



دانش عمومی

| تصویر جلد :

*Ejiri in Suruga Province,*  
from the series  
*Thirty-six Views of Mount Fuji*

**Katsushika Hokusai**

Woodblock print; ink and color on paper  
1830–32.



سرشناسه: چودرون، پما، ۱۹۳۶ - م. Chödron, Pema  
عنوان و نام پدیدآور: به استقبال ناخوانده‌ها: از جان و دل زیستن در جهانی رنجور/ پما چودرون؛ ترجمه نگار شاطریان  
مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۳  
مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص:، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۴۲-۴  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا  
یادداشت: عنوان اصلی: Welcoming the Unwelcome: Wholehearted Living in a Brokenhearted World, 2019  
عنوان دیگر: از جان و دل زیستن در جهانی رنجور  
موضوع: زندگی معنوی -- بودیسم  
موضوع: Spiritual life -- Buddhism  
موضوع: بدیچیتا (بودیسم)  
موضوع: Bodhicitta (Buddhism)  
شناسه افزوده: شاطریان، نگار، ۱۳۶۵ -، مترجم  
رده‌بندی کنگره: BQV۸۰۵  
رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴  
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۴۶۹۸۲۴



# به استقبال ناخوانده‌ها

از جان و دل زیستن در جهانی رنجور | پِما چودرون | نگار شاطریان |

# Welcoming the Unwelcome

Wholehearted Living in a Brokenhearted World

Pema Chödrön

Negar Shaterian



به استقبال ناخوانده‌ها  
از جان و دل زیستن در جهانی رنجور

پما چودرون

ترجمه نگار شاطریان

ویراستاری و نمونه‌خوانی: تحریریه بیدگل

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ دوم، زمستان ۱۴۰۳، تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۴۲-۴

انتشارات | بیدگل | Bidgol Publishing co.

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷


فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

**bidgol.ir**

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## فهرست

- 
- ۷ ۱. با قلبی شکسته آغاز کنید
  - ۱۷ ۲. آیا پیامدی دارد؟
  - ۲۷ ۳. غلبه بر دو قطبی سازی
  - ۳۷ ۴. هنر ظریف شکست
  - ۴۳ ۵. پذیرش
  - ۵۱ ۶. همان گونه که هست
  - ۵۷ ۷. چگونه دل سرد نشویم
  - ۶۷ ۸. فراتر از منطقه امن
  - ۷۷ ۹. سخن گفتن از جایگاه انسانیت مشترک
  - ۸۵ ۱۰. هر برجسبی که به آن بدهید به همان شکل درمی آید
  - ۹۳ ۱۱. تمرین آگاهی گشوده
  - ۹۹ ۱۲. زندگی در چشم برهم زدنی تغییر می کند
  - ۱۰۷ ۱۳. خلأ سرد
  - ۱۱۳ ۱۴. تجربه اکتونگی

- ۱۱۹ ۱۵. تولد و مرگ در هر لحظه
- ۱۲۵ ۱۶. زندگی بدون نفس را تصور کن
- ۱۳۱ ۱۷. معرفت ما جهان را تغییر می دهد
- ۱۳۷ ۱۸. به استقبال ناخوانده ها با خنده
- ۱۴۳ ۱۹. آموختن از معلمانمان
- ۱۵۳ ۲۰. مأموریت غیرممکن
- ۱۶۳ تمرین هایی برای استقبال از ناخوانده ها
- ۱۶۵ مراقبه نشسته پایه
- ۱۶۹ تمرین تانگلین
- ۱۷۷ مکان یابی، پذیرش، توقف، ماندن



## با قلبی شکسته آغاز کنید

هدف ما این است که قلب و ذهنمان را کاملاً بیدار کنیم، نه فقط برای آرامش و آسایش بیشتر خودمان، بلکه برای اینکه به موجودات زندهٔ دیگر نیز خیر، تسلی خاطر و معرفت ببخشیم. چه انگیزه‌ای والاتر از این؟

وقتی سروکارتان با آموزه‌های معنوی است، عقل حکم می‌کند که از نیت خود آگاه باشید. برای مثال، شاید از خود بپرسید: «هدفم از خواندن این کتاب جدید، آن هم با عنوان تهدیدآمیز به استقبال ناخوانده‌ها چیست؟» آیا این کتاب را دست گرفته‌اید چون دورهٔ پرتردیدی را پشت سر می‌گذارید و در پی سرزخی هستید که شما را برای مواجهه با پیشامدهای احتمالی آماده کند؟ آیا در پی معرفتی برای شناخت خود هستید؟ یا امید دارید با کمک این کتاب بتوانید از الگوهای عاطفی یا ذهنی‌ای که آسایش شما را خدشه دار کرده رها شوید؟ یا اینکه کتاب را کسی با ذوق و شوق بسیار به شما داده و حالا نمی‌خواهید رویش را زمین بیندازید؟ انگیزهٔ شما می‌تواند برخی یا تمام موارد بالا باشد. همگی دلایل خوبی برای خواندن این کتاب یا هر کتاب دیگری هستند (حتی مورد آخر). هدف ما این است که قلب و ذهنمان را کاملاً بیدار کنیم، نه فقط برای آرامش و آسایش بیشتر

خودمان، بلکه برای اینکه به موجودات زندهٔ دیگر نیز خیر، تسلی خاطر و معرفت ببخشیم. چه انگیزه‌ای والاتر از این؟

همهٔ ما در گنه وجودمان خوب و خیر خواهیم. به دلیل همین خوبی ذاتی، تمایل طبیعی‌مان این است که دست دیگران را نیز بگیریم، به خصوص آنهایی که به ما نزدیک‌ترند و آنهایی که نیاز شدیدی به کمک دارند. ما می‌دانیم که دیگران به ما نیاز دارند و جامعه و سیاره‌مان به مثابهٔ یک کل واحد به وجودمان نیازمندند، به ویژه در این زمانه. می‌خواهیم هرچه را در توان داریم به کار بگیریم تا از ترس، خشم و وضعیت بی‌بنیادی و بی‌ثباتی زجرآوری که خیلی از ما این روزها گرفتارش هستیم کم کنیم. اما همین که در صدد کمک برمی‌آییم، اغلب متوجه می‌شویم که سردرگمی‌هایمان و تمایلاتی که تبدیل به عادت شده‌اند، سرِ راهمان قرار می‌گیرند. من حرف‌هایی مشابه این را از مردم می‌شنوم که: «دوست داشتم به نوجوانانی کمک کنم که در معرض آسیب‌اند، برای همین درسش را خواندم و دوره‌های آموزشی گذراندم و وارد حوزهٔ خدمات اجتماعی شدم. دو روز از کارم نگذشته، دیدم از بیشتر آن بچه‌ها متنفرم. احساس اولیه‌ام این بود که: "چرا نمی‌شود از شر این بچه‌ها خلاص شویم و جایش بچه‌های باملاحظه‌تری داشته باشیم که این قدر ساز مخالف نزنند؟" آنگاه بود که متوجه شدم اول باید از خودم شروع کنم.»

بیداری قلبی با این آرزو آغاز می‌شود که از هرچه اجازه نمی‌دهد به دیگران کمک کنیم گذر کنیم. ما مشتاقیم از افکار آشفته و الگوهای رفتاری‌ای که خوبی ذاتی ما را پنهان می‌کنند رها شویم تا بتوانیم کمتر منفعل، هراسان و گرفتار در رویکردهای کهنهٔ زندگی باشیم. ما درک می‌کنیم که هر اندازه از روان‌نژندی‌ها و عادت‌هایمان عبور کنیم، بیشتر می‌توانیم آمادهٔ کمک به نوجوانان، اعضای خانواده، اجتماع بزرگ‌تر، یا غریبه‌هایی باشیم که بر سرِ راهمان قرار می‌گیرند. شاید همچنان عواطف و واکنش‌های عمیقی را در وجودمان تجربه کنیم، اما اگر راه‌وچاه رفتار با این عواطف را بدانیم، بی‌آنکه در همان مسیرهای رفتاری معمولمان



بیفتیم، آنگاه می‌توانیم به دیگران کمک کنیم. حتی اگر کار چندانی از ما برنیاید، دیگران همچنان حمایت ما را احساس خواهند کرد، که خودش کمک بزرگی است. بیداری قلبی یا درونی با این انگیزه آغاز می‌شود، اما به اینجا ختم نمی‌شود. بیداری درونی همچنین نوعی تعهد است؛ ما متعهد می‌شویم که از هیچ کوششی فروگذار نکنیم تا خود را یکسره از هرگونه سردرگمی، عادت ناخودآگاه و عذاب رها کنیم، چون اینها همگی موانعی پیش پای ما هستند که اجازه نمی‌دهند به دیگران تمام و کمال یاری برسانیم. تعهد نهایی ما رسیدن به «روشن‌نگری» است. روشن‌نگری در اصل به معنای دستیابی به شناخت کامل از ماهیت خود است. وقتی به روشن‌نگری می‌رسیم، چشمان بسته‌مان به عمیق‌ترین بخش از ماهیت وجودی‌مان باز می‌شود، که همانا خیرخواهی، گشوده و پذیرا بودن و آمادگی برای کمک به دیگران است. ما و رای هر تردیدی و فراتر از هر بازگشتی به عقب، به حقیقت آن پی خواهیم برد. در چنین وضعیتی، از چنان معرفت و ظرفیتی برخوردار خواهیم بود که به یاری آن می‌توانیم به دیگران خیر برسانیم و کمکشان کنیم خودشان به بیداری کامل دست یابند.

برای آنکه از عهده این تعهد برآییم، باید هرچه را که درباره قلب و ذهن آموختنی است، یاد بگیریم. کار بزرگی است. از کتاب خواندن گرفته تا گوش کردن به آموزه‌ها و تعمق درباره مطالعاتمان، همه را باید به کار بیندیم.

گاهی انگیزه خیلی خوب برای بیداری درونی به راحتی به وجود می‌آید. اما وقتی درگیر احساس اضطراب یا خودبینی هستیم و اعتماد به نفسمان ضعیف شده، ممکن است این طور به نظر برسد که دیگر ارتباطمان را با درونمان از دست داده‌ایم. در چنین مواقعی، چگونه می‌توانیم روحیه خود را تقویت کنیم تا آن اشتیاق جسورانه برای بیدار شدن را در خود برانگیزیم و بتوانیم به دیگران کمک کنیم؟ چگونه می‌توانیم ذهن خود را وقتی احساس حقارت می‌کند، عامدانه دگرگون کنیم؟ استادم روشی را برای دگرگونی ذهن به من آموخت که همچنان آن را به کار می‌بندم. نخست، تصویر یا داستانی ناراحت‌کننده را به یاد آورید، چیزی که

به طور طبیعی دلتان را گرم می‌کند و میان شما و رنج انسان پیوندی برقرار می‌کند. شاید یکی از عزیزانتان به تازگی به سرطان یا یک بیماری پیش رونده دچار شده است. یا فرد مهمی در زندگی‌تان هست که زمانی گرفتار مصرف مواد مخدر یا الکل بوده و توانسته برای مدتی آن را ترک کند، اما دوباره پایش لغزیده است. یا شاید یکی از دوستان عزیزتان با سوگ دست و پنجه نرم می‌کند. یا وقتی برای خرید به میوه‌فروشی رفتید شاهد اتفاقی غم‌انگیز بوده‌اید، مثلاً تعاملی ناراحت‌کننده میان پدر یا مادری با فرزندش. یا به آن زن بی‌خانمانی فکر می‌کنید که همیشه او را سر راه می‌بینید. یا شاید هنگام خواندن اخبار از واقعه‌ای تأثیربرانگیز مطلع شده‌اید، مثلاً داستانی درباره قحطی یا خانواده‌ای که از کشور اخراج شده‌اند. او می‌گوید راه بیدار کردن قلب «شروع با قلبی شکسته» است. ماندن در رنج، رنج خود باشد یا دیگران، هرگز نتیجه نداده است. همه می‌خواهند از درد و رنج رها شوند، اما اکثر مردم راه‌هایی را پیش می‌گیرند که فقط اوضاع را خراب‌تر می‌کند. محافظت خود از آن آسیب‌پذیری که مختص تمام موجودات زنده، از جمله خودمان است، ما را از تجربه تمام و کمال زندگی بازمی‌دارد و جهانمان را کوچک می‌کند. وقتی هم‌وغممان فقط این باشد که به آسایش برسیم و از سختی دوری کنیم، رفته‌رفته دچار احساس جدایی از دیگران و چه بسا تهدید از سویشان می‌شویم و خود را در پيله‌ای از ترس پنهان می‌کنیم. وقتی افراد و کشورهای بسیاری این رویکرد را در پیش گیرند، نتیجه‌اش می‌شود همین وضعیت آشفته جهانی که مملو از رنج و درگیری است.

تلاش زیاد برای محافظت از روح و روانمان در مقابل درد، بی‌امان به ما صدمه می‌زند. حتی وقتی به بیهودگی این کار پی می‌بریم، ترک آن دشوار است. دوری از رنج تمایل طبیعی انسان است اما وقتی بیداری قلبی را در وجود خود برمی‌انگیزیم، در واقع خلاف جریان این تمایل حرکت می‌کنیم. به جای طفره رفتن، این شجاعت را در خود بیدار می‌کنیم که با خود و جهان، چشم‌درچشم شویم. به جای آنکه

مرعوب پدیده‌ها شویم، آغوشمان را به روی تمام جنبه‌های زندگی بی‌نهایت غنی‌مان باز می‌کنیم.

برای رسیدن به بیداری درونی فقط کافی است به خود اجازه دهیم عواطف بکرمان را بی‌پرده تجربه کنیم، اما به درون افکار و داستان‌هایی که درباره آنها در سرمان می‌چرخد کشیده نشویم. مثلاً وقتی احساس تنهایی می‌کنم، می‌توانم خودم را مقصر بدانم یا شروع کنم به خیال‌پردازی درباره اینکه چه خوب می‌بود اگر کسی در کنارم بود. اما این فرصت را هم دارم که آن احساس تنهایی را مزه‌مزه کنم و آگاه شوم که بیداری درونی درست همین جاست، در قلب رنجور من. می‌توانم درک کنم که تنهایی من هیچ فرقی با تنهایی هیچ‌یک از آدم‌های روی این سیاره ندارد. هر احساس ناخوانده‌ای که به سراغم می‌آید، همچون طرد شدن یا تهمت ناعادلانه شنیدن، پیوندی میان من با تمام آنهایی است که رنج مشابهی را تجربه می‌کنند. هرگاه احساس شرمساری می‌کنم، خود را بازنده می‌دانم، یا احساس می‌کنم یک جای کارم حسابی می‌لنگد، احساسات درونی‌ام در تک‌تک این موقعیت‌ها حضور دارد. هرگاه خطایی بزرگ از من سر می‌زند، در انجام کاری که قصدش را داشته‌ام شکست می‌خورم، وقتی دچار این احساس گزنده می‌شوم که دیگران را از خود ناامید کرده‌ام، در چنین زمان‌هایی این انتخاب را دارم که به سراغ قلب بیدار درونم بروم. اگر حسادت، خشم یا بی‌انصافی خود را واقعاً لمس کنم، آنگاه در جایگاه بشریت ایستاده‌ام. از این جایگاه است که اشتیاق به بیداری برای تسکین رنج جهان به‌طور طبیعی سر برمی‌آورد.

از گذشته‌ها همیشه بوده‌اند کسانی که توانسته‌اند با تمرین مستمر، از خوبی و شجاعت بنیادین خود پرده بردارند. برخی از این افراد چهره‌های مشهور مذهبی‌اند، اما بیشترشان چندان شناخته شده نیستند، مانند دوست من، جارویس مسترز<sup>۱</sup> که بیش از سی سال در زندانی در کالیفرنیا حبس بوده است. ما همیشه انگیزه کافی

نداریم که این افراد را الگوی خود قرار دهیم و بی‌پروا خلاف جریان آب شنا کنیم. جسارت گاهی با ما هست و گاهی نیست. آموزه‌ها نیز هرگز به ما نمی‌گویند لقمه بزرگ‌تر از دهانمان برداریم. اما اگر ظرفیتمان را برای ماندن در حضور درد خود و رنج جهانیان ذره‌ذره بالا ببریم، از جسارت فزاینده خود مبهوت خواهیم ماند.

در مسیر پرورش قلبی شکسته، می‌توانیم توانمان را برای مواجهه با باری بزرگ و بزرگ‌تر کم‌کم افزایش بدهیم. استادم، که از ظرفیتی عظیم برای بودن در حضور رنج برخوردار بود، بی‌آنکه از آن روی برگرداند، اغلب خاطره‌ای را از هشت سالگی‌اش، زمانی که در تبت بود، به خود یادآوری می‌کرد. یک روز از روی بام معبد گروهی پسرپچه را دید که به توله‌سگی به قصد کشت سنگ می‌زدند. با اینکه از او دور بودند، می‌توانست چشمان وحشت‌زده سگ را ببیند و صدای خنده پسرها را بشنود. آنها محض سرگرمی این کار را می‌کردند. او دلش می‌خواست می‌توانست توله‌سگ را نجات دهد، اما افسوس که کاری از دستش برنمی‌آمد. از آن به بعد، همین که آن خاطره را به یاد می‌آورد، اشتیاقی سوزان برای تسکین رنج جهانیان در قلبش بیدار می‌شد. خاطره آن سگ به اشتیاق او برای بیداری رنگی از اضطراب می‌بخشید. این همان چیزی بود که او را هر روز بر آن می‌داشت تا از سال‌های باقی‌مانده عمرش بهترین استفاده را بکند.

بیشتر ما به هر روشی می‌کوشیم در این جهان کار خوب بکنیم. نتیجه طبیعی خوبی بنیادی همین است. اما عوامل دیگری هم در انگیزه‌های مثبتمان دخیل‌اند. برای مثال، بعضی‌ها می‌کوشند خیری به دیگران برسانند چون درباره خودشان احساس بدی دارند. امید دارند با این کار وجهه خوبی در چشم دیگران پیدا کنند. آنها امیدوارند با کارهایشان سری میان سرها درآورند، که شاید باعث شود احساس کنند ارزشمندند. بنا به تجربه بلندمدت من از زندگی در اجتماعات، این افراد اغلب دستاوردهای خیره‌کننده‌ای دارند. می‌شنوید که همه می‌گویند: «ماریا جای شش نفر کار می‌کند.» یا «کاش همه مثل جردن بودند.» اغلب دنبال چنین

آدمی در تیمتان هستید ولی با تمام این اوصاف، اینها قدمی به بیداری نزدیک‌تر نمی‌شوند. همه ما کسی را می‌شناسیم که گلایه می‌کند: «یکسره از خودم مایه می‌گذارم ولی دریغ از یک تشکر!» چنین سرخوردگی‌ای حکایت از مسائلی بنیادین دارد که هنوز حل و فصل نشده‌اند.

بعضی‌ها شبانه‌روز برای کمک به دیگران جان می‌کنند، اما قوی‌ترین انگیزه‌شان این است که سرشان شلوغ باشد تا مبادا متوجه دردشان شوند. موتور محرکه بعضی از افراد ایده «خوب» بودن است که از طرف خانواده یا فرهنگ به آنها القا می‌شود. بعضی را نیز احساس وظیفه یا گناه پیش می‌راند. کسانی هم هستند که کار خوب می‌کنند تا از دردسر در امان بمانند. افرادی هم به شوق پاداش، خواه در این زندگی و خواه در هستی دیگری، در تکاپو هستند. حتی هستند کسانی که انگیزه‌شان چیزی جز انزجار، خشم یا نیاز به سلطه نیست.

چنانچه به درونمان نگاهی دقیق بیندازیم، می‌توانیم انگیزه‌هایی از این دست را پیدا کنیم که با میل اصیل ما به یاری دیگران درهم آمیخته‌اند. نباید خود را سرزنش کنیم چون تمامی این انگیزه‌ها از تمایل طبیعی انسان به جست‌وجوی شادی و محافظت خود از درد سرچشمه می‌گیرند. ولی به هر حال ما را از پیوند عمیق‌تر با قلب‌های خودمان و با قلب‌های انسان‌های دیگر بازمی‌دارند و مانعی پیش پای ما هستند برای آنکه به شکلی اثرگذار به دیگران خیر برسانیم.

در مقابل، برانگیختن بیداری درونی نتایج ژرف‌تر و ماندگارتری در پی دارد زیرا بر آگاهی ما از منشأ رنج استوار است. در لایه بیرونی، هر لحظه شاهد درد و رنج عظیمی هستیم یا اخبارش را می‌شنویم و یا خودمان تجربه‌اش می‌کنیم؛ رنج‌هایی چون توحش، گرسنگی، ترس، سوءاستفاده، و خشونت که انسان‌ها و حیوانات و تمام سیاره را به ستوه آورده است. تک‌تک این رنج‌ها ریشه در احساساتی همچون حرص و پرخاشگری دارند، که باز منشأشان ناآگاهی از خوبی ذاتی ماست. این ناآگاهی پایه و اساس تمام درد و رنج ماست و هر کاری که برای آسیب به خود و

دیگران انجام می‌دهیم از همین جا سرچشمه می‌گیرد. آنگاه که قلبمان را بیدار می‌کنیم، هدفمان می‌شود کنار زدن هرچه که پرده‌ای روی معرفت و شفقت ذاتی ماست، هرچه که میان ما و ظرفیت طبیعی‌مان برای همدلی با دیگران و خیر رساندن به آنها فاصله می‌اندازد.

هوشیار شدن نسبت به ماهیت حقیقی‌مان چیزی نیست که یک شبه رخ بدهد. حتی وقتی بیداری‌مان آغاز می‌شود و می‌بینیم بیشتر و بیشتر می‌توانیم به دیگران کمک کنیم، باز باید بپذیریم که گاهی کاری از ما ساخته نیست؛ شاید دست‌کم در آن لحظه کاری از ما برنیاید. در این صورت، باید بدون بهانه‌تراشی یا تن دادن به بی‌تفاوتی، بپذیریم که شرایط این‌گونه است. مردمان و حیوانات بی‌شماری درست در همین لحظه در عذاب‌اند، ولی ما تا چه اندازه می‌توانیم جلوی آن را بگیریم؟ اگر بر روی بام یک معبد شاهد سنگ‌اندازی چند پسر بچه به یک توله‌سگ هستیم، شاید تنها کاری که از ما برمی‌آید این باشد که روی بزرگردانیم و اجازه دهیم رقم خوردن این صحنه غم‌بار پیش چشمانمان، به عمیق شدن بیداری در ما کمک کند. آنگاه می‌توانیم به این پرسش پردازیم که اصلاً چه چیزی باعث می‌شود آدم‌ها به حیوانات آسیب بزنند. به جای آنکه فکر کنیم رفتار آن پسر بچه‌ها چقدر برایمان عجیب است، می‌توانیم به دنبال ریشه‌هایش در وجود خودمان باشیم. آیا این پرخاشگری یا رفتار کورکورانه که در پس‌چنین اعمالی است، در قلب خودمان نیز خانه دارد؟ اگر بتوانیم با این روش وجه مشترکی میان خود و انسان‌های دیگر پیدا کنیم، شاید دفعه بعدی که با موقعیت مشابهی روبه‌رو شدیم، آمادگی بیشتری داشته باشیم تا با آن افراد وارد تعامل شویم. وقتی به ماهیت حقیقی خود کاملاً هوشیار شدیم، قدرت اثرگذاری بیشتری بر دیگران خواهیم داشت. ولی در آن هنگام نیز، دامنه اثرگذاری‌مان برای کمک به دیگران محدود به شرایط خواهد بود.

بنابراین وقتی قلبمان را بیدار می‌کنیم باید درک کنیم که در این سفر راهی دراز در پیش داریم. باید زمانی بسیار طولانی در این مسیر استمرار به خرج دهیم و

کوشش و صبر زیادی داشته باشیم. هدف آعلای بیداری درونی این است که به تک تک موجودات زنده کمک کنیم با ذات حقیقی خود بیدار شوند. تنها در صورتی می‌توانیم به این هدف دست یابیم که اول خودمان به روشن‌نگری برسیم. در طول این مسیر، قدم به قدم پیش می‌رویم و می‌کوشیم اشتیاق و تعهدمان را طی‌افت و خیزهای زندگی‌مان تازه نگاه داریم.

وقتی این کتاب را می‌خوانید، لطفاً سعی کنید بستر وسیع‌تری در نظر داشته باشید. در این صورت خواندن این کتاب برایتان بسیار مفیدتر از زمانی خواهد بود که آن را فقط برای انگیزش ذهنی بخوانید. اگر قدم اول را با قلبی شکسته بردارید، قلبی که برای کمک به دیگران می‌تپد، در این صورت شاید بتوانید در این کتاب چیزی برای خود پیدا کنید. از میان تمامی واژه‌های این کتاب، شاید تنها یک پاراگراف یا حتی یک جمله، که چه بسا به زعم خود من اهمیت چندان ویژه‌ای نداشته، در شما جرقه‌ای ایجاد کند. شاید چیزی نگاهتان را به رویدادها تغییر دهد و شما را به توانایی تسکین رنج جهانیان نزدیک‌تر کند.

این آموزه‌ها صرفاً اندیشه‌های من نیستند. اگر با انگیزه بیدار کردن درونتان به سراغشان بروید، خیری که برایتان به همراه دارند پایانی ندارد. آنگاه که شوق کمک به دیگران حقیقتاً در ما بیدار می‌شود و وقتی زندگی‌هایمان را وقف این هدف می‌کنیم، می‌توانیم خودمان را از خوش‌اقبال‌ترین مردمان روی زمین بدانیم.

## آیا پیامدی دارد؟

وقتی از خودمان می‌پرسیم که: «آیا پیامدی دارد؟» درمی‌یابیم که هر موقعیت شامل چه جنبه‌های گوناگونی می‌شود. رفته‌رفته درک می‌کنیم که در چه ارتباط متقابلی با بقیه جهان هستیم، و چگونه حتی الگوهای فکری مان می‌توانند به زنجیره‌ای از پیامدها منتهی شوند.

گاهی مچ خود را در حال انجام کاری می‌گیریم که چندان درست نیست. می‌خواهیم از روی عادت واکنشی نشان دهیم که ناگهان کمی تردید و دودلی به سراغمان می‌آید. در چنین بزنگاه‌هایی، کافی است سؤال ساده‌ای از خودمان بپرسیم تا شاید از دردسری بزرگ نجات پیدا کنیم: آیا این کار پیامدی دارد؟

مثلاً اگر ایمیلی تند یا حاوی تهمت به کسی بفرستم، آیا پیامدی دارد؟ یا وقتی می‌خواهم چیزی را بردارم که مال من نیست چطور؟ و آیا فرقی می‌کند اگر کسی از این کارم بویی نبرد؟ وقتی فوراً آخرین تکه غذا را برای خودم برمی‌دارم، یا قوطی نوشابه را از شیشه ماشین بیرون می‌اندازم، یا به کسی چشم غره می‌روم، پیامدی دارد؟ عواقب رفتارم چیست؟ آیا به خودم یا بقیه صدمه‌ای می‌زنم؟ اگر به کسی پرخاشگری کنم چه می‌شود؟ اگر این کار را بکنم و احساس کنم حق داشتم، چه خواهد شد؟ اگر عذرخواهی کنم پیامدی دارد؟ این گفتار و رفتار من چه ماجرای رارقم خواهد زد؟ آیا تأثیر گسترده‌تری بر جهان به جا خواهد گذاشت؟



این دست پرشش‌ها ارتباط تنگاتنگی با یکی از دغدغه‌های اصلی بودا دارند: چگونه فضیلت‌مندانه زندگی کنیم. تمام سنت‌های معنوی با فضیلت سروکار دارند، اما فضیلت به چه معناست؟ آیا به معنای پیروی از فهرست بلندبالایی از بکن‌نکن‌هاست؟ آیا یک فرد فضیلت‌مند باید حتماً متظاهر باشد؟ آیا باید متعصب، سخت‌گیر و متکبر بود؟ یا اینکه برای بازیگوشی، بی‌پروایی و آسوده‌خیالی هم جایی هست؟ آیا می‌توان هم از زندگی لذت برد و هم فضیلت‌مند بود؟

درست مانند بسیاری از سنت‌های معنوی، آموزه‌های ما نیز فهرستی از اعمال مثبت و منفی دارد. بودیست‌ها تشویق می‌شوند برخی اصول اولیه را، همچون خودداری از قتل، دزدی و دروغ‌گویی رعایت کنند. اعضای جامعهٔ رهبانی، مانند خود من، فهرست بلندتری از قوانین برای پیروی دارند. اما هدف بودا از تدوین این قوانین این نبود که مردم صرفاً از یک منشور اخلاقی تحمیل‌شده از بیرون تبعیت کنند. دغدغهٔ اصلی بودا این بود که به مردم کمک کند از رنج خود رها شوند. با آگاهی از اینکه رنج ما ریشه در سردرگمی ذهن‌هایمان دارد، هدفش این بود تا به ما کمک کند از آن وضعیت سردرگم بیدار شویم. بنابراین، با توجه به اینکه چه رفتاری می‌تواند ما را در مسیر بیداری پیش ببرد یا مانعی بر سر راهمان شود، ما را به انجامش تشویق یا از آن منع کرد.

وقتی از خودمان می‌پرسیم: «آیا این کار پیامدی دارد؟» می‌توانیم نخست به نتایج بیرونی و ملموس‌تر اعمالمان نگاهی بیندازیم. اما در مرحلهٔ بعد، می‌توانیم عمیق‌تر شویم و ببینیم با آن عمل چه تأثیری بر ذهن خود می‌گذاریم: آیا با این کار یک عادت کهنه را سرسخت‌تر می‌کنم؟ آیا خصلت‌هایی را که خواهان تضعیفشان هستم تقویت می‌کنم؟ آن لحظه که در شرف بر زبان آوردن دروغی هستم تا آبرویم را حفظ کنم، یا با زرنگ‌بازی شرایط را به سود خود تغییر دهم، آن عمل مرا به کجا هدایت می‌کند؟ آیا در مسیر تبدیل شدن به یک انسان حقه‌بازتر حرکت می‌کنم یا فردی با احساس گناه سنگین‌تر و احساس حقارت بیشتر؟ وقتی محض امتحان،

صبوری یا سخاوت در پیش می‌گیرم چطور؟ اعمال من چه تأثیری بر مسیر بیداری ام دارند؟ مرا به کجا هدایت می‌کنند؟

وقتی خود را به این روش مورد پرسش قرار می‌دهیم، رفته‌رفته «فضیلت» را در پرتو نور تازه‌ای می‌بینیم. رفتار فضیلت‌مندانه به این معنا نیست که «کار خوب» بکنیم چون احساس می‌کنیم «بد» هستیم و باید خود را درست کنیم. به جای آنکه احساس گناه یا تعصب را مبنای هدایت اعمالمان قرار دهیم، می‌توانیم انتخاب نوع رفتارمان را به معرفت و محبت بسپاریم. در پرتو این نور جدید، اکنون پرسش ما این است که: «چه چیزی قلب مرا بیدار می‌کند، و چه چیزی مانعی در مسیر این بیداری است؟»

ما از لفظ «کارما» استفاده می‌کنیم. کارما همان سازوکار علت و معلول یا کنش و واکنش است، یا به قول معروف: «از هر دستی بدهی از همان دست می‌گیری.» می‌گویید اگر می‌خواهی درباره‌ی گذشته‌ات بدان، باید به اکنونت نگاه کنی، چون بازتابنده‌ی اعمال گذشته است. به همین ترتیب، اگر می‌خواهیم درباره‌ی آینده‌مان بدانیم، باید به رفتار اکنونمان نگاه کنیم. به نظر من، مورد دوم وجه اثرگذارتری از کارماست. درباره‌ی گذشته و حال کاری از ما ساخته نیست، اما آینده هنوز نانوشته است. کاری که اکنون می‌کنیم آینده‌مان را رقم می‌زند؛ آینده‌ای که فقط به خودمان تعلق ندارد، بلکه آن را با دیگران شریکیم.

تک‌تک واژگانی که به زبان می‌آوریم و هر عملی که از ما سر می‌زند آینده‌مان را شکل می‌دهد، اما گفتار و رفتار ما از کجا می‌آیند؟ همگی از ذهنمان آغاز می‌شوند. وقتی ذهنمان را به انزجار یا وسواس فکری یا خودبرتربینی مشغول می‌کنیم، مسائل فراوانی برای خودمان ایجاد می‌کنیم. اول اینکه به رنج آن افکار و احساسات دچار می‌شویم. بعد اینکه اغلب دست به رفتارهایی می‌زنیم که به خودمان و دیگران آسیب می‌زنند. در نهایت هم عادت‌ها را تقویت می‌کنیم که نفعمان در ترک آن است.

آخرین پیامد موزی‌ترین پیامد است. در علوم اعصاب، این روزها نوروپلاستیستی<sup>۱</sup> بر سر زبان‌هاست. عادت‌های ما به شیوه‌هایی در مغزمان می‌مانند که هر باز الگوهای فکری عادت‌مان را دنبال می‌کنیم، عمیق‌تر و عمیق‌تر می‌شوند. مادامی که در همان مسیر همیشگی حرکت می‌کنیم هیچ‌گیزی از عادت‌هایمان وجود ندارد. اما همین‌که خللی در عادت‌هایمان ایجاد می‌کنیم یا خلاف تمایلاتمان حرکت می‌کنیم، کم‌کم مسیرهای جدیدی در مغزمان شکل می‌گیرند.

این دیدگاه علمی شباهت زیادی با ایده‌بذره‌های کارمایی دارد. ما با اعمال و افکارمان، بی‌وقفه در حال کاشت بذرهایی در ناخودآگاهمان هستیم که بالاخره روزی در شرایط مساعد به بار می‌نشینند. برای مثال، دخترعمویتان مونیک را ملاقات می‌کنید که دلخوری‌های کهنه‌ای از هم دارید. بخش عمده‌زمانی که باهم هستید، این احساس دلخوری بی‌وقفه قدرت می‌گیرد. این وضعیت به کاشت بذره‌های جدید دلخوری در ناخودآگاه شما منجر می‌شود. حتی اگر رفتاری مانند پرت کردن لیوان به سمت دیوار از شما سر نزنند، یا حرف ناپسندی به زبان نیاورید، دلخوری را به شکل دیگری در افکارتان بروز می‌دهید؛ مثلاً شاید نیم‌ساعت در رختخواب به فهرست بلندبالای کاستی‌های مونیک فکر کنید. این ماجرا می‌گذرد، شما به خانه برمی‌گردید و تا مدتی او را نمی‌بینید. چه بسا دیگر اصلاً به او فکر هم نکنید. اما دفعه بعد، شاید حتی پنج سال بعد، اولین باری که اسمش یادتان می‌آید باز دلخور می‌شوید و باز همان احساس را تقویت می‌کنید. واکنشتان هرچه که باشد، بذره‌های بیشتری در ذهنتان می‌کارد که در آینده میوه‌های بیشتری به بار می‌آورند، و این قصه ادامه دارد.

این مثال نشان می‌دهد که چرا گریز از چرخه عادت تا این اندازه دشوار است. در مثالی که زدم، شاید این‌گونه به نظر برسد که این چرخه عادت تبعات چندانی ندارد. حال تصور کنید با کسی که باهم زیر یک سقف زندگی می‌کنید، یا کسی که

1. neuroplasticity

هر روز سر کار با او برخورد دارید در چنین موقعیتی قرار بگیرید. چه اتفاقی می افتد؟ یا اگر دو کشور به چنین وضعیتی دچار شوند چه خواهد شد؟ حتی در همان مورد خویشاوندانی که دیر به دیر یکدیگر را می بینند، تبعات گسترده تری وجود دارد. مثلاً، دلخوری تان ممکن است به احساسات بدی در شما دامن بزند یا روابط خانوادگی تان را شکرآب کند. ممکن است عادت معمول زودرنجی را در شما تقویت کند. یا شاید این الگوی رفتاری را در شما تثبیت کند که همه چیز را فوراً به خودتان بگیرید، یا ایرادهای دیگران را زیر ذره بین قرار دهید، یا نتوانید شرایط را از زاویه دید دیگران نیز ببینید. وقتی از خودمان می پرسیم که: «آیا پیامدی دارد؟» درمی یابیم که هر موقعیت شامل چه جنبه های گوناگونی می شود. رفته رفته درک می کنیم که در چه ارتباط متقابلی با بقیه جهان هستیم، و چگونه حتی الگوهای فکری مان می توانند به زنجیره ای از پیامدها منتهی شوند.

بسیاری از استادان من از اهمیت حفظ پایو سخن می گویند. این واژه تبتی را می توان به «گوش به زنگ بودن»، «آگاهی»، «هوشیاری» یا «توجه» ترجمه کرد. وقتی درمی یابیم هر کاری که می کنیم، هر حرفی که بر زبان می آوریم، و حتی هر فکری که از ذهنمان عبور می کند تبعاتی دارد، انگیزه پیدا می کنیم پایوی خود را تا حد امکان حفظ کنیم. البته یک شبه به چنان پایوی تربیت یافته ای دست نمی یابیم که هیچ چیزی نتواند از چنگال توجهمان فرار کند. اما همین که از وجود پیامدهای کارمایی آگاه می شویم و دستمان می آید چه اعمالی شرایط را بهتر یا بدتر می کنند کمک بسیار بزرگی است. این وضعیت جدید مانع از آن می شود که به طور مطلق گرفتار احساسات دردناکی همچون پرخاشگری یا طمع شویم. البته همچنان ممکن است احساس خشم یا طمع کنیم ولی پایو اجازه نمی دهد این احساسات به گونه ای ما را با خود همراه کنند که ناگهان دریابیم چه آشفته بازاری راه انداخته ایم. حفظ پایو به ما کمک می کند با هوش و درایت بیشتری روش زندگی مان را انتخاب کنیم.

ما هرگز خبر نداریم که یک لحظه بعد قرار است چه اتفاقی در زندگی مان بیفتد یا چه فکری از ذهنمان بگذرد. اما هر کاری که از ما سر می‌زند اثری بر ذهنمان می‌گذارد که در وضعیت خفته باقی می‌ماند، تا آن زمان که شرایط مساعدی پیش بیاید، مثلاً دفعه بعد که نام «مونیک» را می‌شنویم. استاد دیگری این حالت را به گرفتن عکسی با دوربین پولاروید تشبیه می‌کند. به محض آنکه فیلم در معرض نور قرار می‌گیرد، مواد شیمیایی روی نگاتیو واکنش نشان می‌دهند و تصویر ظاهر می‌شود.

خود من به‌تازگی تجربه جالبی از این دست داشتم. احساسی به سراغم آمد که چند دهه تجربه‌اش نکرده بودم: احساس طردشدگی، گویی یکباره فرد مهمی در زندگی‌ام مرا ترک کرده باشد. چنین وضعیتی در دوران نوجوانی‌ام وضعیت خطیری بود، همان زمان که لحظه‌ای از این احساس‌رهایی نداشتم. دورانی که پوشش و مدل موی مناسبی نداشتم؛ در واقع سرووضع شبیه آدمیزاد نبود. اما این بار که آن احساس باز هم بروز پیدا کرد، هیچ نمی‌دانستم از کجا پیدایش شده است. با اینکه به‌تازگی کسی مرا ترک نکرده بود، باز هم همان تنهایی و طردشدگی را احساس می‌کردم. اصلاً با عقل جور در نمی‌آمد ولی به دلایلی نامعلوم، شرایط مساعد برای ظهور آن عکس پولاروید فراهم شده بود. اگرچه برخلاف دوران نوجوانی، این بار این احساس هیچ تسلطی بر من نداشت. چون اکنون، به جای آنکه در آن فروروم و بذره‌های بیشتری از حس طردشدگی بکارم، حقیقت آن را می‌دیدم.

درست است که نمی‌توانیم آنچه پیش می‌آید یا احساسمان به آن را کنترل کنیم، اما واکنشی که به آن نشان می‌دهیم دست خودمان است. می‌توانیم تمرین کنیم که چطور متوجه ارتباط بین پیشامدها و خودمان باشیم و آنها را شخصی سازی کنیم. اینجاست که پرسش «آیا پیامدی دارد؟» وارد می‌شود. این پرسش به این معناست که ما همیشه می‌توانیم نوع واکنشمان را انتخاب کنیم. هرچه در طول روز پایور یا بیشتر در ذهنمان تمرین کنیم، آن حق انتخاب بیشتر در دسترسمان خواهد بود.

وقتی سروکله وقایع ناخوانده در زندگی مان پیدا می شود، گرفتار نشدن در الگوهای رفتاری بسیار دشوار است. اغلب در دام می افتیم و کورکورانه و بدون سرسوزنی شناخت عمل می کنیم، چیزی که باعث تداوم عادتمان می شود. گاهی اوقات نیز وسوسه می شویم سراغ چیزی برویم که می دانیم برایمان بد است ولی کشش قدرتمندی دارد؛ مثلاً رفتار ناسالم، رابطه ناسالم یا غذای ناسالم. در گرماگرم هریک از این شرایط پرچالش، ممکن است بلافاصله این فکر از ذهنمان بگذرد که تا دنیا دنیااست به تکرار الگوهایمان محکومیم.

می توانیم به این چالش ها از دیدگاه خوش بینانه تری هم نگاه کنیم. اگر هدفمان این باشد که بیدار شویم تا به خودمان و دیگر موجودات زنده فایده برسائیم، پس لازم است تغییر کنیم. این اوقات پرچالش بهترین فرصت را برای تغییر در اختیارمان قرار می دهند. هر بار که در آستانه حرکت در مسیر یک عادت رفتاری، مچ خودمان را می گیریم، فرصت داریم آن را متوقف کنیم و مسیر و عمق تازه ای را در زندگی مان کشف کنیم.

به قول استادم: «هر تجربه ای این ظرفیت را دارد که به مانعی دیگر تبدیل شود و یا به فرصتی برای آنکه خود را رها کنیم.» مثالی که می زند این است که تصور کنید به پایین نگاه می کنید و مگسی را روی پایتان می بینید. اگر عادت دارید به محض دیدن یک مگس، واکنشی خشونت آمیز نشان دهید، اکنون می توانید با آن احساس همراه شوید و مگس را بکشید. اما این واکنش به مانعی برای توقف بیشتر شما تبدیل می شود؛ بذره ای پرخاشگری و بی ملاحظگی بیشتری را می کارید که سد راه بیداری قلبتان می شوند. از سوی دیگر، می توانید حتی برخلاف میلتان، واکنش دوستانه به مگس را امتحان کنید. می توانید فقط نگاهی محبت آمیز به آن بیندازید و بگذارید همان جا بماند یا دست خود را با ملایمت نزدیکش کنید تا بپرد. این واکنش، حضور مگس را از پیشامدی آزاردهنده، به فرصتی برای کاشت بذره ای مهربانی و بردباری و قدردانی از قداست زندگی تغییر می دهد. این کار تبدیل

به مسیری هرچند کوچک می‌شود تا قلب و ذهنمان را باز کنیم یا به بیان دیگر، خود را رها کنیم.

ما به هیچ وجه محکوم به شکست نیستیم، چون فارغ از تمامی شرایط و پیشامدها، می‌توانیم از همین لحظه تلاش خود را برای تغییر آغاز کنیم. همیشه کاری هست که بتوانیم برای تغییر عادت‌های رفتاری مان انجام دهیم. این کار می‌تواند کشیدن چند نفَس آگاهانه باشد، یا لحظه‌ای به عقب برگشتن، یا برای تغییر حال و هوا، مسیر کوتاهی را قدم زدن. می‌تواند هر کاری باشد، فقط کافی است این بار به جای آنکه زنجمان را با رفتاری از روی عادت تشدید کنیم، در این جریان وقفه‌ای بیندازیم.

ترک عادت قرار نیست یک شبه رخ بدهد. اگر همیشه در خوردن غذایی زیاده‌روی می‌کنید، توقع نابجایی است که از همین امروز به‌کل از خوردنش دست بکشید. تصور کنید در دفتر کارتان هستید و می‌خواهید کاری انجام دهید که ناگهان عطر مست‌کننده شیرینی شکلاتی از پنجره به مشامتان می‌رسد (و شیرینی شکلاتی از قضا همان خوراکی‌ای است که همیشه در خوردنش زیاده‌روی می‌کنید). راه عقلانی برای برخورد با این موقعیت چیست؟ آیا باید پنجره را ببندید، به آن سر افاق بروید، چهارزانو بنشینید تا وقتی که دیگر بوی شیرینی شکلاتی نیاید؟ چنین راهکاری واقع‌بینانه نیست. اما مجبور هم نیستید نقطه مقابل این واکنش را انتخاب کنید، یعنی پله‌ها را دوتایی پایین بروید تا خوراکی دلخواهتان را به چنگ آورید. فقط کافی است چند لحظه همان‌جا که هستید بمانید و احساس هوس شدید شیرینی شکلاتی را در تمام وجودتان تجربه کنید. همین تلاش کوچک کار خود را می‌کند و با تغییر در مسیرهای عصبی مغزتان، بر عادت‌های شما اثر می‌گذارد. بنابراین، حتی اگر بعد از این درنگ کوتاه پایین رفتید و چندتا شیرینی گرفتید، باز می‌دانید که قدمی کوچک در تغییر الگوی عادت‌تان برداشته‌اید. سرانجام روزی می‌بینید عطر شیرینی شکلاتی دیگر آن تأثیر مقاومت‌ناپذیر را بر ذهنتان ندارد. اما این بدان معنا نیست که نمی‌توانید از خوردنش لذت ببرید.

کاری که می‌کنیم، حرفی که به زبان می‌آوریم و حتی فکری که از سرمان می‌گذرد حقیقتاً پیامدهایی با خود دارند. همه چیز مهم است، همه چیز در ذهن ما اثری به جا می‌گذارد. ولی هم زمان، امکان‌های بسیاری نیز برای آرامش و قدردانی از آنچه زندگی به ما ارزانی می‌دارد وجود دارد. پرسیدن «آیا پیامدی دارد؟» و تمرین پایوروشی ملایم اما اثرگذار برای این است که روی کارمای خود کار کنیم و ذهن و عادت‌هایش را دگرگون کنیم. وقتی قلق این روش دستمان بیاید، می‌بینیم که بسیار بیشتر از قبل از زندگی مان لذت می‌بریم، چون دیگر تمایلات خودویرانگرمان ما را به دنبال خود مدام به این سو و آن سو نمی‌کشند. به این دلیل است که بودا ما را تشویق می‌کند که زندگی فضیلت‌مندانه‌ای پیش بگیریم.

