

از دل تو تا دل من

دوازده گام برای زندگی شفقت آمیز

- دستوراتی مخصوص
دویست و هشتاد و هشت
نوبتی
شنبه ۱۳۹۷ - ۰۶:۰۰
- ۱۲۵ گام اول: در بارگاه ایمان باش (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۲۶ گام دوم: به جهان پیرامون خود بروی (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۲۷ گام سوم: با خودتان مشغله باش (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۲۸ گام چهارم: هستی (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۲۹ گام پنجم: رفاقت (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۰ گام ششم: شفقت (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۱ گام هفتم: ترجمه (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۲ گام هشتم: مرضیه سلیمانی (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۳ گام نهم: یار (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۴ گام دهم: داشت (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۵ گام یازدهم: یار (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۶ گام دوازدهم: شفقت (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۷ سخن آخر (۰۹۰۰-۹۷۸۸)
- ۱۳۸ پادشاهی (۰۹۰۰-۹۷۸۸)

فرهنگنشنرو
با مکاری نشر آسید
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 مشفت 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 بدارید
۱۹۹	سخن آخر
۲۰۳	یادداشت‌ها
۲۱۷	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۲۱	نامنامه

دستورات این سیاست ها را میتوان با این ترتیب در نظر گرفت: ابتدا محتواها و مقالاتی که در این سیاست معرفت شده اند، ممکن است در این سیاست مذکور نباشند. این مطلب باید در این سیاست مذکور شود. این مطلب باید در این سیاست مذکور شود.

مقدمه

نماینده ای از این کتاب و متنه ما را به سلطنت ای ایسلند میخواهیم که متفق شویم که دستورات این سیاست را در این سیاست مذکور شویم. این مطلب باید در این سیاست مذکور شود. این مطلب باید در این سیاست مذکور شود.

آگه‌ی جهانی بهتر

در توامیر سال ۲۰۰۷ شنیدم که جایزه‌ای بردهام. هرساله سازمانی خصوصی و غیرانتفاعی به نام تِد که بیشتر به خاطر برپایی کنفرانس‌های فوق العاده با عنوان «مفاهیمی که ارزش انتشار دارند»، شناخته شده است، به کسانی جایزه می‌دهد که فکر می‌کند تحولی ایجاد کرده‌اند اما با کمک تِد می‌توانند تأثیرشان را گستردۀ تر کنند. سایر برنده‌گان این جایزه از جمله بیل کلیتون، رئیس جمهور پیشین آمریکا، ئی.او. ویلسون، دانشمند، و چیمی اوپیور سرآشپز بریتانیایی بوده‌اند. فرد برنده مبلغی معادل صدهزار دلار دریافت می‌کند و، بسیار مهم‌تر از آن، می‌تواند آرزویش برای جهانی بهتر را حقق کند. من به سرعت فهمیدم که چه می‌خواهم. به‌حتم یکی از وظایف اصلی زمانه ما برساختن جامعه‌ای جهانی است که همه مردم بتوانند در احترام متقابل با یکدیگر زندگی کنند. اما دین - که باید در این جهت تحریک 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 نسخهٔ خویش 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 دغدغهٔ همگان – حتی دشمنان خویش – را داشته باشید.

اما با نهایت تأسف، این روزها ما کمتر دربارهٔ شفقت می‌شنویم. خیلی وقت‌ها که در لندن سوار تاکسی شده‌ام و راننده از من پرسیده شغل و منبع درآمدم 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 آژ و حسد و جاهطلبی است اما در تلاش برای متزه 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 هتك حرمت کرده است. در کلیساي 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، فرقهٔ خویش را ثنا می‌گویند و با توجه ناچیز به عطوفت و نوع دوستی، رقبای خود را به باد انتقاد می‌گیرند. در بیانیه‌های عمومی خود به ندرت از شفقت سخن می‌گویند، اما بهجای آن، بر موضوعاتی فرعی مثل روابط جنسی یا روحانیت زنان یا تعاریف پیچیدهٔ عقیدتی^۲

ست مرکز می‌شوند و اشاره می‌کنند که اتخاذ نظرگاه صحیح در این موضوعات – بهجای قانون طلایی – معیار و میزان دین حقیقی است. با این حال کمتر زمانی بوده که همچون زمانه حاضر این‌سان به صدای شفقت‌آمیز دین نیازمند بوده‌ایم. جهان ما به گونهٔ خطرناکی دوقطبی شده است. ما با عدم توازن نگران‌کننده قدرت و ثروت مواجهیم و نتیجهٔ گونه‌ای خفت و خواری، بیگانگی، رخوت و خشم فزاینده است که در قساوت تروریسم فوران می‌کند و همهٔ ما را به خطر می‌افکند. ما درگیر جنگ‌هایی هستیم که ظاهراً نه قادریم بدان‌ها پایان بخشیم و نه می‌توانیم در آن‌ها پیروز شویم. کشمکش‌هایی همانند منازعهٔ اعراب و اسرائیل، که خاستگاهی سکولار داشتند، وخیم و «مقدس» شده‌اند و با این تقدس، مواضع طرفین تسبیت به راه حل‌های عملی روزبه روز سخت‌تر و مقاومت‌مر می‌شود. اما در عین حال، ما بیش از پیش از طریق رسانه‌های الکترونیک به یکدیگر وابسته شده‌ایم. فقر و مصیبت دیگر به بخش‌های محروم و دوردست جهان محدود نمی‌شود. با سقوط سهام یک کشور، حرکتی دومینووار در تمام بازارهای جهان آغاز می‌شود. آن‌چه امروزه در غزه یا افغانستان روی می‌دهد. احتمالاً فردا در لندن یا نیویورک پیامدهای خاص خود را خواهد داشت. همگی ما با احتمال وحشتناک فاجعه زیست محیطی مواجهیم. در جهانی که گروه‌های کوچک هر دم قدرت‌های ویرانگری را کسب می‌کنند که تاکنون محدود به دولت – ملت‌ها بوده، به کارگیری قانون طلایی در سطح جهان ضروری می‌شود، قانونی که ما را مطمئن می‌سازد با همه مردم طوری رفتار می‌شود که ما برای خویش می‌پسندیم. اگر سنت‌های دینی و اخلاقی ما در رسیدگی به این مسائل و چالش‌ها شکست بخورند، از آزمایش زمانهٔ ما نیز شکست خورده بیرون می‌آیند.

به‌حال در مراسم اهدای جایزه در فوریه ۲۰۰۸، از تد خواستم که در ایجاد و راهاندازی و اشاعهٔ یک منشور برای شفقت که توسط متفکران پرجستهٔ ادیان مختلف نوشته خواهد شد و عطوفت و نوع دوستی را به قلب

1. Golden Rule
2. doctrinal