

دیدار با استاد درون

نویسنده:
فرزاد میراحمدی

انتشارات ذهن موفق

سرشناسه	: میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: دیدار با استاد درون / نویسنده فرزاد میراحمدی.
مشخصات نشر	: تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۶ص.
شابک	: 622-964354-9978-
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴
موضوع	: Persian fiction -- 20th century
رده بندی کنگره	: PIR۸۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۸۱۶/۲۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۰۵۵۶۷



عنوان..... دیدار با استاد درون
ناشر..... ذهن موفق
پدیدآورنده..... فرزاد میراحمدی
صفحه آرا..... امیر کلینی
نوبت چاپ..... اول
شمارگان..... ۱۰۰۰
قیمت..... ۳۵۰۰۰۰ ریال

شابک ۹-۴ - ۹۶۴۳۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، اول کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، پلاک ۱، طبقه ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است

دوست گرامی که این کتاب را می‌خوانی

آگاه باش!

روح من به امانت در نقطه‌ها و حرف حرف این کتاب حضور دارد، او با تو حرف می‌زند، گوش بسیار! هر صفحه‌ای از این کتاب را که تمایل داشتی باز کن، بی‌گمان سخنی می‌شنوی که در آن لحظه برای تو گفته خواهد شد.

این یک کتاب نیست، خودِ زندگی است!

آنچه در پیش روی دارید یک سفر پرهیجان است که گام‌به‌گام شما را با داستان‌های برگرفته از واقعیت و تمرینات کاربردی کمک می‌کند که کاملاً در یک فضای واقعی راهی به سوی بیداری درونی تجربه کنید؛ با چالش‌های زندگی روبرو شوید؛ راهی برای دست‌یابی به عظمت انسانی خود کشف کنید و به اهداف خود دست یابید.

در این کتاب، شاب، به دنبال هدف بزرگی است، این همان هدف همه ماست. او که قسمت زیادی از عمرش بیهوده گذشت اکنون تصمیم گرفته است به هدف بزرگی دست یابد. در مسیر دست‌یابی به اهداف با آموزش‌های مهمی روبرو می‌شود و چیزهایی تجربه می‌کند که همه ما نیاز داریم زمانی از زندگی‌مان آن آموزش‌ها را یاد بگیریم.

این داستان همه ماست. وقتی این کتاب را می‌خوانید خواهید دید که داستان زندگی شماست، خواهید دید که شما را با چالش‌های زندگی روبرو می‌کند، با ذهن‌آگاهی آشنا می‌شوید و نیرویی از جهان هستی را کشف خواهید کرد که در همه زندگی به شما کمک می‌کند.

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

من بعد از نوشتن هشت جلد کتاب موفق تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. در هنگام نوشتن این کتاب قلمم خودش بر روی کاغذ عبور می کرد، انگار کلمات از مکانی نامرئی می آمدند، همه چیزهایی که در کتاب هستند در زمان مناسب مثل قطعات پازل جمع شدند و یک مسیر دگرگونی را ایجاد کرده اند. این کتاب را خودم بارها خوانده ام و هر بار مطلبی یاد گرفته ام که در هنگام نوشتن از آن بی خبر بوده ام.

اگر می خواهید با یک سبک زیستن تازه و بودن اصیل آشنا شوید
اگر می خواهید ذهن خود را از آلاینده ها پاک کنید و مسیر بیداری درونی را
بپیمایید

اگر می خواهید با یک استاد بزرگ دیدار کنید و همیشه از او کمک بگیرید!
این کتاب نه تنها شما را راهنمایی می کند، بلکه شما را بیدار می کند، پرورش
می دهد، با چالش روبرو می کند، از چالش های زندگی شما را می گذراند و کمک
می کند تبدیل به استاد شوید.
این کتاب برای همه است.

سه پرسش اساسی در مورد این کتاب:

۱- این کتاب چه کمکی به من می‌کند؟

هر کسی با توجه به خواسته خودش از این کتاب بهره می‌برد. اما ایمان دارم که در پایان این کتاب انسانی دیگر از درونتان متولد می‌شود.

۲- قبلا کتاب‌های زیادی خوانده‌ام تاثیری بر من نداشته است، آیا نیاز است بار دیگر این کتاب را بخوانم؟

این کتاب شیوه‌ای جدید است و با تمام کتاب‌هایی که تاکنون به زبان فارسی نوشته شده است متفاوت است. این کتاب شما را به سفری عمیق می‌برد و در طول این سفر دستاوردهایی به دست می‌آورید که در شگفت می‌شوید.

۳- چند بار این کتاب را بخوانم؟

این کتاب را به هر میزان که می‌توانید بخوانید، بی‌شک هر بار نکته‌ای از آن در می‌یابید که به بیداری‌تان کمک می‌کند.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	بیداری از روی صندلی پارک
۱۷	آتشی که روشن شد
۲۰	گلویی جدید برای فریادی کهنه
۲۱	سنگ‌ها در پیش پای مبتدیان می‌افتد
۲۲	دو تصمیم
۲۵	می‌خواهم استاد شوم
۲۶	کلاغ‌های آموزگار
۲۹	سرزنش‌های پدر
۳۱	ذهن دیوار
۳۴	سلام ذهن من
۳۷	نوری که فرا می‌خواند
۴۱	زمین گذاشتن تابوت گذشته
۴۳	کارزار مقدس
۴۹	رویای یک دانه بلوط
۵۵	خاک‌هایی باید خورد
۵۷	اصل غربال‌گری
۶۲	ورود به امپراتوری ذهن
۶۳	در کارگاه ذهن آگاهی
۶۴	اصل تماشا
۶۵	استعاره چشمه
۶۸	توجه به رنج
۷۱	دو سیستم مغز
۷۳	سنگ‌هایی که به سر می‌خورد
۷۸	تخته موج سواری

۷۹.....	شفقت نرم و سرد.....
۸۱.....	شما هستید همان گونه که هستید
۸۴.....	سنگ این جا و اکنون.....
۸۷.....	رهایی از مقاومت
۹۶.....	روبه‌رو شدن با احساسات دشوار
۱۰۱.....	دیدار با احساسات اصیل
۱۰۵.....	تمرین توسعه مهربانی عاشقانه.....
۱۰۹.....	اصل فراوانی
۱۱۱.....	غفلت
۱۱۳.....	سکونت در منزل مناسب
۱۱۷.....	داستان‌های خود را عوض کنید.....
۱۲۰.....	صندلی خالی
۱۲۴.....	پیدا کردن عبارات مهربانی عاشقانه
۱۲۵.....	شروع تمرین
۱۲۷.....	بیداری دگرباره در برف سنگین
۱۲۸.....	تشبیهات ذهن
۱۳۳.....	رها از درگاه
۱۴۰.....	بخشش؛ رهایی.....
۱۴۱.....	باز بودن به درد
۱۴۱.....	شفقت به خود
۱۴۲.....	خرد
۱۴۲.....	نیت بخشش
۱۴۲.....	مسئولیت برای محافظت از خود.....
۱۴۳.....	در آغوش گرفتن خوبی

بیداری از روی صندلی پارک

وقتی جوان داستان زندگی‌اش را جلوی آن جمع ۵۰۰ نفره شرح می‌داد اشک در چشمان خیلی‌ها جاری شده بود، اما بیشتر از همه، شاب ذوق زده و منقلب گشت. جمله‌ای مثل زنگ در گوشش صدا می‌کرد. با خودش می‌گفت: "آری این بار این زنگ برای من به صدا درمی‌آید."

جوان می‌گفت: فقط ۹ سالم بود که در زلزله وحشتناک تقریباً تمام اعضای خانواده‌ام را از دست داده بودم. از آن شب تاریک چیزی در یادم نیست و نمی‌دانم عزیزانم چگونه از بین رفتند، فقط آن گونه که بعدها شنیده بودم پس از سه روز من را بیهوش از زیر آوار بیرون آوردند. زمانی که چشم باز کردم مادر، پدر و خواهرم را می‌خواستم ولی کسی نبود که جوابم را بدهد. لحظه‌های وحشتناک به کندی می‌گذشت و هیچ کس نبود که سخنی با من بگوید. گویی روح از کالبد شهر و مردمانش رفته بود. هر جا نگاه می‌کردم جنازه بود و شیون.

نمی‌دانستم چه اتفاقی افتاده است، از هر کسی می‌پرسیدم حتی برای جواب دادن توقف نمی‌کرد. با خود گفتم شاید خواب می‌بینم، منتظر بودم مادرم از خواب بیدارم کند. چند بار بر سر و روی خود زدم که اگر خواب هستم بیدار شوم، اما حقیقت تلخ این بود که بیدار بودم و خود باور نمی‌کردم.

از بیمارستان صحرایی که آزاد شدم شهر مملو از مرگ بود و خاکستر و خاک و آوار. همه جا ویرانه بود و حتی نمی‌توانستم منزلمان را پیدا کنم. دیوانه وار می‌دویدم تا شاید نشانی از عزیزانم پیدا کنم. گویی تمام آشنایان به یکباره ناپدید شدند، هیچ کس را نمی‌دیدم، جزء غریبه‌هایی که مشغول امدادرسانی بودند. بهت و بغض به شدت گلویم را می‌فشرد. هر لحظه منتظر بودم بگویند من از شهر دیگری اینجا آمده‌ام و شهر اصلی من سر جای خودش است. اما حقیقت به شدت تلخ بود...

از میان تمام کسانی که می‌شناختم فقط یک پیرزن باقی مانده بود که به تلخی واقعیت را برایم توضیح داد. از ته دل گریه کردم و نمی‌دانستم الان در بی‌کسی و تنهایی و بی‌سرپناهی چه کاری بکنم. آواره و شیدا سراغ قبر عزیزانم می‌گشتم ولی می‌گفتند از بس جنازه‌ها زیاد بودند همه را دسته جمعی خاک کرده‌اند و دقیقا مشخص نیست کجا خاک شده‌اند.

چند روزی شهر از غریبه‌ها شلوغ بود و تنهایی و بی‌کسی‌ام را گاهی پر می‌کردند ولی بعد از یک ماه کم‌کم غریبه‌ها رفتند و من ماندم و یک چادر به عنوان سرپناه. از گرسنگی و غصه‌های بی‌کسی سخن نمی‌گویم که روح را بیشتر آزرده می‌کند ولی از این سخن می‌گویم که چقدر دردناک هست که هر شب آرزو کنی یک بار دیگر پدر، مادر و خواهرت را که روزگاری مونس جانت بودند ببینی ولی بی‌هیچ‌امیدی در مانده می‌شوی و می‌افتی.

یک ماه گذشت بی‌خواب و بی‌غذا و بی‌محبت، که در عین ناباوری متوجه

شدم مادرم زنده است. مادرم را از زیر آوار بیرون آورده بودند و به یکی از بیمارستان‌های شهرهای اطراف برده بودند و آن روز من دیدمش با استخوان‌هایی شکسته و زبانی که به سختی می‌چرخید. هم خوشحال بودم و می‌خواستم پر بزنم و هم ناراحت از این که پدرم نیست و خواهرم.

فقط نه سالم بود ولی به مادرم قول داده بودم که جای پدر و خواهر را برایش پر کنم. آن سال به سختی درس را تمام کردم و سه سال دیگر هم تا کلاس پنجم درس خواندم. مادرم تشویق می‌کرد که درس بخوانم ولی هیچ پول و امکاناتی نداشتیم و نمی‌توانستم بیش‌تر از این آزار دیدن و فقر او را ببینم. ۱۲ سالم بود که از مادرم جداحافظی کردم و برای یافتن کار، فقط و فقط برای زنده ماندن، به پایتخت رفتم. می‌گفتم هر کاری انجام می‌دهم تا روح پدر و خواهرم آرام باشد و مادرم را خوشحال کنم. من از آن دسته جوانانی هستم که کودکی و نوجوانی‌ام را از زندگی حذف کرده‌ام و از ۹ سالگی یک‌راست وارد بزرگسالی شده‌ام.

با این که خیلی شنیده بودم که پایتخت پر از شغل و پول است، اما واقعیت چیز دیگری بود؛ شهری عجیب که نه مردمانش را می‌شناختم و نه هیچ جایی از آن را. حتی لهجه من هم برای آن‌ها نامفهوم بود. پشت در یک فروشگاه نوشته بود که به یک کارگر نیاز دارند. خوشحال شدم و یک راست با صاحب آن جا صحبت کردم و من را برای کار انتخاب کرد. شناسنامه‌ام را به او دادم و با انگیزه فراوان شروع به تمیز کردن وسایل فروشگاه کردم. هر جارویی که می‌کشیدم و هر کاری که می‌کردم انگار مادرم را می‌دیدم که من را تشویق می‌کرد که ادامه دهم. صاحب کارم فردی محترم ولی کم حرف بود. چیزی از من نمی‌پرسید ولی تمام کارهایش را انجام می‌دادم. شب‌ها بعد از اتمام کارم در پارک اطراف می‌خوابیدم و در رویای خود به این فکر می‌کردم که بعد از این که حقوقم را گرفتم مقداری از آن را برای مادرم و مقداری را هم برای پیدا کردن مکان خوابیدن نگه می‌دارم.

یک روز صبح که روی صندلی پارک خوابیده بودم صاحب‌کارم که به صورت اتفاقی از آن جا رد می‌شد، من را دید. با تعجب گفت مگر چکار کرده‌ای که پدرت بیرون‌ت کرده و شب را این جا خوابیدی؟
گفتم: "آقا من کاری نکرده‌ام و پدر هم ندارم."
کنارم نشست و از من خواست که از زندگی‌ام بگویم.
بعد از این که زندگی غم‌بارم را شنید گفت: "تو دیگه نباید کار کنی"
گفتم: "آقا من که کار بدی نکردم. این که شب‌ها این جا می‌خوابم چه مشکلی برای شما دارد. خواهش می‌کنم اجازه بده کار کنم. مادرم به این پول نیاز دارد."

او گفت: "تو نباید کار کنی. تو باید درس بخوانی"
گفتم: "آخه من که پول ندارم. من اکنون نیاز به کار دارم."
گفت: "نیاز به پول نداری. من هیچ فرزندی ندارم و تو از امروز پسر من هستی."
دستم را گرفت و به منزل خود برد و به همسرش معرفی کرد.
صاحب‌کارم گفت: "چه دنیای عجیبی است، من ثروت دارم بچه ندارم و تو بچه هستی ولی پدر و پول و امکانات نداری." بگذار راحت به تو بگویم: "مهرت از اول در دلم نشست بود و الان که داستان زندگی‌ات را شنیدم بیشتر از قبل می‌دانم که تو اتفاقی پیش من نیامده‌ای."

به همسرش گفت: "فردا او را به مدرسه ببر و ثبت نامش کن."
مدرسه که رفتم زمانی طول کشید تا با بچه‌ها آشنا شدم و توانستم خودم را بازیابی کنم. صاحب‌کار می‌گفت تا بزرگ نشوی حق نداری به آن شهر برگردی. هر ماه هم مقداری پول برای مادرت می‌فرستیم. انگیزه‌ای مضاعف پیدا کردم و درس را با جدیت می‌خواندم. آن مرد و همسرش دقیقاً مثل پدر و مادر واقعی به من می‌رسیدند. فقط گاهی دلم برای مادرم تنگ می‌شد و حتی برای ویرانه‌های

شهرم. اما به او قول داده بودم تا پایان دیپلم به آن جا برنگردم. غرق در خواندن کتاب و یادگیری مهارت‌های مختلف شدم تا زمانی که دیپلم را گرفتم و گواهی آن را با معدل بالا به او نشان دادم. او می‌گفت تو باز هم باید ادامه دهی؛ می‌توانی درس بخوانی و می‌توانی به شهر خودت باز گردی. من راه اول را انتخاب کردم و دانشگاه قبول شدم. سال دوم دانشگاه به من گفت که اکنون دیگر بزرگ شده‌ای می‌توانی برای خودت کاری راه اندازی کنی. من هم به صورت نیمه وقت با سفارش او در یک شرکت مشغول کار شدم و آن قدر همه از کارم راضی بودند که بعد از مدت کوتاهی پیشرفت زیادی در آن کار کردم.

چیزی داشت در ذهنم نقش می‌بست که گویی نیرویی مرموز حوادث را به گونه‌ای شگفت به هم وصل می‌کند. اما دقیقاً نمی‌دانستم چیست. مرد روز به روز پیرتر می‌شد و دیگر مثل قبل نمی‌توانست سر کار برود. روزی در محل کار بودم که یکی از همکارانم می‌گفت خانواده‌ای را می‌شناسد که در تصادف پدر و مادر از بین رفتند ولی بچه زنده مانده است و الان هیچ کس را ندارد و همه در تلاش هستیم پولی جمع کنیم تا پرستاری برایش بگیریم و خانه‌ای اجاره کنیم که از بین نرود، تو هم اگر دوست داری هر چقدر می‌توانی کمک کن. لحظه‌ای کودکی خودم و نیازی که آن موقع داشتم در ذهنم پدیدار گشت و به همکارم گفتم من تمام پس اندازم را می‌دهم و ماهیانه هم قسمتی از درآمدم را برای مخارجش کنار می‌گذارم. در حال نوشتن چک بودم که در باز شد و صاحب کارم با قدی خمیده ولی با ابهت آمد و گفت پسرم قبلاً هم خودت را ثابت کرده بودی ولی برای آخرین بار می‌خواستم قابلیت و بزرگی‌ات را امتحان کنم که خوشبختانه از این امتحان هم سربلند بیرون آمده‌ای.

خودت می‌دانی که من هیچ ورثه‌ای ندارم و من هم دیگر پیر شده‌ام و آفتاب زندگی‌ام لب بام است، این نقشه را با همکاری یکی از همکارانت کشیده‌ام تا به

خودم ثابت شود که تو لایق این ثروت هستی. وقتی تو حاضر شدی تمام دارایی‌ات را ببخشی یعنی روح بزرگ تو شایسته خیلی چیزهای دیگر هم هست. او گفت فردا به محضر می‌رویم و تمام اسناد را به نامت می‌زنم. رفتیم و خواسته او عملی شد. دستش را بوسیدم و به تفکری عمیق فرو رفتم که این نیروی مرموز همچنان به کار خود می‌پردازد. بعدها مادرم را هم پیش خودم آوردم و هر چند دیگر پیر شده است ولی رضایتش را کاملاً احساس می‌کنم. آن مرد بی‌نظیر هنوز هم زنده است هر چند جسمش دیگر رمقی ندارد ولی روح بزرگی درون جسم فرسوده‌اش نشسته است.

امروز می‌خواهم بگویم تمام جهان هستی مثل مادری مهربان، مراقب انسان‌هایی است که خود را به دامان او می‌سپارند.

آتشی که روشن شد

وقتی شاب داستان زندگی جوان را شنید، اول اشک ریخت، بعد تمام زندگی ۲۹ ساله‌اش مثل فیلم کوتاهی به سرعت از جلوی چشمانش گذشت. رویاهای کودکی‌اش که زمانی با آن‌ها شب را به صبح می‌رسانید دوباره زنده شدند، قرص‌های افسردگی را در جیبش له کرد و به چشم خود می‌دید که نوری روشن پس از سال‌ها دوباره در رگ‌ها و کالبدش جریان پیدا کرد.

در حالی که حضار هنوز در حال تشویق جوان بودند، شاب کاغذی برداشت و نوشت: "این آخرین راه است، ادامه‌اش می‌دهم. این راهی است که کم‌تر کسی از آن می‌گذرد ولی من آن را می‌پیمایم. می‌دانم پا گذاشتن در راهی که عده کمی از آن عبور می‌کنند، بسیار دشوار است و هر لحظه ممکن است مسیر زندگی به سمتی برود که دیگر راه برگشتی هم نباشد، ولی در تصمیم بی‌شک راسخ هستم؛ این بار این زنگ برای من به صدا درمی‌آید." چندین بار محکم بر کاغذ نوشت: "من باید استاد شوم هر چند که هم لکنت زبان دارم و هم خجالت می‌کشم و هم هنوز درگیر افسردگی هستم. من همیشه دوست داشتم استاد باشم!"