
یک سال زندگی آگاهانه

هر روز یک فکر الهام بخش برای آفرینش زندگی پر شور و پامعنا

گی هندریکس

فرناز فرود

Hendricks, Gay.

هندریکس، گی.

یک سال زندگی آگاهانه: هر روز یک فکر الهام‌بخش برای آفرینش زندگی پرشور و بامعنا / گی هندریکس، بازگردان: فرناز فرود. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۳.
ص: ۴۴۸

ISBN: 978-964-7974-94-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

A Year of Living Consciously:

عنوان اصلی:

365 Daily Inspirations for Creating a Life of Passion and Purpose, ©1998.

چاپ یکم: ۱۳۹۴.

موضوع: (۱) راه و رسم زندگی (۲) ابراز وجود (۳) مثبت‌نگری.

فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، بازگردان.

رده‌بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۸۹/۲/۱۵۸۱BJ

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۰۹۹۸۸



یک سال زندگی آگاهانه

هر روز یک فکر الهام‌بخش برای آفرینش زندگی پرشور و بامعنا

نویسنده: گی هندریکس

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: ریحانه فرهنگی

حروف‌نگار: الهام جمالی

لینوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: ناجی

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ یکم: ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۷۴-۹۴-۳

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

پیش‌گفتار

یک کتاب راهنمای روز به روز برای یک سال زندگی آگاهانه! چه فکر نشاط‌آوری! چند سال پیش، خانمی پس از سخنرانی من جلو آمد و پرسید که آیا چنین کتابی وجود دارد. او گفت داشتن یک راهنمای روز به روز مفید است، زیرا به این ترتیب می‌تواند هر روز با ذره‌ای حکمت آشنا شود و همه روز بر آن بیندیشد. به آن خانم گفتم ای کاش چنین کتابی وجود داشت و به او قول دادم روزی آن را بنویسم.

دیدار سی‌ثانیه‌ای من با آن خانم، به سه سال گردآوری مطلب و نگارش این کتاب انجامید. کوتاه بگویم: از پیشنهاد او استقبال کردم و نتیجه آن در دست شماست. مفاهیم و تمرین‌های این کتاب نه تنها مبنای کار، بلکه شیوه زندگی من است. سال گذشته را به کار کردن با آدم‌ها در مسیر آگاهانه زیستن گذرانده‌ام. تعلیم این کتاب فقط درس‌هایی شوق‌آور و لذت‌بخش برایم نبوده‌اند، بلکه زندگی مرا تشکیل داده‌اند. هیچ بخشی از این نگاشته فقط به دلیل گوشنواز یا دلنواز بودن نوشته نشده، بلکه یکایک افکار و تمرین‌های آن در آزمایش‌های سخت زندگی آزموده شده‌اند. به سخنی دیگر، اگر مطلبی در این کتاب

آمده، حتماً در حل مشکلات واقعی آدمی واقعی مفید بوده است.

هزاران سال می‌گذرد که آدم‌ها در مسیر زندگی آگاهانه گام برمی‌دارند. طی سالیان سال، انسان، شوقی عمیق به کشف حقیقت چگونگی زندگی داشته است. در این قرن‌ها گنجینه‌ای از حکمت شکل گرفته است؛ گنجینه‌ای که می‌توانیم در یکایک لحظات زندگی از آن بهره‌مند شویم. نه تنها به مدت سی سال روان‌درمانگر بوده‌ام و در نتیجه علاقمند هستم به آدم‌های واقعی برای حل مشکلات واقعی کمک کنم، بلکه مجذوب مطالعه نظریات اندیشمندان همه اعصار در باره زندگی آگاهانه نیز بوده‌ام. بنا بر تجربه خودم و مطالعه منابعی مانند آثار اپیکتوس^۱، لائوتسه^۲، ویلیام جیمز^۳ و ده‌ها نفر دیگر به این شناخت رسیده‌ام که انسان‌ها دست کم چندین هزار سال است که به جریانی نواز حکمت دسترسی داشته‌اند.

این حکمت چه دارد که به ما بگوید؟

زیربنای زندگی آگاهانه

در این یک سال زندگی آگاهانه، موضوعاتی را می‌بینید که تکراری هستند؛ درست همان گونه که موضوعات خاصی در زندگی شما تکرار می‌شوند. برخی افکار زیربنایی یک زندگی آگاهانه را در اینجا ملاحظه می‌کنید. اگر چه صفحات کتاب‌های اپیکتوس را ورق بزنید - و به شدت توصیه می‌کنم این کار را انجام دهید - موضوعاتی شبیه آنچه در این کتاب در میان گذاشته‌ایم، خواهید دید: اعتماد به نفس، رابطه، طراحی آگاهانه یک زندگی با معنا، سواد عاطفی و نکاتی دیگر.

سنگ اول زیربنا

راستی، بسیار اهمیت دارد. یک زندگی صادقانه، هم حاصل سفر است و هم

1- Epictetus

3- William James

2- Lao Tzu

ابزار گام برداشتن در مسیر. یک زندگی موفقیت آمیز، صادقانه زندگی کردن است. شادمانی و خلاقیت، بر اساس شفاف بودن با خودتان و دیگران پرورش می یابد. شناخت نیت قلبی و بیان صادقانه آن به دیگران، شما را در مسیر حفظ می کند.

سنگ دوم زیربنا

آنچه را می توان حس و مشاهده کرد، مانند آرامش ذهن، شادمانی و رفتار انسانی با دیگران، بر باورها و مفاهیم ذهنی مقدم هستند. سفر زندگی آگاهانه بر اساس رسیدن به لایه هایی از وجود شکل می گیرد که از لایه عقاید و اعتقادات عمیق تر هستند تا بتوانیم جوهری^۱ را که مایه وحدت انسان هاست، تجربه کنیم؛ نه موضوعاتی را که میان ما تفرقه می اندازند.

سنگ سوم زیربنا

زندگی آگاهانه بر این اساس است که اهداف مهم خود را بیابید و با سرعتی به سوی آن ها پیش بروید که احساس شادی و سرزندگی کنید.

سنگ چهارم زیربنا

سفر زندگی آگاهانه آن هنگام آغاز می شود که مسئولیت کامل زندگی خود را بپذیرید و هنگامی متوقف می شود که حاضر به پذیرش هیچ مسئولیتی نباشید.

سنگ پنجم زیربنا

شادمانی، موفقیت و روابط سالم در گرو رها کردن کنترل آن چیزهایی ست که خارج از کنترل شما قرار دارند. احساس دیگران، آینده، گذشته و این که دیگران، شما را دوست دارند یا نه، از جمله موضوعات خارج از کنترل شماست.

۱- جوهر (Essence): در کتاب حاضر، این واژه به تناسب متن به جوهر یا ذات یا هر دو، ترجمه شده است. (م)

سنگ هشتم زیربنا

رشد معنوی، در نتیجه پذیرش عمیق واقعیت حاصل می‌شود؛ نه تخیلات موهوم. با اعتراف کامل به واقعیات انسانی، مانند عواطف، امیال جنسی و تضاد، بهتر می‌توان به تعالی رسید تا با نادیده گرفتن یا انکار آنها.

سنگ هفتم زیربنا

جا به جایی سریع آگاهی - یعنی رفتن از کمبود به فراوانی، از حالت دفاعی به خوش‌رویی و از ترس به عشق - ممکن است؛ و این دگرگونی‌ها در آگاهی، شرایط بیرونی زندگی شما را دگرگون می‌کند.

سنگ هشتم زیربنا

آرامش ذهن، در نهایت از ارائه ژرف‌ترین خلاقیت شما به اجتماع پیرامون حاصل می‌شود. وقتی با همه توان خود خدمت می‌کنید، احساس شادی، رضایت و آسودگی دارید. وقتی این گونه خدمت نکنید، چنین احساس آرامشی را نخواهید داشت.

سنگ نهم زیربنا

تعهد نسبت به برخی ارزش‌های کلیدی، مانند راستی، مسئولیت‌پذیری و سپاس‌گزاری، نه تنها جریانی از هماهنگی درونی برایتان به وجود می‌آورد، بلکه قدرتی درست به شما می‌دهد که برای دیگران قابل تشخیص است. قدرت درست از درستکاری سرچشمه می‌گیرد، در حالی که قدرت دروغین از کنترل کردن و خودستایی می‌آید.

سنگ دهم زیربنا

می‌توانید انتخاب کنید خود تولیدکننده نگرش‌هایی مانند سپاس‌گزاری و مسئولیت‌پذیری باشید و منتظر نمائید رویدادهای زندگی، شما را به شوق

بیاورند تا سپاس‌گزار و مسؤول شوید. اگر صبر کنید تا رویدادها موجب این نگرش‌ها گردند، در حالت مصرف‌کننده رفتار می‌مانید و تولیدکننده نمی‌شوید و در نتیجه، اسیر کمبود می‌مانید.

راهنمای استفاده از این کتاب

در حالی که یک سال زندگی آگاهانه خود را پیش می‌برید، متوجه خواهید شد که این مبانی و موضوعات مرتبط دیگری تکرار می‌شوند؛ هر بار در لایه‌ای ژرف‌تر یا نمایانگر جنبه‌ای دیگر. این یک سال زندگی آگاهانه را همچون تکامل مارپیچی یا قیفی شکلی ببینید که هر بار طی آن، در دایره‌ای گسترده‌تر اوج می‌گیرید و حرکت می‌کنید. همچنان که آگاهی شما در این مسیر حلقوی به سوی بالا حرکت می‌کند، در هر چرخش با موضوعی بنیادی رو به رو می‌شوید که می‌توانید هر بار مهارت پیش‌تری در آن بیابید.

در آغاز کار بر این کتاب، از نویسنده‌ای بسیار توانا و روان‌درمانگری سرشار از بصیرت کمک گرفتم که برادرزاده و همچنین دستیار پژوهشی من است. *سورا جویس*^۱ که گه‌گاه نظرات او را در این کتاب می‌خوانید، دیدگاهی جدید به این نوشته افزوده است، زیرا او در سفر زندگی در مرحله‌ای متفاوت از من قرار دارد. برای نمونه، فرزندان من بزرگ شده‌اند، در حالی که بچه‌های او هنوز دور اتاق می‌دوند و جست و خیز می‌کنند. این را از آنجا می‌دانم که بیش‌تر اوقاتی که تلفنی با هم صحبت می‌کنیم، صدای آن‌ها به گوش می‌رسد. مشارکت او بسیار ارزشمند بوده است.

پیش‌روی

هیچ کدام ما مبدع سفر زندگی آگاهانه نیست؛ ما وارث آن هستیم. هزاران سال است که مردم چهارگوشه جهان به آسمان‌ها و به دل خودشان نگاه کرده

و همین سؤال‌های بنیادی را پرسیده‌اند:

- من کیستم؟
- به کجا می‌خواهم بروم؟
- برای رسیدن به آنجا چه نقشه‌ای دارم؟
- چگونه می‌توانم با همه‌ی توانم تبادل عشق کنم؟
- چه هدیه‌ی خلاقانه‌ای دارم و چگونه می‌توانم آن را ابراز کنم؟

هنوز هم همین سؤال‌ها را می‌پرسیم و بی‌تردید، هزاران سال پس از این هم، همان‌ها را خواهیم پرسید. از شما دعوت می‌کنم به این جمع پرمهر و هشیار جویندگان پیوندید و متعهد شوید که یک سال، آگاهانه زندگی کنید. سفرتان مبارک باد!