

۲۲۵۷ ۱۲۹

۴۴۰, ۱۵, ۱۹

صلح با خویشتن

www.ketab.ir
تیج نات هان

مترجمان: هانیه سازمند و محمد نوری



www.danjeh.com

صلح با خویشتن / تیج نات هان: تصویرگر مایومی اودا؛ مترجمان هانیه سازمند و محمد نوری.

مشخصات نشر: تهران، دانه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص؛ جدول؛ قطع رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۵-۱-۲۵۵-۱

عنوان اصلی: Being peace, 1987.

یادداشت: کتاب حاضر در سال ۱۳۸۲، با عنوان «صبح نیلوفری عشق» با ترجمه علی برزگر و از سوی نشر آویز

منتشر شده است.

عنوان دیگر: صبح نیلوفری عشق.

موضوع: زندگی مذهبی (بودیسم).

Religious life - Buddhism؛ بودیسم - عقاید.

شناسه افزوده: سازمند، هانیه، ۱۳۵۹، مترجم.

شناسه افزوده: نوری، محمد، ۱۳۵۹، مترجم.

ردمبندی کنگره: BF۵۴۱۰

ردمبندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۳

شماره کتابخانه ملی: ۸۶۶۳۰۰۴

وضعیت کور: نفیسا

صلح با خویشتن

تألیف: تیج نات هان

مترجمان: هانیه سازمند و محمد نوری

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه‌آرایی: میثم همدی

ناشر: دانه

لینتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش / ایده‌آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقی

چاپ اول، ۱۴۰۰؛ چاپ سوم، ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۵-۱-۲۵۵-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، پلاک ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۴۲۵۴۳۳ تلفکس: ۸۸۱۲۰۸۳

فروشگاه اینترنتی دانه: www.danjehpub.com

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	پیش درآمد
۱۱	پیشگفتار
۱۷	رنج کشیدن کافی نیست
۲۱	سه گوهر گرانبها
۳۵	احساسات و ادراکات
۵۳	قلب تمرین
۶۵	تلاش برای صلح و آرامش
۹۱	اکنون زیستی
۱۱۹	مراقبه در زندگی روزانه
۱۳۳	موضوع نما

پیش درآمد

و همواره پیروزی از آن کسانی است که

پیکار می کنند

نه با مردمان

که با خود

و این، نابترین و جاری ترین حقیقت هستی است

حقیقتی که سر آغاز صلح است

هـ س

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکراندرش
مزید نعمت. هر نفسی که فرو می رود ممد حیات است و چون
برمی آید مفرح ذات...

در سرزمینی که بزرگانی چون سعدی، حافظ، مولانا، خیام، نظامی
و ... در خود پرورانده است، با دریای معرفتی عظیمی که داشته اند و
ما را سیراب نموده اند، با سخنان حکیمانه و پرمایه آن ها، هر چه گوئیم،
جز اتلاف وقت و اطاله کلام، چیزی نخواهد بود.

پس بر آن شدیم تا به عنوان مقدمه و پیشگفتار به سخنانی نغز از این بزرگان در باب موضوعات و مفاهیم این کتاب، همچون اکنون زیستی، صلح با خویشان، شفقت ورزی، ذهن آگاهی، غنیمت شمردن وقت و عمر، شکرگزاری، مراقبه، نیایش و ... بسنده کنیم و خاطرنشان سازیم که اگر در روزگار معاصر، عرفا، روحانیون و راهبان فراوانی در سراسر گیتی پراکنده شده‌اند، اما تجربه و سخن همه آن‌ها وجوه مشترکی دارد که عرفای گذشته نیز همان تجارب را از سر گذرانده‌اند و چه بسا ژرف‌تر و نغزتر به بیان آن پرداخته‌اند؛ زیرا حقیقت یکی است پس نتیجه سلوک به هر روش و مسلکی که باشد، اگر به قاعده و با خلوص نیت انجام پذیرد، در نهایت ما را به سرمنزل مقصود رهنمون خواهد شد.

همان گونه که استاد سخن، سعدی بزرگ می‌فرماید:

سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست
در میان این و آن فرصت شمار امروز را

یا همان طور که می‌دانیم، حکیم عمر خیام نیز در باب غنیمت شمردن وقت و عمر، رباعیات فراوانی دارد که به یک نمونه از آن بسنده می‌کنیم.

ای دل غم این جهان بیهوده مخور
بیهوده نه‌ای غمان بیهوده مخور
چون بود گذشت و نیست نابوده پدید
خوش باش غم بوده و نابوده مخور

همچنین در غزلیات شمس اشعاری سحرانگیز، از صلح، عشق، دلدادگی به حضرت حق، شکرگزاری و نیایش به درگاه او به‌وفور یافت می‌شود که همگی با آن آشنا هستیم.

مثلاً در باب صلح می‌فرماید:

چون که بی‌رنگی اسیر رنگ شد
موسی‌ای با موسی‌ای در جنگ شد
چون به بی‌رنگی رسی کان داشتی
موسی و فرعون دارند آشتی

و در نگاه حافظ این گونه است:

جنگ هفتاد و دو ملت، همه را غزوبه
چون ندیدند حقیقت، ره افسانه زدند

بنابراین همان‌طور که مشاهده می‌کنید، در فرهنگ و ادبیات ایران‌زمین پر است از مفاهیم والای انسانی که در نهایت زیبایی به آن پرداخته شده است؛ اما به فرموده حافظ، اگر حقیقت را بیایی، از دورنگی، تضاد و کشمکش‌های درونی رهایی خواهی یافت و این می‌تواند سرآغاز صلح با خود و جهان پیرامون خود باشد.

انسانی که با خود به صلح برسد، بی‌گمان به درک عمیق‌تر و متفاوت‌تری از هستی خواهد رسید و رنج‌ها و درماندگی انسان‌ها را بیشتر درک خواهد کرد. این همدلی، برای او می‌تواند آغاز آشتی با مردمان و هستی باشد و به آرامش که آرزوی هر انسانی است خواهد رسید.

به هر روی، این کتاب هم در نوع خود و در زمانه‌ای که فردگرایی، خودمحوری و مصرف‌گرایی رونق بیشتری دارد و خصیصه اصلی این عصر به شمار می‌آید، می‌تواند به وسیله تمرین‌های ساده، همه‌فهم و قابل دسترس، از اضطراب‌ها، رنج‌ها و تنهایی‌های ما که حاصل نظام سرمایه‌داری است، بکاهد و به درک حقیقت نزدیک‌تر کند.

تکرار جملات و سخنان نویسنده کتاب، نه از سر ضعف و ناآگاهی، بلکه تأکید وی در به کارگیری مستمر و تکرار مداوم تمرین‌ها است. تمرین‌هایی به ظاهر ساده و پیش پا افتاده اما مهم که در ابتدای ترجمه احساس می‌کردیم شاید بیهوده و مضحک به نظر برسد، اما با پیگیری و مداومت در تمرینات، نتیجه مطلوبی حاصل شد که تصورش را هم نمی‌کردیم. پس بر آن شدیم تا ترجمه کتاب را به پایان برسانیم، شاید همان‌گونه که به حال ما سودمند افتاد، دیگران نیز بتوانند از محتوای آن بهره‌مند شوند. امید داریم تا شما عزیزان نیز با مطالعه این اثر، به نتایج مطلوبی دست یابید تا به یاری یکدیگر بتوانیم لحظاتی هرچند کوتاه اما سرشار از عشق، صلح، آوازش و مهر برای یکدیگر خلق کنیم. باشد تا دل آزرده و غم‌دیده‌ای را شاد کنیم و این حال خوب را به خوانندگان این اثر هدیه دهیم.

و سخن آخر را با استاد سخن، نظامی بزرگ به پایان می‌بریم:

این همه گفتیم لیک اندر بسیج
بی عنایات خدا هیچیم، هیچ
ای خدا ای فضل تو حاجت روا
با تو یاد هیچ کس نبود روا