

۲۱۱ ۵۹۰۵

تجرباتی درزندگے با حیرت تائو

نویسنده:

Dr. Wayne W.Dyer

مترجم:

نجمہ اہلانی

انتشارات مدال

سرشناسه : دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵ م.

Dyer, Wayne W

عنوان و نام پدیدآور : تحول در زندگی با خرد تائو/نویسنده وین دایر؛ مترجم نجمه کهلانی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات مدال، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۳۶۶ ص.

شابک : 978-622-956413-4

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : عنوان اصلی : Change your thoughts, change your life : living the wisdom of

the Tao, 2007.

موضوع : لائودزی . دائو د جینگ

موضوع : راه و رسم زندگی (تائوئیسم)

موضوع : Conduct of life -- *Religious aspects -- Taoism

موضوع : اندیشه و تفکر

موضوع : Thought and thinking

شناسه افزود : کهلانی، نجمه، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کلاس : ۱۹۰۰ BI

رده بندی دیویی : ۵۱۴۸۲/۲۱۹

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۱۳۶۶



عنوان کتاب:

تحول در زندگی با خرد تائو

نویسنده:

وین دایر

مترجم:

نجمه کهلانی

ناشر:

مدال

ناظر فنی:

رضا خسروان

نوبت و سال چاپ:

اول ۱۳۹۹

قطع و تیراژ:

وزیری - ۵۰۰ نسخه

قیمت:

۹۰,۰۰۰ تومان

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۹۵۶۴۱۳-۴

فهرست مطالب

۱.....	زندگی با بار نادیده	فصل ۱
۷.....	زندگی با وحدت و تناقض	فصل ۲
۱۱.....	زندگی با رضایتمندی	فصل ۳
۱۵.....	زندگی لایتناهی	فصل ۴
۱۹.....	زندگی بی طرفانه	فصل ۵
۲۳.....	زندگی با آفرینندگی	فصل ۶
۲۷.....	زندگی ماورای نفس	فصل ۷
۳۱.....	جاری با جریان زندگی	فصل ۸
۳۵.....	زندگی با قناعت	فصل ۹
۳۹.....	زندگی با درک یگانگی	فصل ۱۰
۴۳.....	زندگی به واسطه نیستی	فصل ۱۱
۴۷.....	زندگی با اعتقاد راسخ درونی	فصل ۱۲
۵۱.....	زندگی با ذهن مستقل	فصل ۱۳
۵۵.....	زندگی ماورای فرم مادی	فصل ۱۴
۵۹.....	زندگی بدون شتابزدگی	فصل ۱۵
۶۳.....	زندگی با ثبات	فصل ۱۶
۶۷.....	زندگی به عنوان یک رهبر آگاه	فصل ۱۷
۷۳.....	زندگی بدون قانون	فصل ۱۸

۷۷.....	زندگی بدون وابستگی	فصل ۱۹
۸۱.....	زندگی بدون سختکوشی	فصل ۲۰
۸۷.....	زندگی با تناقض مبهم	فصل ۲۱
۹۱.....	زندگی با انعطاف‌پذیری	فصل ۲۲
۹۵.....	زندگی هماهنگ با طبیعت	فصل ۲۳
۹۹.....	زندگی بدون افراط	فصل ۲۴
۱۰۳.....	زندگی با درک عظمت	فصل ۲۵
۱۰۷.....	زندگی با آرامش	فصل ۲۶
۱۱۱.....	زندگی با نور درون	فصل ۲۷
۱۱۵.....	زندگی با تقوا و فضیلت	فصل ۲۸
۱۱۹.....	زندگی با قانون طبیعت	فصل ۲۹
۱۲۵.....	زندگی بدون اعمال زور و خشونت	فصل ۳۰
۱۲۹.....	زندگی بدون درج	فصل ۳۱
۱۳۳.....	زندگی با نیکخواهی بی پایان تائو	فصل ۳۲
۱۳۷.....	زندگی با تسلط بر خویش	فصل ۳۳
۱۴۱.....	زندگی در راه با عظمت تائو	فصل ۳۴
۱۴۵.....	زندگی با لذت‌های ماورای دنیا	فصل ۳۵
۱۵۱.....	زندگی با گمنامی	فصل ۳۶
۱۵۵.....	زندگی با محوریت ساده‌زیستی	فصل ۳۷
۱۵۹.....	زندگی درون ماهیت خویش	فصل ۳۸
۱۶۳.....	زندگی هماهنگ با تمامیت	فصل ۳۹
۱۶۷.....	زندگی با رجعت و تسلیم	فصل ۴۰
۱۷۱.....	زندگی ماورای ظاهر	فصل ۴۱
۱۷۷.....	زندگی یگانه با هارمونی	فصل ۴۲
۱۸۱.....	زندگی با ملایمت	فصل ۴۳
۱۸۷.....	زندگی با آگاهی از زمان توقف	فصل ۴۴
۱۹۱.....	زندگی ماورای سطح ظاهری	فصل ۴۵
۱۹۵.....	زندگی با آرامش	فصل ۴۶

۱۹۹	زندگی با درک «بودن»	فصل ۴۷
۲۰۳	زندگی با کاستن اندوخته‌ها	فصل ۴۸
۲۰۷	زندگی بدون قضاوت	فصل ۴۹
۲۱۱	زندگی ازلی	فصل ۵۰
۲۱۵	زندگی با فضیلت پنهان	فصل ۵۱
۲۲۱	زندگی با بازگشت به سوی مادر هستی	فصل ۵۲
۲۲۵	زندگی شرافتمندانه	فصل ۵۳
۲۲۹	زندگی با هدف ایجاد تفاوت	فصل ۵۴
۲۳۳	زندگی با رها کردن	فصل ۵۵
۲۳۷	زندگی با ناهی و سکوت	فصل ۵۶
۲۴۱	زندگی با پذیرش استعداد و قدرت‌طلبی	فصل ۵۷
۲۴۵	زندگی بدون دروغ‌نویسی یا نیک‌بختی	فصل ۵۸
۲۴۹	زندگی با قناعت و دراز روی	فصل ۵۹
۲۵۳	زندگی ایمن از شیطان	فصل ۶۰
۲۵۷	زندگی با فروتنی (ماندن در پایین‌ها)	فصل ۶۱
۲۶۱	زندگی درون گنجینه تائو	فصل ۶۲
۲۶۵	زندگی عاری از سختی	فصل ۶۳
۲۶۹	زندگی اینجا و اکنون	فصل ۶۴
۲۷۳	زندگی با قلب پاک	فصل ۶۵
۲۷۷	زندگی با تقلید از دریا	فصل ۶۶
۲۸۱	زندگی با سه گنجینه	فصل ۶۷
۲۸۷	زندگی با همکاری و همیاری	فصل ۶۸
۲۹۱	زندگی بدون دشمن	فصل ۶۹
۲۹۵	زندگی خداگونه	فصل ۷۰
۲۹۹	زندگی بدون بیماری	فصل ۷۱
۳۰۳	زندگی با درک عظمت و پذیرش	فصل ۷۲
۳۰۹	زندگی در تور آسمان	فصل ۷۳
۳۱۵	زندگی بدون ترس از مرگ	فصل ۷۴

۳۲۱	زندگی با درخواست‌های کمتر	فصل ۷۵
۳۲۵	زندگی با انعطاف‌پذیری	فصل ۷۶
۳۲۹	زندگی با بخشیدن	فصل ۷۷
۳۳۳	زندگی شبیه آب	فصل ۷۸
۳۳۹	زندگی بدون رنجش	فصل ۷۹
۳۴۳	زندگی در آرمان‌شهر (مدینه فاضله)	فصل ۸۰
۳۴۷	زندگی با پرهیز از اندوختن	فصل ۸۱
۳۵۱	سخن آخر	

پیشگفتار

بدون تغییر، پیشرفت غیرممکن است و
آنان که قادر به تغییر افکارشان نیستند
قادر به تغییر هیچ چیز نخواهند بود.
«جرج برنارد شاو»

نتیجه یک سال تحقیق، تفکر و پژوهش و بهره بردن از - کمیت و آموزه‌های تائو ته چینگ را می‌توانم در یک جمله خلاصه کنم: «با تغییر افکارتان، زندگیتان متحول می‌شود.» تائو ته چینگ، کتاب فضیلت و خرد که بعد از انجیل، بالاترین میزان ترجمه را داشته است، از نظر بسیاری از پژوهشگران سخن نهایی در باب ماهیت وجود است. سرجمع ارزشمندی برای دستیابی به سبک زندگی که لذت، آرامش و کمال را تضمین می‌کند. چندی پیش مقاله‌ای خواندم درباره شخصی که با مطالعه این ۸۱ قطعه توانسته بود بر غول امید ناواقف آید. تصور کنید که در قالب ۸۱ قطعه کوتاه، شیوه‌ای از زندگی توصیف شده که اعمال در اخلاق، معنویات و همه جنبه‌های زندگی را آموزش می‌دهد.

به نقل از افسانه‌ها تائو ته چینگ توسط لائوتسه مکتوب شده، پیامبری که افسر بایگانی امپراطوری در شهر کهن «لوینگ» بود. با ادامه ویرانی‌ها در مناطق جنگی، لائوتسه تصمیم گرفت راهی غرب شود. هنگام خروج از دروازه غربی شهر با نگهبانی به نام «یین هسی»^۱ روبه‌رو شد که آوازه خرد لائوتسه به گوشش رسیده بود. نگهبان از او خواهش کرد که اجازه دهد آموزه‌های او را ثبت کند و بدین ترتیب تائو ته چینگ با ۵۰۰۰ واژه چینی شکل گرفت.

با وجود تحقیق و مطالعات بسیار درباره اصل تائو ته چینگ، هرگز یک نوشته تاریخی مستند از آن پیدا نکردم اما امروزه هزاران نسخه آن تقریباً در تمامی زبان‌ها موجود است. من پنج ترجمه قدیمی و پنج ترجمه جدید از آن را مطالعه کردم و با وجود این‌که نه از لائوتسه و نه از اشعار او هیچ سند موثق تاریخی در دسترس نیست، شیفته ترجمه‌های متفاوت آن شدم مخصوصاً با در نظر گرفتن این موضوع که بسیاری از نمادهای چین باستان منسوخ شده و خود دلیلی برای متفاوت بودن ترجمه‌هاست.

سپس احساس کردم رسالت من شرح و تفسیر هر قطعه است که بتواند کاربرد حکمت ارزشمند آن را در قرن ۲۱ بیان کند. با مطالعه آن ده ترجمه و با توجه به تاثیری که هر قطعه بر من برمی‌انگیخت، موفق به تألیف این کتاب شدم. در واقع من تفسیر شخصی خود از تائو ته چینگ را به رشته تحریر درآوردم. هر قطعه چشم بصیرت مرا به سوی زندگی و طبیعت می‌گشاید. اصل آن و برداشت شخصی من از آن ده ترجمه متفاوت، کتابیست که پیش روی شماست.

یکی از ویژگی‌های مهم تائو ته چینگ گسترش افق دید و باز کردن ذهن است مخصوصاً به خاطر تناقض و کنایه‌های بارافته در اشعار. اگر از نظر شما اعمال زور و متوسل شدن به قدرت برای پیشبرد اهداف ارزشناهی است، لائوتسه ارزش فروتنی را به شما متذکر می‌شود. اگر کار مداوم یا سختکوسی را ارزشمند تلقی می‌کنید، لائوتسه عکس آن را به شما معرفی می‌کند. اگر احساس می‌کنید برای رسیدن به آرزوهایتان باید به آن‌ها بچسبید و به خاطر آن‌ها بی‌تاب و بی‌قرار باشید، لائوتسه رها کردن و صبوری را به شما می‌آموزد.

اما تائو چیست؟ همان‌طور که در قطعه اول بیان شد، نامیدن آن برابر است با از دست دادن آن، پس این بهترین تعریفی است که به ذهنم رسید. تائو حقیقت برتر است و سرچشمه همه چیز. تائو نه آغاز دارد و نه پایان، کاری انجام نمی‌دهد و در عین حال جان می‌بخشد به همه چیز در دنیای مرزها و فرم‌ها که «جهان ده‌هزار ساله» نامیده می‌شود. اغلب تفسیرهای تائو ته چینگ، تائو را «راه» و «ته» را «تجسم و نه» و «چگونگی تجلی تائوست» و «چینگ» را «کتاب» ترجمه کرده‌اند. در واقع «ته» نور و رنگ می‌بخشد به «راه».

دکتر «لین یوتانگ» می‌گوید اگر از میان تمام ادبیات شرق فقط یک کتاب باشد که باید به‌عنوان برترین کتاب بخوانیم، کتاب تائو ته چینگ اثر لائوتسه است، از عمیق‌ترین آثار فلسفی جهان... با خواندن این کتاب و از طریق فلسفه کاربردی و عرفانی لائوتسه و همین‌طور لذت اجرای توصیه‌های آن در دنیای مدرن امروز، موفق به پیدا کردن مسیر خود خواهید شد.

تألیف این کتاب تسلیم در برابر ایده‌ای بود که تطابقی با رویکرد منطقی نداشت و در این راه چنان تحولی در من ایجاد شد که مانند خود تائو قابل وصف نیست. یکباره متوجه شدم

که یک سال است که مشغول کار روی این پروژه هستم. روند خلق این اثر را برایتان شرح می‌دهم: «هر روز قبل از ساعت ۴ صبح بیدار می‌شدم، مراقبه می‌کردم و پس از خوردن مقداری آب‌میوه و ویتامین وارد مکان مقدس کارم می‌شدم، روی یک میز عکس‌هایی از لائوتسه داشتم: در یکی با لباس ساده، یکی با چوبدستی و در دیگری سوار بر گاو نر. با آرامش کارم را آغاز می‌کردم، یک قطعه از تائو ته چینگ را می‌خواندم، اجازه می‌دادم کلمات با من بمانند و نیروهای درونی و بیرونی زندگی مرا آگاه کنند.

بعضی از پیام‌های لائوتسه مستقیماً رهبران سیاسی را مخاطب قرار می‌داد اما من هنگام نوشتن عموم مردم را در نظر می‌گرفتم. به عبارت دیگر حکمت هر قطعه را برای همه جستجو می‌کرده، فقط برای قشر خاصی مثل سران حکومت یا تجار.

از آن‌چه می‌خواندم یادداشت برداشته و سه روز تمام درباره آن فکر می‌کردم. از تائو می‌خواستم هر لحظه و هر جا که با من بماند تا در دل کلمات این کتاب باشد. هر روز با خودم تکرار می‌کردم، «وین افکارت را تغییر بده تا شاهد تحول در زندگیت باشی.» و به راستی افکارم تغییر می‌کرد.

من هر لحظه حضور تائو را احساس می‌کردم، همیشه حضور دارد و بدون انجام کاری هیچ کاری را نیمه‌راه و انجام نشده رها نمی‌کند. حال دنیا برایم متفاوت به نظر می‌رسد. مردمی را می‌بینم با ماهیت خدایی که ذات خود را ندیده گرفته‌اند، به تلخی رفتار می‌کنند و در امور دیگران دخالت می‌کنند. من اما با تغییر طرز تفکر از آرامش و بردباری بیشتری برخوردارم. همواره طبیعت چرخشی دنیای ده‌هزار موج دریا به خودم یادآوری می‌کنم. بینش عمیق درونی من، نگاهم به همه چیز را تغییر داده است، می‌دانم که ما انسان‌ها شبیه به بقیه جهان طبیعت هستیم و ترس، نگرانی، خشم یا احساس غنی مانند آن همیشگی نیستند. طبیعت، طوفانی برپا نمی‌کند که پایان نداشته باشد. در پس سرسختی و ناکامی، آسانی و شادکامی نهفته است.

پس از روزها فکر کردن و بکار بردن حکمت یکی از آموزه‌های تائو در زندگی روزانه، به تصویر لائوتسه با نگاهی پرسشگر خیره می‌شدم: منظور از این قطعه چیست؟ و چگونگی کسی که در دنیای امروز می‌تواند مطابق این آموزه‌های گرانمایه زندگی کند؟ چطور می‌توان آن‌ها را به کار بست؟

پس از آن، آن‌چه اتفاق می‌افتاد در ظاهر ساده اما شگفت‌آور بود، کلمات یکی پس از دیگری با عبور از زمان و مکان از طریق قلم من روی کاغذ جاری می‌شد. من آن را نگارش ناخودآگاه می‌خوانم. می‌دانم که من مالک آن نیستم، نه می‌توانم آن را لمس کنم، نه احساس کنم، نه بینم و نه حتی وصف کنم، فقط می‌دیدم که کلمات وارد دنیای ده‌هزار موجود می‌شدند. با حسی سرشار از قدردانی، شگفتی، حیرت و لذت خارج از وصف، مسیرم

را ادامه می‌دادم و با خواندن قطعه‌ای دیگر از استاد معرفت، خود را غرق لذت و برکت و سعادت می‌یافتم. حیرانم از تأثیر شگرف این واژه‌ها.»

تصور من این است که در قرن ۲۱ جهان باید رهبرانی را انتخاب کند که با تمام وجود اهمیت کلام لائوتسه را درک کرده باشند. بقاء ما می‌تواند در گرو توقف جنگ و ستیز و روی آوردن به زندگی تائو محور باشد. نیاز نیست حکومت‌ها برای زندگی شخصی ما تصمیم‌گیری کرده یا بر درآمد ما مالیات وضع کنند. اجازه ندارند وارد حریم خصوصی ما شوند.

همچنین درس‌ها و حقایق تائو را باید کشف کرده و در زندگی از آن بهره‌مند شویم. این مسیری است که شما را متوجه عظمت وجود خودتان می‌کند، شما تائو هستید. وجودتان از عدم مده و به آن باز می‌گردد. پس برای رسیدن به اوج سعادت و خوشبختی، خواندن این کتاب را یک سفر شخصی تلقی کنید. ابتدا یکی از قطعه‌های تائو و مقاله مربوط به آن را بخوانید. سپس با تمرین عادت فکریتان و با ذهنی باز، مفهوم ایده‌های مطرح شده را درک کرده و آن را با زندگی‌تان پیاده کنید. برای به خاطر سپردن پیام هر قطعه، آن را یادداشت کنید، تکرار کنید، به صورت نمادین در معرض دیدتان قرار دهید یا از هر شیوه دیگری که در طول روز، یادآور شما باشد استفاده کنید. سپس سراغ قطعه بعدی بروید، به گونه‌ای پیش بروید که هماهنگ با طبیعت باشد.

در اینجا بخشی از کتاب «۲۸۵ روز مراقبه روزانه تائو» اثر «دنگ مینگ دائو» را برای شما بازگو می‌کنم که با خواندنش حضور تائو را در وجودتان احساس می‌کنید.

«اگر مدت زمان طولانی به مطالعه، مرزبانی و تمرین برای کسب کمال و معرفت بپردازید، قدم درون تائو خواهید گذاشت. با انجام این کار، وارد دنیای مفاهیم خارق‌العاده خواهید شد. تجربه‌های شگفت‌انگیزی پیش روی شما خواهد بود. آموزش و تعالیمی از منبعی ناشناخته دریافت می‌کنید که می‌توان آن را آگاهی از عالم غیب نامید. اگر نخواهید در مورد آنچه تجربه کرده‌اید صحبت کنید، کسی درک نخواهد کرد. هرچه بیشتر در این مسیر گام برمی‌دارید بیشتر از روش‌های معمول جامعه فاصله می‌گیرید. شاید شما رنج به دیدن حقیقت شده‌اید اما مردم ترجیح می‌دهند به سیاستمداران، کلاهبرداران و بازیگران گوش بسپارند.

اگر شما به عنوان پیرو تائو شناخته شوید، شاید تعدادی شما را همراهی کنند ولی بسیار اندکند آن‌ها که واقعاً تائو را درک کنند. برخی از مردم از تائو در هنگام نیاز به عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند. صحبت کردن از تجربه شگفت‌انگیزتان برای این گروه، تلاشی بیهوده محسوب می‌شود. از این روست که می‌گویند، آن‌ها که می‌دانند، حرف نمی‌زنند.

چرا خاموش نمانیم؟ از تائو لذت ببرید و بگذارید دیگران شما را لال تصور کنند. فقط تجربه خود را با کسانی به اشتراک بگذارید که می‌توانند از آن بهره‌مند شوند. اما اگر در میان نامحرمان هستید، سکوت اختیار کنید.»