

# پهل قاعده عشق شمس تبریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر ایف شافاک

گرد آوری و تدوین : کتایون مهدی نژاد نوری (دکترای روانشناسی)

منتشر شده در شبکه رسانه ای ری را

www.Ree-Raa.com تابستان ۱۳۹۹

نسخه فارسی

برای دریافت نسخه انگلیسی و سایر مطالب "ری را" به این سایت مراجعه نمایید.

## مقدمه

**ملت عشق** رمانی به قلم "الیف شافاک" نویسنده ترک تبار، که در سال 1389 (2010 میلادی) به صورت همزمان به دو زبان ترکی و انگلیسی منتشر شد. این کتاب تاکنون بیش از ۵۰۰ بار (۵۵۰,۰۰۰ نسخه) در ترکیه تجدید چاپ شده و توانسته رکورد پرفروش‌ترین کتاب تاریخ ترکیه را نیز به دست آورد. ترجمه فارسی آن در مدتی کوتاه، عنوان یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های بازار کتاب ایران را کسب کرده است. این کتاب در سال ۱۳۸۹ توسط ارسالان فصیحی از ترکی به فارسی ترجمه شد و با تأخیری پنج ساله نهایتاً در سال ۱۳۹۴ از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مجوز نشر گرفت.

نام این کتاب در ترکی استانبولی Aşk یا همان «عشق» است و در انگلیسی The Forty Rules of Love نام دارد به معنای «چهل قاعده‌ی عشق» و اشاره به چهل قاعده‌ای است که در کتاب از زبان شمس تبریزی درباره‌ی عشق بیان می‌شوند.

نام فارسی کتاب از بیتی از داستان «موسی و شبان» در مثنوی معنوی گرفته شده است:

**ملت عشق از همه دینها جداست**

**عاشقان را ملت و مذهب خداست**

که در آن «ملت» در معنای قدیمی‌اش یعنی «دین» یا «مذهب» به کار رفته است.

دو رمان در این کتاب که موازی هم جلو می‌روند؛ و به گونه‌ای به همدیگر ارتباط دارند. یکی از این داستان‌ها در قرن بیست و یکم میلادی (از ماه مه ۲۰۰۸ تا سپتامبر ۲۰۰۹) در آمریکا و دیگری در قرن سیزدهم میلادی / هفتم هجری (از رمضان ۶۳۹ تا ذیقعدہ ۶۵۸) در قونیه اتفاق می‌افتد.

ملت عشق داستان زندگی زنی در غرب را روایت می‌کند که با عرفان شرق آشنا می‌شود.

داستان اول کتاب مربوط به الا روبینشتاین است که در بوستون آمریکا زندگی می‌کند. الا یک همسر و مادر است که همه زندگی خود را صرف خانواده کرده است. با این که همسر الا - دیوید - دندانپزشک مشهوری بود و معیشت آن‌ها در سطحی ایده آل قرار داشت اما عشق و صمیمیتی در میان آن‌ها نبود. الا این موضوع را پذیرفته بود و همه اولویت‌های خود را تغییر داده بود و فقط به فکر بچه‌هایش بود. اما با این حال، رابطه الا با خانواده‌اش هم چندان خوب نبود. طبق تشبیه کتاب، الا شبیه برکه بود، برکه‌ای را کد که بعد از گذشت بیست سال زندگی مشترک با همسرش، خود را بازنده این زندگی می‌بیند. سرانجام در اولین روزهای چهل سالگی تصمیم می‌گیرد از قید و بند این زندگی آزاد شود و زندگی خود را تغییر دهد.

داستان دوم داستان زندگی شمس تبریزی و سفرهای او از سمرقند تا بغداد و سپس به قونیه و آشنایی و برخورد او با مولانا در شهر قونیه است. این داستان در قالب کتابی روایت می‌شود که الا روبینشتاین به عنوان ویراستار مسئول ویرایش آن می‌شود و از خلال خواندن این کتاب با زندگی شمس و مولانا و چهل قاعده‌ی عشق از دیدگاه و زبان شمس تبریزی آشنا می‌شود.

## درباره چهل قاعده عشق شمس تبریزی

هر کسی که رمان ملت عشق را خوانده باشد، بی شک از آن تاثیر می‌گیرد، دلیلش بیشتر به خاطر شمس تبریزی است. از قواعد عشق او تا شخصیت قوی اش و اعتقادش به خدا، همه چیز در مسیری شگفت‌آور در چرخش است.

**چهل قاعده عشق** که از زمان‌های مختلف توسط شمس نقل شده است، می‌تواند دیدگاه مخاطب را به زندگی و روابط آشکار او با فلسفه زیستن و انسانیت تغییر دهد، این همان چیزی است که شمس در مولانا ایجاد کرد. تاثیر چنین عرفانی در اشعار رومی به وضوح دیده می‌شود و در پشت پرده همه این آثار او، عرفان شمس خودنمایی می‌کند.

## چهل قاعده شمس تبریزی چیست؟

در کتاب خواندنی «ملت عشق»، ۴۰ **قاعده شمس تبریزی** آمده است. در سراسر این کتاب، شمس در موقعیت‌هایی خاص هر بار یک قاعده را بیان می‌کند که بسیار خواندنی است. کلام شمس در **چهل قاعده عشق** بسیار زیبا و نافذ است و از اقرار و درشت‌گویی دوری می‌کند. سادگی کلامش در ظاهر، پیچیدگی‌های درونی بی‌نظیری دارد. به همین دلیل مخاطب را وادار به اندیشیدن می‌کند، اما فهم کلامش کار عقل نیست، راه دل می‌خواهد.

«خداوند انعکاس مستقیم آن چیزی است که ما خودمان را می‌بینیم؛ ما چیزها را همانطور که هستند نمی‌بینیم، ما آنها را همانطور که هستیم می‌بینیم. اگر خدا به طور عمده ترس و گناه را به ذهن می‌آورد، به این معنی است که ترس و گناه بیش از حد درون ما وجود دارد. اگر خدا را پراز عشق و محبت می‌بینیم، ما نیز چنین هستیم».

آنچه در ادامه میخوانید ، 40 قاعده عشق شمس تبریزی می باشد که توسط **دکتر کتایون مهدی نژاد نوری** گردآوری ، طراحی و تدوین شده است و برای اولین بار به دو زبان انگلیسی و فارسی و با ظاهری زیبا در رسانه "**ری**" <https://www.ree-raa.com> منتشر شده است و سپس به صورت یک کتاب الکترونیکی در اختیار شما عزیزان به صورت رایگان قرار گرفته است.



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeraa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تبریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده ۱:

کلماتی که برای توصیف پروردگار به کار می‌بریم، همچون آینه‌ای است که خود را در آن می‌بینیم. هنگامی که نام خدا را می‌شنوی ابتدا اگر موجودی ترسناک و شرم‌آور به ذهنت بیاید، به این معناست که تو نیز بیشتر مواقع در ترس و شرم به سر می‌بری. اگر هنگامی که نام خدا را می‌شنوی ابتدا عشق و لطف و مهربانی به یادت بیاید، به این معناست که این صفات در وجود تو نیز فراوان است.



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeran\_psy

# ۴۰ قاعده سریس با تیر پیری

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافای"

## قاعده ۲ :

پیمودن راه حق کار دل است، نه کار عقل. راهنمایت همیشه دلت باشد، نه سری که بالای شانتهایت است. از کسانی باش که به نفس خود آگاهند، نه از کسانی که نفس خود را نادیده می گیرند.



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeran\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تبار پیری

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافای"

## قاعده ۳ :

قرآن را می توان در چهار سطح خواند. سطح اول معنای ظاهری است. بعدی معنای باطنی است. سومی بطن بطن است. سطح چهارم چنان عمیق است که در وصف نمی گنجد.



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeran\_psy

# ۴۰ قاعده ششمین کتاب تبارک پروردگار

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاق"

## قاعده چهارم :

صفات خدا را می‌توانی در هر ذره کائنات بیابی. چون او نه در مسجد و کلیسا و دیر و صومعه، بلکه هر آن همه جا هست. همانطور که کسی نیست که او را دیده و زنده مانده باشد، کسی هم نیست که او را دیده و مرده باشد. هر که او را بیابد تا ابد نزدش می‌ماند.



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeraa\_psy

# ۴۰ قاعده ششس با تیر پریها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده پنجم :

کیمیای عقل با کیمیای عشق فرق دارد. عقل محتاط است. ترسان و لرزان گام بر می‌دارد. با خودش می‌گوید: «مراقب باش آسیبی نبینی.» اما مگر عشق اینطور است؟ تنها چیزی که عشق می‌گوید این است: «خودت را رها کن. بگذار برودا!» عقل به آسانی خراب نمی‌شود. عشق اما خودش را ویران می‌کند. گنج‌ها و خزانه‌ها هم در دل ویرانه‌ها یافت می‌شود، پس هرچه هست در دل خراب است.

@ReeRaa\_psy



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeraa\_psy

# ۴۰ قاعده ششمن ها تا بر پری ها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده ششم :

اکثر در گیری ها، پیش داوری ها و دشمنی های این دنیا از زبان منشأ می گیرد. تو خودت باش و به کلمه ها زیاد بها نده. در دیار عشق زبان حکم نمی راند. عاشق بی زبان است.

@ReeRaa\_psy



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeraa\_psy

# ۴۰ قاعده شش‌ساعتی تاب‌پذیری

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده هفتم:

در این زندگانی اگر تک و تنها در گوشه‌ی انزوا بمانی و فقط پژواک صدای خود را بشنوی، نمی‌توانی حقیقت را کشف کنی، فقط در آینه‌ی انسانی دیگر است که می‌توانی خودت را کامل ببینی.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تازیانی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده هشتم :

هیچ گاه نومید مشو. اگر همه درها هم به رویت بسته شوند، سرانجام او کوره راهی مخفی را که از چشم همه پنهان مانده، به رویت باز می کند. حتی اگر هم اکنون قادر به دیدنش نباشی، بدان که در پس گذرگاه‌های دشوار باغ‌های بهشتی قرار دارد. شکر کن! پس از رسیدن به خواسته‌ات شکر کردن آسان است. صوفی آن است که حتی وقتی خواسته‌اش محقق نشده، شکر گوید.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا بر پستیها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده نهم :

صبر کردن به معنای ماندن و انتظار کشیدن نیست. به معنای آینده نگر بودن است. صبر چیست؟ به تیغ نگریستن و گل را پیش چشم مجسم کردن است، به شب نگریستن و روز را در خیال دیدن است. عاشقان خدا صبر را همچون شهد شیرین به کام می کشند و هضم می کنند. می دانند زمان لازم است تا هلال ماه به بدر کامل بدل شود.

@ReeRaa\_psy



رعی  
@reeran\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سفرهای تابستانیها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده دهم :

به هر سو که می خواهی - شرق، غرب، شمال یا جنوب - برو، اما هر سفری که آغاز می کنی سیاحتی به درون خود بدان! آنکه به درون خود سفر می کند، سرانجام ارض را طی می کند.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

**۴۰ قاعده**  
**شمس تا زینبی**

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

**قاعده یازدهم :**

قابله می‌داند که زایمان بی‌درد نمی‌شود. برای آنکه «تویی» نو و تازه از تو ظهور کند باید برای تحمل سختی‌ها و دردها آماده باشی.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سفر عشق

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده دوازدهم :

عشق سفر است. مسافر این سفر چه بخواهد چه نخواهد، از سر تا پا عوض می‌شود. کسی نیست که رهرو این راه شود و تغییر نکند.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تباریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سیزدهم :

در این دنیا بیش از ستاره‌های آسمان، مرشدنما و شیخ‌نما هست. مرشد حقیقی آن است که تو را به دیدن درون خودت و کشف کردن زیبایی‌های باطنت رهنمون می‌شود. نه آن که به مریدپروری مشغول شود.

@ReeRaa\_psy



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeraa\_psy

۴۰ قاعده

# ششسها تیریزیها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده چهاردهم :

به جای مقاومت در برابر تغییراتی که خدا برایت رقم زده است، تسلیم شو. بگذار زندگی با تو جریان یابد، نه بی تو. نگران این نباش که زندگی ات زیر و رو شود. از کجا معلوم زیر زندگی ات بهتر از رویش نباشد.

@ReeRaa\_psy



ری  
@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سرمیس تاثیر ریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده پانزدهم :

خدا هر لحظه در حال کامل کردن ماست، چه از درون و چه از بیرون. هر کدام ما اثر هنری ناتمامی است. هر حادثه‌ای که تجربه می‌کنیم، هر مخاطره‌ای که پشت سر می‌گذاریم، برای رفع نواقصمان طرح‌ریزی شده است. پروردگار به کمبودهایمان جداگانه می‌پردازد، زیرا اثری که انسان نام دارد در پی کمال است.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا پیری

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "ایف شافاک"

## قاعده شانزدهم:

خدا بی نقص و کامل است، او را دوست داشتن آسان است. دشوار آن است که انسان فانی را با خطا و صوابش دوست داشته باشی. فراموش نکن که انسان هر چیزی را فقط تا آن حد که دوستش دارد، می تواند بشناسد. پس تا دیگری را حقیقتاً در آغوش نکشی، تا آفریده را به خاطر آفریدگار دوست نداشته باشی، نه به قدر کافی ممکن است بدانی، نه به قدر کافی ممکن است دوست داشته باشی.

@ReeRaa\_psy



رعی  
@reeran\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا پیری

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "ایف شافاک"

## قاعده هفدهم :

آلودگی اصلی نه در بیرون و در ظاهر، بلکه در درون و دل است. لکه ظاهری هر قدر هم بد به نظر بیاید، با شستن پاک می‌شود، با آب تمیز می‌شود. تنها کثافتی که با شستن پاک نمی‌شود حسد و خباثت باطنی است که قلب را مثل پیه در میان می‌گیرد.

@ReeRaa\_psy



رعی  
@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا تیریز

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده هجدهم :

تمام کائنات با همه لایه‌ها و با همه بغرنجی‌اش در درون انسان پنهان است. شیطان مخلوقی ترسناک نیست که بیرون از ما در پی فریب دادنمان باشد، بلکه صدایی است در درون خودمان. در خودت به دنبال شیطان بگرد، نه در بیرون و در دیگران. و فراموش نکن هر که نفسش را بشناسد، پروردگارش را شناخته است. انسانی که نه به دیگران، بلکه به خود پردازد، سرانجام پاداشش شناخت آفریدگار است.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس، تابان پیری

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده نوزدهم:

اگر چشم انتظار احترام و توجه و محبت دیگرانی، ابتدا این‌ها را به خودت بدهکاری. کسی که خودش را دوست نداشته باشد ممکن نیست دیگران دوستش داشته باشد. خودت را که دوست داشته باشی، اگر دنیا پر از خار هم بشود، نومید نشو، چون به زودی خارها گل می‌شود.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

**۴۰ قاعده**  
**سرمه‌سرها تا بزی**

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

**قاعده بیستم :**

اندیشیدن به پایان راه کاری بیهوده است. وظیفه تو فقط اندیشیدن به نخستین گامی است که برمی‌داری. ادامه‌اش خودبه‌خود می‌آید.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا تیریز

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و یکم :

به هر کدام ما صفاتی جداگانه عطا شده است. اگر خدا می خواست همه عینا مثل هم باشند، بدون شک همه را مثل هم می آفرید. محترم نشمردن اختلاف ها و تحمیل عقاید صحیح خود به دیگران بی احترامی است نسبت به نظام مقدس خدا.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تبریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و دوم :

عاشق حقیقی خدا وارد میخانه که بشود، آنجا برایش نمازخانه می شود. اما آدم دائم الخمر وارد نمازخانه هم که بشود، آن جا برایش میخانه می شود. در این دنیا هر کاری که بکنیم، مهم نیتمان است، نه صورتمان.

@ReeRaa\_psy



ری  
@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تازیانه

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و سوم :

زندگی اسباب بازی پر زرق و برقی است که به امانت به ما سپرده‌اند. بعضی‌ها اسباب بازی را آن قدر جدی می‌گیرند که به خاطرش می‌گریند و پریشان می‌شوند. بعضی‌ها هم همین که اسباب بازی را به دست می‌گیرند کمی با آن بازی می‌کنند و بعد می‌شکنندش و می‌اندازندش دور. یا زیاده بهایش می‌دهیم یا بهایش را نمی‌دانیم. از زیاده روی پرهیز. صوفی نه افراط می‌کند و نه تفریط. صوفی همیشه میانه را بر می‌گزیند.

@ReeRaa\_psy



رعی  
@reeran\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سرمسرها تبار پیریها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "ایف شافاک"

## قاعده بیست و چهارم :

حال که انسان اشرف مخلوقات است، باید در هر گام به خاطر داشته باشد که خلیفه‌ی خدا بر زمین است و طوری رفتار کند که شایسته‌ی این مقام باشد. انسان اگر فقیر شود، به زندان افتد، آماج افترا شود، حتی به اسارت رود، باز هم باید مانند خلیفه‌ای سرافراز، چشم و دل سیر و با قلبی مطمئن رفتار کند.

@ReeRaa\_psy



رعی  
@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سرمسیرها تبار پیریها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و پنجم:

فقط در آینده دنبال بهشت و جهنم نگرد. هر گاه بتوانیم یکی را بدون چشمداشت و حساب و کتاب و معامله دوست داشته باشیم، در اصل در بهشتیم. هر گاه با یکی منازعه کنیم و به نفرت و حسد و کین آلوده شویم، با سر به جهنم افتاده ایم.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده ششمین اصل زندگی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و ششم:

کائنات وجودی واحد است. همه چیز و همه کس با نخی نامرئی به هم بسته‌اند. مبادا آه کسی را برآوری؛ مبادا دیگری را، به خصوص اگر از تو ضعیف‌تر باشد، بیازاری. فراموش نکن اندوه آدمی تنها در آن سوی دنیا ممکن است همه انسان‌ها را اندوهگین کند. و شادمانی یک نفر ممکن است همه را شادمان کند.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا زینبی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و هفتم:

این دنیا به کوه می ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می آید. پس هر که دربارها سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در پایان چهلمین روز می بینی همه چیز عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می شود.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تبریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و هشتم:

گذشته مه ای است که روی ذهنمان را پوشانده. آینده نیز پس پرده خیال است. نه آینده مان مشخص است، نه گذشته مان را می توانیم عوض کنیم. صوفی همیشه حقیقت زمان حال را در می یابد.

@ReeRaa\_psy



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeraa\_psy

# ۴۰ قاعده ششسها تیریزیها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده بیست و نهم:

تقدیر به آن معنا نیست که مسیر زندگیمان از پیش تعیین شده. به همین سبب این که انسان گردن خم کند و بگوید: «چه کنم، تقدیرم این بوده»، نشانه‌ی جهالت است. تقدیر همه‌ی راه نیست، فقط تا سر دو راهی‌هاست. گذرگاه مشخص است، اما انتخاب گردش‌ها و راه‌های فرعی در دست مسافر است. پس نه بر زندگی‌ات حاکمی و نه محکوم آن.

@ReeRaa\_psy



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeran\_psy

# ۴۰ قاعده سهرسها تیر پریها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی ام :

صوفی حقیقی آن است که اگر دیگران سرزنشش کنند، عیبش بجویند، بدش بگویند، حتی به او افترا ببندند، دهانش را بسته نگه دارد و درباره کسی حتی یک کلمه حرف ناشایست نزند. صوفی عیب را نمی بیند، عیب را می پوشاند.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سرمسیرها تیر پیریها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و یکم:

برای نزدیک شدن به حق باید قلبی مثل مخمل داشت. هر انسانی به شکلی نرم شدن را فرا می گیرد. بعضی ها حادثه‌ای را پشت سر می گذرانند، بعضی ها مرضی کشنده را؛ بعضی ها درد فراق می کشند، بعضی ها درد از دست دادن مال... همگی بلاهای ناگهانی را پشت سر می گذاریم، بلاهایی که فرصتی فراهم می آورند برای نرم کردن سختی‌های قلب. بعضی‌ها ایمان حکمت این بلایا را درک می کنیم و نرم می شویم، بعضی‌ها ایمان اما افسوس که سخت تر از پیش می شویم. @ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سرمسرها تا بزرگ پیریها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و دوم:

همه پرده‌های میانتان را یکی یکی بردار تا بتوانی با عشقی خالص به خدا پیوندی.  
قواعدی داشته باش، اما از قواعدت برای راندن دیگران یا داوری درباره‌شان استفاده  
نکن. به ویژه از بت‌ها پرهیز، ای دوست. و مراقب باش از راستی‌هایت بت نسازی!  
ایمانت بزرگ باشد، اما با ایمانت در پی بزرگی مباش!

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

**۴۰ قاعده**  
**شمس تا پری**

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

**قاعده سی و سوم:**

در این دنیا که همه می کوشند چیزی شوند، تو "هیچ" شو. مقصدت فنا باشد. انسان باید مثل گلدان باشد. همان طور که در گلدان نه شکل ظاهر، بلکه خلا درون مهم است، در انسان نیز نه ظن منیت، بلکه معرفت هیچ بودن اهمیت دارد.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سرمسرها تا بریزد

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و چهارم :

تسلیم شدن در برابر حق نه ضعف است نه انفعال. برعکس، چنین تسلیم شدنی قوی شدن است به حد اعلی. انسان تسلیم شده سرگردانی در میان موجها و گردابها را رها می کند و در سرزمینی امن زندگی می کند.

@ReeRaa\_psy





هر روز در کانال **ری رلی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا تیریز

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و پنجم :

در این زندگی فقط با تضادهاست که می‌توانیم پیش برویم. مومن با منکر درونش آشنا شود، ملحد با مومن درونش. شخص تا هنگامی که به مرتبه انسان کامل برسد پله پله پیش می‌رود. و فقط تا حدی که تضادها را پذیرفته، بالغ می‌شود.

@ReeRaa\_psy



رعی  
@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده ششمین کتاب تبارک پریشا

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و ششم:

از حيله و دسيسه نترس. اگر کسانی دامی برایت بگسترانند تا صدمه‌ای به تو بزنند، خدا هم برای آنان دام می‌گسترده. چاه کن اول خودش ته چاه است. این نظام بر جزا استوار است. نه یک ذره خیر بی‌جزا می‌ماند، نه یک ذره شر. تا او نخواهد برگي از درخت نمی‌افتد. فقط به این ایمان بیاور.

@ReeRaa\_psy



ری رایی  
@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رایی** بخوانید  
@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده سرمه‌پزها تا بزرگ‌پزها

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و هفتم:

ساعتی دقیق‌تر از ساعت خدا نیست. آن قدر دقیق است که در سایه‌اش همه چیز سر موقعش اتفاق می‌افتد. نه یک ثانیه زودتر، نه یک ثانیه دیرتر. برای هر انسانی یک زمان عاشق شدن هست، یک زمان مردن ...

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تا تیریز

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و هشتم:

برای عوض کردن زندگی‌مان، برای تغییر دادن خودمان هیچگاه دیر نیست. هر چند سال که داشته باشیم، هر گونه که زندگی کرده باشیم، هر اتفاقی که از سر گذرانده باشیم، باز هم نو شدن ممکن است. حتی اگر یک روزمان درست مثل روز قبلش باشد، باید افسوس بخوریم. باید در هر لحظه و در هر نفسی نو شد. برای رسیدن به زندگی نو باید پیش از مرگ مُرد.

@ReeRaa\_psy





@reeraa\_psy

هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تازیانی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "الیف شافاک"

## قاعده سی و نهم:

حتی اگر نقطه‌ها مدام عوض شوند، کل همان است. به جای دزدی که از این دنیا می‌رود، دزدی دیگر به دنیا می‌آید. جای هر انسان درستی را انسانی درستکار می‌گیرد. کل هیچگاه دچار خلل نمی‌شود، همه چیز سر جایش می‌ماند، در مرکزش... هیچ چیز هم از امروز تا فردا به یک شکل نمی‌ماند، تغییر می‌کند. به جای هر صوفی‌ای که می‌میرد، صوفی‌ای دیگر می‌زاید.

@ReeRaa\_psy



هر روز در کانال **ری رل** بخوانید

@ReeRaa\_psy



@reeraa\_psy

# ۴۰ قاعده شمس تبریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر "لیف شافاک"

## قاعده چهارم:

عمری که بی عشق بگذرد، بیهوده گذشته است. نپرس که آیا باید در عشق الهی باشم یا عشق مجازی، عشق زمینی یا عشق آسمانی، یا عشق جسمانی؟ از تفاوت‌ها تفاوت می‌زاید. حال آنکه به هیچ متمدن و صفتی نیاز ندارد عشق. خود به تنهایی دنیایی است عشق. یا درست در میانش هستی، در آتشش، یا بیرونش هستی، در حسرتش.

@ReeRaa\_psy



## چهل قاعده عشق شمس تبریزی

برگرفته از کتاب "ملت عشق" اثر ایف شافاک

گرد آوری و تدوین : کتایون مهدی نژاد نوری (دکترای روانشناسی)

منتشر شده در شبکه رسانه ای ری را

تابستان 1399



برای دریافت نسخه انگلیسی و سایر مطالب سایت "ری را" به لینک زیر مراجعه نمایید :

<https://www.ree-raa.com/>