



# ذین

هنر ساده زیستن



شون میو ماسه یو  
ترجمه گلی نژادی

ماسه‌یو، شونمیو، ۱۹۵۳-م.

Masuno, Shunmyō, 1953-

دن، هنر ساده زیستن

شونمیو ماسه‌یو؛ ترجمه گلن ززادی

تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۹.

۱۷۴ ص: مصورانه‌نگین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹-۵-۵۷۳-۶

یادداشت‌کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "The art of simple living : 100 daily practices"

عنوان اصلی "from a Japanese Zen monk for a lifetime of calm and joy"

به فارسی ترجمه شده است.

عنوان اصلی: Zen, shingara seikatsu no susume

زندگی معنوی - دن

سادگی - جنبه‌های مذهبی - دن

زندگی مذهبی (دن)

زادای، گلن، ۱۳۴۴، مترجم

رده بندی کنگره: BQ ۹۱۶۵/۶

رده بندی دیویی: ۲۹۱/۳۹۱۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۱۳۲۵



ذن، هنر ساده زیستن

شون میو ماسه پو

ترجمه کلی نژادی

صفحه آرای: رعنا مسیحی

طراحی جلد: حمید باهر

مجموعه روان شناسی و ماوراء الطبیعه

چاپ سوم: ۱۴۰۰ / ۷۷۰ نسخه

لیتوگرافی: جامع هنر

چاپ: ایبانه

صحافی: نوری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۵-۵۷۳-۴

ISBN: 978-600-405-573-4

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است.

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماعشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم

فروشگاه شماره یک: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و ماعشهر / پ ۱۴۸

فروشگاه شماره دو: اتوبان شهید همت / مجتمع ایران مال / طبقه G3 / شماره ۱۸۳

تلفن گویا: ۸۸۳۱۰۷۰۰ - ۸۸۳۱۰۵۰۰ - ۸۸۳۱۲۳۷ - ۸۸۳۲۳۷۶

سایت اینترنتی: [www.salepublication.com](http://www.salepublication.com)

پست الکترونیکی: [info@salepublication.com](mailto:info@salepublication.com)

## فهرست

### پیشگفتار

تنها تغییرهایی نامحسوس در عادت‌ها و بینش‌تان، همه چیز است که برای ساده زیستن لازم دارید.



### بخش اول

راه‌هایی برای انرژی بخشیدن به «خود کنونی»‌تان  
بکوشید عادت‌هایتان را تغییری نامحسوس دهید

- |    |   |
|----|---|
| ۲۳ | برای خلوت خود وقت بگذارید                         |
| ۲۵ | پانزده دقیقه زودتر از خواب برخیزید                |
| ۲۷ | از هوای صبحگاهی لذت ببرید                         |
| ۲۸ | وقتی کفش‌هایتان را در می‌آورید، آن‌ها را جفت کنید |
| ۳۰ | چیزهایی را که لازم ندارید دور بریزید              |

- ۳۱ میز کارتان را منظم و مرتب کنید
- ۳۲ یک فنجان قهوه خوش طعم درست کنید
- ۳۴ با احتیاط قلم بر روی کاغذ بگذارید
- ۳۵ بکوشید از صدای بلند استفاده کنید
- ۳۶ از غذای خود غافل نشوید
- ۳۷ هنگام خوردن، پس از هر لقمه کمی صبر کنید
- ۳۸ مزایای رژیم غذایی سبزی محور را کشف کنید
- ۳۹ واژه‌های مورد علاقه خود را جستجو کنید
- ۴۰ اسباب و لوازم‌تان را کاهش دهید
- ۴۲ اتاق‌تان را ساده بچینید
- ۴۳ پای برهنه راه بروید
- ۴۵ بازدم عمیق داشته باشید
- ۴۶ داذن بشینید
- ۴۷ کارهای ایستاده را تمرین کنید
- ۴۸ غروب خورشید را در یابید
- ۵۰ وقتان را برای نگرانی درباره چیزهایی که نمی‌توانید روی آن‌ها کنترل داشته باشید هدر ندهید
- ۵۱ در تغییر دادن راه و روش‌ها ماهر شوید
- ۵۲ آرام نفس بکشید
- ۵۳ درست پیش از خواب به چیزهای ناخوشایند فکر نکنید
- ۵۵ کف دستانتان را به هم بپسایند
- ۵۶ برای تنها بودن وقت بگذارید
- ۵۸ باغچه کوچکی در بالکن خانه‌تان درست کنید
- ۶۰ با طبیعت در تماس باشید
- ۶۲ کار امروز را به فردا نیندازید
- ۶۴ برای آنچه می‌توانید هم اکنون انجام دهید، همه تلاشتان را بکنید



## بخش دوم

راه‌هایی برای ایجاد اعتماد به نفس و اشتیاق به زندگی  
بکوشید دیدگاهتان را تغییر دهید

- ۶۹ خود دیگران را کشف کنید
- ۷۰ درباره آنچه که هنوز اتفاق نیفتاده است ناآرام نباشید
- ۷۲ از کارتان لذت ببرید
- ۷۴ از وظایفی که پیش رو دارید احساس آشفته‌گی نکنید
- ۷۵ دیگران را مقصر ندانید
- ۷۶ بی‌چون و چرا غوطه‌ور شوید
- ۷۸ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید
- ۷۹ دنبال پیدا کردن آنچه که ندارید نباشید
- ۸۰ هر از گاهی بکوشید فکر کردن را متوقف کنید
- ۸۲ ذان! فرصتی برای زدودن ذهنتان
- ۸۳ یک شاخه گل بکارید
- ۸۴ تعایز قابل شوید
- ۸۶ آغازی مناسب داشته باشید
- ۸۷ ساده فکر کنید
- ۸۹ از تغییر نترسید
- ۹۰ به جای فکر کردن، احساس کنید



### بخش سوم

راه‌هایی برای کاهش سردرگمی و نگرانی  
نحوه تعامل با دیگران را تغییر دهید.

- ۱۱۳ به دیگران کمک کنید
- ۱۱۴ این «سه‌سم» را از خود دور کنید
- ۱۱۶ حس قدردانی خود را پرورش دهید
- ۱۱۸ احساس خود را به جای ادعا کردن، بروز دهید
- ۱۲۰ فکرتان را بیان کنید، اما نه با واژه‌ها
- ۱۲۱ بر شایستگی‌های دیگران نیز تمرکز کنید
- ۱۲۳ رابطه خود را با دیگری ژرفا بخشید
- ۱۲۴ زمانبندی خود را دقیق تنظیم کنید
- ۱۲۵ بر روی درست و غلط تمرکز نکنید
- ۱۲۶ نیازی نیست همه شما را دوست بدانند
- ۱۲۸ چیزها را به خاطر آنچه هستند ببینید
- ۱۳۰ ماهرانه جدا شوید
- ۱۳۱ درگیر واژه‌های ناچیز
- ۱۳۳ فقط به واژه‌های از دست دادن و به دست آوردن فکر نکنید
- ۱۳۴ تحت تأثیر عقاید دیگران قرار نگیرید

## پیشگفتار

تنها تغییرهایی نامحسوس در عادت‌ها و بینشان، همه چیز است که برای ساده زیستن لازم دارید.

شما به دیدن معبد یا زیارتگاهی در شهری باستانی می‌روید و به باغ‌های آرامش‌ناگهی می‌اندازید.

با بالا رفتن از کوهی خیس عرق می‌شوید و از چشم‌انداز گسترده‌ای که از قله می‌بینید لذت می‌برید.

و در برابر دریای آبی کریستالی می‌ایستید و درست به افق خیره می‌شوید.

آیا تاکنون این شادابی را، در چنین لحظه‌ای فوق‌العاده، که از شتاب و جنب‌وجوش هر روزه زندگی جدا هستید، تجربه کرده‌اید؟

قلب شما احساس سبکی می‌کند و انرژی‌ای گرم در سرتاسر بدنانتان جریان می‌یابد. نگرانی و استرس زندگی روزانه در لحظه‌ای ناپدید می‌شود و به راستی می‌توانید رنده بودن خودتان را در این لحظه حس کنید.

امروزه، خیلی از مردم جایگاهشان را از دست داده‌اند — آن‌ها نگران و سرگرداند که چگونه زندگی کنند. به همین دلیل در تلاش برای تنظیم تعادل روانی خود، دنبال چیزی فوق‌العاده می‌گردند.