

توجه آگاهی

راه‌حلی برای مشکلات روزمره

تألیف

رونالد د. سیگل

ترجمه

مرتضی کشمیری

دکترای روان‌شناسی بالینی

پیوند جلالی

کандیدای دکترای روان‌شناسی بالینی

ویراستار

سیاوش نیک‌پور


GUILFORD
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند



فهرست

سخن مترجمان	۱۱
مقدمه مؤلف	۱۳

بخش ۱

چرا توجه آگاهی مهم است؟

فصل ۱ - زندگی برای همه مشکل است	۱۹
فصل ۲ - راه حلی به نام توجه آگاهی	۴۳
فصل ۳ - آشنایی با تمرین های توجه آگاهی	۶۹
فصل ۴ - زندگی سرشار از توجه آگاهی	۹۷

بخش ۲

تمرینهای روزمره برای ذهن ها، بدن ها و روابط آشفته

فصل ۵ - دوستی با ترس	۱۲۱
فصل ۶ - ورود به مکان های تاریک	۱۵۷
فصل ۷ - فراتر از مدیریت نشانه ها	۱۹۵
فصل ۸ - زیستن در آشوبی تمام عیار	۲۳۱
فصل ۹ - شکستن عادات بد	۲۷۳

فصل ۱۰ - پیر شدن آسان نیست.....	۳۰۷
فصل ۱۱ - گام بعدی چیست؟.....	۳۴۰
وقتی به کمک بیشتری نیاز دارید.....	۳۴۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۵۲
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۵۴
منابع.....	۳۵۶
درباره نویسنده.....	۳۶۸



بخش ۱

**چرا
توجه آگاهی
مهم است؟**



فصل ۱

زندگی برای همه مشکل است

تا به حال شده از خود بپرسید «چرا زندگی من اینقدر سخت است؟» من زیاد این سؤال را از خودم پرسیده‌ام. در مقایسه با اکثر شش میلیارد مردم کره زمین، من زندگی نسبتاً آسان‌تری داشته‌ام. والدین خوب، جسم سالم، مسکن و غذای کافی، همسر و فرزندان دوست داشتنی، دوستان دلسوز، و حتی شغل دلخواه. زندگی من این‌طور گذشته است. با این حال، یک روز هم نبوده که ذهنم رنج هیجانی خفیف یا شدیدی تولید نکرده باشد.

«دارم سرما می‌خورم؟ آه، اصلاً نمی‌خوام آخر هفته مریض باشم.»

«کاش دخترم تو امتحان امروز موفق بشه - بعد از آخرین امتحانش خیلی ناراحت بود.»

«خدا کنه راه‌بندون باز بشه؛ اگه دوباره دیر برسم مصیبت.»

«فقط اگه ... رو داشت.»

«پیری بد دردی. کی می‌فهمه؟»

چرا ذهن من تمام طول روز از این افکار انباشته است؟ آیا ژن‌های بدی به ارث برده‌ام؟ شاید. اما اگر این‌طور هم باشد به نظر می‌رسد خیلی‌ها مثل من هستند.

رنج هیجانی در اشکال و اندازه‌های گوناگون پدید می‌آید. ممکن است نگران آینده باشیم، غمگین یا خشمگین باشیم، احساس گناه یا شرم کنیم، از درد جسمانی رنج ببریم، یا فقط احساس کسلی یا استرس کنیم. گاهی رنج هیجانی نسبتاً خفیف است، مثل وقتی که می‌گوییم «زیاد خوب نیستم» یا «سرحال نیستم». گاهی این رنج شدید می‌شود و نمی‌توانیم از شر اضطراب، افسردگی، انواع اعتیاد، درد، یا علائم مربوط به استرس که ما را فلج می‌کنند، خلاص شویم. انسان بودن بیشتر وقت‌ها چندان آسان نیست.

خوشبختی امکان‌پذیر است — البته اگر بخواهی

شاید مشکل این است که ما برای شاد بودن تکامل نیافته‌ایم. انتخاب طبیعی، یعنی فرآیندی که تکامل را هدایت می‌کند، ویژگی‌هایی را برگزیده که به ما کمک می‌کنند تا تولید مثل موفق‌تری داشته باشیم. بدین معنی که به اندازه کافی زنده بمانیم تا جفت پیدا کنیم، با او درآمی‌زیم و فرزندانمان را بزرگ کنیم. نیروهای تکاملی به لذت بردن از زندگی توجهی نداشته‌اند، مگر در مواردی که بقا یا توانایی تولید مثل را افزایش دهند. برای نیروهای تکاملی در واقع اهمیتی ندارد که بعد از بچه‌دار شدن و چند سال حمایت از بچه‌ها، بر سر ما چه می‌آید.

اما برای ما مهم است. اگرچه بقای نسل بشر هدف خوبی برای بسیاری از ماست، با این وجود دل‌مان می‌خواهد تا زنده‌ایم از زندگی خود لذت هم ببریم. این خواسته خیلی زیادی نیست.

به عنوان یک روان‌شناس بالینی، زندگی مردم زیادی را مشاهده کرده‌ام، و همه آنها زندگی را مشکل می‌دانستند. البته، بیماران من ممکن است بخش نامتعارفی از جامعه باشند. مگر نه اینکه فقط مردم مسأله‌دار به دنبال روان‌درمانی هستند؟ با اینکه این حرف تا حدی درست است، به گمانم بیشتر آنها پریشان‌تر از کسانی نیستند که در روان‌درمانی شرکت نمی‌کنند — آنها فقط با انگیزه‌تر هستند و قادرند برای پریشانی خود کاری بکنند. از این گذشته، ظاهراً همه دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌ام که به خوبی آنها را می‌شناسم — چه تحت روان‌درمانی باشند چه نباشند — زندگی را از نظر هیجانی دشوار می‌یابند.

مشکل ما چیست؟ زندگی بسیار شگفت‌انگیز است. جهان طبیعت و فرهنگ بشری به طرز حیرت‌آوری پیچیده و جالب است، و با معیارهای تاریخی، تقریباً تمام شهروندان کشورهای توسعه‌یافته زندگی مرفهی دارند. اکثر ما هرگز مصائبی را که در اخبار می‌بینیم — مثل جنگ، از دست دادن خانواده در فجایع طبیعی، یا زنده ماندن در تصادفات مرگبار — تجربه نکرده‌ایم. با اینهمه، میزان قابل توجهی استرس و درد هیجانی را تجربه می‌کنیم.

آیا واقعاً ناراحت بودن ریشه تکاملی دارد؟ از یک جهت، بله. در انتخاب طبیعی، امر مهم بقای گونه بوده است. غرایز معین و توانایی‌های هوشی که به پیشرفت گونه ما در طول چند میلیون سال کمک کرده، برای ما به عنوان فرد، پیامدهای نسبتاً منفی زیادی داشته است. بیایید کمی به گذشته برگردیم:

فرد و ویلما دو انسان هوشمند اولیه بودند که حدود ۴۰۰۰۰ سال قبل در دشت‌های شرق آفریقا زندگی می‌کردند. آنها از اجداد راست‌قامت خود کمی تکامل‌یافته‌تر بودند و مغزی رشدیافته‌تر داشتند. در واقع برای آنکه مغزشان فعال بماند لازم بود هر کدام در روز دست کم ۴۰۰ کالری — یک‌پنجم غذای معمول‌شان — بخورند. این زوج از مغز خود استفاده می‌کردند تا کارهای شگفت‌آوری را که به

بقایشان کمک می‌کرد انجام دهند: تفکر انتزاعی، برنامه‌ریزی برای آینده، یافتن راه‌حل‌های تازه برای مشکلات، و داد و ستد با همسایگان. آنها حتی قادر بودند در وقت آزادشان در غار نقاشی بکشند و جواهرات سنگی درست کنند.

اما در بیشه‌زار همیشه اوضاع مناسب نبود. مغز فرد و ویلما گاه باعث دردسرشان می‌شد. آنها نگران کرگدن‌ها و شیرها بودند، به همسایگان‌شان که غار بزرگتری داشتند حسادت می‌کردند، و با دیگران بر سر برداشتن آب در روزهای گرم دعوا داشتند. وقتی هوا سرد و بارانی بود، یادشان می‌افتاد که آفتاب را بیشتر دوست دارند و هر دو بی‌حوصله می‌شدند. آنها به تغییرات پیرامون خود توجه می‌کردند و وقتی میوه، ریشه گیاهان یا لارو حشرات برای خوردن نبود، کج خلق می‌شدند. هنگام بیماری یا مرگ همسایه‌ها، از اینکه متوجه می‌شدند مرگ برای آنها نیز ممکن است اتفاق بیافتد پریشان می‌شدند. گاهی که فرد به زنان دیگر نگاه می‌کرد ویلما ناراحت می‌شد. آن وقت دیگر نمی‌خواست با فرد بخوابد، و این فرد را ناراحت می‌کرد. گاهی به سگ‌شان که کفتارها آن را خورده بودند فکر می‌کردند، و هر وقت که همسایه قلدری پسرشان را مجروح می‌کرد، به وحشت می‌افتادند.

حتی وقتی همه چیز خوب پیش می‌رفت، افکارشان متوجه اشتباهات گذشته یا اتفاقات آینده می‌شد. فرد و ویلما توانسته بودند زنده بمانند و پسرشان را هم از آب و گل دریابورند. با این حال ذهنشان شلوغ بود.

از ۴۰۰۰۰ سال پیش تا کنون برخی چیزها تغییر چندانی نکرده است. جالب است که مغز ما - مانند مغز آن‌ها - هنوز باعث آزار ماست. با این حال، خوشبختانه بعضی از توانمندی‌هایی که به بقای اجدادمان کمک کرده، ما را قادر ساخته که اقدامات مؤثری برای کنار آمدن با این مغز دردرساز انجام دهیم و خوشبخت‌تر باشیم. این تکنیک‌ها از زمان فرد و ویلما راه زیادی را طی کرده‌اند.

توجه آگاهی به عنوان نوعی پادزهر

توجه آگاهی یکی از این اقدامات است که در طول هزاران سال تکامل فرهنگی، به عنوان پادزهری برای عادات طبیعی دل‌ها و ذهن‌ها، که زندگی را بیش از حد مشکل می‌کنند، تکامل یافته است. توجه آگاهی نگرشی به تجربه یا روشی خاص برای زندگی، و نویدی برای رنج کمتر و زندگی پرمعنا و غنی‌تر است. این نگرش به وسیله هماهنگ شدن با تجربه لحظه به لحظه و آگاهی از عملکرد ذهن در ایجاد اضطراب غیرضروری، حاصل می‌شود.

آن زمان که ذهن ما نگران تهاجم دیگران یا تمام شدن غذا است، تمرین توجه آگاهی ما را به لحظه امن حال بازمی‌گرداند. وقتی زن، شوهر یا خانه همسایه مایه حسادت ما می‌شود، تمرین توجه آگاهی کمک می‌کند تا ببینیم که اینها صرفاً موقعیت‌های قراردادی هستند، و اینکه هیچ موفقیتی دائمی نیست.

آن هنگام که ذهن از سرما یا گرما شکایت می‌کند، توجه‌آگاهی به یادمان می‌آورد که در واقع این شکایت کردن است که باعث رنج ماست، نه خود سرما و گرما. حتی وقتی که با بیماری یا مرگ خودمان یا عزیزان مان مواجه می‌شویم، توجه‌آگاهی کمک می‌کند تا رسم طبیعت را درک کنیم و آن را بپذیریم. توجه‌آگاهی کمک‌مان می‌کند ببینیم چگونه برای خود پریشانی می‌آفرینیم، و به ما می‌آموزد چگونه عادت‌های ذهنی دردناک را رها کرده و عادت‌های ذهنی مفید را جایگزین آنها کنیم.

فرهنگ‌های مختلف روش‌های خاصی برای ترویج توجه‌آگاهی داشته‌اند، که بسته به دیدگاه فلسفی یا مذهبی آنها متفاوت بوده است. با وجود تفاوت در رویکردها، همه آنها شامل تمرین‌هایی برای کنار آمدن با مشکلات روان‌شناختی است؛ مشکلاتی شبیه به آنچه امروز با آن روبرو هستیم. در شرق، توجه‌آگاهی در آیین هندو، بودیسم، تائویسم و سایر سنت‌ها جزئی از تمرین‌های یوگا و مراقبه است تا ذهن را از عادت‌های ناسالم رهایی بخشد. در غرب، توجه‌آگاهی عنصری است که در بسیاری از مناسک یهود، مسیحیت، اسلام و بومیان آمریکایی به منظور رشد معنوی گنجانده شده است. هنرمندان، ورزشکاران و نویسندگان غیرمذهبی و سایر افراد نیز تکنیک‌هایی از توجه‌آگاهی را رشد داده‌اند تا «ذهن را پاک کرده» و کارهای خود را آسان‌تر انجام دهند. اگرچه بعضی از این تمرین‌ها اشکال عجیب و غریبی دارند، باقی آنها بسیار ساده و کاربردی هستند.

نتایج تحقیقات و فعالیت‌های دانشمندان و دست‌اندرکاران سلامت روان در یک دهه گذشته نشان داده که تمرین‌های سستی و همچنین شکل‌های مدرن توجه‌آگاهی، نوید بزرگی برای تسکین تقریباً هر نوع رنج روان‌شناختی است؛ از نگرانی‌های روزمره، نارضایتی و عادت‌های روان‌رنجور^۱ گرفته تا مشکلات جدی‌تر مانند اضطراب، افسردگی، سوء مصرف مواد و مسائل وابسته به آن. این تمرین‌ها حتی برای ارتقای روابط بین فردی مانند روابط عاشقانه، خانوادگی و غیره، و همچنین برای ارتقای احساس خوشبختی مفید هستند. با پیشرفت تحقیقات و فعالیت‌های بالینی صحت‌تعالیم فرهنگ‌های باستانی بیشتر و بیشتر تأیید می‌شود. توجه‌آگاهی ما را به دلایل پریشانی‌مان آگاه کرده و روشی مؤثر برای تسکین آن پیشنهاد می‌کند. خوشبختانه، توجه‌آگاهی مهارتی است که تقریباً همه می‌توانند آن را بیاموزند.

و باز خوشبختانه، روش‌هایی برای رسیدن به توجه‌آگاهی بدون صرف زمان خیلی زیاد وجود دارد. در واقع شما می‌توانید در حالی که مشغول انجام فعالیت‌های روزمره از قبیل راه رفتن، رانندگی کردن، حمام کردن و شستن ظرف‌ها هستید، توجه‌آگاهی را در خود پرورش دهید. اما اگر بتوانید زمان منظمی برای تمرین رسمی توجه‌آگاهی کنار بگذارید، درنهایت احساس فشار کمتری کرده و قادر خواهید بود

۱. neurotic: منظور ویژگی‌های شخصیتی همچون نگرانی، غمگینی، بی‌ثباتی خلق، حسادت و خشم است. م.

وظایف‌تان را بهتر انجام دهید، زیرا ذهنتان شفاف‌تر شده و بدن‌تان با استرس کمتری مواجه می‌شود. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه توجه‌آگاهی را در لابلاهای جریان عادی زندگی‌تان بگنجانید، و با برنامه‌گام به گام تمرین‌های رسمی، هوشیارتر شوید. تمرین شما چه رسمی باشد و چه غیررسمی، فراگیری توجه‌آگاهی به شما کمک خواهد کرد تا اوقات خوب خود را غنی‌تر ساخته و با اوقات بد، مؤثرتر برخورد کنید.

برای درک ارزش والای توجه‌آگاهی، باید بدانیم چرا زندگی به شیوه‌ای که بدان خو گرفته‌ایم می‌تواند اینقدر عذاب‌آور باشد. اجازه دهید از امور بیدهی شروع کنیم.

آینده تاریک بشر

در کارگاه‌های توجه‌آگاهی و روان‌درمانی که برای دست‌اندرکاران سلامت روان برگزار می‌کنم، گاهی از شرکت‌کنندگان می‌پرسم، «کدام یک از شما قرار است بمیرد؟» همیشه فقط حدود نیمی از جمعیت دستشان بالا می‌رود. همه چیز تغییر می‌کند و هرچه که به دنیا می‌آید می‌میرد. همه ما این را می‌دانیم، اما هنوز دوست نداریم به آن فکر کنیم. از یک استاد بزرگ زن که به خردمندی شهره بود پرسیدند «جالب‌ترین چیزی که در طول سال‌ها مطالعه و مراقبه آموختی چیست؟» استاد پاسخ داد «این که همه ما خواهیم مرد، اما چنان زندگی می‌کنیم که گویی مرگی در کار نیست.» این استاد به نکته مهمی اشاره کرده است. در حقیقت، با مشاهده نحوه واکنش خود به تغییرات، می‌توانیم ریشه بسیاری از رنج‌های هیجانی‌مان را درک کنیم:

«نمی‌خوام پستانکم رو کنار بذارم.»

«نمی‌خوام از توالت استفاده کنم - پوشکم رو دوست دارم.»

«نمی‌خوام برم مدرسه.»

مقاومت ما در برابر تغییرات از همان روزهای اول زندگی آغاز می‌شود و در تمام مراحل بعدی ادامه می‌یابد. جابه‌جا می‌شویم، دوستان و عزیزان‌مان را از دست می‌دهیم، و نقش‌های تازه‌ای در زندگی برعهده می‌گیریم. واقعاً چه کسی دوست دارد بزرگ شود و مسئولیت زندگی را به دوش بکشد؟ روزی که دخترهای دوقلویم به دانشگاه رفتند، گریستم. بعد از آن همه تلاش، آن همه لحظات صمیمانه با هم بودن، چرا باید خانه را ترک کنند؟ (همسر من به نکته ظریفی اشاره کرد - اینکه اگر به خاطر عقب‌ماندگی ذهنی یا اختلال هیجانی نمی‌توانستند دانشگاه بروند، الآن حالم بدتر بود.) وقتی به آینده نگاه می‌کنم، چیزی به من می‌گوید وقت رفتن به خانه سالمندان یا خداحافظی کامل با زندگی، چندان ذوق‌زده نخواهم بود.

مقاومت در برابر این تغییراتِ اجتناب‌ناپذیر، ناخشنودی بسیار زیادی در ما ایجاد می‌کند. جودیت وئورست کتاب جالبی به نام فقدان‌های ضروری دارد که بسیاری از روان‌درمانگران آن را در دههٔ ۱۹۸۰ خوانده‌اند. او در این کتاب می‌گوید بیشتر آنچه که ما را ناخشنود می‌سازد، دشواری در مدیریت تغییرات اجتناب‌ناپذیر زندگی است. این حرف با تجربهٔ من در زندگی شخصی و حرفه‌ای کاملاً سازگار است. در مورد شما چطور؟

فهرست مقاومت در برابر تغییر

چند لحظه وقت بگذار و فهرست کوتاه زیر را تکمیل کن. اول، فهرستی از تغییراتی که از نظر هیجانی مشکل بوده و در زندگی‌ات رخ داده، بنویس (آن‌هایی که واقعاً ناخوشایند بوده‌اند). سپس فهرستی از تغییراتی (هرچند کوچک) تهیه کن که به تازگی رخ داده و دریافته‌ای که در برابر آنها مقاومت می‌کنی. در کنار هر مورد، هیجانی را که آن تغییر به همراه آورده بنویس.

واکنش من به هر تغییر

سخت‌ترین تغییرات

واکنش من به هر تغییر

تغییرات ناخوشایند/خیر

ممکن است متوجه شده باشید که زندگی‌تان سرشار از تغییرات ناخوشایند کوچک و بزرگ است. شاید این تغییرات، بیشتر از جاهای خالی جدول باشند. آیا مواردی که به ذهنتان آمد، تغییرات رایجی

هستند؟ آیا در پاسخ به هر کدام هیجان‌های یکسانی پیدا می‌کنید؟ از آنجا که ما بعضی تغییرات را آسان‌تر از بقیه می‌دانیم، با پاسخ به این سؤالات درمی‌یابید که کدام تغییر برایتان دشوارتر است و کدام احساسات، بیشتر برانگیخته می‌شوند. این سرنخ‌ها کمک می‌کند تا بعدها تمرین‌های توجه‌آگاهی را متناسب با نیاز شخصی‌تان انتخاب کنید.

آویخته به لذات

توجه کرده‌اید چرا مقاومت در برابر شیرینی خامه‌ای اینقدر دشوار است؟ متخصصان تغذیه گمان می‌کنند که علاقه ما به شیرینی خامه‌ای - علی‌رغم اثرات مرگبار آن بر بدن - به دلیل مزه‌های چرب و شیرین آن است که تداعی‌گر دورانی است که این طعم‌ها طبیعی و کمیاب بوده‌اند. تعجبی ندارد که ما به لذت‌هایی درآویخته‌ایم که به‌طور تاریخی به ما کمک کرده‌اند تا زنده مانده و تولید مثل کنیم. ما به همان دلیل که فرمان ماشین‌مان خودبه‌خود به سمت شیرینی‌فروشی هدایت می‌شود، مشتاق عشق، رابطه جنسی، و درجه حرارت مطلوب هستیم. همچنین اغلب به هر دری می‌زنیم تا از درد و ناراحتی در امان باشیم. هرچه باشد این حس‌ها معمولاً با آسیب به بدن تداعی می‌شوند: نزدیک کردن دست به آتش، مجروح شدن توسط پلنگ تیزدندان و یخ‌زدن در برف، نه تنها ناخوشایند، که خطرناک هم هستند.

گرایش شگفت‌انگیز و سازگارانه ما به کسب لذت و اجتناب از درد، گرچه برای بقای جمعی ما بسیار مفید است، بدبختانه سرتاسر روز ما را در زندان جستجوی لذت و فرار از درد محبوس می‌کند. گونه پیشرفت می‌کند اما/فرد هر روز دائماً با استرس زندگی می‌کنند. بدین‌گونه، علاوه بر اجتناب‌ناپذیری تغییر و فقدان، با منبع درونی دیگری از درد هیجانی روبرو هستیم.

فلاسفه باستان و روان‌شناسان مدرن هر دو به گرایش ما به جستجوی لذت اندیشیده‌اند. فروید آن را به عنوان «اصل لذت» تشریح کرده و اشاره می‌کند که این اصل دلیل بسیاری از رفتارهای ما را روشن می‌کند. بعدها، روان‌شناسان رفتارگرا مشاهده کردند که ما اعمالی را تکرار می‌کنیم که پاداشی به دنبال دارند (رفتارهایی که عموماً لذت‌بخش هستند). این نیروها در هر کاری که انجام می‌دهیم نقش بازی می‌کنند. تولید و فروش کالاها و خدماتی که برای لذت بخشیدن به ما طراحی شده‌اند، اساس اقتصاد را تشکیل می‌دهد.

متأسفانه اصل لذت، «بودن محض» را برای ما مشکل می‌سازد. ما تقریباً در تمام زندگی، در حال سازگار کردن تجربیات خود با این اصل هستیم. سعی می‌کنیم در لحظات لذت‌بخش بمانیم و از لحظات نامطلوب اجتناب کنیم. این تنظیم مداوم تجربه، آرامش کامل و احساس آسودگی و رضایت را بسیار مشکل می‌کند. بدین ترتیب شبیه آدم‌های نازپروده می‌شویم؛ تقریباً با همه چیز طوری برخورد

می‌کنیم که گویی زیادی گرم، زیادی سرد، زیادی بزرگ، زیادی کوچک، زیادی سفت یا زیادی نرم هستند. همین حالا لحظه‌ای درنگ کنید و ۲۴ ساعت گذشته خود را مرور کنید. چند لحظه واقعاً راضی و قدردان زندگی بودید؟ برای بیشتر ما این لحظات به ندرت روی می‌دهند و به این راحتی هم فراموش نمی‌شوند. بقیه روز با بی‌قراری به دنبال این یا آن هدف بوده‌ایم و مذبوحانه تلاش کرده‌ایم تا لذت را به حداکثر و درد و ناراحتی را به حداقل برسانیم. مشکل رضایت واقعی، همچنین با تصادفی دیگر در میراث تکاملی مان، به شدت افزایش یافته است.

هوشمندی بیش از حد

ما انسان‌ها، در کنار غریزه کسب لذت و اجتناب از درد، قابلیت مفید دیگری نیز داریم که به بقای ما کمک می‌کند. به عنوان اشرف مخلوقات، بدن رقت‌انگیزی برای زندگی در حیات وحش داریم. نه چنگال‌های تیز، نه دندان‌های بزرگ و نه پاهای چابکی داریم. تصور کنید با نشان دادن چنگ و دندان بخواهیم شیر یا پلنگی را بترسانیم، یا سعی کنیم با دویدن از چنگ آنها بگریزیم. پوستمان هم در واقع هیچ حفاظی برایمان فراهم نمی‌کند. پشم‌مان هم که واقعاً مضحک است - کل پشم ما شامل کلاله‌ای روی سر، زیر بغل‌ها و اطراف اندام‌های جنسی است. همچنین بینایی و شنوایی ما در مقایسه با سایر جانوران تعریفی ندارد. حس بویایی مان هم جداً اسف‌بار است (می‌توانید از سگ‌ها بپرسید).

در عوض، آنچه ما داریم توانایی فوق‌العاده برای استدلال و برنامه‌ریزی است. این توانایی ما را قادر می‌سازد با فکر کردن، در حیات وحش زنده بمانیم. فرد، ویلما و اجداد دیگرمان کشف کردند که چطور حیوانات را شکار کنند و چگونه از خورده شدن در امان بمانند. آنها آموختند چگونه گیاهان را کشت و جمع‌آوری کنند. آنها تکنولوژی و فرهنگی را توسعه دادند که زندگی مان را غنی ساخته و ما را سلطان (و اگر مراقب نباشیم، نابودگر) سیاره کرده است.

در اینجا به قابلیت سازگاری دیگری پی می‌بریم که - با اینکه برای بقای ما مناسب بوده - بیشتر وقت‌ها بلای جانمان شده است. تفکر و برنامه‌ریزی، با تمام شگفت‌انگیزی و مفید بودنشان، کانون آشفتگی‌های هیجانی روزانه نیز هستند، زیرا برخلاف سایر ابزارها، به نظر نمی‌رسد که بتوانیم آنها را وقتی به وجودشان نیازی نداریم کنار بگذاریم. تفکر و برنامه‌ریزی است که موجب می‌شود نگران آینده باشیم، افسوس گذشته را بخوریم، خودمان را به هزاران روش با دیگران مقایسه کنیم و همیشه در حال تلاش برای بهتر کردن امور باشیم. همه اینها رضایت‌مندی واقعی را حتی برای برهه‌های کوتاه مشکل می‌سازد. فکر کردن مداوم باعث شده تا نتوانیم از یک وعده غذا یا گوش سپردن به یک کنسرت لذت ببریم، صحبت‌های کودکان را با جان و دل بشنویم، یا بعد از بیدار شدن در نیمه شب مجدداً به خواب برویم. از آنجا که خلق ما بسته به افکارمان بالا و پایین می‌شود، فکر کردن بی‌وقفه

می‌تواند هیجان‌های ما را بر یک چرخ فلک بدون توقف سوار کند. یک روز باهوش، جذاب، خواستنی و موفق هستیم و روز بعد کندذهن، زشت، منزجرکننده یا شکست‌خورده. حتی نگاهی سطحی به ذهن، به راحتی نشان می‌دهد که ما متفکران بی‌اراده هستیم.

توقف فکر

این آزمایش کوچک را همین حالا انجام بده. یک دقیقه چشمانت را ببند و افکارت را متوقف کن. ببین آیا می‌توانی از شکل گرفتن کلمات درون سر خود جلوگیری کنی. (لطفاً کلک نزن و قبل از اینکه بقیه مطلب را بخوانی این کار را انجام بده.)
اکثر مردم پی می‌برند که نمی‌توانند فکر کردن را بیشتر از چند ثانیه متوقف کنند.
حالا چند مورد از افکاری را که به ذهنت آمد بنویس.

اگر محتوای افکارتان را بررسی کنید، ممکن است متوجه شوید که بسیاری از آنها درباره‌ی گذشته یا آینده، و شامل آرزوی افزایش لذت و کاهش درد هستند.
برای مثال، من اکنون در هواپیما مشغول نوشتن این بخش از کتاب هستم. هواپیما صبح خیلی زود پرواز کرده است. قبل از سوار شدن، تصمیم گرفتم چیپس و ماست موسیر بگیرم. با خود فکر می‌کنم ۴۰۰ کالری خیلی زیاد است. اما اگر در هواپیما گرسنه شدم چه؟ معمولاً غذای دیگری هم نمی‌دهند.
هنوز در هواپیما هستم. نمی‌دانم «باید چرت بزنم یا بنویسم؟ کمی خسته‌ام، اگر نخوابم بعداً از پا درمی‌آم اما اگر کتاب رو کمی جلو ببرم ممکنه احساس بهتری بکنم.» (تا الآن این تصمیم برنده بوده است). اینها همه افکاری کاملاً معقول هستند. مشکل این است که حتی وقتی چند دقیقه چشمانم را می‌بندم تا استراحت کنم، افکار متوقف نمی‌شوند. ذهنم به برنامه‌ریزی برای به حداکثر رساندن لذت و به حداقل رساندن درد ادامه می‌دهد، مگر اینکه خوش‌شانس باشم و خوابم ببرد.

اغلب اوقات، زندگی‌مان را این‌گونه سپری می‌کنیم - گم‌شده در افکار، بیشتر به زندگی فکر می‌کنیم به جای اینکه آن را زندگی کنیم. اما ازدست دادن غنای لحظه به لحظه زندگی مشکل اصلی ما نیست. متأسفانه، افکارمان دائماً ما را ناخرسند می‌سازند. ما مستعد نوعی بیماری فکر کردن هستیم. در تلاش برای اطمینان از اینکه احساس خوبی خواهیم داشت، به تمام حالات ممکن که شاید احساس ما را بد کنند فکر می‌کنیم. اگرچه گاهی چنین کاری مفید است، اما اغلب رنج بی‌مورد تولید می‌کند، زیرا هر پیش‌بینی منفی با کمی تنش یا احساس دردناک همراه است. تعداد افکار منفی ملایمی که در یک روز، حتی یک روز خوب، به‌وجود می‌آید فوق‌العاده زیاد است.

فهرست افکار منفی

همین حالا چند لحظه وقت بگذار و افکاری را که از ذهنت می‌گذرد مرور کن. سعی کن همه افکار ناخوشایند، نگران‌کننده و دلواپس‌کننده‌ای را که پدید می‌آید یادداشت کنی (ممکن است مجبور شوی آنها را به یاد بیاوری چون گاهی سعی می‌کنیم فراموششان کنیم).

چیزی پیدا کردید؟ آیا ذهنتان به طور فعال با پیش‌بینی همه اتفاقات بدی که ممکن است برای شما یا عزیزانتان رخ دهد، در حال دور کردن فاجعه است؟ تنها شما این‌طور نیستید. این یادداشت‌های من در تمرین «فهرست افکار منفی» است. در این لحظه در هواپیمای دیگری، در حال بازنگری این بخش، بعد از ملاقات با دخترم در دانشگاه هستم. اینها برجسته‌ترین افکار منفی من به ترتیب در نیم ساعت گذشته است:

- اگه نفر جلویی من، پشتی صندلی را بده عقب چی — برای لپ‌تاپم خطرناک نیست؟
- سرم کمی درد می‌کنه — امیدوارم سردرد نگیرم.
- یعنی خلبان باله‌های بال هواپیما رو باز کرده؟ یه جا خوندم که خلبان‌ها در طول هشت سال

گذشته ۵۵ بار فراموش کرده بودند این کار رو بکنند — اخیراً دلیل یه سقوط مرگبار تو اسپانیا همین بوده.

- چی می‌شه اگه دخترم رو یه بار دیگه تو دانشگاه ببینم — الان سال دومه و ممکنه از این به بعد احساس کنه بزرگ شده و نخواد که آخر هفته‌ها به دیدنش برم.
- لعنتی — یه مراجع، دوباره ۲۴ ساعت قبل از قرار ملاقات، لغوش کرد. شرط می‌بندم نمی‌تونم تو این فاصله برای کس دیگه‌ای برنامه بذارم. اوضاع اقتصادی هم که خوب نیست.
- امیدوارم دخترم رشته خوبی انتخاب کنه — واقعاً به رشته‌ش علاقه‌منده یا این کلاس‌ها را برداشته چون فکر می‌کرده لازمن؟

و تازه این یک روز خوب من بود!

از صافی گذراندن زندگی

با فکر کردن مداوم و تلاش برای رسیدن به حداکثر لذت و حداقل درد، بیشتر غنای بالقوه زندگی‌مان در صافی جا می‌ماند. ما به سمت چیزهایی که دوست داریم جذب می‌شویم، تلاش می‌کنیم از چیزهایی که دوست نداریم اجتناب کنیم، و چیزهایی را که احساس قوی دوست داشتن یا دوست نداشتن نسبت به آنها نداریم نادیده می‌گیریم. این تعقیب بی‌پایان اهداف، آگاهی از غنای جهان را مشکل و از دست دادن اطلاعات مهم را آسان می‌سازد.

وقتی در حال عبور از خیابان هستم، ممکن است بتوانم به اندازه‌ای از افکارم خارج شوم تا به مردمی که آنها را جذاب می‌دانم توجه کنم (مثل کودکی بانمک یا زنی زیبا). همچنین ممکن است به آنهایی که برایم تهدید به حساب می‌آیند توجه کنم، چرا که آسیب‌پذیری‌ام را به یاد می‌آورند (مانند افراد خیلی پیر یا ناتوان) یا می‌ترسم که به من آسیب بزنند (مانند اعضای دارودسته نوجوانان). اساساً بقیه افراد را نادیده می‌گیرم. در یک کلام، ما همیشه در حال خرید هستیم. چه به معنی واقعی کلمه، یعنی خرید کالاها یا خدماتی که تصور می‌کنیم ما را خوشحال می‌کنند، و چه به معنی نمادین آن، یعنی خرید تصاویر، صداها، مزه‌ها و بوها. این کار توجه ما را محدود کرده و موجب می‌شود خیلی چیزها را از دست بدهیم.

ذهن گرایش دارد هر چیزی را که با آن مواجه می‌شود به عنوان خوشایند، ناخوشایند یا خنثی ارزیابی کند و به طور طبیعی به چیزهای خوشایند جذب شده و چیزهای ناخوشایند را پس بزند. با یک آزمایش ساده می‌توانید این وضعیت را مشاهده کنید. لطفاً همین حالا آن را انجام دهید.

چوب خط اشتیاق / بیزاری

آسان‌ترین حالت انجام این تمرین وقتی است که پیاده‌روی می‌کنی یا به خرید رفته‌ای. یک برگه یادداشت همراه خود ببر یا از لپ‌تاپ و موبایل استفاده کن. دو ستون بکش، یک ستون را ستون «اشتیاق» و دیگری را ستون «بیزاری» نام‌گذاری کن. وقتی چیزی دیدی که دوستش داری یا برایت جذاب است در ستون «اشتیاق» یک خط بکش. هرگاه چیزی دیدی که دوست نداری یا غیرجذاب می‌دانی در ستون «بیزاری» یک خط بکش. به احساس هر تکانه (میل) برای نگه داشتن خوشاینها و پس زدن ناخوشاینها توجه کن. بین چقدر طول می‌کشد تا هر ستون را تکمیل کنی.

اگر آدم حواس‌جمعی باشی، طولی نمی‌کشد که ستون‌ها را پر می‌کنی. ذهن ما مدام در حال ارزیابی محیط است تا دریابد که چه چیزی برایمان لذت یا درد به همراه دارد، و در این فرآیند بقیه را نادیده می‌گیرد.

این کار ذهن هزینه زیادی دارد. می‌توانیم این مشکل را به وضوح در سفرها ببینیم. آیا تا به حال شده به کشور یا منطقه‌ای با فهرستی از مناظری که «حتماً باید دید» سفر کنید- کاری که واقعاً می‌خواهید انجام دهید- اما وقت کافی برای گنجاندن همه این مکان‌ها در برنامه نداشته باشید؟ همان‌طور که از مکانی به مکان دیگر یورش می‌بریم، ذهنمان بر افزایش لذت و اجتناب از ناامیدی از دست دادن چیزهای خوشایند، متمرکز است. اما در این فرآیند، چیزهای کوچک را از دست می‌دهیم: پس‌رکی که در پارک می‌دود، زن خواروبارفروش و مردی که بلیط بخت‌آزمایی در دست دارد. مسافران باتجربه به مرور می‌آموزند که هدف‌گرایی و لذت‌جویی در واقع کمتر از وقت گذاشتن برای بودن محض در محیط جدید و توجه به مناظر، بوها و صداها، تصادفی، جالب و رضایت‌بخش است. در زندگی روزمره نیز همین‌طور است، اما بیشتر ما در وانهادن لذت‌جویی و هدف‌گرایمان آنقدر مشکل داریم که نمی‌توانیم چنین چیزی را درک کنیم.

فقط غنای جهان نیست که از کف می‌دهیم. ممکن است در حالی که به شخص جذابی خیره شده‌ایم، پایمان به کناره پیاده‌رو گیر کند و مچمان پیچ بخورد، یا در حالی که درباره آخر هفته رؤیای پردازی می‌کنیم خروجی بزرگراه را رد کنیم. آیا شده بینید عصبی، غمگین، یا بی‌قرار هستید و ندانید چرا؟ ممکن است این احساس‌ها به دلیل ته‌مانده هیجانی باشند که قبلاً رخ داده است (موقعی که آنقدر گرفتار تعقیب هدف بودید که نمی‌توانستید به احساساتان توجه کنید). شاید باقی‌مانده پشیمانی است که در اثر گوش ندادن به حرف مهمی که پسران می‌زد در شما ایجاد شده است. گوش

ندادید چون نگران فهرست کارهایی بودید که امروز باید انجام می‌دادید. یا شاید ته‌ماندهٔ رنجشی است که از ریستان دارید. رنجیدید چون با شما گستاخانه رفتار کرد.

مادام که بدون توجه، اهداف بی‌شماری را که به بافت زندگی روزمره‌مان تنیده می‌شود دنبال می‌کنیم، اتفاقات ساده و مهمی را که اینجا و اکنون رخ می‌دهد (لبهٔ پیاده‌رو، خروجی بزرگراه، و سایر مردم) از دست می‌دهیم. همان‌طور که به زودی خواهیم دید بی‌توجهی، با پرت کردن حواسمان از هیجان‌های مهم، حتی ما را گرفتار مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و رفتارهای معتادگونه می‌کند.

همه چیز گذراست

از آنجا که همه چیز تغییر می‌کند و ما پیوسته در این فکرم که لذت را به حداکثر و درد را به حداقل برسانیم، طبیعی است که زندگی تا این حد برایمان مشکل باشد. هر کاری هم بکنیم، لذت می‌گذرد و درد باز می‌گردد (البته، خواهیم دید که درد نیز می‌گذرد و لذت باز می‌گردد). و چون موجودات هوشمندی هستیم، خیلی زود یاد می‌گیریم که همه چیز گذراست. دانستن این موضوع احساس نارضایتی فراگیری ایجاد می‌کند. حتی در دل لحظات لذت‌بخش، از این واقعیت آگاهیم که این لحظات دوامی ندارند. بستنی قیفی به زودی تمام می‌شود، اردوی تابستانی به پایان می‌رسد و دوستانمان ترکمان می‌کنند. ممکن است در امتحان بعدی نمرهٔ ۲۰ بگیریم، یا از کار اخراج شویم. بچه‌ها در نهایت می‌فهمند که پدر و مادرشان خواهند مرد. اکثر ما از بی‌پولی، بیماری یا مرگ می‌ترسیم. وقتی متوجه می‌شویم که همه چیز واقعاً گذراست، ترکیب اصل لذت با فکر کردن بی‌وقفه به کابوسی واقعی تبدیل می‌شود. یکی از بیمارانم این نکته را هنگام گذراندن تعطیلاتش کشف کرد.

آلکس به سختی کار می‌کرد تا شرکت تجاری موفق را اداره کند. کار پراسترس بود ولی الکس کارش را دوست داشت و به ندرت مرخصی می‌رفت. می‌ترسید در نبودش همه چیز از هم پاشد. بالاخره بعد از اصرار چند ماههٔ همسرش تسلیم شد و برای تعطیلات یک‌هفته‌ای در سواحل کارائیب برنامه‌ریزی کرد. تحقیقات زیادی انجام داد، چون می‌خواست جزیرهٔ مناسبی را انتخاب کند که همسرش در آن خوشحال باشد.

روز حرکت رسید، الکس مضطرب بود. از اینکه پروژه‌اش را نیمه‌کاره رها می‌کرد عصبی بود، و می‌ترسید که جای خوبی برای تعطیلات انتخاب نکرده باشد. وقتی به هتل رسید احساس بهتری داشت. ساحل و اقیانوس زیبا بود و همسرش واقعاً آنجا را دوست داشت.

اولین روزها هیجان‌انگیز بودند. آنها لذت‌های تازه‌ای را کشف کردند و به دنبال خوشی‌های بیشتری می‌گشتند. «غذا خوردن تو اون رستوران خیلی کیف داره.» «باید بریم غواصی.» با این حال، الکس خیلی زود فهمید که یک هفته زیاد هم طولانی نیست. روز سوم فکر می‌کرد «لعنتی، نصف

وقتمون گذشت، عمراً برسیم از همه امکانات اینجا استفاده کنیم.» چند روز آخر هنوز خوب بود، اما تشویش روی آن دو سایه انداخته بود. بارش باران حال الکس را بدتر کرد، چون زمان زیادی نمانده بود. فکر کار خیلی آزارش می‌داد.

این سفر به الکس فهماند که لازم است نگرش خود را تغییر دهد. با اینکه سواحل کارائیب عالی بود، او نتوانست از آن کاملاً لذت ببرد، چون می‌دانست به زودی باید آنجا را ترک کند. بیشتر ما از صبح تا شب مشکل الکس را در مقیاسی کوچکتر تجربه می‌کنیم. کیست که با اشتیاق زیاد منتظر آخر هفته نباشد اما غروب روز تعطیل دلش نگرفته باشد؟ و فکر کردن به پایان بزرگ (مرگ) آنقدر دردناک است که معمولاً سعی می‌کنیم آن را کاملاً از آگاهی‌مان خارج کنیم.

مشکلی به قدمت بشریت

تمرین‌های توجه‌آگاهی برای پاسخ به این معضل شکل گرفته‌اند. در حقیقت، بخش اصلی متون بودایی، که بیشتر تمرین‌های توجه‌آگاهی برگرفته از آنها است، در مورد مشکل تقابل بین اصل لذت و واقعیت عدم پایداری است.

گفته‌اند که بودا در جایی در محدوده نیال امروزی به عنوان شاهزاده به دنیا آمد. طبق رسوم آن زمان، پدرش از برهمن‌ها خواست تا نوزاد را ارزیابی کنند. بر خلاف متخصصین اطفال امروزی که از مقیاس آپگار^۱ استفاده می‌کنند، راهب‌ها ۳۲ نشان بزرگ‌منشی را در نوزاد جستجو کرده و همه را یافتند. این یعنی مقدر شده بود که شاهزاده یا رهبری جهانی، یا معلم معنوی بزرگی شود. پدر بودا، مانند بسیاری از پدران، می‌خواست پسرش پا جای پای خودش بگذارد. پادشاه نمی‌خواست پسر طریقت معنوی را در پیش بگیرد. برای همین او را در محوطه کاخ، که سرشار از خوشی و لذت بود، محصور کرد. تصور می‌کرد اگر پسرش درد را تجربه نکند، انگیزه‌ای نخواهد داشت تا معلمی معنوی شود.

در فرصت‌های اندکی که شاهزاده از کاخ بیرون می‌رفت، پادشاه مطمئن می‌شد که چیزهای ناراحت‌کننده از دید پسرش دور شده باشند؛ کاری که امروزه در شهرهای برگزارکننده المپیک انجام می‌شود. هرچه شاهزاده بزرگتر می‌شد، سرکش‌تر و کنجکاوتر می‌شد. تا اینکه یک روز ارابه‌رانش را واداشت تا او را بیرون از دروازه‌های کاخ به دیدن مناطق ممنوعه ببرد. گفته‌اند که در اولین گردش، شاهزاده جوان پیرمردی را دید. از راننده‌اش پرسید «این چیست؟»

راننده پاسخ داد: «پیری»

شاهزاده پرسید: «چه کسانی پیر می‌شوند؟»

۱. Apgar: مقیاسی که برای سنجش ضربان قلب، تنفس، کشش عضلانی، بازتاب‌ها و رنگ پوست نوزاد بلافاصله پس از به دنیا آمدن به کار

راننده جواب داد «افراد خوش شانس.»
شاهزاده آشفته از این کشف، به کاخ بازگشت. در گردش بی‌اجازه بعدی، مرد بیماری را دیدند.
شاهزاده پرسید «این چیست؟»

- «بیماری.»

- «چه کسانی بیمار می‌شوند؟»

- «تقریباً همه.»

در گردش سوم، جنازه‌ای را دیدند. «آن چیست؟»

- «مرگ.»

- «و چه کسانی می‌میرند؟»

- «باید بگویم همه.»

شاهزاده واقعاً تکان خورد، و بیشتر برانگیخته شد تا درباره جهان بیاموزد. بنابراین اربابان را قانع کرد تا او را برای گردش دیگری بیرون کاخ ببرد. این بار با یک سالک معنوی که آن روزها در آن سرزمین فراوان بودند، مواجه شدند. شاهزاده پرسید «این کیست؟»
احتمالاً راننده پاسخ داد: «کسی که می‌خواهد کشف کند چگونه با سه چیزی که قبلاً دیدیم کنار بیاید.»

این پاسخ کار خودش را کرد. خیال باطل از میان رفت، و شاهزاده دیگر از زندگی خود راضی نبود. او (مانند ما) بایستی کشف می‌کرد چطور با واقعیت زندگی کند.
بنابراین مشکل اصلی ما این است که پیری (تازه اگر خوش شانس باشیم)، بیماری و مرگ اجتناب‌ناپذیر هستند. به این موارد هزاران سرخوردگی کوچک دیگر را که از نرسیدن به خواسته‌هایمان و از اجتناب‌ناپذیر بودن درد ایجاد می‌شود، بیافزایید. از آنجا که بیشتر لحظات را صرف فکر کردن به چگونگی افزایش لذت و اجتناب از ناراحتی می‌کنیم، عجیب نیست که از نتیجه ناراضی باشیم.

شکستِ موفقیت

اوضاع از این هم بدتر است. ما عادت داریم برای افزایش عزت نفسمان تلاش کنیم. رابرت ساپولسکی دانشمند علوم اعصاب از دانشگاه استنفورد است که روی فیزیولوژی استرس مطالعه می‌کند. تری گروس سال‌ها قبل در رادیو ملی [امریکا] با او مصاحبه‌ای انجام داد. یادم هست که می‌گفت سال‌های زیادی به همراه همکارانش برای تماشای بابون‌ها در علفزارهای آفریقا، پشت علف‌ها کمین می‌کردند. این دانشمندان منتظر تعاملی پراحساس بین بابون‌ها می‌ماندند و بعد با شلیک گلوله آنها را بیهوش می‌کردند. از آنها خون می‌گرفتند و پاسخ فیزیولوژیک بابون‌ها را به استرس مطالعه می‌کردند.

تری گروس از او پرسید «چیزی هم دستگیرت شد؟»
 ساپولسکی پاسخ داد: «در واقع خیلی پیچیده است و مشکل می‌شود یافته‌ها را تعمیم داد.»
 - «چیزی بود که تو را تحت تأثیر قرار دهد؟»
 - «خب، چیزی که زیاد به آن برخوردیم این بود که برای سلامتی شما بسیار بد است که یک نر رده پایین در سلسله مراتب گروه بابون‌ها باشید.»
 بله، ما بابون نیستیم. اما به عنوان «میمون‌های هوشمند»، نگرانی‌هایمان خیلی شبیه سایر پستانداران است. تصادفی نیست که بچه‌ها در مدرسه ابتدایی یا نوجوانان در دبیرستان (سنینی که بیشترین تشابه را با گونه‌های اجدادی‌مان دارند) روی هم اسم می‌گذارند و همدیگر را رده‌بندی می‌کنند. ما در مقام بزرگسال، این اعمال را با ظرافت بیشتری انجام می‌دهیم.
 تا به حال شده خودتان را با دیگران مقایسه کنید؟ نسبت به آنها احساس حسادت با برتری کنید؟ آیا شده دقت کنید چه کسی خوش‌قیافه‌تر است، پول بیشتری درمی‌آورد، خانه و ماشین بهتری دارد، یا جذاب‌تر است؟ چه کسی همسر و خانواده بهتری دارد، سالم‌تر، باهوش‌تر یا محترم‌تر است؟ این فهرست تا ابد ادامه دارد و بیشتر لحظه‌های پیاده‌روی ما را پُر می‌کند. برای اینکه ببینید این گرایش چقدر فراگیر است، سعی کنید تمرین زیر را انجام دهید.

ملاک‌های رده‌بندی

ملاک‌هایی را که با آن دیگران را رده‌بندی می‌کنی، یادداشت کن. شاید کمی خجالت‌بکشی، اما در عین حال می‌تواند آموزنده باشد. این فهرست را به ترتیب از مهم‌ترین ویژگی که هنگام مقایسه خود با دیگران از آن استفاده می‌کنی (مانند ثروت، قدرت، هوش، جذابیت، سخاوت، و غیره) پر کن.

- _____ ۱.
- _____ ۲.
- _____ ۳.
- _____ ۴.
- _____ ۵.
- _____ ۶.
- _____ ۷.
- _____ ۸.