

یوگا و ترس

شیواناندا | شیرازه اسکندری

www.ketab.ir

یوگا

اول

چاپ

۱

۴

۰

۱

سروشنامه: شیوا ناندا، سوامی، ۱۸۸۷ - ۱۹۶۳ م.
عنوان و نام پدیدآور: یوگا و ترس / شیوا ناندا؛ ترجمه شیرازه اسکندری؛ ویرایش: ج. هانف.
مشخصات نشر: تهران، پرما، ۱۴۰۰.
شابک: دوره: 9-8-978-622-95979-8-9
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
پادداشت: عنوان اصلی: Conquest of fear, 1962.
موضوع: ترس
موضوع: Fear
شناسه افزوده: اسکندری، شیرازه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۷/۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۸۵۹۷

یوگا و ترس
شیوا ناندا

ترجمه: شیرازه اسکندری
سرورپرستار: ج. هانف
ناشر: پرما
مدیر هنری: همد جابرها
نوبت چاپ: اول (تهران - ۱۴۰۱)
چاپ و صحافی: پردیس دانش
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
شابک: ۹-۸-۹۵۹۷۹-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۷۹-۸-۹
ISBN: 978-622-95979-8-9
طراح نشان نشر: هومن اکبریان
prema.pub@gmail.com
Instagram: @prema.publication

طراحی جلد این کتاب برگرفته از طرح‌های تزئینی ایالت بیهار هند است.
همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا باز تولید آن کلی و جزئی
به هر صورت (چاپ، فتوکپی و انتشار الکترونیکی و تحت وب)
بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر ممنوع است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:
CONQUEST OF FEAR
SRI SWAMI SIVANANDA

فهرست مطالب

یازده / سخن مترجم

یازده / شناخت ترس

نوزده / دیباچه‌ی نویسنده

۱ / بخش اول: همه چیز درباره‌ی ترس

۱ / برخی‌های انسان

۳ / ترس چیست؟

۳ / علت ترس

۵ / ترس و دل‌بستگی

۱۰ / ترس‌های خیالی

۱۴ / ترس‌های بیمارگونه

۱۹ / هیولا نسازید

۲۰ / شکل‌های گوناگون ترس

۲۲ / پیروزی بر ترس

۳۳ / بخش دوم: روش‌های ریشه‌کنی ترس

۳۳ / چیرگی بر ترس

۳۵ / احساس حضور خداوند

۴۳ / ریشه‌کنی همه‌ی ترس‌ها با سرسپردگی به خداوند

۴۵ / ژرف‌نگری بر آत्म

۴۷ / واژه‌نامه

سخن مترجم

شناخت ترس

بی تردید ترس در تمامی انسان ها و حتی حیوانات و گیاهان حس آشنا و ملموسی است. هر انسانی در هر سطحی از آگاهی ترس را تجربه کرده است و زندگی انسان سرشار از موقعیت ها و رخ دادهایی است که هنگام روبه روشن شدن با آن ها حس ترس را تجربه می کند. رویارویی با عوامل طبیعی و حیوانات وحشی در انسان های نخستین سبب ترس بود؛ ولی در جوامع امروزی ریشه ی ترس ها بیش تر به شرایط و جای گاه اجتماعی انسان و شیوه ی برداشت او از محیط پیرامونش بازمی گردد.

در تعریف ترس می توان گفت احساسی است که در واکنش به کنشی خطرناک در شما رخ می دهد. در حقیقت حس ناخوش آیندی است که وقتی خطری تهدیدتان می کند، در ذهن شما پدید می آید و تفاوتی هم ندارد که این خطر

بیرونی باشد یا درونی.

این تعریفی کلی از ترس است و چون واکنش افراد گوناگون در برابر آن متفاوت است و در سطوح گوناگونی خود را نشان می‌دهد، نمی‌توان برای ترسیدن تعریف دقیقی بیان کرد. در حقیقت ترس چیزی نیست جز یک احساس یا هیجان که آن را در ذهن خود پرورانده‌ایم. چنین هیجانی البته از سازوکارهای بقا نیز محسوب می‌شود و بیش‌تر برای پاسخ به یک محرک منفی خاص روی می‌دهد.

در زندگی با ترس‌های زیادی روبه‌رو می‌شویم و ترس‌های بسیاری بر ذهن ما چیره می‌شوند. برای نمونه با دیدن حشراتی چون سوسک، مارمولک، حیوانات درنده یا پرندگانی چون خفاش می‌ترسیم. ترس از شکست، نادیده گرفته شدن و از دست دادن از رایج‌ترین ترس‌هایی‌اند که در زندگی تجربه می‌کنیم و این تجارب دردناک سبب می‌شوند نتوانیم از حریم امن خود خارج شویم و خطر کنیم. بسیاری از مردم به دلیل ترس، به کم‌تر از حق خود رضایت می‌دهند و رویاهایشان را دنبال نمی‌کنند؛ بنابراین شانس موفقیت خود را با چشم‌پوشی واهی از انتخاب‌های درست و قرار گرفتن در مسیر کام‌یابی هدر می‌دهند و از این‌رو دست به خودتخریبی می‌زنند؛ زیرا موفقیت بدون تلاش و کوشش معنایی ندارد. این افراد

همواره نوعی دل‌هَره، اضطراب و تشویش را حس می‌کنند و با احساس ترس، از دست‌زدن به کارهایی، یا از روبه‌روشدن با چیزهایی، یا از رفتن به مکان‌هایی به‌شدت می‌پرهیزند. گویی صدایی از درون‌شان می‌شنوند که می‌گوید این کار را نکن، به آن جانرو، یا بگو نه! و این صدا یعنی همان ترس و نگرانی. هرگاه دریابیم که از ایجاد آن‌چه در زندگی‌مان دوست داریم بازمانده‌ایم، یعنی ترسی در این ناتوانی نهفته است. مانند ترس هنگام آغاز یک پروژه یا نگرانی از قرارگرفتن در کسب‌وکاری جدید. ما پیوسته با این حس‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم زیرا درباره‌ی توانایی‌ها، پی‌آمد کنش‌ها و تصمیمات خود در شک و تردید به سر می‌بریم و از مواردی در هراسیم که حتی یک بار هم با آن‌ها برخورد نداشته‌ایم. درواقع ذهن ما توان این را دارد که انواع گوناگونی از شکست‌ها و ناکامی‌ها را در بطن خود بپروراند؛ آن‌گاه باور می‌کنیم که این شکست‌ها روی خواهند داد و در نتیجه از روبه‌روشدن با این حقیقت واهی در هراس می‌افتیم. چنان‌چه خود را در شرایط خاص قرار ندهیم و توان‌مندی‌های خویش را با شجاعت نپروریم، سست و هراس‌ناک در رنج از ترسی بازدارنده زندگی خواهیم کرد.

سخن جالبی از مارک تواین^۱ در این زمینه نقل شده است:

1. Samuel Langhorne Clemens (30 November 1835 – 21 April 1910)

«من در زندگی خود دشواری‌های بسیاری را تاب آورده‌ام
درحالی که شمار اندکی از آن‌ها به‌راستی رخ داده‌اند».

نکته این جا است که در زندگی مارک تواین بسیاری
از این سختی‌ها و کش‌مکش‌ها، ذهنی بوده‌اند. ترس تغییر
حالت می‌دهد و با نیرنگ بر ما چیره می‌شود. ترس از دست
رد، سرزنش و خشم دیگران، ترس از نارضایتی دوستان و
هم‌نشینان نقاب‌های گوناگون ترسند که در شرایط مختلف
بر حالات ذهنی ما سایه می‌افکنند؛ درحالی که باید بدانیم
بزرگ‌ترین ترس، خود ماییم! ترس از این که نمی‌توانیم با
توان‌مندی‌ها و مهارت‌های خود کنار بیاییم، حس این که
به قدر کافی خوب و شایسته نیستیم زیرا نبود یا کم‌بود
اعتماد به نفس نمی‌گذارد به خودباوری برسیم و پختگی
و تکامل را در وجودمان بپروریم. گذشته همان پندارها و
برداشت‌های ذهنی ما است؛ درحالی که برای رسیدن به
کام‌یابی و رهایی از دشواری‌ها باید نترس و بی‌باک بود.

برای رسیدن به این رهایی می‌توان از آموزه‌های کهن الهام
گرفت که ریشه‌ی مشکل ترس را بیان می‌کنند و برای زندگی
به‌دور از ترس و تجربه‌ی صلح و صفا راه‌کار ارائه می‌دهند. این
آموزه‌ها ما را هوش‌یار می‌کنند که به سبب ترس نمی‌توان از
زندگی کردن یا انجام دادن کارهای جاری کناره‌گیری کرد؛ زیرا

کناره‌گیری و انفعال راه‌حل‌های درستی برای روبه‌روشدن با مسئله‌ی ترس یا نگرانی نیستند. روش درست این است که با تمرکز بر هر کاری بیش‌ترین تلاش ممکن را انجام دهید تا بتوانید ترس از شکست و میل به موفقیت را پشت سر بگذارید. از آن‌جا که خودخواهی سبب بسیاری از بیماری‌ها از جمله ترس است، هنگامی که به کسی دل بسته‌اید یا در امری روی دلایل خود به شدت پافشاری می‌کنید، برای رهایی از ترس بکوشید. هرگاه برای شخصی که دوستش دارید یا برای هدفی بزرگ زندگی کنید ترس‌تان از بین می‌رود؛ چون در این حالت دیگر نگران موفقیت شخصی یا ارتقای منافع شخصی خودتان نیستید.

به مادری فکر کنید که برای کودکش غذا تهیه می‌کند. مادر این کار را با دقت زیاد و از سر عشق و فداکاری انجام می‌دهد و در این بین هرگز نگران خودش نیست؛ نه به خودش افتخار می‌کند و نه نگران نگاه و فکر مردم درباره‌ی کار خود است. او با عشق پاک و بی‌آلایش کارش را انجام می‌دهد؛ شاید خود گرسنه بماند ولی می‌کوشد کودکش را سیر نگه دارد. به افرادی فکر کنید که برای آزادی یک کشور یا سود و رفاه مردم آن جان‌فشانی می‌کنند. به افرادی فکر کنید که زندگی خود را برای رسیدن به اهداف والاتر سپری می‌کنند. آن‌ها هنگام

انجام دادن این کارها نگرانی و توجهات شخصی خویش را کنار می گذارند و تنها از روی عشق کار را انجام می دهند. بنابراین اگر می خواهید بر ترس و دل واپسی چیره شوید، علتی یا شخصی را که در زندگی خود بیش تر دوست دارید برگزینید و ذهن خود را بر آن متمرکز کنید و به خاطر آن شخص یا آن علت بکوشید کاری را به عنوان یک پیش کش فداکارانه به سرانجام برسانید. این شخص ممکن است همسر تان، کودک دل بند تان، یک استاد معنوی، دوست خوب تان، یک هدف شایسته، یک سازمان، یک حزب سیاسی، یک کشور یا مذهبی که پیرو آنید، باشد؛ همانی که فدا کردن جان خود را از او دریغ نخواهید کرد. در این راه عشق شما باید چنان قوی بروز کند که بتواند گواهی بر فداکاری تان باشد.

با این حال، از آن جاکه رفتار افراد پیش بینی ناپذیر است و ممکن است پس از آن که برای دیگران فداکاری کردید با خیانت و ضربه‌ی روحی روبه‌رو شوید و از همه‌ی این‌ها رنج بکشید، رعایت دو شرط زیر مهم است:

۱. هرگز نباید به افراد یا علت‌ها وابسته باشید اگرچه شاید آن‌ها را به شدت دوست بدارید.

۲. هرگز از دیگران چشم‌داشتی نداشته باشید یا در قید و بند پی‌آمد کنش‌های خود نباشید؛ زیرا خواسته‌ها و

انتظارات می‌توانند سبب درد، رنج و ناراحتی شوند.

به همین سبب متون و آموزه‌های مقدس می‌گویند که پس از انجام دادن هر کنشی از آن دل بکنید و به پی آمدهای آن وابسته نباشید. درواقع بسیار عالی است که جان خود را برای دیگران یا برای هدفی بزرگ فدا کنید؛ زیرا خدمت به دیگران هم‌تراز خدمت به خداوند است. باین حال این آموزه‌ها به یقین می‌گویند که اگر این کار را برای دوستی خداوند انجام دهید، به‌تر و پسندیده‌تر است زیرا او است که هرگز به شما خیانت نخواهد کرد، ناامیدتان نخواهد کرد و از شما بهره‌کشی نخواهد کرد. از نظر سرسپردگان و مؤمنان راستین این چنین دشواری‌هایی هرگز پیش نمی‌آیند؛ زیرا او که آن‌ها بیش‌تر از همه دوستش دارند همیشه خداوند بوده و هست.

این کتاب در دو بخش به شناخت ترس و روش‌های کارآمد چیرگی بر آن می‌پردازد و کمک می‌کند ترس‌های حبس‌شده در جان و روان خود را بشناسیم و شجاعانه با آن‌ها رودررو شویم.

شیرازه اسکندری