

بگذار همه چیز آموزگارت باشد

۱۰۵۹۴۸۸

فهرست

- سخن مترجم
مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی
پیش گفتار
مقدمه
۱. خود انگیزشی
 ۲. نقشه در مقابل سفر
 ۳. چشم انداز شخصی
 ۴. دروس
 ۵. تعهد مادام العمر
 ۶. خودتان انجامش دهید
 ۷. نگرش درست
 ۸. تمام بودن
 ۹. ذهن ناآزموده
 ۱۰. التیام و درمان
 ۱۱. توجه کردن
 ۱۲. فضای فکری
 ۱۳. تا چه حد قضاوت گر هستیم
 ۱۴. تله عادت شده
۱۵. آگاهی شفاف
 ۱۶. شاهد بی طرف
 ۱۷. عدم قضاوت
 ۱۸. بازشناسی
 ۱۹. ظهور طبیعی
 ۲۰. یقین آوری به خود
 ۲۱. لحظه، به خودی خود
 ۲۲. حاضر بودن
 ۲۳. پذیرش
 ۲۴. ذهن مبتدی
 ۲۵. پذیرندگی
 ۲۶. از نو دیدن
 ۲۷. ذهن بی پیرایه
 ۲۸. برای خودمان زندگی کنیم
 ۲۹. اعتماد
 ۳۰. انضباط شخصی
 ۳۱. تعهد
 ۳۲. فقط انجامش دهید
۳۳. فراهم کردن زمان
 ۳۴. خلق موقعیت
 ۳۵. رها کردن
 ۳۶. ادامه مسیر
 ۳۷. قصد آگاهانه
 ۳۸. تمرین منظم
 ۳۹. دلایل تعهد
 ۴۰. خودفریبی
 ۴۱. پذیرش
 ۴۲. هوشمندانه
 ۴۳. صرف بودن
 ۴۴. بیدار بودن
 ۴۵. بیداری
 ۴۶. زدودن مه
 ۴۷. ثبات و تاب آوری
 ۴۸. یک سرپناه
 ۴۹. قدرت
 ۵۰. بی عملی

۵۱. بایستید و مشاهده کنید
۵۲. خارج از کنترل
۵۳. ناآگاهی
۵۴. به یاد آوردن
۵۵. فقط مشاهده کنید
۵۶. دستورالعمل بنیادی
۵۷. اهمیت لحظات
۵۸. عضلات ذهنی
۵۹. توانایی‌های بالقوه
۶۰. قدرت درونی
۶۱. انعطاف‌پذیری
۶۲. عدم واکنش
۶۳. فکر کردن بد نیست
۶۴. به حال خود گذاشتن
۶۵. جا باز کردن
۶۶. متوجه بودن
۶۷. نیروی بازشناسی
۶۸. رهایی از استبداد

۶۹. شناخت خود
۷۰. به جایی نرسیدن
۷۱. از صفر شروع کردن
۷۲. فکر آرزومندانه
۷۳. پذیرش حال
۷۴. هیچ جای دیگری برای رفتن
۷۵. جبر ندارد
۷۶. فرار از مَقَبَل و شکست
۷۷. دیس و راسیدن
۷۸. اوج نهایی به هر لحظه
۷۹. راه رفتن و نگاه کردن
۸۰. مشاهده درونی
۸۱. پویایی در راه رفتن
۸۲. شگفتی عظیم راه رفتن
۸۳. تمامیت
۸۴. نعمت‌های زندگی
۸۵. ملایمت به خرج دادن با خود
۸۶. ثبات

۸۶. ارتباط با حس‌ها
۸۷. درد و رنج
۸۸. درد به عنوان یک پاسخ
۸۹. بینش
۹۰. هم‌نوا شدن با موج درد
۹۱. انتخاب
۹۲. در تماس با آن
۹۳. بودن با زمان حال
۹۴. التیام نیاز به زمان دارد
۹۵. عدم مواجهه
۹۶. ذهن آگاهی
۹۷. فرار نکردن
۹۸. بودن با درد
۹۹. خود را سپردن
۱۰۰. کاملاً حاضر
۱۰۱. واه نامه فارسی به انگلیسی
۱۰۲. ریاضت و رنج

سخن ترجم

چهل ریشه رنج است با انسانیت همواره در تکاپوی رهایی از درد و رنج و دستیابی به آرامش و خوشی هستیم. گاهی این تقابل به سختی می‌یابد و تداوم پیدا می‌کند که خود تبدیل می‌شود به منشأ رنج، به منبع آزار دیدن و نارضایتی. ادب کردن به الگوهای عادت‌شده و دشواری در بیرون آمدن از این عادات، ما را در زندانی محبوس کرده است در آن رنج می‌کشیم و شکایت می‌کنیم اما راه نجاتی نمی‌یابیم. مشاهده رنجی که ما موجودات عمل‌گرا می‌کشیم ایراد سال را در ذهن جرقه می‌زند که چرا باید برای زندگی کردن تا این حد زجر کشید؟ چرا باید همواره آنچه را که در حال رخ دادن در درون و بیرون مان است با قدرت تمام پس بزنیم و در تلاش برای جایگزینی آن با آنچه ما خوب می‌پنداریم به این حد تلاش و برنامه‌ریزی کنیم؟ چه به روز ما آمده که دیگر نمی‌توانیم لحظه‌ای توقف کنیم و صرفاً ببینیم این جریانی که فقط می‌کوشیم نابودش کنیم چیست؟ مشاهده کردن وقایع و تجربیات سازمان‌گونه که هستند، بدون تلاش برای تغییر، نابودی، جایگزینی و اصلاح. لحظه‌ای به خود بازگردیم. چند بار پیش آمده که بدون تلاش برای انجام کاری در جهت بهتر کردن حال خود صرفاً بنشینیم و ببینیم در این لحظه در دین مان چه می‌گذرد؟ بدون اینکه به دنبال این مشاهده شروع کنیم به سرزنش و قضاوت خود، شروع کنیم به برنامه‌ریزی‌های جدید برای اصلاح خود، و یا غرق شویم در حال بد، در آشفتگی...

مهارت «بودن» صفت یا هر آنچه که هست، مهارتی است که در دنیای فاجعه‌بار ما در حال انقراض است و حاصل این انقراض، بحری نیست جز استرس، افسردگی، وسواس، درد معده، بیماری قلبی، بی‌خوابی، بی‌تابی و فرسودگی. و اینجا است که اهمیت بازگشت به خود، همان‌گونه که هستیم، با شفقت و پذیرش، تبدیل می‌شود به نوشداروی درمانی انسان عصر مدرن.

ذهن‌آگاهی، مهارت بودن در لحظه حال، اگر می‌لحظه به لحظه و بدون قضاوت و واکنش به تجربیات، مهارتی است که انسان با آن زاده می‌شود. تربیتی نیست در لحظه حال، توانایی کودکان است. مهارتی که ما بزرگسالان به تدریج در طی مراحل تربیت و رشد از دستش داده‌ایم. مهارتی که با شیوه‌های تربیتی نادرست، شیوه‌هایی که بر موفقیت و دستیابی به اهداف تأکید دارند حتا به بهای از دست دادن توانایی بودن در لحظه حال و درک لحظه حال، به تدریج کمرنگ و کمرنگ می‌شود. اما علیرغم تمام تأثیرات مخرب الگوهای تربیتی هدف‌گرا در جهت تبدیل کردن ما از موجودات انسان‌گه به موجوداتی ناآگاه، همچنان این پتانسیل در وجود همگی ما به حیات خود ادامه می‌دهد. کافی است متوجه شویم و بخواهیم به اصل خود بازگردیم و بازگشت به اصل چه راهی می‌تواند داشته باشد جز نگاه کردن، دیدن، لمس کردن و در آغوش گرفتن تمام آنچه در درون خود می‌بینیم، خوشایند یا ناخوشایند.

پروفسور جان کابات زین در کتاب بی نظیر خود «زندگی در اوج فاجعه» به تفصیل به مفهوم ذهن آگاهی و روش‌های نمایی آن در قالب دوره ۸ هفته‌ای کاهش استرس بر اساس ذهن آگاهی (MBSR) می‌پردازد. و عصاره این کتاب در قالب چند توصیه کوتاه اما عمیق و تأمل برانگیز در کتاب حاضر جمع‌آوری شده است. عباراتی که می‌توانند بلندگو باشند برای بازگشت هریک از ما به لحظه حال، به واقعیت خودمان در لحظه حال؛ و در همین بازگشت به حقیقت این لحظه است که می‌توانیم از دریای طوفانی بیرون، به سکونی در درون خود دست یابیم که م‌شأ است. امش، شفافیت و خلاقیت است. همین بازگشت به درون است که آرام، پرده تجربیات گذرایی را کنار می‌کشد. بال‌ها آنها را اصل ماندگار وجودی خود پنداشته بودیم کنار می‌زند و به تدریج من حقیقی از پشت پرده تجربیات گذرا نمایان می‌شود. و چه چیزی با ارزش‌تر از درک اینکه ناآرامی‌هایی که همیشگی و تغییرناپذیر نیستند بودی‌مشان فانی و گذرا هستند، درک اینکه من در پس این امور گذرا، وجودی استوار و پابرجا همچون کوه دارد.

دیده اندر مار حیران چون شود
از فزونی آمد و شد در کمی
بود این غویش بردلقی بدوخت
او چرا حیران شد و ماردوست

آدمی کوهیست چون مفتون شود
خویشتن نشناخت مسکین آدمی
خویشتن را آدمی ارزان فروخت
صد هزاران مار و که حیران اوست

به امید آنکه تلنگرهای این کتاب، برای لحظه‌ای حتماً گذرا ما را به اطلس وجودمان نزدیک‌تر کند... در پایان این مصلحت دوست و همکار گرامی، امیرحسین ایمانی که در این مسیر دشوار همواره راهنمایی حقیقی و دلسوز بوده و طی کردن این مسیر را علیرغم دشواری‌ها برای من امیدبخش و پرمعنا ساختند و از اینکه با اعتماد خود امکان نگارش و ترجمه کتاب حاضر و یادگیری بیشتر را برای من فراهم کردند بی‌نهایت سپاسگزارم. بسوی مسکن... امید است نقاط قوت ترجمه حاضر به ویرایش علمی و مفهومی ایشان، و نقاط ضعف به کم‌تجربگی بنده در این مسیر طولانی آگاهی باز می‌گردد.

همچنین از پروفسور جان کابات، زنی، بابت ترغیب ما به ترجمه کتاب حاضر و نیز قبول زحمت نگارش مقدمه‌ای برای ترجمه فارسی سپاس بی‌کران داریم. افتخار شاگردی بزرگان به عدد روزهای حضور در محضرشان نیست، به عمق تأثیری است که بر قلب و جان می‌گذارند... و ما مفتخریم به وجودشان.

سحر طاهباز

اردیبهشت ۹۷