

شماره نشر: ۷۴۴

اقتی همه چیز به هم می‌ریزد

*When Things
Fall Apart*

رانشنا ۴۶۰

پما چودرون

♦ Pema Chodron

شادی زند



انتشارات عطائی



عطای
۱۳۱۵

میدان انقلاب - خیابان کارگر جنوبی - خیابان لبافی نژاد - کوچه درخشان - پلاک ۱ - زنگ اول



atapublishing

۶۶۴۱۲۷۹۰



۶۶۹۶۵۱۰۷ - ۸



atapublishing@yahoo.com



www.atapub.ir

خرید نسخه الکترونیک: انتشارات عطای / www.fidibo.com/books/publisher/



www.atapub.ir

چودرون، پما، ۱۹۳۶ - م.

Chödrön, Pema

عنوان نام : وقتی همه چیز به هم می‌ریزد / پما چودرون؛ [مترجم] شادی زند

تهران: عطای، ۱۳۹۵.

۱ ص

روانشناسی؛ ۴۶.

شابک : 978-964-374-964-4

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

When things fall apart: heart advice for difficult times : اصل :

کتاب روانشناسی "وقتی همه چیز فرو می‌پاشد: (توصیه ای قلبی برای

دوران های سخت)" توسط انتشارات مرجان میری لوانسانی در همین سال

فیا گرفته است.

وقتی همه چیز فرو می‌پاشد : (توصیه ای قلبی برای دوران های سخت).

زندگی مذهبی (بودیسم)

Religious life -- Buddhism :

زند، شادی، مترجم

الف ۱۳۹۵ ۷/۹/۱۰ BQ5410

۳۴۴۴/۲۹۴ :

۴۳۳۲۱۰۹ :

ناظر فنی: بهروز فرد

حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: علم‌روز

چاپ اول: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: طهرانی

تهران ۱۳۹۶

۹۵۰۰ تومان

حقوق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات عطای می‌باشد.

فهرست

۵	مقدمه
۷	فصل اول - آشنایی - مساز - نرس
۱۲	فصل دوم - وقتی او را دیدم - نزد
۱۷	فصل سوم - همین لحظه - برین معانی است
۲۲	فصل چهارم - در آرامش باش - همین - دگی
۲۸	فصل پنجم - هرگز دیر نیست
۳۴	فصل ششم - باعث آسیب و صدمه نشود
۴۰	فصل هفتم - ناامیدی و مرگ
۴۶	فصل هشتم - هشت دارمای جهانی
۵۷	فصل نهم - کنجکاوی راجع به هستی
۶۱	فصل دهم - عدم ستیزه‌جویی و چهار مارا
۶۹	فصل یازدهم - رشد کردن
۷۳	فصل دوازدهم - گسترش دایره همدردی
۷۹	فصل سیزدهم - عشقی که هرگز نمی‌میرد
۸۵	فصل چهاردهم - رفتن در خلاف مسیر ذره
۸۰	فصل پانزدهم - خادم صلح
۹۸	فصل شانزدهم - عقاید
۱۰۲	فصل هفدهم - راز دستورالعملی شفاهی
۱۰۷	فصل هجدهم - سه روش برای تعامل با آشفتگی
۱۱۳	فصل نوزدهم - روش عدم انتخاب
۱۳۱	فصل بیستم - برگرداندن چرخ‌های سامسارا
۱۲۶	فصل بیست و یکم - راه همان هدف است

مقدمه

سال ۱۹۹۵ برای من دوران با تکلیفی بود. به مدت دوازده ماه به هیچ کاری دست نزدm اما از نظر روحی، آن زمان برای من درخشان و روشنگرانه‌ترین مقطع زندگی‌ام بود. تنها کاری که انجام می‌دادم، این بود: آرام بودن. من کتاب می‌خواندم، کوهنوردی می‌کردم، می‌خوابیدم، می‌نوشتm، مراد می‌کردm، غذا می‌پختم و می‌خوردم. هیچ برنامه‌ی خاصی، وظیفه‌ای و به ویژه هیچ بایده‌ی در دارم بود.

در خلال این دورانِ رهایی و بدون برنامه، بسیاری از مسائل برایم حل و هضم شد؛ به یک دلیل: من به آرامی شروع به خواندن کتاب‌های روان‌نوشت‌های ادیت نشده از سخنرانی‌هایی کردم که از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۴ به من داده شده بود و مشتمل بر دو جعبه بزرگ بود.

بر عکس آموزه‌های «داتان»^۱ در کتاب «حکمت نگریختن»^۲ و به سبب این که من به سبب این نوشتارها لوجونگ^۳ در کتاب «از آن جایی که هستید، شروع کنید»^۴ کتاب این نوشتارها غیرمنسجم به نظر می‌رسید. گه‌گاهی به این نوشته‌ها نگاهی می‌انداختم و در آنها، هرچیز مطلبی پیدا می‌کردم، از عبارات قلمبه سلمبه گرفته تا مطالب ساده را یادداشت می‌کردم. به تدریج به تدریج مطالب را می‌خواندم و پیش می‌رفتم، متوجه شدم هیچ مهم نیست که در گذشته چه رشته‌ای را انتخاب کردم، یا در چه کشوری زندگی می‌کردم یا این که الان چه سالی

۱. duthan: یک سری برنامه‌هایی که مبارزان تبتی برای تمرین حضور و خودآگاهی انجام می‌دهند و شامل تمرین‌های منظم مراقبه به علاوه کارهای روزمره‌ایست که در کمال آگاهی و هشیاری انجام می‌گیرد. این تمرین‌ها در یک هفته یا چهار هفته جداگانه پشت سر هم انجام می‌پذیرد. کسانی هم که علاقه‌مند به خودشناسی هستند این تمرینات را انجام می‌دهند.

2. Lojong

است؛ همواره این دو چیز را آموخته بودم: نیاز به مِتری^۱ (نگرش مهربانانه و عاشقانه نسبت به خود) و دیگر توسعه‌ی نگرش خالی از ترس و مشفقانه، نسبت به دردهای خود و دیگران.

اگر زندگی شما آکنده از آشفتگی و استرس است، توصیه‌هایی زیادی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود خود به آنها عمل کنید. اگر شما در حال گذراندن یک دوره‌ی سخت هستید، از فقدانِ رنج می‌برید، یا به طور کلی ناآرامید، این آموزه‌ها بسیار به شما کمک خواهد کرد.

یما چودرون

صومعه‌ی گامپو - ۱۹۹۶