

# هنر زندگی آسوده

۹۹ تمرین روزانه از یک راهب ذن  
برای یک عمر زندگی با آرامش و لذت

شونمیو ماسونو

ترجمه‌ی مرجان ایمانی



نشر سنگ

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ پاک FSC

برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: ماسونو، شونمیو، ۱۹۵۳-م. 1953, Masuno, Shummyō-  
عنوان و نام پدیدآور: هنر زندگی آسوده: ۹۹ تمرین روزانه از یک راهب زن برای یک عمر زندگی با آرامش و لذت  
شونمیو ماسونو؛ ترجمه‌ی مرجان ایمانی.  
مشخصات نشر: تهران: نشر سنگ، ۱۳۹۹. / مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
فروست: فلسفه برای زندگی امروز؛ ۴. / شابک: 978-622-7383-07-2  
عنوان اصلی: Zen, shinpuru seikatsu no susume.  
عنوان دیگر: زن: هنر ساده زیستن. / موضوع: زندگی معنوی - زن / موضوع: Spirituallife - Zen Buddhism  
موضوع: سادگی - جنبه‌های مذهبی - زن / موضوع: Simplicity - Religious aspects - Zen Buddhism  
شناسه افزوده: ایمانی، مرجان، ۱۳۵۹- مترجم  
رده‌بندی کنگره: BQ۹۲۶۵/۶ / رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۹۲۷ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۱۱۹۷۲



پست نشر سنگ:

[www.sangpublication.ir](http://www.sangpublication.ir)

نشر سنگ (فضای مجازی):

[@sangpublication](mailto:sangpublication@gmail.com)

پست الکترونیک نشر سنگ:

[sangpublication@gmail.com](mailto:sangpublication@gmail.com)

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۲۸ ۱۹۴ ۲۸ ۷۰

---

### هنر زندگی آسوده

فلسفه برای زندگی امروز - ۴

نویسنده: شونمیو ماسونو

مترجم: مرجان ایمانی

ویرایش محتوایی و مقابله: کامران محمدی

طراح جلد: بهنام زنگی

ناشر: سنگ

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

چاپ هفتم: پاییز ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۷۳۸۳-۰۷-۲

---

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

## فهرست

### پیشگفتار

ایجاد تغییراتی لطیف در عادت‌ها و طرز تفکر، همه‌ی آن چیزی است که برای آسوده زیستن نیاز دارید.

---

### بخش اول

بیست و نه روش انرژی دادن به خود  
تلاش کنید عادت‌های تان را تغییر دهید.

---

۱. برای تخلیه‌ی ذهن وقت بگذارید.
۲. هر روز پانزده دقیقه زودتر بیدار شوید.
۳. هوای صبحگاهی را استشمام کنید.
۴. وقتی کفش‌های تان را درمی‌آورید، آن‌ها را جفت کنید.
۵. لوازم اضافی را دور بریزید.
۶. میزتان را مرتب کنید.
۷. یک فنجان قهوه‌ی خوشمزه درست کنید.
۸. قلم را با دقت روی کاغذ بگذارید.

۹. از صدای بلند استفاده کنید.
  ۱۰. از وعده‌های غذایی غافل نشوید.
  ۱۱. موقع خوردن، بعد از هر لقمه مکث کنید.
  ۱۲. مزایای رژیم گیاه‌محور را کشف کنید.
  ۱۳. به دنبال سخنان مورد علاقه‌ی خود باشید.
  ۱۴. تعلقات خود را کاهش دهید.
  ۱۵. اتاق‌تان را ساده بچینید.
  ۱۶. پابرهنه پیاده‌روی کنید.
  ۱۷. نفس عمیق بکشید.
  ۱۸. در حالت زازن بکشید.
  ۱۹. در حالت ایستاده تمرین کنید.
  ۲۰. غروب خورشید را جست‌وجو کنید.
  ۲۱. وقت‌تان را با نگرانی درباره‌ی چیزهایی که کنونی یا آینده‌تان را ندارند، تلف نکنید.
  ۲۲. خودتان را با تغییرات هماهنگ کنید.
  ۲۳. به آرامی نفس بکشید.
  ۲۴. قبل از خواب به موضوعات ناخوشایند فکر نکنید.
  ۲۵. زمانی را به تنها بودن اختصاص دهید.
  ۲۶. باغچه‌ی کوچکی در بالکن خانه درست کنید.
  ۲۷. با طبیعت ارتباط برقرار کنید.
  ۲۸. کار امروز را به فردا موکول نکنید.
  ۲۹. کاری را که حالا می‌توانید انجام دهید، به بهترین شکل انجام دهید.
-

## بخش دوم

سی روش الهام بخش برای کسب اعتماد به نفس و شجاعت در زندگی  
سعی کنید دیدگاهتان را تغییر دهید.

---

۳۰. خود دیگران را کشف کنید.

۳۱. درباره‌ی چیزهایی که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند، نگران نباشید.

۳۲. از کارتان لذت ببرید.

۳۳. کارتان را پیش از انجام مسئولیت‌هایتان رها نکنید.

۳۴. دیگران را سرزنش نکنید.

۳۵. خودتان را از قید و بندها آزاد کنید.

۳۶. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

۳۷. چیزی را که ندارید جست‌وجو نکنید.

۳۸. هر چند وقت یک بار سعی کنید فکران را متوقف کنید.

۳۹. در جلسات زازن شرکت کنید.

۴۰. گلی بکارید.

۴۱. تمایز ایجاد کنید.

۴۲. شروع مناسب داشته باشید.

۴۳. خودتان را دوست بدانید.

۴۴. ساده فکر کنید.

۴۵. از تغییر ترسید.

۴۶. به جای فکر کردن، احساس کنید.

۴۷. متوجه تغییرات باشید.

۴۸. چیزی را دور نریزید.

۴۹. با سرِ خودتان فکر کنید!

۵۰. به مسائل فقط از یک زاویه نگاه نکنید.

۵۱. به خودتان ایمان داشته باشید.

۵۲. به جای نگرانی، حرکت کنید.

۵۳. فعال باشید.

۵۴. ذهن منعطف داشته باشید.

۵۵. برای رسیدن فرصت مناسب صبر کنید.

۵۶. ارتباط خود را با وسایل ارزیابی کنید.

۵۷. صرفِ نشستن در طبیعت را امتحان کنید.

۵۸. ذهن‌تان را پاک کنید.

۵۹. از باغِ ذن لذت ببرید.

www.ketab.ir

### بخش سوم

بیست راه برای از بین بردن سردرگمی و نگرانی

نحوه‌ی تعامل با دیگران را تغییر دهید.

۶۰. به مردم خدمت کنید.

۶۱. این سه سم را از خود دور کنید.

۶۲. حس قدرشناسی خود را پرورش دهید.

۶۳. به جای ادعا، احساس‌تان را در عمل نشان دهید.

۶۴. افکار‌تان را بیان کنید، اما نه با واژه‌ها.

۶۵. به امتیازات دیگران توجه کنید.

۶۶. رابطه‌تان را عمیق کنید.

۶۷. وقت‌تان را تنظیم کنید و موقع‌شناس باشید.

۶۸. روی خوب و بد بودن امور تمرکز نکنید.

۶۹. از نیاز به تأیید دیگران دست بکشید.

۷۰. چیزها را همان طور که هستند ببینید.

۷۱. خودتان را با مهارت رها کنید.

۷۲. به دام کلمات نیفتید.

۷۳. طرز تفکر برد و باختی در زندگی نداشته باشید.

۷۴. تحت تأثیر حرف‌های دیگران قرار نگیرید.

۷۵. ایمان داشته باشید.

۷۶. با باغ به گفت‌وگو بنشینید.

۷۷. از هر فرصتی برای دورهمی با خانواده استفاده کنید.

۷۸. دیگران را خوشحال کنید.

۷۹. قدر و ارزش نیاکان‌تان را بدانید.

## بخش چهارم

بیست راه تبدیل هر روز به بهترین روز زندگی

سعی کنید توجه‌تان را بر لحظه‌ی حال متمرکز کنید.

۸۰. در لحظه زندگی کنید.

۸۱. برای هر روز، حتی معمولی‌ترین، قدردان باشید.

۸۲. حواس تان باشد که از شما مراقبت می‌شود.
۸۳. مثبت‌اندیش باشید.
۸۴. طمع نکنید.
۸۵. واقعیت را، هر چه که هست، بپذیرید.
۸۶. فقط یک پاسخ وجود ندارد.
۸۷. فقط یک راه وجود ندارد.
۸۸. خودنمایی نکنید.
۸۹. همه چیز را به خوب و بد تقسیم نکنید.
۹۰. به خودتان اعتقاد داشته باشید، به‌خصوص وقتی احساس اضطراب می‌کنید.
۹۱. به تغییر فصل‌ها توجه کنید.
۹۲. سعی کنید از چیزی مراقبت و مواظبت کنید.
۹۳. خودتان را از بند پول رها کنید.
۹۴. به ندای درون تان گوش کنید.
۹۵. قدر تک‌تک روزهایی را که زنده هستید، بدانید.
۹۶. همیشه آماده باشید.
۹۷. به چگونگی مرگ فکر کنید.
۹۸. همه چیزتان را در این جا و اکنون خلاصه کنید.
۹۹. از زندگی بیش‌ترین بهره را ببرید.

## پیشگفتار

ایجاد تغییراتی لطیف در عادت‌ها و طرز تفکر  
همه‌ی آن چیزی است که برای آسوده زیستن نیاز دارید.

بازدید از معبد و مقبره در شهری باستانی، تماشای زیبایی و آرامش باغ، کوه‌نوردی  
روح‌افزا و دیدن مناظر چشم‌نواز تماشای آبی زلال دریا و خیره شدن به افق.  
تا کنون این صحنه‌های چشم‌نوار را تجربه کرده‌اید؟ دقت کرده‌اید با تماشای این  
مناظر زیبا و تجربه کردن این لحظات فوق‌العاده چقدر از هیاهو و غوغای زندگی  
روزمره فاصله می‌گیرید و احساس سرزندگی و نشاط می‌کنید.  
قلب‌تان سبک‌تر می‌شود و انرژی و گرمای فوق‌العاده‌ای در وجودتان جاری  
می‌شود. نگرانی و استرس‌های زندگی روزمره فوراً از بین می‌رود و می‌توانید خود  
درونی‌تان را احساس و در لحظه زندگی کنید.

\*\*\*

این روزها بسیاری از افراد، راه خود را در زندگی گم کرده‌اند. بسیار نگران و  
سردرگم هستند و نمی‌دانند چگونه باید زندگی کنند. به همین دلیل برای بازیابی تعادل  
ذهنی، به دنبال قدرت و انرژی‌ای مافوق بشری هستند. ولی شرایط همچنان مثل  
قبل است و تغییری نمی‌کند. حتی وقتی ذهن خود را بازیابی می‌کنند باز هم آن

گم‌شده‌ی خاص و فوق‌العاده را در زندگی پیدا نمی‌کنند.

وقتی به زندگی عادی و روزمره بازمی‌گردید، استرس‌ها به سراغ‌تان می‌آید و ذهن‌تان آشفته می‌شود. از آن جایی که احساس خستگی مفرط می‌کنید، باز به سراغ آن قدرت ماورایی می‌روید.

این چرخه‌ی بی‌پایان به عقیده‌ی شما، آشنا به نظر نمی‌رسد؟  
فرقی نمی‌کند چه قدر از پیچیدگی‌های زندگی آزرده و ناراحت می‌شوید، به طور کلی تغییر جهان کاری سخت و دشوار است.

اگر زندگی مطابق میل شما پیش نمی‌رود، به جای تغییر جهان، بهتر است خودتان را تغییر دهید. در این صورت می‌توانید به راحتی و آسوده از هر آن چه در زندگی سر راه شما قرار می‌گیرد، گذر کنید.

به جای این که از مسیر خودتان خارج شوید تا آن قدرت مافوق بشری را پیدا کنید، بهتر نیست سعی کنید کمی بی‌خیال باشید و چند تغییر در زندگی روزمره‌ی خود ایجاد کنید؟ این کتاب به همین موضوع می‌پردازد. زندگی آسوده به سبک‌ذن.

تغییر سبک زندگی لزوماً دشوار نیست. فقط کافی است تغییرات کوچکی در عادات خود ایجاد کنید و طرز فکر و زاویه‌ی دیدتان را عوض کنید.

لازم نیست به شهرهای باستانی ژاپن از جمله کیوتو یا نارا سفر کنید. ضرورتی ندارد حتماً از کوه فیجی بالا بروید یا حتی به نزدیکی اقیانوس نقل مکان کنید.

برای یافتن این قدرت ماورایی و آسوده زیستن فقط کافی است کمی تلاش کنید در این کتاب شما را راهنمایی می‌کنم که چگونه بر اساس آموزه‌های ذن این کار را انجام دهید.

به طور کلی، اساس و پایه‌ی آیین ذن، بر آموزه‌هایی برای زندگی بهتر در این جهان بنا شده است. آیین ذن درباره‌ی عادت‌ها، نظرات و اشاراتی است که برای

داشتن زندگى اى شاد و سرشار از آرامش لازم است. گنجينه اى ارزشمند از خردها و آموزه هاى ساده ي زندگى.

در آموزه هاى ذن، چهار ركن اصلى وجود دارد.

بيدارى روحى ورأى سوتراها منتقل مى شود و از طريق كلمات و حروف قابل تجربه كردن نيست. هدف اصلى ذن، ذهن اشخاص است. ذن به شما كمك مى كند طبيعت واقعى خود را بيايبد و به كمال برسيد. به جأى اين كه بر كلمات، چه در گفتار و چه در نوشتار تمرکز كنيم، بايد با خود درونى مان همين جا و در همين لحظه ي كنونى روبه رو شويم.

سعى كنيد ارزش هاى مد نظر ديگران، ذهن شما را درگير نكند. ذهن تان را معطوف نگرانى هاى بي مورد كنيد. به جأى آن، زندگى اى ساده را در پيش بگيريد. زندگى اى كه عارى از هر چيز موزون و اضافى باشد. اين سبك زندگى ذن است.

وقتى اين عادت ها را در خودتان ايجاد كنيد، نگرانى هاى شما ناپديد مى شوند. به شما قول مى دهم بسيار ساده هستند.

وقتى در انجام اين تمرين ساده مهارت پيدا كرديد، زندگى شما بسيار آسوده تر خواهد شد.

از آن جا كه جهان بسيار پيچيده است، ذن اين اشارات را براى زندگى توصيه مى كند.

\*\*\*

ذن هر روز بيش تر و بيش تر، نه فقط در ژاپن، كه در سراسر جهان با اقبال عمومى روبه رو مى شود. من راهب اعظم يك معبد ذن و طراح باغ هستم. فقط باغ هاى ذن را طراحى نمى كنم، بلكه براى هتل ها و سفارت هاى خارجى هم طراحى مى كنم. باغ هاى ذن صرفاً مختص ژاپنى ها نيستند. زيبايى اين باغ ها از مرزهاى مذهب و

ملیت فراتر می‌رود و حتی در قلب غربی‌ها هم نفوذ می‌کند. به جای این که با دیده‌ی ظن و بدگمانی به ایده‌های ذن نگاه کنید، فقط یک بار از باغ‌های ذن دیدن کنید. بازدید از باغ ذن، ذهن و روح شما را تازه می‌کند. با مشاهده‌ی باغ، همه‌ی غوغای درون ذهن‌تان به یکباره جای خود را به سکوت و آرامش می‌دهد. من دریافته‌ام بازدید از باغ به مراتب بیش‌تر از خواندن کتاب‌ها، مفهوم و آموزه‌های ذن را منتقل می‌کند. به همین دلیل این کتاب را به صورت عملی تدوین کرده‌ام.

امیدوارم به جای این که آموزه‌های ذن را صرفاً به صورت ذهنی بیاموزید، با انجام تمرین‌های کتاب در عمل فرا بگیرید.

این کتاب را همیشه همراه خود داشته باشید و هر موقع اضطراب و نگرانی به سراغ‌تان آمد، به آن مراجعه کنید.

به سؤالات و دغدغه‌های شما این کتاب پاسخ داده شده است.

www.ketab.ir