

بنام یگانه هستی بخش

کارما یوگا

سفری از ذهن تا عمل

www.ketab.ir

دکتر مریم موسوی

مهرنوش عطااللهی



بهار ۱۴۰۱

سرشناسه	:	موسوی، مریم، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور	:	کارما یوگا: سفری از ذهن تا عمل/ مریم موسوی، مهرنوش عطااللهی؛ ویراستار ساسان تصاعدی.
مشخصات نشر	:	ایلام: نشر بازانديشي، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهري	:	۱۹۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۸۳۰-۰۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	یوگا، کارما Yoga, Karma یوگا — جنبه های روانشناسی Yoga — Psychological aspects شادی Cheerfulness
شناسه اخذده	:	عطااللهی، مهرنوش، ۱۳۶۰-۱
رده یللی کنگره	:	B۱۳۲
رده یللی دیویی	:	۱۸۱/۴۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۸۳۹۳۴۶
اطلاعات رکورد	:	فیبا
کتابشناسی	:	

عنوان: کارمایوگا

مولفین: دکتر مریم موسوی (عطااللهی) - مهرنوش عطااللهی

انتشارات: بازانديشي

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ویراستار: ساسان تصاعدی

صفحه آرایي و تنظيم: نگار آزاد

طرح جلد: سجاد شمسی

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۳۰-۰۵-۹

تلفن مرکز پخش: ۰۹۹۰۹۷۶۶۷۲۷

آدرس پست الکترونیکی: bazandishi۱۲@gmail.com

فهرست

۶.....	مقدمه
۱۵.....	فصل اول
۱۵.....	شادی چیست؟
۲۵.....	فصل دوم
۲۵.....	تعریف جدید از غم
۴۷.....	فصل سوم
۴۷.....	ذات زندگی: شادی و مسئولیت پذیری
۵۳.....	فصل چهارم
۵۳.....	اختیار
۵۳.....	نظریات رنه دکارت و زیگموند فروید
۸۱.....	فصل پنجم
۸۱.....	اختیار: عامل ایجاد قانون کارما
۹۵.....	فصل ششم
۹۵.....	مراحل رسیدن به کارمایوگا
۱۴۷.....	فصل هفتم
۱۴۷.....	کارمایوگا: سفری از ذهن تا عمل

مقدمه

این کتاب درباره ی نجات خود از غم است، از ندامت و پشیمانی. برای موازی شدن با ذات زندگی و یکی شدن با شادی. اگر بتوانید خود را از مرداب افسردگی که امروزه گریبان میلیون ها انسان در سرتاسر دنیا را گرفته است، نجات دهید دریچه ای جدید به روی زندگیستان گشوده خواهد شد که در پی آن نه تنها موفق خواهید شد بلکه به هدفی برتر که برای آن خلق شده ایم، دست خواهید یافت.

شاید بارها از انجام کاری یا فکری پشیمان شده اید، آرزو کردید که ای کاش آن کار را انجام نداده بودید. پشیمانی یک احساس ناراحت کننده است که در اثر انجام عملی یا غفلتی صورت می گیرد که آن را شرم آور، آزار دهنده یا اشتباه می دانیم. در آئین هندوئیسم و بودئیسم این احساس از طریق قانون کارما در ما ایجاد می شود.

همه ی ما همواره در جستجوی راهی برای جبران اشتباهات گذشته بوده ایم حتی حسرت های غیر قابل جبران. راهکارهایی از قبیل: عذرخواهی، توبه، مجازات، قانون جبران، و کارمایوگا. کارمایوگا یکی از سه مسیر معنوی در آیین هندو است که می توان آن را در عمل غیرخودخواهانه خلاصه کرد.

در این مسیر، جوینده ی معنویت، کار خدا را انجام می دهد و از این نظر در هر لحظه از زندگی باید مانند کریشنا^۱ شود و باشد. بنابراین از طریق

^۱ "کریشنا ظهور ویشنو در پنج هزار سال پیش در جنگی بزرگ به نام کوروکشترا بوده است. طی این جنگ، کریشنا به دوست و مرید خود آرجونا آموزش های مهمی را در

کارمایوگا ما قادر هستیم شادی از دست رفته را بازگردانیم، شادی که اصل زندگی ما است. کتاب های زیادی در مورد کارمایوگا نوشته شده است اما ما سعی کردیم ضمن اینکه تعریف های قدیمی غم و کارما را به شما ارائه دهیم، راهکارهای عملی و تعریف جدیدی از غم معرفی کنیم.

اینکه کسی به ما بگوید "غصه نخور" می توانیم دست از غم برداریم؟ چه خوب بود اگر کسی با گفتن "غصه نخور" می توانست ما را از غم نجات دهد. خیلی خوب بود اگر دارویی وجود داشت و می شد از داروخانه تهیه کرد و خود را از غم و افکار بیهوده رها کرد. اما وجود ندارد. خیلی خوب بود اگر می شد غم را شناخت اما این کار را می توانیم انجام دهیم. با بالا بردن آگاهی می توانیم هشیارتر، بیدارتر و در پی آن شادتر زندگی کنیم. ما راهکارهای عملی را در این کتاب ارائه خواهیم داد تا بتوانید خودتان را نجات دهید.

ما از خواندن اخباری همچو "فوت سالانه ۸۰۰ هزار نفر در جهان بر اثر خودکشی" شیوع ۶۷ درصدی افسردگی در جامعه ایرانی "...و هزاران خبر دیگر خسته شدیم. سعی کردیم تا نشان دهیم چرا انسان ها روز به روز از شادی که فلسفه ی زندگی است و بر پایه مسئولیت بنا شده، دور و دورتر می

زمینه ی شناخت روح، خداوند، و سه راه رسیدن به خداوند یعنی راه شناخت (جنائایوگا)، عمل (کارما یوگا)، و عشق (باکتی یوگا) را ارائه می دهند. این آموزش ها در کتاب باگلاودگیتا آمده است که کتاب مقدس اکثریت شاخه های آیین هندو بوده و خود بخشی است از حماسه بزرگ مهاباراتا که به همراه رامایانا دو منظومه حماسی بزرگ هند به شمار می روند. طبق این دو منظومه و همچنین تعدادی از پورانا های هند، کریشنا یکی از اوتاره ها یا ظهورات خداوند (ویشنو) بر روی زمین است. در بهکود گیتا کریشنا بارها خود را شخصیت اعلای خداوند و منشأ تمام کائنات معرفی می نماید. آرجونا در قسمتی از این گفتگو از او می خواهد فرم اصلی و جهانی خود را به او نشان دهد که این درخواست مورد اجابت کریشنا قرار می گیرد."

شوند. چرا نزدیک به هشت میلیارد انسان بر روی کره زمین با غم و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند و از بیماری‌های روحی و روانی رنج می‌برند.

امروزه شاهد بسیاری از جنایات غم، افسردگی، و بی‌مسئولیتی در قبل افکار و اعمال انسانی در سرتاسر جهان هستیم که ناشی از عدم پذیرش اختیار و نتیجه کارمای منفی است. دیگر نتوانستیم بنشینیم و ببینیم انسان‌ها بیش از پیش در اعماق مرداب افسردگی غرق می‌شوند. این کتاب را نوشتیم که با همدیگر شادتر زندگی کنیم. برای اینکه همه با هم بیاموزیم و به این شناخت برسیم که ما برای غم خلق نشدیم. ذات و اصل ما فقط شادی است.

می‌خواهیم با هم بیاموزیم که چطور شادی با مسئولیت پذیری و اختیار ارتباط دارد. اگر ما دارای اختیار هستیم و بدلیل همین اختیار، در اثر انجام عمل نادرستی قانون کارما به ما غم داد، آیا راه جبران و نجاتی وجود دارد؟ آیا می‌توانیم به کسی که ضربه یا آزاری رساندیم با توبه خود را نجات دهیم؟

می‌خواهیم بیاموزیم که بدون داشتن اختیار، مقوله‌هایی از قبیل مسئولیت پذیری، شادی، ذات زندگی، قانون کارما، هیچ کدام معنایی نخواهند داشت. مقوله اختیار رابطه بسیار تنگاتنگی با مفهوم مسئولیت‌پذیری دارد. داشتن یا نداشتن اختیار بسیار موضوع سرنوشت‌سازی است چرا که اگر شما به داشتن اختیار باور داشته باشید افکار، تصمیمات، انتخاب‌ها و اعمالی را پیش می‌گیرید که می‌تواند بسیار متفاوت از فردی باشد که گرایش به جبر یا

سرنوشت باوری^۱ دارد. اگر شما به سرنوشت گرایی اعتقاد داشته باشید قانون کارما هیچ معنایی ندارد.

اعتقاد به اختیار^۲ یا اراده‌ی آزاد باعث به کار افتادن و بوجود آمدن قانون کارما می‌شود و نهایتاً تعیین می‌کند که شما زندگی شاد و موفق داشته یا نداشته باشید. در این کتاب تلاش کردیم تا نشان دهیم جایگاه اختیار در ذهن و روان شما رخ می‌دهد نه خارج از وجود شما. یعنی هر چه تلاش کنید خود را فاقد اختیار بدانید مجدداً اختیار به جوهره‌ی وجود شما بازمی‌گردد. اختیار در ذات شما نهاده شده چه از آن فرار کنید و آن را نپذیرید، چه مسئولیت رفتارهایتان را بپذیرید.

اختیار امری درونی در وجود شما است چه روند اختیار را در ذهن در نظر بگیرید چه آن را در روان انسان بدانید. چرا که روند تفکر، شناخت، تصمیم‌گیری، و انتخاب در ذهن و روان شما رخ می‌دهد و بدون اختیار این روند بی‌معنی می‌شود. شما این قدرت را دارید تا از ذهن و روانتان به سمت عمل حرکت کنید اما چگونه؟

^۱ "سرنوشت‌باوری در قلمرو فلسفه، آموزه‌ای است که براساس آن تمامی رویدادها و اعمال در سلطه‌ی تقدیر یا سرنوشت قرار دارند. به آن تقدیرگرایی هم گفته‌اند. در این گرایش اراده‌ی آزاد (اختیار) نقشی ندارد. براساس سرنوشت‌باوری تاریخ تنها در یک روال ممکن و از پیش تعیین شده حرکت می‌کند و کردارها همواره به یک پایان اجتناب‌ناپذیر و همیشگی می‌انجامد، از این رو پذیرش این حتمیت یا گریزناپذیری از مقاومت در برابر آن مناسب‌تر است."

^۲ "اختیار یا اراده‌ی آزاد (یا به اشتباه آزادی اراده) در انسان‌ها، قدرت یا ظرفیت انتخاب بین گزینه‌ها یا عمل در موقعیت‌های خاص، مستقل از قیده‌ای طبیعی، اجتماعی یا الهی است."