

بازگشت به خانه

فهرست

- مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی ۱۷
- سخن مترجم ۱۸
- پیش‌گفتار ۱۹
۱. دوستی کردن ۲۰
۲. دل‌آگاهی ۲۱
۳. انگیزه‌ها ۲۲
۴. توجه کردن ۲۳
۵. جهان شمول ۲۴
۶. نظرات ثابت درباره خود ۲۵
۷. ذهن آگاهی، ذهن آگاهی است ۲۶
۸. ذهن آگاه یا ناآگاه ۲۷
۹. مراقبه ۲۸
۱۰. تغییر دنیا ۲۹
۱۱. دست برداشتن از روش خود ۳۰
۱۲. نیازی نیست هیچ اتفاقی بیفتد ۳۱
۱۳. عملی بنیادین ۳۲
۱۴. حبس خود ۳۳
۱۵. کار نیکو کردن از پر کردن است ۳۴
۱۶. نقطه تماس ۳۵
۱۷. لحظات نزیسته ۳۶
۱۸. در خانه ۳۷
۱۹. با تمام وجود ۳۸
۲۰. درد ۳۹
۲۱. فراتر از تفکر ۴۰
۲۲. هر لحظه ۴۱
۲۳. دگرگونی و شفا ۴۲
۲۴. خلبان خودکار ۴۳
۲۵. بی‌خبر ۴۴
۲۶. واقعا اینجا ۴۵
۲۷. پرورش صمیمیت ۴۶
۲۸. روی کردن ۴۷
۲۹. اتصالات ۲۴/۷ ۴۸
۳۰. لحظه‌های "بینابینی" ۴۹
۳۱. آگاهی بی‌حد و مرز ۵۰
۳۲. کسی یا هیچ‌کس ۵۱
۳۳. اشتباهی بزرگ ۵۲
۳۴. غنای حال ۵۳
۳۵. واقعیت رؤیایی ۵۴
۳۶. پیش از این "از آب درآمده‌اید" ۳۷
۳۷. هر لحظه یک رستگاه است ۳۸
۳۸. یادآوری به خود ۳۹
۳۹. عمل کردن و بودن ۴۰
۴۰. آگاه شدن ۴۱
۴۱. اتخاذ موضع ۴۲
۴۲. حس نفس ۴۳
۴۳. حضور ناب ۴۴
۴۴. حوزه آگاهی ۴۵
۴۵. به یاد آوردن ۴۶
۴۶. توجه صرف ۴۷
۴۷. تکثر فریبنده ۴۸
۴۸. آیا افکار حقیقت دارند؟ ۴۹
۴۹. خودمحور ۵۰
۵۰. توان‌بخشی ۵۱
۵۱. خودآگاهی ۵۲
۵۲. حباب صابون ۵۳
۵۳. امواج ۵۴
۵۴. رهایی دوجانبه

۵۵. در حال اتفاق
۵۶. بودن
۵۷. در طلب تجربه‌ای بهتر
۵۸. بی میلی
۵۹. موانع، هم‌پیمان ما هستند
۶۰. پذیرش و شفقت
۶۱. اشتیاق
۶۲. زمانی برای خودتان
۶۳. تمرین غیررسمی
۶۴. آموزگاران
۶۵. بیداری
۶۶. کنار آمدن
۶۷. بدن مسکون
۶۸. شنیدن صدای افکار
۶۹. آزادی
۷۰. پذیرش آنچه هست
۷۱. تغییر وضعیت هشیاری
۷۲. آری بد عهد
۷۳. ملائمت و احترام
۷۴. بازگشت به خانه
۷۵. سکنا گزیدن در بدن
۷۶. همان‌جایی که هستید باشید
۷۷. بدون فیلتر
۷۸. جای بهتری وجود ندارد
۷۹. شرایط متغیر
۸۰. استرس
۸۱. وسعت
۸۲. جوهره حقیقی
۸۳. از بند رهیدن
۸۴. قرار بر این است
۸۵. مرگ و زندگی
۸۶. آگاهی از مرگ
۸۷. بی‌زمان
۸۸. مالکیت دوباره
۸۹. بیداری در همین "حالا"
۹۰. به بیداری رسیدن
۹۱. عشق ورزیدن به خود
۹۲. آخرین مرز
۹۳. تغییر لنز
۹۴. نقطه اوج
۹۵. شاهد بودن
۹۶. دنیا تغییر خواهد کرد
۹۷. هیچ "مطلقاً" وجود ندارد
۹۸. درک متقابل
۹۹. رهایی
۱۰۰. دموکراسی
۱۰۱. دنیای بیمار
۱۰۲. توقف بی‌توجهی
۱۰۳. سکوت، خود دعا است
۱۰۴. مراعات
۱۰۵. زنگ بیداری
۱۰۶. به هم پیوستگی
۱۰۷. مالک چیزی شویم که "خود" مینامیمش
۱۰۸. باقی چیزها خواهند آمد
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

پیش‌گفتار

اغلب احساس می‌کنم زبان واجد محدودیتهایی ذاتی است که من را در بیان کامل احساسات، افکار گذرا و بینش‌ها، و در یک کلام تجربیاتم ناکام می‌گذارد. کلمات هرگز نمی‌توانند جایگزین غنای زندگی گردند - صرف‌نظر از اینکه با چه بلاغت و مهارتی بیان شوند. در گذشته می‌گفتند اساتید ذهن‌آگاهی گاهی برای اجتناب از سوءتعبیر، دانش خود را از طریق تله‌پاتی ذهنی به شاگردانشان منتقل می‌کنند. تعداد اندکی از اساتید استثنائاً توانسته‌اند جوهرهٔ پیام خود را از طریق نوشتار ابراز کنند.

کتاب به بیداری رسیدن جان کابات زین شاهدهی است بر چنین مواردی. گویی جان کابات زین واژه‌ها را درست بر قلب ما می‌چکاند، درست جایی که این واژه‌ها طنین می‌اندازند و بودن و بهزیستی ما را تقویت می‌کنند. هر موضوعی که وی بدان تلنگری می‌زند معنی و دیدگاهی عمیق برای سفر شخصی هر یک از ما پیشنهاد می‌دهد، معنی و دیدگاهی که حتی شاید به شفافیت و با اطمینان در درون خودمان نیز نه احساسش کرده‌ایم و نه ابرازش. به عنوان مثال، کاربرد واژهٔ “دل‌آگاهی” به عنوان معادلی برای ذهن‌آگاهی در زبان جان کابات زین، می‌تواند شیوه‌های نو و گسترده‌ای را برای درک و تجربهٔ صلح در زندگی شخصی فرد و نیز در دنیا پیش روی ما بنهد.

کتاب جان را باید مزه مزه کرد، همچون چای. باید از هر جنبهٔ آن - در اینجا و اکنون - لذت برد، همان گونه که ذهن آگاهی به ما می آموزد. در لحظات بی شتاب و بی قضاوت، حتا اگر برای لحظاتی بسیار کوتاه از رد افکار عادت شده مان رهایی یابیم، حقیقت نهفته در زبان جان و آنچه بدان اشاره دارد، قلبمان را لمس خواهد کرد. در لحظات درون نگری ساکن و ساکت، خرد نهفته در سخنان وی می تواند به دنیای ما هدف و امید ببخشد.

اگر نظارت و ضوابط جان برای ویرایش کتاب در کار نبود، این کتاب با ۳۰۰ عبارت طولانی تر از عبارات فعلی که من در ضمن خواندن کتاب به بیداری رسیدن مو به مو آنها را گلچین کرده بودم، به اتمام می رسید. من آن عبارات را در نسخهٔ نهایی کتاب حفظ می کردم زیرا احساس می کردم برای بسیاری از افراد می توانند سودمند باشند. با وجود این، شک ندارم که زمانی که این عصارهٔ نیرومند کل کتاب به دست شما برسد، بدون استثنا و به طرزی غریب، اما در عین حال کاملاً هشیارانه و مشتاقانه، قلبتان شما را به کاوشی عمیق در نسخهٔ کامل کتاب به بیداری رسیدن هدایت خواهد کرد. در آخر، مراتب قدردانی و احترام خود را از کمک پرشور جان و زرین جعفری در انتشارات هایپیرون اعلام می نمایم.

هور تاک لون

آن هنگام فراخواهد رسید
که سرخوشانه
خویشتن را در درگاه منزل خویش ملاقات خواهی کرد،
در آینه خویش،
و هر دو به مبارکی این دیدار به یکدیگر لبخند خواهید زد،
و خواهی گفت، بنشین، بنوش.
دوباره از نو این غریبه‌ای را که خودت بودی دوست خواهی داشت.
و به این غریبه‌ای که تمام عمر به تو عشق می‌ورزیده دل خواهی داد،
با هم خواهید نوشید، خواهید خورد،
غریبه‌ای که با سودای دیگران، از او غافل مانده بودی،
غریبه‌ای که از صمیم قلب تو را می‌شناسد.
نامه‌های عاشقانه را از گنجه بیرون بیاور،
عکس‌ها را، یادداشت‌های سرشار از ناامیدی را،
و نقاب از تصویر خود در آینه برگیر،
بنشین، و به یمن این زندگی باز یافته ضیافتی به پا کن.

دِرک والکات، “عشق از پی عشق“

دوستی کردن

ذهن آگاهی نوعی آگاهی لحظه به لحظه و بدون قضاوت است که از طریق عطف توجه پرورش می‌یابد. ذهن آگاهی به طور طبیعی برخاسته از زندگی است و می‌تواند با تمرین تقویت شود. گاهی این تمرین را مراقبه می‌نامیم. **اما مراقبه آن چیزی نیست که فکر می‌کنید.** به واقع، مراقبه شامل توجه کردن است، و برای توجه کردن تنها راهی که در اختیار داریم حس‌هایمان هستند؛ تمامی حس‌هایمان، از جمله ذهنمان. ذهن آگاهی راهی است برای **دست دوستی دادن با خودمان و تجربیاتمان.** البته تجربه ما بسیار گسترده است و بدن، ذهن، قلب ما و تمامی جهان را شامل می‌شود.

۲

دل آگاهی

در زبان‌های آسیایی واژه‌هایی که برای ذهن و قلب به کار می‌روند یکسان‌اند. بنابراین، هنگامی که واژه ذهن آگاهی را می‌شنویم، برای درک مفهوم این واژه، و به‌ویژه درک آن به عنوان یک شیوه بودن، باید در درونمان واژه دل آگاهی را نیز بشنویم.

انگیزه‌ها



بسیاری افراد از ابتدا به دلیل نوعی استرس یا درد و یا نارضایتی از جنبه‌هایی از زندگیشان به تمرین ذهن آگاهی راه می‌یابند؛ جنبه‌هایی که خود حس می‌کنند باید از طریق مشاهده مستقیم، واریسی و شفقت با خود اصلاح شوند. بنابراین، استرس و درد به صورت **بالحق به معابر ورودی** و **انگیزه‌های ارزشمندی** برای ورود به تمرین تبدیل می‌شوند.

۴

توجه کردن

دانشمندی ذهن آگاهی را این گونه تعریف کرده است “شاه کلید همیشگی برای **شناخت** ذهن و بنابراین یک نقطه آغاز؛ ابزاری بی نقص برای **شکل دهی** ذهن، و از این رو نقطه ای محوری؛ و تجلی متعالی دستیابی ذهن به **آزادی**، و بنابراین یک نقطه اوج.” برای چیزی که تنها در توجه کردن خلاصه می شود، تعریف بدی نیست.