

معجزه توجه آگاهی

تقدیم به تیک نات هان
مترجمان

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

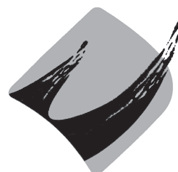
سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ - م.
Nhat Hanh, Thich, 1926-
عنوان و نام پدیدآور: معجزه توجه آگاهی/ تیک نات هان؛ ترجمه مرتضی کشمیری و پیوند جلالی.
مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص: ۱۳×۱۸ س.م.
شابک: 978-622-642069-3
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Phép lạ của sự tỉnh thức.
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

معجزهٔ توجه آگاهی

تیک نات هان

ترجمهٔ

مرتضی کشمیری و پیوند جلالی



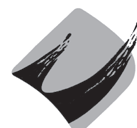
نشرکردن

همه حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.

www.kargadanpub.com

telegram.me/kargadanpub

instagram.com/kargadan.pub



نشر کرگدن

مجموعه خوب زیستن - ۶

دبیر مجموعه: بابک عباسی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

معجزه توجه آگاهی

نویسنده: تیک نات هان

مترجمان: مرتضی کشمیری و پیوند جلالی

ویراستار: سیاوش نیک پور 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

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ربط به نظر می‌رسد، کوشیده است به‌شیوه خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوه فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرین خوب مردن خوب زیستن است. زیرا به‌قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد – و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همه انسان‌ها از روی طبع به‌دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همه انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (ائودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر آدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آنگاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفه عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به‌قول لویناس از وجود به‌سوی موجود حرکت کنیم، به‌سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هبوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغه نهایی فلسفه خوب زیستن است، آنگاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود: کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤال مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی احتمالی در این مورد

رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به‌معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به‌معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

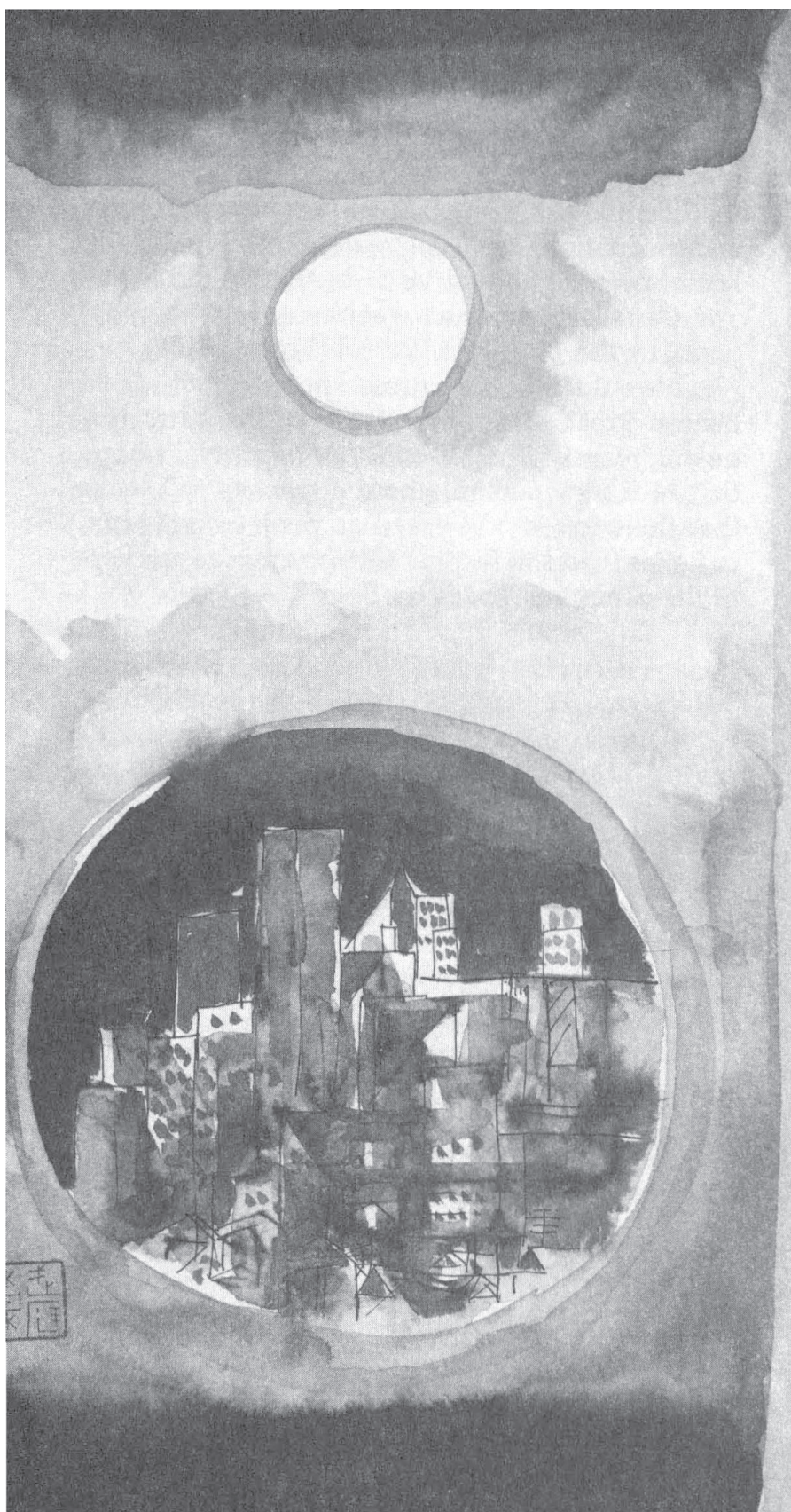
اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادن هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آن خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمانگران هم دشوارتر!). گویا انسان که در فهم جهان و اداره آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد. چنین وضعی به‌معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه‌فقط مسئله‌ای نظری بلکه همچنین مشکلی عملی است؛ فقط دانستنی نیست، زیستنی هم هست.

چنین مسائل و مشکلاتی گریبان‌گیر انسان معاصر ایرانی هم هست و به‌رغم اهمیت بسیار، نظام آموزشی رسمی و غیررسمی ما اعتنای چندانی به موضوعاتی از این دست ندارد. در آموزش رسمی، از مدارس تا دانشگاه‌ها، غالباً درس‌هایی می‌آموزند که نه به کار زندگی بلکه به کار قبولی در امتحان می‌آید. نه در خانواده، نه در مدارس، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهدافمان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعه «خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤال مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفه عملی، پرورش و ارتقای هوش عاطفی، انعطاف‌پذیری روانی، و زندگی همراه با حضور و تأمل؛ این مجموعه دعوتی است به خوب زیستن.

بابک عباسی

فهرست

۱	مقدمه مترجمان فارسی
۵	پیش‌گفتار مترجم انگلیسی
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 معجزه توجه‌آگاهی 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؟ توجه‌آگاهی (مایندفولنس) را آگاهی 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. تعریف دیگری که برداشتی شفاف از توجه‌آگاهی فراهم می‌کند این است که توجه‌آگاهی را آگاهی از تجربه، بدون ترجیح دادن تجربه‌ای دیگر بر تجربه حاضر، بدانیم. این بار می‌توانیم سؤالمان را این‌گونه 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 توجه‌آگاهی را

در افراد پرورش می‌دهد برای ارتقای کیفیت زندگی انسان‌ها استفاده می‌کنند. از جمله 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 موج تازه‌ای از رویکردهای درمانی را به درمانگران معرفی کرده است. به طور مثال، درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی، رفتار درمانی دیالکتیک و درمان فراشناختی. رواج روزافزون به‌کارگیری تکنیک‌های توجه‌آگاهی موجب شده پژوهش‌هایی فراوان اثر بخشی این تکنیک‌ها و رویکردهای مبتنی بر آنها را بررسی کنند و کتاب‌های بسیاری برای استفاده متخصصان و عموم مردم نوشته شود. استفاده از این تمرین‌ها در محیط‌های سازمانی و آموزشی نیز به آشنایی هرچه بیشتر افراد با این تکنیک‌های باستانی کمک کرده است.

در کنار سهمی که متخصصان سلامت روان و کتاب‌ها و مقالات علمی و عمومی آنها در معرفی توجه‌آگاهی داشته‌اند، سهمی بزرگ و انکارناپذیر نیز به اساتیدی چون تیک نات هان و شینزن یانگ اختصاص دارد. اساتیدی که توجه‌آگاهی نحوه بودن آنها را تعریف می‌کند. همان‌هایی که اگرچه درس دادند، شاگرد تربیت کردند و کتاب و مقاله نوشتند، بیشتر از هر انجام دادنی، بودن و حضورشان را به جهان هدیه دادند. معجزه توجه‌آگاهی از اولین کتاب‌هایی است که این نوع زیستن و تکنیک‌های پرورش دادن آن را به دنیای 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 درمی‌یابد این رود زندگی‌بخش در سرچشمه‌ها بسیار زلال است. کتاب با توجه‌آگاهی نوشته شده و همان‌طور که مترجم انگلیسی یادآوری می‌کند با توجه‌آگاهی ترجمه شده است. ما نیز تا آنجا که قلممان ظرفیت داشته متن انگلیسی آن را با توجه‌آگاهی به فارسی برگردانده‌ایم و از شما دعوت می‌کنیم آن را با توجه‌آگاهی بخوانید: دم می‌گیرم، آگاه‌ام که در حال خواندن کتاب هستم؛ بازدم می‌کنم، عشق و شفقت را با جهان سهیم می‌شوم.

کار ترجمه و انتشار معجزه‌آگاهی تنها به لطف همت و همراهی دوستانی آگاه و دلسوز میسر شد. از همه این عزیزان، به‌ویژه آقای سیاوش نیک‌پور، ویراستار نسخه اولیه متن فارسی، دکتر بابک عباسی، دبیر محترم مجموعه «خوب زیستن»، و همچنین دست‌اندرکاران نشر کرگدن، صمیمانه سپاس‌گزاریم.

مرتضی کشمیری، پیوند جلالی

شهریور ۱۳۹۸