



نیلوفر و مرداب

هنر و رنگ و ردن رنجه‌ها | تیج‌نات‌هان | علی‌امیرآبادی |

www.ketab.ir

سرشناسه: نات هان، تیج، ۱۹۲۶ م. - Nhat Hanh, Thich, 1926

عنوان و نام پدیدآور: نیلوفر و مرداب: هنردرگون کردن رنج/ها/تیج نات هان؛ ترجمه: علی امیرآبادی.

مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۳۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۳۳۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: [2014] c. No mud, no lotus: the art of transforming suffering,

موضوع: رنج -- جنبه های مذهبی -- بودیسم

Suffering -- Religious aspects -- Buddhism

موضوع: زندگی معنوی -- بودیسم

Spiritual life -- Buddhism

شناسه افزوده: امیرآبادی، علی، ۱۳۷۱-، مترجم

رده بندی کنگره: BQ۹۸۰۰

رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴۲

شماره کتاب شناسی ملی: ۶۱۲۴۴۶۶

No Mud, No Lotus:

The Art of Transforming Suffering

Thich Nhat Hanh

Ali Amirabadi

نیلوفر و مرداب
هنر دگرگون کردن رنج‌ها

تیچ نات هان
ترجمه علی امیرآبادی

ویراستار: سمیه مشمر

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش نصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، ۱۳۹۹ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۳-۳۹-۱

[Bidgol Publishing co.] |  | نشر بیگل

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷، تلفکس: ۲۸۴۲۱۷۱۸

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۳۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۹۶۳۶۱۷، ۶۶۴۶۳۵۴۵

bidgolpublishing.com

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

۱۱	مقدمه مترجم
۱۵	فصل اول: هنردگرگون کردن رنج‌ها
۲۷	فصل دوم: سلام کردن به رنج‌ها
۳۷	فصل سوم: عمیق نگریستن به رنج‌ها
۵۱	فصل چهارم: آسودگی
۶۱	فصل پنجم: پنج شیوه برای آبیاری بذر شادی
۸۱	فصل ششم: شادی مسئله‌ای شخصی نیست
۹۱	تمرین‌هایی برای شادی
۱۳۷	پی‌نوشت

فهرست تمرین‌ها

- ۹۱ یک: شائزده تمرین برای انجام تنفس آگاهانه
- ۱۰۱ دو: شش «مانترا»
- ۱۱۱ سه: روبه‌رو شدن با هیجانات قدرتمند
- ۱۱۳ چهار: زنگ ذهن آگاهی
- ۱۱۳ پنج: مِتا
- ۱۲۷ شش: آرمیدگی عمیق (ریلکس کردن)
- ۱۲۸ هفت: پنج آموزش ذهن آگاهی
- ۱۳۲ هشت: مراقبهٔ راه رفتن

در زمانه...، یعنی زمانه‌ای که در آن فرهنگ رو به زوال است و عناصر هویت بخش جمعی در حال فروپاشی‌اند، نخستین واکنش دفاعی یک فرد، پناه بردن به درون خویش است. این وضعیت مانند همان حکایت مشهور کشتی در حال غرق شدن است که در آن هرکسی تنها به فکر نجات جان خودش است. در چنین زمانه‌ای رویکردهای فردگرایانه غالب است و در نتیجه، عبارت «من» به جای «ما» می‌آید. «من تنها باید گلیم خودم را از آب بیرون بکشم» یا «من می‌توانم یک تنه خوشبخت باشم» اینجا و آنجا به گوش می‌رسد. انفعال سیاسی - اجتماعی و فرهنگی از ویژگی‌های بارز افراد این زمانه است.

حال پرسش حیاتی این زمانه با الهام از آدورن، این است:

آیا می‌توان در چنین زمانه بدی، خوب زیست؟

در پاسخ به این پرسش دو رویکرد وجود دارد.^۱

۱. این صورت‌بندی ملهم از نقد هگل به رواقی‌گری در کتاب پدیدارشناسی روح است. برای مطالعه بیشتر در این خصوص نگاه کنید به فصل هفتم از کتاب آگاهی و خودآگاهی در پدیدارشناسی روح هگل، محمد مهدی اردبیلی، تهران: انتشارات روزبهان.

رویکرد اول:

اگر فرد را دارای هویتی مستقل از اجتماع بدانیم آنگاه «بی تفاوتی» یا همان «تأثرناپذیری» راه حل ما خواهد بود. به عبارتی، فرد باید بکوشد با «دور شدن» از هر امر اجتماعی آزادی، آرامش و شادی را در «درون» خودش بیابد. در این رویکرد می توان در زمانه بد، خوب زیست و احساس خوشبختی کرد. اما آیا حقیقتاً فرد می تواند با «بی تفاوتی» به آرامش، آزادی و شادی دست یابد؟ فرد بی تفاوتی که می پندارد که با کناره گرفتن از جهان خارج می تواند از صدمات و ارتباطات ناخشنودکننده ناشی از واقعیت آزارنده خلاصی یابد. برای او چندان رقی نمی کند که در جامعه چه خبر است. او می پندارد هر جا و تحت هر شرایطی که باشد می تواند به آزادی مطلوب خویش دست یابد. اما این آگاهی پس از مدتی دچار تعارضاتی می شود که دیگر نمی تواند به کمک «بی تفاوتی» نسبت به جهان خارج، از آنها بگریزد. این نوع آزادی و تجربه آرامش تنها در قلمرو ذهن وجود دارد و در یک کلام، تنها «مفهوم انتزاعی آزادی» است. از آنجایی که انسان موجود اجتماعی است و فرد ناچار است که در مجموعه ای به هم پیوسته از افراد زندگی کند به مرور می فهمد که دیگر نمی تواند به این نوع آزادی و آرامش خوش کند. به عبارتی، فرد برای اینکه از صدمات و ارتباطات ناخشنودکننده واقعیت خلاصی یابد، مجبور می شود تا شکافی غیرقابل عبور میان درون و بیرون خودش ایجاد کند و خود در درون پناه بگیرد؛ اما به مرور، به واسطه همان شکاف، از تعمیم آزادی اش به جهان بیرون عاجز می ماند و دقیقاً به واسطه همین واقعی نبودن آزادی اش احساس خوشبختی اش را از دست خواهد داد. می توان همین تمایز میان «مفهوم انتزاعی آزادی» و «واقعیت زنده خود آزادی» را عامل شکست این رویکرد دانست.