

برزگر، مسیحا، ۱۳۴۰ -

در ستایش زندگی / مسیحا برزگر . - تهران: خانه معنا، ۱۳۸۴.
۳۶۰ ص.

ISBN: 964-8689-13-X

۱. شعر منشور فارسی - قرن ۱۴. الف. عنوان.

۸۴۱/۶۲

PIR ۷۹۶۳/۵۳۶۵۵۴

۱۳۸۴

۱۸۰۰۵ - ۸۴م

کتابخانه ملی ایران

۳۵۰۰ تومان

www.ketab.ir

در ستایش زندگی

مسیحا برزگر



در ستایش زندگی

مسیحاً برزگر

ناشر: خانه معنا

چاپ اول زمستان: ۱۳۸۴

طرح روی جلد: علی برزگر

نمونه خوان: مهدیه یوسفی

حروفچین: خانه معنا

لیتوگرافی: فرایند گویا

چاپ: ستاره سبز

صحافی: معین

۲۰۰۰ نسخه

حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۸۸۷۲۱۵۰۸

فهرست

دباجه / ۹

خود را باور کن! / ۱۹

راز تحول مثبت / ۴۵

قطره دریاست اگر با دریاست / ۶۷

نیایش / ۷۵

خودشناسی / ۱۰۹

زندگی را به آواز بخوان! / ۲۰۱

نشانی خدا / ۲۱۷

رهایی از غم / ۲۲۳

کنار زدن حجابِ عادت / ۲۲۵

شادمانه زیستن / ۲۲۷

به دنبال چه می‌دویم؟ / ۲۳۱

شروعی تازه / ۲۳۳

من و جهان من / ۲۳۵

گرمی و روشنی ببخشیم / ۲۳۹

زندگی در متن تولد و مرگ / ۲۴۲

ستایشِ آزادی؛ ستایشِ زندگی / ۲۴۵

در ستایشِ خنده / ۳۰۵

قَدْ قَامَتْ عَشَق / ۳۱۹

خنده‌ی نیلوفری، بوسه‌ی خورشید / ۳۲۳

دیباچه

زندگی، در نگاه ما آفریده می‌شود.
این ماییم که زندگی خود را،
به گونه‌ای که آن را می‌بینیم،
می‌سازیم.
ما می‌توانیم نگاه خود را دگرگون کنیم،
و در نتیجه،
زندگی خود را نیز.
ما می‌توانیم زندگی خود را،
آن‌گونه که دوست داریم،
بسازیم.
ما آفریننده‌ی زندگی خود هستیم.
این کتاب، اصولی ساده را می‌آموزد،
که به کمک آن،
می‌توان ارباب زندگی خود شد.
دستیابی به شیوه‌ی درست زندگی،
ساده است،
اما آسان نیست.
شیوه‌ی ساده‌ی زندگی شاید دشوار باشد،
اما پُر است از شادمانی، امید و کامیابی.
سخن گفتن و نوشتن درباره‌ی شیوه‌ی ساده و درست

زندگی،

خارج از توان من است،

اما توانِ خداوند بی‌نهایت است.

وقتی از خدا استمداد بجوئیم،

از توانِ بی‌نهایت او بهره‌مند خواهیم شد.

این کتاب می‌کوشد تا به آدم‌های بی‌پیرایه کمک کند

دردها، دشواری‌ها و چالش‌های زندگی را چنان سامان

دهند که از راه نمانند و در راه نمانند.

همه‌ی ما مسافریم.

همه‌ی ما اگر در راه باشیم

و از پا نیفتاده باشیم،

بی‌تردید، به مقصد خواهیم رسید.

فهمِ اصولِ ساده‌ی زندگی درست،

دل را آسوده می‌کند،

آشوبِ ذهن را می‌خواباند

و انسان را با زندگی آشتی می‌دهد.

قهر و گریز از زندگی، قهر و گریز از خداست.

خدا، نَفَس و نَفَسِ زندگی ست.

بنابراین، آموزه‌های این کتاب،

مُنافیِ گریز از زندگی

و مُشوّقِ بهره‌مندی و کامیابی از آن است.

این کتاب، کتابی ست در ستایشِ زندگی.

ستایشگرانِ زندگی،

در ستایش زندگی

دلی آرام دارند
و سرشارند از نیرویی مثبت و سازنده.
ستایش زندگی،
خرج کردنِ زندگی برای دستیابی به شهرت، ثروت و یا
قدرت نیست.
کسی که گوهر را به پای خرمهره‌ها می‌ریزد،
ستایشگرِ زندگی نیست،
دشمنِ زندگی است.
اصول ساده و معنوی این کتاب،
تو را کمک می‌کند تا سرشار شوی از ایمان
و چیره شوی بر تمامی یأس‌ها و تیرگی‌های روح.
اگر می‌خواهی کامیاب باشی،
باید مفهوم شکست را شکست بدهی.
باید بر خویش و بر محیطِ خویش چیره شوی.
این‌گونه است که سرشار می‌شوی از خنده و شادمانی و
عشق.
تو اگر اجازه ندهی،
هیچ نیرویی نمی‌تواند تو را شکست بدهد.
پاره‌ای از روح خداوند در توست.
روح خداوند، انرژی جاری تمامی ناپذیر است.
تو این انرژی تمامی ناپذیر را در وجود خود داری.
تو می‌توانی زندگیت را سرشار کنی از روشنی و
شادمانی.

درستایش زندگی

تو می توانی زندگی خود را به رقص درآوری.

تردیدی ندارم.

مبالغه هم نمی کنم.

زیرا صدها نفر را دیده ام که با بهره گیری از اصول ساده ی زندگی درست، توانسته اند از تیرگی ها و یأس ها و اضطراب بیرون بیایند و همچون خنده ای بر لبان کودک، بشکفند.

بسیاری از آدم ها، در مواجهه با واقعیت های ناخوشایند زندگی از پا در می آیند و تن به شکست می دهند.

بسیاری از آن ها معتقدند که بخت و اقبال ندارند.

آن ها نمی دانند که پاره ای از روح خدا در آن هاست و اصولی ساده و معنوی نیز هست که با بهره گیری از آن ها می توان بخت و اقبال را تحت کنترل درآورد و حتی آن ها را آفرید.

چه غمبار است دیدن احساس یأس و سرخوردگی آدم ها در برابر دشواری ها، دغدغه ها و معضلات زندگی.

آری،

در زندگی،

دشواری هست،

غم هست،

جدایی هست،

مرگ هست.

در ستایشِ زندگی

اما نباید مغلوبِ این‌ها شد.

موانع و سدها برای آن هستند که تو با گذشتن از آن‌ها
گام‌های خود را توانِ بیش‌تری ببخشی.
موانع و سدها برای آن نیستند که تو در پشتِ آن‌ها از پا
در آیی و متوقف شوی.

آن‌ها نباید برای زندگی تو تصمیم بگیرند و رنگی از
یأس و سرخوردگی بر آن بزنند.

تو اگر چیرگیِ دشواری‌ها و موانعِ زندگی را بر روحِ خود
نپذیری، می‌توانی به فراسوی آن‌ها بروی و خالقِ
بی‌چون و چرایِ زندگیِ خود باشی.

مقصود و مقصدِ این کتاب، ساده و روشن است:

زندگیِ تو باید در خورِ زیستن باشد.

تو همواره و در تمامیِ شرایط باید احساسِ کامیابی
کنی.

اگر از خداوند مدد بگیری و اصولِ ساده‌ی زندگی
درست را فراراهِ خویش قرار دهی، زندگیِ خوب، زیبا و
پاکِ خود را می‌آفرینی.

این کتاب، برای خواندنِ صرفِ نوشته نشده است.

با آموزه‌های این کتاب باید زندگی کرد.

تردید نیست که زندگی تو بهبود پیدا خواهد کرد.

تو می‌توانی شرایطِ زندگیِ را به دلخواه تغییر بدهی؛
البته اگر بخواهی.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ

در ستایشِ زندگی

حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

خداوند آنگاه زندگیِ تو را دستخوشِ دگرگونی و تحول می‌کند، که تو بخواهی.

تو می‌توانی نسبت و رابطه‌ی خود را با دیگران اصلاح کنی و آن را چنان سامان دهی که می‌پسندی.

اگر چشمه‌های دلت را بکاوی،

آبِ زلالِ عشق، روشنی، آرامش و وارستگی

از دلت می‌جوشد

و بر سیمایت جاری می‌شود؛

دوست می‌داری و دوست‌داشتنی می‌شوی.

زندگیِ خلاق، بر معنویت مبتنی‌ست.

کامیابی، سلامت و احساسِ سعادت،

نتیجه‌ی زندگیِ خلاقِ مبتنی بر معنویت است.

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که خواهانِ

روشنی، آزادی و آرامش‌اند.

نتیجه، پیشاپیش معین است:

تولدی دوباره،

زندگیِ نو،

توانی تازه،

نفوذی گسترده

و احساسِ ژرفِ سعادت،

آنچه در این کتاب می‌آید،

حاصلِ خوشه‌چینیِ خرمنِ عظیمِ معارفِ اولیای الهی و

در ستایشِ زندگی

عارفانِ روشن ضمیر است .
خدا را سپاس می گذارم
که چنین چراغ هایی را آفریده
و فرا راه مان گرفته است .
چراغی را که خداوند روشن کند ،
هرگز خاموش نخواهد شد .
خوشحالم که تو نیز این کتاب را ،
این چراغ را ،
در دست گرفته ای و عزم خویش را جزم کرده ای
تا راه خویش را بیمایی ؛
معمارِ وجودِ خود باشی
و در روشنی و آزادی و سبکبالی زندگی کنی .
من و تو همسفریم .
من و تو تنها نیستیم .
نگاه کن !
خدا نیز با ما در سفر است .
نگاه کن !
صد قافله دل همراه ماست !

می پرسی :

«چه کاره خواهی شد؟»

سیاستمداری بزرگ؟»

نه! بیزارم از دروغ های بزرگ .

«روحانی بلندمرتبه؟»

در ستایشِ زندگی

نه! هرگز خنده را فراموش نخواهم کرد.
«پس پیشه‌ات چه خواهد بود؟»
پیشه‌ام زندگی ست.
«سنگ خواهی شد!»
سنگ خواهم شد،
آب خواهم شد،
خوشه‌ی گندم خواهم شد،
باد خواهم شد،
خنده خواهم شد،
گریه خواهم شد،
شب‌پره خواهم شد،
خواهم سوخت،
خاکستر خواهم شد
و به بادِ شرقی احساس خواهم سپرد خود را.
«پیامبرانِ سخن می‌گویی!»
بر کوه خواهم شد،
ندا خواهم داد:
«ای مردم!
من شما را به کیش مهر،
به کیشِ يك لبخند،
به کیشِ آب و آتش و باد،
به کیشِ نگاهِ بی‌پیرایه‌ی يك كودك،
به کیشِ زن و زیبایی و زمین،

در ستایشِ زندگی

به کیشِ زندگی می خوانم،
ایمان بیاورید به پرتو خورشید،
ایمان بیاورید به میلِ رویشِ گیاه
و استواریِ ساقه‌ی شکسته‌ی یک علف،
ایمان بیاورید به گرمی که در پیله‌ی امید،
پروانه می شود،
می رود
و پوستِ خاطره‌ای گنگ را بر جای می گذارد.
ایمان بیاورید به گلِ واشده‌ی قاصدک،
ایمان بیاورید به ایمان،
ایمان بیاورید به من؛
شهسوارِ کلماتِ شگفت!

من شما را به کیشِ مهر،
به کیشِ یک لب‌فند،
به کیشِ آب و آتش و باد،
به کیشِ نگاهِ بی‌پیرایه‌ی یک کودک،
به کیشِ زن و زیبایی و زمین،
به کیشِ زندگی می خوانم.