

رموز جذاب زندگی

راهنمای پیدا کردن تعادل در زندگی

گاور گوپال داس

مترجم: شادی فروتنیان

www.ketab.ir



نشر ترنگ



سرشناسه: داس، گائور گوپال، ۱۹۷۳ - م.

Das, Gaur Gopal, 1973-

عنوان و نام پدیدآور: رموز جذاب زندگی / نویسنده گائور گوپال داس؛

مترجم شادی فروتنیان.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۹۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۷۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Life's amazing secrets : how to find balance and purpose in your life.

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life: موضوع

شناسه افزوده: فروتنیان، شادی، ۱۳۵۹ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۲۱۰۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر تونگ



موز جذاب زندگی

راهنمای پیدا کردن تعادل در زندگی

گاور گوبال داس

مترجم: شادی فروزین

ویراستار: الناز معتمدی

حروف چین و صفحه آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۷۴-۶

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

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۹	معرفی نویسنده
۱۱	دیباچه
۱۵	فصل اول
۱۵	فراموش کردن کلید
۲۹	فصل دوم
۲۹	نگریستن فراتر از بدیهیات
۳۷	فصل سوم
۳۷	سفر آغاز می‌شود!
۴۳	چرخ اول؛ زندگی شخصی
۴۵	فصل چهارم
۴۵	رشد کردن از طریق قدردانی
۶۵	فصل پنجم
۶۵	دکمه درنگ و مکث را فشار دهید
۷۷	فصل ششم
۷۷	چرا نگران باشیم؟

۸۷	فصل هفتم
۸۷	پرورش معنویت
۹۵	چرخ دوم؛ رابطه‌ها
۹۷	فصل هشتم
۹۷	با ملایمت صحبت کردن
۱۱۳	فصل نهم
۱۱۳	بصیرت و دیدگاه پاک
۱۲۵	فصل دهم
۱۲۵	محتاطانه به اصلاح بپردازید
۱۴۱	فصل یازدهم
۱۴۱	بخشش
۱۶۱	فصل دوازدهم
۱۶۱	اتحاد و همدلی اهمیت دارد
۱۶۹	چرخ سوم؛ زندگی کاری
۱۷۱	فصل سیزدهم
۱۷۱	تقاطع رقابت
۱۸۷	فصل چهاردهم
۱۸۷	خودشناسی
۱۹۹	فصل پانزدهم
۱۹۹	رمزگشایی معنویت در محل کار
۲۱۱	فصل شانزدهم
۲۱۱	کمال و شخصیت
۲۳۱	چرخ چهارم؛ مشارکت اجتماعی
۲۲۳	فصل هفدهم
۲۲۳	ایثار و فداکاری عاری از خودپرستی
۲۳۳	فصل هجدهم

دیباچه

آیا تاکنون بارندگی‌های موسمی را تجربه کرده‌اید؟ این نوع باران یکی از شدیدترین‌ها بر رعد و برق‌ترین بارندگی‌هایی است که آب را از بهشت به زمین می‌فرستد. اگر در این بارش گرفتار شوید، خشک ماندن تقریباً غیرممکن است. به همین ترتیب، گرفتار شدن در میان چالش‌ها و موقعیت‌های منفی جهان، امری ناگزیر است. داشتن احساس آرامش، خوشنودی و شادی به معنای جدا ماندن از چالش‌های زندگی نیست؛ بلکه ریشه رسیدن به آرامش، نحوه مسیریابی از میان چالش‌های زندگی برای رسیدن به زندگی دلخواه است.

آلدوس هاکسلی^۱ می‌گوید: «تجربه، آنچه برای یک نفر اتفاق می‌افتد نیست، بلکه شامل نوع برخورد آن فرد با یک اتفاق خاص است.» اینکه ما چگونه به وقایع پاسخ دهیم، تفاوت را رقم خواهد زد. اگر یک دارایی بسیار ارزشمند در اختیار ما باشد که بتواند زندگی ما را دگرگون سازد، آن اراده آزاد ما خواهد بود. ما نویسندگان داستان‌های زندگی شخصی خود

۱. آلدوس لنونارد هاکسلی، نویسنده و فیلسوف بریتانیایی سده نوزدهم و یکی از اعضای برجسته خانواده هاکسلی بود.

هستیم. ممکن است چالش‌ها و دشواری‌ها درست مثل باران‌های موسمی بر سر ما ببارند. ما خواستار وجودشان نخواهیم بود و به جست‌وجوی آنها نمی‌پردازیم. آنها فقط در مسیرمان ظاهر می‌شوند و این ما هستیم که باید نحوه پاسخ‌گویی به آنها را تعیین کنیم.

خوشبختی به‌طور خودبه‌خودی ظهور نمی‌کند. ما از سنین جوانی تحصیلات علمی را در زمینه‌های مختلف فرا می‌گیریم؛ اما شادی و خوشبختی معمولاً در این زمینه‌ها حضور ندارند. برای داشتن یک زندگی شاد، صادقانه و متعادل، به اسراری از زندگی نیاز داریم که در این کتاب به آنها پرداخته‌ایم. این اسرار، اصول ساده‌ای هستند که هر شخصی می‌تواند برای تجربه احساس رضایت، از آنها استفاده کند.

آیا تابه‌حال احساس کرده‌اید که کمی زودرنج و ناامید هستید؟ آیا احساس می‌کنید که زندگی پیش نمی‌رود؟ آیا احساس می‌کنید که بخش مهم زندگی شما نیاز به توجه دارد؟ اگر جواب یکی یا همه این سؤال‌ها بله است، نشان می‌دهد که زندگی شما از تعادل خارج شده است. راز زندگی در این است که تعادل را کشف کنیم، نه خیلی زیاد و نه خیلی کم. زندگی درست مثل یک ماشین روی چهار چرخ تعادل می‌یابد، ما باید در چهار حوزه مهم از زندگی، تعادل ایجاد کنیم؛ زندگی شخصی، روابط، زندگی کاری و همدلی با اجتماع.

ایجاد تعادل در سطح بیرونی، درست مثل تراز بودن چرخ‌هاست. این موضوع شامل تنظیم اولویت‌های ما بر اساس نیاز لحظه و تمرکز روی چرخ خاصی است که از حالت تراز خارج شده است. در بعضی لحظات ممکن است زندگی کاری ما به تمرکز بیشتری نسبت به زندگی شخصی

ما نیاز داشته باشد. آیا تاکنون با شخصی وقت گذرانده‌اید که درگیر ضرب‌الاجل انجام یک پروژه در محل کار بوده؟ این اتفاق غیرممکن است؛ زیرا آنها بیش از حد مشغول رسیدن به اهدافشان هستند. در بعضی موارد ممکن است زندگی شخصی ما بر همه چیز اولویت پیدا کند. آیا تاکنون از زوجی که درگیر فراهم آوردن مقدمات ازدواج خود هستند، خواسته‌اید که وقت بیشتری را در محل کار سپری کنند؟ انجام چنین کاری غیرمنطقی است؛ زیرا آنها در حال برنامه‌ریزی برای یکی از مهم‌ترین روزهای زندگی خود هستند. دوستان عزیز، ما باید بتوانیم اولویت‌های زندگی خود را تنظیم کنیم تا چرخ‌های آن در حالت تراز قرار بگیرند. با وجود این جنبه عمیق‌تری از تعادل در درون ما وجود دارد که مربوط به نگرش‌ها و ارزش‌های ماست و در بخش‌های مختلف این کتاب به بررسی آنها پرداخته‌ایم. این نگرش نقش هوا را در لاستیک‌های ماشین ایفا می‌کند. اگر لاستیک‌های ماشین زندگی ما، فشار هوای لازم را نداشته باشند، ممکن است که یک پنچری ساده مانع از رسیدن ما به مقصد شود. به همین دلیل است که باید جنبه‌های داخلی تعادل را نیز بررسی کنیم. اگر اصول بیرونی شامل تنظیم تعادل و تراز چرخ‌ها باشد، اصول درونی در واقع نگرش‌ها و ارزش‌های زندگی ما را شامل خواهد شد.

همان‌طور که خود را از نظر بیرونی و درونی متعادل می‌کنیم، برای موفقیت بسیار ضروری خواهد بود که به هیچ‌وجه فرمان ماشین یا به عبارتی معنویت خود را رها نکنیم. اگر همه چرخ‌ها با یکدیگر در تعادل باشند، اگر فشار هوای داخل لاستیک‌ها به اندازه کافی باشد اما فرمان

را رها کرده باشیم، ما همچنان قادر نخواهیم بود به مقصد مورد نظرمان برسیم. بودا می گوید: «همان طور که شمع نمی تواند بدون آتش بسوزد، ما هم نمی توانیم بدون زندگی معنوی خود، به حیاطمان ادامه دهیم.»

معنویت، با هر روش و تمرینی که انجام شود، هدف را به زندگی ما وارد می کند و مقصدی را به ما نشان می دهد که ارزشمند است. گاهی اوقات ممکن است احساس کنیم که زندگی پوچ است و نمی دانیم که قرار است ما را به کجا ببرد. در این مواقع باید فرمان معنویت را محکم بچسبیم. این فرمان از چهار بخش تشکیل شده است. تمرین معنوی ما (سادانا)، ارتباطی که سعی می کنیم آن را نگه داریم (سانگا)، شخصیت خود (ساداچار) و خدمت به خداوند و دیگر مخلوقات (سوا).

وقتی تمام جنبه های فرمان ماشین زندگی به درستی رعایت شود، این توانایی به ما داده خواهد شد که خود را به سمت مقصد مشخص هدایت کنیم.

بیایید تا با یکدیگر به آنجا برسیم.