

حکمت دین

در برابر اضطراب‌های زندگی

توصیه‌های ساده‌ی یک راهب دین

شینسو کو هوسوگوا

تصاویر از آیاکو تانی‌یاما

ترجمه‌ی شهاب‌الدین عباسی



نشر خزه

سرشناسه	هوسو کاوا، شینوسکه،
عنوان و نام پدیدآور	حکمت ذن در برابر اضطراب‌های زندگی؛ توصیه‌های ساده‌ی یک راهب ذن / شینوسکو هوسو کاوا؛ تصاویر آیاکو تانیاما؛ ترجمه‌ی شهاب‌الدین عباسی
مشخصات نشر	تهران: نشر خزه
فروست	مجموعه‌ی تألیفات زندگی
شابک	۹۷۸-۶۲۳-۵۹۸-۵۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتاب حاضر از متن انگلیسی Zen wisdom for the anxious: simple advice from a Zen Buddhist monk به فارسی برگردانده شده است
عنوان دیگر	توصیه‌های ساده‌ی یک راهب ذن
موضوع	ذن Zen Buddhism اضطراب Anxiety
شناسه افزوده	تانی، یاما، آیاکو، تصویرگر
شناسه افزوده	Taniyama, Ayako
شناسه افزوده	عباسی، شهاب‌الدین،
رده بندی کنگره	BQ۹۲۶۷
رده بندی دیویی	۳۹۴/۳۶۷
شماره کتابشناسی ملی	۹۳۶۱۳۳۰



نشر خزه

حکمت دین در برابر اضطراب‌های زندگی

توصیه‌های ساده‌ی یک راهب دین

نویسنده: شینسو کو هوسو کاوا

تصویرگر: آنا کو تانی یاما

مترجم: شهاب الدین عباسی

مدیر هنری: مهدی شیخ الاسلامی

طراح جلد: مزده عالی پور

ناشر: نشر خزه

چاپ دوم: ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

۲۳۲ صفحه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۵۸-۵۳-۴

khazepub@gmail.com

© khazepub

فهرست

۸	معنای «زندگی کردن» چیست؟
۱۰	پیش گفتار
۱۵	بهار
۵۵	تابستان
۹۹	پاییز
۱۵۸	زمستان
۲۲۵	پی گفتار
۲۳۰	خوشبختی پیش روی شماست

درباره‌ی مجموعه‌ی تأملات

کتاب‌هایی که در مجموعه‌ی تأملات منتشر می‌شوند، دستاوردهای مهم فکری در قلمروهای گوناگون را با زبانی ساده و فروتن بیان می‌کنند. تلاش ما این است که کتاب‌های این مجموعه تا حد امکان هم عمیق و هم عمومی باشند و در میانه‌ی شتاب‌ها و مشکلات زندگی روزمره فرصتی برای تأملات فردی و بهبود حیات اجتماعی فراهم کنند. هنر زندگی، فلسفه، الهیات، روانشناسی، تاریخ، و سیاست محورهای گسترده‌ی مجموعه‌ی تأملات هستند. تأملات درنگ و فراغتی است برای پرورش حیات فکری و بهبود زندگی، و دورا هبرد اصلی «دانش» و «شیوه‌ی زندگی» را دنبال می‌کند. در این مجموعه کتاب‌ها به موضوعاتی چون رنج و معنای زندگی، تأملات فلسفی در گذر زمان، تاریخ تفکر درباره‌ی خشونت، زندگی ساده و اخلاقی،

امید به آینده، راه و رسم تفکر سیاسی، درس‌های تاریخ، تجربه‌های معنوی، یاری‌های روان‌شناسی برای کاستن از فشار زندگی روزمره، معنای پول، و پرورش ذهن پرداخته خواهد شد. تأملات به تعبیر یکی از فیلسوفان بزرگ معاصر پرسه‌زدن در میان ابرهائیمست، بلکه پر از روح ماجراجویی است و در پی آن است که با سیر در دنیای ایده‌ها و تجربه‌ها، نگرش‌ها در مورد مسائل مهم زندگی را بهبود ببخشد. برخی از کتاب‌های مجموعه تصویری‌اند و به غنای زیبایی‌شناختی تأملات کمک می‌کنند. عنوان اصلی مجموعه تأملات است و بسته به قلمرو موضوعی هر کتاب، عنوان توضیحی پس از آن می‌آید. امیدواریم در سفرهای این مجموعه با ما همراه باشید و نظرات خود را با ما در میان بگذارید.

معنای «زندگی کردن» چیست؟

وقتی شرایط زندگی روزمره ما را به این سو و آن سو می کشانند و سیل اطلاعات از همه طرف ما را فرامی گیرد، روحمان دچار تنگنا و خفقان می شود. از زندگی ملن ناراضی می شویم و به دیگران حسادت می کنیم. در این مواقع، مهم است که درنگ کنیم و به خودمان خوب بنگریم. نقل قول های ذین در این کتاب به شما کمک می کنند شک و اضطراب را از وجود خود بزدایید و آرامش را به روحتان بازگردانید.

آیین ذین بودیسم ممکن است دور از دسکریس یا غیر قابل فهم به نظر برسد، اما فلسفه ی اصلی آن را می توان در این عبارت خلاصه کرد: «معرفتِ مورد نیاز برای زندگی کردن با دید مثبت». ۵۲ سخن ذین در این کتاب، نه تنها با فصول سال و زندگی ما هماهنگ است، بلکه با جهان آیین بودا، با پنجاه و دو مرحله ای که به روشن شدگی^۱ منتهی می شوند، نیز مطابقت دارد. طراحی و تصاویر غیر متراکم کتاب که ترکیبی از فضاهای پر و خالی است، با مفهوم ژاپنی ما^۲ ارتباط دارد که به معنای مکث، سکوت و فضای

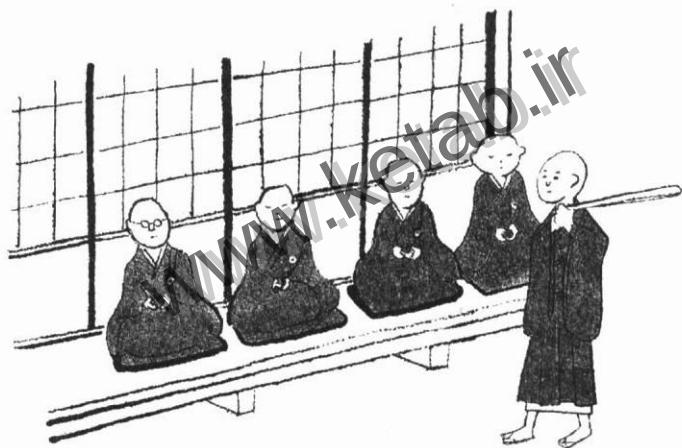
1. enlightenment

2. ma

خالی است. در کنار هر یک از پنجاه و دو گفته، چند کلمه‌ی تفسیری که با دقت انتخاب شده‌اند، به همراه تصویر خواهید یافت که بر ما تأکید می‌کنند. کلمه‌ی ما به معنای «مواجهه» یا روبه‌رو شدن هم هست. امیدوارم شما نیز هر مواجهه و حسی را که هنگام تأمل در جمله‌های ذین در این کتاب در دلتان رخ می‌دهد، مغتنم بدانید و آن را در ذهن و ضمیر خود پرورش دهید. راهبان ذنی مانند من اغلب از ماه به عنوان استعاره‌ای برای روشن‌شدگی استفاده می‌کنند. این سخنان مانند انگشتی‌اند که به آن «ماه» اشاره می‌کنند. پس مهم است که به جای خیره شدن به انگشت، روی قلب و روح خود تمرکز کنید و وضعیت وجودی کنونی خود، خود «حقیقی‌تان»، را بپذیرید. به این فکر کنید که وقتی سفر خود را از طریق این پنجاه و دو سخن ذین کامل کردید، چه ماهی در قلب‌تان خواهد درخشید؟ این آغاز آن سفر است. هنگامی که شروع به تفکر عمیق‌تر درباره‌ی معنای «زندگی» می‌کنید، آن نور آرام را در قلب خود احساس خواهید کرد.

شینسو که هوسو کاوا

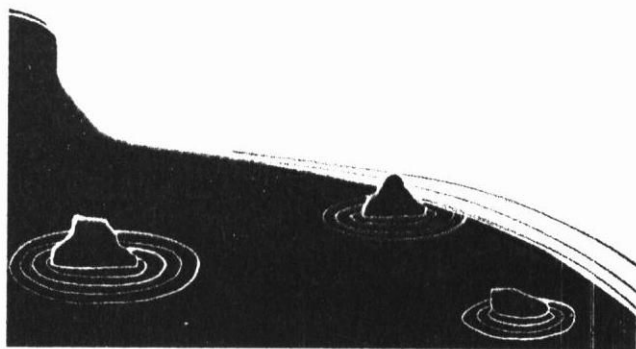
پیش گفتار



ふりゆうもんじ
不立文字
きょうげべつでん
教外別伝

کلمات نمی توانند همه چیز را بیان کنند،
تعالیم نمی توانند همه چیز را آموزش دهند.

برخی حقایق فقط بی واسطه
از روح به روح منتقل می شوند.





آنچه را سینه به سینه
منتقل می شود ارز شمند بدانید.

www.ketab.ir

در بند کلمات و عبارات گرفتار نشوید.

از دایره‌ی عبارات فراتر بروید و

چیزهایی را با ارزش بدانید که

در قلب و روح‌تان احساس می‌کنید.

زنگو، زبان من بویسم،

راهنمای زندگی است و بس.

حقیقت را باید در زندگی روزمره‌ی خود بیابیم
حقیقت در محیط‌های طبیعی ماست.
به صدای حقیقت گوش بسپارید.
امواج کوچکی در قلب‌تان برانگیزید و مراقب آن‌ها باشید.
همت بورزید و به جست‌جوی حقیقت زندگی بروید.