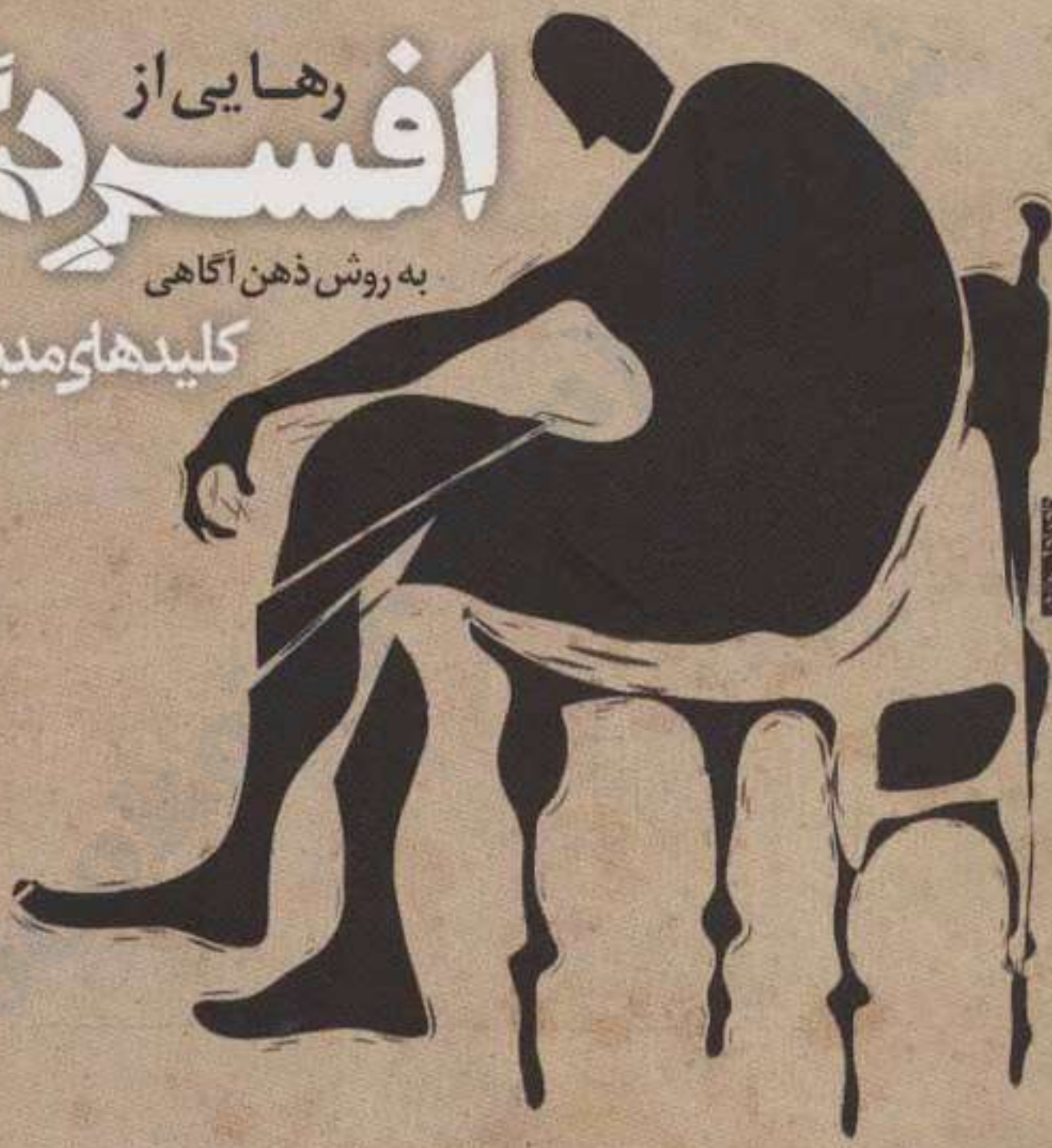
# رهایی از افسردگی

## به روش ذهن آگاهی

## کلیدهای مدیریت زندگی



مارک ویلیامز، جان تیزدیل
زیندل سگال و جان کابات- زین

Mark Williams, John Teasdale,
Zindel Segal and Jon Kabat-Zinn

مترجم: اکرم کرمی

نشر صابرین

چاپ اول

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

# رهایی از افسردگی

## به روش ذهن‌آگاهی

مارک ویلیامز، جان تیزدیل
زیندل سگال، جان کابات ـ زین

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

**عنوان و نام پدیدآور** : رهایی از افسردگی: به روش ذهن‌آگاهی / مارک ویلیامز ... و دیگران؛ مترجم اکرم کرمی؛ ویراستار محمدعلی معصومی.
**مشخصات نشر** : تهران، صابرین، ۱۳۹۸.
**مشخصات ظاهری** : ۲۶۴ ص.
**شابک** : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۳-۰
**وضعیت فهرست‌نویسی** : فیپا
**یادداشت** : عنوان اصلی: The mindful way through depression: freeing yourself from chronic ..., 2007
**یادداشت** : چاپ اول؛ ۱۳۹۹.
**یادداشت** : نویسندگان مارک ویلیامز، جان تیزدل، زیندل سگال و جان کابات ـ زین
**یادداشت** : کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «کاربرد ذهن‌آگاهی در درمان افسردگی: خود را از غمگینی مزمن رها کنید» توسط دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان، در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
**یادداشت** : بالای عنوان: کلیدهای مدیریت زندگی.
**یادداشت** : کتابنامه.
**موضوع** : افسردگی، Depression, mental
**موضوع** : دقت، Attention
**موضوع** : خوشبختی، Happiness
**شناسه افزوده** : ویلیامز، جی. مارک جی.، ۱۹۵۲ - م، Williams, J. Mark G
**شناسه افزوده** : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - ، مترجم
**رده‌بندی کنگره** : BF ۵۷۵
**رده‌بندی دیویی** : ۱۵۸
**شماره کتابشناسی ملی** : ۶۰۹۷۳۶۵

مؤسسهٔ انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

**رهایی از افسردگی**

**مارک ویلیامز، جان تیزدیل، زیندل سگال، جان کابات ـ زین**

مترجم: اکرم کرمی
ویراستار: محمدعلی معصومی
طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپریش
تعداد: ۱۵۰۰
چاپ اول: ۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی
لیتوگرافی: باران
چاپ جلد: اکسیر
چاپ متن و صحافی: پژمان
**شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۵-۲۳-۰**

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۴۴۰۰۰ تومان

# فهرست مطالب


سخن ناشر ..... ۵
مقدمه ..... ۷

**بخش ۱: ذهن، جسم و هیجان** ..... ۱۷
فصل اول. «وای نه، دوباره حالم بد شد.»: چرا ناراحتی ما را رها نمی‌کند؟ .. ۱۸
فصل دوم. قدرت التیام‌بخش آگاهی: تغییر در جهت رهایی ..... ۴۲

**بخش ۲: لحظه‌به‌لحظه** ..... ۶۵
فصل سوم. پرورش ذهن‌آگاهی: طعم اولیه ..... ۶۶
فصل چهارم. تنفس هشیارانه: دروازهٔ ذهن‌آگاهی ..... ۸۹
فصل پنجم. شیوه‌ای متفاوت از دانستن: اجتناب از ذهن نشخوارگر ..... ۱۱۴

**بخش ۳: دگرگونی غم و اندوه** ..... ۱۳۳
فصل ششم. ارتباط دوباره با احساسات: آن‌هایی که دوست داریم، آن‌هایی که دوست نداریم و آن‌هایی که از وجودشان بی‌خبریم ..... ۱۳۴
فصل هفتم. دوستی با احساساتمان ..... ۱۶۰
فصل هشتم. مشاهدهٔ افکار به‌مثابه مخلوقات ذهنی ..... ۱۸۳

فصل نهم. ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره: تمرین فضای تنفسی ۲۰۴

**بخش ۴: بازسازی زندگی** ..... ۲۳۳

فصل دهم. سرشار از نشاط: رهایی از ملال مزمن ۲۳۴

فصل یازدهم. یکپارچه‌سازی: پیوند زدن ذهن‌آگاهی به زندگی واقعی ۲۴۸

(nbookcity.com) سیر کتاب

# سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامهٔ این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزهٔ مدیریت زندگی و یا به‌عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

**مؤسسهٔ انتشارات صابرین**

شهر کتاب (bookcity.com)

# مقدمه

## خسته از احساس ملال‌های جانکاه و طولانی

افسردگی آزاردهنده است. سگ سیاه شب است که شادی و آرامش را از شما می‌رباید و خواب راحت را از شما می‌گیرد. اهریمن نیمروزی است که فقط شما آن را می‌بینید. سیاهی قابل رؤیتی است که فقط در مقابل شما ظاهر می‌شود.

هرکس دچار افسردگی شده باشد با احساس نارضایتی از زندگی، ناامیدی، بی‌قراری و اضطراب فلج‌کننده‌ای که به‌دنبال آن می‌آید آشناست. شخص افسرده تشنهٔ شادی و لذتی است که هرگز نچشیده است.

هرکسی در چنین شرایطی هر کاری بتواند انجام می‌دهد تا از شر این احساس خلاص شود، اما تلاش‌ها ثمر نمی‌دهند یا حداقل نتیجهٔ بلندمدت ندارند. چون حقیقت غم‌انگیز این است که افسردگی ماهیتی عودکننده دارد و تجربهٔ مکرر افسردگی ممکن است این تصور را در شما ایجاد کند که به‌اندازهٔ کافی خوب نیستید و اساساً شخص ناموفق و شکست‌خورده‌اید. ممکن است ذهن خود را زیرورو کنید تا ریشهٔ اصلی ناراحتی خود را بیابید اما وقتی به پاسخ قانع‌کننده‌ای نرسید، احساس تهی بودن و ناامیدی شما بیشتر هم بشود. سرانجام ممکن است متقاعد شوید

که اساساً شخصی مشکل‌دار هستید.

*اما اگر هیچ «اشکالی» نداشته باشید چه؟*

اگر شما و تمام افراد مبتلا به افسردگی، مانند فردی که در باتلاق دست و پا می‌زند، قربانی تلاش‌های معقول و قهرمانانهٔ خود شده باشید چه؟

در این کتاب بنا داریم به کمک یافته‌های جدید علمی، که درکی کاملاً متفاوت از عوامل افسردگی در اختیار ما می‌گذارند، علت این امر و شیوهٔ کنار آمدن با آن را، با شما در میان بگذاریم:

- در مراحل اولیه‌ای که سیر نزولی خُلق شروع می‌شود، این پایین بودن خلق نیست که به ما آسیب می‌زند، بلکه واکنش ما نسبت به آن است که به ما آسیب می‌رساند.
- تلاش‌هایی که معمولاً برای رها شدن از افسردگی صورت می‌گیرد نه‌تنها ما را نجات نمی‌دهند، بلکه ما را در رنج خود ثابت نگه می‌دارند.

به‌عبارت دیگر وقتی با شیوهٔ حل مسئله با افسردگی روبه‌رو می‌شویم و سعی می‌کنیم «اشکال» خود را «برطرف» کنیم، بیشتر در آن غرق می‌شویم. نیمه‌شب است و به‌طرز وسواس‌گونه‌ای به وضعیت زندگی خود فکر می‌کنیم... خود را به‌خاطر ضعفی که ما را دچار افسردگی کرده سرزنش می‌کنیم... نومیدانه تلاش می‌کنیم با تعریف و تبیین وقایع، جسم و روح خود را تسکین دهیم، اما جز اینکه غرق‌تر شویم راه به جایی نمی‌بریم. درواقع هرکس دچار افسردگی و نشخوار فکری شده باشد می‌داند این تلاش‌ها چه بی‌ثمر و گرفتار شدن در دام این عادات ذهنی چه آسان است.

کتاب حاضر تمرین‌هایی به شما معرفی می‌کند که با وارد کردن آن‌ها در زندگی خود، از عادات ذهنی افسرده‌ساز رها خواهید شد. این برنامه

که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)[1] نام دارد، ترکیبی از یافته‌های جدید علمی و مراقبه است که مؤثر بودن آن‌ها در روان‌شناسی و پزشکی به اثبات رسیده است. این ترکیب جدید و مؤثر که شناختی متفاوت از جسم و ذهن را به‌دست می‌دهد، نگرش شما را نسبت به افکار و احساسات منفی کاملاً تغییر می‌دهد، طوری که دیگر اُفت روحیِ شما، منجر به افسردگی نشود. پژوهش‌های ما نشان داده‌اند که برنامهٔ معرفی‌شده در این کتاب، احتمال بازگشت افسردگی را در افرادی که سه یا بیش از سه دوره مبتلا شده‌اند، به نصف می‌رساند.

زنان و مردانی که در مطالعات ما شرکت کرده‌اند همگی به‌طور مکرر دچار افسردگی بالینی شده بودند، اما برای استفادهٔ بهینه از این کتاب لزوماً نباید تشخیص افسردگی گرفته باشید. اگر پیوسته ناامیدی، رخوت و سنگینی و غم به سراغتان می‌آید، امیدواریم این کتاب بتواند شادی واقعی را به شما بازگرداند.

پیش‌بینی دقیقِ تأثیرِ این برنامه در تغییر نگرش شما نسبت به افکار و احساسات منفی دشوار است و قطعاً از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. بنابراین بهترین راه این است که فعلاً قضاوت را کنار بگذاریم و با تمام وجود برنامه را به مدت هشت هفته دنبال کنیم و ببینیم چه اتفاقی خواهد افتاد.

همراه با تمرین‌های مراقبه‌ای این کتاب، به شما توصیه خواهیم کرد که صبوری، شفقت به خود و پشتکار را نیز در خود پرورش دهید، زیرا این ویژگی‌ها با یادآوری این نکتهٔ علمی به شما کمک می‌کند تا از کشش نیرومند باتلاق افسردگی رها شوید: «*حقیقتاً ایرادی ندارد که از "حل کردن" مشکل بدحالیِ خود دست بردارید. درواقع کار عاقلانه همین است، زیرا شیوه‌های متداول حل مسئله بی‌تردید اوضاع را بدتر خواهند کرد.*»

---

1. Mindfulness - Based Cognitive Therapy

ما به‌عنوان دانشمند و درمانگر، درخصوص شیوه‌های کارآمد و ناکارآمد درمانِ افسردگی به شناخت تازه‌ای رسیده‌ایم. تا اوایل دههٔ هفتاد دانشمندان درصدد یافتن درمانی برای افسردگی‌های حاد بودند، که معمولاً به علت حادثه‌ای ناگوار رخ می‌دهد و در این تلاش خود به داروهای ضدافسردگی دست یافتند. البته این داروها هنوز برای عدهٔ زیادی مؤثرند. بعدها دانشمندان متوجه شدند که افسردگی بعد از درمان معمولاً عود می‌کند و با هر بازگشت، احتمال عود بعدی بیشتر می‌شود. این موضوع اساساً مفهوم افسردگی و اندوه مزمن را تغییر داد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تأثیر مثبت داروهای ضدافسردگی با قطع مصرف دارو دیر یا زود از بین می‌رود و البته نه درمانگر و نه درمان‌جو، هیچ‌کدام دوست ندارند تصور کنند که برای دور ساختن شبح افسردگی باید یک عمر دارو مصرف کرد. ازاین‌رو، ما[1] درصدد یافتن رویکردی کاملاً جدید برآمدیم.

نخست تحقیق ما بر این موضوع متمرکز شد که چه چیز باعث بازگشت افسردگی می‌شود. نتایج مطالعات ما نشان می‌داد که با هر دورهٔ افسردگی ارتباط بین خُلق، افکار، بدن و رفتار در مغز قوی‌تر می‌شود و احتمال بازگشت را بیشتر می‌سازد.

در مرحلهٔ بعد بر آن شدیم تا ببینیم چگونه می‌توان احتمال بازگشت را ضعیف کرد یا از بین برد. ما می‌دانستیم که شناخت‌درمانی[2] در درمان افسردگی مؤثر بوده و بسیاری از افراد را در مقابل بازگشت حفظ کرده است، اما به‌طور یقین نمی‌دانستیم چگونه این روش مؤثر واقع می‌شود. پس لازم بود بدانیم؛ البته نه به‌خاطر ارضای حسِ کنجکاویِ علمی، بلکه به‌خاطر پاسخ مهمی که می‌توانست در عمل ما را یاری کند.

---

1. Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale
2. Cognitive Therapy

تا آن زمان تمام درمان‌ها، چه دارودرمانی و چه شناخت‌درمانی، فقط زمانی تجویز می‌شد که فرد دست‌به‌گریبان افسردگی بود. اما هدف تحقیق ما این بود که بتوانیم عنصر اساسیِ مؤثر در شناخت‌درمانی را پیدا کنیم و آن را در قالب یک مجموعه مهارت به افراد آموزش دهیم تا اساساً دچار افسردگی نشوند و به این ترتیب از بروز آن پیشگیری کنیم.

سرانجام کنجکاوی ما را به‌سوی تمرین‌های مراقبه‌ای به نام ذهن‌آگاهی[۱] سوق داد که نوعی هشیاری خاص در فرد ایجاد می‌کنند و ریشه در تعالیم بودا دارند. سال ۱۹۷۹، جان کابات زین و همکارانش در دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه ماساچوست[۲]، با برخی تغییرات اصلاحی در این تمرین‌ها، برنامه‌ای به نام «**کاهش استرس بر مبنای ذهن‌آگاهی**»[۳] (MBSR) تنظیم کردند که برای کاهش استرس، درد و بیماری‌های مزمن به‌کار می‌رود. ذهن‌آگاهی را می‌توان «دل‌آگاهی» نیز نامید زیرا این مهارت درحقیقت نوعی آگاهی مشفقانه نیز ایجاد می‌کند. نکتهٔ قابل‌توجه دیگر اینکه تغییرات حاصل از ذهن‌آگاهی به احساس، افکار و رفتارهای فرد محدود نمی‌شود بلکه الگوی فعالیت هیجان‌های منفی مغز را هم دربرمی‌گیرد.

با وجود بدبینی اولیهٔ برخی از همکاران و بیماران به اثربخشی این شیوه، آن را به‌عنوان روشی برای پیشگیری از افسردگی برگزیدیم و به تحقیقات خود ادامه دادیم و در این مسیر دریافتیم که برای شکستن چرخهٔ مکرر عود افسردگی فقط کافی است علم شناختی غرب را با تمرین‌های مراقبه‌ای شرق ترکیب و ایرادهای احتمالی آن را برطرف کنیم.

---

۱. Mindfulness. خوانندهٔ محترم توجه داشته باشد که معادل‌های فارسی متفاوتی برای این واژه به‌کار رفته است، ازجمله «هشیاری» و ما در ترجمهٔ این کتاب از هر دو معادل استفاده کرده‌ایم، مترجم.

2. Massachusetts

3. Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR)

وقتی افسردگی خُلق ما را پایین می‌کشد اغلب واکنش ما این است که با سرکوب کردن احساسات یا فکر کردن از شر آن‌ها خلاص شویم. در این تلاش ندامت‌های گذشته و نگرانی‌های آینده را زیرورو می‌کنیم، راه‌حل‌های مختلف را ازنظر می‌گذرانیم و چیزی نمی‌گذرد که حالمان بدتر می‌شود، چون به پاسخی نمی‌رسیم که احساسات رنج‌آورِ ما را تسکین دهد. در مقایسهٔ آنچه هستیم و آنچه دوست داریم باشیم گیج و سردرگم می‌مانیم و به‌مرور عادت می‌کنیم که اساساً در ذهن خود زندگی کنیم. دل‌مشغولی‌های ما زیاد می‌شود و کم‌کم ارتباط خود را با دنیا، اطرافیان و دلبندانمان از دست می‌دهیم. به این ترتیب درس گرفتن و آموختن از تجربهٔ کامل زندگی را، آن‌گونه که هست، از دست می‌دهیم. ازاین‌رو تعجبی ندارد اگر دلسرد و ناامید شویم و به این نتیجه برسیم که هیچ کاری از ما ساخته نیست و دقیقاً همین‌جاست که آگاهی مشفقانهٔ حاصل از مراقبه می‌تواند نقشی بزرگ ایفا کند.

## چگونه استفادهٔ بهتری از این کتاب ببرید

تمرین‌های مراقبه‌ای این کتاب به شما کمک می‌کند تا نسبت به چرخهٔ بی‌پایان چاره‌جویی‌های ذهنی خود، که احتمال افسردگی شما را بیشتر می‌کنند، نگرشی کاملاً متفاوت پیدا کنید. درواقع این تمرین‌ها به کلی شما را از این الگوی فعالیت ذهنی جدا می‌سازند. پرورش ذهن‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا حسرت‌های گذشته و نگرانی‌های آینده را کنار بگذارید، انعطاف‌پذیری ذهنی خود را افزایش دهید و هنگام ابتلا به ملال و کسالت روحی گزینه‌های دیگر را هم ببینید و حتی‌المقدور این ملالت‌ها را تجربه نکنید. با انجام این تمرین‌ها با منابع درونی و بیرونی خود برای یادگیری، رشد و التیام آشنا می‌شوید، منابعی که حتی ممکن است بودنشان را باور نداشته باشید.

یکی از منابعی که ما در سلامت و بیماری نادیده می‌گیریم و قدرش را

نمی‌دانیم جسم و بدن ماست. وقتی در افکار خود غرق می‌شویم و سعی می‌کنیم از دست احساسات خود خلاص شویم توجهی به احساس‌های بدنی نمی‌کنیم. اما این احساس‌ها دربارهٔ آنچه در درونمان جریان دارد به ما بازخورد می‌دهند، اطلاعات مفیدی که در رها شدن ما از افسردگی باارزش هستند و تمرکز بر آن‌ها نه‌تنها ما را از نشخوار فکری دربارهٔ گذشته و آینده رها می‌کند بلکه خودِ آن هیجان منفی را نیز تغییر می‌دهد.

در بخش اول کتاب یاد می‌گیریم که چطور تعامل ذهن، بدن و هیجان‌های ما به ایجاد و حفظ افسردگی کمک می‌کنند و چگونه می‌توان از چرخهٔ معیوب آن بیرون آمد. این بخش به‌وضوح نشان می‌دهد که چطور همهٔ ما در دام الگوهایِ فکری، احساسی و رفتاری‌ای گرفتار می‌شویم که به‌صورت عادت درآمده‌اند و لذت زندگی را از ما می‌ربانید. این بخش همچنین، قدرت شگفت نهفته در زندگی آگاهانه در لحظهٔ اکنون، را به‌تصویر می‌کشد.

بخش دوم کتاب جنبهٔ کاربردی دارد و شما را به کسب مهارت ذهن‌آگاهی دعوت می‌کند. در این مقطع سخن گفتن از کسب مهارت هشیاری نسبت به ذهن، بدن و هیجان تا حدی انتزاعی و دور از ذهن به‌نظر می‌رسد و به همین دلیل است که از شما خواسته می‌شود با کسب این مهارت عملاً تأثیر شگرف و رهاکنندهٔ آن را تجربه کنید.

بخش سوم به شما کمک می‌کند که با تکمیل تمرین‌ها، افکار، هیجان‌ها، احساس‌های بدنی و رفتارهای منفی‌ای را تحت کنترل درآورید که با ایجاد چرخه‌ای معیوب، ناراحتی و ملال شما را به افسردگی تبدیل می‌کنند.

بخش چهارم همه چیز را به‌صورت یک راهکار واحد درمی‌آورد تا فرد با استفاده از آن بتواند در رویارویی با تمام چالش‌های زندگی و به‌ویژه افسردگی، زندگی غنی‌تر و مؤثرتری داشته باشد. در این بخش، داستان زندگی افرادی نقل می‌شود که توانسته‌اند با تمرین‌های ذهن‌آگاهی، در

مواجهه با افسردگی، رشد کنند و تغییر یابند. علاوه‌براین یک برنامهٔ هشت‌هفته‌ای منظم و قابل‌اجرا دراختیار شما قرار می‌گیرد که تمام عناصر مؤثر در تمرین‌های کتاب را دربردارد. امیدواریم با به‌کار بستن این برنامه به ظرفیت‌های ذاتی خود برای دانایی و التیام دست پیدا کنید.

توجه داشته باشید که اگر بتوانید در فرصت مناسب برنامهٔ مذکور را پیاده کنید، بهره‌ای فراوان خواهید برد، اما نیازی نیست بلافاصله خود را درگیر آن کنید. نکتهٔ دیگر اینکه حتماً نباید به‌نوعی با افسردگی دست‌به‌گریبان باشید تا بتوانید از این کتاب بهره‌مند شوید. الگوهای فکری موردبررسی ما اغلب عاداتی منفی هستند که به‌طور خودکار عمل می‌کنند و گریبان‌گیر همهٔ ما هستند، مگر آنکه آن‌ها را تحت کنترل درآوریم. دراین‌صورت نیز این کتاب کمک بزرگی به شما می‌کند. به‌علاوه، مطالعهٔ این کتاب دانستن شما را دربارهٔ ذهن و فضای هیجانی درونتان بیشتر می‌کند. البته در مسیر این یادگیری ممکن است کنجکاوی، شما را به انجام یکی دو تمرین ترغیب کند و از آن رهگذر با اشتیاق بیشتری برنامهٔ هشت‌هفته‌ای را پیاده کنید.

قبل از آنکه بیش از این ادامه دهیم به دو هشدار توجه کنید. تمرین‌های متنوعی که در این کتاب توصیف می‌شوند، اغلب به زمان نیاز دارند تا تأثیر کامل خود را نشان دهند. به همین دلیل هم «تمرین» نامیده شده‌اند. توصیه می‌کنیم به‌جای آنکه با هدفِ گرفتن نتیجه‌ای معین به‌سراغ این تمرین‌ها بروید، از سر کنجکاوی و پذیرش آن‌ها را انجام دهید. چراکه آنچه در این کتاب آمده برای اکثر ما تجربه‌ای جدید است، برای حمایت از شما آمده و ارزش تجربه کردن را دارد.

دوم اینکه، اگر در میانهٔ دوره‌ای از افسردگی به‌سر می‌برید، عاقلانه این است که برنامهٔ کامل را دنبال نکنید. طبق شواهد پژوهشی موجود، بهتر است جانب احتیاط را رعایت کنید و پس از دریافت کمک‌های ضروری و بیرون آمدن از ژرفای افسردگی و رها شدن از فشار خردکنندهٔ

آن، این شیوهٔ جدید را دنبال کنید.

نقطهٔ آغاز شما هر کجا که باشد، توصیهٔ ما این است که تمرین‌های کتاب را با صبوری، شفقت به خود، استقامت، پذیرش و بی‌طرفی توأم سازید و در مسیر خود به ظرفیت درونی‌تان برای یادگیری، رشد و التیام اعتماد کنید. تمرین‌ها را آن‌گونه انجام دهید که گویی زندگی شما به آن بستگی دارد باقی مسیر خودبه‌خود طی می‌شود.

(nbookcity.com)

شهر کتاب (bookcity.com)

# بخش ۱

# ذهن، جسم و احساس

شهر کتاب (bookcity.com)

# ۱

## «وای نه، دوباره حالم بد شد.» چرا ناراحتی ما را رها نمی‌کند؟

ساعت ۳:۰۰ نیمه‌شب است. دو ساعتی هست که آلیس[1] از خواب پریده و خوابش نمی‌برد. صحنهٔ ملاقات بعدازظهر او با سرپرست اداره دائم در ذهنش تکرار می‌شود و مفسری که همان صدای خودش است با صدایی گوش‌خراش او را سرزنش می‌کند:

«چرا اون کار رو اون‌جوری انجام دادم؟ مثل احمق‌ها. منظورش از «رضایت‌بخش» چی بود؟ یعنی کارم اون‌قدر خوب نیست که بتونم ارتقا بگیرم؟ بخشِ کریستین[2]؟ اونا چه ربطی به پروژه دارند؟ اونجا قلمرو منه... حداقل تا حالا که بوده؟ نکنه منظورش از ارزیابی اوضاع همین بوده؟ اون می‌خواد کسی دیگه‌ای رو جای من بگذاره. می‌دونستم کارم اون‌طور که باید و شاید خوب نیست. نه‌تنها نمی‌تونم ارتقا بگیریم، حتی نمی‌تونم شغلم رو نگه دارم. ای کاش می‌شد... نمی‌تونم اونا رو سرزنش کنم. نمی‌فهمم چرا این‌قدر حالم بد می‌شه. هر اتفاق ساده‌ای منو از پا میندازه. همه از پس کارهاشون برمیان الاّ من. اون جربزه رو ندارم که کار بیرون و خونه رو باهم اداره کنم.»

---

1. Alice
2. Kristin

آلیس تا صبح خوابش نمی‌بَرد و این افکار آن‌قدر در ذهنش تکرار می‌شوند که خود را مرتب درحال اخراج شدن و رفتن از این اداره به اداره‌ای دیگر می‌بیند و هنگام آماده شدن، در بدن خود احساس کوفتگی می‌کند.

در مثالی دیگر، جیم[1] در محوطهٔ پارکینگ اداره داخل اتومبیل نشسته و ترس از مسئولیت‌هایی که پیش رو دارد او را روی صندلی میخکوب کرده است. معمولاً در چنین مواقعی یک بار برنامهٔ کاری را در ذهنش مرور می‌کند تا بتواند از جایش بلند شود، اما امروز نمی‌تواند و یادآوری هر ملاقات، تلفن یا جلسه‌ای مثل یک گلولهٔ فلزی راه گلویش را می‌گیرد و سؤال آزاردهندهٔ همیشگی در ذهنش تکرار می‌شود:

«چرا این‌قدر حالم بده؟ هر چیزی را که آرزوی یک مرد است، دارم: همسر خوب، بچه‌های خوب، یک شغل مطمئن، یک خونهٔ قشنگ... آخه من چه مرگمه؟ چرا نمی‌تونم خودم رو جمع‌وجور کنم؟ وِندی[2] و بچه‌ها از این حالت من خسته شدند. اگه این وضع ادامه پیدا کنه دیگه نمی‌تونن منو تحمل کنن. اگه می‌تونستم بفهمم چرا، اوضاع تغییر می‌کرد. اگر می‌دونستم چرا این احساس مسخره ولم نمی‌کنه می‌تونستم مشکل رو حل کنم و مثل بقیهٔ آدما زندگی کنم. وضعیت مزخرفیه.»

جیم و آلیس فقط می‌خواهند شاد باشند. آلیس به شما خواهد گفت که روزهای شاد هم داشته است اما هرگز دوام نداشته‌اند. گاه چیزی او را به قعر ناامیدی پرتاب می‌کند. ظاهراً وقایعی که پیش از این برایش قابل‌کنترل بودند حالا چنان او را به زمین می‌زنند که حتی متوجه نمی‌شود از کجا خورده است. جیم هم اوقات خوبی را تجربه کرده است اما خوب بودن

---

1. Jim
2. Wendy

آن‌ها به معنی نبودِ رنج و ناراحتی است نه بودن رضایت و شادی. او هیچ نمی‌داند چه چیز باعث بازگشت این رنج ملال‌انگیز می‌شود. تنها چیزی که او می‌داند این است که نمی‌داند آخرین بار، کِی با خانواده یا دوستانش مشغول شادی و خنده بوده است.

وقتی فکر بیکاری در ذهن آلیس تکرار می‌شد ترسی عمیق از ناتوانی سرتاسر وجودش را فرامی‌گرفت. او که می‌ترسید نتواند خود و فرزندانش را اداره کند، آهی می‌کشید و می‌گفت: «وای، خدا نکنه تکرار بشه.» بعد خیانت همسرش و اینکه مجبور شده بود او را از خانه بیرون بیندازد، به یادش آمد. طبعاً آلیس غمگین و عصبانی بود، درضمن بی‌وفایی و شیوهٔ رفتار همسرش او را دچار احساس حقارت می‌کرد. احساس می‌کرد در نبردِ حفظ رابطه، شکست خورده و حالا او مانده و فرزندانش. اوایل سعی می‌کرد به‌خاطر بچه‌ها روحیه‌اش را حفظ کند. اطرافیان هم از او حمایت می‌کردند، اما بعد از مدتی فکر کرد که دیگر باید بتواند روی پای خود بایستد. چهار ماه بعد گریه‌ها و افسردگی او بیشتر شد، علاقه به پیگیریِ کارهای فرزندانش را از دست داد و در محیط کار نمی‌توانست خوب تمرکز کند. احساس می‌کرد مادر بدی است و به همین دلیل دچار عذاب وجدان شده بود. دیگر نمی‌توانست بخوابد و دائم مشغول خوردن بود تا اینکه بالأخره پزشک خانوادگی برایش تشخیص افسردگی گذاشت.

دکتر آلیس برایش داروی ضدافسردگی تجویز کرد. تأثیر داروها عالی بود و با گذشت دو ماه آلیس به حالت طبیعی برگشت. اما نُه ماه بعد با تصادف وحشتناکی که اتومبیلش را کاملاً داغان کرد و او را به لبهٔ پرتگاهِ مرگ کشاند، دوباره افکار تیره‌کننده به‌سراغش آمدند، اما این بار با صدایی بلندتر. آلیس ناگزیر دوباره به پزشک مراجعه کرد و باز بعد از مدتی حالش بهتر شد. تا پنج سال بعد این الگو چندین بار تکرار شد، اما با هر بار تکرار، ترس او هم بیشتر می‌شد، طوری که دیگر مطمئن نبود

بتواند آن را کنترل کند.

جیم هرگز تشخیص افسردگی نگرفت. او حتی دربارهٔ خُلق همیشه پایین و ذهن تیره‌وتارش با دکترش حرف هم نزد. او هر طور بود گلیمش را از آب بیرون می‌کشید و اوضاع زندگی‌اش روبه‌راه بود. دیگر چه جایی برای گله و شکایت بود؟ او در محوطهٔ پارکینگ داخل اتومبیلش می‌نشست تا اینکه بالأخره فکری او را به حرکت درمی‌آورد، در اتومبیل باز می‌شد و او به دفتر کارش می‌رفت. مثلاً به باز شدن گل‌های زیبای باغچه‌اش فکر می‌کرد اما یک‌دفعه یادش می‌آمد که هنوز کارهای پاییزی باغچه را تمام نکرده و کلی کار ناتمام دارد که باید انجام دهد و همین فکر او را از پا می‌انداخت. وقتی سعی می‌کرد به همسر و فرزندانش فکر کند، فکر حاضر شدن سر میز شام و گفت‌وگوی آن، احساس فرار را در او زنده می‌کرد؛ دلش می‌خواست مثل شب‌های قبل هرچه زودتر به رختخواب برود. او برنامه‌ریزی می‌کرد که فردا کارهای نیمه‌تمامش را به پایان برساند اما انگار او را به رختخواب دوخته بودند. شاید اصلاً بهتر بود در اداره بماند و تا نیمه‌شب کار کند تا کارها تمام شوند.

آلیس مبتلا به افسردگی اساسیِ[1] عودکننده است. جیم هم ممکن است به افسرده‌خویی[2] مبتلا باشد، نوعی افسردگی که سبک‌تر و مزمن‌تر از افسردگیِ اساسی است. در اینجا تشخیص اهمیت زیادی ندارد، آنچه مهم است این است که آلیس، جیم و بسیاری از ما می‌خواهیم شادی و رضایت را تجربه کنیم اما نمی‌دانیم چطور؟ چرا عده‌ای احساس می‌کنند هرگز روی شادی را ندیده‌اند و عده‌ای دیگر به زور خود را این‌سو و آن‌سو می‌برند، پیوسته خُلق‌شان پایین است، از زندگی ناخرسندند، خسته و بی‌قرارند و به اموری که قبلاً برایشان لذت‌بخش بوده، علاقه‌ای ندارند؟

---

1. Major depression
2. dysthymia

اکثر ما پس از یک حادثهٔ فاجعه‌آمیز یا بداقبالی دچار افسردگی می‌شویم. وقایعی مانند فقدان و از دست دادن، تحقیر شدن و شکست‌هایی که ما را به عجز می‌کشانند. آلیس به‌دنبال از دست دادن رابطه با همسرش دچار افسردگی شد. اوایل، خشم بجا بود که او را به حرکت درمی‌آورد. او با نیروی انتقام سخت کار می‌کَرد تا یک‌تنه بتواند از پس مسئولیت‌های فرزندپروری برآید، اما این تنها کاری بود که پس از کار بیرون می‌توانست در خانه انجام دهد تا اوضاع را به‌سامان نگه دارد. ازاین‌رو کم‌کم از حلقهٔ دوستان، شام خوردن در کنار مادر یا ملاقات با خواهرش دور افتاد و چیزی نگذشت که احساس ترک شدن و تنهایی او را از پا درآورد.

فقدانی که جیم تجربه می‌کرد کمی ظریف‌تر بود و نمود بیرونیِ کمتری داشت. او چند ماه پس از کسب ارتقاء متوجه شد که دیگر وقتی برای دوستان و باغبانی ندارد زیرا مجبور بود بیشتر از گذشته در اداره بماند. علاوه‌براین او واقعاً مسئولیت جدید را دوست نداشت. به‌همین‌دلیل به پستی شبیه به پست قبلی‌اش بازگشت و تا حدودی راحت شد. هیچ‌کس متوجه نبود که جیم شاد نیست حتی خودش. کم‌کم فاصلهٔ او از دیگران بیشتر می‌شد و اغلب حواس‌پرت به‌نظر می‌رسید. به تصمیم‌های خود شک می‌کرد و ارتباط با مدیرش را بیش‌ازحد در ذهنش زیرورو می‌کرد و بالأخره کار به جایی رسید که خود را برای شکست‌های خود و شرکتش سرزنش می‌کرد. او دراین‌باره با کسی حرف نمی‌زد و فقط سعی می‌کرد افکارش را نادیده بگیرد. در پنج سال بعدی او حسابی منزوی شده بود و کلی مشکلات جسمی کوچک پیدا کرده بود. همسرش می‌گفت: «جیم دیگر آن مردی نیست که قبلاً می‌شناختم.»

فقدان، بخشِ گریزناپذیر در زندگی انسان است و همهٔ ما شرایطی مانند شرایط آلیس و جیم را تجربه می‌کنیم، اما در داستان جیم و آلیس نشانه‌هایی هست که به ما می‌گویند چرا فقط بعضی از افراد دچار تأثیر

بلندمدت این تجربه‌های دشوار می‌شوند.

## وقتی ناراحتی و ملال تبدیل به افسردگی می‌شود... و افسردگی ما را رها نمی‌کند

افسردگی رنجی بسیار سنگین است که این روزها میلیون‌ها نفر را در کشورهای غربی و کشورهای روبه‌رشدی که الگوی اقتصاد غربی را دنبال می‌کنند، مبتلا ساخته و هر روز شایع‌تر از روز قبل می‌شود. چهل سال پیش مردم برای اولین بار در دههٔ چهل یا پنجاه‌سالگی دچار افسردگی می‌شدند اما امروزه این سن به بیست‌سالگی کاهش یافته است. آماری که در صفحهٔ بعد آمده است وسعت مشکل را نشان می‌دهد، اما هشداردهنده‌ترین نکته یافته‌های پژوهشی است که از بازگشت مکرر افسردگی خبر می‌دهد. حداقل ۵۰٪ افرادی که دچار افسردگی می‌شوند، بازگشت آن را نیز تجربه می‌کنند. بعد از سه یا چهار دوره امکان بازگشت آن به هشتاد تا نوددرصد می‌رسد. کسانی که اولین بار قبل از بیست‌سالگی دچار افسردگی می‌شوند، با احتمال خیلی بیشتری دچار بازگشت خواهند شد. راستی چه خبر هست؟ باتوجه به این داده‌ها بود که ما درصدد کشف حقیقت برآمدیم. بقیهٔ این فصل به‌علاوهٔ فصل ۲، یافته‌های علمی درخصوص ماهیت افسردگی و ملال و درمان‌های حاصل از آن را دراختیار شما قرار می‌دهد.

### شیوع افسردگی در عصر حاضر

حدود ۱۲٪ از مردان و ۲۰٪ از زنان در مقطعی از زندگی خود دچار افسردگی اساسی خواهند شد.

اولین دورهٔ افسردگی معمولاً اواسط دههٔ دوم زندگی رخ می‌دهد. نسبت قابل توجهی از افراد اواخر دورهٔ کودکی یا نوجوانی دچار افسردگی می‌شوند.

به‌طور معمول در هر مقطعی، حدود ۵٪ جمعیت، مبتلا به افسردگی شدید هستند.

گاهی افسردگی مزمن می‌شود؛ حدود ۱۵ تا ۳۹ درصد موارد، تا یکی دو سال بعد از شروع اولین دوره، باز هم افسردگی را تجربه می‌کنند.

هر دورهٔ ابتلا به افسردگی احتمال بازگشت را تا ۱۶٪ بالا می‌برد.

در ایالت متحده ده میلیون نفر داروهای ضدافسردگی مصرف می‌کنند.

یکی از حقایق مهمی که به آن دست یافته‌ایم تفاوت افراد افسرده و غیرافسرده است: *افسردگی باعث می‌شود در مغز فرد، بین خُلق پایین و افکار منفی ارتباط حاصل شود، طوری که حتی یک ملال معمولی می‌تواند افکار منفی بزرگ را زنده کند.* این حقیقت شناخت ما از افسردگی را وسیع‌تر کرده است. چند دهه پیش آرون بک[1] و همکارانش دریافتند که لزوماً این وقایع منفی نیستند که هیجان‌های ناخوشایند را در ما برمی‌انگیزند، بلکه باور و تفسیر ما دربارهٔ این وقایع است که حال ما را دگرگون می‌سازد. حقیقت دیگری که در کنار این یافته قرار گرفت این بود که نه‌تنها افکار می‌توانند بر خُلق ما تأثیر بگذارند، بلکه، در افراد افسرده، خودِ خلق پایین هم می‌تواند به افکار منفیِ بیشتری دامن بزند و باز این افکار (در یک چرخهٔ معیوب) خُلق را پایین‌تر ببرند. برای افرادی که مستعد افسردگی هستند نیازی نیست که حتماً فقدانی بزرگ رخ دهد تا آن‌ها را به عمق گودال افسردگی سرنگون کند، حتی مشکلات روزمره‌ای که درنظر مردمِ عادی پیش‌پاافتاده می‌آید، می‌تواند موجب سقوط آن‌ها شود یا به ملالِ هر روزهٔ آن‌ها دامن بزند. مهم‌تر اینکه گاه این ارتباط چنان تثبیت و ریشه‌دار می‌شود که عاملی بسیار جزئی و بی‌اهمیت می‌تواند به افکار منفی دامن بزند، طوری که خود فرد نتواند به‌راحتی آن را تشخیص دهد.

---

1. Aaron Beck

*بنابراین تعجبی ندارد اگر عده‌ای با تمام جدیتی که به‌خرج می‌دهند، نتوانند خود را از این گودال بیرون بکشند، چراکه اصلاً نمی‌دانند این سرازیری از کدام نقطه آغاز شد.*

متأسفانه تلاش‌های متهورانه برای بیرون آمدن از این گودال، خود بخشی از سازوکاری می‌شود که ما را بیشتر پایین می‌کشد. اینکه چطور تلاش ما به‌جای حل مسئله، خود مشکل‌ساز می‌شود، داستانی دارد که با کالبدشکافی افسردگی و چهار بُعد اساسی‌اش یعنی: احساسات[1]، افکار، احساس‌های بدنی (تغییرات فیزیولوژیک) و رفتارهایی که ما در پاسخ به وقایع زندگی می‌دهیم، روشن می‌شود. نکتهٔ مهم در این داستان چگونگی تعامل این چهار بُعد با یکدیگر است.

## تشریح ابعاد افسردگی

اجازه دهید قبل از پرداختن به ابعاد چهارگانهٔ افسردگی، نگاهی کلی به نحوهٔ ایجاد الگوی کلی افسردگی بیندازیم.

وقتی عمیقاً افسرده یا ناراحت می‌شویم، انبوهی از احساسات، افکار، احساس‌های بدنی و رفتاری به صحنه می‌آیند که آن‌ها را به‌عنوان علائم شاخص افسردگیِ اساسی در کادر صفحهٔ ۲۶ آورده‌ایم. تغییرات هیجانی مهمی که از وقایع ناگوار مانند فقدان، جدایی و طرد شدن ناشی می‌شوند و در ما احساس شکست و خرد شدن ایجاد می‌کنند، امری طبیعی هستند. آشفتگی هیجانی بخشی از زندگی به‌شمار می‌رود. آن‌ها به ما و دیگران علامت می‌دهند که به‌شدت در رنجیم و امری ناخواسته در زندگی ما رخ داده است. اما اگر غم و ناراحتی تبدیل به افکار و احساسات شدید و منفیِ ماندگار شود، راه برای افسردگی باز می‌شود و از آن پس این باتلاق تفکر منفی موجب تنش، درد، رنج، خستگی و آشفتگی

---

۱. از قبیل: خشم، ترس، شادی، غم، شرم، احساس حقارت، احساس گناه...، مترجم.

می‌شود. این‌ها نیز به‌نوبهٔ خود افکار منفی بیشتری تولید می‌کنند؛ به‌این‌ترتیب افسردگی بدتر و بدتر و آسیب آن هم بیشتر می‌شود. در چنین وضعیتی دست کشیدن از فعالیت‌هایی که روح ما را تغذیه می‌کنند، فقط احساس پوچی و تهی بودن ما را بیشتر می‌کند؛ ازجملهٔ این فعالیت‌ها

**افسردگی اساسی**

زمانی‌که فرد به مدت حداقل دو هفته یک یا دو نشانهٔ اول (۱ و ۲) را داشته باشد و علاوه‌برآن، از میان علائم باقی‌مانده (۳ تا ۹) حداقل ۴ علامت (یا بیشتر) دیگر هم داشته باشد، در حدی که کارکرد طبیعی او مختل شود، تشخیص افسردگی اساسی بر او گذاشته می‌شود.

۱. احساس غم یا افسردگی در اکثر ساعات روز

۲. از دست دادن علاقه یا لذت بردن از برخی (یا همهٔ) فعالیت‌هایی که قبلاً برایش لذت‌بخش بوده است.

۳. افزایش یا کاهش چشمگیر وزن یا کاهش و افزایش اشتها، تقریباً هر روز.

۴. مشکل داشتن برای خواب شبانه و نیاز به خواب بیشتر در روز.

۵. بی‌قراری یا بی‌حوصلگی قابل‌توجه در طول روز.

۶. احساس خستگی یا فقدان انرژی، تقریباً هر روز.

۷. احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه بیش‌ازاندازه.

۸. اشکال در تمرکز یا توانایی فکر کردن که ممکن است دیگران آن را به‌صورت بی‌ارادگی مشاهده کنند.

۹. افکار مکرر دربارهٔ مرگ یا خودکشی (با یا بدون طرح و نقشه‌ای برای خودکشی) یا اقدام به خودکشی.

حضور در جمع خانواده و دوستان است که واقعاً نقش حمایتی دارند. اگر بخواهیم صرفاً با کار و سخت‌کوشی بیشتر با افسردگی خود مقابله کنیم، توان و انرژی خود را از دست می‌دهیم.

درک این موضوع که احساسات، افکار، احساس‌های بدنی و رفتارها بخشی از افسردگی‌اند، دشوار نیست. قبلاً در داستان آلیس دیدیم که چگونه آلیس بعد از نشخوارهای فکری شبانه، احساس کوفتگی می‌کرد. جیم نیز با مرور برنامه‌ای که پیش رو داشت، احساس می‌کرد یک گلولهٔ فلزی را بلعیده است. ازآنجاکه بسیاری از ما بیش‌ازحد نسبت به «پایین بودن خلق» خود هشیاریم، مشکل می‌توانیم دست به انتخابی بزنیم که ما را به مقصد دلخواه برساند. مشکل‌تر از آن، درک و مشاهدهٔ این موضوع است که چطور یکی از ابعاد چهارگانه می‌تواند آغازگر سقوط ما به ورطهٔ ملال و افسردگی شود و ابعاد دیگر هم در این راستا با هم تعامل داشته باشند و یکدیگر را تقویت کنند و به‌این‌ترتیب افسردگی ما را تداوم بخشند. اجازه دهید نگاهی دقیق‌تر به این ابعاد داشته باشیم تا به درکی روشن‌تر از افسردگی برسیم.

**احساسات**

اگر بخواهید آخرین باری را که ناراحت بوده‌اید، توصیف کنید، احتمالاً این کلمات را به‌کار خواهید برد: غمگین، گرفته، ناامید، دلسرد، سرخورده، متأسف و... . نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که میزان و شدت این احساسات تغییرپذیر است و بالا و پایین می‌شود. بروز و خاموشی هیجان‌ها امری طبیعی است اما برانگیختگی خودبه‌خود هیجان‌های (احساسات) افسرده‌ساز به‌ندرت رخ می‌دهد. این احساس‌ها معمولاً با اضطراب و ترس، خشم و رنجش و یأس و ناامیدی همراه می‌شوند. وقتی خلق‌مان پایین است ممکن است نسبت به اطرافیانمان کم‌صبر و بی‌حوصله باشیم و بیشتر از مواقع دیگر خشمگین و عصبانی شویم. عده‌ای از افراد، به‌ویژه جوانان، هنگام افسردگی بی‌قراری را بیشتر از غم تجربه می‌کنند.

~

**احساساتی که اکثراً در توصیف افسردگی خود استفاده می‌کنیم معمولاً نقطهٔ پایان یک جریان تلقی می‌شوند: مثلاً احساس غم، بی‌حوصلگی، ناامیدی، درماندگی و بیچارگی می‌کنیم. اما این احساس‌ها درعین‌حال که پیامد نهایی یک جریان ناخوشایند هستند، نقطهٔ شروع جریانی دیگر نیز هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هرچه ما درگذشته بیشتر افسرده شده باشیم، احساس عزت نفس پایین و خودسرزنشگری را هم بیشتر تجربه کرده‌ایم. دراین‌صورت نه‌تنها غم، بلکه احساس شکست، بیهودگی، دوست‌داشتنی نبودن و بازنده بودن را هم تجربه می‌کنیم و این احساسات افکارِ انتقاد از خود را در ما راه‌اندازی می‌کنند: *خیلی احمقانه است. چرا نباید به حال بدم غلبه کنم و به زندگی‌ام ادامه بدهم؟ و البته این نوع تفکر ما را افسرده‌تر می‌کند.***

~

این افکارِ خودسرزنشگرانه، بسیار نیرومند و سمّی هستند. این‌ها نیز می‌توانند مانند احساساتِ ما، درعین آنکه نقطهٔ پایان هستند، نقطهٔ شروع افسردگی هم باشند.

**افکار**

سعی کنید به مدت یکی دو دقیقه صحنهٔ زیر را به‌وضوح در ذهن خود تجسم کنید. حوصله به‌خرج دهید و بادقت ببینید چه چیزی از ذهن شما می‌گذرد:

*درحال قدم زدن در یکی از خیابان‌های محلهٔ خود هستید... در آن سوی خیابان شخصی را می‌بینید که می‌شناسید... به او لبخند می‌زنید و برایش دست تکان می‌دهید... اما پاسخی دریافت نمی‌کنید... ظاهراً متوجه شما نشده است... و بی‌آنکه متوجه حضور شما شده باشد از*

*آنجا عبور می‌کند.*

- *این واقعه چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟*
- *چه افکار یا تصاویری از ذهن شما می‌گذرد؟*

شاید فکر کنید پاسخ به این پرسش‌ها روشن است، اما اگر از دوستان و اعضای خانوادهٔ خود بخواهید این سناریو را تصور کنند، احتمالاً پاسخ‌های متفاوتی دریافت خواهید کرد. اینکه هریک از ما چه احساسی را تجربه کنیم به این بستگی دارد که برای بی‌توجهی طرف مقابل چه دلیلی درنظر بگیریم. این موقعیت مبهم است و هرکس می‌تواند بنابه تفسیری که از رفتار طرف مقابل می‌کند، احساس متفاوتی را تجربه کند.

واکنش هیجانی ما به این واقعه به داستانی بستگی دارد که برای خود نقل می‌کنیم، یعنی به آن مفسر ذهنی که اطلاعات دریافتی از حواس پنج‌گانه را تفسیر و تعبیر می‌کند. اگر این واقعه زمانی اتفاق بیفتد که خلق ما بالا و حالمان خوب است، درآن‌صورت مفسر ذهنی ما احتمالاً می‌گوید که شاید طرف مقابل عینکش را نزده یا درگیری ذهنی اجازه نداده است ما را ببیند. دراین‌صورت واکنش هیجانی (احساسی) ما ضعیف یا تقریباً صفر خواهد بود.

اما اگر آن روز خلق‌مان پایین باشد ممکن است داستان یا خودگویی ما به‌این‌صورت باشد که طرف مقابل عملاً ما را نادیده گرفت و یک دوست دیگر را هم از دست دادیم. بعد ممکن است ذهن ما به کلی منحرف شود و دائم فکر کنیم چه کاری کرده‌ایم که او ناراحت شده است. حتی اگر ابتدا حالمان زیاد هم بد نبوده باشد با این خودگویی حالمان بدتر هم می‌شود. اگر خودگویی ما حاکی از نادیده گرفتن شده باشد، ممکن است خشمگین شویم، اگر حاکی از این باشد که رفتار ما باعث رنجش او شده، ممکن است احساس گناه کنیم و اگر به ما بگوید که دوست خود را از دست داده‌ایم، احتمالاً احساس تنهایی و اندوه را تجربه خواهیم کرد.

همان‌طور که می‌بینید برای یک واقعهٔ واحد، تفسیرهای متفاوتی می‌تواند وجود داشته باشد. دنیای ما شبیه فیلمی صامت است که در آن هریک از ما تفسیر خود را می‌نویسد و هریک از این تفسیرها می‌توانند بر رفتار و واقعهٔ بعدی تأثیر بگذارند. درصورتی‌که تفسیری خنثی و بی‌طرفانه از این قضیه داشته باشیم، به‌زودی آن را فراموش می‌کنیم، اما اگر تفسیری منفی داشته باشیم ممکن است مانند آلیس در مسیر خودسرزنشگری بیفتیم: *چه اشتباهی از من سر زده است؟ من چه ایرادی دارم؟ چرا دوستان بیشتری ندارم؟* افکار منفی اغلب به‌صورت سؤال‌هایی ظاهر می‌شوند که می‌توانند پاسخ داشته باشند، اما معمولاً پنج تا ده دقیقه‌ای روح ما را آزار می‌دهند بدون آنکه پاسخی ظاهر شود.

موقعیت‌های مبهم بسیارند، اما شیوه‌ای که ما آن‌ها را تفسیر می‌کنیم تفاوت بسیار بزرگی در واکنش ما ایجاد می‌کند. این را مدلِ (A - B - C)ی هیجان‌ها می‌نامند. حرف A یعنی موقعیت، واقعیت عینی‌ای که می‌تواند توسط دوربین ضبط شود. حرف B تفسیری است که ما از موقعیت می‌دهیم؛ این «داستان درحال‌اجرایی» است که اغلب زیرِ آستانهٔ آگاهی ما قرار دارد. حرف C به واکنش ما اشاره می‌کند: هیجان‌ها، احساس‌های بدنی (تغییرات فیزیولوژیک) و رفتارهای ما. آنچه اغلب به مشاهده درمی‌آید، موقعیت (A) و واکنش (C) است اما تعبیر و تفسیر (B) ازنظر دور می‌ماند. تصور ما این است که خود موقعیت است که موجب واکنش‌های هیجانی و رفتاری می‌شوند، غافل از اینکه درنهایت این تفسیر ما از موقعیت است که این پاسخ‌ها را برمی‌انگیزد.

آلیس بعد از ملاقات با سرپرست اداره با خود می‌گوید: «می‌دانستم کارم آن‌طور که باید و شاید خوب نبوده» درحالی‌که سرپرست آلیس برای این با آلیس جلسه گذاشته بود که فکر می‌کرد آلیس زیادی به خودش فشار می‌آورد و بهتر است کمی کار او را سبک‌تر کند. او یک لحظه هم به قصور یا کم‌کاری آلیس فکر نکرده بود.

از طرفی جیم هم می‌گوید: «همسر و بچه‌هایم از اینکه مدام به حال خودم تأسف می‌خورم، خسته شده‌اند و دیگر نمی‌توانند با من سر کنند.» اما خانواده جیم نگران بودند و سعی می‌کردند برای شاد کردن او راهی پیدا کنند و او را به زندگی امیدوار سازند. اما جیم آن‌قدر از خود شرمنده بود که اصلاً نمی‌توانست این را بفهمد.

نکته اینجاست که واکنشِ (مبتنی بر تفسیر نادرست) ما، خود تأثیرِ منفی دیگری بر جای می‌گذارد که اوضاع را پیچیده‌تر می‌کند. وقتی خُلق‌مان پایین است احتمال اینکه به تفسیر منفی گرایش پیدا کنیم بیشتر است. وقتی خلق ما پایین است و بی‌توجهی دوستمان به این تفسیر منفی دامن زده است که «او عمداً مرا نادیده گرفته است»، خود این تفسیر خلق ما را پایین‌تر هم می‌آورد. پایین آمدن خلق به‌نوبهٔ خود سؤالات دیگری را در ذهن ایجاد می‌کند: چرا این آدم باید «خودش را برای من بگیرد؟» که البته چنین سؤالی فقط احساس «دوست‌داشتنی نبودن» را در ما تقویت می‌کند: *هفتهٔ پیش هم چنین اتفاقی در ارتباط با فلانی و فلانی برایم افتاد؛ فکر نمی‌کنم کسی از من خوشش بیاد؛ اصلاً من نمی‌توانم یک رابطهٔ ماندگار با کسی داشته باشم؛ آخه من چه ایرادی دارم؟* به‌این‌ترتیب انواع و اقسام افکار حاکی از بی‌ارزشی، مطرود بودن و بی‌کفایتی در ذهن جوانه می‌زنند و ریشه می‌دوانند.

اگر شما با این جریان فکری آشنا هستید، بهتر است بدانید شما در الگوی تفکر منفی تنها نیستید. سال ۱۹۸۰ فیلیپ کندال[1] و استیون هولون[2] تصمیم گرفتند از افکار مراجعان افسردهٔ خود فهرستی تهیه کنند که آن را در کادر صفحهٔ بعد آورده‌ایم. با کمال تعجب خواهید دید که احساس بی‌ارزشی و خودسرزنشگری بُن‌مایهٔ اکثر این افکار است. اگر درحال‌حاضر خود مبتلا به چنین افکاری نباشیم متوجه خواهیم شد که

1. Philip Kendall
2. Steven Holon

تمام آن‌ها به‌نوعی تحریف واقعیت‌اند، اما اگر افسرده باشیم آن‌ها را حقیقت محض خواهیم دید. گویی افسردگی جنگی است که علیه خود برپا می‌کنیم و تبلیغ منفی تنها مهماتی است که برای این مبارزه تدارک می‌بینیم. اما برندهٔ این جنگ کیست؟

این حقیقت که وقتی ما در جنگ علیه خود این افکار سمّی و تحریف‌شده را به‌عنوان حقایقی خدشه‌ناپذیر به‌کار بریم، فقط ارتباط بین احساس غم و افکار خودسرزنشگری را محکم‌تر می‌کنیم. فهم این نکته ما را به این حقیقت رهنمون می‌شود که چرا افسردگی یک عده را رها می‌کند و عده‌ای دیگر را رها نمی‌کند.

**افکار خودآیند افراد افسرده**

۱. احساس می‌کنم با همه‌کس و همه‌چیز مشکل دارم.
۲. به هیچ دردی نمی‌خورم.
۳. چرا هیچ‌وقت نمی‌توانم موفق بشوم.
۴. هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند.
۵. همه را از خودم ناامید کرده‌ام.
۶. فکر نمی‌کنم دیگر بتوانم ادامه بدهم.
۷. ای کاش آدم بهتری بودم.
۸. خیلی ضعیف هستم.
۹. زندگی‌ام آن‌طور نیست که دوست داشتم باشد.
۱۰. خیلی از خودم ناامید هستم.
۱۱. دیگر هیچ‌چیز احساس خوبی به من نمی‌دهد.
۱۲. دیگر نمی‌توانم این وضعیت را تحمل کنم.
۱۳. نمی‌توانم شروع کنم.
۱۴. نمی‌دانم چه ایرادی دارم.

(nbookcity.com)

۱۵. ای کاش جای دیگری بودم.
۱۶. نمی‌توانم به اوضاع زندگی‌ام سروسامان بدهم.
۱۷. از خودم متنفرم.
۱۸. من بی‌ارزش هستم.
۱۹. ای کاش می‌توانستم ناپدید بشوم.
۲۰. آخر چه بر سر من آمده است؟
۲۱. من یک بازنده‌ام.
۲۲. زندگی نابسامانی دارم.
۲۳. آدم ناموفقی هستم.
۲۴. هرگز موفق نمی‌شوم.
۲۵. خیلی احساس عجز و درماندگی می‌کنم.
۲۶. یک چیزی باید تغییر کند.
۲۷. حتماً یک اشکال و ایرادی دارم.
۲۸. آیندهٔ تیره‌وتاری در انتظار من است.
۲۹. ارزش تلاش کردن ندارد.
۳۰. هیچ کاری را نمی‌توانم به آخر برسانم.

«پرسش‌نامهٔ افکار خودآیند» حق چاپ ۱۹۸۰، تدوین فیلیپ کندال و استیون هولون.

وقتی چنین افکاری در یک موقعیت ما را متأثر می‌سازند، از بین نمی‌روند و آماده‌اند که در موقعیتی دیگر فعال شوند. هنگامی هم که فعال شوند ما را افسرده‌تر از قبل می‌سازند و اندک انرژی ما را، که برای مقابله با وضع موجود نیاز داریم، تحلیل می‌برند. فرض کنید وقتی تمام تلاش خود را به‌کار گرفته‌اید تا با شرایط دشواری مقابله کنید، شخصی پشت سر شما ایستاده و مرتب به شما می‌گوید که تلاش شما بیهوده است. حال اگر این انتقاد و سرزنش از درون شما برخیزد چه؟ معلوم است که واقعی

به‌نظر می‌رسد، هرچه باشد هیچ‌کس بهتر از خودتان شما را نمی‌شناسد. این افکار می‌توانند شما را به دام بیندازند و یک ناراحتی جزئی را به کلاف سردرگمی از دغدغه‌های غم‌انگیز تبدیل کنند.

**به‌محض آنکه خلق‌مان پایین می‌آید، افکار منفی به افسردگی دامن می‌زنند، یا آن را تغذیه می‌کنند. ممکن است غرق در اندوه شویم و با خود فکر کنیم که هیچ‌وقت کارهایم درست پیش نمی‌رود. در مرحلهٔ بعد، خلق پایین ممکن است منجر به سرزنش خود شود: چرا باید همیشه بازنده باشم؟ و هرچه بیشتر سعی می‌کنیم علت ناراحتی خود را درک کنیم بیشتر در آن غوطه‌ور می‌شویم و وقتی احساس بی‌ارزش بودن خود را زیرورو می‌کنیم، الگوی دیگری از افکار منفی در ذهن ما شکل می‌گیرد تا باکوچک‌ترین پیشامدی، در آینده فعال شود.**

اندوه و ناراحتی به‌خودی‌خود مشکل به‌حساب نمی‌آید، چراکه بخش جدایی‌ناپذیر و طبیعی زنده بودن است. مشکل، دیدگاه منفی ما نسبت به خودمان است، دیدگاهی که هنگام پایین آمدن خلق فعال می‌شود و ما را در دام می‌اندازد. این دیدگاه منفی است که یک ناراحتی کوتاه و گذرا را تبدیل به افسردگی و ملالی ماندگار می‌سازد. این دیدگاه به‌محض فعال شدن نه‌تنها ذهن بلکه جسم و بدن ما را متأثر می‌سازد و سپس این بدن ماست که ذهن و هیجان‌های ما را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

## تأثیر افسردگی بر جسم و بدن

همان‌طور که قبلاً در توصیف علائم افسردگی اساسی دیدیم، افسردگی بر جسم ما تأثیر می‌گذارد. بارزترین اثر آن برهم زدن تنظیم عادت غذایی،

خواب و سطح انرژی است. از دست دادن اشتها منجر به کاهش شدید و بیمارگونهٔ وزن می‌شود. پرخوری عارضهٔ دیگری است که با افزایش وزنِ قابل‌توجه همراه است. اختلال در چرخهٔ خواب هم ممکن است به دو صورت اتفاق بیفتد: یا سطح پایین انرژی باعث می‌شود اغلب اوقات در خواب باشیم و یا نتوانیم به‌اندازهٔ کافی بخوابیم. ممکن است نیمهٔ شب یا صبح زود از خواب بیدار شویم و دیگر نتوانیم بخوابیم و در بیداری‌ها دائم وقایع ناگوار زندگی و بی‌کفایتی خود در پاسخ به آن‌ها را در ذهن زیرورو کنیم.

تغییرات فیزیکی که در افسردگی تجربه می‌کنیم می‌توانند فکر و احساسی را که نسبت به خود داریم تغییر دهند. اگر تغییراتی که در جسم و بدن ما رخ می‌دهند افکار مرتبط با بی‌کفایتی و بی‌ارزشی را در ما زنده کنند، آنگاه کمترین تغییری، خلق افسردهٔ ما را بدتر و ماندگارتر می‌سازد.

هشتاد درصد مبتلایان به افسردگی به دلیل دردهای جسمانی که خود نمی‌توانند به درستی توصیف‌شان کنند، نزد پزشک می‌روند. اکثر این ناراحتی‌های جسمانی مربوط به خستگی و فقدان انرژی ناشی از افسردگی است. به‌طور کلی وقتی با امری منفی روبه‌رو می‌شویم جسم ما به حالت آماده‌باش درمی‌آید. این خصیصه‌ای تکاملی است که به حفظ و صیانت ما کمک می‌کند. تکامل جسمی به ما یاد داده است که در مواجهه با تهدید آمادهٔ عمل شویم. مثلاً زمانی‌که با یک ببر روبه‌رو می‌شویم ضربان قلب بالا می‌رود و خون از سطح پوست و نواحی گوارشی به ماهیچه‌های بزرگ دست و پا می‌روند تا فرد بجنگد، فرار کند یا میخکوب شود. اما همان‌طور که در فصل ۲ و ۶ خواهیم دید بخش‌های قدیمیِ مغز بین تهدید بیرونی (مانند ببر) و تهدید درونی مانند نگرانی‌ها، تمایز قائل نمی‌شوند. وقتی تصویری با فکر منفی در ذهن فعال می‌شود، در بخشی از بدن احساس انقباض یا گرفتگی می‌کنیم که ممکن است به‌صورت اخم، دل‌پیچه، رنگ‌پریدگی یا گرفتگی عضلات کمر بروز کند، که تماماً ما

را آمادهٔ پاسخ میخکوب شدن (تسلیم)، جنگ یا فرار می‌سازند.

وقتی بدن به افکار یا تصاویر منفی این‌گونه واکنش نشان می‌دهد این اطلاعات را به ذهن منتقل می‌کند که ما ناراحت هستیم یا موردتهدید واقع شده‌ایم. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وضعیت جسمانی ما، بی‌آنکه خود از آن آگاه باشیم، بر ذهن ما تأثیر می‌گذارند. روان‌شناسان در پژوهشی از افراد خواستند کارتونی را تماشا کنند و بعد به میزان جالب بودن آن نمره دهند. به یک عده از این افراد گفته شده بود که هنگام تماشای کارتون یک مداد بین دندان‌های خود نگه دارند و به عدهٔ دیگر گفته شده بود که هنگام تماشا مداد را بین دو لب بستهٔ خود نگه دارند. درنتیجه عدهٔ اول هنگام تماشای صحنه‌های جالب می‌توانستند بخندند اما عدهٔ دوم نمی‌توانستند. نتیجهٔ این مطالعه نشان داد که کارتون در نظر عدهٔ اول جالب‌تر بوده است. مطالعاتی ازاین‌دست نشان داده است که وقتی ما ناراحت هستیم، تأثیر حالت روانی بر بدنمان، می‌تواند بر تفسیر و ارزیابی ما از وقایع پیرامونمان اثر بگذارد، بی‌آنکه خود کمترین آگاهی از این مسئله داشته باشیم.

سام[1] بعد از یک روزِ سختِ کاری به‌سمت خانه‌اش رانندگی می‌کرد. او با فکر کردن به شام و بعد تماشای مسابقهٔ بسکتبال از تلویزیون، مشتاقانه سعی می‌کرد از کار فاصله بگیرد و اصلاً حواسش نبود که چقدر فرمان را محکم گرفته و در تمام این مدت عضلات دست راستش تا شانه منقبض شده‌اند. اما وقتی ناگهان یک اتومبیل از یک خیابان فرعی جلوی او پیچید و او را مجبور کرد پا روی ترمز بگذارد، دست روی بوق گذاشت و فریاد زد: «احمق! نباید برای کسی که اینجاست احترام قائل بشی؟» بعد، از اینکه حس کرد صورتش گُر گرفته است متعجب شد و ناگهان در ذهنش شروع به غر زدن دربارهٔ مشتری آن روزش کرد که کلی باعث زحمتش شده بود. به‌نظرش او برای هیچ‌کس احترام قائل نبود. اصلاً دیگران هم با او رفتار محترمانه‌ای نداشته‌اند. او از اینکه در کار و هر چیز دیگری

1. Sam

ناموفق عمل کرده است دلخور و ناراحت بود. غرق در این افکار، وقتی به خانه رسید، اشتهایش را از دست داده بود. بی‌آنکه شام بخورد یا با همسر و بچه‌هایش حرفی بزند، یک فنجان قهوه برای خودش درست کرد و مشغول تماشای تلویزیون شد.

**فقط الگوی افکار منفی نیست که بر خُلق و جسم ما تأثیر می‌گذارد، بلکه این اثرگذاری به‌صورت چرخه‌ای تکراری است که بدن هم بر ذهن تأثیر می‌گذارد و از این روست که شاهد بازگشت مکرر افسردگی و نارضایتی هستیم.**

پیوند نزدیک بین جسم و هیجان (احساس) به این معناست که بدن ما نقش ردیاب هیجانی بسیار حساسی را ایفا می‌کند و از وضعیت هیجانی ما گزارش لحظه‌به‌لحظه ارائه می‌دهد. البته اکثر ما توجهی به آن نداریم و آن‌قدر پرمشغله‌ایم که فرصت فکر کردن نداریم. بسیاری از ما طوری بار آمده‌ایم که در تلاش برای کسب اهداف خود، جسم و بدنمان را نادیده می‌گیریم. اساساً به ما یاد نداده‌اند که توجه به خودِ فیزیکی‌مان راهی برای یادگیری، رشد و اثرگذاری در تعاملات اجتماعی و حتی التیام بسیاری از آلام است. درواقع وقتی می‌خواهیم با افسردگی مبارزه کنیم از هر علامت و نشانه‌ای که بدنمان ارسال می‌کند، روی‌گردان می‌شویم. این علائم می‌توانند به‌صورت تنش مداوم، بی‌رمقی و بی‌نظمی در کارکرد بدن باشد. و معمولاً به امید آنکه این حالت خودبه‌خود فروکش کند توجهی به آن نمی‌کنیم.

طبعاً اگر دوست نداشته باشیم به دردها و ناراحتی‌های جسمانی رسیدگی کنیم بیشتر از آن‌ها اجتناب می‌ورزیم و این خود موجب گرفتگی‌های عضلانی و ذهنی ناخودآگاهِ بیشتری می‌شود. درنتیجه سطح

کارکرد ما به‌تدریج کاهش می‌یابد. بله، وقتی افسردگی شروع شود جنبهٔ چهارم زندگی ما یعنی رفتارمان را نیز متأثر می‌سازد.

## افسردگی و رفتار

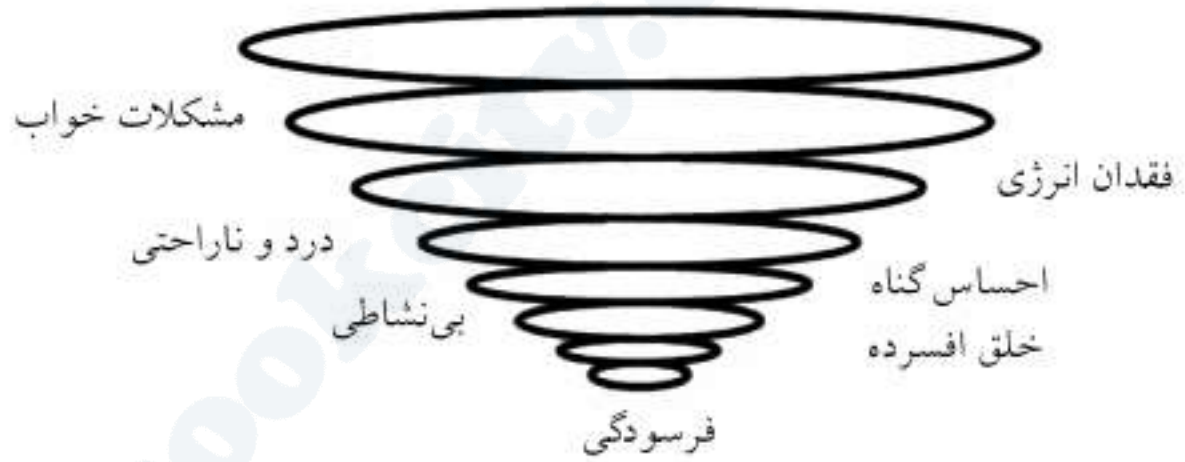
شاید آموزه‌های تربیتی در کودکی و نوجوانی این پیام را به ما القا کرده باشند که نشان دادن ضعف یا احساسات، کار شرم‌آوری است و این باور در ما ایجاد شده باشد که اگر دیگران از افسردگی ما باخبر شوند، بدترین فکرها را دربارهٔ ما خواهند کرد.

افکار توأم با افسردگی که اساساً از احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزش بودن برمی‌خیزند به هر شرایط و موقعیتی نفوذ می‌کنند. ما بی‌آنکه خود بدانیم با یقین به این باور می‌چسبیم که هر تنش یا مشکلی که تجربه می‌کنیم تقصیر خودمان است و وظیفهٔ ماست که خودمان آن را رفع کنیم. وقتی تلاش بیشتر، مسئله‌ای را حل نمی‌کند باز هم تقصیر خودمان است و درنتیجه تمام توان و انرژی ما تحلیل می‌رود.

آلیس هرگاه احساس می‌کرد، دارد روحیه‌اش را از دست می‌دهد و انرژی و نشاطش فروکش می‌کند، آگاهانه راهکار حذف فعالیت‌های لذت‌بخش «بی‌اهمیت» و «غیرضروری» را در پیش می‌گرفت، مثلاً ملاقات دوستان یا تفریح‌های بیرونی که حقیقتاً مایهٔ لذت و شادی او می‌شدند. البته این راهکار درنظر خودش معقول بود، چون بیشتر می‌توانست از هرز رفتن انرژی‌هایش جلوگیری کند و آن‌ها را صرف مسئولیت‌ها و تعهدات «مهم‌تر» و «ضروری‌تر» کند. این موضوع قابل‌درک است اما تعهدات ضروری در نظر آلیس یعنی یک مادر، خانم خانه‌دار و کارمند نمونه بودن، یعنی پاسخ‌گوی فرمایش‌ها و انتظارات معقول و نامعقول دیگران بودن. او با حذف برنامه‌هایی که درنظرش بی‌اهمیت تلقی می‌شدند، خود را از یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راهکاری که می‌توانست او را از سقوط در ورطهٔ افسردگی نجات دهد، محروم می‌کرد.

پروفسور ماری آسبرگ[1] از مؤسسهٔ کارولینسکا[2]ی استکهلم، این حذف و رها کردن را به پایین رفتن از قیف فرسایش تشبیه می‌کند (تصویر صفحهٔ بعد را ببینید). این قیف زمانی شکل می‌گیرد که حلقه‌هایِ زندگیِ ما کوچک و کوچک‌تر می‌شوند. هرچه انتهای قیف تنگ‌تر شود، احتمال آنکه شخص فرسودگی را تجربه کند بیشتر می‌شود.

جیم هم متوجه شده بود که دیگر مثل سابق مشتاق دیدار دوستان و تفریح‌های بیرونی نیست. هربار که هوای بیرون رفتن به سرش می‌زد با خود می‌گفت: «*فایده‌اش چیه؟ هیچ‌چیز حال منو خوب نمی‌کنه، پس برای چی به خودم زحمت بدم؟ پس بهتره خونه بمونم و استراحت کنم، این‌طوری حالم بهتر می‌شه.*» متأسفانه وقتی جیم در خانه می‌ماند و روی کاناپه دراز می‌کشید، دوباره افکارش در گودالِ خودسرزنشگری فرو می‌غلطید که البته چنین «استراحتی» او را بیشتر به کام افسردگی فرومی‌برد.




***قیف فرسودگی. باریک‌تر شدن حلقه‌ها، تنگناهای زندگی را نشان می‌دهد که به علت حذف فعالیت‌های لذت‌بخش رخ می‌دهد. فعالیت‌هایی که به زعم ما «اختیاری» هستند. با این راهکار فعالیت‌هایی که روح ما را تغذیه می‌کنند کنار می‌گذاریم و فقط به کار و امور تنش‌زایی می‌چسبیم که منابع ما را تحلیل می‌برند. به گفتهٔ پروفسور آسبرگ افرادی که حرکت نزولی دارند، وظیفه‌شناس‌ترین افرادند، کسانی که اعتمادبه‌نفس‌شان در گرو عملکردشان است، یعنی همان‌هایی که همیشه بهترین کارمند تلقی می‌شوند، نه تنبل‌ها. این شکل، همچنین تجمع «علائمی» را نشان می‌دهد که جیم با تنگ شدن حلقه‌ها تجربه می‌کرد.***

---

1. Marie Åsberg
2. Karolinska

~

**افسردگی ما را به رفتاری متفاوت وامی‌دارد، رفتاری که خود می‌تواند افسردگی را تداوم بخشد. بی‌تردید افسردگی بر تصمیم‌گیری‌های ما درخصوص اینکه چه عملی انجام دهیم یا ندهیم، تأثیر می‌گذارد. اگر معتقد باشیم که بی‌ارزش و به‌دردنخور هستیم، چطور ممکن است درصدد کسب ارزش‌های خود برآییم. وقتی با ذهنی اندوهبار دست به انتخاب می‌زنیم به احتمال زیاد تصمیم‌هایی خواهیم گرفت که ما را در ملال و افسردگی نگاه خواهند داشت.**

~

اگر قبلاً افسرده شده باشیم هربار سریع‌تر و راحت‌تر از دفعهٔ قبل دچار ملال می‌شویم زیرا با هربار بازگشت، افکار، هیجان‌ها، احساسات بدنی و رفتارهای توأم با آن پیوند و اتصال قوی‌تری با یکدیگر برقرار می‌کنند، تا جایی که درنهایت هریک از این چهار بُعد به‌تنهایی می‌توانند موجب افسردگی شوند. یک فکر جزئی دربارهٔ شکست می‌تواند خستگی و درماندگی بزرگی ایجاد کند. اظهارنظر کوچکِ یکی از اعضای خانواده می‌تواند انبوهی از احساس گناه و پشیمانی را زنده کند و به احساس بی‌کفایتی ختم شود. ازآنجاکه این سقوطِ چرخشی با تغییرات بسیار جزئی در خلق یا وقایع پیش‌پاافتاده آغاز می‌شود، اغلب به اَجل معلق می‌ماند که خودمان متوجه نمی‌شویم از کجا آمده است و وقتی افسردگی در جانمان رخنه کند آن‌قدر بی‌رمق می‌شویم که قدرت بهبود یا ممانعت از پیشرفت آن را از دست می‌دهیم و تمام تلاش‌هایمان برای کنترل افکار یا خارج شدن از خمودگی بی‌ثمر می‌ماند.

با این همه، رهایی از افسردگی امری ممکن است، اما این رهایی در گرو دیدگاهی کاملاً متفاوت است. دیدگاهی که ما را به درک واقعیِ

مشکل می‌رساند و مانند یک نقشه ما را به قلمرویی جدید در درون و تجربیاتمان هدایت می‌کند، جایی که می‌توانیم برای رهایی از مرحلهٔ افسردگی به منابع درونیِ ذهنی خود متوسل شویم، منابعی که اکثر ما حتی کمترین تصوری هم از آن‌ها نداریم.

(nbookcity.com) شهر کتاب

۲

# قدرت التیام‌بخش آگاهی
# تغییر در جهت رهایی

اگر بارها و بارها دچار افسردگی می‌شویم و تلاش‌های ما برای رفع آن بیشتر ما را به ورطهٔ افسردگی می‌کشاند، تقصیری نداریم. زیرا این حالت با فعال شدن الگوی ذهنیِ معینی ایجاد می‌شود، اما فعال شدن این الگو، توسط هیجان‌های منفی، به‌قدری سریع و خودکار صورت می‌گیرد که متوجه جریان آن نمی‌شویم.

برای درک این مکانیزم باید هیجان و چگونگی واکنش‌مان نسبت به آن را بررسی کنیم. در این بررسی متوجه خواهیم شد که چرا تلاش بیشتر، خلق ما را افسرده‌تر می‌سازد و از آن رهگذر است که به شیوه‌ای متفاوت برای رویارویی با هیجان‌ها دست می‌یابیم، شیوه‌ای که به‌نوبهٔ خود نگرش ما به افسردگی را تغییر خواهد داد و ما را از چنگ آن رها خواهد ساخت.

## نقش هیجان

یکی از نقش‌های بسیار مهم هیجان‌ها، پیام دادن آن‌هاست. کارکرد هیجان‌ها این است که در نقش علامت، نیازهای اولیهٔ ما را به ما یادآوری می‌کنند تا هم از خود و هم از گونهٔ خود محافظت کنیم و زنده بمانیم. خزانهٔ هیجانی انسان بسیار دقیق و پیچیده است و پیام‌ها و تظاهرات

بیرونی و درونی آن اغلب غیرکلامی و چندوجهی (مرکب) است. بااین‌حال هیجان‌های اصلی محدود است و برجسته‌ترین آن‌ها عبارتند از: شادی، غم، ترس، نفرت و خشم. هر هیجان واکنشی تمام‌عیار به وضعیتی خاص است: ترس در مواجهه با خطر، غم و اندوه در مواجهه با فقدانِ چیزی با ارزش، نفرت و انزجار در مواجهه با امری ناخوشایند، خشم در مواجهه با موانع و شادی؛ که به‌هنگام تأمین شدن نیازها برانگیخته می‌شوند. ما به‌طور طبیعی به این علائم توجه می‌کنیم، چراکه آن‌ها به ما می‌گویند برای بقا و حتی بالندگی چه کنیم.

اساساً واکنش‌های هیجانی ما کوتاه و موقت هستند و باید هم این‌طور باشد. پیام‌رسان باید به حالت آماده‌باش باشد تا با حضور علامت بعدی فعال شود. واکنش هیجانی اولیهٔ ما فقط تا زمانی پابرجاست که هشدار ادامه داشته باشد، که اغلب بیش از چند ثانیه نمی‌شود. زیرا اگر بیشتر از این طول بکشد نسبت به تغییرات محیطی بی‌تفاوت می‌شویم. این موضوع را می‌توان به‌وضوح در رفتار غزال آفریقایی مشاهده کرد. وقتی حیوان درنده‌ای به جمع آهوها حمله‌ور می‌شود، آن‌ها با تمام نیرو فرار می‌کنند، اما همین که یکی از آن‌ها به چنگ شکارچی می‌افتد، بقیهٔ گله دوباره مشغول چرا می‌شوند، طوری که گویی اتفاقی نیفتاده است. زیرا وضعیت تغییر کرده و خطر رفع شده است؛ بقیهٔ آهوها هم برای زنده ماندن نیاز دارند که بخورند.

البته بعضی از وضعیت‌ها دوام پیدا می‌کنند و طبیعی است که واکنش هیجانی ما نیز دوام داشته باشد. اندوهی که به‌خاطر از دست دادن یکی از عزیزانمان تجربه می‌کنیم اغلب واکنشی بلندمدت است که می‌تواند هفته‌ها و ماه‌ها طول بکشد؛ اما حتی در این موارد هم ذهن شیوه‌هایی برای التیام بخشیدن به خود دارد و به‌همین دلیل است که به‌مرور سوگواری را پشت سر می‌گذاریم و لبخند زدن و خندیدن را تجربه می‌کنیم.

حال که چنین است چرا افسردگی و ملال با از بین رفتن موقعیت‌های

ایجادکنندهٔ آن‌ها، از بین نمی‌روند یا چرا گاهی حس کسالت و نارضایتی ما را رها نمی‌کند؟ پاسخ کوتاه اینکه علت دوام هیجان‌های ما این است که ما در پاسخ به خودِ این هیجان‌ها نیز واکنش هیجانی نشان می‌دهیم.

### مشکلِ واکنش هیجانی به هیجان‌ها یمان

کارول[1] اغلب قبل از رفتن به رختخواب کمی احساس «رنج و فلاکت» می‌کند و این مسئله او را ناراحت می‌کند چون قبل از خواب اتفاقی نمی‌افتد که بتواند آن را به بدحالی‌اش ربط بدهد. مثلاً او می‌گفت: «هفتهٔ گذشته آنجی[2] به ملاقاتم آمد. باهم تلویزیون تماشا کردیم و اوقات خوشی داشتیم، اما بعد از رفتن او، وقتی مشغول مرتب کردن خانه شدم، احساس غم به سراغم آمد. بعد خاطرات گذشته به ذهنم آمد که چطور دوستانم مرا ناامید و دلسرد می‌کردند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، همیشه این جمله در ذهنم تکرار می‌شود: *چرا دوباره احساس بدبختی و فلاکت می‌کنم، آخه چرا باید این چیزها به ذهنم بیاید؟* با خودم می‌گویم، نکند تمام بعدازظهر حال من بد بوده اما حضور آنجی باعث شده حواسم پرت شود، یا شاید هم سکوت قبل از خواب باعث می‌شود این افکار به ذهنم هجوم بیاورند.»

کارول اغلب سعی می‌کند قبل از خواب با کتاب خواندن یا تماشای تلویزیون حواس خود را پرت کند... اما معمولاً این کار کمک زیادی به او نمی‌کند و بعد چیزی نمی‌گذرد که غرق در افکار خودش می‌شود:

> «سعی می‌کنم علت بدحالی‌ام را پیدا کنم: امروز چه اتفاقی افتاد که حالم را بد کرد و معمولاً هم چیزی به ذهنم می‌رسد که بتوانم به‌عنوان علت احتمالی روی آن انگشت بگذارم. مثلاً وقتی جین[3]،

---

1. Carole
2. Angie
3. Jean

بدون آنکه به من چیزی بگوید برای خوردن ناهار بیرون رفت و من نسبت به ادامهٔ دوستی‌مان شک کردم. اما در دلم قانع نمی‌شوم که چنین عللی بتوانند دلیل ناراحتی من باشند. بنابراین با خودم فکر می‌کنم که نکند من ایرادی دارم که این‌طور احساس می‌کنم، درحالی‌که دیگران همیشه شاد به‌نظر می‌رسند. *شاید قراره من همیشه این‌طور باشم. دراین‌صورت ادامهٔ زندگی من چه شکلی خواهد شد؟ چطور می‌توانم با مردم یا شغلم کنار بیایم؟ یعنی روزی می‌رسد که من هم شاد باشم؟* اما ناگفته نماند که این افکار حال من را بدتر هم می‌کنند و احساس بدی دربارهٔ خودم پیدا می‌کنم، برای همه چیز باید جان بکنم، از دوست پیدا کردن گرفته تا انجام کارهای مربوط به شغلم و هر چیز دیگر.

گاهی اوقات دقیقاً می‌توانم خودم را از بالا ببینم: دارم خودم را رنجورتر می‌کنم. ناگهان با صدایی که از بیرون پنجره به گوشم می‌رسد به خودم می‌آیم و می‌بینم که چقدر حالم بد است و بعد تعجب می‌کنم از اینکه چقدر حالم می‌تواند بد بشود. یک بار در هفتهٔ گذشته وقتی با حال بدم از این پهلو به آن پهلو می‌شدم یادم افتاد که تا همین یک دقیقه پیش چه احساس خوبی از خوابیدن در رختخواب داشتم: گرما و راحتی رختخواب، ملافه‌های تمیز و قشنگ و یک بالش نرم که به من امکان استراحت می‌دهند؛ اما چطور این احساس خوب از من گریخت؟ بعد مثل همیشه با خودم گفتم: *این فکرها دردی از من دوا نمی‌کند.* و بعد دوباره گفتم: خب، *پس برای چی دائم این کار را می‌کنی؟* و باز دور بعدی این افکار در ذهنم شروع شد که لابد یک ایرادی دارم.»

کارول می‌توانست ببیند که واکنش او به ناراحتی‌اش، او را رنجورتر می‌کند. او برای اینکه حالش بهتر شود تلاش می‌کرد بفهمد در ذهنش چه می‌گذرد اما همین کار حال او را بدتر می‌کرد.

**واکنش ما به ناشاد بودنمان می‌تواند یک اندوه و ناراحتی کوتاه و گذرا را به یک نارضایتی و ناراحتی ماندگار تبدیل کند.**

مشکل افسردگی‌های مکرر و ماندگار، در درجهٔ اول این نیست که فرد «غمگین می‌شود.» غم یک حالت طبیعی و بخش ذاتی انسان بودن است. اینکه تصور کنیم می‌توانیم، یا باید که از شر آن خلاص شویم، نه مطلوب است و نه واقع‌بینانه. مشکل ما بعد از غمگین شدن شروع می‌شود. به عبارت دیگر مشکل، احساس غم نیست بلکه واکنش ذهنِ ما به غم است که ما را دچار مشکل می‌کند.

***«من را از این حالت نجات دهید!»***

حقیقت این است که با فعال شدن هیجان‌هایی که از ایراد و اشکالی در موقعیت حکایت می‌کنند، احساس خوشایندی تجربه نمی‌کنیم و اساساً علت وجود هیجان‌ها همین است. هیجان‌ها برای این در ما نهاده شده‌اند که ما را به‌سوی عمل سوق دهند، عملی که موقعیت را اصلاح کند. آیا اگر احساس ناخوشایند خطر نباشد، با مشاهدهٔ کامیونی که از جاده منحرف شده و به‌سرعت به سمت ما حرکت می‌کند با پرشی به‌موقع خود را نجات می‌دادیم؟ آیا با مشاهدهٔ کودکی که کودکان قلدر مدرسه احاطه‌اش کرده‌اند، وارد معرکه می‌شدیم؟ فقط زمانی‌که ذهن آژیر سفید بکشد، هیجان خودبه‌خود خاموش می‌شود.

با فعال شدن هیجان‌های منفی، ذهن الگوی واکنش خودکاری را راه‌اندازی می‌کند که به کمک آن بتوانیم با عامل تهدید و خطر «بیرونی» مقابله کنیم یا از آن بگریزیم. ما این الگوی اولیه را بیزاری[1] می‌نامیم.

1. Aversion

بیزاری ما را وامی‌دارد در موقعیت تهدیدزا به شیوه‌ای مناسب عمل کنیم تا از آن رهگذر علامت خطر خاموش شود. ازاین‌رو هیجان منفی و علامت خطر در خدمت ماست، حتی تاآنجاکه جان ما را نجات دهد. البته گاهی!

اما زمانی‌که همین واکنش‌ها به سمت جریان «درونی» (یعنی افکار، احساسات و هویت‌مان) هدایت می‌شوند، عقیم می‌مانند و حتی سلامت روان ما را تهدید می‌کنند. هیچ‌یک از ما نمی‌تواند آن‌قدر سریع بدود که از دست تجربه‌های درونی‌اش فرار کند.

وقتی نسبت به احساسات و افکار منفی خود با بیزاری پاسخ می‌دهیم، مدار مغزی مرتبط با اجتناب فیزیکی، تسلیم یا حملهٔ دفاعی (سیستم اجتنابیِ مغز) فعال می‌شود. وقتی این سازوکار فعال می‌شود، عضلات بدن منقبض می‌شوند و به حالت آماده‌باش درمی‌آیند تا درصورت لزوم یا فرد حمله کند یا بگریزد. علاوه‌براین تأثیر بیزاری در ذهن و روان ما نیز قابل‌لمس است. وقتی دچار دغدغهٔ ذهن می‌شویم و دائم به این فکر می‌کنیم که چگونه از احساس انزوا و اندوه رها شویم، خودِ این تجربه نوعی انقباض و گرفتگی روانی تلقی می‌شود. وقتی ذهن بالاجبار بر تکلیفِ اضطراری اما بی‌ثمرِ رها شدن از احساسات منفی متمرکز می‌شود خود را در بند می‌کشد و به‌دنبال آن تجربهٔ زندگی محدود می‌گردد. خلاصه اینکه به‌نحوی حس می‌کنیم در تنگنا قرار گرفته‌ایم. دراین‌صورت انتخاب‌هایی که پیش روی ما قرار می‌گیرند کاهش می‌یابند. و به‌تدریج ارتباطمان با فضای وسیع امکانات و فرصت‌های گوناگونی که آرزویش را داریم قطع می‌شود.

در طول زندگی ممکن است از مشاهدهٔ هیجان‌هایی نظیر ترس، غم یا خشم در خود یا دیگران احساس بیزاری کنیم. اگر در زندگی به ما آموخته باشند که «زیادی هیجانی» نباشیم، این پیام ضمنی را هم گرفته‌ایم که ابراز هیجان امری نامطلوب است و بعد ممکن است فرض را بر این گذاشته

باشیم که اساساً احساس کردنِ هیجان امری نادرست است. شاید بر اثر همین آموخته‌هاست که نسبت به یادآوری تجربهٔ هیجانیِ اندوهی بلندمدت مانند سوگواری، با ترس واکنش نشان می‌دهیم.

وقتی نسبت به هیجان‌های منفی خودمان با بیزاری جستن، واکنش منفی نشان می‌دهیم و آن‌ها را به‌مثابه دشمن می‌پنداریم که باید مغلوب و ریشه‌کن شوند، دچار مشکل می‌شویم. ازاین‌رو برای درک عاملی که ما را در نارضایتی دائم نگه می‌دارد، ابتدا باید با رفتار بیزاری‌جویانه در خودمان آشنا شویم. درواقع مشکل ما از آنجا آغاز می‌شود که احساس ناراحتیِ *اکنون* ما الگوهای فکری کهنه، ناکارآمد و غیرمعمول گذشته را فعال می‌کنند.

## حالات خلقی و خاطرات

آیا برایتان پیش نیامده است که به مکانی بروید که مدت‌ها آنجا نرفته باشید، شاید از دورهٔ کودکی‌تان؟ قبل از رفتن به آن مکان ممکن است خاطره‌ای کلی از وقایع آن دوره داشته باشید، اما وقتی به آنجا می‌روید، در خیابان‌ها قدم می‌زنید، صداها و بوهای آشنا را می‌شنوید و حس می‌کنید، همه‌چیز دوباره زنده می‌شود ـ نه‌تنها خاطرات بلکه احساسات: شادی‌ها، غم‌ها، دوستی‌ها. بازگشت به آن مکان یا موقعیت قبلی چنان به حافظهٔ ما قوت می‌بخشد که با بیشترین تلاش خود هم نمی‌توانستیم تا این حد پیش برویم.

بی‌تردید بافت و موقعیت تأثیری نیرومند بر حافظه دارد. دانشمندانی مانند دانکن گادن[1] و آلن بادلی[2] که دربارهٔ حافظه تحقیق کرده‌اند، دریافته‌اند که وقتی غواصان آب‌های عمیق در ساحل و خشکی چیزی مانند فهرستی از لغات را به‌خاطر می‌سپارند معمولاً نمی‌توانند آن را در

1. Duncan Godden
2. Alan Baddeley

عمق آب به‌خاطر آورند، اما هنگامی‌که به ساحل برمی‌گردند می‌توانند. عکس این موضوع هم صحت دارد. در اینجا خشکی و آب نمونهٔ بارز دو محیط یا بافت برای حافظه هستند، درست مانند دیداری که از شهر دورهٔ کودکی ممکن است داشته باشید.

### *زنده شدن خاطرات توسط حالات خلقی*

طی چندسالهٔ اخیر روان‌شناسان کشف کرده‌اند که حالات خلقی ما می‌تواند به‌مثابه بافت و محیط برای حافظه عمل کند. یعنی یک حالت خلقی می‌تواند مانند خشکی یا آب خاطرات معینی را زنده کند. یعنی *وقتی ما به آن حالت خلقی برمی‌گردیم خاطرات و افکار مرتبط با آن حالت خلقی به‌صورت خودکار بازمی‌گردند.* بنابراین وقتی حالت خلقی دوباره عود می‌کند، افکار و خاطرات وابسته به آن، از جمله الگوهای فکری پدیداورندهٔ آن حالت، نیز عود می‌کنند.

البته ازآنجاکه هر فرد زندگی و سرنوشت خاص خود را دارد، حوادث ناراحت‌کنندهٔ افراد متفاوت با دیگری است و ازاین‌رو حالات خلقی که خاطرات گذشته را در آن‌ها زنده می‌کنند نیز متفاوت است. اگر در گذشته از دست دادن عزیزی مانند پدربزرگمان را تجربه کرده باشیم، با بازگشت حالت خلقیِ غم، خاطرات مرتبط با این فقدان در ما زنده می‌شود. در این موارد برای ما مشکل نیست که فقدان خود را تصدیق کنیم و ذهن خود را به موضوعات دیگری معطوف سازیم؛ اما اگر حالت خلقیِ غمگین ما توسط موقعیت یا بافتی ایجاد شده باشد که تفکر و احساس بی‌ارزشی را در ما ایجاد کرده باشد چه؟ اگر در کودکی یا نوجوانی که از مهارت‌های زندگی کافی برخوردار نبوده‌ایم احساس طرد شدن، بدرفتاری و سوءاستفاده، تنهایی یا صرفاً بی‌ارزشی را تجربه کرده باشیم چه؟ متأسفانه امروزه می‌دانیم بسیاری از افرادی که در بزرگسالی دچار افسردگی می‌شوند، چنین تجربه‌هایی داشته‌اند. مثلاً اگر غم و ناراحتی ما

در بخش مهمی از کودکی ما رخ داده باشد، در بزرگسالی کوچک‌ترین حالت خلقی ملال‌آوری، الگوهای فکری افسرده‌سازِ آن دوره و نیز احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی را دوباره در ما زنده می‌کند.

**به همین دلیل است که واکنش ما به اندوه و ناراحتی این‌قدر منفی است: تجربهٔ یک اندوهِ صرف نیست بلکه آمیزه‌ای نیرومند از احساس نقص و بی‌کفایتیِ احیاشده را نیز با خود دارد. آنچه این الگوهای فکریِ فعال‌شده را آسیب‌زا می‌سازد این است که ما اغلب نمی‌دانیم که این‌ها خاطرات هستند. پس، احساس بی‌کفایتی فعلی ما به این دلیل است که بی‌آنکه خود بدانیم، الگوی فکری گذشته این احساس را در ما برمی‌انگیزد.**

وقتی کارول چهارده‌ساله بود، به علت جابه‌جایی چندبار مجبور شد مدرسه‌اش را عوض کند و این باعث شد تا دوستان قدیمی‌اش را از دست بدهد. دوست‌یابی در مدرسهٔ جدید برایش بسیار سخت بود و ازاین‌رو عمداً از دیگران کناره می‌گرفت و در فعالیت‌های آن‌ها شرکت نمی‌کرد. بعد از مدتی دیگران هم او را کاملاً نادیده گرفتند و به‌این‌ترتیب بود که کم‌کم احساس تنهایی، طرد شدن و ناخواسته بودن به سراغش آمد.

کارول آرزو می‌کرد هرچه زودتر دبیرستان را به پایان برساند. با شروع کالج، به خودش آمد، اما همیشه در دام تغییراتِ خلقیِ غیرقابل پیش‌بینی می‌افتاد که انرژی او را تحلیل می‌برد و او را به انزوا سوق می‌داد و گاه این حالت چند هفته طول می‌کشید. هر لحظه ممکن بود خلق او دستخوش تغییر شود. این اواخر، حتی یک ناراحتی جزئی می‌توانست تمام احساس بی‌کفایتی‌های گذشته را در او برانگیزد و به احساس تنهایی و بی‌کسی او دامن بزند. وقتی چنین اتفاقی می‌افتاد، احساساتش بر او غلبه می‌کردند و

تمرکزش را از دست می‌داد.

تجربهٔ کارول به‌وضوح چرخه‌ای را نشان می‌دهد که بسیاری از مردم را گرفتار می‌کند. به‌محض آنکه اندوه و ناراحتی، خاطرات، افکار و احساسات منفی را فعال می‌سازند آن‌ها راه خود را به‌سوی خودآگاه باز می‌کنند و دو تأثیر عمده بر جا می‌گذارند. نخست اینکه افسردگی ما را تشدید می‌کنند، مانند آنچه در تجربهٔ کارول مشاهده کردیم. دوم اینکه تعدادی اولویت به‌ظاهر اضطراری برای ذهن ایجاد می‌کنند و ذهن خود را مجبور می‌بیند بر آن‌ها تمرکز کند و این اولویت‌ها چیزی نیست جز نقایص و کاری که باید برای رفع آن‌ها انجام دهیم. درواقع همین اولویت‌هاست که بر ذهن ما سیطره پیدا می‌کنند و اجازه نمی‌دهند ذهن ما بر چیز دیگری تمرکز کند. به همین علت است که ما بارها و بارها مسئله را در ذهن خود زیرورو می‌کنیم تا بفهمیم که خود ما یا سبک زندگی‌مان چه ایرادی دارد که آن را برطرف کنیم.

اما نکته اینجاست که وقتی این‌گونه در دام می‌افتیم، دیگر نمی‌توانیم توجه خود را از نگرانی‌ها به سمت موضوعات یا شیوه‌های مفید و مؤثر دیگری سوق دهیم. برای تجزیه‌وتحلیل مسائل و پیدا کردن راه‌حل باید تأثیر مخرب اندوه و افسردگی را به حداقل برسانیم، اما این‌گونه تمرکز کردن بر نگرانی‌ها به افسردگی بیشتری دامن می‌زند.

### لحظهٔ حساس

درست است که احساسِ اندوه و ملال، به‌طور خودکار خاطرات گذشته، خودسرزنشگری و تفکر قضاوت‌گرایانه را برمی‌انگیزد و کاری از دست ما ساخته نیست، اما می‌توانیم آنچه را بعد از این رخ می‌دهد تغییر دهیم.

اگر کارول می‌توانست ببیند که چگونه یک تغییر خلق کوچک الگوهای کهنهٔ گذشته درخصوص تنهایی، بی‌ارزشی و درک نشدن را فعال می‌کند، ممکن بود بتواند آن‌ها را به‌حال خود رها کند و روزش را ادامه

دهد و حتی کمی با خودش مهربان‌تر هم باشد.

ما می‌توانیم یاد بگیریم که به ناراحتی خود به شیوه‌ای دیگر نگاه کنیم. اولین قدم این است که با نگاهی دقیق‌تر، دریابیم که چگونه خود را در دام گرفتار می‌سازیم. مهم‌تر اینکه باید نسبت به فعال شدن الگوهای ذهنی که باعث رنج بیشتر ما می‌شوند، آگاه‌تر شویم.

## حالت فاعلی ذهن: وقتی تفکر نقادانه داوطلب کاری می‌شود که نمی‌تواند انجام دهد

وقتی خُلق افسرده تفکری را در ما فعال می‌کند که به ما می‌گوید «*ما*» مشکل هستیم، می‌خواهیم *فوراً* از این احساسات خلاص شویم، اما در این حالت، علاوه‌بر این احساس و تصور، مسائل بزرگ‌تر دیگری هم بالا آمده‌اند: فقط امروز نیست که خراب شده است، اصلاً کل زندگی ما درست پیش نمی‌رود. گویا در زندانی اسیر شده‌ایم و حتماً باید راه فراری پیدا کنیم.

*مشکل اینجاست که ما می‌خواهیم با پیدا کردن ایراد خود، از این خلق افسرده خارج شویم: من چه ایراد و اشکالی دارم؟ چرا همیشه باید احساس عجز و درماندگی داشته باشم؟* درواقع قبل از آنکه بفهمیم چه چیزی به ما ضربه زده است، خود را مجبور می‌بینیم که ایراد خود (به‌عنوان یک انسان) یا شیوهٔ زندگی خود را پیدا کنیم و آن را اصلاح نماییم. ازاین‌رو تمام قدرت‌های ذهنی خود را بر حل مشکل متمرکز می‌سازیم و البته قدرتی که به آن تکیه می‌کنیم چیزی جز مهارت‌های تفکر نقادانه نیست که متأسفانه ممکن است *دقیقاً همان ابزارهایی باشند که به درد این کار نمی‌خورند.*

البته برخورداری از مهارت‌های تفکر نقادانه جای مباهات دارد، زیرا یکی از گرانبهاترین دستاوردهای تاریخ تکاملی انسان است که مشکلات بی‌شماری را در زندگی او حل کرده است. بنابراین تعجبی ندارد که وقتی

اوضاع درونی یا زندگی هیجانی ما به‌هم می‌ریزد، بخواهیم از این مهارت، که برای حل مشکلات بیرونی بسیار مؤثر عمل می‌کند، استفاده کنیم. وقتی احساس می‌کنیم مشکلی وجود دارد با به‌کارگیری مهارت‌های تفکر نقادانه سعی می‌کنیم با تجزیه‌وتحلیل دقیق، حل مسئله، قضاوت و تصمیم‌گیری و مقایسه، اوضاع را از آن‌گونه که هست به آن‌گونه که باید باشد، برسانیم. ما این جریان فکری را حالت فاعلی ذهن[1] می‌نامیم. حالت فاعلی پاسخ به ندایی است که ما را به اقدام و عمل فرامی‌خواند.

حالت فاعلی ذهن از این جهت فعال می‌شود که در زندگی روزمره و محیط کار به ما کمک می‌کند که مشکلات خود را حل کنیم و به اهداف خود برسیم. برای مثال مورد سادهٔ رانندگی در سطح شهر را درنظر بگیرید. در چنین موقعیتی حالت فاعلی ذهن، تصویر یا ایده‌ای از مبدأ (خانه) و تصویر دیگری از مقصد (استودیوم) می‌سازد و بعد به‌طور خودکار بر اتصال بین این دو نقطه متمرکز می‌شود و رفتارهایی را راه‌اندازی می‌کند که این فاصله را از میان بردارند (سوار اتومبیل شدن و رانندگی کردن). حالت فاعلی در مسیر نیز همچنان فعال باقی می‌ماند تا فرد را به انتخاب مسیرهای کوتاه‌تر هدایت کند و هرچه زودتر این فاصله از میان برداشته شود. با رسیدن به مقصد تکلیف پایان می‌پذیرد و حالت فاعلی برای انجام تکلیف بعد آماده می‌ماند.

این راهکار ذهن به‌نوعی شیوهٔ حل مسئله را به ما می‌آموزد: اگر می‌خواهی اتفاقی بیفتد و کاری انجام شود باید فاصلهٔ بین مبدأ (جایی که در حال حاضر هستی) و مقصد (جایی که می‌خواهی باشی) را کوتاه کنی و از میان برداری و اگر نمی‌خواهی کاری انجام شود یا چیزی اتفاق بیفتد، باید فاصلهٔ بین آن‌ها را زیاد کنی و به‌این‌ترتیب تا جایی که می‌توانی از مقصد موردنظر اجتناب کنی. این حالت فاعلی نه‌تنها ما را در حل مسائل

---

1. doing mode

کوچک و بزرگ زندگی روزمره کمک می‌کند، بلکه منشأ تمام دستاوردهای شگفت‌انگیزی است که بشر به خود دیده است، از ساخت اهرام ثلاثه گرفته تا سفر به کرات دیگر. درواقع همهٔ این دستاوردها منوط به نوع خاصی از حل مسئله است. ازاین‌رو طبیعی است که وقتی قصد داریم دنیای درونی خود را تغییر دهیم و از افسردگی رها شویم و شادی را تجربه کنیم، به همین راهکارِ حل مسئله متوسل شویم. متأسفانه از همین‌جاست که اوضاع کم‌کم خراب‌تر می‌شود.

***چرا نمی‌توانیم با روش حل مسئله با هیجان‌های خود روبه‌رو شویم؟***

فرض کنید در یک روز آفتابی کنار یک رودخانه قدم می‌زنید. کمی بی‌حوصله‌اید و خُلق‌تان پایین است. اول متوجه حالت روحی خودتان نیستید، اما بعد متوجه می‌شوید که خیلی هم شاد نیستید. درعین‌حال حواستان هم هست که خورشید می‌درخشد. با خودتان فکر می‌کنید، *این یک روز عالی است؛ من باید خوشحال باشم*. بعد این فکر کاملاً در ذهنتان جاگیر و تثبیت می‌شود. نتیجه چه خواهد شد؟

اگر پاسخ این است که حالتان بدتر خواهد شد، بدانید که در این مسیر تنها نیستید و حقیقتاً همه، همین پاسخ را می‌دهند، چرا؟ چون در برخورد با حالات احساسی و خلقی، به‌کار گرفتن راهکار حل مسئله، یعنی مقایسهٔ حالت فعلی با آنچه می‌خواهیم باشیم (یا فکر می‌کنیم *باید باشیم*) ما را ناراحت و غمگین می‌سازد و از آنچه می‌خواهیم باشیم دورتر می‌شویم. تمرکز بر فاصله (بین آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم) درواقع بازتابی از راهکار همیشگی ذهن برای حل مسائل بیرونی است.

طبیعتاً اگر حالت روحی ما شدید نباشد و در این حالت مقایسه‌ای بین حالت فعلی و حالت مطلوبمان انجام دهیم، پایین آمدن خلق‌مان آن‌قدر زیاد نخواهد بود که به‌راحتی متوجه شویم. اما اگر ذهن ما در حالت فاعلی، یعنی حل مسئله، قرار داشته باشد و بخواهد مسئله‌ای مانند: «من

چه ایرادی دارم؟» یا «من چرا این‌قدر ضعیف هستم؟» را حل کند، آن وقت در *دام همان تفکری می‌افتیم که برای نجاتمان فعال شده است*. در این حالت، ذهن ایده‌ها و تصاویر مربوطه را بیرون می‌کشد و در بخش هشیار خود نگه می‌دارد: مثلاً تصویری از شخصی که در حال حاضر هستم (غمگین و تنها) و تصویر شخصی که دوست دارم باشم (شاد و آرام) و تصویری که درصورت ادامهٔ غم و تنهایی می‌ترسم اتفاق بیفتد (ضعیف و منفعل). بعد از این مرحله حالت فاعلی بر ناهمخوانی و فاصله بین این تصاویر متمرکز می‌شود.

وقتی حالت فاعلی، به جریان می‌افتد تا به ما کمک کند، تمرکز بر *فاصله و ناهمخوانی بین تصویری که دوست داریم باشیم و آنچه هستیم، حال ما را بدتر از آنچه بودیم می‌کند*. ذهن در تلاش خود برای درک اینکه چه خطایی رخ داده است، به گذشته سفر می‌کند و موقعیت‌هایی شبیه حالت فعلی‌مان را بیرون می‌کشد و آینده‌ای را تصور می‌کند که غم و اندوه آن را تیره ساخته است و به این ترتیب به ما تذکر می‌دهد که این چیزی است که جداً باید از آن پرهیز کنید.

خاطرهٔ شکست‌های گذشته و تصاویر هولناک آینده‌ای که در این جریان به ذهن می‌آیند با چرخشی دیگر ما را به عمق ورطهٔ بدحالی می‌کشانند. هرچه در گذشته ملال را بیشتر تجربه کرده باشیم، خودگویی‌ها و تصاویری که در ذهن بالا می‌آیند، منفی‌تر خواهند بود و این الگوهای کهنه، ذهن را بیشتر کنترل خواهند کرد. اگرچه این الگوها متعلق به گذشته‌اند، اما اکنون آن‌ها را به‌صورت پدیده‌ای واقعی تجربه می‌کنیم. الگویِ احساس بی‌ارزشی یا تنهایی، آشنا به‌نظر می‌رسند، اما به‌جای آنکه این آشنا بودن را نشانهٔ آن بدانیم که ذهن ما به سراغ یکی از گودال‌های روحیِ قدیمی رفته است، تصور می‌کنیم که حقیقت فعلی ما همین است. چرا حتی با وجود اصرار اطرافیان هم نمی‌توانیم خود را از این گرداب بیرون بکشیم؟ ما نمی‌توانیم، چون حالت فاعلی ذهن اصرار

دارد ما به شیوهٔ حل مسئله خود را آرام سازیم. یعنی اول مشکل را شناسایی و بعد آن را حل کنیم. بنابراین چکش سؤالات را بیشتر بر سر می‌کوبیم: «چرا همیشه این‌طور واکنش نشان می‌دهم؟»، چرا نمی‌توانم اوضاع را بهتر مدیریت کنم؟»، «چرا من مشکلاتی دارم که دیگران ندارند؟»، «آخر من چه کار می‌کنم که مستحق این وضعیت هستم؟»

روان‌شناسان این قالب فکری را که در آن فرد بر خود متمرکز می‌شود و پیوسته خود را موردسرزنش و انتقاد قرار می‌دهد، نشخوار فکری می‌نامند. در نشخوار فکری ذهن ما بیهوده درگیر این مسئله است که چرا ناراحتم؟ علل آن کدام است؟ چه معنایی دارد؟ پیامد آن چه خواهد بود؟ پژوهش‌ها به‌کرات نشان داده‌اند که اگر در گذشته این‌گونه به غم و افسردگی خود واکنش نشان داده باشیم، در آینده نیز هرگاه در معرض چنین حالاتی قرار بگیریم، احتمالاً با همین راهکار «به کمک» خود خواهیم شتافت. البته باز همان نتیجه را خواهیم گرفت: در همان احساس گیر می‌کنیم که سعی داریم از آن فرار کنیم. به‌این‌ترتیب احتمال عود افسردگی بیشتر و بیشتر می‌شود.

اما علت نشخوار فکری چیست؟ اگر زیرورو کردن افکار مربوط به ناراحتی حال ما را بدتر می‌کند، چرا ما هم مانند کارول، آن را ادامه می‌دهیم؟ وقتی محققان علت نشخوار فکری را از مردم سؤال کردند، همواره با این پاسخ ساده روبه‌رو شدند: چون باور دارند که با این کار می‌توانند بر ملال و افسردگی خود غلبه کنند و اگر چنین نکنند، حالشان بدتر و بدتر خواهد شد.

درست است ما این کار را انجام می‌دهیم تا برای مشکلمان راه‌حلی پیدا کنیم، اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نشخوار فکری دقیقاً نتیجه‌ای عکس خواهد داشت: در نشخوار فکری توانایی حل مسئلهٔ ما به‌شدت دچار افت می‌شود. شواهد تجربی نشان می‌دهند که *نشخوار فکری خود بخشی از مشکل است، نه بخشی از راه‌حل.*

فرض کنید بر اتومبیلی سوار شده‌اید و به‌سوی مقصد معینی حرکت می‌کنید، اما هربار که می‌خواهید ببینید چقدر به مقصد نزدیک شده‌اید، بلافاصله اتومبیل از آن دورتر می‌شود. این اتفاقی است که با فعال شدن حالت فاعلی ذهن، برای هیجان‌ها و احساسات درونی ما می‌افتد. به‌همین‌دلیل است که گاه می‌گوییم: «نمی‌دانم چرا افسرده‌ام، آخر اتفاقی نیفتاده است که بخواهم برایش ناراحت باشم.» و بعد خواهیم دید که حالمان بدتر هم می‌شود. چرا؟ چون تا می‌آییم ببینیم چقدر تا مقصدمان (شاد بودن) فاصله داریم از آن فاصله می‌گیریم و ظاهراً این وارسی‌ها تمامی ندارد.

**دریاچهٔ شیر**

سال ۱۹۴۰ یکی از مزرعه‌داران انگلیس کارگری استخدام کرده بود تا در کارهای مزرعه به او کمک کند. یکی از وظایف کارگر این بود که پس از دوشیدن گاوها سطل‌های پر از شیر را درون دستگاه سردکن و بعد از آن داخل دستگاه کره‌گیری بریزد. یک روز وقتی مزرعه‌دار از راه رسید، کارگر را دید که درون حوضچه‌ای از شیر ایستاده و مات و مبهوت به او نگاه می‌کند. قضیه از این قرار بود که مقداری شیر از دستگاه کره‌گیری بیرون ریخته بود و کارگر شیلنگ آب را روی آن گرفته بود و ظاهراً اوضاع بدتر شده بود. مزرعه‌دار با دیدن کارگر گفت: «می‌فهمم چرا دچار مشکل شدی. وقتی شیر با آب قاطی بشه، چیزی که باقی می‌مونه باز هم مثل شیره. اگر یک لیوان آب ریخته باشی انگار یک گالن ریختی و اگر یک گالن ریخته باشی مثل همون دریاچهٔ شیری می‌شه که توش ایستادی. نمی‌شه کاریش کرد. لِم کار اینه که به دادِ همون یک مقدار شیری برسی که از دستگاه بیرون میاد. اول باید بگذاری شیر یک جا جمع بشه، بعد با یک چیزی بَرش داری و تهش رو هم آب بگیری.»

شیری که کارگر روی زمین ریخته بود، با همان آبی قاطی شد که برای

پاک کردنش استفاده کرد، نتیجه چیزی جز شیر بیشتر نبود. ماجرای حالات خلقی و هیجانی ما هم همین است. بهترین تلاش ما برای پاک کردنشان، آن‌ها را بدتر می‌کند، *اما* خود متوجه نیستیم که چه *اتفاقی می‌افتد*: تلاش بیشتر ما همان آبی است که روی شیر می‌ریزیم و وضعیت را خراب‌تر می‌کند. در دنیای بیرون هم کسی نیست که ما را از این واقعیت آگاه کند.

**نشخواری فکری، بی‌تردید، تأثیری عکس دارد و فقط وضعیت روحی ما را خراب‌تر می‌کند. این تلاشی قهرمانانه است که بخواهیم مسئله‌ای حل‌ناشدنی را حل کنیم، اما در برخورد با ملال و افسردگی به بُعد ذهنیِ دیگری، غیر از حالت فاعلی، نیاز داریم.**

### *جایگزین نشخوار فکری*

اگر کارول می‌توانست طور دیگری به احساساتش نگاه کند، احتمالاً در گرداب فکر کردن‌های بی‌پایان گرفتار نمی‌شد. او می‌توانست به این نکته توجه داشته باشد که احساس ملال اولیه، اندوهی گذرا است که ملاقات عصرگاهی با دوستش به آن دامن زده است و معمولاً با رفتن دوستان چنین حالتی پیش می‌آید. نیازی به زیرورو کردن گذشته و پیدا کردن «علل و عوامل» آن نیست. ما دوست نداریم احساس اندوه کنیم زیرا فوراً این فکر به ذهنمان می‌رسد که ما نقص یا ایرادی داریم. ازاین‌رو فکر و اندیشهٔ خود را به‌کار می‌گیریم و آن را بر فاصلهٔ آنچه «هست» و آنچه «باید باشد» متمرکز می‌کنیم. چون نمی‌توانیم ناراحتی حاصل از پیام را بپذیریم به طرف پیام‌رسان شلیک می‌کنیم که درنهایت به پای خودمان اصابت می‌کند، اما تکامل راهبرد دیگری هم برای مدیریت و کنترل حالات

روحی، خاطرات و الگوهای فکری منفی در وجود ما به‌ودیعه گذاشته است. راهبردی که آن را آگاهی[1] (هشیاری) می‌گوییم.

## ذهن آگاهی: بذرهای هشیاری

به یک معنا می‌توان گفت که ما همواره تا حدودی با این قابلیت ذهن خود آشنا هستیم، اما حالت فاعلی ذهن آن را پوشانده است. این مهارت نه با تفکر نقادانه، بلکه با صرف هشیاری و آگاهی کار می‌کند و ما آن را «حالت بودنِ[2]» ذهن می‌نامیم.

ما دربارهٔ وقایع و اشیاء صرفاً فکر نمی‌کنیم، بلکه آن‌ها را به‌طور مستقیم با حواسمان تجربه هم می‌کنیم. مثلاً با حس بویایی خود گل را می‌بوییم، با حس بینایی اتومبیل را می‌بینیم و با حسی دیگر سردی باد را تجربه می‌کنیم. ما نسبت به اشیاء و احساسات خودشمّی[3] درونی داریم. ما اوضاع را نه‌تنها با مغز خود بلکه با قلب خود نیز درک می‌کنیم. وانگهی ما حتی نسبت به جریان فکر کردن خود هم آگاهیم. *حالت بودن شیوهٔ «آگاهی و دانستن»ی کاملاً متفاوت از حالت فاعلی ذهن است.* سخن بر سر بهتر بودن این حالت نیست، بلکه سخن از تفاوت است. استفاده از این حالت شیوهٔ کاملاً متفاوتی برای زندگی کردن و کنار آمدن با هیجان‌ها، تنش‌ها، جسم و افکارمان فراهم می‌سازد. ناگفته نماند که این قابلیتی است که همهٔ ما از آن برخورداریم، اما کمی آن را مورد غفلت قرار داده‌ایم و نیاز به پرورش دارد.

*حالتِ بودن ذهن راه‌حل و پادزهر تمام مشکلاتی است که حالت فاعلی به‌وجود می‌آورد.*

با پرورش آگاهی از حالتِ بودنِ ذهن می‌توانیم:

---

1. awareness
2. Being mode
3. intuition

- از حالت منطقی و دودوتا چهارتای ذهن بیرون بیاییم و دنیای پیرامون خود را به‌دور از تفسیرهای برخاسته از افکارمان، مستقیماً تجربه کنیم. فقط کافی است قلب خود را برای پذیرش شادی‌های نامحدودی که زندگی به ما ارزانی می‌دارد، باز بگذاریم.
- به‌جای جدی گرفتن افکارمان آن‌ها را به‌صورت رویدادهایی تلقی کنیم که گاه مانند ابر در آسمان ذهنمان پدیدار می‌شوند و بعد از مدتی از بین می‌روند. به عبارتی این فکر که *من خوب نیستم*، *دوست‌داشتنی و جذاب نیستم* درنهایت می‌تواند به‌عنوان «یک ایده و تصویر» دیده شود، نه یک حقیقت.
- زندگی کردن در «اینجا و اکنون» را بیاموزیم. وقتی کلنجار رفتن با گذشته و نگرانی دربارهٔ آینده را کنار می‌گذاریم، ذهن خود را بر دریچه‌ای از اطلاعات می‌گشاییم که پیش‌ازاین موردغفلت ما بوده‌اند؛ آگاهی‌هایی که می‌توانند مانع از سقوط ما به ورطهٔ منفی‌گرایی شوند و امکان زندگی پربارتری را مهیا سازند.
- خود را از فعال شدنِ خودکار و منفیِ ذهن رها سازیم. *با آگاهی بیشتر از خود (توسط حواس پنج‌گانه، احساسات و ذهن) می‌توانیم رفتار خود را در جهت دلخواهمان قرار دهیم و در حل مسائل، مؤثر و مفید عمل کنیم.*
- از رویدادهای ذهنی‌ای که می‌توانند ما را به ورطهٔ افسردگی فرو ببرند، کناره بگیریم. با پرورش ذهن‌آگاهی می‌توانیم *موقعیت‌های افسرده‌ساز را در همان مراحل اولیه شناسایی کنیم و اجازه ندهیم ما را در باتلاق اندوه و ناامیدی بکشانند.*
- از تلاش بی‌ثمر برای تغییر زورکی زندگی، به‌علت وجود ناخوشی‌های گذرا، دست برداریم. *ما قادر به درک این نکته خواهیم شد که سعی برای تغییر فوریِ ناخواسته‌ها، نقطهٔ آغاز نشخوار فکری است.*

بقیهٔ این کتاب به شرح مفصل آگاهی موردنظر ما می‌پردازد. مهارت اصلی همان ذهن‌آگاهی است که می‌تواند تغییری عمیق و شگرف در زندگی شما ایجاد کند.

## ذهن‌آگاهی چیست؟

*ذهن‌آگاهی نوعی آگاهی یا هشیاری است که از طریق توجه عامدانه و عاری از قضاوت (در زمان حال) به اشیاء و پدیده‌ها، آن‌گونه که هستند، به‌وجود می‌آید.* شاید بپرسید توجه به چه چیزی؟ به هر چیزی، به‌ویژه جنبه‌هایی از زندگی که غالباً، برایمان عادی شده‌اند یا موردغفلت هستند. برای مثال می‌توان به اجزا و عوامل اصلی تجربه فکر کرد، مثل اینکه چگونه احساس می‌کنیم، در ذهنمان چه می‌گذرد یا اصولاً چگونه ادراک شکل می‌گیرد. ذهن‌آگاهی یعنی توجه به اشیاء و پدیده‌ها در هر لحظه، آن‌گونه که واقعاً هستند، نه آن‌گونه که ما می‌خواهیم باشند. چرا این نحوهٔ توجه کردن مفید است؟ زیرا این شیوه دقیقاً نقطهٔ مقابل نشخوار فکری است که موجب ماندگاری و بازگشت افسردگی می‌شود.

نکتهٔ اول دربارهٔ ذهن‌آگاهی اینکه، این امر *عامدانه* انجام می‌شود. وقتی به کسب و پرورش ذهن‌آگاهی مشغول می‌شویم، به واقعیت فعلی و امکان‌های مختلفی که پیش روی ما قرار دارد، آگاهی بیشتری پیدا می‌کنیم و می‌توانیم آگاهانه عمل کنیم، درحالی‌که نشخوار فکری اغلب واکنشی خودکار به عامل برانگیزانندهٔ آن است و این یعنی ناآگاهی و گم شدن در افکار.

دوم اینکه ذهن‌آگاهی امری تجربی است و مستقیماً بر تجربهٔ حال تمرکز می‌کند. برعکس، در نشخوار فکری ذهن ما درگیر افکار و برداشت‌هایی می‌شود که از تجربهٔ حسی مستقیم بسیار فاصله دارند.

بالأخره اینکه ذهن‌آگاهی تجربه‌ای عاری از قضاوت است. امتیاز آن این است که به ما اجازه می‌دهد اشیاء و وقایع را در لحظهٔ حال و

همان‌گونه که هستند مشاهده کنیم و اجازه دهیم همان‌طور باشند. درحالی‌که قضاوت و ارزیابی جزء جدانشدنی نشخوار فکری و حالت فاعلی به‌حساب می‌آیند. قضاوت از هرنوعی که باشد (خوب یا بد، درست یا نادرست) این ایده را القا می‌کند که فرد، موقعیت‌ها و رویدادها باید مطابق استانداردی درونی یا بیرونی عمل کنند. قضاوت‌های شدید و سخت‌گیرانه دربارهٔ خود می‌تواند در لباس کمک برای زندگی بهتر و فردِ بهتری شدن، ظاهر شود، اما واقعیت این است که قضاوت مانند دیکتاتور و مستبدی بی‌منطق عمل می‌کند که هرگز سیراب نمی‌شود.

اگر کارول ذهن‌آگاهی را در خود پرورش دهد از ارتباط ظریف و متقابل وقایع بیرونی، احساسات، افکار و رفتارهایش با یکدیگر، آگاه می‌شود و بهتر می‌فهمد که چطور یکی از آن‌ها می‌تواند بر دیگری دامن بزند و درنهایت چرخهٔ افسردگی فعال شود. دراین‌صورت او با شیوه‌های عاقلانه‌تری با تجربه‌های زمان حال خود ارتباط برقرار خواهد کرد و دیگر به دام چرخه‌های مکرر افسردگی نخواهد افتاد. او حتی می‌تواند راهی پیدا کند که در مواقع ناراحتی، وقتی احساس آسیب‌پذیری زیادی می‌کند، با خود مهربان‌تر باشد و از آن رهگذر به علائق یا دوستان جدید روی آورد.

همان‌طور که در ادامه توضیح خواهیم داد، تمرین ذهن‌آگاهی صرفاً توجه به چیزهایی نیست که قبلاً از آن‌ها غافل بوده‌ایم، بلکه آگاهی و توجه به آن حالت فاعلیِ ذهن است که وقتی به خطا آن را درمورد خود و زندگی هیجانی خود به‌کار می‌بندیم، ما را در دام می‌اندازد. در فصل‌های بعد به توصیف مهارت‌های عملی می‌پردازیم که ما را از بندِ حالت فاعلی، که در موقعیت‌های هیجانی خدمتی به ما نمی‌کند، رها می‌سازند و به حالت بودنِ ذهن منتقل می‌کنند. هرچه توان ما برای حفظ ذهن‌آگاهی بیشتر شود، بهتر می‌توانیم بدون قضاوت، آمدوشدِ هیجان‌های خود را نظاره کنیم و درعین‌حال با خود مهربان باشیم.

همان‌طور که در فصل بعد مشاهده خواهیم کرد، تمرین ذهن‌آگاهی به ما یاد می‌دهد که ذهن خود را به حالت بودن منتقل سازیم و با هیجان‌های خود آشتی کنیم، چراکه هیجان‌های ما دشمن ما نیستند، بلکه پیام‌هایی هستند که به شیوه‌ای طبیعی ما را به ماجرا و تجربهٔ زنده بودن، مرتبط می‌سازند.

(nbookcity.com)

شهر کتاب (bookcity.com)

# بخش ۲

# لحظه‌به‌لحظه

شهر کتاب (bookcity.com)

۳

# پرورش ذهن آگاهی
# طعم اولیه

سفرنامه‌نویس معروفی به منزل یکی از ثروتمندان ژاپنی دعوت شده بود. میزبان چند مهمان دیگر را هم دعوت کرده بود تا موضوع بسیار مهمی را با آن‌ها در میان بگذارد. بخشی از غذای آن شب پف ماهی[1] بود که در ژاپن غذایی بسیار ویژه و حساس به‌شمار می‌رود، این ماهی سم مهلکی دارد و فقط یک سرآشپز بسیار ماهر می‌تواند سم آن را بردارد و البته مهمان شدن برای صرف چنین غذایی افتخاری بزرگ است.

نویسندهٔ ما با چنین پیش‌فرضِ مهمی از غذا، هر لقمهٔ آن را با تمام وجود می‌چشید و لذت می‌برد. درواقع این خوشمزه‌ترین غذایی بود که تاکنون خورده بود. وقتی میزبان نظر مهمان را دربارهٔ ماهی جویا شد، او واقعاً نمی‌دانست چطور از آن تعریف کند، چون واقعاً تا آن لحظه غذایی به این لذیذی نخورده بود. بعد میزبان این حقیقت را فاش کرد که ماهی طبخ شده. گونه‌ای معمولی بوده است و این درحالی بود که مهمان دیگری بدون هیچ پیش‌فرضی دربارهٔ عالی و گران بودن غذا، آن را خورده بود و تفاوت خاصی احساس نکرده بود. نکتهٔ مهمی که نویسنده به آن پی برد این نبود که یک غذای گران‌قیمت و نادر چقدر خوشمزه است، بلکه این

---

1. blowfish

بود که اگر به هر لقمهٔ غذایِ معمولی که در دهان می‌گذاری دقت کنی، چقدر می‌تواند خوشمزه باشد.

## آگاه بودن

نویسنده با هر لقمه‌ای که در دهان می‌گذاشت احساسی شگفت‌انگیز را تجربه می‌کرد و این تجربه حاصل تغییر در نحوهٔ توجه و آگاهی حاصل از آن بود. درواقع میزبان با هنرمندی خاصی شرایطی فراهم کرده بود تا این تغییر در توجه رخ دهد. درس اساسی کتاب حاضر این است که بتوانیم با چنین توجهی با تجارب روزمرهٔ خود روبه‌رو شویم و از آن رهگذر ماهیت تجربهٔ خود را به کلی تغییر دهیم. البته این نوع هشیاری که به *ذهن‌آگاهی* معروف است چیزی بیش از توجه کامل است. ذهن‌آگاهی توجه کردن با شیوه‌ای *متفاوت* است و درواقع تغییری در شیوهٔ نگاه کردن است.

در اینجا شاید با خود بگویید، همهٔ ما بی‌آنکه کسی بگوید، توجه می‌کنیم و اصلاً باید توجه کنیم، چراکه در غیراین‌صورت نمی‌توانیم کارها را به سرانجام برسانیم، اما توجهی که اکثر ما به شکل عادت، صرف امور خود می‌کنیم، به‌ویژه زمانی‌که افسرده‌ایم، توجه از طریق دید تونلی[1] است. معمولاً توجه ما معطوف به مشکلی است که باید حل شود (همان‌طور که در فصل ۲ مطرح شد). در دیدِ تونلی هر چیزی که ذهن، نامرتبط با مشکل تشخیص دهد از حوزهٔ دید ما کنار می‌رود، حال آنکه در ذهن‌آگاهی به‌جای آنکه افکار ما را به‌سوی ناخواسته‌ها سوق دهند، هر لحظه را به‌تمامه زندگی می‌کنیم و از بند نشخوار فکری و حالت فاعلیِ بی‌پایانِ ذهن، که ما را در دام افسردگی و نارضایتی نگه می‌دارد، خلاص می‌شویم.

---

1. Tunnel Vision

همان‌طور که گفتیم ذهن‌آگاهی نوعی هشیاری برخاسته *از توجه عامدانه و عاری از قضاوت در لحظهٔ اکنون، به پدیده‌ها و اشیاء است، آن‌گونه که هستند.* ذهن‌آگاهی تغییر از حالت *فاعل* به حالت *بودن* است، طوری که ما قبل از عمل، تمام اطلاعات موجود در یک تجربه را دریافت کنیم. ذهن‌آگاه بودن یعنی موقتاً قضاوت و اهداف آینده را کنار بگذاریم و لحظه‌ها را آن‌گونه که هستند دریابیم، نه آن‌گونه که دوست داریم باشند. این بدان معناست که هر موقعیتی را با آغوش باز بپذیریم حتی اگر احساس ترس را در ما برانگیزد. ذهن‌آگاه بودن یعنی خاموش کردن دکمه‌ای که ذهن را به‌صورت خودکار به سمت تأسف‌های گذشته یا نگرانی‌های آینده سوق می‌دهد و توجه هشیارانه به آنچه در لحظهٔ حال رخ می‌دهد. در ذهن‌آگاهی درمی‌یابیم که افکار ما وقایع ذهنیِ گذرا هستند، نه نسخهٔ اصلیِ واقعیت. به‌این‌ترتیب وقتی اجازه می‌دهیم اشیاء و پدیده‌ها را، نه با الگوی افکار نسنجیدهٔ خود، بلکه با حواس پنج‌گانه و جسم‌مان تجربه کنیم، با متن زندگی تماس بیشتری خواهیم داشت.

**ذهن‌آگاهی توجه بیشتر نیست، بلکه توجهی متفاوت و عاقلانه‌تر از طریق ذهن و قلب است که در آن تمام امکانات جسمانی و حواس آن به‌کار می‌آیند.**

شاید باور این موضوع برایتان دشوار باشد، اما روش معمول ما در توجه کردن بسیار محدود است. بیایید با یک آزمایش ساده وضوح تجربه‌ای را که در ذهن‌آگاهی رخ می‌دهد، تجربه کنید. چند دقیقه‌ای برای این آزمایش وقت بگذارید و اگر تصور می‌کنید فعلاً آمادگی ندارید، حتماً آن را در وقت دیگری انجام دهید.

## خوردن یک کشمش: اولین طعم ذهن آگاهی

۱. *نگه داشتن*

- ابتدا کشمش را کف دست، یا بین دو انگشت شست و اشارهٔ خود نگه دارید.
- بر آن تمرکز کنید. تصور کنید همین الآن از مریخ به زمین افتاده و قبلاً هرگز چنین چیزی ندیده‌اید.

۲. *دیدن*

- برای تماشای کشمش واقعاً وقت بگذارید. با دقت و توجه کامل به آن خیره شوید.
- اجازه دهید چشم‌هایتان تمام قسمت‌های آن را ببینند، برجستگی‌ها و فرورفتگی‌ها، قسمت‌های براق و قسمت‌های تیره و فرورفته. لبه‌ها و چروک‌خوردگی‌ها و هر ویژگی منحصربه‌فردی که ممکن است در یک دانهٔ کشمش باشد.

۳. *لمس کردن*

- کشمش را بین دو انگشت خود بچرخانید و سعی کنید بافت آن را حس کنید. اگر فکر می‌کنید با چشم‌های بسته حس لامسهٔ شما بیشتر فعال می‌شود، این کار را با چشم بسته انجام دهید.

۴. *بوییدن*

- کشمش را زیر بینی خود نگه دارید و با هر دمی بو، رایحه و عطر آن را به درون بکشید و تصور کنید که با این کار چه اتفاقات یا تغییرات خوشایندی در دهان و معدهٔ شما رخ خواهد داد.

۵. *در دهان گذاشتن*

- حالا آهسته کشمش را سمت لب‌های خود بیاورید و به این توجه داشته باشید که چگونه دست و بازوی شما دقیقاً می‌دانند چگونه عمل کنند تا کشمش را در دهان شما قرار دهند. حالا آرام کشمش را داخل دهان خود

بگذارید و بدون جویدنِ آن، توجه داشته باشید که اصلاً چگونه وارد دهان می‌شود. چند لحظه‌ای وقت بگذارید و ببینید وقتی کشمش در دهانتان است چه حس‌هایی را تجربه می‌کنید، آن را با زبانتان کاملاً لمس کنید.

۶. چشیدن

- حالا اگر آماده باشید به‌سراغ جویدن می‌رویم. توجه کنید که برای جویدن، کشمش را در کدام قسمت دهان و چگونه قرار می‌دهید. بعد با هشیاری و توجه تمام یکی دو گاز به آن بزنید و به مزه‌ای که از آن بیرون می‌زند دقت کنید و این کار را تا جویدن کامل ادامه دهید. بعد بی‌آنکه آن را فروبدهید، به تغییر لحظه‌به‌لحظهٔ مزه و بافت کشمش در دهان توجه کنید.

۷. بلعیدن

- وقتی آمادهٔ بلعیدن کشمش شدید، ببینید آیا می‌توانید قصد بلعیدن را هنگام بروز آن شناسایی کنید؟ به‌این‌ترتیب شما قصد بلعیدن را هم آگاهانه تجربه خواهید کرد.

*۸. اقدام پایانی*

- بالأخره اینکه بعد از بلع کشمش و حرکت آن به‌سوی معده، حس چشایی خود را فعال‌تر کنید و ببینید آیا چیزی از کشمش در دهان شما باقی مانده است یا خیر و بعد توجه کنید که کل بدن شما بعد از اتمام خوردنِ آگاهانه، چه احساسی دارد.

درصورتی‌که وقت داشته باشید، می‌توانید این آزمایش را با کشمش دیگری هم انجام دهید، البته اگر بتوانید، حتی آهسته‌تر از دفعهٔ قبل این کار را بکنید. حواستان باشد این کار را به‌عنوان یک تجربهٔ مستقل از تجربهٔ قبل انجام دهید و تا می‌توانید از مقایسهٔ آن با آزمایش اول خودداری کنید.

وقتی با تمام وجود مشغول این آزمایش ساده می‌شویم چه اتفاقی می‌افتد؟ این تجربه نیز مانند داستان پف‌ماهی، بینش‌های مهمی در پی دارد. تام[1]، یکی از شرکت‌کنندگان کلاس ذهن‌آگاهی، از مشاهدهٔ تفاوت بین این آزمایش و شیوهٔ خوردن معمول خودش، در شگفت شده بود: «من *می‌دانستم* که دارم کشمش می‌خورم. این تجربه خیلی شفاف‌تر و ملموس‌تر از زمانی بود که به شیوهٔ خودم کشمش را در دهان می‌ریختم.

**تمرین خوردن کشمش نشان می‌دهد که در حالت معمولی، چقدر خود را از داده‌های غنیِ تجربهٔ حسی، محروم می‌سازیم.**

گابریلا[2] هم نظری شبیه به نظر تام دارد: «من نسبت به کاری که انجام می‌دادم خیلی آگاه بودم. قبلاً هرگز مزهٔ کشمش را این‌طور نچشیده بودم. راستش حتی به شکل آن هم توجه نکرده بودم. اول به‌نظرم مرده و چروکیده آمد، اما بعد متوجه شدم که چگونه نور به زوایای گوناگون آن می‌تابد، درست مثل یک جواهر. وقتی آن را در دهان گذاشتم، برایم سخت بود از جویدن آن خودداری کنم. بعد وقتی آن را با زبان لمس می‌کردم می‌توانستم بگویم که کدام طرف آن را حس کرده‌ام. تا اینجا هنوز مزه‌ای در کار نبود، اما بالأخره وقتی آن را زیر دندان گذاشتم ـ وای! واقعاً شگفت‌انگیز بود. هرگز چیزی شبیه به آن را نچشیده بودم.»

این تفاوت از کجا می‌آید؟ گابریلا می‌گوید: «من معمولاً کشمش را این‌طوری نمی‌خورم. منظورم این است که معمولاً این‌قدر کارهایم را آگاهانه و با تمرکز انجام نمی‌دهم، بلکه خوردن برایم امری است که به‌صورت خودکار انجام می‌شود. این بار به‌جای فکر کردن به موضوعات دیگر واقعاً روی خوردن متمرکز بودم.»

در این تمرین سادهٔ ذهن‌آگاهی، گابریلا و تام شیوه‌ای جدید از ارتباط

---

1. Tom
2. Gabriela

مستقیم با تجربه را آزمودند. آن‌ها عملاً تفاوت بین حالت فاعلیِ عادت‌گونه ذهن را با حالتِ بودنِ آن، یعنی تماس کامل با لحظهٔ اکنون را تجربه کردند. آن‌ها می‌خوردند و می‌دانستند که دارند می‌خورند. درواقع آن‌ها آگاهانه می‌خوردند.

کاستن از سرعت و توجه عامدانه به ابعاد گوناگون تجربه‌های مرتبط با حواس پنج‌گانه، جنبه‌هایی را آشکار می‌سازد که هرگز به آن توجه نکرده بودیم. بوی کشمش می‌تواند متفاوت از چیزی باشد که قبلاً تصور می‌کردیم. بافت کشمش روی زبان می‌تواند تجربه‌ای تازه باشد و طعم و مزه نیز می‌تواند چیزی باشد که قبلاً آن را حس نکرده باشیم، مزه‌ای غنی‌تر از بیست دانه کشمشی که با هم در دهان می‌ریزیم و به آن توجهی نداریم. این شیوه از ذهن‌آگاهی می‌تواند ماهیت تجربهٔ خوردن را به‌کلی دگرگون سازد.

اگر ذهن‌آگاهی می‌تواند تجربهٔ خوردن را این‌گونه دگرگون سازد، با خلق پایین چه خواهد کرد؟ اگر بتوانیم با حالت بودنِ ذهن، غم و اندوه را تجربه کنیم بدین معناست که آن را در همان لحظه، بدون هیچ پیش‌فرض و قضاوتی به‌تمامه حس کنیم؛ برای آن حضور داشته باشیم، با آن باشیم و در لحظهٔ اکنون کاملاً آن را لمس کنیم. این‌گونه ارتباط برقرار کردن با اندوه، درنهایت ما را به جایی می‌رساند که دیگر هر لحظه از غم، مانند غمی به درازای یک عمر، تجربه نمی‌شود. بلکه اندوهی است که فقط یک لحظه دوام می‌آورد. این تغییر در شیوهٔ احساس کردن، به‌خودی‌خود حال ما را بهتر نمی‌کند، اما قطعاً ما را در مسیری متفاوت قرار می‌دهد، مسیری که ما را بی‌امان به سمت افسردگی سوق نمی‌دهد.

## زندگی در لحظهٔ اکنون

تجربه جِنا[1]، از خوردن کشمش نشان می‌دهد که چه راحت می‌توانیم در تونل زمان پرتاب شویم و لحظهٔ حال را به‌عنوان یک لحظه تجربه نکنیم و آن را به گذشته و آینده متصل سازیم. جنا خوردن کشمش را در انتهای یک روز پرتنش انجام داد و هنگام تمرین، خاطرات آن روز در ذهنش پا گرفت: *دخترم برای میان‌وعدهٔ مدرسه‌اش کشمش برده بود اما آن را تمام نکرده بود.*

بعد با خودش فکر کرد: *گرسنه‌ام، هنوز ناهار نخورده‌ام و اگر جِد*[2] *مزاحم نشده بود وقت بیشتری داشتم و می‌توانستم ناهارم را بخورم.* بعد کمی عصبی شد و پس از آن فکر پختن شام باعث شد دلخوری‌اش را فراموش کند. بعد تصمیم گرفت که حتماً یک برنامهٔ غذایی بنویسد و به دنبال آن به زمان آمدن فرزندانش به خانه فکر کرد. همان‌طور که می‌بینید ذهنِ جنا او را به گذشته و آینده می‌برد و او نمی‌توانست در لحظهٔ حال بماند و تمرین را آن‌طور که باید انجام دهد، گویی ذهن او برنامهٔ خودش را اجرا می‌کرد.

سفر در گذشته و آینده باعث می‌شود، زمان حال را فراموش کنیم؛ با تصاویر و هیجان‌های گذشته طوری روبه‌رو می‌شویم که گویی حقیقت دارند و اکنون نزد ما هستند و آینده را چنان به تصویر می‌کشیم که گویی قبل از روی دادن وقایع در آن زندگی می‌کنیم. به‌این‌ترتیب نه‌فقط از تنها واقعیت قابل‌لمسِ موجود، یعنی زمان حال، فاصله می‌گیریم بلکه از یادآوری رنج‌های بسیار دور یا آینده‌ای که ممکن است اصلاً اتفاق نیفتد، عذاب می‌کشیم. ازاین‌رو تعجبی ندارد که درنهایت حال ما بدتر هم بشود.

در حالت بودنِ ذهن یاد می‌گیریم که با احساس فراخ بودن، لحظهٔ اکنون را پر کنیم و جز کاری که مربوط به همان لحظه است کار دیگری

---

1. Jena
2. Jed

نکنیم. اگر ذهن ما بتواند منحصراً بر زمان حال متمرکز باشد، خواهیم توانست خود را به‌طور کامل صرف چیزی کنیم که زندگی در آن لحظه به ما ارزانی می‌کند. البته این بدان معنا نیست که نباید دربارهٔ گذشته بیندیشیم یا برای آینده برنامه‌ریزی کنیم؛ بلکه به این معناست که وقتی به آن‌ها فکر می‌کنیم، *آگاه* هستیم و می‌دانیم که داریم فکر می‌کنیم.

## مشاهدهٔ افکار به‌عنوان رویدادهای ذهنیِ گذرا

قدرت شگفت‌انگیز ذهن برای فکر کردن به امور و وقایع به ما اجازه می‌دهد مسائل را در ذهن حل کنیم، برنامه‌ریزی کنیم، به خیال‌پردازی مشغول شویم و داستان‌سرایی کنیم. مشکل از آنجا آغاز می‌شود که افکار مربوط به اشیاء و رویدادها را با خود آن اشیاء و رویدادها یکی می‌گیریم. افکار ما با تفسیر و قضاوت همراه است و این بخش الحاقی چیزی متفاوت از حقیقت بیرونی است و درواقع فکرِ بیشتر است.

وقتی روی صندلی نشسته‌ام و نشستن خود را در ذهن تجسم می‌کنم درک این حقیقت آسان است که صندلی خیالی من با صندلی بیرون از ذهن من یکی نیست، اما وقتی ذهن تصوری را احیاء می‌کند که مانند اشیاء مادی ملموس نیست، مثل ارزشمندی خودمان به‌عنوان یک فرد، تمایز بین حقیقت و خیال دشوار می‌شود. اما اگر با ذهن‌آگاهی به حالتِ بودنِ ذهن منتقل شویم، درک این موضوع بسیار آسان‌تر می‌شود. دراین‌صورت می‌توانیم افکار و به‌تبع آن احساسات خود را به‌صورت تجربه‌ها یا رویدادهایی مشاهده کنیم که لحظاتی گذرا وارد ذهن می‌شوند و بعد می‌روند. تصویر خودارزشمندی ما، ازنظر واقعی بودن یا نبودن، فرقی با صندلی خیالی ندارد. درست همان‌طور که صدای اتومبیلی که از خیابان شنیده می‌شود بعد از چند لحظه فروکش می‌کند و تصویر پرنده‌ای که در آسمان پرواز می‌کند از مقابل چشمان ما دور می‌شود، افکاری که وارد ذهن می‌شوند نیز رویدادهایی ذهنی هستند که به‌طور طبیعی

برانگیخته می‌شوند، مدتی در ذهن می‌مانند و بعد خودبه‌خود محو می‌شوند.

**زندگی کردن در لحظهٔ اکنون و تلقی افکار و هیجان‌ها به مثابه پیام‌های گذرایی شبیه به صوت، تصویر، بو، مزه و لمس یک شیء موجب می‌شود، علائمی را که حواسمان انتقال می‌دهند نادیده نگیریم، علائمی که ما را از ورود به جادهٔ نشخوار فکری بر حذر می‌دارند.**

این نوع ارتباط برقرار کردن (به‌ظاهر ساده اما چالش‌انگیز) با افکار، ما را از چنگ کنترل آن‌ها خارج می‌سازد. چون وقتی افکاری مانند «این اندوه همیشه با من خواهد ماند» یا «من فردی دوست‌داشتنی نیستم» به ذهن می‌آیند نباید آن‌ها را امری واقعی تلقی کنیم، که اگر چنین کنیم خود را درگیر کشمکش بی‌پایان کرده‌ایم. واقعیت این است که این افکار و رویدادهای ذهنی، مانند جبهه‌های هوایی (گرم و سرد) هستند که به علل خاصِ مربوط به آن لحظه، در آسمان ذهن ظاهر می‌شوند و می‌روند. اگر بتوانیم از طریق ذهن‌آگاهی، افکار و تصورات خود را این‌گونه ببینیم و بپذیریم، سرانجام درمی‌یابیم که چه زمانی و به چه دلیلی ظاهر می‌شوند. البته این را نیز درک می‌کنیم که نباید آن‌ها را دیکتاتورهایی فرض کنیم که باید سرنگون شوند.

## متوقف کردن خلبان خودکار

بعد از تمرینِ خوردن کشمش، تازه افراد تفاوت خوردن آگاهانه و غیرآگاهانه را درمی‌یابند و در شگفت می‌شوند. پائولا[1] تجربهٔ خود را این‌گونه توصیف می‌کند:

«خب، من معمولاً لذت خاصی از خوردن کشمش نمی‌بردم و احتمالاً موقع خوردن اصلاً نسبت به خوردنم آگاه هم نبودم. درواقع وقتی این کار

1. Paula

را می‌کردم یک انتخاب نبود بلکه بخشی از کار دیگرم، یعنی خوردن میان‌وعده بود و نه کاری که واقعاً لذت ببرم.»

حقیقت این است که ناهشیاری بر سرتاسر زندگی ما سایه افکنده است و خوردن ناآگاهانه یکی از بارزترین نمونه‌هاست. گرچه در خوردن تمام حواس پنج‌گانهٔ ما فعال می‌شوند، اما تقریباً با ناآگاهی و بی‌توجهی این کار را انجام می‌دهیم. چه‌بسا یک هفته بگذرد و ما در همین غذا خوردن، واقعاً هیچ مزه‌ای را آن‌طور که باید حس نکرده باشیم. در حین خوردن حرف می‌زنیم، کتاب می‌خوانیم یا فکر می‌کنیم. درواقع درگیر جریان فکری ذهنی و نیازهای مبرم زندگی روزمره هستیم.

متخصصان تغذیه، این شیوه از خوردن را یکی از علل چاقی می‌دانند: ما به علائم بدنیِ حاکی از سیری توجه نمی‌کنیم. به همین منوال، الگوهای ذهنی که ما را در اندوه و افسردگی نگه می‌دارند، عادات کهنه و جاافتاده‌ای هستند که توسط خاطرات فعال می‌شوند و درصورت ناآگاهی، کنترل ما را در دست می‌گیرند. درواقع ما کنترل را به خلبانِ خودکارِ ذهن می‌سپاریم تا آزادانه هرجا بخواهد ما را ببرد.

برای همهٔ ما پیش آمده است که در موقعیت‌های روزمره، کنترل را به دست خلبان خودکار ذهن سپرده باشیم و به جایی رفته باشیم که قصد رفتنش را نداشته‌ایم. مثلاً قرار بوده سر راه خود به خانه، مسیر خود را کج کنیم و بسته‌ای را تحویل دهیم. وقتی کنترل ذهن را به خلبان خودکار می‌سپاریم، رؤیاپردازی می‌کنیم، مشغول حل مسئله می‌شویم یا نشخوار فکری می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ احتمالاً وقتی به خانه می‌رسیم متوجه می‌شویم که بسته را تحویل نداده‌ایم، یعنی ذهن ما جای دیگری کار می‌کرد و عادت قدیمی و جاافتادهٔ طی کردنِ مسیرِ اداره تا خانه، خودبه‌خود انجام شد و رفتا ما را کنترل کرد. موقعیت‌های شبیه به این در زندگی همهٔ ما فراوان رخ می‌دهند.

آگاهی اجازه نمی‌دهد، خلبان خودکارِ ذهن، کنترلِ رفتار ما را در

اختیار بگیرد و حتی ما را قادر می‌سازد به‌محض پدیدار شدن الگوهای قدیمی در افق ذهن، آن‌ها را شناسایی کنیم و علت را دریابیم. درنهایت خواهیم توانست از نشخوار فکری خود جدا شویم و فاصله بگیریم و همان‌طور به آن لبخند بزنیم که به فراموشکاری‌های خود لبخند می‌زنیم و خود را می‌بخشیم.

در حالتِ فاعلیِ ذهن، چنان درگیر افکار خود می‌شویم که به‌ندرت درمی‌یابیم در زمان حال چه می‌گذرد، اما ویژگی حالتِ بودنِ ذهن این است که ما از تجربهٔ حسی زمان حال خود آگاهیم و در هر لحظه با زندگی در تماس هستیم. این شیوهٔ جدید ارتباط مستقیم با تجربه‌ها، اساساً شیوهٔ متفاوتی از شناخت و آگاهی را فراهم می‌سازد. به‌عبارت‌دیگر آگاهی و شناختی درونی، شهودی و مستقیم از آنچه در مقابل ما روی می‌دهد، در حین روی دادن؛ آگاهی از آنچه انجام می‌دهیم، در حین انجام دادن.

بدون این آگاهی درگودالی می‌افتیم که با هر قدممان عمیق‌تر می‌شود. الگوی افکار خودآیند ما را در مسیر تکرارِ گذشته قرار می‌دهد و باز دچار همان احساسات گذشته می‌شویم و هر جزئی از افسردگی جزء دیگر را فعال می‌سازد. فقدان آگاهی چشم ما را به روی امکانات دیگر و به‌طور کلی تغییر، می‌بندد.

## تجربهٔ مستقیم

### کوری نسبت به تغییر

دو روان‌شناس به نام‌های دانیل سیمونز[1] و دانیل لوین[2] برای نشان دادن میزان آگاهی مردم نسبت به تغییر، آزمایشی به این صورت انجام دادند که در آن شخصی با در دست داشتن نقشه در محوطهٔ دانشگاه به یکی از دانشجویان نزدیک می‌شود و از او جهت و نشانی یکی از ساختمان‌های

1. Daniel Simons
2. Daniel Levin

دانشگاه را سؤال می‌کند. در چند قدمی آزمایشگر هم دو نفر دیگر یکی با در دست داشتن یک در بزرگ و دیگری با داشتن یک نقشهٔ دیگر طوری راه می‌روند که گویی صحنه واقعی و کاملاً اتفاقی رخ می‌دهد. بعد از طرح پرسش بلافاصله فردی که در را حمل می‌کند از میان پرسشگر و دانشجوی مورد سؤال رد می‌شود و شخص دوم فوراً جای خود را با پرسشگر اولی عوض می‌کند.

جالب است بدانید در آزمایش اول فقط ۴۷٪ و در آزمایش دوم فقط ۳۳٪ از افراد متوجه تغییر شخص پرسشگر شدند. علت چیست؟ وقتی در میان جریان پاسخ دادن به سؤالی که مستلزم نوعی حل مسئله است، فاصله می‌افتد، بلافاصله روی هدف حل مسئله قفل می‌شویم. همان‌طور که در ابتدای این فصل گفتیم ذهن در حالتِ فاعلی، فقط اطلاعاتی را انتخاب می‌کند که دستیابی به هدف را ممکن می‌سازند. در چنین حالتی، بی‌آنکه خود بدانیم، اطلاعات زیادی را که در دسترس حواس ما هستند، نادیده می‌گیریم، حتی در حد نادیده گرفتن شخصی که مشغول گفت‌وگو با او هستیم. روان‌شناسان این پدیده راکوری نسبت به تغییر[1] می‌نامند.

حالت فاعلی توجه ما را محدود به همان اطلاعاتی می‌کند که ذهن بدان مشغول است و به‌این‌ترتیب تصورات ایجادشده مانع از آن می‌شوند که ما تجربهٔ روبه‌روی خود را لمس کنیم. در آزمایش مذکور، ذهن فقط بر اطلاعات مربوط به هدفِ «آدرس دادن» تمرکز می‌کند و درنتیجه آزمایشگر به‌عنوان یک فرد مانند صدها فرد دیگری تلقی می‌شود که ممکن است آدرسی را سؤال کنند و ازاین‌رو موردتوجه قرار نمی‌گیرد. وقتی در حالت فاعلیِ ذهن، مشغول خوردن می‌شویم بیشترین توجه ما متمرکز بر هدفِ اتمام کارهای ناتمامی است که با خود از این سو به آن سو می‌بریم. ازاین‌روست که هنگام خوردن، برنامه‌ریزی می‌کنیم، مسئله حل

1. Change Blindness

می‌کنیم، مشغول خیال‌بافی می‌شویم یا به کار ناتمام دیگری می‌پردازیم و صرفاً به این دلیل از صحنه، بو، طعم و حس‌های درگیر در خوردن غافل می‌مانیم که به هدف (اتمام کارهای ناتمام) مربوط نمی‌شوند. اکثر ما آگاه نیستیم که با ماندن در حالت فاعلی چه بخش بزرگی از زندگی، موردغفلت قرار می‌گیرد.

**ظرف شستن**

آیا توجه کرده‌اید که چقدر زمان حالتان را در گرو آینده قرار می‌دهید؟ برای مثال ظرف شستن را درنظر بگیرید. وقتی در حالت فاعلی ظرف می‌شوییم سعی می‌کنیم هرچه زودتر آن را تمام کنیم تا به کار بعدی برسیم. به احتمال زیاد فکر ما مشغول کارهای دیگر است و به ظرف شستن خود توجه کامل نداریم، مثلاً شاید دوست داشته باشیم بعد از تمام شدن ظرف‌ها یک فنجان چای یا قهوه بنوشیم. اما دیدن یک قابلمهٔ نشستهٔ دیگر ما را دلخور و عصبی می‌کند چون موقتاً بین ما و هدفمان فاصله می‌اندازد. بالأخره ظرف‌ها تمام می‌شوند و ما می‌نشینیم تا فنجان چای خود را بنوشیم، اما ممکن است ذهن ما هنوز در حالت فاعلی، درگیر اهداف و برنامه‌های گوناگونش مانده باشد: «باید به فلان تلفن جواب بدهم، یک سری به ایمیل بزنم، قبض‌ها را پرداخت کنم...».

البته زمانی‌که به خودمان می‌آییم، از دیدن فنجان خالی در دست‌هایمان تعجب می‌کنیم. «*واقعاً من این چای را خورده‌ام؟ حتماً من خوردم اما اصلاً متوجه نشدم.*» بله ما لذت نوشیدن فنجانی را که هنگام ظرف شستن در انتظارش بودیم از دست می‌دهیم، درست همان‌طور که لذت تجربه‌های حسیِ توأم با ظرف شستن را از دست دادیم: حس کردن آب، مشاهدهٔ حباب‌ها، صدای ساییده شدن سیم ظرف‌شویی به بشقاب‌ها.

به‌این‌ترتیب لحظه‌لحظه‌های زندگی از کنار ما می‌گریزند، بی‌آنکه در

آن‌ها حضور داشته باشیم. ازآنجاکه همیشه فکرمان درگیر رسیدن به جایی دیگر است هرگز متوجه نمی‌شویم واقعاً کجا هستیم و چه جریانی در مقابلمان درحال روی دادن است. تصور می‌کنیم فقط زمانی شاد و راحت خواهیم بود که به جایی دیگر و در وقت و مکانی دیگر، برسیم. بعد «فرصت داریم، آرام بگیریم.» بعد به‌جای آنکه پذیرای کیفیت تجربهٔ زمان حال باشیم، شادی و خشنودی خود را به تأخیر می‌اندازیم. درنتیجه کیفیت نهفته در لحظه‌ها را از دست می‌دهیم و اگر مراقب نباشیم ممکن است بخش اعظم زندگی خود را به‌این‌ترتیب از دست بدهیم.

## ورای تمرکز بر اهداف

حالت فاعلی ذهن اساساً یعنی رسیدن به اهداف از پیش تعیین‌شده، یا تمرکز بر فاصلهٔ بین نقطه‌ای که هستیم و نقطه‌ای که دوست داریم باشیم. اما در حالت بودنِ ذهن، نه فاصله‌ای مطرح است و نه درگیری برای رسیدن به هدفی.

### آرامش

آرامش فقط می‌تواند در لحظهٔ حال وجود داشته باشد. مسخره است که بگوییم: «صبر کن این را تمام کنم، بعد آزاد هستم تا در آرامش زندگی کنم.» منظور از «این» چه چیزی است؟ مدرک؟ شغل؟ خانه؟ پرداخت بدهی؟ اگر این‌طور فکر می‌کنید هرگز روی آرامش را نخواهید دید، چون همیشه یک «این» دیگری به‌دنبال «اینِ» فعلی خواهد آمد. اگر نتوانید الآن در آرامش به‌سر ببرید بعد از آن هرگز نخواهید توانست و اگر واقعاً دوست دارید در آرامش باشید باید همین الآن بتوانید. در غیراین‌صورت فقط «امیدوارید که روزی آن را پیدا کنید.» – تیچ نات هان[1]

1. Thich Nhat Hanh

اساساً هیچ قیدی برای رسیدن به هیچ هدفی در کار نیست. عدم جهت‌گیری در زمان حال باعث می‌شود از کانون تنگ و محدودِ حالتِ فاعلی بیرون بیاییم. علاوه‌براین دو پیامد مهم دیگر این کار عبارتند از:

یک، در حالت بودن، ضرورتی نیست همواره وضعیت بیرونی را بیابیم و ارزیابی کنیم تا ببینیم آیا اوضاع به سمت هدف موردنظر ما پیش می‌رود یا خیر. حالت بودن یعنی تمرکز غیرقضاوتیِ توأم با پذیرشِ آنچه در لحظهٔ اکنون تجربه می‌شود. در این حالت یاد می‌گیریم که قضاوت دربارهٔ «باید یا نباید»، «درست یا نادرست»، «کافی یا ناکافی»، «موفق یا ناموفق» یا حتی «احساس خوب یا بد داشتن» را موقتاً کنار بگذاریم. توجه به این نکته بسیار مهم است که وقتی در این حالت، ارزیابی تجربه‌هایمان را کنار می‌گذاریم، بدین معنا نیست که با رها کردن سکان شناور می‌شویم و عمل و رفتارمان مقصد و هدفی را دنبال نمی‌کند. البته که در این حالت هم می‌توانیم هدف و جهتی را دنبال کنیم. الگوهای ناهشیار، عادت‌گونه و اجباری تنها منابع انگیزش ما نیستند، چراکه در حالت بودنِ ذهن هم می‌توانیم دست به عمل بزنیم. تفاوت اینجاست که در این حالت دیگر کانون توجه ما محدود یا مقید به مسائل مربوط به اهدافمان نمی‌شود. این بدان معناست که وقتی واقعیت مطابق اهداف و انتظارات موردنظر ما پیش نمی‌رود کاملاً مفلوک و درمانده نمی‌شویم. بله درست است که گاه بسیار بسیار ناراحت و حتی فلج می‌شویم، اما وقتی اجازه می‌دهیم آگاهی ما حتی این احساسات را هم دربر بگیرد، همین حرکت آگاهانه به ما اجازه می‌دهد اوضاع را (و ازجمله احساس ناراحتی‌مان را) همان‌گونه که هست بپذیریم، بی‌آنکه اصراری بر متفاوت بودنش داشته باشیم، در فصل بعد به این موضوع خواهیم پرداخت.

اگر دقت کرده باشید در پاراگراف بالا به دومین پیامد پیچیدهٔ حالت بودن هم اشاره کردیم. درواقع وقتی وابستگی ناهشیار و خودکارِ به اهدافمان را کنار می‌گذاریم، وضعیت مطلوب و بایدی برای اوضاع تعیین

نمی‌کنیم و شرایط را آن‌گونه که هست می‌پذیریم، احساسات ناخوشایند خود را نیز به‌گونه‌ای دیگر تجربه می‌کنیم. وقتی از حالت فاعلی به حالت بودن انتقال پیدا می‌کنیم، تغییر در آگاهی و توجه، با ضربه‌ای کاری منبع بسیاری از ناراحتی‌های ما را از کار می‌اندازد، منبعی که باعث می‌شود از ناراحتی خود ناراحت باشیم، از ترس خود بترسیم، از خشم خود عصبانی باشیم و از شکست خود برای خروج از ناراحتی، احساس شکست بیشتری کنیم. به‌این‌ترتیب یکی از عوامل اصلیِ تغذیه‌کنندهٔ چرخهٔ معیوب افسردگی و نارضایتی‌مان را از میان برمی‌داریم و ازآنجاکه دیگر نگران ایراد و اِشکال تجربهٔ خود نخواهیم بود، هماهنگی درونی و اتحاد و پیوند بیشتری با دنیای بیرون احساس خواهیم کرد.

یکی از آموزه‌های زندگی ما همواره این بوده است که تعیین هدف و تلاش برای رسیدن به آن ما را به مقصد، یعنی احساس شادکامی و رضایت می‌رساند، ازاین‌رو باور این موضوع دشوار است که برای بیرون آمدن از احساس نارضایتی باید از چسبیدن به اهداف، حتی اهداف ارزشمند، دست کشید. اما حالا که دیدیم چسبیدن به هدفِ اصلاح جنبه‌ای که آن را خودِ بی‌ارزشمان تلقی می‌کنیم، چگونه ما را به عمق ورطهٔ افسردگی و نشخوار فکری می‌کشاند، شاید درک این مطلب آسان باشد که جهت‌گیریِ تلاش نکردن در ذهن‌آگاهی باعث می‌شود از گرفتار شدن در این ورطه خودداری کنیم. این جهت‌گیری اجازه نمی‌دهد ما دربارهٔ حالات خلقی‌مان قضاوت کنیم، آن‌ها را محکوم کنیم یا بخواهیم از احساس کردن هیجان‌های ناخوشایندمان فرار کنیم. درنتیجه دو شاخه را از پریز عادت نشخوار فکری افسرده‌ساز بیرون می‌کشیم و خود را از فشار بی‌امانش رها می‌سازیم.

### نزدیک شدن به‌جای اجتناب ورزیدن

همان‌طور که گفتیم جد و جهد نکردن به معنی شناور شدن بدون سکان

نیست، بلکه وسیع کردن کانون توجه است، طوری که از تلاش برای رسیدن به هدف فراتر رود. همچنین این بدان معناست که به‌جای تلاش‌های بی‌امان برای دور ساختن هیجان‌های ناخوشایند، با حس پذیرش با آن‌ها روبه‌رو شویم. درواقع ذهن‌آگاهی تسلیم شدن منفعلانه نیست، ذهن‌آگاهی جایگاهی است که در آن عامدانه پذیرای هر چیزی خواهیم بود که پیش آید، ازجمله تجربه‌های درونی که معمولاً یا با آن‌ها می‌جنگیم یا از آن‌ها فرار می‌کنیم. روبه‌رو شدن یا گریختن، از سازوکارهای اساسی تمام موجودات زنده به‌شمار می‌رود که مسیر عصبی آن در مغز وجود دارد. ذهن‌آگاهی امکان روبه‌رو شدن را میسر می‌سازد: علاقه، پذیرا بودن، کنجکاوی، حسن نیت و شفقت. بنابر گفتهٔ کریستینا فلدمن[1]، استاد ذهن‌آگاهی:

> ذهن‌آگاهی، حضوری خنثی و بی‌خاصیت داشتن نیست، بلکه حضوری است سرشار از صمیمیت، شفقت و علاقه. در سایهٔ چنین تمرکز فعالی، درمی‌یابیم که ترس یا نفرت از هر چیز یا کسی که واقعاً آن را درک کنیم، غیرممکن است. ماهیت ذهن‌آگاهی درگیر بودن است: هرجا علاقه‌ای باشد، تمرکز و توجهی طبیعی و اختیاری هم به‌دنبال خواهد داشت.

روبه‌رو شدن توأم با اشتیاق و پذیرش در ذهن‌آگاهی، پادزهری برای گریختن است که به‌طور غریزی انجام می‌شود و به نشخوار فکری دامن می‌زند. ذهن‌آگاهی شیوه‌ای جدید برای ارتباط با خود و دنیا دراختیار می‌نهد، حتی در مواجهه با تهدیدهای بیرونی و استرس درونی. وقتی آگاهانه کنترل تمرکز خود را به‌دست بگیریم، می‌توانیم خود را از گرفتار شدن در باتلاق افسردگی و نارضایتی نجات دهیم.

---

1. Christina Feldman

تمرین کشمش نمونهٔ کوچکی است که نشان می‌دهد توجه عامدانه چگونه می‌تواند باشد. حال اگر این نوع توجه را در مورد فعالیت‌های روزانهٔ خود اعمال کنیم، چه رخ خواهد داد؟

## ذهن آگاهی در فعالیت‌های روزمره

ما می‌خواهیم مهارت توجه آگاهانه را در پاسخ به ناراحتی و افسردگی به کار گیریم تا زندگیِ کامل‌تر، غنی‌تر و آزادتری داشته باشیم، اما چگونه می‌توان این کار را کرد؟ برای شروع سعی می‌کنیم کارهای روزمرهٔ خود را به شیوهٔ ذهن‌آگاهی، مانند خوردن کشمش، انجام دهیم. ابتدا، شاید هر روز فقط بتوانیم یک کار را به این شیوه انجام دهیم.

هدف این است که به‌تدریج تمام فعالیت‌های خود را با توجهی توأم با آرامش انجام دهیم؛ توجهی لحظه‌به‌لحظه و عاری از قضاوت به خود آن فعالیت، نه توجهی افراطی و توام با تنش و فشار. درواقع خواهیم دید که هشیاری نسبت به این امور، نیاز به تلاش زیاد را از بین می‌برد و انجام آن‌ها آسان‌تر خواهد شد.

جالب است بدانید که با شروع تمرین متوجه خواهید شد که انجام این کار (به‌ظاهر) ساده چقدر می‌تواند دشوار باشد. جِنا یکی از افرادی است که توجه و آگاهی به کارهای روزمره را تمرین کرده بود. آنچه ذیلاً خواهد آمد گزارش او از روز شکرگزاری است. ناگفته نماند که او تصور می‌کرد باید طبق معمول روز پرمشغله و بی‌نظمی داشته باشد و بدتر اینکه قرار بود تا چند هفتهٔ دیگر هم به خانهٔ جدیدشان نقل مکان کنند.

او می‌گوید: «خب، روز شکرگزاری روز پرکاری بود و سوای آن نقل مکان هم داشتیم، اما تعجبم از این است که خیلی خوب با آن کنار آمدم. یازده نفر بودیم که پنج روز را کنار هم طی کردیم و همهٔ کارها هم به‌نوعی وابسته به من بود. من همان‌طور که تمرین کرده بودم، توجه‌ام را به هر کار کوچکی که می‌خواستم انجام دهم متمرکز می‌کردم. حال ممکن بود این

کار پوست کندن سیب‌زمینی باشد یا مرتب کردن خانه. مثلاً هنگام پوست کندن سیب‌زمینی سعی می‌کردم آن را در دستانم لمس کنم.

به‌نظرم خیلی خوب این روز را پشت سر گذاشتم، با توجه به اینکه تعدادمان بیشتر از همیشه بود می‌توانم بگویم عالی بود. صادقانه بگویم که هرگز با شرایط پرمشغله این‌طور راحت کنار نیامده بودم.»

تفاوت کار جنا با سال‌های قبل در چه بود؟ تفاوت در این بود: تمرکز به لحظهٔ اکنون، هرچند فعالیت موردنظر پیش‌پاافتاده و بی‌اهمیت باشد، مزایایی داشت که جِنا تصورش را هم نکرده بود. اول اینکه او دکمهٔ اضطرار زندگی در آینده را خاموش کرده بود. دیگر اینکه ذهن‌آگاهی مانع از این شده بود که او در دام حالت فاعلیِ ذهن گرفتار شود و بخواهد از فجایع خیالی اجتناب ورزد. او وضعیت خود را این‌گونه توصیف می‌کند:

«به‌نظرم حقیقت این است که در حالت ذهن‌آگاهی، به پیامدهای احتمالی این کار و آن کار فکر نمی‌کردم و خیلی بیشتر از گذشته در لحظهٔ اکنون به‌سر بردم. درحالی‌که من معمولاً به آینده فکر می‌کنم، *"وای، اگر این کار انجام نشود، چی؟ اگر نتوانم آن کار را انجام بدهم چی؟"* ظاهراً در حالت ذهن‌آگاهی این رفتارم، کم شده بود.»

«خب قرار بود ما از خانه‌ای اثاث‌کشی کنیم که بیست سال در آن زندگی کرده بودیم و خدا می‌داند که طی این مدت چه چیزهایی که در خانه انبار نکرده بودیم. اوایل، چند شبی فکر اثاث‌کشی اجازه نمی‌داد راحت بخوابم، اما بعد با خودم گفتم، *چو فردا رسد فکر فردا کنم*. این جهت‌گیری خیلی در روز شکرگزاری به من کمک کرد و هرچه فکر می‌کنم نمی‌توانم آن را به دلیل دیگری ربط بدهم.»

اینکه جنا عادت داشت به نگرانی‌های احتمالی آینده فکر کند یک انتخاب نبود، بلکه وقتی ذهن ما از لحظهٔ اکنون غافل می‌شود و ما تماس خود را با رویدادهای در حالِ وقوع پیرامون خود از دست می‌دهیم، عادات ذهنی قدیمی، کنترل فکر و رفتار ما را به‌دست می‌گیرند. این‌کار به

تجربهٔ اکنون ما رنگ می‌زند و باعث می‌شود آن را زیر سطح هشیاری جای دهد. ممکن است اغلب احساس کنیم قربانی شده‌ایم اما ندانیم که خود ما ناآگاهانه به ایجاد و حفظ چنین شرایطی دامن می‌زنیم.

**وارد کردن ذهن آگاهی در انجام کارهای روزمره**

یک راه برای تمرین ذهن‌آگاهیِ بیشتر این است که فعالیتی را انتخاب کنید که هر روز آن را انجام می‌دهید. بعد باید تصمیم بگیرید هر بار که آن را انجام می‌دهید در هر لحظهٔ آن توجهی توأم با آرامش داشته باشید. وارد کردن ذهن‌آگاهی به امور روزمره باعث می‌شود خروج از حالت بودن به حالت فاعلی را به‌وضوح تشخیص دهید و دوباره به حالت اول برگردید. به‌این‌ترتیب در حین انجام کار، متوجه می‌شویم که آیا در اینجا و اکنون هستیم یا خیر.

در ذیل بعضی از فعالیت‌های مناسب برای تمرین آمده است.

- ظرف شستن
- گذاشتن ظرف‌ها در ماشین ظرف‌شویی
- گذاشتن زباله بیرون از منزل
- مسواک زدن
- شستن لباس‌ها
- رانندگی کردن
- خارج شدن از منزل
- وارد شدن به منزل
- رفتن به طبقهٔ بالا
- آمدن به طبقهٔ پایین

شما می‌توانید موارد دیگری را به فهرست ما اضافه کنید و بعد از انتخاب یک مورد، آن را به مدت یک هفته تمرین کنید و بعد به سراغ فعالیت دیگری بروید.

همان‌طور که دیدیم لغزش به سمت الگوهای فکری قدیمی اولین مسیری است که ما را در دام ماندگار نگه می‌دارد. همین اتفاق هنگام خوردن، ظرف شستن یا امور روزمرهٔ دیگر هم رخ می‌دهد، یعنی ذهن ما ناخودآگاه به سمت خیال‌پردازی و حل مسئله کشیده می‌شود. خیال‌پردازی اولین پسرعموی نشخوار فکری است. بنابراین اگر در گذشته مدتی طولانی افسرده بوده‌ایم، احتمال بسیار زیادی وجود دارد که ذهن ما به سمت الگوهای تفکر منفی قدیمی برود. اولین گام برای پیشگیری از چنین اتفاقی این است که وقتی خلبان خودکار هدایت ذهن ما را به‌عهده می‌گیرد، آن را تشخیص دهیم و از آن حالت بیرون بزنیم و وارد محدودهٔ وسیع‌تر ذهن‌آگاهی و شفقت با خود شویم.

## هوای تازهٔ ذهن آگاهی

برای اکثر ما یک روز معمولی یعنی انجام عجولانهٔ یک کار، رفتن به سراغ کار دیگر و فراموش کردن این نکته که امکانات دیگری هم وجود دارد. حتی مقدار اندکی ذهن‌آگاهی در هر لحظه، می‌تواند ما را بیدار کند و حداقل برای یک لحظه هم که شده حالت فاعلی ذهن را متوقف کند، این تمام چیزی است که باید برایمان مهم باشد. البته نیازی نیست کاری را که مشغول انجامش هستیم قطع کنیم، بلکه کافی است توجهی خردمندانه و عاری از قضاوت به لحظه‌های پیش رو داشته باشیم. راه‌حل مشکلات خلقی ما ضرورتاً نیازی به تلاش‌های قهرمانانه برای تغییر دنیای درونی یا بیرونی ندارد، بلکه صرفاً کافی است شیوهٔ توجه به آن‌ها را تغییر دهیم.

هرکس خانه‌ای قدیمی خریده باشد می‌داند که وجود خزه‌ها در بافت چوبی خانه، چه دردسر بزرگی است. معمولاً به مالکان چنین خانه‌هایی توصیه می‌شود مراقب تهویهٔ هوای خانه باشند، چون جریان هوای تازه اجازه نمی‌دهد هاگ‌ها رشد کنند. درواقع هاگ‌ها در لابه‌لای الوارها و بافت چوبی خانه هستند، اما جریان هوای تازه مانع از رشد آن‌ها می‌شود.

این موضوع شبیه به رویدادهای درونی است، می‌توان گفت که استرس، خستگی و هیجان‌های رنج‌آور در نبود هوای تازهٔ آگاهی و توجه، رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند. البته هشیاری، به هستی آن‌ها خاتمه نمی‌دهد، بلکه محیطی فراهم می‌کند که ساختارهای مخرب و محدودکنندهٔ ذهن اجازهٔ رشد نمی‌یابند. ذهن‌آگاهی به‌موقع وجود آن‌ها را تشخیص می‌دهد، آن‌ها را به‌وضوح می‌بیند و به برانگیخته شدن و کم‌رنگ شدنشان توجه دارد. ذهن‌آگاهی به ما اجازه می‌دهد آن‌ها را ببینیم اما در دامشان نیفتیم. با اینکه ذهن‌آگاهی یا حالتِ بودنِ ذهن بخشی اصیل از وجود ماست معمولاً در آن به‌سر نمی‌بریم و از آن غافلیم. اگرچه این بُعد ظرفیتی نیرومند در وجود همهٔ ماست ولی اغلب موردغفلت قرار می‌گیرد. فصل‌های بعدی این کتاب، روش‌های بیشتری را برای کاوش در این بُعد جدید ذهن و قلبمان، معرفی می‌کنند.

**حتی اندکی ذهن‌آگاهی، در لحظه‌ای کوتاه، می‌تواند چرخهٔ رویدادهایی را که به حفظ و ماندگاری و اندوه و افسردگی کمک می‌کنند، درهم بشکند.**

۴

# تنفس هشیارانه
# دروازهٔ ذهن‌آگاهی

آزمایش خوردن کشمش تجربه‌ای ساده است اما درس‌های مهمی دارد. این تمرین نشان می‌دهد که صرفاً با تغییر شیوهٔ توجه خود می‌توانیم تجربهٔ خود را دگرگون سازیم. اگر ذهن‌آگاهی به‌طور کامل انجام شود، زنجیرهٔ نشخوار فکری را درهم می‌شکند و از چنگ افسردگی مزمن رها می‌شویم، اما استخراج نیروهای نهفته در ذهن‌آگاهی نیاز به مهارت دارد، مهارتی که اکثر ما از آن بی‌بهره‌ایم. این فصل و بقیهٔ بخش دوم، تمرین‌هایی ارائه می‌کند که برای تشخیص حالت فاعلیِ ذهن و انتقال به توجه هشیارانه بسیار مفید و مؤثرند.

## آرام ساختن ذهن

کسب مهارتِ تغییر حالت (از فاعلی به بودن) مستلزم آن است که یاد بگیریم که در «اینجا و اکنون» زندگی کنیم، حال فرقی نمی‌کند این لحظهٔ اکنون چه چیزی برای ما داشته باشد. به‌نظر ایدهٔ جالبی می‌رسد، اما اینجا یک اشکال وجود دارد. غالب اوقات اگر اوضاع «مطابق میل ما» پیش نرود، واقعاً دوست نداریم در لحظهٔ اکنون بمانیم، بلکه می‌خواهیم جای دیگری باشیم، هرجای دیگری غیر از اینجا. وانگهی اغلب متمرکز کردن

توجه به زمان حال دشوار است، حتی وقتی تلاش می‌کنیم، چراکه ذهن ما دائم از این موضوع به آن موضوع و از این شاخه به آن شاخه می‌پرد.

چقدر برایتان پیش آمده که به‌دنبال چیزی به آشپزخانه بروید اما وقتی به آنجا رفته‌اید یادتان نیامده چرا آنجا رفته‌اید؟ چند بار برایتان پیش آمده که به لطیفه‌ای خندیده باشید و بخواهید آن را برای دوستتان تعریف کنید، اما یکی دو دقیقهٔ بعد متوجه شوید در میانهٔ فکر دیگری هستید، بی‌آنکه خود بدانید چطور یک فکر به فکر دیگری منجر شد. به‌نظر می‌رسد ذهن هم برای خودش ذهن دارد.

صِرف پی بردن به این حقیقت کشف مهمی است، اما بعد چه باید کرد؟ چگونه ذهن را تعلیم دهیم که کمتر پراکنده باشد و در «حال» به‌سر ببرد، حتی زمانی‌که عوامل حواس‌پرتی، استرس یا شرایط ناخوشایند زیاد هستند؟ چگونه می‌توانیم ظرفیت توجه و تمرکز خود را تقویت و تحکیم کنیم؟

ما این کار را با *انتخاب* اینکه کجا و چگونه توجه کنیم، انجام می‌دهیم. برای اینکه این راهکار مؤثر باشد، باید مقداری قصد و انگیزهٔ خود را بالا ببریم، اما همان‌طور که در داستان زیر خواهیم دید، موضوع صرفاً تلاش بیشتر نیست.

### شاگرد تازه‌کار

در داستانی قدیمی آمده است که مریدی تازه‌کار، از تصور اولین ملاقات خود با استادش هیجان‌زده شده بود. سؤالات زیادی در ذهنش رژه می‌رفتند، اما با خودش فکر می‌کرد اولین ملاقات جای طرح این پرسش‌ها نیست. درعوض با دقت به دستورهای استادش گوش کرد. دستورها مختصر و مفید بودند: «فردا صبح زود از جا بلند شو و به غاری برو که بالای این کوه است. از طلوع تا غروب آنجا بنشین و به هیچ‌چیز فکر نکن. هر روشی که می‌دانی به‌کار ببر تا فکری به ذهنت نیاید. وقتی

روز تمام شد نزد من بیا و بگو روزت چگونه گذشت.»

فردا مرید به محل موعود رفت و نشست تا ذهنش آرام بگیرد. فکر می‌کرد اگر به‌اندازهٔ کافی بنشیند، ذهنش خالی از فکر خواهد شد. اما برعکس، با گذشت زمان افکار بیشتری به ذهنش هجوم می‌آوردند. او که نگران شده بود نتواند تکلیفش را انجام دهد فریاد می‌زد، «دور شوید» ولی پژواک کلماتش در غار می‌پیچید و افکارش او را رها نمی‌کردند. بالا و پایین می‌پرید، سرش را تکان می‌داد و نفس را در سینه حبس می‌کرد، اما ظاهراً هیچ راه‌حلی کارگر نبود. تابه‌حال این‌قدر توسط افکارش بمباران نشده بود.

در انتهای روز از کوه پایین آمد و با ناامیدی نزد استادش رفت. ترسش از این بود که استاد او را به‌عنوان شاگرد نپذیرد، اما استاد با شنیدن داستان نمایشی او زیر خنده زد و گفت: «بسیار عالی! معلوم است که سخت تلاش کرده‌ای و کارت را خوب انجام داده‌ای. فردا دوباره به غار برگرد و این بار سعی کن تا می‌توانی دربارهٔ هرچه دوست داری فکر کنی، فقط سعی کن بین فکر کردنت فاصله نیفتد.»

خیال شاگرد راحت شد. با خودش فکر کرد این یکی آسان است و حتماً موفق خواهد شد، بالأخره دیروز کلی فکر به ذهنش حمله‌ور شده بود.

فردا با قدم‌هایی محکم از کوه بالا رفت و پس از ورود به غار سر جایش نشست تا فکر کند، اما بعد از مدتی احساس کرد اوضاع آن‌طور هم که فکر می‌کرد، پیش نمی‌رود. کم‌کم افکارش فروکش کردند. گهگاه خاطرهٔ شیرینی به ذهنش می‌رسید و او سعی می‌کرد آن را دنبال کند ولی چیزی نمی‌گذشت که خاطره از ذهنش کنار می‌رفت. سعی کرد خود را به افکار مهم فلسفی مشغول کند و دربارهٔ جهان هستی بیندیشد، اما این شیوه هم مؤثر نبود. کم‌کم حوصله‌اش سر رفت. چه بر سر افکار دیروزی آمده بود؟ کم‌کم بهترین افکار هم به‌نظرش کهنه و فرسوده می‌آمدند. بعد

متوجه شد که دارد بین افکارش فاصله می‌افتد. وای خدای من، این اتفاق یعنی شکستی دیگر.

دوباره ناکام و سرشکسته نزد استاد رفت و باز استاد خنده را سر داد و گفت: «تبریک می‌گویم! عالی بود! حالا می‌دانی چطور باید تمرین کنی.» شاگرد نمی‌فهمید چرا استاد خرسند و راضی به‌نظر می‌رسد. او چه یاد گرفته بود که خودش هم نمی‌دانست؟

خشنودی استاد به این دلیل بود که حالا شاگردش می‌توانست نکته‌ای واقعاً مهم را درک کند: *شما نمی‌توانید ذهن را مجبور کنید و اگر چنین کنید چیزی را که از آن بیرون می‌آید دوست نخواهید داشت.*

البته لازم نیست شما هم از کوه بالا بروید تا حقیقت این مطالب برایتان روشن شود. همین حالا سر خود را از کتاب برگردانید و سعی کنید به مدت یک دقیقه به هرچه دوست دارید فکر کنید، *الّا* یک خرس سفید. دقت کنید که هیچ فکر یا تصویری از این حیوان به ذهنتان خطور نکند. اجازه دهید این یک دقیقه سپری شود. نتیجه چه بود؟

اکثر افراد متوجه می‌شوند که نمی‌توانند فکر خرس سفید را کاملاً سرکوب کنند. پرفسور دانیل وگنر[1] و همکارانش نشان داده‌اند که هرگاه سعی می‌کنیم افکاری ازاین‌دست را سرکوب کنیم، *آنچه در مقابلش مقاومت می‌کنیم*، بیشتر دوام می‌آورد: تلاش‌های ما برای مجبور ساختن ذهن دقیقاً در جهتی خلاف خواستهٔ ما عمل می‌کنند. درواقع سرکوب کردن این فکر دشوار است، بلکه اگر بعداً هم بخواهیم به آن فکر کنیم با شدت بیشتری به آن فکر خواهیم کرد.

این موضوع درمورد افکار، تصاویر و خاطرات منفی هم صادق است. اگر درگذشته ملال و اندوه مقاوم و پایداری را تجربه کرده باشیم، احتمالاً انرژی زیادی برای عقب زدن افکار منفی صرف کرده‌ایم. پژوهش‌های

1. Daniel Wegner

دکتر ونزلاف[1]، بیتز[2] و دستیاران آن‌ها، نشان می‌دهد که این راهکار برای مدت کوتاهی مؤثر واقع می‌شود، اما به بهایی گزاف: آن‌هایی که با تلاش بسیار سعی می‌کنند افکار منفی را از ذهن دور کنند، درنهایت بیشتر از دیگرانی که چنین نمی‌کنند، افسرده می‌شوند. از رهگذر چنین پژوهشی بسیاری از روان‌شناسان نتیجه‌ای را تأیید کردند که از دیرباز در حکمت مراقبه وجود داشت: تلاش برای سرکوب افکار ناخواسته، شیوهٔ مؤثری برای پاکسازی و آرام کردن ذهن نیست.

**برای تمرکز و توجه به اینجا و اکنون، به قصد و اراده نیاز داریم، نه فشار.**

### *توجه عامدانه، بهتر از فشار است*

اگر فشار تا این حد بی‌تأثیر است، چطور می‌توانیم ذهن خود را آرام و باثبات نگه داریم؟

مراقب باشید که دشواری راه، شما را ناامید نکند. آیا هرگز نوزادی را دیده‌اید که با کنجکاوی مدت‌ها به دست خود خیره شده باشد، آن را وارسی کند و کاملاً مجذوب آن شده باشد؟ در اینجا کودک بدون آنکه تلاشی به خرج دهد، می‌تواند چند دقیقه تمرکز خود را حفظ کند. واقعیت این است که وقتی ذهن خودبه‌خود درگیر یک موضوع می‌شود، سازوکاری طبیعی برای حفظ این حالت دارد، اما چگونه می‌توان این مکانیزم یا توانایی را فعال ساخت؟ یک راهش این است که عامدانه خود را درگیر چالش ملایم تمرکز (و تمرکز دوباره) بر یک شیء واحد کنیم. در طول تاریخ روش‌های متعدد و بسیاری برای تمرکز و آرام ساختن ذهن به این شیوه به کار رفته است، مثلاً اینکه توجه خود را بر شعلهٔ شمعی که در حال سوختن است متمرکز کنیم. پژوهش نشان داده است که وقتی توجه

1. Wenzlaff
2. Bates

خود را بر شیء واحدی متمرکز می‌کنیم، مغز شبکه‌های عصبی مرتبط با کانونِ تمرکزِ انتخابی ما را فعال می‌سازد و درعین‌حال مانع از فعالیت شبکه‌های رقیب دیگر می‌شود، بی‌آنکه نیازی به فشار باشد. مثل این می‌ماند که مغز بر شیء موردنظر نور می‌تاباند و بقیهٔ محیط غیرانتخابی را تاریک می‌کند.

برای آنکه از این پدیدهٔ طبیعی سود ببریم، کافی است کمی تلاش کنیم، اما تلاشی آرام و ملایم. ما نورافکنِ توجه خود را بر شیء موردنظر می‌اندازیم و هرگاه متوجه انحراف نور از کانون انتخابی‌مان شدیم، دوباره آن را به کانون اولیه باز می‌گردانیم. این شیوه متفاوت از تلاش‌های هدف‌محوری است که در آن برای آرام شدن ذهن سعی می‌شود افکاری به‌زور وارد ذهن شوند، افکاری دیگر به‌زور بیرون رانده شوند و بر سر راه ورود افکار یا احساسات ناخواسته مانع ایجاد گردد. در این شیوه به حالتی از ذهن انتقال پیدا می‌کنیم که در آن کنجکاوی، علاقه و میل به کنکاش و جست‌وجو فعال می‌شود. در این شیوه است که به ظرفیت و توانمندی ذهن برای روبه‌رو شدن (و نه گریختن) دست می‌یابیم.

معمولاً ظرفیت ذهن برای آرام و شفاف شدن را با یک لیوان آب گِل‌آلود مثال می‌زنند. مادامی که ما آب لیوان را هم بزنیم، لیوان تیره و مات می‌ماند، اما اگر با صبوری منتظر بمانیم، بالأخره گل ته‌نشین می‌شود و آب تمیز و یک‌دست بالا می‌ماند. همین‌طور تلاش برای آرام کردن یا مهار ذهن، مانند هم زدن آن است و شفافیت آن را از بین می‌برد. ما می‌توانیم از سر راه خود برخیزیم و با تمرکز کردن بر یک شیء واحد (در یک زمان واحد) از گِل‌آلود ساختن ذهن خود دست بکشیم. اگر آگاهانه از اضطرار برای سامان دادنِ زورکیِ اوضاع، به شیوهٔ خودمان، چشم بپوشیم، ذهن خود این کار را می‌کند و ما وضوح و آرامش بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

در انتخاب شیء یا موضوع موردتمرکز، رعایت این نکته مهم است که

آن شـیء نسـبتاً خـنثی بـاشد، یـعنی احسـاسات مـثبت یـا مـنفی و یـا علاقه‌مندی فکری زیادی در شما برنینگیزد. چون دراین‌صورت در روند شکل‌گیریِ تعادل و آرامش ذهن، اختلال ایجاد می‌شود. از دیرباز تنفس بهترین و راحت‌ترین موضوعی بوده است که برای ایـن مـنظور انـتخاب کرده‌اند. در اینجا هدف این است که همراه با هر دم و بازدمی، به الگوی متغیر تجربه‌های حسی خود توجه کنیم.

## تنفس به شیوهٔ ذهن آگاهی

اگر می‌توانید برای مدت کوتاهی دراز بکشید، همین حالا اولیـن تـنفس آگاهانهٔ خود را انجام دهید. در غـیرایـن‌صورت آن را بـه زمـان دیگـری موکول کنید.

### تنفس ذهن آگاهانه ـ در حالت درازکش

برای آگاهی از ورود هوا به داخل بدنتان، به پشت دراز بکشید و یک دست خود را روی شکم‌تان، در محل ناف، قرار دهید. در این حالت متوجه خواهید شد که با دم و بازدم شکم شما بالا و پایین می‌رود. در درجهٔ اول ذهن خود را متوجه این حرکت کنید. اول با دست خود آن را احساس کنید و بعد دست خود را بردارید و ذهن خود را متوجه شکم خودکنید و بالا و پایین رفتن آن را حس کنید. به خود فشار نیاورید، اجازه دهید این کار خودبه‌خود انجام شود و تا می‌توانید این الگوی متغیرِ تجربهٔ بدنی را احساس کنید. سعی کنید آگاهی و هشیاری خود نسبت به ورود هوا به داخل بدن را، حفظ کنید.

نکتهٔ جالب‌توجه و الهام‌بخش اینکه حدود ۲۵۰۰ سـال است کـه در گوشه‌ای از دنیا هر روز این شیوهٔ تنفس تمرین می‌شود و درواقع پایه و اساس مراقبه به‌شمار می‌رود. نفس کشیدن همه جا با ماست، چه در حال انجام کار، یا تجربهٔ یک احساس، یا تفکر باشیم. ازاین‌رو می‌تواند به مـا کمک کند تا دوباره به اینجا و اکنون اتصال پیدا کنیم.

## تنفس ذهن آگاهانه ـ در حالت نشسته

**وضعیت**

۱. خود را در یک وضعیت نشستهٔ راحت قرار دهید، یا روی یک صندلی که پشتیِ صافی دارد یا روی سطح نرمی روی زمین، طوری که چند کوسن وضعیت نشستن راحتی فراهم کند. از یک چهارپایه کوتاه یا نیمکت مراقبه هم می‌توانید استفاده کنید. اگر روی صندلی می‌نشینید به آن تکیه ندهید و اجازه دهید ستون مهره‌ها بر خودش متکی باشد. اگر روی زمین می‌نشینید خیلی بهتر است که زانوهای شما زمین را لمس کند البته این کار در آغاز مشکل است.

۲. کمر خود را صاف و درعین‌حال راحت نگه دارید. اگر روی صندلی می‌نشینید کف پاهای خود را روی زمین بگذارید و از روی هم انداختن آن‌ها خودداری کنید. اگر احساس ناراحتی نمی‌کنید آرام چشم‌های خود را ببندید و در غیراین‌صورت نگاه خود را به چهار پنج قدم جلوتر از خود بیندازید، بی‌آنکه به نقطهٔ خاصی خیره شوید.

**هشیاری و توجه را متوجه بدن خود سازید**

۳. با تمرکز و توجه به حس لامسه، تماس و فشار (در مناطقی که بدن با زمین یا صندلی در تماس است)، هشیاری و توجه خود را به این احساس‌های بدنی بدهید. یکی دو دقیقه به این حس‌ها توجه کنید.

**توجه و تمرکز بر تجربه‌های حسی هنگام نفس کشیدن**

۴. حالا تمرکز و هشیاری خود را به الگوی متغیر تجربه‌های حسی در شکم، متوجه سازید یعنی هنگامی که شکم با عمل دم و بازدم شما بالا و پایین می‌رود، درست مانند حالتی که موقع دراز کشیدن تجربه می‌کردید.

۵. آگاهی و توجه خود را متوجه احساس کشش ملایم دیوارهٔ شکم (هنگام دم) و رها شدن ملایم آن (هنگام بازدم) کنید. حالت مطلوب این است که در تمام لحظه‌های دم و بازدم، با احساس بدنی خود در ناحیهٔ شکم

در تماس باشید، طوری که متوجه مکث کوچک بین این دو بشوید. راه دیگر این است که به‌جای تمرکز بر تغییرات شکمی، به ناحیه‌ای تمرکز کنید که احساس تنفس را بهتر و واضح‌تر حس می‌کنید (مثلاً در مجاری بینی).

۶. اصلاً نیازی به کنترل نفس کشیدن نیست، اجازه دهید این امر به‌طور طبیعی و خودبه‌خود انجام شود و چه بهتر آنکه این روش را در تجربه‌های دیگر خود نیز اجرا کنید و توجه داشته باشید که نه قرار است چیزی اصلاح شود و نه قرار است به موقعیت یا حالت خاصی برسید. فقط کافی است خود را در اختیار تجربه‌تان قرار دهید و اصراری به متفاوت بودن آن نداشته باشید.

**بازگرداندن ذهن هنگام انحراف**

۷. چیزی نخواهد گذشت که ذهن از کانون توجه خود یعنی شکم، منحرف خواهد شد و از این شاخه به آن شاخه خواهد پرید. البته کار ذهن همین است، نه اشتباه است و نه نقصی در کار. حتی اینکه متوجه پراکنده شدن فکر خود شده‌اید، جای خوشحالی دارد. (می‌توانید به کار ذهن خود عنوانی بدهید: «فکر کردن / نگران بودن / برنامه‌ریزی»). حالا سعی کنید با آرامش دوباره ذهن خود را متوجه تنفس و حرکات شکم کنید.

۸. توجه داشته باشید که انحراف و پراکنده شدن ذهن بارها اتفاق خواهد افتاد. هر بار که این اتفاق می‌افتد، توجه کنید که ذهن کجا رفته است و بعد با ملایمت ذهن را بر تنفس و تغییرات فیزیکیِ توأم با آن متمرکز کنید.

۹. تا آنجاکه ممکن است آگاهی و توجه خود را با مهربانی و ملایمت توأم کنید و انحراف‌های تکراری ذهن را فرصتی برای پرورش صبوری و پذیرش و شفقت‌ورزی نسبت به تجربهٔ خود، تلقی کنید.

۱۰. این تمرین را به مدت ده دقیقه یا (درصورت تمایل) بیشتر ادامه دهید و هر چند وقت یک بار به خود یادآوری کنید که هدف صرفاً این است که لحظه‌به‌لحظه از تجربهٔ خود آگاه باشید. درواقع هرگاه ذهن شما پراکنده می‌شود، توجه به دم و بازدم‌ها مانند لنگری دوباره شما را به «اکنون و اینجا» متصل می‌سازد.

یادگیری تمرکز و تمرکزهای دوباره بر تنفس به‌طرز شگفت‌انگیزی به ما یاد می‌دهند که چگونه در لحظهٔ اکنون و تجربهٔ جاری در آن حضور داشته باشیم. این تمرکزهای دوباره مانند طناب لنگر ما را از «آنجا و آنگاه» به «اینجا و اکنون» بازمی‌گردانند.

حفظ کردن کانون توجه در نفس کشیدن کار آسانی نیست، اما اگر بدانیم که اصولاً کار ذهن همین است که افت‌وخیز داشته باشد دیگر این تمرین برایمان مانند یک مبارزه نخواهد بود. درواقع رفت و بازگشت‌های ذهن مانند امواج روی آب هستند و درنتیجه قلبِ تمرین به‌شمار می‌روند نه شکست شما. زیرا رفت و بازگشت‌ها دقیقاً درسی را به ما می‌آموزند که بدان نیاز داریم: تشخیص اینکه چه زمانی به حالت فاعلی ذهن منحرف می‌شویم، *بیرون کشیدن* خود از آن و *وارد شدن* و ماندن در حالت بودنِ ذهن.

### کشف آرامش غیرقابل‌انتظار

اولین باری که وینس[1] تمرین تنفس را انجام داد، آرامش شگفت‌انگیزی را تجربه کرد. ذهن او آرام گرفت و نسبت به گذشته خیلی آرام‌تر شد. بعد تصمیم گرفت هر روز در وقت ناهار، در محل کارش این تمرین را انجام دهد تا برایش به‌صورت یک عادت دربیاید. بنابراین هر روز در وقت معین، در اتاقش را می‌بست و همراه با سی‌دیِ مراقبه این تمرین را انجام می‌داد. بعد از مدتی نه‌تنها خود او، بلکه تمام اطرافیان متوجه تغییر وینس شده بودند.

وینس در نگاه به گذشته می‌گوید: «مدتی بود که رئیسم به‌خاطر تنش‌های مداوم من، نگرانم بود و هربار که مرا می‌دید می‌گفت: «حالت خوبه، مشکلی نداری؟» اما حالا که مدتی از انجام تمرین‌ها می‌گذرد، خیلی آرام گرفته‌ام. دیروز ظهر وقتی در اتاقم را باز کردم تا دوباره کار را

1. Vince

شروع کنم، رئیسم سرش را داخل اتاق کرد و گفت: «نمی‌تونم تعداد افرادی رو که سرشون رو تو دفترم می‌کنن و می‌گن که وینس بعدازظهرها شادتره، بشمرم.»

«من در شغل خود با افراد زیادی سروکار دارم. آن‌ها متوجه شده‌اند که من بعدازظهرها خیلی آرام‌تر و شادتر هستم. البته من خودم احساس می‌کردم که بعدازظهرها آرام ترم اما فکر نمی‌کردم دیگران هم متوجه شده باشند.»

اما تفاوتی که وینس متوجه آن شده بود، چه بود؟

«من متوجه شده‌ام که وقتی در حین گفت‌وگو با فرد یا گروهی از افراد، عصبی و ناراحت می‌شوم، می‌توانم نسبت به نفس کشیدنم آگاه باشم و گفت‌وگو را ادامه دهم و همین آگاهی مرا آرام می‌کند.»

در اینجا وینس تلاش نمی‌کند آدم دلپذیری باشد یا همکارانش را تحت‌تأثیر قرار دهد، بلکه تغییر حال او صرفاً یکی از نتایج تمرین سادهٔ تنفس ذهن‌آگاهانه است. موضوع مهمی که او ضمن این تمرین‌ها به تجربه دریافته بود این بود که اساساً ماهیت ذهن این‌گونه است که وقتی از تلاش خود برای تحمل احساس خاصی به آن دست می‌کشیم، آرام می‌گیرد. او دریافته بود که این تمرین ساده او را قادر ساخته است تا در رویارویی با موقعیت‌های گوناگون به‌جای واکنش خودکار و نسنجیده، آگاهانه و هدفمند پاسخ دهد. علاوه‌براین متوجه شده بود که مجبور ساختن ذهن به آرام گرفتن و اجازه دادن به آن، برای اینکه خود آرام بگیرد، نتایج متفاوتی به‌دنبال دارد.

توانایی ذهن برای آرام گرفتن به شیوهٔ خود، موضوع جالبی است که افراد بی‌شماری، مانند وینس، آن را تجربه کرده و می‌کنند. این

**مراقبهٔ ذهن‌آگاهی به ما اجازه می‌دهد تا پاسخی خلاقانه به لحظهٔ اکنون دهیم و خود را از واکنش‌های ناگهانی که چرخهٔ نشخوار فکری را آغاز می‌کند، رها سازیم.**

تجربه دو نکتهٔ مهم را به ما می‌آموزد. نخست اینکه این تمرین شیوه‌ای مفید و مؤثر دراختیار ما قرار می‌دهد تا اجازه دهیم ذهن به روش طبیعیِ خود (هرچند ناآشنا برای ما) آرام بگیرد. دوم اینکه درمی‌یابیم همهٔ ما در درون خود ظرفیتی برای سکون و آرامش داریم که همواره می‌تواند در دسترس ما باشد. مهم‌تر اینکه برای رسیدن به این حالت ذهنی نیازی نیست کار خاصی انجام دهیم، تنها کاری که باید انجام دهیم این است که از سر راه خود کنار برویم و از هم زدن و تیره ساختن ذهن دست بکشیم. نکتهٔ بسیار جالب اینکه شادی و آرامش درونی به خوش‌اقبالی‌ها و بداقبالی روزگار بستگی ندارد. اگر با شیوهٔ درست دسترسی به این منبع آشنا باشیم در هر لحظه و هر موقعیتی می‌توانیم از آن بهره‌مند شویم و در افت‌وخیزهای زندگی تعادل بیشتری داشته باشیم. بااین‌وجود، این بدان معنا نیست که یادآوری و اتصال به این ظرفیت درونی سهل و آسان است، بلکه بهره گرفتن از این ظرفیت مستلزم نوعی آموزش است.

### ذهن سرگردان

کاترینا[1] داشت ناامید می‌شد. او امیدوار بود با تمرین تنفس هشیارانه به سکون و آرامش برسد و از مشغولیت ذهنی رها شود، اما چنین نشد. او می‌گوید: «به هزارویک چیز فکر می‌کنم، خیلی برایم سخت است که به آینده فکر نکنم. سعی می‌کنم ذهنم را کنترل کنم، اما دو دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد و دوباره کنترل آن را از دست می‌دهم.»

تمرین مراقبه کاترینا را وارد چالش مهار ذهن کرده بود، واکنش شایعی که برای اکثر افراد مبتدی رخ می‌دهد. رها کردن خود از حالت فاعلیِ ذهن، که به‌صورت عادتی خودکار درآمده، امری نامأنوس و تصنعی به‌نظر می‌رسد. سرعت و درگیری‌های زندگی ما به‌قدری زیاد است که

1. Katrina

وقتی عامدانه تصمیم می‌گیریم سرعت را پایین بیاوریم و فقط بر یک چیز تمرکز کنیم، چیزی در درون ما سر به شورش می‌گذارد. ابتدا وقتی تمرین را شروع می‌کنیم، خیلی زود متوجه می‌شویم که با وجود عزم جزم ما برای تمرکز بر یک موضوع، ذهن ما راه خودش را می‌رود و گویی اصلاً زندگی خودش را دارد و دائم در آینده و گذشته سیر می‌کند.

از این شاخه به آن شاخه پریدنِ ذهن کاملاً طبیعی است، اما به این معنی نیست که نمی‌توانیم مراقبه داشته باشیم هرچند وقتی این ویژگی ذهن را کشف می‌کنیم، ممکن است کمی روحیهٔ خود را ببازیم. درواقع درک ماهیت متلون و تغییرپذیر جریان افکار و سرعت از بین رفتن تمرکز، اولین قدم در آگاهی مراقبه‌ای است. بااین‌حال وقتی با سیل بی‌امان افکار مواجه می‌شویم، عصبی و دلخور می‌شویم و با خود فکر می‌کنیم که حتماً حرکت اشتباهی انجام داده‌ایم. ممکن است درنهایت با خود بگوییم که چیز جالب یا مفیدی رخ نخواهد داد، چراکه هرچه سعی می‌کنیم ذهن خود را بر نَفَس کشیدن متمرکز کنیم، باز کنترل آن از دست خارج می‌شود.

طبعاً وقتی ذهن تمرکز خود را از دست می‌دهد، تصور می‌کنیم تمرین مراقبه مختل شده است، اما دقیقاً در همین نقطه است که مراقبه جالب و حساس می‌شود. هربار که ذهن از خط خارج می‌شود، بیشتر نسبت به این موضوع هشیار می‌شویم که درحال انحراف از حالت بودن، به حالتِ فاعلیِ ذهن هستیم، علاوه‌براین نسبت به افکار، احساسات یا احساس‌های بدنی که ما را از مسیر خارج کرده‌اند نیز آگاه‌تر می‌شویم. خوشبختانه این انحراف‌ها آن‌قدر زیادند که ما نسبت به فشار جوشان حالت فاعلی آگاه‌تر می‌شویم و ماهیت آن را باوضوح بیشتری درک می‌کنیم، هرچند گاهی آزاردهنده‌اند. این انحراف‌ها همچنین فرصت ارزشمندی دراختیار ما قرار می‌دهند تا رها شدن از بندِ حالت فاعلی و بازگشت به حالت بودنِ آگاهانه را تمرین کنیم.

به همین دلیل است که در آموزش‌های مراقبه‌ای، هنگام متوجه شدن

انحراف ذهن از نفس کشیدن ترغیب می‌شویم که به خود تبریک بگوییم. یک کار مفید که هنگام به‌هم خوردن تمرکز می‌توانیم انجام دهیم این است که لحظه‌ای به محتوای ذهن توجه کنیم و بعد عنوانی به آن بدهیم (مثلاً: فکر کردن، برنامه‌ریزی یا نگرانی). *محتوای منحرف‌کنندهٔ ذهن هرچه باشد، فرقی نمی‌کند، تکلیف ما همین است:* توجهی گذرا به آنچه در ذهن می‌گذرد، بازگرداندن ملایم هشیاری و توجه به نفس کشیدن و ارتباط و اتصال به دم و بازدم.

اوایل که تمرین را شروع می‌کنیم ممکن است به علت موفق نشدن در انجام کامل آن، عجولانه دربارهٔ خود قضاوت کنیم و با خود بگوییم *چرا نمی‌توانم این کار را بهتر انجام دهم؟* در این مواقع بهتر است کمی مهربانی را با این آگاهی توأم کنیم و به یاد داشته باشیم که این خودسرزنشگری و افکار قضاوت‌گرایانه، فقط فکر و احساس هستند، مثل تمام افکار و احساس‌های دیگر، الگوهای تثبیت‌شدهٔ قدیمی که مانند جبهه‌های هوایی که در آسمان ذهن ظاهر می‌شوند و اهمیت چندانی ندارند. ضمن اینکه صحیح هم نیستند، اما می‌توان حضورشان را به‌مثابه فرصت و تذکری تلقی کرد که به ما می‌گویند در تجربهٔ خود صبور باشیم، با ملایمت آن را بپذیریم و نسبت به آن علاقه و کنجکاوی نشان دهیم. خود این قضاوت عجولانه مانع از آن می‌شود که شرایط را آن‌گونه که هست بپذیریم.

### *تبدیل شدن کشف به انتظارات*

مراقبه هم مانند هر تجربهٔ دیگری می‌تواند وارد حالت فاعلیِ ذهن شود. شاید بعد از چند بار مراقبهٔ موفق و آرام گرفتن ذهن، این توقع در ما ایجاد شود که هر بار مشغول مراقبه می‌شویم این اتفاق بیفتد و طبعاً اگر مواردی پیش آید که احساس آرامش نکنیم، احساس شکست و سرخوردگی خواهیم کرد. البته تا حدودی می‌دانیم که اگر انتظارات خود را کنار

بگذاریم، مراقبهٔ بهتری خواهیم داشت، اما این سؤال دست از سرمان برنمی‌دارد که: *اگر دفعهٔ قبل آرامش را تجربه کردم، چرا نباید حالا این‌طور باشد؟* اینجاست که ناآگاهانه در مسیر مراقبهٔ هدف‌مدارانه یا همان حالت فاعلی ذهن می‌افتیم. دراین‌صورت ممکن است به این نتیجه برسیم که هیچ پیشرفتی نخواهیم کرد.

پائولا می‌گوید: «گاه خیلی زود عصبی می‌شوم. وقتی از سرکار به خانه برمی‌گردم مراقبه‌ام را انجام می‌دهم. در کل احساس مثبتی نسبت به این کار دارم اما گاهی عصبی و بی‌قرار می‌شوم.»

حقیقتاً چه اتفاقی برای پائولا می‌افتد؟ اول بی‌قراری و عصبی شدن است، یعنی مجموعه‌ای از حس‌های بدنی که با یک «احساس» درونی توأم شده است، اما بعد چیز دیگری رخ می‌دهد: بی‌قراری یا تحریک‌پذیری. پائولا چگونه با این تحریک‌پذیری روبه‌رو می‌شد؟ «سعی می‌کردم آن را به حال خود رها کنم و مراقبه را دنبال کنم، یعنی بروم سراغ نفس کشیدن هشیارانه، به‌این‌ترتیب بخشی از تمرین خوب بود. اما باز احساس بی‌قراری و تحریک‌پذیری شروع می‌شد.»

تحریک‌پذیری و عصبی بودن ارتباط نزدیکی با احساس سرخوردگی و ناکامی دارد. سرخوردگی زمانی رخ می‌دهد که انتظار ما با مانع روبه‌رو می‌شود. اما هدف و انتظار پائولا از کجا می‌آید؟ پائولا می‌گفت: «بعضی لحظه‌ها واقعاً عالی بود. واقعاً در اکنون و اینجا بودم و حس خوبی داشتم، اما لحظه‌هایی هم بود که من عصبی می‌شدم.»

درواقع پائولا، بی‌آنکه خود بداند «حس خوب داشتن» در تمرین را هدف قرار داده بود. طبیعی است که وقتی در طول تمرین احساس خوبی را تجربه کنیم، آن را هدف قرار دهیم و توقع داشته باشیم در سرتاسر تمرین این حس را داشته باشیم و برآورده نشدن آن ما را عصبی کند. توجه داشته باشید که اوایل مراقبه، این امر کاملاً شایع است و اصلاً ایرادی ندارد. درواقع اگر از آن آگاه باشیم می‌توانیم به الگوهای قدیمیِ

حالتِ فاعلی ذهن بخندیم. چون فعال شدن الگوهای قدیمی ذهن است که بلافاصله «حس خوب» لحظه‌ای را به‌صورت یک هدف و انتظار در می‌آورد. اینجاست که اگر ما در سرتاسر تمرین این حس را تجربه نکنیم ناامید و به دنبال آن عصبی می‌شویم. از این بدتر اینکه وقتی متوجه انتظار و عصبی شدن خود می‌شویم، خود را برای عصبی شدنمان سرزنش هم می‌کنیم. افت‌وخیزهای ذهن قضاوتگر واقعاً پایان‌ناپذیر و از پذیرش اوضاع، آن‌گونه که هست، بسیار دور است. درنهایت ممکن است خیال‌پردازی‌ها و آرمان‌سازی‌های ما دربارهٔ مراقبه ما را به این نتیجه برساند که مراقبه‌گرهای باتجربه و حرفه‌ای هرگز احساس سرخوردگی و عصبانیت نکرده‌اند.

پس بهتر این است که هرگاه عصبی شدیم، مراقبت باشیم که دچار قضاوت و آرمان‌گرایی نشویم، آن را بپذیریم و بدانیم که امری طبیعی است و بعد با ملایمت توجه خود را دوباره به سمت نفس کشیدنمان، هدایت کنیم.

توقع و انتظار ما از اینکه «چگونه *باید* احساس» کنیم، به‌طور خودکار و از روی عادت به «باید و شایدهای» دیگری دامن می‌زند که باعث ناکامی و ناامیدی ما می‌شوند. کاری که باید در این مواقع انجام دهیم این است که با نگاهی دوستانه آن‌ها را به‌عنوان آشنایان قدیمی نگاه کنیم و به خود بگوییم ایشان آقای «فکر» یا «قضاوت» و یا «انتقاد» هستند و بعد توجه خود را به تنفس‌مان بازگردانیم.

به مرور زمان حالات ذهن هدف‌گرا، برایمان آشنا می‌شود و کمتر به‌صورت دشمن یا مانع به‌نظر می‌رسند. درواقع پس از مدتی شکل تذکری دوستانه را پیدا خواهند کرد که فشار حالت فاعلیِ ذهن بر زندگی، افکار، احساسات و حتی انگیزه‌های ما را، به ما یادآوری می‌کنند؛ آن‌ها با اشاره به ما می‌فهمانند که چه آسان می‌توان در دام احساس اضطرارِ «به جایی رسیدن» یا «پیشرفت کردن»، گرفتار شد.

به‌این‌ترتیب به جایی خواهیم رسید که افکار و احساسات خود را صرفاً فکر و احساس ببینیم (همان‌طور که در فصل ۲ توصیف شد) که اغلب نه صحیح هستند و نه مفید.

## پذیرش انحراف ذهن و شروع دوباره

هنگام تمرین ذهن‌آگاهی وقتی از حالت بودن، به حالت فاعلی منتقل می‌شویم و با خود فکر می‌کنیم که «مراقبه» فایده‌ای ندارد یا داریم تمرین را «اشتباه» انجام می‌دهیم، بهتر است به خود یادآوری کنیم که تمرین ذهن‌آگاهی اساساً تمرینی است که باید بارها و بارها و بارها از سر گرفته شود.

وینس می‌گفت: «می‌توانم ببینم که ذهنم منحرف می‌شود و معمولاً کمی هم طول می‌کشد تا بفهمم چه اتفاقی افتاده است. اوایل عصبانی و ناامید می‌شدم، اما حالا می‌دانم که بالأخره ذهن تا حدودی از این شاخه به آن شاخه می‌پرد.»

«حالا معمولاً اجازه می‌دهم افکارم کمی در گذشته سیر کنند و اگر کمی به عقب برگردم، دیگر افکارم مانند گذشته آزارم نمی‌دهند. پیش از این افکارم واقعاً تنش‌زا بودند، اما حالا مانند ابرهای پراکنده و گذرا هستند.»

وینس یاد گرفته است که به پراکنده شدن افکار توجه کند و بی‌آنکه به خود فشار بیاورد، دوباره تمرکزش را متوجه نفس کشیدن کند. او دیگر از پراکنده شدن ذهنش عصبی و ناراحت نمی‌شود و این باعث می‌شود که دوباره ذهن خود را بر تنفس متمرکز سازد.

هرگاه از پراکنده شدن ذهن خود
سرخورده و ناامید شدید...
به خود یادآوری کنید که

پراکندگی ذهن صرفاً حالت فاعلیِ آن است
و حتی متوجه شدن این حالت
خودش لحظه‌ای از ذهن‌آگاهی است.

هرگاه این فکر به ذهنتان خطور کرد که
«تا حالا باید خیلی در این کار پیشرفت کرده بودم.»
به خود یادآوری کنید که
این «بایدها، می توانستم‌ها، خواهم بودها...»
همه و همه از تراوش‌های ذهن قضاوتگر است
و بعد به تمرین تنفس خود برگردید.

اگر متوجه شدید که
سعی دارید نفس کشیدن خود را مهار کنید...
به خود بگویید
بگذار نفس کشیدن به‌طور طبیعی و خودبه‌خود انجام شود.

درواقع اگر در تمرینی ۱۰۰ بار ذهن ما منحرف شود، با ملایمت ۱۰۰ بار آن را برمی‌گردانیم. سرانجام زمانی می‌رسد که به نکتهٔ نهفته در این تمرین پی خواهیم برد: متوجه باش و بپذیر که ذهن زندگی خودش را دارد و خواه‌ناخواه از کانون توجهی که ما برایش تعیین می‌کنیم منحرف خواهد شد. دراین‌صورت است که دیگر تمرکز دوباره را، نه با دلخوری، بلکه با ملایمت انجام خواهیم داد. درنهایت به جایی می‌رسیم که تمام این وقایع را زیر چتر ذهن‌آگاهی خواهیم برد، ازجمله منحرف شدن‌ها، مشغولیت‌های ذهنی و چالش‌های آن. حتی می‌توان به جایی رسید که لحظه‌های درگیریِ ذهنی (برای رهایی از افکار و بازگشت به حالت بودن) را بهترین فرصت

**شروع دوباره به این معنی نیست که مرتکب اشتباه شده‌ایم.**
**این خود قلب تمرین است نه انحراف از آن.**

یادگیری تلقی کنیم. لحظه‌ای که در آن دوستی قدیمی (فکری که تمرکز ما را برهم زده) را شناسایی می‌کنیم و لحظه‌ای شاد می‌شویم. این تجربه‌ها می‌توانند حس کنجکاوی و ماجراجویی ما را بیدار کنند و درحالی‌که بخشی از وجود ما، مایل به تسلیم شدن است، ما را به ادامهٔ تمرین وادارد.

### *کنار گذاشتن کنترل: اجازه دادن، به حال خود رها کردن*

برای سوزان[1]، سخت بود که بدون مهار کردن تنفس، تمرین را ادامه دهد: «هنگام تمرین متوجه می‌شوم که دارم نفس کشیدنم را کنترل می‌کنم تا آهسته‌تر شود. تمام مدت به این فکر می‌کنم که آیا آن را درست انجام می‌دهم یا نه. درواقع به‌نظرم نفس کشیدنم به‌صورت خودبه‌خود و طبیعی نیست.»

در مراحل اولیهٔ مراقبه، تلاش برای کنترل تنفس امری شایع است، اما نکته اینجاست که بدن خودش می‌داند چطور نفس بکشد... *تا اینکه* ذهن متفکر، شکاک و تلاشگر وارد صحنه می‌شود. بعد برای ما فوق‌العاده دشوار می‌شود که توقع خود را دربارهٔ «بایدها» کنار بگذاریم تا به‌خودی‌خود آرام بگیریم.

سرانجام سوزان متوجه شد که لازم نیست نفس کشیدنش را آهسته‌تر کند و اصلاً لزومی ندارد کار متفاوتی انجام دهد. در این مرحله او سعی کرد روی حس‌های بدنی که هنگام نفس کشیدن رخ می‌دهند، تمرکز کند.

او می‌گفت: «حالا از آن لذت می‌برم. قبلاً هشیارانه آن را کنترل می‌کردم: درنهایت متوجه شدم که بهتر است بگذارم تنفس خودبه‌خود و با آهنگ طبیعی‌اش انجام شود و هرگاه ذهنم از آن منحرف شد دوباره آن را برگردانم. اگر بایدی برای خود تعیین نکنید، انجام تمرین راحت‌تر می‌شود.»

---

1. Suzanne

یادمان باشد هنگام تمرین کردن، رسیدن به هیچ حالت خاصی مدنظر نیست، ما صرفاً می‌خواهیم هر لحظه را آن‌گونه که هست آگاهانه تجربه کنیم.

### هر لحظه فقط یک کار

تمرکز بر حس‌های بدنی که در دم و بازدم رخ می‌دهد به ما می‌آموزد که در هر لحظه فقط به یک موضوع بپردازیم. در زندگی روزمره شرایط زیادی پیش می‌آید که میل داریم آینده را پیش‌بینی کنیم. مثل این می‌ماند که انبوهی کُندهٔ درخت را درب منزل ما تحویل داده باشند و ما بخواهیم آن‌ها را داخل ببریم. اگر به کل کنده‌ها یکجا نظر کنیم، قلبمان فرومی‌ریزد و انرژی خود را از دست می‌دهیم و بلافاصله تماشای تلویزیون برایمان جذاب‌تر می‌شود، اما اگر هر لحظه فقط بر بردن یک کنده تمرکز کنیم و تمام حواس خود را متوجه آن کنیم و بعد همین روال را در مورد کندهٔ دیگر در پیش بگیریم، چیزی نمی‌گذرد که کار تمام می‌شود. در اینجا ما با نگاه نکردن به کل کنده‌ها و تمرکز بر یک‌یک آن‌ها نمی‌خواهیم خود را گول بزنیم، بلکه درصدد هستیم از حالت فاعلی به حالتِ بودنِ ذهن، انتقال پیدا کنیم. حالتی که در آن به کیفیت‌های موجود در لحظهٔ اکنون توجه می‌کنیم نه پیش‌بینی اینکه در انتها چقدر احساس خستگی خواهیم کرد.

مثال کندهٔ درخت در اکثر موقعیت‌های زندگی ما صدق می‌کند. ما اغلب بر تمام کارهایی که باید در طول هفته‌ها و ماه‌های آینده انجام دهیم تمرکز می‌کنیم، نه کاری که امروز پیش رو داریم. ما باری را بر دوش می‌کشیم که نیازی به حمل آن نداریم. وقتی آگاهانه فقط بر زمان حال و کاری که الآن در پیش رو داریم تمرکز می‌کنیم، اجازه می‌دهیم که تمام انرژی‌مان صرف همان کار شود.

## قدم زدن آگاهانه

تقریباً تمام تمرین‌های این کتاب مستلزم تمرکز آگاهانه بر لحظهٔ اکنون است، یعنی بر یک جنبهٔ تجربهٔ خود. به‌این‌ترتیب، این تمرین‌ها به ما کمک می‌کنند ضمن پرورش و کسب ذهن‌آگاهی، ذهن خود را آرام سازیم. بااین‌حال گاهی اوقات با اینکه در حالت نشسته یا درازکش هستیم، ذهنمان چنان درگیر و آشفته است که نمی‌توانیم درست تمرکز کنیم. در چنین مواقعی بهتر است به یکی دیگر از تجربه‌های زندگی روزمرهٔ خود توجه کنیم: حس‌های بدنی هنگام قدم زدن. از دیرباز قدم زدن آگاهانه، درکنار تنفس آگاهانه، توصیه و تمرین شده است. این تمرین نیز در نوع خود بی‌نظیر است.

شاید قبلاً با این تمرین آشنا شده باشید. تای چی[1]، چی‌گانگ[2] و هاتا یوگا[3] همه مراقبه‌های حرکتی هستند. شاید این روش شما باشد که هنگام درگیری ذهنی، برای قدم زدن یا دویدن بیرون بروید. شاید هم به تجربه دریافته باشید انجام یک فعالیت فیزیکی تنش را از شما دور می‌کند و اجازه نمی‌دهد در دام نشخوار فکر اسیر بمانید. تمام این فعالیت‌ها مادامی که آگاهانه و با تغییر هدفمند توجه صورت گیرند، نوعی تمرین ذهن‌آگاهی هستند. همان‌طور که در تمرین بعدی خواهیم دید مراقبه با تمرین قدم زدن، شیوه‌ای بسیار مؤثر برای کسب ذهن‌آگاهی است.

روش‌های زیادی برای تمرین قدم زدن هشیارانه و بازگرداندن تمرکز به هنگام انحراف، وجود دارد. یک روش این است که به حس‌هایی که در پا تجربه می‌شود توجه کنیم، به‌ویژه وقتی با زمین تماس پیدا می‌کند. دستورالعمل زیر را بخوانید و هرگاه مناسب دیدید، آن را تمرین کنید.

---

1. Tai Chi
2. Chi gung
3. hatha yoga

## قدم زدن آگاهانه

۱. مکانی (داخل یا خارج از منزل) پیدا کنید که راحت بتوانید در آن قدم بزنید و جلو و عقب بروید، بی‌آنکه نگران نگاه دیگران باشید.

۲. در ابتدای مسیر بایستید، پاهای خود را به موازات هم در یک خط قرار دهید و به‌اندازهٔ عرض شانه از هم باز کنید، طوری که زانوها به هم قفل نشوند و به‌آرامی حرکت کنند. دست‌های خود را آرام کنار بدنتان قرار دهید، یا پشت (یا جلوی) خود ببرید و آن‌ها را در هم کنید. بعد نگاه خود را آرام متوجه جلو کنید.

۳. توجه خود را به کف پاهایتان متمرکز کنید، طوری که تماس آن‌ها با زمین و همچنین انتقال وزنتان (از طریق آن‌ها) به زمین را حس کنید. بهتر است چند بار زانوهای خود را خم و راست کنید تا احساس‌های فیزیکی موجود در پاهایتان را بهتر حس کنید.

۴. به‌تدریج پاشنهٔ پای چپ خود را از زمین بلند کنید و هنگام بلند کردن به تغییرات حسی ماهیچه‌های ساق پا توجه کنید. کم‌کم و به‌آرامی کل پا را از زمین بلند کنید، طوری که تمام وزن بدن روی پای راست منتقل شود. بعد درحالی‌که با دقت پای چپ خود را به‌اندازهٔ یک قدم معمولی جلو می‌برید و روی زمین می‌گذارید، توجه خود را به حس‌های فیزیکی در آن متمرکز کنید و هنگامی‌که پای راست از زمین کنده می‌شود به انتقال وزن از پای راست به پای چپ دقت کنید.

۵. بعد از آنکه وزن شما کاملاً روی پای چپ قرار گرفت، بقیهٔ پای راست را بلند کنید و آهسته آن را جلو ببرید و به تغییرات حسی در قسمت پایین و بالای پا توجه کنید. وقتی پای خود را زمین می‌گذارید به تماس پاشنهٔ پا با زمین و نیز به انتقال وزن به پای راست و بلند شدن پاشنهٔ پای چپ توجه کنید.

۶. به همین ترتیبی که گفته شد از یک سر مسیر به سر دیگر بروید و به‌ویژه به تغییر حس‌های فیزیکی کف و پاشنهٔ پا (هنگام تماس با زمین) و

قسمت‌های دیگر پا (هنگام جلو بردن) توجه کنید. علاوه‌براین هرگاه تمایل داشتید و مناسب دیدید می‌توانید تمرکز خود را علاوه‌بر راه رفتن، متوجه نفس کشیدن خود هم بکنید و تغییرات توأم این دو را درنظر بگیرید.

۷. وقتی به انتهای مسیر می‌رسید اندکی مکث کنید تا نسبت به ایستادن خود، آگاه و هشیار شوید. سپس برگردید و در حین برگشت به الگوی حرکت بدن توجه کنید و بعد با هشیاری و توجه به راه رفتن ادامه دهید. البته ممکن است گهگاه در طول راه رفتن صحنه‌های مقابل خود را به‌تمامه حس کنید.

۸. با همین شیوه در مسیر قدم بزنید و تا آنجا که می‌توانید هشیاری و توجه خود را نسبت به حس‌های بدنی در کف و پاشنه و نیز قسمت‌های دیگر پا حفظ کنید. در حین راه رفتن نگاه خود را به‌آرامی به سمت جلو نگه دارید.

۹. مانند تمرین تنفس، هرگاه ذهنتان منحرف شد آن را آرام به موقعیت تمرین برگردانید. اگر ذهنتان خیلی آشفته باشد، بهتر است یک لحظه در جای خود بایستید، پای خود را به‌اندازهٔ عرض شانه باز بگذارید، به بدن و نفس کشیدن خود توجه کنید تا ذهن و بدنتان آرام بگیرد. بعد تمرین راه رفتن را از سر بگیرید.

۱۰. حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه (و در صورت تمایل بیشتر) راه رفتن را تمرین کنید.

۱۱. در ابتدا، آهسته‌تر از مواقع دیگر راه بروید تا بهتر بتوانید بر حس‌های بدنی خود در حین قدم زدن، توجه کنید. بعد که در قدم زدنِ توأم با توجه مهارت پیدا کردید می‌توانید بر میزان سرعت خود بیفزایید تا جایی که از حد معمول هم سریع‌تر بروید.

۱۲. به یاد داشته باشید که قدم‌های کوچک بردارید. نیازی نیست حتماً به (پایین) پاهای خود نگاه کنید. کافی است آن‌ها را احساس کنید.

۱۳. بعد از مهارت کافی در قدم زدن سعی کنید به‌تناوب این آگاهی و هشیاری را به راه رفتن‌های روزمرهٔ خود نیز انتقال دهید. البته اگر یک دونده باشید، می‌توانید مهارت به‌دست‌آمده را به دویدن‌های خود انتقال دهید.

### یادگرفتن از تمرین قدم زدن

وقتی آشفته‌ایم و نمی‌توانیم آرام بگیریم و یا به هر دلیل دیگری نمی‌توانیم آرام بنشینیم، راه رفتن بسیار مفید است. توجه به تغییرات احساس‌های فیزیکیِ راه رفتن بیشتر از تمرین‌های نشستهٔ مراقبه‌ای به ما کمک می‌کند تا در شرایط دشوار، هیجان‌های خود را کنترل کنیم. از راه رفتن آگاهانه به‌عنوان «مراقبه در حرکت» نام می‌برند. هدف از این تمرین بودن است، هشیار بودن در هر قدم و قدم زدن به‌خاطر قدم زدن، بی‌هیچ مقصدی. نبودِ مقصد، براساس همان ایده‌ای است که در تمرین تنفس دنبال می‌کردیم، یعنی اینکه برای حالت فاعلیِ ذهن، جایگزین‌های دیگری هم وجود دارد. صِرف رفت و بازگشت در یک مسیر، این معنا را به ذهن القا می‌کند که «مقصدی برای رسیدن»، «کاری برای انجام دادن» یا «چیزی برای کسب کردن یا نائل شدن» وجود ندارد و صرفاً باید در اینجا و اکنون به سر برد.

سوزان می‌گوید: «مراقبهٔ راه رفتن را دوست دارم. چون وقتی محل کارم را ترک می‌کنم، می‌توانم نسبت به آن هشیار باشم. من باید سر راه خود بچه‌ها را از مدرسه بردارم و گاه در طول راه متوجه می‌شوم که به علت عجله، دارم با استرس راه می‌روم، اما حالا گاه به خودم می‌آیم و آهسته‌تر قدم برمی‌دارم و با هر قدم متوجه دم و بازدم خودم هم هستم و به‌این‌ترتیب وقتی به بچه‌هایم می‌رسم آرامش دارم.»

البته اگر سوزان می‌خواست، می‌توانست همان تند راه رفتنش را هم با آگاهی انجام دهد اما وقتی آهسته‌تر گام برمی‌داشت و بدنش کمی آرام می‌گرفت بهتر می‌توانست اوضاع را کنترل کند. قدم زدن آگاهانه به سوزان کمک می‌کرد تا آنچه را در آرامش یاد می‌گیرد در موقعیت‌های پرمشغلهٔ زندگی روزمره‌اش نیز اعمال کند.

### از ناهشیاری به هشیاری و آگاهی

اوایل این فصل با داستان زندگی شاگردی آشنا شدیم که سعی می‌کرد

ذهنش را کنترل کند، یک بار با خالی کردن آن از افکار و یک بار با پر کردن آن. تمرکز بر هر هدفی و رصد کردن فاصله با آن آرامش را از انسان سلب می‌کند. ما تمرین تنفس یا قدم زدن آگاهانه را با این نیت انجام می‌دهیم که هشیارتر شویم نه آنکه ذهن خود را از افکار و هر آنچه در آن هست خالی کنیم. شفافیت و ثبات ذهن یکی از نتایج فرعی ذهن‌آگاهی و پذیرش اوضاع (آن‌گونه که هست) است. اما اگر در لحظه‌ای که آرامش داریم، آن را نشانهٔ پیشرفت و غیر آن را نشانهٔ عدم پیشرفت تلقی کنیم، آن وقت است که سرخورده و ناامید می‌شویم زیرا اجازه می‌دهیم ذهن فاعلی «پیشرفت فعلی» ما را با «نتیجهٔ آرمانی‌مان» مقایسه کند. بنابراین مادامی که سعی ما این باشد که از شر افکار و احساسات ناخوشایند خلاص شویم و به آرامشی ذهنی برسیم همواره سرخورده و ناامید خواهیم شد.

قصد ما در تمرین‌های ذهن‌آگاهی این نیست که با زور ذهن را کنترل کنیم بلکه این است که الگوهای سالم و زیانبار آن را به‌وضوح درک کنیم. هدف این است که با حس کنجکاوی، پذیرش و سعهٔ صدر به ذهن و جسم خود نزدیک شویم تا بتوانیم آنچه را در آن‌ها روی می‌دهد، کشف کنیم و بدون چالش زیادی، با آن‌ها به‌سر ببریم. به‌این‌ترتیب، به‌تدریج خود را از چنگ عادات ذهنیِ جاافتادهٔ قدیمی رها خواهیم کرد و با تجربهٔ اکنون خود ارتباط مستقیم برقرار خواهیم کرد و از ناآگاهی به آگاهی و هشیاری منتقل خواهیم شد.

۵

# شیوه‌ای متفاوت از دانستن اجتناب از ذهن نشخوارگر

«این موضوع من را غلغلک می‌دهد.»
«از خوشحالی بال درآوردم.»
«اتفاق دیروز حالم رو به‌هم می‌زند.»
«دلم هوری ریخت.»
«دلم مثل سیروسرکه می‌جوشد.»
«قلبم از حرکت افتاد.»

ما برای توصیف حالات هیجانی خود از این استعاره‌ها و امثال آن استفاده می‌کنیم که البته بجا هم هست، چراکه بدن و احساس‌های فیزیکی آن، پیام‌آوران هیجان‌های ما هستند و از احساسات درونی ما خبر می‌دهند. شادی، لذت یا سرگرمی و علاقه‌مندی واقعاً احساسی شبیه به غلغلک ایجاد می‌کنند. البته ما هرگز بال درنمی‌آوریم و قلبمان نمی‌ریزد، اما گاه تجاربی داریم که با این عبارات به‌خوبی توصیف می‌شوند.

نکته اینجاست که بدن ما اطلاعات زیادی دربارهٔ احساساتمان دراختیارمان قرار می‌دهد، آن هم نه در شرایط اوج بلکه در هر حالتی؛ اما اغلب، به علت مشغلهٔ زیاد پیام آن را نمی‌گیریم و بلافاصله با

انبوهی از افکار و قضاوت‌های گوناگون نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم. اینجا مسئلهٔ مهم این است که آیا در حالتِ بودنِ ذهن، واقعاً می‌توانیم پذیرای احساس‌های بدنی و هیجانی خود (چه مثبت و چه منفی) باشیم یا نه. اگر با صداقت و علاقه به تجربه‌های جسمی و ذهنی خود گوش دهیم، روش‌های مؤثر جدیدی برای بودنِ با آن‌ها در لحظهٔ اکنون پیدا می‌کنیم.

گاه می‌گوییم: «احساس می‌کنم دنیا با تمام وزنش روی شانه‌هایم سنگینی می‌کند.» این احساس آزاردهنده که هنگام افسردگی به سراغمان می‌آید انجام کارهای معمولی را برایمان سخت و دشوار می‌کند. در فصل یک، در بحث از تشریح ابعاد افسردگی، به اهمیت بدن اشاره کردیم. شاید با انجام تمرین خوردن کشمش و قدم زدن آگاهانه، متوجه شده باشید که ما تا چه حد از تماس با تجارب مستقیم حس خود و پیام‌های گوناگون بدنمان، فاصله داریم. وقتی با این جنبه‌های لحظهٔ اکنون آشنا می‌شویم، دورنمایی غنی و متنوع در مقابلمان نمایان می‌شود که پایگاه آن در خود بدن و جسم ماست و دیگر واکنش ذهن به افکار و هیجان‌های گوناگون، ما را از حالت تعادل خارج نمی‌کند.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، احساس‌های فیزیکی، افکار، احساس‌ها و رفتارها در تعامل با یکدیگر حالت افسردگی را ایجاد می‌کنند. اجازه دهید ببینیم چگونه احساسات بدنی، تفکر منفی را برمی‌انگیزند. اگر افسرده‌اید (یا بوده‌اید) بیدار شدنتان چگونه است؟ احتمالاً اولین چیزی که تجربه می‌کنید دردناکی و سنگینی بدنتان است. شاید بعد از خواب شبانه اصلاً احساس نکنید که استراحت کرده‌اید و سطح انرژی شما آن‌قدر پایین است که حتی خسته‌تر از زمانِ قبل از خواب هستید.

علاوه‌براین احساس‌های بدنی، ممکن است افکاری از این قبیل در ذهنتان جولان دهند: *فکر نمی‌کنم امروز بتوانم کاری انجام دهیم یا باز هم یک روزِ مزخرف دیگر.* شاید این افکار، احساس ناامیدی و سرخوردگی

را در شما زنده کنند، اما درنهایت ممکن است کلی با خود کلنجار بروید و بالأخره فعالیت‌های روزمره را شروع کنید و بر احساسات منفی خود غالب شوید، اما چالش صبحگاهی مانند باری است که هر روز بر سنگینی آن افزوده می‌شود.

همچنین در فصل یک گفتیم چطور تعامل عوامل چهارگانهٔ افسردگی ما را به ورطهٔ افسردگی می‌کشانند. اگر دقیق‌تر به این سناریو نگاه کنیم، متوجه خواهیم شد که اگر صبح ما با رخوت بدنی آغاز شود، تصور این سستی منجر به بروز واکنش‌های هیجانی خواهد شد و تأثیر این هیجان‌ها در بدن، احساس سنگینی را بیشتر می‌کند. همان‌طور که می‌بینید افکار ما دربارهٔ احساس‌های فیزیکی‌مان، خیلی سریع و راحت ما را در تلهٔ افسردگی می‌اندازد.

حالا اگر به‌جای گرفتار شدن در چنین تله‌ای، خود را در معرض و تماس با تجارب حسی‌مان قرار دهیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ همان‌طور که دیدیم وقتی لحظهٔ حال خود را با ذهن‌آگاهی توأم می‌کنیم، خوردن یک کشمش می‌تواند تبدیل به یک حس جدید شود و راه رفتن به معجزه‌ای توأم با جنبه‌های مکانیکی، لامسه‌ای و حرکتی. در این فصل نگاه عمیق‌تری به ذهن‌آگاهی دربارهٔ احساس‌های بدنی خواهیم داشت تا از این رهگذر بدن خود را به شیوه‌ای جدید بشناسیم و اجازه ندهیم در تله‌ای بیفتیم که عادات فکری دربارهٔ بدنمان آن را ساخته است.

## حس‌کردن از طریق تجربهٔ مستقیم به‌جای فکرکردن

سازوکاری که چرخهٔ اندوه و ناراحتی را راه‌اندازی می‌کند، چنان آرام و روان عمل می‌کند که ما حتی از کار کردن آن هم آگاه نمی‌شویم، اما این بدان معنا نیست که این سازوکار، هیولایی رام‌نشدنی باشد. هر عامل پیوندی که در راه‌اندازی این سازوکار سهم داشته باشد (بدن ـ افکار، افکار ـ احساسات، احساسات ـ بدن و غیره) می‌تواند دوباره این چرخه را

در مسیر صحیح قرار دهد. کافی است هشیاری حاصل از ذهن‌آگاهی را متوجه این پیوند، به‌ویژه بدن کنیم. گرچه باور این موضوع دشوار است، اما تنها راهش این است که خود آن را تجربه کنید. شاید با خود بگویید همین حالا هم نسبت به خستگی خود آگاه هستم، بلکه زیادی هم آگاه هستم. دراین‌صورت بهتر است موضوع فصل ۲ و ۳ را به‌خاطر بیاورید که ذهن‌آگاهی صرفاً به معنی بیشتر توجه کردن نیست، بلکه پرورش توجهی متفاوت و عاقلانه‌تر است.

همان‌طور که دیدیم، در حالت فاعلی ذهن، ما دنیا را غیرمستقیم، از پس پردهٔ اندیشه‌ها و قضاوت‌ها و برچسب‌زدن‌هایمان، نگاه می‌کنیم. ازاین‌رو اگر از این دیدگاه به بدن خود نگاه کنیم (یعنی از طریق ذهن و فکرمان)، بعد به‌محض آنکه هنگام بیدار شدن احساس خستگی کنیم، ذهنمان پر از افکار گوناگون دربارهٔ بدن، اوضاع زندگی و تمام چیزهای دیگر می‌شود. این نحوهٔ توجه کردن فقط وضعیت ما را وخیم‌تر می‌کند، اما اگر برعکس، از حالت بودنِ ذهن، به بدن خود نگاه کنیم، تجربه‌ای مستقیم از آن خواهیم داشت و هر لحظه احساس‌های بدنی خود را لمس خواهیم نمود، اما به شیوه‌ای جدید که ما را درگیر افکارمان نمی‌کند. این روش باعث می‌شود که رخوت و کسالت ما مانند مه رقیقی در هوا گم شود. نیازی نیست برای دور کردن آن‌ها به خود فشار بیاوریم، چون دیر یا زود، خودبه‌خود، رنگ می‌بازند و از بین می‌روند.

ذهن‌آگاهی یعنی قرار گرفتن در زمینه و متن آگاهی و هشیاری و این متفاوت از افکار و احساسات است، همان‌طور که آسمان متفاوت از ابرها یا پرنده‌هایی است که در زمینهٔ آن ظاهر

**وقتی ذهن به‌صورت خودکار، با افکار تثبیت‌شدهٔ قبلی دربارهٔ بدن، به تغییرات حسیِ بدن پاسخ می‌دهد، زمینه برای نشخوار فکری آماده می‌شود. اما ذهن‌آگاهی راه دیگری برای درک احساس‌های بدن فراهم می‌کند، راهی که ما را در تلهٔ نشخوار فکری گیر نمی‌اندازد.**

می‌شوند. ذهن‌آگاهی ظرف و زمینه‌ای بزرگ‌تر است که دیگر رویدادهای ذهن و جسم در آن رخ می‌دهند؛ روش متفاوتی برای درک و شناخت است، ظرفیتی که همهٔ ما از آن برخورداریم و فقط کافی است به آن اعتماد کنیم. می‌توانیم ماندن و آرام گرفتن در ذهن‌آگاهی را تمرین کنیم. به‌این‌ترتیب حتی ممکن است به این درک هم برسیم که خودِ این هشیاری مأمن و پناهگاهی است که ما را از استرس و فشار زندگی رها می‌سازد.

همان‌طور که قبلاً گفتیم حالت فاعلی و الگوهای فکری‌اش، معمولاً کیفیت تجارب ما را تیره و مبهم می‌سازند. ازاین‌رو به تمرین بسیار زیادی در زمینهٔ ذهن‌آگاهی نیاز داریم تا بتوانیم با تجارب لحظه‌به‌لحظهٔ خود در تماس مستقیم باشیم. در این راستا جسم و بدن ما نقطهٔ شروع و زمینه‌ای عالی برای یادگیری و پرورش این شیوه از زیستن و بودن است.

قسمتی از بدن خود (مثل دست) را انتخاب کنید و یک لحظه، بدون نگاه کردن به آن، درباره‌اش فکر کنید. معمولاً فکر کردن دراین‌خصوص توسط تصویری انجام می‌شود که در ذهن یا مغز از دست خود داریم. مثلاً می‌بینیم که به شانه ما چسبیده است. بعد متوجه می‌شویم که افکار زیادی دربارهٔ دست‌ها داریم. مثلاً ممکن است شکل دست‌ها را دوست داشته (یا نداشته) باشیم. ممکن است آن را با دست‌های دوستمان مقایسه کنیم یا به پیر شدن آن فکر کنیم. حال، اگر بتوانیم به شیوه‌ای دیگر به آن‌ها نگاه کنیم، چه؟

**ذهن آگاهی نسبت به دست‌ها**

اول اینکه، بدون نگاه کردن به دست‌ها، توجه خود را متمرکز بر آن‌ها کنید، البته در همان وضعیتی که الآن هستند. سعی کنید این توجه از درون به بیرون باشد، مثلاً استخوان‌ها، ماهیچه‌های اطراف آن‌ها، رگ‌ها و ناخن‌ها و پوست دست. در حالت ذهن‌آگاهی خود، به تمام حس‌های موجود در انگشتان و نوک انگشتان، هوای بین آن‌ها، تفاوت کف و پشت دست، مچ و شست

(هنگام لمس کردن) توجه کنید. علاوه‌براین به احساس لامسه‌ای که از تماس دستتان با اشیاء حاصل می‌شود، توجه کنید مثلاً در تماس با زانو، صندلی یا بالش. سعی کنید به تمام عناصر قابل درک با حس لامسه مانند، سختی، نرمی، زبری، گرمی، سردی و غیره توجه کنید.
بعد با نوکِ انگشتانتان کناره‌های صندلی خود را به‌آرامی لمس کنید و به حس‌های موجود در نوک انگشتان توجه کنید. حالا دو طرف صندلی را محکم در دست بگیرید و به تغییر احساس‌های فیزیکی بدن دقت کنید. هشیاری خود را متوجه دست‌ها و انگشت‌ها کنید، درست در محل تماس دست و صندلی. به فشاری که انگشت‌ها تحمل می‌کنند توجه کنید. سعی کنید انقباض و کشیدگی ماهیچه را حس کنید. بعد دست خود را رها کنید و درعین‌حال تغییرات حسی آن را موردتوجه قرار دهید. لحظه‌ای مکث کنید تا تغییر را خوب حس کنید.

آیا با این تمرین ساده به تفاوت فکر کردن دربارهٔ دست و حس کردن مستقیم آن پی نبرده‌اید؟ در تجربهٔ مستقیم، ما صرفاً به تصویر دست در ذهن نگاه نمی‌کنیم بلکه آن را در قالب الگوهای حسی دیگری درک می‌کنیم: فشار، گرما، سرما، کرخت شدن یا گزگز کردن.

این تفاوت در درک و احساس بسیار مهم و قابل‌توجه است. اغلب نگاه ما به بدنمان طوری است که گویی در بالکنی بلند ایستاده‌ایم و به بدن خود در پایین نگاه می‌کنیم و می‌گوییم: «آها، پیدا کردم، کمی درد اینجاست، کمی خارش آنجا... باید فکری برایش بکنم.» اما باید دانست که امکان دیگری هم هست. ما می‌توانیم ذهن را وارد خود بدن و جسم‌مان کنیم و با هشیاری در آن بمانیم.

### *تجربهٔ مستقیم بدنی، چه چیزی به ما می‌آموزد؟*

اجازه دهید ببینیم نانسی[1] چه تجربه‌ای از تمرین دست‌ها دارد. وقتی

1. Nancy

نانسی به دست‌هایش نگاه کرد، متوجه پیر شدن دست‌هایش شد و یاد خاطرات گذشته‌اش افتاد: دست‌های مادرش را به یاد آورد. دست‌هایی که در زمان کودکی او قوی و نیرومند بودند اما با گذشت زمان ضعیف و کم‌توان شدند و حالا نوبت او بود که دست‌هایی مانند دست‌های مادرش داشته باشد. با خود فکر کرد که زندگی چقدر زود می‌گذرد. بله این حالت فاعلی ذهن بود که نانسی را به فاصلهٔ سال‌ها از تجربهٔ مستقیم دور می‌کرد.

در قسمت دوم تمرین، نانسی خود را در تماس با حس‌های فیزیکی‌اش قرار داد. ابتدا متوجه گزگز ضعیفی در نوک انگشتانش شد و با خودش فکر کرد نکند مشکلی در جریان خونش ایجاد شده است، اما دوباره حواس خود را متوجه احساس‌های بدنی‌اش کرد. بعد متوجه شد که گزگز از بین رفته و دستش گرم شده است، اما در همان زمان که او توجه خود را متمرکز بر دست‌هایش کرده بود این گرما کم‌وزیاد می‌شد. وقتی صندلی را لمس کرد احساس خنکی و با محکم گرفتن دستهٔ آن، در انگشتانش کمی احساس کرختی کرد. برایش جالب بود که احساسش از دست، دیگر تصویری نبود. در انتهای تمرین متوجه شد که ذهن او زیاد از این شاخه به آن شاخه نپریده و متمرکز مانده است. این تمرکز باعث شده بود موقتاً مشغولیت‌های ذهنی نانسی ضعیف شود و جریان افکار، او را با خود نبرد.

نانسی چه درسی از این تمرین می‌توانست بگیرد؟ بله، اینکه راه متفاوت دیگری برای شناخت خود وجود دارد، یعنی شناختی که از حالتِ بودنِ ذهن حاصل می‌شود.

این تغییر جهت، به‌ویژه برای کسانی مفید است که افسردگی و ملال مزمن دارند و پیوسته دست‌به‌گریبان افکار منفی و سرزنش خود هستند. این شیوه از شناخت و آگاهی درنهایت موجب تغییری عمیق در ارتباط ما با بدنمان و زندگی خواهد شد.

به‌مرور زمان و با تمرین بیشتر می‌توانیم این نوع تمرین را دربارهٔ کل

بدن خود انجام دهیم. دراین‌صورت به‌تدریج متوجه خواهیم شد که به‌جای زندگی کردن در ذهن و مغزمان بیشتر در جسم و بدن خود به‌سر می‌بریم. در آموزش برنامه‌های ذهن‌آگاهی، این تغییر جهت را با تمرین به نام «اسکن بدن»[1] شروع می‌کنیم.

## اسکن بدن

اسکن (عکس‌برداری) بدن تمرینی است که به‌صورت خوابیده انجام می‌شود و ما آن را در اولین جلسهٔ تمرین‌های ذهن‌آگاهی معرفی می‌کنیم و از افراد می‌خواهیم که حداقل به مدت دو هفته آن را در خانه انجام دهند. اسکن بدن به ما می‌گوید که چگونه و به‌صورت منظم، هر قسمت از بدن را نوبت‌به‌نوبت موردتوجه قرار دهیم. این برنامه ما را ترغیب می‌کند تا در لحظهٔ اکنون با بدن خود ارتباطی از سر علاقه، صمیمیت و دوستی برقرار کنیم. البته گاه توجه به تمام قسمت‌های بدن دشوار می‌شود. به همین دلیل ما از تنفس استفاده می‌کنیم، چون هوای تنفس می‌تواند از تمام قسمت‌های بدن عبور کند و توجه به آن ما را نسبت به اعضای درگیر با تنفس هشیار می‌کند.

تمرین ذیل را می‌توانید همین حالا یا بعد از این در موقعیت مناسب دیگری انجام دهید.

### مراقبهٔ اسکن بدن

۱. در یک مکان مناسب و راحت که مزاحمتی در کار نباشد (مثلاً روی فرش یا تشک یا حتی تخت خود) به پشت دراز بکشید و آرام چشم‌های خود را ببندید.

۲. چند لحظه به تنفس خود توجه کنید تا حرکت آن در بدن و احساس‌هایی را که ایجاد می‌کند، حس کنید. هر وقت آمادگی پیدا کردید توجه خود را معطوف به احساس‌های بدنی خود کنید، به‌ویژه احساس فشار

1. Body Scan

و لامسه‌ای که در قسمت تماس بدن شما با زمین ایجاد می‌شود. در هر بازدمی، اجازه دهید بدنتان کمی بیشتر در تشک یا تخت فرو رود.

۳. برای آنکه قصد و انگیزهٔ مناسبی برای انجام تمرین پیدا کنید به خود بگویید که این تمرین برای «بیدار شدن» و هشیاری است، نه «به خواب رفتن». به خود یادآوری کنید که هدف تمرین هشیار شدن نسبت به تجربهٔ اکنون و اینجاست. هدف این نیست که تنش شما کمتر شود یا آرام‌تر شوید، هدف این است که در حد امکان با تمام احساس‌های فیزیکی موجود در بدن خود در تماس باشید.

۴. حالا درحالی‌که عمل دم و بازدم را انجام می‌دهید، به حرکات شکمی و احساس‌های موجود در این قسمت توجه کنید. چند لحظه‌ای به عمل دم و بازدم خود توجه کنید. با هر دم شکم بالا می‌رود و با هر بازدمی پایین.

۵. بعد از تمرکز بر شکم، کانون توجه خود را بر تمام قسمت‌های پای چپ متمرکز کنید و از بالا تا نوک انگشتان را در معرض نورافکن ذهن‌آگاهی خود قرار دهید. بعد تک‌تک انگشتان را به‌نوبت موردتوجه قرار دهید و با ملایمت و علاقه سعی کنید حس‌های موجود در آن‌ها را شناسایی کنید. شاید متوجه تماس انگشتان با یکدیگر شوید، شاید کمی کرختی یا گزگز یا گرما را حس کنید. البته ممکن است متوجه هیچ حسی نشوید، بدانید هیچ اشکالی ندارد. تجربهٔ شما به هرصورت که باشد بدون ایراد است. این یعنی چیزی که در اینجا و اکنون تجربه می‌کنید.

۶. هرگاه آمادگی پیدا کردید، سعی کنید هنگام فروبردن هوا، ورود آن به شش‌ها و رسیدن آن به پای چپ تا نوک انگشتان را احساس یا تصور کنید. هنگام بازدم نیز حرکت آن را از نوک انگشتان تا مجاری بینی تصور یا احساس کنید. بعد سعی کنید چندبار به این ترتیب نفس بکشید. شاید ابتدا این تمرین مشکل باشد، اما به خود سخت نگیرید، سعی کنید به‌صورت یک تضرع به آن نگاه کنید، به‌مرور انجام این کار برایتان آسان خواهد شد.

۷. در این مرحله تمرکز خود را از پنجهٔ پای چپ بردارید و بر کف پای چپ متمرکز کنید و سعی کنید حس‌های گوناگون در قسمت‌های مختلف آن

را شناسایی کنید، مثلاً قسمتی از پاشنه که با تشک یا فرش در تماس است. درعین‌حال که درصدد تجربهٔ احساس‌های موجود در کف پا هستند، در پس‌زمینه، به آهنگ تنفس خود هم توجه داشته باشید.

۸. در مرحلهٔ بعد تمرکز خود را متوجه دیگر قسمت‌های پا کنید: قوزک پا، مچ پا، ساق پا تا استخوان‌ها و مفاصل. بعد نفس عمیق‌تری بکشید و آن را به سمت پایین (سرتاسر پای چپ) تا نوک پا هدایت کنید. (در تصور یا در صورت امکان به‌صورت حس کردن). هنگام بازدم نیز حرکت آن را به ترتیب از نوک پا به مچ، ساق پا و زانو تا خروج آن از بینی را موردتوجه قرار دهید.

۹. بعد از پای چپ، پای راست را به همین ترتیب اسکن کنید و سپس به سراغ قسمت‌های دیگر بدن بروید و هر عضو را جداگانه اسکن کنید: از بالای ران تا کتف‌ها شامل: باسن، اعضای تناسلی، شکم، پایین کمر، بالای کمر، قفسهٔ سینه و شانه‌ها. بعد از اتمام این قسمت‌ها به‌سراغ دست‌ها بروید و هر دو را هم‌زمان اسکن کنید. ابتدا به حس‌های موجود در انگشت‌ها و شست‌ها توجه کنید و بعد کف و پشت هر دو دست، مچ‌ها، ساعد، آرنج و بازوها را تا زیر بغل موردتوجه و اسکن قرار دهید. قسمت‌های بعدی عبارتند از گردن، صورت (فک‌ها، دهان، لب‌ها، بینی، گونه‌ها، چشم‌ها و پیشانی) و درنهایت کل سر را اسکن کنید.

۱۰. وقتی متوجه تنش یا احساس شدیدی در بخش خاصی از بدن می‌شوید، می‌توانید با «دم»، آگاهی خود را متوجه آن حس کنید و آنچه را در آن قسمت رخ می‌دهد، لمس نمایید و درعین‌حال آهسته عمل بازدم را انجام دهید.

۱۱. بی‌تردید ذهن گاهی از کانون توجه خود منحرف می‌شود. ایرادی ندارد چون کار ذهن این است. وقتی متوجه انحراف ذهن شدید، آن را تصدیق کنید و آرام ذهن را به کانون توجه خود برگردانید.

۱۲. بعد از اسکن کامل بدن، چند دقیقه‌ای توجه خود را به کل بدن و دم و بازدم‌های آزاد و ملایم معطوف کنید.

۱۳. ذکر این نکته مهم است که بسیاری از افراد مبتدی، به علت درازکش بودن وضعیت بدن، هنگام تمرین احساس خواب‌آلودگی می‌کنند و گاه ممکن است به خواب هم بروند. دراین‌صورت بهتر است یک بالش زیر سر خود بگذارید، چشم‌های خود را باز کنید یا به حالت نشسته این تمرین را انجام دهید.

## هدفِ اسکن بدن

همان‌طور که از دستورالعمل اسکن بدن برمی‌آید هدف این تمرین آگاهی و توجه به بدن است (آن‌گونه که هست) نه رسیدن به حالت آرامش. بااین‌حال معمولاً در این تمرین آرامش عمیقی تجربه می‌شود، طوری که گاه افراد به‌خواب می‌روند. گاه افراد خود را به‌خاطر خواب‌آلودگی سرزنش می‌کنند و این باعث پیچیده‌تر شدن استرس آن‌ها می‌شود. دراین‌صورت بهتر است ملایمت بیشتری نسبت به خود نشان دهیم و شیوه‌های دیگری بر انجام این تمرین انتخاب کنیم. مثلاً اوقات دیگری از روز را برای این تمرین درنظر بگیریم، آن را نشسته انجام دهیم و با علاقه به تفاوت این دو حالت توجه کنیم و اصلاً ببینیم خواب‌آلودگی از درون چه حسی دارد. درهرصورت کم‌کم یاد می‌گیریم که هنگام خواب‌آلودگی، دوباره هوش و حواس خود را «بیدار» کنیم و به تمرین ادامه دهیم.

ژانت[1] تجربهٔ خود از اسکن بدن را این‌گونه توصیف می‌کند: «در پایان تمرین احساس می‌کردم پاها و بدنم واقعی نیستند. می‌دانم کمی عجیب به‌نظر می‌رسد اما احساس شناور بودن داشتم. احساس می‌کردم نفس کشیدن، ضربان قلب و کلاً کارکرد بدنم آهسته شده است. در این حالت، افکار غلبه‌ای بر من نداشتند و از دغدغه‌های روزمره رها بودم.»

بله این انتظار بجاست که بعد از مدتی تمرین، بدن ما آرامش بیشتری

1. Janet

پیدا کند. درواقع در مسیر کسب و پرورش ذهن‌آگاهی، با توجه به الگوی ظریف احساس‌های بدنی در قسمت معینی از بدن در هر لحظه، موضوعی ملموس و قابل دسترسی داریم که بتوانیم توجه خود را بدان معطوف کنیم. ازآنجاکه ژانت یاد گرفته بود در آنِ واحد بر یک چیز تمرکز کند، درنهایت او هم آرام گرفته بود و از این رهگذر آرامش بیشتری داشت، هرچند هدف اولیهٔ او از تمرین این نبود.

البته (همان‌طورکه در فصل ۴ توضیح دادیم) این ویژگی ذهن‌آگاهی که در آن نیازی به تقلاکردن نیست، به کسب آرامش هرچه بیشتر فرد کمک می‌کند. در اینجا برنامه‌ای ازپیش تعیین‌شده وجود ندارد، مقصدی در کار نیست و قرار نیست به مرتبه‌ای نائل شویم یا به حالت خاصی برسیم. سعی ما این است که از حالت فاعلی ذهن فاصله بگیریم و در حالت بودن به‌سر ببریم و احساسات خود را اعم از خوشایند و ناخوشایند مستقیماً تجربه کنیم، بی‌آنکه قصد تغییر دادن آن‌ها را داشته باشیم. ازاین‌رو به‌سادگی می‌توان پی برد که چرا این‌گونه جهت‌گیری نسبت به تجربه، باعث آرامش می‌شود.

نکتهٔ بسیار مهمی که نباید از نظر دور داشت، این است که نباید به قصد آرام شدن به این تمرین بپردازید، زیرا همین جهت‌گیری باعث برانگیخته شدن عادات قدیمی ذهنی می‌شود و علاقهٔ ما برای کشف اینجا و اکنون را به توقع و انتظار آرام شدن تبدیل می‌کند، یعنی لذت آرامشی که در اولین یا دومین تمرین پیدا می‌کنید باعث می‌شود که سومین بار با هدف رسیدن به این آرامش تمرین را انجام دهید، نه علاقه به کشف آنچه در لحظهٔ اکنون روی می‌دهد. اما همین هدفمندی شما را وارد حالت فاعلی می‌کند و دیگر آن آرامش را تجربه نخواهید کرد. شاید بپرسید در این موارد چه کنیم؟

وقتی آرامش‌بخشیِ اسکن بدن را حس کردید، این احساس را صرفاً تجربه کنید، همین! یعنی بدانید که این احساس (و نیز احساس‌های

خوشایند و ناخوشایند و حتی خنثی) می‌آید و می‌رود، برانگیخته می‌شود و فرومی‌نشیند.

کم‌کم افراد، خود قدرت ناشی از این تمرین را کشف خواهند کرد. این تمرین زمینهٔ بینشی عمیق را فراهم می‌سازد: وقتی از تلاش برای به‌دست آوردن احساسات خوشایند دست بکشیم، احتمال بروز این احساسات خیلی بیشتر می‌شود. این بینش درس بزرگ دیگری به همراه دارد. ما هم‌اکنون نیز ظرفیت تجربهٔ شادی و آرامش را در درون خود داریم و همان‌طور که گفتیم نیازی نیست امتیازی کسب کنیم تا استحقاق آن را پیدا کنیم یا جای دیگری بیرون از وجود خودمان به‌دنبالش باشیم. صرفاً باید یاد بگیریم که با مهارت از سر راه خود کنار برویم تا سرچشمهٔ شادی و آرامش در مقابلمان پدیدار شود. این حقیقت برای آن عده از ما که بیشتر عمر خود را صرف مبارزه با غم و اندوه کرده‌ایم، طلایه‌دار تغییری رهایی‌بخش است.

> وقتی از تلاش برای دستیابی به احساسات خوشایند دست می‌کشیم،
> آن‌ها آزادانه‌تر خود را نشان می‌دهند.
> وقتی از تلاش برای مقاومت در مقابل احساسات ناخوشایند دست می‌کشیم،
> متوجه خواهیم شد که آن‌ها خودبه‌خود از ما دور می‌شوند.
> وقتی از تلاش برای روی دادن چیزی دست می‌کشیم،
> دنیایی از تجارب تازه و پیش‌بینی‌نشده فراروی ما قرار می‌گیرد.

دعوت نهفته در اسکن بدن و سایر تمرین‌های ذهن‌آگاهی، این است که تا می‌توانیم توقعات خود را رها کنیم. توقع‌ها و انتظارها می‌توانند تبدیل به هدف شوند و اجازه ندهند ما در لحظه زندگی کنیم. بنابراین به محض آنکه تشخیص دادید که انتظاری در شما شکل می‌گیرد، زیانبار بودن آن را به خود یادآور شوید، چراکه این طریق انتظار تبدیل

به هدفی ثابت می‌شود و شما را به حالت فاعلی ذهن سوق می‌دهد. ژانت از تمرین منظم اسکن بدن و پرورش ذهن‌آگاهی، کم‌کم در تشخیص این حالت از ذهن و الگوهای قدیمی‌اش استاد شده بود و به آن می‌خندید.

## منحرف شدن ذهن

### *فرصتی دیگر برای تشخیص حالت فاعلی*

یکی از کارکردهای مفید ذهن این است که کارهای ناتمام را جلوی چشم بیاورد تا اهداف مهم را به‌دست فراموشی نسپاریم. این سیستم برنامه‌دار به ما در فراموش نکردن موعدها و ترمیم روابط مهم کمک می‌کند، اما این کارکرد معمولاً مواقعی هم که بدان نیاز نداریم، انجام وظیفه می‌کند. در داستان لورن[1] شاهد این کارکرد هستیم:

چندی پیش فیل[2]، پدرشوهر لورن، زمین خورده و کمرش شکسته بود. ازآنجاکه تمام فرزندان فیل تمام‌وقت کار می‌کردند، لذا زحمت بستری کردن و مراقبت از او برعهدهٔ لورن افتاده بود. وقتی لورن در تمرین ذهن‌آگاهی به اسکن کمر می‌رسید، ذهنش پراکنده می‌شد: «اول داشتم کمرم را حس می‌کردم، بعد که به خودم آمدم دیدم عکس آن را از کتاب زیست‌شناسی به‌یاد آورده‌ام و بعد به یاد کمرِ شکستهٔ فیل افتاده‌ام و مشغول فکر کردن به او در بیمارستان شده‌ام.»

همان‌طور که می‌بینید، در قدم اول انحراف ذهن لورن تا حدی ظریف و نامحسوس بوده است. او به‌جای حس کردن مستقیم کمر مشغول فکر کردن دربارهٔ آن شده بود، یعنی از شناخت تجربی به شناخت تصویری منتقل شده بود. باز شدن صندوقچهٔ تصاویر همان و هجوم ایده‌های جورواجور همان. هر تصویر، ایده و تصور دیگری از تکلیفی ناتمام را

---

1. Lauren
2. Phil

تداعی می‌کند و زنجیره‌ای تمام‌نشدنی، دست و پای فرد را می‌بندند و تمرکز او را مختل می‌سازند.

اوایل، وقتی لورن تمرکزش را از دست می‌داد، عصبانی می‌شد، اما بعد از دو هفته تمرین اسکن بدن، متوجه شد که دارد اتفاقی می‌افتد. درواقع وقتی او مشغول تمرین می‌شد، دائم دربارهٔ ناعادلانه بودن مسئولیتی که به دوشش افتاده بود فکر می‌کرد، غر می‌زد و دچار استرس می‌شد، اما بعد یاد گرفت که در این مواقع استرس خود را حس کند اما، نه از آن فرار کند و نه از بودن آن ناراحت شود. حالا او می‌توانست به آن لبخند بزند و با ملایمت ذهن خود را به کانون توجهش برگرداند. او می‌گفت که بازگشت به سطح شناخت تجربی به او اجازه می‌داد تا استرس زندگی‌اش را «احساس» و لمس کند اما نسبت به آن واکنش افراطی نشان ندهد.

### *چیزی به نام مراقبهٔ بد نداریم*

ازآنجاکه ممکن است به‌خاطر آرامش‌بخشی مراقبه به آن روی آوریم یا به‌خاطر حواس‌پرتی خود را سرزنش کنیم، طبیعی است که انتظاراتی در ما شکل بگیرد و تمرین خود را با صفاتی مثل «بد»، «خوب»، «مفید» یا «بی‌فایده» توصیف کنیم. همچنین اگر در طول مراقبه احساس ناخوشایندی مثل بی‌قراری، گرما، سرما، خارش یا درد را احساس کنیم، باز ممکن است تمرین را بد و بی‌فایده بدانیم و تصور کنیم که شاید تمرین را درست انجام نداده‌ایم یا دستورالعمل آموزشی، صحیح ارائه نشده است و ازاین‌رو تصمیم بگیریم که دیگر آن را انجام ندهیم. از طرفی وقتی می‌بینیم مراقبهٔ اسکن بدن برای بسیاری از افراد، تجربه‌ای شگفت‌انگیز و عالی بوده است، ممکن است بیشتر احساس شکست کنیم.

*مادامی که ما در تمرین، نسبت به تجربهٔ خود (اعم از مثبت، منفی یا خنثی) آگاه و هشیار باشیم، چیزی به نام شکست در مراقبه نداریم.* اتفاقاً به همین دلیل است که اسکن بدن تا این حد مؤثر است. این تمرین پیوسته

این فرصت را به ما می‌دهد که به حالتِ بودنِ ذهن و شناخت تجربی‌اش بازگردیم، حتی با وجود هیجان‌ها، احساسات و افکار تند و شدید. اسکن بدن، مانند دیگر تمرین‌های مراقبه، آزمایشگاهی برای رشد و یادگیری است. با این تمرین‌ها یاد می‌گیریم که در چرخهٔ خودتداوم‌بخشِ افکار آزاردهنده و اندوه نمانیم و به‌سوی صمیمیت و نزدیکی بیشتر با خود، رشد کنیم.

**مادامی که نسبت به جریان لحظهٔ اکنون آگاهیم و به‌وضوح آن را می‌بینیم، چیزی به نام مراقبهٔ «بد» یا «خوب» وجود ندارد.**

اسکن بدن ما را از رنج روحی ناشی از میل (یا اصرار) به متفاوت بودن اوضاع در لحظهٔ اکنون، رها می‌سازد. در اسکن بدن، و نیز در خودِ زندگی، اگر میل به احساس آرامش، وضوح و قطعیت یا شادی را رها کنیم، به قدرت و آزادیِ درونی بیشتری دست می‌یابیم و درعوض یاد می‌گیریم با احساسات خود در لحظهٔ حال، اعم از خوشایند و ناخوشایند، سر کنیم و این یعنی:

وقتی ناراحتی و تنشی را در نقطه‌ای از بدن تشخیص دادیم، به‌جای غرزدن و عصبانی شدن از اینکه چرا من استرس دارم، آن را همان‌گونه که هست بپذیریم؛ وقتی احساس خستگی کردیم، به زور خود را متقاعد نکنیم که باید از جا بپریم و کاری بکنیم؛ وقتی زیر لایه‌های تنش، ناراحتی یا بی‌قراری‌هایمان ذره‌ای آرامش یا شادی احساس کردیم، نخواهیم آن را بیرون بکشیم و اصرار بورزیم که بر وضعیت کنونی ما حاکم باشد.

### بیدار شدن آگاهانه در بامداد

اجازه دهید به ابتدای بحث برگردیم: احساس سنگینی و خستگی ناخوشایند هنگام بیدار شدن از خواب. برای بسیاری از ما غلبه بر خستگیِ هنگام بیدار شدن، دشوار است و البته ترجیح می‌دهیم چنین احساساتی را تجربه نکنیم، اما دقیقاً همین‌جاست که اسکن بدن واقعاً می‌تواند مفید باشد. اگر

چند روزی تمرین اسکن بدن را انجام دهیم کم‌کم یاد می‌گیریم با بدن و جسم خود همان‌طور که هست ارتباط برقرار کنیم، نه آن‌طور که دوست داریم باشد. از رهگذر این تمرین یاد می‌گیریم از دیدگاهی تازه به موقعیت‌های گوناگون نگاه کنیم و حفظ این دیدگاه در تمام اوقات میسر است، حتی زمانی‌که وقت کافی برای اسکن کامل نداشته باشیم.

### اسکن بدن را رها نکنید

در برنامه‌های آموزش ذهن‌آگاهی، اسکن بدن از اهمیت بالایی برخوردار است؛ از همان ابتدای جلسات آموزشی، افراد به مدت دو هفته، هر هفته شش روز و هر روز چهل‌وپنج دقیقه به این تمرین می‌پردازند، حتی زمانی‌که اثر سریع آن را احساس نمی‌کنند. اگر برای ادامهٔ تمرین با خود کلنجار می‌روید به توصیه‌های ما به افراد شرکت‌کننده در جلسات آموزشی توجه کنید: فقط سعی کنید آن را به بهترین نحو انجام دهید، حال چه فکر کنید مفید است یا نیست. کافی است که ادامه دهید تا خود تمرین امکانات جدیدی را برایتان آشکار سازد. چرا؟

- زیرا اسکن بدن زمینه‌ای شگفت‌انگیز برای کسب و پرورش شیوه‌ای جدید برای شناخت و تجربه فراهم می‌کند.
- زیرا اسکن بدن فرصتی برای ارتباط دوباره با جسم‌مان به ما می‌دهد و این خود نقشی محوری در تجربه و ابراز هیجان‌ها ایفا می‌کند.
- زیرا آگاهی هشیارانه از احساس‌های بدنی، پیوند بین احساسات و تفکری که چرخهٔ معیوب نشخوار فکری و اندوه را حفظ می‌کند، از بین می‌برد.
- زیرا اسکن بدن به ما یاد می‌دهد که با توجهی از سر علاقه، درایت و صداقت به اعضای خود نگاه کنیم، حتی زمانی‌که احساس‌های ناخوشایندی برای ما دارند. این مهارتی است که بعداً می‌توانیم به دیگر جنبه‌های زندگی خود تعمیم دهیم.

بنابراین آنچه ذهن‌آگاهی در افق ذهن ما قرار می‌دهد، امکان رها شدن از محدودیت‌هایی است که خود در مقابل شادکامی و سلامت‌مان گذاشته‌ایم.

حال ببینیم چگونه با ذهن‌آگاهی می‌توانیم شیوهٔ متفاوتی برای روبه‌رو شدن با خستگی صبحگاهی در پیش بگیریم. پاسخ اینکه علائم هشداردهندهٔ اولیه را به‌عنوان عاملی می‌بینیم که می‌تواند به چرخه‌ای معیوب تبدیل شود و ازاین‌رو سعی می‌کنیم توجه خود را به حالت بودنِ ذهن منتقل کنیم. در این حالت تمرکز خود را مستقیماً بر احساس‌های بدنی متمرکز می‌کنیم و آن‌ها را آن‌گونه که هستند می‌پذیریم. به‌این‌ترتیب بی‌آنکه قصد اجتناب از آن‌ها را داشته باشیم یا اینکه بخواهیم با فکر کردن به آن‌ها اوضاع را وخیم‌تر کنیم، با آن‌ها سر می‌کنیم. حتی در مراحل اولیهٔ اسکن بدن، حالت بودنِ ذهن می‌تواند بر امری عادی مانند خستگی صبحگاهی تأثیری محسوس داشته باشد. فکر کردن دربارهٔ سنگینی، آن را بیشتر می‌کند حال آنکه ذهن‌آگاهی بسیار انرژی‌بخش است.

وقتی در اسکن بدن مهارت پیدا کردیم، می‌توانیم قبل از بیرون آمدن از رختخواب این تمرین هشیاری را در زمانی بسیار کوتاه و حتی به مدت یک دم و بازدم انجام دهیم، یا فقط به مدت پنج دقیقه یا کمتر با کل بدن نفس بکشیم (یعنی فروبردن نفس‌ها را هم‌زمان متوجه تمام اعضا کنیم و شاهد دم و بازدم آن باشیم).

این کار می‌تواند سراسر روز ما را تغییر دهد.

شهر کتاب (bookcity.com)

# بخش ۳

# دگرگونی غم و اندوه

شهر کتاب (bookcity.com)

۶

## ارتباط دوباره بااحساسات: آن‌هایی که دوست داریم، آن‌هایی که دوست نداریم و آن‌هایی که ازوجودشان بی‌خبریم

جان[1] مشغول رانندگی در مسیر اداره به خانه بود که کامیونی جلوی او دنده عقب گرفت و به ماشین او زد. خسارت در حدی بود که جان مجبور شد با شرکت بیمه تماس بگیرد. چیزی که اوضاع را بدتر می‌کرد این بود که رانندهٔ کامیون قبول نمی‌کرد دنده عقب گرفته و حرفش این بود که خود جان به او زده است. جان خشمگین و عصبانی به خانه برگشت. صورتش سرخ و عضلاتش سفت شده بود. فشار خونش بالا رفته بود و اخم کرده بود. وقتی به خانه رسید تلپی روی یک صندلی افتاد و تصمیم گرفت تا فردا دربارهٔ ماشین فکر نکند. این‌طوری مقداری حالش بهتر شد، اما در همان لحظه ایمیلی از بانک دریافت کرد که از او خواسته بود برای مذاکره دربارهٔ پرداخت مقرری به بانک برود. جان از صندلی بلند شد، با مشت روی میز کوبید و خشمگین از خانه بیرون زد.

البته بعد از اینکه جان با ما صحبت کرد، متوجه شد که عصبانیت او دربارهٔ تصادف، واکنش او را نسبت به ایمیل (نسبتاً خنثی) تشدید کرده

---

1. John

بود. همسر و فرزندانش با دیدن او فهمیده بودند که عصبی است، اما خودش نمی‌دانست این‌قدر عصبی است که دیگران هم متوجه شده‌اند. وقتی همسرش از او پرسید آیا بهتر شده است، او متعجب شد و انکار کرد که هنوز هم ناراحت است، اما علائم ظاهری‌اش نشان می‌داد که او عصبانی است.

اصولاً جان از علائمی که بدنش به او می‌فرستاد، بی‌خبر بود. درنتیجه واقعاً به واکنش‌های هیجانی‌اش توجهی نداشت، حداقل تا زمانی‌که این هیجان‌ها خلق او را پایین نمی‌کشیدند و وقتی خلقش پایین می‌آمد، دیگر برای اقدام بجا و مناسب خیلی دیر بود. وانگهی واکنش افراطی جان به نامهٔ بانک، نتیجهٔ مستقیم تنشی بود که بعد از درگیری با رانندهٔ کامیون هنوز از بین نرفته بود. فقدان آگاهی او به این معنی بود که کنترل ذهن او در دست بدن و هیجان‌های او بود تا حدی که او را عصبی و برافروخته می‌کرد. همان‌طور که در فصل ۲ و ۵ دیدیم وضعیت بدنی ما اطلاعات مهمی در اختیار ما می‌گذارند و اگر نسبت به آن‌ها آگاه نباشیم بر قضاوت‌ها، افکار و احساسات ما تأثیر می‌گذارند. مثلاً وقتی بدن در حال اخم کردن است، تجربه‌ها بیشتر موردقضاوت منفی قرار می‌گیرند. به همین دلیل بود که ماهیچه‌های منقبض و ظاهر درهم‌کشیدهٔ جان باعث سرخوردگی و کلافگی او شده بود، طوری که نسبت به نامهٔ بانک پاسخی افراطی داد.

درواقع ناآگاهی او از طیف کامل پاسخ‌های احساسی و بدنی‌اش به این دلیل بود که نمی‌خواست با احساسات ناخوشایند روبه‌رو شود.

### چرا تماس با احساسات خود را از دست می‌دهیم؟

این نکته قابل‌درک است که اگر در گذشته حالات خلقی و احساسات دردناکی را تجربه کرده باشیم، بعدها هیجان‌های منفی خود را به چشم دشمن نگاه کنیم. ما به‌گونه‌ای به ناراحتی خود نگاه می‌کنیم که گویی با

یک تهدید و خطر روبه‌رو شده‌ایم. با چنین واکنشی است که سیستم اجتنابی مغز فعال می‌شود. در این حالت ما نه‌تنها رفتارهای نزدیکی از قبیل کنجکاوی، درگیر شدن و حسن‌نیت را خاموش می‌سازیم، بلکه ذهن‌مان گرایش پیدا می‌کند که با سرکوبی، تضعیف کردن یا شیوه‌های دیگر حتی از تولیدهای خود هم اجتناب کند و وانمود سازد که آن‌ها وجود ندارند، حال آنکه وجود دارند. نتیجه این می‌شود که ما نه‌تنها ارتباط خود را با احساسات بدنی و هیجان‌های منفی و آزاردهنده‌مان از دست می‌دهیم، بلکه احتمالاً توان تماس یا هر احساس دیگری (مثبت و منفی) را هم از دست می‌دهیم. به‌این‌ترتیب دست و پای خود را برای برخورد و رویارویی مؤثر با اندوه و ناراحتی‌مان می‌بندیم و بعد این حس در ما تقویت می‌شود که زنده بودن را به‌تمامه تجربه نمی‌کنیم، بی‌آنکه دقیقاً بدانیم چرا.

تلاش برای روبه‌رو نشدن با افکار، احساسات بدنی و هیجان‌ها را اجتناب تجربی[1] می‌نامند و تعجبی ندارد اگر به‌صورت عادت درآید. اگر اخباری که روی این فرکانس به ما می‌رسد اغلب اوقات تلخ و ناگوار بوده باشد، چه کسی است که نخواهد ارتباط را قطع کند؟ اما تظاهر به نبودِ احساسی که واقعاً وجود دارد مانند این است که صدای عجیبی از موتور اتومبیل‌تان بلند شود و شما برای نشنیدن آن صدای رادیو را زیاد کنید. البته دیگر صدای موتور شما را اذیت نخواهد کرد اما چیزی نمی‌تواند مانع از خراب شدن موتور شود. استیو هِیز[2]، روان‌شناس و همکارانش با بررسی صد پژوهش به این نتیجه رسیدند که بسیاری از آشفتگی‌های هیجانی ناشی از تلاش ناسالم برای فرار یا اجتناب از هیجان‌ها و به عبارتی «اجتناب تجربی» است. اگر سعی کنیم ارتباط خود را با احساس‌های بدنی، افکار و هیجان‌های خود، که جزء لاینفک تجربهٔ

1. experiential avoidance
2. Steve Hayes

هیجانی‌اند، قطع کنیم، به احتمال خیلی زیاد، موتور سیستم روانی ما ناگهان از کار خواهد افتاد.

البته اجتناب تجربی در درازمدت خاصیت خود را از دست می‌دهد و ما را از احساسات ناخوشایند حفظ نمی‌کند. اگرچه ممکن است ما از احساسات ناخوشایند خود آگاه نباشیم، اما آن‌ها همچنان با ما هستند و پیوسته ما را وادار به واکنش‌هایی می‌کنند که احساسات ناخوشایند گذرا را به رنجی ماندگار تبدیل می‌سازند. تا زمانی‌که نسبت به این احساسات آگاه نشویم، مستقیم و غیرمستقیم بر نگرش و قضاوت ما تأثیر می‌گذارند آن هم به شیوه‌ای که فقط غم و ناراحتی ما را تداوم می‌بخشند؛ مگر *آنکه آگاه* شویم و مشکل همین‌جاست. وقتی بُریدن از احساسات و افکار به‌صورت عادت درآید، چگونه می‌توانیم بدون آسیب دیدن، دوباره با آن‌ها تماس داشته باشیم؟ اینجاست که جنبه‌ای از تجربهٔ درونی ما می‌تواند به ما کمک کند، جنبه‌ای که آن را «فشارسنج درونی [1]» می‌نامیم.

### فشارسنج درونی

وقتی دنبال منزل جدیدی برای زندگی کردن می‌گردیم، معمولاً هفته‌ها و روزهای زیادی را صرف دیدن خانه‌ها یا آپارتمان‌های گوناگون می‌کنیم. گاهی اوقات خانه‌ای می‌بینیم که از هرجهت عالی به‌نظر می‌رسد، اما به‌محض آنکه وارد خانه می‌شویم، احساسی درونی به ما می‌گوید این چیزی نیست که دنبال آن هستیم و البته شاید نتوانیم بگوییم چرا. این شمّ درونی ماست که به ما نه می‌گوید، هشیار است ـ یعنی از آن آگاهیم، هرچند نمی‌توانیم آن را به کلام درآوریم. این درواقع بازخوانیِ درونی و مستقیم شما از موقعیت است و ممکن است آن‌قدر شدید باشد که احساس کنید باید فوراً از خانه بیرون بروید.

---

1. internal barometer

احساسات ما ابعاد و ویژگی‌های زیادی دارند، اما در لایهٔ زیرینِ تمام آن‌ها معیار سنجش واحدی وجود دارد که تجربه‌های ما را تحت سه مقولهٔ «مثبت»، «خنثی» و «منفی» ثبت می‌کند. گویی این ظرفیت درونی مانند یک فشارسنج عمل می‌کند و پیوسته از جوّ تجربی درونیِ ما در هر لحظه گزارش می‌دهد. البته همان‌طور که برای آگاهی از فشار جوّ مجبوریم فشارسنج را بخوانیم، برای آگاهی از اطلاعات فشارسنج درونی نیز باید آن را بخوانیم، یا درصورت لزوم خواندن آن را یاد بگیریم تا در موقعیت‌های گوناگون رفتار متعادل‌تری در پیش بگیریم.

برای این یادگیری باید به زنجیرهٔ واکنش‌های خود به اشیاء، افراد، مکان‌ها و رویدادهایی که با آن‌ها مواجه می‌شویم بیشتر توجه کنیم. دراین‌صورت خواهیم دید که با معیاری کلی تجربهٔ خود را به‌عنوان خوشایند، ناگوار یا خنثی ثبت می‌کنیم. حال اگر در ذهن ما تجربه‌ای به‌عنوان خوشایند ثبت شود، زنجیرهٔ واکنش‌ها به یک سمت متمایل می‌شود و ما درنهایت دوست داریم که آن تجربه تکرار یا طولانی شود. برعکس، اگر رویدادی به‌عنوان تجربهٔ ناگوار یا ناخوشایند ثبت شود زنجیرهٔ واکنش‌ها به سمت دیگری متمایل می‌شود که در انتهای آن متوجه می‌شویم که دلمان می‌خواهد از آن فرار کند. اغلب این جریان‌ها به‌طور خودکار و زیر سطح هشیاری ما صورت می‌گیرند.

اگر ما واقعاً بتوانیم با تمرین، آگاهی خود را متوجه زنجیرهٔ واکنش‌های خود به یک موقعیت خاص و معین کنیم، فرصتی عالی خواهیم داشت تا پیوند نیرومند بین این احساس‌های درونی و واکنش‌های خودکارِ عمدتاً ناهشیار را بشکنیم، به‌ویژه واکنشی که در ذهن ما به‌عنوان بیزاری و فرار ثبت شده است.

ازآنجاکه لایهٔ زیرین و وجه مشترک تمام هیجان‌های منفی (غم، خشم، نفرت و اضطراب) «ناخوشایند بودنِ» آن‌هاست، امکان ایجاد یک «سیستم هشدار اولیهٔ کلی» وجود دارد که به‌محض شناساییِ هیجان

آزاردهنده فعال می‌شود و فرقی نمی‌کند وقتی آن هیجان به سطح هشیاری برسد به شکل غم باشد یا ترس، خشم یا هر چیز دیگری. با دقت در خواندن پیام‌های فشارسنج درونی می‌توانیم برانگیخته شدن احساس‌های واپس‌زده را تشخیص دهیم. آگاه شدن نسبت به آن‌ها، تأثیر آن‌ها را کمتر می‌کند و ذهنمان را قادر می‌سازد تا به شیوه‌ای به آن‌ها پاسخ دهیم که حس بیزاری و فرار را در ما زنده نکند و ما را به ورطهٔ افسردگی نکشد.

**هر یک از ما ناظری درونی دارد که تجربه‌های او را پایش می‌کند و آن‌ها را در مقوله‌های «خوشایند»، «ناخوشایند» و «خنثی» ثبت می‌نماید. این ناظر درونی مانند یک سیستم هشدار اولیه عمل می‌کند. اگر یاد بگیریم پیام‌های آن را بخوانیم، می‌توانیم خود را از واکنش‌های فرار و بیزاری (و به‌تبع آن) نشخوار فکری رها سازیم.**

حال، بهترین راه برای خواندن پیام‌های هشداردهنده اولیهٔ این سیستم چیست؟ در فصل ۵ به این موضوع اشاره کردیم: باتوجه به احساس‌های بدنی به شیوه‌ای خاص، می‌توانیم فشارسنج درونی خود را کشف و عاقلانه از اطلاعات آن استفاده کنیم.

## دسترسی به امکانات جدید

برای نیل به این هدف باید بتوانیم با احساس‌های بدنی خود در تماس باشیم طوری که بلافاصله و به‌طور مستقیم ارزیابی درونی خود از هر لحظه را دریابیم. به‌این‌ترتیب در برخورد با یک موقعیت خاص به‌جای واکنش‌های هیجانی که به‌صورت عادت درآمده‌اند، می‌توانیم به روش مؤثرتری پاسخ دهیم.

برای مثال وقتی خاطره‌ای گذرا ناگهان ما را غمگین یا ناراحت می‌کند، شاید لازم نباشد که بدانیم کدام جنبه از این خاطره احساس غم را در ما برانگیخته است. خود خاطره یا هیجانی که در ما برانگیخته است تحت

عنوان «ناخوشایند» ثبت خواهد شد. این احساس درونیِ ناخوشایند بودن است که زنجیرهٔ واکنش‌های بعدی را راه‌اندازی می‌کند. شاید قبلاً چنین خاطراتی باعث شده‌اند شما به ورطهٔ افسردگی کشیده شوید، اما الزاماً نباید چنین باشد، زیرا ما می‌توانیم توالی واکنش‌های وابسته به هم را تبدیل به گزینه‌هایی برای تصمیم‌گیری کنیم.

لحظه‌ای که در آن رویدادی را به‌عنوان ناخوشایند شناسایی می‌کنیم (مثل احساس غم) و متوجه بروز پاسخ فرار یا اجتناب در خود می‌شویم، لحظه‌ای حساس است که در آن ذهن‌آگاهی امکانات جدیدی را در دسترس ما قرار می‌دهد. اول آنکه وقتی با آگاهی مشفقانه و عاری از قضاوت به احساس‌های بدنیِ برخاسته از غم و اندوه نگاه می‌کنیم، با درایت بیشتری می‌توانیم پیام‌های نهفته در عواطف و احساس‌های بدنی خود را مورداستفاده قرار دهیم. درنهایت شیوه‌های پاسخ‌گویی به خودِ غم و اندوه را، آن‌گونه که در بدن احساس می‌شود، یاد خواهیم گرفت. به‌این‌ترتیب ناراحتی ما یا در جا مرتفع می‌شود و یا به‌مرور از بین می‌رود.

حال کم‌کم درمی‌یابیم که چگونه آگاهی از تجربهٔ مستقیم بدنی می‌تواند ما را دوباره با هیجان‌هایی مرتبط سازد که سعی کرده‌ایم از آن‌ها دور شویم. برای بسیاری از ما ابتدا دشوار است که بین اولین ادراک حالت «ناخوشایند» در یک تجربه و واکنش‌های اجتنابی بعد از آن تمایز قائل شویم، زیرا معمولاً این دو به‌صورت یک کل به‌هم‌آمیخته تجربه می‌شوند. البته نباید این را به‌عنوان یک مشکل تلقی کنیم زیرا می‌توانیم این تمایز را به شیوهٔ گام‌به‌گام درک کنیم. نخست اینکه می‌توانیم این کل به‌هم‌آمیخته را به‌صورت انقباض یا گرفتگی عضلانی در قسمتی از بدن (که خودِ این نیز ناخوشایند است) احساس کنیم. درگام بعد، یعنی بعد از تشخیص انقباض در سطح یک احساس بدنی و آشنایی تدریجی با آن، کم‌کم می‌توانیم مجموعهٔ احساس‌ها / اجتناب‌های ناخوشایند خود را بهتر بشناسیم. این خود، یک گام مهم است. بعد با تمرین‌های مراقبه‌ای که

به‌ویژه برای تقویت آگاهی ما از بدن انتخاب شده‌اند (مانند اسکن بدن و تمرین‌های این فصل)، تشخیص حالت ناخوشایند در احساسات، *قبل* از آنکه پاسخ بیزاری و اجتناب را فعال کنند، آسان‌تر خواهد شد. بالأخره اینکه بعد از مدتی متوجه خواهید شد که این دو اساساً متمایز از یکدیگرند؛ ابتدا ناخوشایند بودن ثبت می‌شود و بعد واکنش اجتنابی. «من را از اینجا بیار بیرون» به‌دنبال آن می‌آید که البته بعداً این واکنش هم به‌عنوان «ناخوشایند» ثبت می‌شود و این چرخه همین‌طور تکرار می‌شود.

نکتهٔ قابل‌توجه اینکه قابل‌مشاهده‌ترین جلوهٔ احساس اجتناب و بیزاری به‌صورت احساس گرفتگی و انقباض عضلانی در شانه‌ها یا کمر، سفت شدن پیشانی یا شکم و به‌هم فشرده شدن فک‌ها تجربه می‌شود. همهٔ ما مجهز به واکنش جنگ یا گریز هستیم، چه در مواجهه با یک ببر و چه احساسات خودمان. وقتی ببر یا همان عامل بیزاری در درون ما ساکن شده و ما برای بیرون راندن آن برنامه‌ای نداریم، ما نیز مانند جان، اغلب از توجه به واکنش‌های فیزیولوژیک بیزاری غفلت می‌ورزیم.

حال چگونه می‌توانیم با روش گام‌به‌گام از «کل به‌هم‌آمیخته»ای که توصیف کردیم، از احساسات بدنی که حاکی از بالا رفتن درجهٔ فشارسنج اولیه با عنوان «ناخوشایند» هستند و نیز از واکنش‌هایی که به‌طور متوالی به‌دنبال آن می‌آیند، آگاه شویم؟ در پاسخ باید بگوییم که تا همین جا نیز مقداری از مسیر را طی کرده‌ایم، زیرا هر بار که اسکن بدن را تمرین می‌کنیم امکانات بی‌شماری در مقابل ما قرار می‌گیرند. آیا می‌توان از احساسات خوشایند و ناخوشایند و تظاهرات فوری آن‌ها به‌صورت حس‌های بدنی در هر لحظه آگاه شد؟ بله، با استمرار در مراقبهٔ اسکن بدن در پایان هر تمرین، نه‌تنها با احساساتی که در یک قسمت خاص بدن بروز پیدا می‌کنند، بلکه با کلِ بدن درحالت آگاهی، بیشتر آشنا می‌شویم.

تمرین‌های این فصل به ما کمک می‌کنند تا با ارزیابی‌های درونیِ خود

از تجربه‌ها (به‌عنوان خوشایند، ناخوشایند یا خنثی) و شیوه‌های بروز آن‌ها به‌صورت احساس‌های بدنی بیشتر آشنا شویم. این تمرین و تمرین‌های دیگر، شناخت ما را از جسم و بدنمان به‌عنوان یک کلّ (مرکب از اجزاء) بیشتر می‌کند و کمک می‌کند تا در حین آگاهی از آن، احساسات خود را بپذیریم، از حضورشان (مثبت یا منفی) ناراحت نباشیم و بتوانیم اطلاعات فشارسنج درونی خود را بخوانیم تا بدانیم بادهای درونی به کدام سمت می‌وزند، اما ابتدا باید به چند موضوع درخصوص کیفیت آگاهی‌مان و انگیزه‌های زیرین و اهمیت آن در تمرین‌های ذهن‌آگاهی بپردازیم.

## حرکت موش در ماز

آیا معماها و پازل‌هایی را که در کودکی در کتاب‌ها و مجلات کودکان حل می‌کردید به‌یاد می‌آورید؟ برای حل بعضی از آن‌ها باید نقطه‌ها را به هم وصل می‌کردیم تا در انتها شکل خاصی از آب دربیاید. بعضی از آن‌ها هم به‌صورت دو شکل کاملاً مشابه بود که باید تفاوت‌های ریز آن‌ها را پیدا می‌کردیم. بعضی دیگر از آن‌ها به‌صورت ماز (مسیری پیچ‌درپیچ) بود که باید بدون برداشتن مداد از روی کاغذ راه خروج از آن را پیدا می‌کردیم.

سال‌ها پیش روان‌شناسان آزمایش جالبی ترتیب دادند که در آن دانشجویان باید در تکلیفی مانند پازل ماز شرکت می‌کردند. این پازل دو نسخهٔ متفاوت داشت و دو گروه از دانشجویان باید آن را حل می‌کردند. نسخهٔ اول مثبت و گرایشی[1] و نسخهٔ دوم منفی و اجتنابی بود. در مدل مثبت موشی کارتونی دیده می‌شد که در مسیر پیچ‌درپیچ یک پازل گیر کرده بود و دانشجویان باید او را به سمت سوراخ لانه‌اش که بیرون ماز بود و مقداری پنیر سوئیسی هم کنار آن قرار داشت، هدایت می‌کردند. در مدل منفی، مسیر ماز دقیقاً مانند مدل مثبت بود، اما به‌جای پنیر سوئیسی،

1. approach - oriented

جغدی بالای ماز می‌چرخید و آماده بود تا هر لحظه به سمت موش حمله‌ور شود و او را در چنگال بگیرد. در این مدل دانشجویان باید موش را فراری می‌دادند تا به لانه‌اش برسد.

حل معما کمتر از دو دقیقه طول می‌کشید و همهٔ دانشجویان شرکت‌کننده توانستند معما را حل کنند اما تأثیری که این دو نسخهٔ متفاوت بر دانشجویان گذاشت تعجب‌آور بود. وقتی بعداً این دو دسته از دانشجویان در تست خلاقیت شرکت کردند، نمرات دانشجویانِ مدلِ منفی ۵۰٪ کمتر از دانشجویان مدل مثبت بود. درواقع مدل منفی تأثیری نسبتاً پایدار از احتیاط، اجتناب و پایش اشتباهات احتمالی بر ذهن دانشجویان گذاشته بود و این حالت ذهنی به‌نوبهٔ خود خلاقیت آن‌ها را پایین آورده بود، گزینه‌های انتخابی را محدود کرده بود و انعطاف‌پذیری دانشجویان را در پاسخ به تست بعدی کاهش داده بود.

این آزمایش نکتهٔ بسیار مهمی را به ما گوشزد می‌کند: یک عمل واحد (حتی عملی به‌سادگی حل کردن پازل سادهٔ یک ماز) بسته به اینکه در استقبال از چیزی باشد (فعال‌کنندهٔ سیستم گرایشی مغز) یا در اجتناب از چیزی (فعال‌کنندهٔ سیستم اجتنابی مغز) پیامدهای متفاوتی خواهد داشت. در آزمایش ماز، چیز کوچکی مانند دیدن یک جغد کارتونی پاسخ بیزاری را فعال می‌کرد. این خود باعث کاهش رفتارهای کاوشگرانه و خلاقانه شده بود. این آزمایش نشان می‌دهد که سیستم اجتنابی می‌تواند کانون زندگی ما را محدود سازد، حتی زمانی‌که تهدیدی کاملاً نمادین آن را فعال می‌سازد. وانگهی این آزمایش به اهمیت بالای انگیزهٔ ما در تمرین‌های ذهن‌آگاهی نیز اشاره می‌کند. درواقع اگر توجه ما به تجربه‌های فیزیکی و بدنی‌مان توأم با علاقه، کنجکاوی، اشتیاق و حسن نیت باشد، آنگاه نه‌تنها در هر لحظه با

**حسن‌نیت و کنجکاوی صمیمانه نسبت به احساساتمان، ما را در تماس بیشتری با تجربهٔ کامل زندگی در هر لحظه، قرار می‌دهد.**

احساسات و حس‌های بدنی خود در تماس بیشتری خواهیم بود، بلکه هرگونه اثر احتمالی از بیزاری و اجتناب را نیز خنثی خواهیم کرد. در کسب و پرورش ذهن‌آگاهی همان‌طور که یادگیری متمرکز کردن توجه در جهتی خاص، جزئی از تمرین مراقبه به‌شمار می‌رود، کسب و پرورش قصد و انگیزهٔ مشفقانه نیز بخشی از آن است.

## یوگای هشیارانه

تمرین یوگایی که معرفی خواهیم کرد براساس اسکن بدن است و مدت ده دقیقه طول می‌کشد. در حین این تمرین کششیِ ایستاده سعی می‌کنیم توجه خود را به احساسات و حس‌های بدنی‌مان متمرکز کنیم.

در برنامهٔ کامل درمان شناختی ـ رفتاریِ مبتنی بر ذهن‌آگاهی، این مواجههٔ مقدماتی با یک مراقبهٔ نشستنی و یک رشته تمرین‌های بیشتر شامل حرکات ذهن‌آگاهی، حرکات کششی و تمرین‌هایی از هاتا یوگا[1] (به‌صورت یک روز در میان) دنبال می‌شود.

آزمایش موش و ماز اهمیت روحیه‌ای را که با آن به تمرین روی می‌آوریم، یادآور می‌شود. درست همان‌گونه که در خوردن کشمش هشیاری صمیمانه را به لحظهٔ اکنون آوردیم و هرآنچه را در آن روی می‌داد، تجربه کردیم. برای داشتن چنین روحیه‌ای باید از عاداتی که به سبب فرار و اجتناب از برخی تجربه‌ها در خود شکل می‌دهیم، آگاه باشیم، به‌ویژه اگر این تجربه‌ها ناخواسته هم باشند. احساس‌های بدنی گهگاه ظاهر خواهند شد، به‌ویژه در یوگای ذهن‌آگاهانه؛ البته حالا دیگر این احساس‌ها می‌توانند فرصتی باشند تا ما بفهمیم که چطور احساس ناخوشایند بودن به بیزاری و اجتناب ربط پیدا می‌کند. بنابراین چالش یوگای ایستاده این است که در هر لحظه با علاقه و کنجکاوی به‌طور

---

۱. هاتا یوگا شاخه‌ای از یوگا است که در آن وضعیت‌های مختلف بدنی تمرین می‌شود.

هدفمند و آگاهانه بدن خود را حس کنیم، طوری که گویا اولین بار است که با آن روبه‌رو می‌شویم. برای این کار در هر کشش یا وضعیتی که قرار می‌گیریم به محدودیت‌های بدن خود نیز توجه می‌کنیم.

برای مثال می‌توانیم با شناسایی احساس‌های بدنی، به‌عنوان احساس‌هایی که برانگیخته می‌شوند و به‌مرور فروکش می‌کنند، شروع کنیم. برای این کار باید از میان سدِ افکار و توقعات آمیخته به ترس (که ممکن است حاضر باشند) گذشت. به عبارتی عمداً یک حرکت کششی یا وضعیت بدنی را کمی طولانی‌تر می‌کنیم تا کم‌کم در ناحیه کمر یا شانه‌ها احساس ناراحتی کنیم. هدف این است که در پرتو هشیاری خود، در را برای پذیرش این احساس‌ها بگشاییم و ناخوشایند بودن آن‌ها را تشخیص دهیم. آیا در چنین لحظه‌ای فوراً برچسب «درد» یا «شکنجه» به این تجربه نمی‌زنیم؟

**وقتی در رویارویی با تجارب ناخوشایند با ملایمت از خود می‌پرسیم «این چیه؟»، دیگر ذهن اسیر تفکر «از این متنفرم، منو از اینجا بیارین بیرون!» نمی‌شود.**

با روی آوردن به ناراحتی و ناخوشایند بودن و در برگرفتن آن‌ها، ظرفیت پذیرش و حسن‌نیت قلب خود را بالا می‌بریم. وقتی این‌گونه ذهن‌آگاهی را در خود پرورش می‌دهیم، تمایل به اجتناب از تجربه‌های درونی ناخوشایند را ضعیف می‌کنیم و درعین‌حال اتکای ناهشیار خود به حالت فاعلیِ ذهن را کاهش می‌دهیم. بعضی از افراد برای تقویت مهارت آگاهی خود، هنگام توجه به تجربه‌های درونی‌شان، از خود می‌پرسند «این چیه؟»

حرکات فیزیکی و کششی فرصت‌های زیادی فراهم می‌آورند تا به‌جای فشار بیش از حد، انتقاد از خود و برخورد قضاوت‌گرایانه نسبت به عملکردمان، نسبت به خود مهربان، مشفق و ملایم باشیم.

## یوگای ایستادهٔ هشیارانه

۱. با پای برهنه (یا با جوراب) بایستید، طوری که پاها در یک خط قرار داشته باشند، آن‌ها را به اندازهٔ عرض شانه از هم باز کنید. (ازآنجاکه معمولاً به این شکل نمی‌ایستیم، خود این ایستادن می‌تواند حس‌های بدنی جدیدی ایجاد کند).

۲. بعد انگیزهٔ تمرین را به خود یادآور می‌شویم: هشیار شدن نسبت به حس‌ها و احساس‌های بدنی در حین انجام حرکت‌های کششی، توجه به محدودیت‌های بدنمان در هر لحظه و محترم شمردن آن، بی‌آنکه بخواهیم از حدود خود فراتر رویم یا با خود و دیگران رقابت کنیم.

۳. در گام بعد، هم‌زمان با دَم، آهسته و باتوجه دست‌های خود را بالا می‌بریم طوری که موازی با سطح زمین قرار گیرند. بعد از بازدم و با شروع دَم بعدی دوباره آهسته دست‌ها را بالا می‌بریم تا بالای سرمان قرار گیرند. در تمام این مدت سعی می‌کنیم به انقباض ماهیچه‌ها توجه داشته باشیم.

۴. بعد اجازه می‌دهیم دم و بازدم آزادانه با ریتم خود انجام شوند و در همین حال سعی می‌کنیم آرام بدنمان را به سمت بالا بکشیم. یعنی درحالی‌که پاهایمان محکم روی زمین هستند و نوک انگشتانمان رو به آسمان است، سعی می‌کنیم بدن خود را به سمت بالا بکشیم و کششِ ماهیچه‌ها و مفاصلِ پا، زانو، کمر، شانه، دست، بازو و انگشتان دست را احساس کنیم.

۵. بعد سعی می‌کنیم بدن را در همین حالت کششی نگه داریم و در حین نفس کشیدن به حس‌های بدنی خود توجه کنیم. البته با ادامه پیدا کردن کشش، احساس انقباض ماهیچه‌ای و ناراحتی بیشتر می‌شود. دراین‌صورت پذیرای این حس هم باشید.

۶. بعد هرگاه آماده بودیم، در حین بازدم، خیلی آهسته و آرام دست‌های خود را پایین می‌آوریم. توجه داشته باشید که در حین پایین آوردن دست‌ها، مچ‌ها خم باشند طوری که نوک انگشتان رو به بالا و کف دست‌ها رو به بیرون باشند (باز وضعیتی نامعمول) تا اینکه دوباره کنار بدن قرار گیرند.

۷. بعد آرام چشم‌ها را می‌بندیم و توجه خود را به حرکات تنفسی، احساسات و حس‌های بدنی جلب می‌کنیم. احتمالاً در این مقطع در بازگشت به وضعیت خنثی متوجه احساس راحتی خواهید شد.

۸. حالا سعی می‌کنیم باتوجه و هشیاری هریک از دست‌های خود را، به نوبت، به حالت چیدن میوه‌ای که بالای شاخه است، بالا ببریم و درعین‌حال به حس‌های بدنی و دم و بازدم خود توجه کنیم. دقت کنید که وقتی برای چیدن میوهٔ فرضی، پاشنه پای مخالف خود را بلند می‌کنید، چه تغییری در دست درازشده و تنفس‌تان رخ می‌دهد.

۹. بعد از این توالی، دو دست خود را آهسته و آرام بالا ببرید و به موازات هم بالا نگه دارید، بعد اجازه دهید بدنتان آرام به سمت چپ خم شود. دراین‌حالت کمرتان به سمت راست بیرون می‌زند. به‌این‌ترتیب کل بدن شما حالت هلالی به خود می‌گیرد. بعد با یک دم به حالت ایستاده برگردید و سپس با خم شدنِ آهسته به سمت راست هلال را در سمت دیگر درست کنید.

۱۰. وقتی به حالت خنثای اولیه برگشتید و دست‌ها کنار بدنتان قرار گرفت می‌توانید با چرخش شانه‌ها بازی‌بازی کنید به‌این‌صورت که ابتدا شانه‌ها را تا آنجاکه می‌توانید به سمت گوش‌ها بالا ببرید، بعد به سمت عقب ببرید مثل آنکه می‌خواهید تیغهٔ دو کتف را به هم نزدیک کنید، بعد آن‌ها را کاملاً پایین ببرید. سپس شانه‌ها را از سمت جلو به هم نزدیک کنید. این چرخش را با توجه و آرامش ادامه دهید و بعد در جهت عکس تمرین کنید (این بار از عقب به جلو).

۱۱. بعد از این تمرین، وقتی به حالت خنثای ایستاده برگشتید، تمرین چرخشی سر را به‌این‌صورت انجام دهید. برای این کار سعی کنید با نوک بینی خود دایره‌ای فرضی در فضای مقابل خود بکشید. این کار را به‌آرامی انجام دهید. بعد چرخش را در جهت عکس هم انجام دهید.

۱۲. در پایان این تمرین‌ها کمی آرام بایستید، در حالت نشسته یا ایستاده، و به احساس‌های بدنی خود توجه کنید.

### پاسخ دادن به یوگا

افراد مختلف پاسخ‌های مختلفی به این تمرین‌ها می‌دهند، اما بسیاری از آن‌ها این تمرین‌ها را بسیار مفید می‌یابند. برای افرادی که حفظ سکونِ فیزیکی در یک بازهٔ زمانی بلند دشوار است، یوگای هشیارانه تأثیر ویژه‌ای دارد. این تمرین‌ها به‌سهولت ما را در اینجا و اکنون نگه می‌دارند، اجازه می‌دهند نسبت به بدن خود کاملاً هشیار و از لحظهٔ حالِ خود، تجربهٔ بهتری داشته باشیم.

حرکت و کشش بدنی، مانند راه رفتن، احساس‌های بدنیِ برجسته‌تری ایجاد می‌کنند تا مراقبه‌هایی مانند نفس کشیدن یا اسکن بدن. ازاین‌رو امکان تمرکز و توجه بیشتری فراهم می‌کنند. وانگهی کشش ماهیچه‌ها ما را از احساس‌های منفی نیز رها می‌سازند.

هشیاری و توجهی که ما با یوگا در خود پرورش می‌دهیم، مانند سایر تمرین‌ها، در تمام لحظه‌ها در دسترس ما قرار دارند. استفاده از بدن برای هشیار ماندن در طول روز می‌تواند به‌سادگی آگاه بودن از وضعیت بدنی یا حرکت آن باشد، کوچک یا بزرگ. درواقع این کار وقتی از ما نمی‌گیرد. فرض کنید می‌خواهید به چیزی یا جایی برسید، از لحاظ زمانی یا عملی فرقی نمی‌کند چه این کار را با ذهن‌آگاهی انجام دهید و چه بدون آن. درواقع هیچ کار اضافه‌ای انجام نمی‌دهید، تنها تفاوت در این است که در رسیدن ذهن‌آگاهانه، به احساس‌های بدنی خود در قسمت‌های متحرک و غیرمتحرک، توجه می‌کنید. ما می‌توانیم خود را آموزش دهیم که در اینجا و اکنون باشیم و با هشیاری کامل در بدن و کالبد خود سر کنیم. ما می‌دانیم که هر اتفاقی در ذهن یا جسم ما رخ دهد، فشارسنجی در درون داریم که آن را نشان می‌دهد که اگر بخواهیم می‌توانیم آن را بخوانیم. این کار دست ما را نسبت به آنچه لحظه‌ای بعد رخ می‌دهد بازتر می‌گذارد و به‌این‌ترتیب آزادانه می‌توانیم با تجربهٔ درونی خود ارتباط برقرار کنیم.

## وسیع کردن دامنهٔ توجه نسبت به تنفس

برای درک و خواندن علائم فشارسنج درونی علاوه‌بر یوگا روش‌های دیگر نیز وجود دارند. یک راه، استفاده از تمرین تنفس هشیارانه (از فصل ۴) برای داشتن حسی کلی از بدن است. در اینجا نیز مانند تمام تمرین‌های دیگر از عنصر پذیرش و شفقت‌به‌خود غافل نباشید و با احساسات و حس‌های بدنی خود ارتباط مستقیم برقرار کنید.

**مراقبهٔ نشسته:**

**هشیاری نسبت به تنفس و بدن**

۱. به مدت ده دقیقه، صاف (بدون قوز کردن) روی زمین یا صندلی بنشینید و تنفس ذهن‌آگاهانه (صفحهٔ ۹۶) را تمرین کنید.

۲. وقتی ورود و خروج هوا را در دیوارهٔ شکم و مجاری بینی خود خوب احساس کردید، دامنهٔ هشیاری خود را وسیع‌تر کنید و ضمن توجه به تنفس، به احساس‌های مختلف در کل بدن هم توجه کنید و بدن خود را به‌عنوان یک کلِ نشستهٔ در حال تنفس درنظر داشته باشید.

۳. اگر مایل بودید می‌توانید دامنهٔ توجه خود را وسیع‌تر کنید (علاوه‌بر درنظر گرفتن تنفس، احساس‌های بدنی در نقاط مختلف بدن و کل بدن به‌عنوان یک ماهیت نشستهٔ در حال تنفس) و به احساس فشار، لامسه و حس‌های دیگر در محل تماس بدن خود با صندلی یا زمین توجه کنید. حتی‌المقدور سعی کنید تمام این موارد را هم‌زمان در حوزهٔ آگاهی و هشیاری خود حفظ کنید.

۴. البته تردیدی نیست که گاه‌وبی‌گاه ذهن شما تمرکز خود بر تنفس و حس‌های بدنی را از دست می‌دهد. از یاد نبرید که این حالت گرایش طبیعی ذهن است و به‌هیچ‌وجه نشانهٔ اشتباه، نقص در تمرین یا شکست نیست. همان‌طور که قبلاً گفتیم همین که متوجه حواس‌پرتی خود می‌شوید به این معنی است که دوباره به موضوع تمرکز خود برگشته‌اید. در چنین لحظه‌هایی

بهتر است به‌آرامی در گوشه‌ای از ذهن خود نوع کار ذهن را به‌یاد بسپارید (مثلاً «فکر کردن»، «برنامه‌ریزی»، خاطرات گذشته...) و دوباره به موضوع موردتمرکز خود برگردید.

۵. تاآنجاکه ممکن است در حین تمرکز به خوشایند / ناخوشایند / خنثی بودن احساس‌های بدنی خود، که ممکن است در هر لحظه‌ای پدیدار شوند، توجه داشته باشید.

۶. هرچه نشست شما طولانی‌تر شود، احساس‌های بدنی شدیدتری را احساس خواهید کرد، به‌ویژه در ناحیهٔ کمر، زانو و شانه. هرچه شدت این احساس‌ها بیشتر شود، بیشتر احتمال دارد ازکانون توجه خود (یعنی تنفس و بدن به‌عنوان یک کل یک‌پارچه) منحرف شوید، به‌ویژه اگر این احساس‌ها ناخوشایند و آزاردهنده باشند. در چنین لحظه‌هایی به‌جای تغییر وضعیت بدنی (که البته اگر بخواهید می‌توانید) شاید بهتر باشد حتی برای مدتی خیلی کوتاه، توجه خود را بر محل شدیدترین احساس متمرکز کنید و با درایت و نرمش الگوی احساس کردن را در آن نقطه بررسی کنید: احساس‌های بدنی دقیقاً درکدام محل تجربه می‌شوند؟ آیا از زمانی به زمان دیگر تغییر می‌کنند؟ آیا از نقطه‌ای به نقطهٔ دیگر هم می‌روند؟ توجه داشته باشید که این کنکاش و بررسی از طریق تجربهٔ مستقیم احساس‌های بدنی انجام می‌شود، نه از طریق فکر کردن. علاوه‌براین مانند آنچه در اسکن بدن انجام می‌دادید، می‌توانید از دم و بازدم خود به‌عنوان ابزار حمل هشیاری به این نقاط حساس استفاده کنید. یعنی ضمن توجه به این نقاط، هوای دم را به آنجا بفرستید و از آن خارج کنید.

۷. هرگاه به خود آمدید و دیدید که شدت احساس بدنی در یک نقطه، یا هر عامل دیگری، حواس شما را پرت کرده است دوباره ارتباط خود را با بدن و تنفس‌تان برقرار کنید. توجه داشته باشید که چطور در این مواقع با فکر کردن به درد و ناراحتی جسمی و اینکه چقدر طول خواهد کشید، درد و رنجی اضافی بر خود تحمیل می‌کنیم.

درست در لحظه‌هایی که خود را به‌دست لحظهٔ اکنون و اینجا می‌سپاریم و فکر کردن دربارهٔ گذشته و آینده را رها می‌سازیم و شدت احساس‌های بدنی به بالاترین حد می‌رسد، ابعاد تازه‌ای از تجربهٔ درد و رنج، پذیرش و نیز درکِ متفاوت از آن‌ها، برای ما میسر می‌شود. ممکن است چنین تجربه‌ای در تمرین‌های مراقبه‌ای هم برایتان تکرار شود و البته کوتاه بودن این تجربه‌ها چیزی از ارزش حقیقت‌نمایی آن‌ها نمی‌کاهد.

**دمیدن در اعضاء**

وسعت دادن کانون توجه درخصوص تنفس، طوری که توجه ما بر بدن به‌عنوان یک کل متمرکز شود (در مراقبهٔ نشسته) فرصت‌های زیادی فراهم می‌آورد تا مهارتِ «دمیدن در اعضا» را تقویت کنیم. وقتی کانون توجه خود را از بدن به‌عنوان یک کل (درحالی‌که تنفس در پس‌زمینه قرار دارد) برمی‌داریم و متوجه نقطه‌ای می‌کنیم که شدیدترین احساس بدنی را دارد، چیزهای زیادی برای کشف کردن می‌یابیم. گرچه توجه ما می‌تواند به محل کلی احساس منفی جلب شود، بااین‌حال ممکن است عادت ما مبنی بر اجتناب از احساسات ناخوشایند، مانع از آن شود که توجه و هشیاری خود را مستقیماً درون محل موردنظر قرار دهیم. «دمیدن به درون» پادزهری قوی برای اجتناب تجربی است. تنفس می‌تواند ابزاری برای حمل یک هشیاری ملایم و درعین‌حال نافذ و فراگیر به محل احساسات بدنی شدید باشد. ما حس (و یا تصور) می‌کنیم که هوای تنفسی درحالی‌که توجه و هشیاری را با خود حمل می‌کند، حرکت خود را تا مرکزِ احساس ناخوشایند در بدن ادامه می‌دهد و وارد آنجا می‌شود.

اگر شدت احساس طاقت‌فرسا باشد، برای حفظ توجه خود می‌توانیم از یک تمرین تکمیلی (تنفس همراه با) استفاده کنیم که در آن، همراه با توجه به احساس بدنی، به ورود و خروج هوای تنفسی در کل بدن هم، تا حدی به‌صورت پس‌زمینه، توجه کنیم.

## تنفس همراه با

وسعت دادن به حوزهٔ توجه، گاه دشوار است زیرا رویدادهای زیادی پیوسته در زندگی، ذهن و بدن ما در جریان هستند. به‌جز اوقاتی که در خواب عمیق به سر می‌بریم، بی‌وقفه با محرک‌های درونی و بیرونی بمباران می‌شویم اما در چنین شرایطی ثبات و سکون ذهن را با هشیاری بیشتر می‌توان ترکیب کرد؟ یک حقیقت روشن و قابل‌توجه که می‌توان از آن بهره گرفت، این است که تمام تجربه‌ها و فعالیت‌های ما در پس‌زمینهٔ نفس کشیدن انجام می‌شود. به این معنا که ضمن توجه به دَم می‌توانیم به هر جنبهٔ دیگری از تجربهٔ زمان حال خود توجه کنیم. با این کار، دوباره با قدرت خود (قدرتی که در ابتدای مسیر ذهن‌آگاهی کسب کردیم) برای متعادل ساختن ذهن متصل می‌شویم، زمانی‌که در هر لحظه فقط به حرکت هوا در بدن توجه می‌کردیم. ما این تمرین را «تنفسِ همراه با» می‌نامیم. در این نوع تمرین، هشیاری خود از نفس کشیدن را در پس‌زمینه قرار می‌دهیم و در ضمنِ آن، به تجربهٔ زمان اکنون خود، هرچه که باشد، توجه می‌کنیم تا به‌این‌ترتیب ذهن ما به تعادل و ثبات برسد و این خود پرداختن و ادامهٔ تجربه را آسان‌تر می‌سازد.

مثلاً فرض کنید می‌خواهید به یک موسیقی گوش دهید. احتمالاً بعد از مدتی تمرکز بر موسیقی متوجه خواهید شد که ذهنتان متوجه موضوعات دیگر می‌شود. حال به‌عنوان آزمایش ببینید آیا می‌توانید ضمن توجه به نفس کشیدن خود در پس‌زمینه به موسیقی هم توجه کنید؟ چند دقیقه‌ای سعی کنید این کار را انجام دهید. شاید بد نباشد ابتدا به موسیقی توجه کنید و بعد ضمن آن، به ورود و خروج هوا در بدن خود هم توجه کنید. احتمالاً با چند آزمایش و خطا می‌توانید راحت‌ترین روش این کار را پیدا کنید. البته ایجاد توازن و هم‌زمانی بین کانون توجه اصلی و تأثیر ثبات‌بخشی نفس کشیدن (در پس‌زمینه) کمی زمان می‌برد، اما افراد زیادی بر این باورند که این کار ارزش سعی کردن را دارد، زیرا در موقعیت‌های پیچیده و دشوار به شیوه‌ای بسیار انعطاف‌پذیر موجب ثبات و آرامش ذهن می‌شود. این تمرین به‌ویژه زمانی‌که قصد داشته باشیم هشیاری خود نسبت به تجربه‌های حسی بدنمان را وسعت دهیم، کمک زیادی به ما می‌کند.

### داستان ماریا

فرزندان ماریا که دور از او زندگی می‌کردند برای پنجاهمین سالگرد تولد او به دیدنش آمده بودند. بعد از رفتن آن‌ها ماریا مشغول تمیز کردن خانه شد. وقتی به اتاق پسرش رفت کمی احساس غم و تنهایی کرد اما با خودش گفت: «نه، نمی‌توانم احساساتی باشم. باید قوی باشم. احمقانه است که آدم احساس غم داشته باشه.» آن لحظه گذشت. او ملافه‌ها را برداشت و به طبقهٔ پایین رفت.

ماریا عادت کرده بود که با هیجان‌های سخت و ناخوشایند این‌گونه برخورد کند. درواقع این شیوه مقابلهٔ او با استرس‌های زندگی بود. ظاهراً این راهکار برایش مفید واقع شده بود، اما حقیقت این بود که او از احساسات خود بریده بود. او می‌ترسید هیجان‌های خود را تجربه کند، چون تصور می‌کرد ممکن است او را از پا درآورند. او احساس می‌کرد در موازات با خود و دیگران به سر می‌برد و هیچ‌گاه نمی‌تواند با تمام وجود با دیگران ارتباط برقرار کند. او در کنار دیگران معذب بود و اغلب بی‌آنکه علت موجهی ببیند احساس خستگی و بی‌رمقی می‌کرد.

ماریا در پس افکار خود احساس می‌کرد که اگر زمانی گریه را سر دهد دیگر نمی‌تواند قطع کند. یک دنیا موضوع ریز و درشت بود که می‌توانست به‌خاطرشان گریه کند. اما او ورود به دنیای احساسات را خطرناک می‌دید و یاد گرفته بود که از آن اجتناب کند.

بالأخره ماریا در کلاس‌های مراقبهٔ ما ثبت نام کرد. گرچه مراقبهٔ نفس کشیدن برایش سخت بود اما از تمرین اسکن بدن لذت می‌برد. او مرتب تمرکز خود را از دست می‌داد و ازاین‌رو احساس می‌کرد تمرین را درست انجام نمی‌دهد و برایش فایده‌ای نخواهد داشت.

بعد که فصل ۴ رسید، مربی تمرینی را ارائه داد که با تمرکز بر نفس کشیدن شروع می‌شد. سپس اعضا باید کانون توجه خود را وسیع‌تر می‌کردند، طوری که بدن را هم (به‌صورت یک کل) در بربگیرد. ابتدا

ماریا از هیچ‌یک از احساسات بدنی‌اش آگاه نبود. بعد متوجه حس ناخوشایند ضعیفی در بالای معدهٔ خود شد که نه شدید بود و نه دردناک، اما تمرکز کردن بر آن چندان خوشایند نبود. وقتی یاد گرفت تمرکز خود بر این نقطه را حفظ کند، متوجه تصویر دختر و پسرش و بعد اتاق‌های خالی خانه‌اش شد. پس از آنکه احساس‌های بدنی فروکش کردند، ماریا برای اولین بار احساس کرد که به‌جای ترس و فرار از هیجان‌ها، احساس ناخوشایند آن‌ها را تجربه کرده است.

چند روز بعد از آن جلسه، وقتی ماریا دوباره وارد اتاق پسرش شد باز موجی از غم و اندوه به سراغش آمد، اما این بار به‌جای فرار از آن، بر لبهٔ تخت پسرش نشست و بر تمام احساس‌هایی که بدنش را تحت‌تأثیر قرار می‌دادند توجه کرد. او دوباره احساس ناخوشایند بالای معده و بعد از آن خستگی در دست و پایش را حس کرد. او تمام این احساس‌ها را در حیطهٔ هشیاری‌اش نگه داشت و برای اولین بار اطراف آن‌ها فضایی احساس کرد که گویی هوا در آن حرکت می‌کرد. او گریه را سر داد، اما سعی نکرد جلوی خود را بگیرد. احساس تنهایی می‌کرد اما دیگر انکارش نکرد. نسبت به خود و همسرش خشمگین بود، اما دیگر فکر نمی‌کرد که داشتن چنین احساسی اشتباه است. با اینکه به هق‌هق افتاده بود نه احساس می‌کرد کنترلش را از دست داده و نه اینکه تحت کنترل است. دو سه دقیقه‌ای به این منوال گذشت تا اینکه گریه‌اش بند آمد و آرام گرفت. بعد دوباره کمی اشک ریخت و سپس آرام گرفت. گرچه در این جریان چیزی تغییر نکرده بود، اما ماریا احساس آرامش می‌کرد و دیگر نمی‌ترسید. لحظه‌ای بعد از جا بلند شد سطل زباله را گوشهٔ اتاق گذاشت و پایین رفت تا برای رفتن به محل کار آماده شود.

ماریا با وسیع کردن کانون توجه خود، روشی پیدا کرد تا از عادت خود برای اجتناب دست بکشد و مشتاقانه آنچه را در ذهن و بدنش جریان داشت، تجربه کند. برای تماس و ارتباط دوباره با جنبه‌های واپس‌زدهٔ

خودمان روش‌های زیادی وجود دارد. با انتخاب و فراگیری مجموعه‌ای از تمرین‌های ذهن‌آگاهی، سرانجام می‌توانیم روشی را انتخاب کنیم که با روحیات ما سازگارتر باشد و بهتر بتواند ارتباط دوبارهٔ ما با هیجان‌هایمان را برقرار سازد. اجازه دهید با همین انگیزه به دو تمرین دیگری بپردازیم که هشیاری و پذیرش ما را نسبت به احساسات ناخوشایندمان بیشتر می‌کنند.

**آگاه شدن از جنبه‌های خوشایند و ناخوشایند تجربه‌ها**

چگونه می‌توانیم نسبت به احساسات (خوشایند، ناخوشایند یا خنثی) و نیز احساس‌های فیزیکی خود هشیارتر شویم؟ اگر مایل باشید می‌توانید این شیوه را امتحان کنید:

تا چند ساعت آینده هر لحظه که متوجه احساسی (خوشایند، ناخوشایند و خنثی) شدید، آن را در تقویم رویدادهای خوشایند و ناخوشایند (صفحهٔ ۲۵۶ ـ ۲۵۷، ۲۵۹ ـ ۲۶۰) ثبت کنید تا بدانید در آن لحظهٔ معین واقعاً چه چیزی روی داده است. در این لحظه‌ها به‌ویژه به تعامل افکار، عواطف و احساس‌های بدنی توجهی خاص داشته باشید. ثبت آنچه واقعاً در هر مورد تجربه کرده‌اید، بسیار باارزش است.

اگر واقعاً بخواهیم در هر لحظه نسبت به احساسات خوشایند و ناخوشایند خود آگاه و هشیار باشیم باید به آنچه در درونمان رخ می‌دهد، حساس باشیم و البته این مستلزم آن است که برخلاف اجتناب با تجربه‌های خود روبه‌رو شویم و آن‌ها را لمس کنیم. اگر با قصد آگاه شدن به تجربهٔ جاری خود در لحظه، توجه کنیم، نه‌تنها عادت خودکار خود برای فرار و اجتناب را برعکس خواهیم کرد، بلکه از حقیقت تجربهٔ خود آگاه‌تر خواهیم شد.

سام[1] در تمرین‌های ذهن‌آگاهی‌اش، به مدت یک هفته کشیک لحظه‌های خوشایند را می‌کشید. اجتناب‌های تجربی سام چنان شدید بود که هرگاه خود را سرگرم کاری نمی‌کرد خوابش می‌برد، با آنکه واقعاً از لحاظ فیزیکی خسته نبود. ظاهراً خواب وسیله‌ای بود که او را از تماس با احساساتش دور می‌کرد. سام در جلسات اولیه نمی‌توانست با برنامه ارتباط برقرار کند و با آن درگیر شود، اما در جلسهٔ سوم تغییری در او حاصل شده بود: او لبخند می‌زد و به‌نظر می‌رسید با برنامه درگیر شده است. او در توصیف تجربهٔ خود می‌گفت: متوجه شده‌ام که رویدادهای خوشایند زندگی‌ام بسیار غنی‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کردم: لبخند آشنایی که از مقابلم عبور می‌کرد، انعکاس تصویر درختان در آب. سام بی‌آنکه تغییری در الگوی برنامهٔ روزانه‌اش بدهد، به سرچشمه‌های کوچکی از شادی دست یافت که قبل از آن هم در زندگی‌اش وجود داشتند اما او از وجودشان بی‌خبر بود. تنها کاری که لازم بود انجام دهد این بود که آگاهانه توجه خود را به چیزی معطوف کند که همیشه دراختیار داشته است. اما این «دراختیار داشتن» و دسترسی تنها زمانی برایش آشکار شد که عامدانه به دنیای پیرامونش توجه کرد و با آمادگی بیشتری با احساساتش روبه‌رو شد و طبیعتاً شادی را دریافت، اما این نکتهٔ اصلی در تمرین‌ها نبود. آنچه سام درصدد انجامش بود، درگیری لحظه‌به‌لحظه با زندگی (اعم از خوشایند یا ناخوشایند) بود، نه روی

**برای کسب مهارتِ آگاهی از احساسات از زوایای متفاوتی می‌توانیم عمل کنیم: به لحظهٔ معینی توجه کنیم و ببینیم در آن لحظه چه احساس‌هایی برانگیخته می‌شوند و یا به احساس خوشایند/ناخوشایند معینی توجه کنیم و به حس‌های بدنی، افکار و هیجان‌های توأم با آن دقت کنیم.**

1. Sam

گرداندن از آن به دلیل ترس از آنچه احتمالاً پیش خواهد آمد.

## خواندن فشارسنج درونی

همکار ما، تریش بارتلی[1]، برای آگاهی از احساساتمان در زندگی روزمره، تمرینی به نام «فشارسنج فیزیکی» طراحی کرده است که با اجازهٔ ایشان به شرح آن می‌پردازیم. در این تمرین ابتدا به ناحیه‌ای کلی از بدن (مثل نیم‌تنه یعنی بدن بدون پاها، دست‌ها و سر) توجه می‌کنیم. بعد سعی می‌کنیم الگویی ظریف و حساس از حس‌های بدنی و احساس‌های توأم با آن (مانند خوشایند / ناخوشایند / یا خنثی بودن) را در آن ناحیه شناسایی کنیم. به‌این‌ترتیب ما می‌توانیم به منبعی دست یابیم که پیش از آن برایمان ناشناخته بود. این منبع برای بسیاری از افراد رهنمودی مفید است که به زندگی روزمرهٔ آن‌ها غنا می‌بخشد.

### فشارسنج فیزیکی

اگر با فشارسنج کار کرده باشید می‌دانید که برای استفاده از آن ابتدا باید آرام ضربه‌ای به شیشهٔ فشارسنج بزنیم و بعد ببینیم عقربهٔ درون آن به کدام سمت حرکت می‌کند. اگر به سمت بالا برود یعنی فشار رو به افزایش است و احتمالاً هوا بهتر خواهد شد و اگر سمت پایین را نشان دهد، ممکن است هوا بارانی شود، اما پیش‌بینی احساس‌های بدنی کمی پیچیده‌تر است.

ما می‌توانیم از بدن خود به‌عنوان فشارسنجی استفاده کنیم که هر لحظه اطلاعات مفیدی از اوضاع درونی‌مان را ارائه می‌کند. ذیلاً شیوهٔ استفاده از این فشارسنج آمده است:

۱. بخشی از بدن خود را درنظر بگیرید (مثل قفسهٔ سینه، شکم یا جایی بین این دو) که هنگام مواجهه با استرس یا مشکلات حساسیت نشان می‌دهد.

1. Trish Bartley

۲. وقتی این قسمت را شناسایی کردید، این می‌شود فشارسنج فیزیکی شما. بعد می‌توانید آن را بخوانید، به‌این‌صورت که هر روز، در لحظه‌های مختلف، به‌طور منظم به حس‌های بدنی در آن قسمت توجه کنید. مثلاً اگر استرس داشته باشید ممکن است در آن قسمت احساس ناراحتی یا انقباض کنید. البته بسته به شدت و ضعف مشکل، میزان احساس ناراحتی شما هم تغییر می‌کند. علاوه‌براین، اگر هنگام آرامش و شادی به احساس‌های بدنی در این قسمت توجه کنید، تفاوت بارز آن‌ها را با شرایط تنش‌زا در خواهید یافت.

۳. وقتی در خواندن فشارسنج خود مهارت پیدا کنید به تفاوت‌های ظریفی در احساسات خود پی خواهید برد که، خیلی زودتر از آنکه ذهنتان دریابد، شما را از چگونگی احساس لحظه‌به‌لحظه‌تان مطلع خواهند ساخت.

۴. درصورت تمایل، هرگاه به فشارسنج فیزیکی خود توجه می‌کنید، می‌توانید تمرین فضای تنفسی (فصل ۹) را نیز انجام دهید تا بتوانید با موقعیت دشوار یا ناراحتی خود درتماس باشید. البته شاید ترجیح دهید فقط با خواندن فشارسنج خود احساسات لحظه‌به‌لحظهٔ خود را پایش کنید و آن‌ها را همان‌گونه که هستند بپذیرید و تجربه کنید.

تا اینجا به برخی از دلایلی که صرف وقت و انرژی برای کسب هشیاری بیشتر و عمیق‌تر از تجربه‌های بدنی را ارزشمند می‌سازند، اشاره کردیم: آگاهی و هشیاری ما را به اینجا و اکنون می‌آورد؛ اجتناب تجربی را کاهش می‌دهد و ما را قادر می‌سازد تا با زندگی ارتباط کامل‌تری داشته باشیم؛ اجازه می‌دهد تا پردازش و پاسخ صحیح‌تری از عواطف و احساس‌های بدنی خود داشته باشیم؛ بالأخره اینکه چرخهٔ معیوب ملال و اندوه و سوگیری افکار و قضاوت‌ها را از بین می‌برد.

نکتهٔ شایان توجه در مهارت خواندن فشارسنج درونی این است که بعد از مدتی درمی‌یابیم که چه شرایطی احساسات ناخوشایند را در ما

برمی‌انگیزند یا بدن ما در فرار از چه موضوعی منقبض شده است. این درک و شناخت به‌نوبهٔ خود به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با مهارت بیشتری به شرایط خود پاسخ دهیم. آیا می‌توانیم طوری احساسات ناخوشایند را بپذیریم و تجربه کنیم که در دامِ درگیری‌های وسواس‌گونهٔ فکری و چرخهٔ بی‌پایان نشخوار فکری نیفتیم و ملال و افسردگی را تجربه نکنیم؟ آیا می‌توانیم ارتباط خود با هیجان‌هایمان را تغییر دهیم؟ این موضوعی است که در فصل بعد بدان خواهیم پرداخت.

(nbookcity.com

۷

# دوستی با احساساتمان

چگونه می‌توانیم افسانه‌های بومی قدیمی را به‌دست فراموشی بسپاریم؟ افسانهٔ اژدها یا افسانهٔ دیوهایی که در آخرین لحظه تبدیل به پری می‌شوند. شاید دیوهای زندگی ما منتظر آن هستند که ما فقط یک بار با شجاعت و زیبایی دست به عمل بزنیم. شاید تمام آن چیزهایی که ما را می‌ترسانند در عمق هستی‌شان، ماهیتی درمانده‌اند که نیازمند عشق و محبت ما هستند.

ازاین‌رو اگر اضطراب مانند ابرهای گذرا بر شما و رفتارتان سایه انداخت، اگر اندوه و ناراحتی بزرگ‌تر از همیشه در مقابلتان ایستاد، نباید بترسید، بلکه بدانید که جریانی برایتان رخ داده است. زندگی شما را فراموش نکرده است؛ شما را در دستانش نگه داشته است و اجازه نمی‌دهد بیفتید. چرا در مواجهه با هر مرارت و اندوهی درصدد برمی‌آیید که دریچهٔ زندگی را به روی خود ببندید؟ چراکه درنهایت شما نمی‌دانید که این شرایط در درون شما چه می‌کنند.

رینر ماریا ریلک[1]

هرکس که ماجرایی را آغاز می‌کند، می‌داند که در مسیر با موانعی سخت

---

1. Rainer Maria Rilke, *Letters To a Young Poet*

روبه‌رو خواهد شد. کوه‌نوردها ماه‌ها آموزش می‌بینند زیرا می‌دانند در طول مسیر شیب‌های کوچک کم‌کم جای خود را به صخره‌های صعب‌العبور می‌دهند. آن‌ها با نقشه‌های دقیق، ویژگی‌های زمین‌شناسانهٔ مسیر حرکت و منطقهٔ استراحت خود را بررسی می‌کنند. گرچه میزان آمادگی هرقدر هم که زیاد باشد، باز مسیر واقعی رخدادهای پیش‌بینی‌نشده‌ای را در مقابل فرد قرار خواهد داد. هر صعودی موانعی دارد که عبور از آن غیرممکن به‌نظر می‌رسد و حالا ما در مسیر معکوس کردن چرخهٔ اندوه و ملال خود به مقطع حساسی رسیده‌ایم.

در اینجا دغدغهٔ ما این است که ببینیم آیا می‌توانیم بدون شدت بخشیدن به هیجان‌های ناخواستهٔ خود، با آن‌ها سر کنیم یا نه. ممکن است این ایده عجیب و درعین‌حال غیرممکن به‌نظر برسد، زیرا با بروز هیجان‌های منفی فوراً به حالت فاعلی منتقل می‌شویم و با بیزاری و اجتناب واکنش نشان می‌دهیم، اما این حرکت هدفمند، هشیارانه و متناقض‌گونه‌ای که در آن ترسناک‌ترین احساساتمان را در آغوش می‌گیریم، می‌تواند درنهایت رهایی‌بخش باشد. بااین‌حال آمادگی ذهن برای انتقال به حالت فاعلیِ حل مسئله (فرار و بیزاری ما از تجربه‌های ناخوشایند و واکنش خودسرزنشگری شدید ما)، حتی در مواجهه با غم و اندوهی گذرا می‌توانند چون موانعی چالش‌انگیز بر سر راه ما قرار گیرند. کوهنوردان قله‌های «غیرممکن» را به کمک دانش و مهارتی فتح می‌کنند که در طول مسیر کسب کرده‌اند. آموزش‌های این کتاب دقیقاً کسب مهارت و دانشی را برایتان فراهم می‌سازد که برای رویارویی با حالات هیجانی دشوار، نیاز دارید.

در فصل آخر به تمرین‌هایی می‌پردازیم که به ما کمک می‌کنند علائم بدنی حاکی از احساس بیزاری و ناخوشایند بودن خود را بشناسیم، چراکه ممکن است در گذشته آن‌قدر از احساسات منفی خود گریخته باشیم که این کار به‌صورت خودکار درآمده باشد، طوری که حتی متوجه

آن‌ها هم نشویم. در این فصل یک گام پیش‌تر می‌رویم و یاد می‌گیریم که این احساسات را تشخیص دهیم، به آن‌ها نزدیک شویم و آن‌ها را بپذیریم تا دیگر نتوانند به‌سهولت ما را به ورطهٔ افسردگی بکشانند.

دوست شدن با احساساتی که همواره به چشم دشمن به آن‌ها نگاه کرده‌ایم ممکن است با حس ذاتیِ صیانت نفس ما همخوانی نداشته باشد، اما وقتی ما را به قعر ورطهٔ افسردگی می‌کشانند، در آن حال چه کاری از ما ساخته است؟ درواقع هرگاه اوضاع بر وفق مراد ما پیش نرفته است، به‌کارگیری این راه‌حل باعث شده است تا رنج و زحمت بیشتری را تجربه کنیم. شاید اکنون وقت آن رسیده باشد که مسیر دیگری را در پیش بگیریم.

البته ما ادعا نمی‌کنیم که پرورش ذهن‌آگاهی در مواجهه با غم، ملال و نشخوار ناشی از افسردگی، آسان است، اما شدنی *است*. مهم‌تر اینکه ذهن‌آگاهی عمیق‌ترین و باارزش‌ترین منابع درونی ما را به‌کار می‌گیرد. در این کتاب توصیه‌های زیادی برای ارتباط ماهرانه با تجربه‌های ناخوشایند، ارائه خواهیم کرد، اما درنهایت کسب و پرورش ذهن‌آگاهی باعث می‌شود تا هرکس به شیوهٔ خود ارتباط با احساسات ناخوشایند تهدیدآمیز یا دشوارش را دگرگون سازد.

البته اگر تمرین‌هایی را که تا اینجا ارائه کرده‌ایم، عمل کرده باشید، بی‌تردید در مسیر این دگرگون‌سازی قرار گرفته‌اید. گشودگی و علاقهٔ توأم با ملایمت نسبت به امری مشکل‌ساز، به‌خودی‌خود بخش مهمی از پذیرش به‌شمار می‌رود. اگر بتوانیم بارها و بارها حقیقتی ساده اما بسیار مؤثر را به خود یادآوری کنیم کاری به‌غایت ارزشمند انجام داده‌ایم: حفظ و نگهداری موضوعی در کانون توجه و آگاهی خود، تصدیق این مطلب است که *می‌توان با آن موضوع روبه‌رو شد، نامی به آن داد و با آن کار کرد.*

### اعتماد به هشیاری و آگاهی بدن

اینجا نکتهٔ اساسی این است که احساس ناخوشایند را از واکنش ناگهانیِ

اجتناب و فراری که به‌دنبال آن می‌آید، جدا سازیم، یا اگر دچار اجتناب و بیزاری هستیم خود را از چنگ آن رها سازیم. مشکلاتی که هنگام کار کردن از طریق بدن ایجاد می‌شود آن‌قدر زمان می‌برد که دریابیم حتی بدترین شرایط هم قابل‌حل هستند. توجه و تذکر این نکته، خاصه زمانی اهمیت پیدا می‌کند که تمام وجودمان به ما می‌گوید هرچه سریع‌تر راه‌حلی پیدا کنیم تا از شر مشکل خلاص شویم.

هر گاه که موضوعی ناخوشایند بروز می‌کند، سیستم هشداردهنده مغز فعال می‌شود، طوری که گویی آژیری بلند به‌صدا درمی‌آید و ذهن پرداختن به علت خطر را در اولویت قرار می‌دهد. اغلب در این مواقع سعی می‌کنیم حواس خود را (مثلاً با تماشای تلویزیون یا کاری دیگر) پرت کنیم، اما صدای آژیر خاموش نمی‌شود. نگرانی دائم، هشیاری ما را مختل می‌سازد و بالأخره زمانی‌که تلویزیون خاموش شود، افکار و احساسات آشفته‌ساز سیل‌آسا به ما هجوم می‌آورند.

لحظهٔ حساس اینجاست. اگر به‌جای فرار بتوانیم برگردیم و با موضوع ملال‌آور، ترسناک یا دشوار خود روبه‌رو شویم، باز هم کاری را می‌کنیم که مغز از ما می‌خواهد انجام دهیم: توجه و اولویت دادن به موضوع حاضر، اما در اینجا دیگر از موضع حالت فاعلی به موضوع توجه نمی‌کنیم، بلکه به آن لحظه (هرچه و هرطور که باشد، با توجهی مشفقانه، سعهٔ صدر و علاقه و پذیرش) آن‌گونه که خود را در بدن نشان می‌دهد، نزدیک می‌شویم و آن را درک می‌کنیم. به‌این‌ترتیب با شیوه‌ای جدید با هشدار درونی خود روبه‌رو می‌شویم، شیوه‌ای که به جای فکر کردن‌های بی‌پایان و تکراری، گزینه‌ای عملی و مفید در اختیارمان قرار می‌دهد.

تا اینجا دیدیم که چطور با فعال‌سازی حالت فاعلی ذهن، که کارکرد اصلی‌اش فکر کردن است، به‌طور خودکار به هیجان‌های دشوار پاسخ می‌دهیم. به‌این‌صورت که ما اول دربارهٔ تمام احتمالات منفی و عواملی که می‌توانند اوضاع را بدتر کنند، نگران می‌شویم و بعد فکر می‌کنیم که چه

کار باید کرد، خاطرات گذشته را بیرون می‌کشیم و در دام نشخوار فکری می‌افتیم. ازآنجاکه تمام این واکنش‌ها روی فشارسنج درونی‌مان به‌عنوان «ناخوشایند» ثبت می‌شوند، چرخهٔ اجتناب ناهشیار دیگری راه‌اندازی می‌شود. اما حالا می‌توانیم به شیوه‌ای دیگر پاسخ دهیم: اگر بتوانیم فشارسنج درونی خود را بخوانیم، با روش‌های اجتناب و فرار خود آشنا شویم و از نمایش آن در بدن خود (مثل گرفتگی عضلات یا انقباض کلی بدن) آگاه شویم می‌توانیم از اطلاعات بدنی خود برای شکستن چرخه‌ای که ما را به ورطهٔ افسردگی می‌کشاند، استفاده کنیم. برای این کار به خود اعتماد می‌کنیم که می‌توانیم حالات احساسی منفی و دشوار را در کانون توجه و آگاهی نگه داریم، توجهی که حس‌های بدنی را هدف قرار می‌دهد. با گشودن کوچک‌ترین فضاهای تنفسی (بین شناسایی احساس ناخوشایند و واکنش ناگهانی) این فرصت گران‌بها را به خودمان می‌دهیم که آنچه را در حال روی دادن است، ببینیم و به آن *پاسخ* (نه واکنش) دهیم. در این مسیر ما برای پاسخ دادنی که سازنده و رهایی‌بخش باشد به خرد عمیقِ ذهن خود اتکا می‌کنیم، نه خرد برخاسته از افکارمان. چگونه؟ به‌این‌صورت که وقتی احساسی ناخوشایند را تشخیص می‌دهیم، اول خوب دقت می‌کنیم تا ببینیم این احساس بر کدام قسمت از بدن ما تأثیر گذاشته است، به‌عبارتی آن را در بدن خود چگونه تجربه می‌کنیم.

این کار را عمدتاً از طریق ارتباط و اتصال خود با تنفس‌مان، در لحظهٔ تجربهٔ ناخوشایند، انجام می‌دهیم. این تنفس ذهن را آرام و متعادل می‌سازد. این تمرین مستلزم آن است که آگاهانه هوای تنفسی خود را به سمت ناحیه‌ای هدایت کنیم که احساس‌های دردناک و آزاردهنده در آنجا وجود دارد؛ حدود و تغییر در شدت و ضعف آن را موردتوجه قرار دهیم و صرفاً اجازه دهیم در حیطهٔ هشیاری و آگاهی ما بماند. در چنین لحظه‌ای این فرصت برایمان پیش می‌آید که تشخیص دهیم آیا نشانهٔ اجتناب و بیزاری به شکل انقباض و گرفتگی ظاهر شده است یا نه. پیوند زدن

آگاهی از تنفس به آگاهی از احساس‌های بدنیِ دیگر، باعث می‌شود هوای تنفسی مانند وسیلهٔ نقلیه، آگاهی را به قسمت‌های دیگر بدن حمل کند، درست مانند آنچه در اسکن بدن رخ می‌دهد. اما ازآنجاکه این آگاهی می‌تواند افکار و عواطف را نیز در خود نگه دارد، درصورت برانگیخته شدن، آن‌ها را همان‌گونه که هستند در خود نگه می‌دارد، بی‌آنکه تلاشی برای تغییر آن‌ها صورت دهد. صرفِ خودآگاهی و هشیاری هر آنچه را لازم باشد انجام می‌دهد.

به‌این‌ترتیب می‌توانید از یوگایِ هشیارانه (که در فصل گذشته معرفی شد) به‌عنوان شیوه‌ای جدید، برای ارتباط برقرار کردن با احساس‌های بدنی و عواطف خود استفاده کنید. حال اگر مایل باشید می‌توانید بخش بعدی را بخوانید و بعد کتاب را کنار بگذارید و بعضی از این تمرین‌های کششی را انجام دهید. حتی‌المقدور سعی کنید تمرین‌ها را با روحیه‌ای انجام دهید که ذیلاً به توصیف آن می‌پردازیم.

## کارکردن روی آستانه‌ها

در تمرین‌های یوگا، خواه‌ناخواه هنگام کشش، در بعضی از قسمت‌های مهم و کلیدی بدن، حداقل تا حدی احساس ناراحتی خواهیم کرد و دقیقاً همین موضوع است که به ما یاد می‌دهد که در مواجهه با لحظه‌ها و تجربه‌های ناخواسته و دشوار، پذیرش، کنجکاوی و ملایمت و شفقت بیشتری نشان دهیم. اما نکتهٔ مهم‌تر این است که این مهارت جدید که در ارتباط با ناراحتی‌های جسمیِ ملایم آموخته‌ایم بعدها در شرایط دشوار به کمک ما خواهد آمد، حال شدت آن هرقدر می‌خواهد، باشد.

بیایید تصور کنیم که دست‌هایمان را بالای سرمان برده‌ایم، می‌خواهیم بدن خود را به سمت بالا بکشیم و کم‌کم در شانه‌ها و قسمت بالای دست خود احساس ناراحتی می‌کنیم. یک شیوهٔ نشان دادن واکنش (گزینهٔ فرار یا اجتناب) این است که به‌محض احساس ناراحتی دست‌هایمان را پایین

بیاوریم و توجه خود را به قسمت‌های دیگر بدن و یا حتی موضوعات بیرونی معطوف کنیم. یک واکنش دیگر (گزینهٔ نامهربانانه) می‌تواند این باشد که دندان روی جگر بگذاریم و به خود بگوییم که باید این درد و ناراحتی را تحمل کنیم و صدایمان را بلند نکنیم، گویا اصلاً هدف تمرین این است. دراین‌صورت حتی سعی می‌کنیم بدن خود را بیشتر بکشیم. اینجا هم احتمالاً ارتباط‌مان را با رویداد جاری در بدنمان قطع می‌کنیم، یعنی توجه خود را از ناحیه‌ای که در آن احساس ناراحتی جریان دارد، برمی‌داریم.

البته هنوز می‌توان به شیوه‌ای دیگر واکنش نشان داد، طوری که نه با اولین احساس ناراحتی عقب‌نشینی کنیم و نه اینکه معیار مشخصی برای تحمل درد خود تعیین کنیم. این گزینهٔ هشیارانه مستلزم آن است که با روحیهٔ تعلیمِ توأم با ملاطفت به این تمرین بپردازیم و از رهگذر حرکات کششی، شیوه‌های ارتباط با ناراحتی را بسط دهیم. در این تمرین‌ها ما توجه خود را یک‌سره متوجه ناحیهٔ ناراحتی می‌کنیم و مانند اسکن بدن، از هوای دم به‌عنوان ابزاری برای حمل هشیاری به آن نقطه استفاده می‌کنیم. بعد با کنجکاویِ ملایمی به آنچه آنجاست توجه می‌کنیم: احساس‌های بدنی و عواطف، آمدورفت وتغییرشان را به‌طور مستقیم حس می‌کنیم و تغییر در شدت و ضعف‌شان را موردتوجه قرار می‌دهیم. در اینجا هدف این نیست یک وضعیت بدنی را آن‌قدر نگه داریم که بدن دردناک شود. بلکه هدف این است که در هر کششی و وضعیت بدنی، محدودیت حرکت را تجربه کنیم و بعد بدون آنکه با فشار به تغییرات حسی شدید دامن بزنیم، در همان حال بمانیم و سعی کنیم توجه خود را به عواطف و احساسات بدنی معطوف کنیم. توجه خود را بر کیفیت فیزیکی حس‌هایمان (یعنی سفت شدن، نگه داشتن، سوزش، لرزش یا تکان خوردن) متمرکز می‌کنیم و هم‌زمان با آن، با هشیاری عمل دم و بازدم را انجام می‌دهیم و بعد اجازه می‌دهیم تفسیری که ذهن ما از این

احساسات دارد، آزادانه در حیطهٔ هشیاری ما رفت‌وآمد کند.

با تغییر در وضعیت کششی می‌توانیم با شدت احساساتِ بدنی خود بازی کنیم و حد و مرز ناراحتی و پذیرش خود را دریابیم و ببینیم که چطور بدنمان در مقابل کمترین تغییری پاسخ می‌دهد. این شیوه تا حدی این حس را به ما القا می‌کند که می‌توانیم شدت احساس‌های ناخوشایند خود را تعدیل کنیم. علاوه‌برآن در این تمرین‌ها یاد می‌گیریم نسبت به خود ملاطفت داشته باشیم و با هر رویداد تازه‌ای، درست ارتباط برقرار سازیم. ما سعی نمی‌کنیم، با فشار اوضاع را فراتر از حد و توان خود پیش ببریم.

جسم و بدن ما عرصه‌ای شگفت‌انگیز است که می‌توانیم در آن، تأثیر اجتناب و قدرت پذیرش هشیارانه برای از بین بردن آن (یعنی اجتناب) را به‌طور مستقیم مشاهده کنیم. مثلاً وقتی کشش دست‌ها (رو به بالا) را ادامه می‌دهیم و کم‌کم احساس ناراحتی بیشتر می‌شود، می‌توانیم یک اسکن فوری از بدن داشته باشیم و ببینیم آیا در اعضایی که در بالا نگه داشتن دست دخیل نیستند، حالت گرفتگی یا انقباض وجود دارد یا نه. معمولاً این حالت در اعضای صورت مثل فک یا پیشانی مشاهده می‌شود. روشن است که این قسمت در بالا نگه داشتن دست‌ها نقشی ندارند، اما چرا منقبض می‌شوند؟ این انقباض حاکی از آن است که ما به ناراحتی بدن با اجتناب و بیزاری پاسخ داده‌ایم. حال که این را دانستیم می‌توانیم همراه با هر دَمی، توجه کنجکاوانه و محبت‌آمیز خود را متوجه این قسمت‌ها کنیم و با بازدم خود را از هر مقاومتی رها سازیم، تا آنجا که بتوانیم سعی می‌کنیم که با هر بازدمی هرقدر که ممکن شود تنش را از خود دور کنیم. کشش هشیارانه عرصهٔ یادگیری مفیدی برای کنکاش پاسخ‌های جدید (ضدعادتی) به ناراحتی و تغییر حالت ذهن (از فاعلی به بودن) فراهم می‌آورد. وقتی خلق‌مان پایین می‌آید یا زمانی‌که نمی‌توانیم تمرکز داشته باشیم، ورود به صحنهٔ هشیاری احساساتِ ملموسِ فیزیکی (در کش‌وقوس‌های بدنی یوگا) مفید واقع می‌شود.

**حالات صورت مانند بادنمایی است که بیزاری موجود در ما را نشان می‌دهد. صاف شدن چروک‌ها و گرفتگی‌های صورت به‌هنگام یوگا از کاهش بیزاری در ما خبر می‌دهد.**

تأثیر دیگر این فعالیت فیزیکی دشوار ایجاد انرژی و نشاطی است که رخوت و کسالت ناشی از افسردگی را از بین می‌برد. درواقع یوگای ذهن‌آگاهانه با غم و اضطراب سازگاری ندارد. گویی با انجام این تمرین، به‌طور واقعی و مجازی، جسم و به‌دنبال آن ذهن‌مان را پاک می‌کنیم.

### *کارکردن روی آستانه‌ها در یوگای نشسته*

در فصل ۶ دیدیم که در تمرین مراقبهٔ نشسته وقتی برای مدتی آرام و بی‌حرکت می‌نشینیم، از نظر فیزیکی احساس ناراحتی می‌کنیم و اگر چهارزانو روی زمین نشسته باشیم این ناراحتی را بیشتر حس می‌کنیم. به‌یاد داشته باشید که در مراقبهٔ نشسته ابتدا توجه خود را به حس‌های تنفسی متمرکز می‌کنیم و وقتی در این کار مهارت نسبی پیدا کردیم کانون توجه خود را وسیع‌تر می‌کنیم، طوری که کل بدن یا مناطقی را دربر بگیرد که حس‌های بدنی شدید در آن‌ها برانگیخته شده است. حال در اینجا فرصت مناسب دیگری داریم تا توانایی خود برای کارکردن با آستانه‌های تحمل را بیشتر کنیم و با پذیرش و استقبال از هر آنچه ممکن است در لحظه رخ دهد، با تجربهٔ جسمی خود مشفقانه برخورد کنیم، گرچه واکنش اولیهٔ ما اجتناب شدید باشد. همان‌طور که در فصل ۶ دیدیم، وقتی توجه ما به‌طور مکرر به این احساس‌های ناراحت‌کننده جلب می‌شود، می‌توانیم مناطقی را که شدیدترین حس‌ها را دارند در کانون توجه خود قرار دهیم و لحظه‌به‌لحظه آن را تجربه کنیم، حتی اگر این لحظه‌ها کم و کوتاه باشند. در اینجا باز می‌خواهیم با آستانه‌ها کار کنیم، یعنی با حرکت در حس‌ها و لمس کردن آن‌ها، با ملاطفت و مهربانی توجه خود را متوجه

حدومرزهای خود می‌کنیم، آنجا که حس کنیم، دیگر به انتهای آن رسیده‌ایم. بعد آگاهانه و با ملایمت عقب‌نشینی می‌کنیم و توجه خود را از محل شدیدترین احساس برمی‌داریم و هرگاه دوباره قوای خود را جمع کردیم، دوباره به آن باز می‌گردیم. این کار را به چند روش می‌توانیم انجام دهیم:

- یک راه این است که به‌جای متمرکز شدن بر نقطهٔ معینِ شدت احساس، به محل کلی آن احساس توجه کنیم، به‌این‌ترتیب بر محلی تمرکز می‌کنیم که شدت کمتری دارد.
- راه دیگر این است که همراه *با* احساس ناراحتی نفس بکشیم، به این معنی که در حین آگاهی از حس‌های شدید بدنی، هشیاری نسبت به نفس کشیدنمان را هم، در پس‌زمینه، حفظ کنیم.
- اگر شدت ناراحتی در قسمتی غیرقابل‌تحمل شد، می‌توانیم توجه خود را کاملاً از آن قسمت برداریم و فقط به نفس کشیدنمان توجه کنیم.
- از یاد نبرید که هرگاه شدت ناراحتی در بخشی از بدن بیش‌ازحد شود، همواره این امکان وجود دارد که عامدانه وضعیت بدنی خود را تغییر دهیم. این خود عملی از روی شفقت و هوشمندی است، نه نشانهٔ شکست. البته می‌توانیم نسبت به همین تغییر وضعیت خود نیز هشیار باشیم؛ یعنی با تغییر وضعیت بدنی، هشیاری یا ذهن‌آگاهی ما حفظ شود و تداوم داشته باشد.

نکتهٔ قابل‌توجه در اینجا این است که انجام این تمرین امکان کشف روش‌های مختلفی برای تماس یا تجربهٔ درونی را فراهم می‌کند، حتی زمانی‌که این تجربه ناخوشایند است. این بدان معناست که مجبور نیستیم یکباره خود را داخل گود بیندازیم، بلکه بیشتر شبیه آن است که انگشت شصت پای خود را کمی در آب فرو ببریم تا میزان گرمای آن را امتحان کنیم.

**اگر به‌جای نادیده گرفتن یا حذف ناراحتی فیزیکی، با کنجکاوی صمیمانه به آن توجه کنیم، می‌توانیم تجربهٔ خود را دگرگون سازیم.**

درسی که اینجا دربارهٔ قدرت ذهن‌آگاهی می‌گیریم این است که می‌توانیم هر احساسی را در حیطهٔ توجه قرار دهیم بی‌آنکه بخواهیم آن را پس بزنیم یا از آن فرار کنیم و این مهارت را می‌توان درمورد تمام تجربه‌ها اعمال کرد، چه این تجربه رنج فیزیکی باشد و چه رنج روانی. در این جریان درمی‌یابیم که با پذیرش مشفقانه‌ای که در زمینهٔ خودآگاهی برانگیخته می‌شود، می‌توانیم از خود مراقبت کنیم.

### *داستان آنتونی*

تجربهٔ آنتونی[1] تغییر و دگرگونی حاصل از ذهن‌آگاهی را به تصویر می‌کشد. او به دلیل تنش و بی‌قراری مداوم به کلاس‌های ذهن‌آگاهی رو آورده بود. اما اوایل کار، تمرکز بر ناراحتی فیزیکی صرفاً او را نسبت به تنش و بی‌قراری‌اش هشیارتر ساخته بود. او که می‌خواست اوضاع تغییر کند، از اینکه هنگام مراقبه احساس بهبودی نمی‌کرد، احساس ناکامی داشت، تا اینکه یک روز، هنگامی‌که همراه با سگش در جنگل قدم می‌زد، سگش یک لانهٔ زنبور را خراب کرد. زنبورها به آنتونی حمله‌ور شدند و چند جای پای او را نیش زدند. او فوراً به خانه برگشت تا کمی پماد روی آن بگذارد. بعد از یکی دو روز درد نیش‌ها فروکش کرد اما خارش شدید آن‌ها شروع شد. ازآنجاکه اکیداً به او توصیه شده بود پایش را نخاراند، تحمل آن برایش دشوار بود. ازاین‌رو تصمیم گرفت با تمرین ذهن‌آگاهی، امتحانی بکند و با دمیدن در محل قسمت خارش و ناراحتی، آن را دقیق‌تر بررسی کند. در اینجا او متوجه شد که خارش او نه یک

1. Anthony

حس، بلکه ترکیبی از چند حس است، ضمن آنکه این بستهٔ حسی از لحظه‌ای به لحظهٔ دیگر تغییر می‌کند، بعضی از تغییرات سریع‌تر است و بعضی دیگر آهسته‌تر.

بعدها او توانست مهارت روبه‌رو شدن با ناراحتی فیزیکی را درمورد ناراحتی‌های روانی‌اش نیز اعمال کند. حالا وقتی قسمتی از بدن او می‌گیرد، به‌جای بی‌قراری یا نادیده گرفتن آن، سعی می‌کند با هشیاری در ناراحتی خود بماند، با آن نفس بکشد، به آن نزدیک شود و با ملایمت با حس‌های توأم با آن ارتباط برقرار کند. او دریافت که می‌تواند با شفقت بیشتری به بدن خود توجه کند و پذیرش بیشتری نسبت به خود داشته باشد.

علاوه‌براین او داشت تفاوت بین اجتناب از تجربه‌های دشوار و روبه‌رو شدن با آن‌ها را نیز درک می‌کرد. او دریافته بود که این تفاوت درعین آنکه می‌تواند بسیار ظریف باشد، رهایی‌بخش نیز هست. این احساس آزادی ناشی از تغییر موضع از حالت فاعلی به حالت بودنِ ذهن است که در آن پاسخ‌دهی با انعطاف‌پذیری بیشتری همراه است.

**تا اینجا یاد گرفته‌ایم که به بدن و نیز توانایی خود، برای مراقبت از خودمان اعتماد کنیم.**

هرگاه در بدن خود گرفتگی و انقباضی احساس کردید یا حالت بدنتان طوری بود که گویی تهدید یا رویدادی ناخوشایند در شرف وقوع است، بدانید که مغز شما به حالت اجتنابی تغییر جهت داده است. در پاسخ به چنین حالتی، ذهن‌آگاهی ما را به رفتارهای نزدیکی (رویارویی)، مانند کنجکاوی، شفقت و حسن‌نیت فرامی‌خواند و ما را وامی‌دارد تا به‌جای اجتناب به استقبال تجربهٔ موردنظر برویم.

هشیاری مراقبه‌ای و مهارتِ ماندن در کنار احساساتِ ناخوشایند، تلاش برای شادمان زیستن در مواجهه با تجربه‌های دشوار نیست، چراکه دراین‌صورت، این خود هدفی می‌شود که انرژی و حواس ما را متوجه

خود می‌سازد. آگاهی و هشیاری مراقبه‌ای مانند مادری است که فرزند رنجورش را در آغوش می‌کشد و ما می‌توانیم این موضع را نه‌تنها در مقابل رنج فیزیکی بلکه در مقابل آلام روحی نیز اتخاذ کنیم.

## دگرگون‌سازی هیجان‌های دشوار

بی‌تردید هیجان‌های ناخوشایند همواره با عواطف و احساس‌های بدنی توأم هستند. اگر با ملایمت توجه خود را یک‌سره متوجه این ناراحتی و احساس‌های شدید کنیم، تأثیر فوری‌تر و ماندگارتری ایجاد خواهیم کرد، چراکه گرایش ناکارآمد ذهن برای اجتناب را کنار می‌زنیم. علاوه‌برآن تعامل خودکار احساس‌های بدنی، عواطف و افکار را (که باعث راه‌اندازی و تداوم چرخهٔ معیوب افسردگی می‌شوند) مختل می‌سازیم و در درازمدت روش‌های ماهرانه‌تری برای ارتباط و لمس تجربه‌های ناخوشایند پیدا خواهیم کرد. دیگر به‌جای آنکه این تجربه‌ها را به چشم تهدید و امری منفی نگاه کنیم و به‌دنبال آن رفتار اجتنابی در پیش بگیریم و گرفتار رنج شویم، آن‌ها را به‌صورت رویدادهایی گذرا خواهیم دید که در مقطعی از زمان ظاهر می‌شوند و پس از مدتی فروکش می‌کنند. در شکل مطلوبش یاد می‌گیریم که به‌جای بیزاری، ترس و ناراحتی، از سر کنجکاوی و علاقه از آن‌ها استقبال کنیم. ما از آن‌ها استقبال می‌کنیم چراکه درهرصورت آن‌ها در ما هستند.

در برنامه‌های MBCT، ما تمرین ویژه‌ای برای بررسی ماهیت موقعیت‌های هیجانی دشوار طراحی کرده‌ایم. این تمرین به ما کمک می‌کند تا در رویارویی با این موقعیت‌های حساس، پاسخ‌های ماهرانه‌تری را بررسی و اِعمال نماییم. ابتدا موقعیت دشواری را به ذهن می‌آوریم، بعد با آن روی بدن کار می‌کنیم یعنی آن را در کانون هشیاری و توجه قرار می‌دهیم، هوای تنفسی را درون آن می‌فرستیم و اگر در آن فضای وسیع‌تری باشد، آن را کشف می‌کنیم. توصیه می‌کنیم قبل از آنکه

دستورالعمل‌های این تمرین را دنبال کنید، چند دقیقه‌ای روی تنفس و بدن خود تمرکز کنید تا کمی آرام بگیرید.

### فراخوانی یک موقعیت دشوار و کارکردن با آن از طریق بدن

چند دقیقه‌ای روی حس‌های بدنی هنگام تنفس تمرکز کنید و بعد کانون توجه خود را وسیع‌تر کنید تا کلِ بدنتان را دربر بگیرد (به مراقبهٔ نشسته، صفحهٔ ۱۵۰-۱۴۹ مراجعه کنید).

وقتی آماده شدید، سعی کنید یکی از مشکلات فعلی خود را به‌یاد آورید که بتوانید مدت کوتاهی آن را تحمل کنید. لزومی ندارد این مشکل خیلی مهم یا حساس باشد، اما باید برایتان ناخوشایند و حل‌نشده باشد؛ چیزی مانند یک سوءتفاهم یا جروبحث، موقعیتی که در آن به‌خاطر آنچه روی داده احساس خشم، پشیمانی یا عذاب وجدان می‌کنید. اگر از مشکلات زمان حال چیزی به‌یاد نیاوردید، از گذشتهٔ دور یا نزدیک موضوعی را به‌یاد بیاورید که آن زمان برایتان ناخوشایند بود.

بعد از تمرکز بر موضوع ناخوشایند، سعی کنید احساس‌های بدنیِ ناشی از این تمرکز را شناسایی کنید. ببینید آیا می‌توانید به احساس‌هایی که به‌دنبال این تمرکز، در بدنتان ایجاد می‌شوند، تمرکز کنید، به آن‌ها نزدیک شوید، آن‌ها را در حیطهٔ توجه و هشیاری خود قرار دهید، و با حرکتی ناشی از پذیرش و اشتیاق به قسمتی توجه کنید که شدیدترین احساس را دارد. این پذیرش می‌تواند به‌این‌صورت باشد که دَم و بازدم خود را به آن قسمت هدایت کنید و درعین‌حال شدت و ضعف حس‌های بدنی در آن قسمت را لحظه‌به‌لحظه موردتوجه قرار دهید.

بعد از آنکه حس‌های بدنی را در کانون توجه خود قرار دادید و آن‌ها را به‌وضوح دریافتید، هرقدر هم که ناخوشایند باشند، سعی کنید با گفتن گاه‌وبی‌گاه این عبارات پذیرش خود را عمیق‌تر کنید: «ایرادی ندارد، هر

احساسی دارم، هرچند ناخوشایند، اینجا بوده و هست، بگذار پذیرای آن باشم.» بعد به سمت آن بروید، با آن نفس بکشید، آن را بپذیرید و اجازه دهید همان‌طور که هست بمانند. تکرار این عبارت می‌تواند مفید باشد: «این الآن اینجاست. هرچه باشد اینجاست. بگذار آن را بپذیریم.» ملایم باشید و پذیرای هر احساسی که در حیطهٔ آگاهی و توجه شما قرار می‌گیرد، باشید. از اینکه عضلات خود را به نشانهٔ بیزاری سفت یا جمع کنید، بپرهیزید. در هر بازدمی به خود بگویید «آرام باش» یا «بپذیر». به‌یاد داشته باشید که با گفتن «این اینجاست، ایرادی ندارد»، قصد نداریم دربارهٔ موقعیت اولیه قضاوت کنیم یا بگوییم اوضاع روبه‌راه است، بلکه صرفاً می‌خواهیم به هشیاری خود کمک کنیم تا در لحظهٔ اکنون پذیرای احساس‌های فیزیکی باشد. درصورت تمایل می‌توانید هنگام نفس کشیدنِ لحظه‌به‌لحظه با احساس‌های فیزیکی، به جریان تنفسیِ دم و بازدم نیز توجه کنید.

وقتی متوجه شدید که احساس‌های فیزیکی دیگر با شدت اولیه توجه شما را به خود جلب نمی‌کند، می‌توانید حواس خود را ۱۰۰٪ متوجه تنفس خود کنید و آن را هدف توجه خود قرار دهید.

در چند دقیقهٔ بعد، اگر حس بدنی نیرومندی برانگیخته نشد، می‌توانید این تمرین را با هر احساس بدنی دیگری انجام دهید، حتی اگر بار هیجانیِ خاصی نداشته باشند.

### *داستان آماندا*[1]

آماندا، یکی از شرکت‌کنندگان در برنامهٔ ما، ابتدا با این تمرین مشکل داشت وقتی از او خواستیم یک موقعیت دشوار را به‌یاد آورد اولین واکنش او این بود: «فکر نمی‌کنم بتوانم این کار را انجام دهم، من نمی‌توانم به چیزی فکر کنم.» او نگران این بود که نتواند این تمرین را انجام دهد، اما ناگهان موضوعی در ارتباط با پسرش به ذهنش رسید: «اخیراً روزگارمان

1. Amanda

را سیاه کرده، تمام مدت بیرون از خانه به‌سر می‌برد. با افرادی نشست و برخاست دارد که مورداعتماد ما نیستند. دو ماه پیش که سروکارمان با پلیس افتاد وضعیتی بحرانی داشتیم. البته الآن که این ماجرا به ذهنم رسیده می‌دانم که به این آسانی نمی‌توانم آن را کنار بگذارم. *نمی‌دانم کجای کارم اشتباه بوده است؟*»

آماندا باور دارد که نمی‌تواند این مشکل را از ذهنش بیرون کند، چون قبلاً در این موضوع شکست خورده است. در حال حاضر او دربارهٔ خودش قضاوت می‌کند و خود را مقصر می‌داند. او از خود می‌پرسد چه کرده است که دچار این مشکل شده است. توجه داشته باشید که این موقعیت آزاردهنده فوراً حالت نشخوار فکری را راه‌اندازی می‌کند.

مرحلهٔ بعدی تمرین، یعنی تمرکز بر احساسات و حس‌های بدنی برای آماندا بسیار مشکل بود. اول طوری بود که گویی نفسش به کلی بند آمده است. بعد متوجه شد که قسمت‌های بزرگی از بدنش گرفته و سفت شده است. طبیعی است که فرد در چنین حالتی بخواهد به چیز دیگری فکر کند تا حواس خود را پرت کند و مثبت فکر کند، اما در اینجا از او خواسته می‌شد تا توجه خود را بر این قسمت‌ها متمرکز کند و در آن‌ها بدمد. وقتی آماندا از انقباض و گرفتگی عضلاتش آگاه شد، سعی کرد کانون توجه خود را بزرگ‌تر کند تا تمام بدنش را دربر بگیرد و بعد هوای دَم خود را به قسمت‌هایی فرستاد که گرفتگی و انقباض شدیدتری داشتند.

بعد اتفاقی غیرمنتظره رخ داد و او دریافت که می‌تواند برای این احساسات فضایی باز کند. «ناگهان حس کردم فضای خالی بزرگی وجود دارد که هوا در آن رفت‌وآمد می‌کند: مثل موقعی که آدم از یک مسافرت برمی‌گردد و هوای خانه بوی ماندگی می‌دهد و تمام در و پنجره‌ها را باز می‌گذاریم تا هوا جریان پیدا کند. تنش مربوط به پسرم هنوز آنجا بود. با خودم گفتم، *اُه، تو هنوز آنجایی، اهمیتی ندارد ـ الآن باد همه جا جریان پیدا می‌کند، این خیلی خوب است.*»

ظاهراً تفاوت غیرمنتظره حاکی از آن بود که آماندا می‌توانست به مشکل نگاه کند. هنوز در بدنش کمی احساس گرفتگی وجود داشت اما محل آن خیلی کوچک‌تر شده بود، به‌اضافهٔ این حس که هوا اطراف آن جریان دارد.

تجربهٔ آماندا نشان می‌دهد که می‌توان با خاطرات و احساسات آزاردهنده طوری کار کنیم که وجودشان را تصدیق کنیم، اجازه دهیم بمانند و آن‌ها را پس نرانیم. درواقع مراقبه راهی هوشمندانه برای خلاص شدن از حالات ترس‌آور ذهنی است، اما نکتهٔ شایان توجه این است که هدف از مراقبه در درجهٔ اول، خلاص شدن یا نداشتن این احساسات نیست، بلکه هدف از ذهن‌آگاهی نسبت به حالات هیجانی، یادگیری ارتباط با آن‌هاست طوری که در ورطهٔ ملال یا افسردگی گیر نیفتیم. یک نشانهٔ اینکه در مراقبه مسیر درست را طی کرده‌ایم این است که هنگام توجه به احساسات آزاردهنده، نوعی وسعت و فراخی را تجربه می‌کنیم. یعنی درعین‌حال که وجودشان را حس می‌کنیم اما این‌طور نیست که تمام فضای ذهن ما را اشغال کرده باشند. آن‌ها در کانونی وسیع مشاهده می‌شوند، کانونی آکنده از درک و پذیرش. نکتهٔ جالب دیگری که خود می‌توانید آن را امتحان کنید و بیابید اینکه خودِ هشیاری و آگاهی ما به‌هیچ‌وجه رنجور، ناراحت یا در بند نیست.

توصیف آماندا از تجربه‌اش روشنگرانه است. او می‌گوید: «ابتدا مانند توده‌ای سخت از تخته‌سنگ‌های بسیار بزرگ بود. آن‌قدر سخت که نمی‌توانستم اطراف آن بگردم، اما کم‌کم تبدیل به یک سنگ کوچک شد و اگرچه هنوز در جای خود بود، اما کوچک بود. واقعاً حس خوبی دارم. به‌نظرم قبلاً که سعی داشتم آن را سرکوب کنم، اجازه نمی‌دادم کاملاً بالا بیاید تا آن را ببینم، می‌ترسیدم زیر بار آن له شوم، نگاه کردن به آن برایم فوق‌العاده دشوار بود و بنابراین واکنش من نسبت به آن به‌صورت گرفتگی عضلات و فرار از آن، بروز می‌کرد، نه روبه‌رو شدن با آن.»

**اگر به این امید که از شر احساسات ناخوشایند خلاص شویم، توجه خود را بر آن‌ها متمرکز کنیم، بدتر در دام آن‌ها اسیر می‌شویم.**

آماندا داشت به قدرت شگرف پذیرش پی می‌برد. همان‌طور که در آزمایش موش و ماز (فصل ۶) مشاهده کردیم یک رفتار واحد (مثل فرار از شیء ترسناک) وقتی با انگیزهٔ روبه‌رو شدن با امر مثبت انجام می‌شود پیامدی کاملاً متفاوت ایجاد می‌کند.

### *داستان مِگ*[1]

هدف از تمرینی که توصیف آن گذشت ایجاد فرصت‌های مکرری است که در آن راه‌های مؤثر بیشتری برای پاسخ دادن به احساسات و هیجان‌های ناخوشایند بررسی و آموخته شود. بعد از فراگیری این مهارت‌ها می‌توان آن‌ها را در زندگی روزمره به‌کار گرفت، جایی که واقعاً به آن‌ها نیاز داریم. همان‌طور که مگ دریافت، گاه این تأثیرات واقعاً چشمگیرند:

«دیروز وقتی از خواب بیدار شدم واقعاً عصبانی بودم. حسابی کفری بودم و دقیقاً می‌دانستم چرا. روز قبل جلسه‌ای با سرپرست خود داشتم. او قول داده بود پیش‌نویس پروژهٔ من را بخواند تا در جلسه به من بازخورد دهد. فرصت اتمام پروژه کم بود و من برای شروع کار به‌نظر و بازخورد او نیاز داشتم، اما او ضمن عذرخواهی گفت که نتوانسته است آن را بخواند. بعد در همان جلسه نگاه سریعی به آن انداخت و برای بازنویسی آن توصیه‌هایی کلی ارائه کرد و گفت که مشکلی نخواهم داشت. جلسه تمام شد و من خیالم تا حد زیادی راحت شد. آن شب به رختخواب رفتم و تصمیم گرفتم فردا بازنویسی را شروع کنم. این پریروز بود.

---

1. Meg

اما صبح روزِ بعد از جلسه واقعاً با اوقات‌تلخی از خواب بیدار شدم. و افکار خشم‌آلوده پیوسته در ذهنم رژه می‌رفت: *او می‌دانست فرصت من کم است. شاید برایش مهم نیست. شاید دوست ندارد سرپرست من باشد. باشد، اگر او دوست ندارد من هم از برنامه بیرون می‌آیم و دیگر ادامه نمی‌دهم. یک یادداشت کوچک برایش می‌گذارم و به او می‌گویم که دیگر به کلاس نمی‌آیم. آن وقت باید بنشیند و تأسف بخورد.* بعد با خودم می‌گفتم دارم تندروی می‌کنم و این افکار احمقانه است، اما همین که آرام می‌گرفتم دوباره فکر خشم‌آلود دیگری به ذهنم می‌آمد.

فکر می‌کنم پنج‌دقیقه‌ای درگیر این افکار بودم. بعد یادم آمد که وقتی دچار این خودگویی‌ها می‌شویم باید چه کار کنیم: از فکر کردن فاصله بگیریم و ببینیم که این هیجان‌ها و احساسات را در کدام قسمت بدن خود تجربه می‌کنیم. من هم توجه خودم را متمرکز بر بدنم کردم و به‌وضوح تنگی و گرفتگی را در قفسهٔ سینه و معده‌ام احساس کردم. بعد روی تخت دراز کشیدم و این احساس‌های بدنی را در حوزهٔ توجه خود نگاه داشتم. لحظه‌ای بعد این حس‌ها از بین رفتند و به‌دنبال آن خشم من هم فروکش کرد. به همین سادگی، در یک چشم‌به‌هم زدن. نمی‌توانستم باور کنم. مانند کف روی آب؛ من آن را لمس کردم و ناپدید شد.

از جا بلند شدم، به سمت کامپیوترم رفتم و بازنویسی را شروع کردم. البته هنوز هم گهگاه به این فکر می‌کنم که او کارم را نخوانده بود اما دیگر این فکر مانند گذشته من را دچار هیجان‌های شدید منفی نمی‌کند.»

بله این پدیده مانند شعبده می‌ماند. درواقع افرادی که در کلاس‌های مراقبهٔ ذهن‌آگاهی شرکت می‌کنند، گاه در توصیف آنچه برایشان رخ می‌دهد از کلمهٔ معجزه استفاده می‌کنند. با پرورش و کسب ذهن‌آگاهی، کم‌کم یاد می‌گیریم افکار و احساسات خود را مانند حباب‌های روی آب نگاه کنیم. حباب‌هایی که در ظرفی جوشان از عمق به سطح می‌آیند و با قرارگرفتن در کانون توجه ما از بین می‌روند.

کسب این مهارت این امکان را فراهم می‌آورد که بدون تقلا کردن، در کنار احساسات ناخوشایند خود حضور داشته باشیم و زنده بودن را کاملاً تجربه کنیم، حتی در دل چالش‌های سخت و دشوار.

## گام زدن در مسیر صداقت و سعهٔ صدر

تا اینجا باید روشن شده باشد که کار کردن روی مشکلات به‌واسطهٔ بدن، به این معنی نیست که با جدیت به ناخوشایند بودن آن‌ها فکر کنیم. اساساً ذهن‌آگاهی تمرینی درخصوص فکر کردن یا ریاضت کشیدن نیست. آنتونی، آماندا و مگ این شهامت را داشتند که تجربهٔ خود را در کانون توجه کامل قرار دهند و آن را با کنجکاوی و شفقتِ‌به‌خود همراه سازند. درنتیجه ارتباط آن‌ها با هیجان‌های دشوارشان دستخوش تغییری بارز شد.

درگذشته، وقتی آن‌ها تنشی در بدن خود احساس می‌کردند، تمام سعی‌شان این بود که از تأثیر این احساسات در امان بمانند، اما نتیجهٔ این تلاش‌ها صرفاً این بود که مانع از جریان طبیعی برانگیختگی و فروکش کردن هیجان‌ها می‌شدند: بیزاری و اجتناب و تنش‌های همراه با آن‌ها اجازه نمی‌دهند که ما از درگیری با زخم‌های کهنه و عادات قدیمی خودسرزنشگری فراتر رویم.

به‌دست آوردن اطمینانی که باعث شود در رویارویی با موقعیت‌های دشوار، دفاع‌های درونی خود را بی‌قیدوشرط رها کنیم، زمان می‌برد. گاهی اوقات انجام مؤثر این‌کار، به‌ویژه برای افرادی که ضربه و آسیبی جدی را پشت سر گذاشته‌اند، مستلزم یک محیطِ درمانیِ حمایتی است. در این مسیر هر کس باید با آهنگ و سرعت خودش حرکت کند و توجه داشته باشد که هیچ دو فردی مانند هم نیستند. روبه‌رو شدن و لمس کردن احساسات گزنده، شجاعت و دلیری می‌خواهد، هرچند که ممکن است عاقلانه به‌نظر نرسد، زیرا این موضع‌گیری ظاهراً برخلاف اصول متعارف

نیروهای درونی‌ای است که محافظت از ما را به‌عهده دارند. اما در تحلیل نهایی اگر خواستار رهایی از واکنش‌هایی باشیم که به‌صورت عادت درآمده‌اند، چارهٔ دیگری نداریم. درنهایت صداقت و پذیرش واقعی تنها مسیری است که باعث التیام و ترمیم آلام درونی ما می‌شود. روش‌های جایگزین ممکن است به‌اندازهٔ کافی عمیق نباشد و یا صرفاً فاقد چنین اصالتی باشند. پذیرش احساسات در این شیوه، قبولِ قطعی حُکمی ناخوشایند نیست بلکه مانند پذیرش فرزند بیماری است که نیمه‌شب نیاز به دلجویی و تیمار دارد.

**پذیرش بی‌قیدوشرط مانع از آن می‌شود که قوای درونی ما در برخورد با تجربه‌های دردناک به‌تدریج تحلیل رود و دیدگاهی محدودتر و محدودتر پیدا کنیم.**

در تمرین‌های ذهن‌آگاهی روحیهٔ ملاطفت و ملایمت با ماجراجویی و اکتشاف پیوند می‌خورد: «بگذار ببینم در این لحظه ـ و در این لحظه ـ و در این لحظه چه رخ می‌دهد.» این یعنی ماییم و مشکلات همین لحظه و اگر دقت کنیم خواهیم دید که آن‌ها مشکل همین لحظه‌ای که در آن هستیم، نیستند بلکه مشکلاتی هستند که در ذهن ما بر تمام مشکلات هفتهٔ آینده، سال آینده و بقیهٔ عمرمان، اضافه می‌شوند و ما را به سمت حالت فاعلی ذهن سوق می‌دهند. اگر افکارمان ما را متقاعد سازند که زندگی‌مان همواره همین‌طور خواهد بود («اصلاً من این‌طوری هستم»)، آن‌گاه تجربه‌ای که با درد یا تنش عضلانی یا غم شروع شده است، جای خود را به رنجی بزرگ‌تر خواهد داد. اما اگر ما در هر لحظه، برای همان لحظه و با افکار، عواطف و احساس‌های فیزیکی همان لحظه سر کنیم و لحظهٔ بعد شاهد تغییرات الگوهای ذهنی آن لحظه باشیم، وقایع به‌صورتی کاملاً متفاوت در برابرمان گشوده می‌شوند و جریان پیدا می‌کنند.

***خردِ برخاسته از به سر بردن در کنار عواطف ناخوشایند***

کنار گذاشتن قضاوت و تغییر ادراک خود از هیجان‌های ناخوشایند، کمک شایانی به ما می‌کند. هیجان‌های ناخوشایند مجموعهٔ پیوستهٔ درحالِ تغییری از احساس‌های فیزیکی، افکار و عواطف هستند، درست مانند هیجان‌های خوشایند. به‌نظر می‌رسد این هیجان‌ها زندگی خود را دارند اما می‌توان با هشیاری آن‌ها را در آغوش گرفت و پذیرفت. پذیرش هیجان‌ها یعنی عمیق شدن در آن‌ها. اصل اساسی در شفا یافتن منوط به پذیرش مشفقانه و صمیمانهٔ هر آن چیزی است که در دل دشواری نهفته است. این کشفیات می‌توانند شگفت‌انگیز باشند. ممکن است متوجه بروز ترسی در سطح هشیاری خود شویم، بی‌آنکه موضوع خاصی برای ترسیدن پیدا کنیم. شاید متوجه شویم که درد یکنواختی که همواره با ماست، آن‌قدر هم ثابت نیست و درواقع افت‌وخیز دارد و ترکیبی از احساسات گوناگون است که نمی‌توانیم نام درد بر آن‌ها بگذاریم. صِرف دانستن و پذیرش محض اینکه این احساسات در این لحظه بخشی از ما هستند مانع از آن می‌شود که ذهن «کلید بیزاری» و اجتناب را روشن کند و پیوسته این فکر را نشخوار کند که چگونه می‌تواند از شر این احساسات خلاص شود.

تمرکز بر بُعدِ فیزیکی تجربه‌های دشوار به تغییر جهت ادراک ما سرعت می‌بخشد و علاوه‌برآن کمک می‌کند تا با الگوی خاص احساسات فیزیکی خود که نشان از حالت بیزاری و اجتناب دارند، آشنا شویم. توانایی تشخیص این الگوها موجب می‌شود آن‌ها را سریع‌تر شناسایی کنیم. بعدها وقتی به‌کرات شاهد بروز این الگوی خاص در زندگی خود شویم این ایده بیشتر در ذهنمان تأیید می‌شود که هیجان‌های ناخوشایند و دشوار، نه یک مشکل هستند و نه یک تهدید ـ و بیزاری و اجتناب نیز صرفاً یک عادت قدیمی جاافتاده است. سرانجام ممکن است به جایی برسیم که آن را به‌عنوان یک مهمان آشنا و همیشگی قلمداد کنیم: «اوه،

بازم سر و کلهٔ شما پیدا شد!» با مشاهدهٔ مکررِ تأثیرات این مهمان بر خودمان، کم‌کم متوجه می‌شویم که این دیدارها هیچ نفعی به حال ما ندارند؛ وانگهی، با وجود حس ناخوشایندی که با خود حمل می‌کند، آن‌قدرها هم که گاه فکر می‌کنیم نیرومند نیستند. درک این حقیقت می‌تواند ما را از فشاری که برای اجتناب تحمل می‌کنیم، رها سازد.

**اجتناب از شرایط دشوار یک عادت کهنه و جاافتاده است، اما راه دیگری هم وجود دارد.**

علاوه‌براین بر درک و تجربهٔ رنج ما نیز تأثیر می‌گذارد. این سؤال که آیا بعد از شروع تمرین‌های ذهن‌آگاهی باز هم درد با ما می‌ماند، پاسخی ندارد، زیرا ما فقط همان لحظه‌ای درد را تجربه می‌کنیم که به سراغمان می‌آید و در آن عمیق می‌شویم.

آنچه می‌توان گفت این است که اگر دردی وجود داشته باشد و بتوان با حس پذیرش به آن نگاه کرد، تحمل آن بسیار سهل‌تر از زمانی است که با نگرش‌های دیگر با آن روبه‌رو شویم. البته ممکن است هنوز هم دردی وجود داشته باشد اما با رنج کمتری همراه است.

مواجههٔ ذهن‌آگاهانه با واقعیت آنچه در مقابل ما روی می‌دهد، لزوماً ما را بر آن نمی‌دارد که حس‌های بدنی خود را تغییر دهیم. اما این احتمال زیاد است که واقعیت امر را دقیق‌تر و صحیح‌تر ببینیم و این قدرت انتخاب می‌دهد. هم می‌توانیم پذیرای تمام افکار و احساسات غم‌انگیز یا خشم‌برانگیز باشیم و هم می‌توانیم به عادت کهنهٔ خود برای اجتناب و فرار تن دردهیم.

شاید عادات کهنه، ضرورت اجتناب از شرایط ناخوشایند را به ما القا کنند، اما این حقیقت ندارد و راه دیگری هم وجود دارد: ما می‌توانیم خود را از شرایطی که ما را عقب نگه می‌دارند یا افسرده می‌سازند، رها سازیم. وقتی نگاه خود به قضایا را اصلاح کنیم، خواهیم دید که زندگی امیدبخش‌تر از آن چیزی است که از دریچهٔ زندان نارضایتی به آن نگاه می‌کردیم.

۸

## مشاهدهٔ افکار به‌مثابه مخلوقات ذهنی

تصور کنید دوازده‌ساله‌اید و در مدرسه هستید. زمان خیلی دیر می‌گذرد اما وقتی یادتان می‌آید امروز چهارشنبه است خوشحال می‌شوید. پدرتان قول داده است دنبالتان بیاید و شما را به خرید کفش ورزشی ببرد. هفت ماهی هست که پدر و مادرتان از هم جدا شده‌اند. دلتان برای پدرتان تنگ شده و برای دیدن او و خرید کردن ثانیه‌شماری می‌کنید.

بعد از تعطیل شدن کلاس‌ها در حیاط مدرسه منتظر می‌مانید تا پدرتان بیاید و بعد از مدتی بیرون می‌روید و نگاهی به خیابان می‌اندازید تا شاید او را ببینید، اما خبری از او نیست. کم‌کم معلم‌ها هم مدرسه را ترک می‌کنند. یکی از آن‌ها می‌ایستد و جویای حال شما می‌شود و شما به او می‌گویید که حالتان خوب است. نیم‌ساعت بعد هوا رو به تاریکی می‌رود و کسی در مدرسه نمانده است.

کم‌کم نگران می‌شوید: آیا تصادف کرده است؟ من را فراموش کرده است؟ آرزو می‌کنید که ای کاش تلفن همراه داشتید و به او زنگ می‌زدید. بعد یاد مواقع دیگری می‌افتید که احساس تنهایی کرده‌اید. کم‌کم احساس درماندگی می‌کنید. بعد به این فکر می‌کنید که زندگی از کجا خراب شد؟ به‌نظرتان می‌آید که مدرسهٔ خوبی ندارید چون مثل کودکان دیگر واقعاً یک دوست خوب ندارید.

بعد سعی می‌کنید به خودتان روحیه بدهید: «امشب تلویزیون چه برنامه‌ای دارد؟» بی‌فایده است. برنامهٔ موردعلاقهٔ شما دیروز بود، دوشنبه شب. دوشنبه؟ این یعنی امروز چهارشنبه نیست! شما تاریخ را اشتباه گرفته بودید، احساس حماقت می‌کنید، اما خیالتان راحت می‌شود و حتی خوشحال هم می‌شوید. با شتاب داخل مدرسه می‌شوید و از سرایدار خواهش می‌کنید اجازه دهد که به مادرتان زنگ بزنید.

وقتی خود را در این صحنه فرض می‌کردید، چه احساسی داشتید؟ از ذهنتان چه چیزی می‌گذشت؟

شاید توجه کرده باشید احساسات شما در درجهٔ اول بسته به افکار و تصوراتی بود که دربارهٔ پدر خود داشتید. آنچه در درجهٔ دوم بر احساسات شما تأثیر می‌گذاشت موضوعات کلی زندگی‌تان بود که توسط این افکار برانگیخته می‌شدند. در این داستان به‌وضوح می‌توان دید که افکار ناشی از یک واقعه می‌توانند افکار و احساسات دیگری را به ذهن متبادر سازند. مثلاً چون پدر به مدرسه نیامده احساس تنهایی می‌کنید و این خود باعث می‌شود که فکر کنید که چرا مانند دیگران دوستان صمیمی ندارید، برای بسیاری از ما این احساس تا بزرگسالی با ما می‌ماند.

نقطهٔ عطف این داستان زمانی است که کودک متوجه می‌شود روزهای هفته را با هم قاطی کرده است. این قطعهٔ اطلاعات جدید، یعنی اینکه امروز چهارشنبه نیست، نگاه کودک به موقعیت را کاملاً تغییر می‌دهد و با تغییر نگاه او احساسات او هم تغییر می‌کند.

**ما همواره به تعبیر و تفسیر وقایع پیرامون خود می‌پردازیم و آنگاه از نظر هیجانی به این تعابیر واکنش نشان می‌دهیم، نه به حقایق.**

گرچه این فقط یک داستان است اما همهٔ ما می‌توانیم نمونه‌ای از این سوءتعبیرها را در زندگی خود بیابیم. اغلب در چنین شرایطی است که می‌توانیم ببینیم که چقدر احساسات ما به تفسیر ما از موقعیت‌ها بستگی دارد. اما اغلب از

تطابق تفسیر خود با واقعیت غفلت می‌ورزیم.

در اینجا نکتهٔ اسرارآمیزی درمورد نحوهٔ کارکرد ذهن وجود ندارد. ذهن روایتی خلق می‌کند؛ داستانی که با حقایق موردمشاهدهٔ ما تناسب داشته باشد. البته وقتی چنین داستانی خلق شد رها شدن از قید آن بسیار دشوار خواهد بود و از آن پس همواره تأثیرات منفی نیرومندی بر احساس و هیجان ما خواهد گذاشت. گرچه ممکن است چنین روایتی کاملاً یا تا حدی ساختگی و دور از واقعیت باشد، اما می‌تواند دکمه‌های هیجانی ما را به کار اندازد. تمام احساساتی که کودک داستان ما تجربه کرد (نگرانی دربارهٔ پدرش، احساس تنهایی و ترک شدن) به‌واسطهٔ واقعه‌ای بود که هرگز در عالم واقع رخ نداده بود. این کودک فقط فکر می‌کرد که پدرش در عمل به قرارش کوتاهی کرده است.

یک قرن پیش، زیگموند فروید این ایده را مطرح ساخت که همهٔ ما بخش ناهشیاری داریم که به طریقی بسیار پیچیده ما را برای رفتارهای زیادی با انگیزه می‌کند. وی معتقد بود که درک و آشکارسازی این سازوکار، دشوار و زمان‌بر است، اما رویکرد رفتارگرایی با طرح این نکته که مفهوم ناهشیار موضوعی غیرقابل‌اثبات است آن را کنار گذاشت و در عوض بر رفتار قابل‌مشاهده تأکید ورزید. واکنش در مقابل فروید چنان سرسختانه بود که تنها از اواخر دههٔ شصت و اوایل دههٔ هفتاد به بعد بود که روان‌شناسان رفتارگرا دنیای درونی مراجعان خود را جدی گرفتند و به کشفی مهم نائل شدند: اکثر سازوکارهایی که هیجان‌ها و رفتار ما را برمی‌انگیزند نه در عمق ناخودآگاه، بلکه درست زیر سطح آگاهی (هشیاری) ما قرار دارند. این سطح از دنیای درونی با انگیزه‌ها، انتظارات، تفاسیر و داستان‌هایش در دسترس همهٔ ما قرار دارد، به شرط آنکه جرئت نگاه کردن به آن را داشته باشیم. همهٔ ما می‌توانیم از جریان لحظه‌به‌لحظهٔ هشیاری خود آگاه‌تر شویم و این کار اغلب شکل توصیفی ادامه‌دار به خود می‌گیرد. اما احتمال آسیب‌زا بودن آن نه به این جهت

است که در اعماق وجود ما مدفون شده است، بلکه بیشتر ازاین‌روست که حقیقتاً موردتوجه قرار نگرفته است و گوش ما چنان از پچ‌پچ آن پر شده که حتی متوجه وجود آن در خود نمی‌شویم و ازاین‌رو است که به زندگی ما شکل می‌دهد.

وقتی به یک موقعیت خاص واکنش نشان می‌دهیم، به‌ندرت به عقب برمی‌گردیم تا درستی یا نادرستی تفسیر خود را بررسی کنیم. البته این امکان وجود دارد که پدری فراموش کند فرزندش را از مدرسه بردارد. چنین چیزی اتفاق می‌افتد، اما اغلب اوقات ذهن ما احتمالات دیگر را درنظر نمی‌گیرد. اولین برداشت‌ها، که اغلب نوعی واکنش هم هستند، معمولاً به‌عنوان توجیه درستی از واقعیت تلقی می‌شوند.

مثال یادشده نشان می‌دهد که حتی تفاوت‌های بسیار اندک در خُلق و اندیشهٔ ما می‌توانند بر تفسیر و دیدگاه ما نسبت به وقایع تأثیر بگذارند. این تغییرات کوچک در خُلق و اندیشه، درنهایت ذهن را درگیر می‌سازد و با شروع نشخوار فکری برای رسیدن به پاسخ‌هایی که هرگز پیدا نمی‌شوند، هر آن باعث افت هرچه بیشتر خُلق و احساسات می‌شوند. از اینجاست که به خلق داستان می‌پردازیم، «داستانی دربارهٔ من» که به‌تدریج از اینجا و اکنون و واقعیت اشیاء فاصله می‌گیرد. وقتی این داستانی که خود آن را سر هم کرده‌ایم در ذهن تثبیت شد، ناخودآگاه به آن تکیه می‌کنیم و آن را ملاک قضاوت‌هایمان قرار می‌دهیم، بی‌آنکه صحت و سقم آن را با شرایط اینجا و اکنون بررسی کنیم. به‌این‌ترتیب بی‌آنکه خود بدانیم افکار ما مانند کلماتی می‌شوند که روی سنگ حک شده باشند، نه کلماتی که بر روی آب نوشته شوند.

**داستانی که دربارهٔ خود خلق می‌کنیم خیلی زود در ذهن تثبیت می‌شود و صرف‌نظر از ضعف آن درواقع نمایی، به‌صورت معیاری برای آینده درمی‌آید.**

## فکر فقط فکر است

همان‌طور که در فصل ۱ و ۲ مشاهده کردیم، افکار ما درعین‌حال که بر عواطف و احساس‌های بدنی ما تأثیر می‌گذارند، خود نیز از آن‌ها تأثیر می‌پذیرند، اما این باعث نمی‌شود که افکار ما الزاماً درست باشند، هرچند به‌نظر ما مبرم و نیرومند برسند.

دیدیم که در برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، یک راهبرد بسیار مؤثر برای کسب تعادل روحی، لمس و تجربهٔ مستقیم احساسات بدنی وجود دارد. از طریق ذهن‌آگاهی می‌توانیم ارتباطی جدید و بسیار متفاوت با افکار خود برقرار کنیم به‌این‌صورت که صرفاً شاهد حضورشان باشیم بی‌آنکه بخواهیم آن‌ها را تجزیه‌وتحلیل کنیم، منشأ آن‌ها را بدانیم یا بخواهیم از شرشان خلاص شویم. در ذهن‌آگاهی در بدو امر افکار را همان‌طور که هستند می‌بینیم، یعنی به‌عنوان یک سری ساختار، مخلوقات اسرارآمیز ذهن و رویدادهای روانی که ممکن است بازتاب درستی از واقعیت باشند یا نباشند. به‌این‌ترتیب درخواهیم یافت که افکار ما عین حقیقت نیستند، وانگهی «مال من» یا «من» هم نیستند.

علت این جهت‌گیری این است که وقتی اندیشه‌ای (مانند: حال من همیشه همین‌طور خواهد بود) را صرفاً یک فکر بدانیم، فوراً قدرت اثرگذاریِ منفی آن را خنثی می‌کنیم. چنین اندیشه‌ای دیگر ما را مجبور نمی‌کند برای فرار از یک موقعیت ترسناکِ خیالی، بیهوده تلاش کنیم. تمرین ذهن‌آگاهی از ما دعوت می‌کند تا ارتباط بین افکار و احساسات را روشن‌تر ببینیم، اما نه‌تنها باید از افکار خود آگاه‌تر شویم، بلکه باید به روشی متفاوت آگاه شویم، یا به عبارتی در حالت بودنِ ذهن با آن‌ها ارتباط برقرار سازیم. در این حالت بهتر روشن می‌شود که کدام دسته از افکار مفیدند و کدام‌یک صرفاً نمایش دروغین افسردگی هستند.

اگر تا اینجا تمرین‌های مراقبه‌ای را انجام داده باشید، احتمالاً ارتباط شما با افکارتان دستخوش تغییر شده‌اند. شاید اگر وقتی مانند همیشه

خودتان را درگیر فرض‌ها و نتیجه‌گیری‌های ناامیدکننده بیابید، متوجه شوید که دارید طور دیگری به آن‌ها پاسخ می‌دهید، حتی ممکن است لبخند هم بزنید. شاید دیگر با بروز این افکار فوراً مشغول نشخوار فکری نشوید و اجازه دهید این افکار همان‌گونه که هستند در فضای ذهنتان شناور بمانند.

این تغییرات حاکی از روند یادگیری پاسخ‌گویی ماهرانه به افکار، طی مراقبه است. وقتی از منحرف شدن افکار خود آگاه می‌شویم یعنی به‌جای مجذوب بودن در آن‌ها به‌قدر کافی از آن‌ها فاصله گرفته‌ایم که بدانیم چه اتفاقی رخ داده است. هربار که با ملایمت به افکار خود برچسب «فکر کردن» می‌زنیم و عامدانه خود را از جریان فکری رها می‌سازیم، این اندیشه را بیشتر در خود تقویت می‌کنیم که افکار ما صرفاً «فکر» هستند: رویدادهایی ذهنی که مانند ابر در آسمان ذهن ظاهر می‌شوند و پس از چندی کنار می‌روند.

### *شنیدن صدای افکار*

فکری برانگیخته می‌شود، مدت نسبتاً کوتاهی در هشیاری درنگ می‌کند و بعد کم‌رنگ می‌شود. این یک رویداد ذهنی است، «شیء» ای که می‌توانیم به آن توجه کنیم اما این شیء نه «من» است و نه واقعیت. اما گاه برای آنکه دیدگاه خود را تغییر دهیم تا این‌گونه به افکار نگاه کنیم به شیوهٔ ملموس‌تری نیاز داریم. در این راستا می‌توانیم از حس شنوایی خود کمک بگیریم.

اطراف ما همواره پر از صدا است، برای شکار آن‌ها نیازی نیست بیرون برویم. فقط کافی است به آنچه در اینجا و اکنون است گوش جان بسپاریم. صداها تنها بخشی از اطلاعاتی هستند که از محیط پیرامون خود دریافت می‌کنیم.

این حقایق گویای ارتباط معمول ما با صداهاست. وقتی صدای

کامیونی را از خیابان می‌شنویم، تصور نمی‌کنیم که این بخشی از ماست، ما می‌دانیم که صدا از بیرون می‌آید.

اگر ذهن خود را به‌عنوان «گوشی» برای شنیدن افکارمان تصور کنیم، آنگاه ارتباط ما با افکارمان شبیه ارتباطمان با صدای اتومبیل بیرون از خانه می‌شود، یعنی صدایی که گوشمان می‌شنود، اما به‌طور طبیعی ما حتی متوجه این موضوع نیستیم که ذهن «دریافت‌کننده» افکار است مگر آنکه توانایی خود را برای آگاه شدن از آن‌ها بالا ببریم و با تمرین عامدانه به آن‌ها اجازه دهیم همان‌گونه که هستند باشند: به‌عنوان وقایعی مجزا در زمینهٔ هشیاری. درواقع مراقبهٔ شنیدن به ما کمک می‌کند تا پذیرای افکار خود باشیم و به افکارمان اجازه دهیم در صحنهٔ آگاهی ما ظاهر شوند و بروند، بی‌آنکه ما را وارد نمایشی کنند که خود خلق می‌کنند. تمرین زیر ما را با مراقبهٔ شنیدن و فکر کردن آشنا می‌سازد:

### مراقبهٔ شنیدن و فکر کردن

۱. نفس کشیدن آگاهانه و اسکن بدن را طبق دستورالعمل فصل ۷ آن‌قدر تمرین کنید تا در حد معقولی آرام بگیرید.

۲. حال توجه خود را از حس‌های بدنی به شنیدن معطوف سازید، یعنی به گوش‌ها توجه کنید و در هشیاری خود وسعت و پذیرشی ایجاد کنید که بتوانید صداها را، هرچه هستند و همان‌گونه که هستند، دریافت کنید.

۳. نیازی نیست در جست‌وجوی صداها یا صدای خاصی باشید. درعوض بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که صرفاً ذهن خود را باز بگذارید تا پذیرای تمام صداهایی باشد که در اطراف شما از تمام جهات برمی‌خیزند، صداهای دور، نزدیک، پیش رو، پشت سر، پهلو یا پایین.

۴. تاآنجاکه می‌توانید به صداها از جهت صدا بودنشان توجه کنید، یعنی صرفاً به‌عنوان تجربه‌های حسی شنیداری؛ به الگوی زیروبمی، طنین، بلندی و مدت آن‌ها توجه کنید، نه به معنا یا پیام آن‌ها.

۵. هرگاه متوجه شدید که ذهنتان از توجه به ویژگی‌های صوتیِ اصوات منحرف شده، با ملایمت انحراف ذهنتان را تصدیق کنید و دوباره توجه خود را به این ویژگی‌ها معطوف کنید.

۶. هرگاه آمادگی داشتید توجه به اصوات را رها کنید و به صحنهٔ اصلی افکار خود بازگردید و مانند اصوات به آن‌ها توجه کنید، به عبارتی خود را آزاد بگذارید تا به هر فکری که در ذهنتان برانگیخته می‌شود، نگاه کنید. برانگیخته شدن آن‌ها، ماندن آن‌ها در صفحهٔ ذهن و محو شدن تدریجی‌شان را نظاره کنید. نیازی نیست با زور فکری را به صحنهٔ ذهن بیاورید، بگذارید خودشان وارد و خارج شوند، همان‌طور که صداها خود برمی‌خاستند و فرومی‌نشستند.

۷. شاید بهتر باشد این‌گونه افکار را درکانون توجه خود قرار دهید. تصور کنید که افکار مانند یک فیلم بر پردهٔ سینما ظاهر می‌شوند؛ شما می‌نشینید، به صحنه نگاه می‌کنید، منتظر می‌مانید تا فکر یا تصویری بر پرده ظاهر شود. بعد از ظاهر شدن هم تا زمانی‌که روی پرده هست به آن نگاه می‌کنید و وقتی رفت، می‌گذارید که برود. یک روش دیگر این است که افکار را به‌مثابه ابرهایی تصور کنید که در پهنهٔ وسیع آسمان ذهن آشکار می‌شوند و از آن عبور می‌کنند. گاه این ابرها سیاه و طوفان‌زا هستند و گاه سفید و پَرمانند. گاه تمام آسمان را می‌پوشانند و گاه صحنهٔ آسمان را ترک می‌کنند.

۸. هرگاه متوجه شدید که افکار با هیجان‌های شدیدِ خوشایند یا ناخوشایندی همراه هستند، تا آنجاکه می‌توانید به «بار هیجانی» و شدت آن افکار توجه کنید و بگذارید همان‌گونه که هستند، بمانند.

۹. هرگاه احساس کردید تمرکز خود را از دست داده‌اید یا مرتب درگیر ماجرای افکارتان می‌شوید، سعی کنید به نفس کشیدن برگردید و درصورت امکان از آن به‌عنوان اهرمی برای ثابت نگه داشتن کانون توجه خود استفاده کنید.

### درگیر شدن با جریان افکار

هنگام مشاهدهٔ افکار، گاه پیش می‌آید که از هدف تمرین دور شویم و وارد ماجرا شویم، این در تمثیل سینما مانند آن است که هنگام تماشای فیلم ناگهان توسط صحنه‌ای برانگیخته شویم، از جا برخیزیم، وارد صحنهٔ فیلم شویم و خود را با موضوع درگیر کنیم. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد بهتر است با ملایمت درگیر شدن و واکنش هیجانی خود را تصدیق کنید، به صندلی خود برگردید، دوباره توجه خود را برقرار سازید و به تماشای فیلم ادامه دهید. البته همیشه این امکان هست که از تنفس عمیق به‌عنوان اهرمی برای آرام‌سازی مجدد ذهن استفاده کرد.

**پیشنهاد ما این است که ابتدا تماشای افکار را در بازه‌های زمانی کمتر از پنج دقیقه انجام دهید.**

البته اذعان می‌کنیم که این تمرین دشوار است، زیرا ما چنان به زندگی کردن در افکارمان عادت کرده‌ایم که فاصله گرفتن از آن‌ها و مشاهده کردنشان، به‌مثابه چالش برایمان دشوار است. هنگام پرداختن به افکار به این شیوه، باید حواس خود را جمع کنیم، زیرا بین توجه مشفقانه به افکار به‌عنوان رویدادهای ذهنی و منحرف شدن توسط محتوی و بار عاطفی آن‌ها مرزی باریک وجود دارد. حقیقتاً این امکان وجود دارد که این افکار ما را فریب دهند و بی‌آنکه خود بدانیم متقاعد شویم که ما و آن‌ها یکی هستیم. وقتی چنین اتفاقی بیفتد به گودال حالت فاعلی می‌لغزیم و دچار نشخوار فکری می‌شویم. حفظ این ارتباط جدید (با افکار) برای فواصل زمانی کوتاه خیلی دشوار نیست، اما در مراحل اولیهٔ تمرین، هرچه بیشتر به افکار توجه می‌کنیم امکان مجذوب شدن و از دست دادن حالت ذهن‌آگاهی ما بیشتر می‌شود.

بنابراین هرگاه خود را اسیر و درگرو افکارمان یافتیم، عاقلانه آن است با تمرکز بر نفس کشیدن مراقبه‌ای، سکون و آرامش خود را بازیابیم و به یاد داشته باشیم که هر نفسی که به درون می‌کشیم

شروعی‌تازه است و هر نفسی که بیرون می‌دهیم یک رهایی است.

### توجه به تفسیرهای خودسرزنشگرانه

هرچه در انجام تمرین‌های مختلف مراقبه‌ای پیشرفت بیشتری داشته باشیم بیشتر متوجه برخوردهای واکنشیِ خود به رویدادها، دیدگاه قضاوت‌گرایانه و خودسرزنشگری‌های خود (برای اینکه احساس خوبی نداریم یا تمرین‌ها را آن‌طور که باید انجام نمی‌دهیم) می‌شویم. چنین موقعیت‌هایی فرصتی عالی هستند تا به خود یادآوری کنیم که قضاوت کردن و انتقاد درواقع فکر کردنِ بیشتر است. آیا می‌توانیم در این مواقع با این الگوهای فکر کردن به‌عنوان وقایع ذهنی ارتباط برقرار سازیم؟ این تمرین‌ها به ما کمک می‌کنند تا این شیوهٔ ارتباط برقرار کردن را هرچه بیشتر وارد زندگی خود کنیم، خود را از چنگال آن‌ها رها سازیم و به خرد ذاتی خود اجازه دهیم تا حرکات و الگوهای وسیع‌تر ذهنی خود را بشناسد. به‌مرور زمان آگاهی ما از وسعتی برخوردار می‌شود که هر آنچه را در قلمرو ذهن یا بدن برانگیخته می‌شود (از جمله افکار قضاوت‌گونه)، به‌سهولت در خود نگه می‌دارد و درعین‌حال آرامش ما بر هم نمی‌خورد.

جِیکب[1] متوجه شد که تمرین‌های مراقبهٔ روزانه‌اش با تفسیری منتقدانه همراه است: *تو نمی‌تونی برای پنج دقیقه هم که شده تمرکزت رو حفظ کنی؟ واقعاً که وقت تلف کردن است. این کار را هم مثل هر کار دیگه‌ای خراب می‌کنی. شده یک کاری را درست انجام بدی؟ هیچ معلوم هست چته؟ واقعاً که عرضهٔ هیچ کاری رو نداری.* این تفسیر درعین‌حال که برای جِیکب تازگی نداشت، آرامشش را برهم می‌زد زیرا باعث می‌شد که او به هدفی که از مراقبه در ذهن داشت (یعنی درست انجام دادن تمرین‌ها) دست نیابد. چنین تجربه‌ای بسیار شایع است. اما به‌تدریج فرد

1. Jacob

درمی‌یابد که آگاهی از این الگوی فکری به‌*عنوان* صرفِ فکر، یعنی مراقبه. چگونه می‌توانیم در فهم این مطلب به خود کمک کنیم؟

### به الگوهای فکری منفی یک نام بدهید

یک راه این است که به الگوهای فکری تکراری یک نام بدهید مانند: ذهن ناامید، ذهن قضاوتگر، بدترین منتقد من، یا توماسِ[1] شکاک و غیره. نکتهٔ مهم این است که با این روش می‌توانیم به یک رشته افکار یا باورهای کلی اشاره کنیم که بر محتوایِ خاص افکار دیگر تأثیر منفی می‌گذارند. در شکل مطلوب این نام‌گذاری باید به‌گونه‌ای باشد که دیدگاه ما را نسبت به این الگوهای فکری وسیع‌تر و معقول‌تر سازد. این برچسب‌ها و عناوین به ما کمک می‌کنند تا حدودی از این افکار فاصله بگیریم و مانند یک ملاقات‌کنندهٔ ذهن به دیدار این افکار برویم و آن‌ها را ببینیم، نه اینکه آن‌ها را بخشی از خود یا صدای حقیقت بدانیم.

جِیکب دریافت که کل افکارش را می‌تواند با عنوان «ذهن انتقادگر» نام‌گذاری کند. حال بعد از نام‌گذاری، می‌توانست با «ذهن انتقادگر» درونی مانند یک مهمان برخورد کند، آشنایی قدیمی اما نه چندان خوشایند، که گهگاه به ملاقات او می‌آمد. به‌این‌ترتیب جِیکب بی‌آنکه به این مهمان قدرت برانگیختن افکار منفی و اسیر کردن او را بدهد، اجازهٔ ملاقات و رفت‌وآمد می‌داد.

### افکار منفی در دورنمای افسردگی

وقتی یاد می‌گیریم به افکار منفیِ قضاوت‌گرایانهٔ خود به‌عنوان الگوهای ذهنی تکراری کمتر نگاه کنیم، ارتباط عینی‌تری با آن‌ها برقرار می‌کنیم و کمتر آن‌ها را به خود نسبت می‌دهیم. افرادی که در گذشته سابقهٔ

---

1. Thomas

افسردگی داشته‌اند می‌توانند یک گام فراتر بگذارند و افکار منفی را به‌عنوان ابعاد برجسته و آشنای تابلوی افسردگی درنظر بگیرند. ابعادی که با حقیقت یا واقعیت همخوانی ندارند.

### تشخیص افکار منفی خودآیند

فهرست زیر تعدادی از افکار منفی خودآیند را برمی‌شمارد که افراد افسردهٔ مذکور در فصل یک گزارش کرده‌اند:

۱. احساس می‌کنم با همه مشکل دارم.
۲. من به هیچ دردی نمی‌خورم.
۳. چرا هیچ‌وقت موفق نمی‌شوم.
۴. هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند.
۵. من همه را ناامید می‌کنم.
۶. فکر نمی‌کنم بتوانم ادامه بدهم.
۷. ای‌کاش آدم بهتری بودم.
۸. من خیلی ضعیف هستم.
۹. زندگی‌ام آن‌طور که می‌خواهم پیش نمی‌رود.
۱۰. خیلی از خودم ناامید هستم.
۱۱. دیگر از هیچ‌چیز لذت نمی‌برم.
۱۲. دیگر نمی‌توانم این را تحمل کنم.
۱۳. نمی‌توانم شروع کنم.
۱۴. آخر ایراد من چیه؟
۱۵. ای‌کاش جای دیگری بودم.
۱۶. نمی‌توانم به اوضاع سروسامان بدهم.
۱۷. از خودم متنفرم.
۱۸. من بی‌ارزشم.
۱۹. ای‌کاش از روی زمین محو می‌شدم.

۲۰. نمی‌دانم چه مرگم است.
۲۱. من یک بازنده‌ام.
۲۲. زندگی من آشفته است.
۲۳. من بی‌عرضه‌ام.
۲۴. هرگز موفق نمی‌شوم.
۲۵. خیلی احساس درماندگی می‌کنم.
۲۶. یک چیزی باید تغییر کند.
۲۷. حتماً باید ایرادی داشته باشم.
۲۸. آیندهٔ سرد و غم‌انگیزی دارم.
۲۹. ارزشش را ندارد.
۳۰. نمی‌توانم هیچ کاری را به آخر برسانم.

به کدام‌یک از افکار مذکور اعتقاد دارید؟ هنگام مرور این افکار کدام‌یک در ذهن شما برجسته می‌شد؟ با چه شدت و میزانی؟

وقتی خواندن را تمام کردید، به زمانی برگردید که خیلی افسرده بوده‌اید و بعد یک بار دیگر فهرست را مرور کنید. ببینید میزان باور به این افکار در *آن زمان* چقدر بود؟

آیا از میان افکار مذکور، موردی هست که برایتان آشنا باشد؟ اگر در گذشته دوره‌هایی از افسردگی را تجربه کرده باشید، مشاهدهٔ این فهرست ممکن است شما را، هرچند نه با رغبت، به گذشته و افکار آن دوره برگرداند.

در طول برنامه‌ها وقتی از جید[1] پرسیدیم که آیا این افکار به‌نظرش آشنا می‌رسند جواب داد: «بله، همهٔ آن‌ها.» این تمرین نکتهٔ مهمی را برای او آشکار کرد: «وقتی در بحبوبهٔ افسردگی بودم، ۱۲۰ درصد به این افکار باور داشتم، اما حالا که اغلب اوقات حالم خوب است، این افکار زیاد به

1. Jade

سراغم نمی‌آیند و اگر هم بیایند صرفاً به‌صورت پژواک ضعیف افکار گذشته‌اند. الآن تعجب می‌کنم که چطور آن افکار را باور داشتم. فکر می‌کردم که «هرگز موفق نمی‌شوم»، اما حالا اینجا هستم! شاهد زنده‌ای که نشان می‌دهد، موفق شده‌ام.»

این تمرین نتایج پرباری به‌دنبال دارد. وقتی ما افسرده‌ایم و این افکار را تجربه می‌کنیم، به‌نظر صرفِ فکر نمی‌رسند، بلکه طوری است که گویی حقیقتی را دربارهٔ ما، خودارزشمندی و وضعیت زندگی ما بازگو می‌کنند، اما نکته اینجاست که تقریباً تمام افرادی که مبتلا به افسردگی می‌شوند، افکاری از این دست دارند و این حقیقت به یک امکان متفاوت اشاره می‌کند: این افکار بخشی از قلمرو یا تابلوی افسردگی هستند. اگر با این دید به این افکار نگاه کنیم می‌توانیم بگوییم که آن‌ها حاوی اطلاعات هستند، اما نه به‌گونه‌ای که تاکنون تصور کرده‌ایم. درواقع آن‌ها ما را از الگوهای فکری توأم با افسردگی آگاه می‌کنند، اینکه چگونه خُلق پایین می‌تواند بر جریان فکر ما تأثیر بگذارد، اما درمورد وضعیت واقعی ما یا زندگی و آیندهٔ ما حقیقت چندانی در اختیار ما قرار نمی‌دهند.

این شیوهٔ جدید نگرش به افکار منفی، به‌ویژه زمانی مؤثرتر عمل می‌کند که افرادِ تحت درمان شناختی ـ رفتاری بر مبنای ذهن‌آگاهی، در کنار افرادی قرار می‌گیرند که قبلاً چند دوره افسردگی را پشت سر گذاشته‌اند و فعلاً حال بهتری دارند. وقتی همهٔ آن‌ها درمورد آشنا بودن با فهرست افکار خودآیند پاسخ مثبت می‌دهند، اتفاق قابل‌توجهی رخ می‌دهد. درک این نکته که افکار منفی «جزئی از افسردگی هستند نه بخشی از خود فرد» ظاهراً برای افراد زیادی رخ می‌دهد. اعضای کلاس یکدیگر را فردی «طبیعی» (صمیمی، حامی و جالب) می‌بینند.

**افکار منفی بخشی از تابلو و دورنمای افسردگی است و جزئی از شخصیت فرد به‌شمار نمی‌روند.**

هریک از این افراد در مقطعی از زندگی خود در عمق ناامیدی‌شان، این باور را در خود پرورش داده‌اند که «این منم، تنها منم که به هیچ دردی نمی‌خورم.» اما حالا درمی‌یابند که دیگران هم هنگام افسردگی همین افکار منفیِ خودآیند را دارند و با ذره‌ذرهٔ وجودشان آن‌ها را باور کرده‌اند. پس یک‌باره درمی‌یابند که تنها نیستند و نیز متوجه می‌شوند که افسردگی چقدر نیرومند است و چقدر این افکار می‌توانند متقاعدکننده باشند. آن‌ها می‌گویند وقتی حالمان خیلی بد بود، مطمئن بودیم که بدترین آدم دنیا هستیم و آیندهٔ تیره‌ای پیش رو داریم، اما حال با گذشت چند هفته باورمان نمی‌شود که چطور این افکار را داشتیم.

**افکار ما اغلب بازتابی از خلق یا حالت ذهنی ما هستند، نه آنچه «واقعاً» اینجا وجود دارد و نه خود واقعی ما. افکار حقایق نیستند.**

اگر این شیوه را اتخاذ کنیم که افکارمان را در لحظهٔ اکنون، در کانون توجه‌مان ببینیم، بشناسیم و تشخیص دهیم، ارتباطمان با آن‌ها در لحظهٔ بعد تغییر خواهد کرد. به‌این‌ترتیب می‌توانیم خود را از تأثیر تحریف‌کننده، مضر و مشکل‌سازشان رها سازیم.

جید همیشه تصور می‌کرد که فقط با تجزیه‌وتحلیل کردن افکارش می‌تواند آثار مخرب آن‌ها را کاهش دهد، اما در جریان تمرین‌ها، یک بار ناگهان متوجه شد که «تمام این تجزیه و تحلیل‌هایی که من انجام می‌دهم نه‌تنها ترس از موضوع را کمتر نمی‌کند، بلکه بیشتر هم می‌کند!»

جید که یاد گرفته بود خودش را جدای از افکارش ببیند، کم‌کم آزادی را تجربه می‌کرد، رهاییِ آرمیدن در حالت ذهن‌آگاهی، مشاهدهٔ آمدورفت ابرگونهٔ افکار در آسمان ذهن. علاوه‌براین او دیگر هر واقعه‌ای را به خود نسبت نمی‌داد و ازاین‌رو احساس قدرت می‌کرد؛ درواقع بسیاری از این امور رویدادهای غیرشخصی‌اند و حقیقتی در خود ندارند. از رهگذر این بینش جدید او دیگر خود را مجبور نمی‌دید که هر چیزی را تجزیه‌وتحلیل

کند. او دریافته بود که پرداختن به جزئیات یک موضوع فوراً او را در پیچ‌وخم بی‌پایان خاطره‌ها و نگرانی‌ها گم می‌کند.

او می‌گوید: «حقیقتاً، ترس حضور داشتن با افکار ناخوشایند، کمتر از تجزیه‌وتحلیل کردن آن‌هاست. این فکر برایم کاملاً جدید است: ماندن در کنار افکار، سالم‌تر از تجزیه‌وتحلیل آن‌هاست.»

**وقتی خُلق ما پایین است، تجزیه‌وتحلیل افکار و نگاه منطقی داشتن به آن‌ها بی‌فایده است. یادآوری این موضوع که افکار فقط صرفِ فکر هستند، عاقلانه‌تر است.**

## دوستی با افکار و احساسات

توانایی تشخیص افکار خودآیند منفی در میان دیگر الگوهای فکری ارزشی باورنکردنی دارد. گوش دادن به افکار و مشاهدهٔ آن‌ها با توجه به علت وجودشان، به ما فرصت دیگری می‌دهد تا چرخهٔ افسردگی را از زاویه‌ای دیگر بشکنیم. بااین‌حال این افکار صرفاً قله و نوکِ کوه یخی هستند و ارزش قله در این است که ما را از تودهٔ بزرگ‌تری که در زیر قرار دارد آگاه می‌کند. اما اگر بخواهیم خطر کل کوه یخی را کاهش دهیم، صِرف توجه به نوک قله چندان مؤثر واقع نمی‌شود و اگر بتوانیم قله را با انفجار از بین ببریم باز بخش دیگری از کوه سر از آب بیرون خواهد آورد. اگر برآنیم که با ایمنی اطرافِ کوه یخی را درنوردیم، بر ماست که یک ارزیابی از بخش زیرین داشته باشیم، نه اینکه صرفاً بخواهیم از برخورد با آنچه می‌بینیم خودداری کنیم.

اگرچه افکار ما بر احساسات ما تأثیر می‌گذارند، اما خود این افکار از بخش زیرین، یعنی احساساتی که کمتر قابل تشخیص‌اند، نشئت می‌گیرند. ممکن است این احساسات پس از دامن زدن به افکار خودآیند منفی، ورود این افکار در صحنهٔ ذهن و ناپدید شدنشان، خود در مرز خودآگاهی بمانند. ازاین‌رو بهتر است پس از تشخیص این افکار و تصدیق

آن‌ها به‌عنوان رویدادهای ذهنی به عمق این افکار برویم و به تجربهٔ جسمانی‌ای بپردازیم که مستقیماً آن را حس کرده‌ایم: احساساتی که از تجربه‌ای ناخوشایند می‌گیریم (مانند خشم)، به‌علاوهٔ حس‌های بدنی (مانند گرفتگی عضلات شانه). برای انجام این کار تاآنجاکه بتوانیم از طریق تمرین‌های مراقبه‌ای به هر جنبه‌ای از احساسات ادراک‌شدهٔ خود، توجهی مشفقانه نشان می‌دهیم. به‌این‌ترتیب ممکن است متوجه تغییرات لحظه‌به‌لحظهٔ خود شویم مثلاً از خشم به رنجش و بعد به حس ملایم‌تری از غم. کار کردن به این شیوه را دوباره در فصل‌های ۹ و ۱۰ خواهیم داشت.

> کلید رهایی از قید و بند ترس، حرکت از داستان‌های ذهنی به سمت تماس مستقیم با احساس‌های مربوط به ترس است، مانند احساس تنگی، فشار، سوزش، لرزیدن و... درواقع داستان ما، مادامی که هشیاری خود را حفظ کنیم و در دام آن اسیر نشویم، می‌تواند دروازه‌ای به ترس نیرومند و مهارنشدهٔ درونمان باشد. هربار که ذهن به ایجاد افکار دربارهٔ آنچه می‌ترسیم مشغول می‌شود، ما می‌توانیم علت وجود آن‌ها را درنظر بگیریم و هربار به عمق آن‌ها برویم و با احساس‌های بدنی خود کار کنیم.
>
> ـ تارا براچ [1]

کاوش دربارهٔ خاستگاه افکار و احساسات به‌ویژه زمانی دشوار می‌شود که افکارمان مربوط به رویدادی دردناک در گذشته یا تکلیفی ناتمام است که پاسخی فوری می‌طلبد. دراین‌صورت به‌نظر می‌رسد افکار قدرتی واقعی بر ما دارند. یک پاسخ مؤثر این نیست که آن‌ها را نادیده بگیریم، بلکه این است که آن‌ها را در حوزهٔ هشیاری خود به‌دقت نگاه

1. Tara Brach

کنیم. وقتی اجازه دهیم افکار در صحنهٔ ذهن ما ظاهر شوند و از بین بروند، می‌توانیم آزادانه تصمیم بگیریم که کدام‌یک از آن‌ها مناسب، عاقلانه و سالم‌اند؛ به کدام‌یک باید گوش فرادهیم، باور داشته باشیم و احتمالاً طبق آن عمل کنیم؛ کدام‌یک را مضر بدانیم و اجازه دهیم کنار برود.

با انجام این تمرین درمی‌یابیم که استفاده از ذهن‌آگاهی به‌هنگام برانگیختگی در حضور افکار و احساسات ناخوشایند، تا چه حد می‌تواند مهم باشد. در چنین مواقعی به‌محض آنکه متوجه افکار ناخوشایند می‌شویم، دوست داریم کانون تمرکز خود را از آن‌ها برگیریم و متوجه نفس کشیدنمان کنیم، اما هنرمندانه‌تر این است که قدری تأمل کنیم و با کنجکاوی و ملایمت آن‌ها را حیطهٔ هشیاری ببینیم: *آه، پیدایت کردم؛ بگذار ببینم چه کسی هستی.* به‌این‌ترتیب هم نگرشی جدید نسبت به آن‌ها پیدا می‌کنیم و آن‌ها را به شکل رویدادهای گذرای ذهنی می‌بینیم و هم برای آشنا شدن با محتوای پیام‌های تکراری آمادگی بیشتری پیدا می‌کنیم. وانگهی این حس پذیرش، کنجکاوی و کاوشگری حالت گرایشی مغز و ذهن را فعال می‌کند که این خود مستقیماً حالت اجتناب را از بین می‌برد و مانع از آن می‌شود که در تصورات خود غرق و گرفتار شویم.

شناسایی و نام‌گذاری الگوهای فکری تکراری به ما کمک می‌کند تا علت وجود «نوارهای ذهن» را ببینیم. اگر هنگام فعال شدن این افکار آن‌ها را تشخیص دهیم می‌توانیم بگوییم: «آها، این نوار را می‌شناسم این نوارِ «من بی‌عرضه» یا «منِ دل‌مرده» است.» البته این کار الزاماً باعث نمی‌شود صدای نوار خاموش شود و حتی اگر ظاهراً هم این‌طور شود، بی‌تردید به‌زودی باز خواهد گشت، اما ارتباط ما با آن فرق خواهد کرد: حال دیگر آن را به‌عنوان واقعیتی می‌بینیم که درخصوص آن کار زیادی از دست ما ساخته نیست، یا نواری شرطی‌شده و نادرست است که تا تمام شدن

باطری ادامه پیدا می‌کند و خودبه‌خود متوقف می‌شود.

جالب اینکه در قلمرو ذهن، اگر یاد بگیریم جریان اکنون را توأم با خودپذیری به‌وضوح ببینیم و درک کنیم، این توقف به‌طور طبیعی، بی‌نیاز از هرگونه فشار و زحمتی رخ می‌دهد. درواقع چنین درکی، خود توأم با رهایی و توقف افکار ناخوشایند است.

## ورای افکار و احساسات

### هشیاری مطلق

تا اینجا تمرین‌های مراقبهٔ ذهن‌آگاهی را به‌ترتیبی که در برنامه‌های ذهن‌آگاهی دنبال می‌شوند توصیف کردیم: آگاهی و هشیاری نسبت به مزه، توجه به حرکات تنفسی، توجه به حس‌های بدنی در حین کشش، حرکت و راه رفتن، توجه به احساسات خوشایند، ناخوشایند و خنثی؛ توجه و آگاهی از اجتناب و بیزاری، هشیاری نسبت به صداها و درنهایت توجه و آگاهی از افکار و احساسات. هریک از این تمرین‌ها به شیوه‌ای معین توجه ما را به جنبه‌ای خاص از تجاربمان متمرکز می‌سازند. به‌این‌ترتیب ما به‌تدریج ظرفیت ذهن‌آگاه بودن را در خود پرورش می‌دهیم، مهارتی که می‌تواند ما را از ملال و افسردگی رها سازد.

تمام تمرین‌هایی که تاکنون برشمردیم هشیاری ما را نسبت به موضوعی از دنیای درونی پرورش می‌دهند، اما این تقسیم‌بندی‌ها تا حدودی قراردادی هستند و ذهن‌آگاهیِ کسب‌شده بیش از یک مهارت نیست، حال چه بر تنفس متمرکز شود، چه بر حس چشایی، احساس‌های بدنی، افکار یا احساسات.

تمرین بعدی تمام این رگه‌های آموزشی را به هم پیوند می‌زند و آشکارا نشان می‌دهد که درواقع هریک از آن‌ها عنصری از یک کلِ واحد هستند. این تمرین، تمرین هشیاری *مطلق* و آخرین تمرین و سعی گسترده‌ای است که ارائه می‌کنیم. در فصل بعد نشان می‌دهیم که چگونه

می‌توان مهارت‌های ذهن‌آگاهی را از محیط کلاس و باشگاه به موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی روزمره انتقال داد.

برای شروع ذهن‌آگاهی مطلق در تمرین‌های رسمی، می‌توان در انتهای هریک از تمرین‌های قبلی چنددقیقه‌ای را به این تمرین اختصاص داد، فقط کافی است موضوع موردتوجه را رها سازیم. بله این کار به‌نظر آسان می‌رسد، اما درواقع بسیار دشوار است زیرا هیچ چیز خاصی نداریم که توجه خود را بر آن متمرکز سازیم. در این تمرین بی‌آنکه بخواهیم توجه خود را به چیزی جز هشیاری معطوف سازیم، در هشیاری آرام می‌گیریم. حتی نیازی نیست فکر کنید که مشغول مراقبه هستید، یا حتی «شما»یی وجود دارد که دارد مراقبه می‌کند. زیرا همین هم به‌عنوان فکر قلمداد می‌شود، فکری که با شناسایی شدن و مشاهده مانند ابر کم‌کم پراکنده می‌شود و کنار می‌رود.

### هشیاری مطلق

در مراحل اولیه، بهتر است در فواصل نسبتاً کوتاه به این تمرین بپردازیم و بعد دوباره به تمرین نفس کشیدن یا تمرین‌های دیگر برگردیم. همان‌طور که گفتیم ذهن‌آگاهی *مطلق* ظاهراً ساده اما واقعاً دشوار است ولی با انگیزه و صرف وقت کافی می‌توان در این کار نیز مهارت پیدا کرد.

برای شروع ابتدا چنددقیقه‌ای روی نفس کشیدن تمرکز می‌کنیم و بعد وقتی آمادگی داشتیم کانون توجه خود را وسیع‌تر می‌کنیم تا یکی یا همهٔ موارد زیر را هم دربر بگیرد: حس‌های بدنی (ازجمله نفس کشیدن)، صداها، افکار و احساسات.

بعد هرگاه احساس آمادگی کردیم، هرکدام از موضوعات موردتوجه را که برایمان مقدور باشد، کنار می‌گذاریم، مثل نفس کشیدن یا کل موضوعات موردتوجه، مانند صداها یا افکار. سپس اجازه دهید حوزهٔ هشیاری شما نسبت به هرچه که ممکن است در عرصهٔ ذهن، بدن و اطرافتان برانگیخته و

ظاهر شود، گشوده باشد. بعد کافی است در حالت هشیاری خود آرام بگیرید و بی‌آنکه به خود فشار آورید، هرآنچه را لحظه‌به‌لحظه در مقابلتان ظاهر می‌شود، بگیرید؛ این می‌تواند نفس کشیدن، حس‌های بدنی، صداها، افکار یا احساسات باشد. تاآنجاکه مقدور است فقط بنشینید، کاملاً هشیار، بی‌آنکه به چیزی بچسبید، دنبال چیزی باشید، یا برنامه‌ای در ذهن داشته باشید.

این تمرین ما را ترغیب می‌کند تا پذیرای هر آن چیزی باشیم که در حوزهٔ آگاهی ما قرار می‌گیرد، درست مانند آینه‌ای خالی که هرچه را در مقابلش قرار می‌گیرد نشان می‌دهد، نه انتظاری دارد و نه به چیزی می‌چسبد؛ صِرف هشیاری و توجهی که در سکون و آرامشِ محض، به هر آنچه در لحظهٔ اکنون در حوزه‌اش قرارگیرد، توجه می‌کند.

به‌مرور که این تمرین را انجام می‌دهیم می‌توانیم بین موضوعاتی که می‌توانند (با انتخاب ما) در کانون توجه ما قرار گیرند و عرصهٔ هشیاری خود که دربرگیرندهٔ تمام تجارب ماست، تمایز قائل شویم. موضوعات را می‌توان به‌مثابه اجرام یا موجودات آسمانی فرض کرد که در فضا معلق‌اند. در هشیاری (ذهن‌آگاهی) بی‌گزینه، ما تبدیل به فضایی می‌شویم که هر آنچه را در لحظه در آن پدیدار می‌شود، در خود نگه می‌دارد. هشیاری مانند فضا، بی‌کران است و حدومرزی ندارد. درنهایت این تمرین ما را به جایی می‌رساند که بتوانیم در این هشیاری آرام بگیریم، آگاه باشیم، اما نه آگاهی از طریق مفاهیم، بلکه یک آگاهی محض و یک‌پارچه. هر چند هشیاری شاهدی عمیق و همدل برای دردهاست، اما خود در معرض درد و رنج قرار نمی‌گیرد. ازاین‌رو وقتی با آن آشنا شویم برایمان راحت خواهد بود که حتی دشوارترین و دردناک‌ترین تجربه‌های خود را در آن نگه داریم. درنهایت ممکن است به کشف عمیق و ظریف این نکته نائل شویم که هشیاری ماهیتی آزاد، یکدست و عمیقاً آگاه دارد.

۹

# ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره
# تمرین فضای تنفسی

هشیار بودن (ذهن‌آگاهی) نه مشکل است و نه پیچیده، مشکل این است که یادمان بماند هشیار باشیم.

ـ کریستینا فلدمن[1]

مسئله‌ای که اغلب پس از کسب ذهن‌آگاهی با آن مواجهه می‌شویم این است که در مواقع ضروری یادمان می‌رود از این مهارت استفاده کنیم، هرچند که ذهن‌آگاهی بیشتر مربوط به زندگی روزمره است تا تمرینی که در محیط‌های رسمیِ آموزشی انجام شود. عرصهٔ پیاده شدن ذهن‌آگاهی، با تمام اشکال متفاوتش، صحنهٔ زندگی است، به‌ویژه زمانی‌که اوضاع آشفته و دشوار می‌شود، زیرا در چنین شرایطی است که به ثبات، وضوح و بصیرت حاصل از ذهن‌آگاهی نیاز داریم. در این فصل برآنیم تا ببینیم چگونه می‌توانیم رشتهٔ مهارت‌های کسب‌شده از هشیاری را با تاروپود زندگی روزمره درهم ببافیم.

برنامهٔ کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) و نیز شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)، از همان آغاز بر اهمیت

---

1. Christina Feldman

وارد کردن هشیاری در زندگی روزمره انگشت می‌گذارند. این برنامه‌ها ما را ترغیب می‌کنند هشیاری را در تمام امور روزمرهٔ خود وارد کنیم، از مسواک زدن دندان‌ها، لمس کردن گربه تا بیرون گذاشتن زباله‌ها (فصل ۳)؛ از قدم زدن (فصل ۴) تا حس‌های بدنی و نیز نفس کشیدن با تجربه‌های لحظه‌به‌لحظه‌مان (فصل ۶). برنامه MBCT، ابزاری ویژه برای پیاده کردن ذهن‌آگاهی معرفی می‌کند که به‌خصوص در آغاز افتِ خُلق به‌کار می‌آید. این ابزار یک مراقبهٔ کوچک به نام فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای است. و همیشه به‌عنوان اولین قدم در رویارویی با شرایط دشوار و احساسات آزاردهنده، به‌کار می‌آید. تمام آموزش MBCT در سه گام خلاصه شده است. بسیاری از افرادی که در این برنامه شرکت کرده‌اند این راهکار را به‌عنوان مفیدترین بخش تلقی می‌کنند. وقتی در زندگی روزمره گرفتار تفکر سرزنشگرانهٔ حالت فاعلی می‌شویم این تمرین فوراً ما را به حالتِ بودن ذهن باز می‌گرداند. برای انجام تمرین می‌توانید برای هر گام یک دقیقه اختصاص دهید. شاید هم نیاز داشته باشید برای یکی از گام‌ها وقت بیشتری بگذارید. تشخیص این موضوع به خودتان بستگی دارد.

در ابتدا این تمرین را به‌صورت نسبتاً منظم، سه بار در روز و هر بار سه دقیقه، انجام می‌دهیم. بعد از آنکه در انجام آن مهارت پیدا کردیم می‌توانیم آن را در هر زمان و در هر کجا به تناسب موقعیت خود، یک تا دو مرتبه و به مدت پنج تا ده دقیقه انجام دهیم. این موقعیت ممکن است یک احساس ناخوشایند، گرفتگی عضلات یا فشار و درماندگی ناشی از رویدادهای گوناگون زندگی باشد. در مواقعی که بیم داریم مبادا خُلق پایین ما را از پای درآورد، فضای تنفسی به ما کمک می‌کند تا ثبات و آرامش خود را حفظ کنیم و با دانش تجربی مستقیم به‌وضوح آنچه را در حال رخ دادن است ببینیم و با هشیاری دریابیم که در لحظه چه گامی برداریم.

## فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای

**گام اول: هشیار شدن**

ابتدا در حالت نشسته یا ایستاده وضعیتی صاف و موقر به خود بگیرید و درصورت امکان چشم‌های خود را ببندید. سپس توجه خود را به تجربهٔ درونی‌تان معطوف کنید و از خود بپرسید: همین الآن چه چیزی را تجربه می‌کنم؟

- چه افکاری از ذهنم می‌گذرند؟ حتی‌المقدور تصدیق کنید که افکار رویدادهای ذهنی هستند و اگر توانستید نام یا عنوانی به آن‌ها بدهید.
- الآن چه احساساتی دارم؟ به ناراحتی‌های هیجانی یا احساسات ناخوشایند خود توجه و وجودشان را تصدیق کنید.
- همین الآن کدام احساس بدنی را تجربه می‌کنم؟ شاید بد نباشد فوراً یک اسکن بدنی انجام دهید تا اگر گرفتگی یا انقباض در عضلات‌تان وجود دارد، شناسایی کنید.

**گام دوم: تمرکز**

اکنون توجه خود را صرفاً بر حس‌های بدنیِ مخصوصِ نفس کشیدن متمرکز کنید.

تمرکز خود را به سمت حس‌های بدنیِ شکم هدایت کنید. به بالا رفتن شکم هنگام دم و پایین رفتن آن هنگام بازدم توجه کنید.

پیوسته به دم‌وبازدم خود توجه داشته باشید و از آن به‌عنوان اهرمی برای نگه داشتن خود در زمان حال استفاده کنید.

**گام سوم: گسترش دادن**

حالا کانون توجه تنفسی خود را وسیع‌تر کنید، طوری که علاوه‌بر حس‌های تنفسی، حس‌های کل بدن، وضعیت بدنی و حالات چهرهٔ شما را هم دربر بگیرد.

اگر متوجه احساس ناراحتی، تنش یا مقاومت در بخشی از بدن خود شدید، در حین توجه داشتن به آن قسمت، دم خود را به سمت آن و از آنجا به بیرون هدایت کنید. اگر مایل باشید هربار که نفس خود را بیرون می‌دهید می‌توانید به خود بگویید:

«هر چیزی هست ایرادی ندارد. فعلاً که اینجاست. بگذار احساسش کنم.»

تاآنجاکه برایتان ممکن است، این آگاهی را در لحظهٔ بعد هم داشته باشید.

درگام اول این تمرین، دعوت می‌شویم تا با تمام وجود در لحظهٔ اکنون قدم بگذاریم و از وضعیت خودکار حالت فاعلی بیرون بیاییم. در این گام عامدانه عادات معمول قضاوت خودسرزنشگری را کنار می‌گذاریم و سعی می‌کنیم ذهنمان به‌جای دیگری جز آنجا که هستیم، نرود. ما تمرین می‌کنیم عادت حل مشکل را (که حالت فاعلی ذهن اجبار حل‌شدنش را به ما القا می‌کند) مهار کنیم و صرفاً آنچه را در اینجا و اکنون هست در کانون هشیاری قرار می‌دهیم و وجودش را تصدیق می‌کنیم.

البته حفظ روحیهٔ پذیرش، تصدیق و هشیاری نسبت به تجربه‌های جاری می‌تواند بسیار مشکل باشد. عادت قدیمی فکر کردن مانند گودال‌های عمیقی هستند که می‌توانند به‌سهولت ما را از مسیر خود منحرف سازند. ازاین‌رو به سراغ دومین گام می‌رویم، یعنی جمع کردن حواس و تمرکز خود بر موضوع واحدِ حس‌های تنفسی؛ فقط همین یک دَم، فقط همین یک بازدم، به‌این‌ترتیب ذهن ثبات پیدا می‌کند و در اینجا و اکنون می‌ماند.

در مرحلهٔ سوم کانون آگاهی خود را وسیع‌تر می‌کنیم تا تمام بدن را دربر بگیرد و وارد عرصهٔ وسیع حالتِ بودنِ ذهن می‌شویم. این سه گام بدون انقطاع ما را از حالت فاعلی به حالت بودنِ ذهن انتقال می‌دهند.

البته پیاده کردن ذهن‌آگاهی در امور زندگی روزمره برای اکثر ما چالشی بسیار دشوار است. تمرین فضای تنفسی به این منظور طراحی

شده است که بتوانیم در هرلحظه آگاهانه موضع خود را نسبت به آنچه در جریان است تغییر دهیم، که البته گاه در شرایط دشوار، برای ارائهٔ پاسخی مناسب، چنین تغییری ضروری می‌شود. در این راستا ابتدا وضعیت بدنی خود را تغییر می‌دهیم و به خود یادآوری می‌کنیم که این تمرین سه مرحلهٔ متفاوت دارد (مثلاً از این عبارات استفاده می‌کنیم «گام اول»، «گام دوم» و «گام سوم»). چنین دستورالعمل ساختارمندی تصادفی و بی‌علت نیست. هرچه تمرین کوتاه‌تر باشد احتمال آنکه به‌مثابه یک وقفهٔ کوتاه درنظر گرفته شود بیشتر است تا اینکه تغییر از یک حالت (فاعلی) به حالت دیگر باشد.

برای تأثیر بیشتر می‌توانید مسیری را که توجه شما در این تمرین طی می‌کند به شکل یک ساعت شنی تصور کنید. بالا و پایین ساعت شنی پهن و وسط آن باریک است. این تصویر به ما یادآوری می‌کند که در گام اول، برای پذیرش تجربهٔ خود، آن‌گونه که هست، مانند بالای ساعت باز و پذیرا باشیم. در گام دوم تمام تمرکز خود را در یک نقطه (مانند وسط ساعت شنی) جمع کنیم و در گام سوم پذیرای کل بدن خود باشیم.

تمرین فضای تنفسی باید تیزی و ظرافت شمشیر را داشته باشد تا زمانی‌که با شفقت به‌کار برده می‌شود بتواند حالت فاعلی را قطع کند و شیوهٔ التیام‌بخش و نیرومند دیگری در اختیارمان قرار دهد. این تمرین، آزادی و قدرت انتخابی جدید در مقابلمان قرار می‌دهد تا درمورد بهترین شیوهٔ پاسخ‌گویی (درونی و بیرونی) به تجربهٔ جاری در زندگیِ خود، تصمیم بگیریم.

این تمرین، آشکارا، بین تمرین‌های رسمی توصیف‌شده در فصل‌های گذشته و زندگی روزمره، پل ارتباطی برقرار می‌سازد. گام دوم (تمرکز) مانند نسخهٔ فشرده‌شدهٔ تنفس هشیارانه (فصل ۴) است. گام سوم، یعنی «گسترش دادن»، با تمرین وسیع کردن کانون توجه در تمرین نفس کشیدن برای دربرگرفتنِ کل بدن (فصل ۶) و نیز در آغوش گرفتن و پذیرش یک

مشکل (فصل ۷) همخوانی دارد. شاید اهمیت گام اول چندان به چشم نیاید، ازاین‌رو اجازه دهید نگاهی دقیق‌تر به آن بیندازیم.

## هشیاری و تصدیق و پذیرش

آگاه و هشیار شدن اولین حرکت در تمرین هدفمندِ فضای تنفسی است. هدف این گام به‌کارگیری قدرت ذهن‌آگاهی برای:

- رها کردن خود از حالت فاعلی نشخوارگری
- انتقال به حالتِ بودن، تجربهٔ مستقیم، حس کردن و آگاه بودن
- تصدیق و مشاهدهٔ افکار، احساسات و حس‌های بدنی در حالی است که ضمن هشیاری نسبت به آن‌ها آرام گرفته‌ایم.

شاید چون اسم تمرین «فضای تنفسی» است، فوراً ذهنمان به سمت نفس کشیدن برود، اما در تمرین اول که حتی نامی از آن برده نشده است، از ما خواسته می‌شود به وضعیت خود توجه کنیم و تا حدی که برایمان مقدور است حالتی از صلابت به خود بگیریم، موضعی در زندگی و جسم خود. به‌این‌ترتیب دستگاه وجودی خود را آماده می‌سازیم تا از حالت خلبانِ خودکار بیرون بیاید و هرآنچه در حال جریان دارد تصدیق کند.

دستورالعمل گام اول، پس از آن از ما می‌خواهد که توجه خود را به درون هدایت کنیم و افکار، احساسات و حس‌های فیزیکی در بدن خود را تصدیق کنیم. برای این کار، ابتدا به سراغ افکارمان می‌رویم زیرا غالب اوقات این جایی است که فکر ما بر آن متمرکز است. در مرحلهٔ دوم، پرداختن به حس‌های بدنی آخر از همه است تا به‌این‌ترتیب انتقال از تجربهٔ فکری به احساسی و بعد از آن به احساس‌هایِ بدنی، روالی طبیعی را طی کند. شاید دانستن این مطلب شما را شگفت‌زده کند که جدا کردن تجربه‌ها به‌این‌ترتیب (فکری، احساسی و حس‌های بدنی)، به‌خودی‌خود، از اهمیت زیادی برخوردار است. هرچند ممکن است در

ابتدا با یک تجربهٔ ناخوشایند کلی روبه‌رو شویم که دوست داریم از شر آن رها شویم اما وقتی دقیق‌تر به آن نگاه می‌کنیم سه الگوی به هم پیوسته از افکار، احساسات و حس‌های بدنی را مشاهده می‌کنیم و ازاین‌رو ذهن به شیوه‌ای متفاوت و خلاقانه‌تر پاسخ خواهد داد.

مالکولم[1] اولین بار زمانی به تأثیرِ شگفتِ جدا کردن اجزای تشکیل‌دهندهٔ تجربه‌های ناخوشایند پی برد که از جدول رویدادهای خوشایند / ناخوشایند فصل شش استفاده کرد. او که خود روان‌شناس بود، به‌لحاظ عقلی می‌دانست که می‌توان هر تجربه‌ای را به سه جزء تقسیم کرد، اما وقتی عملاً به این تمرین ساده پرداخت از تأثیر آن درشگفت شد. او حالا به‌راحتی می‌توانست تجربه‌های ناخوشایند را به‌صورت بسته‌های فکری، احساسی و حسی ببیند، او که دیگر رویدادهای ناخوشایند را کمتر به خودش نسبت می‌داد، موقعیت را سبک‌تر، فراخ‌تر و رهاتر می‌دید.

علاوه‌براین اولین گام فضای تنفسی، فرصتی برای تصدیق *کامل* تجربه‌مان در لحظهٔ اکنون است. ماتیو[2] تجربهٔ خود را این‌گونه بیان می‌کند:

«یک بار که برای یک مأموریت شغلی به مسافرت رفته بودم همسرم هم همراهم بود. شبِ قبل از جلسه، مشغول اطو زدن لباسم بودم و همسرم هم آن طرف اتاق، پشت سر من کتاب می‌خواند. خسته بودم و کمی درمورد فردا اضطراب داشتم. فکر می‌کردم که آیا برای فردا آمادگی کامل دارم؟

بعد متوجه شدم که احساس رنجش و نارضایتی دارد کم‌کم در ذهن من رخنه می‌کند. اگر همسرم کمی کمکم می‌کرد می‌توانستم به‌جای اطو کردن لباس، خودم را برای جلسه آماده‌تر کنم، اما او فقط نشسته بود و برای خودش کتاب می‌خواند. بعد به خودم گفتم این طرز فکر مفید

1. Malcolm
2. Matthew

نیست، زیرا من خود را مردی با ایده‌های مدرن می‌دانم که خودش به نیازهای شخصی‌اش رسیدگی می‌کند. بعد به خودم گفتم که او حق دارد که هرطور دلش می‌خواهد از تعطیلاتش لذت ببرد و من هم باید مسئولیت کارهایم را قبول کنم، اما بخشی از من هنوز از این وضعیت راضی نبود. چیزی نگذشت که فکر دیگری در مقابلم ظاهر شد: *اما این یک جلسهٔ مهم است، در چنین موقعیتی به‌جای اطو زدن لباس باید خودم را آماده کنم. چرا او نمی‌تواند مشکل من را درک کند و به کمکم بیاید؟* به‌این‌ترتیب رنجش و ناراحتی‌ام به‌سرعت اوج گرفت.»

«تیچ نات هان، مربی مراقبهٔ ویتنامی می‌گوید هر فعالیتی را به‌خاطر نفسِ خود آن فعالیت انجام دهید نه اینکه هدفتان این باشد که کاری را با عجله تمام کنید تا به کار بعدی برسید: مثلاً ظرف شستن را صرفاً به‌خاطر ظرف شستن انجام دهید. بنابراین اینجا فرصتی عالی بود تا آموزهٔ او را تمرین کنم. بسیار خب. پس بر اطو کشیدن تمرکز کن... بافت لباس، بوی بخار داغ، حرکت اطو. بعد فکر دیگری در ذهنم جان گرفت: *نه! من نباید تمرین ذهن‌آگاهی را درمورد اطو کشیدن به‌کار بگیرم. اصلاً من نباید اطو بکنم.* اما باز سعی کردم استقامت بورزم و بر اطو کردن تمرکز کنم: *به اطو کردن تمرکز کن، بوی بخار، تماس دست با بافت پارچه!* بی‌فایده بود. دوباره افکار به ذهنم حمله‌ور می‌شدند.

در همین لحظه بود که تمرین فضای تنفسی را به‌یاد آوردم. گام اول مربوط به تصدیق بود و نه تمرکز. بعد متوجه شدم که من می‌خواهم با این تمرین اوضاع را تغییر دهم؛ من وضعیت را به‌تمامه تصدیق نکرده بودم! وضعیت اطو کشیدن بود، رنجش و دلخوری بود، افکار گوناگون بود و تصدیق به این معنا بود که اجازه دهم همه چیز همان‌گونه باشد که هست و تمرین فضای تنفسی مرا قادر ساخت تا به خود بگویم: «ایرادی ندارد، *اوضاع هرطور که هست، فعلاً که اینجاست.* این باعث شد که من تلاش برای "خوب" بودن را کنار بگذارم و تصدیق کنم که ناراحتم و به خود

بگویم، «ایرادی ندارد که این احساس را داری.» البته کمی احساس خطر هم می‌کردم. چون فکر می‌کردم با این کارم باعث می‌شوم کنترل خشم و رنجشم را از دست بدهم. اما برعکس، کمتر هم شد. چرا؟ چون برای اولین بار کلیت آن صحنهٔ کوچک را تصدیق کرده بودم: به‌جای آنکه تمام ذهنم مشغول این شود که اوضاع چگونه *باید* باشد، آنچه را در حال جریان داشت واقعاً می‌دیدم.»

**گاه صرفِ تصدیق آنچه واقعاً جریان دارد (به‌جای فکر کردن دربارهٔ اینکه اوضاع «چگونه» باید باشد) تنها چیزی است که برای دگرگون ساختن ماهیت تجربهٔ خود، نیاز داریم.**

همان‌طور که در فصل ۷ مشاهده کردیم برای آنکه به موقعیتی دشوار یا ناخوشایند پاسخی ماهرانه دهیم، باید ذهن خود را از موضع طرد و اجتناب به پذیرش موقعیت، آن‌گونه که هست، انتقال دهیم. گاه تصدیق کاملِ و واقعیِ آنچه در حال جریان دارد، تنها کاری است که باید انجام شود و گام اول از تمرین فضای تنفسی شیوه‌ای منظم و ساختارمند برای این کار است. گام‌های دوم و سوم این تمرین این انتقال را تقویت و تثبیت می‌کنند.

### استفاده از تمرین فضای تنفسی

در اینجا باید دربارهٔ تله‌ای احتمالی هشدار دهیم که ممکن است هنگام کاربرد تمرین فضای تنفسی، ما را در دام خود گرفتار کند. تلهٔ احتمالی این است که تمرین مذکور را صرفاً به‌عنوان یک وقفه یا استراحتی کوتاه تلقی کنیم. سنگری که قبل از رویارویی دوباره با مشکلات زندگی می‌توان به آن پناه برد و آرمید. البته ممکن است این نگرش در کوتاه‌مدت اثرات مثبتی داشته باشد اما در انتقال ذهن ما از حالت فاعلی به حالتِ بودن نقشی ندارد، زیرا احساس ما را نسبت به اینکه تحت فشار قرار داریم تغییر نمی‌دهد. بنابراین بهتر است این تمرین را فرصتی برای ذهن‌آگاهی

و هشیار شدن نسبت به هرآنچه در اینجا و اکنون رخ می‌دهد تلقی کنیم، الگوی همیشگی (که برایمان عادت شده) را تشخیص دهیم و از آن بیرون بیاییم تا از آن رهگذر بتوانیم به مشکلاتی که فراروی ما قرار می‌گیرند به شیوه‌ای متفاوت نگاه کنیم.

تفاوت بین یک استراحت کوتاه و فضای تنفسی چیست؟ در اینجا ذکر یک مثال می‌تواند به فهم مطالب کمک کند. برای اکثر ما پیش آمده است که زیر یک رگبار تندگیر بیفتیم و برای فرار از خیس شدن شتابان به سمت یک سرپناه بدویم. در این مواقع معمولاً جایی پناه می‌گیریم و به امید آنکه باران بند *بیاید* مدتی صبر می‌کنیم. در این لحظه ما هنوز خیس نشده‌ایم، اما وقتی باران ادامه پیدا می‌کند، می‌دانیم که بالأخره باید با آن روبه‌رو شویم؛ آنچه که سعی کرده‌ایم از آن فرار کنیم، هنوز اینجاست. سرانجام غرغرکنان زیر باران برمی‌گردیم و حتی ممکن است به بختِ بد خود لعنت هم بفرستیم.

همین اتفاق ممکن است به شکل دیگری رقم بخورد و به شکل متفاوتی پناه بگیریم. مثلاً مدتی زیر سایبان بالای سر در یک مغازه می‌ایستیم و منظرهٔ خیس شدن و دوست نداشتن آن را درنظر می‌آوریم. بعد متوجه می‌شویم که قرار نیست باران بند بیاید و با توجه به این حقیقت، درمی‌یابیم که نگرانی دربارهٔ باران و خیس شدن فقط ناراحتی ما را بیشتر می‌کند. اگر این‌گونه به موقعیت نگاه کنیم، آنگاه می‌توانیم خودِ باران را تجربه کنیم و حتی ممکن است صدای برخورد باران با اشیاء و شلپ شلوپ آن برایمان جالب و هیجان‌انگیز هم باشد. باران قطع نمی‌شود و ما خیس و خیس‌تر هم می‌شویم، اما ارتباط ما با موقعیت حاضر کل تجربهٔ ما را تغییر می‌دهد.

مثال پناه گرفتن از رگبار، تفاوت روش‌هایی را که می‌توان از تمرین مراقبه استفاده کرد، به‌خوبی نشان می‌دهد: یا می‌توانیم به خیال خودمان زندگی کنیم و خود را از تجربه‌های دشوار دور نگه داریم و امیدوار باشیم

که آن‌ها از ما دور شوند، یا می‌توانیم برگردیم و با آن‌ها روبه‌رو شویم و شیوهٔ ارتباط خود با آن‌ها را تغییر دهیم. فضای تنفسی چیزی بیش از یک توجه برای پناه گرفتن، دندان روی جگر گذاشتن و امید بستن به قطع باران است. بیرون آمدن از وضعیت خلبان خودکار به ما اجازه می‌دهد تا هر چیزی را در اینجا و اکنون، تحت حیطهٔ هشیاری و آگاهی خود نگه داریم، از جمله تنفس، حس‌های فیزیکی و تودهٔ احساسات و افکارمان را. به‌موازاتی که این کار را انجام می‌دهیم ممکن است متوجه شویم که آگاهی ما از این احساسات و افکار با دیدگاهی تازه و تحول‌ساز همراه است و یکباره متوجه می‌شویم که به‌جای گرفتار شدن در دام آن‌ها، به دیدی وسیع‌تر از تجربهٔ خود رسیده‌ایم. این تجربهٔ الیسا[1] از تجربهٔ فضای تنفسی است:

«من از این تمرین به‌ویژه زمانی استفاده می‌کنم که اوضاع آشفته است و تحت فشار قرار دارم و می خواهم ثبات و تمرکز داشته باشم. در چنین شرایطی به خود می‌گویم: *خودش است، فضای تنفس* و بعد شروع می‌کنم. هفتهٔ گذشته دوباره مجبور شدم از این تمرین استفاده کنم، یعنی بعد از آنکه خود را در حال واکنش منفیِ حاصل از افسردگی دیدم، شرایطی که در آن همه چیز در مقابل چشمم تیره‌وتار می‌شود. برای بیرون آمدن از چنین موقعیتی، فقط یک لحظه مکث می‌کنم و این تمرین را انجام می‌دهم تا صرفاً من را در جایی که هستم نگه دارد و به‌جای آنکه واکنش هیجانی نشان دهم واقعاً در آن بمانم.»

الیسا کشف کرده بود که این افکار و احساسات لزوماً حقیقتی دربارهٔ آنچه در آینده رخ خواهد داد، نمی‌گویند و ازاین‌رو نیازی نیست نسبت به آن‌ها واکنش نشان دهد:

«قبلاً وقتی با خودم فکر می‌کردم که *هرگز حالم بهتر نمی‌شود و اوضاع*

1. Elisa

همین‌طور *ادامه پیدا می‌کند* از پا درمی‌آمدم و با خودم می‌گفتم، همه چیز *تمام شد*، *اوضاع* هم همین‌طور *خواهد* بود. اما حالا تا حدی متفاوت رفتار می‌کنم. منظورم این است که واقعاً می‌توانم شرایط را درک کنم. به خودم می‌گویم: خیلی خب، صبر کن؛ هنوز تمام نشده. از بعضی جهات که اصلاً چیزی شروع نشده، پس *آرام باش و نگاهی* به اطرافت بینداز، ببین واقعاً چه چیزی در حال روی دادن است. به‌این‌ترتیب به‌جای آنکه اجازه دهم بافته‌های ذهنی‌ام به من بگویند چه رخ می‌دهد، می‌ایستم و آنچه را رخ می‌دهد، نگاه می‌کنم.»

البته استفادهٔ مؤثر از این فن در تلاطم‌های روحی و آشفتگی اوضاع، نیاز به تمرین پیوسته دارد. ازاین‌رو بهتر است ابتدا طبق برنامه، به مدت یک هفته، روزی سه بار در سه وقت معین آن را تمرین کنیم تا انجام آن در شرایط تنش‌زای زندگی واقعی برایمان آسان باشد.

گرچه این تمرین، فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای نام دارد، اما باید به این نکته هم توجه داشته باشید که گاه شرایط به‌گونه‌ای است که نمی‌توانید سه دقیقهٔ کامل برای این تمرین وقت بگذارید، مثل زمانی‌که درگیر یک بحث هستید، پشت ترافیک مانده‌اید یا در فروشگاه مشغول خرید هستید. در چنین مواقعی باید با انعطاف‌پذیری و خلاقیت با موقعیت روبه‌رو شویم. بنابراین شاید لازم باشد چشم خود را باز بگذاریم، تمرین را به‌صورت فشرده در کمتر از یک دقیقه انجام دهیم یا پراکندگی ذهن را به‌جای تمرکز بر تنفس با توجه به قدم‌هایی که برمی‌داریم، متمرکز کنیم. مهم‌ترین نکته این است که ما می‌دانیم می‌خواهیم چه بکنیم، بنابراین بسته به شرایطی که پیش پای ما قرار می‌گیرد، می‌توانیم در روش انجام این تمرین تغییر ایجاد کنیم و آن را انجام دهیم. صِرف دانستن این مطلب که این مهارت را دراختیار داریم و درصورت لزوم می‌توانیم از آن استفاده کنیم تأثیری عمیق در بسیاری از جنبه‌های زندگی ما دارد. اگر فضای تنفسی را به‌طور منظم تمرین کنیم، ذهن‌آگاهی

را با سهولت بیشتری وارد زندگی روزمرهٔ خود می‌کنیم.

### *سعی نکنید اوضاع را درست کنید*

فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای مانند تمام تمرین‌های مراقبه‌ای مستلزم نوعی تلاش است، اما اگر در ارتباط با آن بیش‌ازحد هدف‌گرا شویم همین تلاش ما مشکل‌ساز خواهد شد. تارا[1] در تمرین‌های خود متوجه شد مدت تمرین او خیلی کمتر از سه دقیقه است و چون حس می‌کرد مطابق معیار تعیین‌شده عمل نکرده است، به آرامش نمی‌رسید.

درواقع اگر این تمرین را به قصد بهتر کردن وضعیت انجام دهید، خود آن می‌تواند منبع مشکل شود. تارا متوجه شد که این انتظار در او در حال شکل گرفتن است که اگر قرار باشد این تمرین در آرام ساختن او مؤثر باشد باید درست انجام شود. اما او که تصمیم گرفته بود روش متفاوتی را در پیش بگیرد، به خود می‌گفت: *خیلی خب، حواست باشه که هدفی در کار نیست. هر وقت ذهنت به هدفی متمرکز شد ببین در درون چه می‌گذرد ـ افکار، احساسات، حس‌های بدنی ـ بعد حواست را متوجه تنفس و شکم کن و بعد کانون هشیاری‌ات را وسیع‌تر کن تا کل بدن را دربر بگیرد. اگر این کار را انجام بدهم کافیه، بقیهٔ کارها خودبه‌خود درست می‌شود.*

دغدغه و مسئولیت تارا و همهٔ ما در این تمرین ساده این است که به آن دل بدهیم و به یاد داشته باشیم که مهم جهت‌گیری ما نسبت به زمان حال است، یعنی آنچه به آن می‌دهیم. آنچه از آن می‌گیریم تحت کنترل ما نیست، بلکه بخشی از ماجرایی است که باید با شفقت مشاهده کنیم، همین. بنابراین وقتی این فکر به سراغمان می‌آید که *معلوم است این تمرین را درست انجام نمی‌دهم یا این‌جوری فایده‌ای ندارد*، همین جا باید به خود بگوییم *این دقیقاً همان چیزی است که باید نسبت به آن هشیار باشم و*

---

1. Tara

*آن را تصدیق کنم.* اگر بخواهیم حقیقت زندگی را لمس کنیم باید برای انجام این تمرین وقت بگذاریم و به آن دل بدهیم. یک راه این است که به خود بگوییم که ما فقط مسئول ورودی (آنچه به لحظهٔ اکنون می‌دهیم) هستیم و لزومی ندارد نگران خروجی (نتایج، به‌ویژه مؤثر بودن یا نبودن تمرین) باشیم توصیهٔ ما این است که صبور باشید، استقامت بورزید و مشاهده کنید که چه رخ می‌دهد.

تارا تصمیم گرفت تمرین را انجام دهد و به «خوب انجام دادن» یا «رسیدن به نتایج معین» نظر نداشته باشد. بعد از یک هفته یک روز هیجان‌زده گفت: «تازگی‌ها متوجه حس‌های بدنی‌ام می‌شوم، نمی‌دانم آیا آن‌ها از قبل هم وجود داشته‌اند یا تازه به‌وجود آمده‌اند، اما حالا دیگر به‌وضوح متوجه حس‌های بدنی مرتبط با نگرانی می‌شوم. حدس من این است که آن‌ها پیش از این هم با من بوده‌اند.»

در این مرحله هنوز برای تارا روشن نبود که اوضاع چگونه خواهد شد و چه نتایجی به بار خواهد آمد، اما تجربهٔ او نشان می‌داد که اجازهٔ ورود حس‌های فیزیکیِ اضطراب به حیطهٔ آگاهی، به او فرصت داده است تا به شیوه‌ای دیگر به آن‌ها نگاه کند و جنبه‌های جدیدی را ببیند و به قول خودش شاهد «افت‌وخیز» آن‌ها باشد.

تارا می‌گفت: «فکر می‌کنم بدنم مرا وادار می‌کند که نسبت به آن هشیار باشم. بعد می‌توانم روی آن تمرکز کنم و ببینم چه می‌گذرد. واقعاً پیش از این به رویدادهای فیزیکی‌ام توجه نکرده بودم، به افکارم توجه می‌کردم، اما از حس‌های بدنی‌ام غافل بودم. این موضوع همه چیز را عوض می‌کند. البته ضرورتاً چیزی را بهتر یا بدتر نمی‌کند، اما افت‌وخیزی وجود دارد، تغییری پیاپی در بافت جسمی و احساسی.»

تمرین فضای تنفسی یکی از پیام‌های اصلی برنامهٔ ذهن‌آگاهی را به تارا انتقال داده بود: اینکه یاد بگیرد به الگوهای پیوسته درحال‌تغییر در ذهن و بدن خود نگاه متفاوتی داشته باشد و آن‌ها را در آغوش باز و

پذیرایِ هشیاری جای دهد به‌ویژه زمانی‌که خسته، ملول یا مضطرب است و واکنش‌ها و عادات قدیمی ذهن بیش از هر زمان دیگری او را از پای می‌اندازند. به قول تارا: «تازه به ارزش توجه کردن به افت‌وخیز و تغییر خودبه‌خود آن پی برده‌ام و می‌دانم این وضعیت نیازی به اصلاح ندارد. این یعنی بودن یا سر کردن با یک وضعیت و از آن نترسیدن.»

### وقتی اوضاع آشفته می‌شود

هانا[1] متوجه شد که وقتی آرام است می‌تواند تمرین را انجام دهد اما وقتی اوضاع آشفته و شلوغ می‌شود انجام آن برایش دشوار است. در چنین مواقعی این تمرین هم جزء مشغله‌های زیادی به‌حساب می‌آید که باید انجام دهد و بعد خود را برای فراموش کردن آن سرزنش می‌کند: «وحشتناک است باید از این تمرین برای آرام کردن خودم استفاده می‌کردم اما اوضاع چنان قمردرعقرب شده بود که به‌کلی آن را فراموش کردم.»

«بایدها»یی که هانا برای خود ساخته بود ذهن فاعلی او را وامی‌داشت تا تصمیم‌های او مبنی بر انجام تمرین را توأم با تنش سازد. ازاین‌رو هر بار که انگیزهٔ تمرین به سراغش می‌آمد، به‌جای عمل فقط دربارهٔ آن فکر می‌کرد. اینجا حالت فاعلی به‌تمامه جلوه‌گر می‌شود: برآورد شکاف بین اوضاع آن‌گونه که هست و آن‌گونه که «باید» باشد و بعد سعی در از بین بردن این شکاف. به‌این‌ترتیب تمرین قربانیِ فکر کردن و جدوجهد می‌شود.

### ذهن‌آگاهی دعوت و بخشش است

اینجا به نقطهٔ حساس رسیده‌ایم. به‌نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی در مواقعی که به آن نیاز نداریم آسان‌ترین کار و در مواقع نیاز دشوارترین می‌شود. اگر بخواهیم از این چرخهٔ معیوب بیرون برویم باید روش‌ها و رفتارهایی در

---

1. Hana

خود شکل دهیم که عادت قدیمی ما را خنثی کنند. موقعیت‌های تنش‌زا همان لحظه‌هایی هستند که باید فضای تنفسی را تمرین کنیم. حتی اگر بتوانیم این تمرین را پس از برطرف شدن مشکلات انجام دهیم، باید این کار را بکنیم زیرا به‌این‌ترتیب شیوهٔ جدید نگاه کردن، شناختن و پاسخ دادن به موقعیت‌های پرتنش در ما شکل می‌گیرد. مثلاً ممکن است بعد از یک مکالمهٔ تلفنی داغ و دشوار، در انتهای روز یادتان بیاید که امروز اصلاً این تمرین را انجام نداده‌اید، این درست لحظه‌ای است که می‌توانید تمرین را انجام دهید. دراین‌صورت بی‌آنکه نیازی به فشار آوردن یا نگرانی باشد، خود این تمرین بر ارتباط ما با جریان زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد. با تمرین مستمر، عادات همیشگیِ حالتِ فاعلی، به‌تدریج در حوزهٔ وسیع و پذیرایِ ذهن‌آگاهی کم‌رنگ و محو می‌شود و واحدهای جدید یادگیری بر روی یکدیگر بنا می‌شوند. بنابراین اگر زمانی فکر کردیم که، *وای خدای من، چند روز است که تمرین‌هایم را انجام نداده‌ام*، می‌توانیم همان لحظه‌ها را دریابیم و تمرین را انجام دهیم. شاید با خود بگوییم: *فایده‌ای ندارد، بهتره کنارش بگذارم*، اما می‌توانیم خودِ این افکار را به‌مثابه علامتی فرض کنیم که انجام تمرین را به ما یادآوری می‌کنند. چه در غیراین‌صورت زمانی‌که خود را برای انجام ندادن یک «باید» سرزنش می‌کنیم، چرخهٔ نشخوار فکری فرصت فعال شدن پیدا می‌کند و به‌جای آنکه در لحظه زندگی کنیم ذهنیت «بایدها، می‌توانستیم‌ها، اگرها و ای‌کاش‌ها» ما را از پای می‌اندازد.

ذهن‌آگاهی توأم با بخشایشگریِ فراوان است و پیوسته از ما می‌خواهد بدون قضاوت کردن خود برای فراموشکاری، دوباره و دوباره تمرین را از سر بگیریم. ازاین‌رو هر وقت و هر وقت بتوانیم این تمرین را به قصد مهربانی و شفقت‌به‌خود انجام می‌دهیم. این جهت‌گیری موجب می‌شود تا به‌تدریج بتوانیم در مواقع «ضروری» نیز از این تمرین استفاده کنیم.

## انتخاب‌های ما بعد از تمرینِ فضای تنفسی

یک تفکر مفید این است که فضای تنفسی را به‌منزلهٔ دری درنظر بگیریم که برای عبور از مکان‌های داغ، تیره، تنگ و افراطی ذهن به فضایی روشن‌تر، خنک‌تر و وسیع‌تر به‌کار می‌آید. اگر این تمرین اولین اقدام ما در موقعیت‌های ناخوشایندی مانند خشم، ترس، نارضایتی و مانند آن باشد، آنگاه اولین کانون تمرکز باید روی این یک در قرار گیرد. اما بعد از عبور از این و ورود به یک فضای ذهنی متفاوت، درهای متعدد دیگری در مقابل ما قرار خواهند گرفت که هریک به مسیری روبه‌جلو منتهی خواهند شد. ممکن است موقعیتی که در آن قرار داریم به‌شدت انتخاب‌های ما را محدود سازد، اما حتی دراین‌صورت نیز همیشه امکان بازگشت به این امکان‌ها و عمق بخشیدن به تمرین وجود دارد.

### گزینهٔ ۱: ورود مجدد

ساده‌ترین گزینه بعد از تکمیل قدم سوم از تمرین فضای تنفسی این است که آن را به همین شکل نگه داریم. به‌این‌ترتیب با حالت ذهنی جدیدی دوباره وارد موقعیت دشواری می‌شویم که ما را به تمرین واداشته بود. در این حالت ممکن است دوباره با افکار منفی، احساسات ناخوشایند، حس‌های بدنی شدید، مدیری که فریاد می‌زند یا کودکی که جیغ می‌کشد روبه‌رو شویم اما این حقیقت که اکنون می‌توانیم با حالت بودنِ ذهن به آن‌ها نگاه کنیم شرایطی کاملاً متفاوت ایجاد می‌کند.

حال به‌جای آنکه پاسخی واکنشی و برخاسته از هیجان‌های کور به موقعیتِ دشوارمان بدهیم، با واقع‌بینی و مهارت به نیازهای لحظهٔ اکنون پاسخ می‌دهیم. وقتی در این حالت ذهنی قرار داریم خرد ذاتی آن گام بعدی ما را روشن‌تر می‌سازد و *ما با حفظ ذهن‌آگاهی، با هشیاری نسبت به تجربهٔ بدنی خود در هر لحظه، می‌توانیم این حالت معقول‌تر را تداوم بخشیم.*

گاه تغییرات بسیار ظریف و نامحسوس‌اند، یکی از اعضا می‌گفت: «یک روز چهارشنبه که از خواب بیدار شدم احساس خیلی بدی داشتم. خوب نخوابیده بودم، خسته بودم، سرم سنگین بود و یک روز کاری در پیش داشتم. همان‌طور که دراز کشیده بودم بخشی از من نفس کشیدنم را به‌یادم آورد و من تمرین فضای تنفسی را انجام دادم. بعد از آن مدتی در رختخواب دراز کشیدم و فقط به نفس کشیدن و حس‌های بدنی‌ام توجه کردم. عجیب به‌نظر می‌رسد اما بعد از آن احساس متفاوتی داشتم با اینکه هنوز سرم سنگین بود و احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کردم، اما موقعیت به‌نظرم فاجعه‌آمیز نمی‌آمد!»

گرچه تغییر حالت احساسی ممکن است ظریف و نامحسوس باشد اما حاکی از تغییری مهم و بزرگ در حالت ذهنی است. هر تغییری از این دست، ولو کوچک و نامحسوس، امکانات جدیدی برای رخدادهای بعدی ایجاد خواهد کرد.

این می‌تواند به‌معنای پرداختن به فهرست کارهایتان باشد. به‌این‌صورت که به‌جای گیج شدن از زیادی یا دشواری آن‌ها هر بار یکی را انجام دهید. این می‌تواند پایان دادن به مکالمهٔ تلفنی‌ای باشد که هر چند قطع آن با رنجش بیشتری همراه است اما شأن و احترام شما خدشه‌دار نمی‌شود. این می‌تواند به‌معنای تأسف برای تند شدن نسبت به همکارتان باشد، بی‌آنکه تمام روز خود را ملامت کنید. این همچنین می‌تواند به این معنا باشد که با یادآوری فقدان گذشته ناراحت و افسرده شوید، بی‌آنکه نسبت به موقعیت یا نسبت به خود خشمگین شوید و با بدبینی به آینده نگاه کنید.

البته اگر زمان اجازه دهد همیشه این امکان هست که این یادگیری تازه را عصای دست خود قرار دهیم و دوباره حرکت کنیم: یک تمرین دیگر انجام دهیم و تغییر به حالت ذهنی جدیدِ هشیاریِ بیشتر را تثبیت کنیم. اما خطری که اینجا ما را تهدید می‌کند این است که هدف‌گرایانه به این تمرین

نزدیک شویم و بخواهیم از آن به‌عنوان ابزاری برای حل یک موقعیت دشوار استفاده کنیم. دراین‌صورت اگر اولین تمرین نتواند ما را از احساسات ناخوشایند دور کند، وسوسه خواهیم شد که دوباره و با جدیت بیشتری آن را انجام دهیم. تهدید اینجاست که خود سامان دادن به اوضاع، به‌صورت بخشی از مشکل درخواهد آمد. شکست در اولین تلاش و احتمالاً در تلاش‌های بعدی برای خلاص شدن از احساسات منفی، به احساسات منفی بیشتری دامن خواهد زد و این درست نقطهٔ مقابل ذهن‌آگاهی قرار دارد.

ازاین‌رو شاید لازم باشد که پیوسته به خود یادآوری کنیم که هدف تمرین فضای تنفسی، رهایی فوری یا غیرفوری از حالات روحی منفی نیست، بلکه رسیدن به مرتبه‌ای است که بتوانیم به طرز مؤثرتر و شفاف‌تری با آن‌ها باشیم و با آزادی و درایت به آن‌ها پاسخ دهیم. کمترین اثر این نحوهٔ برخورد این است که اوضاع نامطلوب و مایهٔ رنج خود را پیچیده‌تر نمی‌کنیم.

هرگاه تصمیم گرفتید این تمرین را چند بار پشت سر هم انجام دهید، شاید بهتر باشد تعداد دفعات موردنظر خود را به دو بخش تقسیم کنید و هربار یک بخش آن را پیاده کنید. بهتر است به ذهن بسپاریم که تمرین فضای تنفسی درصورتی‌که درست استفاده شود، صرفاً روشی برای یادآوری این مطلب است که پیاده کردن ذهن‌آگاهی در مواجهه با وقایع زندگی چگونه است و چه احساسی خواهد داشت.

**گزینهٔ ۲: دریچهٔ بدن**

همان‌طور که بارها گفته‌ایم، تجربه‌های آزاردهنده با حالت احساسی ناخوشایندی همراه هستند. معمولاً در این تجربه‌ها احساسات منفی مثل ترس یا غم و واکنش بیزاری (اجتناب) یا مقاومت نسبت به آن‌ها وجود دارد که خود را در تغییر عضلات صورت و بدن نشان می‌دهند، مثل اخم

کردن، سفت شدن عضلات گردن، فک، شانه یا کمر. تمام این‌ها را می‌توان به‌طور مستقیم موردتوجه قرار داد و اولین راهبرد برای تغییر ارتباطمان با هیجان‌های منفی، کار کردن در این حوزهٔ آگاهی است (فصل ۷). ازاین‌رو اگر بعد از اولین تمرین فضای تنفسی بخواهیم بیشتر روی هیجان‌هایمان کار کنیم، طبیعی است که توجه خود را معطوف به احساس بدنی خود کنیم.

به‌عنوان اولین قدم، توجه مشفقانه و پذیرای خود را معطوف به قسمتی می‌کنیم که شدیدترین تنش یا ناراحتی را دارد. یک راه این است که همراه با دم، توجه خود را روانهٔ آن قسمت کنیم و از آنجا هوای بازدم را به بیرون منتقل سازیم. به‌این‌ترتیب در هر بازدمی به‌طور طبیعی احساس مقاومت یا گرفتگی عضلانی کمتر می‌شود. البته فروکش کردن تنش به‌طور طبیعی با بازدم صورت می‌گیرد و زور و اجباری در کار نیست، کما اینکه اگر از شدت آن کاسته نشود باز هم عملی مطلوب انجام داده‌ایم، زیرا صرفِ هشیاری از احساسِ اجتناب و مقاومت، کافی است و نیازی به آرام‌سازی یا برطرف کردن تنش نیست. ازاین‌رو بهتر است با گفتن واژه‌های *نرمش*، *پذیرش* و *در آغوش کشیدن* هدف کلی تمرین را که پذیرش تجربه‌مان است، به خود یادآوری کنیم.

بعد از توجه به تظاهرات جسمانیِ مقاومت و اجتناب می‌توانیم به روش‌هایی فکر کنیم که اتصال و ارتباط ما با احساساتمان را ممکن می‌سازند. تماس با احساسات به ما اجازه می‌دهد تا به شیوه‌ای جدید و متفاوت به آن‌ها بپردازیم. یک راه ساده‌اش این است با هشیاری از حس‌های بدنی به تمرین تنفس مشغول شویم و درصورت امکان آن‌ها را در حوزهٔ وسیع و آرام آگاهی خود نگه داریم. گزینهٔ دیگر این است که با دقت و توجه بیشتری محل تنش یا گرفتگی عضلات را پیدا کنم، ببینیم شدت آن در کدام نقطه بیشتر است و چگونه احساس مربوط به آن از لحظه‌ای به لحظهٔ دیگر تغییر می‌کند. تصمیم ما هرچه باشد درنهایت

باعث می‌شود هشیاری خود را فعال سازیم و آن را پرورش دهیم. البته می‌توانیم این کار را با علاقه، کنجکاوی، حسن‌نیت و شفقت توأم سازیم و مراقب باشیم که در این مسیر اجبار و فشاری را بر خود تحمیل نکنیم. علاوه‌براین همواره این امکان هست که حوزهٔ آگاهی و هشیاری خود را وسیع‌تر کنیم و عوامل حسی دیگری مانند اصوات، رایحهٔ موجود در هوا و اثر حسی آن بر پوست را هم در کانون توجه خود قرار دهیم.

ما با هر احساس منفی دیگری می‌توانیم به همین شیوه روبه‌رو شویم و برای بالا بردن احساس پذیرش‌مان به خود بگوییم: «*اشکالی ندارد. هر احساسی باشد، فعلاً که اینجاست. بگذار پذیرای آن باشم.*» علاوه‌براین تا زمانی‌که این احساس را در حوزهٔ آگاهی خود نگه داشته‌ایم، می‌توانیم به افت‌وخیز لحظه‌به‌لحظهٔ آن هم توجه کنیم.

درمورد احساسات منفیِ شدید می‌توانیم از راهکار «کار کردن روی آستانه‌ها» استفاده کنیم. همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم این بدان معناست که حتی‌المقدور به شدتِ تجربهٔ خود نزدیک شویم و بعد، تماسِ ملایم لحظه‌به‌لحظه با آن برقرار کنیم. اگر شدت ناراحتی برایمان غیرقابل‌تحمل شد می‌توانیم توجه خود را به موضوع سبک‌تر و آرام‌بخش‌تری جلب کنیم. مثلاً می‌توانیم با تمرکز کردن بر حرکات تنفسی خود را آرام کنیم و تجدید قوایی داشته باشیم تا برای نزدیک شدن به محل یک تنش شدیدتر آماده شویم. برای این کار می‌توانیم یا صرفاً بر تنفس‌مان تمرکز کنیم، یا علاوه‌برآن احساسات ناخوشایند و حس‌های بدنی در پس‌زمینه را هم در کانون توجه و هشیاری‌مان قرار دهیم (نفس کشیدن با). با امتحان کردن آب در این مسیر، می‌توانیم توان پذیرش تجربه‌های ناخوشایند خود را بالا ببریم. این خود مسیری به‌سوی خردورزی و شفقت است.

وقتی میشل[1] به خودش آمد، متوجه شد که غرق در فکر کردن دربارهٔ جمع شدن دوبارهٔ اعضای خانواده در کنار هم است. او می‌گفت: «دائم به خودم می‌گویم خیلی خوب است که بعد از مدت‌ها همدیگر را می‌بینیم، اما وقتی رزرو کردن بلیط هواپیما از ذهنم می‌گذرد، قفل می‌کنم و دیگر نمی‌توانم جلوتر از آن را ببینم.» روز بعد وقتی فکر رزرو کردن بلیط دوباره به ذهنش خطور کرد به‌جای تماس با آژانس هواپیمایی و عمل کردن فکرش، تصمیم گرفت تمرین تنفس را انجام دهد. در حال تمرین بود که متوجه شد فشار قفسهٔ سینه و گرفتگی عضلات گلویش بیشتر شده است. فکر اینکه پدرش همراه با همسر جدیدش در جمع حاضر خواهد شد تنش او را بیشتر می‌کرد. معمولاً میشل از دقیق شدن به این الگوی فکری اجتناب می‌کرد و با خود می‌گفت: «به‌خاطر خانواده هم که شده باید درست رفتار کنم.» اما این بار متوجه الگوی فکری خودش به‌عنوان یک پاسخ همیشگی شد و تصمیم گرفت به آستانهٔ ناراحتی‌اش نزدیک شود. بنابراین هوای دمِ خود را متوجه گرفتگی عضلات گردنش کرد. اینجا متوجه شد که انقباض عضلانی‌اش ثابت نیست و کم و زیاد می‌شود. او متوجه شد که وقتی به خود می‌گوید: «*تو باید به همسر جدید پدر خوشامد بگویی*،» بلافاصله این فکر به دنبالش می‌آید که: «*چطور پدرم می‌تواند این همه بی‌احساس باشد؟ هنوز شش ماه نشده که مادرم فوت کرده*.» بعد کمی راه گلویش بسته می‌شود. اما با اینکه خشم و رنجش در ذهن او جای می‌گیرد و بعد اندوه فقدان مادرش به سراغش می‌آید، باز به تمرین ادامه می‌دهد و می‌گوید: «با اینکه هنوز نمی‌دانم چه خواهم کرد، اما روبه‌رو شدن و پذیرش آنچه در لحظهٔ اکنون به سراغم می‌آید تنها راهی است که می‌توانم از خودم مراقبت کنم. شاید این خودش یک آغاز باشد.»

---

1. Michelle

**گزینهٔ ۳: دریچهٔ تفکر**

ممکن است در اولین مرحله از تمرین فضای تنفسی متوجه شوید که افکاری که بار عاطفی یا هیجانی دارند، برجسته‌ترین بخش تجربهٔ ما هستند. با توجه به مطالب فصل ۸، ممکن است الگوهای افکار منفیِ پرتکرار خود را در میان این افکار شناسایی کنیم. اگر هنگام انجام مرحلهٔ سوم تمرین هنوز این افکار جزء برجستهٔ تجربهٔ شما بودند، می‌توانید با تغییر شیوهٔ ارتباط با افکارتان، دریچهٔ تفکر خود را باز کنید. به‌این‌صورت که:

- افکار خود را روی کاغذ بیاورید.
- به تماشای رفت‌وآمد افکارتان بنشینید.
- افکار خود را به‌عنوان رویدادهای ذهنی نگاه کنید، نه حقایق.
- همان‌طور با افکارتان برخورد کنید که با صداها برخورد می‌کنید.
- به شناسایی الگوی فکری کهنه‌ای بپردازید که همواره مانند گودال شما را در خود فرومی‌کشد.
- با ملایمت از خود بپرسید:

  آیا من بیش‌ازحد خسته‌ام؟

  آیا شتابزده نتیجه‌گیری می‌کنم؟

  آیا تفکر دو قطبی سیاه و سفید (همه یا هیچ) دارم؟

  آیا انتظار دارم همه چیز کامل و عالی باشد؟

ایدهٔ اصلی این است که با انجام مراقبه‌های قبلی برای برخورد متفاوت و خلاقانه‌تر با افکار منفی‌مان احتمالاً روش‌هایی را کشف کرده‌ایم و حالا در تمرین فضای تنفسی می‌خواهیم با استفاده از این روش‌ها به خود یادآوری کنیم که نه ما مساوی با افکارمان هستیم و نه افکارمان عین حقیقت‌اند (حتی افکاری که می‌گویند هستند!). صِرف این یادآوری تأثیری عمیق بر جای می‌گذارد که در گذر زمان بیشتر هم می‌شود.

### گزینهٔ ۴: دریچهٔ عمل ماهرانه

چهارمین گزینه بعد از تمرین فضای تنفسی، گشودن دریچهٔ عمل ماهرانه است. ما در فصل ۷ بر اهمیت هشیاریِ توأم با پذیرشِ تجربه‌های دشوار و ناخوشایند تأکید کرده‌ایم، اما این به معنای ایفای نقشی منفعلانه نیست. اغلب، پس از تصدیق احساسات ناخوشایند، مناسب‌ترین پاسخ این است که وارد عمل شویم و با تصمیمی هشیارانه اقدامی بکنیم.

در این مواقع، انگیزهٔ عمل است که تعیین می‌کند آیا اقدام ما مفید و مؤثر خواهد بود یا نه. همان‌طور که در آزمایش موش و ماز (فصل ۶) دیدیم، یک عمل واحد، بسته به اینکه با چه انگیزه‌ای (پذیرش یا اجتناب از تجربه) انجام شود، پیامدهای بسیار متفاوتی خواهد داشت. اگر اصرار داشته باشیم که از شر احساسات ناخوشایند رها شویم، به احتمال زیاد اقدام ما نتیجهٔ عکس می‌دهد و ما بیشتر در رنج و دشواری فرومی‌رویم؛ اما اگر حقیقتاً انگیزهٔ ما این باشد که بهتر از خود مراقبت کنیم، رفتار ما می‌تواند روشی ماهرانه برای آرامش و آسایش ما باشد.

بِتی[1] از تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای در ایجاد فضای بیشتر برای رسیدگی به نیازهایش در یک شغل پرتنش استفاده می‌کرد. او حسابدار بود و در پایان سال مالی فشار زیادی را تحمل می‌کرد و چون مجبور بود ساعات بیشتری در محیط کار بماند وقت آزاد زیادی نداشت. او که متوجه شده بود آخرین افسردگی‌اش در چنین شرایطی رخ داده است، تصمیم گرفت بعدازظهر بیرون برود و قهوهٔ موردعلاقه‌اش را در کافه بنوشد، یا گاهی اوقات برای صرف ناهار به اغذیه‌فروشی محل برود و زحمت غذا پختن را کنار بگذارد. او می‌گفت: «قبلاً تا تمام کارهایم را انجام نمی‌دادم بیرون نمی‌رفتم اما الآن می‌گویم "*حالا نه بعد*". این را فهمیده‌ام که باید کوتاه بیایم و در زمان‌هایی که واقعاً برایم ارزش دارد وقتی را هم به خودم اختصاص بدهم.

---

1. Betty

خُلق پایین بر دو نوع فعالیت تأثیر می‌گذارد: یکی اینکه باعث می‌شود از امور لذت‌بخش لذت کمتری ببریم، کم‌کم علاقهٔ خود را از دست بدهیم و به‌کلی آن‌ها را کنار بگذاریم، دیگر آنکه انجام کارهای کلیدی زندگی را، که از ما فردی مسئول می‌سازد، برایمان دشوار می‌کند. افسردگی و خُلق پایین معمولاً انرژی ما را تحلیل می‌برند و توان انجام فعالیت‌های لذت‌بخش را از ما سلب می‌کنند، حال آنکه پرداختن به این فعالیت‌ها نیرویی غیرقابل‌تصور در ما ایجاد می‌کند.

بنابراین چهارمین امکان این است که بعد از تمرین سه‌دقیقه‌ای عمداً به سراغ فعالیتی برویم که معمولاً برایمان لذت‌بخش بوده است (مثلاً یک حمام داغ، قدم زدن در پارک، ملاقات یک دوست و...) یا کاری انجام دهیم که باعث رضایت درونی، موفقیت یا احساس کنترل بیشتر ما بر زندگی می‌شود، مثلاً: کشوها را مرتب کنیم، قبض‌های عقب‌مانده را پرداخت کنیم، به دوستان نامه بنویسیم، فایل‌های کامپیوتر را مرتب و دسته‌بندی کنیم و... حتی فعالیت بسیار کوچکی از این دست، به ما احساس کنترل و مؤثر بودن می‌دهد و خلق پایین را از ما دور می‌سازد. اگر احساس منفی ما از نوع ترس و اضطراب باشد یک اقدام مفید این است که با موقعیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها اجتناب می‌کرده‌ایم، روبه‌رو شویم. واقع‌بینانه این است که کارهای خود را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم و هربار یک بخش از آن را انجام دهیم و در تمام این موارد به‌یاد داشته باشیم که برای انجام کار یا حتی بخشی از آن به خود تبریک بگوییم. وقتی برای پاسخ مناسب به خُلق افسردهٔ خود، درصدد یافتن اقدامی مناسب برمی‌آیید دو نکته را به‌خاطر بسپارید: اول اینکه *خلق پایین روند انگیزش را تحلیل می‌برد و برعکس می‌سازد*. در مواقع عادی، ما صبر می‌کنیم و زمانی‌که نوبت انجام کاری رسید آن را انجام می‌دهیم اما وقتی خلق‌مان پایین است و حوصله نداریم مجبوریم *قبل* از آن خود را تجهیز کنیم و آماده سازیم. دوم اینکه خستگی و کوفتگی موجود در افسردگی می‌تواند

منحرف‌کننده باشد. به این معنی که وقتی افسرده نیستیم، خستگی به این معناست که ما نیاز به استراحت داریم و استراحت موجب تجدید قوا و سرحال شدن ما می‌شود. *اما خستگیِ افسردگی اغلب یک امر طبیعی نیست و معمولاً نیازی به استراحت ندارد، بلکه فعالیت بیشتری می‌طلبد، حتی اگر شده برای مدتی کوتاه.* در این موارد استراحت خستگی را بیشتر هم می‌کند و برای مراقبت از خودمان بهتر است خود را در جریان زندگی قرار دهیم و در انجام فعالیت‌های روزمره مشارکت داشته باشیم حتی اگر افکارمان به ما بگویند هیچ فایده‌ای ندارد.

چالش‌برانگیزترین اوقات، زمانی است که افسردگی مانند اجل معلق، بی‌جهت به سراغ ما می‌آید، مثلاً موقع بیدار شدن از خواب. اینجا نیز پاسخ اولیهٔ ما می‌تواند تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای باشد. در چنین مواقعی نیز پرسیدن چند سؤال می‌تواند مفید باشد:

- «چگونه می‌توانم هم‌اکنون با خودم مهربان باشم!»
- «در این لحظه بهترین هدیه‌ای که می‌توانم به خودم بدهم چیست؟»
- «نمی‌دانم چقدر طول می‌کشد تا این حالت برطرف شود، پس بهترین کاری که می‌توانم برای مراقبت از خودم بکنم چیست؟»
- «اگر یکی از عزیزانم حال من را داشت برایش چه می‌کردم؟ چگونه می‌توانم این لطف را در حق خودم بکنم؟»

البته گاه حتی با داشتن بهترین نیت، باز هم دشوار است قوای خود را جمع کنیم. گویی ناراحتی ما از حد گذشته و خُلق منفی ما حالتی شدید و پایدار به‌خود گرفته است. در این موارد، حتی با ضعف و بی‌حالی، بهتر است به خود بگوییم که هنوز ذهن‌آگاهی راه سالمی برای مراقبت از خودمان است. درواقع در چنین شرایطی پاسخ ذهن‌آگاهانهٔ ما به احساسات منفی تفاوت چندانی با پاسخ ذهن‌آگاهانهٔ ما به موارد عادی‌تر ندارد و حتی ممکن است پیچیدگی و سختی شرایط تأثیر آن را ازنظر

پنهان کند، اما درهرصورت حتی مقدار کمی ذهن‌آگاهی بهتر از غرق شدن در ورطهٔ نشخوار فکری است.

سخن ما در اینجا این است که وقتی اوضاع دشوار و سنگین می‌شود وظیفهٔ ما این است که واقعاً روی هر لحظه تمرکز کنیم و تاآنجاکه می‌توانیم کار مربوط به همان لحظه را از پیش ببریم. دراین‌صورت اگر نحوهٔ ارتباط ما با یک لحظهٔ دشوار به‌اندازهٔ یک‌درصد هم تغییر کند، باز هم تغییری شگرف خواهد بود، چون بر لحظهٔ بعد و لحظه‌های بعد از آن تأثیر خواهد گذاشت. ازاین‌رو تغییری به‌ظاهر کوچک تأثیری بزرگ در مسیر پیشرفت فراهم خواهد کرد.

## آزادی انتخاب

لوئیس در خصوص اهمیت و فایدهٔ تمرین فضای تنفسی می‌گوید: «من به چیزهای زیادی پی بردم اما دوست دارم یکی از آن‌ها را با شما در میان بگذارم. اخیراً متوجه شده‌ام که فشار زیادی به خود می‌آورم و ازاین‌رو از تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای کمک می‌گیرم. گاه سه بار آن را انجام می‌دهم، گاه پنج دقیقه، گاه وقتی دچار تردید و سردرگمی می‌شوم... و گاه وقتی هنوز شش کار ناتمام دارم اما باید به محل کار بروم. این تمرین برایم خیلی مفید بوده است... اینکه فقط بنشینم... تصدیق کنم... و بعد در حالت ندانستن بمانم... چون گاهی اوقات واقعاً نمی‌دانم این احساس فشار از کجا می‌آید. آیا واقعاً لازم است به خودم فشار بیاورم و بگویم حتماً تا یک ساعت دیگر باید این کار را انجام دهم؟ گاه با همین *نمی‌دانم* سر می‌کنم... و ایرادی نمی‌بینم که ندانم... یا همهٔ کارها را تمام نکنم... چون بیشترین استرسی که به من وارد می‌شود، به‌خاطر این است که کارهای زیادی را بر خودم تحمیل می‌کنم، طوری که حتی گاه تا آن‌ها را تمام نکنم نمی‌خوابم، درصورتی‌که ضرورتی هم ندارد... برایم تازگی دارد که بعضی از کارها را انجام ندهم و به‌نظرم بدون ایراد هم باشد. البته نگرشم دربارهٔ زمان هم

درحال تغییر است، دیگر مثل گذشته خود را در تنگنای زمانی نمی‌بینم و کمتر به‌خاطر آن عصبانی می‌شوم.»

لوئیس به نکتهٔ بسیار مهمی اشاره می‌کند. نیاز هر فرد متفاوت از دیگری است. عده‌ای بسیار درگیر و پرمشغله‌اند و ازاین‌رو شاید لازم باشد کمی عقب‌نشینی کنند و از حجم فعالیت‌های بی‌پایانشان کم کنند و عده‌ای هم برعکس، باید درصدد فعالیت‌های بیشتری باشند. بنابراین بهتر است با کمی ذهن‌آگاهی، ابتدا دریابیم که درحال حاضر چه بر ما می‌گذرد. دراین‌صورت بهتر می‌توانیم موقعیت بیرونی و درونی خود را ارزیابی کنیم. این هشیاری زمینهٔ انتخاب و امکان تصمیم‌گیری‌های ماهرانه و عاقلانهٔ ما را بیشتر می‌کند و مانع از آن می‌شود که همراه با جریان عادات از این‌سو به آن‌سو رانده شویم.

گسترش گزینه‌های انتخاب می‌تواند خودبه‌خود و غیرمنتظره صورت پذیرد. همان‌طور که کیت[1] بعد از سه چهار روز پسر پانزده‌ساله‌اش را از مدرسه برداشت: «کمی مکث کردم. در قفسه سینه‌ام احساس گرفتگی داشتم. تنش و عصبانیتم داشت بالا می‌رفت. قبلاً در چنین مواقعی با واکنش‌های هیجانی نسنجیده پاسخ می‌دادم.»

برای کیت همین مکث کوتاه، تصدیق احساس فیزیکی، جمع کردن حواسش و آگاهی از بدنش کافی بود تا بتواند این لحظه را بدون واکنش هیجانی پشت سر بگذارد.

«معمولاً در چنین مواقعی از دست او عصبانی می‌شدم و یا تا خانه سکوت می‌کردم و حرفی نمی‌زدم. اما این بار به طرف پسرم برگشتم و به او گفتم: «دلم برایت تنگ شده بود» و او به من لبخند زد. این خودش یک معجزه بود چون مدت‌ها این لبخند را ندیده بودم.»

هدف از تنفس سه‌دقیقه‌ای ایجاد هشیاری و بسط گزینه‌های انتخابی

---

1. Kate

در رویارویی با الگوهای کهنه و تثبیت‌شده است. ممکن است این الگوها مربوط به فکر کردن دربارهٔ خودمان به شیوه‌ای خاص یا برخورد ناسالم با حالات روحی‌مان و یا سرزنش خود دربارهٔ شرایط بیرونی باشد. البته تمرین‌های ذهن‌آگاهی بلافاصله این عادات را تغییر نمی‌دهد اما استفاده از این شیوه به ما اجازه می‌دهد لحظه‌ای تأمل کنیم و گزینه‌هایی را ببینیم که قبلاً ندیده بودیم. نقطهٔ آغاز می‌تواند تمرین تنفس و تصدیق موقعیت‌مان از لحظهٔ اکنون باشد. درغیراین‌صورت است که مانند همیشه مغلوب شرایط می‌شویم و واکنش احساسی نشان می‌دهیم.

لوئیس می‌گوید: «این حالت ندانستن و ابهام، واقعاً برایم با ارزش است زیرا می‌توانم اندکی درنگ کنم و این چشم ذهن من را به لحظهٔ اکنون می‌گشاید و بعد لحظه‌ای می‌آید که در آن ایده‌ای به ذهنم خطور می‌کند و من به آن پاسخ بله یا خیر می‌دهم. البته نگه داشتن این حالت در حوزهٔ آگاهی و واکنش خودکار ندادن، نیز مهم است.

تمرین منظم تنفس سه‌دقیقه‌ای به‌تدریج ارتباط با خود و دیگران را تغییر خواهد داد. به‌این‌ترتیب برای ارتباط با جنبه‌هایی از وجودمان که قبلاً برایمان دشوار بوده یا موقعیت‌هایی که از آن فرار می‌کردیم، راهی جدید پیدا می‌کنیم. این موقعیت‌ها، چه درونی و چه بیرونی، معمولاً یک نوع واکنش را در ما برمی‌انگیزند: اجتناب، فرار، سرکوبی. ازاین‌رو برای آنکه تسلیم این مانورهای نابخردانه نشویم، به عاملی روی می‌کنیم که این واکنش‌ها را برانگیخته‌اند. ازآنجاکه پاسخ اجتنابیِ برخاسته از عادت ما به شرایط دشوار و ناخوشایند، همان چیزی است که موجب گیر کردن ما در نارضایتی و تلخ‌کامی است، پاسخ هشیارانه به آن، حتی به میزان یک درجه، تغییری اساسی در شیوهٔ زندگی ما ایجاد خواهد کرد.

# بخش ۴

# بازسازی زندگی

شهر کتاب (bookcity.com)

۱۰

# سرشار از نشاط
# رهایی از ملال مزمن

مردم می‌گویند تمام آنچه ما در جست‌وجویش هستیم معنایی برای زندگی است. من گمان نمی‌کنم واقعاً چنین باشد. به تصور من آنچه ما در جست‌وجویش به‌سر می‌بریم تجربهٔ نشاط و سرزندگی است.
ـ ژوزف کمپل[1]

آرنولد لوبل[2] در کتاب *کودکِ قورباغه و وزغ با یکدیگر*[3]، گزارشی از یک روزِ وزغ را به تصویر می‌کشد. با شروع روز، وزغ در رختخواب می‌نشیند و روی تکه‌کاغذی می‌نویسد: *فهرست کارهای امروز*. بعد می‌نویسد: *بیدار شدن از خواب*. بعد چون این کار را انجام داده است یک تیک کنار آن می‌زند و بعد بقیهٔ برنامه را می‌نویسد: *خوردن صبحانه*، *لباس پوشیدن*، *رفتن به خانهٔ قورباغه*، *پیاده‌روی با قورباغه*، *ناهار خوردن*، *چرت زدن*، *بازی با قورباغه*، *شام خوردن*، *خوابیدن*. بعد از جایش بلند می‌شود و هرکاری را که انجام می‌دهد یک تیک هم کنارش می‌زند. وقتی به خانهٔ دوستش می‌رسد، اطلاع می‌دهد که: «فهرستم می‌گوید که ما به پیاده‌روی

---

1. Joseph Campbell
2. Arnold Lobel
3. In frog and toad together

خواهیم رفت.» بعد آن‌ها به پیاده‌روی می‌روند و وزغ کنار این مورد هم تیک می‌زند. اما اینجا فاجعه‌ای رخ می‌دهد: باد شدیدی می‌وزد و فهرست را از دست وزغ بیرون می‌آورد. وزغ می‌خواهد به دنبال فهرست بدود تا آن را به چنگ آورد، اما می‌بیند که چنین کاری در فهرست نیامده، بنابراین از سر ناچاری یک جا می‌نشیند. در این میان قورباغه به دنبال آن کاغذ می‌دود ولی درنهایت، خسته و با دست‌های خالی نزد وزغ بیچاره برمی‌گردد. وزغ نمی‌تواند هیچ‌یک از موارد فهرست را به‌یاد آورد و برای همین می‌نشیند و کاری نمی‌کند. قورباغه هم کنار او می‌نشیند. بعد از مدتی سرانجام قورباغه یادآور می‌شود که هوا دارد تاریک می‌شود و باید بخوابند. وزغ با خوشحالی فریاد می‌زند: «خوابیدن! این آخرین موردی بود که در فهرستم نوشته بودم!» بعد با تکه‌چوبی روی زمین می‌نویسد *خوابیدن* و کنار آن یک تیک می‌زند، خوشحال از اینکه بالأخره توانسته است کل روزش را علامت بزند. بعد قورباغه و وزغ به خواب می‌روند.

بیچاره وزغِ یک ـ حالتی! اما اگر خوب نگاه کنیم بسیاری از ما اغلب مانند وزغ رفتار می‌کنیم، گویی حالت فاعلی تنها حالت موجودِ ماست. اغلب به‌نظر می‌رسد زندگی ما چیزی بیش از یک فهرستِ کاری نباشد.

البته تهیهٔ فهرستِ کاری ایرادی ندارد، مشکل آنجاست که ما فکر می‌کنیم اگر کاملاً مطابق فهرست عمل نکنیم آسمان به زمین خواهد آمد و ازاین‌روست که در زندگی دچار تنگ‌نظری می‌شویم. جان در کتاب خود با عنوان *زندگیِ سراسر فاجعه*[1]، داستان پیتر[2] را می‌گوید که برای پیشگیری از بازگشت حمله‌های قلبی‌اش در برنامهٔ MBSR شرکت می‌کند. وقتی پیتر به خود می‌آید متوجه می‌شود که با چراغ‌قوه در محوطهٔ حیاط آپارتمان ایستاده و می‌خواهد اتومبیل خود را بشوید. چرا؟ چون این یکی از اقلام فهرست کاری‌اش بوده است و او خود را مجبور به انجام این کار

1. Full Catastrophe Living 2. Peter

می‌بیند. البته پیتر پیوسته تنش دارد و مضطرب است. این جهت‌گیری تهدیدی برای قلب پیتر شده بود بی‌آنکه خود از آن آگاه باشد. اما با شرکت در این کلاس‌ها با این الگو آشنا شد و آموخت که افکار صرفاً فکر هستند. او در یک لحظه متوجه شد که ضرورتی ندارد حتماً ماشین را بشوید، بنابراین آن را کنار گذاشت و به رختخواب رفت.

وقتی افراد ناراضی اجازه می‌دهند فهرست کارهای بی‌امان بر دنیای درونی آن‌ها حکومت کند، سلامت روانشان به مخاطره می‌افتد و حالت فاعلی آن‌ها را به زاویه‌ای تنگ از دنیا سوق می‌دهد. پس آیا عاقلانه نیست که حالت فاعلی را به بخشی از زندگی اختصاص دهیم که این نوع پاسخ را می‌طلبد و انرژی خود را صرف کسب و پرورش حالت بودنِ (فعلی) ذهنی کنیم؟ البته این کار زمان‌بر است، اما درنظر داشته باشید که برنامه MBCT فقط هشت هفته به طول می‌انجامد و بازگشت دوره‌های افسردگی در مبتلایان بر افسردگی مزمن را تا پنجاه‌درصد کاهش می‌دهد.

## داستان پِگی[1]

پگی شغل پرفشار و طاقت‌فرسایی داشت و مجبور بود در چند محیط مختلف، درخصوص مدیریت موقعیت‌هایِ دشوار، مشاوره دهد. او هر روز صبح با ترس از خواب بیدار می‌شد و نگران مشکلاتی بود که می‌بایست در طول روز با آن‌ها مقابله کند. کم‌کم این باور در او شکل گرفته بود که: *همیشه همین‌طور خواهد بود. هرگز قادر نیستم به آن خاتمه دهم، این حالت همچنان ادامه خواهد داشت و من هیچ‌وقت آسوده و رها نخواهم شد.*

قبل از شرکت در برنامه‌های ذهن‌آگاهی، کار پگی این بود که هر روز صبح بعد از بیدار شدن، در رختخواب بنشیند، با نگرانی مشکلات

1. Peggy

احتمالی را در ذهن مرور کند و برای آن‌ها راه‌حلی بیندیشد. البته این تاحدی ترس و نگرانی او را کنترل می‌کرد اما دوام چندانی نداشت و روز بعد را هم با نگرانی آغاز می‌کرد.

سرانجام با شرکت در کلاس‌های ذهن‌آگاهی او یاد گرفت رفتار متفاوتی در پیش بگیرد. اول اینکه قبل از بیرون آمدن از رختخواب توجه خود را معطوف به بدنش می‌کرد و آثار تنش را به‌صورت درد معده و سفت شدن کل عضلات بدن حس می‌کرد، گویی بدنش در مقابل این تنش‌ها مقاومت نشان می‌داد. بعد به احساسش توجه می‌کرد: ترس، نگرانی و اضطراب. به‌دنبال آن متوجه می‌شد که چقدر این احساسات ناخوشایند هستند و چقدر دوست دارد از شر آن‌ها خلاص شود، زیرا انرژی او را می‌گرفتند و از پا می‌انداختند. در اینجا بود که او دریافت هرگز نمی‌تواند به شیوهٔ حل مشکل با این موقعیت‌ها روبه‌رو شود، یا از نظر احساسی به آرامش پایدار برسد. گویی بخشی از ذهنش علیه او کار می‌کرد تا پیوسته او را بر نگرانی‌هایش متمرکز نگه دارد.

پگی با کسب مهارت ذهن‌آگاهی دریافت که تجربه‌های او از چهار جنبهٔ متفاوت برخوردارند: ۱) حس‌های فیزیکی ناخوشایند در بدن ۲) احساسات ناخوشایند مانند ترس و وحشت ۳) افکار منفی ناگفته و ۴) نگرانی دربارهٔ مشکلات روز جاری.

پگی با انگیزهٔ ناشی از این دیدگاه وسیع‌تر، در شیوهٔ ارتباط و برخورد با مشکلاتش تغییری مهم ایجاد کرد. او به‌جای مقاومت و کلنجار رفتن با تصویر هولناک آیندهٔ ناشی از نگرانی‌اش، تصمیم گرفت در لحظه با واقعیتِ تجربه‌اش روبه‌رو شود. او دریافت که کنترلی بر محتوای نگرانی‌هایش ندارد و هرچه بیشتر در ذهن تلاش می‌کند آن‌ها را حل کند، به تنش بیشتری دچار می‌شود. درواقع ایراد اصلی، ذهن نگران او بود که همواره به یک نگرانی از پس دیگری دامن می‌زد.

پگی پس از آگاهی از این الگوی ذهنی سعی کرد برای خودش

برنامه‌ای ترتیب دهد. هر صبح سعی می‌کرد با هر آنچه قبل از بیدار شدن در انتظارش بود روبه‌رو شود. به توده‌ای که در گلو یا معده‌اش حس می‌کرد خوشامد می‌گفت و تصدیق می‌کرد که چه احساس ناخوشایندی دارد: «بفرمایید؛ مشتاق دیدار.» بعد بی‌آنکه سعی کند از آن‌ها روی بگرداند احساس ناخوشایندش را به‌عنوان صرفِ یک *احساس* بررسی می‌کرد. این تجربه چگونه بود؟ چه احساس‌های دیگری با آن همراه بودند؟ بعد تصدیق می‌کرد که وجود این احساس بدان معناست که موضوعی در زندگی وجود دارد که آن را تهدیدآمیز می‌داند. اما حالا دیگر سعی نمی‌کرد خود را مشغول و نگران جزئیات این تهدید کند. دیگر سعی نمی‌کرد موقعیت خطرناک و دشوار ذهنی‌اش را اصلاح کند. درعوض حالا اولین کارش این بود که با هشیاری و پذیرش، احساس تهدیدش را بپذیرد. همراه با این تغییر جهت بود که پگی دریافت که ملایمت و شفقت، و نه حل مسئله، آن چیزی است که حقیقتاً بدان نیاز دارد: *امروز نیازی به دانستن جزئیات مسئله نداری، آن‌ها اهمیتی ندارند. مهم ملایمت و مهربانی نسبت به خودت است.*

هر گاه پگی وقت بیشتری پیدا می‌کرد این احساس ناخوشایند را با مهربانی در آغوش می‌گرفت. به‌این‌صورت همراه دَم خود یک آگاهی ملایم در احساس خود می‌دمید، البته نه با قصدی زیرکانه برای خلاص شدن از آن، بلکه برای افزایش سعهٔ صدری که بتواند تمام جنبه‌های تجربه‌اش را بپذیرد. اغلب وقتی هوای تنفس را به سمت احساس خود می‌دمید، تصویری در ذهنش شکل می‌گرفت که در آن احساس ناخوشایندش مانند صخره‌ای بر روی ساحل بود و آب دریا آرام آن را دربرمی‌گرفت. امواج حرکات تنفسی او را دنبال می‌کردند و با نرمش و ملایمت صخره را لمس می‌کردند. این کار از شدت و اندازهٔ صخره و نیز حس‌های فیزیکی می‌کاست. البته احساس ناخوشایند پگی ضرورتاً کنار نمی‌رفت اما دیگر مثل سابق همه چیز را به آتش خود نمی‌سوزاند.

در مواقعی هم که پگی برای تصویرسازی وقت کافی نداشت با مهربانی و ملایمت بر کاری که در دست داشت تمرکز می‌کرد تا به این طریق سعهٔ صدر و پذیرش خود را بالا ببرد و در مواجهه با شرایط دشوار پیش رو از خود مراقبت کند.

در این تمرین‌ها پگی متوجه شد که هنوز ترس به سراغش می‌آید، اما نه به فراوانی گذشته و وقتی هم که می‌آید می‌تواند برخوردی واقع‌بینانه با آن داشته باشد. حال به‌جای آنکه تجربهٔ خود را «اشتباه» بداند یا آن را حاکی از نقص و بی‌کفایتی خود تلقی کند، آن را به‌صورت علامتی می‌دید که لزوم نرمش، مهربانی و مراقبت از خود در شرایط پرتنش را یادآوری می‌کرد.

پگی مانند مرید یادشده در فصل ۴، دریافته بود که تلاش برای دور کردن افکار و احساسات ناخوشایند او را درمانده‌تر می‌سازد. ذهن او دائم حالت فاعلی را فعال نگه می‌داشت: حل مسئله، تجزیه‌وتحلیل، قضاوت و مقایسه. اما درنهایت با مشاهدهٔ این الگوی فکری، تصمیم گرفت جهت ذهن خود را به حالتِ بودن تغییر دهد. او جایگاه دیگری برای ایستادن پیدا کرده بود: پشت آبشار افکار و احساسات خود. به‌این‌ترتیب او می‌توانست به آن‌ها نزدیک شود، قدرتش را ببیند اما همراه با آن به اعماق دره کشیده نشود.

## داستان دیوید[1]

دیوید از همان اولین جلسه‌ای که کشمش را به‌دقت نگاه کرد، به درک و شناخت ذهن‌آگاهی علاقه‌مند شد. این تجربه خاطراتی را برایش زنده کرد که بیشتر از هر چیزی برایش ارزش داشت: خاطرهٔ گذشته‌ای دور. وقتی او جوان بود و در ساحلی متروک روی نیمکت می‌نشست و در افق

1. David

به درخشش آب دریا خیره می‌شد؛ یا زمانی‌که یکشنبه صبح با انرژی و نشاط از خواب بیدار می‌شد، پرده‌ها را کنار می‌زد و برف تازه‌ای را می‌دید که روی زمین پهن شده بود. آن روزها دیوید خود را با زندگی عجین می‌دید و برای زنده بودنش خدا را شکر می‌کرد.

حال او تصمیم گرفته بود ذهن‌آگاهی یا همان هشیاری را به تمام جنبه‌های زندگی‌اش وارد کند. او به‌مرور یاد گرفت توجه به حس‌های فیزیکی‌اش را در اولویت قرار دهد تا به‌این‌ترتیب بی‌واسطه و مستقیم با تجربه‌اش ارتباط برقرار کند. ازاین‌رو به‌محض آنکه از خواب بیدار می‌شد سه مرتبه تنفس ذهن‌آگاهانه را انجام می‌داد، پایین و بالا رفتن شکمش را حس می‌کرد، به حس‌های بدنی‌اش توجه می‌کرد تا ذهنش به‌واسطهٔ پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای روزی که در پیش رو داشت، پراکنده نشود. هنگام دوش گرفتن اولین تماس آب با بدنش را به‌مثابه علامتی می‌دید که ورود به لحظهٔ اکنون و توجه به حس‌های فیزیکی را یادآوری می‌کرد: ریزش قطره‌های آب روی پوستش، تماس صابون با دست و بازویش... وقتی برای رفتن به محل کار لباس می‌پوشید عمداً حرکات بدن و خم و راست شدن‌هایش را (هنگام لباس پوشیدن یا بستن بند کفش‌هایش) با اغراق بیشتری انجام می‌داد تا توجه‌اش به حرکت عضلاتش جلب شود، درست کاری که در یوگای ذهن‌آگاهانه انجام می‌داد.

او شیوهٔ صبحانه خوردن با خانواده‌اش را هم تغییر داد. دیگر صدای رادیو با اخبار خوش و ناخوشش در پس‌زمینه پخش نمی‌شد. نگاه به عناوین و خبرهای روزنامه هم کنار گذاشته شد. حالا او سعی می‌کرد برای خود و خانواده‌اش حضور واقعی داشته باشد. هرچه باشد، مگر این بخشی از زندگی نبود؟

مسیر دیوید تا محل کار مسیر پرترافیکی بود و این خود دست‌مایه‌ای برای نارضایتی و گله‌مندی او بود: «وای خدای من، باز هم این ترافیک!» اما حالا پاسخی دیگر می‌داد: «خیلی خب، حالا فرصت دارم تنفس

سه‌دقیقه‌ای را تمرین کنم.» و بعد هر مقدار که برایش مقدور بود انجام می‌داد. او سعی می‌کرد رانندگی را نیز با هشیاری انجام دهد به تماس انگشت‌هایش با فرمان، تماس بدنش با صندلی و صحنه‌های مرتبط با رانندگی (جزئیات ماشین‌های دیگر در جاده، رنگشان و الگوی حرکتشان) توجه می‌کرد. به‌این‌ترتیب وقتی به محل کار می‌رسید دیگر مثل گذشته دورنمای روزکاری او را خسته نکرده بود.

تلاش دیوید برای حضور هرچه بیشتر در لحظهٔ اکنون، کیفیت صبح، عصر و آخر هفته‌اش را متحول کرده بود. علاوه‌براین زندگی خانوادگی‌اش بیش از آنکه بخواهد باری بر دوشش باشد، مایهٔ نشاط و لذتش بود، اما دربارهٔ ساعات کاری‌اش که در اداره سپری می‌شد، چه می‌توان گفت؟

اینجا تصویر ساده و روشنی نداشت. اکثر کارهای او «در ذهنش» انجام می‌شد یعنی مستلزم فکر کردن، برنامه‌ریزی و تهیهٔ گزارش بود و تمام آن‌ها باید در محدوده‌های زمانی کوتاه انجام می‌شد. هرچند دیوید توانسته بود ذهن‌آگاهی را به برخی از فعالیت‌هایش راه دهد، اما توأم کردن ذهن‌آگاهی با این کارها برایش دشوار بود. ابتدا با قصد هشیاری لحظه‌به‌لحظه شروع می‌کرد، اما در جریان کار، اضطرابِ پیدا کردن بهترین راه‌حل، باهوش به‌نظر رسیدن و اجتناب از خرابکاری او را از مسیر منحرف می‌کرد و وقتی به خود می‌آمد و متوجه می‌شد که چقدر ارتباطش را با لحظهٔ اکنون از دست داده است، تازه اوضاع بدتر هم می‌شد، چون مطابق انتظاری که از خود داشت عمل نکرده بود. ازاین‌رو دیوید تصمیم گرفت از ذهن‌آگاهی در محیط کار صرف‌نظر کند.

خوشبختانه دیوید به تمرین ذهن‌آگاهی ادامه داد و در کنار آن با خواندن کتاب‌های بیشتری درخصوص مراقبه و گوش دادن به برنامه‌های زندهٔ اساتید مراقبه، سعی کرد اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کند. به‌این‌ترتیب نگرش وی به‌مرور زمان تغییر کرد. اولین نکتهٔ مفیدی که در

یکی از کتاب‌ها خواند این بود که ذهن‌آگاهی *برای تمام زندگی است* و نه حواشی سهل و سادهٔ آن و دریافت که تقسیم زندگی به دو بخش (توأم با ذهن‌آگاهی و عاری از ذهن‌آگاهی) تقسیم‌بندی درستی نیست. نکتهٔ دوم این بود که او در این مشکل تنها نیست و حتی برای برخی از استادان مراقبه هم دشوار است ذهن‌آگاهی را وارد اموری کنند که نیاز به کار فکری دارد. خواندن اعترافات این مربیان تا حد بسیار زیادی خیال دیوید را راحت کرد و دانست که دشواری کار بدین معنا نیست که او ایراد دارد. ماهیت این کارها طوری است که هشیاری نسبت به آن‌ها را مشکل می‌سازد. یکی از مربیان معروفِ مراقبه می‌گوید: هنگام نوشتن یا کار ذهنی، برای تغییر حالت ذهنی‌ام به حالتِ بودن، هر نیم ساعت یک بار به مدت یکی دو دقیقه به حس‌های فیزیکی‌ام توجه می‌کردم. اطراف خانه‌ام قدم می‌زدم و به حرکات بدنم، خنکی هوای روی صورتم و صدای پرنده‌ها توجه می‌کردم.

دیوید با خواندن ماجراهای واقعی این افراد، انگیزهٔ بیشتری برای تمرین پیدا می‌کرد. حالا او با خیال راحت و به‌وضوح، به دشواری این کار اعتراف می‌کرد و موفقیت در آن را یک «باید» نمی‌دانست و از نقص در کارش احساس شکست نمی‌کرد. بااین‌حال گاهی اوقات که پیشرفت ذهن‌آگاهی‌اش در زمینه‌های دیگر را با این زمینه مقایسه می‌کرد احساسات منفی به سراغش می‌آمد. درواقع حالت فاعلی به او اجازه نمی‌داد که شکاف بین وضعیت موجود و مطلوب را فراموش کند. در این میان بود که یک روز بر حسب اتفاق به رهنمودهای استاد مراقبه، لاری روزنبرگ[1] دربارهٔ زندگی هشیارانه برخورد:

*پنج گام برای تمرین ذهن‌آگاهی در طول روز:*

۱. درصورت امکان، هر بار فقط یک کار انجام دهید.

---

1. Larry Rosenberg

۲. به آنچه انجام می‌دهید توجه کامل داشته باشید.
۳. وقتی ذهنتان از مسیر منحرف می‌شود، دوباره آن را به جای خود برگردانید.
۴. مرحلهٔ سوم را چند هزار بار انجام دهید.
۵. عوامل حواس‌پرتی خود را شناسایی کنید.

به‌نظر دیوید رهنمودهای یک تا ۴ برای ایجاد ذهن‌آگاهی در عرصهٔ وسیع‌تر زندگی او، بسیار مفید و باارزش بودند، به‌ویژه نکته و مزاح رهنمود ۴، اما هرگز وارد مرحلهٔ پنجم نشد، درواقع معنی این رهنمود را به‌درستی متوجه نشده بود. ازاین‌رو با خود گفت شاید بهتر باشد چند تمرین تنفسی را در برنامه‌اش بگنجاند: هرچه باشد مرحلهٔ یک او را به آگاه شدن از جریان تجربه‌اش دعوت می‌کرد: افکار، احساسات، حس‌های بدنی. تا اینجا دیوید این مرحله را سرسری انجام می‌داد، اما حالا سعی می‌کرد در «فرصت تغییر حالت» در محل کار، کمی دقیق‌تر به افکار، احساسات و حس‌های بدنی‌اش توجه کند. آنچه او در این فرصت‌ها دریافته بود باعث شگفتی‌اش می‌شد: اینکه تا چه حد ناراحت و ناراضی است و در احساسات منفی‌اش سر می‌کند؛ تعداد دفعاتی که با خود می‌گفت "این را نمی‌خواهم، آن را می‌خواهم" میزان تنش، مقاومت، بیزاری و اجتنابی که در بدنش کشف کرده بود. او درعین‌حال که ترسیده بود، شاهد سر برآوردن شفقتی بود که نسبت به رنج تازه کشف‌شده‌اش، احساس می‌کرد.

**ذهن آگاهی روزانه**

افرادی که در کلاس‌های ذهن‌آگاهی ما شرکت کرده‌اند، توصیه‌های زیر را مفید یافته‌اند:

- صبح که بیدار می‌شوید قبل از بیرون آمدن از رختخواب، توجه خود را معطوف به نفس کشیدنتان (حداقل ۵ بار) کنید و اجازه دهید نفس کشیدن کار خودش را بکند.

- به وضعیت بدنی خود توجه کنید. وقتی از حالت درازکش به حالت نشسته درمی‌آیید و بعد از آن می‌ایستید و راه می‌روید، به ذهن و بدن خود توجه داشته باشید. به انتقال بدن خود از وضعیتی به وضعیت دیگر نیز توجه داشته باشید. هرگاه صدای زنگ تلفنی، نغمهٔ پرنده‌ای، گذر قطاری، خنده‌ای، بوق اتومبیل، وزش بادی یا بسته شدن دری را می‌شنوید، آن را به‌عنوان علامت هشداری درنظر بگیرید که حضور در اینجا و اکنون را به شما یادآوری می‌کند. واقعاً گوش کنید، حضور داشته باشید و هشیار باشید.
- در طول روز چند دقیقه‌ای را برای توجه به نفس کشیدن خود اختصاص دهید و حداقل پنج تمرین کامل داشته باشید.
- وقتی می‌خواهید چیزی بخورید یا بنوشید، یک دقیقه‌ای را صرفِ نفس کشیدن هشیارانه کنید. توجه و هشیاری خود را بر دیدن، بوییدن، مزمزه کردن، جویدن و فروبردن غذای خود کنید.
- هنگام ایستادن یا راه رفتن به بدن خود توجه کنید. وضع قرارگرفتن بدنتان را درنظر داشته باشید. به تماس پاهای خود با زمین توجه کنید. هنگام راه رفتن هوایی را که در تماس با صورت، دست و پاهای شماست، حس کنید. آیا می‌خواهید با شتاب به لحظهٔ بعد برسید؟ حتی اگر عجله هم دارید، در کنار شتاب حضور داشته باشید؛ به درون خود رجوع کنید و ببینید که آیا با پیش‌بینی شکست‌های احتمالی، «فشار اضافی» به خود تحمیل می‌کنید یا نه؟
- هشیاری خود را متوجه گوش دادن و سخن گفتن خود کنید. آیا می‌توانید عاری از قصد مخالفت یا موافقت، دوست داشتن یا نداشتن، یا آماده کردن پاسخ به سخنان طرف مقابلتان گوش دهید؟ آیا می‌توانید بدون افراط و تفریط فقط آنچه را لازم است بگویید؟ آیا می‌توانید به ذهن و احساس بدنی‌تان توجه داشته باشید؟ آیا هنگام سخن گفتن توجه دارید که تُنِ صدای شما چه پیامی را انتقال می‌دهد؟ آیا سخن گفتن شما نوعی جرئت‌ورزی است که جایگزین سکوت می‌شود؟

- هرگاه در صف انتظار قرار گرفتید، از این فرصت برای توجه به ایستادن و نفس کشیدن خود استفاده کنید. به تماس پاهای خود با زمین و احساسات فیزیکی خود توجه کنید. افت‌وخیز شکم خود را درنظر بگیرید. آیا احساس بی‌صبری و کم‌حوصلگی دارید؟
- در طول روز نسبت به انقباض و گرفتگی عضلات خود هشیار باشید. سعی کنید هشیارانه در آن‌ها بدمید و هنگام بازدم تنش اضافی را بیرون دهید. تنش‌های ذخیره‌شده در بدنتان را موردتوجه قرار دهید. آیا در گردن، شانه، معده، فک‌ها یا کمر خود احساس گرفتگی و تنش دارید؟ سعی کنید الگوهای اجتناب و بیزاری خود را بشناسید (فصل ۷). درصورت امکان روزی یک بار تمرین‌های کششی یا یوگا را انجام دهید.
- سعی کنید فعالیت‌های روزانه‌ای چون مسواک زدن، شانه زدن، دست‌ورو شستن یا کفش پوشیدن خود را هشیارانه انجام دهید. تمام فعالیت‌های خود را با ذهن‌آگاهی توأم کنید.
- هر شب قبل از خواب، چند دقیقه‌ای را صرف توجه به نفس کشیدن خود کنید و حداقل پنج تنفس کامل را با هشیاری انجام دهید.

دیوید با پیشرفت در تمرین فضای تنفسی، کم‌کم متوجه شد که حالت فاعلی ذهن او بسیار فعال و درگیر است. راستی درگیر چه کاری بود؟ مشغولیت همیشگی: محاسبهٔ فاصله و شکاف موجود بین وضعیت فعلی و وضعیت مطلوب. فعال بودن حالت فاعلی برای دیوید به این معنا بود که او وضعیت کنونی‌اش را با وضعیت ذهن‌آگاهی مطلوبش مقایسه می‌کرد و مشاهدهٔ فاصله بین این دو، موجب نارضایتی بیشتر او می‌شد. او دریافت که آنچه تجربه می‌کند نوعی اشتیاق کور است. آرزوی اینکه اوضاع به‌گونه‌ای غیر از آنچه هست باشد. بارها و بارها دریافته بود که چگونه این امر او را ناراحت و ناخرسند می‌کند. سرانجام اینکه دیوید با ذره‌ذرهٔ وجودش، و نه ذهنش، دریافت که عامل این رنج کسی جز خود او نیست و

چنین بینشی با پاسخی مشفقانه همراه بود: چرا در حق خودت لطفی نمی‌کنی و رها کنی؟ در این تجربه این کلمات به ذهنش رسید: «لزومی ندارد حتماً شاد و خرسند باشم.» با گفتن این عبارت بود که گویی یکباره باری از روی دوشش برداشته شد که مدت‌ها با خود حمل می‌کرد. بعد از این بود که احساس رضایت و شادمانی به سراغش آمد!

دیوید هنوز به همان کار اشتغال دارد و هنوز به آرامش و شفافیتی که بیرون از محیط کار دارد، نرسیده اما حالا سبکبال‌تر از گذشته به مسئولیت‌هایش می‌پردازد و در موقعیت‌های دشوار با خود مهربان‌تر است و بهتر از خود مراقبت می‌کند. او اکنون می‌داند که ذهن‌آگاهی صرفاً توجه به رنگ درختان، یا صدای پرندگان نیست، گرچه این‌ها در جای خود شادی‌آفرین‌اند. حال او می‌داند که ذهن‌آگاهی امکان شناسایی الگوهای ذهنی مفید و نیز الگوهایی را فراهم می‌کند که باعث رنج ما و تداوم آن می‌شوند. او می‌داند که هریک از ما در ذهن، جسم و قلب خود منبعی از خردی عمیق و سرشار داریم.

کسب مهارت ذهن‌آگاهی باعث نمی‌شود که موقعیت‌های دشوار، نگرانی‌ها، خاطرات بد و شخصیت‌های آزاردهنده تا حدی خنثی شوند یا ما نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت شویم، بلکه ذهن‌آگاهی آن‌ها را در چنان فضای وسیعی قرار می‌دهد که فقط جزئی از تجربهٔ کلی ما به حساب می‌آیند. ممکن است به تجربه یاد بگیریم که برای شناخت و عینیت بخشیدن به خود واقعی‌مان (هرچه که هست) فضای بیشتری در لحظهٔ اکنون باز کنیم. ممکن است از زوایای متفاوت و جدیدتری به خود اعتماد کنیم. ممکن است به فهم این نکته نائل شویم که هرچه هستیم خوب است و خود را آن‌گونه که هستیم بپذیریم. ممکن است چسبیدن به تصویری آرمانی از یک زندگی خیالی را رها کنیم و قدر زندگی واقعی خود را بیشتر بدانیم. ممکن است تصمیم بگیریم که از فرصت دیدن و چشیدن شگفتی‌های زندگی‌ای که هر لحظه در برابرمان قرار می‌گیرد،

استفاده کنیم. این است ماجرای بزرگ ذهن‌آگاهی، ماجرای زندگی سراسر نشاط.

اگر ذهن ما پیوسته مشغول به پاداش‌ها و مخاطرات احتمالی پایان سفر باشد خود را از غنای زندگی محروم می‌سازیم. داستان غم‌انگیز بسیاری از ما این نیست که زندگی خیلی کوتاهی داریم، بلکه این است که خیلی طول می‌کشد تا زندگی کردن واقعی را شروع کنیم.

(nbookcity.com

۱۱

# یکپارچه‌سازی
# پیوند زدن ذهن‌آگاهی به زندگی واقعی

در این فصل شما را قدم‌به‌قدم با درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، برای افسردگی آشنا می‌سازیم. بهترین راه این است که برای این کار یک دورهٔ هشت‌هفته‌ای درنظر بگیرید و خود را مقید سازید که هر روز یک ساعت به تمرین‌ها و مراقبه‌های این فصل بپردازید.

~

**هشدار**

**همان‌طور که در آغاز کتاب گفتیم اگر در حال حاضر در دوره‌ای از افسردگی بالینی به سر می‌برید (به فصل ۱ مراجعه کنید) توصیه می‌کنیم در ابتدا کل برنامه را به‌طور کامل دنبال نکنید، بلکه صبر کنید تا وخامت اوضاع فروکش کند و حالتان بهتر شود.**

~

کسب مهارت ذهن‌آگاهی، مانند یادگیری هر مهارت دیگری، شامل دو بخش نظری و عملی است. همان‌طور که مربی شنا پس از آموزش کلامی از شما می‌خواهد وارد آب شوید و عملاً آن را تمرین کنید، چراکه آموزش کلامی درخصوص شناور ماندن روی آب هر قدر هم عالی باشد،

کافی نیست و لازم است خود آن را تجربه کنیم. البته آنچه تجربهٔ عملی ما را مؤثر می‌سازد استقامت است، زیرا چند بار غوطه‌ور شدن در آب از ما شناگری ماهر نمی‌سازد. تمرین‌های ذهن‌آگاهی درعین‌حال که مهیج و روشنی‌بخش هستند گاه کسل‌کننده نیز می‌شوند، اما تا زمانی‌که به‌یاد داشته باشید می‌توان هر لحظه با ملایمت آن را در حوزهٔ توجه و هشیاری نگه دارید، این موضوع مسئلهٔ مهمی نیست. توجه به این نکته مهم است که باید برای تمرین‌ها وقت بگذارید و دستورالعمل را دنبال کنید حتی اگر گاه دشوار، کسل‌کننده و تکراری به‌نظر برسند. اگر تمرینی دشوار شود ذهن نتیجه‌گرا و عمل‌محور ما وسوسه می‌شود که به امید پیدا کردن تمرین آرام‌بخش‌تری، عجولانه به سراغ تمرین بعدی برود. در چنین مواردی به‌یاد داشته باشید که مقصود رسیدن به هدفی خاص، حتی آرامش فیزیکی یا ذهنی هم نیست. البته ممکن است احساسات خوشایند تجربه شوند اما این حال خوش نتیجهٔ فرعیِ تمرین است و هرگز نمی‌تواند هدف تمرین قلمداد شود. درواقع اگر قرار باشد هدفی برای این تمرین تصور شود آن هدف نمی‌تواند چیزی جز حضور کامل در اینجا و اکنون، پذیرش هرآنچه روی می‌دهد، هشیاری، نشاط و زیستن با خود اصیل و واقعی‌مان باشد.

تردیدی نیست که تمرین ذهن‌آگاهی تلاش می‌خواهد، اما تلاشی برای صبوری، تعهد و اعتماد و نه تلاشی برای وارسی کردن میزان «پیشروی» به سمت چیزی که «مقصد» می‌پنداریدش. چه این کار مانند آن است که دلمان بخواهد پروانه‌ای روی شانه‌مان بنشیند و بعد کاری کنیم که او را روی شانه‌هایمان بنشانیم و اگر ننشست آشفته و نگران شویم. دراین‌صورت پس از مدتی تلاش پروانه را رها خواهیم کرد تا شاید خودش روی شانه بنشیند. توصیه می‌کنیم با استفاده از تمرین‌های این کتاب هر روز زمانی را برای تمرین رسمی‌تر ذهن‌آگاهی اختصاص دهید. سعی کنید این زمان را صرفاً برای خود بدانید و برای استفادهٔ بهینه از آن

اهمیت بدهید. به یاد داشته باشید که صرف وقت برای خود، خودخواهی نیست و برعکس عملی خردمندانه و مشفقانه است. ازآنجاکه مشغله‌های گوناگون اغلب مانع از آن است که برای خود وقت بگذاریم، شاید بد نباشد صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شویم و به تمرین بپردازیم و زمینه را طوری آماده سازیم که کسی مزاحم کار ما نشود. نیازی نیست به تلفن‌ها جواب بدهید. در روزگاری که شبانه‌روز با دنیای خارج ارتباط داریم، ایرادی ندارد فرصت کوتاهی را فقط با خودمان در ارتباط باشیم.

مقابله با مزاحمت‌های بیرونی چندان دشوار نیست آنچه به‌واقع ما را به چالش می‌کشد مزاحمت‌های درونی است. این خود ما هستیم که پیوسته سر راه خود قرار می‌گیریم. این مزاحمت زمانی خود را نشان می‌دهد که سعی می‌کنیم بر موضوع معینی تمرکز کنیم. آنگاه است که ذهن از این شاخه به آن شاخه می‌پرد، به خواسته‌هایش فکر می‌کند، برنامه‌ریزی می‌کند، نگرانی‌ها را مرور می‌کند، نشخوار می‌کند و به دغدغه‌هایش می‌پردازد، یا مشغول قضاوت می‌شود. علاوه‌براین پیوسته در چنین مواقعی کارهای ضروری را به‌یاد می‌آوریم و به دنبال آن احساس می‌کنیم همین لحظه باید آن را انجام دهیم. درصورت بروز هریک از مزاحمت‌های یادشده، بی‌آنکه به خود فشار آوریم، بهتر است ببینیم آیا می‌توانیم آن‌ها را به‌صورت ابرهایی گذرا در آسمان ذهن ببینیم؟ و باز از یاد نبریم که نباید مراقبه را به‌صورت یک «باید» درآوریم، چراکه مراقبه یک فعل نیست و صرفاً یک بودن است، خود بودن است.

توصیهٔ ما این است که هر هفته مروری بر فصول مربوطهٔ این کتاب داشته باشید. جدولی که در پی خواهد آمد برنامهٔ پیشنهادی ما برای شماست که درصورت تمایل می‌توانید تمرین‌های دیگری (از هر فصل) را در آن بگنجانید.

بالأخره اینکه از یاد نبرید که لزومی ندارد حتماً تمرین‌ها برایتان لذت‌بخش باشند. دغدغهٔ شما این باشد که بدون قضاوت دربارهٔ نتایج،

به مدت هشت هفته آن‌ها را انجام دهید، بی‌آنکه انتظاری در ذهن خود شکل دهید. برنامه را دنبال کنید و ببینید هر لحظه، هر روز و هر هفته چه روی خواهد داد. مسئولیت شما وقت گذاشتن و تمرین است. پیامد، رویدادی منحصربه‌فرد است که می‌تواند قابل پیش‌بینی باشد یا نباشد. وظیفهٔ ما درک لحظهٔ اکنون است مابقی کار خودبه‌خود پیش خواهد رفت.

دومین نکتهٔ مهم این است که هر روز تمرین کنید، حتی اگر بعضی روزها، این تمرین فقط پنج دقیقه باشد. مهم‌ترین نکته‌ای که باید به‌خاطر بسپارید این است که تمرین واقعی چیزی جز زندگی شما نیست.

### هفتهٔ اول (فصل ۳ و ۵)

توصیه می‌کنیم هفتهٔ اول تمرین‌های رسمی خود را به اسکن بدن اختصاص دهید. چه آن را دوست داشته باشید یا نه، هر روز آن را انجام دهید. درعین‌حال اگر با بستن چشم‌ها، خواب‌آلودگی به‌سراغتان می‌آید، تمرین‌ها را با چشم باز انجام دهید.

برای آنکه ذهن‌آگاهی را وارد زندگی خود کنید، توجه و هشیاری را وارد کارهای عادتی خود مثل مسواک زدن، دوش گرفتن، خشک کردن بدن، خوردن و رانندگی کنید. فهرست عادت‌ها بی‌شمار است اما نکتهٔ مهم در تمام این موارد آن است که در هر لحظه به آنچه انجام می‌دهید، می‌اندیشید یا احساس می‌کنید وقوف داشته باشید. شاید بد نباشد هر هفته یک کار را انتخاب کنید (مثلاً مسواک زدن) و ببینید آیا می‌توانید در حین انجام دادن کاملاً نسبت به آن هشیار باشید. البته این کار خیلی آسان نیست و ازاین‌رو فراموش کردن و به‌یاد آوردن بخش مهمی از تمرین خواهد بود. علاوه‌براین می‌توانید این تمرین را درمورد یک وعدهٔ غذایی خود نیز به‌کار ببرید.

### هفتهٔ دوم (فصل ۴)

به تمرین اسکن بدن ادامه دهید. به‌یاد داشته باشید که اسکن بدن یک تمرین زیربنایی است، که ممکن است فواید آن تا مدتی آشکار نشود. علاوه‌بر اسکن بدن، در وقت دیگری از روز به مدت ده دقیقه تمرین تنفس آگاهانه را انجام دهید.

برای تمرین غیررسمی هفتهٔ دوم توصیه می‌کنیم یک کار روزمرهٔ دیگر را به کار هفتهٔ پیش اضافه کنید. پیشنهاد جالب دیگر ما این است که هر روز به یک رویداد خوشایند (هم‌زمان با روی دادن آن) توجه کنید و به مدت یک هفته در دفترچهٔ یادداشتی شرح کوتاهی از آن بنویسید. مثلاً بنویسید که آن رویداد چه بود؟ آیا واقعاً نسبت به آن هشیار بودید؟ احساس بدنی‌تان در آن لحظه چگونه بود؟ چه افکار و احساساتی داشتید؟ هنگام نوشتن این تجربه چه افکاری به ذهنتان خطور می‌کرد؟ در صفحات بعد نمونه‌ای از این یادداشت هفتگی آمده است.

| برنامهٔ هشت‌هفته‌ای ذهن‌آگاهی | |
|---|---|
| هفته | تمرین روزانه |
| ۱ | اسکن بدن<br>ذهن آگاهی در زندگی روزمره |
| ۲ | اسکن بدن<br>تقویم رویدادهای خوشایند<br>نشستن هشیارانهٔ ده‌دقیقه‌ای |
| ۳ | یوگای ایستاده، تنفس هشیارانه و هشیاری نسبت به بدن<br>یوگا (صفحهٔ ۱۴۴)<br>تقویم رویدادهای ناخوشایند<br>تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای |

| | |
|---|---|
| ۴ | یوگای ایستاده، تنفس هشیارانه و هشیاری نسبت به بدن<br>هشیاری نسبت به رویدادهای خوشایند / ناخوشایند<br>تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای |
| ۵ | هشیاری نسبت به تنفس و بدن، سپس بررسی یک مشکل<br>تمرین سه‌دقیقه‌ای فضای تنفسی، باز کردن دریچهٔ بدن |
| ۶ | هشیاری نسبت به تنفس و بدن، اصوات و افکار<br>فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای، باز کردن دریچهٔ افکار |
| ۷ | هر روز به‌صورت یک در میان (۱) انجام مراقبه‌ای دلخواه<br>(۲) هشیاری نسبت به تنفس، بدن، اصوات و افکار<br>فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای، باز کردن دریچهٔ عمل |
| ۸ | بقیهٔ ایام: برنامه‌ای از تمرین‌های مراقبه‌ای رسمی و غیررسمی<br>انتخاب کنید که انجام مستمر آن برایتان مقدور باشد. |

(nbookcity.com

## تقویم رویدادهای خوشایند

وقتی رویداد خوشایندی در حال رخ دادن است سعی کنید نسبت به آن هشیار باشید. برای متمرکز کردن هشیاری خود نسبت به جزئیاتِ رویداد در زمان رخ دادن، از پرسش‌های زیر استفاده کنید. سعی کنید هر چه زودتر آن را یادداشت کنید.

| تجربه (رویداد) چه بود؟ | در حین رویداد در بدن خود چه احساسی داشتید؟ (توضیح با جزئیات) | این رویداد چه افکار یا تصاویری را در ذهن شما برانگیخته بود؟ افکار و تصاویر را توصیف کنید. | این رویداد چه تغییری در خُلق، احساسات یا هیجان‌های شما ایجاد کرده بود؟ | حالا که مشغول نوشتن ذهنیات خود هستید چه افکاری دارید؟ |
|---|---|---|---|---|
| مثال: با عجله به خانه می‌آمدم، ایستادم و به صدای یک پرنده گوش دادم. | آثار شادی را در صورتم حس می‌کردم، شانه‌هایم افتاده بود، گوشه‌های لبم به سمت بالا جمع شده بود. | «چه جالب، چه پرندهٔ بامزه‌ای، چه خوبه آدم بیرون باشه.» | راحتی، لذت | رویداد کوچکی بود اما خوشحالم که به آن توجه کردم. |
| شنبه | | | | |
| یکشنبه | | | | |
| دوشنبه | | | | |

ادامهٔ جدول

| تجربه (رویداد)چه بود؟ | در حین رویداد در بدن خود چه احساسی داشتید؟ (توضیح با جزئیات) | این رویداد چه افکار یا تصاویری را در ذهن شما برانگیخته بود؟ افکار و تصاویر را توصیف کنید. | این رویداد چه تغییری در خُلق، احساسات یا هیجان‌های شما ایجاد کرده بود؟ | حالا که مشغول نوشتن ذهنیات خود هستید چه افکاری دارید؟ |
|---|---|---|---|---|
| سه‌شنبه | | | | |
| چهارشنبه | | | | |
| پنج‌شنبه | | | | |
| جمعه | | | | |

### هفتهٔ سوم (فصل ٦ و ۹)

توصیه می‌کنیم هفتهٔ سوم، تمرین اسکن بدن را قطع کنید و به‌جای آن نشستن‌های روزانهٔ طولانی‌تری داشته باشید، البته قبل از هر نشستنی یک یوگای آرام ده‌دقیقه‌ای داشته باشید. مراقب باشید که هنگام تمرین یوگا جانب احتیاط را رعایت کنید و فقط تمرین‌هایی را انجام دهید که بدنتان توان آن را دارد. هنگام تمرین به پیام‌های بدنتان خوب دقت کنید. اگر مشکل اسکلتی /عضلانی، قلبی و ریوی دارید و از دردی مزمن رنج می‌برید با پزشک خود مشورت کنید.

هفتهٔ سوم فرصت مناسبی است تا تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای را آغاز کنید (فصل ۹). توصیه می‌کنیم این تمرین را سه بار در روز در اوقات معینی که خود درنظر گرفته‌اید، انجام دهید.

برای تمرین غیررسمی در هفتهٔ سوم، سعی کنید هر روز نسبت به یک تجربهٔ ناخوشایند یا رویداد تنش‌زا هشیار باشید و به جزئیات آن توجه کنید. این رویدادها را مانند رویدادهای خوشایند در تقویم یادداشت کنید. در صفحات بعدی نمونه‌ای از این تقویم آمده است.

## تقویم رویدادهای ناخوشایند

وقتی رویداد ناخوشایندی درحال رخ دادن است سعی کنید نسبت به آن هشیار باشید. برای متمرکز کردن هشیاری خود نسبت به جزئیات رویداد در زمان رخ دادن، از پرسش‌های زیر استفاده کنید. سعی کنید هرچه زودتر رویداد را یادداشت کنید.

| تجربه (رویداد) چه بود؟ | در حین رویداد در بدن خود چه احساسی داشتید؟ (توضیح با جزئیات) | این رویداد چه افکار یا تصاویری را در ذهن شما برانگیخته بود؟ افکار و تصاویر را توصیف کنید. | این رویداد چه تغییری در خُلق، احساسات یا هیجان‌های شما ایجاد کرده بود؟ | حال که مشغول نوشتن ذهنیات خود هستید چه افکاری دارید؟ |
|---|---|---|---|---|
| مثال: در صف بانک ایستاده بودم که یکی سعی کرد جلوتر از من بایستد. | گوشهٔ چشم‌هایم تنگ شده بود، فک‌هایم سفت شده بود. شانه‌هایم افتاده بود. | «باید قاطع باشم. به عده فقط به خودشون فکر می‌کنن. اگر کمی به چشم می‌آمدم مردم این‌طوری من رو هل نمی‌دادند. | عصبانی بودم، احساس می‌کردم حقم پایمال شده، بعد برای اینکه از حقم دفاع نکردم احساس گناه کردم. | اگر چیزی منصفانه به‌نظر نرسد، همیشه خودم را سرزنش می‌کنم. |
| شنبه | | | | |
| یکشنبه | | | | |
| دوشنبه | | | | |

ادامهٔ جدول

| تجربه (رویداد) چه بود؟ | در حین رویداد در بدن خود چه احساسی داشتید؟ (توضیح با جزئیات) | این رویداد چه افکار یا تصاویری را در ذهن شما برانگیخته بود؟ افکار و تصاویر را توصیف کنید. | این رویداد چه تغییری در خُلق، احساسات یا هیجان‌های شما ایجاد کرده بود؟ | حال که مشغول نوشتن ذهنیات خود هستید چه افکاری دارید؟ |
|---|---|---|---|---|
| سه شنبه | | | | |
| چهارشنبه | | | | |
| پنج شنبه | | | | |
| جمعه | | | | |

### هفتهٔ چهارم (فصل ٦ و ۷)

توصیه می‌کنیم در هفتهٔ چهارم برای تمرین سعی کنید به ترتیب یوگای هشیارانه، نفس کشیدن هشیارانه و هشیاری نسبت به تنفس و بدن را انجام دهید. در این هفته ببینید آیا می‌توانید لحظه‌به‌لحظه احساسات خوشایند و ناخوشایند خود را تشخیص دهید و آن‌ها را لمس کنید (فصل ۶). اگر در حین تمرین از وجود تجربه‌ای ناخوشایند یا احساس بیزاری آگاه شدید، به‌جای واکنش هیجانی کور از آن به‌عنوان فرصتی برای پاسخ دادن ماهرانه و ملایم به امری ناخواسته یا دشوار استفاده کنید.

طبق برنامه‌ای که از قبل تهیه کرده‌اید به تمرین فضای تنفسی، سه بار در روز، ادامه دهید. علاوه‌براین، درصورت تمایل، می‌توانید پاسخ‌گویی ماهرانه و ملایم به موقعیت‌های ناخوشایند و تنش‌زایِ زندگی روزمره را کم‌کم شروع کنید. برای این کار هر گاه احساس کردید حضور داشتن در لحظه برایتان دشوار است، ناراحت هستید، تنش دارید، یا تعادل خود را از دست داده‌اید، با تنفس سه‌دقیقه‌ای آغاز کنید.

### هفتهٔ پنجم (فصل ۷)

در هفتهٔ پنجم یوگا را موقتاً کنار بگذارید، البته اگر خودتان دوست داشته باشید، می‌توانید آن را ادامه دهید، اما تمرکز اصلی تمرین این هفته این است که از احساس بیزاری و اجتناب خود بیشتر آگاه شوید، پاسخ‌گویی ملایم و ماهرانه را تمرین کنید و همراه با آن سطح پذیرش خود را بالا ببرید. توصیه می‌کنیم که هر روز تنفس هشیارانه و نیز هشیاری تنفس و بدن را انجام دهید. سعی کنید عملاً یکی از نگرانی‌ها یا مشکلات خود را به‌یاد آورید. بعد با توصیه‌های فصل ۷، شیوه‌های پاسخ‌گویی به حس‌های بدنی و احساسات ناخوشایند را بررسی کنید و به‌کار ببندید. در تمام این تمرین‌ها، با توجه به رهنمودهای فصل هفتم، مراقبت از خود را از یاد نبرید. بعد از آنکه پنج دقیقه‌ای با نگرانی با مشکل خود به‌سر بردید، آن

را حس کردید و در کنارش حضور داشتید، بهتر است نشست روزانهٔ خود را با تنفس سه‌دقیقه‌ای ادامه دهید.

مانند هفتهٔ چهارم، تمرین سه بار در روز تنفس سه‌دقیقه‌ای را ادامه دهید. علاوه‌براین در مواجهه با احساسات ناخوشایند نیز این تمرین را به‌کار ببرید. بهتر است این هفته گزینهٔ باز کردن دریچهٔ بدن (فصل ۹) را تمرین کنید.

### هفتهٔ ششم (فصل ۸)

در هفتهٔ ششم بر افکار تمرکز می‌کنیم. توصیهٔ ما برای تمرین‌های روزانهٔ رسمی، هشیاری نسبت به تنفس، هشیاری نسبت به بدن و تنفس و هشیاری نسبت به اصوات و افکار است. بعد از آن تمرین هشیاری مطلق را توصیه می‌کنیم. در انتها با فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای به تمرین خاتمه دهید.

طبق برنامهٔ قبلی تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای را سه بار در روز و هنگام روبه‌رو شدن با احساسات ناخوشایند ادامه دهید. این هفته بهتر است به افکاری توجه کنید که هنگام تجربهٔ احساسات ناخوشایند به سراغ شما می‌آیند، یک روش آن پیاده کردن روش گشودن دریچهٔ افکار (فصل ۹) است.

با گذشت چهار یا پنج هفته افراد زیادی آمادگی آن را دارند که برنامه‌ای شخصی برای خود بریزند. انتظار ما نیز این است که در انتهای هفتهٔ هشتم بتوانید متناسب با شرایط و نیازهای فردی خود به ترکیب معقولی از تمرین‌های رسمی و غیررسمی برسید و آن را در برنامهٔ خود بگنجانید.

### هفتهٔ هفتم (فصل ۳ و ۹)

توصیهٔ ما برای هفتهٔ هفتم این است که یک روز تمرین نسبتاً آزاد و

انتخابی داشته باشید و یک روز تمرین رسمی. برای روزهای آزاد چهل دقیقه درنظر بگیرید و در آن چهل دقیقه، ترکیبی انتخابی از دو یا سه تمرین داشته باشید: نشستن هشیارانه، یوگای هشیارانه و اسکن بدن. مثلاً در یک روز می‌توانید ده دقیقه یوگا انجام دهید، بعد پشت سر آن بیست دقیقه مراقبهٔ نشستن را انجام دهید و بعد در وقت دیگری از روز هم ده دقیقه به اسکن بدن مشغول شوید. روز آزاد دیگر، بعد از ده دقیقه تنفس هشیارانه می‌توانید سی دقیقه را به نشستن توأم با هشیاری مطلق اختصاص دهید.

برای روزهای تمرین رسمی توصیه می‌کنیم تمرین‌های رسمی هفتهٔ ششم را انجام دهید و بعد از آن به انتخاب خود یکی از دو تمرین هشیاری مطلق یا تنفس هشیارانه را انجام دهید.

در این مقطع بهتر است با مطالعهٔ دوبارهٔ فصل ۹، کمی درخصوص تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای تأمل کنید. این تمرین را مثل قبل (به‌طور منظم سه بار در روز) ادامه دهید. این هفته وقتی در رویارویی با رویدادهای ناخوشایند از تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای استفاده می‌کنید به گزینهٔ باز کردن دریچهٔ رفتار ماهرانه (فصل ۹) عمل کنید.

### هفتهٔ هشتم (فصل ۱۰)

هفتهٔ هشتم، هفتهٔ تصمیم‌گیری است، به این معنی که اگر طی این مدت به این نتیجه رسیده باشید که تمرین ذهن‌آگاهی آن‌قدر برایتان ارزش دارد که بخواهید آن را نهادینه کنید، باید برنامه و الگویی مشخص برای تمرین‌های خود انتخاب کنید. این هفته فرصت مناسبی است که با مروری بر تمام تمرین‌ها از جمله اسکن بدن، برنامه‌ای با نظم وترکیب دلخواهِ خود، تهیه کنید. برنامهٔ نهایی شما ممکن است درنهایت یک تمرین یا بیشتر از یک تمرین باشد. تجربه، تقریباً بدون استثناء، نشان داده است که افراد از گنجاندن تمرین فضای تنفسی در برنامهٔ روزانهٔ خود، بهره‌ای

فراوان برده‌اند. در فصل ده، برای حفظ انرژی برای ادامهٔ تمرین‌های ذهن‌آگاهی و نهادینه کردن آن در طول زمان، پیشنهادهای بیشتری ارائه شده است.

هفتهٔ هشتم از یک سو پایان توصیه‌های رسمی ما برای تمرین و از سوی دیگر آغاز تمرین‌های فردی شما و سفری تازه است. قطعاً احساس نوآموزی تازه‌کار را خواهید داشت که روی صندلی راننده نشسته است. این احساس طبیعی است. اما اگر تا اینجا، تمرین‌ها را به‌طور مرتب و طبق برنامه انجام داده باشید احتمالاً آن‌قدر از فراوانی لحظهٔ حال چشیده‌اید که دلتان بخواهد از این پس به‌گونه‌ای زندگی کنید که بودن در لحظهٔ اکنون اهمیت یابد و هر عملی که از شما سر می‌زند از جنبهٔ بودنتان سرچشمه بگیرد. چه ذهن قضاوتگرتان باور کند یا نه، تا اینجا مهارت و تجربهٔ کافی به‌دست آورده‌اید. نیرو و حرکت حاصل از تلاش‌های هشت‌هفته‌ای خود را حفظ کنید. اگر این نیرو و حرکت با خِرد دلتان همراه شود، شما را در عمق بخشیدن تمرین ذهن‌آگاهی هدایت خواهد کرد، طوری که بتوانید سفر و ماجرای زندگی را با تمام افت‌وخیزهایش در آغوش بکشید.

تمام مربیان مراقبهٔ معاصر، و ازجمله خود ما، شرکت‌کنندگان در برنامه را ترغیب می‌کنند تا هرطور که شده در زندگی پرمشغلهٔ خود جایی برای تمرین هر روزه و رسمی مراقبه باز کنند؛ تمرین‌هایی مانند آرام نشستن و تنفس هشیارانه. مهم نیست چه مقدار زمان را به تمرین اختصاص می‌دهید، مهم این است که در میان هیاهوی زندگی روزمره، شما هر روز، زمانی، هرچند کوتاه، را به تمرین و پیشروی اختصاص می‌دهید. وانگهی ذهن‌آگاهی ارتباطی به زمان ندارد، آنچه مهم است لحظهٔ اکنون و حال است. ازاین‌رو حتی اگر برای لحظه‌هایی که با سنجش ساعت کوتاه به‌نظر می‌رسند، حضور کامل داشته باشیم و در حالت بودنِ ذهن به سر ببریم، خود این لحظه‌ها جهت‌دهنده و التیام‌بخش‌اند. اما برای آنکه با چشم‌انداز و عرصهٔ ذهن و بدن خود آشنا شویم، مشاهدهٔ منظم یا

به عبارتی سکونت دائمی در آن مهم‌تر از گردش و سیاحتی گاه‌وبی‌گاه در آن است.

نکتهٔ شایان توجه اینکه کار نیکو کردن از پر کردن است. اگر به‌طور منظم به تمرین‌ها بپردازید، توانمندی‌هایی در درون خود کشف خواهید کرد که قبلاً حتی از وجودشان هم آگاه نبودید و یا اگر هم تا حدی آگاه بودید نمی‌دانستید که می‌توان به شیوه‌ای نظام‌مند، از عمق ذهن، قلب و جسم خود به آن دست یابید و از آن در جهت رفاه خود و دیگران بهره بگیرید. وانگهی زمانی خواهد رسید که موقعیت‌های زندگی را از دیدگاهی تازه و روشن‌تر ببینید و از این کشف خود در شگفت شوید. شگفت‌زده از پهنهٔ وسیعی که در ذهن و قلب خود خواهید یافت؛ وسعتی توأم با آزادی برای ارتباطی خردمندانه در مقابل هرآنچه زندگی برایمان تدارک دیده است. آزادی رها کردن و ادامهٔ مسیری که پیش از آن پیمودنش غیرممکن به‌نظر می‌رسید. با پرورش ذهن‌آگاهی به خردی درونی دست خواهید یافت که زندگی و هیجان‌های شما را دگرگون خواهد ساخت. زمانی‌که از آب‌گوارای هشیاری بنوشید سیمای زندگی با جلوه‌ای نوین در برابرتان ظاهر خواهد شد و دیگر هیچ چیز را چون گذشته نخواهید یافت.

www.saberinbooks.ir

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- **آمادگی برای زایمان** و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای **شیردادن** به نوزاد
- **آشپزی نوین برای کودکان**، از سه‌ماهگی تا هیجده‌ماهگی
- کلیدهای آرام کردن **کودک ناآرام**
- بهترین کلیدهای **تغذیه** برای کودک و نوجوان
- **نقش پدر** در مراقبت و تربیت کودک
- **فرزند دوم**، پیامدها و راه‌حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان **دربارهٔ خدا**
- کلیدهای تربیتی برای **والدین تک‌فرزند**
- کلیدهای پرورش **اعتماد به نفس** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با **مشکلات رفتاری** کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیدهٔ **خشونت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **نوجوانان**
- کلیدهایی برای **بیماریهای کودکان**
- دستورات ایمنی و مراقبت از **آسیب‌های کودکان**
- کلیدهای رویارویی با بیماری **حساسیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در **خانواده‌های تک‌سرپرست**
- کلیدهای پرورش **کودک تیزهوش**
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با **اعتیاد** در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از **سلامت جنسی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای **گفتن و شنیدن** با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **مهارتهای اساسی زندگی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مراقبت از نوزاد **از تولد تا یک‌سالگی**
- کلیدهای رفتار با کودک **یک‌ساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **دوساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **سه‌ساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **چهارساله**
- کلیدهای رفتار با کودک **پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- کلیدهای عادت دادن فرزند به **کار در خانه**
- کلیدهای پرورش **فرزندان امیدوار و موفق**
- کلیدهای همراهی و مراقبت از **نوجوانان در اینترنت**
- کلیدهای پرورش **خلاقیت هنری** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با **اضطراب** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با **پسرها**
- کلیدهای شناخت و رفتار با **دخترها**
- کلیدهای برخورد با **مشکلات خواب** کودکان
- کلیدهای برخورد با **ناتوانی در یادگیری**
- **چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!**
- **پاسخ به والدین**
- کلیدهای پرورش **هوش عاطفی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **هوش اخلاقی** درکودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به **سندرم دان**
- راهنمای بهبود روابط **خواهر و برادرها**
- کلیدهای رفتار با **دوقلوها**
- روشهای انتخاب **مهد و پرستار کودک**
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به **اختلال کمبود توجه**
- کلیدهای موفقیت **پدر ناتنی**
- کلیدهای موفقیت **مادر ناتنی**
- کلیدهای پرورش **احساس امنیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **فرزند شاد**
- کلیدهای کمک به کودک برای **برخورد با مرگ عزیزان**

اگر دچار افسردگی شده‌اید امیدتان را از دست ندهید. ذهن‌آگاهی روش ساده و درعین‌حال قدرتمند است که با آن می‌توانید به احساسات دشوار و تجارب زندگی‌تان توجه کنید و چرخهٔ مزمن اندوه و افسردگی را بشکنید. در این کتاب چهار متخصص برجسته و ممتاز توضیح می‌دهند که چرا تلاش‌های متناول ما برای فرار از چنگ افسردگی بیشتر ما را به عمق این ورطه می‌کشد. این متخصصان با تلفیق درس‌هایی از مراقبهٔ شرقی و درمان شناختی نشان می‌دهند که چگونه می‌توان از عادات ذهنی که منجر به افسردگی می‌شوند (نشخوار فکری و سرزنش خود) فاصله گرفت و با تاب‌آوری و مقاومت بیشتری با چالش‌های زندگی روبه‌رو شد.

دکتر مارک ویلیامز پروفسور روان‌شناسی بالینی و پژوهشگر دانشگاه آکسفورد با همکاری دکتر جان تیزدیل، روان‌پزشک در شاخهٔ شناخت و مغز، محقق و پژوهشگر دانشگاه لندن و دکتر زیندل سگال استاد دانشگاه تورنتو و رئیس بخش درمان شناختی رفتاری همین دانشگاه و نیز دکتر جان کابات ـ زین دانشمند، نویسنده و مربی مراقبه و استاد دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه ماساچوست به تألیف کتاب حاضر پرداخته‌اند.

مؤسسه انتشارات صابرین
www.saberinbooks.ir

قیمت: ۴۴۰۰۰ تومان

9 786226 665230