

روانشناسی کاربردی یوگا

نویسنده: دکتر ریشی ویوکاناندا

ترجمه: فرهاد صدارت



سرشناسه:	ویکاناندا، ریشی Vivekananda, Rishi
عنوان و نام پدیدآور:	روانشناسی کاربردی یوگا / ریشی ویو کاناندا؛ ترجمه فرهاد صدارت.
مشخصات نشر:	تهران، نشر سورا، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	۲۷۶ صفحه، مصور، نمودار
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۶-۳-۴
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Practical yoga psychology, 2005
یادداشت:	چاپ قبلی: نشر چیم، ۱۳۹۶. (فیبا).
یادداشت:	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "روانشناسی و تمرین های عملی یوگا" توسط نشر چیم در سال ۱۳۹۶ فیبا گرفته است
یادداشت:	واژه نامه.
یادداشت:	کتابنامه: ص ۲۷۱.
یادداشت:	نمایه.
عنوان دیگر:	روانشناسی و تمرین های عملی یوگا
نوع:	یوگا - خواص درمانی Therapeutic use -- Yoga
موضوع:	یوگا - جنبه های روان شناسی Psychological aspects -- Yoga
موضوع:	یوگا Yoga
شناسه افه:	صدارت، فرهاد، ۱۳۴۶، مترجم
رده بندی کنگره:	۹۱۳۹۷ ی/۲۷۲ RM
رده بندی دیوبند:	۶۱۳/۷۰۴۶
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۳۹۵۹۱



نشر سورا

عنوان کتاب:	روانشناسی کاربردی یوگا
نویسنده:	دکتر ریشی ویوکاناندا
مترجم:	فرهاد صدارت
طراح جلد:	بزرگمهر حسینی
صفحه آرا:	شادی حمیدی
چاپ اول:	تابستان ۱۳۹۷
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۳۴۶-۳-۴
قیمت:	۳۲۰۰۰ تومان
وبسایت:	www.sourapublication.ir
صندوق پستی:	تهران، ایران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۱۷۴

تمامی حقوق این اثر برای نشر سورا محفوظ است.

تکثیر یا تولید مجدد آن، کلی یا جزئی، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی)، بدون اجازه ی مکتوب ناشر، ممنوع و بگد قانون دارد.

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۲.....	به دنبال چه هستیم؟
۱۲.....	چند نکته
۱۲.....	رویکرد من به موضوع
۱۳.....	مقصد کجاست؟
۱۵.....	برخی اصول یوگا
۱۷.....	فصل اول - یوگا چیست؟
۱۸.....	تعاریف یوگا
۲۲.....	سازوکار عملکرد یوگا چیست؟
۲۳.....	پنج الگوی آگاهی
۲۶.....	تمریناتی که انجام می‌شوند
۲۷.....	تمرینات روش زندگی
۲۷.....	یوگا برای انسان
۲۹.....	فصل دوم - کوشاها؛ میراث بزرگ انسانی ما
۳۰.....	لایه‌های وجود انسان: پنج کوشا
۳۱.....	کالبد فیزیکی

۳۲	 کالبد انرژی
۳۲	 آیدا، پینگالا و سوشومنا
۳۳	 مراکز انرژی
۳۳	 پنج پرانا
۳۴	 کالبد ذهنی
۳۵	 کالبد شعور
۳۶	 افلاک خودساخته
۳۷	 کالبد سرو
۳۷	 بر چه سطحی تمرکز شویم؟
۳۹	 فصل سوم - مراکز انرژی؛ مراکز یگانگی
۳۹	 مراکز انرژی چه هستند؟
۴۱	 جنبه‌های شخصیتی مراکز انرژی
۴۲	 ارتباط مراکز انرژی با یکدیگر
۴۳	 تفاوت‌های شخصیتی
۴۵	 فصل چهارم - گوناها، گام‌های تکامل
۴۵	 گوناها چه هستند؟
۴۸	 ساتوا
۴۸	 راجاس
۴۸	 تاماس
۴۹	 ابزارهایی برای شناخت خویشتن
۵۱	 فصل پنجم - سوارا یوگا، تعادل حیات
۵۱	 نیمکره‌های مغز
۵۲	 پلی بین دو نیمکره مغز
۵۳	 نیمکره‌ها با هم عمل می‌کنند
۵۳	 آزمایش‌های مغز دوپاره
۵۴	 اثرات هر نیمکره

۵۷		کیفیات مثبت نیمکره راست مغز
۶۰		تأثیرات سوارا یوگا
۶۲		دیدگاهی متعادل
۶۳		فصل ششم - ذهن و شخصیت
۶۴		شخصیت چیست؟
۶۶		ادراک
۶۷		حاف
۶۸		ذهان ظریف
۷۱		افکار
۷۲		سایر الگوهای فکر
۷۹		احساس و تفکر آگاه
۸۰		رفتار
۸۰		واکنش از روی عادت
۸۱		دلایل دیگر تفاوت های ما
۸۵		دیدگاه یوگا به شخصیت و تکامل آن
۸۷		فصل هفتم - شخصیت و جنبه های مراکز انرژی
۸۸		مولادهارا
۸۸		سوادهیستانا
۸۹		مانی پورا
۹۰		آناهاتا
۹۱		ویشودهی
۹۲		آجنا
۹۵		فصل هشتم - تکامل جنبه های مختلف شخصیت
۹۵		ما به روشن بینی رسیده ایم
۹۶		شخصیت، جنبه مرکز انرژی و کیفیات گوناها

- ۹۶ گوناها و تکامل جنبه‌های مختلف مراکز انرژی
- ۹۷ مولادهارا - امنیت
- ۱۰۱ سوادهیستانا؛ لذت، امیال جنسی
- ۱۰۴ مانی پورا؛ عمل پویا، قدرت انجام کارها، احترام به نفس
- ۱۰۸ آناهاتا؛ عشق
- ۱۱۰ بشودهی؛ ارتباط
- ۱۱۲ آنا؛ شعور، شهود و قدرت‌های والا
- ۱۱۵ چند نکته
- ۱۱۷ فصل نهم - جنبه‌های مختلف غالب هر مرکز انرژی
- ۱۱۸ خصوصیات غالب مولادهارا
- ۱۲۰ خصوصیات غالب سوادهیستانا
- ۱۲۲ خصوصیات غالب مانی پورا
- ۱۲۳ خصوصیات غالب آناهاتا
- ۱۲۵ خصوصیات غالب ویشودهی
- ۱۲۶ خصوصیات غالب آجنا
- ۱۲۷ جمع‌بندی براساس گوناها
- ۱۲۸ همه چیز را متعادل نگه دارید
- ۱۲۹ تعجبی ندارد که یکدیگر را درک نمی‌کنیم
- ۱۲۹ اما آنها نمی‌دانند!
- ۱۳۱ اما فعالیت‌های مراکز انرژی نیز تغییر می‌کنند
- ۱۳۵ فصل دهم - الگوی هفت بُعدی شخصیت
- ۱۴۳ فواید روش زندگی یوگیانه
- ۱۴۵ فصل یازدهم - نکاتی درباره روش عمومی زندگی
- ۱۴۶ روش عمومی زندگی
- ۱۴۸ ورودی‌های فیزیکی - آنچه وارد بدن می‌شود
- ۱۵۴ خروجی‌های فیزیکی - آنچه از بدن خارج می‌شود

فصل دوازدهم - اصول روش زندگی در راجا یوگا.....	۱۵۹
راجا یوگا: خویشتن داری (یاما).....	۱۶۱
راجا یوگا: قواعد شخصی.....	۱۶۸
فصل سیزدهم - روش زندگی کارما یوگا.....	۱۷۳
اجزاء کارما یوگا.....	۱۷۴
فصل چهاردهم - راه باکتی.....	۱۸۳
فصل پانزدهم - یوگای دانش در زندگی.....	۱۸۷
فنون یوگا بران تکالیف	۱۹۵
فصل شانزدهم - فنون جسمانی.....	۱۹۷
آساناها.....	۱۹۸
تمرینات انعطاف پذیری (پاوانا و کتانانانا).....	۱۹۹
وضعیت پایه.....	۲۰۰
وضعیت های ایستاده.....	۲۰۷
سلام بر خورشید.....	۲۰۸
تمرینات پاک سازی (شات کارما).....	۲۱۲
وضعیت ها و قفل ها.....	۲۲۰
فصل هفدهم - تمرینات مراقبه ای.....	۲۲۵
فواید مراقبه.....	۲۲۶
کالبد جسمانی.....	۲۲۶
کالبد نیروی حیاتی.....	۲۲۷
ذهن و احساسات.....	۲۲۸
کالبد روانی - شعور.....	۲۳۲
بعد سرور؛ روشن بینی.....	۲۳۳
سه تمرین.....	۲۳۴

۲۳۶..... تصویرسازی درونی

۲۳۷..... مشاهده افکار

۲۳۹..... مروری بر یوگا و تکامل ما

فصل هیجدهم - چگونه یوگا چرخه‌های معیوب را به چرخه‌های سالم تبدیل
ممکن کند..... ۲۴۱

۲۴۲..... احساس منیت

۲۴۳..... ادراک

۲۴۴..... خاموشی

۲۴۵..... تفکر

۲۴۶..... احساسات

۲۴۶..... رفتار

۲۴۸..... کالبد جسمانی

۲۴۸..... کالبد نیروی حیاتی

فصل نوزدهم - سازوکار یوگا برای تکامل..... ۲۴۹

۲۴۹..... مراکز انرژی و فعال کردن آنها

۲۵۱..... تکامل کیفیات مراکز انرژی

۲۵۱..... تمرینات انجام شده

۲۵۵..... روش‌های زندگی

۲۶۲..... نتیجه‌گیری

۲۶۵..... واژه‌نامه

۲۷۱..... کتاب‌شناسی

۲۷۳..... نمایه

مقدمه

نیاز امروزه مردم چیست؟ چه اتفاقی برای آرامش ذهنی ما افتاده است؟ یک نفرین کهن چینی وجود دارد که می‌گوید: «آینده‌ایم در دورانی جالب زندگی کنی». واژه جالب یعنی اتفاقات بسیاری در حال رخ دادن است. زندگی به دلیل چالش‌های موجود بسیار پیچیده است. آشفتگی‌های شخصی، سیاسی و زیست محیطی در سراسر جهان وجود دارند، بسیاری از افراد ریشه‌های معنوی خود را گم کرده‌اند و ذهن ما نمی‌تواند خود را با تغییرات سریع هماهنگ کند. احساسات ما توسط نوشیدنی‌ها و غذاهای غیرطبیعی، دریافت تأثیرات ذهنی نامناسب و غیره آسیب دیده‌اند و اگر چه تغذیه، ورزش، آرامش‌بخشی و سایر عوامل نامناسب است در بخش‌های زیادی غذایی که مصرف می‌شود، چرب، شور، شیرین و ناپاک است. در حالی که هر کسی به فکر این است که شرایط بحرانی انسان را که به سرعت رو به گسترش است، چگونه می‌توان حل کرد. دانش کهن یوگا به سرعت در سراسر دنیا گسترش می‌یابد. یوگا چیست؟ می‌توانیم آن را درک کنیم؟ آیا یوگا می‌تواند رابطه بین انسان‌ها را توضیح دهد؟ آیا می‌تواند به ما کمک کند یکدیگر را درک کنیم؟ چه فوایدی می‌توان از آن انتظار داشت؟ آیا به ما کمک می‌کند کیفیات شخصیتی خود را متحول کنیم؟ قطعاً پاسخ تمام این سوال‌ها یک کلمه است: «بله».

این سوالی قدیمی است: چرا دیگران این‌طور رفتار می‌کنند؟ من چرا این‌طور رفتار می‌کنم؟ از برخی جنبه‌ها مشابه دیگران هستیم و در برخی جنبه‌ها با یکدیگر تفاوت داریم. اگر ندانیم چرا این‌طور احساس می‌کنیم و رفتار می‌کنیم و نمی‌توانیم یکدیگر را درک کنیم

و هنگامی که درک ما از یکدیگر تا این حد کم باشد چگونه ممکن است به یکدیگر عشق بورزیم؟ بسیاری از سوء تفاهم‌ها بین انسان‌ها، کشورها، گروه‌های فرهنگی، مذهبی و غیره به دلیل ناآگاهی از تفاوت بین ما بوجود می‌آیند. اگر یاد بگیریم خودمان و دیگران را درک کنیم می‌توانیم در هماهنگی با دیگران و جهان اطراف قرار بگیریم. اگر یاد بگیریم خودمان را درک کنیم می‌توانیم فرایند تحول برای رسیدن به والاترین توانایی‌های بالقوه را آغاز کنیم. چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟

یوگا با این سوال مربوط به شخصیت انسان و تحول آن مواجه شده و پاسخی منحصربه‌فرد برای آن یافته است. بینش نسبت به شخصیت انسان طی هزاران سال توسط انسان‌ها با آگاهی والا، شهود و شناخت روانی شکل گرفته است. جای تعجب ندارد که برخی پاسخ‌ها مشابه نتایجی است که محققین غربی امروزه به آن رسیده‌اند. البته برخی از آنها تفاوت هستند و جهان غرب باید توجه بیشتری به آنها داشته باشد.

به دنبال چه هستید؟

اگر یک فرد عادی هستید که به دنبال راهی برای رسیدن به آرامش ذهنی می‌گردید، این کتاب دیدگاه یوگا نسبت به زندگی و هستی انسان را تشریح می‌کند و به ما یاد می‌دهد توانایی‌های بالقوه خود را پرورش دهیم. همچنین برای شروع تمریناتی ساده ولی کارآمد به ما آموزش می‌دهد.

اگر می‌خواهید پیش بروید و عمق طبیعت خود را منحول کنید، برای توصیه‌ها و پاسخ‌ها را در اینجا خواهید یافت. اگر روان‌شناس یا روان‌پزشک هستید یا راجع به سلامت کار می‌کنید این کتاب دیدگاه شما را نسبت به انسان و توانایی‌های بالقوه او گسترش خواهد داد. این کتاب دیدگاهی جامع در مورد شخصیت انسان به شما خواهد داد که بسیار گسترده‌تر از دیدگاه ذهن غربی است. درک یوگا ساده است و انجام تمرینات آن برای کسی که خودش را آماده کرده باشد ساده خواهد بود.

چند نکته

رویکرد من به موضوع

در این کتاب بخش کوچکی از یک حوزه گسترده تحت عنوان یوگا را ارائه خواهیم کرد؛ نظامی که انشعاب‌های ظریف و زمخت بسیاری دارد. برای اینکه تا حد امکان موضوع را

ساده کنیم فقط بر روی حوزه شخصیت کار کرده‌ام که در زمان نوشتن از نظر من مرتبط‌ترین جنبه یوگا با تحول است. اگر هر یک از بزرگان یوگا معتقدند حوزه مورد علاقه آنها در زمینه درمان را ارائه نکرده‌ام یا از یک دیدگاه خاص به موضوع نگاه کرده‌ام، می‌پذیرم. اما شاید و فقط شاید این مطلب نیز ارزش خاص خود را داشته باشد.

مقصد کجاست؟

اجازه دهید نگاه عمیق‌تری به برخی از اصول اساسی یوگا بیندازیم تا بتوانیم آنها را کنار هم قرار دهیم و چشم‌اندازی به دیدگاه یوگا نسبت به شخصیت و تحول آن کسب کنیم. سپس می‌توانیم درک کنیم یوگا چگونه می‌تواند به تحول ما کمک کند و تمرینات آن چه کمکی به ما می‌کند.

ابتدا در فصل اول می‌پرسیم «یوگا چیست؟» و تلاش می‌کنیم مشکل را در همان ابتدا حل کنیم. در ۵ فصل بعدی برخی از اصول بنیادین یوگا را بررسی خواهیم کرد. فصل دوم، که درباره کوشاهاست، دیدگاه را در مورد توانایی‌های بالقوه انسان کامل خواهد کرد، فصل سوم به معرفی چاکراها، مراکری که جنبه‌های مختلف شخصیت انسان را تعریف می‌کنند، خواهد پرداخت. سپس در فصل چهارم، نگاه به گناهان خواهیم داشت که درجات سیر تکاملی شخصیت ما را توضیح می‌دهد. این مسیر در فصل پنجم ما را به اصل مهم تعادل درونی هدایت می‌کند و سپس در فصل ششم به کارکردهای ذهن بشری از دیدگاه یوگا و نقاط مشترک آن با دیدگاه روان‌شناسی غربی خواهیم پرداخت.

سپس وظیفه ما این خواهد بود که اصول فوق را کنار هم قرار دهیم تا تصویر شفافی از چگونگی ترکیب آنها برای شکل دادن شخصیت فرد به دست آوریم. راهنمایی‌هایی برای اینکه چگونه شخصیت خود را متحول کنیم، ارائه نماییم. فصل هفتم، اولین گام در این فرایند است و تصویری از چگونگی بیان جنبه‌های مختلف شخصیت توسط نظام مراکز انرژی ارائه می‌کند. فصل هشتم سطوح مختلف تحول هر یک از جنبه‌های شخصیت فرد را از دیدگاه گوناگون نشان می‌دهد. فصل نهم نشان می‌دهد چگونه شخصیت انسان تحت تأثیر یک یا دو جنبه غالب در انسان قرار می‌گیرد. فصل دهم نکات فوق را در الگوی هفت بُعدی شخصیت انسان ادغام می‌کند.

فصول ۱۱ تا ۱۵ برخی اصول مفید یوگا که قابل استفاده در زندگی هستند را معرفی می‌کنند و فصول ۱۶ و ۱۷ راهکار عملی فنون مختلف یوگا که روش زندگی ما را تحت تأثیر قرار

می‌دهند و شخصیت ما را متحول می‌کنند، معرفی می‌کنند. در نهایت در فصول ۱۸ و ۱۹ اصول فوق را در تصویر کاملی از چگونگی تحول تمام جنبه‌های شخصیتی فردی ادغام خواهیم کرد.

www.ketab.ir