

به نام هستی بخش

آرامش خود را دریابید

(راه‌های معنوی برای رسیدن به زندگی بدون استرس)



دکتر آمیت سود
(با همکاری کلینیک میو)

دکتر علی علی پناهی



۶۶۱	شششنبه و شنبه از زنده ای نمانده، شنبه و شنبه، روزهای پویه، پلشت - و لوجی شش
۱۶۱	رسالتی که پلشت: ۶ رساله
۶۶۱	رساله و رساله پویه: ۱۰ رساله
۱۹۱	شششنبه: ۱۱ رساله
۶۷۱	رساله زنده ای نمانده: ۶۲ رساله

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	دیباچه
۱۵	مقدمه
۲۵	بخش اول - مغز و ذهن
۲۷	فصل ۱: مغز و علت آشفته گی ذهن
۴۱	فصل ۲: ذهن: تمرکز و نقاط ضعف ذهن
۶۱	فصل ۳: نقش دقت در برداشت های ما از زندگی
۷۱	فصل ۴: برنامه زندگی بدون استرس
۸۵	بخش دوم - افزایش دقت و تمرکز
۸۷	فصل ۵: دقت و تمرکز
۱۰۵	فصل ۶: تمرکز و آرامش
۱۱۳	فصل ۷: تمرکز و نگاه مهرآمیز
۱۲۳	بخش سوم - اصلاح تفسیرها و برداشت ها
۱۲۵	فصل ۸: مهارت ما در تفسیر واقعیت ها

بخش چهارم - شکر، مهربانی، پذیرش، هدف یا معنای زندگی و بخشش ۱۳۹

فصل ۹: شکر یا سپاس ۱۴۱

فصل ۱۰: مهربانی و همدلی ۱۴۹

فصل ۱۱: پذیرش ۱۶۱

فصل ۱۲: هدف‌های متعالی ۱۷۹

بخش پنجم - نقش معنویت در زندگی ۱۹۳

فصل ۱۳: زندگی هدفمند ۱۹۵

فصل ۱۴: بخشش ۲۱۱

بخش ششم - اطرافیان شما ۲۲۳

فصل ۱۵: بستگان و اطرافیان شما ۲۲۵

بخش هفتم - آرامش، تأمل و اندیشه ۲۳۷

فصل ۱۶: آرامش و تأمل ۲۳۹

گام نهایی - به سوی خودشکوفایی ۲۴۹

منابع ۲۵۵

مقدمه مترجم

انسان با آرامش به این دنیا قدم می‌گذارد و قرار است زندگی را با آرامش و سلامتی بگذراند و رسالتی را که خداوند برعهده او نهاده با آرامش خاطر به پایان برساند. متأسفانه وقتی گرفتار زندگی روزمره می‌شویم، هم آرامش خود را از دست می‌دهیم و هم رسالت خود را فراموش می‌کنیم. امیدوارم کتابی که در پیش‌رو دارید به شما کمک کند تا آرامش از دست رفته‌تان را باز یابید.

در ضمن، برای زیباتر شدن متن، از اشعار فارسی نیز در ترجمه استفاده کرده‌ام که امیدوارم مورد توجه خوانندگان عزیز قرار گیرد.

پس به صورت آدمی فرع جهان وز صفت اصل جهان این را بدان
 ظاهرش را پشه‌ای آرد به چرخ باطنش باشد محیط هفت چرخ

علی علی‌پناهی

alipanahi2004@yahoo.com

دیباچه

کتی^۱ در مقابل میز من در مطب نشسته بود و با صدای بلند عبارتی از کتاب انجیل می‌خواند که در ۴۰ سال گذشته همیشه آن را خوانده است: «افکار تان را بر چیزی متمرکز کنید که واقعی، شرافتمندانه، دقیق، عالی، زیبا و قابل تحسین است. به چیزهایی فکر کنید که خوب و قابل تمجید هستند.»

کتی شدیداً بیمار بود و هر مشکلی که پیش می‌آمد او را به یاد زندگی بد گذشته‌اش می‌انداخت. ضمن این‌که در مرحله جدایی از شوهرش نیز قرار داشت. او به نقطه نامشخصی از فضا خیره می‌شد و زخم‌های التیام نیافته را در خاطرات خود مرور می‌کرد.

کتی در حالی که اشک از چشمانش سرازیر بود، گفت: «من کتاب‌های خوب زیادی خوانده‌ام... می‌دانم که باید در «لحظه حال» باشم، اما نمی‌دانم چگونه این کار را انجام دهم. من نمی‌دانم وقتی درگیر استرس‌های زندگی می‌شوم چگونه افکار خوب را حفظ کنم. من می‌دانم که باید ببخشم، اما نمی‌توانم... آیا می‌توانید به من کمک کنید؟»

هیچ‌گاه درخواستی چنین صریح و تکان‌دهنده از من نشده بود که کاملاً

1. Catty

دقیق بیان شود و نشان دهد که گوینده با ناملایمات زیادی دست به گریبان است، ناملایماتی که عامل بسیاری از آن‌ها خود وی نبوده است.

این کتاب برای کتی و آن دسته از خوانندگانی نوشته شده که تصور می‌کنند اگرچه خورشید در آسمان می‌درخشد، اما ابرهای سیاه آن چنان متراکم هستند که نمی‌گذارند گرمای خورشید به آن‌ها بتابد. آشفتگی و سردرگمی اجازه نمی‌دهد این افراد راه خود را بیابند.

من هر روز با آدم‌های خوب و نازنینی روبه‌رو هستم که از مسائل ناراحت‌کننده‌ای رنج می‌برند، در حالی که خطایی نکرده‌اند. براساس تجربه طبایتم در بیش از دو دهه که در دو قاره آسیا و امریکا بوده است، و مشاهداتی که در دیگر کشورهای جهان داشته‌ام و آنچه از دانشمندان و متفکران مختلف و شخصیت‌های معنوی آموخته‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که: **درد و رنج انسان به ندرت ناشی از خطا یا اشتباه خود اوست.** به عبارت دیگر، بر این باورم که بسیاری از رنج‌های انسان ناشی از ویژگی‌ها و خصلت‌هایی است که در اثر تلاش برای بقا کسب کرده است.

این کتاب مجموعه‌ای است از ایده‌ها، افکار، دستورات و آموزش‌هایی که تحت عنوان **برنامه زندگی بدون استرس** در کلینیک میو اجرا می‌شود و شامل مطالبی است که من به ده‌ها هزار بیمار و کارآموز در کلینیک مزبور و جاهای دیگر آموزش داده‌ام. این برنامه حاصل کاوش و جست‌وجوی خودم برای شناخت و درک عامل درد و رنج و استرس بود که نه تنها در وطنم بویال^۱ در کشور هندوستان شاهد آن بودم و در آنجا تراژدی آتش‌سوزی مواد شیمیایی را در سال ۱۹۸۴ دیده‌ام، بلکه این درد و رنج را در امریکا نیز که از سال ۱۹۹۵ مشغول طبابت در آنجا هستم، ملاحظه کرده‌ام.

1. Bhopal

من بعد از چندین سال تحقیق به دو نکته مهم رسیده‌ام:

۱. بسیاری از ما با نحوه کار مغز و ذهن آشنا نیستیم.
۲. بسیاری از ما آن‌گونه که باید و شاید از مغز و ذهن خود استفاده نمی‌کنیم.

در دو دهه گذشته، دانشمندان علوم اعصاب پیشرفت‌های چشمگیری در بررسی عملکرد مغز داشته‌اند. براساس این شواهد پزشکی، اکنون دانشمندان دستورالعمل بسیار بهتری برای مغز و ذهن حتی نسبت به یک دهه قبل دارند. اما بیشتر این اطلاعات از محدوده پژوهش بر روی کاغذ فراتر نرفته است. در نتیجه چون این دستورالعمل‌ها را مطالعه نمی‌کنیم گویی از ابزارهای برقی خود به نحوی استفاده می‌کنیم که فن‌آوری آن‌ها مربوط به سال‌های گذشته است - از مغز و ذهن خودمان نیز طوری استفاده می‌کنیم که اجدادمان چند هزار سال قبل استفاده می‌کردند. در نتیجه نتوانسته‌ایم دستاوردهای مهم علمی را به راه‌کارهای عملی برای مراقبت از خودمان و دیگران تبدیل کنیم. در این کتاب با اطلاعات مهمی آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کند تا از مغز و ذهن به بهترین نحو در زندگی استفاده کنید.

در بخش اول کتاب شما را به پشت صحنه مغز و ذهن می‌برم. در این راستا، امیدوارم شما هم به همان نتیجه خیره‌کننده‌ای برسید که خود من چند سال قبل به آن رسیده‌ام: **مغز و ذهن شما سخت تلاش می‌کنند تا شما را گرفتار استرس کنند.** مغز شما طوری سازماندهی شده تا شما را از لحظه حال دور کرده و به حالت عادی ذهن که سرگردانی و آشفتگی است، ببرد. ذهن شما این توانایی ذاتی و خدادادی را دارد تا خطرات و کاستی‌ها را تشخیص دهد که این امر در زندگی گذشته انسان که پر از مخاطرات بود، امری طبیعی و غریزی بوده است. امروز نیز اگر با خطری واقعی و طبیعی روبه‌رو شوید، این غریزه به کمک شما می‌آید. اما اگر در اثر بی‌دقتی شما برای برخورد