



نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

نقشه‌ها به استناد نقشه‌های تاریخی و جغرافیایی

# وقتی همه چیز فرومی‌پاشد

توصیه‌ای قلبی برای موقعیت‌های دشوار زندگی

نویسنده: پما چودرون

مترجم: مرجان میری لوانسانی

سرشناسه : چودرون، پما، ۱۹۳۶ - م.

Chödrön, Pema

عنوان و نام پدیدآور : وقتی همه چیز فرو می‌پاشد [کتاب] : (توصیه‌ای قلبی برای چودرون ای سخت) / نویسنده پما چودرون؛ مترجم مرجان میری لواسانی.

مشخصات نشر : تهران: افکار جدید، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۳۲ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۱-۱۸۳-۲۲۸-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: When things fall apart Heart advice for, 1997.

difficult times

یادداشت : واژه‌نامه.

موضوع : زندگی مذهبی (بودیسم)

Religious life — Buddhism : موضوع

شناسه افزوده : میری لواسانی، مرجان، ۱۳۴۲ -، مترجم

رده بندی کنگره : BQ۵۴۱۰ / ۹۷۹۶۷۱۳۹۶

رده بندی دیویی : ۲۹۴ / ۳۴۴۴

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۵۵۷۳۸



## وقتی همه چیز فرومی پاشد

ترصیه ای قلبی برای موقعیت های دشوار زندگی

نویسنده: سجاد بیرون  
مترجم: مرجان میری لواسانی  
ویراستار: هومن عنایاستانی

حروفچین: امید سناجید  
ناظر فنی چاپ: بهار ساسانی  
لیتوگرافی و چاپ: محاذ: پریس دانش

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۹۴-۲۲۸-۱۸۳-۱

۳۵۰۰۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

خیابان نواب صفوی شمال، نبش آذربایجان، جنب ایستگاه متروی نواب،  
برج گردون، ورودی شمال، طبقه ی نهم، واحد ۹۰۳  
کدپستی ۱۳۱۹۶۵۳۸۸۶ - تلفن دفتر و دورنگار: ۶۶۳۸۳۳۱۸

 nashreafkar@gmail.com

 @nashraafkar

 nashreafkar

 Fidibo.com/nashreafkar

 Taaghche.ir/nashreafkar

## فهرست

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۹   | مقدمه                                      |
| ۱۳  | ۱. صمیمیت با ترس                           |
| ۲۱  | ۲. وقتی همه حرف زدند و فریاد زدند          |
| ۲۹  | ۳. همین لحظه‌ی دلی، آموزگاری تمام عیار است |
| ۳۹  | ۴. با هر چه که هست، آرام و برار باشید      |
| ۴۹  | ۵. هیچ وقت خیلی دیر نیست                   |
| ۵۹  | ۶. آزار نرسانیم                            |
| ۶۹  | ۷. ناامیدی و مرگ                           |
| ۷۹  | ۸. هشت دارمای دنیوی                        |
| ۸۹  | ۹. شش نوع تنهایی                           |
| ۹۹  | ۱۰. کنجکاوی درباره هستی                    |
| ۱۰۷ | ۱۱. بدون خشونت و چهار مارا                 |
| ۱۲۱ | ۱۲. رشد کردن                               |
| ۱۲۹ | ۱۳. بسط و گسترش حلقه‌ی مهربانی             |
| ۱۴۱ | ۱۴. عشقی که نمی‌میرد                       |
| ۱۵۳ | ۱۵. برخلاف میل رفتار کردن                  |
| ۱۶۱ | ۱۶. سفیران صلح                             |
| ۱۷۷ | ۱۷. نظرات                                  |

۱۸. دستورالعمل های شفاهی محرمانه ..... ۱۸۵
۱۹. سه شیوه برای کارکردن با آشفتگی ..... ۱۹۵
۲۰. شگرد نداشتن انتخابی دیگر ..... ۲۰۵
۲۱. تغییر مسیر چرخه ی رنج به طور کامل ..... ۲۱۷
۲۲. مقصد، راه است ..... ۲۲۷

www.ketab.ir

## مقدمه

در سال ۱۹۹۵ مرخصی گرفتم. در حقیقت دوازده ماه هیچ کاری نکردم. این مدت از نظر معنوی، الهام‌بخش‌ترین دوران زندگی‌ام بود. تقریباً فقط خدمت را می‌کردم، مطالعه می‌کردم، پیاده‌روی می‌کردم و می‌خوابیدم. در این مدت و می‌خوردم، مدیتیشن می‌کردم و می‌نوشتم. برنامه خاصی نداشتم، لیست از کارهایی هم که می‌بایست انجام دهم نداشتم و هیچ «باید»ی نیز وجود نداشت. در این ایام که کاملاً آزاد بودم و هیچ برنامه‌ی خاصی نداشتم، خیلی چیزها حل و فصل شد. یکی این که با دقت به مسأله‌ی درک‌آسان‌ترین پیر از نسخه‌های دست‌نخورده و تصحیح نشده‌ی سخنرانی‌های من در سال‌های ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۴ پرداختم. برخلاف سخنرانی‌های «درک‌آسان» که در کتاب «درک این که راه فراری نیست» گردآوری شده و یا آموزش‌هایی که «موناگ» که حاصلش، کتاب «از همان جا که هستی شروع کن» بود، به نظر می‌رسید این گفتگوها هیچ وجه مشترکی نداشتند. این جا و آن جا نگاهی به چند نسخه می‌انداختم. برایم هم لفظ قلم بود هم دلیپذیر. مواجه شدن

---

\* داتون: دوره‌های یک‌ماهه‌ی تمرین مدیتیشن (م) Dathun

\*\* جملات و یا کلمات قصار در مدیتیشن (م) Lojong

با چنین حجمی از گفته‌هایم، برایم جالب و در عین حال دشوار بود. هر چه بیشتر خواندم، بیشتر متوجه شدم، فارغ از موضوع انتخابی، یا مکان یا زمان سخنرانی‌هایم، در مورد برخی مفاهیم دایم صحبت کرده بودم. نیاز شدید به مایتری (محبت عاشقانه و بی‌قید و شرط نسبت به خود) و پرورش روحیه‌ای نترس و در عین حال مهرآمیز نسبت به درد خویشتن و دیگران. به نظر می‌آمد که در پس هر سخنرانی‌ام این دیدگاه وجود داشت که ما می‌توانستیم به قلمرویی شناخته‌شده با هم بگذاریم و با بی‌ثباتی و ناپایداری وضعیت‌مان، آرام و قرار داشته باشیم. یک درون‌مایه‌ی اصلی دیگر، از میان برداشتن دوگانگی بین ما و دیگران، این و آن و خوب و بد، با فراخواندن آن‌چه از آن اجتناب می‌کنیم است. استادام چوگیام ترونگیا رینپوشه، این مطلب را به عنوان «دو کواز» دشواری‌ها قرار گرفتن نام برده است. به نظرم رسید در تمام آن هفتاد سال، تلاشم فقط این بوده که آموزش‌های سودمند و بی‌باکانه‌ای را که چوگیام ترونگیا رینپوشه به شاگردانش تعلیم داده بود درک و منتقل کنم.

وقتی جعبه‌ها را می‌جویدم، دیدم هنوز برای درک درست آن‌چه فراگرفته بودم، راه درازی در پیش داشتم. هر چقدر با عمل کردن به پند و اندرزهای رینپوشه به بهترین نحوی که می‌توانستم و با کوشش در جهت سهیم کردن دیگران در تجربه‌های خودم به عزاداری پورینده این راه، به شادی و رضایتی بنیادین دست یافتم که هرگز قبلاً شناختی از آن نداشتم. همان‌طور که قبلاً هم بارها گفته بودم، خنده‌ام می‌گرفت وقتی که می‌دیدم دوست شدن با ناامنی‌های درون، به آرامشی بی‌پیرایه منجر می‌شود.

نیمه‌های سال بود که ویراستار کتاب‌هایم، امیلی هیلبرن سل،

اتفاقی از من پرسید آیا هیچ سخنرانی دارم که بتوان کتاب سومی از آن تدوین کرد. من آن جعبه را برایش فرستادم. او یادداشت‌ها را مطالعه کرد و به نشر شامبالا اعلام کرد کتاب دیگری در پیش است.

در طی شش ماه بعدی، امیلی این نوشته‌ها را بالا پایین، و کم و کسر کرد و چیزهایی را تصحیح و یا حذف کرد. من هم از این موهبت برخوردار شدم تا جایی که دلم می‌خواست، روی هر قسمت از آن کتاب بشیر کار کنم. زمانی که استراحت نمی‌کردم، به تماشای افبازیس نرفته بودم و یا روی تپه‌ها راه نمی‌رفتم، کاملاً مجذوب این سخنرانی‌ها بودم. یک بار رینپوشه مرا نصیحت کرد و گفت: «به آرامش برس و رنپوس». در آن زمان به‌نظر نمی‌رسید که هیچ‌کدام از این کارها را بتوانم انجام بدهم اما اکنون پس از سال‌ها متوجه شدم که از راهنمایی‌های او پیروی کرده بودم.

این کتاب حاصل همان سال بی‌کاری و همکاری با امیلی است. امیدوارم این کتاب مشوق شما باشد تا در زندگی خود استقرار پیدا کنید و این تعالیم را با صداقت، به‌پربانی و شجاعت بر دل بنشانید. اگر زندگی آشفته و پرتنش دارید، از این کتاب برای شما به اندازه کافی آموزش وجود دارد. اگر بلا تکلیف هستید کسی یا چیزی را از دست داده‌اید و یا اگر فقط اساساً بی‌قرارید، این کتاب برای شماست. نکته‌ی اصلی این جاست که لازم است همه به یک‌دسته باشیم و تشویق شویم، با هر چه که پیش می‌آید، آرامش داشته باشیم و این رویه را در مواجهه با هر چیزی پیش بگیریم.

از ویدیادارا چوگیام ترونکیا رینپوشه به خاطر ایثار زندگی خود به دارما و انتقال جوهر آن به مردم ساکن غرب تشکر می‌کنم. امیدوارم که آموخته‌هایم قابل انتقال باشند. امیدوارم ما نیز گفته‌اش را به کار

بندیم که: «پریشانی و آشفتگی را باید خبری بسیار خوش قلمداد کرد.»

خلیج پلزن، نوا اسکوشیا ۱۹۹۶

پما چودرون

دیرگمپو

www.ketab.ir