

کتاب سید اس

سجاد بزرگ

شرب اس

نوشاد و عباد
مکان و پیرایه
کتاب و خط
نویس



سرشناسه: برزگر، مسیحا، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور: کتاب بیداری / مسیحا برزگر.

موضوعات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۴.

موضوعات ظاهری: ۴۱۶ ص.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۱۲-۲

نوع سند: کتابت دست‌نویس: قیفا.

موضوع: کتابت (ادبیات) -- ایران

موضوع: فارسی -- قرن ۱۴.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۶۷۲ ۵/۶۳ PIR ۷۹۶۳

رده‌بندی دیویی: ۸۰۲.۰۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۶، ۶۶

نویسنده: مسیحا برزگر

ناشر: بهار سبز



مدیر هنری و طراح جلد: مجید زارع

تذهیب: مسعود خسروی

صفحه آرا: مهناز هادی



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۱۲-۲

چاپ اول: تابستان ۹۵

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان



بیتوگراف: فاطمه گویا

چاپ: ستاره سبز

صحافی: نمونه



آدرس: تهران، خیابان شریعتی، درگیری، دانشگاه متروی قلهک

کوچه شهید سرافزار، پلاک واحد

تلفکس: ۲۲۶۲۲۹۰۱-۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com



بهار سبز

- مقدمه، یا چیزی شبیه آن < ۱۳ >
- شیوه‌ی خوردن این کتاب < ۱۵ >
- موهبت روز < ۱۹ >
- ماه‌ی و دریا < ۲۰ >
- خدا همه جا هست و نیز در چیز < ۲۱ >
- پاسخ تو در بادی است که می‌وزد < ۲۳ >
- زندگی در لحظه‌ی اکنون < ۲۴ >
- چه شگفت‌انگیز است زندگی! < ۲۸ >
- زندگی راه تعویق نینداز! < ۳۴ >
- سادگی و بی‌پیرایگی < ۳۶ >
- دستورالعملی برای پختن یک زندگی خوب ... < ۳۹ >
- دشمن تو در خود توست < ۴۵ >
- رهایی از قصه‌های ذهن < ۴۶ >
- پرواز را به خاطر بسپار < ۴۸ >
- استحاله‌ی کرم ابریشم به پروانه < ۴۹ >
- موسیقی زمین، موسیقی آسمان < ۵۶ >
- دانسته‌ها را زندگی کن < ۵۸ >
- نیایش < ۵۹ >
- چیزی از جنس نغمه و آواز < ۶۰ >
- مرگ، پایان کیوتر نیست < ۶۱ >
- تابهشت چقدر راه است؟ < ۶۶ >
- خدا هست؛ جای نگرانی نیست < ۷۳ >
- آوازهایی که مادرم در گوشم می‌خواند < ۷۵ >
- قطره دریاست، اگر با دریاست < ۸۹ >
- قصه‌ی الاغی که خود را از چاه بیرون آورد < ۹۴ >
- بردشواری‌ها چیزه‌شو < ۹۶ >
- پایان شب سیه، سپید است < ۱۰۱ >
- گفت‌وگویی میان من و او < ۱۰۴ >
- خاکسبت گرگ، دریدن است < ۱۰۷ >
- بی‌خیال آنچه درباره‌ات می‌گویند < ۱۱۰ >
- هنرش! مانه؛ ستن < ۱۱۱ >
- هنرستانِ رَدن < ۱۱۶ >
- ابعاد وجود تو < ۱۲۵ >
- نیایش < ۱۳۵ >
- درخشیدن، مضایقه نکن < ۱۳۶ >
- خاصیت آیینگی دل < ۱۴۰ >
- به شیوه‌ی آب نرم و منعطف باش < ۱۴۴ >
- رنج، حاصل بی‌خبری ست < ۱۴۶ >

- < ۱۹۴ > دیگران را به خانه‌ی دل خود میهمان کن
 < ۱۹۶ > فاصله گرفتن از زندگی
 < ۱۹۷ > مشیت بسته‌ی خود را باز کن
 < ۱۹۹ > شیرجه به ژرفای درون
 < ۲۰۰ > از دریا به دریا
 < ۲۰۳ > اگر تنها یک سال از عمرت مانده باشد
 < ۲۰۴ > نیایش
 < ۲۰۶ > یک فنجان استراحت
 < ۲۰۸ > همه‌ی چیزهای عالم همبسته‌اند
 < ۲۱۰ > انسان، گشودگی است
 < ۲۱۲ > دوستان قدیمی
 < ۲۱۴ > قدرت نمادها
 < ۲۱۶ > تنهایی و زندگی
 < ۲۱۷ > نیایش
 < ۲۱۸ > چشم دل باز کن
 < ۲۱۹ > مطمئنی امروز آخرین روز زندگی نیست؟
 < ۲۲۰ > یک نیایش ساده
 < ۲۲۱ > کوشش مدام برای رستن وزم
 < ۲۲۳ > محدودیت‌های بشری ما
 < ۱۴۸ > رهایی از غرور و سرخوردگی
 < ۱۵۰ > حکایت مرگ و زندگی
 < ۱۵۴ > زندگی، میافتی الهی ست
 < ۱۵۸ > تنها کلامی است که با قلب قفل آشناست ...
 < ۱۶۰ > نرمی و ملامت، نشانه‌ی دانش و نشوون
 < ۱۶۳ > آب جاری لطف، خدام رسد از راه
 < ۱۶۶ > تنها بخشش بی‌مصافقه و بی‌است
 < ۱۷۰ > چه زود دیر می‌شود
 < ۱۷۱ > خوشبختی به داشته‌ها نیست
 < ۱۷۱ > من کیستم، این جا چه می‌کنم؟
 < ۱۷۲ > در این خانه جز او کسی نیست
 < ۱۷۹ > شب‌پره‌ی مشتعل عشق
 < ۱۸۱ > بصیرت پلک زدن
 < ۱۸۳ > شنا نکن، شناور باش!
 < ۱۸۶ > آنچه هستی را آشکار کن
 < ۱۸۸ > ما به هم محتاجیم
 < ۱۸۹ > کنار آمدن
 < ۱۹۱ > از اعماق سر برآور
 < ۱۹۲ > روزنه‌های نور

- هم زدن آب برکه < ۲۲۵ >
- پرنده هانمی. انند به کجاها پرواز می کنند .. < ۲۲۷ >
- مراقبه < ۲۲۹ >
- در دل تاریکی < ۲۳۰ >
- گوش به مثابه ی یک کبیرگ < ۲۳۲ >
- یک خاطره < ۲۳۳ >
- احساسات خود را احساس کن < ۲۳۴ >
- آوازه خوان به دنیا آمده ایم < ۲۳۸ >
- پوست انداختن < ۲۳۹ >
- تولد دوباره < ۲۳۸ >
- قدرت واقعی < ۲۴۰ >
- تمرین خودبودن < ۲۴۲ >
- یک افسانه < ۲۴۳ >
- شجاعت برداشتن گام هایی کوچک < ۲۴۴ >
- نیایش < ۲۴۶ >
- دنیا را به جایی بهتر تبدیل کن < ۲۴۸ >
- بهترین کار ممکن را انجام بده < ۲۵۱ >
- راه دل < ۲۵۲ >
- بایست؛ حتی تنها < ۲۵۳ >
- سپاسگزار چیزهایی باش که داری < ۲۵۴ >
- از زندگی خود بهره مند شو < ۲۵۵ >
- زندگی را کمی بهتر و قشنگ تر کن < ۲۵۷ >
- چالش های زندگی < ۲۵۹ >
- قسمت تودر زندگی < ۲۶۲ >
- راه برون شد از آن چه نمی پسندیم < ۲۶۶ >
- تپه ای که باید یا نباید از آن بالا رفت < ۲۷۱ >
- شاگرد خوب مدرسه ی زندگی باش < ۲۷۲ >
- با آنچه داری بهترین کار ممکن را انجام بده < ۲۷۵ >
- قبای مسئولیت < ۲۷۷ >
- این نیز بگذرد! < ۲۸۰ >
- بی خیال حرف های دیگران! < ۲۸۲ >
- آزادی، ریند ملقا < ۲۸۸ >
- خوش قولی و خوش سوس < ۲۹۱ >
- شخص خوب و نازنین < ۲۹۳ >
- خوب ببین و خوب عمل کن < ۲۹۵ >
- اراده ای برای عمل کردن < ۲۹۷ >
- کار درست را انجام بده < ۲۹۹ >
- احساس سپاس و امتنان < ۳۰۳ >



- سفر قهرمانی < ۳۰۵ >
 دوستی < ۳۰۸ >
 ماجرا در زندگی < ۳۱۰ >
 زرعیت < ۳۱۲ >
 رودی بگانه در رگی < ۳۱۴ >
 گوش سپردن < ۳۱۵ >
 التفات ملاحظت آمیز < ۳۱۷ >
 شجاعت یک دانه < ۳۲۰ >
 موزون خود باش و میزان خود < ۳۲۲ >
 معنای زندگی < ۳۲۲ >
 مراقبه < ۳۲۲ >
 حضوری ناب < ۳۲۸ >
 سیب را تو خود گاز بز < ۳۳۱ >
 تفاوتی بسیار < ۳۳۲ >
 پرنده چرامی خواند؟ < ۳۳۳ >
 حکایت آن شاخک ها < ۳۳۴ >
 حکایت فیل و موش < ۳۳۵ >
 بازشاهی < ۳۳۶ >
 میمونی ناجی ماهی ها می شود! < ۳۳۷ >
 نمک و پنبه در رودخانه < ۳۳۸ >
 در جست و جوی الاغ < ۳۴۰ >
 معنویت حقیقی < ۳۴۱ >
 ماهی کوچولو < ۳۴۲ >
 صدای آن پرنده را می شنوی که می خواند؟ < ۳۴۴ >
 هیزم شکن: پیش از بیداری و پس از بیداری < ۳۴۶ >
 مراقبه < ۳۴۷ >
 لحظه‌ی حال، لحظه‌ی دل آسودگی < ۳۵۰ >
 روبه روی خدا < ۳۵۱ >
 هست وجود در جایی اشتباه < ۳۵۳ >
 پرسش < ۳۵۴ >
 میوه ناب زندگی و حجاب برجسب ها < ۳۵۵ >
 در راهی خدا گفته می شود < ۳۵۶ >
 انگشتی که به ماه اشاره می کند < ۳۵۷ >
 مرکز نگاه < ۳۵۸ >
 با معصومیتی که نه زندگی کن < ۳۶۱ >
 مراقبه‌ای نوروزی < ۳۶۳ >
 خوشبختی در دسترس توست < ۳۶۵ >
 بهانه‌های کوچکی خوشبختی < ۳۶۷ >

دانه‌ای که می‌شکفتد < ۳۷۰ >	شاخه‌ای که برای آشیانه مناسب نیست < ۴۰۵ >
نیاز به حرم، دادن < ۳۷۲ >	هنرمراقبه، هنررابطه < ۴۰۷ >
فروتنی < ۳۷۴ >	عبور از دلی احساسات < ۴۰۹ >
اعتماد به نفس < ۳۷۵ >	در دانه، باغی نهفته است < ۴۱۱ >
ابتدا به داد دل خود برس < ۳۷۷ >	
قطره‌های حقیقت و دل‌شسته < ۳۷۸ >	
لحظه‌ی خطر و اعتماد < ۳۸۱ >	
همین که هست کافی است < ۳۸۳ >	
من و تو < ۳۸۶ >	
به شیوه‌ی آب‌ها < ۳۸۷ >	
شجاعت از میان برداشتن فاصله‌ها < ۳۹۰ >	
راه سخت، اما باز است < ۳۹۱ >	
چراغی که باید بسازی < ۳۹۳ >	
مراقبه < ۳۹۴ >	
رسیدن مدام و راهی شدن < ۳۹۵ >	
کاشتن و دفن کردن < ۳۹۶ >	
در لحظه زندگی کن < ۳۹۸ >	
صبح بیداری < ۴۰۰ >	
آیینی بی‌زنگار آب < ۴۰۳ >	

❖ پرنده‌ای بسیار کمیاب در جهان هست که به آن پرنده‌ی خارزار می‌گویند. این پرنده، آوازی سحرانگیز و آسمانی دارد، اما در تمامی عمر خود فقط یک بار می‌خواند. آواز این پرنده، زیباترین و دلنشین‌ترین آواز جهان است. پرنده‌ی خارزار، به محض آن که آشیانه‌اش را ترک می‌کند، به دنبال درختی پرخا ریا بخت خار می‌گردد و تا پیدا کردن آن، آسوده نمی‌گیرد. پرنده‌ی خارزار به تمام کرم‌مطلوبش را پیدا می‌کند، در لابه‌لای شاخه‌های پُراز خار، بزرگ‌ترین (تیزترین) خار را انتخاب می‌کند، سینه‌ی خود را به نوک آن خار می‌چسباند و به شدت فشا، می‌آورد. خار به سینه‌ی پرنده‌ی خارزار فرو می‌رود و هنگامی که خون نواره می‌زند، پرنده‌ی خارزار می‌خواند. در آواز او، حزنی ناشنیده، شوری عظیم، و مستی و سرستی مثال‌زدنی هست. آواز او چنان زیباست که وقتی می‌خواند، همه‌ی پرنده‌ها سکوت می‌کنند. هنگام نغمه‌سرایی این پرنده، جهان غرق سکوت می‌شود و خدا تبسم می‌کند. یک آواز جانانه، به بهای جان! پرنده‌ی خارزار جان خود را در آوازش می‌نهد. آری، بهترین‌ها همواره به بهای رنج‌های بزرگ به دست می‌آیند. پرنده‌ی خارزار به ما این نکته را یاد می‌دهد: پاداش یک آرزوی خوب، خداست! امیدوارم این کتاب، به اندازه‌ی یک آواز خوب، پاداش و اجر در داشته باشد. این کتاب، صرفاً دعوتی است به سفر؛ سفری بی‌پایان. آیا این سفرنداری؟ صبح آمده است! برخیز و این خواب و خستگی را در شط شب

رها کن. فریاد شوق بیفکن و آواز عاشقان را میهمان کوچه‌های تمامی دل‌ها کن. بیا با هم به سفری برویم که در آن خود را کشف می‌کنیم و زندگی را بیشتر می‌شناسیم. هیچ سفری دلپذیرتر و هیجان‌انگیزتر از سفر اکتشافی اقلیم بی‌کرانه‌ی درون نیست. در ضمن، کشف هیچ چیز به اندازه‌ی کشف خویشتن خویش ارزش و اهمیت ندارد. آنگاه که خویشتن خویش را کشف می‌کنی، زندگی را در پرتو نوری تازه می‌بینی، و همه چیز را واضح و بی‌ابهام می‌بینی. بیا سفر خویش را آغاز کنیم.

تو که راه نرفته و هیچ مپرس

نبرد راه بگردیدت که چون باید رفت

همه‌ی آدم‌ها آینه‌ها را دوست دارند. به همین دلیل، در این کتاب، قصه‌هایی به‌زبان ساده‌ی شما گفته شده است. این قصه‌ها را از باغ‌های حکمت و عرفان جهان دست‌چین کرده‌ام. هر کدام از این قصه‌ها، ویژگی خاصی دارد: اگر آن‌ها را به شیوه‌ای خاص بخوانی، رشد می‌کنی و احساس می‌کنی زندگی‌ت دگرگون شده است. آنگاه، در موقعیت‌های دشوار زندگی، خود را دل‌آسوده می‌یابی.

❖ این کتاب را می‌توانی به سه شیوه بخوانی:

- قصه یا مطلبی را بخوانی، سپس، به سراغ قصه یا مطلبی دیگر بروی. چنین خوانشی، تورا سرگرم می‌کند و لذت‌بخش است.
- قصه یا مطلبی را دوبار بخوانی. روی آن قصه یا مطلب تأمل کنی. این را در زندگی روزمره‌ی خویش به کار ببندی. این شیوه‌ی خواندن کتاب، مزه‌ی تجربه‌ی معنوی خواهد داشت. این کتاب را، به همی‌ش می‌توان با صدای بلند در جمعی خواند و درباره‌ی مفاهیم قصه‌ها و مطالب آن صحبت کرد.
- شیوه‌ی سوم، این است که پس از تأمل روی قصه یا مطلبی، دوباره آن قصه یا مطلب را بخوانی. آنگاه، سکوت کنی و بگذاری آن قصه یا مطلب در فضای وجود تو طنین بیندازد و معنای ژرفش را بر تو آشکار کند. در این معنای این قصه‌ها و مطالب، ورای واژه‌ها و عبارات است. همین خوانشی، تجربه‌ای عارفانه را نصیب خواهد کرد.

در ضمن، می‌توانی قصه یا مطلبی را که خوانده‌ای، طی روز مرور کنی. به آن مجال بدهی تا رایحه‌اش را در فضای زندگی تو بپراکند، و نوایش را در فضای جانت طنین‌انداز کند. اجازه بده قصه‌ها و مطالب این کتاب

با دل تو سخن بگویند، نه با عقل تو. این کتاب به دنبال آن است که طعم
دل‌آگاهانه زیستن را به تو بچشاند. امیدوارم این کتاب، به لطف الهی، به
مقصود خویش نایل شود.

www.ketab.ir