



نیلوفر و مرداب

| هنر دگرگون کردن رنج‌ها | تیج‌نات‌هان | علی‌امیرآبادی |

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم
۱۵	فصل اول: هنردگرگون کردن رنج‌ها
۲۷	فصل دوم: سلام کردن به رنج‌ها
۳۷	فصل سوم: عمیق نگریستن به رنج‌ها
۵۱	فصل چهارم: آسودگی
۶۱	فصل پنجم: پنج شیوه برای آبیاری بذر شادی
۸۱	فصل ششم: شادی مسئله‌ای شخصی نیست
۹۱	تمرین‌هایی برای شادی
۱۳۷	پی‌نوشت

فصل اول

هنر دگرگون کردن رنج‌ها

ما همه می‌خواهیم شاد باشیم و کتاب‌ها و معلم‌های بسیاری در دنیا هستند که می‌کوشند به مردم کمک کنند تا شادتر باشند. با این همه، ما همچنان در حال رنج‌کشیدنیم.

بنابراین ممکن است فکر کنیم برای شاد بودن «اشتباه عمل کرده‌ایم». یا به عبارتی، «در شادکامی شکست خورده‌ایم». اما این نحوه تفکر درست نیست. توانایی بهره‌مندی از شادی مستلزم این نیست که رنج‌هایمان را به صفر برسانیم. در واقع، مهارت شاد بودن مهارت درست رنج‌کشیدن نیز هست. هنگامی که یاد بگیریم چگونه رنج‌هایمان را بپذیریم، در آغوش بکشیم، و درک کنیم، بسیار کمتر رنج می‌کشیم. علاوه بر این، قادر خواهیم بود پیش‌تر برویم و رنج‌هایمان را برای خودمان و دیگران به درک، لذت، و شفقت تبدیل کنیم.

یکی از دشوارترین کارها برای ما پذیرفتن این واقعیت است: هیچ قلمرویی نیست که در آن تنها شادی باشد و بس، بی‌هیچ رنجی. البته پذیرفتن این واقعیت به این معنا نیست که ما باید ناامید شویم. می‌توان رنج‌ها را دگرگون ساخت. به محض اینکه دهانمان را باز می‌کنیم تا از «رنج» سخن بگوییم، می‌دانیم که نقطهٔ مقابل رنج نیز همان جاست. هر جا که رنج باشد شادی هم حضور دارد.

در داستان خلقت در سفر پیدایش چنین آمده است که خداوند فرمود: «می‌خواهم روشنایی آنجا را فراگیرد.» من مایلیم چنین تصور کنم که «روشنایی» چنین پاسخ داد: «خدایا، من چشم انتظار برادر دوقلوی خود، تاریکی، هستم تا همراهم باشد. مرا یارای آن نیست که بی او آنجا باشم.» خداوند دوباره چنین پرسید: «چرا باید منتظر باشی؟ برادرت، تاریکی، آنجاست.» و روشنایی پاسخ داد: «حال که چنین است پس من نیز پیشاپیش در آنجا حضور دارم.» اگر فقط و فقط به دنبال شادی باشیم و روی آن تمرکز کنیم، ممکن است رنج را به عنوان چیزی نادیده‌گرفته‌ی یا پس‌زدنی در نظر بگیریم. ما فکر می‌کنیم که شادی به منزله چیزی است که تنها از طریق جستجوی شادی به دست می‌آید؛ غافل از اینکه مهارت شادی، به‌طور هم‌زمان، مهارت درست رنج بردن نیز است. اگر بدانیم چگونه از رنج‌هایمان به‌درستی بهره ببریم، می‌توانیم آنها را دگرگون سازیم و بسیار کمتر رنج بکشیم. برای تحقق شادی راستین، بسیار ضروری است که از چگونگی درست رنج بردن نیز آگاه شویم.

رنج و شادی از هم جدا نیستند.

هنگامی که رنج می‌کشیم ناخودآگاه تمایل داریم که فکر کنیم در آن لحظه فقط رنج وجود دارد و شادی متعلق به زمان و مکان دیگری است. افراد بیشتر اوقات می‌پرسند: «چرا باید رنج بکشیم؟» همان قدر که تصور «سمت چپ» بدون «سمت راست» اشتباه است، تصور زندگی خالی از هرگونه رنج نیز اشتباه است. و همچنین تصور زندگی بدون هرگونه شادی. کاملاً بی‌معناست اگر «سمت چپ» به «سمت راست» بگوید: «تو باید از اینجا بروی! دیگر تو را نمی‌خواهم!» چون اگر «سمت راست» نباشد، «سمت چپ» هم در کار نخواهد بود. [به تعبیری، راست و چپ در کنار هم معنا می‌یابند و به همین ترتیب،] هر جا که رنج نباشد شادی هم وجود ندارد، و برعکس.

اگر یاد بگیریم حضور رنج و شادی را در کنار هم ببینیم و ماهرانه از آنها بهره ببریم، آنگاه بیش از پیش در مسیر لذت از زندگی گام برمی‌داریم. هر روز، در این مسیر، کمی جلوتر می‌رویم و به تدریج درک می‌کنیم که رنج و شادی از هم جدا نیستند.

اگر به اندازه کافی لباس گرم نپوشیده باشید، هوای سرد می‌تواند آزاردهنده باشد. اما هنگامی که بیش از حد گرم شده باشید یا هنگامی که با لباس کافی قدم می‌زنید، احساس فرح‌بخش هوای سرد می‌تواند سرچشمه لذت و سرزندگی باشد. رنج یک منبع خارجی و عینی ایجاد درد و فشار روحی نیست. ممکن است چیزهایی مانند موسیقی با صدای بلند یا چراغ‌های پرنور که باعث رنج شما می‌شود موجب لذت دیگران باشد. [و در مقابل،] چیزهایی هستند که موجب لذت شما می‌شوند اما دیگران را به ستوه می‌آورند. بارانی که برنامه شما را برای گردش خراب می‌کند برای آن کشاورزی که مزرعه‌اش خشک شده، نعمت و مزیت است.

شاد بودن همین الان، همین امروز، هم ممکن است اما شادی نمی‌تواند بدون رنج باشد. برخی افراد فکر می‌کنند که برای شاد بودن باید از تمام رنج‌ها دوری کنند و به همین دلیل دائماً هوشیار و نگرانند که مبادا با رنجی مواجه شوند. آنها با این نگرانی، آزادی و خودانگیختگی و لذتشان را از بین می‌برند. این شیوه درستی نیست. اگر بتوانید دردهایتان را شناسایی کنید و بپذیرید و از مواجه شدن با آنها فرار نکنید، درمی‌یابید که هر جا درد باشد، به‌طور هم‌زمان، لذت هم هست.

برخی می‌گویند رنج یک توهم است و برای خردمندانه زیستن باید «فراتر» از رنج و لذت بیندیشیم. اما من برعکس این را می‌گویم. روش رنج‌کشیدن درست و شاد بودن این است که با آنچه واقعاً در حال رخ دادن است در