

کتاب شادی

شادمانی استوار در دنیای ناپایدار

نویسندگان:

دالایی لاما

اسقف دزموند توتو

با همکاری:

وگنس ابرامز

مقدم:

شهره میهمان



مؤسسه انتشارات نگاه

«تأسیس ۱۳۵۲»

بستان - دزین - رگیا - متشو، دالایی لاما چهاردهم، ۱۹۳۵ - م.

Bstan-dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV

کتاب شادی : شادمانی استوار در دنیای ناپایدار

سرمدگان - دالایی لاما، دزموند توتو، با همکاری دوگلاس ابرامز؛

مترجم شهره میرعمادی.

تهران: نگاه، ۱۳۹۷.

۲۸۴ ص ۵/۲۱×۱۴/۵ س.م.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۷۶-۳۶۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: The book of joy : lasting happiness in a changing world.

موضوع: خوشبختی - جنبه های مذهبی

Happiness -- Religious aspects

موضوع: شادی - جنبه های مذهبی

Cheerfulness -- Religious aspects

شناسه افزوده: توتو، دزموند، ۱۹۳۱ -

Tutu, Desmond

شناسه افزوده: آبرامز، داگلاس

Abrams, Douglas

شناسه افزوده: میرعمادی، شهره، ۱۳۳۴، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ب۵ ۹۵ خ / ۶۵ BL

رده بندی دیویی: ۲۰۰/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۴۷۳۸۴

دالایی لاما
اسقف دزموند توتو

کتاب شادی شادمانی استوار در دنیای ناپایدار

شهره میرعمادی

ریش: دفتر انتشارات نگاه
محرران: خوانی: فواد قراگوزلو
صفحه آرایی: احمد علی پور

چاپ اول: ۱۱۰۷ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی: طیف نگار - چاپ رامین
شابک: ۹ - ۳۶۰ - ۳۷۶ - ۶۰ - ۹۰۰۰۰۰۰۰۰

حق جاب محفوظ است.



مؤسسه انتشارات نگاه

«تأسیس ۱۳۵۲»

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،
بین خیابان فخر رازی و خیابان دانشگاه، پلاک ۶۳، طبقه ۵
تلفن: ۱۲ - ۶۶۹۷۵۷۱۱، تلفکس: ۶۶۹۷۵۷۰۷

negahpublisher@yahoo.com

www.negahpub.com @negahpub @newsnegahpub

فهرست مطالب

- ۹..... دویپها ان از در دنیای متفاوت
- ۱۱..... فراخوان شادی
- ۱۵..... دیباچه، به قلم سید عباس برآمزی
- ۲۵..... ورود، ما مخلوقات آسیب پذیر هستیم

روز اول: شادی راستین

- ۴۵..... پس چطور است که بد اخلاق نیستید؟
- ۵۹..... در پس هر چیز زیبا، رنجی بوده است
- ۶۷..... آیا لذت جویی رواست؟
- ۷۵..... بزرگ ترین شادی
- ۸۳..... ناهار: دیدن این سرزندگی شگفت آور است

روز دوم و سوم: سنگ های راه شادی

- ۱۰۱..... شما شاهکار خلقت هستید
- ۱۱۲..... ترس، دلهره، نگرانی، ماندلا هم وحشت می کند

- کلافگی و خشم، دلایلی لا ما هم داد و بیداد می کند..... ۱۲۱
- غم و اندوه، سختی ها ما را به هم نزدیک ترمی کند..... ۱۳۰
- یأس، دنیا آشفته است..... ۱۳۵
- تنهایی، نیازی به معرفی نیست..... ۱۴۵
- حسد، مدام با این مرسدس بنزش از پیش چشم ما رد می شود..... ۱۵۴
- رنج و بدبختی، تحمل سختی..... ۱۶۵
- دل، ناتوانی، ترس از مرگ، من به جهنم راضی ترم..... ۱۷۹
- مراقبه، حالا رازی را با شما در میان می گذارم..... ۱۹۱

۱. ز چاه ام و پنجم: هشت ستون شادی

- ۱ وسعت نظر..... ۲۱۳
- ۲ فروتنی..... ۲۲۳
- ۳ خوش خلقی، خنده، شوخی..... ۲۳۵
- ۴ پذیرش؛ تنها نقطه شروع تغییر، پذیرش است..... ۲۴۴
- ۵ بخشش؛ رهایی از گذشته..... ۲۵۰
- ۶ قدرشناسی؛ چه خوشبختم که زنده ام..... ۲۶۲
- ۷ مهربانی؛ همه می خواهند مهربان باشند..... ۲۷۲
- ۸ سخاوت؛ از خوشی لبریز می شوید..... ۲۸۶
- جشن، رقص و پایکوبی در خیابان های تبت..... ۳۰۳
- وداع..... ۳۱۷

تمرین های شادی..... ۳۳۳

دیباچه

به قلم دوگلاس آبرامز

در فرودگاه کوچک دارمسالا^۱ محل اقامتگاه دالایی^۲ لاما در تبعید، در دامنه هیمالیا، هواپیمای ما بر زمین نشست. قله‌های پربرف در دوردست از میان ابرها دیده می‌شد. در میانه دای غرش کرکننده موتورها، ما همراه اسقف دزموند توتو^۳ پا بر زمین گذاشتیم. دوست به هم پیوستند. اسقف گونه‌های دالایی لاما^۳ را به مهربانی^۴ آوازش کرد و دالایی لاما با فشردن لب‌هایش به نشانه بوسه به او پاسخ داد. اعضای سرشار از دوستی و مهربانی بود. در یکسالی که در تدارک این دیدار گذشت، به دفعات راجع به معنایی که این ملاقات برای همه ما داشت فکر کرده‌ام اما زیاد به معنایی که این دیدار برای خود این دو نفر داشت فکر نکردم.

روایت گفتگوهایی که در آن هفته، بین آن دو گذشت افتخار و در عین حال مسئولیت بزرگی بود. تلاش من در این کتاب این بوده است که این گفتگوهای صمیمانه، پرمحبت، خنده‌های بی پایان، شوخی‌ها، کنایه‌های حتی گاهی موزیانه و بازیگوشی‌ها، همه را روایت کنم.

1. Dharamsala

2. Desmond miplo Tuto

3. Tenzin Gyatso, The 14th Dalai Lama

گرچه تعداد دیدارهای قبلی آن دو به زحمت به شماره انگشتان دست می‌رسد، از لحظه اول، واضح بود که ارتباط و وابستگی عمیق و صمیمانه‌ای بین ایشان وجود دارد، در حدی که یکدیگر را "برادر شیطان خودم" خطاب می‌کردند. با همه اشتیاق متقابل، تا آن روز هرگز چنین موقعیتی پیش نیامده بود که بتوانند بی دغدغه در مصاحبت یکدیگر وقت بگذرانند و از دوستیشان لذت ببرند.

همه ما نگران بودیم که اگر این فرصت هم از دست برود، شاید فرصت دیگری دست ندهد. قبل از اینکه این دیدار سرانجام واقع شود ناچار شده بودیم دوباره به سفر را تغییر دهیم تا اسقف بتواند در مراسم خاکسپاری دو تن از هم‌سالان به شرکت کند. به غیر از سلامتی، متولیان سیاست‌های بین‌المللی هم هر روز مانع تازه‌ای به وجود می‌آوردند و معلوم بود که به احتمال زیاد این آخرین فرصت است و نمی‌توان به امید فرصت دیگری نشست.

یک هفته را در محیط‌هایی نیمه‌روشن، چنان‌که مناسب چشمان حساس دالایی لاما باشد وزیر چشم هوشیار پنج دوربین فیلم برداری طی کردیم. در راه، درک شادی زندگی را تا حدی که می‌توانیم. به دنبال شادی‌ای راستین گشتیم. شادی‌ای که استوار است و با تغییر شرایط زندگی خللی به آن وارد نمی‌شود. عواملی را که بیش از همه، سنگ به شادی ما می‌شوند دیدیم. پایه‌های شادی، چهار تا در ذهن و چهار تا در دانه‌هاست. اختیم. در گفتگوهای این یک هفته بیش از پیش، معلوم شد که اختلاف آیین‌ها در عمل مانعی نیست و بین این دو رهبر بزرگ در مهم‌ترین اصول توافق وجود دارد. ما امیدواریم که دیدگاه‌های روشن‌گرانه آنان، در رسیدن به استواری و شادی در این دنیای ناآرام ناپایدار و پراز درد به مشتاقان کمک کند.

هر روز ظهر، تمام گروه تهیه‌کننده که دست اندر کار ثبت ویدیویی این ملاقات بودند، بر سر سفره دالایی لاما دعوت داشتند. اواز ما با چای

دارجلینگ و نان تبتی پذیرایی می‌کرد. در یک صبح استثنایی دالایی لاما اسقف را برای شرکت در مراقبه روزانه، به خلوتگاه خود دعوت کرد و اسقف نیز متقابلاً او را با مراسم عشاء ربانی، که معمولاً تنها برای مسیحیان برگزار می‌شود، متبرک کرد.

سرانجام، در پایان هفته، سالروز تولد دالایی لاما را در مدرسه شبانه‌روزی "ده‌کده کودکان تبت" جشن گرفتیم. پس از اشغال تبت به وسیله مقامات چینی، کودکان در این کشور از تحصیل به زبان و فرهنگ تبتی محروم شدند. این مدرسه یکی از شبانه‌روزی‌هایی است که برای کودکان تبتی در تبعید دائر شده است. پدر و مادرهای این کودکان آن‌ها را به راهنمایی می‌سپارند که گذشتن از کوهستان‌ها آن‌ها را از تبت خارج می‌کنند و به مدارس تحت نظر دالایی لاما می‌رسانند. مشکل بتوان اندوه و افسوس این پدران و مادران را دریافت کرد. دست خود کودکانشان را برای ده‌ها سال و شاید تا ابد از خود دور می‌کنند.

اوج این جشن خنده‌ها و فریادهای توتو آمیز بیش از دو هزار کودک درد کشیده، در تماشای تلاش‌های ناشیانه دالایی لاما، محبوب خود برای رقص بوگی^۱ به همراهی اسقف توتو است. گویا به سنت دیرین رقص برای راهبان ممنوع است.

دالایی لاما و اسقف توتو بدون شک در آیین خود از بزرگ‌ترین استادان هستند، اما ارزش واقعی آنان، فراتر از این دین و آن آئین، در روبروی اخلاقیاتی است که نیک بختی کل بشریت را به عنوان یک مجموعه راجعاً، در نظر دارد. امید خدشه‌ناپذیر آنان به بشریت، شجاعت و انعطاف آن‌ها به میلیون‌ها نفر انگیزه می‌دهد که به بدینی شومی، که نسبت به ارزش‌های انسانی به وجود آمده و روز به روز گسترده‌تر می‌شود، تسلیم نشوند. شادی در چشمان آن‌ها می‌درخشد. آرامشی که در آنان دیده می‌شود ناشی از خردی

است که در گذر از آتش مصیبت‌ها، تحمل بیدادها و مبارزات صیقل یافته است. ازدالایی لاما و اسقف توتو می‌آموزیم که شاد بودن حق ذاتی هر انسانی است، حتی از حق خوشحال بودن اساسی‌تر است. اسقف در این هفته به ما آموخت: «شادی چیزی فرای خوشحالی است. خوشحالی بستگی به تأمین شرایطی خارج از ما دارد، ولی شادی کاملاً درونی است.»

شادی به اعتبار دالایی لاما و اسقف در ذهن و قلب ما است. همان چیزی است که باعث می‌شود ما خود را واقعاً زنده بدانیم و رضایت و معنا به زندگی ما می‌آید...

موصی گفت: «خوشحالی و پرهیز از درد و رنج بود. چیزی که دالایی لاما آن را «هدیه اصلی انسان در زندگی» می‌داند. اما، آیا می‌توان در عین حضور این همه آنا، درد و رنج را نپذیر به شادی زندگی کرد؟ منظور از این گردهمایی همین بود که به کمک خردمندی ایشان راه‌های رسیدن به آن شادی را که درونی و پایدار است، ما به استوار نگه می‌دارد ببینیم.

این کتاب، که مصداق کیفیت آن جشن تولد است، مثل هر کیکی لایه‌های مختلف دارد.

لایه اول از آموزه‌های دالایی لاما و اسقف توتو در باب شادی ساخته شده است: آیا واقعاً می‌توان با وجود این همه مشکلات، نبردها و جنگ‌ها که هر لحظه و همه جا هستند، از کلافگی در ترافیک صبحگاهی تا نگرانی تأمین خانواده، از خشم، از بی‌عدالتی تا اندوه از دست دادن عزیزان، از ترس از دست دادن سلامتی تا هول مرگ، در همه حال بازهم، با سرزندگی و نشاط، با زندگی روبرو شد؟ چگونه می‌توان واقعیت‌ها را به همان صورت که هستند پذیرفت، از ضعف‌ها و کاستی‌ها نهراسید و برای دردها و رنج‌های گریزناپذیر زندگی حرکت کرد؟ و حتی وقتی همه چیز برای خود ما به نظر بر وفق مراد می‌رسد، چگونه می‌توان بر رنج سایر انسان‌ها چشم پوشید؟ وقتی پیش چشم ما، فقر،

آینده مردم را از آنان می‌رباید، وقتی خیابان‌های شهرهای ما از خشونت و وحشت لبریز است، وقتی مشکلات زیست محیطی، کل حیات را در سیاره ما تهدید می‌کند، چگونه می‌توان در آرامش زیست؟ این کتاب کوششی است برای پاسخ به این پرسش‌ها و بسیاری پرسش‌های دیگر.

لایه دوم از یافته‌های تازه علم شادی و هرچه که به نظراشان در پایداری و ماندگاری خوشحالی ما نقش دارد، ساخته شده است. اطلاعات جدیدی که روان‌شناسی تجربی و مهندسی پزشکی از کارکرد مغز به دست آمده، افق‌های جدیدی بر شکوفایی انسان‌ها گشوده است. دو ماه، پیش از شروع سفر روزی، ریچارد دیویدسون ملاقاتی داشتم. او که از پژوهشگران پیشروی علم خوشحالی است، آزمایشگاه خود افرادی را که در حال مراقبه بوده‌اند زیر نظر گرفته و (از طریق تصویر برداری‌ها) دیده است که مراقبه، آثار مثبت قابل توجهی بر مغز باقی می‌گذارد. (ما در باغ یک رستوران ویتنامی در سائفرانسیسکو سر میز نشسته‌ایم. مثل همیشه باد ملایمی می‌وزید و موهای جوگندمی شاداب، که با بوی می‌آشفت. حین خوردن دست‌پیچ‌های ویتنامی) دکتر دیویدسون بر آن تعریف کرد که روزی دالایی لاما به او اعتراف کرده است از وقتی که از نتایج علمی اثر مراقبه بر مغز انسان باخبر شده است، هر روز سحر، با انگیزش قوی‌تری به تمرین می‌پردازد. به نظر من آگاهی علمی‌ای که می‌تواند دالایی لاما را چنین برانگیزد، به طریق اولی برای همه ما ناشنیده‌های روشن‌گر بسیار در دست دارد. در موارد بسیاری می‌بینیم که دانشمندان و اهل معنویت برای رسیدن به حقیقت از روش‌های یکسان استفاده نمی‌کنند و حتی دیده‌ایم که هر یک در اثبات صحت روش خود به بی اعتبار کردن روش آن دیگری می‌کوشد. اما به نظر اسقف توتو، چون خود حقیقت یکی، ساده، مشخص و روشن است، فارغ از آنکه از چه راهی به آن نزدیک شوند، همواره همه را به نتایج یکسانی می‌رساند.