



**بگذار همه چیز، آموزگارت باشد**


## فهرست

- سخن مترجم  
مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی  
پیش‌گفتار  
مقدمه
۱. خود‌انگیزی
  ۲. نقشه در مقابل سفر
  ۳. چشم‌انداز شخصی
  ۴. درس
  ۵. تعهد مادام‌العمر
  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 قضاوت‌گر هستیم
  ۱۴. تله عادت شده
۱۵. آگاهی شفاف
  ۱۶. شاهد بی‌طرف
  ۱۷. عدم قضاوت
  ۱۸. بازشناسی
  ۱۹. ظهور طبیعی
  ۲۰. یادآوری به خود
  ۲۱. هر لحظه، به خودی خود
  ۲۲. حاضر نبودن
  ۲۳. پذیرش
  ۲۴. ذهن مبتدی
  ۲۵. پذیرندگی
  ۲۶. از نو دیدن
  ۲۷. ذهن بی‌پیرایه
  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 تاب‌آوری
  ۴۸. یک سرپناه
  ۴۹. قدرت
  ۵۰. بی‌عملی

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. تفکر آرزومندانه  
۷۳. پذیرش حال  
۷۴. هیچ جای دیگری برای رفتن وجود ندارد  
۷۵. فراتر از موفقیت و شکست  
۷۶. دیدن و رها کردن  
۷۷. ارج نهادن به هر لحظه  
۷۸. راه رفتن و آگاه بودن  
۷۹. مشاهده درونی  
۸۰. پویایی در راه رفتن  
۸۱. شگفتی عظیم راه رفتن  
۸۲. تمامیت  
۸۳. نعمت‌های زندگی  
۸۴. ملایمت به خرج دادن با خود  
۸۵. ثبات
۸۶. ارتباط با حس‌ها  
۸۷. درد و رنج  
۸۸. درد به عنوان یک پاسخ  
۸۹. بیش  
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. ذهن‌آگاهی  
۹۷. فرار نکردن  
۹۸. بودن با درد  
۹۹. خود را سپردن  
۱۰۰. کاملاً حاضر  
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی  
درباره مؤلف

## سخن مترجم

جهل ریشهٔ رنج است. ما انسان‌ها همواره در تکاپوی رهایی از درد و رنج و دستیابی به آرامش و خوشی هستیم. گاهی این تقلا به حدی شدت می‌یابد و تداوم پیدا می‌کند که خود تبدیل می‌شود به منشأ رنج، به منبع آزار دیدن و نارضایتی. عادت کردن به الگوهای عادت‌شده و دشواری در بیرون آمدن از این عادات، ما را در زندانی محبوس کرده که در آن رنج می‌کشیم و شکایت می‌کنیم اما راه نجاتی نمی‌یابیم. مشاهدهٔ رنجی که ما موجودات عمل‌گرا می‌کشیم این سؤال 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 مطلوب 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 می‌کشیم نابودش کنیم چیست؟ مشاهده کردن وقایع و تجربیات همان‌گونه 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 درون 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» صرف با هر آنچه که هست، مهارتی است که در دنیای فاجعه‌بار ما در حال انقراض است و حاصل این انقراض چیزی 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 دردهای انسان عصر مدرن.

ذهن‌آگاهی، مهارت بودن در لحظه‌حال و آگاهی لحظه به لحظه و بدون قضاوت و واکنش به تجربیات، مهارتی است که انسان با آن زاده می‌شود. توانایی زیستن در لحظه‌حال، 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 لحظه‌حال و درک لحظه‌حال، به تدریج کمرنگ و کمرنگ‌تر می‌شود. اما علیرغم تمام تأثیرات مخرب الگوهای تربیتی هدف‌گرا در جهت تبدیل کردن ما از موجوداتی ذهن‌آگاه به موجوداتی ناآگاه، همچنان این پتانسیل در وجود همگی ما به حیات خود ادامه می‌دهد. کافی است قصد کنیم 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 بی‌نظیر خود «زندگی در اوج فاجعه» به تفصیل به مفهوم ذهن‌آگاهی و روش‌های تمرین آن در قالب دوره ۸ هفته‌ای کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی (MBSR) می‌پردازد. و عصاره این کتاب در قالب چند توصیه کوتاه اما عمیق و تأمل‌برانگیز در کتاب حاضر جمع‌آوری شده است. عباراتی که می‌توانند تلنگری باشند برای بازگشت هریک از ما به لحظه حال، به واقعیت خودمان در لحظه حال؛ و در همین بازگشتن به واقعیت این لحظه است که می‌توانیم از دریای طوفانی بیرون، به سکونی در درون خود دست یابیم که منشأ آرامش، شفافیت و خلاقیت است. همین بازگشت به درون است که آرام آرام، پرده تجربیات گذرایی را که به اشتباه، سال‌ها 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 پنداشته بودیمشان فانی و گذرا هستند، درک اینکه من در پس این امور گذرا، وجودی استوار و پابرجا همچون کوه دارد.

کوه اندر مار حیران چون شود  
از فزونی آمد و شد در کمی  
بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت  
او چرا حیران شد دست و ماردوست

مولانا

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 از معلم، 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 همکاری در ترجمه کتاب حاضر و یادگیری بیشتر را برای من فراهم کردند بی‌نهایت سپاسگزارم. بدون شک تمامی نقاط قوت ترجمه حاضر به ویرایش علمی و مفهومی ایشان، و نقاط ضعف به کم تجربگی بنده در این مسیر طولانی آگاهی باز می‌گردد.

همچنین از پروفسور جان کابات زین، 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 بر جای می‌گذارند... و ما مفتخریم به وجودشان.

سحر طاهباز  
اردیبهشت ۹۷

## مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی

قلیم با مشاهده حیات فارسی این کتاب برای خوانندگان ایرانی توسط امیرحسین ایمانی و سحر طاهباز لبریز از سرور گشته است. بیش از ده سال است که امیر را به عنوان یک شاگرد و دوست می‌شناسم و بابت این که او به همراه سحر و سایر همکاران علاقمندش ذهن‌آگاهی را در قالب دوره MBSR به سیستم مراقبت بهداشتی و پزشکی و نیز فراسوی آن در ایران معرفی کرده‌اند آنها را تحسین می‌کنم. حوزه علم و طب بالینی نشان می‌دهند که پرورش هرچه بیشتر ذهن‌آگاهی شیوه‌ای نیرومند برای مواجهه با تغییرات روزمره زندگی، بیماری و درد جسمانی و هیجانی به شمار می‌رود. این دو کتاب در ذات با این چشم‌انداز و به این امید گردآوری و ترجمه شده‌اند که این اشارات و دعوت‌های ساده چنانچه مورد تأمل قرار گرفته و با عشق و توجه پرورش یابند، التیام‌بخش و دگرگون‌ساز واقع شوند.

جان کابات زین



## پیش‌گفتار

ایده نگارش این کتاب نخستین بار در سال ۱۹۹۲، هنگامی که از یک دوره خلوت‌گزینی یک ماهه بازگشته بودم و از طرف یکی از دوستانم به من توصیه شد که کتاب **زندگی در اوج فاجعه** جان کابات زین را بخوانم، به ذهنم خطور کرد.

بی‌درنگ مسحور عمق و روشنی کار جان بر روی ذهن‌آگاهی در برنامه هشت هفته‌ای وی در کلینیک کاهش استرس مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست شدم. در حین خواندن کتاب زیر خطوطی که با سطح تمرین خودم در آن زمان مرتبط بودند خط می‌کشیدم. این کتاب به حدی برایم الهام‌بخش بود که همان وقت خواستم کتابی درباره آن گردآوری کنم. اما این تصمیم همان جا باقی ماند - در حد یک الهام!

پس از گذشت بیش از ده سال از این قصد و اهمالکاری عاری از هرگونه ذهن‌آگاهی، دوباره تحت تأثیر عباراتی که پیشتر زیر آنها خط کشیده بودم قرار گرفتم - اما این بار با سطح متفاوتی از درک که به دیدگاه تازه من گره خورده بود؛ دیدگاهی برخاسته از تمرین‌های اخیر من در حوزه مراقبه بینشی، تمرینی که در آن نگرش درست در ذهن مشاهده‌گر، بیش از آنچه مورد مشاهده و تجربه واقع می‌شود اهمیت دارد - "...

چگونگی ارتباط با حس‌هایی که تجربه می‌کنید، میزان دردی را که واقعاً احساس می‌کنید و نیز رنجی را که متحمل می‌شوید، تغییر می‌دهد". (جان کابات زین)

هرچند کلمات همان کلمات یک دهه قبل‌اند، درک من از آنها اکنون اندکی متفاوت است: حس عمیق‌تری از شفافیت و هدف‌مندی. سبک بیان جان به گونه‌ای است که صرف‌نظر از سطح تمرین هر فرد، هرکس بنا بر سطح خودش با عبارات آن هم‌طنین می‌شود.

امیدوارم که کار جان را در این مجموعه از عبارات به عنوان هدیه‌ای به خوانندگان تقدیم کنم تا الهام بخش آنها در تمریناتشان باشد، زیرا چه در دوره‌های خلوت‌گزینی و چه در زندگی روزمره، تمرین ذهن‌آگاهی و زندگی جدایی ناپذیراند.

باشد که این پیشکش کوچک راهنمای آن جست‌وجوگران علاقه‌مندی باشد که در مسیر این جست‌وجوی زندگی درونی‌اند.

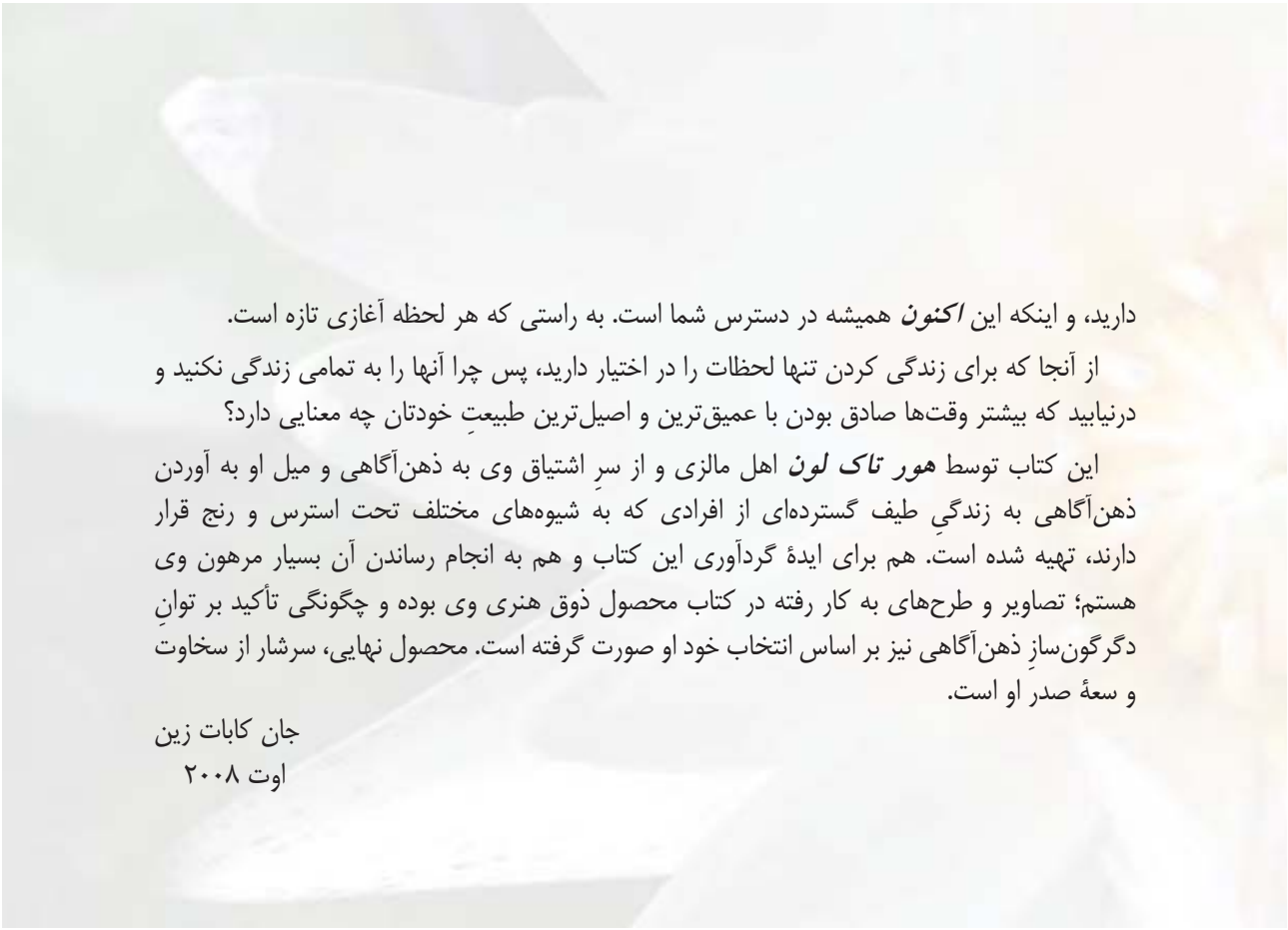
هور تاک لون

## مقدمه

۱۸۰۰۰ بیمار مراقبت‌های پزشکی و حدود سی سال تجربه و مطالعات علمی در کلینیک کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی (MBSR) و مرکز ذهن‌آگاهی در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست نشان داده‌اند که پرورش هر چه بیشتر ذهن‌آگاهی از طریق تمرین‌های رسمی و غیررسمی نظام‌دار منظم، می‌تواند تفاوت چشمگیری - نه تنها در کیفیت زندگی افرادی که از فرسودگی‌های بهنجار ناشی از استرس مداوم و فزاینده زندگی روزمره ما در این فرهنگ ارتباطات و چندتکلیفی رنج می‌برند- که در کیفیت زندگی افرادی که دارای دامنه وسیعی از اختلالات استرس مزمن، درد، و بیماری‌های مشخصی هستند، ایجاد کند. این فشارهای زندگی، یافتن زمانی را برای بودن و برای لحظاتی عمل نکردن، که ممکن است جسم و روح ما را ترمیم کند، بسیار دشوار ساخته‌اند. چنین لحظاتی، که همیشه در دسترس ما هستند اما بسیار آسان از دست می‌روند، به ما اجازه می‌دهند که به جای گرفتار شدن در جریان پایان‌ناپذیر امور وسوسه‌انگیز و پرزحمت، آنچه را در زندگی‌مان بیشترین اهمیت را دارد به یاد بیاوریم، به آن توجه کنیم و [در زندگی خود] بگنجانیم.



این کتاب که گزیده‌ای است از زندگی در اوج فاجعه - کتابی که در آن تمرین‌های ذهن‌آگاهی، برنامه MBSR، و کاربرد ذهن‌آگاهی در استرس، درد و بیماری به تفصیل توصیف شده‌اند- می‌تواند دریچه‌ای باشد به سوی تمرین ذهن‌آگاهی و کشف دوباره بهترین و عمیق‌ترین بخش از شما. هریک از این ۱۰۰ اشارت می‌تواند آنچه را از قبل در عمق وجودتان به آن آگاه‌اید به شما یادآوری کند، اینکه در واقع در هر لحظه با یک انتخاب مواجه‌اید: انتخاب اینکه صرف‌نظر از آنچه پیش می‌آید چگونه به لحاظ درونی و بیرونی ارتباطی خردمندانه با این لحظه برقرار کنید. با پذیرش مسئولیت تجربه خودتان به این طریق، گامی عمیق و بالقوه دگرگون‌ساز در جهت التیام و بهبودی و شادی اصیل برمی‌دارید، نه در آینده‌ای "بهتر" که ممکن است هرگز نیاید، بلکه در تنها لحظه‌ای که همیشه برای زندگی کردن، نفس کشیدن، عشق ورزیدن و بودن در اختیار دارید... به عبارت دیگر، در همین لحظه. شما از پیش این قدرت را دارید، این نیرو در ذات همه ما نهفته است. تنها چیزی که می‌خواهید توجه کردن و مهربان بودن با خودتان است؛ و مداومت در به خاطر داشتن اینکه تنها در این لحظه زنده‌اید، و اکنون تنها زمانی است که برای انتخاب کردن در اختیار

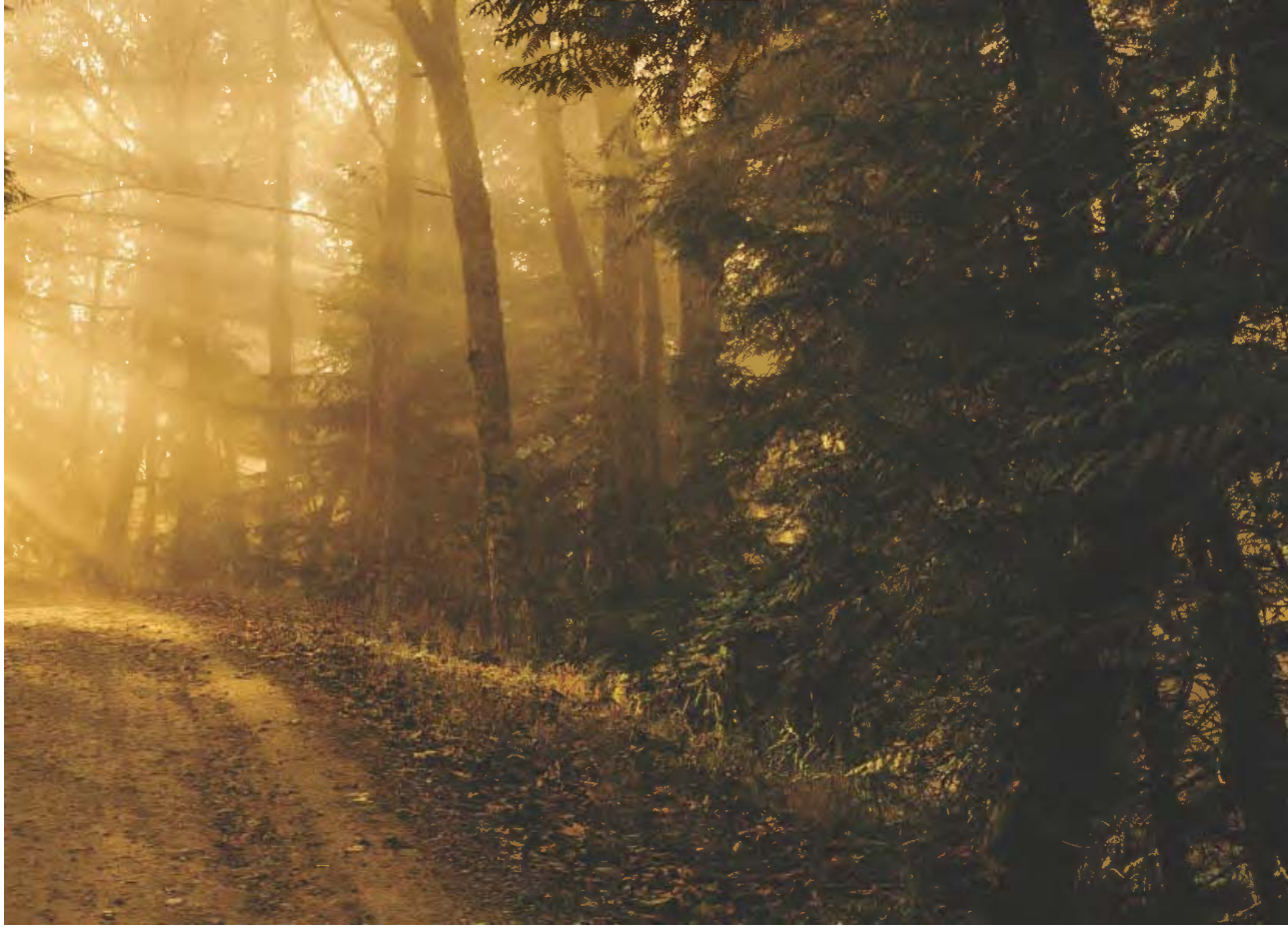



دارید، و اینکه این *اکنون* همیشه در دسترس شما است. به راستی که هر لحظه آغازی تازه است. از آنجا که برای زندگی کردن تنها لحظات را در اختیار دارید، پس چرا آنها را به تمامی زندگی نکنید و درنیابید که بیشتر وقتها صادق بودن با عمیق‌ترین و اصیل‌ترین طبیعت خودتان چه معنایی دارد؟

این کتاب توسط *هور تاک لون* اهل مالزی و از سر اشتیاق وی به ذهن‌آگاهی و میل او به آوردن ذهن‌آگاهی به زندگی طیف گسترده‌ای از افرادی که به شیوه‌های مختلف تحت استرس و رنج قرار دارند، تهیه شده است. هم برای ایده‌گردآوری این کتاب و هم به انجام رساندن آن بسیار مرهون وی هستیم؛ تصاویر و طرح‌های به کار رفته در کتاب محصول ذوق هنری وی بوده و چگونگی تأکید بر توان دگرگون‌ساز ذهن‌آگاهی نیز بر اساس انتخاب خود او صورت گرفته است. محصول نهایی، سرشار از سخاوت و سعه صدر او است.

جان کابات زین

اوت ۲۰۰۸





ذهن آگاهی سفری مادام‌العمر  
در امتداد مسیری که در نهایت  
به هیچ کجا نمی‌انجامد، تنها  
به آنکه هستید ختم می‌شود.

## خود انگیزی

برای آنکه ذهن آگاهی در زندگی شما ریشه دوانده و پرورش یابد، باید بدانید چرا تمرین می کنید. در این دنیایی که تنها انجام کار است که به حساب می آید، چه راه دیگری برای تحمل بی عملی دارید؟ چه چیز دیگری می تواند موجب شود صبح هنگام که همگان راحت و آسوده در رختخواب آرمیده اند از خواب برخیزید، بنشینید و تنفس خود را دنبال کنید؟ چه چیزی می تواند در شما انگیزه تمرین ایجاد کند، در حالی که چرخ های دنیا همچنان در حال چرخش اند، وظایف و مسئولیت ها شما را به خود فرامی خوانند، و بخشی از شما به خاطر می آورد و تصمیم می گیرد که زمانی را صرف "بودن صرف" کند؟ چه چیزی شما را برمی انگیزد تا آگاهی لحظه به لحظه تان را به زندگی روزمره خود بیاورید؟ چه چیزی می تواند مانع از بین رفتن انرژی در انجام تمرینات و کسالت بار شدن آنها، و یا به کلی رنگ باختن آنها پس از موج اشتیاقی باشد که در ابتدا به وجود آمده بود؟





## نقشه در مقابل سفر

هدف این کتاب این است که به عنوان نقشه و راهنمای شما به کار رود. همانطور که می‌دانید، نقشه یک قلمرو، خود آن قلمرو نیست. شما نیز نباید خواندن این کتاب را با گام نهادن واقعی در مسیر این سفر اشتباه بگیرید. شما خود باید با پرورش ذهن‌آگاهی در زندگی خودتان، این سفر را زندگی کنید.