

به نام کردگار خردآفرین

از اجبار به آگاهی

شادگورو

مترجم: مهربان نبی زاده

www.ketab.ir



نشر چمن

سرشناسه	: واسودو، جاگی، ۱۹۵۷-م. Vasudev, Jaggi, Sadhguru, ۱۹۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: از اجبار به آگاهی / سادگورو: مترجم مهربان نبی زاده. ویراستار: شهرناز اعتمادی
مشخصات نشر	: تهران: نشر چیمین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۲۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Compulsiveness to Consciousness.
موضوع	: راه و رسم زندگی Conduct of life
موضوع	: روابط بین اشخاص Interpersonal relations
موضوع	: زناشویی Marriage
موضوع	: روابط زن و مرد Man-woman relationships
شناسه افزوده	: نبی زاده، مهربان، ۱۳۸۰-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۴۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۲۱۶۰۲



نشر چیمین

از اجبار به آگاهی

تألیف:	سادگورو
مترجم:	مهربان نبی زاده
ویراستار:	شهرناز اعتمادی
صفحه آرا:	شادی حمیدی
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۲۲-۹
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - زمستان ۱۴۰۰
انتشارات چیمین	
تلفن:	۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۴۸۳۰۹۲۷-۶۴۸۶۵۲۹۸
قیمت:	۴۵۰۰۰ تومان

برای سفارش کتابها و کلیه وسایل یوگا از طریق عضویت در صفحه اینستاگرام و کانال موسسه یا شماره‌های انتشارات اقدام بفرمایید.

chimanco.com



yoga.chiman

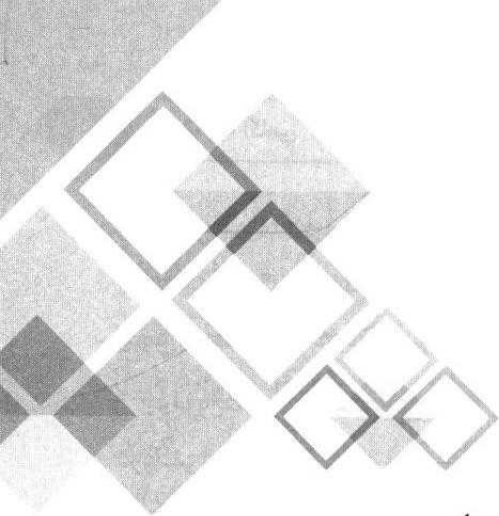


Telegram

@chimanco

فهرست

۵	مقدمه
۱۴	در حصار چهار دیوار
۴۷	دوست یا دشمن
۶۲	ارتباط کیهانی
۸۵	فراتر از مرگ و زندگی
۱۰۵	سادگورو



مقدمه

انسان‌ها همواره در حال برقراری روابط و تخریب آن‌ها هستند. متأسفانه روابط هم می‌توانند انسان‌ها را بسازند و تخریب کنند. هیچ‌کس بردگی را دوست ندارد، اما بیشتر ما برده‌ی روابطمان هستیم. درحالی‌که رابطه‌ی فراز و نشیب‌های خودش را طی می‌کند، ما نمی‌توانیم خود را از تأثیر فرد دیگر برهانیم و در نوسان شادی و آزدگی هستیم. با کمال تأسف به نظر می‌رسد اغلب رنجش‌ها بیشتر و شادی‌ها بسیار زودگذر است.

با وجود این انسان‌ها مشتاق روابط‌اند. حتی با قلب شکسته و با زخم عشق ازدست‌رفته، بار دیگر به دنبال عشق می‌روند و از شادی دست یافتن به آن در پوست خود نمی‌کنند؛ لیکن با گذشت زمان، سرخوشی جدید، زخم عشق کهنه را از یاد می‌برد. اغلب روابطی که زمانی آرزومند آن‌ها بودیم، اکنون ما را از پا درمی‌آورد و درصدد فرار از آن‌ها هستیم. عشاق مشاجره می‌کنند، والدین و فرزندان از یکدیگر خسته می‌شوند و تب دوستی‌ها فروکش می‌کند؛ بنابراین روابط قدیمی را کنار

می‌گذاریم، اما دوباره برای برقراری رابطه‌ای جدیدتر تلاش می‌کنیم. روابط به گونه‌ای هستند که نه با آن‌ها قادر به ادامه زندگی هستیم و نه بدون آن‌ها.

چرا روابط برای بسیاری از ما چالش برانگیز است؟ کدام انگیزه مهم درونی باعث نیاز ما به تعهد جسمی، ذهنی و احساسی به دیگری می‌شود؟ و ما چگونه می‌توانیم مانع تبدیل این تعهد به بند اسارت شویم؟ پاسخ با این پرسش‌ها مشخص می‌شود؛ ما روابطمان را بر چه اساسی بنا می‌کنیم؟ آیا برای رفع نیازهایمان روابط را برقرار و حفظ می‌کنیم؟ یا برای شادمانی این کار را انجام می‌دهیم؟ قصد داریم از این روابط چیزی به دست بیاوریم یا چیزی را به اشتراک بگذاریم؟ این‌ها پرسش‌هایی اساسی است که در این کتاب به بررسی آن‌ها می‌پردازیم. سادگورو اساس رابطه ماندگار و شاد را - چه رابطه زن و شوهر، خانواده و دوستان و همکاران باشد و چه رابطه هرکسی با خودش - با ما در میان می‌گذارد. سادگورو، با منطقی انکارناپذیر و گفتاری که آمیزه‌ای است از عشق بدون قید و شرط و صداقت بی‌پرده یک استاد معنوی، بررسی می‌کند که چرا مردم انتظاراتی برای روابطشان می‌سازند و ما چگونه می‌توانیم جهت این انتظارات را برای خلق پیوندی زیبا تغییر دهیم.

سادگورو، در ادامه مطالب کتاب، اول این مسئله را بررسی می‌کند که چرا گرد هم می‌آییم و سپس به جنبه‌های جسمی، ذهنی، فرار عاطفی و انرژی‌های حیات می‌پردازد که در برقراری ارتباط بین انسان‌ها نقش



دارد. او می‌گوید تنها رابطه مهم‌تر از مرگ و زندگی رابطه‌ای است که فرد بر اساس انرژی‌های حیات برقرار می‌کند. او معتقد است بعدی از رابطه وجود دارد که جسمی و مادی یا عاطفی و هیجانی نیست و صرفاً از انرژی حیات نشئت گرفته است، یعنی به عبارتی از امکان زندگی کاملاً رضایت‌بخش و تمام‌عیار بدون نیاز به هیچ نوع رابطه‌ای سخن می‌گوید. سادگورو می‌گوید اگر از جبر درونی به خودآگاهی درونی برسیم، زندگی خارق‌العاده‌ای خواهیم داشت، زندگی‌ای بدون کمبودهای عاطفی و فشارهای جسمی ناخوشایندی که هر انسانی به آن دچار است.