

زیستن در اکنون

نوح الکریف

ترجمه‌ی محسن شعبانی، پراساگ درزی

انتشارات دوستان
تهران، ۱۳۹۸

سرشناسه

الکبری، نوآ، ۱۹۸۵-م.	عنوان و نام پدیدآور
-Elkrief, Noah, 1985	مشخصات نشر
زیستن در اکنون / نوح الکریف؛ ترجمه‌ی محسن شعبانی، پریسا گودرزی.	مشخصات ظاهری
تهران: انتشارات دوستان، ۱۳۹۸.	شابک
۱۰۸ ص.	وضعیت فهرست نویسی
۷-۹۶-۶۲۰۷-۹۶۴-۹۷۸	یادداشت
فیبا	موضوع
عنوان اصلی: A Guide to The Present Moment	رشته
راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی	موضوع
Conduct of life -- Psychological aspects	موضوع
راه و رسم زندگی -- داستان	موضوع
Conduct of life -- Fiction	موضوع
هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی	موضوع
Emotions -- Psychological aspects	موضوع
شعبانی، محسن، ۱۳۶۴-، مترجم	شناسه افزوده
گودرزی، پریسا، ۱۳۶۰-، مترجم	شناسه افزوده
Parisa, Goudarzi	رده بندی کنگره
۵۴۶۱	رده بندی دیویی
۵۵۸/۱	شماره کتابشناسی ملی
۷۵۰/۱ ر ۸	



انتشارات دوستان خیابان فخر رازی، پلاک ۳۳، تلفن: ۶۶۱۹۲۹۶

نوح الکریف

زیستن در اکنون

ترجمه‌ی محسن شعبانی، پریسا گودرزی

صفحه‌آرا: احسان اسماعیلی

چاپ اول: ۱۳۹۸

چاپ دوستان

شمارگان: ۵۵۰ جلد

همه‌ی حقوق محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر روش (درونوسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم‌های رایانه‌ای و بخش‌های دیگر) بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است.

سایت: www.doostaan.ir

پست الکترونیکی: doostanpub@yahoo.com

فروش اینترنتی: www.bahanbook.ir

فروش

فهرست

مقدمه مترجمان	۹
داستان من	۲۱
مقدمه	۲۷
جستجوی خوش	۳۱
تجربهای لحظه اکنون	۳۷
چرا رسیدن به آنچه می‌خواهیم، نمی‌تواند ما را سرشار کند.	۴۱
پنج گام به سوی اکنون	۴۵
چگونه این پنج گام بلافاصله ما را به لحظه اکنون می‌رساند	
و ما را شاد می‌سازند.	۴۹
نمونه ۱: بن درمورد مصاحبه شغلی آینده خود مضطرب است.	۵۵
نمونه ۲: سام از شغلش خجالت می‌کشد.	۷۶
نمونه ۳: سندرا از این آزاده است که نامزدش قصد دارد او را ترک کند.	۹۷
نمونه ۴: آماندا از این ناراحت است که همسرش قدردان او نیست.	۸۹
نمونه ۵: تد از این ناراحت است که همسرش از او طلاق گرفته است.	۷۹
کاربردی کردن این ۵ گام برای زیستن در اکنون	۱۰۷

مقدمه مترجمان

این کتاب ابتدا به قصد مطالعه و استفاده از آن در آن طرح علمی در دست ما قرار گرفت. پس از خواندن کتاب به کاربردی بودن معنای آن در رفع بسیاری از نگرانی‌ها و اضطراب‌های افرادی پرداختیم. از این رو، دست به ترجمه آن زدیم. کتاب حاضر ترجمه «مقدمه‌ای بر زیستن در اکنون»^۱ نوشته نوح الکریف^۲ است که در واقع خلاصه‌ای از کتاب «راهنمایی برای زیستن در لحظه اکنون»^۳ است که توسط خود نویسنده تهیه و منتشر شده. این کتاب در حال ۲۰۱۲ منتشر و به پرفروش‌ترین کتاب آمازون تبدیل شد. الکریف روان‌شناس آمریکایی است که در زمینه‌ی معنویت و روان‌شناسی فعالیت می‌کند.

1. An introduction to live in the moment
2. Noah Elkrief
3. A Guide to The Present Moment

او در آثارش تلاش می‌کند صلح درونی، آزادی، خوشی و رضایت درونی را در انسان‌ها ایجاد کند. او می‌خواهد مخاطبانش را از نگرانی، اضطراب، ترس، خشم، اندوه، حسرت و نارضایتی رها کند. راهکار الکریف برای رسیدن به این هدف «زیستن در اکنون» است. در ادامه مروری به این اصطلاح می‌اندازیم و سپس دیدگاه الکریف را به اختصار بررسی خواهیم کرد.

همان‌گونه که می‌دانیم بخشی از ساختار وجودی ما آدیان را مجموعه‌ای از احساسات، درها و اندیشه‌هایی می‌سازند که یا در ذهن خودمان و از طریق تجربه‌های شخصی شکل می‌گیرند و یا از طریق ذهن دیگران به ما منتقل می‌شوند و ما آن‌ها را به عنوان بخشی از عقایدمان می‌پذیریم. بدون شک احساسات و عواطف ما در حیث شناختی به شدت تحت تأثیر عقایدمان قرار می‌گیرند. اگر با و اعتقاد هم‌گون بی و بیماری روبه‌رو شویم و نتوانیم با آن کنار بیاییم و به مسخ آن‌ها باور داشته باشیم حتماً دچار ترس می‌شویم، اما اگر آن‌ها را باور نکنیم با آسودگی هم سراغ ما نخواهد آمد. درواقع اندیشه‌های منفی عامل هیجانات ناخوشایند و منفی و اندیشه‌های مثبت عامل هیجانات مثبت در ذهن ما هستند. چالش اصلی بدانیست که ذهن ما همواره در طول خط زمان به دنبال گذشته و آینده است. عواملی که در گذشته موجب شادی و اندوه یا کامیابی و ناکامی ما در زندگی شده‌اند یا عواملی که شادی و اندوه یا کامیابی و ناکامی ما را در آینده رقم خواهند زد. درواقع این حصار ذهنی، به‌شکلی ناخواسته و ظاهراً غیرقابل کنترل، موجب توجه ما به گذشته یا آینده می‌شود. درنتیجه، عواطف، هیجانات و باورهای ما معطوف به این دو نقطه زمانی یعنی گذشته و آینده می‌شوند و از این رو، زندگی در لحظه حال ما را تحت الشعاع خود قرار می‌دهند و، علاوه بر آن، در عمل آن را خرج خاطرات گذشته یا خطورات آینده می‌کنند.

آدمی همیشه با اصطلاحات و اشکال مختلف به اهمیت و چگونگی زیستن در اکنون پرداخته است. امروزه این موضوع با اصطلاحات «زیستن در اکنون»، «زیستن در حال»، «زندگی در لحظه»، «زندگی اینجایی-اکنونی» و غیره از آن یاد می‌شود.

در ادبیات فارسی ضمن نكوهش نگاه به دیروز و فردا به دلخوش داشتن نسبت به امروز و حال حاضر تأکید شده است. به عنوان نمونه، خیام چنین می‌گوید:

ازدی که گذشت بیچ از او یاد مکن فردا که نیامده است فریاد مکن
بر نامده، گذشت به یاد مکن حالی خوش باش و عمر بر باد مکن
(خیام، ۱۳۹۱: رباعی ۱۳۶)^۱

همچنین، در دوره ساسانی می‌توان به طور نمونه به شعری از سهراب سپهری اشاره داشت:

زندگی تر شدن پی‌درپی
زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه اکنون است.
(سپهری، ۳۶۱: دفتر صدای پای آب)^۲

در تعالیم عارفان مسلمان نیز به «زیستن در اکنون» به اشکال مختلف تأکید شده است. مثلاً مولوی درباره زیستن در اکنون و لذت بردن از حال داستان گاوی را تعریف می‌کند که تنها در جزیره‌ای بزرگ و پر از عمارت‌های زیباترین می‌کرد و از صبح تا شب می‌خورد و فربه می‌شد اما شب از این غصه که «اگر چراگاه تمام شود من چه کنم» خوابش نمی‌برد به همین خاطر روزی‌به‌روز لاغرتر می‌شد:

۱. خیام، رباعیات، تصحیح محمدعلی فروغی و دکتر قاسم غنی، ویراستار: بهاء‌الدین خرمشاهی، تهران، نشر ناهید، ۱۳۹۱.

۲. سپهری، سهراب، هشت کتاب، چاپ پنجم، کتابخانه طهوری، ۱۳۶۳.

شب ز اندیشه که فردا چه خورم گردد او چون تار مو لاغر ز غم
(مولوی، ۱۳۷۸، ۵: ۲۸۵۷)

یکی از دستورالعمل‌های سلوک عرفانی بی‌توجهی عارف به گذشته و آینده است. تعبیر «ابن الوقت»^۱ در ادبیات عرفانی تا حدود زیادی بر معنای زیستن در لحظه اکنون دلالت می‌کند. درواقع، توصیه به «ابن الوقت» بودن یعنی عارف باید وقت‌شناس باشد، اقتضائات هر لحظه را بداند و مطابق «حال» عمل کند. تنها در این صورت است که عارف نسبت به گذشته و آینده بی‌توجهی می‌رسد و خود را تنها معطوف به وقت می‌کند. شاید بتوان به «ابن الوقت بودن» بهترین مترادف عرفانی برای تعبیر «زیستن در اکنون» است. در حقیقت ابن‌الوقت، افعال و نقش‌های خود را تنها در اکنونی بودن می‌بیند و می‌بوید.

لیک صافی فارغ است از وقت حال صوفی ابن‌الوقت باشد در مثال
صوفی ابن‌الوقت باشد ای رفیق نیست، فردا گفتن از شرط طریق
هست صوفی صفا چون ابن‌وقت وقت را چون پدر بگرفته سخت
(مولوی، ۱۳۷۸، ۵: ۱۳۲۲)

از مهم‌ترین عواقب بی‌توجهی به حال از منظر «لامی» مواردی از قبیل هدر دادن لحظه‌ها، عدم دستیابی به روح توکل، عدم تسلیم رنارضایتی از همه‌چیز است که خود، راه ورود ترس و اندوه را به افکار و عواطف انسان باز می‌کند.

نکته‌ای که از آن نباید غافل شد خلط میان مفهوم زیستن در اکنون و عاقبت‌اندیشی است. فهم دقیق و عمیق از «زیستن در اکنون»، منوط به

۱. مولوی بلخی، جلال‌الدین، مثنوی معنوی، براساس نسخه تصحیح‌شده‌ی رینولد نیکلسون، با مقدمه‌ی استاد بدیع‌الزمان فروزانفر، تهران، انتشارات امیر مستعان، ۱۳۷۸.

دریافتی روشن از زمان حال و مدیریت فرد بر افکار و عواطف خویش است و به همین جهت است که برخی به اشتباه، مفهوم «زیستن در اکنون» را در تضاد با مفاهیمی از قبیل «عاقبت‌اندیشی» و «آینده‌نگری یا دوراندیشی» دیده و برای اثبات این تضاد به طور نمونه به این بیت از مولانا اشاره کرده‌اند:

که آخر بین‌تر او مسعودتر هر که آخور بین‌تر او مطرودتر
(مولوی، ۱۳۷۸، ۴: ۱۶۱۴)

باید دید این نکته توجه کرد که «فردا گفتن» مولانا از این‌رو شرط طریق نیست که مستلزم ن‌سپردن به آینده و سوق دادن افکار و عواطف به فرداهاست، وگرنه روالی است که عاقبت‌اندیشی و آینده‌نگری به معنای درست کلمه مستلزم ایراد بر افکار و عواطف در لحظه حال است که خود از لوازم طی طریق است.

در ادبیات غربی، زیستن در «اکنون» با اصطلاح «ذهن آگاهی»^۱ گره خورده است. ذهن آگاهی مستلزم این است که توجه‌مان را از گذشته و آینده در هر زمانی که نیازی به آن‌ها نداریم برداریم. ذهن آگاهی، تمایل دارد از حال حاضر به آینده و گذشته فرار کند. به گفته اکهارت توله^۲، آینده و گذشته، هر دو خیالی هستند. ما اغلب در مورد گذشته صحبت می‌کنیم یا به آن فکر می‌کنیم و به همین جهت در حال حاضر زندگی نمی‌کنیم. با کشیدن گذشته به لحظه‌های خودمان، لحظه‌ای را که در آن زندگی می‌کنیم به عقب بازمی‌گردانیم. درواقع، هنگامی که به حال حاضر توجه می‌کنیم، به زمان تنها به عنوان چیزی که برای رسیدن به اهدافمان به آن نیاز داریم توجه می‌کنیم. یعنی، اگر هدفی را تعیین کنیم و توجه خود را به آن معطوف سازیم،

حال حاضر فقط مرحله‌ای به‌سوی آینده تلقی می‌شود و ارزش ذاتی خود را از دست می‌دهد (Tolle, 1990: 65).

اکهارت توله ذهن آگاهی را تمرینی برای زندگی اینجایی - اکنونی می‌داند. به عقیده توله ذهن آگاهی یعنی یاد بگیریم شاهد افکار و احساساتمان باشیم و از ایستایی پس‌زمینه ناخودآگاه عادی خودمان و از اینکه به‌ندرت به درون خودمان وقوف می‌یابیم، آگاه شویم (Eckhart Tolle, 1990: 49).

مارتین سلیگمن^۱، بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت‌گرا، نیز از جمله کسانی است که به اهمیت زیستن در اکنون توجه کرده است و در این خصوص پرسش‌هایی را مطرح می‌کند: چرا زندگی در لحظه حال اهمیت می‌یابد؟ چرا باید به گذشته یا نگریم یا به آینده رو نکنیم؟ سلیگمن هیجانات مثبت آدمی را به سه دسته تقسیم می‌کند: هیجانات مربوط به گذشته، هیجانات مربوط به حال و هیجانات مربوط به آینده. هیجانات مثبت مربوط به گذشته، هیجاناتی از قبیل خشنودی، رضایت، تحقق، غرور و وقار را دربر می‌گیرند که وقتی به گذشته فکر می‌کنیم در ما تداعی می‌شوند. هیجانات مثبت مربوط به آینده، شامل مثبت‌نگری، ایمان، امید و اعتماد است. هیجانات مثبت مربوط به حال، هیجاناتی از قبیل شادی، خلسه، آرامش، اشتیاق، لذت، و از همه مهم‌تر روان‌بودن هستند. از نظر سلیگمن، اکثر مردم، حتی در دوره خوشی صحبت می‌کنند این دسته از هیجانات مثبت که مربوط به زمان حال هستند، اراده می‌کنند. در نتیجه، هیجان مثبت خوشی از جمله لذات حقیقی است که از طریق زیستن در اکنون به دست می‌آید (Seligman, 2014: 12).

1. Eckhart Tolle, *Practicing the Power of NOW*, New World Library, Novato, CA, ISBN 1-157731-195-7, 1999.
2. Martin Seligman
3. Seligman, Martin E.P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Atria Paperback, 2014.

میشل دو مونتینی^۱، فیلسوف اخلاق فرانسوی، فایده زیستن در اکنون را توفیق و کامیابی در عشق می‌داند و می‌گوید: «اگر کسی از من بپرسد شرط اول در عشق چیست، در جواب خواهم گفت اینکه بدانی چطور دم را غنیمت بدانی؛ شرط دوم همان، و شرط سوم همان؛ شرط توفیق همین است» (مونتینی، ۱۳۹۱: ۲۵).

فایده زیستن در اکنون از نظر لودویگ ویتگنشتاین^۲، فیلسوف معاصر، بدیهی و نیکیبختی است. از نظر او، «کسی که نه در زمان، بلکه در حال زندگی می‌کند، سعادتمند است. برای زندگی در حال، مرگی وجود ندارد... کسی که در حال زندگی می‌کند، بدون ترس و امید زندگی می‌کند». درواقع آن کس که در حال می‌بد مرگ ندارد و مرگ از آن کسانی است که زندگی را در پیش و پس حال می‌جویند. باهم ویتگنشتاین می‌گوید: «تنها شکلی ممکن جاودانگی در حال زیستن است... مرگ رویدادی از زندگی نیست. ما مرگ را تجربه نمی‌کنیم. اگر مرادمان از جاودانگی، نه دوره زمانی بی‌پایان، بلکه بی‌زمانی باشد، در این صورت آن کسی جاودانه زندگی می‌کند که در حال زندگی می‌کند» (ویتگنشتاین، ۱۳۹۱: ۴۸).

مهارت زیستن در اکنون به‌عنوان یک روش درمانی از مرگ توجه قرار گرفته است. برای نمونه، در رویکرد گشتالت‌درمانی، درمانگر تمرکز خود را بر زمان حال یعنی تجربه کردن اینجا و اکنون از درمان‌جو قرار می‌دهد. در این رویکرد، درمانگر پرسش‌هایی از این قبیل از درمان‌جو می‌پرسد. در حال حاضر چه تجربه‌ای دارید؟ در این لحظه چگونه برای کنار کشیدن تلاش می‌کنید؟ و چگونه از تماس با احساسات نامطلوب اجتناب می‌کنید؟

1. Michel de Montaigne

۲. مونتینی، «مقالات / تنبّهات»، ترجمه محبوبه مهاجر در «نبوغ (سیمای ۵۰ نابغه سخن)»، نشر هرمس، ۱۳۹۱.

3. Ludwig Wittgenstein

۴. ویتگنشتاین، «روزنگاشت‌ها»، ترجمه مالک حسینی در «ویتگنشتاین و حکمت»، نشر هرمس، ۱۳۹۱.

او درواقع به مراجع می‌آموزد که گذشته، گذشته است، آینده، هنوز نرسیده است و لحظه حال، همچنان زنده و هیجان‌انگیز است. زمان گذشته، مهم است اما تنها تا جایی که به کارکرد فعلی ما ربط داشته باشد. درواقع تمرکز گشتالت درمانی بر اینجا و اکنون است، البته گذشته را شامل می‌شود و بر آینده نیز اثر می‌گذارد. به عبارتی در این روش نسخه‌ای که پیچیده می‌شود ریسن در لحظه اکنون به‌طور آگاهانه است. درواقع با این روش، درمان‌جو از طریق ایفای دوباره موقعیت به‌شکلی که گویی در زمان حال قرار می‌گیرد، موقعیت‌های مشکل‌زای گذشته را به حال می‌آورد و درمان می‌شود.

جزن کتاب «زین» روش ذهن‌آگاهی را به‌طور عملیاتی در درمانگاه کاهش استرس در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست^۱ با نام ویپاسانا^۲ یا مراقبه ذهن‌آگاه، به‌منظور کاهش استرس به کار گرفت. (Univeristy of Massachusetts Medical School, 2014: 67)

ویپاسانا، یک سنت بودایی است که ۲۵۰۰ سال پیش به‌منظور کمک به مردم در هر لحظه از زندگی آن‌ها، حتی لحظه‌های دردناک، به وجود آمد (Kabat-Zinn, 1993: 65). هدف این روش، «تباط دوباره ذهن و بدن به‌منظور حصول تمرکز است. از دیدگاه کابات، تمرکز حصول تمرکز ذهنی دو مرحله دارد که هر دو مرحله برای رسیدن به «حالت شفاف ذهن آگاهی، مهم و ضروری هستند» (Kabat-Zinn, 1993: 87). این دو مرحله عبارت‌اند از مراقبه ذهن آگاهانه و ذهن آگاهی در زندگی روزمره. مراقبه

1. Jon Kabat-Zinn

2. Stress Reduction Clinic of the University of Massachusetts Medical Center

3. vipassana

4. Jon Kabat-Zinn, Ph.D., Mind, Body, Medicine: How to Use Your Mind for Better Health. Chapter 15: Mindfulness Meditation: Health Benefits of an Ancient Buddhist Practice, Consumers Union of United States, Inc., Yonkers, N.Y., ISBN 0-89043-580-4, 1993.

ذهن آگاهانه با مراقبه متعالی یا سایر شیوه‌های مشابه که در آن‌ها توجه به یک چیز متمرکز می‌گردد و تمامی دیگر اندیشه‌ها و عوامل حواس‌پرتی نادیده گرفته می‌شود، تفاوت دارد. این تمرینات می‌توانند به حالت‌های بسیار عمیق آرامش منجر شوند. مراقبه ذهن‌آگاهی با تمرکز برای ایجاد آرامش و ثبات شروع می‌شود، اما بعد از آن، به حالتی فراتر از آن یعنی «توجه متمرکز» می‌رود. به جای نادیده گرفتن یا سرکوب افکاری که به ذهن می‌آیند، اندیشه‌هایمان بدون داوری و لحظه‌به‌لحظه، به عنوان رخدادها در زمینه‌ی آگاهی، مورد توجه و التفات قرار می‌گیرند (Kabat-Zinn, 1993: 87). اما ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره، نوعی آگاهی لحظه‌به‌لحظه است. همه آن چیزی که این مرحله به آن نیاز دارد چرخش از آگاهی خردکار به آگاهی در هر زمان است. به‌طور کلی کابات‌زین با تمرکز بر لحظه حال، «روشن‌سازی MBSR» «کاهش استرس براساس هوشیاری» به درمان و کاهش استرس می‌پردازد.

و اما پیشنهاد الکریف، نویسنده این کتاب، رای‌زستن در اکنون، رهایی از هیجانات ناخواسته است. همه ما هیجانانی داریم که برای ما ناخوشایند است و موجب حال بد در ما می‌شود. برای رهایی از هیجانات ناخواسته باید به این امر پی ببریم که هیجانات ما زاینده باورهای ماست. پس باورها را مورد واکاوی قرار بدهیم تا اعتقاداتمان به آن باورها را از دست بدهیم. آنگاه خواهیم دید که آن هیجانات ناخواسته از بین خواهند رفت. الکریف این مسیر را در پنج گام آموزش می‌دهد:

۱. یک هیجان ناخواسته را انتخاب کنید.
۲. باورهای پشت هیجان ناخواسته را بشناسید.

۳. تشخیص دهید که هیجانات شما توسط باورهای شما به وجود آمده نه شرایط شما.

۴. دریابید که نمی‌دانید که آیا باورتان صادق است یا نه.

۵. اعتبار هر دلیلی برای ادامه یافتن رنج را مورد سؤال قرار دهید.

از نظر الکریف هیچ‌یک از این گام‌ها صرفاً نظریه نیستند. او باور به هر یک از این پنج مرحله را نیز ضروری نمی‌داند، زیرا آن‌ها مجموعاً یک فرایند را تشکیل می‌دهند که به‌طور کامل مبتنی بر کشف مستقیم است و فرد باید آن‌ها را از نزدیک کشف و تجربه کند. به باور الکریف واکنش فوری ما در برابر هیجانات ما، اساساً عبارت است از مقصر دانستن خودمان، دیگران یا شرایطمان. اما اگر کسی این پنج گام را به‌خوبی پشت سر بگذارد می‌تواند بر این عادت غلبه کند. هر چه بیشتر درباره افکارمان پرسش کنیم این عادت قدیمی از بین می‌رود و عادت جایگزینی جایگزین آن می‌شود. در این عادت جدید سعی می‌کنیم در زمان بروز ناراحتی باورهایمان را مورد پرسش قرار دهیم. از نظر او هر چه بیشتر باورهایمان را مورد پرسش قرار دهیم طی کردن این روند برایمان آسان‌تر می‌شود و درنهایت به طبیعت ثانوی ما تبدیل می‌شود. طبیعت ثانوی یعنی طبیعتی که در سرشت حیوانی انسان وجود ندارد ولی انسان می‌تواند با تمرین و ممارست آن را در خود ایجاد کند.

از نظر الکریف کسی که می‌خواهد از این پنج گام پیروی کند، لازم نیست این گام‌ها را درباره هیجانی که ممکن است در آینده داشته باشد به اجرا درآورد. تنها کافی است درباره باوری که در لحظه اکنون توجه او را به خود جلب کرده بپرسد: «وقتی به این باور می‌اندیشم چه احساسی دارم؟ وقتی این باور را دارم با خودم و با دیگران چگونه رفتار می‌کنم و چه احساسی

دارم؟ آیا می‌خواهم خوشحال باشم یا رنج بکشم؟ آیا می‌خواهم با دیگران با عشق رفتار کنم یا با نفرت؟

درواقع هدف الکریف از تأکید بر زیستن در اکنون رسیدن به خوشی و رهایی از رنج است. او برای تحقق این هدف، مسیر معکوسی را پیشنهاد می‌کند. از نظر وی دلیل اصلی نداشتن احساس خوشی، داشتن هیجانات ناخواسته و علت هیجانات ناخواسته باورها هستند. یعنی این باورها هستند که تولید هیجان می‌کنند و هیجانات انسان‌ها زائیده باورهایشان است. پس اگر چنانچه ما رهایی از هیجانات ناخواسته تغییر باورهایی است که این هیجانات را به وجود آورده‌اند. از این‌رو تمرکز اصلی الکریف بر تغییر و مدیریت باورهای ما است که ایجاد هیجانات ناخواسته منجر می‌شوند. برای این کار باید تمرکز ما را از ترس بیهوده برای تغییر خود، دیگران و شرایط زندگی برداریم.

کتاب حاضر، چنان‌که به اختصار در سیح داده شد، نمونه‌ایست از تلاش نوح الکریف برای کاربردی ساختن زیستن در اکنون. امید است این ترجمه برای عموم فارسی‌زبانان مفید واقع شود. در پایان باید افزود لازم می‌دانیم از عزیزی که دانش و مهرشان ما را در این کار همراهی کرد سپاسگزار باشیم. از دکتر هادی وکیلی، استاد عزیزمان که در ترجمه این اثر مشوق و راهنمای ما بودند سپاسگزاریم. از دوست بزرگوار آقای ابراهیم کریمی و همکاران گرامی‌شان در انتشارات دوستان که زمینه چاپ و نشر این اثر را برعهده گرفتند قدردانی می‌کنیم. هم‌چنین از همسرانمان بهنام عرفاتی و زهرا جبرائیل‌زاده که همراهی و همدلی‌شان موجب دلگرمی ما در به‌انجام‌رسیدن این کار بود صمیمانه سپاسگزاریم.

تهران، بهار ۱۳۹۸

پریسا گودرزی، محسن شعبانی