

استادی نفس

دون میگل روییز (جوینور)

مترجم:
کیومرث پارسای

www.ketab.ir



انستیتوت
تعلیم علم

سرشناسه	: رونیر، میگل، ۱۹۵۲ - م. Ruiz, Miguel
عنوان و نام پدیدآور	: استادی نفس/ دون میگل رویز جونیر؛ متجم کیومرث پارسای.
مشخصات نشر	: تهران: تمدن علمی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
شابک	: 978-622-7719-12-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Mastery of self: a toltec guide to personal freedom, [2016].
موضوع	: خودسازی (Self-actualization (Psychology راه و رسم زندگی Conduct of life ابرار وجود Self-realization آرامش ذهنی Peace of mind
شناسه افزوده	: پارسای، کیومرث، ۱۳۲۵ -، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۵۹۷۵۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	



انتشارات
تمدن علمی

استادی نفس

دون میگل رویز جونیر

ترجمه: کیومرث پارسای

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: ترنج رایانه

چاپ: آزاده

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۹-۱۲-۳

مقدمه نویسنده

لحظه‌ای تصور کنید که مررؤیا فرو رفته‌اید.

در این رؤیا، خود را در ضیافت بزرگی با حضور هزاران انسان می‌یابید که در میان آنها، جز شما کسی هشیار نیست. سایر مهمانان در حالتی بی‌خود از نفس و خویشتن قرار دارند. شاید هم تعداد اندکی در وضعیت نیمه‌هشیار بسر می‌برند. اغلب مهمانان در حالتی به چشم می‌خورند که گویی تسلط بر نفس و خویشتن را از دست داده‌اند.

تعدادی از مدعوین در زمره دوستان و خویشاوندان شما محسوب می‌شوند و تعدادی را نیز می‌شناسید، ولی سایر افراد را نمی‌شناسید. می‌کوشید با چند فرد حرف بزنید، ولی خیلی زود درمی‌یابید میزان هشیاری آنها به اندازه‌ای اندک است که برقراری ارتباط با دیگران، ناممکن به نظر می‌رسد، گویی ابری ضخیم از دود و مه، نقطه نظرات آنها را پوشانده باشد. شما همچنین متوجه می‌شوید که هر فرد، به گونه‌ای متفاوت با دیگری، بسته به میزان هشیاری، فضای ضیافت را تلقی می‌کند و از آن بهره می‌برد. افراد حاضر را می‌توانید از پرهیاهو،

احساساتی، و سرخوش؛ تا منزوی، ساکت، و عبوس طبقه‌بندی کنید. هرچه بیشتر از زمان حضور در ضیافت می‌گذرد، میزان افراط و تفریط در این طبقه‌بندی، یعنی میزان احساسات افراد پرهیاهو و افراد عبوس بیشتر می‌شود. افراد حاضر، اغلب با یکدیگر مشاجره لفظی و قهر می‌کنند، سپس یکدیگر را در آغوش می‌گیرند، و باز به مشاجره لفظی ادامه می‌دهند. شما همواره شاهد ادامه این دور باطل شبانه هستید. درمی‌یابید فضای ضیافت به تدریج اندوهبار می‌شود.

با گذشتن زمان، می‌بینید که ارتباطات فرد با فرد، شکل می‌گیرد. عده‌ای از این وضعیت، شاد می‌شوند و عده‌ای اندوهگین. ابر ضخیم، همچنان بر درگاه حاضران سایه می‌اندازد. در عین حال، تعدادی از مهمانان می‌کوشند در برابر این وضعیت، واکنش نشان دهند. همین تلاش، شما را سرگرم می‌سازد. برای تعدادی از حاضران، فضای به ظاهر رؤیایی ضیافت، تبدیل به کابوس می‌شود. از همه مهمتر، آشکار است که هیچیک از مهمانان نمی‌داند همه این فضا را در خواب می‌بیند.

ناگهان می‌فهمید که این ضیافت، جدید نیست و مشابه آن را پیشتر هم دیده‌اید. در مواردی هم خود، نقش آنها را بر عهده داشته‌اید. متوجه می‌شوید که پیشتر، در زمره هر دسته در آن طبقه‌بندی، از نظر رفتار و کردار، بوده‌اید. درمی‌یابید که آن ابر ضخیم، زمانی بر شما نیز سایه انداخته و فقدان هشیاری، بر شما نیز حاکم بوده است.

در نهایت، آشکار می‌شود که هیچیک از حاضران، از هشیاری کامل شما در آن ضیافت، باخبر نیست. آنها تصور می‌کنند شما نیز به مرز فقدان هشیاری رسیده‌اید و تفاوتی با سایر مهمانان ندارید. در واقع آنها بر رفتار

دون میگل لوییز (پسر)..... ۱۳

شنا توجه ندارند و همه حواس خود را بر رفتار خود متمرکز کرده‌اند. همه آنها، رفتار شما را تحریف شده و متظاهرانه در نظر می‌گیرند. همچنین هیچکس نمی‌داند چه پدیده‌ای بر آنها تأثیر گذاشته و موجب شده است چنین وضعیتی داشته باشد. و نیز اطلاع ندارد که بر رفتار و کردار خود، هیچ تسلطی ندارد به همین دلیل، هریک می‌کوشد شما را وسوسه کند به فضای اندوهبار و تیره ضیافت که خود آفریده‌اند، بپیوندید.

در چنین وضعیتی، چه می‌کنید؟

www.ketab.ir