

معجزهٔ توجه آگاهی

تیک نات هان

ترجمهٔ

مرتضی کشمیری و پیوند جدایی



نشر کرگدن

تقديم به تیک نات هان
مترجمان

Thich Nhat Hanh
The Miracle of Mindfulness:
An Introduction to the Practice of Meditation
Beacon Press, 1999

-
- سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ م.
Nhat Hanh, Thich, 1926-
عنوان و نام پدیدآور: معجزه توجهاگاهی/ تیک نات هان، ترجمه مرتضی کشمیری و پیوند جلالی.
مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص: ۱۸×۱۳ س.م.
شابک: 978-622-642069-3
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: عنوان اصلی: Phép lạ của sự tỉnh thức.
یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی با عنوان "The miracle of mindfulness: a manual on meditation"
به فارسی ترجمه شده است.
موضوع: مدیتیشن -- بودیسم
Meditation -- Buddhism: موضوع
موضوع: تأملات بودایی
Buddhist meditations: موضوع
شناسه افزوده: کشمیری، مرتضی، ۱۳۵۷ - ، مترجم
شناسه افزوده: جلالی، پیوند، ۱۳۶۶ - ، مترجم
رده بندی کنگره: BQ۵۶۱۸
رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۳
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۵۳۸۷۴
-

همه حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.

www.kargadanpub.com

telegram.me/kargadanpub

instagram.com/kargadanpub

نشر کرگدن

معجزه خوب رستن - ۶

دبیر مجله: دکتر عباسی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

معجزه توجه آگاهی

نویسنده: تیک نات هان

مترجمان: مرتضی کشمیری و پرید جلالی

ویراستار: سیاوش نیک‌پور و پریا عباسی

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: زعفران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۰-۶۹-۳

چاپ اول: ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱	-----	مقدمه مترجمان فارسی
۵	-----	پیش‌گفتار مترجم انجلیسی
۱۳	-----	یک: انضباط بنیادی
۲۱	-----	دو: معجزه یعنی راه رفتن روی زمین
۳۵	-----	سه: روز توجه‌آگاهی
۴۱	-----	چهار: سنگریزه
۵۱	-----	پنج: یکی همه است، همه یکی است: پنج عنصر
۵۹	-----	شش: درخت بادام در باغچه شما
۷۱	-----	هفت: سه جواب شگفت‌انگیز
۷۹	-----	تمرین‌های توجه‌آگاهی

مقدمه مترجمان فارسی

قرار گرفتن کتاب «جزء توجّه آگاهی در مجموعه «خوب زیستن» نشر کرگدن این سؤال را به ذهن می‌آورد که آیا خوب زیستن همان آگاهانه زیستن است. چه فایده‌ای در خوب زیستن هست اگر از آن آگاه نباشیم؟

توجه آگاهی (مایندفولنس) را تکنیک از تجربه حاضر همراه با پذیرش آن دانسته‌اند. همچنین آن را نوعی خاص از توجه کردن معرفی کرده‌اند؛ توجه کردنی عمدی، بدون قضاوت و در لحظه حال. تشریف دیگری که برداشتی شفاف از توجه آگاهی فراهم می‌کند این است که تجربه آگاهی را آگاهی از تجربه، بدون ترجیح دادن تجربه‌ای دیگر بر تجربه حاضر، می‌توانیم این بار می‌توانیم سؤالمان را این گونه بپرسیم: آیا بدون توجه کردن - آن هم توجه عمدی، بدون قضاوت و در لحظه حال - می‌توان خوب زیست؟ آیا می‌توان بدون حضور داشتن و آگاه بودن که از این شکل خاص توجه کردن حاصل می‌شود، زندگی را در تمامیت و ارتباط درونی بین اجزایش زیست؟

این روزها، دست‌اندرکاران سلامت روان از تکنیک‌هایی که توجه آگاهی را

در افراد پرورش می‌دهد برای ارتقای کیفیت زندگی انسان‌ها استفاده می‌کنند. ازجمله چنین تلاش‌هایی می‌توان به پدید آمدن پروتکل‌های درمانی اشاره کرد که اساس آنها توجه‌آگاهی است: کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی، پیشگیری از عود مبتنی بر توجه‌آگاهی، بهبود سرطان مبتنی بر توجه‌آگاهی، همچنین استفاده از تکنیک‌های توجه‌آگاهی سوج تازه‌ای از رویکردهای درمانی را به درمانگران معرفی کرده است. به‌طور مثال، «مان مبتنی بر پذیرش و پابیندی، رفتاردرمانی دیالکتیک و درمان فرا ساختار روان‌اثربخشی این تکنیک‌ها و رویکردهای مبتنی بر آنها را پژوهش‌های کتاب‌های بسیاری برای استفاده متخصصان و عموم مردم نوشته شود. استفاده از این نمره‌ها در محیط‌های سازمانی و آموزشی نیز به آشنایی هرچه بیشتر افراد با این تکنیک‌ها باستانی کمک کرده است.

در کنار سهمی که متخصصان خدمت روان و کتاب‌ها و مقالات علمی و عمومی آنها در معرفی توجه‌آگاهی داشته‌اند، سهمی بزرگ و انکارناپذیر نیز به اساتیدی چون تیک نات‌هان و شینز، دانگ اختصاص دارد. اساتیدی که توجه‌آگاهی نحوه بودن آنها را تعریف می‌کند. این‌ها آن‌ها که اگرچه درس دادند، شاگرد تربیت کردند و کتاب و مقاله نوشتند، بیش از هر انجام دادنی، بودن و حضورشان را به جهان هدیه دادند. معجزه توجه‌آگاهی از او این کتاب‌هایی است که این نوع زیستن و تکنیک‌های پرورش دادن آن به دیای غرب معرفی کرد. این کتاب خواننده امروزی خود را به سرچشمه‌ها می‌برد؛ آنجا که توجه‌آگاهی و تکنیک‌های پرورش آن در خدمت خوب زیستن هستند. آنجا نسیمی خنک می‌وزد که این جملات را به گوش می‌رساند: «چایت را بنوش» و «همچو رود جاری شو». در این کتاب، لطافت توجه‌آگاهی هنوز به بررسی‌های

علمی و کاربردهای بازاری تن نداده و خواننده درمی یابد این رود زندگی بخش در سرچشمه ها بسیار زلال است. کتاب با توجه آگاهی نوشته شده و همان طور که مترجم انگلیسی یادآوری می کند با توجه آگاهی ترجمه شده است. ما نیز تا آنجا که قلممان ظرفیت داشته متن انگلیسی آن را با توجه آگاهی به فارسی برگردانده ایم و از شما دعوت می کنیم آن را با توجه آگاهی بخوانید: دم می گیریم، آناه که در حال خواندن کتاب هستیم؛ بازدم می کنم، عشق و شفقت را با جهان هم می شوم.

دارت بیه و ناسار معجزه توجه آگاهی تنها به لطف همت و همراهی دوستانی است و داسور میسر شد. از همه این عزیزان، به ویژه آقای سیاوش نیک پور، ویراساز نسخه اول، متن فارسی، دکتر بابک عباسی، دبیر محترم مجموعه «خوب زیست»، و همچنین دست اندرکاران نشر کرگدن، صمیمانه سپاس گزاریم.

م. ترضی کشمیری، پیوند جلالی

شهریور ۱۳۹۸