

۲۱۱۷۷۲.

# شیدایی

عصاره‌ی زندگی

سالم‌رو

مترجم: نرگس مذهبی فین



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



شیدایی

عصاره‌ی زندگی

سادگورو

مترجم: فرهود مذهبی فرد

ویراستار: الیزا معتمدی

حروفچین و صفحه‌آرایی: سرین فیضی

لیتوگرافی و چاپ: ریسرسانش

چاپ اول: ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۵۱-۷

نشانی انتشارات ترنگ: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۴۶۲۲۴ همراه ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com





سرشناسه: واسودو، جاجی، ۱۹۵۷-م.

-۱۹۵۷, Vasudev, Jaggi, Sadhguru

عنوان و نام پدیدآور: شیدایی: عصاره‌ی زندگی / سادگورو؛ ترجمه‌ی فرهود مذهبی فرد  
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۲ ص.

شابک: ۷-۵۱-۶۶۸۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

داشته: عنوان اصلی: Emotion.

موضوع: هیجان‌ها

Emotions: موضوع

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

شناسه افزوده: مذهبی فرد، سادگورو، ۱۱۰۷-، مترجم

شناسه افزوده: Am. Ahmadi, Katayoon

رده بندی کنگره: BF۵۳۱

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۷۸۸۹۴



## فهرست

|    |                         |
|----|-------------------------|
| ۷  | مقدمه                   |
| ۱۱ | شیدایی و زیبایی         |
| ۱۷ | به ریشه توجه کنید       |
| ۳۹ | هیجان تاخشم             |
| ۶۳ | موانع را پشت سر بگذارید |
| ۶۳ | ایشا کری یا             |

## مقدمه

می‌گوییم فیل‌ها می‌توانند غصه بخورند و سگ‌ها می‌توانند بخندند؛ اما فقط انسان است که بر عین کامل کنش‌های احساسی توانمند است. افسردگی، بدخواهی، لذت، خشم، خیل از این حالات به‌نحوی منحصر به انسان هستند. ما مخلوقات احساسی هستیم. چه بدانیم چه ندانیم، اکثر ما مطابق لذت‌ها، غم‌ها، عشق و تنفر خود تعریف می‌شویم. زندگی ما با تکیه بر لحظات خوب یا بد می‌تواند سستی مضاعف بگیرد. برای اینکه انسان باشیم باید با احساس آمیخته شویم، فقط به این علت که احساس ما هرچه باشد، عصاره‌ای از زندگی ماست.

در ادبیات زندگی، احساسات همچون شعری است که به ما اجازه می‌دهد کلمات را به صورت پررنگ‌تری بیان کنیم. آنها حرارت شیرین از عشقی نوظهور، سرخوشی ناشی از لذتی شدید و هیجانی فزاینده و آمیزه‌ای سالم از واکنشی شیمیایی هستند که در بدن صورت می‌گیرند و با پاسخ‌ها و واکنش‌هایی همراه خواهند بود. درحالی‌که مشکلی با احساسات خوشایند نداریم، احساسات ناخوشایند مسبب نگرانی زیادی در زندگی ما

خواهند بود. احساساتی همچون ترس و خشم، مواد شیمیایی قوی‌ای در بدنمان ترشح می‌کنند که بر فرایند فکری ما غالب می‌شوند و قدرت قضاوت در ما را از کار می‌اندازند. متأسفانه این احساسات ظاهراً اربابان ما هستند و رگبارهای شیمیایی در ما یقیناً از فرمان‌های اوست که پیروی می‌کنند و دیری نمی‌گذرد که تحریک می‌شویم و فقط کلمه‌ای اشتباه، ما را بر چرخه بی‌انتهای ناخشنودی محصور می‌گرداند.

احساسات قادرند ما را در دریای وسیع تجربیات انسانی سرگردان رها کنند. همچنین قادرند ما را به اوج ببرند. متأسفانه تنها بخش بسیار کوچکی از آن رها، احساساتشان به صورت سکویی برای پرتاب استفاده می‌کنند. برای هر شخصی، احساسات در بهترین حالت، خوشایندی کمی به ارمغان می‌آورد و در بدترین حالت، او را پژمرده و افسرده رها می‌کند. پرسش این است، آیا از احساسات به نفعی گیر انداختن خودمان استفاده می‌کنیم یا آزادسازی وجودمان؟

موضوع این کتاب، تبدیل کردن احساسات به نیرویی خلاق و غنی است. سادگورو وقتی به سؤالات متعددی که از او می‌شود پاسخ می‌دهد، به گستره احساسات انسان نگاه می‌کند. ناامیدی، لذت، شغف، حرص، مهربانی و عشق جایگاه خود را در اینجا می‌یابد. وقتی او به دقت نقاط ضعف و قوتی را که احساس نشان می‌دهد تشریح می‌کند، به این موضوع اشاره دارد که چطور غم یا خشم می‌تواند به نیرویی خلاق تبدیل شود، فقط اگر انتخاب کنیم چگونه با مهربانی پاسخ دهیم.

این کتاب خیلی از باورهای سنتی درباره افکار را تغییر می‌دهد، برای مثال وقتی سادگورو به ما می‌گوید: آرامش ذهنی، الفبای زندگی است او ویژگی شیمیایی آرامش را توضیح می‌دهد و اینکه چرا اکثر مردم باور دارند

آرامش ذهنی هدف نهایی است؟ همان طور که کتاب پیش می‌رود، وارد قلمرو ویژگی‌های اسرارآمیزی می‌شود، وقتی سادگورو دربارهٔ احساسات مورد قبولی که به عنوان هدفی نهایی مطرح است صحبت می‌کند، جایی که نقطهٔ رسیدن به آزادی است، درحقیقت داستان‌هایی از چند هوادار را بیان می‌نماید، کسانی که اوج احساساتشان، مرزهای منطق و ادراک را رد کرده است. شاید اساس و شالودهٔ این کتاب به بهترین نحو در این کلام سادگورو بهشته است: «در درون شما، آرامش و هیاهویی در جریان است. لذت، صبر، شمع، بدگی و شعفی برقرار است پس شما قادر به داشتنش هستید؛ اما هر سه در همین لحظه، کل این تجربه و کنش شیمیایی را ضمیر ناخودآگاه سدایت می‌کند. شما می‌توانید آگاهانه آن را هدایت کنید که این تلاش، در کل فرایند ما بوی نام دارد.»