

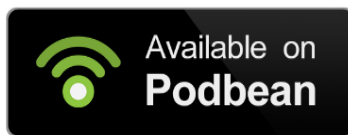
کتاب Inner Engineering

از Sadhguru

⌚ زمان خواندن : 15 دقیقه

کافینیس مجموعه میکروکتاب های مستقلی هست که شما می تونید کتاب هارو بین ۷ تا ۱۵ دقیقه بخونید و کلی اطلاعات در این زمان کم دریافت کنید. بعلاوه اینکه پادکستی رو راجب میکروکتاب ها در اپ های CastBox و podbean قرار خواهم داد.

کافیه اسم coffeenis رو در این اپ ها سرچ کنید و عضو پادکست شوید و به پادکست Coffeenis گوش بدید ☺



BRIEF SCIENCE IN YOUR POCKET !

COFFEE NIS



 LISTEN ON



تا حالا متوجه این قضیه شدین که چقد افراد موفق
هستن که هنوز نتونستن خوشبختی رو توی
زندگیشون پیدا کنن ؟ این قضیه خیلی رایج هست
ولی چی باعث شده ؟

جواب کوتاه به این قضیه اینه که فرار کردن از خود
واقعیتون برای موفقیت در کار فقط همون اوایل
موثر هست همونطور که یه داستان هندی به ما
نشون میده که این نوع دستاورد ها زیاد موندگار
نیستن.

داستان از این قراره : یه روز یه پرنده پیش گاو
میشی شکایت میکرد و میگفت : " من بال هام
ضعیف هستن و نمیتونم برسم به نوک درخت و
ازونجا منظره رو ببینم ". گاو میش هم در جوابش
گفت باید هر روز تکه ای از پشکل و مدفوع حیوانات

رو بخوری. این کار باعث میشه قوی تر بشی و در نهایت هم میتونی به بالاترین شاخه های درختان برسی.

پرنده هم به توصیه گاو میش عمل کرد و واقعا هم قوی تر شد و در نهایت هم قادر به پرواز به نوک درخت ها شد اما بعد ها کشاورزی داشت از آن حوالی رد میشد که چشمش به این پرنده بزرگ و آبدار افتاد ! کشاورز هم آماده شد و به پرنده شلیک کرد و از بالای درخت افتاد پایین و کشاورز هم برای شام خودش کبابش کرد ...

این قضیه برای آدما هم صدق میکنه : چرت پرت های بقیه شمارو به چنین جایی میرسونه !

برای پیدا کردن حس خوب و رضایت واقعی و خوشبختی باید متوجه این باشید که دنیارو از درونتون چطور تجربه میکنید.

این قضیه، کلیدی و مهمه ازونجا که مردم در دنیای بیرون دنبال تثبیت خوشون هستن و متقاعد شدن که تجربیات اونا همه احساسات مثبت و منفی‌شون توی دنیای بیرون قرار داره !

با این حال ، این فقط یه توهم هست.مثلا وقتی کتاب میخوانید ، کتاب کجا قرار داره ؟ هر فرد منطقی ای می‌گه خب با دستش کتاب رو گرفته و در دستانش قرار داره ، اما وقتی کتابی رو میخوانید و نور به صفحات تابیده میشه و رفلکسش در چشمانتون میوفته ،دیگه این کتاب در درونتون دیده میشه و مثل همه چیز هایی که در

دنیای بیرون قرار داره این کتاب نیز در درون
خودتون هست.

**درک این مفهوم ضروری است ، زیرا دلبستگی زیاد به
دنیای خارجی برای افراد مانع از دست یافتن به
خیلی چیزا میشه ، در ادامه دلایلش رو خواهید
فهمید ...**

ادراک و احساسات انسانی خودشون تولید میشن پس میتونید تجربه زندگیتون رو بدست بگیرید

آیا تا حالا شده که از حس دریافت آغوش عمیقا
لذت ببرید و بارهای دیگه از چنین ژست های
صمیمانه ، اذیت بشید ؟

خیلی از مردم این پارادوکس رو به اشتراک میذارن
که بخش بزرگی از تجارب انسان رو نشون میده.

این قضیه به معنای این هست که احساسات و
ادراک انسان چجوری خودشون تولید میشن.
اگه کسی به شما فریاد زد ، ممکنه با ترس یا
عصبانیت جوابش رو بدین. چنین واکنش هایی به
طور ناخودآگاه توسط بدن شما تولید میشن ، اما

شما توانایی اینو دارین که آنها رو آگاه کرده و تبدیل به آگاهیشون کنید و آنها رو کنترل کنید. از این طریق انسان میتونه تجربه زندگی خودش رو ایجاد کنه. در حقیقت ، در حالی که این واقعیت تأسف آورده که بسیاری از افراد برای احساس چنین خوشبختی واقعی به الکل یا مواد مخدر وابسته میشن ، یه شیمیدان اسرائیلی به نام Raphael Mechoulam نشون داده که آدما به طور طبیعی میتونن "مولکول سعادت یا خوشبختی" شون رو تشکیل بدن.

به این ماده شیمیایی *anandamide* میگن و دقیقا همون کاری رو انجام میده که بعد از کشیدن ماریجوآنا در بدن انجام میشه و سیستم عصبی رو تحریک میکنه.

هنگامی که بدن این ماده رو آزاد میکنه ، احساس لذت مطلق و بدون عوارض جانبی ایجاد میکنه. برای شروع تولید آن ، شما فقط باید ورزش کنید یا وقتی کاری رو دارین انجام میدین راحتی و آسوده بودن رو باید تجربه کنین.

اما یوگی ها(اساتید یوگا) این قضیه رو میتونن یه قدم فراتر ببرن. آنها با یادگیری کنترل بدن خود در حد باورنکردنی ، میتونن آناندامید رو به راحتی و با تمرکز و قدرت تولید کنن!

در ادامه متوجه خواهید شد که چجوری میتونید تجربیات زندگی خودتون رو دقیقاً از این طریق کنترل کنید!

اکثر مردم به اتفاقات زندگی بصورت اجباری پاسخ میدن ولی شما میتونید انتخاب کنید که آگاهانه پاسخ دهید

پاسخ طبیعی به یک تجربه دردناک مثل یه جدایی
تلخ میتونه نشون دادن وسواس و فکر کردن زیاد
به اون واقعه باشه.

برای ما خیلی معمول هست که چنین سناریوهای
دردناکی را ماه ها یا حتی سال ها دوباره در ذهن
خود پخش کنیم.

ممکنه مدام پارتنترتون رو تصور کنید که شما رو
فریب میده. چنین گرایش هایی برای باز تولید
کردن تروماها یا آسیب روان در نهایت به این
معنیه که افراد خودشون رو ناتوان از اعتماد به
کسی که عاشقشون هست پیدا میکنن.

با این حال ، یک روش متفاوت ، بسیار آگاهانه تر برای پاسخ به رویدادهای زندگی ، گذشته و حال وجود دارد که این شامل تأمل در تجربیات زندگی و یادگیری دقیق و عبرت گرفتن از آنهاست. با چنین طرز فکری میتونین شخصا با وجود مشکلات نیز رشد کنین.

این نکته رو از نویسنده به خاطر داشته باشین : او زنی رو میشناخت که در طول جنگ جهانی دوم در اتریش کودکی بیش نبود. سربازان نازی وارد خانه خانواده او میشن و او و برادرش رو از والدینشان جدا کردن و به ایستگاه قطار بردند. در حالی که منتظر قطار بودن ، برادرش با سایر پسران گروه بازی می کرد و پس از سوار شدن به قطار ، متوجه شد که دیگر کفش های خودش رو نداره! دختر برادرش رو مورد سرزنش قرار داد و او را

احمق خواند. بلافاصله پس از آن از هم جدا شدند و دختر دیگر هرگز برادر خودش رو ندید. بعدها فهمید که او در اردوگاه کار اجباری درگذشته است. با این حال ، به جای اینکه اجازه بده تمام او را این غم و اندوه از بین ببرد ، اون دختر از این واقعه و تجربه درسی گرفت و هر وقت با انتخابی روبرو میشد ، از گفتن چیزهایی که بعداً باعث پشیمون شدنش میشد دوری میکرد. او می دانست که هر مکالمه ای که با اشخاص داشت ، ممکنه آخرین مکالمه آنها باشه.

فهمیدن وعبرت گرفتن از آن واقعه چشم انداز او را دگرگون کرد. این مسیری را برای یک زندگی پر از سعادت گشود. این قضیه نشون میده ، در حالی که بسیاری از مردم زندگی خودشون را صرف پرستاری از کینه های قدیمی و خاطراتی از وقایع شرم آور

می‌کنن و تسکین این احساسات دردناک به ما
خدمت نمی‌کنن. با آگاهی از واکنش‌های
خودتون میتونین از این چرخه خارج بشید و
مسیری متفاوت رو طی کنید.

حالا که میدونین چجوری آگاهانه نسبت به آنچه
زندگی به شما سوق میده واکنش نشون بدین ،
در ادامه با مفهوم دیگه‌ای نیز آشنا میشید :
مسئولیت‌پذیری ...

برخلاف چیزی که همه تصور میکنند ، مسئولیت پذیری باعث آزادی شما میشه!

وقتی به مسئولیت فکر میکنین اولین چیزی که به ذهن میرسه اینه که فلان چیزو نباید بخرم و خانواده ام رو تنها بذارم که به تورجهانی سفر کنم! و خب چنین مسئولیت هایی ممکنه بیشترین مورد هایی باشن که شما انجامشون دادین تا حالا. اگرچه ممکنه برای بعضی غیر منطقی به نظر برسه که مسئولیت پذیری آزادی رو به شما میده. گذشته از همه اینها ، مسئولیت پذیری به معنیه اینه که بتونید قدمی به عقب بردارید ، گزینه هایی که دارین رو در نظر بگیرید و تصمیم بگیرید که چگونه به بهترین نحو میتونید با موقعیتی برخورد کنین.

بیاین همون مثال تور دنیا و سفر فرضی به دور
دنیا رو تصور کنید.اگه بر اساس هوس بخواین
تصمیم بگیرین میبینید که یه چیز بیشتر نخواهد
بود ولی اگر بر اساس مسئولیت پذیری نگاه کنید
میبینید که گزینه های متعددی پیش رو دارین.
شما نمیتونید برید به سفر مگر اینکه انتخاب کنید
که تنهایی برید یا میتونید خانوادتون رو هم بردارید
و باهم به تور دور دنیا سفر کنید.
این یه وظیفه و مسئولیت ساده اس که میتونین
برای خودتون داشته باشین که به انتخاب هاتون
فکر کنید و گزینه های مختلف رو هم در نظر بگیرید
این در واقع به معنای زیاد تر شدن مسئولیت
شماست به جای کاهش اون.
مسئولیت پذیری آزادی عمل به شما میده ، اما
انجام این کار به عهده شماست.

بسیاری از مردم از وقایع غم انگیز در اخبار ، از جنگ گرفته تا قحطی احساس ناراحتی می کنند. این احساس بوجود میاد چراکه ، به عنوان شهروندان مسؤل، فکر میکنن که باید کاری برای آنها انجام بدن. به هر حال ، وقتی حل کردن همه مشکلات در دنیا یه امر غیر ممکنه ، نحوه پاسخ ما به همه چیز میتونه آگاهانه باشه.

فقط تصور کنید که در مورد طوفان در آن طرف جهان چیزی فهمیدین. واکنش مسؤلانه اینه که ببینیم شما میتونین حمایت کنید یا نه. آیا پول کافی یا مهارت و این چیزارو بدون اینکه به بقیه جوانب لطمه ای وارد بشه دارین؟ اگه تصمیم گرفتین که نمیتونین کمک کنید، آگاهانه پاسخ داده اید که خیلی بهتر از اینه که نسبت به موقعیت ها کورکورانه عمل کنید.

روشن ضمیری نیازمند هماهنگی ذهن، بدن ، احساسات و انرژی هست.

حتما شما اینو میدونین که کار تیمی لازمه موفقیت هست. همین امر برای اعضای بدن هم صادق هست. بخش های مختلف بدن شما با داشتن عملکرد مناسب باید در هماهنگی کار خودشون رو انجام بدن.

پس برای رسیدن به روشن ضمیری به ایجاد یه هماهنگی قوی بین بدن، ذهن، احساسات و انرژی تان نیاز دارین.

این قضیه به زیبایی در یکی از داستان های هندی توصیف شده.

داستان از این قراره که :

چهار یوگی (استاد یوگا) در یه جنگل قدم میزدن
یکی از آن ها به یوگای بدنی اعتقاد داشت و دومی
به یوگای ذهن و سومی به یوگای دعا کردن و
چهارمین نفر به یوگای چاکرا (مناطق انرژی در
بدن) اعتقاد داشتن.

هرکدوم از این استادها معتقد بودن که روش
خودشون بهترین روش هست که ناگهان باران
شروع به باریدن کرد و آنها در جستجوی پناهگاهی
به معبدی قدیمی بدون دیوار که فقط سقفی روی
ستون هایی داشت وارد شدن و در وسط معبد
مجسمه یکی از خدایان هندی قرار گرفته بود.
زمانی که باران و طوفان شدید تر شد و به داخل
معبد راه پیدا کرد آنها دور مجسمه جمع شدن و آن
را در آغوش گرفتن.

در این هنگام بود که خدا در مقابل آنها ظاهر شد
ولی آنها گیج شده بودن که چرا خدا الان برای ما
ظاهر شد در حالی که ما تمام زندگی‌مون رو در
عبادت او گذرانندیم.

خدا هم خندید گفت : " در این لحظه بر شما نازل
شدم چونکه بالاخره نیرو هایتان را باهم یکی
کردید"

دقیقا چنین هماهنگی برای کسی که میخواهد به
روشن بینی و روشن ضمیری برسه مورد نیاز
هست.

یوگا یه وسیله ای هست که چنین هماهنگی و
یکپارچگی بین بدن و ذهن ، احساسات و انرژی
برای ما فراهم میکنه.

طبق فلسفه یوگا اگر بدن در تعادل باشه ولی ذهن
به دنبال غذا یا رابطه جنسی باشه (در تعادل نباشه)

بدن خیلی زود از تعادل خارج میشه همین قضیه
برای احساسات و انرژی هم صدق میکنه.
برای رسیدن به تعادل واقعی باید به مراقبه و
مدیتیشن پردازین و تمرینات فیزیکی و یوگای
بدنی انجام بدین و دعا و نیایش کنید و ورزش
های انجام بدین که مراکز انرژی بدنتون (چاکرا) رو
تحت تاثیر قرار میدن.

ولی چجوری میشه به روشن ضمیری دست پیدا
کرد؟ اولین قدم اینه که جایگاه خودتون رو در این
عالم دوباره پیدا کنین که در ادامه درموردش
خواهید فهمید.

بدن انسان خود بخشی از زمین و عالم هست ; شما به نیرو های قدرتمندی متصلید!

مردم بیشتر اوقات زمین رو به چیز کثیف میدونن
که باعث میشه همه چیز رو بخوایم تمیز و استرلیزه
شده نگه داریم.

ولی در مورد بدن های خودمون چطور؟ آیا اونا هم
کثیفن ؟

در واقع بدن انسان خود جزیی از زمین و عالم
هست ، بدن ما از ماده مغذی ای که در هنگام تولد
از آن تغذیه می کردیم درست شده .این غذا نیز از
زمین اومده و دوباره به زمین برمیگرده پس مثل
خود زمین میمونه.

به عبارت دیگه بدن های ما تکه هایی از زمین
هستند که و ما عمیقا با زمین در ارتباطیم.

اگه هر اتفافی برای زمین و محیط زیست بیوفته
اون اتفافی واسه ما هم میوفته.

اگه اینجور تفکری رو یکم بهش بپردازیم میفهمیم
که زمین و تمام انسان ها بخشی از این عالم
هستن.

در نتیجه اتفاقات کیهانی مثل حرکت ستارگان ،
خوشید و ماه همگی بر ما تاثیر میذارن. همچنین
بدن میتونه با عالم و زمین هماهنگ بشه.
نویسنده در هند با فردی به نام Chikkegowda
ملاقات کرد که او تقریباً ناشنوا بود و کاری گیرش
نمیومد پس نویسنده بهش پیشنهاد کار توی مزرعه
اش رو داد و اونم قبول کرد.

یه روز که در مزرعه بود همه گاواهن هارو از مزرعه
خارج کرد. نویسنده از او علت این کارو پرسید و

اون گفت که قراره بارون بباره.و باران شروع به
باریدن کرد!

عجیب به نظر میرسه ولی روستانشین های آن
منطقه به خوبی میدونن تغییرات آب و هوایی
میتونه در بدن حس بشه و ما میتونیم به بدن
هایمان آموزش بدیم که از چنین تغییراتی با خبر
باشن..

هوش ما مانع از این میشه که زندگی رو به کامل ترین حس ممکن تجربه کنیم

امروزه بیشتر مردم به علم اعتقاد دارن اما خود علم هم کلی از محدودیت های انسانی رو داره. درواقع هوش میتونه مانع از زندگی به کامل ترین حد ممکن بشه.

یکی از اسطوره های یونان باستان این قضیه رو خیلی خوب تشریح میکنه :

روزی فیلسوف معروف ارسطو درحال قدم زدن در ساحل بود. غروب زیبایی بود اما ارسطو انقدر غرق در فکر بود که متوجه آن غروب زیبا نشد، او خیلی اتفاقی مردی رو دید که داشت با یه قاشق کوچک گودالی رو در میان شن های ساحل حفر میکرد.

ارسطو از او پرسید : چکار میکنی !!؟؟
او جواب داد در حال حفر گودالی هستم که
اقیانوس رو در اون خالی کنم!
ارسطو خندید و پرسید : چگونه اقیانوسی را در این
گودال کوچک میتونی جا بدی !!؟
آن مرد در واقع هراکلیتوس فیلسوف بود جواب
داد: تو به من میخندی چون میخوام اقیانوس رو
در این گودال کوچک بریزم اما کله خودت به اندازه
کافی بزرگ هست تا باور کنی که میتونی تمامی راز
های دنیارو در مغزت جای دهی !؟ مغزی که
خودش مثل حفره کوچکی هست، بنظرت کدوم
یکی از ما دیوانه تر هست !؟

ما برای تجربه درست زندگی باید این موضوع رو در
نظر داشته باشیم که در این عالم چقدر ناچیز و

کوچک هستیم بعلاوه اینکه باید بدونیم که هر
فکری که ممکنه داشته باشیم بی اهمیت تر و
کوچکتر نیز هست.

هوش ما مارو به دردسر میندازه چون ممکنه مارو
به سمت سویی بکشونه که باور کنیم زندگی رو
میفهمیم!

اما ما قادر نیستیم! درواقع وقتی در افکارمون گم
میشیم قدرت دیدن عظمت این عالم و جهان ،
سیاره هایی که در فضا هستن و تعادل پیچیده
کیهان رو که بنظر جادویی حرکت میکنند رو از
دست میدیم.

تنها با رها کردن هوش محدودمان و پذیرفتن این
قضیه که واقعیت بسیار بزرگ تر از ما هست ، عالم
و این جهان رو در تمامیتش تجربه خواهیم کرد ...

مکان های خاصی هستند که انرژی معنوی بسیاری دارند و رفتن به آن مکان ها میتواند شروع سفری معنوی باشد!

بسیاری از مردم آموزه های معنوی را باطنی و والا میدونن. حتی کسانی از ما که در مورد معنویست جدی هستیم ، بیشتر اوقات نمیدونیم که باید از کجا شروع کنیم.

سفر گزینه مناسبی برای شروع هست ، مکانهایی وجود دارن که انرژی معنوی بسیاری رو در خودش ذخیره کرده.

یوگی ها و عرفا سالها بود که از بی توجهی مردم به دانش آنها ناامید بودن. این ناامیدی سبب شد که آنها قبل از ترک زمین ، دانش و انرژی معنوی خود

را به مکانهای دوردست ولی قابل دسترس مثل قله های کوهستانی انتقال دهند.

یه مثال خوب در این رابطه ، کوه Kailash در تبت هست. کتابخانه معنوی بزرگی در اونجا وجود داره و اکثر کشور های شرقی این کوه را جایی مقدس میدونن.

در واقع هندوها و بودایی ها این کوه را خانه خدایان خود میدونن پس انرژی معنوی در مکان های خاصی ذخیره شدن که رفتن به این مکان ها راه بسیار خوبی برای روشنایی درونی و شفا هست.

فقط تصور کنی که چه حکمت و دانایی عظیمی هست که منتظر کشف شدن هستن .

به همین دلیل نویسنده در سال ۲۰۰۷ به زیارت کوه کایلاش رفت. سالها سلامتی وی در خطر بود و

پزشکان برای تشخیص بیماری او تلاش می‌کردن
که به نظر می‌رسید بیماری او ترکیبی از مالاریا،
حصه و سرطان باشد.

به محض ورود به کایلاش، نویسنده اتصال انرژی
خود را با انرژی کوه پیوند داد. تقریباً بلافاصله او
شروع به بهبودی کرد! انرژی دوباره به بدن او
هجوم آورد و در طی چند ساعت از رسیدن او،
جوان تر بنظر میرسید.

برای بسیاری از این سالکان و جویندگان چنین
چیزی راهی برای سفری به معنویت هست.
تنها باید مکانی مقدس و یک گورو(استاد) پیدا
کنین که شما رو به سوی معنویت هدایت کنه.

خلاصه :

کلید رسیدن به شغف و شادی درون خود شما نهفته هست. تنها شما خودتون میتونید که تجربه و درکتون از جهان رو مدیریت کنی، چه این تجربه شادی و خوشی باشه چه تجربه درد و ناامیدی. با ایجاد تعادل میان بدن و ذهن و جستجوی مکان های معنوی و درک کردن و پیوستن به زمان حال میتونید آرامش حقیقی رو پیدا کنین ...

از طریق این لینک (روی متن کلیک کنید) ، حامی

پروژه های من و این مجموعه باشید



ممنون از دوستانی که من رو حمایت کردند ^__^



Muhammad Raiesi



Bijan Ghanbari



Peyman Amiri



Pouyan Hoseini



Alireza Beheshtiniya



Hosein Nadimi



به نقاش

www.freedom.net

منتظر نظرات و پیشنهادات شما در اینستاگرام هستم 😊

 [@SadeqNickbakht](https://www.instagram.com/SadeqNickbakht)