

به نام جان لایتناهی



نشر ترنگ



شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۲۷-۰۰۰

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۲۶۰۳۴

عنوان و نام پدیدآور: عمیق‌ترین پذیرش: بیداری بنیادین در زندگی روزمره / جف فوستر؛

مترجم وحید مهدیخانی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۳۰۷ ص.

یادداشت: عنوان اصلی: The deepest acceptance : radical awakening in ordinary life, 2012.

عنوان دیگر: بیداری بنیادین در زندگی روزمره.

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life: موضوع

موضوع: خودپذیری -- جنبه‌های مذهبی

Self-acceptance -- Religious aspects: موضوع

موضوع: خودشناسی -- جنبه‌های مذهبی

Self-perception -- Religious aspects: موضوع

رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۷ع۸/ج۶۲۴ BL

سرشناسه: فاستر، جف

Foster, Jeff

شناسه افزوده: مهدیخانی، وحید، ۱۳۵۵ - ، مترجم

وضعیت فهرست نویسی: فیا



# عمیق ترین پذیرش

•  
بیداری بنیادین در زندگی روزمره

---

## جف فوستر

•  
ترجمه وحید مهدیخانی

چاپ نهم



نشر ترنگ



torang\_pub



@nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ



عمیق ترین پذیرش

بیداری بنیادین در زندگی روزمره

جف فوستر

ترجمه ی وحید مهدیخانی

ویراستار: حمیدرضا ماهیدشتی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ نهم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۱۲۷-۰-۰

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان روانمهر، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰/۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



## فهرست

|                 |    |
|-----------------|----|
| مقدمه           | ۹  |
| یادداشت نویسنده | ۱۳ |

### فصل اول: بیدار شدن به پذیرشی عمیق

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| تمامیت زندگی                                      | ۱۹  |
| چرا ما رنج می کشیم؟                               | ۳۵  |
| مقاومت در برابر لحظه‌ی حال                        | ۵۹  |
| تلاش برای کنترل این لحظه                          | ۶۲  |
| من می خواهم این لحظه را کنترل کنم، اما نمی توانم! | ۶۶  |
| اقیانوس پذیرش                                     | ۶۹  |
| مدیریت موج                                        | ۷۴  |
| معنای صحیح پذیرش                                  | ۸۰  |
| کاوشی در هشیاری لحظه‌ی حال                        | ۸۶  |
| همه‌اش در ذهن شماست                               | ۹۴  |
| داستان جهان                                       | ۹۷  |
| داستان خودم                                       | ۱۰۱ |
| تفاوت وجود و احساس                                | ۱۱۱ |
| چیزی به نام فکر منفی وجود ندارد                   | ۱۳۰ |

## فصل دوم: پذیرش عمیق در زندگی روزمره

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| ۱۵۱..... | درد و بیماری                      |
| ۱۵۶..... | تفاوت درد و رنج                   |
| ۱۷۷..... | درد و زمان                        |
| ۱۸۳..... | هویت قربانی                       |
| ۱۸۸..... | عشق، رابطه و صداقت بنیادی         |
| ۱۸۸..... | سرچشمه‌ی رابطه                    |
| ۱۹۱..... | یافتن او                          |
| ۱۹۳..... | عاشق شدن                          |
| ۱۹۷..... | بازی‌های قدرت                     |
| ۲۰۳..... | کشمکش در روابط به‌عنوان یک دعوت   |
| ۲۰۹..... | صراحت دوطرفه‌ی ما                 |
| ۲۱۲..... | داستان‌های ما درباره‌ی یکدیگر     |
| ۲۲۱..... | نگاه از منظر فردی دیگر            |
| ۲۳۱..... | بخشودن شر                         |
| ۲۴۱..... | بخشش مرشدهایمان                   |
| ۲۵۳..... | گفتن حقیقتِ این لحظه              |
| ۲۶۴..... | شنیدن حقیقتِ دیگران               |
| ۲۸۰..... | اعتیادها                          |
| ۲۹۶..... | تمایل، طلب، نیاز و خواست          |
| ۳۰۴..... | ملاقات با یک تمایل                |
| ۳۱۵..... | آن چه که شما دارید، یک معتاد نیست |
| ۳۱۷..... | جست‌وجوی روشن‌ضمیری               |

ای کاش می توانستم هنگامی که شما در تنهایی و تاریکی هستید،  
نور درخشان وجود خودتان را به شما نشان دهم.

(حافظ)



## مقدمه

جف فوستر<sup>۱</sup> در سال ۱۹۸۰ میلادی در لندن متولد شد. او در رشته‌ی اخترفیزیک در دانشگاه کمبریج تحصیل کرد. در همین سال‌ها آن‌قدر غرق در احساس نومیدی و تنهایی بود که سرانجام به بیماری فیزیکی مبتلا شد و در پی آن به شکست شخصیتی بعد از فارغ‌التحصیلی گرفتار شد. او متقاعد شده بود که مرگش نزدیک است؛ سپس به نزد والدینش بازگشت و یک سال در زمینه‌ی معنوی مطالعه‌ی شدید کرد و در جست‌وجوی رهایی از افسردگی برآمد. سرانجام در سال ۲۰۰۶ یعنی در سن ۲۶ سالگی، «حس جدایی» در او از بین رفت و به بیداری معنوی دست یافت. او هم اکنون یکی از جوان‌ترین استادان معنوی روزگار ماست.

داستان بیداری از زبان خودش به این قرار است:

«در یک غروب سرد پاییزی در آکسفورد قدم می‌زدم. هوا رو به تاریکی بود. خودم را با کتی تازه و گرم پوشانده بودم. ناگهان و بدون هیچ اعلان قبلی، «جست‌وجوی چیزی بیشتر» در من از بین رفت و همراه با آن، احساس جدایی و تنهایی نیز رخت برپست.

---

1. Jeff Foster.

همراه با مرگ جدایی، من هر آن چیزی بودم که آن‌جا بود: من آسمان تاریک بودم؛ آن مرد میان‌سالی بودم که در خیابان راه می‌رفت؛ آن پیرزن کوچک بودم که لنگ‌لنگان با بارانی‌اش از آن‌جا می‌گذشت. من قطره‌های بارانی بودم که بر سرم می‌ریخت، (اگرچه آن، سر من نبود، من صاحب و مالک آن نبودم اما آن به گونه‌ای انکارناپذیر آن‌جا بود؛ بنابراین آن را «سر من» نامیدن به اندازه‌ی هر چیز دیگری، خوب است).

مجله‌ی واتکینز<sup>۱</sup> هر ساله فهرستی تهیه می‌کند و صد نفر از مؤثرترین افراد معنوی جهان را معرفی می‌کند. سال‌های متمادی جف فوستر نیز در این فهرست قرار داشته است و همین امر نشان از قدرت بیان و شیوایی کلامش دارد.

این کتاب، یعنی کتاب عمیق‌ترین پذیرش بدون اغراق یکی از شاهکارهای او و باید بگویم یکی از شاهکارهای معنوی جهان است. اگر سال‌ها مسیرهای معنوی را دنبال کرده‌اید و به نتیجه‌ی مورد نظر دست نیافته‌اید، اگر با وجود خواندن کتاب‌های بسیار، هنوز رشدی در خود نمی‌بینید یا خود را گاهی نگران و پر از تنش می‌یابید، اگر تعالیم استادان معنوی بسیاری را تحقیق و کاوش کرده‌اید و رهنمودهای آن‌ها را به کار بسته‌اید ولی هنوز اتفاقی نیفتاده است یا اگر به دنبال انجام مراقبه و تمرین‌های معنوی، حس خوبی داشته‌اید اما آن حس پس از مدتی فروکش کرده و ناپدید شده است، این کتاب برای شماست.

جف فوستر در این کتاب با بیانی شیوا و جادویی نشان می‌دهد که شما اینک و این‌جا در عمیق‌ترین پذیرش قرار دارید و همه‌ی موج‌های اقیانوس زندگی، چه خوب و چه بد، در فضایی که شما دارید، پیشاپیش پذیرفته شده‌اند.

1. Watkins MIND BODY SPIRIT Magazine.

## عمیق‌ترین پذیرش ۱۱

از دوست گرامی جناب حمیدرضا ماهیدشتی که زحمت ویرایش متن و مطابقت با متن اصلی را بر عهده داشتند در این زمینه بسیار نیکو و شایسته عمل کردند، بسیار سپاسگزارم.

وحید مهدیخانی

بهمن ۱۳۹۷



## یادداشت نویسنده

به نظر من همه‌ی مسائل ما، همه‌ی رنج‌ها و نزاع‌هایمان، چه شخصی و چه جمعی، از یک مسئله‌ی اساسی برمی‌خیزند: جهل ما از کسی که واقعاً هستیم. ما جدا نبودن خود از زندگی را فراموش کرده‌ایم، بنابراین از آن می‌ترسیم. و از روی این ترس، به شیوه‌های مختلفی به جنگ با زندگی رفته‌ایم. ما به جنگ با افکارمان، احساساتمان، عواطفمان، بدنمان و خود لحظه‌ی حال رفته‌ایم. در تلاش‌مان برای حفاظت خود از درد، ترس، اندوه، ناراحتی، شکست و بخش‌هایی از زندگی که بر این باوریم که بد، منفی، تاریک یا خطرناکند، زنده‌بودنِ راستین را متوقف کرده‌ایم.

زرهی که با آن ما خودمان را از تجربه‌ی کامل زندگی محافظت می‌کنیم، «خودِ مجزا» نامیده می‌شود. اما این زره ما را واقعاً محافظت نمی‌کند، فقط ما را در آسودگی و کرختی نگه می‌دارد.

بیداری معنوی - تشخیص این که شما کسی نیستید که فکر می‌کنید هستید - پاسخی به این مسئله‌ی اساسی بشریت است. این روزها کتاب‌های بسیاری در این موضوع در دسترس است و به نظر می‌رسد که مردم بیش از همیشه در حال کشف تعالیم باستانی‌ای هستند که در گذشته فقط در دسترس

افراد معدودی بود. اما در این جا دامی وجود دارد. معنویت به آسانی می‌تواند صرفاً لایه‌ی دیگری در زره ما شود و به جای این که گشودگی ما به روی زندگی را سهولت بخشد، ما را حتی بیش تر خفه کند. مفاهیم معنوی و کلیشه‌هایی مانند «هیچ خودی وجود ندارد» یا «من بدنم نیستم» یا «دوگانگی فقط یک توهم است» می‌تواند به سادگی، باور جدیدی برای چسبیدن به آن، شیوه‌ی جدیدی برای اجتناب از زندگی و کنار زدن جهان که نتیجه‌ی آن، رنج بیشتر است؛ برای خودمان و برای کسانی که دوست‌شان داریم شود.

بیداری معنوی‌ای که در این کتاب در باره‌ی آن صحبت می‌کنم، در مورد محافظتِ بیشتر خودتان نیست؛ بلکه در مورد این تشخیص است که شما واقعی هیچ نیازی به حفاظت ندارد. کسی که شما واقعاً هستید چنان گشوده و آزاد و دوست‌داشتنی و عمیقاً پذیرنده است که همه‌ی زندگی را مجاز می‌داند. زندگی نمی‌تواند به شما صدمه بزند، زیرا شما زندگی هستید. بنابراین لحظه‌ی حال یک دشمن نیست که از آن بترسیم بلکه دوست عزیزی است که باید در آغوش بگیریم. بله! معنویت راستین، زره شما را در برابر زندگی تقویت نمی‌کند، بلکه آن را نابود می‌کند.

بیداری معنوی واقعاً بسیار ساده است. تشخیصِ بی‌زمانِ کسی است که شما واقعاً هستید؛ آگاهیِ مقدم بر شکل و فرم. اما زیستنِ عملیِ آن تشخیص در زندگی روزمره، فراموش نکردنش و از دست ندادنش و به آن اجازه ندادن که وارد سرتان شود، جایی است که ماجرایی واقعی زندگی آغاز می‌شود. و این جا جایی است که افراد بسیاری ظاهراً نزاع می‌کنند - جویندگان معنوی و استادان معنوی به طور مساوی -.

دانستنِ این که شما واقعاً چه کسی هستید، هنگامی که زندگی آسان

است و امور برای شما به خوبی پیش می‌رود، یک چیز است و به یاد آوردن آن در گرمای لحظه‌ای که چیزها از هم می‌پاشند و زندگی به هم می‌ریزد و رؤیاهای شما به خاک می‌نشیند، چیز دیگری است. در میان درد بدنی و احساسی، اعتیاد، نزاع‌های رابطه‌ای و شکست مادی و معنوی، ما اغلب بیداری کمتر و جدایی بیشتر از زندگی، از یکدیگر و از خود واقعی‌مان را احساس می‌کنیم. رؤیاهای شادمانه‌ی ما از روشن‌ضمیری‌مان می‌تواند به سرعت تبخیر شود و پذیرش می‌تواند میلیون‌ها کیلومتر دور به نظر برسد. ما می‌توانیم آشفستگی و زیبایی هستی روزمره‌ی انسانی را به صورت چیزی که باید از آن اجتناب شود یا پشت سر نهاده شود یا حتی از بین برده شود، ببینیم یا می‌توانیم آن را به صورت چیزی که واقعاً هست ببینیم: یک دعوت سری و ثابت برای بیدارشدن در اکنون؛ حتی اگر بر این باور باشیم که دیروز بیدار شده‌ایم. زندگی در مهربانی بی‌حدش، اجازه نخواهد داد که ما با اکتساب‌های فعلی راضی شویم و دیگر در جست‌وجوی چیز جدیدی نباشیم.

اگرچه کتاب‌های قبلی من شرح بیداری معنوی بود، این کتاب به سؤالات بسیار مهم‌تری می‌پردازد: چگونه آن بیداری را می‌توان به‌طور روزبه‌روز زندگی کرد؟ چگونه می‌توانیم لحظه‌ی حال را بپذیریم وقتی که لحظه‌ی حال کاملاً برایمان ناپذیرفتنی است؟ آیا این سؤال که «چگونه می‌توانیم لحظه‌ی حال را بپذیریم؟» اصلاً سؤال درستی است؟ آیا در وهله‌ی اول، ما از لحظه‌ی حال جدایییم؟

من یک چیز و فقط یک چیز را تعلیم می‌دهم: پذیرش عمیق و بدون ترس هر آنچه که بر سر راه شما قرار می‌گیرد. این، تسلیمی منفعلانه یا

کناره‌گیری سرد نیست، بلکه یک ظهور هوشمندانه و خلاق در رمز و راز لحظه است. این کتاب پس از سال‌ها گوش دادن و صحبت کردن با هزاران نفر در مسیر معنوی حاصل شده است؛ شنیدن نگرانی‌های آن‌ها، جواب دادن به سؤالات چالشی آن‌ها، دیدار با آن‌ها در دردها و غم‌هایشان و نزاع‌ها و ترس‌های روزانه‌یشان و جلب توجه ملایم آن‌ها نه به سوی روشن‌ضمیری آینده، بلکه به سوی پذیرشی عمیق و بی‌قیدوشرط در میان تجربه‌ی لحظه‌ی حال‌شان؛ پذیرشی عمیق که آن‌ها در ذات‌شان با آن یکی هستند.

جوینده‌ی عزیز! به زندگی روزمره -سرحد نهایی بیداری معنوی- خوش‌آمدی. ممکن است جسورانه به جایی بروید که هیچ‌کسی قبلاً نرفته است!

با عشقی از جانب خودت  
جف فوستر