

مراقب ذہنت باش

مؤلف

ساد گورو

مترجم

بہزاد نیکوپور

فهرست نویسی

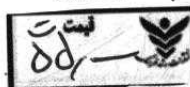
سرشناسه	: واسودو، جاجی، ۱۹۵۷- م ۱۹۵۷ Vasudev, Jaggi, Sathguru, 1957
عنوان و نام پدیدآور	: مراقب ذهنیت باش /مؤلف سادگورو : مترجم بهزاد نیکوپور
مشخصات نشر	: تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۲۳-۲۰۵-۵۷۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mind is your Business
موضوع	: واسودو، جاجی، ۱۹۵۷- م. -- پرسش ها و پاسخ ها
موضوع	: Vasudev, Jaggi, Sathguru, 1957- -- Questions and answers
موضوع	: پرورش ذهن
موضوع	: Mental discipline
موضوع	: ذکر عرفانی
موضوع	: Sufi meditations
شناسه افزوده	: نیکوپور، بهزاد، ۱۳۳۹- مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۳۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۴/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۶۱۰۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

www.ketab.ir

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است. فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چینی، چاپ، فتوگرافی و انواع دیگر چاپ، عکس برداری، تبدیل به pdf و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	مراقب ذهنّت باش
مؤلف	:	سادگورو
مترجم	:	بهزاد نیکوپور
صفحه آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	درسا علیقلی خانی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۱
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها		
قطع و رنگ		



www.ketab.ir



فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۵۷۰-۷

ISBN: 978-622-205-570-7

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	سیرک ذهن
۳۳	سطل زباله
۵۰	نردبانی به سوی خداوند
۹۳	ایشا کریا
۹۵	مراقبه

مقدمه

به نظر می‌رسد ذهن موجودی بسیار پویاست. طرز کار اسرارآمیز ذهن دانشمندان، سالکان و حتی شاعران و داستان نویسان را تحت تأثیر قرار داده است. روزی مارک تواین به شوخی گفت: "من باید ذهن عجیب و حیرت انگیزی داشته باشم، زیرا گاهی مرتب کردن افکارم یک هفته طول می‌کشد" اگرچه آزادانه از اصطلاحاتی مانند "ذهنت را درگیر نکن" و "مراقب ذهنت باش" استفاده می‌کنیم، اما هنوز هم بیشتر مردم تصور روشنی از ذهن ندارند. شاعران، روانپزشکان و فیلسوفان هر یک از دید خود مفهومی برای ذهن بیان می‌کنند (که اغلب با یکدیگر در تناقض اند). و البته هنوز هم در کتابفروشی‌ها و نمایشگاه‌های مذهبی سراسر جهان از کلمات کلیشه‌ای "روح، ذهن و بدن" استفاده می‌کنند.

کمتر پیش می‌آید که مردم از خود بپرسند ذهن چیست؟ آن‌ها بیشتر در مورد نوع تأثیر آن بر تجربیات زندگی روزانه‌شان سؤال می‌کنند. بیشتر ما ذهن را قطاریه ظاهر بدون توقفی از افکار می‌دانیم که بی وقفه و به سرعت در سر ما حرکت می‌کند. پشت این حرکت بی وقفه، شبکه‌ای پیچیده از خواسته‌ها، ناخواسته‌ها، امیال، بایدها و نبایدها، اخلاقیات و چه و چه و... قرار دارد. این مجموعه متنوع ناآگاه (ذهن) تعیین می‌کند که چگونه با دنیای

اطرافمان ارتباط برقرار کنیم و با یکدیگر تعامل داشته باشیم و بر اساس آن شادی‌ها، غم‌ها، لذت‌ها و ترسهایمان را شکل بدهیم.

تعداد کمی از مردم درک و فهم عمیقی از این بندهای اسرارآمیزی که ذهن را به ظاهر ساختاری منسجم نشان می‌دهد، دارند. و فقط معدودی از افراد راه‌هایی پیدا می‌کنند تا درباره‌ی آن به شکل روشن و واضح صحبت کنند. در کتاب "مراقب ذهنت باش" سادگورو با بررسی توانایی‌های ذهن و دام‌های ذهن این معما را حل می‌کند و در مورد چگونگی پرورش ذهن به منظور دستیابی به آرامش درونی، شادی و اثر بخشی آن صحبت می‌کند. این کتاب از سؤالاتی گردآوری شده است که سالکان در طول سالها مطرح کرده‌اند، از سؤالات معنادار افراد حتی که مذهب گرفته تا پرسش‌های دیوانه‌کننده سالکان جوان پرشور. سؤالات متنوع‌اند و پاسخ‌ها چند وجهی. سادگورو به همه سؤالات مطرح شده و پرسش‌های مهمی که بی پاسخ مانده‌اند نیز جواب می‌دهد.

در صفحات بعدی کتاب که با طنز و بذله‌گویی بی‌نظیر سادگورو همراه است، سفری اکتشافی داریم. سادگورو حرفه‌ای کلیشه‌ای و تصورات غلط در مورد توانایی انسان در کنترل ذهن و داشتن افکاری خالص و ناب را درهم می‌ریزد و از اخلاقیات و توصیه‌های غیرعلمی پافراثر می‌گذارد و از هیجانات اغواکننده ذهن پرده برمی‌دارد. او

ذهن را سیرک می‌نامد. سیرکی که می‌تواند شما را به قعر جهنم درونتان بکشد و همچنین قادر است شما را به اوج قدرت برساند. او معتقد است که مراقبه وسیله‌ای قدرتمند برای مهار توانایی‌های عظیم ذهن و ابزاری برای دستیابی به ابعاد عرفانی زندگی و به طور کلی فراتر از گستره ذهن است، اما بیشتر مردم از آن استفاده نمی‌کنند. سادگورو درمورد فرایند یوگا چنین می‌گوید: در این فرایند به فرد این توانایی داده می‌شود که از ذهن به عنوان ابزاری برای بهتر زیستن و رهایی استفاده کند.

هدف این کتاب ارائه راه حلی برای رهایی از بردگی ذهن، تسلط بر ذهن و استفاده صحیح از ذهن است.

سیرک ذهن

تنها در صورتی که خارج از سیرک ذهنتان باشید، صد در صد از جنون نجات خواهید یافت

چرا ذهن را به سیرک تشبیه می‌کنیم؟ سیرک درهم برهم یا آشفته نیست، سیرک فعالیتی بسیار منظم و هماهنگ است که عمداً اینگونه نشان داده می‌شود، گویی که آشفته است. سیرک از طرفی فعالیتی نامنظم و از سویی دیگر فعالیتی کاملاً منسجم است.