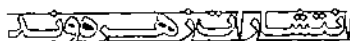


فصل دوم
آگاهی

مجتبی دشتی



سرشناسه	دشتی، مجتبی،
عنوان و نام پدیدآور	فصل دوم آگاهی / نویسنده مجتبی دشتی.
مشخصات نشر	تهران، زهره‌وند ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	ص ۱۴۴
شابک	978-600-5045-69-7
وضعیت فهرست‌نویسی	فایبا
موضوع	خودشناسی
نوع	خودآگاهی
موضوع	خودآگاهی - جنبه‌های مذهبی -- اسلام
ردیفی کنگره	۱۳۹۳ ۹۲۵۵۲ خ/۹۲۳۷ BF۶۳۷
بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره ثبت کتابخانه ملی	۳۲۴۱۴۶۱

انتشارات زهره‌وند

فصل دوم آگاهی

نویسنده: مجتبی دشتی

سر زهره‌وند

نویت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۴۵-۶۹-۷

کلیه حقوق این اثر محفوظ است

تلفن دفتر مرکزی: ۶۶۴۰۹۲۲۰

مرکز پخش و فروشگاه مرکزی:

تهران، خیابان سمیه، بین خیابان ایرانشهر جنوبی و خیابان شهید موسوی (فرصت خرید در این بانه)، انصار.

پلاک ۱۹۲، ساختمان ۱۳۰، طبقه ۷، واحد ۲۳، حمامی

تلفن: ۸۸۳۰۰۹۴۲ - ۰۹۱۲۱۷۵۱۴۲۲

فهرست

۵	مقدمه
۷	پیشگفتار
۹	هفته اول: بید و آ
۱۹	هفته دوم: رازهای گناه
۳۱	هفته سوم: اعتماد
۴۵	هفته چهارم: خواست
۵۳	هفته پنجم: حرمت به خویش
۶۳	هفته ششم: موفقیت
۷۳	هفته هفتم: احساس خوب داشته باشید
۸۵	هفته هشتم: زندگی معنوی
۹۵	هفته نهم: ثروت و دارایی
۱۰۷	هفته دهم: رازداری
۱۱۵	هفته یازدهم: برنامه‌ریزی
۱۲۳	هفته دوازدهم: تغییر نگرش و رفتار
۱۳۵	هفته سیزدهم: حرکت به سوی کمال

مقدمه

گفت داناایی که گرگی خیره سر
هست چهل در دهان هر بشر
لاجرم جان است پیکاری سترگ
روز و شب مابین این سار و گرگ

فریدون مشیری

کسوف آگاهی

مطمئناً یکی از بزرگ‌ترین خدایان که انسان را از هر موجود جاندار دیگری متمایز می‌کند، ویژگی خودآگاهی است. انسان تنها موجود متفکری است که می‌تواند به اعمال و احساسات خود را دست برد و خود را ارزیابی کند. او می‌تواند در یک آن هم مشاهده کننده باشد هم مشاهده شده، هم عامل باشد هم معلول. از رهگذر این ویژگی اتفاق بدیعی رخ می‌دهد: مسئولیت انسان در برابر تصمیمات و شرایط زندگی‌اش، دو من در انسان وجود دارد: من کنترل کننده یا مشاهده کننده من کنترل شونده یا مشاهده شونده. بسیاری از مشکلات از اینجا آغاز می‌شود که انسان، آن گونه در موضع غفلت قرار می‌گیرد که من ناظر و مراقب، ضعیف و گاهی کاملاً ناپدید می‌شود و انسان در کسوف ناآگاهی قرار می‌گیرد. سرخپوست‌ها افسانه‌ای بدین مضمون دارند که در درون هر کس دو گرگ زندگی می‌کند: گرگ بدجنس و مغرور و گرگ خوب و مهربان. این دو گرگ باهم در حال جنگ و ستیزند. پسر کوچکی که این داستان را از پدر بزرگش شنیده بود از وی پرسید که کدام گرگ در این جنگ برنده می‌شود. پدر بزرگ جواب می‌دهد هر کدام که تو به آن غذا بدهی. شما به کدام گرگ وجودتان بیشتر غذا می‌دهید؟

خودآگاهی و تمرکز فکری یعنی تغذیه گِـرگ خویشتن‌دار و کنترل‌کننده. با این توضیحات به نظر می‌رسد که اولویت بزرگ زندگی فردی توجه به من مراقب است. باید از سرعت زندگی کم کرد. زندگی دو بعد کمی و کیفی دارد. شتاب و سرعت به معنای بعد کمی زندگی است. اما آهسته رفتن، ایستادن و تأمل کردن در ابعاد مختلف زندگی به معنای بعد کیفی آن است. به عبارت دیگر اندیشیدن در معنای این بیت از حضرت مولانا که می‌فرماید: «از کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟ و...» به بعد کیفی زندگی اشاره دارد که همان خود ارزیابی و محاسبه نفس می‌باشد.

تاجری در روستایی مقدار زیادی محصول کشاورزی خرید و می‌خواست لایش را با ماشین به انبار برود. در راه از پسری پرسید: «تا جاده چقدر راه است؟» پسر جواب داد: «اگر آرام بروید حدود ده دقیقه کافی است اما اگر با سرعت بروید بیست و پنج دقیقه طول می‌کشد.» تاجر از این تضاد در جواب پسر ناراحت شد و به پسر دوبراه گفت و به سرعت خودرواش را به جلو راند، اما پنج‌متر بیشتر نرفته بود که چرخ ماشینش به سنگی برخورد کرد و با تکان خوردن ماشین همه محصولش بر زمین ریخت.

تاجر وقت زیادی برای جمع کردن محصول ریخته شده صرف کرد و هنگامی که خسته و کوفته به سمت خودرواش برگشت یاد حرف‌های پسر افتاد و وقتی منظور او را فهمید بقیه‌ی راه را آرام و با احتیاط طی کرد. به کجا چنین شتابان؟...

کتاب آگاهی که توسط آقای مجتبی دشتی نوشته شده به عنوان یک سرعت‌گیر، برای کاستن از شتاب ناآگاهانه و بیخود زندگی و تأمل در شرایط و مسیری که در پیش گرفته‌ایم فرصتی مناسب است.

مطالعه جدی این کتاب به همراه پیگیری در انجام تمرین‌هایی که بر اساس موضوعات متنوع کتاب آمده است به شما کمک می‌کند که در زندگی‌تان را به بهترین نحو اصلاح کنید. در این اثر تلاش شده است که فرد به خودآگاهی موثر دست یابد. این کتاب می‌تواند در راه ایجاد تغییرات مثبت فکری و آغاز تحولات ملموس در زندگی و روابط میان فردی نقطه عطفی باشد.

مسعود لعلی

نویسنده‌ی مجموعه کتاب‌های «شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید»

مهر ۱۳۹۰ - مشهد

پیشگفتار

آیا ما به حال با خود اندیشیده‌ایم که چرا با گذر عمر مدام حسرت ایام گذشته را می‌خوریم و یا اینکه چرا مواقعی با یادآوری خاطرات کودکی، نوجوانی و... فقط آه می‌کشیم؟

شاید امروزه این اندیشه و شور و نشاطی که در آن روزها تجربه کرده‌ایم را نداریم یا اینکه اگر وقت گذشته را کمتر مشاهده می‌کنیم.

پر واضح است اولیای ما باید به خودمان و ارزیابی عملکردهایمان اختصاص می‌دادیم صرف اعطای هدیه که ما را از خود واقعی مان دور کرده است، مثل: رفت و آمدهای تشریفاتی، رزق و رزقه دنیا و سرگرمی‌هایی که فقط وقت گران بها را می‌کشد و حاصلی جز فرسایش زمان ندارد. شاید خیلی وقت است که از دیدن طبیعت محروم مانده‌ایم، یا بوی باران را حس نکرده‌ایم و شادی‌هایمان ساده و بی‌تکلف نیست.

شاید خیلی وقت است که با کودک درونمان فهرست ویزا را به زندگی دعوت نکرده‌ایم. شاید او را در گذشته‌ی خود جا گذاشته‌ایم و از دنیای او غافل شده‌ایم. اما...

می‌شود به زندگی از دریچه‌ی دیگری نگریست. می‌شود قدری درون غدغه و در آرامش کودک درون را به زندگی آورد. کافی است که از درون دلتان دانه‌ها باشیم و قدری خود را از این روزمرگی و دنیای پر هیاهو جدا کنیم. حتی می‌شود با وجود برج‌های سر به فلک کشیده، چراغ‌های رنگی شهر و سیستم ماشینی چشم‌ها را بست و کلبه‌ای ساده، دشتی سرسبز و آبی روان را در ذهن تصور کرد، تا قدری روح زخم خورده از دود و آهن را نوازش کرد. می‌شود برای خود، خدا و حتی شما شعری سرود. بی‌تکلف باشیم و مانند شاعر این شعر تنها

برای دل خودمان سعی کنیم شعری بگوییم و خود را اسیر قید و بندها نکنیم و به این وسیله لحظه‌هایی، تنها برای خویش باشیم:

می‌شود در پگاه صادقی

شعری بی‌نام بگوییم در کمال سادگی

می‌شود از مرغزار آشنایی گلی بهر تو چید

می‌شود چون قاصدک تا آسمان‌ها پر کشید

می‌شود با یک نگاه پل زد تا آسمان

می‌شود بی‌بال پر زد تا فراسوی زمان

می‌شود با یک سلام خود را رساند به کهکشان

می‌شود با یک سر بالا رفت زین نردبان

می‌شود با یک پای بر گنبد ظریف رازقی

شامه را پیش روی بوی تو بوی

می‌شود در آستان پیرایه این دیار

داشت کوله باری رستار بی‌نمار

آری! می‌شود خود را از زمان جدا کرد، بستر درون خود را برای استقبال از کودک درون مهیا کرد. کافی است به نیازمان را به سوی معبود بگشاییم. او خیلی دور نیست همین جا، کنار ما است.

با تشکر از اظهار محبت خوانندگان و عموم کتاب‌های آگاهی، با حمایت معنوی شما عزیزان توفیق چاپ فصل دوم آگاهی نسیمان شد. امید است که بتوانیم خواسته‌ی درونی شما را برآورده کنیم.

از کسانی که مرا در چاپ و نشر این اثر یاری کرده‌اند: آقایان علی حسینی که همواره از رهنمودهایشان در زندگی بهره برده‌ام، آقای مسعودی، عزیز و آقای زهره‌وند ناشر محترم کتاب که خط مشی و نوشته‌هایم بی‌تاثیر بر جان و روح ایشان نیست و محسن دشتی که در طی این سال‌ها مطالب و مقالات مجازیب جهت بازدید علاقمندان در سایت و وبلاگ تنظیم کرده‌اند. و همچنین با همکاری و سرکار خانم فاضلی اکبری، مراتب قدردانی و سپاس‌گزاریم را اعلام می‌دارم.

تهران - بهمن ۱۳۹۰

مجتبی دشتی

Email: Dashti620@Gmail.com