

به نام خداوند جان و خرد

کتاب شادی

نویسنده:

دالای لاما

دزموند توتو

و با همکاری دوگلاس آبرامز

مترجم:

دکتر یاسمین شریف پور



سرشناسه: بستان-دزین-رگیا-متشو، دالای لاما چهاردهم، ۱۹۲۵ - م.
 Bstan-dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV
 عنوان و نام پدیدآور: کتاب شادی/ نویسنده دالای لاما، دزموند توتو؛ با همکاری دوگلاس آبرامز؛ مترجم یاسمین شریفپور.
 مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۴۷۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۱-۶۵-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The book of joy : lasting happiness in a changing world
 عنوان دیگر: کتاب شادی: شادمانی استوار در دنیای ناپایدار.
 موضوع: بستان - دزین - رگیا - متشو، دالای لاما چهاردهم، ۱۹۲۵ - م.
 موضوع: Bstan-dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV
 موضوع: توتو، دزموند، ۱۹۲۱ - م.
 موضوع: Tutu, Desmond
 موضوع: خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی
 موضوع: Happiness -- Religious aspects
 موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی
 موضوع: Cheerfulness -- Religious aspects
 شناسه افزوده: توتو، دزموند، ۱۹۲۱ - م.
 شناسه افزوده: Tutu, Desmond
 شناسه افزوده: آبرامز، دوگلاس
 شناسه افزوده: Abrams, Douglas
 شناسه افزوده: شریفپور، یاسمین، ۱۳۶۴ - مترجم
 رده بندی کنگره: BL ۶۵
 رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴
 شماره کارشناسی ملی: ۷۲۷۹۱۶۰



«کتاب شادی»

• نویسنده: دالای لاما - دزموند توتو و با همکاری دوگلاس آبرامز

• مترجم: دکتر یاسمین شریفپور • ناشر: انتشارات طاهریان • نوبت چاپ: اول

• سال چاپ: ۱۳۹۹ • تیراژ: ۱۰۰ جلد • تایپ، صفحه‌بندی و طرح جلد: آرزو خسروپور

• قیمت: ۷۰۰۰ تومان • چاپ و صحافی: اسلامی • شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۱-۶۵-۱

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱

تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۴۹۲۷۳۳-۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com

با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای بهره‌گیری از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد ۱ را به شماره ۱۰۰۷۰۸۷ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

ضمن تشکر از ناشر محترم جناب آقای ابوالفضل طاهریان به خاطر
معرفی چنین کتاب ارزشمندی برای ترجمه به اینجانب،
ترجمه این کتاب را تقدیم می‌کنم به
مترجمان واقعی این کتاب
مهربان‌ترین فرشته‌های زندگیم
والدین عزیز، دوست‌داشتنی، صبور و بزرگووارم که مسیر زندگیم را
برای آموختن هموار ساختند.
مادر مهربان و بزرگووارم
سرکار خانم ستاره شهلا دانش توکلی
و
پدر مهربان و بزرگووارم
جناب آقای شهباز شریف‌پور
و تشکر از خواهران مهربانم که همیشه پشتیبان روزهای زندگیم
بودند:
شقایق جان، لیلا جان و نیلوفر جان
و تقدیم به تمام مادران، پدران، خواهران و برادران سرزمینم
که آرزویشان نه تنها شادی تمام مردم ایران زمین بلکه شادی تمام
جهانیان است.

«دکتر یاسمین شریف‌پور مترجم»

«فهرست»

ورود: ما مخلوقاتى ضعيف و شکننده هستیم.....	۲۱
روز ۱: ماهیت شادی حقیقی.....	۴۳
روز ۲ و ۳: موانع شادی.....	۱۱۱
روز ۴ و ۵: هشت ستون شادی.....	۲۵۳
قدردانی.....	۴۶۱



دعوت به شادی

برای برگزاری یک جشن تولد خاص به مدت یک هفته در دارامسالا با یکدیگر ملاقات کردیم و از کنار هم بودن لذت بردیم و در این مدت اثری را خلق کردیم که امیدواریم یک هدیه روز تولد برای سایر افراد باشد. شاید هیچ چیزی شادتر از تولد وجود نداشته باشد با این حال هنوز بیشتر زندگی مان را در ناراحتی، فشار و رنج می‌گذرانیم. امیدوارم این کتاب کوچک دعوتی برای شادمانی و سرور بیشتر در زندگی باشد. هیچ سرنوشت تاریکی تعیین‌کننده آینده نیست. ما آینده خود را می‌سازیم. هر روز و هر لحظه ما قادر هستیم آینده زندگی خود را خلق

کنیم و دوباره و دوباره زندگی‌مان را با هر کیفیتی بروی سیاره زمین خلق کنیم. این به مفهوم قدرت هنرمندانه مدیریت است.

شادمانی پایدار را نمی‌توان پس از کسب موفقیت‌های مالی یا غیر مالی بدست آورد. شادمانی پایدار حاصل ثروت یا شهرت نیست بلکه تنها در ذهن و قلب انسان وجود دارد و ما امیدواریم که شما آن را در وجود خودتان پیدا کنید.

داگلاس آریامز، نویسنده همکار کتاب ما، با مهربانی موافقت کرد تا در این طرح با ما همکاری کند و طی هفته‌ای که در داراماسلا بودیم با ما مصاحبه کرد. ما از او درخواست کردیم تا آنچه می‌خواهیم بیان کنیم را با هم پیوند دهد و پیشنهاد کردیم او راوی سخنان ما باشد بنابراین ما نه تنها می‌توانیم دیدگاه‌ها و تجربیات خودمان را با دیگران به اشتراک بگذاریم بلکه قادر خواهیم بود آنچه که دانشمندان و سایر افراد از سخنان ما می‌فهمند را به عنوان سرچشمه شادی بدانیم.

شما لازم نیست به ما ایمان بیاورید. در حقیقت هیچ یک از مطالبی که در این کتاب بیان می‌شود را نباید به عنوان تعریفی از دین و ایمان بپذیرید. ما مطالبی را از دو دوست برای شما به اشتراک می‌گذاریم که از دو جهان بسیار متفاوت هستند. آن‌ها شاهد این مطالب در طول زندگی خود بوده‌اند و آن‌ها را در مسیر زندگی خویش آموخته‌اند. ما امیدواریم شما حقیقت مطالبی که در این کتاب بیان شده است را مورد بررسی و کاوش قرار دهید و در زندگی خود آن‌ها را بکار گیرید.

هر روزی فرصتی تازه برای یک شروع دوباره است. هر روز، روز تولد شماست. ممکن است این کتاب برای تمام افراد نعمتی ملموس و قابل درک باشد، و برای تمام بندگان خدا از جمله شما با ارزش باشد.

تنزین گیاتسو

ملقب به رئیس کشیشان بودایی تبت

دزموند توتو

بازنشسته افتخاری اسقف اعظم آفریقای جنوبی

یادداشت»

مقدمه

توسط داگلاس آبرامز نوشته شده است.

هنگامی که ما از هواپیما در فرودگاهی کوچک خارج شدیم، سوت کر کننده موتور هواپیما به گوش می‌رسید و دامنه‌های پر از برف هیمالیا را پشت سر گذاشته بودیم، دو دوست قدیمی یکدیگر را در آغوش گرفتند. اسقف اعظم گونه‌های دالای لاما را با محبت و دلسوزی نوازش کرد و دالای لاما صورت اسقف اعظم را بوسید. این دیدار رابطه بسیار تأثیرگذار و عمیقی بروی دوستی آن‌ها داشت. در تمام یک سالی که برای این ملاقات آماده می‌شدیم، کاملاً از مفهومی که ممکن بود این دیدار برای جهانیان داشته باشد آگاه بودیم، اما هرگز مفهومی که این یک هفته ملاقات برای آن دو داشت را درک نکردیم.

نقل این یک هفته گفتگوی بی‌نظیر در دارامسالای هندوستان، محل سکونت دالای مالا در هنگام تبعید، امتیازی بسیار ویژه و مسئولیتی پر هیبت است. در این کتاب تلاش کردم تا گفتگوهای محرمانه آن‌ها را با شما در میان بگذارم، که از قرار معلوم سرشار از خنده‌های بی‌پایان بود و تأکیدی بر لحظات حاکی از به یاد آوردن عشق و از دست دادن است. با اینکه این دو مرد اسیر در زنجیر تنها شش ساعت در روز با همدیگر ملاقات داشتند، در این ملاقات‌های مختصر بر دوران زندانی زندگی خویش برتری یافتند و هر یک در مورد "آزارهای روحی رنج‌آور" دیگری با دقت فکر می‌کرد. هرگز در گذشته و یا احتمالاً در آینده آن‌ها

فرصتی برای گذراندن این زمان دوستانه در کنار هم را نداشتند، بنابراین آن‌ها از این لحظات شادمانه دوستی در کنار هم نهایت لذت را می‌بردند.

ردپای سنگین مرگ هرگز از مکالمات ما دور نمی‌شد. مسیر سفر ما باید اصلاح می‌شد و تغییر می‌کرد بنابراین اسقف اعظم تصمیم گرفت منتظر مراسم تدفین و خاکسپاری دوستانش باشد. همانطور که سیاست‌های جهانی و سلامتی هم‌پیمان شده بودند که آن‌ها را جدا از یکدیگر نگه‌دارند، ما تصمیم گرفتیم فرض کنیم که هر یک از ملاقات‌های ما ممکن است آخرین دیدار ما با یکدیگر باشد.

تصمیم گرفتیم به مدت یک هفته بی‌غم و غصه و سرشار از شادی زندگی کنیم، و با دقت سعی کردیم از آسیب رساندن به نگاه‌های پرنفوذ و حساس دالای لاما دوری کنیم، در زمانی که پنج دوربین در اطرافمان از ما فیلم‌برداری می‌کردند. بسیاری از عمیق‌ترین مفاهیم و موضوعات زندگی را در این زمان کشف کردیم که خواستیم شادی را بشناسیم و درک کنیم. در جستجوی شادی حقیقی بودیم، شادی واقعی که وابسته به تغییر شرایط و فراز و نشیب‌های زندگی نبود. می‌دانیم که لازم است از موانع موجود در مسیرمان عبور کنیم، موانعی که همیشه باعث می‌شوند شادی از ما دور شود. طی گفتگوهایی که داشتند، هشت اصل اساسی و پایه را برای شادی طراحی نمودند - چهار اصل شادی مربوط به ذهن و چهار اصل شادی مربوط به قلب است. این دو رهبر بزرگ مهم‌ترین اصول را پذیرفتند و تفاوت‌های شفاف‌کننده‌ای را پیشنهاد نمودند، به همان صورت ما تلاش کردیم دیدگاه‌هایی را

گردآوری کنیم که ممکن است به رهبران کمک کند تا در جهانی ناپایدار و اغلب سرشار از رنج، شادی پایدار را جستجو کنند.

هر روز فرصتی داریم تا چای گرم بنوشیم و در خوردن وعده‌های غذایی و نان با هم شریک شویم - تمام افرادی که برای فیلم‌برداری از این مصاحبه کار می‌کنند به این وعده‌های غذایی و چای روزانه دعوت شده‌اند. در یک روز استثنایی، دالای لاما حتی اسقف اعظم را با تمرین عبادت و تفکر خویش در اقامتگاه خصوصی خود آشنا نمود. این تمرین یک تشریفات مذهبی است که معمولاً افرادی که مسیحی هستند همیشه آن را انجام می‌دهند.

سرانجام در انتهای هفته ما روز تولد دالای لاما را در روستای کودکان تبتی جشن گرفتیم، این روستا مدرسه و سیعی برای کودکانی است که از تبت فرار کرده‌اند، زیرا قدرتمندان چینی مانع آموزش فرهنگ و زبان تبتی به کودکان آنجا شده‌اند. کودکانی که والدینشان آن‌ها را با راهنما به کوهستان‌های دور فرستاده شده‌اند تا به یکی از مدارس دالای لاما تحویل داده شوند. تصور قلب شکسته والدینی که فرزندانشان را به این مکان دور می‌فرستند خیلی دشوار است، والدینی که می‌دانند نمی‌توانند به مدت ده سال با فرزندانشان دیداری دوباره داشته باشند.

در قلب این مدرسه سرشار از سختی و ریاضت بیشتر از دو هزار دانش‌آموز و معلمان آن‌ها همانند دالای لاما شاد بودند، دالای لاما گوش دادن به آهنگ را در مدرسه ممنوع کرده بود، اولین بار او توسط اسقف اعظم تشویق شد تا به شکل آزمایشی اجازه شنیدن آهنگ‌های موسیقی جاز را به دانش‌آموزان بدهد.



دالای لاما و اسقف اعظم هر دو از رهبران روحانی بزرگ در زمان ما هستند، اما آن‌ها رهبران فکری نیز هستند که بر آداب و رسوم پیشی گرفتند و همیشه در مورد ارتباطات انسانی و بشریت به عنوان یک مجموعه کامل صحبت می‌کنند. شجاعت و توانایی شاد بودن آن‌ها و امیدوار نمودن میلیون‌ها نفر در جامعه بشری به گونه‌ای است که آن‌ها بدبینی مرسوم که ما در آن غرق هستیم را نمی‌پذیرند. شادی که آن‌ها در وجودشان دارند به سادگی بدست نیامده است یا این شادی سطحی نیست اما این شادی در انبوه سختی‌ها، ستمگری‌ها و مبارزات جلا پیدا می‌کند و به روشنی نمایش داده خواهد شد. دالای لاما و اسقف اعظم به ما یادآوری می‌کنند که شادی در حقیقت حقی است که از زمان تولدمان داریم و حتی شادی ضروری‌تر از خوشحالی ظاهری است.

همانطور که اسقف اعظم طی این یک هفته گفته است، "شادی بسیار مهم‌تر از خوشحالی است. در حالی که خوشحالی اغلب وابسته به شرایط خارجی است، شادی این‌گونه نیست." این بیان ذهنی - و قلبی - بسیار به شناخت دالای لاما و اسقف اعظم نزدیک‌تر است، این شناخت به زندگی ما روح می‌بخشد و سرانجام باعث احساس رضایت از زندگی و درک مفهوم زندگی خواهد شد.

گفتگوهایی که دالای لاما بیان کرده است نشان دهنده "هدف واقعی زندگی" است - هدفی که ما را از رنج بردن دور می‌سازد و ما را به سمت کشف خوشحالی هدایت می‌کند. آن‌ها پیروزی خود را که

خردمندانه و به سختی بدست آورده‌اند با ما به اشتراک گذاشته‌اند، اینکه چگونه در رویارویی با مصیبت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی بتوانیم شاد باشیم. با همدیگر کشف کردند که چگونه شادی را از یک حالت بی‌دوام به یک رفتار پایدار و از یک احساس زودگذر به یک شیوه ماندگار تبدیل کنیم.



از ابتدا این کتاب به صورت یک کیک تولد سه طبقه تصور شده بود. طبقه اول کیک تدریس‌های توتو اسقف اعظم و دالای لاما در مورد شادی بود: به راستی آیا شاد بودن حتی در رویارویی با مشکلات روزانه ما ممکن است - مشکلاتی مانند ناامیدی و تشویش در عبور و مرورهای روزانه، سوگ از دست دادن عزیزانمان، بلاهای ناشی از بیماری تا غرق شدن در حقیقت بی‌پایان مرگ؟ چگونه واقعیت زندگی خود را بپذیریم، هیچ چیزی را انکار نکنیم، در عین حال بر دردها و رنج‌های زندگی خویش که اجتناب‌ناپذیر هستند بتوانیم غلبه کنیم؟ و حتی در زمانی که شرایط زندگی ما خوب است، چگونه شاد زندگی کنیم در حالی که دیگران در رنج هستند: هنگامی که فقر باعث از بین رفتن زندگی آینده مردم می‌شود، هنگامی که خیابان‌های شهر سرشار از خشونت و وحشت است، و هنگامی که تخریب‌های زیست‌بوم‌ها تهدیدی برای زندگی ما بروی سیاره زمین است؟ در این کتاب سعی نموده است تا به این سؤالات و بسیاری از سؤالات دیگر پاسخ دهد.

طبقه دوم این کیک از جدیدترین علم در مورد شادی ساخته شده است و همچنین شامل موارد دیگری است که آن‌ها عقیده دارند برای شادمانی پایدار ضروری است. با کشفیات جدید در مورد علوم مغزی و روان‌شناسی تجربی، اکنون دیدگاه‌های بسیار عمیقی در مورد شکوفایی انسان وجود دارد. دو ماه قبل از سفرم، با دانشمند عصب‌شناس ریچارد دیویدسان ملاقات کردم که پیش‌گام تحقیقات در مورد شادمانی است. او عوامل ایجاد شادی را در آزمایشگاه مورد بررسی قرار داده است و پی برده که علم مراقبه یعنی تفکر عمیق و آرامسازی مزیت‌های قابل ملاحظه‌ای برای ذهن انسان دارد. ما در فضای بازی از رستوران‌های ویتنامی در سان‌فرانسیسکو نشسته بودیم، در حالیکه باد موهای خاکستری - سیاه پسرانه او را نوازش می‌کرد. همانطور که ما در حال خوردن یک غذای آسیایی بودیم، دیویدسان به من گفت که دالای لاما یکمرتبه به او گفته است که علم مراقبه یعنی تفکر عمیق و آرامسازی و یک علم الهام‌بخش است، مخصوصاً هنگامی که صبح زود از خواب بلند می‌شویم. اگر این علم به دالای لاما کمک کرده است، پس می‌تواند برای سایر افراد از جمله ما نیز حتی بیشتر مفید باشد.

بسیاری از اوقات معنویت و علم همانند دو نیروی مخالف به نظر رسیده‌اند، به گونه‌ای که هریک از آن‌ها تمایل به از بین بردن دیگری دارد. با این حال سقف اعظم توتو عقیده خود را در مورد اهمیت چیزی بیان کرد که آن را "حقیقت خود تأییدی" نامید. زمانی که دانش در زمینه‌های مختلف به یک نتیجه یکسان اشاره دارد. به شکل مشابهی دالای لاما نیز بر اهمیت این مسئله بسیار تأکید داشت که معنویت تنها

محدود به کتاب‌های بودایی یا مسیحی نیست، معنویت یک کتاب جهانی است که هم توسط عقاید و آداب و رسوم حمایت می‌شود و هم توسط علم تأیید می‌شود. (کاملاً با صراحت می‌گوییم: من یهودی هستم، با این حال من وابسته به دین خود نیستم - ممکن است اندکی خنده‌دار به نظر برسد: یک بودایی، یک مسیحی و یک یهودی همگی در یک مسیر گام برمی‌دارند ...)

طبقه سوم این کیک تولد، داستان‌هایی در مورد هفته‌ای است که دالای لاما و سقف اعظم در دارامسالا کنار هم بودند. این فصل‌های شخصی و بسیار صمیمی به خوانندگان اجازه می‌دهد از ابتدای ملاقات ما تا خداحافظی پایانی همسفر ما باشند.

بخش انتهایی کتاب در مورد تمرین شادی است. هر دو معلم ما را در تمرینات روزانه خود سهیم می‌کنند، تمریناتی که اساس زندگی روحانی و احساسی آنهاست. هدف ما در این کتاب تهیه یک دستورالعمل برای شاد زیستن نیست بلکه هدف ما ارائه روش‌ها و رسومی است که دالای لاما و سقف اعظم با توجه به آن رسوم برای شادزیستن به افراد بی‌شماری طی هزاران سال خدمت کرده‌اند. امیدواریم این تمرینات عملی به شما کمک کند تا تعالیم، علوم و داستان‌های بیان شده در این کتاب را با یکدیگر ادغام کرده و در زندگی روزانه خویش بکار گیرید.



من امتیاز همکاری با دانشمندان پیشگام و معلمان معنوی بزرگ را در دوره زندگی خویش داشته‌ام، بنابراین می‌توانم در انتقال دیدگاه‌های

آن‌ها در مورد سلامتی و شادی به دیگران یاری رسانم. (بسیاری از این دانشمندان به شکل سخاوتمندانه‌ای تحقیقات خود را در این کتاب به اشتراک گذاشته‌اند.) من در مورد توانایی خودم مطمئن هستم - بسیار خوب، و سواس فکری برای شادی در حالی رشد می‌کند که در محل زندگی‌مان سایه وحشتناک ناامیدی رخنه کرده باشد. ما یک چنین دردهایی را از زمانی که خیلی جوان بودیم تجربه کرده‌ایم و شاهد آن بوده‌ایم، بنابراین می‌دانم که بسیاری از ما انسان‌ها از رویدادهای تلخ درون ذهن و قلبمان رنج می‌بریم. یک هفته زندگی در دارامسالا تجربه احساسی بی‌نظیری است که در سفر زندگی نمونه‌ای از اوج چالش در مورد شناخت شادی و رنج است.

به عنوان نماینده مردم، من به مدت پنج روز برای مصاحبه آنجا بودم، و به چشمان دو نفر از دلسوزترین مردم روی کره زمین خیره شده بودم. نسبت به احساسات سحرآمیزی که در حضور معلمان معنوی می‌دیدم بسیار مردد بودم اما از همان روز اول فهمیدم که تحت تأثیر این احساسات پاک قرار گرفته‌ام. شگفت‌زده بودم، اما شاید به سادگی این مثالی از عملکرد متقابل سلول‌های عصبی یعنی سلول‌های مغزی تلقینی است که باعث یکپارچه‌سازی مسائلی می‌شود که با چشمان خویش از این دو فرد دوست‌داشتنی دیده‌ام و شاهد آن‌ها بوده‌ام.

خوشبختانه در انجام این وظیفه پر هیبت برای بررسی دانش و خردمندی آن‌ها تنها نبودم. تاپتن جینپا مترجم قانونی دالای لاما به مدت بیش از سی سال و یک محقق بودایی از ابتدا تا پایان این کار همراه بودند. سال‌های زیادی او یک راهب بودایی بود، اما او این شیوه از

زندگی را ترک کرد و اکنون ازدواج کرده و در کانادا تشکیل خانواده داده است، به این دلیل او یک شریک کامل برای ترجمه زبان‌ها و نیز ترجمه مفاهیم میان این دو دنیای متفاوت است. هنگام گفتگو ما کنار یکدیگر می‌نشستیم اما جینیا همیشه در آماده‌سازی سؤالات و تفسیر نمودن پاسخ‌ها به من کمک می‌کرد. او برای من یک همکار صادق و یک دوست عزیز است.

تنها خودمان این پرسش‌ها را تهیه نکردیم. ما از مردم جهان درخواست کردیم تا سؤال‌های خود را در مورد شادی بپرسند، اگر چه تنها سه روز برای جمع‌آوری این سؤال‌ها فرصت داشتیم، بیش از هزاران سؤال دریافت کردیم. جالب این بود که اکثر سؤالاتی که پرسیده شده بود در مورد این نبود که چگونه ما می‌توانیم خودمان شادی را کشف کنیم یا چگونه ما می‌توانیم شادمانه زندگی کنیم در جهانی که سرشار از مسائل رنج‌آور است.



طی این هفته لحظاتی قبل از آنکه دستانشان را با مهربانی و خونگرمی بفشارند، در بیشتر اوقات اشاره انگشتان آن‌ها به سمت یکدیگر آزار دهنده بود. هنگام اولین نهار اسقف اعظم داستانی را در مورد صحبتی که با یکدیگر داشتند بیان نمود. همانطور که آن‌ها برای پیاده‌روی آماده می‌شدند، دالای لاما - نمونه جهانی صلح، آرامش و دلسوزی - مانع خفه شدن برادر روحانی بزرگتر خویش شد. اسقف اعظم به سمت دالای لاما

برگشت و به او گفت، "اوه، دوربین‌ها در اطراف ما هستند، همانند یک مرد مقدس رفتار کن."

این دو مرد به ما یادآوری کردند که چگونه ما هر روز رفتارهای خود را بر اساس آنچه اهمیت دارد، انتخاب می‌کنیم. حتی مرد مقدس باید همانند مرد مقدس رفتار کند. اما ما در مورد رفتار یک مرد مقدس چگونه فکر می‌کنیم، آیا او جدی و سخت‌گیر است، پرهیزگار و کم حرف است، اگر این چنین است پس این دو مرد مشهور جهانی چگونه با یکدیگر این‌گونه ملاقات کردند و به یکدیگر سلام و درود گفتند.

اسقف اعظم هرگز ادعای قدوسیت نکرد و دالای لاما خودش را یک راهب ساده به حساب نیاورد. آن‌ها زندگی حقیقی ما را که سرشار از درد و پریشانی است در مقابل چشمان ما تجسم نمودند و به ما نشان دادند که آن‌ها قادرند سطحی از آرامش، شجاعت و شادی را بدست آورند که ما آرزو داریم در زندگیمان با این شرایط بدست آوریم. تمایل آن‌ها برای نوشتن این کتاب تنها به دلیل خردمندی آن‌ها نیست بلکه به دلیل انسانیت آن‌ها نیز می‌باشد. آن‌ها گفتند، رنج‌ها اجتناب‌ناپذیر هستند، اما واکنش نشان دادن ما در مقابل این رنج‌ها نشانگر انتخاب ماست. حتی ستم‌ها، ناراحتی‌ها یا مشغله‌های ما نمی‌تواند عاملی برای نادیده گرفتن انتخاب ما نسبت به این واکنش‌ها باشد.

درست تا آخرین لحظات ما نمی‌دانستیم که آیا پزشکان اسقف اعظم به او اجازه سفر را می‌دهند یا خیر. سرطان پروستات او با سرعت آهسته دوباره در حال پیش‌روی بود و در این هنگام او به درمان‌ها پاسخ داد. اسقف اعظم اکنون یک دوره آزمایشی را می‌گذراند تا ببیند آیا بدنش

می‌تواند در مقابل این سرطان مقاومت کند یا خیر. اکنون که در دارامسال هستیم، شور و هیجان، امیدواری و یا شاید احساس اشتیاق او در بیشتر اوقات شگفت‌انگیز است، این مسائل را در چهره اسقف اعظم با لبخند واضحی که بر چهره‌اش نقش بسته بود و درخشش برق شادی در چشمان خاکستری مایل به آبی او می‌شد دید.

یادداشت»



ورود

ما مخلوقات ضعیف و شکننده

هستیم

ما مخلوقات ضعیفی هستیم و با وجود این ضعیف بودن قادر هستیم شادی حقیقی را کشف کنیم، اسقف اعظم این مطالب را گفت هنگامی که دست او را گرفته بودم و در دستش عصایی براق و سیاه با یک دستگیره نقره‌ای داشت، شکل آن عصا همانند یک سگ تازی بود. اسقف اعظم در ادامه صحبت‌هایش گفت، "زندگی سرشار از چالش‌ها و مصیبت‌هاست." "ترس حتمی است، همانطور که درد وجود دارد و در

نهایت مرگ به سراغ ما می‌آید. اگر به بیماری سرطان پروستات توجه کنم - بسیار خوب این بیماری بر ذهن من غلبه خواهد کرد." یکی از اثرات جانبی داروها بروی اسقف اعظم احساس خستگی بود، و این مسئله باعث شد که در بیشتر زمان پرواز به سمت هندوستان او در خواب باشد، در حالی که پتوی ابریشمی خود را بروی سرش کشیده بود. برنامه‌ریزی کرده بودیم که طی سفر با او صحبت کنیم اما خواب مهم‌ترین مسئله بود، و همانطور که به دارامسالو نزدیک می‌شدیم در تلاش بود تا افکارش را به سرعت با ما در میان بگذارد.

چون در یک روز تنها دو پرواز در دو ساعت مشخص به سمت دارامسالو وجود داشت شب هنگام ما در آمریتسار توقف کردیم، بنابراین او توانست استراحت کند. صبح هنگام ما هاردماندر سهب مشهور یعنی مقدس‌ترین مکان مذهبی سیک‌ها را ملاقات کردیم. طبقه‌های بالایی این عبادتگاه با طلا پوشانده شده است، بر این اساس نام مشهور این مکان مقدس معبد طلایی است. این مکان چهار درب ورودی دارد که مشهور به گوردوارا است و سمبل رسم گشایش به روی تمام مردم و تمام مذاهب است. به نظر می‌رسد این معبد محل مناسبی برای احترام گذاشتن به عقاید مذاهب است، زیرا ما در این محل افراد با مذاهب مختلف را ملاقات می‌کنیم که شامل دو گروه از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین مذاهب دنیا یعنی مسیحی و بودایی هستند و در این مکان به بحث‌های عمیقی با یکدیگر می‌پردازند.

هنگامی که وارد جمعیت یکصد هزار نفری ملاقات کنندگان روزانه معبد شدیم گفتگوی خود را آغاز نمودیم. دالای لاما تصمیم گرفت تا اسقف

اعظم را در فرودگاه ملاقات کند، یک امتیاز نادر که اشخاص والا مقام و برتر خیلی کم به دیگران اعطا می‌کردند. در میان گفتگوهایمان بیان کردیم که او پیش از این هم از این شیوه استفاده می‌کرده است. به سرعت از معبد خارج شده و به سمت فرودگاه حرکت کردیم در حالی که اسقف اعظم را بروی ویلچر حمل می‌کردیم او سر بدون موی خود را با دستمال گردن نارنجی پوشانده بود که نشانه احترام به معبد است، چهره او همانند یک دزد دریایی جلوه می‌کرد.

ماشین به سختی در میان ترافیک سنگین خیابان‌های آمریتسار با صداهای بلند بوق‌های ماشین حرکت می‌کرد، انبوهی از ماشین‌ها، افراد پیاده، دوچرخه‌سوارها، روروک‌های بچه‌ها و حیوانات همگی در این ترافیک سنگین برای حرکت به سمت جلو با یکدیگر رقابت می‌کردند. ساختمان‌های سیمانی در طول جاده‌ها ردیف شده بودند، میلگردهای این ساختمان‌های سیمانی به شکل بی‌پایانی در فضای شهر گسترده شده بودند. سرانجام باید به فرودگاه می‌رفتیم و به پرواز می‌رسیدیم و آرزو داشتیم پرواز حتی سریع‌تر از بیست دقیقه انجام شود، نگران بودیم که اکنون دالای لاما در باند پرواز منتظر است.

اسقف اعظم در ادامه صحبت‌هایش بیان نمود، "به همان صورتی که ما ناراحت می‌شویم" با تأسف باید بگویم که تلاش نمی‌کنیم در زندگی خود شادی بیشتری را جستجو کنیم." "به ناچار و در حالت عادی ناراحتی، سختی و دل‌شکستگی را درون خودمان حفظ می‌کنیم. در حقیقت ما با سهولت بیشتری گریه می‌کنیم، در حالی که به همان سادگی نیز می‌توانیم بخندیم. شاید در همان لحظه می‌توانیم شاداب‌تر و

سرزنده‌تر باشیم. هنگامی که ما شادی را در زندگی خود جستجو می‌کنیم و آن را کشف می‌کنیم، می‌توانیم با شیوه‌ای بهتر با رنج‌های زندگی خودمان رو به رو شویم، با این شیوه بیشتر از آنکه تلخ‌کام و ناراحت باشیم قادر خواهیم بود از یکدیگر تجلیل کنیم. به این شکل با مشکلات خود کنار می‌آییم بدون آنکه متحمل رنج و سختی شویم. با ناراحتی‌ها و دل‌شکستگی‌ها در زندگی خود روبرو می‌شویم بدون آنکه دچار دل‌شکستگی، ناراحتی و بحران شویم."

ما در بسیاری اوقات شاهد اشک‌ها، لبخندها و خنده‌های اسقف اعظم بودیم. در حقیقت خنده‌های او بسیار بیشتر از اشک‌های او بود، اما او به آسانی و همیشه گریه می‌کرد زیرا هنوز از رنج‌ها رها نشده بود و هنوز کامل نبود. این مسئله برای او بسیار اهمیت داشت، بنابراین به شکل کاملاً عمیقی بر او تأثیر گذاشت. هر کدام از عبادت‌های او را که مشاهده نمودم به تمام افراد نیازمند و رنجور جهان منتقل نموده‌ام. یکی از ویراستاران کتاب او نوه مریضی داشت و اسقف اعظم در عبادت‌های روزانه خویش برایش دعا می‌کرد. چند سال بعد این ویراستار از اسقف اعظم درخواست کرد تا دوباره برای نوه‌اش دعا کند زیرا دوباره بیمار شده بود. اسقف اعظم در پاسخ او گفت، که هرگز از دعای خیر برای نوه او دست برداشته است.

از پنجره هواپیما ما قادر بودیم کوهستان‌های پوشیده از برف را ببینیم که همانند کارت پستالی از مناظر زیبای خانه دالای لاما در تبعید بود. پس از هجوم چینی‌ها به تبت، دالای لاما و یکصد هزار از تبتی‌های دیگر به سمت هندوستان پناه بردند. این پناهندگان به طور موقت در اراضی

پایین دست هندوستان مستقر شدند، در این محل گرما و پشه‌ها باعث شدند بسیاری از افراد مریض شوند. سرانجام دولت هندوستان پذیرفت اقامتگاه دالای لاما در دارامسالا باشد، دالای لاما از این بابت بسیار سپاسگزار بود زیرا دارامسالا در ارتفاعات بالاتر قرار داشت و بنابراین هوای آنجا خنک‌تر بود. با گذشت زمان تبتی‌ها نیز در این مکان مستقر شدند، گویا این جمعیت انسانی از منظره کوهستان‌ها و ارتفاعات بالای وطن خود غمگین و دل‌آزرده بودند. البته اکثر آن‌ها می‌خواستند به رهبر روحانی و سیاسی خویش نزدیک باشند.

دارامسالا در ایالت شمالی هندوستان یعنی هیماچل پرادش قرار دارد، در هنگامی که انگلیسی‌ها بر هندوستان حکمرانی می‌کردند آن‌ها برای فرار از گرمای شدید و بی‌رحم تابستان‌های هندوستان از این مکان استفاده می‌کردند. همانطور که ما به این مکان نزدیک می‌شدیم که قبلاً انگلیسی‌ها در آنجا اقامت داشتند، قادر بودیم فرش سبزی را از درختان کاج و مزارع کشاورزی در زیر پای خودمان ببینیم. ابرهای متراکم و باران‌زا و مه غلیظ بیشتر اوقات نزدیک این فرودگاه کوچک بود که در آخرین بار آن‌ها را مشاهده کرده بودم. اما امروز آسمان آبی بود و دسته‌ای از ابرها در میان کوهستان معلق بودند. هواپیمای ما بروی زمینی شیب‌دار فرود آمد.



دالای لاما سوال مهمی را قبل از سفر بیان نمود. هدف از زندگی چیست؟ پس از بررسی‌های بسیار، من معتقدم که هدف زندگی پیدا کردن شادی است.

"اهمیتی ندارد که مثل من یک فرد بودایی باشید یا مثل اسقف اعظم یک فرد مسیحی باشید یا هر مذهب دیگری داشته باشید، یا اینکه اصلاً هیچ دین و مذهبی نداشته باشید. از لحظه تولد، هر انسانی آرزو دارد شاد و دور از رنج باشد. تفاوت‌های موجود در فرهنگ، آموزش و مذهب ما بروی این مسائل تأثیری نخواهد داشت. از عمق وجودمان ما به سادگی تمایل داریم شاد باشیم و رضایت خاطر داشته باشیم. اما اغلب این احساسات زودگذر هستند و به سختی می‌توان شادی و رضایت خاطر را در زندگی افراد دید، این احساسات همانند پروانه‌ای به سمت ما حرکت می‌کنند و سپس به سرعت از ما دور می‌شوند.

"منبع نهایی شادی درون ما وجود دارد. ثروت، قدرت و موقعیت افراد هیچ تأثیری بروی شاد بودن آن‌ها نخواهد گذاشت. برخی از دوستان من بلیونر هستند در حالی‌که افرادی بسیار غمگین می‌باشند. قدرت و ثروت موانعی برای آرامش درونی هستند. موفقیت‌های مالی بیرونی عاملی برای شادی و سرور درونی و حقیقی نیستند. ما باید به درونمان توجه کنیم.

"با تأسف باید گفت بسیاری از عواملی که باعث از بین رفتن شادی، سرور و رضایت خاطر در درونمان می‌شود را خودمان ایجاد می‌کنیم. این عوامل اغلب ناشی از تمایلات منفی ذهنی، واکنش‌های احساسی یا نداشتن توانایی لازم برای شکرگزاری و استفاده از منابع موجود درون

وجودمان است. رنج‌های ناشی از بلایای طبیعی را نمی‌توانیم کنترل کنیم اما رنج‌های ناشی از مصیبت‌های روزانه را می‌توانیم کنترل کنیم. بنابراین کاملاً منطقی است که ما توانایی خلق شادی بیشتر را نیز داشته باشیم. این مسئله به سادگی مرتبط با نگرش، دیدگاه و واکنش ما نسبت به موقعیت‌ها و روابطمان با سایر افراد است. زمانی که مرتبط با شادی شخصی است احتمال زیادی وجود دارد که ما بتوانیم به شکل انفرادی شاد باشیم."



ما ناگهان به سمت جلو تغییر جهت دادیم در همان حال ترمز چرخ‌های هواپیما فعال شد و سپس صدای فرود آمدن هواپیما را شنیدیم، به سرعت در باند کوتاه پرواز به زمین نشستیم. از پنجره هواپیما می‌توانستیم بیرون را ببینیم، دالای لاما روی زمین آسفالت شده ایستاده بود در حالی که چتر بزرگ زرد رنگی را در دست گرفته بود تا از او در مقابل خورشید تابان هندوستان محافظت کند. ردایی به رنگ خرمایی مایل به قرمز و دستمال گردن قرمز رنگی پوشیده بود، با این حال راه‌های زعفرانی رنگ کوچکی روی جلیقه بدون آستین او دیده می‌شد. افراد، همکاران و دوستان اداری او در اطرافش بودند. سربازان هندی با لباس‌های نظامی و خاکی رنگ امنیت را فراهم کرده بودند. رسانه‌های جمعی در خارج فرودگاه مستقر شده بودند. اسقف اعظم قصد داشت این بار با دالای لاما ملاقات خصوصی داشته باشد، عکاس مخصوص دالای لاما از آن‌ها عکس می‌گرفت. هنگامی که اسقف اعظم از

پله‌ها آرام آرام پایین می‌آمد یک ژاکت آبی رنگ به تن داشت و کلاه ماهی‌گیری پوشیده بود، در آن هنگام دالای لاما به او نزدیک شد. دالای لاما لبخندی بر لب داشت، در حالی که چشمان او پشت عینکی با قاب مربعی شکل و بزرگ برق می‌زد. دالای لاما به احترام اسقف اعظم خم شد و سپس اسقف اعظم بازوی او را گرفت و آن‌ها یکدیگر را در آغوش گرفتند. هر یک از آن‌ها بروی شانه‌های دیگری دست خود را گذاشتند، به چشمان هم خیره شدند، گویا در تلاش بودند تا خودشان را متقاعد کنند که آن‌ها دوباره در واقعیت یکدیگر را ملاقات کرده‌اند و در کنار هم هستند.

توتو، اسقف اعظم در حالی که گونه‌های دالای لاما را با مهربانی و با نوک انگشتانش نوازش می‌کرد و از نزدیک او را با دقت نگاه می‌کرد به دالای لاما گفت، "من مدت زمان طولانی است که شما را ندیده‌ام." "شما خیلی خوب به نظر می‌رسید."

دالای لاما در حالیکه شانه‌های اسقف اعظم را گرفته بود او را بوسید. اسقف اعظم دست چپ خود را بالا برد، حلقه طلایی رنگ ازدواج او در دستش می‌درخشید، در همین حال چانه دالای لاما را همانند نوه بسیار با ارزش خود گرفت سپس اسقف اعظم صورت دالای لاما را بوسید. دالای لاما تا کنون نسبت به کسی اینگونه ابراز محبت نکرده بود، خود را عقب کشید اما هنوز لبخند بر لب داشت و شادمان بود، سپس به سرعت اسقف اعظم را همراهی نمود. در حالی که اسقف اعظم با صدای بلند و به سرعت با او صحبت می‌کرد.

اسقف اعظم به او گفت، "به نظر می‌رسد شما بوسیدن را دوست ندارید." و صورت او را دوباره بوسید. من تعجب می‌کنم آیا در طول زندگی دالای لاما، حتی دوستانش یکبار هم او را نبوسیده‌اند، چگونه والدین او هنگامی که دالای لاما یک کودک دوساله بوده است او را می‌بوسیدند و یا اینکه چگونه او توانسته است مانع اطرافیان خود شود تا به او اینگونه ابراز محبت نکنند.

آن‌ها برای اجرای مراسم و جشن رایج کاتا^۱ توقف کردند (که با یک روسری سفید اجرا می‌شود)، یک حشن تبتی که نمادی از احترام و توجه است. دالای لاما دستان خود را بروی قلب خو قرار داد، که علامت احترام است. اسقف اعظم کلاه ماهی‌گیری خود را برداشت و به نشانه احترام خم شد. سپس دالای لاما با روسری ابریشمی سفیدرنگی گردن خود را پوشاند. آن‌ها در گوشی با هم صحبت کردند، تا بتوانند صحبت‌های یکدیگر را بشنوند زیرا هنوز صدای هواپیما در اطراف آن‌ها شنیده می‌شد. دالای لاما دست اسقف اعظم را گرفت و بیشتر از آنکه شبیه دو مرد هشتاد ساله باشند مشابه دو کودک هشت ساله بودند،

1 - کاتا یکی از جشن‌های مرسوم بودایی‌های تبت است و در کشورهایی که فرهنگ بودایی‌های تبت را دارند یا از آن‌ها تأثیر پذیرفته‌اند، دیده شده است. کاتا سمبل خلوص، پاکی، دلسوزی و رحم است که در مراسم رایج مانند جشن‌های تولد، عروسی، تدفین، فارغ‌التحصیلی، و رسیدن یا رفتن مهمان‌ها برگزار می‌شود. این مراسم معمولاً با روسری سفیدی اجرا می‌شود که جنس آن از ابریشم است و نمادی از قلب پاک و خالص یک فرد بخشنده است.

آن‌ها می‌خندیدند و برای هم لطیفه می‌گفتند در حالی که در پایانه فرودگاه قدم می‌زدند و چتری زرد رنگ مانند یک پناهگاه از آن‌ها در مقابل نور خورشید محافظت می‌کرد.

با اینکه اسقف اعظم روسری سفید رنگ را به دور گردن خود پیچانده بود، باز هم دنباله روسری روی بدن کوچک او را گرفته بود. اندازه کاتا سمبلی از احترام به افرادی است که برای آن‌ها این جشن گرفته می‌شود. بزرگ‌ترین کاتاها متعلق به کشیشان بودایی است. این کاتا از تمام کاتاهایی که تا کنون دیده‌ام بلندتر بوده است. اسقف اعظم در تمام طول هفته شوخی می‌کرد و می‌گفت، چون یک کاتا پس از دیگری گردن او را پوشانده است، به نظر می‌رسد که او همانند یک جالباسی است که برویش کت آویزان کرده‌اند.

ما را به اتاق کوچکی هدایت کردند. در آن اتاق دو تخت قهوه‌ای رنگ قرار داده شده بود تا دالای لاما بتواند در آنجا منتظر بماند زیرا اغلب پرواز به سمت دارامسالا تأخیر داشت یا لغو می‌شد. ما قادر بودیم انبوه رسانه‌هایی را ببینیم که در خارج از فرودگاه در پشت دیوار شیشه‌ای منتظر بودند تا بتوانند فرصتی برای عکاسی یا پرسیدن یک سوال پیدا کنند. این تنها زمانی است که به من یادآوری کرد این خبر بسیار با ارزش است و حتی به من نشان داد که این سفر تاریخی چقدر با ارزش و گرانبها است. بسیار آسان است که مدیریت و منطق خود را از دست بدهیم و فراموش کنیم که در کنار هم بودن این دو نفر چقدر برای جهانیان ارزشمند است.