

سیری از رنج و اندوه به رهایی

دردای درون

نویسنده: هنری نرون
ترجمه: نازنین علیپور جدی



سرشماره: نوون، هنری

Muwwen, Henri J. M.

عنوان: دام پدید روز: ادای درون، اثر هنری نوون: ترجمه مارتن علیپور جلدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات بدون، ۱۳۹۳

مشخصات ماهی: ۱۳۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۳۲-۸-۲

رومیت فهرست نویسی: فب

یادداشت: عنوان اصلی: The inner voice of one's journey through anguish to freedom, c.1996.

موضوع: زد و رسم زندگی -- جریدهای مذهبی

موضوع: زندگی معنوی -- مسیحیت

موضوع: جغرافیا - جدهای مذهبی -- مسیحیت

شماره افزوده: علیپور جلدی، مارتن، ۱۳۳۰ -- مترجم

رومیت انکود: BX۲۷۰۵۰۸۷۱۳۰۱۳۹۳

رومیت دی ای: ۲۸۳۰۱۹۳

شماره کتابشناسی میرا: ۳۶۹۸۳۶۱



بدون
ناشر

نویسنده: هنری نوون

مترجم: مارتن علیپور جلدی

ناشر: بدون

طرح جلد: گلریز گرگانی

ویراستار: فاطمه کاونندی

صفحه‌آر: سعید کاونندی

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۳۲-۸-۲

تهران ص ب ۱۹۵۷۵/۳۶۳

تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۴۴۵۲۵

©تمام حقوق برای ناشر محفوظ است

Bedoonpub@gmail.com

فهرست

۹	مقدمه
۱۶	یک پیشنهاد برای خوانندگان این کتاب
۱۷	روی خلأهای عمیق خود کار کنید
۱۸	به عهد و پیمان خود وفادار باشید
۱۹	از اینکه همیشه دیگران را راضی نگه دارید بپرهیزید
۲۰	به ندای درونتان اعتماد کنید
۲۱	از درون فریاد بکشید
۲۲	همیشه به مکان امن و پایدار برگردید
۲۳	برای عشق خود مرز قائل شوید
۲۵	بدون توقع بخشنده باشید و عشق بورزید
۲۶	به خانه برگرد
۲۷	محدودیت دیگران را درک کنید
۲۸	به نقطه‌ی وحدت و پیوستگی اعتماد کنید
۳۰	نسبت به کشفیات خود پایدار بمانید
۳۳	بدن خود را به خانه‌ی امن بیاورید
۳۴	به سرزمین جدید وارد شوید
۳۶	حضور خداوند را در زندگی احساس کنید
۳۸	به راهنمایی‌های معنوی توجه کنید
۴۰	به اعماق دردهای خود سر بزنید



- ۴۲ نخست چشمان خود را به عشق باز کنید
 ۴۴ به ناتوان بودن خود اعتراف کنید
 ۴۶ در جستجوی معنویت تازه باشید
 ۴۸ داستان خود را آزادانه بیان کنید
 ۵۰ سرچشمه‌ی تنهایی خود را پیدا کنید
 ۵۲ با احساسات خود دوست باشید
 ۵۴ پیگیر فراخوان‌های عمیق درون خود باشیم
 ۵۵ در هر انجمنی که هستید محکم بمانید
 ۵۷ با دردهای خود کنار بیایید
 ۵۹ با مفهوم «هنوز وقتش نشده» صبورانه رفتار کنید
 ۶۱ به سمت تکامل و تعالی حرکت کنید
 ۶۳ حقیقت نهفته‌ی درون‌تان را بشناسید
 ۶۵ تمام عشقی که به سمت شما سرازیر می‌شود را جلب کنید
 ۶۷ با بدنه‌ی بزرگ‌تر هماهنگ باشید
 ۶۹ عمیقاً عشق بورزید
 ۷۱ سوگواری کنید
 ۷۳ بگذارید عمق وجودتان با عمق دیگری سخن بگوید
 ۷۵ پذیرا باشید
 ۸۰ خودتان را بنده‌ی خداوند بدانید



- ۸۲ مالک دردهای خود باشید
 ۸۴ وجود خود را مملو از عشق کنید
 ۸۶ از سرشت خود حراست کنید
 ۸۸ رخصت دهید بشر درونتان با بره‌ی درونتان آرام گیرد
 ۹۰ یک دوست واقعی باشید
 ۹۲ به دوستان خود اعتماد کنید
 ۹۴ مرز خود را با دیگران مشخص کنید
 ۹۶ از هر گونه خودستیزی پرهیز کنید
 ۹۸ اختلافات خود را کنار بگذارید
 ۹۹ همیشه به ندای الهی اعتماد داشته باشید
 ۱۰۱ از مرگ نترسید
 ۱۰۳ با دشمن خود روبه‌رو شوید
 ۱۰۵ در جستجوی مشارکت و صمیمیت باشید
 ۱۰۷ رنج‌های اشتباه را از رنج‌های واقعی تشخیص دهید
 ۱۰۸ گاهی به خودتان گوش‌زد کنید که خداوند بخشاینده است
 ۱۰۹ بگذارید خداوند درون شما سخن بگوید
 ۱۱۱ این را بدانید که همیشه پذیرفته شده‌اید
 ۱۱۳ بگذارید دردهایتان به رنج کشیدن تبدیل شود
 ۱۱۵ مسائل را به خدا بسپارید



- نگذارید دیگران ترس از مرگ را در شما نابود کنند
از زخم‌های خود عبور کنید
اکمون گنجینه‌ی خود را پنهان کنید
مقام خدا را انتخاب کنید
سخن پایانی



مقدمه

این کتاب دفتر خاطرات روزانه‌ی من است که مخفیانه در سخت‌ترین دورهی زندگی‌ام بین سال‌های ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۸ نوشته شده است. زمانی که در اضطراب و غم عمیقی به سر می‌بردم، طوری که فکر می‌کردم توان ادامه‌ی حیات را با این شرایط نخواهم داشت. دورانی بود که همه چیز در زندگی من در حال نابود شدن بود. همه چیز از اعتماد به نفس گرفته تا انرژی لازم برای ادامه‌ی زندگی، کار کردن، احساس دوست داشته شدن از سمت دیگران و حتی امیدم به سامان بخشیدن به شرایط پیش آمده و از همه مهم‌تر اعتماد به خداوند، درکل گویا، همه چیز را از دست داده بودم.

من نویسنده‌ی شناخته شده‌ای بودم که غالب نوشته‌هایم پیرامون معنویات بود و به عنوان فردی که عاشق خداوند است و قرار است به دیگران احساس امید ببخشد در عجز و ناتوانی و در تاریکی کامل به سر می‌بردم. چه اتفاقی افتاده؟ این من بودم که با هیچ‌کس خود روبه‌رو شده؟ گویا تمام باورهای که تا آن‌روز به زندگی من مفهوم می‌بخشید معنای خود را از دست داده بود و من روبه‌روی خود جز یک پایانی بی‌ثمر هیچ نمی‌دیدم.

اتفاق جالب این بود که این احساس را زمانی پیدا کردم که خانگی واقعی خود را یافته بودم. پس از سال‌ها تدریس در دانشگاه که هیچ‌گاه در



آنجا احساس آرامش واقعی نمی‌کردم، به تازگی عضو انجمن زنان و مردان عقب‌افتاده‌ی ذهنی شده بودم. آنجا با استقبال گرم و توجه ویژه که همیشه آرزوی آن را داشتم روبه‌رو شدم. آنها برای من شرایط و مناسبی را با عشق و صمیمیت محیا کردند تا بتوانم از لحاظ معنوی و احساسی رشد کنم. همه چیز به نظر ایده‌آل می‌آمد. اما دقیقاً همان زمان من احساس جدایی می‌کردم طوری که انگار دنبال مکان امنی می‌گشتم که در آن آرام بگیرم.

درست در زمانی که تمام اطرافیانم به من اطمینان می‌بخشیدند که مرا عاشقانه دوست دارند، برایم ارزش قائلند، به من اهمیت می‌دهند و قدردان زحماتم هستند، حتی مرا به عبارتی می‌پرستیدند، من احساس بی‌مصرف بودن می‌کردم و احساس می‌کردم هیچ‌کس مرا دوست ندارد و از ذهن همه طرد شده‌ام. درست لحظه‌ای که مردم با دست‌هایشان شانه‌های مرا می‌فشردند، من کمال بدبختی را احساس می‌کردم و هیچ دلیلی برای ادامه‌ی حیات نداشتم. درست زمانی که خانه پیدا کرده بودم، با تمام وجود احساس می‌کردم بی‌خانمان هستم.

لحظاتی که همگان باورهای معنوی مرا ستایش می‌کردند، من از درون خود را تهی از ایمان می‌دیدم. دقیقاً لحظه‌ای که مردم از من برای نزدیک کردن آنها به خالق لایتناهی تشکر می‌کردند، من درون خویش احساس تهی بودن می‌کردم، گویا از نزد خداوند طرد شده‌ام. همه چیز طوری به نظر می‌رسید که انگار خانه‌ای که پیدا کرده‌ام هیچ طبقه‌ای ندارد. اضطراب و غم کاملاً مرا فلج کرده بود. بدون هیچ کنترلی ساعت‌ها می‌گریستم. هیچ کلام و نظریه‌ای نمی‌توانست آرامم کند. دیگر هیچ



علاقه‌ای به شنیدن مشکلات مردم نداشتیم. اشتهايم را از دست داده بودم و از هیچ چیز لذت نمی‌بردم. نه شنیدن موزیک مرا آرام می‌کرد نه حتی دیدن طبیعت زیبا. سرتاسر، ظلمات محض بود. در من فقط صدای فریادی شنیده می‌شد که نمی‌دانم ریشه‌ی آن کجا بود. چون تابه‌حال وجود خلجی نداشت. این صدا از مکانی به گوش می‌رسید که مملو از صدای شیاطین بود.

تعام این احساسات در پی آشنایی با یک دوست در من به وجود آمد. از زمانی که به انجمن ال ارچ رفتم و با آدم‌های آسیب‌پذیر زندگی کردم، سعی داشتیم آرام‌آرام از خیلی از محافظان درونی که مرا کنترل می‌کنند رها شوم و قلبم را به‌طور کامل و گشاده در اختیار دیگران بگذارم. در بین دوستانم، یکی بود که توانست قلب مرا جوری حس کند که دیگران نتوانستند. دوستی ما مرا تشویق کرد که با اطمینان و اعتماد به نفس بیشتری بگذارم دیگران به من عشق بورزند و اهمیت دهند. این برای من یک تجربه‌ی جدید بود و به من احساس شادی لذت و آرامش عمیقی می‌داد. گویا در در زندگی درونی من باز شده بود، دری که تمام دوران جوانی و در بخش اعظمی از زندگی بزرگسالی من قفل مانده بود.

اما این دوستی رضایت‌بخش عمیق، جاده‌ای به سمت اضطراب و اندوه شد. به زودی دریافتم این فضای بی‌نهایتی که برای من باز شده است نمی‌تواند با همان دوستی که آن را باز کرده، پر شود. در نهایت من تبدیل به انسانی نیازمند، وابسته و با احساس مالکیت شدید شده‌ام. وقتی این دوستی به پایان رسید، به هم ریختم. احساس کردم طرد شده‌ام، پذیرفته نیستم و به من خیانت شده است. درست تمام نقاط منفی به صورت



افراطی در من رشد کرد.

از لحاظ منطقی خوب می دانستم که هیچ دوستی بین انسان ها نمی تواند عمیق ترین اشتیاق قلبی آدمی را پر کند و فقط خدا می تواند به من آنچه لایقش هستم عطا کند. می دانستم که در مسیری پا گذاشته ام که همسفر من، فقط پروردگار مهربان خواهد بود. اما تمام آگاهی هایم در آن لحظه هیچ کمکی به من نمی کرد.

خیلی زود متوجه شدم که قادر نخواهم بود بیش از این در این مسیر اندوهناک و پراسترابی که همه ی وجود مرا احاطه کرده است ادامه ی حیات مهم و برای نجات خود ناچارم از این انجمن و آدم های آن دوری کنم و به کسانی نزدیک شوم که بتوانند مرا از این همه درد و اندوه رها سازند.

به برکت و لطف الهی توانستم افراد و مکانی را پیدا کنم که از لحاظ روحی و فیزیکی به من توجه لازم را بکنند و آنچه دنبالش بودم را به من بدهند. در طول شش ماه اول سرتاسر وجودم آکنده از رنج و درد بود که پایانی نداشت، اما دو راهنمایی که مرا هدایت می کردند، تنهایی نگذاشتند و از روزی به روز دیگر همچون والدینی که طفل مجروح خود را با خود می کشند دلسوزانه همراهی ام کردند.

شگفت آور بود که تمام این مدت، توانایی خود را در نوشتن از دست ندادم. برعکس، نوشتن یکی از راه های من برای بقا در زندگی شد. نوشتن به من کمک کرد تا بتوانم کمی از خودم فاصله بگیرم تا بیش از این در رنج و اندوهی که گرفتارش بودم غرق نشوم. تقریباً هر روز، به خصوص بعد از دیدار با راهنماهای خود، یک دستورالعمل معنوی که



برداشت من از جلسه‌ی روزانه بود را می‌نوشتم. این دستورهای معنوی همه مربوط به احساس قلبی من بودند. به کسی جز خودم تعلق نداشتند. هفته‌های اول به نظر می‌رسید فقط احساس اضطراب در من بیشتر می‌شد. خیلی از زخم‌های قدیمی وجودم که مملو از درد بود و برای زمانی طولانی به فراموشی سپرده شده بودند، دوباره سر باز می‌کردند و تمام تجربیات ترسناکی که از کودکی در من به‌جا مانده بود گویا دوباره از خوابی خفته بیدار می‌شد.

به هم خوردن دوستی عمیق من با یک دوست باعث شد که به اعماق وجودم سفر کنم و خوب بینم که چه چیزهایی این همه سال در من نهان شده بود و تصمیم بگیرم پیش از مرگ با آنها در زندگی روبه‌رو شوم. متشکرم از راهنماهای دلسوز و مودتی که به من یاری رساندند تا هر روز پله‌پله گام بردارم و به جریان زندگی برگردم. من در آن مقطع به راحتی می‌توانستم تلخ، بی‌میل و افسرده باشم و دست به خودکشی بزنم. اگر این اتفاق رخ نداد، نتیجه‌ی تلاش‌هایم بود که در این کتاب خواهید خواند.

وقتی بدون هیچ هراسی به انجمن برگشتم دوباره تمام نوشته‌هایی که در دوران تبعید نوشته بودم را بازخوانی کردم، آن قدر خام و زیاد بود که به‌زور می‌توانستم باور کنم آنها با کسی جز من بتوانند ارتباط برقرار کنند. با آنکه بیل بری دوست من و ناشر انتشارات دبل‌دی سرسخانه معتقد بود که تلاش‌های شخصی من و نوشته‌هایم می‌تواند به آدم‌های زیادی که تجربیات مشترکی دارند کمک کند، موافق چاپ آنها نبودم و به‌جای آن مشغول کار روی کتاب تازه‌ای شدم در باب نقاشی‌های رامبراند به



نام «بازگشت پسر و لخرج» و به این ترتیب جای امنی برای هضم هر چه بیشتر بصیرت و بینشی پیدا کردم که در نتیجه‌ی تلاش هایم به دست آورده بودم.

اما هشت سال بعد با تشویق یکی از دوستانم ویندی گرییر، دوباره دفتر مخفی خود را بازخوانی کردم و توانستم نگاهی عمیق‌تر به آن دوران خاص زندگی‌ام بیاندازم و اتفاقات آن روزها را به شکل یک پاکسازی درونی فشرده در خود ببینم که باعث شد به رهایی و امیدی تازه و خلاقیت نو دست پیدا کنم.

دستورالعمل‌های معنوی که برای شما در این کتاب نوشتم، دیگر خصوصی نیستند و به عبارتی بیشتر آنها در تجربیات زندگی هر کسی می‌تواند سودمند باشد. ویندی و بسیاری از دوستانم مرا تشویق کردند که این نوشته‌های خصوصی را از آنها و تمام خوانندگان کتاب‌های معنوی دیگرم پنهان نکنم و به من یادآور شدند کتابی که در دوران اضطراب نوشته‌ام، بدون به دست آوردن آن تجربیات سخت و دردناک امکان‌پذیر نبود.

آنها می‌پرسیدند چرا باید کسانی را که از کتاب‌ها و راهنمایی‌های معنوی من طی سال‌های متمادی بهره برده‌اند از این تجربیات محروم کنم؟ آیا مهم نیست که دوستان نزدیک و دورم بدانند که برای کسب این تجربیات چه بهایی پرداخته‌ام؟ آیا این باعث نمی‌شود که این تجربیات را سرچشمه‌ی همدردی ببینند و درک کنند که نور و ظلمت، امید و نومیدی، عشق و نفرت، هیچ‌گاه از هم دور نیستند و آزادی معنوی نبردی عظیم می‌طلبد؟



سؤال‌های آنها در انتها مرا متقاعد کرد که کتاب را به بیل بری دوست
ناشرم بدهم تا آنها را در این کتاب چاپ کند. از خدا می‌خواهم و آرزو
می‌کنم که کار درستی انجام داده باشم.

www.ketab.ir

