

هزار و یک دلیل برای شادبودن

همه چیز را همان طور که هست بپذیرید

بایرون کیتی و استیون میچل

مترجم: نازنین توانگر رنجبر

www.ketab.ir



نشر ترنگ



سرشناسه: کتی، بایرون، ۱۹۴۲ - م.

Katie, Byron

عنوان و نام پدیدآور: هزار و یک دلیل برای شاد بودن: کتابی در وصف هماهنگ زیستن با هر چیزی همان گونه که هست / نویسنده بایرون کیتی، استیون میچل؛ مترجم نازنین توانگررنجبر.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۹۳ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۱-۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۶۶

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: A thousand names for joy : living in harmony with the way things are, c2007.

عنوان دیگر: کتابی در وصف هماهنگ زیستن با هر چیزی همان گونه که هست.

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

موضوع: تائو

موضوع: Tao

موضوع: تائوئیسم

موضوع: Taoism

شناسه افزوده: میچل، استیون، ۱۹۴۳ - م.

شناسه افزوده: Mitchell, Stephen

شناسه افزوده: توانگررنجبر، نازنین، ۱۳۶۵-، مترجم

رده بندی کنگره: BJ۱۵۷۱

رده بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۶۴۶۸۰

وضعیت رکورد: فیفا





nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ

هزار و یک دلیل برای شادبودن

همه چیز را همان طور که هست بپذیرید

بایرون کیتی و استیون میچل

مترجم: نازنین توانگر رنجبر

ویراستار: گروه ویراستاران

حروف چین و صفحه آرا: ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۶۶-۱

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰/۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۸	سخنی در باب نویسنده اثر
۱۷	مقدمه
۳۷۲	چگونگی انجام دادن روش کار
۳۸۸	پرسش و پاسخ

پیش‌گفتار

این کتاب در وصف آگاهی ذهن به هنگام فعالیت است. همچنین واکنش بایرون کیتی^۱ به تائوته چینگ^۲ (تلفظ آن دانود چینگ است)، اثر برجسته کلاسیک چینی است و خردمندانه‌ترین کتابی که تا به حال نوشته شده است. گمان می‌رود که لائوتزو^۳ نویسنده کتاب تائوته چینگ، در قرن ششم پیش از میلاد مسیح (ع) می‌زیسته و یا اینکه وی افسانه‌ای پیش نیست. مایلم وی را پیرومردی با ریش کم‌پشت و پوشیده در قیای رنگ و رو رفته تصور کنم که بیشتر اوقات خود را در سکوتی خوشایند سپری می‌کند و همواره در دسترس مردم است، درحالی‌که در آرامش نظاره‌گر این است که مردم چگونه به طرق مختلف خود را گرفتار غم و غصه می‌کنند. در بیشتر فصل‌های کتاب، لائوتزو خودش را در غالب شخصیتی با نام «استاد» توصیف می‌کند، انسان بالغی که به فراسوی خرد دربرگیرنده سلامت جهان شمولی و رستگاری رسیده است. هیچ‌گونه رمزوراز و نخوتی شامل حال استاد نمی‌شود. وی صرفاً کسی است که تفاوت میان واقعیت و

1. Byron Katie

2. Tao Te Ching

3. Lao Tzu

افکارش درباره واقعیت را می‌داند. او می‌تواند مکانیک، آموزگار کلاس پنجم، رئیس بانک و یا فردی بی‌خانمان باشد. همانند سایرین است، با این تفاوت که باور ندارد که مسائل باید در لحظه نسبت به آنچه در واقعیت هستند، متفاوت باشند؛ بنابراین در تمامی موقعیت‌ها آسوده‌خاطر در جهان به سر می‌برد، بدون کوچک‌ترین تلاشی مفید واقع می‌شود، در برابر همه رخدادها رقت قلب خویش را حفظ می‌کند و بی‌آنکه آگاهانه قصد کند با خود و دیگران به نیکی رفتار می‌کند. او خود شماس است آن هنگام که آگاهانه با ذهن خویش مواجه می‌شوید.

سخنی در باب نویسنده اثر

بایرون کثلین راید^۱ (همه‌اورا کیتی صدا می‌زنند) در اوایل دهه سوم زندگی خود دچار افسردگی حاد شد. او که هم بازرگان و هم مادر بود در شهری کوچک واقع در منطقه کویری کالیفرنیا زندگی می‌کرد. به مدت تقریباً یک دهه با شتاب در گرداب پارانویا، خشم و نفرت از خود فرو رفته و مدام به خودکشی فکر می‌کرد. دو سال آخر بیشتر اوقات قادر به ترک رختخوابش نبود. سپس یک‌روز صبح در فوریه ۱۹۸۶، ناگهان به معرفت نوعی شهودی رسید که زندگی‌اش را زیرورو کرد. در آیین هندو و بودا برای تجربه‌های این‌چنینی عناوین گوناگونی وجود دارد. کیتی آن را «آگاه شدن از واقعیت» می‌نامد. او می‌گوید در آن لحظه بی‌زمانی، «پی بردم هنگامی که افکار خود را باور دارم، زجر می‌کشم اما زمانی که آن‌ها را باور ندارم، عذابی در کار نیست و این آگاهی در مورد همه انسان‌ها صدق می‌کند.