

قدرت در طوفان

نویسنده: سنات ایسواران
به کوشش: کریستین ایسواران
مترجم: فرنوای جینی



کتابسرای تندیس

Easwaran Eknath

ایسواران اکناث

قدرت در طوفان: گذار از تنش، تعادل در زندگی و رسیدن به آرامش نویسنده اکناث
ایسواران، مقدمه کریستین ایسواران، مترجم فرنوش جزینی
تهران: کتابسرای تندیس ۱۳۹۸ (۲۵۶ ص)

978-600-182-594-1

عنوان اصلی: Strenght in th storm

فشار روانی - مدیتیشن

جزینی، فرنوش - مترجم

BF ۶۳۷

۱۵۸ / ۱

۵۸۶۴۹۱۴

فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، نرسیده به استاد مطهری شماره ۱۹۷۷/ ۸۸۸۹۲۹۱۷ -

۸۸۹۱۳۸۷۹

دفتر: تهران، خیابان ولی عصر، رسید به استاد مطهری کوچه حسینی راد پلاک ۱۰ واحد ۲

۸۸۹۱۳۰۸۱ - ۸۸۹۱۳۰۲۱

فروشگاه اینترنتی: @ketabsaraye_tandis Instagram: Tandisbookstore.com

E _ mail: info@ketabsarayetandis.com * WWW.ketabsarayetandis.com

قدرت در طوفان

نویسنده: اکناث ایسواران

مترجم: فرنوش جزینی

صفحه آرا: اکرم سرساخ

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۱ - ۵۹۴ - ۱۸۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 182 - 594 - 1

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

فهرست

مقدمه / ۱

فصل اول: قدرت در طوفان / ۴۳

فصل دوم: آراسن در لحظه / ۵۱

فصل سوم: دوری از نگرانی / ۸۹

فصل چهارم: ذهن خود را تعدیل کنید / ۱۲۱

فصل پنجم: گزینش مهربانی / ۱۶۱

مقدمه

کریستین ایسواران

این کتاب درباره‌ی کنار آمدن با تنش و آشفتگی است — قدرت یافتن جهت رویارویی با انواع چالش‌ها و خطر به ران‌های عمده‌ای است که همه‌ی ما در زندگی روزمره با آن مواجهیم.

من کسی را در توضیح این مطلب، کمتر از اکنات ایسواران^۱ نمی‌شناسم. در طول این چهل سال زندگی، حتی در شرایط بحرانی، جز عشق و مهربانی و ایمان پاک و زلالی که هیچ‌چیز و هیچ‌کس قادر به برزاندن پایه‌های آن نبود، چیز دیگری در او ندیدم.

البته در این مقوله نمی‌توانم ادعا کنم که کاملاً بی‌خرفانه برخورد کرده‌ام. زندگی من از اولین سخنرانی که از او در سال ۱۹۶۰ شنیدم، با وی بسند خورد؛ زمانی که او در اوج مسیر علمی خود بود. یک پروفیسور زبان انگلیسی در یکی از دانشگاه‌های معتبر هندوستان و زمانی که به جهت برنامه فولبرایت^۲ به دانشگاه کالیفرنیا در برکلی آمده بود، در سرتاسر هندوستان در مقام یک

۱- اکنات، نام فامیل او و ایسواران اسم اولش بود.

۲- برنامه فولبرایت، برنامه‌ای رقابتی مبتنی بر شایستگی جهت دریافت کمک‌های مالی برای مبادله آموزشی بین‌المللی برای دانشجویان، پژوهشگران، اساتید دانشگاه است که جیمز ویلیام فولبرایت سناتور ایالات متحده، در سال ۱۹۴۶ راه‌اندازی کرد - م.

نویسنده و مدرس دانشگاه شناخته شده بود. او در منطقه‌ی خلیج سانفرانسیسکو، پیرامون میراث معنوی هند، صحبت‌هایی کرد و من در یک کتابفروشی در سانفرانسیسکو جذب یک سری سخنرانی‌های وی شدم.

گرچه ایسواران با برخی از این گردهمایی‌ها جماعت زیادی را به سوی خود کشاند، اما آن شب، فضای صمیمی دیگری بر آن جماعت حاکم شده بود. فضایی که همیشه دوست داشت: یک گروه سی تا پنجاه نفری — اندازه یک کلاس درس — به گونه‌ای که می‌توانست به اندازه‌کافی با هر یک گفتگویی صمیمانه داشته باشد. در این گفتگوها خبری از سخنرانی‌های خشک و رسمی دانشگاهی نبود. برای او، سنت‌های معنوی جهان، از جنس فلسفه یا مطالب مذهبی نبود. موضوع سخن او اساس زندگی بود، منابع عملی برای زندگی هر روزه. اما ذاتاً آمیزش آری الهام‌بخش بود. من فوراً متوجه شدم که او برای سؤال‌هایی که پرسیدم، پاسخ‌هایی داشت و میل بسیار آتشین جهت به اشتراک گذاشتن دیدگاه‌هایش با تمام کسانی که به حرف‌هایش گوش فرا می‌دادند.

من سریعاً به گروهی ملحق شدم که او، در جاهای مختلف در منطقه‌ی خلیج سانفرانسیسکو احاطه می‌کردند، جای که ایسواران در آن مناطق دوستان زیادی پیدا کرده و بر زندگی‌های بسیاری تأثیر گذاشته بود. از شوق همراهی او جهت رساندن پیام‌هایش، وسایل ایاب و ذهاب و مکان‌هایی برای برگزاری جلسات و حضار مشتاق و هر آنچه لازم بود را فراهم کردند. در نهایت، به پیشنهاد فردی، ایسواران در اواخر سال ۱۹۶۱ کارش را رسماً با مرکز مدیتیشن بولمانتین، آغاز کرد.

از همان شروع کوچک و محدود، عمدتاً از طریق تبلیغات دهان به دهان بود که ایسواران کم‌کم بزرگ و بزرگ‌تر شد. کم‌کم کتاب‌هایی از سخنان او بیرون آمدند که شروعش هم با کتاب *گاندی، مرد سال ۱۹۷۲*، بود و تا زمان رفتن او از دنیا، در سال ۱۹۹۹، دوازده جلد از کتاب‌هایش به زبان‌های مختلفی

در دنیا ترجمه شد و هزاران نفر از سراسر دنیا دنباله‌رو برنامه‌ی هشت ماده‌ای و عبارات مدیتیشن او بودند.

با این حال مدیتیشن نیازمند تمرینات منظم روزانه است — یک مانع بزرگ در دنیای شتاب‌زده‌ی امروز. هزاران برابر تک‌تک کسانی که به روش ایسواران مدیتیشن را آموخته‌اند، کسانی‌اند که زندگانی آن‌ها به سادگی با خواندن کتاب‌هایش تحول گشته است، کسانی که از سخنرانی‌ها و کلام او الهامات زیادی گرفته یا مهارت‌های دیگری در برنامه هشت ماده‌ای ایسواران را تمرین کرده‌اند.

مخاطب این کتاب گروه بسیار وسیع‌تری را تشکیل می‌دهد. کتابی که با قدرت یک استاد الم. بخش مدیتیشن نگاشته شده و به نظر می‌رسد که این بار قصدش مدیتیشن نیست — حداقل نه در این کتاب! قصدش ارائه مهارت‌های دیگری است که هر کسی، حتی یک کودک، بتواند به واسطه‌ی این مهارت‌ها با چالش‌هایی که زندگی با او در روبرو می‌کند مقابله و رویارویی کند.

ایسواران خاطرنشان می‌کند که کل مواجهه با این چالش‌ها، وضعیت روحی ما هنگام مواجهه با آن است. همه ما، برای مقابله خلاقانه با آنچه زندگی پیش پای ما می‌گذارد، یک سری منابع درونی داریم. خیلی ساده، باید بیاموزیم چگونه می‌بایست از این منابع بهره ببریم — بدانیم که همه این‌ها، ضرورتاً وسیله‌ای جهت آرام‌سازی و تسکین ذهن آشفته و پریشان حال می‌باشد. خیلی ساده است: یک ذهن کاملاً آرام، از پس هر طوفانی برمی‌آید.

ایسواران تقریباً چهل سال تمام وقت خود را صرف آموزش مردان و زنان عادی و معمولی کرد تا به آن‌ها بفهماند چطور می‌توانند خود را در شرایط و موقعیت‌های بحرانی آرام سازند، به گونه‌ای که این آموزه‌ها، آن‌ها را به یک مرکز قدرت برای خود و اطرافیان‌شان تبدیل کند. این مهم، ساده و سریع به دست نمی‌آید؛ و باید یاد بگیریم که آن را در سراسر عمر خود به دست آوریم. با وجود این، هنگامی که تکنیک‌های ساده‌ی موجود در این کتاب را امتحان

می‌کنید، همان‌طور که من امیدوارم به زودی آن را کشف و پیدا خواهید کرد، متوجه تغییرات تقریباً سریع آن در خود خواهید شد.

شما در هر فصل، سه بخش مشاهده می‌کنید:

۱ — مقدمه‌ای که ایده‌های ناب ايسواران را در خصوص مشکلات و چالش‌هایی که مردم عادی، امروزه با آن‌ها دست به گریبانند، ارائه می‌نماید.

۲ — مقاله ايسواران — بخش اصلی هر فصل — که به دنبال مقدمه‌ای خودم ظاهر شود. در هر مقاله، یک نظریه و فرضیه کلیدی عنوان می‌گردد، مانند این که چطور زندگی در اکنون و زمان حال، به ما در حفظ آرامش و ایجاد امنیت کمک می‌کند. این مقالات، برگرفته از سخنان غیررسمی ايسواران برای دانشجویان نزدیکش است. بیشتر به گونه‌ای است که انگار ايسواران خودش مستقیماً با ما وارد بحث و گفتگو می‌شود. در این قسمت‌ها شما خود را در میان مخاطبان‌ش تصور می‌کنید. به استارهایش گوش فرا می‌دهید و به طنز ملایمی که در کلامش مشاهده می‌کنید لبخند می‌زنید و با بینش وی همراه می‌شوید.

یکی از افرادی که مرتباً در این مقالات بر او نام برده می‌شود، مادر بزرگ مادری ايسواران است که ايسواران بعدها از او به نام معلم معنوی‌اش یاد می‌کند. (در هند نسب مادری بسیار مهم است از این رو نام کنایات از مادرش گرفته شده است — که این بخشی از آداب و سنت قدیمی هندوستانی در کرالا، جنوب هندوستان، به شمار می‌آید که به واسطه‌ی آن، زن‌ها قرن‌ها دارای یک سری اختیارات و حقوقی برای خود بودند و این به جهت قدرت و استقلال آن‌ها بوده است.) «مادر بزرگ»، همان‌طور که ايسواران او را به این نام صدا می‌کرد، اولین فرد الهام‌بخش در زندگی او برای ترجمه خرد معنوی به زندگی روزمره بوده است.

شما با مطالعه این مقالات و همچنین مطالب فرعی دیگر به همراه

توضیحات و مثال‌های گوناگون، با تجربیات کسانی آشنا می‌شوید که از سختی‌ها و پیشرفت‌های خود در به‌کارگیری آموزه‌های ایسواران در دنیای واقعی می‌گویند. ما از ذکر نام‌ها و جزئیات دیگر به جهت مسائل امنیتی و محرمانه چشم‌پوشی کرده و بعضاً آن‌ها را تغییر داده‌ایم. این مثال‌ها به ما کمک خواهد کرد تا از برنامه‌های عملی ایسواران درک بهتری داشته باشیم.

۱- هر فصل شامل یک بخش تمرین است. این صفحات، بر پایه‌ی سال‌ها تجربه در ارائه آموزه‌های ایسواران تهیه و عرضه شده است، به نحوی که شما را در دریافت هر چه بیشتر پیام‌های هر مقاله کمک می‌کند. لیستی از ایده‌های کلیدی به دنبال و صفحه فعالیت‌های پیشنهادی وجود دارد — «نکات تمرینی» — عبارت‌الهام‌بخش به نظم یا نثر که با موضوع فصل مرتبط است. این، همان عبارتی است که در روش مدیتیشن ایسواران به کار برده شده بود که در آن ما سعی می‌کردیم ذهن خود را با ایده‌های ناب و آرمانی انباشته و سپس تلاش کنیم روزی خود را با آن سپری سازیم.

این ترکیب — مقدمه یک زندگی واقعی، آموزش، مستقیم ایسواران و یک خلاصه عملی با تجربه‌های روزانه و سایر تجارب به اشتراک گذاشته شده توسط دانشجویان دیگر — دقیقاً همانی است که ما در جستجوی آن بودیم. این برنامه‌ها، بارها و بارها توسط هزاران نفر که این آموزه‌ها را در زندگی خویش به کار برده‌اند، ارزیابی شده است. ایسواران، معلم بسیار عمل‌گرای بود که نوشته‌هایش سرشار از ایده بود. برای درک او، فقط نباید به خواندن آثارش اکتفا کرد بلکه یک سری تجارب عملی نیز الزامی است.

من صمیمانه آرزو مندم که با این ترکیب خرد بی‌انتها و توضیحات عملی پیش رو، شما به آن قدرت درونی مد نظر ایسواران برای مقابله با هر طوفانی دست یابید — قدرتی که ایسواران به ما این اطمینان را می‌داد که وجودش حق مسلم هر انسانی است.