

از دل تو تا دل من

دوازده گام برای زندگی شفقت‌آمیز

کارن آرمسترانگ

ترجمه

مرضیه سلیمانی

فرهنگ‌نشر نو

با همکاری نشر آسیم

تهران-۱۳۹۷

فهرست

۹	دیباچه مترجم
۱۳	مقدمه
۳۵	گام اول: درباره شفقت بیاموزیم
۷۳	گام دوم: به جهان پیرامون خویش بنگرید
۸۳	گام سوم: با خودتان مشفق باشید
۹۹	گام چهارم: همدلی
۱۱۳	گام پنجم: مراقبه
۱۱۹	گام ششم: عمل
۱۲۵	گام هفتم: دانسته‌های ما چه اندک است
۱۴۱	گام هشتم: چگونه با دیگری سخن بگوییم؟
۱۵۳	گام نهم: نگرانی برای همگان
۱۶۵	گام دهم: دانش
۱۷۳	گام یازدهم: بازشناسی
۱۸۵	گام دوازدهم: دشمن خود را دوست بدانید
۱۹۹	سخن آخر
۲۰۳	یادداشت‌ها
۲۱۷	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۲۱	نام‌نامه

مقدمه

آرزوی جهانی بهتر

در توامبر سال ۲۰۰۷ شنیدم که جایزه‌ای برده‌ام. هر ساله سازمانی خصوصی و غیرانتفاعی به نام تد که بیشتر به خاطر برپایی کنفرانس‌های فوق‌العاده یا عنوان «مفاهیمی که ارزش انتشار دارند»، شناخته شده است، به کسانی جایزه می‌دهد که فکر می‌کند تحولی ایجاد کرده‌اند اما با کمک تد می‌توانند تأثیرشان را گسترده‌تر کنند. سایر برندگان این جایزه از جمله بیل گیتون، رئیس‌جمهور پیشین آمریکا، ئی.او. ویلسون، دانشمند، و جیمی ولور سرآشپز بریتانیایی بوده‌اند. فرد برنده مبلغی معادل صد هزار دلار دریافت می‌کند و، بسیار مهم‌تر از آن، می‌تواند آرزویش برای جهانی بهتر را تحقق کند. من به سرعت فهمیدم که چه می‌خواهم. به حتم یکی از وظایف اصلی زمانه ما بر ساختن جامعه‌ای جهانی است که همه مردم بتوانند در احترام متقابل با یکدیگر زندگی کنند. اما دین - که باید در این جهت تریک مساعی بیشتری داشته باشد - همچون بخشی از مشکل قلمداد می‌شود. همه ادیان تأکید می‌کنند که شفقت معیار معنویت حقیقی است و ما را به داشتن رابطه با موجودی متعالی که آن را خدا، برهمن، نیروانا یا

دائو می‌نامیم، فرامی‌خوانند. هریک از این ادیان نسخه‌خویش را از آن چیزی به دست می‌دهند که گاه قانون طلایی^۱ نامیده می‌شود: «هر آن‌چه برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران مپسند» یا در شکل مثبت آن: «همواره با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری با تو چنان رفتار شود». علاوه بر آن، همه این ادیان تأکید می‌کنند که شما نمی‌توانید نیک‌خواهی و خیراندیشی خود را تنها به گروه خود محدود نمایید؛ باید دغدغه همگان - حتی دشمنان خویش - را داشته باشید.

اما با نهایت تأسف، این روزها ما کمتر درباره شفتت می‌شنویم. خیلی وقت‌ها که در لندن سوار تاکسی شده‌ام و راننده از من پرسیده شغل و منبع درآمد چیست، قاطعانه به من گفته که دین علت همه جنگ‌های بزرگ جهان بوده است. حساب تعداد دفعاتی که این اتفاق افتاده از دستم دررفته است. درواقع علل این منازعات معمولاً آز و حسد و جاه‌طلبی است اما در تلاش برای منزله جلوه دادن این احساسات خودخواهانه، غالباً آن‌ها را در پوششی از لفاظی دینی پوشانده‌اند. در سال‌های اخیر دین به گونه‌ای وقیحانه مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. تروریست‌ها از دین خویش برای توجیه شرارت‌ها و قساوت‌هایی استفاده می‌کنند که از مقدس‌ترین ارزش‌های آن هتک حرمت کرده است. در کلیسای کاتولیک روم، پاپ‌ها و اسقف‌ها با نادیده گرفتن سوءاستفاده جنسی کشیشان، مصائب زنان و کودکان بی‌شمار را مورد غفلت قرار داده‌اند. به نظر می‌رسد که برخی از رهبران دینی همچون سیاستمداران سکولار رفتار می‌کنند، فرقه‌خویش را ثنا می‌گویند و با توجه ناچیز به عطفوت و نوع‌دوستی، رقبای خود را به باد انتقاد می‌گیرند. در بیانیه‌های عمومی خود به ندرت از شفتت سخن می‌گویند، اما به جای آن، بر موضوعاتی فرعی مثل روابط جنسی یا روحانیت زنان یا تعاریف پیچیده عقیدتی^۲

به‌هرحال در مراسم اهدای جایزه در فوریه ۲۰۰۸، از تد خواستم که در ایجاد و راه‌اندازی و اشاعه یک منشور برای شفتت که توسط متفکران برجسته ادیان مختلف نوشته خواهد شد و عطفوت و نوع‌دوستی را به قلب

1. Golden Rule
2. doctrinal