

۱۴۷۸ . ۶۰

بیل آدامز پنج درس زندگی ترجمہ گلے نژادی



آدامز، بیل، ۱۹۴۶ م. - Adams, Bill	
۵ [پنج] درس زندگی / بیل آدامز، ترجمه گلی نژادی - تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۵.	
۱۷۴ ص.	
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۱۱۱-۸	ISBN 978-600-405-111-8
ص.ع. به انگلیسی: The five lessens of life	
پنج درس زندگی دی پاک چاپرا داستانی فوق‌العاده. - ممنویت (Spirituality):	
ابراز و خود (sefl-realization): موفقیت (success)	
۲۰۴	BL ۶۲۴ / آ ۴۰۴



ترمیزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم

بروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸

تونس: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه همکف

تلفن گویا: ۸۸۸۶۱۶۶۶ - ۸۸۳۱۰۷۰۰ - ۸۸۳۱۰۵۰۰ - ۸۸۳۰۲۴۳۷ - ۸۸۳۲۴۰۷۶

• سایت اینتر: www.salesspublication.com

• پست الکترونیک: info@salesspublication.com - saless@gmail.com

■ پنج درس زندگی

• بیل آدامز • ترجمه گلی نژادی • ناشر: نشر ثالث

• مجموعه روانشناسی و ماوراءالطبیعه

• چاپ اول: ۱۳۹۶ / ۷۷۰ نسخه

• لیتوگرافی: ثالث • چاپ: سازمان چاپ احمدی • صحافی: مینو

• کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 978-600-405-111-8

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۱۱۱-۸

فهرست

۹	در بارهٔ نویسنده
۱۱	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	سانگراتان آمچی
۲۹	درس‌های زندگی
۳۵	اولین درس زندگی
۴۵	دومین درس زندگی
۵۹	مراقبه
۶۷	سومین درس زندگی
۸۳	فلسفه آمچی
۹۵	عشق
۱۰۷	سانگراتانِ شفاگر
۱۲۳	چهارمین درس زندگی
۱۳۱	پنجمین درس زندگی
۱۴۱	پیشگویی‌های هولناک
۱۵۳	سخن آخر

- مؤخره ۱: پنج درس زندگی و چگونگی کاربردشان ۱۶۱
- مؤخره ۲: مراقبه بر رنج ۱۷۱
- مؤخره ۳: پیشگویی های سانگراتان ۱۷۳

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

این کتاب دربردارندهٔ نالیم نگرانتان، شفاگر و مشاور است که از کوه‌های هیمالیا، نزدیک مرز هند و چین می‌گذشتند. پنج درس زندگی برای ساکنان این کوهستان درس‌هایی آشناست. درس‌هایی که به آنان کمک می‌کند بتوانند با شرایط سخت آب و هوایی این منطقه روبرو شوند و مانند دیگر مردمان دنیا مشکلاتشان را از میان ببرند. این درس‌ها به همهٔ انسان‌ها با موقعیت‌های گوناگون و هر پیشینه‌ای، کمک می‌کند بر مشکلات زندگی غلبه کنند. این کتاب راهنمای کسانی است که می‌خواهند عنوان زندگی‌شان را به دست بگیرند و کیفیت زندگی‌شان را بهبود بخشند.

پنج درس زندگی به ویژه برای کسانی که در هنگام رویارویی با مشکلات واقعی‌های زندگی دچار مشکل می‌شوند، مفید است. بیش‌تر وقت کسانی که توانایی‌های بسیاری دارند، از زندگی عاطفی و اجتماعی درستی بهره‌مند نیستند. تعالیم سانگراتان به ما می‌آموزد چگونه با توجه به نیازهای شخصی و استفاده از روش‌های او در هر کجا به زندگی پر بارتر و شادتری دست یابیم.

این کتاب بسیار ساده نوشته شده است. بسیاری از ما با وجود رفاه نسبی راهمان را گم کرده‌ایم. اگر خواهان خشنودی و خوشبختی هستیم باید راهی را که

جوامع غربی رفته‌اند و در آن گم شده‌اند دنبال کنیم، اما به گونه‌ای که از اهداف و ارزش‌های زندگیمان دور نشویم.

این کتاب، کتاب راهنمای شماسست و به کسانی توصیه می‌شود که دقیقاً نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و به آن‌ها می‌آموزد فقط بر ارزش‌هایشان تمرکز کنند و این تمرکز را حفظ کنند.

پنج درس زندگی در قدیمی‌ترین مذاهب جهان ریشه دارد، اما یک کتاب دهه نیست و تنها راهنمایی عملی برای بهبود زندگی شماسست. این کتاب به شما می‌آموزد برای دستیابی به بهترین نتایج چه راهی را انتخاب کنید و چگونه با مشکلات دست‌وپا بزنید و پنجه نرم کنید و بر آن پیروز آید.

در دوره نخست درس‌های زندگی و چگونگی استفاده از آن‌ها آورده شده است. تعالیم سانگراتان در بین سادگی از جهت عرفانی بسیار تأثیرگذارند. در نگارش این کتاب با رسم توان کوه بدهام نوشته‌ها قابل درک باشند. اگر این تعالیم باعث ایجاد تغییراتی در زندگی شما شد (مان‌طور که زندگی مرا تغییر داد) اعتبارش از آن مرد بزرگی است که زایشش را در میان کوه‌های هیمالیا به دوره‌گردی گذرانده است: سانگراتان آمری.

مقدمه

ناحیه کینر در ایالت همیاچال پرادش در شمال هند و ارتفاعات هیمالیا قرار دارد. این سرزمین باستانی سرشار از اسطوره و افسانه است. شیب کوهستان، پوشیده از درختان کج، بستگاه حیوانات وحشی فراوانی است. این کوهستان محل زندگی پلنگ‌ها، حیوانات وحشی و پرندگان است. این جا خانه کیناری‌هاست. مردم این عشیره آشنایی با دیگران، با طبیعت زیبا و آب و هوای نامساعد محل زندگیشان سازگار شوند.

در تاریخ هند و بودا، کینور از جایگاه خاص برخوردار است. در قدیمی‌ترین نوشته‌های هند از محل‌های بسیاری در این ناحیه یاد شده است. شیوا و خدایان و الهه‌های بسیاری در کوهستان‌های این منطقه سکنا دارند و دلاوری‌های بسیاری نشان دادند. در روزگاران قدیم، کینار زادگاه پانداوان^۱، حاکم قدیم هند و مبلغ مشهورترین دین حماسی هند، مهاباراتا^۲ بود.

تا ۱۹۹۳ به شدت از ورود افراد بیگانه به کینار جلوگیری می‌شد. سایت‌های دیگر نمی‌توانستند به این منطقه وارد شوند و هندی‌ها باید با زحمت فراوان مجوز ورود به این منطقه را از دولت هند دریافت می‌کردند. به علاوه بارش برف‌های سنگین زمستانی و سیلاب‌های موسم بارندگی عبور و مرور در این

منطقه را در بیش‌تر سال، مشکل کرده است. از اکتبر تا مه برف سنگین باعث مسدود شدن گذرگاه‌های ورودی و خروجی منطقه می‌شود، در ژوئیه به علت بارش باران‌های موسمی، آب رودخانه‌ها بالا می‌آید، به حدی که عبور از پل‌ها خطرناک می‌شود و گاهی پل‌ها می‌شکنند و از بین می‌روند.

هر جامعه موفق نظام فکری و ارزش‌های مشترکی برای زندگی دارد. آنچه باعث استحکام جوامع غربی می‌شود، قوانین مکتوب و مقررات رسمیشان است. زبنا و اساس جامعه کینار نظام فکری عملی، عزت نفس و همبستگی، منطق و احترام متقابل، پذیرش آنچه هست و تلاش برای دست‌یافتنی‌هاست.

کودکان کناری، درس‌های زندگی را در دوران کودکی به طور غیر مستقیم می‌آموزند. باfather نزدیک خانواده و عشیره باعث می‌شود به هنگام مشکلات از شیوه مشترک استفاده کنند. گرچه گاهی به علت فاصله زیاد خانه‌های روستایی از یکدیگر، برخی - حادث مردم را غافلگیر می‌کند یا روابطشان به سردی می‌گراید. در چنین شرایطی، حتی باقل‌ترین افراد نیازمند صحبت و مشاوره با کسانی غیر از افراد خانواده‌شان هستند. تا آن‌ها را در جستجوی راه‌حل یاری دهند. در چنین مواقعی، بسیاری از مردم به سانگراتان آمچی روی می‌آورند.

سانگراتان از کشتزاری به کشتزار دیگر می‌رود و با دانش و داروهایش به معالجه بیماران و اشخاصی که از بیماری‌ها رنج می‌برند می‌پردازد. او شفاگری اعظم، مشاوره خردمند و مردی مقدس در این منطقه شناخته شده است و تمام این صفات در او وجود دارد. مهم‌تر از همه، این‌که درس‌های زندگی از او مردی فرهیخته ساخته است. درس‌هایی که هنوز به نوبت خود باقی است. دستورالعمل‌هایی ساده و مؤثر برای کمک به کسانی که در پی یافتن ارزش‌هایشان هستند. به طور کلی، این‌که درس‌های زندگی امروزه این‌چنین در اختیار ما قرار گرفته‌اند، در نتیجه کوشش‌های سانگراتان است. سانگراتان آنان را از متون بسیار قدیمی گردآوری کرده است و تأکیدش بر شادمانه زیستن است.

درس‌های زندگی نه تنها برای عشایر دورافتاده و محروم هیمالیا، بلکه برای همه انسان‌هایی که می‌کوشند به سعادت و خوشبختی دست یابند اهمیت بسزایی دارد. به ویژه دنیای مدرن امروزی، با احساس تنهایی، فشارهای روحی

و عصبی و گرفتاری هایش باعث می شود از واقعیت و آنچه به راستی باعث خوشبختیمان می شود، دور بمانیم. ما خودمان را در کار و روابطمان غرق کرده ایم و اغلب متوجه نیستیم تا چه اندازه خود واقعییمان را به خاطر شغل یا رابطه ای خاص یا تنها به خاطر یک «زندگی آرام» انکار کرده ایم. روزی فرامی رسد که از خواب غفلت بیدار شویم و ببینیم موقعیت ها و فرصت ها را از دست داده ایم، گاهی احساس یأس و درماندگی می کنیم و گاهی احساس تنهایی. زمانی می بریم زندگیمان گذشته است و ما فقط وجود داشته ایم، در حالی که شاید در آن خوشبختی و شادمانی را در زندگی حس کرده باشند. با وجودی که از مزیای جامعه مدرن بهره مندیم؛ جامعه ای که بسیاری از کشورهای دیگر هنوز طعم آن را چشیده اند، اما احساس می کنیم اگر موقعیت های بهتری به دست می آوردیم خوشبخت تر و ارضی تر بودیم.

تعالیم سانگراتا در بررسی زندگی خلاصه شده است و به ما نشان می دهد هر یک از ما می توانیم نقش در خود و کشف واقعی خودمان و ارزش هایمان، احساس رضایت کنیم. هر یک از ما تا اندازه ای به تنها بودن و گاهی هم به با هم بودن نیازمندیم. برای زندگی بر مبنای اجتماعی بودن انسان هاست. ما موجوداتی اجتماعی هستیم و باید از نظر عاطفی به یکدیگر نزدیک باشیم. برای رسیدن به این هدف باید با یکدیگر به گونه ای همدلی و توافق با دیگران زندگی کنیم.

درس های زندگی به ما می آموزد همه چیز تغییر می کند و سازگاری با این تغییرات مشکل است. کودکانی که تا دیروز نیازمند توجه بودند حالا بزرگ شده اند، زندگی و دوستان خود را دارند و در پی راهی هستند که حرد باید انتخابش کنند. هیچ چیز ثبات مادی ندارد. ساختمان ها با گذشت زمان به مرمت و بازسازی یا جایگزینی نیازمندند. شهرها و تمدن شهرنشینی در حال پیدایش، تغییر و گاهی نابودی است.

بدن ما سیر کودکی به نوجوانی، نوجوانی به جوانی و بزرگسالی و پیری را طی می کند. زمانی بچه دار و زمانی پیر و ضعیف می شویم. وقتی تجربه جدیدی به دست می آوریم، چیز تازه ای می آموزیم، دیدمان نسبت به وقایع تغییر

می‌کند. گاهی فرد عزیز یا شیء بالارزشی را از دست می‌دهیم. در تمام این شرایط ما تغییر می‌کنیم. هنگامی که چیز بالارزشی به دست می‌آوریم نیز تغییر می‌کنیم. در واقع ما هر روز به تدریج تغییر می‌کنیم. درس‌های زندگی این تغییرات را در زندگی ما شناسایی می‌کند و به ما می‌آموزد همواره خود واقعی و ارزش‌هایمان را مد نظر داشته باشیم. این تعالیم همچنین به ما گوشزد می‌کنند رسیدن به مهم‌ترین چیزها در زندگی نیازمند تلاش و تعهد است. دوستانی پیدا می‌کنیم، مورد احترام قرار می‌گیریم، موقعیت‌هایی به دست می‌آوریم و عاشق می‌شویم. تمام این‌ها تغییراتی است که طی زندگی خود تجربه می‌کنیم.

تغییر سرراه وجود دارد و از همین رو ممکن است حتی در شادترین لحظات زندگی، مشکلی به وجود آید. حتی بعضی افراد که قدرت انطباق و سازگاری زیادی دارند، در زندگی با دشواری روبرو می‌شوند، نمی‌توانند خود را با تغییرات وفق دهند و سپس مشکلات برآیند، به خصوص در جوامع سنتی نظیر کینار. درس‌های زندگی کمک می‌کند افراد هنگام قرار گرفتن در شرایط و موقعیت‌های جدید بتوانند مشکلات دست و پنجه نرم کنند و خود را با شرایط تازه وفق دهند.

در جوامع مدرن غربی که همواره دستخوش تغییر و تحول است، بی‌ثباتی شخصیتی شیوع بسیار دارد. در دنیایی که به سرعت در حال تغییر است، فراگیری درس‌های زندگی بسیار حیاتی است، زیرا این درس‌ها به ما کمک می‌کند هنگام رویارویی با مشکلات درست فکر کنیم و بتوانیم آن‌ها را به بهترین وجه حل کنیم.

به ویژه درس‌های زندگی، ما را در یافتن پاسخ پرسش‌هایمان برای رسیدن به زندگی بهتر، کمک و راهنمایی می‌کند. خلاصه این‌که، درس‌های زندگی شیوه‌ای را فراهم کرده است که کارایی افراد در انجام کارها بیش‌تر شود.

سانگراتان می‌گوید: «چگونه می‌توانیم بدون شناخت خود دیگران را بشناسیم؟» درس‌های زندگی به ما کمک می‌کنند خود را بهتر بشناسیم، برای ارزش‌هایمان اولویت قائل شویم و دریابیم چه چیزهایی برایمان از اهمیت بیش‌تری برخوردار است. آن‌ها به ما می‌آموزند چگونه نیازهای خود را برآورده

سازیم و در جهت بهبود زندگی تلاش کنیم. این درس‌ها به ما می‌آموزند چگونه از وقت و انرژی خود در راه رسیدن به اهداف مهم، در راستای شکوفایی زندگی، استفاده کنیم. این درس‌ها در برقراری ارتباط درست با دیگران به ما کمک می‌کند. سانگراتان می‌گوید: «غم و شادی ما در نتیجه روابطمان با دیگران است. زندگی با توافق و سازگاری با اطرافیان اساس شادمانی است. ما همه برای دستیابی به موفقیت نیازمند سازگاری و همدلی با نزدیکان و خویشاوندانمان هستیم.»

درس‌های زندگی که در این کتاب آورده شده‌اند، اساس تعالیم سانگراتان است، اما نشان‌دهنده ماهیت آن مرد نیست. سانگراتان از بسیاری جهات انسانی استثنایی است. تعالیم او بر اساس سازگاری و توافق و شیوه زندگی‌اش، از دیگران متمایز می‌باشد. همه کسانی که او را ملاقات کرده‌اند به خاطر صمیمیت، بی‌سوزی‌هایش شیفته او شده‌اند. او جاده زندگی را به همراه سنگ وفاداری و مونس هم‌شگی‌اش، کِرتی، می‌پیماید. او می‌گوید آن دو روش‌های مختلف زندگی، با یکدیگر، دیده‌اند و سال‌های زیادی را نیز در پیش خواهند داشت.

در این کتاب کوشیده‌ام آنچه را که در با سانگراتان می‌دانم بنویسم چون معتقدم معلم از تعالیمش جدا نیست. باره گذشته‌اش کمی نوشته‌ام چون برایش اهمیت چندانی ندارد.

او می‌گوید: «گذشته ما را می‌سازد و ما گذشته‌ها را وقتی به گذشته می‌نگریم می‌بینیم خودمان آن را ساخته‌ایم.»

سانگراتان درمان بیماران به شیوه آیورودس را از هندی‌های حلیا در تبت آموخت. سانگراتان اغلب زمستان‌ها در تبت همراه راهبان بودایی به تپه دارو می‌پردازد. آنان برای تهیه داروهای آیورودایک گیاهان مخصوص را از جنگل جمع‌آوری می‌کنند.

سانگراتان پیشگویی‌هایی نیز در باره آمدن سیل، خشکسالی و بلایای طبیعی در ابعاد گسترده کرده است. بنا به گفته او بعضی از این حوادث در شمال هند در ده سال آینده و بعضی در سراسر دنیا روی خواهد داد. در مؤخره سوم بعضی از آن‌ها را آورده‌ام، اما قضاوت در باره این مرد خارق‌العاده را به عهده خودتان می‌گذارم.