



بیداری روح به وسیله‌ی حکمت‌های طنز

جمال رحمن

ترجمه:

سیدعلی میرمحمدی

خنده‌ی عارفان

(براساس منابع اهل سنت)

سرشناسه	: رحمن، جمال - Rahman, Jamal
عنوان و نام پدیدآور	: خنده‌ی عارفان: (بیداری روح به وسیله‌ی حکمت‌های طنز)/
	: جمال رحمن؛ سیدعلی میرمحمدی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر علم، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۶-۳۵۴-۰۰
فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Sacred laughter of the Sufis : awakening the other & soul with the Mulla's comic teaching stories Islamic wisdom, 2014
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۸۷]-۱۸۸.
عنوان دیگر	: بیداری روح به وسیله‌ی حکمت‌های طنز.
موضوع	: تمثیلات عرفانی Sufi parables تمثیلات عرفانی - تاریخ و نقد Sufi parables - History and criticism تصوف - عقاید Sufism - Doctrines
شناسه افزوده	: میرمحمدی، سیدعلی، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BP۱۸۹/۶۳
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۳۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۲۶۶۵۴

خنده‌ی عارفان

بیداری روح به وسیله‌ی حکمت‌های طنز
(براساس منابع اهل سنت)

نویسنده

جمال رحمن

مترجم

سید علی میرمحمدی



جمال رحمن
خندهی عارفان
سید علی میر محمدی

چاپ اول: ۱۴۰۱
شمارگان: ۴۴۰ نسخه
لیتوگرافی: ترنج رایانه
چاپ: مهارت نو
قطع: رقعی
صفحه آرای: محمد علی پور

شابک: ۰ - ۳۵۴ - ۲۴۶ - ۶۲۲ - ۹۷۸



حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری، بن بست گرانفر، پلاک ۴
تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۱۲۳۵۸



Www.elmpub.com



info@elmpub.com



nashreelm

فهرست

مقدمه ۱۱

فصل اول- حالت انسانی ۱۹

بخش اول- در جستجوی هویت ۱۹

بخش دوم- گیر کردن در الگوها ۲۴

بخش سوم- نادیده گرفتن ظواهر ۲۷

فصل دوم- تغییراتی در آگاهی ۳۲

بخش اول- طوفان ها در زندگی ما ۳۲

بخش دوم- پرسیدن سوالات عمیق تر ۳۶

بخش سوم- معنویت یک تجربه است ۳۹

بخش چهارم- ما انسان های احمق ۴۳

بخش پنجم- سه مرحله ی شناخت خود ۴۶

بخش ششم- وابسته به یک تصویر ۵۰

- بخش هفتم- به دنبال تایید از دیگران ۵۳
- بخش هشتم- وابستگی برده وار به مقامات و کارشناسان ۵۷
- بخش نهم- تحت تاثیر قرار گرفتن مدل های بیرونی ۶۰
- بخش دهم- عطش ستایش و مقام ۶۲
- بخش یازدهم- به رفتارهای عجیب خود فکر کنید و به آن بخندید ۶۶
- بخش دوازدهم- عذر پشت بهانه ۶۹
- بخش سیزدهم- تحریف حقیقت ۷۴
- بخش چهاردهم- وابستگی ۷۸
- بخش پانزدهم- ترس تنها چیزی است که شما نیاز دارید ۸۲
- بخش شانزدهم- ترس باب میل هیچکس نیست ۸۶

فصل سوم- احتیاط نهاد های مذهبی ۸۹

- بخش اول- نگهداری معوق از معنویت ۸۹
- بخش دوم- چگونه برخی از آداب و رسوم مذهبی آغاز شد ۹۳
- بخش سوم- ایمان و باورهای قرض گرفته شده ۹۶

فصل چهارم- آموزه های معنوی ۱۰۱

- بخش اول- به لحظه ی حال افتخار کن ۱۰۱
- بخش دوم- تلاش برای سپاسگزاری ۱۰۶
- بخش سوم- روح دعا ۱۱۱
- بخش چهارم- اثر بخشی نماز و دعا ۱۱۳

بخش پنجم- اثربخشی مناسک و اعمال معنوی..... ۱۱۶

بخش ششم- نشانه هایی در طبیعت ۱۱۹

فصل پنجم- خرد برای سفر درونی ۱۲۳

بخش اول- جست و جو در جهت درست ۱۲۳

بخش دوم- همه ی اشک ها برابر نیستند ۱۲۶

بخش سوم- اندک اندک ۱۲۹

بخش چهارم- خوشا به حال انسان های انعطاف پذیر..... ۱۳۲

بخش پنجم- حس تعادل ۱۳۵

بخش ششم- اتصال های تنیده شده ۱۳۹

بخش هفتم- خدایا شکر برای تنوع ۱۴۲

بخش هشتم- پرورش امید از طریق صبر و ایمان ۱۴۶

بخش نهم- معلم واقعی نور را روشن می کند ۱۴۹

فصل ششم شناخت خداوند ۱۵۴

بخش اول- اتصال به اسرار ۱۵۴

بخش دوم- اگر خدا بخواهد ۱۵۹

فصل هفتم- در جهان متعهد باش ۱۶۳

بخش اول- کاری که زیباست را انجام دهید ۱۶۳

بخش دوم- جامعه ی ساختمانی ۱۶۷

بخش سوم- عدالت و حل تعرض ۱۷۱

بخش چهارم- مشاوره در مورد ازدواج ۱۷۸

بخش پنجم- به کودکان احترام بگذارید ۱۸۱

فصل هشتم- زمان بازگشت به خانه ۱۸۵

بخش اول- دیر تر از آن چیزی است که فکر می کنید ۱۸۵

بخش دوم- پایان جهان نزدیک است ۱۸۸

بخش سوم- آنطور که ما فکر می کنیم نخواهد بود ۱۹۰

تقدیم به مادر م

مقدمه

این کتاب درباره بینش های معنوی است که از طریق آموزش داستان ها و آیات مقدس یا شعرها منتقل می شود. عمیق ترین حقیقت گاهی به بهترین وجه از طریق یک داستان ساده یا یک آیه روشن بیان می شود. قدیمی ها می گویند که: «یک سکه طلای گرانبها اغلب با کمک یک شمع شاهی به دست می آید.»

در اوایل قرن هشتم، یک معلم روحانی به نام "حسن بصره" در توضیح اتحاد نامقدس حاکمان قدرتمند، نهادهای مذهبی و روحانیون گفت که اسلام واقعی در کتاب ها و مسلمانان واقعی در مقبره ها هستند. در دوران معاصر، زمانی که کشورهای مسلمان گرفتار مشکلات محرومیت اقتصادی و خشونت سیاسی هستند، عارفان و سایر مسلمانان به مبارزه برای حفظ آموزه های معنوی اسلام ادامه می دهند. توجه به این نکته ضروری است که تصوف یک فرقه ای از اسلام نیست. دو فرقه اصلی سنی (۸۵ درصد) و شیعه (۱۵ درصد) هستند. اختلافات آنها را می توان در اختلاف در مورد انتخاب رهبر جامعه پس از رحلت حضرت محمد (ص) در سال ۶۳۲ میلادی جستجو کرد. هر دو فرقه آموزه های یکسانی دارند، اما درگیری های تاریخی زخم های عاطفی ایجاد کردند که به کندی بهبود می یافتند و

تفاوت های کوچک الهیاتی بین این دو گروه اغلب توسط افراد بی وجدان برای منافع اقتصادی و سیاسی مورد سوء استفاده قرار می گرفت. البته در بین شیعیان و اهل سنت اشخاصی یافت می شود که به آموزه های عارفان پایبند هستند. در واقع، عارفان غیر مسلمان نیز وجود دارند که عمدتاً مسیحی، یهودی، بودایی و هندو هستند که معنویت عارفانه را تمرین می کنند و خود را عارف می نامند.

ملا نصرالدین و فلسفه او

البته عارفان انواع مختلفی دارند و برخی آزادی خواه تر از دیگران هستند. اما در مجموع، عارفان یک چیز مشترک دارند: زیاد می خندند! در طول قرن ها، ملا نصرالدین به عنوان اسطوره ای از این خنده پایدار بیرون آمده است. ملا با معلمان عرفان موافق است که در اسرار گیج کننده و خنده داری که در زندگی معنوی خود با آن مواجه می شویم، جای خندیدن زیاد است. برای مثال: «اگر خدا می خواست، می توانست موجودات روشن بین تمام عیار را به زمین بفرستد، اما او فرستادن موجودات ناقصی مانند ما را برگزید.»

چقدر شگفت انگیز است که خدا خود را از بشریت پنهان می کند و گمانه زنی های وحشیانه و نزاع های دیوانه وار به سبب این پنهانی در جامعه ی بشریت ایجاد می شود. همان طور که مولانا فریاد می زند: «عاشق نمایان، معشوق نامرئی، این ایده دیوانه وار چه کسی بود؟»

همه ی رآویانی که راجع به خداوند می نویسند، اعلام می کنند که معبود یکتا بدون جنسیت است، با این حال کتب مقدس و عمل کنندگان به آن اصرار دارند که خدا را با ضمیر مذکر صدا کنند.

هیچ انسانی که از قلمروهای اسرارآمیز به اینجا رسیده است، هرگز با

دستور یا بیانیه مأموریتی نیامده است، با این حال برخی از ما طوری صحبت و بحث می کنیم که انگار می دانیم چرا اینجا هستیم و برخی دیگر طوری صحبت می کنند که گویی برایشان مهم نیست. هیچ یک از کتب مقدس نازل شده هرگز همراه با پاورقی نبوده است، با این حال ما طوری بحث می کنیم که گویی معانی واقعی را می دانیم. همه ما می ترسیم که روزی در نیستی بگذریم. اما اگر حقیقت شناخته شود، ترس و شرمندگی ناشی از پیدایش حقیقت نمایان خواهد شد. وقتی به آن طرف (رستاخیز) می رویم و به اعمال و رفتارهای خود نگاه می کنیم، می خندیم و می خندیم. پس چرا در حال حاضر نخندیم؟

ملا هم یک شخص احمق و هم یک شخص حکیم روستایی است. اگرچه او تحصیلات رسمی ندارد، اما عمامه به سر می گذاشت که نشان می دهد او فردی اهل مطالعه است. به نظر می رسد حکمت او از منبعی فراتر از کتاب آموزی سرچشمه می گیرد. محبوب ترین تصویر ملا، تصویری است که او بر خر خود سوار می شود و گاه توسط شاگردان عاشقش همراه است. در این تصویر استعاره های بسیار فراوانی وجود دارد. ملا نفس الاغ خود را رام کرده است و می داند به کدام سمت برود.

ملا قائل به سلسله مراتب نیست و مؤسسات مذهبی و روحانیون را به دلیل سختگیری و شهوت طلبی و قدرت طلبی مقصر می داند. او به جای پشت کردن به دانش آموزان، ترجیح می دهد با آنها روبرو شود. بیشتر از همه، او از شکستن الگوهای متعارف تفکر و بودن خوشحال است. ملا اهمیتی نمی دهد که شما در مورد او چه فکر می کنید. او به دنبال تایید شما نیست. بدون شهرت یا وجهه ای برای حفظ آن، او به ناتوانی هایش می خندد و از شما دعوت می کند که به او پیوندید. او آمادگی نادری برای اعتراف به اشتباهات خود دارد. از آنجا که او آرزوی معلمی ندارد، اما او یک معلم واقعی است.

مُلا بی زمان و بی مکان است. اولین گزارش‌های مکتوب از او در قرن سیزدهم منتشر شد و از ملاقات او با جلال‌الدین رومی یاد شده است، اما داستان‌های شفاهی او در اوایل قرن هشتم نقل شده است. او مسلمان خاورمیانه‌ای است، اما چون بینش‌هایش جهانی می باشد، به عنوان شهروند جامعه‌ی جهانی پذیرفته شده است. به عنوان مثال در چین معاصر، ملا یک شخصیت محبوب است. بیشتر داستان‌های ملا تخیلی هستند اما ریشه در استعاره‌ها و تصاویر قرآن و سخنان حضرت محمد (ص) دارد. پیامبر(ص) از ما می خواهد که در جستجوی علم تا چین برویم و مسلماً ملا به آن کشور سفر می کند. کتاب مقدس کشتی‌ها، طوفان‌ها، ستارگان و ماه را ذکر می‌کند و ملا اغلب ناخدای کشتی است، در طوفان‌ها حرکت می‌کند، ماه را از چاه نجات می‌دهد و در مورد اینکه چقدر ماه‌ها توسط خداوند قیچی می‌شوند تا ستاره شوند، صحبت می‌کند.

برخی از داستان‌ها بر اساس حوادث تاریخی است. یکی از آنها داستان ملاقات معروف (حافظ) شاعر قرن چهاردهم با مخوف ترین فاتح زمان خود (تیمور) می باشد. تیمور پس از گشت و گذار در ایران، حافظ سالخورده را احضار کرد تا به جرم نوشتن چند خطی در مورد بخارا، شهر بومی فاتح، در ازای خال روی گونه دختری پاسخگو باشد. حافظ با تعظیم سریع پاسخ داد: «راست می‌گویید. فقط با چنین هزینه‌های گزافی است که من به موقعیتی تأسف بار رسیده‌ام که شما اکنون مرا در آن پیدا کرده‌اید.» تیمور چنان از ذکاوت تند اندیش حافظ خرسند شد که جان او را دریغ کرد و او را با هدیه‌ای روانه کرد.

داستان‌های ملا یک رشته مشترک از آموزه‌های عارفانه را می‌رساند که می‌توان آن را به شرح زیر خلاصه کرد:

۱- یک تمرین معنوی ضروری این است که خود را به طور مستمر و

دلسوزانه مشاهده کرده و شاهد اعمالمان باشیم. علاوه بر آن ضعف‌ها را تصدیق کرده و به آنها بخندیم، در حالی که بی وقفه برای تکامل به آگاهی بالاتر تلاش می‌کنیم.

۲- نور آگاهی مداوم، کم‌کم مقید خواهد شد که نفس کاذب ما را از بین ببرد و ما را به نفس اصیل خود نزدیکتر کند. ممکن است انسان کاملی نشویم، اما هدف این نیست. هدف این است که با خود برترمان بیشتر هماهنگ شویم و جهان بینی خود را گسترش دهیم، همانطور که یاد می‌گیریم چهره خدا را در هر کسی که ملاقات می‌کنیم ببینیم.

۳- نمی‌توان به مؤسسات و کسانی که در مؤسسات خدمت می‌کنند اعتماد کرد تا به ضعف‌هایمان اعتراف کنیم و ما باید کمی نسبت به برنامه‌هایی که از سوی رهبران و واعضان دینی می‌آید بیندیشم و کمی نسبت به آن شک داشته باشیم.

۴- فهم بشری ما از آیات الهی ممکن است از آنچه که مدنظر خدا بوده است کمتر باشد.

۵- ما باید با فضل و شجاعت برای تغییر یا حذف آداب و رسوم دینی و تفاسیر کتاب مقدس که آزمون شفقت و سخاوت الهی را برآورده نمی‌کند، تلاش کنیم.

هویت از طریق مسئولیت‌پذیری

این کتاب شامل چهل و هشت فصل کوتاه است که از اولین تمایلات معنوی ما تا تکمیل سفر معنوی ما را در بر می‌گیرد. بخشی به نام (وضعیت انسانی ما) جستجوی هویت واقعی ما را شرح می‌دهد. فصل (برخی تغییرات در آگاهی) به این موضوع می‌پردازد که چگونه بحران‌های زندگی باعث می‌شود ما سوالات عمیق‌تری پیرسیم. در فصل

(مشکلات و آسیب‌پذیری‌ها) ما اشتیاق خود را برای تأیید دیگران، وابستگی برده‌وار خود به متخصصان، اشتهای قلبی ما برای تمجید و القاب و دلبستگی به چیزهای آشنا را بررسی می‌کنیم. بخش (احتیاط نهادهای مذهبی) فساد برخی موسسات دروغین را در نتیجه نگهداری معنوی معوق، آداب و رسوم دینی از بین رفته و ایمان به یقین بررسی می‌کند. فصل (تمرینات معنوی) بر تکریم لحظه حال، تمرین شکرگزاری و شرکت در دعاها و مناسک و غیره تمرکز دارد. فصل (حکمت برای سفر درونی) حکمت بی‌زمانی را از حکیمان روحانی ارائه می‌کند تا به ما در مسیر درونی‌مان کمک کند. موضوعات عبارتند از هنر جستجو در جهت درست، انجام کار کم و با احساس تعادل، ارتباط با معلمان معتبر، درک شبکه اسرارآمیز ارتباط متقابل و یادگیری جشن گرفتن از تنوع معنوی و ارتباط با راز را بررسی می‌کند. فصل (در دنیا درگیر باشید) انجام کارهای زیبا، ایجاد جامعه، پیگیری عدالت و احترام به زنان و کودکان را بررسی می‌کند و در نهایت، فصل (زمان بازگشت به خانه) به ما یادآوری می‌کند که دیر یا زود، به منبع خود باز خواهیم گشت و از ما خواسته می‌شود که در مورد نحوه زندگی‌مان توضیح دهیم. صبر کنید؛ زندگی پس از مرگ لزوماً آن چیزی نیست که ما فکر می‌کنیم.

نحوه استفاده از این کتاب

هر فصل شامل داستان‌ها و بخش‌ها برای تمرین و تأمل می‌باشد. تأملات شامل آیات قرآنی مرتبط، سخنان حضرت محمد (ص) و اشعار مقدس یا سخنان حکیمان اسلامی (معمولاً عارفان) خواهد بود. تمرین‌ها شامل سؤالاتی برای تحریک نفس تأملی است که گاهی حداقل یک تمرین معنوی را دنبال می‌کند.

ممکن است بخواهید کتاب را از ابتدا شروع کنید، اما از آنجایی که هر فصل کوچک مستقل است، می توانید از هر نقطه شروع کنید. آنچه مفید است، درنگ کردن با داستان ها و آیاتی است که به شما مربوط خواهد بود. به آنها اجازه دهید در شما طنین انداز شوند و درون روحتان نفوذ کنند. سوالات و روش هایی را انتخاب کنید که برای شما جذاب باشند. سوالات را در نظر بگیرید و به خود فرصت دهید تا تکنیک های معنوی را تجربه کنید. مهمتر از همه، به خود اجازه خندیدن بدهید. بدین وسیله شما نعمت ملا نصرالدین را نصیب خود خواهید کرد.

منابع ترجمه قرآن، حدیث و شاعران اسلامی عمدتاً از کتاب معنای قرآن کریم ترجمه "یوسف علی" است. ترجمه های دیگر از پیام قرآن نوشته "محمد اسد" و "نور سپیده دم" و قرائت روزانه از قرآن کریم اثر "کامیل هلمینسکی" گرفته شده است. این کتابها در "پیشنهادهای برای مطالعه بیشتر" فهرست شده اند.

بسیاری از محققین سخنان حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) را جمع آوری کرده اند که به عربی "حدیث" نامیده می شود. حدیث سخنان خود پیامبر (ص) است و حدیث قدسی سخنان خداوند است که معمولاً از طریق خواب به پیامبر (ص) ابلاغ می شود. از آنجایی که همه این مجموعه ها بر اساس شنیده ها هستند، تأیید اینکه کدام یک از آنها واقعی هستند دشوار است. به گفته بسیاری از علمای اسلامی، شش محقق وجود دارد که همگی مربوط به قرن نهم هستند که مجموعه های آنها معتبرتر از سایرین به حساب می آیند. این مجموعه ها به شرح زیر است:

صحیح البخاری، جمع آوری شده توسط امام بخاری (متوفی ۸۷۰ میلادی)

صحیح مسلم، گردآوری شده توسط امام مسلم (متوفی ۸۷۵ میلادی)

سنن النسائی، جمع آوری شده توسط امام نسایی (متوفی ۹۱۵ میلادی)
 سنن ابوداود، جمع آوری شده توسط امام ابوداود (متوفی ۸۸۸ میلادی)
 سنن ترمذی، جمع آوری شده توسط امام ترمذی (متوفی ۸۹۲ میلادی)
 سنن بن ماجه، جمع آوری شده توسط امام ابن ماجه (متوفی ۸۶۷ میلادی)

بیشتر احادیث نقل شده در این کتاب از یکی از شش مجموعه معتبر ذکر شده در بالا آمده است و به صورت جداگانه مورد استناد قرار نگرفته است. تنها زمانی که حدیثی از خارج از این مجموعه ها استخراج شود، انتساب آن در متن گنجانده می شود.

در کنار آیات و روایات قرآنی، سخنان کوتاهی از حکیم مولوی قرن سیزدهم آورده ام. اینها بر اساس ترجمه‌های "کبیر" و "کامیل هلمینسکی" و "کلن بارکس" هستند. کتاب‌هایی که من استفاده کرده‌ام در زیر فهرست شده‌اند: جواهرات خاطره، کتاب روز راهنمایی معنوی حاوی ۳۶۵ منتخب از حکمت مولانا، اثر "کامیل" و "کبیر هلمینسکی رومی". کتاب روز راهنمایی معنوی، اثر "کامیل" و "کبیر هلمینسکی". کتاب ضروریات مولانا نوشته "کلن بارکس" و در چند مورد از سخنان حافظ شاعر قرن چهاردهم استفاده کردم.

ترجمه ها توسط "دانیل لادینسکی" از کتاب های او با عنوان «هدیه و اشعار عاشقانه به خدا» است. فهرست کاملی از این کتاب‌ها در پیشنهادات برای مطالعه بیشتر یافت می شود. سخنان سستی عارفانه که بدون ذکر منسوب ظاهر می شوند، موهبت های انتقال شفاهی والدین من است، که آنها را از پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ خود شنیده اند که به چندین نسل قبل باز می گردد.

فصل اول - حالت انسانی

بخش اول - در جستجوی هویت

غریبه ای به دنبال ملاقات با بایزید بسطامی، حکیم صوفی قرن نهم بود. او با نهایت ادب و احترام به در خانه ی بایزید آمد و گفت: «من به دنبال بایزید هستم.» بایزید پاسخ داد: «حقیقت این است که من خودم به مدت سی سال به دنبال او بودم.»

آنچه در مورد بسطامی صادق بود در مورد ما نیز صادق است: ما انسانها در تمام زندگی خود به دنبال نفس اصیل خود هستیم. خواه نفس ما آن را تصدیق کند یا نه، روح ما می داند که هدف اساسی زندگی، شناسایی و آشکار ساختن جرقه منحصر به فرد الهیت در هسته وجودمان است. متأسفانه، اغلب ما از طریق عناوین، جایز و ثروت به دنبال هویت می گردیم و اگرچه ممکن است آن پاداش های زمینی را به دست آوریم، اما آنچه را که واقعاً به دنبال آن هستیم، نمی یابیم. با پایان یافتن روزهای زندگی ما، آنها را در فعالیت های جنون آمیز هدر می دهیم و هرگز پیرامون این سوال سوزناک قرآن که (کجا می روی؟) توقف نمی کنیم.

ما مثل ملا نصرالدین هستیم که بر الاغش نشسته و با عجله در بازار می گردد. دوستان از او استقبال می کنند و می خواهند که با او صحبت

کنند، اما او پاسخ می‌دهد: «الان نه. نمی‌بینی سرم شلوغه؟ من دنبال الاغم می‌گردم!» آن داستان ساده ملانصرالدین، مصیبت سفر انسان را به تصویر می‌کشد و ارزش آن را دارد که جنبه‌های متعدد تعالیم آن را بررسی کنیم.

یک پیام این داستان این است که در یافتن خود، کاهش سرعت بسیار مهم خواهد بود. چه عجله ما ناشی از نیازهای بقا باشد و چه اشتیاق به شکوه، روح ما نیاز به تجربه لحظات آرام دارد. دنیای ما دنیایی از سر و صدا، حواس پرتی، درگیری و گيجی است. در لحظات آرام، وجود ما شاداب می‌شود، امید زنده می‌شود و عشق شکوفا می‌گردد. به همان اندازه هم نیاز به توجه به دوستانی داریم که از ما در بازار استقبال می‌کنند. چرخه زندگی سریعتر از آنچه فکر می‌کنیم تکمیل می‌شود. از شادی‌های شیرین زندگی که خانواده، دوستان و این دنیا ارائه می‌دهند، لذت ببرید. قرآن می‌فرماید که خداوند از روی علاقه‌ی شدید به بشریت نعمت‌هایش را در این جهان و جهان غیب به سوی شما جاری کرد. بنابراین (لذت بردن از چیزهای زیبای زندگی) یک تمرین معنوی معتبر است.

پیام مهم دیگر این است که در سفر برای یافتن نفس واقعی خود، ابتدا باید از جستجوی خودمان به عنوان جویندگان آگاه شویم. اگر مثل ملانصرالدین بر الاغش بیخیال بشتاییم، مایوس و ناامید می‌شویم. اما اگر سرعت خود را کم کنیم و به خود اجازه دهیم که جوینده روحانی باشیم نه خواستار نتیجه معین، حکمت یک پیش‌دیرینه را می‌آموزیم، حکمتی که به ما می‌گوید: «آنچه را که از آن صحبت می‌کنیم هرگز با جست و جو یافت نمی‌شود، اما فقط جویندگان می‌یابند.» دیر یا زود، جویندگان واقعی به ضروری‌ترین چیزها بیدار می‌شوند.

ما نمی‌توانیم هویت واقعی خود را با نگاه کردن به بیرون از خود پیدا

کنیم. اگر ما خود را صرفاً با حرفه، موفقیت یا شکست مادی یا موقعیت شخصی خود تعریف کنیم، به سادگی نفس خود را توصیف کرده ایم و هرگز نمی توانیم نیازهای خود را برآورده کنیم. نفس در داستان ملانصرالدین مانند الاغی است که ما را به این سو و آن سو می برد بدون اینکه سرنخی از آنچه واقعاً به دنبال آن هستیم به ما بدهد که به طور اسرارآمیزی در درون ما، فراتر از جرقه الهی و هویت واقعی ما قرار دارد. ما آن را جرقه الله، الهیت، عیسی (ع)، بودا، کریشنا یا انسانیت اصلی می نامیم. هنگامی که به آن خود برتر می رسیم، تبدیل به چیزی می شویم که مذاهب مختلف آن را آزادشده، تسلیم یا نجات یافته توصیف می کنند. ما از بردگی (الاغ) شخصی خود رها خواهیم شد و لذت پرواز به وسیله ی اسب بالدار را کشف می کنیم، همانطور که معنویت عرفانی نفس دگرگون شده را توصیف می کند. این استعاره لذت بخش از روایت پیامبر (ص) از یک پرواز شبانه باشکوه بر روی یک اسب بالدار گرفته شده است که او را به طور معجزه آسایی از مکه به اورشلیم منتقل کرد و در آنجا به قلمروهای راز صعود کرد. بر اساس توصیفات پیامبر (ص) از آن واقعه اسرارآمیز (معروف به معراج) سنت عرفانی پیامبر (ص) را سوار بر موجودی الاغی با بال نشان می دهد. بنابراین، الاغ حقیر می تواند به اسبی تبدیل شود که ما را فراتر از مرزهای زمینی نفس انسانی مان، حتی به خلسه معنوی برساند. اما آیا نفس ما واقعاً می تواند پرواز کند؟

داستان مهاتما گاندی را در نظر بگیرید که یک شب سرد به طور فیزیکی از کابین قطار خارج شد و به سکویی پرتاب شد زیرا جرات کرده بود با سفیدپوستان آفریقایی جنوبی بنشیند. نفس کبود شده اش که از خشم و کینه غرق شده بود به دنبال انتقام بود. اما گاندی به طور غریزی می دانست که این صحبت هویت واقعی او نیست و همچنین دعوت واقعی

او برای تلافی نخواهد بود. او به دنبال ارتباط با خود برتر و انتخاب راه بالاتر بود. او اعمال معنوی درونی خود را عمیق تر کرد و واکنش های نفس خود را مهار کرد. پس از چندین سال، او متواضعانه اعلام کرد که اگر اجازه داده شود، دوست دارد یک سخنی را اقرار کند: «او دیگر نمی تواند در برابر هیچ ظالم یا دشمنی احساس خشم و نفرت کند، هر چقدر هم رفتار آن شخص ناعادلانه یا ظالمانه باشد. در اعماق درون، او توانست به آگاهی بالاتر شکوفا شود و به گفته او، این کاری است که هر انسانی می تواند انجام دهد.» همه ما هویت بالاتری داریم و همه ما قادر به یافتن و بیان آن هستیم.

بازتاب های این بخش

انسان ناآرام به دنیا آمد، اما به راستی که با یاد خدا دلها آرام می گیرد.^۱ تو مسافری در راه هستی. شما مقصد هستی مواظب باش هرگز راه خودت را گم نکن. (یحیی سهره وری)

این ده روز شهرت را رها کن و با من به دور خورشیدی بچرخ که هرگز غروب نمی کند. (مولوی)

تمرین های این بخش

در این زمان خود و دیگران را چگونه ارزیابی می کنید؟ از چه معیارهایی برای تعریف موفقیت یا شکست شخصی استفاده می کنید؟ فهرستی از ویژگی های وجودی که از نظر شما آرمان های عالی است و بیشتر دوست دارید آن ها را در خود پرورش دهید، تهیه کنید. اکنون ویژگی هایی را فهرست کنید که شما را عقب نگه می دارند و دوست دارید

۱. قرآن کریم، سوره ی رعد آیه ی ۲۸

در زندگی تان آن‌ها را به حداقل برسانید. به خاطر آگاهی از تفاوت صفات الهی و صفات نفس از خداوند سپاسگزاری کنید.

با استفاده از زبانی که با سیستم اعتقادی شما همسو باشد، یک تأیید، صحبت با خود یا دعای مناسب در مورد نفس الهی خود ایجاد کنید. به عنوان مثال: «هر روز از هر نظر، شخصیت من بیشتر و بیشتر با نفس برتر من هماهنگ می شود.»