

ترس

خرد لازم برای عبور از طوفان

تیک نات هان

ترجمه‌ی ملیکا شایسته



نشر میلگان

mikhanam

سرشناسه: نات هان، نیکه ۱۹۲۶ - Mr. **Nhat Hanh, Thich**
عنوان و نام پدیدآور: ترس: خود لازم برای عبور از آلودگان؛ نوشته‌ی نیکه نات هان؛ ترجمه‌ی ملیکا شایسته.
مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۰۰-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: آری
عنوان اصلی: **Fear: Essential Wisdom for Getting Through the Storm, 2012**
موضوع: زندگی معنوی، بوداییسم
شناسه‌ی افزودنی: شابک: ملیکا - مترجم
ردیف‌بندی کنگره: BQ۴۲۰۲
ردیف‌بندی دیویدی: ۲۹۴/۴۴۴
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۷۷۷۱۱۸۲

ترس

خرد لازم برای عبور از طوفان

تیک نات هان

ترجمه‌ی ملیکا شایسته

ویراسته‌ی فاطمه آقابابائی

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ دوم، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۰۰-۹



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

مقدمه: بی‌باکی. ۹

فصل اول: یک دوره قبل. ۱۵

فصل دوم: ترس اولیه. ۲۳

فصل سوم: آشتی با گذشته. ۲۹

فصل چهارم: تمرین: پذیرش نیاکان. ۳۵

فصل پنجم: رهاسازی ترس‌های مربوط به آینده. ۳۷

فصل ششم: نه آمدنی، نه رفتنی. ۴۷

فصل هفتم: موهبت بی‌باکی. ۶۱

فصل هشتم: قدرت ذهن آگاهی. ۷۱

فصل نهم: آموختن توقف. ۷۹

فصل دهم: آرامش در طوفان. ۸۵

فصل یازدهم: دگرگون کردن ترس‌های اطرافمان. ۹۱

فصل دوازدهم: آسمان آبی بالای ابرها. ۹۹

فصل سیزدهم: تبدیل ترس به عشق. ۱۰۷

فصل چهاردهم: نقطه‌ی مقابل ترس. ۱۱۳

فصل پانزدهم: ذهن آگاهی جمعی. ۱۱۷

فصل شانزدهم: تمرین‌هایی برای دگرگونی ترس. ۱۲۳

فصل هفدهم: تحول ریشه‌های ترس در ذهن. ۱۳۵

فصل هجدهم: تن آرامی عمیق برای تحول ترس و استرس. ۱۴۵

فصل نوزدهم: مراقبه‌ی متا. ۱۴۹

درباره‌ی نویسنده. ۱۵۹

بی‌نوشت‌ها. ۱۶۰

مقدمه

بی‌باکی

اکثر ما زندگی‌ای مملو از لحظات شگفت‌انگیز و دشوار را تجربه کرده‌ایم. اما برای بیشتر ما، حتی زمانی که غرق در لذت هستیم، ترس در پس‌پس این شادی نهفته است. می‌ترسیم این لحظه تمام شود، می‌ترسیم به آن‌چه نیاز داریم نرسیم، یا آن‌چه را دوست داریم از دست بدهیم یا می‌ترسیم که امنیت نداشته باشیم. اغلب بزرگ‌ترین هراس ما آگاهی از این است که روزی قلب‌مان از حرکت خواهد ایستاد. بنابراین، حتی زمانی که همه‌ی شرایط شادی مهیاست، باز هم شادی ما کامل نیست.

می‌اندیشیم که برای شادتر شدن، باید هراس را از خود دور کنیم یا آن را نادیده بگیریم. وقتی به چیزهای ترسناک فکر می‌کنیم، احساس آرامش نداریم، بنابراین ترس‌مان را انکار می‌کنیم. تا زمانی که ناپدید شود. «اوه، نه. دوست ندارم در موردش فکر کنم.» ما تلاش می‌کنیم ترس خود را نادیده بگیریم، اما این ترس هنوز در درون ماست.

تنها راه فرونشاندن ترس و رسیدن به شادی واقعی این است که بپذیریم این ترس وجود دارد و با دقت و موشکافانه منبع آن را بررسی کنیم. به جای تلاش برای فرار از ترس، می‌توانیم آن را به ضمیر خود آگاه‌مان دعوت و به صورت عمیق بررسی‌اش کنیم.

ما از عوامل خارجی می‌ترسیم، به همین دلیل نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم. از بیماری، کهولت سن و از دست دادن چیزهایی می‌ترسیم که برای‌مان ارزشمند هستند. می‌کوشیم به چیزهایی که برای‌مان مهم هستند مانند منصب، دارایی‌ها و کسانی که دوست‌شان داریم دودستی بچسبیم. ولی

چسبیدن به این چیزها ترس را از ما دور نمی‌کند. سرانجام، روزی ناچاریم همه‌ی این‌ها را رها کنیم. نمی‌توانیم آن‌ها را با خود ببریم.

شاید فکر کنیم اگر این ترس‌ها را نادیده بگیریم، از بین خواهند رفت. اما حتی اگر نگرانی‌ها و اضطراب را در ضمیرمان دفن کنیم، آن‌ها همچنان روی ما تأثیر می‌گذارند و موجب غم و اندوه بیشتری می‌شوند. ما از ناتوانی خود به شدت می‌ترسیم. اما این توان را داریم که نگاه ژرفی به ترس‌های خود داشته باشیم و پس از این نگاه، ترس، توانایی کنترل ما را از دست خواهد داد. ما می‌توانیم

ترس‌های مان را دگرگون کنیم. تمرین زیستن کامل در زمان حال، چیزی که ما آن را ذهن‌آگاهی^۱ می‌نامیم، شهامت رو به روشن شدن با ترس‌ها را به ما هدیه می‌کند و به این ترتیب از کشمکش با آن‌ها رها خواهیم شد. ذهن‌آگاهی یعنی ژرف‌بنگریم، به ماهیت هم‌بودگی^(۱) وجودمان آگاه باشیم و بدانیم هرگز هیچ چیز نابود نمی‌شود.

روزی در زمان جنگ ویتنام، در منطقه‌ی مخصوص به فرود، که کوچک و خالی از سکنه بود و در ارتفاعات و شام قرار داشت، نشسته بودم. منتظر هواپیمایی بودم تا با آن برای بررسی وضعیت سیلاب به شمال بروم و در امداد رسانی به سبیل‌زدگان کمک کنم. وضعیت اضطراری بود، بنابراین ناچار بودم با هواپیمایی نظامی، که معمولاً برای حمل چیزهایی مثل پتو و پوشاک استفاده می‌شد، به آن جا بروم. تنها در منطقه‌ی فرود نشسته بودم و منتظر هواپیمای بعدی بودم که یک افسر امریکایی به من نزدیک شد. او نیز منتظر پروازش بود. جنگ بود و فقط ما دو نفر در آن منطقه بودیم. نگاهش کردم؛ افسر جوانی بود. بی‌دزنگ دلم برایش سوخت. چرا او باید به این جا بیاید تا بکشد یا کشته شود؟ از روی دلسوزی گفتم: «احتمالاً خیلی از ویت‌کنگ‌ها

۱. Erreibeing: قانون هم‌بودگی می‌گوید هر چیز به هر چیز دیگری مرتبط است. هم‌بودگی باعث می‌شود جایگاه خود را در جهان، رابطه‌ی خود را با طبیعت و روابط خود را با یکدیگر متفاوت ببینیم. همان نیروی حیاتی که در جان شما جاری است، در روح و جان من و همه‌ی موجودات زندگی دیگر نیز جریان دارد و ما را به هم متصل و یگانه می‌کند.

می ترسی، نه؟! ویت کنگ ها چریک های کمونیست ویتنامی بودند. متأسفانه، خیلی ناشیانه عمل کردم و حرف نسنجیده‌ی من بذر ترس درون او را آبیاری کرد. دستش به سوی اسلحه رفت و از من پرسید: «تو ویت کنگ هستی؟»

پیش از آمدن به ویتنام، به افسران ارتش ایالات متحده آموخته بودند هر کس که در ویتنام زندگی می کند، یک ویت کنگ است و ترس از ویت کنگ ها در وجود هر سرباز امریکایی ریشه دوانده بود. هر کودک و هر راهبی می توانست یک مأمور چریک باشد. این را به سربازان آموخته بودند و آن ها همه را به چشم دشمنان شان می دیدند. من سعی داشتم دلسوزی ام را به سرباز نشان دهم، ولی به محض شنیدن نام ویت کنگ، به شدت برانگیخته شد و دست به تفنگ برد.

می دانستم باید بسیار آرام باشم. چند دم و بازدم عمیق را انجام دادم و گفتم: «نه، برای رفتن به دانانگ^۳ منتظر هواپیمام. قراره در مورد سیلاب تحقیق کنم و ببینم چه کمکی می تونم بکنم.» یا او احساس همذاتی بسیاری داشتم؛ از صدایم مشخص بود. همان طور که مشغول صحبت بودیم، توانستم با او در این مورد صحبت کنم که به عقیده‌ی من، جنگ نه فقط برای ویتنامی ها، بلکه برای امریکایی ها نیز تلفات زیادی به بار آورده است. سرباز هم آرام گرفت و ما توانستیم با هم صحبت کنیم. چون با وضوح و آرامش کافی صحبت کردم، خطر از کنار گوشم گذشت. اگر لزومی ترس عکس العمل نشان داده بودم، ممکن بود آن افسر هم از روی ترس به من شلیک کند. بنابراین گمان نکنید خطرها فقط ناشی از محیط پیرامون ما هستند. آن ها از درون ما سرچشمه می گیرند. اگر آگاه نباشیم و به طور عمیق به ترس های خود نگاه نکنیم، ممکن است خطرات و حوادث را به طرف خود جلب کنیم.

همه‌ی ما ترس را تجربه می کنیم، ولی اگر بتوانیم به شکل عمیق به درون ترس مان بنگریم، می توانیم از چنگال آن رها شویم و شادی را لمس کنیم.