

همچو یک عارف بیندیش

پرورش ذهن برای آرامش و هدفمندی همه روزه

جی شتی

ترجمه:

محسن صالحی اصیل



نشر گویا

سرشناسه : شتی، جی

Shetty, Jay

عنوان و نام پدیدآور : همجو یک عارف بیندیش: پرورش ذهن برای آرامش
و هدفمندی همه روزه / جی شتی؛ مترجم محسن صالحی اصیل.
مشخصات نشر : تهران : نشر گویا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۳۹۵ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۶-۱۸-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۶۳۳۵۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، روبروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن : ۸۸۳۱۳۴۳۱ - ۸۸۸۲۸۸۸۴

www.gooyabooks.com info@gooyapub.com



gooya.publication

gooyabookstore

www.ketab.ir

همجو یک عارف بیندیش

جی شتی

ترجمه: محسن صالحی اصیل

دبیر بخش ادبیات جهانی: علی سلامی

طراح جلد: محمد زمانیان

صفحه آرا: فریبا محمدپور

● تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ نخست: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۸۶-۱۸-۷

چاپ: خانه‌ی فرهنگ و هنر گویا

حق چاپ و انتشار کلیه‌ی مطالب محفوظ است.

هرگونه اقتباس و استفاده از مطالب منوط به دریافت اجازه از ناشر است.

فهرست

مقدمه ۷

بخش اول: رها کن

فصل اول: هویت ۲۵

فصل دوم: منفی نگری ۴۹

فصل سوم: تریس ۸۵

فصل چهارم: نیت ۱۱۱

بخش دوم: رها

فصل پنجم: هدف ۱۴۵

فصل ششم: روزمرگی ۱۸۵

فصل هفتم: ذهن ۲۱۵

فصل هشتم: ایگو ۲۵۵

بخش سوم: اعطا کردن

فصل نهم: قدردانی ۲۹۷

فصل دهم: روابط ۳۱۹

فصل یازدهم: خدمت ۳۶۱

مقدمه

اگر ایده‌ای نو می‌خواهید، کتابی کهن بخوانید.

منسوب به ایوان پاولوف^۱ (و دیگران)

وقتی هجده ساله بودم، در سال اول دانشگاه، در دانشکده علوم بازرگانی کاس^۲ در لندن، یکی از دوستانم پیشنهاد کرد تا همراه او به جلسه سخنرانی یک عارف در آن نزدیکی بروم.

مقاومت کردم: «چرا باید پای صحبت‌های یک عارف بنشینم؟»

اغلب به دیدن مدیران عامل، افراد مشهور و افراد موفق دیگری می‌رفتم که در دانشگاه سخنرانی می‌کردند، اما هیچ علاقه‌ای به یک عارف نداشتم. ترجیح می‌دادم صحبت‌های سخنرانانی را بشنوم که در واقع در زندگی به موفقیت‌هایی دست یافته‌اند.

دوستم پافشاری کرد و بالاخره گفتم: «اگر از آنجا با هم به قهوه‌خانه

1. Ivan Pavlov

2. Cass

برویم، من هم هستم. عاشق شدن عبارتی است که تقریباً به شکلی انحصاری برای توصیف روابط عاشقانه به کار می‌رود؛ اما آن شب، وقتی به صحبت‌های آن عارف درباره تجربه خودش گوش می‌دادم، عاشق شدم. شخصیت روی صحنه یک مرد سی و چند ساله هندی بود. سرش تراشیده و جامه‌ای زعفرانی به تن داشت. او باهوش، سخنور و جذاب بود. درباره اصل «فداکاری ایثارگران» صحبت می‌کرد. وقتی گفت که باید درختانی بکاریم که احتمالاً از سایه آنها بی‌نصیب باشیم، احساس کردم شور و هیجان غریبی در من به وجود آمد.

وقتی متوجه شدم او دانشجوی مؤسسه فناوری بمبئی^۱ بوده است، دانشگاهی که در حکم ام.‌آی.‌تی^۲ هند و ورود به آن تقریباً غیرممکن است، بیشتر تحت تأثیر قرار گرفتم. وی این فرصت را با تبدیل شدن به یک عارف تغییر داده و از هر آنچه من و دوستانم به دنبالش بودیم، دوری می‌کرد. یا دیوانه بود یا در ذهنش هدفی دیگر می‌پروانده.

من در تمام زندگی شیفته افرادی شده بودم که از هیچ به چیزی رسیده بودند؛ داستان آدم‌هایی که از فقر به ثروت رسیده بودند. اکنون، برای اولین بار، در پیشگاه کسی بودم که به عمد عکس این عمل را انجام داده است. او از زندگی‌ای دست کشیده بود که همه دنیا می‌گفتند باید دنبال آن باشیم؛ اما به جای کسی که شکستی تلخ خورده، آدمی شاد، مطمئن و در آرامش به نظر می‌رسید. در حقیقت، از هر کسی که تا آن زمان دیده بودم خوشحال‌تر به نظر می‌رسید. در هجده سالگی با آدم‌های زیادی برخورد کردم که ثروتمند بودند. پای صحبت‌های بسیاری از آدم‌های مشهور، قدرتمند، خوش‌چهره یا دارای هر سه ویژگی نشسته بودم؛ اما فکر نمی‌کنم کسی را دیده باشم که حقیقتاً خوشحال بوده باشد.