

راه راهب

چهار قدم برای رسیدن به صلح، هدف و شادی پایدار

کامر گوپال داس

مترجم

دلارام ابتهاج



نشر آریش

۱۴۰۲



www.ketab.ir

سرشناسه: داس، گائور گوپال، ۱۹۷۳-م. Das, Gaur Gopal, ۱۹۷۳-
عنوان و نام پدیدآور: راه راهب: چهار قدم برای رسیدن به صلح، هدف و شادی پایدار / گاور گوپال داس؛
مترجم دلارام ابتهاج؛ ویراستار زهرا تقی‌زاده.
مشخصات نشر: تهران: نشر اریش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۱۲-۸۰-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The way of the Monk.
عنوان دیگر: چهار قدم برای رسیدن به صلح، هدف و شادی پایدار.
موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) -- به زبان ساده
Mindfulness (Psychology) -- Popular works
-- معنویت -- به زبان ساده -- Spirituality -- Popular Works --
خودسازی -- به زبان ساده -- Self-actualization (Psychology) -- Popular works --
شناسه افزوده: ابتهاج، دلارام، ۱۳۶۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۷۳۶FB
رده‌بندی دیویی: ۱/۸۵۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۱۴۱۷۶

www.ketab.ir



نشر اریش

راه واهب (چهار قدم برای رسیدن به صلح، هدف و شادی پایدار)

گاور گوپال داس

مترجم: دلارام ابتهاج

ویراستار: زهرا نقی زاده

نمونه خوان: کوثر راه دان

برگردان جلد: بابک زبان فهم

صفحه آرا: امید مقدس

لینوگرافی، چاپ و صحافی: قشقای

چاپ نخست: ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۱۲-۸۰-۴

بها: ۱۷۵۰۰۰ تومان

این اثر تحت حمایت قانون مؤلفان و مصنفان قرار دارد. هر گونه کپی برداری از کتاب به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد. کلیه حقوق کتاب متعلق به ناشر است.

@arishpublication

www.arishpublication.com

@arishpub

arishpublication@gmail.com



فهرست مطالب

۶	در باره نویسنده
۱۰	مقدمه
۱۴	یک. فراموش کردن راه حل ها
۲۲	دو. نگاهی به آن سوی واضحات
۲۸	سه. سفر آغاز می شود
۳۲	چرخ ۱: زندگی شخصی
۳۳	چهار. رشد شخصیت به واسطه شکرگزاری
۴۷	پنج. توقف کن
۵۷	شش. نگرانی چرا؟
۶۶	هفت. معنویت گرایی
۷۲	چرخ ۲: روابط
۷۳	هشت. با ملاحظه صحبت کردن
۷۹	نه. دیدگاهی با فضیلت
۸۷	ده. محتاطانه تصحیح کنیم
۱۰۰	یازده. بخشش
۱۱۵	دوازده. اهمیت مصاحبت ها
۱۲۰	چرخ ۳: زندگی کاری
۱۲۱	سیزده. چهارراه رقابت
۱۳۱	چهارده. خودشناسی
۱۴۱	پانزده. رمزگشایی معنویت در محل کار
۱۵۱	شانزده. کمال و شخصیت
۱۵۶	چرخ ۴. مشارکت اجتماعی
۱۵۷	هفده. فداکاری و از خودگذشتگی
۱۶۴	هجده. اول خانواده
۱۶۹	نوزده. روایت ملی
۱۷۵	بیست. خدمت به دیگران موجب شادی می شود

هیچ گاه یکی از آن آموزه‌ها نیست. یکی از رازهای شگفت‌انگیز زندگی برای شاد و متعادل زیستن همراه با راستی و درستی، همان چیزی است که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود. این‌ها اصول ساده‌ای هستند که هر شخصی می‌تواند با پایبندی به آنها خشنودی و خوشبختی در زندگی را تجربه کند.

آیا تابه‌حال احساس زودرنجی و بیهودگی کرده‌اید؟ تابه‌حال احساس کرده‌اید زندگی آن‌طور که می‌خواهید پیش نمی‌رود؟ تابه‌حال احساس کرده‌اید قسمت کلیدی در زندگی شما هست که از آن غافل شده‌اید؟ اگر پاسخ شما به یکی یا همه این سؤال‌ها مثبت است، احتمالاً زندگی شما از توازن خارج شده است. راز زندگی ایجاد تعادل است: نه خیلی زیاد نه خیلی کم. درست همانند خودروبی که تنها روی چهار چرخ به تعادل می‌رسد، ما نیز باید بین چهار بخش نوشتن‌ساز زندگی مان توازن ایجاد کنیم: زندگی شخصی ما، روابطمان، زندگی کاری و تعاملات اجتماعی ما.

تعادل بیرونی زندگی درواقع همانند تراز چرخ‌های یک ماشین است که با سازگار کردن الویت‌ها و نیازهایمان در لحظه، و تمرکز بر روی چرخ‌هایی که از تراز خارج شده است، به دست می‌آید. لحظاتی هست که متوجه می‌شویم زندگی کاری ما نیاز به توجه بیشتری نسبت به زندگی شخصی ما دارد. تابه‌حال خواسته‌اید، با فردی که زمان کمی برای تحویل یک پروژه کاری دارد وقت بگذرانید؟ این غیر ممکن است چرا که آنها سخت در حال تلاش برای رسیدن به هدفشان هستند. زمانی دیگر، ممکن است زندگی شخصی ما بر هر چیز دیگری مقدم شود. تابه‌حال از زوج جوانی که مشغول برنامه‌ریزی برای جشن ازدواجشان هستند خواسته‌اید زمان بیشتری را در محل کارشان بگذرانند؟ این درخواست بسیار غیرمنطقی است؛ چرا که آنها شدیداً سرگرم نقشه کشیدن برای یکی از مهم‌ترین روزهای زندگی‌شان هستند. دوستان عزیز، ما باید خواستار آن باشیم که با الویت‌هایمان به تعادل برسیم و در این صورت چهار چرخ زندگی تراز می‌شود.

و اما جنبه عمیق‌تری از تعادل که در درون ما ریشه دارد، نگرش و

ارزش‌های ماست که در قسمت‌های مختلف این کتاب آن را بررسی می‌کنیم. این نگرش همانند باد درون لاستیک‌های یک ماشین است. اگر باد لاستیک‌ها تنظیم نباشد می‌تواند موجب پنچری و در نتیجه نرسیدن ما به مقصد شود. به همین دلیل است که باید جنبه‌های درونی تعادل را نیز هدایت کنیم. اگر اصول بیرونی تعادل را سازگاری و اتحاد در نظر بگیریم، جنبه‌های درونی آن نگرش و ارزش‌های درونی ما هستند.

از آنجایی که ما هم از درون و هم از بیرون باید به تعادل برسیم، برای رسیدن به این موفقیت این امر حیاتی است که اجازه ندهیم فرمان زندگی، که همان موجودیت ماست، از دست‌انمان خارج شود. در صورتی که که هر چهار چرخ تراز باشند و باد لاستیک‌ها هم مطلوب، اگر فرمان از دستان ما خارج شود، به مقصد نخواهیم رسید.

همان‌طور که بودا گفته است: «شمع بدون آتش نمی‌سوزد، و ما بدون معنویت نمی‌توانیم زندگی کنیم.» پس بودن به موجودیت با هر نوع تمرینی که به دست آید، موجب هدف‌گذاری در زندگی و رسیدن به مقصدی ارزشمند می‌شود. زمانی که نمی‌دانیم زندگی ما را به کدام سو می‌کشاند، ممکن است احساس پوچی، گم‌شدگی و یا قرارگرفتن در یک بحراند درونی بکنیم. در همین لحظه است که باید فرمان زندگی معنوی را محکم در دست گرفته، بفشاریم. این فرمان از چهار قسمت تشکیل شده است: تمرین معنویت (سادانا^۱)، اتحادی که حفظ می‌کنیم (سانگا^۲)، منش و شخصیت ما (ساداچار^۳) و بندگی خداوند و دیگران (سوا^۴). زمانی که تمامی این جنبه‌ها به درستی به یکدیگر پیوندند، توانایی این را پیدا می‌کنیم که خودروی زندگی خود را به طرف مقصدی درست برانیم. بیاید با هم به آنجا برسیم.

-
1. sadhana
 2. sangha
 3. sadachar
 4. seva