

۲۲۶۳۶۶۹

شفای خود

آموزه‌هایی در باب ذهن آگاهی در طب

تألیف

ساکی سانتورلی

ترجمه

محرر طاهباز

امیر حسین ایمانی

www.ketab.ir



ساکی سانتورلی

شفای خود: آموزه‌هایی در باب ذهن آگاهی در طب

ترجمه: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

فروست: ۱۹۹۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: سیما هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، اسفند ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۳۱-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: سانتورلی، ساکی - Santorelli, Saki

عنوان و نام پدیدآور: شقای خود: آموزه‌هایی در

باب ذهن آگاهی در طب/ تالیف ساکی سانتورلی؛

ترجمه سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۳۳۱-۷

عنوان اصلی: شقای خود - Heal thy self

lessons on mindfulness in medicine, c1999

عنوان دیگر: آموزه‌هایی در باب ذهن آگاهی در

طب.

موضوع: فشار روانی - کنترل - Stress

management - شفا - Healing - مدی تیشن -

Meditation - دقت - Attention - پزشکی -

کارکنان - ارتباط با بیماران - Medical

personnel and patient

شناسه افزوده: طاهباز، سحر، ۱۳۶۱ - مترجم

شناسه افزوده: ایمانی، امیرحسین، ۱۳۴۵ - متر-

رده‌بندی کنگره: RAV۸۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۲۱۶۰

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۰۰، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۶۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه مترجم
۱۳.....	یادداشت نویسنده برای ترجمه فارسی
۱۶.....	مقدمه
۱۹.....	پیش گفتار

بخش اول: همگرایی

۲۶.....	افسانه کایرون
۲۷.....	اسطوره زنده
۳۱.....	شافی درون
۳۵.....	پیکر لطیف دعوت کننده درون

بخش دوم: روی برنگردان

۴۲.....	هفته نخست
۴۷.....	حضور
۴۹.....	بازگشت به درون
۵۴.....	آینه
۵۷.....	قلب
۶۰.....	اجتماع درمان بخش
۶۶.....	ذهن آرام، قلب گشوده
۶۹.....	ناماسته
۷۲.....	یادآوری
۷۵.....	مرزکشی
۸۱.....	هفته دوم
۸۶.....	دوستی
۹۰.....	بهزیستی درونی
۹۳.....	درهم شکسته، اما همچنان تمام و کمال

بخش سوم: همچنان به زخمیت بنگر

۹۹.....	برادر دوده پوش شیطان
۱۰۸.....	هبوط
۱۱۲.....	راه پله
۱۱۵.....	هفته سوم
۱۲۰.....	کاوشی ژرف در حیات مان
۱۲۷.....	زن کنار چاه

۱۳۱	فراق و اشتیاق
۱۳۴	هفته چهارم
۱۴۲	یک پیشه عاشقانه
۱۴۶	ترس
۱۵۱	سست پایی
۱۵۳	پیمودن گرین لاین
۱۵۵	درماندگی
۱۵۸	هفته پنجم
۱۶۹	اهمیت خود ۱: نیروهای تورمی
۱۷۰	اهمیت خود ۲: مارپیچ تورمی
۱۷۳	صندوقچه‌های شرمساری
۱۷۵	یار در خانه ۱
۱۷۷	ورود به حلقه
۱۸۰	چه چیزی درهم شکسته است؟

بخش چهارم: آنجا جایی است که نور از آن بر تو می‌تابد

۱۸۸	کشف درخشش در ویرانه‌ها
۱۹۳	اجتماع همکاران
۱۹۷	زمین نهادن بار چسبیدن به خود
۲۰۴	هفته ششم
۲۰۹	مسیر شفا
۲۱۷	سوگند و فروتنی
۲۲۲	تسلیم
۲۲۵	ایستادن در فضای باز
۲۳۱	خلوت‌گزینی یک‌روزه
۲۳۶	یار در خانه ۲
۲۳۹	رخصت بودن
۲۴۲	حرکت به ورای تاریخچه شخصی
۲۴۵	هفته هفتم
۲۴۹	گوش سپردن
۲۵۱	گفتار
۲۵۳	یار در خانه ۳
۲۵۶	هفته هشتم
۲۶۰	سخن آخر
۲۶۴	منابع

مقدمه مترجم

پنج سال پیش به پیشنهاد استاد و همکار عزیزم امیر ایمانی به فکر ترجمه کتاب ارزشمند دکتر ساکی سانتورلی افتادم. کتاب را پیشتر خوانده بودم و طرز بیان و پیامش را بی نهایت دوست داشتم. اما چند روزی که از تصمیم و اقدام به ترجمه گذشت و به نخستین شعر نقل شده از مولانا در متن کتاب برخورددم (جدا از شعری که در نخستین صفحه کتاب از مولانا نقل شده است) و شروع کردم به جست و جوی اصل شعر به زبان فارسی، دشواری کار تازه شروع به نمایان شدن کرد. چندین روز مشغول زیر و رو کردن منابع مختلف برای یافتن اصل شعر بودم زیرا دوست نداشتم شعری که در اصل به زبان فارسی سروده شده را صرفاً به صورت تحت اللفظی از انگلیسی به فارسی ترجمه کنم و رد شوم. برایم شرم آور بود که چطور تا این حد با اشعار یکی از بزرگترین شعرای مملکت بگانه‌ام که اینک یک متن انگلیسی باید مرا به آشنایی و آگاهی به آن بازگرداند. شرم و کمال گرایی برای کامل و درست انجام دادن کار، نخستین چالش من شد برای ترجمه این کتاب و گام نهادن در عمق ناآگاهی خودم و احساساتی که این ناآگاهی در من برمی‌انگیخت. بالاخره شعر نخست را پس از روزها و ساعت‌ها جست و جو یافتم. اما این تازه شروع کار بود! کاری بسیار چالش برانگیز که چالشش را بسیار دوست می‌داشتم. اما به تدریج که ادامه دادم از میزان وقتی که باید برای یافتن معانی اشعار و واژه‌های معادل مناسب با واژه‌های ادبی ساکی صرف می‌کردم کم‌کم سرخورده شدم و به اینجا رسیدم که شاید ترجمه این کتاب کار من نیست. به بهانه یافتن زمانی مناسب‌تر که با ذهنی آزادتر و تجربه بیشتر بتوانم کار را به اتمام برسانم موقتاً رهايش کردم و به سراغ کتاب‌های دیگری رفتم - که طبیعتاً ترجمه‌شان کمال گرایی و حس کفایت من را به خوبی ارضا می‌کرد اما نقاط تاریک وجودم را همچنان دست نخورده باقی می‌گذاشت. پس از یکی دو تجربه این چنینی دوباره به کتاب ساکی بازگشتم به این امید که این بار دیگر

با سرعت و دقت و کفایت بیشتری جلو خواهم رفت. اما دوباره روز از نو و روزی از نو... استعاره‌های ادبی دشوار ساکی، اشعاری که از مولانا و شعرای انگلیسی‌زبانی نقل می‌کرد که دوستان ادیبم هم به من توصیه می‌کردند تا کل فلسفه فکریشان را درک نکنم نخواهم توانست اشعارشان را به درستی ترجمه کنم (نظیر بیتس)، و تلاش هرچه بیشتر من برای جست‌وجو و مطالعه در حوزه اشعار و کارهای هریک، دوباره من را رو در روی کمال‌گرایی و نیاز به حس کفایت خودم قرار داد و نتوانستم بدان آگاه شوم، بگذارم باشد و کار را ادامه دهم. مانعی شد بر سر راهم و دوباره کار را رها کردم. و طبق معمول به سراغ کار دیگری رفتم که بسیار به سرعت پیش می‌رفت و این شهوت سرعت و کامل بودن را به خوبی ارضا می‌کرد. اما این پرونده ناتمام کتاب دکتر ساکی سانتورلی همچنان در گوشه‌ای از ذهنم باز بود و آزارم می‌داد چون عادت به ناتمام گذاشتن کارها نداشته و ندارم. داشتم تلاش می‌کردم این بار این عادت را بشکنم و این کار را رها کنم، چون کار من نبود. تا اینکه پنج سال گذشت و کرونا آمد! این مهمان ناخوانده دوست‌نداشتنی! و با خود فوجی از احساساتی را بیدار کرد که با تمامی تلاش‌های دیوانه‌وارم برای کار کردن و ترجمه کردن آن کتاب‌هایی که ترجمه‌شان به خیالم کار من بود!! نتوانسته بودم کاری برایشان انجام دهم. ترس از دست دادن سلامتی، ترس از دست دادن عزیزان، ترس از همراهی نکردن بدن شکننده‌ام تا پایان بحران کرونا... و خلاصه ترس از رویارویی با این خلوت‌گزینی اجباری که محصول خانه‌نشینی‌ای بود که کرونا با خود به ارمغان آورده بود. چند روز اول نمی‌دانستم باید چه کنم. کتاب ساکی که در تمام این پنج سال روی میز کارم بود و سعی می‌کردم نادیده بگیرم در این بحران بیشتر از هر زمان دیگری من را به خود دعوت می‌کرد. کتابی که وقتی بازش می‌کنی تمام عبارات و حتا واژه‌ها تو را دعوت به بازگشتن به خود، دیدن آنچه در درونت می‌گذرد و ماندن با آنها همان‌طور که هستند می‌کند، و در اصل تلنگر محکمی می‌زند به این واقعیت متفاوت نبودن ما! همه بیماریم و همه در جست‌وجوی شفا. چیزی که همچنان بخشی از وجودم نمی‌خواست آن را بپذیرد. بالاخره ساکی موفق شد و به سراغ کتاب ناتمام آمدم اما این بار در شرایطی که تمامی دغدغه‌های بیرونی به دلیل خانه‌نشینی کنار رفته بودند

و وقت و ذهن آزادتر و نیازمندتری برای بازگشت به کتاب و در واقع برای بازگشت به خودم و بخش تاریک خودم داشتم. و چه تأمل برانگیز که این بار دیگر مانند دفعه‌های قبل دشوار نبود... چون من بیشتر اینجا بودم... ناچار بودم اینجا باشم چون خلع سلاح شده بودم. متن همان متن بود و اشعار همان اشعار و اتفاقاً هرچه به پایان کتاب می‌رسید هماهنگ با تعمیق دوره‌ای که ساکی در حال توصیفش بود، ادبیات ساکی هم به نظرم دشوارتر می‌شد. اما این چالش، همراه با اخباری که هر روز از کرونا و ناتوانی بشر برای انجام کاری در برابرش، و ناتوانی من برای دور نگه داشتن این هولناکی همیشگی از خود و عزیزانم - دور نگه داشتن بیماری و مرگ - ترکی در کمال‌گرایی ایجاد کرد... نمی‌توانی همه‌چیز را در کنترل داشته باشی، پس بسپار... و آرام آرام همین ترک خوردن نیاز به عالی بودن یاور من شد در ادامه دادن کتاب و به پایان رساندنش. در چه زمانی این کتاب به مددم آمد! درست در اوج بلا تکلیفی و ناشناختگی آینده و ذهنی به شدت نیازمند کنترل!

نوروز ۱۳۹۹ است. به هفت‌سین امسال نگاهی می‌کنم و ناگهان این هفت‌سین ناقص تلنگری می‌زند به من! هفت‌سینی که به خاطر قرنطینه کرونا امکان کامل کردنش را ندارم. نه از سنجید خبری هست نه از سمنو... و مگر در خیالاتم هم تصور می‌کردم که روزی هفت‌سین من ناقص باشد! همیشه باید کامل و بی نقص می‌بود... اما آن روز چه زود رسید... و عهد می‌کنم به خاطر بسپارم که از امسال تا آخر عمر «سکوت» و «سکون» دو تا از سین‌های هفت‌سینم باشند و کمک کنند در کنار آمدن با هفت‌سین ناقص، دانش ناقص، توانایی‌های ناقص، و ... حیاتی که هیچ‌وقت کامل نیست، هیچ‌وقت مطابق انتظار نیست... هرچند می‌دانم که اگر تا انتهای این بحران زنده بمانم باز هم ممکن است ذهن به روش‌های نو بکوشد در کمرنگ کردن این عهد و پیمان و بازگشت دوباره به میل به کنترل، اما این را هم می‌دانم که هر بار که بازمی‌گردم و می‌بینم راهی جز دیدن و بودن با تمامی نقائص ندارم این دانه‌ای که در درونم کاشته شده اندکی بیشتر رشد می‌کند و پایه‌هایش مستحکم‌تر می‌شوند. می‌گذارم محکم‌تر شوند.

به گمانم روزی که این کتاب به دست خوانندگان می‌رسد به احتمال زیاد بحران کرونا گذشته است، اما بی‌شک بحران‌های زندگی تمامی ندارند. و توان ما چه اندک

است در تسلط به همگی این بحران‌ها! و چه راهی داریم جز آگاهی به اینکه بحران در درون من به چه چیزی تلنگر می‌زند؟ و دیدن و ماندن با این پسر زده‌های اینک تلنگر خورده. و اینک می‌دانم این کار من بود، و کار همه ما در لحظه لحظه این حیات در حال ظهور... در مواجهه با حیاتی که هر دم آستان رخدادی نو است...

در پایان از استاد، همکار و دوست عزیز، امیر ایمانی، که سال‌هاست از او آموخته و می‌آموزم، و ایمان راسخش به این مسیر همواره مشوقی بوده و هست برای من در ادامه دادن این راه، برای اعتماد و تمامی حمایت‌هایش در ترجمه این کتاب تشکر می‌کنم.

امیدوارم خوانندگان محترم نیز اشکالات این اثر را بر من ببخشایند و در مسیر خواندن این کتاب تأمل و تعمق به خرج دهند، زیرا کتابی نیست که بتوان خواند و تمامش کرد و به فهرست خوانده‌شده‌ها افزود. باید چند خط خواند، تأمل کرد، کتاب را بست و دوباره بازگشت. چنان باید برخی سطور را چند بار خواند. فهم این کتاب نیاز به حوصله و صبر و تعمق دارد. چیزی که همگی ما بدان نیازمندیم.

به امید لحظه‌های باحضور.

سحر طاهباز

فروردین ۹۹