

به نام خدا

.....

..... تقدیم به

..... از طرف

.....



اصول اخلاقی یوگا

جهانگیر صمدی

سرشناسه :	صمدی، جهانگیر، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور :	اصول اخلاقی یوگا/ جهانگیر صمدی.
مشخصات نشر :	تهران : سخنوران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری :	۱۵۲ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۳۲۱-۲
وضعیت فهرست نویسی :	فیبا
موضوع :	یوگا
موضوع :	Yoga
موضوع :	یوگا — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Yoga -- Psychological aspects
موضوع :	تمرین‌های ورزشی — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Exercise -- Psychological aspects
موضوع :	ورزش — جنبه‌های اخلاقی
موضوع :	Sports -- Moral and ethical aspects
رده بندی کنگره :	۱۳۹۸ ص ۹/ B۱۲۲
رده بندی دیویی :	۱۸۱/۴۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۶۳۹۷۱۷

نام کتاب: اصول اخلاقی یوگا

نویسنده: جهانگیر صمدی

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه‌آرایی و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

صفحه‌آرا: فرزانه اعرابی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۳۲۱-۲

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۳۸ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - نبش خیابان نصرت - پلاک ۱۱۲۸ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۵۲۳۳-۶۶۹۱۵۳۰۹



● این اثر را تقدیم می‌کنم به

همسر و فرزندانم، علی و رضا

.....

.....





خدمت تمامی عزیزانی که این اثر را مطالعه می کنند می بایست عرض کنم

در ویرایش کتاب سعی شده است تا حد امکان تمامی خطاهای ممکن رفع شوند، با این حال ممکن است اشتباهی نوشتاری از چشم دور مانده باشند یا شما در زمینه درک مطالب سوالی داشته باشید. به منظور رفع موارد این چینی، از طریق صفحه تماس با ما در سایت

..... www.jahangirsamadi.ir

با ما در ارتباط باشید و سوالات و پیشنهادات خود را در میان بگذارید.

فهرست مطالب

توصیه نامه دکتر حسن تیمور تاش	۱۳
توصیه نامه استاد احمد معین	۱۵

● بخش اول

اصولی هستند که شخص در رابطه با اجتماع خودش باید رعایت کند ۱۷

مقدمه	۲۱
در یوگا ده اصل وجود دارد	۲۳
فصل یک	۲۴
یاما	۲۴
اصل اول (اهیمسا)	۲۵
فصل دو	۳۷
اصل دوم (ساتیا)	۳۷
کسی که صداقت ندارد چه آسیب‌هایی به خودش و دیگران می‌زند؟	۳۹
چه می‌شود اگر ما دروغ بگوییم؟	۳۹
چطور می‌توانیم خودمان را در پاکی، صداقت و راست‌گویی حفظ کنیم؟	۴۱
ریشه صداقت در کجاست؟	۴۴
فصل سه	۵۲
اصل سوم (استیا)	۵۲
چه چیزی باعث می‌شود که ما دزدی کنیم؟	۵۳
چرا ما باید چیزی را از کسی برداریم؟	۵۴
چطور می‌توانیم متکی به خودمان باشیم و رشد و پیشرفت کنیم؟	۵۵
شروع جهت پیش‌برد هدف	۵۸

فصل چهارم.....	۶۰
اصل چهارم (براهما چاریا).....	۶۰
رسیدن به قدرت واقعی ذهن.....	۶۱
چه رابطه‌ای بین اتلاف انرژی جنسی و قدرت ذهن وجود دارد؟.....	۶۳
فصل پنجم.....	۶۶
اصل پنجم (اپاری گراها).....	۶۶
آسیب‌هایی ناشی از وابستگی.....	۶۷
غذا.....	۶۹
چرا ما وابسته می‌شویم؟ (مرحله شناخت).....	۷۰
چطور خودمان را از وابستگی‌ها رها کنیم؟.....	۷۰
قدرت‌هایی در وجودمان نهفته هستند که بیدار می‌شوند.....	۷۳

● بخش دوم

اصولی که شخص در رابطه با خودش باید رعایت کند..... ۷۵

نیاما.....	۷۷
فصل ششم.....	۷۸
اصل اول سائوچا (خلوص، پاکی).....	۷۸
چه چیزی باعث می‌شود که ما خلوص داشته باشیم؟.....	۷۹
چرا کسی که بیشتر تمرین می‌کند، بیشتر در چالش قرار می‌گیرد و دچار درد و رنج می‌شود؟.....	۸۲
چگونه در صد خلوص ما کامل می‌شود؟.....	۸۴
چطور فکرم را خالص و پاک نگه داریم؟.....	۸۴
چگونه حواسمان را از آلودگی‌ها پاک نگه داریم؟.....	۸۵
فصل هفتم.....	۸۶
اصل دوم (سانتوشا).....	۸۶
چه می‌شود اگر ما قانع نباشیم؟.....	۸۷
چطور در لحظه بودن ما باعث قناعت‌مان می‌شود؟.....	۹۰
فصل هشتم.....	۹۴
اصل سوم (تاپاس).....	۹۴
معنی تاپاس.....	۹۵
چه می‌شود که برخی از انسان به پای هدفشان می‌ایستند ولی انسان‌های دیگر فرار می‌کنند؟.....	۹۶
چرا خداوند می‌فرماید من به هر کس که بیشتر دوستش داشته باشم، بیشتر غم و اندوه می‌دهم؟.....	۹۶
چطور می‌توانیم سختی‌ها را به عنوان چالشی برای پیشرفت و شناخت استفاده کنیم؟.....	۹۸
چرا من؟.....	۱۰۱

فصل نهم.....	۱۰۳
اصل چهارم (سوادهیایا).....	۱۰۳
چه می‌شود که ما از دیگران رنجیده می‌شویم؟.....	۱۰۵
تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که چگونه خود را بشناسید؟.....	۱۰۵
مگر ما برای هدفی غیر از این به دنیا آمده‌ایم؟.....	۱۰۶
شناخت خودمان چه مزایایی برایمان خواهد داشت؟.....	۱۰۷
آشنایی با خلق و خو و روحیات شخصی خودمان.....	۱۰۸
اولین و مهم‌ترین گام در مسیر خودشناسی.....	۱۰۸
برای مطالعه درون خود باید به چه مواردی توجه کنیم؟.....	۱۰۹
چگونه ارزش‌های خودمان را مشخص کنیم؟.....	۱۱۰
علاقه ما.....	۱۱۱
آیا تابه‌حال از خود پرسیده‌اید که هدف از آفرینش شما چیست؟.....	۱۱۲
فصل دهم.....	۱۱۵
اصل پنجم (ایشوار پرانید هانا).....	۱۱۵
سر تسلیم فرو بردن در برابر خداوند.....	۱۱۶
چگونه در مسیر درست قرار بگیریم؟.....	۱۱۶
ما تسلیم هستیم ولی باز پربنای کوشش.....	۱۱۸
وقتی تسلیم باشیم درهای رحمت به روی ما باز می‌شوند.....	۱۱۹
تا زمانی که تسلیم هستید در مسیر درست قرار می‌گیرید.....	۱۲۱
قانون‌رهایی.....	۱۲۲
اصل آخر یا اصل اول؟.....	۱۲۵
شناخت این اصول ما را به یک خودشناسی عمیق فرو می‌برد.....	۱۲۷

● بخش سوم

مراقبت از خود.....	۱۲۹
فصل یک: آلودگی‌ها.....	۱۳۱
توضیح.....	۱۳۱
تعریف آلودگی.....	۱۳۲
هدف از این مراحل و انجام آن‌ها.....	۱۳۳
مشخصات افراد آلوده (بی‌تعادل).....	۱۳۶
رفتار مناسب در برابر کسی که آلودگی و بی‌تعادلی دارد.....	۱۳۷
خودمان آلوده شده‌ایم.....	۱۴۰
محیط آلوده و خارج از تعادل.....	۱۴۱

۱۴۲	فصل دو: تنفس ها
۱۴۲	تنفس صحیح
۱۴۲	چرا نفس می کشیم؟
۱۴۴	آمادگی برای تمرین تنفس
۱۴۵	تنفس شکمی
۱۴۶	تنفس سینه ای
۱۴۷	تنفس ترقوه ای
۱۴۹	تنفس کامل
۱۵۰	نکاتی که قبل از تمرین این بخش باید انجام شوند
۱۵۱	کلام آخر و توصیه ها
۱۵۲	منابع کتاب

توصیه نامه دکتر حسن تیمورتاش



بنام خالق دوست که هرچه داریم از اوست

کتاب چگونه بهترین خودمان باشیم.

این کتاب راهنمای ارزشمندی است، جهت شناخت خود و اینکه چرا ما در لحظاتی بسیار شاد و در لحظاتی بسیار غمگین هستیم و زمانی پر از انرژی، زمانی دیگر کمبود انرژی و افسرده‌ایم.

چه می‌شود که ما خودمان را باور می‌کنیم و کارهای بزرگ انجام می‌دهیم و لحظه دیگر وقت و زمان خود را به بطالت و بیهودگی سپری می‌کنیم .

با مطالعه این کتاب می‌آموزید که چگونه خودتان را مطالعه کنید و استعدادها و فرصتهایی که شما را احاطه کرده‌اند در بیشترین حد ممکن بهره بگیرید.

دکتر حسن تیمورتاش

رئیس انجمن ورزش یوگا

توصیه نامه استاد احمد معین



همه افراد مثل شما عاشق موفقیت و موفق شدن هستند!

اما یک سوال: چرا همه افراد موفق نیستند و یا اگر موفق می‌شوند در مسیر موفقیت به جایی می‌رسند که به نظر من روی تردمیل موفقیت خود درجا می‌زنند و تقریباً رشدشان در همان اندازه می‌ماند، به نظر شما چرا؟

یا چرا بعضی افراد از لحاظ مالی رشد می‌کنند ولی باز هم در همین مسیر، شیب‌ها و یا خسارت‌هایی برایشان ایجاد می‌شود؟

آیا تا به حال به چنین نکته‌هایی توجه کرده بودید که چطور می‌شود این اتفاقات در مسیر موفقیت فردی و یا مالی اتفاق می‌افتد؟

با توجه به تجربیات و آگاهی‌هایی که تاکنون، من به دست آورده‌ام به این پاسخ‌ها رسیده‌ام و جواب به این صورت می‌باشد که:

شما و یا افراد دیگر شاید از دیدگاه دیگران و یا خودتان در کسب و کار و زندگی به موفقیت‌هایی رسیده باشید ولی از لحاظ اخلاقی و شخصیتی چه قدر رشد داشته‌اید؟

افرادی که در هر سطحی از زندگی خود می‌رسند، متناسب با همان هم باید احساس لیاقت خود را بیشتر کنند و از لحاظ درونی و رشد شخصیتی و اخلاقی

که مهمترین اصل موفقیت در زندگی می باشد باید ایجاد شود و این رشد و احساس لیاقت درونی، لازمه آگاهی و اجرا می باشد و فقط دانستن کافی نیست باید اقدام کرد!

شما در این کتاب که توسط انسانی با اخلاق ویژه، آقای جهانگیر صمدی با توجه به تجربیات و مطالعات گسترده ای که انجام داده اند نوشته اند، با سخاوت بالایی این مطالب را به راحتی در اختیار شما قرار داده اند تا آگاهی های اخلاقی خود را بیشتر کنید و انجام دهید و متفاوت تر باشید.

پس این کتاب را در قفسه ی کتابخانه خود نگذارید تا محو شود.

این کتاب را روی میز بگذارید و در دسترس و دید خود قرار دهید تا هر روز یک نکته را مطالعه کنید و تمرین های آن را آگاهانه انجام دهید.

اگر به تمرین های این کتاب که از اهمیت ویژه ای برخوردار است به خوبی توجه کنید و انجام دهید به نتایج معجزه آسایی در رفتار، اخلاق خود، زندگی و رشد کسب و کار خود خواهید رسید و بسیاری از سدهایی که در راه شما بوده است را خواهید شکست و از نظر رشد فردی و کسب و کار به نتایج مطلوبی خواهید رسید.

البته اگر متعهد شوید و تمرین های این کتاب را انجام دهید، سپس شما به نتایجی که می رسید آنها را مکتوب کرده و تغییرات ایجاد شده را لمس کنید.

یک نکته: کاری که شاید دیگران انجام نمی دهند شما همین الان انجام دهید و متفاوت و بهتر از دیگران باشید تا نتایج متفاوت بگیرید.

احمد معین

مربی و مدرس سخنرانی و فن بیان

فروردین ۱۳۹۸

بخش اول



اصولی هستند که شخص در رابطه با اجتماع خودش باید رعایت کند



تن آدمی شریف است به جان آدمیت

تن آدمی شریف است به جان آدمیت	نه همین لباس زیباست نشان آدمیت
اگر آدمی به چشم است و دهان و گوش و بینی	چه میان نقش دیوار و میان آدمیت
خورم خواب و خشم و شهوت شب است و جهل و ظلمت	حیوان خبر ندارد ز جهان آدمیت
به حقیقت آدمی باش و گرنه مرغ باشد	که همین سخن بگوید به زبان آدمیت
مگر آدمی نبودی که اسیر دیو ماندی	که فرشته ره ندارد به مکان آدمیت
اگر این درنده خویی ز طبیعتت بمیرد	همه عمر زنده باشی به روان آدمیت
رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند	بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت
طیران مرغ دیدی تو ز پای بند شهوت	به درآی تا ببینی طیران آدمیت
نه بیان فضل کردم که نصیحت تو گفتم	هم از آدمی شنیدیم بیان آدمیت

«سعدی، غزل ۱۸»

مقدمه

امروزه جامعه بشری گرفتار چالش‌های روزافزون شده و به تبع آن، درمانده، خسته و بی‌انگیزه شده است. از اجتماع به پراکندگی گرایش پیدا کرده است، چنان‌که خانواده‌ها از هم جدا شده‌اند و به اجتماعات کوچک‌تر سه یا چهار نفری تغییر شکل یافته‌اند. تداوم چالش‌ها، میزان فشار را تا جایی پیش برده است که خانواده‌ها از هم پاشیده شده و افراد آن از هم دور افتاده‌اند. همدلی و همراهی دیگر رنگ و بوی گذشته را ندارد. دیگر انسان‌ها در غم و شادی هم شریک نمی‌شوند و هرکسی به درد و رنج و چالش‌های پیش روی خود گرفتار است.

این کتاب قصد دارد که خدمتی هرچند کوچک در برابر خانواده بزرگ یوگا انجام دهد تا پرتوجویان و مربیان را آگاه سازد که با جمع کردن انسان‌های فرهیخته در کنار هم، باری از دوش جامعه بردارند و کسانی را که به یوگا علاقه‌مند شده‌اند، روی افکارشان متمرکز کنند. همچنین سعی نمایند که منیت، خودخواهی‌ها، غرور و تکبر خود را تا حدی کنترل کنند و با این خودسازی، باعث آرامش خود و دیگران شوند.

در یوگا ده اصل وجود دارد



اصول ده گانه یوگا که آقای «پاتانجالی» دانشمند و محقق هندی آن را پایه‌ریزی کرده است، از ۲۵۰۰ سال پیش تا کنون پابرجا مانده است و جزء اصولی هستند که می‌بایست هرکسی به آن‌ها توجه کند و در زندگی روزمره

خویش به کار بندد.

اصول ده‌گانه می‌تواند بسیاری از مشکلاتی را که در مسیر زندگی پیش می‌آیند حل کند و در این زمینه به دیگران یاری رساند.

✓ فصل یک

پنج اصل اول اصول یوگا به‌طور مستقیم روی نفس ما تأثیر می‌گذارند.

نفس، نیروی بالقوه‌ای است که در برابر ما قرار دارد و ما با چالش آن رشد می‌کنیم.

آنچه گفته می‌شود، روی بعضی از دوستان اثر می‌گذارد ولی ادامه پیدا نمی‌کند. گاهی مواقع نیز برخلاف آنچه گفته می‌شود، عمل می‌شود.

آراستن ظاهر و ادا درآوردن چندان هم کار سختی نیست. وقتی تعهد ندارید یعنی هنوز پای نفس در میان است.

اگر به دنبال تحول در زندگی هستید، باید تعهدی داشته باشید. تعهد نقطه شروع هر حرکتی است.

نقطه شروع تعهد در یک زمینه، باعث پیشرفت در تمامی جوانب زندگی است.

کسی که ادعا می‌کند ولی عمل نمی‌کند، ارزش واقعی و نتیجه درستی را به دست نمی‌آورد.

یاما

یاما، قوانین زندگی و اعمالی است که در رابطه با دیگران انجام می‌دهیم.

به‌عبارتی دیگر دستورات اخلاقی جهان‌شمولی است که آگاهی درون را افزایش می‌دهد، فضایی مناسب برای پرورش افکار ایجاد می‌کند و موجب

پاک‌سازی ذهن از ناخالصی‌ها می‌گردد.

یاما به ریشهٔ درخت تشبیه می‌شود.

در این اصل به اجتماع و کنترل شخصی در آن، همچنین جلوگیری از تأثیر عوامل بیرونی بر به‌هم‌خوردن تعادل پرداخته می‌شود.

به‌طور مثال وقتی که شخصی عصبانی است و به ما مراجعه می‌کند، ممکن است باعث به‌هم‌ریختگی روان ما شود. در چنین موقعیتی می‌توانیم با سکوت و آرامش از آن فرد فاصله بگیریم و اجازه ندهیم که افکار خشم‌آلودش را به ذهن ما منتقل کند.



اصل اول (اهیمسا)

اهیمسا مشتق از «ا» به معنی عدم و «هیمسا» به معنی خشم و خشونت است. روی‌هم‌رفته به معنای عدم خشونت و خشمگین نشدن است. اهِیمسا نکنید یعنی خشمگین نشوید و خشونت روا ندارید.

« کسی که به فداوند عشق می‌ورزد، به همهٔ موجودات عشق می‌ورزد.»

اهیمسا در اصطلاح به معنی آزار نرساندن و نکشتن موجودات زنده، همچنین جریحه‌دار نکردن احساسات دیگران است. اهِیمسا در افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما منعکس می‌شود و رعایت آن موجب پدید آمدن آرامش می‌گردد.

چرا ما خشمگین می‌شویم؟ اگر دقت کنیم متوجه می‌شویم وقتی چیزی را درون خود می‌خواهیم که در دنیای بیرون محقق نمی‌شود، خشمگین می‌شویم. اگر آنچه می‌خواهیم نفسانی نباشد و از قبل اعتبار، انرژی و اقتدار لازم را برای به دست آوردن آن فراهم کرده باشیم، خواسته‌مان محقق خواهد شد.

پیش‌نیازهای ضروری برای دستیابی به خواسته‌ها (اعتبار، انرژی و اقتدار) با پشت سر گذاشتن چالش‌های پیش رو حاصل می‌شوند.

بعضی از افراد از چالش‌ها فرار می‌کنند، درحالی که چالش‌ها ما را برای مراحل بعدی زندگی مان آماده می‌کنند. ما با پشت سر گذاشتن چالش‌ها با نیروهای واقعی درونمان آشنا می‌شویم.



تمامی موانع و سختی‌های مسیر زندگی، نشان‌دهنده اعتبار ما هستند. هرچقدر سختی‌ها بزرگ‌تر باشند اعتبارمان بیشتر خواهند بود.

بنابراین، ما نباید به دنبال دلیل یک مسئله باشیم، زیرا این سؤال که عموماً با «چرا» پرسیده می‌شود، نشان‌دهنده ضعف درونی ماست. در عوض باید از چگونگی آن سؤال بپرسیم، یعنی بپرسیم که چگونه من می‌توانم از این چالش عبور کنم. برای روشن‌تر شدن موضوع مثال می‌زنم.

کسی که سرگرم بازی‌های رایانه‌ای است، مرحله به مرحله بالاتر می‌رود و با چالش‌های جدیدی روبرو می‌شود. چالش‌های هر مرحله او را برای چالش‌های

پیش رو در مرحله بعدی آماده می‌سازد و این لذتی است که ساعت‌ها افراد بسیاری را به خود مشغول می‌دارد، بدون اینکه آن‌ها متوجه گذر زمان شوند و بدانند چند ساعت از وقتشان را صرف این بازی کرده‌اند.

بنابراین، چالش‌ها دوست شما هستند و اغلب ایجاد می‌شوند تا شما را برای مرحله بعدی زندگی آماده کنند. زمانی که می‌پرسید چرا، در این مرحله باقی می‌مانید و رشد نمی‌کنید. ماندن در این مرحله، مساوی با شکست است و اعتبار شما را پایین می‌آورد.

خشم و نفرت ما به نفسمان مرتبط است. به منظور دریافتن علت خشم و نفرتی که درونمان وجود دارد، باید به جستجوی ریشه اصلی آن پردازیم.

وقتی به دنبال ریشه اصلی بگردیم، به این نتیجه می‌رسیم که خشم و نفرت ما وابسته به نفس ماست و نفس ما آن را رهبری می‌کند. در این مرحله که ریشه اصلی شناختیم، می‌توانیم آن را بخشکانیم و از بین ببریم.

پس از آن نوبت به رویارویی با چالش بعدی می‌رسد و ما نباید بابت آن خشمگین شویم.

با قدرتی که از چالش قبل به دست آورده‌ایم، به مقابله با چالش پیش رو که به نفع ماست می‌پردازیم. همواره به یاد داشته باشید ما نباید کاری را انجام دهیم که به نفع خودمان و به ضرر دیگران باشد.

ما نباید در افکار، گفتار، رفتار و اعمالمان خشونت را به نمایش بگذاریم. حتی اگر در ذهنمان نسبت به کسی خشم روا داریم، این مسئله باعث آزار رسیدن به اشخاصی می‌شود که در سال‌های بعد به سمت خودمان بازمی‌گردد.

می‌بایست اهمیت‌ها را با کوشش و پشتکار مداوم انجام دهیم و همواره با خودمان صادق باشیم. با دو-سه ماه تمرین نمی‌توانیم خصمان را کنترل

کنیم و برای همیشه بر آن مسلط شویم، بلکه باید مدت زمان بیشتری را به آن اختصاص دهیم، خستگی ناپذیر ادامه دهیم و آگاهانه تلاش کنیم.

اگر دائماً در ذهنمان نقشه آزار دیگران را بکشیم و لطمه زدن به دیگران هدفمان باشد، درون خود دچار مشکل می‌شویم و این مشکل به صورت یک واقعیت تلخ در زندگی ما تجلی پیدا می‌کند. باید سعی کنیم که فکر آزار و خشونت نسبت به دیگران را در فکر و ذهنمان تغییر دهیم و به جای آن عشق، محبت و لطف را جایگزین نماییم.

وقتی که ما عشق، محبت و لطف را درونمان پرورش می‌دهیم، این مسئله باعث می‌شود که بیرون از خودمان یک هماهنگی جهت تغییر نگرشمان به جهان هستی به وجود آوریم. پس از آن خواهیم دید کسانی که به سمت ما می‌آیند از جنس آرامش و مهربانی هستند. بدین ترتیب رفته‌رفته درون ما صلح و آرامش عمیقی پدیدار خواهد شد و آثار آن به افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما تسری خواهد یافت.

لازم به ذکر است که خشم یک واکنش فیزیکی است و هرگز از بین نخواهد رفت، اما می‌توانیم به آن جهت دهیم، آن را در مسیر درست پیش ببریم و تحت کنترل خود درآوریم.

خشم جزء غرایز انسان و ویژگی لازمی برای اوست. به قول شاعر نامدار سعدی: «درشتی و نرمی به هم در به است».

اگر ما قدرت خشم نداشته باشیم، نمی‌توانیم از خود و حریم شخصی‌مان محافظت کنیم. در انجام برخی از کارها نیز به خشم نیاز داریم، باین حال دقت داشته باشید که نیازی به پرخاشگری نیست.

پرخاشگری از عوامل بیرونی است که از کنترل ما خارج می‌شود و باعث آسیب زدن به خودمان و دیگران می‌گردد. این مسئله به معنی عدم پختگی

ماست، از ظرفیت روانی ما خارج است و زمانی رخ می‌دهد که ما به حد انفجار رسیده باشیم.

بنابراین، متوجه می‌شویم که وقتی انسان نسبت به این مسئله آگاهی داشته باشد، دیگر بیهوده خشمگین نمی‌شود.



افرادی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند و با ازدحام جمعیت روبرو هستند، همواره با فشار عصبی، پرخاشگری، کینه، خشم، نفرت و بیزاری درگیرند. پس دائماً در وضعیت سمپاتیک هستند و عرویشان دچار فشار و تنگی می‌شود.

« راه‌هایی از کینه‌توزی، بفشش است.

کسانی که خشم خود را فرو می‌دهند، اغلب دچار ناراحتی‌های کبدی می‌شوند. برای اینکه بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم، باید با آگاهی آن را بررسی کنیم و ریشه‌اش را بشناسیم. وقتی ماهیت دشمنان را شناختیم، می‌توانیم آن را کنترل کنیم و با شناخت خودش، دست‌وپای خودش را ببندیم. وقتی که خشم در وجود ما باشد، خشم دیگران را هم جذب می‌کنیم.

اگر بر درون خود کنترل نداشته باشیم، دیگران به راحتی می توانند خشم ما را تحریک می کنند، در صورتی که اگر بر خودمان مسلط باشیم نمی گذاریم چنین اتفاقی بیفتد. بنابراین، خشم ما انتقال پیدا کند و هیچ چیزی باعث تحریک آن نمی شود.

ما تنها می توانیم خشم خودمان را کنترل کنیم و کنترلی روی خشم دیگران نداریم، حتی اگر از بستگان نزدیکمان باشند. خشم آن ها زمانی بروز داده می شود که از درون ما، حسی آن ها را تحریک کند.

یکی از رایج ترین شرایط خشمگین شدن این است که با حرف زدن باعث بروز خشم خودمان یا دیگران می شویم.

گاهی اگر سکوت کنیم، از بروز بسیاری از خشم ها جلوگیری کرده ایم. به طور مثال وقتی که در جمعی حضور داریم و درمورد دیگران غیبت می کنیم، پشت سر این و آن صحبت می کنیم، تهمت می زنیم و بیهوده گویی می کنیم، خشم دیگران را برمی انگیزیم.

سکوت باعث می شود که درون نگری کنید و خودتان و خشماتان را بهتر بشناسید، اما وقتی که در موقعیت بیرونی هستید نمی توانید به درون خود مراجعه نمایید و ریشه و ماهیت خشم خود را بیابید.

وقتی که سکوت در افکار، گفتار، رفتارمان منعکس شده باشد و هیچ گونه حرکت بدنی به منظور خشمگین کردن دیگران نداشته باشیم، یک سکوت همه جانبه بر کل وجود ما حاکم خواهد شد.

تمامی این مراحل، جهت شناختن خودمان است. وقتی روی خودمان شناخت پیدا می کنیم، رشد و پیشرفت در انتظارمان خواهد بود. کسانی در یوگا پیشرفت می کنند که بیشترین تمرین را روی خودشان انجام می دهند. تمام سعی و تلاش آن ها بر این است که به نیروهای درون خودشان پی ببرند و از

این انرژی عظیم الهی به نفع خودشان و جامعه استفاده کنند. هرچه بیشتر و بیشتر خودمان را بشناسیم، این مهارت به ما کمک می‌کند که از توانمندی‌های بیشتری در وجود خودمان استفاده کنیم.

کسانی که از خشمشان برای ضربه زدن به دیگران استفاده می‌کنند، نمی‌دانند چه انرژی مخربی را علیه خودشان به کار برده‌اند که در سال‌های بعد، کاملاً نمود بیرونی پیدا می‌کند. شخصی که بی‌جهت بر دیگران خشم گرفته است، از طریق کائنات تاوان سختی خواهد داد. درواقع آنچه کاشته است درو خواهد نمود.

خشم زادهٔ افکار و احساساتی هستند که مهار آن‌ها را از دست داده‌ایم. ابتدا از احساس شروع می‌شود و سپس در افکار و گفتار، رفتار و اعمال ما جای می‌گیرد. وقتی که ما احساسات خودمان را کنترل می‌کنیم درواقع اجازه نمی‌دهیم که احساسات به قسمت افکارمان وارد شوند.

وقتی مواظب افکارمان باشیم، افکارمان به گفتارمان تبدیل نمی‌شوند.

وقتی مواظب گفتارمان باشیم، گفتارمان به رفتارمان تبدیل نمی‌شوند.

وقتی مواظب رفتارمان باشیم، رفتارمان به اعمالمان تبدیل نمی‌شوند.

وقتی مواظب اعمالمان باشیم، اعمالمان به شخصیتمان تبدیل نمی‌شوند.

بنابراین، متوجه شدیم که به‌منظور پیمودن یک مسیر چه سیکلی را طی خواهیم کرد. این مورد در شاخه‌های دیگر نیز کاملاً ملموس خواهد بود.

بیایید تمرین کنیم که مواظب احساسات خودمان باشیم و آن‌ها را با هوای نفسمان درگیر نکنیم زیرا عاقبت پشیمانی به بار می‌آید.

پشیمانی بعد از خشم، جز اینکه ما را سرخورده کند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفسمان را زیر سؤال ببرد و مانع از ادامهٔ روند روبه‌جلوی ما در زندگی شود، کار دیگری نمی‌کند.

کسی که هر لحظه دچار خشم و خشونت است، نیروی زیادی را از دست می‌دهد.

آقای گاندی کسی است که با رعایت کردن همین شاخهٔ اهیمنسا، خدمات زیادی به بشریت نمود و کل دنیا او را شناختند.



کمی فکر کنیم که در مسیر زیبای زندگی‌مان، چه خدماتی را می‌توانیم علاوه بر خودمان، به بشریت نیز ارائه دهیم.

اکثر انسان‌ها نمی‌دانند که خداوند چه نیروهای عظیمی را در اختیارشان قرار داده است و درمانده و واماندهٔ نان شب خودشان هستند.

بروز خشم تنها نسبت به دیگران نیست. گاهی ما نسبت به خودمان هم خشم روا می‌داریم و با بی‌توجهی کردن به خودمان و رعایت نکردن اصول درست رفتار و ارتباط با دیگران، موقعیت‌ها و نعمت‌های بسیاری را از دست می‌دهیم.

در مرحلهٔ اول باید با خودمان مهربان باشیم تا بتوانیم با خانواده‌مان هم مهربان باشیم و به آن‌ها توجه کنیم و در ادامه بتوانیم به جامعهٔ خود خدمت کنیم.

کسی که به خودش توجهی نمی‌کند، چگونه می‌تواند به خانواده و جامعهٔ خود خدمت کند؟

این یک دروغ بزرگ است که بگوییم من دوستدار انسان‌ها هستم، در حالی که به خودم کمال بی‌توجهی را روا می‌دارم.

وقتی که ما با نیت رشد و پیشرفت روی خودمان کار می‌کنیم، چالش‌های پیش رویمان را یکی پس از دیگری حل می‌کنیم و پیش می‌رویم. این چالش‌ها باعث خودسازی ما می‌شوند و ما را رشد می‌دهند. دقیقاً مانند شنا کردن می‌ماند. ما خودمان را در آب می‌اندازیم و در تماس با آب، با تلاش برای شنا کردن و نگه‌داشتن خودمان روی آب، رشد و پیشرفت خواهیم داشت.

می‌بایست این نکته را در نظر بگیریم که تمام این مراحل فقط دانستن هستند. به فهم رساندن آن‌ها به تمرین و تکرار نیاز دارد تا بتوانیم آن‌ها را به خرد و عمل تبدیل کنیم. برای اینکه به این نقطه برسیم، به روزها و حتی سال‌ها تمرین نیاز است.

در بعضی از انسان‌ها که خشم، خوراک روزمره آن‌ها شده است، رسیدن به این نقطه سال‌ها طول می‌کشد. انسان‌هایی نیز هستند که با شناخت عمیق خودشان به این نقطه رسیده‌اند و دیگر حاضر نیستند که حتی یک دقیقه اجازه دهند خشم آن‌ها از کنترلشان خارج شود، زیرا می‌دانند که در پی آن چه عواقب و زیان‌های سنگینی را متحمل خواهند شد. جبران عواقب منفی، به صرف کردن وقت و هزینه نیاز دارد. بنابراین با خود می‌اندیشند که می‌توانند همین وقت و هزینه را صرف کارهایی بکنند که واقعاً ارزششان بالاست و به واسطه آن، خدمات بزرگی به خودشان و جامعه ارائه بدهند.

به‌طور مثال راننده تاکسی که هرروز با انسان‌های زیادی سروکار دارد و درآمدش از این راه تأمین می‌شود، وقتی مردم را با خوش‌رویی و جملات زیبا بدرقه می‌کند، خدمت بزرگی به خودش و اجتماع کرده است و آثار آن ادامه‌دار خواهد بود.

شاید باور کردن آن مشکل باشد ولی به‌طور مثال تمامی کارمندان یا آرایشگرانی که با ایشان همراه می‌شوند، به‌نوبه خود بر انسان‌های دیگری که همراهشان می‌شوند تأثیر می‌گذارند. این موج همین‌طور ادامه پیدا می‌کند تا در زمان و مکانی دیگر به خود ایشان برگردد.

وقتی خودسازی فردی در اجتماع می‌تواند این‌همه نتایج مثبت داشته باشد، متوجه می‌شویم کار بزرگی را انجام می‌دهیم که عمق آن واقعاً زیاد و قابل توجه است. تازه تمام این‌ها نمود بیرونی این حرکت است.

همان‌طور که اشاره کردیم درون ما اتفاقاتی رخ می‌دهند که واقعاً دیدنی و قابل تأمل است.

وقتی شما با سکوت، انرژی خشم خودتان را ذخیره می‌کنید، این انرژی توان تجزیه و تحلیل شما را بالا می‌برد و می‌توانید با آن در کار و روابطتان خلایقیت و نوآوری داشته باشید.

این مسئله در موقعیت کاری و زندگی شخصی شما تأثیر فوق‌العاده‌ای خواهد گذاشت.

اگر همان راننده تاکسی را مثال بزنم، این شخص علاوه بر اینکه می‌تواند روابط خوبی را پایه‌ریزی کند، می‌تواند با خلایقیت خود نکات ارزشمندی را بیاموزد و همین‌ها را به دیگران که نیازمند دانستن هستند آموزش دهد. به این شکل هم خودش رشد می‌کند، هم موجب پیشرفت دیگران می‌شود. در یک نگرش دیگر علاوه بر خیروبرکت کار و زندگی، رضایت انسان‌ها و خداوند را هم به دست می‌آورد.

به این صورت ما با شناخت خشم و گذر از چالش‌هایی که در زندگی سر راهمان قرار می‌گیرند، می‌توانیم خودمان را بسازیم و پیشرفت کنیم.

ما به چالش‌های سر راهمان شناخت پیدا می‌کنیم و خیلی راحت آن‌ها را پشت سر می‌گذاریم و موفق می‌شویم.

این به‌خاطر شناختی است که نسبت به خشم خودمان و چالش‌های پیش رویمان پیدا کرده‌ایم. وقتی خودمان را در برابر خشم کنترل می‌کنیم، نیروی عظیمی در ما غلیان می‌کند. این انرژی قبلاً از درون ما بیرون می‌آمد و باعث ویرانی و آسیب رسیدن به ما می‌شد. حالا متوجه هستیم که می‌توانیم آن را به‌راحتی تحت کنترل خودمان درآوریم تا آثار مخرب گذشته را به بار نیاورد.

دیدیم که کنترل خشم، چگونه توانست خدمات بزرگی را به ما ارائه دهد.

گاهی اتفاقاتی بیرون از ما رخ می‌دهند که ما هیچ کنترلی روی آن‌ها نداریم. اشتباه است که بخواهیم آن‌ها را تحت کنترل خودمان درآوریم، زیرا این برداشتی بوده که مربوط به شخصی دیگر است.

قضاوت دیگران با دیگران است.

وقتی جهت پیشرفت و به کنترل درآوردن نیروهای واقعی درونمان تلاش می‌کنیم، کلمه شکست برای ما بی‌معناست. ما کوشش می‌کنیم و کوشش کردن فعل صحیحی در ارتباط با یک موضوع است، زیرا با آگاهی و شناخت همراه می‌شود. شکست به این معناست که من قدرت و توان آن را ندارم و از پس هیچ کاری برنمی‌آیم. فرد شکست خورده خودش را لایق بسیاری از چیزها نمی‌داند.

وقتی کسی درمورد غمگین شدن و عصبانی شدن می‌خندد، درواقع خواسته یا ناخواسته یک واقعیت را کتمان می‌کند، زیرا واکنش واقعی در برابر غمگین شدن و عصبانی شدن، گریه کردن است و اگر انجام نشود، حسی در درون ما پنهان می‌ماند که باعث فروخوردن درد ما می‌شود.

بنابراین، کسانی که روی خودشان کار می‌کنند و برای شناخت ریشه خشم

و کنترل آن تلاش می کنند، می توانند در هر موقعیتی بر خودشان و خشمشان غلبه کنند و انرژی آن را در جهتی دیگر، به سود خود و جامعه استفاده نمایند. این اشخاص محبوب و مورد احترام جامعه و انسان ها می شوند. جهان ما به قدر کافی از غم و اندوه، شکست، درد و رنج، دشمنی، و کینه پر شده است و دیگر جایی برای درد و رنج بیشتر ندارد.

بیاییم در جهان تاریکی ها، برای انسان هایی که طالب عشق، مهربانی، صداقت و صمیمیت اند، شمع روشن کنیم.



از این پس، حتی در فرمان هم ناسزا نگویم و بدخواه کسی نباشیم. هرگز حتی برای لحظه ای از دوست داشتن عزیزانمان غافل نباشیم. شما با ارزش ترین هدیه خداوند هستید و دیگران نیز چنین اند. پس خودتان و دیگران را دوست داشته باشید.

✓ فصل دوم



اصل دوم (ساتیا)

اولین گام در اصل دوم، صداقت داشتن با خودمان است.

کسی که با خودش صادق باشد، فراتر از خود با جهانی صداقت دارد. صداقت باید در افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما باشد. کسی که کلام حق را بر زبان می‌راند، بالاترین درجه اخلاقی و حد والای پرهیزکاری را پشت سر گذاشته است. اگر ذهن ما به حقیقت فکر کند، زبان ما نیز به حقیقت سخن می‌گوید.

کسی که صداقت دارد، در افکار، گفتار، رفتار و اعمال خودش هماهنگی دارد. از این رو، این شخص چنان جاذبه‌ای دارد که توجه همه را به خودش جلب می‌کند. وقتی ما به فکرمان جامه عمل بپوشانیم، یعنی با خودمان صادق هستیم.

صداقت با خود باعث می‌شود صداقت بیرونی را تجربه کنیم، وگرنه کسی که صداقت درون نداشته باشد، نمی‌تواند در بیرون از خودش صداقت را نشان دهد.

حتی اگر مدتی هم موفق شود در ظاهر به آن تظاهر کند، پس از مدتی این نمایش تمام می‌شود و وجود حقیقی او پدیدار خواهد شد.

حتماً شما هم دیده‌اید که برخی از افراد با شرایطی که دارند دیگران را به خودشان جذب کنند. سپس از این فرصت برای سوءاستفاده کردن از آن‌ها و موقعیت‌هایشان بهره می‌برند تا به مقاصد خود برسند.

عدم صداقت در روابط، برخاسته از ذهن آلوده آن‌هاست، چنانکه می‌خواهند با این روند به اهدافشان برسند. شاید در کوتاه‌مدت بتوانند به هدفشان برسند، ولی بعدها مشخص خواهد شد چه کار ناشایستی انجام داده‌اند و یک عمر در رنجِ توان به سر خواهند برد.

ما همیشه می‌بایست حقیقت را بگویم. این امر در ابتدا درد و رنج فراوانی دارد ولی در ادامه باعث می‌شود که ما به آرامش و اعتمادبه‌نفس بالایی دست پیدا می‌کنیم.

دروغ گفتن درد و رنج به همراه می‌آورد. درواقع دروغ گفتن یعنی آنچه درون ماست با آنچه بیرون از ما نمود بیرونی می‌یابد، مغایرت داشته باشد. به عبارتی دیگر، ما در فکر و درونمان به چیزی فکر می‌کنیم که بیرون از خود آن را به صورت دیگری عرضه می‌کنیم، چنانکه گویی به کار دیگری مشغول هستیم.

چنین انسان‌هایی علاوه بر اینکه دروغ می‌گویند، حقیقتی را هم پنهان می‌کنند. درواقع دزدی می‌کنند.

بین درون و بیرون ما باید هماهنگی وجود داشته باشد، در غیر این صورت، ناپاکی محسوب خواهد شد. دروغ باعث آلودگی ما می‌شود. آلودگی ذهن نمی‌گذارد افکار روشن، زیبا و باارزش در وجود ما جاری شود.

کسی که صداقت ندارد چه آسیب‌هایی به خودش و دیگران می‌زند؟

کسی که دروغ گفتن برایش راحت شده است و بی‌پروا دروغ می‌گوید. دیگر برایش اهمیتی ندارد که به چه کسی و در چه موقعیتی دروغ می‌گوید.

جالب اینکه برای دیگران نیز کنار آمدن با این افراد سخت است. شخص آلوده در هر محیطی که قرار بگیرد آنجا را با آلودگی خودش به بی‌برنامگی و نابودی می‌کشانند. این شخص نمی‌داند که نمی‌داند. برقراری ارتباط با آن‌ها بسیار سخت است، زیرا هر لحظه باید مواظب باشیم که با عدم صداقتشان ما را از مسیر اهدافمان دور نکنند.

بنابراین، برای اینکه انرژی زیادی برایشان صرف نکنیم می‌بایست از حضور در محیط‌های مشترک با آن‌ها و در دسترس این افراد بودن دور می‌کنیم تا در امان باشیم.

این بهترین روش برای در امان ماندن از این افراد و حفظ سلامتی خود و خانواده‌مان است.

چه می‌شود اگر ما دروغ بگوییم؟

نگفتن یک حقیقت و کتمان آن، مکانیسمی را در شخص دروغ‌گو به جریان می‌اندازد که حافظه او را به دو قسمت تقسیم می‌کند تا متوجه شود در برابر هر کسی چه دروغی گفته است. سپس باید مواظب دروغی که گفته است باشد که طرف مقابل متوجه آن نشود.

بنابراین، حافظه او به دو نیمه تقسیم می‌شود که باید به دو نکته توجه کند: یکی به دروغی که گفته است و یکی دیگر به صحبتی که الان در حال انجام است.

ادامه این فشار روی شخص، موجب رسوایی وی می‌شود و در ادامه مشکلاتی را برای او در ارتباط با دیگران به وجود خواهد آورد.

حال تصور کنید که تعداد دروغ‌ها را بیشتر و بیشتر کنیم، اتفاقی که می‌افتد؟ حافظهٔ این شخص باز هم به دو قسمت، سه قسمت، چهار قسمت و همین‌طور به تعداد اجزاء بیشتری تقسیم می‌شود.

این روند ادامه می‌یابد تا اینکه این شخص به اصطلاح رسوای همهٔ عالم می‌شود. این بدترین اتفاق ممکن برای انسانی است که از جامعهٔ خودش طرد می‌شود و فضایی برای زیستن در یک جمع نداشته باشد.

در گذشته، دوستی داشتم که هم‌محله و هم‌بازی دوران نوجوانی من بود. ایشان بنا بر ناآگاهی خودش، هرروز سعی می‌کرد با گفتن دروغ‌هایی نزدیک به واقعیت، توجه دیگران را به خود جلب کند.

غافل از اینکه این فضای آلوده، به تدریج او را به عنوان یک دروغ‌گو به جامعه معرفی می‌کرد.

سرانجام عواقب دروغ‌گویی نمایان شد. درواقع دروغ‌هایش نتیجه دادند، چنانکه خانواده و اجتماع علیه ایشان موضع منفی گرفتند و زندگی کردن برایش سخت شد.

این موقعیت حاصل کشته‌های خودش در گذشته بود که به مرحلهٔ برداشت رسیده بود.

دیدیم که یک مسیر اشتباه و عدم صداقت با خودمان چه عواقبی را در پیش دارد. ایشان با مسیری که روزها و سال‌ها روی آن کار کرده بود درنهایت به یک انسان آلوده تبدیل شد، حتی پس از سال‌ها گذر زمان از آن ماجرا هنوز هم که هنوز است، مردم او را به عنوان یک فرد دروغ‌گو مثال می‌زنند.

دروغ گفتن باعث می‌شود که روندی مانند او داشته باشیم، چنانکه حرکت رو به جلو را از ما می‌گیرد و ما نمی‌توانیم پیشرفتی داشته باشیم. هرچقدر هم تلاش کنیم به نتیجه‌ای که موردنظر خودمان است دست نمی‌یابیم.

نباید دروغ بگوییم، نه با افکارمان، نه با گفتارمان و نه با رفتار و اعمالمان. حتی با چشمانمان هم نباید دروغ بگوییم. دروغ گفتن اثرات بدی را در زندگی ما به وجود می‌آورد. نمی‌گذارد تلاش، کوشش و پیشرفت کنیم، زیرا عامل آلوده‌کننده در وجود خودمان است.

چطور می‌توانیم خودمان را در پاکی، صداقت و راست‌گویی حفظ کنیم؟

وقتی فکری در سر داشته باشیم که بتوانیم به آن جامه عمل بپوشانیم، یعنی صداقت داریم، با تمام وجودمان هماهنگی داریم و ذهنمان از افکار بیهوده آلوده نیست. در نتیجه آنچه اتفاق می‌افتد این است که هماهنگی بین افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما، باعث درست انجام دادن کارهایمان می‌شود.

جهت پایدار نگه‌داشتن این هماهنگی، می‌بایست همواره سعی کنیم که بجا و به‌موقع صحبت کنیم و در عین حال از دروغ گفتن پرهیز کنیم. زمانی که در این هماهنگی قرار داشته باشیم و پیش برویم، انرژی فوق‌العاده‌ای را در خود به وجود می‌آوریم.

این انرژی، حالت معنوی گونه‌ای به ما ارائه می‌دهد. نوعی شکرگزاری عمیق درونی و شخصی که در این حقیقت‌گویی قرار گرفته و استوار است.



انسان صداقت‌پیشه کمتر صحبت می‌کند، باین‌حال کلامش اثر خوبی دارد و پر از انرژی است. بنابراین، آنچه می‌گوید به‌زودی فراموش نمی‌شود و جاودانه در ذهن دیگران می‌ماند.

نمونه‌ای از این کلام تأثیرگذار را برایتان مثال می‌زنم. در دوران خدمت سربازیم، زمانی که دوره آموزشی را در پادگان می‌گذراندم، افسری که به ما آموزش می‌داد گفت: عادت کنید، عادت بد نکنید.

این گفته را خودش نیز همیشه در رفتارش نشان می‌داد. علاوه بر آن، گفته‌ها و اعمال دیگری داشت که هنوز در ذهن من اثر آن‌ها باقی مانده است.

بدین‌ترتیب، وقتی کلام از انرژی و هماهنگی لازم برخوردار باشد و حقیقت آن مشهود باشد، اثر آن سالیان سال باقی خواهد ماند و به‌زودی فراموش نخواهد شد. اما کلامی که فاقد حقیقت است و انرژی و هماهنگی در آن وجود ندارد، مانند حرارتی که از در و پنجره‌های باز خارج می‌شود اثربخشی نخواهد داشت و از بین می‌رود.

زمانی که ما صداقت داشتن را در فکرمان تمرین می‌کنیم و پرورش می‌دهیم، تا زمانی که این فکر، با گفتار، رفتار و اعمالمان هماهنگ نشود و شعور آگاه ما با شعور ناآگاهمان درمورد این مسئله کاملاً به نقطه اشتراک نرسیده باشد، درواقع هماهنگی و ریتمی بین آن‌ها برقرار نشده باشد، غیرممکن است که بتوانیم درمورد آن صحبت کنیم یا عملی را انجام دهیم.

ادامه این ناهماهنگی میان درون ما با بیرونمان باعث بی‌تعادلی در ماست. نتیجه آن نیز همان عدم صداقت است، اول با خودمان و بعد با دنیای بیرون از خودمان. تا زمانی که تصمیم نگرفته باشیم و تمرین نکنیم این نتیجه پابرجاست.

وقتی درون و بیرون ما به هماهنگی رسید، آن وقت زبان به حقیقت‌گویی باز می‌شود، چشم‌ها به حقیقت نگاه می‌کنند و بدن، دست‌ها، پاها، حتی قلب انسان در حقیقت ضربان می‌زند. در این مرحله، شخص توانسته است حقیقت را در شعور آگاه و ناآگاه خودش مانند درختی که ریشه‌هایی عمیق دارد پرورش دهد و از میوه‌های حاصل از آن بهره ببرد.

در مقابل آن، کسی که هنوز در بی‌تعادلی و ناهماهنگی درون و بیرون خودش معلق است، مانند درختی بدون ریشه و ثمر خواهد بود.

ریشه صداقت در کجاست؟



دروغ گفتن مثل کوه یخ است. شاید شما فکر کنید دروغی که می‌گویید سطحی است ولی ریشه آن بسیار عمیق است.

هیچ‌گونه دروغی نباید گفته شود، چه کوچک، چه بزرگ.

وقتی شما به فرزندتان دروغ می‌گویید و قربان صدقه او می‌روید، این اساساً دروغی است که به فرزند خودتان گفته‌اید.

بچه‌ها از رفتار ما الگوبرداری می‌کنند نه از گفتار ما. آن‌ها هر آنچه را که از ما می‌بینند، در آینده‌ای نزدیک بدون کم‌وکاستی به خودمان برمی‌گردانند.

هرچقدر خودمان را کنترل کنیم، آثار آن در آینده به خودمان برمی‌گردد.

ریشه آنکه به دیگران ناسزا می‌گوییم، دروغ است، زیرا چیزی را که وجود نداشته است بیان می‌کنیم. به‌طور مثال وقتی کسی را به یک حیوان تشبیه می‌کنیم، این دروغی است که ما به‌خاطر منافع شخصی خودمان می‌گوییم.

عناوین ناشایستی که به دیگران نسبت می‌دهیم، دروغی است که ما به خودمان می‌گوییم. حتی به خودمان هم نباید دروغ بگوییم. ناسزا گفتن به خودمان، دروغ بزرگی است که ما به خود می‌گوییم.

وقتی که ذهن ما از آلودگی‌ها و دروغ پاک باشد، غیر حقیقت چیزی نداریم که عنوان کنیم، زیرا لوح ذهن ما پاک و خالی از ریا و دروغ است و نگرش پاکی بر همه چیز داریم.



وقتی حواس پنج‌گانه خود را از آلودگی‌ها پاک نگه می‌داریم، درواقع وقتی ورودی‌ها را کنترل می‌کنیم،

خروجی ما کلمات و جملاتی هستند که آگاهانه آن‌ها را درون خود وارد کرده‌ایم و کنترل شده هستند.

به‌طور مثال اگر گمان می‌کنید با دست دادن دچار آلودگی می‌شوید، دست دادن می‌تواند موجب ناپاکی شما شود. درواقع همه‌چیز از درون شما شروع

می‌شود و اینکه چقدر با خودتان صداقت دارید.

مهم نیست که بیرون از خودمان چطور قضاوت می‌شویم، مهم این است که با خودمان روراست باشیم.

وقتی که ما با حواس پنج‌گانه خود آلوده شویم، برای تجزیه و تحلیل کارها دچار مشکل می‌شویم، زیرا همه چیز را با حواس پنج‌گانه تجزیه و تحلیل می‌کنیم. این حواس پنج‌گانه ما هستند که ما را با دنیای بیرون ارتباط می‌دهند.

به این نکته توجه کنید اگر هرچه می‌خوریم ناپاک باشد، یعنی آلوده به انرژی منفی باشد، وجود ما را آلوده و ناپاک می‌کند، زیرا نارضایتی شخصی در آن دخیل بوده است. حالا هرچقدر روی خودمان کار کنیم، این آلودگی درون به ما اجازه پیشرفت نمی‌دهد.

حتی اگر در موقعیتی قرار بگیریم که مجبور باشیم دروغ بگوییم، بهتر است سکوت کنیم، زیرا دروغ از درون خودمان شروع می‌شود و ریشه آن درون ماست. زمانی که دروغی را بر زبان می‌رانیم، در ابتدا این دروغ را به خودمان گفته‌ایم. گاهی آن قدر روی آن پافشاری می‌کنیم که خودمان هم باورمان می‌شود. وقتی با خودمان خلوت کنیم و درون خود را بررسی نماییم، می‌توانیم دلیل و ریشه دروغ خود را پیدا کنیم. درواقع موفق می‌شویم مچ خودمان را بگیریم. این امر قانون خاصی ندارد، فقط اینکه باید به حس درون خودمان رجوع کنیم و با خود صادق باشیم.

برای پیدا کردن ریشه دروغ، لازم است برای خودکاوای درونمان با روش مراقبه و درون‌نگری زمان بگذاریم و صرفاً هدف ما مراقبه کردن نباشد، بلکه پیدا کردن ریشه دروغ در درونمان را مدنظر داشته باشیم.

اگر به درون خود و ریشه دروغ دقت کنیم، متوجه می‌شویم که یکی از عوامل

دروغ‌گویی، ترس است. البته می‌بایست در نظر داشته باشید که عوامل زیادی باعث دروغ‌گویی می‌شوند و تنها یکی از آن‌ها ترس است. وقتی آن را پیدا کردید باید با آن همراه باشید تا در کنارش به عمق آن پی ببرید و به تدریج ماهیت آن از بین برود.

همراه شدن با این عوامل، سختی‌های خودش را دارد. مهم نیست که یک روز، یک ساعت یا یک سال در کنار آن باشید، مهم این است که ما مصمم و بااراده خواهیم پاک کردن آن از وجودمان باشیم.

در برابر دروغ بایستید و جلوی آن را بگیرید. به خودتان راست بگویید، این مسئله به شما کمک می‌کند که اعتماد به نفستان بالاتر رود و روزه‌روز در برابر آن قوی‌تر شوید.

اگر فراموش کردید و دوباره دروغ گفتید، این مسئله در زندگی روزمره شما هم اتفاق خواهد افتاد و در برابر خیلی از کارهایتان دچار فراموشی می‌شوید. وقتی شروع به تمرین می‌کنیم که به عنوان یک ناظر در کنار دروغ‌هایمان قرار بگیریم و درواقع بخواهیم مچ خودمان را بگیریم، این فعالیت و پشتکار باعث می‌شود هوشیارتر باشیم، حتی به عادت خوبی جهت کنترل کردن رفتارهای دیگر ما تبدیل می‌شود و همیشه در کنار ما می‌ماند. به این ترتیب، وقتی شما به تدریج وجود خودتان را از آلودگی‌ها پاک می‌کنید، می‌بایست در نظر داشته باشید که این پاکی به مراقبت هم نیاز دارد، یعنی دیگر نباید به هر جایی بروید، هر کاری را انجام دهید، هر چیزی را بخورید و با هر کسی معاشرت کنید، بلکه قدر خودتان و تلاش‌هایتان را بدانید و در حفظ دستاوردهایتان کوشا باشید.

وقتی در محیطی قرار می‌گیرید که آلوده است، آن محیط را ترک کنید. اگر با شخصی که آلوده است مجبور به ارتباط هستید، سعی کنید چندان به صحبت‌های بیهوده او گوش ندهید. حواستان را به امور دیگری معطوف کنید،

درواقع تمرکز ذهنتان را از اشخاص منفی دور کنید و نگذارید زمان و عمر شما را با بیهوده‌گویی بربایند.

به‌طور مثال کسانی که در زندگی‌شان هدفی ندارند و دچار روزمرگی هستند، به خبرسازی برای پر کردن اوقاتشان می‌کوشند. پس حرف‌های دیگران را این طرف و آن طرف می‌برند تا به‌نحوی خبرساز باشند.

همه ما در زندگی‌مان با این‌گونه افراد برخورد کرده‌ایم و سختی زندگی کردن با آن‌ها را درک نموده‌ایم. همکاری که دروغ می‌گوید محیط کار را آلوده می‌کند، مغازه‌داری که حرف مردم را به این و آن می‌گوید، به عقیده خود در جذب و نگهداری مشتری‌هایش می‌کوشد و امانت‌دار و حامی آن‌هاست، در صورتی که دائم خبر یکی را به دیگری می‌رساند و تبدیل به فردی آلوده می‌شود.

وقتی تمام تلاشمان صرف خودسازی شود، از بی‌صدافتی دوری کنیم و نسبت به بیرون از خودمان آگاهی به دست آوریم، میان درون ما و نفسمان (که درواقع همان ذهن ماست)، بازی شروع می‌شود. این بازی شرایطی را به وجود می‌آورد که از هدف اصلی‌مان دور شویم. بنابراین، چالش‌هایی را در زندگی ما ایجاد می‌کند که هرکدام از آن‌ها با توجه به درون خودمان طراحی شده و از جنس خودمان است.

به‌طور مثال زمانی که مصمم شدیم دیگر دروغ نگوییم، عملاً و عمداً شرایطی پیش می‌آید که ما را مجبور می‌کند دروغ بگوییم. درواقع آن قدر شرایطمان سخت می‌شود که دیگر به‌جز دروغ گفتن چاره‌ای نداریم.

زمانی که در این شرایط سخت قرار گرفتیم باید یک سؤال از خودمان بپرسیم: چرا؟

چرا الان؟ چرا زمانی که من به خودم قول دادم دیگر دروغ نگویم، این اتفاق افتاد؟

بعد از این سؤال، روی این موضوع تمرکز کنید و نکاتی را که شما را به یک مفهوم کلی می‌رساند استخراج کنید تا نگرش عمیقی درمورد موضوع اصلی به دست آورید، مصمم شوید و از هدف‌تان دست برندارید.



کوهنوردی که تصمیم می‌گیرد به فلان قله صعود کند، در مسیر صعود خود هزاران چالش پیش رو خواهد داشت. حتی در موقعیت‌هایی امکان دارد سقوط کند و جان‌ش در خطر بیفتد. آنچه این کوهنورد را در مسیرش به پیش می‌راند، نیروی ایمان و قدرت اراده‌اوست. درست است که چالشی وجود دارد، ولی هر چالشی که ما پشت سر می‌گذاریم ما را برای چالش و موفقیت بعدی آماده می‌سازد. زمانی که در برابر چالش جدیدی قرار می‌گیریم ذهن به ما القاء می‌کند که می‌توانیم در زمان و شرایطی دیگری این کار را انجام دهیم. افکاری با همین شکل و شمایل، به‌منظور انصراف ما از هدفمان طراحی می‌شوند. ما باید این نکته را بدانیم و حتی اگر در مسیر، اشتباهی انجام داده باشیم، باز هم ادامه دهیم. به جای دست کشیدن از هدف، بهتر است خودمان را کنترل کنیم، در لحظه حضور داشته باشیم و سعی کنیم به راهمان ادامه دهیم. بدین ترتیب،

از آلودگی‌ها شناخت پیدا می‌کنیم و از مسیر خارج نمی‌شویم.

اگر کنترل کردن برایتان سخت شد و متوجه شدید دیگر نمی‌توانید در برابر ذهنتان و بازی‌های آن مقاومت کنید، توصیه می‌شود جمله‌ای را که به آن تعلق خاطر دارید و می‌تواند به شما انرژی بدهد، جهت پیشرفت و ادامه مسیرتان با خود تکرار کنید.

این امر به شما کمک می‌کند که در لحظه حضور داشته باشید و دیگر هیچ فکر زائدی به ذهن شما وارد نشود، درواقع شما نتوانید افکار مسموم را وارد ذهنتان کنید.

وقتی تمرین می‌کنید که به درون خود مسلط شوید، در ادامه به جایی می‌رسید که ندای درون شما پیام‌هایی را برایتان ارسال می‌کند چنانکه این کار را انجام بدهید یا انجام ندهید. ما باید به این احساسات پاسخ مثبت بدهیم و آن‌ها را تقویت کنیم.

شما با تمرین کردن، حس‌های خود را تربیت می‌کنید، نسبت به چنین مواردی آگاه می‌شوید و اتوماتیک‌وار این افکار منفی را از ذهن خود دور می‌کنید. ثبات و پایداری در این امر با مدت‌ها تمرین متوالی به دست می‌آید.

وقتی که غیبت نمی‌کنیم و جلوی غیبت کردن دیگران را می‌گیریم، این امر برخاسته از وجدان ماست که آن را درون خود نهادینه کرده‌ایم. ادامه این روند باعث می‌شود انسان‌هایی از جنس خودمان را جذب کنیم.

تمام این تغییرات از یک نفر شروع می‌شود.

نباید دلسرد شویم. با پایداری و ثبات خودمان و ایمان به کاری که انجام می‌دهیم، ان‌شاءالله به نتیجه می‌رسیم. درست است که این روند زمان زیادی می‌برد اما پایداری ما آن را به نتیجه می‌رساند.

نفس قسمتی از وجود ماست که می‌توانیم با بهره‌گیری از انرژی آن کارهای زیادی را انجام دهیم. نفس ذاتاً بد نیست ولی وقتی از کنترل خارج شود، مخرب می‌شود. اگر بدانیم که این نیروی عظیم مانند آب پشت سد عمل خواهد کرد، می‌توانیم با استفاده درست از آن کارهای زیادی را به‌منظور آبادی و بهروزی در زندگی مان انجام دهیم. وقتی که ما در برابر کنترل کردن خودمان ضعیف باشیم، نمی‌توانیم دیگران را راهنمایی کنیم.

اسب‌سواری که هنوز نمی‌تواند اسب خودش را مهار کند و از توانمندی‌های آن بهره‌بردار، چگونه می‌خواهد به دیگران مهارت تربیت اسب را آموزش بدهد؟ برای اینکه بتوانیم صداقت را در وجودمان نهادینه کنیم، می‌بایست تمرینات و نکاتی را که گفته شد با کمک گرفتن از کسی که تجربه طی کردن این مسیر را دارد، در زندگی خود پیش ببریم. همان‌طور که پیش‌تر نیز یادآور شدیم، پایداری و ایمان در این مسیر بسیار مهم است.

برای شناخت و عبور از چالش‌های پیش‌رویمان، اگر چالش‌ها را مدیریت و کنترل کنیم، می‌توانیم از آن‌ها فرصتی برای دستیابی به موفقیت، انگیزه، رشد و پیشرفت بیشتر خود به وجود آوریم.

جهت راهنمایی و اطلاعات بیشتر در این زمینه، می‌توانید به سایت من، به نشانی

www.Jahanghrrsamadi.ir

مراجعه کنید.

فصل سه



اصل سوم (استیا)

دزدی نکردن

آنچه مال ما نیست، مال ما نیست.

دزدی کردن، بعد زمخت استیا است. در حقیقت ما نباید چیزی را که برای به دست آوردن آن هیچ زحمتی نکشیده‌ایم، تصاحب کنیم.

دزدی کردن صرفاً به معنای بالا رفتن از دیوار مردم نیست. دزدی کردن می‌تواند حتی با یک نگاه هم انجام شود.

اگر شهادت ما با واقعیت مغایرت داشته باشد، علاوه بر اینکه دزدی کرده‌ایم، دروغ هم گفته‌ایم. بعضی از انسان‌ها تحت تأثیر غرایز جنسی، خشم، حسادت، ترس و سایر دل‌بستگی‌ها، از راه راست منحرف می‌شوند و مرتکب دزدی می‌گردند. به‌خاطر این غرایز، خودشان و عظمت وجودشان را زیر سؤال می‌برند تا فقط بتوانند نیازهای غرایزشان را پاسخگو باشند.

آن‌ها یک لذت کوتاه و زودگذر را به یک آگاهی سرنوشت‌ساز و مربوط به آینده خود ترجیح می‌دهند. چیزی بیشتر از آنچه به شما داده‌اند می‌خواهند که درواقع به معنای عدم توکل و نشانی از حرص و ولع برای خواستن چیزی است که به آن نیاز دارند.

تلاش آگاهانه در مسیر رسیدن به خواسته‌ها، اگر علاوه بر برطرف کردن نیازهای خودمان، در مسیر خدمت به انسان‌های دیگر انجام شود، بسیار پسندیده است و خیر و برکات زیادی در آن خواهد بود.

دزدی کردن حتی اگر ناچیز باشد، باز هم بسیار آلوده‌کننده است.

زمانی که ما جهت رشد و پیشرفت خویش تلاش می‌کنیم ولی باز هم حق خودمان می‌دانیم که بیشتر از آنچه در اختیار ماست داشته باشیم، این امر به انگیزه‌ای برای تصاحب کردن مال دیگران تبدیل خواهد شد.

چه چیزی باعث می‌شود که ما دزدی کنیم؟

همان‌طور که گفته شد ما تماماً به خالق برتر توکل نداریم. قبول نداریم که جهان پر از نعمت و خیروبرکت است. قبول نداریم که وقتی چیزی به ما تعلق دارد، کسی نمی‌تواند آن را از ما بگیرد. مال ما، مال ما است مگر اینکه آن را از راه صحیحی به دست نیاورده باشیم. آن‌وقت است که کائنات آن را به بهترین شکل ممکن از ما خواهد گرفت.

زمانی که تلاش می‌کنیم، به خالق برتری که جهان هستی از اوست ایمان فراوان داریم و شعور برتر کاملاً به عملکرد ما هوشیار است، جای هیچ‌گونه نگرانی باقی نمی‌ماند که ما بخواهیم از راه اشتباه مالک برخی از چیزها شویم اما وقتی این نگرش را نداشته باشیم، آن‌وقت است که تلاش صادقانه و تصاحب کردن اموال دیگران برایمان اهمیت ندارد. این خصلت به تدریج باعث می‌شود که مسیر زندگی خودمان را برای همراهی با نفس و وسوسه‌های نفسانی جهت به دست آوردن‌ها اموالی که به ما تعلق ندارد، کج کنیم.

به‌طور مثال کارمندی که در اداره‌ای کار می‌کند، می‌تواند برخلاف قوانین کار، کار کسی را راه بیندازد و پول جداگانه‌ای بابت آن دریافت کند تا به خواسته نفس خودش برسد.

در بعضی از موارد شخص سعی می‌کند که پاسخ هر کار خلافی را با خلاف بدهد، یعنی اگر کسی خواسته یا ناخواسته در مقابلش کار نادرستی انجام داد، ایشان سعی می‌کند که کار او را مانند خودش جبران کند. بدتر اینکه سعی

می‌کند از طریق مسیر و اشخاص دیگری آن را جبران کند، یعنی به سبب آنکه دیگر به شخص اول دسترسی ندارد، شخص دیگری را مورد ظلم قرار می‌دهد. برای مثال شخصی را در نظر بگیرید که به‌منظور افزایش سطح آگاهی‌اش برای حل مسائل زندگی، در همایشی شرکت می‌کند و از هزینه بالای آن ناراضی است. سپس برای جبران هزینه همایش، گران‌فروشی و کم‌فروشی پیشه می‌کند.

چرا ما باید چیزی را از کسی برداریم؟

وقتی انسان درون خود احساس خلأ می‌کند، این خلأ می‌تواند عاطفی باشد یا حتی در نیاز به اشیاء خلاصه شود. اگر از استعدادها و توانمندی‌های خود برای پر کردن این خلأ یا به دست آوردن نیاز خود استفاده کند و صادقانه در راه درست گام بردارد، این امر به او اعتبار و اعتماد به نفس می‌دهد، اما وقتی که مسیر خلاف را انتخاب می‌کند، سعی می‌کند خلأ و نیاز خود را به هر قیمتی به دست آورد حتی اگر قیمت آن برداشتن چیزی از کسی (دزدی کردن) باشد.

وقتی متوجه شدید که اشتباه کرده‌اید و چیزی را که مال شما نبوده است برداشته‌اید، باید به ازای آن جریمه‌ای را پرداخت کنید. باید تعهد بدهید و آن کار نادرست را جبران کنید. این جریمه صرفاً به پرداخت پول محدود نمی‌شود و می‌تواند چیزهای دیگری را هم در بر بگیرد.

این امر موجب می‌شود که ما از درون غنی شویم. وقتی شخصی به این شکل با خودش رفتار می‌کند، دیگر احساس کمبود و خلأ نمی‌کند که بخواهد این خلأ را با برداشتن حقی از دیگران جبران کند.

باید تمام سعی ما معطوف به این باشد که خودمان را پاک نگه‌داریم و نگذاریم ناپاکی وجود ما را فرا بگیرد.

حفظ کردن خود و احساس پاک‌ی از درون، بسیار ارزشمند است. باید حستان نسبت به خودتان پاک باشد و تحت هیچ شرایطی خدشه‌دار نشود. نباید بگذارید که ناپاکی وجود شما را فرا بگیرد. آنچه درون شماست نباید با آنچه بیرون از شما به نظر می‌رسد، متفاوت باشد. در غیر این صورت، به معنی دروغ گفتن به خود است.

وقتی به خودمان قول می‌دهیم کاری را انجام دهیم ولی آن را انجام نمی‌دهیم و خلف وعده می‌کنیم، این مسئله به معنای دزدی کردن از خودمان است.

تعهدی که به خودمان می‌دهیم ولی آن را انجام نمی‌دهیم، ذهن را آلوده می‌کند. وقتی با این دید آلوده به دنیا نگاه کنیم برداشت ما از آن متفاوت می‌شود، در نتیجه نمی‌توانیم واقعیت‌ها را ببینیم. وقتی چیزی را که متعلق به کسی است برمی‌داریم، این مسئله چندان برایمان اهمیت ندارد زیرا تعهدی در قبال کاری که انجام می‌دهیم نداریم. برایمان اهمیت ندارد که دیگران چه قضاوتی می‌کنند. این مسئله باعث می‌شود همیشه چیزی را که متعلق به دیگری است، برداریم بدون توجه به اینکه چه آسیبی به خودمان و جامعه می‌زنیم.

چطور می‌توانیم متکی به خودمان باشیم و رشد و پیشرفت کنیم؟

کسی که فرصت ندارد یا خیال می‌کند که فرصت ندارد، همیشه در این چالش قرار دارد. بسیاری از کارهایش را به تعویق می‌اندازد و دیدن دیگران در مسیر موفقیت برایش سخت است.

این افراد زمانشان را برای دیدن موفقیت‌های دیگران تلف می‌کنند و توجهی ندارند که خودشان می‌توانند به چه موقعیت‌های مطلوبی برسند. بنابراین متأسفانه به هیچ موفقیتی در زندگی‌شان نمی‌رسند.

مگر امکان دارد شخصی با وقت تلف کردن و بی‌برنامگی به موقعیت مطلوبی

برسد و موفقیت‌ها و دستاوردهایی برای خود کسب کند؟

تلاش برای خودسازی نیز یکی از همین موارد است. شخص با کار کردن روی خود و پیدا کردن توانمندی‌هایش می‌تواند به موفقیت‌های چشم‌گیری برسد.

وقتی چنین چیزی را نمی‌خواهیم یا فرصت آن را نداریم، به جای استفاده کردن از توانمندی‌هایمان سعی می‌کنیم با حسادت، ریاکاری و دزدی از دیگران، آنچه می‌خواهیم به دست آوریم.

وقتی ما توکل داشته باشیم، می‌دانیم آنچه را که نیاز داریم در اختیار داریم. ما تلاش می‌کنیم ولی به نتیجه وابسته نیستیم.

اگر چنین ذهنیتی نداشته باشیم، به دزدی گرایش پیدا می‌کنیم. ما باید تلاش کنیم ولی اگر نتیجه‌ای از آن به دست نیامد، آن را واگذار نماییم.

ایمان داریم که اگر چیزی را به دست نیاوردیم، حتماً حکمتی داشته است و نباید آن خواسته در آن زمان به دستمان می‌رسید. ما در اینجا مفهوم توکل را به کار گرفته‌ایم، یعنی اگر لازم بود آن را به دست می‌آوریم و اگر لازم نبود خیر. در هر صورت ما برنده هستیم، زیرا تلاش خود را انجام داده‌ایم. اینکه ما با چه انگیزه‌ای تلاش کرده‌ایم، مهم است. انگیزه واقعی ما باید این باشد که به دنبال بیشتر دانستن باشیم.

خداوند در قرآن فرموده‌اند که این دعا را بخوانید:

خداوندا مرا راهنمایی کن برای بیشتر دانستن.

اگر کسی لیاقت بیشتر دانستن را داشته باشد، آن را به دست می‌آورد. کوشش ما باید بیشتر در این زمینه باشد که با صداقت، برای به دست آوردن نیازهای واقعی‌مان تلاش کنیم و به این صورت آنچه لیاقتش را داریم به دست آوریم.

وقتی برای دستیابی به آنچه مدنظر داریم، تلاش، زمان و هزینه‌ای صرف

نکنیم و به هر قیمتی به دنبال به دست آوردن خواسته‌هایمان باشیم، نفس ما فراموش می‌کند که چه چیزهای را نباید از آن خود کند.

زمانی که متوجه شویم چیزی را که متعلق به کسی دیگر بوده است، برداشته‌ایم یا دزدی کرده‌ایم، گام مثبتی برداشته‌ایم، زیرا ما به کرده خودمان آگاه شده‌ایم و از روند نادرست خود برگشته‌ایم. این مسئله در ناخودآگاه ما جای می‌گیرد و به تدریج با تمرین کردن درون ما و بیرون ما یکی می‌شود.

صداقت کامل و هماهنگی بین درون و بیرون، با تمرین، تلاش و کوشش به دست می‌آید. به نقطه‌ای می‌رسیم که اگر خشمگین هستیم بگوییم خشمگین هستیم و اگر خوشحال هستیم بگوییم خوشحال هستیم. این امر مصداق صداقت کامل است.

برای مثال وقتی در جمعی قرار می‌گیریم که با غیبت کردن پشت سر دیگران و دروغ گفتن، آلودگی را در آن مشاهده می‌کنیم، ممکن است در بیرون از خود با این بی‌تعادلی همراهی کنیم، در حالی که در درون مخالف آن هستیم. ادامه این روند باعث می‌شود که هماهنگی درون و بیرون ما به هم بریزد.

باید آگاه باشیم، جهت رشد و پیشرفت خودمان سکوت کنیم یا آن جمع را ترک کنیم. زمانی که ما در این احساس گناه و بی‌صداقتی باقی می‌مانیم، عالمان نسبت به خودمان بد می‌شود و نمی‌توانیم با این حس مدت زیادی دوام بیاوریم.

در مواردی که نفس به ما می‌گوید تسلیم شویم، بهترین موقعیت برای توبه کردن با تمام وجود و با عشق نسبت به خودمان را به دست آورده‌ایم و می‌توانیم در مسیر درست پیش برویم.

یک شخص آلوده به دزدی کردن، بی‌اهمیت نسبت به رعایت کردن حریم دیگران و اینکه با بی‌تعادلی خود چه آسیبی به جامعه می‌زند و چه آثار مخربی

را در پی دارد، وقتی به این آگاهی و ادراک برسد که رفتار او چه موجی از آسیب‌ها را به بار می‌آورد، به خودسازی و تمرین کردن روی خودش می‌پردازد. می‌بایست در نظر داشت که نمایان شدن تأثیر خودسازی و از بین رفتن آثار مخرب رفتار شخص، نیاز به زمان دارد. درواقع زخم‌های ایجادشده ناشی از آثار مخرب، با گذشت زمان درمان می‌شوند.

درمان در خود و جامعه هر کدام مسیر خاص خود را طی می‌کنند، اما هر دو از یک تصمیم با برنامه‌ریزی (نه یک تصمیم برخاسته از احساسات و آنی) شروع می‌شوند. سپس شخص آلوده می‌تواند از یک متخصص، مربی، راهنما، کتاب یا یک دوستی صمیمی که می‌تواند به او اعتماد کند کمک بگیرد، خودسازی را شروع کند و با برنامه‌زمان‌بندی شده پیش رود.

شروع جهت پیش‌برد هدف

توصیه می‌شود که همواره با کارهای کوچک شروع کنیم. درواقع با انتخاب وزنه‌های کوچک، حتی نه در حد توان بلکه خیلی پایین‌تر از آن، پیش‌بردها را شروع کنیم.

چرا می‌بایست آنچه انتخاب می‌کنیم پایین‌تر از توان باشد؟ زیرا وقتی وزنه یا اهداف کوچک و قابل دسترسی را انتخاب می‌کنیم، با توان بهتر و انرژی بیشتری آن را انجام می‌دهیم. به سبب آنکه کوچک و قابل دسترسی است، اعتماد به نفس ما بالا می‌رود و این امر کمک می‌کند که در موقعیت‌ها و چالش‌های بعدی با قدرت بیشتر و انگیزه بهتری حاضر شویم. همین‌طور باعث می‌شود که به توانمندی‌های خود بیشتر آگاه شویم، اما همین وزنه‌های کوچک (کارها و اعمال) به دقت و زمان نیاز دارند. پس نباید آن‌ها را دست کم بگیریم. با دقت، نظم و زمان‌بندی مناسب می‌توانیم آن‌ها را پیش ببریم.

به‌طور مثال وقتی کسی در روابطمان به ما سلام می‌کند ولی ما جواب او را نمی‌دهیم، در حال دزدی هستیم.

یا وقتی از موضوعی آگاه شده‌ایم و آن را به اسم خودمان تمام کرده‌ایم، دزدی کرده‌ایم.

دزدی انواع مختلفی دارد که می‌بایست درموردشان آگاه باشیم، با نیروی عشق و ایمان توبه کنیم، این آلودگی‌ها را با صداقت بپذیریم و آن‌ها را از وجودمان پاک کنیم. شاید جواب سلام ندادن، یک مسئله سطحی باشد ولی ممکن است احساسات یک نفر را فرو بپاشد، حس او را نسبت به خودش بد کند یا در یک جمع مورد قضاوت قرار بدهد. بدین ترتیب متوجه شدیم که یک کار کوچک چه عواقب بزرگی دارد.

زمانی که تصمیم می‌گیریم همین کار کوچک را کنار بگذاریم، عوامل زیادی دست به دست هم می‌دهند که ما را از مسیر اصلی خود دور کنند. در این موقعیت باید مواظب باشیم، در مسیر اصلی خودمان پیش برویم و به خودمان ثابت کنیم که لیاقت بهترین‌ها را داریم.

فصل چهار ✓



اصل چهارم (براهما چاریا)

این اصل مشتمل بر کنترل احساس، رعایت تقوا و پرهیزکاری در زندگی، کنترل نیروی حیات، کنترل نیروی جنسی به طور خاص، عدم شهوترانی، حرص و ولع نداشتن و طمع نداشتن به مال دیگری است.

حرص و ولع فقط در مورد نیروی جنسی و جنس مخالف نیست، بلکه در مورد مال و اموال، دانش، زیاده‌گویی، ارتباطات، پر خوری و... نیز می‌تواند باشد.

وقتی که شخصی دچار حرص و ولع می‌شود، از حالت تعادل بیرون می‌رود. بی‌تعادلی او علاوه بر اینکه به خودش آسیب می‌زند، به خانواده و جامعه هم آسیب می‌زند. شخصی که از تعادل خارج شده است، حق و حقوق دیگران برایش اهمیت ندارد.

در امور حسی، اعضای حسی به راحتی قابل کنترل نیستند. حتی افراد تحصیل کرده و باشعور هم در کنترل اعضای حسی خود دچار ضعف و ناتوانی می‌شوند و عملاً تحت تأثیر اعضای حسی خود قرار می‌گیرند.

زندگی توأم با لذت‌های بی‌پایان جنسی هرگز موجب رضایت کامل انسان‌ها

نخواهد شد، بلکه باعث تضعیف بدن و هوش می‌شود و در سالمندی همراه با انواع ضعف‌ها، امراض بدنی، فکری و روحی بروز خواهد نمود.

انسان‌های قوی در برابر حیوانات وحشی و درنده پیروز می‌شوند، ولی در برابر لذت‌های جنسی مغلوب هستند.

وقتی ما تعادل یا تجرد اختیار کنیم، قدرت در افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما جای خواهد گرفت. به عبارتی دیگر، شخصی که فقط به یک موضوع توجه می‌کند، آن موضوع را در افکار، گفتار، رفتار و اعمال خود اجرا می‌کند و به‌طور خارق‌العاده‌ای در عملی که انجام می‌دهد موفق می‌شود.

به‌طور مثال شخصی که کتابی را مطالعه می‌کند و تمام نیروهای ذهن خود را بر آنچه مطالعه می‌کند متمرکز نگه می‌دارد، علاوه بر فهم بهتر مطالب کتاب، می‌تواند از دل آن ایده‌هایی را استخراج کند و خلاقیت، نوآوری و رؤیاپردازی داشته باشد. فراتر از آن می‌تواند موضوعی را که مطالعه می‌کند تجسم کند، یعنی به کلمات و جملات حیات بخشد اما شخصی که تعادل یا تجرد ندارد در فکر و کلام دچار پراکندگی نیروهای ذهنی می‌شود.

درواقع نمی‌تواند در یک زمینه تمرکز داشته باشد، زیرا نیروهای ذهن او پراکنده‌اند و چندین و چند موضوع را بررسی می‌کنند. این شخص تمایل دارد به شرایط و موقعیت‌های دیگری دسترسی داشته باشد، غافل از اینکه همان چیزی را که اکنون در اختیار دارد، از دست می‌دهد.

رسیدن به قدرت واقعی ذهن

رسیدن به قدرت واقعی ذهن، به مراحل و برنامه‌ریزی‌های چندانی نیاز ندارد، بلکه بسیار ساده و روان است.

به‌خاطر همین ویژگی، بسیاری از انسان‌ها بعد از مدتی تمرین کردن آن را

رها می‌کنند و از مسیر خود خارج می‌شوند، زیرا همین سادگی و در دسترس بودن باعث شده است باور نکنند که این مسیر می‌تواند آن‌ها را به هدف برساند. بنابراین، ما همیشه در کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی خود به دوستان توصیه می‌کنیم به‌منظور اینکه دچار خطا نشوند، برای خود اهدافی را مشخص کنند و برای رسیدن به آن‌ها، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنند. سپس انگیزه‌ای برای رسیدن به نقطهٔ تعیین‌شده به وجود آورند.

به‌طور مثال می‌خواهیم وسوسهٔ خوردن را از خودمان دور کنیم. دوست داریم تمرکز بهتری داشته باشیم. قصد داریم سیگار را ترک کنیم یا هر چیزی را که در وجودمان حرص و ولع به وجود می‌آورد و باعث بی‌تعادلی‌مان می‌شود، از بین ببریم.

چنانکه پیش‌تر گفتیم، در این مورد نیز می‌بایست از کارهای کوچک شروع کنیم و به روش اثر مرکب پیش برویم (کتاب اثر مرکب، اثر دارن هاردی)، یعنی یک کار بزرگ را به اجزاء کوچکتری تقسیم کنیم. سپس آن اجزاء را یکی‌یکی به انجام رسانیم. به این صورت، هم قدرت ذهن واقعی خود را پیدا کرده‌ایم، هم توانسته‌ایم یک وسوسه و حرص و ولع را در خودمان نابود کنیم.

اگر کسی بخواهد به قدرت واقعی ذهن خود دست یابد، باید براهما چاریا (در اینجا مقصود از شهوترانی، شهوت جنسی است) را رعایت کند. آن‌وقت همان‌طور که پیش‌تر نیز گفته شد، موفقیت واقعی و قدرت کامل ذهن به‌وسیلهٔ تجرد در افکار، گفتار، رفتار و اعمال به دست خواهد آمد. تجرد در افکار، گفتار، رفتار و اعمال به این معناست که نباید هرگز در ذهن خود به روابط جنسی بیندیشد، از آن صحبتی بر زبان براند و به آن اقدام ننماید.

چه رابطه‌ای بین اتلاف انرژی جنسی و قدرت ذهن وجود دارد؟

چنانکه کسی بتواند بر حواس خود کاملاً کنترل داشته باشد، هیچ لزوم و ضرورتی برای آمیزش جنسی وجود ندارد. هنگامی که فعالیت جنسی فرد در افکار، گفتار، رفتار و اعمال وی کاملاً متوقف شود، در عوض این خودداری و کنترل، برای شخص انرژی حیاتی ذخیره خواهد شد. این انرژی حیاتی در وجود شخص، در زمینه‌های مختلفی ظهور می‌کند و قابل بهره‌برداری می‌شود.

انرژی جنسی بزرگ‌ترین قدرت ذهنی و بدنی انسان است که اگر در مسیر درست به کار گرفته شود، به اهداف والای انسانی می‌رسیم.

وقتی در افکار، گفتار، رفتار و اعمال خودمان تجرد نداشته و اسیر شهوت باشیم، این انرژی عظیم را از دست می‌دهیم و از دستیابی به اهدافمان باز می‌مانیم.

بنابراین، جهت کنترل و رسیدن به قدرت واقعی ذهن، لازم است مسیر درستی را انتخاب کنیم. بدین‌منظور می‌بایست از مراحل کوچک شروع کنیم و بدانیم خداوند نیروی عظیمی را درون ما قرار داده است که به مسیر درست هدایت کنیم و به خودمان و جامعه خدمت نماییم.

کنترل این نیرو به توجه و درون‌نگری نیاز دارد.

هر انسانی در زندگی خود به دنبال چیزهای می‌گردد که می‌تواند مشتمل بر موقعیت اجتماعی، پول و ثروت، به دست آوردن یک همراه خوب، در آغوش گرفتن پدر و فرزندی، یک شکلات یا حتی یک گفت‌وگوی ساده باشد.

این نیازها تماماً در گذشته ما ریشه دارند، در اینکه چقدر در این موارد کوتاهی کرده باشیم یا در حقلان کوتاهی کرده باشند. در حالت عادی ممکن است متوجه آن‌ها نشویم ولی وقتی که به‌طور ریشه‌ای و عمیق به آن‌ها نگاه

می‌کنیم، می‌توانیم ریشهٔ آن را پیدا کنیم.

برای اینکه بدانیم این مفاهیم چقدر در زندگی ما ریشه دوانده‌اند، باید روکش آن‌ها را برمی‌داریم. زیر این مفاهیم می‌توانیم ماهیت اصلی آن‌ها را پیدا کنیم و پس از شناخت آن‌ها را کنترل نماییم.

به‌طور مثال کودکی که از طرف پدر و مادر خود راجع موضوعی منع شده است که چگونه آب بخور، کجا آب نخور، به چه شیوه‌ای آب بخور و... این موارد باعث می‌شود که آب محور اصلی بسیاری از موضوعات واقع شود.

وقتی نیاز عمیق باشد و برطرف نشود، تمام تمرکز بشر حول و حوش آن می‌چرخد و بر بخش گسترده‌ای از افکار، گفتار، رفتار و اعمال او تأثیر می‌گذارد. به سبب آنکه در اجتماع به‌عنوان یک خطا شناخته شده است، اشاره کردن به آن به‌صورت غیرمستقیم انجام می‌شود. بنابراین، هر نیازی را برطرف نکنیم محوریت پیدا می‌کند.

یکی از احساساتی که کودک دوست دارد در آن ارضاء شود، احساس امنیت است که از طریق آغوش پدر و مادر تأمین می‌شود. با نزدیک کردن کودک به قفسهٔ سینه، احساس امنیت پدید می‌آید.

آیا به یاد می‌آورید که پدر یا مادر تان شما را در آغوش گرفته باشند و بگویند دوستت دارم؟ این لحظات، لحظات شیرینی برای کودک است، زیرا با این احساس امنیت رشد می‌کند و پرورش می‌یابد. آن وقت جوانب زندگی او نیز استوارتر و محکم‌تر خواهد شد.

کسی که در دوران کودکی احساس امنیت را در زندگی‌اش نیافته باشد، در تمام طول زندگی به دنبال آن می‌گردد و این نیاز، به شکل پول، موقعیت اجتماعی، مسائل جنسی برای او مطرح خواهد شد. چون احساس امنیت و در آغوش گرفته شدن در وجود او تأمین نشده است، این فرد همواره می‌کوشد که

از راه‌های مختلفی آن را ارضاء کند. دیدم که ریشهٔ احساس امنیت، در زمان‌های گذشته و در عمق وجود شخص بود.

بنابراین، برای اینکه ریشهٔ هر مسئله‌ای را بتوانیم پیدا کنیم، باید به درون خودمان رجوع کنیم. در عمق وجود خود آن را پیدا کنیم و از وجودمان پاک کنیم یا آن را کنترل کنیم تا ریشهٔ آن را بخشکانیم.

در طول این مسیر و برای پیدا کردن ریشهٔ هر مسئله‌ای به زمان احتیاج داریم. در طول مسیر قطعاً خستگی پیش می‌آید. با تمرین و تکرار، باید عادت‌های ذهنی را بشکنیم.

عادت‌های ذهنی انرژی‌گیر هستند و با ساختار درونی ما انطباق ندارند. در ظاهر امر انرژی‌هایی از ما گرفته می‌شود ولی واقعیت این است که بدین‌وسیله انرژی‌هایی را از درونمان آزاد می‌کنیم.

مسیرهایی که شما در آن صادقانه تلاش می‌کنید، منجر به آگاهی می‌شوند. اینکه به هدفمان برسیم، قسمتی از موضوع است ولی مهم‌ترین قسمت آن کوششی است که ما انجام می‌دهیم. این کوشش باعث می‌شود که ما چه به هدف برسیم و چه نرسیم، درون ما آگاهی به وجود بیاید و انرژی‌مان آزاد شود.

وقتی تلاش می‌کنیم که این نیروها را تحت کنترل خود درآوریم و به سمت تعادل حرکت کنیم، خواهیم دید که یک طرف سکه صداقت، پاکی و راستی و طرف دیگر آن، بی‌تعادلی و ناپاکی است. اگر متوجه این بی‌تعادلی و ناپاکی شویم، به این معناست که آگاه‌تر شده‌ایم، زیرا تمام زندگی انسان رشد است و روندی روبه‌جلو دارد.

مسلماً اتفاقات پیش روی ما باعث می‌شوند که ما رشد کنیم و وقتی که دوباره به مسیر اصلی خودمان برگشتیم، با قدرت بیشتر و شناخت بهتر قدر آن را

بدانیم و سعی کنیم که دیگر از مسیر خودمان خارج نشویم تا موجب درد و رنج خود و دیگران نباشیم.

فصل پنجم ✓

اصل پنجم (اپاری گراها)

این اصل تمامی اصول قبل را در برمی گیرد: عدم حرص و آز، از کسی چیزی را قبول نکردن، طمع نداشتن و جمع نکردن مال بیش از حد احتیاج. این مفهوم به معنای عدم وابستگی است.

مالکیت بر اشیاء به هر شکل و مفهومی که باشد، باید بر اساس نیاز واقعی ما باشد، بیش از آن وابستگی ایجاد می کند. مالکیت و اساساً حرص زدن برای بیشتر داشتن، بند ویژه‌ای در ذهن فرد ایجاد می کند. این بند با تمام اصولی که تا به حال مطرح شد مغایرت دارد. تمام کارهایی که انجام می دهیم برای این است که بندها را رها کنیم. ذهنی که بند داشته باشد، نمی تواند واقعیت را ببیند، مانند کسی که عینک رنگی به چشم زده است و نگاه دیگری به بیرون دارد. او همه چیز را آن گونه می بیند که دوست دارد. مالکیت این چینی نیز بندی است که شخص به آن اسیر می شود و جدا شدن از آن برایش سخت است.

به طور مثال شخصی که پول و اشیاء زیادی را دور خودش جمع کرده است، با دارایی اش هویت پیدا می کند، در نظر دیگران ارزش گذاری می شود و می تواند خودش را ثابت کند. پس سخت است که بخواهد از آن جدا شود.

وقتی ارزش ما بر اساس اشیاء باشد، بر اساس همین ارزش ها هم حرکت خواهیم کرد.

آسیب‌هایی ناشی از وابستگی

انسانی که به‌سوی جمع‌آوری و نگهداری بدون لزوم و احتکار پیش رفته است، در عمق وجود خود هرگز احساس رضایت و آرامش ندارد. علاوه بر آن، شخص به‌سوی خشونت کشیده می‌شود و اولین کسی که از این خشونت رنج خواهد می‌برد خودش است.

اگر به طبیعت و نحوه زندگی موجودات نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که چگونه موجودات به‌خاطر وابستگی‌هایشان در دام می‌افتند و توسط دیگر موجودات شکار می‌شوند.

به‌طور مثال وقتی که زنبور می‌خواهد شهد شیرین گل را نوش جان کند، توسط همان گل به دام می‌افتد و خوراک آن می‌شود.

در نتیجه ما انسان‌ها هم به‌دلیل وابستگی‌هایمان اسیر هستیم و عمری است که به دام درخواست‌های زیاد از حد افتاده‌ایم. علاوه بر آن، به‌خاطر سال‌هایی که برخی از اشیاء را نگهداری کرده‌ایم و حاضر نشدیم از آن‌ها دل بکنیم، سال‌های زیادی از عمرمان را از دست داده‌ایم.

این اشیاء زندگی ما را اشغال کرده‌اند و نگذاشته‌اند رو به جلو حرکت کنیم، چنانکه دچار روزمرگی شده‌ایم. دیگر اینکه فرصت داشتن دستاوردهای بهتر را هم از ما گرفته‌اند.

ثروت زیاد نباید ما را وابسته کند و دیگران را از دستیابی به آن محروم دارد. گاه ثروت اندوختن تا جایی پیش می‌رود که نگهداری از آن باعث خشم می‌شود و در بعضی از مواقع کار به جنایت و دزدی می‌رسد. بدین‌صورت فرد وابسته، وقت، انرژی گران‌بها و زندگی انسانی خود را به پوچی و بیهودگی از دست می‌دهد.

کسانی که پول و ثروت زیادی دارند، برای محافظت از آن در مقابل خطر دستبرد، دچار دلهره، اضطراب و عدم آرامش فکر می‌شوند. درواقع خزانه‌داری است که سال‌های سال مشغول نگهداری اموال است تا آن را به دست وارث بعدی بسپارد، یعنی کسانی از جنس خودشان تا به‌صورت ارث و میراث آن‌ها را خرج کنند، بی‌خبر از اینکه چه عمری به پای این پول و ثروت هدر شده است. سال‌هایی که همه‌اش با اضطراب و استرس گذشتند و لذتی جز مشغول شدن ذهن برای نگهداری و وابستگی به آن‌ها، از داشتنشان حاصل نشد.

به یاد داشته باشید که پول و اشیاء در حد رفع نیاز خوب است نه بیشتر از آن، زیرا باعث ناآرامی و درد و رنج برای شما می‌شوند. ثروت عالی است، بهره‌مندی از اشیاء به‌منظور رفاه و آرامش خوب است اما نه انقدر که باعث ناآرامی شما شوند و آسایش و آرامش را از شما بگیرند. ثروتمندی نیز خوب است، زیرا این توانمندی را در شما ایجاد می‌کند که با پولتان به دیگران کمک کنید. کسانی هستند که توانایی جسمی دارند ولی توانایی فکر کردن ندارند تا بتوانند درآمد مناسبی برای گذران یک زندگی عادی داشته باشند، پس شما می‌توانید آن‌ها را مدیریت کنید. از این راه هم به مردم خدمت کرده‌اید، هم منابع خدادادی را به نحو احسن مدیریت کرده‌اید و هم به‌نوع خود، زمینه‌ساز صلح و آرامش در زندگی شده‌اید.

هر انسانی یک توانایی را در خودش به منصه ظهور رسانده است که دیگری ندارد. وقتی بیش از نیازتان از اموال و اشیاء نگهداری کنید، در حقیقت بندی را ایجاد کرده‌اید که عواقب سنگینی برای شما خواهد داشت. اگر مالی دارید که نگهداری از آن ذهن شما را درگیر کرده است، آن مال هیچ ارزشی ندارد، زیرا شما ثروت کسب می‌کنید تا بتوانید نیازهای ابتدایی خود را برطرف کنید و ذهنتان برای انجام امور دیگر آزاد شود. هر چیزی که بیش‌تر از نیاز باشد، یک

بند و وابستگی به وجود می‌آورد و دائم شما را در این فکر مشغول می‌دارد که آن دارایی مازاد را کسی بر ندارد.

وجه دیگر وابستگی (پاری گراها)، احتکار است، یعنی من این اشیاء و اموال را نگهداری می‌کنم، زیرا شاید دیگر وجود نداشته نباشند.

برای مثال چند کیلو از جنسی را در زیرزمین خانه نگهداری می‌کنیم که در سال آینده احتمال گران شدن آن می‌رود یا خبر کمبود آن به ما رسیده است. صحبت کردن و سؤال پرسیدن‌های مکرر جهت جمع‌آوری دانش نیز به‌نوعی احتکار محسوب می‌شود. ما فکر می‌کنیم که با جمع کردن کتاب و مطالب زیاد می‌توانیم علم خودمان را بالا ببریم، غافل از اینکه نگهداری دانش هم مانند نگهداری پول و اشیاء افت خودش را دارد. مطالعه بیشتر نشان بیشتر دانستن نیست. زمانی که بخواهیم از آن استفاده کنیم، متوجه می‌شویم که نیستند و نمی‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم. آن وقت دچار چالش می‌شویم و درد و رنج ناشی از این همه مطالعه بی‌حاصل، گریبانمان را می‌گیرد.

غذا

برای رفع گرسنگی غذا بخورید. اگر به نیت لذت غذا بخورید مریض می‌شوید. اغلب ما به یک غذای طبیعی، هزاران نوع مواد و ادویه‌جات می‌زنیم تا شکل، رنگ و طعم دیگری پیدا کند. این نوع تحریک جهت بیشتر خوردن و بیشتر لذت بردن از غذا، باعث می‌شود دستگاه گوارش ما دچار مشکل شود و مریض شویم. غذا خوردن با هدف لذت بردن از آن خطاست. درواقع نفس ما منتظر کوچک‌ترین خطایی از جانب ماست تا از آن موقعیت به‌عنوان یک فرصت استفاده کند و خودش را نشان دهد. حتی در بخشیدن نیز باید جوانب احتیاط را رعایت کنیم.

چرا ما وابسته می‌شویم؟ (مرحله شناخت)

انسان‌ها به دلایل مختلفی برای خودشان وابستگی (درونی و بیرونی) ایجاد می‌کنند. وابستگی‌های درونی مشتمل بر وابستگی‌های احساسی و عاطفی است. وابستگی‌های درونی ما را به تمایلات درونی وابسته می‌کنند و افکار و وجود ما را اسیر افکار بیهوده و روزمره می‌نمایند.

این افکار مودیان هر لحظه و هر آن، زمان و انرژی ما را می‌دزدند. چنانکه وقتی تصمیم می‌گیریم کاری را انجام دهیم بلافاصله فکری منفی وارد ذهن ما می‌شود، زمان و انرژی ما را می‌دزدد و مجبورمان می‌کند به فکر و کار بعدی بپردازیم.

این چرخه افکار به دلیل وابستگی و عادت‌هایمان، دائم ادامه دارد. ما سعی می‌کنیم اشیاء و وابستگی‌های بیرونی را برای برطرف کردن نیازهایمان به کار بندیم، اما زمانی که آن‌ها از حالت رفع نیاز خارج می‌شوند و به حرص و آز تبدیل می‌گردند، وابستگی و دل‌بستگی شروع می‌شود.

اگر به شما موقعیت یا فرصتی داده شود تا چیزهایی را به شما بدهند که آن‌ها را برای دیگران صرف کنید، از این موقعیت طلایی نگذرید. این موقعیت، شرایطی را در اختیار شما می‌گذارد که قسمتی از وجودتان را که متعلق به شماست به نفع دیگران صرف کنید. این موقعیت امتحانی است برای شما تا آنچه بیش از نیازتان در اختیار دارید به نحو مثبتی به کار بندید.

چطور خودمان را از وابستگی‌ها رها کنیم؟

برای رهایی از وابستگی‌ها نیاز است که مانند تمرینات قبل، با وزنه‌های کوچک شروع به تمرین کنیم. این وزنه‌های کوچک مصادیق جدا شدن از وابستگی‌های کوچک در درون و بیرونمان هستند.

برای مثال به منظور رهایی از وابستگی‌های درون مثل افکار بی‌ثبات و ناپایدار، باید تمرین‌هایمان را جهت جدا شدن از این افکار روزمره و تکراری به کار بندیم، سپس به حذف افکار قدرتمند بپردازیم.

برای از بین بردن این افکار، می‌بایست آن‌ها را بنویسیم و تمام توجه خود را به آن‌ها معطوف کنیم. توجه کردن، دقت و تمرکز روی این افکار، آن‌ها را از دایره رفتارهای منفی و رایج ما حذف می‌کند.

افکار قوی و بلند کردن وزنه‌های سنگین (مانند افکار منفی مخرب)، نیاز به زمان بیشتری برای حذف شدن دارند.

افکار مثبت به ما خدمت می‌کنند اما وابستگی هم ایجاد می‌نمایند. افکار مثبت نیز ریشه‌دار و قوی هستند، زیرا هم به ما خدمت می‌کنند، هم مانع از پیشرفت ما می‌شوند.

برای تغییر و قطع وابستگی از این افکار، باید آن‌ها را بشناسیم، ریشه آن‌ها را بیابیم و در ادامه آن‌ها را به‌روز کنیم، یعنی آن‌ها را با شرایط جدید و زمان حال مطابقت دهیم.

در مورد رهایی از اشیائی که نابجا در زندگی‌مان نگه‌داشته‌ایم، ابتدا اشیاء و لوازمی را که هیچ نیازی به آن‌ها نداریم و حتی شهرداری هم آن‌ها را قبول نمی‌کند، از زندگی‌مان بیرون می‌کنیم. سپس اشیاء و اقلامی را که می‌شود آن‌ها را به پول تبدیل کرد، به نیازمندان می‌دهیم. اگر به این نقطه نرسیده‌اید، می‌توانید آن‌ها را بفروشید و حداقل به پول نقد تبدیل کنید.

در مرحله بعدی، اشیائی را که اضافه هستند ولی تابه‌حال از آن استفاده نکرده‌ایم و نو باقی مانده‌اند به کسانی که شدیداً به آن‌ها نیازمندند، می‌بخشیم. در این مرحله ما به ظرفیتی رسیده‌ایم که با بخشیدن اشیاء نیاز دیگران را برطرف می‌کنیم و به آرامش می‌رسیم.

به این شکل هم خودمان را از وابستگی رها می‌کنیم، هم اینکه کمک می‌کنیم کسی از درد و رنج رهایی یابد.

شاید آن اشیاء، لباس‌ها و وسایلی باشند که طی یک سال از آن‌ها استفاده نکرده‌اید و خیلی دوستشان دارید، باین حال باید آن‌ها را از زندگی‌تان کنار بگذارید. این امر باعث فراوانی در زندگی شما می‌شود. سعی کنید با قلبتان با مسائل روبرو شوید و با خودتان صادق باشید. اگر جدا شدن از آن‌ها سخت است، آن‌ها را مرحله‌به‌مرحله کنار بگذارید، سپس ردشان کنید تا وجودتان از تحمل بار اضافی رها شود.

شاید یادگاری یا عکس‌هایی از گذشته نگه داشته‌اید که به آن‌ها تعلق خاطر دارید و مایلید به وسیله آن‌ها، زمان را برای خودتان نگه دارید. ولی این مسئله امکان‌پذیر نیست.

جهان دائماً در حال حرکت است، همه چیز تغییر می‌کند و هیچ شرایط ثابتی وجود ندارد. ما نیز همراه با جهان دائماً در حال تغییر هستیم.

وابستگی‌ها با اصل تغییر در تناقض هستند، پس باید آن‌ها را کنار بگذاریم. وابستگی‌ها باعث می‌شوند که ما در گذشته سیر کنیم و حال را از دست بدهیم. لحظه حال، لحظه واقعی ماست. گذشته و آینده توهمی بیش نیست. لحظه حال فرصت تازه‌ای به شما می‌دهد که در گذشته و آینده این فرصت به شما داده نمی‌شود.

لحظه‌ها فرصتی در اختیار ما می‌گذارند که به خود بیایم. وابستگی به گذشته در ما توقع ایجاد می‌کند و هر نوع توقعی غیرمجاز است. وقتی توقعی در شما ایجاد شود، شما به خطا رفته‌اید. توقعات ما بندی هستند که ما را اسیر و آزادی‌مان را سلب می‌کنند.

ما نباید به آنچه ما را از هدف اصلی مان دور می کنند وابسته باشیم.

رسالت ما رهایی و رسیدن به عظمت وجودمان است. تا زمانی که از حرص و ولع خودمان نگذریم، در بند خواهیم بود.

قدرت هایی در وجودمان نهفته هستند که بیدار می شوند

جهان هستی مملو از انرژی است و این انرژی دائماً در حرکت و پویایی است. چرخش انرژی در همه چیز و همه جا وجود دارد. اگر به بدن خودمان توجه کنیم، متوجه می شویم که ضریان قلب ما، گردش خونی که در رگ های ماست و تنفس بی وقفه در حال جریان هستند.

وقتی این همه پویایی و حرکت در جهان هستی جریان دارد، ما می توانیم از چرخش انرژی جهت پیشرفت و بهره وری از موفقیت هایمان استفاده کنیم تا هم به خودمان خدمت کرده باشیم، هم به جامعه. اگر بخواهیم چرخش انرژی را در زندگی خود بررسی کنیم متوجه می شویم که جهان هستی با هنرمندی هر چه تمام تر به ما خدمت می کند، البته اگر به درک این مفهوم رسیده باشیم.

چرخش انرژی نمود قانون خلأ است. قانون خلأ می گوید که برای وارد شدن انرژی های نو به زندگی، باید فضایی برای آن ها ایجاد کنیم. می توانیم این فضا را با بیرون ریختن چیزهای که دوست نداریم یا بلااستفاده هستند، ایجاد کنیم.

برای مثال در ظرفی که پر از آب است نمی توانیم آب تازه بریزیم. همچنین در ذهنی که از افکار ناخوشایند و منفی پر شده است، هیچ فضایی برای ایده های ناب و افکار مثبت نیست. در بدن خودمان هم وقتی هوای مانده در ریه ها خالی نشوند، هوای تازه نمی تواند وارد شود. خونی که در قلب ماست تا خارج نشود، خون تازه نمی تواند وارد شود.

این قانون را در مورد پول و اثاثیه خود نیز به کار ببرید. خواهید دید که چگونه

زندگی شما متحول می‌شود. زمانی که اشیاء مانده را رد می‌کنید، جای خالی برای اشیاء نو و تازه باز می‌شود، سپس با آن‌ها پر خواهد شد.

با این تکنیک انرژی زیادی در وجود شما، محیط زندگی و کارتان جاری می‌شود. شما سر حال و بانشاط می‌شوید و احساس جوانی و تازگی می‌کنید. دوستانی که دوره اصول اخلاقی یوگا را با ما در کارگاه گذرانده‌اند، در زندگی خود شاهد تحولات زیادی بوده‌اند که در کاروندگی‌شان تأثیر فوق‌العاده‌ای داشته است.

ما نیز می‌توانیم با آگاهی به این نقطه برسیم. صبر کردن و پیمودن مسیر با شناخت کافی، در این مرحله بسیار مهم است. اگر صبر داشته باشیم و با آگاهی به اندازه کافی تلاش نماییم، بدون شک در این راه موفق خواهیم شد. با کاشتن این دو مفهوم کلیدی در عمق وجودمان، هیچ‌وقت موفق نشدن برای ما معنایی پیدا نمی‌کند. انتظار و صبر بخش مهمی از مراحل زندگی است.

کسانی که با آگاهی در این مسیر حرکت می‌کنند و قوانین مسیر را می‌دانند، خوب متوجه هستند که صبر کردن جزئی از این قانون است. بی‌صبری و ناشکیبایی باعث سرخوردگی، خشم و از دست دادن می‌شود. صحبت این است که ما نباید بندها را درونمان نگه‌داریم، زیرا تماماً باعث آلودگی ذهنی ما می‌شوند.

آلودگی ذهنی تمام کوشش ما را از بین می‌برد. ما تمرین‌های مدیتیشن، مراقبه و یوگا انجام می‌دهیم تا این مفاهیم را از وجودمان پاک کنیم. وقتی وجود خودمان را از آن‌ها پاک کردیم، آن‌وقت می‌توانیم و جهان را آن‌طور که هست به‌درستی ببینیم.

اصل دوم اصلی است که هر فرد باید نسبت به خودش رعایت کند. مشتمل بر اموری است که توصیه می‌شود انجام شود.

بخش دوم



اصولی که شخص در رابطه با خودش باید رعایت کند



نیاما

نیاما مشتمل بر قواعد زیست و اعمالی است که برای پاکی درون آن‌ها را به کار می‌بندیم. این مفهوم انضباط فردی را نیز در بر می‌گیرد.

نیاما به تنهٔ درخت تشبیه می‌شود.

رعایت این نکات به انسان کمک می‌کند تا انرژی خود را ذخیره کند و در جهتی درست از آن بهره برد.

قوانین انضباط فردی، اعمالی است که شخص می‌بایست در رابطه با خودش باید انجام دهد و با رعایت آن به یک تعادل نسبی در پیرامون خود می‌رسد. در مرحلهٔ نیاما وقت آن است که شخص بیشترین توقع را از خودش داشته باشد. وقتی توقعتان را کنار بگذارید و آن را حذف کنید، هر چیزی را آن‌طور که هست می‌بینید.

توقع یک بند، فیلتر و کج‌اندیشی است. نوعی ارتباط غیرواقعی با دنیای بیرون است که عمدتاً از طریق ذهن انسان انجام می‌شود.



فصل ششم

اصل اول سائوچا (خلوص، پاکی)

بسیاری از افراد تلاش می‌کنند که خود را از ناپاکی حفظ کنند تا بتوانند رشد کنند و موفق شوند.

انسان باید همواره در حال تلاش و کوشش برای خالص کردن وجود خود باشد، یعنی تک‌تک سلول‌های وجودش در یک راستا، یک مسیر و یک هدف قرار بگیرد.

اگر بتواند این کار را انجام دهد، یعنی با خلوص به سمت یک هدف پیش می‌رود. مسئله خلوص یک مسئله بنیادین است. میزان اثربخشی تمام آنچه باید انجام دهیم، به اندازه خلوصی است که درمورد آن به کار می‌بریم.

وقتی بخواهیم خالص باشیم، باید تمام وجوه خلوص را به کار بگیریم.

از بدن گرفته تا ذهن، تمامی اجزاء می‌بایست از سموم خالص شوند. تغذیه

درست روی خلوص ما بسیار تأثیر می‌گذارد، به‌طوری که وقتی غذا مناسب نباشد سمی در بدن ما تولید می‌شود که ناخالص است و باید آن را بیرون بریزیم.

در ذهن هم ناخالصی‌هایی وجود دارد که باید با مراقبه آن را بیرون بریزیم. به این صورت که با مراقبه و تمرکز روی موضوع آن را بشناسیم، سپس آن را از ذهن بیرون بریزیم.

سعی کنیم اعمال خودمان را زیر نظر داشته باشیم تا متوجه شویم کجای کار ما خلوص ندارد و آن قسمت را از درونمان بیرون کنیم.

چه چیزی باعث می‌شود که ما خلوص داشته باشیم؟

اگر به روند زندگی بیشتر کسانی که در یک رشته ورزشی به مقام و موقعیتی می‌رسند توجه کنیم، متوجه می‌شویم که از زمان خودشان کمال استفاده را برده‌اند و آن را تلف نکرده‌اند.

بیشترین برد آن‌ها در این بوده است که زمان خود را صرف اهداف و تمرکز روی کارشان کرده‌اند.

این یعنی افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما همه در یک مسیر قرار بگیرد تا به نتیجه دلخواه برسند. خالص بودن یعنی من به هدفم فکر می‌کنم و با آن زندگی می‌کنم. اگر چیز دیگری مرا به سمت خودش بکشد، اولاً از هدفم دور می‌شوم، ثانیاً دیگران بهره‌ای از آن نمی‌برند. این به معنای ناخالصی و بی‌تعادلی است.

برای خلوص در خودسازی، باید تمام شرایط را بپذیریم و با وجود تمام سختی‌ها به سمت هدفمان حرکت کنیم. مربی و راهنمایی که ما را به سمت هدفمان هدایت می‌کند، با تمام وجود سعی کند در چالش‌هایی که بر سر راهمان قرار دارد، تلاش کنیم و لحظه‌ای را هدر ندهیم. توجه مربی به ما و پیش رفتنمان بدون اتلاف وقت و طفره رفتن، باعث پیشرفت و موفقیت ما می‌شود.

کسانی که از چالش‌ها فرار می‌کنند و آن‌ها را نمی‌پذیرند، نباید انتظار داشته باشند که به موفقیت و اهدافشان برسند. تا زمانی که در فرار باشند، در ناخالصی و عدم رشد خود باقی خواهند ماند.

بنابراین، می‌بایست روی کارهای خالصانه خود تمرکز کنیم، زیرا آن‌ها ما را بیشتر آگاه می‌کنند تا ناخالصی‌هایمان را بیابیم.

وقتی شرایط ذهنی ما به گونه‌ای باشد که حرکت روبه‌جلو کم شود، ریشه آن را جستجو می‌کنیم تا علت وقفه را بیابیم.

معمولاً وقتی هدفی را شروع می‌کنیم، در روزهای اول خیلی باانگیزه پیش می‌رویم، انگار شرایط به‌تمامی برایمان مهیاست. ولی با گذشت زمان و روبرویی با چالش‌های مسیر، آرام‌آرام انگیزه ما فروکش می‌کند و نفسمان شروع می‌کند به غر زدن: این چه هدفی بود که انتخاب کردی؟ چرا الان؟ چرا امسال؟ و بی‌نهایت بهانه‌های دیگر که ما را از مسیر دور کند. بها دادن به این بهانه‌ها باعث می‌شود که میزان انگیزه در وجود ما فروکش کند.

در ادامه، راه سخت و صعب‌العبور می‌شود. گاهی مواقع کار را پیش می‌بریم گاهی مواقع نیز زمان را به بطالت می‌گذرانیم. مجدداً ذهن نتیجه‌گیری می‌کند که تو به درد این کار نمی‌خوری، این مال فلانی است، دیگری می‌تواند این کار را انجام دهد، تو کاره‌ای نیستی، کاری نمی‌توانی انجام بدهی و... .

وقتی که فردی به این وضعیت دچار شود، نگرش منفی روی تمام ابعاد زندگی او اثر می‌گذارد. وقتی از خودش ناامید بشود، دیگر از همه چیز ناامید می‌شود. تمامی کارهایش تصنعی می‌شود، بیشتر سعی می‌کند به مفاهیم لحظه‌ای بپردازد و لذت‌های لحظه‌ای را جستجو می‌کند.

وقتی چنین حالتی پیش می‌آید، یعنی پتانسیلی در وجود شخص هست که نفس او در این لحظه شروع به حرکت کرده است. او با تلاش خود، پتانسیل

زیادی را درون خود به وجود آورده است. نفس در این حالت دچار وحشت می‌شود و شروع به مقاومت می‌کند.

شخصی که در این فضا رشد کرده است، مرتباً به طریقی ناامید شده است: تو نمی‌توانی، این برای تو مناسب نیست، این در حد تو نیست و... وقتی نفس مطمئن شود که این کار انجام نمی‌دهد، خیالش تخت می‌شود.

شما نیز وقتی به این شرایط می‌رسید، باید تمرینات خودتان را سخت‌تر انجام بدهید.

یعنی زمانی که تصمیم گرفتید خلوص خودتان را پیدا کنید، از انجام دادن کارهای کوچک و ساده شروع کنید و به دنبال خلوص بگردید نه غیر آن.

وقتی که چنین می‌کنید و حتی به کمترین خلوص خودتان هم دقت می‌کنید و بیشتر به این نکته می‌رسید که داشته‌های شما چه هستند. قدر آن‌ها را می‌دانید و تقویتشان می‌کنید. افرادی که فکر می‌کنند خالص هستند، باید به دنبال ناخالصی خودشان بگردند. افرادی که فکر می‌کنند ناخالص هستند، باید به دنبال خلوص خودشان بگردند.

نفس ما می‌خواهد ثابت کند که ما خالص نیستیم. امکان ندارد که کاری را با صد درصد خلوص یا ناخالصی انجام بدهیم، همیشه ترکیبی از این دو در کار است. به‌طور مثال وقتی که ما تصمیم می‌گیریم از امروز خشم خودمان را کنترل کنیم، تا حدودی این کار را انجام می‌دهیم اما درصدی از خشم در عمق وجود ما باقی خواهد ماند که اجازه نمی‌دهد در برخی از شرایط بر خودمان مسلط باشیم و بلافاصله بعد از چند دقیقه، چند ساعت یا چند روز خودش را نشان می‌دهد.

چرا کسی که بیشتر تمرین می‌کند، بیشتر در چالش قرار می‌گیرد و دچار درد و رنج می‌شود؟

همان‌طور که می‌دانید طلا برای اینکه خالص‌تر شود، می‌بایست حرارت بیشتری را تحمل کند و با درجه حرارت بالاتر خلوص بیشتری را به دست آورد. این مسئله باعث می‌شود که ارزش بیشتری داشته باشد و قیمت آن نیز بالاتر رود.

وجود ما هم همین‌طور است. باید در چالش‌های زندگی پخته‌تر ظاهر شویم تا بتوانیم موفق‌تر باشیم و به اهدافی که دوست داریم برسیم.

در یک سیستم اداری وقتی که می‌خواهند کارمندی را استخدام کنند، او را مورد آزمایش قرار می‌دهند تا بتوانند ماهیت و ظرفیت واقعی شخص را شناسایی کنند. به این صورت او را در مقام یا پست خاصی قرار می‌دهند تا بهتر خدمت کند.

درمورد خودمان و جهان هستی هم همین‌طور است. زمانی که شروع به فعالیت و تلاش می‌کنیم و تمام توجه خودمان را متمرکز می‌کنیم که پیش برویم، چالش‌های زندگی سنگین و سنگین‌تر می‌شوند.

گویا یک سیستم هوشمند می‌داند که ما چه هدفی داریم، پس مراحل تست و کنترل را روی ما بیشتر می‌کند که ببیند ما تا چه حدی پای هدفمان ایستاده‌ایم.

ما این شرایط سخت را با شناخت به اینکه من هدف دارم، این سختی‌ها نشان می‌دهد که من به هدفم نزدیک‌تر می‌شوم و مسیر را به من می‌نمایاند، پشت سر می‌گذاریم و در مسیر پیش می‌رویم تا به هدف برسیم.

تغییرات، به این معناست که مسیر هموار شده است و سرعت ما برای رسیدن به

هدف چند برابر می‌شود. در این زمان است که راه خلوص خودمان را پیدا کرده‌ایم. پس از گذر از سختی‌های سر راهمان و درد و رنج‌هایی که پشت سر می‌گذاریم، به روشنایی و نور می‌رسیم.



گاهی مواقع انسان در مواجهه با سختی‌ها احساس می‌کند که به پایان خط رسیده است و آرزوی مرگ می‌کند، غافل از اینکه این شرایط شروعی برای رسیدن است. بعضی از افراد در یک قدم پایانی تسلیم می‌شوند و دست از فعالیت برمی‌دارند، در حالی که باید تلاششان را به اوج برسانند.

کسانی که فرار می‌کنند و دست از فعالیت برمی‌دارند، هرگز طعم شیرین موفقیت را نمی‌چشند. کسانی که بیشتر تلاش می‌کنند و از شرایط سخت عبور می‌کنند، افراد خاصی هستند که خلوص واقعی را پیدا می‌کنند. آن‌ها مانند کودکی که ناخالصی را نمی‌شناسد و با آن بیگانه است، حتی اگر گرفتار ناخالصی شوند، باز هم وجودشان پاک باقی می‌ماند، زیرا وجود پاکشان ناخالصی را برنمی‌تابد.

چگونه در صد خلوص ما کامل می‌شود؟

غذایی که می‌خوریم و هوایی که از آن تنفس می‌کنیم، می‌تواند جسم ما را آلوده کند. وقتی جسم آلوده شود افکار ما نیز آلوده می‌شود و این آلودگی موجب بی‌تعادلی می‌گردد.

بنابراین باید به غذایی که می‌خوریم، هوایی که از آن تنفس می‌کنیم، جایی که در آن زندگی می‌کنیم و... دقت کنیم، زیرا آلودگی آن‌ها باعث بیماری ما می‌شود. وقتی جسم بیمار شود، ذهن هم از تعادل خارج می‌شود.

چطور فکرمان را خالص و پاک نگه‌داریم؟

با تمرینات مدیتیشن، مراقبه کردن و تمرکز، می‌توانیم حواسمان را از محیط‌هایی که آلوده هستند و ما را آلوده می‌کنند، دور نگه‌داریم.

مراقبت کردن از خودمان در برابر افکار، گفتار، رفتار و اعمال آلوده کمک می‌کند که خودمان را از ناخالصی‌ها پاک نگه‌داریم. زمانی که متوجه شدیم افکارمان آلوده شده‌اند، می‌بایست با مراقبه کردن نسبت به ناخالصی درونمان شناخت پیدا کنیم و متوجه شویم این ناخالصی در کدام قسمت از وجودمان قرار دارد.

با شناخت نسبت به ناخالصی، می‌توانیم آن را پاک کنیم.

بهترین روش برای پاک‌سازی فکر از ناخالصی‌ها، این است که در پایان هر روز افکارمان را بنویسیم تا متوجه شویم در طول روز چه افکار ناخالصی وارد ذهن ما شده‌اند. با شناخت نسبت به آن‌ها اجازه نمی‌دهیم که روز بعد دوباره به ذهن ما هجوم آورند و آن‌ها را مدیریت می‌کنیم. این کار کمک می‌کند که در روزهای بعدی ذهنمان را پاک نگه‌داریم.

چگونه حواسمان را از آلودگی‌ها پاک نگه داریم؟

حواس پنج‌گانه ما مشتمل بر بویایی، چشایی، لامسه، بینایی، شنوایی است. مسیر ورود آلودگی‌ها به ذهن ما از طریق همین پنج حس است. می‌بایست مانند ورودی‌های یک خانه که دارای در و پنجره است، از حواس خود حفاظت کنیم تا بدین ترتیب از ورود آلودگی‌ها به جسم و ذهن جلوگیری شود.

بنابراین، وقتی ما در و پنجره‌ها را بسته باشیم و به آلودگی‌ها اجازه ورود ندهیم، دیگر به متحمل شدن درد و رنج برای پاک‌سازی وجودمان نیازی نیست. کنترل حواس به دقت و تمرکز نیاز دارد. هر چقدر بیشتر از ورودی‌ها مراقبت کنیم، خروجی‌های ما پاک‌تر و خالص‌تر خواهند بود.

وقتی افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما همه در یک مسیر باشند، در نتیجه می‌توانیم راجع به یک موضوع تمرکز کنیم و حواسمان را فقط به یک چیز معطوف کنیم. این مسئله کمک می‌کند که باقی امور از درجه اهمیت ساقط شوند.

خالص بودن ما به خودمان بستگی دارد. کسانی که در مسیر خلوص و پاکی قدم می‌گذارند، خوب می‌دانند که این هدف آن‌ها را به کجا می‌رساند. مسیر پاکی و خلوص به ایمان و عشق نیاز دارد. فرد عاشق از خیلی چیزها حتی گاهی از خوردن و خوابیدن می‌گذرد تا به هدفش برسد. آسایش و آرامش ندارد و فقط توجهش به معشوق است، طوری که دیگران او را دیوانه خطاب می‌کنند. این مسیری است که خود شخص انتخاب کرده است.

وقتی تصمیم می‌گیریم که خالص و پاک باشیم، باید بدانیم که این خلوص و پاکی ما را به چه مقصدی می‌رساند.

مانند فرد عاشقی که با تمام وجودش مثل پروانه‌ای به دور شمع می‌چرخد و خودش را فدای نور می‌کند، ما هم باید برای خلوص و پاکی در مسیر نور و روشنایی پیش رویم تا تمام وجودمان از ناپاکی‌ها بسوزد و به خلوص کامل

و پاکی برسیم. انتخاب مسیری که برای رسیدن به نور و روشنایی در آن قدم می‌گذاریم، به خودمان بستگی دارد.

فصل هفتم

اصل دوم (سانتوشا)



به آنچه دارید توجه کنید، نه به آنچه ندارید.

مردم بیشتر به دنیای بیرون نگاه می‌کنند تا ببینند دیگران چه چیزی دارند که خودشان ندارند.

آن‌ها خواهان آنچه ندارند هستند. این مسئله به نفس آن‌ها ارتباط دارد، زیرا نفس سیری‌ناپذیر است.

ما دائماً به دنبال چیزی هستیم که بیرون از ماست و آن را می‌خواهیم. این اصل به ما می‌گوید که به آنچه درونمان است توجه کنیم. این مسئله می‌تواند

هم مفهوم درونی و هم مفهوم بیرونی را در بر گیرد. در این اصل ما تمام تلاش خودمان را به کار می‌بندیم ولی وابسته به نتیجه آن نیستیم. نتیجه را رها می‌کنیم، زیرا هر آنچه باشد به دست می‌آید.

چه می‌شود اگر ما قانع نباشیم؟

بازی ذهن در تمام طول عمر ما ادامه دارد و همواره به دنبال خواسته‌های بی‌پایانی است که بیرون از ما وجود دارد.

قناعت یعنی به درون خود توجه کنیم. وقتی نعمت‌های بی‌پایانی را که خداوند به ما داده است قدر ندانیم و درمورد آن‌ها ناسپاسی کنیم، یعنی ما قانع نیستیم و به درد و رنج نداشته‌هایمان گرفتار هستیم.

بزرگی می‌گوید:

دو نوع اندوه وجود دارد: یکی اندوه به دست نیاوردن و دیگری اندوه از دست دادن.

اغلب ما همواره گرفتار این هستیم که چرا آن را از دست دادم. اگر بود من به کجاها می‌رسیدم، اگر به دست آورده بودم حالا چه موقعیتی را داشتم و... .

یکی دیگر از مسائلی که باعث می‌شود ما قانع نباشیم، مقایسه کردن است. اگر داشته‌های خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، قناعت سخت می‌شود.

در کل مقایسه کردن مفهوم بی‌معنایی است. مکانیسم ذهن ما در حالت استدلالی آن، مقایسه کردن است و از طریق آن می‌خواهد آنچه را که مدنظر دارد، به دست بیاورد.

زمانی که به درون خود رجوع می‌کنیم، مقایسه کردن به شکل منفی عمل می‌کند. حرکت درونی ما را کند می‌کند و جلوی ما را می‌گیرد. هیچ لحظه‌ای با

لحظه دیگر قابل مقایسه نیست. بنابراین، نمی‌توانیم هیچ زمانی را با زمان بعدی مقایسه کنیم.

مقایسه کردن مانعی برای حرکت ما به سمت پیشرفت است و آفتی است که با قناعت می‌شود جلوی آن را گرفت. یکی دیگر از نکاتی که باعث می‌شود ما قانع نباشیم، این است که ما از دیگران توقع داریم. وقتی کسی قناعت را درون خودش به کار بندد، اساساً توقعش از دیگران کم می‌شود.

بیشتر مشکلاتی که برای افراد به وجود می‌آید، متأثر از توقع آن‌هاست. وقتی فردی چیزی را از دیگران بخواهد و توقع به دست آوردنش را داشته باشد، اگر به خواسته‌اش دست یابد مسئله‌ای پیش نمی‌آید ولی اگر آن را به دست نیاورد، دچار مشکل می‌شود. نارضایتی ایجادشده را با خشم به دیگران نشان می‌دهد که این می‌تواند سرچشمه بسیاری از نفرت‌ها و دوگانگی‌ها باشد.

❧ قناعت باعث آرامش و لذت ما از زندگی‌مان می‌شود

شاید افرادی را دیده باشد که از بسیاری چیزها در زندگی محروم‌اند، ولی از زندگی خود لذت می‌برند، به داشته‌های دیگران حسادت نمی‌کنند و سعی نمی‌کنند از داشته‌های دیگران غم به دل راه بدهند و خودشان را سرزنش کنند. برعکس، از آنچه دارند کمال استفاده را دارند و راضی و خوشحال هستند.

نمونه‌ای از این انسان‌ها، آقای «تیک اوچیچ» معروف به مرد بی‌دست‌وپاست. او که دست‌وپا ندارد به انسان‌های که دست‌وپا دارند، برای زندگی بهتر و رضایت از داشته‌هایشان انگیزه می‌دهد. وقتی چنین انسانی را می‌بینیم که آرامش دارد و برای زیستن با انگیزه است، ما نیز باید به خود بیایم و با تمام موقعیت‌هایمان و تمام آنچه داریم، برای موفقیت در زندگی تلاش کنیم.

تمامی کارهای خداوند بر اساس حکمت و به‌مثابه درسی برای ماست. خود

ما هم درسی برای دیگران هستیم. پس بهتر است همواره کمی تأمل کنیم، آرامش خودمان از داشته‌هایمان را حفظ کنیم و به‌خاطر نداشته‌ها آرامشمان را از بین نبریم.

شکرگزاری کمک می‌کند که ما به داشته‌هایمان توجه کنیم و بابت آن‌ها آرامش داشته باشیم.

شکرگزاری در برابر خالق هستی و نعمت‌های بی‌پایانی که به ما داده است، باعث ایجاد احساس عمیق رضایتمندی و غنای درونی در ما می‌شود.

ما بیرون از خود به دنبال چیزهای می‌گردیم که واقعاً درون خودمان وجود دارند. در هر یک از ما معادن بی‌نهایتی وجود دارند که اگر به آن‌ها پی ببریم، می‌توانیم قدرت معجزه را درون خویش ببینیم.



ما با ناآرامی، اضطراب و استرس به دنبال خواسته‌هایی بیرون از خودمان می‌گردیم که به دست آوردن آن‌ها، جز بار اضافی و دغدغه چیز دیگری برای ما نخواهد داشت.

کسی که به دنیای بیرون توجه دارد مرتباً ناراضی است، زیرا همیشه به دنبال چیزی است که ندارد.

ما ایمان نداریم که خداوند هر آنچه بخواهیم به ما می‌دهد. کافی است فقط در مسیر درست آنچه می‌خواهیم، گام برداریم.

البته ایمان به خداوند به معنی تلاش نکردن نیست. ما تلاش خودمان را می‌کنیم ولی صبور هستیم و باقی امور را به خداوند می‌سپاریم. درواقع به دنبال نتیجه نیستیم و آن را به خداوند واگذار می‌کنیم.

ما باید هر لحظه و هر آن آگاه باشیم کاری که انجام می‌دهیم با نیت درستی انجام می‌شود و در جهت خدمت است یا خیر. این تمرینات به ما کمک می‌کند مرتباً خودمان را کنترل کنیم، در مسیر درست خودمان قرار بگیریم و هر وقت که از مسیر خارج شدیم، دوباره به مسیر اصلی خودمان برگردیم.

می‌بایست این اصل را پس‌زمینه ذهنمان قرار دهیم تا به جزئی از زندگی مان تبدیل شود.

وقتی شکرگزاری می‌کنیم توانایی دیدن چیزهای که به ما داده شده است و آن‌ها را ندیده‌ایم، دوباره به ما بازگردانده خواهد شد.

چطور در لحظه بودن ما باعث قناعت‌مان می‌شود؟

وقتی در لحظه باشیم و تمام وجودمان در آن لحظه حاضر باشد، خودبه‌خود قناعت در وجودمان به وجود خواهد آمد.

در این لحظه همه ما در آن واحد حاضر است و تمام توانایی ذهن و قدرتمان از تمامی انسان‌ها در گذشته بالاتر است، زیرا در لحظه حال هستیم و از تمام کسانی در گذشته‌ها بوده‌اند یا در آینده خواهند آمد جلوتریم.

ما در این لحظه کارهایی را می‌توانیم انجام دهیم که گذشتگان و آیندگان نمی‌توانند انجام دهند. این تعبیر دیگری از حضور در لحظهٔ حال است.

اگر خوب دقت کنیم متوجه می‌شویم که در این لحظه توانایی‌هایی داریم که در گذشته نداشته‌ایم. این توانایی‌ها در گذشته هم بوده‌اند اما ما آن‌ها را با بی‌توجهی رد کرده بودیم و فرصت‌های زیادی را از دست داده بودیم.

اغلب ما این لحظهٔ بی‌نهایت باارزش زندگی را که الان در اختیار داریم، رها می‌کنیم و کاری با آن انجام نمی‌دهیم. اگر آگاه باشیم می‌توانیم به‌طور فوق‌العاده‌ای از آن استفاده کنیم و سرنوشت خود و دیگران را تغییر دهیم. ما برای داشتن این قدرت باید شاد باشیم و از داشتن آن به خود بی‌الیم. این قدرت به ما عطا شده است و در این لحظه، جایی برای ناامیدی، کسالت، غم و اندوه وجود ندارد.

زمانی که سر کلاس یوگا مشغول تدریس هستیم، در لحظه بودنم باعث می‌شود که کاملاً به شرایط کلاس و پرتویانم مسلط باشم، بدانم که هر لحظه آن‌ها چه چیزی نیاز دارند و بسته به نیاز آن‌ها تمرین را انجام می‌دهم.

بارها پیش آمده است که از قبل، برای کلاس ترکیبی از تمرین‌های خاص را برنامه‌ریزی کرده‌ام، ولی وقتی به کلاس رفته‌ام به‌کل برنامه‌ام تغییر کرده و تمرین با ترکیب دیگری پیش رفته است.

بنابراین، هر کسی می‌تواند در لحظه حضور داشته باشد. این موقعیتی نیست که فقط انسان‌های خاصی از آن بهره‌مند شوند. حضور در لحظه مانند هوایی است که تنفس می‌کنیم، هر کسی می‌تواند در لحظه از آن بهره‌مند شود و لذت ببرد.

اگر توقعمان را کم کنیم و تمام تمرکزمان را به خودمان اختصاص دهیم، به همه‌چیز می‌رسیم.

اتفاقاتی که در زندگی ما رخ داده‌اند، می‌توانستند اتفاق نیفتند. ما نباید هیچ توقعی داشته باشیم که چرا اتفاق‌های خوب یا اتفاق‌های دیگری در زندگی ما نیفتاده است. توقع از پدر و مادر برای اینکه باید به ما لباس بدهند، خوراک بدهند و... نیز در این دسته‌بندی قرار می‌گیرند. با تشکر کردن در مقابل این امور، ما در فضای تشکر قرار می‌گیریم نه در فضای توقع، بدین ترتیب توقع را در درون خودمان می‌کشیم. سرانجام درمورد همهٔ انسان‌ها و درنهایت درمورد خداوند به این نقطه خواهیم رسید.

همه‌چیز از تمرین‌های ساده و کوچک شروع می‌شود. وقتی توقع داشته باشیم دیگران برای ما کاری را انجام دهند، این مسئله نوعی ناخالصی را نشان می‌دهد. رمز موفقیت یک مدیر این است که حس توقع خودش را از مجموعهٔ تحت‌نظرش از بین ببرد. ما نیز در جایگاه یک مدیر، اگر بتوانیم به خودمان القاء کنیم که توقعی نداریم، حتی نوع توجه ما به کسی که از ما حقوق می‌گیرد به گونه‌ای باشد که توقعی ایجاد نکند، توانسته‌ایم با درون افراد ارتباط برقرار کنیم.

بنابراین، افرادی که با یک مدیر موفق کار می‌کنند، به هیچ عنوان به حقوقشان وابسته نیستند. آنچه برایشان مهم است، ارتباطی است که با مدیر دارند.

ارتباط با شما انگیزه‌ای است برای با شما بودن. شما در قلب آن کارمند نفوذ کرده‌اید نه بر زبان و دست او، بنابراین او با تمام وجودش برای شما کار می‌کند. اصلاً به واکنش طرف مقابلتان کاری نداشته باشید، زیرا در صورت توقع داشتن این عمل در شما اثربخش نخواهد بود. به اینکه طرف مقابل شما تغییر می‌کند یا نمی‌کند، کاری نداشته باشید. شما این را به‌منظور پرورش یک حس درونی انجام می‌دهید.

اگر عمل بیرونی روی شرایط درونی شما تأثیر گذار باشد، اثربخشی آنچه انجام می‌دهید درون شما کاهش می‌یابد، زیرا شما آن را به نوعی معامله تبدیل کرده‌اید.

حس‌های درونی شما با رفتار شما منتقل می‌شوند.

بعد از آن، می‌بایست یک فضای زمانی را لحاظ کنید که عمل شما تبدیل به یک معامله نشود، بلکه حس خلوص در شما به وجود بیاید.

معامله‌گرها کسانی هستند که چیزی می‌دهند و در ازای آن چیزی می‌خواهند، ولی شما چیزی می‌دهید و در ازای آن چیزی نمی‌خواهید.

حتی در کلمات و جملاتی که در مقابل مربی‌تان به کار می‌برید باید مواظب باشید که توقعی در کار نباشد، زیرا مربی آن را انجام نمی‌دهد. شما در تمام دوران زندگی‌تان توقع داشتن از هر چیزی و هر کسی را باید کنار بگذارید.

آن وقت است که موفق می‌شوید، زیبایی را می‌بینید، ارتباطتان رشد می‌کند و درون شما خالص و نورانی می‌شود. انسان‌هایی که به این نقطه می‌رسند که از هیچ‌کس توقعی ندارند، حتی از خداوند هم توقعی ندارند. آن‌ها به غنای درونی عمیقی می‌رسند و با این غنای درونی به هر چیزی که بخواهند دست پیدا می‌کنند.

به‌طور مثال شاید انسان‌هایی را دیده باشید که رهبران کشورهایی هستند. آن‌ها از مال دنیا و مادیات به‌جز همان لوازم موردنیاز و مایحتاج یک زندگی عادی هیچ‌چیزی ندارند، اما طوری مردم را هدایت و رهبری می‌کنند که گویا همه‌چیز دارند و به هیچ‌چیز و هیچ‌کس نیاز ندارند.

شاید چالش‌ها و مسائلی در زندگی خود داشته باشید ولی با کسی آن‌ها را در میان نمی‌گذارند. از کسی هم توقع ندارند که مشکلات را برایشان حل کنند، زیرا به یک نیروی عظیم درونی خویش دست یافته‌اند.

فصل هشتم



اصل سوم (تاپاس)



تاپاس در لغت به معنای گرما، حرارت و آتش است.

در اصطلاح به معنای ریاضت است، چنانکه فرد در این مرحله می‌پذیرد که از طریق آتش تغییر به وجود می‌آید.

تمام تلاش‌ها و کوشش‌های ما زمانی به بار می‌نشینند که در یک جهت و در یک مسیر باشند. به‌طور مثال ورزشکاری که تلاش می‌کند به هدفش (که رسیدن به مقام قهرمانی است) برسد، باید تمام زمان‌ها، برنامه‌ها، کارها، غذا خوردن، خواب و تمام فعالیت‌هایش برنامه‌ریزی شده باشد تا بتواند قهرمان شود. بایبی برنامه‌گی، بی‌نظمی و تلاش نکردن امکان ندارد که شخص به هدفش برسد.

تمام اتفاقاتی که در مسیر رخ می‌دهند، چالش‌ها، دغدغه‌ها، آسیب‌ها و تمام ناخالصی‌ها، باعث می‌شوند که شخص از مسیر اصلی خودش خارج شود.

اگر کسی در زندگی خود دچار مشکل شود، شاید با افسردگی، غم و ترس واکنش نشان دهد، ولی اگر در مسیر خودسازی و شکوفایی وجود واقعی‌اش

با این مشکل مواجه شود، از آن به عنوان موقعیت و امکانی برای رشد استفاده می‌کند.

معنی تاپاس

وقتی به رنجی گرفتار می‌آییم، دچار غم و اندوه می‌شویم و با آتش مواجه می‌شویم، به این معناست که چیزی درون ما در حال تغییر است.

این آتش در بسیاری از موارد بسیار سوزنده است و آنچه می‌سوزاند، مفاهیم غیرواقعی درون ماست.

برای مثال زمین کشاورزی را پس از برداشت محصول از آن می‌سوزانند تا علف‌ها و دانه‌های بیهوده در آن رشد نکنند و محصول پاک و یکدستی از آن به دست آید.

درون ما هم آتشی است که به جان ما می‌افتد تا ناخالصی‌های وجودمان سوزانده شود. کسانی که از آتش و رنج فرار می‌کنند این موقعیت را از دست می‌دهند و چیزی درونشان تغییر نمی‌کند.

به همین دلیل همواره توصیه می‌شود نباید فرار کرد، زیرا با فرار کردن هیچ چیزی تغییر نمی‌کند.

تاپاس یعنی فرد اراده می‌کند کاری را انجام دهد. در مسیر این اراده هر اتفاقی هم که بیفتد، اراده پولا دینش به آتش تبدیل می‌شود و علف‌های هرز درون را می‌سوزاند، درواقع من درون او را می‌سوزاند.

در وجود بعضی از افراد آتش، غم و اندوه است. در وجود بعضی از افراد دیگر ممکن است آتش، عشق باشد. فرقی نمی‌کند که کدام یک باشند، هر دو می‌سوزانند و ناخالصی‌ها را از بین می‌برند.

چه می‌شود که برخی از انسان به پای هدفشان می‌ایستند ولی انسان‌های دیگر فرار می‌کنند؟

در تلاش برای رسیدن به هدف، شخص نیاز دارد که با آگاهی تمام بداند به کجا می‌رود، هدف از پیمودن این مسیر چیست و برای رسیدن به آن باید از چه موانعی عبور کند. این یک طرح ایده‌آل برای پیمودن ک مسیر است اما بسیاری از مسیرهای که ما در زندگی طی می‌کنیم متفاوت هستند.

با مشخص کردن هدف و حرکت در مسیر آن، به‌خصوص اگر این هدف خودسازی و رشد معنوی انسان باشد، مسیر پیش رو سیستمی را در ما فعال می‌کند که در برابر تمام تغییرات بسیار هوشیار و آگاه است. رسیدن به این نقطه در بسیاری از موارد بسیار سخت است. معمولاً بسیاری از افراد از آن فرار می‌کنند و رنج عامل مهمی برای فرار آن‌هاست.

اگر کسی بخواهد به تاپاس عمل کند، باید از درد و رنج و سختی‌ها فرار نکند. چیزی به نام درد و رنج وجود ندارد، درست در اوج لحظات ناامیدی است که شما رشد می‌کنید. اغلب افراد در اوج ناامیدی چیز جدیدی درون خود به وجود می‌آورند. آنچه به وجود می‌آید، از بین رفتن ناخالصی‌های وجود، تولد دوباره و زندگی جدیدی پس از آن است، مانند سنگ طلا که بعد از ذوب شدن و پاک شدن از ناخالصی‌هایش به طلای خالص تبدیل می‌شود.

چرا خداوند می‌فرماید من به هر کس که بیشتر دوستش داشته باشم، بیشتر غم و اندوه می‌دهم؟

حساسیت یعنی ضعف، ضعف من آدم. من حساس هستم یعنی من ضعیف هستم. این حساسیت باید در ارادهٔ انسان باشد، یعنی زمانی که اراده کند حساس شود و زمانی که اراده نکند حساس نشود.

برای مثال انسان‌هایی که توانسته‌اند کارهای بزرگی را انجام بدهند، به خصوص اگر به خودسازی و شناخت خود برتر دست یافته باشند، به اینکه چه کاری را انجام بدهند و چه کاری را انجام ندهند، حساس بوده‌اند.

آن‌ها همواره نسبت به کاری که انجام داده‌اند و موجب موفقیت آن‌ها شده است حساس بوده‌اند، زمان‌ها را برنامه‌ریزی کرده‌اند، از فرصت‌ها و موقعیت‌ها استفاده کرده‌اند، نسبت به مربی و کسی که آن‌ها را آموزش داده است حساس و سرسپرده بوده‌اند.

این افراد زمانی که اراده کنند مانند سد قوی می‌شوند و زمانی که اراده کنند مثل ابر بهار گریه می‌کنند. همه چیز در اختیار خودشان است. هر شخصی با اراده خود می‌تواند درون خودش تغییر به وجود آورد و مربی خودش باشد.

به‌طور مثال زمانی که من مشغول انجام تمرین هستم، کسی را در ذهنم تجسم می‌کنم که به مراحل بالایی از موفقیت می‌رسد، به موقعیت مناسبی دست می‌یابد و این لحظه را غنیمت می‌شمارد. پس با تمام وجودم لحظه را غنیمت می‌شمارم، تمام انرژی خود را جمع می‌کنم و آن را روی کاری که انجام می‌دهم متمرکز می‌کنم.

بنابراین، هر شخصی با اراده‌ای که دارد، می‌تواند خودش درون خودش تغییر به وجود آورد و برای خودش و دیگران مربی باشد.

این شخص به نقطه‌ای رسیده است که دیگر نسبت به قوانین هستی شناخت و آگاهی دارد، چنانکه زبان آن‌ها را درک می‌کند و این مفاهیم برایش معنا و مفهوم دارند. همین که این زبان معنادار شد و ارتباط برقرار شد، دیگر به مربی نیازی نیست. آن شخص توانسته است خودش را با این قوانین هماهنگ کند. آگاهی دارد که چه کاری را انجام بدهد و چه کاری را انجام ندهد. رسیدن به این نقطه در بسیاری از موارد سخت و مشکل است. معمولاً افراد بسیاری از آن

فرار می‌کنند و رنج عامل مهمی برای فرار آن‌هاست.

چطور می‌توانیم سختی‌ها را به‌عنوان چالشی برای پیشرفت و شناخت استفاده کنیم؟

ما نباید از سختی‌ها و چالش‌ها بترسیم، چراکه آن‌ها معنا و مفهوم خاصی را در بر دارند. آن‌ها برای رسیدن به مراحل بعدی در مسیر ما قرار گرفته‌اند. ما نباید از چالش‌ها بترسیم، اگر خالص باشیم چالش‌ها ترسی ندارند.

چالش‌ها مثل آتش می‌آید، می‌سوزاند و ناخالصی‌ها را از بین می‌برند.

درون همه ما ناخالصی وجود دارد، شک نکنید. روح الهی نیز درون همه ما وجود دارد. این روح خالص است منتهی حاشیه‌هایش را باید بسوزانید. وقتی سوزانید آن وقت متوجه می‌شوید امکانات ویژه‌ای درونتان وجود داشت که در حالت عادی به‌واسطه حجاب‌ها، لذت‌جویی‌ها و بسیاری چیزهای دیگر، از نظر دور مانده بود. اکنون تمام توانایی‌هایتان را درمی‌یابید. متوجه می‌شوید که توانایی‌تان بی‌انتهاست، در حقیقت بی‌نهایت است منتهی به تدریج نمود ظاهری پیدا می‌کند.

اگر چالش‌ها و سختی‌ها را پذیرا باشید رشد می‌کنید. این قابلیت بسیار توانمند و نیرومند است. وقتی خالص شدید، قابلیت یکی شدن را پیدا می‌کنید. اگر خالص نباشید نقطه اتصالات کارایی نخواهد داشت، مانند آهن‌ربایی که آهن زنگ‌زده را جذب نمی‌کند.

آهن زنگ‌زده هیچ‌گونه اتصالی برقرار نمی‌کند، زمانی اتصال صورت می‌پذیرد که پاک، خالص و قابل تغییر باشد. ما نیز باید خالص باشیم تا مثل آهن قابل اتصال باشیم. اگر کسی بخواهد رشد و پیشرفت داشته باشد، باید چالش‌ها و سختی‌ها را پذیرا باشد تا زمینه دگرگونی و رشد برای او فراهم شود.

چالش‌ها و سختی‌ها بنا به تعبیری در بسیاری از فرهنگ‌ها قابل قبول نیستند و به‌عنوان یک پایه مطرح می‌شوند،

زیرا کمک می‌کنند تا تجربه‌هایی را به دست آوریم و خودشان پایه‌ای برای درک مفاهیم دیگر و باعث دگرگونی می‌شوند. چنانکه یک تخم‌مرغ وقتی پخته می‌شود، دگرگون می‌شود و به شکل دیگری درمی‌آید.

چالش‌ها و سختی‌ها اساس دگرگونی هستند.

بنابراین، با تپاس، این مفهوم اساسی و بنیادین، خودتان را دگرگون می‌کنید و تغییر می‌دهید. این هدفی است که شما برای دستیابی به آن، به دنیایی که تمام آن رشد و تغییر است آمده‌اید. شما آمده‌اید تا یک چیز را عوض کنید.

این مرحله یک ویژگی منحصر به فرد دارد. افراد در این مرحله متوجه می‌شوند که از طریق رنج می‌توانند به خود آموزش دهند، وجود خود را خالص کنند، رشد کنند و بسیاری از دستاوردهای دیگر که در کنار فعالیت‌هایشان نمود ظاهری پیدا می‌کند.

کسانی که این‌گونه باشند، اساساً مفهوم دروغ و ویژگی‌های ناپسند دیگر در نهادشان می‌سوزد و از بین می‌رود.

دروغ به معنای مفهومی غیرواقعی و در اصل یک ناخالصی است. در این چالش‌ها دروغ می‌سوزد و ریشه آن از بین می‌رود. می‌بایست به گذشته خودمان نگاه کنیم. ببینیم که در گذشته چه سختی‌هایی را پشت سر گذاشته‌ایم و آن سختی‌ها چگونه باعث پیشرفت ما شده‌اند. پس از اینکه چندین سال از آن سختی‌ها گذشت دیگر اثری از آن‌ها نمی‌یابیم. چیزی که از آن‌ها باقی مانده، تجربه حاصل از آن است که ما را برای امروز آماده می‌سازد تا پیشرفت کنیم. اگر به ماهیت و واقعیت آن پی نبرده باشیم، درواقع درک کافی از آن نداشته باشیم، این مسئله دوباره برای ما تکرار خواهد شد تا درس عبرتی که باید را از آن بگیریم.

لازم به ذکر است که تکرار آن مسئله دیگر به همان شکل نخواهد بود، بلکه به گونه دیگری آن عبرت به ما ارائه می‌شود.

این مرحله نقطه مشترکی میان ما و آینده‌مان است تا برای مراحل بعد و دروس بعدی آماده شویم. اگر متوجه شویم آن درد بزرگ و رنج شدید می‌خواست چه چیزی را به ما بیاموزد و چه چیزی را درون ما عوض کند، به این معناست که کاملاً به اصل مفهوم واقف شده‌ایم.

اگر متوجه نشدیم یعنی هنوز در وجود ما ناخالصی وجود دارد که ما نتوانسته‌ایم آن را پیدا کنیم. کسی از درد و رنجی که در گذشته متحمل شده است خوشش نمی‌آید که حالا بخواهد دوباره به آن مراجعه کند و متوجه شود این درد و رنج چه درسی برای او داشته است. در این شرایط ما هنوز به آن نقطه نرسیده‌ایم که بتوانیم درس درون آنچه اتفاق افتاده، هدیه‌ای که در این سختی بوده و مفهوم خاص ماجرا را به وجود خودمان جذب کنیم.

بنابراین، ما در آینده ممکن است با چالش‌های دیگری روبرو شویم، زیرا هستی چالش‌ها و سختی‌های فراوانی برای ما دارد و مانند یک مربی ما را دائماً تست می‌کند.

کسانی که این سختی‌ها را با شناخت و آگاهی پشت سر می‌گذارند هرروز پیشرفت می‌کنند و به رشد و آگاهی بیشتر می‌رسند. این چالش‌ها و سختی‌ها، نقطه‌ای برای پیشرفت و قدرتمندتر شدن هستند.

ما می‌توانیم به درجه‌ای از آگاهی برسیم که خودمان با میل و رضا و رغبت، به دل سختی‌ها برویم.

اگر به این مرحله برسیم که خودمان انتخاب‌کننده باشیم، از پرده حجاب عبور می‌کنیم و دنیا را طور دیگری خواهیم دید. وقتی در این موقعیت قرار بگیریم دیگر هرکجا که رنجی باشد به استقبال آن می‌رویم، زیرا نسبت به آن

آگاهی عمیق و شناخت کاملی داریم. پس با یک ایمان قوی درون سختی‌ها شیرجه می‌زنیم و از آن‌ها به‌عنوان یک فرصت برای رشد و پیشرفت خود استفاده می‌کنیم.

هر چقدر این سختی‌ها بیشتر شوند، ما خودساخته‌تر و قوی‌تر می‌شویم. سختی‌ها پایان‌ناپذیرند. همه ما این نکته را می‌دانیم و نسبت به آن آگاه هستیم، اما چیزی که باعث رشد و پیشرفت ما می‌شود همین موقعیت‌ها و چالش‌هاست.

ما دیگر دنبال آرامش و راحتی نیستیم، زیرا می‌دانیم که زندگی فرصتی برای پیشرفت است. تمام این سختی‌ها برای این است که پیشرفت کنیم. کسانی که به این چالش‌ها به‌عنوان درد و رنج نگاه می‌کنند و ارزشی برای آن قائل نیستند، از آن‌ها فرار می‌کنند، فرصت‌های زندگی را از دست می‌دهند و نمی‌توانند رشد کنند.

کسانی که در مسیرشان خود را در معرض این‌گونه چالش‌ها قرار می‌دهند تا رشد و پیشرفت در زندگی‌شان حاصل شود، بعد از اینکه تمام ناخالصی‌هایشان سوخت و از بین رفت، دیگر چیزی برای سوختن ندارند، مانند چوبی که در آتش می‌سوزد و فقط خاکستری از آن به‌جا می‌ماند. این به معنی خلوص، پاکی و رسیدن به هستی برتر است.

چرا من؟

این سؤال، سؤال جالبی نیست، چرا که باعث می‌شود درد و رنج ما بیشتر شود و پیشرفتی در آن نخواهد بود. آنچه برای شما انتخاب شده، از جنس خود شماست تا شما را رشد بدهد و موجب پیشرفت شما شود. وقتی ایمان نداریم و عناد می‌ورزیم، درک و مفهوم درستی از آن به دست نخواهیم آورد و همواره فرار می‌کنیم. ما برای برتری یافتن انتخاب شده‌ایم. این یک امتیاز ویژه جهت

رشد و پیشرفت برای ماست. منتهی ما با فرار کردن و به این طرف و آن طرف رفتن، زمان را از دست می‌دهیم.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که اگر از مسیر دیگری به سمت هدف حرکت کنیم، باز هم می‌توانیم به همان هدف اولیه دست یابیم، در حالی که این طور نیست. با این کار زمان از دست می‌رود، هزینه‌های زیادی را متحمل می‌شویم و در نهایت نتیجه دیگری به دست می‌آید که با نتیجه‌ای که می‌بایست حاصل می‌شد، غیرقابل مقایسه است.

شاید در انتخاب همین مسیر جدید هم به خاطر چالش‌هایی که حس کنیم خیلی سخت هستند، دچار مشکل شویم و از آن‌ها فرار کنیم. زمانی که یک استاد یا راهنما داشته باشیم، آن وقت می‌توانیم آگاه‌تر، در مسیر بهتری گام برداریم و هزینه و زمان کمتری صرف کنیم.

وقتی به مرحله‌ای رسیدیم که استاد مسیر را نشان داد، با هر گام به هدفمان نزدیک و نزدیک‌تر می‌شویم. دیگر مسیر مشخص است. در رسیدن به این هدف، چالش‌های فراوانی وجود دارد که باید از آن‌ها عبور کنیم. چنانکه پیش‌تر نیز گفتیم این چالش‌ها هستند که ما را برای مراحل بعدی زندگی آماده می‌سازند. وقتی به محض رویارویی با اولین چالش می‌گوییم چرا یا چرا من، این مسئله باعث می‌شود که در جا بزنیم و پیشرفت نکنیم.

با سؤال چرا من خودمان را در برابر مربی قرار می‌دهیم. این مسئله باعث می‌شود که مربی ما تحت فشار قرار بگیرد. وقتی تأمل و تأخیر صورت گرفت، در زمان منفعل باقی می‌مانیم و پیشرفتمان متوقف می‌شود.

این واکنش به معنای فرار کردن است، زیرا بنا بر توانمندی‌های ما یک مربی سر راهنما قرار گرفته است و وقتی فرار می‌کنیم، درواقع خودمان را از پیشرفت دور می‌کنیم و از دست می‌دهیم. وقتی متوجه این فرصت ارزشمند باشیم و

بدانیم که با این چالش به دستاوردهای بزرگی می‌رسیم، آن وقت است که با میل و رضا و رغبت خودمان آن چالش را با عمق جانمان می‌پذیریم و به مقابله با آن می‌پردازیم.

در ادامه به لذت‌های عمیق و بی‌پایانی دست پیدا خواهیم کرد و دیگر از آن نخواهیم گذشت. حتی از هر چیزی برای چالشی‌تر و قوی‌تر کردن خودمان استفاده خواهیم کرد.

فراموش نکنیم آن تعهدی را که در گذشته داشته‌ایم دیگر کنار نگذاریم تا سرعت عمل ما برای رسیدن به اهداف به دست مربی بیشتر شود.

پس متوجه شدیم که برای رسیدن به اهداف، باید چه راهکاری را در زندگی پیش بگیریم.

فصل نهم

اصل چهارم (سوادهیا یا)

«سواد» به معنی خوشتن و «هیا یا» به معنی مطالعه یا تعلیم و تربیت است.

روی هم رفته سوادهیا یا به معنی مطالعه و تعلیم و تربیت خویش است.



البته لازم به نظر است که سوادهیا یا معانی مختلفی دارد، ولی نزدیک‌ترین و صحیح‌ترین مفهوم به آن همان مطالعهٔ طبیعت خویش است.

برای مطالعهٔ خویش باید پیوسته بر اعمال و عکس‌العمل‌های خود آگاه

باشیم، درواقع دائم خودمان را زیر نظر داشته باشیم که چگونه در شرایط و موقعیت‌هایی مختلف تحت تأثیر عوامل و مسائل مختلف قرار می‌گیریم و واکنش نشان می‌دهیم.

چرا در شرایط خاصی خوشحال می‌شویم؟

چرا در موقعیت‌هایی غمگین و ناراحت می‌شویم؟

چرا هیجان زده می‌شویم؟

همهٔ انسان‌ها در طول تاریخ گرفتار این مسئله بوده‌اند که گذشته‌ای داشته‌اند.

ترس، دلهره، خیانت، پرخاشگری و... در تمامی ما وجود دارد که از آن‌ها اطلاع داریم، بعضی از احساسات دیگر نیز وجود دارند که با آن‌ها غریب بوده‌ایم و شناختی از آن‌ها نداریم. دائم آن‌ها را با خودمان این طرف و آن طرف حمل می‌کنیم تا اینکه متوجه می‌شویم چیزی که درون ماست، مانع از پیشرفت‌مان می‌شود.

وقتی در عمق ضمیر ناخودآگاه خود به دنبال اصل و ریشهٔ آن می‌گردیم، متوجه می‌شویم که این مسئله از گذشته‌های بسیار دور نشئت می‌گیرد، در عمق جان ما نفوذ کرده است و سال‌های سال است که مانند یک بختک دست از سر ما برنمی‌دارند.

مرحلهٔ شناخت به ما کمک می‌کند تا آنچه را که با آن مواجه هستیم، به مرحلهٔ پذیرش منتقل کنیم.

درواقع با پشت سر گذاشتن مرحلهٔ شناخت، چیزی حدود پنجاه درصد از کار را انجام داده‌ایم. در مرحلهٔ بعدی به این نکته می‌رسیم که بعد از شناخت، گفتار، رفتار و اعمال ما باید چگونه باشد تا بتوانیم رشد کنیم و از این مرحله با سربلندی عبور کنیم.

در این مرحله به درون‌نگری نیاز داریم. می‌بایست به رفتار خودمان دقت

کنیم تا متوجه شویم ریشهٔ این غم از کجاست. ریشهٔ تمام احساسات درون خودمان هستند و در عمق وجودمان نفوذ کرده‌اند. آن‌ها در جایی بیرون از ما وجود ندارند.

همان‌طور که گفته شد تمامی احساسات مانند غم، شادی، کینه، نفرت و... که از درون ما نشئت می‌گیرد، همه و همه به زمانی برمی‌گردند که ما آن‌ها را از پدر، مادر و بستگان خود دریافت کرده‌ایم. تمامی این افراد خواسته یا ناخواسته این مفاهیم را به‌صورت لفافه‌هایی که مانع می‌شوند وجود اصلی خودمان را ببینیم، به ما انتقال داده‌اند.

چه می‌شود که ما از دیگران رنجیده می‌شویم؟

وقتی کسی در مسیر زندگی ما قرار می‌گیرد و به این لفافه‌های درونی یا پوسته‌هایی که در ظاهر با خود حمل می‌کنیم، اشاره می‌کند، ما دچار خشم، غم، کینه و اندوه می‌شویم.

به‌طور مثال وقتی ما به انجام کاری مشغول باشیم و اشتباهی از ما سر بزند، اگر مدیر و سرپرست ما کلمه‌ای را به کار ببرد که آن کلمه به نقطه‌ای از لفافهٔ ما برخورد کند، عکس‌العمل ما غم، کینه و نفرت خواهد بود. این واکنش‌ها به زمان‌های گذشته برمی‌گردد، زمانی که این‌ها را ما از پدر و مادر خود یا دیگران دریافت کرده‌ایم.

تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که چگونه خود را بشناسید؟

چه می‌شود که ما از خودمان بیگانه می‌شویم و از وجود واقعی خود هیچ شناختی نداریم؟

قدری تأمل کردن و توجه نمودن به خود، باعث می‌شود ما یک وجود واقعی‌تر

و متفاوت‌تر از آن که هستیم را درک کنیم. ما با وجود حقیقی خود بیگانه‌ایم. گرفتار ظاهری شده‌ایم که محکوم به فنا و نابودی است، ظاهری که مثل هر بهاری به خزان تبدیل خواهد شد.

انسان‌هایی که خودشان را شناختند، هرگز به این ظاهر پوشالی دل نبستند. تمام تلاششان را به کار بستند که از هر فرصتی برای شناخت خودشان بهره ببرند و از این طریق، راهی برای خداشناسی بیابند. این بزرگ‌ترین راه کمال انسان و استفاده از فرصت‌ها بوده است.

مگر ما برای هدفی غیر از این به دنیا آمده‌ایم؟

ما فقط برای خوردن و خوابیدن به دنیا نیامده‌ایم، ما نیامده‌ایم که فقط یک مصرف‌کننده باشیم.

دنیا با این همه عظمتش برای درماندگی‌های ما خلق نشده است. ما فقط به این نکته توجه کنیم که چه چیزهایی را نداریم. در صورتی که با کمی تأمل و تعمق درون خودمان، متوجه خواهیم شد که ما چه موجودات خارق‌العاده‌ای هستیم. موجودات بی‌نظیری که می‌توانند در هر لحظه زندگی‌شان درس بگیرند، بیاموزند و بیاموزانند.

آیا این دستاورد کمی است؟

وقتی به درون خود فرومی‌رویم و به عمری که گذشت دقت می‌کنیم، متوجه می‌شویم که حقیقتاً چه روزها و لحظه‌های نابی را به هدر دادیم.

روزهای که هر کدامشان می‌توانستند زمینه‌ساز رشد و شناخت بیشتر ما برای خدمت به خود، خانواده و اجتماع باشند. البته یادآوری این نکات به‌منظور تأسف خوردن برای آنچه از دست رفته است، نیست، بلکه به این نیت است که فراموش نکنیم تمامی این موارد تجربه‌ای برای ما بوده‌اند و الان باید از آن‌ها

کمال استفاده را داشته باشیم.

پس برای شناخت خود، ضروری است که در گذشته خود عمیق شویم و متعاقباً به زمان حال دقت داشته باشیم.

شناخت خودمان چه مزایایی برایمان خواهد داشت؟

اجازه بدهید توضیح این مسئله را با ذکر یک مثال شروع کنم.

ما چه شناختی از یک وسیله مانند یک گوشی تلفن همراه داریم و چگونه از آن استفاده می‌کنیم؟

لازم است قدری تأمل و توجه کنیم. همین تلفن همراه چه امکاناتی را در اختیار ما قرار می‌دهد و ما با آن چه نیازهایی را برطرف می‌کنیم؟

حال می‌بایست درمورد خودمان و توانمندی‌هایمان بیندیشیم. آیا می‌دانید توانمندی‌های عظیمی دارید که از آن‌ها بی‌خبرید؟

می‌خواهم ماجرای را درمورد شناخت تعریف کنم که منجر به کشف یک توانمندی درون من شد و بابت آن هزاران بار به درگاه خداوند شکرگزاری کردم.

این ماجرا به زمانی مربوط می‌شود که من و دوستانم مشغول تمرین یوگا بودیم. همه تمرکزمان روی انجام حرکات بود که ناخودآگاه پای یکی از دوستان به گلدان کنار دیوار زد و تمام آب گلدان در کف سالن پخش شد. این مسئله می‌توانست تمرکز دوستان را به هم بزند.

یک لحظه به ذهنم رسید دلیلی ندارد که تمرین و تمرکز دوستان را به هم بزنم. بنابراین، با کمال خونسردی به وسیله یک تی و سطل، با خلأ و طوری که زیرانداز و لباس دوستان خیس نشود، آب را از کف سالن جمع کردم و در انجام تمرین دوستان توقفی ایجاد ننمودم.

وقتی که تمرین به اتمام رسید، سعی کردم راجع به موضوع چیزی نگویم. این مسئله باعث شد که چالش را با آرامش مدیریت کنم. علاوه بر نکات مثبتی که برایم به همراه داشت، باعث شد به یکی از توانمندی‌های خودم پی ببرم. این یک نمونه خیلی کوچک از توانمندی‌های ماست. اگر بیشتر توجه کنیم، هر لحظه بی‌درنگ از توانمندی‌هایمان استفاده می‌کنیم و از قدرت آن‌ها شگفت‌زده خواهیم شد.

آشنایی با خلق و خو و روحیات شخصی خودمان

اولین و مهم‌ترین گام در مسیر خودشناسی

هرچه بیشتر تلاش می‌کنیم که خودمان را بشناسیم، به نکاتی پی می‌بریم که در اعماق وجودمان ریشه دارند مانند هیجان، غم، شادی، حسرت، نفرت و... . شناختن آن‌ها باعث می‌شود نگاه متفاوت‌تری نسبت به خودمان داشته باشیم. ریشه همه این بی‌تعادلی‌ها (همان‌طور که پیش‌تر نیز ذکر کردیم)، به این نکته برمی‌گردد که ما در گذشته چگونه زندگی کرده‌ایم، چه حوادثی را پشت سر گذاشته‌ایم که الان در وجودمان رخنه کرده‌اند و جدا شدن از آن‌ها زمان‌بر است و گاهی نیاز داریم روزها و سال‌ها مراقبه و درون‌نگری کنیم تا بتوانیم آن‌ها را با شناخت و آگاهی ریشه‌کن کنیم.

به‌طور مثال آیا کسی که اکنون درگیر یک خشم عظیم است می‌تواند به‌سادگی آن را از وجود خودش پاک کند؟

مسلماً به زمان، دقت، پشتکار، تلاش و خودکاوی نیاز دارد تا بتواند این آفت را از وجود خود پاک کند.

بنابراین، اولین و مهم‌ترین گام در خودشناسی، یافتن همین ریشه‌ها هستند.

با شناخت آن‌ها می‌توانیم عملکرد خود را به‌منظور یک تغییر اساسی برای رشد و خودشناسی بازسازی کنیم و در مسیر رسیدن به خود واقعی‌مان با موفقیت پیش برویم.

برای مطالعه درون خود باید به چه مواردی توجه کنیم؟

ما در اعماق وجودمان پیام‌ها و اتفاقاتی را از گذشته‌ها به همراه داریم که هیچ اطلاعاتی درمورد آن نداریم.

اغلب آگاه نیستیم که چه غم‌ها و شادی‌هایی را در نهاد خود پنهان کرده‌ایم، چه سرخوردگی‌ها و از دست دادن‌های را در عمق ضمیر ناخودآگاهمان با خود حمل می‌کنیم. نمی‌دانیم چنین احساساتی اکنون با ما چه کار می‌کنند، چرا اکنون بدون دلیل غمگین یا بی‌قرار هستیم، این‌ها بابت چیست؟

با خود می‌گوییم من که خودم تا چند لحظه قبل داشتم خیلی چیزها را برای دیگران اصلاح می‌کردم، چرا الان خودم به هم ریختم و بی‌قرار شدم؟

کسی در خلوت من وارد نشده است، پس علت این خشم چیست؟

ریشه این اضطراب از کجاست؟

به‌منظور یافتن پاسخی برای سؤالاتی که از خودمان پرسیدیم، می‌بایست به دنبال ریشه آن‌ها درون خودمان بگردیم و نسبت به گذشته خود بازنگری داشته باشیم. این احساسات از جایی خارج از وجود ما وارد ذهنمان نشده‌اند.

به‌این ترتیب از مکانیسم فکری خود آگاه می‌شویم و الگوی افکار و عملکرد خود را به دست می‌آوریم. درنتیجه می‌توانیم رشته افکار منفی را قطع نماییم و به آن‌ها جهت دهیم.

شاید افراد بسیاری را دیده باشید که در زندگی خود، همه کارها را درهم‌وبرهم

انجام می‌دهند و همیشه از انباشتگی کارها و عدم تمرکز خود شکایت دارند. غافل از اینکه تمام این بی‌تعدالی و به‌هم‌ریختگی از درون و طرز فکر خودشان نشئت می‌گیرد. این افراد نمی‌توانند افکارشان را متمرکز کنند و رشته افکار منفی را قطع نمایند.

به همین دلیل، درواقع به‌خاطر نقطه‌ضعفی که از خودشان نشان می‌دهند، در بیرون از خود با افرادی شریک می‌شوند که از جنس خودشان هستند. به‌این‌ترتیب در همین فضای بی‌تعدالی ادامه می‌دهند تا اینکه چالشی بزرگ سر راهشان قرار بگیرد و نجاتشان دهد یا خودشان از این فضای به‌هم‌ریخته دچار رنجش و بیماری شوند.

زمانی که ما با مدیتیشن و مراقبه توانستیم بر افکار و رفتارمان مسلط شویم و به ریشه این بی‌تعدالی‌ها پی ببریم، می‌توانیم با توجه کردن به آن‌ها، انرژی و توانشان را بگیریم.

این توجه و کنترل به خودمان باعث رشد و پیشرفت ما و شناخت آنچه ما را از تعادل خارج می‌کند، می‌شود.

چگونه ارزش‌های خودمان را مشخص کنیم؟

هرکدام از انسان‌ها جهت امرارمعاش به کاری مشغول هستند تا از این طریق بتوانند زندگی خود و خانواده‌شان را تأمین کنند. این امر بسیار معقول و پسندیده است.

اما نکته اینجاست که چگونه و از چه راه‌هایی می‌توان این کار را انجام داد؟ یکی با معامله‌گری این کار را انجام می‌دهد، یکی با دست‌فروشی، یکی با کارگری ساده، یکی با طبابت، یکی با تجارت و...

کدام یک از آن‌ها به ارزش‌های واقعی خودشان آگاه‌اند و می‌دانند که خداوند چه نیروهای عظیمی در وجودشان نهاده است تا بر اساس آن برای زندگی و معیشت خود برنامه‌ریزی کنند؟

کمتر انسانی پیدا می‌شود که به دنبال این گونه ارزش‌گذاری‌ها و عملکردها باشد. اگر ما ارزش واقعی خودمان را مانند شرافت، صداقت در گفتار، رفتار و اعمال، حرص و ولع نداشتن به مال دیگری و بسیاری از ارزش‌های انسانی دیگر که خداوند در نهاد هر انسانی قرار داده است، مشخص کنیم و بر اساس آن ارزش‌ها فعالیت و کار خودمان را تنظیم نماییم، به خودمان و زندگی‌مان بهای بسیاری داده‌ایم.

رعایت کردن این موارد باعث می‌شود که در طول زندگی از خودمان یک سنبل انسانی بسازیم که خیر دنیا و آخرت را برای ما به همراه می‌آورد.

علاقه ما

علاقه ما باعث می‌شوند که با شور و شوق فراوان فعالیت‌هایی را پیگیری کنیم. این انگیزه‌ها و تمایلات از درون ما می‌جوشند و می‌کوشند تا به منصه ظهور برسند.

علاقه ما تمایلاتی هستند که ما برای انجام کاری از خود نشان می‌دهیم، بدون اینکه سختی و آسانی آن را در نظر بگیریم.

این علاقه به ما کمک می‌کند که شناخت بهتری از خودمان داشته باشیم. پیدا کردن ریشه علاقه بسیار سخت است، زیرا از دوران کودکی تا به حال، تغییرات زیادی نموده‌اند و با گذشته بسیار فرق دارند.

ما به تدریج با گذشت زمان رشد کرده‌ایم. طبیعتاً علاقه و نیازهای ما هم متناسب با زمان تغییر کرده‌اند.

دریافتن تفاوت میان نیازهای طبیعی فعلی و علایق قدیمی بسیار دشوار است. با این حال، اگر مصمم و پیگیر باشیم، به نکاتی مهمی در وجود خود پی می‌بریم.

اهداف و مأموریت‌های ما در زندگی، مسیر خودشناسی را برای ما مشخص می‌کنند.

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید که هدف از آفرینش شما چیست؟

هر فردی استعدادها و توانایی‌های خاص خود را دارد. بعضی از افراد نسبت به بقیه رانندهٔ بهتری هستند ولی آشپزی بلد نیستند. بعضی دیگر آشپز خوبی هستند اما هیچ‌چیزی در مورد نجاری نمی‌دانند.

مأموریت زندگی هر فرد بنا به توانایی‌ها و علایق فردی‌اش با دیگری تفاوت دارد. آنچه با اندیشیدن به آن احساس رضایت می‌کنید و رسیدن به آن بزرگ‌ترین رؤیای شماست، می‌تواند هدف شما باشد.

هر چه هدف شما زیباتر، متعالی‌تر، مفیدتر باشد، صحیح‌تر خواهد بود.

رسالت فردی با هدف متفاوت است.

هدف خواسته‌ای است که ما به‌سوی آن حرکت می‌کنیم و وقتی به آن رسیدیم کار پایان می‌یابد اما رسالت فردی چون قطب‌نمایی مسیر و جهت زندگی ما را مشخص می‌کند. رسالت یا غایت، مفهوم بی‌نهایت، مستمر و مستقلی از زمان است که جهت درست را به ما می‌نمایاند و تنها می‌توان با آن هم سو شد.

ما اهداف خود را تعیین می‌کنیم ولی برای آگاهی از رسالت می‌بایست آن را کشف کنیم.

خداوند به هر کدام از ما قدرتی عطا کرده است که با آن بتوانیم در زمینه خاصی به کمال و موفقیت‌های فراوان برسیم. هر کدام از ما به‌منظور خاصی آفریده شده‌ایم.

هدف و منظور خاصی در تولد ماست و خلقت هیچ کدام از ما اتفاقی نبوده است. برای هر کدام از ما سهم ویژه و ارزشمندی تعیین شده است که باید نسبت به نسل بشر آن را ادا کنیم. هر یک از ما می‌توانیم در زمینه خاصی به درجات عالی برسیم.



اگر سواد هیایا (مطالعه) را تمرین نماییم، در حقیقت کتاب زندگی درونی خود را مطالعه می‌کنیم. با این عمل تحول بسیار بزرگی در چشم‌انداز زندگی مان به وجود می‌آوریم، چنانکه درک عمیقی از آفرینش، خداوند و تمام موجودات خواهیم داشت، به جزئیات تمام هستی خواهیم پرداخت و نسبت به همه آن‌ها آگاهی خواهیم یافت.

درواقع از یک چیز به همه چیز می‌رسیم و پیوند ما به تمام چیزها حاصل

می‌شود.

اینکه چگونه می‌شود که از یک چیز به همه چیز رسید را در ادامه توضیح خواهیم داد.

کسی که جایگاهش در سوادهیایا مستقر و ثابت شده باشد، فکرش کاملاً پاک می‌شود.

کسی که فکرش پاک باشد، در گفتار، رفتار و اعمال هم دچار تغییر می‌شود. کلامش مانند خونی که در رگ‌ها جریان دارد حرکت می‌کند و هرکس که با او ارتباط کلامی برقرار کند، کلامش را فوق‌العاده اثربخش می‌داند، زیرا او به تمامی ابعاد وجود خود واقف است، ارزش‌های خود را می‌داند، اهدافش را کاملاً مشخص کرده و به رسالت خود آگاه است.

از زمره انسان‌هایی است که اسیر ظاهر نیستند و برای منفعت خود و به دست آوردن موقعیت اجتماعی دست به هر کاری نمی‌زنند.

این فرد می‌داند که زمان زودگذر است و در قبال به دست آوردن یک موقعیت آنی خودش را زیر سؤال نمی‌برد.

✓ فصل دهم

اصل پنجم (ایشوار پرانید هانا)



پنجمین و آخرین مرحله نیاما است.

کسی که به خداوند ایمان دارد هیچ وقت ناامید و مأیوس نمی شود، بلکه همواره فکری روشن و شعوری استوار و ثابت دارد. چنین شخصی هیچ وقت نسبت به داشته هایش مغرور نمی شود و با قدرت ها و امکاناتش سرمست نخواهد شد، زیرا آگاه است که هیچ حقیقتی بالاتر از خداوند نیست.

کسانی که به دارایی ها و امکاناتشان غره هستند و فکر می کنند آنچه دارند جزء دستاوردها و نتیجه تلاش ها و کوشش های خودشان است، به دیگران ظلم و فخر فروشی می کنند. آن ها از خداوند غافل اند. فراموش کرده اند خالق وجود دارد که همه چیز حتی خود آن ها نیز از آن او هستند.

اگر به این نکته ایمان داشته باشیم که همه چیز از آن خداوند است، هرگز از یاد او غافل نخواهیم بود.

سر تسلیم فرود آوردن در برابر خداوند

کسانی که به این درک و فهم رسیده باشند که خداوند خالق جهان هستی است و به او ایمان داشته باشند می توانند در هر لحظه دلیل اتفاقاتی را که رخ می دهد بدانند. این شناخت و باور زمانی اتفاق می افتد که در لحظه زندگی کنند، زیرا می توانند تغییرات آن لحظه را بشناسند، بدانند که خداوند در هر لحظه حضور دارد و هر تغییری که در حال رخ دادن است حکمتی دارد، پس سر تسلیم فرود می آورند و آن را می پذیرند.

پذیرش تغییرات به آن ها کمک می کند که آرام بگیرند و عنادورزی، خشم، نفرت و بیزاری در وجودشان فروکش کند. این پذیرش پنجاه درصد از کار را پیش می برد، یعنی با آرام گرفتن زمینه مشاهده کردن پیام های درون تغییرات فراهم می شود. بدین ترتیب حتی از یک فرصت هم نمی گذرند و از دل آن موفقیتی را به دست می آورند.

اما کسانی که در برابر تغییرات سر تسلیم فرود نمی آورند و آن ها را نمی پذیرند، باعث می شوند که بی نهایت افکار منفی و پوچ و بی ارزش تمام ذهنشان را فراگیرد، توان شناخت را از دست می دهند و سرخورده و مضطرب در دردها و رنج های خویش سرگردان می مانند.

چگونه در مسیر درست قرار بگیریم؟

کسی که به خداوند ایمان دارد و در برابر او سر تسلیم فرود می آورد، مسیر رسیدن به وجود خودش را که قسمتی از وجود خداوند است می شناسد. بدین ترتیب هر لحظه و هر آن بیشتر به خودشناسی می پردازد، به توانمندی های

پی می‌برد و در وجود خودش ارتباطی استوار را با عالم هستی کشف می‌کند. هرچقدر در مسیر خودشناسی بیشتر و بیشتر تلاش می‌کند، علائم و نشانه‌هایی را در خود می‌بیند که این علائم و نشانه‌ها به‌مثابه جاده‌ای او را همراهی می‌کنند و به مقصد می‌رسانند.

وقتی در جاده‌ای به سمت مقصد در حال حرکت هستیم، این علائم و نشانه‌ها احساس خوبی به ما می‌دهند و با اطمینان بیشتری به مسیر خودمان ادامه می‌دهیم، زیرا هر علامت نشان‌دهنده این است که ما در مسیر صحیح پیش می‌رویم. وقتی در مسیر خودشناسی و خداشناسی نباشیم، مثل کسی که از جاده اصلی منحرف شده است و دیگر هیچ‌گونه علائم و نشانه‌هایی را نمی‌بیند، دچار سرخوردگی، بی‌تعادلی، بی‌برنامگی، خستگی، درماندگی و بیماری می‌شویم.

شاید انسان‌هایی را دیده باشید که سرمایه خودشان را از دست داده‌اند، اما چون در مسیر رسیدن به خودشناسی و خداشناسی بوده‌اند و به‌خوبی نسبت به مسیر آگاهی دارند، از این اتفاق و چالش‌ها درس می‌گیرند و آن را به پله‌ای برای کسب موفقیت‌های بیشتر تبدیل می‌کنند.

وقتی فرد با خودش صداقت داشته باشد، یعنی در مسیر درست قرار دارد، پس خداوند او را حمایت می‌کند و به پیش می‌راند.

چه چیزی برای پنهان کردن از خالق که از تمام وجودمان (درون و بیرون ما) آگاه است، می‌توانیم داشته باشیم؟

صرف نظر از اینکه چه کسی هستیم و چه چیزهایی را در اختیار داریم، همه و همه در جهان هستی قرار داریم و بیرون از این دایره نیستیم، پس نیازی نیست که چیزی را پنهان کنیم. چیزی از وجود ما از نظر خداوند پنهان نمی‌ماند.

به همین دلیل نیازی نیست که حتی در برابر خودمان بی صداقت باشیم. وقتی بپذیریم که بی صداقتی نمی‌تواند در ما جای بگیرد، در برابر خالق خود نیز صداقت به خرج می‌دهیم. در ادامه در برابر هر اتفاقی که برای ما رخ دهد سر تسلیم فرود می‌آوریم. این یعنی با خودمان و خالق خودمان صداقت داریم. بدین ترتیب تغییرات را می‌پذیریم و نسبت به آن کاملاً هوشیار هستیم که جهان هستی چه پیامی را در آن برای ما نهاده است.

مانند زمانی که با قایقی در رودخانهٔ خروشان در حال حرکت هستیم. درحالی‌که آنچه هست را می‌پذیریم، ولی باز هم به روبرو توجه داریم. بنابراین علی‌رغم اتفاقاتی که رخ می‌دهد، خود را در مسیر صحیح به سمت هدف نگه می‌داریم. همهٔ ما این نکته را می‌دانیم که رودخانهٔ خروشان زندگی در مسیری که بر اساس حکمت خداوند طراحی شده، در حرکت است. پس خود را تسلیم می‌کنیم و از امواج و چالش‌های پیش رو لذت می‌بریم.

این تسلیم صادقانه و عناد نورزیدن، باعث می‌شود که در درجهٔ نخست آرام بگیریم، سپس بتوانیم امواج را با هوشیاری تمام به فرصتی برای بهتر زیستن تبدیل کنیم.

ما تسلیم هستیم ولی با زیربنای کوشش

کشاورزی که دانه‌ای را در خاک می‌کارد، بسیار تلاش می‌کند که دانهٔ خالص و پاکی را انتخاب کند. صبح تا شب روی زمین کار می‌کند تا آن را برای کاشتن دانه آماده کند، چنانکه زمین نیز همانند دانه خالص و پاک باشد. زمانی که دانه‌ها را در زمین قرار می‌دهد مواظب است فاصلهٔ کافی را رعایت کند تا دانه‌ها همدیگر را اذیت نکنند.

گفتار، رفتار و اعمال ما نیز باید چنین باشد، یعنی با نیت خدمت به خلق

خداوند باشد، هر کلمه و جمله ما با کلمه و جمله‌های بعدی در تناقض نباشد، رضای خداوند در آن باشد و در ازای آن پاداشی طلب نکنیم.

وقتی دانه‌ها در زمین قرار گرفتند، کشاورز باید چه کار بکند؟ تسلیم شود.

تسلیم شدن در برابر گذر زمان، نور خورشید، خاکی که باید در دل خود مواظب دانه‌ها باشد و آبی که قرار است از آسمان فروافتد و تشنگی دانه‌ها را رفع کند.

پس از آنکه پاییز و زمستان گذشت و فصل بهار فرا رسید، جوانه‌ها سر از خاک بیرون می‌آورند. حالا به تلاش و کوشش بیشتری نیاز است تا محصولات سالم برداشت شوند.

کشاورز در حالی که با تمام نیرو تلاش می‌کند، کاملاً تسلیم است. او با خودش صادق است، تا رسیدن محصول تسلیم می‌ماند و با تمام وجود ایمان دارد محصولی پاک را از خاکی پاک به دست می‌آورد.

کسانی نیز هستند که دانه‌های ناپاک را در خاکی ناپاک می‌کارند، در نتیجه محصولی با کیفیت بسیار پایین برداشت می‌کنند.

وقتی تسلیم باشیم درهای رحمت به روی ما باز می‌شوند

هر کسی باید در زندگی تسلیم محض باشد، یعنی تسلیم جریانی باشد که در زندگی برایش در نظر گرفته‌اند.

مفهوم اصل پنجم همین است: اگر تسلیم باشیم درهای رحمت به روی ما باز می‌شوند.

اگر بجنگید درها بسته می‌شوند، زیرا فقط یک مسیر وجود دارد که از طریق آن می‌توانیم به مقصد برسیم.

ممکن است هر کدام از ما درون خود چنین بیندازیم که من خودم مسیر را می‌دانم. باید خودم تلاش کنم و آنچه را که فکر می‌کنم صحیح است انجام دهم. وقتی چنین باشد نتیجه هم این می‌شود که هیچ‌وقت در مسیر درست قرار نمی‌گیریم.

راه صحیح این است که همواره کوشش و تلاش داشته باشیم، ولی کوشش و تلاش ما همراه با تسلیم باشد و باقی موارد را که از دایره توانایی‌های ما خارج است، در اختیار هستی برتر قرار دهیم.

گاهی در جریان خروشان زندگی قرار می‌گیریم و چالش‌های روبرو آن قدر برای ما سخت می‌شوند که کوچک‌ترین کاری از دست ما بر نمی‌آید. در این موقع تسلیم شدن بهترین راه ممکن است. اگر همچنان مصمم باشیم که تلاش و کوشش فراوان راهکار مناسبی است، هر چه قدر بیشتر تلاش کنیم نتیجه بدتر و بدتر می‌شود.

برای مثال کسانی را در استخر در نظر بگیرید که با کمترین تلاش خود را روی آب نگه می‌دارند اما ما هر چه قدر تلاش می‌کنیم که برای لحظاتی روی آب بایستیم نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم. هر چه قدر بیشتر تلاش می‌کنیم بیشتر در آب فرو می‌رویم. در اینجا از خودمان می‌پرسیم:

چرا من که این قدر تلاش می‌کنیم نمی‌توانم موفق شوم ولی شخص دیگری که تسلیم شده و خودش را در اختیار آب قرار داده، به راحتی موفق شده است؟ کلید کار کجا است؟

آیا فقط تسلیم شدن محض کافی است؟

آیا تسلیم شدن همراه با تلاش آگاهانه است؟

زندگی هم چنین است. می‌بایست خودمان را تسلیم کنیم اما همچنان در

حال کوشش باشیم. درواقع کوششی با زیربنای تسلیم داشته باشیم. بدین ترتیب وقتی تمام تلاش خودمان را به کار بندیم و تسلیم باشیم، حتی اگر موفق نشویم به نتیجه‌ای که مدنظر داشتیم برسیم، غمگین، ناراحت و عصبانی نمی‌شویم.

با خود می‌گوییم: من تمام تلاش خودم را کردم. آنچه آموختم از تلاش من به دست آمد نه در هدفی که پشت آن وجود داشت. این تلاش من بود که مرا رشد داد و مرا به حرکت واداشت.

بنابراین، ما تمام سعی خود را به کار می‌بندیم ولی می‌دانیم که اگر هدفی که به دنبالش بودیم با کوشش و تلاش به دست نیامد، یعنی اینکه رسیدن به آن هدف برای ما مناسب نبوده است. آنچه می‌آموزیم از تلاش خود می‌آموزیم، نه از رسیدن به هدفمان. از آن مسیر پیشین برمی‌گردیم، مسیری دیگری را انتخاب می‌کنیم و بدین ترتیب پیمودن مسیر زندگی با تسلیم شدن ما همراه خواهد بود.

تازمانی که تسلیم هستید در مسیر درست قرار می‌گیرید

زمانی را به یاد بیاورید که می‌خواستید گواهی‌نامهٔ رانندگی بگیرید. چقدر تلاش کردید؟ چقدر تمرین کردید تا آن را گرفتید؟ چقدر وقتتان را صرف آموزش دیدن توسط راهنما و مربی کردید؟

خاطر من هست زمانی که می‌خواستم گواهی‌نامهٔ رانندگی بگیرم، وقتی تلاش می‌کردم ولی نتیجهٔ مطلوبی حاصل نمی‌شد بسیار رنجیده و عصبانی می‌شدم و به خود می‌گفتم: چرا با تمام تمرکز و تلاشی که انجام دادم، ماشین یک متر هم جلو نرفت؟

هنگام تمرین وقتی تسلیم مربی می‌شدم بیشتر نتیجه می‌گرفتم. آرامش خاطر من بیشتر بود، احساس بهتری داشتم و در مسیر صحیح و با اصول درست

پیش می‌رفتیم. انگار مقاومت‌ها خیلی کم می‌شد و همه‌چیز به سمت جلو پیش می‌رفت. این قانون جهان هستی است: قانون رهایی، ما را به هدف نزدیک‌تر می‌کند.

قانون رهایی

این قانون مانند قانون خلأ است، یعنی خالی کردن فضا برای پر کردن مجدد، از دست دادن برای به دست آوردن.

قانون رهایی می‌گوید: تا زمانی که رها نکرده‌اید، به آنچه می‌خواهید دست نخواهید یافت.

به تعبیری دیگر، وقتی چیزی را از خالق خود می‌خواهیم، رهاش می‌کنیم. ایمان کامل خود را به خداوند حفظ می‌کنیم و می‌دانیم که آن را به بهترین شکل ممکن، در زمان و مکان درست به ما می‌دهد.

وقتی کسی با خودش صداقت داشته باشد، در مسیر قرار می‌گیرد، خداوند او را حمایت می‌کند و در مسیر به پیش رهنمون می‌سازد.

در اصول قبلی صداقت را توضیح دادیم. گفتیم که اول از همه باید با خودمان صادق باشیم، زیرا در غیر این صورت با هیچ کس دیگر صداقت نخواهیم داشت. صداقت با خودمان پیش‌زمینه‌ای است برای صداقت ما با خانواده و اجتماع.

این روند، یک ریتم، هارمونی و موسیقی است که به بهترین شکل ممکن در جهان هستی نواخته می‌شود.

ما جزئی از یک کل هستیم. اگر این جزء با خودش در آرامش نباشد، چگونه می‌خواهد با یک کلیت همراهی کند و آسیبی نبیند؟

برای مثال وقتی که شخصی، سازی را با تمام وجودش می‌نوازد، هم خودش از

این اثر هنری لذت می‌برد، هم دیگران به این اثر بهترین نمره را می‌دهند. از این فرد دعوت می‌شود به یک ارکستر بپیوندد و خودش را با آن همراه و هماهنگ کند. ساز او به‌عنوان جزئی از یک کل نواخته می‌شود. هماهنگی با خود در یک کلیت، باعث می‌شود شاهکاری خلق شود.

در رابطه با خداوند هم همین‌طور است. وقتی با خودمان صداقت داشته باشیم، خداوند هم مسیرها را کاملاً خط‌کشی کرده جلوی راه ما قرار می‌دهد. کافی است در مسیر باشیم تا به راحتی به مقصد برسیم. این مسیر امن است و ما با حمایت در آن پیش می‌رویم.

« وقتی فکر شما روی خداوند متمرکز و ثابت باشد آگاهی‌تان پاک و الهی است »

انسان در طول روز با افکار زیادی روبرو است. این افکار ریشه در امیال ما دارند و از آنجا سرچشمه می‌گیرند. می‌بایست همواره روی افکار خود تمرکز داشته باشیم، زیرا هر کاری که انجام می‌دهیم بر اساس افکار ماست.

بنابراین، اعمال ما ناشی از افکار ماست که به سمت خودمان برمی‌گردد. افکاری که بر اساس مفهوم نادرستی پایه‌ریزی شده باشند خواسته‌های ناپاکی را ایجاد می‌کنند در صورتی که می‌بایست روی بهره‌گیری از لذت‌های هستی متمرکز باشد.

درد و لذت، دل‌بستگی و تنفر، شرارت و پرهیزگاری و مفاهیمی از این دست، ما را به این سو و آن سو می‌کشاند. زمانی که قادر باشیم افکار خودمان را از آرزوها، لذات، حواس و شهوات دور نگه‌داریم و افکارمان را روی خداوند، متمرکز کنیم و ثابت نگه‌داریم، آگاهی ما پاک و الهی می‌شود، زیرا چنانکه گفتیم اعمال ما از افکارمان ناشی می‌شود، در نتیجه اعمالمان پاک و الهی می‌شود. کسی که خودش را در خداوند غرق می‌کند، اعمالی که انجام می‌دهد برای خودش

نیست، بلکه برای خداوند و رضای اوست.

لازم به ذکر است برای همین شخص هم، انحراف و امیال منفی در کمین نشسته‌اند. تا زمانی که شخص به خداوند تسلیم نشود یا به عبارت دیگر از افکار، خواسته‌ها و از آرزوهای خود نگذرد و آن‌ها را به خداوند تقدیم نکند، قادر به تمرکز روی خداوند نیست. فکر کردن به خداوند به معنی فکر نکردن به خود و گذشتن از خواسته‌ها، احساسات و امیال خود و در نتیجه گذشتن از منیت خود است.

فقط یک فکر و قلب پاک قادر است روی خداوند مدیتیشن داشته باشد و به آرامش و خودشناسی برسد. دستیابی به این مرحله کار آسانی نیست. زمانی که انسان کاملاً در خود استوار شود و در آن مرحله ثابت گردد، قادر است از شعف الهی لذت ببرد. البته توضیح آن در کلام نمی‌گنجد و ذهن از درک حقیقی آن عاجز است، فقط برای کسانی که آن را تجربه کرده‌اند قابل فهم و درک می‌باشد.

« گاهی هرچقدر سعی می‌کنیم، کمتر موفق می‌شویم »

در طول زندگی، اتفاقات و چالش‌های فراوانی سر راه ما قرار می‌گیرند. انسان در مواجهه با آن‌ها به نقطه‌ای می‌رسد که هیچ راهی برای گذر از آن‌ها ندارد و هرچقدر تلاش می‌کند موفق به عبور از آن‌ها نمی‌شود.

از انسان‌های دیگر کمک می‌خواهد ولی باز هم هیچ موفقیتی حاصل نمی‌شود. این روند تا جایی ادامه می‌یابد که ناامیدی تمام وجود فرد را در بر می‌گیرد. پس در مانده و خسته از سعی و تلاش همه‌چیز را رها می‌کند، به‌طوری که دیگر کوچک‌ترین عملی را هم نمی‌تواند انجام دهد. هرچند خوب می‌داند که هیچ راهی برای گذر از این موقعیت وجود ندارد، باین حال ندایی از عمق وجودش به او می‌گوید: در اوج ناامیدی تسلیم شدن و واگذار کردن امور به خالق هستی معجزه می‌کند.

« در عشق به خداوند دیگر جایی برای من و مال من وجود ندارد

شخصی که افکارش مشتمل بر خواسته‌ها، آرزوها و دل‌بستگی‌هاست، هرگز نمی‌تواند عشق به خداوند را درک کند، مانند زمین که جلوی نور خورشید را می‌گیرد و نمی‌گذارد نور خورشید به ماه برسد، منیت شخص یعنی من و مال من، بین او و خداوند حائل می‌شود.

در این شرایط انسان هیچ نور و لطفی را از جانب خداوند دریافت نخواهد کرد. درحقیقت منیت شخص بزرگ‌ترین مانع در رابطه او با خداوند است. تا زمانی که شخص اندیشه من و مال من را ترک نگوید، به تجربه صلح، آرامش و عشق الهی نخواهد رسید و همه کوشش‌هایش پوچ و بیهوده خواهند بود.

بنابراین، زمانی که شخص هنر هدیه کردن همه فکر، شعور، امور جسمانی، زندگی و کلامش به خداوند را بیاموزد تا از بازتاب و عکس‌العمل آن (قرار گرفتن در الوهیت، عشق خدا و شغف مطلق) برخوردار گردد، در این حالت دیگر هیچ منیتی وجود نخواهد داشت.

اصل آخر یا اصل اول؟

سرسپردگی در برابر خداوند، اصل آخر (نیاما) است. وقتی به اینجا می‌رسیم تازه متوجه می‌شویم که این یک شروع است برای کسانی که با این اصول آشنا شدند و گام به گام با اصول یک تا ده همراه بودند.

این افراد با شناخت، تمرین و تلاش متوجه می‌شوند که می‌بایست اصل ده را به عنوان اصل اول در نظر بگیرند و به شناختی عمیق‌تر دست یابند. این اصل تازه، زیربنای اصول دیگر می‌شود.

وقتی ما در برابر خالق سرسپرده و تسلیم هستیم، دلیلی برای خشمگین شدن در کار نیست. اگر خشمی هست از خودمان است و می‌بایست در وجود

خودمان به دنبال ریشه آن بگردیم.

درمورد اصول دیگر نیز همین‌طور است؛ تمام بی‌تعادلی‌ها از درون خودمان شروع می‌شوند، افکار موبدانه‌ای که یک لحظه ما را رها نمی‌کنند از درون خودمان نشئت می‌گیرند و

وقتی بر افکارمان تسلط داشته باشیم، می‌توانیم ریشه تمام این بی‌تعادلی‌ها را دریابیم.

برای تسلط بر افکار، تسلیم در برابر خداوند در اصل دهم را سرلوحه کار خویش قرار می‌دهیم و با سرسپردگی در برابر خداوند و شناخت اصولی که گفته شد، مسیر را طی کنیم. بدین ترتیب به یک پایداری و شناخت عمیق می‌رسیم که این دو به ما کمک می‌کند کمتر از مسیر رسیدن به خود واقعی‌مان دور شویم و همواره در مسیر درست حرکت کنیم.

اگر در تمام اصولی که با هم مرور کردیم پایدار و همواره نسبت به آنچه در پیرامون ما جریان دارد آگاه باشیم، با شناختی که داریم می‌توانیم به خودمان، خانواده و اجتماع خدمت بکنیم.

شناخت این اصول ما را به یک خودشناسی عمیقی فرو می‌برد

توصیه می‌کنم این اصول را فقط جهت مطالعه و شناخت در نظر نگیرید. این‌ها مجموعه اصولی هستند که نیاز به تمرین و تکرار دارند و هرکس بنا بر شرایط خودش آن‌ها را شروع کند. با مداومت در به‌کارگیری این اصول در مدت کوتاهی، دیدگاهی متفاوت نسبت به خود و جهان اطراف پیدا می‌کنید.

این را برای تبلیغ نمی‌گوییم، تأکید بر این اصول ناشی از آن است که تأثیرات آن را بر خودم و تمامی دوستانم دیده‌ام. همگی بر این توافق داریم که این اصول باید تمرین شوند.

شما همواره با جامعه در ارتباط هستید. برای یک ارتباط مؤثر و زندگی توأم با آرامش، نیاز دارید قوانینی را بدانید و رعایت کنید. اول‌ازهمه باید راجع به خودمان بیشتر بدانیم. سپس باید بدانیم چگونه همراه با اجتماع زندگی کنیم. انسانی که به عظمت خود پی ببرد، می‌تواند از عظمت خالق خود نیز آگاه شود. وقتی به این درجه از شناخت برسد دیگر حاضر نمی‌شود برای لذت‌های زودگذر و بی‌ارزش بهای خودش را پایین بیاورد.

بخش سوم



مراقبت از خود



در این فصل با توجه به اصولی که گفته شدند و به کارگیری آن‌ها به منظور آگاهی بهتر از خودمان و آسیب نرساندن به خود و دیگران، همچنین بنا بر تجربه شخصی خود و بازخوردهایی که از دوستان دیگری که این تمرین‌ها را انجام داده‌اند گرفته‌ام، نتایج به دست آمده را به شما تقدیم می‌کنم.

✓ فصل یک: آلودگی‌ها

توضیح

در این فصل به منظور آگاهی بخشیدن به کسانی که فرصت شرکت کردن در دوره‌های آموزشی اصول اخلاقی یوگا را ندارند، سعی کردیم خدمتی هرچند کوچک در برابر انسان‌های طالب آرامش و سلامتی ارائه دهیم.

بنابراین، نکاتی که گفته می‌شود جهت شناخت شما است. اگر از این نکات استفاده کنید و تجربیات خود را در آن‌ها به کار بگیرید، می‌توانید برای حفظ آرامش و تعادل خود، خانواده و اجتماع گام بردارید.



تعریف آلودگی

واژه‌های «آلوده» و «آلودگی» به این دلیل در اینجا به کار برده شده‌اند که با شنیدن این کلمه جهت شناخت و به‌کارگیری تکنیک‌های لازم برای بهبودی شرایط موجود و آسیب نرساندن درمورد خود، خانواده و جامعه‌مان، زنگی در گوش‌های ما نواخته شود.

هرچقدر بیشتر روی این واژه کار شود، تکنیک‌هایی که به آن بیشتر معنا می‌بخشند، کاربردی‌تر می‌شوند و زمان کمتری را در ناآگاهی و بی‌توجهی سرگردان می‌مانیم.

اگر پشت سر گذاشتن این مرحله، یک روز، یک ماه، یک سال یا سال‌ها به طول می‌انجامد، حالا با چند دقیقه حتی چند ثانیه به سرانجام می‌رسد.

هرچقدر زمان کمتری در آلودگی بمانیم، خسارات کمتری را به خود، خانواده و جامعه‌مان وارد می‌کنیم. این امر به معنای پیشرفت در خودسازی و فرهنگ‌سازی در خانواده و جامعه است.

هدف از این مراحل و انجام آن‌ها

در هر کجای این کرهٔ خاکی که باشیم، ما زنده‌ایم و زندگی می‌کنیم. قبل از زنده‌بودن و زندگی کردن، ما انسانیم و انسانیت فطرت وجودی ماست.

فطرت ذاتی ما تعالی‌طلب بودن و متعالی شدن در ابعاد وجودی‌مان است. ما پذیرفته‌ایم و ایمان داریم که خالق آفرینندهٔ ماست و در آفرینشمان چیزی کم نگذاشته است.

بنابراین باید در برابر کسی که این همه نعمت را به‌وفور در اختیار ما قرار داده است، شکرگزار باشیم. شکرگزاری کمترین کاری است که می‌توانیم در مقابل خالق خود انجام دهیم.

اگر این شکرگزاری عمیق باشد و با تمام وجود انجام شود، درهای رحمت بی‌شماری به روی ما باز می‌شوند.

شخصی که شکرگزاری می‌کند باید در افکار، گفتار، رفتار و اعمال پاک باشد. آلودگی چیزی جز ناپاکی نیست.

در بحث آلودگی‌ها ما رفتار افراد را بررسی نمی‌کنیم و دنبال افراد آلوده نمی‌گردیم، زیرا انجام چنین کاری نشانه‌ای از آلودگی ذهن و منیت‌های ماست.

ما نسبت به افرادی که در مسیر زندگی سر راه ما قرار می‌گیرند و اعمال آن‌ها واکنش نشان نمی‌دهیم، زیرا این مسئله هم باعث آلودگی ما می‌شود.

در ادامه با شناختی که از آلودگی‌ها به دست می‌آوریم، سعی می‌کنیم در برابر افرادی که در مسیر زندگی ما قرار می‌گیرند از خودمان مواظبت کنیم و از مسیر زندگی و تعالی روحمان دور نشویم. ما قدرت آن را نداریم که همهٔ انسان‌ها را به پاکی، صداقت، مهربانی و عشق دعوت کنیم. در مقابل روی خودمان کار می‌کنیم، تمرین می‌کنیم و با رفتارمان به دیگران پیام می‌دهیم تا در حد

توانشان در مسیر درست زندگی‌شان قرار بگیرند.

اصلاح آلودگی در اینجا به این معنی است که شخص دچار بی‌تعادلی شده و این بی‌تعادلی طبق اصول یاما و نیاما است (اصول اخلاقی یوگا).

منیت (من کاذب)

خودبینی

چرا من؟

اغلب زمانی به وجود می‌آیند که من نوعی در مقایسه خودم با شما، خودم را جدا از شما حس می‌کنم. همه من من‌ها با مقایسه خود با غیر شروع می‌شوند.



وقتی مقایسه‌ها را کنار بگذارید، آن منی که به آن نظر دارید و می‌خواهید آن را حفظ کنید باقی نمی‌ماند، چیزی که می‌ماند هستی است و بس.

وقتی خوشحال هستید، فقط خوشحال هستید. همین که به خوشحال بودن توجه می‌کنید، دیگر خوشحال نخواهید بود.

تصور خوشحالی، به معنای خود خوشحالی نیست، همان‌طور آب تر است، ولی تصور آب تر نیست.

در مثنوی داستانی است با این مضمون که عاشقی به در خانهٔ معشوقش رفت و در زد، معشوق گفت: کیست؟

گفت: منم! گفت: اینجا یک من هست، جایی برای من دیگر نداریم و در را باز نکرد.

واقعاً هم نمی‌توانست در را باز کند. برای هر منی در بسته است، زیرا دوگانگی ایجاد می‌شود.

تا من، تو نشود در باز نمی‌شود. عاشقی که بگوید من، دروغ می‌گوید، باید در مقابل معشوقش من در نظرش نباشد. باید با نگاه به معشوق حقیقی، من را سوزانده باشد.

منظور از منیت، من کاذب است، منی که به هیچ اصولی پایبند نیست و صرفاً متکی به خود (نفس) است.

هر کس به این من (نفس) نزدیک شود، هیچ‌گونه انتقاد و اشاره‌ای را نمی‌پذیرد. اگر اشاره و انتقادی به او شود، با تمام قدرت برخورد می‌کند و خشم، نفرت، کینه، حسادت، غم، وابستگی، حرص و ولع و... از خود نشان می‌دهد.

تمام این موارد جزء ویژگی‌های منیت هستند. وقتی که منیت‌ها با هم برخورد می‌کنند، از برخورد آن‌ها آتشی حاصل می‌شود که غیر از خودشان تمام آنچه را که اطرافشان وجود دارد می‌سوزاند.

مشخصات افراد آلوده (بی تعادل)

۱. معتاد به لذت و کامجویی هستند.
۲. به دنبال لذت‌های زودگذر هستند.
۳. پرحرف هستند اما قادر به کنترل فکر و کلام خود نیستند و به معلمین خود بی احترامی می‌کنند.
۴. از جروبحث و مباحثات پوچ لذت می‌برند.
۵. بی ایمان، بی رحم و خشن هستند.
۶. طمع کار و دارای افکار مادی هستند.
۷. ریتم تنفسی خوبی ندارند. تنفس بریده‌بریده یا کوتاه‌کوتاه، سنگین و بدون ریتم در قسمت ترقوه‌ای، موجب می‌شود موقع صحبت کردن نفس کم آورد. مجبور می‌شوند هر از گاهی یک تنفس عمیق انجام دهند و دوباره صحبت کنند.
۸. زبان بدنشان با کلامشان هماهنگ نیست.
۹. حرکات بدنی‌شان تند و همراه با اضطراب و استرس است.
۱۰. صورتی برافروخته یا رنگ‌پریده دارند.
۱۱. ضربان قلبشان تند است.
۱۲. فن بیان و لحن خوبی ندارند.
۱۳. افکارشان با گفتار، رفتار و اعمالشان هماهنگی ندارند.
۱۴. به‌سختی متقاعد می‌شوند یا اصلاً متقاعد نمی‌شوند.
۱۵. بی‌قرار هستند.

۱۶. ذهن ایشان به کینه، نفرت، خشم، بیزاری، حسادت، ترس، خودبینی و... آلوده است.

رفتار مناسب در برابر کسی که آلودگی و بی تعادلی دارد

اگر با یک فرد آلوده (بی تعادل) برخورد کردید، توصیه می شود این نکات را رعایت کنید:

۱. **آگاهی:** به اینکه شخص تعادل ندارد و دچار اضطراب و استرس است، توجه کنید.





۲. **سکوت:** در برابر گفتار، رفتار و اعمال او عکس العمل تندی انجام ندهید تا در گیر آلودگی او نشوید.

کوچک ترین افکار، گفتار، رفتار و اعمال ما باعث می شود که در ورطه ای گرفتار شویم. هرچقدر تلاش کنیم امکان رها شدن ما از این ورطه سخت تر می شود.

۳. **ورودی ها را کنترل کنید:** پنج حستان را از بیهودگی ها منحرف کنید و روی خودتان متمرکز نمایید.



۴. مواظب تنفس خود باشید.



۵. از یک دوست کمک بگیرید (این شخص می‌تواند یک همکار در محیط کار یا یک مشاور و متخصص باشد).



۶. محیط را ترک کنیم (حتی وقتی نشسته‌ایم بلند شویم، از آن محل چند متر دورتر شویم و به طبیعت پناه ببریم).



شخصی که بی تعادل شده باشد، سخت می‌تواند خودش را به تعادل برگرداند. بنابراین، شاید بخواهد جهت به تعادل رسیدن خودش دیگران را بی تعادل کند.

خودمان آلوده شده‌ایم

۱. آگاهی: از اینکه ما آلوده شده ایم
۲. سکوت: یعنی هیچ‌گونه عکس‌العملی انجام ندادن در برابر محیط و دیگران، درواقع یک مراقبت کردن از خودمان جهت شناخت بهتر
۳. آگاهی به تنفس‌هایتان: جهت پاک‌سازی ذهن و جسم از آلودگی‌ها
۴. کمک گرفتن از یک دوست جهت آرامش و به شناخت رسیدن

۵. رفتن به طبیعت و خلوت کردن باخودمان در جهت آرام سازی ذهن و به شناخت رسیدن

محیط آلوده و خارج از تعادل

ابتدا می بایست به اینکه محیطمان آلوده شده است، آگاهی یابیم. این محیط می تواند مشتمل بر محل زندگی، محیط کار یا محل فعالیت ما باشد. آلودگی این مکان ها انواع گوناگونی دارد. ممکن است کسانی که آنجا زندگی می کنند با افکار، گفتار، رفتار و اعمال بی تعادل بایکدیگر برخورد کنند. فضای محیط سنگین باشد و احساس خوبی به آن مکان نداشته باشیم. در آن محیط سروصداهای ناخوشایندی باشد که باعث شود در آن دچار بی تعادلی و آلودگی شویم. می بایست در برابر این محیط ها راهکارهایی را اجرا کنیم، از جمله اینکه:

۱. در صورت امکان از آن محیط دوری کنیم.
۲. در و پنجره ها را با توجه به شرایط آب و هوایی باز کنیم تا هوای تازه و اکسیژن جریان پیدا کند.
۳. در محیط اسفند یا عود روشن کنیم تا جهت محیط از آلودگی ها پاک شود. جهت سهولت در انجام تمرین ها، نرم افزار مربوط به آن در سایت بارگزاری شده است.

شما می توانید با مراجعه به سایت اینجانب به نشانی

..... www.jahangirsamadi.ir

این نرم افزار را به رایگان دانلود نمایید.

فصل دوم: تنفس‌ها

تنفس صحیح

وقتی تنفس به درستی انجام شود، احساس آرامش خواهیم داشت، تنش در بدن از بین می‌رود و عضلات در انقباض نیستند.

وقتی رانندگی می‌کنید اگر به بدن خود آگاه باشید، متوجه می‌شوید که عضلاتی را ناخواسته منقبض کرده‌اید. این عضلات دائماً از شما انرژی می‌گیرند، در نتیجه اکسیژن بیشتری مصرف می‌کنند. این مسئله بابتی توجهی ما به جای می‌رسد که عضلات دچار کمبود اکسیژن می‌شوند و گرفتگی (اسپاسم) شروع می‌شود.

بدن برای حفظ بقای خود به تنفس کامل و صحیح نیاز دارد. بد نشستن، تنفس نادرست و مشکلات سیستم تنفسی موجب کمبود اکسیژن می‌شوند. با کمبود اکسیژن روز به روز تعداد بیشتری از سلول‌های بدن ما می‌میرند و ما هر روز پیرتر و پیرتر می‌شویم.

در کسانی که درگیر استرس و اضطراب هستند، روند این موضوع چند برابر می‌شود.

چرا نفس می‌کشیم؟

انسان در هر دقیقه بین ۱۲ تا ۱۸ بار نفس می‌کشد.

اگر هوایی را که انسان تنفس می‌کند تجزیه کنیم، آن را مخلوطی از گازهای متفاوت خواهیم یافت.

اجزاء آن مشتمل بر حدود ۸۰ درصد نیتروژن، ۲۰ درصد اکسیژن، مقدار کمی دی‌اکسید کربن، اندکی بخار آب و سایر گازهای موسوم به گازهای کمیاب است.

اگر به تجزیه هوای بازدم توجه کنید، متوجه می‌شوید که مقدار نیتروژن و گازهای کمیاب آن هیچ‌گونه تغییری نکرده‌اند، بلکه میزان اکسیژن آن کمتر و

بالعکس مقدار دی اکسید کربن آن بیشتر شده است.

علت این تغییر را می توان به اختصار این گونه بیان کرد: بدن ما در طول شبانه روز انرژی مصرف می کند. هنگامی که عضلات قلب کار می کنند یا ماهیچه ها به حرکت درمی آیند، بدن در حال مصرف انرژی است.

همه این انرژی ها در نتیجه فعالیت میلیون ها سلول که برای انجام کار خود به اکسیژن نیاز دارند، صرف می شوند. از طرف دیگر سلول ها ضمن مصرف اکسیژن، دی اکسید کربن نیز تولید می کنند.

با توجه به توضیحات فوق می توان گفت که بدن ما این دو فرآیند را با هم به انجام می رساند، یعنی رساندن اکسیژن به بافت ها و خارج نمودن دی اکسید کربن از آن ها، همزمان انجام می شود.

تمام موجودات زنده عمل تنفس را انجام می دهند و زندگی آن ها وابسته به آن است. هرچقدر تنفس صحیح تر انجام شود، کیفیت زندگی موجودات بهتر خواهد شد.

تنفس انسان ها متأسفانه بنا بر شرایط محیط و کارهایی که انجام می دهند، متفاوت است و اغلب صحیح نفس نمی کشند.

شرایط زندگی بعضی از انسان ها پر از تنش، اضطراب و استرس است، این تنش ها طوری روی آن ها تأثیر گذاشته است که تنفسشان از حالت عادی خارج شده و به سختی انجام می شود.

تنفس در حالت عادی می بایست آرام و با ریتم انجام شود، مانند تنفس یک کودک. اگر به تنفس یک کودک توجه کنیم که در حالت درازکش قرار دارد، متوجه نحوه صحیح تنفس می شویم. آن ها عمل دم را با شکم، سپس با سینه و در پایان با ترقوه انجام می دهند و عمل بازدم را ابتدا با ترقوه، سپس با سینه و

در پایان با شکم تخلیه می‌کند.

در شخصی که دچار اضطراب، استرس و بی‌تعادلی است، تنفس ریتم ندارد و با بی‌نظمی انجام می‌شود. اگر این بی‌تعادلی زیاد و شدید باشد، شخص به‌سختی و مانند بیماران آسمی با قسمت ترقوه‌ای تنفس را انجام می‌دهد.

آمادگی برای تمرین تنفس

به‌منظور تمرین تنفس صحیح، می‌بایست با حوصله و در مکانی مناسب تمرین را شروع کنید.

توصیه می‌شود در مکان‌هایی قرار بگیرید که جریان هوا در آن به‌خوبی برقرار باشد و هوا آلوده نباشد. هوا گرم و خشک نباشد. گردوخاک و هوای مانده در فضا نباشد (مانند اتاق در بسته و بوی غذا و عدم جریان هوا در آن).

با شکم پر و بعد از خوردن غذا تمرین نکنید. معده و روده‌ها خالی باشند.

لباس راحت بر تن داشته باشید و بدن‌تان کاملاً احساس راحتی کند.

بدن در حالت طاق باز و کاملاً ریلکس باشد.

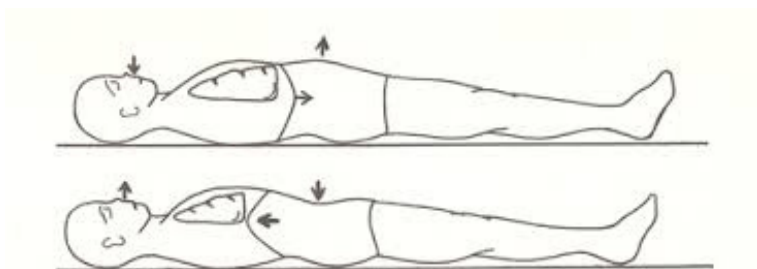
در این تمرین می‌توانید از یک کتاب کمک بگیرید. چنانکه کتاب را روی شکم یا سایر اندام‌هایی که تنفس را با آن انجام می‌دهید قرار دهید، سپس کتاب را با دم به سمت بالا و با بازدم به سمت پایین حرکت دهید.

زمان انجام تمرینات بهتر است قبل و بعد از غذا خوردن باشد.

تمام تمرینات تنفس با یک بازدم شروع می‌شوند، یعنی می‌بایست ابتدا ریه‌ها را با یک بازدم خالی می‌کنید، سپس دم گرفتن را شروع می‌کنید.

زمانی که تمرین را انجام می‌دهید، می‌بایست سعی کنید تمامی نکات بالا را رعایت کنید.

تنفس شکمی



تنفس شکمی با قسمت زیر جناغ سینه و شکم انجام می‌شود. درواقع تنفس شکمی با شکم صورت نمی‌پذیرد، چون تنفس، شکم را تحت شعاع قرار می‌دهد به آن تنفس شکمی می‌گوییم. عضله‌ای که در عمل تنفس درگیر است، دیافراگم است که امعاء و احشاء شکم را مجبور به حرکت می‌کند. با انقباض و انبساط عضله دیافراگم شکم به سمت بالا و پایین حرکت می‌کند و تنفس انجام می‌شود.

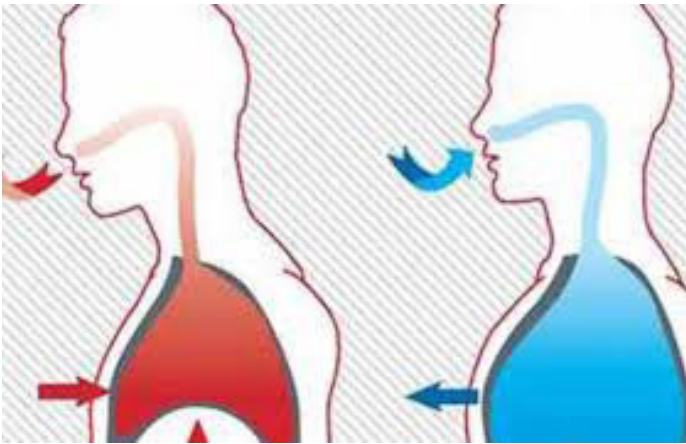
همان‌طور که گفته شد برای انجام این تمرین ابتدا می‌بایست در حالت درازکش قرار بگیرید.

برای دوستانی که تازه شروع به انجام تمرین‌ها نموده‌اند می‌بایست عرض کنم، برای تمرین در حالت نشسته، ابتدا در حالتی که ستون مهره‌ها در یک امتداد نکه داشته شده‌اند بنشینید (در این حالت یک دست با انگشتان باز روی شکم و یک دست با انگشتان باز بر روی سینه قرار می‌گیرد) و عمل دم را با بینی انجام دهید، یعنی به وسیله سوراخ‌های بینی هوا را وارد ریه کنید و به قسمت شکم هدایت نمایید.

عمل بازدم را دومرتبه با سوراخ‌های بینی و از شکم خارج کنید. به این ترتیب دم و بازدم با بینی انجام می‌شود. شکم در عمل دم به جلو می‌رود و در عمل بازدم

به عقب. این تمرین را روزی ۱۰ دقیقه تا ۱۵ دقیقه انجام دهید تا هماهنگی عصب و عضله کاملاً برقرار شود. در ادامه باید بتوانید مانند یک کودک به طور طبیعی با شکم عمل تنفس را انجام دهید.

تنفس سینه‌ای



پس از انجام تنفس شکمی به طور کامل و صحیح (که بیش از دو ماه به تمرین نیاز دارد) تنفس سینه‌ای را انجام دهید.

در حالت نشسته یا درازکش برای مدتی به تنفس‌های طبیعی خود توجه کنید. با یک بازدم کامل عمل تنفس شکمی را شروع کنید.

سعی کنید شکم ثابت باشد. درحالی که به آرامی دم می‌گیرید، قفسه سینه را به سمت بالا حرکت دهید. توجه کنید که شکم حرکت نکند (در ابتدا شکم حرکت دارد ولی با تمرین کم و کمتر می‌شود).

در یک دم سینه‌ای عمیق، عضلات بین دنده‌ای را کامل باز کنید و میانه

شش‌ها را فعال نمایید.

توجه کنید که عضلات صورت و شانه‌ها منقبض نشوند.

سعی کنید عمل بازدم آرام و کنترل شده انجام شود.

می‌توانید بعد از هر دم و بازدم کمی استراحت کنید، سپس یک تنفس سینه‌ای کامل را دومرتبه انجام دهید.

تنفس ترقوه‌ای



مرحله آخر، تنفس ترقوه‌ای یا شانه‌ای است.

این تنفس پس از یادگیری کامل تنفس شکمی و سینه‌ای انجام می‌شود.

برای جذب مقدار هوای بیشتر به درون شش‌ها، دنده‌های بالا و استخوان ترقوه توسط عضلات گردن، گلو و جناغ سینه به سمت بالا حرکت می‌کنند. زمانی که حداکثر هوا وارد لب‌های پایین شوند، هوا به لب‌های بالا کشیده می‌شوند. برای این تنفس به حداکثر انبساط در زمان دم نیاز است.

تنفس ترقوه‌ای زمانی انجام می‌شود که بدن تحت فشار زیادی قرار داشته باشد، مانند تنفس شخصی که آسم دارد.

وقتی شخصی دچار اضطراب شدید باشد، چنین تنفسی به خوبی قابل مشاهده است. این تنفس در حالت درازکش به صورت طاق باز یا اگر در نشستن (مخصوصاً در ستون مهره‌ها) مشکلی ندارید، در حالتی که ستون مهره‌ها در یک امتداد قرار بگیرند، انجام می‌شود.

ابتدا برای آمادگی چند تنفس شکمی و سینه‌ای انجام دهید، سپس تنفس را ادامه دهید تا به ترقوه‌ها برسد.

شکم را ثابت و کمی منقبض کنید. قفسه سینه باز و بی حرکت باشد.

برای انجام این حرکت، ستون مهره‌ها را که در یک امتداد قرار دهید و دست‌ها را با انگشتان باز روی شکم و سینه بگذارید. با این کار می‌توانید حس حرکت سینه و شکم را تحت کنترل قرار دهید و تنفس را شروع کنید. این کار کمک می‌کند که بهتر و آگاهانه‌تر تمرین را انجام دهید.

همراه با عمل دم، عضله جناغی، چنبری و پستانی را کاملاً با آگاهی منقبض نگه‌دارید.

ترقوه را به بالا بکشید. همراه با آن مفصل کتف و بازو نیز حرکت می‌کند، در نتیجه سرشانه‌ها طبیعتاً به سمت بالا کشیده می‌شوند.

عمل بازدم را آرام، کنترل شده و هماهنگ با دم انجام دهید. در طول تمرین می‌بایست عضلات صورت و شانه آرام و رها باشند.



تنفس کامل

بعد از اینکه تنفس های شکمی، سینه‌ای و ترقوه‌ای را انجام دادید، حالا به این مرحله می‌رسید که تنفس کامل را انجام دهید. به این تنفس، تنفس یوگا می‌گویند.

در کلاس‌های یوگا این تنفس را به دوستان این گونه توضیح می‌دهم:

برای تمرکز و هماهنگی بهتر عصب و عضله‌های مورد نیاز، به دوستان توصیه می‌شود که یک پارچ آب را در نظر بگیرند.

وقتی آب وارد پارچ می‌شود، ابتدا قسمت پایین پارچ، سپس قسمت میانی و در پایان قسمت بالایی آن پر از آب می‌شود.

با تجسم کردن این مثال و در ذهن نگه داشتن آن، تمرین را شروع کنید.

البته قبل از شروع تمرین تنفس، باید پارچ آب خالی شود یعنی با یک بازدم عمیق و آرام شروع کنید. دم بگیرید و شکم را منبسط کنید. در ادامه آرام آرام قسمت قفسه سینه را با باز کردن عضلات دنده‌ای پر کنید و در پایان عضلات ترقوه‌ای را بالا بکشید. بدین ترتیب در سه مرحله ریه‌ها را پر کنید.

برای عمل بازدم، به ترتیب مانند تخلیه کردن پارچ آب، ابتدا با ترقوه، در ادامه با سینه و در پایان با شکم و انقباض عضلات هوای پایین ریه‌ها را تخلیه کنید.

تمرین تنفس کامل کمک می‌کند که تحرک شما افزایش یابد، احساس خستگی و افکار مزاحم از شما دور شود،

قدرت تمرکز شما افزایش پیدا کند و کمتر دچار استرس و اضطراب شوید. چنانکه با بهره‌گیری از راهکارهای ارائه‌شده در بالا به نتیجه مطلوب دست نیافتید، به طبیعت پناه ببرید و از انرژی و آرامش آن کمک بگیرید.

نکاتی که قبل از تمرین این بخش باید انجام شوند

۱. این بخش فقط برای کسانی است که اصول ده‌گانه را مطالعه و تمرین کرده‌اند.
۲. هدف ما خدمت به خود، سپس به خانواده و در نهایت به اجتماعمان است.
۳. مطالعه این بخش بیشتر برای عزیزانی مفید است که فرصت کلاس رفتن، مطالعه درون و شناخت به‌هم‌ریختگی‌های خود را ندارند.
۴. مطالب این بخش مشتمل بر تجربیات شخصی و مطالعه و تحقیقات فردی است که با کمک مربیان و دوستان یوگا آن را انجام داده‌ایم.

خواهشمندم نظرات و تجربیات خودتان را در سایت

..... www.jahangirsamadi.ir

در قسمت تماس با ما به اشتراک بگذارید. سپاسگزارم.

..... شماره تماس: ۰۹۱۳۲۹۴۰۲۳۶



کلام آخر و توصیه‌ها

سوءاستفاده کردن از این مطالب به منظور کنترل کردن دیگران، خیانت کردن به انسان‌ها و حق کسی را بدون اجازه او ضایع کردن، تاوان سختی خواهد داشت و فرد خاطی را سالیان سال دچار رنج و درد می‌کند.

بنابراین، از تمامی خوانندگان و اهل فن عاجزانه خواهش می‌شود که اصول این مجموعه را فقط برای خودسازی، پرورش فهم و آگاهی خود و خدمت به انسان‌های نیازمند به فهم به کار بندند.

عزیزان، مجموعه‌ای که هم‌اکنون در اختیار شماست، مشتمل بر سرفصل‌هایی است که با عشق، برای خدمت به شما و رضای خداوند جمع‌آوری شده است. مطالب آن حاصل تجربیات این جانب، کمک گرفتن از اساتید کشور که در این مسیر عاشقانه خدمت کرده‌اند و می‌کنند و کتاب‌ها و جزوات موجود در این زمینه است.

منابع کتاب

- یوگا راهی به سوی کمال، خسرو شریف پور
- تجربیات اساتید یوگا
- راهنمایی های خردمندانه، استاد میثم مقدم