

اِکَنات اِیسواران

نو شدن

کتابِ کوچکِ شهامت و امیدواری

مترجم: شهرام نقش تبریزی





اسراران، اکانت، ۱۹۹۹-۱۹۹۰ م.	:	سرشناسه
Easwaran, Eknath 1910-1999	:	عنوان و نام پدیدآور
نو شدن، کتاب کوچک شهامت و امیدواری / اکانت اسراران، مترجم شهرام نقش تبریزی	:	مشخصات نشر
تهران: نشر شور، ۱۴۰۲	:	مشخصات ظاهری
۱۰۲ ص. ۱۶×۱۳ س.م.	:	فروست
شور آدیشه	:	شابک
978-622-95197-8-3	:	وضعیت فهرست‌نویسی:
فیثا	:	یادداشت
عنوان اصلی: Renewal; a little book of courage & hope	:	عنوان دیگر
کتاب کوچک شهامت و امیدواری	:	موضوع
آمارات	:	
Meditations	:	
مدیتیشن	:	
Meditation	:	شناسه افزوده
نقش تبریزی، شهرام، مترجم	:	رده‌بندی کنگره
BL ۶۲۴/۲	:	رده‌بندی دیویی
۲۰۴/۳۲	:	شماره کتابشناسی ملی
۹۵۲۷۱۴	:	

www.ketab.ir

صفحه‌آرایی: واحد هنر و گرافیک نشر شوهر

طراح جلد: عاطفه جرنندی

چاپ: پردیسی دانشی

چاپ اول: ۱۴۰۳

شعارگان: ۳۳۰

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان

همه‌ی حقوق محفوظ است

تهران. خیابان هویزه. پلاک ۱۴۴. واحد دوم غربی

تلفن: ۸۸۷۴۷۶۴۱ - نمابر: ۸۸۷۴۷۶۴۲

www.shoorpublishers.ir

@shoorbooks

فهرست

۹	مقدمه.....
۱۱	پیام نو شدن.....
۱۴	زندگی ساده و آمیخته با عشق.....
۱۶	تلاش جمعی.....
۱۹	بخش اول: نو شدن با من آغاز می شود.....
۲۱	پوست انداختن.....
۲۳	بیداری.....
۲۴	منبع پایان ناپذیر شادمانی.....
۲۶	طبیعت قاهر.....
۲۷	شکلیابی.....
۲۹	نیمه‌ی دوم زندگی.....
۳۱	مهار خشم.....
۳۳	زیستن تا سن صد و بیست سالگی.....
۳۵	پارک کردن ذهن در زمین مهربانی.....
۳۷	دگرگون سازی طمع.....
۳۹	فروتنی افتخارآمیز.....

۴۰.....	تبدیل کردن زندگی به یک اثر هنری
۴۳.....	بخش دوم: نو شدن روابط
۴۵.....	شادمانی
۴۶.....	زندگی در مرکز حیات
۴۸.....	گسترش قابلیت عشق ورزی
۵۱.....	یوگای خانوادگی
۵۲.....	دارماپوترا و سگش
۵۴.....	حرکتی کوچک
۵۶.....	سپری در برابر افسردگی
۵۷.....	تردستی
۵۹.....	تمرکز کامل
۶۰.....	برآوردن نیازهای درون
۶۲.....	رهایی از سلطه‌ی ترس
۶۴.....	پل
۶۷.....	بخش سوم: وحدت زندگی
۶۹.....	از سبک مسافانه‌ی زندگی به سبک ساده
۷۰.....	دیدن وحدت زندگی
۷۳.....	دیدن عشق در خورشید
۷۵.....	کل هستی خانه‌ی ماست
۷۷.....	جوهره‌ی وجود شما جز مهربانی نیست
۷۸.....	زندگی توأم با صلح
۷۹.....	"از دست رفتن دارایی‌های غیرمنقول"
۸۱.....	مقهور عشق
۸۱.....	تجربه‌ی زباله
۸۲.....	رضایت
۸۶.....	انقلاب قلب‌ها
۸۷.....	آهستگی، سادگی، زیبایی، عشق ورزی
۸۹.....	دو نفر در یک اتومبیل
۹۱.....	ملایمت
۹۲.....	مادر زمین
۹۵.....	خانه‌ی اتحاد

www.ketab.ir

مقدمه

پیام نو شدن

از نگاه زیست‌شناسان، فیل گونه‌ای از جانوران است که آن را ستون حیات می‌نامند. درست همان گونه که سقف بدون وجود ستون‌هایش بر جای نمی‌ماند و فرومی‌ریزد گونه‌های دیگر جانوران و کل اکوسیستم نیز بدون وجود فیل محو و نابود می‌شود. در دشت‌های آفریقا، جستجوی فیل برای یافتن غذا باعث به وجود آمدن ترکیبی از درختزارها و چمنزارها می‌شود که محلی مناسب است برای زندگی بسیاری مخلوقات دیگر، از زرافه و گورخر گرفته تا انواع میمون‌ها. در اقلیم‌های خشک‌تر، فیل با ایجاد حفره‌هایی در زمین و حتی با کندن چاه، نه تنها برای خود

آب فراهم می‌کند، بلکه برای همه‌ی گونه‌های دیگر نیز چنین می‌کند. به برکت وجود فیل - جانوری گرسنه و عظیم‌الجثه با رفتاری عجیب - کل اکوسیستم می‌بالد و می‌شکوفد.

امروزه، به برکت وجود تکنولوژی و مهارت‌هایی که آموخته‌ایم، جامعه‌ی انسانی نقش همان ستون را برای بنیان طبیعت ایفا می‌کند، بنایی بزرگ که تعادل چندانی هم ندارد. زندگی ما نیز به سان فیل‌های جنگل، بر تمام موجودات دیگر و همه‌ی گیاهان و عناصری که پیرامونمان هستند اثر می‌گذارد. همه‌ی آنها به حمایت و حفاظت ما متکی هستند.

اکنون خود به‌خوبی می‌دانیم که تأثیرگذاری ما بر محیط پیرامون غالب اوقات چندان نیز مهربانانه نیست. انسان به جای حمایت از باقی حیات گویی سرناسازگاری با آن گذاشته است. دانشمندان می‌گویند بسیاری از فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی ما نه تنها بقیه‌ی گونه‌های حیات را به وادی انقراض می‌راند، بلکه آب، خاک، هوا، و اتمسفری را که حیات خود ما به آن وابسته است نیز در معرض تهدید قرار می‌دهد. گویی حتی در رابطه با نوع خود نیز دچار مشکل شده‌ایم. بحران‌های جهانی، تنش‌ها و ناسازگاری‌های داخل شهرها، افزایش فقر، بی‌خانمانی، استفاده از مواد مخدر و آمار بالای خودکشی در میان جوانان، همه حاکی

از آن است که ما فاقد خرد و عقلانیت لازم برای حفظ خویش هستیم، چه رسد به حفظ بقیه‌ی طبیعت.

با این حال، از نگاهی دیگر، امروز امید فراوانی به نو شدن هست. در گوشه و کنار جهان - حتی در برخی کشورها که سخت درگیر فقر و جنگ داخلی یا آلودگی زیست‌محیطی هستند - بسیاری از انسان‌های اندیشناک و فکور در حال انجام تحقیقاتی عمیق و هماهنگ برای یافتن شیوه‌ای جدید برای زندگی هستند. تلاش‌های اینان، که به‌ندرت جایی در عناوین اخبار می‌یابد، در زمره‌ی مهم‌ترین رخدادهایی است که امروز به وقوع می‌پیوندد. این انسان‌ها گاه خود را فعالان صلح می‌نامند، گاهی نیز عنوان هواداران محیط‌زیست را بر خود می‌نهند، اما غالب اوقات، فروتنانه و گمنام، راه خود را می‌پویند. اینان همان انسان‌هایی هستند که با تغییر خویش در صدد تغییر جهان‌اند.

هدف از نگارش این کتاب دلگرم ساختن این انسان‌ها و دامن‌زدن به تغییری است که آنها در حال پدید آوردنش هستند. امیدوارم در این کتاب بتوانم پتانسیل شگرف و عظیمی را بازنمایی کنم که این - به تعبیر جی‌کی چسترتون - "کوچکان عظیم‌الشان" در ارتقای زندگی ما انسان‌ها و جهان پیرامونمان دارند. نیز می‌کوشم پیشنهادهایی کاربردی برای هرچه رضایت‌بخش‌تر و قدرتمندتر کردن این تغییرات عرضه کنم.

از رهگذر این رفتارهای بی‌ادعا و تقریباً نامرئی است که تغییراتی که ما خواهان دیدنش در جهان پیرامونمان هستیم بی‌درنگ در زندگی خودمان آغاز می‌شود و امنیت و رضایت و اثربخشی هرچه بیشتری را برایمان به ارمغان می‌آورد. هریک از ما دارای قابلیت بدل شدن به نیرویی شفاف‌دهنده و ایمنی‌بخش برای خانواده، دوستان، همکاران، جامعه، و محیط‌زیست خود هستیم.

زندگی ساده و آمیخته با عشق

چنین تغییرات کوچکی گاه، به شکلی دردناک، ناچیز جلوه می‌کنند به‌ویژه اگر آنها را با انواع بحران‌هایی مقایسه کنیم که همه‌روزه در سرخط خبرها می‌خوانیم؛ اما من از رهگذر تجربه‌های شخصی خود متقاعد شده‌ام که، برای تغییر، ابزاری قدرتمندتر از خوب زیستن وجود ندارد. من که از موهبت رشد کردن در هند گاندی، همقدم شدن با او، مطالعه‌ی زندگی‌اش، و تلاش برای زیستن بر اساس الگوی او برخوردار بوده‌ام می‌توانم بگویم که بیش از مجموع همه‌ی سخنان و سیاست‌هایش که به دست سیاستمداران تدوین شده - هراندازه هم شیوا و فصیح، و هراندازه هم از سر حسن‌نیت بوده باشد - شیوه‌ی زندگی اوست که برای عالمیان سودمند و اثربخش است.

یک بار، وقتی قطار مهاتما گاندی به آهستگی از ایستگاه خارج می‌شد، یک خبرنگار، به سرعت، خود را به او رساند و از او خواست پیغامی به او بدهد که آن را به مردم خود برساند. پاسخ گاندی چند کلمه‌ای بود که با شتاب بر تکه‌ای کاغذ نوشت: "زندگی من پیام من است."

آموزگاران روحانی بزرگ همه‌ی مذاهب - مردان و زنانی چون فرانسیس آسیزی، ترزای آویلائی، بودای بزرگ، مهاتما گاندی - همگی بر آنند که "کار را از خود آغاز کن". موعظه کردن دیگران یا سخن گفتن با آنها چندان ثمری در بر ندارد. یگانه راه تأثیر گذاری مثبت در دیگران - اعم از خانواده، دوستان، باشگاهی که عضو آن هستید، کلاسی که در آن شرکت می‌کنید، کلینیکی که در آن به کار مشغول‌اید، جامعه‌تان، و حتی دشمنانتان - تبدیل شدن به الگویی برای تغییر است.

آنگاه که قادر شوید با شادمانی زندگی کنید، و زمان و توان خود را برای ارتقای کیفیت زندگی همگان صرف کنید، نه تنها تقدیر خود را به بهترین نحو ممکن رقم زده‌اید، بلکه همه‌ی کسانی را که در اطرافتان هستند نیز یاری کرده‌اید که رشد کنند و به بالاترین حد کمال خود دست یابند. همان گونه که از چالش‌هایی که در این کتاب ترسیم شده خواهید دانست، چنین راهی هموار و سهل‌گذر نیست. دگرگون ساختن خویش،

به‌خصوص در گام‌های نخست، دشوار و مشقت‌بار است؛ اما هر تغییر جزئی این آگاهی را با خود می‌آورد که زندگی شما آرام‌آرام به نیرویی برای ایجاد تغییری توأم با صلح و آرامش بدل می‌شود. این ندا که به **نو شدن** فرامی‌خواند تک‌تک ما را به چالش یافتن راهی پایدار و سرشار از رضایت می‌طلبد، راهی که نه بر پایه‌های بهره‌کشی از محیط خارجی بلکه بر اساس بهره‌گیری از ثروتی که در درون ما بنیان نهاده شده: بزرگ‌منشی، شفقت، و شوق به صلح و آرامش که در قلب همه‌ی آدمیان نهان است. این کاری نیست که شرکت‌ها و دولت‌ها بتوانند برایمان انجام دهند؛ خود ماییم که باید دست به انجامش بزنیم.

تلاش جمعی

با این حال، لزومی ندارد که به‌تنهایی چنین کنیم. مادر بزرگ، که آموزگار روحانی من بود، همواره از استعاره‌ی درخت تمره‌ندی برای به‌تصویر کشیدن قدرت مردم عادی استفاده می‌کرد. درخت تمره‌ندی درختی بزرگ است با برگ‌هایی ریز و نازک. در روزهای گرم تابستان، مردم ایالت کهن زادگاه من، کرایا، خوابیدن در زیر سایه‌ی آن را دوست می‌دارند. برگ‌های این درخت آن‌قدر پرشمار و فشرده در یکدیگرند که ما را از گزند آفتاب سوزان استوایی مصون می‌دارند. تو گویی در زیر سایبانی

عظیم پناه جسته‌ایم. مادر بزرگ به من می‌گفت "کوچولوی من، لازم نیست دنبال آدم‌های بزرگ بگردی، دنبال آدم‌های کوچکی مثل خودت بگرد. وقتی آنها را پیدا کردی با هم یکی شوید و هماهنگ با یکدیگر کار کنید".

پس مرعوب موقعیت اجتماعی یا قدرت و ثروت نشوید. اگر انسان‌های کوچکی مثل من و شما با هم کار کنیم می‌توانیم در جهت دگرگون ساختن دنیا کارهای بزرگی انجام دهیم. این تلاش‌های کوچک همه‌روزه برای ارتقای زندگی‌های متوسطمان، وقتی در کنار یکدیگر انباشته شوند، به نیرویی بسیار قدرتمند بدل می‌گردد که در سال‌های آینده می‌تواند خود، نوعی انقلاب روحانی و زمینه‌ساز پیشرفت‌های سیاسی، اقتصادی، و بوم‌شناختی‌ای شود که به دنبال آن ایم