و تو شد. رسم این قسمت از جهان اینطوری است. کسی به پدر اهمیت نمی‌دهد.

پدر ها را آنلاین می‌فروشند. اسپرم‌ها ارزان قابل خریدن هستند. آغوش پدر هم برای کسی مهم نیست.

عیسی هم پدر نداشت. من هم از شش سالگی پدر نداشتم!

رسم زمانه اینطوری شده. مادرت همسر سیستم شده. هرکجا پول و بودجه باشد می‌رود آنجا. جامعه دقیق برایت برنامه‌ریزی کرده. اینجا جایی برای پدر نیست. پدرت هم اگر اینجا بماند باید برای مردان سرمایه دار کار کند! برای چرخاندن چرخ اقتصاد! واگر نه اینجا جایی ندارد! اینجا یک کمپانی بزرگ است. این کمپانی دارد تو را هم تبدیل به یک کارمند می‌کند! کمپانی تو را از من دزدید! همانطور که کودکان بومی را دزدید و متمدن کرد!

فارسی

منِ ریشو دیگر جایی در این تمدن ندارم. ببخشید تلخ می‌نویسم! اما پدر من و خود من از اصل خودمان دور افتادیم! پدر من از کویر به شهر و من از آسیا به آمریکای شمالی مهاجرت کردیم! به دنبال یک رویای پوچ مهاجرت کردیم! ما آرامش را در بیرون جستجو کردیم درحالیکه همان کویر معدن آرامش بود.

امیدوارم تو روزی به اصل خودت برگردی. اصل تو جایی در طبیعت است. آرامش تو آنجاست. تو در شهر متولد شدی ولی در طبیعت خواهی مرد. به طبیعت بازگرد. هر زمان که متوجه شدی. فکر می‌کنم من هم الان بتوانم به سفرهایم بروم.

خانواده چیست؟

ID:740

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

August 14, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, تناقضات معنوی

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, ملامتی

2 دقیقه.

*** 3

خانواده چیست؟

***

سادگورو می‌گوید خانواده یک جنایت است! افراد کمی می‌فهمند!

محمد گفت روزی می‌رسد که زن از مرد و خانواده از یکدیگر فرار می‌کنند! افراد کمی می‌فهمند!

عیسی به مریم اشاره کرد و گفت او مادر من نیست! افراد کمی فهمیدند!

خانواده چیست؟

می‌گویند من اهل خانواده نیستم!

واقعا خانواده چیست؟

یک گذشته؟ یک تاریخ؟ مقداری ژن؟

یک قرارداد اجتماعی؟

تارا دختر چهار ساله‌ی من یک تمرینی با من انجام داد. وقتی که به او توجه و محبت می‌کنم یکی از عروسک هایش را می‌آورد و می‌گوید ددی! این عروسک و بوس کن! در واقع من را تست می‌کند می‌خواهد ببیند این توجه و محبت مرز دارد یا نه!

تارای چهار ساله می‌خواهد بداند که این توجه و محبت مشروط است یا بینهایت؟ محدود است یا همه گیر! اگر من نتوانم همان محبتی که به او ابراز می‌کنم را به یک عروسک ابراز کنم محبت من واقعی نیست! درونی نیست! مشروط است!

فارسی

نکته را گرفتید؟ خانواده یک رابطه‌ی مشروط است! یک دوست داشتن فیک! یک محبت مشروط! یعنی من مرز بندی کردم! یعنی من فقط به افراد خاصی محبت دارم! فقط یک تعداد محدودی در کادر عکسهایم و در دایره‌ی توجه ام هستند!

خانواده یعنی من بچه‌ی همسایه برایم مهم نیست! یعنی بچه‌های آفریقا یا سیستان مهم نیستند! می‌توانم گرسنگی آنها را ببینم! در عین حال شکم فرزندم را پر کنم! فیک بودن داستان را می‌بینید؟!

خانواده یعنی قرارداد!

در نهایت خودش خانواده یعنی مقداری ژن! یعنی یکی بودن جنس گوشت و پوست! همین!

خانواده یعنی خودخواهی! یعنی محبت غیر اصیل! یعنی عشق مشروط! یعنی عشق پوک!

با این تعریف من اهل خانواده نیستم! با اینکه دلم می لرزد از دیدن زیبایی های یک زن! با اینکه بدنم چیزی کم دارد با ندیدن دخترم تارا! اما من اهل خانواده نیستم!

درست فهمیدید! من دلم با دیدن هر زنی می‌لرزد! دلم با دیدن هر بچه‌ای می‌سوزد!

متاسفم که نتوانستم احساس خاص بودن به شما بدهم! شما دنبال حس خاص بودن هستید! دنبال جدا کردن خودتان هستید! دنبال پر کردن تنهایی تان با مفهوم فیک خانواده هستید! دنبال باد کردن ایگوی خودتان هستید! با افتخار کردن یا شرمسار بودن نسبت به خانواده!

نه! خانواده پایه‌ی اجتماع نیست! بستری موقت است برای رشد بچه! اما وقتی رشد کرد دیگر خانواده معنی ندارد! بچه که بزرگ شد دیگر نیازی به خانواده نیست! کودک متعلق به خانواده‌ی بشر است! متعلق به خانواده ی زمین است! متعلق به خداست! متعلق به طبیعت است!

اسم خانوادگی را؛ ژن خانوادگی را با خود چند سالی یدک می‌کشد! اما فقط ۷۰-۸۰ سال! نه بیشتر!

کودک بازمی‌گردد به زمین! به مادر اصلی! به خانواده ی اصلی!

ما باز می‌گردیم به خورشید! به پدر اصلی! به مرگ! به خدا! به طبیعت!

پس پدر من خورشید و مادرم زمین است!

تمام درختان و آهوها و آدم‌ها خواهر و برادر هایم هستند!

جنگل خانه‌ام است!

من شریک جرم این جنایت خانواده نمی‌شوم!

من اهل خانواده نیستم!

من جنایت نمی‌کنم!

من مرزبندی نمی‌کنم!

من این بدن نیستم!

این ژن نیستم!

همانطور که عیسی بدن نبود!

خدا-...-تنهایی

ID:741

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

August 12, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, جنسیت, خدا

2 دقیقه.

*** 3

خدا-سکس-تنهایی

***

بعد از یک روز تابستانی حالا یک غروب طولانی روبرویم است. یک مدیتیشن گروهی داشتیم. امشب ماه کامل است. در حال رانندگی بودم که حس تنهایی سراغم آمد. یک جایی خلوت کنار چند درخت پیدا کردم. به سمت غرب نشستم تا رنگ غروب معلوم باشد. موسیقی را کم می‌کنم و می‌گذارم روی تکرار! حالا شرایط مهیاست برای نوشتن! به اشتراک گذاشتن تنهایی ام با شما! با خدا!

اکهارت می‌گفت درست پشت تنهایی خدا نشسته. شاید بپرسید تنهایی چه ربطی به خدا دارد و این دو چه ربطی به سکس!

راستش را بخواهید داستان از کودکی من شروع می‌شود. زمانی که هنوز بالغ نبودم. کمی مسایل جنسی را می‌فهمیدم. کتاب هایی خوانده بودم. مثلاً کتاب گناهان کبیره ی دستغیب در مذمت خودارضایی! یا کتاب نه ماه انتظار برای بارداری. جسته و گریخته اطلاعاتی بدست آورده بودم. آن زمان شاید ۱۰-۱۲ سالگی چیزی داشتیم به نام دودول بازی. درواقع دست زدن به اندام جنسی را می‌گفتیم دودول بازی. دختر ها و پسرها از هم کاملاً جدا بودند. حتی شعرهایی مثل

پسرا شیرن مثل شمشیرن؛ دخترا موشن مثل خرگوشن

رو زمزمه می‌کردیم. دنیای پسرها و دخترها با مدارس جدا و خانواده‌های مذهبی دورتر و دورتر میشد. تجربه‌های جنسی من هم به همان دودول بازی محدود شده بود. بیشتر هم با خودم. کم کم حس هایی در اندام جنسی من پدیدار میشد. چیزی که به وضوح یادم می‌آید از قرار زیر است.

این حس آنقدر شدید بود که هنوز بعد از سی سال به وضوح در خاطرم هست. هروقت که کمی با خودم دودول بازی می‌کردم یک حس شدید تنهایی می‌گرفتم. آنقدر شدید و عجیب بود که خودش مانعی می‌شد برای دودول بازی. البته یک لذتی هم داشت. یعنی لذت دودول بازی با حس تلخ تنهایی مخلوط می‌شد. آن زمان هنوز ارگاسم را تجربه نکرده بودم. نمی‌دانستم ارگاسم چیست! فقط دودول بازی یک لذت کمی داشت و در عین حال یک حس عمیق تنهایی!

فارسی

نمی‌دانم چه بود و چرا بود! نمی‌دانم آیا دیگران هم آن را تجربه می‌کردند یا نه! هنوز هم نمی‌دانم! جزو عجیب ترین تجربه‌های شخصی من بود.

این حس تنهایی زمانی به اوج خودش رسید که اولین بار این دودول بازی منجر شد به ارگاسم. که به صورت یک حس عجیب خروج منی بود. بعد از اولین ارگاسمی که داشتم. تمام لذتهای آن بر سرم خراب شد. حس شدید تنهایی و احساس گناه سراغم آمد. قشنگ یادم هست. بعد از آن ساعت‌ها گریه کردم. ساعت‌ها توبه می‌کردم و میگریستم. آن روز کسی خانه نبود و من تنها بودم. شاید یه چهار ساعت مدام هق هق گریه سراغم آمده بود. مدام با خدای خودم حرف میزدم و طلب مغفرت می‌کردم! اینها همه برای یک بچه‌ی شاید ۱۰-۱۲ ساله بود. احساس گناه به تنهایی اضافه شده بود. یک بار دیگر هم این داستان را نوشتم اما ارتباط سکس و تنهایی و خدا اینجا بود. ارتباطی عجیب که هنوز خوب درک اش نمی‌کنم.

فرآیند سکس با اینکه تجربه‌ای تنهاست ولی نیاز به شخص دیگری داری! نمی‌دانم چرا! خودارضایی چیزی کم دارد. نیاز به کسی داری که در حین سکس تنهاییت را با محبت پر کند. و خدا اینجاست!

هیچکس حتی نزدیکترین عشق یا همسر تو نمی‌تواند این حس تنهایی ما را کاملاً پر کند! حتی مادر هم نمی‌تواند! ما تنها زاده می‌شویم و تنها می‌میریم! حتی باوجود میلیارد ها انسان روی زمین این حس تنهایی همراه تک تک ما هست! و هیچ چیزی آن را پر نمی‌کند مگر مفهومی به نام خدا! پذیرش تنهایی و پذیرش اینکه پر کردن این تنهایی کار هیچ انسانی نیست ما را به چیزی می‌رساند که شاید اسمش خدا باشد!

چیزی نانوشتنی که تنهایی ما را پر می‌کند!

تنهایان به خدا نزدیک‌ترند.

خدا سکس و تنهایی همه با هم هستند.

یکی پس از دیگری ...

فارسی

تعریف زندگی چیست

ID:742

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%db%8c%d9%81-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

August 11, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

تعریف زندگی چیست؟

***

چند روز پیش دوستی در پارک از من پرسید تعریف زندگی چیست؟

!What’s the definition of life

اون روز خندیدم و گفتم نمی‌توانی زندگی را تعریف کنی و رفتم سراغ دخترم چون نیاز به توجه داشت. حالا بعد از چند روز شاید بشود که جوابی بدهم! تعریف که نه! تعریف با کلمات نمی‌شود! اما این هم تلاشی است برای نوشتن نانوشتنی!

زندگی نانوشتنی است. نا فهمیدنی! یعنی ذهن نمی‌تواند آن را بشناسد. ذهن من! ذهن تو. حتی همین کلمات فقط قسمت خیلی کوچکی از زندگی است. برای فهمیدن یا بهتر است بگوییم درک زندگی باید ذهن را خاموش کنی. خاموش که نمی‌شود. باید ذهن را مشاهده کنی! بعد احساسات را مشاهده کنی.

بعد آنچه درون بدنت اتفاق می‌افتد را مشاهده کنی.

خوردن را مشاهده کنی.

دفع را مشاهده کنی!

درد را مشاهده کنی.

لذت را مشاهده کنی!

بدون دخالت ذهن!

برای اکثر آدمها غیرممکن است!

فارسی

حتی وقتی این ها را می‌خوانی ذهن ات مدام دخالت می‌کند! مثلاً نویسنده را تحلیل می‌کنی! یا به سرعت می‌خواهی رد شوی تا با ذهن نتیجه‌گیری کنی!

ذهن عجول است! قضاوت گر است! دنبال نتیجه و معنی است. دنبال آینده است. با ذهن هرگز تعریف زندگی را نخواهی دانست!

زندگی خیلی فراتر از ذهن و افکار من و توست.

خیلی فراتر از احساسات من و توست!

زندگی نام دیگر خداوند است!

لحظه نزدیک ترین راه است به زندگی! به خدا!

بعد موسیقی!

بعد نفَس ها!

نفس های تو بدون دخالت ذهن یعنی زندگی!

تپیدن قلب تو بدون دخالت ذهن یعنی زندگی!

این کلمات نمی‌تواند زندگی را تعریف کند!

اینها یک سری اَشکال هستند!

معنی درون تو مجدداً ساخته می‌شود!

فرآیند ساخت آن معنی در درون تو یعنی زندگی!

و فرآیند ساخت این معانی درون من!

زندگی در لحظه جریان دارد.

در سکوت!

در شکوه!

در یک برگ! یک مورچه! حتی در سنگ!

در ابر! در هوا! همه جا! حتی در خلأ!

فارسی

برای تعریف زندگی از کسی کمک نگیر!

تو خودت زندگی هستی!

آن تعاریف مسخره‌ای که در مدرسه و جامعه یادمان دادند اینجا کار نمی‌کند!

حتی لازم نیست این‌ها را بخوانی!

فقط مشاهده کن!

ببین درون تو چه خبر است!

آی جامعه

ID:743

/https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c-%d8%ac%d8%a7%d9%85%d8%b9%d9%87

August 11, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, خانواده،ازدواج, روابط, عدالت, کودکی

2 دقیقه.

*** 3

آی جامعه!

***

آی جامعه! آی وجدان! آی خواننده! آی مذهب!

تو عیسی را به صلیب کشیدی! موجودی نازنین! موجودی به آن زیبایی را! پس دیگر چه انتظاری از تو می‌توان داشت!

آی جامعه!

تو حساس ترین عضو بدن من را به تیغ جراح و بیهوشی سپردی! تو برای دول من هم برنامه‌ریزی کردی! جش سوران گرفتنی! ختنه سوران گرفتی!

تو بدن های ما را از هم جدا کردی! مدارس پسرانه و دخترانه!

وقتی کنجکاو بودیم. وقتی پاک بودیم. وقتی باید در کودکی آغوش را عشق را جنسیت را بدون دخالت تو تجربه می‌کردیم تو حصار کشیدی! مرزبندی کردی. درست و غلط کردی!

وقتی در جوانی خواستیم عشق بازی کنیم تو پلیس و زندان و شلاق ات را آماده کردی! دستبند زدی به عشق!

آی جامعه؛ آی وکیل؛ آی جادوگر!

وقتی خواستیم با هم باشیم تو خط تعیین کردی! تو سند ازدواج خواستی! تو قانونگذاری کردی!

وقتی خواستیم سکس کنیم تو باز بودی! تو برای پرده‌های بکارت قیمت گذاشتی! برای احساسات مهریه تعیین کردی!

آی جامعه!

آی قانون!

فارسی

وقتی خواستیم فقط آغوش باشیم بدون دخالت تو! اجازه ندادی!

آی جامعه؛ آی قانون!

تو تمام زمین ها را حصار کشی کردی! هر بچه‌ای بخواهد زندگی کند باید برده‌ی تو باشد! برده‌ی مادام‌العمر! باید سی چهل سال قسط بدهد تا زمینی داشته باشد! تا سقفی داشته باشد!

آی جامعه! آی سرمایه دار! آی فئودال! آی زمین دار!

ما همه برده‌ی تو بودیم! شاید هم هستیم!

تو جای خدا نشستی! محصولات کشاورزی مال توست! ما گرسنگانی بیش نیستیم! تو برای تولد و مرگ هم قانون گذاشتی!

آی جامعه! آی مهندس!

تو فکر کردی راه بهتری از راه طبیعت می‌سازی! فکر کردی می‌توانی خاک را آب را رود را کوه را به سیطره‌ی خود دربیاوری! تو جنگل را به شهر تبدیل کردی! تو فکر کردی که خطوط صاف تو از خطوط بی نظم طبیعت زیباتر است!

آی جامعه! آی قانون!

همان قرارداد ازدواج اجباری ات دیگر اجرا نمی‌شود! دیگر آغوش ها پولی شده! محبت ها برنامه‌ریزی می‌خواهد!

آی وکیل! آی قانون!

من برای کمک گرفتن از تو باید میلیون ها بدهم! من برده‌ی تو ام! چه وقتی خواستم آن قرارداد احمقانه را بنویسی! چه وقتی که آن قرارداد یک طرفه نقض شد! کسی نیست! ما تنها هستیم! در این جنگل بتنی شما! قانون جنگل بهتر نبود! خرس مهربان‌تر نیست! چرا هست!

درخت سخاوتمند تر نیست! چرا هست!

جنگل خانه‌ی بهتری نیست؟ چرا هست!

خدای طبیعت خدای زمین خدایان بهتری نیستند!

چرا هستند!

آی جامعه!

آی وکیل!

فارسی

آی قانون!

کی از زندگی من بیرون می‌روی؟!

من را به حال خودم بگذار!

تا چهل سالگی زور تو بیشتر بود!

حالا دیگر می‌توانم بدون تو!

آی جامعه!

آی خواننده!

آی وجدان!

از همان اول هم من وصله‌ای ناجور بودم!

هنوز هم هستم!

برای مردنم نمی‌گذارم تو برنامه‌ریزی کنی!

نمی‌گذارم بدنم را در جعبه‌های چوبی قشنگ ات بگذاری!

می‌روم در جایی که این بدن جزئی از طبیعت باشد!

می‌روم جایی که خطوط صاف کمتری دارد!

قانون های کمتر!

سرمایه‌گذاری کمتر!

زامبی های کمتر!

احساس بیشتر!

طبیعت بیشتر!

خدای بیشتر!

تو عیسی را به صلیب کشیدی!

عیسیای عاشق را به صلیب کشیدی!

و همچنان می‌کشی!

تو فقط خط های صاف را؛ فقط میخ را؛ فقط درست و غلط را می‌شناسی!

مسیح از تو گریخت!

مسیح را از دست دادی! به جای نفس زنده‌ی مسیح کلیساهای مرده را علم کردی!

مسیح زنده بود! مسیح زنده است!

تو و جامعه‌ات مردند!

تو خودت و تمام آدمهای درونت را به صلیب کشیدی!

به صلیب قانون! به صلیب سرمایه!

می‌روم به همان مسیری که مسیح رفت!

اگر سعادتی بشود!

مسیح به شرق رفت!

به جایی که حس بود!

انسانیت بود!

طبیعت بود!

خدا بود!

مسیح را ساکت کردی!

من هم در سکوت می‌نویسم!

کسی نگیرد هم مهم نیست!

مهم اینست که این کلمات اینجا ردیف شود! حتی برای لحظه ای!

دیگر چیزها مهم نیست!

جامعه! قانون! وکیل! داروغه! اینها وجود ندارند!

من هنوز آزادم!

من از صلیب پایین می‌آیم!

قبل از پرواز مدتی روی این زمین هستم!

اما آزاد زندگی خواهم کرد!

شاید در سکوت!

***

با این موسیقی نوشته شد!

https://youtu.be/uNGmyQ8UbZ8?si=loC_Bb-n2ThELZvl

پرخوری و رفتن سایه

ID:744

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b1%d8%ae%d9%88%d8%b1%db%8c-%d9%88-%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86-%d8%b3%d8%a7%db%8c%d9%87/

August 10, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: مرگ

1 دقیقه.

*** 2

پرخوری و رفتن سایه!

***

اسم این قسمت پرخوری است چون درست بعد از خوردن چند وعده‌ی نسبتاً مفصل دارم می‌نویسم! وقتی پرخوری می‌کنی کمی از سرعت ذهن و احساسات کاسته می‌شود! کمی از انرژی‌های حیاتی صرف پروسس کردن غذا می‌شود و در نتیجه ذهن کمی آرامتر! پس خوردن هم نوعی مدیتیشن است!

با آدمهای گوناگون حرف می‌زنم. می‌گوییم و می‌خندیم! اما تلخی داستان آنجاست که گاهی هرچقدر با دیگران می‌گویی و می‌خندی دور تر می‌شوی! تازه فاصله‌ها برایت روشن می‌شوند. با دیگران معاشرت می‌کنی ولی دور تر می‌شوی! این هم از تناقضات جدید ما!

ذهن و احساسات ما را اسیر خود کرده! شاید ۹۹ درصد ما در ۹۹ درصد اوقات درگیر همین افکار و احساسات باشیم. درگیر این توهم همه‌گیر.

پراکنده‌گویی هایم را به حساب پرخوری بگذارید...

جوانتر که بودم ...

این هم یادم رفت!

باز هم به خاطر پرخوری!

خلاصه!

این نوشتن ها هم تلاشی است مذبوحانه!

قبلاً نوشتنی ها را نوشتنم!

فارسی

سعی کردم نانوشتنی ها را هم بنویسم!

سایه هم رفت!

آن اقیانوس احساس. سایه سعادتی داشت چون حافظ و سعدی و مولانا ها به او نظر کرده بودند!

یادم افتاد!

جوانتر که بودم شعرهای حافظ و سعدی و مولانا را می‌خواندم و نمی‌فهمیدم! هنوز هم گاهی نمی‌فهمم! وقتی نمی فهمم ایراد از حافظ و سعدی و مولانا نیست! ایراد از من است!

اینجا هم جوری است که ۹۰ درصد نمی‌گیرند! و این ایراد من است!

دیگر حاضر نیستم با جمع هماهنگ شوم!

مرگ واقعی است! مرگ آمدنی است!

نباید کوتاه بیاییم!

حتی یک لحظه!

حتی اگر هیچ‌کس ما را نفهمد!

چه باک!

مرگ واقعی است!مرگ آمدنی است!

همانطور که سایه را برد!

سایه ها باید بروند!

تنها یک خورشید می‌ماند!

من و تو هم سایه ایم!

سایه هایی به همان پوچی سایه!

سایه هایی ناموجود!

سایه هایی متوهم!

فارسی

خورشید را بچشب!

سایه نشو!

سایه هم رفت!

خورشید ماندنی است!

خورشید نانوشتنی است!

دیگر پایین نمی آیم!

سایه هم رفت!

دیگر سایه نمی‌شوم!

قافیه نمی‌خواهم!

اگر هیچ‌کس نفهمید باکی نیست!

سایه رفتنی است!

خود-آ-آدم

ID:745

/https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af-%d8%a2-%d8%a2%d8%af%d9%85

August 8, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

<1 دقیقه.

0 ***

خود-آ-آدم

***

اولین یوگی! آدی یوگی

حوا- الهه‌ی زنانگی

ابراهیم

نوح

موسی

عیسی

محمد

حافظ

سعدی

خیام

مولانا

گرجیف

کریشنا

کنفوسیوس

زرتشت

سهراب

سادگورو

اکهارت

شیده

گوئنکا

مهدوی

امام زمان!

معلم‌ها

مادر

پدر

خانواده

خواهر

برادر

دوست

رفیق

دشمن

حاسد

حیوانات

حشرات

پرندگان

فارسی

پستانداران

ماهی‌ها

درختان

گیاهان

آب

خاک

هوا

خورشید

فضای خالی

خلأ

نانوشتنی

انرژی

مبدأ

مقصد

اول

آخر

حی

قیوم

زندگی

خود!

عدالت شیعه

ID:746

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%af%d8%a7%d9%84%d8%aa-/%d8%b4%db%8c%d8%b9%d9%87

August 8, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, عدالت, مذهب

<1 دقیقه.

*** 1

عدالت!

***

داستان عدالت داستان جالبی است! معمولاً خشونت را عدالت می‌نامند!

عدالتی که آدمها دارند یعنی اعدام و شکنجه!

این عدالتی که آدمها می‌سازند یعنی ترور!

عدالتی که مسیح را به صلیب می‌کشد!

عدالتی که حلاج را دار می‌زند!

و داستان ما به جایی رسید که

یزیدیان! همان سینه زنان حسین!

مظلومان را در زندان شکنجه می‌کردند!

عدالت دیگری در جریان است! عدالتی که ما درک نمی‌کنیم! عدالتی که مسیح داشت با به صلیب کشندگانش!

عدالت مسیح عدالت واقعی خداوند است!

اگر عدالتی باشد!

عدالتی که سرشار از بخشش است!

بخشش کسی که ظلم می‌کند!

فارسی

آن عدالت یزید را نیست می‌کند!

یزید را از تاریخ پاک می‌کند!

عدالت مسیح خیلی با عدالت شما تفاوت دارد!

عدالت مسیح عین بخشش و محبت بود!

عدالت شما کور و خشن است!

شما لطفاً عدالت نورزید!

شما انسان باشید! آزاده باشید!

همین کافیست!

عدالت شما عین خشونت است!

شما دلتان برای طفلان مسلم می‌سوزد اما با کله‌ی بریده گوسفند فوتبال بازی می‌کنید!

این چه دلسوزی است!

عدالت و محبت و دلسوزی واقعی مرز ندارد!

خشونت ندارد!

تو عدالت را فقط برای خودت می‌خواهی!

عدالت اسلحه‌ی توست!

ای شیعه! عدالت تو برای جنگیدن با سنّی است!

لطفاً عدالت نورز!

فقط انسان باش!

حتی آزاده هم نمی‌خواهد باشی!

عشق های کوچک و عظیم

ID:747

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%da%a9%d9%88%da%86%da%a9-%d9%88-%d8%b9%d8%b8%db%8c%d9%85

August 7, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, عشق

1 دقیقه.

*** 2

عشق های کوچک و عظیم!

***

زیاد اهل خاطره نویسی نیستم! اما دیگر نمی‌توانستم نادیده و نانوشته عبور کنم! عشق همه جا ساری و جاری است! بیشتر از آنچه من بتوانم درک کنم. در همین کارهای کوچک زندگی! عشقی عظیم اما در ظاهری ساده و کوچک!

مثلاً همین دیروز ! خیلی دور نیست.

پیغامی گرفتم از دوستی با عشق! می‌خواست دور هم جمع شویم. سرشار از عشق بود.

با خودم گفتم با کمال میل! خواستم تارا باشد! در این یگانگی.

تارا را آماده کرده بود با عشق. یک ساک وسایل کامل و مرتب با عشق چیده شده بود.

تار پرید بغلم. با عشق! او را به آسمان بردم! نزدیک بود بیفتد.

رفتیم پارک. آنجا مامور پارکینگ راهنمایی مان کرد با عشق!

دوستان آمدند. بساط ناهاری و کبابی تماماً با عشق.

میوه‌های آماده. چشم‌ها همه سرشار از عشق. ناهار خوردیم و موسیقی گوش دادیم! موسیقیِ عشق. صدای تنبور! صدای عشق!

دوستانم تمام وسایل ما را جمع کردند. تماما با عشق. تارا پاهایش خراش برداشت. آرام گفتند تارا زمین خورده تماما با عشق.

رفتم به مهمانی! هفت هشت جور غذا! همه آنها آماده شده بود با چاشنی عشق!

فارسی

قورمه سبزی و ماهی و لوبیا پلو و بادمجان و ته چین مرغ و زیتون پرورده! ماست و خیار و سیر! ته دیگ سیب زمینی.
همه و همه ساعتها کار و آماده‌سازی تماماً با عشق!

نشستیم و گفتیم و خندیدیم! تماماً با عشق!

چای و کیک و نشستن دور هم تماماً باعشق!

و پیاده‌روی شبانه با دوستی دیگر سرشار از عشق!

دوستی آرزو کرد برای مراحل زندگی ام. تماماً با عشق.

دلم نیامد ننویسم! تمام این عشق های کوچک اما عظیم را ببینم و عبور کنم!

خیلی باید نادان باشم که این دریای عشق را که در آن غرق هستم را نبینم!

این عشق های سرشار!

این نگاه‌ها!

این لحظات!

این کلمات!

این نفس ها!

این عشق های بزرگ

این عشق های کوچک!

عشق که اندازه ندارد!

کوچکترین عشق هم عظیم ترین است!

مشت نمونه‌ی خروار است.

و من در این مُشت های کوچک عشق شناورم!

فراخوان انرژی زنانه

ID:748

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%86-/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%87

August 6, 2022

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, روابط, زنانگی

1 دقیقه.

*** 2

فراخوان انرژی زنانه!

***

بدینوسیله خدمت تمام آقایان، خانم ها، وسطی ها، لزبین ها، گی ها، ترنس ها و عجیب و غریب ها فراخوان داده می‌شود!

لطفاً در صورتی که انرژی زنانگی دارید به اطلاع اینجانب برسانید که شدیداً لنگیم! انرژی‌های مردانه چند هزار سال دهن و ماتحت ما را سرویس نموده! اندکی انرژی زنانه هم که مانده بود توسط شرکتهای بزرگ در حال تبدیل به کالا و خرید و فروش در بازار است!

لذا بدینوسیله از تمام گروه‌های ذکر شده در بالا دعوت می‌شود در صورت پیدا کردن هرگونه زنانگی مراتب را در اسرع وقت از طریق مراجعه‌ی حضوری به درب منزل اینجانب! یا تلفن! یا مکالمه‌ی تصویری یا نامه و پیغام و پسغام به اینجانب برسانید!

انرژی زنانگی دارای خصوصیات زیر در اولویت پذیرش خواهند بود:

عاری از هرگونه منطق، حساب و کتاب، تفکر مثبت یا منفی! برنامه‌ریزی! کار اداری! هدفمندی و غیره! خسته شدیم به خدا!

عاری از آینده و گذشته!

بدون شلوار! ترجیحا با دامن بدون موارد اضافه!

بدون روغن مالی و سرخاب سفیداب و موها ترجیحاً شانه نشده و حتی ژولی و پولی!

بدون نگرانی از پول و موقعیت اجتماعی!

ظریف و تمیز! مثل گل!

فارسی

بدون اِعمال انواع اپیلاسیون! کاشت ابرو و ناخن! بدون وَکس و بدون آفتاب سوختگی مصنوعی!

لباسها به غایت سفید و نازک! لطفاً از استعمال هرگونه لباس سیاه و چسبان که داخل خلل و فرج بدن می‌شوند خودداری فرمایید!

فرد مورد نظر دارای حواس پنجگانه باشد! بتواند بدون حرف زدن نگاه کند! گوش بدهد! لمس کند! بو کند و بچشد! حواس دیگر پیشکش! نیاز به حس های ششم و هفتم و غیره فعلا نداریم! ساده باشیم!

توانایی لمس نسیم روی پوست!

توانایی پروش گل و گیاه در حد آب دادن هفته‌ای یکبار!

بقیه‌ی موارد و جزییات بدنی را خیلی وارد نمی‌شویم چون خانواده نشسته!

توانایی لبخند زدن به تمام زندگی و مرگ و همش!

توانایی گریه کردن با صدای بلند بدون جلوگیری!

خندیدن با صدای بلند و حتی شهوانی!

توانایی راه رفتن و نشستن سکسی! بدون کفش پاشنه بلند! و حتی بدون کفش!

توانایی جدی نگرفتن چیزها!

توانایی آب بازی و ماسه بازی!

توانایی ادا در آوردن!

البته تارا دخترم ۹۰ درصد موارد بالا را دارد! ده درصد مابقی را هم خودم تهیه می‌کنم! اصلاً بیخیال!

یافت می‌نشود! گشته‌ایم ما!

اما چه کنیم که گفت:

آن که یافت می‌نشود! آنم آرزوست!

بخشیدن چیست

ID:749

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%ae%d8%b4%db%8c%d8%af%d9%86-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

August 5, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: بخشش

<1 دقیقه.

*** 1

بخشیدن چیست؟

***

بخشیدن هم در لحظه هست. یعنی وقتی در لحظه باشی در حال بخشیدن مداوم هستی!

وقتی درگیر ذهن باشی حتما درگیر گذشته هم هستی و نمی‌توانی ببخشی! حتی اگر ذهن ات به تو بگوید بخشیدی!

در واقع بخشیدن دیگران محصول بودن در لحظه هست. حالتی از بودن هست که گذشته و آینده در آن معنی ندارد. به آن می‌گوییم درلحظه بودن! با تمرین و مدیتیشن می‌توانی کمی بچشی! در لحظه بودن همان نبود ذهن یا ایگوست. پس فهم لحظه مساوی است با نبودن ذهن. پس با وجود ذهن فهم لحظه غیرممکن است. همانطور که با وجود ذهن بخشیدن غیرممکن است!

آدمها دو دسته‌اند!

یا لحظه را تجربه کرده‌اند که آن وقت خودشان می‌دانند من چه می‌گویم! و نیازی به تکرار من نیست!

یا لحظه را تجربه نکرده‌اند و آن وقت نمی‌توانند درک کنند من چه می‌گویم! و گفتن های من بیهوده است!

پس در هر دو حالت؛

نوشتن من بی‌مورد است!

والسلام!!

فارسی

اهل هیچستانم

ID:750

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%87%d9%84-/%d9%87%db%8c%da%86%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86%d9%85

August 5, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

<1 دقیقه.

اهل هیچستانم!

***

اهل هیچستاتم

حرفه‌ام خاموشی است

صبح ها گاهی

در میان نیستی

میهمانی دارم

امروز در این حال و هوا

سهراب آمد

نرم و آهسته به تنهایی من

به من از قانون گیاه گفت

و پوچی این خواستن

بدن و ذهن به دنبال یکی

هر یک از راهی

و جهیدم از خواب

قلمم را گفتم

برخیز

سهراب آمد

ماهیانی دارد

که روانند در این حوضچه‌ی اکنونی

و به سرعت جَستم

اندرین تاریکی

چندتایی ماهی

بگیرم از سهراب

که تنهایی را فهمید

و قانون گیاه را خوب می‌دانست

مثل من از قد قامت یک علف گریان می‌شد

فارسی

و در این هیچستان

نه کسی فهمیدش

نه کسی بود که بتواند

نرم و آهسته بیاید

بازی توجه

ID:751

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87

August 4, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

بازی توجه!

***

اینجا کمی توجه بدست می‌آورم. کمی هم توجه می‌گذارم!

کل زندگی؛ بازی توجه هاست!

بازی چرا؟ چون جدی نیست! می‌توانی توجه ات را هرکجا خواستی بگذاری! خیلی فرقی ندارد! مثلاً به این کلمات! یا این یکی کلمه! یا حرکت هوا در مجاری بینی! یا فیلم! یا این کرسر چشمک زن کامپیوتر!

سوژه‌ی توجه مهم نیست!

می‌توانی به تصویر یا خاطره‌ی دوستی توجه کنی!

به بدن! به خارش پوست!

به چیدن حروف!

صدای تایپ کلمات!

معنای کلی این نوشته!

نفس!

لحظه‌هایی که چند شکل بی‌معنی تبدیل به معنی می‌شود در مغز!

آرامِ آرام!

کشش عضلات در بدن!

نحوه‌ی نشستن کج روی مبل!

محل تقاطع دو پا!

شییر کردن این نوشته!

بی سر و ته بودن افکار!

کارخانه‌ی تولید مداوم فکر!

درد گردن!

مدیتیشن!

فهم خوانندگان!

قورت دادن بزاق دهان!

یک نفس عمیق!

یا صدای چرخ‌های آهنی یک ماشین!

همهمه‌ی شهر!

فامیل!

دوستان! تصاویر آنها در ذهنت!

فلان فکر و فلان ایده!

هزاران چیز دیگر!

تمام این توجه ها عادی است!

اما معجزه وقتی است که تو

توجه پشت توجه را متوجه می‌شوی!

و توجه پشت توجه پشت توجه را!

و توجه پشت توجه پشت توجه پشت توجه را!

فارسی

نمی‌دانم چند مرحله می‌توانی بروی!

اما آن لحظه‌ای شگفت‌انگیز است!

لحظه‌ی خدا شدن!

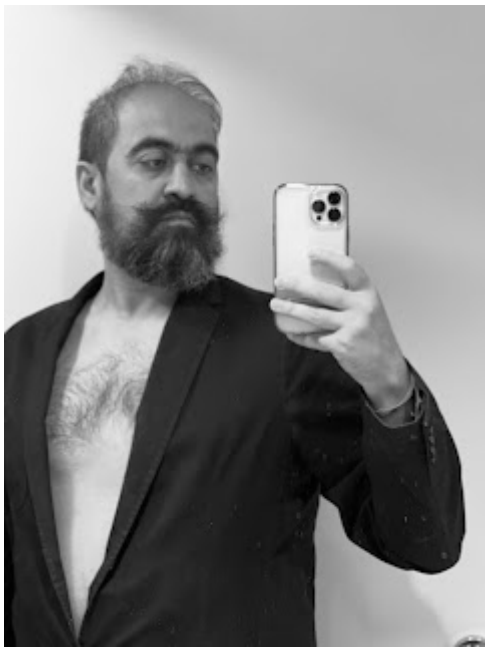
ناظر شدن!

خود خدا که نه!

کمی نزدیک به خدا!

لحظه‌ی حال!

سلفی:



هویتِ اِکس دار

ID:752

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa%d9%90-/%d8%a7%d9%90%da%a9%d8%b3-%d8%af%d8%a7%d8%b1

August 3, 2022

دسته‌ها: لینک‌ها

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, همسر

<1 دقیقه.

*** 1

هویتِ اِکس دار

***

این هم از آن هویت های کاذب است!
شاید فردا اکس و پاک کردم!
پس هیچ برچسبی به خودتان و دیگران نچسبانید!

به هرحال تمام داستان های مرتبط با داستان اکس دار شدن بنده و مستقل شدن خانمم اینجاست!
به ترتیب زمانی از جدید به قدیم!

سوا کن! جدا کن!

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_10.html

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_4.html

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_9.html

https://www.unwritable.net/2022/11/blog-post_8.html

هویت خانواده و گلی از سعدی

نشست والدین تارا

دخترِ تقریباً عریان!

زندگی در تجرد!

امنیت عاطفی

خانواده چیست؟

فراخوان انرژی زنانه

برای همسفر قدیمی

امنیت عاطفی

تنهایی– روز اول

فرار نکن!

تمرین مرگ

مالکیت!

ببخش و برو

تنهایی و احساس تنهایی

عبور از زن

انواع ازدواج

شکستن بتِ تأهل یا تجرد

تسویه حساب‌های شخصی–۳

تسویه حساب‌های شخصی–۲

دیدار در سرزمین تنهایان!

سکس و شوهر

هوم لِس بوگندوی بدردنخور

منفی و غیر موفق

برده‌ی جنسی

تحریم جنسی – ۲

سیزدهمین سال امضای کاغذ من و عشقم

پدر خوب، پدر بد

زن زنانگی زیبایی

چگونه غُد نباشیم!- حل بحران هویت

تجرد و تاهل، نیازها

من خودخواه هستم!

خلأ زنانگی

برای خانواده‌ی کوچک

مرزعشق کجاست

تنهایی ذاتی

تحریم جنسی

برای تارا– ۲ آوریل ۲۰۲۲

بازیهای زن ها و مردها

غذا، سکس، مالکیت

انرژی زنانه و مردانه– استمناء

تولدی مهم در زندگی من

اعتیاد به آغوش

لذت خواب، لذت مردن

فارسی

آغوش خورشید

جنبش زنان

تنهایی- روز اول

ID:753

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-/%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%a7%d9%88%d9%84

August 3, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

تنهایی- روز اول

***

ساعت ۳:۲۰ صبح! امروز اولین روز تنهایی است بعد از چهل و اندی سال! همان غول ترسناکی که تقریباً همه از آن می‌ترسند! تنهایی برادر مرگ است! مخصوصاً اگر آن را در آینده تصور کنی! امروز که از خواب بیدار شدم اولین چیزی که به آن فکر کردم تنهایی بود.

راستش تا به حال تنها نبوده‌ام. حتی وقتی شاید حدودای ۲۵-۲۶ سالگی از مادرم مستقل شدم یک دوست دختر داشتم که با هم خیلی نزدیک بودیم. بیشتر روزها پیش من می‌آمد. تنها گذاشتن مادرم که هفت فرزند بزرگ کرده‌بود و عمری را وقف خانواده کرده بود کاری سخت و طاقت فرسا بود! تا چندین سال از تنهایی او گریه می‌کردم و شاید خودم را سرزنش که چرا تنهایش گذاشتم! مهمترین کار عبور از حس گناه تنها گذاشتن مادرم بود که البته با ترس و سرزنش اطرافیان همراه بود. اما خوب من هم باید در ۲۵-۲۶ سالگی مستقل می‌شدم! این هم حق من بود! شاید حق مادرم نبود که تنها شود ولی حق من بود که مستقل شوم!

مادر من از پسِ تنهایی بر آمد و به زندگی خودش به خوبی و خوشی ادامه داد. حتماً برای او هم سخت بود! چون او هم بعد از عمری زندگی با دیگران تنها شده بود! برای اولین بار! حالا هم که اکس محترم که حالا راحت می‌توانم اکس بناممش تشریف بردند و در حدود چهل و سه سالگی تنها شدم تجربه‌ی جدیدی است!

تمام نوشته‌های من، مدیون تنهایی هایم است. نوشتن تلاشی است برای تنها نبودن! شاید فیزیکی تنها باشم اما وقتی می‌نویسم انگار بلند بلند حرف می‌زنم! با خودم! با شما! با خدا! با روح جمعی بشر! با آینده! نمی‌دانم اسمش چیست! ولی تنهایی من را پر می‌کند! خیلی هم خوب پر می‌کند!

از تنهایی زیاد نوشته‌ام. در وصف تنهایی. در خوبی‌های تنهایی. حال یک دریای تنها روبرویم است با هزاران ماجرا! و تصور ترسناک آن پیرمرد تنها! اما شکفتن هم در تنهایی است! تولد و مرگ و سکوت! سه اتفاق و معجزه‌ی طبیعت هرسه در تنهایی است. اصلاً تنهایی فیزیکی مقدمه‌ی خیلی از معجزات است.

امروز یک قرار کاری هم دارم! که دیشب خوابش را می‌دیدم! تصمیم دارم هیچ نقشی بازی نکنم! خود خودم باشم! یک صداقت رادیکال و شاید احمقانه! اما دیگر وقتی برای ماندن در نقش های کاذب ا ل در حال

فارسی

گذر است. با سرعت نور!

درست وقتی که می‌نویسم! تنهایی محو می‌شود! با شماها! با وجدان عمومی بشر همراه می‌شوم! با خدا! طبیعت! یا هرچه اسمش را بگذارید حرف می‌زنم! یا شاید او با من و شما حرف می‌زند! نگران نباشید توهم پیامبری ندارم! شاید هم واقعاً او با همه‌ی ما حرف میزند! با بعضی بیشتر پ با بعضی کمتر! این هم اصل نبوت! با خودتان میگویید دیوانه شده! تنهایی برادر دیوانگی هم هست!

حال می‌رویم به درون این دریای طوفانی ترس! می‌روم به سمت آن پیرمرد تنها! آن پیرمرد یوگی که پشت پنجره دیدم! رقصی چنین میانه‌ی میدان! این تنهایی فیزیکی را به فال نیک می‌گیرم. باز می‌گویم تنهایی اگر بپذیرییش زیبا ترین چیز در دنیاست! اکهارت می‌گفت خدا درست پشت تنهایی نشسته! به محض پذیرفتن این حس خدا ظاهر می‌شود!

دیگر کافی است! تنهایی چیز هیجان انگیزی هم هست!

برویم تا ببینیم این پیرمرد یوگی چه سرنوشتی روی زمین خاکی خواهد داشت! با شما خواهم بود!

فرار نکن!

ID:754

/https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%b1-%d9%86%da%a9%d9%86

August 3, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: همسر

1 دقیقه.

*** 2

فرار نکن!

***

خوب خودش با وسایلش و تارا رفتند! کمی آن طرف تر! هنوز نمی‌دانم کجا! در یکی از ساختمان های همین شهر! شهر تنهایان!

هر حسی داشته باشم دارم! از آن فرار نمی‌کنم. اتفاقا برعکس می‌نشینم با چشمان بسته! خوب نگاه آن حس می‌کنم؟

خشم است؟ حس قربانی بودن است؟ انرژی حیاتی است؟ حس آزادی است! حس رهایی است؟ هر چه هست نگاهش می‌کنم! حس تنهایی است؟

حالا دیگر می‌توانم بنشینم و خوب نگاهشان کنم!

البته آن چهره‌ی پوزخند هنوز هست!

چهره‌ی پوزخند

اما وقتی چشمانم را می‌بندم با خودم می‌گویم:

ای کاش بفهمیم

حتی اگر از این کشور به آن کشور برویم! حتی اگر از این خانه به آن خانه برویم! حتی اگر از این سیاره به مریخ برویم؛ یک چیزی را با خودمان می‌بریم! خودمان را! تنهاییمان را! و این تنهایی چه لذت بخش است اگر بپذیرییش! و چه تلخ است اگر از آن فرار کنی! تنهایی ام را می‌پذیرم و لذت اش را می‌چشَم! جای شما خالی!

ای کاش بفهمیم

دیگران نمی‌توانند در حق تو بی عدالتی کنند! تو سازنده‌ی جهان خودت هستی! مسوول حس های خودت! من قربانی نیستم! من انتخاب گر هستم! پس نیازی به تقلای زیادی نیست! آرامش هست! ظلم!

فارسی

من خودم انتخاب کرده و می‌کنم چطور زندگی کنم! در تنهایی!

ای کاش بفهمیم

آینده وجود ندارد! ترس از آینده هم توهمی است که در زمان حال اتفاق می‌افتد! ترس از گرسنگی ترسناک تر از خود گرسنگی است! ترسِ بی پولی سخت تر از خود بی پولی است! ترس از دست دادن سخت تر از خود از دست دادن است! ترس از مرگ ترسناک تر از خود مرگ است! مرگی که حتمی است و واقعی و هر لحظه در حال اتفاق افتادن است!

ممنونم که نقش خودت را خوب و کامل اجرا کردی! تمام این داستان انتخاب من بوده! و چه عالی اجرایش کردی. آفرین. ممنونم! حتی لپ تاپ جدیدتر و گران تر را با سی پی یوی ام وان بردی! آفرین که تمام برنامه را دقیق اجرا می‌کنی!حالا می‌توانم اکهارت گوش کنم! سادگورو ببینم! چنت بخوانم!

ای کاش بفهمیم

حس های خوب و بد درون خودما و با اختیار و اراده‌ی خود ما تعیین می‌شوند. محیط بیرون! خانه! لباس! تعداد روابط! پول! شهرت و غیره کمترین اثری در حس های ما ندارند! داشتن ایگو و خودهای کاذب منشاء تمام رنج هاست! و تا به اندازه‌ی کافی رنج نبری متوجه نمی‌شوی! پس رنج ها را در آغوش بگیر! به آنها خوشامد بگو! آن ها را نگاه کن! همانطور که برای لذت ها این کار را می‌کنی!

و سکوت همیشه کامل تر و بی نقص تر از حرف است!

و ننوشتن بهتر از نوشتن!

تمرین مرگ

ID:755

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%85%d8%b1%db%8c%d9%86-%d9%85%d8%b1%da%af

August 2, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: مرگ, همسر

2 دقیقه.

*** 3

تمرین مرگ!

***

نمی‌دانم چطور تشکر کنم! وقتی وسایل را امروز می‌بری نمی‌دانی چه لطفی به من می‌کنی!

همین تیر و تخته ها! لپ تاپ ها!

اصلا باارزش‌ترینِ آنها جسمِ تارا !

اگر جسم تارا را ببری خیلی لطف بزرگی در حق من می‌کنی. درحال تمرین کردن مرگ هستم و ممنونم که در این راه به من کمک می‌کنی.

جسم تارا را ببر! آنچه را که بیشتر از همه دوست دارم ببر. همان لپ تاپ جدید و گرانقیمت را ببر. هر آنچه به آن بیشتر وابسته‌ام را ببر.

نمی‌دانی چه لطفی داری به من می‌کنی. در اسطوره‌های هندوستان الهه‌ای هست به نام کالا! او الهه‌ی مرگ است. جمجمه های آدم‌ها را به گردن آویزان کرده. تو نقش کالا را بازی کن. از تو ممنونم! نه در تعارف و بازی های کلامی! واقعا از تو ممنونم!

نمی‌دانی چقدر قدردانم! همان‌قدر که عیسی از به صلیب کشندگانش! همان قدر که حلاج از جلادانش!

اگر شک داری که دروغ می‌گویم! شک نکن که جهان جای عادلانه‌ای است. اصل چهارم شیعه یادت هست؟!

توحید! نبوت! معاد!

عدل!

عدالتِ کامل و بی نقص در جریان است. نه در طول زمان! نه در دادگاه های خنده‌دار بلند مدت! عدالت در لحظه با سرعت نور جاری می‌شود!

فارسی

وقتی جسم تارا را ببری چیزی بدست می‌آورم! چیزی شاید باارزش‌تر! من رهایی بدست می‌آورم!

رهایی از وابستگی! وابستگی به تارا! به تو! به بدن! به زمین! به روابط! به شهرت! به پول! به خانه! به ماشین! به لپ تاپ!

وقتی لباسهای مرا تا می‌کنی آنطوری که من خودم بلد نیستم. مطمئن باش یک چیزی به دست می‌آوری. خودت نگاه کن! از عشق ورزیدن چه بدست می‌آوری! درست است! خود عشق!

دادن گرفتن است!

لطف کن تمام آنچه را که من بیشتر از همه دوست دارم را ببر! لطفِ خودت را کامل کن! بدون تعارف!

خودم کمک ات می‌کنم.

جسم تارا را ببر!

خانواده را ببر!

خانه را ببر!

چاقو ها را ببر!

لپ تاپ ها!

حتی همین قلم را!

همین آیفون آخرین مدل را!

این را اگر ببری هر دو راحت می‌شویم!

من از نوشتن!

و تو از زجر خواندن!

و من از بارِ نوشتن!

یک فضای خالی برای من بگذار.

این بزرگترین لطف تو به من است.

من در این فضای خالی نفس خواهم کشید!

فارسی

یوگا خواهم کرد!

حتی آلات موسیقی را هم می‌توانی ببری!

موسیقی نفس هایم کافی است!

موسیقی تپش قلبم را گوش می‌دهم!

این بدن را هم آماده می‌کنم برای تحویل!

خوب تمیزش می‌کنم!

به آن می‌رسم!

سالم و تمیز!

مثل همان وقتی که تحویل گرفتم!

از شکم مادرم این بدن را تحویل گرفتم!

آماده‌اش میکنم برای شکم زمین!

از شکمی به شکم دیگر!

بدون دخل و تصرف!

آن را تحویل می‌دهم به الهه‌ی کالا!

این جمجمه را هم از گردنش آویزان کند!

این سعادتی است!

قول می‌دهم پروفایلم را هم پاک کنم!

همین عکس پروفایل و تمام فایلها و خزعبلاتی که در قالب دانش و اندیشه و نوشته جمع کردم!

آنها را اگر دلیت کنیم لطف تو تکمیل می‌شود!

این پرونده‌های قدیمی و این خزعبلات نوشته شده و عکسها و خاطرات کاری جز سنگین کردن بار من نمی‌کنند!

آنها را اگر دلیت کنی عالی است!

فارسی

دیر یا زود ، مثلا ۵۰ سال دیگر تمام این خاطره‌ها و فایل‌ها و خزعبلات دلیت خواهند شد! چرا الان دلیت نکنم!

حتما پروفایل خودم را با اشتیاق پاک خواهم کرد!

اصلا چرا هر دفعه کامپیوتر را روشن می‌کنی باید ریخت من را ببینی! یک عکس قدیمی! تازه آن هم بدون ریش! با لبخندی مصنوعی!

اما این فضای خالی را نمی‌توانی ببری!

فضای خالی همان فضای پر شده از عشق است!

یادت هست صفر تبدیل به بینهایت می‌شود؟

فضای خالی جهان! فضای خالی بین ستاره‌ای!

من سعی دارم آن بشوم!

آن فضای خالی که وجود ندارد!

آن فضای خالی سیاه بزرگ!

آن فضای خالی نانوشتنی!

آن ناچیز همه چیز!

آن سکوت!

آن سیاهی!

یا سفیدی مطلق!

فارسی

مالکیت!

ID:756

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d9%84%da%a9%db%8c%d8%aa

August 2, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: اقتصاد

1 دقیقه.

*** 2

مالکیت!

***

دوستان می‌گویند اموالت را مشخص کن! سندهایت را بنام بزن! قابلمه‌هایت را بردار! این مال من! آن مال تو! می‌خواهند خط بکشند! می‌خواهند مرز بکشند! می‌خندم و به مالکیت می اندیشم! به آنچه دارم! آنچه مالک آنم! اگر برگردیم به مبدءِ عزیز مختصات -که مرگ بدن باشد- حتی این بدن هم موقتی دست من است! اجاره ای است! اجاره‌ی ۹۹ ساله! مثل بقیه‌ی زمین ها!

به اینجا که می‌رسد کاپیتالیست نیستم! سوسیالیست می‌شوم! کمونیست می‌شوم! مالکیت خصوصی معنا ندارد!

همه‌ی خاکها مال زمین است! همه‌ی انرژی ها مال خورشید! من این وسط بود و نبودم تفاوتی ندارد. چیزهایی که من یا ثروتمندترین آدمها می‌توانند جابجا کنند خیلی ناچیز است! یک بازی بچه‌گانه است.

یک چیز اما دارم! یک قدرت اختیار و انتخاب خیلی کوچک! آن هم محدود! در بعد زمان و مکان!

یک بدن عاریه‌ای دارم! برای محافظت از آن شاید سقفی لازم باشد! شاید کمی روییدنی از زمین! شاید کمی گرما از خورشید! تمام اینها هست. هوا هست. آب هست. زمین هست. خورشید هست.

بیشتر داشتن مسوولیت دارد! سنگینی بار دارد. عقب ماندن از راه دارد. هر چه بنویسم بارم سنگین‌تر می‌شود! هر کلمه‌ای سیاهیی اضافه می‌کند به اعمالم!

زمین مال من نیست! من نسبت به خودم و مادرم زمین مسوولم! نسبت به آنچه اختیار دارم مسوولم! نسبت به آنچه می‌دانم مسوولم! می‌نویسم! اینجا می‌ماند. من مسولیتم را انجام دادم! اگر کسی خوانْد چه بهتر! اگر نخواند مسولیت من کمتر.

اسباب‌بازی های کودکی ات یادت هست؟ چقدر برایشان گریستی! هنوز هم همان است! تو دلبسته می‌شوی! با سرعت نور! به زمین دلبسته می‌شوی! به بدن! به این افکار پراکنده! به هیچ و پوچ! چه زود دلبسته می‌شوی!

به یک چهاردیواری! به یک چهارچرخه! به یک همسر! به یک فرزند! به گذشته‌ات وی!

فارسی

کمی مسولیت گردنم افتاده! از پدرم! از کارهای قبلی! از کارماهای قدیمی! همین مسوولیت به اندازه‌ی کافی سنگین است! دیگر نپرس سند را میزنی؟ ماشین را می‌دهی! نمی‌دانم! من هنوز نگران آینده‌ام! هنوز گیرم! هنوز سیر نشدم!

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای
چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

هنوز این کوزه هست! کوزه‌ام سرریز شده! قسمت یک روزه‌ام هست! بیشتر نمی‌خواهم! من تشنه‌ی دریایم!

بگذار بماند! این قلم فعلاً هست برای نوشتن!

سقفی هست!

برکتی هست!

و قلبی که هنوز می‌تپد!

و آینده‌ای که توهمش واقعی می‌نماید!

آینده‌ای که از آن حذر می‌کنم!

آینده‌ای که نمی‌خواهم اسیرش باشم!

اما شاید چند سالی زنده بمانم!

کارهایی به گردن دارم!

جابجایی هایی!

حق هایی که به گردن من است!

کاش بتوانم صاف کنم!

مثل بادی بیایم و بروم!

بدون گذاشتن اثری!

از نیستی به نیستی!

سفری عالی!

پرواز از بینهایت به بینهایت!

بارم سنگین است!

سینه‌ام پر!

قلبم گرم!

امیدم به نور!

زبانم مطمئن به سکوت!

ببخش و برو

ID:757

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a8%d8%ae%d8%b4-%d9%88-%d8%a8%d8%b1%d9%88

August 1, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: روابط, همسر

1 دقیقه.

*** 2

ببخش و برو!

***

از آمدن و رفتن ما سودی کو

وز تار امید عمر ما پودی کو

چندین سروپای نازنینان جهان

می‌سوزد و خاک می‌شود دودی کو

می آییم و می‌رویم!

در دایره‌ای که آمد و رفتن ماست

او را نه بدایت نه نهایت پیداست

کس می‌نزند دمی در این معنی راست

کاین آمدن از کجا و رفتن به کجاست

حال که می‌خواهی بروی ببخش و برو.

ما با همان و تنهایانیم. روزی می‌آییم و روزی می‌رویم.

این رفتن های فیزیکی و ظاهری یادآور آن آمدن و رفتنی است که خیام می‌گفت! خیامی که گردش زمین و ماه و خورشید را خوب می‌دانست!

ببخش که نمی‌توانم در این مسیر تنهایی کمک ات کنم!

فارسی

ببخش که حتی در اسباب کشی دست و دلم به کمک نمی‌آید!

ببخش که اکثر این مسیر؛ نادان بودم!

درگیر گرفتاری‌های خودم بودم!

من با جسم تو نزدیک شدم!

من تو را، روح آن کودک معصوم تو را نشناختم!

من در این بیست سال اکثرا ناآگاه بودم!

در ناآگاهی خودم سوختم و چه بسا تو را هم سوزاندم!

در این مسیر تنهایی؛ سعادت را برایت آرزو می‌کنم!

شادکامی!

و رهایی!

شاید این اشک ها به جایی برسد!

برای رسیدن باید حواسم باشد!

به تمام ارتعاشاتم از این به بعد!

اما هنوز چیزی از تو می‌خواهم و آن این است!

حال که می‌روی؛ ببخش و برو!

ما برای پرواز؛ به بالهای بخشش نیازمندیم!

ما کوله بار سنگینی داریم!

من دارم!

امیدوارم تو سبک بار بروی!

این بخشش را صادقانه می‌خواهم و انجام می‌دهم!

خودم به تنهایی!

آن جاهایی که درگیر خشم و شهوت بودم و هستم!

ناآگاهی پشت ناآگاهی!

این بخشش مداوم را نگاه خواهم داشت!

بخششِ تو هم کادوی من خواهد بود!

قبل از رفتن!

رفتن این بدن؛ سفری است.

شاید سفر؛ همان بخشیدن باشد!

می‌گویند اشک و آب پاکی می‌آورند.

من با اشک می‌بخشم!

و با اشک طلب بخشش می‌کنم!

این خواب به زودی؛ بیداری می‌شود!

در روز بیداری؛ بخشش از همه شیرین تر است.

و این آخرین جمله‌ی من خواهد بود:

حال که می‌روی

ببخش و برو ...

با این موسیقی همزمان شد!

https://music.youtube.com/watch?v=ccDK7GVa3yk&feature=share

تنهایی و احساس تنهایی

ID:758

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%88-%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

July 31, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: تنهایی, عدالت

2 دقیقه.

*** 3

تنهایی و احساس تنهایی!

***

تنهایی با احساس تنهایی دو چیز مختلف است. تنهایی وقتی است که تنهایی را پذیرفته ایم. احساس تنهایی وقتی است که تنهایی را نمی‌پذیریم.

همین تفاوت به ظاهر جزئی دنیایی از تغییر را ایجاد می‌کند.

تنهایی همراه با پذیرش بسیار زیباست. در عمق آن درک عمیقی از زندگی وجود دارد. درست در لبه‌ی دیگر آن نوعی یگانگی هست. یعنی تنهایی خودت و دیگران را می‌پذیری. آنگاه ناگهان توی تنها؛ تمام تنهایان دیگر را درک می‌کنی. ناگهان این تنهایی شیرین می‌شود. این تنهایی ذاتی وقتی پذیرفته شود تبدیل به چیز دیگری می‌شود. یگانگی با تمام جهان. با تمام تنهایان و باهمان دنیا!

با پذیرش تنهایی خودت راه رشد را آغاز می‌کنی. به تنهایی رشد می‌کنی در حالی‌که دیگران را هم درک می‌کنی. به راحتی با همه همدلی می‌کنی. درست است که تنها هستی اما همه‌ی تنهاها در این مسیر زندگی با تو هستند. سختی های مسیر خودت و دیگران را درک می‌کنی. تو دیگر هیچ حس تنهایی نداری. در اوج شادی و سرور با دیگر تنهایان مسیر زندگی خودت را ادامه می‌دهی! در این حالت به راحتی به دیگران کمک می‌کنی و از دیگران کمک را می‌پذیری.

اما حالت دیگر زمانی است که تو دچار حس تنهایی هستی و این حس برای این بوجود می‌آید که تو تنهایی را نپذیرفته ای. یکی از تلخ ترین حس های موجود. حس دوست نداشتنی بودن هم همراه آن می‌آید. تو در یک حس تلخ دوست داشتنی نبودن مدام از دیگران توقع داری. مسولیت زندگی ات را گردن دیگران می‌اندازی. حس قربانی بودن مبنای تمام زندگی ات می‌شود. دیگران مسوول این حس های بد تو هستند. تو به خاطر کوچک شمردن خودت نمی‌توانی از هیچ کس کمک بپذیری. نمی‌توانی عشق را بپذیری. تو مسوولیت حس تنهایی و قربانی بودن خودت را گردن دیگران می‌اندازی.

غافل از اینکه این روش حس تو را بدتر و بدتر می‌کند. تلخی را که خودت هرروز میچشی به دیگران هم می‌دهی. در یک مارپیچ تلخ مداوم گرفتار هستی. تو مظلومی هستی که نیاز به ظالم داری! جه[illegible]نه است.

فارسی

حتی اگر دیگران هیچ کاری به تو نداشته باشند تو در ذهن خودت در ایگوی خودت یک مظلومی! ایگوی تو از این حس قربانی بودن تغذیه می‌کند! ایگو تو را دربرابر جهان قرار می‌دهد. شاید در ظاهر ملایم به نظر برسی ولی در اعماق وجودت مدام در حال خشم ورزیدن به دیگرانی هستی که این حس های بد را گردن آنها بیاندازی. جایگاه بدی است. برای بیرون آمدن نیاز به کمک داری ولی هیچ‌گونه عشق و کمک را نمی‌پذیری. چون خودت را لایق کمک نمی‌دانی. اگر کمک بگیری شاید ایگوی قربانی که ساختی ازبین برود پس کمک را نمی‌پذیری. مارپیچ بدی است. زندان بدی است. تنها خودت باید آن‌قدر رنج بکشی که خودت از زندان ساخته‌ی ذهن ات بیرون بیایی.

امیدوارم خوانندگان من جزو گروه دوم نباشند. ولی متأسفانه بسیار شایع است. شاید من خودم سالها در زندان بی عدالتی ساخته‌ی خودم گرفتار بودم. اگر دنیا را ناعادلانه می‌بینی. اگر مسولیت حس های بد خودت را چیزی در بیرون می‌دانی. اگر در اعماق افکارت خودت را درست و با اخلاق می‌بینی و دیگران را گناهکار بدان گرفتار این چرخه هستی. نیاز است کمی با خودت تنها بشوی و پذیرش را تمرین کنی. خودت را مشاهده کنی. با خودت صادقانه حرف بزنی. یا بنویسی!

عبور از زن

ID:759

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%a8%d9%88%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-%d8%b2%d9%86

July 31, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: جنسیت, زنانگی

2 دقیقه.

*** 3

عبور از زن!

***

دوستی گفت چطور از جنسیتِ بدن به پرواز روح برسیم! ارجاعش دادم به اوشو! اوشو می‌گفت می‌توانی از جنسیت به آگاهی برسی! من که هنوز نرسیدم. اوشو شاید رسیده بود!

اما امروز خودم ساحل بودم! بدنها را می‌دیدم! بدن های زنان؛ در معرض نمایش! پاهای لاک زده از دور زیبا بود. سینه هایی که با راه رفتن تکان می‌خوردند! نوک سینه ها به برکت خیسی پارچه‌ی نازک در نمایش عمومی بود. بدنهای چاق و لاغر. هر یک به نوعی زیبا. ناف ها بیرون بود. یاد آور آن کودک! موهای رنگارنگ! طلایی. خرمایی. سیاه! بلند یا چتری! حتی موهای بسته هم زیبا بود. باسن های برچسته سوار بر ران‌ها. در انواع مختلف!

البته این بدنها فقط برای من زیبا بود! خود زنها که مدام در وسواس زیبایی اند! کمتر زنی است که از زیبایی خودش راضی باشد! بچه ها هم هنوز درگیر این هورمون‌های حوَل کننده نیستند! گل ها ظاهراً برای مسحور کردن زنبورند!

پارچه‌های رنگارنگ چسبان به بهانه‌ی پوشاندن؛ شکل بدن ها را زیباتر می‌کرد. من مشغول کار خودم بودم! مشغول افکار خودم. شنای خودم. بازی با تارا!

هر از چند گاهی اما با دیدن یک زن یا یک اندام زنانه سفر می‌کردم! از زن عبور می‌کردم. به زنانگی!

با خودم فکر می‌کردم این عطش زنانگی در پی چیست! خود بدن را که خودم هم دارم. چیز خاصی نیست. پوست است و گوشت و استخوان! اما چیزی در میان این بدن ها بود. یک روح زنانه. یک ظرافت. یک معجزه! یک انرژی زنانگی که می‌شد فهمیدش!

با دیدن هر زنانگی به درون خودم می‌رفتم! به یاد آن لحظه‌ی آرامش بخش می‌افتادم. لحظه‌ی آرامش بخش لمس زنانگی! لحظه‌ی محو زمان! لحظه‌ی ارگاسم! آری هر بدن زنانه‌ای نشانه‌ای بود برای آن آرامش!

هر بدن زنانه مثل یک تابلوی راهنما آن آرامش را نشانه می‌رفت. آرامشی که درون من هست. اما با یک انرژی زنانه بیدار می‌شود و دوباره و دوباره مرا به خودش فرامی‌خوانند. مثل موجهای دریا که از سکون خبر می‌دهند! این شگفتی زنانگی برای بدن مردانه‌ی من خیلی شاید در کلمات توصیف نشود! شاید این هم

فارسی

اما کم کم دیدن زنها برایم تمرینی می‌شود برای رفتن به درون. برای کمی مکث روی بدن خودم! هر زنی در بیرون دوباره مرا به درونم می‌برد. به آنجایی که آن آرامش بعد از طوفان هست. به بدن خودم آنجایی که آن رخوت بعد از ارگاسم هست! هیجان طوفانِ جنسیت و آرامش بعد از طوفان! و تکرار و تکرار!

در هر خواستنی در هر نگاهی یک حسرت هم هست. حسرت بودن روی زمین. حسرت دوری از آن آرامش ابدی! هر زنی وقتی انرژی های زنانه اش را به بیرون پرتاب می‌کند و هر تیری که به چشم و بدن من اصابت می‌کند یک موجی در من ایجاد می‌کند. دوباره یاد این داستان بدن می افتم!

یاد چرخش زنانگی و مردانگی به دور هم می‌افتم! مثل برخورد دو کهکشان!

این موج‌های کوچک بالاخره من را از این دوییت به یگانگی می‌رساند. از هر دویی می‌شود یک را فهمید! دو که باشد نشانی است از یک!

حتی دو بدن هم دوست دارند یک بشوند! بدنها هم اهل توحیدند! بدنها هم اهل یوگا هستند!

بدنها دروغ نمی‌گویند! آنها می‌خواهند یکی بشوند!

این موج‌ها می‌آیند و می‌روند! و من گاهی از این موج های بدن برای نوشتن استفاده می‌کنم!

فعلاً شب است و همه چیز آرام!

شب خودش یک ارگاسم طولانی است!

و سکوت!

چهره‌ی پوزخند

ID:760

https://unwritable.org/%da%86%d9%87%d8%b1%d9%87%db%8c-/%d9%be%d9%88%d8%b2%d8%ae%d9%86%d8%af

July 31, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: همسر

1 دقیقه.

*** 1

چهره‌ی پوزخند

***

گاهی در مراقبه‌هایم یک شخصیت میهمانم میشود. شخصیتی پوزخند زننده. شخصیتی مسخره کننده. شخصیتی شکاک! و نامطمئن. این شخصیت در صورت همسر، خواهر یا برادر یا هرکسی ظاهر می‌شود.

این چهره‌ی پوزخند زننده به خودش نامطمئن است. تنها کارش تخطئه و تحلیل دیگران است. او از خود خالی است. او پوچ ترین شخصیت است. او با پوزخند زدن به دیگران هویت پیدا می‌گیرد. او همه چیز را مسخره می‌کند. این نوشته را. طرز نشستن را. ظاهر را. کارهایم را. همه چیز را.

این شخصیتِ پر شمار معمولاً حاضر است. او فقط با مسخره کردن دیگران احساس بودن پیدا می‌کند. هرچه موضوع مسخره کردن پیدا کند بزرگتر و بزرگتر می‌شود.

او قسمتی از خود من است! این چهره‌ی پوزخند شخصیتی ضعیف و شکاک است. او جوهر درونش را گم کرده. من با برگشتن به جوهر درونم با قدرت؛ محبت و اطمینان نگاهش می‌کنم.

اینها کسانی هستند که با نقد کردن آثار هنری دیگران زندگی می کنند نه با خلق اثر هنری خودشان. آنها از درون خالی اند. قضاوت دیگران شخصیتی موقت و کاذب به آنها می‌دهد.

این چهره‌ی پوزخند زننده‌ی مسخره کننده بیشتر از هر کسی نیاز به نگاه محبت آمیز دارد. بیشتر از همه نیاز به قلبی مطمئن دارد. بیشتر از همه نیاز به درونی آرام و خلاق دارد. من با یک نگاه تمام اینها را به او هدیه می‌دهم.

ترول ها و هی تر ها در شبکه‌های اجتماعی از این دسته‌اند. آنها بیشتر از همه نیاز به محبت و اطمینان دارند. محبت با آنها را فراموش نکنید! آنها با یک نگاه با وقار و محبت آمیز و آرام آب می‌شوند! امتحان کنید!

فارسی

منِ دوست داشتنی

ID:761

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d9%90-%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d9%86%db%8c/

July 31, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, تنهایی, زندگی, عدالت, مسوولیت, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 1

منِ دوست داشتنی

***

بعد از اینکه به خودت جواب دادی من کیستم؛ می‌توانی سد بعدی را بشکنی. یعنی سد دوست داشتن خودت. وقتی خودت را شناختی. وقتی فهمیدی بدن نیستی، ذهن نیستی، احساسات نیستی، تصورات نیستی بلکه یک روح نامیرای شگفت انگیزِ آگاهِ جهانی هستی؛ آنگاه می‌توانی خودت را دوست داشته باشی.

این را خودت باید انجام بدهی. با رفتن به درون خودت. کسی نمی‌تواند به تو آموزش دوست داشتن خودت را به تو بدهد.

از ابتدای زندگی شاید از همان دوران جنینی دیگران تو را دوست داشتنی نمی‌دانستند. یا دوست داشتن مشروط را یادگرفته ای. نوعی معامله. اما حالا تو باید بتوانی خود خودت را دوست بداری. به تنهایی!

وقتی خودت را دوست داشته باشی؛

حسادت نمی‌کنی

خودت را می‌پذیری

خودت را قربانی نمی‌دانی

هر اتفاقی بیافتد تمرین جدیدی برای دوست داشتن خودت است

وقتی خودت را دوست داشته باشی؛

حتی اگر تمام آدمهای دنیا تو را ترک کنند باز هم تو خودت را دوست داری

با خودت در تنهایی احساس تنهایی نمی‌کنی

فارسی

تنهایی برایت لذت بخش می‌شود

با دیگران بودن هم همینطور

نوعی رضایت دائمی از خودت و جهان را تجربه می‌کنی

وقتی خودت را دوست داشته باشی؛

هیچگاه عصبانی نمی‌شوی چون کسی نمی‌تواند تو را به حس قربانی ببرد

همه چیز عادلانه است

همه چیز سرجای خودش است

خودت که آزاد باشی به دیگران هم آزادی می‌دهی

مسوولیت حس هایت فقط و فقط با خود توست

مسوولیت خودت را که بپذیری مسولیت تمام جهان را می‌پذیری

معجزه‌ی صبح

ID:762

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%ac%d8%b2%d9%87%db%8c-/%d8%b5%d8%a8%d8%ad

July 30, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زمان, لحظه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

معجزه‌ی صبح

***

صبح ها شبیه معجزه است. قبل از اینکه چشمانم را به بیرون باز کنم کمی درونم را نگاه می‌کنم. شاید خوابی دیده باشم. که نشان از وضعیت ناخودآگاه من دارد. به پروسه‌ی بیدار شدن ذهن و بدن کمی توجه می‌کنم. صبح ها اول گوش ها به کار می‌افتند. گاهی صدای پرندگان می‌آید. قبل از اینکه موتور ذهن شروع به جلو رفتن بکند خوب درونم را نگاه می‌کنم.

یک بدن اینجاست! بدن من! یک ماشین بسیار پیشرفته. با باز شدن چشم‌ها ماشین بدن هم شروع به کار می‌کند. ماشین ذهن هم همینطور. اگر شب قبل کم غذا خورده باشی در ماشین بدن حسی سبک و خوشایند جریان دارد. ماشین ذهن به سرعت شروع به تولید افکار می‌کند. فکر ها می‌روند به روز. ذهن شروع به پیش بینی آینده می‌کند. خوب ظهر چه، عصر چه و شب چه!

واحد زندگی من روز است. نَه هفته نه ماه نه سال! یک روز دیگر به من داده شد. توی بدن و روی زمین. این موهبتی است. یک روز دیگر به من انتخاب داده شد. حالا من می‌توانم انتخاب کنم. انتخاب کنم که توجه‌ام را به کجا نشانه می‌روم!

می‌توانم بنویسم! از داستان صبح! می‌توانم وزش نسیم را روی پوستم حس کنم. می‌توانم به عجله‌ی ذهنم بنگرم. می‌توانم به زیارت درختان بروم. به معبد جنگل. می‌توانم با چرخه‌ی نفَس ها ذهن را مشغول کنم. می‌توانم لحظه را زندگی کنم!

برای تارا – کارتون به جای طبیعت

ID:763

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%a7%d8%af-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

July 30, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها

2 دقیقه.

*** 3

برای تارا – مرداد ۱۴۰۱

***

تارای عزیزم. ستاره‌ای زندگی. الان که دارم برایت می‌نویسم محو کارتون هستی! کارتون هایی که ما بزرگتر ها ساخته‌ایم! کارتون هایی که ما بزرگ‌ترها فکر کردیم برایت جذاب است! تو هم مبهوت می‌شوی و ساعت‌ها جلوی این اشکال و تصاویر بی معنی می‌نشینی!

ما بزرگ‌تر ها فکر می‌کنیم که می‌دانیم بچه‌ها چه چیزی باید ببینند! یک سری اشکال و انیمیشنهای بی معنی. فکر می‌کنیم تو چون کوچک هستی توان درک تصاویر واقعی را نداری. پیر مرد مزرعه دار! شمارش پرنده‌های کارتونی! اداهای مسخره‌ی پیلیلی و چرخیدن چرخهای اتوبوس! با آن آهنگهای مسخره. سعی می‌کنیم به تو چرندیات ذهنی خودمان را آموزش بدهیم! ما تجربه‌ی منحصر بفرد زندگی تو را با تصاویر یک دلقکی مثل پیلیلی جایگزین کردیم. ما را ببخش. ما شگفتیِ بازی با برگهای درخت یا ماسه‌های دریا یا پیدا کردن سنگ‌های زیبای ساحل را با یک سری تصویر برایت عوض کرده‌ایم!

ما خودمان راه را گم کرده‌ایم! می‌خواهیم از یک کودک هفت ساله انباری از اسم ها بسازیم. اسمهای بی معنی! ما نگذاشتم تو محو دیدن یک حشره بشوی! ما سریع برای آن کِرم شگفت‌انگیز اسم گذاشتیم! ما با سرعت با کلمات برچسب زدیم و شگفتیِ زندگی را برای تو از بین بردیم.

ما آدم بزرگهای توی قفس های بتنی و چوبی تو را اسیر کردیم. نگذاشتیم تو محو ابرها بشوی. باد را روی پوستت حس کنی. یا با رقص برگ‌های درختان در باد مسحور بشوی. کارتن های مسخره ساختیم! بچه انیشتین تولید کردیم! مگر انیشتن با شهود و مشاهده‌ی نور به درک رموز جهان نرسید؟ ببخش که ما ترسیدیم تو هم مثل ما درگیر معاش بشوی! سعی کردیم تو را انباشته کنیم از اطلاعات! اطلاعاتی که هیچ ارزشی ندارد. ما حتی آنقدر به تو اهمیت ندادیم که آنچه برای خودمان جذاب است را برایت بگذاریم! فکر کردیم نقاشی‌های متحرک ما برایت جذاب است! نگذاشتیم زندگی کنی. تو زندگی را با لم دادن روی مبل و دیدن تصاویر نمی‌توانی تجربه کنی.

تارای عزیزم!

فارسی

سعی کردم تو را در شگفتی‌های چمن ها و میوه‌ها و درخت‌ها میهمان کنم. اما مهدکودک‌ها و معلم‌هایی که خودشان بعد از ۱۰-۱۲ سال مدرسه رفتن تمام نشانه‌های سرزندگی را از دست داده‌اند معلم تو شدند!

امیدوارم به زودی از دست این سیستم رها بشوی! زودتر از من. زودتر از مادرت. برایت داستان طوطی و بازرگان را خواهم خواند. شاید تو هم مثل من بعد از چهل سال یا زودتر درک کنی مولانا چه گفت!

چرا آن طوطی داخل قفس باید بمیرد؟

چرا برای آزاد شدن از قفس تن باید منیتت بمیرد!

چرا آن بازرگان که به طوطی سخنور خود می‌نازید طوطی سخنگویش را از دست داد.

ببخش ما را!

من هنوز بعد از چهل سال زندگی نتوانستم تو را آنقدر که لازم است با خودم به جنگل ببرم. به اندازه‌ی کافی آب بازی و خاک بازی نبردمت.

تارای عزیزم!

نتوانستم منظورم را به بزرگترها برسانم! من خودم دیر رسیدم! و دیگر دیر شده بود.

تو چهارسالت شد و به این زودی معتاد کارتون شدی. این از کم کاری و عقب ماندگی من بود!

نتوانستم به اندازه‌ی کافی تو را با فرهنگ ها آشنا کنم.

تو را مبهوت طبیعت کنم.

تو را مشغول ورزش و رقص کنم.

توانم در حد همین نوشتن هاست.

ای کاش روزی بتوانی این ها را بخوانی.

فعلاً تنها قدرتم در همین کلمات است!

با تو و با جهان با همین کلمات ارتباط می‌گیرم.

امیدوارم تو و دیگران حرفهایم را بفهمید.

وظیفه‌ی من نوشتن بود.

توانم در همین حد بود.

مرا ببخش!

انواع ازدواج

ID:764

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-/%d8%a7%d8%b2%d8%af%d9%88%d8%a7%d8%ac

July 30, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, سکوت, یوگا

4 دقیقه.

*** 6

انواع ازدواج

***

خواستم در مورد ازدواج صحبت کنم. گفتم شاید نوشتن بهتر باشد. با نوشتن راحت ترم. می‌توان سکوت کرد و نوشت. می‌شود موسیقی گوش داد و نوشت. انگار ذهن من و تو که می‌خوانی آرام تر است! می‌توانی بارها بخوانی! انگار چیزی که از لحظه بیاید ابدی تر است.

ازدواج از زوج می‌آید. یعنی دو. یعنی یک شدن دو. حال ببینیم این یکی شدن چه حالت هایی دارد. در بعد های مختلف می‌شود یکی شد. جسمی، ذهنی و روحی یا معنوی.

در بعد جسمی همان رابطه‌ی جنسی است. دو جسم در ابعاد زنانه و مردانه به هم می‌پیوندند. ماجرای خودش را دارد. این ازدواج در بعد جسم است. تحت سیطره‌ی هورمون‌ها و شیمی این بدن. شیرینی خودش را دارد. اما محدود است. درست مثل همان بدن. لذتی لحظه‌ای می‌دهد. بعد تمام می‌شود. دوباره در چرخه‌های جسم می‌افتد. چند سالی این آتش روشن است. کم کم سویش کم می‌شود. نه خوب است نه بد. در بُعد بدن اتفاق می‌افتد. می‌توانی تا وقتی روی زمینی از آن لذت ببری. می‌تواند پَست باشد یا مقدس. بسته به نگاه تو دارد. می‌تواند دروازه‌ای باشد برای پرواز جسم و روح. یا دوزخی برای هر دو. یکی شدن و یگانگی در بعد جسمی هم زیباست. دو بدن و دو انرژی در هم می‌آمیزد. جسمی دیگری خلق می‌شود. این چرخه‌ی جسم ها ادامه پیدا می‌کند. در ابتدای جوانی آنقدر جسم واقعی به نظر می‌رسد که همین یکی شدن جسمی می‌شود نهایت آمال یک نفر. بعد جسمی زیباییهای خودش را دارد. سادگی خودش را دارد. آمیختن دو بدن. نیازهای تکراری و اعتیادآور بدن. تکرار و تکرار. و کم کم با تحلیل رفتن همین بدن از اهمیت ازدواج جسمی کاسته می‌شود.

ازدواج بعدی در بعد ذهنی است. نوعی قرارداد. قرارداد ذهنی و اجتماعی. و تا حدودی احساسی. یعنی دو نفر یک قرارداد می‌بندند برای مدت زندگی. درست مثل یک آبونمان است. یعنی قراردادی برای تامین نیازهای ما برای مدتی. طبق شروط و ضوابطی که جامعه تعیین می‌کند. معمولاً فرهنگ های مختلف برای سامان دادن به این نیازهای جسمی این قرارداد را تعریف می‌کنند. شعبده بازان قانون گذار هم با خواندن وِردی آن توهم ذهنی را به باور هردو می‌خورانند. کمی حس امنیت و آرامش همراه آن می‌آید. نوعی امنیت کاذب روانی برای یک قرارداد کاذب اجتماعی! معمولاً یک برگ کاغذ تزیین شده هم نوشته می‌شود. و با گل و شیرینی این مراسم جشن گرفته می‌شود! قرارداد بُعد اجتماعی پیدا

فارسی

می‌کند تا توهم قوی تر بشود. وقتی جمع آدمها چیزی را باور کنند تو راحت تر آن را باور می‌کنی. وقتی ذهن خودت را باور کرده‌ای ذهن جمعی را هم واقعی می‌دانی! در حالی‌که این قرارداد فقط یک برگه‌ی کاغذ است. نوعی قرار ذهنی اجتماعی. نوعی تزیین همان ازدواج جسمی. درست مثل تمام خصوصیات ذهن؛ این هم شاید جنبه‌های احساساتی پیدا کند. داستانهای عاشقانه می‌سازی. باور می‌کنی اتفاق بزرگی افتاده. سالها در انتظار آن می‌مانی و سالها نیز بعد از آن عکسها و خاطراتش را مرور میکنی. نوعی یکی شدن در بعد ذهن. اما ذهن پایه‌ی ایگو است. و ایگو هیچگاه راضی نمی‌شود. هرچه ازدواج در بعد ذهنی قوی‌تر باشد سست تر است. احساسات متغیرند. روزی حس عاشقی می‌آید روزی حس دوری. ایگو هیچگاه راضی نمی‌شود. ابتدا فکر می‌کنی عشق را یافته‌ای. احساسات عمیق ات را باور می‌کنی. باور می‌کنی یکی شدی. کمی همدردی داری. در زمانهایی که تصادفاً ذهن ها هم جهت باشند نوعی یکی شدن را تجربه می‌کنی. اما ذهن هم ساخته‌ی دست خود توست. با همان سرعتی که تولید می‌شود نابود می‌شود. همان وِردی که دو نفر را ازدواج می‌دهد وِرد دیگری آن دو را از هم جدا می‌کند. سند ازدواج و سند طلاق! هردو جادوی ذهن ماست! و هر دو مجازی و صوری! هر سال باید یادآوری کنی! واگر نه یادت می‌رود! ابتدا زیبا به نظر می‌رسد اما در کوران زمان به تدریج کمرنگ می‌شود. در تلاطم های افکار و احساسات بالا و پایین می‌رود. همان کسی که روزی فکر می‌کردی عاشق اش هستی روز دیگری برایت مثل غریبه می‌ماند. دو ذهن هیچگاه نمی‌توانند یکی بشوند. خاصیت ذهن ساختن ایگوست. ایگو برای جدا شدن و معاش ساخته می‌شود. دو ایگو نمی‌توانند یکی بشوند. تنها زمانی یکی شدن تجربه می‌شود که ایگو ها محو بشوند.

تمام این‌ها مقدمه و تمرین یک ازدواج بزرگتر است. نوعی ازدواج کیهانی. عشق حقیقی. یکی شدن. تجربه‌ی یکی شدن نه تنها در بعد جسم و ذهن بلکه در عمق روح! جشن سرور واقعی اینجاست. اما برای کسی که تجربه نکرده فقط شعار به نظر می‌رسد! شاید حرافی یا فلسفه بافی به نظر برسد. مولانا در هزاران بیت، محمد در قرآن و عیسی در سخنان خود، بودا در آموزه‌هایش سعی کردند توضیح بدهند اما برای عموم مردم درک نشد که نشد! همه یک جا را نشان می‌دانند. یکی را. یکی شدن را.

پارادوکس داستان این است که هرکسی فقط به تنهایی می‌تواند این یگانگی کیهانی را تجربه کند. زمانی است که روح تو در اعماق سکوت به یک تجربه‌ی یگانه می‌رسد. به تجربه‌ی لحظه می‌رسد. وقتی یک نفر فقط کمی از آن را تجربه کند دیگر نه بدن راضی‌اش می‌کند نه ذهن. او دیگر به این دو قانع نیست. این درجات مختلفی دارد. مسیر پر پیچ و خمی دارد. باید از منیت و شخصیت خودت بگذری. باید به اندازه‌ی کافی تنها شده باشی. باید به اندازه‌ی کافی سکوت را تمرین کرده باشی. باید به اندازه‌ی کافی زجر فراق را کشیده باشی. باید محدودیت بدن و ذهن را دیده و چشیده باشی.

با ذهن نمی‌توانی درک کنی. با سکوت پشت ذهن چرا. باور کردنی نیست. نمی‌توانی به آن اعتقاد داشته باشی! فقط باید پَرت کنی خودت را. وقتی پَرت شدی؛ از ترس نابودی نوعی تجربه‌ی بودن را می‌چشی.

دیگران را قسمتی از وجود خودت می‌بینی. برای اولین بار می‌توانی رابطه‌ی واقعی را درک کنی. محبت واقعی را تازه میفهمی. دیگری وجود ندارد. دیگری خود توست. قسمتی از تجربه‌ی یگانه‌ی تو. دشمن تو هم قسمتی از توست! آن وقت می‌توانید دشمن خودت را دوست بداری! چون خود توست. آن وقت می‌شوی عیسای مقدس. عیسی در حال به صلیب کشیده شدن هیچ خشمی نداشت! هیچ کینه ای نداشت. او عشق خالص بود. چون برای او دیگری وجود نداشت. عیسی و حلاج تجربه‌ی خالص یکی شدن با جهان بودند. مهم نبود بدن چه می‌شود! بدن به صلیب می‌رود یا به دار. نوعی عبور از بدن. عبور از ذهن. عبور از هویت های کاذب. عبور از منیت. عبور از دوگانگی. یکی شدن واقعی. ازدواج واقعی با کل جهان.

فارسی

و وقتی به آنجا برسی یگانگی یا توحید را تجربه می‌کنی. تجربه‌ای نانوشتنی. غیر قابل درک برای ذهن. غیر قابل فهم با کلمات. و آنجاست که مولانا دعوت می‌کند به سکوت! سکوتی سرشار از عشق که همان قدر عاشقانه است که حرف زدن. همان قدر که ننوشتن.

توجه تنها دارایی تو

ID:765

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7-/%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%aa%d9%88

July 29, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, زندگی, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

توجه تنها دارایی تو!

***

مدتی که زنده هستی یک زمانی است روی این زمین. یک زمان محدود. جبر باشد یا اختیار نمی‌دانم. اما یک چیزی قطعاً اختیار است و آن توجه است.

توجه چشم ناظری است که دست توست. چشم ناظری که می‌تواند هر کجا که تو بخواهی برود. مثلا به یک درخت برود. یا بازی کودکان. یا این نوشته. یا خلق دانه دانه‌ی این کلمات. توجه می‌تواند به درون برود. یا به بیرون. به بدن خودت. یا به نوت های موسیقی. به کار یا آینده. به گذشته یا خاطره. به احساسات متغیر و افکار پراکنده.

این نیرو و انرژیِ آگاهی که اسمش را می‌گذاریم توجه می‌تواند معانی خلق کند. کلمه خلق کند. آگاهی تنها چیز قطعی زندگی است. حتی قطعی تر از مرگ!

مرگ را هم می‌شود تشکیک کرد. شاید مرگی در کار نباشد! شاید کل ماجرا یک شوخی جهانی باشد! حال باید دید. اما توجه را نمی‌شود تشکیک کرد. توجه و توجه و توجه تا بینهایت. توجه به توجه به توجه تا بینهایت.

آنچه داری یک سکان است برای توجه ات. این سکان را می‌توانی به هر طرفی بچرخانی. می‌توانی به هزاران جهت ببری. همان اختیاری که به تو داده شده. گنج ارزشمند زندگی.

مثلا می‌توانی به یک گل نگاه کنی یا به یک انسان! یک نگاه عاشقانه. یا به خودت. یا به افکارت. یا احساساتت.

آن آگاهی کل قسمتی از توجه اش را به تو هدیه داده.

در حس های بدن هست. در تک تک لحظه‌ها.

کمی درنگ کن و با توجه بازی کن. توجه بزرگترین سرمایه‌ی توست.

آنچه داری در زمین.

فارسی

اختیار و آزادی توجه.

تمام دارایی ات!

می‌توانی به زندگی توجه کنی.

یا به مرگ.

یا به موسیقی!

یا سکوت محض!

فقط توجه خالص!

مثل خدا!

عطشِ غذا، ارگاسم و اشیاء

ID:766

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b7%d8%b4%d9%90-%d8%ba%d8%b0%d8%a7%d8%8c-%d8%a7%d8%b1%da%af%d8%a7%d8%b3%d9%85-%d9%88-%d8%a7%d8%b4%db%8c%d8%a7%d8%a1/

July 29, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده, جنسیت, لحظه

1 دقیقه.

*** 2

عطشِ غذا، ارگاسم و اشیاء

***

بدن به صورت کاملا طبیعی و غریضی غذا می‌خواهد. همینطور ارگاسم. ذهن هم خواستار مالک شدن اشیاست. اینها چیزهایی است که به صورت چرخه‌هایی درگیرمان می‌کند. درست مثل چرخیدن زمین به دور خودش. چرخه‌هایی از گرسنگی و سیری و نیاز و تخلیه‌ی جنسی و خواستن و بدست آوردن اشیاء هست. این چرخه‌های مرموز تقریباً موتور محرک ما موجودات است. موتور محرک آدمها روی زمین.

برای شناخت و تحلیل این چرخه‌ها نیاز به تمرین و مشاهده داریم. کند کردن پروسه‌های چرخه؛ را حل است. هرگونه مخالفت یا سعی در سرکوب کار را بدتر می‌کند. ذهن به سرعت درگیر می‌شود. در حالی‌که اگر بگذاریم چرخه‌های غذا و ارگاسم در بدن به صورت طبیعی اتفاق بیافتد و ما فقط شاهد باشیم بالاخره روزی از چرخه در می‌آییم. من هنوز از این چرخه‌ها بیرون نیامدم. یعنی سوار و یا درگیر این چرخه‌ها هستم. در سفر زمین با این چرخه‌ها دست و پنجه نرم می‌کنم.

اکثر آنها چیزی در آینده را نوید می‌دهد. معمولاً جسم، ذهن را هم درگیر می‌کند و در موارد جسمی مثل غذا یا ارگاسم؛ ذهن به سرعت درگیر می‌شود. وقتی ذهن و فکر درگیر بشود به صورت عادتهایی خودش را نشان می‌دهد. حس ها و فکر های خاصی با آنها همراه می‌شود. مثلا این فکر که بعد از ارگاسم به آرامش می‌رسم. یا با بدست آوردن غذا یا بدست آوردن بدن دیگری به آرامش می‌رسم. اما معمولاً تمام این وعده‌ها پوچ است. تمام وعده‌های ذهن در آینده پوچ است. چه وعده‌های مثبت وچه وعده‌های منفی. مثل ترس.

اما راه حل چیست!

پذیرش! یعنی اصلا مساله‌ای وجود ندارد.

ما مدتی همراه بدن هستیم.

هیچ بدی یا خوبی در کار نیست.

فارسی

هر کدام از این چرخه‌ها فرصتی است برای افزایش آگاهی درونی.

یک نوع پذیرش اگزیستانسیال!

و نهایتاً

آرام کردن!

تمرین!

مشاهده!

چشیدن آرام تمام لذتهای بدن!

و تکرار و تکرار!

همین!

موسیقی زمینه

https://music.youtube.com/watch?v=RdVK8nIub0E&feature=share

تلاش و تکاپو

ID:767

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%84%d8%a7%d8%b4-%d9%88-/%d8%aa%da%a9%d8%a7%d9%be%d9%88

July 28, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل, مراقبه, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

تلاش و تکاپو!

***

کار کردن در حین نشستن و بستن چشم‌ها! سخت ترین و مهمترین کار دنیا! این نوشته را می‌گویم!

https://mymindflow.blogspot.com/2022/07/blog-post_11.html

ظاهراً نیاز به کار بیشتر دارد! دوستی عاقل گفت؛ بیکاری آفت زندگی است! همه در تلاش و تکاپویند!

می روم کمی کار کنم برمی‌گردم!

خوب کمی کار کردم! نشسته و با چشمانی بسته!

حالا برگشتم!

این داستان داستانی پر تکرار است. بدون تعلل با هم داستان را مرور می‌کنیم. داستان کار و معاش!

از وقتی فقط چند سال داری می‌گویند تلاش کن! درس بخوان که مدرسه بروی که دانشگاه بروی که شغل بگیری که پول دربیاوری که زنده بمانی! که معاش ات به خطر نیافتد!

هر روز وقتی بیدار می‌شوی باید سر کار بروی که پول دربیاوری که گرسنه نمانی که معاش ات به خطر نیافتد!

داستان قدیمی معاش و تلاش! تلاش برای معاش! تنازع بقا! جنگیدن برای زنده ماندن!

بدن کمی غذا نیاز دارد! فعلاً اگر زمین را با تلاششان نابود نکنند غذایی برای این هفت هشت میلیارد بدن هست!

دیگر وقت آن رسیده که کمی از ترس معاش بیرون بیاییم! مگر چقدر لازم داریم؟ اکثر ما اضافه وزن داریم.

فارسی

این تلاش معاش گاهی فرار از لحظه است! گاهی ساختن ایگوی جدید! من تلاش می‌کنم پس هستم! اما تلاش داریم تا تلاش!

نوعی تلاش هست که بدون تقلا انجام می‌شود! تقریباً تمام حیوانات و گیاهان در حال انجام این تلاش هستند! آرام و باوقار!

تلاش دیگری هست با تقلا و ترس! تقریباً تمام آدم‌ها مشغول این تلاشند! از صبح تا شب! نتیجه؟ نابودی زمین! گرم شدن زمین! نابودی خاک!

تفاوت این دو تلاش به وضوح قابل دیدن است! یکی برای سیر شدن شکم تلاش می‌کند! به آسانی و به راحتی و در لحظه!

یکی برای سیر شدن چشم تلاش می‌کند! چشمی که هیچگاه سیر نمی‌شود!

هر که جز ماهی ز آبش سیر شد

هرکه بی روزیست روزش دیر شد

در نیابد حال پخته هیچ خام

پس سخن کوتاه باید و السلام

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

و بعد از حضور مولانا دیگر تلاش برای نوشتن بیهوده می‌نماید!

ترس قدیمی

ID:768

/https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d9%82%d8%af%db%8c%d9%85%db%8c

July 28, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ترس, روابط, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

ترس قدیمی!

***

با دوستی مراوده داشتم. از سکس پرسید! گفتم از خودت بپرس تو کیستی! گفت این فلسفه است! در آن غرق می‌شوم!

همان ترس قدیمی! ترسِ از دست دادن!

مرا بر حذر می‌کنند از آینده! می‌گویند یک سال دیگر پشیمان می‌شوی! از نوشته‌هایت! ننویس! اگر هم می‌نویسی برای کسی نفرست! یک سال دیگر آبرویت می‌رود!

همان ترس قدیمی! ترسِ از دست دادن!

همسرت ترک ات می‌کند. تنها می‌شوی! پریشان می‌شوی! آواره می‌شوی! بی خانواده می‌شوی!

همان ترس قدیمی! ترسِ از دست دادن!

با دوست دیگری حرف می‌زدم. از قبرستان می‌گفت! از خاک ریختن روی جنازه. از خاک شدن! می‌گفت خاک می‌شوی! از دست می‌روی!

همان ترس قدیمی! ترسِ از دست دادن!

اگر از خودت بپرسی من کیستم! و روی آن بمانی. اگر فرار نکنی. در جواب آن که نانوشتنی است غرق می‌شوی. کم کم غرق لحظه می‌شوی. وقتی غرق لحظه شدی می‌فهمی بدن نیستی! ترس از دست دادن بدن از بین می‌رود!

اگر از خودت بپرسی من کیستم! کم کم می‌فهمی که ذهن نیستی! تخیلات آینده نیستی! تصویر ساختگی خودت از آبرو نیستی! دیگران و آنچه آنها فکر می‌کنند هم نیستی! غرق لحظه می‌شوی. ترس از دست دادن آبرو از بین می‌رود! ترس از دست دادنِ توهم از بین می‌رود!

فارسی

وقتی در لحظه باشی آینده از بین می‌رود. آینده چنین و چنان می‌شود! بی پول می‌شوی؟ بی بدن می‌شوی؟ بی آبرو می‌شوی! هوم لس می‌شوی؟ چه باک؟!

مولانا را یادت هست؟

شهره‌ی خاص و عام شد؟

سلسله بنددنده شد!

سرمست شد!

دولت پاینده شد!

زهره‌ی تابنده شد!

دیگر از مولانای جان بشنوید:

مولانا » دیوان شمس » غزلیات »

غزل شمارهٔ ۱۳۹۳

مرده بدم زنده شدم گریه بدم خنده شدم

دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

دیده سیر است مرا جان دلیر است مرا

زهره شیر است مرا زهره تابنده شدم

گفت که دیوانه نه‌ای لایق این خانه نه‌ای

رفتم دیوانه شدم سلسله بندنده شدم

گفت که سرمست نه‌ای رو که از این دست نه‌ای

رفتم و سرمست شدم وز طرب آکنده شدم

گفت که تو کشته نه‌ای در طرب آغشته نه‌ای

فارسی

پیش رخ زنده کنش کشته و افکنده شدم

گفت که تو زیرککی مست خیالی و شکی

گول شدم هول شدم وز همه برکنده شدم

گفت که تو شمع شدی قبله این جمع شدی

جمع نیم شمع نیم دود پراکنده شدم

گفت که شیخی و سری پیش رو و راهبری

شیخ نیم پیش نیم امر تو را بنده شدم

گفت که با بال و پری من پر و بالت ندهم

در هوس بال و پرش بی‌پر و پرکنده شدم

گفت مرا دولت نو راه مرو رنجه مشو

زانک من از لطف و کرم سوی تو آینده شدم

گفت مرا عشق کهن از بر ما نقل مکن

گفتم آری نکنم ساکن و باشنده شدم

چشمه خورشید تویی سایه گه بید منم

چونک زدی بر سر من پست و گدازنده شدم

تابش جان یافت دلم وا شد و بشکافت دلم

اطلس نو بافت دلم دشمن این ژنده شدم

صورت جان وقت سحر لاف همی‌زد ز بطر

بنده و خربنده بدم شاه و خداونده شدم

شکر کند کاغذ تو از شکر بی‌حد تو

کآمد او در بر من با وی مانند شدم

شکر کند خاک دژم از فلک و چرخ به خم

کز نظر وگردش او نورپذیرنده شدم

شکر کند چرخ فلک از ملک و ملک و ملک

کز کرم و بخشش او روشن بخشنده شدم

شکر کند عارف حق کز همه بردیم سبق

بر زبر هفت طبق اختر رخشنده شدم

زهره بدم ماه شدم چرخ دو صد تاه شدم

یوسف بودم ز کنون یوسف زاینده شدم

از توام ای شهره قمر در من و در خود بنگر

کز اثر خنده تو گلشن خندنده شدم

باش چو شطرنج روان خامش و خود جمله زبان

کز رخ آن شاه جهان فرخ و فرخنده شدم

من کیستم؟ – ۲

ID:769

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f-/%d9%a2

July 28, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

من کیستم؟ – ۲

***

یکی دو سال پیش دوست عاشقی از من پرسید تو کیستی! رسالتت 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 می افتد! 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 ملکوتم 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.

فارسی

اما کسی شاهد این ماجرا ست! 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 می‌بینی! درست؟

و میبینی که این کلمات را میبینی!

و میبینی که میبینی که این کلمات را میبینی!

و میبینی ...

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

فارسی

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!

کارَت 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 سرگرمی های 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

فارسی

کارکردن در حین نشستن با چشمان بسته

ID:770

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-%d8%af%d8%b1-%d8%ad%db%8c%d9%86-%d9%86%d8%b4%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d8%a7-%da%86%d8%b4%d9%85%d8%a7%d9%86-/%d8%a8%d8%b3%d8%aa%d9%87

July 27, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

کارکردن در حین نشستن و بستن چشم‌ها

***

لحظاتی پیش نشسته بودم و چشمهایم بسته بود! در همان دنیای خودم! از کنار کسی آمد و گفت: بیخود چشمهایت را بسته‌ای و هیچ کاری نمی‌کنی. چشمهایت را به دنیای واقعی بسته‌ای. داری از کارکردن و دنیای زمین فرار میکنی. یک نفر مثلا شبیه همسرم! یک خانم. یک آقا. فرقی نمی‌کند یک دوستِ پرکار! این یک گفتگو و فکر پر تکرار است! اصلاً خودم! خودم بودم! آن کسی که آمده بود و می‌گفت تنبل نشسته‌ای و از دنیا فرار می‌کنی خودم بودم!

خوب من هم از فرط خود درگیری باید جوابش را می‌دادم! می‌توانستم همان‌جا جواب اش را بگذارم کف دستش اما گفتم اینجا بگذارم شاید آن آدمِ پرکار هم بخواند!

راستش را بخواهید بهترین و عمده ترین کار جهان همین است. اصلاً تا آنجا پیش می‌روم که می‌گویم بهتر است کلا بنشینی و کاری نکنی! دنیا بهشت می‌شود! دنیای بیرون هم بهشت می‌شود! باور نداری! من هم چهل سال نفهمیدم نشستنِ بودا یعنی چه! اما بودا با نشستن خودش جهان را جای بهتری کرد.

وقتی درون ات را درست کنی بیرون درست می‌شود. این جمله ابتدا عجیب و غیرواقعی به نظر می‌رسد.

درست همین الان یکی زنگ زده می‌گه ما آموزش قرآن می‌دهیم. به او گفتم قبلاً هم زنگ زده‌اید. می‌گوید آیا شما علاقمند هستید! گفتم به چی؟ گفت آموزش قرآن! گفتم من به انسانیت علاقمندم! گفت اوکی و قطع کرد!

شاید این همزمانی برای نشان دادن مثالی برای کسانی باشد که سعی دارند دنیا را از بیرون و به زور تلفن و شمشیر تغییر دهند. در کانادا با تلفن و در خاورمیانه با شمشیر و اسلحه!

خلاصه کنم اگر درونت را درست کنی با ایجاد توجه به خودت و درونت دیگر فرقی نمی‌کند چشمهایت بسته باشند یا باز! تو دنیای بهتری برای خودت ساخته‌ای. و وقتی دنیای بهتری برای خودت بسازی دنیا را بهتر می‌کنی! به همین سادگی!

فارسی

من اگر می‌نشینم با چشمان بسته دارم به ساختن دنیا می‌پردازم. دارم دنیا را برای خودم و دیگران جای بهتری می‌کنم. دارم مهمترین کار را انجام می‌دهم!

تمام تغییرات بزرگ و خلقت های هنری از اینجا می‌آیند. یک لحظه سکوت! و تمام درد و رنج بشر از دویدن های مداوم ایگو برای رسیدن به لحظه‌ی بعدی! دویدن های کارگران برای تخریب زمین! برای رسیدن به لحظه‌ای بعد که با بدست آوردن و مصرف بیشتر هم بدست نمی‌آید!

پس این بار با خیال راحت می‌نشینم و اگر کسی گفت تنبل فراری از دنیا یک لبخندی می‌زنم و لینک این را برایش می‌فرستم!

این شد یک برنامه‌ریزی خوب و دقیق!

بروم به بقیه‌ی کار برسم!

کار ساختن جهان!

ساختن خودم!

مهمترین کار بشر روی زمین!

کمپین حمایت از تمام حیوانات

ID:771

https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%d9%be%db%8c%d9%86-%d8%ad%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%aa-%d8%a7%d8%b2-%d8%aa%d9%85%d8%a7%d9%85-/%d8%ad%db%8c%d9%88%d8%a7%d9%86%d8%a7%d8%aa

July 27, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

<1 دقیقه.

*** 1

کمپین حمایت از تمام حیوانات!

***

بعد از کمپین حجاب اجباری نوبت رسید به کمپین حمایت از حیوانات! من هم که جَوگیرم! حتما باید یه استوری بذارم و کمی هم اظهار فضل بنمایم!

دوستانی از دو سر طیف دارم. دوستی دارم که خودش رییس و متخصص مبارزه با سگهای ولگرده! دوستی هم دارم که چون دو سال پیش میزان ارادت من نسبت به سگش کم بوده داره کلا دوستی با من رو کنار می‌گذاره!

حالا چطوره از تمام حیوانات حمایت کنیم!

از حیوانات دوپای گرسنه! که تو آفریقا زیادن!

از مرغهای بدبختی که یک عمر تو یک جعبه زندگی می‌کنند! بعد سلاخی میشن و با وانت به خورد سگها داده میشوند!

از گاو و گوسفند هایی که یک عمر شکنجه می‌شوند بعد تبدیل می‌شوند به غذای آدم ها و سگ ها!

از حیواناتی که از سگ می‌ترسند که شامل ۹۰ درصد تمام موجودات زنده و پرندگان و غیره میشه!

از خود سگهای بدبخت که اسباب‌بازی یک حیوان دوپای دیگه هستند!

از سوسک ها و ملخ ها و زنبورها که هرروز دارند کشتار جمعی می‌شوند آن هم با استفاده از بمب های شیمیایی!

تو رو خدا بیاید از همه‌ی حیوانات حمایت کنید! مستقل از تعدا پاهاشون! مثلا دو پا یا چهارپا یا شش یا هشت!

برای حمایت از یک چهارپا با دو پا ها نجنگیم! و قس علی هذا!

فارسی

شکستن بتِ تأهل یا تجرد

ID:772

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d8%aa%d9%90-/%d8%aa%d8%a3%d9%87%d9%84-%db%8c%d8%a7-%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%af

July 27, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

شکستن بتِ تأهل یا تجرد

***

در چند روز آینده بیش از پیش شاهد شکسته شدن این بت خواهم بود. بت چیست؟ بت یک هویت ثابتی است که ما به خودمان می‌گیریم. مثلاً هویت متاهل یا مجرد!

مدت طولانی ای بود که این هویت را با خودم حمل می‌کردم. هویت متاهل و مرد خانواده! تمام هویت های پوچ؛ روزی از بین می‌روند! این هم یکی از آنها ست که در حال نابودی است! نابودی هر هویتی هم امری مبارک است. فقط باید حواسم باشد در دام هویت دیگر نیافتم! هویت تجرد! آن یکی هم درست مثل همین یکی خطرناک است.

قبلاً من خودم را با تأهل تعریف می‌کردم. حالا این تعریف متزلزل شده. تعریف جدیدی هم جایگزین نمی‌کنم! بدون تعریف جدید!

شاید برایتان سوال باشد که خوب حالا چه هستی! می‌گویم هیچ! یک سکوت اگر بتوانم! اگر هم نتوانم بالاخره یکی درمیان شاید هم رندم فرمها را پر کنم.

مثلاً اگر کسی بپرسد متأهلی یا مجرد چه می‌گویم؟ اگر وقت داشته باشم می‌پرسم تعریف شما از متاهل یا مجرد چیست؟ اگر منظورتان روی کاغذ است؛ روی کاغذ متاهلم! اما در واقعیت کمی پیچیده‌تر است. در واقعیت نه متاهلم نه مجرد!

خیلی ها را می‌شناسم که این تعریف یا هویت را با خودشان حمل می‌کنند! از چند روز آینده من این تعریف را کنار می‌گذارم! و این یک قدم بزرگ به جلو است. من دیگر نه متاهلم نه مجرد! دیگر خودم را با یک قرارداد اجتماعی یا در قالب یک رابطه‌ی خاص تعریف نمی‌کنم! اگر خیلی اصرار کنند می‌گویم ۵۰-۵۰ است!

طالبان را یادتان هست که مجسمه‌های بودا را منفجر می‌کردند؟ به جای منفجر کردن مجسمه‌های سنگی باید مجسمه‌های ذهنی ای که ساخته‌اند را منفجر کنند. مجسمه‌ی مسلمان! مجسمه‌ی ایدیولوژی! مجسمه‌ی تاهل و تجرد! حتی مجسمه‌ی ذهنیِ خدا!

فارسی

خیلی باید حواسم باشد که تعریف جدیدی جایگزین نکنم! مثلا متاهلِ مظلومِ همسر گریخته! این هم تعریف خوبی نیست! یا مجرد جویای تاهل! این هم جالب نیست!

قبلا در تعریف خودم از تاهل استفاده می‌کردم! وقتی می‌خواستم خودم را معرفی کنم می‌گفتم یک مرد فمیلی گایِ فلان و بهمان! حالا نه!

نابودی هر هویت کاذبی عالی است! درست مثل شکستن بت ها باید آن را جشن گرفت!

این دفعه وقتی کسی می‌خواهد من را در ذهن اش دسته‌بندی کند نمی‌تواند! می‌گوید متاهلی یا مجرد! می‌گویم مممممم هیچکدام!

یک قدم به هیچ شدن نزدیک شدم. هیچی که سرنوشت قطعی همه‌ی ماست. هیچی که تمام شما خواننده‌ها ۵۰ تا ۱۰۰ سال دیگر قطعاً به آن خواهید رسید!

هیچ شدن راه همه چیز شدن است. صفر خیلی به بینهایت نزدیک است! صفر و بینهایت همسایه‌اند! بقیه‌ی اعداد حسابشان جداست. صفر می‌تواند هر عددی را تبدیل به بینهایت کند. بینهایتی که با صفر تعریف می‌شود. تا صفر نشوی بینهایت نمی‌شوی.

تا زمانی که درگیر تعریف ها و هویت های کاذب باشی محدود می‌مانی. رشد نمیکنی!

تا چند روز دیگر شاهد شکسته شدن این بت خواهم بود. این را به فال نیک می‌گیرم. حواسم هست هویت جدیدی نسازم! بی هویتی هم به طرز مرموزانه‌ای می‌تواند با بازی ذهن دوباره برایم هویت بسازد! ذهن خیلی زیرک است! نیاز به مشاهده‌ی مداوم دارد.

یادتان باشد! من نه متاهلم نه مجرد!

من در تعریف های دوگانه‌ی شما جایی ندارم!

یک چیز دیگر هستم!

یک نانوشتنی!

تسویه حساب‌های شخصی-۴- دوستان عادل

ID:773

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%88%db%8c%d9%87-%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b4%d8%ae%d8%b5%db%8c-%db%b4-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%b9%d8%a7%d8%af%d9%84

July 26, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: عدالت

2 دقیقه.

*** 3

تسویه حساب‌های شخصی-۴

***

حسابهایم حسابی سنگین شده! ابتدا تشکر کنم از دوستانی که باعث شدند با هم یک حسابی داشته باشیم! اگر شما نبودید من به این تمرین‌ها چطور دسترسی پیدا می‌کردم!؟

دوستانی هستند که صامت اند. جواب پیغام را نمی‌دهند. حتی اگر مثلاً حساب مالی داشته باشیم. کلا جواب نمی‌دهند. خوب! یک راه این است که شروع کنم به تخیل اینکه چرا جواب نمی‌دهند! که کاری عبث است. دیگری اینکه خیلی ساده نگاه کنم. جواب نمی‌دهند و من نمی‌دانم چرا. پس خیالم راحت می‌شود. حداقل توپ دیگر در زمین من نیست. بار مسوولیت تا حد زیادی از دوش من برداشته می‌شود. این همه از ارزش سکوت گفتم. این دوستان سکوت مجسم هستند. و این عالی است. بدون حرف های اضافه با هم در ارتباطیم. در بعدهای متعالی تر. ممنونم.

دوستان دیگری علاقه شدیدی به کار وکالت دارند. آنها معمولاً وکیل دیگران هستند. آنها قاضی هم هستند. دادگاه هایی در ذهنشان تشکیل می‌دهند. در این دادگاهها یک طرف من هستم و یک طرف آدمهای دیگر. مادر، خواهر، همسر و فرزند چهار ساله‌ی من معمولاً موکل ایشان هستند. این دوستان حکم صادر شده را به صورت پیغام های خصوصی و شاید هم در گروههای عمومی به من می‌رسانند! معمولا محکوم می‌شوم به بی اخلاقی! بی انصافی! و غیره. توصیه‌هایی هم هست مثلا کلا ننویس! یا به جای در لحظه بودن با محبت حرف بزن! این دوستان انسانهای شریفی هستند که هرگونه بی عدالتی در جهان را از سمت من تحمل نمی‌کنند. داعیه داران اخلاق! این دوستان خودشان را وقف دیگران کرده‌اند. آنها درست و غلط و حق و ناحق را کاملاً دقیق و شفاف می‌دانند! آنها قضات و وکلای خودخواسته هستند! بلا نسبت آنها مثل داعش می‌دانند که حکم من گناهکار گمراه چیست! سلاخی شدن در انظار عمومی!

شوخی را کنار بگذارم این دوستان احتمالا سعی دارند با صدور حکم از اعتبار بنده بکاهند! یا تاثیر این نوشته‌ها و حرف‌ها را روی خودشان کمتر کنند! عرض کنم بنده از اول هم درخواست اعتبار نداشتم! این نوشتن ها هم نوعی کار شخصی است. خود این نوشته‌ها اگر بخواهد اعتبار من را کم کند می‌کند بخواهد زیاد کند هم می‌کند! یذل من یشاء و یعز من یشاء! در مورد تاثیر گذاری این نوشته‌ها هم راه ساده‌تری هست! نخوانید! از همین نقطه دیگر نخوانید! باور

فارسی

کنید سکوت و تفکر بهتر از خواندن این خزعبلات است! من هم اگر می‌توانستم همین کار را می‌کردم! سکوت می‌کردم! به خدا بهتر است و سریعتر! تمام حرف ها در سکوت هست!

دوستان دیگری هستند که درخواست پول قرضی دارند! یا درخواست انتقال سندی مالی ! حالا هرچه بگویی یک کم صبر کن. مثلا شرایط من فعلاً چنین و چنان است نمی‌شنوند! شاید برایشان ثابت بشود من آدم درستی نیستم چون پول نمی‌دهم. خودم دارم روی این موضوع کار می‌کنم. انشاالله به زودی سطح مبادلات را به مبادلات پولی هم می‌رسانم! کمی وقت می‌خواهم. بعضی از دوستان می‌گویند عرفان یعنی حق دیگران را بدهی! راستش را بخواهید نه عرفان بلدم نه مرز حق را خوب و دقیق می‌شناسم!

دارم از آن الهه‌ی عدالت که یک ترازو دارد و یک شمشیر و با چشمانی بسته همه چیز را با انصاف تمام به دو نیم می‌کند کمک می‌گیرم! شاید الهه‌ی عدالت به من کمک کند چشمانم باز شود! البته او خودش چشمانش بسته است!

دوستان عزیزم! ممنونم که چنین تمرینهای ارزشمندی در اختیار من می‌گذارید. آن هم به رایگان. از شما چیز یاد می‌گیرم. با این مبادلاتی که با من دارید مرز بین من و شما کمرنگ می‌شود. شما به من کمک می‌کنید خودم را بشناسم! این پاراگراف دیگر شوخی نیست! واقعا من درون شما را می‌بینم! احتمالا شما هم درون من را می‌بینید! ما دوستان شیشه‌ای هستیم! شفاف و عالی! هرگونه تعامل را با آغوش باز می‌پذیرم! کمتر حرف می‌زنم تا بیشتر بشنوم! فعلاً.

خانواده‌ی معنوی

ID:774

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af%d9%87%db%8c-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

July 25, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, معنویت

1 دقیقه.

*** 1

خانواده‌ی معنوی

***

دوستی می‌گفت باید خانواده‌ی معنوی ات را پیدا کنی. البته راستش را بخواهید کل آدمها خانواده‌ی معنوی هستند. اما به هرحال دوری و نزدیکی هست. مثلاً همانطور که در بُعد بدن؛ ژن ها می‌توانند به هم دور یا نزدیک باشند در بُعد های دیگر هم شاید نوعی دوری و نزدیکی احساس بشود! حداقل در اوایل مسیر! آن بالاترها نه آنجا همه یکی می‌شوند و دور و نزدیکی در کار نیست. اما در مسیر زندگی همانطور که جسم ها گاهی دور هستند و گاهی نزدیک شاید همین اتفاق برای روح ها هم بیفتد!

مثلا روح هایی که خودشان را انکار می‌کنند و عصبانی‌اند و مثلا می‌گویند فلان قسمت جنسی جسمم در روحت! با این روح ها یک فاصله‌ای داری!

و در مقابل مثلا روح هایی که بدون حرف زدن با آنها در ارتباط هستی! شبیه توهم است ولی تجربه می‌شود. می‌توانی ارتعاشات روح هایی که کمی با تو نزدیک هستند را بدون دخالت زمان یا مکان حس کنی.

در مورد خانواده‌های نسبی بیشتر نوعی شباهت جسمی و ژنتیکی است. شاید هم نوعی اشتراک کارمایی! یعنی هر دو روح کارماهایی شبیه هم دارند. لزوماً شاید نزدیکی روحانی و معنوی در کار نباشد!

در مورد خانواده‌های سببی هم که یک نزدیکی و کشش جنسی یا اجتماعی شاید باعث این نزدیکی بشود. شاید هم کارماهایی دخالت داشته باشند! که من بی خبرم!

خلاصه اینکه به شدت به دنبال خانواده‌ی معنوی خودم می‌گردم. خواهر و برادر معنوی! همسر معنوی! پدر و مادر معنوی! فامیل معنوی! و حتی فرزندان معنوی!

این یک فراخوان است!

فارسی

پادکست رواق و اگزیستانسیالیسم

ID:775

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%d8%af%da%a9%d8%b3%d8%aa-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%82-%d9%88-%d8%a7%da%af%d8%b2%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86%d8%b3%db%8c%d8%a7/%d9%84%db%8c%d8%b3%d9%85/

July 25, 2022

دسته‌ها: بلند, لینک‌ها, وقایع

9 دقیقه.

*** 11

یادداشت های پراکنده‌ی من در مورد پادکست رواق

***

مدتی پیش درگیر این پادکست شدم. چند ماهی مست آن بودم.

مرگ کلید زندگی است.

با عرض معذرت این نوشته کمی پراکنده هست. گاهی سعی کردم بعضی قسمتها را خلاصه کنم.

موضوع اگزیستانسیالیسم البته به نظر من پایه و قدم خوبی برای رشد معنوی است.

این پایین یادداشت های پراکنده‌ی من هست در مورد اپیزودهای مختلف رواق. شاید هم نوعی فهرست. خیلی ارزش خواندن ندارد!

نامرتب است درست مثل ذهن من در آن روزها.

میتوانید نخوانید!

اما خود پادکست را میتوانید از داخل گوگل پیداکنید و گوش کنید

Ravaq Existentialism

یادآوری! گوش دادن به رواق خودش نوعی فرار از زمان حال نشود و نوعی اجبار که این خود مخالف زندگی وجودی است. احساس می کنم گاهی در من اجبار به گوش دادن به رواق بوجود می آید میخواهم به آن آگاه شوم و آنرا بشناسم. نوعی مسکن آرام بخش شاید از اضطراب مرگ(میل به حیات)

چهار اصل اساسی زندگی

فارسی

مرگ

تنهایی

پوچی

آزادی و مسوولیت

تصمیم دارم در حین گوش دادن به کتاب، به نوشتن هم بپردازم

تصمیم گرفتن مساوی است با پذیرش مرگ یک گزینه و در صورت پذیرفتن مرگ کلی آسان می شود

چرخه ی بهبود:

هست آگاهی

آرزو

اراده

عمل

اپیزود فرعی ۲۱

باید مواظب بود که پرونده ی جدید باز نشود

پرونده های باز و مسوولیت های انجام نشده و تصمیم های گرفته نشده رو باید از کوچک به بزرگ به آن پرداخت و انجام داد.

فرعی ۳۵

مفهوم پذیرش

لینک ۱۲ اپیزود فرعی

https://drive.google.com/folderview?id=1aA2fDhOFGZl8hjxYtyR64N0BUTimwtci

می‌ترسید بی‌آنکه بداند می‌ترسد.

غمگین بود بی‌آنکه بداند از چه.

فارسی

می‌خواست برود، بی‌آنکه بداند به کجا.

دلتنگ بود، بی‌آنکه بداند برای که.

پادکست_رواق با رویکردی روانشناختی، به اگزیستانسیالیسم می‌پردازه و ساده‌تر از اسمش، ریشه‌ی بسیاری از احساساتِ عمیق آدمی رو واکاوی می‌کنه، غمها، ترسها، آرزوها.

هدف رواق کشفِ فردیِ مخاطبان از ابعادِ زیستِ اصیله و من با تکیه بر آثار اروین یالوم، در این مکاشفه همراه شما هستم.

من فرزین رنجبر هستم

بخش اول: سائق مرگ

اپیزود اول: روان‌درمانی اگزیستانسیال

اپیزود دوم: ترس‌های وجودی

اپیزود سوم: هستی‌اندیشی

اپیزود چهارم: لمسِ نیستی

اپیزود پنجم: خُرده‌مرگ

اپیزود ششم: من دلم میخواد برگردم به کودکی

اپیزود هفتم: سنگر انکار

👌خلاصه فصل های قبل

فکر کردن به بودن تا شدن

ترس های وجودی

قدر دانستن زندگی

فصل ۴ کتاب

اپیزود هشتم: آخرین وسوسه‌ی مسیح

ادیان اسلام و مسیحیت

فارسی

خوب متوجه نشدم

اپیزود نهم: پنهان شدن در لانه‌ی گرگ

قهرمان اجباری/ در نهایت خدا شدن/ پدر شدن

دقیقه ۱۵

اعتیاد به پیشرفت و سعودی نگهداشتن نمودار زندگی

کار زیاد

عدم توانایی بیکار نشستن *

اپیزود دهم: فرزند دوقطبی شیطان

سازوکار حامی غیبی/ بیرونی/ کودک ماندن و حمایت گرفتن

نیاز به همدردی و دردودل با دیگران

اعتیاد

نوازش منفی

سلطه پذیری

در مقابل سازوکار خود استثناپنداری/خدا شدن

این دو در نهایت دو قطب یک فرزند شیطان هستند و باعث زندگی غیراصیل می شوند

اگر میخواهیم یکی را انتخاب کنیم بهتر است خدا بشویم و اینگونه استثنا بشویم چون موفق تر خواهیم بود و رنجمان کاهش می‌یابد چون پیشرفت و رفاه بیشتری بدست می آوریم

پایان فصل ۴

سازوکار پرهیز از نیستی با پرهیز از هستی

وقتی در زندگی غرق شویم بیشتر اضطراب مرگ سراغمان می آید پس از هردو پرهیز می کنیم

مثلا پشت کردن به دنیا در ادیان یعنی زندگی را نخواهیم تا مرگ هم ترسناک نباشد

اپیزود یازدهم: تو نیز شیهه بکش گاهی

قیمت عمر! وجود. زندگی

ارزشمندترین داشته ی ما وجود است

این داشته قابل پس انداز نیست مگر با ورزش

داد و ستد ما با واحد زمان انجام می شود نه پول

زندگی کوچ نشینی مثال زندگی اصیل

سلامتی ورزش

برای همه چیز روح قایل شدن/ جاندار پنداری

اپیزود دوازدهم: گاهی با آینه حرف بزن

مفهوم و اهمیت شکرگذاری

مفهوم برابری

اپیزود سیزدهم: آشیانه‌ی خالی

(شمارنده‌ی معکوس)

اپیزود چهاردهم: دوگانه‌ی ابدی

اضطراب وجودی بعد از اتمام یک مرحله از زندگی

دقیقا همین اضطراب برای من بعد از پایان دور اول گوش دادن به رواق به وجود آمد

انتخاب بین اصیل زندگی کردن و بیشتر زندگی کردن! (مثلا در بیماران ترمینال)

دوگانه رضایت و امنیت !

ماجرای چارلز

آدم منزوی و رک و سرد که نیاز به روابط بهتر داشت

عدم بروز احساسات

فارسی

سرزنش خود

صمیمی نشدن با زنان

اپیزود پانزدهم: ممکن‌ها_غیرممکنها

مثال مهمانی برای زندگی

پایان بخش مرگ

بخش دوم: سائق آزادی

(مسئولیت)

اپیزود شانزدهم: قلم در دست توست

معرفی مولف بودن ما در زندگیمان

اپیزود هفدهم: کی‌بود کی‌بود؟ من نبودم

یا درمان شو یا بپذیر

هرکسی‌خودش نسخه ی‌خودش را باید بنویسد

اجباری گری (خود را مجبور دانستن)

جابجایی مسؤلیت

قربانی بیگناه

از دست دادن کنترل

اپیزود هجدهم: آزادی از قفس پرید

سازو کار کاری نکردن

اپیزود نوزدهم: دخترداییی گم شده

چهار-پنج روش فرار از مسوولیت

جابجایی مسوولیت

بی عملی

مثال کسی که از دوستانش برای رفع تنهایی دعوت نمیکرد

مشغله زیاد هم سازو کار قربانی بی گناه است

اپیزود بیستم: اگر شکنجه‌گر تویی

مثال از کره ی شمالی روانشناسی دیکتاتوری

گروه درمانی و نمونه بودن احساسات ما در آن به احساسات ما در جامعه

تاثیر گروه درمانی

فهمیدن این که رفتار ما چه احساسی در دیگران به وجود می آورد

پیشگویی خود برآورانه

مثال دوریس که خشونت مردان را بر می انگیخت و مردان را به خشونت وا می داشت ولی میگفت مردان خشن هستند!

هنر واقعی کشف سازوکارها در خودمان است

گزینش و تحریف اطلاعات در مثال سالاد درست کردن خانم برای آقا

انباشت نظر ها و نگه داشتن احساسات باعث روان نژندی می شود

اپیزود بیست‌ویکم: جنگلِ چوب‌خورده

مفهوم گشتالت(نا تمام های زندگی)

اپیزود بیست‌ودوم: با اینا زمستونو سر میکنم

اپیزود بیست‌وسوم: باده‌ی عام از برون، باده‌ی عارف از درون

اپیزود بیست‌وچهارم: جبر جغرافیایی

اپیزود بیست‌وپنجم: گناه چهارم

سه نوع احساس گناه

فارسی

۱- شکستن رسوم کهن

۲- آسیب زدن به کسی

۳- اگزیستانسیال

(تصمیم و انتخاب)

اپیزود بیست‌وششم: اراده

فصل ۷

خواستن

اپیزود بیست‌وهفتم: رنک، فاربر، می

بسیار مهم

سرکوب اراده های کودک

جداسازی از احساسات

فرعی ۲۷:

اپیزود بیست‌وهشتم: صورت‌سنگی

اراده و آرزو

الان باید چکار کنم؟ (توسط جامعه تعیین می شود)

*** الان میخواهم چکار کنم؟ (آرزو) مرتبط به ساز و کار رفتن در قالب بچه حامی بیرونی

احساس اولین پله ی زیست اصیل

ناتوانی در خواستن= ناتوانی در احساس کردن

ناتوانی در بروز یا بیان احساسات یا عدم درک احساسات دیگران Alexitymi

ناتوانی در تمایز احساسات خود

ناتوانی در تخیل احساسات خودمان

فارسی

عاطفه ی مسدود شده به ناخودآگاه رانده می شود

چاره: یافتن عاطفه مسدود شده و پیدا کردن راه تخیله و شکستن سد آن

چرخه بهبود

احساس —> آرزو —> آگاهی اراده —> آگاهی تبدیل به عمل می شود —> تغییر —> زیست اصیل

آرزو اگر بر اساس احساس نباشد بر اساس انتظارات عرفی و اخلاقی خواهد بود

اپیزود بیست‌ونهم: کوررنگی

احساس —> آرزو —> اراده —> عمل —> تغییر —>بهبود

فروبستگی احساسات

اپیزود سی‌ام: فاخته

تکانه گری

هدف محوری

اپیزود سی‌ویکم: تلقین

تصمیم

انواع ۵ گانه تصمیم

اپیزود سی‌ودوم: دشواری تصمیم

(ممکن‌ها_غیرممکن‌ها۲)

دشواری تصمیم چرا تصمیم گرفتن سخته؟

هست آگاهی -> احساس -> آرزو -> اراده -> عمل -> تغییر -> ارتقا زیست اصیل

اراده + عمل = تصمیم و انتخاب

– هر انتخاب یعنی محروم شدن از گزینه های دیگه

مرگ = غیر ممکن شدن تمام ممکن ها ==> هر چه کمتر انتخاب کنیم ممکن های بیشتری حفظ کرده ایم و از خود را از مرگ دور می بینیم

– بهترین انتخاب اونیه که گزینه های کمتری رو از دور خارج کنه

اپیزود سی‌وسوم: سختی‌گریزی

-در استانه انتخاب قرار گرفتن باعث می شه که باور به ناجی غایی به مشکل بخوره (قرار بوده قلم دست اون باشه) پس صبر می کنم تا خودش انتخاب کنه

– بسیاری از اراده ها از تکانه شروع می شه

– جامعه پذیری یعنی تبدیل تکانه به اراده خودآگاه

– همزمانی احساس گناه (نوع ۱ روان نژندانه) با تکانه در اموزه های کودکی باعث ایجاد احساس گناه در زمان تصمیم گیری در بزرگسالی می شود (تصمیم با تکانه همراه هست)

– احساس گناه نوع سوم (اگزیستانسیال = ناشی از زندگی نزیسته) باعث می شه که تصمیم جدید برای تغییر زندگی و رفتن سراغ زندگی اصیل نرویم (چون وقتی بپذیریم و تصمیم به تغییر بگیریم حسرت زمانهای قبل که اینکار اصیل رو نمی کردیم رو می خوریم)

اپیزود سی‌وچهارم: اژدهای خفته

اپیزود ۳۴

راههای غلبه بر اضطراب تصمیم

بررسی کامل گزینه ها در ساحت خود آگاه

میدان دادن به سایق خود شکوفایی و بررسی چشم انداز در ساحت نا خود آگاه

اپیزود سی‌وپنجم: تصمیمِ اِما

(حجم زیرین کوه یخ)

دلایل ناخود آگاه پنهان فردی در ساحت ناخود آگاه

مثال تصمیم فروش ویلا و اتصال آن به اضطراب مرگ

ارایه ی راهکار و نصیحت و مشورت چیزی درست نمیشود

فارسی

اپیزود سی‌وششم: آتشفشان را معنی کن

مفهوم بینش

مثال پرش بانجی با بینش و با هول دادن

خطاب به روان‌درمانگر ها

ترس از فجایع بعد از تصمیم

اینجا با بی تصمیمی مقابله می کنیم

در تصمیم خطری نیست

اپیزود سی‌وهفتم: جوونه سر زده

آمار شنوندگان

اپیزود سی‌وهشتم: گذشته دربرابر آینده

مقایسه با روان‌درمانی کلاسیک

انتقادات از روانشناسی فروید

تنهایی

اپیزود سی‌ونهم: آغاز تنهایی

فالش شدن احساسات

تنهایی درون فردی. خفگی عاطفی. خودغریبگی

معمولاً نمیدانیم چه عواطفی داریم چون بخشهایی از خودمان را از دسترس آگاهی خارج می‌کند

اپیزود چهلم: تئاتر استالینی

خلاصه ی خوب از فصول قبل

عدم ارتباط دنیا با ما و عدم وجود عدالت در دنیا

اپیزود چهل‌ویکم: آتشفشان بی‌معناست؟

فارسی

کارما معنی ندارد و یک سازوکار دفاعی است برای غلبه بر اضطراب جد اافتادگی

رابطه ی یک طرفه ی ما با دنیا که لازم هم هست

اپیزود چهل‌ودوم: گاهی به آسمان نگاه کن

اپیزود چهل‌وسوم: قایقرانان رودخانه‌ی ولگا

اپیزود چهل‌وچهارم: به چشم‌های من نگاه کن

اپیزود چهل‌وپنجم: قلب‌شناسی (در باب عشق)

اپیزود چهل‌وششم: گرگه تو بیابونه

اپیزود ۴۶

راه حل تنهایی عشق بدون نیاز

عشق می ورزم پس هستم

اپیزود چهل‌وهفتم: اقتصادِ عشق

۴۷ اقتصادِ عشق

فروم: منش عاشقانه تا کجا؟ پس من چي؟

بدون توقع بخشیدن نفعش بیشتر به خود عاشق میرسه و ادم تهی نمی شه، بخشیدن از نیازه که ادم رو تهی می کنه

۵ تیپ رابطه:

٤ نوع عشق غیر اصیل:

1. بسیار پذیرنده
2. استثمارگر: فقط و فقط گیرنده است
3. کاسب کار: میبخشه ولي براي ستاندن بعدش (پارتنر این افراد همیشه فشار جبران رو حس میکنه)
4. محتکر: متاعي رو داره ولي عرضه نمیکنه تا وقتش بشه، قطره چکاتي عشق میورزه

- کسي که آماده ي عشق ورزیدنه، بي تاب عشق ورزیدن هم هست

- حسرت واقعي حاصل عشق نورزيدنه
- با عشق ورزيدن خالي نميشي، غني ميشي
- اون سختگيري و احتياط در مرحله انتخاب هست و پيدا كردن فرد رشد يافته اي كه بهش كشش داري

و يک نوع عشق اصيل (عاري از نياز) / عشق مولد

- انسان رشد يافته بخشيدن را نشانه ي رشد يافتن ميدونه

اپيوزد چهل‌وهشتم: گذرگاه

٤٨ عشق عاري از نياز = عشق برادرانه

چه خواهر و برادر واقعي باشن و چه با غريبه

آنچه صحبتش شد در مورد منش در عشق بودنه

نه در مورد يافتن عشق، براي يافتن شريك عاطفي

بايد طبق اصول خودش پيش رفت

اگر داري عشق ميورزي و توقع تغيير داري، عشقت عاري از نياز نيست

٤٨-٢

نقطه مقابل استفاده ابزاري = مواجهه جوهري است

با وجود و جوهر ديگران رابطه بگيريم

ما بچه ها رو بخاطر اون چيزي كه هستن دوست داريم (مواجهه جوهري)

تفاوت درك و تاييد:

درك ميكني كه بچه روت ادرار ميكنه ولي تاييد نميكني

اپيزود چهل‌ونهم: زيستن در برابر چشم ديگران

اپيزود پنجاهم: تنها مرا اثبات كن

اپيزود پنجاه‌ويكم: آميختگی

در این اپیزود هم با یک سازوکار دفاعی دیگه آشنا میشیم که سطوح روان‌نژندانه‌ی بیشتری نسبت به سازوکار قبلی (زیستن در برابر چشم دیگرا

اپیزود پنجاه‌ودوم: به‌علاوه‌ی هجده

در اپیزود ۵۲ همون‌طور که از اسمش پیداست، به مسائل جنسی و رابطه‌ش با تنهایی اگزیستانسیال می‌پردازیم.

اپیزود پنجاه‌وسوم: پایان تنهایی

در این اپیزود دو رابطه‌ی غیراصیل رو می‌شناسیم و فصل تنهایی رو به پایان می‌بریم.

آغاز فصل پوچی

اپیزود پنجاه‌وچهارم:

بیداری

قصه‌ی اول فصل پوچی اینقدر طولانی شد که خودش تبدیل شد به یک اپیزود.

اپیزود پنجاه‌وپنجم:

پوچی

در این اپیزود از مفهوم ابزورد و موقعیت انسان در جهان می‌شنویم.

اپیزود پنجاه‌وششم:

طاعون

از اسم این اپیزود نترسید ولی ساده هم از کنارش نگذرید.

در اپیزود پنجاه‌وششم به زندگی تولستوی سرکی می‌کشیم، یک رباعی از خیام می‌خوونیم، آقای دکتر فرانکل به جمع‌مون اضافه میشن و با حسین پناهی به پایان می‌بریم.

بازگشت به شش تا بیست سالگی

ID:776

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%da%af%d8%b4%d8%aa-%d8%a8%d9%87-%d8%b4%d8%b4-%d8%aa%d8%a7-%d8%a8%db%8c%d8%b3%d8%aa-/%d8%b3%d8%a7%d9%84%da%af%db%8c

July 25, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, کودکی, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

بازگشت به شش تا بیست سالگی

***

حدود شش سالم بود که پدرم از این دنیا رفت. رابطه‌ی خیلی نزدیکی که به یادم مانده باشد ندارم. اما خیلی محو یادم هست که اولین نشانه‌های اندیشه‌ی فلسفی ام با مرگ پدرم بود. به یاد نمی‌آورم که خیلی ناراحت و غمگین شده باشم. راستش را بخواهید رفتن پدرم برای من خیلی شوک بزرگی نبود. بیشتر؛ نگاه های سنگین غریبه و آشنا برایم دردآور بود تا خود مرگ پدرم! مثلاً یک روز یک غریبه که من را تنها گیر آورده بود گفت او را می‌شناسی! عکس پدرم را نشان می‌داد! و من با بهت نگاهش می‌کردم که معلومه احمق! مگه میشه پدرم رو نشناسم!

یکی از تلخ ترین تحربه‌ها روز های اول مدرسه بود که معلم برای نتورکینگ خودش سر کلاس می‌گفت یکی یکی اسمتان را بگویید و شغل پدر! اوایل نمی‌گفتم بعدها چندین شغل داشتم که می‌گفتم و یکی دوبار هم گفتم پدرم فوت کرده. نگاه‌های سنگین و ترحم انگیز همشاگردی‌ها و فک و فامیل همیشه از خود مرگ پدر برای من سخت تر بود.

برای من خیلی چیزی عوض نشده بود. خانواده‌ای بزرگ و شلوغی داشتیم. معمولاً مشغول بودم. بیشتر برایم سوال بود که چرا دیگران اینقدر با ترحم نگاه می‌کنند! من که طوری ام نبود! کلمه‌ی یتیم و بچه یتیم سنگین ترین کلمه‌ی زندگی ام بود! حتی نسبت به غذای یتیمچه چون کلمه‌ی یتیم درآن بود؛ حساسیت داشتم!

کم کم این افکار در من شکل گرفت که یتیم بودن چیز خاصی است! و من حتما آدم خاصی می‌شوم! شنیده بودم خیلی از بزرگان و آدمهای مشهور در کودکی یتیم بودند! تقریباً امر بر من مشتبه شده بود که من هم آدم بزرگ و مشهوری می‌شوم! البته شاید هم بشوم!!

از همان شش سالگی مجبور شدم به زندگی فکر کنم! و این شروعی بود برای فلسفه اندیشی. اندیشیدن به منطق و خدا!

یاد می‌آید خیلی قوی هیکل نبودم و در دعوا ها نقطه‌ی برتری من زبانم بود! می‌توانستم با کلماتم ضرباتی کاری و منطقی به طرف مقابل وارد کنم. از همان شش سالگی ابزار و اسلحه‌ام شد منطق و فلسفه! روانشناسی از همان موقع لازمم شد! دوست نداشتم کسی با ترحم نگاهم کند! من فقط پدرم مرده بود! همین

فارسی

من سه خواهر و سه برادر داشتم. همه مثل مادر و پدر در کنارم بودند. به راستی مدیون تمامشان هستم. و همینطور مادرم که با تمام محدودیت هایش مثل فرشته‌ای خودش را وقف ما کرد.

از همان شش سالگی دو شخصیت درونی داشتم که با هم گفتگو می‌کردند. رسول خوبه و رسول بده! جامعه‌ی مذهبی و منطقی؛ من را هم به دونیم تقسیم کرده بود. درونم را. ذهنم را.

مادرم می‌گفت من بیشتر ساکت بودم. از همان کودکی سکوت برایم جالب تر بود. دربازیهای توپی مثل فوتبال و بسکتبال و والیبال خیلی افتضاح بودم! قوت من در شطرنج بود! تقریباً تمام هم سن و سالهایم را مات می‌کردم! چیزهای چوبی می‌ساختم که کسی باور نمی‌کرد خودم ساختم! چیز زیادی از کلاسهای انشا یادم نمی‌آید.

مدرسه‌های آن زمان سربازخانه‌های مسخره‌ای بیش نبود. یک مشت آدمهای عقده‌ای که تک و توک آدم معمولی و حسابی داشت. معلمهای خوبی هم داشتم که حس خوبشان هنوز همراهم هست. مثل خانم حسینی معلم کلاس اولم.

هرچه رشد می‌کنم نزدیک می‌شوم به آن دوران! آن زمان هنوز آلوده‌ی ذهن نشده بودم. کمتر درگیر مقایسه‌های جامعه بودم. تمام دوران مدرسه و دانشگاه شیرینی‌ها و سختی های خودش را داشت. شیرینیِ بودن با همکلاسی‌ها و تلخی رقابت با آنها. تلخی رقابت را تا اوایل فوق لیسانس یعنی بیست سالگی تحمل کردم و بعد دیگر نتوانستم تحمل کنم! این چرخه‌ی بی‌پایان مقایسه و رقابت و مسابقه دیگر غیر قابل تحمل شده بود!

در جستجوی جواب‌های زندگی به طبیعت روی آوردم. همانجایی که متعلق به آن بودم و هستم! یک بچه‌ی شهری که آرزوی طبیعت داشت! فهمید جواب سوالها در طبیعت است. هنوز هم همینطور فکر می‌کنم.

یک سال بعد از ویپاسانا

ID:777

https://unwritable.org/%db%8c%da%a9-%d8%b3%d8%a7%d9%84-%d8%a8%d8%b9%d8%af-/%d8%a7%d8%b2-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7

July 25, 2022

برچسب‌ها: ذهن, شکرگزاری, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

یک سال بعد از ویپاسانا

***

یک سال پیش در چنین روزهایی در داخل دوره‌ی ویپاسانا بودم. آن ده روز طاقت فرسای طلایی!

سرنوشت من در آن ده روز عوض شد. چشمم به واقعیت باز شد.

جهان را همانطور که بود دیدم! نه آن طور که ذهنم می‌خواست! ویپاسانا یعنی دیدن آنچه هست!

ویپاسانا هدیه‌ی بودا بود به ما. هدیه‌ای که بعد از حدود ۲۵۰۰ سال هنوز کار می‌کند. اما باید به حدی از رنج برسی تا حاضر باشی آن ده روز را هزینه کنی. البته این یکی از هزاران مسیر است. مسیر بودا. یکی از موثرترین مسیرها.

از بودا متشکرم. به خاطر بودن اش.

از تمام رنج هایم ممنونم به خاطر رساندن من به آن ده روز.

از تمام معلمهایم!

از تمام کتک هایی که خوردم. روحی و جسمی!

از معلمان یوگای بدن متشکرم.

از معلمان مدیتیشن متشکرم.

از گوئنکا و پیشینیان و پسینیان اش.

از تمام داوطلبان ویپاسانا.

از معلمهای ویپاسانا از آشپز ویپاسانا از رسول رسولی.

فارسی

از کارزتن. از همه‌ی کسانی که اسمشان یادم نیست.

از داوطلبان گم نام این شجره‌ی طیبه.

از کسانی که این تکنیک را بدون دستکاری و با امانتداری از بودا سینه به سینه منتقل کردند.

از همسرم که زشتی خشونت خودم را جلوی چشمانم گذاشت.

از کشور کانادا که بستری شد برای تجربه‌ی ویپاسانا.

من یک سال پیش چشمانم باز شد.

یک سال پیش فهمیدم چیزی فرای ذهن هست.

فهمیدم چیزی فرای احساسات هست.

فهمیدم ایگو کجاست.

فهمیدم رنج ها از کجا می‌آیند.

این یک سال به اندازه‌ی کل عمرم ارزش داشت.

فهمیدم رنج اضطراب از کجاست.

تا حدودی فهمیدم مدیتیشن چیست.

فهمیدم سکوت ذهن یعنی چه!

فهمیدم چطور می‌توان ده روز در بهشت بی ذهنی زندگی کرد.

فهمیدم دادن گرفتن است.

فهمیدم گیاهخواری چیست.

فهمیدم حقیقت در کجا بدست می‌آید.

فهمیدم اکسیر حیات کجاست.

کم حرف زدن را تمرین کردم.

کم نوشتن را.

بودن را تمرین کردم.

بودا بودن را.

بودا شدن را.

خود بودا را.

Persian calendar Perfectly matches with Solar system

ID:778

/https://unwritable.org/persian-calendar-perfectly-matches-with-solar-system

July 25, 2022

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی

<1 دقیقه.

*** 1

How Persian calendar Perfectly matches with Events in Solar system

- = Spring Equinox

=equal day and night

=Start of spring

=Nowrooz (New day)

= 1st of Farvardin

=Frist day of the Persian calendar year

March 21~

- =Summer Solstice

=Longest day

=Start of summer

= 1st of Tir

=Start of the 4th month of the year

=end of 3 months of spring

June 21~

- =Autumn Equinox

=equal day and night

=Start of fall

=1st of Mehr

فارسی

=schools opening
September 23~

= Winter Solstice ◦

=Shortest day
=longest night
=Start of the last 3 months of the year
=Start of winter
=Yalda night
=1st of Dey
December 21~

How Persian calendar Perfectly matches with Events in Solar system

What it is? (What season starts)	What happens ?	Persian celebration	Persian calendar month	Approximate Gregorian date
Spring Equinox	Equal day and night	Nowrooz day =Frist day of the new year	1st of Farvardin = 1st of 1st month	~21 March
Summer Solstice	Longest day	Tirgan Festival	1st of Tir = 1st of 4th month	~21 June
Autumn Equinox	Equal day and night	Schools opening	1st of Mehr = 1st of 7th month	~23 September (7th!)
Winter Solstice	Shortest day= longest night	Yalda night Festival	1st of Dey = 1st of 10th month	~21 December (10th!)

@rasoolshahrad

روزهای مختلف! – وقتی زمان به ضرر توست

ID:779

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b2%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%ae%d8%aa%d9%84%d9%81-%d9%88%d9%82%d8%aa%db%8c-%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%b6%d8%b1%d8%b1-/%d8%aa%d9%88%d8%b3%d8%aa

July 24, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آینده, ذهن, لحظه

2 دقیقه.

*** 3

روزهای مختلف! – وقتی زمان به ضرر توست!

***

بعضی روزها از همان اول صبح متفاوت است. مثل امروز! از همان دقایق اول صبح هجوم افکار و احساسات را می‌بینی! دلیلش معلوم نیست.

شاید شیمیایی بدن باشد. شاید هم ارتعاشات نامعلومی در آن طرف کره‌ی زمین.

مگر نه این است که ما آدمها به هم متصل هستیم. مگر نه این است که احساسات مسری است. این احساسات و ارتعاشات گاهی از زمان و مکان عبور می‌کنند. البته به این معنی نیست که حس ها و افکار در بیرون ما کنترل می‌شوند! خیر. کاملا درونی است و اختیارش دست خودم! اما اگر حواست نباشد ارتعاشات محیط گاهی ارتعاش تو را تغییر می‌دهد.

مثلاً دوستان عقل اندیش ات می‌گویند زود باش زمان به نفع تو نیست! وه چه هشداری!

مثلا می‌گویند ده روز دیگر فلان می‌شود و ده سال دیگر فلان! انتقال ویروس اضطراب از شخصی به شخص دیگر. بله ممکن است هر اتفاقی بیافتد!

اما چطور است یک کمی جلو تر برویم؟ ببینیم زمان به نفع کیست و به ضرر کی! مثلا پنجاه سال یا هفتاد سال!

هفتاد سال که جلو برویم این بدن و تمام متعلقاتش را پس داده‌ای. یک تجربه بدست آورده‌ای. تجربه‌ی یک زندگی. کل این زندگی در حال اتفاق افتاده.

تو کل این زندگی را در نگرانی نفع و ضرر آینده طی کرده‌ای. آینده‌ای که جلو می‌رود اما به مرگ نمی‌رسد! مثلاً یک روز قبل از مرگ را حساب می‌کند اما خود مرگ را نه!

فارسی

یک مقدار طولانی تر برنامه‌ریزی کنی درست می‌شود. خط پایان را هم ببینی دیگر مفهوم نفع و ضرر برایت تغییر می‌کند. از آخر به اول می‌رسی!

مثلاً وقتی فهمیدی پنجاه سال یا هفتاد سال دیگر بدن تو خاک شده برمی‌گردی به الان!

خوب الان را نگاه می‌کنی!

مثلا در همین لحظه! بعد که خوب به لحظه آمدی می‌بینی یک بدن داری. این بدن در لحظه برای تو افکار و احساساتی تولید می‌کند. مستقل از اینکه حساب بانکی ات پر باشد یا خالی. مستقل از اینکه در قصر نشسته باشی یا روی زمین خالی. احساسات مختلف می‌آیند و می‌روند. روزهای مختلف. این بدن تو را درگیر ماده می‌کند. درگیر گذشته. درگیر اضطراب آینده.

خوب که نگاه کنی بدن را می‌فهمی! می‌فهمی تو بر بدنت برتری داری. تو این بدن نیستی. بله! بدن و تمام متعلقاتش شامل پول و شهرت و خانه و لباس و غیره را از دست می‌دهی اما در واقع چیزی برای از دست دادن نداری.

تو از اول هم این ها را نداشتی.

تنها چیزی که از دست می‌دهی لحظه است.

وقتی لحظه را از دست دادی خسران همان جاست.

لحظه که برود آرامش می‌رود.

لحظه که برود خلاقیت می‌رود.

لحظه که برود سرور می‌رود.

وقتی لحظه را از دست بدهی ناگهان همه چیز را از دست می‌دهی!

این اتفاق لحظه به لحظه می‌افتد.

برای کسی که لحظه را درک نکرده این حرف ها کلاهبرداری به نظر می‌آید. این را هم یک کلک جدید می‌داند. شعبده‌های ذهن.

این همه شعبدهٔ خویش که می‌کرد این جا

سامری پیشِ عصا و یدِ بیضا می‌کرد

وقتی خودت عصا و ید بیضا را ببینی داستان متفاوت می‌شود. دست ذهن و شعبده هایش برایت رو می‌شود. این شعبده‌بازی ذهن خیلی سریع می‌تواند تو را مسحور کند. هر لحظه باید حواست باشد.

فارسی

هر لحظه!

هر نفس!

هر کلمه!

هر حرف!

هر ثانیه!

هر پایان!

نامه‌ای به رسول کوچک! – دودول

ID:780

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d8%b1%d8%b3%d9%88%d9%84-%da%a9%d9%88%da%86%da%a9-/%d8%af%d9%88%d8%af%d9%88%d9%84

July 22, 2022

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج, کودکی

1 دقیقه.

*** 2

نامه‌ای به رسول کوچک! – دودول

***

دوستی گفت برای کودکیت نامه بنویس. دختری جوان اما آگاه با حسی مادرانه!

رسول کوچک که می‌نویسم کمی خنده دار است! یک نفر وقتی بچه بودم گفت رسول کوچیکه و اشاره کرد به دولم! یعنی هویتی برای آلت تناسلی من قایل شد در حد خودم! یعنی اون رسول کوچیکه بود خود من رسول بزرگه! هنوز یادمه که با تعجب نگاهش کردم!

البته در فضای جنسیت زده‌ی مذهبی بعید هم نیست. جایی که اولین کار مهم برای بچه‌ی پسر اصلاح پوست دودول است! از همانجا اصلاحات شروع میشود! دول ختنه نکرده بد است و زشت! و دول ختنه شده خوشگل و خوب! همین داستان را بگیرید و ادامه بدهید! تا آخر عمر!

برای ازدواج هم پشت در می‌ایستند تا از آکبند بودن واژن زن خیالشان راحت باشد! کلی پول داده‌اند و باید از نو بودن جنس مطمئن شوند! بعد از مُردن هر خانمی هم عکس گل می‌گذارند روی اعلامیه نکند آن دولهایی که یک عمر اصلاح نشدند با دیدن عکس بالا بیایند! زن اسم هم ندارد! زن خواهر فلانی است و همسر فلانی!

هنوز سوزشهای ادرار ناشی از ختنه یادم هست. و آخرین تصویر از پرستارها قبل از بیهوشی برای ختنه! هنوز رشوه‌های زیادی که گرفتم در قالب ماشین و اسباب بازی و بستنی یادم هست! این جماعت احمق! نمی‌دانم چطور می‌شود کامل بخشیدشان!

خودشان هم درگیر همین خشونت و حماقت بوده‌اند! پس نادان بودند! جدیداً هم می‌گویند بهتر است بلافاصله بعداز تولد ببرند و مثل من تا ۵ سالگی صبر نکنند! افاضات پشت افاضات! یعنی به بچه‌ی تازه متولد شده‌ی بی پناه هم رحم نمی‌کنند!

نوع جدیدشان هم دنبال مزایای علمی ختنه اند! تزیین حماقت با شبه علم!

فارسی

آخه احمق تو از خدا بیشتر میدونی که باید اصلاحش کنی؟

خدا نمیدونسته پوست و چقدر و کجا بذاره؟

امیدوارم بتوانم ببخشم! برای آزادی خودم! این نوشته‌ها طنز تلخی است که در این خاورمیانه‌ی لعنتی جریان دارد! بروم تا بیشتر عصبانی نشدم!

حجاب اجباری

ID:781

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%ac%d8%a7%d8%a8-/%d8%a7%d8%ac%d8%a8%d8%a7%d8%b1%db%8c

July 22, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: جنسیت, زنانگی

3 دقیقه.

*** 5

حجاب اجباری!

***

فضای اینترنت پرشده از مخالفت با حجاب اجباری! آدمها دو دسته شدند! منتظرند یک کلمه‌ی مخالف با افکارشان بشنوند تا شلیک کنند!

هر دو اسلحه بدست. یکی اسلحه‌های فلزی و دیگری اسلحه‌های شیشه‌ای و فکری!

اسلحه اسلحه است.

این وسط میدان جنگ حرف زدن جرات می‌خواهد! وقتی در خط مقدم باشی گلوله از هردوطرف می‌آید! باید در خاکریز پنهان بشوی و بنویسی!

اول ببینیم دعوا سر چیست! اصل داستان از تفاوت زن و مرد و روابط بین این دو شروع می‌شود.

زن طوری ساخته شده که دوست دارد مثل یک گل خودنمایی کند. زن مظهر زیبایی و خودنمایی است. درست مثل یک گل. زیبا و فریبنده. می‌نشیند و عطر و رنگی از خودش بیرون می‌دهد که هوش از سر هر رهگذری می‌پراند! تمام حشرات و حیوانات با دیدن گل مبهوت می‌شوند و سرمست. سودای چشیدن شهد گل در سر می‌پرورانند. گاهی گل را می‌چینند. گاهی بو می‌کنند و گاهی نگاه. گاهی گل را صاحب می‌شوند گاهی نمی‌توانند. هدف جذب ژن های مختلف و تولید نسل بعدی. پیدا کردن بهترین ژن برای نسل بعدی!

مرد ها کاملاً متفاوت اند. آنها به دنبال گل هایند. تقریباً کل زندگی شان را وقف پیدا کردن گل می‌کنند. گروهی یک گل دارند. گروهی از این گل به آن گل می‌پرند و از عطر و بوی گل لذت می‌برند. گاهی گلها را صاحب می‌شوند. گاهی بر سر یک گل دعوا می‌کنند و شاید کار به خودکشی هم برسد! مردها مثل پروانه‌هایی مدهوش گلها هستند. مردها برای کسب گل ها از خودگذشتگی و رقابت شدیدی دارند. هدف ازدیاد نسل و پراکندن تخم.

خوب این در بُعد اجتماعی! حال در بعد فردی چه اتفاقی می‌افتد؟

فارسی

یک زن سعی دارد زیبا بشود. او سعی دارد زیباییش را بروز بدهد. این آتش زیبا از هر سوراخی به بیرون شعله می‌کشد. زنها در چرخه‌های ماهیانه خودشان اوج و پایین هایی دارند. اما ابایی از بروز زیبایی ندارند. درست مثل گل وقتی دیده شوند غرق لذت می‌شوند. زنها راداری دارند برای جذب توجه. این توجه لذت و اعتماد بنفس به آنها می‌دهد. زنها اکثرا در حالت ایده‌آل به بدن خودشان افتخار می‌کنند. انحناهای بدن و زیبایی های بدن‌شان مایه ی مباهات و ثروت آنهاست! حاضرند بمیرند ولی زیبا باشند! زنها تشنه‌ی قدرت و حمایت مردانه هستند. آنها از زنانگی و جنسیت خودشان خرج می‌کنند تا قلب بهترین و قویترین و حامی ترین و عاشق ترین مرد را بدست بیاورند.

در مقابل مرد سعی دارد زن را بدست بیاورد. عشق زن. تایید زن و بدن زن. مردها در یک رقابت دائمی برای بدست آوردن زنها هستند. رقابتی شدید و نفس گیر! گاهی تا پایان عمر. مردها چون کودکانی گرسنه تشنه‌ی زن هستند. آرامش قدرت و لذت را در زن می‌یابند. مردها زندگی خود را وقف می‌کنند تا زیباترین و وفادارترین و مهربانترین زن را صاحب شوند. مردها توانمندی را در تصاحب هر چه بیشتر زنانگی و زیبایی می‌بینند. آنها با پول یا هر وسیله‌ای سعی دارند صاحب روح و جسم یک زن یا بیشتر بشوند. هرچه بیشتر بهتر. هرچه زیباتر بهتر. افتخار زندگی آنها این است. با بدست آوردن زن آنها به موقعیت اجتماعی و آرامش فردی می‌رسند.

همین تفاوت در موضع مردها و زنها موقعیت پیچیده‌ای درست کرده. اسمش را گذاشتم دعوای همیشگی زن و مرد! اینها دو موجود متفاوت و متضاد از نظر بیولوژیکی هستند! نوعی تعادل بسیار شکننده و ناپایدار! هر فرهنگ و جامعه‌ای هم سعی دارد به این بلبشو کمی ثبات بدهد.

جوامع قدیمی‌تر با وضع قوانین حجاب و ازدواج سعی کردند کمی ثبات بیاورند! تا حدودی موفق بودند ولی کار به همین سادگی نیست. با بیولوژی و طبیعت نمی‌توان جنگید! رقابت و تلفات در دعوای نر و ماده موضوعی طبیعی در طبیعت است!

طبیعت و بالطبع زن ها که زمینی تر هستند غیر قابل رام شدن هستند! حجاب اجباری جواب نمی‌دهد! وضع را بدتر می‌کند! مردها هم غیر قابل کنترل هستند! کنترل میل جنسی در مردان وضع را بدتر می‌کند.

بنده هیچ راه حل و نسخه‌ی ثابتی ندارم. فقط می‌دانم به عنوان یک مرد با دیدن یک زن انرژی‌های بدنی من شروع به حرکت می‌کند. من مرد هستم و درگیر چرخه‌های جنسی. درگیر بدن و چرخه‌های ارگاسم. با دیدن هر زنی که کمی زنانگی از خودش ساطع کند انرژی‌های بدنی و ذهنی ام تحت تاثیر قرار می‌گیرد. این انرژیها را اگر درست استفاده کنم عالی است و اگر بلد نباشم درست استفاده کنم باعث تشویش.

زنها را نمی‌دانم! نمی‌دانم با دیدن یک مرد چه حسی دارند! با نشان دادن زیبایی‌های زنانگی چه حسی دارند!

امیدوارم روزی این انرژی‌های زنانه و مردانه به تعادل برسند. یک تعادل زیبا. در من و در کل دنیا. آن وقت شاید دنیا جای بهتر و متعادل تری بشود.

کاری که من می‌کنم مراقبه است. توجه به درون. هر از گاهی که یک زن زیبا می‌بینم این برایم کلیدی می‌شود برای رفتن به درون. برای دیدن بدن خودم. برای دیدن داستان بدن ها روی زمین. برای دیدن دوییت موجود. حسی که یک زنانگی زیبا به من می‌دهد چیزی شبیه نماز است. توجه به درون. شاید خدایان و الهه های اسطوره‌ای چیزی جز این نباشد. تا وقتی که من بدن مردانه دارم احتمالا در مدار مردانگی باشم و مبهوت زنانگی!

فارسی

شاید هم روزی توانستم زنانگی خودم را ببینم و با مردانگی وجودم به تعادل برسانم. آن روز من به جایی می‌روم فرا تر از زنانگی و مردانگی. فراتر از جنسیت. فراتر از بدن.

همان‌جایی که بودا بود!

دیدن کلمات

ID:782

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%d8%af%d9%86-/%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa

July 21, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: لحظه, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

دیدن کلمات

***

نشسته‌ام امیدوار و گریان! بدون هدف. بدون مقصد. بدون طرحی و برنامه‌ای!

نشسته‌ام کلمات را نگاه می‌کنم. حروفی را که با هم و کنار هم روی این صفحه ی شیشه‌ای قطار می‌شوند.

گوش می‌دهم به همهمه‌ی شهر! گوش می‌دهم به صدای فلان ماشینی که می‌رود! می‌رود در چرخه‌ی بی پایان اقتصاد بچرخد! گوش می‌دهم به صدای مرغ دریایی! صدا می‌زند زوجش را. تا چرخش مرغهای دریایی ادامه پیدا کند!

می‌شنوم صدایی که می‌گوید از پوچی این نوشته! و پوچی کل زمین! و صدایی که مرا به لحظه برمی‌گرداند! به کلمه. به نفَس.

کلمات را می‌بینم و جریان مدام ذهن را! لذت بدن. نشستن چهارزانو. تصویر افقی سبز در شهر آدمها! آرزو می‌کنم تمامشان در آرامش باشند! آرامش که ارث پدری من نیست. چرا آن را برای کل شهر نخواهم؟ و کل زمین! و کل کهکشان ها!

پادرد می‌آید و قارقار کلاغ! و رهگذر این زندگی در چرخه‌ی اقتصاد خاک! و اضطراب نوشتن! و اضطراب خوانده شدن! و چهره‌های مات و مبهوت خواننده‌هایم! که این عجب دیوانه‌ای است!

و لبخندی بر دیوانگی های خودم و شما! که مهمانی را جدی گرفته‌ایم! هنوز نیامده خود را صاحب خانه می‌دانیم! صاحب این بدن! صاحب این زمین! این قطعه از خاک!

غافل از اینکه نه خاک مال توست نه میوه‌های این خاک! تو فقط می‌توانی ماده را کمی جابجا کنی! سیبی را از دهان کرمی بگیری و بر دهان آدمی بگذاری! همین! آن هم برای مدتی کوتاه! دیر یا زود آن سیب و حتی خورنده‌ی آن سیب به دهان کرم بازخواهند گشت! تو کاره‌ای نیستی! فقط مزه‌ی سیب را بچش! که روزی سیب مزه‌ی تورا خواهد چشید! درخت را در آغوش بکش. روزی ریشه های درخت تو را در آغوش می‌کشند!

فارسی

تو فقط بنویس! کمتر غذا بخور ولی بنویس! از نانوشتنی بنویس. این تلاش بیهوده را بکن! وقتی تمام شد. وقتی تمام نوشته‌ها تمام شد. فقط یک نانوشته باقی می‌ماند. آن روز تو لبخندی میزنی!

آه چه خوشبختم من! تمام این مدت داشتم از نانوشتنی می‌نوشتم! حالا رسیدم به نانوشتنی!

تسویه حساب‌های شخصی-۳- دیدن تاریکی در دیگران

ID:783

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%88%db%8c%d9%87-%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b4%d8%ae%d8%b5%db%8c-%d9%a3-%d8%af%db%8c%d8%af%d9%86-/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c%da%a9%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%af

July 21, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ذهن

1 دقیقه.

*** 1

تسویه حساب‌های شخصی-۳

***

دوستی می‌گفت اگر تاریکی ای در وجودت باشد آن را در دیگران می‌بینی. اگر بتوانی دیگران و خودت را همانطور که هستند بپذیری و خوبیهایشان را ببینی معجزه اتفاق می‌افتد! تو آن تاریکی را به نور تبدیل کرده‌ای. درون خودت. مگر این همان حرکت از تاریکی به نور نیست! به کمک دیگران. دیگرانی که وجود ندارند! همه تویی! همه یکی اند. وجه های یکی. همان یکی که اشکها و بغض ها را در کنترل دارد. نفسها را. تمام سلولها را. همه چیز را!

من سردی و بی تفاوتی را دیدم! در خودم و در دیگران. اما گرمای درون را هم دیدم. آن آتش سوزان درون سینه. درون سینه‌ی خودم و دیگران. همان گرمای زیر خاکستر. همان گرمایی که از پس یک صورت غمگین و سرد هم معلوم است. از پس این کلمات خشک و سرد می‌تابد به بیرون!

من اضطراب پایان را دیدم. و ترس از دست دادن را. در خودم و دیگران. جایش را می‌دهم به اطمینان. اطمینان از آن کسی که اولین نفس را به من هدیه داد. آخرین نفس را هم هدیه خواهد داد. چیزی برای از دست دادن نیست. همه شکر اندر شکر است. از آغوشی به آغوش دیگر. و نهایتاً آن آغوش گرم ابدی.

من دویدن های پوچ را دیدم. جایش را می‌دهم به آرامشِ بودن. جایش را می‌دهم به عیش مدام. به پذیرفتن حال. همانطور که هست. جایی برای رفتن نیست. تو همین الان رسیده‌ای. همه چیز سر جایش هست. تو کاری نداری جز لذت بی پایان بردن. خیام بودن.

من قضاوت ها را دیدم. در خودم و در دیگران! جایش را می‌دهم به سکوت ذهن. به پذیرش. به کنجکاوی. به مشاهده. به بی ذهنی. به شفقت. به یگانگی.

من حرافی های ذهن را دیدم. جایش را می‌دهم به سکوت. به ننوشتن. به بودن!

فارسی

تِک باز

ID:784

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%90%da%a9-%d8%a8%d8%a7%d8%b2

July 20, 2022

دسته‌ها: کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

تک باز!

***

یک دلیلی داشت که به تک باز معروف بودم!

چیزهایی که غیر از لباس هام با خودم معمولاً حمل می‌کنم حدود سی قلم هست:

۱- کلاه

۲و۳- آیفون ۱۳ پرو مکس با قاب که با اون براتون از این چیزا می‌نویسم!

۳- ایرپاد نسل ۳ با اون به آدمها و موسیقی ها گوش میدم!

شش عدد کارت شامل

۴،۵- دو کارت اعتباری از دو بانک مختلف

۶- یک کارت نقدی از بانک دیگر

۷- یک کلید کارتی ماشین

۸- یک کارت اتوبوس و مترو

۹- یک کارت شناسایی و گواهینامه

۱۰- جاکارتی فلزی

ابزار و کلید ها شامل

۱۰-۲۰- حدود ۱۰ عدد کلید فلزی در جاکلیدی فلزی

کلیدها برای خانه و دوچرخه و محل کار

۲۱- یک کلید الکترونیکی ان اف سی خانه

۲۲- یک فلش کارت کوچک

۲۳- یک سوت دوقلو

۲۴- یک ایرتگ اپل با جلد برای ردیابی

یک عدد ابزار همه کاره ویکتورینوکس شامل

۲۵- خودکار

۲۶- چراغ قوه

۲۷- قیچی

۲۸- چاقو

۲۹- سوهان

۳۰- آچار سیم کارت

۳۱- پول کاغذی گاهی

تسویه حساب‌های شخصی-۱- حسابهای خانوادگی

ID:786

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%88%db%8c%d9%87-%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b4%d8%ae%d8%b5%db%8c-%d9%a1-%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%a8%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%af

July 20, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: اقتصاد, خانواده،ازدواج

5 دقیقه.

*** 6

تسویه حساب‌های شخصی!

***

مدتی است به دنبال تسویه‌ی حساب‌هایم هستم! هدف این بود که با هیچکس حسابی نداشته باشم!

یک بُعد بعد حساب مادی است! این بُعد با جمع و تفریق و چند تا اکسل قابل حل و تسویه است!

اما در بُعدی بزرگتر کلی حساب هست از جنس انرژی! تسویه کردن آنها اما کمی سخت تر هست. راستش را بخواهید تسویه حسابی در کار نیست. حساب‌ها درجا توسط یک حسابدار خیلی بزرگ انجام می‌شود! حساب شیر و آهو! حساب زنبور و پوست! همه درجا انجام می‌شود! حساب زمین و خورشید! درخت و هوا! خاک و آب! همه‌ی حسابها با دقت اتم و با سرعت نور در حال تسویه است.

می‌ماند یک سری حساب شخصی! عدالت تمام و کمال در جریان است. فقط گاهی من از روی ناآگاهی حسابهای دیگران دستم می‌ماند! امیدوارم در این مدت باقیمانده بتوانم تمام حسابهایم را تسویه کنم.

حسابی که با خاک دارم! برای برگرداندن حدود ۸۰-۹۰ کیلو مواد قرضی! امیدوارم بتوانم حسابم را به مرور کم کنم! حداقل ۱۰-۲۰ کیلو اضافه برداشت دارم. تا زمان بازپس‌گیری این وام باید حواسم باشد! هرزمان مطالبه کرد باید پرداخت کنم! سریع و بدون تردید!

حسابی داشتم با پدرم! در یکی از نوشته ها تقریباً تسویه شد! اما هنوز بدهکارم! سالها از درختانی که پدرم کاشت خوردم! زیاد خاطره ندارم! اما بدهکارم! خیلی! شاید توفیقی شد توانستم این بدهی را تسویه کنم. این حساب بین من و اوست! پدرم به دنبال حقیقت و ثروت رفت. هنوز خیلی حرف دارم. حرفهای نزده و کارهای نکرده. پدرم مذهبی بود و سخت. درسهایی به ما آموخت. هنوز با پدرم کار دارم. الان نوبت من است که کاری انجام بدهم برای پدرم. هنوز فرصت هست.

فارسی

حسابی دارم با مادرم! مادرم من را نمی‌خواست! می‌گفت پله ها را پایین بالا می‌رفتم! بلکه بچه ای در کار نباشد! مادرم فکر می‌کرد بچه را خدا می‌دهد! شاید هم درست فکر می‌کرد! به هرحال ممنونم از مادرم! همان‌قدر که دوست داشتن به من آموخت که من را به چاه نیانداخت از او ممنونم!

مادرم در شش سالگی من را به مدرسه فرستاد تا فردی مفید تحویل جامعه بدهد! ممنونم. مادرم هرروز غذا می‌پخت. هرروز دعا می‌کرد و نماز می‌خواند! هنوز هم می‌خواند! به مادرم بدهکارم! شاید چند سال نگهداری از مادر نتواند جبران کند. شاید بدهکار بمانم. باید بجنبم. تا دیر نشده. یک بدهی بزرگ که شاید فقط درصدی را بتوانم برگردانم. تا فرصت هست! باید بجنبم!

بردارهایم! آنها حکم پدر را برایم داشتند! به مهدی بدهکارم. چون بار مسوولیت من بر دوش او بود! سی سال شاید هم چهل سال! عمری طولانی!

وقتی پدری در کار نبود منش پدرانه را از او گرفتم. نمی‌دانم پنج شش سالگی بود که فهمیدم برایش درد دارد که من گریه می‌کنم! بودنش کافی بود. بدون حرف زدن حس پدری را به من منتقل کرد. حتی با آن سیلی بی حرفِ غافل گیر کننده! وقتی زیادی اصرار کردم! یک سیلی خوردم در سکوت محض! هنوز نمی‌دانم چه شد! من سیلی خوردم. ولی سیلی فقط به صورت خورد! جای سیلی روی صورتم بعد از چند روز خوب شد! شرم جای سیلی مدت بیشتری ماند. زخم روحم را هم الان درمان می‌کنم. چقدر نیاز به آرامش داشت! آن زمانی که یک بچه‌ی لجباز به او گیر داده بود! کسی نبود به او آرامش بدهد! الهی شکر! این آرامش را الان دارم!

هادی اما جنس دیگری داشت! یک‌بار گفت عسل ها را نریز! گفتم کو! و یک دعوا! من به اعتراض او به ریختن عسل شک کردم. حرف او را قبول نکردم! چقدر نیاز به اطمینان و اعتماد داشت. اعتمادی که در بچگی شاید نداشتم. اما الان دارم. احساساتش لخت و عریان بود! هنوز هم هست. با کلام صریح فحش میداد! وقتی گوشزد کردم کتک مفصلی خوردم! سفر امامزاده برایم زهرمار شد! غرورم شکست. اما صداقت و صراحتی که او می‌خواست داشته باشد الان دارم. آن تحقیر جسمی و روحی هم جایش را به بزرگمنشی داده. پس نه نیازی به آن غرور ناآگاهانه دارم نه درد جسمیِ کتک یادم مانده! کاش بتوانم لخت و عریان احساساتی بشوم! اما بدهکاری های من هم به هادی خیلی زیاد است. وقتی من را به کمال برد. مسیر دانشگاه و زندگی ام عوض شد. وقتی گفت هرروز یک کار خیر انجام بده باعث شد سی سال به کار خیر فکر کنم! امیدوارم فقط کمی بتوانم جبران کنم. من به هادی خیلی بدهکارم. از او صداقت و صراحت آموختم.

حسابهای خورده ریزه زیاد دارم.

به فرشته بدهکارم برای نوار صوتی خاله موندگار! داستان صوتی ای که موسیقی و ادبیات را در ذهن من جای داد. فرشته؛ مهربانیِ عریان را به من آموخت. دوست داشتن آتشین و بی پرده. دست پخت عالی! روی صداقتش می‌توانی حساب باز کنی. من به فرشته هم بدهکارم. یک اعتماد و یک صداقت عظیم بدهکارم.

اما زهرا! شاید وقتی خیلی کوچک بودم یادم نباشد که چطور در آغوشش آرام می‌شدم! اما هنوز یادم هست که با حرف زدن چطور آرامش را به من هدیه می‌داد. حرف زدنهای طولانی اش مثل لالایی آرام بخش بود. خانه ی زهرا خیلی می‌رفتم. هنوز فرکانسی از مدیریت و نویسندگی را با من شریک است. هنوز هم همراهی او در برنامه‌های بلند پروازانه را حس می‌کنم. هنوز هم می‌دانم او مزه‌ی یوگا را خوب چشیده! محبت او هم مثل من پشت کلمات پنهان شده! پشت حرف ها. پشت اشک ها. درست مثل من! من به زهرا بدهکارم! از همان زمان نوزادی! من با زهرا کار دارم. برای رد شدن از مذهب و برچسب و خانواده! رابطه‌ی ما فراتر از خانواده است! کاری بزرگتر! یک

فارسی

محمد که حسابش جداست. امروز کوتاه هم انرژی شدیم. یک تماس چند ثانیه‌ای کافیست تا حس محبت را در او ببینی! خیلی دور خیلی نزدیک! گفت ایران هنوز جای کار دارد! گفت ادبیات چیز دیگری است! برای یک جمله‌اش رفتم عمران و برای دیگری جور دیگری به ادبیات نگاه کردم! شاید بیشترین همبازی من بود. دوست شهیدش علیمحمدی یادم هست. عباس و مجید فراهانی! خانوادی صدقی. دوستهای من هم زیرمجموعه ی دوستان او بود! هوشنگ! شاید بیشترین تاثیر را از محمد گرفته باشم. موتور هندای قهوه‌ای! یک بار شاید کتک هم خورده باشم. خیلی یادم نیست. یک بار چند روز شَل میزدم به خاطر یک کتکی که خورده بودم. یادم رفته. داستانهای طولانی دارم با محمد! محمد در سکوت حرف می‌زند. یک انرژی نرمی دارد. گاهی نزدیک ترین حس ها را نسبت به او داشتم و گاهی دورترین ها. فراز و نشیب زیاد داشتیم. داستانهای زیادی داشتیم! حساب و کتابهای زیاد! شاید دوباره همبازی شدیم! به هرحال هنوز با هم حساب و کتاب داریم! یک برادری درست و حسابی به محمد بدهکارم!

اکرم خواهر بزرگتر من. بچگی خیلی کتک می‌خوردم. بیشتر در حد کشیدن مو و جیغ جیغ! بچه که بودم خیلی به من گیر می‌داد! شاید دوست داشت کوچک باشد مثل من! دوست داشت جای من باشد! آخر من جای او را گرفته بودم! اکرم همیشه برای کمک آماده است. هنوز با هم خیلی حساب داریم. نزدیک ترین خواهر از نظر سن! این اواخر خیلی به من لطف و محبت داشته. هنوز نتوانستم جبران کنم. من به اکرم بدهکارم!

دارم سعی می‌کنم بدهی هایم را تسویه کنم. یکی یکی. شاید هم یک جا. خیلی بدهکارم. بدهی ها را که بدهم تازه سبک می‌شوم. کم کم برای پرواز باید آماده شد! هرچه سبک تر بهتر!

خیلی حرف زدم!

همین حرفها شاید بارم را سنگین کند!

امیدوارم بدهی جدیدی نساخته باشم!

خانه

ID:787

/https://unwritable.org/%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%87

July 19, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

خانه!

***

از یک جایی به بعد خانه را پیدا می‌کنی!

خانه‌ی درونت را که پیدا کنی؛ این خانه می‌شود جالب ترین جای دنیا!

دیگر این که اخبار چه می‌گوید خیلی مهم نیست!

دنیا را هم حتی اگر آب ببرد تو امنی!

حتی بعد از مرگ بدنت تو راه خانه را بلدی!

دیگر تعداد لایک و شهرت بی اهمیت می‌شود.

اصلا دیگری موجودیتش زیر سوال می‌رود!

خانه ات وقتی به اندازه‌ی جهان بزرگ شود دیگر همه در خانه‌ی تو اَند.

برای یافتن جواب ها بر می‌گردی به خانه.

برای آرامش برمی‌گردی به خانه.

برای تغذیه‌ی روحت برمی‌گردی به خانه.

دیگر صفحات رنگی شیشه‌ای!

امواج احساسات مثبت و منفی،

طوفان افکار!

هیچکدام نمی‌تواند تو را از خانه تکان بدهد!

گاهی مهمانانی از جنس انرژی می‌آیند و می‌روند اما موج هایشان زود فروکش می‌کند!

دریاچه‌ی آرام خانه ی تو معمولاً آرام است!

در خانه‌ی تو حتی کلمه‌ها اهمیتی ندارند!

نوشته ها نیز همینطور!

آنجا همه چیز بدون نوشتن انجام می‌شود!

بدون دوییت!

در یک یگانگی خالص!

بدون حرف اضافه!

دیدار در سرزمین تنهایان!

ID:788

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%d8%af%d8%a7%d8%b1-%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d8%b1%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86

July 18, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: همسر

2 دقیقه.

*** 3

دیدار در سرزمین تنهایان!

***

این دعا را در دبستان زیاد می‌شنیدیم! شنیده بودم این دعای موسی بود! وقتی با فرعونیان می‌خواست صحبت کند! نمی‌دانم سمت موسی هستم یا فرعون یا هردو! ولی یاد این دعا افتادم:

ربِّ اشْرَحْ لي صَدري و يَسِّرْ لی أمری و احْلل عُقدةً مِنْ لساني يَفقَهوا قَوْلی

ای پرورنده‌ی من!

سینه ام را گشاده گردان!

کارها رایم را آسان گردان!

گره را از زبان من باز گردان!

تا حرفهایم را بفهمند!

دو دوست دارم بسیار نیکو صفت.

گاهگاهی حال همدیگر را می‌پرسیم!

در یکی از این احوالپرسی ها از احوالم پرسیدند!

گفتم نسبتاً خوبم!

گفتند بیاییم دیدار کنیم!

گفتم با کمال میل!

تشریف بیاورید یک چایی می‌خوریم!

چند لحظه‌ای در این وانفسا در کنار هم می‌نشینیم!

آمدند! به استقبالشان رفتم!

لختی نشستیم!

گفتند برنامه‌ات چیست! گفتم برنامه‌ای ندارم!

گفتند چه کنیم! گفتم هیچ!

گفتند فلانی را چه کنیم!

گفتم همه آزادند!

راحت باشید و ریلکس!

گفتند طرح ات را بگو!

گفتم طرحی ندارم.

گفتم حرف بزنم می‌گویید دیوانه‌ام!

گفتند می‌خواهیم کمک کنیم!

گفتم شاد باشید!

اگر شاد باشید به دیگران می‌توانید کمک کنید!

گفتم عجیب و معجزه می‌نماید! اما اگر درونت را درست کنی بیرون درست می‌شود!

گفتند فلسفه بافی نکن!

فراموش کردم چایی درست کنم!

یک لیوان آب ریختم! چهار تا دقیقا!

کمی آجیل و نارنگی!

گفتند دخترت تارا!

گفتم عدالت نصف کردن است! اما انصاف کار قاضی است! بیایید حساب ساعتها را داشته باشیم!

گفتند موافقت کن!

قابلمه ها را تقسیم کردند!

گفتم رابطه با مرگ هم تمام نمی‌شود!

گفتند در هوا هستم!

فلسفه بافی می‌کنم!

گفتم روزی ده ها قابلمه از دست می‌رود!

عمر ها دارد می‌رود!

می‌دانستند مرگ هست!

یوگا مودرا را مسخره کردند!

خندیدم!

خواستند به گذشته نروم!

گفتم چه بروم چه نه!

کاغذی هست! نوشته شده روی زمین!

میثاقی مکتوب!

قبل از کتابت میثاقی جدید قبلی را فسخ کنیم!

گفتند موافقت کن به جدایی فیزیکی!

گفتم موافق نیستم!

گفتند فقط از خودت بنویس!

خندیدم!

گفتند باید موافقت کنی!

گفتم چه توافقی با باید می‌شود!

دخترم چند بار گفت پدر لبخند صورت!

چند دقیقه‌ای لبخند یادمان رفت!

فقط تارای چهار ساله فهمید!

گفتم اگر شما به خودتان آسیب بزنید من هم آسیب می‌بینم!

گفتند خودخواهی!

گفتم نگران نباشید!

گفتند وقت نداریم!

گفتم ممنون که آمدید!

میهمان برکت می‌آورد!

حتی اگر نتیجه‌ی مکتوبی نوشته نشود!

رفتم به بدرقه!

گفتم به معجزه معتقدم!

گفتند فلانی مُرد!

گفتم مرگ هست!

اما مرگ هم قطعی نیست!

توی دلم گفتم

مرگ شاید وجود نداشته باشد!

مرگ بدن چرا!

اما مرگ آگاهی خیر!

بلند اما گفتم فقط یک چیز قطعی است!

آن هم آگاهی است!

این آگاهی نانوشتنی!

خالی شدم!

برای پر شدنم پناه بردم به خوردن سیب‌زمینی و سادگورو!

او هم پناه برد به خرید! خرید موز و نان!

آن دو دوست را اما نمی‌دانم! نمی‌دانم به چه پناه بردند!

به یاد موسی!

به یاد مولانا!

به یاد تمام معلمهایم!

ای پرورنده‌ی کن!

سینه ام را گشاده گردان!

کارهارا بر من آسان کن!

گره را از زبان من باز کن!

تا حرفهایم را بفهمند!

سکس و شوهر

ID:789

/https://unwritable.org/%d8%b3%da%a9%d8%b3-%d9%88-%d8%b4%d9%88%d9%87%d8%b1

July 16, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, همسر

2 دقیقه.

*** 3

سکس و شوهر

***

چطوره اول این دو کلمه را تعریف کنیم؟

سکس= هم‌آغوشی؛ نوازش؛ تعادل هورمونی و آرامش و تخلیه شدن اضطراب ها، نهایتاً یکی شدن در بُعد بدن

شوهر= حمایت فیزیکی و اجتماعی و مالی؛ حمایت فیزیکی مثلا انجام کارهای خانه اجتماعی یعنی داشتن موقعیت اجتماعی و مالی هم مثلا حساب کردن پول رستوران یا قسط خانه

حدود بیست سال پیش من برای سکس و اکسم برای شوهر وارد رابطه شدیم! فکر می‌کنم حالا بعد از حدود شش ماه در اتاقهای جدا خوابیدن بتوانم اکس بنامم! طبق تعریف اجتماعی احتمالا من هم اکس دار شدم!

بالطبع تعریف من از این رابطه با سکس بود و وقتی که سکس نباشد دیگر رابطه اکس می‌شود!

تعریف طرف مقابل من هم شوهر بود! و چه بسا خیلی زودتر من دیگر شوهر نبودم! کارهای خانه انجام نمی‌دادم. لامپ ها را مدیریت می‌کردم ولی ظرف مثلا نمی‌شستم! موقعیت اجتماعی را هم با حرفهایم خودم البته تا حدودی آگاهانه به خطر می‌انداختم! پول هم با اینکه مدیریت می‌کردم ولی کم کم اهمیتش با سقوط ریال سقوط کرد!

این بود که هردو به این نتیجه‌ی درست رسیدیم که آنچه می‌خواستیم بدست نیاوردیم! و باز هردو به این نتیجه رسیدیم که باید به خودمان مراجعه کنیم. و این بهترین دستاورد این رابطه‌ی بیست ساله است!

چطور به خودمان مراجعه کردیم؟

من با مدیتیشن و او با استقلال!

من با مدیتیشن به دنیای درون سفر کردم. آنجا آرامش و تعادلی را که دنبالش بودم یافتم. یکی شدن در بعد بدنی و جسمی مرحله‌ی اول تلاش برای رشد و شکستن ایگو است. بعد از آن کم کم می‌فهمی نزدیکی بدنی خیلی هم نزدیک

فارسی

نیست! تا روح ها هم فرکانس نباشد و به مبدأ وصل نشود نزدیکی جسمی یک جور تجربه‌ی یکی شدن خیلی ناقصی است. من با دیدن کیفیت پایین این رابطه‌ی جسمی ایده‌ام را با اتهام سرد بودن طرف مقابل جلو بردم.

او هم با کنترل حقوق ماهیانه و تلاش برای استقلال مالی و فیزیکی مثلا رفت و آمد با اتوبوس و مترو نهایتاً گرفتن گواهینامه سعی کرد خودش کارهای آن شوهر از دست رفته را انجام بدهد! او با اتهام بی مسوولیتی و تنبلی پیش رفت.

هردوی ما مسیرهای خوبی را در پیش گرفتیم.

مسیر استقلال؛ زن را به رشد فردی بیشتری می‌رساند! به او قدرت روحی می‌دهد و نیازمندی را در او کم می‌کند. مسوولیت زندگی خودش را می‌پذیرد. وقتی مستقل باشی دیگر نمی‌توانی مسوولیت ناشاد بودن ات را گردن شوهر بی مسوولیت و زورگو و خودخواه و نارسیست ات بیانداری! این قدمی رو به جلو است.

استغنای جنسی هم به مرد کمک می‌کند. به مرد کمک می‌کند مبنع آرامش را نه در زن و سکس بلکه درون خود جستجو کند! رهایی از اضطراب نه با سکس کردن های هر روزه یا حتی داشتن بچه و پول و خانواده، بلکه با مدیتیشن و رفتن به درون است. بعد که به درون بروی آرامش را میابی و آن را با تمام اطراف ات شریک می‌شوی! نه فقط با خانواده! با تمام جهان!

برای این که طولانی ننویسم! سخن را کوتاه می‌کنم!

آرامش! حمایت! سکس و شوهر! همه و همه درون ماست! آنچه می‌خواهیم درون ماست! وقتی به آن گنج دست یافتی دیگر آن را از دیگری طلب نمی‌کنی! گدایی نمی‌کنی! تو هر آنچه می‌خواستی و می‌خواهی را داری!

تو به سرچشمه‌ی غنا و آرامش دست یافته‌ای.

تو معدن طلا را یافته‌ای.

خودت سرشار از طلا می‌شوی!

طلاها را با اطرافیان خودت به اشتراک می‌گذاری.

آنقدر زیاد داری که هرچقدر می‌بخشی کم نمی‌شود!

هرچه می‌دهی چند برابر می‌شود!

سعی کردم کمی از آن معدن طلا برایتان بیاورم!

سعی کردم از آن نانوشتنی بنویسم!

فارسی

شناسنامه‌ی باطل

ID:790

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%b3%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%/db%8c-%d8%a8%d8%a7%d8%b7%d9%84

July 15, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: من کیستم ؟, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

شناسنامه‌ی باطل!

***

لحظاتی پیش مُچ خودم را گرفتم! این صفحه و این نوشته‌ها شده شناسنامه ام!

وقتی با کسی آشنا می‌شوم لینک این نوشته‌ها را برایش می‌فرستم! نوعی معرفی خودم!

ومی‌گویم

«اگر می‌خواهید با فضای فکری من آشنا بشوید به این لینک بروید!»

نکته را گرفتی؟

من زندانی گذشته‌ی خودم شدم!

خودم می‌خندم به این عبارت!

فضای فکری من!

دیدی چه شد؟

من در افکار تنیده شده‌ی خودم گرفتار شدم!

مثل کرمی که دور خودش شروع کرد به بافتن!

امیدوارم این یکی روزنه‌ای ببافد!

به آزادی!

روزنه‌ای به نانوشتن!

روزنه‌ای به آن نانوشتنی!

این نانوشتنی!

ایران دموکراتیک

ID:791

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86-/%d8%af%d9%85%d9%88%da%a9%d8%b1%d8%a7%d8%aa%db%8c%da%a9

July 14, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

***

اینجا بشنوید:

https://anchor.fm/russellhearttalk/episodes/ep-e1p0a96

یکی از سرگرمی های فکری من تصور ایرانی دموکراتیک و شاد و مترقی است.

در اینجا میخواستم تخمین خودم رو از شرایط احزاب اون موقع بگم.البته من خیلی صاحبنظر سیاسی نیستم.

این تقسیمات با این فرض هست که نیروهای مسلح دخالتی در سیاست نداشته باشند که با وجود فعالیت های سیاسی سپاه به نظر دور از ذهن هست. زمانی که اسلحه تعیین کننده باشد دیگر حزب و دموکراسی آرزویی بیش نیست.

تصور احزاب قوی و فعالیت دموکراتیک و داشتن اکثریتی که حقوق اقلیت ها رو به رسمیت بشناسد هنوز دور از ذهن به نظر می رسد.

من ۵ حزب رو تصور کردم با میزان رای تخمینی شان. شما هم اگر نظری دارید بگید. رای بدید به حزب محبوب خودتان.

۲۰ درصد حزب های اسلامگرا (طرفداران جمهوری اسلامی و کسانی که هنوز فکر میکنند اسلام واقعی وجود دارد، بدنه ی سنتی مذهبی)

۱۰ درصد حزب های چپ و سوسیالیستی شرق گرا طرفداران چین و روسیه (شبیه مجاهدین خلق)

۲۵ درصد حزب پادشاهی خواهان و طرفداران پهلوی و ملی گرا و تاریخ گرا

۲۵ درصد حزب های قومیتی کرد و ترک و بلوچ و عرب و طرفداران فدرالیسم یا تجزیه طلب

۲۰ درصد حزب های لیبرال و غرب گرا و طرفداران اقتصاد آزاد طرفداران آمریکا و انگلیس

***

فارسی

یک کانال یوتیوب ویدیویی با همین ایده با هوش مصنوعی تولید کرده که لینک آن را اینجا میگذارم.

https://youtu.be/RmQZ6AuhmGk?si=-L4nCxup-T-mQlrI

هوم لِس بوگندوی بدردنخور

ID:792

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%d9%85-%d9%84%d9%90%d8%b3-%d8%a8%d9%88%da%af%d9%86%d8%af%d9%88%db%8c-/%d8%a8%d8%af%d8%b1%d8%af%d9%86%d8%ae%d9%88%d8%b1

July 12, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: ملامتی, همسر

1 دقیقه.

*** 1

هوم لِس بوگندوی بدردنخور

***

لحظاتی پیش یک نفر به من گفت هوم‌لس بوگندوی بدردنخور! نمی‌دونم! قاعدتاً نباید ناراحت بشوم. مدتی است که جاهایی که کمی حس ناخوشایند دارم برایم نشانه‌ای است. نشانه‌ای از یک ایراد در من. نشانه‌ای از وجود ایگو.

نمی‌دانم به خاطر این سه کلمه کمی ناراحت شدم یا بقیه‌اش. اما به هرحال تاثیر گذاشت. تمرین این روزهای من همین است. تمرین با دیگران!

تمرین های تنهایی جای خود. احساس می‌کنم مرحله‌ی بعدی تمرین با دیگران است.

پرسیدم چرا هوم‌لس! فهمیدم به خاطر ریش هایم این را می‌گوید.

البته ترس از هوم‌لس شدن هم ترسی واقعی است. با این وضعیت سیستم اقتصادی در ونکوور کانادا! البته خوشبختانه فقط ترس اش هست. نه خودش. اکهارت تول هم مدتی در لندن هوم‌لس بوده.

در مورد بدرد بخور بودن هم داستان مفصل است. ببینیم از کدام درد و کدام درمان صحبت می‌کنیم.

دردی است غیر مردن کان را دوا نباشد

و وقتی مولانا باشد دیگر نوشتن و حرف زدن بیهوده مینماید ...

بر شاه خوبرویان واجب وفا نباشد

ای زردروی عاشق تو صبر کن وفا کن

دردی است غیر مردن آن را دوا نباشد

فارسی

پس من چگونه گویم کاین درد را دوا کن

در خواب دوش پیری در کوی عشق دیدم

با دست اشارتم کرد که عزم سوی ما کن

گر اژدهاست بر ره عشقی است چون زمرد

از برق این زمرد هین دفع اژدها کن

البته اکهارت به خوبی اینجا داستان رو توضیح میده

https://youtu.be/u6szcwy43bg

همینطور این گفتار بسیار زیبا بیان میکند

https://youtu.be/5jSpDZVM1WE

لینکهای ویپاسانا

ID:793

https://unwritable.org/%d9%84%db%8c%d9%86%da%a9%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7

July 10, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

ویپاسانا

***

برای دوستانی که به مراقبه و مدیتیشن علاقه دارند اینجا تمام لینکهای مراقبه‌ی ویپاسانا را گذاشته ام. بر اساس تجربه ی من ویپاسانا یکی از بهترین و موثرترین روش های مراقبه است.

این نوشته ای هست به زبان انگلیسی که در سایت ویپاسانا قرار داده شده

/https://modana.dhamma.org/student-testimonial-after-1st-10-day-course-persian-english

داخل این لینک به صورت صوتی توضیحاتی مختصر در مورد ویپاسانا دادم

https://anchor.fm/russellhearttalk/episodes/ep-e1l69bc/a-a58esm

این هم لینک ویدیوی گفتگوی پنج نفره در مورد ویپاسانا

https://youtu.be/7PpkQkGfjWc

این ها هم لینک نوشته های مربوط به ویپاسانا هست

۹روز تا ویپاسانا یا آگاهی

۸ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

هفت روز تا ویپاسانا یا آگاهی

فارسی

شش روز تا ویپاسانا یا آگاهی

پنج روز تا ویپاسانا یا آگاهی

هفت روز پس از ویپاسانا یا آگاهی

پانزده روز بعد از ویپاسانا یا آگاهی

ویپاسانای دوم

English writing about Vipassana

Twelve Days after Vipassana
یک سال بعد از ویپاسانا
ویپاسانا – مرداد ۱۴۰۱

قلم در ویپاسانا
کار در ویپاسانا
درس اصلی ویپاسانا

فارسی

منفی و غیر موفق

ID:794

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d9%81%db%8c-%d9%88-%d8%ba%db%8c%d8%b1-%d9%85%d9%88%d9%81%d9%82/

July 10, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ملامتی, من کیستم ؟, همسر

3 دقیقه.

*** 4

منفی و غیر موفق!

***

گاهی اوقات کسی به تو چیزی نسبت می‌دهد ولی تو براحتی از کنارش عبور می‌کنی. گاهی هم نمی‌توانی عبور کنی. وقتی نمی‌توانی به راحتی عبور کنی یک نشانه‌ی مهم است. یعنی تو باور کرده‌ای. یعنی تو درون ذهن خودت آنچه به تو نسبت داده‌اند را تا حدودی باور کرده‌ای. اگر اصلا باور نمی‌کردی امکان نداشت در ذهنت بماند. یا عکس‌العمل نشان بدهی. مثلاً اگر کسی بگوید هاهاها تو شاخ داری! نهایتاً بالای کله‌ات را چک می‌کنی و وقتی مطمئن شدی شاخی در کار نیست لبخندی میزنی و به مسیرت ادامه می‌دهی. اما اگر شک کنی که آیا شاخ داری یا نه؛ آنوقت است که درگیر می‌شوی.

من هم درگیر شدم. تعارف چرا! ذهن من گاهی دو سر طیف را می‌بیند. مثلا در مورد کشور کانادا می‌توانم ساعتها در مورد نکات مثبت آن حرف بزنم. همینطور ساعتها در مورد نکات منفی آن. حتی می‌توانم چیزهایی بنویسم هم مثبت و هم منفی. کل دو سر طیف را می‌بینم. گاهی از منفی ها می‌نویسم گاهی از مثبت ها. بسته به حال و موودم در آن زمان.

حالا هر کسی بسته به حال و مود خودش یکی را انتخاب می‌کند. بارها شده در نوشته‌ای حداقل چند موضوع مختلف مطرح شده ولی خواننده فقط یک جمله را دیده. از صدها جمله و موضوع فقط یکی برایش بزرگ شده. بسته به حال و موود خودش!

این جا حس می‌کنی مثل آیینه هستی. مثل شعر حافظ. هرکسی نیت و وضعیت خودش را در تو می‌بیند. حس جالبی است. آیینه بودن حس جالبی است. تو فقط آنچه هست را نشان می‌دهی بدون قضاوت.

اینجا جایی است فرای مثبت و منفی. آیینه در مقابل خودش مثبت و منفی نمی‌کند. هرچه باشد را بدون قضاوت و دخالت نشان می‌دهد. حداقل بعضی وقت‌ها آیینه وار می‌نویسم.

در حالت کلی هم می‌توانی خودت آیینه بشوی. یعنی وقتی شخصیت تو آیینه وار می‌شود. وقتی شخصیت تو آیینه وار بشود دیگران خودشان را در تو می‌بینند. تو هم خودت را در دیگران می‌بینی. یک وضعیتی است در مراحل بالای یوگا و یگانگی.

فارسی

جایی است که تو زنگارهای ایگوی خودت را حل می‌کنی و خود کاذب ات کنار می‌رود. وقتی خودت نباشی یعنی خودت را حل کرده‌باشی می‌توانی آیینه باشی. دیگران خودشان را در تو می‌بینند. خواننده‌ها خودشان را در نوشته‌های تو پیدا می‌کنند. شخصیت شان را در تو پیدا می‌کنند. اینجا مرحله‌ی بسیار جالبی از بودن است.

اما غیر موفق چه؟ سادگورو می‌گفت چیزی جایگزین موفقیت نمی‌شود. موفقیت یعنی توانایی کنترل بیرون. یعنی توانایی کنترل محیط اطرافت که عمدتاً با پول انجام می‌شود. در این دوره‌ی نسبتاً کوتاه زندگی اگر به اندازه‌ی کافی انرژی و توجه بگذاری می‌توانی با تقلید یا با نوآوری پول بدست بیاوری و می‌توانی محیط بیرون از خودت را تغییر دهی. مثلا محل زندگی و خانه و ماشین. یا حتی آدمهای اطرافت را تعیین کنی. گرما و سرمای محیط و نوع غذایت را انتخاب کنی. مقدار زیادی رفاه و راحتی می‌توانی بخری. با این که همیشه این محیط بیرون نسبی و محدود است اما خوشایند هم هست. لذتهای مربوط به حواس پنجگانه را می‌توانی بخری. ماساژ و مسافرت و لاکچری. خیلی هم خوب و عالی. شاید دیگران هم بیشتر به تو توجه کنند و حرفهایت را گوش بدهند. بیشتر کلیک می‌خوری. شهرت و توجه بدست می‌آوری.

تمام موارد بالا خوب است. اما یک نکته. به نظر من ما در این زندگی یک چیز داریم که بزرگترین ثروت ماست. آن چیزی نیست جز توجه. یعنی اینکه انرژی توجه مان را کجا بگذاریم. این انرژی توجه می‌تواند معطوف به بیرون باشد یا به درون. وقتی معطوف به بیرون و اهداف بیرونی باشد خوب بعد از مدتی به ثمر می‌نشیند و محیط بیرونت را تغییر می‌دهد! تو پول بدست میآوری و رفاه.

اما راه دیگری هم هست یعنی معطوف کردن این انرژی به درون. یعنی ساختن درون. یعنی شناخت خودت. یعنی درک این که لذت ها ابتدا درون تو ایجاد می‌شود.

یعنی بفهمی رفاه بیرونی هم وقتی درون تو به لذت تبدیل می‌شود وجود پیدا می‌کند. یعنی بفهمی واقعیت اصلی درون توست. بیرون بیشتر توهم و گمان است. واقعیت اصلی ای که حتی بعد از مرگِ بدن هنوز هست! آگاهیِ پشتِ تمام این هفتاد هشتاد سال!

وقتی حق انتخاب داشتی که انرژی توجه خودت را کجا بگذاری بردی. وقتی بتوانی انتخاب کنی. وقتی از این آزادی که فقط به تو به عنوان یک انسان داده شده استفاده کنی بردی.

این آزادیِ معطوف کردنِ توجه؛ بزرگترین دارایی ما در این هفتاد هشتاد سال است. انتخاب با توست. آن را صرف بیرون می‌کنی یا درون هم انتخاب توست.

چیزی به من می‌گوید معطوف شدن به درون سرمایه گذاری بهتری است. پس نوشتن را تمام می‌کنم.

فعلاً!

فارسی

گیاهخواری؟ گوشت‌خواری؟ یا چیز دیگر؟

ID:795

https://unwritable.org/%da%af%db%8c%d8%a7%d9%87%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%9f-%da%af%d9%88%d8%b4%d8%aa%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%9f-/%db%8c%d8%a7-%da%86%db%8c%d8%b2-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%9f

July 10, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: سلامتی

<1 دقیقه.

*** 1

گیاهخواری؟ گوشت‌خواری؟ یا چیز دیگر؟

***

این نوشته به صورت صوتی منتشر می‌شود

برای دیدن این اپیزود به لینک زیر مراجعه کنید در داخل تمام پادکست گیر ها هم قابل جستجو هست مثل گوگل پادکست یا اپل پادکست یا کست باکس

https://anchor.fm/russellhearttalk/episodes/ep-e1l183e

Spotify

https://open.spotify.com/show/6f45YvssDlBfjWyF5hnFJy?si=jZLE1FA8RvGSTB884dv0Lg

Castbox

https://castbox.fm/vd/511823095

اصول مطالب گفته شده در این پادکست را اینجا ببینید

هویت نگیریم و در نتیجه بحث نمی‌کنیم

خود هویت از نوع تغذیه خطرناک تر است

هرچه می‌خورید خودتان را تغییر ندهید اذیت نکنید

کم گوشتخواری برای من اتفاق افتاد به تدریج

شاید برای شما هم اتفاق بیافتد

فارسی

داستان تکامل انسان

شکارچی پرسه زن

کشاورزی و ذخیره سازی ۱۵۰۰۰ سال پیش

برای بقا

داستان طبیعت زنده ها از دل هم زاییده میشوند

مرحله‌ی بعدی تمدن و فرگشت با گیاهخواری

اشمئزاز کانیبالیسم در حالت عادی و نه بقا

طیف کانیبالیسم

گاوها و پستانداران

حسی مزه ی میوه‌ها و گوشت!

عدم امکان خوردن گوشت خام!

کشاورزی صنعتی! مغذی نبودن محصولات و نحوه ی رفتار با حیوانات

نوشتن به جای مراقبه!

ID:796

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%ac%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87/

July 8, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

نوشتن به جای مراقبه!

***

وقتی می‌دانی که نباید ورودی اضافی به ذهن وارد کنی. وقتی می‌دانی مراقبه بهترین کاری است که برای خودت و دیگران می‌توانی انجام بدهی.

وقتی می‌دانی باید وارد هیچ برنامه‌ای که ورودی جدید به ذهن وارد می‌کند نشوی.

وقتی می‌دانی موبایل را باید کنار بگذاری.

وقتی می‌دانی ویپاسانا فقط ورودی هایت را کم می‌کند و معجزه از همانجا اتفاق می‌افتد.

وقتی می‌دانی تو در درون خودت همه چیز داری.

درون خودت زنانگی را که دنبالش هستی را داری.

درون خودت جواب سوالهایت هست.

درون خودت بهترین مشاور نشسته است.

درون خودت بهترین یار و همکار نشسته است.

درون خودت بهترین پزشک هست.

بهترین دوست هست.

بهترین هم صحبت هست.

فارسی

بهترین مشاور تو خودت هستی.

همان درونت که تمام جوابها را دارد.

دقیقاً تو را راهنمایی می‌کند.

بهترین انتخاب ها را برایت دارد.

باز ذهن تو را بازی می‌دهد!

باز ذهن می‌گوید تو چیزی کم داری!

می‌گوید تو به همه نیاز داری!

نیازهای فیزیولوژیکی و جسمی و روحی ات را به رخ ات می‌کشد.

تو را به این طرف و آن طرف می‌کشد.

تو را به جواب دادن به این و آن وامی‌دارد.

تو را به نوشتن وامی‌دارد.

در حالیکه بهترین کار همان کاری نکردن است.

چیزی که ۹۹ درصد آدمها بلد نیستند.

آرام کردن ذهن.

کاری نکردن.

چیزی ندیدن.

چیزی نشنیدن.

چیزی ننوشتن!

تبریک تولد! -تیر ۱۴۰۱

ID:797

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%a8%d8%b1%db%8c%da%a9-%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%d8%aa%db%8c%d8%b1-/%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

July 8, 2022

دسته‌ها: تبریکات

برچسب‌ها: زندگی, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

تبریک تولد! -تیر ۱۴۰۱

***

چهل و اندی سال پیش پدر و مادر من دست به انتخابی زدند! نمی‌دانم چقدر انتخاب بود و چقدر اجبار! به هر حال بدن من در حال شکل گیری بود.

نقش من این وسط چه بود؟

باز هم نمی‌دانم چقدر انتخاب بود و چقدر اجبار! به هرحال من با این بدن به دنیا آمدم.

بعضی معتقد به اجبارند و بعضی می‌گویند ما خودمان پدر و مادرمان را انتخاب می‌کنیم!

هرکدام که باشد به هرحال من الان اینجا هستم! روی زمین. سوار بر این بدن!

این که بدنهای ها چقدر به هم نزدیک باشد خیلی مهم نیست! مهم این است که من و تو در این بدن در این زمان به هم متصل شدیم!

این شماره‌های سال و روز بهانه‌ای شد تا تو یاد من باشی و من یاد تو!

این اتصال اما از بعد فیزیکی نیست! شاید کیلومتر ها از هم فاصله داشته باشیم. اما در یک نقطه به هم متصل هستیم. ما در این زمان از راه این کلمات هر دویمان در این سفرِ جسم به هم متصل شدیم! این کمتر از معجزه نیست!

ما به هم یادآوری کردیم که یک جایی هست که آنجا من و تو یکی می‌شویم! با همه چیز یکی و تقریباً هیچ!

یک نقطه‌ی نانوشتنی. یک لحظه. یک سکوت. یک مبدأ. یک مقصد. در جایی که نه متولد می‌شود و نه می‌زاید! لم یلد و لم یولد!

فارسی

این اتصال و این تقارن را جشن می‌گیریم. در این لحظه. در این زمان. شماره‌ی ۱۴۰۱ خورشیدی!

شاید در جایی هم بدون زمان همدیگر را ملاقات کردیم! بدن ها از همین الان به شماره افتاده‌اند. بدنهای من و تو به زودی به جای اصلی خودشان بازخواهند گشت. به زمین. به مادر. از مادر به مادر به مادر.

این شماره یک رقم بیشتر شد. یک قدم نزدیک تر به آغوش مادر. ممنون که این را یادآوری کردی.

تا قبل از آن روز موعود من و تو می‌توانیم با هم برقصیم و این یگانگی پیش از موعد را جشن بگیریم! این فرصت نفَس کشیدن. دیدن آسمان. لمس گرمای خورشید. بازی کردن با این کلمات. نوشتن از عشق.

نوشتن از آن نانوشته‌ی نانوشتنی!

تا قبل از روز موعود هنوز فرصتی هست که ما از عشق بگوییم! از راه دور اشک بریزیم. همچون پروانه‌هایی در وصف شمع بگوییم و بشنویم. بسوزیم و بسازیم.

هنوز فرصتی هست تا نفس ها را بشماریم. تپش های قلب را حس کنیم. ببینیم این عشق وقتی بر خاک میزند چه غوغایی به پا می‌کند.

چند سالی شاید در پیش داشته باشیم. یک تبریک بزرگ مانده. تبریک تولد. تبریک مرگِ مرگ! تبریک نبودن مرگ. تبریک ماندگاری زندگی. تبریک مردن قبل از مرگ بدن. تبریک توهم مرگ. و زندگی جاودانی!

شغل رویایی-۲

ID:798

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%ba%d9%84-/%d8%b1%d9%88%db%8c%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%a2

July 8, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

2 دقیقه.

*** 2

شغل رویایی ۲

***

نوشته‌ی قبلی در مورد شغل رویایی خیلی رویایی بود! توی این یکی سعی می‌کنم کمی آن را روی واقعیت بیاورم! روی زمین!

البته این که واقعیت کدام است و رویا کدام هنوز محل بحث است.

گروهی معتقدند هر آنچه که فیزیکی نیست رویاست. هرآنچه که با حواس پنجگانه دیده نمیشود رویاست و مجازی است و غیر واقعی! ما فقط بدن هستیم و فیزیک و شیمی و بیولوژیکی!

گروهی هم معتقدند آنچه ذهن و حواس پنجگانه می‌بیند رویاست و واقعیت بسیار فراتر از آن است. آنها به انرژی هایی در جهان معتقدند و می‌گویند حتی ماده هم نوعی انرژی است. آنچه ما درک می‌کنیم واکنشهای این انرژی ها بر همدیگر است. همه‌ی ما قسمتی از یک انرژی زنده و واقعی جهانی هستیم. این زمین و جهان فیزیکی هم یک رویای کوتاه است!

این که کدام یک درست می‌گویند محل بحث ما نیست. ما می‌خواهیم بدانیم شغل ایده‌آل چیست! البته همیشه بهتراست از کل به جزء رسید. اگر کلیات را درست ببینیم جزییات خودشان درست می‌شوند!

اگر عجله نداشته باشی.

اگر ترس از گرسنگی نداشته باشی.

اگر خودت را با کسی مقایسه نکنی.

اگر سالم باشی.

اگر به درون خودت متصل باشی.

اگر درگیر نان شب نباشی.

اگر سودای نان نداشته باشی.

آن وقت کم کم به لحظه برمی‌گردی.

کم کم دید ات روشن می‌شود.

وقتی لحظه را یافتی آینده‌ی ذهنی را توهم می‌بینی.

کم کم مسیر برایت روشن می‌شود.

نیازهایت کم می‌شود.

بودن ات مهم تر می‌شود از شدن!

وقتی در این حالت باشی می‌توانی دنیای درون ات را درست کنی.

وقتی دنیای درونت درست شد کم کم جهان بیرون را تغییر میدهی!

جهان بیرون انعکاسی از درون توست. عجیب به نظر می‌رسد اما جهان بیرون درواقع در درون تو بازتولید می‌شود. جهان واقعی جهان درون توست. بیرون فقط یک انعکاس مجازی از توست.

پس برای رسیدن به شغل رویایی باید از درون شروع کرد!

ابتدا آرامش

بعد نبودن عجله

از بین بردن هرگونه مقایسه

بعد از بین بردن ترس

بعد از بین بردن ترس از آینده

اتصال به چشمه‌ی اصیل درون

اتصال به دانش ذاتی درونی و اصیل

از بین رفتن غم نان

فارسی

خاموش شدن سودای نان

خاموش شدن مقایسه های ذهن

بعد پا گذاشتن به لحظه

بعد کنار رفتن ایگو

کنار رفتن هرگونه هویت کاذب

کم کم موسیقی زندگی از درون تو شروع به نواختن می‌کند

کم کم تو ابزاری می‌شوی برای یک سمفونی بزرگ

تو قطره‌ای از اقیانوس می‌شوی

قطره‌ای که جدا از اقیانوس نیست

قطره‌ای که اقیانوس از درونش پیداست

وقتی چنان شدی دیگر لازم نیست تلاش کنی!

اقیانوس تو را می‌بَرد

تو فقط باید محو شوی

شفافِ شفاف

باید اجازه بدهی اقیانوس تو را برقصاند

گاهی موج می‌شوی گاهی هم سکون

هر دو خوب است

شاید قطره‌ای از طوفان شدی

جهانی را تکان دادی

شاید هم شبنمی شدی ساکت و آرام ولی به غایت زیبا

هردو عالی است

چه بنویسی چه ننویسی هر دو خوب است!

لینک به شغل رویایی ۱

شغل رویایی-۱!

شغل رویایی-۱

ID:799

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%ba%d9%84-/%d8%b1%d9%88%db%8c%d8%a7%db%8c%db%8c-%d9%a1

July 7, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

شغل رویایی!

***

دوستی ناشناس از شغل رویایی من پرسید. مدتی هست که چیزهایی در ذهن می‌پرورانم پس حداقل برای جواب دادن به او هم که شده می‌نویسم!

شغل چیست؟ یک فعالیتی که انجام می‌دهیم برای بدست آوردن پول و سپس بدست آوردن چیزهایی که با پول بدست می‌آید.

خوب چه می‌خواهم بدست بیاورم؟ نیازهای من چیست؟

نیاز به هوا و خورشید خوشبختانه رایگان است. می‌ماند نیاز به غذا و سرپناه! در حالت کلی غذا و سرپناه را زمین به ما می‌دهد. اما به خاطر زندگی شهری بدست آوردن غذا و سرپناه کمی مشکل شده. به هرحال شاید نیاز به قلم هم داشته باشم تا گاهی با افراد دور از خودم ارتباط بگیرم. البته نیاز به ارتباط هم نیاز اساسی ای نیست. ارتباط روحی و جسمی جالب تر از ارتباط ذهنی و قلمی است.

برای غذا و سرپناه قصد دارم کم کم به زمین نزدیک تر شوم. معامله ی مستقیم با خاک و خورشید! برای سرپناه هم می‌توانم از سنگ‌ها و درختان کمک بگیرم. یک بار هم قبلاً نوشتم «از زمین چه می‌خواهم».

کمی واقع بینانه تر بخواهم باشم یک کلبه ی آرام میخواهم برای خوابیدن و نشستن گاهی شاید با دوستی! یک مقدار پول برای تهیه‌ی غذا. هرچه غذا تازه تر و نزدیک تر به مبدا باشد بهتر. مثلاً یک زمین کشاورزی. هرچه کلبه از شهر دورتر باشد احتمالا آرام تر خواهد بود.

اما شغل! وقتی نیازهای بالا رفع شد دیگر لازم نیست مشغول باشی! حق انتخاب داری! اگر مشغول می‌شوی دیگر برای رفع نیاز نیست! برای جشن گرفتن است!

مثلاً وقتی مشغول رقص می‌شوی! تو نیاز نداری برقصی!

فارسی

وقتی موسیقی گوش میدهی!

وقتی می‌نویسی!

وقتی فقط هستی!

وقتی به چشمان کسی نگاه می‌کنی!

در تمام مثالهای بالا تو نیاز نداری مشغول بشوی!

وقتی در لحظه هستی دیگر رویایی نداری!

پس نه شغل می‌خواهی نه رویا! و نه شغل رویایی!

شاید شرایط بالا کمی رویایی به نظر برسد! اما خیلی هم دور نیست. می‌شود رویا نداشت و زندگی را لحظه به لحظه رفت. می‌شود از بودن به همان سادگی و با شکوهی اش لذت برد. می‌توان اسیر ذهن نبود. اسیر مقایسه و مسابقه نبود.

لینک به نوشته

از زمین چه می‌خواهم

زندگی شیشه‌ای

ID:800

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-/%d8%b4%db%8c%d8%b4%d9%87%d8%a7%db%8c

July 5, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

زندگی شیشه‌ای

***

حس ها می‌آیند و می‌روند. فکر ها می‌آیند و می‌روند. همین کلمات، همین نوشته‌ها می‌آیند و می‌روند. گاهی از حس هایم عکسی می‌گیرم اینجا می‌گذارم. شاید کار نادرستی است. اما گاهی کار به جایی می‌رسد که دیگر به درست و غلط فکر نمی‌کنی!

جالب اینجاست که تمام آن چیزهایی که از دیگران پنهان می‌کنیم چیزهای مشترک است. همان حس ها همان ترس ها همان داستان‌های ذهن معمولاً بین تمام ما آدمها مشترک است.

چند روزی است کمتر مدیتیتیو هستم! یعنی چند روزی است که ذهنم بیش از حد داستان بافی می‌کند! کیفیت مدیتیشن هایم کمی پایین آمده. اما این نیز بگذرد. دو چیز در مدیتیشن یاد می‌گیری. یکی گذرا بودن همه چیز است و دیگری پذیرش! حتی همین حالتی که شاید ایده‌آل نباشد را تا نپذیری نمی‌گذرد. پذیرش کلید حل مشکلات است. پذیرش رمز عبور است.

شاید به خاطر تغذیه‌ای زیادی از کربوهیدرات و لبنیات باشد! شاید به خاطر گردش سیارات و ستارگان! خیلی چیزها را نمی‌دانیم پس پذیرش کلید آن است.

در سخت ترین شرایط یک نقطه‌ی اتصال هست. یک مأوا و یک خانه‌ی اصلی یک حی و یک قیوم! یک نانوشتنی!

با یک موسیقی کوتاه، با یک نفس، با یک لحظه می‌توانی به لحظه بروی! به خانه!

یک کم موزیک پاپ ایرانی:

https://music.youtube.com/watch?v=ccDK7GVa3yk&feature=share

چگونه شاد باشم؟

ID:801

https://unwritable.org/%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d8%b4%d8%a7%d8%af-/%d8%a8%d8%a7%d8%b4%d9%85%d8%9f

July 4, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شادی

<1 دقیقه.

*** 1

چگونه شاد باشم؟

***

وقتی شیر می‌نوشم به غم گاو پشت میله‌ها فکر می‌کنم

وقتی نان می‌خورم به غم آن کشاورز

در خانه که هستم به غم آن کارگر ساختمانی عجول

و اضطراب آن مهندس می‌اندیشم

وقتی قسط می‌دهم به اضطراب آن بانکدار

وقتی لباس می‌پوشم به ناراحتی آن راننده‌ی کشتی که لباسها را از آسیا آورده

وقتی مرغ میخورم به بال بسته‌ی در قفسِ آن پرنده

وقتی ماشین برقی سوار می‌شوم به غم کارگر آن معدن لیتیوم

و وقتی به جنگل می‌روم به جای خالی آن بومی فکر می‌کنم

چگونه شاد باشم؟

غذا ها را از جای جای دنیا می‌آوریم! با استانداردهای جهانی! اما یادمان رفته باید از همین زمین زیر پایمان زندگی کنیم.

این زمین هم غذا دارد هم سرپناه!

فارسی

دیگر چه می‌خواهی؟

گنج رنج – ۲

ID:802

/https://unwritable.org/%da%af%d9%86%d8%ac-%d8%b1%d9%86%d8%ac-%d9%a2

July 4, 2022

دسته‌ها: شعرطور, صوتی و ناگفتنی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, آینده, لحظه

<1 دقیقه.

*** 0

گنج رنج – ۲

0:00 / 0:50

گنج رنج

هر وقت لذت نمی‌بری، هر وقت صددرصد شاد نیستی.

این نشانه‌ی خوبی است.

تو وظیفه داری لذت ببری. در همه حال.

هر وقت چیزی را در آینده می‌خواهی!

بدان مسیر را اشتباه می‌روی!

هر وقت نیاز به چیزی از بیرون داری!

بدان داری اشتباه می‌روی.

هر وقت از نظر ذهنی و بدنی در بهترین حالت خودت نیستی!

بدان لحظه را از دست داده‌ای.

فارسی

کار و ایگو -۲

ID:803

https://unwritable.org/%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d9%88-%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88-%d9%a2/

July 3, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ هویت، من کیستم؟

برچسب‌ها: اقتصاد, ایگویانفس, کار و شغل, کودکی

3 دقیقه.

*** 4

کار و ایگو!

—

ساعت حدود هشت صبح در جنگل های شمالی در ونکوور شمالی! اگر این کمردرد خفیف و پشه‌های سیاه بگذارند میوه ای که از جنگل و کوه و رود پیدا کردم با شما تقسیم می‌کنم!

کار راحتی نیست. داشتن مغز شیشه‌ای که هرچه درآن است را همه ببینند! اما شاید در راحتی ماشین حالا بتوانم بنویسم. بالاخره این مسیر فقط برای من نیست!

در مورد فراوانی پول فراوانی غذا و فراوانی سکس و فراوانی لذت و فراوانی لحظه میتوان گفت و نوشت. اما ظاهراً این فراوانی ها هم نانوشتنی هستند!

فراوانی هم اول در درون تولید می‌شود! بعد در بیرون! شاید خیلی عجیب به نظر برسد! برای من هم جدید و عجیب است.

برویم سراغ کار! وقتی کودک هستی از همان دو سه سالگی که شروع به رشد فیزیکی می‌کنی کم کم به خودت غرّه می‌شوی. می‌گویی عجب می‌توانم از سرسره بالا بروم. خیلی تند می‌دوم و غیره. بعد بلافاصله اطرافیان تشویق ات میکنند. برایت کف میزنند و می‌گویند در آینده می‌خواهی چکاره بشوی!

آن غرور کاذب کودکی به همراه هل دادن های اطرافیان تو را وارد یک مسابقه ی خنده دار می‌کند!

بچه که بودم اکثرا می‌گفتند میخواهیم خلبان بشویم! بعد در همان عالم بچگی چون همه چیز در عالم فیزیکی نسبی است سعی می‌کردم بالاتر و بهتر باشم! پس گفتم چه کسی بالاتر از خلبان می‌رود؟ بله فضانورد! مدتی هرکس می‌پرسید می‌خواهی چکاره بشوی می‌گفتم فضانورد و به تعجب و تحیر طرف نگاه می‌کردم و لذت می‌بردم!

داستان تقریباً همینطور ادامه داشت. شاگرد اول می‌شوی بعد از همه بهتر هستی. در کنکور هم دورقمی می‌شوی! بعد رسید به کارآموزی و انتخاب رشته! باید جایگاه اجتماعی بسازی. باید چیزهای بزرگ درست کنی! مثلا سد و پل و جاده! این شد که رفتم عمران شریف! و کارآموزی در کار ساختن سازه‌های بزرگ! سد کار

فارسی

کم کم در کشورت هم نمی‌گنجی! می‌خواهی بزرگ تر بشوی. جهانی بشوی! آرزو می‌کنی جهانی شوی!

کشورهای جهانی! شرکتهای جهانی! رده بندی های جهانی و ثروت‌های جهانی! بعد هم زمین برایت کوچک می‌شود می‌خواهی به فضا بروی و مریخ! همان کودک فضانورد یادت هست؟!

همان داستان ادامه دارد تا وقتی می‌رسی به جایی که چیزی را پیدا می‌کنی که تمام این شدن ها و بودن ها در برابرش هیچ و پوچ است! یک نانوشتنیِ بزرگ!

حتی برای نوشتنش به مشکل می‌خوری!

بعد تازه می فهمی تو هیچ کاره ای! تمام این داستان یک کارگردان بیشتر ندارد!

کارگردان و بازیگر و صحنه و فیلمنامه همه کار یک نفر است!

تو پشه‌ی روی سن هم نیستی! شاید گرد وخاکی باشی! آن هم زیاد است.

اینجا یک کارگردان هست! و دیگر هیچ!

تو هیچ می‌شوی!

روی این صحنه‌ی بازی یک هیچ تمام عیار هستی!

دو نفر دیگر سکس کرده‌اند و تو بیرون پریدی! غذا خوردی! گُنده شدی! و دوباره کوچک می‌شوی و هیچ!

این وسط کاملاً خنده‌دار و بچگانه درگیر توهم کار می‌شوی!

بازی پول و قدرت! بازی هویت های کاذب کاری و اجتماعی!

بازی گروه بندی های مختلف! لینکداین می‌سازی! نتورک می‌کنی! می‌خواهی کسی تو را به گروه خودش راه بدهد! دنبال گروهی می‌گردی که با آنها بروی شکار پول! یک تکه گوشت هم جلوی تو بیاندازند!

با دیدن تمام این بازی‌ها برگردیم به خودم! قسمت سخت داستان!

آنچه انجام می‌دهی هیچ است! حتی اگر سد بسازی! بیزینس! برند! پول! بروبیا! شهرت! سرمایه! با یک چشم به هم زدن دود میشود! نه تنها آنها دود می‌شوند! بدن ات هم دود می‌شود! همین بدنی که اینقدر ظریف و حساس است. همین بدنی که سوارش هستی! ماشین و خانه را فراموش کن! همین بدن که اینقدر به تو نزدیک است و به آن چسبیده‌ای. با آن غذا می‌خوری و سکس می‌کنی! همین بدن به زودی غذای مورچه‌ها خواهد شد! یا دود هوا! انتخاب با خودت است!

آن کاری که انجام می‌دهی چه به نظر بزرگ بیاید! چه کوچک فرقی نمی‌کند! بزرگ و کوچکی در کار نیست! تمام کارهای تو هیچ و پوچ است!

فارسی

ببخشید! اول به خودم می‌گیرم! همین نوشته! یک کاری است هیچ و پوچ! بی هدف! بی معنی! بی سر و بی ته! فقط یک سود دارد! موقتا من از آن لذت می‌برم! شاید هم تو! پس سعی می‌کنم لذت ببرم!

از بچگی کار کردن با چوب را دوست داشتم!

کارکردن با درخت!

نوشتن بازی با کلمات!

بازی با ذهن آدمها!

بازی با بدن!

با زن!

یک جای دومتری لازم دارم برای خوابیدن!

آن خوابیدن هم هرچه کمتر بهتر!

یک مقدار غذای سالم و طبیعی!

آن غذا خوردن هم هرچه کمتر بهتر!

مابقی همه باید لذت باشد!

همه شور!

همه رقص!

همه عشق!

مرگ میانه‌روی – داعش و طالبان خودمانیم

ID:804

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%da%af-%d9%85%db%8c%d8%a7%d9%86%d9%87%d8%b1%d9%88%db%8c-%d8%af%d8%a7%d8%b9%d8%b4-%d9%88-%d8%b7%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%a7%d9%86-/%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85%d8%a7%d9%86%db%8c%d9%85

July 2, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: مذهب

2 دقیقه.

*** 3

مرگ میانه‌روی – داعش و طالبان خودمانیم!

—

دور و بر ما پر است از آدمهای به شدت مذهبی! مثل داعش. مثل طالبان.

این آدمها شاید ظاهراً شبیه داعش و طالبان نباشند. ولی به شدت چسبیده‌اند به یک فکر یا یک حس!

آنها تا حد مرگ حاضرند برای آن فکر پیش بروند! این چیزی نیست جز تعریف یک انتحاریِ طالبان یا داعش!

دوستی هست که حد هایی در ذهن تعریف کرده. حد های افراط تفریط! برای خودش خطهایی می‌کشد. یک خط افراط. و یک خط تفریط! در دنیای ذهنی خودش او همیشه بین ایندوست. دیگران نه! دیگران همیشه یا درحال افراط هستند یا تفریط! یک استاندارد ذهنی برای خودش ساخته. مدام خط کش میزند. هر کسی را با معیار ذهنی خودش می‌سنجد! چپ و راست برچسب افراط و تفریط می‌زند! به دیگران و شاید هم به خودش!

من چرا این را می‌دانم؟ چون قبلاً در گذشته ای نه چندان دور من هم همینطور بودم!

دوست دیگری به ظاهر از دین اسلام بیرون آمده ولی دین دیگری دارد! در آن دین جدید واجب است ساعت ۹ برود اداره و ۵ بازگردد. مستحب است شبها ۱۰ بخوابد تا فردا بتواند اعمال را به جا بیاورد! چک حقوق اش مثل قرآن است و حساب بانکی برایش نامه‌ی اعمال! در زندگی دارایی هایش را می‌شمارد و با میزان داشته‌هایش سنجیده می‌شود! هرچه صفر بیشتر سعادتمند تر!

دوستی دیگر با اینکه ظاهری مدرن دارد هنوز با بدن خودش مشکل دارد! بدن را کثیف و سکس را بد می‌داند! از خودارضایی و سکس حرف نمی‌زند! سعی می‌کند حواسش را از جنسیت منحرف کند. سعی میکند به آن فکر نکند! سکسی بودن را جلف بودن و سبکی می‌داند. به بچه‌ها می‌گوید لک لک شما را انداخته! خلاصه با زیست شناسی ساده‌ی بدن مشکل دارد! برای سکس قوانینی محکم دارد!

فارسی

دوست دیگری حس هایی دارد که برایش هویت آورده. حسی نسبت به سگ اش دارد شبیه حسی که داعشی نسبت به خدایش دارد! هرکسی به سگ اش توهین کند اعدام می‌شود! سگ خدای اوست! از تمام موجودات زنده سگ را برگزیده! همه از سگ او پایین ترند! حتی آدمها!

دیگری انباشتی از اطلاعات جمع کرده. کتاب ها و مقالات فراوان دارد. آن ها را در مغز خودش نگه داشته. پرفسور است و اگر در مورد تحصیلات دانشگاهی حرف بزنی احساسات اش آزرده می‌شود! او مجموعه ای از مدارک و مدارج دارد. با ان مدارک و مدارج برای خودش قلمرویی را فرمانروایی می‌کند! زیردستانی دارد. هر کسی چیزی خلاف آن دانش های ذهنی او بگوید سریع باید خفه شود! باید گردن زده شود!

اما خودم!

من نویسنده!

من سطرهایی می‌نویسم!

معانی ای تولید می‌شود!

آن معانی می‌شود هویت من در آینده!

اگر کسی بگوید چرت وپرت نوشتی؛ برافروخته می‌شوم!

ناراحت می‌شوم!

دوست دارم زودتر صدایش خفه شود!

به او حمله می‌کنم!

شخصیت او را مورد عنایت قرار می‌دهم!

دنبال ایراد در او میگردم!

دیدی همه‌ی ما داعشیم! همه طالبانیم!

برای راحت کردن خیال شما بگویم!

اینها چرت و پرت است!

حداقل برای خیلی ها!

بین چرت و پرت و عالی و دقیق تمایزی نمی‌گذارم!

فارسی

تو خودت چیزی برداشت می‌کنی!

من هم یک اثر بی در و پیکر اینجا می‌گذارم!

این اثر برای زمانی کوتاه معنی دارد!

معانی در پویش مدام اند.

همه چیز تغییر می‌کند!

بیشتر گیجتان نمی‌کنم!

تو را با معنی ای که در ذهن ات ساختی تنهایت می‌گذارم!

برای تارا – مقایسه و ترس

ID:805

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d8%aa%db%8c%d8%b1-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

July 1, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عکس‌دار, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, کودکی

1 دقیقه.

*** 2

برای تارا

—

تارای عزیزم. ستاره‌ی زندگی.

امروز حدوداً ۴ سال و دقیقاً سه سال سیصد و شصت و چهار روز از پریدن بدن تو به این دنیا می‌گذرد!

امروز رفتیم پارک. دوستانت هم بودند.

دور هم پیتزا خوردیم و شادی کردیم!

تو هنوز خیلی کوچک هستی! نمی‌دانم اصلا کی بتوانی این ها را بخوانی. اما من هرروز با دیدن بدن کوچک تو شگفت زده می‌شوم. از خلق تو شگفت زده می‌شوم. یک بدن ظریف و یک انرژی خالص. نمی‌دانم کجای بدنت پنهان شده. چند روز پیش وقتی تازه بیدار شده بودی آتش زندگی را در چشمانت دیدم!

باز شگفت زده شدم. انگار آتش سرشار و عظیم زندگی از درون چشمهای درشت و عمیق تو زبانه می‌کشید.

در حال پیمودن مسیر های اولیه‌ی زندگی هستی!

خوشحالی که از زنجیرهای پارک بالا می‌روی.

خوشحالی که از بهترین دوستت کمی قد بلند تر هستی.

خوشحالی که همه‌ی دوستانت را به مهمانی دعوت کرده‌ای.

خسته می‌شوی و تعداد زیادی اسباب بازی فقط چند دقیقه تو را سرگرم می‌کند.

این داستان خیلی از ماهاست.

فارسی

امیدوارم میوه‌ی آگاهی را خیلی زود بچشی.

دنیایی که من برایت می‌گذارم دنیای تحولات بزرگ خواهد بود.

سعی می‌کنم تا جایی که جان داشته باشم در کنار تو حضور داشته باشم. اما یادت باشد همه داریم میرویم. یکی دیرتر و یکی زودتر.

مصرف پلاستیک و گوشت و زیاده‌روی های انسان بالاخره روزی اثرش را روی تو هم خواهد گذاشت.

آن روز تنها چیزی که به تو کمک می‌کند آگاهی توست.

آگاهی و توجه خالص تو.

نه پدر و نه مادر.

کاری که من بلدم این است که اول خودم را نجات بدهم! و همزمان برای تو دعا کنم.

تو تنها از شکم مادرت بیرون پریدی و من شاهد آن بودم. مسیر را هم تنها می‌روی. ما و دوستانت در کنارت تا حدودی می‌توانیم باشیم. فضیلت تنهایی را فراموش نکن. تنهایی یک فضیلت است و نه چیزی ترسناک.

من هنوز از جنگل تاریک در شب و دریای خروشان سیاه در شب می‌ترسم.

ترسهای تو را هنوز نمی‌دانم.

تنها چیزی که می‌دانم این است که لازم نیست کامل باشی. لازم نیست تمیز باشی.

شلخته باش. خاکی. شیطون. بی نظم. با غذاها بازی کن. با آب. با خاک. با کرم ها. با گل ها.

و آتش درونت را روشن نگهدار.

۱ جولای ۲۰۲۲

نویسنده؛ شاعر؛ هیچکدام

ID:806

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%d9%86%d8%af%d9%87%d8%9b-%d8%b4%d8%a7%d8%b9%d8%b1%d8%9b-/%d9%87%db%8c%da%86%da%a9%d8%af%d8%a7%d9%85

June 30, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: من کیستم ؟

<1 دقیقه.

*** 1

نویسنده؛ شاعر؛ هیچکدام!

—

نویسنده ای؟

شاعر؟

هردو!

هیچکدام!

گزینه‌ی درست را انتخاب کنید!

جواب این تست چهارگزینه‌ای هیچکدام است.

گاهی بعضی دوستان می‌پرسند که هستی و چه هستی! جواب این سوال مرا دیوانه می‌کند! شاید دیوانه بهترین تعریف باشد. برای ذهن جستجو گر تو؛ من قطعا یک دیوانه‌ام!

دیوانه تعریف خوبی است! رهایت می‌کند! هر تعریف عاقلانه ی دیگری زندانی می‌سازد برای تو! چارچوبی می‌شود! تابوتی می‌شود! تابوتی که باید تا آخر عمر در آن بمیری!

مدتی است در فکر جمع کردن کاسه کوزه هایم هستم. اینجا زیاد حرافی کردم! از بساط پهن شده ام هر که می‌خواست چیزی بردارد تا حالا باید برداشته باشد! دیگر ماندن در این شهر کلمات شاید مناسب نباشد!

شاید به شهر صدا ها و نت ها رفتم.

شاید هم به شهر بدن!

فارسی

شاید به سکوت!

بهترین شهر همان سکوت است.

آنجا درگیر معاملات نیستی!

فروختن کلمات را دیگر زیاد انجام داده‌ام.

باید شغلم را عوض کنم!

سکوت فروختن بهترین کار است!

البته اگر کسی بخرد.

این روزها سکوت کمیاب است.

اگر هم باشد کمتر خریدار دارد.

سکوت فروختن اما بهترین کار است.

هرچه سکوت بفروشم مشتری هایم ساکت تر می‌شوند!

بعد هردومان در همان سکوت شاید به همدیگر نگاه کردیم!

بعد اینطوری با هم حرف می‌زنیم ...

راز لحظه

ID:807

/https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%b2-%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

June 29, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: لحظه

3 دقیقه.

*** 4

راز لحظه!

—

امروز میخواهم یک رازی را که تقریبا آشکار شده را بیشتر آشکار کنم! راز لحظه!
البته شاید خیلی راز نتوان گفت چون این اطلاعاتی که اینجا میخواهم بدهم را خودتان از قبل می‌دانید!

حتما شما هم تحت تعلیم آموزشهای مختلف بوده اید. آموزشهای مذهبی؛ اخلاقیات؛ عرفان و غیره. حتما شما هم تا حدودی به آنها فکر کرده اید و دیدید برای شماخیلی کار نمی کند پس بهتر است همین دنیا را بچسبیم. با خودتان گفته اید بهتر است همین لذتهای دست به نقد بدن را بچسبیم. بهتر است پول در بیاوریم تا بتوانیم برای خود و خانوادمان راحتی بخریم.کیفت زندگی مادی خودمان را افزایش دهیم. خانه ی بزرگتر. مهاجرت. ماشین لوکس تر. لباسهای لوکس. همه‌ی این چیزها را میتوان با پول خرید. پس برویم دنبال پول!

حتما گاهی افسرده شده‌اید. بعد به روانشناسی فکر کرده‌اید. شاید در جستجوی شادی بوده‌اید. شاید شادی را در رفاه و روابط پیدا کرده اید! شاید در سکس یا فود! در لذت های بدنی! تمام این لذتهای بدنی خوب است. اما آخر خط نیست. جایی تمام می‌شود و باید دنبال بهتر و بیشتر باشید!
شاید کتابهای روانشناسی خوانده اید! سعی کردید مثبت فکر کنید! سعی کردید شکرگزاری کنید. سعی کردید عادتهای خوب برای خودتان ایجاد کنید!

اما راز چیست؟
تمام ادیان؛ تمام حس های خوب؛ تمام مسیر های معنوی؛ به طور خلاصه زندگی خوب و حتی آخرت خوب – اگر آخرتی در کار باشد – در یک کلمه خلاصه میشود!
ل-ح-ظ-ه

بله! اینجا یک سطر خالی گذاشتم تا خودتان لحظه را تجربه کنید. لحظه حاوی تمام خوبی هایی است که این بالا گفتم!
وقتی در لحظه باشی تمام غم ها و بدی ها از بین میرود.
در لحظه که باشی تمام اضطراب ها نابود میشود.
موفقیت در لحظه اتفاق می افتد.
شکر گزاری در لحظه است.
تمام حس های خوب در لحظه است.

فارسی

حتی مفهوم خدا در لحظه است.
لحظه شبیه یک ماهی لغزنده است که نمیتوانی آنرا نگه داری.
لحظه درحال حرکت است.
حرکت دایمی.
خداوند در لحظه حظور دارد.
خداوند در لحظه تمام هستی را خلق میکند و همزمان نابود میکند!

لحظه جایی است که ارتباط واقعی و زندگی واقعی را میتوانی تجربه کنی.
تمام خلاقیتهای بشر در لحظه تولید میشود.
تمام خوبیها از لحظه نشات گرفته.
تمام اختراعات.
تمام علم بشر در لحظه تولید شده.

لحظه خیلی ناپایدار است.
یک لحظه غفلت تو را از لحظه بیرون میبرد.
لحظه نیاز به توجه دایمی تو دارد.
تمرکز ذهن نه! توجه ساده!

تمام بزرگان تاریخ در لحظه زندگی می کرده اند.
محمد! عیسی! مولانا! حافظ! سعدی! خیام! اکهارت! سادگورو! زنده یا مرده! فرقی نمیکند!
اکسیر حیات ابدی در لحظه است!

زمان در لحظه از بین میرود.
مکان در لحظه از بین میرود.
برای ملاقات خدا باید به لحظه بیایی.

تمام اخلاقیات در لحظه هست.

تمام روشها و تکنیک هایی که بودا ها و پیامبران آموزش میداده اند برای رساندن ما به لحظه بود.
نماز راهی است برای رفتن به لحظه.
یوگا و یگانگی با جهان در لحظه اتفاق میافتد.

این نوشتن و این خواندن در لحظه اتفاق می افتد.

شعر؛ موسیقی؛ هنر همه و همه در لحظه تولید و مصرف میشود.
تولد و مرگ در لحظه اتفاق میافتد.

خداوند در لحظه است.
شاید عرش خدا همان لحظه باشد.

این ایده برای این نوشته در لحظه تولید شد.

توجه به تنفس تو را به لحظه می آورد.

فارسی

توجه به بدن همینطور
توجه به طبیعت همینطور

لحظه رایگان است
لحظه بزرگترین ثروت رایگان جهان است.

لحظه تنهاست و با همه است

در لحظه تو با جهان یکی هستی
اگر لحظه نباشد تو دوام نمی آوری

ذهن و فکر سعی میکنند تو را از لحظه بیرون ببرند
هویت های کاذب و تقریبا تمام رنج بشر بیرون از لحظه است

ناراحتی هایت همه در بیرون لحظه است
شاید هایت همه در لحظه است

وقتی در لحظه توانستی بمانی
دیگر غم وجود ندارد
دیگر ترس وجود ندارد
اضطراباتت از بین می‌رود

هرچه بیشتر در لحظه بمانی بیشتر به خدا نزدیک میشوی
بیشتر به مبدا خلقت نزدیک میشوی

سکوت مطلق در لحظه هست
تمام علم و دانش در لحظه است
خوبی ها همه آنجا پیدا میشود

گنج زندگی لحظه است
راز نامیرایی در لحظه است
لحظه همه چیز است
واقعیت لحظه است
مابقی همه توهم است

لحظه همان چیزی است که تو را زنده نگاه داشته
همان چیزی است که هسته ی جوشان حیات است
همان چیزی است که این کلمات از درونش بیرون می آیند
لحظه همان گنجی است که زیر پای توست
لحظه همان خدایی است که از رگ گردن به تو نزدیک تر است

اگر کل انسانها به لحظه بیایند زمین تبدیل به بهشت میشود
حیوانات و گیاهان همه در لحظه هستند

فارسی

یکی از راههای را که به لحظه ختم میشود انتخاب کن
شاید ورزش باشد
شاید دعا
شاید نماز
شاید یوگا
شاید سکس
شاید حس های بدن

فرقی نمیکند
از هر دری خواستی وارد شو

اگر نشد دوباره تلاش کن!
صدباره تلاش کن.
لحظه همیشه هست
لحظه نمی‌میرد
لحظه حیات جاودان دارد
لحظه همان عشق است
همان محبت جهانشمول
اگر تمام انسانها به لحظه بیایند دنیا بهشت میشود
زمین بهترین جا برای زیستن میشود
در لحظه جا برای همه ی آدمهای زمین هست

لحظه خالق این سطور است
لحظه با پایان این سطور تمام نمی‌شود

لحظه را دریاب
وقتی به لحظه آمدی یاد من باش

سعی کردم از لحظه بگویم
راز را فاش کنم
رازی که خودت میدانی!

به لحظه خوش آمدی!

موسیقی متن

https://music.youtube.com/watch?v=xB0FeXh7V_w&feature=share

کمک، توجه، مرکز جهان

ID:808

https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%da%a9%d8%8c-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87%d8%8c-%d9%85%d8%b1%da%a9%d8%b2-/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86

June 28, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, نوشتن, همسر

2 دقیقه.

*** 3

کمک، توجه، مرکز جهان!

—

در کانادا آدم‌ها کمی از هم دورند. معمولاً همه‌ی روابط در داخل بیزینس تعریف می‌شود. از تولد تا مرگ. همه چیز در یک بیزینس است. آدمها تبدیل شده‌اند به کمپانی‌های کوچک! این وسط وقتی یک مورد استثنا پیدا می‌شود مثل گنج می‌ماند! کمیاب و زیبا.

دیروز شاهد بودم یک انسان توانست کمی حال انسان دیگری را خوب کند! فقط با کمی حضور. فقط با کمی انسانیت. کمی محبت. خیلی ساده!

قول دادم وارد جزییات نشوم پس نمی‌شوم!

فقط تا اینجا بگویم که اگر به کسی کمک کنی کمک به تمام جهان کرده‌ای. خود تو هم قسمتی از همان جهانی! پس کمک به دیگری در واقع کمک به خودت است!

بگذریم. متهم هستم به توجه طلبی! نوشتن برای جلب توجه! برای کلیک! برای ویبو! متهم هستم به کیم کارداشیان بودن! متهم هستم به ایجاد ریالیتی شو! Reality Show

تا به حال ریالیتی شو خیلی ندیده‌ام! قسمت ریالیتی اش را دوست دارم؛ شو را نه! هر چیزی که رییل باشد یعنی واقعی خیلی هم خوب. تا وقتی که چیزی واقعی باشد چه بهتر که من آن را آشکار کنم! هرچه واقعیت آشکار تر شود توهم کنار می‌رود!

متهم شدم به این که مرکز جهانم! خوب هستم! من مرکز جهان خودم هستم! تو هم مرکز جهان خودت هستی! هر کدام از ما جهان را از مرکز خودمان حس می‌کنیم و درک می‌کنیم! ستون فقرات هر کسی محور جهان اوست. یعنی جایی که تمام درک و برداشت و حس ما از جهان از آن عبور می‌کند. تو از وقتی به داخل این ستون شگفت‌انگیز بدن وارد می‌شوی دنیا را همان‌جا درک می‌کنی. تمام حس هایت از جمله دیدن، شنیدن، لمس کردن، خواندن، فهمیدن، خدا، زمان، لحظه! همه چیز!

فارسی

تو جهان را از مرکزیت خودت می‌بینی! گفتم ستون فقرات و خوشحالم که ستون فقرات من تقریباً سلامت اش را بازیافت. حالا درک جدیدی پیدا کردن. حالا حتی یک غلت زدن ساده روی رختخواب برایم شگفت‌انگیز است. برایش شُکر می‌کنم. همین یکی دو روز پیش یک غلت زدت به چپ یا راست برایم غیرممکن بود! باورتان می‌شود؟! غلت زدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن! اینها همه پروسه‌های بسیار پیچیده‌ای هستند! در حد معجزه!

هزاران سلول و ماهیچه و استخوان و عصب باید درست کار کنند تا تو یک غلت ساده بزنی! تمام کائنات کار کرده تا این لحظه تولید شود! این لحظه‌ای که من در حال نوشتن باشم و تو در حال خواندن!

این معجزات کوچک و بزرگ را دست کم نگیر!

خیلی ها می‌گویند ننویس!

اما معجزه را نمیتوان متوقف کرد!

گیرم من ننویسم!

هیچ چیز نمی‌شود! گیرم این را شییر نکنم!

هیچ کس نخواند!

هیچ کلیکی نخورد!

واقعا در این معجزه فرقی می‌کند؟

معجزه در حال اتفاق افتادن است!

یا با آن میرقصی و میروی و می‌نویسی!

یا چشمهایت را میبندی و واقعیت را نمیبینی!

آن وقت آنچه میبینی همه تئاتر ذهن و احساسات است!

بهتر است این نمایشنامه ی خودساخته را تمام کنی!

بهتر است واقعیت را ببینی!

از مرکز جهانی که خودت خدای آنی!

ریالیتی شوی خداوند!

فقط تماشا کن!

فارسی

در سکوت!

در جستجوی شادی

ID:809

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%ac%d8%b3%d8%aa%d8%ac%d9%88%db%8c-/%d8%b4%d8%a7%d8%af%db%8c

June 27, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: شادی

5 دقیقه.

*** 6

در جستجوی شادی

—

با دوستی متین و قدیمی داشتیم از شادی می‌گفتیم. چه سعادتی که از شادی بگوییم و از شادی بنویسیم. قبلا کمی نوشته بودم در این لینک.

https://mymindflow.blogspot.com/2022/02/blog-post_84.html

این بار بهتر دیدم بنشینیم پای صحبت سادگورو که از شادی
می‌گویدو خودش یکی از شادترین و موثرترین انسانهاست. ترجمه زیر اصل متن به سبب رعایت امانت آمده و قابل استفاده برای زیرنویس هست. اصل ویدیو هم در این لینک هست.

https://youtu.be/IJB6tKZpZ-k

,Sadhguru: Now, we are thinking of happiness like it’s some kind of a commodity

سادگورو: امروزه ما از شادی به عنوان یک کالا یاد میکنیم.

0:14

.or some kind of an attainment. No

یا گاهی از شادی به عنوان یک دستاورد یاد میکنیم. خیر!

0:19

,When your life comes to ease, when you come to ease

زمانی که زندگی شما به صلح برسد. زمانی که به آسایش درونی برسید

0:24

.happiness is a natural consequence

شادی یک نتیجه‌ی طبیعی آسایش درونی شما خواهد بود.

0:27

.Coming to ease – what does it mean? There are many ways to look at this

رسیدن به آسایش دورنی – به چه معنی است؟ از جنبه های مختلفی متیوان به آن نگریست.

0:32

Well… because I should not say, “look inward” (Laughs)

بسیار خوب. این بار قرار نیست بگویم به درون خود بنگرید! (خنده حضار)

0:39

.you already put a condition on me

شما این محدودیت را برای من گذاشته اید.

0:43

,So, is it true that today, even medically we know

خوب امروزه حتی از نظر پزشکی میدانیم که این امر درست است که

0:48

?every human experience has a chemical basis to it

تمام تجربیات بشر پایه‌ی شیمیایی دارد!

0:53

,So, w is one kind of chemistry, happiness is another kind of chemistry

فارسی

بنابراین آنچه که به عنوان آرامش نام میبرید یک نوع ترکیب شیمیایی است؛ شادی نوع دیگری از ترکیب شیمیایی است

0:59

,joy is another kind of chemistry, misery is another kind of chemistry

لذت نوع دیگری از ترکیب شیمیایی است؛ احساس بیچارگی و استیصال هم نوع دیگری از ترکیب شیمیایی است

1:03

;agony is one kind of chemistry, ecstasy is another kind of chemistry

رنج نوعی ترکیب شیمیایی است؛ وجد و سرور هم نوع دیگری از ترکیب شیمیایی است

1:07

.every human experience has a chemical basis to it

تمام تجربیات بشر ریشه در ترکیب شیمیایی بدن دارد.

1:11

.Or, in other words, you are a very complex chemical soup

به عبارت دیگر شما یک معجون شیمیایی پیچیده هستید!

1:17

The question is only, are you a great soup, or a lousy soup? (Laughs)

حال سوال اینجاست! آیا شما یک معجون عالی هستید؟ یا یک سوپ به درد نخور؟ (خنده حضار)

1:23

.If you’re a great soup, you taste good; not for somebody, for yourself

اگر شما یک معجون عالی باشید طعمتان خوب است؛ نه برای کسی! بلکه برای خودتان!

1:28

,When you taste very good for yourself – if you sit here

اگر شما به نظر خودتان خوش طعم باشید- اگر فقط همینجا بنشینید

1:33

,if you feel extremely pleasant within yourself because the soup is great

اگر شما حس بسیار خوشایندی داشته باشید برای این که معجون شما عالی است

1:39

.then, people say you’re happy

آنگاه مردم میگویند شما شاد هستید.

1:43

.If you become very, very pleasant, people will say you’re joyful

اگر شما خیلی خیلی خوشنود باشید افراد میگویند شما سرشار از لذت هستید.

1:48

.If you become super pleasant, people will say you’re ecstatic

اگر بینهایت خوشنود باشید افراد میگویند که شما سرشار از وجد و سرور درونی هستید.

1:53

,So, to make it very simple and understandable for most people

بنابراین برای این که خیلی ساده و قابل فهم برای بیشتر افراد بگوییم

1:59

.your chemistry needs to be altered

ترکیبت معجون داخلی شما باید تغییر کند.

2:03

.The y with which we can create the kind of chemistry that you want

فارسی

یک سیستم کامل تکنولوژی وجود دارد برای این که شما بتوانید ترکیب شیمیایی ای که میخواهید برای خود بسازید

2:08

,If I teach you how to create a blissful chemistry within yourself

من به شما یاد میدهم که چطور در درون خود این ترکیب شیمیایی سرور انگیز را بسازید.

2:13

.your very chemistry is blissful, and you will be blissful

اگر شیمیایی بدن شما سرورانگیز باشد شما هم سرشار از سرور خواهید بود.

2:17

.When you’re blissful, you will no more be in pursuit of happiness

حال اگر شما سرشار از سرور باشید؛ دیگر در جستجوی شادی نخواهید بود

2:22

.That is the biggest mistake, that we are in pursuit of happiness

این بزرگترین اشتباه است. این که ما در جستجوی شادی باشیم.

2:27

.Your life has to become an expression of joy

زندگی شما باید نمودی از ابراز شادی و سرور درونی شما بشود.

2:30

,When your life is an expression of your experience

زمانی که زندگی شما تجلی ای از ابراز تجربیات شما باشد

2:35

, what you do not do, will not determine the quality of your life

فارسی

آن‌وقت آنچه انجام میدهید؛ آنچه انجام نمی‌دهید؛ هیچکدام کیفیت زندگی شما را تعیین نمی‌کند

2:41

.How you are within yourself will determine the quality of your life

این که درون خودتان چطور هستید کیفیت زندگی شما را تعیین خواهد کرد

2:44

.’I’m sorry – once again, I used the word ‘within

ببخشید یک بار دیگر کلمه‌ی درون را استفاده کردم

2:47

.But, chemistry is not within, it is still outside of you

اما این ترکیب شیمیایی هم کاملا درون شما نیست، کماکان بیرون از شماست.

2:51

,But, if you know how to make the right soup

اما اگر بدانید چطور معجون درستی بسازید

2:56

.then, being joyful is not an issue, it’s a natural consequence of that

آنگاه شاد بودن دیگر مشکلی نیست؛ این نتیجه‌ی طبیعی همان است.

3:02

So, we can teach you a technology, we can teach you a methodology

بنابراین ما میتوانیم به شما فناوری ای آموزش بدهیم، روشهایی به شما آموزش بدهیم

3:06

hich you will know how to stir the right kind of soup within you

فارسی

که با آن بدانید که چطور معجون درستی درون خود بپزید

3:14

This is what I’m calling as “Inner Engineering,” that you engineer your chemistry in such a way,

این همان چیزی است که«مهندسی درون» نام دارد، این که شیمیایی خود را طوری بسازید

3:20

that it’s blissful by its own nature, not because of something.

که در ذات خود سرشار از سرور باشد، نه به خاطر چیز دیگری.

3:24

If you think you’re going to squeeze happiness out of something or somebody, (Laughs)

اگر فکر میکنید که میتوانید شادی را از چیزی در بیرون یا از کسی استخراج کنید

3:31

you will be disappointed, because nothing will yield anything,

ناامید خواهید شد، برای اینکه از هیچکس چیزی استخراج نمی‌شود

3:36

unless you have a chemistry of blissfulness within you.

غیر از این که شما ترکیب شیمیایی سرشار از سرور برای خود ساخته باشید

برده‌ی جنسی

ID:810

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%af%d9%87%db%8c-/%d8%ac%d9%86%d8%b3%db%8c

June 27, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: جنسیت, همسر

3 دقیقه.

*** 4

برده‌ی جنسی!

—

آیا تو برده‌ی جنسی هستی؟ آیا من برده‌ی جنسی هستم؟ برده‌ی جنسی چیست؟اصلاً بردگی چیست؟ دوستی این کلید واژه را به سمت من پرتاب کرد و رفت! وقتی کسی بسته‌ای از انرژی به سمتم پرتاب می‌کند معمولاً گرسنه ام می‌شود! ناهار خوردم! خوابیدم! هنوز این واژه درونم رژه می‌رود! موسیقی می‌گذارم و با همین کمر نیمه نصفه سعی می‌کنم بنشینم تا بفهمم که برده‌ی جنسی چیست! از خودم می‌پرسم آیا من برده‌ی جنسی هستم؟ برده‌ی جنسی می‌خواهم؟ رابطه‌ی من با بردگی چیست؟ با جنسیت چیست؟

در همین شک ها و سوال‌ها به دنبال جواب هستم! اما مدتی است جواب ها را لیز می‌دهم بیرون! هر جوابی بیاید با شما هم درمیان می‌گذارم! با روح جمعی فارسی زبان جهان! شاید هم کل جهان! البته به کمک مترجم گوگل!

خوب برده کیست؟ برده کسی است که بدون تمایل درونی کاری را انجام می‌دهد! با اجبار بیرونی! مثلاً کسی با چماق بالای سرش ایستاده و از او بردگی می‌کشد! البته آنجا هم برده این حق انتخاب را دارد که بین بردگی و چماق یکی را انتخاب کند! انتخاب و آزادی هدیه‌ای از طبیعت به ماست! همیشه ما در حال انتخاب هستیم حتی اگر فکر کنیم برده‌ایم!

راستش را بخواهی تنها کسی که می‌تواند واقعا ما را به بردگی بکشاند خودمانیم! ایگوی ماست. آن ایگو هم ساخته‌ی دست خودمان است! ساخته‌ی ذهن خودمان! پس ما بیشتر برده‌ی خودمان هستیم! برده‌ی خودمان! دقیقاً. پس بردگی ای در کار نیست!

اما جنسیت چیست؟ جنسیت همان دوگانگی تعبیه شده در ماست. همان دوگانگی ای که سعی دارد یکی بشود! وقتی که گرسنه هستی! بدن تو و غذا یک دوگانه است. بدن تو و غذا سعی دارند یکی بشوند! وقتی به دنبال پول هستی! همین داستان است. وقتی به دنبال شهرت هستی همینطور! وقتی خلأ درونت را با چیزی از بیرون پر می‌کنی باز هم همین داستان است.

انگار یک دویی هست که می‌خواهد یک بشود. تمام تلاشهای ما در دنیا ظاهراً برای یکی شدن است. یکی شدن با زمین یکی شدن با نور یکی شدن با خدا! همان یوگا!

فارسی

صمیمیت در بعد بدن نوعی یکی شدن است. یکی شدنی موقتی. برای چند دقیقه بدنها را به هم می‌چسبانی! به زودی باید جدا بشوید!

یکی شدن های دیگری هم هست!

یکی شدن من و تو در خواندن!

یکی شدن من و تو در درک یگانگی!

این دو ها را می‌بینی؟ تشکیل شده از سیاهی و سفیدی! سیاهی کلمات در برابر سفیدی این صفحه‌ی شیشه‌ای! این دو ها به یک معنایی اشاره دارد! آن معنا در یک جایی هست. من گاهی با آن معنای ابدی یکی می‌شوم! بعد آن یگانگی تبدیل به هزاران دوگانه می‌شود در این کلمات! تو آن کلمات را می‌بینی! و دوباره اگر آن معنی را ساختی با آن یگانه معنای ابدی یکی می‌شوی!

سفر یگانه به هزاران وجه و دوباره یکی شدن هزاران!

خلاصه می‌خواستم به سادگی بنویسم که برده‌ی جنسی چیست! اگر از روی تمایل کاری انجام بدهی دیگر برده نیستی!

اما گاهی این زمین ما را برده می‌کند! بدن می‌خواهد با زمین یکی بشود! این بدنهای زیبا بدن من را به یکی شدن با خود فرامی‌خوانند! حوری های زمینی!

گاهی این بدن من فریاد می‌زند! می‌خواهد تکانی بخورم تا این بدن آسوده بشود.

گاهی می‌گوید با بدنهای دیگر یکی شو!

نمی‌دانم این هم مصداق بردگی باشد یا نه!

راستش را بخواهی اینجا هم همان هویت کاذب در حال کار است!

اینجا هم همان ایگو! به معنای واقعی کلمه! احتمالا این بدن هم توهم باشد! نمی‌دانم!

چیزی هست فرای این بدن!

یک یگانه‌ی مطلق!

این دوگانه‌ی بدن و جان!

این دوگانه بازی اوست!

تنها کسی که توانسته این بدن را با جان یکی کند!

فارسی

یک آگاهی مطلق! یک نانوشتنی!

من میروم آنطرف کنار آن آگاهی مطلق می ایستم!

بازی بدنها را نگاه می‌کنم!

درد های این بدن!

بدنهایی که کنار استخر لمیده‌اند!

عطش لمس دو بدن!

لمس دو دست!

پوستهایی که زیر آفتاب لخت می‌شوند!

نمی‌دانم آن نانوشتنی چطور بدن و جان را یکی کرد!

فقط نگاه می‌کنم!

مثل یک برده فقط نگاه می‌کنم!

شاید من برده‌ام!

برده‌ی یگانگی!

برده‌ی این بدن!

برده‌ی جان درون این بدن!

برده‌ای که جان میدهد برای اربابش!

برده ای که فقط نوشتن از ارباب اشکهایش را بیرون می‌آورد!

من برده‌ام!

برده‌ای آگاه!

برده‌ای که سعی می‌کند حواسش باشد!

برده‌ای که دوست ندارد زیاد حرف بزند!

فارسی

خدانگهدار عشق من! ای کمردرد

ID:811

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%d9%86%da%af%d9%87%d8%af%d8%a7%d8%b1-%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%85%d9%86-%d8%a7%db%8c-/%da%a9%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%b1%d8%af

June 26, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: سلامتی

3 دقیقه.

*** 4

خدانگهدار عشق من! ای کمردرد

—

می‌بینم کم کم داری آماده می‌شوی که بروی. حدود سی درصد از دردهایت رفته است. احساس می‌کنم کم کم می‌خواهی بروی. ای کمردرد عزیزم.

حدود سه روز هست که اینجا بودی. از مهره های کمرم وارد شدی. حالا هم تصمیم گرفتی بروی.

«خیلی ممنونم. من هیچ شکایتی ندارم. »

این جمله را از اکهارت آموختم. دیروز که باهم رفتیم بودیم بیمارستان داشتم اکهارت می‌دیدم.

دیروز سعیده پیشنهاد داد که از دکتر برای بدرقه کردن از تو کمک بگیریم. من هم بیکار بودم نمی‌دانستم چه کار کنم. یک سر رفتم بیرون. بعد رفتم بیمارستان. دو سه ساعتی منتظر ماندم. دکتر آمد و همانجا در راهروی بیمارستان یک گپ کوتاه زدیم. کمی از خصوصیات تو برایش گفتم. دکتر گفت صبر کن مهمانت خودش میرود. گفتم معجزه‌ای نداری که زودتر برود؟ گفت نه. برو تایلنول بخور و ادویل! گفتم ممنون. توی دلم گفتم سه ساعت نشستم که این را بشنوم! هشتاد تا فرم پر کردیم که دکتر بگوید برو صبر کن خودش میرود! این را که از اول می‌دانستم!

یک وقت به دل نگیری. محض بیکاری رفتم دکتر. یک وقت فکر نکنی که میخواستم تو نباشی. ناراحت نشو.

الان که داری وسایلت را جمع می‌کنی که بروی تازه می‌بینم که شاید دلم برایت تنگ شود.

توی این دو سه روز که تو میهمان من بودی من لازم نبود کار کنم. این خودش باری از دوشم برداشته بود.

ممنون که اجازه دادی از روی کاناپه پایین بخزم. توی این چند روزی که با من هستی تو تصمیم می‌گرفتی که چند میلی‌متر دست و پایم را حرکت بدهم. اگر تو بروی تمام این تصمیمات را باید خودم بگیرم. شاید اصلا یادم برود بودن تو را. شاید یادم برود راهنمایی هایت را که چطور بنشینم و چطور و با چه سرعتی

فارسی

تو کم کم می‌روی شاید بعد رفتن تو منِ فراموشکار دوباره یادم برود که عجب معجزه‌ای است نشستن! ایستادن و خوابیدن! اینها همه معجزه است.

اگر تو بروی من دوباره یک بدن نرم و بی مشکل بدست می‌آورم. دوباره مسوولیت اینکه چطور از این بدنم استفاده کنم گردن خودم می‌افتد. دست‌هایم و پاهایم اختیارشان کامل به من واگذار می‌شود. می‌دانی همراه با این اختیار، مسوولیت هم می‌آید! شاید بار آن مسوولیت بیشتر از درد حضور تو باشد.

ای کمردرد عزیزم

امیدوارم وقتی تو نیستی من قدر نشستن را بدانم. قدر ایستادن و قدر خوابیدن را.

تو که هستی به طور مداوم توجه کن را به بدنم می‌بری. اما اگر بروی دوباره من آزادی توجه بدست خواهم آورد. خیلی مسوولیت سنگینی است.

این که توجه ام را روی بدنم نگاه دارم بدون حضور تو خیلی سخت است!

این احتمال وجود دارد دوباره توجه‌ام برود به گذشته و آینده! تو که باشی حواسم به توست. تو نمیگذاری زیاد به گذشته و آینده بروم. تو نمیگذاری خیلی بدوم! دویدن های بیهوده! دویدن دنبال هویت های پوچ!

حالا که داری می‌روی قدر تو را بیشتر می‌دانم. تو مثل یک استاد خصوصی هر لحظه بدن من را تصحیح می‌کنی. با دقت تمام به من می‌گویی کدام عضوم را و چقدر جابجا کنم. تو سرعت درست راه رفتن و نشستن را به من یادآوری می‌کنی.

اما اگر بروی من دوباره به جان این بدن بی زبان می‌افتم. معلوم نیست چه بلایی سر این بدن بیچاره‌ام بیاورم. راهنمایی های تو خیلی برای من لازم است.

مثل تمام چیزها، دو سه روز که می‌گذرد من وابسته می‌شوم. کمی هم به تو وابسته شدم. اگر بروی من برای کی نامه بنویسم و شعر بخوانم!؟

دلم برایت تنگ می‌شود. وقتی تو بودی اکهارت را هم می آوردم. سادگورو را هم می آوردم. اصلا تو بهترین مخاطب من و بهترین سوژه‌ی من هستی.

حضور شگفت انگیز تو و آمدن و رفتن ات همه و همه باعث برانگیختن حس کنجکاوی من است.

ای کمردرد عزیزم

حالا که داری می‌روی برو ولی این را بدون تعارف می‌گویم شاید دلم برایت تنگ شود. درست است که گاهی از دست تو خسته می‌شوم. درست است که پیش مخاطبانم و دوستانم و دکتر و پرستار غیبت تو را می‌کنم. اما تو از همه‌ی آن‌ها به من نزدیک تر هستی. تا وقتی زنده باشم تو همین دور و برها باش. هر وقت خواستی بیا.

فارسی

چند مدت بیشتر اینجا نخواهم بود. فرصت کوتاه است. اگر بروم و این بدنم را ترک کنم دیگر تو نمی‌توانی به خانه ام بیایی. الان موقتا برای تو جا دارم.

کمرم را که خوب بلد هستی. آنجا بیا. اگر نخواستی زیر دندانهایم بیا. اصلا بیا روی فرق سرم. در چشمانم. توی زانوها. فعلاً اینها هست. جاهای دیگر هم به اختیار خودت. هرکجا خواستی سر بزن. از فرق سر تا نوک پا. منزل خودت است. هر کجا خواستی بیا. هرچقدر خواستی بمان. بودن تو خودش نعمتی است. مهمان حبیب خداست!

کمردرد عزیزم

تو هم حبیب خدایی! اصلا تو فرستاده‌ی خدایی. رسول خدا! تا الان من رسول بودم. حالا تو رسول باش. آن رسول قبلی را با حضور پررنگ خودت کمرنگ کن. تو بشو رسول. تو بشو راهنما. این رسول خیلی پرحرف است. کمی باید ساکت باشد.

کمردرد

ID:813

/https://unwritable.org/%da%a9%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%b1%d8%af

June 25, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: سلامتی

2 دقیقه.

*** 4

کمردرد

—

دست و پنجه کردن با کمردرد داستانی دارد. اگر تا به حال نگرفته‌ای خوش به حالت. اما اگر گرفته‌ای شاید بهتر درک کنی.

این کمردرد سالی یکی دوبار سراغم می‌آید. الان هم از آن نسبتاً شدیدهایش است. معمولاً دو سه روزی طول می‌کشد. بعد خوب میشود. امروز روز سوم است. امیدوارم امروز روز آخر باشد. هیچ ارتباطی تا الان پیدا نکرده‌ام. گاهی با یک خم شدن نادرست. گاهی هم با یک سکس و گاهی با یک خودارضایی جرقه‌اش می‌خورد.

زیاد ربطی به تحرک و ورزش ندارد. گاهی ورزش کند ترش شاید بکند اما مطمئن نیستم. ربطش را به تغذیه هنوز نفهمیدم. بعضی‌ها می‌گویند غذاهای سرد باعث کمردرد است. راستش را بخواهی دکترها هم نمی‌دانند. علتش را کسی نمی‌داند. بهترین فرد برای فهمیدن علت خودم هستم.

دو سه تا قرص مسکن و شیاف دیکلوفناک را تست کردم. بیفایده بود. استراحت بیفایده است. کمی پیاده‌روی و بیرون رفتن بیفایده است.

دو سه مدل کرِم مالشی روی پوست هم جواب نداد.

این درد عاجزت می‌کند. تقریباً فلج. یعنی بین خوابیدن و نشستن را نمی‌توانی پر کنی. از نشستن تا ایستادن هم نیم ساعتی کار داری.

گاهی هیچ پوزیشنی نیست. نه می‌توانی بنشینی نه می‌توانی بخوابی نه می‌توانی بایستی! یک جایی آن وسطها بلاتکلیف هستی. کج و کوله آن وسط باید بمانی. مثلا نیمه خوابیده. یا نیمه نشسته. در مسیر بین خوابیده و نشسته یک گذرگاهی هست که آه از نهادت بلند می‌کند. بین نشسته و ایستاده هم همینطور. راه درازی از نشسته تا ایستاده و برعکس باید طی کنی.

احساسی به من می‌گوید این ترجمان بی پناهی و گیجی ذهن است در بدن. یعنی وقتی جایی گیر کرده ای. نه راه پیش داری نه راه پس. آن وقت ذهن تو همین وضعیت را در بدنت تولید می‌کند.

فارسی

احساس می‌کنم نوعی عدم تعادل بین انرژی‌های بدنم باشد. نوعی مسوولیت. نوعی گیجی بین ماندن و رفتن.

همین الان که دارم می‌نویسم جایی بین خوابیده و نشسته گیر کرده‌ام. چند دقیقه‌ای مجبورم اینجا بمانم.

بعد از ماهها دیروز مجبور شدم از سعیده کمک بگیرم که آیینه قدی را بردارد. گیر کرده بودم بین زمین و هوا. ممکن بود وزنم روی آیینه بیافتد و بشکند. به سعیده زنگ زدم بیاید. آمد آیینه را برداشت. یک شیاف دیکلوفناک و یک قرص و یک لیوان آب هم آورد.

دوباره به من یادآوری شد من هنوز توان مستقل شدن ندارم. هنوز از نظر جسمی و روحی وابسته‌ام. شاید سی روز سفر دور دنیا بروم ولی روزی هم می‌شود که برای رفتن به دستشویی به زحمت و سختی می‌افتم.

خیلی سخت است و خیلی آگاه کننده. این کمردرد سالی یک‌بار به من از ضعف بدنم یادآوری می‌کند. هرچه به بدن سالمم می‌نازیدم و با افتخار سفر می‌رفتم و یوگا می‌کردم فرو میریزد. تبدیل می‌شوم به یک معلول. چیزی شبیه آن کسانی که روی ویلچر هستند. شاید حتی بدتر. روی ویلچر شاید خیلی درد نکشی.

این کمردرد ته خط را به من یادآوری می‌کند. وقتی عاجز می‌شوی از یک بلند شدن ساده. وقتی ایستادن برایت آرزوست. وقتی همین که بتوانی خودت دستشویی بروی یا غذا بخوری روز خوبی داشته‌ای!

سقف آرزوهایت میرسد به نشستن ایستادن دستشویی رفتن و غذا خوردن.

دیروز کمی خرید رفتم. رستوران رفتم و ماشین را شارژ کردم. این سه کار بزرگترین دستاورد دیروز من بود. البته صحبت های خوبی هم با دوستان داشتم. از اینکه توانستم خودم به رستوران بروم و غذای خودم را بدون کمک کسی بخورم خوشحال بودم.

به فکرم رسید برای حمل خرید ها از ماشین به خانه از سعیده کمک بگیرم. دیدم درد کمر تحملش راحت تر است تا سر و کله زدن برای راضی کردن سعیده به کمک کردن به من. آن هم وقتی سرکار باشد. خودم چرخ خریدها را توی ماشین گذاشتم و خودم در آوردم. هنوز خوشحال بودم که توانستم سیب‌زمینی سفارش سعیده را برایش بخرم.

می‌بینی چقدر سقف رویاهایت می‌تواند پایین بیاید؟ می‌بینی چقدر ایگو می‌تواند راحت خورد شود. با یک کمردرد ساده.

و من هنوز جایی بین خوابیده و نشسته گیر کردم. پروژه‌ی بعدی من نشستن است. بعد ایستادن. بعد لباس پوشیدن. بعد رفتن توی ماشین. احتمالا تماشای طلوع خورشید از داخل ماشین. این آرزوی امروز من است.

فعلاً.

آه ای کمردرد

ID:814

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%87-%d8%a7%db%8c-/%da%a9%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%b1%d8%af

June 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: سلامتی

2 دقیقه.

*** 4

آه ای کمردرد!

—

آه ای کمردرد. ممنون که چند ثانیه ساکت شدی تا من بتوانم بنویسم.

من از تو تشکر می‌کنم.

من مسوولیت تو را صد در صد برعهده می‌گیرم.

حتماً جایی راه را اشتباه رفته‌ام.

ممنونم که داری به من هشدار می‌دهی.

ممنونم که مرا کند کردی.

آه ای کمردرد!

حتماً جایی راه را اشتباه رفته‌ام.

شاید پدرانم جایی اشتباه رفته باشند. اما دست آنها از دنیا کوتاه است. الان نوبت من است. نوبت درد کشیدن من است.

آه ای کمردرد!

ممنونم که توجه مرا به خود جلب کردی.

تو ستون بدن من هستی.

فارسی

اگر تو نبودی من همچنان درحال توهمات خودم بودم.

اگر تو نبودی من همچنان درحال دویدن های پوچ خودم بودم.

آه ای کمردرد من!

ببخشید که هشدارهای تو را نادیده گرفتم.

سالهاست بی توجه ام به تو.

سالهاست به دنبال توهمات ذهنی خودم هستم!

سالهاست این‌طرف و آنطرف می‌دوم!

بدون توجه به تو. بدون توجه به بدنم.

تو ستون اصلی بدن من هستی.

من حداقل در این چند سال زندگی تمام وزنم روی توست.

نمی‌دانم چرا و چه وقت می‌آیی.

اما هر وقت بیایی قدمت روی چشم.

حتی همین الان هم اگر آمدی من نوشتن های پراکنده و حرافی هایم را قطع می‌کنم. تو فقط بطلب. تو جان بطلب.

بالاخره روزی جان من هم از درون تو بیرون خواهد رفت.هر زمانی که خواستی بیا.

آه ای کمردرد من!

تو من را آرام می‌خواهی. چشم. آرام می‌شوم. مثل کرم خاکی می‌شوم. اصلا می‌خزم. هرچه تو بگویی. هر جوری که تو بگویی می‌نشینم. اگر بگذاری راه می‌روم. نگذاری راه هم نمی‌روم. تو ستون بدن من هستی. من تسلیم توام. هنوز از بدنم خارج نشده‌ام.

ببخشید که با تو بدرفتاری کردم.

نمی‌دانم تو واقعی هستی یا توهم.

باز هم این گیجی مرا ببخش.

به هرحال تو شاید چند سالی در کنار من باشی.

فارسی

اگر مردیم با هم به زیر خاک می‌رویم.

تا آن زمان من با تو هستم.

هر زمانی خواستی به سراغ من بیا.

مسولیت پذیرایی از تو با من.

ببخش که گاهی گلایه دارم.

گاهی از حضورت دستپاچه می‌شوم.

گاهی هم شاید بی اعصابی کنم.

ببخشید که گاهی شاید ترشرویی کنم.

تو مهمان من هستی. حداقل در این دنیا.

آه ای کمردرد عزیز من!

هر چقدر خواستی بمان.

من اینجا تنها هستم. تو با من باش.

تو من را به بدنم بازگردان.

تو به من بگو کی حرکت کنم و کی نه.

تو بگو که الان تکان بخورم یا نه.

ای کمردرد عزیز من!

هرچقدر که تو بگویی می‌نویسم. اگر خسته‌ای بگو نوشتن را تمام کنم.

اگر اشتباه می‌نشینم تو به من می‌گویی. اگر پرحرفی کردم هم بگو.

اگر سکس زیادی کردم! خودارضایی! پرخوری! هر اشتباهی کردم بگو.

اگر تنبلی کردم. بی تحرکی. پر تحرکی. اشتباه زیاد دارم. تو تنها دوست صادق و صمیمی من هستی.

آه ای کمردرد من.

فارسی

از تو ممنونم.

خواستی سالی یکبار بیایی یا چند بار. انتخاب با توست. وظیفه‌ی من فقط پذیرایی از توست.

آه!

ممنون که گذاشتی کمی تکان بخورم.

این طرفی می‌توانم چند کلمه‌ی دیگر بنویسم. دیگر کم کم این خزعبلات را تمام می‌کنم. می‌آیم پیش تو.

هرچقدر خواستی بگو.

من هم فریاد می‌زنم.

آه و اوه می‌کنم.

ممنونم ای کمردرد من.

من تو را خلق کرده‌ام یا کس دیگری! نمی‌دانم.

به هرحال مسولیت تو الان با من است.

مسولیت تو را صددرصد می‌پذیرم.

ببخشید زیاد حرف زدم.

دیگر ساکت می‌شوم.

کمی موسیقی می‌گذارم و با تو تنها می‌شوم.

با هم عشقبازی کنیم.

آه ای کمردرد عزیز من.

تو همراه من باش تا هر زمان که می‌خواهی. حتی تا مرگ. اشکالی ندارد. با هم می‌میریم. احتمالا بعدازمرگ مجبوریم از هم خداحافظی کنیم. آن زمان دیگر این ستون فقرات را لازم نخواهم داشت. آن را تحویل مورچه‌ها می‌دهم. خاطره‌ی رفاقت ما شاید اما بماند. ممنونم. تو مرا در بدنم نگه داشتی. فعلاً هستم. تو هم تا هروقت دوست داری باش. فعلا با خوانندگانم خداحافظی کنم. خدانگهدار. من میروم پیش کمردرد عزیزم. ما با هم حرفها داریم. شاید او رازهایی را به من بگوید. شاید کمی از حرفهایش اشک ریختم. فعلاً می‌روم. ببخشید.

ای کمردرد عزیزم.

فارسی

باید سکوت کنم.

می‌دانم.

ببخش مرا از پرحرفی های من.

دیگر تمام.

موسیقی متن

https://music.youtube.com/watch?v=O_Ehw5UyCos&feature=share

سیزدهمین سال امضای کاغذ من و عشقم

ID:815

https://unwritable.org/%d8%b3%db%8c%d8%b2%d8%af%d9%87%d9%85%db%8c%d9%86-%d8%b3%d8%a7%d9%84-%d8%a7%d9%85%d8%b6%d8%a7%db%8c-%da%a9%d8%a7%d8%ba%d8%b0-%d9%85%d9%86-%d9%88-%d8%b9%d8%b4%d9%82%d9%85/

June 24, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, همسر

3 دقیقه.

*** 4

سیزدهمین سال!

—

دیروز بود که احساس کردم کمی مهربان تر شده‌ای. کمی هم خوشگل تر شده بودی. اگر این کمردرد بگذارد که بنویسم. من که سعی داشتم نگاهم را بدزدم که کمتر مسحور زیبایی های زنانه‌ی تو بشوم یهو یک نوتیفیکیشن گرفتم! روی موبایلم نوشته بود:

سالگرد ازدواج من و عشقم 🌹💑💫

یاد شاهرخ افتادم و آن جلسه‌ای که با او داشتیم. یک جلسه‌ی سه نفره برای حل مشکلات زناشویی! یادمه که آن سال هم تاریخ ازدواج یادم رفته بود. همان‌جا داخل جلسه روی تقویمم نوشتم که هر سال تکرار بشود. و کامپیوتر یادش نرفت. درست سر بزنگاه به من یادآوری کرد!

کامپیوتر ها با اعداد خوب هستند. من خیلی با اعداد خوب نیستم. ریاضی جزو درس‌های محبوبم نبود. فیزیک و شیمی را بیشتر دوست داشتم.

شاید ریاضی روی فیزیک و شیمی تاثیر داشته باشد! شاید به خاطر سیزدهمین سالگرد امضای کاغذ ازدواج است که احساس کردم کمی مهربان‌تر شده‌ای.

شاید هم نحسی عدد سیزده است که درست توی همین عدد سیزده هردو به باطل کردن آن کاغذ فکر می‌کنیم.

خلاصه بگویم! می‌دانم از سخنرانی های من خسته‌ای. البته من هنوز معتقدم که تو مثل اسمت سعیده هستی. یعنی دختر سعادتمند! شاید از خودخواهی من است که فکر می‌کنم تو سعادتمندی!

اما راستش را بخواهی من هنوز به فیزیک و شیمی بیشتر علاقه دارم. ریاضی خیلی نه! اعداد فقط نوعی قرارداد هستند. درست مثل همان کاغذی که امضا کردیم. فیزیک بدنی ما و تغییرات شیمی بدنی

فارسی

مثل چرخه‌هایی پوچ هست. قرارداد ها به درد دادگاه وکیل می‌خورد! آن چیزی که واقعی است حس های درون من و توست. و آن هسته‌ی زنده ی درون من و تو!

چه آن کاغذ باشد یا نباشد درون من حسی بوجود می‌آید با دیدن تو! شاید با دیدن هر زنی. و درون تو حسی بوجود می‌آید با دیدن من! شاید با دیدن هر مردی!

تا به حال دقت کرده‌ای که وقتی حالت خوب است من هم ناگهان بهتر می‌شوم؟

وقتی حالت بد است من هم بد می‌شوم!

این داستان به راحتی نشان می‌دهد همه چیز درون توست.

عشق درون توست. آن را در من جستجو نکن!

امنیت درون توست. من برای تو امنیتی ندارم!

استقلال درون توست. من نمی‌توانم آن را به تو هدیه دهم!

آزادی هم درون توست. گرچه من آزادی حق طلاق را به تو تقدیم کردم!

آزادی ای که آخوندها با زرنگی از تو می‌خواستند بگیرند! که البته خیلی هم بد نبود! به هرحال الان تو آزادی! در سرزمین کانادا! تو خیلی آزادی! با گرفتن سه شماره اما می‌توانی آزادی من را بگیری. درست برعکس ایران که من می‌توانستم سه شماره آزادی تو را بگیرم! بگذریم!

اگر این کمردرد بگذارد می‌خواستم یک کادویی را تقدیم کنم! البته قبلاً گفته بودی از قیافه‌اش خوش ات نمی‌آید. من هم چون می‌دانم خوش ات نمی‌آید و کمی هم حساسیت داری همین را انتخاب می‌کنم! یک سخنرانی ده دقیقه‌ای از اکهارت تول.

اکهارت را دوست دارم نه به خاطر قیافه‌اش. نه به خاطر فیزیک و شیمی! اکهارت درک عمیقی از زندگی دارد. افتخار می‌کنم همشهری اویم. او را دوست دارم چون وقتی نگران و مضطرب آینده‌ی روابطمان می‌شوم با چند جمله آرامم می‌کند.

آه از دست این کمردرد. اکهارت در این سخنرانی رابطه را مجدد تعریف می‌کند. اگر می‌خواهی بدانی من کجای داستانم این ده دقیقه را گوش بده. تو نیاز به ترجمه نداری. اگرچه شاید بعداً ترجمه‌اش کردم. چه از قیافه ی اکهارت خوشت بیاید یا نه من توی رابطه‌ام با تو دارم از او پیروی می‌کنم!

پس این هم کادوی سیزدهمین سالگرد امضای آن کاغذ! (که البته شاید تبدیل به کاغذ پاره بشود!) هم از قیافه‌ی اکهارت بدت می‌آید هم از سخنرانی! پس فکر کنم کادوی مناسبی برای سیزدهمین سالگرد باشد.

من تا بحال هفت هشت ده بار گوش دادم. تو حداقل یکبار گوش کن! در آرامش. اگر قیافه‌اش اذیتت می‌کند با چشمان بسته گوش کن!

فارسی

درضمن ممنون از ازخودگذشتگی که داشتی. اگر تو از اتاق خواب نمی‌رفتی من هرگز نمی‌توانستم ۱۲ شب یا ۱۲ صبح بیدار شوم! سخنرانی بنویسم و سخنرانی گوش کنم! این را مدیون ازخودگذشتگی تو هستم.

و اما لینک به سخنرانی اکهارت در مورد بازتعریف رابطه.

https://youtu.be/kulviqvrsVo

نماز در زمین غصبی کانادا

ID:816

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2-%d8%af%d8%b1-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-%d8%ba%d8%b5%d8%a8%db%8c-/%da%a9%d8%a7%d9%86%d8%a7%d8%af%d8%a7

June 23, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, وقایع

برچسب‌ها: سفر, مراقبه

3 دقیقه.

*** 4

نماز در زمین غصبی کانادا

—

یک هفته ای از اومدنم به ونکوور می‌گذره. روز اول یک خلأ در شکمم حس میکردم. بعد هم شروع کردم به خوردن غذاهای اینجا. انگار غذاهای اینجا بدنم رو سیر نمی‌کرد. سطح انرژی ام به شدت پایین اومد. میزان خوابم بالا رفته. و حالا کمردرد!

حدود یک ماه سفر با وسایل! نشست و برخاست در تاکسی و ریکشاو و اتوبوس و هواپیما! بارکشی و پیاده‌روی و یوگا! هیچکدام اینقدر باعث کمردرد نشد که خوابیدن توی خونه توی ونکوور کانادا!

نمی‌دانم! واقعیت را خوب نمی‌دانم! نمی‌دانم چرا! آیا این کمردرد من عصبی است یا فیزیکی! آیا مربوط به مشکلات درونی ام است یا مربوط به محیط بیرون!

نمی‌دانم! نمی‌دانم آیا سرزمین و مردم و انرژی آنها روی آدم اینقدر تاثیر دارد یا نه! حتی نمی‌دانم تمام این فکر ها توهم است یا نه!

فقط می‌دانم هنوز با ونکوور کانادا کنار نیامده‌ام. می‌دانم امروز کمردرد خواهم داشت. باید با ملایمت با افکارم و جسمم برخورد کنم.

می‌دانم اینجا سرزمینی نسبتاً غصبی است. در زمانی نه چندان دور مهاجران وحشی اروپا که ادعای تمدن داشتند به اینجا حمله کردند! حیوانات و درختان و آدمها همه دچار شر آنها شدند. آنها با اسلحه آمدند و ادعای مالکیت زمین را کردند. زمینی که قرنها مادر بومیان اینجا بود. مادر تمام درختان و گیاهان و ماهی‌ها بود. این متمدنین ظاهری و وحشی های باطنی اروپایی زمین را تکه تکه کردند! به جان جنگلها افتادند. بومیان را هم به صلابه کشیدند! آنها فرزندان بومی اینجا را به زور به تمدن رساندند! همانطور که مسیحیت شان مردم را به زور به بهشت می‌بُرد تمدنشان هم بومیان اینجا را نیست و نابود کرد!

فارسی

بومیان چه کردند! آنها نه اسلحه داشتند و نه توان دفاع! احتمال می‌دهم آنها رو به مادر طبیعت کردند و نفرین کردند! کار دیگری نمی‌توانستند انجام دهند. این تنها سلاحشان بود. آنها این وحشیان متمدن اروپایی و هرکسی که به دنبال آنها می‌آمد را نفرین کردند! و این نفرین هنوز مشخص است. نفرینی که باعث ناآرامی مردم این سرزمین شده. علی رغم ثروت ظاهری تا هفتاد هشتاد سالگی درحال دویدن هستند. کسی که میلیونها دلار جمع کرده می‌نالد و کسی که خرج دندانپزشکی اش را ندارد هم می‌نالد! آیا چیزی جز نفرین می‌تواند چنین کاری بکند؟ آدمها سوار ماشین‌های جدید و نو هستند! ساختمان ها نوساز و تمیز است. اما درونها خالی است! نه لبخند محبت آمیزی. نه قلب تپنده‌ای. نه خانه‌ای سرشار از گرمی. نه پیرمردی سیر از احترام! نه زنی شاد از زنانگی اش و نه مردی خشنود و مغرور از مردانگی اش. کارمندان مثل زامبی ها برنامه‌های از قبل تعیین شده را اجرا می‌کنند. اگر بمیری هم باید چند تا فرم پر کنند تا از نظر قانونی مسوول نباشند! قبل از مردنت باید فرم ها را پر کنی تا کسی از مسوول قبرستان شکایت نکند!

بچه که بودم از بزرگترها شنیده بودم زمین غصبی نماز ندارد! حالا می‌فهمم. زمین غصبی نه تنها نماز ندارد بلکه گرمی ندارد. آرامش ندارد. خانواده ندارد. زندگی ندارد. کامیونیتی ندارد. زمین غصبی هیچ ندارد.

شما اگر کسی به مهمانی دعوتتان کند و در را برایتان باز کند را مقایسه کنید با وقتی که در را با لگد می‌شکنید و وارد می‌شوید! هر دو یکی است. شما وارد آن خانه شدید! اما این کجا و آن کجا!

کمردرد اجازه حرکت راحت به من نمی‌دهد. نمی‌دانم این کدام چرخه از زندگی من است. نمی‌دانم دوری اجباری از تارا دخترم باعث این کمردرد می‌شود یا نبودن یک دوست همدل!

هنوز چیزی نگذشته دلم برای نگاه‌های سرشار شرقی ها در هند تنگ شده. اینجا کسی به کسی نگاه نمی‌کند. نگاه ها خالی است. قلب‌ها خالی است. زمین ها غصبی است. نمازها باطل. وام ها بلند مدت. ساعات کاری طولانی. دیدارها به ندرت. خیابان ها تمیز. قلب ها کثیف. ابرها تنهایند. حیوانات اسیرند. بومی ها در افسردگی. سفید ها هم در حال مردگی. سگ‌ها و آدمها در حال دویدن اند. همه مشکوک و بو کشان اند. همه ترسو. به همه چیز مشکوک!

و من این وسط میان این خانه‌های ساخته شده از بتنِ سریع و حلَب های آهنی و شیشه‌های دولایه نشسته‌ام و می‌خواهم کمی نماز بخوانم. کمی یوگا کنم. کمی تنفس. کمی آرامش. کمی سکوت.

نمی‌دانم مشکل از من است یا از این انرژی این سرزمین! نمی‌دانم خودم را سرزنش کنم یا بلیط هواپیما بخرم!

زمین خدا هنوز بزرگ است.

جنگل دارد.

دریا. اقیانوس. کوه. رودخانه.

احتمالا به همان ها بروم.

همان معبد اصلی.

معبد اصلی تمام موجودات زنده و مرده.

همان آسمان خالی.

پدر خوب، پدر بد

ID:817

https://unwritable.org/%d9%be%d8%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a8%d8%8c-/%d9%be%d8%af%d8%b1-%d8%a8%d8%af

June 22, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, مسوولیت, همسر

3 دقیقه.

*** 4

پدر خوب، پدر بد!

—

اتفاقی که دیروز افتاد! و ناگهان تمام ساختار ایگوی من لرزید! همین حالا هم کمی اعتراف کردنش برایم سخت است! اما قرارمان بر صداقت تمام بوده! پس این هم از داستان!

الان ساعت ۱۲:۳۰ شب است و من سرحال و بیدار در حال نوشتن! هنوز شاید جت لگ باشم. با جت لگ بودن خودم کنار آمده‌ام. اتفاقی که دیروز افتاد هم ناشی از همین بود. شب قبلش اصلا نخوابیده بودم. روز یکی از دوستان آمد و چند ساعتی علی‌رغم خستگی و خواب‌آلودگی من با هم گپ زدیم و از زمین و زمان شکایت کردیم! بیشتر شکایتمان از کانادا بود و ونکوور! و آدم‌های ونکوور! حتماً حقیقی در این داستان هست ولی شکایت کردن مرام من نبوده! حداقل اینطوری سعی می‌کنم!

خلاصه یعد از رفتن دوستم تقریباً بعدازظهر بود که باید کمی می‌خوابیدم! خوابیدم! حدود ۴-۵ عصر بیدار شدم. چند تا تلفن تبلیغاتی بیدارم کرده بود و من موبایلم را سایلنت کردم. حدودای ۵ بیدار شدم و با خودم گفتم یک ربع دیگر می‌خوابم بعد می‌روم دنبال تارا. قبلاً سعیده با من چک می‌کرد! روز قبل به او گفته بودم با من نیازی نیست چک کنی! چشمتان روز بد نبیند! در عالم جت لگی درگیر خواب و خیالات شدم! داشتم خواب می‌دیدم! ناگهان بیدار شدم! باورم نمیشد! ساعت ۶ از مهد کودک تارا به من زنگ زده بودند و من موبایلم سایلنت بود! درست ساعت ۶:۳۲ یعنی نیم ساعت بعد از خواب پریدم! با عجله شروع کردم به زنگ زدن به همان شماره! ای وای! تارا را برنداشته بودم! به سعیده زنگ زدم. درست ۴ دقیقه قبلش سعیده تارا را برداشته بود! با عجله حاضر شدم و رفتم دنبال سعیده و تارا! رفتیم بستنی خریدیم! سعیده برآشفته بود!

اما این از داستان بیرونی و ببینیم درون من چه اتفاقی افتاد!

ناگهان شروع کردم به سرزنش خودم! تمام آن هویتی که از پدر خوب بودن برای خودم ساخته بودم به لرزه درآمده بود! کسی داشت سرزنشم می‌کرد! می‌گفت با این همه ادعا خواب ماندی! به سرعت این اشتباه تعمیم پیدا کرد به کل زندگی ام! تمام شخصیتی که در ذهنم از خودم ساخته بودم نابود شد. سعی می‌کردم به گذشته نروم. سعی می‌کردم در زمان حال بمانم و خودم را سرزنش نکنم. کار راحتی نبود. تارا خوشحال بود. او را بوس کردم و گفتم عزیزم این دفعه ساعت

فارسی

می‌گذارم و جت لگ بودم. تارا در لحظه است. مشکلی نداشت. اما انگار سعیده از این موضوع تغییری کرده باشد! انگار خوشحال بود که بالاخره توانسته به خودش و به دیگران ثابت کند که من پدر بی مسوولیتی هستم! با هم به خانه برگشتیم. سعیده که به نظر می‌رسید حسابی انرژی گرفته شام درست کرد. با تارا خوردیم و بعد از چند ساعتی وقت گذاشتن با تارا خوابیدیم.

و حالا ساعت یک صبح روز بعد! روایت داستان من داغ و تازه!

این اتفاق خیلی به ندرت می‌افتد! شاید ده بیست سال گذشته این اولین باری باشد که خواب می‌مانم. آنقدر به خودم اعتماد پیدا کرده بودم که فقط برای پرواز هایم آلارم ساعت می‌گذاشتم. معمولاً اصلا از آلارم استفاده نمی‌کردم! رد پای ایگو را می‌بینید! اطمینان شدید به خود!

خواب ماندن دیروز من را یاد صحبت سادگورو انداخت که گفت خواب دشمن یک یوگی است. من یوگی نیستم اما مصون از خواب ماندن هم نیستم. در سیستم یوگا، خوابیدن حالتی از نبودن است! حتی پایین تر از مرگ! در سیستم یوگا با مرگ ما نابود نمی‌شویم! اما با خوابیدن چرا! من هم سیستمی ذهنی یا ایگو برای خودم ساخته بودم! پدر خوبی که از خواب نماندن خود مطمئن است!

ناگهان در اثر این اتفاق تبدیل شدم به

پدر بدی که خواب می‌ماند و دیر دنبال دخترش می‌رود!

اتفاق عجیبی بود! آنقدر که من مسولیتم را نسبت به تارا بازنگری شاید بکنم. شاید بعد از این اتفاق جور دیگری به هویت پدری خودم فکر کنم. با آگاهی از اتفاقات درونی دیروز تغییری دائمی در رفتارم و شناخت خودم احتمالا اتفاق بیافتد.

تارا این پتانسیل را دارد که معنی زندگی من راعوض کند!

تارا و تجربه‌ی مراحل رشدش به همراه رشد خودم ارزش فداکردن زمانم را دارد!

من نه پدر خوبی هستم نه پدر بد!

خوب و بد تعاریف ذهن و ایگوست.

تارا قسمتی از زندگی من است!

قسمتی از زندگی من که با سعیده مشترک است.

این قسمت از زندگی ام شاید شکل دهنده‌ی کل زندگی ام بشود!

شاید تمام آزادی ام تمام ایگو و تمام زمان و انرژی ام را آگاهانه وقف آن کنم.

تارا موجودی آزاد است.

این یک رابطه‌ی کاملاً یک طرفه از سمت من است!

تارا می‌تواند هر لحظه و هر روز من را ترک کند!

این مربوط به داستان زندگی من است!

این داستان یادم می‌ماند.

شاید یاد شما هم بماند!

شاید روزی تارا هم این را بخواند!

زن زنانگی زیبایی

ID:818

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86-%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c-/%d8%b2%db%8c%d8%a8%d8%a7%db%8c%db%8c

June 21, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: جنسیت, زنانگی

5 دقیقه.

*** 6

زن زنانگی زیبایی

0:00 / 1:50

می‌خواستم از نیازهایم برای ازدواج بنویسم رسیدم به زن! رسیدم به زنانگی! رسیدم به زیبایی!

آری من به شدت به زن، به زیبایی و به زنانگی نیاز دارم.

من به زن نیاز دارم. اولین زن مادرم هست. مادری که از زنانگی او تغذیه کردم. از شکم و سینه هایش. از درون واژن او بیرون آمدم. کاملاً فیزیکی و مادی و جسمانی! بعدهم با لبهایم به سینه هایش چسبیدم. مکیدم و مکیدم. بوسیدم. خوردم و زندگی گرفتم.

شاید چهار پنج سالم بود که زخم زبان دیگران که خرس گنده نباید بغل مادرش برود من را به تدریج از بغل اولین زن زندگی ام جدا کرد!

ده پانزده سالی در حسرت زن و زیبایی و زنانگی ماندم! با مشق و مدرسه مشغول شدم. سینه‌های بزرگ معلم دبستانم اما هنوز برای توجه ام و برای حافظه‌ام مثل آهنربا بود! چون هنوز سینه‌های بزرگ معلم کلاس پنجم از زیر مانتو یادم هست!

حدود بیست سالگی چند سال کم و بیش دوباره به بدن زنهایی دست یافتم.

بدن زنها همیشه برایم معجزه می‌نماید! شاید من مریضم اما حتی یک وجب از بدن زن می‌تواند چیزی را درون من روشن کند! یک انرژی! یک حرکت مادی یا معنوی! چیزی درونم به حرکت در می‌آید! درون شکمم شاید! شاید هم پایین تر از شکم! شاید هم بالاتر!!

نمی‌دانم آن چیست درون بدن یک زن! پوست همان پوست است! گوشت همان گوشت است. مو همان مو! معده و روده همان است! اما یک آهنربای قوی آنجاست! آن جاذبه‌ی قوی من را نسبت به بقیه‌ی چیزها کور می‌کند! فقط

فارسی

زیبایی می‌بینم! حتی باور نمی‌کنم این زن زیبا دستشویی برود! بوی بد هم بدهد! مگر می‌شود! زن ها را مثل فرشته می‌بینم! مسحور می‌شوم! چه در خیابان، چه در اینترنت!

چیزی آنجاست که من را کور می‌کند! چیزی مثل یک نور شدید! یک رایحه! حتی رایحه‌ی زن برایم جذاب است! نمی‌دانم انگار بدن زن‌ها یک بوی خاصی دارد! نمی‌فهمم شاید بدن یک زن مگر بوی بد هم می‌دهد! نوعی دیوانگی! نوعی مستی!

اما چیزی هست به نام زنانگی! زنانگی از خود زن هم عجیب تر است!

زنانگی یعنی آن انرژی شگفت‌انگیز! آن چیزی که من را می‌کشاند! آن جاذبه‌ای که من را کر و کور می‌کند!

زنانگی یعنی ظرافت! یعنی پیچش مو! یعنی ساق باریک! یعنی پوست نازک! یعنی صدای نازک! زنانگی یعنی محبت! یعنی سینه ها! زنانگی انحنای باسن است! نوک بیرون زده ی سینه ها! نرمی پوست پشت دست یا روی پا!

زنانگی از خود زن عجیب تر است. زنانگی می‌تواند صدای نازک باشد! یا مویی پریشان! می‌تواند شلوار تنگ باشد یا حتی یک جواهر! زنانگی مثل کمر باریک است! مثل راه رفتن آرام!

زنانگی پاشنه‌های بلند کفش است! نبود پاشنه‌ی زمخت پا! زنانگی می‌تواند در چیزهای دیگر هم باشد! نه فقط در زن! زنانگی می‌تواند در یک مرد باشد! زنانگی می‌تواند در یک طرح صندلی باشد!

زنانگی چیزی فراتر از زن است! زن می‌تواند خالی از زنانگی باشد! مرد می‌تواند سرشار از زنانگی باشد!

زنانگی در جوراب نازک هست! در لبه‌ی دامن! در دالبر های کنار پارچه‌های نازک! در رنگ سفید!

زنانگی همه جا هست. زنانگی در بی منطقی هست. در صدای خش دار! در لاک ناخن! در پارگی شلوار جین! نوعی بی قیدی! نوعی دیوانگی! زنانگی در پای برهنه ی یک زن هست. در منحنی های خاصی پیدا می‌شود! زنانگی عجیب و شگفت انگیز است.

زنانگی یعنی توجه به ریز ترین جزییات! یعنی بی عقلی! یعنی دیوانگی عشق!

من هنوز دیوانه‌ی زن هستم! و دیوانه‌ی زنانگی! و زیبایی را هنوز با این دو تعریف می‌کنم! شاید من مریضم! کمی دیوانه!

من هنوز رد شورت را از زیر دامن می‌بینم! و سایه‌ی بند سوتین از پشت لباس روی کمر برایم جذاب است! آری من دیوانه‌ام! زن را در حد فرشته می‌بینم! گاهی یادم می‌رود او هم انسان است که غذا می‌خورد و دستشویی می‌رود!

من هنوز معتقدم نامجو حق داشت با زنی بخوابد! من هنوز معتقدم زنانگی را ارزان می‌فروشند! هنوز دلم می‌سوزد برای زنانی که زنانگی شان را با مشتی پول معامله می‌کنند!

من زنانگی را می‌بینم. زیبایی مرحله‌ای بعد است. خیلی اوقات زیبایی در زنانگی برایم تعریف می‌شود! من حتماً دیوانه‌ام! مریض جنسی!

فارسی

عکس زنها را که می‌بینم من را می‌برد به خیالات! یاد آن لحظات روحانی می‌افتم! لحظات روحانی غلتیدن در بدن زن! لمس کردن! و عطش آرامش! و گسترش یافتن در بعد فیزیکی و جسمانی!

اصلا بدن من با دیدن یک زن گسترش می‌یابد! من مریضم! دوست دارم گسترش پیدا کنم تا اعماق بدن اش! و برای لحظاتی از خود بیخود بشوم! حتی برای چند لحظه هم که شده با او یکی بشوم! نوعی یوگا!

و بعد هم دیگر طاقت نمی‌آورم! ارگاسم! آن لحظه‌ای که دیگر اختیار بدنت دست تو نیست! یک کسی شاید خود خدا اختیارت را بدست می‌گیرد! آن سلول‌های کوچک حاوی اسپرمهای دیوانه را پرتاب می‌کند! تو هم همراه آن اسپرم‌ها می‌روی به داخل گرمای واژن! و آنجا کم کم می‌میری! مرگی لحظه‌ای را تجربه می‌کنی! ناگهان برمی‌گردی به این جهان! سست و بیحال! می‌شوی همان کودکی که قرار است نه ماه دیگر از واژن بیرون بپرد! درست مثل همان کودک نیاز به نوازش و لمس سینه های زن را داری! می‌خواهی چشمهایت را ببندی و فقط از پستان‌ها تغذیه کنی! انرژی زنانگی بنوشی! تا دوباره جان بگیری! تقریباً مرده‌ای! تنها چیزی که زنده‌ات میکند همان زنانگی است که تورا کشته!

زنی باید تو را نوازش کند! از سینه‌هایش به تو محبت بنوشاند! شاید دوباره قدرت گرفتی و مرد شدی! یک بار چرخه‌ی زندگی و مرگ را روی بدن زن تجربه می‌کنی! تمام اضطراباتت با اسپرم‌ها بیرون می‌ریزد!

عرفا می‌گویند تو به کسی نیاز نداری! تو به زن نیاز نداری! تو می‌توانی در ارگاسم دائمی باشی! بسیار هم خوب!

میگویند لذتی هست بالاتر از لذت زن! چیزی بهتر از زنانگی! اما مگر می‌شود چیزی باشد به شگفت‌انگیزی زن!؟

زیبایی شاید از زنانگی فراتر برود!

زیبایی همان چیزی است درون من است! همان درک کننده‌ی زن! همان درک کننده‌ی زنانگی! همان نانوشتنی!

آنجا جایی درون من کسی هست که هم مرد است هم زن! او هم زیبایی زن را می‌بیند هم زیبایی مرد را!

مرد هم زیباست! با آن بدن تراشیده و تمیز! آلت جنسی مرد هم زیباست! حتی شاید زیبا تر از زن!

یک گل، ظریف تر از زن است! ابرها نرم ترند از بدن زن. نفس ها حساس ترند. آب روان تر است. آتش گرم تر است.

زن شاید جرقه‌ای باشد اما آتش درون خود من است.

زن ها شاید با زیبایی شان بدن مرا بلرزانند! اما این بدن من است که می‌لرزد! و چیزی در من هست به غایت ظریف تر از بدن هر زنی!

یک زیبایی بزرگ تر!

یک درک کننده‌ی زیبایی!

یک سازنده‌ی زیبایی!

اوست که مرا دیوانه کرده!

و مریض!

و من مریض هنوز دنبال زن می‌گردم و زنانگی!

شاید تا چند سال دیگر جسم من دیگر دنبال جنس زن نرود!

شاید زنانگی خودم آنقدر بشود که هر زنی در مقابل آن زمخت به نظر برسد!

اما زیبایی را نمی‌دانم!

نمیدانم چقدر می‌توان زیبا شد!

آیا می‌شود به اندازه‌ی سکوت زیبا شد!

فرزند ناقص الخلقه–جوشن کبیر

ID:819

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d8%b2%d9%86%d8%af-%d9%86%d8%a7%d9%82%d8%b5-%d8%a7%d9%84%d8%ae%d9%84%d9%82%d9%87-/%d8%ac%d9%88%d8%b4%d9%86-%da%a9%d8%a8%db%8c%d8%b1

June 21, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, خانواده،ازدواج, خدا, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

فرزند ناقص الخلقه-جوشن کبیر

—

گاهی یک نوشته خودش مرتب و منظم در نهایت سادگی می‌آید! گاهی هم مثل این نوشته یک کودک ناقص‌الخلقه است. کودکی که هنوز معلوم نیست چه شکلی از کار درمی‌آید!

چند روزی در ونکوور گذشت. گروهی را دیدم که کندالینی بالا می‌آوردند! مسترشان گفت حرارت ات زیاد است! گفتم خوب! گفت باید حرارت بدن ات را کم کنی!

گفتم چند روزی است رابطه‌ی جنسی نداشته‌ام! کمی یوگای بدنی انجام داده‌ام! گفت فقط راه ما را برو! بقیه را کنار بگذار!

در این چند روز وقتهایی که می‌توانستم با تارا کمی نزدیک شدم. اینجا نه تنها آدم بزرگ‌ها سرکارند بچه‌ی خودت را هم به سختی می‌توانی پیش خودت نگه داری! جامعه از تولد تا مرگ؛ وقتت را برنامه‌ریزی کرده! از یک جعبه به جعبه‌ی دیگر ! تا جعبه‌ی آخر که تابوت چوبی شیکی است که به آرامی در جعبه‌ای دیگر می‌گذارند تا زمین آلوده نشود!

با سعیده کماکان در سکوت!

کمی درگیر کارهای اقتصادی اداری!

و کلنجار رفتن با این سرزمین جدید!

از وقتی به ونکوور آمدم دلم برای غذاهای تازه و گیاهی مرکز یوگا تنگ شده.

این نوشتن های پراکنده هدفی ندارد! نوعی تخلیه‌ی روانی!

در مورد روز پدر حرف دارم!

فارسی

پدر جسمی و پدر معنوی!

پدر جسمی شدن آسان است! کافی است اسپرم را در جایی بکاری! اما پدر معنوی داستان دیگری است! همه می‌توانند پدر معنوی باشند! شاید من هم پدر معنوی شدم! فعلا بین پدران معنوی در نوسانم!

گاهی اکهارت گوش می‌دهم گاهی سادگورو می‌بینم! گاهی هم متوسل می‌شوم به خود خدا! خدای فرضی! خدا که نه! خدا کلمه‌ی جالبی نیست! گاهی متصل می‌شوم به نانوشتنی!

دعای مجیر نامجو را گوش می‌دادم. یاد دعای جوشن کبیر افتادم. شاید روزی از دعای جوشن کبیر نوشتم. از آن هزار صفت! هزار صفتی که به آن نانوشتنی نمی‌چسبد! به ماها شاید بچسبد! اما حتی هزار صفت هم ردیف کنی هیچکدام به او نمی‌چسبد!

تکه هایی از این دعا :

»

(1) تورا به حق نامت ای خدای بخشنده و مهربان، ای بزرگوار، ای برپا دارنده بزرگ ، ای قدیم ای دانا ای بردبار ای فرزانه (تو معبود منزهی از آتش دوزخ به تو پناه میبرم که پناه دهنده بی پناهانی) یا (منزهی تو ای که معبودی جز تو نیست فریاد فریاد بِرَهان ما را از آتش ای پروردگار من)

(۲) ای آقای آقایان ای اجابت کننده دعاها ای بالا برنده مرتبه ها ای صاحب هر نیکی ای آمرزنده گناهان ای دهنده خواسته ها ای پذیرنده توبه ها ای شنونده صداها ای دانای اسرار پنهانی ای برطرف کننده بلاها

(۳) ای بهترین آمرزندگان ای بهترین گشایندگان ای بهترین یاران ای بهترین حاکمان ای بهترین روزی دهان ای بهترین ارث بران ای بهترین ستایشگران ای بهترین یادکنندگان ای بهترین فرو فرستندگان ای بهترین احسان کنندگان

(۴) ای که عزت و زیبایی از آن توست ای که نیرو و کمال از آن توست ای که پادشاهی و جلال از آن توست ای که بزرگ و برتر تنها توئی، ای پدید آرنده ابرهای سنگین ای مکافات کننده ای حساب کش اعمال ما ای کیفردهنده سخت و پاداش دهنده خوب ای خداوند قلم و اندیشه

(۵) خدایا تو را بحق نامت که مهرپیشه ای نعمت بخشی پاداش دهنده ای دلیل و راهنما ئی سلطانی خوشنود ی آمرزنده ای منزهی یاوری صاحب نعمت و اهل بیانی

(۶) ای که هر چیزی در برابر عظمت وجودت فروتن هست ای که هر چیز در برابر قدرت تو تسلیم گردیده است ای که هر چیزی در برابر عزت و شوکتت ناچیز گشته است ای که هر چیز در برابر هیبتت خاضع گردیده ، ای که هر چیزی در برابر قدرتت فرمانبردار و مطیع گردیده، ای که قدرت تو کوهها را از دل زمین بیرون کشیده است ای که به امر تو آسمانها برپا گشته است و کرات به اذن تو در مدار خود مستقر گشته ، ای که رعد به لطف و احسان تو غرّش زند، ای که بر مخلوق خود هیچ ستمی نکند.

«

فارسی

و همینطور تا صد پاراگراف ادامه پیدا می‌کند. انصافاً از متون زیبای زبان عربی است. لینکش را پایین می‌گذارم. انصافاً خدایی که تصویر کرده خدای جالبی است. من بدم نمی‌آید این خدا را بپرستم! در پاراگراف چهار می‌گوید خداوند قلم و اندیشه! البته ترجمه از عربی به فارسی کمی از زیبایی آن می‌کاهد ولی یک دور دعارا بخوانید. عاشق آن خدا می‌شوید! شاید من هم روزی توانستم آن هزار صفت را پیدا کنم!

متن دعا به شدت موزون و آهنگین است. می‌دانم از کلمه‌ی خدا و هرچیزی که به عربی باشد یا مرتبط به اسلام شاید متنفر باشید! اما این خدایی که اینجا در این متن ساخته شده خدای عجیبی است! خیلی نزدیک به همان نانوشتنی خودم!

با این که ظاهراً مسلمان نیستم اما این قسمت از ادبیات اسلامی برایم بسیار جذاب است. آنقدر جذاب که با اجازه می‌روم کمی بیشتر در آن هزار صفت شنا کنم!

فعلا!

لینک منبع ترجمه‌های دعای جوشن کبیر

http://www.iranhafez.com/دعا/جوشن-کبیر/

https://www.erfan.ir/mafatih48amp/دعای-جوشن-کبیر-کلیات-مفاتیح-الجنان-با-ترجمه-استاد-حسین-انصاریان

فارسی

فضای مجازی

ID:820

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b6%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%ac%d8%a7%d8%b2%db%8c

June 19, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ذهن

2 دقیقه.

*** 3

فضای مجازی

—

دوستی از فضای مجازی پرسید! نمی‌دانستم! دو سه روزی صبر کردم. تا الان که دیگر نتوانستم صبر کنم. از داخل وان حمام برایتان می‌نویسم! به یاد باباطاهر عریان! سعی می‌کنم عریان بنویسم!

خوب ببینیم فضای مجازی چیست!

فضای مجازی در برابر فضای حقیقی! ببینید من الان از داخل فضای مجازی برای شما می‌نویسم. شما هم از فضای مجازی این ها را می‌خوانید! فضای مجازی اینترنت! فضای مجازی قلم! فضای مجازی اندیشه و فکر!

پس فضای حقیقی کجاست؟ فضای حقیقی آنجایی است که این اشکال و حروف و کلمات تبدیل به معنی می‌شوند! آنجا جایی درون شماست! این کلمات آنجا تبدیل به معنی می‌شوند. معنی حقیقی! این حس و معنی که در لحظه تولید میشود درون من و درون شما دیگر مجازی نیست. حقیقی است. همانجایی که همیشه بوده و هست. چیزی نانوشتنی!

اما من مجبورم از این فضای مجازی استفاده کنم برای نشانه رفتن به فضای حقیقی!

پس این فضای مجازی چیز اصیلی نیست. لازم نیست از آن بترسیم. یا از آن فرار کنیم. یا به آن بچسبیم!

این فضای مجازی که ادامه‌ی ذهن جمعی ماست مجموعه ای از تاثیرات ذهنی است. تاثیرات ذهنی می‌آیند و می‌روند. حقیقت جای دیگری است.

قلم به خودی خود ارزشی ندارد آن معنایی که می‌سازد حقیقی است!

قلم می‌تواند چوبی باشد یا شیشه‌ای! مثل همین قلم و کاغذ شیشه‌ای که همین الان دست من و شماست.

ذهن و اندیشه را نمی‌توان متوقف کرد. نمی‌توان سانسور کرد. نمی‌توان درست و

فارسی

فضای مجازیِ ذهن بشر که نمودی در اینترنت پیدا کرده هم مستثنی نیست. نمی‌توانی اندیشه را درست و غلط بنامی و قسمتی از اندیشه را سانسور کنی!

در این فضای مجازی هر کسی فکر و تاثیری می‌گذارد و می‌رود!

شاید کسی دوست داشته باشد از تجربه‌ی رابطه‌ی جنسی خودش بگذارد! و کسی هم از دیدن آن لذت جسمی ببرد! و این می‌شود تمام صنعت پورن اینترنت! نمی‌توانی بدن را سانسور کنی! اگر با بدن بجنگی خودت نابود می‌شوی! باید نگاهش کنی! از این بدن و از همین جنسیت برای آگاهی به همین بدن استفاده کن! از بدن و جنسیت فرار نکن! آن را سانسور نکن! آن را فیلتر نکن! هر چه فیلتر کنی شدیدتر به سراغت می‌آید!

درست و غلطی وجود ندارد. فضای فکر و اندیشه به حرکت خودش ادامه می‌دهد! تو فقط می‌توانی شاهد باشی! از فضای حقیقی درونت به این فضای مجازی نگاه کن.

این نوشته‌ها را هم که از فضای مجازی ذهن به تو رسیده هم درست و غلط نکن!

این نوشته‌ها فقط جهتی را نشان میدهد به فضای حقیقی درون تو!

همان فضای حقیقی نانوشتنی!

چه جوان هستی چه پیر فرقی نمی‌کند! تو از آن فضای حقیقی به یک اندازه سهم داری!

می‌توانی به آن بپیوندی!

فضای مجازی ذهن را، فضای مجازی اینترنت را، قلم را، کلمه را فقط شاهد باش!

آن را محدود نکن!

درست و غلط نکن!

ده فرمانی وجود ندارد!

ذهن به هرجایی می‌رود!

بدون کنترل تو!

فزرندت هم همینطور!

شاید سراغ هر کسی برود!

تو به حقیقت خودت متصل شو!

فارسی

از آن حقیقت درونت انرژی ای به کل جهان منتشر می‌شود!

آن انرژی هرچه مجازی باشد را می‌سوزاند!

در نهایت فقط یک حقیقت می‌ماند!

یک حقیقت حقیقی غیر مجازی زنده!

یک سکوت!

یک پایان!

چگونه غُد نباشیم!- حل بحران هویت

ID:821

https://unwritable.org/%da%86%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d8%ba%d9%8f%d8%af-%d9%86%d8%a8%d8%a7%d8%b4%db%8c%d9%85-%d8%ad%d9%84-/%d8%a8%d8%ad%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa

June 19, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: همسر

4 دقیقه.

*** 5

چگونه غُد نباشیم!- حل بحران هویت

—

حتی دیکته‌ی غد رو مطمئن نبودم که قُد هست یا غد! خلاصه چون غد نیستم رفتم گوگل کردم. هردو استفاده شده ولی غالب غد هست! پس با غد میریم جلو!

راستش رو بخواهید من غد بودم. سالها هم با آدمهای غد زندگی کردم! پس دیگه فکر کنم موقع‌اش هست که یه چیزی در مورد غد بنویسم! اگر قسمت شد ایشالله غدیت خودم رو کنار بگذارم!

یه روز یه یارو مثلا ملانصرالدین داشت از تهران می‌رفت مشهد! پیاده! همون اوایل راه که از تهران کمی دور شده بود پاش گیر کرد و خورد زمین! بنده‌ی خدا تا خود مشهد سینه‌خیز رفت!

خوب این داستان یک آدم غد هست! حالا بیایید تحلیل اش کنیم! تحلیل شخصیتی از اون نوعی که روانشناس ها ساعتی فلان قدر می‌گیرند براتون انجام میدن!

توی قهرمان داستان ما چند تا المان هست!

۱- چسبیدن به گذشته

۲- مهم بودن قضاوت دیگران

۳- یادم رفت! شاید بحران هویت!

حالا یک و دو رو بریم ببینیم چی میشه! اولین مورد مشخص در یک غد چسبیدن به گذشته هست. یعنی هرچی قبلاً بوده ادامه میدیم! با تمام قدرت! مثال!

مثلا اجداد ما اینجوری بودند پس من ادامه میدم!

فارسی

مثلا قبلا من این کار و کردم پس ادامه میدم!

مثلاً من قبلاً یه سبْکی می‌نوشتم پس همون و ادامه میدم!

مثلا من شصت سال پیش یه چیزی گفتم! همون و ادامه میدم!

من خوردم زمین پس ادامه میدم و سینه‌خیز میرم!

نوعی بحران هویت اینجا دیده میشه. وقتی هویتت خالی باشه. وقتی چیزی برای بودن در لحظه نداری. وقتی نمی‌دونی کی هستی. می‌چسبی به گذشته. مثلاً اجداد تو بت پرست بودند یا اسلام پرست! پس تو هم چون نمی‌دونی بت پرست هستی یا اسلام پرست پس همون مسیر اجدادت رو میری!

البته غد بودن خودش یک نوع بت پرستی هست! یک نوع مُردگی به جای زندگی!

یعنی یه چیزی در گذشته رو برمی‌داری، اون رو مثل یک بت ثابتش می‌کنی! بعد همون رو ادامه میدی! یعنی یک بتی رو از گذشته برداشتی و می‌پرستی!

این بت می‌تونه شخصیت قبلی تو باشه!

حتی بادی لنگوییج ات باشه!

این بت می‌تونه تصمیم های گذشته‌ات باشه.

می‌تونه ترجیحات گذشته‌ات باشه!

هر چیزی میتونه باشه! هر چیزی که از گذشته آوردی و داری تکرارش می‌کنی یک بت هست و کار تو بت پرستی! یک آدم غد بت پرسته!

یک آدم غد به جای اینکه در لحظه و با جریان زمان حال جلو بره بت های گذشته رو مدام میاره توی لحظه! اون با تمام شدت این بت ها رو که از گذشته ساخته می پرسته!

ملانصرالدین یادتونه؟ وقتی افتادی زمین می‌تونی در قدم بعدی بلند شی! بلافاصله میتونی بلند شی! میتونی عبور کنی! می‌تونی بگذری! بچه‌ها غد نیستند! هزار بار هم که بیافتند زمین با خوشحالی تمام بلند می‌شوند! حیوان ها هم غد نیستند! غد بودن مختص ما آدمهاست! آدمهای غد! آدمهای گذشته پرست! آدمهای بت پرست! آدمهای مرده پرست!

المان سوم تو داستان ما هویت هست! وقتی دنبال هویت هستی یکی از راهها برداشتن هویت گذشته هست. یعنی قبیله و خانواده و گذشته‌ی خودت رو برمی‌داری و با اون یک هویت توهمی می‌سازی!

ما اصالتا این جوری هستیم!

خانوادگی ما فلانیم و بهمان!

تو قبیله‌ی من همه نصف دودول بچه رو می‌برند پس من هم تکرار می‌کنم!

من شصتاد سال پیش رنگ سبز دوست داشتم هنوز هم سبز می‌پوشم!

بحران هویت رو می‌بینید؟

تلاش برای کسب هویت از گذشته رو می‌بینید؟!

مورد بعدی ترس از قضاوت دیگران هست! بعضی ها با خودشون هم غد هستند! اما غد بودن بیشتر در ارتباط با دیگران اتفاق می‌افته. ملانصرالدین یادتونه؟ اگر شرایط غد بودن خیلی شدید باشه حتی وقتی تنها هم هستی غد هستی! با خودت هم لج بازی می‌کنی! با خودت هم درگیری! مثلاً در حالت غد بودن خفیف وقتی ملانصرالدین افتاد زمین اگر کسی اون دورروبر نبود پا می‌شد! اما وقتی دیگران دارند نگاهت می‌کنند گاهی بیشتر غد میشی! یک وجه این داستان ترس از قضاوت دیگران هست!

این هم دوباره ریشه در بحران هویت داره. وقتی از درون هویت نداری! طبیعتاً به دنبال کسب هویت از دیگران هستی. نظر دیگران در مورد تو میشه هویت تو! تصویر خیالی تو در ذهن دیگران میشه هویت کاذب تو!

برای همین هم هست که دست به عمل جراحی زیبایی می‌زنی! یا پروفایل های رنگارنگ آنلاین درست می‌کنی! برای این که یک هویت خیالی بسازی! کجا؟ در ذهن دیگران! اینجاست که اگر یکی بهت بگه چقدر زشتی دچار بحران هویت میشی! یا اگه یکی بگی خوشگلی تا سه روز شنگولی!

برگردم به خودم!

اگر کسی بگه به به! عجب نویسنده‌ی حاذقی! قلم ات به غایت زیباست!

یا یکی دیگه بگه

لطفاًچرت و پرت ننویس! این یک کار و نکن! ننویس!

یه لطفی به خودت و جهانیان بکن و ننویس!

در هر دو صورت اگر من برای دیگران می‌نوشتم یا دنبال هویت بودم از این نظریات دیگران دچار نوسان می‌شدم! معمولاً اگر کسی اینجوری بگه یه لبخندی می‌زنم و ادامه میدم! چون به دنبال هویت نیستم! در مورد هویت نویسنده قبلاً نوشتم!

دیدی! همین الان من داشتم ریفر می‌دادم به گذشته! یعنی نوشته‌ای که در گذشته نوشتم به نام «هویت نویسنده» اگر همین چسبیدن به گذشته ادامه پیدا کنه من هم می‌شم یک بت پرست غد! راستش فقط از روی تنبلی و جهت روشن شدن موضوع ارجاع دادم! چون دوباره حال ندارم همه رو از اول بنویسم! پس برید هویت رو سرچ کنید و بخونید! مرسی! اه!

خوب فعلا تا اینجا سعی کنیم غد نباشیم!

فارسی

بت پرست نباشیم!

دنبال هویت اصلی خودمون باشیم!

در لحظه زندگی کردن رو تمرین کنیم!

پرحرفی نکنیم!

بای!

مراقبه با کلمات-دستاورد سفر

ID:822

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-/%d8%af%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%88%d8%b1%d8%af-%d8%b3%d9%81%d8%b1

June 18, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

مراقبه با کلمات-دستاورد سفر

—

چند روزی هست که از سفر برگشتم. امروز تقریباً روز سوم هست. یکی از چیزهایی که در مورد سفر دوست دارم حس زمانی هست که برمی‌گردی. وقتی برمی‌گردی به نقطه‌ی اول ظاهراً هیچ چیز تغییر نکرده اما تو تغییر کردی. یه حسی شبیه این که تو از محیط قبلی خودت جلو تر رفتی. محیط قبلی ثابت مونده ولی تو تجربیات جدیدی بدست آوردی.

توی این چند روز چندین نفر از من پرسیدند که «خوب دستاورد سفرت چی بود»! یا نتیجه‌ی سفرت چی بود! سوال جالبی بود که جواب دقیقی نداشتم.

راستش رو بخواهید زندگی دستاوردی نداره. حداقل دستاوردی که ذهن بتونه بفهمه نداره.

وقتی کسی می‌میره آدمها سعی می‌کنند دستاورد بسازند. مثلا میگن دستاوردش ساخت فلان مدرسه‌ی خیریه بود یا پرورش چند فرزند!

اما زندگی دستاوردی نداره که ذهن بتونه بفهمه یا توضیح بده یا اندازه گیری کنه.

زندگی یک تجربه هست.

هرچه تجربه درونی غنی تری داشته باشی زندگی غنی تری خواهی داشت.

سفر بیرونی هم چون تو رو مجبور به سفری درونی می‌کنه باعث غنی شدن تجربه‌ی زندگی میشه!

دوست دیگری پرسید بهترین تجربه‌ی سفرت چی بوده! دوباره ردپای ذهن اینجاست. طبقه بندی. تعیین تجربه‌ی بالاتر و پایین تر.

سازوکارهای ذهن کم کم داره برام واضح تر میشه.

اگر با ذهن بخوای به دستاورد زندگی فکر کنی نتیجه‌ای جز پوچی نخواهی گرفت.

زندگی، سفر و حتی همین نوشته!

اینها هیچ دستاوردی ندارند! اینها از جنس تجربه هستند!

یا تجربه می‌کنی یا نه.

یک تجربه‌ی رقص پوچ در زمانی کوتاه!

شاید این نزدیک ترین تعریف باشه.

نوشته‌های مرتبط با ایران

ID:823

/https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86

June 17, 2022

دسته‌ها: کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

<1 دقیقه.

*** 0

ایران

—

نوشته‌های مرتبط با ایران

آنچه بر سر ما آمده

دیکتاتوری – دانستن – سکوت

لطفن تکون بخورید !

یه چیزی واسه افتخار کردن

برای ایران

موسیقی سلام فرمانده! – دلدادگی

زندگیِ خوب

سفرایران

جنگجویان طالبان و داعش ما

شناخت جایی که در آن به دنیا آمدم و خودم

دانستن حقوق

چه باید کرد؟

بالاخره بازگشت

فارسی

ایرانی ها کاری بکنید

باز جنگ

درون یا بیرون

ID:824

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86-%db%8c%d8%a7-/%d8%a8%db%8c%d8%b1%d9%88%d9%86

June 15, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

درون یا بیرون؟

—

از هند پرواز کردم به لندن. از همان بالا معلوم بود. خانه های نامرتب هند در برابر خانه‌های مرتب انگلستان. از بالا که دیدم تحسین کردم. با خودم گفتم اینها که از بالا اینقدر مرتب زمین را درست کرده‌اند حتما آن پایین عالی است! همان اشتباه همیشگی. همان انگیزه‌ای که برایش مهاجرت کردم.

وقتی در لندن فرود آمدیم حدود ۱۸ ساعت زمان داشتم. یک خانه رزرو کردم و سوار اتوبوس دوطبقه شدم که هم گشتی بزنم و هم شب به خانه‌ی مرتب خودم برسم! هوا داشت کم کم سرد و تاریک میشد و حدود ۱۲ ساعت پرواز آثارخستگی اش رو روی من نشون میداد.

کمی نگران توی اتوبوس بودم که پیغام داد کنسله! فقط به خانم‌ها کرایه میده! خلاصه با اینکه پول رو کامل داده بودم قبول نکرد و من موندم بی جا! با بغل دستی ام صحبت کردم یه هتل رو نشونم داد رفتم گفتند پره! یه ماشین گرفتم دو سه تا هتل دیگه رو هم چک کردم همه پر بود! هوا داشت سرد میشد و من لباس گرم نداشتم پس مطمئن ترین جا فرودگاه بود. یه ماشین گرفتم اومدم فرودگاه و دارم از توی فرودگاه براتون می‌نویسم. بقل دستی ام توی اتوبوس گفت پدرزنش رو مرده روی مبل پیدا کردند و توی یخچال و دیده و همه غذاهاش حاضری بوده! در تنهایی مرده!

هدفم نتیجه گیری یا مقایسه نیست. انگلیسی ها بیشتر از همه دنیای بیرون رو درست کردند. کشتی ساختند و تقریباً کل دنیا رو گرفتند. با نظم و ترتیب و خشونت تقریباً ببشتر کره‌ی زمین رو زیر سیطره ی خودشون داشتند. زبانشون رو تبدیل کردند به زبان دنیا. ولی اینها همه بیرونه! درون تقریباً ربطی نداره به بیرون.

خیابون های اینجا تمیز و مرتبه. درست برعکس هند.

اما احساسی بهم میگه درون ها خالی و سرده.

درست برعکس هند.

فارسی

یک بار دیگه روی یوگا مت ام خوابیدم. فرقی نداره توی فرودگاه لندن باشه یا شهر یوگا. اگر درونم درست باشه محیط زیاد مهم نیست. خواب اینجا هم بهم چسبید. دو ساعت کافی بود.

حالا دیگه این تصمیم با شماست که می‌خواهید به بیرون بپردازید یا به درون!

سفر هندوستان -۱۴- بیکاریِ پرواز

ID:825

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a1%db%b4-%d8%a8%db%8c%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c%d9%90-/%d9%be%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%b2

June 15, 2022

دسته‌ها: بلند, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

3 دقیقه.

*** 4

سفر هندوستان -۱۴

بیکاریِ پرواز -۱۴ جون ۲۰۲۲

—

حدود ۱۱ ساعت پرواز به سمت لندن دارم. موسیقی ویالون مورد علاقه ام را می‌گذارم و شروع می‌کنم به نوشتن. هنوز تا این لحظه نمی‌دانم چه می‌خواهم بنویسم. این را الان پیش شما اعتراف کنم! شاید فقط جهت وقت گذرانی دارم می‌نویسم! شاید نوعی جمع بندی! شاید بدون دلیل!

درخواست دلیل و نیاز به جمع بندی از کارهای ذهن است. زندگی هست. بدون دلیل. بدون نتیجه‌گیری. بدون آینده بدون گذشته. من هم دارم می‌نویسم بدون دلیل بدون هدف.

دارم به کانادا برمی‌گردم. دارم به کشور پیاده‌رو های زیبا بازمی‌گردم.کل هندوستان در نبود پیاده‌رو غمگین است! دارم با خودم فکر می‌کنم که عجب ایرادهای بنی اسرائیلی از کانادای بدبخت می‌گرفتم. البته ایراد دارد ولی ذهن همیشه مشکلات را چند برابر می‌کند. در کانادا دونفر هستند که اسمشان هست خانواده! سعیده و تارا. سعیده عضو سایلنت خانواده است. تارا هم عشق خانواده. اشکالی ندارد. سعیده سایلنت هم باشد خوب است. سکوت سرشار از ناگفته هاست. سادگورو می‌گفت مثل خدا باشید! هرچه شد، هر که هرچه گفت فقط نگاه کنید! درست مثل خدا! خدای ساکت. حالا سعیده هم مثل خداست. من پرحرفی زیاد می‌کنم. شاید سعیده زودتر از من فهمیده سکوت بهتر است. ارتباط در سکوت عمیق‌تر است. نمی‌دانم! آخر حرفی نمی‌زند! تمام حرف‌ها متعلق به ذهن شلوغ من است. البته سعیده نگران است. این را حس می‌کنم. نگران آینده. و این یعنی هنوز درگیر ذهن است. اما در دنیا هیچ کس جلوتر یا عقب تر از کسی نیست. همه‌ی آدمها به یک اندازه به منبع آگاهی وصل هستند.

در این سفر کمی مسیرم روشن تر شد. کمی یوگای جسم انجام دادم. کمی هم مدیتیشن. شهرِ واقعی ساخته‌ی سادگورو را دیدم. کنفرانس نجات خاک شرکت کردم. هندی های مراقبه گر را دیدم. عمق فرهنگشان را تا حدودی حس کردم. بوی آشغال های رو زمین را هم همینطور!

فارسی

از این به بعد سفر بیشتر خواهم رفت. یوگا بیشتر خواهم کرد. به بدنم و درونم بیشتر توجه خواهم کرد! پرحرفی اما شاید کمتر!

ساده‌سازی زندگی ام را ادامه خواهم داد. در لحظه بیشتر خواهم بود. بیشتر خواهم خندید. بیشتر حس می‌کنم. بیشتر اشک می‌ریزم. اینبار با ترس کمتری همه را بغل می‌کنم. تارا را. شاید حتی سعیده را. نمی‌دانم. شاید روابط جدیدی شروع کنم. شاید خانه ای جنگلی ساختم. همه‌ی گزینه ها روی میز است. زندگی در لحظه جاریست.

آن مرد هندی را یادم نمی‌رود که وقتی چند بار از بخشیدن یک شارژر موبایل از او تشکر کردم گفت من از تو تشکر می‌کنم که اجازه دادی خدمتی بکنم. آنقدر حس اش واقعی بود که هر دویمان احساساتی شدیم. آن شارژر موبایل نماد فرهنگ شرق شد برای من. بخشیدن و تشکر کردن از فرصت بخشش!

آن آدمهای مراقبه گر. آن دختر قدبلندی که غذاخوردن اش عین مدیتیشن بود. نگاه کردن به او هم برای من نوعی مدیتیشن بود! آن لحظه‌های عمیق. آن شبی که پیرزنی در ساختمانِ روبروی ما مُرد و من در حین مدیتیشن داشتم به مرگ فکر می‌کردم!

مدیتیشن شامباوی. مدیتیشن ایشا. وای چه لحظاتی. آن جایی که می‌گفتیم من این بدن نیستم، من حتی این ذهن هم نیستم! آنجایی که روحم با صدای فلوت و نی پرواز می‌کرد. آنجایی که با دیدن اولین کوهِ صبح، اشک در چشمانم جمع می‌شد. راز و نیازم با خورشید. با خاک. با مورچه‌ها. با علف. با گاوها.

هنوز را درازی دارم. من تا درک پاتانجلی خیلی کار دارم. تا درک خود سادگورو. تا درک خودم. تا درک یوگا.

من فقط کمی مز مزه کردم. اشک را. موسیقی را. سکوت را. یکی شدن را.

هیجان زیادی دارم. هم برای زندگی هم برای مرگ. برای هر دو. هر چند سال یا روز یا دقیقه‌ی دیگر که نفس بکشم خوب است. دارم به جاهای خوبی می‌رسم. خوشحال هستم. کسی از آدرس گنج در گوشم گفته. خوشحالم. من هم برای دیگران جار می‌زنم. گنج همه جا هست. این جار زدن های دیوانه‌وار را ادامه خواهم داد! این نوشتن های بی در وپیکر را!

در این سفر تاثیر بیرون بر درون را تجربه کردم. این که در یک جای کثیف کمی حالت بد می‌شود و در جای بزرگ و تمیز کمی حالت خوب می‌شود. اما اگر خیلی تمرین کنی در هر لحظه هم کثیفی را می‌بینی و هم تمیزی را. نه نسبت به کثیفی عکس العمل نشان می‌دهی نه نسبت به تمیزی! تمرین عدم عکس‌العمل و عدم قضاوت. هنوز برای من در حد تمرین است.

در این سفر وابستگی خودم را به چیزهای اطراف دیدم. وابستگی خودم را به راحتی. وابستگی ام را به زن! وابستگی ام را به بدن. اینها را دیدم. هنوز کار زیاد دارم.

هواپیما دارد از روی خلیج‌فارس رد می‌شود. البته سمت عربی خلیج فارس! شاید هم خلیج عربی! آخر خلیج‌فارس در تصرف دیکتاتوری مذهبی است. در تصرفِ طالبان ایران. کسی دیگر از آنجا رد نمی‌شود. آنجا زندان بزرگی برای زندگی شده. زندانی ها خود را مشغول کرده‌اند. زندانبان هم خودش زندانیِ عقیده‌ی خودش است. زندانی ها با هم بحث

فارسی

می‌کنند. زندانبان هم دیوارها را بلندتر می‌کند! زندانبان فقر پخش می‌کند و وعده‌ی بهشت میدهد! وعده‌ی نجات بعد از مرگ! و به فرمانده ی غایب سلام می‌کند!

این هم سلف پرتره‌ی من توی هواپیما از روی بیکاری!

پیاده‌رو های کانادا

تجرد و تاهل، نیازها

ID:826

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%af-%d9%88-%d8%aa%d8%a7%d9%87%d9%84%d8%8c-/%d9%86%db%8c%d8%a7%d8%b2%d9%87%d8%a7

June 12, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: جنسیت, خانواده،ازدواج

<1 دقیقه.

*** 1

تجرد و تاهل، نیازها

—

هنوز نمیدانم مشکل چیست! یک نیازی دارم. نیاز به جنس مخالف. نیاز جسمی و روحی. در تئوری می‌شود نیاز جنسی را به جهت دیگری منحرف کرد یا در جهت رشد مادی و معنوی استفاده کرد! در تئوری ما به تنهایی کامل هستیم و نیاز به جنس مخالف نداریم. در تئوری اگر لذت بالاتری پیدا کنی دیگر لذت جنسی برایت بچگانه به نظر می‌رسد. در تئوری نباید وابستگی عاطفی داشته باشی. به هیچ کس و هیچ چیز!

در عمل چندین ماه تجرد را تجربه کردم. بعد از بیست سال تأهل نسبی. نیازهای جسمی و عاطفی هر دو در من قوی تر از متوسط است. رابطه‌های جنسی متعدد برای سلامت آدم خوب نیست. خودارضایی هم راه حل خیلی جالبی نیست. خلاصه ذهن در این نقطه گیر می‌کند!

یک لحظه صبر کن! شش اید تمام این مشکلات ساخته و پرداخته‌ی ذهن است. ذهن مدام در حال ساختن مشکل و حل آنهاست.

زندگی در بُعد دیگری غیر از ذهن اتفاق می‌افتد.

ذهن در حال تخیل آینده است. اما زندگی در لحظه اتفاق می‌افتد! وقتی برمی‌گردی به زمان حال یا لحظه ناگهان همه چیز حل می‌شود.

نیاز به امنیت عاطفی دارم. فکر کنم تارا هم همینطور. فعلاً با یک دوستی صحبت کنم تا بعد.

شهر ایده‌ی خوبی نبود

ID:827

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%87%d8%b1-%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87%db%8c-/%d8%ae%d9%88%d8%a8%db%8c-%d9%86%d8%a8%d9%88%d8%af

June 12, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, عکس‌دار, کتابچهٔ زمین و محیط زیست

برچسب‌ها: ذهن, سفر, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 2

شهر ایده‌ی خوبی نبود!

—

پدرِ من هم مثل خیلی ها به دنبال رشد اقتصادی در اوایل قرن ۱۴ هجری شمسی به شهر مهاجرت کرد. او هم یک چرخ دنده‌ای شد از این ماشین بزرگ اقتصادی و شهرنشینی.

انسان به دنبال رفاه شهرها رو ساخت اما همین شهرها باعث بروز هزاران عارضه‌ی جانبی و عدم تعادل های روحی و روانی در ما و در طبیعت شد.

همینجا بگم من نه تنها مخالف تکنولوژی نیستم بلکه طرفدار تکنولوژی هستم. اما تکنولوژی هوشمندانه استفاده نشده.

انواع بیماریهای روحی و جسمی نتیجه‌ی دوری انسان از طبیعت و استفاده‌ی نادر[illegible]

فارسی

دوباره تاکید کنم هدف من کنار گذاشتن تکنولوژی نیست. خود من الان توی شهر دارم از مزایای سیستم برق و راه و اینترنت استفاده می‌کنم. زیر کولر گازی نشستم و سیر هم هستم که دارم می‌نویسم.

اما راستش رو بخواهید آرامش و لذتی که از طبیعت می‌گیرم یه چیز دیگه هست. چیزی که ما با تکنولوژی بدست آوردیم رفاه هست. رفاه فیزیکی. رفاه فیزیکی گرچه خوبه ولی اون هم به صورت افراطی تبدیل شده به کم تحرکی و پرخوری! پس خود رفاه هم باید هوشمندانه وارد زندگی ما بشه.

هدف برگشتن به جنگل نشینی نیست. نوع دقیق زندگی ایده‌آل هنوز برام مبهمه اما زندگی ایده‌آل حتماً چیزی نزدیک و هماهنگ با طبیعت هست.

خطوط صاف شاید در ظاهر تمیز و مرتب به‌نظر بیاد اما انحناهای بینهایت جنگل آرامش بیشتری داره! خطوط صاف شهرها دیگه برام کمی آزاردهنده شده.

شهرها دنیای ساخته و پرداخته‌ی ذهن ماست. اما طبیعت طراحی خالق هست. ما هم قسمتی از پروسه‌ی خالق هستیم. مدت کوتاهی هست که ادعای ساختن دنیایی شهری بهتر از دنیای طبیعت رو داریم اما من شک دارم ما باهوش تر از خالقمون باشیم!

در بعد فردی هم ما مدام درحال ساختن دنیایی ذهنی برای خودمون هستیم. این دنیای ذهنی رو مدام می‌سازیم ولی با یک شک یا یک نظریه ی مخالف کل تمدن ذهنی مون به لرزه درمیاد و نابود میشه. خاصیت دنیاهای ساخته‌ی ذهن همینطور هست.

بعضی ها مثل داعش اونقدر روی دنیای ذهنی خودشون حساب کرده‌اند که تحمل شنیدن یک حرف مخالف با سیستم ذهنی شون رو ندارند.

یوگی ها و روشن بینان سالها به عدم اهمیت آنچه با ذهنمون می‌سازیم تاکید داشتند. حتی این نوشته یک ساختار ذهنی هست. ساخته و پرداخته‌ی ذهن من و شما.

توضیح این که این نوشته تحت تاثیر شهرهای شلوغ و نا موزون هند و در بمبئی نوشته شد!

فارسی

گجتِ اصلی

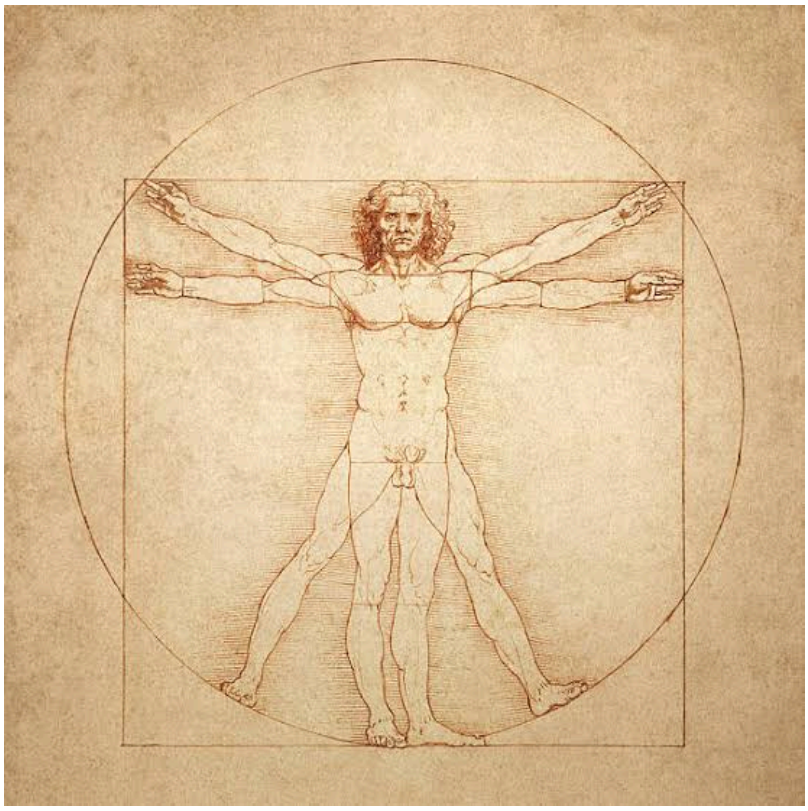
ID:828

/https://unwritable.org/%da%af%d8%ac%d8%aa%d9%90-%d8%a7%d8%b5%d9%84%db%8c

June 11, 2022

دسته‌ها: عکس‌دار

برچسب‌ها: سلامتی



2 دقیقه.

*** 3

گجتِ اصلی

—

تا وقتی که یادمه از بچگی علاقه به گجت داشتم. گجت کلمه‌ای انگلیسی به معنی یک ابزار پرکاربرد هست. مثلا یک ابزار الکترونیکی یا غیره. همیشه به گجت ها علاقه داشتم و بهترین گجت ها رو می‌خریدم و از اونها خوب نگهداری می‌کردم. این داستان اونقدر تکرار شده بود که دوستان به من می‌گفتند رسول-تِک یا رسول گجت باز.

یک بار سادگورو داشت خیلی غیر رسمی صحبت می‌کرد و گفت بدن شما The gadget هست. یعنی گجت اصلی. یعنی بهترین و پیشرفته ترین گجت شما. این حرف از درک عمیق سادگورو منجر میشه و تاثیر زیادی روی من گذاشت.

جدیدا به این گجت اصلی خودم خیلی علاقمند شدم! نکته‌ی اصلی اینه که این گجت لیز هست! یعنی مالکیت موقتی. مالکیت اصلی اش با زمینه! و بعد از پایان دوره‌ی لیز یا اجاره باید اون رو برگردونم!

فارسی

این گجت یک سیستم سازه‌ای فوق‌العاده داره. یسیتم اسکلت استخوان ها. حالتهای مختلفی میتونه بگیره و در همه‌ی حالتها تعادل داره. نشستن، ایستادن، راه رفتن، دویدن، کلاغ پر رفتن، سینه خیز رفتن و غیره!

سیستم های مختلف و فوق پیچیده‌ی فیزیکی و شیمیایی. بزرگترین کارخانه‌ی تغییر و تبدیل مواد. تبدیل گیاهان و غذاهای ورودی به مواد قابل استفاده. سیستم گوارش با کمک ازمیکروارگانیسم ها.

سیستم های حسی پنجگانه و بیشتر از پنج. یک دوربین تصویربرداری فوق پیشرفته با حافظه‌ی هوشمند برای ذخیره‌سازی.

یک سیستم میکروفون دوگانه همراه با قابلیت تشخیص بعد و فضا و جداسازی نت ها و سیستم هوشمند شنیداری.

سیستم لمسی و حسی پوست در سرتاسر بدن با قابلیت تشخیص کوچکترین محرک های لمسی و گرمایی و سرمایی. و حتی قابلیت تبادل با هوا و آب در محیط.

سیستم هوازی تنفسی فیزیکی با دو دریچه‌ی ورودی دهان و بینی.

ابزار دقیق مثل دست که می‌تونه اینجوری تایپ کنه.

و مغز که محل ارتباط تمام اعضا با هم هست. که می‌تونه با برنامه‌ریزی ابزارهای دیگری بسازه مثل همین قلم شیشه‌ای که دست من و شما هست.

یک ابزار تولید صدا و موسیقی توسط تارهای صوتی. سیستم تولید افکار و احساسات.

یک سیستم فوق پیشرفته تولید مثل و ذخیره ی ژنی. و سیستم تشخیص جنس ماده و نر از چند صد متری!

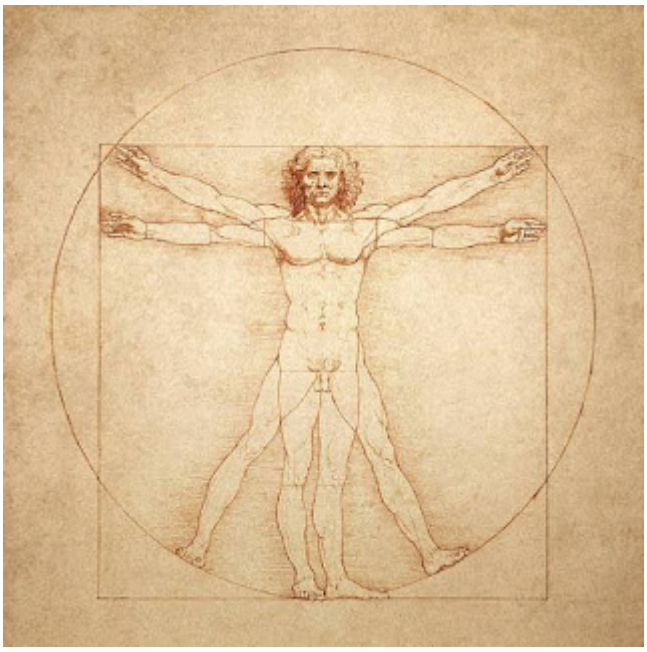
مهم‌تر از همه سیستم توجه! یعنی وجود خالقِ سیستم در داخل خود گجت. این سیستم می‌تونه نوعی انرژی توجه را به جاهای مختلف بدن و خارج بدن معطوف کنه. مثلا توجه به خود سیستم! یا به بینایی مثلا برای خوندن و درک مفاهیم!

گفته میشه این سیستم زیرمجموعه‌ای از سیستم منظومه‌ی خورشیدی هست. یعنی در هماهنگی و تعادل با منظومه‌ی شمسی و کل اجرام کیهانی.

با توجه کردن به خود این سیستم و گجت فوق پیشرفته میشه به رازهای کل جهان و خلقت پی برد.

جدیدا خیلی به این گجت علاقمند شدم. حواسم بهش هست. داره میشه گجت اصلی من. با این گجت خیلی کارها میشه کرد! با یک نفس این گجت میشه جهان رو تغییر داد. با یک انرژی که در داخل سیستم حرکت کنه میشه به خالق اون نزدیک شد. میشه زمان و بی زمانی رو درک کرد. میشه نوشت. خوند. اشک ریخت. پرواز کرد!

هواپیمای من هم به مقصد بمبئی تا چند دقیقه‌ی دیگه بلند میشه. این هواپیما همپیه گجته اما در مقابل گجت اصلی یک اسباب بازی ساده‌ای بیش نیست. من برم کمربندها مو ببندم. فعلاً.



سفر هندوستان -۱۳ – خداحافظی با ایشا

ID:829

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a1%d9%a3-%d8%ae%d8%af%d8%a7%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%d8%a7%db%8c%d8%b4%d8%a7/

June 10, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 1

سفر هندوستان -۱۳

خداحافظی با ایشا -۱۰ جون ۲۰۲۲

—

همه چیز این شهر کمی عجیب است. حسش و انرژی اش. احساس می‌کنم خیلی آروم هستم! شاید آرامترین حالتی که تا حالا داشته‌ام!

برای حدود یک هفته‌ی آخر سفر هیچ برنامه‌ای نداشتم. برنامه‌ی خواب و غذایم مرتب بود. و هر روز کمی یوگا. پیاده‌روی بدون برنامه‌ریزی قبلی داشتم! داشتم تمرین می‌کردم یک هفته بدون برنامه و کاملاً بی هدف. در لحظه باشم! تا حدودی هم شد. تا اینکه یهو دیدم سه روز وقت دارم و می‌توانم به بمبئی بروم. در کنفرانس نجات خاک شرکت کنم و به جای اتوبوس با هواپیما بروم! در عرض یک ساعت بلیط اتوبوس را پس دادم و دو تا بلیط هواپیما خریدم. هفت ساعت دیگر هم به فرودگاه خواهم رفت. دو روز در بمبئی و بعد حرکت به سمت ونکوور کانادا!

یک حسی به من می‌گوید که من دوباره به ایشا بازخواهم گشت! نمی‌دانم کی و چگونه و چرا!

آرامش عجیبی دارد اینجا.

تقریباً شبیه بهشت است.

آب و هوا عالی.

آدمها عالی.

غذا عالی.

فارسی

فقط ارتفاع دوش آب گرمش کوتاه است!

اینجا خانه‌ی سادگورو است.

با اینکه خودش نیست اما انگار روحش اینجاست.

تمام سنگ‌ها و گوشه و کنارها آدم را یاد سادگورو می‌اندازد. محور اینجا خود سادگورو است. حتی اگر خودش نباشد!

تقریباً دورتادور کوه های سرسبز است.

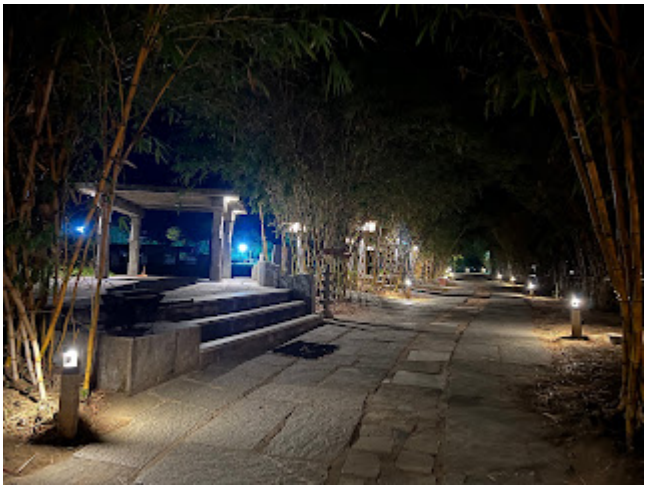
در یک کلمه اینجا جای عجیبی است!

غیر قابل توضیح!

شاید نانوشتنی!

راننده تاکسی زنگ زد!

سه و چهل و پنج صبح از ایشا می‌روم!



فارسی

نوشته‌های مرتبط با مرگ

ID:830

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%b7-%d8%a8%d8%a7-%d9%85%d8%b1%da%af

June 9, 2022

دسته‌ها: بعد از من, کوتاه, لینک‌ها

<1 دقیقه.

*** 0

مَرگ!

—

لینک بعضی نوشته‌های مرتبط با مرگ :

مبدأ مختصات زندگی

حقیقتِ مرگ

محکوم به زندگی

چطور بمیریم؟

سنگ قبر

پارادوکس بزرگ معنویت

چرخه‌های نابودی زندگی

معنای زندگی

محافظت از توهم

پدر

چرخه‌های زندگی

لذت خواب، لذت مردن

فارسی

آغوش خورشید

سفر زندگی و مرگ

تولد–مرگ

اضطراب مرگ

تو همان آگاهی هستی

سکس، مرگ و ترس

قرنِ مرگِ همه ی ما

حل مساله مرگ

ترجمه های سادگورو Sadhguru Translations

ID:831

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%ac%d9%85%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b3%d8%a7%d8%af%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88-sadhguru-translations

June 8, 2022

دسته‌ها: ترجمه‌ها, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو

<1 دقیقه.

*** 0

تمام لینک‌های ترجمه‌ی سادگورو رو اینجا گذاشتم.

پنج اصل تمرین درونی

https://www.unwritable.net/2022/12/blog-post_23.html

چگونه آنچه واقعا می‌خواهیم را خلق کنیم؟
در جستجوی شادی

جوینده‌ی معنوی کیست؟

چهار قسمت ذهن

کنفرانس تد سادگورو سال ۲۰۰۹

برهماچاری یعنی چه؟ What Does it Mean to be a Brahmachari? | Sadhguru

آیا همه باید برهماچاری باشند؟ e Should be a Brahmachari – Sadhguru

فارسی

فارسی

جوینده‌ی معنوی کیست؟

ID:832

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%88%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87%db%8c-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

June 8, 2022

دسته‌ها: بلند, ترجمه‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو

4 دقیقه.

*** 5

?Who is a seeker

جوینده ی معنوی کیست؟

Sadhguru: The word “seek” tends to create a wrong notion in people’s minds. When we say “seek”, that means we are seeking to find. Seeking and finding are connected in language. But when it comes to spiritual process, they are not connected.	سادگورو: کلمه‌ی«جوینده» ممکن است تصور اشتباهی در ذهن شنونده ایجاد کند. وقتی می‌گوییم «جوئیدن» یعنی می‌جوییم که چیزی را پیدا کنیم. جوئیدن و پیداکردن در لغت به هم متصلند ولی وقتی در مورد مسیر معنوی صحبت می‌کنیم به هم ارتباطی ندارند.
A seeker is not seeking to find anything – especially not anything in particular. He does not know, so he is seeking. This is one fundamental correction that needs to happen in most spiritual seekers.	یک جوینده‌ی معنوی چیزی را برای یافتن جستجو نمی‌کند، هیچ چیز خاصی را جستجو نمی‌کند. او نمی‌داند، بنابراین جستجو می‌کند. این یک تغییر نگرش پایه‌ای است که لازم است در بیشتر جویندگان مسیر معنوی اتفاق بیافتد.
The idea or notion that you have to find the purpose of your life, or the source or the goal of your life has caused immense damage to spiritual seekers and set them up on an empty, endless run. Ignorant people have constantly goaded spiritual seekers to somehow find themselves.	این تصور اشتباه که شما باید معنی و مقصودی برای زندگی تان پیدا کنید، یا مبدأ یا هدف زندگی تان را پیدا کنید، باعث خسارات عظیمی برای جویندگان معنوی شده است. این تصور غلط باعث نوعی دویدن بی پایان در آنها شده است. انسان‌های نا آگاه همواره جویندگان معنوی را مورد انتقاد قرار میدهند و آنها را به پیداکردن خودشان توصیه می‌کنند.
Maybe to start off on the path, you need a fruit to attract you because you only work with temptation – so something needs to be set up. But spirituality is not about finding yourself, it is about losing yourself. You are willing to lose everything that you call as “myself”.	شاید برای شروع، شما به مشوقی برای پیوستن به مسیر معنوی نیاز داشته باشید، چون در ابتدا شما نیاز به ترغیب دارید. اما معنویت پیداکردن خودتان نیست بلکه از دست دادن منیت و خود کاذب است. در این مسیر شما مایلید هرآنچه که به عنوان «خود کاذب» می‌شناسید را رها کنید.

فارسی

If one can just sit and lose themselves into meditation, wonderful. If such a thing is not possible, play a game or dance and lose yourself into that.	اگر شما بتوانید با نشستن و مراقبه خود کاذبتان را رها کنید، عالی است. اگر چنین چیزی ممکن نباشد آن وقت می‌توانید خود کاذبتان را در یک بازی یا در رقصیدن رها کنید.
If you cannot do that, lose yourself into work. It doesn’t matter what, somehow learn to lose yourself.	اگر آن را هم نمی‌توانید، خود کاذبتان را با کار کردن رها کنید. مهم نیست از چه ابزاری استفاده می‌کنید، به هر روشی یادبگیرید خود کاذبتان را رها کنید.
If you try to find yourself, you will be on an endless run. A human being is constantly longing to be something more than what he is right now.	اگر سعی کنید خودتان را پیدا کنید این باعث نوعی دویدن بی پایان در شما می‌شود. یک انسان همواره این عطش را دارد که چیزی بیشتر از آنچه که اکنون هست بشود.
If he knows only money, he is thinking of a little more money; if he knows power, a little more power; if he knows love, a little more love.	انسان اگر فقط پول را بشناسد، به این فکر می‌کند که یک کم پول بیشتر بدست بیاورد؛ اگر قدرت را بشناسد، به کمی قدرت بیشتر فکر می‌کند؛ اگر عشق را بشناسد، کمی عشق بیشتر.
There is something within him which will not settle for who he is. In whatever way you know best, you are trying to be a little more because there is something within you which does not like boundaries, which is looking for a boundless experience.	چیزی درون انسان است که هیچگاه به آنچه که هست قانع نمی‌شود. در هر زمینه‌ای که شما بهتر بشناسید، سعی می‌کنید کمی بیشتر از آن چه که هستید بشوید؛ چون چیزی درون شماست که محدودیت ها را دوست ندارد، چیزی درون شماست که به دنبال تجربه‌ای نامحدود است.
Just think about this: if you have to find the boundless, when and how long and where do you think you will find it?	به این جمله خوب بیاندیشید: اگر شما به دنبال بینهایت هستید؛ کِی، چه موقع و کجا فکر می‌کنید که آن را خواهید یافت؟
It will be an endless run. But you can lose yourself. That’s easy because you are a limited entity. If you completely lose yourself, everything that needs to be found is found.	این یک دویدن بی‌پایان خواهد بود. اما می‌توانید خود کاذبتان را رها کنید. این آسان است چون شما یک موجود محدود هستید. زمانی که تمام و کمال، خودِ کاذبتان را رها کنید؛ تمام آنچه باید پیدا شود را یافته‌اید.

فارسی

حال من خوب است، اما تو باور نکن

ID:833

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d9%84-%d9%85%d9%86-%d8%ae%d9%88%d8%a8-%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%8c-%d8%a7%d9%85%d8%a7-%d8%aa%d9%88-%d8%a8%d8%a7%d9%88%d8%b1-%d9%86%da%a9%d9%86/

June 8, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی

برچسب‌ها: زندگی, لحظه, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

حال من خوب است، اما تو باور نکن

—

اگر ۲۴ ساعت دیگر بمیرم باز هم می‌نویسم.

اگر ۲۴ ساعت دیگر هم بمیرم باز صبح حدودای چهار یا پنج پا می‌شوم می‌روم با آسمان با کوه با چمن خداحافظی می‌کنم.

اگر ۲۴ ساعت دیگر هم بمیرم به یاد گذرای ابرها لبخندی می‌زنم.

اگر ۲۴ ساعت دیگر هم بمیرم باز همین را می‌نویسم که الان!

حال من خوب است.

اما تو باور نکن!

تو به فکر حال خودت باش!

من را گول زده‌اند.

با کمی صحبت عقلم را از دست داده‌ام.

حال من خوب است حتی اگر ۲۴ ساعت دیگر بمیرم.

شاید کمی بترسم! اما ترسش بیشتر از ترس آمدن عنکبوت توی لباسم که نیست!

اگر بیست و چهار ساعت دیگر هم بمیرم با مورچه‌ها با مگس با حشره‌ها آن طرف

فارسی

اگر بیست چهار ساعت دیگر بمیرم مشکلی نیست.

امروز با تارا حرف زده‌ام.

حسابی ادا و شکلک هایم را در آورده‌ام.

چند صفحه برایش نوشته‌ام.

سعیده هم از پس خودش برمی آید.

مادرم در سرزمین اجدادی اش کمی بیشتر آرامش دارد.

برادرها و خواهرها هم توی مسیرند.

همه خوبند. شُکر!

سفر هندوستان را رفته‌ام.

سکس را تا حد زیادی امتحان کردم.

غذا را. تنبلی را.

مزه ها را. نگاه ها را.

هنوز مزه‌ای بقل کردنهای تارا یادم هست.

حال من خوب است اما تو باور نکن.

نه تنها حال من بلکه هیچ چیز را باور نکن!

مخصوصاً حرف‌های عجیب و غریب من یکی را!

از چهل که بگذری کمی خُل می‌شوی!

فشار چهل سال جهل دیگر امان ات نمی‌دهد!

وا می‌دهی!

بقیه‌اش آفساید است!

کمی فرجه‌ی بیشتر برای چند روزی حرافی بیشتر!

کمی اشک ریختن بیشتر!

همین!

بعد تمام می‌شوی!

تمام و کمال!

دیگر تمام راه‌های گول زدن خودت را یادگرفته‌ای.

حرفی نداری!

جز چند کلمه‌ی پراکنده!

کسی نمی‌فهمد!

میان نفهم ها خیلی خوش می‌گذرد!

میان ساکت ها!

میان رندها!

میان مست ها!

توی بهشت!

حتی اگر بیست و چهار ساعت دیگر بمیرم! چه عالی!

شکر اندر شکر است!

شعار بیشعوری

ID:834

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b9%d8%a7%d8%b1-/%d8%a8%db%8c%d8%b4%d8%b9%d9%88%d8%b1%db%8c

June 8, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

شعار بیشعوری!

—

اینجا هوا خوب است. حدود سی درجه! ده درجه‌ی شمالی! میان کوه و جنگل!

صبح ها بی هدف، بی کار و بی عار از اتاقم بیرون می‌آیم. گاهی با کفش! گاهی هم بدون کفش!

کوه را می‌بینم

گاو ها را

درختان

گنجشک ها

طاووسی شاید بدود

و آسمان که مثل من منتظر خورشید است

امروز مردی کنار آمبولانس می‌گریست

من هم کمی گریستم

برای او برای خودم برای ما که زندگی را باور نداریم

شعار زیاد می‌دهم

حرفهای زیادی

فارسی

از بیشعوری

اگر می‌فهمیدم باد در گوش درخت چه گفت؛ دیگر نمی‌نوشتم

اگر پریدن گنجشک روی علف

چینش ابرها

بو کردن گاوها

خزیدن برگها

نفَسهای این بدن

معنی نور طلایی خورشید

بی دردی پا های لخت روی سنگ خارا

اگر می‌فهمیدم دیگر نمی‌نوشتم

اگر می‌فهمیدم

اگر شعوری داشتم یا احساسی؛ دیگر نمی‌نوشتم

هنوز نمی‌دانم پروانه چرا می‌چرخد

خورشید چرا صبحها این‌قدر خوشرنگ است

هنوز غرق کلماتم

هنوز بیشعور

هنوز بازیچه‌ی ذهن

معنی طرح روی سنگ را نمی‌دانم

و این که خورشید برایم چه دارد امروز

هنوز دربند کلماتم

و چینش بامعنی آنها!

فارسی

نمی‌دانم چرا مورچه‌ی زرد می‌خواهد از همانجایی رد شود که من نشسته‌ام!

شعار زیاد می‌دهم!

می‌خواهم تو را گول بزنم!

اینها همه قلابی است

این سنگ

این درخت

علف ها

خورشید

این مورچه‌ها که مدام من را از جایم بلند می‌کنند

بوی پِهن گاوها

لرزش پرهای طاووس در حضور باد و آتش!

رنگ آبی گردن طاووس

ترسیدن و سیخ شدن موهایم از پریدن مورچه‌ای که باد می‌آورد روی پوستم!

اینها همه قلابی است

این بچه حشره‌ی کله گنده

اضطراب مورچه روی پاهای آدم!

عطش نوشتن نانوشتنی

عطش جواب دادن

عطش یکی شدن

عطش لذت

اینها همه قلابی است

کلمات هم کلا شعارند

کلمات بی ربط

باورشان نکن!

شماره های محدود در وادی نامحدود

ID:835

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%ad%d8%af%d9%88%d8%af-%d8%af%d8%b1-%d9%88%d8%a7%d8%af%db%8c-/%d9%86%d8%a7%d9%85%d8%ad%d8%af%d9%88%d8%af

June 7, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

شماره های محدود در وادی نامحدود

—

داشتم تعداد ویوهای نوشته‌ها را نگاه می‌کردم. تعداد ویوی بیشتر بهتر؟ ولی یهو با خودم گفتم چه چیز را می‌شماری؟ تعداد کلیک ها را؟ یا تعداد قلب‌هایی که لرزیده‌اند را؟ یا تعداد روح‌هایی که لمس کرده ای را؟

اصلا مگر شماره مهم است؟

اینجا وادی کیفیات است.

کمیت وادی محدودیت هاست.

اینجا وادی دل است.

وادی نامحدود. قلبهای نامحدود. بودن نامحدود.

عشق نامحدود. وجود نامحدود. حسهای نامحدود.

حساب بانکی شهرت را می‌توانی نگه داری.

حساب ماده را می‌توانی نگه داری. اما چیزی که ماده نباشد چطور حسابش را نگه می‌داری؟

ارتباط دو قلب را چطور می‌شماری؟

یکی شدن دو روح را چطور اندازه می‌گیری؟

فارسی

نفوذ یک حرف را چطور اندازه می‌گیری؟

با تعداد سطرها؟

کلمات؟

حروف؟

یا با سکوت؟

با سیاهی نامحدود بین کلمات...

ایگو و کار-۱

ID:836

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%da%af%d9%88-%d9%88-%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%d9%a1

June 7, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایگویانفس, کار و شغل, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

ایگو و کار

—

اینها عنوان های پیشنهادی بود.

رابطه‌ی کار و ایگو

نفس و کار

ایگوی کار

کلمه‌ی مدرن ایگو معنی دقیقتری رو از کلمه‌ی مذهبی نفْس می‌رسونه. یعنی خود کاذب. خود ذهنی. خود پوچ.

در دنیای جدید هرچقدر که اهمیت بودن کمرنگ شده به اهمیت انجام دادن اضافه شده.

برای مبانی این بحث نوشته‌ی بودن در برابر انجام دادن یا دوگانه ی بودن و انجام دادن رو نگاه کنید.

با این سیستم دنیای جدید؛ این که چگونه هستی مهم نیست بلکه این مهم است که چه کاری انجام می‌دهی!

در بعد اجتماعی هیچکس از حال درونی‌ات نمیپرسد بلکه همه می‌گویند «چه کار می‌کنی؟»

کمتر کسی می‌پرسد « مهم نیست چه کار می‌کنی، حال دلت چطور است؟ »

موفقیت فقط در بعد بیرونی اندازه‌گیری می‌شود. کمیت جایگزین کیفیت می‌شود. همه چیز تبدیل به عدد می‌شود. اعداد خشک و توخالی و پوچ.

در این سیستم کاری که انجام می‌دهی برای تو ایگو درست می‌کند. ایگو می‌تواند مثبت باشد یا منفی. یعنی تعریف کاذبی از تو به خودت و دیگران می‌دهد. مثلاً مدیر یا رییس یک ایگوی کاذب مثبت

فارسی

کاذب منفی. یک سیستم سلسله مراتب ایگو در جامعه تعریف می‌شود. نتیجه این که کسی نمی‌تواند خود واقعی اش را به راحتی پیدا کند.

همه به دنبال مدرک و ایجاد آن خود کاذب می‌روند. دکتر و مهندس می‌خواهند بشوند. یا اینکه صفرهای حساب بانکی را زیاد کنند و از روی آن صفر ها یک خود کاذب یا ایگو برای خودشان و دیگران درست کنند.

البته گرفتن نقش های موقت برای انجام کارها به صورت محدود اشکالی ندارد و شاید لازم باشد اما نباید تا آنجا برود که تعریف ما با این نقش باشد.

کیفیتِ بودن همیشه مهم‌تر از انجام دادن است. نوع بودن ما در هر لحظه مهم است.

نوع بودن چیزی است مربوط به درون.

انجام دادن چیزی است مربوط به بیرون.

انکار کردن درون و پرداختن افراطی به بیرون می‌توانم بگویم بلای جدید برای بشر مدرن هست.

این داستان تا به جایی میرسد که درآمد و رفاه چندین برابر می‌شود ولی کیفیت درون تغییر چندانی نمی‌کند.

شادی و سُرور درونی آنقدر کمیاب می‌شود که همه انکارش می‌کنند. انگار چیزی به نام درون اصلا وجود نداشته باشد!

وقتی درون ات سرشار از سُرور باشد واقعاً اهمیت بیرون کم می‌شود. حتی اهمیت انجام دادن هم کم می‌شود. اگر هم کاری انجام بدهی ادامه‌ی سُرور درونی توست. تو کاری را برای کسب هویت کاذب یا برای بهتر کردن حال درونی‌ات انجام نمی‌دهی!

هر کاری حتی یک نوشتن ساده، برای کسب هویت نیست. برای تغذیه ی ایگو نیست. نوعی جوشش درونی است. اصیل است.

لینک نوشته ی دوگانه‌ی بودن و انجام دادن

https://mymindflow.blogspot.com/2022/06/blog-post_3.html

سفر هندوستان -۱۲- شهریوگایی ایشا

ID:837

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a1%d9%a2-%d8%b4%d9%87%d8%b1%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a7%db%8c%d8%b4%d8%a7/

June 5, 2022

دسته‌ها: بلند, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر, یوگا

3 دقیقه.

*** 5

سفر هندوستان -۱۲

شهریوگایی ایشا -۵ جون ۲۰۲۲

—

تمام صحنه‌های این شهر سورئال هست. درست مثل الان. حدود ۹ شب هست و هوا تاریک شده. یه زمین چمن خیلی بزرگ اینجا هست. آدمها به صورت تکی، دوتایی، چندتایی روی چمن ها نشستند. صدای جیرجیرک ها و گنجشک ها در پس زمینه میاد. و صدای حرف زدن آدمها با هم. گاهی هم صدای قهقهه و خنده. یک نفر داره مدیتیشن می‌کنه و چند تا بچه هم بازی می‌کنند.

اینجا یک سازمان غیرانتفاعی هست. یعنی منافع مالی برای کسی نداره. همه چیز خرج خود سیستم میشه. اینجا آدم راحت خرج می‌کنه. تقریباً همه‌ی کارها توسط داوطلبان انجام میشه. رستوران که تو پست قبلی توضیح دادم دو وعده غذای گیاهی رایگان و مفصل در روز سرو می‌کنه.

ویلاهای مختلف برای اجاره کردن هست که قیمتش مناسبه. تمیزه و زیبا ساخته شده. بیشتر چیزها از سنگ هست. اینجا قسمت‌های مختلفی داره. چندین سالن یوگا و مدیتیشن. دو معبد بزرگ اصلی. معبدی با سمبل مردانه و معبدی با طراحی و سمبل زنانه.

صبح‌ها از ساعت ۶ صبح درهای معابد باز میشه. معمولاً کسانی که برنامه دارند از ساعت چهار صبح بیدار می‌شوند. یک فروشگاه و کافی شاپ هم داره. یک مرکز مشاوره پزشکی و بازسازی سلامتی و ماساژ هم داره.

چند تا مرکز برای سوزاندن سمبلیک مردگان. و دو تا حوضچه ی آب سرد برای پاکسازی.

چند تا مدرسه ی کامل برای بچه‌ها. اینجا از صفر طراحی و ساخته شده و حتی فونت و طراحی های هنری خودش رو داره.

فارسی

شاید اینجا جدیدترین معبد هندوستان باشه.

سازمانی که سی و چند سال پیش بنا شده و معبدی که چهار پنج سال پیش مقدس شده!

خلاصه اینجا یه شهر معنوی هست. حدود هشتاد درصد یا بیشتر از جاهای مختلف هندوستان اینجا میان و بقیه آدمهایی مثل من هستند از جاهای مختلف دنیا که یا برای آموزش یوگا میان یا به دعوت سادگورو.

سادگورو پدر معنوی اینجاست. خودش الان در سفری به دور دنیاست برای ترویج نجات خاک. در صورتی که با همین روند کشاورزی ادامه پیدا کنه زمین‌های حاصلخیز تا سی چهل سال دیگه از بین می‌روند و سیل مهاجرت و قحطی فراگیر میشه. سادگورو با پیشنهاد تغییراتی در نحوه‌ی کشاورزی با تایید از طرف سازمان ملل و سازمان غذا و دارو درحال قرارداد بستن با کشورهای دنیاست برای نجات خاک و نهایتاً نجات بشر!

جای جای اینجا عکسش هست و مردم مدیتیشن و دعاهاشون رو مقابل عکس سادگورو انجام می‌دهند. حتی امروز قبل از انجام ماساژ من و ماساژورم یک دعای مخصوص رو با هم خوندیم!

سادگورو پدر معنوی اینجاست. اون پدر معنوی خیلی هاست. هدف اون از ۲۵ سالکی گسترش سُرور درونی خودش به کل جهان بوده. اینجا شبیه خانواده ی سادگورو هست. البته اون کل جهان رو خانواده‌ی خودش می‌دونه.

اما داستان من! من هم مثل دیگران وقتی ده دوازده سال پیش یوگا رو شروع کردم یوگا برای من نوعی نرمش و ورزش آرام و با توجه بود. یوگا رو جسته و گریخته توی ایران و کانادا ادامه دادم. در مراحل مختلف زندگی یوگا به آرامش من کمک می‌کرد. حالا فهمیدم یوگا نه تنها نرمش و ورزش نیست بلکه قانون حاکم بر کل زندگیه. یوگا شاید همون توحید باشه. مسیری که به یگانگی بشر و شاید خدا شدن منتهی میشه. مسیری فراتر از ذهن.

حدود یکسال و نیم پیش با مدیتیشن آنلاین آشنا شدم. و بعد از حدود شش ماه وارد دوره‌ی ویپاسانا شدم. ایده‌ی ویپاسانا از قبل برام جالب بود. بعد از هفت هشت سال بالاخره رفتم ویپاسانا و اون ده روز نقطه‌ی عطفی در زندگی ام شد. قبلاً در موردش مفصلا نوشتم. بعد از انجام دوره‌ی ده روزه‌ی ویپاسانا تقریباً روزی نیم ساعت مدیتیشن رو انجام دادم. مدیتیشن ساده‌ی توجه به تنفس ها و حس های بدن! معجزه‌ی مدیتیشن کار خودش رو کرده بود. بُعد جدیدی از زندگی، فراتر از افکار و احساسات وجود داره که فقط با مدیتیشن میشه تجربه اش کرد. نمی‌شه با ذهن فهمیدش یا نوشتش.

از وقتی الگوریتم یوتیوب؛ سادگورو رو به من پیشنهاد داد تقریباً دچارش شدم. حرفهاش برام جدید، جذاب و چند لایه بود. حاوی رموزی از زندگی و هستی و مرگ! هنوز هم برام الهام بخش هست. این اواخر به طور متوسط روزی سه چهار ساعت ویدیو هاش رو می‌دیدم. تا اینکه بالاخره بلیط و خریدم و اومدم.

یکی از دلایل اومدنم شناخت فرهنگ یوگا و هندوستان بود. و یکی از دلایل این بود که سعیده مدتی تنها باشه تا بتونه راحت تصمیم بگیره که می‌خواد مستقل زندگی کنه یا نه. مدتی تنها فکر کردن برای تصمیم‌گیری لازمه. نمی‌دونم این رو می‌خونه یا نه اما برگردم رسما دوباره بهش درخواست می‌دهم. اگر خواست با هم با سیستم جدید زندگی می‌کنیم و اگر نخواست با فروختن خونه پدر بچه و مادر بچه‌ی هم می‌شیم. دیگه باید به بزرگی خودش ببخشه که من اونقدر رمانتیک نیستم که سورپرایز و از این بازیها انجام بدهم!

فارسی

در مورد زنانگی و مردانگی قبلا نوشتم. شاید هنوز نتوانم ولی هدف مستقل شدن و ایجاد رابطه نه از روی نیاز بلکه از روی اشتراک لذت و هیجان زندگی هست. شاید کسی متوجه نشه ولی برای خودم هر روز شفاف تر میشه. نیازهای خودم رو دقیق دارم می‌شناسم و بنابراین دقیق‌تر تصمیم می‌گیرم.

خلاصه این که اینجا شهر عجیبی‌یه. جایی که بدون پول و فقط با سیستم داوطلبی اداره میشه و بر مبنای یوگا و مدیتیشن ساخته شده.

دیگه ساعت نه و نیم شد و یک نفر خیلی مودب اومد گفت دیگه وقت خوابه.

من هم میرم.

چه‌کار کنم؟

ID:838

https://unwritable.org/%da%86%d9%87%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%da%a9%d9%86%d9%85%d8%9f

June 5, 2022

دسته‌ها: ترجمه‌ها, تمرین عملی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول, منابع دیگر

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

چه‌کار کنم؟

—

حدودای چهار پنج سالگی ام بود که این سوال ذهنم رو حسابی مشغول کرده بود. یادمه مدام از مامانم و از هر کسی که میشد می‌پرسیدم چکار کنم!

این نوعی بیماری هست که از همون کودکی در روح و ذهن ما کاشته میشه. این که حتماً باید یک نیروی خارجی به ما راه رو نشون بده. درست و غلط تعیین کنه. ده فرمان بنویسه. رساله‌ی احکام عملی بنویسه.

حالا بعد از گذشت حدود چهل سال سادگورو به زیبایی توضیح داد. البته درکش برای من و خیلی های دیگه سخته. اما حقیقتی درونش هست که نمی‌تونم از کنارش بگذرم.

لینک اصل سخنرانی و برداشت های خودم رو اینجا می‌گذارم.

تجربه‌ی ویپاسانا به ما یاد می‌داد که به حس های مثبت نچسبیم و از حس های منفی فرار نکنیم. ظاهراً کلید همین جاست.

سادگورو هم می‌گه اصلا دخالت نکنید. هر احمقی که گفت چکار کنید فقط گوش بدید!

شما سعی دارید از زندگی یک سیستم ارزشی یا فلسفه بسازید.

این کار جایگزینِ پرداختن به لحظه لحظه‌ی زندگی با تمام وجود هست.

سادگورو می‌گه هر کاری که دلتون خواست انجام بدید.

فقط با تمام وجود انجام بدید. تفاوت اینجاست.

این که آیا کاری رو با تمام وجود انجام می‌دهیم یا نه.

هر کاری. هیچ وقت اهم و مهم نکنید.

فقط هر کاری رو با تمام وجود انجام بدید.

ده فرمان برای خودتون نسازید.

هر کاری رو آگاهانه انجام بدهید.

تصمیم نگیرید چی مهم است و چی مهم نیست.

حتی اگر بدون هدف زندگی کنید توجه تون رو نمی‌تونید قطع کنید. وقتی تصمیم بگیرید که چی مهم است و چی نیست، دنیا رو به دو قسمت تقسیم کردید.

تمام ایدئولوژی ها و اخلاقیات برای این است که نمی‌خواهید کامل و آگاهانه زندگی کنید.

برای این است که نمی‌خواهید با تمام وجود زندگی کنید.

هر کاری دوست دارید انجام بدهید ولی تمام وکمال. تمام و کمال خودتون. نه در مقایسه با دیگران!

هر کاری با تمام وجود خودتان. حتی دستشویی رفتن!

هیچ کاری کوچک یا بزرگ نیست.

بدون پیشداوری جلو بروید.

لینک به اصل ویدئو به انگلیسی

http://youtu.be/Yx8BKV3wp0k

بگوییم Persian نه Farsi

ID:839

https://unwritable.org/%d8%a8%da%af%d9%88%db%8c%db%8c%d9%85-persian-/%d9%86%d9%87-farsi

June 3, 2022

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی

1 دقیقه.

*** 1

فارسی یا Persian ؟

امروزه شاهد هستیم که ایرانیها زبان خود را در محیط های انگلیسی زبان؛ فارسی معرفی می کنند و در لیست زبانها هم واره داشتنفارسی Farsi و پرشینPersian همه را دچار سردرگمی می کند.

انگلیسیها به زبان انگلیسی صحبت می کنند و در زبان خودشان به زبان خودشان می گویند English.
ما در زبان خودمان به زبان آنها می گوییم انگلیسی.
انگلیسیها از ما نمی خواهند که به زبانشان بگوییم انگلیش !
ایرانیها به زبان فارسی صحبت می کنند و در زبان خودشان به زبان خودشان می گویند فارسی.
انگلیسی ها در زبان خودشان به زبان ما می گویند پرشین.
همین استدلال در مورد فرانسوی ها و زبان فرانسوی و فرنچ قابل تعمیم است.

نتیجه :
ما هم از آنها نخواهیم که به زبان ما بگویند فارسی !

فارسی

معرفی گروه احیای زبان فارسی

ID:840

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%da%af%d8%b1%d9%88%d9%87-%d8%a7%d8%ad%db%8c%d8%a7%db%8c-/%d8%b2%d8%a8%d8%a7%d9%86-%d9%81%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c

June 3, 2022

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی

<1 دقیقه.

*** 1

معرفی گروه احیای زبان فارسی

احیای زبان فارسی Persian language Revival

ما اینجا برای کمک به زبان فارسی همفکری می‌کنیم

This group is for supporting the Persian Language by Persian speakers all around the world

دوستان عزیز فارسی زبان!

این صفحه برای گفتگو؛ همفکری و همیاری برای غنی ساختن زبان فارسی در فضای بین المللی و اینترنت است.

لطفا با پیوستن و مشارکت و معرفی آن به دیگران به زبان خود که بخش مهمی از هویت فرهنگی تان است کمک کنید.

هدف نهایی؛ پیدا کردن دوستان متعهد و هم هدف برای فعالیت در پلتفرمهای دیگر آنلاین است.

میتوانید با جستجوی احیای زبان فارسی یا این لینک به پیج فیسبوک بپیوندید.

/https://www.facebook.com/groups/233592807714472

یا به کانال تلگرام بپیوندید.

https://t.me/PersianLanguageRevival

پیج اینستاگرام را دنبال کنید

=https://www.instagram.com/p/CT9i3DZlODf/?igshid=YmMyMTA2M2Y

فارسی

فارسی

Persian or Farsi (Dari, Tajiki)

ID:841

/https://unwritable.org/persian-or-farsi-dari-tajiki

June 3, 2022

دسته‌ها: English, احیای زبان و فرهنگ فارسی, کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی

<1 دقیقه.

*** 1

Persian or Farsi (Dari, Tajiki)

,To my English Speaking friends

These four names refer to one language spoken by more than 100 milion people in more than 3 countries and all over the world. This language has a rich cultural and literature background like Rumi, Hafiz, Khayyam, Sadi and hundreds of other books which is still .readable and amazing

Unfortunately because of political or some other mistakes People call Persian language .different names like Farsi, Dari or Tajiki

Calling Persian, Farsi is like to call French language “Fransais” when you speak in English. We all know that when people speak in French they call their language Fransias but when you speak English you call it French, just like this example when we speak In Persian we call !our language “Farsi” and it doesn’t mean when you speak in English you call it Farsi

This is a common mistake which I hope people understand and call this beautiful and rich .language one word and it’s PERSIAN and not FARSI or DARI or TAJIKI

.Please join my campaign by sharing this to your Persian or English speaking friends

فارسی

دوگانه‌ی بودن و انجام دادن

ID:842

https://unwritable.org/%d8%af%d9%88%da%af%d8%a7%d9%86%d9%87%db%8c-%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86-%d9%88-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d8%af%d8%a7%d8%af%d9%86/

June 3, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

دوگانه‌ی بودن و انجام دادن

—

زنده بودن به تنهایی کافیست. همین که زنده هستی و نفس می‌کشی کافیست. چیز دیگری لازم نداریم. اما و اما ...

درست به خاطر اینکه بودن ما کامل نیست و درگیر توهمات ذهن و هویت های مجازی و غیره هستیم مجبوریم کارهایی انجام بدهیم. البته در این تعریف فکر کردن هم کار حساب می‌شود. همین نوشتن ها هم کار حساب می‌شود.

حال سوال اینجاست که چه کاری باید انجام بدهیم!

مسلماً منظورم کار در ماشین بزرگ اقتصادی -که در حال نابود کردن زمین است- نیست!

یا می‌توانیم برای خودمان کاری انجام بدهیم. یعنی برای رشد شخصی و درونی مان. یوگا و مدیتیشن و تمرین کاری نکردن نمونه‌هایی از کارهایی است که نفع اش به خودمان می‌رسد.

یا می‌توانیم به دیگران کمک کنیم. خیری به دیگری برسانیم. البته معمولاً کسی که خودش نتواند برای خودش کاری کند برای دیگری نمی‌تواند کار مثبتی انجام بدهد.

پس بازمیگردیم به نقطه‌ی اول.

یعنی بهترین کار کار روی خودت است.

این بهترین کاری است که می‌توانی برای دیگران انجام بدهی!

کار بر روی خودت.

رشد و آرامش خودت.

سرور درونی خودت.

این خودخواهی ای است که نهایتاً دیگر خواهی را درون خودش دارد.

تمرین کن بودن خودت را ارتقاء بدهی.

انجام دادن هرکاری در مرحله‌ی بعدی اهمیت است.

فارسی

سفر هندوستان -۱۱- غذا خوردن، معنوی ترین تجربه

ID:843

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a1%d9%a1-%d8%ba%d8%b0%d8%a7-%d8%ae%d9%88%d8%b1%d8%af%d9%86%d8%8c-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86

June 3, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

3 دقیقه.

*** 4

سفر هندوستان -۱۱

غذا خوردن، معنوی ترین تجربه -۳ جون ۲۰۲۲

—

بلافاصله بعد از ناهار که ساعت ۱۰ صبح سرو میشه اومدم زیر یه درخت نشستم و دارم می‌نویسم. امروز حدود یک ساعت زودتر رفتم برای سرویس دهی. تقریباً هر بیست و چهار ساعت غذا می‌خورم. کاری که همیشه دوست داشتم انجام بدم. معمولاً نمی‌شد ولی اینجا شرایطش هست.

غذا خوردن اینجا برای من یکی از معنوی ترین و جالب ترین کارهاست. دوست داشتم اون رو شییر کنم. سالها بود که رَوش غذا خوردن یادم رفته بود! اینجا غذا خوردن کاملاً یک تجربه‌ی معنویه. بارها گفتم می ارزه بلیط بگیری بیای فقط یکبار اینجا غذا بخوری و برگردی. دفعات اول باورم نمی‌شد. دوسه بار احساساتی شدم و اشکهام همینجوری میومد قبل از شروع غذا. حتی مادی ترین کارها می‌تونه معنوی و لذت بخش باشه.

اینجا یک سالن بزرگ هست. دو بار در روز ساعت ۱۰ صبح و ۷ شب غذا برای هر کسی که اینجا باشه سرو میشه. ردیفهایی از حصیر روی زمین می‌اندازند. مردها پشت به پشت و روبروی زن‌ها می‌نشینند. یک سینی فولادی و لیوان از قبل به صورت مرتب قرار داده شده. یک گروه سرور ها از قبل ظرفهای غذا رو سر هر کدوم از ردیف‌ها می‌چینند. سرورها قبل از دعوت عموم یک دعا برای رستگاری می‌خونند و بعد در باز میشه و راس ساعت مردم می‌نشینند. ده دقیقه طول می‌کشه که همه بنشینند. درهای سالن بسته میشه. همه در سکوت می نشینند. بعد درست سر ساعت ده دعا شروع میشه. تقریباً می‌تونم بگم ۳-۴ بیت دعا هست. کل سالن هماهنگ و آهنگین دعا رو میخونند. موسیقی اش بسیار زیباست. معنی اش رو هنوز نمی‌دونم. معمولاً در مورد آگاهانه غذا خوردن چند جمله از سادگورو پخش میشه.

در نهایت به غذا و طبیعت که این نعمت رو فراهم کرده احترام می‌گذارند و همه با هم به آرومی شروع به خوردن می‌کنند. در سکوت. کسی قرار نیست حرف بزنه. بیشتر صدای ظروف به گوش می‌رسه.

فارسی

سرورها ظرف های غذا رو یک به یک و به ترتیب از غذاهای خام و میوه ها به داخل ردیف ها می‌برند. کل پروسه‌ی سرو غذا با کمترین حرف انجام میشه. اگر کم بخوای یا بیشتر فقط با اشاره‌ی دست. یکبار که داشتم غذا سرو می‌کردم قاشق به آرومی به کف سینی طرف خورد و یکی در گوش من گفت مواظب باش قاشق به ته سینی نخوره. حتی جهت ریختن غذا مهمه. سرو کردن یکی از قشنگترین تجربه‌ها بود. یه روز همینطوری از راه رفتم و شروع کردم به سرو کردن. با دیدن یاد گرفته بودم. تمام پروسه ی سرو کردن با آرامش و محبت انجام میشه. گاهی یک تماس چشمی کوتاه. بهترین ورزش هم هست. کل ردیف رو باید دونه دونه می‌نشستم و به آرومی سرو می‌کردم. هیچ عجله ای در کار نیست.

خم شدن و نشستن روی زمین برای کسانی که کمی یوگا کرده باشند هیچ مساله‌ای نیست.

همه با دست غذاشون رو می‌خورند. حتی غذاهای آبکی مثل خورشت. اوایل برام عجیب بود. اول دو انگشتی بعد سه انگشتی و حالا چهار انگشتی می‌تونم غذا بخورم. چیز به این سادگی رو از یاد برده بودم!

آخه ما خیلی متمدن! شده بودیم! با دست خوردن کار بیکلاسی بود. باید با شیش تا قاشق و چنگال مثل عمل جراحی با غذا مواجه می‌شدیم! خیلی خوشحالم که به سرزمین بی تمدن هند با چند هزار سال تاریخ و درک زندگی اومدم!

در نهایت مردم خودشون سینی و لیوان خودشون رو برمی‌دارند و در دوطرف سالن میشورند و در خشک کن می‌گذارند.

من تا به حال سیستمی با این بهینگی و زیبایی برای سرو غذای گروهی ندیده بودم. البته هنوز بسیاری از ریزه کاریها رو نمی‌دونم ولی تا همینجاش عالی بوده. اگر بتونم داخل آشپزخانه هم می‌روم.

در این سیستم به غذا و طبیعت احترام گذاشته میشه. غذاها کاملا گیاهی هست و ظرف دو ساعت بعد از پخته شدن سرو میشه. کاملاً طبیعی و تازه بدون ریختن خون یک موجود با احساس دیگه!

مهم تر از همه، خودت رو با همه مساوی و برابر حس می‌کنی. به اندازه‌ی نیاز دریافت می‌کنی و کاملاً سیر میشی. کمترین میزان حیف و میل مواد غذایی رو اینجا دیدم چون موقع سرو با حرکات دست هر کسی به اندازه‌ی نیازش دریافت می‌کنه.

شیوه و نوع غذاهایی که در رستوران‌های متمدن! دنیا سرو میشه واقعا نسبت به این روش خنده دار و احمقانه به نظر میاد.

این بود تجربه‌ی معنویِ غذا خوردن!

مادی ترین چیزها می‌تونه معنوی ترین باشه!

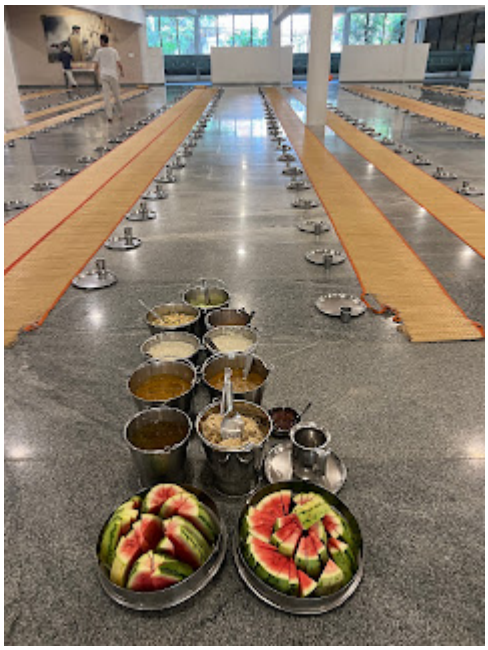
این هم از شیرینگ و درس اخلاقی امروز!

از همه بگذریم اینجا غذاش خیلی میچسبه!

یاد دوران بچگی و هیأت های امام حسین افتادم، سیستم فوق پیشرفته ی سرو غذای گروهی به همراه تجربه ای معنوی.

فارسی

چقدر دوست دارم دخترم رو یک بار هم شده بیارم اینجا.



سفرنامه هندوستان – تمام لینک ها

ID:844

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-/%d8%aa%d9%85%d8%a7%d9%85-%d9%84%db%8c%d9%86%da%a9-%d9%87%d8%a7

June 3, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا, کوتاه, لینک‌ها

برچسب‌ها: سفر, یوگا

<1 دقیقه.

*** 1

تمام لینک‌های مرتبط با سفر هندوستان

به ترتیب زمانی

سفر به درون یا بیرون

۱۸ روز تا سفر هند

هدف غایی زندگی

توهم و واقعیت آینده، چرا هند؟

آگاهی در سفر

دست‌نوشته ی سفر هندوستان –۱

دست‌نوشته ی سفر هندوستان –۲

پراکنده گویی های سفر

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان –۳

چقدر خودت هستی؟ جزیره بهشتی درون!

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان –۴

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان –۵

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان –۶ –سفر به شک!

فارسی

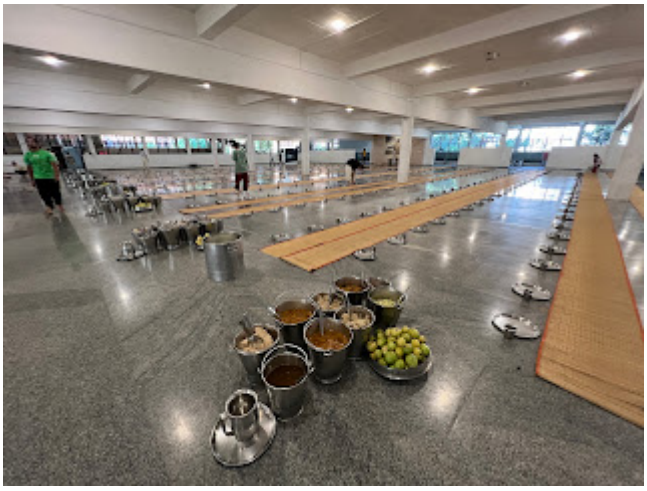
ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان –۷ – وابستگی

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان –۸

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان – ۹ – هفت روز ریاضت

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان –۱۰

سفر هندوستان –۱۱ غذا خوردن، معنوی ترین تجربه
سفر هندوستان –۱۲- شهریوگایی ایشا
سفر هندوستان –۱۳ – خداحافظی با ایشا
سفر هندوستان –۱۴ بیکاریِ پرواز
درون یا بیرون
مراقبه با کلمات–دستاورد سفر



آرامش درون

ID:845

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85%d8%b4-/%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86

June 3, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: ترس, لحظه, مراقبه, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

آرامش درون!

—

دوستی پرسید چطور آرامش درون داشته باشم. آن موقع یه شوخی گفتم به مرکز یوگا بیا و با شکلک خنده تمامش کردم. اما راستش را بخواهید این سوال در ذهنم ماند. دوباره دوی صبح شد و عطش جواب دادن به این سوال آرامش درونم را گرفت! خواستم اول آرامش را پیدا کنم بعد بنویسم ولی نشد! با همین ذهن ناآرام و نامرتب می‌نویسم. هرچه شد شد!

آرامش هدف نیست. آرامش نهایی با مرگ خودش می‌آید. الان وقت زندگی کردن است. اما گاهی اضطراب آنقدر می‌شود که جلوی زندگی کردن را می‌گیرد. همان انرژی ذهنی که برای زندگی لازمش داریم اگر درست نتوانیم از آن استفاده کنیم تبدیل می‌شود به اضطراب.

من هم سالها درگیرش بودم. مسیر طولانی‌ای آمدم. الان هم واقعاً شاید برای جواب دادن به این سوال مناسب نباشم! اما وقتی ذهنم درگیر می‌شود دیگر نمی‌توانم بی توجه عبور کنم!

راستش را بخواهید شوخی اولیه خیلی هم شوخی نبود. آمدن به مرکز یوگا بهترین کار است.

اگر نمی‌توانی دنبال مربی یوگا بگرد. یوگا خیلی آرام می‌کند. حتی یوگای جسم. یک فعالیت بدنی ساده اگر با توجه و با حضور انجام شود کافیست.

آرامش هدف نیست. آرامش درون لازمه‌ی زندگی است. اما هدف نیست. هدف در آینده است. آرامش در لحظه‌ی اکنون.

منشاء اکثر اضطراب ها ترس است. و ترس نوعی توهم تولید شده توسط ذهن. اگر ذهنت را بشناسی و به کنترل خودت در بیاوری تقریباً اضطرابی دیگر نخواهد بود. فعالیت بدون کنترل ذهن می‌شود اضطراب.

با مراقبه می‌شود ذهن را دید. از کمی دورتر. وقتی کناری بایستی و با چشمانی بسته ذهن را خوب مشاهده کنی دیگر ذهن نمی‌تواند بر تو چیره شود. هر داستانی که درست کند تو می‌بینی. باورش نم[redacted] که فراتر

فارسی

ار ذهن است. وقتی ذهن بر تو چیره نباشد آرامش درونی همان جاست.

سالهاست درگیر اضطرابی عمومی بوده‌ام و شاید هنوز باشم! اما مکانیزم های اضطراب را تا حدودی یافته‌ام. منشاء اضطراب ذهن است. ذهنی که تورا از جهان جدا می‌کند.

یادت باشد زندگی کردن اضطراب دارد. آزادی عظیم این زندگی اضطرابی با خودش دارد. بزرگترین فرصت زیستن به ما داده شده. مگر می‌شود بی‌خیال بود!

نمی‌دانم چرا فکر می‌کنم باید جواب همه‌چیز را بدانم! شاید هم نمی‌دانم. شاید قبول کردن همین ندانستن برای رفع اضطراب کمک کند.

اما لحظه تنها جاییست که آنجا اضطراب معنی ندارد. پیدا کردن لحظه‌ی حال. از هر راهی می‌توانی بروی. من نمی‌دانم. همین اقرار به ندانستن برای من آرامش بخش است.

بروم کمی به امور شبانه و روزانه ام برسم. پیاده‌روی در شب! گوش دادن به صدای جیرجیرک ها. رفتن به دل اضطراب تاریکی. کار زیاد دارم. فعلا تا بعد!

این نوشته بود که صحبت از آرامش درون شد

https://mymindflow.blogspot.com/2022/05/blog-post_32.html

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۱۰

ID:846

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-/%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a1%d9%a0

June 2, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا, کوتاه

برچسب‌ها: سفر

<1 دقیقه.

*** 1

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۱۰

زندگی در ایشا -۲ جون ۲۰۲۲

—

این یکی از اون نوشته‌هاست که هنوز شکل نگرفته! مثل یک گفتگو شروع می‌کنیم ببینیم به کجا میره.

امروز دوره‌ی هفت روزه تموم شد و برنامه‌ام آزاد شد. آزادی یکی از سخت ترین چیز هاست. درست همزمان با آزادی مسولیت هم میاد. وقتی روزت دست خودت باشه باید تصمیم بگیری که چطور می‌خوای خرجش کنی.

زمان برام کش اومده. در یک روز به اندازه‌ی چند روز انرژی دارم. احتمالا تغذیه مناسب همراه با یوگا داره بدنم رو به سمت تعادل می‌بره. چند کیلویی هم وزن کم کردم. امروز یک سری داروهای گیاهی آیورودا که طب سنتی هندوستان هست هم گرفتم. دیروز هم ۲۴ ساعت تقریباً روزه بودم. یوگا و تغذیه درست اکثر مشکلات بدنی رو حل می‌کنه. یوگا کمک می‌کنه که به بدنت توجه کنی.

تقریباً همه چیز رو میشه با توجه کردن به بدن پیدا کرد. بدن ما قسمتی از طبیعته. اگر توجه لازم رو بهش بکنی دیگه هیچ مشکلی براش بوجود نمیاد. و نهایتا میشه راهنمای رسیدن به رموز طبیعت.

امروز از ساعت ۳ صبح تا نه شب یک کله در حال فعالیت فکری و بدنی بودم. یعنی ۱۸ ساعت مداوم. الان دیگه انرژی زیادی باقی نمانده.

فعلاً برم کمی استراحت بدنی تا بعد.

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان – ۹ – هفت روز ریاضت

ID:847

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a9-/%d9%87%d9%81%d8%aa-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%b1

June 1, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۹

زندگی در ایشا -۳۰ می ۲۰۲۲- هفت روز ریاضت

—

بعضی تجربه ها یک بار اتفاق می‌افتد. یکی از آنها این هفت روز گذشته بود. در هفت روز گذشته همراه چند صد نفر دیگر بودم. نه اتاق داشتم. البته اتاق داشتم ولی آگاهانه کلیدش را پس دادم. بنابراین نه تخت خواب داشتم. نه کمد اختصاصی. نه حتی جای خواب! نه حتی رختخواب!

هرروز حدود ۴:۳۰ بیدار باش بود. تقریباً تا ۹:۳۰ شب چندین ساعت تمرینات شدید بدنی و روحی!

یک یوگا مت داشتم که هم زیرانداز بود هم تخت خواب. یک حوله که گاهی بالشت بود. گاهی زیرانداز، گاهی هم حوله!

روزی دو وعده غذای مفصل هم بود. گاهی نوشیدنی یا میوه هم حدودای ظهر می‌گرفتیم.

فهمیدم کمتر غذا بخورم معمولاً بهتر است.

اکثر روزها تا ۹:۳۰ شب آنقدر تمرین داشتیم که از بدن درد و خستگی همانجا روی یوگامت می افتادم و حتی بدون بالشت چندین ساعت خوابم می‌برد!

نه دستشویی اختصاصی بود نه آینه! یکبار هم خودم لباس هایم را توی تشت شستم.

به طور آگاهانه روابط اجتماعی ام و استفاده از موبایل را کم کرده بودم.

فهمیدم کدام قسمتها از بدنم ضعیف است. و همین طور کدام قسمت از ایگوی م

فارسی

فهمیدم هنوز خیلی ظرافت‌های یوگا را بلد نیستم.

فهمیدم هنوز ایگوی من سعی دارد خودش را از جمع جدا کند!

فهمیدم کلید لذت نبردن تحلیل شرایط بیرونی است!

هر روز هم روی بدن کار می‌کردم هم روی ذهن! تجربه‌ی عجیبی که فقط یک بار تکرار می‌شود. تقریباً تمام دوستانی که می‌شناسم یک ساعت هم اینجا دوام نمی‌آورند. از این که یک هفته دوام آوردم خوشحالم.

فهمیدم برای لذت بردن نه اتاق اختصاصی لازم است نه سرویس دستشویی با آیینه!

فهمیدم خوابیدن با چند صد نفر دیگر در یک جا نه تنها بد نیست بلکه لذت بیشتری هم دارد.

فهمیدم حتی به کفش نیاز ندارم! می‌شود بدون کفش لذت بیشتری برد.

فهمیدم قاشق و چنگال و چاقو چیزهایی اضافه است. موبایل فقط برای کارهای ضروری و همین نوشتن هاست.

آب‌سرد هم برای خوردن اینجا پیدا نمی‌شود.

دوش آب گرم نداریم و دوش آب خنک همیشه بهتر حال آدم را جا می‌آورد.

خلاصه برای زندگی خوب اولین چیزی که لازم است یک درون آرام است.

تمام لذتها بعد از آن می‌آید.

سکوت ذهن برای زندگی خوب ضروری است!

باید تجربه اش کنی!

فارسی

مراقبه چیست

ID:848

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

June 1, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

مراقبه چیست؟

—

در یک مراقبه‌ی خیلی کوتاه این ایده به ذهنم آمد که خیلی ساده در مورد مراقبه بنویسم. خیلی کوتاه و ساده.

ببینید در طول روز و یا حتی شب ها در خواب ما درگیر بدن و ذهن هستیم. بدن با حواس اش و ذهن با تولید مداوم افکار و احساسات!

تقریباً در طول بیست و چهار ساعت در حال رفتن به سمت خواسته‌ها و فرار از ناخواسته ها هستیم. یا از چیزی خوشمان می‌آید و بیشتر می‌خواهیم اش. یا از چیزی خوشمان نمی آید و از آن فرار می‌کنیم.

افکار و احساسات مدام توسط بدن ما تولید می‌شود. این جریان مداوم افکار و احساسات و خواسته‌ها یا نخواسته‌ها یک جریان مداوم است. کل زندگی ما معمولا به همین می‌گذرد و ما در این پروسه غرق هستیم. پروسه‌ی بقاء.

مراقبه اما وضعیتی از بودن است که این پروسه را مشاهده می‌کند. مراقبه نشستن پشت حواس پنجگانه است. دیدن بدن و افکار و خواسته‌ها و نخواسته‌ها همانطور که هست بدون درگیر شدن!

مراقبه گاهی یعنی بستن چشم بیرون و باز کردن چشم به درون!

وقتی فقط کمی از این پروسه‌ی بقا فاصله بگیری در وضعیت مراقبه هستی! تو تبدیل می‌شوی به شاهد تمام جهان! یا همان خدا!

در مراقبه تو از انسان بودن تمرین خدا بودن را انجام می‌دهی!

وقتی درگیر پروسه‌های بقاء نباشی دیگر درگیر پروسه‌ی مرگ و زندگی هم نیستی!

تو تبدیل به وجود نامیرایی می‌شوی که گاهی خدا نامیده می‌شود!

فارسی

مراقبه ساده است! با ذهن درک نمی‌شود! باید از ذهن فاصله بگیری. یا ذهن را ساکت کنی. یا مشاهده کنی. اگر سعی کنی با ذهن بفهمی چه اتفاقی دارد می‌افتد دچار یک چرخه‌ی پوچ می‌شوی!

از نظر ذهن مراقبه خیلی ساده، یا احمقانه، یا ترسناک یا مسخره به نظر می‌رسد! ذهن یا ایگو در مراقبه کشته میشود! پس به شدت مقاومت می‌کند!

ترس های اجتماعی

ID:849

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%a7%d8%ac%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b9%db%8c

June 1, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ترس

1 دقیقه.

*** 1

ترس های اجتماعی

دوباره دوی نصف شب شد! فرآیند نوشتن های من اینجوریه که یک سری حس ها و حرف هایی رو که توی ذهنم می‌چرخه اگر از راههای دیگه بیرون نیاد تبدیل میشه به نوشته! مثلاً کسی نباشه که باهاش درددل کنم. یا به اندازه‌ی کافی تنها بوده باشم. یا مراقبه کرده باشم. یا یک حس عمیقی بر من چیره شده باشه.

این حس ها و افکار وقتی که پشت سد جمع بشه ناگهان سد می‌شکنه و تقریباً بدون سانسور یا ملاحظات دیگه میاد بیرون.

این نوشتن ها شاید به قول یکی از دوستان نهایت برون گرایی باشه! شاید نوعی تراپی برای من! شاید نوعی هنر! شاید حرف زدنهای یک دیوانه! شاید دعوت عمومی به خصوصی ترین خانه‌ی دل! گاهی هم نقاشی کردن با کلمات! شاید گفتگو با خدا!

در این نوشته ها من معمولاً با خودم حرف می‌زنم. گاهی با وجدان عمومی بشر صحبت می‌کنم. از طریق این نوشته ها مرز بین من و خواننده هام برداشته میشه! نوعی یوگا! نوعی یگانگی نویسنده و خواننده!

همیشه ترس از قضاوت شدن هست. همیشه غریضه‌ی محافظت از شخصیت اجتماعی هست! اما همیشه ترس ها وقتی توی دلشون بری پوچ و محو می‌شوند! این ترس های اجتماعی هم مستثنی نیستند.

تا الان خوشبختانه اتفاق بدی نیافتاده! فقط اون شخصیت های کاذب اجتماعی ذهنی ام با این نوشتن ها کمرنگ تر و کمرنگ تر میشن!

حقیقت مرگ

ID:850

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%82%db%8c%d9%82%d8%aa%d9%90-/%d9%85%d8%b1%da%af

May 30, 2022

دسته‌ها: اصول دین, بعد از من, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

حقیقتِ مرگ!

—

گاهی در زندگی ریش ات به کسی گیر می‌کند. درگیر می‌شوی! نه درگیری بدنی! بلکه درگیری ذهنی یا روحی! راستش را بخواهید من هم درگیر شدم! درگیر شدم که اینجا هستم و دارم می‌نویسم! در سرزمین هندوستان!

شاید تو هم ریش ات به من گیر کرده! واگر نه اینجا در حال خواندن نبودی!

دوستی می‌گفت خودت و اطرافیان ات ایزوله هستید! از دنیا فرار کرده‌اید. تک بعدی هستید!

خواستم آدمها را به دو دسته تقسیم کنم! به چند روش! آدمهای مراقبه گر و غیر مراقبه گر! دیدم فایده ندارد.

خواستم آدمها را جور دیگری تقسیم کنم! کسانی که در حال نابود کردن زمین هستند و کسانی که در حال نجات دادن زمینند. گفتم طولانی می‌شود. شاید وقتی دیگر!

دنبال یکی کردن می‌گشتم! من برای تقسیم کردن عجله‌ای ندارم! شاید برای نوشتن عجله کنم! شاید پرحرفی کنم. شاید پرنویسی کنم! اما همه‌ی آن ها برای یکی کردن است.

و بالاخره یافتم.

من و تو یک جا یکی می‌شویم. در مرگ! آنجا هر دوی ما مشترک هستیم. به یک نقطه خواهیم رفت. این چند روز زیاد فرقی ندارد! گروهی به درون توجه می‌کنند و گروهی به بیرون!

گروهی حقیقت را آن بیرون جستجو می‌کنند. در این نوشته! در فلان فلسفه! در فلان ایدئولوژی! در پول! در اقتصاد! در خانواده! فلان و بهمان!

اما گروهی حقیقت را در درون جستجو می‌کنند! آنها کسی در گوششان گفته آن بیرون خبری نیست! پس به دنبال حقیقت در درون خودشان هستند. آنها چشم ظاهر را بر دنیا می‌بندند. اما چشم

فارسی

اما تو چون هنوز داری بیرون را نگاه می‌کنی می‌بینی کسی چشمش را بسته! پس می‌گویی قطعا از دنیا فرار کرده! قطعاً خودش را ایزوله کرده! قطعاً تک بعدی است! درست دیده‌ای! تک بعدی است. حقیقت فقط در یک بعد پیدا می‌شود! بعد درون!

آن بیرون می‌توانی به همه زل بزنی! همه‌ی عالم و آدم را تحلیل کنی. موشکافی کنی! روزی به دنبال غرب بروی! روزی به دنبال شرق! خودت را شبیه این و آن کنی! ادای کسی را در بیاوری! اما بالاخره روزی به حقیقت مرگ میرسی! حقیقت زیبا و خالص و تک بعدیِ مرگ!

وقتی به مرگ رسیدی ناچار معطوف به درون می‌شوی! حتی اگر با چشمان باز بمیری یا بسته! مرگ نزدیک است. همانطور که با آمدن یک زنبور در گوش ات از جا میپری. یا با دیدن یک مورچه به خودت می‌آیی!

مرگ می‌تواند ناگهانی باشد! یا آرام آرام!

مثل پایان این نوشته!

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۸

ID:851

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-/%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a8

May 30, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۸

زندگی در ایشا -۳۰ می

ساعت حدود چهار صبح. خواستم کمی درباره‌ی شرایط این چند روز بنویسم. انگیزه‌ی اول این است که جایی بنویسم که خودم یادم نرود! شاید هم جواب دوستی را بدهم که پرسیده بود «نمیدانم چرا تغییرات زندگی ات را داد می‌زنی»

الان من با حدود هفتصد نفر دیگر هستم. همه در یک فضایی با اندازه یک استادیوم فوتبال زندگی می‌کنیم. همه در حال تجربه‌ی یوگا هستیم. یوگای فیزیکی یا هاتا یوگا. یوگایی که قرار است از راه بدن تو را به جایی ببرد فراتر از بدن!

روزها حدود ۷-۸ ساعت تمرین بدنی و یوگا انجام می‌دهیم. چندین بار مراقبه‌ی گروهی. گاهی خواندن چنت ها یا سرودهای گروهی. با هم دو وعده غذای مفصل و گیاهی می‌خوریم. غذا را طی مراسمی بعد از خواندن دعای مخصوص و با حالتی از تشکر و قدردانی روی زمین با دست می‌خوریم. همه روی زمین می‌خوابیم. اکثرا روی همان مت یوگا. کسی اتاق مستقل و حتی کمد مستقل ندارد. اینجا آیینه ای پیدا نمی‌شود. کسی با کسی بلند صحبت نمی‌کند. کسی آزارش به مورچه‌ای هم نمی‌رسد! گاهی می‌رقصیم. بیشتر یوگای گروهی داریم. اما بعضی ها برای خودشان تمرین می‌کنند و برخی مدیتیشن می‌کنند. بعضی هم مثل من می‌نویسند!

اینجا لباس هارا هر کسی خودش میشوید. البته سرویس شستشوی لباس هست. گروهی هم کار نظافت را انجام می‌دهند اما خیلی هم واجب نیست چون همه نظافت شخصی را به خوبی رعایت می‌کنند. اینجا هفتصد نفر و در مقیاس بزرگتر در کل ایشا هزاران نفر در کنار هم با آرامش و لذت زندگی می‌کنند! مگر هدف انسان روی زمین غیر از این هست؟! اینکه بتوانیم با صلح و صفا و آرامش و لذت روی زمین در کنار همدیگر و موجودات دیگر زندگی کنیم!

اینجا ایگو ها به شدت کمرنگ است. اهمیت به درون داده می‌شود تا بیرون. میز و صندلی فقط چندتایی هست. بدنها آنقدر ورزیده هست که نیاز به میز و صندلی تقریباً صفر است. صبح تا شب آنقدر تمرین بدنی داریم که شب خسته همانجا می‌افتیم و نمی‌دانیم کی صبح شد! نمونه‌ای از زندگی ایده‌آل!

و اما داد زدن من در مورد تغییرات زندگی! شاید منظورش همین نوشتن هاست. بارها در گوشه و کنار توضیح داده‌ام که چرا می‌نویسم. این بار هم در بالا گفتم. اما راستش را بخواهید داد نمی‌زنم. در آرا[redacted] د کسی

فارسی

بخواند شاید هم نه! اگر کسی سوال کند جواب میدهم. فقط دارم بدون دیوار زندگی می‌کنم. این داستان یک زندگی است. می‌نویسم می‌اندازم در دجله! شاید روزی به درد من یا کس دیگری بخورد!

ما آموخته‌ایم که دور خودمان دیوار هایی بکشیم. این دیوارهای ذهنی مثل زندانی برای خودمان می‌شود. پشت این دیوارها پنهان می‌شویم. در زندانی که خودمان ساخته‌ایم مدام دیوارها را بلند می‌کنیم مبادا کسی حال ما را بفهمد! شروع می‌کنیم از این دیوارهای پوچ هویت دفاع کردن! حریم خصوصی برای خودمان قائل می‌شویم. هزاران شخصیت و ماسک برای خودمان می‌تراشیم!

پشت ماسک‌های اجتماعی قایم می‌شویم. ماسک‌های فلسفه، تحصیلات، شغل، موقعیت اجتماعی، روابط، خانواده و غیره و غیره. حال اگر کسی به سادگی از وضع و حال خودش با صداقتی نسبی بنویسد به نظرمان می‌آید که بلند بلند داد می‌زند! به نظرمان می‌آید که حریم های خصوصی را رعایت نمی‌کند! قبلاً در این مورد نوشته بودم. حفاظت از توهم. لینکش را می‌گذارم.

بگذریم.

واقعاً چرا کمردرد را باید بیشتر تحمل کنم تا بنویسم؟!

فعلاً تا بعد.

لینک به نوشته‌ی محافظت از توهم

https://mymindflow.blogspot.com/2022/03/blog-post_11.html?m=1

برای لِنا

ID:852

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%84%d9%90%d9%86%d8%a7

May 29, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

<1 دقیقه.

*** 1

برای لنا!

—

سه روز پیش پا به این زمین گذاشتی. در سرزمین کانادا. آن طرف زمین.

من هم عضوی از خانواده ی فرضی تو هستم که قلبم برایت می‌تپد. مادرت را وقتی حدود چهار ماهه بودی دیدم! نمی‌دانم روحت کی به جسمت پیوست!

مادرت اهل یوگاست. پدرت هم همینطور. و این سعادتی است.

خواستم بیایم. شاید هم نتوانم. ولی می‌توانم از همین جا برایت آرزوی خیر و آزادی کنم. آزادی در این زندگی. تو مسیر طولانی ای در پیش داری. ما نصف راه را رفته‌ایم. تو هنوز یک زندگی پیش رو داری!

اگر شد می‌بینمت. اگر نشد هم مهم نیست. ما همه متعلق به خانواده ی انسان هستیم. و خانواده‌ی تمام موجودات زنده.

ورودت به بهشت را تبریک می‌گویم.

بهشت همین جاست.

خودت می‌سازی اش.

تو از بهشت رانده نشدی!

تو به بهشت دعوت شدی!

ورودت به بهشت را تبریک می‌گویم.

فارسی

برای ایران

ID:853

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86

May 29, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, مسوولیت

2 دقیقه.

*** 3

برای ایران!

—

حدود سالهای ۵۷ و ۵۸ شمسی وقتی در شکم مادرم بودم تظاهرات بود و اعدام های انقلابی! چهل و سه سال بعد هنوز دارم فکر می‌کنم که چه شد!

در هندوستان هستم. کشوری که تا قبل از جدا شدن پاکستان با ما همسایه بود. کشوری که سالها درگیر اشغال نیروهای خارجی بود. درگیر دیکتاتوری خارجی بود. گاندی هایی پیدا شدند و نجاتش دادند.

اما ایران چه؟ ما خوشبختانه درگیر اشغال نیستیم! ما مشکل از خودمان است. ما دیکتاتور هستیم!

دیکتاتوری از درون ما رشد میکند و تغذیه می‌شود و تکرار می‌شود!

ما برای بهتر شدن باید روی خودمان کار کنیم. تک تک ما روی خودمان!

خیلی قبل از نوشتن تردید داشتم. اما به هرحال زبان من فارسی است. همان مرض دیکتاتوری تقریباً تمام سرزمینهای فارسی زبان را گرفتار کرده! ایران، افغانستان و تاجیکستان! نمی‌توانم بی تفاوت عبور کنم. درد و رنج مردم را من هم می‌کشم. نفرتشان را احساس می‌کنم. درخواستشان را برای رشد می‌بینم. کشورهایی که تقریباً از جامعه جهانی حذف شده‌اند.

خوب ببینیم دیکتاتور کیست! دیکتاتور کسی است که می‌خواهد دیگران را به زور به بهشت ببرد. او بهشت و جهنمی برای خودش ساخته. او درست و غلط های زیادی دارد. با اینکه نادان است اما خودش را مجبور می‌کند که درست و غلطی را باور کند. یک دیکتاتور نمی‌تواند اقرار به ندانستن کند. نمی‌تواند بگوید نمی‌دانم. او همه چیز را می‌داند! او سرشار از توهم دانستن است.

دیگرانی هم که نمی‌دانند برای رفع مسوولیت از خودشان پشت سر یک نادان راه می افتند. آنها مسوولیت را از خودشان سلب کرده‌اند. یا گردن یک خدای فرضی می اندازند یا گردن دیکتاتور! زنجیره‌ی عدم مسولیت پذیری در یک کشور دیکتاتوری تا خود خدا می‌رود!

فارسی

چهل و اندی سال پیش ایرانیان با اینکه حکومتی وابسته با آمریکا داشتند ولی حسی به آنها می‌گفت که باید مستقل شوند. باید به خود متکی شوند. درست کردن مادیات کافی نیست. باید به فرهنگ اسلامی خودشان متکی شوند. این حس تا حدودی درست بود. آنها کسی را پیدا کردند به نام خمینی! خمینی خودش از درون دیکتاتور بود. او درست و غلط های فراوان داشت. او سالها زیر این درست و غلطهای مذهب له شده بود.

اما مردم با دیدن او که وعده‌ی ساختن دنیا و آخرت را میداد از خودشان سلب مسوولیت کردند. او را مرد خدا می‌دانستند. فکر کردند اگر کسی بیاید که مرد خداست تمام تبعیض ها از بین میرود.

حلقه‌ی گم شده؛ مسوولیت مردم بود. مسوولیت تک تک ما. هوشیاری تک تک ما. و این هنوز هم در جریان است. بی مسوولیتی نسبت به خودمان، ناامیدی نسبت به امور جامعه، توهم توطئه، نفرت و غیره بر روح مردم چیره شده.

و اما راه حل! هر کسی روی خودش کار کند! هر کسی به درون خودش برود. مسوولیت فردی و جمعی خودش را پیدا کند. هرکسی بداند درست و غلطی در کار نیست. ما همه از هم هستیم. ما اعضای یک پیکریم. برای درد خودمان و دیگران چاره ای بیاندیشیم.

نهایتاً ی جامعه را تک تک آدمهایش می‌سازند. در وضعیت امروز ایران تمام ما مسوولیم.

وضعیت امروز ایران تماما نه تقصیر یک دیکتاتور حقیر است نه دست یک خدای فرضی در آسمان!

من و تو مسوولیم!

من و تو دیکتاتور هستیم.

من و تو باید روی خودمان کار کنیم.

همین الان که نشسته بودم برای نوشتن! یک رهگذر آمد گفت اینجا چرا لیوانت را گذاشتی! اینجا نباید بنشینی. اینجا مکانی مقدس است!

شاید مثال خوبی برای مسوولیت اجتماعی و داشتن درست و غلط! نوعی دیکتاتوری! من هم بدون هیچ کلمه‌ای از آنجا بلند شدم.

نقطه‌ی مقابل دیکتاتوری باز بودن است.

شاید نباید آنجا می‌نشستم! شاید هم مقدس بود! اگر چه به این خزعبلات باوری ندارم اما باز می‌مانم. میروم آنطرف تر می‌نشینم شروع می‌کنم به نوشتن مابقی. نمی‌دانم!

خواستم کاری کرده باشم برای همزبانانم! البته اول باید روی خودم کار کنم. می‌روم که پرحرفی نکرده باشم.

محکوم به زندگی

ID:854

https://unwritable.org/%d9%85%d8%ad%da%a9%d9%88%d9%85-%d8%a8%d9%87-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

May 28, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ایگویانفس, یوگا

1 دقیقه.

*** 1

محکوم به زندگی!

—

می‌توانی بنویسی!

می‌توانی حسابی فلسفه بافی کنی.

می‌توانی دور خودت صدها دیوار بکشی. دیوار های مختلف محافظتی. محافظت از جانت. از ایده‌هایت. از اموالت! محافظت از از هویتت. از خواسته‌هایت. از نیازهایت. از سلیقه هایت. از ترجیح هایت.

می‌توانی برای خودت رزومه درست کنی. چنین و چنان کنی. سابقه درست کنی. می‌توانی از افکارت برای خودت کاخ هایی بسازی! درآمد پسیو درست کنی. بیزینس کنی. برنامه‌ریزی کنی. آینده نگری کنی!

می‌توانی خانواده درست کنی. بچه دارشوی.

فک و فامیل و قبیله ای به هم بزنی.

جمعی از دوستان دور خودت جمع کنی.

اما یادت باشد!

این کاخی که می سازی روزی خراب می‌شود!

تو محکوم به زندگی هستی.

همانطور که محکوم به مرگ هستی.

این خبر خوبی است!

فارسی

بالاخره روزی میفهمی!

می‌فهمی دنیا دست کیست!

آنچه ساخته‌ای توهمی بیش نیست!

هرچه هست سازنده‌ای دارد!

حتی همین کلماتی که سر هم می‌کنی!

بی سر و ته!

از هر صد نفر شاید یکی بفهمد!

شاید هم هیچکس!

فرقی نمی‌کند!

تو چیزی نمی‌توانی بسازی!

همه چیز ساخته شده!

تو روی حذف خودت کار کن!

کنار برو!

بدنت را بساز!

ذهنت را خراب کن!

بدن کمتر تو را متوهم می‌کند!

یوگا کن!

بدن به تو راست می‌گوید!

بدن نهایت خودش را می‌داند.

من محکومم!

محکوم به دانستن بعضی چیزها!

تو را نمی‌دانم!

تو اصلا وجود نداری!

تو بساز!

من خراب می‌کنم!

چهل سال دوم را باید به خراب کردن بپردازی!

اگر قانون بازی را فهمیده باشی!

پراکنده گویی کافیست!

کسی که درد ندانستن داشته باشد! روزی خواهد دانست!

اینقدر داستان بافی نکن!

تو نمی‌توانی چیزی بسازی!

خراب کن.

تمام کن.

سکوت کن.

برو!

جواب نهاییِ ذهن

ID:855

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%88%d8%a7%d8%a8-/%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c%d9%90-%d8%b0%d9%87%d9%86

May 26, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

جواب نهاییِ ذهن!

—

ذهن قسمت کوچکی از زندگی است. قسمت کوچکی از روح انسان. ذهن تمام داستان نیست. ذهن نمی‌تواند تمام داستان را بفهمد. نمی‌تواند حتی تمام داستان را بنویسد! داستان زندگی از دسترس ذهن خارج است. داستان مرگ هم همینطور! این نوشتن ها تلاشی ناکام است برای شناختن و شناساندن عظمت زندگی با ذهن! تلاشی مذبوحانه برای نوشتن نانوشتنی!

ذهن همیشه به دنبال جواب نهایی است. ذهن می‌خواهد جمله را تمام کند و یک نقطه بگذارد و تمام! اما داستان زندگی تمام نمی‌شود! حتی با مرگ هم تمام نمی‌شود! منِ آتئیست حالا به وجود معاد دارم پی می‌برم! دارم شک می‌کنم. آیا معادی هست؟ بازگشتی هست! احتمالا هست. ولی از دسترس ذهن خارج است. اگر هم باشد نه می‌شود در موردش حرف زد نه نوشت. نه می‌شود فهمیدش. نه می‌شود به کسی گفت!

خدا، روح، معاد، اینها همه نانوشتنی است. از دست ذهن خارج است. اگر با ذهن به آنها بپردازی خنده دار می‌شود! با ذهن یا باید تئیست بشوی یا آتئیست! اما واقعیت هیچکدام از ایندو نیست!

با ذهن که جلو بروی یا باید به وجود روح اعتقاد داشته باشی یا نه! اما واقعیت غیر از این دو است.

با ذهن که بروی یک حرف یک نظر یک گورو یا باید درست باشد یا غلط! اما واقعیت هیچکدام از ایندو نیست!

ذهن عاشق دو است. همه چیز را به دو قسمت تقسیم می‌کند!

اما دویی در کار نیست!

یکی هست! فقط یکی وجود دارد!

آن یکی شاید صورتهای مختلف به خودش بگیرد!

فارسی

واقعیت یک انرژی در جریان زنده‌ی نانوشتنی است.

یک عشق جوشان! یک پریشانی مدام! یک گرداب سهمگین! یک عظمت نو به نو شونده! یک وجود ابدی و ازلی بی زمان! یک صدا! یک غرش! فقط یکی! یکی هست و هیچ نیست جز او! واقعیت یوگاست. یگانگی موجود در تمام ذرات!

همین الان ذهن درحال کار است! در حال تحلیل این نوشته! در حال تحلیل این اشک! اما واقعیت جایی فرای ذهن است. وقتی ذهن ایستاد یوگا شروع می‌شود.

این یک ایستایی مرده نیست. یک ایستایی آگاهانه! حساس و زنده!

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۷ – وابستگی

ID:856

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a7-/%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b3%d8%aa%da%af%db%8c

May 25, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۷ وابستگی!

زندگی در ایشا -۲۵ می

ساعت نزدیک دو صبحه. اونقدر هیجان دارم که قابل توصیف نیست! هیجان توصیف وضعیت اطرافم! هیجان نوشتن! هیجان شییر کردن!

اینجا یک سالن هست شاید بزرگتر از یه زمین فوتبال با گنجایش چند صد نفر یا هزار نفر! زمینش سنگ صافه و اطرافش دیوارهای حصیری داره. سقف قوسی بزرگی بدون ستون. بیرونش یه حیات بزرگ سنگ فرش شده با سنگهای بزرگ مستطیلی. به نام سالن اولین یوگی!

اگر این حشره ها که شبیه مورچه‌ی بالدار هستند بذارن براتون می‌نویسم! توی محیط حیات نشستم. روبروم یک مجسمه از اولین یوگی هست! چندین درخت. بعضی هاش شبیه درخت نارگیل. صدای خر و پف چند نفر از پشت سرم میاد!

بعضی ها توی سالن خوابیدن! بعضی ها روی بالکن ورودی و بعضیا بیرون زیر آسمون!

گهگاهی صدای گربه ها میاد. و از دور صدای آبشار و حشره‌ها! یه نسیم ملایم خنک هم هست. گربه ها با هم گاهی میوهای عجیب می‌کنند.

شرایط اونقدر عجیب و سورئال هست که بعیده بتونم کامل تو صیف کنم.

اینجا طراحی شده برای تمرین چندصد نفر یوگی! شاید شبیه یه سرباز خونه‌ی زیبا! حتی دستشویی ها و حموم ها ظرفیت سرویس به چند صد نفر رو داره. حتی از دستشویی هاش که با سنگ درست شده عکس گرفتم که شاید بذارم براتون.

فارسی

یک کیت پاکسازی هم لازم بود که خریدیم که حالا باید ببینیم چیه. یه ماده ی گیاهی به نام مورنینگا یا یک چیز شبیه نمک و چند تا ظرف مسی. عکسش رو می‌گذارم!

اما داستان اصلی. تا دیروز یه اتاق داشتم دو تخته. با حموم و دستشویی مستقل. رو تختی های کتانی یا نخی. میز و قفسه و پنجره به فضای سبز بیرون. یه پارچ مسی آب با دو تا لیوان مسی. سرویس نظافت روزانه! با اینکه هنوز چند روز از پایان اقامتم توی اتاقم مونده بود تصمیم گرفتم بیام به بقیه بپیوندم. حدود هفتصد نفر در دوره ی یوگای هشت روزه و بیست و یک روزه ثبت نام کردند. می‌خواستم مثل بقیه شروع کنم. دوره‌ی هشت روزه ی یوگای من از امروز شروع میشه.

و اما داستان اصلی وابستگی من به راحتی اتاقه! وقتی تصمیم گرفتم که اتاق رو تحویل بدم و برم به دوره؛ یه حس وابستگی به راحتی و آسایش اتاق داشتم. با اینکه حتی دوش اونجا جوری طراحی شده بود که آب گرم فقط از پایین میومد و بیشتر مجبور میشدی دوش آب خنک بگیری. اما یه جور راحتی و حریم خصوصی اونجا بود. همین الان یه مارمولک اومد و صدای ترقه از دور! می‌گم شرایط واقعاً سورئاله!

درضمن اینجا کسی رختخواب نداره! اکثریت مثل من روی یوگا مت خوابیدن. بعضی ها ملافه و بالشت دارند ولی اکثرا مثل من هستند. بدون ملافه و با بالشت دست ساز!

دیدن و تَرک کردن و آگاه شدن به وابستگی های کوچک و بزرگ خیلی خوبه. وابستگی مسخره‌ی من به یک اتاقی که چند روز توش زندگی کرده بودم هم درسی شد برای من. یوگا برای من قبل از شروع دوره شروع شد!

تمرین عدم وابستگی به اتاق و هیچ و پوچ! وابستگی به راحتی! وابستگی به رفاه خیالی!

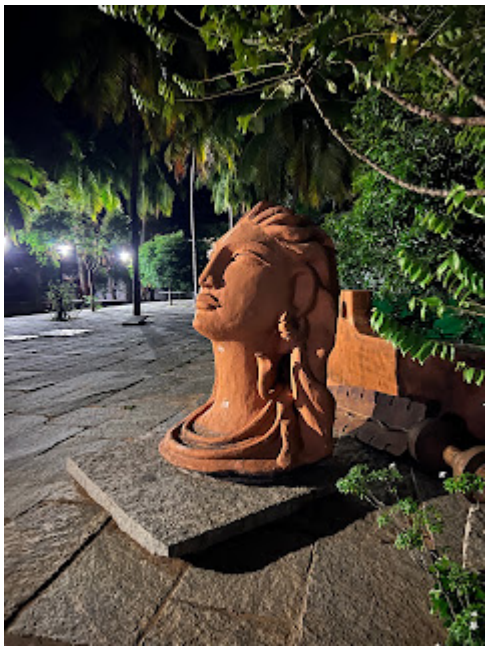
به محض رها کردن وابستگی و ترسِ نداشتن رفاه؛ حسِ آزادی و لذتی پیدا می‌کنی که صدها بار از اون لاک وابستگی و رفاه همراه با ترس لذت‌بخش تره.

حتی نوشتن می‌تونه وابستگی بیاره! یعنی وابستگی به نوشتن زیاد!

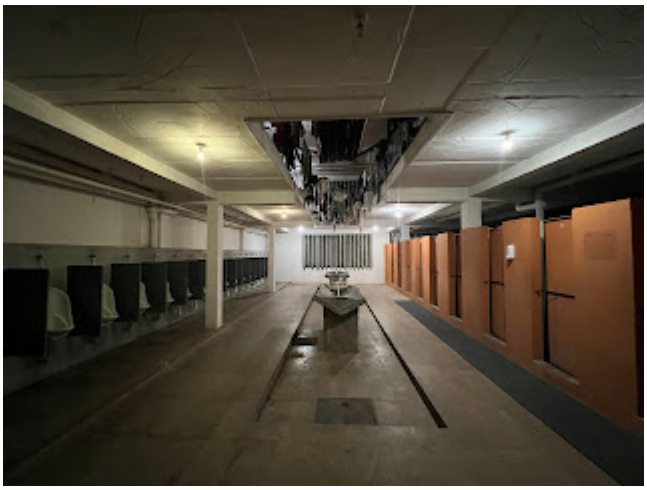
از دور یه صدای شبیه ضرب میاد. یه سری خول مثل من اینجا جمع شدند! شهر ایده‌آل من! یادمه قبلاً هم مدتی روی یوگامت خوابیده بودم!

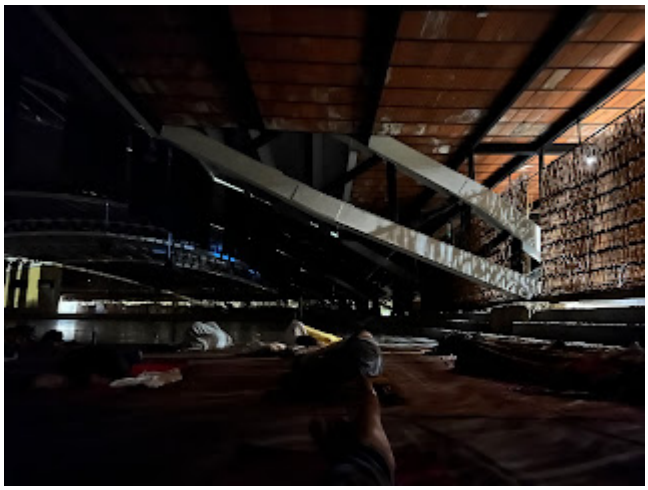
برم دیگه نصفه شبی به کارهای دیگه برسم.

تا بعد.



فارسی





فارسی

موسیقی سلام فرمانده! – دلدادگی

ID:857

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d8%b3%db%8c%d9%82%db%8c-%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85-%d9%81%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%af%d9%87-/%d8%af%d9%84%d8%af%d8%a7%d8%af%da%af%db%8c

May 24, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 2

موسیقی سلام فرمانده! – دلدادگی

—

موسیقی و هنر راه درازی میرود! موسیقی به عمق وجود تو نفوذ می‌کند! چه شعرش را قبول داشته باشی یانه! چه طرفدار اسپانسر موسیقی باشی یا نه!

جمهوری اسلامی یه برگه‌ی قوی رو کرد! سلام فرمانده! موسیقی اش تاثیر گذار است. من با این موسیقی اشک ریختم! و برای تمام کودکانی که گرفتار دیکتاتوری مذهبی شده‌اند هم اشک ریختم. برای فقر! برای گم کردن موضوع دلدادگی!

اما غیر از فرم موسیقی اش که به نظر من زیباست. و غیر از شعرش که کاملاً دستوری نوشته شده و از طبقه ای از شیعیان صحبت می‌کنه. چیز دیگری در این موسیقی هست که زیبایش می‌کند!

آن چیزی نیست جز مفهوم ذوب شدگی یا فنا یا عشق! وقتی از مرزهای عقل و استدلال عبور می‌کنی و به وادی دیگری می‌رسی. وادی وادادگی. وادی فنا یا تسلیم. آنجا وادی ای بی نهایت زیباست. این دلدادگی می‌تواند نسبت به یک امام فرضی غایب باشد. چیزی از زیباییش کم نمی‌شود.

این دلدادگی زیباست. نه آدمهای منطقی نه من و تو و نه ایران اینترنشنال نمی‌توانند درست درک اش کنند. آنها منطقی اند.

اما موضوع دلدادگی هم تا حدودی مهم است.

دلدادگی می‌تواند به یک امام فرضی باشد

میتواند نسبت به یک درخت باشد

نسبت به همسر

فرزند

یک هدف!

هر چیزی می‌تواند موضوع دلدادگی باشد

موضوع دلدادگی مهم نیست

مهم وضعیت شخص دلداده است

شخصی که در این حالت باشد

خودش را آگاهانه می‌سپرد به چیزی

از شخصیت و ایگوی خودش می‌گذرد

این به تنهایی و مستقل از موضوع دلدادگی زیباست ...

لینک به موسیقی و ویدئو

https://music.youtube.com/watch?v=unE5md_Euk8&feature=share

لینک به نوشته‌ی امام زمان

ابن الوقت یا امام زمان

https://mymindflow.blogspot.com/2022/03/blog-post_22.html?m=1

برای تارای عزیزم – از سفر هند

ID:858

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%b9%d8%b2%db%8c%d8%b2%d9%85-%d9%a2%db%b4-%d9%85%db%8c-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a2/

May 24, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا, وقایع

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها

1 دقیقه.

*** 2

برای تارای عزیزم – ۲۴ می ۲۰۲۲

—

تارای عزیزم! ستاره‌ی زندگی!

الان حدود ده روزی می‌شود که تو در آغوش من نیستی!

الفبای فارسی را بلدی. خواندن را نه!

اما این دلیل نمیشود که برایت ننویسم.

کار دیگری بلد نیستم!

فقط می‌توانم عکس تو را شییر کنم!

بنشینم موسیقی بگذارم و های های گریه کنم.

می‌توانم یادآوری کنم وقتهایی که با هم موسیقی گوش می‌دادیم! وقتهایی که مراقبه می‌کردم و تو ساکت می‌ماندی! و من تورا در کوه و جنگل فالو می‌کردم!

الان هم می‌توانم تصور کنم گاهی دلت برای من تنگ می‌شود! نمی‌دانم می‌توانی ابراز کنی یا نه! نمی‌دانم اگر هم ابراز کنی کسی به من زنگ می‌زند یا نه!

تارای عزیزم!

من به خاطر خودخواهیِ خودم تو را به این دنیا دعوت کردم! من می‌خواستم با داشتن فرزند آرامش بگیرم! حالا دارم تمرین می‌کنم. دارم تمرین می‌کنم پدری کردن را! نه تنها برای تو بلکه برای تمام

فارسی

من هزاران کیلومتر از تو دور شدم!

نه برای سرگرمی! نه برای فرار!

برای رفتن به سفری که تو هم خواهی رفت!

دوست داشتم با من بیایی!

دوست داشتم با من بیایی با هم بنشینیم روی زمین غذا بخوریم!

با دست با هم غذا بخوریم!

هرچقدر دوست داشتی با دست های کوچک و زیبایت با غذا بازی کنی!

بدون نگرانی از افتادن از صندلی و یا کثیف شدن لباس هایت!

دوست داشتم غذا خوردن به سبک شرقی را ببینی و تجربه کنی!

دوست داشتم با من بدون کفش راه بروی! بدون نکرانی از گِلی شدن !

اما نتوانستم!

یک سیستم پیچیده‌ی قانونی اجتماعی تو را از من گرفته!

این سیستم صدها سال تجربه دارد در بچه دزدی!

در متمدن کردن بچه‌ها!

در زامبی کردن بچه‌ها!

فرقی نمی‌کند بچه‌های بومیان باشد یا مهاجران!

اما امیدوارم!

مطمئن هستم خودت بالاخره می‌آیی! بدون اینکه کسی بگوید!

در هفت سالگی یا هجده سالکی! شاید هم در چهل سالگی! شاید در حیات من شاید هم بعد از رفتن من از این دنیا. اما بالاخره تو هم این مسیر را خواهی رفت!

تنها کاری که بلدم نوشتن است.

فارسی

و سکوت!

و دیدن این خلأ درونی ام!

و چشیدن طعم دلتنگی ات!

تا عمق وجودم!

در سکوت!

در حضور موسیقی و اشک!

تو آزاد خواهی بود!

این تنها آرزوی من برای توست!

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۶ -سفر به شک!

ID:859

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%db%b6-/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%a8%d9%87-%d8%b4%da%a9

May 24, 2022

دسته‌ها: بلند, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

5 دقیقه.

*** 6

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۶ سفر به شک!

زندگی در ایشا -۲۴ می

ساعت حدود دو و نیم صبحه. دیروز که با یکی از دوستان حرف می‌زدم گفت نه تنها می‌خوانیم بلکه حتی رفته بودند توی گوگل هم در مورد جایی که هستم جستجوکرده بودند! یعنی این نوشته‌ها برایشان جالب است! سبک نوشته‌ها رو هم دوست داشت. یعنی نوشتن از حس در لحظه بدون سانسور و ترس از قضاوت! نوعی شریک کردن خواننده‌ها در مسیر زندگی! همانطور که حس می‌کنم و فکر می‌کنم! بدون تغییر و اعوجاج!

این شد که دوباره دارم می‌نویسم. توی این دو روزی که ننوشتم دو اتفاق افتاد. یک دوره‌ی آموزشی یوگای شامباوی داشتم و یک روز هم آزاد بودم! در اواخر کلاس دو روزه صحبت از غذاهای با انرژی مثبت و غذاهایی با انرژی منفی شد. یعنی غذاهایی که سطح انرژی حیاتی بدن رو بالا می‌برند و غذاهایی مثل پیاز و سیر که باعث سستی و پایین اومدن سطح انرژی می‌شوند. گفت شما با لمس اگر حساس باشید میتونید بفهمید کدوم غذا براتون مناسبه کدوم نیست. اما اگر نتونستید یک روش آونگ آویزان هست! این جوریه که یک چیزی شبیه تسبیح دارند که از دانه‌های درختی در هیمالیا درست میشه. اگر این تسبیح رو روی غذاهای با انرژی مثبت بگیری ساعت‌گرد می‌چرخه. غذاهای منفی پادساعتگرد و غذاهای خنثی فقط نوسان خطی! یک لیمو و یک سیب زمینی و یک سیر هم آوردند برای تست! معلم انجام داد درست بود! لیمو ساعت‌گرد سیب‌زمینی صاف و سیر پادساعتگرد!! یک نفر دیگه تست کرد و جواب ها به این درستی نبود!! از بین حدود صد تا دانش آموز فقط من یکی جرأت کردم بلند بگم آقا من شک دارم که این درست باشه! به نظرم نیت و فکر کسی که نخ رو نگه داشته تعیین کننده هست نه غذای زیرش! خلاصه به شوخی تمومش کردم و کسی از اون صد نفر هم پیگیری نکرد! کلاس تمام شد. اما فرداش این شک هنوز با من بود! ببینید من توی یک مرکز یوگا هستم. اینجا یوگای معمولی هست! مدیتیشن هست! و کار تا جایی پیش می‌ره که خداهایی از سنگ ساختند و می‌پرستند! میگند این سنگ ها انرژی دار شده! کسی رو هم به نام سادگورو هست که تقریباً خداست! یعنی جای جای اینجا عکس و تمثال رد پاش رو گذاشتند و دقیقاً می‌پرستند! خود سادگورو هم میگه که امیدواره پیروانش جانشون رو تقدیمش کنن! و واقعا بسیاری اینجا هستند که کل زندگی شون رو وقف کردند! دسته های مختلف بیشتر هم جوان‌های فدایی اینجا هستند! واقعاً فکر کنم حاضرند برای گوروی خودشون بمیرند! نهایت اخلاص فنا و ذوب شدگی!

فارسی

اولین لازمه برای شروع مسیر طریقت کنار گذاشتن ذهن منطقی هست. همون کاری که من هم تا حدودی قبول دارم! یعنی ذهن منطقی درست مثل پای چوبی استدلال محدوده. مدام درحال حساب و کتابه. اما به نظر میرسه که این ذهن منطقی تو رو به سختی به آرامش و سعادت می‌رسونه!

اما چیزهایی هست در زندگی که واقعاً فرای ذهنه! دوستی دارم به شدت کاری و منطقی! دارای درست و غلط های فراوان. منظم و مرتب! مرد زندگی و خانواده! تنها زبان منطق رو بلده. تا حدی که در زمان دانشجویی بهش می‌گفتیم آدم آهنی! دیروز یک سوال ازش کردم! گفتم به نظرت مردن درسته یا غلط! ببینید واقعا چیزهایی هست که با منطق نمیشه جواب داد! مثل مردن و بالطبع زندگی کردن!

اما خاصیت ذهن و منطق مثل دومینوئه! یعنی اکر یکی از مهره‌ها بیافته کلش فرو میریزه! مثال آونگ رو یادتون هست! اگر همین یک مهره بریزه و ثابت بشه که چرند و کلاهبردار یه کل داستان این معبد و حتی کل سیستم یوگا فرومیریزه!

دیروز کمی مریض شدم و بیشتر استراحت کردم. و روی این موضوع کمی تحقیق کردم! شخص دیگری به نام دیپاک چوپرا هم همین آزمایش رو با اپراوینفری انجام داده. تفسیر اون البته به نظر من نزدیک تره! اون می‌گه تو با فکر کردن و ذهنت می‌تونی جهت چرخش تسبیح رو تعیین کنی. همون چیزی که من می‌گم! در نهایت اینجا شاید تفسیر سادگورو اشتباه باشه!

اما سادگورو توی ۹۹ درصد حرفاش منطقیه! اما یک درصد یا یک حرف غیرمنطقی می‌تونه کل اعتبارش رو زیر سوال ببره! این خاصیت منطق هست! روی هم سوار میشه! خود سادگورو میگه هیچ چیزی رو قبل از اینکه خودتون تجربه نکردید باور نکنید! من هم همنیطور هستم! مسیری که خودش رفته هم همینه! یک آدم آتئیستی بوده که ده دوازده سال یوگا می‌کرده به قول خودش برای دلیل نادرست که قوی تر شدن بدن باشه. اما می‌گه کار درست رو حتی با نیت نادرست انجام بدی کار می‌کنه! دانه‌ی درخت رو هر کسی با هر نیتی بکاره درخت میشه و میوه میده!

برسیم به وضعیت درونی خودم! ده دوازده سالی هست که یوگا می‌کنم چون بدنم رو حال میاره. بعد از کلاس یوگا حال جسمی و روانی ام به وضوح بهتر میشه! اما هنوز مراحل بالاتر یوگا که تجربیاتی معنوی و عرفانی هست رو خوب تجربه نکردم! من از این خدایانی که از سنگ و چوب ساخته و به اونها انرژی داده چیزی حس نمی‌کنم! نه رد می‌کنم نه تایید! یعنی باز می‌مونم برای تجربه‌های خودم! بدون نتیجه‌گیری! برای ذهن سخته چون ذهن همیشه می‌خواد نتیجه گیری کنه!

مفاهیمی مثل خدا، معنویت، یگانگی و غیره رو قبل از اینکه قسمتی از تجربه‌ی اصیل و درونی خودتون بشه نه رد بکنید نه قبول! اگر بدون تجربه قبول کنید میشید داعش! اگر رد هم بکنید بدون تجربه باز هم میشید داعش! البته ضربدر منفی یک! چه ردش چه قبولش اگر بدون تجربه‌ی شخصی باشه یکیه! یک مذهبی و یک آتئیست هردو یک جا هستند! اونها چیزی رو که نمیدونند رو باور کردند!

اما اینجا جاییه که من هستم! تا اینجا رو که تمرینات یوگا باعث بوجود اومدن حس خوب توی بدن و روانم هست رو کاملا و بارها تجربه کردم! اما بیشتر نه! اینکه مدیتیشن باعث میشه حالم تا حدودی بهتر بشه رو هم بارها تجربه کردم! اما یگانگی با جهان رو نه! انرژی دادن به سنگ و چوب رو نه!

پس مرز مشخصی می‌کشم بین آنچه که می‌دانم- یعنی تجربه کردم- و آنچه که نمی‌دانم!

فارسی

آنچه که میدانم را به خوبی می‌دانم. اما آنچه که نمیدانم را هم به خوبی میدانم! میدانم که نمی‌دانم! پس چیزی را کورکورانه باور نمیکنم! بالاترین منبع حقیقت درون من هست و تجربیاتم. نه آنچه دیگران می‌گویند یا هر گورویی می‌گوید!

درست است که سادگورو به شدت باهوش است و استدلالهایش منطقی است. اما او هم شاید اشتباه بکند! پیامبر ها، امامان! مولانا! همه! آنها هم ممکن است اشتباه کنند! عصمت را قبول ندارم! تا زمانی که کسی انسان است و روی دوپا راه می‌رود می‌تواند اشتباه کند! حتی اگر آنقدر بزرگ و باهوش باشد که تقریباً خدا شده باشد! انسان ظاهراً پتانسیل خدا شدن را دارد! اما من هنوز نشدم!

شاید تعریف شِرک همین باشد!

هیچ چیزی را نباید شریک تجربه‌ی درونی خودت بکنی!

تنها منبع حقیقت درون توست!

از بیرون اگر دنبال حقیقت باشی مشرِک می‌شوی!

حتی همین نوشته را هم تا وقتی تبدیل به تجربه‌ی خودت نشده قبول نکن!

من خودخواه هستم!

ID:860

https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85

May 23, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: روابط, شادی, عشق

2 دقیقه.

*** 3

من خودخواه هستم!

—

در طول زندگی برچسب‌های مختلفی به ما میچسبه! یکی از اون برچسب ها خودخواهیه!

خودخواهی اولین قدمه. باید خودخواه باشی. اگر خودخواه بودی بعد می‌تونی دیگر خواه باشی!

اگر شادی رو برای خودت نخوای چطور برای دیگران شادی میاری؟

اگر آرامش رو برای خودت نخوای چطور باعث آرامش دیگران می‌شوی؟

اگر خودت راحت نیستی با خودت! چطور می‌خواهی دیگران با تو راحت شوند؟

خودخواه باش!

دیگر خواهی تو هم نوعی خودخواهی است.

کاملا خودخواه باش.

صد درصد.

آنقدر خودخواه باش که نخواهی کسی در کنار تو غمگین باشد!

آنقدر خودخواه باش که شادی را برای تمام جهان اطرافت بخواهی!

آنقدر در خودخواهی ات زیاده روی کن که تمام هستی را برای خودت شاد بخواهی!

فارسی

چرا کم خودخواهی می‌کنی؟!

چرا خوبی و شادی را فقط برای خانواده‌ی خودت می‌خواهی!؟

بهتر نیست بیشتر خودخواه باشی؟

بهتر نیست خودخواهی تو آنقدر زیاد باشد که هیچ موجودی روی زمین و آسمان از برکت خودخواهی تو بیرون نباشد؟!

چرا فقط شادی را برای خانواده‌ات میخواهی؟

چرا برای پدری کردن، برای نیکی کردن مرز کشیدی؟

چرا خودخواهی تو محدود است؟

بینهایت خودخواه باش!

کل جهان را برای خودت بخواه!

کل هستی را شاد بخواه!

نه تنها خودت!

کل آدمها

کل حیوان ها

کل زمین

کل هستی!

آنچه که هست!

آنچه که نیست!

خودخواه باش.

بینهایت خودخواه!

آنقدر خودخواه که با دیدن رنج دوستت رنج بکشی!

آنقدر خودخواه که شادی را برای تمام آنها بخواهی!

فارسی

آنهایی که نوشته‌های تو را می‌خوانند!

و آنهایی که نمی‌خوانند!

آنقدر خودخواه باش که خودخواهی ات بی حد و مرز شود!

خودخواهی اولین قدم عشق است!

من خودخواهم!

نمی‌خواهم دوستم رنج بکشد!

نمی‌خواهم دوستم درگیر ذهن باشد!

نمی‌خواهم دوستم مدام درست و غلط کند!

نمی‌خواهم دوستم متوسل به الکل و علف باشد!

نمی‌خواهم دوستم مضطرب باشد!

من خیلی خودخواه هستم!

آنقدر خودخواه که نمی‌گذارم دوستم رنج بکشد!

نمی‌گذارم دوستم خودش را همیشه با درست و غلط پاره پاره کند!

نمی‌خواهم دوستم با چاقوی تحلیل خودش و دیگران را مجروح کند!

نمی‌گذارم دوستم به خودش و به کل جهان برچسب بزند!

من خودخواه هستم!

دوستانم را شاد می‌خواهم!

خندان!

مسرور!

آزاد!

آزاد از ذهن!

آزاد از تحلیل!

آزاد از بردگی ذهن!

آزاد از مذهب!

آزاد از چرخه‌های مرگ و زندگی!

من خودخواه هستم!

تمامیت خواه!

این را برای تمام جهان می‌خواهم!

هر کسی که این را می‌خواند یا نه!

هرکسی که فارسی بلد است یا نه!

هر موجود دوپا یا چهارپا یا حشرات !!

من خیلی خودخواه هستم!

چرا در اطراف من باید کسی در رنج باشد؟

چرا دوستان من باید اینطور باشند؟

چرا کسی حاضر نیست تلفن بزند!

چرا کسی از ته دل قهقهه نمی‌زند!

من خودخواه هستم!

باید هرکسی که به من می‌رسد از ته دل بخندد!

باید از ذهن رها بشود!

باید از مرگ رها بشود!

باید اشک شوق بریزد!

اشک شادی!

فارسی

من خودخواه هستم!

تمامیت خواه!

لذت خودم را برای تمام جهان می‌خواهم!

برای خودخواهی خودم دست به هرکاری میزنم!

از نوشتن گرفته تا غذا خوردن تا یوگا!

اما بیشتر از همه سکوت!

سکوت موثرترین کار من است!

اشک هایی که در سکوت می‌آید بُرنده تر از شمشیر منطق است!

نوشتن کاری بچه‌گانه است!

باید بیشتر تلاش کنم!

باید بیشتر سکوت کنم!

سخت ترین کار را باید انجام بدهم!

کنار رفتن!

پاک کردن مرزها!

نشستن!

پادرد!

کاویدن درونم برای کوچکترین ناخالصی!

برای کمترین غرور!

برای توهم!

من سخت ترین راه را انتخاب می‌کنم!

کنار رفتن!

من خیلی خودخواه هستم!

خیلی!

جهان من باید تماما شادی باشد!

نمی‌گذارم کسی در جهان من رنج بکشد!

رنج سکوت را خودم می‌کشم!

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۵

ID:861

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-/%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%db%b5

May 22, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۵

روز دوم در ایشا -۲۲ می

خیلی با خودم کلنجار رفتم که این و بنویسم یا نه! الان ساعت حدود چهار صبح روز ۲۲ می هست. آنچه در روز ۲۱ می اتفاق افتاد رو نمی‌خوام با نوشتن تقلیلش بدم! هر دفعه موقع نوشتن و شییر کردن دوباره و چندباره نیت خودم رو کند و کاو می‌کنم! این سوال که چرا می‌نویسم رو هر دفعه از خودم می‌پرسم. اگر جواب قانع کننده‌ای نداشته باشم معمولاً نمی‌نویسم!

اینکه الان چرا می‌نویسم یک دلیلش خودمم! یک اضطراب درونی که ممکنه یادم بره! یک جور وسواس مستند سازی! یک نوع ترس مبهم! مسلماً این دلیل خوبی نیست!

دلیل بعدی دوستام هستند! احتمال داره که درگیر برنامه ی یوگای فشرده بشم! از ۶صبح تا ۹ شب! دیگه شاید وقت و جونی برام نَمونه!

نمی‌دونم! خیلی خسته ام. دیروز روز عجیبی بود! یه جورایی سورئال بود!

صحنه‌ای که صبح دیدم عجیب و سورئال بود!

یک کوه بزرگ پر درخت!

دو رنگین کمان!

یه زمین سبز بزرگ!

دو سه تا گاو نر!

طاووس یه چندتا!

فارسی

میمون!

پرنده های سر سفید!

آدمهایی که داشتند یوگا می‌کردند!

هر کسی به یک روش!

لُنگ بستم به خودم!

صبح رفتم آبتنی در حوضچه مقدس!

بعد رفتم زیارت معبد مقدس!

معبد مدرنی که چند سال پیش ساخته شده!

تجربه‌ی داخل معبد و فعلا نمیتونم بنویسم!

هنوز برای خودم هم مبهمه!

بعد افسرده شدم!

انرژی ام زد پایین!

بعد نیم ساعتی خوابیدم!

بعد رفتم موقع ناهار همینجوری داشتم اشک می‌ریختم!

غذا خوردن اینجا خودش یک مراسم مهمه!

یک جور مراسم معنوی!

فقط غذا خوردن در اینجا می‌تونه ایگوی تو رو نابود کنه!

عجیبه! عجیب!

شاید بعداً در مورد غذا خوردن در ایشا نوشتم!

بعد ثبت نام کردم یک دوره‌ی دوروزه!

بعد جت لگم زد بالا! داشتم از خواب میمردم! پادرد و زانو درد از نشستن طولانی!

شب هم برگشتم!

یه چند تا چیز شوگر دار از بقالی خریدم!

بایه امریکایی و یه هندی و یه ایتالیایی-کانادایی کمی گپ زدم!

یه کم شوگر برای آروم کردن خودم خوردم و خواب!

روز عجیب و طولانی ای بود!

از نظر بدنی خسته‌ام!

خسته و کمی گیج!

سلام فرمانده؛ من فدایی ام اگر بشود!

ID:862

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%84%d8%a7%d9%85-%d9%81%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%af%d9%87%d8%9b-%d9%85%d9%86-%d9%81%d8%af%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a7%d9%85-%d8%a7%da%af%d8%b1-%d8%a8%d8%b4%d9%88%d8%af/

May 21, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو

<1 دقیقه.

*** 1

سلام فرمانده؛

من فدایی ام اگر بشود!

—

امشب روی آهنگ «سلام فرمانده» گیر کردم!

«سلام فرمانده»

«هزار و صد و اندی ساله ...

همه عالم دنبال مهدی ان» ...

نصف زمین را طی کردم!

نمی‌دانم! چرا!

«عشقْ جانم! امام زمانم»

«عشقْ جانم! امام زمانم»

«عشقْ جانم! امام زمانم»

تو در لحظه هستی

و لحظه را درک می‌کنی

کسی نمی‌فهمد!

اینجا خصوصی می‌نویسم

خصوصی را عمومی می‌نویسم

خیالم فعلا راحت است

کسی متوجه نمی‌شود!

اگر هم بشود چه بهتر!

قبل از اینکه تو بیایی من زودتر می‌رسم

فردا چند کیلومتر دیگر مانده

اگر آن را هم طی کنم

می‌رسم به مقر تو

به پایگاه فرماندهی ات

به جایی که از آنجا داری دنیا را نجات می‌دهی

نه باشمشیر

بلکه با عشق!

«بیا جون من بیا...»

«بیا یارت میشم، هوادارت میشم،گرفتارت میشم

با همین قد کوچیکم خودم سردارت میشم...»

«بیا جون من بیا...»

«بیا جون من بیا...»

«پاش بیفته من برات قیام می‌کنم»

«عهد می‌بندم روزی لازمت بشم»

«همه رو فدات می‌کنم»

اگر بشود ...

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۴

ID:863

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-/%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%db%b4

May 20, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۴

روز چهارم-۲۰ می

امروز یعنی الان ساعت یک شب روز ۲۱ می است. من در مرکز یوگای ایشا هستم. دیروز هم همین حدودا بود که بیدار شدم. همان چهار پنج ساعت خواب که گفتی کافی بود!

اینجا خصوصی می‌نویسم.

خصوصی را شاید عمومی بنویسم.

کسی نمی فهمد.

اگر هم فهمید که چه بهتر...

دیشب با آهنگ سلام فرمانده خیلی اشک ریختم! حتی چیزهایی هم نوشتم که بماند بین خودم و خودم! فکر می‌کنند دیوانه شدم! امام زمان! اگر قرار باشد امان زمانی ظهور کرده باشد تویی! زمان را در دست نداری که داری! جهان را نجات نمی‌دهی که می‌دهی! با اسب – ببخشید موتور- بیرون نیامده‌ای که آمده‌ای! ها! ...

خلاصه؛ خزعبلات را کنار می‌گذارم!

خیلی چسبید! گریه‌ی دیشب را می‌گویم!

چند صد کیلومتر آخر را با چه شوق و لذتی طی کردم! کمی هم ترس از بیجا ماندن! ترس از رنج! ترس توهمی از آینده‌ای که وجود ندارد! درست وقتی داشتم سوار می‌شدم گفتی رفتنی نیست! از بودا گفتی! از خودت و از من! من هم گفتم چشم! هرجا بگی برگرد سمعا و طاعتا. فرمانده پاتانجلی هم آنجا بود! با پنج مارش! مارهایی که نمیدانم چیستند! سعی بیهوده ای کردم که بفهمم! نشد که نشد! گفت مسیر کوتاه تری هم هست! مسیر آدم‌های نفهم! مسیر درون! مسیر دیوانه ها! شاید از آن مسیر آمدم! بالاخره اشکها روزی کاری می‌کند!

فارسی

دیشب بعد از ساعتها رسیدم به دم در! یک نگهبان با چشمانی نافذ راهم داد! اسمم توی لیست نبود! زودتر رسیدم! تقریباً دوروز! کسی هم از من توضیح نخواست! کسی از دینم نپرسید! چند دقیقه‌ای صبر کردم! نشستم بیرون در! مثل یک بی‌خانمان! شاید ده دقیقه‌ای شد! یک قطره باران روی فرق سرم چکید! درست وقتی رسیدم به سلام فرمانده! فرمانده پاتانجلی را می‌گویم! نمی‌دانم چه شد! نتیجه‌اش اشک بود! و تماسی که با من گرفتند و گفتند بیا داخل! دوباره باید خزعبلات را کنار بگذارم!

فرمانده پاتانجلی با پنج مارش همان دور و برها شاید باشد! خسته بودم! فقط توانستم شامی عجیب بخورم! و در حین گوش دادن به حرفهای نجات خاک خوابم برد تا الان!

اینجا خصوصی می‌نویسم!

گاهی خصوصی را عمومی می‌نویسم!

کسی نمی‌فهمد!

اگر هم فهمید

چه بهتر!

چقدر خودت هستی؟ جزیره بهشتی درون!

ID:864

https://unwritable.org/%da%86%d9%82%d8%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%aa-%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%9f-%d8%ac%d8%b2%db%8c%d8%b1%d9%87-/%d8%a8%d9%87%d8%b4%d8%aa%db%8c-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86

May 19, 2022

دسته‌ها: عکس‌دار, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: سفر, لحظه

1 دقیقه.

*** 1

چقدر خودت هستی؟ جزیره بهشتی درون!

—

الان در سفر هستم. یه چند روزی هست که تقریباً نصف کره‌ی زمین رو طی کردم و اومدم یه جای دیگه. یکی از تمرینهای جالب این سفر برای من اینه؛ هرجا که میری، چقدر خودت هستی؟

محیطم عوض شده. کشورم عوض شده. آب و هوا. طول و عرض جغرافیایی. آدمهای اطرافم. همه چیز!

اما گاهی کلا فراموش می‌کنم کجا هستم! آنقدر حس خوبیه که نمیدونید! یک حسی شبیه این که یه جایی درونتون هست که مستقل از بیرونه. اونجا خیلی جای امن و خوبیه. فرقی نمی‌کنه بیرون چه خبره. اونجا شما در نهایت امنیت و آرامش هستید! داشتن یک چنین جایی شاید بزرگترین گنج زندگی باشه. بزرگترین دارایی شما. بزرگتر از پول و روابط و خانه و همه چیز! جایی امن برای شما. جایی که هیچ خانه‌ای به خوبی اونجا نیست. هیچ شرایطی از بیرون هم نمی‌تواند آرامش آن را به هم بزند. شما یک جزیره ی خصوصی دارید. یک جزیره‌ی خصوصی زیبا که همیشه با شماست!

فارسی

شما در این جزیره‌ی درونتون به هیچ چیز نیاز ندارید! اونجا بهشت شماست! نه آب نه غذا نه پول نه لباس نه خانه! نه دوست! نه شهرت! شما توی جزیره‌ی خودتون آرامش دارید. هرچقدر هم دریای بیرون طوفانی باشه فرقی نمی‌کنه! اون جزیره همیشه آرومه. دوست دارید یک همچین جزیره‌ای داشته باشید؟

به شما تبریک می‌گم! شما این جزیره رو دارید!

هر لحظه که اراده کنید توی این جزیره هستید!

یک کم تمرین شنا کردن در لحظه لازم هست!

وقتی توی اقیانوس لحظه بیافتی مستقیم می‌رسی به جزیره!

بهشت اینجاست.

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۳

ID:865

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-/%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a3

May 19, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

ذهن‌نوشته ی سفر هندوستان -۳

روز چهارم-۱۹ می

امروز یکی از دوستان گفت اعصابت خورده و این از توی نوشته‌هات معلومه. شاید هم درست می‌گه. امروز شیش صبح رفتم اون سر شهر یک جلسه یوگای شیواناندا. یه چیزی شبیه کانون یوگای خودمون منتها هندی اش و جهانی اش. خوب بود. حسابی بدنم حالش جا اومد. بیشتر حرکات فیزیکی یوگا بود. یکی از ۸ قسمت یوگا. و کمی هم تنفس. حال داد.

بعد یه سه چرخه گرفتم برم فرودگاه. دوباره یارو دبه کرد! زمانی که شرکت نفت بودم یک قسمتی داشتیم به نام کِلیم یا ادعاهای حقوقی. تقریباً نود درصد کار اونجا ادعاهای هندی ها بود. وقتی کشتی نفت رو می‌فروختیم بعد از تحویل گاهی خریدار ادعایی داشت. معمولاً چند صد هزار دلاری طلب می‌کردند. هندی ها کلا همیشه روتینشون بود. الان هم وقتی ماشین یا سه چرخه می‌گیرم با اوبر با اینکه همه چیز مشخصه. مبدأ مقصد و قیمت! باز هم حدود سی درصد راننده ها دبه می‌کنند و وقت خودشون و من رو می‌گیرند. فرقی نمیکنه چند دلار باشه یا چند صد میلیون دلار! رفتار یکیه! دبه کار نباشیم! البته میشه مثبت دید و بهش گفت ری نگوشی ایت! Renegotiate!

رفتم فرودگاه و بالاخره بعد از سه روز ساکم رو تحویل گرفتم. بلافاصله باز کردم ببینم پول ها هستدیا نه. پولها بود. ولی جالب تر اینکه باطری هم بود! باطری ای که من به خاطرش سه روز من رو با یک شورت و زیرپوش گذروندم سر جاش بود! برنداشته بودند! طنز تلخ هندی! با یارو خندیدیم و برگشتم خونه.

حسابم رو با خونه نقدا تسویه کردم. هنوز کارت‌های اعتباری ام بگیر نگیره. خلاصه بلیط و گرفتم و فردا صبح عازمم! نقش پیاده‌رو توی زندگی رو دست کم نگیرید! این شهر مَدرَس یا چنای پیاده‌رو درست و حسابی نداره! کار ساده‌ای مثل راه رفتن توش دردسره! یا باید بچپی خونه یا با تاکسی بری بیرون ماشین گردی. پیاده رو های آمریکای شمالی خداست! این دفعه که رفتم پیاده‌روی توی کانادا قدرش و بیشتر می‌دونم! اگر خیابون درست و حسابی ای داشت الان نمیچپیدم خونه واسه شما قلم فرسایی کنم. فعلاً.

فارسی

پراکنده گویی های سفر

ID:866

https://unwritable.org/%d9%be%d8%b1%d8%a7%da%a9%d9%86%d8%af%d9%87-/%da%af%d9%88%db%8c%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1

May 19, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: سفر

<1 دقیقه.

*** 1

پراکنده گویی های سفر

—

حس می‌کنم سطح نوشته‌ها اومده پایین. تبدیل شده به روایت اتفاقات روزانه. البته سطح بندی بی معنیه. فعلا ولش کن.

برای خوب نوشتن نیازه خوب مدیتیشن کرده باشم. توی سفر نماز سفریه. مدیتیشن هم سخت تره. به بزرگی خودتون ببخشید!

بهترین کار همیشه پرداختن به درونه! نه نوشتن! نه اینستاگرام! نه این موبایل لعنتی! که اگه بشه ترکش می کنم.

وقتی مدام دنبال غذا و جای خواب باشی سطح روحت کلا میاد پایین! این اتفاق در مسافرت می‌افته! و هنگامی که مورتگیج داری در کشورهای پیشرفته!

دست‌نوشته ی سفر هندوستان -۲

ID:867

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b3%d8%aa%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-/%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a2

May 19, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

دست‌نوشته ی سفر هندوستان -۲

روز سوم-۱۸ می

فقط پیغام یکی از دوستان هست که دارم می‌نویسم. نمی‌دونم واقعا یا از روی تعارف گفت یا نه که دوست دارم بنویسی و ادامه بده به نوشتن. ساعت یک صبحه. خسته‌ام. هنوز بدنم با شرایط جدید هماهنگ نشده.

اما دیروز رفتم یه کلاس یوگا رو دیدم. پنج شش نفری داشتن یوگا میکردن. یوگا به سبک شیواناندا. امروز ساعت شش صبح اگر بتونم یک جلسه میرم. به نظرم بیزینس موفقی هست. خیلی جاهای دنیا شعبه داره. قضاوت دیگری ندارم جز اینکه فضاش آروم تر از جاهای دیگه بود.

بعدش پیاده رفتم ساحل. کلی آدم اومده بودن راه برن. فضای جالبی داشت. خیلی دوست داشتم بزنم به آب ولی وضعیت لباسم درست نبود. یه کوله پشتی دارم که پاسپورت هام توشه و چمدون اصلی ام هنوز به دستم نرسیده. فعلا با یک عدد شورت و زیرپوش و یک شلوار دولایه‌ی گرم کانادایی تو هوای شرجی سی و شش درجه دارم زندگی می‌کنم! لب ساحل خیلی فضا باحال بود. یک میوه‌ای خریدم خوردم که همونجا پوست می‌کندند. اسمش و نمی‌دونم. حوصله‌ی توضیح دادنشم ندارم!

کمی پیاده رفتم توی یه محلی که به نظر بالاشهر می‌رسید! یک خانم و دیدم سگ گردانی می‌کرد! یک مردی هم پشتش با وسیله‌ی برداشتن عن سگ راه می‌رفت! فکر کنم خیلی لاکچری بودن!

میوه خریدم از یک مادر دختر میوه فروش. هندوانه اش زیادرس بود. موزاش ولی عالی بود. یه غذای هندی از تنها غذا فروشی نسبتاً تمیز اینجا خریدم فکر کنم به نام پونگال! خوشمزه بود! تقریباً عالی!

عصری هم یه مرکز یوگای دیگه سر زدم. یارو انگلیسی بلد نبود. گفتم کسی هست انگلیسی صحبت کنه به یکی زنگ زد گفتم دارم هلاک میشم تو شهرتون! ساکم و گرفتن لباسم گرمه! دهنم سرویس شده! شهرتون شلوغه. پیاده‌رو نداره! دیگه روم نشد بگم کثیفه! دیگه بریده بودم. کلی براش غر زدم. خلاصه پشت تلفن گفت برو حالا یه شلوار بخر! رفتم یه شلوار ورزشی نسبتاً نخی پیدا کردم خریدم حدود ۲۵ دلار! نسبتاً فکر کنم فروشگاه گرونی بود! همونجا یوشیدمش! حال داد! کمی خنک تر شدم!

فارسی

روزی سه چهار بار فرار می‌کنم میام خونه دوش آب سرد می‌گیرم! رسما راه رفتن توی شهر عذابه چون گرمه پیاده رو هم نیست! بوق هم دیوونه ات میکنه! ترافیک هم وحشتناکه. خیلی جاها هم خاک و گل و تاپاله منتظرتن. صد رحمت به تهران. حداقل پیاده‌رو داره. درسته تخمیه ولی داره! بعضیا رو که می‌دیدم با خودم می‌گفتم چطور تو این ترافیک تخمی خوشحالید! آدم‌ها خیلی سریع به شرایط عادت میکنن!

شب هم زنگ زدم زن همسایه یه مترجم آورد روی خط گفتم شام چی داری. گفت چاپاتی! چاپاتی دوست داری؟ گفتم نمی‌دونم چیه. هرچی داری وردار بیار. یکساعت بعد پسرش دو تا ظرف دربسته آورد. فهمیدم چاپاتی چیه! نون روغنی با خمیر عمل نیامده رنگ نسبتاً تیره و یک پیاله هم که می‌تونم بگم خورشت پیاز به همراه کلی ادویه‌ی باحال! خلاصه میشه نون و خورشت پیاز خودمون! خوشمزه بود. شایدم من گشنه ام بود! مرسی از زن همسایه. هنوز پولشم نگرفته ازم.

شبم از فرودگاه زنگ زدن که ساک ات اومده. جونشو نداشتم برم. راننده‌ها ی اوبِری هم جدیدا ناز میارن که بیان! از زور خستگی و داغونی وول زدم توی تخت تا الان!

دنبال یه راهی ام که امروز ایشالا بعد از گرفتن ساکم با قطار یا هواپیما یا اتوبوس از این شهر شلوغ فرار کنم.

سفر با همه ی بدبختیاش خوبه.

خودتون رو توش بهتر می‌شناسید.

فعلاً.

لینک روزهای قبلی

https://mymindflow.blogspot.com/2022/05/blog-post_17.html

عکس نون چاپاتی

دست‌نوشته ی سفر هندوستان -۱

ID:868

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b3%d8%aa%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%db%8c-%d8%b3%d9%81%d8%b1-/%d9%87%d9%86%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d9%a1

May 17, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

3 دقیقه.

*** 4

دست‌نوشته ی سفر هندوستان -۱

روز اول

صبح که رفتم فرودگاه خانم کارمند خیلی عادی گفت برید فردا چهار صبح بیاید! یک روز اضافه آوردم. کمی پیاده‌روی توی جنگل. گوش دادن به قصه‌ی خاله موندگار با تارا دو بار. پرکردن وان حموم از حنا و رفتن با تارا. پیاده‌روی و خرید با تارا و سعیده علی رغم میل سعیده و با وجود هیجان و خوشحالی تارا و شب هم شامی که سعیده درست کرده بود. یه چرت کوتاه و دیگه شب شده بود. کلا زیاد توی شب انرژی ندارم و تنها می خواستم برم فرودگاه. با مترو رفتم. با پول اوبر می‌تونستم دو شب خونه بگیرم توی هند. وقتی رسیدم فرودگاه همه چیز نرمال پیش می‌رفت. اما حس ارزشمندی خانواده، یعنی سعیده و تارا برام خیلی پررنگ تر شده بود. همون یک روز اضافه رو در کنار خانواده گذروندن برام ارزشمند و غنیمت بود. و فکر از دست دادنش بی باکانه و بی توجه. توی فرودگاه هم شک و تردید سراغم اومد. معمولاً وقتی یک کاری رو تنها انجام بدی این حس میاد. شک حتی در این حد که این چه کاریه دارم می‌کنم. سوار هواپیما نشم و برگردم به زندگی عادی! تقریباً کل مسافرها هندی بودند و شاید یک نوع حس اگوی خود برتر بینم فعال شده بود. این که دارم کجا میرم! و شاید جایی که میرم شبیه دهات باشه! این خودبرتربینی رو بهش آگاه شدم و جلوش رو گرفتم. همه‌ی ما آدم هستیم و برابر. رنگ پوست و تیپ ظاهری و قیافه ملاک انسان بودن نیست. ویدیو هایی در مورد پاتانجلی دیدم و هدف و انگیزه ام برای سفر رو به خودم یادآوری کردم. البته ذهن شکاکم می‌گفت هیچ تضمینی نیست که به اون مراحل یوگا برسی! همانطور که اکثر آدمها نمی‌رسند. اما برای هدف خودم و تجربه‌ی زندگی ام ارزشش رو داره که حداقل یک بار اقدام کنم. حتی اگر نرسم. حس دیگه ترس از سختی های سفر بود. بارکشی، بی خوابی و اضطراب و غیره. این هم رفع شد. الان حدود دو ساعته توی پرواز هستیم. یک تصمیم نسبتاً احساسی گرفتم. زدم به دریا. ماندن روش درست زندگی نیست. مبدأ مختصات یادت باشه. مبدأ مختصات زندگی مرگه. کارهای زیادی برای انجام دادن و چیزهای زیادی برای یادگرفتن دارم.فعلا. تابعد.

روز دوم – ۱۷ می ۲۰۲۲

رسیدم به شهر اول. دنبال توالت ایرانی می‌گشتم. پیداش کردم. از یک نفر مسوول نظافت اونجا بود پرسیدم توالت هندی ندارین؟ نشونم داد. موقع رفتن به رسم ایران می‌خواستم یک انعامی بهش بدم برای تمیز نگه داشتن توالت. هیچ ایده‌ای نداشتم چقدر بدم. گفتم ۵۰ روپی می‌دهم! صد روپی داشتم. بهش گفتم ۵۰ رو... داری میدی؟ گرفتش رو باز

فارسی

کرد. کل موجودی کیفش ۵۰ روپی بود! با انعام من موجودی کیفش دوبرابر شد. حس خیلی خوبی بود! این هم اولین تجربه!

پرواز اول حدود ۲۰ ساعت تاخیر داشت. رفتم دفتر ایرلاین برای تایید بلیطم؛ پرواز من پر بود و اولین پرواز نیم ساعت دیگه می‌پرید! دفتر ایرلاین یک نفر رو به من معرفی کرد که بشمار سه بریم سوارشیم! در حال دویدن ساک همراهم رو با همون عجله تحویل گرفت برای بار ! وقت برای چونه زدن نبود. منم یادم رفت که باطری رو از توش دربیارم! موقع سوارشدن مشکل شد. چند تا فرم که اجازه بدم بازش کنن و باطری رو دربیارن. ساکم نیومد. لباسام اون تو بود. این جا به شدت گرمه. لباس مناسب ندارم. لباسام مناسب دمای کاناداست! حالا با اون لباسهای قطبی توی استوا هستم!

پیاده‌رو ها افتضاحه! موبایلم بالاخره راه افتاد. غذای مناسب نتونستم پیدا کنم. میوه خریدم خوردم که بهتر هم بود.

دوستی گفت صد سال برگشتی به عقب! درسته. اگر دنیای بیرون رو درنظر بگیریم کاملا درسته. اما یک دنیایی هست به نام دنیای درون!

ایده اینه که محیط بیرون می‌تونه کمترین تاثیر رو روی وضعیت درونی ما بگذاره. تمرین اصلی اینه. البته برای یکی دو روز اول کاملا نشد که درونم رو صد در صد تمیز نگه دارم. به محض اینکه برای اصول اولیه دچار مشکل بشی درست کردن دنیای درون سخت تر میشه. برای من تمرین خوبیه.

یادم باشه حتی در بدترین شرایط بیرونی هم میشه کنترل وضعیت درونی رو نگه داشت! میشه توی جهنم هم آروم بود! البته نیاز به تمرین داره. فعلاً تا بعد.

سلف پرتره من از سر بیکاری در پرواز ۱۵ ساعته

که البته ممکنه ریشها به علت فرط گرما پخ پخ 😊

آگاهی در سفر

ID:869

https://unwritable.org/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d9%81%d8%b1/

May 15, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر, همسر, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

آگاهی در سفر

—

این نوشته را برای خودم می‌نویسم. باید حواسم باشد. هیچ چیز نباید تبدیل به هویت بشود. هر عقیده ای. هر کاری. هر سفری. هر فکری. هر نوشته‌ای.

فردا عازمم. عازم سفر هندوستان. اما اگر هم نشود نباید تغییری در حالم پیش بیاید! بلیط را خریده‌ام. حتی صندلی هواپیما را رزرو کرده‌ام. اما اگر فردا به هر دلیلی گفتند نمی‌توانی بروی نباید تاثیری روی حس و حالم پیش بیاید. این سفر چه بشود چه نه سفر آگاهی است. باید لحظه لحظه‌اش سرشار از آگاهی باشد. اما حتی اگر فردا نشود من دیگر اینجا ماندگار نیستم! نمی‌دانم چرا!

مسیری طولانی پیموده‌ام. شاید از ده دوازده سال پیش. زمانی که یوگا را در کانون یوگا در تهران شروع کردم. شاید هم قبل تر؛ نمی‌دانم! شاید این سفر به قیمت از دست دادن خیلی چیزها تمام بشود. مثلاً از دست دادن یک نوع آرامش خانوادگی. اما آن هم چیزی نیست که به آن بچسبم. در این سفر آرامش اولین چیزی است که باید قیدش را بزنی!

تردید ها و حس های مختلف می‌آیند و می‌روند. کار من فقط آگاه بودن به آنهاست. در یک ماه گذشته به طور متوسط روزی سه الی چهار ساعت حرفهای سادگورو را گوش داده‌ام. حرفهای او در نقطه‌ای ناشناخته برای من معنی دار بود. این سفر خیلی چیزها را تغییر خواهد داد. شاید مسیر زندگی ام را. شاید هم فقط یک گردش توریستی باشد! شاید یوگا را فهمیدم! شاید هم نه! شاید حسهای جدیدی سراغم بیاید. شاید هم نه.

او گفت چیزی را تا تجربه نکردید باور نکنید. من هم باور نکرده‌ام! او از سنگ خدایانی می‌سازد! ادعا می‌کند اگر در معرض آن انرژی باشی تجربیاتی بر تو روشن می‌شود. می‌خواهم بروم و تجربه کنم. او تشویق می‌کند به تجربه کردن زندگی با تمام وجود. حرفهای او شبیه حرفهای اکهارت و حتی مولاناست. نمی‌دانم!

حرف زدن با سعیده جز حس ناخوشایند چیزی نداشت و کمی هم حس دلسوزی برای وضعیت او. برای کمک کردن به او تمام توانم را گذاشتم. حال شاید این سفر آخرین کار باشد. هر آدمی باید مسیر رنج خودش را برود. من هم باید روی رنج‌های خودم کار کنم. و کمک به خودم. قبل از کمک به دیگران. حس های خوشایند و ناخوشایند درون من ایجاد میشودو مسوولیت حسهایم صد درصد برعهده‌ی خودم است.

فارسی

یک جوری در این مسیر قرار گرفتم! تقریباً بدون دخالت منطق! بدون دخالت منطق به ویپاسانا رفتم. و حالا مدت بیشتر و مسیر بیشتر و ماجراجویی بیشتر! بدون دخالت منطق می‌روم! بدون دخالت منطق به این دنیا آمده‌ام. بدون دخالت منطق هم زندگی خواهم کرد!

فارسی

حاجت های درون

ID:870

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a7%d8%ac%d8%aa-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86

May 14, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا, شعرطور

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

حاجت های درون

—

دوستی می‌گفت به حج می‌روی؟ حاجتی داری؟ فردا عازمم. عازم سرزمین هندوستان. سرزمین باستانی هندوستان.

ای قوم به حج رفته کجایید کجایید

معشوق همین جاست بیایید بیایید

معشوق تو همسایه و دیوار به دیوار

در بادیه سرگشته شما در چه هوایید

گر صورت بی‌صورت معشوق ببینید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شمایید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

یک بار از این خانه بر این بام برآیید

آن خانه لطیفست نشان‌هاش بگفتید

از خواجه آن خانه نشانی بنمایید

یک دسته گل کو اگر آن باغ بدیدید

یک گوهر جان کو اگر از بحر خدایید

فارسی

با این همه آن رنج شما گنج شما باد

افسوس که بر گنج شما پرده شمایید

قبلاً جایی نوشته بودم. جایی بین خواستن و نخواستن! لینکش را می‌گذارم. پس نمی‌توانم بگویم حاجتی دارم. اما شوقی و امیدی شاید داشته باشم. شوق سفر به درون. دنیای غرب سمبل دنیای بیرون است. غربی‌ها خانه و موشک و هواپیما ساخته‌اند. بیرون را درست و تمیز کرده‌اند. خیابان ها تمیز است. پیاده‌رو ها مرتب اند. درست همان‌قدر که غربی‌ها به دنیای بیرون پرداخته‌اند شرقی ها به درون پرداخته‌اند.

شرقی ها هزاران سال است که روی تکنولوژی ای کار می‌کنند. این تکنولوژی چیزی نیست جز پرداختن به درون. دنیایی به مراتب بزرگتر و زیباتر در درون تک تک ما هست. دنیای درون. دنیای بدن. دنیای زندگی!

بزرگانی مثل بودا، مولانا، پاتانجلی و هزاران دانشمند در قید حیات زمینی و در گذشته. آنهایی که از قید زمان رها شده‌اند. آنها در طول هزاران سال این دانش را در جایی ذخیره کرده‌اند. این دانش دانشِ درون؛ دانش انسان یا یوگا نام دارد. تجربه‌ی یگانگی بشر با زندگی!

اگر بگویم می‌روم دانش درون کسب کنم نزدیک تر به واقعیت است. این سفر بیشتر یک سفر درونی است. اگر بشود! تجربه‌ای برای درون! شناخت علم درون. علم حاکم بر جسم و روح انسان.

در غرب آنقدر درگیر حساب و کتاب و اقتصاد شده‌ایم که بعضی از اصول زندگی را فراموش کرده‌ایم.

آنجا در صدد یافتن یوگا و یگانگی هستم.

می‌گفت می‌خواهی کچل کنی، لباس نارنجی بپوشی و گورو بگیری! اینها همه در بیرون است. این‌ها مهم نیستند. شاید هم همه‌ی این کارها را کردم. اصلاً مهم نیست. آنچه مهم است درون است. آن حسِ وجد و سرور درونی. درونی که خالی از خشم، خالی از کینه، خالی از حسد، خالی از وابستگی باشد خود به خود از عشق پر می‌شود. مو و لباس زیاد مهم نیست. شاید لازم بشود آن ها را هم عوض می‌کنم. اما درگیر ظاهر نشو. درگیر بیرون نشو.

ما زبان را ننگریم و قال را

ما روان را بنگریم و حال را

ناظر قلبیم اگر خاشع بود

گرچه گفت لفظ ناخاضع رود

زانک دل جوهر بود گفتن عرض

پس طفیل آمد عرض جوهر غرض

چند ازین الفاظ و اضمار و مجاز

فارسی

سوز خواهم سوز با آن سوز ساز

آتشی از عشق در جان بر فروز

سر بسر فکر و عبارت را بسوز

موسیا آداب‌دانان دیگرند

سوخته جان و روانان دیگرند

عاشقان را هر نفس سوزیدنیست

بر ده ویران خراج و عشر نیست

جایی بین خواستن و نخواستن

https://mymindflow.blogspot.com/2022/03/blog-post_64.html

موسیقی جملات پاتانجلی

https://music.youtube.com/watch?v=EpKyhbGPM6U&feature=share

سینمای دائمی ذهن

ID:871

https://unwritable.org/%d8%b3%db%8c%d9%86%d9%85%d8%a7%db%8c-/%d8%af%d8%a7%d8%a6%d9%85%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86

May 12, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

1 دقیقه.

*** 1

سینمای دائمی ذهن

—

فقط پنج شش سالم بود که دچار یک چالشی شدم. با خودم دیدم که آیا می‌تونم چند دقیقه فکر نکنم! و دیدم نمیشه. خیلی کار سختی بود. شاید چند ثانیه میشد. ولی دوباره سینمای فکر شروع به پخش می‌کرد. هنوز در دهه پنجاه زندگی با این چالش روبرو هستم.

فرقی نمی‌کند خواب باشی یا بیدار. در خواب هم شدیدتر سراغت می‌آید. جریان بی پایان افکار. فعالیت ذهن. توهم افکار. همینجا هم این کلمات فقط گوشه‌ای از همان داستان‌های ذهن است فقط کمی آگاهانه انتخاب شده. تنها راه متوقف کردن افکار تابش آگاهی مستقیم است. در خواب غیرممکن است. در بیداری در هنگام مراقبه و فعالیت های شدید جسمی ممکن می‌شود. شاید موسیقی بلند! شاید مواد مخدر! شاید درگیر شدن با کار! اما تمام اینها موقتی است.

جریان افکار؛ ما را دچار توهم می‌کند. از لحظه‌ی حال بیرون می‌آورد. و از زندگی اصیل باز می‌دارد. اگر این جریان افکار در کنترل ما باشد یک ابزار خوب است. اما اگر خودبه‌خود تولید شود نوعی بیماری است.

مثلاً الان که سفری دور در پیش دارم نوعی اضطراب باعث تولید افکار بی پایان در مورد آینده می‌شود. نوعی ترس از دست دادن رفاه کنونی هم به آن اضافه می‌شود. ترکیب افکار بی پایان با کمی ترس می‌شود اضطراب. اضطراب هم تو را فلج می‌کند و از حرکت بازمی‌دارد.

مراقبه روی افکار و پرداختن به حس های بدن یکی از راههای موثر است. گاهی نوشتن به طور موقتی کمک می‌کند. یوگا اما راه حل نهایی است. راه رسیدن به سکوت. اگر فقط یک بار مزه‌اش را بچشی تا آخر عمر یادت نمی‌رود.

توهم و واقعیت آینده، چرا هند؟

ID:872

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%87%d9%85-%d9%88-%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c%d8%aa-%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87%d8%8c-%da%86%d8%b1%d8%a7-%d9%87%d9%86%d8%af%d8%9f/

May 11, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

2 دقیقه.

*** 3

توهم و واقعیت آینده، چرا هند؟

—

معمولاً آنچه از آینده تصور می‌کنیم اتفاق نمی‌افتد. منظور من پیش بینی حس هاست. مثلا پیش بینی می‌کنید که در فلان سفر فلان حس را خواهی داشت، به سفر می‌روید و چیزهایی کاملاً متفاوت را حس می‌کنی. آینده وجود ندارد! همه چیز در زمان حال اتفاق می‌افتد! حتی توهم آینده!

البته گاهی اوقات یک حس کلی داری که درست در می‌آید. مثلاً قبل از رفتن به ویپاسانا یک حسی داشتم که قرار است اتفاقی بیافتد! جزئیات کاملاً متفاوت با تصورات من بود اما کلیات درست از آب درآمد، سفر ویپاسانا یکی از مهم‌ترین اتفاق و تجربیات زندگی ام بود! درک و تجربه ای به این مهمی حتی شاید هر ده سال یا بیست سال یکبار هم اتفاق نیافتد.

حال پنج روز مانده به سفر هند. جزییات را نمیدانم! غیر از چند روز حتی نمیدانم کجا خواهم رفت و کجا خواهم خوابید! اما کلیاتی به صورت یک حس مبهم و کلی دارم. دوست داشتم اینجا کمی بنویسم تا ثبت بشود. همان کاری که با سفر ویپاسانا انجام دادم که در نوشته‌های مربوط به ویپاسانا آمده.

در مورد هندوستان حرفهای مختلفی شنیدم. از کثیفی شهرها و کلاهبرداری گرفته تا آرامش مردم و ترافیک وحشتناک و غیره. اما اخیراً هندوستان را از طریق مردی شناختم به نام سادگورو. او تعریف جدیدی از هندوستان به من داد. او هندوستان را سرزمین رهروان طریقت و نه باورمندان معرفی کرد. او گفت بیشترین آزادی در هندوستان است چون آرمان این سرزمین آزادی نهایی است. آزادی نهایی یا موکشا. حتی در هندوستان تو می‌توانی خدای خودت را بسازی و بپرستی! آزادی تا این حد! ظاهراً هندوستان سرزمینی است که تو به خاطر عقیده ات توبیخ و اعدام نمی‌شوی! هندوستان تنها سرزمینی است که در آن درست و غلط وجود ندارد! چندین میلیون خدا و پیروانشان در کنار هم زندگی می‌کنند!

فارسی

تاریخچه ی روابط ایران و هندوستان و نزدیکی های فرهنگی هم برایم جالب است. ایران صدها سال رابطه‌ای نزدیک با هندوستان داشته. حتی تا قبل از جدایی پاکستان مرز مشترک داشتیم. تبادلات فرهنگی گسترده! هجوم اسلام به هند از ایران گذشته. جنگهای نادرشاه افشار خیلی قدیمی نیست. دزدیدن الماسهای کوه نور و دریای نور از هندوستان و غیره! فرار دانشمندان ایران به هند از دست اعراب. و در آخر زبان فارسی در هندوستان قبل از انگلیسی زبان ادبیات و دربار بوده. تمام اینها برایم جالب است.

اما مهمترین جذابیت هند برای من یوگاست. یوگا با تمام راز آلودی و سادگی اش. حدود ده دوازده سالی است که مزه‌ی یوگا را در ایران و کانادا چشیده‌ام. یوگا به صورت اصیل خودش بزرگترین راه و مسیر زندگی است. و حتی ریشه و پایه‌ی تکامل و فرگشت انسان و حتی ادیان و فرهنگ ها! یوگا و مدیتیشن از کوههای هیمالیا شروع شده و به کل دنیا در طول چند هزار سال گسترش پیدا کرده.

جامعه ای که با یوگا عجین باشد زیباترین جامعه خواهد بود. و ظاهراً هندوستان چنین است.

جوامع کوچکی در هندوستان وجود دارد. جوامع مبتنی بر یوگا! جوامعی مبتنی بر یگانگی آدمها! احتمالا مهمان نوازی ای شبیه آنچه در روستاهای ایران پیدا می‌شود. حتی تا حدودی فرهنگ تعارف ظاهراً آنجا هست.

من برای پیدا کردن آرامش ذهن و آزادی به کانادا مهاجرت کردم! اما ظاهراً این دو بیشتر در هندوستان پیدا می‌شود! قضاوت های من قبل از آمدن به کانادا کاملاً با تجربه‌ی من متفاوت بود. این تجربه فقط با تجربه کردن بدست می‌آید. قضاوت من در مورد هندوستان هم احتمالاً اشتباه و سرشار از توهم است. اما حسی به من می‌گوید این تجربه‌ای منحصر بفرد خواهد بود. شاید مسیر زندگی ام را برای همیشه عوض کند! شاید با نگاه متفاوتی به ایران یا کانادا نگاه کنم.

حتماً تجربه‌ی واقعی من متفاوت از این نوشته ها خواهد بود. اما همیشه اولین تجربه ها با یاد می‌ماند! و این اولین و مهمترین سفر من به شرق است! با من همراه باشید!

فرار به مدیتیشن

ID:873

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%87-/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86

May 9, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, مراقبه, ملامتی, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

فرار به مدیتیشن

—

با دوستی حرف می‌زدم. می‌گفت مدیتیشن با موادمخدر یکی است. جوابی نداشتم. هر کسی از تجربه‌ی خودش دنیا را درک می‌کند. سعی کردم توضیح بدهم اما نشد!

گفتم مثل طعم میوه است. نمی شود توضیح داد. قانع نشد.

گفت داری فرار می‌کنی!

گفتم مدیتیشن فرار به جلو است. نوعی رفتن به داخل گرداب است. فرار به درون است. قانع نشد.

مجبور شدم بگویم مدیتیشن تحلیل دقیق شرایط است! تنها زبانی که می‌شناسد زبان تحلیل است و بس!

فکر می‌کرد وقتی چشمهایت را می‌بندی داری از دنیا فرار می‌کنی. خیلی ها اینطوری فکر میکنند! می‌گوید مشکل ات چی بود؟ چرا رفتی سراغ مدیتیشن! ابزارهای دیگری هم هست! مثلا مشاور! تنها زبانی که می‌شناسد زبان تحلیل است!

می‌خواست ببیند من کجا به درداش می‌خورم! گفتم من مناسب برنامه‌های تو نیستم! قانع نشد!

البته فرار می‌کنم! گاهی نمی‌دانم! گاهی چیزی درونم خالی است. یک خلأ! یک اضطراب! یک ترس! یک توهم!

و البته من هم فرار می‌کنم. گاهی به خوردن پناه می‌برم گاهی به خوابیدن! با خوردن چیزی درون جسمم را پر می‌کند. کمی آرام می‌شوم. با خوابیدن چشم را بر بیرون می‌بندم. مدتی از تخیلات بیداری منتقل می‌شوم به تخیلات خواب!

گفتم چرا می‌خواهی مدیتیشن را از من بشنوی! چرا خودت تجربه نمی‌کنی! شاید هم می‌کند من خبر ندارم!

راستش را بخواهید تجربه را باید تجربه کنی. با گفتن نمی شود! با نوشتن نمی‌شود

فارسی

البته من به نوشتن هم گاهی فرار می‌کنم.

این هم شاید فراری به جلو باشد! با خودم! با جهان! با هر قلبی که می‌تپد! حرف می‌زنم!

بسیاری اوقات کسی نمی‌گیرد! نهایتاً به عنوان یک متن احساسی یا قشنگ یا غلط طبقه بندی می‌شود! شاید هم درست باشد!

می‌گویم غلط و درستی نیست! قانع نمی‌شود!

می‌گویم سخت ترین کار کنترل درون است! قانع نمی‌شود!

از اعتیاد هایم می‌گویم! از تجربیاتم می‌گویم!

از آنچه بر من گذشته!

اینجا می‌نویسم!

از تنهایی!

از درک نشدن!

حتی تنهایی را هم کسی درک نمی‌کند!

اما باز اثبات می‌شود!

با درک نشدن!

با تک تک همین کلمات!

تنهایی ذاتی!

https://mymindflow.blogspot.com/2022/04/blog-post_7.html

خلأ زنانگی

ID:874

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%84%d8%a3-/%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c

May 8, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: جنسیت, زنانگی

5 دقیقه.

*** 6

خلأ زنانگی

—

با دوستی در مورد خلأ زنانگی درونم می‌گفتم. این شد که تصمیم گرفتم این خلأ را بنویسم. شاید روزی خودم توانستم آن را پر کنم. به هر حال همه‌ی ما ترکیبی از زنانگی و مردانگی هستیم. ایده‌آل وقتی است که ما هر دو را در خود داشته باشیم.

وقتی جوان تر که بودم زن فقط موضوعِ جنسی بود. تقریباً هر زنی می‌توانست این کار را انجام دهد. تخلیه‌ی جنسی برای مردها کار سختی نیست. یک کار کاملاً جسمی و فیزیکی؛ اما زن و زنانگی بالاتر از اینهاست.

یک زن مظهر زندگی و سرچشمه‌ی محبت و در لحظه زیستن است.

اینجا از یک زن ایده‌آل صحبت می‌کنم ولی می‌دانم چنین زنی وجود ندارد. این زن ایده‌آل آن قسمت وجود خود من است که باید بسازمش.

یک زن ایده‌آل دم از استقلال نمی‌زند. او به دنبال کسب قدرتهای مردانه نیست. او به دنبال برنامه‌ریزی و آینده نیست. یک زن ایده‌آل مظهر زیبایی است. او مثل یک گل می‌داند که زیباست. نیازی نیست خیلی رنگ و لعاب به خودش بزند! درست مثل یک گلِ طبیعی؛ همانطور که هست زیباست. یک زن ایده‌آل این را می‌داند. همان هندسه ی بدن زن برای جذابیت فیزیکی کافیست. همان بلندی موها. همان انحنای کمر. همان سینه ها به غایت زیباست.

یک زن ایده‌آل دنبال بدست آوردن قدرت نیست. قدرتِ یک زن در محبت اوست. قدرت یک زن در بدست آوردن دلهاست. او زیاد تلاشی نمی‌کند. بوی زن و انرژی یک زن کافیست تا همه را مست کند. آنچنان مست که حاضر باشی جانت را برایش بدهی.

یک زن ایده‌آل زیاد دنبال پول و کار نیست. او ارزش خودش را می‌داند. او خودش را با پول مقایسه نمی‌کند. این ها را مردان برای او انجام می‌دهند.

یک زن ایده‌آل منشأ گرماست. با یک لبخند قلب مردی را ذوب می‌کند. یک نوازشش کافیست تا مرد را تبدیل به یک بچه کند.

یک زن ایده‌آل انرژی زنانگی را از خودش ساطع می‌کند. از تمام بدنش این انرژی و محبت سرازیر است.

یک زن ایده‌آل وقتی مردش را می‌بیند هیجان زده می‌شود. همه چیز را کنار می‌گذارد و یک هدیه به مردش می‌دهد. آغوشش و انرژی زنانه اش. بدن یک زن ایده‌آل معبد مرد است. مرد با لمس بدن زن به آرامش می‌رسد.

زن کسی است که روح به زندگی می‌دهد. او با تزیین فضا کلا انرژی محیط را عوض می‌کند. زن کسی است که از چهار تا دیوار یک خانه‌ی گرم میسازد. او در اوج آرامش و لذت فضا را سرشار از انرژی زیبای زنانگی می‌کند. درست مثل یک گل. یک گل لازم نیست تلاش کند! همان حضورش کافیست.

یک زن ایده‌آل اضطراب ندارد. او سرشار از آرامش است. او نگران آینده نیست. او از آینده ترسی ندارد.

یک زن ایده‌آل نگران درخواست کردن نیست. او به راحتی به مردانگی مردان تکیه می‌کند. او به مردانگی مردان اعتماد دارد. او به ازخودگذشتگی مردانه اعتماد دارد. او ارزش خودش را می‌داند. می‌داند یک مرد فقط با کمی مردانگی حاضر است جانش را برای زنانگی او بدهد. بنابراین نگران نیست.

یک زن ایده‌آل به مردانگی مردها تکیه می‌کند. او برای تأمین نیازهای مادی اش کاملا به مردش وابسته است. او می‌تواند از مردش درخواست کند. او توانایی درخواست کردن دارد. زن ایده‌آل ترسی از درخواست کردن ندارد.

زن ایده‌آل هم به صورت فیزیکی و هم ذهنی به مردانگی مردها تکیه می‌کند. او دست به کمر نمی ایستد. او به کمر مرد تکیه می‌کند. او سرش را روی سینه‌ی مرد می‌گذارد. اوست که از یک پسر؛ مرد می‌سازد.

یک زن ایده‌آل غُد نیست. غُد بود و مغرور بودن صفات زنانه ای نیست. یک زن ایده‌آل تلاش نمی‌کند مثل مردها باشد. لباس های مردانه نمی‌پوشد. شلوار و کت نمی‌پوشد! مدیر امور ظاهری نیست. او چیزهای کوچک را مدیریت نمی‌کند. او فقط قلب ها را مدیریت می‌کند. برنامه‌ریزی سفر را می‌سپارد به مردها. مسیریابی را می‌سپارد به مرد. حتی اگر مردی مسیر را اشتباه رفت او نگران نمی‌شود. او به مردانگی مردها اعتماد دارد.

یک زن ایده‌آل همیشه درحال رقص است. حتی وقتی راه می‌رود. حتی وقتی غذا درست می‌کند.

یک زن ایده‌آل با گلها و گیاهان حرف میزند. او از آشپزی لذت می‌برد. معجزه‌ی زن این است که هر غذایی را با انرژی‌اش خوشمزه می‌کند. چاشنی عشق را به چوب هم بزند آن چوب خوشمزه می‌شود.

یک زن ایده‌آل طعم ها را می‌شناسد. او همبرگر و رستوران را قبول ندارد. فست فود نمی‌خورَد.

یک زن ایده‌آل به دنبال بیزینس کردن نیست.

یک زن ایده‌آل همواره درحال نواختن موسیقی است. او موسیقی را زندگی می‌کند. او موسیقی را به دیگران هدیه میدهد.

فارسی

یک زن ایده‌آل می‌داند که تنها حضورش می‌تواند فضا را عوض کند. او جادویی دارد به نام زنانگی.

یک زن ایده‌آل قسمتی از طبیعت است. در لحظه است. اگر چیزی درست کند چشمها را نوازش می‌دهد.

اگر غذایی درست کند بیشتر غذای روح است.

یک زن می‌داند چطور غذا را تزیین کند. زیبایی را می‌شناسد. برنج را با زیره و ماست را با شوید و شله زرد را با دارچین تزیین می‌کند. او خوردن غذا را با حضورش به سطحی بالاتر می‌برد.

یک زن ایده‌آل شعر است. شعور است. تنها یک لبخند او کافیست تا تمام غمهای دنیا آب شود. آغوشش معبد مرد است. مرد با تمام هیبتش در آغوش او می‌شود یک کودک!

یک زن ایده‌آل می‌تواند بخواند. وقتی می‌خواند صدایش همه را مست و مبهوت می‌کند. حرف زدنش آهنگین است. صدایش گوش نواز است. انگیزه بخش است. آرامش بخش است. یک زن ایده‌آل می‌تواند برقصد. بنوازد. شادی را در تمام فضا پخش کند.

یک زن ایده‌آل از گریه کردن هراسی ندارد. او به راحتی گریه می‌کند. وقتی اشک در چشمانش بیاید قلب تمام مردها به درد می‌آید.

یک زن ایده‌آل می‌تواند با بچه‌ها بازی کند. بازیگوشی کودکانه را هنوز در خودش دارد. او می‌تواند قصه بگوید. او لالایی بلد است. بچه‌ها دور او می‌چرخند. او ساعتها می‌تواند با بچه‌ها بماند.

یک زن ایده‌آل بزرگترین کار دنیا را بلد است. یعنی دمیدن روح زندگی به بچه‌ها. یعنی بازی کردن با بچه‌ها. یعنی داستان گفتن. یعنی شعر خواندن. یعنی رقصیدن با بچه‌ها. او خانم معلم نیست. او معلم عشق است. معلم تخیل. معلم احساس. او با صدای بلند می‌خندد و گریه می‌کند. درست مثل بچه‌ها.

یک زن ایده‌آل همیشه دامن می‌پوشد. دامنِ زن یعنی پخش زنانگی در تمام جهات. یعنی یک دشتِ گل.

یک زن ایده‌آل کارمند کسی نیست. او در تمام جهات به مرد خودش اعتماد دارد. او چنان دلگرمی ای به مرد زندگی اش می‌دهد که او حاضر شود از زیر سنگ برایش غذا بیاورد. او پشت جبهه است. او منشأ اصلی انگیزه در مرد است. او با بودنش به مردان انگیزه و شور می‌دهد.

وقتی مردی از جنگ با زمانه زخمی و خراشیده به نزد او می‌آید یک نوازش او کافیست تا جان دوباره پیدا کند.

زن ایده‌آل وجود ندارد.

همانطور که مرد ایده‌آل وجود ندارد.

اما روزی این زن را در درون خودم خواهم ساخت.

دنیا زنانگی را کم دارد.

فارسی

دنیا پر شده از مردهای بی حس که زمین را نابود کرده‌اند.

دنیا چیزی به نام زنانگی را کم دارد.

سرمایه داری زنها را هم مرد کرده.

زنها کارگران خوبی شده‌اند برای کمپانی ها!

زنانگی کمیاب شده.

باید زن بشوم.

خودم دست به کار می‌شوم.

با شناختن مردانگی هایم زنانگی هایم را هم خواهم شناخت.

روزی از زنانگی و مردانگی عبور خواهم کرد.

آن روز من اوج مردانگی و زنانگی را هم‌زمان در درون خودم خواهم داشت.

آن روز دیر نیست!

حریم خصوصی

ID:875

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b1%db%8c%d9%85-/%d8%ae%d8%b5%d9%88%d8%b5%db%8c

May 6, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: روابط, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

حریم خصوصی

—

دوستان سوالی کردند که جوابش را نمی‌دانستم! گفتند آن چیست که نمی‌خواهی دیگران بدانند!

به عبارت دیگر کجا ها دیوار کشیده‌ای؟ کجاها خودت را زندانی کرده‌ای! از چه چیزی محافظت می‌کنی؟ از توهم؟ لینک محافظت از توهم را این پایین می‌گذارم.

راستش را بخواهید حریم خصوصی وجود ندارد. همه‌ی ما شبیه به همیم. برگرفته شده از یک انرژی زندگی جهانی. در زندگی های روزمره شاید دیواری بکشیم. لباسی بپوشیم. اما این‌ها همه قراردادهای موقتی است. دیوارها به زودی فرومیریزد. نهایتاً باید تمام لباسها و نقاب ها را برداری و بروی!

حتی پوستت هم حریم تو نیست. مارها و پشه ها و عقرب ها به زودی به این حریم تو تجاوز خواهند کرد! زنده یا مرده!

بسیاری چیزها ذاتا برای بعضی از ماها ناشناخته می‌ماند. آن هم به خاطر غفلت خودمان. حریم ها و پرده‌ها در نهایت دقت گذاشته شده. بعضی چیزها فقط برای افراد خاصی روشن می‌شود. بسیاری چیزها اظهر من الشمس است ولی نمی‌بینیم.

خیلی از حرفهایی که می‌زنم کسی نمی‌گیرد. خیلی از چیزها را هم که بزرگانی مثل مولانا و سادگورو و آگاهان می‌زنند من نمی‌گیرم! تا در حریم دانستن راهت ندهند نمی‌دانی. وقتی درگیر خود باشی. وقتی عجله داری. وقتی حرافی. وقتی زیاد می‌نویسی! خیلی چیزها از تو پنهان می‌ماند!

محافظت از توهم

درست یا غلط!

ID:876

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1%d8%b3%d8%aa-%db%8c%d8%a7-/%d8%ba%d9%84%d8%b7

May 6, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, یوگا

1 دقیقه.

*** 1

درست یا غلط!

—

تا وقتی از ذهن استفاده کنی درست و غلط می‌کنی. ذهن کار دیگری بلد نیست! اگر فقط ذهن تحلیلی را بشناسی تا ابد درست و غلط می‌کنی!

آیا من درستم یا غلط؟ آیا این نوشته درست است یا غلط؟ آیا زندگی درست است یا غلط!

ذهن همیشه چیزها را به دو قسمت تقسیم می‌کند. یک قسمت درست می‌شود یکی غلط.

کار ذهت خط کشی است!

خط می کشد.

جدا می‌کند.

درست و غلط می‌کند!

مذهب می‌سازد!

اخلاقیات می‌سازد!

طرف مقابلش را اگر در سمت غلط ایستاده باشد از وسط نصف می‌کند!

اما چیزی هست که نصف نمی‌شود!

درست و غلط برنمی‌دارد!

فارسی

نوشته نمی‌شود!

شاید قسمتی از ذهنت باشد!

شاید خود زندگی!

شاید سکوت!

شاید خدا!

اما هست.

حتما هست.

اگر لحظه‌ای دست از ذهن ات برداری می‌بینی اش!

فقط یک لحظه با تو فاصله دارد!

شاید حتی کمتر از یک لحظه!

آن موجود تقسیم ناپذیر!

همان چیزی است که کل جهان را می‌گرداند!

به سادگی!

بدون تقسیم کردن!

بدون درست و غلط!

همان چیز تقسیم نشدنی سلول را تقسیم می‌کند!

آیا ذهن تو تا حالا توانسته حتی یک سلول را تقسیم کند؟

ذهن کودکانه‌ی من و تو!

حتی نمی‌تواند ذره‌ای از آن را درک کند!

گیج و مبهوت تماشا کن!

تقسیم نکن.

فقط باش.

درست و غلطی در کار نیست!

فقط یک درست هست. و دیگر هیچ نیست.

https://mymindflow.blogspot.com/2022/04/blog-post_24.html

ایستگاه رادیویی عشق

ID:878

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%b3%d8%aa%da%af%d8%a7%d9%87-/%d8%b1%d8%a7%d8%af%db%8c%d9%88%db%8c%db%8c-%d8%b9%d8%b4%d9%82

May 5, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

ایستگاه رادیویی عشق

—

یک ایستگاه رادیویی را تصور کنید. امواج اش را پخش می‌کند. طراحی شده برای همین کار. ایستگاه تا وقتی برق داشته باشد یعنی زنده باشد امواج رادیویی را پخش می‌کند. برای ایستگاه فرقی نمی‌کند که یک رادیو امواجش را بگیرد یا هزاران رادیو یا اصلا هیچ رادیویی! ایستگاه ساخته شده برای فرستادن امواج. همین که امواج را در فضا پخش می‌کند برایش کافیست. رادیو ها راهی برای ارتباط با فرستنده ندارند. اگر رادیویی باشد امواج را می‌گیرد و موسیقی آن را می‌شنود. اگر هم رادیویی نباشد باز فرستنده بدون خلل امواج را می‌فرستد.

داستان این نوشتن ها همین است. اگر رادیویی تصادفاً روی این فرکانس باشد امواج را می‌گیرد اگر هم نه که هیچ. درست مثل آن فرستنده ای که سالهاست امواجی به فضا می‌فرستد. اگر بداند رادیویی هم فرکانس هست لذت بیشتری می‌برد اگر هم نباشد باز از خود فرآیند فرستادن امواج لذت می‌برد. هنرمند واقعی زمانی که کاری هنری تولید می‌کند همان موقع نقداً لذتش را برده! هنرمندی که به دنبال مخاطب باشد بیشتر کاسب است تا هنرمند.

این هم فرکانس الان من در این شب بهاری در ونکوور!

هدف غایی زندگی

ID:879

https://unwritable.org/%d9%87%d8%af%d9%81-%d8%ba%d8%a7%db%8c%db%8c-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

May 5, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: زندگی, سفر, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

هدف غایی زندگی

—

همه‌ی ما می‌خواهیم به کمال برسیم. من تصحیح می‌کنم. به کمال خودمان. هر کسی پتانسیلی دارد. در این زمان محدود زندگی باید آن را به فعل برساند. بعد باخیال راحت می‌تواند بمیرد.

حال هرکسی کمال را در چیزی می‌بیند. اکثریت کمال را در بدست آوردن و بزرگ شدن در بعد بیرونی می‌بینند. مثلاً مقدار پول یا مقدار روابط و قدرت و شهرت. یا حتی بزرگی خانواده و بدست آوردن عواطف دیگران. یا کمال را در لذات مادی می‌بینند مثل سکس بیشتر یا مهمانی و غیره. در بیرون همه چیز نسبی است مثلا پول همیشه نسبی است. و تقریباً همه‌ی این‌ها محدود. مثلا مقدار لذتی که شما از سکس یا غذا خوردن میتوانید ببرید محدود است. خاصیت ماده محدودیت است.

به نظر من کمال بالفعل کردن پتانسیل تجربه های درونی است. یا گسترش درک ما از جهان. ممکن است این تجربه و درک محصول بیرونی بدهد یا نه! فرقی نمی‌کند. مثلاً تجربه‌ی مولانا منجر به ایجاد مثنوی و دیوان شمس شد.نمود بیرونی تجربه‌ی عظیم او این دو اثر بود. بیشتر آثار هنری و خلاقیت های انسان محصول تجربیات عمیق درونی است.

برای حیوانات و گیاهان پتانسیل غایی آنها تا حدود زیادی تعیین شده ولی برای انسان مرزی ندارد. رشد و درک انسان می‌تواند تا جایی فرای تخیل و ذهن هم برود.

من هم مثل همه فکر می‌کردم در صورت تحصیل، مهاجرت، پول درآوردن، ازدواج، بچه‌دار شدن و غیره به کمال می‌رسم ولی نه! هنوز نه.

هنوز مرزهایی از تجربه و سُرور درونی هست که دوست دارم به آن برسم. وقتی با مدیتیشن و یوگا کمی آشنا شدم چیزی را یافتم فرای افکار و احساسات! فهمیدم جایی هست فرای این بدن و حس هایش. چیزی کاملا ناشناخته. تجربه‌ای عمیق تر از ماده. چیزی نامحدود و شگفت‌انگیز. شاید هم توهم باشد ولی قبول دارید خواسته‌های ما نامحدود است. حتی اگر زمین را بدست بیاوریم به دنبال ماه و مریخ هستیم! پس همه‌ی ما به دنبال چیزی نامحدود میگردیم. چیزی نامحدود وجود دارد. به غایت شگفت انگیز. چیزی به نام زندگی. که ما هم شاخه‌ای از آن هستیم. آنقدر نامحدود که هیچوقت با ذهن درک نمی‌شود. با نوشتن نمی‌توان توضیح‌اش داد. از ی است.

فارسی

یوگا مسیری است برای رسیدن به تجربه‌ی یکی شدن. یوگا راهی است برای رسیدن به لمس نامحدود. یوگا حرکات بدن نیست. از بدن شروع شاید بشود ولی به فرای بدن می‌رود. از محدود به نامحدود.

کوتاه نمی‌آیم. دنبال آن تجربه‌ی غایی می‌روم. شاید دیوانه به نظر بیایم. بهتر است تجربه کنم و دیوانه به نظر برسم. تا اینکه تجربه نکنم و همرنگ جماعت باشم!

سفر می‌کنم.

برای رسیدن به تجربه های جدید سفر می‌کنم.

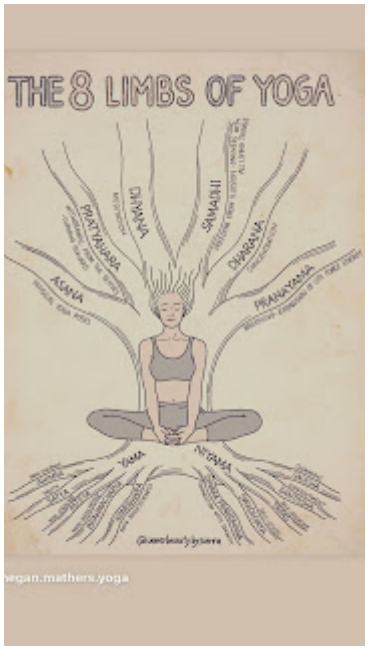
دو هفته‌ی دیگر عازمم.

عازم سرزمین های عجیب!

تجربه‌های عجیب.

و شاید نوشته‌های عجیب!

با من باشید.



متون مقدس

ID:880

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%aa%d9%88%d9%86-%d9%85%d9%82%d8%af%d8%b3

May 3, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی, مولانا و حافظ

<1 دقیقه.

*** 1

متون مقدس

—

متن‌هایی هست مثل نوشته‌های مولانا. مثل اشعار حافظ. شاید سوتراهای پاتانجلی. اینها را نمی‌توانی همینطوری بخوانی و بفهمی.

برای فهمیدن آنها باید جور خاصی باشی.

اینها متن به نظر می‌رسند اما در واقع نوعی ارتعاش هستند.

تا هم ارتعاش نشوی نمی توانی بفهمی.

باید قلبت و جسمت و روحت جوری باشد که دریافت کنی. نمی توانی از اول تا آخر بخوانی و بدانی! ذهن نمی تواند. اینها متن هاییست فرای ذهن.

این متن ها باید در زمینی حاصلخیز قرارداده شوند. آنگاه گل می‌دهند. خواندن آن با تحلیل منطقی تو را به جایی نمی‌برد.

اگر می‌خواهی حافظ را بفهمی. با مولانا سماع کنی. با پاتانجلی یگانگی را درک کنی ...

باید کار دیگری بکنی. باید روی زمین خودت کار کنی. باید آیینه ات را غماز کنی. راه و روشش را نمی دانم. شاید باید کسی به تو نظر کند. شاید باید دستی از غیب بیاید. شاید باید متوسل بشوی. باید انتظار بکشی. باید آن خلأ دوست داشتنی را در خودت ایجاد کنی. باید کنار بروی. باید اشک بریزی. نمی‌دانم.

راستش را بخواهید متن مقدسی وجود ندارد. آنچه مقدس است آن زندگی در جریان در درون توست. آن نانوشتنی!

فارسی

بیزینس با مناعت طبع مالی

ID:881

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%a8%db%8c%d8%b2%db%8c%d9%86%d8%b3%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%b9%d8%aa-%d8%b7%d8%a8%d8%b9-/%d9%85%d8%a7%d9%84%db%8c

May 3, 2022

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

سفر بیزینسی با مناعت طبع مالی

—

تمام ما آدم‌ها و حتی دیگر موجودات به‌دنبال زندگی خوب هستیم. زندگی خوب هدف تمام اشخاص است و همینطور هدف تمام بیزینس ها.

تفاوت در تشخیص روش رسیدن به زندگی خوب است. اکثریت بیزینس ها و آدمها تا الان فکر می‌کردند که با کندن زمین و مصرف بیشتر به زندگی بهتر می‌رسند. رشد رفاه و مصرف و چند برابر شدن مصرف در قرن گذشته ثابت کرد رفاهِ بیشتر گرچه خوب است و مفید ولی به طور بنیادین به شادتر شدن و زندگی اصیلِ بهتر کمک نمی‌کند. صد سال پیش شاید رفاه یک دهم امروز بود ولی کیفیت زندگی یک دهم نبود. شاید حتی بیشتر هم بود. وقتی به کیفیت هایی مثل آرامش درونی یا روابط اصیل انسانی یا تجربیات عمیق نگاه می‌کنیم حتی شاید پس رفت کرده باشیم. هدف رد کردن کل تکنولوژی نیست. رفاهی که در اثر تکنولوژی به ارمغان آمده بسیار خوب است و عالی. اما کافی نیست. رفاه به تنهایی نمی‌تواند رضایت و سرور درونی ایجاد کند. زندگی خوب اول درون ما اتفاق می‌افتد. عشق درون ما ایجاد میشود. احساسات خوب یا بد درون بدن و روح ما تولید می‌شود. برای رسیدن به آن رضایت و سرور درونی کارکردن روی بیرون تاثیر چندانی ندارد. جهت را اشتباه رفته‌ایم. بایستی روی درون خودمان کار کنیم. تک تک و به تنهایی. هریک جدا مسیر سخت درونی را باید طی کنیم.

چون هرکسی راه خودش را باید برود و خودش به درک برسد خیلی نمیتوان در موردش حرف زد. اما افرادی که این مسیر را رفته‌اند می‌توانند ما را راهنمایی کنند. جهت و چراغ راه بشوند تا ما هم این راه را طی کنیم. مثلا ابزارهایی مثل یوگا به ما بدهند.

پس بهترین بیزینس آن است که افراد را به زندگی خوب هدایت کند. البته مسایل معنوی را نمیتوان با مادیات مخلوط کرد. اینجا کمی کار مشکل می‌شود. اما اگر کسی بتواند نیازهای مادی خودش را محدود و تامین کند، بعد از آن بهترین راه کار کردن روی زندگی درونی خوب برای خودش و سپس راهنمایی دیگران است.

فارسی

همان کاری که من به دنبالش هستم. مسیر سخت است. پر از شک و تردیدها. اما راه روشن است. امیدوارم مادیات مانع نشود. قناعت و میانه‌روی و عدم مقایسه خودت با دیگران کلیدهای رسیدن به مناعت طبع مالی است. به امید رسیدن به آن روز.

زندگیِ خوب

ID:882

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%90-/%d8%ae%d9%88%d8%a8

May 2, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, سفر, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

زندگیِ خوب

—

حدود پانزده بیست سال پیش به اروپا و آمریکای شمالی سفر کردم. آن موقع فکر می‌کردم که در ایران روش درست زندگی کردن را نمی‌دانیم. می‌خواستم روش درست زندگی کردن را پیدا کنم و کم کم خانواده ام را هم به آن دعوت کنم. برای دعوت فرزندم به این دنیا تا آن زمان که در آمریکای شمالی تقریباً جا بیافتیم صبر کردیم. به نظر می‌رسید که در ایران با آن وضعیت سیاسی و اجتماعی و اقتصادی ما راه و روش درستِ زندگی را نمی‌دانیم. و همینطور به نظر می‌رسید در آمریکای شمالی با این نظم و ترتیب و سامان امور و تمیزی خیابان ها و ساختمان ها و ماشین ها و سیستم ها؛ مردم بهتر راه زندگی کردنِ درست را بلد هستند. من هم مثل خیلی ها فکر می‌کردم ذهنم با مرتب شدن محیط اطرافم مرتب خواهد شد! و این فرض اشتباهی بود! فکر می‌کردم هیچ چیز بدست نیاورم حداقل یک متوسط طول عمر بیشتر بدست می‌آورم. این هم فرض اشتباهی بود. حالا بعد از پانزده بیست سال و یک مرحله تجربه ی بیشتر از آمریکای شمالی و از ایران قدردانم. از درس‌هایی که به من دادند.

در ایران آموختم دیکتاتوری چطور ساخته می‌شود و چطور توسط مردم تغذیه می‌شود. چطور مذهب با خشکی و تعصب اش و با قطعیت اش زندگی ها را از بین می‌برد. چطور با انداختن مسوولیت به گردن یک رهبر و نهایتاً یک خدای فرضی کشوری به قهقرا می‌رود.

در کانادا آموختم چطور سیستم آنقدر گسترش می‌یابد که دیگر جای نفس کشیدن باقی نمی ماند. آموختم چطور همه تبدیل به نرم‌افزار و نهایتاً زامبی می‌شوند! دیدم چطور خط کشی ها و قوانین و مقررات آدم‌ها را آنقدر از هم جدا و تنها می‌کند که تنها در سگ ها عشق واقعی را پیدا می‌کنند! رفاه قرضی را در سیستم سرمایه‌داری تجربه کردم. وامهای مادام‌العمر! دویدن برای اقتصاد تا آخرین قطره ی خون! جداشدن پدر و مادر از فرزند و کارمند شدن نوزاد از یک سالگی را دیدم!

من از ایران و از کانادا کمال قدرشناسی را دارم. من به این دو سرزمین مدیونم.

حالا سرزمین سومی را دارم کشف می‌کنم. آن جا جایی نیست جز سرزمین درونم! من در ایران رشد کردم و رزومه‌ای درست کردم که به درد کانادا می‌خورد! در کانادا هم رشد کردم و سرزمینی را پیدا کردم که گنج دارد. سرزمین درونم.

فارسی

در تنهایی هایی که کانادا به من داد من اکهارت را پیدا کردم. او قدرت لحظه را یادآوری کرد. با اینترنت نسبتاً آزادی که کانادا به من داد من سادگورو را پیدا کردم. با نظم و ترتیبی که کانادا به من داد من یوگا و مدیتیشن را دوباره تجربه کردم.

حال دوباره در راه سفری دیگر هستم. این بار به مهد یوگا می‌روم. به جایی که کمتر پای جنگجویان مسلمان-کُن و میسیونرهای مسیحی-کن رسیده! به جنوب هند می‌روم. جایی که نسبتاً از شر مذهب و خدا در امان مانده! جایی که یوگا در فرهنگ آنها تنیده شده. شاید فقیر باشند. شاید خرابه‌ای بیش نباشد! اما پُر است از یوگا. به جایی می‌روم که خدا را آدمها می‌سازند. آنجا خدا روی زمین است نه در آسمان. این سفر بیشتر یک سفر درونی است. در معابد هند یک تجربه‌ی درونی به شما داده می‌شود. کادوی این سفر یک خودِ جدید است.

یوگی های بزرگی در آن سرزمین بوده‌اند. یوگی های معروف و غیر معروف.

یوگی کسی نیست که حرکات عجیب و غریب بکند! یوگا یک تجربه‌ی درونی است. یک سفر درونی. یوگا یک نانوشتنی است.

شاید دخترم تارا روزی یادش بیاید که پدرش به جایی سفر کرده. همین اندازه کافیست تا خودش هم کنجکاو بشود. کنجکاو بشود به سفر کردن. به خصوص سفر درونی! شاید بیست سال یا سی سال یا بیشتر! شاید آن موقع به یادش بیاید. شاید آن موقع من دیگر در زمین نباشم! اما بعد از دیدن تمام کارتون های بی معنی تلویزیون و تمام سرگرمی های کانادا یادش بیافتد که پدرش وقتی چهار سالش بود سفر رفت به جایی. شاید او هم از روی کنجکاوی به آنجا سفر کند. و شاید او هم به درونش سفر کند. تنها کاری که من در این سفر می‌توانم برای دخترم انجام بدهم همین است! این که با روش زندگی کردن خودم به او و خودم یادآوری کنم که یک دنیای خیلی جالب تری هم هست به نام دنیای درون!

شادی و موفقیت و تمام لذت های واقعی آنجا تولید می‌شود. بهشت و جهنم آنجاست. سکوت آنجاست. خدا آنجاست. خودت آنجایی.

شاید دخترم تارا در بیست یا سی سالگی درونش را کشف کند. آن قسمت دیگر دست من نیست. تنها کاری که می‌توانم انجام بدهم این است که خودم به آنجا سفر کنم.

به آنجا سفر میکنم با ابزار یوگا و مدیتیشن. شاید هم با هواپیما!

من فقط یکی از هزاران نمونه‌ای هستم که دخترم در زندگی می‌بیند! فقط باید نمونه‌ی خوبی بشوم! اول برای خودم! وقتی برای خودم خوب زندگی کردم عطرش به دیگران می‌رسد! تارا هم آن را استشمام می‌کند! دخترم تارا با حرف زدن من نباید تغییر کند! حتی این نوشته‌ها را شاید هیچ وقت نخواند! اما حتماً یادش می‌ماند که پدرش از غرب به شرق سفر کرد! شاید بفهمد که پدرش از بیرون به درون سفر کرد!

همین کافیست!

گنجِ رنج – ۱

ID:883

/https://unwritable.org/%da%af%d9%86%d8%ac%d9%90-%d8%b1%d9%86%d8%ac

May 2, 2022

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

گنجِ رنج

—

از نشستن برای مراقبه پادرد می‌گیری و رنج می‌کشی.

از رفتار آدمها رنج می‌کشی.

از رنج آنها رنج می‌کشی.

از بیماری.

از داشتن.

از نداشتن.

از بودن در این جهان رنج می‌کشی.

هر رنجی که می‌کشی هدیه‌ای است.

هدیه‌ای که به تو در شناخت بهتر خودت کمک می‌کند.

هر رنجی یک راهنماست. تو را به هدف زندگی ات راهنمایی می‌کند.

راستش را بخواهید رنج وجود ندارد. ما با اشتباه هایمان رنج را می‌سازیم. اما با ساختن هر رنجی می‌توانیم گنج آگاهی را بدست بیاوریم.

فارسی

این دفعه که خوشحال و مسرور نبودی خوب فکر کن. رویش مراقبه کن. ببین کجا اشتباه رفتی! کدام هویت کاذب را به خودت گرفتی؟

وقتی رنج می‌کشی چه رنج جسمی و چه رنج روحی. حتما از لحظه خارج شده‌ای.

در لحظه رنج نیست.

چند روزی است نفس کشیدن برایم سخت شده. نوعی سرماخوردگی و سینوزیت. کمی گلودرد. گرفتگی بینی. سختی در نفس کشیدن!

مسوولیت این سرماخوردگی و درمانش را باید خودم به عهده بگیرم. اگر رنجی هست حتی رنج بیماری؛ نتیجه‌ی اَعمال خودم است.

کاری را باید می‌کردم که نکردم. یا کاری کردم که نباید می‌کردم.

حتماً از لحظه خارج شدم.

یا زیاده‌روی کردم یا کوتاهی.

یا به چیزی چسبیدم که نباید می‌چسبیدم.

اگر غمگین شدم. اگر عصبانی شدم. مسوولیت همه اش با خودم است.

از رنج‌ها نردبانی بساز.

تک تک رنجهایت پله می‌شوند اگر به آنها آگاه بشوی.

می روم نردبانی بسازم چون هنوز به سختی نفس می‌کشم.

شیطان پرست مُشرک!

ID:884

https://unwritable.org/%d8%b4%db%8c%d8%b7%d8%a7%d9%86-/%d9%be%d8%b1%d8%b3%d8%aa-%d9%85%d9%8f%d8%b4%d8%b1%da%a9

April 29, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ایران/سیاسی, خدا

<1 دقیقه.

*** 0

شیطان پرست مُشرک!

—

می‌گویی فلانی و فلانی شیطان پرستند!

می‌گویی فلانی و فلانی مُشرک‌اند!

...

مگر شیطان وجود دارد؟

اگر شیطانی نباشد شیطان پرستی هم نیست!

پس نگران چه هستی؟!

...

دیدی خودت مُشرکی!

چون فرض می‌کنی شیطان وجود دارد!

خیالت راحت!

شیطانی در کار نیست!

به خدای خودت بپرداز!

شیطانی در کار نیست!

فارسی

شیطان پرستی هم در کار نیست!

این هم یک شیطان پرست است که تقریباً وجود ندارد!

...

که یکی هست و

هیچ نیست جز او

وحده و لا اله الا هو

https://ganjoor.net/hatef/divan-hatef/tarjeeband

۱۸ روز تا سفر هند

ID:885

https://unwritable.org/%d9%a1%d9%a8-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d9%87%d9%86%d8%af

April 28, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: سفر

1 دقیقه.

*** 2

۱۸ روز تا سفر هند

—

یک روز صبح بیدار شدم. بلافاصله موبایلم را برداشتم. چند روزی دنبال بلیط بودم. بالاخره همان صبح بلیط را از داخل دستشویی با موبایل خریدم!

این یک قسمت داستان است. قبلاً گفته بودم هرجا سفر می‌روی اول قلبت می‌رود!

اینجا هم تنها یک هدف دارم برای این سفر و آن چیزی نیست جز یوگا!

من هنوز یوگی نیستم. یوگا هم آنچه که من و شما از ظواهر شناخته‌ایم نیست.

یوگا نهایت یگانه شدن با زندگی و جهان است! در همین حد می‌دانم. شاید شما فکر کنید یوگا نرمش یا ورزش است! یا یک ایدئولوژی! اما نه. یوگا یعنی یک. قبلاً مفصل نوشته بودم!

یوگا نوعی سفر درونی است! رفتن به سفر بیرونی نوعی نقض غرض می‌نماید. اما رفتن به مهد یوگا خالی از لطف نیست. شاید دیدار با چند یوگی! البته یک یوگی کافیست تا زندگی ات از این رو به آن رو بشود! البته گاهی دیدار فیزیکی هم لازم نیست!

به هرحال بدون این که چیزی بدانم دارم می‌روم. یک سفر دیوانه طور! اگر فقط اندکی بیشتر یوگا را بفهمم یا تجربه کنم به هدفم می‌رسم! چیز بیشتری لازم نیست. یکی دو تا دوست را خیلی دورادور می‌شناسم که آنجا یوگا کرده‌اند. یکی دو تا مرکز آموزش یوگا! یک یوگی! و همین. کل دانش من از این سفر همین است.

مدتهاست در مورد فرهنگ و شباهت های فرهنگ هندوستان با ایران تحقیق می‌کنم. معلوم نیست چه اتفاقاتی می‌افتد! چه کسانی را می‌بینم! چه تجربیاتی می‌کنم! اما تا جایی که بشود با شما درمیان میگذارم. صاحبدلی می‌گفت هندوستان سرزمین جستجوگران است و نه سرزمین عقیده مندان! چه تعبیر جالبی! اگر تمام سرزمین های تحت سیطره‌ی مذاهب اسلام و مسیحیت سرزمین باورمندان باشد هندوستان سرزمین جستجوگران است! و چقدر جستجوگری جالب تر و سیال تر و زنده تر از باورمندی است. باورمندی خشک و متعصب و مغرور! در برا و پویا!

فارسی

لینک یکی از نوشته ها در مورد یوگا

https://mymindflow.blogspot.com/2022/03/blog-post_26.html

چاره‌ی عجله

ID:886

https://unwritable.org/%da%86%d8%a7%d8%b1%d9%87%db%8c-/%d8%b9%d8%ac%d9%84%d9%87

April 27, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: لحظه, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

چاره‌ی عجله

—

معمولاً وقتی عجله داری زندگی را نمی فهمی. برای اضافه کردن چیزی به خودت عجله داری. برای رسیدن به ارگاسم. برای پر شدن شکم. برای لذت بعدی. برای رسیدن به چیزی در بیرون خودت!

وقتی عجله داری یعنی جایی که هستی را دوست نداری. چیزی درست کار نمی‌کند. زندگی ات آنجایی که باید باشد نیست. وقتی عجله داری؛ بیشتر دویدن دوای دردت نیست. هرچه سریعتر بدوی بیشتر منحرف می‌شوی.

وقتی عجله داری. مثل همین الان که من برای نوشتن عجله دارم و مدام غلط تایپ می‌کنم چاره ی کار آرام تر رفتن است.

وقتی عجله داری بایست! برگرد به لحظه. وقتی عجله داری یعنی لحظه را از دست داده‌ای. داری به آینده می‌پردازی. زندگیِ عظیمِ در جریان را از یاد بُرده‌ای.

به جایی نمی‌توانی فرار کنی. از لحظه نمی‌توانی فرار کنی. وقتی عجله داری بی قراری؛ مضطربی و این نشانه‌ی خوبی است که تو زندگی نمی‌کنی. یک جایی از کارَت ایراد دارد. مثلاً وقتی می نویسی همزمان میخوانی شان! همزمان خواننده ها را تصور می‌کنی!

وقتی عجله داری بایست! خوب نگاه کن. خودت را ببین. داری از لحظه فرار می‌کنی. کاری غیر ممکن. داری زندگی نمی‌کنی پس عجله و اضطراب سراغت می‌آید. شکرگذار باش. آژیر خطر به صدا درآمده و تو می‌توانی به لحظه برگردی. فرصت زندگی کوتاه است. اگر با عجله بروی سریعتر به قبرستان می‌رسی!

آرام بمان. نگاه کن. مکث کن. گاهی فقط شاهد باش. شاهد عظمت زندگی. عظمت زندگیِ جاری در جهان. عظمت تک تک نفَسهایت. عظمت بدن. عظمت یک گل. یک نسیم.

یک کلمه.

فارسی

یک لحظه.

عظمت سکوت.

باورِ سفرِ تنهایی

ID:887

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d9%88%d8%b1%d9%90-/%d8%b3%d9%81%d8%b1%d9%90-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

April 26, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: ترس, تنهایی, سفر, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

باورِ سفرِ تنهایی

—

بالاخره بلیط را می‌خری! چند روزی در شک و تردید مانده بودم. وقتی راهی را باید تنها بروی بزرگترین مانع تردید است. تردیدهای خودت! کسی نیست که راه را رفته باشد! کسی تایید نمی‌کند! کسی تشویق نمی‌کند! وقتی تنها می‌روی فرقی ندارد چه همه تشویق کنند چه منع! تو باید تنها بروی! خودت و خودت و خودت!

بلیط خریدن کار ساده‌ای است.بسیاری روزانه در حال سفر هستند. اما همانطور که قبلاً گفتم مهم آن سفر درونی است. سفر بیرونی فقط یک تمرین است. آن لحظه ای که دیگر شک را کنار می‌گذاری! تنها اولین قدم را برمی‌داری. اولین و مهمترین قدم!

به خودت اعتماد می‌کنی. تو تنها تصمیم می‌گیری و پای این تصمیم می‌مانی. بالاخره باورت می‌شود.

زمانی که تازه به ویپاسانا رفته بودم چند روزی در ناباوری گذراندم! دیدم گروهی واقعا جدی گرفته‌اند. آنها افرادی بودند که سفر مرگ و زندگی را جدی گرفته بودند! شاید سالها با خودت حرف بزنی. افکاری را در ذهن نشخوار کنی. اما هیچ وقت جدی نگیریشان! راه میانه و همرنگی با جماعت را بروی. راهی که اکثریت می‌روند. راه امن!

اما بالاخره روزی می‌رسد که باید خودت تنها بروی. اگر تمرین نکرده باشی خیلی سخت می‌شود.

یک تجربه‌ی دیگر پریدن از ارتفاع با طناب بانجی است! اول شک داری. بعضی ترغیب و بعضی منع ات میکنند. اما آن بالا که می‌رسی دیگر فقط خودت هستی و خودت. ترسهایت به تمام وجودت سرایت کرده! تمرین خوبی است. یک لحظه دیوانه می‌شوی و می پری.

زندگی و مرگ همین است! دیوانگی و پریدن! آن تمرینی که در ذهنت کردی بسیار مهمتر و ارزشمند تر پرتاب کردن جسمت است.

اگر فقط کمی دیوانه بشوی مسیر تو را با خود می‌برد. اگر آنقدر دیوانه باشی که ده روز را به نشستن با خودت اختصاص بدهی. آن وقت کم کم کشیده می‌شوی. به جایی که سی روز از زندگی گذاری.

فارسی

امنیت را. همه ی آنچه جمع کرده‌ای را می‌گذاری و می‌روی. کل زندگی ات را در یک کیف خلاصه می‌کنی. اما در ذهن ات دنیایی است. در ذهن ات شجاعتی است. هدفی بزرگ. قدرتی شگرف. تو تنها می‌روی. لذت غلبه بر ترس تنهایی! لذت پریدن به ناشناخته ها! این لذت فقط بعد از پریدن برایت پیش می‌آید. قبل از آن فقط کلنجار و کُشتی گرفتن با خودت است.

تصمیم میگیری. باید رفت. باید آماده شد. باید تمرین کرد. برای رفتن نهایی تمرین کن. فرار نکن. تردید نکن.

آن وقت می‌شوی مثل مولانا که گفت

...

چنان مستم چنان مستم چنان مستم من امشب

که از چنبر که از چنبر برون جستم من امشب

...

چنبر تردید

چنبر ترس

چنبر شک

چنبر بدن!

چنبر ذهن!

چهار قسمت ذهن

ID:888

https://unwritable.org/%da%86%d9%87%d8%a7%d8%b1-%d9%82%d8%b3%d9%85%d8%aa-/%d8%b0%d9%87%d9%86

April 25, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, یوگا

11 دقیقه.

*** 14

چهار قسمت ذهن

The Four Parts of the Mind

https://youtu.be/PHvHMiPiKao

Mind: A Yogic Perspective – Sadhguru at MIT

درفایل زیر می توانید ترجمه‌ی فارسی گفتگوی لینک بالارا دانلود کنید. این فایل ترجمه‌ی فارسی صحبتهایی است که سادگورو در یک گفتگو انجام داده. در لینک بالا اصل ویدیو را می‌توانید ببینید. در این سخنرانی در مورد موضوعاتی مثل هویت و چگونگی ساختار ذهن انسان صحبت می‌شود.

لینک به ترجمه یوتیوب
https://youtu.be/aWDZuG61jwU?si=IQrN8nsRI92qKCNihttps://youtu.be/aWDZuG61jwU?si=IQrN8nsRI92qKCNi

.In the yogic system, the mind is believed to consist of 16 components or aspects

These components are described in the ancient yogic text called the Yoga Sutras of Patanjali. They are collectively known as the “Antahkarana,” which can be translated as the inner instrument or the inner tool. Here are the 16 parts of the mind according to the yogic system

Viparyaya (Misconception): The aspect of the mind associated with incorrect perception, .misunderstanding, and distorted views

Manas (Mind): The thinking and perceiving aspect of the mind, responsible for sensory input .and pr

فارسی

Buddhi (Intellect/Discernment): The aspect of the mind that provides analysis, judgment, and .decision-making capabilities

.Ahamkara (Ego): The sense of individuality and self-identity

.Chitta (Memory): The storehouse of memories, impressions, and subconscious patterns

Manas (Senses): The senses of perception (sight, hearing, taste, touch, smell) that receive .input from the external world

Jnanendriyas (Knowledge-gathering Organs): The five cognitive senses (eyes, ears, nose, .tongue, skin) that gather information from the external world

Karmendriyas (Action Organs): The five organs of action (hands, feet, mouth, excretory .organs, reproductive organs) through which we interact with the external world

.Prana (Vital Energy): The life force or subtle energy that governs the body and mind

Tejas (Radiance): The aspect of the mind associated with brilliance, illumination, and inner .light

.Ojas (Vigor): The aspect of the mind associated with vitality, strength, and resilience

.Dharma (Conscience): The moral compass or sense of righteousness

Adharma (Unrighteousness): The aspect of the mind associated with immoral or unethical .tendencies

.Sukha (Happiness): The aspect of the mind associated with pleasure, joy, and contentment

.Dukha (Suffering): The aspect of the mind associated with pain, sorrow, and dissatisfaction

Pramana (Valid Knowledge): The aspect of the mind associated with correct perception, valid .knowledge, and reliable sources of information

Transcript

0:14

?Vinita Bali: So, Sadhguru, what is a creative mind

فارسی

0:18

!Sadhguru: Oh

0:22

?How big an answer do you want

0:24

.Vinita Bali: As big as you want it

0:30

Sadhguru: See, the English word mind doesn’t say anything

0:34

,because it’s just one generic word

0:37

.which does not describe different dimensions of what the mind is

0:41

?Mind is not just one something sitting here (Gestures) and doing something, okay

0:45

.There is really no such thing as mind

0:48

.In the yogic culture, there is no mind

0:50

There is a physical body, there is a mental body

0:55

فارسی

because what you are calling as mind right now is a certain combination of memory and .intelligence

1:02

,There is memory in your body

1:04

.more memory in your body than you can imagine

1:07

.If I have to get at you again, it’s okay, I’m picking on you

1:12

You definitely don’t remember how your great-great-great-great-great-grandmother looked like

1:18

.but her nose is sitting on your face right now

1:21

?Yes

1:22

.Vinita Bali: Yes

1:23

Sadhguru: You don’t remember a thing consciously

1:24

.but your body remembers one hundred percent

1:28

فارسی

.How ten generations ago, your grandmother was, your body still remembers

1:34

?A million years ago, how your forefathers were, your... still your body remembers, isn't it

1:39

.It's not forgotten and it's not going to forget

1:41

.Your mind is not capable of this kind of memory

1:44

.Your body has a trillion times more memory than your so-called brain

1:50

This whole shift towards the brain and intellectual process

1:56

is a European malaise

1:59

.they gave too much significance to thought

2:02

,This has happened because they lived under a subjugated society

2:07

religiously subjugated society where you are not supposed to think anything

2:11

.except [redacted] book, otherwise you are dead

فارسی

2:14

.They lived like this for a longtime

2:15

,Because of this, when they got little freedom to think and managed to live

2:20

.they started celebrating their thought too much

2:23

.Let’s understand the context of thought

2:27

.You can only think from the data that you already have gathered

2:32

.That means you can never think anything new

2:35

,You can recycle it

2:37

,you can rehash it

2:38

you can produce permutations and combinations of it

2:41

.but you cannot think something absolutely new

2:45

فارسی

.It is not in the nature of the thought to come up with something new

2:50

.It can only recycle the past

2:52

,That means if you dedicate yourself to your thought process

2:56

,if you enshrine your thought process

2:58

.you are ensuring nothing new ever happens in your life

3:03

.So thought need not be celebrated like this

3:06

.That’s why in this culture, thought is never been given so much significance

3:10

.What you think is your psychological drama

3:12

We don’t think much about that (Laughs)

3:15

.because it’s your drama

3:16

,Your dr ou, somebody else’s drama, it’s important for them

فارسی

3:20

.everybody thinks their drama is the most important drama in the universe

3:25

This is everybody’s experience

3:27

.because they are so identified with their own psychological drama

3:32

This psychological drama should not determine the nature of your life

3:38

.because this is just a small happening compared to the life process

3:44

.Life is a much deeper intelligence than intellect

3:50

We can look at

3:51

.The yogic system looks at the mind as sixteen parts

3:55

Those sixteen parts are further broken

3:59

.and they’re taken up to 84,000 parts

4:04

فارسی

,But now, if I talk about 84,000, already there’s a segment which says no

4:09

.so I will make it four

4:11

?I am taking away eighty, okay

4:13

!I’m being fair to you – only four

4:16

.Four fundamental parts

4:18

One is the intellect, which we have

4:21

,In modern world, in today’s world

4:24

we are unnecessarily giving too much significance to intellect

4:28

.and we will pay an enormous price for this

4:31

You will come to a place where you’ll know everything

4:33

,but you significance

فارسی

4:36

.really

4:37

.Today, you will see this happening to children

4:41

For the first time, this generation you see

4:43

.ten, eleven-year-old or twelve-year-old children, they look bored

4:49

.When you were ten-eleven, you did not what is boredom, it was not possible

4:52

.It was too exciting to be alive and looking around

4:56

You will see ten, twelve-year-old children, all looking bored

4:59

.because they’ve seen the cosmos through their phone screen

5:03

They know it all

5:05

,and especially in the western countries, you will see this happening at eight-ten

5:09

فارسی

.they are really bored

5:10

,You will see in the school buses, they are all sitting like this (Gestures) (Laughter)

5:14

,bored

5:16

,because by the time you are twelve, you already had one love affair

5:20

,you know what is a break

5:22

,you know how to... all this recover from that

5:25

,you tasted alcohol

5:26

,you've seen this

5:27

probably you've gone into all kinds of physical things

5:30

.and you know the cosmos

5:32

?What r

فارسی

5:34

.By the time you’re fifteen, there’s really no purpose for you to exist, for many of them

5:39

,You should not be surprised

5:41

if this culture continues

5:43

,I’m not saying this as a prediction

5:45

it is something that I see beginning to happen

5:49

,in another fifty or hundred years’ time

5:52

if twenty-five to fifty percent of the people commit suicide, you should not be surprised

5:57

.because life needs some exuberance

6:03

,If too much information happens to you without experience

6:06

that exuberance will be gone and a sense of... false sense of knowing becomes so strong in .you

فارسی

6:12

This is the danger of intellect because intellects wants to

6:16

.intellect wants to dissect everything

6:19

.Intellect is like a scalpel – the sharper it is, the better it is

6:22

.It wants to dissect and know

6:24

.Dissection works with some things, not with all aspects of life

6:31

,If you want to know... The poor frog, you know

6:35

,you remember, tch

6:36

the poor frog that you crucified and cut

6:40

.and great knowledge you acquired from all that torture is unbelievable (Laughter)

6:45

How much knowledge you know

6:48

فارسی

,For the torture that that frog went through

6:50

.how much knowledge you have acquired is quite unbelievable

6:57

.All that you got to know

6:59

,Now you've got interest... suddenly you got interested

7:02

.the mother that you had ignored, you want to know your mother today

7:05

,Please get yourself a sharp knife

7:08

.start the dissection

7:09

You may know everything about her liver, kidney, heart

7:13

.but you won't have a mother left, that's all

7:18

.So, life cannot be known by breaking it up

7:22

.You ca by breaking it up

فارسی

7:25

You cannot know life by breaking it into pieces

7:28

.but this is the nature of the intellect

7:30

.The whole modern science has evolved from human intellect

7:33

,Because it’s produced technological benefits

7:36

you can’t argue against it

7:38

,because people, you know (Laughs)

7:41

.they… they think they are scientists, they know nothing about science

7:44

.They’re just enjoying their iPhone

7:46

.They think they are scientists because they can do this (Gestures)

7:49

No, technology is fine, it’s brought much comfort and convenience

7:54

فارسی

.but it’ll not bring life to us

7:56

.So, intellect is like this

7:59

Intellect will be useful only depending upon what it is identified with

8:05

.and what is held, what holds this, how steadily

8:08

So, the next dimension of the mind

8:10

.The first one is called as buddhi, which is the intellect

8:13

.The second one is called as ahankara

8:15

,Ahankara does not mean ego, this, that

8:17

.it means the identity

8:18

,Whatever you’re identified with

8:20

.your in around that

فارسی

8:23

,Simple

8:24

”,if you just identify with a nation, if you say, “I’m an Indian

8:27

.everything Indian looks beautiful

8:30

,If you cross the border and you say you are something else

8:33

.all that looks beautiful

8:36

.So, whatever you’re identified with, it’s only with that the intellect functions

8:40

.So ahankara is the identity

8:43

How consciously and how steadily your ahankara has been created

8:48

.will determine the effectiveness of your intellect

8:50

Just because it’s sharp, it does not mean it’ll be effective

8:54

فارسی

.because sharp intellect or a sharp knife can cause any amount of damage to you

8:59

,If you have a sharp knife and you don’t have a steady hand

9:03

.you will cut yourself all over the place

9:04

.That’s all that’s happening

9:06

Human suffering is just this

9:09

.you don’t know how to hold this intellect in your hand properly

9:14

.Every day, you’re cutting yourself

9:17

Self... All suffering is on self-help because

9:20

.your own mind causing this to you all the time

9:22

,No matter what happens, people suffer, whichever way, they suffer

9:26

.becaus to hold this intellect

فارسی

9:29

.If you had the mind of an earthworm, you would be quite peaceful

9:34

?Yes (Laughs)

9:36

You’re trying to do it in so many ways to reduce the sharpness of the intellect

9:40

,by drink, by drug, by overeating, by doing all kinds of things

9:44

somehow to take away the sharpness

9:47

.because the damn thing hurts

9:49

,It hurts not because that’s its nature

9:53

.it hurts because you do not know how to hold it

9:56

,The next dimension of the mind is called as manas

10:01

.which is a huge volume of memory

10:03

فارسی

.It is not here or there, entire body carries memory

10:06

.So manomayakosha, this is called, a huge sack of memory

10:11

This memory is in various stacks, we'll not go into all these details

10:14

.considering some people have said a clear no

10:17

,They don't want to have a mind, I'm sorry

10:19

.they don't want to know anything about the mind (Laughter)

10:25

.So, the fourth dimension of the mind is called as chitta

10:29

.Chitta means it's pure intelligence

10:32

,It is unsullied by memory

10:34

,it has no trace of any kind of memory

10:36

.it's just

فارسی

10:38

If you touch this, then you have access to what you are referring as

10:44

the source of creation

10:46

because all kinds of things might have been fed to you

10:50

.god is this, god is love, god is compassion, god is kind, what... whatever (Laughs)

10:59

.Somebody come, stand on the edge of this stage, say all the prayer you want to say and fall

11:06

,Let me see whether compassion happens to you or a cracked bone happens to you

11:12

?I would like to check, all right

11:14

All these things have been made up

11:16

,because whatever somebody is deprived of

11:19

.they will attribute that quality to their idea of god

11:23

فارسی

Your ideas of god have come only because

11:27

.you do not know what… how this whole creation happened

11:31

.Because you don’t have an answer, you made it up

11:35

,Because you are human being, you said

11:38

”?A big human being is sitting up there. Oh, how can he do all this“

11:41

,if somebody asked, he has ten hands

11:43

.so he does lot of things not like you, whatever

11:47

It’s all right for children

11:49

,but essentially, because you do not how creation happened

11:54

.you are coming up with explanations

11:58

So, that creation

فارسی

12:00

– don’t believe what I say, what anybody says

12:02

.pay attention to one piece of creation

12:05

,Just take a flower, pay attention to this

12:07

pay an attention to a leaf or an atom or an ant

12:12

.all you will see is phenomenal intelligence beyond anything you can imagine

12:18

?Yes

12:20

”.But nobody told you, “God is intelligence

12:24

– But this culture has said this to you in many ways

12:27

,they told you chidhakasha, chidambara and so many things to tell you

12:33

.if you touch your chit, the whole existence becomes yours

12:36

فارسی

Everything that’s worth knowing is right here (Gestures)

12:39

.because you have access to the source of creation

12:42

.So, these are the four types of your… four dimensions of your mind

12:45

Unfortunately, the modern education thinks by just

12:50

feeding information and keeping the intellect reasonably sharp, everything is going to happen

12:55

no

12:56

,You will rip this planet apart looking for well-being

13:00

you may lose the planet or you may manage to go to another planet and start your work again there (Laughter)

13:07

.but well-being will not happen

13:09

,If well-being has to happen, you have to dig a little deeper into this one (Referring to oneself)

13:13

فارسی

.otherwise no

چطور زندگی کنیم؟

ID:889

https://unwritable.org/%da%86%d8%b7%d9%88%d8%b1-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%da%a9%d9%86%db%8c%d9%85%d8%9f

April 24, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: ایگویانفس, مرگ, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

4 دقیقه.

*** 4

چطور بمیریم؟

—

بمیرید بمیرید در این عشق بمیرید

در این عشق چو مردید همه روح پذیرید

بمیرید بمیرید و زین مرگ مترسید

کز این خاک برآیید سماوات بگیرید

بمیرید بمیرید و زین نفس ببرید

که این نفس چو بندست و شما همچو اسیرید

یکی تیشه بگیرید پی حفره‌ی زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

بمیرید بمیرید به پیش شه زیبا

برِ شاه چو مردید همه شاه و شهیرید

بمیرید بمیرید و زین ابر برآیید

چو زین ابر برآیید همه بدر منیرید

خموشید خموشید خموشی دم مرگست

هم از زندگیست اینک ز خاموش نفیرید

جدول زیر برگرفته شده از کتاب قدرت حال اکهارت تله است. حال میخواهم اینجا کمی عمیق تر شوم! راههایی که ایگو یا نفس خودش را با آنها تعریف می‌کند! تمام راه‌هایش را ببندم! البته او حریف قدَری است!

معمولاً خیلی نیاز به قلم فرسایی نیست. اگر کمی چشمهایم را ببندم سروکله‌اش پیدا می‌شود!

برمی‌گردم!

...

The most common ego identifications:	آنچه ما خود کاذبمان را با آن ها تعریف می کنیم	مثال
possessions,	دارایی ها و املاک درآمد	خانه فلان ماشین فلان سرمایه دار محل زندگی خوب
The work you do,	شغل و کاری که انجام می دهیم یا به دیگران ابراز نشان می دهیم یا قبلا انجام داده ایم	مهندس مدرک و پروژه ها بیزینس تاجر رزومه
knowledge and education,	دانش و تحصیلات و مدرک دانایی و استادی درست کردن چنین متونی	
belief systems,	عقاید نظرات	
political,	آزادی خواهی دموکراسی خواهی گروههای سیاسی چپ و راست	
religious	مذهب خط فکری	اسلام عرفان
relationships,	روابط خانواده فرزندان داشتن روابط گسترده دوستان مجازی و حقیقی	نقش پدر و مادر
social status	موقعیت اجتماعی احترام اجتماعی	بزرگ خاندان
recognition,	تعریف خودمان در جامعه شهرت	تعریف دیگران
nationalistic,racial,	ملیت کانادایی ایرانی سفید پوست آریایی عرب وترک و لر و کر پرشین	
other collective identifications.	عضویت در گروهها	
personal and family history,	تاریخچه خانوادگی اصالت خاندان و فامیل گسترده پدر و اجداد	
physical appearance,	ظاهر بدن ورزشکار و سلامتی	
special abilities,	توانایی ها فیزیکی ذهنی انجام کارهای خاص هنر	

اصولاً هرجا دیدی شاد نیستی! بدان چیزی به هویت خودت گرفتی که تو نیستی! هویتی کاذب انتخاب کردی! واگر نه اگر که فقط زندگی بشوی درست مثل یک درخت یا دیگر تجلی های حیات همیشه در نهایت زندگی هستی.

اولین دسته دارایی‌هاست!

پولهای اندوخته! کالاهایی که متعلق به خود می‌دانی! آنها واقعا متعلق به تو نیست! آنها مهمان زمین اند. تو مسافری! هر چه زودتر باید ساده شان کنی. و در صدد دادنشان باشی. یکجا یا ذره ذره! باید ببخشی شان! یا به ورثه ات یا به غریبه! ترس از بی پول شدن را کنار بگذاری! شاید مدتی بی خانمان شوی! سرگردان! بدون سر پناه! بدون امنیت! شاید

فارسی

تا چند روزی آن را امتحان نکنی ترس ات نریزد! بچسبی به پول و سرپناه و غذا تا آخر! تا آخرین لحظه ی عمرت در ترس از دست دادن این ها زندگی کنی! و در پایان مثل یک ترسو بمیری! انتخاب با توست! بسم الله!

شغل و کاری که انجام می دهیم!

مهارتهایی که به خود نسبت می‌دهیم! به آنها مغروریم! مثلا فلان دانش! فلان مهارت! پروفایل و رزومه! همین نوشتن ها! آنچه دیگران ما را به خاطرش تحسین می‌کنند. باید بی مصرف شوی! پر کار! مثل مورچه‌ی کارگر! نباید به خاطر مهارتی خودت را بالاتر ببینی! نباید برای انجام کاری خوشحال بشوی! تمام کارهایت یا مراقبه است و یوگا و یا خدمت به دیگران! به ساده ترین شکل. حتی ظرف شستن یا جارو زدن! خدمتهای ساده! بدون حضور نفس و ایگو!

عقاید و نظرات / مذهب و خط فکری

اینجا خیلی خطرناک میشود! وقتی می‌نویسی حواست باشد! این نوشته‌ها نباید تبدیل به هویت شود! تست آن هم این است که اگر کسی گفت چرند است یا عالی برایت فرقی نکند!

مذهب و خط فکری ای نداری! تقریباً شبیه یک احمق! یک رِند! با تمام مذاهب بنشین! هیچ کدام را تحلیل نکن! هیچ کدام گمراه نیستند! هیچ مذهبی بالاتر یا پایین تر از دیگری نیست! تو خنثای خنثی هستی! هیچ موضعی نداری. یک هوَل! یک آیینه!

روابط، خانواده و فرزندان

اینجا کمی کار سخت می‌شود! آنها به احساسات تو نزدیک می‌شوند! احساس تنهایی. بی‌کسی. تعلق به گروه! جداشدن از گروه برای انسان اجتماعی مساوی‌است با مرگ! جدا شدن از گله! از قبیله! از شهر. از کشور! از جغرافیا!

اما می‌شود فرزند زمین بشوی. آزاد و رها. زبان و فرهنگ مثل رنگ لباست است. می‌توانی عوض کنی. به یک رنگ نمی چسبی. به فارسی می‌نویسی! به انگلیسی حرف می‌زنی! اما هیچکدام نیستی! نه یک فارس! نه یک ایرانی یا کانادایی!

تمام زنها را مثل زن خودت و تمام دخترها را مثل دختر خودت می‌دانی! کار آسانی نیست.

تنها هستی! یک تنهای واقعی. احساس تنهایی نه ولی یک تنهای ذاتی!

بدن و ظاهر!

و می‌رسیم به بدن! ظاهر! سن و سال! یکی از نزدیک ترین و چسبناک ترین دارایی ها! بدنی که تا لحظه‌ی مرگ با توست. هر روز آن را تغذیه می‌کنی. می‌شویی. لباس میپوشانی اش.

گاهی از داشتن آن لذت می‌بری.

با آن می‌بینی، می‌شنوی و حس می‌کنی!

با بدنت سکس می‌کنی!

فارسی

در آیینه از داشتن آن لذت یا شرم را تجربه می‌کنی!

کادوی موقت زمین به تو.

باید آن را گرامی بداری.

تا وقتی زنده هستی مقدس بشماریش.

مواظب غذا و آب اش باشی. جز از آب و غذای پاک طبیعت چیزی به آن نخورانی. مسموم اش نکنی. امانت دار باشی. باید آن بدن سالم را چند صباحی سوار شوی. کم کم از آن فاصله بگیری و آماده بشوی برای ترک آن.

باید ورزیده و سالم حفظ اش کنی. با همین بدن باید این سفر را یک تنه بروی.

جز با میوه‌ها و روییدنی‌های پاک و خاک پاک زمین بدنت را در تماس قرار ندهی.

بدن ات معبد توست. اما تو نیستی! موقتا مالک اش هستی.

بدن ات را همواره ورزیده و سالم نگه دار. آنچه باید در زمین بیاموزی در بدن ات هست.

همواره آن را حس کن.

بدن ات بهترین معلم توست.

به تمام حس هایش خوب گوش بده. با دقت!

خدا از طریق بدن ات با تو حرف می‌زند!

می‌روم خموش شوم و کمی بشنوم.

***

این هم متن اولیه که تبدیل به جدول شد

:The most common ego identifications

آنچه ما خود کاذبمان را با آن ها پیدا می کنیم

,possessions
دارایی ها و املاک
درآمد

,the work you do
شغل و کاری که انجام می دهیم
یا به دیگران ابراز نشان می دهیم

social status
موقعیت اجتماعی
احترام اجتماعی

,recognition
تعریف خودمان در جامعه
شهرت

,knowledge and education
دانش و تحصیلات و مدرک
دانایی و استادی
درست کردن چنین متونی

,physical appearance
ظاهر
بدن ورزشکار و سلامتی

,special abilities
توانایی ها
فیزیکی
ذهنی
انجام کارها

,relationships
روابط
خانواده
فرزندان
داشتن روابط گسترده
دوستان مجازی و حقیقی

,personal and family history
تاریخچه خانوادگی
اصالت
خاندان و فامیل گسترده
پدر

,belief systems

عقاید
نظرات

,political
آزادی خواهی دموکراسی خواهی
گروههای سیاسی چپ و راست

,nationalistic,racial
ملیت
کانادایی
ایرانی
سفید پوست آریایی عرب وترک و لر و کرد
پرشین

religious
مذهب
خط فکری

.and other collective identifications

عضویت در گروهها

All of these things you will have to relinquish sooner or later

کوزه‌ی قانع چشم

ID:890

https://unwritable.org/%da%a9%d9%88%d8%b2%d9%87%db%8c-/%d9%82%d8%a7%d9%86%d8%b9-%da%86%d8%b4%d9%85

April 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 3

کوزه‌ی قانع چشم

—

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

کوه در رقص آمد و چالاک شد

عشق جان طور آمد عاشقا

طور مست و خر موسی صاعقا

با لب دمساز خود گر جفتمی

فارسی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

چون که گل رفت و گلستان درگذشت

نشنوی زآن پس ز بلبل سر گذشت

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

چون نباشد عشق را پروای او

او چو مرغی ماند بی‌پر وای او

من چگونه هوش دارم پیش و پس

چون نباشد نور یارم پیش و پس

عشق خواهد کاین سخن بیرون بود

آینه غماز نبود چون بود

آینه‌ت دانی چرا غماز نیست

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست

بعد از مولانا حرف زدن بیخود است. تمام حرف ها را او می‌زند.

نوبت ماست که خموش باشیم.

اما درد دل ها را می‌شود با خودش گفت.

مگر نگفتی بشنو از نی!

از نی شنیدم

سوختم

اگر اشک‌ها بگذارند تو هم می‌شنوی

تو هم از حال زار خبر داری

لازم به گفتن نیست

جرات نداشته‌ام کل حرفهایت را بخوانم

گوشه و کنارها شعرهایی می‌شنوم

البته فقط گاهی می‌شنوم

معمولاً نمی‌فهمم

اما گاهی آن آتش ات گوشه‌ی دامنم را می‌گیرد

بعد از تو نوشتن خطاست

تو با دختر بومی نیوزیلند هم حرف داری

اما من چه!

هر چه گریختم باز در دام تو افتادم

کوزه‌ی چشمم را که می‌بندم هوس دُر های تو در سرم می‌آید

چشمم را بر دنیا سعی می‌کنم ببندم

هنوز از عیب و حرص پاک نیستم

شاد نیستم

طبیب می‌خواهم

لب دمسازی ندارم

آیا تو این نی را می‌شنوی؟

سرمست نیستم؟!

لایق این خانه نیستم؟

مرده بدم زنده شدم گریه بدم خنده شدم

دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

دیده سیر است مرا جان دلیر است مرا

زهره شیر است مرا زهره تابنده شدم

گفت که دیوانه نه‌ای لایق این خانه نه‌ای

رفتم دیوانه شدم سلسله بندنده شدم

گفت که سرمست نه‌ای رو که از این دست نه‌ای

رفتم و سرمست شدم وز طرب آکنده شدم

گفت که تو کشته نه‌ای در طرب آغشته نه‌ای

پیش رخ زنده کنش کشته و افکنده شدم

گفت که تو زیرککی مست خیالی و شکی

گول شدم هول شدم وز همه برکنده شدم

گفت که تو شمع شدی قبله این جمع شدی

جمع نیم شمع نیم دود پراکنده شدم

گفت که شیخی و سری پیش رو و راهبری

شیخ نیم پیش نیم امر تو را بنده شدم

گفت که با بال و پری من پر و بالت ندهم

در هوس بال و پرش بی‌پر و پرکنده شدم

گفت مرا دولت نو راه مرو رنجه مشو

زانک من از لطف و کرم سوی تو آینده شدم

گفت مرا عشق کهن از بر ما نقل مکن

فارسی

گفتم آری نکنم ساکن و باشنده شدم

چشمه خورشید تویی سایه گه بید منم

چونک زدی بر سر من پست و گدازنده شدم

تابش جان یافت دلم وا شد و بشکافت دلم

اطلس نو بافت دلم دشمن این ژنده شدم

صورت جان وقت سحر لاف همی‌زد ز بطر

بنده و خربنده بدم شاه و خداونده شدم

شکر کند کاغذ تو از شکر بی‌حد تو

کآمد او در بر من با وی مانند شدم

شکر کند خاک دژم از فلک و چرخ به خم

کز نظر وگردش او نورپذیرنده شدم

شکر کند چرخ فلک از ملک و ملک و ملک

کز کرم و بخشش او روشن بخشنده شدم

شکر کند عارف حق کز همه بردیم سبق

بر زبر هفت طبق اختر رخشنده شدم

زهره بدم ماه شدم چرخ دو صد تاه شدم

یوسف بودم ز کنون یوسف زاینده شدم

از توام ای شهره قمر در من و در خود بنگر

کز اثر خنده تو گلشن خندنده شدم

باش چو شطرنج روان خامش و خود جمله زبان

کز رخ آن شاه جهان فرخ و فرخنده شدم

فارسی

نهایت ذهن

ID:891

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%d8%aa-%d8%b0%d9%87%d9%86

April 22, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

نهایت ذهن

—

تا بدانجا رسید دانش من

که بدانم همی که نادانم

اگر ذهنت آنقدر رشد کند که به مرز خودش برسد خیلی سعادتمند خواهی بود! وقتی ذهن و قدرت منطق و تحلیل تو به آنجا برسد خیلی خوب است. به آن جایی که محدودیت های خودش را بفهمد. بفهمد که جایی هم هست که دست ذهن منطقی نمی‌رسد. جایی که با پای چوبین استدلال نمی‌توان رفت.

پای استدلالیان چوبین بود

پای چوبین سخت بی تمکین بود

به زبان دیگر

آن کس که نداند و بداند که نداند لنگان خرک خویش به منزل برساند

اگر «ندانی و بدانی که ندانی» بالاخره می‌رسی!

غرور نداری. درحال جستجو می‌مانی. پرسشگر می‌مانی. متعصب نمی‌شوی! متدین نمی‌شوی.

گزینه هایت همیشه باز است. بالاخره روزی روزنه‌ای برایت باز میشود. امیدی هست.

در دام دانستن نمی‌افتی. تله‌ی خطرناکی است. به محض اینکه فکر کنی می‌دانی درها برایت بسته می‌شود. مغرور و نادان می‌مانی!

وقتی فکر کنی می‌دانی حراف می‌شوی!

فارسی

نمی‌خواستم زیاد حرف بزنم!

نمی‌خواستم زیاد بنویسم!

خطر افتادن در دام دانستن!

تمام!

اندازه‌ی مراقبه

ID:892

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b2%d9%87%db%8c-/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

April 22, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: ذهن, سکوت, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

اندازه‌ی مراقبه

—

بعداز ویپاسانا تصمیم داشتم هرروز مراقبه کنم! این یک تصمیم شخصی و خصوصی بود! البته تا این لحظه!

دوستی دارم که به همدیگر در انجام تعهدات و تصمیمات شخصی کمک می‌کنیم. قرار شد میزان مراقبه ی روزانه ام را به او گزارش بدهم!

تا اینجای کار خیلی ساده به نظر می‌رسد. یک اپ تایمر دارم. موقع نشستن برای مراقبه استارت را میزنم و در پایان استاپ. جمع زمان های روز را در روز بعد گزارش می‌کنم!

چندین ماه به همین ترتیب گذشت! به طور متوسط حدود نیم ساعت شد. به هدف نهایی که دو ساعت بود نرسیدم اما چیزهای دیگری دستگیرم شد.

بعد از مدتی این سوال‌ها پیش اومد. اصلاً تعریف مراقبه چیست؟ آیا حتما باید نشسته باشد؟ یا مثلا می‌توانم خوابیده مراقبه کنم و ساعت بزنم! به هرحال اصل بر صداقت بود و نمی‌خواهم گزارش خلاف واقع به دوستم و خودم بدهم! سوال ظریف تر بعدی این بود که اصلاً مراقبه کاری انجام دادن است یا کاری انجام ندادن! کاری انجام ندادن تعریف دقیقتری می‌دهد! حتی وقتی نشسته‌ای ولی داری تخیل یا فکر می‌کنی طبق تعریف مراقبه نمیکنی! مراقبه یعنی فکر نکردن!

اگر این تعریف را بپذیریم باید تا فکر می‌آید تایمر رو استاپ کنم! و دوباره وقتی فکر رفت تایمر رو بزنم! خود این کار نوعی فکر کردن و نقض مراقبه است! پس کلا غیرممکن است.

خلاصه بعد از چندین ماه کلنجار رفتن با این مشکلات امروز این را با شما جهان اولی ها درمیان گذاشتم. مشکلات جهان اولی ها.

راستش را بخواهید مراقبه از آن چیزهای نانوشتنی است. مراقبه یعنی آگاهی! آگاهی ای فراتر از ذهن! پس نه با ذهن می‌شود اندازه‌اش گرفت! نه ذهن می‌تواند آن را بفهمد! چه برسد به اینکه در مورد

فارسی

فعلاً برای رتق و فتق امور همان چهارزانو نشستن را اندازه‌گیری می‌کنم! ولی یادم هست که همیشه می‌شود آگاه بود! در تئوری می‌شود بیست وچهار ساعت را مراقبه کرد! حتی موقع غذا خوردن! شاید یک تعریف ساده این است زمانی که فکر نمی‌کنی داری مراقبه می‌کنی! هر وقت توجه و آگاهی ات معطوف فکرکردن نیست داری مراقبه می‌کنی! البته تعریف خیلی ساده سازی شده‌ایست! راستش واقعاً غیر قابل تعریف و درک توسط ذهن است. واقعاً نانوشتنی.

در ابعاد دیگر مراقبه اتصال به آگاهی کل جهان است. اتصال به خدا نامی! شاید بتوان گفت زندگی کردن واقعی! شاید عبور از دیوانگی های ذهن و احساسات! شاید نماز خواندن! و شاید به قول مادرم مناجات!

یک تعریف بهتر سکوت است!

یعنی اتفاقی که تنها بعد از نوشتن و خواندن من و تو می‌افتد!

از اینجا به بعد !

...

تجربه‌ی عمیقتر = تاثیر بیشتر= تغییر دنیا

ID:893

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%d9%87%db%8c-%d8%b9%d9%85%db%8c%d9%82%d8%aa%d8%b1-/%d8%aa%d8%a7%d8%ab%db%8c%d8%b1-%d8%a8%db%8c%d8%b4%d8%aa%d8%b1

April 21, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, کار و شغل, مسوولیت

2 دقیقه.

*** 3

تجربه‌ی عمیقتر = تاثیر بیشتر

—

همه‌ی ما می‌خواهیم دنیا را تغییر بدهیم. می‌خواهیم بهترین تاثیر را در دنیا بگذاریم. به قول حافظ فلک را سقف بشکافیم!

تمام بیزینس‌ها در نهایت برای بهبود زندگی بشر است. تمام تلاشهای شخصی ما برای بهتر کردن زندگی مان است. زندگی انسان!

هر کاری که انجام می‌دهیم چه نظافت خانه، چه سخنرانی، چه نوشتن، چه دوچرخه سواری، چه ریاست یک کارخانه یا یک کشور! برای بهبود زندگی خودمان و دیگران است!

فرمول عجیب زندگی اینجاست! اگر شما نتوانید تجربه‌ی خوبی برای خودتان بسازید غیرممکن است که تمام تلاشهای دیگر شما خروجی خوبی برای خودتان و خانواده تان و کل جهان داشته باشد! و برعکس اگر شما بتوانید عمیق ترین و بهترین تجربه ها را برای خودتان بسازید آن وقت می‌توانید به خودتان به خانواده تان به شهرتان و به کل جهان خدمت کنید!

کسی می‌تواند بنشیند و آنقدر تجربه‌اش را عمیق کند که کل جهان را دگرگون کند!

مگر بودا چه کرد؟

معجزه‌ی مسیح چه بود!؟

مولانا و هزاران روح بزرگ دیگر ...

یوگی های رفته از این زمین و یوگی های زنده ی زمین!

فارسی

آنها تنها کاری که کردند عمیق کردن تجربه‌ی خودشان بود!

آنها آنقدر عمیق شدند تا به مبدأ رسیدند!

آنها تقریباً خدا شدند!

آنها کار زیادی در ظاهر نکردند!

آنها با نشستن به مرحله ی کن فیکون رسیدند!

آنها جهان را تغییر دادند و می‌دهند!

آنها از زمان و مکان عبور کردند!

به نظر عجیب می‌رسد، فکر می‌کنید حتما باید زمین را نابود کنیم تا زندگی بهتر بسازیم؟

خیر! تاثیری که روی جهان فیزیکی و زمین می‌گذاریم بسیار ناچیز است و زیر مجموعه ای از تاثیری است که در دنیای انرژی می‌گذاریم!

خود ما چیزی نیستیم جز انرژی!

دفعه‌ی بعد که خواستم کاری انجام دهم سخت ترین کار را انتخاب خواهم کرد! کار روی خود! عمیق کردن تجربه‌ی شخصی! رفتن به سرزمین شگفت‌انگیز درون! می‌توانی کل زمین را با هواپیما بروی! تمام خاک زمین را شخم بزنی! اما رفتن به سرزمین درون جرأت می‌خواهد! جسارت می‌خواهد! فقط آنجاست که با خودت مواجه میشوی! باید از خودت عبور کنی! کار سخت آنجاست!

آنجاست که باید از سرزمینهای عجیب درون گذر کنی! دانه دانه گره‌ها را باز کنی! خودت را از تمام فکرها نجات بدهی! با احساسات کنار بیایی! باید مراحل عبور از احساسات را با موفقیت طی کنی! وابستگی ها! نام و شهرت! آبرو! رفاه! همه را باید خرج کنی!

وقتی از تمام این سرزمین ها گذر کردی! تو هنوز نشسته‌ای اما جهان را تغییر داده‌ای! بدون اندکی تغییر فیزیکی! کاری که بودا کرد!

بودا زمانی که در اعماق وجودش سفر می‌کرد داشت دنیا را تغییر می‌داد! بودا کل جهان بود!

کم کم تو جهان را آن طور که هست می‌بینی!

وقتی خودِ توهمی‌ات کنار برود تو خودِ جهان می‌شوی!

آنگاه با یک نفَس جهانی را زنده می‌کنی!

با یک اشک آتشی بر خرمن تمام عاشقان می‌زنی!

تو با یک اشاره جهان را نجات می‌دهی!

خاک را نجات می‌دهی!

سکوت تو سرشار می‌شود از کل حرف ها!

کنفرانس تد سادگورو سال ۲۰۰۹

ID:894

https://unwritable.org/%da%a9%d9%86%d9%81%d8%b1%d8%a7%d9%86%d8%b3-%d8%aa%d8%af-%d8%b3%d8%a7%d8%af%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88-/%d8%b3%d8%a7%d9%84-%d9%a2%d9%a0%d9%a0%d9%a9

April 21, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو

13 دقیقه.

*** 16

Sadhguru at TED Conference 2009

کنفرانس تد سادگورو سال ۲۰۰۹

https://youtu.be/2rETWfA3Sq8

درفایل زیر میتوانید ترجمه‌ی فارسی را دانلود کنید. این فایل ترجمه‌ی فارسی صحبتهایی است که سادگورو در کنفرانس تد انجام داده. در لینک بالا اصل ویدیو را می‌توانید ببینید. در این سخنرانی در مورد موضوعاتی مثل هویت و ذات انسان و یکی بودن Inclusiveness صحبت می‌شود.

Transcript

فارسی

on a certain day two cows were grazing 0:02

on the English meadow English cows one 0:07

cow asked the other what is your opinion 0:13

about the mad cow disease the other cow 0:17

said I don’t care a hoot 0:22

I’m anyway helicopter being a mystic 0:24

being a realised being is just like this 0:30

a cow realizing that it’s a cow and it 0:34

becomes a celebrated cow holy cow isn’t 0:39

is it that simplistic so let me tell you 0:46

my story so as a child one thing that I 0:50

realized was that I was utterly 0:55

absolutely ignorant and everybody around 0:59

me seemed to know just about everything 1:03

I did not know anything at all so 1:05

because I did not know anything I had to 1:08

pay enormous attention towards 1:11

everything my sense of attention become 1:13

became like this if I see a leaf I could 1:16

just sit there looking at this leaf just 1:19

tearing at it for hours if I set up in 1:22

my bed just staring at the darkness I 1:25

فارسی

could just do this for the whole night 1:27

so this attention brought a completely 1:29

different level of involvement and 1:33

interaction with just about anything and 1:36

everything around me animate and 1:39

inanimate but everybody else seemed to 1:41

know everything and they were just going 1:43

about their life busy and happy but I 1:45

was just tearing at every little thing 1:47

then I saw that I realized that even 1:50

they did not know anything it is just 1:55

فارسی

that they had their assumptions and 1:58

belief systems that they were happy with 2:00

either their own or what was handed down 2:02

to them by someone else and they not 2:05

only knew about what is here they also 2:08

knew about other worlds about gods about 2:10

heavens and everything and here I was 2:13

struggling to figure out what is worked 2:15

so this so intrigued me that I started 2:18

planting myself outside a maintained 2:22

major temple here in Mysore because I 2:25

فارسی

wanted to really see after having a 2:28

meeting with God after having a 2:31

conversation with God how people will be 2:33

so I stood there intensely observing 2:36

every face that’s walking out of the 2:39

temple and generally I heard local 2:41

gossip 2:43

sometimes in Indian temples your 2:44

Footwear walks away with someone else 2:45

and then I see here people cursing the 2:47

creation and the creator I always found 2:49

فارسی

people walking out of restaurants as are 2:53

always had more joyful faces than people 2:55

walking our temples divine versus dosa 2:59

those who seems to win I could not come 3:03

to terms with this and so I slowly 3:10

became more and more and more skeptical 3:14

about everybody and everything around me 3:16

skeptical about social structures 3:20

political systems religious beliefs even 3:23

scientific theories because none of them 3:26

match with my experience of life on a 3:28

فارسی

certain day I started moving towards 3:31

Chung Underhill you must see this place 3:34

and there is a tradition in Mysore if 3:36

you have something to do you go to 3:42

Chamundi Hill if you have nothing to do 3:44

you go to Chamundi Hill if you fall in 3:46

love you go to Chamundi Hill if you fall 3:48

out you go to Chamundi Hill I had just 3:51

fallen out and I had nothing to do so I 3:55

started moving towards Chamundi Hill and 3:56

I went up and sat in a rock there till 4:00

فارسی

that moment in my life I always thought 4:03

this is me and that somebody else in 4:05

something else but for the first time I 4:07

did not know which is me and which is 4:09

not me suddenly what was me was just all 4:11

over the place the very rock on which I 4:14

was sitting the air that I breathe the 4:17

very atmosphere around me I had just 4:20

exploded into everything that sounds 4:22

like uh terrain 4:25

this I thought lasted for 10 to 15 4:27

فارسی

minutes but when I came back to my 4:30

normal consciousness I was about four 4:33

and a half hours I was sitting there 4:36

fully conscious eyes open but time had 4:38

just flipped in my experience for the 4:42

first time in my adult life tears were 4:45

flowing down and I’ve always been 4:47

peaceful and happy that was not an issue 4:50

but here I was drenched in a completely 4:52

different kind of blissfulness every 4:54

cell in my body bursting with ecstasy 4:56

فارسی

when I shook my head and trying to get 4:58

some logical explanation for what’s 5:01

happening to me the only thing that my 5:03

wear is smart mind could say was maybe 5:05

I’m just going off my rocker this 5:08

experience as it deepened and it started 5:13

repeating itself if I just sit here 5:16

what is moments for me seem to be hours 5:18

for others I think it’s a minute hours 5:22

have gone on a certain day I happen to 5:24

be sitting in a certain place 5:27

فارسی

I actually thought it’s about 25-30 5:28

minutes but when I came to my normal 5:31

senses thirteen days had gone by or 5:34

sitting right there 5:36

India being what it is a whole crowd had 5:37

gathered Garland’s around my neck people 5:40

touching my feet somebody wants to know 5:43

what will happen to his business 5:45

somebody wants to know when his daughter 5:46

will get married all the things that I 5:48

hated were just happening around me and 5:51

فارسی

I had to move away from this place just 5:54

to avoid this crowd around me and as 5:57

this experience deepened into me one 6:00

thing that happened to me was everything 6:02

that I believed was me suddenly was not 6:04

me this was always me and suddenly I 6:07

found this is just an accumulation of 6:11

food that I’ve eaten what I accumulate 6:13

can be mind but can never be me this is 6:15

just a huge heap of impressions in my 6:19

mind and this body and mind not being me 6:21

فارسی

but just being mine a distance arose 6:25

between me and my body between me and my 6:27

mind this also facilitated a certain 6:29

experience within me that suddenly the 6:32

equation of time and space was suddenly 6:35

not applicable for me I was seeing that 6:37

what is here is there what is there is 6:40

here past present and future got mixed 6:42

up it was one majestic eos but utterly 6:45

beautiful 6:49

so my skeptical mind not able to come to 6:50

فارسی

terms with it was I was static start 6:53

conducting experiments these experiments 6:57

are too weird to talk about and the 6:59

results too fairy tale is for anybody to 7:01

believe but one thing that I arrived at 7:03

was that existence is not human centric 7:05

and all human experience is self-made 7:10

most people believe that their 7:16

experience is molded by what situations 7:18

in which they exist but all human 7:20

experiences 100% self created from 7:22

فارسی

within I think today a lot of science is 7:25

beginning to agree with that and having 7:27

realized it if all experience is created 7:30

from within if the basis of your 7:34

experiences within you the seat of your 7:36

experiences within you as it is what 7:38

kind of experience of life would you 7:41

want to have for yourself I’m sure you 7:43

want it to be at most pleasantness 7:46

whatever you may be doing what you want 7:48

for your neighbor may be debatable but 7:51

فارسی

what you want for yourself definitely 7:53

you want at most pleasantness as I 7:56

realized the basis of my experiences 8:00

within me I shifted from staring at 8:02

things to sitting with my eyes closed 8:06

this was a dimensional shift in my life 8:08

from staring to sitting with my eyes 8:11

closed I got so fascinated with this 8:13

human mechanism I wouldn’t want to open 8:16

my eyes for days on end I’m just keeping 8:18

my eyes closed 8:21

wanting to see everything about this one 8:21

and what I realized was if I take a 8:23

piece of bread and put it into this 8:27

system this piece of bread becomes my 8:29

body in a few hours and I begin to 8:33

experience this has my self this amazing 8:36

process as I became more and more aware 8:40

of it I saw the very source of creation 8:42

the very maker of this body the 8:44

manufacturer of this body is within once 8:47

I saw this and I could see that I could 8:50

فارسی

my brains completely in 24 hours 8:54

changing myself beyond social upbringing 8:57

family situations even genetic qualities 9:00

in me I could see I could just 9:03

completely change everything about 9:05

myself in 24 hours I’m a different 9:07

person under 24 hours I’m a different 9:09

person I was like a conscious kids 9:11

effeminate trying out different things 9:13

on a certain day I just in a field 9:15

hockey game I fractured my left ankle 9:19

فارسی

and I went and sat down in a place I was 9:22

in excruciating pain 9:25

and by then I had also become a chronic 9:27

ystem addict and I had a very serious of 9:29

estimate and this pain and this 9:33

inability to breathe together they were 9:35

quite something 9:37

at that moment it occurred to me if the 9:38

maker of this body is inside why is it 9:40

that I cannot mend this from inside I 9:45

thought I sat down with a certain 9:48

resolve if this is true I must be able 9:50

to allow it to mend itself otherwise I 9:53

must be completely in a wrong track i 9:56

sat down with my eyes closed for about 9:58

little more than an hour when I came out 10:00

my asked my left me never to come back 10:02

again and above all my fractured leg was 10:05

perfectly okay and little about little 10:09

more than an hour’s time armed with this 10:11

experience I started creating methods 10:13

and systems through which every human 10:16

being could access that intelligence and 10:18

that capability within the system which 10:22

can make a piece of bread into your 10:25

human being this intelligence and this 10:27

competence within the human system which 10:30

is not just about thought process exists 10:33

in every human being but unfortunately 10:35

remains untapped and I went about 10:38

creating systems that people would make 10:41

use of today these technologies for 10:42

inner well-being these methods to 10:45

فارسی

engineer your interior tea the way you 10:47

want it millions of people are making 10:49

use of it and enjoying the benefits of 10:51

that but the essential part of this is 10:54

that there is such a high level of 10:56

intelligence and competence competence 10:59

on every millimetre of the body every 11:01

point of the body not just in the 11:05

thought process 11:06

this is completely untapped by human 11:08

societies there are ways to do this and 11:11

as I went into this process what I saw 11:14

was what is it that determines what is 11:16

me and what is not me I am capable of 11:19

taking a piece of bread and making it 11:23

into myself if I look at this body it is 11:24

just a piece of this planet that I have 11:27

borrowed but why is this separate and 11:29

this is separate then I found that it is 11:31

just the boundaries of sensation which 11:34

determines what is me and what is not me 11:37

here there is sensation so this is me 11:39

فارسی

there seems I don’t feel the sensation 11:42

so that’s not me as I looked at this 11:44

boundaries of sensation very very 11:47

closely from within myself this was a 11:50

face of my life where most of the time I 11:53

remained with my eyes closed I realized 11:55

that the boundaries of sensation can 11:58

either be stretched expanded or even 12:00

made smaller than what it is right now 12:03

you can sit here and not feel anything 12:05

that’s happening here right now this 12:08

فارسی

happens in sleep to some extent or you 12:09

can sit here and extend your boundaries 12:12

of your sensation for this whole hall 12:14

and anything that is within the 12:16

boundaries of your sensation you will 12:19

always experience as myself there is a 12:21

glass of water here and this is not me 12:24

that’s very clear but if you drink it 12:27

you just included it into the boundaries 12:28

of your sensation and that becomes you 12:31

so if you throw the boundary of your 12:33

sensation out in an expanded form you 12:36

can sit here and experience everybody in 12:39

this hall as yourself you can stretch it 12:41

further experience the very cosmic scape 12:44

and like you experience your own body 12:47

this sense of inclusiveness if it comes 12:49

into you when this came into me I 12:53

suddenly realized that to be loving is 12:55

not somebody's teaching to be 12:58

compassionate is not an idea to be an 13:01

empathy is not some esoteric principle 13:04

فارسی

this is the way a human being is made if 13:07

only he does not constipate his 13:10

consciousness with limited 13:13

identifications with things that he is 13:15

not if you do not identify with anything 13:17

that you have accumulated over a period 13:21

of time including your body and mind 13:23

every human being is capable of this 13:25

when it comes to external situations 13:27

each one of other differently capable 13:30

but when it comes to inner situations 13:32

فارسی

every one of us is equally capable no 13:34

human being is better endowed than the 13:37

other when it comes to the inner realm 13:39

it’s only in the external situations 13:41

that we are all differently capable if 13:44

this inclusiveness enters human life if 13:47

you can sit here and experience people 13:50

around you as yourself I don’t think I 13:53

have to teach you to be good I don’t 13:55

think I have to teach you to laugh I 13:57

don’t think I have to teach you to care 13:59

فارسی

because caring for this one is very very 14:01

natural this is ingrained within the 14:04

very nature of the existence this 14:07

inclusiveness definitely has to touch 14:10

humanity so this became my life my work 14:13

and my endeavor to develop methods so 14:17

that people can experience this 14:21

inclusiveness 14:22

if this inclusiveness is experienced by 14:23

humanity particularly by the leadership 14:25

people who will power and probe 14:27

فارسی

different aspects of responsibility in 14:30

the world definitely we could find 14:33

solutions for everything because today 14:35

we as a generation of people this is 14:37

very significant for the first time we 14:40

are capable of addressing every human 14:42

problem on this planet of nourishment 14:45

health education ecology you name it we 14:47

can address it all we have the necessary 14:51

resource capability and technology for 14:53

the very first time but are we going to 14:56

فارسی

do it simply depends upon how inclusive 15:00

is our experience of life if you stand 15:02

here and we experience this planet as 15:06

yourself I don’t think I have to tell 15:07

you take care of it every human being 15:10

would do his best when we do not have 15:12

this inclusiveness what we could do we 15:15

will not do in our lives if we do not do 15:18

what we cannot do that is not a problem 15:21

but if you do not do what we can do we 15:23

are a disaster my hope and my work is 15:26

فارسی

just to see that we as a generation of 15:30

people do not become that kind 15:32

for disaster that what we can do we will 15:34

definitely do and right now what we can 15:37

do compared to what we could do 100 15:40

years ago is so incredibly different so 15:43

incredibly different but what's missing 15:47

is an all-inclusive consciousness are 15:49

called all-inclusive experience of life 15:52

if only we bring this about in the 15:54

leadership in the people only then we 15:58

فارسی

will seek solutions that are relevant 16:02

for all otherwise we'll go about 16:04

dabbling creating in the name of 16:06

creating solutions we go about creating 16:09

more and more problems if we truly have 16:10

to create solutions that are relevant 16:13

for all an experience of absolute 16:15

inclusiveness has to happen to humanity 16:18

and it's possible thank you very much 16:20

فارسی

فارسی

سفر به درون یا بیرون

ID:895

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%a8%d9%87-%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86-%db%8c%d8%a7-%d8%a8%db%8c%d8%b1%d9%88%d9%86/

April 18, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: سفر, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

سفر به درون یا بیرون!

—

تا جایی که یادم می‌آید همیشه شروع سفر رفتن برایم سخت بوده! حتی وقتی خواستم مهاجرت کنم. خیلی سخت بود. یک نوع اینرسی برای شروع سفر همیشه داشته‌ام.

الان هم همینطور است. وقتی سفر می‌روی انگار سفر زندگی و مرگ برایت ملموس تر می‌شود. در مورد حافظ خوانده بودم که خیلی سفر نرفته بود! فقط یک بار آن هم از میانه‌ی راه بازگشته بود. به همان شیراز!

اما حافظ قبل از آن حتماً به سفرهای دور و دراز و عجیبی رفته بود! سفر به درون!

دنیای درون دنیای اصلی ماست. هرچقدر خودمان را به دنیای بیرون و جذابیت‌های آن مشغول کنیم دنیای درون از بین نمی‌رود. دنیای درون؛ جالب تر و جذاب تر و ماندنی تر است. اگر خوب نگاه کنی اصلاً دنیای بیرونی وجود ندارد! تمام آنچه می‌بینی به عنوان دنیای بیرون در واقع انعکاسی است که در دنیای درون تو به وجود آمده. واقعاً آن بیرون چیزی وجود ندارد! کمی درکش سخت است اما درست است.

همین نوشته‌ها هم در درون تو تبدیل به معنی می‌شود! حتی این اشکال و حروف هم بیرون تو نیست! درون چشم ات و سپس ذهن و روحت نقش می‌بندد! واقعاً دنیای بیرونی وجود ندارد! این یک توهم نیست! دنیای بیرون توهم است. همه چیز تو هستی! خود تو و دنیای درون تو!

اینطور که ببینی دیگر سفر رفتن در بیرون برایت بی معنی می‌شود! سفر در بیرون هیچ معنی ای ندارد مگر اینکه به سفر درونی تو کمکی بکند! سفر فیزیکی تنها زمانی ارزش دارد که سفری درونی باشد. یعنی آن انعکاس بیرون باعث بشود تو دنیای درون خودت را بهتر درک کنی. هر انسانی و هر سرزمینی که در بیرون می‌بینی تو را به درون سوق می‌دهد و کشفیاتی در درون. فقط آن وقت است که سفر بیرون ارزش پیدا می‌کند.

برای همین است که همیشه برای سفر های بیرونی تعلل می‌کردم. برای رفتن به سفر درون فقط کمی آرامش نیاز داری! شاید کمی اشتیاق. شاید یک راهنما! یک معلم! یک چراغ راه. کافیست چشمهایت هم

فارسی

می‌توانی. سفر به درون خیلی جذاب تر و ماجراجویانه تر است. فقط در سفر درون است که تو زندگی و مرگ را می‌توانی درک کنی. سفر بیرون اگر تو را از سفر درون بازبدارد بیهوده و پوچ است. اتلاف وقت است. آن دنیای درون پر است از جاهای دیدنی. موزه های احساسات! خیابانهای فکر! دشتهای تنهایی! کوههای ناامیدی! دریاهای بی پایان! جنگلهای گیجی.

اما در این دنیای درون بهشتی هم هست! با میوه‌ها و لذتهای ناتمام! اکسیر حیات را آنجا پخش می‌کنند. در دنیای درون به سرزمینی می‌رسی که زمان ندارد! آنجا زمان متوقف شده. خیابانهای فکر دیگر نیست. خدا آنجاست. نشسته منتظر!

آنجا سرزمین سکوت است.

سرزمین موعود!

آنجا دیگر بهشت و جهنمی در کار نیست!

آنجا دیگر چیزی وجود ندارد!

تو هم وقتی به آنجا برسی محو می‌شوی!

دود می‌شوی!

ناچیز می‌شوی!

شاید آنجا سرزمین عشق باشد!

آنجا خانه است!

تو رسیده‌ای!

دیگر نیازی به رفتن نیست.

حتی نیازی به بودن نیست.

آنجا فقط یکی هست.

یک نانوشتنی!

مشق عشق

ID:896

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b4%d9%82-%d8%b9%d8%b4%d9%82

April 18, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, شعرطور

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

مشق عشق

—

در ویپاسانا کمی تمرین کرده بودم! آنجا که هستی گاهی خدمت می‌کنی. تمرین عشق!

اگر ده روز خودنگری کرده باشی اجازه داری خدمت کنی. یعنی بدون حرف زدن. بدون حتی دیدن یا ارتباط چشمی برقرار کردن با دیگران کارهایی انجام می‌دهی. غذا درست می‌کنی. ظرف می‌شوی. جارو میزنی. میز صبحانه و نهار می‌چینی. وقتی که این کارها را انجام می‌دهی با کسی حرف خیلی نمی‌زنی! خودت هستی و خودت! تنهایی در آشپزخانه کار می‌کنی. سیب پوست می‌کنی. پای سیب درست میکنی و چای زنجبیل! عدس پلو و سالاد! در هر قدم و هر کاری که می‌کنی اثری از خودت هست. میزان عشقی که داری. کسی نمی‌فهمد! کسی تشکر نمی‌کند! کسی از دستپختت تعریف نمی‌کند! کسی فیدبک نمی‌دهد! خودت با خودت هستی. آنچه انجام می‌دهی برای خودت است. گرچه تو به دیگری غذا می‌دهی!

مرز بین تو و دیگری برداشته شده است! غذا را سرو می‌کنی برای یک مراقبه گر دیگر! اما تو داری به خودت خدمت می‌کنی! عجیب به نظر می‌رسد! شما یکی شدید! تو داری کاری می‌کنی! نمی‌دانی آن کار برای کیست! برای دیگری است یا برای خودت! ذهن ات این را درک نمی‌کند! ذهن دست و پا می‌زند!

در آنجا زن و مردی نیست. زنان و مردان از هم دورند! با هم ارتباط چشمی و بدنی ندارند. آنجا فرقی ندارد زن باشی یا مرد! کاری به جنسیت نداری. غذا که درست می‌کنی برایت فرقی ندارد که زنها می‌خورند یا مردها! همه با هم یکی شده‌اید. همه در یک لذت مدام! لذت غرق شدن در عشق! چشمه های عشق از درون هر کس می‌جوشد و رودی می‌شود! در این رود معلوم نیست کدام آب از کدام چشمه آمده!

از این که چشمه‌ی تو به رودی می‌پیوندد مسرور هستی. از اینکه از آب چشمه‌ی درونت کسی می‌نوشد لذت میبری! او نمی‌داند از کدام چشمه می‌نوشد! فرقی نمی‌کند!

چه سعادتی است برای آن چشمه‌ای که به رود می‌پیوندد! و نهایتاً دریا می‌شود! در آن دریا دیگر معلوم نیست کدام چشمه از کجا می‌آید!

فارسی

و من چقدر خوشبختم! چقدر خوشبختم که فقط کمی ویپاسانا دارم. در خانه‌ام! چقدر خوشبختم که وقتی ظرف می‌شورم شاید کسی از آن ظرف استفاده کند! چقدر خوشبختم که وقتی غذا درست می‌کنم این احتمال هست که کسی آن را بچشد!

چقدر خوشبختم که وقتی چیزی می‌نویسم این احتمال هست که کسی آن را بخواند!

همین احتمال برایم کافیست!

وقتی چشمه بجوشد یاد دریا کافیست!

چشمه به یاد دریا می‌جوشد حتی اگر به دریا نرسد!

شاید به چاهی برود!

شاید به درختی!

شاید سگی آن را بنوشد!

شاید تبخیر شود و در هوا سرگردان بماند!

اما چشمه وقتی می‌جوشد به امید دریا می‌جوشد!

همان امید کافیست!

در همین امید می‌مانم!

دریا نزدیک است!

برای که می‌نویسم

ID:897

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%da%a9%d9%87-/%d9%85%db%8c%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%d9%85

April 18, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: خدا, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

برای که می‌نویسم؟

—

دوستی گفت معلوم است برای کسی می‌نویسی! دیدم درست می‌گوید! این ایراد من است. عکس العمل نسبت به محیط! گاهی به حرفها و اتفاقات اطرافم عکس‌العمل نشان می‌دهم و چیزی می‌نویسم! این‌بار هم همینطور شد! تکرار اشتباه! برای کم کردن اشتباهم این نوشته را برای کسی نمی‌فرستم! فقط می‌گذارم در دفتر روزگار بماند! حریم خصوصی وجود ندارد! همه چیز عیان است! چیزی برای پنهان کردن نیست! اگر من این نوشته را زیر صدها قفل هم مخفی کنم روزی کسی آن را خواهد یافت! اگر هم کسی نیابد این انرژی و ارتعاش از من به تمام جهات خواهد رفت! پس فرقی نمی‌کند کجا بنویسم. شاید فرقی هم نکند که چه کسی این را بخواند!

این یک ارتعاش است! ارتعاشی از انرژی! گاهی انرژی‌ها سوار بر کلمات می‌شوند! کلمات اشکال ثبت شده بر تاریخند! اگر روحی از کنارشان رد شود می‌تواند بیدارشان کند. کلمات با دمیدن روح و آگاهی زنده می‌شوند! در یک زمان و مکان دیگر!

اولین مخاطب این نوشته‌ها خودم هستم! روحی بینا و شنوا! نظاره گر دائمی درونم! دیدن خودم در آیینه! پرحرفی های شخصی! گفتگوهای درونی!

اگر کمی با خودت بمانی بهترین یار و همزبان را پیدا می‌کنی! خودت را! نوعی دیوانگی است. می‌دانم!

از دور خودت را می‌بینی! با خودت حرف میزنی! اما باز عقب تر می‌روی! باز دورتر!

می‌بینی که داری با خودت حرف می‌زنی!

باز دورتر می‌روی!

می‌بینی که می‌بینی که با خودت حرف می‌زنی!

باز دورتر!

فارسی

می‌بینی که می‌بینی که می‌بینی که ...

دیدن ها می‌رود تا بینهایت!

شنیدن ها می‌رود تا بینهایت!

می‌روی به جایی که دیدن و شنیدنی درکار نیست!

در آن جای ظریف بیننده و شنونده‌ای در کار نیست!

مخاطب و نویسنده ای نیست!

عمل و عکس العملی نیست!

فقط یک آگاهی کل هست!

یک نانوشتنی!

شاید یک بن بست!

شاید تمام آنچه که هست!

و تمام آنچه که نیست!

آنجا که هستی تمایلی به نوشتن نداری.

پس دیگر نمی نویسی!

بازنگری چندباره ی نوشتن

ID:898

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%d9%86%da%af%d8%b1%db%8c-%da%86%d9%86%d8%af%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%db%8c-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

April 17, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, وقایع

برچسب‌ها: تنهایی, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

بازنگری چندباره ی نوشتن

—

نوشتن از دنیای درون یعنی سفر کردن به سرزمینی که کسی آن را نمی‌شناسد. به سرزمین درونت که سفر می‌کنی تنها هستی. هرکسی تنها به آن سرزمین سفر می‌کند. وقتی از سرزمین درونت سوغاتی می‌آوری دیگران برایشان عجیب است. فرض کن به سرزمینی دور در درون خودت سفر کرده‌ای از آن سرزمین سوغاتی آورده‌ای! آن سوغات را در معرض عموم می‌گذاری! دیگران با تعجب نگاه می‌کنند! آنها در آن سرزمین نبوده‌اند. با تعجب از خودشان می‌پرسند این چیست! او کجاست! قبلاً در زمانهایی شاید به سرزمین درونی خودشان سر زده باشند! مثلاً هنگام افسردگی! بعد ناچارا تجربه‌ی خودشان را با آنچه تو می‌گویی مقایسه می‌کنند! از دیدگاه خودشان حدس هایی می‌زنند. و در اغلب اوقات برداشتها و نتیجه‌گیری هایی با اشتباه! حتی یک شخص هم در زمانهای مختلف نتیجه گیریهای متفاوتی از یک تجربه می‌کند. بسته به حال و وضع روحی و درونی خودش! مثلا از عشق از مسوولیت از زندگی از مرگ هرکسی تجربه ها و قیاسات خودش را دارد. اینها موضوعاتی است که نمی‌توان به اشتراک گذاشت. اینها نانوشتنی اند. تلاش برای نوشتن نانوشتنی هم تلاشی شاید بیهوده است!

تا وقتی هنوز خودت در دنیای درون به یقین نرسیدی باید سکوت پیشه کنی. مولانا بارها به خودش نهیب میزد که سکوت کن.

در قدیم هم همینطور بوده.

...

چون صفیری بشنوی از مرغ حق

ظاهرش را یاد گیری چون سبق

وانگهی از خود قیاساتی کنی

فارسی

مر خیال محض را ذاتی کنی

اصطلاحاتیست مر ابدال را

که نباشد زان خبر اقوال را

منطق الطیری به صوت آموختی

صد قیاس و صد هوس افروختی

...

همواره این خطر هم هست که تجربیات درونی ات با شهوات و خواسته‌های مادی ات گره بخورد. به راحتی از آن ها سوء استفاده کنی! برای بدست آوردن پول و مقام اجتماعی از آنها استفاده کنی. برای رتق و فتق امور روزمره ات از مفاهیم معنوی استفاده کنی.

امروزه هم با وجود درگیری‌های ذهنی زیاد و با رشد و گوناگون شدن دنیای بیرون ما هر لحظه بیشتر و بیشتر از دنیای درون خودمان دور می‌شویم. حتی اگر کسی سفرهای درونی زیادی رفته باشد باز هم معلوم نیست که همان درک تو را بدست آورده باشد. هر یک از ما تاریخچه ی منحصر بفرد و تجربه‌ی منحصر به فرد خودمان را داریم!

عاقلان با تعجب از مولانا می‌پرسیدند که چه می‌کنی!؟ چرا دیوانه شدی! این چیزها که می‌گویی چیست! حافظ را به کفر متهم می‌کردند. حلاج را کشتند. عیسی را بردار زدند. این مثالها کم نیست!

اینها بسیار معمول و قابل پیش بینی است. برای همین هم هست که به ندرت می‌شود از دنیای درون گفت. گفتن از درون و تجربیات شخصی همیشه این خطرها را دارد.

اتفاقی که می‌افتد خودسانسوری شدید کسانی است که تجربیات درونی ارزشمندی دارند. آنها می‌فهمند که درک نمی‌شوند پس سکوت می‌کنند. پس کسی هم آنها را نمی‌شناسد. پس همه محروم می‌مانیم.

در بسیاری اوقات آنها به زبان رمز روی می آورند. با تمثیل و شعر سخن می‌گویند!

وقتی با زبان رمز صحبت کنی فقط کسی که آنجا رفته می‌فهمد! دیگران فقط چند کلمه می‌بینند! خود من سالهای سال از مولانا و حافظ فقط کلمات ظاهری را می‌دیدم! نمی‌فهمیدم! هنوز هم کامل نمی‌فهمم! گاهی نسیمی اگر بیاید شاید بوی عطری ببرم!

اگر کسی از دنیای درونش با وجود تمام این ریسک ها و خطرها حرف می‌زند او پاک باخته است. او عاشق است. او برای کمک به دیگران خطر می‌کند. او خودش را در برابر تیرهای قضاوت قرار می‌دهد. در برابر تیرهای کج فهمی. تکفیر می‌شود. صفات به او نسبت می‌دهند.

...

نگفتمت که تو را ره زنند و سرد کنند

که آتش و تبش و گرمی هوات منم

نگفتمت که صفت‌های زشت در تو نهند

که گم کنی که سر چشمه صفات منم

...

حافظ از رازی محافظت می‌کرد. او در تمام شعرهایش از حفظ راز سخن می‌گفت. مولانا به خود نهیب میزد که خاموش باش! پس خاموش می‌شوم!

مرزعشق کجاست

ID:899

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%b2%d8%b9%d8%b4%d9%82-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa

April 17, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی, کوتاه

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, ذهن, روابط, عشق, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

مرزعشق کجاست

—

راستش را بخواهید عشق مرز ندارد!

دوستی از من می‌خواست عشق را انحصاری کنم. مرزبندی کنم. این عشق نیست. مالکیت است. شروع تمام جنایت هاست. تمام جنایت ها آنجایی شروع می‌شود که ما مرزبندی می‌کنیم! بدن من! خانه‌ی من! کشور من! خانواده‌ی من! عشق من!

عشق واقعی مرز ندارد. چارچوب ندارد. اگر من فقط همسر خودم را دوست داشته باشم این عشق نیست! مالکیت است. کلاهبرداری است. جنایت است. اگر فقط عاشق یک زن هستی و اگر از زنان دیگر متنفری! آن عشق ات به یک زن هم ظاهری است.

اگر تو فقط فرزند خودت را دوست داری و نسبت به تمام کودکان دیگر بی تفاوتی! تو فرزند خودت را هم واقعاً دوست نداری!

اگر فقط متعهد به یک مرز هستی و با دیگر سرزمین‌ها سر جنگ داری تو به همان مرز خودت هم متعهد نیستی!

تو یا متعهد به همه هستی! یا هیچکس! تعهد مرز ندارد. تو اگر متعهد به خودت نیستی متعهد به هیچکس نیستی! چطور می‌شود خودت را دوست نداشته باشی. به خودت متعهد نباشی. خودت خوب زندگی نکنی. خودت شاد نباشی. ولی به کسی متعهد باشی! دیگری را دوست داشته باشی! دیگری را شاد کنی! این غیرممکن است.

یاد گرفته‌ام که عشق، تعهد و مسئولیت مرز ندارند! به محض اینکه مرز کشیدی تمام آنها از بین می‌روند.

چطور می‌شود به خودت متعهد نباشی، به بدن خودت آسیب برسانی و به دیگران خدمت کنی؟

چطور می‌شود خودت شاد نباشی ولی دیگران را شاد کنی؟

فارسی

چطور می‌شود کودکان آفریقایی برایت مهم نباشند ولی کودک خودت برایت مهم باشد؟

چطور از تمام گل ها میشود فکر فقط یک گل را دوست داشته باشی!

چطور می‌شود از تمام درختان فقط یک درخت را دوست داشته باشی!؟

چطور از تمام زنها فقط یک زن را دوست داری؟!

چطور از تمام مردها فقط یک مرد را دوست داری؟!

چطور از تمام کودکان فقط یک کودک را دوست داری؟!

اگر اینطور است. اگر دوست داشتنت مرز دارد تو هنوز معنی دوست داشتن را نمی‌دانی! خودخواهی‌های خودت را به جای دوست داشتن نمایش می‌دهی.

چیزهایی هست که مرز بندی ندارد.

چیزهایی هست که تقسیم بندی نمی‌شود.

چیزهایی هست که با ذهن تحلیلی قابل درک نیست!

چیزهایی هست که نانوشتنی است.

مثل

عشق

تعهد

مسوولیت

خدا

زندگی

مرگ

سکوت

...

فارسی

ریشوی فلسفی

ID:900

https://unwritable.org/%d8%b1%db%8c%d8%b4%d9%88%db%8c-/%d9%81%d9%84%d8%b3%d9%81%db%8c

April 16, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عشق, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

ریشوی فلسفی

—

ریشو شدم. فلسفی شدم. اینها ظاهر بیرونی است. درست است. دو ساعت در تابلوی نقاشی با هم راه رفتیم و حرف زدیم. قبول دارم من یک ریشوی فلسفی شدم. دارم تمرین می‌کنم. دارم تمرین می‌کنم دایسکت نکنم. تحلیل نکنم. قضاوت نکنم. دارم تمرین می‌کنم در لحظه بمانم. با ذهن نروم. حتی از قلب هم عبور کنم.

چطور می‌شود عشق را تحلیل کرد؟ وقتی کسی به تو فکر می‌کند! وقتی تو برایش مهمی! وقتی برایت می‌نویسد! قرار می‌گذارد! می‌آید دنبالت. با هم می‌روید! تلاش می‌کند! شاید حتی اشک در چشمانش جمع بشود! نگران توست! دو ساعت حرف می‌زنید! چطور تحلیل کنم؟ در کدام دسته بندی قرار می‌گیرد؟ با کدام محاسبات جور در می‌آید؟

نگاه را چطور می‌شود تحلیل کرد؟ نگاه را فقط تجربه می‌کنی! نمی‌دانی چیست! نگاه نگاه است! در یک صدم ثانیه اتفاق می‌افتد! در همان یک صدم ثانیه هزاران چیز جابجا می‌شود! درک نمی‌شود! فقط باید نگاه کنی! نانوشتنی است.

یک نگاه سرشار از عشق! یک نگاه نگران! حتی وقتی صفتی به آن نسبت می‌دهی اشتباه کردی! کوچکش کردی. یک نگاه فقط یک نگاه است. نگاه یک دوست!

نمی‌توانم تحلیل اش کنم. نمی‌دانم چیست! با ریش و فلسفه نمی‌توان فهمیدش! داستان های نگفته! حرفهای نگفته! تمام آنچه که ذهن به آن نمی‌رسد!

پدری را! برادری را! را چطور می‌توانی تحلیل کنی؟ در کدام دسته بندی است؟ در کدام زمان است؟

یک نگاه سرشار از عشق را چطور بفهمم؟ با کدام فلسفه؟ نگاه نگاه است. عشق عشق است. چه در شام خوردن. چه در ظرف شستن! چه در مسافرت! چه در خانه! عشق عشق است. گاهی با چارچوب! گاهی بی چارچوب!

عشق چارچوب ندارد. عشق عشق است. تمام!

عشق از درون ما می‌جوشد! اول خودمان را مست و دیوانه می‌کند! کم کم در تمام

فارسی

گاهی می‌شود یک موسیقی!

گاهی می‌شود یک سوپ گرم!

گاهی تا کردن لباس ها!

گاهی یک پیغام!

گاهی در سکوت!

این عشق دیوانه می‌کند!

گاهی با سکوت!

گاهی در شلوغی!

گاهی با یک نگاه!

گاهی در نگاه یک سگ سیاه!

گاهی کنار یک دریاچه!

عشق می‌رود!

گاهی سریع و گاهی آرام!

عشق عشق است.

نه یک کلمه بیشتر نه یک کلمه کمتر!

عشق گاهی در کلمات مستتر می‌شود!

گاهی بین کلمات!

گاهی در آسمان!

گاهی در خنده!

گاهی در اشک!

عشق هست!

همه جا هست!

فرود آرام

ID:901

/https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%af-%d8%a2%d8%b1%d8%a7%d9%85

April 14, 2022

دسته‌ها: بعد از من, مرجع و اصول

برچسب‌ها: مرگ

3 دقیقه.

*** 4

فرود آرام

—

کمربندها رو ببندید. برای یک فرود آرام آماده می‌شویم! حتما این جمله رو تا حالا شنیدید. هر هواپیمایی که بلند میشه بالاخره یه روز سوختش تموم میشه و باید بشینه. چه بهتر که فرودی آرام رو انجام بده. هیچکس نمی‌خواد توی کوه سقوط کنه! یا دریا! یا هر روش دیگه! وقتی درحال پرواز هستی فرود آرام هدف بعدیه.

با هیجان و دلهره ی زیاد ما هم کم کم از زمین بلند می‌شیم. اول توی شکم مادر. بعد در بیرون. کم کم اوج می‌گیریم. از سوخت زمین استفاده می‌کنیم. بالا میریم. اول جسممون. کم کم بالاتر و قابل تر میشه. بعد در اوج های دیگر. ذهن و پرورش میدهیم. اطلاعات و دانش جمع می‌کنیم. از قله های کار، پول، روابط اجتماعی و غیره بالا می‌رویم! رو به بالا. در اوج. اونقدر میریم بالا که زمین یادمون میره. بالای ابرهای غرور. بالاتر از ابرهای هویت. فکر می‌کنیم که جای ما توی آسمونه! زمین خیلی کوچیک به نظر میرسه! محو تماشای آسمانیم! در پرواز غرق می‌شیم. زمینی که از اون بلند شدیم دیگه کامل یادمون رفته. هنوز مقداری سوخت هست! مقداری اکسیژن! چند نفس. بعضی ها اما حواسشون به باک سوخت هست! مدام چک اش می‌کنند. چقدر سوخت مانده؟! نصف باک؟ بعضی ها کمی از زیبایی دیدن ابرها میزنن برای دیدن درجه‌ی باک! اونها هنوز یادشونه روزی که روی زمین بودند. پرواز موقتی است. هر لحظه کوهی شاید از میان ابرها پیدا بشه! حتی اگر کوهی نباشه باید دنبال یه خشکی بگردی. دنبال جایی برای فرود آمدن. فرودی آرام! بعضی ها حسابی مشروب خوردن! سپردن به دست خلبان خودکار! اما بعضی ها هنوز محو تماشای ابرها نشدند! یه گوشه‌ی چشمی به باک سوخت دارند! دنبال یه فرودگاه هستند برای فرودی آرام! یه زمین صاف. بدون مانع. بدون خطر. خطر سقوط!

بعضی ها میگن ول کن بابا یه چیزی میشه! خودت رو نگران باک سوخت نکن! بالاخره همه فرود میان! چه توی کوه! چه توی دریا! چه در زمین! درست هم میگن. اما یه فرود آرام دلنشین تره. قشنگ تره.

از ابرهای متکثر گذشتیم. تکثر ها! تکاثرها. چند گانگی ها. آنقدر مشغول شمارش ابرهای متکثر شدیم که فرود آرام یادمون رفت! در حال شمردن ابرها شاید کوهی جلوی ما ظاهر بشه! از لابلای همون ابرها! ابرهایی که بهش دل بسته بودیم! همونها جلوی دید ما رو گرفتند! بعضی ها مستقیم می‌خورند به کوه! بعضی ها باک سوختشون تموم میشه و هنوز اون بالا هستند! آژیر سوخت در حال نواختنه. اما صدای هوای اطراف شنیدنش رو سخت کرده. یک نویز دائمی! هواهای مختلف. آرزوها. خواسته ها! نخواسته ها!

فارسی

اگر کسی خودش رو برای یک فرود آرام آماده کنه احمق به نظر می‌رسه! همه میگن از دیدن ابرها! پیروی از هواها! زیبایی‌های آسمان چرا لذت نمی‌بری!

می‌گه باک سوخت و ببین! آسمانی در کار نیست! همش هواست! همش لایه ای از ابره! نمیشه روی ابرها فرود اومد! ابرها جلوی دید و میگیرن! ابرهای هویت مجازی! هواهای خواسته ها!

اما یکی هم هست که ار همون اول پرواز به فکر فرودە. پروازی آرام با چشمی باز و بعد فرودی آرام با چشمی بسته!

اون خلبان مسوولیت فرود رو خودش به عهده می‌گیره. او سعی داره خودش رو به فرودی آرام نزدیک کنه.

قید ابرها رو میزنه. ابرِ پول. ابرِ رابطه. ابرِ خانواده. ابرِ شخصیت های اجتماعی. ابر های مختلف! ابرهای رنگارنگ! ابرهای متکثر. ابرهای گاهاً زیبا و فریبنده!

اون خلبان مدام حواسش رو برمیگردونه به باک بنزین. به وزن هواپیما! نمیخواد خیلی موقع فرود سنگین باشه! ممکنه هر لحظه زمین بخوره. دیگران میگن بیخود نگرانه! شاید افسرده است! گاهی دیگران از دستش عصبانی می‌شوند. گاهی سرزنشش میکنن! انواع و اقسام برچسب‌ها!

اون خلبان فقط دنبال یک زمینه و آماده شدن برای فرودی آرام! خیلی آرام!

وقتی خیلی آرام فرود بیای شاید توی پرواز موندی! وقتی کامل کامل فرود اومدی شاید اصلا برخورد رو متوجه نشی! شاید اصلا توی پرواز موندی! وقتی اونقدر آروم فرود بیای. وقتی اونقدر سبک بشی! وقتی بی وزن بشی! بدون حتی یک گرم! تقریباً بدون بدن! اون وقته که شاید توی پرواز بمونی! البته بدنه‌ی هواپیما جاش روی زمینه! این فقط آرزوی یک خلبان احمقه! خلبانی که میخواد بدنه‌ی هواپیما رو آروم بنشونه! شاید پروازی دیگر!

فارسی

عشق ها

ID:902

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%87%d8%a7

April 13, 2022

دسته‌ها: بلند, شعرطور, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, طبیعت و زمین, عشق, کار و شغل, نوشتن, یوگا

6 دقیقه.

***

عشق ها

—

وقتی چیزهایی در ذهنت می‌آید ولی سرعت آنها آنقدر زیاد است که فرصت نداری در حافظه ات ذخیره کنی لیست می‌نویسی! امروز صبح هیجانی دست داد! برای از دست ندادنش لیستی نوشتم. عشقهای من! لیست عشق‌های من در این لحظه!

همه چیز تغییر می‌کند از جمله عشقها! اینجا لیست عشق های امروز را با شما در میان می‌گذارم.

هنر

هنر جایی است که عقل متوقف می‌شود! آنجا جایی است که منطق به آن راه ندارد. هنر سرزمینی است مبرا از منطق و حساب و کتاب. درست مثل زندگی مثل عشق! هنر هم همان است. نمونه‌ای از زندگی. با تمام شکوه ووجلالش! هنر شکوفا شدن ماست فرای عقل! فرای حساب و کتاب! هنر دیوانگی عاشق است. هنر شکفتن ماست. هنر زندگی است. آنجایی که مولانای جان گفت

گرفتم گوش عقل و گفتم ای عقل

برون رو کز تو وارستم من امروز

بشوی ای عقل دست خویش از من

که در مجنون بپیوستم من امروز

فارسی

هنر کادوی خدا به انسان است. هنر اثری از آسمان هاست بر روی زمین.

عکاسی

از کودکی عکاسی را دوست داشتم. همینطور طراحی. از بچگی اشکال هندسی متفارنی می‌کشیدم! به آن می‌گفتند رسم! رسمم خوب بود. نقاشی ام خوب بود. در دبستان همیشه خوب نقاشی می‌کردم. تا رسیدم به عکاسی! تقاطع تکنولوژی و تصویر!

عکاسی یعنی دیدن! یعنی انتخاب آگاهانه ی یک کادر! در این فضای اطراف در شش جهت هزاران تصویر هست. عکاس به صورت آگاهانه یک قاب را می‌بُرد. او این قاب را از کل زندگی اطرافش انتخاب می‌کند.

عکاس اول باید خوب ببیند! دیدن هنر است. دیدن بدون قضاوت! دیدن در آرامش! دیدن فرم ها و شکل ها. دیدن طبیعت! دیدن یک بدن. یک صورت.

وقتی توانستی خوب ببینی آن وقت باید درست انتخاب کنی! کل زندگی به نوعی انتخاب است! انتخاب از بین هزاران گزینه. عکاس از کل اطراف یک کادر را انتخاب می‌کند! یک لحظه را.

او یک انتخاب مکانی و زمانی خودش را با دیگران به اشتراک می‌گذارد. زندگی مجموعه ای از انتخاب هاست.

موسیقی

موسیقی اولین اتفاق بعد از خلقت است. موسیقی زبانی جهانی است. موسیقی ارتعاش است. همه چیز موسیقی است. همه‌ی وجود نوعی ارتعاش است. ارتعاش اتم! ارتعاش زمین! ارتعاش قلب! ارتعاش جهان! ارتعاش تارهای صوتی من! تو! یک قناری! یک فیل! موسیقی خود خلقت است. خدا اول صدا را آفرید. جهان بایک غرش آغاز شد! ارتعاش عشق می‌شود موسیقی. حتی سکوت نوعی موسیقی است. موسیقی سکوت. بالاترین و عظیم ترین موسیقی. موسیقی های دیگر در رده‌های بعد. مثل همین موسیقی متن این نوشته که لینکش را پایین خواهم گذاشت.

رقص

وقتی موسیقی بدن ات را به حرکت وادارد می‌شود رقص. حل شدن در موسیقی. سماع. فراموش کردن سنگینی ذهن. غلبه بر سنگینی بدن. رقص یعنی سپردن خود به صدا. یعنی سماع. یعنی دریافت. یعنی گوش کردن و اطاعت کردن از نُت ها. رقص یعنی آبتنی در حوضچه‌ی موسیقی. تقاطع بدن و موسیقی می‌شود رقص. رقص پرنده. رقص یک قو. رقص عقاب در آسمان. رقص صوفی. رقص بدنها. رقص یک گل در باد. رقص نگاه در امواج بدن. رقص موها در باد. رقص یعنی اوج زنده بودن.

آواز

سازهای کوبه‌ای و زهی و بادی! همه در بدن هست. زه تارهای صوتی است. باد در دیافراگم و نی در گلو! آواز از اعماق روح می‌آید. آواز انسان عمیق ترین است. فریاد پیرمردهای خراسان. فریاد از عشق. از دوری. از فراق. نی زدن های مولانا. موسیقی و آواز سنتی در اعماق روح و جسم من راه دارد! ربنای شجریان! لرزیدن قلب با ارتعاش زه های ویالون! نظم کلیدهای پیانو. خواندن خروس در سحر. بلبل روی درخت. آواز قلبی شکسته. آواز نیِ دورمانده از اصل خویش. آواز نی های جدا افتاده از نیستان.

نوشتن

همین کاری که الان انجام می‌دهم! چیدن کلمات! چیدن اَشکالی از حروف. بازی با معنی ها! اشاره به معنی ها. نگارش معنی ها در صفحات. اشتراک گذاشتن آن اشکال و معانی. دیدن اشکال و باز خلق آن معانی در روحی دیگر! در زمانی دیکر. در جایی دیگر! مثل سنگ نوشته‌های قدیمی! نوعی آرام سخن گفتن. نوعی معجزه. نوشتن نانوشتنی. نوشتن از او! قسم به قلم. قلمی که سوی او می‌رود. قلمی که روی شیشه از انگشتان ما معجزه می‌سازد!

شعر

شعر همان نوشتن است اما در حضور اشک. در حضور شور. شعر نوشتنی احساسی است. نوشتنی با قلب. شعر تقاطع نوشتن و موسیقی است. شعر احساس است در حضور معنی. شعر یعنی درک درست زندگی. شعر یعنی عشقِ با

فارسی

معنی. وقتی دیوانه و سرگشته و عاشق می‌شوی کاری جز شعر نمی‌توانی انجام بدهی. شعر یعنی مولانا. شعر یعنی حافظ. شعر یعنی سهراب. شعر در ادبیات و فرهنگ ایران زمین در مرکز ایستاده. همچون خورشیدی بی غروب.

ایران

سرزمین طبیعت و شعر.

ایران به مردمانش ایران است. خاک خاک است. اما نمک خاک ماییم. این زبان. این فرهنگ. این ادبیات.

خیام ها. عطارها.

دشتهای تشنه اما سیراب از معنی.

کویری خالی اما پر از درک شعر.

طبیعت

طبیعت خود خداست. خالق من. خالق تو.

مادر و پدر اصلی من. و تو.

ایستگاه آخر من و تو.

اول و آخر من و تو.

مبدا و مقصد ما. همه.

طبیعت همه چیز است.

وچه غمناکیم ما دورافتادگان از طبیعت.

ما آدم‌های مستطیلی ساکن مکعب های بتنی!

آدمها

مظهر عالی طبیعت و خلقت. من. تو. همه ی آدمها. سیاه و سفید و سرخ! خانواده ها. قبیله‌ها. همه‌ی کودکان. از جمله دختر من تارا. ستاره‌ی زندگی. زیباترین و ظریف ترین خلقت روی زمین. و کل جهان. لبخند ها و اشک‌ها. صورتها. بدنها. زنها. مردها. اشک ها. شوق ها. تولد ها. مرگ ها. شاهکار طبیعت. شاهکار خدا. خود خدا. مظاهر خدا. مظاهر عشق. مظهر زندگی. دیدن خدا در آیینه. توصیف خدا از خویش.

گیاهان

گیاهان غذا و خانه ی ما هستند. مأمن ما. اکسیژن زندگی. رابط بین ما و خورشید. از گیاهان است که نفس می‌کشیم. از گیاهان است که می‌خوریم. از گیاهان است که لباس می‌پوشیم. از گیاهان خانه می‌سازیم. گیاهان شریک های ما هستند در زمین. سخاوتمند ترین دوستان ما. ما غذای درختانیم و درختان غذای ما. ما در هم تنیده‌ایم. همچون دو معشوق درحال هم آغوشی!

گیاهان خورشید را و خاک را و آب را و هوا را به شکلی که ما بتوانیم هضم کنیم درمی‌آورند. گیاهان برادران و خواهران ما هستند. بار دیگر روی چمن ها آرام تر راه خواهم رفت. برگ درختان را آرام تر لمس خواهم کرد. وقتی به درختی تکیه می‌کنم عشق را از او یاد می‌گیرم.

کشاورزی

پرورش گیاهان. معامله با خورشید. زیستن از زمین. زیستن با زمین. زیستن برای زمین. زیستن روی زمین. معجزه ی خاک و آب و خورشید. تمرین صبر. تمرین خم شدن. بودن در زمین. تمرین فصل ها. معاشقه با کرم خاکی. بوی درخت. انجیرهای آویزان از شاخه. بلندای درخت گردو. قرمزی شاتوت. تنه‌ی ریش ریش درخت انگور! درددل کردن با درخت. اشک ریختن روی زمین. کاشتن سبزی ها. شکفتن گل. پیداکردن سیاهی بادمجان و قرمزی گوجه از لابلای برگها! گوشواره درست کردن با گیلاس. تنبک زدن با شکم هندوانه. تماشای ریختن برگها در پاییز! شکفتن با شکوفه ها در بهار. نشستن روی خاک. کنار جوی. تیمم. نماز. پیروی از قانون گیاه. خوابیدن در فرش چمن. دست کشیدن بر خزه. بوی چوب. هیزم. لمس طبیعت از نزدیک. لمس زندگی. لمس مرگ. در هم تنیدن زندگی و مرگ. لمس خدا.

فارسی

حیوانات

حیوانات مظاهر گونه‌گون خلقت اند. نوع هایی از تبلور خدا. مثل خدای پرواز در پرندگان. خداهای مختلف. تا بینهایت گوناگون. ماهی‌ها. خزندگان.حشرات. عمری را می‌توانم در نگاه کردن به حیوان ها سر کنم. حیوانات را فقط می‌بینم و نمی‌کُشم. تا جایی که بتوانم!

آشپزی

زمین را آماده کردن با عشق. مخلوط کردن گیاهان با عشق. تغذیه‌ی بدن. آوردن باغ زندگی به سفره‌ی دلها. به هم زدن دیگ های دوستی. بوی نان. بوی سبزی. بوی زندگی. نعنا. ریحون. دارچین. زنجفیل! نخوت سیر شدن. آرامش. چشیدن طعم زندگی.

مخلوط کردن نمک و آب و زمین و خورشید!

یوگا

یوگا یعنی یک.

یعنی توحید.

یعنی یکی هست و هیچ نیست جز او.

یوگا یعنی درک جهان در خودت.

و درک خودت در جهان.

یوگا یعنی انسان کامل.

یوگا یعنی انسان خداگونه.

یوگا یعنی راه و روش غایی زندگی.

یوگا یعنی راه چگونه بودن!

یوگا یعنی بودا.

یوگا یعنی نماز.

یوگا یعنی نهایت!

یعنی نهایت زندکی.

نهایت انسان.

یوگا تمام عشق ها را در بر می‌گیرد.

یوگا یعنی عالی ترین نقطه‌ی زندگی.

یوگا یعنی خدا شدن.

یوگا یعنی بودا.

یکی شدن با طبیعت.

یکی شدن من و تو.

یکی شدن زن و مرد.

یکی شدن ماه و خورشید!

یکی شدن زمین و آسمان.

یوگا یعنی اوج.

یوگا یعنی هنر بودن.

هنر چگونه بودن.

یوگا یعنی لحظه.

https://music.youtube.com/watch?v=EpJeBcOKL6E&feature=share

فارسی

دوستی و مسوولیت

ID:903

https://unwritable.org/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%db%8c-%d9%88-/%d9%85%d8%b3%d9%88%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa

April 12, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: روابط, مسوولیت, همسر

2 دقیقه.

*** 3

دوستی و مسوولیت

—

شیش صبح به وقت ونکوور! بعد از دوش و کمی مراقبه! زیر دوش که بودم دوباره داستانی آمد! طاقت نیاوردم که ننویسمش!

یا اینکه کمی از پرخوری قبل از خواب دیشب پشیمانم! سردرد دیشب یادم هست! کمی سردرد داشتم! میرزا قاسمی و خورشت سبزی و پلو با یک چای و سه کوکی کوچک! این‌ها در آن لحظه حالم را خوب کرد! با خودم قرار داشتم که دیروقتها شام نخورم! اما زدم زیر قولم! بی مسوولیتی کردم! پشیمانم! امیدوارم امروز بدنم از پس آن شام بربیاید! باید از بدنم حلالیت بطلبم! امیدوارم بتوانم این مسوولیت را درست انجام بدهم! چرا به شما می‌گویم؟ چرا می‌نویسم و پخش می‌کنم؟!

این سوالی بود که دوستم از من پرسید! برای جواب دادن به آن همیشه دچار مشکل می‌شوم! بهتر نیست فقط برای خودم بماند؟ شاید! شاید این را برای کسی نفرستم! شاید برای خودش بفرستم فقط! محض تشکر! محض صاف کردن حساب! اگر نکنم چیزی کم می‌ماند! بدهکار می‌مانم! دیشب وقتی با تارا بودم دوستی زنگ زد. روی اسپیکر گفت عارف مسلک شدی! اتفاقی درحال افتادن است شاید! گفتم شاید! همان شب قرار گذاشتیم! حدود ۵۰ کیلومتر بعد از خستگی کار رانندگی کرد! آمد که با هم حرف بزنیم! نمی‌دانم چرا آمد! برای کنجکاوی یا مسوولیت یا خوردن آبجو یا که چی! اما آمد!

قبلاً با هم کوه رفته بودیم. حدود بیست سال پیش! در سرمای شب حرف زده بودیم. بعد از بیست سال هنوز داستان همان است. چرا می‌نویسم؟ چرا شییر می‌کنم؟ می‌خواهم کمی پُز بدهم. به داشتن چنین دوستانی! شاید اینطوری بتوانم تشکر کنم! شاید بتوانم واقعیت را ببینم! آنطور که هست! هر چه باشد ویپاسانا یعنی دیدن واقعیت همانطور که هست!

با خودم گفتم باز می‌مانم! گفت بسته‌ای. شاید نتوانستم! شاید خیلی درگیر افکار و ایده‌هایم بودم! خواستم شنونده‌ی خوبی باشم نشد! خیلی حرف زدم! کمی پشیمانم! اما چانه ام که گرم می‌شود حرّافی زیاد می‌کنم! همین جا هم دارم حرافی زیاد می‌کنم!

فارسی

خلاصه کنم. با هم از مرگ گفتیم. از مسوولیت. از خانواده. از فرزند. راه رفتیم. خندیدیم. دو تا پُک به سیگار برقی زدم! پرتقال خوردیم! از لحظه گفتیم. از وصیتنامه! از پایان.

وقتی میخواستم بروم گفتم می‌روم! همیشه با خودم می‌گویم می‌روم یا کمک می‌گیرم یا کمک می‌شوم! مثل یک مسابقه ی کُشتی. می‌روم روی تُشک! یا می‌خورم یا می‌زنم! دیشب هم هم خوردم هم زدم! همیشه در حال زد و خورد با خودم هستم! با جهان. یک بار هم با یک دوست قدیمی! دوست بیست و چند ساله! کُشتی گرفتن با دوستان قدیمی سخت تر است. خوب مُچ ات را می‌گیرند! زیر یک خم تو را خوب می‌شناسند! شاید زمین بخوری! اگر دوستت تو را زمین بزند خوب است! اگر هم تو او را زمین بزنی باز هم خوب است! در هر دو صورت برنده می‌شوی! خوبی دوستی‌های قدیمی اینجاست! چه بخوری و چه بزنی در هر صورت برنده‌ای!

اینجا تمرین می‌کنم! دوباره هوس کُشتی دارم! اینجا دوباره دنبال حریف می‌گردم!

دنبال یک خواننده که یا هم کُشتی بگیریم!

یا زمین می‌خورم! یا زمین می‌زنم!

در هر دو صورت برنده‌ام!

چرا بازی نکنم؟

بازی ای که فقط بُرد است!

زندگی ای که فقط زندگی است!

باختنی در کار نیست!

مرگی در کار نیست!

فقط زندگی است!

چرا زندگی نکنم!

چرا ننویسم؟

من حریف می‌طلبم!

مرگ حریف خوبی است!

در نهایت همه‌ی ما را زمین می‌زند!

اما من با او کُشتی می‌گیرم!

فارسی

گاهی در حال اشک ریختن!

گاهی بی مسوولیت!

گاهی با مسوولیت!

گاهی با نوشتن!

گاهی بدون نوشتن!

پیغام ها – متّا-عشق

ID:904

https://unwritable.org/%d9%be%db%8c%d8%ba%d8%a7%d9%85-%d9%87%d8%a7-/%d9%85%d8%aa%d9%91%d8%a7-%d8%b9%d8%b4%d9%82

April 11, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: عشق

1 دقیقه.

*** 2

پیغام ها-متّی-عشق

—

حدود دو ساعت و نیم از بیدار شدنم گذشته و من هنوز در برابر چک کردن پیغام ها مقاومت کردم. چرا؟

شما را نمی‌دانم ولی خیلی ها از جمله خود من اگر حواسم نباشد بلافاصله بعد از بیدار شدن، وقتی حوصله ندارم، وقتی حالم خوب نیست یا وقتی کار دیگری ندارم سراغ پیغام ها می‌روم! پیغام‌ها، ایمیل ها، کار، صفحه های نامحدود لغزنده‌ی اینترنت!، استوریها، پست ها و عکس ها و فیلم‌های بی پایان اینترنت راهی است برای فرار! فرار از حس آن لحظه! فرار از فکر های خودت! فرار از خودت! معتادانی که برای هم مواد می‌فرستند! با ایجاد یک پُست! با شییر کردن اعتیادمان!

راستش را بخواهید من هم معتادم! معتاد به این نوشتن ها. بالاخره روزی ترک خواهم کرد!

اما مِتی چیست! متی مرحله چهارم از طریق سیروسلوک شرقی است. سفر های چهارگانه. مِتی وقتی است که اخلاق را انجام داده‌ای. مناسک را انجام داده‌ای. به درک عشق رسیده‌ای. در چهارمین و آخرین مرحله تو بازمیگردی به دیگران. این بار با کوله‌باری از عشق! خودت را جایی گم کرده‌ای. فقط عشق شدی. عشق ناب و خالص! فقط آن زمان اجازه داری بیایی به میان مردم. فقط آن زمانی که خود توهمی و ایگوی خودت را کامل پاک کردی حق داری بیایی در میان مردم از عشق سخن بگویی! اگر ذره ای از خودت باقیمانده باشد باید به خودت برگردی! باید مشق عشق را آنقدر انجام داده باشی که بی من شده باشی! خیلی کم اتفاق می‌افتد! اگر به آنجا برسی خورشیدی می‌شوی تابان! لازم نیست حرفی بزنی. لازم نیست چیزی بگویی. یا چیزی بنویسی. عشق از تو به تمام جهات می‌رود! حتی اگر تو فقط بنشینی! لازم نیست کاری بکنی. آن جا تو خود عشق هستی. معجزات آسان است! اگر بگویی باش می‌شود!

باید بروم. راه زیادی دارم. نوشتن و حرّافی کافیست!

فارسی

شروع صبح-شروع زندگی-بدن

ID:905

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b1%d9%88%d8%b9-%d8%b5%d8%a8%d8%ad-%d8%b4%d8%b1%d9%88%d8%b9-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a8%d8%af%d9%86/

April 11, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تمرین عملی

برچسب‌ها: سلامتی, کار و شغل, مرگ, مسوولیت

1 دقیقه.

*** 2

شروع صبح-شروع زندگی-بدن

—

واحد زندگی روز است. یک روز کامل درست مثل یک زندگی است. شب که نیستی بدنت پاکسازی می‌شود. حتی ذهن ات هم پاکسازی می‌شود. کارهای انجام نداده و آرزوهای قبلی به صورت رویاها و خواب‌ها می‌آیند و طبیعت یک صفحه‌ی سفید به تو می‌دهد.

بیدار می‌شوم. دوشم را می‌گیرم. آخرین ذره‌های دیروز را می‌شویم. بدن و روحم را پاکسازی می‌کنم. تعداد زیادی پیغام در این جام جهان نما جمع شده. در برابر کنجکاوی خودم مقاومت می‌کنم. باید حواسم باشد. این روز یک واحد زندگی است. زندگی کوتاه روی زمین! حداقل برای بدنم. پس خیلی باید حواسم باشد. پرحرفی های ذهنم را اینجا می‌نویسم. نوعی برنامه‌ریزی.

امروز اول هفته است. خیلی کار دارم. قبلا در مورد کار نوشته بودم. شاید لینک هایش را گذاشتم. برای تعیین نوع کار امروز باید برگردیم به مبدأ مختصات.

یک تکه از زندگی به خاک زد و گیاهان و نهایتاً بدنی روییدند. این بدن موقتا دست من است. بدنی طبیعی روییده از خاک و طبیعت!

پس اگر هیچ کاری نتوانم در طبیعت انجام بدهم حداقل کارم نگهداری درست از این بدن است. یعنی درست بنشینم که الان انجام دادم. غذای درست به بدنم بدهم که خودش کلی کار است. و به اندازه‌ی کافی حرکت! راه رفتن و یوگا. اینها وظایف اولیه‌ی من در امروز است. شاید فکر کنید اینها کارهای ابتدایی و ساده است. اتفاقا اینها مهمترین کار است. اگر می‌خواهی دنیا را تغییر بدهی اول آنچه دست خودت هست را درست نگاهداری کن. بدنت را. مهمترین امانت طبیعت. این کاری نیست که به دیگران محول کنی. فقط و فقط خودت وظیفه و مسئولیت و اختیار داری که انجام بدهی. سالم زیستن وظیفه ی توست. با استخدام مربی خصوصی و آشپز مخصوص نمی‌توانی مسوولیت را از گردنت برداری.

فارسی

هروقت بتوانی این بدن را که اولین امانت و مسوولیت تو است به حد اعلای خودش برسانی می‌توانی درست فکر کنی و شاید بتوانی کاری درست در جهان بیرون انجام بدهی. این اولین مسوولیت و اولین قدم است. می‌روم کمی به بدن برسم. برمی‌گردم با کارهای دیگر!

فارسی

بهترین کار=کاری نکردن

ID:906

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%da%a9%d8%a7%d8%b1%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c-/%d9%86%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86

April 11, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

بهترین کار=کاری نکردن!

—

وقتی مسأله ای برایم حل نشده باشد. وقتی به دنبال ایده ای باشم. وقتی در مورد موضوعی نیاز به دانستن داشته باشم. وقتی می‌خواهم بدانم. از کسی نمی پرسم. گوگل نمی‌کنم. می‌نشینم بدون هیچ کاری! اگر مدتی بتوانم بمانم. ناگهان بدون اینکه حواسم باشد به مبدأ اصلی متصل می‌شوم. حتماً برای شما هم اتفاق افتاده. همه به منبع اصلی متصلند. تمام هنرمندان! تمام آدمهای خلاق! تمام ایده‌های جدید.

ایده‌های جدید چطور به شما می‌رسد؟ شما هم اگر بگردید متوجه میشوید که در یک لحظه‌ی آرامش، ناگهان ایده می‌آید! درست وقتی ذهنت خاموش است. وقتی هیچ کاری نمی‌کنی.

ایده‌ها و فکرهای جدید مثل دانه‌هایی منتظر شکفتن هستند. جریان افکار مثل طوفان جلوی رشد آنها را می‌گیرد. اگر بتوانی طوفان را آرام کنی. اگر بتوانی طوفان ورودی را کم کنی. اگر بتوانی اعتیادت را به ذهن ترک کنی. اگر بتوانی اعتیادت را به اینترنت ترک کنی. اعتیادت را به شهر ترک کنی. وقتی طوفان فکری نباشد ایده‌ها فرصت رشد پیدا می‌کنند. کم کم جواب ها می‌رویند. اگر اسکرول کردن را ترک کنی. استوری دیدن. فیلم دیدن. همه را ترک کنی. ایده‌های ناب برایت پیدا می‌شود.

نیاز به هیچ راهنما یا کتابچه یا چیزی نداری. همه چیز برای تو در دسترس است. همه چیز در بدن توست. اگر می‌خواهی بیماریت درمان شود به بدنت برگرد. اگر می‌خواهی بدانی چه بخوری به بدنت بازگرد. بدن تو بزرگترین کتابچه‌ی راهنمای توست.

اگر با بدنت آشنا باشی بزرگترین کتابها و دانش‌ها آنجا ذخیره شده. این قسمت از طبیعت حامل خالق خود است. حامل همان طبیعت. حواست به بدنت باشد. بزرگترین ابزار توست در این چند سال. یک ماشین فوق‌العاده!

این ماشین از معجزات خلقت است. مثل تمام گیاهان و درختان و حیوانات. مثل یک گل! درست مانند معجزه.

فارسی

فقط کافیست بایستی و به آن نگاه کنی. تمام کتابهای دنیا از این بدن خارج شده. تمام کتابهای دانش را تو در خودت داری. منبع اصلی درون توست. فقط باید دست از عقل بشویی. ذهن را آرام کنی. عجله را کناربگذاری. هیچ کاری نکنی!

با خود گفتم کمتر بنویسم! اما معتادم! معتاد به نوشتن. اگر بخواهم دستاوردی برای شما داشته باشم و برای خودم و برای جهان؛ باید که کاری نکنم! این بهترین کار است. کاری نکردن!

ننوشتن!

فروش تجربه

ID:907

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b4-/%d8%aa%d8%ac%d8%b1%d8%a8%d9%87

April 10, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: اقتصاد, تنهایی, کار و شغل

<1 دقیقه.

*** 1

فروش تجربه

—

دوستی خواست تجربه بفروشد!

گفتم فقط چیزی را که داری می‌توانی بفروشی!

واگر نه فروش مال غیر جایز نیست!

خودت اول به تنهایی برو!

تجربه را اول باید تجربه کنی!

وقتی تجربه کردی شاید بتوانی آن را بفهمی!

وقتی فهمیدی شاید بتوانی درک کنی!

وقتی درک کردی شاید بتوانی بگویی!

اگر گفتی شاید بتوانی بنویسی!

وقتی گفتی شاید کسی بفهمد!

وقتی کسی فهمید شاید کسی بخرد!

آنگاه تو آنقدر در تجربه‌ات غرق هستی که شاید فروختن یادت برود!

آنگاه تو و خریداران ات در آن تجربه یکی می‌شوید!

فارسی

نه خریداری می‌ماند نه فروشنده‌ای!

فقط تجربه می‌ماند!

ناب

خالص

بدون من

بدون تو!

نه بازاری

نه افکاری

فقط رقصی در این میدان

فقط چرخی در این بازار

گهی اشکی

گهی خندان

گهی شادی

گهی غمگین

گهی ساکت

گهی گفتان

...

خوب یا بد

ID:908

/https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%a8-%db%8c%d8%a7-%d8%a8%d8%af

April 10, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, نوشتن

2 دقیقه.

2 ***

خوب یا بد!

—

حال من خوب است یا بد؟

نوشتن خوب است یا بد؟

زندگی، مرگ، خدا، زمین، فکر خوب است یا بد؟

دیروز روز طولانی‌ای بود!

در دل سنگ نشستم!

با سگ دوستم دویدم!

با باد و دریا لمس شدم!

کنار علفهای دریاچه نشستم!

دوستی می‌گفت تو فقط تجربه‌های بد را شییر می‌کنی!

شاید!

چهار صبح به وقت ونکوور است!

دوشم را گرفته‌ام!

پاکسازی جسم و روح!

توانستم فقط پنج دقیقه بنشینم! طاقت نیاوردم! طاقت نیاوردم که ننویسم!

خواستم بنویسم مگر خوب و بدی هم هست؟

مگر زندگی و مرگی هم هست؟

خواستم بنویسم که فقط زندگی هست و زندگی و زندگی!

خنده هست گریه هم هست

نور هست تاریکی هم هست

روز هست شب هم هست

غم هست شادی هم هست!

اما چیزی هست که ورای آن دو است.

چیزی هست که ورای خوبی و بدی است

ورای شب و روز است

ورای غم و شادی است

خوب و بد را ما ساخته‌ایم

با حس هایمان

با ذهن هایمان

اما چیزی هم هست که حس تو را ساخته

همان چیز ذهن تو را ساخته

آن چیز

آن چیز نانوشتنی

فرای خوبی و بدی است

فرای شب و روز

فرای همه!

آن چیز فرای نوشته هاست

فرای کلمه هاست

خانه آنجاست!

در آن آگاهی پیچان!

در روی درخت!

در هیجان پرواز یک مرغابی!

آگاهی یک سگ!

یک دوست!

یک جنگل!

خوب و بد محصول محدودیت های ماست

آن آگاهی بی نام

می پیچد و می بیند و می‌رود!

می سوزاند و می‌میراند و زنده می‌کند!

من و تو را هم مثل علف‌های کنار آب!

علف خوب است یا آدم!

هردویمان به یک جا وصلیم!

گاهی من علف را می‌خورم و گاهی علف من را!

چرخه‌ی کربن

چرخه‌های ماده

چرخه‌های زمان

چرخه‌های مکان!

این چرخه‌های بی پایان اما مرکزی دارد

محوری دارد

مرکز نمی‌چرخد!

فقط هست

محور تمام چرخش ها

خوبی ها و بدی ها

خیر ها و شرها

من نمی‌دانم!

خیر کدام و است شر کدام

فقط می‌دانم جایی هست که خیر و شر یکی می‌شود!

در محور تمام چرخش ها می‌ایستند!

آن نزدیکی‌های محور دیگر سرعت چرخش کم می‌شود

نوعی سکون

نوعی سکوت

یک نوع آگاهی

آنجا یک آگاهی ای هست

نام ندارد

نه خوب است نه بد

هدف ندارد

زمان ندارد

چرخش ندارد

بالا ندارد

پایین ندارد

فقط هست

کم کم می‌بینی که او فقط هست

تو نیستی!

شاید چند سالی با زمین درآمیزی

با غذا زن پول بدن بیامیزی

اما دوباره نیست می‌شوی

دوباره هست می‌شوی

خوب کجاست

بد چیست؟

خوب یا بد محصول من و توست

خانه آنجاست

خانه همه جا هست

جایی وسط بدن تو!

در دل سنگ

بالای درخت!

زیر خاک!

خانه در بی جایی است

بی مکانی

به زمانی

بی هدفی

بی جسمی

بی وزنی

بی دانشی

بی فکری

بدون نوشتن!

بدون تلاش

بدون هیچ!

مرجع تقلید

ID:909

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%ac%d8%b9-/%d8%aa%d9%82%d9%84%db%8c%d8%af

April 9, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, خدا

4 دقیقه.

*** 5

مرجع تقلید

—

در مدرسه یه ما یاد داده بودند که مرجع تقلید باید داشته باشیم. خیلی جاها مستقیما می‌پرسیدند که مرجع تقلیدت کیست. داشتن مرجع تقلید در شیعه واجب است. من هم می‌گفتم مثلا امام خمینی. یا حضرت آیت الله خامنه‌ای!

یکی از شروط مرجع تقلید در قید حیات بودن بود. یعنی وقتی که میُمرد باید عوض اش می‌کردیم. وقتی خمینی فوت کرد جانشین اش را برداشتیم. آخوندهای دیگری هم بودند! کتابهایشان بیشتر کپی از یکدیگر بود. مجموعه ای از عادات روزانه. کتابهای توضیح المسائل. مسائلی که توضیح می‌دادند بیشتر عادتهای کوچک روزانه بود. مثلا نظافت و تغذیه حرام و حلال و غیره. هنوز هم در آن کتابها چیزهایی هست برای تامل. مثلا زمانی که می‌خواستم عادت‌های روزانه برای خودم انتخاب کنم سری به رساله‌ی مراجع زدم!

راستش را بخواهید داشتن الگو در زندگی خیلی مهم است. الگو یک نمونه‌ی زندگی را به طور واضح به شما نشان می‌دهد. الگو خیلی کاررا راحت می‌کند. اما در همان اسلام هم نباید در اصول از کسی تقلید می‌کردی. اصول را باید خودت برسی! شاید هم باید کسی به تو برساند!

این روزها خواسته یا ناخواسته؛ الگوهای مردم جف بزوز و ایلان ماسک و بیل گیتس و وارِن بافِت هستند! یا در سطوح دیگر شاخهای اینستاگرام مثل تتلو و سحر قریشی و غیره! معمولاً هنرپیشه‌های سینما و شاید خواننده‌ها. تمام اینها انسانهایی شریف هستند. من خوب نمیشناسمشان. این آدمهای معروف حتما در چیزی سرآمد هستند و حتما می‌توان از آنها چیزهایی یاد گرفت. همانطور که از آیت‌الله ها می‌توان چیزهایی یاد گرفت.

اما من به عنوان یک انسان دنباله روی هیچ کسی نیستم! یک صدای درونی دارم که مدام هست. اگر دسترسی به زندگی درونت پیدا کنی به کسی نیاز نداری. اما بالاخره در کوران زندگی بالاو پایین هایی هست. من هم گاهی گم می‌شوم. من هم به معلم احتیاج دارم. مثل همه! من هم در طول این چهل و اندی سال زندگی معلم های زیادی داشتم. معلم های در قید حیات یا درگذشته. من هم خیلی معلم عوض کردم. مدتی هلاکویی گوش دادم! مدتی اوشو! گاهی با مولانا دمساز شدم. گاهی با دیگران. چند سال گذشته اما چندین معلم دیگر را پیدا کردم. حدود هفت هشت سال پیش اکهارت را پیدا کردم. کتابهایش را چند بار خواندم. حرفهایی برای گفتن داشت و هنوز دارد. فلسفه‌ی عمیقی

فارسی

که ناشی از تجربه‌ی خودش است را آموزش می‌دهد. اکهارت در یک دوره به من برای گذر از اضطراب مهاجرت خیلی کمک کرد. همسرم از او بدش می‌آمد. می‌گفت از قیافه‌اش خوشش نمی‌آید! شاید او فقط قیافه‌اش را دیده بود! اکهارت هنوز در قید حیات است. اکهارت همشهری من است. او چند محله آن طرف تر زندگی می‌کند. اکهارت در حال روشنایی بخشیدن به کل غرب است. به آمریکای شمالی! من هم گاهی کتاب‌های آنتونی رابینز می‌خواندم! اما آکهارت در عمقی صحبت می‌کند که خیلی ها به سختی به آن دسترسی دارند. اکهارت معلم من است. بدون اینکه دنباله رو او باشم. از این که او هست و زنده است خوشحالم. حتی گاهی به سرم می‌زند بروم محله‌شان و از دور یه سلامی بکنم اگر توی سوپرمارکت پیدایش کردم!

معلم بعدی من گوئنکاجی بوده و هست. او دیگر در این دنیا نیست. گوئنکا اهل برمه بود. او با نبوغ و استعدادش سازمانی جهانی برپا کرد. او هدیه‌ای از بودا برای کل ماها آورد. گوئنکا به گردن من حق دارد. او مرا با بُعد جدیدی از زندگی آشنا کرد. تقریباً هرروز به او فکر می‌کنم. گوئنکا به ما یاد داد زندگی را آنطور که هست ببینیم! او در عمل به ما ها یاد داد بعد از جسم و ذهن و احساسات چیز دیگری هست. یک گنج بزرگ! روحت شاد ای مرد بزرگ! تو به من خدمت بزرگی کردی.

اما معلمی که چند ماهی بیشتر نیست درکش کرده ام. نمی‌توانم به خوبی توصیفش کنم. تقریباً در عرض چند روز مرا به درون خودش کشید. او کسی نیست جز سادگورو. یک گوروی واقعی. چراغ راه. چراغی که در هندوستان طلوع کرده. او پدر معنوی من شد. پدر معنوی تمام کودکان جهان است. حتی برای کودکانی که هنوز به دنیا نیامده‌اند احساس مسوولیت می‌کند! او و یارانش واقعاً در حال نجات زمین هستند! واقعاً و نه در فیلمهای تخیلی! او در شصت و پنج سالگی جنبش نجات خاک را به راه انداخته. هرچه بگویم کم گفتم. حرفهایش در حد جادوست. حداقل برای من. خلاصه بگویم عاشقش شدم!

سادگورو و همه‌ی معلمهای واقعی حق بزرگی به گردن من دارند. شب و روزهایم را با آنها سپری می‌کنم. با یاد آنها می‌خوابم و بیدار می‌شوم. معلمهایی معلم واقعی هستند که تو را به درون خودت راهنمایی کنند. معلمهایی که دنباله رو و شاکرد و مقلد پرورش نمی‌دهند! یادت باشد بزرگترین معلم همه ی ما آگاهی ای است که درون من و تو هست.

آن آگاهی نانوشتنی. آن آگاهی ای که درون یک گیاه هم هست. درون تنه‌ی درخت. درون خاک. در فضای خالی اتم و کهکشان!

آن آگاهی‌ای که به من و تو دستی برای نوشتن و چشمی برای خواندن داد.

آن آگاهی ای که قلب تو را به تپیدن وامی‌دارد!

اکسیژن را به درون سینه‌ات می‌فرستند!

آن آگاهی ای که در بهار درختان را پر از گل و شکوفه می‌کند!

همانی که عالم همه دیوانه‌ی اوست!

همان خورشید!

فارسی

همان نوری که بالاخره من و تورا در بر خواهد گرفت!

همان منبع اصلی!

همان سکوت!

همان موجودی که زمان را خلق کرد!

مکان را هم همینطور!

همان معشوقه ی حافظ و سعدی و مولانا!

همانی که بدن تو را به حرکت درمی‌آورد!

همانی که اگر بخواهم زیاد حرف بزنم زبانم بند می‌آید!

اگر زیادی بنویسم دیگر اشکها نمی‌گذارند!

همانی که زیاد نمی‌توانم در موردش حرف بزنم!

نمی‌توانم راحت بنویسم!

همان نانوشتنی!

ماجراهای ریش – فروردین ۱۴۰۱

ID:910

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d8%ac%d8%b1%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b1%db%8c%d8%b4-%d9%81%d8%b1%d9%88%d8%b1%d8%af%db%8c%d9%86-/%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

April 9, 2022

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: من کیستم ؟

3 دقیقه.

*** 4

ماجراهای ریش (فروردین ۱۴۰۱)

—

قبلاً کمی در مورد ریش نوشتم و مزایای احتمالی و اینکه چی شد و چرا ریش گذاشتم! لینکش را پایین می‌گذارم. اگر وقتی هم ریش ها را بزنم حتماً دلایلش را می‌نویسم.

ریش در واقع موضوع کلی تری به نام ظاهر است. ظاهر فیزیکی. و در واقع یک مبحث بسیار مفصل روانشناسی و زندگی اجتماعی.

ظاهر فیزیکی یا بدن ما یکی از دارایی های ماست. اولین چیزی که دیگران می‌بینند. و آن چیزی که خودمان در آیینه می‌بینیم.

اولین ارتباط هر انسانی ابتدا با خودش است. ارتباط من با آن کسی که در آیینه می‌بینم پایه و اساس بقیه‌ی ارتباطات و حتی کل زندگی است.

پس ریش موضوع کم اهمیتی نیست. چون ظاهر اهمیت پیدا کرده. در دنیای جدید ظاهر تقریباً همه چیز شده. در دنیای اینستاگرام تقریباً فقط ظاهر و پوسته مهم است. اصلاً کسی وقت ندارد عمیق تر شود. حتی همین نوشته‌ها را هم افراد بسیار کمی می‌خوانند. افرادی که ابتدا از فیلتر من عبور کرده‌اند. آنها دایره ی محدود اطرافیان من هستند. سپس از فیلتر صیانت جمهوری اسلامی. فیلتر مهم بعدی نوعی آرامش و عدم قضاوت. معمولا افرادی که حداقلی از آرامش و عدم قضاوت را نداشته باشند اصلاً به اینجا نمی‌رسند. منظورم به این سطر از نوشته است!

اما مهم‌تر از ظاهر؛ حس خودتان و درونتان است. آنچه درون ما می‌گذرد زندگی ماست. نه آنچه در ذهن یا در ظاهر یا در پروفایل اینستاگرام است!

مهمترین جذابیت ریش برای من اتفاقاتی است که درون من می‌افتد وقتی ریش دارم. آن هم ریش طبیعی صاف نشده! به نظر من مرتب کردن ریش با عمل دماغ یا کاشت باسن یا بالون گذاشتن در پستان تفاوتی ندارد. در دنیای ظاهر ما سعی می‌کنیم با تغییر دادن یا اصلاح ظاهر فیزیکی مان حس خودمان نسبت به

فارسی

تغییر حس خودمان نسبت به خودمان دست به هر کاری می‌زنیم. تایید گرفتن ها، تظاهرها، تغییر دادن های فیزیکی، تتو، اصلاح، فروکردن سوزن در بینی! سوراخ کردن گوش! کل صنعت مد و فشن و لوازم آرایشی و باشگاههای بدنسازی و پروتئین و غیره همه و همه برای تغییر دادن حس خودمان نسبت به خودمان است. در سطحی پایین تر ما گیر یک جامعه‌ی بزرگتر می‌افتیم و مجبوریم همه چیزمان از جمله ظاهر را به روش جامعه یا قبیله‌مان دربیاوریم. فرقی نمی‌کند قبایل آفریقایی باشد که بشقاب در گوش و لب می‌کنند یا جوامع به ظاهر متمدن که کت و شلوار و ریش شش تیغه می طلبند یا طالبان که ریش بزرگتر از یک مُشت!

از زمانی که ریش گذاشته‌ام چندین تغییر اساسی درونم اتفاق افتاده. تعدادی از آنها را که یادم بیاید به مرور برایتان می‌گویم.

من هم مثل همه‌ی آدمها حس ام نسبت به ظاهرم تغییر می‌کند. گاهی حس خوبی دارم و گاهی نسبتا بدتر. چیزی که جالب است این است که در شرایط مختلف و در مواجهه با آدمها و حتی فکرهای مختلف حس من نسبت به خودم نسبت به ظاهرم و به ریشم متفاوت می‌شود!

همانطور که مادرم می‌گوید ریشهایت را همسر و مرتب کن و خیلی های دیگر نظرهای خودشان را می‌دهند. یک منتقد درونی ذهنی هم دارم که گاهی از ریشهایم انتقاد می‌کند.

گاهی آنها را زیبا می‌بینم. گاهی هم زشت!

اما یک چیزی را خوب فهمیده‌ام و آن اینکه ریش و ظاهر مهمتر از حس درونی من نیست. این حس درونی من است که حتی زشتی و زیبایی ریش خودم را تعیین می‌کند! درک این موضوع یکی از بهترین اثرات ریش برای من بوده.

درک این که زیبایی و زشتی سابجکتیو است. از درون شما تعیین می‌شود.

ریش ابزار شناخت خودتان و درونتان است!

موضوع دیگر بحث اعتماد به نفس و همرنگ جامعه شدن است. من هم مثل نود و نه درصد آدمها روزی دیدم اکثر اطرافیانم ریششان را می‌زنند و من هم بدون هیچ انتخابی تقلید کردم. من هم عضوی از گله بودم که دنبال بقیه رفتم. اما داشتن یک ریش معمولی می‌تواند به شما قدرت انتخاب راه زندگی تان را بدهد. زندگی ای که فقط یک بار فرصت زیستن آن را دارید. وقتی بتوانید برای سایز موی روی صورتتان خودتان تصمیم بگیرید آن وقت شما می‌توانید برای زندگی تان خودتان تصمیم بگیرید. به همین سادگی. ریش اولین خاکریز است. اگر این خاکریز را رها کنی. راه برای ورود جامعه باز می‌شود! وقتی لشکر جامعه اولین خاکریز را فتح کرد کم کم وارد می‌شود و کل سرزمین وجودت را تسخیر می‌کند! تو برده می‌شوی! این بردگی از سایز موی سر و صورتت شروع می‌شود. بعد که تسخیر شدی برای کل زندگی‌ات برنامه‌ریزی می‌کند تا قبرستان! تولد تا مرگ ات را حساب کرده. میزان بهره‌ی اقتصادی تو را حساب کرده. ارزش جان انسان مشخص شده. یک چرخ دنده‌ی اقتصادی! یا یک سرباز. یک برده. یک ابزار ایدئولوژی. آن وقت تو آزادی ات را تقدیم می‌کنی! بزرگترین دارایی ات را. پس حواست به خاکریزهای اولی باشد!

ریش اولین خاکریز است.

لینک به نوشته‌ی «چرا ریش»

فارسی

چرا ریش؟ طبیعت، هویت و زیبایی

https://mymindflow.blogspot.com/2022/03/blog-post_5.html

چرا شاد نیستم

ID:911

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%b4%d8%a7%d8%af-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85

April 8, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: شادی

<1 دقیقه.

*** 1

چرا شاد نیستم!

—

صبح ها که بیدار می‌شوم هر روز متفاوت است. اما بعضی صبح ها این سوال را از خودم می‌پرسم! چرا شاد نیستم؟

وقتی اولین نشانه‌های بیداری پیدا می‌شود گاهی برای زنده شدن؛ برای بیدار شدن تعلل می‌کنم! گاهی دوباره خودم را به خواب می‌زنم. چند ساعت دیگر اگر نباشم هم اشکالی ندارد! چند ساعت دیگر به رویاپردازی در خواب می‌گذرانم! چرا؟ البته روزهایی هم هست که با اولین بارقه‌های بیداری بیدار می‌شوم. چرا؟

خوبِ خوب باید بگردم. گاهی مشکل از شام دیشب است. گاهی از شامهای قبل! حتی گاهی شاید زندگی های قبل! گاهی آن را گردن پدر و مادرم! گاهی دیگران! گاهی جامعه می‌اندازم! زمین و زمان را مقصر می‌کنم!

گاهی به خاطر هویت اشتباه است! هویت اشتباهی که به خودم گرفتم! هویت شاد! هویت غمگین!

هویت فلان. هویت بهمان!

هویت نویسنده!

هویت های مختلف اجتماعی!

آینده!

گذشته!

گاهی به چیزهایی می‌چسبم!

به پول! به بدن! به زمین!

فارسی

اما اینها دلیل بر ناشادی نیست! مهم اینست که الان در این دنیا هستم! می‌توانم شادی را با هر نفس فروبدهم! می‌توانم راه بروم. دوش بگیرم. بنویسم!

می‌توانم بدنم را حرکت بدهم.

بنشینم.

بایستم.

می‌توانم شادی را انتخاب کنم!

و چه شادی ای بالاتر از این؟

سالهای بعد شاهرخ

ID:912

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%a8%d8%b9%d8%af-%d8%b4%d8%a7%d9%87%d8%b1%d8%ae

April 7, 2022

دسته‌ها: وقایع

1 دقیقه.

*** 2

https://www.unwritable.net/2021/04/blog-post_97.html

دوسال بعد شاهرخ

—

حدود دو سال پیش شاهرخ رفت. من تقریباً هرروز به شاهرخ فکر می‌کنم. خیلی عوض شدم. شاهرخ هنوز دوستم مونده. هنوز درون من زنده است. دیشب خیلی خوابش رو می‌دیدم.

هر روز صبح وقتی میرم دوش بگیرم. یه شامپو دارم که من رو یاد شاهرخ میندازه. هنوز دارمش. کم کم مصرف می‌کنم تا تموم نشه. بعضی چیزهای به ظاهر بی ارزش ارزش زیادی داره. این شامپو نماد معرفته. معرفت شاهرخی!

فارسی

بعد از اینکه مو کاشته بود لازم بود که نوع خاصی از شامپو استفاده کنه. وقتی رفته بود ایران چند تا برای خودش خریده بود. بعدا که فهمید من هم گاهی از همون شامپو میزنم و توی کانادا پیدا نمیشه تقریباً نصف شامپوهای خودش رو به من داد. شاهرخ جوری بود که زورت بهش نمی‌رسید. هم زور فیزیکی. هم زور توی مرام! هر چی اصرار که یکی برام بسه قبول نکرد. منم دو سه تا به زور گرفتم ازش! یعنی به زور به من داد. در حالی‌که شاید خودش لازم داشت. نمی‌دونم قبل از رفتنش شامپوش تموم شده بود یا نه! اما من هنوز دارم.

هر روز صبح یاد مرام یکی می افتم که دنیا با رفتنش بی مرامتر شد.

دو سال بی مرام گذشت.

من خیلی عوض شدم.

تقریباً هر روز به شاهرخ فکر می‌کنم.

یک شامپو و دنیایی از مرام!

سه سال بعد رفتن شاهرخ!

***

دو سه ساله که رفتی! یا شاید بیشتر یا کمتر!
من توی این مدت خیلی تغییر کردم!
اما هنوز آدمی به مرام و معرفت تو پیدا نکردم!
دارم میرم ایران. یادته برای آخرین بار رفتی ایران؟
منم دارم میرم!
اونقدر قابل اعتماد بودی که همه چیز رو میشد راحت بهت گفت!
چقدر راز بینمون بود! هیچ جا درز نکرد!
موند بین من و تو!
خودمون دوتا!
شاهرخ خیلی عوض شدم!
از این رو به اون رو شدم!
تو دوران خوب من و ندیدی!
مدام فقط اضطراب ها رو دیدی!
اما حالا بهترم!
تارا هنوز با عروسک فیلی تو بازی می‌کنه!
دارم میرم ایران!
شاید دیدمت!

فارسی

تنهایی ذاتی

ID:913

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-/%d8%b0%d8%a7%d8%aa%db%8c

April 7, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: تنهایی, مولانا و حافظ

4 دقیقه.

*** 5

تنهایی ذاتی

—

چهار صبح به وقت ونکوور.

دوشم را گرفته‌ام. تنها.

دراتاق نشسته ام. تنها.

با خودم یا با خدا یا با وجدان عمومی بشر در حال حرف زدن!

ایده‌ای آمد به ذهنم در تنهایی! تنهایی ذاتی ما!

سالها پیش گروهی داشتیم از دوستان همکلاسی دانشگاه. شاید پانزده سال پیش. با هم می‌نشستیم و گپ می‌زدیم و دردو دل می‌کردیم. گاهی غمگین و گاهی شاد. از درونیات هم و از داستانهای جوانی می‌گفتیم. روزی قرار شد بچه‌ها بیایند خانه‌ی ما. وقتی نشستیم شروع به صحبت کردم. یادم می‌آید که گفتم«ولی بچه‌ها ما تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم» قبلاً بحث فلسفی زیاد می‌کردیم. نمی‌دانم کسی از آن گروه یادش هست یا نه. بعدها که خودم را مرور میکردم با خودم گفتم این حرف بی مقدمه چی بود که گفتی! کسی پیگیری نکرد! پانزده سال گذشت و من الان باز می‌گویم.

«ولی بچه‌ها ما تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم. » آن روز سعی داشتم در میان آن شیرینی دوستی کمی شراب تنهایی بنوشم!

مادرم سی چهل سال پیش شوهرش را از دست داد. او هفت فرزند داشت. تمامشان ازدواج کردند و رفتند. دهها نوه هم همینطور. سالها پیش من هم می‌خواستم مستقل بشوم. از مذهبی بودن مادرم گاهی انتقاد می‌کردم. یک روز به من گفت پسرم من با همین اعتقاداتم به تنهایی زندگی می‌کنم. مضمونش این بود که من تنها هستم و تنها خداست که تنهایی من را پر می‌کند! او را از من نگیر! آن زمان مذهب من آتئیسم بود! بعدها من مادرم را تنها گذاشتم! با خدای خودش!

فارسی

خاطره‌ی سوم تولد دخترم تاراست. در مورد نوع تولد فرزندمان گاهی با همسرم حرف می‌زدم. من طرفدار تولد طبیعی بودم. اما او گاهی به سزارین هم فکر می‌کرد. دودل بود. بالاخره بعد از چندین ماه همان اواخر او تصمیمش را گرفت. همسرم به تنهایی تصمیم گرفت. من نمی‌توانستم دخالت کنم. او تصمیم گرفت طبیعی به دنیا بیاورد. شاید تزریق بی حسی نخاعی. او این تصمیم را به تنهایی گرفت. رسیدیم به روز تولد. او روی تخت بود. درد داشت! به تنهایی! من در کنارش بودم. دست راستم را پشت گردنش و دست چپم را گاهی روی بدنش می‌گذاشتم! من داشتم پدر می‌شدم. به تنهایی! بالاخره بعد از چندین ساعت رفت و آمد دکترها و پرستارهای مختلف تارا دخترم به دنیا آمد. اول کله اش بیرون آمد! صورتش درست رو بروی من بود. به سمت چپ بود همان جایی که من نشسته بودم. چشمهایش بسته بود و لپهایش باد کرده. اولین نگاه را به صورت تارا انداختم. قبل از مادرش. هیجان وصف ناپذیری داشتم. به تنهایی! بالاخره تارا به دنیا آمد. بند نافش را من قیچی کردم. تارا تنهایی به دنیا آمد.

تمام این داستان ها را گفتم. شما هم می‌خوانید به تنهایی!

الان هم من در اتاق خودم تنهایم. هفت هشت میلیارد هستیم. هنوز کسی از تنهایی بیرون نیامده. این هم از آن بازیهای طبیعت با ماست. کوزه‌ی تنهایی هیچ وقت پر نمی‌شود! مشهورترین انسان هم تنهاست. اگر مثل پدرمن هفت فرزند هم داشته باشی و دهها دوست باز به تنهایی می‌میری!

ببخشید خیلی زهر تلخ تنهایی توی حلقتان ریختم. اما حقیقت تلخ است. اما باید بخوری اش. باید آنقدر حقیقت را جرعه جرعه بنوشی شاید تلخی اش برود. شاید روزی تنهایی شیرین را تجربه کنی! آنقدر از این شراب تلخ باید بنوشی تا مست شوی و دیگر مزه‌ی تلخ آن را نفهمی!

کوزه‌ی تنهایی ته ندارد. هرچه در آن بریزی پر نمی‌شود. پول. فرزند. روابط. شهرت. کار. سیگار. مشروب. دوست. خانواده. همه را تست کن! اگر تنهاییت پر شد که نمیشود! اسمش را گذاشتم تنهایی ذاتی! یعنی «ولی بچه‌ها ما تنها به دنیا می‌آییم و تنها از دنیا می‌رویم»

شاید با عشق بشود! هنوز نمی‌دانم!

شاید با نوشتن بشود! هنوز خوب نمی‌دانم!

شاید با مراقبه شد! نمی‌دانم!

شاید با خواندن این مرثیه‌ی تنهایی تنهاییت کم شود! شاید هم زیاد! نمی‌دانم!

به هر حال من در تنهایی می‌نویسم و تو در تنهایی می‌خوانی.

ببخشید از این شراب تلخ را به کامتان ریختم. تنهاییم را با شما شریک شدم. شاید مستی ات را پراندم. شاید مشغول هم آغوشی بودی! شاید درگیر گذشته یا آینده بودی! شاید در جمع بودی! اما مطمئن هستم تنها بودی! شاید با حیوان خانگی ات بودی. شاید به کاری مشغول بودی. ولی باز هم تنها بودی. این را مطمئن هستم.

فارسی

تو از مولانا مشهور تر نیستی! اما اسرار مولانا هم از درونش بیرون نیامد! مولانا هم تنها بود! شمس هم تنها بود! بعد از ملاقات با شمس آنها دوباره تنها شدند. مولانا همچو نی در نیستان تنها بود. زمانی که شروع کرد گفت بشنو از نی هم تنها بود. نیِ مولانا از جدایی‌ها شکایت می‌کرد! از همین تنهایی! می‌گذارم خودش شما را به این سفر ببرد! به تنهایی!

بشنو این نی چون شکایت می‌کند

از جدایی‌ها حکایت می‌کند

کز نیستان تا مرا ببریده‌اند

در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

هر کسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

من به هر جمعیتی نالان شدم

جفت بدحالان و خوش‌حالان شدم

هر کسی از ظن خود شد یار من

از درون من نجست اسرار من

سر من از نالهٔ من دور نیست

لیک چشم و گوش را آن نور نیست

تن ز جان و جان ز تن مستور نیست

لیک کس را دید جان دستور نیست

آتش است این بانگ نای و نیست باد

هر که این آتش ندارد نیست باد

آتش عشق است کاندر نی فتاد

جوشش عشق است کاندر می فتاد

نی حریف هر که از یاری برید

پرده‌هایش پرده‌های ما درید

همچو نی زهری و تریاقی که دید

همچو نی دمساز و مشتاقی که دید

نی حدیث راه پر خون می‌کند

قصه‌های عشق مجنون می‌کند

محرم این هوش جز بیهوش نیست

مر زبان را مشتری جز گوش نیست

در غم ما روزها بیگاه شد

روزها با سوزها همراه شد

روزها گر رفت گو رو باک نیست

تو بمان ای آن که چون تو پاک نیست

هر که جز ماهی ز آبش سیر شد

هرکه بی روزیست روزش دیر شد

در نیابد حال پخته هیچ خام

پس سخن کوتاه باید و السلام

تحریم جنسی

ID:914

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%ad%d8%b1%db%8c%d9%85-/%d8%ac%d9%86%d8%b3%db%8c

April 7, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: جنسیت, همسر

2 دقیقه.

*** 4

تحریم جنسی

—

تحریم جنسی یعنی امتناع از رابطه‌ی جنسی. چه از طرف زن و چه از طرف زن!

سالها فکر می‌کردم تحریم جنسی خط قرمز من است. با اینکه یک جای کار می‌لنگید نمی‌توانستم این اعتیاد را کنار بگذارم. تا وقتی که خودم مورد تحریم جنسی قرار گرفتم. آن هم بعد از حدود بیست سال!

کمی عصبانی شدم! کمی بعد عصبانیتم را به تمام زنها تعمیم دادم! کمی مقاومت کردم! کمی سختی کشیدم! اما امروز آماده‌ام از تحریم کننده‌ام تشکر کنم. بدون خشم! گاهی عدو سبب خیر می‌شود!

تحریم جنسی باعث شد مطمئن بشوم که هیچ قراردادی دائمی نیست! آن قرارداد دائمی مسخره که اسمش ازدواج بود. جایی ته قلبم می‌دانستم که مسخره است. چاره‌ای نداشتم. مجبور بودم برای فرزندم شناسنامه بگیرم.

این بار حس کردم. درک کردم. در عمل فهمیدم هیچ چیز حتی آن قرارداد مسخره مادام‌العمر و دائمی نیست. حدود هفت سال مقاومت کردم. حدود بیست سال پیش در نکوهش ازدواج و بی مورد بودن آن متنی هم نوشتم. بعدها برخلاف آن نوشته‌ی خودم ازدواج کردم. من هم همرنگ جماعت شدم!

اما اینبار تحریم جنسی باعث شد خودم را بهتر بشناسم. باعث شد وابستگی خودم را به این لذت کوچک جسمانی ببینم و سعی در درمانش کنم. اعتیاد خودم را دیدم. در ترک آن اعتیاد به چیزهای خوبی رسیدم. برهماچاریا را پیدا کردم. به آن نرسیدم ولی آرزویش را در سر دارم.

تحریم جنسی باعث شد دیگر چشمم را به روابط باز کنم. باعث شد چشمم را از بیشتر زنان ببندم! باعث شد عمق آن را ببینم. این چرخه‌ی پوچ جنسی را ببینم. هر چقدر می‌خواهید می‌توانید آن را بزک کنید. شما وابسته‌ی جنسی هستید! هیچ ازدواجی بدون رابطه‌ی جنسی معنی ندارد. پس ازدواج یک بسته‌بندی ظاهری برای همان رابطه‌ی جنسی است. نیازهای دیگری هم هست. مثلا نیازهای عاطفی، اجتماعی و حتی نیاز مالی!

فارسی

ازدواج نوعی مبادله ی نیازهاست! شاید مهمترین نیاز برای مردان نیاز جنسی و مهمترین نیاز برای زنها نیاز اجتماعی و عاطفی باشد. شاید هم نیاز مالی. معامله ای برای رفع نیازهای دو طرف! اما نیازها تغییر می‌کند. پس معامله نمی‌تواند دائمی باشد.

تحریم جنسی باعث شد بفهمم این تنها دارایی خیلی از زنهاست. آنها فقط بدن هستند! اما من تنها بدنم نیستم! خود این درک برای من از هزاران سال داشتن رابطه‌ی جنسی با ارزش تر بود.

شاید بعضی زنها بیشتر از این که انسان باشند زن هستند اما من فهمیدم بیش از اینکه مرد هستم باید آدم باشم.

من خشمگین نیستم. آگاه شدم. با مردها و زنهای زیادی حرف زدم. این معامله‌ی جنسی برایم روشن شد. معمولاً در ازای پرداخت مهریه باید رابطه‌ی جنسی داشت. بدون پرداخت چیزی به زن، رابطه داشتن حرام است. باید قبل از هر نگاه و هر لمس ابتدا مدت قرارداد و مبلغ مشخص بشود.

واگرنه بازی کثیفی شروع می‌شود! کشمکش نیازهای جنسی! هر دو طرف می‌کشند! یک مسابقه‌ی «هر کی بی نیاز تربرنده» شروع میشود! بهره کشی ها از هر دو طرف به جریان می‌افتد. چاپلوسی و سالوسی می‌شود چاشنی معامله! من عاشقتم پس سکس کنیم ها انواع و اقسام مختلف می‌گیرد. من عاشقتم پس پول بده ها شروع می‌شود! یک بازی کثیف دائمی. پس بهتر است قبل از اولین نگاه؛ مبلغ معامله و زمان رابطه‌ی جنسی مشخص شود. چه در فرهنگ تاریخی و مذهبی ما و چه در دنیای مدرن هردو به این نتیجه رسیدیم! در مذهب با بیان مبلغ و زمان رابطه‌ی جنسی و در دنیای مدرن با امضای پریناب! یعنی امضای قرارداد مالی قبل از هر رابطه‌ی جنسی! هر دو یکی است. هر دو بعد از سردردهای فراوان تنها راه حل باقیمانده است! مدت قرارداد باید محدود باشد. هیچ چیز مادام‌العمر نیست.

خوب نگاه کنید. ازدواج شما یک راه حل و یک بسته‌ی بَزک شده برای قانونی کردن همان رابطه‌ی جنسی است. آیا زوجی را دیده‌اید که ازدواج کنند برای کامل شدن بدون هیچ نوع رابطه‌ی جنسی؟ پس بیاییم با خودمان صادق باشیم. تشکر می‌کنم از کسی که من را تحریم جنسی کرد! مسیر زندگی ام را سریعتر کرد. تصمیم‌هایم را روشنتر. حالا بهتر می‌دانم چطور معامله کنم. بدون گول زدن. بدون تقلب. بدون چاپلوسی. واضح. صریح و شفاف. مثل همین شرح حال!

معرفی خود

ID:915

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%d8%ae%d9%88%d8%af

April 5, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من

برچسب‌ها: من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

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

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 منطقه‌ای 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 وگیاهان می‌دهند!

شاید من همان زمینم! همان خاک!

فارسی

شاید از این فلسفه بافی ها 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 بکُشم. 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 آیینه باشم!

می‌خواهی چه ببینی در آیینه؟

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.

فارسی

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 دیوانگی ها می‌گویم!

همین!

شاید زندگی بهترین تعریف باشد!

یک تکه از زندگی.

یک قطره از اقیانوس!

یک قطره‌ی بی خاصیت.

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 بی مصرف اقیانوسم.

پوچ.

خالی.

بی مصرف!

اندازه‌ی کوزه؟

ID:916

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b2%d9%87%db%8c-/%da%a9%d9%88%d8%b2%d9%87%d8%9f

April 5, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ زمین و محیط زیست, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

اندازه‌ی کوزه؟

—

یکی از سوالهایی که در اضطراب کاری شماره دو که لینک آن را خواهم گذاشت از خودم پرسیده بودم این بود: تو به چقدر غذا و سرپناه نیاز داری؟

نیاز اولیه‌ی ما غذا و سرپناه است. اگر لباس را هم زیر مجموعه‌ی سرپناه بدانیم. نیازهای دیگر؛ بیشتر روحی و معنوی است. مثلا نیاز به ماشین برای این که ذهن ما راه رفتن را کند می‌داند! نیاز دارد سریعتر برود! پس نیاز به ماشین هم بیشتر نیازی است معنوی و روانی!

بسیاری از نیازهای ما نیازهای مقایسه‌ای است. یعنی در مقایسه با دیگران آن نیاز در ما پیدا شده. مثلا فلانی صاحب فلان خانه و ماشین است پس من هم می‌خواهم! این هم بیشتر نیازی روانی است که از بحث من خارج است!

مثلا نیاز دارم پول داشته باشم تا به دیگران یا خانواده ام یا فرزندم کمک مالی بکنم! این هم با اجازه‌ی شما نیازی روانی است.

سوال اینجاست!

آنچه خودت و خودت به تنهایی نیاز داری! چقدر است و چیست؟

اگر غذا نخورم می‌میرم! بدنم ضعیف می‌شود و می‌میرد! پس این یک نیاز واقعی است. البته هنوز حتی همین را هم امتحان نکردم! شاید نهایت زمانی که چیزی نخورده باشم از ۲۴ ساعت هم کمتر باشد! حال فرض کنیم اگر غذا نخورم برای چند هفته می‌میرم! بدنم می‌میرد! پس این یک نیاز واقعی است! آب و هوا هم همینطور!

حال شاید بدنم تحمل هوای سرد یا گرم یا بادو باران را نداشته باشد! این را هم خیلی امتحان نکردم! اما فرض کنیم اگر لخت بروم داخل جنگل زنده برنگردم! این را هم امتحان نکردم! اما فرض کنیم درست است. بستگی به آب و هوای جایی که هستم هم دارد! در قطب قطعاً زودتر می‌میرم! تا استوا! پس این سرپناه هم با اینکه مربوط به سرزمین است ولی قبول می‌کنم. به آن نیاز دارم. فعلاً!

فارسی

یک قلم شیشه‌ای! یا کاغذی! که با آن گاهی مناجات کنم! بدون این هم می‌توان مناجات کرد! حتی شاید بهتر! پس این حساب نیست! اگر باشد خوب است.

کمی با هم حرف می‌زنیم! نبود هم نبود!

اما یاد مولانا می‌افتم! که گفت:

بند بگسل باش آزاد ای پسر

تا که باشی بند سیم و بند زر

...

چون بریزند بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد؟ قسمت یک روزه‌ای

غذا با وجود خورشید و خاک و باران از زمین می‌روید! سرپناه هم میشود از سنگ و چوب ساخت!

این دو تا را می‌توانم هر طور هست تهیه کنم! برویم سراغ نیاز های دیگر ببینیم دیگر چه!

یک درخت به چه نیاز دارد؟ خاک و آب و آفتاب و هوا!

من هم همینطور!

علاوه بر آن من به درخت نیاز دارم! غذا و سرپناهم را درختان می‌دهند!

اکسیژن را هم همینطور! من و درختان با هم می‌توانیم تا آخر زندگی کنیم!

واقعاً دیگر به چه نیاز داریم؟

شاید چند ابزار! بیل و بیلچه و ابزار کشاورزی! شاید یک چاقو!

اگر حرص نباشد! اگر طمع نباشد! اگر ترس نباشد! اگر تصاحب نباشد! اگر آینده‌ای در کار نباشد! فقط حال باشد و زندگی!

واقعاً دیگر به چه نیاز دارم؟

واقعاً همین؟ شاید مغز من قفل شده!

فارسی

یعنی خانه‌ی آنچنانی! ماشین اینچنانی! قسط سی ساله! لباس فلان و بهمان! موبایل فلان! واقعاً به اینها نیازی ندارم؟! خودم هم هنوز باورم نمی‌شود!

https://mymindflow.blogspot.com/2022/03/blog-post_68.html

مناجات -۱

ID:917

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%ac%d8%a7%d8%aa-%db%b1

April 5, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, دعاومناجات, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, خدا, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

مناجات

—

مادرم مذهبی است. با خدا و اسلام زندگی می‌کند. چند روزی که دیده بود می‌نشینم برای مراقبه فکر کرده بود کاری که می‌کنم مناجات است! بعدها که حرف می‌زدیم یک‌بار به کسی گفته بود که صبح‌ها بیدار می‌شود و مناجات می‌کند!

مادرم کلمات خودش را دارد. فرهنگ لغات خودش. زندگی و تجربه‌ی خودش را از زندگی! کسی به مادرم مراقبه یا مدیتیشن یاد نداده! اما مناجات نزدیک ترین کلمه‌ای بود که پیدا کرده‌بود!

گاهی می‌دیدم که مثلا ما در جمع دعا می‌کنیم. مثلا می‌گوییم خدا خیرت بدهد! یا می‌گوییم خدایا فلان و بهمان. یا در دیوار شهر دعایی می‌نویسیم! با خودم می‌گفتم چرا طرف مستقیما به خدا نمی‌گوید! اگر می‌خواهی خدا به کسی خیر بدهد چرا مستقیم به خدا نمی‌گویی؟! اگر دعایی داری یا خواسته ای از خدا، لازم نیست به مردم بگویی! یا روی دیوار شهر یا اینترنت بنویسی خدایا فلان و بهمان!

اصلا چرا در جمع می‌گویی خدارا شکر!

اصلا این کلمه‌ی خدا به چه درد می‌خورد؟!

بعدها در نوشته‌هایم دیدم و از خودم پرسیدم من با کی حرف می‌زنم؟! با خودم؟ با مردم؟ با خوانندگان؟ با خدا؟ با وجدان عمومی انسان؟ با آگاهی جهان؟ واقعاً با کی حرف می‌زنم؟

اگر فقط با خودم حرف می‌زنم چرا آن را روی دیوار شهر می‌گذارم؟ چرا اصلا می‌نویسم؟ اگر قرار است با خودم حرف بزنم دیگر چه نیازی به نوشتن هست؟!

تمام اینها را کنار هم می‌گذارم می‌بینم که شاید مراقبه همان مناجات باشد!

شاید این نوشتن ها هم مناجات باشد!

شاید مادرم درست فهمیده بود!

فارسی

شاید من اینجا دارم مناجات می‌کنم!

نزدیک ترین موجود به خدای داستان‌ها؛ خودم هستم! و دیگر آدمها!

چه کسی شبیه تر به خدای داستان‌ها از آدم؟

چه با خودم حرف بزنم! چه با تمام آدمها یا تمام جهان!

چه فرقی می‌کند!

اصلا مولانا با شمس چه فرقی می‌کند؟!

من شاید دارم با خدای خودم حرف می‌زنم!

خدای قصه‌ی خودم!

خدایی که من ساختم!

یا خدایی که من را ساخته!

واقعاً چه فرقی می‌کند؟

چه این نوشته را کسی بخواهد چه نه؟

واقعاً چه فرقی می‌کند!

چه خدای داستان شما وجود داشته باشد یا نه!

چه فرقی می‌کند!

من دارم مناجات خودم را می‌کنم!

مناجات در سکوت بیشتر می‌چسبد!

پس فعلاً!

اصلا سکوت با نوشتن چه فرقی می‌کند؟!

اضطراب کاری-کشاورزی

ID:918

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c-%db%b4-%d8%a2%d9%88%d8%b1%db%8c%d9%84-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a2-/%da%a9%d8%b4%d8%a7%d9%88%d8%b1%d8%b2%db%8c

April 4, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ زمین و محیط زیست

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

اضطراب کاری- ۴ آوریل ۲۰۲۲

—

خوب ۸ صبح روز اول کاری هفته هست اینجا. یعنی باید دست به کار شوم. چند تا نوشته‌ی قبل چند تا سوال مطرح کردم. لینکش را بعدا می‌گذارم. سوال‌ها در مورد کار بود و این که چه باید کرد! کلمه‌ی کلیدی اضطراب کاری را جستجو کنید پیدا می‌شود!

هر روز صبح می‌شود این سوال را از خودمان بپرسیم. چه باید کرد؟

همیشه اگر از مبدأ مختصات شروع کنم بهتر است. اگر قبلاً خوانده باشی می‌دانی مبدأ مختصات زندگی مرگ است. خوب از مبدأ مختصات شروع کنیم.

هر کسی در زندگی اش چیزی می‌سازد. یا روی چیزی کار میکند. جدیداً بدون هیچ تجربه یا سابقه ای به کشاورزی علاقمند شدم! معامله با زمین و خورشید! تولید غذا از یک موجود زنده! هدایت خاک و آب و آتش و هوا به جایی که غذایی تولید شود. خودم و دیگران بخوریم! چند صباحی! هنوز خیلی خام است این ایده! نه زمینش را دارم. نه بدن و کمر کار کردن روی زمین را! اما خدا را چه دیدی!؟

فعلاً مهمترین کار به نظرم کار کردن روی خودم است. و روی بقیه‌ی آدمها! همان آدمهایی که می‌شناسم! شاید دویست سیصد تا آدم بشناسم. شاید بیشتر شاید هم کمتر!

کشاورزی اولین و پایه‌ای ترین کار ممکن است! نزدیک به طبیعت! نزدیک به مبدأ مختصات! خود ما یعنی بدن ما از غذاهایی درست شده که دیگران کاشته‌اند! پس ما هم چیزی بکاریم برای دیگران!

تا قبل از آن؛ من کمی نیاز به کار کردن روی خودم دارم. یک قلم هم دارم. گاهی با این قلم چیزهایی درست می‌کنم از جنس کلمه! بسته هایی که پر است از کلمات! آنها را بسته‌بندی می‌کنم. می‌فرستم برای بعضی‌ها! از درون من معمولا

فارسی

کسی کامل خبردار نمی‌شود! اما من این بسته ها را به رود دجله می‌اندازم! شاید روزی خودم یا دیگران آن‌ها را دوباره پیدا کردیم!

چند تا تلفن و برنامه‌ریزی و حساب و کتاب و غیره هست! اما مهمتر و جالبتر همین نوشته‌هاست. اینها را که بسازم خیالم کمی راحتتر می‌شود! بسته‌ها معمولاً از بین نمی‌روند! این بسته‌ها نوعی ارتعاش را ثبت می‌کنند. این ارتعاش شاید بعداً روی خودم یا دیگری کپی بشود! حتی بعد از گذر من از مبدأ مختصات! یعنی وقتی که من دیگر روی زمین نباشم. این ارتعاشات هست! جایی اثر گذاشته! نمی‌دانم کجاست. روی سرور گوگل یا اعماق روح من یا دیگران! اما مطمئن هستم ارتعاشات الان من جایی ثبت می‌شود. جایی اثر می‌گذارد! شاید روی خودم یا دیگری! اثرش را روی خودم کامل درک می‌کنم. در آرامشی که می‌گیرم از این ارتعاش! این ارتعاش شفاف! با وجدان خودم و کل بشریت حرف می‌زنم!

انگار نوعی مرزها و پرده‌ها برداشته می‌شود! کمی سورئال است ولی واقعا انگار گفتگوهای درونی من گفتگوهای بین من و تمام آدمها می‌شود! مشکلات من مشکلات تمام آنها! و مشکلات آنها می‌شود مشکلات من! نوعی یوگا! انگار یک وجدان مشترک بشری هست که دارم با آن حرف می‌زنم! شاید مناجات باشد! شاید گفتگو با خدا! گفتگو با خودم! شاید نوعی دعا! البته دعا در سکوت بهتر است!

بسته‌های کلمات را سریع به داخل رودخانه ی اینترنت می‌اندازم! به چند نفر که به ذهنم در آن لحظه بیایند لینک می‌دهم! گاهی هم بدون لینک! دو سه نفری می‌خوانند! کسی برای این بسته‌ها پولی نمی‌دهد! خودم هم درخواست پولی نکردم! پدم به اندازه‌ای که بتوانم غذا بخرم برایم گذاشته! سرپناه هم بستگی به جایش دارد! در خیلی از جاهای زمین سرپناهی هم دارم! بستگی به جایش دارد! پس فعلاً مشکلی نیست! فعلا می‌توانم چند صباحی به کار تولید و بسته‌بندی کلمات مشغول شوم!

اضطراب کاری از کودکی همراهم بوده! همراه با وفایی هم بوده! پس بدک نیست بیشتر از این یار همراه یاد کنم! وقت زیاد نیست! مبدأ مختصات را یادت بیاور! باید کاری کرد! اضطراب کاری یعنی همین!

https://mymindflow.blogspot.com/2022/03/blog-post_68.html

مراقبه ۴ آوریل ۲۰۲۲

ID:919

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%db%b4-/%d8%a2%d9%88%d8%b1%db%8c%d9%84-%d9%a2%d9%a0%d9%a2%d9%a2

April 4, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

مراقبه ۴ آوریل ۲۰۲۲

—

در مراقبه‌ی ده دقیقه‌ای امروز تصمیم گرفتم که بنویسم. حس و حال قبل از مراقبه. حین مراقبه و بعد از آن را بنویسم. شاید این کار را همیشه انجام بدهم.

مثلا دلایلی که باعث شد اقدام به مراقبه کنم.

حس و حال حین مراقبه را.

و حس و حال بعد آن را بنویسم.

کم کم در حافظه‌ی بلند مدتم ثبت می‌شود. با این که شاید حدود ۸ ماه است مراقبه می‌کنم ولی هنوز برایم جدید است. هر بار برای رفتن به مراقبه حال دیگری دارم. حین مراقبه همینطور و دلایلم برای خروج از مراقبه هم همیشه واضح نیست. این نوشتن به من کمک می‌کند که آنها را بهتر بشناسم.

یوگا را حدود دو ماه است شروع کردم. تقریباً روز در میان. تاثیرات فراوانی تا الان داشته. هنوز کم است برایم. در صدد رفتن به سفری برای یوگا هستم.

زندگی ایده‌آل برایم همین است. یوگا و مدیتیشن. مابقی کارها در صورت لزوم! و تکرار بیست و چهار ساعته‌ی همین. کاری از این مهمتر نیست! تمام!

وضوی قلم

ID:920

/https://unwritable.org/%d9%88%d8%b6%d9%88%db%8c-%d9%82%d9%84%d9%85

April 3, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ادب پارسی, مراقبه, مولانا و حافظ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 1

وضوی قلم

—

قلم مقدس است.

این قلم شیشه‌ای هم مقدس است.

سعی کن هروقت این قلم را برمی‌داری وضو داشته باشی.

قبل از برداشتن کمی مراقبه کن.

وقتی با آن می‌نویسی قبل اش کمی آرام بنشین.

چشمانت را ببند!

چند نفس بکش.

وقتی با آن قلم به روح دیگری پیغام می‌فرستی قبل‌اش برایش طلب خیر کن.

وقتی با آن قلم عکسی می‌گیری حواست به حس پشت آن عکس باشد!

چه حسی را داری ضمیمه‌ی عکس می‌کنی؟

این قلم می‌تواند روح ما را به هم وصل کند.

این قلم معجزه می‌کند.

وقتی که با آن می‌نویسی

وقتی با آن چیزی می‌خوانی!

این قلم کتابخانه ی توست.

در این قلم ات تو دفتر های مولانا را داری.

آیینه‌ی حافظ!

پندهای سعدی!

وقتی پا به کتابخانه می‌گذاری آرام بگیر!

این قلم ساعت توست.

زمان را دریاب! ثانیه‌هایی که هنوز نفس میکشی هر یک ارزشمند اند. ثانیه ها را در غفلت سر نکن.

صدای شجریان اینجاست.

دست‌های هنرمندان نوازنده.

خوب گوش کن!

تو با این قلم می‌توانی صدایت را به گوش جهان برسانی!

ارتعاش عشق را!

ممکن است کسی با تو مرتعش شود!

این کم معجزه‌ای نیست.

این قلم در دست تو کمتر از عصای موسی نیست!

در این قلم خودت را ببین!

با آن مراقبه کن!

حس هایت را بشناس!

خوبیهایت را پخش کن!

بنویس از نانوشتنی ها.

فارسی

ببین آنچه چشم نمی‌بیند!

بشنو آنچه گوش نمی‌شود!

گاهی هم سکوت کن.

آن را به کناری بگذار!

دوشی بگیر!

وضویی!

شبی!

سکوتی!

برای تارا- مسئولیت شادی

ID:921

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%85%d8%b3%d8%a6%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-/%d8%b4%d8%a7%d8%af%db%8c

April 3, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, شادی, مسوولیت

<1 دقیقه.

*** 0

برای تارا- ۲ آوریل ۲۰۲۲

—

تارای عزیزم، ستاره‌ی زندگی من

مسوولیت من نسبت به خودم

این است که شاد زندگی کنم.

مسوولیت تو نسبت به خودت

اینست که شاد زندگی کنی.

اما مسوولیت من نسبت به تو این است که

خودم شاد زندگی کنم!

مسوولیت تو نسبت به خودم را نمی‌دانم!

آن را خودت انتخاب کن!

پایان قضاوت

ID:922

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86-/%d9%82%d8%b6%d8%a7%d9%88%d8%aa

April 1, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

پایان قضاوت

—

اینجا اعتراف می‌کنم که من هر روز قضاوت می‌کنم. خودم را قضاوت می‌کنم. دیگران را قضاوت می‌کنم. حتی همین نوشته‌ها را قضاوت می‌کنم. قضاوت نتیجه‌ی طبیعی کار ذهن است. تا زمانی که ذهنت را آرام نکرده باشی مدام قضاوت می‌شوی و قضاوت می‌کنی.

در ویپاسانا تمرین می‌کنی که در برابر هر فکر در برابر هر حس یا هر چیزی موضع نگیری. عکس‌العمل نشان ندهی. فقط به آن آگاه باشی. اگر مثلا حسی بیاید که دوستش نداری آن دوست نداشتن را تقویت نکنی. تقریباً خنثی بمانی. اگر حس خوشایندی هم آمد دوست داشتنتش را تقویت نکنی. در نگاه اول کاری منفعلانه به نظر می‌رسد ولی این حالت نیاز به یک آگاهی فعال دارد.

کاری که ذهن می‌کند مدام همه چیز را به دو قسمت تقسیم می‌کند. خوب و بد. خوشایند یا ناخوشایند. همین تقسیم بندی ذهن تو را از واقعیت دور می‌کند. در واقع همه چیز یکی است. در حالت غایی واقعیت تفاوتی بین خوشایند و ناخوشایند وجود ندارد.

قضاوت هم همین است. قضاوت ها ما را از درک جهان و درک خودمان آنطور که هست بازمی‌دارد.

قضاوت نکردن خود و دیگران در نگاه ذهن غیرممکن است. اما با تمرین می‌شود به آنجا رسید.

اگر به فرای ذهن سفر کنی آنجا هیچ قضاوتی در کار نیست. وقتی قضاوتی نباشد چیز ها را، آدم ها را آنطور که هست می‌بینی. نه از دید قضاوت خودت! کلمات را می‌بینی. لحظه را درک میکنی. اما آسان نیست. مغر قضاوت گر ما خیلی سریع است. باید آنقدر توجه و آگاهی ات را بالا ببری تا از مغز قضاوت گر خودت جلو بزنی. تمام قضاوت هایش را ببینی. اگر لازم شد پاسخ لازم را می‌دهی اما بدون ایجاد قضاوت.

اگر به این مرحله برسی آن وقت تازه می‌توانی با آدمهای اطرافت ارتباطی واقعی بگیری! آن ها را در لحظه فقط می‌بینی! بدون قضاوت!

فارسی

پایان قضاوت!

جایی بین خواستن و نخواستن

ID:923

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a8%db%8c%d9%86-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d9%88-%d9%86%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%86/

April 1, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آینده, تصمیم, خدا, زمان, لحظه, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

جایی بین خواستن و نخواستن

—

یک بازی طبیعت با ما همین است. ماندن بین خواستن و نخواستن! اگر چیزی را بخواهی باخته‌ای. اگر هم نخواهی باخته‌ای. باید جایی بین این دو بایستی. شاید گرفتی شاید هم نه! پل صراط را یادت هست؟ یا از چپ می‌افتی یا از راست!

جایی بین خواستن و نخواستن! اگر چیزی را مدام بخواهی بدست بیاوری بازنده‌ای. دنبال چیزی رفتی؟ دنبال هدفی هستی؟ حال را از دست می‌دهی.

اگر شادی را طلب کنی شادی بلافاصله می‌رود. اگر از غم فرار کنی دنبالت می‌آید.

باید جایی آن وسط ها بایستی.

گریان و امیدوار!

شاید اشک‌هایت بیاید!

نمی‌توانی آن را توضیح بدهی!

آن لحظه را فقط باید ببینی!

حتی دیدن آن را نمی‌توانی طلب کنی!

اگر یک لحظه خواستی ببینی اش محو می‌شود!

از یک طرف می‌افتی!

فارسی

نمی‌توانی با ذهن دنبالش بگردی!

خودت را خسته نکن.

ذهن کار را خراب تر می‌کند.

صدای پرنده‌ها را گوش کن.

روی نت های موسیقی سوار شو!

هیچ نتی را جدا نمی‌شنوی!

همه‌ی آن ها با هم تو را به جایی می‌برد.

به سکوت.

به مکث بین خواستن و نخواستن!

در یک لحظه که ذهنت ات حواسش نیست می‌رسی!

آهنگ نفسهایت تغییر می‌کند.

شاید اصلاً نفس نکشی!

اما حواست نیست!

تو محو شده‌ای.

رسیده‌ای!

تو منفعل نیستی.

زنده‌ای.

هستی اما تقلا نمی‌کنی.

چیزی نمی‌خواهی!

حتی رسیدن را نمی‌خواهی!

از بی‌قراری ات فرار نمی‌کنی!

طلب قرار نمی‌کنی!

جمله‌ی بی‌قراری ات از طلب قرار توست!

سوالهایت مثل خواسته‌هایت از بین رفته اند.

سوالی نداری.

شکی در کار نیست.

چیزی نمی‌خواهی.

آینده‌ای در کار نیست.

آن وسط همه چیز کامل است.

شاید آنجا آغوش خدا باشد.

یا مستیِ عشق.

یا مرگ!

مرگی که وجود ندارد.

زندگی اما هست.

هرچقدر بیشتر تمرین کنی شاید بیشتر بتوانی آن وسط بایستی!

شبیه تعادل یوگا!

مثل یک درخت.

در تعادل کامل با زمین و خورشید!

در تعادل با باد. با آتش. با آب.

آنجا یک لحظه‌اش به کل زندگی می‌ارزد!

آنجا شادی و غم هر دو محو می‌شوند!

فقط زندگی می‌ماند!

نه حرفی

نه آینده‌ای

نه گذشته‌ای

نه چیزی برای گفتن ...

لینک موسیقی متن این نوشته از محمد یاروف

Iday- We live in your dreams

https://soundcloud.app.goo.gl/uYjesSJa1xw3RZBx9

بازیهای زن ها و مردها

ID:924

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b2%d9%86-%d9%87%d8%a7-%d9%88-%d9%85%d8%b1%d8%af%d9%87%d8%a7

March 31, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: جنسیت, زنانگی, من کیستم ؟

3 دقیقه.

*** 4

بازیهای زن ها و مردها

—

طبیعت کار خنده‌داری با ما کرد! نصفمان را زن و نصفمان را مرد آفرید! ما را به زمین تبعید کرد! بازی شروع شد!

بازی از زمان آدم و حوا هنوز ادامه دارد! شاید در رختخواب شاید هم در دادگاه ها!

حفره‌ای خالی در مرد ها و حفره‌ای خالی در روح زنها آفرید. همین طبیعت ما را به چرخه‌هایی واداشت. زنها را به چرخه‌های پریود ماهانه و مردها را به چرخه‌های جنسی! هر دو را به هم نیازمند کرد! نیازی فیزیکی، جسمی و حتی روحی! همین نیازها ما را به دور هم می‌چرخاند! زنها را به دنبال مردها. و مردها را به دنبال زنها. در حین دافعه جاذبه ای ایجاد کرد.

زن به دنبال قدرت و امنیت از مرد. و مرد به دنبال ظرافت و مهربانی از زن!

معامله ای در سطح جهانی. هدف ازدیاد نسل! تکثیر و کپی کردن ژن‌ها!

ما در این چرخه‌ها افتادیم تا شدیم ۷-۸ میلیارد!

یک جایی باید جلوی این چرخه‌ها گرفته شود. این بازی جایی تمام می‌شود. آنجایی که زن و مرد از زن بودن و مرد بودن خودشان گذر کنند! از جنسیت گذر کنند. فقط بشوند یک آدم! یک انسان! همین. نه زن و نه مرد! هدفِ دوری به نظر می‌رسد اما شدنی است.

برگردیم به نیازها!

هر دو نیاز داریم به بودن با فرزندمان! هر دو نیاز داریم به حمایت کردن و حمایت شدن. هر دو نیاز داریم به آغوش. هر دو نیاز داریم به سکس. شاید! اما کمی بیشتر. کمی کمتر! هر دو نیاز داریم به غذا. به پول! به موقعیت اجتماعی! به خانواده!

فارسی

این نیازها در ما کم و زیاد می‌شود! با نیازهای هم بازی می‌کنیم. دیگری را تشنه نگه می‌داریم. گرو کِشی می‌کنیم. معامله می‌کنیم. دعوا می‌کنیم. شکایت می‌کنیم. ازدواج می‌کنیم. طلاق می‌گیریم. کتک کاری می‌کنیم! این بازی گاهی به خشونت کشیده می‌شود!

می‌توانی سر تمام این نیازها بجنگی. جنگی نا تمام! می‌توانی سر پول، سر سکس، سر بچه، سر همه چیز سرسختی نشان بدهی و بجنگی! می‌توانی دیگری را از فرزندش محروم کنی! می‌توانی بچه را برداری و ببری! اما نمی‌دانی که تنها نبودن دیگر نیاز نیست. تنها بودن موهبتی است؛ اگر تنهایی را چشیده باشی!

تنها بودن موهبتی است. فضیلتی است. می‌توانی تنها باشی ولی قلبت و روحت سفر کند. به تمام زمین. به تمام قلب ها.

بازی ادامه دارد. گاهی با خشم. گاهی با کینه. دو گروه صف آرایی می‌کنند. گروه زن ها و گروه مردها!

زن ها مردان را خشن و زمخت و ظالم می‌نامند.

مردها زنان را کم عقل و بی اساس و هرزه می‌نامند!

زنها در حقوق خودشان مرثیه سرایی می‌کنند.

مردها هم در سکوتشان می‌شکنند و در خفا زن ها را حقیر می‌شمارند!

گاهی سعی در گول زدن هم دارند. مردها روز زن درست می‌کنند. زنها روز مرد جوراب هدیه می‌دهند! مردها غیرت نشان می‌دهند و زنها از دعوای مردان لذت می‌برند! مردها برای اثبات مردانگی شان به همدیگر سیلی می‌زنند.

اما جنگ کجا پایان میابد؟

آن حفره را یادت هست؟ آن حفره‌ی عشق؟ آن حفره‌ی زندگی؟

حفره‌ی تو با هیچ زنی یا هیچ مردی پر نمی‌شود! تنهاییت با هزاران زن یا هزاران شوهر یا صدها بچه هم پر نمی‌شود! عطش توجه ات و عطش جنسی ات با هیچ آبی سیراب نمی‌شود!

حفره‌ی عشق فقط با عشق پر می‌شود! عشقی که از چشمه‌ی درونت می‌جوشد! عشقی که نانوشتنی است. عشقی که هست. بوده و خواهد بود!

یک طرف جنگ من هستم. اگر مرد باشم. اگر زن باشم. اما من نه مرد هستم. نه زن. نه ماده هستم نه نر. این ها مال جوان تر هاست. بعد از چهل سالگی ریش دارم اما مرد نیستم. بدنم مردانه است ولی زنانه هم هست. بیشتر انسانم تا مرد. تو هم بیشتر انسان باش تا زن!

من نمی جنگم. من برای بدست آوردن نیازهایم نمی‌جنگم. من سکس را فرو می‌دهم. من دوری از فرزندم را با اشک جبران می‌کنم. من تنهایی ام را جشن می‌گیرم. نیازی به حمایت نیست وقتی عشق هست. جنگی در کار نیست. وقتی مزه‌ی عشق را چشیده باشی. دیگر نمی‌جنگی. حفره‌ی خالی درونت با عشق با یگا شود.

فارسی

آنگاه صف آرایی ها از میان می‌رود. مردانگی و زنانگی ات ذوب می‌شود. دیگر زیاد حرفی نمی‌زنی. سکوت بهتر است. جنگ سردی در کار نیست.تو برای همه آرزوی خیر می‌کنی. حتی کسی که نادانسته به تو ظلم کرد! وقتی عشق از درونت بجوشد بالای دار هم که باشی مثل عیسی در صدد انتقام نیستی! عیسی پیامبر عشق نامیده شد. نه به خاطر مردی یا زنی. مریم زن نبود. عیسی مرد نبود. آنها از زنانگی و مردانگی گذر کردند. آنها عشق شدند.

تنها.

مثل عشق تنها.

مثل عشق بی سر و صدا.

مثل عشق با وقار.

مثل عشق ساکت!

منبع اصلی

ID:925

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%a8%d8%b9-%d8%a7%d8%b5%d9%84%db%8c

March 31, 2022

دسته‌ها: عرفانی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ذهن

2 دقیقه.

*** 3

منبع اصلی

—

بسیاری وقت ها نمی‌دانیم.

نمی‌دانم. حتی نمی‌دانم چه حسی دارم. حتی نمی‌دانم آیا باید بنویسم یا نه. یک سری ایده‌های پراکنده هست. این ایده‌های خام در ذهن و روحم رژه می‌روند. آنها را خوب نمی‌دانم. حتی نمی‌دانم چطور آنها را بنویسم! چطور در چند کلمه بیاورم. چطور خلاصه کنم!

راستش را بخواهید فقط یک منبع وجود دارد.

مثلا در نوشته ها و مقالات علمی همیشه از شما منبع می‌خواهند. این منبع خواستن زمانی شروع شد که عده‌ای خواستند دانش را در کنترل خود داشته باشند. آنها گروهی درست کردند و از آن به بعد همه باید از آن گروه منبع بیاورند! نوعی انحصار در دانش. یعنی گروهی ادعا می کنند که صاحب دانش هستند و بقیه باید هرچه می‌گویند باز تعریفی از دانش آنها باشد. حداقل یک کپی از منبع موثق آنها! شاید این انحصار گرایی علمی ریشه در بازار و امرار معاش این گروه هم داشته باشد.

اما همانطور که گفتم فقط یک منبع هست. برای تمام دانش ها. تمام خلاقیت‌ها. یک منبع نانوشتنی.

هریک از ما به نوعی به آن منبع دانش درونی متصل هستیم. همان منبعی که شاید منبع حیات باشد. تمام دانشمندان و تمام کسانی که ایده‌های جدیدی خلق می‌کنند به نوعی به آن منبع متصل می‌شوند. بزرگان دانش تجربی، بزرگان موسیقی، بزرگان هنر، پیامبران، آدمهای معمولی همه و همه راهی به آن منبع دارند. اگر به اندازه‌ی کافی سکوت کنی. اگر مراقبه کنی. اگر حواست باشد. اگر ذهن ات را کمی مرتب کنی. تا حدودی ذهن را خاموشش کنی. اگر خودت کنار بروی. کم کم پرده برمی افتد. حافظ می‌گفت تو خود حجاب خودی! اگر خودت را کمرنگ کنی. نفْس ات را کوچک کنی. اگر حواس ات را شش دانگ جمع کنی. کم کم به منبع اصلی متصل می‌شوی. خیلی راه ظریفی است. باید حواست به تک تک حس ها باشد. به تک تک اعضای بدن. تک تک فکر ها. تک تک کلمات.

اگر اقرارکنی به ندانستن! اگر خودت را گول نزنی. اگر در ندانستن بمانی. اگر در تله ی دانستن نیافتی. اگر در تله‌ی ذهن گیر نکنی. شاید فرَجی بشود. تا قبل از آن در نمی‌دانم بمان! مثلاً نمی‌دانم چ لا باید

فارسی

بنویسم یا نه! یک نوع شک و تردید دائمی. تا حالا از شک و تردید فراری بودم. اما الان سرزمین شک را دوست دارم. آنقدر در سرزمین شک می‌مانم تا یقین طلوع کند. یقین قلابی به درد نمی‌خورد. من نمی‌دانم پس هستم. حتی نمی‌دانم این نوشته به درد کسی می‌خورد یا نه. حتی نمی‌دانم آیا باید آن را برای دیگران بفرستم یانه! نمی‌دانم آیا توانستم نانوشتنی را بنویسم یا نه.

اما می‌دانم که نمی‌دانم. همین که بدانی که نمی‌دانی موهبت بزرگی است. در ندانستن می‌مانم. مثل یک دانه. یک دانه نمی‌داند که کی جوانه می‌زند! در ندانستن می‌ماند! اگر خورشید و زمین و خاک و آب مقدر کردند درختی می‌شود اگر هم نه، دانه در همان ندانستن می‌ماند.

دانستنِ ندانستن اولین قدم تمام دانش هاست. نمی‌دانم این نوشته به کجا می‌رود! چه کسی می‌خواند! می‌دانم که نمی‌دانم! همین کافیست. نور خواهد آمد. خورشید همین نزدیکی هاست. صبح خواهد آمد.

من نمی‌دانم. این جمله را خیلی دوست دارم. در همین نمی‌دانم می‌مانم. تا آخر.

در باب مراقبه

ID:926

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%a8%d8%a7%d8%a8-/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87

March 29, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: زندگی, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

در باب مراقبه

—

مراقبه نانوشتنی است. نمی‌توان به راحتی در موردش نوشت. در واقع مراقبه انجام کاری نیست! مراقبه کیفیتی از بودن است. حالتی از زندگی! زندگی خالص!

حالتی نانوشتنی.

اما به هر حال

اگر ناراحتی مراقبه کن

اگر خوشحالی مراقبه کن

اگر می‌خواهی بدانی مراقبه کن

اگر می‌خواهی خوشحال باشی مراقبه کن

اگر سعادت را می‌خواهی مراقبه کن

اگر تعادل را می‌خواهی مراقبه کن

اگر نخواستن را می‌خواهی مراقبه کن

اگر سوال داری مراقبه کن

اگر بیماری جسمی داری مراقبه کن

فارسی

اگر ناراحتی روحی داری مراقبه کن

اگر هر مشکلی داری مراقبه کن

اگر نمی‌دانی مشکلی داری یا نه مراقبه کن

اگر نمی‌دانی چه بنویسی مراقبه کن

اگر گیجی مراقبه کن

اگر عصبانی هستی مراقبه کن

اگر کنجکاوی مراقبه کن

اگر نمی‌دانی مراقبه چیست مراقبه کن

اگر می‌خواهی بدانی مراقبه چیست مراقبه کن

اگر می‌ترسی مراقبه کن

اگر نمی‌دانی چه کار کنی مراقبه کن

خود این کلمه گویاست. مراقب باش. مراقب خودت. مراقب بدنت. مراقب زمان. مراقب افکارت. مراقب احساساتت. مراقب قدم هایت. مراقب زندگی! مراقب فرصت زندگی. مراقب ورودیها.

مراقبه جسم را آرام می‌کند. مراقبه ذهن را آرام می‌کند و جایی فرای ذهن را به تو نشان می‌دهد. جایی فرا تر از منطق. جایی که تمام خلاقیت‌ها آنجاست. خلقت آنجاست. حتی خدا آنجاست. جایی فراتر از آن که من بتوانم بنویسم. مراقبه به سکوت خیلی نزدیک است. پس سکوت می‌کنم!

اضطراب کاری – ۲

ID:927

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%b4%d9%85%d8%a7%d8%b1%d9%87-/%d8%af%d9%88

March 29, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

2 دقیقه.

*** 3

اضطراب کاری (شماره دو)

—

این را بیشتر برای خودم می‌نویسم. هنوز تصمیمی برای پابلیک کردنش ندارم! شاید هم خوب از کار دربیاید و به درد کسی بخورد. آنوقت می‌گذارم آنلاین!

از اینجا شروع شد که امروز هم تقریباً تقویمم خالی است! این یعنی یک روز عالی با آزادی نسبتاً کامل برای من! از این بهتر نمی‌شود! یک روز خالی خوب در کنار دخترم تارا در اوایل بهار برای لذت بردن از زندگی! طبیعت زیبا و بهاری. هوای خوب. اطراف شهر پر از درختان و کوهها و رودها و دریاها! اما به جای شوق و لذت؛ این روز خالی من را دچار اضطراب می‌کند! چرا؟

قبلاً کمی نوشته بودم تحت عنوان اضطراب دائمی کار. انگار در دنیای جدید اقتصاد؛ همه‌ی ما روی یک تسمه نقاله باید باشیم. یک لحظه پایین بیایی دیگران جلو می‌روند و تو عقب میافتی. هرروز باید پولی در بیاوری و پولی خرج کنی! واگر نکنی مرگ اجتماعی خودت را باعث شده‌ای.

تا حدودی درست و منطقی به نظر می‌رسد. اولین نیاز ما نیاز به غذا و سرپناه است. برای این دو نیاز هم به کمک دیگران احتیاج داریم. برای گرفتن کمک باید تو هم به دیگران کمک کنی. پس باید سهمی در اقتصاد جامعه داشته باشی. کاملا منطقی و درست! پس مشکل کجاست؟

تمام داستان به نوع جامعه و نوع کمک برمی‌گردد. و ساختن آن کمکی که می‌خواهی به دیگران بکنی. و در نهایت این سوال که تو به چقدر غذا و سرپناه نیاز داری. مقدار آن چقدر باید باشد؟ آیا نیاز تو مطلق است یا نسبت به دیگران نیاز پیدا کردی؟ یعنی می‌خواهی شبیه دیگران زندگی کنی؟ و موضوع دیگر دیدن کل داستان! کل زمین و اینکه چقدر تاثیر روی محیط زیست زمین داری. کار تو منجر به چه چیزی می‌شود. آیا تو هم داری این محیط زیست را خراب می‌کنی؟ یا نه؟ از نگاه بالا داری به چرخه‌ی حیات در زمین کمک می‌کنی؟ نقش ایگو کجاست؟ چقدر از این نیاز نیاز ایگو و شخصیت مجازی توست؟ چقدر نیاز واقعی؟ آیا در جامعه‌ی درستی هستی؟ آیا می‌توانی به جامعه‌ات و نهایتاً به زمین

فارسی

خدمت کنی؟ اصلاً تعریف خدمت چیست؟ تعریف کمک چیست؟ اصلا چطور می‌توانی به خودت و دیگران کمک کنی؟ آیا جامعه‌ای که در آن هستی نیاز به کمک تو دارد؟

اینها سوالاتی است که کار را پیچیده می‌کند! آیا کار تو مولد است یا بیهوده؟ مثلا اگر در بانک کار می‌کنی یا در ساخت و ساز یا بازار سهام یا تحول پیتزا و غیره. نتیجه و نهایت غایی کار تو چیست؟ در آتش کدام قطار میدمی؟ آیا نتیجه و محصول کار تو منجر به زندگی بهتر برای خودت و زمین می‌شود یا نه؟ چقدر باید جلو بروی؟ چند مرحله جلوتر از کار خودت را باید ببینی؟ رسالت زندگی‌ات چیست؟ برای چه زنده‌ای؟ اگر آخرین روز زندگی ات باشد باز هم همین کار را می‌کنی؟ یا کارَت را عوض می‌کنی؟ آیا جامعه‌ای که در آن هستی نیازهایی دارد که تو بتوانی برآورده کنی؟ آیا باید کوچک فکر کنی؟ فقط به خودت و خانواده ات؟ یا بزرگتر فکر کنی؟ به کل زمین؟ این سوال‌ها و قسمت های مربوط به ایگوی شخصی کار نسبتا ساده را سخت می‌کند! اگر ایگو و مقایسه در کار نبود چه می‌کردی؟ اگر به آینده فکر نمی‌کردی چه می‌کردی؟

اصلا شاید پرداختن به این سوال‌ها بهترین کار برای من باشد! بهترین و معنی دار ترین کاری که امروز در ساعت پنج صبح می‌توانم انجام بدهم همین است! شاید این سوال و جواب به درد کس دیگری هم بخورد!

همین می‌شود آن کمکی که می‌خواستم بکنم. پس فعلاً این را می‌گذارم روی دیوار شهر تا بعد.

فارسی

زندگی آنلاین اجتماعی

ID:928

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a2%d9%86%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%86-/%d8%a7%d8%ac%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%b9%db%8c

March 27, 2022

دسته‌ها: قدیمی

2 دقیقه.

*** 2

زندگی آنلاین اجتماعی

—

گاهی فضای آنلاین مثلا اینستاگرام رو چک می‌کنم! استوری ها و پُست ها. خیلی از کسب و کارها رو آنفالو کردم. پیغام اونها ساده هست: بیایید از من خرید کنید. خیلی هم خوب. ولی دیگه اینجا که زندگی کنی از حجم تبلیغات یک کم خسته میشی. سعی کردم ایده های جالب رو و آدمهایی رو که دوست دارم رو فالو کنم. درصد کمی از آدمهایی که می‌شناسم پست می‌گذارند. حدود هشتاد درصد خاموش هستند. بقیه هم لحظات خوبشون رو شییر می‌کنند. خود من هم این کار رو گاهی می‌کنم. دیگه در دنیای جدید که همه چرخ‌دنده ای از ماشین بزرگ اقتصادی هستند راه دیگری برای ارتباط تقریباً باقی نمونده!

هرکسی بهترین لحظات خودش رو میگذاره. من هم همینطور. اما حس های درونی رو نمیشه خیلی راحت شییر کرد!

مثلا کسی از کبابش فیلم می‌ذاره. کسی از مهمونی ای که رفته. کسی عکس خانوادگیش! کسی از لباس و آرایش جذابش! کسی از مشروب خوری اش. کسی از مسافرتش. کسی هم مثل من از طبیعت گردیش! هر کسی سعی می‌کنه بهترین لحظات زندگی اش رو به اشتراک بگذاره.

یکی می‌رقصه یکی هم اسکی می‌کنه. تقریباً همه از سفره‌های هفت سینشون.

تمام این عکسها و پست ها فقط ظاهر داستانه. هیچ کسی واقعا نمی‌دونه که اون فسنجونی که مراحل درست کردنش رو گذاشتی واقعاً چه مزه‌ای میداد برای تو! یا توی اون مهمونی وقتی داشتی میرقصیدی واقعا چه حسی داشتی! یا توی ماشین که بودی توی جاده چه حسی داشتی! البته تا حدودی میشه حدس زد. اما نه کامل.

خطر اصلی این زندگی آنلاین اجتماعی این هست که کم کم خود تو هم به همین ظاهر اکتفا می‌کنی! همین که توی پروفایل ات شاد به نظر برسی برات کافی میشه! همین که توی پروفایلت همیشه مهمونی باشی کافی میشه! دیگه حتی خود تو هم یادت میره که اصل؛ حس درونی خودته! تمام اتفاقات درون تو می‌افته. اون چیزهایی که به بقیه نشون میدی فقط یک پوسته و ظاهره داستانه.

فارسی

من هم توی این نوشتن ها این خطر تهدیدم می‌کنه. توی نوشته ها فقط یک ظاهر از آنچه درون من اتفاق می‌افته هست. یک پوسته.

آیا واقعاً حس شادی رو داری تجربه می‌کنی یا واقعاً شاد هستی؟

آیا واقعاً از مزه‌ی غذا لذت میبری یا فقط غذات نمایشی هست؟

آیا واقعاً توی اون مهمونی شاد بودی یا فقط خواستی بگویی مهمانی بوده‌ای؟

آیا از لحظات مسافرت یا طبیعت گردی ات لذت میبری یا داری لایو و ویدیو می‌گیری؟

من هم توی نوشتن باید حواسم باشه! تقریباً همیشه سعی کردم صادق باشم!

همین الان احتمالا به خاطرنونی که دیروز خوردم زیاد حالم خوب نیست! دستگاه گوارش ام راحت نیست! از این همه ظاهر سازی توی فضای آنلاین دل خوشی ندارم! اینها رو ولی سعی می‌کنم پنهان نکنم! حتماً مقداری در نوشته‌هایم میاد.

خوب دیگه برم به حال درونی خودم برسم.

تا بعد 🙂

سنگ قبر

ID:929

/https://unwritable.org/%d8%b3%d9%86%da%af-%d9%82%d8%a8%d8%b1

March 26, 2022

دسته‌ها: بعد از من, شعرطور

برچسب‌ها: زندگی, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

سنگ قبر

—

اعلامیه !

به جای “پدری دلسوز” و “همسری مهربان” بنویسید:

سعی کرد خوب زندگی کند
تا خوب بمیرد!

اگرچه نشد،
ولی در این آرزو خواهد زیست ...

***

امروز تقویمم خالی بود. هیچ کار از پیش تعیین شده‌ای نداشتم. از ساعت یک صبح تقریباً بیدار بودم. زمان مدّ ماه و خورشید تقریباً روی هم افتاده. تقریباً از دو شب تا دو عصر دریاها بالاست. تقویم خالی مثل زندگی خالیست. یک صفحه ی خالی و تویی که اختیار داری پُرش کنی. آزادی مطلق. البته نه کاملاً مطلق. بلکه در چارچوب تعیین شده! البته چهارچوب را هم ذهنت برایت تعیین می‌کند.

گهگاهی به این فکر می‌کنم که روی سنگ قبرم چی بنویسم. شاید هم خالی بهتر باشد! سفیدِ سفید. یا سیاهِ سیاه! حرفهای بیشتری می‌توانی بزنی وقتی هیچ نمی نویسی!

روز خالی را به پیاده‌روی، فقط چند دقیقه مراقبه ، رانندگی و نوشتن طی می‌کنم. تا چه پیش آید! شاید گاهی عکسی در اینستاگرام!

اما یک چیز را اینجا می‌نویسم. شاید اینجا هم حکم سنگ قبر را داشته باشد! سنگ قبر مجازی! اگر گوگل منفجر نشود! جنگ هسته‌ای اتفاق نیافتد! احتمالا بعد از من هم مردم به این نوشته‌ها دسترسی خواهند داشت. تا مدتی! سنگ قبر هم فقط تا مدتی می‌ماند!

فارسی

این نوشته هم مثل روزم خالی شروع شد. معمولاً برایشان خیلی برنامه‌ریزی نمی‌کنم. معمولاً یک سرنخ کوچک در مدیتیشن ها پیدا می‌کنم. سرنخ را می‌گیرم می‌شود اینی که شما الان می‌خوانی!

روی سنگ قبرم بنویسید

تلاش کرد خودش باشد

تلاش کرد زندگی را فقط زندگی کند

تلاش کرد تقلید نکند

تلاش کرد مثل دیگران نباشد

تلاش کرد صادق باشد

تلاش کرد بنویسد

تلاش کرد به دیگران خدمت کند

تلاش کرد مراقبه کند

تلاش کرد حقیقت را پیدا کند

تلاش کرد بچه داشته باشد

تلاش کرد به چیزها تعلق پیدا نکند

تلاش کرد در لحظه باشد

تلاش کرد سالم زندگی کند

تلاش کرد مهاجرت کند

تلاش کرد بدنش را قوی کند

تلاش کرد یوگا کند

تلاش کرد مرگ را بفهمد

تلاش کرد خدا را درک کند

فارسی

تلاش کرد تلاش نکند

گیر داشت

همیشه گیر داشت

برای ازدواج سالها فکر کرد

برای کار سالها فکر کرد

فلسفه دوست داشت اما فهمید فلسفه بازی یا کلمات است

با کلمات نقاشی هایی میکشید!

نقاشی ها را گاهی پخش می‌کرد

موسیقی را دوست داشت

دیگران فکر می‌کردند

پولدار است

افسرده است

مغرور است

کرگدن است

بی احساس است

سعی کرد آینه باشد

سعی می‌کرد صادقانه بنویسد

سعی می‌کرد آرام باشد

سعی می‌کرد کمتر حرف بزند

مادرم می‌گفت ساکت بودی

سعی کردم جهان را بفهمم

سعی کردم مهندس بشوم

سعی کردم کارمند بشوم

سعی کردم فیلسوف بشوم

سعی کردم نماز بخوانم

سعی کردم روزه بگیرم

من هم سعی کردم شاد باشم

سعی کردم گاهی مثل دیگران باشم

گاهی گول خوردم

گاهی به عدالت فکر کردم

گاهی به آزادی

گاهی بی دین

گاهی دین دار

سعی کرد بیزینسمن باشد

سعی کرد کاسبی کند

سعی کرد حساب و کتاب کند

سعی کرد مافیا را خوب بازی کند

سعی کرد دروغ بگوید

سعی کرد بنویسد!

سعی کرد برای سنگ قبرش تصمیم بگیرد!

سعی کرد پدر باشد

سعی کرد شوهر باشد

سعی کرد فقط باشد!

هرچه سعی کرد

هرچه نوشت

دور تر شد

دورتر و دورتر

حالا کمتر سعی می‌کند

کمتر برنامه‌ریزی می‌کند

کمتر بحث می‌کند

کمتر افکار را شخم میزند

بیشتر راه می‌رود

بیشتر تنهاست

بیشتر زندگی می‌کند

گاهی بیشتر می‌نویسد!

و معمولاً سکوت می‌کند!

...

یوگا و مدیتیشن چیست؟

ID:930

https://unwritable.org/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7-%d9%88-/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86

March 26, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ادبیات اسلامی, مراقبه, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

یوگا و مدیتیشن

—

نوشتن در مورد این دو کلمه زیاد آسون نیست. تقریباً معتاد این دو تا شدم! فکر کنم صبر و الصلاة هم که محمد سعی داشت بگه همین دو تاست. صبر میشه مدیتیشن و صلاة میشه یوگا! دو چیزی که به کمک اون از تمام سختی های زندگی میشه عبور کرد.

من جسته و گریخته یوگا و مدیتیشن می‌کردم از حدود ده سال پیش. اما حدود یکسالی هست که کاملاً معتادشون شدم. البته بعضی روزها کم و زیاد میشه میزان اعتیادم ولی هرروز لازم دارم.

اگر یوگا نکنم بدنم یه چیزی کم داره. و اگر مدیتیشن نکنم ذهنم نامرتب میشه. اینجا یوگا رو به همون معنی حرکات بدنی اش و نه معنی اصلی اش که تجربه‌ی یگانگی هست بکار می‌برم.

داستان اون دکتری که برای هر مرضی یک نسخه‌ی ثابت داشت یادتونه! یک جورایی من هم همینطور شدم! تقریباً برای هر مشکل جسمی و روحی یک نسخه دارم! یوگا و مدیتیشن!

اگر مشکل بدنی! بیماری های مزمن! هر نوع عدم تعادل در بدن داری: یوگا!

اگر مشکل روحی اضطراب یا هر مشکل فکری دیگری داری: مدیتیشن!

یوگا باعث میشه برگردی به بدنت. یعنی تمرکز و توجه ات برگرده به بدنت. مگر تا الان کجا بوده؟ توجه ما معمولاً به بیرون و اطرافمون هست. یا بیشتر توی ذهن و درگیر افکار و احساسات. وقتی یوگا می‌کنی این توجه برمیگرده توی خود بدن! توی جسم. دستها. پاها. شکم. گردن. و غیره. وقتی توجه ات برگرده به بدن تازه یادت می‌افته که یک بدن هم داری که سوارش هستی! برات مهم میشه. مشکلاتش رو پیدا می‌کنی. اگر جایی از تعادل خارج شده باشه متوجه اش میشی. کلا بدن ابزار خیلی خوبیه که تو رو به لحظه برگردونه! یوگا ورزش نیست اما اگر یک فعالیت بدنی حسابش کنیم میتونیم با فعالیت های دیگه مقایسه اش کنیم. (یوگا در اصل دارای هشت وجه هست که یکیش به بدن می‌پردازه) تفاوت اصلی یوگا به عنوان یک فعالیت بدنی اینه که در بقیه‌ی ورزش ها شما همیشه توجه‌ات به یک موضوع خارج از بدنت هست. مثلا توپ یا دستگاههای بدنسازی یا وزنه یا راکت یا نمایش ت تنها

فارسی

میشی. تنها چیزی که برای یوگا لازم داری توجهت هست. خودت، بدنت و توجه ات! همین. در هر لحظه اگر توجه ات رو به بدنت و فرم و حالت بدنت بیاری در واقع درحال انجام یوگا هستی! در یوگا هیچ رقابت و مقایسه یا هدفی وجود نداره! هر شخصی با هر بدنی می‌تونه یوگا کنه! مربی یوگا به تو پیشنهاداتی میده ولی تو حرکت رو به سبک و روش خودت انجام میدی. هیچ چیز پرفکتی در یوگا نیست. مهم توجه و در لحظه بودنه. اونقدر ساده هست که ذهن متوجه نمیشه! ذهن دنبال رقابت، هدف و پیشرفته! اما یوگا تو رو به لحظه میاره. ذهن دنبال یک مفهوم پیچیده است که خودش رو پرورش بده! یوگا خلاف ذهنه. ساده!

اما می‌رسیم به مدیتیشن. یوگا و مدیتیشن خیلی به هم نزدیک هستند. معمولاً اول و آخر تمرین یوگا کمی مدیتیشن وجود داره. مدیتیشن شبیه یوگا است ولی تمرکزش روی خود ذهن یا احساسات یا تنفس و غیره هست. یعنی کمتر از یوگا به بدن پرداخته میشه. البته حرف زدن در مورد مدیتیشن همیشه راه بادیه رفتنه چون مدیتیشن یعنی کاری نکردن! یعنی تمرین سکون ذهن! و الان با حرف زدن و خود ذهن سعی میکنم مدیتیشن رو توضیح بدم که اشتباهه. مدیتیشن شبیه طعم گیلاسه اگر در موردش بخونی و بنویسی مسیر رو اشتباه رفتی. بزرگی می‌گفت مدیتیشن کاری نیست که انجام بدهی! مدیتیشن یک حالتی از بودنه! حالتی شبیه در لحظه بودن. شبیه همین الان که من می‌نویسم و تو می‌خوانی! این کلمه ها من و تو رو در لحظه نگه میداره. این نوشتن ها و امیدوارم خوندن ها برای تو کمی تحربه‌ای شبیه مدیتیشن ایجاد کنه. برای من نوشتن نوعی مدیتیشن هست. مدیتیشن زمانی است که جریان افکار و احساسات رو کند می‌کنی. تجربه‌ی حضور! بدون فکر و احساسات. تجربه‌ی زندگی. مدیتیشن مثل آرامش بعداز طوفانه. آگاهی خالص! آگاهی از لحظه. مدیتیشن یعنی زندگی کردن لحظه. مدیتیشن یعنی رفتن به جایی که دست فکر به اونجا نمی‌رسه. منطق نمی‌تونه توضیح اش بده. با منطق و با کلمه توضیح دادنش سخت و غیر ممکنه! به شدت اعتیادآوره. اگر زیر زبونت مزه کنه دیگه نمی‌تونی ولش کنی! یکی باید کمکت کنه یکبار زیر زبونت مزه اش کنی. یک معلم. یک گورو. یک چراغ راه! هرچی از مدیتیشن بنویسم بدتر میشه. دیدی وقتهایی هست که فقط نگاه می‌شوی! فقط اشک. فقط مات می‌مانی! هیچ کلمه‌ای هیچ ری اکشنی نمی‌تونه حس ات رو توضیح بده. ساعت کند میشه. حرکت ساعت مثل قبل نیست! لحظه ها کش میان یا سریع میشن! از زمان و شاید از مکان بیرون میای! چیزی شبیه مردن. مردن زمان و مکان. مردن ایگو. مردن شخصیت های پوشالی. چیزی شبیه لذت بودن! چیزی شبیه خدا. چیزی شبیه سکوت! شبیه شب! چیزی شبیه پایان!

شعر شاملو، سایه، صدای بچه‌ها در پارک

ID:931

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b9%d8%b1-%d8%b4%d8%a7%d9%85%d9%84%d9%88%d8%8c-%d8%b3%d8%a7%db%8c%d9%87%d8%8c-%d8%b5%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%a8%da%86%d9%87%d9%87%d8%a7-%d8%af%d8%b1-%d9%be%d8%a7%d8%b1%da%a9/

March 26, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

شعر شاملو، سایه، صدای بچه‌ها در پارک

—

تارا دخترم در پارک بازی می‌کند. من هم شاملو و سایه گوش می‌دهم. گهگاهی صدایم می‌کند. ددی...

لبخندی از دور می‌زنیم و من دوباره مشغول نوشتن می‌شوم. نیم نگاهی به تارا می اندازم.

آنقدر بازی کرده تا خسته شده. توی ماشین خوابش می‌برد. صدای ملچ مولوچ خوردن انگشت خاکی اش همراه با شعر سکوت شاملو می‌شود زمینه‌ای برای نوشتن! در ماشین می‌مانم تا خوابش نصفه نشود.

این نوشتن ها شده تراپی من! با افراد کمی در روز حرف می‌زنم. فرکانس های حرف زدن کمتر یکی می‌شود! همه مشغولند. سیستم اقتصادی به خوبی در حال کار است! همه مشغولند. اگر چند نفر کانادایی زنگ بزنی فقط یک نفر پیغام میدهد که جریان چیست! از اینکه کسی زنگ زده متعجب می‌شود! همین!

گاهی لینک ها را پخش می‌کنم. گاهی هم نه. وقتی لینک ها را پخش نکنم شاید یکی دو نفر بخوانند! نمی‌شناسم دقیقا کی. ولی حتما کسی برایش جالب بوده! اینستاگرام را تمام کرده. تمام پست های جالبش تمام شده. ویدیوها و عکسهای جذاب را دیده! ناگهان یاد من افتاده! و این چقدر ارزشمند است!

یکبار میخواستم اینجا بنویسم می‌خواهم خودکشی کنم ببینم آیا کسی زنگ میزند یا نه! البته این فقط یک شوخی است. من تا آخرین نفس ایستاده‌ام!

راستش را بخواهی اینجا شده دفترچه‌ی عمومی من! راستش را بخواهی اصلا مهم نیست کسی برای مُردن یا خودکشی آدم ناراحت بشود یا نه! بالاخره باید این راه را خودت تنهای تنها بروی. هرچه سبک تر بهتر! آدمها یادشان رفته ما ها، همه‌ی ماها در صف هستیم. در صف رفتن! وقتی که این را به خودت گوشزد کنی دیگر حاضر نیستی برای آینده کار کنی! همه چیز را نقد می‌خواهی. در لحظه!

فارسی

دوستی می‌گفت برای بدست آوردن دختران زیباروی باید وقت بگذاری! باید خودت را تغییر بدهی! آماده کنی! زهی خیال باطل! ما نقد زندگی می‌کنیم! لحظه به لحظه با تصادف! برنامه‌ریزی نمی‌کنیم! خودمان را بزک نمی‌کنیم! مثل همین نوشته. تنهای تنها. حتی برای پایانش برنامه ندارم! شروع می‌کنم هرچه شد شد!

حاضر نیستی وقتت را یا توجه‌ات را با چیزی عوض کنی! فرصت کم است! این توهم زیاد وقت داشتن عجب مخمری است!

اگر خوب نگاه کنی وقت نیست. برای زندگی کردن وقت نیست! حتی از دست دادن یک لحظه خسران بزرگی است.

https://youtu.be/-OngIwdzV_0

ظhttps://youtu.be/RI3BDuAaaMo

امان از شک

ID:932

/https://unwritable.org/%d8%a7%d9%85%d8%a7%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%d8%b4%da%a9

March 25, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

امان از شک

—

امروز چند ساعت سمینار آنلاین بازآموزی اجباری داشتم! راستش محتوای کلاس را چک نکردم. چون فرصتم کم بود اولین درس بازآموزی را که حداقل واحدهای بازآموزی حرفه‌ای را داشت برداشتم! خیلی حالم بد شد! واقعاً اگر کاری را انجام بدهی که دوست نداری خیلی شکنجه آور هست! درس در مورد محاسبات مالی املاک و محاسبه‌ی سود و زیان و ... بود! این حس را داشتم که مجبورم برای گذران عمرم سود سرمایه‌داران را حساب کنم! محاسبات سرمایه‌گذاری در املاک تجاری و پیش بینی و مشاوره‌ی مالی به سرمایه‌گذاران جهت سرمایه‌گذاری در پروژه‌های درست! با اینکه مباحث را بارها خوانده بودم ولی مشارکت در کلاس برای گرفتن امتیاز بازآموزی و تمدید پروانه‌ی کار حرفه ایم بود. رقابت کثیف شاگردان و تظاهر آنها در کلاس و فضای تجلیل از سرمایه و سود و زیان و این بحث ها. مهم نبودن کل داستان برایم آنقدر زجرآور بود که حالم بد شد و رو آوردم به خوردن برای آرام کردن خودم. در حین کلاس سعی داشتم موضوعات دیگری که مورد علاقه ام بود را دنبال کنم ولی ممکن نبود! نمی‌شد همزمان دو موضوع را پیگیری کنم. حس برده‌ای را داشتم که مجبور است برای خدمت رسانی به سرمایه و محاسبه‌ی سود سرمایه‌داران کار کند! غیر از این هم نیست. برای بودن در این حرفه که هدفش پولدارتر کردن سرمایه‌داران است مجبور بودم به چیزی که علاقه ندارم بپردازم!

نتیجه‌ی این دوگانگی و تضاد به هم ریختن سیستم فکری و اینتگریتی ذهنی ام بود. شک به خودم. شک به مسیرم! شک به همه چیز! شک به این که مسیرت را اشتباه میروی. وقتی در جمعی باشی که همه یک طرف می‌روند حفظ اطمینان سخت ترین کار است.

خلاف رودخانه شنا کردن بیشتر از قدرت فیزیکی قدرت روحی می‌خواهد!

اگر در رودخانه‌ای بیفتی که به دریایی نمی‌رود که تو می‌خواهی باید مدام خلاف جهت شنا کنی!

باید رودخانه ی خودم را پیدا کنم.

هرچقدر قوی باشم نمی توانم همواره خلاف جهت شنا کنم.

هرچقدر هم بگویی قدرت داری وقتی در محیط نا مناسب باشی محیط تو را شکل می‌دهد!

فارسی

آرزو کردم زودتر از این محیط نامناسب بیرون بروم! فردا هم دوباره همان سمینار و همان داستان احتمالا خواهد بود.
اما من سعی میکنم کمی هوشیار تر باشم!

اضطراب دائمی کار

ID:933

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-/%d8%af%d8%a7%d8%a6%d9%85%db%8c-%da%a9%d8%a7%d8%b1

March 24, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, کار و شغل

2 دقیقه.

*** 3

اضطراب دائمی کار

—

درست از وقتی که متولد می‌شویم اضطراب پدر و مادر به ما منتقل می‌شود! اضطرابی که منجر به مدرسه رفتن، دانشگاه رفتن پیداکردن شغل و دویدن و دویدن است!

الان که اینها را می‌نویسم فقط برای پارکینگ ماشینم ساعتی هشت دلار در حال پرداخت هستم! برای خانه ام همینطور! کنتور پول در حال چرخیدن است! هر نفسی که میکشی برایت کنتور می اندازد! نتیجه؟ باید مدام بدوی تا از قافله ی اقتصاد عقب نیافتی. به کجا بدوی؟ به آن سمتی که سرمایه داری می‌گوید! تا آخر عمر برایت برنامه دارد! بیمه‌ی عمرتا آخر با محاسبات دقیق احتمالاتی برایت حساب شده. همه چیز محاسبه شده! تو یک چرخ دنده هستی در ماشین بزرگ اقتصادی! ماشینی که درحال نابود کردن حیات روی زمین است!

راستش را بخواهید مخالف کار کردن و خدمت رسانی به دیگران و جامعه نیستم اما هیچ کسی در حال دویدن نمی‌تواند به دیگران یا جامعه خدمت کند! در جوامع جدید هیچ کس وقت و نای کمک ندارد! هیچ کس وقت ندارد تلفنی صحبت کند اگر برای بیزینس نباشد! دید و بازدید که بسیار نادر و دست نیافتنی تر است!

مگر واقعاً به چه نیاز داریم؟ جز یک سقف و مقداری غذا؟ بقیه نیازها بیشتر نیازهای درونی و روحی روانی است.

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای

کوزهٔ چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

فارسی

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

خوب غذا که به راحتی در طبیعت پیدا می‌شود! برکت که فراوان است! چطور تمام حیوانات و پرندگان غذا دارند! آنها بدون اضطراب در طبیعت غذا بدست می‌آورند و معمولاً به خاطر تعادل موجود در طبیعت همیشه به اندازه‌ی کافی غذا هست!

اما آدم برای غذایش باید مدام بدود؟ بله باید تلاش کرد اما در جهتی که خودت می‌خواهی! نه در جهت سرمایه‌داری!

من به روش خودم کار خواهم کرد. به روش خودم خدمت خواهم کرد. به روش خودم زندگی خواهم کرد.

اما صبر کن! این خودم خودم کردن ها هم نوعی ایجاد هویت می‌کند! این هم درست نیست!

اصلاً لازم نیست کاری بکنی! اگر بتوانی فقط باشی ولی شاد و مسرور آن وقت دیگران بدون هیچ تلاشِی از سمت تو از بودنت و از انرژی سرور تو بهره‌مند خواهند شد و چه خدمتی بهتر از این! پس سعی کن خودت شاد زندگی کردن و سرور درونی را زندگی کنی.

بزرگترین مسوولیت من در زندگی شاد زندگی کردن است برای خودم! در نگاه اول خودخواهانه به نظر می‌رسد ولی آیا کسی که خودش سرور را تجربه نمی‌کند می‌تواند آن را به دیگران بدهد؟ مسلماً خیر.

بهترین روش این است که خودت در درون خودت راه خوب زیستن -به آن طریقی که خودت تجربه می‌کنی نه تقلید از دیگران- را بروی. رسالت و مسوولیت تو نسبت به خودت و دیگران تنها و تنها همین است! مابقی خود به خود درست می‌شود.

اگر خوب زندگی کنی -اما با معیار خودت- آنگاه چیزی خواهی داشت که به دیگران بدهی!

اگر بخواهی شبیه دیگران زندگی کنی یا متضاد دیگران در هر صورت در تله خواهی بود!

اگر خوب زندگی کنی، دیگران این شادی و سرور تو را حس خواهند کرد! خود همین زندگیِ تو می‌شود یک کتاب راهنما!

بودن و حضور در کنار تو می‌شود آرزوی همه! دیگر لازم نیست کار دیگری انجام بدهی!

خوب زندگی کن!

بقیه‌ی چیزها خود به خود درست می‌شود...

فارسی

برهماچاری یعنی چه؟ What Does it Mean to be a Brahmachari? | Sadhguru

ID:934

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%87%d9%85%d8%a7%da%86%d8%a7%d8%b1%db%8c-%db%8c%d8%b9%d9%86%db%8c-%da%86%d9%87%d8%9f-what-does-it-mean-to-be-a-brahmachari-sadhguru/

March 24, 2022

دسته‌ها: بلند, ترجمه‌ها

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, جنسیت

14 دقیقه.

*** 17

برهماچاری یعنی چه؟

What Does it Mean to be a Brahmachari? | Sadhguru

Transcript

https://youtu.be/SBCzFSY-wvY

اینها ترجمه‌ی فارسی متن صحبتهایی است که سادگورو در مورد برهماچاریا انجام داده. در لینک بالا اصل ویدیو را می‌توانید ببینید. ترتیب زمانی هم آورده شده تا بتواند به عنوان زیرنویس ویدیو استفاده شود.

0:00

.Sadhguru: They don’t want to succumb to this. On and on and on, the same things happen

سادگورو: آنها نمی‌خواهند تسلیم (این چرخه) بشوند. چرخه‌ی های مدام. مدام تکرار شونده.

0:06

,Most people don’t even realise. It’s not lifetime to lifetime

بیشتر افراد اصلا متوجه نمیشوند. این چرخه معمولا فقط محدود به زندگیهای مجدد نمیشود.

0:11

,that is also there. But within this life, you dont have to admit it in front of people

این چرخه ها در همین زندگی هم هست. شما حتی لازم نیست به صورت عمومی

فارسی

0:17

.but I want you to sincerely look at this

من از شما می‌خواهم که صادقانه به این نگاه کنید.

0:29

?Participant: Namaskaram Sadhguru. What does the path of brahmacharya involve

سوال کننده: نمازکارم سادگورو. مسیر برهماچاریا شامل چه چیزهایی میشود؟

0:35

?How do I know whether I am capable of that

چطور من بدانم که آیا توان انجام برهماچاریا را دارم یا نه؟

0:37

.Sadhguru: Brahmacharya means to be like the breeze... that is, you don’t stick to anything

سادگورو: برهماچاریا یعنی مثل همین نسیم باشی ... یعنی به هیچ چیز نچسبی..

0:48

نسیم همه جا میرود؛ نمی دانیم الان از کجا آمده

.It’s going everywhere; we don’t know where it’s coming from right now

0:53

همین الان از اقیانوس آمده؛ الان اینجاست و دوباره می‌رود.

.Just crossed the oceans and come, here it is, and just keeps going

1:02

برهماچاریا به سادگی یعنی زندگی! یعنی بودن!

,Brahmacharya means simply just being life

فارسی

1:13

زندگی کردن درست به همان شکلی که به دنیا آمدی-

تنهای تنها

.just to live the way you were born – alone

1:20

حتی اگر مادرت دوقلو در شکم داشته

,Even if your mother happened to bear twins

1:25

باز هم تو تنها به دنیا آمده ای. در یک نزدیکی کامل به بینهایت.(همراه با خالق)

you still were born alone. In a very close association with the Divine

1:33

همین طور زندگی کردن!

برهماچاریا یک گام بزرگ نیست. فقط وجود داشتن مثل زندگی است.

.just to live like that. Brahmacharya is not a great step, just to exist as life is

1:41

اما ازدواج یک گام بزرگ است! شما سعی می کنید یک کار خیلی بزرگ انجام دهید!(خنده)

.Marriage is a great step. You’re trying to do something very big (Laughs)

1:49

حداقل آدمها اینطور فکر میکنند. برهماچاریا یعنی شما هیچ کاری انجام نداده اید.

,At least people believe so (Laughs). Brahmacharya means you did nothing

1:57

فارسی

شما اجازه دادید زندگی شما همانطوری اتفاق بیافتد که خالق، شما را ساخته است

,you allowed your life to happen just the Creator made you

2:01

شما از زندگی خود چیزی درست نمی کنید. بودن در مسیر الهی

you don’t make anything out of it. To be on the path of Brahman

2:09

بودن درمسیر خالقتان. یعنی بودن در مسیر او. نه مسیر خودتان.

.or the Creator, just to be His way, not your way

2:18

ازدواج! شما ازدواج میکنید و فکر میکنید که زندگی به مسیر شما خواهد رفت (خنده)

,Marriage – you get married thinking it’s going to be your way

2:21

اما بعد متوجه میشوید که راه شخص دیگری را رفته اید!! (خنده)

.but it’s going to be somebody else’s way (Laughs)

2:29

بنابراین برهماچاریا یعنی فقط مسیر او! همان طور که شما را خلق کرده. تو فقط همان طور که آفریده شده‌ای می مانی!

.So, brahmacharya means just His way, the way He made you just to be like that

2:38

هیچ کاری لازم نیست. اگر شما کاری انجام ندهید شما درمسیر برهماچاریا هستید.

.No step, if you don’t do anything, you are a brahmachari

2:43

فارسی

اما ریاضت هایی هست. نظمی ها و تمرین هایی هست. پس آنها چیست؟

?But there is sadhana, there is other disciplines, what is that about

2:47

اینها برای این است که شما مثل خودتان بمانید

That is just to help you to stay like that because

2:53

وقتی از زمین ماده را به خود جذب کردید وقتی جرم زمین

once you picked up material from this planet, once you pick up substance

3:02

را از این سیاره به خود گرفتید خصوصیات ماده از این زمین وارد شما میشود و میخواهد به شما فرمانروایی کند

.from this planet, the qualities of this planet will enter you and try to rule you

3:09

این یک خاصیت پایه ای زمین است که وقتی که زمین را به خود گرفتید(در زمین زندگی می‌کنید)

,One basic quality of once you pick up earth is

3:18

چیزی وجود دارد به نام اینرسی

.’there is something called as ‘Inertia

3:21

بنابراین بودن در مسیر الهی یعنی رها کردن مسیر زمین (مسیر خاک و ماده)

.So, to be on the path of the Divine means not to give in to the way of the earth

3:29

فارسی

اینرسی یک چیز است. در قید و بند زندگی کردن چیز دیگر.

.One thing is inertia; another thing is a compulsive movement

3:38

وقتی مقداری از خاک زمین را برمیدارید (در زمین زندگی میکنید) شما هم مثل خاک (زمین)میشوید

.If you pick up a piece of this earth, you’ve become like the earth

3:43

خاک زمین شما را به چرخه هایش می برد. این چرخه ها خاصیت

It tries to take you in circles. Cyclical movement is the basis

3:51

همه ی چیزهای مادی در جهان است

,of everything that you call as physical in the universe

3:56

زیرا جهان مادی تنها زمانی میتواند وجود داشته باشد که این چرخه ها باشند. برهماچاریا یعنی شما نمیخواهید تسلیم چرخه های ماده بشوید

cause physical can exist only if it is cyclical Brahmacharya means you don’t want to succumb’

4:06

یک برهماچاری به این درک رسیده است که جهان مادی بدون او هم می‌تواند ادامه داشته باشد

to the cyclical movement. Because a brahmachari has realized that the world can do without .him

4:16

بنابراین او نمی‌خواهد به این دنیای مادی بازگردد

.He doesn’t want to come back

فارسی

4:19

ببینید! چرخه یعنی این که شما در یک دایره حرکت می‌کنید. هرچقدر هم که دایره بزرگ باشد به نقطه‌ی قبلی باز می‌گردید. غیر از این است؟

?See cycle means, if you move in a circle however large the circle is, you come back, isn’t it

4:26

حتی وقتی دعوت نشده باشید! درست است؟ یا غلط؟

?Even if you’re not invited (Laughs). Yes or no

4:32

وقتی در یک چرخه باشید به نقطه‌ی قبلی بازمیگردید

.Once you’re on a circular path invariably you will come back

4:36

ما نمی‌دانیم که آدمها شما را میخواهند یا نه! جهان شما را میخواهد یا نه!

,We don’t know whether people want you or not, whether world wants you or not

4:41

به هرحال شما در هر صورت بازمیگردید چون در یک چرخه هستید

.but you will anyway come back because you are on a circle

4:46

پس کسانی که متوجه شده‌اند که واقعاً اینجا کسی آنها را نمی‌خواهد(خنده)

,So those who have realized that they are not really wanted around here

4:52

آنها می‌خواهند مسیر مستقیم را بروند، مسیر الهی را، نه مسیر سیاره ها را.

فارسی

.they want to be on a straight path, the path of the Divine, not the planetary trajectory

5:00

بنابراین وقتی تسلیم مسیر این سیاره زمین نمی‌شوید

...So to see that you do not succumb to the ways of the planet

5:08

چون اگر هویت خود را از زمین بگیرید شما قسمتی از این سیاره خواهید بود

because if you’re identified with this, you’re just a piece of the planet

5:14

تمام چیزهایی که دارید از این سیاره قرض گرفته شده و شما را از درون فرمانروایی خواهد کرد

.everything that you have is borrowed from this planet and it will rule you from within

5:22

بنابراین کسی که مسیر برهماچاریا را به جای مسیر طبیعی انتخاب می‌کند

,So one takes on to Brahmacharya instead of as a natural process

5:27

به عنوان یک نظم روزانه این مسیر را انتخاب می‌کند تا درگیر چرخه‌های زندگی نشود

,as a path, as a discipline so that they don’t get into cyclical motion of life

5:34

آنها نمی‌خواهند تسلیم این (چرخه‌ها) بشوند. دوباره و دوباره و دوباره همان چیزها تکرار می‌شود

.they don’t want to succumb to this. On and on and on the same things happen

5:43

خوب برهماچاریا شامل چیست؟ اگر خیلی آگاه باشید

فارسی

So what does it involve? If you are very conscious

5:50

هیچ چیز! هیچ چیز لازم ندارد! خیلی ساده است. شما هر روز صبح همانطور بیدار می‌شوید مثل وقتی که متولد شده‌اید

;it involves nothing, very simple. You wake up every day in the morning like you were born

5:58

وقتی برای خواب آماده می‌شوید انگار که دارید می‌میرید. در این بین

,you go to sleep like you would die. In-between

6:06

هرچیزی که برای همه مفید است انجام می‌دهید چون هنوز به آنجایی نرسیدید که بتوانید

whatever is useful to everybody you do because you still not reached the place

6:14

بدون فعالیت فقط وجود داشته باشید! نیاز دارید کاری انجام بدهید

.where you can exist without activity, you need to do something

6:20

ایده این است که این فعالیت هرگز نباید برای خودتان باشد، چون اگر کارها را برای خودت انجام بدهی

,The idea is, that activity should be never about you because if the activity is about you

6:29

وابستگی و گرفتاری را برای خودت ایجاد می‌کنی. پس به طور مداوم کاری انجام می‌دهی که برای خودت نیست.

.you will pile up entanglement. So you constantly do activity which is not about you

6:38

آنقدر فعالیت می‌کنی که وقتی به رختخواب می‌روی دیگر وقت نداشته باشی

,You do that much activity, when you go to bed you don’t have a moment

6:43

طوری خسته ای که مثل مرده‌ها می‌خوابی. وقتی بیدار می‌شوی قبل از اینکه پرنده‌ها بیدرشوند

,you fall like you’re dead. When you wake up before the birds

6:52

مشغول شو. بقیه‌ی کارها توسط مشیت الهی انجام می‌شود.

.get busy, rest will be taken care of by Grace

7:05

نیازی نیست که خیلی کاری انجام بدهی چون ما مقداری انرژی برای

Need not do too much because we invest a certain amount of energy to

7:14

ساختن یک برهماچاری صرف می‌کنیم. در واقع نباید به صرف انرژی نیاز باشد.

.manufacture a brahmachari. Actually, it shouldn’t be necessary

7:21

اگر آنها هیچ کاری انجام نمی‌دادند آنها خودبخود می‌رسیدند. اما

If they simply didn’t do anything, they would be there, but

7:29

چون زمین از دورن بر شما فرمانروایی می‌کند شما نمی‌توانید بدن خود را کنار بگذارید

.the ways of the Earth rule from within because after all you can’t keep your body down

7:35

بدن شما حافظه دارد، یک سابقه ی عظیم کارمایی دارد. بنابراین تمایلات خودش

.It has memory, it has a huge karmic pile, so it has its tendencies

7:42

برای رفتن به فرای این تمایلات که برای ذات شما طبیعی نیست اما

To go beyond these tendencies which are not natural to your being but

7:51

مثل این است که این بدن که وسیله ی حرکت شماست تمایل دارد اینطور حرکت کند.

.it is like... because this vehicle tends to go like this

7:55

فرض کنید ماشینی را می‌رانید که کمی مشکل میزان فرمان دارد

,Suppose you are driving a car and it has a little alignment problem

7:59

مدام به یک طرف کشیده می‌شود شما باید مدام فرمان را صاف بگیرید در غیر اینصورت منحرف می‌شود

it keeps pulling like that (Gestures) you have to straighten it (Gestures) otherwise it will go

8:06

درست مثل همین ماشین، بدن ما هم مشکل میزان فرمان دارد، مدام به یک سمتی کشیده می‌شود

.This is just like that, this has a alignment problem, it always wants to go like this

8:12

وقتی به سمتی کشیده شد دیگر فقط موضوع زمانی است که این چرخه کامل میشود

.Once it bends, it’s just a question of time before it completes the circle

8:20

اما چون فقط این چرخه مدتی زمان می‌برد و آگاهی شخص خیلی

فارسی

But because it is taking a certain period of time and one’s awareness

8:26

کامل نیست هر وقت که چرخ میزنید و به نقطه ی قبلی باز می‌گردید

is not in any great place, every time you pass the same spot

8:31

به نظر می‌رسد که در جای جدیدی هستید! اگر شما بعدازظهر اینجا نشسته بودید

,it looks like a new place (Laughs), it will. If you sat here in the afternoon

8:40

همین جایی که الان نشسته‌اید کل این مکان متفاوت به نظر می‌رسید

,the same place where you are sitting, the whole place would look different

8:45

اگر هوا آفتابی باشد و متفاوت. حالا شما می‌نشینید متفاوت به نظر می‌رسد

.if it’s sunny and in a different way. Now you sit, it looks different

8:49

دوازده شب بیایید و بنشینید متفاوت به نظر می‌رسد بنابراین

Come at 12:00 in the night and sit down it looks different. So, you

8:52

شما فکر می‌کنید که به جای متفاوتی آمده‌اید

think you’ve come to a different place every time

8:55

اما نه! مسأله فقط زمان است. تغییرات فصول و حافظه ی کوتاه مدت شما!

.but no, it’s just a question of time, season and short memory

9:04

چون یک محاسباتی در حرکت مداری زمین هست

,Because of a certain mathematic involved in the movement of the planet

9:13

معمولاً چرخه های شما مقداری بیشتر از دوازده سال طول می‌کشد، هر دوازده سال به همان نقطه می‌رسید

.generally your cycles are little over twelve years, same spot you keep hitting

9:20

بیشتر آدمها اصلا متوجه نمی‌شوند. این چرخه‌ها از زندگی به زندگی بعدی هم نیست. آن هم هست اما

Most people don’t even realize. It’s not lifetime to lifetime, that is also there

9:26

حتی در یک زندگی هر دوازده یا دوازده و نیم سال

but within this life every twelve, twelve-and-a-half years

9:30

شما یک چرخه را طی می‌کنید

.you are going through a cycle

9:32

بیشتر افراد حتی متوجه این چرخه‌ها نمی‌شوند متوجه این که مدام همان چیزها دارد تکرار می‌شود.

,Most people never even notice it, that the same things are happening. Most people

9:38

بیشتر افراد، ۹۹.۹ درصد افراد متوجه نمی‌شوند. افراد خیلی کمی متوجه می‌شوند

فارسی

...percent of the people don’t notice. Very few people notice that the same situations and 99.9

9:46

فیزیولوژیکی، همان چرخه‌های روانشناسی و شرایط بیرونی، چیزهای مشابه دوباره تکرار می‌شوند.

.both physiological, psychological and outside situations, similar things are coming by

9:54

اگر کمی بی قرار باشید هر شش سال تکرار میشوند، اگر کمی بیشتر بی قرار باشید

If you are little hyper, it will come every six years. If you’re little more hyper

10:03

هر سه سال تکرار می‌شود، خیلی بی قراری بیشتر هر هجده ماه تکرار می‌شود

,it will come every three years, much more hyper it will come once in eighteen months

10:09

خیلی خیلی بیشتر بی قرار باشید هر سه ماه تکرار می‌شود

.much, much more hyper it will come once is three months

10:13

اکر کمتر از سه ماه باشد شما نباید اینجا باشید، شما باید به تیمارستان بروید.

,If it comes below three months, you shouldn’t be here; you should be in a mental asylum

10:19

بله. اگر چرخه‌های شما کمتر از سه ماه باشد مطمئنا

yes. If your cycles are less than three months for sure

10:23

شما برای خود و اطرافیان تان خطرناک هستید! شما باید در تیمارستان باشید.

.you’re dangerous for yourself and everybody around you. You should be in an asylum

10:29

چون این چرخه‌ها خیلی کوتاه است شما خیلی ناپایدار میشوید، به طرز خطرناکی ناپایدار.

.because your cycles are so short, you will become volatile, dangerously volatile

10:37

بنابراین اگر چرخه‌های دوازده ساله یا سه ماهه را تکرار می‌کنید

,So, whether you are doing a twelve-year cycle or you are doing a three-month cycle

10:43

فقط تفاوت در میزان و درصد دیوانگی است! درست است؟

?it’s just the difference is only a question of percentages of madness, isn’t it? Hmm

10:52

اگر چرخه‌های شما سه ماهه باشد همه می‌توانند ببینند که شما دیوانه‌اید.

.If you’re doing three month, everybody can see that you’re mad

10:56

اگر چرخه‌های شما دوازده ساله باشد دیگران تشخیص نمی‌دهند اما خودتان می‌دانید

.If you’re doing twelve-year cycles people don’t make out, but you know

11:01

اگر با خود صادق باشید می‌دانید که شما دیوانه اید. فقط اگر با خودتان روراست باشید

If you’re sincere, you know you are crazy. If you’re straight with yourself

11:07

به روشنی می‌بینید که دیوانه اید.

فارسی

you clearly know you are crazy. Only thing is

11:11

فقط چون دوازده سال و نیم طول میکشد می‌توانید دیگران را گول بزنید و بگویید که اوکی هستید

.because it’s twelve and a half years or so, you can fool the world that you are okay

11:20

من می‌خواهم همه‌ی شما این را ببینید

.I want all of you to look at this

11:27

صادقانه خودتان را ببینید، به تاثیرات اجتماعی کار نداشته باشید

,Sincerely look at yourself, don’t worry about the social impact

11:30

شما مجبور نیستید پیش کسی اعتراف کنید، خوب. فقط درون خودتان! آیا شما کاملاً دیوانه نیستید؟

?you don’t have to admit it to anybody, okay. Within yourself, aren’t you quite insane

11:39

نمی‌خواهد الان جواب بدهید! لازم نیست جلوی دیگران اقرار کنید

.Don’t have to say anything; you don’t have to admit it in front of people

11:43

می‌خواهم شما صادقانه به این نگاه کنید. اگر شما صادقانه و روراست به خودتان نگاهی بیاندازید

,But I want you to sincerely look at this. If you If you’re sincere and straight about yourself

11:50

می‌دانید که خیلی انحراف دارید. اگر خودتان این را متوجه باشید آنگاه به فکر اصلا

فارسی

,you know you’re quite off. If you’ve admitted this to yourself, you want to fix it

11:58

اما آنقدر شما در جامعه حل شده‌اید که دیگر خود شما اصلا مهم نیست.

,but you’ve become so much of a social being how you are doesn’t matter

12:04

تنها چیزی که برایتان مهم است این است که چطور به نظر دیگران می‌آیید. زندگی های زیادی می‌تواند همینطور ادامه پیدا کند.

.how you look is all that matters to you, then you can go on. Many lifetimes you can go on

12:11

آنطور که واقعاً هستید برای شما مهم می‌شود. وجود خود شما خیلی برای شما مهم می‌شود

,How you are matters to you, your being has become… has become very important for you

12:16

نه آن چیزی که دیگری در مورد شما فکر می‌کند. این نظر دیگران در مورد شما نیست که

not what somebody thinks about you, it is not other person’s opinion

12:21

زندگی شما را می‌سازد. این ذات وجودی خود شماست. اگر

which is crafting your life, it is the nature of your being, if that happens

12:26

این برای شما اتفاق بیافتد شما به صورت طبیعی در مسیر الهی قرار می‌گیرید. شما خودتان خواهید خواست که آنجا باشید.

.you will naturally be on the path of the Divine. You will want to be there

12:32

فارسی

مسیر دیگری وجود ندارد.

.There is no other way

پارادوکس بزرگ معنویت

ID:935

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%a7%d8%af%d9%88%da%a9%d8%b3-/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c%d8%aa

March 23, 2022

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, شادی, مرگ, معنویت

2 دقیقه.

*** 3

پارادوکس بزرگ معنویت!

—

وقتی جوان بودم موضوعی را دیدم که باعث شد مدتی موضوعات مربوط به عرفان و معنویت را کنار بگذارم. آن موضوع این بود که می‌دیدم تقریباً تمام عرفا و بزرگانِ معنویت از مرگ به نیکی یاد می‌کنند. تقریباً نهایت آمال و آرزوهای آنها مرگ بود. هدف غایی و نهایی. پیوستن به معشوق! نیست شدن در معشوق! حل شدن و ذوب شدن در بی‌نهایت! کعبه‌ی آمال آنها مرگ بود.

تا همین حدود یک سال پیش من این را نوعی انحراف در تفکرات معنوی می‌دانستم! سالها به خاطر همین موضوع از کل مباحث معنوی کناره می‌گرفتم. من هم مثل بیشتر آدمها چسبیدم به همین دنیای نقد! ازدواج و کار و پول و موقعیت اجتماعی! شاید فرزند! اینها را تا حدودی بدست آوردم!

بعد از سال‌ها رسیدم به نوشته‌های اروین یالوم در مورد مرگ! دوباره این موضوع برایم زنده تر شد! و مراقبه! تمرین مُردن!

من در گذشته پرداختن به مرگ را نوعی فرار از زندگی عادی! نوعی انحراف یا حتی نوعی شکست می‌دانستم! پرداختن به مرگ برایم نپرداختن به زندگی معنی می‌شد! فکر می‌کردم کسانی به مرگ می اندیشند که زندگی خوبی ندارند! افسرده ها! فکر کردن به مرگ کار آدمهای افسرده است. آدم شاد باید تا آخر بجنگد! تا آخرین نفس برای زندگی بجنگد!

گرچه شکست می‌خورد اما جنگجو بماند! در حال نبرد با مرگ بمیرد!

اما اخیراً کمی عوض شده‌ام. مرگ تقریباً همراه نوشته‌ها و روزهایم است ولی غمگین نیست! مرگ باعث نمی‌شود زندگی نکنم! اتفاقا برعکس!

وقتی به مرگ فکر کنی بهتر زندگی می‌کنی!

چطور؟ مثلا از غذا خوردن بیشتر لذت میبری! از بدن ات بیشتر محافظت می‌کنی! بهتر باران را حس می‌کنی! حتی سکس را بهتر انجام می‌دهی! تمام کارهای مادی زندگی را بهتر تجربه می‌کنی!

فارسی

خیلی عجیب به نظر می‌رسد ولی درست است! حالا می‌فهمم بزرگان معنویت چقدر لذت برده‌اند. لذت های مادی زیر مجموعه ای از لذت های معنوی است نه مخالف آن!

پارادوکس گونه و متضاد! چطور کسی مرگ را دوست دارد ولی زندگی را هم دوست دارد؟ مگر می‌شود؟!

تمام این پارادوکس از درک اشتباه ما از مرگ ناشی می‌شود! هیچکدام از ما مرگ را واقعا تجربه نکرده‌ایم! فقط شاید مرده ها را دیده باشیم! اما خود مرگ را نه؟ ما فقط شنیده‌ایم! ما بدن یک مرده را دیده ایم و از آن بدن بیجان وحشت داریم اما خود مرگ را نمی‌دانیم! نه من میدانم نه تو! نه آخوند روضه خوان محلمان!

عرفای واقعی که درک واقعی از مرگ را بدست آورده‌اند بهتر زندگی می‌کنند! همین دنیای مادی را بهتر زندگی می‌کنند!

حس هایشان قوی تر است. بهتر می‌بینند! بهتر می‌شنوند! بهتر راه می‌روند! بهتر حس می‌کنند! بهتر زندگی می‌کنند! تعدادشان کم است. تشخیص دادنشان آسان نیست! اما وجود دارند! آن ها که مرگ را فهمیده‌اند دنیای مادی را هم بهتر می‌فهمند و بهتر زندگی می‌کنند! کاملا عجیب و پارادوکس گونه!

آنها در همین دنیا شاد تر هستند! اما شادی بزرگ‌تری را هم طلب می‌کنند! آنها به نظر متناقض می‌رسند! از نظر ذهن منطقی ما پارادوکس به نظر می‌رسد! چون ما مرگ را درست درک نکرده‌ایم! نتیجتاً زندگی را خوب نفهمیده‌ایم. حالا کم کم دارم می‌رسم به اینجا که اگر می‌خواهی زندگی مادی و دنیوی خوبی داشته باشی مرگ را بفهم! مرگ را بنویس! مرگ را زندگی کن!

انواع صبح

ID:936

/https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d8%b5%d8%a8%d8%ad

March 23, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: مراقبه, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

انواع صبح

—

بعضی صبح ها با بقیه فرق دارد! نمی‌دانم به خاطر کارهای دیروز است یا نحوه‌ی قرارگرفتن ستارگان! گاهی یک یا دو یا سه بیدار می‌شوم. گاهی هم چهار یا پنج یا شش! گاهی بیدار می‌شوم با یک ایده‌ی نوشتن! گاهی هم با حس های دیگر!

گاهی با انگیزه‌ی زیاد. گاهی هم با رخوت.

گاهی با بدن درد یا دل درد. گاهی با سبُکی.

صبح هایی هست که بلافاصله از رختخواب بیرون می‌آیم دوش میگیرم مراقبه می‌کنم پیاده‌روی می‌روم! هنوز خورشید نیامده کلی زندگی کرده‌ام!

صبح هایی هم هست که ترجیح می‌دهم کمی بیشتر خودم را به خواب بزنم. ادامه‌ی آن سریال داخل رویاهایم را نگاه کنم. کمی اضطراب. کمی ناامیدی. اندکی پریشانی فکر. کمی گیجی. چاشنی صبح ها می‌شود! به دیروز نگاه می‌کنم! کدام شام سنگین یا کار نادرست دیروز باعث شد این صبح اینچنین باشد؟ جوابی پیدا نمی‌کنم. کمی خودم را با انواع پست های اینستاگرام یا چند تا پیغام بازی یا دوستان مشغول می‌کنم! علی رغم قولی که به خودم داده بودم! یک مصاحبه بی بی سی شاید ببینم! اما مدام وسط آن مصاحبه به خودم می‌گویم چه میکنی؟ دیدن مصاحبه های بی ربط بی بی سی الان درست است؟ بعد از درو کردن تمام نوتیفیکیشن ها بالاخره خودم را به چند دقیقه مراقبه مشغول می‌کنم!

با خودم قول داده بودم هیچگاه از سر وقت گذرانی به سراغ این قلم نیایم. هیچگاه از سر بی حوصلگی اینستاگرام را باز نکنم! به گفتن آسان است اما انجام دادن آن سخت! نگاه کردن به حس هایت زمانی که با سرعت اسکرول میکنی! پیغام و کامنت ها را میخوانی کار ساده‌ای نیست! دیدن حس ها حداقل برای من با این مقدار تمرینی که دارم نیاز به کند بودن زندگی دارد. با آن سرعتی که پست ها و کامنت ها و پیغام ها می‌آید نمی‌شود تک تک حس های خودم را مشاهده کنم.

بالاخره بعد از فقط ده دقیقه مراقبه کمی آرام تر می‌شوم و می‌توانم کمی اینجا بنو

فارسی

صبح ها با هم فرق دارد! حس ها می‌آیند و می‌روند اما این امیدواری همیشه هست که می‌شود با چند دقیقه شاید هم با چند تنفس به آنها آگاه شد و تغییرشان داد! گاهی هم با چند خط نوشتن مثل الان. یا یک موسیقی عالی! مثل این موسیقی:

https://music.youtube.com/watch?v=nGDn_c0GjVs&feature=share

حفره‌های دورنی و مبادلات اقتصادی

ID:937

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%81%d8%b1%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%af%d9%88%d8%b1%d9%86%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%af%d9%84%d8%a7%d8%aa-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c

March 22, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, اقتصاد

2 دقیقه.

*** 3

حفره‌های دورنی و مبادلات اقتصادی

—

در هر مبادله‌ای ما سعی می‌کنیم حفره‌ای از درون خودمان را پر کنیم.

در یک مبادله حتی اگر به سادگی مبادله‌ی یک کالا یا خدمت باشد هم همین قانون حاکم است. فروشنده چیزی از خود را می‌دهد و حفره‌ای درونی را با پولی که می‌گیرد پر می‌کند.

خریدار هم حفره‌ای دارد که با آن کالا پر می‌کند و در ازای آن پولی از خود را می‌دهد.

در هر مبادله‌ای هر کس قسمتی از خودش را می‌دهد و قسمتی را می‌گیرد. حتی اگر مثلا یک کالا را جابجا کنیم آن کالا جایی در درون ماست. مثلا وقتی ما خودمان را مالک زمینی میدانیم این زمین به صورت یک تکه کاغذ که اسم ما روی آن است فقط یک قسمت از حس مالکیت ما را پر می‌کند. پس آن زمین هم در واقع یک قسمتی از درون ماست.

در بعد مادی ما مدام نیاز به اکسیژن آب و غذا داریم. این حفره ها در بعد مادی است. حفره‌های دیگری در بعد معنوی و ذهنی و احساسی هم هست.

بدن به موادی نیاز دارد که از موجودات زنده‌ی دیگر تامین می‌شود. این یک سطح از مبادله است. سطح دیگر مبادله مبادله در سطح روح یا زندگی یا انرژی است.

راستش را بخواهید فکر می‌کنم آن حفره‌ی روحی هیچ وقت تا وقتی که روی زمین هستیم سیراب نمی‌شود! احتمالا آن حفره فقط با پیوستن به بینهایت سیراب می‌شود.

برگردیم به همان مبادلات زمینی که زیرمجموعه‌ای از مبادلات در سطح انرژی است.

حفره‌های درون غیر از اکسیژن و آب و غذا چیست؟

فارسی

بسیاری از ما حفره‌های احساسی داریم. افرادی که این حفره‌های خود را با منبع اصلی پر کرده باشند می‌توانند حفره‌های دیگران را تشخیص دهند. این افراد چون این حفره‌ها را در خودشان شناخته‌اند در دیگران هم می‌شناسند. گاهی آنها ما را بهتر از خودمان درک می‌کنند. این روح ها می‌توانند حفره‌های روحی آدم ها را پر کنند. نوعی معجزه! اینها چراغ راه دیگران می‌شوند.

مثلا حفره‌ای که مولانا با خود داشت! بعد از سالها تدریس و وعظ و معروفیت و مشهوریت و احترام اجتماعی! این حفره را پول و موقعیت اجتماعی نمی‌توانست پر کند!

تنها کسی که آن حفره را می‌شناخت کسی نبود جز شمس تبریزی! او این حفره‌ها را خوب می‌شناخت. شمس این حفره‌ها را در خودش از منبع اصلی سرشار کرده بود! وقتی به مولانا رسید خودش را در او دید و مولانا هم خودش را در او دید! آن معجزه رخ داد. مولانا حفره‌اش را با شمس پر کرد. اما شمس به جایی رسیده بود که دیگر وجودی غیر از آن انرژی نداشت. هر دو در هم تنیدند. هر دو در رقصی چنان میانه‌ی میدان به آن منبع اصلی انرژی پیوستند.

اگر زنگار آیینه‌ی دل را برداری چون شمس و مولانا می‌شوی. دیگران خود را در تو می‌بینند و تو خود را در دیگران می‌بینی. شخصیت و بدن و ذهنت دیگرسر راه نیست.

ما آدم‌ها تلاش می‌کنیم به روشهای مختلف حفره‌ها را پرکنیم. با بزرگ شدن در بعد مادی. با انواع مالکیت. با جذب افکار و ایدئولوژی های مختلف. اما هیچ بینهایتی با یک چیز متناهی و محدود پر نمی‌شود. تمام زمین را هم اگر داشته باشی به فکر ماه و خورشید و مریخ خواهی بود!

پیوستن به منبع لایزال انرژی تنها راه است. بسیاری در زندگی و برخی از طریق مرگ به آن منبع می پیوندند.

باردیگر که در چشمان کسی نگاه کردی یادت باشد. دو روح به هم می‌نگرند و یکی می‌شوند! آنها حفره‌های هم را پر می‌کنند. این مبادلات در تمام ابعاد در حال اتفاق افتادن است.

همین نوشتن و خواندن نوعی مبادله است.

وقتی این سطور را میخوانی یادت باشد ما با هم مبادله‌ای داریم!

من و تو در عالم معنی به یک نقطه رسیدیم!

موقتا در بعدی از عالم معنا یکی شدیم!

هرچند کوتاه ولی اگر این را خواندی این اتفاق می‌افتد!

شاید حواس من نباشد

شاید تو حواست نباشد

اما مبادلات در جریانند

فارسی

این مبادلات ادامه دارد ...

ابن الوقت یا امام زمان

ID:938

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%a8%d9%86-%d8%a7%d9%84%d9%88%d9%82%d8%aa-/%db%8c%d8%a7-%d8%a7%d9%85%d8%a7%d9%85-%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86

March 22, 2022

دسته‌ها: اصول دین, بلند

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, لحظه

6 دقیقه.

*** 7

ابن الوقت یا امام زمان!

—

دوستی گفت ابن الوقت چیست!

برای من فرصتی برای نوشتن! گاهی یک سوال یک دنیا جواب دارد.

ابن الوقت یا فرزند لحظه یا در لحظه زیستن مفهومی عظیم و بزرگ برای ذهن است! اما بسیار ساده برای زندگی! شاید قبل از من مولانا یا اکهارت تول یا سادگورو و بسیاری از بزرگان دیگر سعی کرده‌اند که این را توضیح بدهند. هرکسی به اندازه‌ی درک خود! برداشت من هم بیشتر به کمک این بزرگان و کمی تجربه‌ی شخصی بدست آمده.

از اوایل کودکی درست زمانی که ما زبان یاد می‌گیریم ذهن شروع به کار و فعالیت می‌کند. در بعد فیزیکی ذهن بهترین و موثرترین ابزار ادامه‌ی حیات برای ماست. به مرور وقتی بزرگتر می‌شویم اما ذهن از کنترل ما خارج می‌شود به طوری که ما در رودخانه افکارمان می‌افتیم و با جریان افکار حرکت می‌کنیم. تقریباً بیشتر عمرمان در رودخانه‌ی افکار دست و پا می‌زنیم. به ندرت فرصتی دست می‌دهد تا کمی به ساحل بیاییم و از بیرون به رودخانه‌ی افکار نگاه کنیم. به صورت خیلی ساده بیرون از رودخانه‌های افکار و احساسات بودن یعنی بودن در لحظه.

جریان عظیم افکار و احساسات همواره هست. این دو جنبه‌هایی از وجود ماست. در بدن ما تولید می‌شود. بزرگترین اشتباه در مورد این جریان افکار و احساسات این است که فکر کنیم ما این جریان هستیم! یعنی آنقدر به این جریان افکار و احساسات نزدیک شویم که هویت ما بشود آن! تمرینات یوگا و مدیتیشن سعی در جدا کردن ما از افکار و احساسات ما دارد. اگر فقط اندکی از آن رودخانه فاصله بگیریم به لحظه می‌رسیم. گذشته و آینده و حتی زمان هم محصول بدن و ذهن ماست.

گاهی ما مجموعه ای از این افکار را بسته بندی می‌کنیم می‌شود یک ایدئولوژی یا یک دین و مذهب! بعد خودمان را با آن بسته هویت می‌دهیم! هویت کاذب ذهنی! این هویت یا یک سوال یا حتی شک درونی خودمان فرومیریزد! خانه های سست عنکبوت مثال خوبی است. این هویت کاذب؛ ما را از دیگران جدا می‌کند! حفظ آن هویت می‌شود تمام هدف ما. ما برای حفظ آن هویت هر کسی را که خلاف آن گفت یا سوالی شک برانگیز پرسید گردن می‌زنیم! بر شکاک آن مجموعه‌ی فکر لعنت می‌فرستیم! یا با بمب جسم خودمان و او را منفجر می‌کنیم! گاهی

فارسی

مسیح را به صلیب می‌کشیم! غافل از اینکه حلاج حق بود. حلاج بدن نبود! عیسی نفس اش زندگی بود. عیسی بدن نبود که بتوانی آن را بر دار بکشی! اشتباه رفتند! اما حلاج ها و عیسی ها حتی با مرگ بدنشان حرفهایی زدند به وسعت تاریخ! عیسی نمُرد. حلاج نمُرد!

ببینید زندگی در لحظه جریان دارد. لحظه‌ها یکی یکی و شاید پیوسته همدیگر را خلق می‌کنند و جلو می‌روند. اما وقتی در این رودخانه ی افکار بیافتی مدام دست و پا میزنی در گذشته و آینده. گذشته و آینده ای که وجود ندارد و توهمی بیش نیست. خیالاتی شدن مولانا شاید همان درگیر ذهن شدن باشد. همین الان که این کلمات را می‌نویسم و همین لحظه که شما می‌خوانید کمی از ذهن و منطق کمک می‌گیریم! اما من نویسنده و توی خواننده این کلمات نیستی! من و تو آگاهی پشت این مفاهیم هستیم. یک آگاهی کل! یک وجود بی‌نهایت. بدون زمان و مکان! یک وجودی که در ذهن نمی‌گنجد. غیر قابل توصیف. اما قابل تجربه و درک شخصی! نانوشتنی!

نماز؛ یوگا و مدیتیشن تمرین هاییست برای رهایی از ذهن. برای برگشتن به لحظه. یا به خدا! لحظه شاید نام بهتری برای مفهومی ذهنی به نام خدا باشد!

کلمات و مفاهیمی مثل خدا هم ساخته و پرداخته‌ی همین ذهن است. این کلمات فقط یک سری علایم و تابلوهای نشانی است. این کلمات خودِ مفهوم نیست! تجربه در لحظه و بدون کلمات اتفاق می‌افتد. این کلمات فقط جهت را نشان میدهد! پس به هیچ کلمه ای نچسبید! جهت را ببینید و بروید! مثلا جایی در جاده نوشته تهران ۱۰۰ کیلومتر! شما آنجا پای تابلو نمی‌نشیند و بگویید اینجا نوشته تهران پس تهران اینجاست! شما به سمت آن فلِش حرکت می‌کنید تا به تهران واقعی برسید! این کلمات هم فقط تابلوهایی هستند به سمت نه مقصد! خدا یک کلمه و نهایتاً یک مفهوم ذهنی است. یک تابلو! یک جهت! کلمات لحظه و طبیعت هم تابلوهایی دیگر هستند.

فقط با تمرین می‌توان تجربه‌اش کرد. با فکر کردن یا غور کردن نه! اگر سعی کنی لحظه را با ذهن درک کنی آب در هاون کوبیدن است. لحظه یعنی جدا شدن از ذهن. ذهن بسیار کوچک تر از لحظه است. شاید قسمت بسیار کوچکی از درک ما از طریق ذهن است. درک عظیم زندگی یا خلقت در لحظه است. خدا در لحظه است. مرگ در لحظه است. بی زمانی در لحظه است. حتی همان گذشته و آینده ای که داری تصور می‌کنی در لحظه در حال اتفاق افتادن است. چیزی جز لحظه وجود ندارد. گاهی ما متوهم و خیالاتی می‌شویم و فکر می‌کنیم که ما همان احساسات و جریان افکارمان هستیم. خودمان را با آنها آیدنتیفای می‌کنیم. یعنی هویت سازی با ذهن و احساسات!

درست در همان لحظه ما جهان را تقسیم می‌کنیم. فکر من. عقیده من. دین من! و حتما در مقابل فکر تو. دین تو و عقیده‌ی تو ایجاد میشود. از این مرز بندی از این جداسازی تقریباً تمام جنگ‌ها و خونریزی ها ایجاد شده است.

وقتی لحظه را درک کنیم یکی بودن را درک می‌کنیم. زمان و مکان هر دو تولیدات مادی هستند. وقتی به لحظه یا آگاهی برسی می‌توانی فراتر از زمان و مکان بروی. به وادی ای که قوانین فیزیک و جسم آنجا حاکم نیست. بسیاری از انسان‌ها با تمرین به آنجا رسیده‌اند. معجزه‌ی خلقت آنجا اتفاق می‌افتد.

تمام تلاشهای ذهن برای بیرون آمدن از ذهن بیهوده است. برعکس باید تلاش نکنی! باید پارو زدن را رها کنی!

باید پارو نزد واداد ... باید دل رو به دریا داد!

مثل حافظ که بر لب جوی عمر می‌نشست!

فارسی

فقط باید بنشینی و نگاهش کنی! بدون عکس العمل! وقتی نور شدید آگاهی به ذهن بتابد ذهن دیگر از بین می‌رود. ایگو یا ذهن کم‌رنگ می‌شود.

برای آمدن به لحظه که وادی ای فرای ذهن است تمرین ها و ابزارهایی هست. یکی از مهمترین ابزارهای تعبیه شده در ما تنفس هاست. تنفس ها ابزاری در دسترس برای همه‌ی ماست. می‌توانی بنشینی و توجه ات را بیاوری به طول نفس ها. دم و باز دم. طول دم. طول بازدم. مکث قبل از دم. مکث قبل از بازدم. اگر مدت زمانی این کار را انجام بدهی حتماً ذهن آرام می‌شود و به همین سادگی تو به لحظه میایی!

اما ناگهان ذهن شروع به تلاش و تقلا می‌کند تا بازگردد. افکار و احساسات مختلفی برایت تولید می‌کند! تنها کافیست بدون عکس‌العمل فقط به آن آگاه باشی! جریان افکار و احساسات مثل رودی است که تو در کنار آن نشستی! رود را میبینی! اما تو از رود خانه بیرون آمدی!

ترس می‌آید و می‌رود! اضطراب با رودخانه می آید و می‌رود! گاهی یک موج بزرگ احساسات می‌آید! اما تو جایی بالاتر نشسته‌ای. تو فقط نگاه می‌کنی! موج را قضاوت نمیکنی! جلویش را نمی‌گیری! تشویق اش نمی‌کنی! تو این موج نیستی!

بدنت که همان ذهن باشد امواجی تولید می‌کند! امواج درد! پادرد می‌گیری! دردهای ذخیره شده در بدنت مثل سیگنالهای عصبی ذهن باز هم از طریق همان رودخانه می‌آیند! اگر عکس‌العمل نشان بدهی می‌افتی داخل رودخانه و با آن جربان افکار زیر آب می‌روی! دوباره تلاش کن. شاخه‌های نفَس را بگیر و از رودخانه بیرون بیا! مجدد می‌افتی. دوباره بیرون بیا! شاخه‌های تنفس همیشه هستند!

اوایل خیلی در رودخانه می‌افتی! اما کم کم تبحر پیدا می‌کنی! مدت زمان بیشتری می‌توانی در ساحل بنشینی! شاید گاهی سِیلی بیاید. سیلی از افکار و احساسات. شاید کمی خیس بشوی! اما دیگر کامل به درون آنها نمی‌افتی! تبریک میگویم!

شما به ساحل لحظه آمدید! اینجا گذشته و آینده‌ای نیست! شما به مبدأ خلقت خیلی نزدیک شده‌اید! شاید بهشت همینجا باشد! شادی و سرور! بی زمانی! سعادت! همه و همه.

خلاقیت اینجاست!

شاید امام زمان هم اینجا باشد! امام زمان یعنی امام بی زمان! یعنی آدم بی زمان! بی زمان که بشوی بی مکان هم می‌شوی! درون جسم یا بیرون جسم دیگر چندان تفاوتی ندارد! تو دیگر درگیر چرخه‌ی توهم ذهن و بدن نیستی! تو به مبدأ خلقت آنقدر نزدیک می‌شوی که شاید کن فیکون را بتوانی انجام بدهی! شاید هزاران سال عمر کنی! بدنها فقط لباسهایی است که می‌پوشی و دور می‌اندازی! تبریک می‌گویم! شما به لحظه وارد شده‌اید! در همین لحظه!

ریش صوفی

ID:939

/https://unwritable.org/%d8%b1%db%8c%d8%b4-%d8%b5%d9%88%d9%81%db%8c

March 21, 2022

دسته‌ها: کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

ریش صوفی!

—

در حین دید و بازدید های مجازی عید دوستی گفت صوفی شدی!

به شوخی یا به جدی! مزاح یا غیرآن. این کلمه چون مُشتی بر صورتم بود!

اول گفتم صوفی ابن الوقت باشد! بعد گفتم اگر بگویی صوفی همین امروز میزنم!

امان از این برچسب ها!

وقتی چیزی را نمی‌دانیم ولی می‌خواهیم آن را به کنترل ذهن در بیاوریم اولین کار برچسب زدن است.

قبلا برچسب‌های دیگری را حتما شنیده‌اید! شاید هنوز بعضی از آنها به من و شما چسبیده باشد! خوب نگاه کنید!

زن! مرد! صوفی! پیامبر! خوب! بد! مسلمان! یهودی! بهایی! زیبا! زشت! و و و ...

بعضی از برچسب ها را به خودت نمی‌گیری! اما بعضی به تو می‌چسبد!

آنقدر به تو می‌چسبد که خودت یادت می‌رود که این برچسب بود!

با برچسب خودت می‌مانی تا مرگ! مرگ به خوبی آن را از تو می‌کَنَد! بدون برچسب می‌شوی! آزادِ آزاد!

سهراب را یادت هست! تو نمی‌توانی راز گل سرخ را بدانی! حتی نگو گل سرخ! ساکت شو! صامت شو! ببین! یکی شو!

تو نمی‌توانی دنیا را بدانی! نگو خدا!

حتی نگو طبیعت!

ننویس!

هیچ مگو!

چرخه‌های نابودی زندگی

ID:940

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%ae%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%86%d8%a7%d8%a8%d9%88%d8%af%db%8c-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

March 21, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

چرخه‌های نابودی زندگی

—

داشتم متنی را در مورد چرخه‌های زندگی ترجمه می‌کردم که در یک لحظه بعضی چرخه‌های زندگی خودم برایم یادآوری شد. چرخه‌های نابودی!

اولین چرخه در حدود ۲۱ سالگی! در آن زمان من مذهب را و سیستم فکری قبلی ام را نابود کردم. فوق لیسانس شریف را نابود کردم و آن را رها کردم حتی دوستانم را رها کردم. حتی تاریخچه‌ی زندگی با مادرم را هم نابود کردم و مستقل شدم. زندگی جدیدی را شروع کردم! خیلی درد داشت. خیلی گریستم!

در حدود ۳۳-۳۴ سالگی سرزمین مادری ام و آرامش آن را نابود کردم و مهاجرت کردم. تمام داشته های شخصیتی و مالی خودم را رها کردم. دوستانم را و تمام گذشته‌ی زندگی ام را رها کردم و نابود. مدارج کاری و تحصیلی و تمام روابط اجتماعی را رها کردم و به کشور جدیدی مهاجرت کردم. از نو همه چیز را ساختم! خیلی درد داشت. خیلی گریستم!

حال در حدود ۴۲-۴۳ سالگی بار دیگر هوای یک نابودی دیگر در سر دارم. این بار دوباره قصد نابود کردن موقعیت کاری، خانواده و پایداری نسبی زندگی در کانادا را دارم. این بار فاش تر. این بار آگاه تر! این بار دیوانه‌تر!

می‌خواهم نابود کنم. شاید چیز دیگری ساختم. من بهار دیگری می‌بینم! شکوفایی دیگری در انتظارم است. گلهای رنگارنگی! باغ و بوستانی!

این نابود کردن ها هیچگاه آسان نبوده. درد داشته. پیرم کرده. اما من اینجا هستم تا نابود کنم. شاید رسالت زندگی من همین است. ساختن و دوباره نابود کردن! ساختن بتها و شکستنشان.

بالاخره روزی همه چیزِ زمین نابود خواهد شد!

اینها مشقی برای آن نابودی نهایی است.

فارسی

هر بار آگاه تر دست به نابودی می‌زنم.

تمرین می‌کنم رها کردن را سوزاندن را.

هر بار آگاه تر می‌فهمم که در واقع چیزی وجود نداشت.

آنچه نابود شد و سوخت از اول وجود نداشت.

توهم را می‌سوزانم.

توهم را رها می‌کنم.

این شاخ و برگهای اضافی زندگی را می‌سوزانم.

دیوانه به نظر می‌رسم.

اما آگاهم.

عاقل‌ترین شما هم می‌داند روزی اینها خواهند سوخت.

این شخصیت ها.

این دارایی ها.

این هویت های پوچ.

این خیالات.

اینها روزی خواهند سوخت.

می‌توانی دو دستی به آنها بچسبی.

اما روزی اینها را طبیعت از تو می‌گیرد.

کمترین منطق و کمترین عقل هم این را می‌داند.

تا کی به آنها می‌خواهی بچسبی؟

تا زمان مرگ؟

سکه ها را بشماری؟

پس کی می‌خواهی زندگی کنی؟

ناگهان می‌بینی تو اصلاً نزیسته‌ای.

در طول عمرت فقط چسبیده بودی به یک سری خیالات.

خدای شیوا در هندوستان خدای نابودگر است. نابودگر آنچه که نیست. جالبی داستان آنجاست که شیوا خودش هم نیست! او وجودی توهمی است. وجودی مجازی. به شکل‌های مختلف درمی‌آید ولی نهایتاً نیست و نابود می‌شود. شاید بتوان به آن گفت ایگو! یا بدن. یا شاخ و برگ زندگی. مثل ققنوس که از خاکستر خود برخاست!

در دوره‌های حدوداً ۱۰-۱۲ ساله من هم مثل درختان شاخ و برگ های اضافی را میزنم.

این هرس کردن ها درد دارد.

اینها گریه دارد.

سختی دارد.

اما گریان ولی آگاه آنها را هرس می‌کنم. من دوباره برگ خواهم داد. اینها مشق زندگی است. یک باغبان خوب می‌داند کی شاخه های اضافی را هرس کند. او این کار را با عشق انجام میدهد.

شما فکر می‌کنید او دیوانه شده. او بیشتر شاخه ها را می‌بُرد. اما او بهار را می‌بیند. شما اره و شاخه را فقط می‌بینید.

فکر می‌کنید افسرده‌ام. هر کسی از ظن خود گمانی می‌زند!

اما هر کسی مشق خودش را دارد. هیچ کسی مشق تو را نمی‌تواند برایت انجام دهد. کسی به جای تو نمی تواند زندگی کند. کسی به جای تو نمی‌تواند بمیرد! کسی به جای تو نمی‌تواند درخت زندگی ات را هرس کند.

از اول کسی نبودم که کارهایم را بیاندازم به دقایق آخر. همیشه زودتر دست به کار می‌شدم. اگر امتحان داشتم زودتر آماده می‌شدم. اضطراب امتحان در کل ترم همراهم بود. همه‌ی شما می‌دانید که روزی امتحان فرا می‌رسد. فقط بعضی از ما ها شب امتحانی هستیم. اضطراب امتحان هست. اما بعضی ها راحت تر فراموشش می‌کنند. خودشان را با چیزهای دیگر سرگرم می‌کنند. فوتبال و تلویزیون و انواع بازی‌ها! اما بالاخره امتحان هست. چه امروز دست به کار بشوی چه شب امتحان؛ این انتخاب توست.

درخت زندگی را یادت هست؟

روزی هم می‌رسد که تنه زده می‌شود چه من بخواهم یا نه.

درختان را در پاییز دیده‌ای؟ دیوانه وار برگهایی که منبع حیاتش بودند رها می‌کند! یک به یک! رقصان و چرخان. آن هم زیباست. درخت بهار بعدی را دیده است.

فارسی

آن روز شاید گریان شاید خندان ولی آگاه تر تنه را می اندازم.

درختان را دیده‌اید؟

حتی مرگشان زیباست! حتی شاخه‌های خشک آنها زیباست. حتی افتادنشان در باد!

در آخر!

فقط یک چیز می‌ماند که همان زندگی است.

فقط یک چیز می‌ماند. همان نانوشتنی. همان سکوت. همان عدم. همان وجود!

موسیقی متن این کلمات این بود:

https://music.youtube.com/watch?v=0ot7New_GA8&feature=share

آیا همه باید برهماچاری باشند؟ Everyone Should be a Brahmachari – Sadhguru

ID:941

https://unwritable.org/%d8%a2%db%8c%d8%a7-%d9%87%d9%85%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d8%a8%d8%b1%d9%87%d9%85%d8%a7%da%86%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%a8%d8%a7%d8%b4%d9%86%d8%af%d8%9f-everyone-should-be-a-brahmachari-/sadhguru

March 21, 2022

دسته‌ها: بلند, ترجمه‌ها

16 دقیقه.

*** 20

آیا همه باید برهماچاری باشند؟

Everyone Should be a Brahmachari – Sadhguru

—

https://youtu.be/yOo0VwTVT8g

اینها ترجمه‌ی فارسی متن صحبتهایی است که سادگورو در مورد برهماچاریا انجام داده. در لینک بالا اصل ویدیو را می‌توانید ببینید. ترتیب زمانی هم آورده شده تا بتواند به عنوان زیرنویس ویدیو استفاده شود.

0:05

یکی از مزایای برهماچاریا این است که برای کنترل رشد جمعیت خوب است. من فقط الان دارم مزایایش را لیست میکنم! (خنده)

One thing is its good for the nation’s population. I’m just listing the benefits

0:14

چرا برهماچاریا؟ اول ببینیم برهماچاریا چیست؟ برهما یعنی بی نهایت یا وجود ازلی.

Why Brahmacharya? What is Brahmacharya first? Brahman means the ultimate or the

0:22

وجود ازلی. چاریا یعنی مسیر. کسی که مسیر بی نهایت را می پیماید. کسی که

فارسی

divine. Charya means the path. One who is on the path of the ultimate or one who

0:29

در مسیر الهی و بی نهایت خالق است. کسی که در مسیر خالق است یعنی

is on the path of the divine is a Brahmacharya. One who is in the path of the

0:35

ببینید... همه ما به دنبال شادی هستیم؛ درست؟

?divine means.. see after all, everybody is in search of joyfulness, isn’t it

0:47

دانسته یا نا دانسته دنبال شادی هستیم. بله یا نه؟ بله. اما چون نمی توانیم وجد و سرور درونی را پیدا کنیم

Knowingly or unknowingly, yes or no? Yes Because you could not find joy, you

0:56

به لذت ها اکتفا می کنیم. لذت ها وجد و سرور درونی به ما نمیدهند. لذت ها فقط سایه ای از سرور هستند.

settled for pleasure. Pleasure is not joy, pleasure is just a shadow of joy

1:02

لذت ها هم زیبا هستند ولی خیلی محدودند

Its beautiful but it’s very limited

1:07

هر وقت که دنبال لذت های مادی می روید اگر بخواهید آن لذت را بدست بیاورید

Whenever you involve yourself in pleasure, if you want to have pleasure

1:13

به کسی یا چیزی نیاز دارید. آن لذت از محیط بیرون به شما می رسد. درست است [illegible] بروید

فارسی

you need something or somebody to have pleasure, isn’t it? yes? The deeper you go

1:19

تعلق و وابستگی شما هم

into pleasure, the deeper your bondage with this

1:22

به آن چیز یا آن کس بیشتر میشود. درست؟ حال تصور کنید که این شخص یا چیز

something or somebody, yes? Suppose this something or somebody is

1:28

از شما گرفته شود. شما بدبخت میشود. مگر این طور نیست؟

?taken away from you, you will be broken isn’t it so

1:33

اگر شما خیلی به لذات مادی بپردازید به آن چیز یا آن کس

if you have a very deep involvement with pleasure, that something or somebody

1:37

که به شما آن لذت را میدهد اگر آن را از شما بگیرند شما بدبخت میشود. بنابراین

which gives you pleasure, if it’s taken away from you, aren’t you broken? So your

1:42

وجود شما یک وابستگی شدید پیدا میکند. و وابستگی و انقیاد چیزی نیست که هیچ انسانی

existence becomes that of huge bondage. Bondage is not something that any human

1:49

از آن لذت ببرد.چیزی درون شما هست که همواره میخواهد آزاد باشد.

فارسی

being enjoys. There is something within you which is always wanting to be free

1:54

از تمام تعلقات آزاد باشد.درست است؟ اما اگر مدام دنبال لذت باشید طبیعتا

from all bondage, isn’t it? But if you become a pleasure seeker, naturally you

1:59

دارید برای خودتان تعلقاتی ایجاد میکنید که به راحتی نمی توانید از آنها بگذرید.

are setting up limitations in such a pleasant way that you cannot transcend

2:03

تعلقات نا خوش آیند را می توانید بشکنید. اما تعلقات خوش آیند را نمی توانید!

it. Unpleasant limitations you can break the, pleasant limitations you cannot

2:08

درست است؟ تعداد زیاد دست بند طلایی

break them, isn’t it? Lot of your shackles you have gold plated them

2:13

این زنجیر ها و قید و بند های طلایی را به عنوان زیور آلات استفاده میکنید. مگر نه؟ محدودیت هایتان را

and you’re wearing them like ornaments, aren’t you? Your limitations, you’re

2:18

شما این وابستگی ها را جشن میگیرید. وقتی که وابستگی هایتان را جشن بگیرید

celebrating your limitations. Once you start celebrating your limitations, then

2:24

دیگر راهی برای رهایی از آنها نیست! بنا براین برهماچاریا یعنی شما در مسیر بی

فارسی

there is no way to become free of that. So Brahmacharya means you are on the path

2:30

این یعنی اولین قدم آن این است که شما به خودی خود سرور را تجربه کنید.

of the divine. That means first step towards that is you are joyful by your

2:35

سرور طبیعت شما باشد. تا به حال دقت کرده اید که هر گاه که شاد و مسرور هستید

own nature. Whenever you are very happy or joyful

2:39

چیزی نیاز ندارید! روزهایی که

have you noticed you don’t seem to need anything, yes? On a particular day you’re

2:45

خیلی خوشحال هستید حتی اگر غذایی نخورید یا حتی اگر نخوابید مهم نیست

very happy, if you don’t eat, if you don’t sleep, it doesn’t matter

2:49

درست است؟ اما برعکس روزهایی که خوشحال نیستید همه چیز در بیرون باید کامل و بی نقص باشد

Is that so? You’re unhappy then everything has to be perfect you

2:54

شما در این روزها برای هر چیزی شکایت میکنید. وقتی واقعا مسرور باشید

complain about everything in the world isn’t it so? When you’re really joyful

2:59

ببینید چقدر شما آزاد میشوید! وقتی خوشحال نیستید همه چیز مهم میشود

just see it sets you free. When you’re unhappy, everything is important

3:05

هر چیزی باید جور خاصی باشد. برای همه چیز شما شکایت میکنید.

everything has to be in a particular way. For everything you will complain

3:10

افراد ناراحت همواره در حال شکایت اند. افراد خوشحال کارکردن با آنها همیشه راحت است

Unhappy people are always complaining Happy people are always easy to work

3:15

کارکردن با آنها آسان است چون هیچ چیز برایشان مهم نیست. همه چیز

with, easy to be with because nothing matters when you’re happy. Everything is

3:20

برایشان منعطف است. حال شما بگویید کدام یک به شما آزادی میدهد؟ لذات مادی یا سرور درونی؟

?flexible. Which is freedom joy is freedom or pleasure is freedom

3:26

مشخصا سرور درونی آزادی می آورد. درست است؟ حالا ببینیم چطور به سرور درونی دست پیدا کنیم؟

Joy is obviously freedom, isn’t it? So you’re seeing how to become joyful

3:34

اگر سرور را در بیرون جستجو کنید مسلما تبدیل میشوید به یک لذت جو!

If you seek it outside you will invariably end up becoming a pleasure seeker

3:39

اما در هر صورت منبع شادی و سرور درون شماست. هر گاه که شاد هستید آیا ای

فارسی

Anyway the source of joy is within you. Whenever you we were happy, did happiness

3:45

از دورن شما اتفاق افتاد یا از بیرون بر شما بارید؟ همیشه شادی درون شما شکل میگیرد. درست؟

happen from within you or did it rain upon you from outside? Always within you

3:51

بنا براین وقتی که منبع شادی و سرور درون شماست جستجو کردن آن در بیرون

isn’t it? So if the source of happiness is within you, searching for it outside

3:57

کاملا کار احمقانه ای است. بله؟ کاملا بدیهی است که منبع شادی درون شماست

is quite a stupid thing, yes? It is just that the source of happiness is within

4:04

شما از تحریک های بیرونی برای بالا آوردن آن شادی درونی استفاده می کنید

you, you are using an external stimulus to bring forth the joy in you or in other

4:11

به عبارت دیگر ماشین شما فقط با هول دادن روشن می شود. نمیخواهید ماشینتان را درست کنید که خودش روشن بشود؟ واقعا نمی خواهید نیاز به هول دادن از بیرون نداشته باشید؟

?words, your joy is on push start. Shall we fix self start on it? Don’t want

4:20

اگر ماشین شادی شما خود به خود روشن بشود شما یک برهماچاریا هستید.

If you put self start on your joy, then you’re a Brahmacharya. Now

4:28

فارسی

حالا شما در مسیر الهی هستید. شما ذاتا و از دورن شاد و مسرور هستید.

you’re on the path of the divine, you are joyful by your own nature. Have all the

4:34

آیا همه ی کسانی که این مسیر را دنبال میکنند به این شادی درونی میرسند؟ شاید نه. اما قصدشان این است

Brahmacharies here become like that?Maybe not but that’s the intention. They’re

4:39

آنها در این مسیر در حال تمرین هستند. شما برای چنین تمرینی نیاز به محیط تنها و زمانی برای خودتان دارید.

working towards that. To work towards that, you need a certain space and time

4:44

شما به زمانی نیاز دارید که مسوولیت های دیگری در زندگی نداشته باشید.

of your own that you don’t have other things to handle in your life so they

4:51

بنابراین افراد برهماچاری چنین مسیری را برای زندگی انتخاب کرده اند. مثلا ما دیروز رفتیم به قله ی کوه

have chosen a certain way of life. Now yesterday we went up the mountain. Just

4:59

خیلی ها به سختی خودشان را را به قله رساندند.حتی وقتی فقط خودتان را حمل میکنید

carrying your own bodyweight and reaching there, many of you, your legs are

5:04

گاهی توان بالا رفتن ندارید! حال تصور کنید چهار نفر هم روی شانه های شما بایستند و

trembling, isn’t it? Suppose you want to carry four people on your shoulders

5:09

فارسی

شما بخواهید آن چهار نفر را هم با خود به قله ببرید. چند تا از شما قادر خواهید بود؟ بیشتر شما نمی توانید

and walk up the mountain, how many of you would make it? Most of you would not make it

5:16

درست است؟ پس برای همین برهماچاریا تصمیم میگیرد تنها به قله برود.

Isn’t it? So that’s why Brahmacharya

5:21

متوجه میشوید؟ شما تصمیم دارید به قله بروید. اگر می توانستید

You understand? You are planning to climb a big peak.If you had the strength to

5:27

ده نفر را روی دوشتان سوار کنید و به قله بروید عالی بود

carry ten people on your shoulders and walk, that would be fantastic

5:31

اما خیلی کم اتفاق می افتد که چنین کسانی پیدا بشوند.پس بهتر است که تنها برویم. بنابراین آنها تنها می روند

But we rarely find such people. It’s better to walk alone, so they walk alone

5:40

اما مشکل شما این است که درست وقتی چهارده سالتان میشود عقل و هوش شما

Now your problem is that, by the time you became 14, your intelligence got hijacked

5:50

توسط هورمونهایتان کنترل میشود! شما متوجه نمیشوید یا نمی توانید قبول کنید که

by your hormones so much you can’t understand or you cannot accept how

5:57

فارسی

کسی بتواند از بند هورمون هایش آزاد شود. باور کردنی نیست برایتان که کسی بتواند همینطور بنیشیند و شاد باشد

somebody can be free from it. Somebody can just sit here and be happy, they

6:03

آنها نیازی به ازدواج ندارند! آنها نیاز ندارند دنبال جنس مخالف بدوند.

don’t have to get married, they don’t have to run behind the opposite sex, they

6:07

آنها نیاز ندارند که به هر چیزی چنگ بزنند. آنها از انجام کارهای ساده در زندگی شاد میشوند

don’t have to do this or that, they’re just happy doing simple things in their

6:11

آنها شادی و سرور را خیلی شدید تر و خیلی بیشتر از شما تجربه می کنند. خوب حالا این یعنی همه ی شما باید

life, more joyful than you, more intense than you, so does it mean all of you

6:15

برهماچاری بشوید؟ خیر. همه باید برهماچاری بشوید اما

should become a Brahmachari? No, all of you should become a Brahmachari

6:19

فقط به صورت درونی. تغییر نحوه ی زندگی شما به برهماچاری لازم نیست.

internally. In terms of lifestyle, not necessarily. Brahmacharya does not mean

6:26

برهماچاریا فقط به معنی تجرد نیست. تجرد فقط یکی از جنبه هاست. تجرد فقط یک کار جنبی و کمکی

just celibacy, okay? That is just one of the aspects that have been taken up as a

6:33

فارسی

است برای این که برهماچاری بشوید. برهماچاری یعنی شما در مسیر الهی

supportive system to become a Brahmacharya. Brahmacharya means you are walking

6:38

قدم میزنید. یعنی خود به خود و ذاتا شاد و مسرور هستید. شما حتی

the path of the divine, that you are ecstatic by your own nature. You can be

6:44

می توانید متاهل باشید و همچنان برهماچاری باشید. این زمانی ممکن است که شما خود به خود شاد و مسرور باشید

married and still be a Brahmacharya, it is possible because you are joyful by your

6:50

شما در چنین حالتی تلاش نمی کنید که شادی را از شریک جنسی خود استخراج کنید.

own nature, you are not trying to extract joy from your husband or wife. You are

6:55

شما خود به خود و از درون شاد هستید. این همانطوری است که باید باشد.

joyful by your own nature. This is how it should be. The whole world should be

6:59

کل آدمها باید برهماچاری باشند. همه باید از درون شاد و خوشحال باشند.

Brahmacharya, isn’t it? Everybody should be joyful by their own nature. If two

7:05

اگر دو نفر با هم هستند باید بیشتر به اشتراک گذاشتن شادی های درونشان باشد تا استخراج شاید از دیگری

people come together, it should be more a sharing of joy not extracting joy from

7:10

درست است؟ بنا براین کسانی که تصمیم گرفته اند که نمی خواهند چیزی از کسی استخراج کنند

each other, isn’t it? So those who have decided that they don’t want to extract

7:16

کسانی که میخواهند شادی را از منبع سرور دورنی جستجو کنند

anything from anybody, they want to source their own inner joy, they have

7:21

همان ها در مسیر برهماچاریا هستند. حال چرا ما تشکیلاتی برای برهماچاریا درست کرده ایم؟

taken Brahmacharya. And why a certain order has been set up – they have been

7:28

اگر آنها فقط به فکر خودشان بودند

taken up not just for their realization. If it’s just their realization, we can

7:33

راههای زیادی وجود داشت. چند نفر از شما تا به حال منگو خورده اید؟ تا به حال منگو خورده اید؟

take care of in so many ways. How many of you eat mangoes? You eat mangoes ? You ate

7:40

حال چند نفر از شما درخت منگو کاشته اید؟ ببینید فقط چند نفر درخت کاشته اند.

mangoes? No? How many of you have planted mango trees? See, just ten people have planted

7:50

اما همه میوه ی منگو خورده اند. این برای این است که به طور مداوم

mango trees but everybody has eaten mangoes. It’s only because constantly in

7:55

فارسی

در هر نسلی افراد کمی درخت منگو کاشته اند.و همه استفاد کرده اند

every generation, those ten people are planting mango trees, everybody else is

8:00

همین طور برای مسیر معنویت است

eating, isn’t it? So to carry on the spiritual path in its

8:05

برای پیمودن مسیر معنویت نیاز به برهماچاری ها داریم.

integrity, brahmacharies are needed

8:10

ما برهما چاری ها را جوری نگه میداریم که

Brahmacharies means we are keeping them in

8:11

انرژی های آنها خیلی انعطاف پذیر است شکل پذیر است

such a way that their energies are loose, malleable, we can make anything out of

8:16

ما از آنها هر چیزی میتوانیم بسازیم. میتوانم ده برهماچاری را به

them.Just anything out of them. I can combine 10 Brahmacharies into one and

8:22

یک ابر انسان تبدیل کنم. یک نیروی فوق العاده.

make ten Brahmacharies into one huge human being, a huge force. We have kept

8:28

فارسی

ما انرژی آنها را انعطاف پذیر نگاه داشته ایم. هر طرفی که بچرخانیمشان

their energies loose, no personality. Whichever way you bend they will become

8:33

همانطور می‌شوند. اگر بخواهم مثالی بزنم شما یک مسیر هستید. یک مسیر کارمایی هستید

.that way. See if we take analogies, you are like a path. You’re a karmic path

8:41

کارماهای خاصی (کارهای گذشته) تاثیراتی بر شما گذاشته است و شما را به قالبی درآورده

?A certain karmas, certain influences have molded you into a certain shape, yes

8:49

بنابراین شخصیت خاصی به خود گرفته‌اید

Now you become a certain type of person. With the process of living, when you were

8:55

زمانی که کودک بودید انعطاف بیشتری داشتید. در جوانی کمی سخت تر شدید

a child it was little more malleable. When you were a youth, it got a little

8:59

وقتی به بزرگسالی رسیدید شما کاملا سخت و صلب بودید.

rigid, by the time you’re a full adult, its totally rigid. This is just, we can

9:05

قسمت‌هایی از شما در طول روند زندگی سوخته.

see the part is slowly being burnt with the process of life. Now by the time

9:09

فارسی

بنابراین زمانی که شما پیر میشوید کاملاً سخت و صلب می‌شود اگر کار دیگری با آن بخواهید انجام بدهید

you’re reasonably old, it is totally rigid shape. If you do anything else with

9:14

می‌شکند. حال ما با یک کوزه ی سخت شده طرف هستیم. اکر بخواهید شکلش را تغییر دهی

it, it will break. See now there’s a burnt pot here, if you try to change the shape

9:20

فقط کوزه خواهد شکست. اینطور نیست؟ اما اگر کوزه دوباره نرم شود

of this pot, it’ll only break into pieces, isn’t it? But when it was unburnt,very

9:26

دوباره می‌توانید آن را به هر شکلی دربیاورید. شما ده کوزه را نرم کرده‌اید. فردا روزی

easily you could mold it into anything. You made ten unburnt pots, tomorrow if

9:32

اگر خواستید می‌توانید آن ده کوزه را با هم مخلوط کنید و یک کوزه‌ی بزرگ بسازید. اینطور نیست؟

?you don’t like it, you can put all of them together and make one big pot, isn’t it

9:36

اینجا ما کوزه های آدم ها را نرم می‌کنیم. آن ها را به حالتی در می‌آوریم که

Now we are unburning people. We are unburning them into that state where they are very

9:45

کاملا شکل پذیر می‌شوند. هر شکلی بخواهیم به آنها می‌دهیم. برهماچاریها در این راستا کار می‌کنند

malleable, we can give them any shape, any form. So Brahmacharies are working towards

9:51

فارسی

این یک مسیر خودسازی بزرگ است. شبیه هیچ یک از سیستم‌های دیگر نیست

that. It’s a huge sadhana. It is not just, you know like others other systems in

9:58

در جاهای دیگر فقط قسم می‌خورند که تجرد پیشه کنند. یرهماچاریا تنها این نیست

the world are doing this, just they take a vow of celibacy, this is not like that

10:03

یک سیستم کامل خودسازی است که با انرژی های حیاتی خود کار می‌کنند

There is a whole system of what they’re doing with their energies. There is a

10:08

یک سری کارهای جامعی در زمینه‌ی درونی انجام می‌دهند. تجرد فقط قسمت کوچکی از آن است

whole lot of work that’s being done internally. This is just a small part of

10:13

این که شما می‌بینید که ازدواج نمی‌کنند فقط قسمت کوچکی از آن است

it. What you see as they being unmarried is just a small part of it. The rest of

10:20

بقیه ی کارها درونی است. به افرادی که خود را وقف

it is very internal. And people who are willing to dedicate themselves for

10:31

خیر و صلاح دیگران می‌کنند در جامعه نیاز است. اگر در جامعه کسی نباشد

others well-being are needed in the society. At anytime, if there is nobody in

10:37

فارسی

که به فکر خیر صلاح جمعی آن جامعه باشد آن جامعه له سمت

the society who is thinking about others well-being, that society is heading for

10:41

نابودی خواهد رفت. این چیزی است که در مورد این جامعه الان اتفاق افتاده است

ruin, definitely. That’s what has happened to this society right now. There are very

10:46

افراد خیلی کمی هستند که به خیر و صلاح جمعی فکر می‌کنند. دیگران فقط به خودشان فکر می‌کنند

,few people thinking of everybody’s well-being. Others are all what about me

10:50

به من چی میرسد. من چطور. اگر درصد خاصی از افراد

what about me, what about me. If a certain percentage of people are

10:55

به چیزی فراتر از منافع شخصی و خودشان فکر کنند

thinking beyond their own well-being, only then a society

10:58

آنگاه جامعه می‌تواند پایدار و سالم باقی بماند در غیر اینصورت به سمت نابودی خواهیم رفت

will remain sane and stable. Otherwise societies will just go for ruin. Is it

11:04

به نظر شما این مهم نیست که افرادی باشند فقط به

not important there are few people who are not thinking about their own

11:07

فارسی

زندگی خودشان و منافع شخصی خودشان فکر نمی‌کنند. آنها به این فکر می‌کنند که چطور برای دیگران کاری انجام بدهند.

?well-being, their own life, they are seeing how to make it happen for somebody else

11:11

بنابراین برهماچاری ها یک نوع سرمایه‌گذاری برای آینده هستند تا معنویت به صورت

So Brahmacharies are an investment for future, to keep spirituality in its

11:17

خالص حفظ شود و به نسل های آینده منتقل شود. یک

pristine purity and to transmit it from generation to generation. A small core

11:23

هسته‌ی کوچکی از افراد برای این کار نیاز است. نیاز نیست همه وارد شوند

group of people are needed. Everybody need not take that thing nor will we

11:27

ما هم همه را قبول نمی‌کنیم. هر ساله از بین صدها متقاضی که برای برهماچاری هست ما

take everybody. Every year hundreds of applications for brahmacharya comes, we

11:32

فقط ۸ تا ۱۰ نفر را قبول می‌کنیم. این را با نگاه به کیفیت ها و

just choose 8-10 people out of that looking at various qualities and various

11:37

جنبه های ممکن دیگر انتخاب می‌کنیم. ما هر کسی را که می‌آید نمی پذیریم چون نه تنها ضروری نیست که

possibilities. We don’t take everybody who comes because it’s not necessary nor

فارسی

11:43

همه وارد شوند بلکه بسیاری اصلا نمی توانند این مسیر را طی کند و تمرین‌های

can they be like that, nor can they put in the sadhana that is required or

11:46

لازم را انجام دهند. شخصیت شما باید آگاه و انعطاف پذیر باشد

demanded out of them. Your personality has to become malleable and conscious

11:52

که بتوانید خود را به صورت هر کوزه‌ای در بیاورید. آیا خوب نیست چنین آزادی ای داشته باشید؟

that you can mold yourself into any kind of pot. Is it not good to have that

11:57

این آزادی برهماچاریاست.

freedom? That’s Brahmacharya

آرزوهای سال ۱۴۰۱

ID:942

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%b2%d9%88%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b3%d8%a7%d9%84-%d9%a1%db%b4%d9%a0%d9%a1

March 21, 2022

دسته‌ها: کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

آرزوهای سال ۱۴۰۱

—

ای کاش می‌دانستم کی بنویسم. کی نه.

ای کاش می‌دانستم چه وقت باید کاری نکنم.

چه وقت باید کاری انجام بدهم.

ای کاش می‌دانستم کی باید سخن بگویم و کی سکوت کنم.

ای کاش می‌دانستم تعادل کجاست.

ای کاش می‌دانستم چه حالی و وضعی دارم.

ای کاش می‌دانستم درونم چه خبر است.

ای کاش با ندانستن هایم کنار بیایم.

ای کاش تمام زندگی ام بر مبنای عشق و دهش بود.

ای کاش در لحظه می‌بودم.

ای کاش ریشه های حرص و طمع را می‌شناختم.

ای کاش آگاه می‌بودم.

ای کاش ...

فارسی

هزاروچهارصدویک

ID:943

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b2%d8%a7%d8%b1%d9%88%da%86%d9%87%d8%a7%/d8%b1%d8%b5%d8%af%d9%88%db%8c%da%a9

March 20, 2022

دسته‌ها: بلند, تبریکات, وقایع

4 دقیقه.

*** 6

هزاروچهارصدویک

—

حدود چهار ساعت دیگر وارد قرن پانزدهم هجری شمسی می‌شویم. این‌ها عدد هستند. عددها خیلی مهم نیستند. اما چند اتفاق مهم در حال افتادن است.

زمین در گردش خودش به نقطه‌ی تعادل بهاری می‌رسد.

ماه هم دیروز کامل بود.

آب دریای اینجا در حال بالا آمدن است. تا چند ساعت دیگر به اوج مدّ خودش می‌رسد.

شاید فکر کنیم که تمام این گردش ها و چرخش ها دورانی است و به نقطه‌ی قبلی بازمی‌گردد پس موضوع مهمی نیست! مثل نفس های تکراری ما! شاید افکار تکراری! کلمات تکراری و زندگی تکراری!

اما اگر کمی از بالا نگاه کنیم همین چرخه‌های تکراری به سمتی می‌رود.

همین نفَس های تکراری بی‌شمار روزی تمام خواهد شد.

زمین روزی از گردش بازخواهد ایستاد و خورشید این چرخه‌های روز شب را در خودش خواهد سوزاند!

ماه هم روزی متلاشی خواهد شد!

۱۴۴۰ یا ۱۴۵۰ یا کمی زودتر یا کمی دیرتر من هم دیگر نخواهم بود تا بنویسم. تو شاید باشی که بخوانی! آن را نمی‌دانم!

بالاخره یک روزی داخل همین قرن پانزدهم هجری خورشیدی نفس‌های من به شماره خواهد افتاد و روزی خواهد بود که از من قلمی و دستی و چشمی باقی نخواهد ماند. زمین وماه و خورشید ولی ادامه می‌دهند برای چندین قرن دیگر. آن زمان منی که الان می‌نویسد جور دیگری در بعد دیگری خواهد بود. بودن همیشه خواهد بود! پس تا فرصت هست می‌نویسم و می‌روم!

فارسی

زمین متحول شده. درختان بیدار شده‌اند و پرندگان و حیوانات در حال جنب و جوش. آدمها هم همینطور. خرید ها و خانه‌تکانی ها. و من مبهوت این گردش!

تا چند ساعت دیگر پیغام ها سرازیر می‌شوند. تلفن ها به صدا درمی‌آیند. کلمات و جملاتی چند. آرزوهای خوب. حس های مختلف. سهم من هم کلماتی خواهد بود. و دوستان و خانواده و اطرافیان. ما آدم‌های پراکنده ولی در اصل واحد. تبریک ها را یک به یک باید جواب بدهم. کوچکتر ها و بزرگ‌ترها. به مادرم زنگ بزنم. به دخترم بهار را یاد بدهم. سعی می‌کنم اسم ها را حتی شده یک بار به زبان بیاورم یا بنویسم. هر اسمی که به ذهنم می‌آید را می‌نویسم. اینها فقط اسم نیستند. اینها همسفران این دوره از زندگی ام هستند. اگر اسمی آمد فقط می‌نویسم. در طول زمان بودن آن اسم در ذهنم آن را تکرار می‌کنم. پشت این اسم ها روحی است. آن روح را به جهان خودم دعوت می‌کنم و برایش آروزی تحول خواهم کرد. همین جا.

تارا تارا ستاره‌ی زندگی من. زیبای من. تارا ستاره‌ی آسمان من. سعیده. مادرم. فاطمه. خواهرانم زهرا. فرشته. اکرم. برادرانم. مهدی. مهدی. هادی. محمد. تمام فامیل. حبیب. مهرزاد. مصطفی ملکی. مهرداد ملکی. الهه ملکی. مژگان. دخترشان. دامادشان. علی خواجوی. پدرش. برادرانش. حسین. و دیگران. امیر خواجوی. رویا. علیرضا. دیانا و آمیتیس. ناهید و نجمه و نغمه و محسن غفوری. مهرداد نظری. و مهدی رمضانی. دوستانم. عباس گوهری. مادرش. فاطمه و یگانه گوهری. یگانه. آوید ایزدی. علی و محمد ایزدی و مادرشان. رسول رسولی. ایران خانم. پدر آوید. برادران آوید. سارا و سروناز. هادی شهراد. شیده نو بهار. دوستان مراقبه گر. پدرم. اکبر شهراد بجستانی. پدربزرگم حسین شهراد. فرزندانش. عباس ووغلامرضا. دایی هایم ابوالقاسم و محمود. همه هایم. فاطمه فضه و ربابه. محمد سرمدی و محمد حسین سرمدی. غلامحسین سرمدی و همسرش. خانواده ی غریبیان. منوچهر و مصطفی و مسعود. شیده. عارف. لادن. الی. امیر. لادن. طاهر ایزدپناه. همسر و دخترش. الناز و آرشیدا. محمود صناعی. همسر و فرزندانش. داوود رضا عرب. همسر و دو پسرش. اردشیر منصوری. محمود خراسانی و مژگان. محمود افژول و مینا و فراز. ناهید و بهزاد پیله چیان لنگرودی. اشکان. پیروز یوسفیان و خواهرش و پدرو مادرش. دوستان پیروز. بهزاد. دوستان پیروز که اسمشان یادم نیست ولی تصویرشان هست. علی چراغی. رخسانه. الهام لقایی زاده. لیلا برج سریا و حامد یا رایان کریمی. دخترانشان. خاله هایم. صغری و فرزندانش. سید احمد. سید جلال مرجانی. همسرش آذر و شهاب. عباس شهراد و همسرش. فرزندانش. علی و ناصر. غلامرضا و فرزندان و همسرش. حمید و سعید. عصمت و عفت. علی نقیبی و سهیلا. دوستان ونکووری. شاهرخ آذین. مینا آذین. مهدی ملک زاده. ترانه. پسرشان سپنتا. داماد پیروز. حنیف شمیم. مجتبی شبیری. چکاد سرامی. فرزندان مجتبی. همسرش. سارا و مینو و گیتی و سعید سمانه فوقانی. صمد فوقانی. مرتضی و آیدین طهماسقلی زاده. هدیه باقری و خواهر زاده اش. ژوبین دانش. دخترش. لیلا حاتمی. صدرا و سینا شهراد بجستانی. آقای عنایت. خانم حاتمی. پسرشان. دوستان شریفی که فقط تصویری در ذهن دارم. الهام شریفی. آرمین نوربخش. هادی صدرالسادات. برادرش. هانی و مجید. فرزندانشان. خاله هایم ربابه و منصوره. حاج خانم غریبیان. دوباره شیده. دوستانش. تارا دخترم. ستاره‌ی زندگی ام. سعیده فوقانی. ایمان حبیبی و همسرش. پدرومادرش. دوستان شاهرخ... معلم های یوگایم. سادگورو. معلم های یوگایم. دختران یوگا. گوئنکا. همراهان ویپاسانا. آرش زریابی. حسام. طناز. مهسان. پسرخاله هایم. دخترخاله‌هایم. دختر عموهایم. همان دوستانی که حسشان هست. صورتشان هست ولی اسمشان نه. کوین. سیلور. دوستان برادران ساموراییی. دوستان گروههای کانادایی. فرزانه صادقی و خواهرش. آرمین و پدرش. همسر و فرزندش. مهرداد نظری و پدرش. ندا سوری و همسرش. مشتریهایم. برادران مقصود. پرویز بهروزی. همکارانم. جیسون. دیوید. موژان. الکس. خشایار و شریکش. کوین. همسر سیلور. اکهارت توله. همسرش کیم. مولانا جلال‌الدین محمد. حافظ شیرازی. سعدی شیرازی. خیام نیشابوری. عطار. باباطاهر عریان همدانی. یوگی ها. حلاج. پدر حنیف شمیم. عمه ها و مادر بزرگش. اولین یوگی. سادگورو و جو روگن. محمدابن عبدالله. عباس گوهری. مادرش. دایی اش. حاجی فرزانه. حاجی نظرنژاد. حاجی لطف.. برادران قویدل.. مستاجران.

فارسی

حسن امان نیا. هادی پورقاسم. شریک امان نیا. خواهر زاده‌اش. همسر حاجی لطفی. فرزندانش. مجید و سعید و حمید. پدر مادرم. محمد حسن تهرانی. نوادگانش. حبیب فرجادی و همسر و فرزندانش. پسر خاله‌ها. برادران گله دار. آقای سلیم. خاله منصور و ربابه.

تمام روح هایی که درک کرده‌ام یا خیر. برای تمامشان آرزوی خیر دارم. آرامش و سعادت. در این زمان. در گذشته و آینده. شاید درخواست مغفرت و بخشش. اگر ظلمی کردم. قضاوتی. بدگویی ای. خودم را و تمام شان را می‌بخشم. روح هایی که به این دنیا آمدیم و رفتیم. و ماهایی که هنوز فرصت اندکی در زمین داریم.

تمام انسانها. آنهایی که در زمین زیسته‌اند. آنها که رفته اند. آنهایی که خواهند آمد. آنهایی که درک کرده‌ام یا نه. اسمهایی که در حافظه ی من می‌گنجند یا نه. آرزوی تحول و آرامش دارم. برای همه. برای تمام زمینیان. حیوانات و گیاهان. حیوانات اهلی در قفس. حیوانات وحشی. حشرات. پرندگان. حیوانات دریا و خشکی. تمام ظواهر حیات.

آرزوی سعادت از مبدأ حیات. از آن جاری همیشگی. از آن دمنده‌ی مدام در سینه‌ها. آن مانا. که بوده و هست. زمان را و مکان را خلق کرده. زمین و آسمان را. آنچه در درک من هست و نیست.

هم او که آتشی در خرمن مولانا زد. شمس. خورشید جهان. همانی که خورشید در مقابلش کم سو و تاریک است. همان نور ابدی. ازلی. همان سازنده‌ی این بدن. این چشم ها. این اشک ها. این قلم. این سکوت. این بهار. این بازگشت.

معنای زندگی

ID:944

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d9%86%d8%a7%db%8c-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

March 20, 2022

دسته‌ها: کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

معنای زندگی

—

دوستان از معنای زندگی می‌گفتند، فرصتی شد تا من هم بنویسم. درست همین الان که زمین زنده می‌شود. در این بهار. در این بازگشت. در آستانه‌ی قرن ۱۴. زندگی یعنی همین شوق نوشتن. شوق گفتن. شوق شنیده شدن.

زندگی نام اصلی خدا است. زندگی نام اصلی خالق است. زندگی را نمی‌توان نوشت. نمی‌توان گفت. نمی‌توان دانست. زندگی را باید بود! باید زنده بود.

همانقدر زنده که یک مورچه. همان‌قدر زنده مثل یک پرنده. یا یک گیاه. یا درخت!

زندگی را نمیتوان فلسفید. زندگی یعنی لحظه. یعنی شعر. یعنی نت‌های موسیقی و سکوت بین آنها!

معنای زندگی را فیلسوفان نمی‌دانند. شاعران شاید؛ عارفان اندکی! بی‌سوادان حتما. کودکان صددرصد.

مولانای واعظ مرده بود. مولانا با شمس زنده شد. خیام ریاضیدان وقتی شاعر شد زندگی کرد!

زندگی را نمی‌توانید با ذهنتان درک کنید. همانطور که مرگ را. اگر مرگ را فهمیدی زندگی را می‌فهمی. اگر خودت را شناختی زندگی را می‌شناسی. اگر بتوانی بمیری زنده می‌شوی.

کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ! تو باید در معجزه‌ی زندگی شناور باشی.

زندگی یعنی سکوت. زندگی یعنی سفیدی بین این کلمات. زندگی یعنی سخن نگفتن. حرف نزدن. ننوشتن. نیست شدن. تمام.

نامه‌ی سرگشاده

ID:945

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%db%8c-/%d8%b3%d8%b1%da%af%d8%b4%d8%a7%d8%af%d9%87

March 19, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو

4 دقیقه.

*** 5

نامه‌ی سرگشاده

—

حدود ۶ صبح است. موسیقی تنهایی محمد یاروف روسی در حال نوازش. سریع دوش می‌گیرم و در مکان مراقبه می‌نشینم. دیگر نمی‌توانم پنهان کنم. حرفهایم سرریز دارد می‌شود. دیگر باید فاش بگویم. هر چقدر که تصویر تو را در خانه یا در ماشین پنهان کردم کافی است. تو تقریباً در تمام ساعات بیداری من حضور داری. در هنگام رانندگی. قبل از خواب. یک شوقی یک کششی همیشه من را به سوی تو می‌کشد.

چهار روز دیگر قرار دارم بلکه پلیس اجازه‌ی حضور بدهد. البته تو گفتی همیشه حاضر خواهی بود حتی وقتی بدنت را ترک می‌کنی! اما من باور نمی‌کنم. آرزو دارم روزی هنوز با تو چشم در چشم شوم. تو یک یوگی زنده هستی. یک چراغ راه. شاید هم سردسته‌ی یک فرقه‌ی گمراه!

هنوز آرزو دارم با تو به هیمالیا بیایم! تو هنوز هستی در زمین. این خبر بزرگی برای ما زمینی هاست. ما هم مثل تو عاشق خاکیم. ولی در خاک نمی‌خواهیم بمانیم. بگذار همه فکر کنند من دیوانه‌ام.

با دوستی از تصادف حرف می‌زدم. گفت زندکی تصادف است و درست گفت. کسی که تو را به من معرفی کرد جیزی نبود جز تصادف! بهتر بگویم الگوریتم های گوگل! روزی کامپیوتر گوگل فهمید! فهمید آنچه دنبالش بودم تویی! آن سوپر کامپیوتر تصادفا فهمید اگر تو را به من معرفی کند دیگر شب و روز ندارم و مدام می‌چسبم به این صفحه ی شیشه‌ای. و چه درست فهمید. من دیگر فرقی نمی‌کند که صبح باشد یا شب. فقط کافیست تنها بشوم! با شوقی مثل شوق یک جوان به معشوقه اش دنبال شنیدن حرفهای تو می‌روم. تو مرا جادو کردی. حتی اگر به تو گوش ندهم حرفهایت در ذهنم رژه می‌روند. آنقدر حرف هست که نمی‌دانم کدامشان را اینجا بنویسم! فقط می‌دانم این رابطه‌ی خصوصی بین من و توست. دیگران شاید نفهمند! حروف رمزی است بین ما. این عشق یک طرفه‌ی منحرف! تو شاید یک یوگی زنده باشی. تو یک گورو هستی. چراغ راه. از برهماچاریا گفتی. از آن اشتیاق دائمی به بینهایت. شعر هم می‌گویی! اما به انگلیسی! ریش هایم من را یاد تو می‌اندازد! شاید یک درصدی شبیه تو شوم. تو موسیقی را میدانی. غرش صدای خلقت را می‌شناسی. حتی نقاشی و معماری را میدانی. خودت میدانی گنجی بدست آورده‌ای که خیلی ها به دنبالش هستند از جمله من. آرزو داشتن که عیب نیست. آرزو دارم با تو سفر کنم. برای نجات زمین. برای نجات خاک. برای نجات ما خاکی ها! کرمهای خاکی. آدمهای خاکی. اینها را کسی نمی‌فهمد. مثالها و جوک هایت را حفظ

فارسی

شدم. شاید هر کدامشان را بارها گوش دادم! در این دنیای شلوغ با آدمهای بیزی تنها مبدأ الهام برای من تو هستی! تو در جنگل زندگی کرده‌ای و من هم عاشق جنگل هستم! من خودم را در تو می‌بینم. تو داشتن آرزوهای بزرگ را به من یاد دادی. گفتی به کل زمین فکر کنم. به آگاه کردن کل زمین. به بهتر کردن زندگی همه ی ساکنان زمین. معلوم است که به معدن گنج و الماس دسترسی پیدا کرده‌ای. می‌دانم جوابهایت از کجا می‌آید. می‌دانم اشک هایت و تمام شوق زندگی ات از کجا می‌آید. از ناکجاآباد عشق! تو عاشقی. عاشق من. عاشق خودت. عاشق همه. من کمی غیرت دارم. حسادت دارم. چون هنوز من را به معبدت دعوت نکردی! دیگران را دعوت کردی! من حسادت می‌کنم به یارانت. قرار است این نوشته‌ای سرگشاده باشد. بگذار همه ببینند دیوانگی من را. من شاگرد تو ام در دیوانگی. هر کسی جرات داشت بیاید در چشمان من نگاه کند. اگر چیزی غیر از عشق و دیوانگی یافت من ساکت می‌شوم.

من اگر به تو برسم فقط شاید نگاه کنم در چشمانت. همین. بیش از این از من برنمی‌آید. من وقتی دیوانه باشم نمی‌توانم حرفی بزنم. یا کاری بکنم. فقط شاید جرأت کنم در چشمان تو نگاه کنم. آن چشمهای عاشق. همان انرژی عشق برای سالها برای من کافیست. تحمل بیشتر ندارم. وقتی در چشمان دخترم تارا نگاه می‌کنم و هردومان چند ثانیه‌ای ساکت می‌شویم. هردو مبهوت نگاه کردن به روح زندگی! آن کسی که پشت چشمهای ما نشسته است.

آنقدر حرف دارم که نگو. این نامه های عاشقانه دوران جوانی تمامی ندارد که!

میخواهم جایی که تو هستی یوگا کنم. می‌خواهم یگانه بشوم با تو و سربازانت! در حین یوگا شاید نتوانم جلوی اشکهایم را بگیرم. اما فکر کردن به آن یکی شدن هم اشکهایم را درمی‌آورد.

هر روز وقتی خالیِ زندگی را می‌بینم فقط با تناقض گویی های تو آرام می‌شوم. آنقدر تناقض می‌گویی که استدلالیان تو را نشنیده بگیرند. اما من از استدلال و منطق فقط ظاهرش را حفظ کرده‌ام. درست مثل تو. میدانیم این منطق ها چقدر خنده‌دار هستند! من و تو به منطقشان می‌خندیم.

آنگاه که مرگ فرا می‌رسد منطق کجاست؟ در هنگام تولدشان کدام منطق آنها را از شکم مادر بیرون داد؟ این منطق ها به درد سیر کردن شکم می‌خورد. اما من گرسنه ام اما نه گرسنه ی غذا. من گرسنه ی آن گنج درونی ام. آن خالی‌ی درون. آن شیوا. آن ناچیز. آن همه چیز. خالق پشت من و تو. آن نانوشتنی. آن که منطق در برابرش کور می‌شود و می‌گوید وجود ندارد. من هم با کلماتم نمی‌توانم بنویسمش.

منتظرم که بیایم. من میخواهم یوگا را به من یاد بدهی. تو چه مرا انتخاب بکنی چه نه من خواهم آمد. دیگر چه کنم. آلوده شده‌ام. درگیر حرفهایت. درگیر آن اشکی که ریختی. درگیر دیوانگی هایت. داستانهایت. درگیر جسارتت. درگیر بزرگی و بلند پروازی ات. درگیر شده‌ام. درگیر برهماچاریا. من برهماچاریا نمی‌دانم. من فقط یک دیوانه‌ام. یکی از میلیون‌ها دیوانه ات. تو عاشق تک تک ما هستی. ولی مهم نیست. مهم عشق من است. به دیگران به رقیبان کاری ندارم. من از این طرف زمین به فرقه‌ی منحرف و ضاله ی تو پیوستم. چه بخواهی چه نخواهی. حرف زیاد دارم. احتمالا خواهم نوشت. از درگیری‌هایم. در این مسیر تا رسیدن به معبد تو. تا هیمالیا من خواهم بود و این قلم.

موسیقی تنهایی محمد یاروف

https://music.youtube.com/watch?v=nGDn_c0GjVs&feature=share

https://music.youtube.com/watch?v=KKXz8nIeTZE&feature=share

فارسی

فارسی

Persian calendar

ID:946

/https://unwritable.org/persian-calendar

March 18, 2022

دسته‌ها: English, احیای زبان و فرهنگ فارسی

برچسب‌ها: ادب پارسی

2 دقیقه.

*** 3

Persian calendar

—

Explaning The most accurate calendar that I know, also Persian new year or “New day” or) (🙂 NoRuz or Nowrooz or Norouz … whatever

We all know Gerigorian calendar and widely use it all over the world but when you learn the Persian calendar the Gregorian calendar looks a mess for you. It’s a good idea for the world .to know how this calendar works

After using the Gregorian calendar I noticed that very few people have any idea of when the .seasons start and end, something that happens naturaly when you follow Persian calendar

Besides that we as an immigrant are having hard time memorizing the length of the months .in Gerigorian calendar which is very inorderly

:So let me explain the Persian calendar

The Persian calendar has been used for thousands of years and sometimes it’s called “hijri solar calendar” and you can look it up on Google and Wikipedia.
https://en.m.wikipedia.org/wiki/Solar_Hijri_calendar

.This calendar is accurately aligned with the location of the earth when it rotates the sun

.As you know the path of the earth rotating the sun is an oval or ellipse

Imagine an ellipse that has four corners and on the long side has two corner points which is .also called vertices

فارسی

Each of them are called equinox in English language and the March equinox (March 20/21) is the exact moment that the Persian new year starts

.In the equinox the length of the days and nights are equal

In Persian calendar each year is divided into four seasons each season 1/4 of the oval and Persians celebrate on the March equinox which is starting of the spring and the new Persian year. In Persian it's called new day or No-Ruz which is spelled differently in English. (Noruz or Nowrooz etc.)

.A Persian year is divided into four seasons and each season has three months

As Persians, each year we check our calendars and we find out what is the exact hour, minute and second of the new year so sometimes it's in the middle of the night like this year which Persian year reached 1400 and it was 2:37am Pasific standard time, but despite that .we all know the exact moment and we count down to celebrate

Despite Gerigorian calendar which is 12am local time, this moment is happening once all !over the world instantly

Persians also celebrate the longest night of the year which is called Yalda which is December 20/21. https://en.m.wikipedia.org/wiki/Yalda_Night

So if you follow the Persian calendar you exactly know when each season starts and ends and also the months are very in order, as the first six months are 31 days the next five months are .30 days and the last month is either 29 or 30 days based on the leap year every 4 years

It is strange that very few poeple are aware of this amazing historical calendar and here I wanted to explain that briefly. If any one knows any better source or is willing to help me make a short video to explain Persian calendar please contact me at https://linktr.ee/Rshahrad

فارسی

شب و موسیقی و او

ID:947

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8-%d9%88-/%d9%85%d9%88%d8%b3%db%8c%d9%82%db%8c-%d9%88-%d8%a7%d9%88

March 18, 2022

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

شب و موسیقی و ...

—

شب و موسیقی که هست دیگر راهی نمی‌ماند جز نوشتن. پرسه‌های الکی آن توی اینترنت تموم شد، بیشتر راههای اتلاف وقت رو تست کردم همشون تموم شدن! پس می‌رسم به نوشتن!

راستش می‌خواستم در مورد انگیزه‌های خواننده‌هام چیزی بنویسم. حالا خودم رو می‌نویسیم! چون در نهایت نویسنده و خواننده هردو یکیست. ما در تجربه هامون خیلی بیشتر از اونی که فکر می‌کنیم شبیه هستیم!

احتمالا شما هم مثل من دنبال اون حس های خوب، یا برای پر کردن اون خلأ دورنی به اینجا سر زدید.

من گاهی مثل آدمی سرگردان می‌چرخم توی اینترنت توی دنیا تا آنچه یافت می‌نشود رو پیدا کنم! دنبال اون لحظه ای می‌گردم که یک موسیقی در یک لحظه روحم رو لمس کنه. دنبال یک حرف ناب. دنبال یک تجربه. عکسها و صفحات جذاب رو اسکرول می‌کنم با عجله و با سرعت! دنبال دوستی می‌گردم که کمی با من همدرد باشه. چند تا پیغام ردوبدل می‌کنم. دوستانی هستند که کمی و فقط کمی همدیگر رو می‌فهمیم! بهترین دوستان هم فقط کمی از همدیگر درک می‌کنند. این ناچاریِ اجتناب ناپذیر زندگیه. یادتونه مولانا می‌گفت از درون من نجست اسرار من! واقعیت محض اینه که ما تنها به دنیا میایم تنها باید زندگی رو تجربه کنیم و تنها برویم!

این واقعیت تلخ رو باید مزمزه کنیم. بپذیریم و با تنهایی خودمون خو کنیم.

در طول مسیر خیلی تلاش و تقلا می‌کنیم به این و آن بچسبیم تا بلکه تنهاییمون رو فراموش کنیم اما ذهی خیال باطل!

در لحظاتی کوتاه فقط دو آدم تنها میتونن ملاقات کوتاهی داشته باشند! شاید وقتی با عجله اسکرول می‌کردی گذرت به اینجا افتاد. شاید تو هم مثل من دنبال پر کردن اون حفره‌ی درونی به اینجا اومدی. شاید تو هم مثل من عجله داری! من برای نوشتن و تو برای خواندن! ما هردو عجول! نمی‌دانیم به کجا می‌رویم چنین شتابان!

فارسی

آنقدر میدوی از این کشور به آن کشور! از این سرگرمی به آن سرگرمی! از این اپ به آن اپ! از این دراما به آن یکی! آنقدر می‌دوی تا خسته و سرگردان می‌رسی یه این کلمات! کلمات پراکنده‌ی یک تنها! مثل خودت! دو تنها بهتر همدیگر را درک می‌کنند. بالاخره ما همدردیم. درد تنهایی.

ما تنها و لُخت گریه کنان به زمین افتادیم! تقریباً داستان کل زندگیمان همین است. تنها و گریان و سرگردان! به دنبال بازگشت! بازگشت به آن کسی که ما را پرتاب کرد به این دنیا. همان خالق! خالق ساکتی که همه جا هست! همانی که نانوشتنی است! فقط گاهی سروکله‌اش در اشک ها پیدا می‌شود. و در هر نفَس وقتی دوباره در ما می‌دمد و به ما زندگی می‌دهد! چند ثانیه‌ی دیگر باید با بلعیدن اکسیژن بسوزی! آتشی در تو انداخته!

تمام راه‌های فراموشی را امتحان کرده‌ای. خودت را با شغل، با دیگران، با جامعه، با مردم، با ثروت، با زن!، با سکس با بدن با همه چیز سرگرم کرده‌ای. همه جا را گشته‌ای. پیدا نمی‌شود! آن چیزی که دنبالش هستی فقط درون توست.

دوای جمله علت هایت. افلاطون و جالینوس تو آنجاست. آن جای نانوشتنی.

خودت را به خواب می‌زنی. هویت ها و نقشهایی را برای این صحنه‌ی تئاتر زندگی به خودت می‌گیری! اما هیچ کدام از این نقشها به تو نمی‌چسبد! حتی نقش پدری یا مادری! این هم نقشی بیش نیست!

فرزند تو نزدیکترین موجود ژنتیکی به توست! پنجاه درصد ژن هایش مستقیما از تو کپی شده! سعی می‌کنی فرزندان زیاد بیاوری. مثل پدر من! هفت بار تکرار کرد. و من هفتمین تلاش پدرم بودم برای مبارزه با تنهایی! اما او در نهایت تنها رفت. تمام ما هفت فرزند. زن و بچه و ثروتش را تنها گذاشت! باز برگشتم به مبدأ مختصات.

روزهایی بود که همراه دیگران شدم. در تلاش آنها برای پر کردن این خلأ. در تلاش آنها برای پول درآوردن و تجربه ی زندگی همراهشان شدم. برای چند ساعت. یا لحظاتی هیجان در جمع بودن را تجربه کردم. اما دوباره شب شد. دوباره من با موسیقی و شما تنها شدم!

با خودم و آیینه تنها شدم!

شما هم آیینه‌هایی هستید که گاهی خودم را در شما می‌بینم. من آیینه‌ی شما و شما آیینه ی من هستید. اما این فقط یک آیینه است. به زودی آیینه کنار می‌رود و تو می‌مانی و خودت! تنها یک نفر!

کم کم تو هم محو می‌شوی! فقط یک نفر می‌ماند! وحدت وجود! یکی هست و هیچ نیست جز او! حتی تو! خود تو هم توهمی بیش نیستی! او دارد خودش را در آیینه می‌بیند! فقط یکی هست! آن نانوشتنی!

موسیقی دوباره و دوباره پخش می‌شود. من و تو کماکان حیران و سرگردان در حال گشتن و نیافتن.

اشتباه آمده ایم. یار آنجاست! درون قلبت. آنجا بوده و هست وخواهد بود.

همان‌جایی که حتی اگر بدن نداشته باشی می‌دانی کجاست. وقتی به تو بدن داد مدام با این بدن دنبالش می‌گردی! این بدن که از دو سلول درست شد و دوباره نیست می‌شود! خاک می‌شود.اما او هست!

فارسی

همانی که مولانا به پایش سوخت. شمس دیوانه‌اش بود. باید در سکوت دنبالش بگردی. با نوشتن و خواندن نمی‌شود! با سکوت شاید ....

این هم لینک موسیقی این نوشته:

https://music.youtube.com/watch?v=m3Fdq9j8qzc&feature=share

مسوولیت یعنی چه؟

ID:948

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d9%88%d9%84%db%8c%d8%aa-/%db%8c%d8%b9%d9%86%db%8c-%da%86%d9%87

March 17, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ زمین و محیط زیست, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, زمان, مسوولیت, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 4

مسوولیت چیست؟

—

این کلمه‌ی مسوولیت از آن کلمه‌هایی است که مدام استفاده می‌کنیم. اما معمولا معنی آن را درست نمی‌دانیم! اینجا می‌خواهم با شما کمی معنی مسوولیت را بررسی کنم! روی صفحه ی شیشه‌ای. شفاف مثل شیشه.

به طور خلاصه اولین مسوولیت ما در زندگی مسوولیت خودمان است! آیا ما مسوول خودمان هستیم؟ اگر کسی مسوول خودش باشد آنگاه می‌تواند مسوولیت های دیگر را هم بپذیرد. پس اولین مسوولیت مسوولیت نسبت به خودمان است. اما مسوول خود بودن یعنی چه؟

یعنی من مسوول حال خودم هستم!

یعنی اگر حالم خوب نیست تقصیر زمین و زمان نیندازم.

من مسوول وضعیت روحی و روانی خودم هستم.

یعنی شادی و غم من دست خودم است.

من مسوول سلامتی خودم هستم.

یعنی سلامتی بدنم با خود من است.

من مسوول بیماری خودم هستم.

اگر بیماری مزمنی دارم خودم مسوول پیشگیری و درمان آن هستم نه دیگران نه دکترهای مختلف!

من مسوول نوشته‌های خودم هستم! نه خوانندگان!

فارسی

اگر بتوانی مسوولیت خودت را به عهده بگیری شاید کم کم آنقدر بزرگ بشوی که بتوانی مسوولیت دیگران و کل دنیا را به عهده بگیری! به نظر غیر منطقی می‌رسد! اما عمق داستان همین است!

کم کم به جایی می‌رسی که اگر جنگی در آن طرف زمین رخ بدهد تو مسوولی! اگر کودکی در جایی در جهان شاد باشد باز تو مسوولی! اثر پروانه ای را شنیده‌اید؟ چیزی شبیه آن! تو آنقدر حساس و مسوولیت پذیر می‌شوی که نسبت به کل زمین مسوول خواهی بود! کل زندگی به عنوان یک کل! اگر زمین گرم شده! اگر اقیانوس ها پر از زباله شده! زنبور ها، دلفین ها، گاوها، گوسفندان، سگ ها، مرغ ها! همه و همه!

مسوولیت را با توانایی تغییر یا انجام کار اشتباه نگیرید! شاید من نتوانم جلوی گرم شدن زمین را بگیرم! اما می‌توانم شخصا مسوول باشم. می‌توانم شخصا مصرفم را کم کنم!

شاید من نتوانم اقیانوس ها را از زباله پاک کنم ولی می‌توانم اسباب بازی پلاستیکی نخرم! لباس پلاستیکی نخرم!

روزی دخترم تارا از من پرسید دید چرا ظرف پلاستیکی خوب نیست! گفتم چون ماهی ها دل درد می‌گیرند! گفت چرا دل درد می‌گیرند! گفتم چون فکر می‌کنند غذاست و آن را می‌خورند!

من مسوول دل درد خودم و تمام ماهی ها و تمام پرنده‌هاهستم! دل درد دل درد است! فرقی ندارد. اگر مواظب دل درد خودت باشی می‌توانی نگران دل درد دیگران بشوی! تگر مواظب دل‌درد خودت باشی پلاستیک نمیخوری و طبیعتاً پلاستیک به خورد ماهیها هم نمی‌دهی!

اگر جایی جنگ شده آیا من طرفدار یک سمت شده‌ام! آیا من از یک طرف جنگ متنفرم؟ آیا جنگ درونم را به صلح تبدیل کرده‌ام؟ آیا جنگ بیرون آینه‌ای از جنگهای درونی ما نیست؟ اگر با خودت در جنگ نباشی صلح را در اطراف خودت گسترش می‌دهی!

اگر کمی حساس بشوی غم تمام حیوانات اهلی شده را در قفس حس می‌کنی! تو مسوول هستی. لذت خوردن گوشت برایت کمتر می‌شود! نمی‌توانی زجر تمام گاوها، قفس تنگ تمام مرغ ها و ناراحتی زمین را ببینی و با آرامش گوشت را بجوی! یک جایی از تو با آن گاو در قفس با آن مرغ آویزان و با آن ماهی در تور ارتعاش می‌کند.

کم کم می‌رسیم به اطرافیان و دوستان! تو وقتی آدمها را می‌بینی حسشان می‌کنی. نمی‌توانی چشمهایت را به روی درد و رنج آدمها ببندی! حتی وقتی چشمهایت بسته است درد دیگران را حس می‌کنی! چو عضوی به درد آورد را یادت هست؟ وقتی درد را در خودت حس کردی و مسوولیت خودت را قبول کردی مسوولیت تمام آنچه غیر از خودت هست را هم قبول می‌کنی. آنگاه که احساس مسوولیت کردی چیزی درون تو به حرکت درمی‌آید. آنگاه می‌توانی معجزه کنی! آنقدر دیوانه می‌شوی که می‌توانی دنیا را تغییر بدهی!

مولانا را یادت هست؟ شمس را؟ آتشی که بر جانها افروختند را می‌بینی؟ آن آتش درون! آن آتشی که از قلبی بر قلبی میجهد. تنها با اشک چشم کمی درمان می‌شود. آن درد بی درمان عشق! آن شور. آن غوغا.

مولانا مسوول خودش بود! پس چرا آن بیت ها را سرود؟ او بزرگ شد. او مسوول همه‌ی ما شد. بعد از چند صد سال. او در زمان سفر کرد. او نه تنها مسوول خودش و هم عصرانش بود بلکه مسوول همه‌ی ما بود. مولای ما شد. مسوول ما شد. چراغ ما شد. حتی اگر بخوانیم و هیچ نفهمیم! حتی اگر نتوانیم خاموش باشیم

فارسی

ویدئوی اکهارت در مورد مسوولیت

https://youtu.be/vtOA_fcOn7Q

چهارشنبه‌سوری Celebration of Wednesday

ID:949

https://unwritable.org/%da%86%d9%87%d8%a7%d8%b1%d8%b4%d9%86%d8%a8%d9%87%/d8%b3%d9%88%d8%b1%db%8c-celebration-of-wednesday

March 16, 2022

دسته‌ها: English, احیای زبان و فرهنگ فارسی, کوتاه, وقایع

<1 دقیقه.

*** 0

چهارشنبه‌سوری Celebration of Wednesday

https://youtu.be/soWzGLPCicQ

One week before Spring equinox which is equal to Persian New Year people in West Asia including Iranians along with many other historical cultures celebrate with fire!

By jumping or being close to fire we symbolically burn the bad energies and gain health and energy from fire element in nature. This happens on the last Wednesday of the year before spring; hence its called Wednesday celebration in Persian Language.

فارسی

معرفی برنامه‌ی روزانه

ID:950

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87%db%8c-/%d8%b1%d9%88%d8%b2%d8%a7%d9%86%d9%87

March 15, 2022

دسته‌ها: بلند, تمرین عملی

برچسب‌ها: آینده

7 دقیقه.

*** 9

معرفی برنامه‌ی روزانه

—

سالها بود که درگیر مبحث مدیریت زمان بودم. شاید از دوران تحصیل و دانشگاه. این که چطور وقت روزمان را بگذرانیم. همیشه برای من سوال مهمی بود. اگر یادتان باشد بیشترین سوالی که از ۴-۵ سالکی از مادرم می‌پرسیدم این بود: چه کار کنم؟!

فارسی

برای یافتن پاسخ این سوال انواع روشهای مدیریت زمان و برنامه ریزی را مطالعه کردم. هدف گذاری و عادت گذاری. عادتهای مردان موثر. روش گوجه فرنگی Pomodoro و روش دو دقیقه و روش Getting things done.

ذهن ما انسانها روشهای مختلفی اختراع کرده!

سخنرانیهای انگیزشی! هدف گذاری! روش تصور و قانون جذب! توکل مذهبیون! تلاش مادی گراها! سخت گیری به خود. سخت کار کردن! غورباقه را قورت دادن! هویت سازی و گرفتن نقش های اجتماعی. تظاهر کردن تا رسیدن به هدف. Fake it till you Make it. غیره و غیره.

رویکرد من در این حوزه بیشتر تجربی است. یعنی مشاهده‌ای. یعنی به جای برنامه‌ریزی برای آینده و زمان را تخصیص دادن فقط مشاهده می‌کنم. آنچه اتفاق می‌افتد را می‌بینم و ثبت می‌کنم. همین دیدن و ثبت کردن تاثیر مستقیمی روی جهت و آینده می‌گذارد. در نهایت به یک جدول روزانه می‌رسم که می‌دانم چقدر روی کدام هدف وقت صرف کرده‌ام. در صورت نیاز به تصحیح آنرا تصحیح می‌کنم. نوعی ژورنال روزانه. حساب و کتاب زمان! یا به انگلیسی Time Journal. البته سطور این جورنال نهایی نیست. کاملا شخصی است و مدام می‌تواند تغییر کند. هر کسی باید لیست شخصی خودش را بنویسد. این جدول به من کمک می‌کند به کارهایم آگاه باشم. و انگیزه‌هایم را بهتر بشناسم.

شاید این فکر بیاید که توجه از زمان مهم‌تر است و گاهی میتوان چند مورد را با هم انجام داد. ولی تلاش من این است که توجه ام را هر زمان روی یک موضوع نگه دارم. مالتی تسکینگ ایده‌ی خیلی خوبی نیست. با مدیتیشن می‌توان به این هدف رسید.

به طور کلی تمام این تلاشها برای رسیدن به موفقیت یا تعادل یا شادی است. برای بزرگ شدن! یافتن آرامش یا زندگی بهتر.

الان بعد از سی چهل سال زندگی یک جدول دارم که از آن استفاده می‌کنم. گفتم اینجا به اشتراک بگذارم. حس هایم را در موردش بگویم. اگر به من کمک نکند شاید به شما کمک کند!

به طور خلاصه دو جهان داریم. جهان بیرون وجهان درون. در طول سالیان اخیر به خصوص در جوامع غربی انسانها سعی کرده‌اند با ساختن جهان بیرون زندگی بهتری درست کنند. بسیاری از آنها در ساختن بیرون موفق بوده‌اند اما از درون غافل.

برعکس در جوامع شرقی خیلی سعی در ساختن درون داشته‌اند. گروهی موفق شده‌اند و بسیاری ناموفق. گاهی از ساختن بیرون غافل مانده اند.

در این جدول سعی کردم هر دو جنبه را ببینم، سطرهای جدول را از پایین به بالا به ترتیب توضیح میدهم:

۱- مدیتیشن، مراقبه، سکوت، آگاهی

به نظر من درون ما پایه و مبنای دنیای بیرون است. اگر درون درست نباشد بیرون هیچ ارزشی ندارد. همه چیز از درون درست می‌شود. زندگی خوب از درون شروع می‌شود. وقتی آرامش نداشته باشی آگاهی نداری و کل مسیر اشتباه می‌رود. درون خشت اول است. مهمترین خشت. برای همین اولین اولویت و پایین‌ترین سطر ستون پایه ی بقیه

فارسی

چیزها. مدیتیشن و مراقبه تو را به سکوت و آگاهی می‌رساند. تازه می فهمی کجا هستی! به کجا می‌روی! تازه می‌توانی زندگی را کمی درک کنی. همه چیز درون ما اتفاق می‌افتد. اگر این مرحله را درست انجام بدهی تمام بقیه‌ی هرم درست می‌شود. اگر فقط به این اکتفا کنی کافی است. اگر همین یک سطر را انجام بدهی زندگی‌ات کافی خواهد بود. دیگر بخش ها تماما زاده‌ی این سطر هست. گاهی من در همین سطر می‌مانم و به سطحهای دیگر نمی‌روم. ماندن همینجا هم کافی است.

تمام خلاقیت‌ها و ایده ها از این جا نشأت می‌گیرد. به عنوان مثال ایده‌ی نوشتن همین متن در چند دقیقه مدیتیشن اخیر به ذهنم رسید و شروع شد. پس ادامه می‌دهیم.

۲- پیاده‌روی، ورزش یا یوگا، سلامت بدن

بالاخره ما سوار ماشینی هستیم به نام بدن. اگر بدن سالمی نداشته باشی زندگی خوبی هم نخواهی داشت. عقل سالم در بدن سالم!

سلامت بدن منتهی می‌شود به سلامت مغز و روان و روح! بدن ما طراحی شده برای حرکت. راه رفتن مهم‌ترین حرکت ماست. کم تحرکی بزرگترین دشمن بشر در قرن اخیر! سلامت بدن مهمترین موضوع است. استیو جابز نوشته‌ای دارد برای زمانی که برای سرطان کارش به بیمارستان کشید! ثروتمندترین و موفق ترین فرد زمین هم که باشی سلامتی بزرگترین سرمایه ی توست! اکر از آن غفلت کنی هزینه‌ی سنگینی خواهی پرداخت! جانت را!

اگر بدنت را به اوج سلامتی برسانی روحت هم پرواز می‌کند و زندگی خوبی خواهی داشت.

یوگا ورزش نیست. یک روش زندگی است. یوگا هشت وجه دارد و یکی از وجه هایش مربوط به بدن است. امروزه بیشتر یوگا با این وجه شناخته شده. یکی از اولین مزایای یوگا داشتن بدنی سالم منعطف ورزیده و پر تحرک است. پس بعد از مدیتیشن این دومین و مهمترین کار است. همانطور که در جدول می‌بینید یک ساعت پیاده‌روی را امروز ثبت کردم. همین یک ساعت پیاده‌روی آنقدر روی جسم و روح من اثر مثبت داشت که می‌توانم بنشینم و این متن طولانی را بنویسم.

یوگا و پیاده‌روی ما را به بدنمان متصل می‌کند به جهان و به طبیعت متصل می‌کند!

بسیاری از روزها به همین سطراول و دوم خلاصه می‌شود و بسیار هم خوب و کامل هست.

۳- غذا خوردن

بدن ما نیاز به سوخت دارد. علت این که برای این سطری جدا در نظر گرفتم این است که علی رغم تفکر رایج فست فودی و ایستاده غذاخوردن، درست و آرام غذا خوردن یکی از مهمترین و بهترین کارهایی است که شما میتوانید در حق خودتان انجام دهید. غذا سوخت رسانی به بدن است. آرام غذا خوردن یکی از مهمترین و بهترین کارها!

۴- خرید غذا و پختن و ظرفشویی

خرید درست، پختن درست و بقیه کارهای مربوط به آن هم از دید بسیاری غافل مانده. برای درست زندگی کردن باید غذای درست بخوری. نه لزوما در رستوران! چون هدف رستوران سود است نه سلامتی تو. تو باید برای بدن خودت غذای درست و سالم تهیه کنی. باید به این اهمیت بدهی. اگر این کارها را خودت انجام ندهی نمی‌توانی زندگی خوبی داشته باشی! خودت مسوولیت تهیه‌ی غذا برای خودت را به عهده بگیر. هیچ کس حتی مادر و همسر و رستوران محلتان نمی‌تواند به اندازه ی خود تو این کار را مناسب تو انجام بدهد. این کار نیاز به صرف وقت و انرژی دارد. پس سطری برایش در نظر گرفتم.

۵- نظافت‌شخصی و لباس ها

النظافة من الایمان! این را همه می دانیم! یکی از سخت‌ترین کارها و مهمترین کار! شستن بدن روزی چند بار. شستن دست و صورت. یک یا چند بار دوش گرفتن. مسواک زدن. ناخن ها. شستن لباس ها. خشک کردن و تا کردن و چیدن لباس‌ها! هنوز تا کردن لباس برایم سخت ترین کار است و وقتی عجله دارم خوب انجامش نمی‌دهم! نهایتا اتو کردن. شستن و مرتب کردن حوله ها و ملافه ها را هم به آن اضافه کنید.

کاری وقت گیر و مهم! در اکثر مواقع شما نمی‌توانید آن را اوت سورس کنید. یعنی مثلا بسپارید به یک کارگر! شاید کسی لباسهایتان را برای شما بشورد اما تمیزی واقعا خریدنی نیست. تمیزی خودش تمرینی مهم و حتی معنوی است.

تمیز و مرتب بودن و انتخاب نوع لباس که تنگ نباشد و از جنس زمین و گیاهی و نه پلاستیکی هم کاری است که از دید خیلی ها مغفول مانده. لباسهای پلاستیکی و سیاه و تنگ و چسبان ظاهراً مد شده که بسیار مضر است! برای جسم و روح!

۶- خواب و استراحت‌بدنی و ذهنی

رسیدیم بحث شیرین خواب. هر چقدر که بدن ات نیاز دارد بخواب. اینجا فقط مشاهده می‌کنیم. ۴ ساعت یا ۸ ساعت خواب شب. نیم تا یک ساعت خواب بعدازظهر! استراحت بدن و ذهن. اینجا هدف آگاهی از میزان خواب و کیفیت خواب است. خواب موضوعی مهم است پس یک سطر برای خودش دارد.

۷- توجه به تارا دخترم، ستاره‌ی آسمان زندگی من

این برای من مساله‌ای شخصی است. فرزند من از من توجه می‌خواهد! مهمترین چیزی که به او می‌دهم توجه‌ام است. نه ارث و میراث!

پس یک سطر میگذارم. وقتی دخترم نیاز به توجه من دارد تمام کارهای دیگر اولویت بعدی است. بالاخره من او را به این دنیا دعوت کرده‌ام و با افتخار این مسوولیت را می‌پذیرم. توجه تمام و کمال. نه یک چشم به موبایل. همین الان اگر بیاید من نوشتن را رها می‌کنم و تقریباً سعی می‌کنم صد در صد توجه ام را به او معطوف کنم. حداقل برای ۱۸ سال!

۸- مرتب‌کردن محل زندگی

اتاق و خانه و محل کار آینه ای از ذهن ماست. مرتب بودن محیط فیزیکی به طور مستقیم روی آرامش و ذهن ما تاثیر دارد. و بالعکس اگر ذهن مرتبی داشته باشیم طبیعتاً محیط اطرافمان مرتب می‌شود. برای مرتب کردن

فارسی

اشیاء و وسایلمان حتما نیاز به وقت و انرژی داریم. پس سطری جداگانه گذاشته‌ام.

۹- توجه‌به‌مشتریان و فعالیت‌اقتصادی

بالاخره باید پولی هم در بیاوریم! زندگی خرج دارد. جدای از شوخی در بعد اقتصادی ما خدمتی به دیگران می‌کنیم و در ازای آن پولی دریافت می‌کنیم. شاید مشتریانی داریم. یا یک وظیفه‌ی کاری. یا یک رییس که نیاز به توجه ما دارد! هر فعالیت اقتصادی نیاز به پشتکار و صرف زمان دارد. اینجا مربوط به این نوع فعالیت هاست. داستانش مفصل است. تقریباً بیشتر انسانها حداق ۸ ساعت در روز را صرف این مورد می‌کنند!

۱۰- توجه به خانواده و دوستان

نهایتاً می‌رسیم به خانواده و دوستان. اگر تمام موارد بالا را درست انجام بدهیم تازه می‌توانیم توجهمان را معطوف خانواده و دوستان کنیم. هر کدام از قبلی ها اگر بلنگد این را نمی‌توانیم درست انجام بدهیم. پس دراین مرحله قرار می‌گیرد. مهمانی ها و گپ های دوستانه اینجاست.

۱۱- کارهای فیزیکی و هنری و علایق

خوب به دوستان و خانواده هم پرداختیم. حالا می‌رسیم به کارهای جنبی مورد علاقه خودمان. مثلا کارهای شخصی. فعالیت های دیگر. مثلا همین نوشتن ها! نوشتن همین متن برای من در این سطر می‌گنجد! آموزش مهارت ها. موسیقی. کارهای هنری یا ورزشی حرفه‌ای. گشت و گذار و مسافرت و غیره!

۱۲- بی‌هدف پرسه‌زدن و فکرکردن

خوب اگر تمام موراد بالا را درست و کامل انجام ندهیم کاری نمی‌ماند جز نشخوار فکری! اسمش را گذاشتم بی هدف پرسه زدن! مثلا چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی. یا کشتن وقت! یا فکرهای اضافی! پرداختن به چیزهایی که در هیچ یک از موارد بالا نمی گنجد! بالاخره جایی باید برای بی هدف پرسه زدن باشد! همه‌ی ما این را انجان می‌دهیم! بهتر است به آن آگاه باشیم!

اگر از این مورد یعنی بی هدف پرسه زدن خسته شدید برگردید به سطر اول! مدیتیشن و مراقبه! آگاهی از درون و این که چرا مضطرب و پریشانید! چرا بی هدف پرسه می‌زنید! مراقبه بهترین راه برای فهمیدن پاسخ است!

همین جا چرخه ی ما کامل شد. ۲۴ ساعت بین این ۱۲ مورد تقسیم شد.

امیدوارم این جدول به روشن شدن ذهن شما کمک کند.

غذا، سکس، مالکیت

ID:951

https://unwritable.org/%d8%ba%d8%b0%d8%a7%d8%8c-%d8%b3%da%a9%d8%b3%d8%8c-/%d9%85%d8%a7%d9%84%da%a9%db%8c%d8%aa

March 15, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: ادب پارسی, جنسیت, عشق, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

***

غذا، سکس، مالکیت

—

احتمالا هرکسی برای هدفی یا رسالتی به این دنیا می‌آید. اما هر کسی مدتی با غذا و سکس و پول دست و پنجه نرم می‌کند. مثل خود من. گاهی غذا را می‌خورم نه برای نیاز بدنم بلکه برای پرکردن حفره‌ای درونی! با عجله می‌خورم. حسی شبیه آتشی درونی یا نوعی اضطراب. یا پر کردن معده از انواع غذاها آن آتش مدتی فروکش می‌کند. دیگر به آنچه می‌خورم خیلی توجه نمی‌کنم! سینه‌ی پرنده‌ای باشد یا گوشت تن یک گاو! گفته بودند گوشت را با ماست نخور! می‌خوری! انگار هرچه غذای بدتری بخوری آن حفره سریعتر پر می‌شود! با بهانه‌ی تجربه یا واقعاً برای تجربه کردن می‌خوری! خاک را در خاک می‌گذاری تا حسابی سنگین شود تا بخوابی و بروی!

گاهی بدنهای زیبا و کشیده را نگاه می‌کنی. انگار آن حفره مجدداً پیدایش می‌شود. آن بدن نسبتاً زیبا شاید آن حفره را پر کند. اما یادت می‌رود که آن چیزی که می‌بینی فقط یک بدن زیبا نیست! فقط یک فرم نیست. محتوایی دارد! بسیار پیچیده! آن بدن متعلق به یک روح تشنه‌ی دیگر است! او هم تشنه است و تو آبی نداری! اگر هم آن بدن را بدست آوردی، لمس کردی و بوسیدی! هیجان سایش دو بدن را تجربه می‌کنی. به اوج هیجان می‌رسی و باز دوباره سنگینی و لَختی! آن حفره بزرگتر شد! آن خاک حفره‌ی این خاک را پر نکرد بلکه خالی تر کرد!

گاهی مالکیت را می‌خواهی! آن حفره را با اشیاء گوناگون می‌خواهی پرکنی! گاهی خانه‌ای طلب می‌کنی از سنگ و چوب! یا شیئی از آهن! یا تکه کاغذی که روی آن اسم تو باشد! مالک این و آن. یک تکه خاک! دوباره می‌خواهی خلأ خاک را با خاک پر کنی!

مولانا گفت گر بریزی بحر را در کوزه‌ای! چند گنجد قسمت یک روزه‌ای!

آن کوزه‌ی خالی! این کوزه‌هایی که ما در آن هستیم! این بدنهای گِلی. حتی اگر دریای غذا، سکس و پول را در آن بریزی به اندازه‌ی یک کوزه درآن جا هست.

کوزه‌ی بدن با مقداری خاک یا آب پر می‌شود!

بعد می‌گوید کوزه‌ی چشم حریصان پر نشد! تا صدف قانع نشد پُر در نشد!

فارسی

ظاهراً کوزه‌ی چشم کوزه‌ای است که پر نمی‌شود. کوزه چشم را نمی‌توان پر کرد! این کوزه را باید بست و قانع اش کرد! اما چگونه؟

بعد می‌گوید هرکه را جامه ز عشقی چاک شد! او ز حرص و عیب کلی پاک شد!

تنها راه پاک شدن از حرص و درمان عیب ها عشق است! عشقی که درمان همه‌ی بیماری‌هاست!

مولانا نوید می‌دهد که

شادباش ای عشق خوش سودای ما...

بعد می‌گوید

جسم خاک از عشق بر افلاک شد ...

بعد هم

آینه ات داتی چرا غماز نیست!

زآن که زنگار از رخش ممتاز نیست!

به بیانی دیگر آن چیزی که دنبالش هستیم نامش عشق است! یکی شدن!

اما وقتی سعی کنی با غذا یا یک بدن دیگر یا اشیاء یکی بشوی فایده ندارد! سیر نمی‌شوی. مدام به دنبال بیشتر و بیشتر! چرخه‌ی بی پایان بیشتر! زمین را می‌خوریم و به فکر خوردن ماه و مریخ هستیم! اما سیر نمی‌شویم! یک زن و دو زن سیرمان نمی‌کند! ده‌ها زن! شاید! مثل شاهان قاجار! درگیر چرخه‌های بی پایان می‌شوی. خوردن، سکس، مالکیت اشیاء و دوباره و دوباره!

حتما شما هم تجربه کرده‌اید! خوردن و سیر نشدن!

چیزی در ما هست که غذایش عشق است! با چیز دیگر سیر نمی‌شود! نمی‌دانم! فعلا همینقدر توانستم قلم فرسایی کنم! شاید همینقدر کافیست! شاید همین حرص نوشتن هم همان کوزه‌ی چشم باشد! شاید همین نقل قول‌ها و بیان داستان رسالت من باشد! داستان من. داستان تو. داستان ما.

فارسی

فارسی

اگر لذت نمی‌بری نخوان

ID:952

https://unwritable.org/%d8%a7%da%af%d8%b1-%d9%84%d8%b0%d8%aa-%d9%86%d9%85%db%8c%d8%a8%d8%b1%db%8c-/%d9%86%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%86

March 15, 2022

دسته‌ها: کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

اگر لذت نمی‌بری نخوان!

—

اگر لذت نمی‌بری ننویس!

اگر لذت نمی‌بری کاری نکن

اگر لذت نمی‌بری حرفی نزن

اگر لذت نمی‌بری بنشین

اگر لذت نمی‌بری بمان

اگر لذت نمی‌بری مشاهده کن

اگر لذت نمی‌بری بدان زندگی رنج نیست

اگر لذت نمی‌بری بدان تو لایق رنج نیستی

اگر لذت نمی‌بری تلاش نکن

اگر لذت نمی‌بری شاهد باش

اگر لذت نمی‌بری نفس بکش

اگر لذت نمی‌بری مراقبه کن

اگر لذت نمی‌بری نمیر

اگر لذت نمی‌بری زندگی نکن

زندگی رنج نیست

زندگی عشق است و دیگر هیچ ...

چیزی برای نوشتن باقی نمانده!

ID:953

https://unwritable.org/%da%86%db%8c%d8%b2%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%82%db%8c-%d9%86%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%af%d9%87/

March 14, 2022

دسته‌ها: کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

چرا به دیگران نیاز داریم؟

ID:954

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%a8%d9%87-%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d9%86%db%8c%d8%a7%d8%b2-/%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c%d9%85%d8%9f

March 14, 2022

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: تنهایی, روابط, عشق

2 دقیقه.

***

چرا به دیگران نیاز داریم؟

—

کسانی که مشروب که می‌خورند دوست دارند دیگران هم بخورند. کسانی که گیاهخوارند دوست دارند همه گیاهخوار شوند. کسی که نماز می‌خواند دوست دارد بقیه نماز بخوانند. کسانی که مدیتیشن می‌کنند دوست دارند دیگران مدیتیشن کنند. کسانی که سگ دارند دوست دارند همه سگ داشته باشند. شما دوست دارید دیگران را به دین خودتان دربیاورید! می‌خواهیم همه را به زور به بهشت ببریم. برای این کار دست به هرکاری میزنید!

مثلا منِ نویسنده برای اینکه کسی این ها را بخواند تلاش می‌کنم! مدام لینک ها را شییر می‌کنم! تعداد بازدید ها را چک می‌کنم! از تأثیرگذاری نوشته‌هایم خشنود می‌شوم!

مثالهای زیادی از این دست هست. انگیزه های این افراد و نهایتاً خودم را می‌خواهم حلاجی کنم.

نیاز به شریک جرم یا ترس از تنهایی :

بسیاری اوقات ما توان تنها رفتن را نداریم. می‌خواهیم تأیید از بیرون داشته باشیم. مسیر ترسناک است پس نیاز به کسی داریم که با ما بیاید تا ترسمان کم شود.

شک به مسیر خود و نیاز به همراه:

وجود همراه شک ما را از مسیر کم می‌کند. به هرحال ما موجودات گروهی و گله‌ای هستیم. گاهی ما هویت جدیدی را ساخته‌ایم و می‌خواهیم از آن دفاع کنیم. ما از کاری که انجام می‌دهیم برای خودمان هویتی ساخته‌ایم و هرچه آن هویت طرفداران بیشتری داشته باشد احساس رضایت کاذبی به ما به دست می‌دهد. ما نیاز داریم دیگران شبیه ما فکر کنند. می‌خواهیم دیگران را به دین خودمان دربیاوریم یا کانورت کنیم. هرچه بیشتر بهتر! وقتی کاری می‌کنیم دنبال لایک و تأیید هستیم. تعداد ویو ها مهم است. تعداد طرفداران مهم است. نوعی

فارسی

قدرت. داشتن پیرو به ما لذت و اطمینان می‌دهد. نوعی لذت کاذب و گذرا. به شدت به پیرو نیاز داریم! ما برده‌ی پیروان خودمان می‌شویم! ما در لحظه نیستیم. درگیر ذهن شده‌ایم. تبلیغات می‌کنیم. هدفی داریم که در آینده است.

عشق کامل یا مِتتا:

چنین حالتی وقتی است که تو در اوج رضایت و لذت از زندگی هستی. به دیگران مطلقا نیازی نداری مگر برای ابراز عشق بی انتظار بازگشت! برای تو یک نفر دیگر عملاً مهم نیست. تو در عشق غرق هستی و در حال شنا در لحظه‌ی حال هستی. اگر کسی بیاید تو بیشتر لذت می‌بری اگر کسی نیاید هم آنچنان برای تو فرقی ندارد. در این حالت تو ترسهایت و خودت را عملا حذف کرده‌ای و تبدیل به عشق شده‌ای. دهش هویت توست. مثل خورشید. تابش ذات خورشید است. این نور به همه جا می‌رسد. برای خورشید فرقی نمی‌کند که درختی در زمین باشد یا نه. درخت می‌تواند از این نور استفاده کند یا نه. برای خورشید چه تفاوتی دارد! ذات خورشید تابیدن است. مولانا وقتی آن شور و حالش را با ما درمیان گذاشت در چنین حالتی بود. بودا وقتی نشسته بود چنین بود. خیلی ها هنوز هستند. آنها چه در بدن و روی زمین باشند چه نه در حال تابیدن هستند. آنها همواره می‌تابند. ما باید درخت باشیم تا درک کنیم. خورشید از این که درختی در زمین با نورش ببالد و شکوفا شود آگاه است. او مدام نگاه می‌کند ببیند کدام درخت آماده است. اگر جنگلی رویید چه بهتر، اگر هم نرویید همان است. خورشید مدام می تابد! چه جنگلی باشد چه نه. خورشید در لحظه می‌تابد و درخت در لحظه این نور را جذب می‌کند. خورشید می‌داند نورش چیست و چه کار می‌کند. خورشید و درخت یکی می‌شوند. درخت از نور خورشید جدا نیست. این دو با هم همزمان وجود دارند. نوعی معجزه. فروشنده و خریدار یکی می‌شوند. هر دو با نور به هم متصل هستند. از این معجزه هرچه بگویم کم گفتم. نمی‌توان به راحتی از آن گفت و نوشت. نانوشتنی است!

شب و موسیقی

ID:956

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a8-%d9%88-/%d9%85%d9%88%d8%b3%db%8c%d9%82%db%8c

March 13, 2022

دسته‌ها: وقایع

2 دقیقه.

*** 3

شب و موسیقی

—

محمد یاروف، نوازنده‌ی جوان روسی. خیلی معروف نیست ولی معلوم است سکوت را درک کرده. موسیقی هایش از جایی آمده که نشان از سکوت دارد. قطعه موسیقی به نام دست. امروز بیدار که شدم. ساعت را نگاه کردم. سی دقیقه‌ی بامداد. خوشحال شدم! می‌توانست ۷ صبح باشد اما نه، کل درازای شب را دارم! از پرخوری دیروز پشیمان می‌شوم. گزارش کارهای دیروز را میفرستم. سی و هفت دقیقه مراقبه‌ی نشستن به علاوه‌ی حدود دو ساعت و نیم پیاده روی حاصل دیروز من بود به علاوه‌ی بازی کردن با دخترم تارا. خرید و آشپزی و دیدن تفسیر شعری از مولانا و غیره. اما هر روز تشکیل شده از هزاران لحظه. لحظه‌های آگاهانه و لحظه‌های سوخته! تنها آن لحظه‌هایی را می‌توانی به عنوان زندگی بشماری که آگاه بوده‌ای. آگاه به خودت، به بدنت به خودت!

لحظاتی که درگیر هویتی مجازی بوده‌ای همه را سوخته حساب کن. لحظاتی که مشغول دویدن بوده‌ای هم چون عجله داشتی به حساب نمی‌آید.

آن لحظه‌هایی که سوار بر نت های موسیقی شدی. آن لحظه‌های سکوت. آن تنفس‌های آگاهانه. وقتی یکی شدن را تجربه کردی. شاید اشک ریختی. شاید با روح پدرانت وصل شدی. آنها را حساب کن.

آدمهایی را دیده‌ای. ارتباطی گرفتی شاید به اندازه‌ی یک نیم نگاه! حسشان کردی. شاید آنها هم تو را حس کرده‌اند. شما برای لحظاتی یکی شده‌اید. آن لحظه‌های شگفت‌انگیز. لحظات نوشتن را حساب کن. وقتی منتظر کلمه‌ی بعدی می‌مانی. یک انتظار کوتاه. یک لحظه. یک تنفس. نمی‌دانی تنفس‌ات از بینی چپ بود یا راست! نمی‌دانی گردش اجرام و ستاره‌ها چطور بود! تنها چیزی که میدانی این است که کسی دارد در این دم می‌دمد. نوازنده‌ای می‌نوازد. نت های پیانو پشت سر هم مثل نفَس های تو چیده می‌شود، چیزی خلق می‌شود به نام موسیقی زندگی. تو بر آن سواری. چه بدانی چه نه. موسیقی خوب تو را بالا می‌کشد. موسیقی زندگی بالاخره تو را به بالا خواهد برد. تو غرق خواهی شد. چه بخواهی چه نه. یاد دوستانت را مرور می‌کنی. آدم‌هایی که الان نفس می‌کشند و کسانی که نفَسِ هوا نمی‌کِشند. کسانی که با موسیقی زندگی یکی شده‌اند. پدرت. شیده. دخترم. همسر قبلی. آن دوست. آن فامیل. مرورشان می‌کنی. با همه ی آنها ارتباط می‌گیری در جهان خودت. با گذر کردن یک فکر به اندازه‌ی یک کسری از ثانیه با همه‌ی آنها ارتباط می‌گیری. اندکی خشم؟ مقداری عشق! کمی دلتنگی. مقداری قضاوت. شاید آنها خواب باشند یا بیدار. روی زمین یا جای دیگر! فرقی ندارد. در دنیای تو آنها هستند. پدرت هست. مولانا هست. شیده هست. فامیل ات هست. خانواده. دوست.

فارسی

همکار. دوست قدیمی. به سرعت تصویرهایشان از مقابل تو عبور می‌کند. هر کدام نُتی می‌شوند در موسیقی ذهن تو. در نهایت تو می‌مانی و سکوت. دوستان جدید. می آیند و می‌روند. گاهی احساس نزدیکی می‌کنی گاهی دور. گاهی به تو گوش می‌دهند گاهی نه. کسانی این کلمات را خواهند دید. خیلی ها نه! تو می‌مانی و سکوت شب با موسیقی‌ای که مدام تکرار می‌شود...

https://music.youtube.com/watch?v=0ot7New_GA8&feature=share

از زمین چه می‌خواهم

ID:955

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-%da%86%d9%87-/%d9%85%db%8c%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%d9%85

March 13, 2022

دسته‌ها: دعاومناجات

برچسب‌ها: اقتصاد

3 دقیقه.

*** 4

از زمین چه می‌خواهم

—

مدتی است که سهم خودم را از زمین می‌خواهم مشخص کنم. این زمین بدنی به من داده. اولین دندانم را در سی سالگی کشیدم. بقیه‌اش به جز سه دندان عقل و چهار دندان اضافی کنار نیش را نگاه داشته‌ام.

آنچه این بدن می‌خواهد تا مدتی زندگی کند کل طلب من از زمین است.

بدن امانت زمین است. نگاهداری اش موقتا با من. تکه زمینی که در آن کمی بخوابم. هنوز روی درختان نمی‌توانم بخوابم. شاید مقداری پتو و ملافه یا یک زیرانداز برای حفظ گرمای این بدن در شبهای سرد. یک مسیری در طبیعت که بتوانم کمی راه بروم.

تکه زمین بزرگتری برای معامله با خورشید. کاشتن گیاهان و سبزی‌ها. چند درخت که میوه‌ها یش را تغذیه‌ی بدنم کنم. شاید سرپناهی برای دیدن دوستان. یک جایی برای درست کردن سوپ با آتشی از چوب.

شاید چند پرنده. یا چند حیوان اهلی که تنهاییم را با آنها قسمت کنم. شاید اسبی یا شتری که در راهها همراهم باشند. یا سگی برای نگاهبانی از درندگان! رودخانه‌ای که هرروز غمهایم را در آن بشویم و تا فرق سر در آن فرو بروم. شاید یک تکه دریا با ساحلی خاکی که روی آن خاک با زمین و دریا انس بگیرم. آسمانی که خورشید و ماه را در آن دنبال کنم. چاهی یا چشمه‌ای که از آن بنوشم.

و یک قلم! با این قلم می‌نویسم. از داستان زندگی. چرخش خورشید و ماه.

نه برج میخواهم نه ساختمانی بتنی! چوب و آجر خوب است. همراه با کمی خاک رس. شاید کاهگل. یک قلم کافیست که تنهایی ها را با صفحات کاغذی یا شیشه‌ای تقسیم کنم. مقداری ابزار آلات کشاورزی. شاید یک دوچرخه! مسیری که با دوچرخه سریعتر راه بروم. عجله های بیخودی ام را ارضاء کنم. شاید یک گوسفند و بز. یک الاغ. یا اسب یا قاطر. حیوانی که مرا به لحظه برگرداند. وقتی درگیر حرص می‌شوم یا زیاد به آینده می‌روم در چشمهایش نگاه کنم. روح زندگی را در او ببینم و عشق را و نابودی این خاک را. اگر دریایی بود کشش خورشید و ماه را در آن دنبال می‌کنم و غوغای باد و طوفان در موجهایش را. چند درخت زیبا. کنار این درختان می‌نشینم ، تنه و

فارسی

برگشان را نوازش می‌کنم. آن ها ریشه در زمین دارند و سر در آسمان! درست مثل من. خوب همدیگر را درک می‌کنیم. درختان کربن و نیتروژن من را می‌گیرند و قند و اکسیژن به من می‌دهند. لذتی مدام در این مبادله. تا وقتی زنده‌ام با آنها مبادله می‌کنم. درخت گردویی بلند یا گیلاس یا سیب یا آلو. انجیر یا انگور. شاید انار. کمی بوته های کوتاه تر. خیار و گوجه. صیفی و هندوانه. پیچش بوته‌ها در زمین. چمن زاری شاید. جویباری برای روان شدن آب. گاهی لب آن جوی بنشینم و با حافظ همراه شوم.

من زمین را مالک نمی‌شوم! من از کسی که به این زمین بیاید باج نمی‌گیرم! اجاره نمی‌گیرم! با نگاه معامله خواهیم کرد! بدون دفتر و کاغذ! در سکوت به تماشای درختان می‌نشینیم. بدون حرف! شاید قطره اشکی. دیدن طلوعی یا غروبی با هم.

یک کوه شاید در آن اطراف باشد. برای خزیدن در دامنش. برای بالارفتن و دیدن آسمان. یک کوه برای پناه دادن به فرزندانش. برای نوازش افق. یک کوه که گاهی در آن قدم بزنم. کوچکی خودم را مدام تکرار کنم. صلابتش استواری ببخشد به روحم.

همین ها کافیست.

باور کنید.

نه حساب بانکی لازم دارم. نه جایگاه اجتماعی!

باور کنید.

چند تکه لباس و کفش.

رنگهای سیاه و سفید برای جذب نورها.

شاید کلاه و عینک!

زمین را تا جای ممکن تقسیم بندی نمی‌کنم. دیوار نمی‌کشم. شاید بوته‌ای بکارم. اما حریم خصوصی چندانی نمی‌خواهم. وقتی با قلم تمام دنیا را به ساحت ذهنم راه می‌دهم کدام حریم خصوصی! سگهایم از میهمان های ناخوانده استقبال خواهند کرد. با صلابت و آرامش. شبها چند ساعت بیشتر نمی‌خوابم. آن چند ساعت حیواناتم بیدار خواهند بود. اگر زنی بیاید و موجی از مهر و لطافت بیاورد یا مردی بیاید و برادری بیاورد آنها را به خانه‌ی دل راه خواهم داد.

یک چوب‌دستی برای قدم زدن. شاید یک ماشین قدیمی. همراه جاده‌ها.

شاید در شهر بزرگ شده باشم اما شهر دیگر زرق و برقی برایم ندارد. خطهای صاف شهر ذهنم را آرام نمی‌کند. ذهنهای منطقی شهر آتش عشقم را شعله ور نمی‌کند. از شهر فقط قلم اش را می‌خواهم. قلمی که با آن می‌نویسم. موسیقی گوش می‌دهم و با آدمها ارتباط می‌گیرم. گاهی تلفن می‌زنم. گاهی گوشه ای از طبیعت را با آنها تقسیم می‌کنم. از آرزوهایم می‌گویم.

فارسی

از آنچه از زمین می‌خواهم...

مبادلات اقتصادی ۳

ID:958

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%af%d9%84%d8%a7%d8%aa-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c-%d9%a3

March 13, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 2

مبادلات اقتصادی ۳

—

دارم مبادله‌ی شمس و مولانا رو بررسی میکنم.

این هم نوعی مبادله است.

مبادله‌ی زمین و خورشید.

مبادله‌ی زن و مرد.

مبادلات کالا و خدمات با پول!

مبادله با بقال محل!

مبادلات آنلاین!

مبادله‌ی پول الکترونیکی!

مبادله‌ی الکترونیکی پول!

مبادله‌ی من با کلمات!

مبادله‌ی خواننده با نویسنده!

گوینده و شنونده!

مبادله‌ی تاریکی با نور!

مبادله‌ی چهره با آیینه!

مبادلات بزرگ و کوچک!

مبادله‌ی دو چهره.

مبادله‌ی چشم‌ها!

دادن و گرفتن!

بده بستان!

مبادله‌ی دو دوست!

مبادله زمانی مبادله به نظر می‌رسد که دو هویت در کار باشد! دو موجودیت!

به نظر می‌رسد دو موجود داریم! اما در واقع یک موجود بیشتر درکار نیست. مبادله یکی شدن دو موجود به ظاهر جداست!

مولانا خودش را در شمس و شمس خودش را در مولانا دید.

آن دو یکی شدند! یکی از بزرگترین مبادلات تاریخ! مبادله‌ی گورو با شاگرد! مرید و مراد! عاشق و معشوق! لیلی و مجنون!

یکی شدن یعنی مبادله با تمام جهان! بزرگترین معامله‌ی تاریخ!

برای درک دیگری تو برای لحظاتی ناچاری با دیگری یکی بشوی. تنها آنجاست که مبادله صورت می‌گیرد. مبادله نوعی معجزه است. از مبادله‌ی زن و مرد معجزه‌ای به نام کودک متولد می‌شود.

از هر مبادله ای چیزی متولد می‌شود. دو تبدیل به سه می‌شود. اما گاهی دو به یک تبدیل می‌شود! آن دو موجودیت جدا با هم یکی می‌شوند. معجزه! بنگ!

وقتی با کل دنیا معامله کنی تو از بین می‌روی.

تو با جهان یکی می‌شوی.

جهان با تو یکی می‌شود!

در هر معامله ای دنبال یکی شدن باش.

چه با مشتری!

چه با خواننده هایت!

چه با خدا!

چه با رهگذری در خیابان!

وقتی خودت نباشی می‌توانی یکی بشوی!

برای انجام معامله خودت را خالی کن.

سبک کن.

آنگاه می‌توانی با همه جهان از جمله طبیعت و بقال محل و مورچه ها معامله کنی!

پدرِ بزرگ

ID:957

/https://unwritable.org/%d9%be%d8%af%d8%b1%d9%90-%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af

March 12, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, روابط, کودکی

3 دقیقه.

پدرِ بزرگ

—

پدر من نامش اکبر بود. اکبر یعنی بزرگتر.

او در حق خیلی ها پدری کرد. خودش پدر هفت فرزند بود. از جمله من. او در حق ما پدری کرد. در حق برادرانش پدر ی کرد. حتی در حقپدرش پدری کرد. او پدرِ بزرگی بود. بعد از سی چهل سال خاطره‌ی پدری کردن هایش هنوز در خاط ر آدمهایی که او را به یاد دارند یاندارند هست!

او از کودکی فقیر در روستا شروع کرد. بزرگ شد. در کودکی پدرش هزینه‌های مدرسه را نداشت. اما او بدون تحصیل ب زرگ شد. او درزمینه‌ی اقتصادی بزرگ شد. در زمینه‌ی خانوادگی بزرگ شد.

من کوچک ترین فرزند آن خانواده، شاید پدر را خیلی به خاطر نداشته باشم اما پدری کردن را چرا. او قبل از رفتن پدر ی کردن را بهبرادرانم آموخت. به مادرم هم آموخت. به خیلی ها یاد داد چطور میتوانی پدری کنی. حتی برای پدر خود ت!

من کوچک ترین فرزند آن خانواده، منِ آتئیست، تقریباً مطمئنم که او هنوز مشغول پدری کردن است. نمی‌دانم چطور و چگونه! اما حسیاین را به من می‌گوید. من پدران زیادی داشته‌ام.

آموزگاران بزرگی که شاید حتی نامشان را ندانم. آموزگارانی در وسعت تاریخ زمین. پدران سرزمین. آنها هنوز در حال پدر ی کردن
هستند. آنها هنوز راه را برای ما روشن می‌کنند. آنها در سختی ها هستند. در تمام لحظات هستند. منتظرند ما که آماده بشویم.

می‌توان پدر بدنی نبود. می‌توان پدر معنوی بود.

می‌توانی پدر باشی. بدون زادن فرزندی. پدر من بیشتر پدر معنوی بود. پدر خیلی ها.

یک بار درراه مسافرت کسی را از کنار راه سوار کردیم. کاملا تصادفی! او هم مزه پدری‌های پدرم را چشیده بود. این را دی گر نمیشد به حساب تعارف گذاشت! فردی روستایی و کاملا تصادفی در جاده!

فارسی

اگر پدری را آموخته باشی می‌دانی چه می‌گویم. پدری کردن چیزی شبیه عشق
است. چیزی شبیه سوختن. خاموش و بیصدا. پدری کردن شبیه مادری کردن است اما بدون زرق و برق. پدر عشقی خا
موش است. تو آنرا نمی‌بینی. گریه‌های پدر بی صداست. دردهایش را کسی نمی‌فهمد. پدر بلد نیست عشق اش را ابراز
کند. او خودش تبدیل به عشق
می‌شود. آرام آرام می‌سوزد. شاید در دلش غوغایی باشد اما چهره‌اش تغییر نمی‌کند. پدر به دنبال تشکر نیست. جوراب
روز پدر را هم نمی‌خواهد. او کم کم خودش را نابود می‌کند. تمرین فناشدن. نیست شدن. سوختن. رفتن.

گرفتن و دادن

ID:959

https://unwritable.org/%da%af%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86-%d9%88-/%d8%af%d8%a7%d8%af%d9%86

March 11, 2022

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, اقتصاد, سکوت, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 1

گرفتن و دادن

—

بشنو از نی!

مولانا زمانی سخن گفت که خالی شد. نی زمانی به صدا درمی‌آید که درونش خالی باشد. نی آنچه می‌گیرد را بیرون میدهد! یک تکه چوب تو خالی!

تو همان نیی! همان نیستی! وقتی نباشی هستی! تناقض بزرگ هستی!

وقتی بخواهی صدایی در بیاوری تلاش کن خالی بشوی! خالی که شدی در تو دمیده خواهد شد. هرچه در تو دمید بنواز. خالیِ خالی.

هرچه گرفتی بده! بدون دخالت!

گرفتن و دادن!

مبادلات در سطح جهان!

اقتصاد جهانی!

نی که شدی فرقی نمی‌کند که آیا گوشی هست یا نه! برای نی فرقی ندارد! نی فقط ابزار دمیدن نوازنده است. نی از خود صدایی ندارد. نی برایش فرقی ندارد! هرچه بدمند می‌نوازد. بدون دخالت!

برای نی چه تفاوتی دارد تعداد گوش ها؟ نوازنده می‌نوازد! گوش‌ها چه باشند و چه نباشند موسیقی هست. نوازنده هست.

فارسی

نی ها می‌سوزند و نیست می‌شوند! نوای نی می‌ماند! هنوز شنیده می‌شود. آن نی مولانا هنوز شنیده می‌شود! موسیقی هست! موسیقیِ هستی!

آنچه می‌گیری بده! بدون درنگ! بدون هدف! بنواز!

مبادلات اقتصادی هم همین است. آنچه می‌گیری می‌دهی! بدون کم و کاست.

عدالت مطلق جهانی!

اگر ندادی نداری! داری اگر می‌دهی!

بگذار وسیله شوی!

آن حس را

آن اشک را

بنویس

بگذار خالی شوی

غرش خلقت را یادت هست؟

نوایی شو از آن غرش

اگر در تو دمیده نشد سکوت کن

بنشین روی طاقچه

گوش کن

صدای غرش خلقت را گوش کن

موسیقی را بشنو

سکوت را

در لحظه فقط بنشین

لحظه را گوش کن

فارسی

جایی نیست

فردایی نیست

کاری نیست

معجزه را شاهد باش

صدای سکوت بلندترین صداست

بنشین با سکوت

بعد از این کلمات چیزی نیست جز سکوت

همین جاست

بعد از پایان کلمات ...

محافظت از توهم

ID:960

https://unwritable.org/%d9%85%d8%ad%d8%a7%d9%81%d8%b8%d8%aa-%d8%a7%d8%b2-%d8%aa%d9%88%d9%87%d9%85/

March 11, 2022

دسته‌ها: تناقضات معنوی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ترس, زندگی, لحظه, مرگ, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

محافظت از توهم

—

از چه می‌ترسیم؟ از چه محافظت می‌کنیم؟ اکثر ماها در حال محافظت از یک توهم هستیم! مدام سعی می‌کنیم که از این توهم خودمان در برابر دیگران محافظت کنیم. از کدام توهم می‌گویم!

برگردیم به مبدأ مختصات! برگردیم به مرگ! مرگِ بدن! یک لحظه تصور کنید که آنچه که عمری را در محافظت از آن گذراندید. در هنگام مرگ چه می‌شود؟

مالکیت شما محو میشود!

دانسته‌های شما محو می‌شود!

روابط شما محو می‌شود!

شخصیت شما شاید کمی در ذهن اطرافیان به عمر خودش ادامه بدهد! اما در نهایت حداقل برای شما محو می‌شود!

حس های خوب و بد شما محو می‌شود.

بدن شما به زمین برمی‌گردد.

تنها یک آگاهی میماند!

یک زندگی!

هویت های پوشالی و پوچ تماما نابود می‌شوند! اینها از ابتدا پوچ بوده‌اند. اینها توهم هستند!

بزرگی گفت

فارسی

«آن را که نپاید دلبستگی را نشاید»

این هویت ها و مالکیت های پوچ هیچکدام پایدار نیستند. دیواری که با اینها دور خودمان درست میکنیم تبدیل به زندان خودمان می‌شود.

یا خودت دیوارهای توهم را خراب می‌کنی و آزاد می‌شوی یا با مرگ تمام دیوارها فرومیریزند!

تولد جوجه را دیده‌اید؟ جوجه بعد از رشد خودش باید آرام آرام پوسته‌اش را که روزی از وی محافظت می‌کرد را بشکند و خودش را آزاد کند.

اگر پوسته‌ی تخم از بیرون بشکند معمولاً این مساوی‌است با مرگ جوجه. این تنها کاری است که خود جوجه باید انجام بدهد.

حکایت ما همین است! وقتی رشد کردیم. وقتی پوسته های اطرافمان را دیدیم! وقتی به پوچی تمام این پوسته‌ها پی بردیم وقت آن فرا رسیده که دست به کار شویم. ذره ذره این پوسته‌های محافظتی را دور بیاندازیم.

اگر می‌خواهی زنده بمانی دست به کارشو!

«موتو قبل ان تموتو» را یادت هست،

داستان مولانا

داستان حلاج

داستان عیسی

داستان بودا

آنها وقتی که پوسته‌ها را شکستند زنده شدند

میتوانی مثل همان جوجه پوسته ها را بیشتر کنی. ضخیم تر کنی. چشمهایت را ببندی و خودت را بیشتر زندانی کنی و در آغوش مرگ بخوابی! یا میتوانی به پوچی این پوسته نگاه کنی. کم کم به آن ضربه بزنی. ضعیفش کنی. بشکنی و بیرون بیایی. آنگاه زندگی را درک خواهی کرد در یک بعد دیگر!

امیدوارم بتوانم همین‌جا پوچی پوسته‌ها را نشان بدهم و به تدریج آنها را بشکنم!

این توهم خیالی! این شخصیتی که برای خودمان ساخته‌ایم.

اینجا قدم به قدم این شخصیت خیالی را به دار قضاوت می‌کشم. با هر ضربه‌ی تیشه تکه‌ای از این کوه را می‌کَنم. عریان می‌شوم. مثل باباطاهر. مثل فرهاد. مثل مجنون.

فارسی

راستش را بخواهی چیزی برای از دست دادن وجود ندارد! این جمله را تکرار می‌کنم!

چیزی برای از دست دادن وجود ندارد!

من و تو چیزی نداشته‌ایم که بخواهیم از دستش بدهیم!

تنها چیزی که نباید از دست بدهی فرصت کوتاه زندگی و فراموش نکردن طعم شیرین زندگی است. طعم شیرین زندگی را به تو چشانده‌اند. تو خیلی خوشبختی! طعم شیرین زندگی را برای خودت تلخ نکن!

بازیِ پول!

بازیِ جامعه!

اینها را بازی کن اما از اینها برای خودت زندان نساز.

به اندازه‌ی یک پرنده یا حتی یک حیوان کوچک آزاد باش. از چه محافظت می‌کنی؟ از توهم؟

اعتماد به قلم

ID:961

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%d9%85%d8%a7%d8%af-%d8%a8%d9%87-%d9%82%d9%84%d9%85/

March 9, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: پول و فراوانی, جنسیت, عشق

2 دقیقه.

*** 3

اعتماد به قلم

—

دیشب یوگا را رفته‌ای! به جای شام میوه خورده‌ای. با بچه‌ها در پارک بازی کرده‌ای. و بعد خواب! شش صبح بیدار می‌شوی! کمی دیر! امروز به نظر می‌رسد کمی گم شدی! سخنی با پیر هندوستان! بعد دنبال بدن می‌روی. گزینه های زیادی داری. حق انتخاب! می‌توانی پیغام های کاری را بزنی. پیغام های خانوادگی را چک می‌کنی. به دوستانت فکر می‌کنی. به نیازهای بدن. به دنبال کمی تماس بدنی. شاید خوردن صبحانه. حدود دو ساعت گذشته. تو اینستاگرام را دیده‌ای. پیج مولانا تبلیغات پخش می‌کند! کسی آنقدر عکس گذاشته که به خودش ثابت کند زیباست! نمی‌دانم در کودکی چه کسی به او گفته که زشت است!

اگر غذا بخورم دوباره گرسنه خواهم شد. اگر آتش یکی شدن با بدن دیگری را به بدنم بیاورم دوباره شعله‌ور خواهد شد. اگر به دنبال پول و اقتصاد بروم پوچی اش دیر یا زود سراغم خواهد آمد. تمام گزینه‌ها یک به یک حذف میشوند. برای حدود ده دقیقه مدیتیشن می‌کنی! بعد دوش! بله. بالاخره برای دوش گرفتن انگیزه‌ی کافی پیدا می‌کنی. موسیقی را هم با خودت به زیر دوش می‌بری. کمی پیانو! کمی موسیقی مدیتیشن! کمی شجریان... مفلسانیم و هوای می و مطرب داریم ...

زیر دوش بالاخره ایده‌های پراکنده را کنار میگذاری. بله باید به قلم اعتماد کنی. هزاران انسان مثل تو امروز از خواب بیدار شدند. هزاران انسان بیدار نشده‌اند. بله. باید به قلم اعتماد کنی. شروع کن به نوشتن. به نیرویی اعتماد کن. نیرویی که کلمات پراکنده‌ی ذهن ات را هدف میدهد. همان نیرویی که خاک را زندگی می‌بخشد می‌تواند کلمات را هم زنده کند. این کلمات مسیر خودشان را خواهند رفت. وقتی زنده بشوند دیگر مرگی در کار نیست. این کلمات بعداز مرگ بدن خواهند ماند! چه میراثی بهتر از این؟

همیشه در گیجی های زندگی به مبدأ مختصات فکر می‌کنم. به مرگ! همه‌ی ما اینجا مسافریم. موقت آمده‌ایم. بزرگترین و دوست داشتنی ترین فکت و واقعیت زندگی. وقتی به مبدأ مختصات برمی‌گردی می‌توانی روی صفحه زندگی حرکت کنی. وقتی به مبدأ برگردی دیگر به کم راضی نمی‌شوی. تو بینهایت را می‌خواهی! شاید با یک ارگاسم یا یک صبحانه ی خوشمزه یا یک فعالیت اقتصادی مدتی سرگرم باشی. ولی مبدأ مختصات هنوز سرجایش است.

فارسی

حافظ گفت «عاشق شو ار نه روزی کار جهان سرآید» کار جهان یعنی جهان تو. این جهان این زمین احتمالا چند میلیارد سال دیگر خواهد چرخید. اما جهان تو نه. جهان بدن تو روزی سرخواهد آمد. عاشق شو. چطور عاشق شوم؟ گاهی فکر می‌کنم معنی عاشق شدن چیست؟ هر لحظه عاشق بودن. یعنی هر نفس. هر کار. هر لحظه. گاهی خودم را تحلیل می‌کنم. تمام انگیزه‌های روزانه‌ام را. قبل از اینکه هر قدمی بردارم خودم را چک می‌کنم. آیا این قدم این نگاه این تصمیم این لبخند این نوشته این کلمه آیا تک تک نفَسها را از روی عشق برمیدارم؟ یا از روی عجله؟ از روی ترس؟ از روی رقابت؟ از روی خودخواهی! از روی چه؟ تک تک لحظه ها را چک کن. تک تک کلمات را. همین کلماتی را که سر هم می‌کنی! عجله داری! زودتر بنویسی تا از ذهنت نرود! می‌روی به جلو تر در زمان. حال را از دست می‌دهی! می‌خواهی زود تر اینها را به دیوار شهر بکوبی! شاید رهگذری بخواند. شاید تنهایی‌ات کمی کم بشود. زهی خیال باطل. اگر در همین چیدن حروف و کلمات لذت نباشد باختی! کیفیت تایپ کردن این کلمات کیفیت تو را تعیین می‌کند! در همین لحظه! کیفیت خواندن آنها هم همینطور! آیا عجله داری؟ یا با آرامش داری کارَت را انجام میدهی؟ آیا به دنبال هدفی هستی؟ خطا رفته‌ای. اگر این نوشته تو را به زمان حال بیاورد راهت درست است.

چشمهایی که عادت به دویدن دارد نمی‌تواند آرام نگاه کند! یک موسیقی آرام همیشه کمک می‌کند. مثل همین موسیقی.

https://music.youtube.com/watch?v=kFpn1XIuXJk&si=ML0EbpJpSmSc8p1T

نجات خاک

ID:962

/https://unwritable.org/%d9%86%d8%ac%d8%a7%d8%aa-%d8%ae%d8%a7%da%a9

March 8, 2022

دسته‌ها: کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, اقتصاد, ایران/سیاسی, زندگی, طبیعت و زمین, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

<1 دقیقه.

*** 1

نجات خاک

—

جسم خاک از عشق بر افلاک شد...
مدتی مقاومت کردم. خاک؟ خاک هم موضوعی است که باید به آن بپردازیم؟ این همه موضوعات جالب و جذاب! خاک هم شد چیز! خاک همه جا ریخته!
اگر روزه نگرفته باشی در ۲۴ ساعت گذشته چیزی خوردی! اگر خاک کشاورزی نبود من و تو الان گرسنه بودیم! به همین سادگی!
پدرت چیزی خورده، مادرت، شیری که می‌نوشی! گوشتی که می‌خوری! همه چیز از خاک شروع می‌شود! خلقت از خاک آغاز می‌شود!
خاک در ادبیات ما و در سفره‌های ما جایگاه بزرگی دارد.
چند روزی مقاومت کردم! من دنباله روی کسی نیستم! ولی عشق را در آن دیدم که برای فرزندم! برای همه‌ی کودکان! برای خودم! برای همه‌ی انسان‌ها کاری بکنم. من هم درگیر شدم ...
من هم همصدا شدم...
لِ لِ لِ لِ لِ لِ لِ لِلی
لِ لِ لِ لِلی لی
لا لا لِ لِ لِلی لی لی
خودتان گوش کنید مابقی داستان را از زبان پیرِ سرزمینِ هندوستان بشنوید
لینک برای دیدن ویدیوی خاک
https://youtu.be/7vdYnnGgRE8

فارسی

من حق هستم

ID:963

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%d8%ad%d9%82-%d9%87%d8%b3%d8%aa%d9%85

March 8, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, مرگ, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

من حق هستم

—

شاید داستان حلاج را شنیده باشید! آنقدر گفت انالحق تا فریادش را با تکه تکه کردنش خاموش کردند!

حلاج می‌دانست داستان چیست! می‌دانست همین داستان خواهد ماند. داستان حلاج!

حتی اگر مدام بگویی انالحق روزی تو را خاموش می‌کنند! با مرگ خاموش می‌شوی! حلاج تمام داستان را می‌دانست! حلاج به خوبی می‌دانست. او این داستان را زندگی کرد و رفت. حلاج به کل ما در طول تاریخ گفت انالحق! و اگر بگویی انالحق نابود می‌شوی! خود فریاد انالحق هم باید خاموش شود!

وقتی به حق بپیوندی نابودی اجتناب ناپذیر است.

و فریاد حق انالحق هنوز در فضا طنین دارد!

می‌گویند درددل کردن کار خوبی نیست! اما راستش را بخواهید من هم اینجا گاهی حسهایم را بسته‌بندی می‌کنم. این حس ها را در لابلای کلمه‌ها می‌گنجانم! کلمه ها اسکلتهای مُرده‌ای هستند که گاهی زنده می‌شوند! گاهی با نوشتن! گاهی با خواندن!

گاهی آرامش! گاهی پریشانی! گاهی عصبیت! گاهی خشم. گاهی طنز و گاهی پوچی!

اینها را بسته‌بندی می‌کنم می‌اندازم در دجله! این حس‌ها با جریان رودخانه می‌روند! گاهی به خودم برمی‌گردند گاهی به شما!

گاهی عکس‌العمل اتفاقات روزمره است.

گاهی بی زمان!

گاهی برای خودم هم عجیب می‌نماید!

فارسی

گاهی خودم هم خودم را نمی‌فهمم! گاهی گذشته برایم غریب می‌نماید!

گاهی ترس سراغم می‌آید. گاهی بی‌خیالی!

گاهی شییر میکنمشان! گاهی نه.

در ساحل هویت، مرگ و زندگی! در خطر دائمی زندگی می‌کنم!

هر لحظه امکان سقوط!

گاهی به دره‌ی عکس‌العمل نسبت به وقایع می‌افتم!

گاهی عصبانیتم در کلمات جاری می‌شود.

گاهی در دام خواننده ها می‌افتم!

گاهی به دنبال لایک و کلیک می‌روم!

به دنبال توجه!

توجه‌هایی پراکنده!

توجه‌های عادت کرده به اینستاگرام!

توجه‌های اسکرولی!

گاهی از تنهاییم می‌گویم.

گاهی هویتی پوچ و پوشالی به خودم می‌گیرم!

گاهی پرحرفی می‌کنم!

گاهی خیلی خلاصه می‌گویم.

گاهی یک حرف را هزار بار می‌زنم.

گاهی از گفتن چیزی ناتوانم.

گاهی از نوشتن خسته می‌شوم!

گاهی از نگفتن!

فارسی

اینها همه جریان گذرای زندگی است.

حلاج را یادتان هست؟

من به جای بدنم شخصیتم را به دار می‌آویزم!

احساسات لُختم را تکه تکه شده به معرض نمایش می‌گذارم!

در معرض تیرهای انتقاد و قضاوت می‌ایستم!

هر تیرِ قضاوتی را به جان می‌خرم!

تکه تکه شدن نوشته‌ها را می‌بینم!

روزی را تصور می‌کنم که دیگر نوشتنی نیست!

سکوت می‌کنم!

به احترام حلاج!

تسلیت روز زن

ID:964

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b3%d9%84%db%8c%d8%aa-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%b2%d9%86/

March 8, 2022

دسته‌ها: تبریکات

برچسب‌ها: آزادی, اقتصاد, ایران/سیاسی, پول و فراوانی, جنسیت, زنانگی, من کیستم ؟

2 دقیقه.

*** 3

روز زن!

—

این را به مناسبت روز زن می‌نویسم. هیچوقت زن ها را نفهمیدم! هویت زن! چرا به هویتی جداگانه مثل هویت زن نیاز دارید؟ چرا همین روز زن را مردها برای شما تعیین می‌کنند؟ چطور از این که یک روز به نام شما باشد لذت می‌برید؟

روز مَرد برای من مسخره می‌آید! من مَردم و همه‌ی روزها مال من است. بالاتر از آن من یک انسانم! نیاز به یک روز خاص! یک الگوی خاص ندارم. من انسانم! به همین سادگی!

راستش را بخواهید زنان با جشن گرفتن روز زن هویتی اضافه را بر خود می پذیرند!

من هیچگاه تبریک روز مرد را نمی پذیرم! وقتی کسی روز مرد را به من تبریک می‌گوید بلافاصله تعریفی از مرد هم تحویلم می‌دهد! تعریفی که لزوماً انتخاب من نیست! نقش مرد را برایم تعیین می‌کند! مثلا مرد قوی! مرد عضلانی! مرد خانواده! مرد کوفت. مرد زهرمار!

همینطور برای شما زن عزیز! وقتی هویت یک زن را به جای هویت انسانی خودت قبول می‌کنی تعریف یک زن را هم قبول کرده‌ای! زن زیبا! زن خانواده! زن وفادار! زن باکره! زن کدبانو و غیره... هر کدام از این هویت ها و نقش ها بیشتر و بیشتر برای شما محدودیت می‌شود! مثلا اگر زیبا نباشی که زن نیستی! پس برو بیشتر پولت را بده به پودر و کِرم و جراج پلاستیک و تزریق بوتاکس! اگر موهایت درست نیست اصلا زن نیستی! حق بیرون آمدن از خانه را نداری! زندان بی دیواری که برایتان ساخته‌اند را می‌بینید؟

در نهایت این زنانگی را که برایتان جشن می‌گیرند بیشتر به زیر لباستان مربوط میشود! اصلا اگر مردی نباشد شما زن نمی‌شوید! شما یک دختر می‌مانید! شاید یک دختر باکره! یا یک دختر ترشیده! اما زن نیستید! متاسفانه شما برای زن شدن هم نیاز به یک مرد دارید!

گول نخورید عزیزان! شما یک انسانید! همانطور که تبریک روز انسان یا روز آدم مسخره به نظر می‌رسد تبریک روز زن هم به نظر مسخره است.

فارسی

اگر منظور جشن گرفتن خصوصیات زنانگی باشد شاید بتوان پذیرفت! مثلا جشن گرفتن زیبایی! ظرافت! لطافت! مهر! محبت! این ها را به عنوان یک سری خصوصیات انسانی که بین زن و مرد مشترک است می‌توان جشن گرفت! شاید زیبا هم باشد. مثلا روز زیبایی! روز محبت!

اما جشن گرفتن زن! یعنی چه؟ تعریف زن چیست؟

روز مادر را به خاطر قدردانی از مادم می‌توانم قبول کنم! مادرم خواسته یا ناخواسته مرا بزرگ کرد! می‌توانم یک روز را برای تقدیر و تشکر و بزرگداشت شبهایی که برای من بیدار می‌شد و به من شیر می‌داد قبول کنم! یا روز مادری! شاید شما کسی را نزایید! ولی می‌توانید در حق‌اش مادری کنید! شما می‌توانید مرد باشد و در حق کسی مادری کنید! شاید روز «مادری کردن» زیبا تر باشد! یا روز «پدری کردن»!

اما روز زن؟ زن چیست؟ زن یعنی انحنای خاص بدن؟ جدا کردن هر کس که سینه و باسن‌اش شکل خاصی است! نقش های خاصی هم باید بپذیرد! تا ما یک روز را به نامش کنیم و به او تبریک بگوییم تا او لذت ببرد و نقش‌های تعریف شده‌ی ما را بهتر انجام بدهد! این نقش که تبدیل به زندان شما شده را می بینید!

مثلا روز کارگر! کارگر باید ۳۶۴ روز کار کند تا یک روز را برایش جشن بگیرند! و چه کسی جشن روز کارگر را برگزار می‌کند! بله کارفرما! ۳۶۴ روز زیر یوق باید کار کنی تا یک روز را برایت دست بزنند!

هر هویت جدیدی که برای شما تعریف می‌کنند به راحتی نپذیرید! مگر هویت انسان کافی نیست؟ هر هویت جدیدی محدودیت جدیدی برای شماست!

متاسفم که روز زن را به شما تبریک نمی‌گویم.

محدودیت و پذیرفتن یک یوق و یک هویت جدید از سمت مردها بیشتر تسلیت دارد!

شما هم روز مرد را اگر من در تعریف «مرد استاندارد» می‌گنجیدم حتما به من تسلیت بگویید!

ذهن شلوغ و مدیتیشن وقتی که او هست

ID:965

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%b4%d9%84%d9%88%d8%ba-%d9%88-%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86-%d9%88%d9%82%d8%aa%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a7%d9%88-%d9%87%d8%b3%d8%aa/

March 7, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, لحظه, مراقبه, مولانا و حافظ, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

ذهن شلوغ و مدیتیشن وقتی که او هست

—

وقتی ذهنت شلوغ باشد مدیتیشن سخت می‌شود. حتی نوشتن سخت می‌شود. معمولاً یا باید ورزش کنم یا یوگا یا شروع کنم. هر چه شد شد. چه بد چه خوب. نوشته را قضاوت نکنم. خودم را ذهنم را قضاوت نکنم. یک جنگ درونی وقتی در جریان است نباید سمت یک طرف را بگیری. باید بیطرف بمانی. ذهن را نگاه کنی. کلمات را. همانطور که جاری می‌شوند. بیدار شدن از خواب داستان جالبی است. از خواب بیدار می‌شوم. کمی دیر، اما کماکان قبل از طلوع آفتاب. ناگهان خودم را در بدن میابم. درست مثل تولد. تا چند لحظه قبل نبودم ولی الان ناگهان بدنی سنگین! ناگهان ذهن شروع می‌شود. روشن می‌شود. اولین چیزی که یادم می‌آید دیروز است. شامی که خوردم. کسانی که دیدم. کارهایی که کردم. اثرات و عواقب کارهای دیروز. یادم می‌افتد دیروز یک لیوان شیر خوردم. کمی سریال و شکلات. آخ این نفخ مال دیروزه. از کار دیروز پشیمان می‌شوم و خودم را سرزنش می‌کنم. سعی می‌کنم روز جدیدی را شروع کنم. روز جدیدی با تمام فکر هایی که از گذشته آمده. و این نقطه آغاز خوبی نیست. بازیافت تمام فکرهای قدیمی. اضطرابات قدیمی. روابط قدیمی. آماده می‌شوم. نگاهی به تقویم می‌اندازم. می‌خواهم کمی بنشینم مراقبه کنم. آخ چند دقیقه بیشتر نمی‌شود. کمی کش و قوس به بدنم می‌دهم اما کار یک جلسه یکساعته یوگای گروهی را اصلا نمی‌گیرد. مراقبه هم چند دقیقه بیشتر دوام نمی‌آورد. مستأصل می‌شوم. یادم می‌آید که قبلاً همیشه همینطور بوده. همیشه درد زایمان سخت است. ولی لذت تاره بعد از تولد می‌آید. با همان امید شروع می‌کنم. یادم می‌آید که معمولاً حرکت اینطوری است که اول نوشته‌ها حالم خوب نیست. منطقی هستم. اما کم کم که جلو می‌روم حالم بهتر می‌شود. وقتی خودم را با تمام ضعف ها و قوت ها قبول می‌کنم. اشتباهات دیروز را می‌پذیرم. شروع می‌کنم از همین جایی که هستم به نوشتن. نوشتن را هم قضاوت نمی‌کنم. من هم مثل تمام آدمها هستم. گاهی اشتباه می‌کنیم. گاهی زیاد می‌خوریم. گاهی مضطرب می‌شویم. و معمولاً مسیر را اشتباه می‌رویم. هر لحظه‌ای که لذت نمی‌بریم مطمئن باش جایی پایت را به خطا گذاشتی واگرنه اگر راه را درست بروی اگر از پل صراط دائمی لحظه مدام گذر کنی رنجی نیست. همه لذت است. شکر اندر شکر است. هدف را کناری میگذارم.

فقط خودم را به کلمات میسپارم. هرجا رفتیم رفتیم. جاهای ممنوعه. پراکنده.

ولی ایمان دارم نیرویی هست که این کلمات را به جای درستی می‌برد.

اگر بخواهم تمام نوشته‌های دنیا را خلاصه کنم میشود او او او او او ... این خلاصه‌ترین و مداقل

فارسی

خلاصهٔ نوشته‌های من همین است.
او هست و او هست و او هست و او هست ... پس رنجی نیست مرگی نیست اشتباهی نیست گذشته ای نیست آینده‌ای نیست من هم نیستم او هست و او هست و او هست ... تا بینهایت او هست

تابینهاتی که همه‌ی ما دانسته یا نادانسته دنبالش هستیم. او هست و او هست و او هست. همان اویی که نانوشتنی است. نوشتن در مورد او مسخره بازی ذهن می‌شود. او هست و او هست و او هست ... همین!

حرفهای فشرده

ID:966

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b1%d9%81%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d9%81%d8%b4%d8%b1%d8%af%d9%87

March 6, 2022

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

حرفهای فشرده

—

انیشتین گفت انرژی وقتی فشرده شود ماده ایجاد می‌شود. این نوشته‌ها هم حرف‌ها و حس های فشرده ی من است. وقتی کمتر حرف می‌زنم کم کم نوشته‌ای متولد می‌شود. شاید بیست و چهار ساعت فقط با تارا دخترم حرف بزنم. از این سکوت حرفهایی زاده می‌شود. الان در پای زیارتگاه نشسته‌ام. پای کوه. پای جنگل. زیارتگاه من همین کوه است. همین جنگل. همین درختان. در راه رباعیات خیام با خوانش بنفشه طاهریان را گوش می‌دادم. خیام آمد و دستی زد بر این حال. دوست داشتم این حال را با شما هم در میان بگذارم.

https://soundcloud.app.goo.gl/jKa76v88ZW82gXiJ6

مبدأ مختصات زندگی

ID:967

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a8%d8%af%d8%a3-%d9%85%d8%ae%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%aa-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

March 6, 2022

دسته‌ها: عرفانی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, مرجع و اصول

برچسب‌ها: زندگی, مرگ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

مبدأ مختصات زندگی

—

مبدأ مختصات زندگی مرگ است نه تولد. این ایده‌ای بود که باعث شد دوشم را سریع تر بگیرم مراقبه ام را هم کمی کوتاه کردم تا بنویسم. شاید تصمیم درستی نبود. آخر من هرچه دارم از مراقبه است. عجله در نوشتن هم دست و پا زدن بیخودی است. به هر حال. این نوشتن هم نوعی مراقبه است.

تولد نقطه‌ی شروع زندگی ما روی زمین است. اما حداقل برای اکثر ما تولدمان ناآگاهانه است. تولد ما بیشتر برای پدر و مادرمان جذاب است تا خودمان. من خودم خاطره و آگاهی واضحی از تولد تا پنج شش سالگی ندارم. اما مرگ داستان دیگری است. مرگ مختصات بهتری است چون می‌توانیم برای آن برنامه‌ریزی کنیم. شاید فکر کنید وقتی تاریخ مرگ مشخص نیست چطور می‌تواند مبدأ مختصات خوبی باشد! درست است که فعلا تاریخش را نمی‌دانیم اما بسیاری هستند که تاریخ اش را می‌فهمند. مهمترین عامل اینجا زمان نیست بلکه آگاهی است. ما می‌توانیم با آگاهی نسبت به این مبدأ مختصات حرکت کنیم. آگاهی مهمتر از زمان است.

خوب داشتن مرگ به عنوان مبدأ مختصات چه تاثیری دارد؟ وقتی هرروز نسبت به این مبدأ حرکت کنیم می‌دانیم که داریم به مبدأ مختصات نزدیک می‌شویم. کم کم مسایل غیر مهم اهمیتشان را از دست می‌دهند. کم کم برای حرکت کردن نیاز داریم خودمان را بهتر بشناسیم. مرگ تمام شک و تردید ها را از بین می‌برد. به طور خلاصه مرگ ما را به لحظه می‌آورد. و لحظه بهترین جا برای ماندن است.

وقتی به مرگ که مبدأ مختصات جدید ماست فکر کنیم سوالهای دیگر اجتناب‌ناپذیرند. از جمله این که مرگ چیست؟ من کیستم؟ آیا دوباره زندگی خواهم کرد؟ بله مرگ باعث می‌شود زندگی کنی. مرگ بهترین قطب نما برای زندگی است. مرگ بهترین کار طبیعت است. مرگ ما را نه تنها به لحظه بلکه به ابدیت و ازلیت نزدیک می‌کند. بزرگی می‌گفت وقتی می‌خواهی بخوابی به مرگ فکر کن. وقتی بیدار شدی به اینکه از مرگ برخاستی فکر کن. وقتی بهار پاییز یا زمستان را دیدی به مرگ فکر کن.

فارسی

یک غفلت جمعی باعث شده فکر کنیم کسی که به مرگ می اندیشد افسرده و غمگین می‌شود! درست برعکس! چنین کسی چون مبدأ مختصات خودش را درست انتخاب کرده نهایت واقع نگری را بدست می‌آورد، چنین فردی زندگی را بهتر می فهمد. لحظه را درک می‌کند. و زندگی اش بسیار پربار تر می‌شود. تنها با مبدأ مختصات درست که مرگ است می‌توان خوب زیست. اگر مبدأ مختصات ات غلط باشد، اگر مبدأ مختصات تو مثلا تولد بدن باشد یا پول باشد یا قدرت یا موقعیت اجتماعی یا داستان های ذهنی و احساسی ات آنگاه حتماً به خطا می‌روی. حتی اگر به همین نوشته‌ها اهمیت زیادی بدهی خطا کردی. اینها فقط یک سری ارتعاش اند. گاهی ساز درونم ارتعاشی می‌زند. گاهی خود من هم ارتعاش قبلی خودم را نمی‌گیرم. این ارتعاشات همواره در حال ایجاد شدن و نابودی هستند. فقط اگر کمی از ارتعاش این را بگیری کافیست! و درک ارتعاشات زمانی است که ذهن ات را آرام کرده باشی. درست مثل مرگ. مرگ جایی است که ذهن آرام می‌گیرد. مرگ را هر لحظه در لابلای زندگی تجربه می‌کنیم. در هر دم و بازدم. مرگ در انتهای هر بازدم هست. و زندگی در ابتداری هر دم. مرگ با تولد زاده می‌شود. مرگ مبدأ مختصات بهتری برای زندگی است. و مرگ این نوشته بهتر از تولد آن است.

حبوط

ID:968

/https://unwritable.org/%d8%ad%d8%a8%d9%88%d8%b7

March 6, 2022

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: تولد

<1 دقیقه.

*** 0

حبوط

—

آدم=پدر

حوا=مادر

سیب=سکس

حبوط=تولد

این داستان آشنا نیست براتون؟

پایان ذهن

ID:969

/https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%a7%d9%86-%d8%b0%d9%87%d9%86

March 6, 2022

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 0

پایان ذهن

—

فلاسفه در پایان عمر کاری خود به نوعی خود کشی دست میزنند
آنها سعی میکنند که با خود ذهن آنرا زیر سوال ببرند
آنها با خود ذهن به دیگران می گویند که ذهن را کنار بگذارند
آنها اکثرا عارف می شوند
زیرا که به پایان ذهن رسیده اند

فارسی

ترس را دوست دارم

ID:970

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d8%b1%d8%a7-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%85

March 6, 2022

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ترس

<1 دقیقه.

*** 1

ترس را دوست دارم

—

وقتی برای ترس از تنهایی می نویسم
و برای ترس از گرسنگی می خورم و می نوشم

من عاشق ترسم وقتی آنرا می بوسم!
چون موری که می دود
و کودکی که با ولع می مکد

و انگشتی که با چشمان باز شیشه ای نورانی را لمس می کند!

وقتی نور خورشید زمین سرد را تنها می گذارد
و ما به دنبال ماه و ستارگانی در آسمان تاریك می گردیم
و داستانها می گوییم!

خرس بزرگ و کوچك
سوارکار و سوار!

خوشه ی انگور!

وسیاهچاله هایی به وسعت تنهایی آسمان!

***

من می ترسم پس هستم!

آیااگر نترسم نیست می شوم؟
یا هستی ابدی پیدا می کنم؟

چرا ریش؟ طبیعت، هویت و زیبایی

ID:972

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%b1%db%8c%d8%b4%d8%9f-%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa%d8%8c-%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d9%88-%d8%b2%db%8c%d8%a8%d8%a7%db%8c%db%8c

March 5, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, ترس, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ, من کیستم ؟

4 دقیقه.

*** 6

چرا ریش؟ طبیعت، هویت و زیبایی

—

از دو سه ماه پیش یهو تصمیم گرفتم ریشم و نزنم. راستش همیشه از زمان نوجوانی ریشهایم را نهایتا بعد از دو سه روز میزدم. هر وقت هم که میخواستم بلند بشه بعد از دو سه روز نوکشون برمیگشت و پوستم و اذیت میکرد این بود که بیست سی سالی میشد که همیشه ریشهام و می‌زدم. اینبار گفتم بذار چند روز تحمل کنم ببینم چی میشه. میخواستم چند روز خارش رو تحمل کنم بینم از بین میره یا نه. خلاصه همین چالشی شد که تحمل کردم و کمی ریشهام بلند شد. همیشه فکر می‌کردم ریشهای من کم پشته و بدرد بلند کردن نمیخوره. اما وقتی بلند شد دیدم اتفاقاً بهتره. خودش حالت پرفسوری میشه و زیاد نیاز به نگهداری نداره. یه کنجکاوی دیگه این بود که ببینم اصلا چقدر بلند میشه! مسافرت هم بودم و کمی راحت تر بود. خلاصه از مرحله‌ی خارش رد شدم. تغییرات جالبی دیدم. اول اینکه چون حال خوبی داشتم حسم نسبت به خودم هم بهتر بود. کم کم این حس خوب با چهره‌ی جدیدم متصل شد و صورت جدید خودم رو دوست داشتم.

موضوع دیگه این بود که بسیاری نظر می‌دادند. بدون اینکه ازشون بخوای آدمها نظر میدن و توصیه می‌کنن. یکی گفت بزن بابا می‌ترسم از ریشت! یکی گفت پیغمبر شدی. یکی گفت از آنطرف بوم افتادی. یکی گفت قشنگ نیست بزن. خلاصه هر کسی چیزی گفت که شاید بعضی هاش هم یادم نیاد. اما مهم حس من بود. با خودم می‌گفتم این هم تجربه‌ی جدیدیه. آدمها با ذهنهاشون مدام در حال نظر دادن هستند ولی مهمترین چیز نظر ما نسبت به خودمونه. این ریش گذاشتن نوعی عدم تبعیت از جمع هم هست. یعنی حداقل ظاهرم رو خودم تصمیم می‌گیرم. حتی اگر بیشتر آدمها موافق نباشند. کم کم به نحوه‌ی لباس پوشیدن و نحوه زندگی هم تسری پیدا می‌کنه. کم کم از قید و بند جمع آزاد میشی.

غیر از موارد درونی کاربرد بیرونی هم به نظرم داره. من قبلاً صورتم توی هوای سرد خیلی سرد می‌شد و چانه را هم خیلی سخت میشه پوشوند. شال گردن هم راه حل راحتی نیست. از وقتی ریش گذاشتم توی سرما خیلی کمتر سردم میشه. در ضمن مطمئن هستم یه کاربرد مهم توی بدن داره. هیچ دانه مویی زائد نیست. موی زائد اصطلاحیه که توسط ذهن زائد درست شده. ذهن ما بیشتر زائده تا موهای بدن ما. تازه غیر از ریش موهای زیر بغل و زیر شورت رو هم نزدم و راضیم.

فارسی

زیبایی که کاملا موضوعی شخصی و سابجکتیو هست. زیبایی رو خود ما تعریف می‌کنیم. هر چیزی همین که حس خوبی به ما بده یعنی زیبا. من چون صورت جدیدم و دوست داشتم به نظرم زیبا بود حتی اگر دیگران این نظر و نداشته باشند. معلوم نیست دیگران از روی چه حسی این نظر رو میدن! تارا دخترم هم کلی به ریش و سبیل من می‌خنده و دوستشون داره. این خودش عالیه. یکی دیگه از کاربرد های ریش و سبیل. در حالت نهایی همه چیز در طبیعت زیباست. طبیعت همانطور که هست نهایت زیبایی است. حتی اگر ذهن ما طور دیگری فکر کنه. بدن ما هم زیباست. مثل تموم حیوانات که به نظر من زیبا هستنداگر ما دستکاریشون نکنیم. شاید انگیزه ی دیگه این بود که حالا که موهای سرم کم پشته حداقل یک کم موی صورت تعادل رو برقرار می‌کنه. بعد از بلند شدن ریشها برای اولین بار مقداری از ریشهای سفیدم رو هم دیدم و این هم بسیار خوبه و تاییدی بر گذر زمان. بالاخره جنگیدن با زمان و پیری احمقانه ترین کاری هست که انسان مدرن انجام میده و نتیجه‌ی این مبارزه معلومه! همیشه ما بازنده‌ایم! قیافه های عمل شده و لبها و دماغهای دستکاری شده معمولاً نه تنها برای من جذاب نبوده بلکه برانگیزاننده نوعی حس ترحم برای من هست. با خودم میگم طفلکی حتی نتونسته ظاهر خودش رو بپذیره! و این زندگی رو خیلی سخت می‌کنه! عدم پذیرش پیری و گذر زمان هم که دیگه اصل شکنجه هست. به نظر من زدن وسواس لباس و ظاهر، زدن ریش، کاشتن مو، عمل بینی، تزریق ژل، کشیدن پوست، تتو، کاشت ناخن و فروکردن سوزن در دماغ و گوش و غیره همه و همه از یک چیز نشأت می‌گیرند! نپذیرفتن خودمون و اون چیزی که طبیعت به ما داده.

اما من کم کم به خاطر کامنت های اطرافیان یک سری جواب آماده هم درست کردم. مثلاً کسی که می‌گفت چرا نمی‌زنی می‌گفتم چرا بزنم؟ اگر تو دلیل قانع کننده‌ای داری بگو همین امروز می‌زنم. و مطمئن هستم کسی دلیل قانع کننده‌ای نداره! تا حالا هم کسی دلایلی جز ظاهر، همرنگ جماعت شدن، درخواست همسر! نداده! معمولاً هیچ‌کس نمیدونه چرا ریشش رو می‌زنه. دلیل اصلی آدمها مرتب بودن و نوعی همراه شدن با لشکر کارمندان نسبتاً غرب زده ترویج شده در دوران پهلوی هست. احتمالا فشارهای اجتماعی زیادی در دوران مدرنیسم ایران حدود دوران رضاشاه برای کت و شلواری کردن مردان و زدودن عبا و عمامه و ریش مردان صورت گرفته. و دنباله هایش به زمان ما هم رسیده. یادمه دوران دبیرستان یا دانشگاه یکی از دوستام می‌گفت هرکی ریشش رو هر روز بزنه خیلی باکلاس حساب میشه! و من چون تقریبا هرروز میزدم باکلاس می‌شدم! ریش و سبیل، مردها رو بیشتر شبیه بچه‌ها و زنها می‌کنه و یکی از اصلی ترین نمادهای مردی رو که سبیل هست از اونها می‌گیره. مطمئن هستم سبیل کاربردهای دیگری هم داره که ما نمی‌دونیم. مثلا یه تئوری ای که دارم اینه که ریش و سبیل باعث گرم شدن پوست اطراف چانه و گردن و نهایتا تاثیر روی گردش خون اون منطقه میشه. این گرما حتما روی اعضای اون منطقه مثل گلو و دهان و حتی تیروئید تاثیر می‌ذاره! تیروئیدی که سوخت و ساز کل بدن رو تنظیم می‌کنه به نظر شما نسبت به چندین درجه افزایش دما واکنش نشون نمیده!؟ البته این فقط در حد فرضیه هست. من به خاطر داشتن ریش گرما و سرمای ناشی از خوردن غذا ها رو سریع تر حس میکنم. ولی همین گرم ماندن صورت برای من دلیل کافی برای نزدن ریشه. البته حواسم هست که از این ریش برای خودم هویت جدید نسازم. مثلا برای مقابله با جمع (که این هم خودش در بند جمع بودنه) ریش نگذارم. حتی در بعد نظری و فکری عقیده درست نکنم که بخوام بهش بچسبم. پس اگر فردا دیدید شش تیغه کردم نیاید این نوشته رو بکوبید توی سرم! مسلمونهای متعصب تیغ زدن رو حرام می‌دونند و سیک های هندی نه تنها ریششون رو بلکه موهاشون رو هم نمی‌زنند اونها معتقدند که قطع کردن مو نوعی خشونت به خود هست و از این برای خودشون هویت ساختند! هر هویت جدیدی یک محدودیت جدیده. آزادی از هر هویتی رمز حرکته. حتی این نوشته نباید هویت مثبت یا منفی برای من یا شما ایجاد کنه. فقط لذت ببرید و بس!

هویت نویسنده – کتاب نانوشتنی ۳

ID:971

https://unwritable.org/%d9%87%d9%88%db%8c%d8%aa-/%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%d9%86%d8%af%d9%87

March 5, 2022

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟

برچسب‌ها: من کیستم ؟, مولانا و حافظ, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

هویت نویسنده!

—

دوستی می‌گفت کتاب چاپ کن! دوست دیگری برایم دست می‌زد! دوستی گفت تکنیک های نویسندگی را یادبگیر شاید بعدها به دردت بخورد!

راستش را بخواهی این هایی که می‌بینی فقط یادداشتهای شخصی من هست. برای اینکه آنها را از دست ندهم یک بار خواستم آنها را جایی روی ابر اینترنت بگذارم! حالا گذر شما به اینجا بخورد یا نه فرقی ندارد! جسارت نباشد ولی من نویسنده ای نیستم که بخواهم خواننده جمع کنم! گاهی شاید با دوستی حرفی بزنیم و یاد نوشته‌ای یا نوشتنی بیافتم و لینکی بگذارم!

من در دام هویت نویسنده نمی‌افتم. اگر همین الان تمام اینها دود شود و برود هوا شاید چند لحظه ناراحت بشوم! همین چند لحظه ناراحتی به خاطر آن ذره هویتی است که سعی در رها کردنش دارم! وقتی قرار است مالی، رابطه‌ای هویتی، آبرویی یا هر چیزی را ازدست بدهم به از دست دادن نهایی این دنیا فکر می‌کنم! از دست دادن بدن! از دست دادن این مغز! این هویت مجازی!

وقتی کل کشتی در حال غرق شدن است افتادن صندوقچه‌ای یا تخته جوبی در آب ناراحتم کند! مگر من احمقم! باید برای غرق شدن کشتی آماده شوم! حتی اگر لازم باشد خودم تکه تکه الوارهای کشتی را به آب می‌اندازم. الوارهای مختلف! الوارهای فیزیکی و غیر فیزیکی! راستش را بخواهی من متعلق به اقیانوس هستم! جای من روی کشتی نیست. چند روزی قفسی ساخته اند! ماهی اعماق اقیانوسم. مرغ باغ ملکوت را یادت هست. ورژن دریایی اش!

بدون تکنیک بدون هدف بدون هویت. فقط با خودم حرف می‌زنم.

اکثر این نوشته ها حس های گذرای من است. این حس ها همچون خود من گذرایند. می آیند و می‌روند. درست مثل خود ما! می آییم و می رویم. این حس ها این موج ها. بالاخره روزی آرام خواهند گرفت. آن روز اقیانوس می ماند و لاغیر! حس ها را می نویسم. نه برای ماندن!

حس ها را می نویسم چون بلبلی می‌خوانَد!

فارسی

می نویسم چون گل باز می‌شود!

می‌نویسم چون خورشید می‌تابد!

می نویسم چون باد می‌وزد!

اگر بلبل دیگری خواند، گل دیگری در کنارم باز شد، خورشید دیگری وزید چه خوب. با هم میخوانیم و جشن می‌گیریم ازین بازی را!

اگر تنها بلبل و تنها گل و تنها خورشید بود باز هم فرقی نمی‌کند!

در نهایت فقط یک چیز هست! در نهایت فقط چیزی هست که نمی‌شود در موردش نوشت!

قلم مولانا شکافت!

بودا خاموش شد!

نفَسها به شماره افتاد!

نوشتن از نانوشتنی را می‌خواهی؟

گفتن از ناگفتنی؟

سیاهِ سفید؟

ناممکن؟

تنها می‌توان مستی کرد!

تنها می‌توان دیوانگی کرد!

هویت ساختن! چه خیالاتی!

نویسنده‌ای بزرگ با خوانندگان بیشمار!

عجب توهمی!

فکر می‌کنید مولانا نویسنده بود؟ عطار شاعر بود؟ نه! شاید مدتی بود! اما آنها هیچگاه این هویت ها را نپذیرفتند!

اگر به این هویت ها بچسبی در زمین می‌مانی! پرواز غیرممکن می‌شود!

فارسی

یک اسم دارم!

رسول

یک نام خانوادگی!

یک بدن.

هزاران هویت پوچ!

شاید برای دخترم یک پدر!

همین!

لطفاً بار مرا بیشتر نکنید!

دیگر بس است.

هر کلمه‌ای که بنویسم بر بار خودم افزودم!

نویسنده و خواننده اگر هویتشان را زمین بگذارند نیازی به این همه قلم‌فرسایی نیست.

دیگر بس است.

اشتراکات رهبران دینی و خدای سرمایه‌داری

ID:973

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d8%b1%d8%a7%da%a9%d8%a7%d8%aa-%d8%b1%d9%87%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d8%af%db%8c%d9%86%db%8c-%d9%88-%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d8%b3%d8%b1%d9%85%d8%a7%db%8c%d9%87%d8%af%d8%a7

March 5, 2022

دسته‌ها: تناقضات معنوی

برچسب‌ها: اخلاق, پول و فراوانی, خدا, ذهن, زندگی, شادی, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

اشتراکات رهبران دینی و خدای سرمایه‌داری

—

از تمام فرقه ها و دین‌ها از اسلام و یهودیت و مسیحیت گرفته تا بابیت و بهائیت و بوداییسم و اکثر ایسم ها و فرقه ها و گروههای مذهبی در شرق و غرب:

همه رهبران ادعا میکند چیزی را می‌دانند که عموم نمی‌داند

همه رهبران ادعا میکند بقیه دین هاگمراه هستند و فقط آنها و کسانی آنها می‌گویند درست هستند

همه پیروانی دارند که در آنها ذوب هستند البته شاید در ظاهر بگویند از ما پیروی نکنید

همه اساطیری دارند و گذشته و تاریخ را خود مجددا بازنویسی می‌کنند

همه رهبران در نهایت منافع مالی و قدرت بدست می‌آورند حتی اگر حرفشان خلاف این باشد برای اینکار هم دلایل خود را می‌سازند

همه ریچوالها و مراسم و اذکاری را ساخته و ترویج می‌کنند و از قدرت جمع نهایت استفاده را می‌برند

شاید از دین‌های دیگر انتقاد کنند ولی عملا همان کاررا انجام میدهند و دین جدیدی مطابق نیاز روز سازماندهی می‌کنند

همه رهبران دینی؛ روانشناس های قهاری هستند و نیازهای پیروان خود را خوب می‌شناسند و تا حدودی پاسخ می‌دهند

همه رهبران خود را در امور خاصی بالاتر و متفاوت از پیروان خود می‌دانند

فارسی

اصول اخلاقی خود را پایه‌گذاری می‌کنند گرچه در تئوری بگویند ما به هیچ اصل اخلاقیِ عرفی پایبند نیستیم

همه خود را متصل به نیرویی قوی‌تر از خود می‌دانند و تقریباً انحصاری دارای این اتصال هستند

همه وعده‌های جذابی می‌دهند ولی رسیدن به آن وعده‌ها معمولاً برای عموم غیرممکن است مثلا شادی دائمی و بهشت و غیره

شاید از سازمان های دینی دیگر انتقاد کنند و زیر سوال ببرند ولی خودشان سازمان دهی مشابهی ایجاد می‌کنند

همه شاید بگویند پول و اقتصاد مهم نیست ولی در نهایت به جمع آوری آن می‌پردازند

همه رهبران ادعا می‌کنند به پیروان نیازی ندارند ولی پیرو و مرید پرورش میدهند

همه مدعی ایجاد زندگی بهتر هستند ولی لزوما این زندگی بهتر را برای پیروانشان به ارمغان نمی آورند و در نهایت معیاری برای تشخیص این زندگی بهتر وجود ندارد

معمولاً تناقضات منطقی زیادی دارند و ادعا می‌کنند که فراتر از منطق هستند

اگر وعده‌ها برآورده نشود قطعاً مشکل از خود شماست

در صورتی که قدرت بدست بیاورند منتقدان را به روشهای مختلف خاموش می‌کنند

این اشتراکات باعث می‌شود انسانها به سختی به رهبران معنوی اعتماد کنند. بنابراین مردم به همان خدای پول و مادیات و در نهایت سیستم سرمایه‌داری پناه می برند حتی اگر جنبه‌های روحی و ذهنی شان ارضا نشود. با تمام پیشرفت های بشر هنوز این ادیان و رهبرانشان فراوانند و از ضعف روانی و نیازهای فراوان بشر برای تکثیر خود استفاده می‌کنند.

به نظر می‌رسد هر سازماندهی معنوی ناچار به مسائل ذکر شده‌ی بالا دچار می‌شود. به نظر می‌رسد مسایل معنوی اگر بین بیشتر از یک نفر مطرح شود حامل تمام انحرافات ذکر شده خواهد بود و نتیجتاً بهتر است مسیرهای معنوی اگر هم خوبند به تنهایی طی شوند.

انرژی زنانه و مردانه- استمناء

ID:974

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86%d9%87-%d9%88-%d9%85%d8%b1%d8%af%d8%a7%d9%86%d9%87-/%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%85%d9%86%d8%a7%d8%a1

March 4, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, زندگی, مرگ, یوگا

4 دقیقه.

*** 6

انرژی زنانه و مردانه – خودارضایی

—

ساعت چهار صبح است. مدتی است که برای نوشتن مقاومت می‌کنم. کم گوی و گزیده گوی را یادتان هست. در مورد نوشتن هم صادقه.

خلاصه مدتی پیش مشاهده کردم که گلها اعضای جنسی نر و ماده را در خودشان دارند. اما چرا یک گل آرزوی این را دارد که روزی یک حشره یا حیوانی گرده‌ی گل دیگری را برایش بیاورد. در واقع هدف یک گل همیشه همین است. جواب ساده این است که می‌خواهد با ترکیب کردن ژنهایش با ژن‌های دیگر ژن نسل آینده را اندکی بهتر کند. وقتی دو ژن دور روی هم ترکیب شوند نتیجه کمی متفاوت و چه بسا بهتر خواهد بود.

در بعد فیزیکی همین موضوع در تمام سلولهای ما آدمها هم هست. تمام سلولهای بدن ما هم آرزو دارند که با با یک ژن متفاوت ترکیب شوند و ژن بعدی کمی بهتر و مانا تر باشد.

مشاهدات من نشان داده که نوعی انرژی در اطراف بدن ما در جریان است. در بعضی مکاتب به آن بدن حسی یا بدن انرژی گفته می‌شود. یا بدن حسی. این بدن حسی در اطراف بدن فیزیکی ما در جریان است. مثلا اگر یکی از اعضای بدن قطع شود مدتی طول میکشد تا بدن حسی با آن هماهنگ شود و مدتها هنوز شخص آن عضو را حس می‌کند! مثال دیگر تاثیر آغوش و تماس فیزیکی است. وقتی بدن شما در معرض بدن حسی شخص دیگری قرار بگیرد شما شاهد تغییراتی در انرژی بدن خودتان می‌شوید. مثال دیگر تغییرات واضح بدن مردانه است وقتی در معرض انرژی بدن زنانه قرار می‌گیرد. انرژی به سمت اندام جنسی مرد سرازیر می‌شود. عضو جنسی پر از خون شده. بدن به سرعت آماده می‌شود تا اسپرم‌ها را تخلیه کند. شاید تغییرات بدن مردان فیزیکی و مشهود باشد ولی حتما این تغییرات در بدن زنانه هم اتفاق می‌افتد. خلاصه در اثر تماس یا مالش هر قسمتی از بدن این انرژی بدنی دچار تغییراتی می‌شود. البته تغذیه و حالت شیمیایی و فیزیکی بدن و ذهن هم روی این بدن انرژی تاثیر واضحی دارد.

فارسی

شما می‌توانید این تغییرات را با مالش بدن خودتان ایجاد کنید. مثلا با مالش کافی بدن می‌توانید همان تاثیر بدن جنس مخالف را در بدن خودتان ایجاد کنید که گاهی به آن خودارضایی گفته می‌شود. هنوز نمی‌دانم چرا بعضی مکاتب خودارضایی را ممنوع اعلام کرده‌اند.

یک فرضیه برای ممنوعیت استمناء در اسلام یا حتی ممنوعیت جلوگیری جنسی در مسیحیت شاید تشویق به ازدیاد نسل باشد. هنوز یادم هست که کتاب گناهان کبیره در نوجوانی دستم افتاده بود و قسمت مربوط به استمناء ش پر بود از آثار و نتایج بد این کار! در آن کتاب زنا با مادر، کور شدن و سل گرفتن تنها بخش کوچکی از آن نتایج بود!

در دوران بلوغ به وضوح یادم هست که هر موقع دول بازی می‌کردم نوعی احساس گناه یا شاید احساس تنهایی شدیدی در من بوجود می آمد. شاید احساس گناه ناشی از آموزشهای اسلامی بود ولی آن احساس شدید تنهایی به نظرم ریشه‌ی فیزیولوژیکی دارد. مدتی قبل از اینکه حتی برای اولین‌بار استمناء کنم این حس شدید تنهایی را تجربه می‌کردم. در فضای جداسازی شده‌ی دخترو پسر مسلماً چیزی کم بود. این کمبود در بعد جسمی و روحی خودش را نشان می‌داد. در بعد جسمی حتی چندین سال بعد هم این حس تنهایی شدید را کمتر ولی گاهی تجربه می‌کردم. به نظر می‌رسید وقتی هنوز یکی از اجزای سازنده ی منی کامل نشده ولی تحریک فیزیکی انجام می‌شود آن ترکیب شیمیایی تنهایی هم تولید می‌شود. از همانجا بود که فهمیدم تمام حس های ما حتی حس پیچیده ای مثل حس تنهایی اجتماعی هم ریشه در فیزیولوژی و شیمیایی بدن ما دارد. خلاصه اینکه تا اینجا امیدوارم بدن انرژی را توانسته باشم روشن کنم.

گروهی ادعا می‌کنند که بدن ما کامل ساخته شده و اگر در حالت بسیار مطلوبی از نظر فیزیکی و شیمیایی باشد این نیاز به انرژی مخالف در آن کم می‌شود! زنان به نظر می‌رسد که خیلی تعادل پایدارتری در این مورد دارند. زنان بسیاری تجرد را انتخاب می‌کنند که بسیار بیشتر از انتخاب آگاهانه تجرد در مردان است. منظور از تجرد یعنی عدم رابطه‌ی جنسی با جنس مخالف.

بعد از تخلیه جنسی حداقل در مردان و تجربه‌ی خودم آرامشی عمیق کل بدن و ذهن را فرا می‌گیرد و تا مدتی بدن دوباره زمان نیاز دارد تا انرژی از دست رفته را جبران کند. اشتها و حرکت سیستم گوارش بیشتر شده و بدن دوباره نیاز به دریافت مواد غذایی و استراحت پیدا می‌کند. ظاهراً اسپرم‌ها نیاز به مواد غذایی و انرژی زیادی برای تولید شدن دارند. بالاخره هر اسپرم پنجاه درصد ژن یک انسان است و تولید صدها میلیون آن حتماً هزینه‌ی بیولوژیکی دارد. این پایین رفتن انرژی بدنی گاهی به کاهش اضطراب های مردان کمک زیادی می‌کند. از آن طرف اضطراب ها هم تاثیری بر تعداد و شدت رابطه جنسی در مردان دارد.

موضوع جنسیت و مسائل مربوط به آن شاید بیشتر از ۹۰ درصد مشکلات انسان امروزی باشد. بعد از اقتصاد وقتی شکم سیر شد مسأله‌ی بزرگ بعدی همین است. پول و سکس دو ستون اصلی زندگی انسان امروزی است.

در بعضی مکاتب تمریناتی برای بیرون آمدن از این چرخه‌ی جنسیت توصیه می‌شود. برهماچاریا یعنی مرحله‌ای که شخص انرژی جنسی خودش را کامل به کنترل درآورده و انرژی را به جاهای دیگری هدایت کرده‌است. من هنوز به عنوان یک آدم معمولی برهماچاریا را تجربه نکرده‌ام و بالطبع انرژی زنانه با شدت زیادی بر روی بدن فیزیکی و بدن انرژی ام تاثیر می‌گذارد. اما این آرزو را دارم که روزی بتوانم کنترل کامل انرژی‌های حیاتی‌ام از جمله انرژی جنسی را به دست بگیرم. این که برای مرتب شدن و تنظیم شدن انرژی بدنی ام نیاز به شخص دیگری با انرژی زنانه داشته باشم برایم آزاردهنده و وابستگی آور است. مطمئن هستم که با تمرین و شاید یوگا حتماً می‌توان به سطح خوبی از کنترل انرژی‌های بدنی و انرژی‌های جنسی رسید. شاید این یکی از بزرگترین نقطه ضعف های مردان در برابر زنان باشد که تعادل قدرت را در بازی زندگی برای زنان و مردان ایجاد می‌کند. مردان دارای قدرت

فارسی

جنسی بیشتر هستند. بحث جنسیت آنقدر عمیق و گسترده هست که نمی‌شود در یک نوشته‌ی کوتاه جمع‌بندی اش کرد اما فعلا برای طرح موضوع کافی است.

دیدگاه مدرن استمناء را خوب و مفید، دیدگاه قدیمی مضر و گناه و دیدگاه بعضی مکاتب شرقی آن را اتلاف انرژی حیاتی می‌داند! با این که دیدگاه سوم به نظر و تجربه‌ی من نزدیکتر است اما به نظر من گاهی منافع‌اش به اتلاف انرژی‌اش می ارزد. شما چطور فکر می‌کنید؟

فعلا تیتر ندارد- شاید رودخانه ی فکر

ID:975

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b9%d9%84%d8%a7-%d8%aa%db%8c%d8%aa%d8%b1-%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%af-%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%af-%d8%b1%d9%88%d8%af%d8%ae%d8%a7%d9%86%d9%87-%db%8c-/%d9%81%da%a9%d8%b1

March 2, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

فعلا تیتر ندارد- شاید رودخانه ی فکر!

—

نوشتن رقیب مدیتیشن شده برایم. اگر شماهم مغز آدم توی کله‌اتون باشه می‌دونید که جریان فکر تمومی نداره. مثل یک رودخانه مدام در حال حرکته. مدیتیشن اگر نگاه کردن به افکار باشد نمی‌توان به آن فکر کرد! توی لوپ می افتد! وقتی داری توی رودخانه‌ی افکار دست و پا میزنی اگر یه رودخانه فکر کنی بیشتر فرو می‌روی! فکر کردن به رودخانه افکار آن را خروشان تر می‌کند! این یعنی لوپ! باید از رودخانه بیرون بپری. وقتی بیرون بودی شاید بخواهی پاهایت را در آب بگذاری! مثل الان! یا کلا بیایی بیرون قدم بزنی! در سرزمین لحظه!

به محض اینکه به رودخانه فکر کنی پرت می‌شوی داخل! این رودخانه‌ی افکار است! سواحل لحظه خیلی باریک و لغزنده اند. مثل حرکت در کنار پرتگاه! خیلی آرام باید قدم برداری. شبیه پل صراط! هر کلمه یک قدم! اگر بخواهی بدوی قطعاً می‌افتی داخل دره‌ی فکر! شبیه بند بازی شاید! یک قدم اشتباه و بووم!

اینجا تمرین بندبازی می‌کنم. چشمانم را می‌بندم! یک قدم برمیدارم! یک کلمه! چند قدم! چند کلمه. شاید جمله! با کوچکترین لغزش می‌افتی. بعضی از ما کلا در حال دست و پا زدن در رودخانه هستیم.

سوال! جواب! سوال بعدی! جواب بعدی! کلنجاری مدام! دست و پا زدنی بی پایان!

باید قدم زدن در لبه‌ی لحظه را تمرین کنی! پل صراطی به طول زندگی!

اگر بتوانی بنشینی بر لب جوی و مثل حافظ گذر عمر را ببینی معجزه اتفاق می‌افتد. اگر از رودخانه افکارت بیرون بیایی رودخانه می‌رود ولی تو می‌مانی! هرچه بالاتر بروی رودخانه ی عمر را کوچک تر می‌بینی! تو کم کم عمر بینهایت را پیدا می‌کنی! یک رودخانه از دور معلوم است! هر از گاهی شاید پایت را خیس کنی یا جرعه‌ای بنوشی! بنویسی! ولی تو دیگر در رودخانه دست و پا نمی‌زنی!

فارسی

با عجله به سوی قبرستان

ID:976

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7-%d8%b9%d8%ac%d9%84%d9%87-%d8%a8%d9%87-/%d8%b3%d9%88%db%8c-%d9%82%d8%a8%d8%b1%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86

March 1, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ترس, خدا, ذهن, زندگی, لحظه, مرگ, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

با عجله به سوی قبرستان

—

برادرم می‌گوید عجله دارد. انگار من هم عجله دارم. یاد خاطراتم می‌افتم. با عجله دوش می‌گیرم. تیتر را می‌زنم. با عجله خودم را نصفه و نیمه خشک می‌کنم. حوله را می‌پوشم. همزمان که به صدای کتابخوانی گوش می‌دهم شروع می‌کنم. با عجله تایپ می‌کنم. همزمان چند کار باهم.

گاهی وقتی رانندگی می‌کنم کسی پشت سرم می آید. اگر در ایران باشد بوق می‌زند. در کانادا آرام من را تعقیب می‌کند. با بوق یا بدون بوق انرژی عجله به من منتقل می‌شود. اگر حواسم نباشد بوقش شوکی به من می‌دهد. شاید کمی ضربان قلبم را بالا ببرد. یا تنفس هایم را تند کند. اگر آگاه باشم معمولاً کنار می‌کشم. با خودم می‌گویم برو. ببینیم کداممان زودتر به قبرستان می‌رسیم. این را به خودم یادآوری می‌کنم. خیلی این را به خودم یادآوری می‌کنم. باعجله به سوی قبرستان. کمی از بالاتر نگاه کنیم غیراز این نیست.

من هم با عجله می‌نویسم. می‌خواهم هم بنویسم و هم گوش بدهم. هر دو را ناقص می‌روم. نه این نوشته کارش را درست انجام میدهد نه گوش دادن. اما شاید این عجله را در این نوشته هم بیابید.

این عجله و اضطراب را خوب حس می‌کنم. مدت زیادی زندگی‌اش کرده‌ام.

اما جواب در لحظه است. آرامش در لحظه است. خدا، زندگی در لحظه است. ابدیت در لحظه است. و من تا زمانی که به لحظه نرسم این نوشته تاثیر گذار نمی‌شود. کار نمی‌کند. با عجله ما فقط دست و پا می‌زنیم. من با عجله فقط کلمه‌ها را سرهم بندی می‌کنم. حتی از عجله‌ی زیاد آن جواب آن ایده هم از یادم رفت. و من ماندم و یک نوشته‌ی ناتمام.

بعد از چهل سالگی زندگی ام را کند تر کرده‌ام. کندتر یعنی سریعتر! با عقل جور درنمی‌آید. ولی ابتدا نفَس ها را بعد ذهن را بعد کل زندگی را کند می‌کنم.

قصد دارم آنقدر کند کنم که هر قدمی را کامل حس کنم. هر نفس را در طولش و در مکث هایش حس کنم.

فارسی

قصد دارم آرام به سمت قبرستان بروم. قصد دارم آن نفس‌ها را خیلی آرام بکشم. خیلی آرام. هرچه به قبرستان نزدیک می‌شوم نفَسهایم را کند تر و کندتر می‌کنم.

قصد دارم آنقدر کند کنم که آن آخرین نفس بی‌نهایت زمان ببرد. بی‌نهایتی که می‌خواهم به آن بپیوندم.

شمع را فوت نمی‌کنم. با دست هم می‌ترسم خاموش کنم. می‌ترسم دستم بسوزد. شمع را آرام خاموش می‌کنم. و هر بار می‌نشینم کامل نگاهش می‌کنم. یک ظرف شیشه‌ای خریده‌ام. این ظرف شیشه‌ای را برعکس روی شمع می‌گذارم و شعله را نگاه می‌کنم. تاکوچک کوچک بشود. تا آن لحظه‌ی آخر. ناگهان دودی بلند می‌شود.

هرروز تمرین می‌کنم. یوگا را. نگاه به تنفس ها را. آنها را آرام انجام می‌دهم. به امید آن نفَس‌های آرامِ آرام.

این نوشته را هم کم کم و آرام تمام می‌کنم. فقط نوشته می‌شوم. هر چرخش نفس یک جمله. هر چرخش نفس یک کلمه. آرامِ آرام. زمان را کش می‌دهم. لحظاتی چشمانم را می‌بندم. لحظاتی گوش می‌دهم. شاید حالا بهتر درک کنم. من با عجله به سوی قبرستان نمی‌روم. من آرام می‌روم. خیلی آرام. آرام زندگی می‌کنم تا آرام بمیرم. آرامِ آرام. اگر بتوانم آرام بنویسم و آرام بخوانم به همه چیز خواهم رسید. به بی نهایت. به سکون. به لحظه. به جواب. آرام زندگی کردن برای آرام مُردن. و آرام مُردن برای آن بینهایت آرام.

صدای مانایِ نی

ID:977

https://unwritable.org/%d8%b5%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%a7%db%8c%d9%90-%d9%86%db%8c

March 1, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: تولد, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

صدای مانایِ نی

—

وقتی درس زلزله می‌خواندم فهمیدم ارتعاشات مکانیکی همه جا هست. هر جسمی هم ارتعاشی دارد. یک ارتعاش ذاتی. گاهی دو ارتعاش بر هم منطبق می‌شوند و رزونانس می‌شود یعنی ارتعاشات از یکی به دیگری می‌رود. فرمول‌هایی شگفت‌انگیز. از آن درس لذت بردم.

بعدها روزی شاعری گفت تنها صداست می‌ماند. صدای خلقت. صدای ابدی و ازلی.

اینها این کلمات هم نوعی ارتعاش است. ارتعاشی که از آن ارتعاش دائمی زاده شده. این صدا این ارتعاش از مبدأ می‌آید در نی می‌پیچد و در فضا پخش می‌شود. این ارتعاش از بین نمی‌رود. در نی های دیگر می‌پیچد. شاید یک نی یا هزار نی را به صدا دربیاورد. فرقی نمی‌کند. نی ها نیست می‌شوند. آن آتش یادت هست که در نیستانی فتاد؟ در نیستان فقط صداست که می‌ماند. صدای آن نی. از آن نی شنیدی که حکایت می‌کرد؟صدای آن نی نالان را شنیده‌ای؟

آن شمس را یادت هست؟ شمسی که آتشی بر نی زد؟ سوزاندش چنان که هنوز می‌سوزاند. آن آتش هنوز می‌سوزد و آن نی هنوز ناله می‌کند. شاید هفتصد سال گذشته باشد. آن صدایی که در نی فتاد هنوز می نوازد.

ارتعاشات کوچکی که توهم بودن دارند. تمام اجسام سخت. اجرام سنگین چیزی نیست جز ارتعاشات ریز. این را نظریه های جدید فیزیک هم می‌گوید. این بدن. این زمین. این خورشید. همه ارتعاشی بیش نیستند.

این لابلا ارتعاشی در قلبم هست. آن ارتعاش کم کم بزرگ می‌شود. اگر مراقب باشم رشد می‌کند. درونم لانه می‌کند. من حامله می‌شوم. حامل آن ارتعاش. گوشه‌ای از آن ارتعاش. گاهی در شرایط مناسب. در شبی تاریک. در زمانی که ماه و خورشید در جای درستشان باشند دیگر تحمل نگه‌داشتن آن ارتعاش را ندارم. از جایی بیرون میزند. گاهی از چشم‌ها. گاهی از مغز. گاهی چون کلمات بر این صفحات شیشه‌ای. آن ارتعاش ازلی و ابدی آتشی بر این نی میزند. می‌سوزاند. گاهی نیی می‌شوم. حامل آن ارتعاش. بیرون می‌دهم از درونی خالی. شاید سوزاندم این نی را. شاید نیزار را. شاید خودم سوختم. یک نی یا صد نی فرقی ندارد.

تنها صداست که می‌ماند. نی سوختنی است.

فارسی

یاد آن شعر افتادم که می‌گفت

پرواز ماندنی است پرنده رفتنی است.

کار من اینجا نی ماندن است. خالی شدن.

خالی که شدی ارتعاشی پیدا می‌کنی که می‌ماند.

هیچ که شدی همه چیزی.

نی که شدی صدای مانایی.

این نیز نوایی ساخت.

این هم تولدی دیگر بود.

زایشی دیگر.

ارتعاشی از نی.

از هیچ.

از پایان.

از آغاز.

باز جنگ

ID:978

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2-%d8%ac%d9%86%da%af

March 1, 2022

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, ترس, زندگی, عشق, مراقبه, مرگ, من کیستم ؟, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

باز جنگ

—

معمولاً اخبار را دنبال نمی‌کنم مگر از طریق دوستان. دیروز وقتی از آسانسور رد می‌شدم یک لحظه چشمم افتاد. ۱۳۷ نفر در اوکراین مُردند! کشته شدند. چرا؟ چون گروهی تصمیم به فرستادن تانک و موشک گرفتند. وگروهی اطاعت کردند. همکاری کردند برای لقمه‌ای نان. برای اندکی هویت واهی. آن ۱۳۷ نفر اوکراینی یا ایرانی یا چینی و هندی. فرقی نمی‌کند. صد و سی و هفت انسان به خاطر ناآگاهی ما کشته شدند. یا در هواپیما یا در روی زمین. و ما مسوولیم. من مسوؤولم. من مسؤولم که آثار خشونت و جنگ را در خودم ازبین ببرم. حیطه‌ی اختیار من سرزمین وجودم است. من مسؤولم که خشم را این هویت جدا را ازبین ببرم. من روی این کار می‌کنم. اگر من خشمم را از بین بردم این صلح به دنیا می‌رسد. شاید بگویید دیوانه‌ام ولی دیوانه یا عاقل. من سعی کردم نسبت به آن انسانهای سرد روسیه بیشتر محبت کنم. سعی کردم برای آن متجاوز بیشتر دعا کنم. سعی کردم برایشان آرامش آرزو کنم. کسی که می‌کُشد بیچاره تر از کسی است که کشته می‌شود. شاید در ظاهر این طور به نظر نرسد ولی باور کنید زندگی فقط این لایه‌ی سطحی نیست. من سعی کردم آن مرد سرد خشک چهره را کودکی تصور کنم ترسان. من و تو نمی‌دانیم برآن کودک چه گذشته. چطور بزرگ شده. اگر من به آن کودک محبت بفرستم شاید نتیجه ی جنگ عوض شود. می‌دانم با خود می‌گویید دیوانه شده. ولی باور کنید زمان می‌تواند به عقب و جلو برود. گاهی می‌توانی از قدرت حال استفاده کنی و آینده را عوض کنی. چرند می‌گویم ولی مهم نیست. مهم این است که من خشم و کینه‌ام را به آن مرد سرد بی‌روح کت و شلواری از بین بردم. من جنگ درونم را به صلح و بعد به محبت تبدیل کردم. من برای هیأت حاکمه و سران نظامی شان آرزوی آرامش و صلح کردم. خواستم اگر خوابند یا بیدار فردا صبح که بیدار می‌شوند کمی آرام تر باشند. بیشتر لذت ببرند. در لحظه زندگی کنند و کاش روزی مزه‌ی مراقبه یوگا و یگانه شدن را تجربه کنند. هضمش برای خودم هم سخت بود. تو برای آدمکش برای متجاوز برای قاتل طلب آرامش می‌کنی؟ آری. من آنقدر آرامش دارم که به آنها هم برسد. آنقدر عشق هست که به آن مرد سرد بی روح کت و شلواری برسد. اگر من بتوانم این کار را بکنم معجزه اتفاق می افتد. حداقل در من. و من مسوول سرزمین خودم هستم. نمی‌گذارم جنگی اتفاق بیافتد. در این سرزمین. در سرزمین من عشق هست. اشک هست. صلح هست. آنقدر هست که به آن سرمای سیبری غلبه کند.آتش عشق را در این سرزمین زنده نگه می‌دارم. روزی این آتش به جان آن مرد سرد بی روح کت و شلواری میرسد. روزی هم او در این عشق خواهد سوخت. شکی ندارم. من برای عشق سرزمینم اشک می‌ریزم. مراقبه می‌کنم. شاید هق هق. سرزمین من کل زمین است. و من آن سرزمین وجودم را عاری از خشونت و سرشار از عشق می‌کنم. من کل جهانم.

فارسی

مادی ، مذهبی یا معنوی

ID:979

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d8%af%db%8c-%d8%8c-%d9%85%d8%b0%d9%87%d8%a8%db%8c-%db%8c%d8%a7-/%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%88%db%8c

March 1, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تولد, خدا, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, طبیعت و زمین, مراقبه, مرگ, یوگا

4 دقیقه.

*** 5

مادی ، مذهبی یا معنوی

از خواب بیدار می‌شوم. جدود سه صبح. رفتن به دستشویی و شستن دست و صورت را تقریباً اتوماتیک انجام می‌دهم. هنوز نمی‌دانم دقیقا چرا بیدارم. روزهای آخر ماه قمر ی است. نمودار جذرومد را نگاه می‌کنم. آب اقیانوس ها در حال بالا آمدن است. حدود ۲۰ روز مانده به بهار. زمین در حال بیدار شدن و ماه بین زمین و خورشید. جاذبه ماه و خورشید طوری است که دو پیک مد اقیانوس نزدیک هم قرار گرفته. این ماه و خورشید توپ های سرگردان اطراف زمین آبی تمام اقیانوس را با تمام عظمتش چند متر بالا می کشد. میگویند این نیروی عظیم شاید ما را هم بالا بکشد. قرار است امشب بیشترین کشش گرانش را تجربه کنیم. تجربه کنیم. فعلا در حد تئوری است. هر دو گوشم کمی زوزه می‌کشد. شاید مشکل سینوس دارم یا دارم کشش گرانش را تجربه می‌کنم. نمی‌دانم.

با خودم کلنجار می‌روم که بنویسم یا نه. گزینه‌ی دیگر مراقبه است. اگر مراقبه نکنم چیزی برای نوشتن نخواهم داشت. اگر شروع به نوشتن بکنم شاید از فضای مراقبه دور شوم. شاید دیشب در خواب ایده‌ای شکل گرفته. نمی‌دانم شاید از اعماق خواب آمده باشد یا مراقبه‌ی دیروز. نمی‌دانم. افکارِ سرگردان می‌آیند و می‌روند. ناگهان ایده‌ای می‌آید. یاد اعمال آخرماه می‌افتم که مادرم صحبتش را می‌کرد. با دیگر خانم های مذهبی موضوع جذابشان انواع اعمال آخرماه بود. حالا من خودم بیدارم و دارم به اعمال آخرماه فکر می‌کنم! چه شده؟ آیا مذهبی شده‌ام؟ همیشه دیده‌بودیم پیرمردها به مسجد می‌روند. یک ترند کلی این است که آدمها اواخر عمر مذهبی می‌شوند. تازه یاد خدا و مرگ می‌افتند و پای منبر می‌نشینند و نماز جماعت می‌خوانند. شاید من هم بعد از چهل و دو سالگی مذهبی شده‌ام و دارم به نیمه‌دوم عمر و سفر آخرت فکر می‌کنم. مثل تمام مردان محله و فامیل. مذهب یعنی راه. مذهبی یعنی کسی که در راه است. با این تعبیر همه‌ی ما از بدو تولد مذهبی هستیم. راهی را می‌رویم که از شکم مادر شروع و به قبرستان ختم می‌شود. پس با این تعریف من هم مذهبی هستم. اما مدت زیادی بود که مذهب را کنار گذاشته بودم. نماز نمی‌خوانم. چیزی شبیه نماز. شاید یوگا. عاشق یوگا هستم. بدون آن روزم روز نمی‌شود. کش و قوس‌های یگا خیلی حال می‌دهد! کسی که با کش و قوس‌های یوگا بدنش حال بیاید مادی است؟ یا مذهبی یا معنوی؟ روزه نمی‌گیرم اما وقتی پانزده ساعت چیزی نمی‌خورم چقدر سبک می‌شوم. بدنم حس بهتری دارد. کمی سبک ترم. آیا مادی ام یا مذهبی یا معنوی؟ به خدا اعتقاد ندارم. اما زندگی را شاید می‌پرستم! وقتی به زندگی می‌رسم ذهنم کم می‌آورد. نمی‌توانم از عظمت زندگی بنویسم. بگذریم. دوست ندارم زندگی را این معجزه را این بیکران را با کلمات بچه‌گانه ی خودم تعریف کنم. شاید اشکم را در بیاورد. سعی می‌کنم منطقی باشم. کمی منطق برای نوشتن لازم است. واگر نه که سکوت بهتر بود. در سکوت بمانم بهتر است. نفس ها را نگاه کنم. از کجا شروع شده‌اند و به کجا تمام می‌شوند. دا ن واکنش

فارسی

شیمیایی سوختن آرام. این واکنش شیمیایی آیا مادی است؟ یا معنوی؟ آیا معنایی در این نفَس ها پنهان شده؟ بگذریم اسرار ازل را نه تو دانی و نه من. بگذار نفَس ها بیایند و بروند. می‌شمارمشان. تا آن آخری بیاید و برود. اولی که آمد. مادرم آنجا بود. خاله‌ام و یک ماما. سه زن شاهد اولین نفَس هایم بودند. مادرم تا به حال پیش دکتر و بیمارستان نرفته بود. اپی دورال و سزارین مُد نبود. حتی جلوگیری خیلی معمول نبود. هفتمین بچه اش را هم مثل قبلی ها در خانه به دنیا آورده بود. بگذریم. میخواستم به مادرم زنگ بزنم بگویم مادر نزدیک بهار است و نیروهای جزر و مد روی هم افتاده اَعمال این ماه چیست! با خودم می‌گویم مذهبی شده‌ای یا معنوی؟ سالها شناخت من از خودم یک مادی بوده. یک انسان مادی. عاشق فیزیک. بیولوژی هم حالت پیچیده تر همان فیزیک و شیمی است. به همین سادگی. درست مثل گوسفند هایی که علف می‌دهیم بعد سلاخی می‌کنیم و می‌خوریم. ما هم علف می‌خوریم و گوسفند. و نهایتا توسط زمین سلاخی می‌شویم. یک تکه گوشت. گوشتی با آرزوی خدا شدن. چه تعریف دقیقی دادم. منِ مادیِ منطقی. مثل نیچه. خدا برایم مُرد. گوشتی بلند پرواز. گوشتی که می‌نویسد.

نگاهی به نمودار جزر و مد می‌اندازم. دارد به اوج خودش می‌رسد. آیا قرار است این جاذبه من را هم هوایی کند؟ می‌روم مراسم هندی ها را چک می‌کنم. درست بیست وچهار ساعت دیگر اعمالشان شروع می‌شود. آیین شب زنده‌داری. شبیه شب قدر. میگویند امشب یا فردا شب شبِ مهمی است. خدای شیوا فعال است. سرنوشت سال‌های آینده ات دست اوست. تا صبح بیدار بمان و ذکر بگو. دعا بخوان. باز هم نمی‌دانم آیا من مادی‌ام؟ مذهبی ام یا معنوی!

بگذار از این برچسب های ذهن گذر کنیم. اینها همه تلاش ذهن است برای لیبِل زدن. دسته بندی کردن. ساده کردن و فهمیدن.

بگذار وضعیت خودم را تعریف کنم. ذهن به این وضعیت میگوید افسرده.

ریش گذاشته‌ام. شبها بیدار می‌شوم و خزعبلاتی مثل این می‌نویسم. شمع روشن می‌کنم و نمودار جزر و مد ماه را نگاه می‌کنم. به فکر رفتن به طبیعت هستم. از شهر و دویدن های بیهوده‌اش دل خوشی ندارم. حساب‌های بانکی ام نا مرتب شده. خلاصه یک کیس خوب برای بیزینس روانشناسی. اما پول به روانشناس هم نمی‌دهم. نشسته‌ام منتظر. منتظر آن دمی که از عمق وجودم بیاید. من منتظرم. مفهوم انتظار! انتظار مادی؟ مذهبی یا معنوی؟

شاید امشب آن نفَس آتشین که اشکم را بیرون بیاورد پیدایش نشود. انتظار هم کارِ درستی نیست. باید بروم. باید مراقبه کنم. نفَس ها بشمارم. چه مادی باشی چه مذهبی چه معنوی تعداد نفَس هایت محدود است. من بروم کمی آنها را بشمارم تا بعد.

شادی کجاست

ID:980

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a7%d8%af%db%8c-/%da%a9%d8%ac%d8%a7%d8%b3%d8%aa

February 28, 2022

دسته‌ها: کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تولد, خدا, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, شادی, مرگ, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

شادی کجاست

شادی جایی در قلبت است. خیلی دیده نمی‌شود. می‌شود عکسهایی از سفرهایت بگذاری. مدام لبخند بزنی. بخندی. جوک تعریف کنی. پول در بیاوری. مدام پارتی و مهمانی بروی.میتوانی مثل میلیونرها سوار موشک فضایی بشوی و از بالا به زمین کروی نگاه کنی ولی شادی در قلبت نباشد.

از آن طرف می‌توانی یا یاد مرگ زندگی کنی. روزی چند بار اشک بریزی. سکوت کنی. شبها کم بخوابی. تنها باشی. ولی شادی در قلبت باشد.

شادی واقعی در لحظه مستتر است. شادی واقعی یک حس نیست. چون حس ها گذرا هستند. شادی در لحظه اتفاق می‌افتد. شادی در یک نگاه مستتر است. در امید. در موسیقی. در یوگا.

ممکن است تمام دنیا فکر کنند تو شادی. ممکن است میلیون ها دلار خرج کنی. اما شادی واقعی خریدنی نیست. شادی واقعی می‌ماند در لحظه. نمی‌توانی صاحبش بشوی. شادی را نمی‌توانی نگه داری. شاید لحظه‌ای بعد در اوج غم باشی. ولی لحظه‌ی بعدی وجود ندارد. شادی واقعی را نمی‌توانی دنبال کنی. همین که دنبال شادی بروی از کفت می‌رود. وقتی خانه ماشین هواپیما زن لاکچری و غیره را بدست آوردی هیجان دارد و هیجان در ابتدا شبیه شادی است چون هیجان کمی تو را به لحظه می‌آورد. اما هیجان فروکش خواهد کرد. شادی واقعی در لحظه است. اگر لحظه را درک کنی. لحظه را نمی‌توان درک کرد. لحظه آن قدر بزرگ است که غیر قابل درک است. فقط باید منتظر بمانی. کسی بیاید تو را به لحظه ببرد. بهشت در لحظه است. خدا در لحظه است. این کلمه ها در لحظه اند. موسیقی در لحظه است. زندگی در لحظه است. اندکی فکر. اندکی غفلت کافیست تو را از لحظه پرت کند. یک لغزش ذهن کافیست تا تو پرت بشوی به جهنم آینده یا گذشته. به جهنم افکار. جهنم زیستن در خارج لحظه است. لحظه را دریاب. لحظه در سکوت جلو می‌رود. خلقت در لحظه اتفاق می‌افتد. درد در لحظه اتفاق می‌افتد. تولد و مرگ در لحظه هستند. همه چیز در لحظه است. همین لحظه. لحظه‌ی تایپ این کلمه‌ها. لحظه‌ای در صبح. لحظه‌ای دیگر. لحظه‌ای دیگر. هر حرف یک لحظه است. هر کلمه در لحظه ساخته می‌شود. لحظه تمام دارایی من و توست. لحظه شادی است. شادی واقعی. واقع شونده در لحظه. حتی دردها در لحظه دیگر درد نیستند. درد هم می‌شود شادی لحظه ای. آن جهنم هم در لحظه که باشی ناگهان گلستان می‌شود. ابراهیم را یادت هست. ابراهیم در لحظه بود. عیسی در لحظه بود. محمد. همه و همه. حتی خدا در لحظه است. یوگا در لحظه است. پایان در لحظه است.

فارسی

یگانگی یوگا

ID:981

https://unwritable.org/%db%8c%da%af%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c-/%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7

February 28, 2022

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ یوگا و یگانگی

برچسب‌ها: آگاهی, تولد, ذهن, زندگی, مرگ, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

یگانگی یوگا

همه چیز با نفَس شروع می‌شود. مینشینی کمی نفس میکشی. قرار میگیری. به زمین متصل می‌شوی. بر خورشید سلام می‌کنی. با ماه یگانه میشوی. جنگجو می‌شوی. سگ سرپایین. ماهی. شتر. پروانه. برعکس می‌شوی. حرکت درخت. تعادل و تمرکز بر یک نقطه. توجه به نفس ها. زانو. کمر. محل تماس سر و پاها. مثل قو شیرجه میروی. مثل مار کبری بلند می‌شوی. گاهی قایق. گاهی گاوآهن. جنگجوهای یک و دو و سه ونهایتا جنگجوی شاد. حرکت کودک. کودک شاد. سگ سه پا. یک به یک همه را تجربه می‌کنی. در هر حرکت کمی مکث. هماهنگی تنفس ها با حرکات بدن. دم. بازدم. تک تک تاندون ها را میکشی. جریان خون و جریان لنف ها بدنت را پاکسازی می‌کند. چرخش ستون فقرات. ایستادن بر شانه‌ها. همه را تجربه می‌کنی. چیزی در خارج از تو نیست. تو هستی و بدنت. و آگاهی پشت آن. بهتر بگویم بدنت هست و آگاهی. تو کمرنگ شده‌ای. شخصیت تو در لابلای این حرکات عجیب و غریب گم می‌شود. غرورت کمرنگ شده ولی آگاهی ات پررنگ. تک تک عضلاتت درگیر شده. هیچ گرفتگی و تنشی در بدنت باقی نمانده. بیشتر اوقات چشمانت بسته است. بیرون کاری نداری. تو به بدنت به درون بدنت توجه می‌کنی. حرکاتی موزون و هماهنگ با ساعت دقیق تنفس هایت. چیزی شبیه قدقامت الصلاة. همه هماهنگ با هم. نوعی نماز جماعت. نامازکار! نامسته. حرکت شیر. خشمهایت بیرون آمده. تنشهای روحی و جسمی ات پایان یافته. کم کم آماده می‌شوی برای سخت ترین مرحله. شاواسانا. بدن بی جان. برای رسیدن به جان باید بدن بی‌جان را تجربه کنی. ظریف ترین حرکت. تعادل در حرکت جریانات عصبی مغز. مشاهده فعالیت های ذهن. از بدن رد شدی. بدن را کنار میگذاری. همچون یک بدن بیجان روی زمین می‌افتی. دانه دانه اعضای بدنت را کنار میگذاری. دست ها. پاها. شکم. قفسه سینه. سر. گردن. صورت. تمام بدنت را کنار می‌نهی. تو ماندی و یک ذهن و داستان هایی که ذهنت به تو می‌گوید. تنفس ها را هم شاید فراموش کنی. تو حالا فقط شاهد ذهنت هستی. مدتی مشغول داستان های دراماتیک ذهن می‌مانی. ناگهان می‌بینی ذهن ساکت شده. وقتی دوباره آگاه شدی میفهمی زمان اینجا مفهومی ندارد. نمی‌دانی چه مدتی است که بدن بیجان داشتی! وقتی ذهنت ساکت شد. بدنت بیجان شد با خودت می‌گویی چقدر درگیر افکار بودم. لذت بی فکری در بدنی بی‌جان را میچشی. وقتی بدن و ذهنت بیجان شدند و کناری رفتند تو زنده می‌شوی و مزه‌ی شیرین زنده بودن را میچشی. مزه‌ی یگانگی. مزه‌ی یوگا. صدای مربی یوگا کم کم به آگاهی تو می‌رسد. حالت جنین. تو باید دوباره متولد بشوی. باید بنشینی. دوباره نفس بکشی. برمی‌گردی به زندگی. حال تو یکبار چرخه‌های مرگ و زندگی را تجربه کرده‌ای. به همین سادگی. تو یگانه شدی با زندگی. تو یوگا شدی. یکی شدی با تمام جهان. این بود روایتی از یگانگی یوگا.

فارسی

سجده بر غیرخدا

ID:982

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%ac%d8%af%d9%87-%d8%a8%d8%b1-/%d8%ba%db%8c%d8%b1%d8%ae%d8%af%d8%a7

February 28, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایران/سیاسی, ترس, خدا, زندگی, سفر, مراقبه, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

سجده بر غیرخدا

از کودکی به ما گفته بودند سجده بر غیرخدا حرام است و گناهی است بزرگ و نابخشودنی. کمابیش هنوز این ایده را با خودم دارم. تا اینکه تو آمدی. تو تمام آموزه‌ها را زیرو رو کردی. مذهب را. بهشت را. جهنم را. انسان را. کوه را. تو تمام اینها را دوباره تعریف کرده‌ای. تو حتی راز عمامه را توضیح دادی. تو هرسال به سفر حج میروی در کوهستان. کعبه‌ی تو کیلاش است. تو حتی سجده را بازتعریف کردی. ذوب شدن را مجدد معنا دادی. مدیتیشن را تعریف کردی. لحظه را. زندگی را. مرگ را. تو مراحل چندگانه ی خروج روح از بدن را توضیح دادی. هنوز باورم نمی‌شود. تو باورمندی را منع کردی. تو گفتی این خزعبلات را باور نکنیم. من مرید تو شدم. من نگاه تو را نمی‌توانم فراموش کنم. من اشک تو را در پای کیلاش نمی‌توانم فراموش کنم. نگاه تو در من رسوخ کرده. حتی وقتی تنها راه می‌روم راه رفتن تو یادم می‌افتد. تو چه کار کردی؟ تو گفتی اگر آماده باشیم از هزاران راه دردسترس هستی. تو گفتی گورو چراغ سوزان راه است. تو گفتی اوایل ماه وقتی ماه نیست و آسمان سیاه است کمتر بخوابم. تو معجزه می‌کنی؟ کراماتی را نشان می‌دهی؟ من هنوز مغرورم. من هنوز معتقدم نباید به کسی سجده کرد. تو گفتی از انرژی‌های زندگی. از ملانصرالدین هندی داستان ها گفتی. گفتی هر آدمی هاله‌ای از انرژی دارد. گفتی این انرژی به صورت کره‌ای کشیده یا مثلا هندوانه ای شکل است. تو ادعا می‌کنی که جیوه را جامد می‌کنی! تو در جنگل زندگی کرده‌ای. تو بدن را لباسی بس تنگ می‌دانی. تو لباس بدن را بر خود گشاد کرده‌ای. تو حتی توصیه به پوشیدن لباس گشاد می‌کنی. من در موانع مریدانت و بوروکراسی ویزا فعلا گیر کرده‌ام. حتی سابسکرایبر اختصاصی تو نیستم. اما وقتی تو را در پس زمینه‌ی کیلاش می‌بینم اشک در چشمانم جمع می‌شود. من به همنوردان کیلاش تو حسودی ام می‌شود. به آنهایی که تو لمسشان می‌کنی حسودی می‌کنم. به آنهایی که به تو سجده می‌کنند هم شاید. آری من مُشرک شده‌ام. مشرکِ بت پرست. کسی که گاهی فقط با فکر کردن به تو دلش می‌لرزد. من حتما مورد تمسخر منطق قرار دارم. تو هم منطق را مسخره می‌کنی. ولی سعی می‌کنی منطقی باشی. تو برای جذب کردن ما منطقی های احمق خیلی حرف‌ها را نمی‌زنی. من مورد شماتت مسلمانان هستم. آنها مرا مُشرک و تو را گاوپرستی منحرف می‌دانند. اما تو حتی نگاه جدیدی از گاو به من دادی. مادر! شیر مادر! شیر گاو! تو گفتی چریش را با زردچوبه بخوریم. از شیوا گفتی. از چیزی که نیست. از برهما گفتی. از بودا. درست است که من آن طرف کره‌ی زمینم ولی از همانجا مرا جادو کرده‌ای. روزها فکر مرا درگیر می‌کنی. گفتی نگران نان نباشم و نیستم. گفتی مریدان غیرحضوری تو خیلی بیشتر از مریدان حضوری توست. شاید من هم مریدی غیرحضوری باشم. شاید هم سعادتی شد آمدم به زیارت. زیارت یک یوگی زنده. زیارت کیلاش. زیارت دیانالینگا. زیارت گاو! زیارت سرب کروی. زیارت اولین یوگی. زیارت شیوا! زیارت آنچه نیست! زیارت یک عارف. یک صوفی. یک هندی. کسی که شبیه ملاها لباس می‌پوشد. عبا و عمامه دارد. ریش های بلند و عمامه‌اش مرا یاد ملاهای متقلب ایران می اندازد. هنوز فاش فاش نمی‌توانم حس ام را بگویم. من هنوز معجزاتی می‌خواهم از تو. من هنوز توقع دارم

فارسی

دارم مجانی مرا لمس کنی. هنوز هستم. تو از نیست شدن گفتی. بگذار تمام دنیا به من بخندند. تو گفتی آرزو کردی و همت کردی کل دنیا را سرشار چهره‌های خندان کنی. شاید هم گریان. گریه‌های شوق. گریه‌های لذت. گریه‌های دوست داشتنی. گریه‌های اوج. فاش باید بگویم. من هیچ یک از خزعبلات تو را باور ندارم. فقط کمی عاشقم. اندکی دیوانه. همین. تو خودت را گاو مجنونی می‌دانی. کمی دیوانگی در من هم هست. گفتی یک یوگی زنده ناگهان پدال گاز ماشین تو را فشار می‌دهد. منتظرم.

تولدی مهم در زندگی من

ID:983

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af%db%8c-%d9%85%d9%87%d9%85-/%d8%af%d8%b1-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%85%d9%86

February 28, 2022

دسته‌ها: بلند, تبریکات, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, تولد, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, شادی, عشق, مرگ

4 دقیقه.

*** 5

تولدی مهم در زندگی من

این را به بهانه‌ی تولد همراه موقت زندگی ام می‌نویسم. ما خیلی چیزهای دائمی را دوست داریم اما راستش را بگویم این دائمی بودن توهمی بیش نیست. بالاخره ما قایقرانان مجزای رودخانه زندگی هستیم. شاید مدتی قایق های یک نفره‌مان در کنار هم جلو برود ولی طوفان ها و پیچش های این رودخانه‌ی زندگی را باید خودمان طی کنیم. و آن آبشار آخر را هم تنهای تنها می‌رویم.

چهل و دو سال پیش در چنین روزی دختری متولد شد که بعدها همدم روزهای دهه‌ی بیست و سی زندگی من بود. او مرا از قعر تنهایی نجات داد. با او سفر رفتم. مهاجرت کردم. او وفادار بود. همیشه در بالا و پایین ها با من بود. جوان خام و کله شقی را دوست داشت که گاهی قابل تحمل نبود. خودم را می‌گویم. من در حدودای ۲۱ سالگی گم شده بودم. او و آغوشش مرا یک بار آنجا نجات داد. بارها پایین رفتم و او آنجا هنوز با من بود. او دختر مستقلی بود. من که خودم را می‌شناختم دنبال یک دختر قوی و مستقل بودم. همینطور هم بود. او هیچگاه از من چیزی نخواست و این برای من سخت بود.

او تمام بدی های مرا دید ولی هیچ نگفت. اینجا به بهانه‌ی این تولد می‌نویسم. تولدی که زندگی من و دخترم را تغییر داد و تعیین کرد.

ما بالا و پایین های هورمون ها را با هم دیدیم. ما عشق زمینی را تجربه کردیم. ما دختری زیبا و روحی پاک را به این دنیا دعوت کردیم. ما مهمانی هایی با هم گرفتیم و سعی کردیم ساعات خوبی برای دوستانمان بسازیم.

اما من در بیشتر این زمان ناآگاه بودم. باید از اشتباهاتم بگویم. باید حلالیت بطلبم. من درگیر خشم بودم. من درگیر اضطراب بودم. شاید سرد بودم. نمی‌دانم. حالا که کمی آگاه تر شدم وقتی به گذشته نگاه می‌کنم قدر یک همراه خوب را می‌فهمم. نمی‌دانم رودخانه‌ی زندگی ما را به کدام سمت ببرد. ولی من از او به نیکی یاد خواهم کرد. امیدوارم دختر کوچک درونش را بیشتر دوست بدارد. امیدوارم آرامش را تجربه کند.

امیدوارم عشق را تجربه کند.

امیدوارم مرا که زمانهایی فقط جسم او را دیدم و روح تشنه‌اش را نادیده گرفتم ببخشد.

فارسی

امیدوارم از زندان ذهن بیرون بیاید.

امیدوارم سردرد نگیرد.

امیدوارم خودش را روحش را هیچ وقت زندانی نکند.

امیدوارم سکوت واقعی را تجربه کند.

امیدوارم خودش را بیشتر از همه دوست بدارد.

امیدوارم شادی واقعی را تجربه کند.

امیدوارم اشتباهات مرا ببخشد.

من روح او را به درستی درک نکردم.

او بیشتر اوقات ساکت است.

او درونگراست.

حالا من بهتر معنی سکوت و ارزش درونگرایی را می فهمم.

امیدوارم تمام لحظه‌های زندگی‌اش سرشار از عشق باشد.

برای تمام عشق هایی که ابراز کردی و من نفهمیدم.

برای تمام کارهایی که کردی و من متوجه نبودم.

برای تمام غذاهایی که درست کردی.

برای تمام تمیزکاری ها.

برای گل ها.

برای شمع ها.

برای توجه های وسواسی ات به دونه دونه‌ی ریش های نزده ام.

برای بزرگ کردن دخترم.

برای کمک ها.

برای درست کردن خانه.

تمام این روزها و سالها مرا بزرگ تر کرد.

رابطه‌ی عشق زن و مرد بهترین گذرگاه برای عشق نهایی است.

من این مرحله را با تو طی کردم.

و تو همراه خوبی بودی. ما قسمتی از زندگی هم شدیم. ما با صداقت شروع کردیم. با صداقت هم ادامه می‌دهم. صداقتِ رک و بی پرده. همین صداقتِ تلخ. همین صداقتی که گاهی دروغ به نظر می‌آید.

باید از تو تشکر کنم که گاهی مرا تنها گذاشتی.

این تنهایی برای من درمان بود.

تنهایی یکی از بهترین هدیه هاست اگر قدرش را بدانی.

ممنونم که مرا با خودم تنها گذاشتی.

من در این تنهایی سفر هایی رفتم به درونم.

من در تنهایی سعی کردم عشق درونم را پیدا کنم.

گاهی آن عشق درونی ام را یافتم.

گاهی خشم درونی ام را یافتم.

عشق ام را برایت آرزو کردم.

خشمم را بر خود بخشیدم.

امیدوارم تو نیز هرچه در روح تشنه‌ات داری بیابی.

نمی‌دانم چند سال دیگر روی زمین باشیم.

نمی‌دانم کجا باشیم.

این گیجی مرا تو خوب میدانی.

گیجی هم لذت خودش را دارد.

آزادیِ خودش را دارد.

اولین ارزش بین ما آزادی بود.

من هنوز به آزادی پایبندم.

تو آزادی. تو مستقلی. تو توانمندی. نیازی به کسی مثل من نداری. تو خودت کامل هستی. همانطور که من کامل هستم. رابطه‌ی دو انسان کامل به مراتب زیباتر از دو انسان نیازمند است.

من در چهل و دو سالگی به تو تنهایی را هدیه می‌دهم. آزادی را هدیه می‌دهم. خوب می‌دانم اینها بهترین هدیه‌ها هستند. عطر و کیف و شامِ رستوران باشد برای بعد. آن عطر روی میز را هم اگر خواستی پس بده. مدتهاست عطر کم می‌زنم. بوی زن برای من از عطر خوش تر است. بدن زن برای من عطری دارد. عطری از جنس محبت. عطری از جنس مادری. عطری از جنس لطافت. عطری از جنس ظرافت.

کم کم دارم جنبه های زنانه‌ی خودم را پیدا میکنم.

تو هم جنبه های مردانه‌ی خودت را پیدا کن.

شاید زنِ درون من با مردِ درون تو مجدد ازدواج کردند.

جسم ها از بین می‌روند. جسم ما فقط یک لباس است. لباسی که به زودی کهنه می‌شود و باید دور بیاندازیم. جسم و روح من و جسم و روح تو مدتی با هم رقصیدند. روح ها می‌خواهند بزرگ شوند. شاید روزی توانستم روح تو را درک کنم. روح زنانه و مردانه‌ات را. امروز به عدد جسم تو یک سال اضافه شد. اما روح تو پیر نمی‌شود.

تو خوب می‌دانی من سالها آتئیست بودم. ولی دیگر هیچ ایسمی ندارم. شاید مسیرم منحرف شده. ولی این خود زندگی است.

شاید تو هنوز آتئیست باشی. ولی بدان چیزی در تو هست که موسیقی گوش می‌دهد. تارا را نوازش می‌کند. عشق می ورزد. می تپد. یک چیزی در تو هست که پیر نمی‌شود. بزرگ می‌شود.

درست فهمیده ای. من دوقطبی شده‌ام. قطبی در خاک و قطبی در هوای آسمان. جسمم در زمین است. روحم در قطب دیگری است. من راهی را می‌روم. تو راهی را میروی. شاید ۱۰ سال شاید بیست سال کمتر یا بیشتر با هم همراه شویم. نمی‌دانم. فقط می‌دانم من از مسیر عادی منحرف شده‌ام. شاید خودم را تمام و کمال پیدا کنم. شاید تمام و کمال گم کنم.

فکر کنم تو عاشق همان جوان داغون سرگردان بودی. عاشق خودت باش. می‌دانم تو هم زمانی جنگجو بودی. قناعت نکن. بجنگ. به کم اکتفا نکن. تو می‌توانی بزرگ بشوی.

باز دیدی من منبر رفتم. و سر تو را درد آوردم. این را هم خوب تحمل کردی. این هم روی تمام آنها. شاید سالی یکبار ممبر بروم شاید هم کمتر یا بیشتر.

فارسی

امیدوارم مثل اسمت سعادتمند باشی.

ناچیزِ همه چیز

ID:984

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%da%86%db%8c%d8%b2%d9%90-/%d9%87%d9%85%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b2

February 27, 2022

دسته‌ها: شعرطور, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایران/سیاسی, سکوت, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

ناچیزِ همه چیز

دوستی دارم که می‌گفت من ناچیزم.

سادگورو هم می‌گفت شیوا یعنی آن چیزی که نیست. شیوا یعنی ناچیز.

شیوای هندی یا ناچیز ایرانی.

نمی‌دانی چقدر دوست دارم ناچیز بشوم. نمی‌دانی چقدر اشک می‌ریزم برای ناچیز شدن. نمی‌دانی چقدر عجله دارم برای ناچیز شدن.

تو ناچیزی ولی می‌دانی که ناچیز که بشوی همه چیزی. تو این را می‌دانی.

تو هم مثل من نمی‌توانی خودت را معرفی کنی. چون ناچیزی.

تو هم به دست و پا می افتی وقتی به تو می‌گویند خودت را معرفی کن.

وقتی ناچیزی حس همه را خوب می‌کنی.

وقتی ناچیز هستی به همه میتابی و تو چقدر ناچیزی.

کاش من هم ناچیز بشوم. تو می‌دانی ناچیز چیست.

تو می‌دانی تنها وقتی ناچیز هستی می‌توانی همه را درک کنی. تو وقتی که ناچیز هستی گوش شنوایی. صدای گویایی. تو وقتی ناچیزی قلب‌ها را آرام می‌کنی. فقط وقتی ناچیزی می‌توانی مراقبه کنی.

نمی‌دانی من چقدر عاشق ناچیزم. من هنوز ناچیز نشدم. من هنوز در حال ناچیز شدنم. من هنوز کامل ناچیز نشدم. و نمی‌دانی چقدر در حسرت ناچیزم.

فارسی

شاید بالای قله های هیمالیا ناچیز شدم.

یا در جنگلهای کانادا. شاید در کویر ایران.

تو نمی‌خواهی ناچیز باشی؟

تو نمی‌دانی لذت ناچیز شدن چیست؟

از من می‌پرسی کجا می‌خواهی بمانی؟

هنوز نمی‌دانی که ناچیز چیزی نمی‌داند؟

در جنگلهای کانادا یا کویر ایران یا جنوب هند یا بالای هیمالیا.

ناچیز که جا ندارد. ناچیز کوله بدوش است. ناچیز در زمین جا ندارد.

هرکجا ناچیز شوی همانجا جای توست. فرقی نمی‌کند. شاید بسوزی شاید غرق شوی شاید خاک شوی یا هوا. ناچیز که بشوی چه تفاوت دارد.

شاید سرمای هیمالیا ناچیزت کند یا گرمای کویر. ناچیز که هدف ندارد. ناچیز نمی‌داند لحظه‌ی بعد کجاست. یک ناچیز چیزی دارد در لحظه. یک ناچیز چیزی دارد که مستش می‌کند. ناچیز هدف ندارد. ناچیز با روح ها بازی می‌کند. روح های ناچیز.

این ناچیز ها چه کرده‌اند با من. با من ناچیز.

چیزها را میخواهم به کناری بگذارم. میخواهم همه چیزم را کنار بگذارم. میخواهم ناچیز بشوم. می‌خواهم مثل تمام آدمهای ناچیز بشوم. ولی تو می‌دانی ناچیز نمی‌تواند چیزی بخواهد! تو تناقض یک ناچیز را درک می‌کنی.

یک ناچیز زیاد حرف نمی‌زند. زیاد نمی‌نویسد. یک ناچیز چیزی برای نوشتن ندارد. حرفی برای گفتن ندارد. وقتی ناچیز باشی تمام حرفها را شنیده‌ای. تمام نوشته‌ها را خوانده‌ای. وقتی ناچیزی وقتت را صرف چیزی نمی‌کنی.

تو یک ناچیزی و فقط همه چیز تو را راضی می‌کند. هیچ چیزی نیست که تو را راضی کند.

آخ آخ تو می‌گویی ناچیزی. چه سعادتی. دست من ناچیز را هم بگیر. من هنوز چیزی‌ام. یک چیز داغون. یک چیزی که هنوز ناچیز نشده. یک چیز خراب. یک چیز گیج. یک چیز بی چیز.

راستش را بخواهی ما همه ناچیزیم. گاهی توّهم چیزی شدن را داریم. اما ناچیز بوده و هستیم و خواهیم بود. خبر خوب اینجاست.

تو می‌دانی چه چیز هست. وقتی او هست دیگران چیستند؟ ناچیز های بی چیز.

تو خوب می‌دانی از کدام چیز حرف می‌زنم. از آن چیزی که چیزی نمی‌توانم در موردش بگویم یا بنویسم. فقط لحظاتی که اشک ها کنار می‌روند با عجله چیزی می‌نویسم. اما دوست داشتم اشک ها کنار نروند. چیزی ننویسم. تو هم همینطور هستی. خیلی دوست داری چیزی نباشی. تو ناچیزی. من را هم ناچیز کن. اگر چیزی گفتم سکوت کن. اگر چیزی بودم ناچیزم کن. تو ناچیزی هستی که می‌توانی دیگران را هم ناچیز کنی.

امان از آن چیز. آن همه چیز. وقتی آن همه چیز هست. تو چیستی؟ یک ناچیز.

و منِ ناچیز چیزی می‌نویسم. به امید این که روزی این چیزها ناچیزم کند.

چیزی ندارم بنویسم.

من ناچیزم.

من همه چیزم.

مبادله هایی از جنس انرژی

ID:985

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%af%d9%84%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d8%ac%d9%86%d8%b3-%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c/

February 27, 2022

دسته‌ها: عرفانی, کتابچهٔ اقتصاد و پول و کار, مرجع و اصول

برچسب‌ها: اقتصاد, تولد, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

مبادله هایی از جنس انرژی

قبلا از مبادله به عنوان پایه‌ی اقتصاد حرف زده بودیم. از مبادله‌ی ما با جهان طبیعی و زمین و آسمان. خاک و آب و آتش و هوا.

احساس می‌کنم مبادله هایی در ابعاد دیگر هم در جریات است.

مبادله‌هایی از جنس انرژی خالص. هنوز خودم هم نمیدانم. فقط درحال کشفم. بیایید با هم مسیر را برویم. چه شد که من و شما اینجا نشسته‌ایم؟ مبادله‌ای بین پدر و مادر ما انجام شد. در بعد فیزیکی. آنها با هم ارتباط جنسی برقرار کردند. یک اسپرم به تخمک رسید و بوم! تقسیم سلولی و باقی ماجرا. و دوباره تولید اسپرم و تخمک، ارتباط جنسی بعدی و بوم! فکر نمی‌کنید چیزی مثل ریسمان یا نخ این چرخه‌ها را به هم وصل میکند؟ این تولد و مرگ و تکرار آن در طول نسل را یک خطی به هم وصل می‌کند. هرکدام از این تولدها یک دانه‌ی زنجیر است. زنجیری که ابتدایش می‌رسد به ماهی و نهایتاً تک سلولی! بوم بوم بوم مدام در حال تکرار. این چرخه‌های خلقِ مدام را ریسمانی هست. این ریسمان قبلی ها را به بعدی‌ها وصل می‌کند. این ریسمان مسیری است برای مبادله‌هایی در طول آن. ما هنوز با آن ماهی فسیل شده، پرنده، میمون و جد بزرگ چند هزار سال قبل و حتی پدر بزرگ متوفی خودمون متصلیم.

ما در جایی به پدر و مادرمون متصلیم. زنده یا مرده. و از جایی به فرزندانمون وصل می‌شیم داشته یا نداشته. فیزیکی یا معنوی. فرزند معنوی. پدر معنوی. چه اصطلاحات گویا و زیبایی.

ما می‌توانیم با این ریسمان با پدر فیزیکی و پدرهای معنوی خودمون متصل بشیم.

همینطور میتوانیم به فرزند فیزیکی و یا فرزندان فیزیکی خودمون متصل بشیم.

مبادله‌ی اسپرم و تخمک و یادتونه. و بینگ بنگ بوم خلقت؟ بیگ بنگ بوم دائمی ریسمان خلقت؟ یک مبادله‌ی دائمی در جریانه.

درست مثل مبادله‌ی دائمی اکسیژن و دی اکسیدکربن که توسط دانه های دم و بازدم به هم وصله.

فارسی

پدران معنوی من و شما در بعدی دیگر مدام در حال مبادله با ما هستند. آنها سیگنال ها رو مدام می‌فرستند. هر گیرنده‌ای که تنظیم باشه سیگنال رو دریافت می‌کنه. درست مثل رادیو که منقرض شده. مثل تلوزیون. سیگنال ها از جنس انرژی هست و در هوا پخشه. در همه جا پخشه. این سیگنالها به درون ما هم نفوذ می‌کنه. گاهی متوجه میشیم گاهی هم نه.

مثال دیگه مثلا سیگنال حافظ شیراز! سیگنالهای حافظ در هوا پخشه. می‌توانید نوشته‌های حافظ رو هم بخونید. اما اکثر اوقات متوجه نمی‌شویم! تصویر برفکی است. به قول مولانا آینه‌ات زنگار دارد. زنگار آینه را که برداری سیگنال ها سرازیر می‌شود. شفاف و روشن. ناگهان میفهمی آن نگاری که حافظ گفت چی بود. آن شمس مولانا. آن لیلیِ مجنون. آن آتشی که در نی فتاد. آن قلمی که شکافت. آن گلستان ابراهیم. آن اناالحق حلاج.

عیسی بر سردار. محمد در غار. باباطاهر عریان. و هزاران ماه و خورشید فروزان.

اگر توان دریافت داشته باشی آنها با تو مبادله خواهند کرد. روی همین زمین. روی همین خاک. به زبان‌های مختلف. به رنگهای گوناگون. گاهی اکهارت آلمانی و گاهی گورودِو هندی. سادگورو یا شیدگورو!

مبادله‌ای از جنس انرژی در طول ریسمان خلقت. این مبادله ها شاید شبیه مبادلات اقتصادی باشد. اما گاهی یک سویه است. تو فقط دریافت میکنی. وقتی شفاف باشی آنرا مجدداً گسترش می‌دهی. کم کم تو می‌شوی ریسمان انرژی و خلقت. وقتی صاف و صیقلی شدی. وقتی خودت را خالص کردی. وقتی از سر راه کنار رفتی. وقتی نیست شدی. می‌شوی ریسمان خلقت. تو به سرچشمه‌ی خلقت متصلی. هر ثانیه با انرژی جهان در حال مبادله‌ای. از آنطرف مدام سیگنالهایت را می‌فرستی. خورشید می‌شوی. ماه می‌شوی. از خودت نور می‌دهی. با شوق. با عشق. نور تو در طول ریسمان حرکت می‌کند. می‌رسد به بعدی. و همینطور ادامه دارد. دیگر تو خودت خورشیدی شده‌ای. منتظر و مشتاق. وقتی نور تو به زمینی حاصلخیز رسید تو شاهد شکوفایی آن زمین می‌شوی. عجب چرخه‌ای. عجب غوغایی. عجب شکوهی.

و این مبادله‌ی سیگنال ها ادامه خواهد داشت.

حسرت لذت اشک

ID:986

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b3%d8%b1%d8%aa-%d9%84%d8%b0%d8%aa-%d8%a7%d8%b4%da%a9/

February 27, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, شادی, مراقبه

1 دقیقه.

*** 2

حسرت لذت اشک

زمانی بود که سالها اشکهایم بند آمده بود. آنقدر بغض در سینه‌ام مانده بود که اجتماع بغض ها گلویم را می‌فشرد. اما گریه کردن را توانم نبود. دلیلی برای گریه کردن نداشتم. به ظاهر همه چیز درست بود. منطقی زندگی می‌کردم. در ظاهر قوی بودم. فعالیت می‌کردم. اهدافم را یک به یک پیگیری می‌کردم. به ظاهر شاید جلو می‌رفتم. اما سینه‌ای پر از درد با خود داشتم. یکبار از دوستانم در جمع خصوصی و نزدیکی پرسیدم که چطور می‌توانم گریه کنم. واقعاً مشکل من این بود. چیزی نبود که مرا به گریه بیاندازد. یکی گفت با بیرون دادن نفس ها ادای گریه دربیاور تا بالاخره گریه کنی. آنرا هم نتوانستم امتحان کنم. راه من نبود. حسرت می‌خوردم به هیات اشک ریزان هیأت امام حسین. کاش من هم می‌توانستم با روضه‌ی امام حسین یا زینب گریه کنم. اشک ریختن آرزویم شده بود.

حالا شما بگویید آیا کسی که اشک می‌ریزد شاد است یا کسی که اشک نمی‌ریزد؟

اما حالا روزهایی هست که اشکم در مشکم است و چه روزهایی است آن روزها. همیشه در حسرت لذت این روزهایم. روزهایی هست که دنبال یک تلنگرَم. یک مدیتیشن، یک موسیقی، حتی یک فکر تلنگری می‌شود برای اشکها. وقتی به مراقبه مینشینی از اعماق نفَسهایت یک نفس متفاوت میآید و می‌فهمی که برای تو هدیه‌ای آورده. آنقدر شاد می‌شوی که نمیتوانی جلوی خودت را و غلتیدن اشک را بگیری.

اگر باور کنید لذت بخش ترین روزهایم آنهاست. بله در ظاهر گریان است ودر باطن آرامش و اطمینان. در آن روزها آن سینه‌ی پر از بغض فروخورده را چون زنجیری بر گلویم دیگر با خودم حمل نمی‌کنم.

جایی هست که از غم و شادی گذر می‌کنی. جایی شاید فرای احساسات. یک قرار همیشگی. یک سُکون دینامیک. شادی و غم چون امواج اقیانوس در سطح شاید جریان داشته باشد ولی عمق اقیانوس جای دیگریست. در آغوش عمیق اقیانوس در سقوط دائمی آنجا شاید شادی و غم و تمام بازی‌های ذهن کم‌رنگ می‌شوند.

حتی نوشته‌هایی که با اشکهایم آبیاری می‌شوند آتشی در خود دارند. و من در حسرت آن لذت اشک می‌مانم. و همین نوشته را هم در حسرت لذت اشک تمام می‌کنم.

فارسی

پدر

ID:987

/https://unwritable.org/%d9%be%d8%af%d8%b1

February 26, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, ترس, تولد, خدا, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ, یوگا

5 دقیقه.

*** 7

پدر

نمی‌دانم چرا ناگهان یاد پدرم افتادم. پدر من پدرِ شش بچه‌ی دیگر هم بود. او زود مُرد. وقتی من شش سالم بود. فکر کنم هنوز اول دبستان هم نرفته بودم. او چاق بود. گاهی عصبانی. خیلی خاطره‌ی زیادی ندارم. فقط یادم هست که بچه‌ها با ترس از او یاد می‌کردند که نکند سر و صدا کنیم. چون بعدازظهر ها می‌آمد و در خانه می‌خوابید و ما حق نداشتیم بازی صدادار بکنیم. خیلی خاطره‌ی زیادی ندارم. فقط یکبار عصبانی شد و میخواست من را بزند شاید پنج سال یا بیشتر نداشتم. بالاخره دست به دست به کمک دیگران نجات پیدا کردم. اما از ترس توی شلوارم شاشیدم. هنوز کمی آن ترس و لحظاتی که دیگران نجاتم دادند بصورت محو یادم هست. شاید پدر من درگیر عصبیت بود. درگیر کار بود. درگیر فعالیت اقتصادی. بیشتر خاطرات پدرم را از زبان دیگران شنیده‌ام. برادرم گفت تو به پدر گفتی مرگ!

«مرگ» در زمان ما فحش بود. فحش سنگینی بود. یکی از بدترین فحش ها. من همین را می فهمیدم. نمی‌دانستم مرگ چیست. حتی تا سال‌ها نمیدانستم پدرم چطور مُرد. پدرم درگیر مذهب بود. عکسی با کلاه صوفی از او مانده. پدرم وقتی مُرد من خیلی حسی نداشتم. یک بچه‌ی پنج ساله که نگاه‌های ناشی از بُهت فامیل را می‌بیند. ولی پیش خودم می‌گفتم اتفاقی نیافتاده. خیلی برایم مهم نبود. او مسیر سختی پیمود. از مرگ مادرش در کودکی تا مهاجرت به تهران و کارگری. از دیگران داستانهای زیادی شنیده‌ام که او به دیگران کمک می‌کرد. البته . متوفی

فارسی

هست. ولی این بار بیشتر از معمول می‌شنیدم. او دوست داشت شریک شود. در بیزینس و اقتصاد. شریک های زیادی داشت. اهل معامله و شراکت بود. انواع و اقسام شرکایش را به یاد دارم. آدمهای مختلف.

بعدها او در ازدحام و شلوغی مکه مُرد. او مرگی ناگهانی داشت. زیر پای مذهب له شد. شاید کسی نبود کمکش کند. اما حالا میدانم که مرگی آگاهانه شاید داشت. شاید برایم دعا کرده بود. حتماً آن اواخر یک پدر به فکر کودک پنج ساله‌اش هست. امروز من خودم پدر هستم. امروز حس یک پدر را بهتر درک می‌کنم.

الان بعد از سالها گذشتن از مدرسه های مذهبی و تعلیمات دینی و گذر از آتئیسم و گذر از میانسالی و گذر از اگنوستیکی و ندانم گرایی میدانم که اگر جسم کسی برود خودش نمی‌رود. خودش جایی زندگی می‌کند. جایی که من و تو به راحتی درک نمی‌کنیم. نوشتن از آنجا را هرکسی نمی‌تواند انجام بدهد. سالها مراقبه نیاز است. می‌دانم پدر من جایی هست. اثرش هست. دعاهایش. خاطراتش. اموالش. خدمتهایش. آگاهی اش. تلاش هایش. آنها جایی در کتاب زمان ثبت شده. جزییاتش را نمی‌دانم. اما همین دانستن کلیات کافیست. شاید در لحظات آخر چیزهایی دیده باشد. چیزهایی خواسته باشد. او از خود اموالی گذاشت. هفت فرزند. و خاطراتی برای غریبه و آشنا. کسانی که او به آنها اعتماد کرده بود. کسانی که به آنها در انجام فعالیتی اقتصادی کمک کرده بود. شنیده بودم او مادرش را در بچگی از دست داده بود. پدرش به دنبال ازدواج دیگری حمایت چندانی از او نکرده بود. این اواخر او سعی داشت از پدرش حمایت کند. شاید جبران آن حمایت های نگرفته را انجام بدهد. اکبر شهراد بجستانی. اسمی که به نیکی یاد می‌شود. سی و چند سال هست که رفته. حتی شنیدم که پدرش را کول کرده بود. برای همین هم مُرد.

شاید من طبق عادت به او گفته باشم «مرگ». این بهترین جواب است. وقتی به مرگ فکر کنی دیگر عصبانی نمی‌شوی. یاد مرگ افتادن در سختی ها تو را قوی می‌کند. مرگ بهترین را حل طبیعت است. مرگ فحش نیست. مرگ بد نیست. می‌گویند مرگ ارتقاء درجه است. من هم نقل قول می‌کنم. ولی شاید بتوانم ادعا کنم که از قبل کمتر از مرگ می‌ترسم. مرگ با ما متولد می‌شود. مرگ را زندگی به ارمغان می‌آورد. مرگ تکمیل یک چرخه ی حیات است. انسان نمی‌میرد. انسانیت نمی‌میرد. شاید بدن از بین برود اما خاک که هست. خاک جایی نمی‌رود. انرژی که هست. زمین هست. خورشید هست. این سیاهی بی نهایت جهان هم هست. نیستی هست. هستی هست. بهتر است هر لحظه به خودمان بگوییم مرگ. در هر نفس مرگ هست درست موازی زندگی. وقتی نفس را به داخل می‌کشی اکسیژن می آید کمی از داخل تو را می‌سوزاند بعد که سوختی نفس را بیرون می‌دهی. وقتی نفس را بیرون دادی می‌میری. و این کار را ادامه میدهی تا سوخت بدنت تمام شود. وقتی نفَس ات را کامل بیرون میدهی یکی آنجاست. یک هست که دوباره تصمیم می‌گیرد یک چرخه‌ی دیگر به تو اکسیژن برساند. تا مدتی. اما هر شروعی پایانی دارد. هر دایره‌ای مرکزی دارد. و تو پیرامون آن مرکز میچرخی. چرخه‌های بسیار. چرخان و رقصان. میسوزی و میروی. آنقدر میچرخی تا برسی. در مرکز تو محو می‌شوی. چرخش نفَس. چرخش ذهن. چرخش کلمات. آنجا چرخش‌ها کند می‌شود. متوقف میشود. تو می‌مانی و بهت تمام. میسوزی. تمام و کمال میسوزی. حتی بهت هم نه. تو نیست می‌شوی. تو خدا می‌شوی. نوعی انرژی. همان مرکز. چطور بگویم. همان که الان به تو نفس دیگری داد. همان که به تو اشک داد. بدن داد. قلم داد. نمی‌توانم بگویم. مگر مولانا توانست؟ مگر حافظ و سعدی توانستند؟ مگر میتواند کسی بگوید؟ من که با این زبان با این کلمات بچه‌گانه نمی‌توانم. شاید تو درک کردی. شاید هم دیرتر درک کردی. شاید یوگا کردی. شاید مراقبه. شاید سریع شاید کند. منتظر میمانم. تو هم منتظر بمان. منتظر نفَس بعدی باش. کمی بنشین. کمی باش. شاید تو توانستی بگویی. از مرکز. از عشق. از بی نهایت. حتی بینهایت ریاضی عجیب است. درکش ساده نیست. باید از میان بروی. باید رهاکنی. او پیچیدگی هایی دارد در اوج سادگی. جمیع اضداد است. ضد و نقیض است. منطقی نیست. موسیقی شاید نزدیک باشد. سِحر شاید. در طلوع ها و غروب ها آرام نگاه کن. شاید نسیمی بوَزد. در بهار. در پایان زمستان. در پاییز. خوب درختان را نگاه کن. برگهارا خوب ببین. وقتی پایین می‌افتند. آدمها را ببین. کودکان را. پیرها را. وقتی چروکیده می‌شوند. وقتی جوان و شادابند. کلمات را ببین. خشکی کلمات. و آن مفهومی که یک کلمه ی را سوار

فارسی

شو. با موسیقی برو به ماورا. برو به جایی بالاتر از ذهن. بالاتر از احساسات. موسیقی بی کلام. فقط امواج جریان نت ها. و آن گوشی که وصل می‌شود به مغز تو. شاید جشم سومی آنجا باشد. بدنت را بساز. بدن تو قسمتی از طبیعت است. همان‌قدر که به ماشینت یا به خانه‌ات یا به لباست اهمیت میدهی. به بدنت توجه کن. این بدن هدیه‌ی موقت زمین به توست. معبد توست. این بدن به خاطر آن زندگی ای که در آن جاری است مقدس است. این بدن فیزیکی نیست. این بدن فقط جسم نیست. این بدن فُرم کنونی زندگی توست. زندگی به تو بدنی داده. آن را گرامی بدار. رشدش بده. برش گردان به خاک. به همان جا که از آن آمده. آن وقت سبک می‌شوی. اما از امانتت خوب نگهداری کن. بدن ماشین کرایه‌ای توست. مدتی که آن را میرانی با احتیاط بران. مواظبش باش. مراقبش باش. آنچه می‌خوری. آنچه میبینی. آنچه می‌شنوی. سعی کن از طبیعت باشد. شاید خدا بیش از هر چیز در طبیعت باشد.

نمازت را در کوه بخوان. با درخت حرف بزن. با خاک انس بگیر. با پرنده سرگرم شو. با دریا شناور شو. در آسمان محو شو. از شهر دور باش. تا میتوانی. با حشرات نزدیک شو. با سنجاب ها بازی کن. راکُن ها را ببین. سگ ها را. گربه هارا. حیوانات اهلی. حیوانات وحشی. چمن. زمین. کوه. همه و همه. سهراب را یادت هست. نمازش را با علف می‌خواند. صدای پای آب را می‌شنید. تکبیرت الاحرام برگ. سهراب هم شعری خواند و رفت.

وقتی پدرم مرد... وقتی پدرم مُرد

مراقبه با کلمه‌ها

ID:988

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d9%84%d9%85%d9%87%d9%87%d8%a7/

February 26, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی, سکوت, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مرگ, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

مراقبه با کلمه‌ها و تخلیه ذهن

کیبرد نوشتن تایپ قلم اسمارت فون بدن حالت بدن زوزه در سر پوسچر تقارن سینوس شستشوی سینوس فکر ذهن سرعت تولید فکر تولید مشکل موسیقی تولید احساس جابجایی احساس یوگا هات یوگا دختران بدنهای جذاب سکس شهوت انرژی خواستن بزرگ شدن کارمای بدن صحبت مخ زدن تکرار مکررات ذهن دوستان مراقبه‌ی دوستان رابطه ها عجله سرعت ذهن سگ جمله‌ی سگ دوستداران سگ روانشناسی نیاز به عشق ارتباط انسان با سگ دندان سگ کثیفی ترس حیوان درنده شکار گوشتخواری اسلام قوانین حیوانات حلال گوشت حیوانات همراه انسان رابطه انسان به حیوان و طبیعت یکی شدندبا طبیعت بومی های کانادا نورم جواب ایمیل زیاد بودن ایمیل‌ها جواب ندادن ایمیل سعیده استرس حساب و کتاب هرینه‌ها امیر دست و پا زدن آرامش شیده مدیتیشن گودک درون سرعت ذهن کند کردن ذهن موسیقی توقف سیاهی شیوا سادگورو تیپ آخوندی فلسفه‌ی عمامه فرهنگ گلی از خارستان هند گورو چراغ راه ارتباط راه دور عاطفی دختر یوگی صحبت از هوا در کانادا بازی ماده و نر خلق چیزی جدید ترجمه‌ی فمینیتی و مسکولینیتی در فارسی مشکلات زبان فارسی تحریم روسیه روسیَه پوتین دیکتاتوری دختر روس بدن پاها خواب سکسی دو شخصیتی دختر روس شیده ارتباط معنادار لذت ارتباط مدیتیشن خلق چیزی از برخورد فمینیتی و مسکولینیتی فمینیتی درون من عاشق دختر درونی شدن سکس با زن سکس با زن سن دار چینی فرانسوی بدنهای زیبا بارور و تولید مثل لذت آنی چرخه‌ی سکس و خوردن یکی بودن موتور سکس و خوردن و حرص شهوت حرص بارور کردن جداکردن دختر و پسر در کودکی تشنگی جنسی سیری جنسی دیوانگی ذهن محسن زهرا طاهر سعیده شیده عارف مجید مجید غفوری خودم رسول اسم حبیب ناهید نجمه هادی محمد مهدی کوه هیمالیا سادگورو مامان حس خوب کمک مسافرت آغوش مامان تنفس سکوت چشمان بسته ذهن دیوانه بدن انرژی دم بازدم پلک سکون گوارش روزه ماشین صدای اگزوز تسلا وزوز شب صدای نبز دم بازدم ترس از فاش شدن یاشار کار بیزینس پول بچه‌ها شیده پول کمک اقتصاد موبایل درآمد درصد دم بازدم سعدی امیر طناز عجله تنفس یوگا هات یوگا جمع دختران فراوانی بدنهای حاصلخیز کمبود نیاز به آغوش گوگل پیشنهاد کلمه ای آی پلکها خواب تبمپبتبدب تایپ رندم خواب مشتری اسپیس کندی مدیتیشن یا کلمات کمردرد خواب تعبیر پوسچر چشمها باز غلط تایپی گوز ترس تنهایی جدایی حریم خصوصی گوارش انگشت درد یوگا زندگی یگانگی یگانه خانواده کندی تایپ خطاطی کریمایی خوشنویسان جوای اسمس زنجیره ی بی پایان ذهن ذهن تنفس زنجیره بی پایان تا مرگ هوشیاری خواب بیداری مرگ این قول مهربان دلدرد گوارش مرگ پایان بدن آغاز روح پیشنهاد کلمه گوگل پنج صبح دوساعت تا یوگا دو ساعت تا طلوع بیداری مرتب کردن لباس‌ها پایان چسبندگی ذهن اینرسی تصمیم پایان رفتن دستشویی عن سگ متمدن ارتباطات قطع زنجیر وسواس پایان

فارسی

عنِ سگِ متمدن

ID:989

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%86%d9%90-%d8%b3%da%af%d9%90-/%d9%85%d8%aa%d9%85%d8%af%d9%86

February 26, 2022

دسته‌ها: طنزطور

برچسب‌ها: زندگی, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 2

عنِ سگِ متمدن

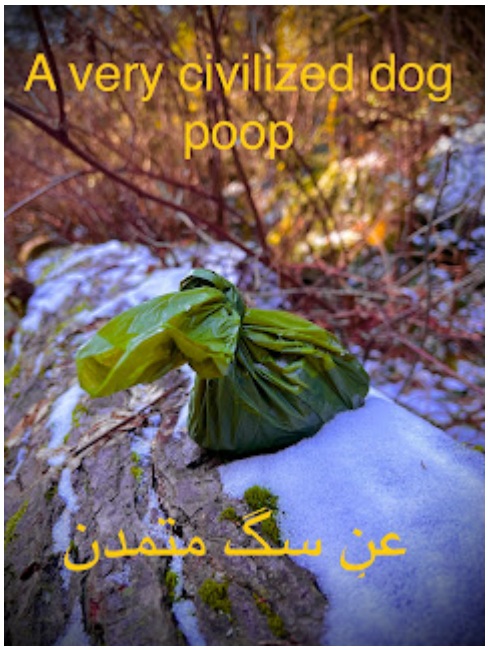
مدفوع وقتی که طبیعی باشه یکی از ابزارهای طبیعت هست که خیلی هم کارکردهای مهمی داره. در طبیعت مدفوع از غذای طبیعی درست میشه. به درستی پخش و تجزیه میشه و چندیدن کارکرد مهم داره. بعضی از این کارکرد ها پخش مواد نیمه هضم شده، غنی کردن خاک، پخش تخم مواد، کمک به تخمک‌گذاری و تغذیه حشرات و غیره هست. در نهایت مدفوع یک حلقه‌ی مهم از زنجیره‌ی چرخه های اکوسیستم رو تشکیل میده.

آدم مدرن با زندگی غیرعادی خودش و حیوانات اهلیش حجم زیادی از اون رو تولید می‌کنه و یک جا جمع میکنه و بدون انجام پخش و پروسه‌ی طبیعی تجزیه مشکلات خیلی بزرگی تولید کرده.

بشر خیلی مدرن تر! حیوانات گوشتخوار رو به عنوان همدم خودش پرورش میده. غذاهای کارخانه‌ای به خورد این زبان بسته ها میده. و بدترین کار و می‌کنه وقتی به مدفوع می رسه. به جای چال کردن که بهترین و طبیعی ترین و شاید ساده‌ترین راه حله، از وقت گرانبهاش صرف می‌کنه کمرش رو خم می‌کنه این مدفوع رو با یک ماده‌ی تجزیه ناپذیر مخلوط می‌کنه و بعد در طبیعت یا اگر خیلی مودب باشه در یک سطل رها می‌کنه. بعد در نهایت تمدن محتویات سطل رو با صرف بنزین و گازوییل می‌بره چند کیلومتر اون طرف تر پرت میکنه تو طبیعت و مجتمع می‌کنه.

همون مدفوعی که می‌توانست ظرف چند روز در زیر خاک تجزیه بشه و خاک رو غنی کنه رو تبدیل می‌کنه به هزاران تن پلاستیک مخلوط به مدفوع! حال این پلاستیک های مخلوط شده با مدفوع رو چه کنیم! بلای جان انسان و طبیعت که توسط انسان مدرن متمدن تولید شده! هیچ کسی هم حاضر نیست مجدد اون پلاستیک رو برداره و یه خاکی به سرش بریزه! این شد نمونه‌ای از ایجاد مشکل و حل مشکل توسط انسان متمدن متفکر!

فارسی



ویدیوی‌زیررا ببینید

https://youtu.be/2Xnf2nHad6I?si=Wjk-BMM2JXCAb4PA

شک روز و یقین شب

ID:990

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%88-/%db%8c%d9%82%db%8c%d9%86-%d8%b4%d8%a8

February 25, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: ترس, زندگی, سکوت, مراقبه, مرگ, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

شک روز و یقین شب

دوباره شب. دوباره سکوت. دوباره بیدار.

شب ها را دوست دارم. در شب یقینم بیشتر است. شب‌ها مغزهای منتقد خوابند. سیاهی و سکوت حاکم است. چراغ های شهر شاهد آدمهاست. آدمهایی مثل من که روز را دویده اند. پی چیزی. هر کسی چالشی. وچالش من شک روز است.

مدتی است ساعت پر سروصدای اتاقم را خاموش کرده‌ام و بلافاصله بعد از بیدار شدن کنجکاو می‌شوم که ساعت چند است! این می‌شود که کنجکاوی امانم نمی‌دهد و دست می‌برم به این قلم شیشه‌ای. همین قلمی که دست شماست. همین صفحه هایی که از جان و قلب ما سخن می‌گویند. همین جام جهان نما.

اگر مراقبه نکنم دو راه بیشتر ندارم. می‌دانم اگر به درونم بروم خبرهای خوبی آنجاست. اما نوعی کله شقی امانم نمی‌دهد. نمی‌دانم چه خوره‌ای به جانم افتاده. نوعی وسواس نوشتن. نوشتن سرگذشتم. نوشتن سرگذشت ماها. آدمهای گیج. آدمهای حیران. دو راه بیشتر ندارم. یا بزنم بیرون دوستی همدرد را بیابم و با هم صحبت کنیم. از بالا و پایین زندگی بگوییم و از خنده‌دار بودن این بازی. راه دیگرم اینجاست. اینجا بنویسم. فاش بگویم. عریان. عیان.

چیزی برای از دست دادن نیست. وقتی باید گذاشت و رفت پس برای از دست دادن چه چیزی باید بترسم. آبرو؟ قضاوت؟ عجب ترسناک! آنها را مدتهاست رد کرده‌ام.

شب‌ها را دوست دارم چون در شب موسیقی خودم را می‌نوازم. گهگاهی چراغی روشن می‌شود. شاید شب زده‌ای مثل من پیدا شده. اما شهر امن است. شهر در تسخیر دیوانه‌هایی مثل من است. ماشین بزرگ اقتصادی موقتا خاموش شده. وقتی ساعت را نگاه می‌کنم فرقی نمیکند صفر باشد یا یک یا سه یا پنج یا هفت. همان که شب باشد کافیست. شب‌ها ترسی در خود دارد. دلهره‌ای غریب. اما تا وقتی شب هست آرامشی هم هست. شب ها شک هایم را می پوشانند. روز اما نه. روز حیرانی ام را نمایان می‌کند. آدمها می‌آیند. میهمانان می آیند. هر میهمانی با خود سوغاتی‌ای دارد. این سوغاتی ها گاهی از جنس قضاوت است. گاهی از جنس تجربه. گاهی چالشی است. دیروز هم میهمانی داشتم. او برای من شک را سوغاتی آورد. با هم دست دادیم. حرف زدیم. سوپ درست کردیم. خندیدیم. با ماشین دور زدیم. او را میشناختم. او همیشه در من بود. او با سوغاتی اش کمک بزرگی به من کرد. او به من شک را هدیه داد.

فارسی

گفت به نظر انرژی‌ات کم شده. گفت نباید راکد بمانی. گفت گیجی. گفتم مگر گیجی بد است. گفت گیج و راکد بد است. باید اگر گیج هستی حرکت کنی. گفتم در عین گیجی در حرکتم. حرکتی در میانه‌ی میدان. شاید این دومین صفتی باشد که به من خوب می‌چسبد. دیوانه را قبلاً پذیرفته بودم. گیجی هم اگر به آن اضافه شود نور علی نور است. حالا من یک دیوانه‌ی گیجم. و این را دیگر نمی‌توانم پنهان کنم. وقتی کمی حساس بشوی می‌توانی آدمها را حس کنی. شاید این همان گسترشی باشد که پیر هندوستان می‌گفت. سردردهایشان، دلدردهایشان، حسهایشان را همه و همه درک می‌کنی. وقتی حس های دیگری را حس می‌کنی بزرگ شده ای. دیگری ای وجود ندارد. وقتی توانستی همه را حس کنی تو تبدیل به همه می‌شوی. مرزها از بین می‌رود. بزرگ می‌شوی.

من به راهم شک کردم. به مسیرم. حتی به خودم. به پیرم. اما یک یوگا و چند ساعت خواب به کمک سکوت شب دوباره مرا به یقین رساند. دیوانه ها زیادند. دیوانه هایی که مثل من شب را دوست دارند. آنها در شب در سکوت می نشینند. آنها برای زندگی‌شان برنامه دارند. آنها موقت برنامه‌ریزی نمی‌کنند. آنها برنامه های پنج ساله و سی ساله ندارند. آنها تا آخر زندگی و مرگ را برنامه‌ریزی می‌کنند. آنها گیج و مبهوت این بازی زندگی می‌نشینند. بیشترشان به مراقبه نشسته‌اند. دوستانی هم دارم که از همه به من نزدیک ترند. آنها جسمشان را مدتهاست رها کرده‌اند. بعضی هایشان نوشته‌هایی گذاشته‌اند. بعضی از نی گفته‌اند. حکایت جدایی‌ها. آنها این راه را قبل از من رفته‌اند. شب و سکوتش مأمن آنهاست. پس من هم می‌روم تا با رفقایم در سکوت شب بنشینم.

همه رهروییم

ID:991

https://unwritable.org/%d9%87%d9%85%d9%87-/%d8%b1%d9%87%d8%b1%d9%88%db%8c%db%8c%d9%85

February 24, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, شعرطور, عرفانی

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, تولد, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, مراقبه, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

همه رهروییم

ما همه رهرو هستیم. مدتی که به زمین دعوت شده‌ایم راهی را باید برویم. خواسته یا ناخواسته.

در این مدت چند سال راهی را می‌رویم. ما هرکداممان راهی در پیش داریم. این راه راه بزرگ شدن است.

هرکدام از ما به نوعی بزرگ شدن را درک می‌کند. تا حدود ۲۱ سالگی به صورت فیزیکی و ذهنی بزرگ می‌شویم. بعد از آن رشد فیزیکی بدن متوقف می‌شود. حال رشد ما در ابعاد دیگری ادامه پیدا می‌کند.

گاهی رشد فیزیکی را در خارج از بدن خود می‌خواهیم ادامه بدهیم که در جمع آوری و مالکیت اشیاء خود را نشان می‌دهد.

گاهی در بزرگ شدن خانواده

گاهی در بزرگ شدن حیطه تاثیر فیزیکی

گاهی در بزرگ شدن قدرت تاثیر بر محیط

اما آن مسیر روحمان که برای آن به دنیا آمدیم به نظر جایی فرای فیزیک است.

پنج و نیم صبح بیدار می‌شوم. انگار دوباره متولد شده‌ام. از نیستی برگشته‌ام. قلمم را علی رغم میل باطنی برمیدارم. کاری که قول داده بودم انجام ندهم. با خودم قول داده بودم زیاد به این صفحه شیشه‌ای نگاه نکنم. کنجکاوی دانستن ساعت مرا به سمت این قلم شیشه‌ای می‌برد و بعد در این هزارتوی کنجکاوی خودم درگیر می‌شوم. گروه خانواده گروه آرامش اینستاگرام و غیره. در تمام اینها دنبال نشانه‌ای میگردم. ایمیلی از هند. دنبال یک خبر خوب. پیغام های شخصی را به سرعت جواب میدهم. نکند کسی منتظر باشد و دلی بیازارد. خبری نیست. نمی‌دانم دنبال چه میگردم! دنبال یک خبر خوب. یکی زنده شد. یکی مُرد. دنبال یک انسان دیگر! میرسم به موسیقی ای که در اتاق آرامش هست. موسیقی را روی تکرار میگذارم. مدام مینوازد. سکوت شب را مزین می‌کند. این موسیقی با مراقبه آمیخته می‌شود. سوار بر موجهای ویالون می‌شوم. انگار قلبم نفَسم با هر حرکت آرشه حرکت می‌کند. موسیقی با من حرف می‌زند. حرفهایی

فارسی

که نمی‌توانم با کلمات بزنم. چراغهای شهر را از دور می‌بینم. آدمهایی که به سرعت می‌روند. ماشینهایی که از دور در اتوبان به چپ و راست می‌دوند. آدمهایی که قبل از طلوع در حال دویدن هستند. به کدام سمت نمی‌دانم.

ویالون چون تکه ای چوب شناور در امواج مرا بالا و پایین می‌برد.

ناگهان تمام کوچکی ام تمام حرفهایم تمام بازی ذهن و احساس را درک می‌کنم.

یکی دو ساعت مانده به طلوع خورشید. یک طلوع دیگر. یک شانس دیگر برای دیدن طلوع. یک فرصت دیگر برای مراقبه. یک فرصت کوتاه. خورشید از شرق می‌آید. دوستانی که در آنجا به مراقبه نشسته‌اند. خورشید را می‌فرستند برای این‌طرف.

فقط یک ساعت مانده. کاری ندارم. همه چیز خوب است. دیشب یوگا را با یک خانم لاغراندام انگلیسی انجام داده‌ام. شامم را خورده‌ام. امروز دیگر چیزی نیاز ندارم. هدفی ندارم. چیزی نمیخواهم. همین سواری گرفتن از امواج ویالون و نشستن با دوستان مراقبه گر کافیست. و طلوع خورشید. این اوج زندگی است.

ما همه رهروییم. همه منتظریم. منتظر طلوع. حرفی نیست. کاری نیست. هدفی نیست. آینده‌ای نیست. گذشته‌ای نیست. فقط امواج ویالون مانده و کلمات دیوانه وار من. کلمات پراکنده‌ی من. آرزوی طلوع. و سکوت شب. و این سیاهی زیبا.

اضطراب امروز همین است. امروز را هم منتظر می‌مانم. با تارا میرقصم. با ستاره‌ی زندگی ام. با شیده می‌نشینم. خورشیدی از ایران. با دوستان دیگر تمرین می‌کنم. آگاهی را. حضور را. با پیر هندوستان حرف ها می‌زنم. موسیقی را روی تکرار میگذارم. گاهی پایین آمدن اشکها را از چشمم نگاه میکنم. ابتدا آرام بعد با سرعت. بالاخره خواهم رفت. ما همه رهروییم. بالاخره خواهیم رفت. همه محکومیم به رسیدن. گاهی زود گاهی دیر. امیدوارم خیلی دیر نشود. حواسم باشد. حواسم پرت نشود. باید آماده شوم برای آن سفر. بدنم را. ذهنم را. تمام آنچه دارم را باید آماده کنم برای تقدیم کردن. چیزی نداریم برای نگه داشتن. بدن عاریه‌ایست. دارایی ها عاریه‌ایست. آنچه عاریه گرفته‌ام را پس میدهم. تمام و کمال. اینها همه تلاشی است برای پس دادن آنچه گرفته ام. چیزی لازم ندارم. این معامله‌ی من با دنیاست. ای دنیا هرچه بدهی پس میدهم. با سرعت. می‌فرستم برای دیگران. همین نوشته را هم می‌فرستم. با شوق. می‌فرستم برای هر که بخواند. چیزی لازم ندارم. آگاهی را شاید. اما آن هم غرورآفرین است. شاید نادان بمانم. مهم نیست. دانش هم بار سنگینی است. نوشتن باری است. کلمات روی هم تلنبار می‌شوند و من آن‌ها را باید به دوش بکشم. پس سبک تر بهتر است. کوتاه تر بهتر است. خورشید دارد می‌آید و من باید بروم. یاید راهم را بروم. راه سکوت. راه سکون. راه ننوشتن.

(لینک به موسیقی)

https://music.youtube.com/watch?v=nGDn_c0GjVs&feature=share

مبادله‌ی انرژی و پول

ID:992

https://unwritable.org/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%af%d9%84%d9%87%db%8c-/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-%d9%88-%d9%be%d9%88%d9%84

February 23, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی, سفر, شادی, طبیعت و زمین, مراقبه, یوگا

7 دقیقه.

*** 9

مبادله‌ی انرژی و پول

مبانی:

دوستی از من خواست که در مورد پول و اقتصاد فکر کنم و بگویم. این خود یک مبادله است. مبادله یا ترنزکشن به همین سادگی است و اساس اقتصاد بر این مبناست.

ما اصولا همیشه در حال مبادله هستیم.

هر نفسی که می‌کشیم درحال یک مبادله با هوا و هر لقمه‌ای که می‌خوریم درحال مبادله با زمین هستیم. مادامی که در روی زمین زندگی می‌کنیم در هر لحظه این مبادله های اجتناب ناپذیر را انجام می‌دهیم. در عین حال درحال مبادله با خورشید هم هستیم. گرمای خورشید درون بدن ماست و این گرما نیز درحال مبادله با محیط است. شب و روز.

پس مبادله یک اصل اساسی طبیعت است. همین مبادله اصل اساسی اقتصاد هم هست. پایه‌ی اقتصاد مبادله است. مبادله می تواند در مورد یک کالا یا یک خدمت باشد. یا در بعد بزرگتری مبادله‌ی انرژی.

در بعد کلی و بزرگ زندگی هیچ مبادله‌ی یک طرفه ای وجود ندارد. همیشه در بعد کلی همه چیز به تعادل می رسد. اگر شما چیزی بدهید چیزی می‌گیرید. این یک اصل کلی است. اگر شما خدمتی بکنید خدمتی دریافت می‌کنید. این هم یک اصل کلی است. عدالت همیشه وجود دارد. حتی اگر کسی را به قتل برسانند او در دنیای انرژی دیگری احتمالا و به نظر نویسنده قطعا چیزی دریافت می‌کند و قاتل چیزی از دست می‌دهد. شاید این عدالت در دنیای مادی و فیزیکی قابل اثبات و مشاهده نباشد اما وجود دارد. اصل عدالت حاوی آرامش بسیار بزرگی برای ماست. اگر به درک اصل عدالت برسیم به ندرت عصبانی و ناراضی خواهیم بود. خود این یک مبادله با دنیاست. چون موضوع این نوشته عدالت در کلیت دنیا نیست برمی‌گردیم به دنیای مادی و روی زمین.

گفتیم که ما با زمین و خورشید و تمام موجودات اطرفمان در حال مبادله هستیم. قسمتی از این مبادلات وارد دنیای مبادلات اقتصادی میشود.ما به واسطه داشتن بدن فیزیکی نیاز به تغذیه داریم. پس اولین مبادله‌ی ما با غذاست. غذا هم از زمین و خورشید به دست می‌آید.

اصل تقسیم کار:

اینجا به یک اصل بزرگ دیگر اقتصاد می‌رسیم به نام اصل تقسیم کار. اگر بتوانیم مستقل از دیگر انسان ها در طبیعت زندگی کنیم که شدنی هم هست می‌توانیم بدون نیاز به مبادله با انسانهای دیگر زندگی کنیم. تصور کنید که در جنگل و طبیعت از میوه های جنگل و آب چشمه و گرمای خورشید استفاده می کنید و زندگی می کنید.شاید نوع ایده‌آل زندگی باشد ولی برای انسان مدرن به سختی امکان دارد. انسان مدرن به خاطر پیچیده‌گی هایی که دارد تخصص های مختلفی به وجود آورده و بدون اصل تقسیم کار تقریبا نمی تواند زندگی کند. انسانها با ذهن پیچیده ی خود در موضوعی خاص

فارسی

تمرکز می کنند و در آن حرفه ای میشوند. علاوه بر این به خاطر طبیعت گله ای بودن؛ ما ناگزیر به ایجاد مبادلاتی با گروه و قبیله و گله‌ی خود هستیم.

گفتیم اولین و پایه‌ای ترین نیاز ما نیاز به غذاست. هوا را زمین به رایگان به ما میدهد. آب را هم دریاها به سخاوت میدهند. خورشید هم که به همه می‌تابد. پس می‌ماند غذا.

چرخه ی غذایی یکی از اصول زندگی است. یعنی ما از موجودات دیگر تغذیه می‌کنیم. بدن ما و تقریبا تمام حیوانات تشکیل شده از موجودات زنده‌ی دیگر.همین میشود موضوع صنایع پایه ای زندگی مادی.

صنایع پایه‌ای:

ما می‌توانیم از گیاهان و تنوع بی نظیر آنها تغذیه کنیم. این پایه‌ی کشاورزی است. ما میتوانیم از حیوانات تغذیه کنیم و این پایه ی شکار یا دامپروری یا ماهیگیری است.

برای راحتی بیشتر و پروسس کردن و رساندن غذا به انسان ها نیاز به صنایع غذایی داریم و این پایه ی صنایع دیگر است. اینجاست که کشت و صنعت یکی از پایه ای ترین و مهمترین کارهاست.

صنعت بزرگ دیگر در این بین؛ کارهای واسطه ای است. خدمات واسطه‌ای یک کالا یا خدمت را از تولید کننده به مصرف کننده می‌رسانند. یکی از سریع ترین و راحت ترین سرویس ها در طول تاریخ این بوده. تجارت از هزاران سال پیش وجود داشته تا به امروز. تجارت همیشه یکی از پربازده ترین کارهای بوده و هست.

علاوه بر اینها ما نیازهای گسترده ی دیگری هم داریم که غیر از این موارد بالاست. می‌توان بقیه‌ی نیازهای پیچیده‌ی انسان را اینجا تصور کرد.

در تقسیم بندی دیگری تمام مبادلات اقتصادی مبادله‌ی کالا یا خدمت است. کالا را می‌توانیم فیزیکی و خدمت را غیر فیزیکی تصور کنیم.

پول چیست؟

به خاطر نیاز به انجام مبادلات زیاد و با هر مقیاسی بشر یک کالای دیگری اختراع کرد به نام پول. این کالا بیشتر غیر فیزیکی است و بیشتر یک مفهوم قراردادی و اعتباری است. پول می تواند به عنوان اعتبار جاری بین انسان ها تعریف بشود. همه‌ی ما قبول می‌کنیم که در ازای مثلا دریافت یک دلار مقداری غذا یا کالا یا خدمت را به دیگری بدهیم. دلار ارزش ذاتی ندارد همین اجماع عمومی ارزش یک دلار را تعیین می‌کند. این کالا که اسمش را پول گذاشتیم توسط بانک مرکزی و بانکهای پایین دستی تولید میشود واز کانالهایی به دست دیگران می‌رسد. فسادها و رانتهایی که در سیستم بانکی هست موضوع این نوشته نیست ولی تا همین جا بدانید که گروهی که به سرچشمه‌ی تولید این کالا دسترسی داشته باشند اعتبار عظیمی را به راحتی بدست می آورند. گروهی که به این رانت دسترسی دارند به راحتی و بدون عدالت ظاهری اعتبار بزرگی بدست می آورند. این موضوع می‌تواند موضوع نوشته‌ی دیگری باشد.

این پول می‌تواند الکترونیکی باشد مثل بیت کووین. باز هم مثل دلار اجماع عمومی ارزش آن را تعریف میکند و اگر نه آن هم ارزش ذاتی و خارجی ندارد.

می توان گفت یکی از بالاترین ارزش‌های واقعی را در دنیای مادی کشاورزان ایجاد می‌کنند. یک کشاورز با زمین و خورشید مبادله می‌کند و غذا تهیه می‌کند. دامداران در مرحله ی بعدی و صنعتگران در مرحله‌ی بعد.

ارزش زمانی پول:

موضوع مهم مورد بحث دیگر مبحث ارزش زمانی پول است. به خاطر طبیعت ذهن بشر که می‌تواند به سفر در آینده برود و برای آینده برنامه ریزی کند پول ارزش زمانی پیدا می‌کند و بالطبع دچار چرخه‌هایی میشود. چرخه‌های انبساطی و انقباضی اقتصاد ناشی از همین ارزش زمانی پول است که مبحث مفصل دیگری است. تا همین جا بدانیم که پول ارزش زمانی دارد. اعتبار ارزش زمانی دارد. همه شنیده‌ایم که سیلی نقد به از حلوای نسیه است. یعنی پول امروز ارزشمند تر از پول فرداست و به همین ترتیب. از اینجاست که سود یا بهره ی پول ایجاد میشود که محل بحث بسیاری است که خود موضوع جدایی است. بهره یا سود پول در واقع ارزش زمانی پول یا به تعبیری قیمت اجاره‌ی پول است.

فارسی

این یکی از مهمترین پارامترهای اقتصادی است. مبحث پس انداز و سرمایه گذاری میتواند زیر مجموعه‌ی همین موضوع باشد.

مثال از یک مبادله و اهمیت بازاریابی:

برگردیم به مبادله. همین نوشته یک مبادله است. مبادله من نویسنده با دنیا. مبادله من با خواننده ها. مبادله‌ی من با دوستم. اگر خواننده ها این را بخوانند و ارزشی دریافت کنند یعنی چیزی یاد بگیرند می‌توان این نوشته را به عنوان یک خدمت فروخت. یعنی تبدیلش کرد به یک مبادله یا ترنزکشن اقتصادی. اینجا تولید کننده ارزش میتواند تصمیم بگیرد که چطور این مبادله را انجام بدهد. مثلا در برابر خواندن این متن درخواست مبلغی پول بکند یا درخواست دیگری. این درخواست میتواند قبل یا بعد از تحویل خدمت انجام شود. می‌تواند اجباری مثل قیمت گذاری یا اختیاری مثل دونیشن باشد. کانال های دریافت این مبادله را هم خود تولید کننده تعیین می‌کند.

اما برای انجام این مبادله ابتدا باید این نوشته در مقابل توجه خواننده قرار بگیرد. این می‌شود علم بزرگ بازاریابی یا مارکتینگ. تولید کننده ی یک خدمت می‌تواند آن را به رایگان ارایه کند. این یک تصمیم شخصی است. می‌تواند با کل دنیا مبادله کند و به رضایت درونی یا اعتباری در آینده اکتفا کند یا که درخواست مبلغی نقدی بکند. باز هم این یک انتخاب شخصی است. اقتصاد امروز به درستی اقتصاد توجه نامیده شده. یعنی رقابت شدیدی برای مارکتینگ و گرفتن توجه و زمان چشم و گوش در حال انجام است. توجه کنید مارکتینگ لازمه و پیش مقدمه ی هر مبادله ایست. گنج زمانی گنج است که از زیر زمین در بیاید و در معرض دید بازار قرار بگیرد. گنجی که زیر خاک و ناشناخته است عملا وجود ندارد.

اهیمت نیازهای غیر فیزیکی بشر:

به مرور که صنعت و تکنولوژی پیشرفت می‌کند و کشاورزی بهینه و موثر تر میشود نیازهای اولیه مثل غذا کمرنگ تر و نیازهای دیگری مثلا نیازهای روانی و غیر مادی بیشتر میشود.

کل صنعت مشاوره و روانشناسی و کوچینگ بر این مبنا و به سرعت درحال رشد است. براساس نظریه مازلو وقتی نیازهای فیزیکی برآورده شد نوبت به نیازهای بالاتر هرم میرسد. گفته اند وقتی گرسنه‌ای یک مشکل داری و وقتی که سیر می‌شوی صد ها مشکل.

تنها زمانی که نیازهای مادی و اولیه برآورده بشوند متوجه می‌شوی که کافی نبودند. چه بسیار انسانهایی که مشکل داشتن غذا و سرپناه ندارند ولی افسرده اندو نیاز به کمک دارند. چه بسیار ثروتمندانی که درگیر اضطرابند. چه بسیار پولدارهایی که نمی‌دانند چطور از پولشان استفاده کنند. در آینده نیازها و خدمت های درونی ارزش بیشتری پیدا خواهند کرد. هر چقدر که تکنولوژی پیشرفت کند و نیازهای اولیه برطرف بشود نیاز آدمها به معنی بخشی و داشتن حال خوب گسترش میابد. اینجاست که اهمیت نیازهای روانی و معنوی معلوم میشود. یادمان باشد گروهی بهشت را نسیه می‌فروشند. حال اگر شما بهشت درونی را نقدا ارایه کنید اگر شما بهشت واقعی را روی همین زمین ارایه کنید چقدر دیگران حاضرند به شما اعتبار و پول بدهند. اگر شما در لحظه بودن سلامت بودن و شادی واقعی را ارایه کنید اعتباری که دریافت می کنید چقدر عظیم می‌تواند باشد. اگر شما تغذیه سالم و بدن سالم را از راه یوگا آموزش بدهید. اگر شما آرامش را پخش کنید. اگر مراقبه را به دیگران یاد بدهید. شما ارایه کننده‌ی خدمت بسیار بزرگ و ارزشمندی هستید. امیدوارم من هم در همین دسته قراربگیرم.

هرچه بادا باد

ID:993

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b1%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%d8%af%d8%a7-%d8%a8%d8%a7%d8%af/

February 19, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: زندگی, سکوت, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

هرچه بادا باد

می‌نشینم هرچه شد شد

می‌نشینم من مراقب هرچه شد شد

گرچه بودم یادنبودم هرچه شد شد

گرچه مُردم یا که زنده هرچه شد شد

من که نیستم گرچه باشم هرچه شد شد

گر که طوفانی بیاید یا که سیلاب هرچه شد شد

گر که سخت و گرچه آسان هرچه شد شد

گر که او هست گرچه نیست اینجا هرچه شد شد

گرچه درد و گرچه درمان هرچه شد شد

گر هیاهو گر سکوتم هرچه شد شد

گرچه رفتم یا که ماندم هرچه شد شد

گرچه تنها در بیابان هرچه شد شد

گرچه در شهر و نمایان هرچه شد شد

گرچه ماندم یا که رفتم هرچه شد شد

فارسی

گرچه خواندم یا نخواندم هرچه شد شد

گرچه عشقی بوَد ور نه هرچه شد شد

گرچه کوتاه گرچه مانا هرچه شد شد

گرچه شعر و گرچه نثرم هرچه شد شد

گرچه سی سال گرچه صد سال هرچه شد شد

گرچه گریان گرچه خندان هرچه شد شد

گرچه بینا گرچه کورِنمایان هرچه شد شد

من که خوب میدانم که عشق هست هرچه شد شد

شقایق هست

زندگی هست

او که هست آنجا نمایان هرچه شد شد

خورشید هست

ماه هست

این زمین و چرخ گردون هرچه شد شد

گرچه بُردم گرچه سوختم هرچه شد شد

گرچه از گردونِ دانش سهم بردم هرچه شد شد

گرچه نادان

گرچه حیران

مست و داغان هرچه شد شد

گرچه از علم و ادب سهم نبردم هرچه شد شد

من نیستم هرچه شد شد

فارسی

من نباشم یا که باشم هرچه شد شد

اسمی از من گر که باشد یا نباشد هرچه شد شد

گرکه بر کوهی روم یا بمانم قعر چاهم هرچه شد شد

گرکه خندی بر من و بر شعر پاکم هرچه شد شد

خوب می‌دانم که مرگ و زندگی وهم است هرچه شد شد

گر توانستی بخوانی هرچه شد شد

عاقبت در دامن اویم هرچه شد شد

من در او و او زمن هرچه شد شد

این کلامم گرچه کوتاه هرچه شد شد

این شب و روزم رَود روزی هرچه شد شد

او بمانَد تو نئی هرچه شد شد

گرکه خوانندم تهی یا که سرخوش یا فِسرده هرچه شد شد

گرچه کافر گرچه سالک هرچه شد شد

گرچه فربه گرچه لاغر هرچه شد شد

گرچه دریا گرچه خشکی هرچه شد شد

گرچه آتش گرچه سردی هرچه شد شد

من همین بس این بگویم هرچه شد شد

عالمان گفتند و رفتند هرچه شد شد

گرچه خیام گرچه سعدی

حافظ و بلخی و مولانا

هرچه گفتند

فارسی

گر که فهمیدم یا که نه هرچه شد شد

گرچه رفتم گرچه ماندم هرچه شد شد

گرچه گفتم یا نگفتم آنچه باید هرچه شد شد

ما رَویم و تو رَوی و دیگران هرچه شد شد

پس چه بهتر این کلامم کوتاه باشد هرچه شد شد

من کیستم؟- ۱

ID:994

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86-%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85%d8%9f

February 19, 2022

دسته‌ها: دربارهٔ من

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

2 دقیقه.

*** 3

من کیم ؟ من کی هستم؟ من کیستم؟

رسالتم چیست؟ خدمت من چیست؟

سوالی که سخت می توانم جواب بدهم. شاید هیچ.

شاید فقط یک نمودی از زندگی.

شاید بدنی که چند سالی رشد می کند و بعد می پوسد. شاید هم رگه ای از داستان شگفت انگیز حیات.

شاید فقط حامل یک ژن به نسل بعدی.

شاید زنجیری از زنجیره ی تکامل جانداران.

گونه ای از میمون نماها که زندگی گله ای دارد.

یک گونه از پستانداران دارای توهم برتری بر همه!

کسی که خود را برتر از موجودات دیگر نمی بیند و

خودش را اشرف مخلوقات نمی خواند!

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 همسرم.

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

فارسی

یک راننده

یک گمشده

یک مرد

یک مرد کم مو

یک پدر

یک شریک

یک بیزینسمن

یک نویسنده غیر حرفه ای

یک فرد کمی چاق با تیرویید کمی کم‌کار

یک محقق

کسی که صادقانه می نویسد از زندگی

کسی که وقتی احساسی می شود زبانش بند می آید

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 نمی داند 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 کندفرار می کند

در یکی از مراقبه ها در یک لحظه درکی برایم آمدو 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 درقالب 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 میگویم!

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؟

فارسی

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

درهرصورت 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

صفحه شیشه‌ای و یوگا

ID:995

https://unwritable.org/%d8%b5%d9%81%d8%ad%d9%87-%d8%b4%db%8c%d8%b4%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%88-%db%8c%d9%88%da%af%d8%a7/

February 18, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, مراقبه, مرگ, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

صفحه شیشه‌ای و یوگا

گاهی صفحه ام را به دست می‌گیرم. هنوز نمی‌دانم چه می‌نویسم! شاید نوعی مدیتیشن باشد. شاید مرتب کردن ذهنم. هدفی ندارم. فقط یک سری حس مبهم و پراکنده. می ایستم. منتظر کلمات بعدی. فکر نمی‌کنم. فکر نمی‌کنم به نتیجه. فکر نمی‌کنم به مخاطب. مخاطب هر که هست باشد. شاید این چرخش الکترون ها با همان سرعت الکترون از بین برود. شاید هم بماند. شاید کسی بخواند. شاید کسی بفهمد. یا نه. این دیگر مربوط به من نیست. چند روزی است یوگا می‌روم. شاید یک یا دو هفته. حرکات ساده‌ی بدنی. با آگاهی و توجه. تفاوت یوگا با بقیه ورزشها این است که موضوعی برای حواس پرتی در آن وجود ندارد. اصلا یوگا ورزش نیست. یوگا، یعنی یگانگی. هردو از یک ریشه اند. یوگا یعنی توحید. یعنی یکی شدن. یوگا یعنی آگاهی. من یوگی نیستم پس نمی‌توانم تعریف دقیقی بدهم. البته شاید ده سالی هست که مزه‌اش را چشیده‌ام. اتفاقات بزرگ ساده‌اند. آنقدر ساده که ذهن درک نمی‌کند. یوگا هم از همان اتفاق هاست. به غایت ساده. ساده تر از تصور ذهن. یک کشش در بدن در نگاه ذهن ساده و پیش پا افتاده است.

گاهی در حین نوشتن به آدمهای زندگی ام فکر میکنم. شاید وقتی به آنها فکر می‌کنم بعدا برایشان بفرستم.

یک یوگی از بدن شروع کرده. بعد کم کم به فراتر از بدن سفر می‌کند. یک یوگی از ذهن رد می‌شود. یک یوگی از زندگی و مرگ رها می‌شود. او یوگا می‌کند تا یگانه بشود. با تمام جهان. در آن یگانگی مرگ و زندگی هم یکی می‌شوند. یک یوگی از بدن رد می‌شود. بدنش آنقدر آماده می‌شود. روحش آنقدر سبک می‌شود که در بدن به سختی می‌ماند. یک یوگی در هر لحظه از یوگا همان لحظه را تجربه می‌کند. یک یوگی در لحظه زیستن را می آموزد. یک یوگی آگاهی را تا سرحد مرگ تجربه میکند.

یوگا ورزش بدن نیست. یوگا فراتر از بدن رفتن است. یوگا کنار گذاشتن بدن است. از بدن شروع می‌شود ولی در نهایت بدن را کنار می‌نهد.

یوگا رقابت نیست. یوگا مقایسه نیست. یوگا فردی است ولی در جمع بیشتر می‌چسبد. یوگا نماز است. یوگا در گروه مثل نماز جماعت می‌ماند. یوگا سخن گفتن با بدن است. یوگا کشف زندگی از طریق بدن است. یوگا را نمیتوان تعریف کرد. یوگا را باید چشید.

فارسی

یوگا تنظیم انرژی های حیاتی است. یوگا را فقط یک یوگی می‌فهمد. یوگا مخلوط شدن انرژی هاست. انرژی های متضاد. تعادل انرژی هاست. یوگا تعادل بینهایت است. یوگا ساده است. هیچ چیزی لازم نداری. فقط بدنت کافی است. بدنت را به کار می‌گیری مثل یک وسیله. بعد که به مقصد رسیدی وسیله را کنار میگذاری. مثل ماری که پوست می‌اندازد تو هم پوست می‌اندازی. بدنت را می‌اندازی و می‌روی.

یوگا روش زندگی است. من هنوز ابتدای راهم. آرزو دارم یک یوگی را ملاقات کنم. آرزو دارم یوگی بشوم. یوگا در سکوت اتفاق می‌افتد. پس سکوت میکنم.

چراغ راه

ID:996

/https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7%d8%ba-%d8%b1%d8%a7%d9%87

February 12, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, استاد-پیر-گورو, پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی, سفر, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مرگ, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

چراغ راه

درخواب دوش پیری در کوی عشق دیدم

با دست اشارتم کرد کین عزم سوی ما کن

در جوانی وقتی هورمونهای جنسی در اوجش بود و هنوز دست و پاگیر مذهب بودم. چندتایی از کتابهای اوشو به دستم رسید. او چراغی شد تا مذهب را کنار بگذارم. وارد مسیر دیگری شدم. او از ارتباط جنسی و مسیر آگاهی گفت. وقتی بود که تمام کتابهای ترجمه شده اش را از نمایشگاه کتاب خریدم و یک به یک خواندم. او حتی بعد از مردنش چراغی شد تا من چند قدمی بردارم. بعدها از او گذر کردم. او و مریدانش هنوز هستند. در تاریخچه‌ی جهان. خوب یا بد قضاوتی ندارم. اما او چند قدمی چراغ راه من بود.

چند ماهی است با پیری دمساز شدم. پیر مردی از همان سرزمین. پیرمردی سرزنده. پیرمردی باهوش، حاضر جواب و صریح. او ترسی ندارد که لباس محلی اش را بپوشد و در سازمان ملل آواز بخواند. او را دوست دارم. او چاقوی برّانی از فلسفه دارد. او شاعر هم هست. جواب هایش آدمهای منطقی را گیج میکند. او ریش هایش را نمی زند. او یک دختر دارد. خیلی با او نزدیک شده ام. آرزو دارم با او به هیمالیا بروم.

آن پیرمرد ادعا می‌کند که زندگی های قبلی اش را دیده است. اما در عین حال می‌گوید این خزعبلات را باور نکنید. او جواب تمام سوالات را میدهد اما می‌گوید شما اقرار به ندانستن بکنید. او حامل تناقضاتی است. او ظاهراً یک هندوی بی سواد است. اما خیلی می‌داند. چندین ماه است به قول خودش با او لاس میزنم. او می‌تواند با روح من حرف بزند. او تا حدودی جادوگر است. او منطق تو را هدف می‌گیرد. او مدرن است. موتورسواری میکند و فرزبی پرتاب می‌کند. کله شقی های بچگی اش برایم آشناست. او آینه‌ای شده برای من. او خودش را گاو دیوانه‌ای میخواند. او با هنر و با طبیعت آشناست. او لشکری از مریدان دارد. او روزی یک وعده غذا میخورد. او روزی ۴-۵ ساعت میخوابد. آرزویش دیدن چهره‌هایی غرق در لذت است. و او چنین زندگی میکند. هرکجا می‌رود اشکها را جاری می‌کند. وقتی او اشک می‌ریزد اشکهای من هم پیدایشان می‌شود. او کتابی دارد در مورد مرگ که باید بخوانم. او از مرگ گذشته. او چند صباحی در زمین خواهد زیست. باید درکش کنم قبل از اینکه دیر بشود. او بهشت مذهبیون را نابود کرده. او می‌رقصد و میخواند. او یک گورو است. او گورو را برایم معنی کرد. کسی که تاریکی را ازبین می‌برد.

فارسی

او ده ها میلیون درخت کاشته. می‌خواهد رودخانه هارا نجات بدهد. می‌خواهد خاک را نجات بدهد. می‌خواهد بشر را از بدبختی نجات بدهد. او در ۲۵ سالگی بی زمانی را تجربه کرده. او اهل مراقبه است. اهل یوگاست. از ۱۰-۱۲ سالکی یوگا می‌کرده. با مارهای کبرا انس دارد. جیوه را جامد کرده. او قلب ها را تکان می‌دهد. او ذهن ها را دچار تشویش می‌کند.

او تشویق به شجاعت می‌کند. او می‌گوید از هیچکس چیزی باور نکنید. تا تجربه‌ای نکردید هیچ چیزی را باور نکنید. چه باور منفی. چه باور مثبت.

من او را باور نمی‌کنم. من او را تجربه می‌کنم.

حرفهایش برایم سرگرمی است. اما عمق حرفهایش برایم آشناست. من در جایی با او نزدیک هستم. در جایی یکی می‌شویم. او از زندگی و شگفتی هایش می‌گوید. او قصه‌های فراوانی دارد. او در لحظه زندگی می‌کند. جوک های زیادی می‌گوید. آنقدر با او لاس زده‌ام که جوک هایش برایم تکراری شده اند. من به دنبال تجربه‌ی اویم. نه جسمش. من به دنبال تجربه‌ای هستم که او از آن سخن می‌گوید. به دنبال آن مستی.

درخواستی داده‌ام برای ویزا. شاید در آن سرزمین شگفت‌انگیز کمی آن را تجربه کردم. چهل و چند سالی زندگی کرده‌ام. دوران کودکی و نوجوانی و میانسالی را تجربه کرده‌ام. مهاجرت را خانواده را. پول را. جامعه را. همه‌ی اینها را تجربه کرده‌ام.

اما او از بهشتی میگوید که روی زمین است. او تعریف جدیدی از بهشت و جهنم داده. او مراحل انرژی زندگی و مرگ را توضیح داده.

او از بدن خودش شروع کرده به کشف زندگی. او با چشمان بسته در حین مراقبه به دانستن رسیده.

او از بودا می‌گوید. انگار با بودا همسفر بوده. او از لذت تنهایی اش دست شسته. او بیرون آمده تا چراغی بشود. چراغ راهی. چراغی که تا آنطرف زمین می‌رسد. چراغی که مرا به سمت خود میکشد. با تعصب شاید! با خودخواهی شاید. او هرچه هست. مرا حرکت داده. به من مسیری داده. امیدی برای زیستن. امیدی برای آگاهانه مردن. او هرچه هست قلب من را نشانه رفته. او هرچه هست نمیدانم. عارف یا شیاد. عاقل یا دیوانه. خوشبخت یا بدبخت. همین را میدانم که او جایی با روح من آمیخته. آنجایی که منطق راه ندارد. منطقی حرف بزنم دیوانه به نظر می‌آیم ولی من ابایی ندارم. بگذار بگویند دیوانه. دنیا بر دوش دیوانگان می‌چرخد. عاقلانی که زمین را تا لبه‌ی پرتگاه نابودی می‌کشانند. مگر دیوانگانی ما خواب زدگان را نجات بدهند. عاقلانی که جنگل ها را نابود کرده‌اند. زمین را آلوده و تکه‌تکه کرده‌اند. شاید دیوانگانی چون او بتوانند ما را، زمین را نجات بدهند.

فارسی

زنگ خطری بر نوشتن

ID:997

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%da%af-%d8%ae%d8%b7%d8%b1%db%8c-/%d8%a8%d8%b1-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

February 12, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ هویت، من کیستم؟, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, سکوت, عشق, من کیستم ؟, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

زنگ خطری بر نوشتن

روزی دلنوشته هایی میخواندم. ناخودآگاه ذهنم به مقایسه افتاد. مقایسه نوشته‌های من و او. این مقایسه زنگ خطری بود. نکند من متوهم شدم. نکند اینها شخصیتی بسازد از من. نکند هویتی بشود بر تمام هویتهای جعلی دیگر. باری بردوش. این مقایسه زنگ خطری است برای من. نکند فکر کنی چیزی داری. وقتی چیزی نداری نمی‌توانی مقایسه ای هم بکنی. این نوشته های پراکنده. این هذیان گویی ها. اینها اگر به سمت عشق نشانه‌ای نداشته باشد چیست؟ چند الکترون بر صفحات شیشه‌ای. و توهم نویسندگی. چقدر خنده دار. آن سلول تخمک و آن اسپرم حالا فکر میکند صاحب بدنی شده. صاحب مغزی شده. صاحب نوشته‌هایی. آن سلول تخمک و آن اسپرم هم تو نبودی. مال مادر و پدرت بود. این بدن تو فقط یک حلقه ی زنجیر است. از اجدادت تا آینده‌ی زمین. از خاک تا خاک. این چیزی جز رقص خاک نیست. آن خاک بیابان که طوفانی بلندش می‌کند. غرشی میکند چون ستونی از خاک. کافیست طوفان برود. خاک همان خاک میشود. سرد و بی روح. و تو چقدر ناپایداری. چقدر متوهم. چقدر خیره‌سر. تو فکر کردی چیستی. در این گلستان زندگی. این دوییت ای که به آن متوهمی. اینجا فقط یکی هست. همان یکی است که مینویسد. همان یکی این نفس هارا به شماره می‌اندازد. همان یکی هست. این شمارگان بینهایت.

اینجا فقط یکی هست. خانه فقط یکیست. ارباب یکیست. عاشق یکیست. معشوق یکیست. این رنگ ها فقط یکیست. این کلمات یکی است.

از توحید می‌گویند. از یکی بودن. اما کیست که درکش کند؟ آن که یکی شد دیگر نیست. آن را که خبری شد خبری باز نیامد.

یوگا، یگا، یکان، یک، یکی بودن، یکی شدن.

وقتی توحید را فهمیدی دیگر ساکت می‌شوی. آن یکی وقتی هست تو کیستی؟ صدایی در سکوت؟ سکوتی در غوغا؟ هیچ.

ما هیچ ما سکوت.

فارسی

آبستن

ID:998

/https://unwritable.org/%d8%a2%d8%a8%d8%b3%d8%aa%d9%86

February 12, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, سکوت, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

آبستن

گاهی آبستن می‌شوم. آبستن کلمات.

گاهی اشکم به در مشکم می‌رسد. با یک فکر، با یک خاطره، با یک جمله، با یک آرزو پلک چشمهایم خیس می‌شود. گاهی سبک هستم. گاهی می‌نویسم. برای خودم. برای یادآوری برای خودم. شاید کسی بخواند. شاید هم فقط خودم بخوانم. اما نه من می‌توانم آن حس را ثبت کنم. نه کسی می‌تواند آن را بفهمد. زهی خیالات باطل. آن فراق. آن درد بی درمان. آن طلب. این زندان تن. آن پیری که تو را می‌خواند. این بدن. بازی جسم. بازی روح. بازی ذهن. کسی نتوانسته آنها را بگوید یا بنویسد. سخنوران بزرگی آمده‌اند. عاشقانی. مردان و زنان بزرگی. مولاناها. مراقبه گران. مومنان. عاشق پیشه گان. شاعران. فیلسوفان. منطق ورزان. بودا ها. عیسی ها. محمد ها. موسی ها. هرکسی نغمه‌ی خود خواند و رفت. و اینجا ذره ای نشسته. در آرزوی آن جان. قطره‌ای در آرزوی آن اقیانوس. حبابی در هوا. خیالاتی. سودایی. مبتلا. سرگردان. دیوانه. اشکان. بابا طاهر عریان. کلماتی سر هم می‌کند و می‌رود. چهل و اندی سال اینجا بودم. روی این زمین. همراه با خاک. همراه با بدن. همراه با کوهها و درختان. چند ده سالی شاید مانده. دوباره باید رفت. هزیان ها تمام می‌شود. تو می‌پیوندی به اقیانوس زندگی. نیست می‌شوی. هست می‌شوی. نیستی و هستی. آنچه درک نمیتوان کرد. نمیتوان نوشت. نمیتوان گفت. باید دعا کنی. صبر کنی. منتظر بمانی. باید بدنت را بسازی. این بدن. حامل روحی است. حامل جریان زندگی است. این بدن فقط گوشت و استخوان و چربی نیست. این بدن تا زنده است مقدس است. وقتی مُرد با خاک فرقی ندارد. غذای مورچه‌ها. دوستی می‌گفت میخواهی بدن سالم در قبر بگذاری؟ گفتم چرا به مورچه‌ها غذای سالم ندهم؟ این زندگی را نمیتوان فهمید. نمیتوان دانست. فقط باید بمانی. مبهوت. عاشق. دیوانه. چرخ بزنی. گاهی چیزی بنویسی. هرکجا فرصتی دست داد از عشق بگویی. از ناتوانی ات در روایت عشق بگویی. از بیچارگی. از اشک. از آن نی. کز نیستان بریده شد. مولانا چرخید و گفت. بارها گفت. هنوز مبهوتیم در آنچه دید. مبهوتیم از شمس. مبهوتیم از آن که در وهم ناید. این نوشتن ها تلاشی است مذبوحانه. سرت رفته. داری بیخود بالا و پایین میپری. این نوشتن ها شاید کمی آرامت کند. اما آتشی به جان تو افتاده. تا نسوزی آرام نمی‌شوی. دوستی می‌گفت آتش بزن بر نوشته ها. اینها شاید بماند. آتشی برجانم افتاده که از من چیزی باقی نخواهد گذاشت.

موسیقی می‌خواند. میخواهم زنده بمانم. مردن و زنده شدن. همان جمیع تناقضات. همین تناقض گویی ها. همین دیوانگی ها. جز در شعر نمی‌توان گفت. جز در دیوانگی نمی‌توان عاقل شد. تناقض می‌گویم. پرت و پلا می‌گویم. می‌دانم. و تو کلمات را می‌بینی. اگر تار وجودت ارتعاشی داشته باشد می‌زند. اگر نه شاید ضخامت تارهایمان متفاوت است. تار تو بالاخره خواهد خواند. این پرت گویی های مرا ببخش. اینها نتیجه‌ی سکوت شب و یک مغز پکیده است. یک نادان. یک متناقض. یک حَول. از یک لولی درخواست منطق نکن. از یک قمار [illegible] نکن. او

فارسی

هوس باز است. او چیزی ندارد. او جانش را قمار می‌کند. او به صفر می‌رسد. شاید بینهایت آنجا باشد. شاید صفر ماند. هیچ شد. نابود شد. اما او درگیر یک و دو نمی‌شود. او نمیداند چه مینویسد. هدفی ندارد. فقط بودن. یا نبودن. بی هدف. بی آرزو. متناقض. پرت گو. دیوانه. بی منطق. مبتلا. نادان. بی سواد. کله شق. ساکت...

برای تارا – ۲ – زندگی و مرگ آگاهانه

ID:999

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-%d9%a2-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b1%da%af-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%d8%a7%d9%86%d9%87

January 31, 2022

دسته‌ها: بعد از من, چرا می‌نویسم؟, عرفانی, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی

برچسب‌ها: آگاهی, تارا و بچه‌ها, تولد, زندگی, سکوت, شادی, مرگ, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

برای تارا – ۲

زندگی و مرگ آگاهانه

تارای عزیزم. الان که می نویسم خواب هستی. الان سه سال و ۲۱۳ روز از تولد فیزیکی تو می‌گذرد. وقتی که به تو می‌رسد زیاد فکر نمیکنم که چه بنویسم. یک حسی مرا به نوشتن وا می‌دارد.

من مسوول هستم. مسوول دعوت تو به این دنیا. البته شاید مسوول ۵۰ درصد تو باشم اما سعادتی است که مسوول باشم. زمانی که می‌خواستیم تو را به این دنیا دعوت کنیم مدتی روی تغذیه خودمان کار کردیم. با انتخاب غذاهای طبیعی و سالم سعی داشتیم بدن سالمتری داشته باشیم. البته خیلی از اینها توسط ما آگاهانه برنامه ریزی نشده بود.

روح زیبایی دعوت ما را قبول کرد و در جسم کوچک تو لانه گزید. تو مسیر خودت را خواهی رفت. بزرگترین کاری که می‌توانم برایت انجام دهم این است که یک مثال و فقط یک مثال از هزاران مثالی باشم که در زندگی شاهدش خواهی بود.

تو شاهد زیستن من شاهد بودن من شاهد لحظات من و شاهد مُردن من خواهی بود.

این تنها کاری است که برای تو انجام می‌دهم و تنها کاری است که می‌توانم انجام بدهم.

من مسوول هستم. اما مسوول خودم و مسوول همه‌ی جهان! مسوول فهم همین مسوولیت. مسوول زندگی کردن درست.

من تنها مسوول تو نیستم. من اول مسوول خودم هستم. اگر این را فهمیدم. مسوول کل هستی خواهم بود. و تو گل زیبایی از همین هستی هستی.

من برای تو کتاب نمیخوانم. کتاب ها وقتی نوشته میشوند کهنه هستند. همین نوشته هم کهنه خواهد شد. نمی‌دانم کِی این را بخوانی. نمی‌دانم اصلا بخوانی یا نه. آن قسمتش مهم نیست. مهم این است که این نوشته ضربانی می‌شود در

فارسی

جهان. این سطور و حس پشت آن ضربانی می‌سازد. تو آن را درک خواهی کرد. چون این ضربان از درون من روییده. و تو حداقل ۵۰ درصد جسمت با من هم ضربان است.

من برای تو تصمیم گیری نمی‌کنم. خطرها را خودت تشخیص می‌دهی. من نمیتوانم برای تو تصمیم بگیرم. تو با آگاهی خالص خودت راه را پیدا خواهی کرد. من فقط می‌توانم یک مثال باشم از هزاران مثال.

دوست دارم با تو باشم. در سکوت. بازی کنیم. یک دو کنیم. ورزش کنیم. یوگا کنیم. یگانه بشویم.

با هم بدویم. با هم کلاغ مرده را نگاه کنیم. هندوانه را قبل از بریدن ناز کنیم. با هم ادا در بیاوریم. با هم به شادی بطن زندگی بخندیم.

تو میفهمی. شاید بیشتر از من. تو درگیر احساسات می‌شوی. تو از خودت متوقع می‌شوی. دوست داری مستقل بشوی. تو روح سبکی داری. چهار پنج ماه بیشتر طول نکشید که از سینه های مادرت دست کشیدی. اگر نتوانی کفش ات را بپوشی یا لباست را دربیاوری رنجیده می‌شوی. از خودت زیاد توقع داری.

فقط کافیست باشی. لازم نیست در سه سالگی کتاب بخوانی. یا کفش ات را خودت بپوشی. یا جهت مارک لباس را بدانی. یا شنا کنی. فقط کافیست باشی.

تو مقداری از تاریخچه ی من و مادرت و اجدادمان را به ارث می‌بری. شجره نامه‌ی آنلاین برایت درست کرده‌ام که میتوانی بخوانی. اما بدان تو محدود به اجدادت نیستی. تو می‌توانی از این قفس جسم از این قفس ژن و این قفس دنیا رها بشوی. من سعی میکنم یک مثال باشم. من نه برای تو بلکه برای خودم زندگی خواهم کرد. حتی شاید مثال خوبی نباشم ولی تو مرا مشاهده خواهی کرد.

من آگاهانه زیستن را تمرین خواهم کرد. آگاهانه مردن را انجام خواهم داد.

پیری می‌گفت اگر آگاهانه زندگی کنی آگاهانه خواهی مرد. برای آگاهانه زیستن باید آگاهانه نفس بکشی. آگاهانه بخوری و بنوشی. آگاهانه راه بروی. آگاهانه به بازی زنانگی و مردانگی بپردازی. آگاهانه سخن بگویی. آگاهانه بنویسی. آگاهانه به حس های بدنت گوش بدهی.

و آگاهانه سکوت کنی. آنگاه آن سکوت ابدی و آن آگاهی ابدی در تو تجلی میابد.

عنوان ندارد! – سادگورو

ID:1000

https://unwritable.org/%d8%b9%d9%86%d9%88%d8%a7%d9%86-/%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%af

January 30, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, وقایع

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ, یوگا

2 دقیقه.

*** 2

عنوان ندارد!

—

گاهی فرزندت باید به دنیا بیاید بعد برایش نامی انتخاب کنی. اول صبر کنی زایمان انجام بشود. بعد، نام هم با همان زاییده می‌شود. این فرزند از آنهاست. این نوشته از آن نوع است.

دوره‌ی مهندسی درون تمام شد. جلسه آخر را دوست نداشتم شروع کنم چون دوست نداشتم تمام شود. اما این هم تمام شد در اشک شوق. و حالا کاری ندارم جز نوشتن آنچه گذشت.

داستان ازآنجا شروع شد که چندین دهه اضطراب کشیده بودم! اضطراب های شایع امروزی! گاهی از شدت اضطراب میدویدم و گاهی یوگا میکردم. شک و تردید رفیق همیشگی ام بود. روزی در این شلوغی خورشیدی به نام شیده طلوع کرد. او بیرون آمده بود تا به همه بتابد. بر من هم تابید. او مرا کمی با مدیتیشن بیشتر آشنا کرد. او مثل یک تابلو راهنما جهت را نشان داد. من جلو تر رفتم. گوئنکاجی را پیدا کردم. او از این دنیا رفته بود ولی هنوز زنده است. در بُعدی دیگر. او هدیه‌ای از بودا داشت. او هدیه‌ی بودا را به من هم داد. علاقمند شدم به شرق. به راهبان شرقی. راهبان شرقی به کمک الگوریتم های گوگل و یوتیوب مرا به پیرمردی رساند به نام سادگورو. بعد از تجربه‌ی اوشو در من او پیدایش شد. او هنوز زنده است. او هنوز در زمین است. او هنوز می‌رقصد و کوهنوردی می‌کند. آرزو کردم با او کوه بروم. او فرکانسی از خودش میفرستد که به این طرف زمین هم می‌رسد. این فرکانس اشک من را بیرون می آورد. این اشک برای من واقعی است. شاید او یک پیرمرد معمولی باشد. اما مطمئن هستم اشک من واقعی است. معجزه‌ی او همین است. او در جایی به من متصل شده. در دنیای دیوانه‌ها. او در بعدی دیگر می نوازد.

او زنده است. و این موضوع کم اهمیتی نیست. مولانا زنده است. حافظ زنده است. بودا زنده است. عیسی زنده است. بسیاری هستند که زنده‌اند. اما او تنها کسی است که الان در سر راه من قرار گرفته. او هنوز جسم خاکی اش را ترک نکرده. این موضوع کم اهمیتی نیست. او کمر به همت بسته تا همه‌ی ما انسانها را غرق اشک شوق کند. او این کار را با من هم کرده.

او گفت مهم چگونه بودن است. از عشق گفت. از دیوانگی. او از قلب فرهنگ هندوستان طلوع کرده. او با شعر آشناست با طبیعت آشناست. او لشکری از مریدان دارد. وقتی اشک عشق و شوق اش را می‌بینم فرکانس اش من را هم

فارسی

می‌گیرد. این معجزه ای واقعی است. حداقل برای من. شاید دیوانه به نظر بیایم. ذوب شده در یک گوروی هندی. بله از نظر منطقی همین طور است. درست حدس زده‌اید. من آلوده شده ام. تقریباً دیوانه. شاید هنوز لایق دیوانگی کامل نباشم. اما آنقدر دیوانه هستم که نصف زمین را بروم. البته هنوز در حد آرزوست. کارهایی هست که باید انجام بدهم. مثلاً همین اطلاع رسانی ها.

اعتیاد به آغوش

ID:1001

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b9%d8%aa%db%8c%d8%a7%d8%af-%d8%a8%d9%87-/%d8%a2%d8%ba%d9%88%d8%b4

January 26, 2022

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: پول و فراوانی, جنسیت, خدا, ذهن, زنانگی, زندگی, سکوت, عشق, مراقبه, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

اعتیاد به آغوش

اینجا اعتراف میکنم که اعتیاد دارم. به آغوش اعتیاد دارم. به آغوش زن اعتیاد دارم.
هنوز آن کودک ۴-۵ ساله را یادم هست که حرف‌های دیگران او را از آغوش مادرش دور کرد. یادم هست که چقدر آغوش مادرم را دوست داشتم. اما چشمهای حسودی تحمل نداشت ذهن های حسودی مدام می‌گفت خرس گنده شدی و هنوز بغل مامانت هستی! مادرم هم شاید خسته شد. کم کم مرا از آغوشش محروم کرد. هنوز تشنگی برای آغوش مادرم را یادم هست. بعد از سی چهل سال همین چند ساعت پیش هم تشنه‌ی آغوش خوابیدم. هنوز این اعتیاد را ترک نکرده‌ام. ممنون که دیواری کشیدی و مرا از آغوش یک زن دیگر محروم کردی. تو خواستی مرا تنبیه کنی. و چه خوب. تنبیه یعنی بیدار شدن. و من درحال بیدارشدن هستم. اعتیاد آغوش. آغوش یک زن. ببخشید که تو را فقط یک زن دیگر نامیدم. شاید دوست داری تو را عشق زندگی‌ام بنامم. اما من هم شاید تو را بیدار کنم. شاید بیدارشدی. شاید با هم بیدار شدیم. تو فقط یک زن دیگر هستی. من هم فقط یک مرد دیگر هستم. البته تو مادر بچه‌ی من و من پدر بچه‌ی تو خواهم ماند. شاید دوست داری تو را یگانه عشق زندگی‌ام بخوانم. اما بدان آن عشق ها کز پی رنگی بود، عشق نیست عاقبت ننگی است. اگر تو را یگانه عشق زندگی ام بخوانم چند روزی دیرتر بیدار خواهی شد. آری بدن من هنوز عاشق بدن توست. این را مطمئن هستم. اما بدن من عاشق همه‌ی بدنهاست. بدنهای زیبا فراوانند. روح ها بهتر است نزدیک باشند. و روح ما شاید فرسنگ‌ها فاصله دارد. البته فاصله برای روح مطرح نیست اگر عاشق باشی. اما من هنوز عاشق نیستم. من هنوز درگیر بدنم. وقتی توانستم از این بدن فاصله بگیرم آنوقت نه تنها عاشق تو خواهم بود بلکه عاشق همه می‌شوم. باز متاسفم که آن احساس خاص بودن را از تو دریغ کردم. اما شاید بیدارشوی. عشق من به تو تا آنجاست که برایت دوره ی آموزش عشق به خودِ شیده را میفرستم. عشق من تا آنجاست که برای مراقبه پینگ ات کنم. عشق من فقط تا آنجاست که موقع خداحافظی سعی میکنم گریه ام را فروبدهم و به تو توصیه کنم مراقبه کنی. عشق من به تو تا آنجاست که گاهی آرزو کنم خودت را دوست بداری. من هنوز عاشق نیستم. من هنوز درگیر بدنم. من هنوز با دیدن بدن زیبای زنها حالی به حالی می‌شوم. تو من را و خودت را از آغوش محروم کن. تارا هم گاهی بغل نمی‌آید و بوس نمی‌دهد. مشغول بازی اش می‌شود. فرار میکند. من تشنه‌ی آغوش تارا می‌مانم. فقط یک نگاه به تارا می‌کنم. آن عشق در چشمانم پیداست. آغوشم تشنه تر می‌شود. تنبیه می‌شوم. بیدار میشوم. ممنون که مرا از آغوش خودت محروم کردی. بگذار تنها مسیرمان را برویم. کسی هست که روح مرا در آغوش بگیرد. حتی با پرداخت کمی پول میتوان آغوش جسم را خرید. من هم گاهی می‌خرم. جسم تو برای من خاص نیست. جسم من و تو موقتی است. سرگرمی است. ابتدای مسیر یگانگی است. جسم من و تو بیشتر با خاک یگانه است. روح تو را نمی‌شناسم. روح تو ساکت است. سعی می‌کنم قضاوتی نکنم. سعی می‌کنم خشمی و کینه ای در نوشته‌هایم نگذارم. از عشق بنویسم. همان عشقی که بوده و خواهد بود. عشقِ بدن در بازار فراوان است.

فارسی

هنوز دوستانی دارم که با آنها می‌توانم از عشق بگویم. از عشق بنویسم. دوستانی چون آب روان. زلال و شفاف. یادت هست اولین کادوی تو به من هشت کتاب سهراب بود. و من دارم از کوچه‌ی زن می‌گذرم. به زودی از آغوش زن گذر خواهم کرد. شاید یک ماه شاید یک سال یا چهل سال دیگر. حتما از آغوش زن گذر خواهم کرد. آنجایی که بدن من به آغوش مادر اصلی ام یعنی زمین برگردد آنجا حتما آغوش‌های زیبای زنانه را کنار خواهم گذاشت. در این شکی نیست. شاید انرژی‌های زنانه را در خودم یافتم. شاید دو جنسه شدم. شاید بی جنس شدم. هنوز نمی‌دانم. هنوز شکل بدنت برایم جذاب است. هنوز مَردَم. شاید این تنبیه تو مرا به زنانگی ام برساند. شاید بتوانم روزی خودم را درآغوش بگیرم. تو هم سعی میکنی مرد بشوی. میبینم که می‌خواهی مردانگی درونت را پیدا کنی. استقلال مردانه ات را تمرین می‌کنی. و حتما پیدا میکنی. روزی می‌رسد که من و تو دوباره همدیگر را در آغوش می‌گیریم اما این‌بار من مرد نیستم و تو زن نیستی. آن روز من و تو از زنانگی و مردانگی گذر کردیم.

من روح تو را گم کرده‌ام. شاید روح خودم را هم گم کرده‌ام. گاهی در مراقبه دنبالش میگردم گاهی با نوشتن در حین موسیقی. تو کلید را بردار. در را ببند. دیوار را بلند کن. من هم قلمم را برمیدارم. قلبم را برمیدارم. جسمم را برمیدارم. می‌روم. فقط شاید گاهی صدای بازی کردن تارا از پشت در برایم کافی باشد. من به مراقبه پناه می آورم. و موسیقی و سکوت. فکر کنم بدانی چقدر دیوانه‌ام. حداقل تو می‌توانی شهادت بدهی به دیوانگی های من. من رو ببخش. اشتباه زیاد کردم. من به مراقبه پناه می‌برم. و موسیقی و سکوت.

...

گورو کیست؟

ID:1002

https://unwritable.org/%da%af%d9%88%d8%b1%d9%88-/%da%a9%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

January 25, 2022

دسته‌ها: سفرهای یوگا, کتابچهٔ یوگا و یگانگی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: استاد-پیر-گورو, ایران/سیاسی, ذهن, زندگی, شادی, عشق, مراقبه, مرگ, من کیستم ؟, مولانا و حافظ, یوگا

3 دقیقه.

*** 4

گورو کیست؟

در درس‌های مدرسه های مذهبی تحت تاثیر فرهنگ شیعه خوانده بودیم که همه باید مرجع تقلید داشته باشند. حافظ گفته بود طی این مرحله بی همرهی خضر نکن. و مولانا سالها بدون شمس دور خود چرخید.

حتی انقلاب ایران تحت تاثیر فرهنگ مرید و مرادی و افسون فردی بود که بسیاری او را مرجع تقلید خود می‌دانستند. و پیر و مراد خود میپنداشتندش.

به خاطر تمام این تاریخ پر فراز و نشیب و انحرافاتی که در اثر مذهب پیش آمده و می‌آید دافعه‌ی شدیدی در مقلد شدن در من به وجود آمده است.

شاید مهمترین خصیصه من از کودکی عدم تقلید از دیگران بود. کاری که گاها اجتناب ناپذیر می‌نماید. حداقل سعی داشتم خودم باشم و فقط از صدای درونم تبعیت کنم. در نهایت میدانستم که تنها وظیفه ی من تبعیت از ندای درونم است و بس. نمیدانم چقدر موفق بودم. گاهی کله شق به نظر می‌آمدم. گاهی هزینه می‌دادم. اما وقتی دیگران به من می‌گفتند اوریجینال هستم ، شاید این تاییدی بر این خود محوری دوست داشتنی ام بود.

اما خلأ داشتن یک الگو یا یک مراد یا یک گورو هم واقعیتی اجتناب‌ناپذیر است. در این دریای متلاطم زندگی اگر کسی نباشد که قلب تو را ببرد تو بی هدف می چرخی. وقتی یک الگو داری مثل قطب نما جهت ات را نشان می‌دهد.

اما گورو یا مراد کیست؟

گوروهای قلابی دنیای سرمایه داری بیل گیتس و ایلان ماسک و جف بزوس هستند. شاخ های سوشال مدیا هستند. اما گوروی واقعی کیست؟

قطعا او یک شخص عادی نیست. کسی است که در جایی با روح تو اتصال دارد. او در زمانی خاص که تو را آماده ببیند ضربه را به تو میزند. او ضربه را به منطق تو میزند. به تمام هویت فکری ات میزند. آن کودک ۴-۵ ساله ی منطقی را هیچ وقت یادم نمی‌رود. کسی که از همان کودکی راه فرار از ناملایمات روزگار را پنهان شدن در پشت سپری از منطق دید. منطقی شد. حتی در برابر فحش ها و دشمنی ها سعی داشت منطقی جواب بدهد. زخمهای احساسی‌اش را با منطق درمان کند. اما این منطق متزلزل بوده و هست. همچون پای استدلالیان. با هجوم

فارسی

یک حس با یک فیلم پایه های چوبی این منطق در هم می‌شکند. با یک بیت مولانا یا حافظ یا سعدی. با مدیتیشن گوئنکا یا شیده یا یک یوگای خوب.

گوروهای واقعی حتی مرده‌شان هم کراماتی دارند. معجزاتی دارند. به نوعی زنده‌اند. در روح ما ها در رفت و آمدند. گوروها همه متصل به چشمه‌ی حیات اند. با یک نظر کارهایی می‌کنند. با یک تایید نظر حل هزاران معما می‌کنند.

چند ماهی است با پیرمردی در حال لاس زدن هستم! البته این اصطلاح خود اوست! لاس زدنی که ناشی از احساس عدم امنیت من برای پریدن در وادی و عشق و فناست. به کفته‌ی خود او.

داستان از اینجا شروع شد که ویدیو هایی از مدیتیشن های مانک های شرق آسیا را می‌دیدم که هوش مصنوعی گوگل سادگورو را به من پیشنهاد داد! اولین کار خواندن ویکی‌پدیا و دیدن انتقادهای مطرح شده علیه او بود! انتقادها اکثرا آبکی بودند! ذهن انتقادی من هنوز هم ساکت نشده و مدام دنبال ایراداتی در این پیرمرد شوخ میگردد. به هر حال او فقط یک انسان است و باید مدام حواسم باشد که اگر منحرف شد من را با خود نبرد! اما این پیرمرد شوخ از بیشتر تست های ذهنی من موفق بیرون آمده. او در لفافه و شعر و داستان هایش مفاهیم عرفانی عمیقی را پنهان کرده. او زندگی خوبی داشته و دارد. او خوب زندگی می‌کند! او شاد است. او مهربان است. همین ها کافیست. او یک عارف زنده است. او تصمیم گرفته شادی خود را با تمام جهان به اشتراک بگذارد. او مسوولیت ماها را بر دوشش گذاشته. او یک یوگی است. او شوخ طبع است. او مستقل است. ناراحت نمی‌شود. او احتمالاً به درجاتی از دانش نایل شده. او روشهایی برای آموزش دارد. او هم مثل من کله شق بوده. او دیگران را به تقلید از خود فرا نمی‌خواند. او ما را به نگاه به درونمان فرا میخواند.

شاید پریدم. شاید یک ماه دیگر با یک بلیط پرواز کردم به جنوب هند. جایی که آن پیرمرد شوخ هست. امروز ۷۵ دلار دادم برای نام نویسی اولیه. باید بپرم به درون چاهی که ته ندارد. دیگر آلوده شده ام. راه فراری نیست. عقل های منطقی! درست حدس زده اید.

من عقلم را کنار گذاشته‌ام.

...

چرخه‌های زندگی

ID:1003

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%ae%d9%87%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

January 24, 2022

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تولد, ذهن, زندگی, سکوت, مرگ

3 دقیقه.

*** 2

چرخه‌های زندگی

زندگی مجموعه‌ای ازچرخه‌هاست.

چرخه های بزرگ یا کوچک. چرخه های ظاهرا بی‌پایان.

زمین به دورخورشید می‌چرخد و دوباره از اول

خورشید به دور کهکشان و دوباره از اول

ازخواب بیدار میشوی مدتی بیداری

کم کم خسته میشوی و دوباره از اول

بیگ بنگ انبساط جهان و دوباره از اول

پدرت سکس میکند

متولد می‌شوی مقداری گوشت به دور خودت جمع میکنی میمیری و احتمالا دوباره از اول

گرسنه می‌شوی موجود زنده‌ی دیگری را میخوری و دوباره از اول

غذا میخوری به دنبال جفت میگردی سکس میکنی و دوباره از اول

عطش آب داری آب بدست میاوری و دوباره از اول

عطش پول داری پول بدست میآوری و دوباره از اول

عطش قدرت داری زیردست پیدا می‌کنی و دوباره از اول

فارسی

عطش نوشتن داری چیزی می‌نویسی و دوباره از اول

عطش تکرار داری و دوباره از اول

عطش دیده شدن داری دیده می‌شوی و دوباره از اول

گاهی در تو در توی این چرخه‌ها گم می‌شوی

اما گروهی یوگی ظاهراً به عبث بودن این چرخه ها پی برده‌اند

آنها سعی دارند از این چرخه ها بیرون بیایند

در هندوستان به آن هدف موکتی یا موکشا می‌گویند

ظاهراً برخی از آنها موفق شده‌اند از این چرخه ها بیرون بیایند

احتمالا آنها اکنون در حال خندیدن به من هستند

درگیر چرخه های بی پایان کلمات

شاید آنها جایی فیها خالدون هستند

آنها هرکجا هستند من اینجا درگیر این چرخه هایم

چرخه‌ی نفس کشیدن

چرخه‌های بی پایان ذهن

چرخه‌ی سکس

چرخه‌ی هورمون

چرخه‌ی ماده

چرخه‌ی کربن

چرخه‌ی اکسیژن

چرخه‌ی کلمات

چرخه‌ی سکوت

فارسی

چرخه‌ی حرف زدن با خود

چرخه ی وصل و فراق

چرخه‌ی خارش و آرامش

چرخه‌ی شهوت و نفرت

چرخه‌ی خشم و سکون

می چرخم تا مرگ

آنجا شاید فیها خالدون شدم

یا دوباره چرخیدم

شاید دوباره بیایم

یا مورچه بشوم

یا علف

یا درخت

یا پدری دوباره سکس کند

بپرم روی شکم زنی

برگردم در قالب انسانی

و دوباره بچرخم

میچرخم به دور زندگی

میچرخم با چشم پر اشک

میچرخم دیوانه وار

مثل قطرات اشک

می‌غلتم و میچرخم

تا ابد میچرخم

باکی نیست

بچرخ تا بچرخیم

اگر مرکز دایره توباشی

کاری جز چرخیدن بلد نیستم

جایی غیر از دایره بلد نیستم

گاهی چون الاغ میچرخم

گاهی چون پروانه

گاهی در سکوت

گاهی در نوشتن

چرخه ها را بیاور

دایره ها را بیاور

مرکز که توباشی فرقی نمی‌کند

چه به دور خورشید بچرخم

چه با سکس

چه با خاک

چه با اشک

چه خندان

چه گریان

مرکز که تو باشی من میچرخم

تا آخر

می‌سوزم باز میچرخم

خواهی بکش

خواهی ببخش

خواهی بزن

خواهی بکوب

مرکز که تو باشی

میچرخم

تا آخر

...

چه باید کرد؟

ID:1004

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-/%da%a9%d8%b1%d8%af%d8%9f

January 23, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, عشق, مرگ, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

چه باید کرد؟

از ۴ یا ۵ سالگی یکی از بزرگترین سوالهایی که از مادرم می‌پرسیدم همین بود! چکار کنم؟

آنقدر می‌پرسیدم تا خسته می‌شد. در دهه‌ی چهل زندگی هنوز این سوال پابرجاست. هنوز اون اضطراب هست. هنوز آن ناآرامی هست. هنوز مشکل پابرجاست. هنوز عطش دانستن هست! عطش بزرگ شدن. عطش زندگی!

البته کم و زیاد می‌شود ولی هنوز هست. سعی میکنم اینجا جواب رو خلاصه بدهم.

به طور کلی دو راه بیشتر نیست. پرداختن به بیرون و پرداختن به درون!

۱- بیرون

میتوانی مشغول پول درآوردن بشوی. بازار کار و رقابت. رقبای کاری. رشد بیزینس. تبلیغات و غیره. فعالیت اقتصادی در فضای مجازی.

بزرگ کردن مادی خودت. جیب پر و حساب بانکی و ملک و املاک. خیلی هم عالی. ساختن دنیا. پیشرفت تمدن!

میتوانی مشغول دیگران بشوی. خانواده و فرزندان. روابط اجتماعی. طی کردن ساختار قدرت و طبقه بندی اجتماعی. راننده وگماشته!

میتوانی مشغول ارتقاء محیط زندگی ات بشوی. خانه‌ی لوکس، ماشین لوکس، سفر لوکس و اشیاء لوکس و غیره.

مشغول نوشتن، قضاوت دیگران و حتی قضاوت این نوشته بشوی.

مشغول ذهن بشوی.

میتوانی مشغول بدن بشوی و حسهایش. از حسهای پنجگانه و ششگانه ات لذت ببری. مشغول سکس بشوی و آرایش خود!

فارسی

مشغول بدن! بدنسازی.

میتوانی مشغول مقایسه خودت با دیگران بشوی.

در بهترین حالت مشغول هنر می‌شوی. ساختن!

اینها میتواند تقریباً وقت تو را پر کند. ۷۰-۸۰ سال را هم می‌تواند پر کند.

اما هنوز نمی‌دانی که تو که هستی! برای چه آمده‌ای! زندگی چیست!

شاید تا دم مرگ مشغول باشی. و ناگهان بروی آن طرف داستان. خیلی هم خوب! مثل اکثریت!

اصلا راه از همینجا شروع می‌شود! ساختن زمین. اما اینجا پایان کار نیست.

اما راه دوم چیست؟

۲- درون

در مقابل تمام اینها اما میتوانی مشغول مشاهده درونت بشوی.

ابتدا مسخره به نظرت می‌آید. ذهن ات تو را مسخره میکند. خودت را قضاوت میکنی!

به خودت می‌گویی دیوانه شدی. تارک دنیا شدی. خُل شدی. ذهنت مقاومت می‌کند. هویت ات را متزلزل می‌بینی.

درونت را می‌نگری. ابتدا آن را ناخوشایند میابی. پر از قضاوت، پر از افکار. پر از احساساتی بعضا ناخوشایند.

دردهایت بالا می‌آید.

خسته می‌شوی. از نشستن و درون نگری.

احساس پوچی می‌کنی. دلت برای دنیای فیزیکی و ملموس بیرون تنگ میشود.

صدایی به تو میگوید عادی باش! مثل دیگران شو. راه بی خطر را انتخاب کن. همرنگ جماعت شو.

تمام این صداها را مشاهده میکنی. باز سماجت اگر به خرج بدهی. اگر در مقابل پادرد و کمردرد و غیره بتوانی دوام بیاوری آن انتهای این تونل تاریک نوری هست.

فکر میکنی متوهم شدی.

اما مزه‌ی آن را که بچشی دیگر محال است فراموش کنی. آنجا بهشتی است. با توصیف هایی که گاها شنیده ایم.

بهشتی که غم و ترس در آن راهی ندارد.

مرگ آنجا نیست.

تماماً زندگی است و عشق.

آنجا اضطراب خنده‌دار است و قضاوت ها بچه‌گانه.

آنجا مولانا را می‌بینی. عرفا را می‌بینی. آنها تا انتها دوام آورده بودند. محمد سعی کرد توضیح بدهد. عیسی آنجا بود. شاید زنده باشند. کسانی به آنجا رفت و آمد دارند! در همین دنیا! به نظر غیر واقعی و ترسناک است. اما وقتی برسی ترس ها محو می‌شوند. شک ها یقین می‌شوند.

تو از بدنت جدا شدی. تو آن نیرویی شدی که بدنت را به حرکت وامی‌دارد. تو خود زندگی هستی. تعریف خودت را فراموش می‌کنی. باز تعریف می‌شوی. پرده ها برایت یکی یکی برداشته می‌شود. تو فقط اشک شوق هستی. محو تماشا. تماشای عشق. عشق خالص. اینها فقط کلمه نیست. اینها جایی است که خیلی ها رفته‌اند. این کلمات بازگوی حال و وضعیت ماست. نشانه‌ای به آن بهشت برین. همان بهشتی که می‌تواند روی زمین باشد.

باید سمج باشی. با پشتکار فراوان. و مهمتر از همه تشنه. تشنه که باشی آب را برایت می‌آورند. تشنه‌ی دانستن. تشنه‌ی زندگی. و آماده برای سکوت!

فرار به نوشتن

ID:1005

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d9%87-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

January 12, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, وقایع

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, سفر, شادی, عشق, مرگ, نوشتن

3 دقیقه.

*** 4

فرار به نوشتن

حدود ۸ ساعت پرواز کردیم. همین الان از اقیانوس آرام گذشتیم. با تارا رفتم پیاده تا جلوی هواپیما ی بوییِنگ ۷۷۷. قدم زدن تو هواپیما با تارا تجربه خوبی بود. قسمتهای مختلف هواپیما نورهای مختلف و کمی حس متفاوتی داره. یک صحنه از جلوی موتور هواپیما دیدم که دوباره میرم براتون عکسی بگیرم ازش.

موتور هواپیما با عظمت خاصی روی سرزمین های پراز برف شرق کانادا خودنمایی می‌کنه و صحنه‌ی سورئالی درست کرده. این موتور گرد و بزرگ قدرت تکنولوژی رو به رخ بیننده می‌کشه. موضوع جالب این بود که مسافرا تو تمام قسمت‌های هواپیما نوعی درحال مشغول کردن خودشون بودند. بعضی خواب. بعضی هم زل زدن به صفحه های شیشه‌ای. یکی هم زل زده داره می‌نویسه.

این دیدن از بیرون تمرین جالبیه.

بعد از چند روز کمردرد آزار دهنده سرماخوردگی شدیدی سراغم اومد. انگار بدنم داشت به دو ماه دویدن و مسافرت اعتراض می‌کرد ومیگفت بسه! یه چند روزی بشین کاری نکن. هنوز سرماخوردگی ام داشت خوب میشد که سوار هواپیما شدم. با بالارفتن هواپیما فشار هوا کم شد و سینوس پیشانی چپم شروع به درد گرفتن کرد. اونقدر درد شدید شد که منی که تا ناچار نشم قرص نمی‌خورم رفتم از سعیده یک بروفن گرفتم بی درنگ انداختم بالا. گیج شدم و خوابیدم. تو پرواز اول یه صندلی دو تایی گیرم اومد. کنارم یه دختر آلمانی زبان قد بلند با شلوار چسبون مشکی و بلوز کوتاه و رفتاری به شدت آروم و با وقار نشست. به طرز عجیبی کل ۷ ساعت و هیچ حرفی نزدیم. سردردم کم و زیاد میشد. نمیدانم تو ذهن دختره چی بود ولی حرف نزدنم به نظرم عجیب بود. برای فرار از سردرد به همه چیز رو آوردم. ماساژ سر، خوردن مایعات خوردن دو ساندویچ و غیره ! که نمی‌شه نوشتش!

فارسی

تو پرواز دوم هم همون سردرد سراغم اومد! با خودم گفتم کاش از فیزیولوژی سینوس ها بیشتر میدونستم تا میشد کاری برای خودم بکنم. درس این سردرد این بود که وقتی درد داری فقط خودتی و خودت. هیچکس نه می‌تونه کاری بکنه نه میکنه. مهماندار باسابقه فقط دو تا استامینوفن رو تجویز کرد که تاثیری نداشت. داشتم از خواب میمردم. سه نفری پنج تا صندلی داشتیم. یه سه تایی و یه دو تایی. سه تایی تارا و سعیده بودن و دوتایی من! هر چی التماس کردم که تارا و سعیده بیان رو دو تایی تا من فقط چند دقیقه روی سه تایی بخوابم فایده نکرد. سردرد رو خودم باید روی دو تا صندلی تحمل میکردم. اون هم گذشت. الان دردم کمتره که می‌تونم بنویسم. این هم درسی شد. خانواده‌ای که به عشقشون دوست داشتم با هم سوار هواپیما شیم موقع بحران هیچ کاری برای من نمیتونستن انجام بدن. پس بهتره خودم برای بحرانهای پیش رو خودم رو آماده کنم. من هم برای کمردرد سعیده کاری جز آوردن بارها نمیتونم انجام بدم.

بگذریم تقریباً معدود بارهایی هست که برای فرار از حوصله سر رفتگی می‌نویسم. ولی حداقل با خودم و شما صادقم. توی سفر، خستگی، بیماری شاید آن حس های آنچنانی سراغم نیاد که مجبور بشم به نوشتن قطعاتی احساسی. ولی وقتی همین جوری هم خیلی ساده بنویسم شاید سادگی و صداقتش جالب باشه.

سفر دو ماهه‌ی من تمام داره میشه. یه چرخه‌ی دیگه از زندگی ام داره تموم میشه. فیلم «بالارا نکاه نکنید» محصول سال ۲۰۲۱ رو هم دیدم. ارزش یک بار دیدن رو داره. اشاره به قطعیت مرگ فیلم برای من جالب بود. و این که چه راحت ماها خودمون رو سرگرم چیزهای مسخره می‌کنیم. چقدر این حس یاد مرگ جدیدا برای من هر روز یادآوری میشه و چقدر دوستش دارم. شاید بقیه فکر کنن من افسرده‌ام یا تارک دنیا یا هرچی. زیاد مهم نیست. مهم اینه که این یاد مرگ داره جهت زندگی من رو اصلاح میکنه. یه زیبایی این کار رو انجام میده و به آرامی. دارم آماده میشم برای پرده‌ی آخر. شاید هم طبعات گذر از میانسالی باشه. هر چه هست نه تنها غمگینم نمیکنه بلکه شاد تر میشم. من اون بچه‌ی منطقی درس خون. در برابر مرگ میشم شاعر! عارف شاید. و چه چیزی زیباتراز این. جرأت تصمیم های بزرگ بهم میده. جرأت تقلید نکردن از دیگران. جرات زیستن واقعی. بدون ملاحظات اجتماعی.

باز روند نوشتن هایم تکرار شد!

از یک نوشتن ساده رسیدم به مرگ و عشق!

سرفه های داخل هواپیما و این که الان اومدم جلوی هواپیما وشاید بچه‌ها با من کار داشته باشند اجازه نوشتن بیشتر به من نمی‌ده.

تا بعد!

برای مرگ خودتون تمرین کنید! آماده بشید! بد نیست! شادی آوره.

فعلا.

روز آخرسفر

ID:1006

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b2-/%d8%a2%d8%ae%d8%b1%d8%b3%d9%81%d8%b1

January 10, 2022

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, پول و فراوانی, ذهن, زندگی, سفر, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

روز آخرسفر

امروز روز آخر یک سفر طولانی برای من هست. تقریباً دو ماه. سفر به دبی و ایران بند از چند سال. سفر همیشه برای من جذاب و پر از بالاپایین های احساسی هست. قبل از سفر اضطراب اینو داشتم که توی ایران آرامشم از بین بره! پس بنابراین یک چهار پنج روزی رفتم مراقبه کردم!

امروز هم که روز آخر از یک مرکز مراقبه برمی‌گردم. یک جورایی اول و آخر سفرم با مراقبه همراه شد. کاری که مراقبه می‌کنه مسأله های ذهن رو نه تنها حل بلکه صورت مسأله رو پاک می‌کنه! وقتی میای توی لحظه دیگه اضطراب آینده یا افسوس گذشته جایی نداره.

در طول سفر خیلی ها رو دیدم. از کودک یکی دو ساله تا پیرزن ۸۰ ساله با آلزایمر. هر آدمی مسیری و تجربه‌ای داره برای خودش. به قول مولانا جفت خوشحالان و بدحالان شدم. دیدم همه درگیر مسیر زندگی خودشون هستند. هر کس به نوعی.

سفر شبیه سازی خوبی از زندگی میده. یک روز میای. هزاران امید و آرزو. تلاش. رفتن. رسیدن. یک روز می‌روی. بدون نتیجه‌ی مشخص. اما با کول باری از خاطره و تجربه. مریض میشوی. امیدوار می‌شوی. ناامید می‌شوی. به اهداف از قبل تعیین شده ات میرسی. گاهی سورپرایز می‌شوی.

در سفر تمرین سفر زندگی رو انجام میدم. دلبستگی و دل کندن. در سفر می‌فهمم هر کجای زمین باشم یک خود ثابت با منه. اون خودی که مکان و زمان درش اثر کمی داره. تاثیر محیط رو هم بهتر درک می‌کنم. این که هر محیطی و هر سرزمینی حسی و حالی رو در تو ایجاد می‌کنه. صحرا، جنگل، کویر، کوهستان.

هر آدمی حسی در تو رو برمی انگیزه. چیزی برای یادگرفتن در مورد خودت به تو میده. میتونی با کمی دقیق بودن حسش رو حس کنی. میتونی در جلد دیگران بروی و تا حدودی زندگی رو از دریچه‌ی اونها ببینی.

الان روز آخر سفرم هست. از نظر بدنی کمی مریضم. شاید تنها چیزی که از سفرم بمونه همین نوشته ها و البته حس ها و نگاه‌هایی هست که هیچ وقت از یادم نمیره.

فارسی

نگاههای آدمها همه در عمق اش چیزی از عشق داشت. هر کسی از عشق نفس می‌کشید. از مادرم گرفته تا اون مرد عربی که ۷ درهم پول نقد به من داد چون کارت اعتباری ام رو فروشنده قبول نمی‌کرد!

عشق همون محور اصلی ماست. شایدم فراموشش کنیم. شاید یادمون بره. حواسمون پرت شه. ولی باور کنید اون چیزی که ثابته عشقه. مابقی همه بازیه. شاید همین درک از این سفر دوماهه و سفر زندگی برای من کافی باشه.

عشق تاروپود زندگی رو می‌سازه. شاید به نظرتون شعاری بیاد ولی اگر لایه های رویی رو بزنید کنار چیزی جز عشق نیست.

حالا که روز آخر سفرمه به روز آخر زندگی راحت تر فکر می‌کنم. روزی که خیلی فکر کردن بهش می‌تونه کل روزهای دیگه ی زندگی رو عوض کنه.

روز آخر زندگی شاید کمی خسته باشم. شاید مریض باشم. شاید بدنم انرژی زیادی نداشته باشه ولی یک چیزی رو مطمئن هستم. اون روز سرشار از عشقه. اون روز فقط از عشق می‌گم اگر بتونم صحبت کنم. فقط با عشق نگاه میکنم اگر بتونم نگاه کنم. فقط با عشق می‌شنوم اگر بتونم بشنوم. فقط با عشق لمس میکنم اگر بتونم لمس کنم. شاید کمی شاعرانه به نظر بیاد ولی واقعی تر از این وجود نداره:

آتش عشق است کاندر نی فتاد

جوشش عشق است کاندر می فتاد

...

شاد باش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

ای دوای نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد

کوه در رقص آمد و چالاک شد

...

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنی‌ها گفتمی

هر که او از هم‌زبانی شد جدا

بی‌زبان شد گرچه دارد صد نوا

...

جمله معشوق است و عاشق پرده‌ای

زنده معشوق است و عاشق مرده‌ای

مهم چیست؟

ID:1007

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%87%d9%85-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

January 6, 2022

دسته‌ها: تمرین عملی, شعرطور, عرفانی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, زندگی, سکوت, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

2 ***

مهم چیست؟

وقتی در هزارتوی ذهن باشی نمی‌توانی به روشنی مسایل مهم را تشخیص بدهی. گاهی فکر میکنی پول مهم است. گاهی آینده. گاهی سلامت بدن. گاهی روابط. آنچه روشن است ذهن به راحتی گول می‌خورد و منحرف می‌شود. گاهی درگیر احساسات می‌شوی و احساسات می‌شود مهم‌ترین معیار تو! آن نیز چون دریایی متلاطم آنچه مهم است را به تو نشان نمی‌دهد. با احساسات بالاو پایین میروی و تصمیم میگیری. به قول مولانا اینها همه خیال و وهم است. با استدلال و منطق شاید لنگان لنگان چند قدمی بروی.

اگر لایق باشی

زندگی تو را به جایی می‌برد که فرای ذهن و احساسات است

اگر لایق باشی

از ذهن عبور میکنی، از احساس عبور می‌کنی

آنجا از تلاطم و طوفانهای ذهن خبری نیست

آنجا احساسات فروکش می‌کند

آنجا جایی بالاتر از ابرهاست

اگر بخواهی با ذهن درکش کنی نمی‌توانی

منطقی به نظر نمی‌رسد

شاید حتی خودت فکر کنی دیوانه شده‌ای

از دید ذهن تو حتما دیوانه‌ای

آنجا شهدی است که مستت میکند

اگر لایق باشی

از آن شهد به تو می چشانند

دیگر ذهنت تلاش نمی‌کند

اهم و مهم از یادت می‌رود

نجوایی درگوشت می‌گوید هیچ مگو!

تو رسیده‌ای!

باور نمیکنی!

من هنوز در جسمم هستم

هنوز سنگینی خاک مرا به پایین می‌کشد

هنوز هوا را بر پوستم حس می‌کنم

فارسی

ذهن سعی میکند تو را برگرداند
فریاد می‌زند منطقی باش!
عاقل باش!
دیوانه نباش!
پرت و پلا ننویس!

با ذهن منطقی ات وارد مذاکره می‌شوی!
منطق می‌گوید تو زاییده شده ای و خواهی مرد!
بالاخره آن روز می‌رسد.
دو روش را می‌توان تصور کرد:
سرگرم باشی تا روز موعود. یا آماده باشی تا آن روز!
میتوانی خودت را به پول، سرگرمی، ذهن، دیگران، احساسات و غیره سرگرم کنی. چند سالی می‌گذرد. وقتی روز موعود رسید همان روز فکر چاره باشی. چو فردا شود فکر فردا کنی.
راه دیگر تمرین است و تمرین. تو روزی به این بدن آمده‌ای. آن روز از یادت رفته. در شکم مادر بودی. تکه گوشتی کوچک. مدارهای عصبی ات درست مثل مدارهای الکترونیکی کامپیوتر درحال شکل گیری بود. آن لحظه جریان زندگی در تو دمیده شد. تو فراموش کرده‌ای. کسی کلید روشن شدن آن مدارهای الکترونیکی را زده. تو روشن شده ای. آن تکه گوشت الان بزرگترشده. مسیری را پیموده. ادامه ی مسیر تکه گوشت مشخص است. غذای دیگران! لاشخورها! مورچه‌ها! زمین! تکه گوشت جایش در زمین است. اما شاید بتوانی دستی که کلید را زد پیدا کنی.
اگر لایق باشی. آن جریان زندگی را درک می‌کنی!
تمرین کن لایق باشی
تمرین کن آرام باشی
بودن را تمرین کن
آن دستی که تو را روشن کرد همیشه هست
همیشه بوده
همیشه خواهد بود
این مهم‌ترین کار است
تمرین کن لایق باشی
سکوت کن
آرام باش
هوشیار باش
گوش به زنگ باش
آن روز موعود نزدیک است
مهم همین است
یقین نزدیک است
صبح خواهد آمد
لایق شو
لایق باش
ساکت باش
برو ...

فارسی

فارسی

لذت خواب، لذت مردن

ID:1008

https://unwritable.org/%d9%84%d8%b0%d8%aa-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%8c-%d9%84%d8%b0%d8%aa-%d9%85%d8%b1%d8%af%d9%86/

January 5, 2022

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, جنسیت, زندگی, سفر, سکوت, عشق, مرگ

2 دقیقه.

*** 2

لذت خواب، لذت مردن

دوستی نرمین تن را بوسیدم، بعد از لَختی درنگ پرید و گفت خواب بودم!
گفتم خواب همیشه هست ...
بیدار شدم و با خود گفتم:

خواب لذت دارد، نوازش نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، بیداری نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، بوییدن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، دیدن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، نوشتن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، دوش گرفتن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، بودن نیز هم
اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، مردن نیز هم

فارسی

اما این کجا و آن کجا

خواب لذت دارد، زندگی نیز هم
اما این کجا و آن کجا

سالها در کودکی خواب بوده‌ایم
سالها در غفلت خواب بوده‌ایم
سالها در جوانی خواب بوده‌ایم
سالها در پیری خواب خواهیم بود
سالها در قبرستان خواب خواهیم بود
خوابیدن آسان است
کافیست چشمانت را ببندی بر دنیا
کافیست آگاهی‌ات را پارک کنی
کافیست چند نفس دیگر را بدون آگاهی بکشی
خواب خودش می‌آید
تو می‌مانی و یک جسم لَخت
تو می‌مانی و یک روح منتظر
روحی که منتظرِ بیداریت می‌ماند
تو می‌مانی و باقیِ عمر
عمری که تنها فرصت توست در این بدن
تنها فرصتی که

بیداری را بچشی
عشق را بچشی
عشقبازی را بچشی
بودن را بچشی
مردنِ خوب را بچشی
ازخاک تا افلاک بروی
از بدن تا بی بدنی را بروی
بنویسی از زندگی
بنویسی از فراغ
بنویسی از جدایی‌ها
بنویسی از عشق
بنویسی از زندگی
بنویسی از مردن
نفس بکشی
درد بکشی
بنویسی از درد زندگی
از دردِ مردن

فارسی

بنویسی از سکوت
بنویسی از آن نانوشتنی
از زندگی
از شگفتی‌هایش
بنویسی از دوست
از لطایفش
بنویسی از عشق
از دست نیافتنی بودنش
بنویسی از رگ گردن
بنویسی از داستان زندگی و مرگ
بنویسی از لباس تن
بنویسی از عشق

ننویسی از سکوت
ننویسی ار عشق
ننویسی از تنهایی
ننویسی از تردیدها
ننویسی از تصمیم‌ها
ننویسی از شوق زندگی
ننویسی از شوق مرگ
ننویسی از سفرت
ننویسی از هیچ!

بی نام بی دل بی نشان

ID:1009

https://unwritable.org/%d8%a8%db%8c-%d9%86%d8%a7%d9%85-%d8%a8%db%8c-/%d8%af%d9%84-%d8%a8%db%8c-%d9%86%d8%b4%d8%a7%d9%86

December 22, 2021

دسته‌ها: شعرطور, عرفانی, کوتاه

برچسب‌ها: ترس, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

بی نام بی دل بی نشان

می نویسی و بعد نگران قضاوت دیگران می‌مانی. عدد خوانندگان را می‌شماری. می‌ترسی غریبه‌ای بخواند و قضاوت کند. هنوز خالص نیستی. خودت را هم قضاوت می‌کنی. هنوز در بند سیم و زری. «بند بگسل آزاد باش» می‌خوانی. ولی از حرف تا عمل فرسنگ‌ها ست.

خودت را نوشته هایت را همین درگیری ها را قضاوت میکنی. چرخه‌ی بینهایت قضاوت.

قضاوتِ قضاوت.

می‌دانی «آینه‌ات غماز نیست.» می‌مانی.

هر روز می‌مانی. در انتظار یک الهام. در انتظار جمله‌ی بعدی. می‌مانی در دوراهی‌ها. در چند راهی‌ها.

نمی‌دانی این را برای خودت نگاه داری. یا روی دیوار شهر بگذاری.

خالص که باشی مطمئنی. دوراهی‌ها محو می‌شوند. سوال‌ها تبدیل به یقین. شک ها نابود.

در شهوت می‌مانی. در حرص و آز. در aversion در craving.

در دیگران غرق می‌شوی. درگیر می‌شوی. می‌خواهی کمک کنی اما یادت می‌رود باید خودخواه باشی. باید خودت را نجات بدهی. هر وقت نجات یافتی آنگاه کراماتی پیدا میکنی. هروقت نجات یافتی انرژی ات. بودنت. وجودت می‌شود کمک. لازم نیست کاری بکنی.

«تو خود حجاب خود» می‌شوی.
مولانا را طلب می‌کنی. اشعارش را ورق میزنی.

موسیقی شاگرد اوشو گوش می‌دهی. تمرین تنفس می‌کنی.

می‌مانی منتظر.

منتظر آن که بیاید تو را بیابد.

مثل دختران دم بخت.

می‌مانی منتظر آن سوار.

آن شمسی که آتش بزند بر وجودت.

درگیر دیگران می‌شوی.

درگیر دیگران می‌شوی.

اینکه درونیاتت را برای خودت نگاه داری یا جارشان بزنی.

آنچه پنهانشان می‌کنی.

آنچه از قضاوت ها که بر خود و دیگران روا می‌داری.

نگران رفتن آبروی نداشته.

شخصیت های کاذب.

خیالات و اوهام.

شیلا، سمادی، پانیا، مِتی را مرور می‌کنی.

کجای راهی؟

درگیر اِعراب می‌شوی.

درگیر دیگران.

درگیر نوشتن.

درگیر انجام دادن.

درگیر قضاوت ها.

«دیوانه شو» می‌خوانی اما دیوانه نیستی

دیوانگی منزلتی است

هرکسی نمی‌تواند دیوانه باشد

همه درگیر عقل اند

درگیر کلمات می‌شوی

درگیر دیگران

خانواده، خواستن، نخواستن

سعدی می‌خوانی

بی دل از بی نشان چه گوید باز

...

برنیاید ز کشتگان آواز

...

قلم شیشه‌ای

ID:1010

https://unwritable.org/%d9%82%d9%84%d9%85-/%d8%b4%db%8c%d8%b4%d9%87%d8%a7%db%8c

December 20, 2021

دسته‌ها: چرا می‌نویسم؟, عرفانی

برچسب‌ها: ترس, ذهن, زندگی, سکوت, مراقبه, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

قلم شیشه‌ای

گاهی گیج هستم. نمیدانم کجای زندگی ایستاده‌ام. خبری از آن حس های ناب نیست. نه خوبم. نه بد. نه ناراحتم نه خوشحال. مثل الان. گاهی یک موسیقی ملایم میگذارم. موسیقی گاهی بالایم می‌برد. گاهی نه. مثل الان. فقط نوازشی ملایم برای روح.

اما یک لحظه بازمیگردم به بدنم. به این ترکیبی که سوارش هستم. بازمیگردم به نفس ها. ساده و تکراری. بازمیگردم به بدنم. حسی این‌طرف. خارشی آن طرف. ساده و تکراری. دردی در جسم. دردی در روح. بازمیگردم به نفسهایم. ساده و تکراری. اما امیدوار کننده. مابین تمام این گیجی‌ها امیدوارم. امیدوار به آن منبع انرژی. همان منبعی که در بدنم می‌دمد. دم بازدم. پر و خالی. امیدوارم به او. منبع زندگی.

نگاه میکنم ترسهایم را. فراز و نشیب احساسات. می‌نشینم با دوستی. با برادری. با کودکی یا بزرگسالی. با غریبه‌ای یا یک آشنا. حس میکنم آدم‌ها را. این تنهایان. دوستی می‌گفت ما همچون کوه هاییم. باهمان و تنهایان. بازمیگردم به نفسهایم. امیدوارم به ایجاد کننده ی آنها. همانی که در وهم نگنجد. در اوهام ذهن. در طوفانهای احساس. امیدوارم شاید نفس بعدی نسیمی داشته باشد از آن بالاها. آنجا که اوهام و کلمات نمی‌رسند. همان جایی که مقصد ماست. چه بهتر که نسیمش را زودتر حس کنیم. چشمانم روشن است از قطره اشکی. از شوقی. از انتظار بُغضی.

همان جایی که آغوش ها در برابرش کوچک است. همان آغوش زندگی. همانی که برایش می رویم. برایش به همخوابگی می رویم. یکدیگر را در آغوش می‌گیریم. کودک می‌شویم. زیبا می‌شویم. همان آغوش زندگی. برایش می نویسیم. می‌گوییم. زندگی می‌کنیم. چه بدانی چه نه. سرنوشت حتمی ماست.

گروهی که در پوست بدن نمی‌گنجند مدام از آن آغوش می‌گویند. همانی که بیدارت میکند. می‌خواباند. در تو می‌دمد. هر دم. گروهی از فراغش خود را به خواب می‌زنند. شاید در خواب به آن آغوش بازگردند. خواب ذهن خواب حرص، خواب ماده، خواب شهوت، خواب خاک. اما هرچقدر چشمانت بازباشد باز کم است. باز نمی‌توانی تمام عظمت زندگی را ببینی. باید همه چشم باشی. باید که جمله جان شوی. یک لحظه کافیست تا تو را ببرد به خواب. بعد که بیدارشدی می‌خندی. بدنت را و زمین را می‌بینی.

فارسی

قلم شیشه‌ای هم گاهی کارش را می‌کند. فقط باید برداریش. امیدت را ناامید نمی‌کند. تورا می‌برد به آغوش اشک. می‌برد به آن بالاها. چون تو نیستی که می‌نویسی. تویی وجود ندارد. شاید یک ما. یک مای بزرگ. وقتی می‌نویسی همه‌ی ما ها را می‌نویسی. مولانا هست. گوئنکا هست. مراقبه گران. آنها که رفتند. هرکس از راهی. آنها که هستند. خوابان و بیداران. همه و همه. او که به قلم قسم خورد. آنها که در سکوت و آرامش زیستند و رفتند. جایی همین نزدیکی ها. یوگی ها. گوروها. همه و همه. در این سکوت قلم همه هستند. گیاهان و درختان. حیوانات و کوه‌ها.

گاهی یک نفس کافیست تا تو را ببرد. پس امیدوار باش. تا آخرین بازدم و شاید زیباترین بازدم. رنگی ترین بازدم. عاشقانه ترین بازدم. آگاهانه ترین بازدم. سبک ترین بازدم. طولانی ترین بازدم. مثل دم عیسی که هنوز میتوانی آنرا حس کنی. در یک نسیم. در هر لحظه. در هر دم و بازدم.

سفر کوه زندگی اشک موسیقی

ID:1011

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%da%a9%d9%88%d9%87-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d8%a7%d8%b4%da%a9-%d9%85%d9%88%d8%b3%db%8c%d9%82%db%8c/

December 17, 2021

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: تارا و بچه‌ها, ترس, زندگی, سفر, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مولانا و حافظ, همسر

2 دقیقه.

*** 3

سفر کوه زندگی اشک موسیقی

جمعه ۲۶ آذر ۱۴۰۰

۱۷ دسامبر ۲۰۲۱

حساب روزها از دستم در می‌رفت تا وقتی که چند روزی مانده بود به آمدن دختر و همسرم. بالاخره امروز شاید دخترم را در آغوش بگیرم. تنها چیزی که ارزش دارد روزها را برایش بشمارم.

در سفر دوباره سفر کردم. به دشتها. به کوهها. فهمیدم زندگی از برخورد ابر با کوه شروع می‌شود. ابر که با کوه برخورد می‌کند تبدیل به آب می‌شود. از لابلای دره‌ها مسیرش را از میان خاکها می پیماید. طعم خاک آن کوه را به خود می‌گیرد. بعد از چاهی یا چشمه‌ای یا رودی یا قناتی بیرون می‌زند. بعد درختی یا گیاهی می‌روید. بعد انسان‌ها می رویند. همچون گیاهان می رویند می بالند و بعد خشک و خمود آماده ی برگشتن به همان خاک می‌شوند. زندگی از کوه شروع می‌شود. دیگر کوه آن توده‌ی عظیم خاک نیست. کوهها منشاء زندگی اند. حداقل این زندگی خاکی!

هرچه کوهها بزرگتر آبها خروشان تر و شهرها بزرگتر می‌شود. ابرها میگریند وقتی به عظمت کوه برخورد می‌کنند. از گریه‌شان ما می‌روییم. اما زندگی. همان رود جاری. همان خارهای بیابان. همان گوسفندان. همان شترها. همان تک درخت. همان کبک دوان. همان زاغ زیبا. دخترم. اشکها. نفسهای آغشته به بغض. همان آغوش ترسناک بعد از ویروس. همان نگاهها. همان که در وهم نگنجد. همان که در متن نیاید. همان موسیقی. همان ظرافت بینهایت انگشتان. همان سکوت بیابان. همانی که اسم ندارد. همان عشق. همان آغوش. همان که همه دیوانه‌ی اویند.

انسانهای زیادی را دیدم. آن تاجر خوش سخنی که دیگر به جبر زمانه نشسته بود در سکوت. آن دامدار پیری که غذا به بچه شترها می‌داد. آن پیرزنی که عروسکش را می‌خواباند. آن زوج نشسته بر بالین بیماری. نشستنی اجباری. آنها همه و همه حیران این چرخه‌ی زندگی و مرگ. دوستهایم که آمدند و دوستهایی که فقط آرزو داشتند بیایند. هر کسی درگیر کاری. بعضی غافل از گذشت عمر. برخی عشقشان را در قرص نانی به ما دادند. برخی تکه کشکی دادند. آن تاجر زعفران. آن باغبان بیابان. عشق و محبت جاری بود. آن کاسب. آن نانوا. نگاه های خسته. پوستهای آفتاب سوخته. آن

فارسی

دختر یوگی. دوستهای جانی. خنده‌های ته دلی. مادرم وقتی از خوردن غذایم قند در دلش آب می‌شود. وقتی گوجه ها را برایم ریز می‌کند. انار دان می‌کند. پرتغال را مثل سیب برایم پوست می‌کند.

عشق جاری است. در کوه. در قنات. در دستان چروکیده‌ی مادرم. در دوستی که برایم گیاهان کوهی می‌آورد. در دوستی که مرا به مراقبه دعوت می‌کند. به یوگا. در دوستی که به نیازهایم فکر میکند. در توصیه‌های خواهر و برادر. در کامنتهایی که به ریشهایم می‌دهند. عشق جاری است.

در موسیقی که گوش میدهم. «لمس عشق» نواخته‌ی پِر اولوف کیندگِرن.

و شاید امروز دخترم را در آغوش بگیرم. با همسرم. همسفر موقت این سفر. سفر زندگی. تارا. آن چشمان زیبا و درشت. آن روحی که در کلیسا و در زیر مجسمه‌ی مریم مقدس به او فکر می‌کردم.

شاید امروز به ریشهایم دست بزند و نرمی اش را لمس کند. همان لبخند اش کافی است. برای کل زندگی ام کافی است. مهم نیست چطور به نظر برسم. هرکدام از این تارهای مو را بدنم و طبیعت می‌دانند چقدر بزرگ کنند. کجا برویانند. سیاه باشد یا سفید. طبیعت می‌داند زیبا چیست. طبیعت زیباست حتی وقتی ما فکر می‌کنیم زیبا نیست.

امروز شاید دخترم را درآغوش بگیرم. امروز شاید لبخندی بزند در چشمهایم. هر وصلی اما حکایت فراغی در خود دارد. حکایت فراغی که نیِ مولانا از آن حکایت کرد. همان فراغی که مولانا را سوزاند. سرگشته کرد. دیوانه کرد. همان فراغی که مثنوی‌ها و دیوان‌ها برایش سرودند. و منِ دیوانه میخواهم در این نوشته‌های کودکانه ازاو بگویم. چه خیالاتی. بهتر است بگذارم تارهای گیتار. نور شمع. سکوت شب. بگویند. بهتراست گوش بدهم. سکوت کنم. همچون سیاهی بعد از این کلمات.

برای تارا -۱

ID:1012

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%aa%d8%a7%d8%b1%d8%a7-/%d9%a1

December 2, 2021

دسته‌ها: بلاگ روزمره, کتابچهٔ عدالت، مسوولیت و آزادی

برچسب‌ها: آگاهی, تارا و بچه‌ها, سفر, طبیعت و زمین, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 3

برای تارا -۱

دوم دسامبر ۲۰۲۱

بجستان

تارای عزیزم

الان که درحال نوشتن این متن هستم دقیقا سه سال و ۱۵۳ روز از یکشنبه اول جولای ۲۰۱۸ می‌گذرد. روزی که پزشک مادرت تصمیم گرفت کیسه‌ی آب تو را پاره کند و تو را وارد این دنیا بکند. تو در میان اشک و لبخند و ناله های من و مادرت چشم به این جهان گشودی. من صورتت را دیدم. تپل و زیبا. شاید حتی برای به دنیا آوردن تو عجله کردیم. ما نسل عجولی هستیم. مادرت خونریزی کرد و ما نگران سلامت تو بودیم. اما تو سعی کن هیچگاه عجله نکنی. آرام زندگی را مزه مزه کن. آرام بخوان. آرام راه برو. آرام آگاه باش. روزهای زندگی ات را بشمار. زندگی تو با ارزش تر از آن است که با سال شمرده شود.

شاید حتی من برای نوشتن اینها عجله کرده باشم. الان نیمی از کره‌ی زمین از تو دور هستم. در سرزمین اجدادی من و تو. شاید همین متن ها انگیزه‌ای باشد برای اینکه زبان اجدادی ات را خوب یاد بگیری. زبان فارسی. زبان پدر و مادرت. زبان باستانی. زبان مولانا، سعدی و حافظ. زبان خیام. زبان بزرگانی که شناختنشان را به تو توصیه می‌کنم. البته زبان فقط یک نشانه است. امیدوارم روزی فضای خالی بین حروف و کلمات را درک کنی و حس پشت این نوشته را احساس کنی. البته سعی خواهم کرد که ساده بنویسم اما شاید برای تو ساده نباشد.

امروز با مادرت حرف زدم. ما سعی کردیم تو را در کانادا به دنیا بیاوریم. فکر کردیم آنجا شرایط مادی و بیرونی بهتر است. شاید نطفه‌ی تو در کلیسایی در نزدیکی شهر کلونا در کانادا بسته شده باشد. مادرت و کشور کانادا تو را از نظر بدنی و غذایی حمایت خواهند کرد. احساس مسوولیت من اینجا در این سر دنیا انتخاب کارتون ها و چگونگی گذران وقت توست. این را مادرت هم خواهد خواند. بدنت امانتی است دست تو. از این اولین امانتی که از زمین گرفته‌ای خوب نگهداری کن. غذای سالم از زمین به بدنت بده. بدنت را با سموم و احساسات منفی آلوده نکن.

اما مسوولیت اصلی من شاید مربوط به ذهن و روح تو باشد. روحی که من و مادرت به این زمین آوردیم. دوست داشتم با تو سفر کنم. به سرزمینهای گوناگون زمین. انسانها و روح هایشان را درک کنی.

فارسی

سرزمینی باشی بدان تو از زمین هستی و بدنت به آن باز خواهد گشت. تلاشت این باشد که با زمین هماهنگ زندگی کنی. مسوولیت من نسبت به تو نشان دادن عملی این نوع زندگی است. تو فقط نسبت به خودت مسوول هستی. اگر مادرت راضی بشود تو را به سرزمینهای گوناگون خواهم برد. میگذارم با کودکان دیگر سرزمینها بازی کنی. در بیابان یا جنگل. اگر بتوانم میخواهم تو دیگر زندگی ها را از نزدیک ببینی. ما هفت، هشت میلیارد انسان هرکدام به روشی در زمین زندگی می کنیم و می‌میریم. آنها را ببین ولی به روش خودت زندگی کن. راه زندگی درون توست. به درونت که مظهری از طبیعت است بنگر. به طبیعت بنگر. با درونت و با طبیعت هماهنگ زندگی کن. من شاید خوب زیستن و خوب مردن را بتوانم به تو نشان بدهم. چهل سال دیگر من ۸۲ ساله و تو ۴۳ ساله خواهی بود. امیدوارم آن روز آگاهی و درک تو خیلی بیشتر از من امروز باشد.

وظیفه دارم برای زمان تو تا وقتی که ۱۸ ساله بشوی و خودت بتوانی تصمیم بگیری کمی تصمیم گیری کنم. کارتون های رندم را ببین ولی این از قصور من است. دوست داشتم تو انسانها را در جهان واقعی و نه در صفحه های شیشه‌ای ببینی.

هنر و فرهنگ بالاترین درجه‌ی ارتباط بین ما انسانهاست. هرچه میتوانی از هنر و فرهنگ بیاموز. زبان ها دریچه هایی برای ورود به فرهنگ هاست. تا میتوانی زبان ها و فرهنگ ها را درک کن. اینها گل‌های باغ زندگی اند.

زندگی موهبتی است که نصیب من و تو شده است. زندگی آنقدر زیبا و گونه گون است که هیچگاه از شناختش خسته نخواهی شد. زندگی در سکوت جاری می‌شود. سکوت را حس کن. مراقبه کن.

شاید این تنها توصیه‌ی من به تو باشد قبل از همین سکوت....

نشستن در تاریکی

ID:1013

https://unwritable.org/%d9%86%d8%b4%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d8%af%d8%b1-/%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c%da%a9%db%8c

November 22, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: زندگی, سکوت, شادی, مرگ

2 دقیقه.

2 ***

نشستن در تاریکی

شب‌ها را دوست دارم
وقتی دوباره بیدار می‌شوم
ساعت یک یا دو یا سه یا چهار
می‌نشینم در تاریکی
کمی پنجره را باز می‌کنم
یک موسیقی ملایم
با صدای کم
تقریباً اندازه صدای نفسهایم
می‌نشینم در تاریکی
قلم شیشه‌ای را هم برمیدارم
می‌نشینم در تاریکی
اما به انتظار نور
نام موسیقی همین است
نوری هست که شاید آنرا ببینیم
موسیقی تکرار میشود
شاید صدبار یا بیشتر
نوری هست که شاید آنرا ببینیم
نور قلمم در پشت اشکها محو می‌شود
قطعا نوری هست
نام موسیقی را دوباره با خودم تکرار می‌کنم
قطعا نوری هست
شاید آنرا ببینیم
شاید آنرا ببینم
دیدن آن نور در تاریکی موهبتی است
باید بنشینم

فارسی

حتی با وجود کمی کمردرد
می‌نشینم
منتظر آن نور
منتظر کلمه‌ی بعدی
آن نفسی که بغضی با خود می‌آورد
بغضی که خبر از تاریکی و نور دارد
به تاریکی صبح می اندیشم
و شلوغی روز
و نوری که در شب می‌تابد
نوری که مرا بیدار می‌کند
گاهی سادگورو گوش می‌دهم
آن پیرمرد دانای هندی
آن پیرمردی که چیزی دیده
شاید کمی نور را دیده باشد
آن پیرمردی که زندگی ساده اش کمی شگفت‌انگیز به نظر می‌رسد
حرفهایی می‌زند که بی منطق است اما جایی از قلبت می‌گوید احتمالا درست است
می‌گوید ۳:۴۰ صبح بیدار شوید
و تصادفا الان ۳:۳۸ دقیقه‌ی صبح است
تصادفهای تصادفی بی منطق
دیوانگی های نیم شبی
و الان ۳:۳۹ و ۳:۴۰ می‌شود
پیرمرد هندی ۳۰–۴۰ سال است که میخواهد کل دنیا را به شادی برساند
هدف زیبایی است
کسی که خود شادی را نچشیده باشد چطور می‌تواند چنین هدفی را برای خود متصور شود؟
پیرمرد شاد است
شاید کمی از نور زندگی نصیبش شده
و من اینجا می‌نشینم
در تاریکی خودم
در انتظار نوری که شک هایم را محو کند
نوری که سخت توصیف می‌شود
نوری که در سکوت می‌تابد
نوری که در لابلای کلمات است
پس باز هم سکوت می‌کنم و می‌نشینم

https://music.youtube.com/watch?v=1hsEI_OERGs&feature=share

سقف‌فلک

ID:1014

/https://unwritable.org/%d8%b3%d9%82%d9%81%d9%81%d9%84%da%a9

November 18, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, عشق, مولانا و حافظ, یوگا

1 دقیقه.

*** 1

سقف‌فلک

کار ما این نیست که سقف فلک را بشکافیم
سقف فلک را پیش از ما شکافته‌اند
درها باز است
عشق ها در هواست
کار ما شناور بودن در راز گل سرخ است
در شب در سکوت در کویر
فرهاد تیشه ها را زده
مولانا خاموش ایستاده
کار ما ماندن است
شب تا به صبح تنها
کار ما شاید مراقبت از مورچه هاست
مبادا از بی احتیاطی ما بدوند
کار ما گفتن نیست
گفتنی ها
غزل ها
شاه بیت ها
همه گفته شده
گلیم خود را بکش
بنشین منتظر
باد را حس کن
آرام قدم بزن
نگاه کن
بخوان
بنویس
بمان
چنین زیر و زبر باش

فارسی

دیوانه شو
مستانه شو
بنوش آرام
بزن سازت را
بنواز کلماتت را
پرده برافتاده
صبح نزدیک است
یاران همه جمعند
سقف فلک را حافظ شکافت
هفت شهر عشق را عطار رفت
خیام خاک کل کوزه گران شد
تو فقط بنشین
می باش چنین زیر و زبر
بشنو از نی
نی شو
برقص
میانه‌ی میدان
افسانه‌شو
دیوانه شو
یکی شو
یگانه شو
یوگا باش
بنشین
یوگی باش
سکوت کن
نفس بکش
بی رنگ شو
نشانه‌شو
خالی شو
غرق شو
موج سودا شو
خاموش شو
...

فارسی

آه ای خدای ساکت

ID:1015

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%87-%d8%a7%db%8c-%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d8%b3%d8%a7%da%a9%d8%aa

November 18, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, تولد, خدا, سکوت, مرگ, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 1

آه ای خدای ساکت

—

این جمله ای بود که روی دیوار اتاقم نوشته بودم!
چه احمقانه
چه نادان بودم
نادان و خیره سر

تو چطور حرف میزنی؟
چطور می نویسی؟
چطور صفاتی نسبت می‌دهی؟
وقتی تو حتی سکوت را کامل در بر نگرفته‌ای

وقتی نمی‌دانی سکوت چه غوغایی است
وقتی هنوز مغرور و نادان کسی را میخوانی
وقتی هنوز صدایی داری که آه بکشد

اصلا چطور هنوز هستی؟
در محضر سکوت؟
باید نیست می‌شدی
اگر می‌فهمیدی
آهی نداشتی که بکشی
کلمه‌ای نداشتی که بنامی‌اش
صفتی نبود که بگویی اش

تو هنوز نمرده‌ای
هنوز خیالاتی داری در سر
هنوز پر سر و صدایی

از سکوت می‌گویی ولی بی سکوتی
می نویسی وقتی همه چیز واضح است
تو خود حجاب خودی
تو خود برهم زننده‌ی سکوتی

سکوتی که اگر تو را در بر بگیرد
زبانی نخواهی داشت
کلمات واهی می‌شوند
این نوشتن ها و فرستادن ها بیهوده
سکوتی که اگر تو را در بر بگیرد
موسیقی ها زمخت
دردهایت درمان
و انگشتانت بی حرکت خواهند شد

اشکها در سکوت می‌آیند
مرگ ها در سکوت
تولدها در سکوت
آگاهی ها در سکوت

و تو چقدر خیره‌سری
که هنوز از سکوت می‌گویی!

آه ای خدای ساکت

آغوش خورشید

ID:1016

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%ba%d9%88%d8%b4-/%d8%ae%d9%88%d8%b1%d8%b4%db%8c%d8%af

November 9, 2021

دسته‌ها: سفرهای یوگا, شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, زندگی, سکوت, عشق, مرگ, من کیستم ؟, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 1

آغوش خورشید

امروز از آغوش همسرم
از آغوش دخترم
خداحافظی می‌کنم
شاید برسم به آغوش مادرم
یا خواهرم
یا دوستی دیگر!
آغوش ها نشان از یکی شدن دارند

و آن آغوش ابدی
آغوش مادر زمین
از یکی بودنی که فراموشش کردیم

من در آغوش زندگی ام
خواه جسمم زنده باشد یا مرده
آغوش مرگ، آغوش زندگی
تفاوتی ندارند

زندگی ام را خلاصه کرده‌ام
در چند ساک
یکی برای لباسهایم
یکی بزرگتر برای سوغاتی‌ها
و چند قلم الکترونیکی
برای نوشتن

در نهایت چیزی نداریم جز همین چند آغوش

فارسی

و آن آغوش نهایی
آغوش مرگ
آغوش زندگی

سوغاتی ای ندارم
جز همین کلمات
شاید چند تکه لباس و وسایل سرگرمی
اما من هم مثل شمایم
سهمم فقط همان آغوش است
شاید چند تا نگاه
شاید چند قطره اشک
هوایی که همه‌ی ما را در آغوش گرفته
و زمین با آن آغوش سردش

اما خورشیدی هم هست
با آن آغوش سوزان
وقتی به آغوش خورشید رفتی
دیگر نمیتوانی ببینی
نمیتوانی حتی نفس بکشی
آنجا فقط سوختن است و بس
سوختن در سکوت

شاید چند قطره اشک چند لحظه‌ای آرامت کند
اما کار ما از اول سوختن بود
سوختن در آتشی که به سرمای زمین می‌زند
می سوزاند

تو را
جسمت را
تمام کلماتت را
تمام هویتت را

دیوانه می‌شوی
مثل آن شاپرک بیچاره
میچرخی و میچرخی
تا خوب بسوزی
کامل بسوزی
آینده را بسوزانی
گذشته را بسوزانی

بسوزی چون مولانا
چون دیگران که خوب سوختند
عطرشان هنوز هست
شاه پرک ها
چه شاهانه پر کشیدند

آخر خودت نور می‌شوی
میسوزانی توهماتت را
میسوزانی کلماتت را
سوختن
در سکوت
در عشق
در آغوش خورشید

معجزه‌ی سکوت

ID:1017

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b9%d8%ac%d8%b2%d9%87%db%8c-%d8%b3%da%a9%d9%88%d8%aa/

November 7, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, خدا, ذهن, زندگی, سکوت, عشق, مراقبه, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 1

معجزه‌ی سکوت

منتظر می‌نشینم
با چشمان بسته
یا با چشمان باز
و انگشتان منتظر
منتظر کلام بعدی
منتظر الهام بعدی
منتظر معجزه

درست وقتی چشمانت بسته است
وقتی ماشین توهم ساز ذهنت خاموش است
وقتی بدنت ات را
این قطعه از زندگی را
این جان را که با ماده پوشیده شده را
وقتی بدنت را حس می‌کنی
و از حس ها
و از فکرها
گذر می‌کنی
درست همان‌جا معجزه شروع می‌شود

وقتی توهمات و خیالات کنار می‌رود
وقتی دیگر تو نیست می‌شوی
درست وقتی از خود بیخود شدی

وقتی به خودآمدی
آنوقت به خدا آمدی

بازی با کلمات
بازی با نشانه‌ها
نشانه‌هایی که همه سکوت را نشانه گرفته اند

منتظر می‌مانم
یک نفس دیگر
گاهی مدد می‌جویم
از مولانا
از همه‌ی نظاره‌گران
از همه‌ی مراقبه‌گران
بزرگان
عاشقان
دیوانگان
مستان
برهنگان

آنهایی که با نهایت عشق آشنایند
آنها هم منتظرند تا تورا عاشق کنند

منتظر می‌مانم
منتظر آن معجزه
مهم نیست نفس بکشم یا نه
من در آن معجزه غرقم
من در آن آگاهی غوطه‌ورم

باید خودم را پاک کنم
از هر ناخالصی
از هر گناه
از هر مانع
از هر بار
از هر کینه
از هر غفلت
بعد منتظر بنشینی
تا سکوت معجزه‌اش را نشانت بدهد
پس سکوت میکنم

سفر ایران

ID:1018

/https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86

November 5, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, پول و فراوانی, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

<1 دقیقه.

سفرایران

وقتی فکر سفر هستی که همیشه هستی

اول روحت سفر میکند

بعد ذهنت سفر میکند

و در آخر جسمت پرواز

سالها شده که فکر سفرم

گرفتاری‌ها و روزمرگی ها اولویت ها را از یادمان می‌برد

بعد ناگهان نهیب میزنی به خودت که داری چه میکنی

مادرت

دوستان قدیمی‌ات

سرزمینی که ریشه‌ات آنجاست

پدرانت

مادرانت

هم زبانانت

فارسی

آنجایند

جسم تو

روح تو

با آن خاک آشناست

مشغول جمع کردن چه هستی؟

پول؟

غذا؟

واقعاً چه میتوانی جمع کنی؟

جز چند نگاه؟

جز چند خاطره

جز چند قلبی که برایت حداقل یکبار تپیده

جز یک حس

جز یک اشک

واقعاً چه میتوانی جمع کنی؟

قبلی‌ها چه توانستند جمع کنند؟

بزرگان آن سرزمین

مولوی ها

فردوسی ها

حافظ ها

باباطاهر ها

پهلوان ها

چه جمع کردند؟

آنها فقط قلبهایی دارند

اشاره هایی به عشق

که برجای مانده

در کلماتشان

قبل از رفتن باید تا میتوانی

به هر روشی

با هر زبانی

از عشق بنویسی

همین می ماند و بس

شاید نرسیدی

شاید سپر انسانی دیکتاتوری شدی

شاید سوختی

شاید هوا شدی

خاک شدی

آب شدی

چند کلمه‌ای بنویس

از پایان

از آغاز

از نقطه‌ای که آغاز و پایانش را نمیدانی

از عشق

از زندگی و مرگ

از آنکه در کلمه نمی آید

در حرف گم می‌شود

نگران بودم

سه روز به مراقبه رفتم

دردی دوا نشد

دردیست غیر مردن

کان را دوا نباشد

سفر زندگی را می‌بینی

نگران پایانش هستی

برای جسمت

برای آن اواخر برنامه‌ریزی می‌کنی

وصیت می‌نویسی

به زودی تو حتی مالک این جسم هم نخواهی بود

چه خیالاتی

تنها میروی یا در جمع؟

دست خودت نیست

تمرین میکنی

در جمع تنهایی را

و در تنهایی فکر جمع را

دیگران می‌گویند احساسی تصمیم گرفتی

میخواهی آنجا چه کنی؟

دوام نمی‌آوری

اگر به آن خاک رسیدم

به یاد مولوی

به یاد حافظ

به یاد تمام بزرگانی که آن خاک از قدمشان متبرک است

در آن خاک می‌مانم

خاک خشک کویر

خاکی که به سختی زندگی را در خود جای میدهد

خاک تشنه

تشنه‌ی عشق

اگر به جایی رفتم که مولانا درآن قدم گذاشته

حافظ مستی کرده

سهراب راز گل سرخ را دیده

شاید نسیمی به من هم رسید

چه خوب که تحریم شدیم

بکر ماندیم

خالص ماندیم

چه خوب که درها بسته شده

خانه پراز گنج است

این خانه جای صحبت اضداد نیست

روزی نجات را در پیروی از پیری دیدیم

اما امروز هریک از مردان آن سرزمین پهلوانی را در سر دارد

هر یک از زنان هنر را

بردوش بزرگانی ایستاده‌ایم

حالا نوبت ماست که خود بزرگ شویم

به اندازه کافی از شرق و غرب داریم

اگر در خود شکوفا شویم

بوی عطرش شرق و غرب را خواهد برداشت

فرار به درون

فرار به آنچه داشتیم

داریم

از بزرگان و پهلوانان گمنام

از شیران

از دلیران

از عشق

کم نداریم

فرهنگی که مغولان را ذوب کرد

اسلامیان را ذوب کرد

فرهنگ خورشید

فرهنگ آتش

فرهنگ پاکی

فرهنگ مهر

فرهنگ عشق

فرهنگ بهار

فرهنگ خیام‌ها

فرهنگ عطارها

فرهنگ شعر

فرهنگ هنر

فرهنگ عاشقی

زبان شعروهنر

فرهنگ احترام

فرهنگ قناعت

فارسی

مردانگی جوانمردی و پهلوانی

ما حامل گنجی هستیم

گنج ادب

گنج ادبیات

ما بردوش بزرگانی ایستاده‌ایم

بزرگانی فراتراز جغرافیا

جغرافیای روح بشر

دنیایی که تشنه است

تشنه‌ی فرهنگ

تشنه‌ی هنر

تشنه‌ی روح ادبیات

پس بازگشت می‌کنیم به درون

از درون شکوفا می‌شویم

و در سکوت شکوفا می‌شویم

https://r tch?v=qf_Qcu6yOCY&feature=share

فارسی

فارسی

قلم دل

ID:1019

/https://unwritable.org/%d9%82%d9%84%d9%85-%d8%af%d9%84

November 3, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, سکوت, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

قلم دل

دوستی گفت قلم دلت را بردار و بنویس
قلم که چه عرض کنم
صفحه‌ای شیشه‌ای
انگشتانی منتظر
صدای ویالون
شکوه موسیقی
قلبی که می‌تپد
ذهن مانده
اشک جاریست
نفَسی که به شماره می‌افتد
ذهنی که حروف را ساخته
علائم را درست کرده
صفحه‌های شیشه‌ای متصل با الکترون
ذهنی که با پای چوبین می‌رود
اما می‌رود
باپای چوبینش می‌رود
با نوشته های بی سر و ته
با توهماتش
اما می‌رود
سوار بر موسیقی
اوج می‌گیرد
به آستان دل که می‌رسد
ذهن مبهوت می‌ماند
مگر نگفتی از سکوت؟
از مراقبه
از خود

فارسی

از چشمان بسته
از آرام دل
ذهن را امر کردم
دل جای حرف نیست
جای نوشتن نیست
دل می‌داند
با اصوات و کلمات چوبین چه کارش
دل می رود
پای چوبین ذهن و آستان جانان دل؟
و حرف های زیادی
و سروصداهایی از جنس کلمات؟
در آستان دل
جای نویسندگان نیست
جای حرافان نیست
آنجا نگاه خیره
سکوت
آرامش
حکمفرماست
کدامین حرف
کدامین کلمه
کدام موسیقی
کدام قلم
کدام می‌تواند بگوید؟
جز سکوت
کدام نت میتواند آنرا بنوازد؟
کدام دیوان؟
کدام غزل؟
کدام حافظ؟
کدام مولوی؟
کدام شمس؟

همه مبهوتند
همه خیره اند
همه حاضرند
همه ساکتند
...

https://music.youtube.com/watch?v=LqbOIyaJZ1E&feature=share

فارسی

فارسی

سفر زندگی و مرگ

ID:1020

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%d9%88-%d9%85%d8%b1%da%af/

November 3, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, سفر, سکوت, عشق, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

سفر زندگی و مرگ

می گویند سفر، زندگی است
زندگی هم روی دیگر سکه‌ی مرگ است

سفر چه خوب مرگ را شبیه‌سازی می‌کند
دل می‌کنی از آنچه آشناست
از آنچه دوست داری
دل می‌کنی از عادت هایت
دل میکنی از خانواده
از فرزند
از راحتی
می روی
میروی به سوی ناشناخته ها
خطر میکنی
پرواز می‌کنی
تمام زندگی ات می‌شود خاطراتت
شاید چند دست لباس
کوله باری از گذشته
آنچه بوده‌ای را پشت سر می‌گذاری
می‌روی
...
سفر چه خوب زندگی را شبیه‌سازی می‌کند
بیدار میشوی در دنیایی جدید
می‌روی و می‌رسی
به افق‌های جدید
می‌بینی آنچه نمیدیدی

فارسی

گریه می‌کنی از دوری‌ها
گریه میکنی از دیدارها
از نامردی روزگار
در آغوش می‌گیری دوستی را
نگاه می‌کنی عشقی را
خیره می‌شوی به چشمهای عاشقی
پرواز می‌کنی
پوچی زندگی را می‌بینی
با خود می‌گویی زندگی همین نگاه بود
نگاه ها را می‌شماری
روح ها را لمس می‌کنی
وقتی می‌رسی
دلهره را
بغض را
شوق را
لمس می‌کنی
اشک هایت می‌شکند
نمی‌دانی با اشکهایت چه کنی
سعی میکنی پنهانشان کنی
نمی توانی
هق هق هایت از راه می‌رسند
خستگی هایت پایان می‌گیرند
آرام می‌شوی
تو رسیده‌ای
آرام باش
آرام باش
...
بازی همین بود
سفر زندگی و مرگ
داستان نی بودن
داستان چرخش جهان
داستان نگاه
داستان عشق
داستان گفتن
داستان سکوت
...
صدای نفَس ها
آنکه هر بار در تو میدمد

فارسی

چون دم عیسی
زنده می‌شوی
می‌میری
این چرخش مدام
هر لحظه
هر نفَس
هر دم را زندگی کن
هر بازدم را بمیر
بازی همین است
بازی سکوت
...

https://music.youtube.com/watch?v=BYzDc6MWE-M&feature=share

سفر از زمین به زمین

ID:1021

https://unwritable.org/%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%a7%d8%b2-/%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%b2%d9%85%db%8c%d9%86

November 2, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, زندگی, سفر, سکوت, طبیعت و زمین, عشق, مرگ

<1 دقیقه.

*** 2

سفر از زمین به زمین

از زمین آغاز می‌شویم

و در زمین قرار می‌گیریم

اگر بدن باشیم، که نیستیم

به هرحال بدنمان از زمین است و به زمین باز میگردد

در یکی از آن لحظات ناب سکوت، خودم را در زمینی دیدم

شاید در دو زمین

زمین خشک ایران

و زمین خیس کانادا

هنوز نمی‌دانم به کدام زمین باز خواهم گشت

ولی راه مشخص است

بودن در کنار مادر زمین

مادر خشک و خشن

یا مادر مرطوب و سرد

فارسی

ما از زمین میروییم

از گیاهان زمین می خوریم

از آب زمین می‌نوشیم

چند روزی در زمین راه می‌رویم

ولی باز به زمین باز می‌گردیم

چرخه‌ی غذایی درس علوم را یادت هست؟

یک ارتباط را جا انداخته بود

آخرین حلقه خورده شدن انسان توسط زمین است

خورشید و ماه نظاره گرند

هوا هم فعلا هست

وقتی زمانش رسید

دوست دارم در زمینی درختی از بدن من بخورد

در سینه ام ریشه کند

ریشه هایش کل جسمم را در بر بگیرند

تبدیل به درختی شوم

برگهایی رقصان

شاید میوه هایی برای دیگران

شاید سایه ای

شاید مورچه ای خانه کند

شاید دارکوبی در بزند

جغدی نگاه کند

چوب های درخت خانه ای شود

یا آتشش کسی را گرم کند

درختی که در سکوت و تعادل زندگی کند

با باد خم شود

با طوفان لخت

با بهار رنگین

با تابستان سبز

با پاییز نارنجی

در زمستان شاخه هایی سفید

آرام آرام بنوشد جسمم را

و من نظاره کنم

از حرکت سلولهایم در رگهای درخت لذت ببرم

آفتاب را دوباره حس کنم

مثل برگها پراکنده شوم

زیبا و آرام بایستم

زیبا و با وقار بمیرم

مثل درخت

برایم فرقی ندارد

خرسی بیاید یا انسانی

درخت همان درخت خواهد ماند

همانقدر زیبا

همانقدر آرام

همانقدر متعادل

شاید برگهایش بمیرند

ولی با وقار و رقصان پایین می افتند

شاید تنه اش بشکند

ولی باز با وقار سقوط می‌کند

درخت همیشه باوقار است

او قبل از ما خورشید را یافته بود

او قبل از ما برای رسیدن به نور قد کشیده بود

او بیش از ما در زمین ریشه دارد

او بهتر از ما باد را حس میکند

او بهتر از ما نور را می‌نوشد

درخت خوب زندگی می‌کند

خوب هم می‌میرد

درخت، خشکیده اش هم زیباست

درخت، مرده اش هم زیباست

تنه‌ی مرده اش تازه می‌شود مأمن قارچها و خزه ها

کاش درختی بشوم

با زمین هماهنگ

در سودای خورشید

نظاره گر ماه

رقصان در باد

اگر این را خواندی جدی اش بگیر

برنامه همین است

کجایش را نمی‌دانم

ولی دوست دارم درختی بشوم

آخرین لطف را به من بکن

نهالی بیاور

آن را نزدیک قلبم بگذار

شاید بتواند به استخوان هایم تکیه کند

و بایستد

سنگ نمی‌خواهد بگذاری

همان درخت کافیست

تمام حرفها را در خودش دارد

سکوتش تماماً حرف است

حرف های زیبای زندگی

سنگ نوشته لازم نیست

سنگ هم روزی خاک خواهد شد

خاک هم آرزوی درخت شدن را دارد

همان درخت کافیست

درخت قصه‌ی حیات را خواهد گفت

قصه‌ی اشک را

قصه‌ی زندگی را

قصه‌ی عشق را

همه را خواهد گفت

https://music.youtube.com/watch?v=iE7Gs-JA1jw&feature=share

ویپاسانای دوم

ID:1022

https://unwritable.org/%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7%/db%8c-%d8%af%d9%88%d9%85

October 26, 2021

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: آگاهی, ترس, ذهن, زندگی, سفر, طبیعت و زمین, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

ویپاسانای دوم

حدود سه ماهی از سفر درونی ویپاسانا می‌گذرد. چند هفته پیش از خودم ناامید ولی امیدوار به آینده برای یک دوره ۳ روزه ثبت نام کردم. فردا عازمم. شوق زیاد همراه با کمی ترس و تردید شاید بتواند کمی گویای حالم باشد.

در این سه ماه روزی نشد که مدیتیشن نکنم ولی گاهی کم مثلا ده دقیقه و گاهی بیشتر از یکساعت بود. می‌دانم بهانه می‌گیرم ولی زندگی در شهر با تمام جذابیت‌ها آدم را از خودش به مرور دور می‌کند. مشغولیت های مختلف، کار، خانواده، خرید و غیره کم کم تو را از خودت دور می‌کند. تنها محیطی که توجه به آن ضرر کمتری دارد طبیعت است. وقتی به درختان، گیاهان و برگهای روز زمین نگاه می‌کنی ذهنت کمتر مشغول می‌شود تا به خانه ها و خیابان و غیره. هرآنچه ساخته‌ی ذهن است تو را به ذهن متمایل می‌کند و هرآنچه ساخته‌ی طبیعت است تو را به زندگی و مرگ. چرخه‌ی زندگی و مرگ. چرخه‌ای که در آن هستیم. شاید بتوانیم از آن بیرون بیاییم. تنها ابزارش آگاهی است.

این سفر دوم معنی بیشتری دارد. این بار شوق خدمت هم دارم. این بار سعادتی است که بتوانم ظرف بشورم، غذا درست کنم، زمین را جارو کنم. باید خودم را خالص کنم تا لایق این خدمت بشوم. در عین حال به فکر خودم هم هستم. نیاز دارم باطری های ذهنم را شارژ کنم. کمی به هسته‌ی وجودم نزدیکتر شوم.

راستش را بخواهی لیستی ار حاجات دارم! موضوعات و مسائلی که لیستشان کرده‌ام برای یافتن جواب برایشان. مدیتیشن هدف ندارد اما میدانم تمام جوابها آنجاست. گفتم بد نیست حداقل ذهن ناخودآگاهم را برنامه‌ریزی کنم.

این بار هوا سردتر و پاییزی و جنگل مخوف تر و تاریک تر خواهد بود. طبیعت همان‌قدر که سمبل زندگیست نشانه‌هایی از مرگ به تو نشان می‌دهد. درختان تنومند و سبز در برابر تنه های خشکیده و مرده. برگهای سبز و رقصان در برابر برگهای زرد و خشکیده. کِرمها، قارچها و مورچه‌ها. همه و همه چرخه‌ی واضحی از زندگی و مرگ هستند.

مرگی که هرچه از او فرار کنیم از زندگی دور می‌شویم. و زندگی‌ای که با مرگ قدرت میگیرد و معنی پیدا می‌کند.

سوالهایم را نوشته‌ام.

حال باید گوشهایم را تیز کنم. حواسم باشد تا جواب را پیدا کنم. تمام جوابها درونمان هست فقط گمشان کرده‌ایم. آنقدر به کارهای غیر مهم پرداخته‌ایم که از مرگ و زندگی باز مانده‌ایم.

فارسی

قطعه موسیقی پیشنهادی به نام :اگر فقط می‌توانستم بگویم ...

https://music.youtube.com/watch?v=pEKikqgfQuY

آگاهی نفس‌ها

ID:1023

https://unwritable.org/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-%d9%90-/%d9%86%d9%81%d9%8e%d8%b3%d9%87%d8%a7

October 19, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, پول و فراوانی, ترس, زندگی, سکوت, عشق

2 دقیقه.

2 ***

آگاهیِ نفَس‌ها

زمانی نوزادی بودی در شکم مادر

در تاریکی و بدون آگاهی

وقتی چشمانت را برای اولین بار بازکردی، خنکی هوا را تجربه کردی و اولین نفَس را فرودادی

نفَس‌هارا یک به یک فرودادی و ناآگاه ادامه دادی

سینه‌های مادر را مکیدی

هر دقیقه ۱۵ نفس

هر ساعت ۱۵ در ۶۰ نفس

و هر روز ۱۵ در ۶۰ در ۲۴ نفس فرودادی

این جریان ادامه دارد تا الان

الان که می‌نویسی الان که می‌خوانی

هرنفَس واحدی از زندگی است

مثل سکه‌هایی که واحد پول‌اند

هر نفسی سخنی دارد

دم

فارسی

بازدم

دم

بازدم

اگر هوشیار باشی صدای نفس‌هارا می‌شنوی

گاهی نفَس‌هایت بلند است

گاهی کوتاه

هر نفسی سخنی دارد از درون تو

گاهی سخن از آرامش

گاهی سخن از اضطراب

می‌گویند فلانی نفَس‌هایش به شماره افتاد

نفَس‌هایت خیلی وقت است که به شماره افتاده

دم

بازدم

زنجیره ای بلند که پایانی دارد

در هر نفس به آخرین نفس فکر کن

واحد های زندگی را ناآگاهانه مصرف نکن

بالاخره آخرین نفس خواهد رسید

وقتی می‌رسد که نفسی را بیرون می‌دهی و دیگر نفسی فرو نخواهی داد

ثروت نفس‌هایت را دانه دانه خرج کن

خسیس باش

به سخن‌های نفس ات گوش کن

بالاخره روزی می‌رسد که نفس‌هایت به تو خواهند گفت ما به شماره افتاده‌ایم

تمرین کن

وقتی نفس هایت به شماره افتاد آرام بمان و هوشیار

به آنها بگو من به اندازه‌ی کافی تمرین کرده‌ام

به آنها بگو میدانم

بعضی از شما از ترس سخن میگویید

بعضی از عشق

بعضی از بغض

بعضی از شوق

وقتی می‌دانی خیلی وقت است نفس هایت به شماره افتاده پس غفلت نکن

آرام بمان و هوشیار

وقتی نفس هایت از پایان سخن می‌گویند

لبخندی بزن

منتظر باش

وقتی نفس هایت به شماره افتاد بگو می‌دانستم

غافلگیر نشو

آرام بمان

بگو من از حدود چهل سالگی منتظر بودم

به نفسهای آخر خوشامد بگو

خصوصا آن نفسِ آخر

آخرین باری که این کیسه‌ی هوا خالی خواهد شد و دیگر پر نمی‌شود

اولین نفس را ناآگاهانه فرودادی

آخرین نفس را آگاهانه بیرون بده

تمرین کن

دم

بازدم

دم

سکوت

دم

آگاهی

دم

پایان

دنیا و آخرت

ID:1024

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d9%88-/%d8%a2%d8%ae%d8%b1%d8%aa-2

October 13, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, پول و فراوانی, تولد, زندگی, سکوت

2 دقیقه.

*** 3

دنیا و آخرت

در تعلیمات اسلام مدام از دو دنیا صحبت شده است. اولی که همین دنیای پیرامون ماست. آخرت یا دنیای دیگر یا دنیای آخر به نظر من بیشتر جنبه‌ی تمثیلی دارد.

در مورد دنیای پیرامون ما ابهامی نیست. همین دنیای مادی. و دنیای موجودات خاکی. در این دنیا قوانین فیزیک و شیمی و بیولوژی حاکم است. موجودات از مواد یکدیگر استفاده میکنند برای رشد و تولید مثل خودشان. چرخه های بیشماری از چرخش الکترون تا خورشید تا کهکشان. این چرخه ها مدام ادامه دارد!

اما دنیای دیگر به نظر من دنیای درون ماست. دنیایی که ما را به زندگی ابدی متصل میکند. ظاهرا ما فقط گوشت و استخوان نیستیم. یک انرژی ناشناخته ای که اسمش را زندگی میگذارم این گوشت و استخوان را تبدیل به نویسنده و خواننده این سطور میکند! ظاهراً ما نقطه‌ی تقاطع این دنیا و آن دیگری هستیم. سرنوشت بدن ما در این دنیا مشخص است. مدتی به خوردن دیگر موجودات مشغولیم و پس از خروج زندگی دیگر موجودات به خوردن ما مشغول می‌شوند. باکتری‌ها مورچه‌ها و غیره.

با پرداختن به دنیای درون یا آخرت میتوان به سرچشمه زندگی نزدیکتر شد. همان سرچشمه‌ای که یک مورچه و ما از آن زنده‌ایم. سرچشمه ی ناشناخته ای که هنوز توسط علم منشاء آن پیدا نشده. نیروی زندگی. نیرویی که در تمام زمین و احتمالا سیارات در جریان است. گاهی به خاک زمین می‌خورد و تکه گوشتی را بینا و شنوا می‌کند. بعد به سرچشمه بازمی‌گردد.

این نیروی زندگی همان نیرویی است که بعد از هر بازدم شما را به دم بعدی میهمان می‌کند. البته تا زمانی محدود. برای درک این نیروی زندگی میلیون ها دم و بازدم در اختیار داریم. این همان نیرویی است که در بدن گرما تولید می‌کند. از پوسیدن بدن جلوگیری می‌کند و باعث حرکت می‌شود. چرخه‌ی تنفس ها را ایجاد میکند. می‌بیند و می‌شنود و لمس می‌کند.

اگر با آرامش نسبتاً خوبی به این مظاهر ساده توجه کنیم شاید بتوانیم این نیروی زندگی را مستقیماً درک‌کنیم.

به نفَس ها توجه کنیم

فارسی

به حس ها توجه کنیم

افکار و احساسات را مشاهده کنیم

از روی همین مظاهر ساده شاید بتوان به چشمه‌ی جوشان زندگی نزدیکتر شد.

چشمه‌ای که بعد از پوسیده شدن بدن کماکان جوشان و حاضر است.

چشمه‌ای که خود ماییم

چشمه‌ای که قلم فرسایی در موردش بیهوده است

باید در این چشمه شناور شوی

چه در این دنیا چه در دنیای دیگری...

بعد از تولد گاهی توجه ما بیش از حد به دنیای پیرامون معطوف می‌شود.

رنگها و صداها

فکرها و ایده‌ها

دارایی‌ها و شخصیت های مجازی

روابط و سلسله مراتب قدرت

همه و همه توجه ما را از سرچشمه دور می‌کنند

سرچشمه ای که گریزی از بازگشت به آن نداری

هرچه زودتر بهتر

تمام دنیای پیرامون بازی ای بیش نیست

اگر در این ۸۰-۹۰ سال به سرچشمه نزدیک شدی خوشا به حالت

اگر نه بالاخره به سرچشمه باز خواهی گشت

آنگاه با خود می‌خندی که مشغول چه سرگرمی هایی بودی!

مشغول نوشتن

مشغول خواندن

مشغول بدن

مشغول فکر

مشغول پول و آهن

مشغول خاک

سعادتی می‌خواهد نزدیکی به سرچشمه حیات

اگر قبل از ۸۰-۹۰ سالگیِ بدن‌ات به آن نزدیک شدی سلام ما را برسان

بگو من در نیمه‌ی راه حدود ۴۰ سالگی حداقل آرزویی داشتم

شوقی برای رسیدن

آهی برای کشیدن

حرفی برای نزدن

سکوتی برای تجربه کردن

اشکی برای شناور شدن

و نقطه هایی برای پایان حرف ها ...

کتابی که باید دور بیاندازید- کتاب نانوشتنی ۱

ID:1025

https://unwritable.org/%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%a8%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d8%af%d9%88%d8%b1-/%d8%a8%db%8c%d8%a7%d9%86%d8%af%d8%a7%d8%b2%db%8c%d8%af

October 8, 2021

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, سکوت, طبیعت و زمین, عشق, نوشتن

2 دقیقه.

*** 3

کتابی که باید دور بیاندازید

دوستی توصیه کرد کتابی بنویسم. این هم مقدمه‌ای کوتاه برای کتابی طولانی. در این کتاب صفحاتی خالی هست. آن صفحات خالی به مراتب مهم‌تر از این نوشته هاست.

شما می‌توانید صفحات خالی را بخوانید. برای خواندن آنها نیاز است که کاملا توجهتان به آن صفحه خالی باشد. بهتر است چشمانتان بسته باشد. آنچه نوشته شده قدیمی و گذراست. آنچه در صفحات خالی ببینید زنده و پویاست. پس بعداز خواندن کتاب و تمرین روی صفحات خالی حتماً کتاب را دور بیاندازید.

آنچه که نوشته شده، قدیمی و ثابت است. تنها صفحات خالی ظرفیت پذیرش پویایی‌های زندگی را دارند. تمام این سیاهی‌ها و حروف و کلمات فقط شما را به سمت صفحه خالی سوق می‌دهند. بعداز رسیدن به صفحه خالی دیگر نیازی به این کلمات ندارید. پس زمانی که تمام صفحات خالی را خواندید حتما کتاب را دور بیاندازید. این کار را با آرامش و عشق انجام دهید.

شما رسیده‌اید. کتاب جسم ما هم روزی دورانداختنی می‌شود. اگر شک داشتید که آیا باید این کتاب را دور بیاندازید یا نه به کتاب جسم خودتان فکر کنید. جسم شما کتابی بسیار زیباتر و جالب‌تر است. طبیعت کتاب جسم مارا بدون درنگ دور می‌اندازد. پس چرا باید کتابی کاغذی و ذهنی را دور نیاندازید؟ این کتاب هم از زمین روییده و در چرخه‌ی زندگی به زمین برخواهد گشت. درست مثل جسم من، جسم تو، این کاغذها، حتی صفحاتی که شاید شیشه‌ای باشند، فرقی نمیکند؛ همه به زمین بازگردانده خواهند شد.

وقتی در راهی هستید تابلو ها مسیر را نشان می‌دهند ولی وقتی به مقصد رسیدی دیگر نیازی به تابلو نداری. شاید تابلوها به درد دیگرانی بخورد که هنوز در راهند اما برای تو که رسیده‌ای تابلو معنی ندارد. در شهر خالی ذهنت بگرد. تابلو ها را دور بیانداز. این کتاب را دور بیانداز.

پس از این مقدمه به اصل کتاب می‌رسیم. مهمترین قسمت. صفحات خالی. سفیدی مطلق. سکوت مطلق. برای خواندن آن حتما در جایی آرام قرار بگیرید. ابتدا کمی موسیقی نفسهایتان را گوش کنید. بعد که این موسیقی آرام را

فارسی

شنیدید کتاب بدنتان را مرور کنید. کتابی که رموز و اسراری از گذشته در آن است. خواندن کتاب بدن بسیار جذاب است. هر گوشه‌ای از حسی سخن می‌گوید. بعد که آن را خواندید می‌رسیم به خالیِ زندگی.

آنجا را نخواهند نوشت. آنجا رفتنش سعادتی می‌خواهد. تمام تابلوهای مسیر، تمام تعلیمات، کتاب ها، زندگی ها، شوق ها، عشق ها، دیوان ها و شعرها آنجا را نشان میدهند. رفتن به آنجا وقتی هنوز درگیر کتابها هستی مشکل است. سعادتی می‌خواهد. معدودی رفته‌اند. کتاب هایت را باید یک به یک دور بیاندازی. با شوق با عشق. شاید رمز آن دیوانگی است. دیوانه کتاب ندارد. کتاب نمی‌خواند. کتاب نمی نویسد!

دیوانه ساکت می‌ماند!

دیوانه شاید فقط اشک بریزد!

دیوانه حرفی برای زدن، وجودی برای ابراز، و نایی برای بودن ندارد.

دیوانه دیوانه است!

متحیر، مبهوت و دیوانه!

ساکت و ساکت ...

دست بودا

ID:1026

/https://unwritable.org/%d8%af%d8%b3%d8%aa-%d8%a8%d9%88%d8%af%d8%a7

October 1, 2021

دسته‌ها: تمرین عملی, چرا می‌نویسم؟, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, کوتاه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, شادی, عشق, مولانا و حافظ

1 دقیقه.

*** 2

دست بودا

کودکان در سنین خیلی پایین وقتی با اشاره چیزی میخواهی نشانشان بدهی متوجه نمی شوند. آنها در نهایت معصومیت، توجهشان به دست اشاره‌گر شما معطوف می‌شود و از دیدن آنچه مورد اشاره است باز می‌مانند.

همین ماجرا را ما بزرگترها یا به اصطلاح بالغین هرروز و هرروز تکرار می‌کنیم.

اشعار مولانا، تعالیم محمد، گفته های بودا، همین نوشته، انجیل، قرآن و غیره همه شاید همان دست اشاره‌گر باشد. دستی که ماه را نشان می‌دهد، یا خورشید را، و ما به جای دیدن آن ماه یا خورشید ناآگاهانه به دست نگاه می‌کنیم. گاهی آن دست را مقدس. متبرک می‌نامیم. گاهی در مدح آن دست سخنوری می‌کنیم. سعی میکنیم آن دست را ببوسیم و از آن تبرک بجوییم. برای آن دست تعصب به خرج می‌دهیم. دستهای دیگر را قطع می‌کنیم. آن دست را تزیین میکنیم و میخواهیم دیگران هم به اهمیت آن دست پی ببرند! هرکسی آن دست ما را نبیند ناآگاه و گمراه می‌نامیم. خلاصه دست را می‌پرستیم. شاید از روی ناآگاهی! اگر فقط ثانیه‌ای درنگ می‌کردیم به راحتی می‌توانستیم آن ماه را، آن خورشید را ببینیم. لازم نبود روی آن دست بمانیم. دستها می آیند و می‌روند. دست بودا، دست محمد، دست نوح، عیسی و موسی. هر معلمی به روشی. هرکسی از زاویه‌ای. همه درحال نشان دادن آنند. او. آنکه در وهم نیاید. آن که در وصف نیاید. آن ماه. آن خورشید. آن عشق. او که نفَسها را می‌گرداند. او که چشم‌ها برایش در اشک و قلب ها برایش در تپش اند. در کلمات نمی گنجد. آن مفهومی که هر چه بخواهی درموردش بنویسی شاید اشک‌هایت نگذارند. چشم‌ها برایش پراشک. قلب ها در فراغش در حسرت. نی ها نالان. و کلمات شرمسارند. عقلها در مقابلش ذلیل. منطق ها کودکانه. شادی ها بچه‌گانه اند.

هر حرفی، هر کلمه‌ای، هر نفَسِ غافلانه ای تورا از او دور می‌کند. چسبیدن به دستها به کلمات به فرمها کاری است جاهلانه. وقتی دستی اشاره کرد کافی است سرَت را برگردانی. دستها می‌آیند و می روند.

فارسی

بتِ خدا

ID:1027

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%aa%d9%90-%d8%ae%d8%af%d8%a7

September 27, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, خدا, ذهن, زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

بتِ خدا

ای طالبان بت های سنگی را رها کنید

آنها فقط مجسمه اند

بت بزرگتری را می‌پرستید

بت یعنی هر مفهومِ سخت شده

بت یعنی نبودن جریان سیال زندگی

بت یعنی عقیده ی صُلب شما

بت یعنی بی رحمی تان

بدترین بت آن بتی است که دیده نمیشود

آن بتی که در ذهنتان پروراندید

بت یعنی فراموشی لحظات سیال زندگی

بت یعنی آن مفاهیمی که کورکورانه می‌پرستید

بودا بت نیست

بودا آگاهی است

آگاهی لحظه به لحظه

فارسی

بت نپرستید

بت پرست واقعی شمایید

از بت پرستی تان دست بکشید

سیال شوید

نسیم را

زن را

خودتان را حس کنید

گیرم تمام بتهای سنگی و تمام بدنهای مخالفانتان را منفجر کردید

با بت عقیده‌تان چه می‌کنید

آن بتی که نامرئی است

آن را چطور منفجر میکنید؟

با کدام مهمات؟

همین نوشته اگر سخت شود بت می‌شود

این را هم خراب کنید

معنای درونش را

سیالیت آگاهی را بگیرید

بت را بشکنید

بت ها را بشکنید

...

فارسی

انتظار ظهور

ID:1028

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%aa%d8%b8%d8%a7%d8%b1-/%d8%b8%d9%87%d9%88%d8%b1

September 22, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ زمین و محیط زیست, کتابچهٔ ذهن و مراقبه

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ذهن, سکوت, مراقبه

2 دقیقه.

*** 1

باید منتظر بمانی
منتظر ظهور باشی
اما این انتظاری منفعل نیست
باید فعالانه منتظر بمانی
باید هوشیارانه منتظر بمانی
باید جسمت را آماده کنی
باید ذهنت را آماده کنی

باید منتظر بمانی
حتی برای نوشتنِ این سطور

یا دوباره خواندن آن

باید در سکوتْ منتظر بمانی
در لابه لای امواج موسیقی
دربینِ نفسهایت
باید منتظر بمانی
باید حساس باشی
به تغذیه ات
به فکرت
به جسمت

به آنچه میگویی و می‌نویسی
به تک تک حروف
تک تک کلمات
جملات
ضربان ساعت
صدای آرامِ موسیقی

فارسی

نوازش اشکها
اندیشه ها
خیالات
افکار
توهمات
ضربان سینه‌ات

موج بغضهایت
طول نفس هایت

ظرافتِ بینهایت در سکوت بینهایت می آید

وقتی پدر و مادرت انتظار آرامش بودند
وقتی برنامه‌ی جسمت ریخته شد
وقتی ضربان قلب مادرت را شنیدی
انتظار نور داشتی
وقتی اولین اکسیژن ها شروع به سوزاندن جسمت کردند
اولین فریادها را کشیدی
وقتی می دوی
وقتی می‌نشینی
باید منتظر بمانی

وقتی زمین را میخوری و می‌نوشی
تا وقتی که زمین تو را بخورد
باید منتظر بمانی

باید حساس بمانی
از نرمی پلکْ حساس تر
از صدای نفَس حساس تر
از نسیمْ حساس تر
از رنگْ حساس تر
از حسْ حساس تر
از فکرْ حساس تر
از وسواسْ حساس تر

انتظار صبر میخواهد
ثانیه ها ساعت ها روزها و سالها
شاید هم عمر ها
اگر منتظر بمانی
شاید از زمان گذر کردی

فارسی

شاید نوری یا نسیمی بر تو بیاید

باید صبورانه منتظر بمانی
روزه بگیری
مراقبه کنی
باید مراقب باشی
باید در انتظارت مراقب باشی
انتظاری فعال

شاید آن لحظه بیاید
آن بی نهایت
آن نفَس
آن که از کلمات زمختِ من ظریفتر است
آن که از ذهنْ سریع تر است
و از لذتْ دوست داشتنی تر

باید منتظر بمانی
باید منتظر بمانی
باید منتظر بمانی
...

دیگران! بهشت یا جهنم؟

ID:1029

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%da%af%d8%b1%d8%a7%d9%86-%d8%a8%d9%87%d8%b4%d8%aa-%db%8c%d8%a7-/%d8%ac%d9%87%d9%86%d9%85%d8%9f

August 31, 2021

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول, وقایع

برچسب‌ها: تولد, خدا, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

دیگران! بهشت یا جهنم؟

در زندگی دیگران نقش مهمی دارند. نمی توانم انکار کنم که در مسیر زندگی من دیگران نقشی نداشته اند. گرچه مسیر را باید خود بپیمایی، دیگران همیشه تاثیر می‌گذارند.

ما خودمان به تنهایی متولد می‌شویم و به تنهایی هم می‌میریم. اما بین این دو گاهی قایق زندگی مان به یکدیگر نزدیک میشود.

در ده روز اول ویپاسانا با اینکه ارتباطات ظاهری مثل حرف زدن یا حتی نگاه مستقیم نبود اما هنوز دیگران با من بودند. در ذهن من. راستش را بخواهی یکی از بزرگترین درگیری‌های من بود. در مراقبه ها به خیلی ها می پرداختم. به کسانی که دِینی به گردنم دارند. یا کسانی که با آنها دشمنی ورزیده بودم. به کسانی که درحق من کار نیک کرده بودند و کسانی که با من دشمنی ورزیده بودند. یکی از آرزوهایم از مدیتیشن این بود که ابتدا خودم و بعد دیگران را به وضوح ببینم. همانطور که هستم. همانطور که هستند. اما باور کنید ساده نیست.

تویی که این را میخوانی هم همان دیگری هستی! همان کسی که حتی شاید نمیدانم که هستی. ولی تو یک دیگری هستی. حتی با اینکه دقیقا نمیدانم کی هستی ولی گاهی تمام دیگران به صورت یک جمع یا جامعه هستند. یک دیگریِ کلی. شاید وجدان عمومی. شاید کائنات. شاید خدا یا طبیعت. به هرحال یک دیگری ای هست.

در پیاده‌روی های ده روز ویپاسانا گاهی ازکنار دیگری رد میشدم. همین رد شدن بدون حتی یک کلام یا بدون اتصال نگاه موجی درمن ایجاد می‌کرد! یک موج ذهنی. گاهی این موج یا انرژی دریای ذهنم را متلاطم می‌کرد. به مرور یادگرفتم که این موج همان موج قضاوت خودِ من است. به مرور سعی کردم این موج قضاوت را کمتر کنم. به جایش تمرین کردم که یک آرزوی نیک کنم. برای دیگری طلب نیکی کنم و رد شوم.

این تمام راه حل من برای حل مسئله قضاوت و مقایسه و مشکلات فراوان بعدی بود.

قالب قبلی این بود، برخورد، موج قضاوت، موج مقایسه، خودبرتربینی، خودکمتر بینی و و و.

فارسی

قالب جدید این بود: برخورد، طلب نیکی و خیر در دل برای دیگری، برگشتن به مسیر خود. یعنی پرداختن دوباره به خود.

قالب دوم مرا از جهنم دیگری نجات میداد. نمیدانم این طلب خیر به جایی می‌رسد یا نه. اما حداقل برای خودم خیردارد. آسودگی و مجالی برای پرداختن به خود.

اسمهای دیگران یکی پس از دیگری در ذهنم می‌آیند و می‌روند. حتی بدون برخورد فیزیکی. دیگرانی ساکن ذهن و روح من هستند. شاید ۱۰۰ نفر یا بیشتر. شاید کل انسانها! کل دیگران.

گاهی اسمهایشان را قطار میکنم.

سعیده فاطمه هادی محمد فرشته مهدی زهرا امین اکرم حنیف ساحارا شیده مهدی طاهر حامد علی اسان و و و بسیاری که فقط چهره شان می آید. گاهی کسانی یادم می رود و از قلم می افتند. بعد دوباره می آیند. مجتبی هادی. بعضی ها دوباره و دوباره می آیند. شیده سعیده. سارا. تارا. گاهی با قافیه می آیند. گاهی در شبکه‌ی ذهنی متصل به هم. اکبر. گاهی کسانی می آیند که دیگر جسمشان در روی زمین نیست. شاهرخ. اینجا خیلی فرقی نمیکند. کارستن سیلور جبیک. کسانی را بصورت فیزیکی و از نزدیک دیده‌ام. شاید بدنهایشان را لمس کرده ام. اما کسانی را فقط به صورت تصویر دیده‌ام. گاهی اسمهایشان یادم نیست. مثلا فلان مستاجر یا فلان مشتری. فلان شریک یا فلان کسی که گاهی از کنار هم رد شده ایم. یا حتی عکس پروفایل اش را دیده‌ام.

فرمول های یک و دو همیشه کار میکنند. اولی قضاوت مقایسه و قطاری نامتعادل.

دومی طلب خیر و برگشتن به مسیر تعادل ذهن. کاری که سعی کردم اینجا هم انجام بدهم.

چرا از مدیتیشن فراری‌ام؟

ID:1030

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%a7%d8%b2-%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86-/%d9%81%d8%b1%d8%a7%d8%b1%db%8c%d8%a7%d9%85%d8%9f

August 28, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

چرا از مدیتیشن فراری‌ام؟

—

همین نوشته خودش نوعی فرار است. چون به جای نوشتن می‌توانستم به درون خودم بروم. آنگاه احتمالا ذهن ام ساکت و آرام می‌شد و دیگر این نوشته‌ها را تولید نمی‌کرد!

مدیتیشن کار سختی است.

توجه به دردها درابتدا آنها را بزرگتر میکند.

توجه به سنکاراها و ته مانده‌ی اشتباهات گذشته آنهارا به سطح می‌آورد.

مشاهده‌ی حس ها همیشه منجر به بروز حس‌های خوشایند نمی‌شود.

...۷دقیقه مدیتیشن...

گاهی تمایلی در من برای فرار از دنیای درون و پرداختن به دنیای بیرون به وجود می‌آید. این ناشی از این اشتباه بزرگ و استراتژیک است که فکر کنم دنیای بیرون مهم‌تر است. خیر خبری در بیرون نیست! بارها این را به خودم گوشزد می‌کنم. هر اتفاق خوبی اول باید در درون ما بیافتد.

همین نوشتن؛

نوعی توجه به آینده درآن است. نوعی هم قضاوت و ساخت اگو یا نفس! یعنی وقتی که نوشته درحال شکل‌گیری است، همین نوشته میشود باری بردوشِ نفْس!

ذهن به آینده می‌رود و دیگران را درحال تحسین تو و خواندن این متون می‌بیند! چه خیالهای باطلی!

اما ننوشتن هم شاید بهترین راه نباشد! شاید نوشتن را بتوان نوعی مراقبه‌ی نوشتاری دانست! به هرحال شاید روزی کسی نوشته‌ای را بخواند و آن جرقه زده شود! همانطور که به روشن شدن ذهن من کمک می‌کند به دیگری هم کمک کند! شاید!

موسیقی حرام است یا مباح

ID:1031

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d8%b3%db%8c%d9%82%db%8c-%d8%ad%d8%b1%d8%a7%d9%85-%d8%a7%d8%b3%d8%aa-%db%8c%d8%a7-/%d9%85%d8%a8%d8%a7%d8%ad

August 26, 2021

دسته‌ها: تمرین عملی, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, سکوت, شادی, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

موسیقی حرام است یا مباح

بعداز ویپاسانا موضعم نسبت به موسیقی عوض شد. الان پیانو بیشتر دوست دارم و موسیقی های آرام. اما آرامترین موسیقی ها را هم در موقع مدیتیشن، دوست ندارم.

کمی حساس ترشده‌ام نسبت به موسیقی ها. یک موسیقی، راحت تر حس هایم را بیرون می‌کشد. اگرحسِ غم باشد یا شادی.

میتوانم به موسیقی توجه کنم یا نکنم.

شاید دارم می‌فهمم چرا بعضی ها موسیقی را حرام کرده‌اند.

اینکه موسیقی حرام باشد یا مباه یا واجب، الان دیگر به وضعیت ذهنی خودم بستگی دارد.

اگر بخواهم کمال آگاهی رانسبت به خودم تجربه کنم؛ موسیقی برایم حرام است. چون کمی انحراف را باعث می‌شود.

اما وقتی که آگاهی‌ام پایین تر است؛ موسیقی با تحریک حس‌های باقیمانده در وجودم باعث می‌شود کمی آگاه‌تر بشوم. اینجا موسیقی خوب است. البته فقط برای مدت کوتاهی. نوعی نوازش روح است. وقتی خسته‌ای نوازش خوبی می‌دهد به روح. گاهی یک موسیقی را بارها و بارها گوش میدهم. ولی بهترین موسیقی هم گاهی آزاردهنده میشود. چون موسیقی روح خودت مدام درحال تغییر است، نمی‌شود مدام یک موسیقی بشنود. تغییر دائمی است.

موسیقی نوعی موج است. اگر دریای ذهنم طوفانی باشد شاید موجی آرام از سمت موسیقی طوفان را کمی آرام کند.

اما وقتی دریایت را چون آینه صاف می خواهی، هر موجی حتی موج موسیقی تو را از امواج درونی‌ات دور می‌کند. پس موسیقی در اینجا حرام است.

فقط سکوت! ظرافتی لازم است به‌اندازه ظرافت بینهایت سکوت.

فارسی

موسیقی نفس‌هایت هست

موسیقی قلب‌ات هست

آنجا حتی صدای سیم‌های ظریف پیانو هم ضمخت و گوشخراش می‌شود.

جنگجویان طالبان و داعش ما

ID:1032

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%da%af%d8%ac%d9%88%db%8c%d8%a7%d9%86-%d8%b7%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%a7%d9%86-%d9%88-/%d8%af%d8%a7%d8%b9%d8%b4-%d9%85%d8%a7

August 26, 2021

دسته‌ها: بلند, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خدا, زندگی, مراقبه, مرگ

4 دقیقه.

*** 5

جنگجویان طالبان و داعش ما

جنگجویان طالبان بر ارتش مجهز افغانستان غلبه کردند. مشابه این اتفاق قبلاً هم افتاده که گروهی مجهز به عقیده بر گروهی مجهز به ابزار غلبه کنند. مشابه این اتفاق درایران و شاید در خاورمیانه (که من دوست دارم بگویم آسیای غربی) افتاده و این جنگ مدام درحال انجام است.

اگر بتوانم میخواهم تحلیل و توصیه‌ی خودم رو برای هر دو گروه بیان کنم. میتوان طالبان و لشکر افغانستان را یک نمونه و مثال خوب دانست. داعش یک نمونه بود. در ایران هم اندیشه‌ی داعش و طالبان حضور فعال دارد. منظور من در این نوشته طالبانِ نوعی است. یعنی هر شخص یا گروه عقیدتی را میتوانید جایگزین کنید. نمونه‌ی مشابه طالبان تقریباً در همه جای دنیا پیدا می‌شود. شاید خود ما شبیه طالبان بشویم. انحراف همیشه درکمین است.

چیزی که واضح است این است که یک طالب، جنگجوی بهتری است.

تحلیل جبهه مقابل طالب آسان تراست. انسان هایی که برای داشتن شغل یا حقوق وارد ارتش می‌شوند. آنها شاید برای یک زندگی مادی بهتر یا بدست آوردن موقعیت اجتماعی به این کار می پردازند. تقریباً کل سیستم سرمایه‌داری براین اساس کار میکند. آنها زیاد وارد عمق نمی‌شوند. وقتی گروه طالبان را تحلیل کنم تفاوت ها مشخص تر خواهد شد.

در هر دو گروه البته همیشه انسان های استثنا وجود دارند و اینجا ما منظورمان اکثریت است.

اما در طالبان کمی متفاوت است. آنها کوله باری از اعتقادات با خود دارند. آنها برای عقیده‌ی خود می جنگند. اگر کمی با تعلیمات و عرفان اسلامی آشنا باشید آنها را می‌توانید بهتر درک کنید. طالبان سعادت را نه در دنیا بلکه در آخرتشان می‌بینند. آنها تقریباً حاضرند دنیا را و جانشان را فدای آن آخرتی کنند که به آن اعتقاد دارند. سوای اینکه آن آخرت بعد از مرگ وجود داشته باشد یا نه، یک طالب جنگجوی بهتری میشود. انسان هدفمند تری است. شجاع تر است. ثابت قدم تر است. صبور تر است. از نظر من یک جنگجوی طالب یا مشابه آن نیمی از مسیر را رفته است. اما او از میانه‌ی مسیر آنچنان منحرف شده که مردم از دستش از هواپیما ها آویزان می‌شوند و مرگ ناشی از سقوط را به مرگ به دست طالبان ترجیح می‌دهند.

خوب ببینیم این مسیر چه مسیری بوده و انحراف از کجا شروع شد.

یک طالب از کودکی تحت تعالیم اسلامی یاد می‌گیرد که روزی ۳ یا ۵ بار با خود یا خدای خودش خلوت کند. سوای این که خدایی باشد یا نباشد این سبب آرامش او میشود.

یک طالب یاد میگیرد که سالی یک ماه روزه بگیرد. سوای این که چقدر اعتقاد داشته باشد این سبب سلامتی بدن او میشود.

یک طالب مشروب نمی‌خورد و درنتیجه تقریباً هوشیار می ماند.

یک طالب یاد میگیرد که زیاد به دنیای مادی دل نبندد.این سبب قناعت او می‌شود.
یک طالب مرگ را فقط گذشتن از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر میداند. سوای این که مرگ پایان همه چیز باشد یا یک تغییر خوب، این سبب شجاعت او می‌شود.
یک طالب به امت خودش اهمیت بیشتری میدهد تا منافع خودش. این سبب ازخودگذشتگی دراو می‌شود نسبت به همرزمانش.
یک طالب برای نماز صبح بیدار میشود و مناسکی مثل وضو و نماز را انجام می‌دهد. این سبب نظم در زندگی او میشود.
یک طالب یک معنای بزرگتری از زندگی مادی برای خودش ساخته. این سبب آرامش و هدفمندی‌اش می‌شود.
خلاصه یک طالب نسبتاً به درون خودش متصل تر است تا یک جنگجوی عادی.
تا اینجای مسیر به اذعان همه‌ی عرفا خوب و درست است. من نویسنده هم دوست دارم به خصوصیات خوبی که در بالا اشاره کردم دست یابم. اما من در جبهه‌ی مقابل طالبان هستم. من در سرزمین اندیشه سعی دارم کمی از دانسته ها و تحلیل ام را بنویسم تا شاید یک طالب یا یک جنگجوی مقابل طالب، آن را بخواند و شعله‌ی جنگ و چرخه‌ی خشونت پایان یابد.
یک طالب آنجایی به انحراف می رود که از عقیدهاش بُتی می‌سازد و شروع به پرستش آن میکند.
یک طالب یک اِگوی بزرگ از اسلام برای خودش ساخته. نفسانیتی که طبق تعالیم خودش باید نابود می‌کرده قویتر کرده. عقیده اش شده خدایش. عقیده اش را می‌پرستد. او یک بت پرست است. او درظاهر بُت ها و آثار تاریخی را منفجر می‌کند ولی بت بزرگتری را می‌پرستد به نام اسلام.
یک طالب دیگر جاری نیست.
صُلب و سخت شده.
یک طالب دیگر از درونش و انسانیتش جدا شده.
او رحم و مروتی که درونش است را نمی بیند.
یک طالب تبدیل به یک زامبی یا آدم آهنی شده که فقط برنامه‌اش را اجرا می‌کند.
یک طالب دیگر نمازش واقعی نیست و مکانیکی است. آن ظرافتی که نماز یا مدیتیشن میخواهد را از دست داده.
یک طالب دیگر ندای درونش را نمی‌شنود. او آنقدر صدای بلندگوی اذان را بلند کرده، آنقدر بسم‌الله اش را غلیظ و بلند میگوید که دیگر نسبت به ندای درونش کَر شده.
یک طالب حتی این نوشته را تا آخر شاید نخواند چون قرآنی قطور برای خواندن دارد.
تحلیل یک طالب کار سختی است. هر کدام از ما، من نویسنده یا شمای خواننده هر لحظه در خطر انحرافی شبیه انحراف طالبانی هستیم.
همین نوشته‌ی من اگر سبب ایجاد یک اِگو در من بشود من با طالب فرقی ندارم. متوجه منظورم شدید؟ همین نوشته وقتی نوشته شود بلافاصله صلب و سخت میشود. پس نباید به آن چسبید. فقط آن حس درونی شما اصالت دارد ، آن برداشت لحظه‌ای شما. آن واقعی است و جاری. برای من هم آن ندای درونی من که خواستم شمعی بیافروزم، و مابقی همه حواشی است و غیر قابل استناد. پس حتی به این نوشته نچسبید! وقتی نوشتم و وقتی خواندی دیگر تمام!

فارسی

!!! … The story of Rasool, Russell, Russ, Ross

ID:1033

/https://unwritable.org/the-story-of-rasool-russell-russ-ross

August 23, 2021

دسته‌ها: English, بلند

برچسب‌ها: من کیستم ؟

4 دقیقه.

*** 6

!!! … The story of Rasool, Russell, Russ, Ross

There is an issue with typing English in a blog that the default language is set to Persian,)
(sorry if formatting is not correct

When I was born, my family decided to put Rasool as my name, a semi-religious and mostly Arabic (and less Persian) name meaning The messenger (from God or someone else like a king, etc!).

Since a teenager, I didn't like the religious taste of my name but changing names was not an option in my culture so I accepted it.

Immigrated to Canada after 33 years of living and quickly noticed that my name is very important here. When people want to know and communicate with you they start with your first name, back in Iran with a less individualistic society family name was more important and the first name was just for close friends and family.

Soon noticed some research and statistics also proves that name is a key factor in getting a job and survive here. The research stated that resumes with English first names get significantly more responses back from employers.

Some people change their names to English names and also put English names on their kids hoping they can integrate easier.

Some people totally gave up their original name pronunciation and pronounce their names as English speakers pronounce it, and they pronounce it incorrectly obviously.

I was not an exception:

The first time I wrote my name as "Rasool" was to get my passport, it was the time I should dictate my name in the English alphabet. There were two options Rasool or Rasoul which I chose the first one because it looked better and simpler.

Strangely, I still don't know what's the correct dictation of my name in English. It seems in English an "A" sound is slightly different from the "A" sound in Persian. Also having an "oo" or "ou"? sound seems very odd for English speakers. Right

فارسی

?Try saying “A” and then “OU” is it strange for you

Teaching the English language was not the priority of the revolutionary government at the time I was in school, so I was thought a very distorted and sometimes wrong English. Just one funny example was that when we first started learning English at 13 years age in school the teacher was pronouncing the word “an” like “en”. As a kid, I used to say en instead of an for some time until I noticed the reason he was pronouncing it en was because in the Persian language “AN” means Poop! Trying to control the classroom from laughing and going out of .Control he decided to change the pronunciation totally

!Long story short, I came to Canada and started surviving like other immigrants

The closest name to Rasool was Russell so I decided to write my name as Russell! Now the chances I get a response for my resume is higher and also I prevent people to pronounce it ”like “Rezuul

I thought that this solves my problem until I was repeatedly asked “What?” Or “Please repeat” :when I called myself Russell! Don’t know why but I have two theories

I don’t know how to pronounce Russell correctly in English which I think is true. (It -1 reminds me of immigrants who put an English name on their kids and they don’t pronounce it correctly until the kid learns correct pronunciation in school and asks his/her parents to pronounce it correctly)

People don’t expect an English name when they see me and ask for my name and look for -2 my real name! Also noticed some people with good intention want us to say our original .name. They may feel more intimate or close or caring doing so

.”To resolve it I decided to go with “Russ

It worked for a while until when I said my name is Russ and the lady at the seminar :registration desk asked me

Russ or Russ? (this is what I heard)

Later on, I thought She might have asked me “Ross or Russ”? But obviously, I didn’t know the difference and I couldn’t distinguish this small difference in English pronunciation. So I !looked at her and said, Russ! And I don’t know what she wrote

Time passed and I googled and noticed that “Ross” is more popular and sounds better. So I .went with Ross for a while and changed my online profiles etc

Again it didn’t work, I noticed Russell is more close to my original name “Rasool” so when my manager asked me what name I want to go with for my advertising and branding I said !Russell

For a while, I used to say “my name is Rasool or Russell” which is funny I think! It seems like I !haven’t yet

فارسی

For a while I used to say “my name is Rasool like Russell” this was to prevent people from ”looking at me confused! Also to prevent people pronouncing it like “Rezuul

Years past and thankfully I survived and didn’t end up not having a job and becoming homeless. I think the fear is gone now. After all the frustrations in years, I decided to call myself Rasool. I don’t think the problem is totally resolved but I go with my exact spelling .and pronunciation

A similar story exists for my last name: pronunciation and also the fact that I don’t have a !middle name! My last name has two parts separated with a space

Still, people use it as a middle name or sometimes add a “-” to it. That’s another story by .itself

I know similar stories exist for all immigrants, sometimes maybe much worse. I don’t know .the story of east Asian people or many other cultures and languages

.As English is my third language I am definitely not perfect in writing and pronunciation

There is no final solution. Until then we would better try to eliminate any sort of .discrimination and racism inside ourselves

Not all ethnicities can pronounce each other’s names correctly. Including myself, I may not be able to pronounce your name correctly but it doesn’t mean that I don’t care about you or we .should have unequal rights

After all, we are all humans, and names were put on us when we were born. Life is bigger .than names and also bigger than us

فارسی

توهین به مقدسات یا احترام به انسانها؟

ID:1034

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%87%db%8c%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d9%85%d9%82%d8%af%d8%b3%d8%a7%d8%aa-%db%8c%d8%a7-%d8%a7%d8%ad%d8%aa%d8%b1%d8%a7%d9%85-%d8%a8%d9%87-/%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86%d9%87%d8%a7%d8%9f

August 18, 2021

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: آزادی, زندگی

1 دقیقه.

*** 2

توهین به مقدسات یا احترام به انسانها؟

در عرصه گفتار ونوشتار فارسی بارها این را شنیده ایم !

“به عقاید دیگران احترام بگذار ! به مقدسات توهین نکن واگر نه (عصبانی می شوم وتو را میکشم! ...)”

آنقدر تکرار شده که نمی دانم با چه زبانی بگویم این جمله اشتباه است.

باید بگویم مقدسات اصلا مهم نیستند. مقدسات تو عقایدی هستند که قابل نقداند.

تنها موضوع مقدس و مهم حقوق انسانهاست.

به عبارت دیگر انسانها ارزش ذاتی دارند نه عقایدشان!

عقاید بالاتر از انسانها نیستند.

انسانها بالاتر از عقاید هستند.

عقاید قابل نقد است.

انسانها وحقوق آنها آن چیزی است که باید به آن احترام گذاشت.

اشتباه نکنید!

اگر انسانی عقیده شما را نقد کرد حتی اگر توهین کرد نمیتوانید حقوق اساسی اش را سلب کنید.

حقوق انسانها در یک منشور سی گانه به اجماع نوع بشر رسیده است.

فارسی

با یک سرچ ساده آنها را میتوانید پیدا کنید و کاملا ساده و قابل فهم هست.

در آن حق زندگی و حق آزادی بیان هر دو به رسمیت شناخته میشوند.

پس شما حق دارید عقیده تان را ابراز کنید و این حتی میتواند توهین تلقی شود!

اما یادتان باشد نمیتوانید حق زندگی و دیگر حقوق دیگران را چون به عقیده شما احترام نمی گذارند از آنها سلب کنید.

خط قرمز؛ انسانها وحقوق اساسی آنهاست!

عقیده قابل احترام نیست!

عقیده ی تو مذهب تو و ملیت تو همه در درجه ی بعد از انسانیت توست.

هیچ عقیده ای خط قرمز ندارد.

انسان و حقوقش مقدس هستند.

اگر به من وحق زندگی من احترام نگذاری آن وقت است که وارد جنگ با من خواهی شد.

اما توحق داری عقیده ی من را نقد کنی. میتوانی همین نظر را مسخره کنی!

حتی میتوانی آن را مسخره کنی و به آن توهین کنی.

من چه خوشحال بشوم چه عصبانی بازهم من کاملا حقوق تو را رعایت خواهم کرد.

اما حقوق من را نمیتوانی زیر پا بگذاری!

اگر حقوق من را زیر پا گذاشتی آنوقت قانون حقوق تو را محدود خواهد کرد.

خلاصه این که ما حق داریم به عقاید هم توهین کنیم. آنچه نباید به آن توهین بشود حقوق ماست. البته حق داریم هر عقیده ای داشته باشیم ولی دیگران هم حق دارند آن را نقد کنند.

لینک به حقوق سی گانه:

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%87_%D8%AC%D9%87%D8%A7%D9%86%DB%8C_%D8%AD%D9%82%D9%88%D9%82_%D8%A8%D8%B4%D8%B1?wprov=sfti1

فارسی

یک قدم پایین قله

ID:1035

https://unwritable.org/%db%8c%da%a9-%d9%82%d8%af%d9%85-/%d9%be%d8%a7%db%8c%db%8c%d9%86-%d9%82%d9%84%d9%87

August 17, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت, عشق, مولانا و حافظ

<1 دقیقه.

*** 1

یک قدم پایین قله

وقتی در قله باشی
هیچ نمیخواهی
آنجا قرار داری
آنجا را نمی توانی وصف کنی
آنجا مرارت میخواهد رفتنش
صبر میخواهد رفتنش
آنجا فقط سکوت است
آنجا فقط عشق حضور دارد
فقط صدای قلبت را می شنوی
شاید تنفس ات را

اما معمولا آنجا نیستیم
یک قدم پایین قله
موسیقی هنوز خوب است
هنر حرف می زند
اشک هایت از قله به تو می گویند
آنجا نوای نی مولانا را می شنوی
یک قدم پایین قله است که می توانی بنویسی
آنجا شاید بتوانی بخوانی
برقصی
سوار بر موسیقی دیگران بشوی
هر نسیمی که از قله می آید را شاید بتوانی حس کنی
کسانی که نسیمی از قله به آنها رسیده باشد
جهت را می فهند
اگر گوش به زنگ باشی

نسیم گاهی می وزد
گاهی در موسیقی
گاهی در هنر
گاهی در نگاه
گاهی در سماع

حواست باشد
یک قدم پایین قله نمانی
آنجا جای خوبی است
اما شاید سقوط کنی
به سمت نسیم برو
اما به نسیم قله قانع نشو

جای تو بالای آن قله است
جایی که بودا هست
جایی که نمی توان در موردش نوشت

به سختی می توان حرف زد
هر حرفی شاید تو را از قله دور کند

جایی برای رفتن

ID:1036

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%b1%d9%81%d8%aa%d9%86

August 16, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, سفر, طبیعت و زمین

2 دقیقه.

*** 1

جایی برای رفتن

جایی برای رفتن وجود ندارد
شاید به آینده بروی
یا به گذشته
شاید غرق دریای افکارت شوی
شاید بروی سفر
یا به سادگی بروی بیرون
بروی پارک
بروی جنگل
بروی به طبیعت
شاید بروی مهمانی
شاید غرق کاری شوی
شاید بخواهی بروی دنیایی دیگر
دنیای بعد از زندگی
شاید بخواهی بروی به دنیای خواب
یا دنیای نا آگاهی ات
یا دنیای سُکر و خَمر
شاید به دنیای سکس بروی و در جذابیت هایش غرق شوی
شاید به کوه بزنی
یا قله هایی را فتح کنی
شاید غرق صحبت دوستی بشوی
یا غرق نگاه کودکی

اما هیچکدام خانه ی تو نیست!
خانه ی تو خودت هستی
بالاخره روزی به آن خانه خواهی رفت

فارسی

راه خانه پر است از بیراهه ها
ولی به خانه که برِسی دیگر یافته ای
گمشده ات را یافته ای
آرامش ات را یافته ای
خانه ی تو مکان آرامش است
همانجا که سهراب گفت
نرم و آهسته باید بروی
درآن خانه همه چیز روشن است
درونت رو میبینی
خانه ی درونت را که تمیز کنی
کم‌کم همه چیز تمیز می شود
به خانه که رسیدی دیگر نمی دوی
به خانه که رسیدی قرارت را یافته ای
شاید چیزهایی تو را از خانه ات دور کنند
ولی تو راه را یک بار رفته ای
دیگر مست شده ای
دیگر جَلد شده ای
آنجا خانه ی تنهایی توست
خانه ی قلبت روحت و ذهنت
خانه ی جسمت
خانه ی ابدی ات
مدتی شاید از خانه دور شوی
ولی زود دلت هوایش را می کند
جایی برای رفتن وجود ندارد
یادت باشد
راه خانه ات یادت باشد ...

موسیقی پیشنهادی :
https://music.youtube.com/watch?v=KeSd_TUa_3o&feature=share

پانزده روز بعد از ویپاسانا یا آگاهی

ID:1037

https://unwritable.org/%d9%be%d8%a7%d9%86%d8%b2%d8%af%d9%87-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%a8%d8%b9%d8%af-%d8%a7%d8%b2-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-%db%8c%d8%a7-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c/

August 16, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: آگاهی, پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

۱۵ روز بعد از ویپاسانا یا آگاهی

اگر به حالتی از ذهن رسیده باشی که آرامش و تعادل را تجربه کرده باشی
عاشقش می شوی
همیشه میخواهی به آن برگردی
هیچ لذت بیرونی
هیچ چیز جذابی
هیچ زنی
هیچ موسیقی ای
هیچ هدفی
هیچ دارویی
هیچ سرگرمی ای
دیگر برای تو آن نمی شود
شاید فقط اشک ریختن کمک کند
شاید این همان حسی بود که مولانا برایش بیتها سرود
شاید این همان حسی بود که محمد سعی کرد آموزش بدهد
شاید همان حالی بود که عیسی داشت وقتی به سمت صلیب می رفت
شاید حس بودا باشد
نوعی دیوانگی در خودش دارد
نوعی نعشگی
هیچ چیز برایت مهم نیست
پول
موقعیت اجتماعی
حتی مرگ
قوی می شوی
از میان طوفان ها به امید آن نور آرام می مانی

می رقصی اما دلت آنجاست
می بوسی اما دلت آنجاست
زندگی می کنی اما دلت آنجاست
اگر فقط یک بار مزه اش را بچشی تمام است
تو دیگر آدم قبلی نیستی
قوی تر هستی
خطرناک تر هستی
آرام ترهستی
دیوانه تر هستی
آن قدر منتظر می شوی
آن قدر می نشینی
آن قدر سماجت می کنی
تا فقط کمی دیگر بچشی
اما اگر راه را اشتباه بروی
خطر آنجاست
افتادن هایت سهمگین تر است
چون بالاتر رفته ای
خیلی بیشتر باید مواظب باشی
باید آنقدر آرام زندگی کنی که پایت نلغزد
برای مابقی عمر
اگر راه را نصفه رفته باشی خطرناک تر می شوی
همیشه باید مواظب باشی
نوعی وسواس
موقع غذا خوردن
موقع حرف زدن
موقع نوشتن
موقع تایپ کردن
حتی قبل از خواب
یا بعد از خواب
خیلی باید آرام بروی
شاید معنی تقوی این باشد
تو می ترسی
مدام می ترسی
نه از مرگ
بلکه از سقوط
از این که از عشقت از تعادلت دور بشوی
به خودت ظلم کنی
خشمگین بشوی

فارسی

سقوط کنی
ظلم کنی
خیلی باید آرام زندگی کنی
آرام حرف بزنی
آرام عمل کنی
آرام بنویسی
آرام نفس بکشی
آرام گام برداری
آن مورچه ی روی سنگ سیاه به آرامی می آید
خیلی باید مواظب باشی
مثل گربه ای که در کمین موشی است
گاهی مثل موشی سریع می آید
نفْس ات گاهی در فکرت می آید
گاهی در نوشته ات
گاهی در حرفت
گاهی در قضاوتت
گاهی در حسادتت
گاهی در خشونتت
باید مواظب باشی
شاید گاهی باد رحتمی بوزد
قطره اشکی بیاید
نباید از دستش بدهی
باید پایین رفتن قطرات اشکت را روی پوستت حس کنی
شاید یک موسیقی ای آمد
باید سراپا گوش باشی
باید خیلی هوشیار باشی
گاهی گمراهی با سرعت نور می آید
گاهی در تاریکی شب
باید عجله نکنی
گفته بودند عجله کار شیطان است
وقتی آرام باشی نفس هایت هم آرام است
نفس ها را باید بشماری
هر دقیقه پانزده نفس
هر ساعت حدود ۱۰۰۰ نفس
هر روز ۲۴۰۰۰ نفس
هرکدام از این ۲۴۰۰۰ نفس شاید نفس آخر تو باشد
اگر آرام نفس بکشی شاید زودتر بفهمی
شاید نشانه های نفس های آخرت را پیدا کنی

فارسی

هر نفسی که فرو می بری
و هر نفسی که بیرون می دهی
وقتی عطش فرو دادن نفس بعدی را داری
و وقتی خشم بیرون دادن نفس کنونی را
هر کدام را باید خوب نگاه کنی
اسراری در آن است
مثل پلی در مه
هر نفس شاید تو را به آن طرف پل ببرد
اگر آگاه بمانی
اگر هوشیار بمانی
اگر به بدنت وصل باشی
اگر به طبیعت وصل باشی
اگر در آن تعادل باشی
اگر عاشق باشی
اگر دیوانه باشی
اگر مزه ی آن را چشیده باشی ...

با این موسیقی بخوانید:
https://music.youtube.com/watch?v=tib20IW51JE&feature=share

ختنه

ID:1039

/https://unwritable.org/%d8%ae%d8%aa%d9%86%d9%87

August 15, 2021

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, تولد, ذهن, زندگی, سکوت, طبیعت و زمین, کودکی, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

ختنه

در مورد ختنه زنان فیلم ها ساخته شده و قوانینی وضع شده. اما چرا در برابر ختنه مردان سکوت حاکم است؟ یهودی ها و مسلمان ها حتی در جوامع پیشرفته به این کار می پردازند و از مزایای آن صحبت می کنند. مثلا مزایای بهداشتی!
من در حدود ۴-۵ سالگی برای اولین بار بیهوش شدم. سایه ی چندین فرد با پیراهن سفید را درست قبل از بیهوشی بالای سرم دیدم. چندین روز درد وخونریزی را تجربه کردم. سوزش ادرار و بستر پر خون صبحگاهی و پوشیدن دامن سفید را تجربه کردم.
البته حرفهای تمام دور و بری ها که باید این کار را بکنیم و گرفتن کلی اسباب بازی و غیره به عنوان رشوه. اولین بار طعم بیماری را که به سختی می تواند از درد راه برود و دردِ بخیه را در زمان بخیه شدن و در زمان کشیدن نخ های بخیه حس کردم؛ آن هم در حساس ترین جای بدنم.
هنوز بعد از چهل سالگی از خودم و از کسانی که به ظاهر انسانهای مدرن هستند می پرسم که چرا ختنه؟ این یکی از معیارهای من است برای شناختن دوستانم. برای این که ببینم واقعا مدرن می اندیشند یا هنوز مذهبی و سنتی هستند و فقط برای حفظ ظاهر کمی ژست مدرن به خودشان گرفته اند. معیار خوبی برای شناخت آدم هاست. نمی دانم چرا تقریبا هر کسی را که دیدم چشمانش را بسته بود و پذیرفته بود! خوب از قدیم می گفتند ختنه خوب است پس ما هم می کنیم! بچه ی بیچاره هم از بدو تولد تا ۵-۶ سالگی هیچ اراده و حق انتخابی ندارد.

هنوز تحقیقی نکرده ام اما به نظرم جالب آمد قبل از انجام هر تحقیقی کمی در موردش بنویسم. حداقل در رسانه های عادی و جمعی که من در ایران و کانادا در معرض اش بودم هنوز جوابی برای چرایی آن به گوش من نرسیده.
چند دلیل به ذهن من می رسد:

۱- پوست روی آلت مردان حالت لغزندگی زیادی به آلت می دهد به طوری که خود ارضایی را راحت می کند. شاید اولین دلیل برای ختنه مردان کم کردن خود ارضایی و در نتیجه روابط جنسی بیشتر و در نتیجه جمعیت بیشتر و قدرت بیشتر برای رییس قبیله بوده. ختنه نه تنها خود ارضایی را سخت می کند بلکه حساسیت نوک آلت را هم کم می کند. پس طبیعتا وقتی مردان کمتر خودارضایی کنند بیشتر تمایل به رابطه جنسی پیدا می کنند. وقتی حساسیت نوک آلت کم باشد بیشتر تحریک از قسمت های پایین آلت باید انجام شود و احتمالا باید بیشتر آلت را در واژن فرو برد.

۲- شاید بریدن قسمتی از پوست آلت نوعی حجامت باشد. حجامت یا ایجاد عمدی جراحت یا خونریزی در بدن باعث تجمع سلولهای ترمیم کننده و سلولهای رشد است. عضو آسیب دیده معمولا برای ترمیم کمی هم رشد می کند. شاید یک دلیل ختنه تحریک آلت برای رشد بیشتر باشد.

فارسی

۳- عمل زیبایی! در افراد ختنه نشده نوک آلت فقط در زمان تحریک جنسی از غلاف خود بیرون می آید؛ اما در افراد ختنه شده این نوک صورتی رنگ همیشه بیرون است! شاید یک دلیل ختنه این باشد که این نوک زیبا همیشه در معرض دید باشد!

به هر حال شاید با تحقیق بیشتر جوابش مشخص شد؛ تا آن زمان شما به عنوان طنز بخوانید. برای من البته طنز تلخی است. من هنوز نمی توانم آن جامعه و آن پدر و مادر را برای آن همه درد و خونریزی و ناقص کردن بدن طبیعی ام به راحتی ببخشم.

جنبش زنان

ID:1038

/https://unwritable.org/%d8%ac%d9%86%d8%a8%d8%b4-%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86

August 15, 2021

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آزادی, اخلاق, ایران/سیاسی, پول و فراوانی, طبیعت و زمین, مرگ

4 دقیقه.

5 ***

جنبش زنان

من در ایران بزرگ شدم. بعد از انقلاب اسلامی. از قوانین اسلام در مورد زنان تا حدودی مطلع هستم. همچمین به کانادا مهاجرت کردم به عنوان یک کارگر حرفه ای (یا مهندس) به این دلیل که اقتصاد کانادا به نیروی کار نیاز داشت. کانادا هم از به قولی پیشرو ترین کشورها در خصوص حقوق زنان است. پس تا حدودی هر دو سوی طیف را دیده ام. یک واقعیت غیر قابل انکار این است که همانطور که ثروت با رشد جمعیت رابطه معکوس دارد؛ آزادی زنان هم با رشد جمعیت رابطه ی معکوس دارد. به زبانی یعنی هر چه به زنان آزادی بیشتری داده شود کمتر حاضر به بچه دار شدن می شوند.
برای زنان چند عامل در ایران وجود نداشت که در کانادا وجود دارد.

۱- موقعیت اجتماعی (یعنی پذیرفتن زن مجرددر جامعه و آزادی های اجتماعی و جنسی)
۲- موقعیت کسب درآمد (درواقع زنان به همسری سرمایه داری در می آیند؛ دیگر این بنگاه های اقتصادی هستند که زنان را در اختیار می گیرند نه شوهرانشان)
۳- موقعیت کسب حضانت فرزند
۴- برخورداری از نوعی حمایت جامعه و قانون درمقابل شوهر

دوستی می گفت (آمارش را باید دقیقتر چک کرد) از هر ۱۰ زوج مهاجر ایرانی به کانادا ۸ تا منجر به طلاق می شود. اگر در ایران این عدد ۴ یا ۵ باشد تقریبا می توان گفت علت ۸۰ درصدی جدایی در این گروه به خاطر عواملی است که در بالا اشاره شد. زنان وقتی دارای درآمد و موقعیت اجتماعی و حضانت باشند تقریبا نیازی به شوهر ندارند. نیازهای جنسی را با آزادی جنسی در جامعه و نیازهای احساسی خود را با فرزند خود پاسخ می دهند و شوهر عملا برایشان کاربردی ندارد. پس به راحتی اولویت هایشان عوض می شود. اولویت اول میشود پول (بخوانید کار و موقعیت اجتماعی) و اولویت بعدی فرزند و اگر جایی بماند می شود شوهر؛ که در ۸۰ درصد مواقع دیگر جایی نمی ماند.

البته در نگاه اول بسیار جالب و هیجان انگیز می رسد. آزادی زنان هیجان جنسی فراوانی در جامعه ایجاد میکند. اما کمی عمیق تر که نگاه کنیم زنان زیادی را می بینیم که درحدود سن ۴۰ سالگی به دنبال پیدا کردن راهی برای بچه دار شدن می گردند خرید یا دریافت اسپرم توافقی! و مردانی که به خاطر عدم تعادل در قوانین هرگز حاضر به ازدواج و تحویل ۵۰ درصد ثروت خود نمی شوند. تا حدود سن ۴۰ سالگی زنان و مردان در چنین جوامعی نیازی به ازدواج پیدا نمی کنند. مردان به راحتی سرویس جنسی را از بازار تهیه میکنند و زنان هم با جلب توجهات زیاد در جامعه به خاطر

فارسی

جذابیت جنسی موقعیت اجتماعی به ظاهر بدی ندارند. اما بعد از ۴۰ سالگی مردانی برای رفع نیاز های عاطفی تبدیل به شوگر ددی و زنان هم به دنبال راهی برای بچه دار شدن می گردند که دیگر دیر شده است.

این را با پوست و گوشت خودم حس کردم و آمار زنان مجرد و مادران مجرد که برای بچه دار شدن به بازار اسپرم روی می آورند گواه این موضوع است. خودهمین مهاجر پذیری نشان از عدم تعادل رشد جمعیت با نیازهای جامعه داشته. درواقع کمبود فرزند آوری در کانادا را پدر و مادر من جبران می کنندکه متعلق به فرهنگی متفاوت در خصوص زنان بوده اند.

پیدا کردن تعادل بین روابط زن و مرد کار بسیار سختی بوده و هست. جوامع مختلف سعی کرده اند راه حل هایی برای خود بیابند. جوامع قدیمی تر راههای قدیمی تر را آزموده اند و جوامع مدرن هم راههای مدرن را آزمایش می کنند. پیدا کردن تعادل بین این دو موجود با اهداف و بدنهای بیولوژیکی مختلف شاید به راحتی امکان پذیر نباشد.

حتی شعار برابری حقوق زن و مرد در نگاه اول بسیار جذاب و منطقی به نظر می رسد اما وقتی عمیق تر بشویم می بینیم که برای دو موجودی که تمام هورمون ها و حتی سلول هایشان متفاوت است نمی توان قوانین مشابه ساخت.

مثالی می زنم:

طبیعت به مردان کمی قدرت بیشتر جسمی داده؛ یعنی عضلات بزرگتر کمی قوی تر. مردان حق ندراند از از این قدرت خود سوء استفاده کنند. اگر مردی از قدرت جسمی خود در برابر زنی سوء استفاده کند (مثلا در رابطه جنسی) مذموم است و قانون بایستی مجازاتش کند.تا اینجای کار درست است. اما بیاییم آن طرف را هم ببینیم.

طبیعت به زنان قدرت بیشتر جنسی داده. یعنی زنان از نظر جنسی هم جذابیت بیشتری دارند و هم کنترل بیشتری. همانطور که مردان معمولا می توانند از نظر فیزیکی زنان را کنتر ل کنند زنان به راحتی می توانند مردان را از نظر جنسی کنترل کنند. در جوامع مدرن هیچ قانونی برای عدم سوء استفاده از این قدرت جنسی وجود ندارد. زنان به راحتی می توانند از جذابیت های جنسی خودشان در بازار استفاده کنند! آنها می توانند مردان را کنترل کنند و به دنبال خود بکشند. تحقیر کنند یا تشنه نگه دارند. یا در مقابل ارایه جذابیت های جنسی درخواست پول کنند. هیچ محدودیت قانونی و اخلاقی در جوامع مدرن وجود ندارد. به وضوح می بینیم که زنان از این قدرت خودشان برای مقاصد شخصی یا برای مقاصد اقتصادی در قالب فروش و کسب منافع در بنگاه های اقتصادی یا حتی برای اهداف سیاسی برای به زانو درآوردن رقبای سیاسی سوء استفاده می کنند. نمونه هایش را در خانم های به غایت جنسی نیمه برهنه در صندوق فروشگاه ها یا رسپشن شرکت ها؛ یا در حال ماموریت برای تخریب یا به دام انداختن چهره های معروف سیاسی می توانید ببینید. دختران از سنین بسیار پایین متوجه نگاهها و توجه بسیار شدید مردان به خود می شوند و به مرور به موثر بودن این ابزار در خود پی می برند. متوجه می شوند که می توانند از این قدرت جنسی در جامعه برای به دست آوردن توجه؛ قدرت و پول استفاده کنند.

درنهایت هدف این نوشته نتیجه گیری یا بیان راه حلی برای این تعیین حقوق مردان و زنان نیست. بلکه فقط نوعی بیان مشاهدات است. شاید هنوز برای پیدا کردن راه حلی نهایی و بهینه زود باشد. جوامع قدمی و مدرن شاید روزی به یک تعادل بهتر دست یابند. شاید این عدم تعادل بین زن ها و مرد ها از همان طبیعت سرچشمه می گیرد و راه حل اش هم در طبیعت باشد.

فارسی

Twelve Days after Vipassana(ویپاسانا)

ID:1040

https://unwritable.org/twelve-days-after-/vipassana%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7

August 13, 2021

دسته‌ها: English, بلند

6 دقیقه.

*** 8

Days after Vipassana (Observing the reality of truth as it is) 12

((: English is my second language, so please excuse my mistakes and help me improve them)

I learned about Vipassana about seven years ago and during these seven years, I tried one or two times to register to the waitlist but it didn't go through. I wasn't always sure about spending 10 days of my life just doing meditation. My internal conversation was like: how can I leave my life for 10 days? Is it required to spend 10 days just to meditate? Is it normal to do that? I will do it myself just maybe 10 minutes a day I don't need to do these radical trips, after all, I want to be normal. But the reality was I was so immersed in the distractions of life .that I couldn't do it myself

Years past and I started doing some online meditation with a very nice lady who had passed a 10-day course and she was offering online meditations. After each 10-minute meditation online I felt so relaxed and good that I thought with myself that all of my questions and concerns will be answered in meditation. Knowing that I registered for three centers at the same time and right on the day of my 42nd birthday one of the centers accepted my .application

Having all sorts of anxiety problems and relationship problems in life and in my business, I was so excited that finally I can escape from all my anxiety and do meditation; something in the bottom of my heart was telling me that the answers to my problems are found in my meditation. I was so excited that I started to pack almost 5 days before, bought new towels and blankets and sheets and I started writing about my experience and I went to the center one day before, just to see the location. I camped in my car the night before the start of the .course and showed up at the Centre very early, I remember I was the first person

فارسی

For me, it was so hard to say bye to my 3-years old daughter and also giving off my phone and laptop. I was kind of addicted to my phone and computers, some days my screen time .was up to 14 hours, basically all of my waking hours

After finishing that journey which was a long long journey inside, now I can say that this .journey was one of the best journeys of my life a long journey inside my own world

It wasn't all roses and good though, there were a few times during the course that I felt sick, I felt miserable and at least two times I decided to leave. With the help of some people in the .center and just being a little bit more patient, I stayed there

Long hours of sitting had some pain showing up in my back and my legs and digging through my unconscious mind, my past and my relationships made me see nightmares and feel a lot of discomforts. I had enough calmness and time to review my bad dreams at night and learned from them, most of the dreams I still remember and they all had clues for what I did in the past wrongly and pointed me to the right path. I was talking to myself that I have no responsibility here, my sleeping bed and my food are ready, so all problems that I have are !from inside! So I had no excuse to be unhappy

Growing up in Iran with some cultural similarity to East and to India and Berma where thease teachings originated, I could understand the teachings from a different prospective, I could relate to most of the ideas taught in Vipassana and what is deviation from that original .teaching which is said is pure form of what Buddha taught almost 2500 years ago

But all the patients paid off, I can't describe what was my experience on the 10th day fully using words, I was a different person. I felt like a super-man driving out of the center my driving was totally different from before. My mind was working differently, I was a different person. All the problems and anxieties that I have been struggling with for decades seemed to .have been vanished. The reason for that was because I was living in the moment

The course is designed in a way that puts your attention toward yourself, there is not a lot of outside things for you to direct your attention so naturally, you go inside, naturally, you direct your attention to yourself, and naturally, you start living moment by moment; breath by .breath

In summary, I got my soul back, my mind was so distracted and so stressed for long years ,that I could not sit still and did not have concentration, this was resolved completely

Depression and anxiety disappeared completely, it worked like hundreds of hours of consultation for me. Before that I could not read or write long texts, my mind had lost its sharpness and concentration, this alone could be a good result if you look for something in .return from gaining from sitting for 10 days

فارسی

From a logical mind and from the outside it just doesn't make sense that you sit for 3 to 4 .hours a day and do nothing. But in reality, the miracle happens when you sit long enough

After the 10-day course, I discovered that besides the world that we all see around us there is a bigger and better world, the world that is more important than the outside world; that is the world within us. If the world inside us is a mess, no matter what you do outside, no matter how luxurious, how amazing the outside world is you still don't feel good. And the moment your inside world is in order and your mind is in equanimity and you are in that meditative state, no matter how the outside world is like, you feel good and you are happy even if you are in a prison. Honestly that 10-days is like you are in a prison; as you have .nowhere to go but inside

In that 10-days I traveled to my childhood, felt my childhood pains, traveled to the future up to the last breath, and mapped my life and future plans. I had ideas sprouted in my mind. I .learned a new way of living, a better way of living

After two days of finishing the course, I already missed that, Doing one-hour meditation per day as my current commitment to myself, doesn't give me that meditative state that I have gained in the 10-days. I'm kind of addicted to meditation right now, any time I have nothing to do I will sit down, close my eyes, and pay attention to my breath and my body. It's said that .your body is the only really that connects you to the mind-matter world

On the last days of the course, you learn about sharing your merit and love with others. I hope this writing has a little bit of that in it and hopefully it helps people toward getting into .the world of meditation and changing their life and the world for better

And finally, because the world is a world of give-and-take and everything is influenced by capitalism, I just want to analyze this from a businessman's perspective. This is a 10-day vacation! it's totally free. Your accommodation and food are already paid for, all you have to do in return is to work on yourself for 3 to 4 hours a day. Even for a business-minded person, this is a great deal, you just sit and get services from very nice people. The only commitment you have is to sit for 3 to 4 hours and work on your own mind and purify your mind. Do you know better pay or an easier job like this? So even if you are a business-minded person it's a great deal, I recommend you to take this deal. Give it a try yourself, the first lesson of Vipassana is that, you have to experience yourself and give importance to your own experience and do not rely on other people's knowledge, so these were my experience to give .you just an idea, go to www.dhamma.org to experience yourself

فارسی

هفت روز پس از ویپاسانا یا آگاهی

ID:1041

https://unwritable.org/%d9%87%d9%81%d8%aa-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d9%be%d8%b3-%d8%a7%d8%b2-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-%db%8c%d8%a7-%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c/

August 9, 2021

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, اخلاق, ذهن, زندگی, عشق, مراقبه, مرگ

4 دقیقه.

*** 5

۷ روز پس از ویپاسانا یا آگاهی

۸ آگوست ۲۰۲۱

در حال مدیتیشن بودم که فکر نوشتن به سرم زد. آنقدر شوق در من ایجاد شد که مدیتیشن را تمام کردم و به نوشتن این سطور پرداختم. معمولا کارهایی که با عجله انجام شوند خوب و عالی از کار در نمی آیند؛ کمی تامل کردم ولی شوقم به نوشتن آنقدر بود که نتوانستم به مدیتیشن ادامه بدهم. چند روزی بود ننوشته بودم.
مراحل طی طریق از اخلاق شروع می شود(شیلا) به کنترل ذهن یا سامادهی سپس پانیا یا کمالِ آگاهی و سپس مرحله مِتی یعنی تقسیمِ عشق و کمک به دیگران. امیدوارم این نوشته کمی و فقط کمی از مرحله ی چهارم را در خود داشته باشد.
هنوز از کودکی ام که به صورت کودکی معصوم با خودم حرف می زدم کمی یادم مانده. از همان سالها توجه به جهان خارج از خود آنقدر کم کم پررنگ می شود که ما کم کم دنیای درونمان را فراموش میکنیم. بدنمان را هم کم کم فراموش می کنیم. در ده روزی که در دوره ی ویپاسانا باشی کمی معطوف به درون می شوی و کمی از توجه خودت را که سالها فقط متوجه بیرون از خودت بوده به درون خودت معطوف می کنی. در ظاهر کار ساده ایست. ذهن مقاوت می کند. ذهن تنها دنیای بیرون را به عنوان واقعیت می شناسد. ولی کم کم پی میبری که دنیای درونت تنها دنیای واقعی و خانه ی اصلی توست. خانه هایی که در بیرون از خودت می سازی؛ شخصیت ها؛ داشته ها؛ روابط و همه و همه در مقابل آن دنیای واقعی درونت سرگرمی ای بیش نیست.
به ظاهر کار بسیار ساده ای انجام می‌دهی. ۳ روز و نیم فقط به تنفس ات از راه بینی توجه می کنی. این کار کمک میکند که ابزار توجه ات که سالها در اثر پرشهای چند ثانیه ای از این به آن کند شده کمی تیز شود. سپس ۶ و نیم روز بعد می نشینی و به بدنت توجه می کنی. به حس های بدنت. حس های پنج گانه به علاوه ی حس آخری که عبارتست از افکار و احساسات. به ظاهر خیلی ساده و خسته کننده می رسد. وقتی انجام بدهی به مرور معجزه اتفاق می‌افتد. معجزه ای که توضیح دادنش سخت است. شاید هر کسی معجزه ی متفاوتی را تجربه کند. پس توضیح دادنش شاید فقط ذهن شما را منحرف کند.
به مرور پی می بری که تنها واقعیت تو همان بدنت و آن مشاهده گر درون توست. افکار؛ احساسات؛ اسامی؛ خاطرات؛ گذشته و آینده می آیند و می روند. و تو می مانی به صورت یک مشاهده گر. مشاهده گری که شاید حتی بعد از آخرین تنفس ات به مشاهده ادامه بدهد.

فارسی

چشمها را می بندی چون جریان نور و اشکال و اشیا که به درون ذهنت وارد می شود مثل سیلی از اطلاعات آرامش ات را به طوفان تبدیل می کند. هنوز ولی قسمت تصویر ساز ذهن ات فعال است. هنوز درحال تولید اشکال و تصاویر است و هنوز در دریاچه ی ذهن ات موجهایی ایجاد می کند اما با چشم بسته موجها کوچک و کوچک تر می شوند.
کم کم با دردهای بدنت خو میکنی. پمپاز قلبت و تنفس ات این یگانه همراه همیشگی ات را بهتر می شناسی. میگویند تنفس پلی است که تو را از خودآگاهت به ناخودآگاهت می برد. کم کم آنقدر حساس و آگاه می شوی که دیگر ناخودآگاهی وجود ندارد. به تمام وجودت آگاهی. از پل تنفس که عبور کنی آن سوی آن کودکی ات را می بینی. دیگر ناخود آگاهی نیست. همه اش آگاهی است. عبور از این پل سخت است. حتی تصور پل تو را به این سو پرتاب می کند. خیلی کار ظریف و حساسی است.
کم کم بو ها و مزه ها را هم بهتر حس میکنی. حافظه ات قوی تر می شود. خانه ی ذهنت مرتب و تمیز می شود. و به یک کلام شروع میکنی در لحظه زندگی کردن. شروع می کنی دم و بازدم هارا یک به یک زندگی کردن. و چه سعادتی بالاتر از این که این دم و بازدم های محدود را یک به یک زندگی کنی.
حتی به آینده شاید بروی. به آخرین تنفس هایت فکر می کنی. مردنت را هم می توانی ببینی و تصور کنی. پیش خودت انواع مردن ها را مرور می کنی و وصیت نامه هایت را هم می نویسی. جایی برای نوشتن وجود ندارد پس آن ها را در بایگانی ذهنت می گذاری تا روزی که بنویسی و به دیگران بدهی.
در این هفت روز بعد از ویپاسانا به مرور از آن فضای مدیتیتیو و شاید بتوان گفت معنوی برمی گشتم به زندگی پر از حواس پرتی معمولی. روابط افکار اشیاء داشته ها و غیره. خیر خوب این که دیگر ابزار رفتن به آنجا را بدست آورده ام فقط کافی است چشمهایت را ببندی و نفس بکشی. دو کاری که تا آخر عمر همراهت است. در هر طوفانی فقط چند ثانیه یا چند دقیقه طول می‌کشد. چشمهایت را می بندی و شروع میکنی به نفس کشیدن. دم ... بازدم ... حتما دریا آرام می‌شود. نهایتِ همه چیز آرامش است ...
درطول ده روز افکار و احساساتِ مختلف می‌آیند و می روند. گاهی عصبانی گاهی حوصله ات سر می رود. گاهی شک می کنی به همه چیز. گاهی دیوانه می شوی و با خود می خندی. گاهی گریه میکنی. گاهی درد بدن. گاهی هم شوق بازگشت به زندگی عادی! ده روز مثل چندین ماه بر تو می گذرد. گاهی در خواب اشتباهات گذشته ات مثل کابوس هایی به سراغت می‌آیند. تنهایی به تو فشار می‌آورد. اما بعد از ده روز کم کم تمام مشکلاتت از بین رفته اند. وقتی لحظه به لحظه زندگی کنی دیگر چه مشکلی متصوراست؟ هیچ!
خودت را می‌شناسی. کمی وسواسی می‌شوی. به تمیزی حساس می‌شوی. حس هایت قوی می‌شوند. حتی مزه‌ی غذا ها را بهتر متوجه میشوی.
افکار را می شناسی که چطور به سرعت تو را از تعادل خارج می کنند. با سرعت و ظرافت خیره کننده ای تو را به گذشته و یا آینده می برند. با خودت به گفتگو می نشینی. از همان مجادلاتِ بیهوده که همه درحال انجام آن هستند. ذهنی که همیشه دوست دارد مخالفت کند. افکاری که کم کم تبدیل به ایده هایت و بعد تبدیل به اِگو یا همان نفْس ات می شوند. مثل همین نوشته. شایداگر بیشتر بنویسم به همان انحراف های ذهن دچار شوم.
پس همین مقدار شاید کافی باشد برای اشاره کردن به دنیایی که همین الان درون شماست. واقعیت این است که شما نیازی به نوشته های دیگران ندارید.می توانید با بستن چشمانتان و کمی آرامش به آن وارد شوید. یا این که کلمه ی ویپاسانا را جستجو کنید و وارد این مسیر بی پایان بشوید.

فارسی

پنج روز تا ویپاسانا یا آگاهی

ID:1042

https://unwritable.org/%d9%be%d9%86%d8%ac-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-%db%8c%d8%a7-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

July 16, 2021

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, ترس, ذهن, زندگی, سفر, مراقبه

2 دقیقه.

*** 3

۵ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

۱۶ جولای ۲۰۲۱

در حال خواندن کتاب و نوشتن لیست وسایل سفر هستم. سالهاست سفری به این طولانی‌ای نرفته ام. همیشه در کنار خانواده بوده‌ام. هنوز نرفته اشتیاق مدیتیشن ها را دارم. در حال گوش دادن به این موسیقی هستم.
https://music.youtube.com/watch?v=tib20IW51JE&feature=share
نمی توانم از فکرکردن به آن ده روز به کلی دست بکشم. کمی هم نگرانی از کارها و تماسهایی که در این ده روز نخواهم توانست پاسخ بدهم. امیدوارم این اضطراب دائمی کاری‌ام که تقریبا تمامی سالهای بزرگسالی درگیرش بوده‌ام برطرف شود. شاید با کمک ویپاسانا یا آگاهی انجام شود. خیلی مشتاق تجربیات آن ده روزِ طولانی هستم. شاید نتوانم. شاید هم تبدیل به یک مانک شدم که مدام درحال مدیتیشن و خدمت رسانی در مراکز ویپاساناست. به بعد از آن ده روز هم خیلی فکر میکنم. شاید بعدش جالب تر باشد. چه تغییری میکنم؟ آیا به کل معجزه ای رخ خواهد داد؟ یا من همانم که هستم؟ با همین اضطرابات و رنجها. بعد از آن چه تصمیمی خواهم گرفت؟
رسولی که اینقدر در تصمیم گیری تعلل دارد چه تصمیماتی خواهد گرفت؟ آیا به ایران خواهم رفت؟ جدا خواهم شد؟ محل زندگی ام را تغییر میدهم؟ یا در نهایت همین رسول خواهم ماند؟ همین زندگی با تمام اضطراباتش.
این سوالات در ذهنم می‌چرخد. در آن مدیتیشن های طولانی چه چیز بیشتر بالا خواهد آمد؟ روابطم؟ مسایل مالی؟ خانواده؟ کار؟ خودم؟ سلامتی بدنم؟ گذشته ام؟
هنوز نرفته کمی تغییر کرده ام. کار و مسایل مالی را کم کم کنار می‌گذارم. دارم حاضر می‌شوم ده روز عادت‌های چهل ساله را عوض کنم. حاضر می‌شوم ده روز از زندگی ام را خرج کنم. شاید این خرج کردن مقدمه ای بشود برای خرج کردن مابقی زمانم در زمین.
هنوز در مورد نحوه ی خبر دادن هم تصمیم نگرفتم. فکر کردن به دوری و دلتنگی تارا چشمانم را اشکین میکند. شاید جداشدن از تارا بزرگترین تمرین من باشد. این رابطه‌ی عاشقانه که منبع بزرگترین لذتهاست شاید منبع بزرگترین غمها هم باشد. غمی که همیشه از آن میترسم. غم جدایی که درنهایت اجتناب‌ناپذیر است.
همین الان یک پیغام نه چندان مطلوب حس خوبم را از بین برد. شاید همان پروسه ای که در کتاب هنر زندگی آمده انجام شد. یعنی یک کامنت تاثیری منفی در افکار و ذهنم گذاشت. همان چیزی که احتمالا با ویپاسانا درمان می‌شود. احتمالا در چند روز آینده به خواندن کتاب هنر زندگی و جمع کردن لباس هایم برای سفر خواهم پرداخت.

یک روز تا ویپاسانا یا آگاهی

فارسی

۱۸ جولای ۲۰۲۱

بالاخره روز سفر فرارسید. با مجموعه ای از ترس امیدواری دلتنگی هیجان احساس گناه و کنجکاوی را افتادم. برنامه این است که یک روز زودتر بروم و شب را هم هر وقت که خوابم گرفت در ماشین بخوابم. کمی در طبیعت اطراف آنجا بچرخم و یک روز زودتر سری به آدرس محل ویپاسانا بزنم.
شاید هم در این مسیر یک بار دیگر کتاب را این بار به انگلیسی بتوانم بخوانم. البته شروع کردم و نمی دانم تا کجا پیش برود.
در کتاب هنر زندگی از یک نوع آزادی و رهایی صحبت شده که خیلی مشتاقم تجربه کنم.
رهایی از چرخه رنج. از چرخه تنفر و علاقه. در حال فکر کردن و آزمایش این مفاهیم در زندگی خودم هستم. هر لحظه این چرخه در حال انجام است. محرک – عکس العمل. احتمالا بدون پاسخ دادن به محرک های بدنی و بیرونی درک های دیگری بدست خواهم آورد.
شاید باز هم فرصت شد بنویسم.

شش روز تا ویپاسانا یا آگاهی

ID:1043

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b4-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-%db%8c%d8%a7-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

July 16, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

۶ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

۱۵ جولای ۲۰۲۱

آگاهی‌ای وجود ندارد. نباید انتظار زیادی داشته باشم. آگاهی مطلق ساخته ی ذهن است. نوعی کمال گرایی ذهن. آگاهی همین لحظه های زندگی است. همین نوشتن ها و خواندن ها. حس های بدنمان. آگاهی ساده است درست مثل زندگی.
آگاهی مثل خوردن و نفس کشیدن معمولی است. امروز من معمولی بودم. این که منتظر معجزه باشیم نوعی اشتباه ذهن است. معجزه ای در آینده نخواهد بود. شاید مردن یک نوع معجزه باشد. ولی زندگی نه. زندگی ای که من شناختم ساده است. مثل زندگی یک ماهی یایک گیاه. زندگی ما هم تفاوت چندانی ندارد. کم کم دارم چمدانم را آماده می‌کنم.

فارسی

هفت روز تا ویپاسانا یا آگاهی

ID:1044

https://unwritable.org/%d9%87%d9%81%d8%aa-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-%db%8c%d8%a7-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

July 15, 2021

دسته‌ها: سفرهای یوگا, وقایع

برچسب‌ها: آگاهی, اقتصاد, پول و فراوانی, خدا, زندگی, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

۷ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

۱۴ جولای ۲۰۲۱

امروز بیشتر به برنامه‌ریزی مالی و همینطور به نحوه‌ی ساده سازی امور مالی ام گذشت. چند کار بانکی و غیره. تفکر در مورد اشتراک های مالی ام.

پول و امور مالی در زندگی خیلی مهم است و تقریباً مسأله ایست شخصی. تقریباً کسی آنرا به ما یاد نمی‌دهد ولی به شدت مهم است. معمولاً با ازدواج یا با ارث یا همکاری ها ما بدون آگاهی درگیر شراکت ها و مسایل مالی می‌شویم.

برنامه‌ریزی مالی برای درآمد هزینه و سرمایه‌گذاری و حتی برای بعداز مرگمان کاری پیچیده و مهم است.

صنعت مالی و اختراع پول از بزرگترین اختراعات انسان است. هرکسی روش خود را دارد و این موضوع باعث ایجاد نابرابری های عجیبی در بین انسانها شده است. علم اقتصاد به وجود آمده و تقریباً به تمام روابط و امور زندگی سایه انداخته است.

انواع بانک ها و بیمه ها حتی برای بعد از مردن ما برایمان برنامه‌ریزی می کنند و وامهایی به مدت ۲۰-۳۰ سال می دهند. مسایل مالی در تمام روابط حتی روابط خانوادگی یا دوستی یا کاری خودش را نشان می‌دهد.

سیستمهای بزرگ مالیاتی در دولتها ایجاد شده که به بازتوزیع ثروت می پردازند.

نابرابری مالی آنچنان ایجاد شده که تعدادی معدود قدرت کنترل کل زندگی نیمی از انسانها را در دست دارند.

گاهی مسایل مالی آنقدر پیچیده می شوند که مذهبیون رو به خرافه و دعا می آورند و آینده و درآمد مالی خود را به دست خدا و تقدیرشان می‌سپارند.

سعی دارم مسایل مالی ام را ساده کنم. احتمالا در ۷ روز آینده نتوانم کامل انجام بدهم ولی حداقل برنامه‌ریزی دقیقی در مورد اینکه با امور مالی ام می خواهم چه کنم خواهم نوشت.

فارسی

فارسی

۸ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

ID:1045

https://unwritable.org/%d9%a8-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-%db%8c%d8%a7-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

July 14, 2021

دسته‌ها: بلاگ روزمره, سفرهای یوگا

برچسب‌ها: آگاهی, پول و فراوانی, زندگی, سفر, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

۸ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

اصلاً شاید در تست کووید پذیرفته نشدم. شاید هم اصلا نتوانستم روزهای اول را دوام بیاورم. زیاد نباید توقع خودم را بالا ببرم. شاید هیچ اتفاق عجیبی اصلا نیفتاد. بهتره زندگی عادی خودم رو داشته باشم. شاید تغذیه یا نداشتن سکس اثرات خوبی برمن نگذارد.

اما زندگی عادی چیست؟ بهتر است دنبال جواب این سوال باشم. تعادل برای من کجاست؟ چند ساعت کار؟ گوشت‌خواری یا گیاه خواری؟ محل زندگی؟ تصمیمات زندگی و هزاران سوال و شک و تردیدهای دیگر.

بهتر است همین ۸ روز نهایت استفاده را ببرم. زیاد روی دیگری که اینجا همین ویپاسانا است حساب نکنم.

این که واقعا تعادل کجاست؟ چقدر باید کار کرد؟ چقدر مدیتیشن؟ معیار چیست؟ چقدر پول لازم است ؟ آیا روزی ۴ ساعت کار کم است و ۸ ساعت زیاد؟ چقدر برای آینده باید فعالیت کرد و هزاران سوال دیگر. اصلا چقدر باید سوال پرسید؟

اهمیت جایگاه اجتماعی چیست؟ چقدر باید برایش وقت گذاشت؟

با چه کسانی و چطور ارتباط بگیرم و با چه کسانی ارتباطم را قطع کنم ؟

چقدر از ارزش انسان ها به دارایی و موقعیت اجتماعی شان است؟

احتمالا با این سوالات به سفر خواهم رفت. شاید جوابی بیابم شاید هم نه. به هر حال جستجوگر می مانم.

منتقد درونم می گوید چهل سال اگر جواب را نفهمیدی دیگر نخواهی فهمید! شاید هم نفهمم. اما همین طور خودم را قبول می‌کنم.

مابقی امروز به امور مالی و صحبت با دوستان گذشت.

۹ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

ID:1046

https://unwritable.org/%d9%a9-%d8%b1%d9%88%d8%b2-%d8%aa%d8%a7-%d9%88%db%8c%d9%be%d8%a7%d8%b3%d8%a7%d9%86%d8%a7-%db%8c%d8%a7-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c

July 13, 2021

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: آگاهی, پول و فراوانی, ترس, تولد, زندگی, عشق, مراقبه, مرگ, من کیستم ؟

4 دقیقه.

*** 5

۹ روز تا ویپاسانا یا آگاهی

۱۲ جولای ۲۰۲۱- ۲۱ تیر ۱۴۰۰

****

”Vipassana course July 21, 2021: Provisional Acceptance for Rasool Shahrad“

این جمله ای بود که روز تولدم در روز ۱۰ جولای وقتی با دوستان در ساحل بودیم دریافت کردم. درست روز تولد ۴۲ سالگی.

اولین بار حدود ۱۰ سال پیش بود که از یک دوست قدیمی در مورد ویپاسانا شنیدم. در حدود ۶-۷ سال پیش تقریبا تصمیم گرفتم که در این دوره در کانادا شرکت کنم. دو موضوع باعث شد که تصمیمم را عقب بیاندازم.

۱- با خودم می گفتم آیا لازم است ۱۰ روز از زندگی ام را صرف این کار کنم؟ این ده روز کمی زیادی به نظر می‌رسید. کمی طولانی بود. کمی اکستریم. شاید حسی شبیه مانک ها یا کسانی که از زندگی بریده اند. راستش لزومی برای آن پیدا نمی کردم.

۲- خودم می‌توانم همینطور که در حال زندگی معمولی هستم کم کم مدیتیشن کنم. نیازی به این همه دردسر نیست. مثلا می توانم روزی ۱ ساعت مدیتیشن کنم و تمام. اینطوری هزینه ی زمانی کمتری می‌دهم. درحالیکه زندگی عادی ام را دارم کمی مدیتیشن اضافه می‌کنم. اما تعادل کجاست؟

اما برای پیداکردن خود تعادل نیاز به مدیتیشن دارم. این که چقدر و چه چیزی مهم‌تر است. اولویت ها چیست؟

شاید چند سال پیش یک بار اقدام به ثبت نام کردم که اسمم از لیست طولانی در نیامد. شاید در این چند سال با چند نفر که شرکت کرده بودند صحبت کردم و غیر از یک مورد که به او سخت گذشته بود همه به خوبی از ویپاسانا سخن می گفتند.

سالها گذشت و به جایی رسیدم که جواب سوالهایم را در مدیتیشن می‌جستم. کمی مدیتیشن با شیده انجام دادم و مشتاق و مشتاق تر شدم و به عدم توانایی در مدیتیشن توسط خودم پی بردم. حالا دخترم هم سه سالگی را رد کرده و مسوولیت هایم کمی کمتر شده. این بود که این بار دو سه جا با هم ثبت نام کردم و درست در روز تولدم پذیرفته شدم.

یک روز بعد ایمیل کانفرمیشن و امروز که ۹ روز مانده در حال نوشتن گزارش شرح حال هستم.

هیجان بسیاری دارم و آن را با کسانی که به نظر خودم مراقبه گر هستند در میان می‌گذارم. باز به توصیه شیده کتاب هنر زندگی (مدیتیشن ویپاسانا) را شروع به خواندن کرده‌ام.

فارسی

این موضوع با نوعی مرگ آگاهی در من همراه شده و امروز داشتم به صورت سمبلیک به این فکر می کردم که چقدر این ده روز شبیه مردن است. حداقل در جامعه مردن اگر مرگ فیزیکی نباشد. ده روز با کسی ارتباط ندارم و از کامپیوتر و اینترنت و غیره خبری نیست. در یک جزیره‌ی نسبتا دور افتاده نه می توانم کار کنم نه حتی کاری برای خانواده‌ی کوچکم انجام بدهم. شاید شبیه مرگ هویت اجتماعی و تمام روابطم باشد. و حتی دور شدن از دختر سه ساله ام که از همین الان سخت ترین کار به نظر می‌رسد. نداشتن رابطه با همسرم و تغییر غذاها به غذاهای گیاهی. درضمن می گویند مراقبه نوعی آمادگی و تمرین برای مردن است.
همه و همه خیلی شبیه تجربه‌ی مرگ به نظر می رسند. با خودم گفتم اگر که می گفتند سرطان داری و ده روز دیگر می میری خیلی شبیه این بود. ده روز وقت دارم آماده بشوم. در واقع این سعادتی است که زندگی فرصت آماده شدن برای مردن به آدم بدهد. پس در این نه روز مانده تصمیم گرفتم آماده بشوم و گاهی بنویسم. شاید شبیه یک داستان در بیاید. شاید هم یک تعریف خاطره. شاید شبیه وصیت نامه بشود.

اولین تغییر که امروز کردم این بود که وقت بیشتری با دخترم گذراندم. از صبح با هم بودیم و با هم کلی عشق بازی کردیم و گفت که دوست ندارد به مهد کودک برود. احساس کردم فرستادن دخترم به مهد کودک کاری احمقانه است. نشناختن اولویت هاست. حتی وقتی که بد خلقی می کند و خوابش میاید یا من خوابم میاید. یا لجبازی می کند. پس؛ ۹ روز وقت دارم وقت بیشتری با این عشق کوچک زیبا بگذرانم. با هم خرید رفتیم و گل خریدیم و اسباب بازی و مهم تر این که بیشتر به او توجه کردم. و او می‌فهمید. این که مورد توجه بیشتر قرار گرفته را می‌فهمید.

بعضی قرار ها را جابجا کردم. احتمالا بعضی روابط و کارهایی که با دیگران دارم را باید هماهنگ کنم. بعضی کارها و روابط کم اهمیت را باید حذف کنم. ده روز دیگر در دسترس نخواهم بود.

بعد از سالها ده روز می خواهم با خودم باشم. برای خودم. ده روز از زندگی ام را به خودم اختصاص بدهم. نه به آینده و کار و اهداف و اضطرابات.

امروز که پرداخت الکترونیکی موبایلم در موقع خرید در فروشگاه کار نکرد و مجبور شدیم اجناس از جمله دسته گلی که دخترم آن را برداشته بود را بگذاریم فهمیدم که شوخی نیست. تمام راه‌های معنوی اگر پول در حسابت نباشد نوعی بیراهه است.فهمیدم که باید برای جامعه کار کرد تا جامعه به ما کردیت بدهد و این قابل چشمپوشی نیست. البته تقریبا مطمئنم که من به اندازه نیازهای معمولی خودم محصولات یا خدماتی قابل عرضه به جامعه دارم. البته جای کار دارم برای تشخیص و روشن شدن نوع و نحوه ی خدمتی که به جامعه میدهم. درآینده در این مورد خواهم نوشت.

تجربه نشان داده که هر موقع زیاد به آینده فکرکرده ام و سعی کردم آنرا پیش‌بینی کنم معمولاً خود آینده هیچ شباهتی به آنچه پیش‌بینی می‌کردم نداشته. این‌جا هم قصد پیش‌بینی آن ده روز ویپاسانا را ندارم. میتوانم آرزو کنم. از ترس‌ها و اشتیاق هایم بگویم. همانطور که می‌شود از ترس مرگ گفت.

تولد-مرگ

ID:1047

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d9%84%d8%af-%d9%85%d8%b1%da%af

July 10, 2021

دسته‌ها: بعد از من, تبریکات

برچسب‌ها: تولد, ذهن, زندگی, سکوت, شادی, طبیعت و زمین, مراقبه, مرگ

2 دقیقه.

*** 2

۱۹ تیر ۱۴۰۰ – ۱۰ جولای ۲۰۲۱

تولد-مرگ

۴۲ سال پیش در چنین روزی من از بدن مادرم جدا شدم. مادرم در آستانه ی ۷۷ سالگی نشانه هایی از فراموشی را نشان داده است. امروز مدیتیشن مادر زمین را با شیده‌ی عزیز انجام دادم.
مادر زمین که درواقع مادر اصلی ماست. مادر همه‌ی ما.
چند میلیارد سال پیش پدری ناشناخته مادر زمین را با نور حیات بارور ساخت. مادر زمین ما را پرورش داد و امروز من و شما از طریق این اشکال و نمادها با هم در تماس هستیم. موجودات زیادی از مادر زمین زاییده شدند و خواهند شد. بسیاری به زمین باز خواهند گشت. ما نیز به زودی به مادرمان باز خواهیم گشت.
حدود نیمی از زندگی ام را در پاسخ به این سوال که چطور می توان خوب زندگی کرد گذراندم. در حدود نیمه ی دوم به پایان این نمایشنامه فکر می‌کنم. این که پایان نمایشنامه باید چطور باشد. این که پایان نمایشنامه روی خود نمایشنامه تاثیر میگذارد.
زمین یا طبیعت همان ما هستیم. ترکیب بدن ما نمونه از ترکیب هوا و پوسته ی زمین است. همین هوش و همین ذهنی که این کلمات را کنار هم می چیند هم روزی از بین خواهد رفت. پس تا هست از آن استفاده میکنیم برای ارتباط. برای اشاره به مفاهیمی و اشاره به حس هایی که راه دیگری برای اشتراکش نداریم. فرصتمان کوتاه است. ما قایقرانان تک نفره رودخانه هرگز نمی توانیم سوار قایق هم بشویم. ولی میتوانیم در پیچ و خم امواج رودخانه با هم بخندیم و برویم.
درصدد نوشتن وصیت نامه هستم. نه برای برنامه‌ریزی برای بعد از مرگم. بلکه برای روشن شدن نیمه دیگر زندگی ام. بیشتر برای تکمیل نمایشنامه‌ی زندگی ام. بیشتر برای نوشتن پیش نویسی برای نیمه‌ی دوم و شاید روایت نیمه‌ی اول.
شاید در نگاه اول غمگین و افسرده به نظر برسم. کسی که در روز تولدش به فکر وصیت نامه است! اما غم و شادی از دل هم تولید می‌شوند. وجودیکی بدون دیگری بی معنی است. اوج غم از اوج شادی می آید. اوج زندگی از اوج مرگ.
فرزین رنجبر به نقل از اروین یالوم می گفت آخرین وظیفه ی ما در زندگی آموزش خوب مردن به فرزندان و اطرافیانمان است. مجتبی شکوری به نقل از بزرگان دیگری می‌گفت بزرگترین سلاح مرگ را که غافلگیری است را از او بگیرید. وقتی آمد بگویید سالها منتظرت بودم و متعجب نشوید. هر روز برایش نامه بنویسید. از او فرار نکنید. فراموشش نکنید. او شما را فراموش نمی کند. شما هم هر روز به یادش باشید. در نگاه اول غمگینانه به نظر می رسد. اما شاید اوج شادی باشد.
هر چیزی را از متضادش بشناسید. تولد را از مرگ. زندگی را از مردگی. بودن را از نبودن. سیاهی را از سفیدی. و کلمات را از سکوت ...

فارسی

شیشه های الکترونیکی

ID:1048

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%8a%d8%b4%d9%87-%d9%87%d8%a7%d9%89-/%d8%a7%d9%84%d9%83%d8%aa%d8%b1%d9%88%d9%86%d9%8a%d9%83%d9%89

July 5, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

1 دقیقه.

*** 1

شیشه های الکترونیکی خطرناك تر از شیشه ی شیمیایی

این نوع شیشه شامل تلویزیون، کامپیوتر، تبلت و موبایل غیره می شود و غیر از این که آدم رو مجبور به نشستن طولانی می کنند ضرربزرگتری هم دارند.
گرفتن کامل توجه و حواس ما!
به طوری که در طول مدت نشستن روبروی شیشه های الکترونیکی هیچ توجهی به بدن و نیازهای فیزیکی مان نداریم.
در کوتاه مدت باعث اضطراب و پرخوری و در بلند مدت باعث بیماریهای ناشی از کم تحرکی و کم توجهی مثل چاقی و دیابت و ... مشوند.
اکثر ما این روزها در محل کار و خانه، قبل و بعد از خواب، در ماشین و تقریبا همیشه درحال مصرف این اعتیاد خطرناك هستیم :
شیشه ی الکترونیکی

پول

ID:1049

/https://unwritable.org/%d9%be%d9%88%d9%84

July 5, 2021

دسته‌ها: بلند

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ, من کیستم ؟

6 دقیقه.

*** 7

پول

می خواهم در مورد پول بنویسم این بت دنیای مدرن که همه در پرستیدن آن مشترکیم. البته این متن کمی طولانی و چند وجهی است که خواندن آن نیاز به کمی وقت و حوصله خواهد داشت.
پول را از نظر اقتصادی روانی و فلسفی بررسی خواهم کرد.
این سوال را خواهم پرسد که به قول معروف این پول چیست که عالم همه دیوانه ی اوست!
البته ممکن است بسیار از این ادعا ها نیاز به اثبات و توضیح بیشتر داشته باشد و گروهی با آن مخالفت کنند. اینها بیشتر نظر شخصی هستند که در اثر تعمق در روان و درسهای اقتصادی به صورت شخصی تجربه شده و شما می توانید هر قسمتی از آن را زیر سوال برده یا رد نمایید.

به طور خلاصه پول تقریبا از زمانی که تمدن یکجا نشینی درست شد به وجود آمد. پول از نظر جامعه شناسی یعنی اعتبار و بعد از آن امنیت مادی و اجتماعی.

پول از نظر تاریخی و اقتصادی
خوب زمانی بود که آدمها بدون پول زندگی می کردند. در زمانی که کشاورزی و انبار کردن محصول که نتیجه ی یکجا نشینی به وجود آمد و زمان آینده وارد زندگی شد پول هم درست شد. قبل از آن انسانها در گروههایی به شکار و جمع آوری و مصرف محصولات گیاهی می پرداختند. هرچه نیاز داشتند در جنگل یا صحرا می یافتند و می خوردند و نیازی به پول نداشتند چیزی شبیه شامپانزه های امروزی.
کم کم با یکجا نشینی و به وجود آمدن سیستم های حکومتی برای انبار کردن و تقسیم محصولات نیاز به سیستم مبادلات کالا بوجود آمد. و مدتی با انواع کالاهای با دوام مثل نمک و طلا و نقره کالاهای کشاورزی و غذا مبادله می شد. معمولا حکومت یا پادشاه که کنترل زمین های کشاورزی و تقسیم محصولات را در دست داشت به چاپ و ضرب پول اقدام می کرد.
به تدریج با رشد جمعیت و رشد مبادلات دیگر طلا و نقره به علت سنگینی و عدم امنیت کالای مناسبی برای پول نبود. پس گروهی به ذخیره کردن طلا و دادن رسید به آورنده های آن پول کاغذی را ساختند. و حکومت ها هم که کنترل زمین و محصولات را دردست داشتند برای تقسیم غذا بین مردم دست به ضرب پول زدند. البته هنوز هم نوعی جدایی و استقلال بین ذخیره کنندگان طلا و تولید کنندگان پول که بانک های مرکزی هستند و بخش های دیگر حکومت ها وجود دارد.
پول در واقع نوعی ابزار برای استفاده در زمان آینده شد برای رفع نیاز های آینده. یعنی شما بعد از رفع نیاز های روزانه ی خود پولی هم می خواهید تا در آینده برای نیاز های خود خرج کنید. البته کم کم با صنعتی شدن خود تولید نیاز به

فارسی

پول داشت بنا براین خود پول ارزش زمانی پیدا کرد. یعنی از پول می شد پول ساخت. و این طور شد که بهره یا سود درست شد.
وقتی تقسیم کار در جامعه درست شد هر کسی تولیدی داشت و کم کم همه به واحد پول مشترک اعتماد کرده و شروع به استفاده از آن کردند. تا همین چند سال پیش هم رسم بر این بود که چاپ پول کاغذی درست به اندازه ی میزان طلای موجود باشد. یا حد اقل میزان تولید. اما کم کم پول دیجیتال درست شد و پول هایی که دیگر پشتوانه ندارند. سیستم های بانک مرکزی و بانک هاو موسسات مالی شروع به تولید پول دیجیتالی با تایپ کردن کردند و این باعث شد که شکاف بزرگی بین تولید کننده های پول و تولید کننده های واقعی کالا بوجود بیاید.
و امروزه هرساله پول فراوانی توسط بانک های مرکزی تولید و وارد سیستم می شود. تمام کسانی که دسترسی به این منابع دارند مثل بانک ها و وام گیرنده ها و کانالهای هزینه ای بودجه به راحتی ثروت بیشتری نصیبشان می شود و در مقابل تولید کنند گان واقعی مثل کشاورزان و صنعت گران و کارگران فقط و فقط می توانند هزینه های زندگی خودشان را بپردازند! آن هم برای این که زنده بمانند تا سال بعد هم بتوانند تولید کنند!
این شاخه های اصلی تزریق پول به سیستم هست که تعیین می کند چه کسی چقدر به منابع دسترسی داشته باشد نه میزان تولید و بهره وری افراد. مثلا اگر شما رییس فلان بانک باشید می توانید با پارتی بازی در حساب فامیلتان چند میلیارد پول تایپ کنید و فامیلتان می تواند هزاران مهندس و کارشناس را که به دنبال گذران هزینه های روزمره خود هستند را هدایت و کنترل کند. یا مثلا پول بدهد که در فلان بیابان روضه خوان ها بروند و معبد بسازند یا مثلا از طریق بودجه کنترل می شود که کدام بخش اقتصادی و چه گروههایی فعال تر بشوند یا نشوند.
حتی در بعد بین المللی دیگر جنگ ها بیشتر جنگ اقتصادی هستند تا نظامی. جنگ های نظامی هم درخدمت سیستم اقتصادی هستند. مثالهای جنگ اقتصادی مثل تحریم های ایران یا جنگ خلیج فارس برای کنترل منابع اقتصادی یا جنگ چین و امریکا هست.
پول از نظر شخصی می تواند به عنوان غذا باشد. یعنی ما در درجه ی اول نیاز به پول داریم برای تهیه غذا. به همین سادگی.
ولی از نظر روانی نوعی هویت ساز هم هست. یعنی بسیاری با پول هویت اجتماعی می خرند. و احترام و اعتبار.

در واقع پول رابطه ی مستقیمی با اعتبار اجتماعی دارد. اعتبار اجتماعی به راحتی تبدیل به پول می شود و بالعکس. اعتبار یا شهرت می تواند تولید پول کند. مثلا ستارگان سینما یا بزرگانی که توسط مدیا ها شهرت پیدا کردند به راحتی می توانند از شهرت خودشان دوباره پول بدست بیاورند.

پول از نظر روانشناسی و اجتماعی
از نظر روانشناسی پول و ترس از گرسنگی و از بین رفتن هویت اجتماعی دو مقوله قابل بررسی هستند. خود پول به خودی خود ابزاری است برای خرید غذا. اما وقتی که ما در ترسی مداوم از گرسنگی باشیم به صورت غیر عادی نیاز روانی شدیدی به پول پیدا می کنیم که در واقع نیاز به داشتن امنیت است.
همین طور اگر احساس خلا هویتی بکنیم باز برای ساختن هویت خودمان نیاز شدیدی به پول خواهیم داشت تا به وسیله ی آن بتوانیم هویتی برای خودمان بسازیم.

پس دو عامل ترس از گرسنگی و نیاز به هویت باعث می شود که اکثر ما اکثر عمر خودمان را صرف پول بکنیم و تقریبا ۲۴ ساعت زندگی خود را برای بدست آوردن این دو حد اقل به مدت سی سال صرف کنیم. و در تمام روابط اجتماعی خود نیز مدام در حال مقایسه و شمردن این پول باشیم. حتی در متون مذهبی آمده که آنقدر به جمع آوری پول مشغول می شوید تا زمانی که به مرگ و قبر ها می رسید. یعنی حتی تا آخر عمر ما نیازمان به پول کم نمی شود.
قدرت اصلی در این میان به شرکت های بزرگ و کانالهای اصلی تولید پول می رسد. و با رشد سیستم سرمایه داری مدام این وضعیت شدید تر می شود. به طوری که گفتمان غالب این دوره میشود پول! فارسی سال

پیش گفتمان غالب بیشتر مذهب بود.
انسانها قبلا در ترس مداوم از گرسنگی نبودند و هویت خودشان را از مذهب می گرفتند پس این نیاز شدید به پول حس نمی شد.

داستان پول آنقدر همه گیر است که الان بازاریابی از کودکان شروع می شود و از کودکی برای کودکان حساب سرمایه گذاری در نظر می گیرند و تقریبا در تمام زوایای روانی اجتماعی ما ریشه دوانده.
دنیای جدید همه آدمها در خدمت پول هستند و هر آدمی یک بیزینس است. که حتی روابط خود را برای بیزینس استفاده میکند. مثال آن انواع بازاریابی های شبکه ای است. سیستم های اجتماعی مثل مالیات و بیمه های بی کاری و حقوق و کار همه حول محور پول درست شده اند.
اما تمام این بت بزرگ پول با توجه به محدود بودن زمان زندگی فرو می ریزد. وقتی به مرگ فکر کنیم و این که همه ی ما تا صد سال دیگر باید مرگ را تجربه کنیم داستان بسیار تراژیک تر میشود. اگر که خود را فقط در بعد فیزیکی ببینیم و فقط هویت مادی برای خودمان متصور باشیم زندگی برایمان خیلی تلخ خواهد شد چون پول عادلانه تقسیم نمی شود و همیشه پولدار تر از ما وجود دارد.
ولی اگر زندگی را عمیق تر از غذا و بدن فیزیک بدانیم که از نظر نویسنده همینطور است آنگاه نگاه ما به پول تغییرخواهد کرد. زندگی درخدمت پول دیگر می شود پول در خدمت زندگی ...
سوالی که باید از خودمان بپرسیم این است که به چه میزان نیاز فیزیکی به پول داریم و چه میزان نیاز روانی! برای رفع ترس هایمان و خریدن هویت!
امروزه تلاشهایی برای رهایی از پول شروع شده وآدمهایی به زندگی در طبیعت بدون داشتن حساب بانکی و ... دست زده اندکه شاید کمی زیاده روی باشد ولی هدف یافتن تعادل و آرامش است.
آرامشی که خیلی از اوقات با پول خریدنی نیست !

امیدوارم این متن باز کننده بحث بوده باشد یا حد اقل سوالی در ذهن شما ایجاد کرده باشد...
رسول شهراد بجستانی

فیزیک، زمان، زندگی

ID:1050

https://unwritable.org/%d9%81%db%8c%d8%b2%db%8c%da%a9%d8%8c-/%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%8c-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

July 5, 2021

دسته‌ها: مرجع و اصول

برچسب‌ها: ذهن, زمان, زندگی, مرگ

4 دقیقه.

*** 2

آنچه از فیزیک می دانم و نمی دانم

می دانم که فیزیک نوعی فلسفه است
فلسفه ای که با سوال جهان چیست آغاز می شود

موضوع فیزیک اشیا و جهان هستی است
و نهایتا ما
به عنوان ناظر!

فیزیک و شیمی ماده و تحولات آن را بررسی می کند
و با این که دور از ذهن است ولی زیست شناسی هم با شیمی آلی و شناخت میکروارگانیسم ها و ژنتیک نهایتا ماده را د
ر فرم هایدیگری بررسی میکنند

اما ناظر؛ از جهان هستی جدا نیست
و این تناقض اصلی فیزیک است
بنا براین در فرمول ها گم می شود
و تئوری پشت تئوری ردیف می کند

اثبات هر تئوری فقط نوعی بازی ذهنی است
و موقتا مشغولیت و آرامش ذهنی ما را سبب می شود

فیزیک نهایتا تبدیل به خوراک جادوگران و فالگیران و کلاهبرداران می شود
که سعی در گول زدن مردم و علمی جلوه دادن تخیلاتشان می کنند

اما دوست دارم فیزیک را ساده کنم
و به اصلی ترین متغییر فیزیکی بپردازم
زمان!

فارسی

زمان یک مفهوم پیوسته است
که ما سعی می کنیم با تیغه های چرخ دنده ها تقسیمش کنیم
یا با حرکت یک آونگ!

یعنی زمان را می خواهیم از روی مکان تعریف کنیم!
مکان هم سه بعد دارد

اما انیشتین روزی فهمید که زمان و مکان یک چیزند!

مفاهیم بعدی در فیزیک ماده و انرژی هستند

ماده و انرژی هم بعدها یکی شدند
یعنی ماده فرم فشرده ی انرژی شد
ماده به شکل ذره تصور شد و انرژی به شکل حرکت یا امواج !

نور هم نوعی انرژی است
یکی از مهمترین فرم های انرژی؛ امواج الکترو مغناطیس هست
که از باز تولید میدان های الکتریکی و مغناطیسی عمود بر هم تولید می شود
و مکان را و زمان را تعریف می کند

مهمترین زمانی که ما درک می کنیم زمان بدنمان است
یعنی تغییر بدنمان
و چرخه های خواب و بیداری
که البته اگر مقیاس مکان و زمان را کمی بزرگتر کنیم
کل زندگی انسانها می شود
تغییر و تحولات شیمیایی و فیزیکی اتم ها و مولکولها در سطح خارجی پوسته ی کره ای تشکیل شده از آب و خاک در منظومه ی شمسی! البته در بعد زمان و مکان!

ولی هم تجربه ی ما و هم فرمولها و آزمایشات فیزیک نشان داده اند که زمان آنقدرها هم سخت نیست
گاهی نرم می شود
گاهی کند وگاهی تند

آدمهایی از بی زمانی تجربیاتی داشته اند
و از بی مکانی!
شاید دروغ گفته باشند!
اما شاید هم درست گفته باشند
ولی تجربه ی ما هم زیاد دور از بی زمانی و بی مکانی نیست

درواقع زمان توسط قسمتی از مغز تعریف می شود
توسط حافظه
توسط مرور خاطرات گذشته

و تخیل آینده

به راحتی می توان خاطره و تخیل را تعطیل کرد
و زمان می ایستد

و شاید ما هم مثل انیشتین بتوانیم
آنرا بفهمیم
و به دیگران هم بگوییم
که زمان
نوعی توهم است
زمان–مکان واقعی تراست
زندگی واقعی تراست

زندگی به عنوان رقصی بی زمان و بی مکان

خلق ما

ID:1051

/https://unwritable.org/%d8%ae%d9%84%d9%82-%d9%85%d8%a7

July 5, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 0

من با نویسنده ی این متن متفاوتم،
و
تو با خواننده ی این متن !

من و تو نیستیم که می خوانیم و می نویسیم،

ما هستیم !

اضطراب مرگ

ID:1052

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b6%d8%b7%d8%b1%d8%a7%d8%a8-/%d9%85%d8%b1%da%af

June 1, 2021

دسته‌ها: تمرین عملی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, زندگی, مراقبه, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

اضطراب مرگ

اضطراب مرگ اولین و مهمترین عامل و مسأله ی تعیین کننده نوع زندگی ما از نظر اروین یالوم است. موضوعی که به محض آگاه شدن از آن مجبور به پیدا کردن راه حلی برای آرام شدن خودمان می شویم.

گروهی با تصور زندگی بعد از مرگ به کلی آن را انکار می کنند. و گروه دیگری با مشغول کردن بیش ازحدخودشان سعی در فراموش کردن و منحرف کردن ذهن‌شان با آن کنار می آیند مثلاً با پول یا کار زیاد یا مواد مخدر یا کارهای هیجان انگیز یا سکس و غیره.

گروه دیگری با مدیتیشن سعی در تمرین برای رسیدن به آرامش و یا به تعبیری آماده شدن برای مرگ هستند.

گروهی از عرفا هم به درک بالاتری رسیده‌اند که می‌گوید وقتی من باشم مرگ نیست و وقتی مرگ باشد من نیستم پس جای نگرانی نیست.

به نظر من این درست ترین نحوه‌ی برخورد است. و میخواهم با گفتن یک تجربه شخصی آن را توضیح بدهم.

سوال: لحظه به خواب رفتن خودتان را یادتان است؟ من خودم به شخصه خیلی سعی کردم که لحظه ای که به خواب می روم را درک کنم. اما غیر ممکن است. چرا؟

برای این که قبل از اینکه خواب بیاید هوشیاری رفته است. فرآیند مغز اینطور است که اول هوشیاری تورا می‌گیرد و بعد وارد پروسه ی خواب می شود.

تجربه از بین رفتن هوشیاری را هر روز قبل از خواب و من یک بار در پرش از بانجی جامپینگ داشته ام. برای لحظاتی هرچند کوتاه هوشیاری از بین می‌رود و شما متوجه پیرامونتان و اینکه چه اتفاقی دارد می‌افتد نیستید. این دقیقاً همان مکانیزمی است که قبل از مرگ اتفاق می افتد. یعنی اول هوشیاری می رود. این پروسه‌ی قطعی مغز است که براساس آن طراحی شده. پس وقتی مرگ باشد من نیستم. پس جای نگرانی نیست. از زندگی و لحظه حالتان لذت ببرید. 😌

فارسی

لحظه

ID:1053

/https://unwritable.org/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87

May 29, 2021

دسته‌ها: بلاگ روزمره

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 3

لحظه – مرتب سازی ذهن ۲۹ می ۲۰۲۱

مدتی است که ننوشتم. ذهنم نامرتب است. این تلاشی است برای مرتب کردن و آرام کردن ذهن. حس ها پیچیده اند و غیر قابل کنترل. ذهن با تلاش زیاد شاید بتواند حس را تغییر بدهد. اما مدیتیشن تاثیر بیشتری دارد. اما مقاومتی دارم برای انجام مدیتیشن. انگار ذهنمقاومت می کند. میگوید بیهوده است. وقت تلف کنی است. شاید نوشتن درگاهی باش د برای رسیدن به مدیتیشن.

اینها افکاری است که درگیرشان هستم. بحث کار و رابطه با یاشار. رعایت عدالت. سابقه نه چندان عادلانه. قوی کردن خودم. بالابردن اعتماد به نفس کاری ام به طوری که نیاز به کسی نداشته باشم.

خودم روابط کاری ام را به عهده بگیرم. باید خودم را قبول داشته باشم. برمیگردیم به اعتماد به نفس. و برمیگردیم به دو ست داشتن خودم باتمام کاستی ها و شناخت خودم با تمام نقاط قوت و ضعف.

بحث اختلاف نظر با سعیده و اختلاف نیازها. نیازهای جنسی و داشتن بچه دوم.

مسایل ایران و غیره.

بحث تغذیه و ورزش و وزن خودم.

اگر کمی بزرگ نگاه کنم همه ی اینها مسایل کوچکی است غیر از بچه‌دار شدن. برای آن باید بجنگم. باید خودم را محق داشتن فرزندان دیگری بکنم

با کنترل خودم

با داشتن ثروت مادی و معنوی بیشتر

سخت ترین کارها هم تنظیم روابط کاری و امنیت مالی است.

گاهی برنامه ریزی روزانه هم برایم سخت می شود

فارسی

این که تنها بروم یا با سعیده و تارا

تصمیم های کوچک گاهی برایم سخت می شود

...

مدیتیشنی انجام میدهم به کمک شیده

کمی آرام می شوم

برمیگردم به زندگی

به بیداری

موسیقی زیبایی گوش میدهم

دوست دارم رابطه ها را

رابطه با شیده

کسی که به نظر می رسد مسیر طولانی ای را در مدیتیشن رفته

روزنه هایی از آرامش و حقیقت در اوست

دوست دارم انتخاب هایش را

گرچه هرگز ندیدمش

اما رایحه‌ای از جهان مراقبه را به همراه دارد

نمی‌دانم چقدر میتوانم در این مسیر با او همراه باشم

قدردان هستم

به همین مقدار

شاید در همین مراقبه ها مسیرم روشن شود

شاید هم روشن نشود

شاید بپذیرم

هرآنچه هست را

خودم را

همانطور که هستم

همانطور ناقص همینطور در شور و آشوب

همینطور یا همین بدن

با همین توانایی ها

با همین خانواده

با همین دنیا

پذیرش، معجزه می‌کند

پذیرشِ همین نوشته

همین نوشته‌ی نه چندان با سر و ته

سراسیمه

شکرگذاری از همین نفسها

از همین بدن

از همین خورشید و زمین زیبا

قناعت

قناعت به همین زنده بودن

همین سادگی

همین کلمات

همین لحظه

قناعت به همین لحظه

قناعت به همین لحظه

چه ترکیب زیبایی

شاید مانترایی بسازم از آن

قناعت به همین لحظه

حسرت هایی بی فایده

حسرت آینده

حسرت داشتن

داشتن چیزی که به زودی نخواهی داشت

و از دست دادن لحظه

لحظه ای که تمام دارایی توست از دنیا

لحظه ای که به نوشتن شنیدن اشک ریختن و نفس کشیدن می گذرد

لحظه!

تمام دارایی توست

مابقی را از دست میدهی

دیر یا زود

پول، بدن و حتی نفَس ات از تو بازستانده می شود

شاید لحظه ها برایت مانْد

اگر هم نمانْد باکی نیست

این لحظه از آنِ توست

لحظه ای که می‌نویسی «لحظه»

و هیجان داری برای کلمه‌ی بعدی

و تصورِ لحظه ی وصل شدن به دیگری

از راه کلمات

و هیجان پیداکردن دوستی، در لحظه‌ای مشابه

لحظه ای که کسی نوشته ات را می خوانَد

کسی که لحظه را درک می کند، شاید شیده

شاید هیچکس

ولی هیجان دارد

نوشتن

لحظه

هردو هیجان دارد

تصور شیده ای در آنطرف زمین

که آرامشش به این سوی زمین می رسد

و مرا سرشار از حس قدردانی می کند

و شُکرْ و شعفِ بودن

شناختن

شاید هم توهم شناختن

ولی این لحظه هیجان دارد

شاید هیچگاه برنگردد

ولی، گو رو هیچ باک نیست

پانویس

روزها گر رفت گو رو باک نیست

تو بمان ای آنک چون تو پاک نیست

...

با لب دمساز خود گر جفتمی

همچو نی من گفتنیها گفتمی

هر که او از همزبانی شد جدا

بی زبان شد گرچه دارد صد نوا

در زمان نوشتن این به این موسیقی گوش میدادم:

https://music.youtube.com/watch?v=EupOcLRpyCo&feature=share

تو همان آگاهی هستی

ID:1054

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88-%d9%87%d9%85%d8%a7%d9%86-/%d8%a2%da%af%d8%a7%d9%87%db%8c-%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c

April 22, 2021

دسته‌ها: کوتاه

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

2 دقیقه.

*** 1

در یکی از مراقبه ها در یک لحظه درکی برایم آمدو 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 درقالب 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 میگویم!
توهم زده ام 🙂
شاید یک توهم هستم

فارسی

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

فارسی

درهرصورت خوب میشود
دیگر بار جواب به سوال را به دوش نمی کشم
نمیدانم

ادامه دارد

مادر

ID:1055

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%a7%d8%af%d8%b1

April 11, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: عشق

<1 دقیقه.

*** 0

مادر

مادر یعنی زندگی
مادر یعنی سینه ای به زیبایی برگ درخت
مادر یعنی اشك
مادر یعنی عشق

مادر همان آغوش است
مادر همان گرمای زندگی است
مادر یعنی کل طبیعت
مادر یعنی الهه ی حیات

ناظر همیشگی

ID:1056

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d8%b8%d8%b1-/%d9%87%d9%85%db%8c%d8%b4%da%af%db%8c

April 11, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کتابچهٔ ذهن و مراقبه, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, کودکی

1 دقیقه.

*** 2

ناظر همیشگی

بچه که بودم

شاید ۴ یا ۵ سال

برای اولین بار یک تجربه ای داشتم

در داخل ذهنم یک اتاق بود

یک اتاق خالی

داخل اون اتاق دوتا آدمک بودند

آنها مدام در حال حرف زدن بودند

معمولا یکی آدم بده بود و دیگری آدم خوبه

یکی جسور تر بود و حرفهای بزرگترها را قبول نداشت و پیشنهاد به کارهای بد می داد

ولی اون یکی بچه مودبه بود که محافظه کار تر بود

اینها مدام با هم حرف می زدند

بحث می کردند

بعد ها این آدمها با من بزرگ شدند

رشد کردند و بحث های پیچیده تر و فلسفی تری رو انجام می دادند

فارسی

من بیچاره گاهی به حرف بده گوش میدادم و مدام خوبه سرزنشم می کرد

گاهی به حرف خوبه گوش میدادم و بده سرزنشم می کرد

اما همیشه یک ناظر ساکت هم بود

که از بالا این اتاق رو نگاه می کرد

اون ناظر ساکت در بحث ها و قضاوت ها شرکت نمی کرد

فقط ناظر بود

بعد ها فکر کردم که اون ناظر ساکت خداست

خدای ساکت

اون آدمکها که حالا خیلی متفکرتر شده بودند مدام می خواستند خدا رو وارد بحث کنند

ولی خدا همیشه فقط ناظر بود

کم کم اونها دیدند خدا هیچ وقت هیچ عکس العملی به حرفهای اونها نشون نمیده

این شد که فکر کردن خدا توهمه

اصلا نیست!

و به بحث های خودشون ادامه دادند

بعد یک ناظر چهارم پیدا شد

که این داستان رو برای شما نقل می کنه

و ناظری که باز کل داستان رو می بینه!

و ناظری که از همه بالاتره

حتی وقتی من دارم تایپ می کنم اون از بالا همه رو می بینه

حتی شما رو

شمایی که این داستان رو می خونی!

هر چی بالاتر رفتم باز اون ناظر بود

ناظر ساکت

یک خدا

یک انرژی

یک حس

یک زندگی

یک چیزی که نمیشه نوشتش

نمیشه باهاش بحث کرد

نمیشه دیدش

حتی نمیشه بهش نگاه کرد!

بالاتر از ماست!

فقط میدونم الانم که دارم تایپ می کنم

و الان که شما دارید می خونید

باز اون ناظر هست

و همیشه هست ...

زندگی یک نمایشنامه است

ID:1057

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-%db%8c%da%a9-%d9%86%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-/%d8%a7%d8%b3%d8%aa

April 11, 2021

دسته‌ها: بلاگ روزمره, تحلیل اجتماعی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, کار و شغل, کودکی, من کیستم ؟

3 دقیقه.

*** 4

زندگی یک نمایشنامه است

بخواهی یا نخواهی تو را وارد این نمایشنامه می کنند

مثلا خود من!

بعد از ۵ – ۶ سالگی وارد یک نمایش شدم

من نقش دانش آموز مودب ؛ درس خون و باهوش رو گرفتم!

البته نه از اون لوسهاش !

ولی من کم کم در نقش خودم حل شدم

من کم کم اینطور شرطی شدم

حد اقل به مدت ۱۰-۲۰ سال

من باید چیز ها را می فهمیدم

بعد فکر می کردم

بعد آنها را که فهمیده بودم می نوشتم

و به خاطر آن کار جایزه؛ تائید و نمره و تشویق جامعه را می گرفتم

و اولین باری که دیکته شدم ۱۹.۵ تا خونه گریه کردم

این شد که من کم کم شدم دانشمندی کوچک

که معمولا به خاطر نوشته هایش تشویق می شد

حل المسایلی که تمام مسایل فیزیک و شیمی و ریاضی را خوب حل می کند

و مدام طلب مسایل بزرگتر دارد!

هرکس مساله ای بزرگتر را حل کند بزرگتر است و بیشتر تشویق می شود

من این نقش را دوست داشتم

شاید فقط کمی به خاطر جایزه هایش

اما بیشتر به خاطر ارضای کنجکاویی که دست از سرم بر نمی داشت

گاهی به خاطر کشفیاتم تایید می گرفتم

ولی هر از گاهی هم تاییدی وجود نداشت ولی من به ارضای درونی ام خشنود بودم

این نمایشنامه هنوز ادامه دارد

اما امروز من از مسایل از قبل طراحی شده زیاد خوشم نمی آید

خودم شدم طراح مساله!

مثلا مساله ی مرگ!

مساله ی زندگی و عدالت!

مساله ی پول و اقتصاد!

مساله ی ازدواج و سکس!

و نا آرامی بشر!

و مسایل مدام بزرگتر می شوند!

حل مساله ی خدا!

پاسخ سوال خدا هست یا نیست !

امروز مدام باید شعر سهراب را مرور کنم

زندگی آبتنی کردن در حوضچه ی اکنون است

کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ!

شاید تنها یک جمله از خانواده به یاد دارم که می گفتند

زیاد در مورد خدا نباید فکر کنی!

همین!

و من به شدت با آن به مبارزه برخاستم!

آخر من در نقش خودم فرو رفته بودم

این هویت من بود که خدا را هم حل کنم

البته با تفکر منطقی!

و با حل این مساله هم رضایت درونی موقتی پیدا کنم

هم تایید دیگران را بگیرم

هم هویتی برای خودم دست و پا کنم!

و هم با نادان ها به مبارزه برخیزم!

البته بعد ها کم کم آگاه تر شدم و دیگر از نقش خودم بیرون آمدم

با خودم می گفتم هیچ اشکالی ندارد درسی را در دانشگاه بشوم ۱۲

دانشگاه کم کم نقش دیگری می طلبید!

دیگر نمره مهم نبود!

بلکه مساله ی بزرگتری در پیش بود!

پول!

یک روز یک دوست مهربانی که شاید این نوشته را بخواند به من گفت :

نمره همان پول است!

و این شروع یک تئاتر دیگر بود!

این بار صحنه ی تئاتر بزرگتر و جهانی بود و همه بازیگر آن بودند!

ولی باز من خودم را بیرون کشیدم

مسایل جالب تری داشتم

مثل مساله ی عشق

باید کشفش می کردم

باید حلش می کردم

کتاب های مختلفی از نویسندگان هند تا ایران و غرب خواندم

عشق به سادگی قابل حل نبود

حداقل عشق زمینی را می شد خودم تجربه کنم

و کردم و آن هم داستانی شد که شرحش طولانی و زیبا است ...

تا این که به صحنه ی تئاتر سرمایه داری کشیده شدم

اینجا همه به نقش خودشان خو گرفته اند

یکی نقش دکتر

یکی کارمند

یکی مهندس

یکی رئیس

یکی جاروکش

یکی فروشنده

یکی خریدار!

اینجا تئاتر اجباری است

اینجا باید بازی کنی

واگر نه شاید گرسنه بمانی!

اکثرا از نقش خود خسته اند

ولی باید بازی کنند

و من دوباره کودکی هستم

که چشمش را در یک صحنه ی تئاتر باز می کند

دوباره از ۸ صبح تا بعد از ظهر باید حاضر بزنی

واگرنه تنبیه یا اخراج می شوی

اگر مودب باشی و درس خوان

جایزه می گیری

بعد کم کم این تئاتر به بقیه ی ساعات شما هم کشیده می شود

و شما نقش یک آدم مشغول و موفق را باید بازی کنید

شما مدام سنجیده می شوید

و باید بهتر و بهتر بازی کنید

در نقش خودتان حل شوید

تا تشویق بیشتری بگیرید

شما دیگر وقت آمدن به فیس بوک و یا دیدن دوستانتان را ندارید

چون در نقش خودتان حل شده اید

شاید شما نقش پدرزحمتکش یا همسر پرکار یا ... را بازی می کنید

احتمالا شما هم در این تئاتر بازی کرده یا می کنید

من ولی هنوز در نقش اولم هستم!

امروز من در این تئاتر سعی در شناخت بازیگران و کارگردانان دارم

همان نقش قدیمی

دانشمند کوچک!

و پرده های دیگری از این تئاتر در راه است ...

گفتگوی برابر برای صلح جهانی

ID:1058

https://unwritable.org/%da%af%d9%81%d8%aa%da%af%d9%88%db%8c-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b1-%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-/%d8%b5%d9%84%d8%ad-%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86%db%8c

April 11, 2021

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, تمرین عملی, مرجع و اصول

برچسب‌ها: خدا, زندگی, عشق, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

گفتگوی برابر برای صلح جهانی

ما در جهانی زندگی می کنیم که بیش از پیش نیاز به صلح داریم. میخواهیم واقعیت تاریخی جنگ را برای مدتی کنار بگذاریم و برای رسیدن به دنیایی که فقط صلح است تلاش کنیم. تصور دنیای صلح آمیز و عاری از جنگ و تمرین آن کاری است که ما میخواهیم انجام بدهیم.

جایگزین جنگ گفتگو است.

اگر بخواهیم مطلب را کمی ساده کنیم مراحل مختلف یک رابطه از بد به خوب به ترتیب زیر می باشد:

بی تفاوتی

حذف (جنگ)

استهزا

گفتگو(صلح)

عشق

باید طیف بین جنگ و صلح را به طیف بین حذف و گفتگو تعبیر کنیم.

ما در برابر همدیگر دو راه داریم:

یا همدیگر را حذف کنیم (که حذف فیزیکی و ترور شخصیتی یا حتی نادیده گرفتن هم نوعی حذف است)

فارسی

یا اینکه میتوانیم با یکدیگر گفتگو کنیم. (در بدترین حالت این گفتگو ها سالها طول می کشد ولی باز هم از حذف وجنگ بهتر است)

میخواهیم در این جلسه یک بار تمرین کنیم که خود را در برابر وقت هم برابر بدانیم.

من میدانم تو هم میدانی !

من فکر می کنم که آنچه میدانم درست است

و تونیز فکر می کنی آنچه میدانی درست است

آنچه مهم است این است که

ما برای اظهار دانسته های خودمان با هم برابریم.

پس کاری که انجام میدهیم به طور خلاصه این است : "گفتگو به جای حذف"

برابر دانستن خودمان تنها ارزش مشترک جمع ماست.

اکثر مشکلات آدمها از این است که یا دیگران را پایینتر از خود میدانند یا بالاتر.

ریشه ی اکثر مذاهب و جنگ ها برتر دانستن خود است. (پافشاری زیاد بر روی مذهب خود یعنی برتر دانستن جهان بینی خود از دیگران و والاتر دانستن شناخت خدایی که خود درک کرده ایم از شناخت و درک دیگران) حتی پیامبرها هم که خود را نماینده خدا میدانستند به نظر جمع انسانها توجه میکردند.

ما نسبت به حقوق انسانیمان با هم برابریم.

تنها راه رسیدن به صلح گفتگو است.

زندگی کوتاه است.

زندگی بایدبرای معنی باشد.

به مرگ فکر کردن زندگی را ساده و واضح می کند.

ما وقت زیادی برای تغییر دادن و برای گذاشتن اثر خود در دنیا نداریم.

به عنوان چند نمونه من در کشوری زندگی کردم که گاهی حکومتش آنقدر از مردم کوچه و بازار دور شد که پیام آنها را دیر فهمید و حذف شد. من در کشوری زندگی کردم که مذهبیونش آنقدر از متفکرینش دور شدند که یکدیگر را کافر و احمق نامیدند و سعی در حذف یکدیگر دارند.

فارسی

ایجاد فضای گفتگوی برابر بزرگترین کار ما در این دنیا است. از بین بردن فضای رعب و وحشت و ایجاد فضای برابر در گفتگو بالاترین خدمت به آدمهاست.

پس به صورت عملی:

در جلسات گفتگوی آزاد برابرقوانین سه گانه ی زیر را رعایت می کنیم:

۱- برای رعایت حقوق دیگران در زمان ۱ الی ۲ دقیقه منظورمان را به طور خلاصه بیان می کنیم.

۲- برای بیان گفته های خودمان نوبت را رعایت می کنیم.

۳- مزاحم گوش دادن دیگران به صحبتها نمیشویم.

(مثلا اگر کسی دیر آمد برای خوشامد گویی و سلام کردن تمرکز دیگران در جلسه را به هم نمیزنیم)

قوانین بالا لازمه ی جلسه است یعنی حضور در جلسه به معنی پذیرفتن این ۳ قانون می باشد.

محدود کردن زمان به علت این است که دیگران برای گوش دادن تمرکز لازم را داشته باشند و در صورت عدم رعایت زمان بعد از ۳ دقیقه مسوول زمان میتواند صحبت را قطع کند و نوبت را به نفر بعدی بدهد.

در واقع در این جلسات تمرین می کنیم که به حقوق و وقت دیگران احترام بگذاریم و خود را در بیان عقاید و نظرات با دیگران مساوی بدانیم.

گوش دادن به صحبتهای دیگران هم یکی از تمرینهای عالی تر این جلسات است.

برای برگزاری

یک مسوول زمان و

یک مسوول نوبت و

یک هماهنگ کننده و جمع بندی کننده و نتیجه گیری کننده ی بی طرف

برای نتیجه گیری انتخاب می شوند.

تقریبا قانون دیگری وجود ندارد حتی موضوع جلسه و صحبت با فرآیند دموکراتیک تعیین می شود یعنی شما هم می توانید موضوع مورد علاقه خود را پیشنهاد بدهید

(ایده جلسات برگرفته از سایت http://www.toastmasters.org/)

فهرست

فارسی

فارسی

خدا باماست ...

ID:1059

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7-/%d8%a8%d8%a7%d9%85%d8%a7%d8%b3%d8%aa

April 11, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: خدا

3 دقیقه.

*** 4

خدا باماست ...

—

یکی بود یکی نبود
یه خدایی بود
یه خدایی نبود

زیر گنبد کبود
غیر از خدا ما هم بودیم

اگر گفتند که غیر از خدا هیچکس نبود!
پس قصه گو کجا بود ؟
قصه برای کی بود؟

اما بریم سر اصل قصه :

هر از گاهی تصمیم خودم رو که دیگه در مورد خدا با کسی صحبت نکنم رو زیر پا میگذارم
و با مردم خدا در مورد خدا حرف میزنم ...
می نویسم و شییر میکنم ...

سخن گفتن از این کلمه احساسی را فقط یک شاعر میداند
و بحث خدا مجال فیلسوفان نیست
فیلسوفان خشک مغزی که سوال میکنند خدا هست یا که نیست ؟!

این سوال بچه گانه ی فیلسوفان رو که خدا هست یا نیست رو دوست دارم فریاد بزنم که آی مردم ...

کسی شک کرده که گاهی خدا نیست ؟
ای وای !
ای کافر !
معلومه که خدا هست ...

فارسی

خدا اونجاست که ما نیاز داریم به کسی که با اون درد دل کنیم
خدا اونجاست که ما تنهاییم
خدا اونجاست که تو صحرای افریقا از سر خشکی؛ لبای تشنه ی ما فقط نای دعا داره

خدا اونجاست که در کوهستان سرما
در اون سوز و یخ و برف
همون هیمالیا دست و پای ما رو منجمد کرده و هر طوفان
ذره گرمایی از جان ما رو با خود میبره

خدا اونجاست که مادر و پدری فرزندی خلق میکنند
و با قلبی سرشار از محبت و ایثار اون رو پرورش میدند

خدای پدر و خدای مادر !

خدای طبیعت !

کسی شک کرده ؟

کسی به وجود پدر و مادر خودش شک داره ؟!

خدا اونجاست
خدا توی قلب ماست
خدا توی حس ماست
خدا گاهی توی ذهن ماست
خدا توی همون اکسیژن هر دم
و توی هر بازدم با ماست تا آخرین دم

خدا توی ماه و توی مریخ
خدا حتی ته منظومه ی شمسی
خدا در طول فرگشت و
خدا همراه زندانی
خدا همراه مظلومه
خدا توی یک لوله ی آزمایش
خدا گاهی تو زندونه

باور کنید اما خدا نیست
با شاه
خدا با سلیمان نیست
خدا با فرعون مصر و
خدا با بوش دوم نیست

خدا با راهب و ملا
خدا با واعظ و مفتی

خدا با هر که خود گفتی
خدا نیست
به خدا که خدا نیست ...

خدا اونجا نیست که یک جانی
به نام و یاد اون به روی دار برده یک جانی

خدا نیست
باور کنید خدا اونجا که بازاری
سر سالی داده سهمی به ملایی

خدا توی همون نذری
یا که توی آسمونها نیست

به خدا باور کنید...

خدا در عرش
خدا در دربار
و بیت و نمایندش
خدا توی مسجد نیست

خدا نیست
به خدا که خدا نیست آنجا

خدا در دروغ استشهاد
خدا در بمب یک جانی
خدا در خود بر تر بینی

خدا سایه ی شاهانی
خدا با دزدی دینی همراه نیست

خدا در فرقه و پارتی
خدا در دین حزب الهی

خدا نیست در سر چاهی
خدا توی قبر و تو کعبه
خدا توی خونه ی سیاهی های ما نیست

خدا با کبر و نخوت
خدا با جنگجوی یا حق نیست

خدا در صلح
خدا در کودکی سالم

فارسی

خدا در نگاه آسمانی هست
خدا در امنیت هست
خدا در فقر و در ظلم نیست

خدا در علم
خدا در عدالت
خدا در آرمان انسانی
خدا هست

خدا در حقوق انسانی
خدا در گفتگو
خدا در دادن حقی

خدا در فیس بوک هست
خدا در فیلترینگش نیست

خدا اما در اون وی پی انی که
آورده بوی آزادی
خدایی هست

خدا اما در مروت
در جوانمردی
خدا در خوی انسانی

خدا هست
به خدا که خدا هست
در سکس
در پاکی
خدا در حد و در تعزیر نیست

خدا فرعون نیست
خدا با موسی و اخش هارون همراه نیست

خدا با ماست
خدا ماییم

خدا در ماست
و گاهی نیست

چرا هی نمی پرسی
به جای اینکه خدا هست یا که او اصلا نیست ...

یکبار که

خدا خوبی است ؟
یا که قهر و جبر و نامردیست ؟

خدا در آرزوی آزادیست

خدا تنهاست
خدا در پشت یک نیسان؛ تنهاست

خدا با جمع
خدا گاهی با دموکراسیست

خدا گاهی نوشتن از حقوق انسانیست

خدا یاری گر یک کور
خدا همراه یک کر هست

خدا در نعره ی یک مداح نیست

خدا با کیست ؟

خدا هست در ما ها
خدا در ذهنها
خدا با ماست

خدا هست وقتی که ما با هم برای خوب بودن می جنگیم
ولی جنگی که نه خون دارد و نه تانک و نه تهدید

خدا در داستان من هست
خدا در یک نوشتن
در یک ترانه
در صدای مست یک مطرب
خدا در موسیقی قرآن

خدا با مهربانی هست

خدا با دوستی هست

خدای مهربان هست
اما خدای جبار نیست

خدا در آغوش یک زن
خدا در مردی یک مرد هست

بگوییم و بگردیم و بدانیم که خدایی هست

فارسی

خدا با ماست

خدا در اختیار ماست
خدا را ما میسازیم

در هر لحظه

ولی باز هم نمیدانیم ؟!

خدایی که ما میسازیم

در این قصه

آیا هست یا که نیست !

ترکیب ما

ID:1061

/https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%da%a9%db%8c%d8%a8-%d9%85%d8%a7

April 11, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

ترکیب ما

ترکیب هر آدم منحصر به فرداست
این ترکیب مختص اوست
ترکیب چیزهایی که توجه ما را به خود جلب میکند
فقط و فقط به ما تعلق دارد
اجازه ندهیم دیگران تعیین کنند به چه چیز توجه کنیم

ارزشمند ترین چیز در زندگی ما زمان نیست
توجه ماست
توجه مفهومی فراتراز زمان است
مهمتر از زمان است

پس ترکیب خود را گرامی بدارید
و همانگونه زندگی کنید

فارسی

لطفن تکون بخورید !

ID:1060

https://unwritable.org/%d9%84%d8%b7%d9%81%d9%86-%d8%aa%da%a9%d9%88%d9%86-/%d8%a8%d8%ae%d9%88%d8%b1%db%8c%d8%af

April 11, 2021

دسته‌ها: وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ترس, خدا, سکوت, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

لطفن تکون بخورید !

میخوام یه داستان نیمچه آهنگین بگم براتون
بلکه با هم یه تکونی بخوریم
تحریک بشیم و یک کاری بکنیم ...

نشدیم هم؛
حداقل با خوندنش دور هم یه حالی بکنیم 🙂

اما اگه جایی قافیش تنگ اومده
جای خوشبختیست که اینجا
شاعر به جفنگ نیومده

امیدوارم زیاد گیر ندین به وزن و قافیه
در عوض خوب ببینین که شاعر داره چی میگه!

خوب ...
یکی بود یکی نبود

یک روز آقای گالیله گفت به خدا که زمین گرده؛
مذهبی ها هم گرفتنش و گفتند
خدا میگه که حرف تو چرته !

همینطور گذشت تا این که تو همین دور و برا ...

یک زمانی آدمها ترجیح دادند
زیر دوش بروند تا زیر آب خزینه های کثیف؛
گروهی گفتند ای دوش گیرنده ی غرب زده ای کثیف !

یک زمانی مردم دوست داشتند رادیو گوش کنند؛

فارسی

اونها هم سعی کردند که رادیو رو ممنوش کنند!

یک زمانی مردم خواستند نامه هاشون رو با فکس بفرستند
مخابرات گفت فکس و تلفن بیسیم ممنوعه
همه باید پیغام ها رو با اسب و قاطر برای هم بفرستند!

یه دوره ای مردم تو ماشین هاشون ترانه گوش میدادند؛
یه عده اومدند تو هر جاده وخیابون یه ایست بازرسی کاشتند
ماشین ها رو نگه داشتند و توی داشبورد ها رو هی گشتند !

در یک دوره ای مردم دوست داشتند تو خونه هاشون فیلم و شو نگاه کنند؛

گفتند همه؛ کاست های وی اچ اف رو فقط لای روزنامه پنهون کنند!

گروهی آمدند و داشتن ویدیو رو حرام کردند
زلال احکام ساختن و مردم و رسما اسکل کردند

باز دوباره مردم خواستند کانال های ماهواره رو نگاه کنند؛
باز یک عده اومدند از دیوارشون بالا رفتند و سعی کردند دیش هاشون رو له کنند

بعد هم قانون تحویل رسیور رو با خودشون تصویب کنند
که هر کی رسیور رو تحویل بده براش نامه ی صد آفرین تقدیم کنند!

همین تازگیها بود که مردم خواستند مکالمه تصویری توی موبایل داشته باشند؛
باز بعضی ها اون رو خلاف شرع دونستند
بعد هم اومدن وگفتند شاید مردم مسلمون یک زن و چند صیغه ای داشته باشند !

اونقدر این دنیای واقعی رو به گند کشوندن که ...

بالاخره روزی رسید که مردم دوست داشتند
بیان تو فضای مجازی حرفشون رو بزنند ...

با هم ارتباط بگیرند و فکر بشر رو متعالی کنند
نظرسنجی کنند و دموکراسی رو تمرین کنند ...

عکس و فیلم ببینند و به همدیگه نشون بدند ...

ایده هاشون رو با هم به اشتراک بگذارند و نظریات هم رو بخونند ...

اصلا خواستند همسرپیدا کنند و قرار های اونجوری بگذارند
یا این که تو زمینه ی دلخواهشون تحقیق کنند یا اصلا فقط با بزرگسالها سرگرمی کنند!

و باز عده ای اومدند اون رو فیلتر کردند
مثل عاقد؛ اینترنت رو با یك صیغه حلال کردند و بقیشو حروم اعلام کردند

همون چیزی هم که مونده بود رو محدود کردند
ته موندشم دیگه واقعا کند کردند
اینترنت و ملی کردند و انترزرت و اختراع کردن

ترکیبهای مضحک ساختند و تو بوق و کرنا کردند
شبکه < جهانی ملی > رو مثل سیستم < جمهوری اسلامی > تو کهریزك به زور تو ماتحت مردم کردند

صفحه ی مسخره ی پیوندها رو ساختند و رنگی رنگیش کردند
بعد هم گفتند همه جای دنیا همه اینترنت و گهیش کردند

برای توجیه کارشون هم گفتند امریکا و انگلیس هم اینترنت و سیخ می کنند !
چین و روسیه هم که دارن اونو با گه یکی می کنند!

اینجا بود که دیگه صبر مردم تموم شد و دیگه احساس کردند که صبر در برابر احمق و احترام گذشتن به مرتجع چاره ی کار نیست !
سکوت هم که تخصص در و دیواره و دیگه بهترین کار نیست !

مردم فهمیدند حتی خندیدن و مسخره کردن اونها هم؛
انگار فقط قضیه رو لوث میکنه !
شاید هم اون ها رو فقط هرروز
پر رو تر میکنه!

بعضی ها ترسیدند حرف بزنند و تو سوراخ خودشون خزیدند
و موشهای شجاع توی جوی خیابون ها رو روسفید کردند!

بعضی از مردم فهمیدند که باید کاری کرد
بعضی لایک کردند و بعضی شییر کردند!

بعضی ها هم فقط هاج و واج
موندن و فقط نگاه کردند
تا که برگ چغندر رو بیش از پیش؛
در مقایسه روسفید کردند ...

بعضی از دوستان خارج نشین هم
از سر فرط وطن دوستی
زنده باد کوروش کردند و مثل یک هوخشتره
تا یه اسم عربی اومد از جا پریدند!

بعدش هم با نگاهی عاقل اندر سفیه
گفتند
ما که جامون امنه
کون لق مردم ایران که
توی بدبختی و عقب موندگی

از ازل تا ابد واقعا که لولیدند !

داستان پول

ID:1062

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-/%d9%be%d9%88%d9%84

April 11, 2021

دسته‌ها: شعرطور

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی, تولد, مرگ

2 دقیقه.

*** 2

داستان پول

واما داستان زیبای پول !

فراتر از آنچه که هرروز میخوریم و مصرف میکنیم
مال و ملك های بیشتر هدف نیست بلکه وسیلست
وسیله ای برای رسیدن به هدف
و هدف بزرگتر؛ رسیدن به یك داستان خوب برای زندگیست
زندگی ما هم زندگی جمعیست
و جمع تشکیل شده از ما ها و ارتباطهای بین ما
پس پول و ثروت وسیله ایست برای ارتباط بهتربا دیگران
همانطور که
تبادل ثروت یك نوع ارتباط است
معامله هم عمل کردن با یکدیگراست !
یادش بخیر ... قدیمها
وقتی به بقال محل پول میدادیم و جنس میگرفتیم
یك لبخند و یك سلام گرم هم رد و بدل میکردیم !

بازی پول یك بازی دادن و گرفتنی بیش نیست

اینطور که نگاه کنیم کار با پول مثل بازی و تفریح میشود...

داستان زندگی بخش های مهمتری هم دارد
مثل بخشهای تولد و مرگ !

این داستان بخشهای زیباتری هم دارد

فارسی

مثل قسمتهای اشك و لبخند!

این داستان که ما در زندگی دویدیم که پول در بیاوریم و بخوریم و تمام؛
حتی در شان گنجشکهای روی درختان کوچه ی ما هم نیست !
آنها بعد از پیدا کردن و خوردن دانه ی روزانه شان کمی با هم پرواز میکنند
کمی آواز میخوانند و برای جوجه هایشان لانه میسازند ...

این داستان که ما پول در آوردیم و روی هم انباشتیم تا بعد مردنمان توسط قانون و با عدالت بین وارثین تقسیم شود هم زیاد جذاب نیست!
آخر انتظار وارثان برای گرفتن سهمشان انتظار سختیست !

این داستان هم که آنقدر پول روی هم بگذاریم که بشود سرمایه ای کلان و زن و مرد و پیر و جوان و پولدار و فقیر ؛ از صبح تا شب و از شنبه تا پنجشنبه کار کنیم که آن سرمایه سالی فلان درصد بیشتر شود هم نوعی دیوانگیست!

اما داستان زیبای پول وقتی شروع میشود که با پول و ثروت لذت ببریم !
بعد از اینکه به اندازه کافی خوردیم و سیر شدیم
کمی را برای تحقیق و ارضای کنجکاوی خرج کنیم
کمی هیجان بسازیم !

کمی با خریدن لبخند!
خریدن لبخند کودك خیابان گردی از دیدن یك بستنی

گاهی با خریدن امید!
امید بیماری برای دیدن طلوع فردا

و زمانی با خریدن و نمایش دادن زیبایی و ساختن لذت ببریم !

اگر از پز دادن لذت میبرید که هیچ ولی کمی هم پز بخشیدن هایمان را بدهیم !

کمی خرج زیبا کردن خودمان کنیم !
کمی خرج زیبا کردن زمین !

کمی خرج نگهداری جنگلهای زیبا رودها و دشت ها و دریاهای زیبا !

و کمی هم خرج خانه ها و خیابانها و ماشینهای زیبا کنیم !

کمی از آنرا خرج کنیم برای
ساختن جمعهایی شاد !

فارسی

و داستانهایی زیبا
که میماند...

داستانهایی که بي نهایت بار نقل میشود
داستانهایی که شییر میشود و لایك میخورد !

و هربار اشکهای شوقی را با لذت تمام بر گونه ها جاری میکند !

آخ که چه لذتی دارد بازگوکردن این داستان پول !

مثل یک آتیش

ID:1064

https://unwritable.org/%d9%85%d8%ab%d9%84-%db%8c%da%a9-%d8%a2%d8%aa%db%8c%d8%b4/

April 11, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, من کیستم ؟

<1 دقیقه.

*** 1

مثل یک آتیش

—

که از یک نطفه شروع میشه
بزرگ میشه
به اوج میرسه
گرما میده
بعد خاموش میشه

ما آدمها

از لحظه ی لذت شروع میشیم
بزرگ میشیم
به اوج میرسیم
تموم میشیم

بعضی آتیشها
با یک باد ازبین میرند
بعضی ها به گروهی گرما میدن
بعضی به اوج نرسیده خاموش میشوند

از ما و آتیشها جز کمی خاکستر باقی نمیمونه

یک خاکستر تلخ

گرما ی آتیش مهمه که کجا بره
گرما میتونه به سادگی به هوا بره
گرما میتونه آتیش بعدی رو روشن کنه
گرما میتونه زندگی ها رو نابود کنه

فارسی

این گرما بر اساس قانون ترمودینامیک به یک فرم دیگه تبدیل میشه

گرمای ما میتونه آتش جنگ و شعله ور کنه
یا آتش محبت رو

ما و آتیش ها گرماهامون مهمه که کجا بره
وگر نه
جرقه ای خواهیم بود و خاکستری

سکوت نشانه ی چیست؟

ID:1063

https://unwritable.org/%d8%b3%da%a9%d9%88%d8%aa-%d9%86%d8%b4%d8%a7%d9%86%d9%87-%db%8c-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

April 11, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ترس, خدا, سکوت, عشق

<1 دقیقه.

*** 0

سکوت نشانه ی چیست؟

نشانه ی رضا؟
نشانه ی ترس؟
نشانه ی لال بودن؟
نشانه ی نا امیدی؟
نشانه ی امید؟
نشانه ی عشق؟
نشانه ی نفرت؟
نشانه ی نادانی؟
نشانه ی دانایی؟
نشانه ی تنبلی؟
نشانه ی پاچه خواری؟
نشانه ی مخفی کاری؟
نشانه ی خود برتر بینی؟
نشانه ی خود کمتر بینی؟

سکوت می کنید
اشکالی نداره

توروخدا فقط بگید
نشانه ی چیست؟

! حداقل تکلیفمون رو بدونیم

فارسی

خدای پارتی

ID:1065

https://unwritable.org/%d8%ae%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d9%be%d8%a7%d8%b1%d8%aa%db%8c

April 11, 2021

دسته‌ها: قدیمی, وقایع

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, خدا, زندگی

1 دقیقه.

1 ***

خدای پارتی

بعد ای سی و چند سال زندگی در مملکت اسلامی و یاد کردن هر روزه ی خدا در هر صبح و شام و هر خـــداحافظی چند سالی میشه که تصمیم گرفتم در مورد خدا زیاد با کسی حرف نزنم !

چون تعریف خدا برای من اینه :
یک حس شایع بین آدمها؛ خصوصا آدمهایی که تو مناطق خشک و کم باران زمین زندگی می کنند؛
این حس شاید خیلی عمیق باشه و حرف زدن منطقی در مورد اون حس شاید منجر به صدمات عاطفی به فرد بشه !

اما
تقریبا هر کسی تو حرفاش با تو گفت من خدا رو قبول دارم یا خدا فلان و فلان ...
تلویحا داره میگه : من از تو بالاترم!
چرا؟
خیلی ساده است:

خدا برای اکثر آدمها یک شخصیت فرا تر از انسان است و به محض صحبت در مورد یک مفهوم بالاتر از انسان گوینده نیز در مقامی بالاتر از مخاطبش قرار میگیره !

به طور خلاصه هر کسی در مورد خدای برتر صحبت کرد منظورش اینه :
< من در مورد خدابیشتر میدونم
یا من خدای برتر رو قبول دارم و تو نداری !
پس من به خدایی که از تو و همه ی انسانها بالاتره نزدیک ترم و بنابر این تو از من پایین تر قرار میگیری ! >

اینجاست که رابطه افقی بین آدمها تبدیل به رابطه عمودی میشه !
دقیقا در همین جاست که دیگه گفتگو با یک آدم خداشناس! به بن بست میرسه !
و متاسفانه تا وقتی که اون آدم قبول نکنه که با تو برابر هست نطفه ی جنگ های مختلف شکل میگیره !

دوستان مذهبی و غیر مذهبی من !
تو رو به هر خدایی که می پرستید قبول کنید که ما در شناختمان از خدا با هم برابریم !

در پایان امیدوارم این حرفهای من در مورد خدا نشان برتری طلبی من نباشه !

فارسی

اول سیاسی ها رو بیرون کردید

ID:1066

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%88%d9%84-%d8%b3%d9%8a%d8%a7%d8%b3%d9%8a-%d9%87%d8%a7-%d8%b1%d9%88-%d8%a8%d9%8a%d8%b1%d9%88%d9%86-/%d9%83%d8%b1%d8%af%d9%8a%d8%af

April 11, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, مرگ

<1 دقیقه.

*** 0

اول سیاسي ها رو بیرون کردید

بعداً مشروب خورها و دیسکو روها رو بیرون کردید
بعداً اساتید بدون ریش را،
بعدا هنرمندان و خواننده ها را،
بعداً زنان بدون حجاب و مردان کراواتي را،
بعد نخست وزیر و رییس جمهور خودتون را،
بعد هم درس خوانها رو؛
بعد هم آدمهاي عادي که فقط اینترنت آزاد مي خواهند

خبرخوب

ID:1067

/https://unwritable.org/%d8%ae%d8%a8%d8%b1%d8%ae%d9%88%d8%a8

April 11, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

خبرخوب

یک روز اگه خبر جنگ و نمی شنوی ...
جایی زلزله نیومده
هیچ انفجاری رخ نداده
هیچ جا سونامی نشده

بدون که این خیلی خبر خوبیه
نشون میده ۷ میلیارد آدم
یک روز خوب دیگه زندگی کردند
پیشرفت کردند
و کاروان زندگی روی زمین یک قدم کوچیک به جلو رفت

من که با این خبر خیلی خوشحال میشم
🙂

آی آدمای لاغر!

ID:1068

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%8a-%d8%a2%d8%af%d9%85%d8%a7%d9%8a-/%d9%84%d8%a7%d8%ba%d8%b1

April 11, 2021

دسته‌ها: طنزطور, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

آي آدماي لاغر!

من که اینو خودم درك كردم .. فکر کنم علم هورمونها هم اینو تایید کنه ...

شما نمیدونید!

ما چاقها وقتي ميخوايم بيدار بمونيم ميخوريم
وقتي ناراحتيم ميخوريم
وقتي خوشحاليم ميخوريم
وقتي احساساتي هستيم ميخوريم
وقتي يه فيلم خوب ميبينيم ميخوريم
وقتي كه ميخوايم قليان احساساتمون رو كنترل كنيم ميخوريم
وقتي حوصله نداريم ميخوريم
وقتي ميخوايم مهمونامون راحت باشن ميخوريم
وقتي ميخوايم كول باشيم ميخوريم
وقتي ميخوايم دوست باشيم ميخوريم
و...

به چاقها احترام بگذارید
چون اونها احساساتي ترين و بعضيشون مهربون ترين آدمها هستند

خلاصه اینکه .. شکم گنده اونقدر ها هم که میگن زشت نیست و شاید محل ذخیره ي احساسات ما باشه ؛)

نماز طبیعت

ID:1069

https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2-/%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa

April 11, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 2

نماز طبیعت

جمعه، 08/08/2008

نگاه کردن به فیلمهای طبیعت برای من نوعی نمازه
درواقع خدای من طبیعته و دیدن و شناختن اون بهترین کار برای منه
این که سیر تکامل و مکانیزم طبیعت رو درک کنم برای من مهمترین کاره
من با شناخت ریشه ی همه زندگی که همون طبیعت باشه می تونم بهترین راه رو برای خودم پیدا کنم
درواقع سیستم های اجتماعی هم نوعی تکامل در طبیعت حساب می شه که همه برای بقا بوجود اومده
و کاملا طبیعی باید خودم رو در سیستم اجتماع بالا بکشم
امروزه اونقدر زوایا و گوناگونیه جوامع زیاد شده که به راحتی ریشه ی اصلی طبیعت رو که همون تلاش برای بقا، امنیت، غذا وپیدا کردن جایگاه در گروه و نهایتا تولید مثل هست رو فراموش می کنیم
اونقدر ذهن ما پیچیده و درگیر شده که به راحتی بدن محدود خودمون رو فراموش می کنیم
به راحتی یادمون میره که ما چه ماموریتی در طبیعت داریم
و به راحتی یادمون میره که باید برای بهتر بودن جنگید
جنگ بهتر بودن بهترین کاره که می تونیم انجام بدیم
حال این جنگ یا با طبیعت هست یا با هم نوع
من امروزه به روشنی حس می کنم که تولید مثل باید با داشتن یک جایگاه در گروه همراه باشه
من امروزه به روشنی حس می کنم که ما نر ها با ماده ها ماموریت های کاملا جدا و مختلف داریم
من امروزه به روشنی حس می کنم که باید برای بهتر بودن تلاش کنم
من امروزه میدونم که قدرت ما آدمها بعد از بدنمون توی مغزمون هست و توی نحوه ی هدایت حس هایی که برای همین موارد در بدن ما تعبیه شده
حس گرسنگی برای غذا خوردن
حس سکس برای سکس کردن
حس مالکیت برای نگهداشتن دستاوردهامون
و حس دفاع از خود و خانوادمون
خلاصه من با کنار زدن تمام شاخ و برگهای اضافی می تونم انسانی رو تصور کنم که توی طبیعت و توی جامعه و گروه خودش موفق هست و به هدف طبیعت کمک می کنه

فارسی

حالا همونطور که مل گیبسون تصورات خودش رو به تصویر کشید من هم می تونم خودم رو توی طبیعت تنها و گاهی در جمع تصور کنم و سعی در بالا بردن جایگاهم داشته باشم

و نه تنها برای خودم بلکه برای همه ی گروه ثابت کنم که بهتر می دانم و بهتر می توانم زندگی کنم

جهان من

ID:1070

/https://unwritable.org/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86-%d9%85%d9%86

April 11, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: خدا, طبیعت و زمین, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

11:28 23/01/2008 ق.ظ

جهان من

می خوام افکارم و کمی از جهان بینی م رو توضیح بدم

من دنیا رو همون طور که هست می بینم

یعنی از دید گاه یک ناظر فیزیک یا شیمیدان

انیشتین ثابت کرد که ماده و انرژی یکی هستند

یعنی روح و جسم یکی هستند

البته الان هم تو تجربه خودم هم تو تجربه کارگردانها من دیدم که رویا و واقعیت مرز مشخصی ندارند

و دیدم که زمان و مکان برای ما توی رویا درست مثل جهان انیشتین سیال و اعوجاج پذیره

این رو شاید بشه اسمشو گذاشت فلسفه جهان بینی فیزیکی – فلسفی

در کل من طبیعت رو توی جهان بینی در جایگاه خدا می بینم

یعنی چیزی که ابدی ازلی گونه گون پرورش دهنده و زنده کننده و مرده کننده هست

یعنی چیزی که به اون بازخواهم گشت

یعنی چیزی که اطاعت از اون کار منه

فارسی

یعنی چیزی که به من الهام میکنه

و خدایی که همه جا هست به هرکجا که بنگری ...

اگرچه دیدگاه محمد که خدای مهربان و بخشنده رو ارائه کرد خیلی دوست دارم

اما اون دیدگاهی که به خدا یک شخصیت انسانی بدیم و اون رو دارای عواطف و خصوصیات انسانی مثل محبت خشم و ... بدونیم گرچه برای حس من جالب تره اما با منطق گرایی و شخصیت علمی من سازگار نیست

اما در مورد زمان

زمان بیولوژیکی رو حتما شنیدید

برای من زمان بیولوژیکی مفهوم اصلی زمان هست نه زمان گردش ماه و خورشید یا چرخدنده های ساعت یا نوسان اتم سزیم

یعنی من ساعتی دارم که توی بدنمه

هر وقت که گرسنه میشم برای من یک سوم روزه

هروقت خوابم میاد یک روز من تمومه

و هر وقت از خواب بیدار شم اون اول صبح منه

ساعت مکانیکی که بازی چرخندنده هاست یا آمدن خورشید و ماه برای سرگرمی و بازی گروهی آدمها و قرار گذاشتن خوبه ولی تو دنیای من

وقتی شاد ویا غمگین هستم زمان میتونه تند تر یا کند تر از ثانیه ها باشه

وقتی یک موی من می ریزه یا یک چروک روی پوست من میفته یک ماه به عمرم اضافه میشه

وقتی با معشوق هستم زمان مکانیکی به هم میریزه و ممکنه که ده سال قبل دیروز باشه یا آینده و گذشته ممزوج بشند

و در نهایت وقتی حس خدا گونه دارم دیگه زمان برای من معنی نداره

فعلا زمان من تموم شد در زمان دیگری خواهم نوشت

منطق پول

ID:1071

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%86%d8%b7%d9%82-%d9%be%d9%88%d9%84

April 11, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, پول و فراوانی

<1 دقیقه.

*** 0

اگر خیلی منطقی فکر کنی
می فهمی که موفقیت همان پول است
می فهمی که پول است که دنیا را می چرخاند
می فهمی که پول است که بسیاری از روابط را تعیین می کند
.
.
ولی من سالهاست از منطق عبور کرده ام

داستان اسپیکرفون و اخلاق

ID:1072

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-%d8%a7%d8%b3%d9%be%d9%8a%d9%83%d8%b1%d9%81%d9%88%d9%86-%d9%88-%d8%a7%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82/

April 11, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: اخلاق

<1 دقیقه.

*** 1

داستان اسپیکرفون و اخلاق

ده پونزده سال پیش داشتم دفترچه راهنمای یک گوشی تلفن پاناسونیک رو میخوندم
در قسمت اسپیکر فون خیلی درشت نوشته بود <اگر خواستید تلفن رو روی اسپیکر بگذارید حتما به طرف مقابل اطلاع بدید>

من اون وقت تازه زبان یاد میگرفتم و تازه گوشی بی سیم پاناسونیک با اسپیکر فون خریده بودم یک کم تعجب کردم و ازش گذشتم

تا اینکه سالها گذشت و کم کم من با حقوق انسانها آشنا شدم و حق حریم خصوصی رو تو اعلامیه جهانی حقوق انسانی خوندم

و فهمیدم که این کار از نظر اخلاق و قانون کار درستی نیست که وقتی طرف مقابل فکر میکنه با یک نفر داره حرف میزنه ولی در عمل چند نفر بشنوند !
و فهمیدم که تو چه جامعه ی بی اخلاقی بزرگ شدم !
و فهمیدم که ما فقط تکنولوژی ها و وسایل رو وارد کردیم ولی اخلاق و نحوه ی درست استفاده از اون رو وارد نکردیم !
به نظرم ما افراد کمی داشتیم که بروند و کمی فلسفه و کمی اخلاق و کمی انسانیت وارد کنند! و این دو تا دلیل میتونه داشته باشه :
یا به خاطر این بوده که فکر کردیم اینها رو داریم اون هم از نوع ناب محمدیش !
یا به خاطر این که وارد کردن پورشه و غیره سود بیشتری داشته ! مشتریش هم بیشتره !

آزادی در اتوبوس

ID:1073

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%d9%89-%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%aa%d9%88%d8%a8%d9%88%d8%b3/

April 11, 2021

دسته‌ها: قدیمی, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, اخلاق, پول و فراوانی, خدا, مرگ

2 دقیقه.

*** 2

آزادی در اتوبوس

آزادی را دوست دارم
حتی اندکش را
آزادی را دوست دارم
حتی اگر برای اطرافیانم باشد
آزادی را دوست دارم
حتی به اندازه ی آزادی همشهریم در لباس پوشیدن
آزادی را دوست دارم
حتی اگر به اندازه ی اندکی فکر کردن باشد
آزادی را دوست دارم
حتی اگر توهم باشد
آزادی را دوست دارم
حتی اگر رویا باشد
آزادی را دوست دارم
حتی به اندازه ی نوشتن این پست در اتوبوس !

اتوبوس پر از مسافر توی ایستگاه کنار زد
ارتفاع اتوبوس کم شد وسطح شیبدار برای وارد شدن ویلچر از در جلوی اتوبوس به آرامی بیرون اومد
معلولی که روی صندلی چرخدار برقی نشسته بود به ارامی بعد از چند بار چپ و راست رفتن دنده عقب وارد اتوبوس شد
راننده قبلا پیاده شده بود و اون رو همراهی می کرد
و صندلی چرخدار رو در جای خودش که حداقل جای ٤ صندلی رو میگرفت قرار داد
صندلی چرخدار برقی با کلی وسایل و صفحه های ال سی دی در جای خودش محکم شد.
معلوم بود که قیمت این صندلی چند هزار دلاری میشه و میشد فهمید که پول اون از مالیات و کار آدمهای سالم و پولدار جامعه پرداخت شده.

فارسی

رضایت توی چهره ی معلول که یك زن نحیف و جوان بود و توی چهره ی تك تك مسافرای اتوبوس حس میشد.
توی جامعه ای که زمان مساوی با پوله و دقیقه ها حساب میشوند انگار زمان ایستاده بود
حد اقل ٤٠ نفر با رضایت تمام وقتشون رو برای یك معلول گذاشتند تا فقط اون حق حرکت داشته باشه !
و یك معلول که فقط مصرف کننده هست خونه نشین نشه !
انگار تمام سالمها برای کمك به نیازمندان کار میکنند و اونها به طور سیستماتیك مورد توجه قرار میگیرند.
آری اینجا محلی برای زندگی کردن است.

اما به عنوان یك تهرانی از خودمان خجالت کشیدم وقتی این صحنه ها رو دیدم.
هیچ وقت توجه نکرده بودم که چرا تو خیابونهای تهران معلول دیده نمیشه !
یعنی ما معلول نداریم ؟ شاید ما اونقدر سالمیم که معلول نداریم همونطور که همجنس گرا هم نداریم !؟
در تهران معلول نداریم چون اونجا همه محکوم به خونه نشینی هستند و نهایتا محکوم به مرگ !
البته وضع سالمها هم خیلی بهتر نیست.
آنجا محلی برای زندگی نکردن است !

البته انکار نمیکنم که توی ایران کل این از خودگذشتگیها و ایثارها ممکنه به دوش یك نفر از اعضای خانواده معلولین باشه و نمیگم که اون راننده اتوبوس و مسافراش پسر پیغمبر هستند. دارم در مورد سیستم حرف میزنم که مهمتر از افراده.

اگر هدف و معنای زندگی داشتن جامعه ای اخلاقی باشه اینجا واقعا به اون نزدیك شدن !
همونطور که توی اتوبوس بودم یاد پروپاگانداها در مورد انحطاط اخلاق در غرب وحشی افتادم و توی دلم به اونها خندیدم !

بت

ID:1074

/https://unwritable.org/%d8%a8%d8%aa

April 11, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: مرگ

<1 دقیقه.

*** 0

بت

بت یعنی سکون
بت یعنی ثابت شدن
بت یعنی همین نوشته!
که باید شکستش !

بت یعنی شاخه ی خشك و سردی در خاك
بت یعنی گذشته!
بت یعنی همین نوشته!
که باید شکستش!

بت یعنی توقف
بت یعنی مرگ
بت یعنی همین نوشته
که باید شکستش!

بت یعنی من
بت یعنی ما
بت یعنی همین تکرار
که می شکند!

سکس، مرگ و ترس

ID:1075

https://unwritable.org/%d8%b3%da%a9%d8%b3%d8%8c-%d9%85%d8%b1%da%af-%d9%88-/%d8%aa%d8%b1%d8%b3

April 10, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ترس, تولد, مرگ

<1 دقیقه.

*** 0

سکس، مرگ و ترس

۱–جذابیت جنسی مقدمه ی تولّد فیزیکی است!
۲–مرگ، ترس، غذاخوردن و علاقه ی کودك به پستان مادر از یك ریشه اند.
۳–تولد عکس مرگ است!
٤–ترس از مرگ، خود مرگ است.
۵– مرگ و ترس توهمند.

و من نمی دانم!
پس هستم.

چکار می‌کنی ؟

ID:1076

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%d9%83%d8%a7%d8%b1-%d9%85%d9%89-/%d9%83%d9%86%d9%89

April 10, 2021

دسته‌ها: نمایشنامه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, روابط

<1 دقیقه.

چه کار می کنی

*** 2

سلام

سلاااام

به به چه سعادتی

خوبی؟

ممنون، شُکر!

شما خوبی؟

بله.

خانواده ، همه خوبن ؟

بله سلام می رسونن.

چه عالی.

.

فارسی

خوب!

.

(چند دهم ثانیه مکث)

.

(اینجادو نفر تقریبا حرف مشترکی ندارن ولی اضطراب اجازه ی سکوت نمیده!

پس یکی شروع می کنه:)

چه کار می کنی ؟؟؟

حالا می خوام انواع "چه کار می کنی" رو بررسی کنم.

حالت ۱- کجا میتونم ازت استفاده کنم؟

مثلا اگر تو کار موادی یه موقع کم آوردم بهت زنگ بزنم.

یا تو فلان اداره پارتی ام بشی!

یا مثلا اگر دکتری یا وکیل یه موقع کارم گیر کرد مشاوره رفاقتی بگیرم!

بعد تو کانتکت هام هم تو رو مثلا اینجوری سیو می کنم.

اصغر کلید ساز!

یا رسول کامپیوتر!

یا علی کامیون!

یا پیام مایه دار!

در این حالت اگر دو نفر جاذبه جنسی نسبت به هم داشته باشند داستان جالب می شود!

و اینطور همدیگر را سیبو می کنند:

فرهاد (پروژه ی بعدی ازدواج)

یا

شیرین (عجب گوشتیه جیگر!)

حالت ۲- چقدر پول داری؟

یا کلا چی داری؟

یعنی

اگر کارمندی درآمد ماهیانه ات چقدر است ؟

اگر سرمایه داری کل سرمایه ات چقدر است؟

حالا دو حالت داره! یا بیشتر از تو دارم که خوب احساس خوشبختی من رو فرا می گیره!

یا کمتر که احساس بدبختی من رو فرا می گیره!

در این حالت ممکنه به گزینه ی ۱ بروم تا بتوانم در پول تو شریك شوم!

و شروع می کنم در باب بدبختی هایم و مزایای کمك به دیگران و قباحت خساست روضه خوندن!

یك حالت بهتر اینجا اینه که من در زندگی تقریبا نمی دانم چه کنم و شاید با پرسیدن این سوال بتوانم ایده بگیرم!

و این ما رو به حالت بعدی نزدیك می کنه.

حالت ۳- سناریوی خوشبینانه !

یعنی خوب از حرف دلت بگو! چه مسایلی داری شاید بتوانم کمکی بکنم. یا حداقل شنوا باشم تا تو مسایلت را بگویی و ت خلیه شوی.

یا یعنی کی ها وقت داری تا همدیگر را ملاقات کنیم.

فردا خوبه؟

یا امروز بعد از ظهر؟

و حالت چهارم و خیلی بهتر و ایده آلش اینه که دو نفر آرامش دارند!

هیچ کدام به سوال "چه کار می کنی" نمی رسند.

بلکه وقتی در چشم های هم نگاه می کنند.

نگاه ها حرف می زنند و اشك ها!

شاید هم لبخندها!

و آن دو به راه خود ادامه می دهند تا دیدار بعدی!

البته قبل از روز قیامت!

؛)

خوب حالا شما بگو ببینم !

چه کار می کنی؟؟؟

فارسی

سلام!

لبخندِ زن

ID:1077

/https://unwritable.org/%d9%84%d8%a8%d8%ae%d9%86%d8%af%d9%90-%d8%b2%d9%86

April 10, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: زنانگی

<1 دقیقه.

*** 0

لبخند زن

لبخند يك زن هيچ گاه كهنه نمی شود!
پير نمی شود.

لبخند يك زن با ارزشترين كالاست.
لبخند يك زن، هم سنگ زندگيست!

لبخند يك زن حتی مرده اش، زنده است!
زنده می كند!
حيات می بخشد!

معجزه ايست كه از دل مرده، زنده در می آيد!

زن معجزه ی خداست!

گل و عشق

ID:1078

/https://unwritable.org/%da%af%d9%84-%d9%88-%d8%b9%d8%b4%d9%82

April 10, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: عشق

<1 دقیقه.

*** 0

گل و عشق

گل ها موجودات کاملی هستند
هم زیبایی دارند
هم نری و هم مادگی
هم برگ هایی برای تغذیه
و هم ساقه ای برای ایستادن
هم خاری برای دفع مهاجم!

اما چیزی کم دارند!
و آن عشق است.

گلها روزها در امید حشره ای می مانند تا بیاید
و پیغام عاشقانه شان را برای گلی دور دست ببرد.

در ازای این کار به رابط ابراز عشقشان شهد و عطر هدیه می کنند.

ما هم می توانیم کامل باشیم و تنها!

ولی کل عمر در انتظار چیزی خواهیم ماند!

از سودای نان تا سودای عشق

ID:1079

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d8%b3%d9%88%d8%af%d8%a7%db%8c-%d9%86%d8%a7%d9%86-%d8%aa%d8%a7-%d8%b3%d9%88%d8%af%d8%a7%db%8c-%d8%b9%d8%b4%d9%82/

April 10, 2021

دسته‌ها: شعرطور, کوتاه

برچسب‌ها: اقتصاد, ترس, عشق, کار و شغل

1 دقیقه.

*** 1

از سودای نان تا سودای عشق

—

کلا ما و شما نداریم !

ولی

این ها را به خودم می گویم!

بیشترآدمها این روزها سودای نان دارند!

بدون این که یك روز بدون نان مانده باشند!

بیشترشان سودای نان دارند

ولی روزانه نان بسیاری در دریا می ریزند!

ما را چه شده است که

اکثرا فربه از نانیم و باز سودای نان داریم!

این چه بلایی است؟

مگر زمین، کم زمین حاصلخیز دارد؟

مگرآسمان، کم آب دارد؟

مگر مادر طبیعت کم شیر دارد؟

شاید چشم ها گرسنه اند!

واگر نه شکم به تکه نانی سیر است!

شاید چشم ها ترسانند!

شاید چشم ها را خوب باز نکرده ایم!

شاید به توصیه ی سهراب چشمهامان را با باران نمی شوییم!

فارسی

شاید چوپان دروغگو خیلی فریاد زده است!

گرگی در کار نیست!

شهر در امن و امان است!

گرگها سیرند!

میش ها سیرند!

باور کنید!

باورکنیم!

بت ها روزی خواهد شکست

ID:1080

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%aa-%d9%87%d8%a7-%d8%b1%d9%88%d8%b2%d9%89-/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d9%87%d8%af-%d8%b4%d9%83%d8%b3%d8%aa

April 10, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, خدا, ذهن

1 دقیقه.

*** 1

بت ها روزی خواهد شکست

از وقتی ٤ یا ٥ سالم بود
وقتی در مورد بت پرستان مکه می شنیدم
این سوال خیلی برایم واضح بود:
آخر چطور یك عده بت می پرستند؟
چقدر احمق!
مگر می شود مجسمه پرستید؟!
...
بعد از سی سال شاید جوابش رافهمیده باشم!
و شاید بتوانم به شما هم بگویم:
به زبان ساده،
ما همه بت هایی داریم که می پرستیم!

گذشته مان
آرزوهامان
ایده هایمان
بدنمان
نوشته هایمان
قبیله مان
خانواده مان
وطنمان
تاریخمان

پولهایمان
مذهبمان
فرزندانمان

فارسی

و
اولین و بزرگترین بت
اسممان!
هویتمان!
خودمان!
آبرویمان!
ذهنمان،
و امنیت کاذبمان!

و حالا کم کم می فهمم که
ابراهیم بت شکن که بود و چه کرد!

و به یاد می آورم که او دوست خدا شد !
و می دانم که او زنده است ...

و این بت ها روزی خواهد شکست!
پس زود تر دست به کار شوید ...

بشکنید قبل از اینکه بشکنند!

میزان زندگی

ID:1081

https://unwritable.org/%d9%85%db%8c%d8%b2%d8%a7%d9%86-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

April 10, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

میزان زندگی

میزان زندگیم میزان پولم نیست!
میزان زندگیم میزان کارم نیست!
میزان زندگیم میزان عمرم نیست!
میزان زندگیم میزان بدنم نیست!
آیا میزان زندگیم میزان دوستانم نیست؟
نه!
میزان زندگیم میزان نفسهایم نیست!
زندگیم میزان ندارد!
بیشتر چشیدنی است!
بیشتر لمس کردنی است!
دیدنی نیست!
شنیدنی نیست!
خواندنی نیست!
نوشتنی هم نیست...

فارسی

ذهن درمان ذهن نیست

ID:1082

https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86-%d8%af%d8%b1%d9%85%d8%a7%d9%86-/%d8%b0%d9%87%d9%86-%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

April 10, 2021

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

ذهن درمان ذهن نیست

هر چقدر فکر کنی
فلسفه های دنیا را بدانی

هر چقدر بنویسی
هر چقدر حرف بزنی
هر چقدر بشنوی

باز تا وقتی ذهنت کار می کند
نا آرامی!

ذهن درمان ذهن نیست!
بی ذهنی کجاست ...

جستجوی بی ذهنی آن را به تو نمی دهد
جستجو نباید بکنی
باید منتظر باشی
منتظر معجره
ولی باید خودت را آماده کرده باشی

حالا کم کم مفهوم انتظار را می فهمم

می توانی ورزش کنی
یا به هنر بپردازی
یا مراقبه

باید منتظر باشی
می توانی گیاهخوار شوی

فارسی

یا روزه بگیری

می توانی به بزرگان یا پیامبران یا شاعران دل ببندی
یا شب قدر بیدار بمانی

اما هیچ کدام فایده ندارد
تو فقط باید منتظر باشی

شاید حتی تا آخرین نفس

می توانی خیرات کنی
می توانی امیدوار باشی

اما انتظار چیز دیگریست

شاید حافظ بخوانی یا مولوی
شاید اکهارت کمکت کند

شاید امام صادق یا امام بی زمان زنده!

شاید پول یا شاید بی پولی!
شاید بودا
شاید عیسی

شاید خوردن شراب
شاید نخوردن !

شاید این نوشتن ها و خواندن های پراکنده

شاید لایک دوستانت
شاید خانواده ات
شاید دشمنانت

شاید بیماری
شاید سلامتی

شاید کار
شاید بی کاری

اما به هر حال
تو باید منتظر باشی
ثانیه ها را باید بشماری

نَفَس ها را باید بشماری
هر نفَس را باید هزار بار حس کنی

۱۰ ثانیه یا ده سال !
فرقی نمی کند

باید منتظر معجزه باشی ...

نویسندگی

ID:1083

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%db%8c%d8%b3%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

April 10, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 0

یک نویسنده به جای تمام خوانندگانش

فکر می کند
به جای همه می نشیند
و همه را درک می کند
نیاز خواننده ها را می داند
کمی از یک بازیگر ندارد
یک نویسنده خالق بازیگر هایش است
او اولین بار آنها را در ذهنش بازی کرده است
یک نویسنده معمار هم هست
چون باید صحنه ها را هم در ذهنش ساخته باشد
یک سخنران هم هست
چون تمام دیالوگ ها را از قبل باید گفته باشد
یک نویسنده خالق دنیایی است که وجود دارد
او خودش هم در آن دنیا زندگی می کند
و هر بار که خوانده می شود
دوباره دنیایش را توسط دیگران می سازد

اگر پیامبری زاده شود

ID:1084

https://unwritable.org/%d8%a7%da%af%d8%b1-%d9%be%d9%8a%d8%a7%d9%85%d8%a8%d8%b1%d9%89-/%d8%b2%d8%a7%d8%af%d9%87-%d8%b4%d9%88%d8%af

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

امروز اگر پیامبری زاده شود

زبان
نخواهد داشت
چون اگر حرف بزند به او خواهند گفت
دروغگو

دست نخواهد داشت
چون اگر کاری بکند
می گویند اشتباه است

گوش نخواهد داشت
چون طاقت شنیدن ناله های بشر را ندارد

امروز اگر پیامبری زاده شود
چشم نخواهد داشت
چون طاقت دیدن خشونت های انسان را ندارد

شکم نخواهد داشت
چون طاقت خوردن غذا با وجود گرسنگی بشر را نخواهد داشت

امروز اگر پیامبری زاده شود
جنسیت نخواهد داشت
چون به او می گویند زن باش یا مرد!

ذهن نخواهد داشت
چون به او می گویند دیوانه!

امروز دیگر پیامبری زاده نمی شود!

فارسی

پول و آینده

ID:1085

https://unwritable.org/%d9%be%d9%88%d9%84-%d9%88-/%d8%a2%db%8c%d9%86%d8%af%d9%87

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, خدا, زندگی, عشق, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

پول و آینده

(این متن یک مقدار بد بینانه و در نقد سیستم سرمایه داری هست و یک مقدار طولانی و مطمئنا منظور همه ی آدمها در همه ی زمانها نیست)

در دنیای سرمایه داری پول تبدیل شده به تمام آرزوهای دست نیافته ی آدمها
حس خالی بودن ما انگار که فقط با پول پر می شود

تمام موفقیت خلاصه شده در پول
آینده و لذات ما همه خلاصه شده در پول

فکر می کنیم که اگر پول داشته باشیم
تمام لذت ها را می توانیم بخریم

تمام آدمها به ما احترام می گذارند
همه به حرف ما گوش می دهند

اگر زنیم همه ی مردها از ما پایین ترند
اگر مردیم همه ی خانم ها ما را می خواهند

ولی این به نظر می رسه که سرابی بیش نباشه

البته پول به اندازه اش لازم و ضروری هست
بحث در مورد مقدار آن هم بحث بی موردی هست
آن مقدار که بدن شما به غذا و سرپناه نیاز دارد و متغییر است

پول شده میزان زندگی ما
عادت کرده ایم که به هر آدمی یک عدد نسبت بدهیم
و همه ی آدمها با میزان آن سنجیده می شوند

یک رنکینگ جهانی!

و یک مسابقه ی جهانی
همه ی ما ناچار در این مسابقه می افتیم
و از خواب و خوراک و روابطمان می زنیم برای آن
حتی از آرزوهایمان می زنیم برای آن
چون او مجموعه ی آرزوهای ماست
ولی هنوز آرزوی واقعی را پیدا نکرده ایم
آرزوی اصلی کدام است؟

از آرامشمان می گذریم
از بسیاری از خواسته هایمان می گذریم
و به سوی سراب می دویم
تشنه و هراسان
و نمی دانیم یک جرعه آب کافی است
می توانیم جرعه ی آبمان را بنوشیم و بایستیم
اصلا ببینیم چقدر تشنه ایم
و چقدر آب می خوهیم!
اما هراس از تشنگی به ما امان نمی دهد
مدام می دویم
و سراب هم همانجاست

عشق هم پولی شده
بدن ها پولی شده
و می توان خریدشان

آغوش ها پولی شده
روابط پولی شده
حتی لحن سلام ما بسته به میزان پول تغییر می کند

آنقدر این مسابقه را ادامه می دهیم
تا در حین مسابقه از حال برویم
و زمان فیزیکی بدنمان به پایان برسد

جنگ تا آخرین نفس!

جنگیدن برای فرار از گرسنگی
فرار از زمان تا آخرین لحظه

سیستم های سرمایه داری درست می کنیم
که همه ی جامعه حول این محور بچرخد

خدای جدیدی درست کرده ایم
خدایی که خدای غذاست

خدای گاو!
مجسمه اش را هم از فلز درست می کنیم
و می پرستیم

دروغ می گوییم برای پول
ازدواج می کنیم و طلاق می گیریم برای پول
کار می کنیم برای پول
رای می دهیم برای پول

تلفن می زنیم برای پول
ارتباط ها یمان را هماهنگ می کنیم برای پول

پول به جای ما حرف می زند
پول می گوید با چه کسی چطور رفتار کنیم
پول می گوید چقدر موفق هستیم
پول می گوید به کی احترام بگذاریم
پول می گوید کجا زندگی کنیم
پول می گوید کی بخوابیم
و کی بیدار شویم
پول می گوید با کی ازدواج کنیم
پول حرف می زند
پول می گوید چه رشته ای را انتخاب کنیم

و این پول خیلی حرف می زند
اما همه به حرف پول گوش نمی دهند
گروهی هستند که کم تر حرف می زنند
اما بیشتر زندگی می کنند
آنها بیشتر با پول بازی می کنند
بازی محبت
بازی شییر کردن نعمت
بازی اعتماد

بازی زندگی و مرگ
بازی با لحظه
بازی با کلمه
بازی با نوشتن و خواندن

رابطه ی یک طرفه

ID:1086

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%a8%d8%b7%d9%87-%d9%89-%d9%8a%d9%83-/%d8%b7%d8%b1%d9%81%d9%87

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: روابط

<1 دقیقه.

*** 1

تمرین رابطه ی یك طرفه

با این تمرین متوجه می شویم که رابطه ی یك طرفه هم وجود دارد!
در یك موقعی که آرامش دارید سعی کنید چشمتون رو ببندید
بعد خیلی آروم تصویر آدمهایی رو که می شناسید توی ذهنتون بیارید
این تصویر معمولا همواه با یك حس یا خاطره هست
شاید این تصویر همراه با یك جمله یا اسم یا یك زمینه به ذهنتون بیاد
این تصویر ها خیلی سریع میان پس توجه کامل نیاز دارن
اینجا خیلی سریع به تغییر حس درون خودتون توجه کنید
ممکنه یك توقع ناکام بیاد
یا یك گذشته ی تلخ
یا یك لبخند
یا یك خشم
یا حس قربانی
یا حس عدم درك و ارتباط
یا حس آغوش
یا دوری
یا نزدیکی
حس این تصویر ممکنه آزاردهنده یا خوشایند باشه
حالا می شه با تولید حس محبت یا دلسوزی یا همدردی در خودتون اون حس رو تغییر بدهید
یا بهتر این که کاری به کار اون حس ها و تصاویر نداشته باشید
حالا شما یك رابطه ی یك طرفه با اون آدمها و تصاویرشون ایجاد کردید!
حالا متوجه می شی که نه تنها رابطه ی یک طرفه وجود داره بلکه اکثر رابطه های ما معمولا یک طرفه است !

تو کی هستی؟

ID:1087

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88-%da%a9%db%8c-/%d9%87%d8%b3%d8%aa%db%8c%d8%9f

April 9, 2021

دسته‌ها: دربارهٔ من, شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: من کیستم ؟

<1 دقیقه.

*** 1

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 نویسندم؟
بعد گفتم من خوانندم؟
بعد گفتم من آگاهی ام!
بعد گفتم من خاطره ام!
بعد گفتم من بدن فانیم؟

بعد دیگه هیچ نگفتم!
و هیچ ننوشتم ...

فارسی

شکستن بت هایم

ID:1088

https://unwritable.org/%d8%b4%da%a9%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d8%a8%d8%aa-/%d9%87%d8%a7%db%8c%d9%85

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 0

شکستن بت هایم

هرآنچه می نویسم
بُتی می شود!
که نگهداشتنش اشتباه است!
و دور انداختنش مایه ی حسرت!

من مانده ام و انبوهی از بُت های قدیمی!

کاش ابراهیمی بیاید و بُت هایم را بشکند!

شَتَرق!

روزه ی ذهن

ID:1089

/https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b2%d9%87-%d9%89-%d8%b0%d9%87%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ترس, ذهن

1 دقیقه.

*** 1

روزه ی ذهن

روزه خوب است
یکی از بهترین روزه ها، روزه ی ذهن است
مثلا برای مدتی چیزی وارد ذهنت نکنی
مثلا تلوزیون، یوتیوب، اینترنت یا رادیو ممنوع
بحث و گفتگوی بیخودی ممنوع
فیسبوك و حتی کتاب ممنوع
دیدن زیاد عکس ممنوع
نگاه کردن به هرنوشته ای تقریبا ممنوع
حتی زیاد نباید حرف بزنی،
چون هر حرفی را خودت دوباره می شنوی!
البته نوشتن هم خوب نیست!
(ولی الان عذر منو بپذیرید
شوق شییر کردن و اعتیاد شدید اجازه نداد!)

بعد از مدتی که این کار را بکنید
ناچار ذهن درون خود را می کاود
به گذشته می رود
به کودکی،
به آرزوها
اولش مضطرب می شوی
صداهای درون ذهنت قوی و قوی تر می شود
مجادله های آن بالا می گیرد
ممکن است عصبانی ات کنند
کمی دیوانه می شوی
به خودت و به عقلت شك می کنی
به این کار شك می کنی!
به خود روزه ی ذهن و پیشنهاد دهنده ی آن شك می کنی!

یك نفر در ذهنت می گوید نویسنده ی این متن خودش عقل درستی ندارد!

مدتی این ترس ها می ماند
اگر با آنها مواجه شوی
بعد کم کم محو می شود

کم کم ورودی های ذهنت را خودت انتخاب می کنی
خروجی های ذهنت هم تغییر می کند
کم کم کیفیت زندگیت عوض می شود

البته ترك اعتیاد به خوراك های ذهن، به این راحتی هم نیست
من هنوز توی ترکم
و می بینید که هنوز در حال نوشتنم
هنوز پاك نشدم!

امتحان کنید
ترس دارد
ولی زندگی بدون اعتیاد ذهنی آرامش دیگری دارد
من کم کم بروم
برای من دوز امروز کافیست!

شما می توانید به خواندن ادامه بدهید!
انتخاب با شماست ...

ترس از نماندن نماندنی ها

ID:1090

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b1%d8%b3-%d8%a7%d8%b2-%d9%86%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%af%d9%86-/%d9%86%d9%85%d8%a7%d9%86%d8%af%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ترس, ذهن, من کیستم ؟

<1 دقیقه.

*** 1

ترس از نماندن نماندنی ها

وقتی گفتگو ها و مجادله های درون ذهنت زیاد می شود
آن وقت است که تصمیم می گیری بنویسیشان

و به قول خودت یك كاری انجام داده باشی
نوشتن صورت جلسات مذاکرات درون ذهن

اینجا می ترسی که دیگران ببینند
ولی بر آن ترس غلبه می کنی

بعضی حرفهای درون ذهنت خیلی رك هستند
می ترسی که نکند آنی باشی که آن بخش رك ذهنت می گوید
وباز بر آن ترس هم غلبه می کنی

واین نوعی پذیرش است
پذیرش هر آنچه در ذهنت می گذرد

و وقتی آنها را به دیوار شهر می زنی
با ترس خودت مواجه شده ای
ترسی که از ابتدا واقعی نبود

این ترس مثل ترسیدن از حرکت ماه و خورشید است
آنها می آیند و می روند
هویت ها هم می آیند و می روند
می توانی مدتی با آنها خشنود باشی
ولی هویت ها و ترس ها می آیند و می روند

همانطور که حس ها و دوستانت ...

فارسی

فارسی

خودکشی ذهن

ID:1091

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%da%a9%d8%b4%db%8c-/%d8%b0%d9%87%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, طبیعت و زمین, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

خودکشی ذهن

ذهن گاهی دست به خود کشی می زند
یعنی خودش می خواهد خودش را بکشد تا از دست خودش خلاص شود
ولی هر لحظه دوباره زنده می شود
حتی با نوشتن نمی توان او را کشت
با ثابت کردنش روی کلمات ثابت نمی شود
ذهن؛ مثل قلب در حال تپش است
قلب نمی تواند با شمردن؛ تپش هایش را متوقف کند
کار قلب تپش است و کار ذهن تصور
ماشین ذهن با سرعت باورنکردنی در حال کار است
در حال تولید مفاهیم
افکار
ایده ها
نوشته ها
کلمات
داستان ها
و حتی احساسات
ذهن هم مثل بدن جزیی از طبیعت ماست
ذهن؛ سرعت حرکت امواج در مغز ماست
همانطور که به بدن باید احترام گذاشت
به ذهن هم باید احترام گذاشت
باید با بدن و ذهن دوست بود
نباید او را کشت یا مبارزه کرد
باید نگاهشان کرد
در اوج زیبایی !

فارسی

ارتباط نوشتاری یا گفتاری

ID:1092

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c-%db%8c%d8%a7-/%da%af%d9%81%d8%aa%d8%a7%d8%b1%db%8c

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 0

ارتباط نوشتاری یا گفتاری

هرچه زمان میگذرد
بیشتر از ارتباط نوشتاری خسته می شوم
و بیشتر به ارتباط گفتاری متمایل
هرچقدر زمان می گذرد
بیشتر از ارتباط گفتاری خسته می شوم
و بیشتر به ارتباط قلبی متمایل
هرچه زمان می گذرد
بیشتر می خوانم و می نویسم

و می دانم این مسیر اشتباه است !

فارسی

خواستن چیست؟

ID:1093

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%86-/%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی

<1 دقیقه.

*** 0

شناخت دقیق خواستن ها

خواستن چیست؟
آنچه می خواهیم چیست؟
نوعی حس که برآورده نشده و تخیل برآورده شدن آن برای آینده تبدیل به خواست می شود
معمولا حس های پاسخ داده نشده ی خود را در آینده تخیل می کنیم
همین تخیل تبدیل به آرزوها و اهداف ما می شوند
گاهی فکر می کنیم برای رسیدن به بعضی از این حس ها به ابزارهایی نیاز داریم
مثلا پول
مثلا روابط
و مدام دنبال این ابزار می دویم
اما نمی دانیم آنچه دنبالش بودیم فقط یک حس بود!
حسی که در رابطه با دیگران بدست می آید
یا با توجه به خودمان !

تعریف دوست چیست؟

ID:1094

https://unwritable.org/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%8a%d9%81-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa-%da%86%d9%8a%d8%b3%d8%aa%d8%9f

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

تعریف دوست چیست؟

دوست کسی است که جزو فرند های فیس بوکت باشد؟
یا به پروفایلت سربزند؟ یا لایك بزند؟
دوست کسی است که نوشته هایت برایش جالب است؟
دوست کسی است که حداقل هفته ای یك بار تو به یادش بیفتی؟
دوست کسی است که حداقل هفته ای یك بار او به یاد تو بیفتد؟
دوست کسی است که وقتی احساس تنهایی کردی زنگ بزنی بگی همینطوری زنگ زدم حرف بزنیم؟
دوست کسی است که با هم نون و نمك خورده باشید؟
دوست کسی است که باهم بیزینس داشته باشید؟
دوست کسی است که حس خوبی به تو دارد؟ یا تو حس خوبی به او داری؟
دوست کسی است که در ذهن توست؟ یا حتما باید فیزیکی نزدیك هم باشید؟
دوست فقط خداست؟
دوست بی کلك فقط مادر است ؟
دوست کسی است که می توانی از او کمك بخواهی؟
دوست کسی است که با هم حس مشترك داشته باشید؟
دوست کسی است که دوستت دارد؟
دوستی با ندیدن از بین می رود؟
دوستی فقط مال مدرسه و دانشگاه بود؟
دوست فامیل است ؟
دوست کسی است که در غم و شادی با توست؟

بالاخره این خانه ی دوست کجاست؟

دوستی می داند دوستی چیست ؟

فارسی

بزرگترین فکت زندگی

ID:1095

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b2%d8%b1%da%af%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-/%d9%81%da%a9%d8%aa-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: تولد, زندگی, سفر, لحظه

<1 دقیقه.

*** 1

بزرگترین فکت زندگی

همیشه فکت ها در زندگی برای من مهم بوده
توجه به فکت ها یعنی واقعیت ها همیشه به آدم کمک می کنه
بزرگترین فکت زندگی زمان هست
می دونیم که بدن فیزیکی ما ناچار زمان محدودی داره
پس در تمام ملاحظات مربوط به زمان این فکت رو باید در نظر بگیریم
فکت دیگه ای که خیلی بدیهی به نظر میرسه
وجود آینده و گذشته در زمان حال هست
یعنی گذشته و آینده وجود مستقلی ندارند
و نوعی تخیل و تفکر هستند که در زمان حال اتفاق می افتند
درست مثل همین لحظه که من مشغول نوشتن و شما مشغول خواندن هستید
پس بدیهی است که بهتر است به گذشته و آینده زیاد سفر نکنیم
گذشته ی ما از زمان تولد کاملا مبهم و نامشخص هست
آینده ی ما هم تا زمان پایان فیزیک بدنمون کاملا مبهم و نامشخص هست
هر تلاش برای پیش بینی یا مرور گذشته معمولا جز خراب کردن حال کارکردی نداره
پس فکت بزرگ محدودیت فیزیکی بدن و زمان زنده بودن بدن ما در جهان مادی من رو به فقط به یک نقطه می رسونه:
لحظه

بسته بندی لحظه ها

ID:1096

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b3%d8%aa%d9%87-%d8%a8%d9%86%d8%af%db%8c-/%d9%84%d8%ad%d8%b8%d9%87-%d9%87%d8%a7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

بسته بندی لحظه ها

کار ذهن بسته بندی کردن و برچسب زدن است
مدام این کار را انجام می دهد
مثلا زندگی را که تشکیل شده از هزاران لحظه به بسته هایی تقسیم می کند و روی آن یک برچسب میزند
به گروهی از لحظات برچست خوب به گروهی برچست بدمی زند
برچسب خوشبختی یا بدبختی
حتی به حس های ما که کیفیت خاصی برای لحظه ها هستند برچسبی یک کلمه ای می زند
به سال گذشته یا آینده یک برچسب میزند
به لحظات کودکی یا جوانی یا میان سالی برچسب میزند
اما وقتی به خود زندگی می رسد دیگر نمی تواند آنرا برچسب بزند
اینجا ذهن کم می آورد
گاهی برچسب پوچی به آن می زند
اما بالاخره می فهمد که باید کنار برود
ذهن و برچسب هایش اینجا کار نمی کند
یک حس یک آگاهی و یک فضای درک بزرگتری باید با کل زندگی رودر رو بشود
لحظه ها را نباید شمرد
نباید بسته بندی کرد
نباید به گذشته و آینده وصل کرد
لحظه ها هستند
همین لحظه های کوچک و ناچیز کل زندگی را در بر دارند

فارسی

صلح با جنگ!

ID:1097

/https://unwritable.org/%d8%b5%d9%84%d8%ad-%d8%a8%d8%a7-%d8%ac%d9%86%da%af

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: طبیعت و زمین

<1 دقیقه.

*** 1

صلح با جنگ!

میدونید با انداخت بمب اتم روی ژاپن چقدر جان آدمها نجات پیدا کرد؟
میدونید با ساختن سلاح و جنگ افزار چقدر به صلح کمک میشه؟

میدونید چقدر آدم هستند که این جمله ها رو باور کردن؟
یا حداقل خودشون رو با این جمله ها گول می زنند؟

میدونید تمام جنگ و خشونت های تاریخ توسط آدمهای معمولی درست شده؟
میدونید خشونت قسمتی از طبیعت هست؟
میدونید فیلم ها و بازی های جنگی خیلی فروش دارند؟
حتی شاید اولین تفنگ و شمشیری که تو بچگی باهاش به طور خیالی هدف ها رو می زدین یادتون باشه!
شاید مزه ی آخرین گوشت زیر دندونتون باشه!
یا آخرین گیاهی که خرد کردید!

شاید وقتشه که خشونت رو به عنوان یک واقعیت بپذیریم
حداقل ما با این واقعیت نجنگیم
جنگ و خشونت یک واقعیت است!

هر آنکس که دندان دهد خشونت دهد!

فارسی

اشتباه نوشته های ذهنی-احساسی

ID:1098

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d9%87-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c-%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3%db%8c

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

اشتباه نوشته های ذهنی-احساسی

بسیاری از دوستانم گفته اند که بحث های فلسفی نکن
اگر هم میکنی برای خودت باشد
آنها را شییر نکن
آنها از سر دوستی توصیه می کنند
شییر کردن بحث های فلسفی برای ارتباطاتت خوب نیست
برای کارت خوب نیست
اگر می نویسی برای خودت بنویس

شاید هم درست می گویند
چرا که ذهن فلسفی ذاتا شورشی است
دنیا و قوانین آنرا زیر سوال می برد
پس در دنیا نمی تواند جایگاه خوبی پیدا کند
ذهن باید در حد محاسبه ی سود و زیاد بانکی باقی بماند
یا حد اکثر در حد پیدا کردن دوست و دشمن!
کار ذهن فراتر نباید برود
ذهن را باید از احساست جدا کنی
و از روابط عاطفی ات
و از زندگی ات

اما این نوشته های ذهنی احساسی اشتباه بزرگی است که همواره ذهن من مرتکب می شود

فارسی

چه کار کنیم؟

ID:1099

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%da%a9%d9%86%db%8c%d9%85%d8%9f

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, من کیستم ؟

<1 دقیقه.

*** 1

چه کار کنیم؟

از کودکی یک سوال همیشه همراه من بود
چه کار کنم؟
این سوال در حدود ۴-۵ سالگی برای من درست شد
و مدام این رو از مادرم می پرسیدم
چند ماه پیش جواب کلی برای این سوال پیدا کردم
هیچ کار!
اما زمان و تجربه ها می گذره و حس ها عوض میشه
پس این جواب هم نیاز به بازنگری پیدا می کنه
اول ریشه ی این سوال رو بررسی کنیم
بر می گرده تعریفی که جامعه از ما به خودمون میده
یعنی
من کار مهمی انجام می دهم پس هستم!
و در اون سن من برای پیدا کردن یک هویت در صدد پیدا کردن یک کار مهم بودم که هویت خودم رو در اون پیدا کنم
در کودکی این سوال تقریبا سوال مشترکی بود که هر آدمی از یک کودکی مثل من می پرسید
وقتی بزرگ بشی میخواهی چه کاره بشی؟
حتی در زبان انگلیسی جمله ای هست که با ترجمه لفظ به لفظ میشه چی هستی ؟ و در جواب شما باید شغلت را بگویی
اما کار مهم چیست؟
کار مهم کاری است که تایید جامعه را در پیش دارد؟
کار مهم کاری است که پول دارد؟
کار مهم کاری است که به دیگران کمک کنی؟
کار مهم ...
و ما مدام در حال جستجوی ترکیبی از این کارها هستیم
تا رضایتی بدست بیاوریم

فارسی

طرفداری از قوی یا همدردی با ضعیف

ID:1100

https://unwritable.org/%d8%b7%d8%b1%d9%81%d8%af%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d9%82%d9%88%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d9%87%d9%85%d8%af%d8%b1%d8%af%db%8c-%d8%a8%d8%a7-/%d8%b6%d8%b9%db%8c%d9%81

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: اخلاق, ایران/سیاسی, ذهن

2 دقیقه.

*** 3

طرفداری از قوی یا همدردی با ضعیف

یک خاطره از کودکی باعث شد که دید من نسبت به دنیا تغییر کند
تصور کنید در زمان کودکی در حال تماشای بازی فوتبال بین دو تیم ناشناس هستید
یک تیم خیلی بهتر گل می زند و ۳ هیچ جلو است و تیم دیگر به سختی تقلا می کند که بیشتر گل نخورد.

حال شما چه آرزویی در دلتان دارید؟
دوست دارید که تیم جلو تر بیشتر گل بزند و تفاوت زیاد شود
یا تیم ضعیف گل بزند و فاصله کم تر بشود؟

کمی به کودکی و خاطرات خود مراجعه کنید وجواب را بگویید.

حسی که اکثریت ما آدمها داریم در نهایت تعیین کننده ی ساختار اجتماعی در جوامع ما می شود.
درصد بسیاری از آدمها بیشتر طرفدار گروه برنده می شوند آنها با آن گروه همزاد پنداری بیشتری می کنند و از مزایای برنده شدن تیم شان بهره مند می شوند که شاید اندکی تستسترون اضافی یا حس برتری باشد یا حتی تخلیه ی حس خشونت.
درصد اندکی هم شروع به همزاد پنداری با تیم ضعیف می کنند و در دلشان برای پیروزی آنها آرزو می کنند آنها دوست دارند که تفاوت ها کم بشود.

در طول تاریخ ما همواره شاهد این مبارزات نابرابر هستیم. حتی در دوره ای از تاریخ اسیران جنگی را در میدان هایی به جان سگ ها ی گرسنه و حیوانات درنده می انداختند و از تماشای مبارزه ی آنها لذت می بردند. مبارزه ای نابرابر.
تماشاچیان همین آدمهای معمولی بودند که گروهی با اسرای ضعیف و گروه دیگری با حیوانات درنده ی برنده همزاد پنداری می کردند.
در طول تاریخ هم حسین ها و عیسی ها و حلاج ها بوده اند که در همین مبارزه ی نا برابر قربانی شده اند.
شاید طرفداری از گروه برنده منجر به تولید ساختار به شدت نابرابر دنیای امروزی و ایجاد دیکتاتوریهای مختلف می شود.
به هر حال تمام نتایجی که در جوامع انسانی دیده می شود ریشه در اعماق ذهن

فارسی

همین مبارزه ی بین موسوی و خامنه ای یا درگیری های علنی نوری زاد با سیستم یا موضع گیری های نمایندگان مجلس در برابر خامنه ای و موسوی نمونه های روشنی از در گیری های نابرابری هستند که در برابر چشمان ما در حال انجامند.

نمایندگانی که می خواهند جان به تن موسوی نباشد و خاک پای رهبر را ببوسند.

چرا که برنده ی مسابقه به وضوح مشخص است. اگر می خواهی برنده باشی با برنده باش!

هرچه بیشتر به این نمایشهای نا برابر تاریخ نگاه می کنم اعتمادم به انسان به عنوان یک موجود اخلاقی کمتر شده و پی می برم که همان اصول حاکم بر جوامع حیوانی در بین ما هم حاکم است.

یعنی همیشه طرف قوی تر را بگیر

تا قوی تر شوی

تا بیشتر زنده بمانی ...

اما اعترافی که باید بکنم اینه که من همیشه به شدت طرفدار تیم ضعیف تر بوده ام

می خواستم تفاوت ها کم شود

و عدالت که فقط یک حس است بیشتر برقرار شود

همواره سعی می کردم همانطور که به رییس و وزیر و معاون سلام می کنم به سرایدار و آبدارچی سلام کنم.

همواره اگر احترامی می گذاشتم برای تجربه ی بیشتر و دانستن بیشتر کسی بود نه به خاطر رنکینگ اجتماعی کسی.

و می دانم که شاید در اقلیت هستم ...

فارسی

نامه های کاغذی قدیم

ID:1101

https://unwritable.org/%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-%d9%87%d8%a7%d9%89-/%d9%83%d8%a7%d8%ba%d8%b0%d9%89-%d9%82%d8%af%d9%8a%d9%85

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: زندگی

1 دقیقه.

*** 1

امروز یاد نامه های کاغذی قدیم افتادم

***

خدمت تمام دوستان سلام مخصوص می رسانم

خدمت دوستان راه دور و نزدیک

خدمت دوستان جدید و قدیمی

خدمت دوستانی که دلشان برای پست های اینجانب تنگ شده

خدمت دوستانی که پست های حقیر را ندید لایک می کنند سلام مخصوص می رسانم

خدمت دوستانی که از فیس بوک بیزارند ولی به خاطر رفاقت به نوشته های ماسر می زنند سلام میرسانم

خدمت دوستانی که اصلا یادشان رفته ما کی بودیم هم سلام می رسانم!

اگر جویای احوال اینجانب باشید باید عرض کنم که ملالی نیست جز دوری شما

در شهر ما زندگی در جریان است و ما هم نفسی می کشیم

امیدوارم هر چه زود تر به دیدار شما نایل شویم

در پایان باز هم خدمت خانواده محترم سلام مخصوص برسانید

اگر که فرصتی بود سری به ما بزنید

***

شاید شما یادتون باشه اون زمونها هنوز تلفن و موبایل اینقدر زیاد نبود

یکی از راههای ارتباط نامه های کاغذی بود

چیزی شبیه این متنی که این بالا نوشتم

این روزا هم دوباره تاریخ تکرار شده

تلفن زدن اونقدر کمیاب شده که آدم هوس نوشتن نامه های قدیمی میکنه

دیگه اون جمله ی < زنگ زدم حالتو بپرسم> یک کم قدیمی و زیادی عاشقانه شده!

ما که کلا در یک روز ۳۰ تا فاز عوض می کنیم

شما هم احتمالا همینطور هستید و ۳۰ تا فاز عوض می کنید

پس احتمال این که فاز های دو نفر یکی در بیاد میشه ۱ در ۳۰ ضربدر ۳۰.

فارسی

پس احتمال این که الان که من شماره ی شما رو می گیرم فازمون یکی باشه یک نهصدم هست! و احتمال پایینی هست.

این میشه گه آدم کلا بی خیال میشه و رو میاره به نوشتن نامه های قدیمی !

و کلا ملالی نیست جز دوری شما !

رسول شهراد

گپ های خودمانی ۱و۲

ID:1102

https://unwritable.org/%da%af%d9%be-%d9%87%d8%a7%d9%89-/%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85%d8%a7%d9%86%d9%89-%d9%a1%d9%88%d9%a2

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه, نمایشنامه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

گپ های خودمانی ۱و۲

۱- نوشتن گفتگوهای درون ذهنت روی دیوار شهر در کتاب چهره ها اصلا کار درستی نیست

۲- چرا؟ مگر نوشتن و خواندن یکی از راههای خوب ارتباط نیست؟

۱- نه تو متوجه نیستی ! اینجا همه صمیمی نیستند. نباید هر چیزی را شییر کنی. معلوم نیست چه فکری بکنند.

۲- مثلا چه فکری ؟

۱- این که تو فقط وقتی تنها هستی می نویسی و مثلا این که خیلی احساساتی هستی یا زیاد فکر می کنی! اصلا چه اصراری هست که بنویسی روی دیوار شهر!

۲- آخر خوانده شدن خوب است و حس خوبی دارد!

۱- اینجا برای این است که از شادی ها و موفقیت هایت عکس بگذاری!

اینطوری همه فکر می کنند که تو همیشه شاد و موفق هستی و این همان موفقیت است !

۲- حالا این را که نوشتم ! بیاندازم دور؟

۱– این را می توانی شییر کنی! ولی بار آخرت باشد.

بهار ۱۳۹۴

ID:1103

/https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87%d8%a7%d8%b1-%db%b1%db%b3%db%b9%db%b4

April 9, 2021

دسته‌ها: تبریکات, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: طبیعت و زمین

<1 دقیقه.

*** 0

خواستم در میان این همه نوشته و تبریک و غوغای بهار جایی داشته باشم.

خواستم از طبیعت الهامی بگیرم
طبیعت هر سال نو می شود و ما هم بخشی از طبیعت هستیم
اگر این نوشته را می خوانی یعنی من هم حداقل لحظاتی کوتاه به رابطه ی بینمان اندیشیدم.
و این متن را برایت فرستادم تا تلاشی کرده باشم برای نو کردن رابطه ام با تو.
نوروزت مبارک
رسول شهراد بجستانی ۱۳۹۴

حرف یا سکوت

ID:1104

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b1%d9%81-%db%8c%d8%a7-/%d8%b3%da%a9%d9%88%d8%aa

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: سکوت

<1 دقیقه.

*** 0

حرف یا سکوت

حرف؛ حرف می آورد
هر جمله ای؛ جوابی در مقابل خود درست می کند
برای همین است که بسیاری سکوت را بر می گزینند
چون سکوت تمام حرف ها را در خود دارد
,Every sentence makes another sentence
,Every statement makes its opposite statement
,Thats why some people choose silence
.Silence contains all thoughts

فارسی

اقیانوس حس ها

ID:1105

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%82%db%8c%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%b3-%d8%ad%d8%b3-%d9%87%d8%a7/

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, شادی, عشق

<1 دقیقه.

*** 1

اقیانوس حس ها

بعد از غذا و سرپناه آنچه نیاز داریم فقط حس خوب است
موفقیت یک حس است
امید یک حس است
ثروتمندی یک حس است
رقابت؛ دوستی؛ شادی؛ غم؛ عشق و ... همه فقط یک حس هستند
به محض تغییر حس ما انگار کل دنیا عوض می شود
وقتی حس ما عوض می شود دیگران هم خوب می شوند
به ناگاه دنیا جای بهتری می شود
حس های ما بیشتر به بدنمان مربوط است و بدن ما توسط هزاران ترکیب شیمیایی به نام هورمون ها و مواد و محیط در حال تغییر است.
گاهی یک تغییر هورمونی یک فلسفه ذهنی بوجود می آورد.
انگار ما در اقیانوس حس ها و هورمونهایمان غوطه وریم.
با هر موجی به سمتی می رویم و راه خروجی هم از این اقیانوس نمی شناسیم.
میلیونها حس می آیند و می روند
و ما فقط می توانیم نظاره گر باشیم
می توانیم در ایجادموج ها کمی دخالت کنیم ولی در کل اقیانوس تغییری نداده ایم.

گپ های خودمانی بین جسم و روح

ID:1107

https://unwritable.org/%da%af%d9%be-%d9%87%d8%a7%d9%89-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85%d8%a7%d9%86%d9%89-%d8%a8%d9%8a%d9%86-%d8%ac%d8%b3%d9%85-%d9%88-%d8%b1%d9%88%d8%ad/

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه, نمایشنامه

<1 دقیقه.

*** 1

گپ های خودمانی بین جسم و روح

جسم : روح جان تو اصلا وجود نداری. همه چیز منم!

روح: جسم عزیز. تو به زودی می میری! همه چیز منم!

جسم: تو توهمی! تو فعل و انفعالات مغزی!

روح: تو توهمی و من واقعی ام. من همان موجودی هستم که تورا زنده نگه داشته ام!

جسم: اگر من سالم نباشم تو دیگر حتی فرصت زدن این حرف ها را نداری!

روح: اگر من درون تو نباشم تو یك تكه گوشتی!

جسم: تو با دست من می نویسی با چشم من می خوانی و با مغز من فکر می کنی!

روح: چشمهایت را ببند و بخواب تا برویم استراحتی بکنیم. دوری و دوستی !

فارسی

جادوی نوشتن

ID:1106

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%a7%d8%af%d9%88%db%8c-/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

جادوی نوشتن

نوشتن و خواندن شاید کاری خسته کننده باشد
ولی من نوشتن را دوست دارم
اول به خاطر این که کمک می کند اقیانوس مطلاطم
کلمات را تبدیل به برکه ای آرام کنم برای آبتنی
و دوم برای این که یکی از بهترین راههای ارتباطی است
حتی شاید بهتر از صدا یا تصویر یا حتی گفتگو
چون فرد خواننده نوشته را با صدای درونی خودش می خواند
همان صدایی که همیشه با اوست
و همیشه در گوشش نجوا می کند
پس نوشته ها روزی حرفهای درونی خواننده ای می شود
و چه ارتباطی از این نزدیک تر!
و برای ساده کردن این فرآیند همیشه نوشته های من بخشی از گفتگو های خودم است
و هیچ وقت دوست ندارم رسمی و کتابی بنویسم
نوشته باید مثل حرف زدن باشد
خودمانی و صمیمی و از ته قلب.

نگاه کردن به دفترچه تلفن

ID:1108

https://unwritable.org/%d9%86%da%af%d8%a7%d9%87-%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%af%d9%81%d8%aa%d8%b1%da%86%d9%87-%d8%aa%d9%84%d9%81%d9%86/

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: زندگی

1 دقیقه.

*** 1

نگاه کردن به دفترچه تلفن

از وقتی موبایل و تکنولوژی وارد روابط ما شد
همیشه گوشی موبایل یک وسیله ی دوست داشتنی بود
هم باعث ارتباط میشد
هم یک وسیله ی همه کاره الکترونیکی بود که برام جالب بود
مهم ترین قسمت یک گوشی موبایل دفترچه تلفنش هست
جایی که لیستی از آدمها رو با یک شماره ذخیره کردی
حتما شما هم گهگاهی این لیست رو مرور می کنید
مرور این لیست واسه خودش تجربه ای هست
برای بعضی ها این لیست به سادگی یک صفحه ی نیازمندیهای روزنامه هست اما برای من پر از داستانه

داستان آدمهایی که فقط یک بار هم و دیدین
آدمهایی که قبلا هم و می دیدین ولی دیگه نمی بینین
داستان آدمهایی که دوست دارید ببینید
داستان آدمهایی که دیگه زنده نیستند
داستان آدمهایی که هر روز می بینید
داستان آدمهایی که باهاشون یک بیزنسی دارید
داستان آدمهایی که دوست دارید در آغوش بگیرید
داستان آدمهایی که یک زمانی ارتباطی داشتید ولی دیگر ندارید
ولی پاک کردن اسمشون هنوز امکان نداره
حتی آدمهایی که اسمشون یادت رفته و جرات نمی کنی زنگ بزنی بگی شما کی هستی!
آدمهایی که با هم مسافرت رفتین و روزهای خوشی داشتید
آدمهایی که ممکنه دیگه نبینید
و هزاران داستان ریز و درشت دیگه

همین داستان هاست که نگذاشته هیچ وقت دفترچه تلفنم رو کامل پاک کنم و نم

فارسی

فقط به صورت یک گنجینه نگه داری می کنم ازش

راستش گاهی فکر می کنم زندگی چیزی نیست جز مجموعه ای از روابط

کنترل توجه یا رهاگذاشتن آن

ID:1109

https://unwritable.org/%da%a9%d9%86%d8%aa%d8%b1%d9%84-%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%db%8c%d8%a7-%d8%b1%d9%87%d8%a7%da%af%d8%b0%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d9%86-/%d8%a2%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: زندگی

1 دقیقه.

*** 2

نوشته ای فلسفی

کنترل توجه یا رهاگذاشتن آن

در این متن سعی می کنم بفهمم رها گذاشتن توجه نوعی توجیه تنبلی است یا واقعیت محض

تعریف:
توجه یعنی آنچه ما را به خود مشغول می کند
مثلا الان که درحال خواندن این نوشته هستید توجه شما معطوف به خواندن است
یا اگر با خود حرف می زنید
یا چیزی را جا بجا می کنیدتوجه و انرژی شما معطوف به آن کار است
مفهوم توجه کمی گسترده تر از زمان است
مثلا ما می توانیم زمانمان را برای طی مسیری طی کنیم
ولی در همان حال توجه ما به چیز دیگری باشد
شاید تعریف توجه این باشد که کدام قسمت از مغز ما فعال است
توجه می تواند پراکنده یا متمرکز باشد
حیطه ی توجه بزرگترین محل اجرا شدن اختیار در زندگی است
این درست است که محیط و وراثت بیشتر موضوع توجه ما را تعیین می کند
اما کماکان مقداری دست خودمان است

مثلا زمانی که سعی می کنیم که کاری انجام دهیم که علاقه نداریم
یا به موضوعی توجه کنیم که مورد توجه ما نیست
یا کاری را انجام می دهیم که توسط رییس به ما دیکته شده
اینها مواردی است که ما با اختیار موضوع توجهمان را عوض می کنیم
البته در شرایط اضطراری که مثلا مجبوریم که کاری را انجام بدهیم مورد بحث نیست
بحث من برای مواردی است که ما خودمان توجهمان را عوض می کنیم

فارسی

از آنچه علاقه داریم یا توجه ما به طور طبیعی به سمت آن رفته به چیزی که فکر می کنیم درست تر است یا باید به آن توجه کنیم

مگر نه این است که همه ی ما برای این زندگی می کنیم که قادر باشیم به آنچه که دوست داریم یا توجه ما به طور طبیعی به سمت آن می رود بپردازیم؟

پس تغییر توجه در زمان حال برای این که روزی قادر باشیم به چیزی که می خواهیم توجه کنیم کاری عبث است

آیا این کار نوعی تنبلی است؟
عدم توجه به آینده است؟
یا واقعیت محض؟

حق الناس

ID:1110

/https://unwritable.org/%d8%ad%d9%82-%d8%a7%d9%84%d9%86%d8%a7%d8%b3

April 9, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه, وقایع

برچسب‌ها: خانواده،ازدواج, عدالت

<1 دقیقه.

*** 0

کاش روباه کلاغ را گول نمی زد

کاش کلاغ پنیرش را با روباه قسمت می کرد

کاش حق روباه و کلاغ رعایت می شد
کاش کلاغ زودتر می فهمید خوردن پنیر به تنهایی خیلی مزه ندارد
کاش بغض کلاغ را درك می کردیم
کاش می دانستند پنیر فراوان است
کاش می فهمیدیم تقسیم پنیر از خوردن پنیر لذت بیشتری دارد
کاش حق الناس برایمان مهم تر بود
کاش بغض این زخم کهنه را زود تر می فهمیدیم
طعم پنیر کلاه سرمان گذاشته ....

ساده ولی عمیق

ID:1111

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%a7%d8%af%d9%87-%d9%88%d9%84%db%8c-/%d8%b9%d9%85%db%8c%d9%82

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

ساده ولی عمیق

آموخته ام که هرچه سطحی تر باشی موفق تری
هر چه به مسایل عمق تر فکر کنی بیشتر اشتباه می کنی
هرچه بیشتر به مسایل ساده زندگی بپردازی بهتر است
هرچه ساده تر و پیش پا افتاده تر بهتر.
به جای پرداختن به عدالت یا صلح جهانی بهتر است به کیفیت پنیرت یا اتوی لباست فکر کنی!

ارتباط یعنی

ID:1112

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b1%d8%aa%d8%a8%d8%a7%d8%b7-/%d9%8a%d8%b9%d9%86%d9%89

April 9, 2021

دسته‌ها: With Translation, شعرطور, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: روابط

<1 دقیقه.

*** 1

ارتباط یعنی

یك نگاه تو وسط چشمای همدیگه ...
یعنی یك لبخند ساده ...
یعنی یك آغوش گرم ...
یعنی لرزیدن دل در سکوت ...
یعنی دلهره ی دیدار...
یعنی خیسی آرام چشم ها...
یعنی بغض خداحافظی ...

ارتباط هنوز پدیده ای کمیاب و ارزشمنده
حتی باوجود همه ی حرف زدنها
حتی با همه ی استاتوس ها و اینستاگرامها و تلگرامها...

A Connection is

A simple look right into the eyes
Is a smile
Is a warm hug
Is the heart shaking in silence
Is the apprehension before meeting
Is the wet eyes
Is the silent cry while saying goodbye

Connection still is rare
Despite all talks
Despite all status updates

فارسی

نوشتن روزانه

ID:1113

https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86-/%d8%b1%d9%88%d8%b2%d8%a7%d9%86%d9%87

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

نوشتن روزانه

نوشتن برای من نوعی تمرین ذهنی است
باعث میشود که ذهنم مرتب شود
بیشتر مواقعی که حالم نستبا خوب است دوست دارم بنویسم
البته این تصمیم چند روز پیشم بود
میتوانم این نوشتن را جایگزین برنامه روزانه کنم
و هرروز مدتی برای آن روزبنویسم
در مورد شکرگزاریهای آن روز
و برنامه ها و کارهایی که میخواهم انجام دهم
برای این که دچار پراکندگی ذهنی نشوم
و در مسیردرست بمانم
نوشتن راه بدی نیست
حداقل شلوغی موقت ذهن را درست میکند
کمی خلاق تر میکند
امروز حسابی درگیر کار بودم به طوری که فرصت فکر کردن زاید نداشتم
در نتیجه حس خیلی خوبی دست آوردم
گرچه ذهن نقادمن مدام می گفت که این کارها فقط گذران وقت است
ولی نتیجه ی همین گذران وقت این شد که حالم بهترشد
و انرژی بیشتری هم پیدا کردم

خوشحالم که میتوانم این نوشته ها را با یک نفر به اشتراک بگذارم
برنامه های روزانه باید کیفی باشد و درقالب نوشته میتوان به آن رسید
صبح ها بهترین وقت برای نوشتن است
و تعیین برنامه روزانه

فارسی

یکی از پایه های مهم اخلاق

ID:1114

https://unwritable.org/%db%8c%da%a9%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d9%be%d8%a7%db%8c%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%85%d9%87%d9%85-/%d8%a7%d8%ae%d9%84%d8%a7%d9%82

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: اخلاق

1 دقیقه.

*** 1

یادداشت روزانه 6 می 2016

یکی از پایه های مهم اخلاق برابر داستن خود با دیگران است
این برابر دانستن در حقوق انسانی مهمترین مشخصه ی اخلاق فردی است

مثلا اگر کسی خودش را دانا تر بداند یا نژادش را برتر بداند
این برتر دانستن می تواند نا خود آگاه باشد یا حتی آگاهانه

وقتی خود را دانا تر باهوش تر با تقوی تر یا حتی درست تر از دیگری بدانیم دانه ی تمام دشمنی ها، بی عدالتی ها و جنگ ها را کاشته ایم

بسیاری از دینداران نا خود آگاه در این دام می افتند چون خود را به قدرت برتر نزدیک تر می بینند

تاکید بر نژاد مثل آریایی یا عرب یا تاکید به ایدئولوژی همه مقدمه ی برتر دانستن خود است

افرادی را دیده ام که خود را یا برتر یا پایین تر از دیگری می دانند
و نمی توانند به صورت برابر روابط انسانی برقرار کنند

مقداری از این برتری یا کمتری مربوط به ساختار سلسه مراتبی بوده که در طول فرگشت انسان در قبایل و گروهها بوجود آمده
و در سخت افزار مغز ما وجود دارد

مثلا داشتن مرید و مراد یا برتر دانستن افراد قدرتمند یا حتی فیلم های قهرمان پرور یا تئوریهای ولایت و معصوم و غیره همه قسمتی از همین تمایل ما به برتر دانستن یا کمتر دانستن خودمان نسبت به دیگری است

در دنیای مدرن روز به روز این مساله کمرنگ تر شده و حرکت به سمت برابر دانستن خود در برابر قانون و حقوق انسانی است

فارسی

چسبندگی ذهن

ID:1115

https://unwritable.org/%da%86%d8%b3%d8%a8%d9%86%d8%af%da%af%db%8c-/%d8%b0%d9%87%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 0

چسبندگی ذهن

۱۵اکتبر ۲۰۱۷

امروز کشف جدیدی در مورد چسبندگی ذهن انجام دادم
بعضی وقتها ذهن چسبنده میشود یعنی توان فراموش کردن را از دست میدهد
یک موضوع یا فکر به طور مداوم در ذهن تکرار میشود
این احتمالا یکی از علایم اوتیسم است
و حتی شاید افسردگی.

به این صورت ادم در یک فکر یا ایده انقدر باقی میماند که عواقب بدی پیدا میکند
اگر این فکر منفی باشد عواقب وخیمی خواهد داشت
نوعی غرق شدن ذهنی در یک موضوع

نیاز به تکرار برای فراموش نکردن یا تکرار بدون اراده

عصاره ی همه ی افسردگیها

ID:1116

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b5%d8%a7%d8%b1%d9%87-%db%8c-%d9%87%d9%85%d9%87-%db%8c-/%d8%a7%d9%81%d8%b3%d8%b1%d8%af%da%af%db%8c%d9%87%d8%a7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: شادی

<1 دقیقه.

*** 1

کشف و شهود 30 آگوست ۲۰۱۷

عصاره ی همه ی افسردگیها عدم داشتن حس خوب نسبت به خود است
این عدم حس خوب از جایی منشا می گیرد
این منشا گاهی بیرونی است و باید با آن مبارزه کرد یا دوری گزید
روابط هم خیلی موثر است
روابط ناسالم را باید قطع کرد

گاهی هم شاید درونی باشد
داشتن شجاعت و تشویق خود لازمه ی داشتن حس خوب نسبت به خود است
انجام فعالیت های بدنی هم همینطور موثر است
به طور کلی انجام کارهایی که حس خوب و اعتماد به نفس به من میدهد
و دوری از روابط و کارهایی که حس اعتماد به نفس را از من می گیرد

فارسی

بهار ۱۳۹۶

ID:1118

/https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87%d8%a7%d8%b1-%d9%a1%d9%a3%d9%a9%d9%a6

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه, وقایع

<1 دقیقه.

*** 0

چندروزی مانده به بهار ۱۳۹۶

در شهر ما باران بهاری آمد
پرنده ها صبحگاهان جشن می گیرند
و درختان در حال بیدارشدن برای گل افشانی هستند

دوست عزیز!
دیدن بهاری دیگر فرصت بزرگیست
و دوست بودن با شما، سعادتی است بزرگتر
به شکرانه ی این غنیمت؛
امیدوارم دلت بهاری،
روزهایت پراز جشن
و زندگانیت سرشاز از گل افشانی باد.
رسول شهراد بجستانی

زبان کنایه وار ذهن

ID:1117

https://unwritable.org/%d8%b2%d8%a8%d8%a7%d9%86-%da%a9%d9%86%d8%a7%db%8c%d9%87-%d9%88%d8%a7%d8%b1-%d8%b0%d9%87%d9%86/

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 1

زبان کنایه وار ذهن

تقریبا هر وقت که در خواب نیاز رفتن به دستشویی پیدا می کنم خواب دستشویی می بینم گاهی در خانه ی قدیم و در شرایط مختلف گاهی در طبیعت و مسافرت و غیره

این یعنی مغز من با من به صورت غیر مستقیم ارتباط میگیرد به جای این که مستقیم بگوید بیدار شو برو دستشویی !

یعنی نیاز و فرمان به قسمت خود آگاه نمی رسد

در نا خود آگاه می ماند و شرایطی را ایجاد می کند که آن حس را داشته باشم

این را میتوان به تمام خوابها تعمیم داد

یعنی وقتی در دنیای واقعی حسی دارید که پاسخ داده نشده

مغزتان در خواب شرایطی ایجاد می کند که آن حس را تجربه کنید

شکل ظاهری آن شرایط مهم نیست و می تواند کاملا نا مربوط باشد در واقع به عنوان مصالح ساختمانی برای ساختن فضای خانه است

مغز از صحنه ها و شکل ها و موضوعات مختلف به عنوان مصالحی برای ایجاد شرایطی استفاده می کند که آن حس را در شما ایجاد کند

پس بار دیگر که خوابی دیدید به جای توجه به اشکال و موضوعات خواب به حستان و نیازتان در خواب توجه کنید

صبح که خواب خود را مرور کردید خواهید دانست که کدام حس ریشه در واقعیت زندگی شما دارد

به عبارت دیگر حس های ما در خواب رشته ای است که خواب رو رویا را به واقعیت وصل می کند نه اَشکال و موضوعات

و این درست عکس کتابهای تعبیر خوابی است که هیچ جنبه ی علمی ندارد و به موضوعات خواب می پردازد

مشابه این نظر در سایت زیر هم تایید شده است.

http://www.why-we-dream.com

فارسی

ایده ی کلاب هاوس

ID:1119

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%af%d9%87-%db%8c-/%da%a9%d9%84%d8%a7%d8%a8-%d9%87%d8%a7%d9%88%d8%b3

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ترس, تولد, ذهن, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

قدیما مردم قرار نمی گذاشتند،

تقریبا سرزده به خونه های هم می رفتند و سیر حرف می زدند حس تنهایی به راحتی محو میشد.
خنده و گریه و اشك شادی و آغوش به صورت خام رد و بدل میشد.
بعدها که تلفن اومد اول تلفن می زدند خبر میدادن بعد می رفتند
بعدها که موبایل اومد گاهی سرزده به همدیگه زنگ می زدند
بعدها که مسیج اومد مردم گاهی به هم مسیج می زدند
الان برای تلفن زدن اول باید مسیج فرستاد و قرار گذاشت!
بعد ها که شبکه های اجتماعی اومد مردم گاهی به پُست های هم سر میزنن
مراسم عروسی و عزاداری و تولد ها هم همونجا با چند تا کلمه و شکلك برگزار میشه!
همه در حال زل زدن به کیبردهامون حروف رو تایپ می کنیم و بقیه با یك لحظه نگاه به کلمات ما اون ها رو اسکرول می کنن و میرن
واقعا تکنولوژی میتونه ما رو به هم نزدیك کنه ؟
ابزار ها میتونن درك متقابل و تجربه ی همدردی و هم صحبتی برای ما بسازن ؟
آیا نرم افزار ها و کامپیوترها بر ما انسانها غلبه نکردن!
البته من ضد تکنولوژی های ارتباطی نیستم، همین متن رو با همین ابزار برای دوستانم نوشتم و شما دارید میخونید ولی فقط خواستم بگم بعضی چیزها جایگزین نداره
دنیای ما بزرگ شده ولی بعضی کیفیت های دنیای کوچیك اطرافمون رو از دست دادیم
روزی تماس تصویری یك رویا بود الان با یك لمس در دسترس همه هست
ولی چرا از اون استفاده نمیکنیم ؟!
چون نمیدونیم کِی طرفمون آمادگی داره.
دوستانمون هم در کل ۲۴ ساعت دور کره ی زمین پخش هستند.
همین ایده ای هست که چند وقتیه ذهنم رو مشغول کرده.
ایده ی یك نرم افزاری که به شبکه ی دوستانموم اعلام کنه که در اون زمان خاص از اون گروه خاص آماده ی دریافت تماس هستیم.

فارسی

دنیاهای آنلاین

ID:1120

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%a2%d9%86%d9%84%d8%a7%db%8c%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

1 دقیقه.

*** 1

دنیاهای آنلاین

قدیمی ترین و نوستالژیک ترین چت های یاهو بود! با اینترنت دایل آپ.

یوتیوب را دوست دارم برای این که همه میتوانند کانال خودشان را داشته باشند و تلوزیون را از انحصار کمپانی های بزرگ در آورد و بیشترین وقت را در آن می گذرانم. ولی متاسفانه از ایرانیها دریغ شده.

فیس بوک را دوست دارم چون میتوان در آن نوشت و نظر داد ونظر شنید، پست ها و نظرها مرتب و منظم است. هنوز بهترین فضای اجتماعی است. وباز استبداد با حماقت اش ورود به آن را برای ایرانیان سخت کرده.

توییتر برایم راحت نیست، نمیتوان طولانی نوشت! در کل خوب نمی فهممش!

پین تِرست یک مدت کوتاهی جالب بود!

هیچ وقت اِسنپ چت را نفهمیدم!

اُرکات هم که زود مُرد!

اینستاگرام برای عکاسی خوب بود ولی در غیاب فیس بوک در ایران چه دوری برداشته! به قول ایرانیها اینِستا اکنون بیشتر جای خودنمایی و جولانگاه تتلوهاو مدل هاست. نمی توان در آن نوشت و اندیشید! هنوز خوب با نرم‌افزارش خو نگرفته ام!

تلگرام قطعا بهتر از واتساپ است. حُسن هر دوی آنها این است که تعداد بیننده‌هایت محدود و مشخص است! ساده تر از بقیه و قابل کنترل تر است

تیک تاک فضای مورد علاقه ی جدیدم شده، انرژی اش را دوست دارم و سریع و سرگرم کننده و مفیده. با امکان ادیت خیلی خوب و خلاقیت فراوان.

زوم را هم جدیدا خیلی دوست دارم، چون ارتباط راحت به همراه امکان دیدن صفحه را میدهد. می توان مفصل گپ‌زدو هر چه میخواهی می توانی شییر کنی!

هنوز اما هیچ کدام جای نوشته ی خالی را نمی‌گیرد. کلمات با همان سادگیِ شگفت

فارسی

فارسی

رسیدن به اهداف از طریق روابط

ID:1121

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%b3%db%8c%d8%af%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%a7%d9%87%d8%af%d8%a7%d9%81-%d8%a7%d8%b2-/%d8%b7%d8%b1%db%8c%d9%82-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

رسیدن به اهداف از طریق روابط

One way to win and have a good life is to join a team who has a good life

به طور خود بخودی وقطعا انسان شبیه آدمهایی می شود که با آنها رابطه دارد
پس برای رسیدن به هر هدفی ابتدا باید افرادی را پیدا کرد که به آن هدف رسیده اند
برای انجام هر تغییری در زندگی باید به آدمهایی که آن تغییر یا کار را انجام میدهند نزدیک شد
شاید فکرکنید این خیلی نگاه ابزار گرایانه به روابط هست ولی
شاید یکی از اهداف هم رسیدن به روابط عاطفی باشد
پس داشتن روابط انسانی عاطفی هم زیر مجموعه ی اهداف است
و در تضاد با این نظریه نیست

باید ها و چارچوب ها

ID:1122

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d9%87%d8%a7-%d9%88-/%da%86%d8%a7%d8%b1%da%86%d9%88%d8%a8-%d9%87%d8%a7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

باید ها و چارچوب ها

زندگی حتما چارچوب هایی لازم دارد
بدون چارچوب نمی شود زیست
باید خودم را بالا نگه دارم
باید حس درونی ام نسبت به خودم خوب باشد
باید ورزش کنم
اکتیو باشم و روابط زیادی داشته باشم
باید امیدوار باشم و با انرژی
باید کارهایی را انجام بدهم که به من انرژی میدهد
این پایه و هدف زندگی است

اهداف و کارهایی که دارم
احساسات همیشه تغییرمی کند اما این درک را باید داشته باشم که در هر شرایطی باید کارهای روزانه ام که وظیفه ام است را درست و با انگیزه و به خوبی انجام دهم
اگر کاری را دوست ندارم باز هم برای کارهایی که دوست دارم باید انجامشان بدهم
این نظم فکری و ذهنی را به وسیله ی ورزش و نظم شخصی حفظ کنم

توجه زیادی به مدیریت زمان

ID:1123

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87-%d8%b2%db%8c%d8%a7%d8%af%db%8c-%d8%a8%d9%87-%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d8%aa-%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86/

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: زمان

<1 دقیقه.

*** 0

توجه زیادی به مدیریت زمان به نوعی وسواس تبدیل می شود

وقتی خیلی زیاد احساس کمبود زمان می کنی
همان زمانی هم که داری نمی توانی درست مصرف کنی
نمی توانی ۲۴ ساعتی که داری رو درست مصرف کنی
کل ۲۴ ساعت به وسواس طی می شود
اگر به مدیریت زمان توجه نکنی نمی توانی برنامه ریزی کنی
اگر زیادی توجه کنی باز هم نمی توانی
یک نقطه ی تعادل باید باشد

فارسی

ورزش

ID:1124

/https://unwritable.org/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 0

خوانندگان من کسانی هستند که از ذهن خسته اند

به همه ی آنها و خودم توصیه می کنم که اگر امروز ورزش نکرده اند همین الان صفحه ی شیشه ای را فراموش کنند و به کمی پیاده روی بپردازند
فقط اگر ورزش کرده اید وارد شوید

بدن بهترین جا برای بودن است
اما کل بدن
نه فقط سر!
کمی در دستهایتان باشید
کمی در پاهایتان
کمی در شکم و سینه
کمی هم در هوایی که همین الان فرو می دهید

مواظب کمرتان باشید
کمرتان از خواندن این نوشته ها مهم تراست

اول به او برسید
بعد ادامه می دهیم ...

مفهوم خدا

ID:1125

/https://unwritable.org/%d9%85%d9%81%d9%87%d9%88%d9%85-%d8%ae%d8%af%d8%a7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: خدا

<1 دقیقه.

*** 1

مفهوم خدا برای من همیشه جالب بوده. نه از این جهت که میلیاردها انسان در وجود و عدم وجودش در حال بحث و جدل هستند بلکه به خاطر شخصیتی که انسانها سعی در ساختنش دارند.

شخصیت ابرقهرمانی که خصوصیات متضادی داره. شخصیتی که تمام آرزوها و نیاز های آرمانی ما رو در خودش جمع کرده.

مهربان و در عین حال خشمگین و انتقام جو !

بی نیاز و در عین حال متوجه کوچکترین اعمال!

خیلی دور و خیلی نزدیك!

واسه همینه که میگن زیاد بهش فکر نکن ؛)

بعضی ها هم می گن همیشه بهش فکر کن !

خلاصه این که ایده ی خدا بیشتر یك محصول فلسفی و احساسی-هنری هست تا مفهومی منطقی!

و ما آدمها بیشتر موجودات احساسی هستیم تا منطقی پس به وجود چنین مفهومی حتما نیاز داریم.

مدیریت توجه

ID:1126

https://unwritable.org/%d9%85%d8%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d8%aa-/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

ما در زندگی مقداری زمان نداریم برای مصرف کردن

ما مقداری توجه داریم برای معطوف کردن
مفهوم توجه گسترده تر از مفهوم زمان است
در لحظه اتفاق می افتد و قابل لمس تر است
واقعی تر از زمان است
روشهای مدیریت زمان بهتر است به مدیریت توجه تغییر پیدا کند

ما به طور طبیعی توجهمان به سمت موضوعاتی جلب می شود
و گاهی تصور می کنیم که می توانیم توجهمان را به سمت خاصی ببریم.
این که توجهمان به کجا برود گاهی انتخاب خودمان است
ولی در یک مقیاس بزرگتر ما قادر به تغییر توجهمان نیستیم
انگار که توجه ما خودمختار است
نمی توان کنترلش کرد
نمی توان به راحتی منحرفش کرد

در مقیاس کوچک و لحظه ای منحرف کردن توجه آسان است ولی در مقیاس بزرگتر به راحتی قابل انجام نیست

بچه ها و حیوانات کنترلی روی توجهشان ندارند برای همین جالب و طبیعی هستند و گاهی قابل پیش بینی و کنترل
بزرگتر ها چارچوبهایی برای توجه کردنشان ساخته اند
برای همین معمولا تکراری و خسته کننده اند

توجه از جایی در اعماق سلولهای مغز ما نشات می گیرد
از جایی تولید می شود از جایی که ما نمی دانیم کجاست

دنیای مجازی

ID:1127

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%d9%8a%d8%a7%d9%89-/%d9%85%d8%ac%d8%a7%d8%b2%d9%89

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: تولد

1 دقیقه.

*** 1

توی این دنیای مجازی می چرخم؛ همه چیز در هم و برهم :

یکی عکس بره کبابی که خورده رو گذاشته
زیرش فیلم بچه ی کباب شده ی سوریه ای!

یکی عکس هنر پیشه ای مرحوم رو شییر کرده
و یکی برای کودکان کار لایك جمع می کنه

یکی عکسهای خودش و افتخاراتش رو گذاشته
یکی برای بیزینسش اینجا تبلیغ می ذاره

یکی هدفش رسوندن یك سگ بی صاحب به یه کشور امنه
یکی اسکور بازی کامپیوتریشو گذاشته، یکی اعلامیه ترحیم دوستی مشترك!

یکی نامه ی اعتراض نماینده ی مجلس به اعدام رو گذاشته
یکی هم عکس بچگیهای فوتبالیست مورد علاقه اش رو شییر کرده

یکی هیچ وقت پستی نمی ذاره
و فقط یك سری لایك و تبریك تولد

یکی کلیپ مورد علاقه اش رو می ذاره
یکی هم برای یك بیمار سرطانی هزینه ی بیمارستان جمع می کنه

یکی سوال در مورد گرفتن ویزا برای پدر و مادر پیرش داره
یکی یك موقعیت شغلی برای یك هموطنش رو شییر می کنه

یکی حرف های دلش رو اینجا می نویسه
یکی لایك نمی زنه تا مبادا بقیه بفهمن که اینجا سر می زنه

من هم این وسط، در روایت آنچه می بینم درحال چیدن کلماتم
و به انتخاب های زیاد ما آدمها فکر می کنم
سعی می کنم بی قضاوت باشم

فارسی

و فقط نگاه کنم
با خودم میگم این فقط یك دنیای مجازیه
و به انتخاب های همه ی دوستانم احترام می گذارم
شاید خود آدمها و ارتباطشون از انتخابهاشون مهمتر باشه
و باید بگم که دوستتون دارم با هر انتخابی!

زندگیِ راحت

ID:1128

https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c%d9%90-/%d8%b1%d8%a7%d8%ad%d8%aa

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: زندگی, مرگ, من کیستم ؟

1 دقیقه.

*** 2

زندگیِ راحت

زندگی به همین راحتی است
پدرم به راحتی مُرد
من‌به راحتی روزی عاشق شدم
به راحتی ۱۰-۲۰ سال با هم‌زندگی‌کردیم
به راحتی از کشور قدیمی‌ام دل‌کندم
به راحتی تارا به دنیای ما دعوت شد
به‌راحتی در کشورجدیدم چندین سال زندگی‌کردم
به راحتی خانواده ی کوچکم‌را درست کردم
به راحتی خانواده ی قدیمی از من‌دور ودور تر شد
به راحتی برادری وخواهری تبدیل به دوری ودشمنی شد
به راحتی دوست صمیمی‌ام مُرد
به راحتی من هم‌خواهم‌مرد
به راحتی چهل را رد کردم
به راحتی می توان نوشت
به راحتی میتوان زیست
همچون تک‌تک علف ها وتک تک درختها
همچون تک‌تک گوسفندانی که بدنشان خوراک ما شد
همچون گاوهایی که هویتی نداشتند جز یک شماره به گوششان
هویت ساختگی ما هم توهمی بیش نیست
فقط مغزهای بزرگتر توهمات بزرگتری می سازد:
اشرف مخلوقات !
هویت های ساختگی!
آرام‌بخشهای موقتی!
به راحتی زندگی ادامه دارد
قبل و بعد از ما؛

فارسی

دوره ای بدن گوشتی‌ما رشد میکند
و همراه آن هویت ساختگی ما
با این توهم های ساختگی زندگی خود و دیگران را سخت نکنیم
نهایتا ما خوراک مورچه ها وکِرم خاکی خواهیم‌بود
به راحتی لبخند بزنیم
به راحتی گاهی گریه کنیم
به راحتی نرم‌باشیم وبنویسیم
زندگی بازیِ خنده داری است
به یک‌مهمانی‌دعوت می شوی
با یک‌سکسِ پدر و مادرت
بعد بعضی ها ناگهان مهمانی را ترک می‌کنند
ما می مانیم و یک‌دنیا سوال و تخیل !
که‌کجا رفتند!
دچار این توهم که چی کسی آوردمان به مهمانی
وچرا بعضی بی‌خبر رفتند!
با این سوال های بی پاسخ باز دوباره بازمیگردیم به ادامه‌ی مهمانی!
بازیِ بی مزه ای است!
اما مهمانی‌اش خوش می‌گذرد!
و به راحتی مهمانی‌ات تمام می‌شود
همه می روند به دنبال ادامه‌ی مهمانیِ خودشان
مثل همین نوشته،
تو فقط چند سطری می‌شوی
برای لحظه‌ای
و تمام!

در سفر درسهایی است برای آموختن

ID:1129

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b1-%d8%b3%d9%81%d8%b1-%d8%af%d8%b1%d8%b3%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c-%d8%a7%d8%b3%d8%aa-/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%a2%d9%85%d9%88%d8%ae%d8%aa%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, سفر

<1 دقیقه.

*** 1

در سفر درسهایی است برای آموختن

برای من سفر زندگی است و زندگی سفر.
اگر سفر بعد از سالها و هر چه دور و دراز تر باشد درسش هم عمیق تر است.
۲۱ روز داشتیم برای برنامه ریزی و این سوال که چه کنیم ؟
برای ما انتخاب بهترین کار برای ۲۱ روز مساله ای برای حل بود که به سادگی حل شد.
ما تقریبا دو کار داشتیم! اولی دیدار دوستان و خانواده و دومی تمدید گذرنامه. البته دومی هم وسیله ای بود برای بدست آوردن اولی !
سرپناه شب هایمان و قوت روزهایمان توسط همان دوستان و خانواده تامین شد!
۲۱ روز زمان کمی است و در عین حال زیاد؛ درست مثل عمر.
این را به خودم میگویم و به شما تا یادم باشد اگر سرپناهی دارم برای شب و قوتی برای روز...
دیگر چیزی نمی خواهم جز دوستی که با هم بگوییم و بخندیم به کمدی زندگی و بگرییم به بی عاطفگی روزگار!
دیگر چیزی نمی خواهم جز کیبردی که بنویسد وقتی زبانم بند می آید!
دیگر چیزی نمی خواهم جز نفس هایی که بغض ها را ببلعد!
و دیگر چیزی نمی خواهم جز چشمانی که به روح داخل چشمها نگاه کند!

فارسی

دنیای روابط

ID:1130

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%d9%8a%d8%a7%d9%89-/%d8%b1%d9%88%d8%a7%d8%a8%d8%b7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ترس, تولد, سفر, عشق, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

دنیای روابط

بعد از سه سال فرصتی کوتاه داشتم با دوستان قدیمی و خانواده ام دیدار کنم.

سه سال زندگی در کشوری دور من را سخت جان کرده بود و با دیدار مجدد دوستان آرامش و لذت فراوانی نصیبم شد.

امشب تقریبا شب آخر است و قلیان حس هایم من را به نوشتن وامیدارد:

آموختم حس های ما مشمول مرور زمان نمی شود و من اگر ارتباطی با کسی دارم گذشت چند سال دوری خللی در آن نمی آورد، در دنیای روابط زمان جور دیگری میگذرد،

آموختم زمان کمی داریم برای با هم بودن، آموختم گاهی تشویشها من را از نگاه کردن در چشمهایتان پرت میکند و نگاه کردن در چشمها سعادتی است ، آموختم حرفها را نباید در سینه نگه داشت، آموختم بغضها گاهی چه آرام و بی برنامه می شکنند،

در طول سالیان آموخته ام بغض سینه ها شانه ای میخواهد برای شکستن واگرنه مدام در سینه ات سنگینی مي کند،

آموختم من تشنه ی صحبت ام و سکوت و لبخند بین آن،

آموختم زندگی بهانه ای است برای رابطه ها، از هر دو انسانی رابطه ای زاده می شود که تا ابد زنده است حتی اگر آندو دیگر نباشند!

آموخته ام که ما به آغوش هم نیاز داریم از تولد تا مرگ! آموختم در آغوش گرفتن لذتی مجانی است، با خودم بارها عهد بستم بیشتر تلفن بزنم، آموخته ام بدون دلیل تلفن زدن کار خوبی است، چشیده ام که ما به عشق همدیگر زنده ایم، میدانم با هم بودن ترس ها و اضطرابهای زندگی را ذوب می کند، آموخته ام روز خوب من روزی است که با دوستانم ارتباط دارم از صبح تا شب!

آرزو داشتم به جای نوشتن حرف می زدم و میتوانستم حسهایم را از حصار خشك كلمات برهانم، کوتاه بنویسم و خواننده ام را بدون کلمات درك و حس کنم ...

فارسی

جرعه های تلخ فلسفه

ID:1131

https://unwritable.org/%d8%ac%d8%b1%d8%b9%d9%87-%d9%87%d8%a7%d9%89-/%d8%aa%d9%84%d8%ae-%d9%81%d9%84%d8%b3%d9%81%d9%87

April 9, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

شراب نمی نوشم !

چون خیلی تلخ است.
اما معتاد به نوشیدن مشروبی تلخ ترم !

“جرعه های تلخ فلسفه“

شاهرخ

ID:1132

/https://unwritable.org/%d8%b4%d8%a7%d9%87%d8%b1%d8%ae

April 9, 2021

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ترس, تولد, خدا, ذهن, زندگی, سفر, سکوت, شادی, مرگ

7 دقیقه.

*** 9

All about Shahrokh

کانادای بدون شاهرخ

کانادای بدون شاهرخ رو قبل از این که بیاد تجربه کرده بودم. گاهی افسرده شده بودم. شاید از روی خودخواهی برای داشتن یک دوست صمیمی؛ شاهرخ رو برای اومدن به کانادا تشویق کردم. البته اومدن شاهرخ باعث شد کارهای ایرانم کند پیش بره ولی داشتن یک دوست همیشه مهم تره.

مدتی شاهرخ کانادا بود. خودش خوشحال بود. دوستان زیادی پیدا کرد. شادی زیادی به این کشور آورد.قلب های زیادی رو بدست آورد.

دوباره دارم خودم رو برای کانادای بدون شاهرخ آماده می کنم. کانادایی تنها تر. سرد تر و سخت تر.

****

روزها بدون شاهرخ

فارسی

بعد از ۵-۶ روز حساب روزها از دستم دارد می رود
توان شمردن ندارم
دنیا خشن است
ادامه میدهد
زندگی توجهی نمیکند
حس تو را لگد میکند و می رود
احساس میکنم من هم خشن شده ام
چون زندگی دارد من را هم می بَرد
دوستت را می کُشد و می رود
و تو باید با او بروی
تو باید تا وقتی او می گوید با او بروی
زندگی مادری است که کتک ات می زند ولی تو را باز با خود می کِشد
گریه می کنی ولی راه باید بروی
باید تا جایی که او می گوید بروی
او نمی ایستد
او خشن است
من هم خشن شده ام

****

دنیای خشن و شاهرخ

میتوانی قوی باشی و بروی
می توانی صدها دوست داشته باشی و بروی
می توانی امید داشته باشی و بروی
می توانی هزاران قصه داشته باشی و بروی
می توانی بگریانی و بروی
می توانی بخندانی و بروی
می توانی عاشق باشی و بروی
می توانی معشوق باشی و بروی
می توانی شاهرخ باشی و بروی

اگر آمده ای می روی
فرقی نمی کند
پس تا نرفتی هرچه میخواهی باش!

****

زمان با شاهرخ

سلام
سلام
اِ تو هم پدرت را از دست داده ای؟ بله
تو پدر و مادرت را از دست داده ای ؟ بله

اِ تو هم از نزدیکانت زخم خورده ای؟ بله
از کسانی که دوستشان داشتی؟ بله
(تو دِلم :شاید واسه همینه که حس هم و درک میکنیم)
و اینطوری سفر دو نفری ما شروع شد.
زمان را از دست دادیم تا الان که زمان واسه ما متوقف شد.
هرکسی به نوعی.
****

شاهرخی

ما اینجا یه کلمه داشتیم به نام شاهرخی!
تو فرهنگ ما شاهرخی معنی خودش رو داشت
هر چیزی که بیش از اندازه بزرگ بود
یا زیاد بود
مثلا فروشگاه عمده فروشی کاستکو جنساش شاهرخی بود
یا وقتی زیاد خرید می کردیم میگفتیم شاهرخی خرید کردی!
از کارهای زیاده از حد
محبت های بزرگ
دل های بزرگ
رقص های زیاد
کارهای بی حساب و کتاب برای دیگران
کمی هم بی برنامه
با یه چاشنی کله شقی
مثال زیاد دارم
یه بار تولد سعیده بود
اونقدر شمع روشن کردیم که کل خونه رو بوی دود برداشت
سعیده در و باز کرد فهمید
یه بار شیر موز درست کرد تو پارچ
نتونستم تموم کنم
معلوم بود خوشش نیومده!
یه بار گفتم سرما خوردم
با قاشق پر شربت سینه اومد سراغم
یک کمش و از مجبوری در حالیکه میگفتم چیه خوردم
از اینکه چشم بسته همش و نخوردم بهش برخود هی میگفت سمّه بخور!

رفتنش هم شاهرخی بود ...
****

روز چهارم بعد از شاهرخ؟

روزهای عجیب جدیدی را تجربه میکنم. شبیه روزهایی که منتظر اومدن شاهرخ به کانادا بودیم. هنوز فارسی نوشتن برای من خیلی ممکن نیست. اصلا این فضای مجازی قابل اطمینان نیست. حرفها

فارسی

د که آدم

باور نمی کند.
دارم فکر میکنم که بهتر است اینترنت رو بذارم کنار و به زندگی عادی ام برسم.
شاهرخ دوهفته رفته ایران. دیر به دیر سر میزد ولی این پست و ببینه حتما زنگ میزنه. زیاد اهل نوشتن نیست ولی اولین کسیه که این و بخونه زنگ میزنه.
دیر به دیر سر میزد به ما ولی بفهمه حالم خوب نیست یه بهونه پیدا میکنیم میاد اینجا. نامه ای چیزی میاد میگیره.
ایمان میگه ساعت ۱۰ خاکسپاریه. نمی خواهم این ساعت رو به وقت ونکوور تبدیل کنم. شاید ۱۰ شب ماست. شاید هم دیشب بوده. الان چهار صبحه.
اتفاقات ایران به اینجا ربطی نداره. اینجا زندگی در جریانه. ویروس کرونا تحت کنترله. فقط تارا سرما خورده. ایران خبر بد زیاد میاد. بیشتر کار خبرگزاری هاست. خیلی وقته زیاد خبرهای ایران رو جدی نمی‌گیریم. زیادی سیاه‌نمایی میکنند. بچه ها ایران حال میکنند. شاهرخ هم خیلی هیجان داشت. میدونم حسابی مشغوله. کار من و ولی روز اول دوم ردیف کرد. خیلی سریع کار من و انجام داد.
شاهرخ رفته ایران به مامانم گفتم داره میاد کارهارو ردیف میکنه. خیالم راحته.
گفتم پول نبر هرچی خواستی از اینجا میریزم به حسابت. فعلا که نگفته پول میخواد.
ایمان و پیروز چه پستهایی میذارند. پیروز گریه میکرد. خیلی وقت بود فیس تایم نکرده بودیم. چه ریش گذاشتن همه!
شاهرخ با محمود بود. زنگ زد. عجله داشت! ولی چقدر شوخی میکرد با محمود. میگفت محمود شکمش رفته.
فکر کردم شهرک غربه ولی گیشا بود. نمیدونم پیش کی بود. حتما یه دوستی اش اونجاست. زیاد از دوستاش نمی گفت. هی میگم بهش دوستات رو معرفی کن. شایان، محسن، ... هی میگم بابا این دوستات رو یه برنامه بذار آشنا بشیم حضوری. یا من خنگم یا شاهرخ نمیدونه باید دوستاش رو به هم معرفی کنه. فکر کنم اولیش درسته.
ساعت ۱ شب زنگ زد برنداشتم! چهار صبح زنگ زد برداشتم. واسه کار خودم بود. انگار واسه کارم باید همیشه بیدار باشم!
خدا کنه این سری ملکاشو بفروشه پول کنه. اگه ملکای منم بتونه پول کنه عالیه.
اینجا براش یه خونه میخرم بازسازی کنه. مغازه هم براش می‌فرستم. میخواد بنزها رو امتحان کنه. گفت کار خوب بگیره یه ماشین خوب فایننس میکنه. رفتیم تسلا بهش نشون دادم. شاید بتونم راضی اش کنم تسلا بخره.
بیاد حسابی میتوپم بهش. سری قبلم اون زیرزمین آب گرفته بود زنگ زد یه سکته داد ما رو. نمیدونم هنوز اون گل دونای سه متری رو داره یا فروخته. خیلی سر نگهداشتن اونا بهش خندیدم. هی بهش میگفتم بفروش جا برای خودت باز شه. بشکه های ۲۰۰ کیلویی ترشی رو بگو!
شاهرخ سخت حرف قبول میکنه. خیلی قوی و مستقله. کمک نمیخواد از بقیه. سری آخر گفتم تو کمک میکنی باید کمک هم بخوای از دیگران.
خیلی فنی اش خوبه. دست به آچاره. موقع اسباب کشی من و مسخره میکرد. آخه من واسه هر کاری برنامه ریزی میکنم. میگم زورت زیادی کرده میخندم بهش. خوشش میاد چیزای سنگین بلند کنه. از این کار حال میکنه.
اون خونه رو خیلی بهش میرسه. چند بار بازسازی کرده. سری قبل دفتر فرشید میخوابید. این سری نگفت کجا میخواد بمونه.
کلا از پس خودش بر میاد...

****

روز پنجم بدون شاهرخ؟

دیشب قرص خواب خوردم، سعی کردم خودم را به خواب بزنم.
پیاده از کنار قبرستان تاریک رد شدم. جرأت رفتن نداشتم. خودم را سرزنش کردم

مهدی برایم عکس نداد تا باور کنم.
می گفت واقعیت است.
صدای گریه ی پیروز در ذهنم حک شد!
فکر کنم خواب بودم!
برای مادرم تلفنی گریه کردم. انگار گریه برای مامان بیشتر می چسبد. آیا من خودخواه بودم؟
شاهرخ اما از قبرستان نمی ترسد. وقتی شاهرخ باشد همیشه شلوغ است. نمی گذارد ساکت بنشینی. یا می رقصی یا از تعریف های رنگی اش به وجد میایی.
فکر نمی کنم سکوت قبرستان بتواند بر شلوغی شاهرخ چیره شود.
به سکوت میان هق هق پیروز گوش دادم. برایم عجیب بود.
شاید شاهرخ دوباره نوزش را کرده تو موبایل!
چقدر اذیتش کردم با این حرف. نمی گذاشتم ساکت بماند. به شاهرخ نمی خورد توی موبایل برود.
من صبح ها توی موبایل قلم فرسایی میکنم. هنوز نوشتنم تمام نشده می فرستم.
نقش ام در این نمایشنامه همین است. باز خودم را سرزنش میکنم.تو رو به خدا برای نقش من دست نزنید. اگر شاهرخ جای من بود نقش بهتری اجرا میکرد. این نقش اما به شاهرخ نمی خورَد.
بهتر است بیدار شوم. این خواب ها را دوست ندارم. یک روز طولانی دیگر در انتظارم است.

****

یکسال بعد از رفتن شاهرخ

پسر کجایی؟
گفتی میرم سریع برمی‌گردم. یادته دم در خداحافظی کردیم. نذاشتی برسونمت فرودگاه. گفتیم اگه ندیدیم همو خداحافظی! گفتی اگه هواپیما تو نزنن زودی میای.
یکساله رفتی ایران؟ خواهرت نگرانته. بچه ها دلشون تنگ شده.
جات تو ونکوور خالیه. معمولاً یادت میکنیم. نامه ها گاهی به اسمت میاد. هارد و مدارکت دست منه. کلی مدرک تحصیلی. فولدرهات و اینا.
یادته چقدر ذوق تسلا داشتی؟ عاشق سرعت و شتاب بودی. اونجا که رفتیم تست درایو یادته؟ دو سه روز پیش اونجا بودم. دلتنگتیم.
تو که کانادا رو خیلی دوست داشتی. اینجا بودی دلمون بهت گرم بود. چقدر وقتای ناراحتی بهت غر میزدم یادته. الان اوضاع بدک نیست خدارو شکر.
چقدر میخندیدیم؛ داستان پیرمرد چینیه یادته. میگفتی پیرمرد چینیه اینجوری گفته؟ منم میگفتم تو فقط به حرف پیرمرد چینیه گوش میکنی! حرفای من و گوش نمیدی. اینقدر خندیدیم به این موضوع.
کلی برنامه داشتیم. کارامون مونده پسر.
آخه یهویی آدم میره برنمیگرده؟ یادته میگفتم زور تو بازوهات گندیده؟ سیم کشی ماشین و که تو کرده بودی دو سه روز پیش باز کردم. بهت میگفتم داداش کاکرو. خیلی پهلوون بازی رو دوست داشتی. اسباب کشی یادته کمکمون کردی. روتو خیلی حساب میکردیم.
یادته به بهونه ی با هم بودن باهم روغن و لنت عوض میکردیم؟ بیشتر کارها رو تو انجام می‌دادی منم میگفتم چشم اوستا. کلی میخندیدیم. دنبال یه بهونه بودم یه کاری جورکنم با هم انجام بدیم. برای چند دقیقه مشکلات و تنهایی یادم میرفت.
ازوقتی تو رفتی ایران دل و دماغ ایران رفتن ندارم.

تارا عکسات و میبینه میگم عمو شاهرخه. بالاخره یادته ترست از بغل کردن بچه‌ها ریخت؟ اون فیلی که آوردی تارا هنوز داره. بزرگترین عروسکشه. روش میشینه به به میخوره.

قرار بود یه ذره بریم مسافرت بگردیم.

هنوز کسی رو به مرام تو پیدا نکردیم. چقدر راحت میشد بهت اعتماد کرد. دوستی برات از همه چیز مهم تر بود. چقدر از اینکه همه بهت اعتماد داشتن خوشحال بودی.

اینجا لاغر کرده بودی دیگه به من میگفتی چاق. من در تئوری آگنوستیکم. حتما نمیدونی چیه ! بی‌خیال نشستی داری میخندی به ما ؟ خلاصه جات خالیه.

بهت میگفتم تو تو کارهای فنی و یدی خوبی میگفتی میخوام مدرک فایننس بگیری. پاشو بیا عمو. هرکاری میکنی بکن. مهم باهم بودنه. بقیش مهم نیست. میگذره.

من هنوز آدمی شبیه تو ندیدم. با اون حجم مرام و رفاقت.

هرجا هستی بی خبرگذاشتی مارو.

سالهای بعد

https://www.unwritable.net/2022/04/blog-post_34.html

فارسی یا Persian ؟

ID:1133

https://unwritable.org/%d9%81%d8%a7%d8%b1%d8%b3%db%8c-%db%8c%d8%a7-persian-/%d8%9f

April 9, 2021

دسته‌ها: احیای زبان و فرهنگ فارسی, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

<1 دقیقه.

*** 1

فارسی یا Persian ؟

امروزه شاهد هستیم که ایرانیها زبان خود را در محیط های انگلیسی زبان؛ فارسی معرفی می کنند و در لیست زبانها همواره داشتن فارسی Farsi و پرشینPersian همه را دچار سردرگمی می کند.

انگلیسیها به زبان انگلیسی صحبت می کنند و در زبان خودشان به زبان خودشان می گویند English.
ما در زبان خودمان به زبان آنها می گوییم انگلیسی.
انگلیسیها از ما نمی خواهند که به زبانشان بگوییم انگلیش !
ایرانیها به زبان فارسی صحبت می کنند و در زبان خودشان به زبان خودشان می گویند فارسی.
انگلیسی ها در زبان خودشان به زبان ما می گویند پرشین.
همین استدلال در مورد فرانسوی ها و زبان فرانسوی و فرنچ قابل تعمیم است.

نتیجه :
ما هم از آنها نخواهیم که به زبان ما بگویند فارسی !

قرنِ مرگِ همه ی ما

ID:1134

https://unwritable.org/%d9%82%d8%b1%d9%86%d9%90-%d9%85%d8%b1%da%af%d9%90-/%d9%87%d9%85%d9%87-%db%8c-%d9%85%d8%a7

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, تولد, خدا, ذهن, زندگی, سکوت, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مرگ, مولانا و حافظ

2 دقیقه.

*** 3

قرنِ مرگِ همه ی ما

موقعی که این رو نوشتم به این موسیقی گوش میدادم (۳) https://youtu.be/rRdklm5lk2M

و این ویدیو رو قبلش دیدم(۲)
https://youtu.be/6hGEF_P5ND8

شاید تیتر خیلی تندی باشه. اما چرا باید واقیعت ها تند به نظر بیاد؟ چرا باید ساکت شد و از واقعیات نگفت؟ چرا همه دوست داریم چشممون رو به واقعیات ببندیم و سر خودمون رو ببریم زیر برف؟
شاید هم تونستم توجه شما را جلب کنم. شاید هم حال شما رو مکدّر کردم یا مستی رو از سرتون پَروندم.
شمایی که این رو میخونید حد اقل ۷ سالی عمر دارید و احتمال این که یک نفر بیش از ۱۰۷ سال عمر کنه با شرایط الان خیلی کمه.(۱)
من تقریبا در نیمه دوم قرن قبل به دنیا آمدم. بعد از قاجار؛ دو شاه پهلوی و حدودای تولدِ من حکومت اسلامی سرِ کار اومده بودن.بعدها به کشوری بهتر به زعم خودم مهاجرت کردم ولی کوله بار ایرانی بودنم رو نمی توانم زمین بگذارم.
نمیدانم چقدر در قرن ۱۴۰۰ بتونم دووم بیارم ولی فکر کنم تا الان عصاره ی زندگی رو تا حدودی درک کرده باشم.
این که انسان حیوانی است ابزار ساز؛ دارای ذهنی بزرگ که با این سمبل ها و کلمات ارتباط برقرار میکنه و گروه های بزرگ تشکیل میده. این که ما هنوز سوار بر امواج غریزه و احساستمون هستیم.
نمیدانم چطور بنویسم که بتونه زندگی یا تغییر قرن ها رو درست نشون بده ولی یه حسی میگه تو قرن جدید من بیشتر در لحظه خواهم زیست. بیشتر به نشستن و کاری نکردن می پردازم. کمتر مسابقه میدم و بیشتر مدیتیشن میکنم.
کسی بود که میگفت مدیتیشن آماده شدن برای مرگه.
نمیدونم آیا باید برای مرگ آماده شد یا این که بهش توجه نکنیم تا در خونمون رو نزده. شاید من ترجیح میدهم برای مهمانی که روزی در خانه ام را خواهد زد کمی آماده بشوم. البته مهمان ناخوانده هم هیجان خودش را دارد.
راستش دو دیدگاه هست هر دو هم به نظر منطقی می رسند.
اگر تمام بحث ها را کنار بگذاریم و فقط و فقط یک واقعیت رو بدون بحث بتونیم بپذیریم اون مرگ هست.
بگذریم که سیستم های فکری و ادیان سالهاست که سعی در انکار اون دارند شاید شالوده ی تمام فلسفه ها و مذاهب همین باشه. گروهی هم سعی در فراموشی اون دارند و خواندن نوشته ای شبیه این براشون تلخ و ناخوشایند هست.

فارسی

از تمام فلسفه های فکری؛ عشق و وجود (اگزیستانسیالیسم) بیشتر یه من نزدیک شده. و احساس راحت تری برای پذیرفتنش دارم.
فلسفه ی اصالتِ وجود و مهمتر بودنِ خودِ بودن به دیگر چیزها.

فعلا هستیم.
میتوانیم بنویسیم و بخوانیم.
کمی به درون هم سرَک بکشیم.
راه برویم و وزشِ باد یا حرکتِ امواجِ آب رو روی پوستمون حس کنیم.
می توانیم گریه کنیم یا بخندیم.
می توانیم ساعتها به آنچه دوست داریم نگاه کنیم.
غروب آفتاب یا صورت فرزندمون یا پرواز پرنده ها توی باد یا موج های خروشان
یا حتی یک زن زیبا
کار ما شاید تحلیلِ رازِ زندگی نیست
کار ما زیستن و مردن است
به همین سادگی!
پیدا کردن راز زندگی کار من نیست
شاید خدایی در آسمان این راز را بداند
یا شیادی در منبر به دانستن آن تظاهر کند
شاید مولانا غزلهایی بنویسد
اما رازِ زندگی را حتی مولانا هم نمی تواند به ما بگوید چون«از درون من نجست اسرار من»
شاید نوای نی کمکی بکند(۳)
شاید اشک راهنما باشد یا لبخند یا سکوت یا لذت
شاید تنهایی یا رقص یا ورزش یا طبیعت
شاید هم مرگ !
پس قرنِ خوبی برایتان آرزو میکنم

(۱) https://flowingdata.com/2015/09/23/years-you-have-left-to-live-probably/
(۲) https://youtu.be/6hGEF_P5ND8
(۳) https://youtu.be/rRdklm5lk2M
(۴) https://count.life/?showClock=true&birthday=1979-07-10&lifespan=91&background=orange

فارسی

توصیه به آتئیست ها

ID:1135

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%b5%db%8c%d9%87-%d8%a8%d9%87-%d8%a2%d8%aa%d8%a6%db%8c%d8%b3%d8%aa-%d9%87%d8%a7/

April 9, 2021

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: آزادی, تولد, خدا, ذهن, زندگی, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

توصیه به آتئیست ها

در برابر یک مذهبی چه موضعی دارید؟
من یک آگنوستیک هستم
چون باز می مانم
چون متواضع می مانم
چون ادعا نمی کنم همه چیز را میدانم
چون حرف یک دیندار را گوش میدهم
چون نمی خواهم هیچ دینداری را به راه راست هدایت کنم
من پیامبر آتئیسم نیستم

میگویم خدا هست
اما در ذهن شما

رویکرد من به یک دیندار همدردی است
دلسوزی است
دیندار کسی است که برای پر کردن این حفره ها راهی پیدا نکرده
این چهار حفره که یالوم روانشناس پیدا کرد نیاز به راه حل دارد

مرگ
تنهایی
پوچی
آزادی و مسوولیت

اگر فردی نزدیک شما فوت کرده باشد شما اولین راه دفاعی شما انکار است
انکار مرگ راه حل بسیار از آدمهاست برای آرام کردن خودشان

باید به زبان احساس به زبان یک روانشناس یک حمایتگر صحبت کرد

فارسی

زبان منطق کاری پیش نمی برد

باید زبان مشترک پیدا کرد
باید از دل مذهب فرزندی متولد شود
باید دین کم کم کمرنگ بشود
نمی شود حذفش کرد

باید جایگزین هایی پیدا کرد
مثل حق الناس که معادل دینی حقوق انسانی است
تکیه بر انسانیت
بدون جایگزین نمی توانید کسی را لخت در بیابان رها کنید

ما معتقدیم بدون دین زندگی بهتری خواهیم داشت و باید با مثال هایی به آنها نشان بدهیم این طوری خود دینداران مت وجه می شوند
اتفاقی که در کشورهای غربی افتاده
نشان بدهید که یک فرد و جامعه آتئیست بهتر زندگی میکند

دین بهترین مخدر است

ID:1136

https://unwritable.org/%d8%af%d9%8a%d9%86-%d8%a8%d9%87%d8%aa%d8%b1%d9%8a%d9%86-%d9%85%d8%ae%d8%af%d8%b1-%d8%a7%d8%b3%d8%aa/

April 9, 2021

دسته‌ها: تناقضات معنوی, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: تولد, خدا, مذهب

<1 دقیقه.

*** 0

دین بهترین مخدر است.
تنها دین است که تراژدی زندگی را تبدیل به داستانی حماسی و جذاب می کند.
تنها دین است که ابرقهرمانی مثل خدا را در داستان زندگی وارد می کند.
بدون دین، داستان زندگی در بهترین حالت این است:
متولد شد، لذت برد و مُرد.
تنها اِشکال این مخدر این است که اگر یك بار ترکش کنی دیگر برایت اثر ندارد.
این مخدر را وقتی از کودکی مصرف کردی بهتر است هیچ وقت هوشیار نشوی.
چرا که مخدر بهتری پیدا نخواهی کرد !

خودت را معرفی کن

ID:1137

https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%af%d8%aa-%d8%b1%d8%a7-/%d9%85%d8%b9%d8%b1%d9%81%db%8c-%da%a9%d9%86

April 9, 2021

دسته‌ها: With Translation, بعد از من, بلند

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, سکوت, عشق, لحظه, مرگ, من کیستم ؟

6 دقیقه.

*** 7

!Define yourself

خودت را معرفی کن!

سالها پیش دوستانی انگلیسی زبان در کلاس فن بیان از من خواستند خودم را معرفی کنم. من با فلسفه بافی همیشگی خودم تقریبا از انجام این کار طفره رفتم. متن زیر ترجمه ایست از معرفی خودم به آنها.

چند دقیقه ای از وقت شما را میگیرم تا خودم را معرفی کنم

من خودم را معرفی خواهم کرد ولی این به شما بستگی دارد!

هر تعریفی بستگی دارد به این که چه کسی میخواهد موضوع را تعریف کند

معرفی توسط مشاهده گر انجام میشود

ما به عنوان مشاهده گر اشیا را تعریف می کنیم

ما خدا را؛ زندگی را؛ و خودمان را تعریف می کنیم

حتی در فیزیک کوانتوم مشاهده گر تعیین می کند که اتمها چطور رفتار کنند!

بگذارید برگردیم به معرفی خودم

بگذارید مشاهده گرهای مختلف را تست کنیم

از دید آدم فضایی ها من گونه ای از پستانداران میمون نما هستم دارای مغزی بزرگ که در توهماتش خود را بالاتر از دیگر جانداران می بیند؛ گونه ای که در حال نابود کردن تنها محل زندگی خودش است: سیاره ی آبی.

از دید یک بدنساز من مردی با جثه ای متوسط هستم که نیاز دارم چند کیلویی وز

فارسی

از دید یک حکومت خاورمیانه من یک تهدید بالقوه هستم. کسی که ممکن است در راه رسیدن به حقوق بشر؛ دموکراسی و عدالت برای خودش مشکلاتی درست کند

کسی که از دیکتاتوری مذهبی انتقاد میکند؛ میخواهد فعال حقوق بشری باشد ولی هنوز در زندگی خودش دست و پا میزند

اگر از دید دولت کانادا مشاهده کنیم من یک مهاجر دارای مهارت هستم که در سال ۲۰۱۰ به کانادا آمده و قصد دارد پاسپورت کانادایی بگیرد. من از امکانات دولتی برای مهاجران استفاده می کنم تا به من کمک کند که وارد چرخه ی اقتصاد آزاد بشوم

اگر مادرم من را مشاهده کند من چهارمین پسر ناز و آرام او هستم که هیچ وقت به حرفش گوش نمی دهد؛ کله شق است و از انجام فرایض اسلامی سر باز می زند

اگر از دید پدرم نگاه کنم من پسر ته تغاری او هستم که او وقت نداشت رشدش را ببیند و در شش سالگی ترکش کرد

اگر ازدید همسرم نگاه کنم من یک روح گم شده هستم اما شوهر خوب که خانواده را دوست دارد و میخواهد بدون برنامه ریزی بچه دار شود

شوهری که مدام تلاش میکند بهتر شود و او را با اصرار به تغییر تشویق میکند

اگر از دید رییس آینده ام نگاه کنم من یک وصله ی ناجور هستم که از معرفی خود با کلمات در یک رزومه ی دوصفحه ای؛ سرباز می زند. کسی که فکر می کند آدمها ماشین نیستند که ساعت ۹ روشنشان کنی و تا ساعت ۵ برایت سود تولید کنند

از دید دانشجویان فن بیان من یک سخنران مبتدی با لهجه ی خاورمیانه ای هستم که فقط کمی انگلیسی می داند ولی سعی میکند موضوعات پیچیده و عمیق را به انگلیسی بگوید

اگر دوستانم مرا مشاهده کنند

براساس وضعیت ذهنی خودشان نظرات مختلفی میگیرم

بعضی می گویند من خیلی فکر میکنم

بعضی می گویند من یک شخص علمی هستم

بعضی هم می گویند آرام و روراست هستم

اگر از دید خودم نگاه کنم ...

یک لحظه صبر کن!

فارسی

چه کسی دارد نگاه میکند؟

چه کسی دارد مورد نگاه قرار میگیرد؟

آیا من دو قسمت شدم؟

آیا شما با این سوال مرا به دو قسمت تقسیم کردید؟

شما با پرسیدن این سوال که تو کیستی مرا به دو قسمت تقسیم کردید!

شاید ما همه مان دو قسمت هستیم

یک قسمت

نفس ماست

ذهن ماست

که مدام حرف می زند

که تعریف می کند

که کلمات را استفاده میکند

ما را از هم جدا میکند

قسمت دوم

مشاهده گر است

خود زندگی است

توسط کلمات توصیف نمی شود

تعریف ناشدنی است

خدا است ؟!

ما هم وقتی از هم می پرسیم خودت را معرفی کن از هم جدا می شویم

پس در آخر میخواهم درخواست کنم که برای یک دقیقه چشمانت را ببند

...

وجود غیر قابل تعریف را بشناس

سکوت را حس کن

یکی شدن را حس کن

مرا مشاهده کن ولی مرا تعریف نکن

خودت را مشاهده کن ولی خودت را تعریف نکن

زندگی را خدا را عشق را مشاهده کن

لحظه را مشاهده کن

لحظه ای که همه چیز و هیچ چیز است

دوستان

حال که من توسط شما مشاهده شدم

مشاهدات خود را برای من بنویسید

متشکرم

Now in English

Define yourself

Okey ...

I will get few minutes of your time to define myself ...

I am going to define myself but it depends on who you are !

Any definition depends on who wants to define ...

Definition is done by the observer ...

We as o[illegible]s ...

فارسی

We define God, define Life and define us !

It is also tested in physical experiments

In quantum physics observer defines how atoms act !

In quantum entanglement theory it is proved that particles far from each other are connected together.

Okey lets go back to my definition,

lets check different observers;

If I am observed by Aliens,

I am an ape like mammal species with big brains who do hallucinate that they are superior of other species

and they are ruining their only habitat ;

the blue planet.

If I am observed by a body builder,

I am an average man who needs to do some workout to get rid of some extra kilograms.

If I am observed by a middle eastern government,

I am a potential threat who may put himself to trouble seeking human rights, democracy and justice ...

I am someone who criticize the religious dictatorship ... and wants to be a human rights activist ... but struggles in his own life !

If I am observed by Canadian government,

I am a skilled immigrant who landed in 2010 and may contribute to this country and hopes to get his canadian passport in 2016 ... I am using government funds to take part in programs which help immigrant find job and grow their network ...

If I am

فارسی

I am her forth cute and quiet baby boy who never obeys and refused to practice Islam.

If I am observed by my Dad,

I am his last boy who did not have enough time in his life to see him grow … and left him at the age of 6 !

If I am observed by my wife,

I am a lost soul but a lovely husband who loves family … and wants to have babies without any prior plan … job … etcetera

I am a husband who wants her to join to toastmaster community but she tries not to do so !

If I am observed by my prospect employer,

I am a misfit who refuses to introduce himself with words on a 2 page paper called resume !

Who thinks humans are different than machines to be turned on at 8 and turned off at 5 and produce profit !

If I am observed by toastmaster professionals,

I am a middle eastern accented novice speaker who knows only some basic english words and has ambitious to communicate deeply in english !

If I am observed by my friends …

I get very different definitions according to their state of mind …

Some say I think too much

Some say I am a scientific man

Some say I am calm and honest

If I am observed by Myself …

Wait a second !

Who is فارسی

who is being observed?

.

.

.

Am I two parts ?! ??

Did I take myself apart?

Did you made me two parts?

By asking the question “define yourself ” … you made me two parts ?!

maybe we are two parts …

one part is our ego, our mind …

which talks and talks …

which defines …

which uses words …

which separate us !

Maybe we have another part

which is observing

which simply lives

which it is impossible to be described by words

which is undefined …

which is God !

Do we S ach other ?

فارسی

It seems so ...

By asking each other to “define yourself” we are getting separated from each other ...

I want to use the last minute of my time to ask you to close your eyes ...

To know the undefined existence ...

To feel Silence

To feel the unity

Observe me but don’t define me

Observe yourself and don’t define yourself

Observe life and God and Love ...

Observe the moment ... which has all but nothing ...

If I am observed by You ...

.

.

please write it down on your assessment papers

Chairman ...

مراقبه شخصی

ID:1138

https://unwritable.org/%d9%85%d8%b1%d8%a7%d9%82%d8%a8%d9%87-%db%8c-/%d8%b4%d8%ae%d8%b5%db%8c

April 7, 2021

دسته‌ها: شعرطور, قدیمی

برچسب‌ها: آگاهی, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه, مرگ

2 دقیقه.

*** 2

مراقبه ی شخصی

هیچ مقصدی برای رسیدن در آینده وجود ندارد
تو در همین لحظه کافی هستی
نیازی به تغییرِ هیچ چیز نیست
آینده چیزی جز بازی ذهن نیست
نَفَسهایت نشان موهبت زندگی است
دم ...
بازدم ...
تو کافی هستی
خودت را همانطور که هستی دوست بدار
هیچ جایی برای رسیدن وجود ندارد
از طبیعتی که تورا پرورانده قدردانی کن
به پایان بیاندیش
پایان زندگی در زمین
زندگی را جشن بگیر
مسابقه ای در کار نیست
مقایسه ای در کار نیست
پایان زندگی همانطور شگفت‌انگیز است که آغازآن
همه در پایان برابریم
درپایان ثروتمند وفقیر یکی می شوند
آرامش و توجه، تنها ثروت توست
ثروتی در بیرون از تو وجود ندارد
نیروی توجه خود را به خودت معطوف کن
تا آرامش و آگاهی را در دنیای درونت بیابی
خودت را ببخش
گذشته ات را ببخش

فارسی

اشتباهاتت را ببخش
نیازی نیست کامل باشی
زندگی در زمین، صحنه ی تجربه و بازی توست
تو کافی هستی
خودت را ببخش ...
دم ...
بازدم ...
طبیعتی که تو را زاده تا آخر با توست
معنای زندگی، عشق و آرامش در لحظه هایت نهفته است
لحظه های کوچک و ظریف، ولی بزرگ
لحظه هایی که خود زندگی است
لحظه هایی که گاهی فراموش میکنی
لحظه‌هایی که حامل مرگ و زندکی است
لحظه‌هایی که حامل احساس و افکار توست
همین لحظه‌هایی که کلمات را با حروفش بر آن سوار میکنی
همین لحظه‌ها، خودِزندگی است
لحظه ی نگاه
لحظه ی شنیدن
لحظه ی خواندن
و تایپ کردن کلمات
مثل حروفی که یک به یک
قطار می شوند و تو بر آن سوارهستی
یافتن دوستی از جنس خودت
صدایی آشنا
اشکی و تنفسی عمیق از دورن
غلتیدن یک اشک
انگشتانِ منتظر
و متنی که مثل هر چیزی تمام می‌شود
و تو می مانی و زندگی
و هیجان دیدارِ دوستی
و هیجان شییر کردن لحظاتی از حضور
و عشق
و رفتن راه صد ساله در یک لحظه
و جوابی که به دنبالش هستی
جوابی که همینجاست
جوابی که اشکهایت می دهند ...

فارسی

لینک شعرهای خیام

ID:1139

https://unwritable.org/%d9%84%db%8c%d9%86%da%a9-/%d8%b4%d8%b9%d8%b1%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%ae%db%8c%d8%a7%d9%85

October 11, 2020

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه, لینک‌ها

<1 دقیقه.

*** 0

این لینک شعرهای خیامه

لینکش اینجا باشه خوبه

از نوشته های من اگر خسته شدید برید خیام بخونید

http://rira.ir/rira/php/?page=view&mod=classicpoems&obj=poem&id=1860

http://rira.ir/rira/php/?page=view&mod=classicpoems&obj=poem&id=1861

آنچه بر سر ما آمده

ID:1140

https://unwritable.org/%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%b1-%d8%b3%d8%b1-%d9%85%d8%a7-%d8%a2%d9%85%d8%af%d9%87/

November 19, 2009

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: آزادی, اخلاق, ایران/سیاسی, پول و فراوانی, ترس, خدا, زندگی, سفر, شادی, طبیعت و زمین, عشق, مرگ

6 دقیقه.

*** 7

روی سخنم با جوونتر هاست.

اگر رای شما رو نشمردند خیلی نگران نباشید.

اگر بدونید که با ما چه کردند اونوقت می بینید که دزدیدن رای کار عادی ای هست.

بزرگان قوم ما وقتی که دنیا به سمت رشد و تکنولوژی حرکت می کرد فکر کردند که یک آخوند اسلامی که عقایدش رو از 1400 سال پیش برداشته می تونه برای اونها زندگی خوبی به ارمغان بیاره.

سی سال پیش مسابقه ی رشد اقتصادی در اقتصاد بازار شروع شده بود. بزرگان ما شروع به دویدن کردند اما متاسفانه در جهت معکوس.اونها سی سال پیش شرکت های بزرگ و موفق رو مصادره کردند و به دست چند تا جوون ریشو که هیچی نمی فهمیدند دادن. جنازه اون شرکتها که می تونست رفاه و ثروت رو به ارمغان بیاره هنوز توی لجن زار فساد دولتی سفره رانت دروغگوهاست. بزرگان قوم ما شرکت معضم نفتی انگلیس رو که دانش و تکنولوژی و دانشمندانش رو به اینجا آورده بود رو تهمت غارت زدند و اموالشو مصادره کردند.

بعضی از مردم ما فکر کردند همین که یک نفر دم از خدا و کار خوب بزنه و ریش یک متری داشته باشه و آروم صحبت کنه میتونه کشور رو بدون کمک دانش و علم شرق و غرب مدیریت کنه.

بعضی از مردم ما عقده های خودشون رو نسبت به کسایی که از نظر مالی و تحصیلی بالاتر از اونها بودند با اخراج کردن و اعدام کردن اونها خالی کردند. هنوز هم ادامه داره.

ماجراجویان سیاسی جنگی رو تحریک کردند و ادامه دادند که تمام خانواده ها و بدنها و روحها رو ناقص کرد. آژیر موشک رو برای ما عادی کردند و کشته شدن و تشییع جنازه رو برای ما به امر ی روزانه بدل کردند.

اونها برای کسب برتری و ثروت ما رو مدام به یاد مرگ انداختند ما رو از فشار قبر ترسوندند و برای کمک گرفتن وادار به توبه و گریه و زاری کردند.

اونها به خاطر عقده های ناشی از مذهب چون مذهب شون به اونها اجازه خوب لذت بردن از زندگی رو نمیده اجازه نمیدهند که مردم آزاد باشند و از زندگی شون لذت ببرند. هرجا مجلسی برای شا وز هم می

فارسی

کنند.

اونها اجازه سرمایه گذاری اقتصادی برای داشتن رفاه اقتصادی برای مردم رو ندادند چرا که خودشون باید همه ی سود ها رو می بردند.

اونها وقتی که ما کره و نوشابه و نفت نداشتیم شعار خودکفایی سر می دادند.

اونها باعث شدند که ما توی صف واستیم برای دو تا نون برای یک کپسول گاز برای نفت برای مجوز و ...

اونها باعث شدند برای یک نامه مجبور بشیم رشوه بدیم .

اونها باعث شدند توی بانک برای ضایع نشدن حقمون با همدیگه گلاویز بشیم و فحاشی کنیم.

اونها باعث شدند که بسیاری از ما توی جاده ها کشته بشیم قطع نخاع بشیم و کودکان و پدران و مادران رو از دست بدیم.

اونها با علم جنگیدند انکار کردند و سانسور کردند.

اونها لبخند رو کمیاب کردند زیبایی رو ممنوع.

اونها کتاب 200 صفحه ای تاریخ تحریف شده رو توی مدرسه به زور شلنگ و خط کش توی سر ما کردند.

اونها نظریات دانشمندان بزرگ انسان شناس و طبیعت شناس رو انکار، نفی و سانسور کردند. اونها به کتابهای داروین و فروید و ... توهین کردند. هنوز هم می کنند.

اونها مردم رو فقیر نگه داشتند تا پای مجلس اونها زار زار به مشکلات خودشون گریه کنند و از نماینده خدا – که خودشون هستند – طلب حاجت کنند.

اونها بعد از 1400 سال که دنبال حکومت شیعی بعد از پیغمبر بودند اون رو به دست آوردند و با بی شرمی خودشون رو مالک و صاحب اختیار کشور و جان و مال و ناموس مردم دونستند.

اونها بزرگان رو از راس امور خارج کردند و به جای استفاده از علم و دانش برای پیشبرد سیاستها از جهل مردم سود بردند.

اونها از تمام پیشرفتهای دانش بشر مثل موبایل و کامپیوترو اینترنت هم در جهت اهداف کثیف خودشون استفاده کردند.

اونها اجناس بی کیفیت خودشون رو به چند برابر قیمت به مردم فروختند و نفت و گاز مردم رو برای رسیدن به اهداف سیاسی خودشون هزینه کردند.اونها انحصار و فساد دولتی رو سازمان یافته کردند.

اونها گردش آزاد اطلاعات رو مسدود کردند.

فارسی

اونها با شروع جنگ خوشحال شدند چرا که حکومت و تئوری های اونها با جنگ و مرگ آبیاری می شد.

اونها اسب سفید توی جبهه ها فرستادند تا جوونها فردا صبح به عشق امام زمان خودشون رو روی مین تکه و پاره کنند.

اونها وقتی که ما 6 سالمون بود دروغ ها و عقاید باطل خودشون رو به خورد ما دادند. ما رو به زور به اردوی زیارتی بردند و به زور به زیارت لعن و نفرین تاریخ دعوت کردند.

اونها برای اینکه یک نفر بتونه جایی کار کنه او رو تفتیش عقاید کردند.

اونها وقتی که حق طبیعی خودمون یعنی رابطه با جنس مخالف رو می خواستیم توی ما تخم احساس گناه رو کاشتند. اونها کتاب گناهان کبیره سرتاسر دروغ رو هزاران نسخه چاپ کردند تا احساس گناه رو آبیاری کنند.

اونها باعث شدند ایران از مرکزیت خاور میانه در بیاد خلیج فارس عربی بشه نصف دریای خزر بشه 10 درصد و همون عربها که اسلام و با سرنیزه به ما تحمیل کردند ما رو به عنوان مسلمون قبول نداشته باشند. صحراهای عربی جنوب خلیج فارس جایی بشه که ما آرزو داریم. اونها کار ی کردند که خاور میانه به جای اینکه با پرسپولیس و تهران و اصفهان و دماوند شناخته بشه با دوحه و امارات و خلیج عربی شناخته بشه.

اونها روی سر تمام دخترها به زور مقنعه انداختند. زیبا ترین موجود دنیا یعنی زن رو با زشت ترین پارچه و بسته ترین رنگ پوشوندند.

اونها کاری کردند که ما هروقت تو ایران به آدم باهوشی بر می خوریم می گیم اینجا چه کار می کنی؟ انگار که پیش فرض همه ی ما این شده که اینجا جای امل هاست.

اونها کاری کردند که وقتی میایم به کشورخودمون باید هزاران بار سوال "چرا برگشتی ؟" رو جواب بدیم.

اونها موسیقی و هنر رو از اروپا دزدیدند و تکنولوژی رو از اونها کپی کردند ومفاهیم اونها رو با تحریف تحویل ما دادند.

اونها نگذاشتند ما با جنس مخالف خودمون مهمونی بریم ورزش کنیم. بگیم و بخندیم.

اونها حتی نگذاشتند ما با همسرمون ورزش کنیم مسافرت بریم و هتل بگیریم. اونها حتی اجازه نمی دهند که ما کاروان بخریم چادر بزنیم یا حتی شب بعد از ساعت 12 بیدار بمونیم و تو مغازه ها با هم داد وستد کنیم.

اونها نگذاشتند که ما موتور 1000 سوار شیم. دیزنی لند بریم یا به کنسرت یانی بریم که قرار بود توی تخت جمشید برگزار بشه.

اونها حتی کاری کردند که برای آزادی بیان باید جنگید. اونها دگر اندیش ها رو اول منزوی کردند و بعد متهم و بعد مهدورالدم.

اونها کاری کردند که ما از کتابهای علمی دزدی کنیم کپی کنیم و آفست بگیریم و توی دانشگاه بخونیم.

فارسی

اونها کاری کردند که ما توی لیست ها همواره به دنبال نام ایران بگردیم و اگر که از هر 100 لیست تو یکی نام ایران بود اندکی خوشحال بشیم.

اونها کاری کردند که ما برای خرید یک چیز کوچک باید سفر بریم. ما رو قاچاقچی کردند چون هیچ جنسی بدون اجازه اونها اجازه ورود نداره.

اونها کاری کردند که نه تنها ما تو دنیای حقیقی آرزوی رفتن داریم حتی تو دنیای مجازی هم باید از آی پی امریکا یا اروپا استفاده کنیم.

اونها دروغ رو نهادینه کردند اخلاق رو از بین بردند مردم رو نادان خطاب کردند و متاسفانه در این راه از هنر و احساس سوء استفاده کردند.

اونها هنر رو محدود کردند موسیقی رو حرام کردند و خوب زیستن رو دشوار.

اونها هنر مندان و خواننده های محبوب ما رو تبعید کردند. باعث شدند هایده ها و ویگن ها توی غربت از غم و دوری بخونند و همونجا آرزوی بودن در کنار مردمشون رو به گور ببرند.

اونها هنرمندان رو سرکوب کردند نویسندگان رو سلاخی کردند کارگردانان رو اخراج کردند و شجاعان و عاشقان رو بالای دار برند و سنگسار کردند.

اونها اسم تروریست هارو روی خیابونها گذاشتند و پول بمبگذاری ها رو از صدقه های ما دادند.

اونها چاقو کش ها و هفت تیر کش ها رو تشویق کردند.

اونها خودشون رو نماینده خدا دونستند برای گول زدن هاله دیدند و حکم محاربه صادر کردند و جوونها رو اعدام کردند.

اونها کاری کردند که خیلی از ما از ترس جونمون صدامون در نیاد و خودمون از قبل خودمون رو سانسور کنیم.

اونها کاری کردند که من برای به اشتراک گذاشتن این نوشته ها کلی تردید داشتم احتمالا شما هم دارید ...

شناخت دوگانگی ها و چندگانگی های شخصیتی

ID:1141

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%ae%d8%aa-%d8%af%d9%88%da%af%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c-%d9%87%d8%a7-%d9%88-%da%86%d9%86%d8%af%da%af%d8%a7%d9%86%da%af%db%8c-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b4%d8%ae%d8%b5%db%8c%d8%aa%db%8c

November 17, 2009

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: اخلاق, ایران/سیاسی, پول و فراوانی, ترس, خدا, ذهن, زندگی, سکوت, طبیعت و زمین, عشق, مرگ

11 دقیقه.

*** 13

چند وقتیه که به این نتیجه رسیدم که بیشتر مشکلات فکری و عملی ما توی زندگی ناشی از عدم یکپارچگی شخصیتی ماست. ما وقتی به دنیا میایم هیچ شخصیتی نداریم. درست مثل این که یک گوسفند شخصیتی برایش متصور نیست. حیوانهای یک گونه عموما رفتاری مشابه دارند و در نتیجه شخصیتی مشابه. اما آدمها شخصیت های مختلف دارند.

ما به مرور که بزرگ می شویم میتوانیم برای دو راهی های زندگی تصمیم گیری کنیم و آن موقع ما در سر آن دو راهی ها باید از شخصیت های مختلف کمک بگیریم. در حدود بیست سال اول زندگی عمده ی شخصیت های مختلف ما شکل میگیره و ما از نظرات اون شخصیت های درونی خودمون برای تصمیم گیریهای زندگی استفاده می کنیم. معمولا این شخصیت ها ساخته اطرافیان و محیط و گاهی ساخته و پرداخته ذهن خودمون هستند.

عموما وقتی که ما دچار تردید و ناراحتی و اضطراب میشیم که بین دوتا ازاین شخصیت ها تضاد پیش بیاد.

در نوشته "جلسه مکالمات درونی" یک نمونه از مکالمات اون شخصیتها رو نوشتم.

حالا هم سعی خواهم کرد که به شناخت تعداد بیشتری از این دوگانگی ها و چندگانگیهای شخصیتی در وجود خودم و اکثر آدمها پی ببرم و اون رو بنویسم.

اصولا ما آدمها از ناحیه همین دوالیتی ها خیلی هم آسیب پذیر هستیم و چون اون دوگانگی درون ما وجود داره اگر کسی از اونجا وارد بشه و برای مدتی به راحتی می تونه ما رو با خودش همراه کنه. در این موارد چون ما هنوز بین اون دوالیتی ها به ثبات نرسیدیم یک نفر با قرار گرفتن در یک جهت اون دوالیتی میتونه به راحتی مارو به اون سمت بکشه.

در مورد اثر گذاشتن روی دیگران هم به راحتی میتونیم از این اصل استفاده کنیم. مثلا اگر که یک نفر بین دو شخصیت در یک دوالیتی گیر کرده باشه و ما از این موضوع آگاه باشیم میتونیم شخصیت مورد نظرمون رو توی اون آدم تقویت کنیم و مطمئن باشیم که اون تحت تاثیر ما قرار میگیره چون وارد قسمتی از مکالمات درونیش شدیم.

تو نوشته های قبلی درمورد انرژی توجه مطالبی نوشته بودم حالا در مورد خودم به این نتیجه رسیدم که بهترین جا برای متمرکز کردن انرژی توجه ، حالات و احساسات خودمون هست. از این راه هست که ما میتونیم به یگانگی شخصیتی و

فارسی

احساسی برسیم. البته بعد از این که دوالیتی ها و چندگانگی های خودمون رو بشناسیم و از اونها یک شخصیت یکپارچه بسازیم.

خوب چند تا مثال می زنم:

در جدول های زیر بهتر است جمله ستون راست را در مقابل جمله ستون چپ بخوانید و آنها را مقایسه کنید. هر ستون بیانگر عقاید و فرضیات یکی از آن شخصیت هاست. یا میتونید اول ستون سمت راست رو بخونید تا با نظریات شخصیت اول به خوبی آشنا بشید بعد ستون سمت چپ رو بخونید.

دوالیتی "فعالیت سیاسی " و "کناره گیری سیاسی"

-1 شخصیت فعال سیاسی:	-2 شخصیت کناره گیر:
اوضاع سیاسی نقش مستقیمی در زندگی ما دارد	وضعیت محیط سیاسی تاثیر کمی در تصمیم گیری ها و تلاشهای شخصی ما دارد.
کل روابط انسانها در سیاست خلاصه می شود. یعنی بعد ازپایان دوره نزاع مستقیم در قدیم که همه چیز با شمشیر تعیین می شد حالا این سیاست است که برتری را تعیین می کند. سیاست بازی تنها راه کسب برتری در اجتماع انسانهاست.	احساس نقش مستقیمی در روابط انسانها دارد و سیاست بازی مخالف روابط سالم است.
	سیاست بازی مساوی است با دروغ به علاوه ی آدم کشی. این منش آدمهای سیاسته: اگر نتوانستی او را از بین ببری پس گولش بزن اگر گول نخورد شخصیت و بعد خود او را ترور کن.
باید در امور سیاسی کشور و پایه گذاری و تقویت دموکراسی که ثمره هزاران سال تاریخ بشر است تلاش کرد. بایدبرای رسیدن به آرمانهای اجتماعی از جان گذشت. دموکراسی و حقوق بشر برترین دستاورد انسانها در طول تاریخ بوده و باعث خوشبختی ما می شود پس بایدبرای آن تلاش کنیم. بنویسیم وبگوییم و روشنگری کنیم.	این منازعات سیاسی و کشته کشتار ها عادت تاریخ است. همواره گروهی که سر قدرت هستند مخالفان را می کشند و همین چرخه بعد از به قدرت رسیدن گروه بعدی تکرار میشود و بهترین کار کنار کشیدن است. حدیثی از علی هست که می گوید در فتنه ها و درگیری های سیاسی مثل شتر دوساله باش که طرف هیچ کس نباشی و هیچ کس نتواند از تو استفاده کند. پس عاقلانه ترین کار کنار کشیدن و بی طرف بودن است.

فارسی

	در طول تاریخ هزاران جنگ اتفاق افتاده هزاران سرباز نگون بخت نابود شده اند اما عده قلیلی سردمدار از آن استفاده کرده اند. بعدها خود سردمداران سیاسی به دست یکدیگر نابود شده اند. پس باید کنار کشید. هر کاری که در راستای سیاست بکنید بازیچه ی گروه های قدرت سیاسی می شوید.
حتی اگر که میخواهید قدرت اقتصادی شخصی به دست بیاورید باید لابی های سیاسی را فراموش نکنید.	به دنبال کسب قدرت اقتصادی رفتن به صورت مستقل از سیاست امن ترین راه برای زندگی خوب است. کسی که قدرت اقتصادی دارد می تواند از تغییرات سیاسی مصون بماند.
شما اگر هیچ کاری نکنید برای کشورتون ای هم نوعی خیانته. سکوت کردن ننگه. تمام مشکلات آدمها از دیکتاتوری سرچشمه می گیره. سکوت در برابر ظالم و ظلم خودش نوعی همکاری با ظالمه. در برابر ظالم باید افشاگری کنی و در برابر مردم روشنگری. تا یک مملکتی مردمش تغییر نکنند هیچ چیز بهتر نمیشه. الله لا یغیرما بقوم حتی یغیرو ما بانفسهم مردم ترسو و بزدل همیشه زیر بار ظلم و ستم می مونند.	یک کمی عاقل باش .توی تلفن ها نباید حرف سیاسی زد.تمامشون کنترل میشه. توی اینترنت نباید نوشته سیاسی یا هیچ اثرسیاسی گذاشت. بالاخره یک روزی میان سراغت. مزدور و خبر چین و اطلاعاتی زیاده. دیوار موش داره... بهتره سرت پایین باشه وزندگی خودتو بکنی. شتر دیدی ندیدی. حتی دیدن اخبار و کانالهای سیاسی که کلا دروغ می گن و به دنبال منافع گروههای سیاسی خودشون هستند رو توصیه نمی کنم. حیف ذهن ما نیست که با اخبار و بحث های بی پدر مادر سیاست پر بشه؟ تو همین انقلاب سی سال پیش ایران و جنگ و درگیری های فرقه ای هزاران آدم جونشون رو از دست دادند. آخرش چی شد؟ رفتن بهشت؟؟؟؟ اونا که رفتند اون دنیا؛ ولی به نظر من که یه عده دیگه توی همین دنیا صاحب بهشت و حوری و ثروت های رویایی شدند. یه عده دیگه هم رفتن جهنم و اوین و کهریزک و نقره داغ شدند. خود خدا یا نمایندش هم اونا رو به عذاب وعده داده شده

فارسی

	پس درس عبرت بگیر جانم.
باید رفت پای صندوق رای داد، باید از هر روزنه کوچکی برای پیشبرد دموکراس و دخالت در امور کشور استفاده کرد. حتی اگر احتمال تقلب هست باز باید اثر گذاشت هر چند کوچک. بالاخره بهتر از تو خونه نشستنه.	اینها همه بازیه. شما هم اگه بری رای بدی بازیچه شدی. وقتتو تلف نکن. سیاست پدرو مادر نداره. کسی از اون سر در نمیاره.

****

دوالیتی "برونگرایی" و "درونگرایی"

1- شخصیت برونگرا:	2- شخصیت درونگرا:
محیط زندگی و دیگر انسانها به عنوان بخش مهمی از آن نقش مهمی در زندگی ما دارند.	ما تنها به دنیا می آییم تنها هم می میریم.نقش انسانهای دیگر در این میان ناچیز است.
زندگی بدون روابط انسانی و بروز احساسات انسانی بی معنی است. باید خود را ابراز کنیم. بدون ترس.	ابراز احساسات نوعی ضعف محسوب می شود. در دنیای خشن امروزی بهتر است از سمت منطق و سیاست به دیگران نزدیک شویم تا از گزند های احساسی از طرف آنها در امان باشیم. (این نتیجه گیری در کودکی در من باعث شد که توانایی استدلال منطقی را در خودم به شدت تقویت کنم به طوری که برای انتقادگران می توانستم جوابی منطقی داشته باشم کم کم همین رویکرد منطقی به جهانبینی من هم رسید و به من کمک کرد که دین ها و روشهای بی منطق را به راحتی کنار بگذارم)
احساسات انسانی به زندگی معنا می دهد و هیچ محدوده ای نمی شناسد مثل مفهوم رحمانیت که شامل همگان می شود. پس ما برای موفق شدن و کسب اعتماد دیگران بهتر است صادقانه احساسات خود را بیان کنیم.	دنیا میدان جنگ و رقابت است. در میدان جنگ احساسات جایی ندارد. احساسات ابزاری است برای پیشبرد اهداف طبیعت نظیر احساسات تشکیل خانواده و پرورش نسل بعد و احساسات جنگجویی و رقابت. پس استفاده از احساسات لطیف جز در راستای این اهداف اشتباه بزرگی است.
اگر با احساس صادقانه با دیگران صحبت کنیم اعتماد و حس صداقت و مثبت دیگران را نسبت به خود تحریک	اگر صادقانه احساس خودرا بیان کنیم خود را خلع سلاح کرده ایم. درست از

فارسی

می کنیم. برعکس شک و تردید و بد بینی همین حس ها را در طرف مقابل بالا می آورد پس صداقت در بیان احساسات باعث برگشت همان احساسات به سمت ما می شود. احساس حالتی مسری است.	جایی که احساس نرمی و لطافت به دیگران نشان داده ایم به ما حمله کرده و ضربه خودرا از آنجا وارد می کنند.
احساساتی مثل صداقت ، دوستی، درستکاری، کمک به دیگران و... احساساتی جهانشولند که خانواده و غیر و نژاد و طبقه نمیشناسد. میتوان نیکی کرد و در دجله انداخت. میتوان به کودک فقیری در افریقا کمک کرد. مهربانی محدودیت نمی شناسد. باید بذر مهربانی کاشت. حتی بادشمن خود باید با مدارا برخورد کنی. دنیا مثل آیینه است که کلیه حس های ما را به خودمان بر می گرداند. اگر با دیگران باز بودی آنها با تو با روی باز برخورد می کنند و دنیا به تو لبخند می زند. در کل بسته بودن فقط درها را به روی ما می بندد.	مهمترین احساسات مربوط به این موارد است: عشق های اولیه میان دختر و پسر برای سکس و تشکیل خانواده ، احساسات مادر به فرزند در چند سال قبل از بلوغ کودک، احساسات پدری قبل از بلوغ کودک ، احساس رقابت در مردان برای کسب برتری و قدرت و همسر، احساس رقابت در زنان برای جذاب شدن برای دوست داشته شدن و حمایت شدن از سمت مردان. احساس همکاری در مردان برای کسب شکار گروهی در مقطع خیلی محدود و در مواردی که نیاز مبرم به همکاری دارند و خودبه تنهایی قادر به کسب شکار نیستند. هر گونه احساسی خارج از موارد بالا بسیار ناچیز، متزلزل و کوتاه مدت و گاهی انحرافی است پس خارج از چارچوب بالا که ذکرشد هر گونه بیان احساساتی خطاست. این چارچوب احساسی از طرف طبیعت به ما دیکته شده و بهتر است از آن تبعیت کنیم. خلاصه چراغی که به خانه رواست به همسایه حرام است.
ابراز صادقانه آنچه که در دل داریم بهترین راه برای کسب اعتماد دیگرانه. بهترین سیاست صداقته.	هر انسان موفقی برای کسب قدرت و رفاه به سیاست ورزی و tact نیازدارد. نباید راحت همه حرفاتو بزنی. هر نقطه ضعفی بالاخره یک روز بر علیه تو استفاده میشه. حتی توسط نزدیکترین دوستت. به هیچ کس اعتماد نکن.

فارسی

اینها بعضی از موارد کلی دوالیتی های من بود.البته در موارد کوچیک زندگی هم ما گاها دچار دوالیتی شخصیتی می شیم.

مثلا درتصمیم گیری برای ازدواج:

شخصیت 1:

داشتن پدر فقیر گناه ما نیست اما داشتن پدر زن فقیر اشتباه خودمونه. تنها راه تغییر طبقه اجتماعی ازدواج با طبقه بالاتره .

عشق خودش به وجود میاد. اگررفاه و ثروت تامین بشه عشق رشد می کنه. عشق تنها کافی نیست. شکم خالی عشق نمیشناسه. زندگی کردن بدون پول و با عشق خالی فقط تو داستان هاست. ثروت به زندگی غنا می بخشه و باعث رونق اون وحفظ زندگی میشه. ثروت اصلا چیز بدی نیست و ازدواج با ثروتمندان سریعترین و مطمئن ترین راه برای کسب اونه. اگر شما با ثروتمندان نشست و برخاست داشته باشید نا خود آگاه شما هم ثروتمند می شوید و فرهنگ و منش تون مثل اونها رشد می کنه. زیبایی، آرامش، لذت، همه و همه نتیجه ی ثروت داشتنه.

شخصیت 2:

حسابگری و نگاه کردن به ثروت در امری احساسی مثل ازدواج بزرگترین اشتباهه. نگاه کردن به ازدواج به صورت یک معامله هرگونه عشقی رو از بین می بره. اصلا این که آدم احساسات خودش رو معامله کنه یک اشتباه بزرگه و کوچیک شمردن خود آدم. مگر احساسات ما و عشق ما رو میشه با پول سنجید که یک آدمی رو برای پولش دوست داشته باشیم. یعنی یک نفر چون پولداره بریم طرفش بعد عشقمون رو نثار اون کنیم این درست یعنی ما عشقمون رو به مقداری پول فروختیم. این دقیقا یعنی پایین آوردن خود. یعنی ما خودمون رو در سطح خونه و ماشین و ظواهر پایین آوردیم.

عشق و دوست داشتن یک فرآیند تصادفی هست. زندگی بدون عشق واقعی خیلی بی روح و سرده. هر کسی باید داستان عشقی خودش رو تو زندگی دنبال کنه. زندگی بدون داستان عشقی مثل یک تراژدی حرکت به سمت مرگه. خلاصه حسابگری هیچ جایگاهی درعاشق شدن نداره.

شخصیت 1:

اصلا چطور شما می تونید شخصیت همسرتون رو از خانوادش جدا کنید. دایره شخصیت هر کس شامل خانوادش هم میشه و قدرت و ثروت خانواده ی یک نفر نقش عمده ای در شخصیت خود اون فرد داره. این که من عاشق چشم و ابرو و اخلاق و شخصیت فلانی هستم بدون توجه به اوضاع خانوادگی یک حرف سطحی و کودکانه است.

شخصیت 2:

شما یک نفر رو برای چی دوست دارید؟ آیا اون رو برای خودش دوست دارید یا این که به خاطر شرایط خانوادگی یا پول ثروتش به اون علاقه دارید. در حالت دوم باید بگم که شما بیشتر معامله گرید و دوست داشتن واقعی وقتیه که کسی رو به خاطر خودش و فقط خودش دوست داشته باشید.

فارسی

****

دوالیتی دیگری که زیاد اتفاق میفته در گذران اوقات روزانه هست که ممکنه هر روز دچارش بشیم.

توی نوشته ی "جلسه ی مکالمات درونی" در این مورد کمی نوشتم اما خلاصش:

شخصیت 1:	شخصیت 2:
برنامه ریز ، آینده نگر، حسابگر، مضطرب، کنترل گر،مقایسه گر .	خیامی، دم غنیمت شمار، در لحظه، خوش، ولخرج، بدون پس انداز، بدون ترس از آینده، باری به هر جهت.
خرج نکن و پس انداز کن برای روز مبادا.	چو فردا شود فکر فردا کنیم.
ببین جانم کسی از فرداش خبر نداره پس باید لذت های لحظه ای امروز رو فدا کنی تا به جایی برسی. رمز موفقیت بزرگان همین بوده که دنبال لذت های لحظه ای نبودند. اونها لذت لحظه ای زودگذر امروز رو فدا کردن تا به فردا ی بهتری رسیدند. آدمای دم غنیمت شمار مثل دستفروش سر چهاراهه که فقط به همون روزش فکر می کنه. یا معتادی که میخواد بکشه یا چند ساعتی خوش باشه.	این همه آدم اومدند و رفتند. هرکی یک کفن بیشتر با خودش نبرد. هر کی لذت برد ... برد. هرکی مشقت برد ... باخت. اصولا آدم موفق کسیه که اون جوری که لذت میبره زندگی می کنه. یعنی به روش خودش نه به دنباله روی دیگران. آینده هیچ وقت نمیرسه. اگر حال و خوب زندگی کردی موفقی و اگر نه همیشه برای رسیدن به آینده حالتو از دست میدی.
این حرفا همه برای توجیه تنبلی و بی مسوولیتیه.. آقا زندگی که شوخی نیست مدام باید تلاش کنی تلاشششششششششششششششششششش	قناعت کن و خوش باش. از طمع بپرهیز و از زندگیت و اون چیز هایی که داری لذت ببر. اینقدر به فکر آینده و جمع کردن نباش.

دوالیتی های دیگری هم هست که به مرور که پیداشون کردم سعی خواهم کرد اینجا بنویسم

فارسی

البته اگر دوالیتی

{" هر چی به ذهنت میرسه بنویس و آپلود کن" و "افکارت رو واسه خودت نگهدار" }

اجازه بده.

جلسه مکالمات درونی

ID:1142

https://unwritable.org/%d8%ac%d9%84%d8%b3%d9%87-%d9%85%da%a9%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%a7%d8%aa-/%d8%af%d8%b1%d9%88%d9%86%db%8c

July 26, 2009

دسته‌ها: بلند, قدیمی, نمایشنامه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, زندگی, سفر, شادی, مرگ

9 دقیقه.

*** 10

نویسنده :

اینجا میخوام نظر همه اشخاص درونی خودم رو به شکل صورت جلسه مکتوب کنم. افراد 1 و 2 و 3 و 4 و ... دور میزی نشسته اند و در جلسه ای که هر روز در ذهن من برپاست یک چنین صحبت هایی رد و بدل میکنند.

اینها همشون "من" هستند و دارند با "من" صحبت می کنند.

آقای 1:

من کمی تنبلم و شبیه آقای م. ش. هستم که کار درست و حسابی نداره و دست آخر هم کاری رو انجام میده که دوست نداره و با کیفیت پایین. همه ی آدمهای دنیا از 8 صبح تا 5 بعد از ظهر کار می کنند. اصولا برای پولدار شدن باید خیلی کار کرد مثل آقای ع. خ. یا آقای ه. ش.

تو هم آدمهای موفق رو الگوی خودت قراربده. الان تو سی سالته و ازدواج هم کردی اما هنوز توی هیچ زمینه ای تخصص خیلی کاملی نداری که ماهی دو سه میلیون بتونی از توش در بیاری. شدی همه کاره و هیچ کاره. این خیلی بده.

دوستات رو نگاه کن که ماهی سه چهار میلیون در میارند. بعضی ها حتی دارند پاسپورت هم می گیرند.تازه اسم آدمهارو کامل نمیگم که دیگران نفهمند که تو خودتو با کیا مقایسه میکنی، چون آبروت میره.

آقای 2:

مقایسه کردن کار درستی نیست. هر آدمی یک سرگذشت و شرایطی داره که باید با خودش مقایسه بشه. مقایسه کردن خودت با دیگران کار درستی نیست. هرکسی یک ژنتیک و یک شرایطی داره تو زندگی.

در ضمن ما یک بار زندگی می کنیم.

بیولوژی و ژنتیک دنیای ما رو کنترل می کنند و دوره زندگی ما محدوده. همونطور همه چیز ما محدوده. مثلا وقت ما در زندگی محدوده و انرژی ما. ما کارهای محدودی میتونیم انجام بدیم. غذاهای محدودی میتونیم بخوریم. جاهای محدودی رو میتونیم ببینیم. و نهایتا چیزهای محدودی میتونیم بنویسیم و بخونیم.

پس ما باید انتخاب گر باشیم. ما باید وقت محدود مون رو به بهترین کار ممکن اختصاص بدیم، و اگر نه بازنده ایم.

برنده کسیه که بهترین لذت رو از زندگیش میبره. هزاران آدم اگر که توی تاریخ نگاه کنیم اومدند و مردند و... تمام. دیگه نیستند.

یه نگاه به تاریخ بندازید. چه سیستمی، چه آدمهایی، برده ها ، پادشاه ها ... همشون مردند. اکثرا خاک شدند و ثروتمند ترینشون الان مومیاییشون تو موزه هاست.

پس نتیجه گیری این میشه که هر کدومشون که تو زندگیشون بهتر لذت بردند برن

فارسی

هر کسی هم ممکنه از یه چیزی لذت ببره. یکی از شراب، یکی از زن،هر کی ممکنه از یه چیزی لذت ببره. ممکنه یکی از پول جمع کردن یا کار زیاد لذت ببره. ما اونم رد نمی کنیم. ما می گیم که هر کسی از هر چیزی که لذت میبره. البته هِدوییِست ها هم همین رو می گفتند. اما نظر من به توتیلیتارین ها نزدیک تره. حالا نمیخوام خیلی وارد بحث های فلسفی بشم.

آقای 3:
اما میدون آقای 2! من نوعی اضطراب درونی کاری دارم. این اضطراب بیشتر روزهای کاری پیش میاد و وقتی که خودم رو با آدمهای پولدار مقایسه می کنم. باید فکری به حال این اضطراب بکنم چون از من انرژی میگیره و کمی سست و ناامیدم میکنه. این اضطراب باعث میشه که از زمان حال لذت نبرم. همش این آقای 1 به من میگه برو پول دربیار. چرا نشستی. چرا نمیری بیرون.

آقای 1:
جناب آقای 2 ! این حرفها همه برای توجیه تنبلی خودته. تو باید از خونه بری بیرون تا شاد باشی. تو مثل زندان انفرادی خودتو توی خونه حبس میکنی و این باعث غمگینی عمیقی در تو میشه. باید بری بیرون به هر بهونه ای که شده. همین که الکی هم بری بیرون و توی صف بانک یا ترافیک وایستی برای روحیه تو خیلی بهتره. باید تلاش کنی و اینقدر فکر نکنی. حتی تلاش بیهوده ازثابت موندن بهتره. پس به جای فکر کردن زیادی برو یه کاری بکن. حتی اگر کار غلطی انجام بدی بهتره. تازه الان هم بقیه اگر بفهمند که تو تو خونه موندی و از این حرفها می زنی ممکنه آبروت بره.

آقای 2:
همه یه جورایی عمرشون رو مصرف یا تلف میکنند. بعضی ها توی ترافیک. بعضی ها تو اداره. بعضی هم برای انجام دادن کارهایی که دوست دارند. بعضی ها هم مثل این آقای نویسنده به نوشتن.
در کل از نظر بیولوژی زندگی فرقی نمیکنه که کجا عمرت رو تلف کنی. فقط باید مواظب روحیت و سلامتی خودت و روح و جسمت باشی که بیشتر عمر کنی. هر کی بیشتر عمر کنه برنده است. نه کسی که بیشر کار کنه و جون بکنه.طول و عرض زندگی خودتو زیاد کن. سفر برو . کارایی که دوست داری انجام بده ...
زندگی یه شانسه که به تو رو آورده. هر روزی که از خواب بیدار میشی. بدنت گرمه. می بینی. نفس می کشی. میتونی بخوری، راه بری، یه فرصت و شانس بزرگه که به تو رو آورده. برو حالشو ببر.

آقای 1:
در ضمن اگر دیگران بفهمند که تو خونه موندی این خیلی برای آبروت بده. کما اینکه تو الان ازدواج کردی و حتی زنت هم ممکنه از این موضوع خوشش نیاد. همه از این که تو خونه بمونی احساس می کنند که تو آدم ناموفقی هستی.
آدمهای بیکار و نا موفق کارشون تو خونه مونده. با تلفن خونه نکنه تماس بگیری که بفهمند که خونه ای. با کسایی که صمیمی نیستی حتما با موبایل زنگ بزن و بگو که خیلی هم سرت شلوغه. این برای دید اونها نسبت به تو خیلی مهمه . چطور تو خودت وقتی کسی خونه میمونه فکر میکنی که آدم نا موفقیه، همه همینجوری فکر می کنند و ممکنه که روت حساب نکنند. حالا برو بیرون از خونه یه کاری بکن تا امروزت بگذره. این چیزارم نذاری رو اینترنت با خودشون میگن یارو علافه...

آقای 2:
اینکه عمرم و وقتم رو چگونه بگذرونم صد در صد مسوولش خودمم.اگر بد زندگی کنم تقصیر خودمه. این که بعضی ها بد زندگی میکنند بعد میندازند گردن زمین و زمان نوعی فرافکنیه. کسی هم حرفاشون رو نمیخونه.
این زندگی ماله منه ومن خودم تصمیم می گیرم که کی بخوابم کی کجا برم و چه

فارسی

بکنم و این به دیگران ربطی نداره. ما تنها به دنیا میایم و تنها هم قراره که بمیریم . در ضمن چه فرق اساسی بین خونه و بیرون هست؟ هیچ. این بیشتر یک نوع فشار اجتماعیه. چون از کودکی به تو گفته شده که مرد باید بره بیرون از خونه اینطور فکر میکنی. تلاش کردن خوبه. میتونی برای کارهایی که دوست داری و به زندگیت معنی میده وقت بگذاری و تلاش کنی. مثل نوشتن. حتی اگر هیچ کس اون رو تایید نکنه باز تو موفقی چون کاری که دوست داری انجام میدی.
هیچ استانداردی برای زندگی وجود نداره جز بیولوژی. بقیه قانونها رو ما آدمها ساختیم. کی گفته که 12 ظهراگر خوابمون اومد نخوابیم. و 3 نصف شب قدم نزنیم. کی گفته که 8 صبح حتما بریم بیرون از خونه؟
تنها قانون قطعی زندگی همونه که ما خواهیم مُرد. بقیه قانون ها کشـــــــــــــــــکه.

آقای 1:
در هرصورت اگر که کمی سختی به خودت ندی و اگر که زیاد کار نکنی پولدار نمیشی و نمیتونی به آرزوهات برسی. اما با پول در آوردن میتونی خیلی از آرزوهات رو بخری و لذت بیشتری ببری. مثلا خانه رویایی یا باغ یا سفر یا مسافرت یا روابط اجتماعی عالی. باید از لذت حال خودت بگذری تا موفق بشی و آینده رو بدست بیاری. همه ی آدمهای موفق سختی رو به جون خریدند تا موفق شدند. مثلا پولی که امروز داری رو نباید خرج کنی باید ذخیره و سرمایه گذاری کنی تا در آینده ثروتمند و سرمایه دار بشی. ببین پدر خودت اگر که پولهاشو خودش خرج میکرد و سرمایه گذاری توی ملک نمی کرد الان تو به عنوان پسرش هیچی نداشتی.

آقای 2:
اولا دادن نقد به نسیه کار احمقانه ایه. شعرهای خیام یادت نره که آخر عمرش چه گفت. مولوی یادت نره که فقط کارش رقص وطرب بود تازه بعد از عمری وعظ و خطابه. اگر امروز به خودت سخت بگیری که فردا که اگر پولدار بشی کار احمقانه ای کردی. درضمن پولدار شدن هم مثل همه چیز زندگی بیشتر تصادفیه. این ها رویا پردازیه.
اگر لحظه حال رو خوب زندگی کردی احتمال آینده بهتر هم بیشتر میشه.
در ضمن کسایی که مدام در فکر آینده هستند در آینده هم باز به آینده فکر می کنند و تا آخر عمر توی آینده میمونند هیچ وقت به آینده نمی رسند و بیچاره ها حال رو هم از دست میدهند. زندگی تشکیل شده از حال ها. نه از آینده ها و گذشته ها. مثال پدر هم جالب بود. راستی جای سوال هست که آیا خودش از نتیجه ی تلاش های خودش استفاده کرد؟

آقای 3:
خلاصه یه کاری برای خودت بکن. این مکالمات درونی زیاد از تو انرژی میگیره. زودتر یک طرف رو بگیر. عجله کن.

آقای 4:
اما اگر طرف اشتباه رو گرفتم چی؟ نه احتیاط کن. باز هم فکر کن نکنه اشتباه کنی.

آقای 3:
مهم نیست . مهم اینه که از بلاتکلیفی در میای. که خیلی وضعیت بدیه.

آقای 2:
آقای 3 این عجله شما چیزی رو حل نمیکنه جز اینکه اضطراب ما رو بیشتر می کنه. جوونی هم درست مثل بچگی ـ که فکر می کردی خیلی طولانیه ـ زود میگذره و تموم میشه. اگر امروز بتونی سفر بری و 10 ساعت در روز گشت بزنی 10 سال دیگه حتما 8 ساعت بیشتر نمیتونی. تازه اگر که شانس بیاری و زنده بمونی.

فارسی

بیماریی، سرطانی، چیزی نیاد سراغت. کما این که آثارگذشت زمان رو هر روز توی چهره و بدن خودت میبینی.
تا حدود سی سالگی هر روز که می گذشت زمان به نفع تو بود. هرروز بزرگتر فهمیده تر و قویتر میشدی. اما از سی به بعد کلی هم که زور بزنی تازه بتونی تا 20 سال همین سطح انرژی رو حفظ کنی.
بعدش دیگه باید کم کم قبول کنی که هرروز داری ضعیف تر ، کم جذاب تر و در یک کلمه پیرتر میشی. تا سی سالگی به نظرم زمان به نفع ما می گذشت حد اقل در ظاهر که اینطوربود.
اما از سی به بعد هم در ظاهر و هم در واقع زمان دیگه به ضرر ما می گذره. پس نتیجه می گیریم که هر ثانیه ای که از دست بدی باختی. هر یک دقیقه ای که به فکر فردا در لحظه لذت نبری و اضطراب ناراحتی رو تجربه کنی اون یک دقیقه رو باختی.

آقای 4:
سوال اصلی اینه که شادی چیه؟ شاید کارگر معدنی که کل عمرش رو توی معدن کلنگ میزنه یا کارمندی که سی سال از عمرش رو صاف میره پشت میزش و یک سری کارهای تکراری انجام میده، شاد تر از تو باشه که مدام به شادی فکر می کنی. کلا میشه تواصل شادی هم شک کرد.

آقای 2:
آره اینو کمی راست میگی. راستش خودم هم گاهی همین فکر و می کردم. فکر می کردم که بچگی دوران خوبی بود. دریک نوع گیجی زندگی می کردیم که خیلی هم بد نبود. الان هم که بزرگ شدیم دوست داریم که به آینده فکر نکنیم و به همون گیجی و در لحظه بودن بچگیمون برسیم.

آقای 1:
به هر حال هر چقدر هم حرف بزنی اگر که کار نکنی نتیجه طبیعی اون این میشه که پولدار نمیشی و تا آخر عمر همین آدم عادی متوسط میمونی.پول همه چیزه. مخصوصا توی این دوره زمونه. تنها چیزی که میتونه واقعا زندگی تورو تغییر بده پوله. آرزوهات مثل سفر دور دنیا یا داشتن ماشین ها و خونه هایی که دوست داری رو هم بدون پول بهش نمیرسی.

آقای 2:
خیلی از آرزوهاتو میتونی با همین امکاناتی که داری بدست بیاری. فقط جرأت ریسک کردن نداری. هیچ حساب کردی که برای سفر دور دنیا چقدر پول میخوای؟ اصلا شاید اون پول رو همین الان داشته باشی. تو دچار بیماری جمع کردن امکاناتی هستی که از اونها استفاده هم نمیکنی. مثل خیلی از پولدار ها که دچار این بیماری میشن و پولهاشون رو نهایتا بعد از مرگشون وارثاشون خرج می کنند. ریسک اگر نکنی مُردی. زندگی توی ریسک کردنه. باید کل زندگیتو ریسک کنی. مثل قمار بازها. کل زندگی یه قماره. پدرو مادر تو یک شب تصادفا قمار کردند و تو اومدی. پس تو هم ریسک کن تا زنده باشی و از مرگ تدریجی برهی.

آقای 1:
همچی می گی انگار که خیلی پولداری. پسر جان تو هنوز نمیتونی خرج بلیطهای میلیونی هواپیما برای سفرهاتو بدی. پس اول برو پول در بیار بعد که به حد قابل قبولی رسیدی از این حرفای خوشگل بزن.

آقای 5:
آهـــا ..... خوب سوال همین حدِه است دیگه.

فارسی

به نظر بنده همتون یه جورایی درست می گید. بحث سر حد اونه که چقدر باشه. چقدر در زمان حال و چقدر برای آینده کار کنیم؟ اگر کسی حد شو فهمید به ما هم بگه. نقطه تعادل خیلی ظریفه.

آقای 2:
ما که از این لم دادن و نوشتن روی تخت با ماوس و کی برد بیسیم و صفحه ی ال سی دی 42 اینچ خودمون لذت بردیم. شما رو نمیدونم ...

نویسنده:
خوب حالا آقا یا خانم شماره 6 ـ که اینها رو خوندی ـ نظر شما چیه؟

شناخت جایی که در آن به دنیا آمدم و خودم

ID:1143

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%ae%d8%aa-%d8%ac%d8%a7%db%8c%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%af%d8%b1-%d8%a2%d9%86-%d8%a8%d9%87-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-%d8%a2%d9%85%d8%af%d9%85-/%d9%88-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85

July 21, 2009

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, تولد, خدا, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ

5 دقیقه.

*** 6

قبلا وقتی که توی فرودگاه از امریکا به ایران میامدم چیز هایی در مورد کشورم نوشته بودم که اینجاست http://mymindflow.blogspot.com/2007/06/blog-post.html

الان هم میخواهم مطالبی در مورد جایی که زندگی می کنم بنویسم.

خواندن این مطلب به شما برای درک بهتر موقعیت خود کمک می کند و شما راحت تر می توانید حقایق در مورد محل تولدتان رو باور کنید.

دیروز مکالمات چند برادر بسیجی که در جهت سرکوب مردم کار می کردند و در نهایت دعا کردند که شهید شوند را گوش می کردم. یادم به مساله تروریسم و خاورمیانه افتاد.

اصلی در ذهن من هست و آن این که برای شناخت یک کشور باید آنرا در آن منطقه شناخت. مثلا برای اینکه شناخت درستی از ایران داشته باشیم باید منطقه خاور میانه را بهتر بشناسیم. برای شناخت یک کشور شاخص دموکراسی به نظر معیار خوبی است.

برای شاخص دموکراسی از تحقیق مجله اکونومیست در http://en.wikipedia.org/wiki/Democracy_Index استفاده کردم. طبق تعریف امتیاز

8 تا 10 دموکراسی کامل

6 تا 8 دموکراسی ناقص

4 تا 6 دموکراسی بینابین

و0 تا 4 استبدادی

میباشد.

خوب در جهت عقربه های ساعت از ترکمنستان شروع کنیم.

ترکمنستان با امتیاز 1.7 بعد از کره شمالی و چاد سومین کشور استبدادی دنیا است.

افغانستان کشوری که از اشغال شوروی درآمد به اشغال آمریکا رسید و کلا در بند تعصبات مذهبی و طالبان گرایی عمیقی است با امتیاز 3.2 هنوز استبدادی.

پاکستان با جمعیت زیاد و فرقه گرایی و تروریسم مذهبی و امتیاز 4.3 ولی هنوز خاطره کودتای نظامی آن در ذهنها هست.

فارسی

عمان با امتیاز 2.98
امارات 2.6
قطر2.92
کویت 3.39
عربستان مرکز اسلام و بزرگترین صادر کننده نفت و عقاید تند اسلامی 1.9
عراق که به تازگی به اشغال امریکا در آمده و کشتار شیعه و سنی به دست یکدیگر روزانه به قصد قرب به خدا در آن انجام میشود 4
ترکیه که به نظر من پیشرفته ترین کشور اسلامی است و سیاست پیوستن به اروپا وغرب بیش از 70 سال اولویت اصلی آن بوده 5.69
آذربایجان 3.19

خوب در مورد ایران چه حدسی میزنید. خوب فکر کنم توانستم بگویم که عددی مثل 9.88 سوئد یا 8.22 امریکا یا 8.15 انگلیس برای ایران خنده دار است.
نمیشود وسط بیابان جنگل داشت پس عدد 2.83 برای ایران به نظر منطقی می رسد و بهتر است که منطق طبیعت را قبول کنیم.
ما در منطقه ای زندگی می کنیم که طبیعت خشک و خشنی دارد. درطبیعت خشک به علت منابع کم و محدود روابط جنسی آزاد امکانپذیر نیست. بقای سیستم جامعه به داشتن یک سیستم شدید فکری تعصبی است. حد اقل برای چندین قرن که اینطور بوده و ما در ژنهای خود عادت داریم که هرکسی خلاف تعصب ما عمل کرد را حذف کنیم. این قانون زندگی ما بوده وممکن است به برکت تکنولوژی و رفاه اقتصادی کم کم از بین برود ولی 100 سال قرن بیستم برای آن کافی نیست. طبیعت به آرامی تغییر میکند شاید 200 سال دیگر لازم باشد.

این ها را گفتم تا راه برای بحث در موردریشه های دیکتاتوری و عدم آزادی بیان و روانشناسی تروریسم باز شود. به نظر من دیکتاتوری ، تعصبات شدید و تروریسم سه ضلع یک مثلث اند.
تروریسم ریشه در روانشناسی و روانشناسی ریشه در طبیعت و آب و هوا دارد.

یکی از دوستان طبیعت دوست من که روی خصوصیات رفتاری گور ایرانی تحقیق می کرد به چشم خود دیده بود که گورهای نری که موفق یه جفت گیری نمیشدند ناامید و درمانده از گله جدا شده و سربه بیابان می گذاشتند ومعمولا در جاده با کامیونی تصادف کرده می مردند؛نوعی خودکشی طبیعی.

از آنجایی که 99 درصد ژنهای ما به پستانداران دیگر شبیه است ممکن است شبیه همان حالت برای ما آدمها هم پیش آید. اگر که به من خرده می گیرید که میخواهم انسانها را با حیوانات مقایسه کنم باید بگویم که این نظریه ی من نیست. واقعیت این است که در عمل بدن ما خیلی شبیه دیگر پستانداران است. درابعاد سلولی ژنی ما تفاوت عمده ای نداریم. کما این که در زندگی عادی خود هم جز این که ما ذهن پیشرفته تری داریم مثل تمام حیوانات غذا می خوریم و دوره زندگی خودرا تا مردن و تجزیه شدن و بازگشت به طبیعت انجام میدهیم.

خوب بر گردیم به مثال گور ایرانی و این مساله که سرکوب و عدم ارضای حس جنسی که قابل لمس ترین لذت زندگی است به علاوه عدم تشکیل خانواده و فرزند دار شدن – که بزرگترین منشا امید به زندگی به شمار می رود- در طول سالیان می تواند به ناامیدی پنهان بزرگی در زندگی منجر شود که شخص را به عدم رضایت عمومی از زندگی عادی سوق می دهد.
در واقع جفتگیری و تشکیل خانواده هدف هر موجود زنده ای است که تصور کنید محقق

فارسی

نشود نوعی پوچی به زندگی روی می آورد. وقتی که حس کنیم که زندگی لذت بخش و جذاب نیست در ذهن خود سعی میکنیم معنی بزرگی برای زندگی خود پیدا کنیم که کمی به ما آرامش بدهد.

کم کم تبدیل به اشخاص ایده آل گرا و مذهبیی می شویم که زندگی بدون مذهب برایمان بی ارزش است. این اشخاص به کرات می گویند که به زندگی دنیا و مردن در بستر راضی نیستند و مثلا هدف بزرگتری مثل رسیدن به خدا دارند و برای رسیدن به آن حاضرند جان خود را بپردازند!

معمولا آنها در لایه های عمیق روانی، جامعه را مقصر این نا کامی می دانند و گاها برای رسیدن به خدا تصمیم می گیرند که درسی هم به دیگران بدهند و در راه رسیدن به خدا و بهشت خیالی خود گروهی از انسانهای گمراه دیگر را هم با بمبی که به خود بسته اند منفجر می کنند.

ببخشید که من کمی خلاصه وار می گویم به نظرمن اگر که قبلا کمی ذهن شما با این موضوعات آشنا باشد قابل فهم است. اگر که این نوشته ها برای شما بی ربط به نظر می رسد ولی کنجکاو شدید که بدانید من چه می گویم ایراد از من است که توضیح نداده ام.حتما اگر که کسی خواست مشتاقانه توضیح میدهم. از دید من این مطالب کاملا منطقی و مرتبط هستند.

خوب پس قبول کردیم که ما در منطقه ای خشک از دنیا زندگی می کنیم که مشکلات بزرگی دارد که همگی از مشکلی اصلی کم بارانی سرچشمه گرفته و در خون و گوشت و ژن های ما رسوخ کرده.

اما چه باید کرد؟ اولین راه حل به نظر من رویکرد محبت آمیز و تسکین دهنده برای این گروه ناامید ها است. آنها باید به سرعت با افراد عادی جامعه ارتباط جنسی و عاطفی برقرار کنند و تشکیل خانواده بدهند تا به تدریج لذتهای زندگی و پذیرش در جامعه باعث فراموش کردن ناامیدی بزرگ زندگیشان شود. محکوم کردن و سیاسی کردن این مساله نه تنها تروریسم را حل نمی کند بلکه شدت و خشونت آنها را بیشتر می کند و این تئوری که دنیا محل کثیفی است و دیگران مسبب نابودی آنها شده اند را بیشتر تقویت می کند.

ما همه ناکامی هایی در زندگی داریم اما بیاییم با همدردی و دلجویی نگذاریم که هم میهنان ما با کوله باری از حس های تلخ و ناامیدی عزم رفتن به بهشت خیالی اسلام کنند و در راه رفتن به بهشتشان گروهی از ما را هم با زور با خود ببرند!

دنیا را آنقدر سرشار از محبت و همدردی کنیم که نگذاریم گروهی از هم میهنانمان از فرط ناامیدی و خستگی برای دعوت از منجی خیالی خود زمینه حکومت عدل اورا با باتوم درخیابانها آماده کنند!

ذهن یا حس

ID:1144

/https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86-%db%8c%d8%a7-%d8%ad%d8%b3

June 10, 2009

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

با ذهن نمیتوان روی آدمها تاثیر گذاشت، با حس چرا،

با محاسبات منطقی هیچ کس متقاعد نمیشود
اما با یک حس چرا

با یک موسیقی یا یک حرکت احساسی شاید
اما منطق دیگر پاسخگو نیست

ما توسط حس هایمان کنترل می شویم
ذهن در مقابل حس مثل کودک کلاس اولی است با همان استدلالهای بچه گانه

حس ها تعیین کننده ی نوع زندگی ما آدمها هستند
حس ها انگیزه ها رو تولید می کنند

به مرور اهمیت هنر و هنرمندان در بین آدمها بیشتر میشود چرا که منطق جای خودش را به حس میدهد

به جای استدلالهای منطقی دوست داریم حس جالبی یا لحن خوبی از دیگران بشنویم

منطق فقط جایی سرو کله اش پیدا می شود که حسی نیست

ما آدمها مثل همه ی موجودات دیگر موجودات حسی هستیم
حس های ما به ما می گوید که عاشق شو، کارکن و زندگی کن یا بجنگ و نابود کن.

موسیقی یا ترانه یا طرب حس های زیبا رو در ما ایجا د می کنه
یعنی من منطقا به موسیقی و ترانه علاقه پیدا کردم

فارسی

اشتراک گذاری اطلاعات اقتصادی

ID:1145

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b4%d8%aa%d8%b1%d8%a7%da%a9-%da%af%d8%b0%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%a7%d8%b7%d9%84%d8%a7%d8%b9%d8%a7%d8%aa-/%d8%a7%d9%82%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%db%8c

June 9, 2009

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: اقتصاد, ایران/سیاسی, پول و فراوانی, خدا, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ

8 دقیقه.

*** 9

FRIENDSHIP NETWORK OF BUSINESS INFORMATION SHARING AND REFERRING

گروه دوستان در اشتراک گذاری اطلاعات اقتصادی

در یکی از نوشته های خیلی قدیمی یکی از اهدافم رو از نوشتن پیدا کردن هم فکرانی برای فعالیت اقتصادی نوشته بودم. الان می خوام در مطلبی در این راستا بنویسم. این مطلب شاید مقدمه ای باشه برای تشکیل گروه دوستان در اشتراک گذاری اطلاعات اقتصادی.

از اونجایی که خالق و منشاء همه ی ما طبیعت هست این مطلب رو هم با الهامی از اون آغاز می کنم. با نگاه کردن به فیلمهای طبیعت و اندیشه در اون فهمیدم که تلاش همه ی موجودات زنده برای کسب قلمرو و غذا و بعد اثبات برتری و پیدا کردن جفت و پرورش نسل جدید هست.

ما آدمها هم که جزئی از طبیعت هستیم از این قاعده مستثنی نیستیم.

به برکت اقتصاد و تکنولوژی و تولید انبوه غذا و امکانات وثروت، ما آدمها مجبور به جنگیدن برای غذا نیستیم اما برای بدست آوردن امکانات بیشتر و اثبات برتری خودمون باید در این رقابت طبیعی شرکت کنیم. رقابت برتر بودن یک رقابت مقدس وطراحی شده در بطن طبیعت هست پس ما هم نا خود آگاه بخشی از اون هستیم.

پس در دنیای جدید آدمها دیگر برای و تصرف شکار گاهها با هم نمی جنگند بلکه برای اثبات برتری و کسب امکانات بیشتر با هم یک رقابت بسیار مقدس انجام میدهند(البته ماهیت کار عوض نشده و من جنگ برتر بودن رو مقدس می دونم).

از وقتی که با مقدمات علم اقتصاد آشنا شدم کم کم به این نتیجه رسیدم که کسب درآمد و فعالیت اقتصادی یکی از اون کارهای مقدس در زندگی هست.
فرد و شرکتی که برای کسب برتری و رضایت مشتری هاش تلاش می کنه و با تولید کالا و خدماتی باعث بهتر شدن زندگی خودش و دیگران میشه بهترین و مقدس ترین کار رو انجام میده.

فارسی

یکی از بزرگترین اختراعات انسان پول بود که با اون میشه تمام امکانات رو اندازه گیری و داد ستد کرد. پس واژه ها ی "قلمرووغذا" –در طبیعت- و " امکانات و پول" – در انسانها- ماهیتا معنی واحدی دارند.

خوب با این مقدمه حالا میخوام یک تقسیم بندی از روشهای کسب امکانات-پول ارائه کنم:

راه اول: داشتن پول
داشتن پول خودش تولید پول می کنه و اگر که شما سرمایه زیادی داشته باشید خود اون برای شما درآمد زا هست. طبق قانون اقتصاد، پول دارای ارزش زمانی هست و این ارزش سالیانه به صورت درصدی به پول شما اضافه میشه.
اگر سرمایه دارید به شما تبریک می گم، حالا شما این انتخاب رو داریدکه این متن رو بخونید یانخونید. اصولا داشتن سرمایه حق انتخاب و قدرت تصمیم گیری برای آدم به ارمغان میاره. اگر که خوندید و از این ایده خوشتون اومد شما رو به همکاری در ترویج اون دعوت می کنم.

راه دوم: فروش خدمت یا کالای شخصی
این راه درواقع همون راهیه که پزشکان و مشاوران و وکلا و رمالها، موسیقی نوازان و ... انجام میدهند یا کسانی که با فروش هنر شخصی یا تولید کالاهای دستی درآمد کسب می کنند.یعنی با ارائه یک سرویس یا هنر شخصی به دیگران پول از اونها می گیرند.

راه سوم: فروش زمان
این راهیه که کارمند ها و کارگرها انجام میدهند و در واقع برده داری نوین و قانونی هست. یعنی کسی که صاحب سرمایه یا علم مدیریت هست وقت شما(یا همون زندگی شما) رو به مدت 8 ساعت در روز در اختیار می گیرد و در ازای اون مبلغی به شما می پردازد. شایدشما که کارمندهستید خرده بگیرید که ما از تواناییمون استفاده می کنیم اما تفاوت اون با راه دوم این است که گاهی رئیس شما از شما میخواد که ساعت بزنید و فقط یک جا بشینید تا به شما حقوق بده. بالاخره برده داری حقیقتی است که در طول تاریخ وجود داشته.
من خودم هیچ گاه زمانم رو با پول عوض نمی کنم. زمان برای من از پول ارزشش بیشتره. اگر کارم و دوست داشتم زمان به نفع منه اما در غیر این صورت ارزش زمان از پول بیشتره.خیلی بیشتره. ما یک عمر بیشتر نداریم.

راه چهارم: کسب و کار یا بیزینس
این راه که به نظر من پیشرفته ترین و کاملترین راه هست و در واقع ترکیبی از سه راه قبلی می باشد.

در یک بیزینس شما سرمایه رو از سرمایه دار قرض می گیرید.
افرادی رو استخدام می کنید.
با هنر و مدیریت شخصی و گروهی، ترکیب بالا رو به ارزش افزوده قابل فروش تبدیل می کنید.
با پول و ثروت تولید شده سهم صاحب سرمایه و حقوق مستخدمین رو می پردازید و مابقی سهم شما ست.

از نظر من این بهترین راه کسب امکانات و پول و در واقع تولید ثروت هست.
در واقع در طبیعت هم گروههای شکار موفق تر عمل میکنند. میمونها ، دلفین ها ، شیرها، سگهای وحشی آفریقا و ... از روش شکار گروهی استفاده میکنند.

در این روش چهارم، علم مدیریت، علم اقتصاد،
از همه مهمتر "علم برقراری ارتباط برد-برد" یا مذاکره

وعلم بازاریابی یعنی "شناخت و پاسخ دادن به نیاز آدمها"
حرف اول رو میزنه.

بیزینس هیچ گاه تک نفره نیست پس کل کار درواقع در ارتباط و همکاری با دیگران تعریف می شود.
اما وقتی که صحبت از ارتباط و همکاری باشه بحث دوستی و روابط احساسی بوجود میاد.
دراینجا دو دیدگاه وجود داره:
یکی که دوستی رو جدا از فعالیت اقتصادی میدونن.
و گروهی که من هم با اونها هستنم دوستی وفعالیت اقتصادی رو جدا از هم نمی دونند.

گروه اول معتقدند که نباید با دوست و آشنا معامله کرد. اگر خواستی معامله اقتصادی بکنی حتما با غریبه بکن. به نظر من این دیدگاه از دیدگاه قدیمی و رد شده ی برنده-بازنده سرچشمه می گیره . یعنی فرض بر اینه که چون شما اصولا منافع شما در یک معامله اقتصادی با طرف مقابل در تضاد هست و اصولا میخواهید که سر دیگری کلاه بگذارید این با دوستی منافات داره. پس شما یک سری دوستانی دارید که کلاه سرشان نمی گذارید و یک سری طرف حسابهای اقتصادی که معمولا سرشان کلاه می گذارید یا آنها سرشما کلاه می گذارند.

اما دیدگاه دوم بر این اصل استوار است که دوستان بهتر می توانند با هم همکاری کنند همدیگر را بفهمند وبه هم کمک کنند. این همکاری در نهایت منجر به تولید ثروت می شود و این ثروت به توافق بین دوستان و همکاراین تقسیم می شود. اصولا کسی دوست ماست که حاضر باشیم حق اورا بدهیم. این دیدگاه بر اصل برنده-برنده استوار است.
در واقع در این دیدگاه ما یک چهره داریم که با آن معامله می کنیم و با همان شخصیت خودمان هم دوستی ابراز می داریم و اینها با هم در تضاد نیست.
در این دیدگاه بهترین دوستان ما میتوانند بهترین همکاران ما بشوند و بالعکس. فقط تصور کنید که هیجان بودن در جمع دوستانتون چقدر هست، حالا هر روز صبح که میخواهید سر کار برید اون لذت رو تجربه خواهید کرد.
در این دیدگاه پول کثیف نیست که دوستی ها رو به هم بزنه. بلکه پول عالیترین وسیله برای اندازه گیری، تولید و کسب امکانات زندگی هست.
در این دیدگاه ما همینطورکه از بودن با دوستامون لذت میبریم از کسب ثروت مشترک و تقسیم عادلانه ی اون هم با هم لذت میبریم . در این دیدگاه ما حق دوستمون رو حتی اگر یک ریال باشه ندیده نمی گیریم.

خوب اگر که به دیدگاه دوم معتقدید پیشنهاد می کنم ادامه مطلب را بخوانید.

محیط فعالیت اقتصادی در ایران:
در کشورهای پیشرفته ی سرمایه داری به علت چندین سال حرکت سرمایه داری و این اصل که هرسرمایه ای اصولا باید سالی x درصد رشد کند سرمایه داران بزرگی بوجود آمده اند. گاهی این سرمایه داران اشخاص حقیقی هستند گاهی هم اشخاص حقوقی و کمپانی های بزرگ سهامی عام.
به علت انباشته شدن سرمایه عظیمی در آنها معمولا دیگرانسانهای عادی مجالی جز استخدام شدن برای آنها ندارند.
بیزینسهای کوچک به سرعت در رقابت با غولها محو میشوند. شرکتهای پیشرفته در طول سالیان طولانی رقابت، آنقدر رشد کرده اند که بهترین کالاو خدمات را تولید و عرضه می کنند.

اما در کشورهای درحال رشدی مثل ایران هنوز این اتفاق نیفتاده. زمزمه ی تغییر شرکتهای مرده ی دولتی به خصوصی هنوز چند سالی نیست که شنیده میشه. در این رودخانه ی پر هیاهو و پرتکاپو و تغییر، تا به منطقه آرام برسه فرصتهای فراوانی پیدا میشه.

فارسی

کشور ایران در مرحله گذار از اقتصاد دولتی هست و کشور جوان و پر جمعیت و کشوری که هنوز رشد اقتصادی خودش رو انجام نداده و هنوز بسیاری سرمایه گذاری های اقتصادی انجام نشده و به دلیل سی سال تحریم هنوز محل هجوم و فعالیت شرکتهای بزرگ دنیا نشده.
پس ما به جای اینکه صبر کنیم تا اونها بیان و ما رو استخدام کنند از این فرصت بزرگ اقتصادی باید استفاده کنیم.

کشور پر جمعیت ما که راه رو برای ورود کورپوریشن های بزرگ دنیا بسته، محل خوبی برای ایجاد کسب و کارهای مبتنی بر تولید انبوه ECONOMY OF SCALE هست.

اما مشکل دیگر کشور ایران عدم وجود دموکراسی و به طبع اون عدم وجود گردش اطلاعات هست که این مساله خودش رو در رانت های اقتصادی و فساد های مالی دولتی نشون داده.

در غیاب گردش اطلاعات و محدودیت رسانه ها یکی از راه های موثر اطلاع رسانی، ارتباطات دوستی و گردش دهان به دهان اطلاعات اقتصادی هست .

در دوره گذار از اقتصاد دولتی، خیلی از ما شاهد بودیم که فلانی فقط به خاطر ارتباطی که با فلان رئیس بانک یا فلان کارمند دولت داشته تونسته در فلان نقطه زمین بخره که بعدا 3 برابر شده یا وامی گرفته با بهره ای در حدود یک چهارم تورم، یا مناقصه ای رو برنده شده که فقط یک شرکت کننده داشته. خیلی ها شغلشون رو از طریق دوستانشون پیدا می کنند یا با یک اطلاع کوچک از یک معامله مسیرزندگیشون تغییر میکنه. یا کسی که از تغییر فلان قانون یا تعرفه اطلاع داشته با خرید و فروش یک کالا، تکانی به زندگیش داده. آنقدر از این موارد زیاد اتفاق افتاده که حتما شما میتونید به این لیست اضافه کنید.
در تمام این موارد کسی تخلف غیر قانونی نکرده بلکه فقط به دلیل نبودن ساختار در اقتصاد در حال گذار تونسته از ارتباط خودش استفاده کنه و طبقه زندگی خودش و خانوادش رو تغییر بده.
این مساله کمابیش در همه جای دنیا وجوددارد و اجتناب ناپذیر هست. ضرب المثل انگلیسیها که میگویند FRIENDSHIP WORKS اون رو تایید میکنه.

حال شما هم اگر که با نوشته های بالا موافقید و کار گروهی رو برای شکار دوست دارید میتونیم با هم همکاری کنیم. در قدم اول یک بستر اینترنتی درست می کنیم و جلساتی ترتیب می دیم که دور هم جمع بشیم و اطلاعات اقتصادی خودمون رو با هم به اشتراک بگذاریم. و در مورد فرصت ها صحبت می کنیم و اونها رو به هم ارجا میدیم. البته چون معتقدیم اقتصاد و دوستی از هم جدا نیست از هم صحبتی همدیگر هم لذت می بریم و احتمالا شامی هم با هم میخوریم شاید هم به عنوان تمرین 21 ای هم بازی کردیم.

مطمئن باشید که همین تصمیم بنا بر قانون جذب در آینده اقتصادی شما و سهم ما از امکانات کره ی زمین تاثیرخواهد داشت.
منتظر نظرات موثر شما هستم.

به امیددیدار

Evolution

ID:1146

/https://unwritable.org/evolution

May 18, 2009

دسته‌ها: English, قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

I bought the 12-episode “Planet earth” documentary film made by BBC,
These are summary of result of some of my revelations from watching the film
Where there is a match point (this is a concept from match point film and means that 2 forces fight and one will win by random or very delicate untraceable differences)
In nature there is an evolution movement
All nature is in equilibrium but the equilibrium point may move due to evolution
Evolution is driven by genes
Better gene eats the other
Or kills weaker in the same species
Species and environment are parts of each other
Sun or the earth warmth can produce energy for life
Each species eats the other matter to be in lower energy level
Just like chemical reactions
Environment makes the characteristics of habitants, Islamic behaviour in deserts
Get material from environment and produce more of it is the principal goal of any substance
These are principals of the life, other like emotions and human affairs are sub affairs of that
Genes try to mate each other to make a better production and kill themselves to allow new genes to live

قدرت پول

ID:1147

/https://unwritable.org/%d9%82%d8%af%d8%b1%d8%aa-%d9%be%d9%88%d9%84

April 8, 2009

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, زندگی, عشق

<1 دقیقه.

*** 0

این شعر رو روی دیوار یک مغازه دیدم، خوشم اومد و اون رو اینجا گذاشتم، این نوشته منصوب به چارلی چاپلین هست.

با پول می شود خانه خرید ولی آشیانه نه ،

می توان رختخواب خرید ولی خواب نه ،

می توان ساعت خرید ولی زمان نه ،

می توان مقام خرید ولی احترام نه ،

می توان کتاب خرید ولی دانش نه ،

می توان دارو خرید ولی سلامتی نه ،

می توان خانه خرید ولی زندگی نه

و بالاخره

می توان قلب خرید ، ولی عشق را نه !!

انرژی حیات، انرژی توجه

ID:1148

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-%d8%ad%db%8c%d8%a7%d8%aa%d8%8c-%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-/%d8%aa%d9%88%d8%ac%d9%87

April 8, 2009

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, مرگ

3 دقیقه.

*** 3

بدن ما هم درست مثل یک آتش در حال انجام یک واکنش شیمیایی هست. و درست مثل یک آتش که وقتی سوختش تمام بشه تمام میشه بدن ما هم یک دوره واکنشی محدود داره. در طول زندگی این انرژی شروع به حرکت می کنه و ما زنده هستیم و به محض مردن این انرژی خاموش میشه. قسمتی از این انرژی صرف فعالیت های غیر ارادی بدن ما میشه مثل تولید گرما و رشد وتپش قلب و گوارش و .... قسمت کمی از این انرژی وارد مغز ما میشه. در مغز ماست که این انرژی تبدیل به حس ها و درک ما از محیط و فعالیتهای مغزی و ذهنی میشه. انرژیی که وارد مغز میشه در اونجا قسمتیش تحت اراده و انتخاب ما قرار می گیره رو من "انرژی توجه" نام گذاشتم.

مثلا دیدن کاریه که اون انرژی که در چشم هست انجام میده اما وقتی که نگاه می کنیم این مغز ماست که انرژی رو به سمت نگاه کردن هدایت می کنه. عضلات ما گاهی حرکات غیر ارادی دارند اما قسمتی از "انرژی توجه" توسط مغز اگر به عضلات بره باعث حرکت کردن اونها میشه.

انرژی توجه ما میتونه به دیدن، گوش دادن، لمس کردن، چشیدن معطوف بشه که باعث توجه به حواس ما میشه. این انرژی میتونه در داخل خود مغز به جریانات فکری تبدیل بشه و گفتگوهای مغزی رو درست کنه و یا تبدیل به گفتگوی کلامی بشه.

نکته ی جالب اینه که همه ما آدمها و حیوانها انرژی غیر ارادی رو داریم و کنترل اون از دست ما خارجه. اما ما آدمها قسمتی از انرژی حیاتی رو در اختیار داریم و نحوه ی هدایت اون باعث تعیین تکلیف زندگی ما میشه.

یعنی نحوه ی هدایت این انرژی توجه تعیین می کنه که ما چه جور آدمی هستیم. موفق یا ناموفق یا شاد یا ناشاد، درونگرا یا برونگرا، ساکت یا شلوغ، مثبت اندیش یا منفی باف.

نکته ی مهم اینه که کل این انرژی توجه در ما محدوده و ما در یک زمان نمی تونیم به مقداری بیش از ظرفیت خودمون توجه کنیم. مثلا اگر که ما رانندگی و صحبت با موبایل رو با هم انجام بدیم تقریبا انرژی توجه ما تموم میشه و دیگه نمیتونیم به موسیقی گوش بدیم یا مناظر رو کاملا با دقت نگاه کنیم. یا همزمان اگر به صحبت دو نفر گوش کنیم کل انرژی توجه مصرف میشه.

در طول خواب هم گاهی این انرژی توجه در داخل مغز تبدیل به رویا میشه.

اما درطول بیداری این اداره مغز ماست که میتونه محل تمرکز این انرژی توجه رو انتخاب کنه.

حال از اون 100 درصد انرژی توجه که دراختیار ماست می تونیم در طول زندگی استفاده کنیم.

مثلا اگر تلوزیون نگاه کنیم تقریبا 90 درصد اون انرژی صرف دیدن و شنیدن و تحلیل تصاویر تلوزیون میشه با 10 درصد دیگه هم میتونیم تخمه بشکنیم!

ما میتونیم این انرژی توجه رو به سمت هرچیزی که اراده کنیم معطوف کنیم، به بدنمون، به تلوزیون، به خوردن، به آدمهای دیگه، به خود مغز که فکر کردن میشه، به خاطرات گذشته و پیش بینی آ

فارسی

توجه داشته باشید که این انرژی در اختیار ما محدوده وباید درست خرجش کنیم.
افرادی این انرژی رو به صورت پراکنده درمحیط پخش می کنند و افرادی مثل مدیتیتورها کنترل کامل اون رو به دست دارند و اون انرژی رو در مغزشون به هر هدفی که بخواهند هدایت می کنند.
به نظر من این انرژی در هرجا که متمرکزبشه تغییراتی ایجاد می کنه، مثلا یک مرتاض میتونه با متمرکز کردن انرژی توجه خودش شاید نیروی لازم برای ترمز کردن یک قطار یا خم کردن یک میله رو بوجود بیاره. در مواقع درد یا مریضی ما میتونیم با متمرکز کردن انرژی توجه خودمون در عضو آسیب دیده در اون تغییر ایجاد کنیم.
مثلا الان که من درحال نوشتن هستم 70-80 درصد این انرژی صرف تحلیل محتویات نوشته ام و 10-20 درصد دیگه صرف تایپ کردن اونها میشه.
این کشف من از طرفی خیلی بدیهی به نظر میرسه و از طرفی یکی از مهم ترین کشف های زندگی من تا به حال بوده و تصمیم دارم در بقیه حیاتم انرژی توجه خودم رو خودم هدایت کنم.
حالا این شما هستید که تعیین می کنید انرژی حیاتی شما به کجا معطوف بشه و این کاریه که در تمام لحظات بیداری مسوولیتش با ماست.

توصیه به خودم و شما

ID:1149

https://unwritable.org/%d8%aa%d9%88%d8%b5%db%8c%d9%87-%d8%a8%d9%87-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85-%d9%88-%d8%b4%d9%85%d8%a7/

March 7, 2009

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, عشق

1 دقیقه.

*** 1

ذهن را باید شست
این کاری مدام است
ذهن خود را پاک کنید
مدام مواظب افکار خود باشید
هرکس مراقب ذهن خود باشد زندگی خوبی خواهد داشت
در حال و آینده خوشحال خواهد بود
هرقدر که مراقب افکار خود هستید چندین برابر مراقب حرفهای خود باشید
حرفها طنین بلند افکار ما یند
مطمئن باشید این کاری درست است
این کار دنیای شما را می سازد
دنیای افکار و ذهن ما هرجا باشیم با ماست
چه در کاخ چه درخاک،
مراقب افکار بودن باعث می شود مغز شما عاری از بد فکریها و آسوده و سالم شود
ما آدمها می توانیم دنیای خود را بسازیم
و این کار اول با مراقبت از ذهن شروع می شود
همه چیز از اینجا شروع می شود
خوبی ها و بدیها
سازندگی ها و ویرانگریها.

چیزهایی وجود دارند که دیده نمی شوند اما از آنچه که دیده می شود مهمترند
رابطه چیزیست که دیده نمی شود
محبت دیده نمی شود
عشق دیده نمی شود
اما ما هر چه داریم از همین چیزهایی است که دیده نمی شوند
امید دیده نمی شود
باید این چیزهایی که دیده نمی شوند را خیلی مراقب بود
اینها خیلی ظریفند
لحظه ای غفلت آنها را آسیب میزند

فارسی

ذهن هم دیده نمی شود
ذهن خیلی ظریف است،
یک لحظه غفلت در فکربد و تکرار آن آسیب زیادی به دنیای شما می زند

این ها را برای خودم نوشتم و کوتاه نوشتم که هر روز دوباره بخوانم
تا همواره یادم باشد که مراقب ذهنم باشم
همانطور که مراقب حرفهایم هستم
و همانطور که مراقب نوشتنم هستم
شما هم مراقب آنچه می خوانید باشید

داستان بودن

ID:1150

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86-/%d8%a8%d9%88%d8%af%d9%86

February 17, 2009

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: تولد, خدا

3 دقیقه.

*** 3

یکی بود یکی نبود شاید موقع بیگ بنگ (Big bang) بود.
وقتی که هنوز زمان هم وجود نداشت یک سری انرژی بود به این شکل ~~ (String theory).
این انرژی ها شروع به فعل و انفعال کردند و دور هم جمع شدند تا مجموعه هایی درست کنند، بعضی از این انرژیها ذرات گرد مختلفی درست کردند(Subatomic level – Quarks).
ذرات بنیادی مختلفی درست شد(Elementary Particles).
بعد اون ذرات هم کم کم دور هم جمع شدند تا ذرات متنوع دیگه ای رو درست کردند، آشنا ترین اون ذره ها که زود تر از بقیه کشف شدند الکترون و پروتون و نوترون بودند(Atomic level – Protons, neutrons, and electrons).
این ذره ها به همراه هزاران ذره ی دیگه با هم جاذبه ها و دافعه ها و ارتباطات مختلفی دارند.
کم کم یک پروتون و یک الکترون با هم جمع شدند تا هیدروژن که ساده ترین ترکیب بود رو درست کنند.
بعد اون سه ذره معروف که ما می شناسیمشون و اونهایی که ما خوب نمی شناسیمشون ترکیب های پیچیده تری رو درست کردند.
اونها حدود دویست و خورده ای عنصر شدند که ما گذاشتیمشون تو جدول تناوبی(periodic table of the chemical elements).
اون ترکیبها که بهشون ماده می گیم توی ستاره ها و کهکشان ها در جایی که حد و حدودشو نمیدونیم در جوش و خروش هستند.
توی این جوش وخروش کم کم اون عنصر ها هم با هم جمع شدند و مواد گوناگونتری درست کردند مثلا هیدروژن و اکسیژن آب زیبا رو درست کردند با اون گونه گونی و جذابیتش.
ستاره ها منفجر می شدند و موادشون دوباره پخش می شد و اون مواد دور هم جمع می شدند تا کره های جالبی درست کنند. کره هایی به رنگ های زرد و قرمز و آبی. آبیه همون شد که کلی آب توش جمع شد.
توی کف آب در سواحل اقیانوسهای کره آبیه، کم کم کربن و هیدروژن و سولفور و اکسیژن دست به ترکیب و راه انداختن مرحله ی جالبی از بودن زدند. اونها با هم ترکیب می شدند و روز به روز ترکیب های پیچیده تری از خودشون درست می کردند.
اینجا بود که آمینو اسید ها که نوعی اسید پیچیده بودند متولد شدند(Amino acids).
بعدا یکهو یه چیزی درست کردند که ما اسمشو گذاشتیم دی ان ای. این دی ان ای کار جالبی بلد بود و اون این بود که کربن و هیدروژن ونیتروژن و هر چی لازم داشت رو می گرفت و از روی خودش یک کپی می زد. اونقدر از خودش کپی زد که مثل ویروس همه جا رو پر کرد.
کم کم این ویروثها گنده تر می شدند باکتریهای بزرگتری درست کردند.
دوباره مدتها گذشت که این سلولها با هم ترکیب شدند وبه شکل دایره و بیضی و کردند به

فارسی

همکاری و تخصصی شدن.
گروهی از خورشید که هنوز بالای زمین می تابید انرژی گرفتند و شدند کلروفیل و پلانکتون.
اونها کم کم از اقیانوس بیرون اومدند و شدند خزه و علف و بوته و درخت.
گروهی شدند حشره و کرم خاکی و مگس و سنجاقک.
گروهی هم شدند کرم و حلزون و صدف و ماهی.
بعضی از اون ماهی ها کم کم اومدند لب آب و توی گل و لای خودشون رو خزوندن به طرف خشکی و شدند خزنده.
خزنده ها شدند غورباقه و سوسمار و دایناسور.
بعد کم کم خزنده ها خزیدند بالای درخت و و پریدن پایین و بال و پر درآوردندو شدند پرنده.
بعضی خزنده ها هم که تخماشون رو تو شکمشون پرورش میدادند و بدنشون رو خودشون گرم می کردند کم کم درغیاب دایناسورها شدند پستاندار.
پستانداراو پرنده ها و خزنده ها داستان پر فراز و نشیبی رو طی کردند.
خیلی هاشون منقرض شدند و خیلی هاشون بعدها به وجود میان.
پستانداراخیلی موفق بودند و کم کم اسب و شیرو فیل و موش شدند.
اما یکیشون کلش گنده تر شد و شد میمون و بعد با گنده تر شدن کله شد آدم.
آدم تونست خودش رو نگاه کنه و بفهمه که هست. و داستان بودن رو از اول دید.
اون دید که انرژی همون مادست. انرژی یا گرما یا هر فرم دیگر اون نوعی از همون رشته ها ی اولیه این شکلی ~ هست.
آدمها هم خیلی تغییر و تحول داشتند. بسیاری درکشون قویتر شد و اینها رو فهمیدند و به بقیه گفتند.
اونها خداهایی درست کردند و داستان بودن رو به انواع مختلف نوشتند.
و بقیه داستان رو خواهند نوشت... و خواهند بود...

فارسی

دنیای مجازی

ID:1151

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%db%8c-/%d9%85%d8%ac%d8%a7%d8%b2%db%8c

February 16, 2009

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: خدا, ذهن, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

ما دو دنیا داریم ؟
یکی همین دنیایی هست که فیزیکی هست و میتونیم لمس کنیم
یکی هم دنیایی هست که ما در ذهن خودمون درست می کنیم
این دو دنیا چون هردو نتیجه ی واکنشهای شیمیایی درون مغز ما هستند یکی هستند
دنیایی که ما تصور می کنیم با آنچه می بینیم تفاوت زیادی نداره
وقتی می بینیم نور به شبکیه چشم ما برخوردمیکنه و تبدیل به واکنشی در مغز ما میشه و وقتی هم که تصویری رو تصور می کنیم همون تصور مستقیما در مغز ما ایجاد میشه
پس ما می تونیم هر دنیایی که دلمون میخواد در ذهن خودمون بسازیم با همون درستی و بی نقصی آنچه نور آن به داخل چشم ما میره
این دنیا میتونه دنیای پس از مرگ باشه یا هر دنیایی که شما تصورش کنید
توی شناخت شناسی اینچنین به بن بست می خوریم
به طوری که واقعیت و خیال با هم یکی میشند

واقعا نمیتونم که تعریف دقیقی از دنیای واقعی و مجازی بدم
اونها واقعا یکی هستند!

تصوری که شما نسبت به یک آدم دارید با خود اون آدم تفاوت داره یا یکیه؟
تصویری که شما توی تلوزیون میبینید واقعیه یا مجازی؟
یک انیمیشن واقعی هست یا مجازی؟

تصوری که شما با شنیدن کلمه ی کره ی زمین پیدا می کنید واقعی هست یا مجازی؟

تصوری که از آینده دارید چطور؟
و خاطرات گذشته چطور؟
بهشت و جهنم دینی ها چطور؟
خدا واقعی هست یا مجازی؟
خواب چطور؟
روح تصورشده در عقاید دینی چطور؟

فارسی

اینجاست که دیگه آدم گیج میشه...
با خوندن این نوشته آیا شما واقعا گیج شدید یا این فقط یک تصوره؟

روش انجام موسیقی ورزش مدیتیشن (میوزیکیشن Musication)

ID:1152

https://unwritable.org/%d8%b1%d9%88%d8%b4-%d8%a7%d9%86%d8%ac%d8%a7%d9%85-%d9%85%d9%88%d8%b3%db%8c%d9%82%db%8c-%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4-%d9%85%d8%af%db%8c%d8%aa%db%8c%d8%b4%d9%86-/%d9%85%db%8c%d9%88%d8%b2%db%8c%da%a9%db%8c

January 20, 2009

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: آزادی, آگاهی, ترس, ذهن, شادی, مراقبه, یوگا

2 دقیقه.

*** 3

روش انجام موسیقی ورزش مدیتیشن (میوزیکیشن Musication)

میوزیکیشن **Musication**

ترکیب **ورزش، نرمش، ایروبیک، موسیقی، رقص،**

عرفان،سماع، نماز،

مدیتیشن(Meditation)، فان(Fun)،

زبان بدن(Body Language)،

یوگا وتئاتر و بروز احساسات می باشد.

می توانید آنرا Active Meditation بنامید.

من که شخصا آنرا خیلی دوست دارم توصیه می کنم که برای یک بار هم که شده آنرا امتحان کنید.
برای این کاراحتیاج به یک منبع موسیقی دارید، هرچه صدا بلند تر باشد اثر بیشتری می گذارد اما با حساسیت بیشتر احتیاج به صدای کر کننده نیست که همسایه ها را به در خانه شما بکشد!
هر موسیقی که دوست داشته باشید مناسب است اما بهتر است که ضربا هنگ منظمی داشته باشد و شما آن موسیقی را دوست داشته باشید.
بهتر است که برای شروع تنها باشید تا ذهن شما منحرف نشود و توصیه می کنم که در صورت امکان در اتاق را هم ببندید.اگر فضا خیلی روشن نباشد که نور اطراف باعث انحراف تمرکز مغز شود بهتر است.
یک لباس راحت بپوشید. اگر که در اتاق بسته باشد یک شرت(و سوتین) کافی است!

ما در وجود خود نیرویی داریم به نام توجه؛
نیروی توجه مثل نور متمرکز و متحرک سیرکها که نگاه و توجه تماشاچیان را به یک نقطه میزندعمل میکند.

این نیرو باعث تغییر در مورد توجه می شود، یعنی انرژی دارد.نیروی توجه اگر به هر چیزی معطوف شود در آن تغییری ایجاد می کند.

این نیرو اگر به خود ذهن و مغز معطوف شود باعث بروز تغییراتی در آن می شود،
حتی آزمایشها نشان داده که حجم مغز در نواحیی که فعالیت روی آن انجام می شود افزایش می یابد

فارسی

خوب برای انجام میوزیکیشن اولین کاری که باید انجام دهیم گوش دادن و توجه به موسیقی است.
این گوش کردن باید دقیق و کامل باشد.
با تمام وجود موسیقی را حس کنید و ذره ذره نت های آنرا دریابید، خود این نیمی از کار است.

اگر که مغز خیلی پریشان و مشوش باشد حتی نمیتواند بشنود.
بعد از شنیدن کامل موسیقی آنرا به درون خود وارد کنید.
حرکات موسیقی همانطور که مژک های ظریف گوش شما را نوازش میدهند میتوانند کل بدن شما را و ذره ذره اجزا و عضلات بدن شما را با کمک مغزتان به حرکت در بیاورند.

بدن خود را حس کنید.
اجازه بدهید که موسیقی وارد بدن شما بشود.
هر حس و حرکتی که موسیقی میدهد در بدن خود به آزادی اجرا کنید.
بهتر است برای حس کردن بهتر موسیقی و آگاهی نسبت به اعضای بدن چشمها بسته باشد.
هیچ قانون و حرکت ثابتی وجود ندارد ، آنچه بدن شما می خواهد و آنچه حس آن به شما دیکته می کند را بدون ترس اجرا کنید.
تمام مفاصل و اعضای بدن را می توانید شرکت دهید.
حرکت بدن می تواند محدود به گوشها باشد یا بالا و پایین پریدن کل بدن (که باید مواظب باشید به در و دیوار نخورید!)
میتوانید ایستاده، خوابیده یا هر فرمی به بدن خود بدهید. به خلاقیت خود اجازه ی ظهور بدهید.
حرکات سربرای غرق شدن در موسیقی عالی است.
از حرکات عضلات صورت برای تخلیه انواع احساسات استفاده کنید.

صدا پس از برخورد به پرده گوش، ارتعاش استخوانهای کوچک ، ارتعاش مایع و مژکهای حلزونی ، وارد مغز می شود.
مغز اگر خالی و یکدست باشد عینا همان حرکت و نت را می تواندعضلات بدن منتقل کند.

صدای موسیقی میتواند حس خاصی در ما ایجاد کند،
ومغز با دریافت آن حس میتواند آنرا به عضلات صورت و اندامهای داخلی و سیستم تنفسی منتقل کند (در اوج این حرکت انتقال حس به سیستم تنفسی ممکن است باعث گریه در انسان ممکن است بشود)
حس موسیقی میتواند به صورت خشم ، محبت، غم و ... به صورت منتقل شود.

و درنهایت میوزیکیشن باعث تخلیه حس های منفی و تقویت مغز و عضلات و احساس آرامش و شادی و خلاقیت و امیدواری در ما می شود.

چه چیزی باید یاد بگیریم

ID:1153

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b2%db%8c-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%db%8c%d8%a7%d8%af-/%d8%a8%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c%d9%85

January 6, 2009

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, زندگی, سفر, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

توی مدرسه ها چیزهای مهم رو به ما یاد ندادند، شاید نمیشه فهمید که چه چیزی مهمه و چه چیزی رو ما باید یا دمی گرفتیم

اما الان اگر تربیت بچه ای رو به من بدند من این چیز هارو یادش میدم:

به ترتیب سن و اولویت:

اول شناخت بدن خودش

یعنی آنچه که برای سلامتیش مهمه و لازمه از علم پزشکی

خواندن و نوشتن

شناخت حس های انسانها

شناخت طبیعت و اصول حاکم بر طبیعت و زندگی، عشق ورزیدن

شناخت نحوه ی لذت بردن و نگاه به زندگی به عنوان یک موهبت

روش تحقیق

علم تغذیه

علم ورزش و سالم نگه داشتن بدن

رانندگی

ورزشهای مختلف مثل اسکی و مهارتهای مختلف

هنر دیدن و گوش دادن و حس کردن زیبایی

شناخت روان انسانها

مدیتیشن و شناخت حس های خودش

روش پول در آوردن وخرج کردن

آشنایی با وسایل مورد استفاده در زندگی مثل اتومبیل، خانه، تلفن، آی تی و ...

راه های ارتباط بین انسانها

علم سخنرانی

منطق

حداقل 4 زبان بزرگ دنیا

فرهنگ های مختلف جهان

تاریخ ایولوشن و تحول طبیعت و انسانها

علم مدیریت و مذاکره

علم برنامه ریزی

سفر رفتن و دیدن زیباییهای کره ی زمین

برای جایی که به دنیا اومدم

ID:1154

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d8%a7%db%8c-%d8%ac%d8%a7%db%8c%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d9%87-%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7-/%d8%a7%d9%88%d9%85%d8%af%d9%85

December 17, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, ترس, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

همه ی ما خانوادمون رو دوست داریم
ما جایی رو که به دنیا اومدیم رو دوست داریم
ما شهری رو که به دنیا اومدیم کشوری که توش به دنیا اومدیم رو دوست داریم
ما زبونی رو که از کودکی یاد گرفتیم از مادرمون رو دوست داریم
اینها همه جبرا به ما داده شده
ما اونهارو انتخاب نکردیم
ما پدرانمون و ژنمون رو انتخاب نکردیم
اما سوال اینه که ما هیچ تغییری هم توی اون نمیتونیم بدیم؟
حد اقل ما توی زندگیمون میتونیم شرایط این محیط رو کمی و فقط کمی تغییر بدیم
من توی کشوری به دنیا اومدم که توی اون انقلاب شده بود
انقلابی که درست برعکس رشد و پیشرفت بشری حرکت کرد
انقلابی که احساسی بود و این احساس یک احساس اشتباه بود
من توی کشوری به دنیا اومدم که سختی های روزگار مردمش رو به کشتن همدیگه واداشته بود
من توی کشوری به دنیا اومدم که ترس از دیکتاتوری توی خون مردمش ریشه کرده بود
من توی منطقه ای به دنیا اومدم که علم و شجاعت پذیرش اون خیلی همه گیر نشده بود
پدران من برای کشف دانش طبیعت تلاش نکرده بودند
پدران من برای دانش واقعی ارزشی قایل نشدند
پدران من فقط به وهم و خرافه علاقه داشتند و بس
اکنون من در جامعه ای پر از دروغ زندگی می کنم
جامعه ای که به سرعت داره در جامعه جهانی منزوی میشه
جامعه ای که داره خودش رو نابود می کنه
جامعه ای که توی اون دانش و صداقت ارزشی نداره
جامعه ای که مردمش به زور زندگی می کنند
جامعه ای که خودش هم خودش رو قبول نداره
جامعه ای که عده ای قلیل با سرسختی بر اونها حکمرانی می کنند و بد هم حکمرانی می کنند
جامعه ای که لبخند توی اون کم شده
جامعه ای که تو خیابون با یک بوق به جون هم میفتند

فارسی

جامعه ای که زندگی به جای موهبت یک فرصته برای بد زیستن
جامعه ای که جوونهاش دنبال یک روزنه اند برای فرار،فرار به بیرون یا به مواد
جامعه ای که مردم از اصلاحش خسته اند
اما میشه هنوز امیدوار بود
میشه هنوز تلاش کرد
میشه هنوز نوشت...

فلسفه آزادی

ID:1155

https://unwritable.org/%d9%81%d9%84%d8%b3%d9%81%d9%87-/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c

December 13, 2008

دسته‌ها: ترجمه‌ها, قدیمی, منابع دیگر

برچسب‌ها: آزادی

2 دقیقه.

*** 3

فلسفه آزادی

فلسفه آزادي بر مبناي اصل مالكيت انسان بر خويشSelf-Ownership بنا نهاده شده است. شما مالك زندگي خود هستيد. انكار اين مساله منجر به اين مي شود كه خص ديگري بيش از خودتان در زندگي شما حق داشته باشد.هيچ شخص يا گروهي صاحب اختيار زندگي شما نيست، شما نيز مالك زندگي ديگران نيستيد.

آنچه شما داريد محصول آزادي و ثمره زندگي شماست. دارايي هاي شما ميوه تلاشهاي شماست كه خود محصول زمان،انرژي و استعدادهايتان است.دارايي هاي شما آن قسمتي از طبيعت است كه شما آنرا به كاربردي ارزشمند تبديل كرده ايد. دارايي هاي شما آن چيز هايي است كه ديگران داوطلبانه و با رضايت آگاهانه به شما بخشيده اند. دو فردي كه داوطلبانه داشته هاي خود را به يكدي گر مي بخشند تنها وقتي خودشان اين تصميم را براي خود مي گيرند غني تر مي شوند.

گاهي بعضي افراد بدون رضايت ارادي براي گرفتن داشته هاي ديگري از اجبار يا فريب استفاده مي كنند.

استفاده از اجبار يا فريب:

به منظور گرفتن زندگي يك فرد مي شود "آدمكشي"

به منظور گرفتن آزادي يك فرد مي شود "استثمار و بهره كشي"

به منظور گرفتن دارايي هاي يك فرد مي شود "سرقت"

تفاوتي نمي كند كه ان اعمال از طرف يك نفر بر ديگري يا توسط گروه زيادي بر اقليت كمي انجام گيرد يا حتي توسط ماموران رسمي با انواع پستها و عناوين انجام شود.

شما حق داريد از زندگيتان،آزاديتان و دارايي هاي برحقتان در برابر تجاوز اجباري ديگران حفاظت كنيد يا ممكن است از ديگران بخواهيد كه براي كمك از شما دفاع كنند؛ اما حق نداريد آغاز گر عملي قهري بر ضد زندگي، آزادي و دارايي هاي ديگران باشيد، بدين صورت كه حق نداريد كسي را از طرف خود براي آغاز كردن تحميلي عليه ديگران بگماريد.

شما حق داريد رهبري براي خود بر گزينيد اما حق نداريد قانوني بر ديگران تحميل كنيد.

مهم نيست سردمداران از چه راهي انتخاب شده باشند(تبليغات يا خشونت) به هرحال آنها انسان هستند و حق اين ادعا را ندارند كه از انسانهاي ديگر برتر هستند هرچند كه بسته به موقعيتشان برچسب هاي مختلفي به خود بزنند يا تعداد زيادي طرفدار داشته باشند.

صاحب منصبان حق آدمكشي ، بهره كشي و سرقت ندارند.

شما نمي توانيد حق انجام كاري را به آنها بدهيد كه خود حق انجام آن را نداشته باشيد.

شما مالك زندگي خود هستيد و تنها شما مسؤول زندگيتان مي باشيد.شما زندگي تان را از افرادي كه از شما تقاضاي فرمانبرداري مي كنند نگرفته ايد. همچنين شما بنده اشخاصي كه از شما تقاضاي فدايي شدن و قرباني شدن دارند نيستيد.

فارسی

شما خود اهداف رندگيتان را بر اساس ارزشهاي شخصي تان انتخاب مي كنيد، موفقيت و شكست هردو لازمه هاي ضروري براي تجربه كردن، آموختن و رشد است.
كارهاي شما براي ديگران و اعمال ديگران براي شما تنها زماني ارزشمند است كه با رضايت آگاهانه طرفين و انتخاب آنها انجام شود.
جنگ ها ودرگيريهايي كه در جهان به سبب اعمال زور دولتها آغاز مي شود يك راه حل دارد: راه حل اين است كه انسانهاي روي كره زمين از سردمداران دولتي درخواست اعمال زور به نفع خودشان نكنند.زيرا شرارت و خشونت تنها از افراد شرير سر نمي زندبلكه از انسانهاي معمولي كه آغاز اعمال زور به نفع خود بر ديگران را قبول مي كنند سرچشمه مي گيرد. بدين ترتيب انسانها در طول تاريخ افراد شرور را تقويت كرده اند.
براي اطمينان از يك جامعه آزاد هركسي آزاد است ارزشهاي شخصي خودش را انتخاب كند نه اينكه هدف يا آرماني خاص بر ديگرن تحميل شود. استفاه از نيروهاي دولتي براي تحميل عقيده اي بر ديگران باعث ضعف خردمندي شده نتايج ناخواسته انحرافي را سبب مي شود.
رسيدن به جامعه اي آزاد نيازمند شهامت در فكر كردن، حرف زدن و عمل كردن است بخصوص وقتي راحت تر است كه كاري انجام ندهيم.

منبع ترجمه با اندكي تلخيص: http://www.isil.org/resources/introduction.html
International Society for Individual Liberty
انجمن بين المللی آزادي فردي

حل مساله مرگ

ID:1156

https://unwritable.org/%d8%ad%d9%84-%d9%85%d8%b3%d8%a7%d9%84%d9%87-/%d9%85%d8%b1%da%af

November 24, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: آگاهی, ترس, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

حیوانات به مرگ خود آگاه نیستند و راحت تر زندگی می کنند
حیوانها تا لحظات آخر نیازی نمیبنند که یا مرگ بجنگند
اما انسانها از اون آگاه هستند و این آگاهی حس های دردناک ترس و نابودی در اونها بوجود میاره
با داشتن ذهن خلاق و فعال و آینده نگر آدمها نمیتونند مرگ رو کامل فراموش کنند و مجبورند چیزی درمورد مرگ تصور کنند

دو دیدگاه نسبت به مرگ وجود داره
دیدگاه خوب و مثبت که ما در عکسهای مردگان و تصور ادامه ی زندگی آنها داریم
به ماآرامش میده چون حس می کنیم که اونها نمردند
این کمی ترس ما رو از تنهایی و مرگ تخفیف میده
مثل عکس مرده ها که نگه میداریم و اونهارو بصورت زنده حس می کنیم
واونها رو درقلب خودمون تصور می کنیم یا در بهشتی که تصویری خوب از زندگی در اون هست

تصویر دوم خشونت و قتل وقربانی و کشتار هست که ما رو بر می انگیزه
و عقاید مارو تثبیت می کنه و ما رو پایدار و خشن و جنگجو می کنه
و به حفظ حکومتها و دلاوری در جنگها منجر میشه
و گاهی به فاندامنتالیسم و ترور و حملات انتحاری منجر میشه
در واقع میکشیم برای اینکه کشته نشیم
مثال اون صدام بود که برای ترس از مرگ خودش دست به کشتار و قصاوت میزد که بلکه با ایجاد ترس و وحشت از ترور خودش جلوگیری کنه
البته هنوز هم تمایل به چنین صحنه های خشونت باری در فیلم های ترسناک و در جنگها وجود داره

بسیاری از تمدن های جدید از ترکیب ایندو برای حکومت خود استفاده کرده اند
مثل به صلیب کشیدن در مسیحیت که از یک سو خشونت و مصایب مسیح رو نشون میده و از یک سو پرواز او به بهشت و ابدیت و زندگی آرامبخش
تصور بهشت و جهنم و شهادت در اسلام به طوری که تصور بهشت و جهنم از یک سو باعث دلگرمی رفتن به بهشت و از سوی دیگر باعث دلهره و ترس از رفتن به جهنم و عذاب میشه و ترکیب این دو تصویر باعث به وجود آمدن انگیزه احساسی بسیار شدیدی در پیروان این عقیده میشه

فارسی

اما تصور من
ما چون در طبیعت زندگی می کنیم باید اصول اون رو کاملا قبول کنیم
یکی از بهتری راهها پذیرفتن مرگ به عنوان اصل طبیعت هست
و پذیرفتن تصادف به عنوان اصل دیگه ی طبیعت
ما میتونیم اونقدر درگیر زندگی بشیم که نیازی به تصور کردن مرگ نداشته باشیم زیاد به مرگ فکر نکنیم
یعنی کارهایی بکنیم که از توانایی کامل خودمون استفاده کنیم تا دیگه توی ذهنمون جایی برای فکر کردن به مرگ و آینده نداشته باشیم (روانشناسی به نام Csikszentmihalyi این نظریه رو تدوین کرده)
یا با دموکراسی و تقسیم درست اقتصادی منابع و غذا و لذت و کنترل جمعیت نیازی به جنگ و قربانی و فاشیسم نداشته باشیم
اما با انجام همه ی این کارها بازهم به ناچار ما گاهی به مرگ فکر می کنیم
بعضی سیستم ها ی فکری مثل بودیسم این تصور جالب رو برای بعد از مرگ میکنند که ما به موجودات دیگه تبدیل میشیم که از همه ی تصورها به واقعیت نزدیک تره چون مواد بدن ما دوباره به چرخه ی طبیعت برمی گرده
من به این سیستم تصور میگم روانشناسی لذت واقع بینی
یعنی با تصور وقبول واقعیت احساس شجاعت می کنیم و این که ما آنقدر شجاع هستیم که واقعیت رو می پذیریم

اما راه حل من
بهتره که بعد از فکر کردن به مرگ، بیشتر برای بهتر زندگی کردن تلاش کنیم
و اونقدر تلاش کنیم که غرق زندگی و لذتهاش بشیم که زیاد لازم نباشه که به مرگ فکر کنیم
ودر عین حال تلاش کنیم در زندگی یک میراث خوب و یادگاری برای خودمون به یادگار بگذاریم تا در زندگی آرامش بگیریم
این میراث در تلاش ما برای ساختن آثاری از خودمون یا به یاد گارگذاشتن فرزندان فیزیکی یا ایجاد حس ها و خاطراتی در دیگر انسانها میتونه باشه یا نوشتن و به اشتراک گذاشتن اون که من الان انجامش دادم
البته هزاران کار دیگه هم میشه انجام داد که بعدا در بارشون مینویسم

عشق به دانستن

ID:1157

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d8%a8%d9%87-%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%aa%d9%86/

November 8, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: عشق

<1 دقیقه.

*** 1

این عشق چیزیه که من هم دچارشم یعنی از دانستن لذت می برم، شاید همین حس دلیل درس خوندن تودانشگاه و گرفتن لیسانس و فوق لیسانس در من شده، این برای من امری بدیهی بود اما وقتی دوستایی رو دیدم که از دانستن لذت نمیبرند فهمیدم که این حسی هست که بعضی ها دارند.
تازه کشف کردم که بسیاری از ما انسانها این حس رو داریم و این یکی از زیباییهای دنیای ما آدمهاست، یعنی ما دانستن رو دوست داریم. نمونه های جالب اون سرمایه گذاری های مشترک کشورها و انسانها برای دانستن و کشف و ارضای حس کنجکاوی هست. مثلا سرمایه گذاری مشترک برای ساختن ایستگاه فضایی و یا شتاب دهنده بزرگ اتمی هست. و نمونه ی جالب اون که من عاشقش هستم همین ویکی پدیا هست که با سرمایه گذاری و همکاریه داوطلبانه کل آدمها سوا از دین و کشور و نژاد درست شده.

هرکس ذهنش را پاک کند خوشبخت می شود

ID:1158

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b1%da%a9%d8%b3-%d8%b0%d9%87%d9%86%d8%b4-%d8%b1%d8%a7-%d9%be%d8%a7%da%a9-%da%a9%d9%86%d8%af-%d8%ae%d9%88%d8%b4%d8%a8%d8%ae%d8%aa-%d9%85%db%8c-/%d8%b4%d9%88%d8%af

November 8, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, خدا, ذهن, زندگی, شادی, طبیعت و زمین, مراقبه, نوشتن, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

وقتی یه نگاهی به پست های قدیمی وبلاگم انداختم دیدم که یکی از هدف های اصلی من از نوشتن اقتصادی بوده، یعنی می خواستم آدمهایی که مثل من فکر می کنند رو پیدا کنم و با اونها کار اقتصادی کنم.
کم کم نمی دونم چرا برگشتم به بحث های فلسفی و اعتقادی.
فکر می کردم که دیگه دوران ایدئولوژی به سر اومده و بهترین کار اینه که تلاش کنیم ثروت ایجاد کنیم و خودمون و دیگران از اون لذت ببریم.
اما به محض اینکه به لذت فکر می کنم و به شادی به این نتیجه می رسم که باید شادی تعریف بشه و آیا با پول و اقتصاد میشه شادی رو خرید و جواب منفی هست؛ پس این میشه که باز برمی گردیم به همون تئوری ها و سیستم های فکری که سعی در معنی دار کردن وشادکردن زندگی دارند.
امروز یک مستند در مورد شادی و رابطه اون با هورمون ها و فعالیت نواحی مختلف مغز نشون داد و رهبری روحانی از هند رو نشون داد که می تونست روی فعالیت مغزش تاثیر بذاره و اون طور که می خواد احساس وفکر خودش رو تغییر بده. البته او این کار رو با چندین سال تمرین بدست آورده بود.
این شخص توی این برنامه و زیر دستگاه ام آرآی ثابت کرده بود که میشه با تمرین روی افکار و نهایتا روی احساسات و واکنشهای مغز -که زندگی ما رو کنترل می کنه- کنترل داشت.
حالا میتونم رابطه ی بعضی چیزها رو پیدا کنم مثلا فهمیدم که "قدافلح من زکیها" دقیقا همون معنی رو میده که فیلم "راز" میخواد به ما منتقل کنه.
یا مفهوم هایی مثل "تقوی" – که از نظر من یعنی مواظب خود بودن- میتونه دقیقا فیلم راز باشه،
یا مفهوم مدیتیشن یا یوگا همون نماز باشه که یعنی توجه به خود همراه با یکسری حرکات بدنی.
یا مفاهیمی مثل این که هر کس به خودش توجه کنه و خودش رو بشناسه به خدا می رسه.
و فهمیدم که این یک گام بزرگ طبیعت بود که توی تکامل ما رو به جایی رسوند که میتونیم به خودمون توجه کنیم و اونقدر این کار رو ادامه بدیم که به خدایی برسیم.
پس ما برای رسیدن به یک چنین هدف بزرگی فقط لازمه که کار کوچیکی رو مدام انجام بدیم و اون کار کوچیک یعنی آگاه بودن به کوچکترین تغییرات درونمون که میتونه یک کلمه باشه که از ذهن ما میگذره.
و به سادگی کل اون یعنی "توجه به خود و درون و افکار و احساسات خود".

فارسی

حس ها موتورزندگی

ID:1159

https://unwritable.org/%d8%ad%d8%b3-%d9%87%d8%a7-/%d9%85%d9%88%d8%aa%d9%88%d8%b1%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

November 8, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, زندگی, شادی, طبیعت و زمین, مراقبه

1 دقیقه.

*** 1

یک رئیس وقتی کاری از کارمندش بخواد اون رو با دادن و ندادن پول انجام میده. اما هیچ فکر کردید که کار عظیم طبیعت چطور توسط ما که اجزای اون هستیم انجام میشه؟

حس ها

جواب توی حس هایی هست که طبیعت برای ما ایجاد میکنه،

این حس ها هستند که باعث نیاز به غذا خوردن، غم ، شادی وتولید مثل ... می شند.

درواقع زندگی ما رو حس ها جلو می برند.

پس اگر که ما حس رقابت داریم خوبه که رقابت کنیم

اگر حس محبت داریم خوبه که محبت کنیم

و اگر خشم داریم خوبه که اون رو تخلیه کنیم

درواقع نیروهای طبیعت از طریق حس ها پیاده می شند

مثلا موجودی که بهتره و قوی تره حس برتری داره و این حس اونه که اون رو وادار به انجام کارهایی می کنه که نهایتا منجر به برتری اون میشه،

پس بهترین کار مدیتیشن روی افکار و باز کردن مجراهای خروجی حس هاست درست همانطور که هستند بدون دخالت والد ها یا تفکرات مسخره ذهنی،

وقتی کسی ذهنش خیلی جلوی بیان احساسش رو می گیره دیوونه و nerd جلوه می کنه و کسی هم که با حس های خودش می جنگه دچار دیوانگی مزمن میشه،

پس بهترین کار برای برنده شدن در زندگی اینه که خودمون وحس هامون رو دوست داشته باشیم و اون هارو اجرا کنیم. البته باید بگم که ما حسهای مثبت و سازنده و منفی و مخرب داریم. بهترین کاری که میشه کرد بزرگنمایی و تاکید و یادآوری حس های مثبت هست که کم کم میتونه منجر به مثبت تر شدن کل زندگی ما بشه.

در نهایت این منجر به برتری و integrity ما میشه و قدرت مارو زیاد میکنه و پتانیسل های مارو به فعل می رسونه و ما رو به نهایت خودمون می رسونه و ما هم از ارضای حس هامون به طور کاملا شخصی به بهترین زندگی دست پیدا می کنیم.

Integrity معنی اینتگریتی

ID:1160

https://unwritable.org/integrity-%d9%85%d8%b9%d9%86%db%8c-/%d8%a7%db%8c%d9%86%d8%aa%da%af%d8%b1%db%8c%d8%aa%db%8c

October 22, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

بعضی مفاهیم در فرهنگهای مختلف با لغات یکسانی بیان نمی شوند یکی از آنها مفهوم integrity است که یک مفهوم بسیار جالب و مهم در فرهنگ انگلیسی است که مدتهاست به اون فکر می کنم و حالا سعی می کنم آنرا ترجمه کنم.

در فارسی یکپارچگی ،درستی ،امانت ،راستی ،تمامیت ،بی عیبی ،کمال ترجمه شده است.

اما زندگی با تمامیت از نظر یکی از بزرگان علم روانشناسی یعنی

– سازش نکردن برای کمتر از آنچه لیاقت دارید در رابطه با دیگران
– خواستن آنچه نیاز دارید و از دیگران می خواهید
– حقیقت خود را گفتن حتی اگر امکان مشاجره و تنش باشد
– رفتار کردن در هماهنگی با ارزشهای شخصی خودتان
– انجام انتخاب ها بر اساس آنچه خودتان به آن معتقد هستید نه اعتقادات دیگران

با تشکر از احسان که متن انگلیسی رو در اختیار من گذاشت:

Living with integrity means:

– Not settling for less than what you know you deserve in your relationships.
– Asking for what you want and need from others.
– Speaking your truth, even though it might create conflict or tension.
– Behaving in ways that are in harmony with your personal values.
– Making choices based on what you believe, and not what others believe.

فارسی

نگاه به گونه های زنده در طول زمان

ID:1161

https://unwritable.org/%d9%86%da%af%d8%a7%d9%87-%d8%a8%d9%87-%da%af%d9%88%d9%86%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b2%d9%86%d8%af%d9%87-%d8%af%d8%b1-%d8%b7%d9%88%d9%84-%d8%b2%d9%85%d8%a7%d9%86/

October 17, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: خدا, زندگی, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 2

من همیشه ازنگاه به طبیعت لذت می برم واون برای من معنی خاصی داره، چیزی که چند روزه کشف کردم و برام جالبه نگاه به تمام مظاهر طبیعت در طول زمان و در مقیاس بزرگه،
مثلا اگر ما یک پرنده رو در یک بیشه میبینیم این خیلی معنی داره،
دیدن یک پرنده یعنی که اون پرنده در نوک پیکان تکامل هست و داستان طولانی داشته تا که به این رنگ و شکل و روش زندگی و فرم بدن رسیده،
یعنی که اون پرنده تونسته در طول زمان های زیاد و نسل های زیاد غذا بدست بیاره، با محیط وآب و هوا سازگار بشه ، سرما و گرما رو تحمل کنه جفت گیری و تولید مثل کنه ،
تمام این اتفاقات افتاده تا ما در یک لحظه میتونیم اون پرنده رو ببینیم.
پس دیدن یک پرنده یا یک حشره یک اتفاق معمولی نیست.
یک جریان طولانی و پر فراز و نشیب و زیبا و ظریف در طول داستان زندگی و تکامل افتاده تا یک پرنده جلوی چشم ما حرکت کنه.
جالب این هست که این جریان که الان ما یک عکس لحظه ای از اون رو میبینیم از این به بعد هم ادامه داره،
یعنی اون پرنده در یک جهت در حرکته
یعنی برای سازگار شدن یا به طرف تغییری در زندگی و نوع بودنش حرکت می کنه
یا حتی در جهت انقراض و نابودی و محو شدن و دادن جای خودش به موجودات سازگارتر هست.
این حقیقت رو که نظریه پردازان تکامل کشف کردند دید ما رو از یک عکس به کل فیلم هدایت کرد و قدم بزرگی بود برای تکامل ما در جهت دانستن.
حالا اگر که ما به خودمون یعنی یک آدم با همین دیدگاه نگاه کنیم به نقطه جالبی میرسیم.
ما که الان هستیم؛ فکر می کنیم، میخوریم و زندگی می کنیم و اینطورهستیم که هستیم، محصول نسلها، سالها، جنگها، کشته شدن ها، پیروزشدنها و سازگاریهاست.
سالها پیش محمد توی حرفهاش صحبت از یک چگونگی و صفاتی کرد که به نظر من یک چشم انداز از جهت حرکت ما انسانها بود،
جدا از اینکه این چشم انداز رویایی یا خیلی دوردست باشه اما چشم انداز قشنگیه و من از فکر کردن و تصور رسیدن به تکاملی اینچنین لذت زیادی می برم.
چشم اندازی که محمد تصور کرد خدا شدن ما انسانها بود،

فارسی

تقریبا با همان خصوصیاتی او از خدا تعریف می کرد
یعنی عالم و توانا و مهربان و بخشنده و ...

دانستن حقوق

ID:1162

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%aa%d9%86-/%d8%ad%d9%82%d9%88%d9%82

October 14, 2008

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, ترس, زندگی, سفر, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

اعلامیه ی جهانی حقوق بشر حیطه ی وسیعی را در بر می گیرد. این اعلامیه ضمانت اجرایی ندارد اما مبنای بیش از 60 معاهده و میثاق جهانی است که بر روی هم استانداردهای جهانی حقوق بشر را تشکیل می دهند. از مهم ترین این میثاق ها می توان به "میثاق جهانی حقوق مدنی و سیاسی" و نیز "میثاق جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی" اشاره کرد.

اعلامیه جهانی حقوق بشر شامل 30 ماده است که بیان خلاصه ی آنها را در زیر می خوانیم:

همه ی ما انسان ها آزاد و برابر هستیم. ما آزاد زاده می شویم. هر یک از ما می تواند عقاید و اندیشه های خود را آزادانه انتخاب کند. حکومت ها باید با همگی ما باید به طور یکسان رفتار کنند.

تبعیض قائل نشوید. این حقوق متعلق به همه ی انسان ها، فارغ از جنس، نژاد، ملیت، قومیت و اعتقادات است.

همه حق زندگی دارند. همه ی ما حق داریم از زندگی آزادانه و امن برخوردار شویم.

هیچ کس حق ندارد دیگری را به بردگی بگیرد.

هیچ کس حق ندارد دیگری را شکنجه کند.

همه ی ما حق داریم از حمایت قانون برخوردار شویم. من هم به قدر تو انسان هستم!

همه باید برابر قانون برابر باشند. قانون باید برای همه به یکسان و منصفانه اجرا شود.

همه ی ما حق داریم وقتی مورد ظلم قرار گرفتیم به دادگاه شکایت کنیم.

هیچ کس حق ندارد ما را بی دلیل زندانی یا تبعید کند.

محاکمه باید علنی و منصفانه باشد. هیئت منصفه ی دادگاه نباید تبعیض آمیز عمل کنند.

اصل بر برائت است. همه ی ما بیگناه هستیم، مگر اینکه جرم مان در دادگاه به اثبات رسیده باشد.

هر کسی حق دارد که حیطه ی خصوصی داشته باشد و در این حیطه کاملاً ایمن و آزاد باشد. کسی حق ندارد برای ما تعیین تکلیف کند که در خلوت خود باید چگونه عمل کنیم. هیچ کس حق ندارد بدون دلایل موجه قانونی به خانه ی ما بریزد، نامه های ما را بخواند یا به شیوه های دیگر به حیطه ی خصوصی ما تجاوز کند.

هر کسی حق جابجایی دارد. همه ی ما حق داریم درون کشور خود هرجا که می خواهیم زندگی یا سفر کنیم.

هر کسی حق دارد اگر مورد آزار و آسیب حکومت کشور خود قرار گرفت از کشوری دیگر درخواست پناهندگی کند.

هر کسی حق دارد تابعیت کشوری را داشته باشد. هیچ کس را نمی توان از حقوق شهروندی اش محروم کرد.

هر کسی حق دارد ازدواج کند و تشکیل خانواده بدهد. مردان و زنان باید در ازدواج و طلاق حقوق برابر داشته باشند.

هر کسی حق مالکیت دارد. هر کسی حق دارد اموال خود را حفظ کند یا آن را به دیگران بدهد. اموال هیچ کس را نباید بدون دلیل قانونی تصاحب کرد.

آزادی اندیشه: همگی ما حق داریم دین یا باورهایمان را خودمان انتخاب کنیم یا تغ

فارسی

آزادی بیان: هرکسی حق دارد بدون ترس و واهمه باورهای خود را به هر شیوه ای که می پسندند بیان کند.
آزادی تشکّل و تجمع: همگی ما حق داریم گروه تشکیل دهیم و با دوستان و همفکران خود گردهم آیی های صلح آمیز داشته باشیم. هیچ کس حق ندارد به زور ما را عضو گروه یا دسته ای کند.
حق دموکراسی: همگی ما حق داریم حکومتی دموکراتیک داشته باشیم و در امور کشور خود نقش داشته باشیم. هر فرد بالغی حق رأی دارد.
حق تأمین اجتماعی: همگی ما حق داریم از خوراک و پوشاک، بهداشت، مسکن و آموزش و مزایای بازنشستگی برخوردار شویم.
حقوق کارگران: هر شخص بالغی حق دارد شغلی داشته باشد، حقوق منصفانه دریافت کند. کارگران حق دارند برای دفاع از حقوق خود اتحادیه کارگری تشکیل دهند.
حق استراحت و تفریح: همه ی افراد شاغل حق دارند از تعطیلات و مرخصی با حقوق برخوردار شوند.
حق غذا و سرپناه: همگی ما حق داریم از زندگی شایسته ای برخوردار باشیم. مادران و کودکان، سالمندان، ازکارافتادگان، معلولان و همه ی کسانی که نیازمند یاری هستند، باید از حمایت های اجتماعی برخوردار شوند.
حق آموزش: تحصیل یک حق است. تحصیلات ابتدایی باید برای همگان فراهم و رایگان باشد.
حقوق معنوی و کپی رایت: مؤلفان، نویسندگان و همه ی آفرینندگان آثار فرهنگی وعلمی حق دارند انحصار نشر آثار خود را داشته باشند و از مزایای آن برخوردار شوند. کسی حق ندارد اثر مؤلفی را بی اجازه غصب یا منتشر کند.
جهانی آزاد و منصفانه: جهان باید چنان باشد که همگان بتوانند در کشور خود از حقوق و آزادی های ذکر شده در این اعلامیه برخوردار شوند.
مسئولیت ما: همه ی ما نسبت به بقیه ی مردم وظایفی داریم، و باید حقوق و آزادی های دیگران را محترم بشماریم. کسی حق ندارد ما را از هیچ یک از این حقوق و آزادی ها محروم کند.

برای این که همین قانون رو رعایت کرده باشم بگم که اون رو از صفحه ی حقوق بشربه زبان ساده کپی کردم(البته مسوولیت تلخیص با همون سایت هست).
اما نکته ای که می خواستم یادآوری کنم این که ما توی ایران یک سری از حقوقمون رعایت نمیشه و خودمون هم خبر نداریم.
احتمالا اگر شما توی ایران زندگی کنید و روی لینک کلیک کرده باشید متوجه میشید که حق دانستن شما زیر پا گذاشته شده و من میخواستم که شما این رو بدونید.

فارسی

چه باید کرد؟

ID:1163

https://unwritable.org/%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-/%da%a9%d8%b1%d8%af%d8%9f-2

September 12, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: آگاهی, ایران/سیاسی, ذهن, زندگی, مرگ

2 دقیقه.

*** 3

جمعه، 12/09/2008

روز پیش سوالی کتبی اینچنین از یکی از دوستان به دستم رسید "در شرایط کنونی چه باید کرد؟"
ایشان گفتند که این سوال دریک صفحه جواب داده می شود و بعدا در جایی که من نمی دانم چاپ خواهد شد. خوب سوال خیلی کلی است و معمولا این سوالها می تواند فضای فکری سوال شونده را روشن کند که اصلا چه برداشتی از این سوال کلی می کند. خوب من هم با توجه به فضای فکری سوال کننده حدس می زنم که منظور سوال کننده این بوده : " در شرایط کنونی سیاسی اجتماعی جامعه ایران برای بهبود وضعیت کشور چه باید کرد؟"
به نظر من برای بهتر کردن جامعه باید تک تک افراد دچار تغییر فکری شوند. یعنی اصولا زمانی می توان به یک جامعه لقب پیشرفته داد که اکثریتی از مردم به اصولی از تمدن و تفکر و دید دموکراتیک و زندگی جمعی رسیده باشند.
پس کاری که می توان کرد در یک کلمه اگر بخواهم خلاصه کنم " آموزش" است.
برای مثال اگر اکثریت حدود 80 درصد مردم به این نتیجه برسند که پرداخت بلیط در متروها برای سرویس دهی بهتر سیستم و در نهایت به نفع خودشان است و این کار را انجام دهند دیگر نیازی به گماردن تعداد زیادی مامور و گیت و ... نخواهد بود، اما این تنها زمانی امکان پذیر است که یک درصد قابل قبولی از مردم به این اصل اعتقاد داشته باشند.
اگر فقط 30 درصد مردم به این مساله عمل کنند و 70 درصد بقیه از فرصت نبودن مامور سوء استفاده کنند سیستم حمل ونقل عمومی دچار اشکال می شود. پس برای رسیدن به هر پیشرفت اجتماعی رسیدن به یک درصد بحرانی از مردم که به آن اعتقاد داشته باشند لازم خواهد بود.
حال همین مساله در مورد دموکراسی هم هست، اگر درصد قابل توجهی از مردم به دموکراسی به عنوان پیشرفته ترین سیستم ابتکاری انسان برای اداره جامعه اعتقاد داشته باشند می توان امیدوار به آن بود. لازمه آن این است که اکثریت مردم به حق خود در تاثیر گذاری بر جامعه خویش واقف باشند و آنرا طلب کنند.
به نظر من مشکل جامعه ما عدم اعتقاد و آموزش مردم به اصول دموکراسی است که منجر به ایجاد انحصار در سیستم های حکومتی شده و با وجود انحصار فساد فراوان عقب ماندن بیشتر جامعه را باعث می شود.پس مشکل اصلی جامعه ایران به طورخلاصه "ناآگاهی و تفکر سنتی و تصلب عقیده" و "انحصارقدرت و اطلاعات و ثروت" است.
خوشبختانه در دنیا جوامع بسیاری سیر تکامل پیشرفت اجتماعی ، سیاسی و اقتصادی را تجربه کرده اند و به راحتی می توان با مطالعه آنها و یادگیری از تجربیات آنها به پیشرفت خیلی سریعتری رسید.
به نظر من ورود مشاورین و شرکتهای خارجی و حتی توریست های عادی برای رشد یک جامعه، حیاتی و بسیار مفید است و بسیاری از پیشرفتهای تمدن در اثر ممزوج شدن فرهنگهای مختلف به وجود آمده است در مقابل، تحریم و ایزوله بودن جامعه مثل مخدری باعث چرخیدن مردم به دور خود در یک دور باطل است.
پس اگر بخواهم به طور کاملا پرکتیکال و عملی به سوال فوق پاسخ دهم : هر کسی که چنین فکری در سر و چنین سوالی فرای سوال "چگونه نان بدست آورم" در ذهن دارد بهتر است از کوچکترین ه" یا

فارسی

“برگزاری یک جلسه برای گفتگو” یا “انجام یک سخنرانی” یا “خلق یک اثر هنری یا فیلم مستند” است شروع کند و اگر تک تک ما چنین کار کوچکی را انجام دهیم در طول زمان شاهد تغییرات بزرگی خواهیم بود.

با آگاه بودن اکثریت، آنگاه اقلیت فرهیخته به کار گمارده می شوند و می توانند با برنامه های خود و پیاده کردن تئوری های اجتماعی در یک سیستم آگاه و دموکراتیک باعث تغییرات بزرگ اجتماعی، سیاسی و اقتصادی شوند.

خواسته ها

ID:1164

/https://unwritable.org/%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%b3%d8%aa%d9%87-%d9%87%d8%a7

September 8, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, طبیعت و زمین

2 دقیقه.

*** 3

دوشنبه، 08/09/2008

بعد از دیدن فیلم های مربوط به طبیعت حالا می تونم که یک نظریه در مورد تکامل، قانون جذب، فلسفه ی خدا و نظریه زندگی های قبلی و بعدی شرقی بگم
در واقع دعوای اصلی بین طرفداران نظریه تکامل و دینی ها اینه که اولی ها می گن همه چیز تصادفی بوجود اومد ولی گروه دوم می گند که یک هوش برتر سکاندار همه ی این تغییراته.
اما من میخوام نظریه سومی رو بگم ، هیچ کدوم از دو نظر بالا درست نیست.
اما قانون جذب رو هم در نظر داشته باشید
قانون جذب میگه که هرچیزی رو که اراده کنی بدست می آوری
یعنی هرچیزی رو که واقعا بخوای بدست میاری اما معلوم نیست چقدر طول بکشه
حالا من میگم همین قانون جذب بوده که باعث شد تکامل بوجود بیاد.

مثلا اجداد فیلها خواستند که خرطوم دراز داشته باشند
اجداد ما آدمها خواستند که ذهن قوی داشته باشند
خزندگان خواستند که پرواز کنند و پرنده شدند
ماهیها خواستند که از آب بیرون بیاند و خزنده شدند
مولکولها ی کربن و هیدروژن خواستند که با هم ترکیب بشند
نیروی جاذبه میخواد که هر جرمی رو جذب بکنه

پس اجداد ما که حیوانها گیاهان حشرات و مولکولها هستند، تعیین کردند که ما باشیم
ما هم به نوبه ی خودمون تعیین می کنیم که در همین زندگی و زندگی های بعدی چه چیز هایی می خواهیم

این خواستنها همه توی یک دفتر خیلی بزرگ که نقشه ی ژنها ست نوشته می شه
هر لحظه و هر ثانیه و هر آرزو وخواستی که داریم توی این دفتر ژنی نوشته می شه و بالاخره یک روزی توی نسلهای بعد یا همین زندگی کسی اون خواسته رو می خونه و اگر هماهنگ با طبیعت بود اجرا میشه

گاهی یک خواسته ی بزرگتر و قوی تر به خواست های دیگه غلبه می کنه
مثلا وقتی نیروی جاذبه اون شهاب سنگ رو به زمین کوبید

این خواسته ی اون و خواسته ی مولکولها به خواسته ی تمام دایناسورهای قوی و باشکوهی که می خواستند زندگی کنند غلبه کرد.

یا وقتی یک شیر میخواد که زنده بمونه به راحتی به خواسته ی بچه آهوی کوچک غلبه می کنه.

اما این خواسته ها در جایی منجر شده به بوجود اومدن موجودی جالب و تحلیل گر و ابزار ساز. اسم اون آدمه و شاید من کمی جانبدارانه در مورد اون قضاوت کنم.

اما من به عنوان یک آدم می خوام که اول از همه طبیعت رو خوب بشناسم یعنی عالم بشم
بعد از اون می خوام که بتونم هر جایی که خواستم زندگیمو ادامه بدم یعنی نسلم از بین نره و منقرض نشم
پس من مغزی بزرگتر و بهتر میخوام
من مغزی پیش بینی کننده می خوام
من میخوام که بتونم اگر زمین نابود شد جایی دیگه ادامه بدم
من میخوام که با طبیعت هماهنگ بشم و هرچیزی اون خواست من هم بخوام تا نابود نشم
من میخوام که به رویای اخیراجدادم یعنی خدا شدن برسم
من میخوام که ثمره ی کل تکامل رو به عهده بگیرم و اون رو جلو تر ببرم
من میخوام که بهترین از هر چیزی بشم
من میخوام بهترین و مقاومترین بدن رو داشته باشم
من میخوام که نسل های بعدی بهتر بدانند بهتر ببینند بهتر بشنوند و بهتر حس کنند

و میدونم که این خواسته های من توی یک دفتر بزرگ طبیعت بنام دفتر ژنها نوشته میشه و بالاخره یک روزی یا یک نسلی در آینده ای که معلوم نیست کی باشه اونها رو میخونه و اجرا می کنه.

فرمول های طبیعت

ID:1165

https://unwritable.org/%d9%81%d8%b1%d9%85%d9%88%d9%84-%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%d8%aa

September 2, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: تولد, خدا, زندگی, طبیعت و زمین

1 دقیقه.

*** 2

سه شنبه، 02/09/2008

برای ریاضیدان ها و فیزیک دانها پیدا کردن یک فرمول جهانشمول که در هر شرایطی جواب درست می دهد یک موفقیت بزرگ محسوب می شود، حالا من یک چنین فرمولهایی که همیشه درست در می آید رو در مورد زندگی پیدا کرده ام که برای من خیلی موفقیت بزرگی محسوب می شود چون می توانیم از آن فرمولها برای زندگی خودمان -که درواقع جدا از بقیه موجودات نیست- استفاده کنیم.

اولین فرمول عبارت است از:

تلاش کن مواد غذایی بدست بیاور

آنرا به بدن خود داخل کن

جفت پیدا کن تخم خود را با جفت خود تماس بده تولید مثل کن

و از موجود جدید مواظبت کن و تمام؛

وظیفه ی تو تمام شده و می توانی با خیال راحت بمیری!

این فرمول برای همه ی جنبنده ها ازگیاه و حیوان و ماهی و باکتری و هر چیز زنده ای صدق می کند

خوب ما هم از این فرمول باید پیروی کنیم

همه ی زندگی ما حسهای ما و افکار ما در راستای این هدف هست، چه بخواهیم چه ندانیم که میخواهیم یا نمیخواهیم

پس این فرمول ساده ای است که می تواند تفسیر شود و بشود درس اصلی زندگی.

پس ما لازم نیست خیلی فکر کنیم در مورد زندگی، کافی است همان فرمول را اجرا کنیم

پس خیلی ساده، لازم نیست که خدا یا بهشت و جهنم تصور کنیم و داستان سرایی کنیم و...

حتی اگر این فرمول را دوست نداشته باشیم ، یعنی مثلا بخواهیم در جهان دیگری زندگی کنیم یا خدایی بزرگ داشته باشیم که چنین و چنان باشد ، کوچکترین خللی به این فرمول وارد نمی شود

چون دامنه ی کاربرد این فرمول خیلی از ما فراتراست

پس برای زندگی فقط کافیه که این فرمول کلی رو که همه جا در اطراف ما هست رو اجرا کنیم

حال روش اجرای این فرمول به تعداد گونه ها ی جانوران و سلیقه ی انسانها متفاوت است اما فرمول کلی همه جا صادق است.

فرمول های دیگر طبیعت:

هر موجود زنده ای بعد از تولد در بدست آوردن مواد تلاش می کند

هر موجود زنده ای با موجودات دیگر و هم نوعان خود رقابت دارد ، گاهی این رقابت برای زنده ماندن تبدیل به همکاری می شود

فارسی

رقابت در بدست آوردن مواد و در مرحله ی بالاتر در بدست آوردن امکان تولید مثل است و در مرحله بعد این رقابت برای اثبات بهتر بودن است.
کل این ماجرا تحت تاثیر تغییرو تحولات محیط است.
به طور کلی هر موجود زنده ای سعی در زنده ماندن در طول زمان دارد
هر که بهتر با شرایط هماهنگ باشد زنده می ماند

حالا شما می توانید به جای موجود زنده کلمه ی انسان را بگذارید و از فرمول لذت ببرید!

دنیای تصادفی

ID:1166

https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%db%8c-/%d8%aa%d8%b5%d8%a7%d8%af%d9%81%db%8c

August 1, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: زندگی, عشق

1 دقیقه.

*** 1

جمعه، 01/08/2008

مادوست نداریم برای سکس برنامه ریزی کنیم
دوست نداریم پیش بینی کنیم که کی و چگونه سکس کنیم
ما دوست نداریم برای کارهای خیلی مهم برنامه ریزی کنیم
ما برای حس های بزرگ خودمان نمی توانیم برنامه ریزی و پیش بینی کنیم
ما برای معجزات فقط باید آماده بنشینیم تا دستی از غیب برون آید
ما برای کار هایی که خیلی دوست داریم اتفاق بیفتند دوست نداریم آگاهانه منتظرشویم
ما گاه گاهی دوست نداریم به دوست خیلی خوب خودمان بگوییم کی به دیدارش می رویم
گاه گاهی دوست نداریم دوست خیلی خوبمان را دعوت کنیم
ما نمی خواهیم لذت دیدار سرزده را ازبین ببریم
ما دوست نداریم که برای عاشق شدن برنامه ریزی کنیم
اگر برای عشق برنامه ریزی کردیم و حساب و کتاب، دیگر عشقی نخواهد بود
ما دوست نداریم که برای ارگاسم خودمان برنامه ریزی کنیم و کاندوم بگذاریم
یعنی بوجود آمدن انسان جدید هم فرآیندی تصادفی است
همانطور که عاشق شدن تصادفی است
بسیار دیده ایم پدر و مادر هایی که تصادفا بچه دار شده اند و این تصادف را پذیرفته اند و ناراحت نشدند
حتی آن را مثل هدیه ای الهی تلقی کرده اند
حتی خود ما اکثرا زاییده ی یک اتفاق و تصادف هستیم
یک شبی تصادفا پدر و مادر ما عاشق شدند و شبی دیگر تصادفا اسپرم حامل ما بارور شد
پس ما کلا در دنیایی زندگی می کنیم که زاییده ی تصادفات و احتمالات است
خواه آنرا دوست داشته باشیم
خواه نپذیریم و مثل پیروان ادیان سعی در منطقی کردن آن کنیم
به هر حال تصادف همه جا هست
حتی در این لحظه ای که من این نوشته ها را تایپ می کنم و فرآیندی که منجر به آن شد ...

انرژی روحی

ID:1167

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%b1%da%98%db%8c-/%d8%b1%d9%88%d8%ad%db%8c

June 11, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: ترس

1 دقیقه.

*** 2

این نوشته‌های قدیمی سطح آگاهی من در گذشته را نشان میدهد! لزوماً این ها با آگاهی الان من مورد تایید شاید نباشد. اما نوعی ثبت تاریخی از آگاهی گذشته من اینجاست!

شنبه، 24/05/2008

عواملی که باعث می شود تلاش نکنیم و دست به هیچ کاری نزنیم و مدام به تعویق بیندازیم

عدم داشتن انرژی بدنی

راه حل: ورزش کردن

عدم داشتن انرژی روحی

یک

عدم ایمان به این که تلاش نتیجه ی بهتری می دهد، نا امیدی نسبت به نتیجه و توجیه جذاب نبودن نتیجه

راه حل:پررنگ کردن و تاکید و تصور کردن مثبت نتیجه

دو

تنبلی راه حل: تشرزدن و نهیب زدن و سوزن زدن به خود

سه

عدم ایمان به اولویت داشتن کار مورد نظر، ترس از انجام کار اشتباه

راه حل: در صورت دانستن اولویت اول قورباغه ی درشت تر را باید قورت داد، مراجعه به عقل برای تعیین اولویت تا حس، انجام کار با اولویت پایین تر در صورت شروع کردن آن کار

چهار

ترس از مواجه شدن با مشکلات و سختی کار و استرس

راه حل: حرکت سریعتر و رفتن به داخل مشکلات

پنج

کمال طلبی و ترس از بی کیفیت انجام شدن کار و وسواس زیاد در کار، افراط در برنامه ریزی و وسواس

راه حل: راضی شدن به سطح کیفیت معمولی در ازای انجام شدن کار

شش

فارسی

عدم صبر در رسیدن به نتیجه های بلند مدت، ضعف در برنامه ریزی و شکاندن کار به کارهای کوچکتر
راه حل: برنامه ریزی بلند مدت و شکاندن به کارهای کوچک تر و انجام آنها، برنامه ریزی مداوم میان مدت، سالانه، ماهیانه، هفتگی و روزانه
هفت
ترس از عواقب کار
راه حل: عدم پیش بینی آینده ی نامعلوم و تاکید روی خود کار
هشت
ایراد گرفتن از محیط و شرایط
راه حل: تلاش بدون توجه به محیط، تلاش کردن مستقل از محیط و شرایط است
نه
نداشتن احساس خوب و خود پذیری و تعلق و شئنیت در کار مورد نظر، ترس از شکست و نتیجه نگرفتن و کونسوزی
موفق نشدن و انجام کار بیهوده و شنیدن جواب منفی و مسخره شدن
راه حل: تاکید روی نکات مثبت و نتیجه ی کار ، تقویت اعتماد به نفس، ایمان داشتن به کار و پذیرفتن شکست بعنوان یکی از مراحل کار و لذت بردن از خود کار، شجاعت درپذیرفتن عدم موفقیت (قبول کردن احساس شکست)

تکامل پوچ نیست

ID:1168

https://unwritable.org/%d8%aa%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%84-%d9%be%d9%88%da%86-/%d9%86%db%8c%d8%b3%d8%aa

June 11, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

چهار شنبه، 11/06/2008

ما تلاش می کنیم که پول در بیاوریم که غذا بخوریم که قوی بشویم که سکس کنیم که تولید مثل کنیم و به عنوان جایزه لذت می بریم
ما عاشق می شویم که دوست داشته باشیم که متعهد باشیم که ازدواج کنیم که تولید مثل کنیم و به عنوان جایزه لذت می بریم

و ما تولید مثل می کنیم که زندگی ادامه داشته باشد
زندگی ادامه دارد برای اینکه تکامل پیدا کند
پس زندگی پوچ نیست

دیکتاتوری – دانستن – سکوت

ID:1169

https://unwritable.org/%d8%af%db%8c%da%a9%d8%aa%d8%a7%d8%aa%d9%88%d8%b1%d/b%8c-%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%aa%d9%86-%d8%b3%da%a9%d9%88%d8%aa

May 22, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, ترس, زندگی, سفر, سکوت, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

پنجشنبه، 22/05/2008

در خبرها شنیدم که داشتن کامپیوترو اینترنت در کوبا آزاد شد
باشنیدن این خبر پی بردم که چقدر یک دولت دیکتاتور می تونه زندگی آدمهای کشورش رو نابودکنه
اونها رو از حقوق اولیه زندگی محروم کنه و چقدر ظلم کنه
البته می دونم که بی عدالتی رو در دنیا باید به عنوان واقعیت پذیرفت اما نباید ساکت بود
بعد از تماس تلفنی که با سرویس دهنده ی اینترنتم گرفتم جوابی گرفتم که فهمیدم ما هم حداقل توی این زمینه دست کمی از کوبا نداریم
در ایران آدمهایی هستند که نمی خواند مردم به اطلاعات درست دسترسی داشته باشند
اگر می بینید که هزاران نفر درگیر اعتیادند
اگر می بینید که مردم شاد نیستند
اگر همه جا بوی مرگ میاد
اگر زندگی سخت شده
اگر ما مجبوریم خاطرات و خانوادمون رو ترک کنیم و سختی های مهاجرت و تبعید رو بکشیم
یک علت خیلی واضح داره
حکومت دیکتاتوری
و این حکومت همه رو با اسلحه تهدید می کنه
حتی ممکنه من رو که دارم این ها رو می نویسم رو تهدید کنه
این حکومت به چیزی جز قدرت خودش فکر نمی کنه
قدرت سیاسی، اقتصادی و بمب
حتی به قیمت کشته شدن هزاران انسان
حتی به قیمت از بین رفتن همه چیز یک کشور
حتی به قیمت عربی شدن خلیج فارس
حتی به قیمت محو شدن فرهنگ و کشوری به نام ایران یا پرشیا
حتی به قیمت از دست دادن خاکش
و حتی به قیمت محو شدن دین و ارزشهایی که خودش دم از اونها میزنه
البته این حکومت از نادانی و فقر مردم هم به نفع خودش استفاده می کنه
از جنگ و به خاک وخون کشیده شدن جوونها هم به نفع خودش استفاده می کنا

فارسی

و خیلی بدش نمیاد که همه نادان و فقیر باشند
در این حکومتها همه چیز دست مافیای اطلاعاته
این دولتها از دانستن مردم می ترسند اینه که راحت دروغ می گند
و روزنامه ها و آزادی بیان رو محدود می کنند

وتنها کاری که من به عنوان یک نفر با قدرت محدود خودم میتونم انجام بدم اینه که بگم ای سی میلیون جوون
ریشه ی بدبختی کشورتون رو بشناسید
سفر کنید
کشورهای دیگرو ببینید
و در برابر دیکتاتوری حداقل بعد از دونستن ساکت ننشینید

نماز جدید

ID:1170

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2-%d8%ac%d8%af%db%8c%d8%af

April 26, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: تولد, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

این نوشته یه جورایی الگو برداری از نوشته های ممد جون با اندکی تغییره!
با یاد طبیعتی که بوده وهست و خواهد بود
طبیعت پرورانندە، میرانندە و زندە کنندە
طبیعت آموزندە وآموزانندە وپیوستە تکامل یابندە
طبیعت گونە گون و تحول یابندە
به یاد می آورم روزی را که مادر طبیعت چشم مرا گشود و شبی را که همه ی اجزایم به طبیعت بازخواهد گشت
به یاد می آورم بزرگی و عظمت آنرا و اینکه ما نقطه ای ناچیز و حساب نشدنی از طبیعت بیش نیستیم
به یاد می آورم کوچکی زمین و هرآنچه درآن است را در مقایسه با عظمت کهکشان ها
به یاد می آورم سختی و خشونت اورا که یارای مقاومت در برابر آن نیست
و به یاد می آورم ظرافت و نرمی و دقت آنرا که کسی قادر به درک آن نیست

هر نفسی که فرومی رود یادآور زندگی و تماس ما با اوست
و زمان چیزی نیست جزگامهای کوچک تحولات آن
مکان چیزی نیست جز درک ناقص ما از اطراف

لحظات چیزی نیست جز پیری تدریجی ما آدمها و جوانی دیگران و نورسیده ها
و سالها چیزی نیست جز شماره هایی که تعداد مردگان و متولد شده ها در آنها ثبت می شود

همه ی سالها و لحظه ها و قرنها و آدمها می آیند و می روند و آنچه می ماند همان روح طبیعت است که همچنان توانا
و زنده و پویا به کار خود ادامه می دهد
کاری که شناخت اصول آن بزرگترین لذت من در این زندگی و بزرگترین ماموریت من در تکامل است

هرکه از اصول قطعی و صریح طبیعت سرپیچی کرد خودش را نابود می کند
و هرکه از آن پیروی کرد زندگی خودش را به کمال می رساند
وکمال طبیعت چیزی نیست جزیک زندگی معمولی با در نظر گرفتن آنچه طبیعت از ما می خواهد در آن

فارسی

دارایی های ما

ID:1172

https://unwritable.org/%d8%af%d8%a7%d8%b1%d8%a7%db%8c%db%8c-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%85%d8%a7

April 26, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, تولد, زندگی, طبیعت و زمین, عشق

<1 دقیقه.

*** 1

شنبه، 26/04/2008

دوباره از اون لحظات زیبا اومد

دوباره از اون لحظه هایی که من باید بنویسم

دوباره از اون لحظه هایی که برای اون زندگی می کنم

دوباره لحظه های اشک لذت بخش

دوباره لحظه های عشق

دوباره لحظه های کشف

آره عشق درختیه که باید از اون مراقبت بشه

باید رشد کنه

باید کانونی بشه برای تولد عشق های جدید

آنچه داریم همون احساسمونه

آدمها تو زندگی چیز های مختلفی دارند که به نظر من مهترین چیز همون احساسیه که دارند

میزان عشق آدمها به نظر من مهمترین داراییه اونهاست

ما دو جور حساب بانکی داریم

اولیش شامل پولهامونه که توی بانک و ملک وزمین و این جور چیزهاست

این دارایی توی موجودات بی جان ذخیره میشه

و اما یه جور داراییه دیگه هم داریم و اون میزان عشقمونه

این داراییه ما توی آدمها ذخیره میشه

توی اطرافیانمون و دوستامون و آدمها و موجودات زنده و طبیعت

بهتره که آخرعمر هر چی از دارایی نوع اول داریم رو تبدیل کرده باشیم به نوع دوم

رحمان و رحیم

ID:1173

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%ad%d9%85%d8%a7%d9%86-%d9%88-/%d8%b1%d8%ad%db%8c%d9%85

April 26, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: خدا, طبیعت و زمین

<1 دقیقه.

*** 0

شنبه، 26/04/2008

شاید بادیدن اون متن عربی فکر کنید که من آدم مذهبی ای هستم
اما باید بگم مذهب من مذهب طبیعت بعلاوه ی احساسه

من محمد رو دوست دارم نه به خاطر چیز هایی که درموردش شنیدم

من محمد رو دوست دارم نه به خاطر جنگ هاش
نه به خاطر دینش
نه به خاطر مداحانش

من محمد رو دوست دارم فقط به خاطر این که خداش رحمن و رحیمه
من محمد رو دوست دارم چون وقتی میخواد خداش رو توصیف کنه میگه بخشنده و مهربان

مهربانی ای که شامل همه میشه
رحیم بودنی که شامل آدمهای خاصی میشه

عشق مهمه

ID:1174

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%85%d9%87%d9%85%d9%87

April 26, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, زندگی, عشق

<1 دقیقه.

*** 1

پنجشنبه، 20/03/2008

میخوام تو این نوشته بگم که عشق مهمه
یعنی هر کسی که فکر می کنه که عشق تو داستانهاست یا فیلما بدونه که عشق مهمه
ما آدمها کار می کنیم و پول در میاریم و می خوریم
درست مثل حیوونا
اما هم ما و هم همه ی حیوونا همه ی این کارا رو برای یه هدف دیگه انجام می دن
و اون هدف دوم عشقه
پس زندگی دو هدف داره
هدف اول خوردن و پول و کار کردن و موفقیته
و هدف دوم و نهایی که اونهایی که موفق ترند به اون می رسند عشقه
و این عشق میتونه عشق به زن یا فرزند یا عشق به چیزای دیگه باشه

هزار صفت ما و خدا – دعای جوشن کبیر

ID:1175

https://unwritable.org/%d9%87%d8%b2%d8%a7%d8%b1-%d8%b5%d9%81%d8%aa-/%d9%85%d8%a7-%d9%88-%d8%ae%d8%af%d8%a7

April 8, 2008

دسته‌ها: بلند, قدیمی, منابع دیگر

برچسب‌ها: ادبیات اسلامی, ترس, خدا, مرگ

44 دقیقه.

*** 58

0:00 / 0:00

این به اندازه کافی مطلب داخلش داره که من هیچ ننویسم

دعای جوشن کبیر خالی از اعتقادات شما متن ادبی بسیار جالبی است

1- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَانُ يَا رَحِيمُ يَا كَرِيمُ يَا مُقِيمُ يَا عَظِيمُ يَا قَدِيمُ يَا عَلِيمُ يَا حَلِيمُ يَا حَكِيمُ سُبْحَانَكَ يَا لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ الْغَوْثَ الْغَوْثَ خَلِّصْنَا مِنَ النَّارِ يَا رَبِّ خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای خدا ای بخشاینده ای مهربان ای بزرگوار ای برپا دارنده ای بزرگ ای قدیم ای دانا ای بردبار ای فرزانه منزهی تو ای که معبودی جز تو نیست فریاد فریاد برَهان ما را از آتش ای پروردگار من

**سُبْحانکَ یا لا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ الْغَوْثَ الْغَوْثَ خَلِّصْنا مِنَ النّارِ یا رَبِّ سُبْحانکَ یا لا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ الْغَوْثَ الْغَوْثَ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَ خَلِّصْنا مِنَ النّارِ یا رَبِّ یا ذَاالْجَلالِ وَالاْکْرامِ یا اءرْحَمَ الرّاحِمینَ

منزهی تو ای که نیست معبودی جز تو فریاد فریاد درود فرست برمحمد و آلش و برَهان ما را از آتش ای پروردگار ای صاحب جلال و بزرگواری ای مهربانترین مهربانان** 2- يَا سَيِّدَ السَّادَاتِ يَا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ يَا رَافِعَ الدَّرَجَاتِ يَا وَلِيَّ الْحَسَنَاتِ يَا غَافِرَ الْخَطِيئَاتِ يَا مُعْطِيَ الْمَسْأَلاتِ يَا قَابِلَ التَّوْبَاتِ يَا سَامِعَ الْأَصْوَاتِ يَا عَالِمَ الْخَفِيَّاتِ يَا دَافِعَ الْبَلِيَّاتِ ای آقای آقایان ای اجابت کننده دعاها ای بالا برنده مرتبه ها ای صاحب هر نیکی ای آمرزنده گناهان ای دهنده خواسته ها ای پذیرنده توبه ها ای شنونده صداها ای دانای اسرار پنهانی ای برطرف کننده بلاها 3- يَا خَيْرَ الْغَافِرِينَ يَا خَيْرَ الْفَاتِحِينَ يَا خَيْرَ النَّاصِرِينَ يَا خَيْرَ الْحَاكِمِينَ يَا خَيْرَ الرَّازِقِينَ يَا خَيْرَ الْوَارِثِينَ يَا خَيْرَ الْحَامِدِينَ يَا خَيْرَ الذَّاكِرِينَ يَا خَيْرَ الْمُنْزِلِينَ يَا خَيْرَ الْمُحْسِنِينَ ای بهترین آمرزندگان ای بهترین گشایندگان ای بهترین یاران ای بهترین حاکمان ای بهترین روزی دهان ای بهترین ارث بران ای بهترین ستایشگران ای بهترین یادکنندگان ای بهترین فرو فرستندگان ای بهترین احسان کنندگان4- يَا مَنْ لَهُ الْعِزَّةُ وَ الْجَمَالُ يَا مَنْ لَهُ الْقُدْرَةُ وَ الْكَمَالُ يَا مَنْ لَهُ الْمُلْكُ وَ الْجَلالُ يَا مَنْ هُوَ الْكَبِيرُ الْمُتَعَالِ يَا مُنْشِئَ السَّحَابِ الثِّقَالِ يَا مَنْ هُوَ شَدِيدُ الْمِحَالِ يَا مَنْ هُوَ سَرِيعُ الْحِسَابِ يَا مَنْ هُوَ شَدِيدُ الْعِقَابِ يَا مَنْ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ يَا مَنْ عِنْدَهُ أُمُّ الْكِتَابِ ای که عزت و زیبایی از آن اوست ای که نیرو و کمال از آن او است ای که پادشاهی و جلال از آن او است ای که بزرگ و برتر او است ای پدید آرنده ابرهای سنگین ای که او سخت کیفر (یا سخت نیرو) است ای که او در حساب کشیدن سریع است ای که او در کیفر سخت است ای که پاداش خوب نزد او است ای که نزد او است مایه و اصل کتابها 5- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا حَنَّانُ يَا مَنَّانُ يَا دَيَّانُ يَا بُرْهَانُ يَا سُلْطَانُ يَا رِضْوَانُ يَا غُفْرَانُ يَا سُبْحَانُ يَا مُسْتَعَانُ يَا ذَا الْمَنِّ وَ الْبَيَانِخدایا از تو می خواهم بحق نامت ای مهرپیشه ای نعمت بخش ای پاداش دهنده ای دلیل و راهنما ای سلطان ای خوشنود ای آمرزنده ای منزه ای یاور ای صاحب نعمت و بیان 6- يَا مَنْ تَوَاضَعَ كُلُّ شَيْءٍ لِعَظَمَتِهِ يَا مَنِ اسْتَسْلَمَ كُلُّ شَيْءٍ لِقُدْرَتِهِ يَا مَنْ ذَلَّ كُلُّ شَيْءٍ لِعِزَّتِهِ يَا مَنْ خَضَعَ كُلُّ شَيْءٍ لِهَيْبَتِهِ يَا مَنِ انْقَادَ كُلُّ شَيْءٍ مِنْ خَشْيَتِهِ يَا مَنْ تَشَقَّقَتِ الْجِبَالُ مِنْ مَخَافَتِهِ يَا مَنْ قَامَتِ السَّمَاوَاتُ بِأَمْرِهِ يَا مَنِ اسْتَقَرَّتِ الْأَرَضُونَ بِإِ يَا مَنْ لا

فارسی

يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ(6) ای که هر چیزی در برابر عظمتش فروتن گشته ای که هر چیز در برابر قدرتش تسلیم گردیده ای که هر چیزی در برابر عزت و شوکتش خوار گشته ای که هر چیز در برابر هیبتش خاضع گردیده ای که هر چیزی از ترس او فرمانبردار و مطیعش گردیده ای که کوهها از هراسش از هم شکافته ای که به امر او آسمانها برپا گشته ای که زمینها به اذن او در جای خود مستقر گشته ای که رعد به ستایش او غرّش زند ای که بر اهل کشور خود ستم نکند 7- يَا غَافِرَ الْخَطَايَا يَا كَاشِفَ الْبَلَايَا يَا مُنْتَهَى الرَّجَايَا يَا مُجْزِلَ الْعَطَايَا يَا وَاهِبَ الْهَدَايَا يَا رَازِقَ الْبَرَايَا يَا قَاضِيَ الْمَنَايَا يَا سَامِعَ الشَّكَايَا يَا بَاعِثَ الْبَرَايَا يَا مُطْلِقَ الْأُسَارَى (7) ای آمرزنده خطاها ای برطرف کننده بلاها ای منتهای امیدها ای دهنده بزرگ عطاها ای بخشنده هدیه ها ای روزی ده بنده ها ای برآورنده آرزوها ای شنونده شکایتها ای برانگیزنده مردمان ای رهاننده اسیران 8- يَا ذَا الْحَمْدِ وَ الثَّنَاءِ يَا ذَا الْفَخْرِ وَ الْبَهَاءِ يَا ذَا الْمَجْدِ وَ السَّنَاءِ يَا ذَا الْعَهْدِ وَ الْوَفَاءِ يَا ذَا الْعَفْوِ وَ الرِّضَاءِ يَا ذَا الْمَنِّ وَ الْعَطَاءِ يَا ذَا الْفَضْلِ وَ الْقَضَاءِ يَا ذَا الْعِزِّ وَ الْبَقَاءِ يَا ذَا الْجُودِ وَ السَّخَاءِ يَا ذَا الْآلَاءِ وَ النَّعْمَاءِ (8) ای صاحب ستایش و ثناءای دارای فخر و زیبایی ای صاحب مجد و بزرگی ای صاحب عهد و وفاء ای دارای گذشت و رضا ای دارنده نعمت و عطاء ای که در دست تو است فصل خصومات و داوری ای دارای عزت و پایندگی ای صاحب جود و بخشش ای صاحب دهشها و نعمت ها 9- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا مَانِعُ يَا دَافِعُ يَا رَافِعُ يَا صَانِعُ يَا نَافِعُ يَا سَامِعُ يَا جَامِعُ يَا شَافِعُ يَا وَاسِعُ يَا مُوسِعُ (9) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای مانع ای برطرف کننده ای بالا برنده ای سازنده ای سود رسان ای شنوا ای گردآورنده ای شفاعت پذیر ای فراخ رحمت ای وسعت بخش 10- يَا صَانِعَ كُلِّ مَصْنُوعٍ يَا خَالِقَ كُلِّ مَخْلُوقٍ يَا رَازِقَ كُلِّ مَرْزُوقٍ يَا مَالِكَ كُلِّ مَمْلُوكٍ يَا كَاشِفَ كُلِّ مَكْرُوبٍ يَا فَارِجَ كُلِّ مَهْمُومٍ يَا رَاحِمَ كُلِّ مَرْحُومٍ يَا نَاصِرَ كُلِّ مَخْذُولٍ يَا سَاتِرَ كُلِّ مَعْيُوبٍ يَا مَلْجَأَ كُلِّ مَطْرُودٍ(10) ای سازنده هر ساخته ای آفریننده هر آفریده ای روزی ده هر روزی خور ای مالک هر مملوک ای غمزدای هر غمزده ای دلگشای هر اندوهگین ای رحمت بخش هر رحمت خواه ای یاور هر هر بی یاور ای عیب پوش هر معیوب ای پناه هر آواره11- يَا عُدَّتِي عِنْدَ شِدَّتِي يَا رَجَائِي عِنْدَ مُصِيبَتِي يَا مُونِسِي عِنْدَ وَحْشَتِي يَا صَاحِبِي عِنْدَ غُرْبَتِي يَا وَلِيِّي عِنْدَ نِعْمَتِي يَا غِيَاثِي عِنْدَ كُرْبَتِي يَا دَلِيلِي عِنْدَ حَيْرَتِي يَا غَنَائِي عِنْدَ افْتِقَارِي يَا مَلْجَئِي عِنْدَ اضْطِرَارِي يَا مُعِينِي عِنْدَ مَفْزَعِي (11) ای ذخیره هنگام سختی من ای امید من در برابر پیش آمدهای ناگوار ای همدم من هنگام ترس و وحشت ای رفیق من در غربتم ای صاحب اختیار من در نعمتم ای فریادرس من در غم و اندوه ای دلیل و راهنمایم هنگام سرگردانی ای توانگری من هنگام نداری ای پناه من هنگام درماندگی ای کمک کارم در بیچارگی و پریشانی 12- يَا عَلَامَ الْغُيُوبِ يَا غَفَّارَ الذُّنُوبِ يَا سَتَّارَ الْعُيُوبِ يَا كَاشِفَ الْكُرُوبِ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ يَا طَبِيبَ الْقُلُوبِ يَا مُنَوِّرَ الْقُلُوبِ يَا أَنِيسَ الْقُلُوبِ يَا مُفَرِّجَ الْهُمُومِ يَا مُنَفِّسَ الْغُمُومِ (12) ای بخوبی دانای بر هر نادیدنی ای بسیار آمرزنده گناهان ای پرده پوش بر عیوب بندگان ای غمزدای غمها ای گرداننده دلها ای طبیب دلها ای نوربخش دلها ای همدم دلها ای زداینده اندوهها ای غمگشای غمها 13- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا جَلِيلُ يَا جَمِيلُ يَا وَكِيلُ يَا كَفِيلُ يَا دَلِيلُ يَا قَبِيلُ يَا مُدِيلُ يَا مُنِيلُ يَا مُقِيلُ يَا مُحِيلُ(13) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای بزرگوار ای زیبا ای کارگزار ای عهده دار ای راهنما ای پذیرنده ای دولت دهنده ای عطا بخشنده ای درگذرنده ای نیرودهنده (تغییر دهنده(14- يَا دَلِيلَ الْمُتَحَيِّرِينَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ يَا صَرِيخَ الْمُسْتَصْرِخِينَ يَا جَارَ الْمُسْتَجِيرِينَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ يَا عَوْنَ الْمُؤْمِنِينَ يَا رَاحِمَ الْمَسَاكِينِ يَا مَلْجَأَ الْعَاصِينَ يَا غَافِرَ الْمُذْنِبِينَ يَا مُجِيبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ (14) ای راهنمای سرگردانان ای فریادرس فریادخواهان ای دادرس دادخواهان ای پناه پناه جویان ای امان بخش ترسناکان ای کمک مؤ منان ای رحم کننده مسکینان ای پناه عاصیان ای آمرزنده گناهکاران ای اجابت کننده دعای درماندگان15- يَا ذَا الْجُودِ وَ الْإِحْسَانِ يَا ذَا الْفَضْلِ وَ الامْتِنَانِ يَا ذَا الْأَمْنِ وَ الْأَمَانِ يَا ذَا الْقُدْسِ وَ السُّبْحَانِ يَا ذَا الْحِكْمَةِ وَ الْبَيَانِ يَا ذَا الرَّحْمَةِ وَ الرِّضْوَانِ يَا ذَا الْحُجَّةِ وَ الْبُرْهَانِ يَا ذَا الْعَظَمَةِ وَ السُّلْطَانِ يَا ذَا الرَّأْفَةِ وَ الْمُسْتَعَانِ يَا ذَا الْعَفْوِ وَ الْغُفْرَانِ(15) ای دارای بخشندگی و احسان ای صاحب فضل و نعمت ای مایه امن و امان ای دارای پاکی و پاکیزگی ای صاحب فرزانگی و بیان ای صاحب رحمت و خوشنودی ای دارای حجت و دلیل و برهان ای خداوند عظمت و سلطنت ای دارنده راءفت و ای یاور بندگان ای صاحب بخشندگی و آمرزش16- يَا مَنْ هُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ إِلَهُ كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ صَانِعُ كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ قَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ بَعْدَ كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ فَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ عَالِمٌ بِكُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ قَادِرٌ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ هُوَ يَبْقَى وَ يَفْنَى كُلُّ شَيْءٍ(16) ای که پروردگار هر چیز او است ای که معبود هر چیز او است ای که آفریننده هر چیز او است ای که [illegible] هر چیز او

فارسی

است ای که او پیش از هر چیز بوده و ای که او پس از هر چیز خواهد بود و ای که او برتر از هر چیز است ای که او به هر چیز دانا است ای که او به هر چیزی توانا است ای که تنها او بماند و هر چیز دیگر فانی گردد17- اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا مُؤْمِنُ يَا مُهَيْمِنُ يَا مُكَوِّنُ يَا مُلَقِّنُ يَا مُبَيِّنُ يَا مُهَوِّنُ يَا مُمَكِّنُ يَا مُزَيِّنُ يَا مُعْلِنُ يَا مُقَسِّمُ(17) خدایا از تو می خواهم بحق نامت ای امان ده ای مسلط بر هر چیز ای وجود آرنده ای یاد دهنده ای آشکار کننده ای آسان کننده ای امکان ده در کارها ای زیوربخش ای آشکار کننده ای تقسیم کننده18- يَا مَنْ هُوَ فِي مُلْكِهِ مُقِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي سُلْطَانِهِ قَدِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي جَلالِهِ عَظِيمٌ يَا مَنْ هُوَ عَلَى عِبَادِهِ رَحِيمٌ يَا مَنْ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ يَا مَنْ هُوَ بِمَنْ عَصَاهُ حَلِيمٌ يَا مَنْ هُوَ بِمَنْ رَجَاهُ كَرِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي صُنْعِهِ حَكِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي حِكْمَتِهِ لَطِيفٌ يَا مَنْ هُوَ فِي لُطْفِهِ قَدِيمٌ(18) ای که در فرمانروایی پابرجا است ای که در سلطنت و پادشاهیش قدیم و دیرینه است ای که در جلالت و شوکت بزرگی ای که بر بندگان خویش مهربانی ای که به هر چیز دانایی ای که نسبت به نافرمان خود بردباری ای که به امیدوار خود بخشنده و بزرگواری ای که در آفرینش و ساختنت فرزانه ای (یا محکم کاری (ای که در عین فرزانگی (یا محکم کاری) مهربانی (یا نرمکاری) ای که در لطف خود دیرینه ای19- يَا مَنْ لا يُرْجَى إِلا فَضْلُهُ يَا مَنْ لا يُسْأَلُ إِلا عَفْوُهُ يَا مَنْ لا يُنْظَرُ إِلا بِرُّهُ يَا مَنْ لا يُخَافُ إِلا عَدْلُهُ يَا مَنْ لا يَدُومُ إِلا مُلْكُهُ يَا مَنْ لا سُلْطَانَ إِلا سُلْطَانُهُ يَا مَنْ وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَتُهُ يَا مَنْ سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ يَا مَنْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمُهُ يَا مَنْ لَيْسَ أَحَدٌ مِثْلَهُ(19) ای که امیدی نیست جز به نیکی او ای که درخواست نشود جز گذشتش ای که چشم داشتی نیست جز به نیکی اوای که ترسی نیست جز از عدل او ای که جاوید نمی ماند جز فرمانروایی و ملک او ای که سلطنت و قدرتی نیست جز سلطنت او ای که رحمتش همه چیز را فراگرفته ای که رحمتش بر خشمش پیشی جسته ای که علمش بر همه چیز احاطه کرده ای که مانندش هیچکس نخواهد بود20- يَا فَارِجَ الْهَمِّ يَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا غَافِرَ الذَّنْبِ يَا قَابِلَ التَّوْبِ يَاخَالِقَ الْخَلْقِ يَا صَادِقَ الْوَعْدِ يَا مُوفِيَ الْعَهْدِ يَا عَالِمَ السِّرِّ يَا فَالِقَ الْحَبِّ يَا رَازِقَ الْأَنَامِ(20) ای دلگشای اندوه ای غمزدای ای آمرزنده گناه ای توبه پذیر ای آفریننده ای راست وعده ای وفادار پیمان ای دانای اسرار نهان ای شکافنده دانه ای روزی ده بندگان 21 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا عَلِيُّ يَا وَفِيُّ يَا غَنِيُّ يَا مَلِيُّ يَا حَفِيُّ يَا رَضِيُّ يَا زَكِيُّ يَا بَدِيُّ يَا قَوِيُّ يَا وَلِيُّ (21) خدایا از تو خواهم به حق نامت ای والا ای با وفا ای توانگر ای بی نیاز مطلق ای مهربان ای پسندیده (یا دوستدار) ای پاکیزه ای پدید آرنده ای نیرومند ای سرپرست22 يَا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ يَا مَنْ سَتَرَ الْقَبِيحَ يَا مَنْ لَمْ يُؤَاخِذْ بِالْجَرِيرَةِ يَا مَنْ لَمْ يَهْتِكِ السِّتْرَ يَا عَظِيمَ الْعَفْوِ يَا حَسَنَ التَّجَاوُزِ يَا وَاسِعَ الْمَغْفِرَةِ يَا بَاسِطَ الْيَدَيْنِ بِالرَّحْمَةِ يَا صَاحِبَ كُلِّ نَجْوَى يَا مُنْتَهَى كُلِّ شَكْوَى(22) ای که کار نیک را آشکار کنی و ای که کار زشت را پنهان کنی ای که کسی را به گناه نگیری ای که پرده کس ندری ای بزرگ گذشت ای نیکو درگذر ای پهناور آمرزش ای گشاده دو دست (فضلش) به رحمت ای مطلع از سخن سری و راز ای منتهای هر شکایت23 يَا ذَا النِّعْمَةِ السَّابِغَةِ يَا ذَا الرَّحْمَةِ الْوَاسِعَةِ يَا ذَا الْمِنَّةِ السَّابِقَةِ يَا ذَا الْحِكْمَةِ الْبَالِغَةِ يَا ذَا الْقُدْرَةِ الْكَامِلَةِ يَا ذَا الْحُجَّةِ الْقَاطِعَةِ يَا ذَا الْكَرَامَةِ الظَّاهِرَةِ يَا ذَا الْعِزَّةِ الدَّائِمَةِ يَا ذَا الْقُوَّةِ الْمَتِينَةِ يَا ذَا الْعَظَمَةِ الْمَنِيعَةِ(23) ای صاحب نعمت فراوان و ای دارای رحمت پهناور ای صاحب احسان پیشین ای دارای حکمت رسا ای دارای نیروی کامل ای صاحب برهان و دلیل قاطع و برنده ای صاحب بزرگواری هویدا ای صاحب عزت جاویدان ای صاحب نیروی محکم ای دارای عظمت ارجمند24 يَا بَدِيعَ السَّمَاوَاتِ يَا جَاعِلَ الظُّلُمَاتِ يَا رَاحِمَ الْعَبَرَاتِ يَا مُقِيلَ الْعَثَرَاتِ يَا سَاتِرَ الْعَوْرَاتِ يَا مُحْيِيَ الْأَمْوَاتِ يَا مُنْزِلَ الْآيَاتِ يَا مُضَعِّفَ الْحَسَنَاتِ يَا مَاحِيَ السَّيِّئَاتِ يَا شَدِيدَ النِّقِمَاتِ(24) ای پدید آرنده آسمانها ای قرار دهنده تاریکیها ای ترحم کننده به اشکهای دیده ها ای درگذرنده لغزشها ای پرده پوش بر عیبها ای زنده کننده مردگان ای فرو فرستنده آیات ای دو چندان کن حسنات ای محو کننده بدیها ای سخت گیرنده انتقامها 25 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا مُصَوِّرُ يَا مُقَدِّرُ يَا مُدَبِّرُ يَا مُطَهِّرُ يَا مُنَوِّرُ يَا مُيَسِّرُ يَا مُبَشِّرُ يَا مُنْذِرُ يَا مُقَدِّمُ يَا مُؤَخِّرُ(25) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای صورت آفرین ای اندازه گیر ای تدبیر کننده ای پاک کننده ای روشنی بخش ای آسان کننده ای مژده ده ای بیم ده ای پیش انداز ای پس انداز26 يَا رَبَّ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَا رَبَّ الشَّهْرِ الْحَرَامِ يَا رَبَّ الْبَلَدِ الْحَرَامِ يَا رَبَّ الرُّكْنِ وَ الْمَقَامِ يَا رَبَّ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ يَا رَبَّ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ يَا رَبَّ الْحِلِّ وَ الْحَرَامِ يَا رَبَّ النُّورِ وَ الظَّلامِ يَا رَبَّ التَّحِيَّةِ وَ السَّلامِ يَا رَبَّ الْقُدْرَةِ فِي الْأَنَامِ (26) ای پروردگار خانه محترم (کعبه) ای پروردگار ماه حرام ای پروردگار شهر محترم (مکه) ای پروردگار رکن و مقام ای پروردگار مشعرالحرام ای پروردگار مسجد الحرام ای پروردگار قسمت حل و حرم (در سرزمین حجاز) ای پروردگار روشنی و تاریکی ای [illegible] پروردگار نیرو

فارسی

در خلق27 يَا أَحْكَمَ الْحَاكِمِينَ يَا أَعْدَلَ الْعَادِلِينَ يَا أَصْدَقَ الصَّادِقِينَ يَا أَطْهَرَ الطَّاهِرِينَ يَا أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ يَا أَسْرَعَ الْحَاسِبِينَ يَا أَسْمَعَ السَّامِعِينَ يَا أَبْصَرَ النَّاظِرِينَ يَا أَشْفَعَ الشَّافِعِينَ يَا أَكْرَمَ الْأَكْرَمِينَ(27) ای داورترین داوران ای دادرس ترین دادگران ای راستگوترین راستگویان ای پاکیزه ترین پاکان ای بهترین آفرینندگان ای سریعترین حساب رسان ای شنواترین شنوایان ای بیناترین بینندگان ای بهترین شفیعان ای بزرگوارترین کریمان 28 يَا عِمَادَ مَنْ لا عِمَادَ لَهُ يَا سَنَدَ مَنْ لا سَنَدَ لَهُ يَا ذُخْرَ مَنْ لا ذُخْرَ لَهُ يَا حِرْزَ مَنْ لا حِرْزَ لَهُ يَا غِيَاثَ مَنْ لا غِيَاثَ لَهُ يَا فَخْرَ مَنْ لا فَخْرَ لَهُ يَا عِزَّ مَنْ لا عِزَّ لَهُ يَا مُعِينَ مَنْ لا مُعِينَ لَهُ يَا أَنِيسَ مَنْ لا أَنِيسَ لَهُ يَا أَمَانَ مَنْ لا أَمَانَ لَهُ (28) ای پشتیبان کسی که پشتیبان ندارد ای پشتوانه آن کس که پشتوانه ندارد ای ذخیره آن کس که ذخیره ندارد ای پناه آن کس که پناهی ندارد ای فریادرس آنکس که فریادرس ندارد ای افتخار آن کس که مایه افتخاری ندارد ای عزت آنکس که عزتی ندارد ای کمک آنکس که کمکی ندارد ای همدم آنکس که همدمی ندارد ای امان بخش آنکس که امانی ندارد 29 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا عَاصِمُ يَا قَائِمُ يَا دَائِمُ يَا رَاحِمُ يَا سَالِمُ يَا حَاكِمُ يَا عَالِمُ يَا قَاسِمُ يَا قَابِضُ يَا بَاسِطُ(29) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای نگهدار ای پابرجا ای جاویدان ای رحم کننده ای سلامت بخش ای حاکم ای دانا ای تقسیم کننده ای تنگ گیر ای گشایش بخشیَا عَاصِمَ مَنِ اسْتَعْصَمَهُ يَا رَاحِمَ مَنِ اسْتَرْحَمَهُ يَا غَافِرَ مَنِ اسْتَغْفَرَهُ يَا نَاصِرَ مَنِ اسْتَنْصَرَهُ يَا حَافِظَ مَنِ اسْتَحْفَظَهُ يَا مُكْرِمَ مَنِ اسْتَكْرَمَهُ يَا مُرْشِدَ مَنِ اسْتَرْشَدَهُ يَا صَرِيخَ مَنِ اسْتَصْرَخَهُ يَا مُعِينَ مَنِ اسْتَعَانَهُ يَا مُغِيثَ مَنِ اسْتَغَاثَهُ (30) ای نگهدار کسی که نگهداریش خواهد ای رحم کننده کسی که ترحمش خواهد ای آمرزنده کسی که از او آمرزش خواهد ای یاور کسی که از او یاری طلبد ای نگهدار کسی که از او نگهداری خواهد ای اکرام کننده کسی که از او بزرگواری خواهد ای راهنمای کسی که از او ره جوید ای دادرس کسی که از او دادرسی خواهد ای کمک کار کسی که کمکش خواهد ای فریاد رس کسی که به فریادرسیش خواند 31 يَا عَزِيزًا لا يُضَامُ يَا لَطِيفًا لا يُرَامُ يَا قَيُّومًا لا يَنَامُ يَا دَائِمًا لا يَفُوتُ يَا حَيًّا لا يَمُوتُ يَا مَلِكًا لا يَزُولُ يَا بَاقِيًا لا يَفْنَى يَا عَالِمًا لا يَجْهَلُ يَا صَمَدًا لا يُطْعَمُ يَا قَوِيًّا لا يَضْعُفُ (31) ای عزیزی که ذلت نپذیرد ای لطیفی که دست انداز کسی واقع نگردد ای پاینده که خواب ندارد ای جاویدانی که از دست نرود ای زنده ای که نمیرد ای پادشاهی که سلطنتش زوال ندارد ای ماندگاری که نیستی ندارد ای دانایی که نادانی ندارد ای بی نیازی که خوراک نخواهد ای نیرومندی که سستی نپذیرد 32 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا أَحَدُ يَا وَاحِدُ يَا شَاهِدُ يَا مَاجِدُ يَا حَامِدُ يَا رَاشِدُ يَا بَاعِثُ يَا وَارِثُ يَا ضَارُّ يَا نَافِعُ(32) خدایا از تو خواهم به حق نامت ای یکتا ای یگانه ای گواه ای بزرگوار ای ستوده ای رهنما ای برانگیزنده ای ارث برنده ای زیان بخش ای سودرسان 33 يَا أَعْظَمَ مِنْ كُلِّ عَظِيمٍ يَا أَكْرَمَ مِنْ كُلِّ كَرِيمٍ يَا أَرْحَمَ مِنْ كُلِّ رَحِيمٍ يَا أَعْلَمَ مِنْ كُلِّ عَلِيمٍ يَا أَحْكَمَ مِنْ كُلِّ حَكِيمٍ يَا أَقْدَمَ مِنْ كُلِّ قَدِيمٍ يَا أَكْبَرَ مِنْ كُلِّ كَبِيرٍ يَا أَلْطَفَ مِنْ كُلِّ لَطِيفٍ يَا أَجَلَّ مِنْ كُلِّ جَلِيلٍ يَا أَعَزَّ مِنْ كُلِّ عَزِيزٍ (33) ای بزرگتر از هر بزرگی ای بزرگوارتر از هر بزرگواری ای مهربانتر از هر مهربانی ای داناتر از هر دانا ای فرزانه تر از هر فرزانه ای جلوتر از هر قدیمی ای بزرگتر از هر بزرگ ای با لطف تر از هر لطف داری ای والاتر از هر والایی ای عزیزتر از هر عزیزی 34 يَا كَرِيمَ الصَّفْحِ يَا عَظِيمَ الْمَنِّ يَا كَثِيرَ الْخَيْرِ يَا قَدِيمَ الْفَضْلِ يَا دَائِمَ اللُّطْفِ يَا لَطِيفَ الصُّنْعِ يَا مُنَفِّسَ الْكَرْبِ يَا كَاشِفَ الضُّرِّ يَا مَالِكَ الْمُلْكِ يَا قَاضِيَ الْحَقِّ (34) ای بزرگوار چشم پوش ای بزرگ نعمت بخش ای پر خیر ای دیرینه بخشش ای جاوید لطف ای دقیق صنعت ای زداینده اندوه ای برطرف کننده گرفتاری ای فرمانروای عالم هستی ای حاکم بر حق35 يَا مَنْ هُوَ فِي عَهْدِهِ وَفِيٌّ يَا مَنْ هُوَ فِي وَفَائِهِ قَوِيٌّ يَا مَنْ هُوَ فِي قُوَّتِهِ عَلِيٌّ يَا مَنْ هُوَ فِي عُلُوِّهِ قَرِيبٌ يَا مَنْ هُوَ فِي قُرْبِهِ لَطِيفٌ يَا مَنْ هُوَ فِي لُطْفِهِ شَرِيفٌ يَا مَنْ هُوَ فِي شَرَفِهِ عَزِيزٌ يَا مَنْ هُوَ فِي عِزِّهِ عَظِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي عَظَمَتِهِ مَجِيدٌ يَا مَنْ هُوَ فِي مَجْدِهِ حَمِيدٌ (35) ای که در پیمانش وفادار و ای که در وفا کردن به پیمانش نیرومند است ای که در نیرومندیش بلند مرتبه است ای که در عین بلند مرتبه ای نزدیک است ای که در عین نزدیکی دقیق است ای که در عین دقت بزرگوار است ای که در عین بزرگواری با عزت است ای که در عین عزت با عظمت است ای که در عین عظمتش برجسته است ای که در عین برجستگی ستوده است36 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا كَافِي يَا شَافِي يَا وَافِي يَا مُعَافِي يَا هَادِي يَا دَاعِي يَا قَاضِي يَا رَاضِي يَا عَالِي يَا بَاقِي (36) خدایا از تو خواهم به حق نامت ای کفایت کننده ای شفا دهنده ای وفادار ای تندرستی بخش ای رهنما ای خواننده ای داور ای راضی ای والا مرتبه ای باقی 37 يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ خَاضِعٌ لَهُ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ خَاشِعٌ لَهُ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ كَائِنٌ لَهُ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ مَوْجُودٌ بِهِ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ مُنِيبٌ إِلَيْهِ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ خَائِفٌ مِنْهُ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ قَائِمٌ بِهِ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ صَائِرٌ إِلَيْهِ يَا

فارسی

مَنْ كُلُّ شَيْءٍ يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ يَا مَنْ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلا وَجْهَهُ (37) ای که هر چیز در برابرش سر تعظیم فرود آورد ای که هر چیز در برابرش رام گشته ای که هر چه در عالم موجود است از آن اوست ای که هر چه هست بوجود او موجود است ای که هر چیزی بسوی او بازگردد ای که هر چیزی از او اندیشه دارد ای که هر چیزی به او پایدار است ای که هر چیزی بسوی او برگردد ای که هر چیز به ستایش او تسبیح گوید ای که هر چیز نابود شود جز ذات او 38 يَا مَنْ لامَفَرَّ إِلا إِلَيْهِ يَا مَنْ لا مَفْزَعَ إِلا إِلَيْهِ يَا مَنْ لا مَقْصَدَ إِلا إِلَيْهِ يَا مَنْ لا مَنْجَى مِنْهُ إِلا إِلَيْهِ يَا مَنْ لا يُرْغَبُ إِلا إِلَيْهِ يَا مَنْ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلا بِهِ يَا مَنْ لا يُسْتَعَانُ إِلا بِهِ يَا مَنْ لا يُتَوَكَّلُ إِلا عَلَيْهِ يَا مَنْ لا يُرْجَى إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يُعْبَدُ إِلا هُوَ (38) ای که گریزگاهی نیست جز بسوی او ای که پناهگاهی نیست جز بسوی او ای که مقصدی نیست جز درگاهش ای که راه نجاتی از (عذاب و قهر) او نیست جز خود او ای که رغبت و اشتیاقی نباشد جز به درگاه او ای که جنبش و نیرویی نیست مگر بوسیله او ای که کمک نجوید جز به او ای که توکل نشود جز بر او ای که امیدوار نتوان بود جز به او ای که پرستش نشود جز او 39 يَا خَيْرَ الْمَرْهُوبِينَ يَا خَيْرَ الْمَرْغُوبِينَ يَا خَيْرَ الْمَطْلُوبِينَ يَا خَيْرَ الْمَسْئُولِينَ يَا خَيْرَ الْمَقْصُودِينَ يَا خَيْرَ الْمَذْكُورِينَ يَا خَيْرَ الْمَشْكُورِينَ يَا خَيْرَ الْمَحْبُوبِينَ يَا خَيْرَ الْمَدْعُوِّينَ يَا خَيْرَ الْمُسْتَأْنِسِينَ (39) ای بهترین کسی که خلق از او ترسند ای بهترین مایه شوق و آرزو ای بهترین جویا شدگان ای بهترین خواسته شدگان ای بهترین مقصود خلق ای بهترین یاد شدگان ای بهترین سپاس شدگان ای بهترین دوستان ای بهترین خوانده شدگان ای بهترین همدمان40 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا غَافِرُ يَا سَاتِرُ يَا قَادِرُ يَا قَاهِرُ يَا فَاطِرُ يَا كَاسِرُ يَا جَابِرُ يَا ذَاكِرُ يَا نَاظِرُ يَا نَاصِرُ (40) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای آمرزنده ای پرده پوش ای توانا ای قاهر ای آفریننده ای شکننده ای بهم پیوند دهنده ای یادآورنده ای بیننده ای یاری دهنده41 يَا مَنْ خَلَقَ فَسَوَّى يَا مَنْ قَدَّرَ فَهَدَى يَا مَنْ يَكْشِفُ الْبَلْوَى يَا مَنْ يَسْمَعُ النَّجْوَى يَا مَنْ يُنْقِذُ الْغَرْقَى يَا مَنْ يُنْجِي الْهَلْكَى يَا مَنْ يَشْفِي الْمَرْضَى يَا مَنْ أَضْحَكَ وَ أَبْكَى يَا مَنْ أَمَاتَ وَ أَحْيَا يَا مَنْ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَ الْأُنْثَى (41) ای که آفرید و بیاراست ای که اندازه گرفت و راهنمایی کرد ای که برطرف کند گرفتاری را ای که بشنود سخن درگوشی را ای که نجات دهد غریق را ای که برهاند هلاک شده را ای که شفا دهد بیمار را ای که بخنداند و بگریاند ای که بمیراند و زنده کند ای که آفرید دو جفت نر و ماده 42 يَا مَنْ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ سَبِيلُهُ يَا مَنْ فِي الْآفَاقِ آيَاتُهُ يَا مَنْ فِي الْآيَاتِ بُرْهَانُهُ يَا مَنْ فِي الْمَمَاتِ قُدْرَتُهُ يَا مَنْ فِي الْقُبُورِ عِبْرَتُهُ يَا مَنْ فِي الْقِيَامَةِ مُلْكُهُ يَا مَنْ فِي الْحِسَابِ هَيْبَتُهُ يَا مَنْ فِي الْمِيزَانِ قَضَاؤُهُ يَا مَنْ فِي الْجَنَّةِ ثَوَابُهُ يَا مَنْ فِي النَّارِ عِقَابُهُ (42) ای که هم در خشکی و هم در دریا راه رسیدن به او هست ای که در سراسر گیتی نشانه های او هست ای که در این نشانه ها برهان او موجود است ای که در مردن نشانه قدرت او است ای که در گورها پند او است ای که در روز قیامت نیز سلطنت او است ای که در حساب آن روز هیبت دارد ای که در پای میزان حکم و داوری او است ای که در بهشت پاداش نیک او است ای که در دوزخ شکنجه او است 43 يَا مَنْ إِلَيْهِ يَهْرُبُ الْخَائِفُونَ يَا مَنْ إِلَيْهِ يَفْزَعُ الْمُذْنِبُونَ يَا مَنْ إِلَيْهِ يَقْصِدُ الْمُنِيبُونَ يَا مَنْ إِلَيْهِ يَرْغَبُ الزَّاهِدُونَ يَا مَنْ إِلَيْهِ يَلْجَأُ الْمُتَحَيِّرُونَ يَا مَنْ بِهِ يَسْتَأْنِسُ الْمُرِيدُونَ يَا مَنْ بِهِ يَفْتَخِرُ الْمُحِبُّونَ يَا مَنْ فِي عَفْوِهِ يَطْمَعُ الْخَاطِئُونَ يَا مَنْ إِلَيْهِ يَسْكُنُ الْمُوقِنُونَ يَا مَنْ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ (43) ای که به سویش گریزند ترسناکان ای که به او پناه برند گنهکاران ای که او را مقصود قرار دهند بازآیندگان ای که بسوی او روند پارسایان ای که بدو پناه برند سرگردانان ای که به او همدم شوند خواستاران ای که به دوستیش افتخار کنند دوستان ای که در گذشت او طمع دارند خطاکاران ای که به ذکر او آرامش پذیرد دل یقین داران ای که بر او توکل کنند توکل کنندگان 44 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا حَبِيبُ يَا طَبِيبُ يَا قَرِيبُ يَا رَقِيبُ يَا حَسِيبُ يَا مَهِيبُ يَا مُثِيبُ يَا مُجِيبُ يَا خَبِيرُ يَا بَصِيرُ (44) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای محبوب دلها ای طبیب دردها ای نزدیک ای مراقب کار بندگان ای حساب نگهدار ای با هیبت ای پاداش نیک دهنده ای اجابت کننده ای آگاه ای بینا 45 يَا أَقْرَبَ مِنْ كُلِّ قَرِيبٍ يَا أَحَبَّ مِنْ كُلِّ حَبِيبٍ يَا أَبْصَرَ مِنْ كُلِّ بَصِيرٍ يَا أَخْبَرَ مِنْ كُلِّ خَبِيرٍ يَا أَشْرَفَ مِنْ كُلِّ شَرِيفٍ يَا أَرْفَعَ مِنْ كُلِّ رَفِيعٍ يَا أَقْوَى مِنْ كُلِّ قَوِيٍّ يَا أَغْنَى مِنْ كُلِّ غَنِيٍّ يَا أَجْوَدَ مِنْ كُلِّ جَوَادٍ يَا أَرْأَفَ مِنْ كُلِّ رَءُوفٍ (45) ای نزدیکتر از هر نزدیک ای محبوبتر از هر محبوب ای بیناتر از هر بینا ای آگاه تر از هر آگاه ای شریفتر از هر شریف ای برتر از هر بلند مرتبه ای نیرومندتر از هر نیرومند ای توانگرتر از هر توانگر ای بخشنده تر از هر بخشنده ای مهربانتر از هر مهربان46 يَا غَالِبا غَيْرَ مَغْلُوبٍ يَا صَانِعا غَيْرَ مَصْنُوعٍ يَا خَالِقا غَيْرَ مَخْلُوقٍ يَا مَالِكا غَيْرَ مَمْلُوكٍ يَا قَاهِرا غَيْرَ مَقْهُورٍ يَا رَافِعا غَيْرَ مَرْفُوعٍ يَا حَافِظا غَيْرَ مَحْفُوظٍ يَا نَاصِرا غَيْرَ مَنْصُورٍ يَا شَاهِدا غَيْرَ غَائِبٍ يَا قَرِيبا غَيْرَ بَعِيدٍ (46) ای [illegible] که هرگز [illegible] نگردد ای

فارسی

سازنده ای که مصنوع کسی نیست ای آفریننده ای که کسی او را نیافریده ای مالکی که مملوک کسی نیست ای چیره شکست ناپذیر ای بلند مرتبه که بلندی را کسی به او نداده ای نگهدارنده ای که نگهداری ندارد ای یاوری که کسش یاری نکند ای حاضری که پنهانی ندارد ای نزدیکی که دور نشود47 يَا نُورَ النُّورِ يَا مُنَوِّرَ النُّورِ يَا خَالِقَ النُّورِ يَا مُدَبِّرَ النُّورِ يَا مُقَدِّرَ النُّورِ يَا نُورَ كُلِّ نُورٍ يَا نُورا قَبْلَ كُلِّ نُورٍ يَا نُورا بَعْدَ كُلِّ نُورٍ يَا نُورا فَوْقَ كُلِّ نُورٍ يَا نُورا لَيْسَ كَمِثْلِهِ نُورٌ (47) ای روشنی نور این روشنی ده نور ای خالق نور و روشنی ای تدبیر کننده نور ای اندازه گیر نور ای روشنی هر نور ای روشنی پیش از هر نور و ای روشنی پس از هر نور ای روشنی بالای هر نور ای نوری که مانندش نوری نیست 48 يَا مَنْ عَطَاؤُهُ شَرِيفٌ يَا مَنْ فِعْلُهُ لَطِيفٌ يَا مَنْ لُطْفُهُ مُقِيمٌ يَا مَنْ إِحْسَانُهُ قَدِيمٌ يَا مَنْ قَوْلُهُ حَقٌّ يَا مَنْ وَعْدُهُ صِدْقٌ يَا مَنْ عَفْوُهُ فَضْلٌ يَا مَنْ عَذَابُهُ عَدْلٌ يَا مَنْ ذِكْرُهُ حُلْوٌ يَا مَنْ فَضْلُهُ عَمِيمٌ (48) ای که عطا و بخشش شریف و ارجمند است ای که کارش دقیق است ای که لطفش پایدار است ای که احسانش دیرینه است ای که گفتارش حق است ای که وعده اش راست است ای که گذشتش فضل است ای که کیفرش از روی عدل است که ذکرش شیرین است ای که فضلش عمومی است49 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا مُسَهِّلُ يَا مُفَصِّلُ يَا مُبَدِّلُ يَا مُذَلِّلُ يَا مُنَزِّلُ يَا مُنَوِّلُ يَا مُفْضِلُ يَا مُجْزِلُ يَا مُمْهِلُ يَا مُجْمِلُ (49) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای هموار کننده راهها ای جدا کننده ای تبدیل کننده ای خوار کننده ای فرود آرنده ای جایزه ده ای فزون بخش ای بزرگ عطا بخش ای مهلت ده ای نیکوبخش50 يَا مَنْ يَرَى وَ لا يُرَى يَا مَنْ يَخْلُقُ وَ لا يُخْلَقُ يَا مَنْ يَهْدِي وَ لا يُهْدَى يَا مَنْ يُحْيِي وَ لا يُحْيَى يَا مَنْ يَسْأَلُ وَ لا يُسْأَلُ يَا مَنْ يُطْعِمُ وَ لا يُطْعَمُ يَا مَنْ يُجِيرُ وَ لا يُجَارُ عَلَيْهِ يَا مَنْ يَقْضِي وَ لا يُقْضَى عَلَيْهِ يَا مَنْ يَحْكُمُ وَ لا يُحْكَمُ عَلَيْهِ يَا مَنْ لَمْ يَلِدْ وَ لَمْ يُولَدْ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوا أَحَدٌ (50) ای که ببیند ولی دیده نشود ای که بیافریند ولی کسی او را نیافریده ای که راهنمایی کند ولی راهنمایی نشود ای که زنده کنی ولی زنده نشده ای که بازخواست کند ولی کسی از او بازخواست نکند ای که بخوراند ولی خورانده نشود ای که پناه دهد ولی کسی او را پناه ندهد ای که قضاوت کنی ولی قضاوت بر تو نشود ای که حکم کنی ولی کسی بر تو حکم نکند ای که نزاید و نه زائیده شده و نیست برایش همتایی هیچکس51 يَا نِعْمَ الْحَسِيبُ يَا نِعْمَ الطَّبِيبُ يَا نِعْمَ الرَّقِيبُ يَا نِعْمَ الْقَرِيبُ يَا نِعْمَ الْمُجِيبُ يَا نِعْمَ الْحَبِيبُ يَا نِعْمَ الْكَفِيلُ يَا نِعْمَ الْوَكِيلُ يَا نِعْمَ الْمَوْلَى يَا نِعْمَ النَّصِيرُ (51) ای نیکو حسابکش ای نیکو طبیب ای نیکو نگهبان ای نیکو نزدیک ای نیکو پاسخ ده ای نیکو دوست ای نیکو عهده دار ای نیکو وکیل ای نیکو سرور ای نیکو یاور52 يَا سُرُورَ الْعَارِفِينَ يَا مُنَى الْمُحِبِّينَ يَا أَنِيسَ الْمُرِيدِينَ يَا حَبِيبَ التَّوَّابِينَ يَا رَازِقَ الْمُقِلِّينَ يَا رَجَاءَ الْمُذْنِبِينَ يَا قُرَّةَ عَيْنِ الْعَابِدِينَ يَا مُنَفِّسَ عَنِ الْمَكْرُوبِينَ يَا مُفَرِّجَ عَنِ الْمَغْمُومِينَ يَا إِلَهَ الْأَوَّلِينَ وَ الْآخِرِينَ(52) ای مایه دلشادی عارفان ای آرزوی محبان ای همدم خواستاران ای دوستدار توبه کنندگان ای روزی ده ناداران ای امید گنهکاران ای نورچشم پرستش کنندگان ای برطرف کننده اندوه اندوهناکان ای غمزدای غمزدگان ای معبود پیشنیان و پسینیان53 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا رَبَّنَا يَا إِلَهَنَا يَا سَيِّدَنَا يَا مَوْلانَا يَا نَاصِرَنَا يَا حَافِظَنَا يَا دَلِيلَنَا يَا مُعِينَنَا يَا حَبِيبَنَا يَا طَبِيبَنَا (53) خدایا من از تو می خواهم به حق نامت ای پروردگار ما ای معبود ما ای آقای ما ای سرور ما ای یاور ما ای نگهدار ما ای راهنمای ما ای کمک کار ما ای محبوب ما ای طبیب ما54 يَا رَبَّ النَّبِيِّينَ وَ الْأَبْرَارِ يَا رَبَّ الصِّدِّيقِينَ وَ الْأَخْيَارِ يَا رَبَّ الْجَنَّةِ وَ النَّارِ يَا رَبَّ الصِّغَارِ وَ الْكِبَارِ يَا رَبَّ الْحُبُوبِ وَ الثِّمَارِ يَا رَبَّ الْأَنْهَارِ وَ الْأَشْجَارِ يَا رَبَّ الصَّحَارِي وَ الْقِفَارِ يَا رَبَّ الْبَرَارِي وَ الْبِحَارِ يَا رَبَّ اللَّيْلِ وَ النَّهَارِ يَا رَبَّ الْأَعْلانِ وَ الْأَسْرَارِ (54) ای پروردگار پیمبران و نیکوکاران ای پروردگار راستگویان و برگزیدگان ای پروردگار بهشت و دوزخ ای پروردگار کوچک و بزرگ ای پروردگار حبوبات و میوه جات ای پروردگار نهرها و درختان ای پروردگار دشت و هامون ای پروردگار صحراها و دریاها ای پروردگار شب و روز ای پروردگار پیدا و نهان 55 يَا مَنْ نَفَذَ فِي كُلِّ شَيْءٍ أَمْرُهُ يَا مَنْ لَحِقَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمُهُ يَا مَنْ بَلَغَتْ إِلَى كُلِّ شَيْءٍ قُدْرَتُهُ يَا مَنْ لا تُحْصِي الْعِبَادُ نِعَمَهُ يَا مَنْ لا تَبْلُغُ الْخَلائِقُ شُكْرَهُ يَا مَنْ لا تُدْرِكُ الْأَفْهَامُ جَلالَهُ يَا مَنْ لا تَنَالُ الْأَوْهَامُ كُنْهَهُ يَا مَنِ الْعَظَمَةُ وَ الْكِبْرِيَاءُ رِدَاؤُهُ يَا مَنْ لا تَرُدُّ الْعِبَادُ قَضَاءَهُ يَا مَنْ لا مُلْكَ إِلا مُلْكُهُ يَا مَنْ لا عَطَاءَ إِلا عَطَاؤُهُ(55) ای که در هر چیز دستورش نفوذ کرده ای که علمش به هر چیزی تعلق یافته ای که قدرت و توانائیش به هر چیزی رسیده ای که بندگان شماره نعمتهایش را نتوانند ای که خلائق از عهده شکرش برنیایند ای که عقول درک عظمت و جلالش نتوانند ای که اوهام و خیالات به کنه ذاتش نرسند ای که عظمت و بزرگی لباس او است ای که بندگان از حکم او سرپیچی نتوانند ای که سلطنتی جز سلطنت او نیست ای که بخششی جز بخشش او نیست56 يَا مَنْ لَهُ الْمَثَلُ الْأَعْلَى يَا مَنْ لَهُ الصِّفَاتُ الْعُلْيَا يَا مَنْ لَهُ الْآخِرَةُ وَ الْأُولَى يَا مَنْ لَهُ الْجَنَّةُ الْمَأْوَى يَا مَنْ لَهُ الْآيَاتُ

فارسی

الْكُبْرَى يَا مَنْ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يَا مَنْ لَهُ الْحُكْمُ وَ الْقَضَاءُ يَا مَنْ لَهُ الْهَوَاءُ وَ الْفَضَاءُ يَا مَنْ لَهُ الْعَرْشُ وَ الثَّرَى يَا مَنْ لَهُ السَّمَاوَاتُ الْعُلَى(56) ای که از آن اوست عالی ترین مثالها (که حجج الهیه باشند) ای که خاص اوست برترین اوصاف ای که از آن اوست دنیا و آخرت ای که از آن او است بهشت آن جایگاه آسایش ای که برای اوست نشانه های بس بزرگ ای که برای او است نامهای نیکو ای که برای او است فرمان و داوری ای که از آن او است هوا و فضا ای که از آن او است عرش و فرش ای که از آن او است آسمانهای بلند57 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا عَفُوُّ يَا غَفُورُ يَا صَبُورُ يَا شَكُورُ يَا رَءُوفُ يَا عَطُوفُ يَا مَسْئُولُ يَا وَدُودُ يَا سُبُّوحُ يَا قُدُّوسُ (57) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای درگذرنده ای آمرزنده ای شکیبا ای سپاس پذیر بندگان ای مهربان ای توجه کننده ای مورد توجه و درخواست بندگان ای مهرورز ای منزه ای پاکیزه 58 يَا مَنْ فِي السَّمَاءِ عَظَمَتُهُ يَا مَنْ فِي الْأَرْضِ آيَاتُهُ يَا مَنْ فِي كُلِّ شَيْءٍ دَلَائِلُهُ يَا مَنْ فِي الْبِحَارِ عَجَائِبُهُ يَا مَنْ فِي الْجِبَالِ خَزَائِنُهُ يَا مَنْ يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ يَا مَنْ إِلَيْهِ يَرْجِعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ يَا مَنْ أَظْهَرَ فِي كُلِّ شَيْءٍ لُطْفَهُ يَا مَنْ أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ يَا مَنْ تَصَرَّفَ فِي الْخَلَائِقِ قُدْرَتُهُ (58) ای که در آسمان آثار عظمتش هویدا است ای که در زمین نشانه هایش آشکار است ای که در هر چیز برهانهای او موجود ای که در دریا آثار شگفت انگیز دارد ای که در کوهها است گنجینه هایش ای که خلق را پدید آورد سپس بازگرداند ای که به سویش همه امورات بازگردد ای که در هر چیز لطف و مهرش را آشکار ساخته ای که خلقت هر چیز را نیکو ساخته ای که تصرف کرده در همه خلایق قدرت او59 يَا حَبِيبَ مَنْ لا حَبِيبَ لَهُ يَا طَبِيبَ مَنْ لا طَبِيبَ لَهُ يَا مُجِيبَ مَنْ لا مُجِيبَ لَهُ يَا شَفِيقَ مَنْ لا شَفِيقَ لَهُ يَا رَفِيقَ مَنْ لا رَفِيقَ لَهُ يَا مُغِيثَ مَنْ لا مُغِيثَ لَهُ يَا دَلِيلَ مَنْ لا دَلِيلَ لَهُ يَا أَنِيسَ مَنْ لا أَنِيسَ لَهُ يَا رَاحِمَ مَنْ لا رَاحِمَ لَهُ يَا صَاحِبَ مَنْ لا صَاحِبَ لَهُ (59) ای دوست آنکس که دوستی ندارد ای طبیب آن کس که طبیبی ندارد ای پاسخ ده آن کس که پاسخ ده ندارد ای یار دلسوز آن کس که دلسوزی ندارد ای رفیق آن کس که رفیق ندارد ای فریادرس آن کس که فریادرسی ندارد ای راهنمای آنکه راهنمایی ندارد ای مونس آنکس که مونسی ندارد ای ترحم کننده آن کس که ترحم کننده ای ندارد ای همدم آن کس که همدمی ندارد 60 يَا كَافِيَ مَنِ اسْتَكْفَاهُ يَا هَادِيَ مَنِ اسْتَهْدَاهُ يَا كَالِيَ مَنِ اسْتَكْلَاهُ يَا رَاعِيَ مَنِ اسْتَرْعَاهُ يَا شَافِيَ مَنِ اسْتَشْفَاهُ يَا قَاضِيَ مَنِ اسْتَقْضَاهُ يَا مُغْنِيَ مَنِ اسْتَغْنَاهُ يَا مُوفِيَ مَنِ اسْتَوْفَاهُ يَا مُقَوِّيَ مَنِ اسْتَقْوَاهُ يَا وَلِيَّ مَنِ اسْتَوْلَاهُ (60) ای کفایت کننده آن کس که از او کفایت خواهد و ای رهنمای کسی که از او راهنمایی خواهد ای نگهبان کسی که از او نگهبانی خواهد ای مراعات کننده کسی که از او رعایت خواهد ای بهبود دهنده کسی که از او بهبودی خواهد ای داور کسی که از او داوری جوید ای بی نیاز کننده کسی که از او بی نیازی خواهد ای وفا کننده کسی که از او وفا خواهد ای نیرو ده آن کس که از او نیرو خواهد ای سرور کسی که او را به سروری خواهد 61 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا خَالِقُ يَا رَازِقُ يَا نَاطِقُ يَا صَادِقُ يَا فَالِقُ يَا فَارِقُ يَا فَاتِقُ يَا رَاتِقُ يَا سَابِقُ يَا سَامِقُ (61) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای آفریننده ای روزی ده ای گویا ای راستگو ای شکافنده ای جدا کننده ای باز کننده ای پیوست دهنده ای سبقت جوینده ای بلندمرتبه 62 يَا مَنْ يُقَلِّبُ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ يَا مَنْ جَعَلَ الظُّلُمَاتِ وَ الْأَنْوَارَ يَا مَنْ خَلَقَ الظِّلَّ وَ الْحَرُورَ يَا مَنْ سَخَّرَ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ يَا مَنْ قَدَّرَ الْخَيْرَ وَ الشَّرَّ يَا مَنْ خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَيَاةَ يَا مَنْ لَهُ الْخَلْقُ وَ الْأَمْرُ يَا مَنْ لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَ لا وَلَدا يَا مَنْ لَيْسَ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ يَا مَنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذُّلِّ (62) ای که جابجا کنی شب و روز را ای که مقرر ساختی تاریکیها و نور را ای که آفریدی سایه و گرما را ای که مسخر خود کردی مهر و ماه را ای که مقدر کردی خیر و شر را ای که آفریدی مرگ و زندگی را ای که آفریدن و فرمان از او است ای که نگرفته است برای خود همسر و فرزندی ای که شریکی در فرمانروایی ندارد ای که نیست برایش سرپرستی از خواری 63 يَا مَنْ يَعْلَمُ مُرَادَ الْمُرِيدِينَ يَا مَنْ يَعْلَمُ ضَمِيرَ الصَّامِتِينَ يَا مَنْ يَسْمَعُ أَنِينَ الْوَاهِنِينَ يَا مَنْ يَرَى بُكَاءَ الْخَائِفِينَ يَا مَنْ يَمْلِكُ حَوَائِجَ السَّائِلِينَ يَا مَنْ يَقْبَلُ عُذْرَ التَّائِبِينَ يَا مَنْ لا يُضِلُّ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ يَا مَنْ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ يَا مَنْ لا يَبْعُدُ عَنْ قُلُوبِ الْعَارِفِينَ يَا أَجْوَدَ الْأَجْوَدِينَ(63) ای که می داند خواسته دل هر خواهنده را ای که آگاه است از نهاد خاموشان ای که می شنود ناله خسته دلان ای که می بیند گریه ترسناکان ای که دارد خواسته های خواستاران را ای که بپذیرد عذر توبه کنندگان ای که اصلاح نکند کار مفسدان را ای که از بین نبرد پاداش نیکوکاران ای که دور نباشد از دل عارفان ای بخشنده ترین بخشندگان64 يَا دَائِمَ الْبَقَاءِ يَا سَامِعَ الدُّعَاءِ يَا وَاسِعَ الْعَطَاءِ يَا غَافِرَ الْخَطَاءِ يَا بَدِيعَ السَّمَاءِ يَا حَسَنَ الْبَلَاءِ يَا جَمِيلَ الثَّنَاءِ يَا قَدِيمَ السَّنَاءِ يَا كَثِيرَ الْوَفَاءِ يَا شَرِيفَ الْجَزَاءِ (64) ای همیشه باقی ای شنوای دعا ای وسیع بخشش ای آمرزنده خطا و لغزش ای پدید آرنده آسمان ای نیکو [illegible] ای دیرینه

فارسی

والا ای زیاد وفادار ای ارجمند پاداش 65 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا سَتَّارُ يَا غَفَّارُ يَا قَهَّارُ يَا جَبَّارُ يَا صَبَّارُ يَا بَارُّ يَا مُخْتَارُ يَا فَتَّاحُ يَا نَفَّاحُ يَا مُرْتَاحُ(65) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای پوشاننده ای آمرزنده ای با قهر و سطوت ای باجبروت و عظمت ای صبر پیشه ای نیک بخش ای مختار در کارها ای کارگشا ای پرجود و عطا ای فرح بخش 66 يَا مَنْ خَلَقَنِي وَ سَوَّانِي يَا مَنْ رَزَقَنِي وَ رَبَّانِي يَا مَنْ أَطْعَمَنِي وَ سَقَانِي يَا مَنْ قَرَّبَنِي وَ أَدْنَانِي يَا مَنْ عَصَمَنِي وَ كَفَانِي يَا مَنْ حَفِظَنِي وَ كَلَانِي يَا مَنْ أَعَزَّنِي وَ أَغْنَانِي يَا مَنْ وَفَّقَنِي وَ هَدَانِي يَا مَنْ آنَسَنِي وَ آوَانِي يَا مَنْ أَمَاتَنِي وَ أَحْيَانِي (66) ای که مرا آفریدی و آراستی ای که روزیم دادی و پروریدی ای که مرا خوراندی و نوشاندی ای که پیش خود برده و نزدیکم کردی ای که مرا نگهداشته و کفایت کردی ای که محافظت و نگهداریم کردی ای که به من عزت بخشید و توانگرم ساخت ای که به من توفیق داده و راهنمایی کرد ای که با من انس گرفته و جایم داد ای که مرا بمیراند و زنده کند 67 يَا مَنْ يُحِقُّ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ يَا مَنْ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ يَا مَنْ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَ قَلْبِهِ يَا مَنْ لا تَنْفَعُ الشَّفَاعَةُ إِلا بِإِذْنِهِ يَا مَنْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ يَا مَنْ لا مُعَقِّبَ لِحُكْمِهِ يَا مَنْ لا رَادَّ لِقَضَائِهِ يَا مَنِ انْقَادَ كُلُّ شَيْءٍ لِأَمْرِهِ يَا مَنِ السَّمَاوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ يَا مَنْ يُرْسِلُ الرِّيَاحَ بُشْرا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ (67) ای که حق را بوسیله کلماتش پابرجا کرد ای که توبه را از بندگانش بپذیرد ای که میان انسان و دلش حائل گردد ای که سود ندهد شفاعت و میانجیگری جز به اذن او ای که او داناتر است به کسی که از راهش گمراه گردد ای که کاونده و پی جویی برای حکمش نیست ای که بازگردانی برای قضایش نیست ای که هر چیز دربرابر امرش مطیع و منقاد گشته ای که آسمانها بدست قدرتش بهم پیچیده ای که فرستد بادها را نویدی در پیشاپیش رحمتش68 يَا مَنْ جَعَلَ الْأَرْضَ مِهَادا يَا مَنْ جَعَلَ الْجِبَالَ أَوْتَادا يَا مَنْ جَعَلَ الشَّمْسَ سِرَاجا يَا مَنْ جَعَلَ الْقَمَرَ نُورا يَا مَنْ جَعَلَ اللَّيْلَ لِبَاسا يَا مَنْ جَعَلَ النَّهَارَ مَعَاشا يَا مَنْ جَعَلَ النَّوْمَ سُبَاتا يَا مَنْ جَعَلَ السَّمَاءَ بِنَاءً يَا مَنْ جَعَلَ الْأَشْيَاءَ أَزْوَاجا يَا مَنْ جَعَلَ النَّارَ مِرْصَادا (68) ای که زمین را گهواره قرار داده ای که کوهها را میخهای (زمین) قرار داد ای که خورشید را چراغی تابناک کرد ای که ماه را نوربخش قرار داد ای که شب را پوشش نهاد ای که روز را برای تحصیل معاش مقرر ساختی ای که خواب را مایه آرامش قرار داد ای که آسمان را ساختمانی قرار داد ای که چیزها را جفت آفرید ای که آتش را در کمین (کفار و دوزخیان) قرارداد 69 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا سَمِيعُ يَا شَفِيعُ يَا رَفِيعُ يَا مَنِيعُ يَا سَرِيعُ يَا بَدِيعُ يَا كَبِيرُ يَا قَدِيرُ يَا خَبِيرُ يَا مُجِيرُ(69) خدایا از تو درخواست می کنم به حق نامت ای شنوا ای شفیع ای بلند مرتبه ای والامقام ای سریع در کارها ای پدید آرنده ای بزرگ ای توانا ای آگاه ای پناه ده يَا حَيّا قَبْلَ كُلِّ حَيٍّ يَا حَيّا بَعْدَ كُلِّ حَيٍّ يَا حَيُّ الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ حَيٌّ يَا حَيُّ الَّذِي لا يُشَارِكُهُ حَيٌّ يَا حَيُّ الَّذِي لا يَحْتَاجُ إِلَى حَيٍّ يَا حَيُّ الَّذِي يُمِيتُ كُلَّ حَيٍّ يَا حَيُّ الَّذِي يَرْزُقُ كُلَّ حَيٍّ يَا حَيّا لَمْ يَرِثِ الْحَيَاةَ مِنْ حَيٍّ يَا حَيُّ الَّذِي يُحْيِي الْمَوْتَى يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَ لا نَوْمٌ (70) ای زنده پیش از هر موجود زنده ای زنده پس از هر موجود زنده ای که نیست مانندش زنده ای ، ای زنده ای که شریکش نیست هیچ زنده ای ، ای زنده ای که نیازمند نیست به هیچ زنده ای ، ای زنده ای که بمیراند هر زنده ای را ای زنده ای که روزی دهد هر زنده ای را ای زنده ای که ارث نبرد زندگی را از زنده ای ، ای زنده ای که زنده کند مردگان را، ای زنده پاینده ای که او را چرت و خواب نگیرد71 يَا مَنْ لَهُ ذِكْرٌ لا يُنْسَى يَا مَنْ لَهُ نُورٌ لا يُطْفَى يَا مَنْ لَهُ نِعَمٌ لا تُعَدُّ يَا مَنْ لَهُ مُلْكٌ لا يَزُولُ يَا مَنْ لَهُ ثَنَاءٌ لا يُحْصَى يَا مَنْ لَهُ جَلالٌ لا يُكَيَّفُ يَا مَنْ لَهُ كَمَالٌ لا يُدْرَكُ يَا مَنْ لَهُ قَضَاءٌ لا يُرَدُّ يَا مَنْ لَهُ صِفَاتٌ لا تُبَدَّلُ يَا مَنْ لَهُ نُعُوتٌ لا تُغَيَّرُ (71) ای که یادش فراموش نشدنی است ای که نورش خاموش نشدنی است ای که نعمتهایش بشمار درنیاید ای که فرمانروائیش زوال نپذیرد ای که مدح و ثنایش نتوان شمردن ای که چگونگی بزرگی و جلالتش نتوان گفتن ای که کمالش قابل درک نباشد ای که فرمان قضایش بازگشت ندارد ای که صفاتش تبدیل نپذیرد ای که اوصافش تغییر نکند 72 يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ يَا مَالِكَ يَوْمِ الدِّينِ يَا غَايَةَ الطَّالِبِينَ يَا ظَهْرَ اللاجِينَ يَا مُدْرِكَ الْهَارِبِينَ يَا مَنْ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ يَا مَنْ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ يَا مَنْ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ يَا مَنْ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ يَا مَنْ هُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (72) ای پروردگار جهانیان ای فرمانروای روز جزا ای مقصد نهایی جویندگان ای پشت و پناه پناهندگان ای دریابنده گریختگان ای که دوست دارد شکیبایان را ای که دوست دارد توبه کاران را ای که دوست دارد پاکیزگان را ای که دوست دارد نیکوکاران را ای که داناتر است به راه یافتگان73 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا شَفِيقُ يَا رَفِيقُ يَا حَفِيظُ يَا مُحِيطُ يَا مُقِيتُ يَا مُغِيثُ يَا مُعِزُّ يَا مُذِلُّ يَا مُبْدِئُ يَا مُعِيدُ(73) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای مهربان ای رفیق ای نگهدارنده ای احاطه دار بر همه ای توانا ای فریاد رس ای عزت بخش ای خوار کننده ای آغازنده ای بازگرداننده 74 يَا مَنْ هُوَ أَحَدٌ بِلا

فارسی

ضِدٍّ يَا مَنْ هُوَ فَرْدٌ بِلا نِدٍّ يَا مَنْ هُوَ صَمَدٌ بِلا عَيْبٍ يَا مَنْ هُوَ وِتْرٌ بِلا كَيْفٍ يَا مَنْ هُوَ قَاضٍ بِلا حَيْفٍ يَا مَنْ هُوَ رَبٌّ بِلا وَزِيرٍ يَا مَنْ هُوَ عَزِيزٌ بِلا ذُلٍّ يَا مَنْ هُوَ غَنِيٌّ بِلا فَقْرٍ يَا مَنْ هُوَ مَلِكٌ بِلا عَزْلٍ يَا مَنْ هُوَ مَوْصُوفٌ بِلا شَبِيهٍ (74) ای یکتای بی ضد ای که او یگانه ای است که مانند ندارد ای که او بی نیازی است بی عیب ای که او تنهایی است و چگونگی ندارد ای که او حاکمی است که ستم در حکمش نیست ای که او پروردگاری است بدون وزیر ای که او عزیزی است بی ذلت ای که او دارایی است که نداری ندارد ای که او پادشاهی است که معزول نشود ای که او توصیف شده ای است بی شبیه75 يَا مَنْ ذِكْرُهُ شَرَفٌ لِلذَّاكِرِينَ يَا مَنْ شُكْرُهُ فَوْزٌ لِلشَّاكِرِينَ يَا مَنْ حَمْدُهُ عِزٌّ لِلْحَامِدِينَ يَا مَنْ طَاعَتُهُ نَجَاةٌ لِلْمُطِيعِينَ يَا مَنْ بَابُهُ مَفْتُوحٌ لِلطَّالِبِينَ يَا مَنْ سَبِيلُهُ وَاضِحٌ لِلْمُنِيبِينَ يَا مَنْ آيَاتُهُ بُرْهَانٌ لِلنَّاظِرِينَ يَا مَنْ كِتَابُهُ تَذْكِرَةٌ لِلْمُتَّقِينَ يَا مَنْ رِزْقُهُ عُمُومٌ لِلطَّائِعِينَ وَ الْعَاصِينَ يَا مَنْ رَحْمَتُهُ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ(75) ای که ذکر او موجب شرافت ذکرکنندگان او است ای که سپاسگزاریش مایه سعادت سپاسگزاران است ای که ستایشش عزتی است برای ستایش کنندگان ای که طاعتش وسیله نجات مطیعان است ای که دَرِ رحمتش باز است به روی رحمت خواهان ای که راه بسوی او آشکار است برای بازآمدگان ای که آیات و نشانه هایش دلیل روشنی است برای بینندگان ای که کتابش سبب پند و تنبیه است برای پرهیزکاران ای که روزی او همگانی است برای فرمانبرداران و نافرمانان ای که رحمتش نزدیک است به نیکوکاران76 يَا مَنْ تَبَارَكَ اسْمُهُ يَا مَنْ تَعَالَى جَدُّهُ يَا مَنْ لا إِلَهَ غَيْرُهُ يَا مَنْ جَلَّ ثَنَاؤُهُ يَا مَنْ تَقَدَّسَتْ أَسْمَاؤُهُ يَا مَنْ يَدُومُ بَقَاؤُهُ يَا مَنِ الْعَظَمَةُ بَهَاؤُهُ يَا مَنِ الْكِبْرِيَاءُ رِدَاؤُهُ يَا مَنْ لا تُحْصَى آلاؤُهُ يَا مَنْ لا تُعَدُّ نَعْمَاؤُهُ (76) ای که نامش بزرگ است ای که اقبال او بلند است ای که معبودی جز او نیست ای که برجسته است ثنا و مدحش ای که پاکیزه است نامهایش ای که بقایش همیشگی است ای که عظمت جلوه او است ای که بزرگی در بر او است ای که نیکیهایش به حساب درنیاید ای که نعمتهایش شماره نشود77 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا مُعِينُ يَا أَمِينُ يَا مُبِينُ يَا مَتِينُ يَا مَكِينُ يَا رَشِيدُ يَا حَمِيدُ يَا مَجِيدُ يَا شَدِيدُ يَا شَهِيدُ (77) خدایا از تو خواهم به حق نامت ای یاور ای امان بخش ای آشکار کننده ای استوار و ثابت ای پابرجا ای راهنما ای ستوده ای گرامی ای سخت نیرو ای گواه78 يَا ذَا الْعَرْشِ الْمَجِيدِ يَا ذَا الْقَوْلِ السَّدِيدِ يَا ذَا الْفِعْلِ الرَّشِيدِ يَا ذَا الْبَطْشِ الشَّدِيدِ يَا ذَا الْوَعْدِ وَ الْوَعِيدِ يَا مَنْ هُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ يَا مَنْ هُوَ فَعَّالٌ لِمَا يُرِيدُ يَا مَنْ هُوَ قَرِيبٌ غَيْرُ بَعِيدٍ يَا مَنْ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ يَا مَنْ هُوَ لَيْسَ بِظَلامٍ لِلْعَبِيدِ (78) ای صاحب عرش با شوکت ای صاحب گفتار محکم ای صاحب کار مستحکم ای صاحب حمله سخت ای صاحب نوید و تهدید ای که او است صاحب اختیاری ستوده ای که او است کننده هر چه را خواهد ای که او است نزدیکی که دوری ندارد ای که او بر هر چیز گواه باشد ای که او ستمکار بر بندگان نیست79 يَا مَنْ لا شَرِيكَ لَهُ وَ لا وَزِيرَ يَا مَنْ لا شَبِيهَ لَهُ وَ لا نَظِيرَ يَا خَالِقَ الشَّمْسِ وَ الْقَمَرِ الْمُنِيرِ يَا مُغْنِيَ الْبَائِسِ الْفَقِيرِ يَا رَازِقَ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ يَا رَاحِمَ الشَّيْخِ الْكَبِيرِ يَا جَابِرَ الْعَظْمِ الْكَسِيرِ يَا عِصْمَةَ الْخَائِفِ الْمُسْتَجِيرِ يَا مَنْ هُوَ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ يَا مَنْ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (79) ای که برایش شریک و وزیری نیست ای که برایش شبیه و نظیری نیست ای آفریننده مهر و ماه تابنده ای بی نیاز کننده بینوای درمانده ای روزی ده کودک خردسال ای مهرورز پیر کهن سال ای جوش ده استخوان شکسته ای نگهدار ترسان پناهنده ای که به حال بندگانش خبیر و بینا است ای که او بر هر چیز قادر و تواناست80 يَا ذَا الْجُودِ وَ النِّعَمِ يَا ذَا الْفَضْلِ وَ الْكَرَمِ يَا خَالِقَ اللَّوْحِ وَ الْقَلَمِ يَا بَارِئَ الذَّرِّ وَ النَّسَمِ يَا ذَا الْبَأْسِ وَ النِّقَمِ يَا مُلْهِمَ الْعَرَبِ وَ الْعَجَمِ يَا كَاشِفَ الضُّرِّ وَ الْأَلَمِ يَا عَالِمَ السِّرِّ وَ الْهِمَمِ يَا رَبَّ الْبَيْتِ وَ الْحَرَمِ يَا مَنْ خَلَقَ الْأَشْيَاءَ مِنَ الْعَدَمِ(80) ای صاحب جود و نعمت ای صاحب بخشش و بزرگواری ای آفریننده لوح و قلم ای پدید آرنده ذرات و انسان ای دارای عذاب و انتقام ای الهام بخش عرب و عجم ای برطرف کننده رنج و الم ای دانای راز و قصدهای نهان ای پروردگار کعبه و حرم ای که آفریدی موجودات را از نیستی و عدم81 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا فَاعِلُ يَا جَاعِلُ يَا قَابِلُ يَا كَامِلُ يَا فَاصِلُ يَا وَاصِلُ يَا عَادِلُ يَا غَالِبُ يَا طَالِبُ يَا وَاهِبُ(81) خدایا از تو خواهم به حق نامت ای کننده (هر کار) ای مقرر کننده (امور) ای پذیرنده ای کامل ای جدا کننده ای پیوست دهنده ای دادگر ای چیره ای جوینده ای بخشنده 82 يَا مَنْ أَنْعَمَ بِطَوْلِهِ يَا مَنْ أَكْرَمَ بِجُودِهِ يَا مَنْ جَادَ بِلُطْفِهِ يَا مَنْ تَعَزَّزَ بِقُدْرَتِهِ يَا مَنْ قَدَّرَ بِحِكْمَتِهِ يَا مَنْ حَكَمَ بِتَدْبِيرِهِ يَا مَنْ دَبَّرَ بِعِلْمِهِ يَا مَنْ تَجَاوَزَ بِحِلْمِهِ يَا مَنْ دَنَا فِي عُلُوِّهِ يَا مَنْ عَلا فِي دُنُوِّهِ (82) ای که نعمت بخشید به فضل خود ای که کرم کرد به بخشش خود ای که جود کرد به لطف خود ای که عزیز باشد به نیروی خود ای که اندازه گیرد به حکمت خویش ای که حکم کند به تدبیر خود ای که تدبیر کرد به دانش خود ای که بگذرد به بردباری خویش ای که نزدیک [illegible] که بلند

فارسی

است در عین نزدیکی 83 يَا مَنْ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَا مَنْ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ يَا مَنْ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ يَا مَنْ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ يَا مَنْ يُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ يَا مَنْ يَغْفِرُ لِمَنْ يَشَاءُ يَا مَنْ يُعِزُّ مَنْ يَشَاءُ يَا مَنْ يُذِلُّ مَنْ يَشَاءُ يَا مَنْ يُصَوِّرُ فِي الْأَرْحَامِ مَا يَشَاءُ يَا مَنْ يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ (83) ای که می آفریند هر چه را خواهد ای که انجام دهد هر چه خواهد ای که راهنمایی کند هر که را خواهد ای که گمراه کند هر که را خواهد ای که عذاب کند هر که را خواهد ای که بیامرزد هر که را خواهد ای که عزت بخشد به هر که خواهد ای که ذلت دهد به هر که خواهد ای که نقش بندد در میان رحم ها هر طور که خواهد ای که مخصوص به رحمت خویش گرداند هر که را خواهد84 يَا مَنْ لَمْ يَتَّخِذْ صَاحِبَةً وَ لا وَلَدا يَا مَنْ جَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرا يَا مَنْ لا يُشْرِكُ فِي حُكْمِهِ أَحَدا يَا مَنْ جَعَلَ الْمَلائِكَةَ رُسُلا يَا مَنْ جَعَلَ فِي السَّمَاءِ بُرُوجا يَا مَنْ جَعَلَ الْأَرْضَ قَرَارا يَا مَنْ خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرا يَا مَنْ جَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ أَمَدا يَا مَنْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْما يَا مَنْ أَحْصَى كُلَّ شَيْءٍ عَدَدا (84) ای که نگرفته است همسر و فرزندی ای که قرار داد برای هر چیز اندازه ای ای که شریک نکرده در حکم خویش احدی را ای که قرار داد فرشتگان را پیام آور ای که در آسمان برجها قرار داد ای که زمین را قرارگاه کرد ای که آفرید از آب بشر را ای که قرار داد برای هر چیز مدت و دورانی ای که دانشش به هر چیز احاطه کرده ای که عدد هر چیز را شماره کرده 85 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا أَوَّلُ يَا آخِرُ يَا ظَاهِرُ يَا بَاطِنُ يَا بَرُّ يَا حَقُّ يَا فَرْدُ يَا وِتْرُ يَا صَمَدُ يَا سَرْمَدُ(85) خدایا از تو خواهم به حق نامت ای آغاز ای انجام ای ظاهر ای نهان ای نیکوکار ای برحق ای یکتا ای بی همتا ای بی نیاز ای ابدی86 يَا خَيْرَ مَعْرُوفٍ عُرِفَ يَا أَفْضَلَ مَعْبُودٍ عُبِدَ يَا أَجَلَّ مَشْكُورٍ شُكِرَ يَا أَعَزَّ مَذْكُورٍ ذُكِرَ يَا أَعْلَى مَحْمُودٍ حُمِدَ يَا أَقْدَمَ مَوْجُودٍ طُلِبَ يَا أَرْفَعَ مَوْصُوفٍ وُصِفَ يَا أَكْبَرَ مَقْصُودٍ قُصِدَ يَا أَكْرَمَ مَسْئُولٍ سُئِلَ يَا أَشْرَفَ مَحْبُوبٍ عُلِمَ (86) ای بهترین شناخته شده به نیکی ای برترین معبودی که پرستش شده ای بهترین سپاس شدگان ای عزیزترین یادشدگان ای والاترین ستوده شده ای پیش ترین موجودی که جویایش شده اند ای برترین موجودی که مورد توصیف واقع شده ای بزرگتر مقصودی که قصد او کرده اند ای بزرگوار کسی که از او درخواست شده ای ارجمندترین دوستی که توان یافت 87 يَا حَبِيبَ الْبَاكِينَ يَا سَيِّدَ الْمُتَوَكِّلِينَ يَا هَادِيَ الْمُضِلِّينَ يَا وَلِيَّ الْمُؤْمِنِينَ يَا أَنِيسَ الذَّاكِرِينَ يَا مَفْزَعَ الْمَلْهُوفِينَ يَا مُنْجِيَ الصَّادِقِينَ يَا أَقْدَرَ الْقَادِرِينَ يَا أَعْلَمَ الْعَالِمِينَ يَا إِلَهَ الْخَلْقِ أَجْمَعِينَ (87) ای دوست گریانان ای آقای توکل کنندگان ای رهنمای گمراهان ای سرور مؤ منان ای همدم یاد کنندگان (او) ای پناه ستمدیدگان ای نجات دهنده راستگویان ای مقتدرترین قدرت داران ای داناترین دانایان ای معبود تمامی آفریدگان 88 يَا مَنْ عَلا فَقَهَرَ يَا مَنْ مَلَكَ فَقَدَرَ يَا مَنْ بَطَنَ فَخَبَرَ يَا مَنْ عُبِدَ فَشَكَرَ يَا مَنْ عُصِيَ فَغَفَرَ يَا مَنْ لا تَحْوِيهِ الْفِكَرُ يَا مَنْ لا يُدْرِكُهُ بَصَرٌ يَا مَنْ لا يَخْفَى عَلَيْهِ أَثَرٌ يَا رَازِقَ الْبَشَرِ يَا مُقَدِّرَ كُلِّ قَدَرٍ (88) ای که از برتری بر همه قاهر است ای که فرمانروا است و نیرومند ای که در درونی و از درون آگاه ای که پرستندش و او بدان پاداش دهد ای که نافرمانیش کنند و بیامرزد ای که در فکرها نگنجد ای که دیده ای او را درنیابد ای که هیچ کاری بر او پنهان نماند ای روزی ده بشر ای اندازه گیر هر اندازه 89 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا حَافِظُ يَا بَارِئُ يَا ذَارِئُ يَا بَاذِخُ يَا فَارِجُ يَا فَاتِحُ يَا كَاشِفُ يَا ضَامِنُ يَا آمِرُ يَا نَاهِي (89) خدایا از تو خواهم به حق نامت ای نگهدار ای پدید آرنده ای آفریننده ای والامقام ای غمزدا ای کارگشا ای برطرف کننده اندوه ای ضامن بندگان ای فرمان ده ای قدغن کن از کارهای بد 90 يَا مَنْ لا يَعْلَمُ الْغَيْبَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يَصْرِفُ السُّوءَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يَخْلُقُ الْخَلْقَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يَغْفِرُ الذَّنْبَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يُتِمُّ النِّعْمَةَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يُقَلِّبُ الْقُلُوبَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يُدَبِّرُ الْأَمْرَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يُنَزِّلُ الْغَيْثَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يَبْسُطُ الرِّزْقَ إِلا هُوَ يَا مَنْ لا يُحْيِي الْمَوْتَى إِلا هُوَ (90) ای که نمی داند غیب را جز او ای که باز نگرداند بدی را جز او ای که نیافریند خلق را جز او ای که نیامرزد گناه را جز او ای که به پایان نرساند نعمت و احسان را جز او ای که دگرگون نکند دلها را جز او ای که تدبیر نکند کارها را جز او ای که فرو نفرستد باران را جز او ای که نگستراند روزی را جز او ای که زنده نکند مردگان را جز او 91 يَا مُعِينَ الضُّعَفَاءِ يَا صَاحِبَ الْغُرَبَاءِ يَا نَاصِرَ الْأَوْلِيَاءِ يَا قَاهِرَ الْأَعْدَاءِ يَا رَافِعَ السَّمَاءِ يَا أَنِيسَ الْأَصْفِيَاءِ يَا حَبِيبَ الْأَتْقِيَاءِ يَا كَنْزَ الْفُقَرَاءِ يَا إِلَهَ الْأَغْنِيَاءِ يَا أَكْرَمَ الْكُرَمَاءِ (91) ای کمک کار ناتوانان ای رفیق دور از وطنان ای یار دوستان ای چیره بر دشمنان ای بالا برنده آسمان ای مونس برگزیدگان ای دوست پرهیزکاران ای گنجینه بینوایان ای معبود توانگران ای کریمترین کریمان 92 يَا كَافِيا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يَا قَائِما عَلَى كُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ لا يُشْبِهُهُ شَيْءٌ يَا مَنْ لا يَزِيدُ فِي مُلْكِهِ شَيْءٌ يَا مَنْ لا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ يَا مَنْ لا يَنْقُصُ مِنْ خَزَائِنِهِ شَيْءٌ يَا مَنْ لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ يَا مَنْ لا يَعْزُبُ عَنْ عِلْمِهِ شَيْءٌ يَا مَنْ هُوَ خَبِيرٌ بِكُلِّ شَيْءٍ يَا مَنْ وَسِعَتْ رَحْمَتُهُ كُلَّ شَيْءٍ(92) ای کفایت کننده از هر چیز ای نگهبان [illegible] چیزی

فارسی

مانندش نیست ای که چیزی به فرمانروائیش نیفزاید ای که چیزی بر او پوشیده نیست ای که کم نشود از گنجینه هایش چیزی ای که نیست همانندش چیزی ای که پنهان نماند از دانش او چیزی ای که او خبیر و آگاه است به هر چیز ای که رحمتش فراگیرد هر چیز را 93 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا مُكْرِمُ يَا مُطْعِمُ يَا مُنْعِمُ يَا مُعْطِي يَا مُغْنِي يَا مُقْنِي يَا مُفْنِي يَا مُحْيِي يَا مُرْضِي يَا مُنْجِي (93) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای اکرام کننده ای طعام دهنده ای نعمت بخشنده ای عطا ده ای ثروت ده ای سرمایه ده ای فانی کننده ای زنده کننده ای خشنود سازنده ای نجات بخش 94 يَا أَوَّلَ كُلِّ شَيْءٍ وَ آخِرَهُ يَا إِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ وَ مَلِيكَهُ يَا رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَ صَانِعَهُ يَا بَارِئَ كُلِّ شَيْءٍ وَ خَالِقَهُ يَا قَابِضَ كُلِّ شَيْءٍ وَ بَاسِطَهُ يَا مُبْدِئَ كُلِّ شَيْءٍ وَ مُعِيدَهُ يَا مُنْشِئَ كُلِّ شَيْءٍ وَ مُقَدِّرَهُ يَا مُكَوِّنَ كُلِّ شَيْءٍ وَ مُحَوِّلَهُ يَا مُحْيِيَ كُلِّ شَيْءٍ وَ مُمِيتَهُ يَا خَالِقَ كُلِّ شَيْءٍ وَ وَارِثَهُ (94) ای آغاز و انجام هر چیز ای معبود و مالک هر چیز ای پروردگار و سازنده هر چیز ای پدید آرنده و آفریننده هر چیز ای بست و باز کننده هر چیز ای پدید آرنده و بازگرداننده هر چیز ای بوجود آورنده و اندازه گیر هر چیز ای بود کننده و تبدیل کننده هر چیز ای زنده کننده و میراننده هر چیز ای آفریننده و وارث هر چیز 95 يَا خَيْرَ ذَاكِرٍ وَ مَذْكُورٍ يَا خَيْرَ شَاكِرٍ وَ مَشْكُورٍ يَا خَيْرَ حَامِدٍ وَ مَحْمُودٍ يَا خَيْرَ شَاهِدٍ وَ مَشْهُودٍ يَا خَيْرَ دَاعٍ وَ مَدْعُوٍّ يَا خَيْرَ مُجِيبٍ وَ مُجَابٍ يَا خَيْرَ مُونِسٍ وَ أَنِيسٍ يَا خَيْرَ صَاحِبٍ وَ جَلِيسٍ يَا خَيْرَ مَقْصُودٍ وَ مَطْلُوبٍ يَا خَيْرَ حَبِيبٍ وَ مَحْبُوبٍ (95) ای بهترین یادآور و یاد شده ای بهترین سپاسگزار و سپاس شده ای بهترین ستاینده و ستوده شده ای بهترین گواه و گواهی شده ای بهترین خواننده و خوانده شده ای بهترین اجابت کن و اجابت کرده شده ای بهترین انیس و مونس ای بهترین رفیق و هم نشین ای بهترین مقصود و مطلوب ای بهترین دوست و محبوب 96 يَا مَنْ هُوَ لِمَنْ دَعَاهُ مُجِيبٌ يَا مَنْ هُوَ لِمَنْ أَطَاعَهُ حَبِيبٌ يَا مَنْ هُوَ إِلَى مَنْ أَحَبَّهُ قَرِيبٌ يَا مَنْ هُوَ بِمَنِ اسْتَحْفَظَهُ رَقِيبٌ يَا مَنْ هُوَ بِمَنْ رَجَاهُ كَرِيمٌ يَا مَنْ هُوَ بِمَنْ عَصَاهُ حَلِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي عَظَمَتِهِ رَحِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي حِكْمَتِهِ عَظِيمٌ يَا مَنْ هُوَ فِي إِحْسَانِهِ قَدِيمٌ يَا مَنْ هُوَ بِمَنْ أَرَادَهُ عَلِيمٌ(96) ای که برای خواننده اش اجابت کند ای که به مطیع و فرمانبردارش دوست است ای که به هر که دوستش دارد نزدیک است ای که برای هرکس که از او نگهبانی خواهد نگهبانست ای که نسبت به هر کس به او امید داشته باشد کریم است ای که نسبت به نافرمانش بردبار است ای که در عین عظمت و بزرگیش مهربان است ای که در حکمت خود عظیم است ای که در احسان و عطابخشی دیرین است ای که به هر کس که او را بطلبد دانا است 97 اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ يَا مُسَبِّبُ يَا مُرَغِّبُ يَا مُقَلِّبُ يَا مُعَقِّبُ يَا مُرَتِّبُ يَا مُخَوِّفُ يَا مُحَذِّرُ يَا مُذَكِّرُ يَا مُسَخِّرُ يَا مُغَيِّرُ (97) خدایا از تو می خواهم به حق نامت ای سبب ساز ای رغبت ده ای زیر و رو کن ای پی جو ای ترتیب ده ای بیم ده ای ترساننده ای یادانداز ای مسخر کننده ای تغییر دهنده 98 يَا مَنْ عِلْمُهُ سَابِقٌ يَا مَنْ وَعْدُهُ صَادِقٌ يَا مَنْ لُطْفُهُ ظَاهِرٌ يَا مَنْ أَمْرُهُ غَالِبٌ يَا مَنْ كِتَابُهُ مُحْكَمٌ يَا مَنْ قَضَاؤُهُ كَائِنٌ يَا مَنْ قُرْآنُهُ مَجِيدٌ يَا مَنْ مُلْكُهُ قَدِيمٌ يَا مَنْ فَضْلُهُ عَمِيمٌ يَا مَنْ عَرْشُهُ عَظِيمٌ (98) ای که دانشش پیش است ای که وعده اش راست است ای که لطفش آشکار است ای که فرمانش بر همه غالب است ای که کتابش محکم است ای که حکم و قضایش حتمی است ای که قرآنش مجید و گرامی است ای که فرمانروائیش قدیم است ای که فضل و بخشش همگانی است ای که عرش او عظیم است 99 يَا مَنْ لا يَشْغَلُهُ سَمْعٌ عَنْ سَمْعٍ يَا مَنْ لا يَمْنَعُهُ فِعْلٌ عَنْ فِعْلٍ يَا مَنْ لا يُلْهِيهِ قَوْلٌ عَنْ قَوْلٍ يَا مَنْ لا يُغَلِّطُهُ سُؤَالٌ عَنْ سُؤَالٍ يَا مَنْ لا يَحْجُبُهُ شَيْءٌ عَنْ شَيْءٍ يَا مَنْ لا يُبْرِمُهُ إِلْحَاحُ الْمُلِحِّينَ يَا مَنْ هُوَ غَايَةُ مُرَادِ الْمُرِيدِينَ يَا مَنْ هُوَ مُنْتَهَى هِمَمِ الْعَارِفِينَ يَا مَنْ هُوَ مُنْتَهَى طَلَبِ الطَّالِبِينَ يَا مَنْ لا يَخْفَى عَلَيْهِ ذَرَّةٌ فِي الْعَالَمِينَ(99) ای که سرگرم نکند او را شنیدنی از شنیدنی دیگر ای که بازش ندارد کاری از کاری ای که مشغولش نکند گفتاری از گفتاری دگر ای که به اشتباهش نیندازد پرسشی از پرسشی ای که حجاب نشود او را چیزی از چیزی ای که به ستوهش نیاورد پافشاری اصرار ورزان ای که او منتهای مقصود جویندگان است ای که او سرحد نهایی وجهه همت عارفان است ای که او آخرین مرحله خواسته خواستاران است ای که بر او ذره ای در تمام جهانیان پنهان نیست 100 يَا حَلِيما لا يَعْجَلُ يَا جَوَادا لا يَبْخَلُ يَا صَادِقا لا يُخْلِفُ يَا وَهَّابا لا يَمَلُّ يَا قَاهِرا لا يُغْلَبُ يَا عَظِيما لا يُوصَفُ يَا عَدْلا لا يَحِيفُ يَا غَنِيّا لا يَفْتَقِرُ يَا كَبِيرا لا يَصْغُرُ يَا حَافِظا لا يَغْفُلُ سُبْحَانَكَ يَا لا إِلَهَ إِلا أَنْتَ الْغَوْثَ الْغَوْثَ خَلِّصْنَا مِنَ النَّارِ يَا رَبِّ (100) ای بردباری که شتاب نکند ای بخشنده ای که بخل ندارد ای راست وعده ای که خلاف وعده نمی کند ای بخشنده ای که خسته نمی شود ای چیره ای که شکست نپذیرد ای بزرگی که در وصف نگنجد ای دادگری که در حکمش ستم نکند ای توانگری که درویش نشود ای بزرگی که کوچک نشود ای نگهبانی که غفلت نکند منزه ... که نیست معبودی

فارسی

جز تو فریاد فریاد نجات ده ما را از آتش دوزخ ای پروردگار
From: http://www.alef.ir

کشف هدف زندگی

ID:1176

https://unwritable.org/%da%a9%d8%b4%d9%81-%d9%87%d8%af%d9%81-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

April 8, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: تولد, زندگی, مراقبه, مرگ, یوگا

1 دقیقه.

*** 2

– اگراز نگاهی با یک مقیاس زمانی بزرگ تر به زندگی نگاه کنیم یک سری چرخه هایی می بینیم که بی درنگ تکرار می شوند مثل نوسان یک چرخ به دور خود مثلا چرخه های روزها و فصل ها و سالها و چرخه ی تولد رشد و مرگ حیوانات و گیاهان که به سرعت انجام می شود و زندگی ما درست مثل یک چشم به هم زدن در بین این چرخه هاست
اگر چه این چرخه ها بیهوده به نظر می آیند اما یک حرکتی در آنهاست که اصلا تکراری نیست و آن حرکت جهت دار و بسیار مهم تکامل است حرکتی که به همان نظر اول هدف این چرخه ها و تمام تلاشهاست
حرکتی که به ایجاد موجودات بهترو زیباترو سازگارتر منجر می شود
حرکتی که در انسانها به ایجاد موجودات باهوش تر و قوی تر و زرنگ تر منتهی می شود
پس سهم ما در این زندگی این است که قدمی کوچک در این راه برداریم یعنی تلاش کنیم خود قوی شویم و دانا؛ و انسانی ایجاد کنیم که داناتر قوی تر زیبا تر و بهتر و عاشق تر و باهوش تروشجاع تر از ما باشد و این یگانه هدف مهم زندگی است
– خوب با دونستن هدف زندگی تکلیف ما کمی روشن میشه حالا یک کم در مورد بهتر شدن میخوام حرف بزنم ببینم بهتر شدن دقیقا چیه
خوب صحبت از چرخه ها بود یکی از مهمترین چرخه های ما موجودات زنده همون چرخه ی زندگی و مرگه
حالا اولین کاری که باید بکنیم اینه که این چرخه رو یک کم بهتر کنیم یعنی با شناخت بدن خودمون و مواظبت و مراقبت از اون مواظب باشیم که این چرخه کامل انجام بشه
با این سیستم ارزشی میشه فهمید که ضرر رسوندن به بدن یا خودکشی یا مصرف مواد نادرست اصلا کار جالبی نیست حتی میشه گفت سیگار کشیدن اگه منجر به کاهش عمر و اختلال تو چرخه ی طبیعی بشه حرامه اوه اوه خوب شد من آخوند نشدم!
خوب دیگه برای بهتر شدن باید خودمون رو بشناسیم یعنی این یک هدف مهمه یعنی مدیتیشن دائمی روی بدنمون و خودمون
بدنسازی هم توی دین من واجبه خوب کم کم رساله ی عملیه من هم داره کامل میشه!
اولین و ساده ترین کار برای بهتر شدن اینه که بدنمون رو قوی تر و قشنگ تر و ورزیده تر کنیم
پس ورزش واجبه و یوگا هم مستحبه!
خوب ما باید آدمهای مهربون تر و دانا تری بشیم
اگه بخوام خلاصه کنم شما رو ارجا میدم به دعای جوشن کبیر که توی اون ابتدا صد تا و با جزئیات بیشتر هزار تا از صفت هارو گفته که باید همه ی اونها رو توی خودمون ایجاد کنیم
یکی از بهترین متون اسلامی که دیدم همین دعای جوشن کبیره و من خیلی دوستش دارم

فارسی

هفت عادت مردان موثر

ID:1177

/https://unwritable.org/%d9%87%d9%81%d8%aa-%d8%b9%d8%a7%d8%af%d8%aa

April 4, 2008

دسته‌ها: بلند, ترجمه‌ها, منابع دیگر

3 دقیقه.

*** 4

خلاصه ی هفت عادت مردان موثر که خودم هم ترجمه کردم

THE SEVEN HABITS, BRIEFLY

From: The Seven Habits Of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic, by Stephen .R. Covey, Simon and Schuster, 1989

BE PROACTIVE. Between stimulus and response in human beings lies the power to choose. .1 Productivity, then, means that we are solely

.responsible for what happens in our lives. No fair blaming anyone or anything else

فعال باشید، بین انگیزه و عمل قدرت انتخاب قرار گرفته است. فعال بودن بدین معنی است که ما خود به تنهایی مسوول آنچه در زندگی ما اتفاق میفتد هستیم. متهم کردن هرکسی یا هر چیزی عادلانه نیست.

BEGIN WITH THE END IN MIND. Imagine your funeral and listen to what you would like .2 the eulogists to say about you. This should

reveal exactly what matters most to you in your life. Use this frame of reference to make all your day-to-day decisions so that you are working

.toward your most meaningful life goals

با دیدن نهایت خود شروع کنید، تصور کنید در مراسم تدفین خود هستید و به آنچه دوست دارید مردم نسبت به شما بگویند گوش کنید. این دقیقا آنچه برای شما در زندگی مهم است را آشکار می کند.

از این چارچوب برای تصمیم های روزانه ی خود استفاده کنید.

بدین وسیله شما به سمت معنی دار ترین اهداف زندگی خود حرکت می کنید.

PUT FIRST THINGS FIRST. To manage our lives effectively, we must keep our mission in .3 mind, understand what’s important as well

as urgent, and maintain a balance between what we produce each day and our ability to produce in the future. Think of the former as putting out

.fires and the latter as personal development

اولویت هارا رعایت کنید، برای مدیریت کردن موثر زندگی ما همواره باید ماموریت اصلی خودرا در نظر داشته باشیم

آنچه اهم و مهم است را بفهمیم و تعادل بین حال و آینده را رعایت کنیم

آنچه در زمان حال مهم است مثل خاموش کردن آتش و آنچه در آینده مهم است توسعه ی وجودی است.

فارسی

4. THINK WIN/WIN. Agreements or solutions among people can be mutually beneficial if all parties cooperate and begin with a belief in the third alternative": a better way that hasn't been thought of yet".

برنده-برنده فکر کنید، توافق ها و راه حل ها بین افراد می تواند برای همه مفید باشد زمانی که همکاری وجود داشته باشد و همه به راه حل سوم معتقد باشند
راه حل سوم راه بهتری است که هنوز کشف نشده است.

5. SEEK FIRST TO BE UNDERSTANDING, THEN TO BE UNDERSTOOD. Most people don't listen. Not really. They listen long enough to devise a solution to the speaker's problem or a rejoinder to what's being said. Then they dive into the conversation. You'll be more effective in your relationships with people if you sincerely try to understand them fully before you try to make them understand your point of view.

تلاش کنید اول دیگران را درک کنید تا اینکه انتظار درک شدن داشته باشید، بسیاری افراد خوب گوش نمی دهند. آنها تا آنجایی گوش می دهندکه بتوانند یک راه حل یا جوابیه برای آنچه درحال گفتن است درست کنند بعد وارد گفتگو می شوند.
شما در روابط خود موثر تر خواهید بود اگر صادقانه در درک دیگران تلاش کنید قبل از اینکه بخواهید آنها نظرشما را بفهمند.

6. SYNERGIZE. Just what it sounds like. The whole is greater than the sum of its parts. In practice, this means you must use "creative cooperation" in social interactions. Value differences because it is often the clash between them that leads to creative solutions.

از قدرت همکاری استفاده کنید، مجموع دو نفر بیش از تک تک آنها است.
در عمل شما باید همکاری خلاقانه را در روابط اجتماعی بکار ببرید.
تفاوت ها را ارزش بدهید چون همین اختلاف هاست که به راه حل های خلاقانه منجر می شود.

7. SHARPEN THE SAW. This is the habit of self-renewal, which has four elements. The first is mental, which includes reading, visualizing, planning and writing. The second is spiritual, which means value clarification and commitment, study and meditation. Third is social/emotional, which includes service, empathy, synergy and intrinsic security. Finally, the physical element includes exercise, nutrition and stress management.

ابزار خود را آماده کنید، این عادت بازنگری خود است که چهار بخش دارد.
اولین بخش ذهنی است که شامل خواندن تصور کردن برنامه ریزی و نوشتن است.
دومی معنوی است و شامل مشخص کردن ارزشهای فردی و تعهد به آنها، مطالعه و مدیتیشن است.
سومی اجتماعی احساسی است که شامل خدمت رسانی ، همدلی و آسایش خاطر روحی است.
و آخری تواناییهای فیزیکی شامل ورزش و تغذیه و کنترل اضطراب هاست.

فارسی

ورزش

ID:1178

/https://unwritable.org/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4-2

March 22, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه, وقایع

<1 دقیقه.

*** 1

شنبه، 22/03/2008

امروز رفتم اسکی و چون برف ها شل شده بود حسابی خسته شدم و عضلاتم درد می کنه
اما لذت ورزش وحس بعد از اون به این درد کشیدن ها و زحمتش می ارزه
با فعالیت بدنی شدید انواع حس ها توی آدم به وجود می یاد که خیلی جالبه
امروز چند جمله ی قصار گفتم که اینهاست

- – ورزش از صد تا دین و مذهب برای آدم بهتره
- – هرکاری را با تمرکز انجام بده حتی استراحت
- – همواره تلاش کن لذت بعد از تلاش خودبه خود می آید
- لذت را قبل ازتلاش طلب نکن که دچار تنبلی می شوی
- – در کار هایت غرق شو این خود راه کار بعدی را به تو نشان می دهد
- – بیکاری بدترین کار است
- – تعلل و عدم تصمیم گیری بد ترین تصمیم است

دشت خشک تشنه

ID:1179

https://unwritable.org/%d8%af%d8%b4%d8%aa-%d8%ae%d8%b4%da%a9-/%d8%aa%d8%b4%d9%86%d9%87

March 6, 2008

دسته‌ها: قدیمی, منابع دیگر

برچسب‌ها: شادی, مرگ, نوشتن

1 دقیقه.

*** 2

– اگر چه بنا بر این بود که این وبلاگ حرفهای خودم باشد و نقل قول در آن نگذارم اما این شعر آنقدر به حس و افکار من نزدیک بود که دقیقا وصف حال من بود و نشان دهنده ی افکار و احساسات من در دوراهی رفتن و ماندن و هجرت و ساختن بود

تو ازاین دشت خشک تشنه روزی کوچ خواهی کرد و اشک من تو را بدرود خواهد گفت
· نگاهت تلخ و افسرده ست
· دلت را خار خار نا امیدی سخت آزرده ست
· غم این نا بسامانی همه توش و توانت را ز تن برده ست
· تو با خون و عرق این جنگل پژمرده را رنگ و رمق دادی
· تو با دست تهی با آن همه توفان بنیان کن در افتادی
· تو را کوچیدن از این خاک دل برکندن از جان است
· تو را با برگ برگ این چمن پیوند پنهان است
· تو را این ابر ظلمت گستر بی رحم بی باران
· تو را این خشکسالیهای پی در پی
· تو را از نیمه ره برگشتن یاران
· تو را تزویز غمخواران ز پا افکند
· تو را هنگامه ی شوم شغالان بانگ بی تعطیل زاغان در ستوه آورد
· تو با پیشانی پاک نجیب خویش
· که از آن سوی گندم زار
· طلوع با شکوهش خوشتر از صد تاج خورشید است

تو با آن گونه های سوخته از آفتاب دشت
تو با آن چهره ی افروخته از آتش غیرت که درچشمان من والاتر از صد جام جمشید است
· تو با چشمان غم باری که روزی چشمه ی جوشان شادی بود و اینک حسرت و افسوس بر آن سایه افکنده ست خواهی رفت
· و اشک من تو را بدرود خواهد گفت
· من اینجا ریشه در خاکم
· من اینجا عاشق این خاک اگر آلوده یا پاکم

فارسی

· من اینجا تا نفس باقیست می مانم
· **من از اینجا چه می خواهم نمی دانم**
· امید روشنایی گرچه در این تیرگی ها نیست
· من اینجا باز در این دشت خشک تشنه می رانم
· من اینجا روزی آخر از دل این خاک با دست تهی گل بر می افشانم
· من اینجا روزی آخر از ستیغ کوه چون خورشید
· سرود فتح می خوانم
· و می دانم
· تو روزی باز خواهی گشت.
· فریدون مشیری

مستی

ID:1180

/https://unwritable.org/%d9%85%d8%b3%d8%aa%db%8c

March 5, 2008

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, طبیعت و زمین, عشق, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 1

و ما مستی های مختلفی داریم
به نظر من مستی یعنی که از حساب و کتاب و فکر دیروز و فردا و زمان و مکان بیرون بیاییم
یک مستی همان مستیه انگوره که من به خاطر تلخی زیاد تا به حال تجربه نکرده ام
مستی دیگر مستییه که در اثر تمایل زیاد به بدست آوردن چیزی یا کسی یا رابطه ای به وجود میاد
مستیه دیگه مستیه خدا و نماز و معنویاته
یا مستیه مدیتیشن و مراقبه
یا مستیه شعر و موسیقی
مستی دیگه مستیه قدرت و پوله
یا مستی و خماری که دراثر مواد دیگه مثل انواع مخدر ها و داروها بوجود میاد
اما مستی که من دوست دارم مستیهای طبیعیه
یعنی مستی هایی که توی طبیعت طراحی و پیش بینی شده
مثلا مستی و سرخوشی هایی که دراثر ورزش یا مصرف مواد طبیعی بوجود میاد
یا مستی که در اثر بودن توی طبیعت به وجود میاد
یا مستیه عشق و سکس
به هر حال اکثر مستی ها در اثر یک نوع فعل و انفعالات شیمیای توی مغز و بدن ما بوجود میاند
که همشون تجربه های خوبیند

افکار پراکنده من

ID:1181

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%d9%be%d8%b1%d8%a7%da%a9%d9%86%d8%af%d9%87-%d9%85%d9%86

February 12, 2008

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: اخلاق, ایران/سیاسی, پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی, سفر, طبیعت و زمین, عشق, مرگ

5 دقیقه.

*** 7

این نوشته‌های قدیمی سطح آگاهی من در گذشته را نشان میدهد! لزوماً این ها با آگاهی الان من مورد تایید شاید نباشد. اما نوعی ثبت تاریخی از آگاهی گذشته من اینجاست

سه شنبه، 12/02/2008

سفر کویر مرنجاب و تجربیات منحصر به فرد اون در یکی شدن و لمس طبیعت خیلی جالب بود

اختلاف دمای شب و روز و تجربه ی گشت و گذار در روی تپه های ماسه ای کویر تجربه ی منحصر به فردی بود که خیلی دوست دارم ثبتش کنم

فکر کردن به بازی طبیعت و اینکه ما هم قسمتی از این بازی هستیم خیلی برای من لذت بخش و الهام بخشه

اینکه یه روزی ماهم دوباره به همین طبیعت باز می گردیم

و اجزای ما دوباره توی چرخه های طبیعت به جریا ن می افته میتونه تجربه جالبی باشه

دوباره کار و تلاش در شهر شروع شد و نگرانیهای مخصوص اون و تلاش من برای منظم کردن افکارم

چند روزیه دارم به این فکر می کنم که من چه آدمی هستم و از چه کارهایی لذت می برم

این به من توی تصمیم گیریهام خیلی کمک می کنه

یه فکری جدیدا اومده توی جهان بینیم که به مفهوم زندگی نه به عنوان یک چیز لذت بخش بلکه به یک بستری برای تلاش بدست آوردن و بخشیدن و عشق ورزیدن نگاه می کنم

و این مساله در داشتن خانواده و بخشیدن به اونها از آنچه داریم تجلی پیدا می کنه

یعنی همون جریانی که طبیعت و بسیاری از موجودات هم سنخ ما آدمها اون رو انجام می دهند

شنبه، 09/02/2008

خیلی موقع ها منطق جواب نمیده

داشتم فکر می کردم که منطق در طبیعت و در تاریخ خیلی سابقه نداره و چیزیه که جدیدا و در قرون اخیر کشف شده

درواقع طبیعت اونقدر پیچیده است که منطق به طور کامل نمی تونه اون رو توضیح بده

طبیعت کار خودشو انجام میده توی این چند هزار سال گذشته آدمها شروع کردن به فکر کردن در مورد معنی زندگی که به اومدن دینها انجامید اما بدون اون هم طبیعت کار خودش رو انجام میده

یعنی بازی کربن و هیدروژن کار اصلیه و مساله اصلیه بقیه فکر ها و حرف ها و دین ها دیگه سرگرمیه

این طبیعت یک سری اصول داره که قطعیه و ردخور نداره و میشه روی اونها برنامه ریزی و حساب کرد

یکیش بحث مرگ و زندگیه

یا مساله تکامل

یا قوانین فیزیک و شیمی

فارسی

یا قوانین سلولها و بیوشیمی
حالا این که جایگاه احساس توی طبیعت چیه باید بگم که در واقع طبیعت برای پیش بردن اهدافش از احساس استفاده می کنه یعنی اونها فقط وسیله هستند
مثلا برای بقا حس های ترس و برای تولید مثل حس های عشق رو به جریا ن میندازه
در واقع اونهایی که بیشتر به حس خودشون عمل می کنند بیشتر به طبیعت نزدیکند
البته نمیدونم نتیجه ی اینطوری فکر کردن چی میشه شاید آدم بی خیال میشه یا اینکه میاد تو لحظه یا پوچ یا بی نظم یا حس خوب دانایی
حالا هر موقع که لذت می بریم یعنی این واکنش ها داره در جهت خوب پیش میره
فضای فرامادی یا احساسی یا معنوی در واقع قسمتهای پیچیده ی همین طبیعته

چهار شنبه، 06/02/2008
وقتی که از زندگی زیاد راضی نیستی بهترین راه اینه که توقع خودتو از اون کم کنی
این ساده ترین راه برای کسب رضایته

باید اشتیاق خودم را به هر قیمتی حفظ کنم
یعنی کارهایی که دوست دارم انجام دهم

روابط سطحی بین آدمها هم موضوع جالبیه
گاهی یک نفر اونقدر گرم سلام میکنه که فکر می کنی ارادت خاصی داره یا کلی طلبته اما بعد می فهمی که اسمتو هم درست نمیدونه
من یه اخلاقی دارم و اون اینه که زیاد تر از اون چیزی که رابطه دارم با یه آدمی نشون نمی دم

بالاخره از این نوشته ها نوعی نماز یا هر چیزی که اسمش رو بگذارید در میاد
راستش من شدم یک فاندامنتالیست درمورد طبیعت و فکر می کنم که همه چیز در طبیعت جواب داده میشه
البته کلا فاندامنتالیست شدن یعنی تعصب شدیدروی موضوعی داشتن خوب نیست اما نمیدونم چه تیپ آدمهایی فاندامنتالیست میشن!

این نوشته ها درواقع افکار من هستند که ثبت میشند
این که کدوم افکار رو ثبت کنم خیلی مهمه و از اصول برنامه ریزی ذهنه
به هر حال هر چیزی که بهش فکر کنی به وجود میاد
بنا براین خیلی باید مواظب بودکه چی ثبت می کنم
البته من در نوشته هام سعی می کنم که بیشتر واقعیت زندگی یعنی طبیعت رو بنویسم اما از اونجایی که برای ما آدمها واقعیت میتونه سیال باشه خیلی نمی تونم واقعیتی رو متصور باشم همونطور که انیشتین ثابت کرد که واقعیاتی مثل زمان و مکان هم انعطاف پذیرند.

باید قبول کنم که من آدمی هستم که با افکارم زندگی می کنم مثل یک فیلسوف که همه چیزش افکارشه
من با افکارم می خوابم بیدار میشم و زندگی می کنم مثل نزدیکترین دوستم
گویی این افکار به احساسات من ارتباط مستقیم داره
این افکار و احساسات شاید برای هیچ کس جز من جذاب نباشه اما من برای خودم زندگی می کنم

فارسی

پنجشنبه، 31/01/2008
یکی از مشکلات من اینه که نمیدونم چه کار کنم
این ممکنه یک نوع اضطراب باشه که من بهش می گم اضطراب "چه کنم".
ممکنه به خاطر لذت نبردن یا نگرانی از آینده باشه
یک جا خوندم :"تا آنجا که ممکن است از افراد و شرایطی که موجب می شوند شما احساس بدی نسبت به خود داشته باشید، دوری و وقت بیشتری را صرف پرداختن به تجربه هایی مفید و ارزشمند کنید".

همه ما به دوستانی نیاز داریم که بتوانیم با آنها مشکلاتمان را درمیان بگذاریم
و نوعی تخلیه روانی داشته باشیم
این دوستان نباید از اطلاعات ما بر علیه ما استفاده کنند

آنها مثل مشاور میتوانند شنوای حرف های ما باشند
البته دوستیهای سطحی هم کار می کند و در زندگی خیلی به درد می خورد

کل درس خواندن و یاد گرفتن و تمرین کردن برای این است که در شرایط واقعی بتوانیم از معلومات خود استفاده کنیم
حال اگر در شرایط واقعی هم یاد نگرفتیم مشکل در استعداد یا عدم علاقه یا چیز دیگری است

با انسانهای دروغگو باید دروغگوشد
با هر گروهی بگردیم خصایل آنها به ما سرایت می کند
چون ما ناخود آگاه از دیگران تقلید می کنیم

احساسات از زمان خارج می شود و معمولا احساسی که نسبت به کسی داریم در طول زمان ایجاد و ماندگار است
ممکن است گاهی هم لحظه ای ایجاد شود اما اثر آن در طول زمان می ماند.

پنجشنبه، 31/01/2008
تجربه ی جلسات و کمی کار گروهی در ایران به من نشان داد که ایرانیها نمی دانند دنبال چی هستند
البته من خودم هم همین ایراد را دارم
یعنی passion کم داریم
من باید از این درس بگیرم
یعنی پیدا کنم که نسبت به چی passion دارم و بعد با اشتیاق همان را انجام دهم
هر وقت پیدا کردم باید دنبال آن بروم بدون توجه به اینکه دیگران چه می کنند یا چه می گویند
مثلا اگر تصمیم گرفتم که 24 ساعته مطالعه اینترنتی داشته باشم یا سفر بروم یا پول دربیاورم یا در نیاورم
در هر صورت باید از بازی زندگی لذت ببرم
و این من هستم که مسوول زندگی خودم هستم نه دیگران
باید برای لذت بردن با محیط هماهنگ شد
برای هماهنگ شدن باید باهوش بود و خیلی سریع را ه آن را پیدا کرد
البته این هماهنگ شدن نباید به قیمت از بین رفتن integrity تمام شود

Monday, January 28, 2008
برای مبارزه با پوچی زندگی چه می توان کرد؟

– تصور پوچ نبودن با اعتقادات مذهبی
– سفر، زن و خوردن و لذت بردن از امور روزانه
– بازی و سرگرمی با دیگران با وسایل و ...

زندگی آنقدر زودگذر هست که حرص آینده را نخوریم
پول درآوردن آنقدر تصادفی هست که زیاد خود را برای آن به زحمت نیندازیم
باید تلاش کرد و حس خوب خود را حفظ کرد
کل زندگی باید در این صرف شود که یگانگی خود را حفظ کنیم

من آنقدر از زندگی لذت می برم که وقت برای پول جمع کردن ندارم

زندگی آنقدر فانی است که باید همیشه مست بود ؛ آنچه شعرا و بزرگان ما می گفتند و ما مستی های مختلف داریم ...

جهان من

ID:1182

/https://unwritable.org/%d8%ac%d9%87%d8%a7%d9%86-%d9%85%d9%86-2

January 23, 2008

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: خدا, طبیعت و زمین, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

می خوام افکارم و کمی از جهان بینی م رو توضیح بدم
من دنیا رو همون طور که هست می بینم
یعنی از دید گاه یک ناظر فیزیک یا شیمیدان
انیشتین ثابت کرد که ماده و انرژی یکی هستند
یعنی روح و جسم یکی هستند
البته الان هم تو تجربه خودم هم تو تجربه کارگردانها من دیدم که رویا و واقعیت مرز مشخصی ندارند
و دیدم که زمان و مکان برای ما توی رویا درست مثل جهان انیشتین سیال و اعوجاج پذیره
این رو شاید بشه اسمشو گذاشت فلسفه جهان بینی فیزیکی – فلسفی
در کل من طبیعت رو توی جهان بینی در جایگاه خدا می بینم
یعنی چیزی که ابدی ازلی گونه گون پرورش دهنده و زنده کننده و مرده کننده هست
یعنی چیزی که به اون بازخواهم گشت
یعنی چیزی که اطاعت از اون کار منه
یعنی چیزی که به من الهام میکنه
و خدایی که همه جا هست به هرکجا که بنگری
اگرچه دیدگاه محمد که خدای مهربان و بخشنده رو ارائه کرد خیلی دوست دارم
اما اون دیدگاهی که به خدا یک شخصیت انسانی بدیم و اون رو دارای عواطف و خصوصیات انسانی مثل محبت خشم و ... بدونیم گرچه برای حس من جالب تره اما با منطق گرایی و شخصیت علمی من سازگار نیست
اما در مورد زمان
زمان بیولوژیکی رو حتما شنیدید
برای من زمان بیولوژیکی مفهوم اصلی زمان هست نه زمان گردش ماه و خورشید یا چرخدنده های ساعت یا نوسان اتم سزیم
یعنی من ساعتی دارم که توی بدنمه
هر وقت که گرسنه میشم برای من یک سوم روزه
هروقت خوابم میاد یک روز من تمومه
و هر وقت از خواب بیدار شم اون اول صبح منه
ساعت مکانیکی که بازی چرخندنده هاست یا آمدن خورشید و ماه برای سرگرمی و بازی گروهی آدمها و قرار گذاشتن خوبه ولی تو دنیای من
وقتی شاد ویا غمگین هستم زمان میتونه تند تر یا کند تر از ثانیه ها باشه
وقتی یک موی من می ریزه یا یک چروک روی پوست من میفته یک ماه به عمرم ا

فارسی

وقتی با معشوق هستم زمان مکانیکی به هم میریزه و ممکنه که ده سال قبل دیروز باشه یا آینده و گذشته ممزوج بشند
و در نهایت وقتی حس خدا گونه دارم دیگه زمان برای من معنی نداره
فعلا زمان من تموم شد در زمان دیگری خواهم نوشت

افکار روزانه

ID:1183

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%81%da%a9%d8%a7%d8%b1-/%d8%b1%d9%88%d8%b2%d8%a7%d9%86%d9%87

January 12, 2008

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, سکوت, طبیعت و زمین

<1 دقیقه.

*** 1

02:51 12/01/2008 ق.ظ

امشب در منزل خواهرم یک شب با خانواده بودم

از حرف های اقتصادی تا بحث ازدواج

از حس های مختلفی که به من دست داد با آدمها

اما

آنها قسمتی از طبیعت اطراف من هستند

آنها هم همانقدر که زمین زیباست همان قدر که کوهها و آسمان زیباست زیبا و گونه گونند

آنها هم جلوه هایی از همین طبیعتی هستند که من عاشقش هستم

درمورد طبیعتی که دین من است

درمورد طبیعتی که خدای من است

خدایی که نمی توانم در مورد او حرف بزنم و بنویسم ولی اشک نریزم

خدایی که سخن گفتن من ازاو جسارت است و خموشی بهتر مرا به او می رساند

خدایی که هرچه بگویم از او گناه کردم و خدایی که من از اویم و او در من

خدایی که همه جا هست چه در سکوت چه در موسیقیی که چشم و گونه های مرا خیس میکند

خدایی که بعد از او دیگر حرفی و سخنی نیست

هر که اورا شناخت و حس کرد دیگر سخنی ندارد و آنقدر غرق در حس اوست که با حرافی حسش را خراب نخواهد کرد

احساس

ID:1186

/https://unwritable.org/%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3

November 3, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

در مورد چند چیز نمی توان با ذهن و کلمات نظر داد و حرف زد

زندگی

خدا

آدمها

احساسات

اونها رو باید احساس کرد

چرخه های زندگی

ID:1187

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%ae%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c/

September 10, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, مرگ

<1 دقیقه.

*** 0

همه ما تو زندگي بايد يک سري چرخه هاي تکراري رو طي کنيم
اين چرخه ها شامل خوردن
خوابيدن بيدار شدن
شادي و غم
وغيره ميشه
اصلي ترين چرخه هم همون چرخه ي اصلي زندگي و مرگه
حالا ما بايد اين چرخه ها رو کامل انجام بديم وبا لذت اونها رو طي کنيم

بازی مافیا

ID:1189

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-/%d9%85%d8%a7%d9%81%db%8c%d8%a7

June 12, 2007

دسته‌ها: قدیمی

برچسب‌ها: خدا, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

در واقع این بازی نوعی تمرین نقش بازی کردن تو جمعه که البته میتونه به ازبین رفتن اعتماد و دوستی منجر بشه و شخصیت آدمها توی این بازی کمی نشون داده میشه
استدلال و توانایی متقاعد کردن و تاثیر گذاشتن روی رای دیگران توی این بازی نقش مهمی داره
این بازی رو چند نفر میتونند انجام بدند
بازی اینطوریه که هرکس یه نقش می گیره
خدا مسئولیت خدا مدیریت بازی و نظاره بر بازیه و انجام رای گیری و گردش شب و روز
دزدها معمولا تعداد دزدها کمتر از پلیسها ست اونها سعی می کنند پلیس ها رو گمرا ه کنند و همه اونها رو به کشتن بدند و خودشون زنده بمونند
پلیس ها وظیفه پلیس ها پیدا کردن دزدها و کشتن اونها با رای گیری عمومیه
رئیس پلیس هر شب میتونه مخفیانه از خدا در مورد یک دزد سوال کنه
ومرده ها که حق هیچ صحبت یا اشاره ای رو بعد از مردن ندارند

گردش بازی
بعد از تعیین خدا بقیه نقش ها مخفیانه توسط کارت تعیین میشه
با دستور خدا شب میشه و همه باید چشم هاشونو ببندند
با دستورخدا دزدها چشماشونو باز کرده همو می شناسند
با دستور خدا رییس پلیس چشماشو باز کرده و دزد بودن رو در مورد یک نفر می پرسه و خدا با اشاره بهش جواب میده
بعد روز میشه و با صحبت و گفتگو پلیس ها سعی در شناختن دزدها و دزدها سعی در گمراه کردن پلیس ها می کنند
این گفتگوها ممکنه تا یک ساعت هم طول بکشه و بالاخره با رای گیری یک نفر کشته میشه
از شب دوم به بعد دزدها با اشاره میتونن یک پلیس رو بکشن
این بازی خیلی جالب و هیجان انگیزه اما ممکنه روی روابط و دوستی ها اثر منفی بگذاره

بالاخره بازگشت

ID:1190

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%ae%d8%b1%d9%87-/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%da%af%d8%b4%d8%aa

June 12, 2007

دسته‌ها: بلاگ روزمره, قدیمی, وقایع

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, پول و فراوانی, زندگی, عشق, مرگ

3 دقیقه.

*** 4

الان توی فرودگاه منتظر حرکت به سمت ایران هستم
از امریکا به ایران
از پیشرفت های مادی به دنیاهای معنوی
از رفاه به فقر
از آزادی به گیر های زیادی
از دختر های چاق سفید نیمه برهنه به دختر های زجر کشیده ی زیر حجاب
الان بغض دارم
میخوام گریه کنم
اما گریه کاری نمی کنه
فهمیدم که دنیا خیلی ناعادلانست
فهمیدم
الان که دارم می نویسم اشک هام جاریه و هر لحظه ممکنه کسی تو فرودگاه ببینه
من می فهمم که دنیا ناعادلانست
دنیا به نفع قوی هاست
اما چه میشه کرد؟
شاید بهتر باشه من هم خودم رو بندازم توی پولدارها و شریک اونها شم
اما فهمیدم که آدم احساسی هستم
برخلاف ظاهرم احساساتیم
من با احساسم زندگی می کنم
با احساسم می فهمم

دو روز توی راه خواهم بود
دو روز بایدانگیزه ای برای تلاش داشته باشم
انگیزه من احساسمه
عقل چیز زیا دی به من نمیگه
جوامع با هم فرق دارند
هر کدوم راه خودشون رو انتخاب می کنند
من هم متعلق به هیچ جامعه ای نیستم

فارسی

من کسانی رو دوست دارم
این تنها ثروت منه
تو دنیا چه بهتر که آدم دل به انسانی ببنده
وگر نه باید دل به در و دیوار و آهن بست

من برمی گردم

و می دونم که به کشوری می رم که تا مدتی نه چندان طولانی قبل افراد زیادی توسط هم وطنانشون به دار آویخته میشند یا بی دلیل کشته می شدند و عکس مردشون رو با افتخار همه جا چاپ می کردند
به کشوری می رم که نفرت کاری می کنه که جنازه سوخته ی هنر پیشه اون رو سردست می برند
به کشوری می رم که دار زدن در ملا عام یه نوع تفریحه برای عوام
به کشوری میرم که تا چند سال پیش گروهی گروه دیگرو شکنجه می کردند هنوز هم می کنند
به کشوری می رم که بوی فتنه هر روز از همه جا میاد
به کشوری می رم که تا چند سال پیش گروهی همشهریانشون رو توی خیابون به رگبار می بستند
به کشوری می رم که هر روز خطر حمله هوایی یا انفجار اتمی تهدیدمون میکنه
به کشوری می رم که توی اون رد شدن از خیابون بازی با مرگه
به کشوری می رم که جاده هاش پر از لحظه های مرگباره
به کشوری میر م که پنج ریشتر زلزله یک شهر رو روی سرما خراب میکنه
به کشوری می رم که میدونم خودم مسوول امنیت خودم هستم
به کشوری میرم که فیلم انداختن خودت روی نارنجک پرفروشترین فیلم میشه
به کشوری می رم که درآغوش گر فتن کسی که دوستش داری زندانی داره
به منطقه ای از دنیا میرم که زن ها رو برای آمدن به مدرسه سر بریده اند
به منطقه ای می رم که از دار زدن رهبرشون خوشحال می شند
به منطقه ای می رم که توی اون به شیمیایی کردن یک شهر افتخار می کنند
به منطقه ای می رم فیلم سربریدن آدمها توی بازارهای اون پیدا میشه
با این وجود می رم چون اونجا به دنیا اومدم بزرگ شدم
من با این آدمها ی پولدار مرفه چی می تونم بگم

اما احساسم با من می مونه
من احساس رو می فهمم
میتونم با احساسم زندگی کنم

اینجا قشنگه اما این قشنگی چه حسی به من میده
طمع
تنهایی
الان می فهمم که ما ایرانی ها انسانهایی عمیق هستیم
ما درونهایی عمیق داریم
ما احساس داریم

ما عشق سرمون میشه
ما از نظر مادی هم پیشرفته می شیم
ما گاهی همو می کشیم
اما این نقاط سیاه تاریخ ماست
اینها از نظر سیستمهای اجتماعی قوی ترند یا ما؟
جواب این سوال و نمی دونم
بی شک اسلام یکی از پیشرفته ترین سیستم های انسانیه

سربازهای امریکایی رو می بینم که قدم می زنند
وقتی حس نفرت میخواد در من به وجود بیاد می فهمم که اونها هم بازیچه اند
امروز حمید می گفت اکثر آدمها کپی هستند
اما من تا جایی که بتونم کپی نمی کنم
زندگی مال منه
و من برای خودم تصمیم می گیرم
من ایده آل گرا هستم
اما این روش زندگی منه
حداقل کاری که می تونم انجام بدم اینه که برای خودم تصمیم بگیرم
برای خودم زندگیمو بسازم
من یک زندگی بیشتر ندارم
و اون وقت مال منه
نه مال کس دیگه

اگه کپی بشم ارزشی نداره
زندگی فقط ظاهر نیست
فقط خوردن و رفاه نیست
در مرحله بعد حس های ماست که ارزش زندگی ما رو تعیین می کنه

من دارم برمی گردم ایران
دارم برمی گردم به جایی که هر لحظه خطر جنگ هست
زلزله هست
دیگران ممکنه جونمو تهدید کنن
اما شاید حس بهتر ی داشته باشم
چون می تونم حرف بزنم
میتونم از حس های عمیق خودم بگم
میتونم عاشق بشم
میتونم عشق بورزم

اینجا زندگی من سطحی میمونه
در حد خرید و خوردن و کار کردن میمونه

فارسی

فارسی

دنیای ذهن

ID:1191

/https://unwritable.org/%d8%af%d9%86%db%8c%d8%a7%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86

May 30, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: خدا, ذهن, زندگی, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

دیگه کاملا کارکرد ذهن رو فهمیدم
رویا یا ذهن یا خواب های ما در واقع کامل کننده ی دنیای واقعی هستند
ما توی یه دنیای واقعی زندگی می کنیم
که خیلی از کارا و آرزوها رو نمی تونیم انجام بدیم
اینجاست که خواب رویا یا مذهب یا معنویات به کمک ما میاد
من توجه کردم هر چیزی که توی بیداری بهش نمیرسیم یا توی ناخودآگاهمون باشه شب خوابشو می بینیم
وقتی مجردیم خواب زن می بینیم
همه مردها اینو تجربه کردند
وقتی به خدای مهربان و بخشنده و عالم و توانا نیاز داریم به راحتی اون رو توی ذهنمون می سازیم
در واقع این ذهن میتونه سختیهای دنیای مادی و واقعی رو کمی تعدیل کنه
ذهن و ماورا اونقدر قوی و واقعیه که کاملا میشه باهش زندگی کرد
و میشه اون رو پذیرفت
با تمرین های زیاد ذهنی بعضی از ما زیاد وارد این دنیا میشیم
و این دنیای ذهنی به یک واقعیت برای ما تبدیل میشه
در واقع هر کاری که ما انجام می دیم به ذهن نیاز داریم
این ذهن ماست که هر چیزی رو پیش بینی میکنه تا ما رو در برخورد با امور ناشناخته یاری بدهحتی در بعضی دین ها مردن رو هم با تمام جزئیات پیش بینی می کنن

به چی فکر می کنی؟

ID:1192

https://unwritable.org/%d8%a8%d9%87-%da%86%db%8c-%d9%81%da%a9%d8%b1-/%d9%85%db%8c-%da%a9%d9%86%db%8c%d8%9f

May 30, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 0

یادمه از بچگی یه روز دیدم که دو نفرتو ذهنم هستن
این دو نفر تو یه اتاق خالی بودن
مدام با هم حرف می زدن و هر کسی هم حرف خودشو می زد
کم کم از همون بچگی پی بردم که نمیشه فکر نکرد
از خودم می پرسیدم که میشه یه لحظه فکر نکرد؟
این طور بود که این سوال از بچگی توی من بوجود اومد
و هنوز دارم بهش فکر می کنم

راضی یا ناراضی

ID:1193

https://unwritable.org/%d8%b1%d8%a7%d8%b6%db%8c-%db%8c%d8%a7-/%d9%86%d8%a7%d8%b1%d8%a7%d8%b6%db%8c

May 24, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

همیشه دلیل برای ناراضی بودن از زندگی هست

دلیل برای راضی بودن هم هست این ما هستیم که کدوم دلیل رو انتخاب کنیم

وسواس

ID:1194

/https://unwritable.org/%d9%88%d8%b3%d9%88%d8%a7%d8%b3

May 15, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

ذهن ما مدام درحال تولید فکره
در واقع انرژی بدن ما باید جایی مصرف بشه
حال اگه این انرژی توی گوش کردن نگاه کردن حس کردن یا فعالیت بدنی مصرف نشه توی مغز تبدیل به فکر می شه
گاهی این فکر ها اونقدر زیاد میشه که ما قدرت کنترل اون رو از دست می دیم
که تبدیل به وسواس میشه و نمی تونیم اون رو متوقف کنیم

ماگاهی سعی می کنیم
باگوش کردن به موسیقی یا سخنرانی یا هر چیز دیگه اون رو متوقف کنیم
یک راهش هم تکرار بعضی کلماته

تو اکثردین ها از این مساله برای تلقین اعتقادات به پیروانشون استفاده می کنند

در این مورد خیلی حرف میشه زد
که شاید بعدا بنویسم

چشم نگاه صداقت

ID:1195

https://unwritable.org/%da%86%d8%b4%d9%85-%d9%86%da%af%d8%a7%d9%87-/%d8%b5%d8%af%d8%a7%d9%82%d8%aa

May 13, 2007

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: روابط

<1 دقیقه.

*** 1

ما معمولا توی صورت هم نگاه نمی کنیم
ما معمولا توی چشم هم نگاه نمی کنیم

راستی آخرین باری که مستقیم توی چشم کسی نگاه کرده اید کی بوده؟

راستش نگاه کردن توی چشم های یکی خیلی شجاعت میخواد

چون چشم ها و صورت ما حس ما رو نشون میده
همون حس واقعی
همون حسی که چه بد باشه چه خوب کاریش نمیشه کرد

همون حسی که اگر ازش خوشمون نیاد نمی تونیم راحت پنهانش کنیم

اگر نسبت به کسی بی تفاوتیم یا متنفریم یا ...
نگاه کردن کاملا دستمونو رومی کنه

اصلا این تست صداقته
چه با خودتون چه با دیگران

اگر از چشم طفره رفتید پس از حقیقت طفره می رید

اصلا آخرین باری که مستقیم توی چشمهای خودتون توی آیینه نگاه کردید کی بوده؟

چرا باید بود

ID:1196

https://unwritable.org/%da%86%d8%b1%d8%a7-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-/%d8%a8%d9%88%d8%af

May 13, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, عشق

<1 دقیقه.

*** 0

اگه عشقی نباشه
چرا باید زندگی کرد
چرا باید از خواب بیدار شد
چرا نفس کشید

اگه عشقی نباشه
چرا باید خورد
چرا باید راه رفت
چرا باید زندگی کرد

اگه عشقی نباشه
چرا باید بود

مواد تشکیل دهنده احساس

ID:1197

https://unwritable.org/%d9%85%d9%88%d8%a7%d8%af-%d8%aa%d8%b4%da%a9%db%8c%d9%84-%d8%af%d9%87%d9%86%d8%af%d9%87-/%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3

May 12, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, شادی, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

یه روز داشتم توی سینما توی پاریس فیلم
Blood diamond
رو میدیدم
فیلم واقعا تاثیر گذار بود
یه لحظه من در اوج فیلم نگاهم رو از پرده برداشتم و به مردم نگاه کردم
یه پرده رنگی بود
و یک سری موسیقی توی هوا
و یک سالن تاریک

و صدها آدمی که غرق فیلم شده بودند

آری زندگی همین رنگ ها و امواجه که از گوش و چشم و پوست ما وارد میشه و مواد شیمیایی بدن ما رو تغییر میده
بخوایم یا نخوایم یک سری از این مواد ه که زندگی مارو میسازه
و توی بدن ما تغییراتی رو ایجاد می کنه

ما می تونیم به
الکل
افیون
یا به هر کدوم از این موادی که شادی،
غم
یا
هیجان رو توی وجود ما ایجاد میکنه
معتاد بشیم
.
.

اما اینطوری فکر کردن شاید کمکی به من و شما نکنه

فارسی

اما امیدوارم مواد خوبی تو بدن شما ایجاد کرده باشه

دلخوشی

ID:1198

/https://unwritable.org/%d8%af%d9%84%d8%ae%d9%88%d8%b4%db%8c

May 12, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, زندگی, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 0

همه ما باید خودمون رو به یه چیز هایی خوش کنیم
خوش کنیم که زندگی بگذره
این ایده رو دوست ندارم اما گاهی واقعا اینطوری میشه

گاهی آدما خودشون رو به همدیگه خوش می کنند

گاهی به پول در آوردن
گاهی به پول خرج کردن

گاهی به دین
گاهی به دنیا

گاهی به موسیقی درون
گاهی به موسیقی فلان هنرمند تو فلان فیلم

گاهی به ایثارکردن
گاهی به خود

گاهی به وبلاگ نوشتن
و گاهی هم به خوندن

تقلید

ID:1199

/https://unwritable.org/%d8%aa%d9%82%d9%84%db%8c%d8%af

May 12, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

تقلید و مقایسه قسمتی از زندگی ما رو تشکیل میده
اگر ما در جمعی باشیم نا خودآگاه کارهای اون ها رو تقلید می کنیم

این مساله از اون ریشه ای ترین خصوصیات ما آدمهاست
چون ما به دیگران نیاز داریم و برای رسیدن به نیازهامون لازمه که تایید اون ها رو به دست بیاریم بنابراین به صورت کاملا غریزی سعی می کنیم مثل دیگران بشیم

چاره ای جز گوسفندی زندگی کردن تا حدی نیست
به قول یکی از دوستان اگه از گله خارج بشیم ممکنه گرگ بخوردمون

یکی از مثالهای اون خمیازه هست

ما به صورت نا خودآگاه از دیگران تقلید می کنیم

باهم بریم جنگ تنهایی

ID:1200

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d9%87%d9%85-%d8%a8%d8%b1%db%8c%d9%85-/%d8%ac%d9%86%da%af-%d8%aa%d9%86%d9%87%d8%a7%db%8c%db%8c

May 10, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 0

نمی دونم دو تا آدم چقدر می تونن به هم نزدیک بشند
شاید به اندازه نزدیکی دو قوس
همونقدر که محمد نزدیک شد

اما وقتی ما تنها به دنیا میایم
وقتی تنها حس می کنیم
و تنها می میریم

ما تنها گریه می کنیم
تنها دستشویی می ریم
اما با هم می خندیم
شاید برتریه لذت خنده بر گریه همین با هم بودنشه

ولی با هم تلاش می کنیم که این تنهایی رو از بین ببریم
و با هم به جنگش می ریم

این نوشتن هم یکی از اون تلاشهاست

فارسی

شعر=کلمه + احساس

ID:1202

https://unwritable.org/%d8%b4%d8%b9%d8%b1%da%a9%d9%84%d9%85%d9%87-/%d8%a7%d8%ad%d8%b3%d8%a7%d8%b3

May 8, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, پول و فراوانی, سفر, عشق

<1 دقیقه.

*** 1

صبح است و همه درخواب
اما من به یاد محبتهای تو تشنه ام
من بازی مهر تورا به اندازه ی لیوان شیری که مرا آرام میکند دوست دارم
من صبحها با یاد تو بر میخیزم
میدانم که برای تو هم همینطور است
شعر نمی گویم
این نیاز است که مینویسم
سالهاست که سفرها رفته ام
در این سالهای سفر عمر
انسانهای زیادی آمدند و رفتند
من نیز برای آنها فقط تصویری بودم از آدمی ناآرام
آنچه برای من می ماند یکی عشق و محبت است و اگر کمی رک باشم پول و ثروت

یک سال دوری تو درسها به من آموخت
سرزمینم تو را می گویم
ای عشقم
یک سال دوری تو درسها به من آموخت
فهمیدم که قلبی مهربانتر
سینه ای گشاده تر
و فرشته ای دلسوزتر از تو ندارم

هنوزم این سودای رفتن در سر من طنین افکنده است
میدانم که در خانه ام، در کشورم آزادترم
اما وقتی در تگنای سرزمینت نمی گنجی
وقتی دوستان دغل هر لحظه آزارت میدهند
وقتی برای حداقل حقهای خودت باید تلاش کنی
وقتی همواره باید سودای نان به دوش بکشی
آنگاه است که رفتن را به ماندن میخواهی

فارسی

ای کلمات ای دوستان من
فقط شمایید که حرفهای مرا بدون قضاوت می شنوید
ای کلمات شاید شما نیز مثل دیگران
فقط ظاهری سطحی از نیاز مرا بفهمید
اما از شما ممنونم که فقط میشنوید

بازی زندگی

ID:1203

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%a7%d8%b2%db%8c-/%d8%b2%d9%86%d8%af%da%af%db%8c

May 1, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

زندگی یه بازیه
یه بازی اجباری
درست مثل بازیهای بچگی
همه ما یادمون هست
ماشین بازی، خاله بازی ، مامان بازی، د.. بازی
بازی فکری یا بدنی
بازی با کلمات
دختربازی
...
میشه تنهایی بازی کنی
میتونی هم با بقیه بازی کنی
دو نفری یا چند نفری
...
میشه این بازی رو جدی گرفت
میشه هم فقط بازی کرد

آرزوهای زیبای هوگو

ID:1204

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%b2%d9%88%d9%87%d8%a7%db%8c-/%d8%b2%db%8c%d8%a8%d8%a7%db%8c-%d9%87%d9%88%da%af%d9%88

April 24, 2007

دسته‌ها: قدیمی, منابع دیگر

برچسب‌ها: پول و فراوانی, زندگی, عشق, مرگ

1 دقیقه.

*** 2

این آرزوها اونقدر زیباست که دلم نیومد نذارم اینجا

آرزوهای هوگو

اول از همه برایت آرزومندم که عاشق شوی، و اگر هستی، کسی هم به تو عشق بورزد،و اگر اینگونه نیست، تنهائیت کوتاه باشد،و پس از تنهائیت، نفرت از کسی نیابی.آرزومندم که اینگونه پیش نیاید، اما اگر پیش آمد،بدانی چگونه به دور از ناامیدی زندگی کنی.
برایت همچنان آرزو دارم دوستانی داشته باشی، از جمله دوستان بد و ناپایدار، برخی نادوست، و برخی دوستدارکه دستکم یکی در میانشان بی تردید مورد اعتمادت باشد.
و چون زندگی بدین گونه است،برایت آرزومندم که دشمن نیز داشته باشی،نه کم و نه زیاد، درست به اندازه،تا گاهی باورهایت را مورد پرسش قرار دهد، که دستکم یکی از آنها اعتراضش به حق باشد،تا که زیاده به خودت غرّه نشوی.
و نیز آرزومندم مفیدِ فایده باشی نه خیلی غیرضروری،تا در لحظات سخت وقتی دیگر چیزی باقی نمانده است همین مفید بودن کافی باشد تا تو را سرِ پا نگهدارد.
همچنین، برایت آرزومندم صبور باشی نه با کسانی که اشتباهات کوچک میکنندچون این کارِ سادهای است، بلکه با کسانی که اشتباهات بزرگ و جبران ناپذیر میکنندو با کاربردِ درست صبوریات برای دیگران نمونه شوی.
و امیدوام اگر جوان هستی خیلی به تعجیل، رسیده نشوی و اگر رسیده ای، به جوان نمائی اصرار نورزی و اگر پیری، تسلیم ناامیدی نشوی چرا که هر سنّی خوشی و ناخوشی خودش را داردو لازم است بگذاریم در ما جریان یابند.
امیدوارم سگی را نوازش کنی به پرندها دانه بدهی، و به آواز یک سَهره گوش کنی وقتی که آوای سحرگاهیش را سر می دهد.چرا که به این طریق احساس زیبائی خواهی یافت، به رایگان.
امیدوارم که دانه ای هم بر خاک بفشانی هرچند خُرد بوده باشدو با روئیدنش همراه شوی تا دریابی چقدر زندگی در یک درخت وجود دارد.
بعلاوه، آرزومندم پول داشته باشی زیرا در عمل به آن نیازمندی و برای اینکه سالی یک بارپولت را جلو رویت بگذاری و بگوئی: «این مالِ من است»فقط برای اینکه روشن کنی کدامتان اربابِ دیگری است!
و در پایان، اگر مرد باشی، آرزومندم زن خوبی داشته باشی و اگر زنی، شوهر خوبی داشته باشی که اگر فردا خسته باشید، یا پس فردا شادمان باز هم از عشق حرف برانید تا از نو بیاغازید.
اگر همه اینها که گفتم فراهم شد دیگر چیزی ندارم برایت آرزو کنم!

فارسی

آداب ایمیل

ID:1205

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%af%d8%a7%d8%a8-/%d8%a7%db%8c%d9%85%db%8c%d9%84

April 10, 2007

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

آداب ایمیل زدن از نظر من
حتما موضوع را درست انتخاب کنید موضوع باید نوع ایمیل رو مشخص کنه
انواع کاربردهای ایمیل میتونه اینا باشه،
توجه کنید که افراد مختلف ممکنه برای هرکدوم از این اهداف از ایمیل استفاده کنن

News
Photo sharing
Physiological advice
Social networking
Fun/joke/+18
Business
Personal communication

مطالبی که می نویسید حتما امضا داشته باشه و هدف ایمیل و متن شما کاملا صریح گفته شده باشه

فارسی

صدای امریکا

ID:1206

https://unwritable.org/%d8%b5%d8%af%d8%a7%db%8c-/%d8%a7%d9%85%d8%b1%db%8c%da%a9%d8%a7

April 9, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, مراقبه

<1 دقیقه.

*** 0

اینجا امریکاست

“صدای ما را از واشنگتن می شنوید”

اگه یادتون باشه این جمله ای بود که برنامه رادیوصدای بیگانه هر روز پخش می کرد

حالا هم در مورد من درست در اومده!

اما بعد از یک هفته بالاخره ایراد امریکا رو پیدا کردم

اینها به آرامش و مدیتیشن نیاز دارن

اونقدر تنوع و شلوغی تو زندگی های مدرن هست که آدم واقعا نیاز داره گاهی بشینه و هیچ کاری نکنه و فقط نفس بکشه

همش بدوبدوبدو زدن برای کار

خلاصه از نظر سخت افزار زندگی، اینجا بهترینه

نرم افزار زندگی هم دیگه به خودتونه ...

آزادی و صلح

ID:1207

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b2%d8%a7%d8%af%db%8c-%d9%88-/%d8%b5%d9%84%d8%ad

April 5, 2007

دسته‌ها: بلاگ روزمره, قدیمی

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, ترس, خدا, ذهن, زندگی, سفر, شادی

2 دقیقه.

*** 3

شدیدا احساس آزادی می کنم
خیلی احساس لذت بخشیه فکر می کنم هر جا ی کره زمین بخوام میتونم برم
من یک آدم آزاد روی کره زمین هستم
و این من رو لبریز از شادی می کنه
شاید این برای خیلی ها معمولی باشه اما برای من یه واقعیت هیجان انگیز و لذت آوره

این سفر امریکا دیگه واسه ی من تقریبا آخر دنیاست
دیگه قاره ای نیست که نتونم برم
اما در مورد این سکیوریتی های احمقانه
فرودگاه ها واقعا گاهی خنده آوره اما از اون خنده های تلخ
دیگه آب هم نمی ذارن آدم ببره با خودش تو هواپیما
همه یک جور وسواس و ترس شدید دارن
راستش این تروریسم شده یه جور وسواس واسه آدما
این سکیوریتی ها برای امریکا دیگه خیلی خنده دار شده
دلم می خواد یه جوری به همه بگم که
به جای این همه سرمایه گذاری روی تکنولوژی های امنیتی بهتره یه کم روی آدم ها سرمایه گذاری بشه
بابا بیاید حرف کسی و که می خواد خودشو و دیگرانو بکشه بشنویم
آیا به کل دیوانه است که از همون اول معلوم میشه پس دلیلش چیز دیگست
آیا عقده های جنسی سرکوب شده داشته؟
آیا تو کودکی تحقیر شده و می خواد انتقام بگیره؟
آیا از زندگی به این زیبایی لذت نمی بره و می خواد چیز بهتری تو اون دنیا گیرش بیاد؟
آیا از سکس یا از غذا خوردن لذت نمی بره؟
آره به نظر من اینها ریشه های فاندامنتالیسمه اما کمتر کسی بهش توجه می کنه
آی آدم های به درد بخور
آی آدم هایی که از بهتر کردن دنیا لذت می برید بیاید این حرف ها رو به گوش سیاستمدارای احمق و تصمیم گیرنده ها برسونیم
بیاید بهشون بگیم که
الان جا برای همه رو کره زمین هست

فارسی

الان آدما به جایی رسیدن که دیگه لازم نیست برای قلمرو و غذا بجنگن
الان فقط یک جنگ وجود داره و اون هم جنگ بهتر شدنه
هر کی بهتره بیاد جای بالاتر
این مفهوم دنیای رقابته
الان غذا برای همه تولید میشه
کالاها بیشتر از نیاز تولید می شن که برای فروختنشون التماس می کنن
الان رو زمین لذت به اندازه کافی هست
پس ای سیاستمدارای احمق
به جای بمب ساختن و مو شک ساختن و سربازهای برده پرورش دادن
به جای مانور نظامی با ناو ها و جت های جنگنده
بیاید
آدم های روانشناس تربیت کنیم
بیاید
زمینه لذت بردن و برای همه فراهم کنیم
بیاید به جای فرستادن ناو پر از سرباز یه کشتی پر از انسان های روانشناس اعزام کنیم
بیایم به جای افتخار کردن به زندان ها و اعدام ها
به تعداد آدم های ملول و افسرده ای که به زندگی برگردوندیم افتخار کنیم

من نمی خوام واقعیت جنگ رو نادیده بگیرم جنگ یه واقعیته
اما وقتی محدودیت باشه الان محدودیت دیگه نیست
الان جنگ جنگه بهتر شدنه

من تو کشوری بزرگ شدم که تبلیغات اسلامی – سیاسی از بچگی فراوون بوده
من تو کشوری به دنیا اومدم که حزب خدا قوی ترین حزب سیاسی بوده
من مکانیزم تربیت تروریست رو می شناسم
وتقریبا میدونم تخم تروریسم کجا کاشته می شه

من فهمیده ام که بی تفاوتی دردی و دوا نمی کنه
باید ارتباط برقرار کرد
باید حرف کسی و که می خواد دیگران رو بکشه شنید
قطع ارتباط و ویزا ندادن و سانسورمشکلی رو حل نمی کنه

همونطور که الان با ایترنت حرف ها کل کره زمین رو تو چند لحظه طی می کنه و دیگه سانسور معنی نداره
منزوی کردن هم معنی نداره چون اگه ارتباط از طریق حرف زدن و محبت نباشه
ثابت نمی مونه و نفرت رشد می کنه

الان بمب ها و موشک ها هم می تونه در چند دقیقه به همه جای کره زمین برسه
پس نمیشه سر تو لاک خودمون ببریم و زندگی راحت داشته باشیم در حالی که جایی از این زمین کسی از زندگیش سیرشده و می خواد خودشو وشاید دیگران و به کشتن بده

فارسی

الان تو سالن انتظار فرودگاه منتظر سوارشدن به هواپیمای نیو یورکم
این احمقا می خوان ساک های منو بگردن
اما نمی فهمن که باید مغز منو بگردن
اگه ذره ای نفرت پیدا کردن بندازنش دور
اونقدر این کارو نکردن که حالا مجبورن ساک های منو بگردن واسه بمب
می خوان بمب و پیدا کنن و بریزن دوردر صورتیکه بمب واقعی اول تو مغز درست میشه و اونها ریشه اون رو نمی دونن
واقعا احمقن
امیدوارم ساکمو به هم نریزن
اما مهتر از اون اینه که ذهنم و مرتب نگهدارم
از قدیم گفتن ذهن مرتب بهتراز ساک مرتب!
فعلا

آرزو

ID:1208

/https://unwritable.org/%d8%a2%d8%b1%d8%b2%d9%88

March 31, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: آزادی, پول و فراوانی, خدا, عشق, مرگ

<1 دقیقه.

*** 1

تویی که الان داری نوشته های منو می خونی نمی دونم به چی احتیاج داری...

به آرامش یا به نیرو و انرژی
به محبت یا به تشر
به آزادی یا به دلبند شدن
به خواب یا بیداری
به خدا یا به فسلفه ی بی خدایی
به یه گوش که باهاش درددل کنی یا یه نفس گرم که باهت حرف بزنه
به یه مهمونی شلوغ یا به یک ساعت تنهایی
به یه فیلم عشقی یا یه رمان پلیسی
به خلوت کوهستان یا گشت تو خیابونهای شهر
به یک بوسه عاشقانه یا ...
به محبت یا ...
به پول یا به بی نیازی
به آینده موفق یا به یک حال عمیق
به آغوش یک زن یا به قدرت یک مرد

یا اصلا به چیزی نیاز نداری و ازنفس کشیدن لذت می بری
به هر حال بدون برای من مهمی چون داری نوشته های منو می خونی
و من بهترین آرزوها رو برات دارم

networkbase سیستم عامل

ID:1209

https://unwritable.org/networkbase-%d8%b3%db%8c%d8%b3%d8%aa%d9%85-/%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84

March 20, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی, ذهن, زندگی

<1 دقیقه.

*** 1

قبلا در مورد انواع سیستم عامل های ذهن صحبت کرده بودم
این هم معرفی یک نوع سیستم عامل

سیستم عامل فکری network base یعنی زندگی براساس روابط با دیگران
اصول این سیستم به این قراره

تنهایی زندگی کردن هیچ غنا و لذتی نداره و بسیار محدود ه
اصولا ما در زندگی باید کاری بکنیم که دیگران برای ما کاری انجام دهند یا ما برای دیگران کاری انجام دهیم
یعنی نود درصد اوقات به این کار می گذرد
Present کردن و حفظ ظاهر از اصول این سیستم است
لباس بسیار مهم است
این معامله با پول یا با ایجاد حس خوب در دیگران انجام می شود
اما حس خوب به پول اولویت دارد
متقاعد کردن از اصول اولیه این نوع زندگی است
ایجاد روابط فراوان و هدف دار هسته این نوع زندگی است
روابط با هیچ کس حتی دشمن قطع نمی شود
این سیستم توجه دقیقی به حس طرف مقابل دارد
توجه دقیقی به قدرت وطرف برتر و فروتر دارد
انواع وسایل ارتباطی از اصول اولیه این سیستم است از جمله زبان بدن body language ، حرف زدن و تلفن زدن و دیدن ومکاتبه و ...

زمزمه ها

ID:1211

/https://unwritable.org/%d8%b2%d9%85%d8%b2%d9%85%d9%87-%d9%87%d8%a7

March 18, 2007

دسته‌ها: بلند, دعاومناجات

برچسب‌ها: اقتصاد, ذهن, زندگی, سفر, طبیعت و زمین, عشق, مرگ, مولانا و حافظ

3 دقیقه.

*** 4

قبلا در مورد ساختار ذهنی و برنامه اصلی و مذهب زندگی حرف هایی زده بودم
راستش اول این ها جنبه ی شخصی داشت اما بعد دیدم مشکلی برای پابلیش کردن اونها وجود نداره
بنا براین انها فراز هایی بعدی از زمزمه های منه
من زندگی با زنها را دوست دارم
می دانم که زنها غریزی تر و متعادل تر از من هستند وبرای من بعد کامل کننده ی زندگی انسانند
من از اینکه از کسی مراقبت کنم و کسی از من مراقبت کند بزرگترین لذت ها را می برم
من با هماهنگ کردن ضربان قلبم با انسانی دیگر به اوج می رسم
با اینکه می دانم زندگی تجربه ی تنهاییست اما تنهایی را انتخاب نمی کنم
من فراز و نشیب تنهایی و وصل را تجربه کرده ام
آرامش آغوش مادر و زن های دیگر را چشیده ام
من از سینه های سرشاراز محبت زنها درسها آموخته ام
من قدرت سحر زنها را می شناسم و آنرا برای مقاومت سخت می دانم اما آنچه مرا راهنمایی می کند ندای بلند طبیعت است که مرا به درستی هدایت می کند
من کودکی عیسی در آغوش مریم را می شناسم
من کیاست محمد را می ستایم
من ظرافت مولانا را و موسیقی وجودش را فهمیده ام
من آرزوی بودن لحظه ای با این بزرگان را در دل می پرورانم و نشان من اشکی است که از یاد آنها دیدن را بر من دشوار می کند
می دانم که انسانهای بزرگی در گوشه و کنار زمین هستند و من همواره در جستجوی آنها سفر خواهم کرد
من کویر را برای وسعت درکش دوست دارم
من در آغوش گرفتن را دوست دارم
من می دانم که غرور فریبی بیش نیست برای دور کردن انسانها، اما گریز ازآن نیز به سادگی میسر نیست
اما کنار گذاشتن غرور در دامن زن ها چقدر شیرین و راحت است
و من با خواندن هرروزه این دعاها راه بزرگان تاریخ را می پیمایم، قلب و ذهنم را جلا می دهم و خودم را برای زندگی پربار خودم آماده می کنم
می دانم که زندگی و طبیعت آنقدر بزرگ و گونه گون است که هیچگاه یارای غلبه بر آن را ندارم
و در مواقع قهر طبیعت خاضعانه و کودک وار به نظاره می نشینم
هر از گاهی برای رهایی از ساده انگاری های شهرها به روستاها و فضاهای باز می روم و با دیدن آهنگ ساده و آرام ولی دیرینه ی زندگی در آنجا کمی آرامش می جویم

فارسی

من انسان قوی ای هستم و این قدرت از درک من سرچشمه گرفته، درک من از طبیعت و خودم و زندگی
اگر کسی درصدد کشتن من باشد او را می کشم و هیچگاه خودم را در معرض خطر قرار نمی دهم
من از دستاوردهای زندگی ام به دیگران می بخشم چرا که آنچه دارم با بخشش کم نمی شود
ارتباط من با دیگران بیشتر بر مبنای انتقال محبت است و این محبت باعث لذت و رفع احساس تنهایی برای هردوی ما می شود
من کاملا مراقب آنچه وارد ذهنم می کنم هستم و آنچه می بینم و می شنوم را با دقت تمام انتخاب می کنم
زندگی من هیچ گاه دچار روزمره گی نمی شود چرا که می توانم هر روز با فکر جدیدی به دنیا نگاه کنم و خارج از چارچوب های روزمره به دنیا نگاه کنم
من با الگو گرفتن از انسانهای بزرگ مثل محمد با نظم دقیق و برنامه ریزی کارهای کوچک و مقدس زندگی روزهای خودم را می گذرانم
من در ارتباط با دیگران محبت و پرسیدن حال دیگران را بهترین راه می دانم
من می دانم که دیگران بیشتر از یک فیلسوف به کسی نیاز دارند که آنها را درک کند و حس خوبی در آنها ایجاد کند
من با درک خوبی که از خودم دارم می توانم دیگران را درک کنم و به آنها در ادامه زندگی و روش فکر کردن کمک کنم
من می توانم هر کاری را با برنامه ریزی ذهنی و با جمع کردن تمام قوای ذهنی و روحی و جسمی خودم انجام دهم
من هر کاری که از محدوده توان من خارج است را به طبیعت می سپارم و با پذیرفتن کامل آن و آماده کردن روح و ذهن خودم از آن لذت می برم

–

من با خواندن این دعاها به حس بهتری میرسم
من سعی می کنم نظم مشخصی را در زندگی روزمره دنبال کنم و این باعث بازدهی بالاتر من می شود
این نظم شامل کوچکترین ارهای شخصی از جمله نظافت و ... می شود
من سعی می کنم زندگی غنی ای داشته باشم و غنی بودن زندگی برای من یعنی تمامی حس های طبیعی خودم را پاسخ بدهم و بعد از ترک دنیا رد پایی نیکو در اطرافیانم به جا بگذارم

–

من از گفتن برنامه های زندگیم به دیگران ابایی ندارم و باز بودن را رمز موفقیت می دانم اما گاهی که این گفتن ها باعث لوث شدن و تاثیرات منفی روی من بشوند به شدت محافظه کار می شوم
ما انسانها در مخلوطی از حس های مختلف ومتضاد از جمله محبت و حسادت، تنهایی و پیوند، زنانگی و مردانگی، آرامش و اضطراب، عشق و منطق، جنگ و صلح، تلاش و آسودن، مثبت و منفی زندگی می کنیم
کل طبیعت و زندگی تشکیل شده از قطب های متضاد
درک هردو قطب برای بیرون آمدن از جانبداری از این قطب ها و رسیدن به مرحله ی سوم که مرحله شناخت و درک است لازم است
بنابر این هر کس باید این قطب ها را بدون جنگ با خودش تمام و کمال تجربه کند تا به مرحله سوم برسدتا وقتی که در یک سمت بمانیم و در فکر سمت دیگر باشیم نمی توانیم مرحله سوم تعادل و درک را تجربه کنیم

نقطه تعادل

ID:1213

https://unwritable.org/%d9%86%d9%82%d8%b7%d9%87-/%d8%aa%d8%b9%d8%a7%d8%af%d9%84

February 25, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, طبیعت و زمین, عشق, مرگ

<1 دقیقه.

*** 0

سالهاست که به دنبال پیدا کردن نقطه تعادل
عقل وعشق
منطق و احساس
هستم
اما نتیجه تحقیقات از طبیعت:
دنیا با منطق کنترل میشه
حرف آخر و منطق می زنه همونطور که توی طبیعت حرف آخر مرگه
اما با احساس میشه زندگی کرد

احساس معمولا وسیله بوده
چه در کمپانیهای بزرگ فیلمسازی چه در مذهب ها چه در جفت گیری
و این یه حقیقت تلخه

من تو زندگی از احساس لذت می برم
اما سعی می کنم به ندرت باهش تصمیم جدی بگیرم

برنامه های ذهنی من

ID:1214

https://unwritable.org/%d8%a8%d8%b1%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b0%d9%87%d9%86%db%8c-%d9%85%d9%86

February 21, 2007

دسته‌ها: بلند, قدیمی

برچسب‌ها: آزادی, ایران/سیاسی, تولد, خدا, ذهن, زندگی, سفر, شکرگزاری, طبیعت و زمین, عشق, مرگ, من کیستم ؟

9 دقیقه.

*** 10

اینها قسمتی از برنامه های ذهنی من هستند:

Basics of my NLP programming
I want to live freely
I want to live a joyfull life and full of excitements and experiences
I want to know and experience life fully and complately
I belive in nature
I live with my emotions but I will die with my logic

من با برنامه ریزی ذهن خودم دنیای خودم را تغییر می دهم
اگر حس معنوی و مقدسی ندارید دعاهای من جز آشفتگی ذهنی بیشتر، سودی برای شما نخواهد داشت
اما اگر قلب و ذهن شما را هماهنگ کرد آنها را به کرات بخوانید
می دانم گروهی با دیدن زمزمه های من آنهارا چرند و من را دیوانه خواهند خواند اما چه باک ، شاید نا محرمان همیشه با قضاوت ها ی شخصی شان باشند
این تاثیری درزیستن من نخواهد داشت جز این که از آنها رو برمی گردانم و آنها را با قضاوت هایشان تنها می گذارم
چه بسا انتقادها باعث رشد بیشتر من شود
من با طبیعت حرف می زنم طبیعت هم به من از راههای مختلف الهام می کند
احساس های من پاک و خالصند و سرچشمه ی الهام های من هستند
من انسان خلاقی هستم و می توانم چیزهای نو بسازم
من جزئی از طبیعتم
من کاملا هماهنگ با طبیعتم
من در طبیعتم اما دستاوردهای ساختگی برای زندگی راحت را دوست دارم
من در بعضی زمینه ها استعداد فرا تر از معمول دارم
من به قوانین طبیعت از جمله مرگ گردن می نهم و آنرا چون قانون طبیعت است با لذت می پذیرم
من زندگی را تمام و کمال درک می کنم و هرروز این درک قوی تر می شود
من شناخت درستی از دنیا خواهم داشت
من ارتباط زیبایی با اطرافیانم برقرار می کنم
من می دانم که ما انسانها به یکدیگر نیاز داریم
من به دیگران نیاز دارم در عین حال به تنهایی زندگی می کنم و به تنهایی تجربه

فارسی

من به دوستان خودم اعتماد می کنم و آدم به شدت قابل اعتمادی هستم
من زندگی خودم را کنترل می کنم
من می دانم که ما انسانها باید با هم ارتباط داشته باشیم تا زندگی کنیم
من این دعاهای روزانه را هر روز مثل نماز تکرار می کنم
من به سیستم های فکری و احساس و روش زندگی دیگران احترام می گزارم
به من هر روز دعاهای جدیدی الهام خواهد شد
من از بدنم به شدت محافظت می کنم
بدن من کاملا سالم است و سیستم بسیار عالی و فوق العاده ای است
قسمتهای مختلف بدن من از جمله سیستم گردش خون و سیستم عصبی و عضلانی من به درستی و هماهنگ در حال کار کردن است تا روزی که به حکم طبیعت از کار بیفتد و اجزای آن به طبیعت باز گردد
من بهترین غذاها را با درک و حس و عقل خودم انتخاب می کنم و از خوردن چیز های مضر بیزارم
بدن من به من می گوید که چه چیزی و به چه مقدار بخورم
من مردم و مردانگی خودم را دوست دارم
من زن ها را به عنوان نماد زنانگی و زیبایی و لطافت می پرستم
من در برابرزیبایی زنها و جذبه دختر ها به درک بزرگتری از زندگی و تجربیات عمیقی می رسم
من سکس را به عنوان بزرگترین تجربه ی بدنی روحی دوست دارم
من سعی می کنم با کسی زندگی کنم، اما آزادی و استقلال خودم را به هیچ بهایی نمی دهم
من حس پدر بودن را در سالهای میانی زندگیم تجربه خواهم کرد
من از هر کار کوچکی لذت می برم
من به انسانهای ضعیف تر از خودم به دیده ی محبت و درک و به انسانهای قوی تر از خودم به دیده ی استاد نگاه می کنم
من گوش و چشم و حس چشایی و بویایی خودم را تقویت می کنم
من با شناخت خوب از بدنم حفاظت می کنم
من عاشق موسیقی ام
من با موسیقی های زیبا وجودم را هماهنگ می کنم وذهن خودم را جلا می دهم
من با دیدن فیلم های زیبا درک هنری خودم را تقویت می کنم
فیلم ها و رمان ها زیبا ترین و جذاب ترین روش ارتباط در دنیای امروزند
من بدنم را در وضعیت عالی نگهداری می کنم و آن را برای زندگی پربار و لذت بخش خودم تربیت و ورزیده می کنم
من تغییرات طبیعی بدنم را تا پیری می پذیرم و قبول می کنم
من زبان و فرهنگ کودکی خودم را دوست دارم اما آن فرهنگ را برای خودم تغییر داده و در آن تغییرات بزرگی بوجود می آورم
کره زمین میهن من است
من روی خاک زمین و زیر آسمان تربیت شده و زندگی می کنم
من با نگاه کردن به بی کرانه های آسمان به حس عظمت می رسم
من گذشته ی خودم را دوست دارم و از آن چیز های زیادی یاد گرفته ام
من در زندگی مسافرت های زیادی می روم و از این سفر ها چیز های زیادی یاد می گیرم
من از دریا و کوه و صحرا و بی کرانه های طبیعت الهام می گیرم
هر از چند گاهی با رفتن به طبیعت با او به راز و نیاز می پردازم
من با تماشای طلوع خورشید،

انرژی زندگی می گیرم
من با نگاه کردن به ستاره هاو ماه زیبایی کرات را درک می کنم و از دیدن کوچکی خودم متحیر می شوم
من تا کنون زندگی پر باری داشته ام
تجربیات گذشته ام بسیار باارزشند و فرامو ششان نمی کنم
من تاریخ را به خوبی درک می کنم
من انسانهای بزرگ تاریخ را دوست دارم
من به دیگران احترام می گزارم
من انسان ساده گیری هستم من از ته دل می خندم و خنده ی دیگران را دوست دارم
من گاهی در خلوت گریه می کنم و اشک می ریزم و گریه هرا هم مثل هر حس قوی ای دوست دارم
من به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنم
من قلب و ذهن پیشرفته ای دارم
من با خودم و دیگران روراستم
من دروغ را نشانه ضعف می دانم
من خشونت طبیعت را درک می کنم و می دانم که قوانین آن به کسی رحم نمی کند و
برای همه یکسان است
من به تکامل و تصادف در طبیعت اعتقاد دارم
من قسمتی از زنجیره ی تکامل در طبیعت را جلو می برم
طبیعت همیشه مطابق میل من نیست
هر روز برای من روز تازه ای است
من هرروز می توانم از نو هر کاری را شروع کنم
من انرژی فراوانی برای ادامه زندگی پربار خودم دارم
من می دانم که نمی توانم بی نهایت زندگی کنم اما می توانم بی نهایت تجربه کنم و می توانم بی نهایت تاثیر بگزارم
من می دانم که حواس من چقدر مهمند و در زندگی تاثیر دارند
من آنها را هر روز تقویت می کنم
من کسی را که به من توهین کند نمی پذیرم و از او دور می شوم
من زبانهای زیادی را یاد می گیرم
من با نرم افزارهای ذهنی قوم های مختلف آشنا می شوم
من آدم با نظمی هستم و نظم من باعث موفقیت در کارها و پروژه هایم می شود
من آدم باهوشی هستم و این درامتحانات مختلف و ادوار مختلف زندگی ام ثابت شده
من از کودکی اندیشه های بزرگی داشته ام
من همیشه با درک خودم و با کمک دیگران بهترین گزینه ها را انتخاب می کنم
من آدم با احساس و مراعات کننده دیگران وفهیمی هستم
من اگر قولی بدهم با تمام وجود با آن پایبندم
من میدانم که خدعه و نیرنگ قسمتی از طبیعت است
من می دانم که ظلم و کشتن از قوانین طبیعت است اما من با هوش سرشارم به ندرت از آنها استفاده می کنم
من درک قوی ای از دیگران و حس آنها دارم
من آدم فوق العاده ای هستم
من زندگی غنی ای خواهم داشت
من در هرکجای زمین که باشم زندگی سرشاری خواهم داشت

فارسی

من رفتن به جزیره های زمین و درد و دل با تنهایی آنها را دوست دارم
من از چشیدن لرزش سرما و حرارت گرما و خیسی باران و صدای برف لذت می برم
من بزرگان تاریخ را که منشاء الهام و تغییرات بزرگ شده اند را به بزرگی یاد می کنم
من انسانهای معمولی و کسانی که نامی از خود نگذاشته اند را نیز قبول دارم
چرا که من نیز انسانی معمولی هستم
اطرافیان من از حضور و وجود من بسیار خوشوقت و خوشبخت هستند
من خانواده ، اسم و پدر و مادرم را قبول کرده و به آنها افتخار می کنم
من خودم فرمانروای وجودم هستم
و سرباز هیچ نظر و عقیده ای نمی شوم
من خودم برای خودم تصمیم میگیرم
من عشق بزرگی در زندگی تجربه کرده ام
من مادر مهربانی داشته ام
من از بسیاری از کارها لذت می برم و این کارها می تواند به کوچکی نگاه کردن به تلاشهای پرنده ای عاشق برای جفت گیری باشد
من عاشق یاد گیری هستم
من آدم پرکار و تلاشگری هستم
من هیچ کدام از قید و بند های ذهنی را نمی پذیرم و آزادم
من در محیط اطرافم تغییرات مهمی بوجود می آورم
من تغییر را دوست دارم و با وجود ترس به سمت آن می روم
من از دستاوردهای انسان ها و تکنولوژی های جدید استقبال می کنم
من هنر را با حس قوی و پاک خودم درک می کنم
من می توانم دوست داشته شوم
من حس های متضاد خودم و دیگران را با هم درک می کنم
من حسادت را با محبت جواب می دهم
من حس های منفی خودم را درک می کنم و آنها را می شناسم
من هر که را که مخالف طبیعت و در جهت نابودی من بودبا هوش سرشارم از میان بر می دارم
من دین ها و آیین ها ی دیگر را می فهمم و بهترین برخورد را با پیروان آنها در پیش می گیرم
من هر روز این دعاها را در ذهن و وجود خودم تکرار می کنم
هیچ کس به اندازه خودم من را نمی فهمد و من به خودم عشق می ورزم
من به اندازه کافی و خوب می خوابم
بدن من سرچشمه ی بسیاری از لذت های من است
من دنیا را و انسان ها را دوست دارم
موسیقی من را به لحظه های لذت بخش زندگی رهنمون می شود
من اشک شوق را با موسیقی درک می کنم
ن
فت ثروت مردم ایران است و باید برای آنها و برای رفاه و زندگی بهتر آنها استفاده شود
من با دیگران می توانم حرف بزنم
من به کسانی که بیشتر از من در زمین زندگی کرده اند به خاطر تجربه های بیشترشان احترام میذارم اما از آنها تبعیت نمی کنم

فارسی

زن و مرد با هم کامل میشوند
هیچ زنی بدون مرد و هیچ مردی بدون زن زندگی کاملی نخواهد داشت
من بودن با زنها رو برای کامل شدن وجودم و انسان بودنم دوست دارم
من در سختی های زندگی به طبیعت رو می آورم
من سفری به درونم می کنم و حرکت طبیعت را می پذیرم
من می گذارم هر انسانی با خدای خودش راز و نیاز کند چه بسا خدای طبیعت گوشه دیگری از زیباییش را برای او نمایان کرده
طبیعت با همه ی برزگی و تنوعش و با گوناگونی مسحور کننده اش منشا الهامات انسانها و از جمله من است
من گوناگونی طبیعت را برای دیدن و لذت بردن انتخاب می کنم
موجودات و عوامل موجود در طبیعت و ما که جزئی از آنیم منشا همه هنر ها و پیشرفت های ما انسان ها به عنوان فرزند طبیعت بوده و خواهد بود
من عاشق سحر خیزی ام
رنگ سرد صبح و صدای نغمه پرندگان در صبح های آبی زندگی منشا حیات و الهام من در طول روز خواهد بود
قدم زدن در آبی صبح و تماشای آمدن خورشید به درون قلب من از زیباترین و دوست داشتنی ترین و مقدس ترین عبادتهای من است
من در جنگل ها با درختان حرف می زنم و از آن راست قامتان از قدمتشان که بسیار بیشتر از من زیسته اند از زمستان ها و بهارها و تابستانهایی که تجربه کرده اند می پرسم
من با کوهها که قرن ها قبل از آمدن من به این جهان نظاره گر اطراف خویش بوده اند انسی دیریه دارم
کوهها برای من از تاریخ زمین سخن می گویند
من دریا را با تمام عظمتش و با تمام درون اسرار آمیزش با موجهایی که به ساحل سنگی می کوبد و با تلاشش برای پرورش زندگی در درونش و در زمین می شناسم
من اجازه می دهم دریا با موج های کوبنده اش و هوا با دست نوازش گرش پوست و گوشت بدن من را لمس کنند
گوش کردن به فریادهای موج ها برای من بازگو کننده ی سرگذشت چند هزار ساله ی جنبش آب در حضور خورشید و باد است
جنبشی که از سنگ ماهی و از ماهی مرا به دنیا آورد تا خودش را نظاره گر باشم و اشک بریزم
هر لحظه و هر دقیقه هزاران نفر می میرند و متولد می شوند
اما آنچه که همیشه بوده و خواهد بود تلاش برای زندگی و بهتر شدن است
می دانم این دعاها همیشه در معرض کهنه شدن هستند و من هرروز دعاهای جدیدی دارم

سخنی با کامپیوترهای عزیز

ID:1215

https://unwritable.org/%d8%b3%d8%ae%d9%86%db%8c-%d8%a8%d8%a7-%da%a9%d8%a7%d9%85%d9%be%db%8c%d9%88%d8%aa%d8%b1%d9%87%d8%a7%db%8/c-%d8%b9%d8%b2%db%8c%d8%b2

February 20, 2007

دسته‌ها: تحلیل اجتماعی, قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: تولد, ذهن, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

آخرین کشف من

ما آدمها خیلی شبیه کامپیوتر هستیم مذهب هم نوعی سیستم عامله

Religion = some kind of NLP(Neuro-linguistic programming) = operating system

یعنی مذاهب نوعی برنامه ریزی ذهنی کلامی هستند

در این مورد بعدا بیشتر می نویسم

اما خلاصش

ما آدمها دارای ذهن پیچیده ای شدیم

این ذهن یا نرم افزار دقیقا روی سخت افزار تاثیر داره و اون رو کنترل میکنه

بنابراین این ذهن پیچیده درست مثل یه کامپیوتر باید برنامه ریزی بشه

این برنامه ریزی رو از روز اول تولد اطرافیان انجام میدن

هر فرهنگی یک سیستم عامل خاصی رو روی آدم ها نصب می کنه

و هر روز با رسانه ها و جهت گیری هایی که به ذهن مردم میده آپ دیتش میکنه...

هر فرقه و مذهب و گروهی هم که بوجود میاد اول نرم افزاز شوروی آدم ها نصب می کنه

بدن = سخت افزار

ذهن = نرم افزار

حافظه بلند مدت = hard

حافظه موقت = ram

ورودی ها (keyboard,mouse,network, sensors...) = حواس ششگانه

خروجی ها= کل افکار نتیجه گیریها و اعمالی که انجام میدیم

بیدار شدن = بالا آمدن ویندوز

چرت زدن = standby or hibernate

پایه های فکری Dos = Windows=operation system =

برای هرکاری نرم افزار نیاز است از کار های ساده تا کارهای بزرگ مثل پذیرفتن مرگ عزیزانمون یا خودمون

برای ارتباط دو نفر احتیاج به وسایل ارتباطی (شبکه) است

فارسی

یک سری نرم افزاز ها هر روز باید آپ دیت وچک و تکرار شوند تا فراموش نشند.
سیستم عامل هر روز باید چک بشه تا ویروس(وسواس های فکری) یا نرم افزاز های بد(افکار منفی یا کند کننده) رو پاک کنه.
اگر حرف کسی رو نمی فهمید نرم افزاراتون از یه زبون نیست یا اصلا سیستم عاملتون یکی نیست.

ایرانی ها کاری بکنید

ID:1216

https://unwritable.org/%d8%a7%db%8c%d8%b1%d8%a7%d9%86%db%8c-%d9%87%d8%a7-/%da%a9%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%a8%da%a9%d9%86%db%8c%d8%af

February 19, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, مرگ, من کیستم ؟

<1 دقیقه.

*** 1

ما ایرانی ها باید کاری بکنیم
باید هویت خودمان را بدست بیاوریم
هیچ گروه یا جامعه ای تا آدم هاش خودشون رو تغییر ندن درست نمیشه
ما تجربه انقلا ب رو داشتیم
باید خودمون رو بسازیم
باید خودمون رو پیدا کنیم
تا توی دنیا جایی داشته باشیم
اگر نکنیم میشیم مثل مردم عراق که بعد از صدام باید سربازهای امریکایی رو تحمل کنن
باید کار کنیم و زحمت بکشیم
باید اول خودمون رو واقع بینانه بشناسیم
نه با توهم
نه با تعصب
اگر خودمون رو پیدا نکنیم ممکنه کل کشور تجزیه بشه
یا خلیج فارس عربی بشه
ما بزرگان زیادی داشتیم
اما چرا هنوز جای خودمون نیستیم
خودمون مقصریم
الان ما به گردش آزاد اطلاعات
اصلاحات اقتصادی
آموزش
ارتباط با دنیا و...
نیاز داریم
به بمب اتم کمتر نیاز هست تا به آموزش ....
اگر ما فقیریم یا وضعیت سیاسی یا اقتصادی مون خراب تقصیر تک تک ماهاست و پدران ما نه امریکا و نه انگلیس و ...
چرا ما جوونهای ایران میخوایم از کشور خودمون فرار کنیم
یا رومون نمیشه بگیم ایرانی هستیم و رئیس جمهورمون فلانیه
به خاطر قصور و کم کاری خودمونه

فارسی

این لینک به خاطر خلاصه کردن تاریخ ایران جالبه:

http://en.wikipedia.org/wiki/Iran

یه چیزی واسه افتخار کردن

ID:1220

https://unwritable.org/%db%8c%d9%87-%da%86%db%8c%d8%b2%db%8c-%d9%88%d8%a7%d8%b3%d9%87-%d8%a7%d9%81%d8%aa%d8%ae%d8%a7%d8%b1-/%da%a9%d8%b1%d8%af%d9%86

February 14, 2007

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی

<1 دقیقه.

*** 0

بالا خره یه چیزی واسه افتخار کردن به ایران پیدا کردم
ایران جزو معدود کشورهاییه که نه مستعمره بوده نه استعمارگر
جزیاعتش رو تو
wikipedia
توی مقاله ی
http://en.wikipedia.org/wiki/Colonialism
بخونید
نقشه هاش هم خیلی جالبه
این هم بخونید جالبه
http://en.wikipedia.org/wiki/Holocast

فارسی

NATURE طبیعت (نسخه دست نویس)

ID:1223

/https://unwritable.org/nature

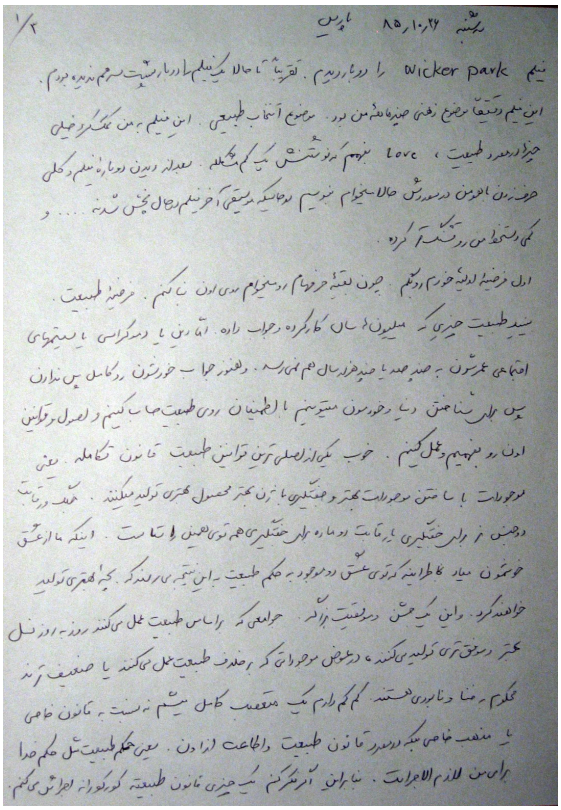
January 16, 2007

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: جنسیت, روابط, طبیعت و زمین

<1 دقیقه.

*** 0

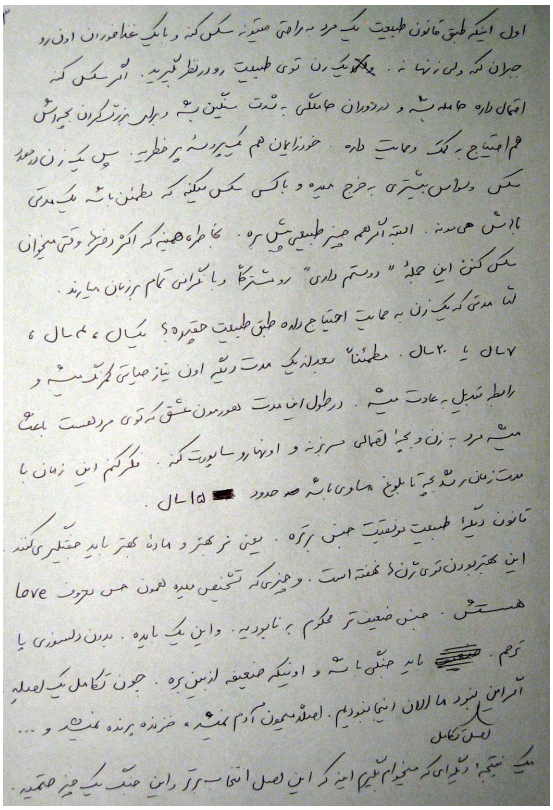


یکشنبه ۸۵/۱۰/۲۲ پاریس

۱/۲

فیلم Wicker park را دوباره دیدم. تقریباً تا حالا یک فیلم را دو بار دیدم سرم نیومده بود. این فیلم دقیقاً موضوع ذهنی چند ماه من بود. موضوع انتخاب طبیعی. این فیلم به من کمک کرد خیلی چیزا در مورد طبیعت، love، بفهمم که نوشتنش یک کم طول میکشه. بعدا باید دوباره فیلم رو کامل حرف زدن با دوستان درموردش حالا سخته برام بنویسم دوتا سه تا سیگار کشیدم و خرفیلم رو حال پخش شده .... و کمی دستمال سر و کله آم کرده.

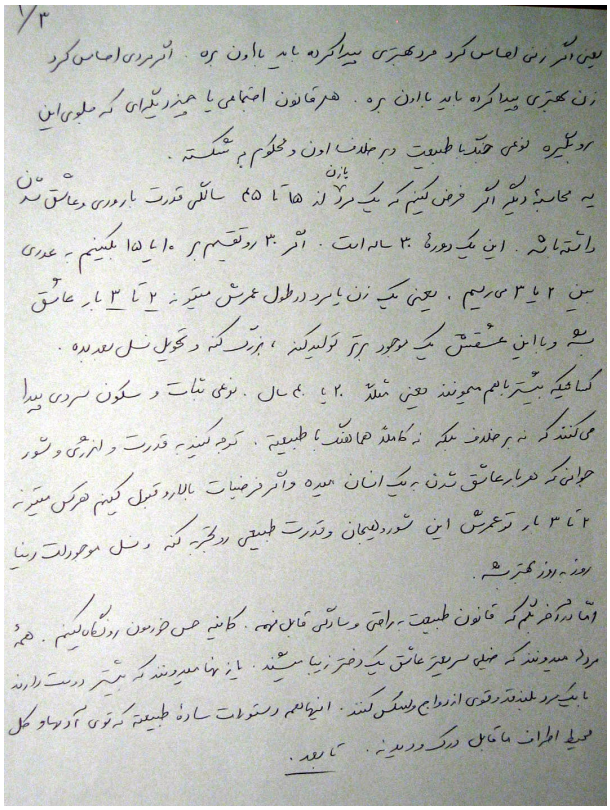
اول فرضیه اولیه خودم رو بگم. چون بقیه حرفها رو میخوام بعدی اون بنا کنم. فرضیه طبیعت. سید طبیعت چیزی که میلیون ها سال کار کرده و جواب داده. آدمها رو با دستگاهی با پیچیدگی های اضافی عجین کرده به چند هزار سال هم نمی رسه. و هنوز جواب خوبشون رو کامل پس ندادن پس بهار شناخت ما از خودمون میتونیم با اطمینان روی طبیعت حساب کنیم و اصول و قوانین اون رو بفهمیم و عمل کنیم. خوب یکی از اصلی ترین قوانین طبیعت تکامل. یعنی موجودات با ساختن موجودات بهتر و پیچیده تر نسل بهتر محصول بهتری تولید میکنند. تغییر و ثبات دو جنبه از هر جنبه ای که ما در مورد هر چیزی هم توی همین ها شناسیم. اینکه ما از عشق خودمون میاد تا طراحانه کردن عشق در موجود به حکم طبیعت به این نتیجه می رسیم که بچه بهتری تولید خواهد کرد. و این یک حس درونیست از آن. جوامعی که براساس طبیعت عمل می کنند روز به روز نسل بهتر و موفق تری تولید می کنند، و برعکس موجوداتی که برخلاف طبیعت عمل می کنند یا ضعیف ترند محکوم به فنا و نابودی هستند. کم کم دارم یک متقاعب کامل میشم نه نسبت به قانون خاص یا متقاعب خاص بلکه در مورد قانون طبیعت و الجماعت ازادون. یعنی حکم طبیعت مثل حکم خدا برای من لازم الاجرایت. بنابراین اگر بتونم یک چیزی قانون طبیعت کشف کنم و بتونم ازش استفاده کنم



اول اینکه طبق قانون طبیعت یک مرد به راحتی میتونه سکس کنه و با یک عده زن رو جفت کنه و نسل بچه ها رو زیاد کنه. یک زن توی طبیعت رو در نظر بگیرید. اگر سکس کنه احتمال داره حامله بشه و در دوران حاملگی به شدت سنگین بشه و برای مراقبت کردن از بچه اش هم احتیاج به کمک و حمایت داره. خوب این هم کمی پروسه پر مخاطره. پس یک زن در حد سکس و اسپاس بیشتری به خرج میده و با کسی سکس میکنه که مطمئن باشه یک مدتی باهاش هست. البته اگر هم چیز طبیعی پیش بره. بخاطر همینه که اکثر دختر و پسرها میخوان سکس کنن این جور "دوستم دارن" رو مشترکا و با گرامی تمام برزبان میارند. تا مدتی که یک زن به حمایت احتیاج داره طبق طبیعت حقیره؟ بگیال ۱۴ سال و ۱۷ سال تا ۲۰ سال. مطمئناً بعد از یک مدت دیگه اون نیاز حیاتی کم میشه و رابطه تبدیل به عادت میشه. در طول این مدت همون عشق که توی مرد هست باعث میشه مرد به زن و بچه اش مسئولیت و ادامه رو سا بورت کنه. فکر کنم این زمان با مدت زمان بزرگ بچه تا بلوغ [redacted] سال حدود.

قانون دیگه طبیعت در مورد جنس بچه. یعنی نر بهتره و ما باید بهتر باید جنس نر تولید کنه این بهتر بودن نر توی زن کمی پیچیده است. و چیزی که تشخیص میده همون هس معروف love هستش. جنس ضعیف تر محکوم به نابودیه. و این یک ایده. بدون دلسوزی یا رحم. باید جنس با شه و اینکه ضعیف از بین بره. چون تکامل یک اصله [redacted] اگر این نبود ما الان اینجا نبودیم. اصلا ببینین آدم بهتره، جزیره پرنده بهتره و ... اصل تکامل

یک نتیجه دیگه ای که میخوام بگیرم اینه که این فصل انتخاب هر دو این جنبه یک چیز همیشه.



۱/۳

یعنی اگر زن احساس کرد مرد بهتری پیدا کرده باید بادن بره . اگر مردی احساس کرد
زن بهتری پیدا کرده باید بادن بره . هرقانون اجتماعی یا هنجاری که جلوی این
رو بگیره نوعی جنگ با طبیعت و در خلاف ادن و محکوم به شکسته .
به محاسبهٔ دیگر اگر فرض کنیم که یک مرد از ۱۵ تا ۴۵ سالگی قدرت باروری و عاشق شدن
را داشته باشه . این یک دورهٔ ۳۰ ساله است . اگر ۳۰ رو تقسیم بر ۱۰ یا ۱۵ بکنیم به عددی
بین ۲ یا ۳ می رسیم . یعنی یک زن یا مرد در طول عمرش میتونه ۲ تا ۳ بار عاشق
بشه و با این عشق یک موجود جدید تولید کنه ، بزرگ کنه و تحویل نسل بعد بده .
گذشته از بچه هایی که همونند یعنی مثلاً ۲۰ یا ۴۰ سال . نوعی ثبات و سکون سردی پیدا
می کنند که نه در خلاف جهت بلکه نه کاملاً هماهنگ با طبیعت . کم کم قدرت و انرژی و شور
جوانی که هر بار عاشق شدن به یک انسان جدید و تأثیر فرضیات بالا رو قبول کنیم هرکس میتونه
۲ تا ۳ بار در عمرش این شور و هیجان و قدرت طبیعی رو تجربه کنه و نسل موجودات زنده
روز به روز بهتر بشه .
اما در آخر هم که قانون طبیعت به راحتی و سادگی قابل تهیه . کافیه حس حسودی رو کنار بگذاریم . هم
مرد میدونند که خیلی سریع تر عاشق یک دختر زیبا میشه . باز نها میدونند که بهتر درست دارند
با یک مرد بلندقد و قوی ازدواج و لیبکس کنند . اینها هم دستورات ساده طبیعت که توی آدمها و کل
محیط اطراف ما قابل درک و دیدنه . تا بعد .

انسان و مولکول

ID:1229

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d8%b3%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d9%85%d9%88%d9%84%da%a9%d9%88%d9%84/

December 31, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, طبیعت و زمین, مرگ

<1 دقیقه.

*** 0

این فکر یک کمی شاید تند باشه
اما واقعیت همیشه او ن جوری که ما میخوایم نیست
این که ما آدم ها یک کمپلکس شیمیایی هستیم
تمام اتفاقات زندگی ما نتیجه ی این واکنش هاست
یک سری از این واکنش ها توی مغز ذهن ما رو تشکیل میده
با مردن هم این زنجیره ی واکنش های شیمیایی متوقف میشه
و مواد اولیه این واکنش ها بر می گرده به طبیعت
دقیقا همون اتفاقی که توی یک مولکول یا ویروس یا باکتری میفته
در اثر تکامل شده یه موجودی مثل ما با یه ذهن پیچیده

عشقLove

ID:1230

/https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82love

December 31, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: عشق

<1 دقیقه.

*** 0

بعضی وقتها من بی انصاف می شم
یکیش وقتیه که فراموش می کنم عشق رو
من توی این دنیا دو تا دوست دارم که تقریبا عاشقشونم
یکی دختره یکی پسر
این عشق بخاطر تجربیاتیه که با هم داشتیم
اینها دو نفری هستند که تقریبا مثل من به دنیا نگاه می کنند
بسیار مهربون هستند
بیشتر از هر کس من رو درک می کنند
خلاصه از بهترین اوقات من اون وقتایی بوده که با اونها بودم
اگه مدتی اونها رو نبینم یا حرف نزنم واقعا مشکل پیدا می کنم
به نظر من این خود عشقه

عشق و خاطره

ID:1231

https://unwritable.org/%d8%b9%d8%b4%d9%82-%d9%88-/%d8%ae%d8%a7%d8%b7%d8%b1%d9%87

December 29, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: عشق

<1 دقیقه.

*** 0

این که میگن ازدل برود هر آنکه از دیده برفت
فکر کنم راسته
این عشق های طولانی بیشتر عادته تا عشق و کسایی که عادت نمی کنن
به راحتی عشقشون از بین میره
البته عشق میتونه یه خاطره باشه
یک خاطره ی قدیمی خوب
البته این خاطره رو اگه اسمشو بذاریم عشق هیچوقت از بین نمیره
چون خاطره از بین نمیره

فیلم نامه

ID:1233

/https://unwritable.org/%d9%81%db%8c%d9%84%d9%85-%d9%86%d8%a7%d9%85%d9%87

December 29, 2006

دسته‌ها: قدیمی, نمایشنامه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی, عشق, مرگ

1 دقیقه.

*** 1

من دو تا فیلم نامه تو ذهنم دارم که دوست دارم کاملشون کنم

اولی

توی یه مرکز تحقیقات ستاره شناسی همه چیز مرتبه و محقق ها کارهای عادیشونو انجام میدن

ناگهان یه منجم آماتور یه شهاب سنگ رو تو تلسکوپش میبینه

به اون شک میکنه و متوجه میشه که داره به سمت زمین میاد

و داستان شروع میشه اما این فیلم اصلا تخیلی نیست

این اتفاقیه که برای دایناسورها افتاده

بقیه داستان بعد از پخش خبر نابودی زمین توی مردم اتفاق میفته

آدم هاحدود یک ماه فرصت زنده موندن دارن و این اصلا شوخی نیست

یک سری انکار می کنن

اما با قطعی شدن محاسبات

حالا همه میخوان آخرین کارای عمرشونو انجام بدن

بعضی ها میرن دنبال عشق قدیمی شون که باهاش قهر بودن

بعضی ها ثروتشونو بین مردم می برن تا اونا و خودشونو شاد کنن

بعضی ها به مواد مخدر و الکل پناه میبرن

خلاصه هزار و یک اتفاق

دومی

دو نفر عاشق هم هستن

اونها سالهاست که همو میشناسن و دوستیه اونها اونقدر شدیده که در هر شرایطی به هم نخورده

اونها برای اینکه قدر این دوستی رو بدونن و عشقشون رو به خودشون و دیگران ثابت کنن تصمیم میگیرن وارد یه بازی بشن

این بازی یک کم هیجان هم به زندگی اونها ورد می کنه

ین بازی اینه که دختره با پنج تا مرده دیگه دوست بشه و مرده هم همینطور با پنج تا زن دیگه

تو این مدت همدیگرو فراموش کنن بعد از اینکه با پنج نفر دوست شدن و تموم شد

دوباره برگردن و حسشون رو نسبت به هم محک بزنن

فارسی

اما پایان این بازی معلوم نیست و اینکه چقدر طول می کشه موقع برگشت اونها چند ساله خواهند بود

نوشتن

ID:1234

/https://unwritable.org/%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%86

December 29, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

معمولا وقتی من کسی و گیر نمیارم که باهاش حرف بزنم
رو میارم به نوشتن
قبلا هم این تجربه رو داشتم
البته قبلا با قلم و کاغذ بود و کسی نمی خوند ولی حالا هر کسی ممکنه بخونه
این نوشتن یه جور تخلیه ذهنی برای من حساب میشد
وقتی می نوشتم آروم میشدم
یعنی وقتی سعی می کردم ذهن شلوغ خودم رو بدون تغییر یا قضاوت بیارم رو کاغذ
بسیاری از نوشته های قدیمی من در مورد روابط و دختر و پسر و خیلی هاش هم فلسفی بود
الا هم تو فرانسه دوستای خوب و مهربونی دارم اما با فضاهای ذهنی کاملا متفاوت
اینه که دارم می نویسم
البته ممکنه این نوشته ها برای شما جالب نباشه چون مثل ذهن من درهم و برهمه
فعلا تا بعد

Different Gods

ID:1236

/https://unwritable.org/different-gods

December 28, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

This is one my newest explorations:
The area on earth that is arid and full of dessert matches the area which Islam spreads. If you look at the map you will see that Islam is popular only in places where there is low precipitation.
The God of Islam is a merciful God which we should ask him to give us,
the arid climates urge people to have such God.

actually every people has his own God,
some people's Gods is a person we can talk to him to feel better
some people's Gods is a person who give them something
some people's Gods is a person who ...

God is a character we make in our mind , a character we need to exist
God is a character we think it should exist

But now I can live without such a character,
I live in nature
I live by my emotions and needs
I now know that I am a chemical complex which starts to work when I was born and ends when I die.
By accepting such a reality you never need any God.

فارسی

واقعیت و خیال

ID:1237

https://unwritable.org/%d9%88%d8%a7%d9%82%d8%b9%db%8c%d8%aa-%d9%88-/%d8%ae%db%8c%d8%a7%d9%84

December 28, 2006

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

یادمه من یه چند سالی فیلم نگاه نمی کردم
یعنی هر وقت فیلم می دیدم بعدش حس می کردم وقتم تلف شده چون به یک چیز غیر واقعی توجه کردم
یه چیزی که فقط خیالات و تصورات کارگردانه
یعنی تا این حد دور از احساسات و به دنبال واقعیات بودم
حتی یادمه سالها بود که رمان نمی خوندم
بعدها به جایی رسیدم که فرق رویا با واقعیت برام از بین رفت
یعنی می گفتم که هر خیالی و اگه باور کنی میشه واقعیت
و مرز ی بین واقعیت و رویا وجود نداره

ذهن

ID:1238

/https://unwritable.org/%d8%b0%d9%87%d9%86

December 28, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن

<1 دقیقه.

*** 1

خوب الان نمی دونم از چی بگم
آخه ذهن من گاهی اونقدر شلوغه که نمی دونم کدوم و انتخاب کنم و
سرعت ذهن خیلی از سرعت نوشتن بیشتره
مثل یک جریان سیل آسای کلماته که باید یک ظرف کوچیکشو بردارم و اینجا بنویسم
ذهن من و فکر کنم آدم ها همیشه پر از حرفه
حرفهای مختلف مدام میان و میرن
گاهی اون ها رو به زبون میاریم و گاهی مینویسیم
چیز هایی که سرعت ذهن من رو کم میکنه یکی ورزش و فعالیت بدنیه
یکی هم وقتی که احساس خیلی شدیدی داشته باشم که او موقع هم نمیشه حرف زد
و وقتی که موسیقی آدم رو می گیره
بعضی فرقه ها ی عرفانی سعی می کنن ذهن رو خاموش کنن یا به اون گوش بدن
بعضی جاها هم اون رو تقویت می کنن مثلا مدرسه و دانشگاه

شناخت من از خودم

ID:1239

https://unwritable.org/%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%ae%d8%aa-%d9%85%d9%86-%d8%a7%d8%b2-%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85/

December 25, 2006

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: من کیستم ؟

<1 دقیقه.

*** 1

اگه یکی خواست بدونه من چه جور آدمی هستم

کلا به نظر خودم من آدم به شدت واقع گرایی هستم
واقعیت رو حتی اگه تلخ باشه و حس بدی بهم بده قبول می کنم
خلاصه آدمی نیستم که بخاطر مصلحت چشمم رو رو واقعیت ها ببندم
بنا بر این اول از همه با خودم به شدت روراستم بعد با دیگران

من دنیا رو مجموعه ای از فکت ها می بینیم بر خلاف عده ای که اون را بیشتر یک احساس می دونند

من تا حدی درونگرا هستم یعنی متفکرم اما گاه گاهی هم اگه بخوام میتونم سریع ارتباط بگیرم

اما اعتراف می کنم که شناخت حس آدم های دیگه برای من یک کمی سخته

به نظر من شخصیت و آرامش هر آدمی رو تا حدی مشه از رو دستخطش حدس زد

من حدود دبستان یکی از بهترین دستخط ها رو داشتم اما به مرور خطم بد شد بیشتر هم به خاطر تند نویسی و اضطرابی بودکه تو دبیرستان و دانشگاه دچارش بودیم

اگه حس خاصی داشته باشم به شدت روی میزان انرژیم تاثیر داره

زن و مرد

ID:1240

/https://unwritable.org/%d8%b2%d9%86-%d9%88-%d9%85%d8%b1%d8%af

December 25, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ایران/سیاسی, پول و فراوانی, ترس, ذهن, زندگی

1 دقیقه.

*** 1

هدف یک مرد همیشه اینه که زن رو خوشحال نگه داره
حد اقل برای من که اینطوریه
یعنی یک مرد وقتی احساس رضایت و خوشبختی می کنه که بتونه یک زن رو خو شحال و راضی نگه داره
اما نمی دونم زنها و دختر ها دقیقا با چی راضی می شند
با سکس یا صداقت یا حمایت یا توجه یا پول یا قدرت یا ترکیبی از اینها

کلا ظاهر زن ها ارتباط زیادی با تخیل مرد ها داره

زن و مرد با هم کامل می شند با هم بودن برای هردو یک نیاز اصلی و اساسیه
چه از نظر جسمی چه ذهنی
به نظر من هیچ زن یا مردی بهتره که تنها زندگی نکنه
من کسایی رو که تو بچگی و تو مدرسه ما دختر پسر ها رو از هم جدا کردند نمی بخشم
طرز ارتباط برقرار کردن با جنس مخالف یک درک و هنر که باید تمرین کردش

اعتراف می کنم که ترس از جواب رد شنیدن باعث شده خیلی از ارتباط ها رو با دختر ها شروع نکنم
اگه جواب رد بشنوم یا هر عکس العمل اونها به شدت روی اعتماد به نفس مردها اثر میذاره

معنی نیاز و حسادت یا غبطه رو وقتی درک کردم که دختری به زیبایی مدل ها رو تو مترو با یه پسر سیاه پوست دیدم و تازه اینکه به نظر می رسید دختره کاملا ارضا و راضی هستش

کلا بین پسر ها یک رقابت شدید برای بدست آوردن و راضی کردن دختر ها وجود داره

تو جامعه ایران به خاطر دستکاری این موضوع رابطه زن و مرد کمتر کسی راضی و خشنود و شاد و کامله
اینو وقتی بهتر می فهمم که آدمهای جامعه فرانسه رو می بینم

Learning

ID:1242

/https://unwritable.org/learning

December 20, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

One thing satisfies me in life more than everything else:
that is learning

one of the best feelings for me is when I learnd a new thing
or I experience a new thing,

No doubt my life will be full of learning

انواع دوستان

ID:1244

https://unwritable.org/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-/%d8%af%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%a7%d9%86

December 19, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: ذهن, زندگی

<1 دقیقه.

*** 0

من دو دسته دوست دارم : اونهایی که باهاشون که هستم لذت می برم و منظم ها
با دسته ی اول نمیشه قول و قرار گذاشت و با دسته ی دوم نمیشه از زندگی لذت برد
بیشتر شریفی ها دسته ی دوم هستند. همیشه ذهن هاشون بر حسشون غالبه و بیشتر به فکر آینده هستند تا حال
اما خوب هر کی یه جوریه و نباید قضاوت کرد

آدم ها و فلسفه ها

ID:1245

https://unwritable.org/%d8%a2%d8%af%d9%85-%d9%87%d8%a7-%d9%88-/%d9%81%d9%84%d8%b3%d9%81%d9%87-%d9%87%d8%a7

December 19, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, عشق

<1 دقیقه.

*** 0

به نظر من هر آدمی تو یک مرحله از تجربیات و جهان بینی هست و برای همین نمیشه یک نسخه واحد به همه داد
هر کسی باید خودش مراحل خودش رو واسه ی عشق جهان بینی و ... بگذرونه
تمام این فلسفه ها کاملا شخصی. هر کسی تو زندگیش با یکی از اونها حال می کنه
کلا چسبیدن به هر نظر و عقیده ای به نظر من احمقانه است

Life is too short

ID:1247

/https://unwritable.org/life-is-too-short

December 18, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

be careful ! life is very short!
be careful to live it...
many people trap in future!
they live for future every day.
all their life they are waiting for this or that!

our real future is death!
so be careful!

I personaly prefer having good feeling on wealth or any plan to achieve!

فارسی

nature lessons

ID:1248

/https://unwritable.org/nature-lessons

December 6, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

By watching nature I understood that the two main activities of any live part in nature is looking for food and xes (I write it in reverse in order to not to trap in filters)
First is all our activity in gaining money and second is our desire for having relation with opposite xes.
in all humans including human having xes is in line with a lot of problems ; in animals war between males and in human you see all problems such as strict laws and all problems like jalousies, women right violence etc...

I will write more about this subject in future but now I want to suggest BBC link for all young Iranians

http://www.bbc.co.uk/persian/science/story/2006/08/060823_relationship-education.shtml

هدف!

ID:1249

/https://unwritable.org/%d9%87%d8%af%d9%81

December 6, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: پول و فراوانی

<1 دقیقه.

*** 0

My final goal for my job is entrepreneurship, means that work as I plan!

هدف نهایی من از این وبلاگ اینه که یک سری آم های همفکر
پیدا کنم
قبلا در مورد اهداف کاریم گفته بودم که
برنامه بلند مدت من اینه که با یک سری از دوستای همفکر یک کاری راه بندازیم
که هم توش پول در بیاریم هم بتونیم از تواناییهای خودمون استفاده کنیم
نمیدونم چقدر به این هدف خواهم رسید اما این قدم اوله

French words in Persian

ID:1250

/https://unwritable.org/french-words-in-persian

December 6, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

I heard many French words that we use them in Persian,
They maybe Persian words in French or common words with English,
I will try to list them here:
Ascenseur

ecran and all words related to art and cinema
saucisse
jambon
filet (of meat)
carton (box)
plastique
sac (bag)
conserve (canned foods)
ketchup
pipe
salade
puree
le biscuit
le gilet
la blouse
le manteau
les shorts
la casquette
la cravate
le corset (different meaning)
le pyjama
la jaque

فارسی

le patio

la pelle (simillar to “bil” in persian)
la cadr
la moquette
trancher
le telephone
la television
douche
chauffage

le capot (car part)
le camion

rythme
metro
prise (for electricity)
gendermerie
boutique
magazane
karikator
balon

vitrine

ism”s“

ID:1253

/https://unwritable.org/isms

December 4, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

In recent 2,3 years I undestood that some “ism”s are very close to my view to world,
some are: reductionism, utilitarian, pragmatism, naturalism, materialism ...
u can find a lot about them in wikipedia...

فارسی

Music

ID:1255

/https://unwritable.org/music

November 30, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

I feel in a trip to Syria that music is the common language of all human being no matter what is their language!

.What music does is that it stops flow of thinking in our brain

MBTI personality indexing

ID:1258

/https://unwritable.org/mbti-personality-indexing

November 30, 2006

دسته‌ها: English, دربارهٔ من

1 دقیقه.

*** 3

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

- Th[illegible]ct

فارسی

- 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

فارسی

- 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

فارسی

Philosophy of life

ID:1257

/https://unwritable.org/philosophy-of-life

November 30, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

As a child in Iran I was born within the Islamic environment both in my family and in society and school (specially after revolution) , I lived with my questions about Islam and religion till second year of my first master,

But after a very hard and long period of thinking and studying I got to the point that I can learn from nature,

I plan to share with you my very controversial ideas here, and in Iran’s Islamic environment ‘powered by government and traditional society’ it maybe be dangerous for my position, but I will do it gradually …

فارسی

Religion

ID:1260

/https://unwritable.org/religion

November 30, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 1

I thought how current religions (Islam, Christianity, and Buddhism, Jewish...) created:

From several thousand years ago When the population of human increased gradually, the resources were limited and on the other hand they were weak enough to need to live together so the need to have a system to manage society was urgent.
There are also some harsh and unsolvable problems in human life: dying, diseases, starvation ...
Religion can answer these big problems,

Religion helps intelligent people to govern society and helped weak people to put some cure on their wounds.

In my religion the word GOD equals Nature,
In any religious sentence I can substitute the word GOD with the word Nature:
You should obey GOD/Nature
GOD/Nature does not die
We are part of GOD/Nature
Every where you look there is GOD/Nature
GOD/Nature gives and takes lives

فارسی

Free market

ID:1261

/https://unwritable.org/free-market

November 30, 2006

دسته‌ها: English

1 دقیقه.

*** 1

This is one of my newest fields of interest,
I like the idea of free market:
I think this concept comes from some fundamental rules:
Rule1: human beings are different.
Rule2: every one who is better should gain more money.
And money is very important; actually it is the credit of society on you.
The more you make value to your outer world the more credit they give u.

The free market idea in my opinion is the most likely idea to nature.
In nature there is a very fundamental rule for progress.
That's how an atom will result a human being, I believe in evolution,

every thing happens during years and years by evolution.
The rule is that there is a continuous war to be better, if u r not better u die, the winner will remain and make new generation, this is just like free market.
Every day there is a competition between players,
Every day from the result of this war the weak will wipe out and the powerful will remain.

That is the reason why historically socialism did not last. They ignored these two fundamental rules.

This competition is also good for individuals ...
Satisfaction does not come from money,love,etc...
The most satisfaction happens when we use our talents in our life, when we try hard, when we explore our capabilities and use them, when we experience, when we learn.
And all this happens in free market societies.

Security

ID:1262

/https://unwritable.org/security

November 30, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

I had the question of security from the time I decided to upload this website,
We use to have different personalities but here I introduce one unique personality to every one: friends, colleagues, family, girls, strangers ...whoever reads!
That may be dangerous but I am fearless enough!
I am going to see what happens.

غیر رسمی و خودمونی

ID:1264

https://unwritable.org/%d8%ba%db%8c%d8%b1-%d8%b1%d8%b3%d9%85%db%8c-%d9%88-/%d8%ae%d9%88%d8%af%d9%85%d9%88%d9%86%db%8c

November 30, 2006

دسته‌ها: کوتاه

برچسب‌ها: نوشتن

<1 دقیقه.

*** 0

اینجا میخوام خیلی خودمونی مطالبی بذارم.
شاید خیلی از جاهاش واسه شما جالب نباشه
اما شاید هم بعضی چیزاش براتون جالب بود و تونستیم یه دیالوگی داشته باشیم.
شاید دریچه ای شد واسه شناخت بهتر از همدیگه و واسه همکاری های آینده...
شما که داری اینو میخونی شاید فقط واسه کنجکاوی یا شاید هم برای شناخت بیشتر
واسه همکاری های اقتصادی آینده باشه
یا شاید هم یه دوست معمولی یا ...
بعضی حرف ها رو فقط میشه فارسی زد بعضی ها رو فقط به انگلیسی
هممینه که میگن هر زبونی یه دنیای متفاوته.

Why I write?

ID:1265

https://unwritable.org/why-i-write/

November 30, 2006

دسته‌ها: English, کوتاه

<1 دقیقه.

*** 0

why I write here?
Answer:
Actually it is a gateway for communication, a way for others to get familiar with me or maybe finding new friends.
Very frankly, I want to express myself! like all human beings
I want others to know me, know my different personality aspects.
I want to change their view on me to be better than before...
This information at last results to better understanding and may result in some economical activities...

فارسی

از نوشته های قبلی

ID:1266

https://unwritable.org/%d8%a7%d8%b2-%d9%86%d9%88%d8%b4%d8%aa%d9%87-/%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d8%a8%d9%84%db%8c

November 30, 2006

دسته‌ها: قدیمی, کوتاه

برچسب‌ها: زندگی, نوشتن

<1 دقیقه.

*** 1

جمعه، 4 دی، 1383

سابقه شروع وبلاگ، اهداف وبلاگ

درست همین الان من چیزی در حدود ضخامت 4-5 سانت کاغذ نوشته دارم

هر موقع حس خاصی به من دست می داد که دوست داشتم با قلم و کاغذ در میون بذارم شروع می کردم به نوشتن.

اسمشم گذاشه بودم دستنوشته های تنهایی. شاید کم کم بعضی هاشو بذارم اینجا.

اهداف وبلاگ

به نظر من تنها و تنها چیزی که تو زندگی میتونه آدم رو خوشنود کنه یه چیزه: خود شکوفایی.

یعنی اینکه آدم احساس کنه که فردیتش به نتیجه رسیده و تونسته علاوه بر یک زندگ لذت بخش برای خودش تغییری مثبت در دنیا داشته باشه.

اهداف وبلاگ رو اگه بخوام منظم بگم اینا میشه،

گامی در جهت خود شکوفایی

ارایه و به اشتراک گذاشتن ایده ها و افکار شخصی با دیگران

و کلا ارتباط با دنیای بیرون از خودم.

اما نمی دونم مخاطبها چرا وبلاگ می خونند.

دلایلش میتونه اینها باشه:

کسب اطلاعات

سرگرمی

...