

چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم

تمرینات مراقبه برای رسیدن به یک زندگی واقعی

تیم دزموند

ترجمه الهه علوی



کتاب کوته‌بینی

کتابخانه

سرشناسه	:	دزموند، تیم
عنوان و نام پدیدآور	:	Desmond, Tim
مشخصات نشر	:	چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بهمانی مراقبه برای رسیدن به یگ زندگی واقعی / تیم دزموند؛ ترجمه الهه علوی.
مشخصات ظاهری	:	تهران: کتاب گوله‌پشتی، ۱۳۹۸.
شابک	:	۱۶۸ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	978-600-461-346-0
یادداشت	:	فیبا
موضوع	:	How to Stay Human in a F*cked-Up World: Mindfulness Practices for Real Life, 2019.
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	(Self-actualization Psychology)
موضوع	:	مدیتیشن -- بودیسم
موضوع	:	Meditation -- Buddhism
موضوع	:	خوشبختی
موضوع	:	Happiness
شناسه افزوده	:	علوی، الهه. ۱۳۶۱ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۵۸۵۷۲۴۰



کتاب کوله‌پشتی

چهارم در بین نهای مخرف، انسان بهمانیم
تمرینات مراقبه‌ای رسیدن به یک زندگی واقعی
تمه: نذر بد

ترجمه: الهه علوی

شابک: ۰-۴۶۱-۲۴۶۰-۰۷۸۰۶

نوبت چاپ: اول - ۱۱

ویراستار: سارا بحری

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۷۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۰۶۶۵۹۴۸۱۰ - ۰۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: Koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekooolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekooolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekooolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

فهرست

۹.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: پیروی عمیق تر از یأس
۲۰.....	فصل دوم: پیدا کردن رهایی در زندگی
۲۶.....	فصل سوم: هنر ارضایت
۴۷.....	فصل چهارم: خودتو را شناسید
۵۷.....	فصل پنجم: چگونه انسان باشیم، وقتی دیگران بویی از انسانیت نبرده اند؟
۷۶.....	فصل ششم: چرا اتفاقات بد رخ می دهد؟
۸۹.....	فصل هفتم: هنر وجود نداشتن
۱۰۰.....	فصل هشتم: بهبود دردهای قدیمی
۱۱۳.....	فصل نهم: شما دیوانه نیستید
۱۲۵.....	فصل دهم: ترس را کنار بگذارید
۱۳۹.....	فصل یازدهم: جامعه به عنوان پناهگاه، جامعه به عنوان سلاح
۱۴۹.....	فصل دوازدهم: ده هزار ساعت شما
۱۶۶.....	سخن آخر

مقدمه

با چند تن از دوستانم در زندانی در سانفرانسیسکو نشسته بودیم. ما را داخل سلولی وسط شهر نگه داشته بودند و داشتیم روی جراحات مختصرمان مرهم می گذاشتیم، البته هیچکس آسیب جدی ندیده بود. ما قبلاً هم به خاطر شرکت در اعتصاب‌های فراوان، دستگیر شده بودیم و می دانستیم تا چند ساعت دیگر آزاد می شویم. در آن زمان دانشجوی سال آخر رشته فلسفه بودم و به خودم افتخار می کردم که هرگز خصلت سرکش بوس را از دست نداده‌ام (حتی هنوز هم که دارم این کتاب را می نویسم، این ویژگی‌ام را خند می خورم).

ما برای وقت گذراندن در مورد این موضوع صحبت می کردیم که آیا جهان در حال تبدیل شدن به مکانی بهتر است یا نه. وستم اریک^۱ معتقد بود جهان دارد جای بهتری می شود. او می گفت اگر به جهان سال ۱۸۵۰ فکر کنیم، با آن همه بردگی، نظام استعماری، کشتار دسته جمعی آمریکای بومی و مطیع کردن زنان، آن وقت می فهمیم که اکنون جهان جای بهتری شده است. خوب، به نظر من این موضوع منطقی بود.

اما دوست دیگرم استیون^۲، معتقد بود که جهان دارد جای بدتری می شود. او به این نکته اشاره کرد که چگونه ثروت و قدرت روز به روز در دست انسانان کمتری متمرکز می شوند و پرسید اگر زمین در صد سال آینده دیگر قابل سکونت نباشد پس چگونه می تواند جای بهتری شده باشد. این نکته هم به نظر من منطقی بود.

1. Erik

2. Stephen

بحث همین طور پیش می‌رفت و من فقط گوش می‌کردم. بارها و بارها این گونه بحث‌ها را شنیده بودم و برایم جالب بودند. هر دو نقطه نظر منطقی به نظر می‌رسیدند، اما نمی‌دانستم چگونه هر دوی آنها می‌توانند درست باشند. آیا جهان می‌تواند در آن واحد هم بهتر شود هم بدتر؟

مانده بودم اگر در نهایت طرف هر کدام از این نقطه نظرها را بگیرم، دیدگاهم چه تغییری خواهد کرد. اگر معتقد باشم جهان دارد روز به روز بدتر می‌شود، آیا احساس خیر هم کرد تمام تلاش‌های ما برای ایجاد تغییرات مثبت محکوم به شکست هستند؟ از طرفی اگر معتقد باشم جهان دارد جای بهتری می‌شود، آیا بی تفاوت خواهم شد؟ چون در این صورت دیگر هیچ‌یک از این کارهای ما ضروری نیست؟ درست یک ماه قبل از این قضیه گوشه عزلت را برگزیدم و مشغول انجام مدیتیشن با تیک‌تات مان، استاد زن شدم. او در یکی از سخنرانی‌هایش در مورد عقیده بوداییان راجع به «روش مناسب برای رسیدن به کمال» صحبت کرده بود. اینکه گاهی مهم‌ترین نکته در مورد یک سیستم اعتقادی این است که چه اثری روی ما می‌گذارد. چه نقطه نظری باعث می‌شود انسان بهتری شوم؟ چه چیزی به من کمک می‌کند تا روی تغییر دادن خودم کار کنم و متولد بمانم؟

بعد از اینکه مدتی طولانی به این موضوع فکر کردم، متوجه شدم برای منصرف شدن از تغییر دادن خودم یا ادامه دادنش دلایلی بنیادین وجود دارند. ممکن است انسان‌ها در حال تغییر به سمت آگاهی بیشتر باشند یا ممکن است از وقتی که تصمیم گرفتند دیگر شکار نکنند، هر چه را سر راهشان قرار می‌گیرد و راز می‌کنند. شاید هر دوی این‌ها باشد و شاید هیچ‌کدام. در هر صورت هیچ‌کدام از این‌ها نمی‌تواند باعث شود که من به آنچه در زندگی می‌خواهم تبدیل نشوم.

رنج‌های زیادی در جهان ما وجود دارند و بهترین راهی که برای گذراندن زندگی‌ام می‌شناسم این است که در این جهان ردهای مثبتی از خودم به جا گذاشته باشم.

همین انگیزه نیروی محرک من در زندگی بوده و باعث شده است در صومعه‌های بوداییان به مدیتیشن مشغول شوم، جنبش‌های اجتماعی راه بیندازم، سازمان خیریه تأسیس کنم و این اواخر در گوگل شرکت نوپایی مبنی بر سلامت ذهن راه‌اندازی کنم. هدفم از نوشتن این کتاب این است که آنچه را یاد گرفته‌ام با شما به اشتراک بگذارم تا در این جهان زیبا و درعین حال مزخرف به شما کمک کند.

www.ketab.ir