



FSC



PEFC

Paper from well managed
forests and controlled sources

کاغذ این کتاب از جنگل‌ها و منابع
کاملاً مدیریت شده تهیه شده است.

ذن هنر شادمانی

کریسی پرنٹیس

ترجمہ مینا غرویان



د

د

هنرشادمانی



بنگاہ ترجمہ و نشر
کتاب پارسہ

سرشناسه: پرنیتیس، کریس، ۱۹۳۶ م. - Prentiss, Chris
عنوان و نام پدیدآور: ذن هنر شادمانی / کریس پرنیتیس / ترجمه مینا غرویان
مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۵۳۷-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: zen and the art of happiness
موضوع: زندگی مذهبی (ع) / خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم / ذن -- عقاید
رده‌بندی کنگره: BQ ۹۲۸۶
رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۸۷۵۱۵



■ ذن، هنر شادمانی

کریس پرنیتیس	ترجمه مینا غرویان
آماده‌سازی و تولید:	بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
طراحی گرافیک: پرویز بیانی	چاپ و صحافی: کهنمویی‌زاده
نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه	

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۴.

طبقه سوم، تلفن، ۶۶۴۷۷۴۰۵

www.parsehbook.com / info@parsehbook.com

@ketabeparseh

فروشگاه: تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به خیابان مطهری، پلاک ۱۹۴۱

تلفن: ۸۸۹۱۸۹۴

禪

برای تاد

فهرست

۱۱.....	شادی
۱۳.....	راه
۲۵.....	ما خود هر لحظه از آینده خویش را می نویسیم
۳۵.....	تجربه نو
۴۵.....	مسیر درون
۵۵.....	شادی آگاهانه
۷۱.....	در عالم هستی چه چیزی حقیقت دارد
۸۹.....	سازگاری با تغییر
۱۰۷.....	استرس و تصورات شما
۱۱۹.....	گذشته را شفا دهید
۱۲۷.....	زبان کائنات

شادی

سه حرف نگار چینی روی جلد و در سراسر این متن اغلب با هم استفاده شده‌اند که باهم «شادی» را معنی می‌دهند. اما به تنهایی معنای هر یک از این حروف عبارت است از:

福	خوش اقبال
祿	سعادت
壽	عمر طولانی

تصویر «بودای خندان» بر روی جلد، نشان و توصیف بودای دوست‌داشتنی و مهربانی است که در ژاپن به نام هوتی^۱ و در چین پو-تای^۲ نامیده می‌شود. برخی می‌گویند که این تصویر بشاش بر طبق سیمای یک راهب زن، غیرعادی، خانه‌به‌دوش، و صدقه‌جمع‌کن است که حدود هزار سال پیش زندگی می‌کرده و معتقد بوده که تجسد بودی ستوا مَیتریا^۳ (بودای آینده) است که «آنکه عشق

1. Hotei

2. Pu- tai

3. Bodhisattva Maitreya

است» یا «آنکه دوستی است» نامیده می‌شده است.

شکم بزرگ بودا نماد شادی، خوش اقبالی، و فراوانی است و او با شادی‌اش همه را همزمان مورد لطف قرار می‌دهد.



کمال

همه جا وجود دارد

فقط اگر بخواهیم آن را دریابیم.

اوکا کورا کاکوزو

تنها یک راه برای رسیدن به شادمانی وجود دارد؛ راهی آسان: خوشحال باش.

بعد از خواندن این جمله ممکن است به یک یا همهٔ موارد زیر فکر کنید: «یعنی چه؟ چه کتاب بی خودی. امیدوارم صفحات بعدی بهتر باشه.» «چه آسون.» «نویسنده بالاخونه اش رو اجاره داده و یک مشت مزخرفات بی معنی نوشته.» «به من نمی‌گه چطوری خوشحال باشم.» «زندگی که این طوری پیش نمی‌ره.» «اصلاً زمانی رو که من واقعاً خوشحال نیستم، اون هم فقط به خاطر بدياری ها و مشکلاتی که بی اختیار مدام تو زندگی پیش می‌یاد، به حساب نمی‌یاره، حتی به چیزهای غم‌انگیز هم هیچ اشاره‌ای نمی‌کنه.» «تو نباید که همیشه و فقط خوشحال باشی.» «نویسنده باید یه فرد خیلی پیر باشه.»

همهٔ این فکرها شاید درست باشد. شاد بودن در زمانی بسیار دور، بسیار بیش از زمانی که تو بوده‌ای، کاری حقیقتاً پیچیده و مشکل‌است. نه در انجام آنکه بدانی چطور باید شاد باشی، بلکه بدانی در آینده بدانی چگونه شاد باشی، و سپس همواره خود را از دریافت‌های آگاه نگه داری. باین حال، من همچنان معتقدم که تو می‌توانی آن را انجام دهی، و تا زمانی که این کتاب کوچک را به پایان می‌رسانی،

اگر می‌خواهی آنچه را که خوانده‌ای محقق کنی، پس می‌خواهی آن را انجام دهی.

راهی که به شرایط و وضعیت فعلی‌ات رسیده، طی چند روز و چند ماه ساخته نشده، بلکه مسیری طولانی و طاقت‌فرساست که سال‌ها طی شده است. در واقع، مادام که زنده هستی، این راه است که تو را با خود آورده تا همان راهی شوی که هستی. همچنین راه تو را این همه کشیده تا به همانی برسی که باید رسیده باشی: داشتن آنچه که هم‌اینک داری، و رسیدن به موقعیتی که هم‌اینک داری. امروز، زندگی تو نتیجه مجموعه تصمیم‌هایی است که خودت گرفته‌ای و عامل رسیدن تو به جایی است که هم‌اینک هستی.

اگر کسی که تو هم‌اینک هستی، و آنچه که داری، همانی است که می‌خواهی، اگر از شرایط زندگی‌ات راضی هستی، تریک به شما - بیشتر از آنچه که قبلاً انجام می‌داده‌ای بکوش تا بیشتر از آنچه داری به دست آوری. اما اگر کسی که هستی، چیزی را که می‌خواهی، چیزی را که داری، و موقعیت فعلی‌ات کمتر از آن چیزی است که می‌خواهی یا متفاوت از چیزی است که می‌خواهی، باید تغییراتی ایجاد کنی - تغییرات اساسی، تغییرات درونی. شکست در ایجاد این تغییرات سبب می‌شود احساس کنی که برای رسیدن به آرزوهایت سال‌های عمرت را بیهوده سپری کرده‌ای.

در این کتاب تأکیدات و جملاتی را می‌بینی که برخلاف چیزی هستند که تو باورش داری، برضد چیزی که تجربه به تو آموخته، برخلاف آنچه که دیگران به تو گفته‌اند، متضاد با سنت‌ها و آیین‌های معنوی‌ای که تو با آن‌ها رشد کرده‌ای و بالیده‌ای، و حتی کاملاً مخالف با عقل سلیم خودت. همین انتظار هم می‌رود. چون اگر با آن راه رفته بودی، بسیار پیش از این‌ها به هنر شادی رسیده بودی.

زیرا ممکن است چیزی را که می‌خوانی غیر ممکن یا احمقانه و حتی مسخره به نظر برسد، ابتدا شاید احساسات را جریحه‌دار کند، و وادارت کند آن را به تمسخر

بگیری و به آن بخندی، وردش کنی. هرگاه که به جمله‌ای برخوردی که همان اثر را بر تو دارد، پیشنهاد می‌کنم پیش از رد کردن آن از خودت بررسی که دلت می‌خواهد آن جمله حقیقت داشته باشد یا نه. و سپس به خودت این فرصت را بدهی تا آن را به صورت حقیقت ببینی اش.

سوال‌های ساده

حقیقت همواره نزدیک و دم دست است، در دسترس توست.

دی. تی. سوزوکی

با اجازه شما، اینک می‌خواهم شما را جایی ببرم که بسیار فراتر از محدودیت‌های رایج افکار و تجربه‌های شماست. این مسیر جدید زندگی با دو سوال ساده آغاز می‌شود. نخست، این سوال را صادقانه پاسخ دهید. آیا دلم می‌خواست این حقیقت داشته باشد: «هر چیزی که سر من می‌آید دقیقاً بهترین رویداد ممکن است که می‌توانست اتفاق بیفتد.»

دوم، سوال دشوارتر، که باید واقعاً درست پاسخ دهید: «آیا من به آن رویداد فرصت تحقق را می‌دهم؟»

تصورش را بکنید که خداوند همین لحظه در مقابل تان ظاهر شود و بگوید: «به تو قول می‌دهم از همین لحظه به بعد هر چیزی که برایت اتفاق بیفتد بزرگ‌ترین و بیشترین منفعت را برایت داشته باشد و نهایت خوشبختی را برایت بیاورد.» تصور کن که خداوند این طور ادامه دهد و بگوید: «گرچه که آنچه برایت اتفاق می‌افتد گاهی بداقبالی و ضرر هم دارد، اما در پایان زندگی ات با شگفتی می‌بینی که با همه اتفاق‌هایی که برایت افتاده چقدر سعادتمند و منتفع هستی.»

از شنیدن این خبرهای فوق‌العاده چه احساسی دارید؟ خوشحالید؟ شاید

هم سنگول؟ آیا این بهترین قسمت خبری که می‌توانستید بشنوید نبود؟ آیا نفس راحتی نمی‌کشید و احساس نمی‌کنید که بار سنگینی از روی شانه‌هایتان برداشته شده؟ و بعد احساس نمی‌کنید که مسئول چیزهایی هستید که بعداً برای‌تان اتفاق می‌افتد، حتی اگر به شما آسیب بزند یا چیزهایی را از شما بگیرد، یا به نظر خیلی بد یا بداقبالی باشد - گرچه قرار بوده برای شما بسیار خوش‌یمن و پرفایده باشد، یعنی قرار بوده بهترین چیز ممکن برای‌تان باشد؟

اگر اشتیاقی برای پاسخ بله ندارید، شاید به این دلیل است که سخنان مرادر بند بالا به اشتباه دریافته‌اید. من درباره این عبارت رایجی که همواره می‌شنویم، یعنی «تمام تلاشت را بکن»، حرف نمی‌زنم که یعنی «این موقعیت یا رویداد واقعاً بد و بدشانسی و وحشتناکی است، اما تمام تلاشت را بکن تا از آن نتیجه خوب بگیری.» و البته منظورم این هم نیست درون بدترین حادثه نیز چیزهای اندک خوب هم وجود دارد.

من با این ایده‌های محدود فکر نمی‌کنم. حوزه افکارم نامحدود است، چنان نامحدود که به‌نظم هر حادثه‌ای که برایت پیش می‌آید، مطلقاً بهترین رویداد ممکن است که می‌توانست اتفاق بیفتد - یعنی هیچ رویداد قابل‌تصور دیگری وجود ندارد که بتواند تا این اندازه برایت سودمند و والا باشد.

بنابراین، دوباره، آیا این بهترین قسمت خبری که می‌توانستید بشنوید نبود؟ آیا نفس راحتی نمی‌کشید و احساس نمی‌کنید که بار سنگینی از روی شانه‌هایتان برداشته شده؟ و بعد احساس نمی‌کنید که مسئول چیزهایی هستید که بعداً برای‌تان اتفاق می‌افتد، حتی اگر به شما آسیب بزند یا چیزهایی را از شما بگیرد، یا به نظر خیلی بد یا بداقبالی باشد - گرچه قرار بوده برای شما بسیار خوش‌یمن و پرفایده باشد، یعنی قرار بوده بهترین چیز ممکن برای‌تان باشد؟

اگر خواستار آن هستید که به این مفهوم جدید فرصتی بدهید و واقعاً باور کنید