

بسمه تعالی

دوباره نگاه کن !

فریبا مؤیدنیا

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۳

سرشناسه: موبدنيا، فرييا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پديدآور: دوباره نگاه كن / فرييا موبدنيا .
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو (چاپ و نشر ايران)، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهري: ۲۴۵ ص. : مصور، جدول .
شابك: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۱۷-۱
وضعيت فهرست نويسي: فييا
موضوع: راه و رسم زندگي
موضوع: راه و رسم زندگي (اسلام)
رده بندي كنگره: ۱۳۹۳ م ۲/ر BF۶۳۷
رده بندي ديويي: ۱۵۸/۱
شماره كتابشناسي ملي: ۳۶۶۳۸۳۷

نام كتاب: دوباره نگاه كن
مولف: فرييا موبدنيا
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رساني چاپ و نشر ايران)
صفحه آرايي و تنظيم: پروانه مهاجر
طرح جلد: فرييا قنبري
تيراژ: ۱۰۰۰ جلد
نويت چاپ: اول - ۱۳۹۳
چاپ: مديران
قيمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابك: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۱۷-۱
تلفن هاي مركز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۵۱
www.chaponashr.ir

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

دیباجه

۷

دفتر اول (همنویی با فرامین کردگار)

۱۰

روایت اول: مومن باش و نیکوکار

۱۲

روایت دوم: تزکیه کن

۱۷

روایت سوم: از مکافات عمل غافل مشو

۲۲

روایت چهارم: عالمانه و مقتدرانه با مشکلات روبرو شو

۲۵

روایت پنجم: متقی باش

۳۰

روایت ششم: از خدا شرح صدر بخواه و برای بدست آوردنش تلاش کن

۳۱

روایت هفتم: اخلاق نیکو داشته باش

۳۴

روایت هشتم: شاکر باش

۳۸

روایت نهم: توکل داشته باش

۴۰

روایت دهم: برکت بجوی

۴۲

دفتر دوم (همنویی با خود)

۴۶

روایت اول: برای پدرم

۴۷

روایت دوم: برای مادرم

۵۱

روایت سوم: برای هم آب و گلانم

۵۶

روایت چهارم: همسرانه

۵۸

روایت پنجم: برای صبا

۶۶

روایت ششم: مژده ای دل که مسیحا نفسی می آید

۸۱

روایت هفتم: من ستاره پردازم

۸۴

روایت هشتم: یک جرعه عرفان

۹۶

روایت نهم: فرازهایی از کشکول یک بانو

۱۰۴

روایت دهم: می نویسم تا یادم نرود برای شاد و پر امید زیستن...

۱۰۸

- دفتر سوم (همنوایی با هموعانمان)
- ۱۱۵ روایت اول: برای همسران
- ۱۱۶ روایت دوم: برای تربیت فرزندانمان
- ۱۲۷ روایت سوم: معلمان
- ۱۴۲ روایت چهارم: روایتی برای آموزندگان و جویندگان دانش
- ۱۵۳ روایت پنجم: ورقی برای دوستی، برای دوست
- ۱۶۰ روایت ششم: برای جوانان
- ۱۶۶ روایت هفتم: بانوان
- ۱۸۲ روایت هشتم: باز هم برای بانوان
- ۱۹۶ روایت نهم: مدیران
- ۲۰۲ روایت دهم: نیکوکاران
- ۲۱۰
- دفتر چهارم (همنوایی با سرود خوش آهنگ هستی)
- ۲۱۵ روایت اول: سرود واحد
- ۲۱۶ روایت دوم: روایتی توانگرانه
- ۲۲۱ روایت سوم: سینرزی
- ۲۳۵ روایت چهارم: سفر
- ۲۳۷ روایت پنجم: روایتی از آزادی، از پرواز
- ۲۴۰ روایت ششم: شاعرانه
- ۲۴۴ روایت هفتم: گوش بسیار به شهادت رازناک قطره های آب
- ۲۴۷ روایت هشتم: درخت
- ۲۵۱ روایت نهم: نجات زمین
- ۲۵۵ روایت دهم: روایتی از بهشت
- ۲۶۰

دیباچه:

زندگی ما تنها زمانی که زیسته ایم نیست بلکه آن چیزهایی است که در خاطرمان مانده و روایتشان می‌کنیم.^۱

در روزگاری زندگی می‌کنیم که اشتغالات معمول زندگی روزمره غالباً مانع از آن می‌شود که به اموری چون تدبیر درباره هستی، معنا جویی، معنایابی و غنابخشی به زندگی و تحلیل علل رفتارهای متفاوت دیگران و حتی واکاوی اندیشه‌ها و اعمال خود بپردازیم و اینگونه است که بسیاری از ما انسان‌ها به رغم داشتن امکانات رفاهی بیشتر و برخورداری از مظاهر علم، صنعت، تمدن و مدرنیته، به کرات احساسات منفی چون تنهایی، افسردگی و کسالت را تجربه می‌کنیم و نظام هستی به نظرمان پیچیده‌تر و سیال‌تر از آن می‌رسد که بتوان وحدت معنی آنرا دریافت. با این وصف به نظر می‌رسد آنچه امروز برای زندگی ما انسانها بیش از همه ضرورت دارد، خردمندی و حکمتی است برای درک منظر و معنایی درخور از کل زندگی.

از سوی دیگر انسان در دنیایی زندگی می‌کند که تاثیر و تاثر و تعامل و برقراری ارتباط در آن اجتناب ناپذیر است و مهمترین این ارتباطات و تعاملات هم عبارتند از ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت. جالب اینکه از نگاه آموزه‌های دینی هم چهار عامل یاد شده در تعامل با یکدیگر، خاستگاه رشد و تربیت انسان را تشکیل می‌دهند. از این منظر انسان دعوت به خودکاوی می‌شود تا به ندای خداوند و گرایش‌های فطری به ودیعه نهاده شده در وجودش دست یابد. آنگاه ندای توحید با نشانه‌های آفریدگار در وجود خود انسان هم‌نوا می‌گردد و وی را به تماشای نشانه‌های حق در دل کائنات فرا می‌خواند و پس از آن هم، همه این نشانه‌ها با هم انسان را دعوت به بندگی و پرستش

۱- گابریل گارسیا مارکز (۱۳۸۳)، "زنده ام که روایت کنم"، ترجمه میرعباسی، نشر نی

خدا می‌کنند تا بتوانند وی را در سایه ی همین شکرگزاری و به کارگیری تواناییهای خود و موهبت‌های خداوند به صورت مطلوب کامیاب گردانند.^۱

بر همین اساس به نظر می‌رسد که شاید یک راه اصولی و مناسب برای گریز از هرج و مرج و آشفتگی دنیای علم زده معاصر، برای اذهان خردمند و پخته این باشد که با رجعت و نگاهی دوباره به تعاملات چهارگانه انسانی (تعامل با خدا، با خود، با دیگران و با طبیعت) خود را از بند تشمت و تکثر اندیشه‌ها و اوهام غیر ضرور رها نموده و با دریافت معنایی غنی و شایسته از کل هستی، به تجربه وحدت، هماهنگی و تعادلی شفافبخش و سعادت آفرین در زندگیشان نائل گردند.

و این اتفاقا همان چیزی است که خداوند هم در قرآن کریم به انسان توصیه می‌کند و می‌فرماید "بار دیگر چشم باز کن و نگاه کن".^۲ با این وصف انتخاب نام "دوباره نگاه کن" هم برای این کتاب با الهام از این آیه ی پرمعنا صورت گرفته است و نگارنده امیدوار است که با مطالعه این کتاب بتوانیم نگاههای خود را نگاه کنیم و با مرور گفته‌ها و ناگفته‌ها و زبان اندیشه‌ها، به نوعی وحدت و تقریب در نگرشها و نوعی خانه تکانی و بازخوانی اندیشه‌ها و مکنونات قلبی و به تبع آن هم ایجاد تحولات مثبت در عملکردهایمان نائل شویم.

در همین راستا سعی نگارنده بر آن بوده است که با همین منظور روایتی را در قالب چهار دفتر در یک مجلد به نگارش در آورد. اما درباره انتخاب نام "همنوی" برای این دفترهای چهارگانه باید بگویم که از نظر من همنوایی به فرایندی اطلاق می‌گردد که طی آن، آدمی در پی احساس نیرویی معنوی یا مادی از سوی گروه یا پدیده ای، نگرش و رفتارهای خویش را دستخوش تغییر می‌سازد و این همان اتفاق مبارکی است که انتظار داشته و دارم با خواندن این کتاب برایمان اتفاق بیفتد. با این وصف موضوع

۱ - سجادی، سید ابراهیم (۱۳۸۸)، "قرآن و بازتاب تربیتی روابط چهارگانه انسان"، فصلنامه پژوهشهای قرآنی، شماره پاییز و زمستان (با اندکی تغییر)

۲ - سوره ملک آیات ۳ و ۴: باز دوباره نگاه کن آیا عیب و خللی [در آفرینش] مشاهده می‌کنی؟ پس بار دیگر نگاه کن تا چشمانت، خسته و ناتوان (از یافتن عیب) به سوی تو باز گردد.

هریک از این دفترهای "همنوایی" یکی از همان چهار قسم ارتباطات چهارگانه انسان است که در هر یک از آنها ده روایت نگاشته شده است.^۱ نتیجتاً تعداد مجموع روایت‌های این اثر چهل تاست که آنرا هم به فال نیک می‌گیرم چراکه از یک سو به قداست و رازناکی شیرین عدد چهل^۲ باور دارم و از سوی دیگر در زمانی نگارش این مجلد را به پایان می‌رسانم که خود در آستانه چهل سالگی می‌باشم.

مفتخرم به اینکه اعتبار و زینت و برکت و حلاوت این نوشتار در جاهای مختلفی از آن، آیات شریف مصحف قران کریم و احادیث منقول از پیامبر(ص) و ائمه اطهار علیهما السلام است. همچنین در جای جای این مجلد به کرات از سخنان نغز و شیرین شاعران پارسی گوی و نظرات و آراء صائب حکیمان و صاحب‌نظران و عالمان و هنرمندان نیز وام گرفته‌ام تا این مکتوب که بلم می‌خواهد از من به یادگار بماند و به روزگار بیاید، به زیور علم و ادب و هنر هم مزین گردد. باقی هر چه هست یک دنیا اشتیاق و شوق است برای به یادگار گذاشتن دلنوشته‌ها و آموخته‌هایم برای آنانیکه دوستشان دارم و سر سوزن ذوقی برای نوشتن. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید...

و بالاخره اینکه کتاب حاضر، برگ سبزی است تحفه درویش. بی تردید وجود نواقص و اشکالات، علی رغم دقت و وسواس نگارنده در نگارش آن نامحتمل نیست و آنچه می‌خوانید همه آنچه بود که توانسته‌ام، نه همه‌ی آنچه که می‌خواستم. پس اشتیاق وافر خود را نسبت به دریافت نظرات صائب و آرای ثاقب اهل نظر و پیشنهادات سازنده ایشان پنهان نمی‌کنم و امید آن دارم که با تذکر کاستی‌ها و نقائص این اثر بر بنده منت گذارند.

۱- توضیح اینکه به دلیل درهم تنیدگی و همپوشانی انواع مختلف تعاملات و ارتباطات چهارگانه، گاهی تصمیم‌گیری برای قرار دادن آنها در یک طبقه منحصر به فرد، دشوار می‌شود. به عنوان نمونه هر چند تعامل فرد با افراد خانواده خود در نگاه اول از نوع تعامل با دیگران تلقی می‌شود اما به نظر نگارنده به دلیل قرابت ویژه و منحصر به فرد اینگونه تعاملات و تأثیر پذیری بیش از حد انسان از این افراد، شاید بتواند به نوعی ارتباط با "خویش‌شن خود" نیز به شمار رود.

۲- اتفاقاً این عدد در فرهنگ ادیان و در روایات اسلامی هم جایگاه خاصی دارد. به عنوان نمونه طبق آیه ۱۳۴ سوره اعراف وعده خداوند با حضرت موسی در کوه طور ۴۰ روز بوده است، رسول خدا(ص) در چهل سالگی مبعوث شد، چهل بار خواندن بعضی سوره‌ها و دعاها برای فرج و رفع مشکلات سفارش شده است و اتفاقاً بعضی کتاب‌ها هم با محوریت عدد چهل نوشته شده است مانند "چهل حدیث".