

بهرهٔ عاقلانه بردن از درد و رنج



درباره کتاب

این کتاب بنا ندارد درد و رنج‌های شما را به یکباره پایان دهد، اما می‌خواهد شما را در مسیر دشوار و اجتناب‌ناپذیری که پیش رو دارید، همراهی کند. این کتاب عقل و تدبیری را در اختیارتان قرار می‌دهد که حاصلش فهم و دریافتی عمیق‌تر و اصولی‌تر است.

درباره نویسنده

جک وینتز مبلغ مذهبی، نویسنده و ویراستار در انتشارات آنتونی مسنجر در اوهایو است. او نویسنده کتابی در خصوص دعا، مدیتیشن و ارتباط عمیق‌تر با خداست.

درباره مترجم

مهدی سجودی مقدم دانش‌آموخته زبان و ادبیات

انگلیسی از دانشگاه تهران است. به جز ترجمه

۴۴ جلد کتاب‌های «کمک‌پریان»، ترجمه‌های

بلندی‌های بادگیر؛ زنبق دشت؛ کتاب‌خوان؛ خنده

در تاریکی؛ گنسبی بزرگ؛ دور شده؛ مکبث؛ شاه لیر، رومئو و

ژولیت و ... و ویراستاری بالغ بر ۱۹۰ عنوان کتاب در کارنامه

سجودی دیده می‌شود.

کتاب‌های یک‌عالمه حرف برای تو؛ روی‌شانه‌های شب؛ رودرو

با لسان‌الغیب، تَفْأَلِیْ نو بر غزلیات حافظ شیراز؛ نجوای نگاه

(مجموعه شعر) وزیر پلک‌های عشق (مجموعه شعر) و دلتنگ

و بی‌قرار (مجموعه شعر) توسط مهدی سجودی نوشته

شده‌اند.



بهرهٔ عاقلانه بردن از درد و رنج

جک وینتز

مهدی سجودی مقدم

تصویرگر: آر. دبلیو. آلی



وینتز، جک، ۱۹۶۳-م، Wintz, Jack.
بهره عاقلانه بردن از درد و رنج/ جک وینتز؛ تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ [مترجم] مهدی سجودی مقدم.
تهران: مهراندیش، ۱۴۰۳.
۸۴ ص.: مصور.

۹۷۸-۶۲۲-۶۹۸۸۶۷-۴

عنوان اصلی: Making-sense-out-of-suffering therapy

سجودی مقدم، مهدی، ۱۳۴۰، - مترجم

۶۱۳۷۸۲۷

۲۴۸/۸۶

BF۷۸۹



در این کتاب از «نشانه درنگ» که با علامت «ا» مشخص می‌شود، استفاده شده است. «نشانه درنگ» نویسه مناسبی است که به جای ویرگول نایجا می‌نشیند و بسیاری از دشواری‌های خواندن درست متنی فارسی را نیز برطرف می‌کند



بهره عاقلانه بردن از درد و رنج

• جَک وینتز •

- مهدی سجودی مقدم
- تصویرگر: آر. دبلیو. الی
- مدیر هنری: پیمان صفائی تهرانی
- ویرایش، آماده‌سازی، نظارت چاپ: مهراندیش
- چاپ اول: تهران، ۱۴۰۴
- چاپ: قشقای، ۵۰۰ نسخه • شماره نشر: ۳۳۷
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۸۸-۶۷-۴
- قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ تومان



هرگونه خلاصه‌نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به‌صورت کامل و یا بخشی از آن، اعم از چاپ، کپی، فایل صوتی یا الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر، ممنوع و موجب پیگرد قانونی است

انتشارات مهراندیش

خیابان فلسطین شمالی، بعد از خیابان بزرگمهر، نرسیده به خیابان انقلاب،
کدپستی: ۱۴۱۶۹۳۴۱۱۳
تلفن: ۶۶۴۸۹۳۶۵ - ۲۱
همراه: ۰۹۱۲ ۵۵۹ ۱۶۰۲

www.mehrandishbooks.com

mehrandish@yahoo.com

f mehrandishnashr

me@mehrandishbooks

@mehrandishbooks





مقدمه

درد و رنج 'موضوعی ست که انسان‌ها را از دیرباز به پریشانی و درماندگی کشانده است. اما وقتی درد و رنج به گونه‌ای مشخص و جدی وارد زندگی شما می‌شود، به چیزی فراتر از درگیری و مشغولیت ذهنی تبدیل می‌گردد. دوره و تجربه‌ای می‌شود که همه زندگی شما را به جهت احساسی، جسمی و روحی تحت الشعاع قرار می‌دهد.

هیچ چک‌لیست آسانی وجود ندارد که بتوانید براساس آن بر رنج و اندوه غلبه کنید؛ هیچ راه‌حل سریعی برای پایان دادن به دردها و پریشانی‌هایتان وجود ندارد. بهره‌ء عاقلانه بردن از درد و رنج بنا ندارد هیچ کدام از این‌ها را به شما وعده کند. اما شما را در مسیر دشوار و اجتناب‌ناپذیری که پیش رو دارید، همراهی می‌کند، و عقل، روشنگری و تدبیری را در اختیارتان قرار می‌دهد که حاصلش فهم و دریافتی عمیق‌تر و اصولی‌تر است.

ما نمی‌توانیم کاری کنیم که هیچ مواجهه‌ای با رنج و درد نداشته باشیم. آدمیزاد بودن با درد و رنج آمیخته است. در این دنیای پر از کاستی و دشواری 'انتخابی جز روبه‌رو شدن با رنج‌ها و آلام انسانی وجود ندارد، اما ما می‌توانیم چگونگی مواجهه با درد و رنج را آگاهانه انتخاب کنیم؛ انتخابی با اعتقاد و اعتماد به قوانین آفرینش و اراده‌ء قاهر خداوند.

همچنان که طلا با آتش 'خالص و پاک می‌شود، قلب انسان نیز در آتش رنج و اندوه پاک می‌شود. بهره‌ء عاقلانه بردن از درد و رنج مسیر این دگرگونی و خالص شدن را توضیح می‌دهد؛ با پاسخ سخاوتمندانه به تنگناهای زندگی 'قلب شما می‌تواند به تشعشع تازه‌ای تابناک گردد.





I

جراحات‌ها بخشی از زندگی هستند، اما خدایی که
جراحات‌ها را شفا می‌دهد، حقیقتِ عمیق‌تری است.
به دنبال حقیقتِ عمیق‌تر باش؛ به دنبال خدا، آن
طبيبِ روح!



Wounds are a part of life, but the God who
heals wounds is a much deeper reality. Seek
the deeper reality; seek God-the Doctor of
your soul.







۲

با آغوشی باز با رنج و آسیبیت روبه‌رو شو. ضعف و ناتوانی
انسانی‌ات می‌تواند دروازه‌ای باشد که از میان آن 'خدای
عشق و محبت را پیدا کنی.



Be open to your suffering and hurt. Your
human frailty can be the gate through
which the God of love is found.







۳

بگذار اشک‌هایت، پاک و صمیمانه، در درونِ روحت جاری
شوند؛ پیشِ افرادِ موردِ اعتماد، و پیشِ خداوند. آزاد کردن
اشک‌هایت پنجره‌ای به‌سوی بهبودی و التیام باز می‌کند.



Let your tears flow forth honestly within
your own soul, with trusted persons, and
before God. Releasing your tears opens the
window to healing.







۴

با همهٔ پریشانی و اندوهی که در قلبت خانه کرده، ارتباط داشته باش؛ تشویش، ناباوری، ترس، خشم و تغییرات ناگهانی میان امید و ناامیدی. عواطف درست و واقعیات روان‌ترین گذرگاهی ست که برای گفت‌وگو با خداوند و دیگر دوستان عزیزت در اختیار داری.



Stay in touch with all the turmoil in your heart: anxiety, denial, fear, anger, sudden shifts between hope and despair. Your true feelings are the clearest channels you have for dialoguing with God and other loving friends.







۵

نزدیک کسانی باش که دوستشان داری و می‌توانی روی
کمک و همراهی‌شان حساب کنی. حضور دلسوزانه و
آغوش گشاده آن‌ها منبع مهمی از آرامش و اعتماد است.



Keep close to the people you love and
count on for support. Their compassionate
presence and hugs are an important source
of comfort and faith.







۶

رنج کشیدن، به خودی خود، معنایی ندارد، اما اعتماد کردن به خدا، در همه شرایط، با گذشت زمان، به معنایی عمیق منتهی می شود. پس دست خدا را بگیر و شجاعانه پیش برو.



Suffering makes no sense in itself, but trusting God under all circumstances leads, in time, to profound meaning. So take God's hand and walk bravely forward.







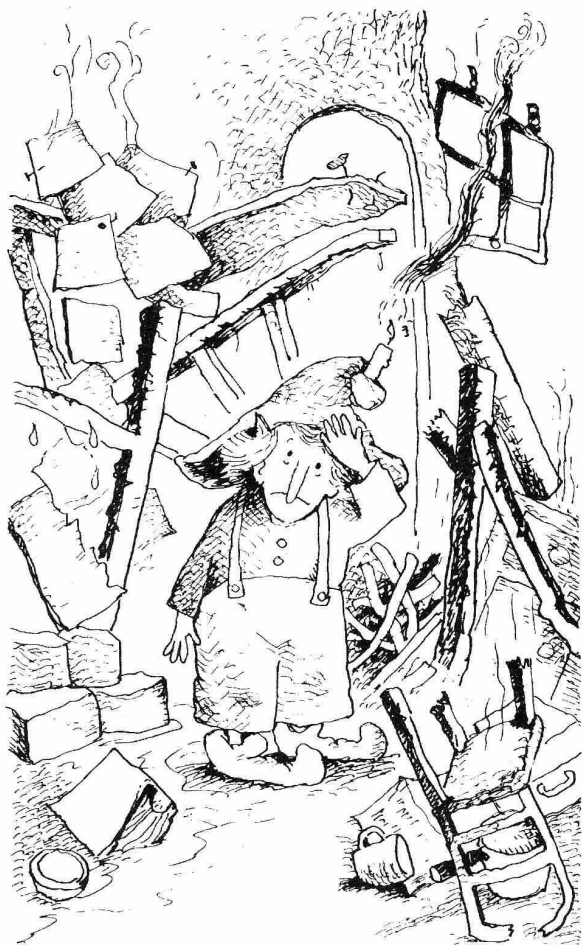
۷

وقتی مصیبت اتفاق می‌افتد، طبیعی‌ست که با سیاهه‌ای
از چراهای دردناک به زمین و زمان حمله کنی. چرا درد و
رنج کشیدن؟ چرا برای من اتفاق می‌افتد؟ چرا حالا؟ چرا
آدم‌های بی‌گناه باید رنج بکشند؟
به خودت اجازه بده که سؤال کنی.



When tragedy strikes, it's normal to assault
heaven with a list of painful whys. Why
suffering? Why is this happening to me?
Why now? Why do innocent people suffer?
Allow yourself to ask the question.







۸

وقتی جنگ وجدال با چراهای رنج و اندوه دردی را دوا
نمی‌کند، سعی کن روی آن تمرکز کنی - آن رحمانِ
شفابخش و آن سرچشمهٔ علم و دانایی که تو را در میان درهٔ
تاریکی و وحشت همراهی می‌کند.



When wrestling with the why of suffering
doesn't solve its riddle, try focusing on
the Who-the Compassionate Healer and
Source of Wisdom who accompanies you
through the dark valley.

