

## هنر و علم ذهن آگاهی

(همراه با فایل صوتی تمرین‌ها)

## فهرست مطالب

دلوخته مترجم .....	۷
پیشگفتاری بر ویراست اول .....	۱۰
مقدمه .....	۱۷
۱ ذهن آگاهی چیست؟ .....	۲۱
۲ درمانگر بهوشیار .....	۳۸
۳ روان درمانی متأثر از ذهن آگاهی .....	۵۹
۴ روان درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی .....	۷۷
۵ مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در جوامع سلامت روان .....	۱۰۲
۶ مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی برای جوامع با مشکلات پزشکی .....	۱۱۸
۷ ذهن آگاهی چگونه می تواند کمک کننده باشد؟ سازوکارهای ذهن آگاهی .....	۱۴۲
۸ ذهن آگاهی و خودمراقبتی برای متخصص بالینی .....	۱۶۲
۹ کاوش در مورد دستیابی های دورتر پتانسیل انسان .....	۱۷۹
۱۰ سمت و سوی آینده .....	۱۹۴
پیوست الف: رهنمود مراقبه اسکن بدن .....	۲۱۷
پیوست ب: رهنمود مراقبه نشسته .....	۲۲۱
پیوست ج: رهنمود مراقبه راه رفتن .....	۲۲۴
پیوست د: منابعی برای مطالعه بیشتر .....	۲۲۶
درباره نویسندگان .....	۲۲۹
منابع .....	۲۳۱
واژه نامه انگلیسی به فارسی .....	۲۶۳

# ذهن آگاهی چیست؟



اکنون اینجا باش.

رام داس

کاربردهای بالینی گسترده ذهن آگاهی بر مبنای تعدادی از اصول کلی هستند که سادگی و قدرتمندی آن‌ها برانگیزاننده بررسی پیشینه تلفیق ذهن آگاهی با روان‌شناسی و حرفه‌های یاری‌رسان بوده است. در اینجا هدف ما کشف مفهوم ذهن آگاهی، روشن‌سازی ماهیت چندبعدی و نتایج آن برای روان‌شناسی و نظام مراقبت از سلامت است.

تلاش برای نوشتن درباره ذهن آگاهی به شیوه‌ای علمی و مفهومی از برخی جهات با ماهیت ذهن آگاهی که در اصل فرایندی تجربی است، در تضاد است. با این حال، اگر بناست ذهن آگاهی در پزشکی و روان‌شناسی غربی ادغام شود، باید راه‌هایی برای ترجمه ماهیت غیرمفهومی، غیردوگانه و متناقض آن به زبانی بیابیم که متخصصان بالینی، بیماران، دانشمندان و محققان - همگی ما - بتوانند آن را درک کرده و بر سر آن توافق کنند. این کتاب به‌منزله تلاشی برای بیان پتانسیل تلفیق ذهن آگاهی در روان‌شناسی و حرفه‌های درمانی فراهم شده است.

هرچند مفهوم ذهن آگاهی اغلب با آیین بودائی مرتبط است، ماهیت پدیدارشناختی آن در بیشتر سنت‌های مذهبی و معنوی و همچنین مکاتب فکری فلسفی و روان‌شناختی غربی جای گرفته است (براون و کوردون، ۲۰۰۹؛ والش، ۲۰۰۰). در این اثر، ما از غنا و خرد آموزه‌های بودائی بهره می‌بریم؛ اما هدف معرفی ذهن آگاهی به‌منزله ظرفیتی انسانی و همگانی است که از فرهنگ و دین فراتر می‌رود. اگرچه درک ما از ذهن آگاهی از سنت ۲۶۰۰ ساله بودائی الهام گرفته است، آن را در بافت روان‌شناسی و پزشکی غربی

تعریف می‌کنیم تا بتوان آن را در دسترس هر فرد فعال در حرفه‌های مرتبط با سلامت قرار داد.

## ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی ترجمه انگلیسی واژه ساتی<sup>۱</sup> از زبان پالی است که با سامپاجانا<sup>۲</sup> ترکیب شده است که در کل می‌تواند به منزله آگاهی، ژرف‌نگری، تشخیص و یادآوری یا یادسپاری برگردانده شود. بیکهو بودهی، محقق و راهب تراوادایی، این تعاریف متعدد از ذهن آگاهی را با هم یکپارچه کرده است که بیانگر این است: به یاد آوردن توجه کردن مراقبت‌گرانه و ژرف‌بینانه به آنچه در تجربه بی‌واسطه درک شده فرد در حال رخ دادن است. (والاس و بودهی، ۲۰۰۶).

چیزی که می‌تواند سردرگم‌کننده باشد این است که ذهن آگاهی هم نوعی فرایند (تمرین بهوشیار<sup>۳</sup>) و هم نوعی پیامد (آگاهی بهوشیار<sup>۴</sup>) است. نیاناپونیکاترا محقق ذهن آگاهی، چنین نگاه‌اشته است:

بنابراین ذهن آگاهی شاه‌کلیدی قابل‌اتکا برای شناخت ذهن است و بدین‌گونه نقطه شروع است: ابزاری کامل برای شکل دادن به ذهن و به همین دلیل نکته اصلی است؛ و تجلی والای آزادی به دست آمده ذهن؛ و به همین دلیل درجه کمال است. (همان‌طور که از جان کابات-زین، ۲۰۰۵، ص. ۱۰۸ نقل قول شده است)

ما، با هدایت این آموزه، تلاش می‌کنیم تا این وضوح و ظرافت را به روشی که در مورد ذهن آگاهی صحبت می‌کنیم بیاوریم، با اشاره به آن به منزله (الف) آگاهی بهوشیار، یعنی حضور یا آگاهی پایدار، دانستنی عمیق که موجب آزادی ذهن می‌شود (برای مثال، آزادی از شرطی‌شدگی واکنشی و توهم) و (ب) عمل بهوشیار، تمرین روشمند توجه قصدمندانه به روشی که گشوده، مراقبتی و تشخیص‌دهنده باشد و شامل شناخت و شکل دادن به ذهن نیز باشد. برای دستیابی به هر دو جنبه، ساختار ذهن آگاهی را به منزله «آگاهی ناشی از توجه

1. Sati  
2. sampajanna  
3. Mindful Practice  
4. Mindful Awareness

هدفمندانه به روشی گشوده، مراقبتی و تشخیص دهنده» تعریف می‌کنیم.

## آگاهی بهوشیار

در بررسی تعریف ذهن آگاهی، بهتر است ابتدا با سادگی شروع کنیم و سپس به پیچیدگی بیفزاییم. پس بیایید با آگاهی محض شروع کنیم؛ برای مثال، آگاهی از تنفس ساده. آیا درست همین الان در حال نفس کشیدن هستی؟ آیا می‌دانی که در حال نفس کشیدن هستی؟ این دانستن می‌تواند وقوفی عقلانی و مفهومی باشد و همچنین می‌تواند ادراکی حسی و نوعی دانستن با تمام وجودتان باشد. این دانستن عمیق، ذهن آگاهی است: همان طور که به درون نفس می‌کشید، با وقوف به کل وجود خود، «دم را فرومی‌برید»؛ همان طور که به بیرون نفس می‌کشید، با آگاهی از کل وجود خود، «دم را بیرون می‌دهید».

به کیفیت ذهنتان توجه کنید. درست همین الان. آیا آرام و کنجکاو است؟ آیا راکد و خسته است؟ آیا متمرکز است؟ وقوف نسبت به وضعیت ذهنی‌تان در این لحظه، بدون قضاوت، ارزیابی و یا تلاش برای تغییر آن، ذهن آگاهی است. وقوف نسبت به وضعیت هیجانی‌تان در لحظه - اینکه آیا لذت، غم و یا ترسی وجود دارد - ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی مستلزم این است که واقعاً بیدار و آگاه باشیم تا هر لحظه خود را تجربه کنیم.

آگاه بودن بهوشیارانه از اساس شیوه‌ای برای بودن است، شیوه‌ای برای جای گرفتن در بدن‌هایمان، ذهن‌هایمان و تجربه لحظه‌به‌لحظه‌مان. این امر ظرفیت طبیعی انسان است. نوعی آگاهی عمیق است، نوعی دانستن و تجربه زندگی است که هر لحظه به وجود می‌آید و گذر می‌کند. آگاهی بهوشیار راهی برای ارتباط با تمام تجربیات - مثبت، منفی و خنثی - به روشی گشوده و پذیرا است. این آگاهی مستلزم آزادی از حرص و رهایی از خواستن این است که امور متفاوت از آنچه هستند باشند. این آگاهی آنچه را در اینجا و در این لحظه وجود دارد فقط می‌داند و می‌پذیرد. ذهن آگاهی دیدن شفاف، بدون الگوهای شرطی شده‌مان است که کدرکننده آگاهی هستند. مهم است که یاد بگیریم با وضوح و قدرت تشخیص ببینیم، زیرا اینکه چگونه ما هر لحظه را درک می‌کنیم و شکل می‌دهیم، واقعیت ما را خلق می‌کند. آگاهی بهوشیار می‌تواند در هر زمانی صرف‌نظر از اینکه چه کاری انجام می‌دهیم وجود داشته باشد.

بهوشیار بودن وقت اضافه‌ای از ما نمی‌گیرد؛ این روش صرفاً راهی متفاوت برای بودن در دنیا، در همان موقعی است که زندگی روزمره‌مان را می‌گذرانیم. بیکهو ذهن‌آگاهی را در ساده‌ترین شکل آن به‌منزله توجه محض توصیف می‌کند. هرچند او در ادامه بیان می‌کند که «توجه محض هرگز به‌طور کامل محض نیست» (والاس بودهی، ۲۰۰۶، ص ۱۶). زمینه و قصدی که ما به تمرین می‌آوریم و اینکه چگونه تمرین می‌کنیم بسیار مهم هستند (والاس و بدهی، ۲۰۰۶). آنچه توجه محض به آن اشاره دارد این است که ما «واکنش‌های هیجانی، ارزیابی‌ها، قضاوت‌ها و غبارهای ذهنی شرطی شده‌مان را از میان برداشته‌ایم» (والاس و بودهی، ۲۰۰۶، ص ۱۶). بنابراین، ذهن‌آگاهی مستلزم دانستن این است که آنچه در حال ظهور است، در حال ظهور است، آن هم بدون اضافه کردن هیچ‌چیزی به آن - بدون تلاش برای به دست آوردن بیشتر از آنچه می‌خواهیم (برای مثال، لذت، امنیت) یا پس زدن آنچه نمی‌خواهیم (برای مثال، ترس، خشم، شرم).

از منظر ذهن‌آگاهی، رنج ما ناشی از واکنش‌ها و قضاوت‌هایمان در مورد آنچه بروز می‌یابد است و نه آنچه واقعاً هست، این مطلب در قالب یک داستان و برای نمونه بیان شده است:

معلمی که با دانش‌آموزان خود در حال راه رفتن بود به یک تخته‌سنگ بسیار بزرگ اشاره کرد و گفت: «آیا آن تخته‌سنگ را می‌بینید؟» دانش‌آموزان جواب دادند: «بله آن تخته‌سنگ را می‌بینیم.» معلم پرسید «آیا این تخته‌سنگ سنگین است؟» دانش‌آموزان پاسخ دادند: «بله خیلی سنگین» معلم در جواب آن‌ها گفت: «تا زمانی که آن را بلند نکرده‌اید نه.»

ما پیوسته در حال هل دادن و کشیدن و تلاش برای حرکت دادن «تخته‌سنگ‌های» زندگی‌مان به مکان‌هایی هستیم که فکر می‌کنیم باید آنجا باشند. این عمل واکنشی و مقاومت مداوم، آن چیزی است که رنج زیادی ایجاد می‌کند. ذهن‌آگاهی روش متفاوت ارتباط برقرار کردن و یک شیوه متفاوت بودن را پیشنهاد می‌دهد. این روش مستلزم آگاهی از تمایلاتمان برای مقاومت در برابر چگونگی امور و تلاش‌های مداوممان برای مرتب کردن این سنگ‌ها است. ذهن‌آگاهی تنها واقف بودن به این است که اینجا تخته‌سنگی

وجود دارد و من از آن خوشم نمی‌آید و این اشکالی ندارد. در این حالت بودن چه احساسی دارد؟ تنشی در بدن وجود دارد. نفسی سطحی در این لحظه وجود دارد. یک فکر، یک هیجان و یک وضعیت ذهنی وجود دارد. ذهن آگاهی لزوماً تجربه ما را تغییر نمی‌دهد؛ تنها طنین آگاهی را به تجربه می‌افزاید تا بتوانیم آن را به طور عمیق و از نزدیک بشناسیم. ممکن است با شناخت عمیق تجربه خود شروع کنیم به دیدن این که چگونه موجب رنج خودمان می‌شویم و تصمیم بگیریم برای تغییر واکنش‌هایمان نسبت به تجربه دست به انتخاب بزنیم، اما در نهایت آگاهی بهوشیار، دیدن امور به همان صورتی است که وجود دارند.

آوردن پذیرش به لحظه اکنون به این معنا نیست که رنج و بی‌عدالتی غیرضروری را جایز می‌دانیم. ما هر آنچه را در این لحظه در حال ظاهر شدن است می‌پذیریم و نسبت به آن گشوده هستیم نه به این دلیل که لزوماً آن را دوست داریم و یا آن را نادیده می‌گیریم بلکه به این خاطر که در اینجا و در این لحظه وجود دارد، به این دلیل که هم‌اکنون در حال رخ دادن است. سپس از جایگاهی شفاف، می‌توانیم هشیارانه آنچه را مورد نیاز است تشخیص داده و به شیوه‌ای مناسب و ماهرانه پاسخ دهیم.

اگر از دریچه ذهن آگاهی بنگریم، رنج ما ناشی از این است که می‌خواهیم امور متفاوت از آنچه واقعاً هستند باشند. ما در طلب تجربه‌های خاصی هستیم و تجربه‌های دیگر را رد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. سعی می‌کنیم واقعیت را به زور به شیوه‌ای که می‌خواهیم باشد جلو ببریم یا به عقب بکشیم. حتی اگر برای لحظه‌ای آن را به دست آوریم، درست همان طور که می‌خواهیم، در لحظه بعدی اوضاع تغییر می‌کند. این چنین ما به مقاومت کردن و در نتیجه رنج کشیدن ادامه می‌دهیم.

ذهن آگاهی پادزهری برای این رنج است. ذهن آگاهی شیوه‌ای برای بودن با همه تجربیات است. این شیوه اجازه می‌دهد هر آنچه که به وجود می‌آید همین جا باشد، امری که منطقی هم به نظر می‌رسد چون از قبل اینجا بوده است. همان طور که در بالا اشاره شد، این اجازه نوعی تسلیم منفعلانه نیست بلکه پذیرشی مبتنی بر شفاف‌بینی است که به سادگی می‌گوید: «این است آنچه حقیقت است، اینجا و اکنون». این قابلیت برای پذیرش آنچه هست، می‌تواند

زمینه‌ای قدرتمند برای تغییر باشد.

بنابراین آگاهی بهوشیار شامل توجهی پذیرا، باز و تشخیص‌دهنده است که بینش را در برمی‌گیرد. این نوع آگاهی به ما این امکان را می‌دهد تا به وضوح ببینیم کدام تجارب به رنج بیشتر برای خودمان و دیگران منجر می‌شود و کدام یک بیشترین فایده را برای ما و دیگران خواهد داشت. به این ترتیب ما قادر به تعیین این موضوع هستیم که کدام یک از جنبه‌های ذهن سلامت‌بخش است (آن‌هایی که منجر به نیک‌زیستی<sup>۱</sup> خود و دیگران می‌شوند) و کدام یک زیان‌بخش هستند (آن‌هایی که منجر به رنج خود و دیگران می‌شوند). ذهن آگاهی عاری از قضاوت است. اگرچه این آگاهی تشخیص‌دهنده است و قادر است به روشنی بین سالم و ناسالم تفاوت قائل شود.

بدین شیوه، ذهن آگاهی نوعی نظام اخلاقی کاربردی جهانی مبتنی بر جستجوگری و توانایی تشخیص سالم از ناسالم را پیشنهاد می‌دهد. این «اخلاقیات به‌مثابه کندوکاو به‌سادگی این سؤال را مورد بررسی قرار می‌دهد، «چه چیزی برای نیک‌زیستی من و دیگران از همه مؤثرتر است؟» (شاپیرو و والاس، ۲۰۰۶).

ذهن آگاهی آگاهی غیردوگانه‌ای است که تمام تجربیات را به شیوه‌ای باز و پذیرا حمل می‌کند. این آگاهی پایدار است که همواره در درون ما وجود دارد. همان طور که کابات-زین (۲۰۰۵) بیان می‌کند: «آگاهی شما فضایی بسیار بزرگ برای سکنی گزیدن است. این آگاهی هرگز نوعی حامی، دوست، ایمن‌گاه یا پناهگاه نیست. این آگاهی هرگز آنجا نیست مگر گاهی به صورت نهان» (ص. ۲۹۸). از طریق نگه داشتن [توسط آگاهی] و بودن با تجربه به این شکل، بینش ایجاد می‌شود. ما در طبیعت امور می‌بینیم و درمی‌یابیم که (الف) همه چیز ناپایدار است؛ (ب) رنج ناشی از حرص، نفرت و توهم است و (ج) همه چیز به هم وصل است و هیچ چیز مجزا نیست. این بینش‌ها شروع به آگاه کردن زندگی ما می‌کنند و آگاهی بهوشیار بیشتر و بیشتر به یک روش بودن تبدیل می‌شود.

اگرچه آگاهی بهوشیار به‌طور ذاتی در هر فردی وجود دارد، اغلب با شرطی‌سازی عمیق پوشیده شده است، بدین گونه که والدین، معلمان، روابط و

1. Well-being



جامعه‌مان به روش‌های شناخته و ناشناخته بر ما تأثیر گذاشته‌اند. الگوهایمان چنان با ما عجین شده‌اند که ممکن است درک نکنیم که درگیر آن‌ها هستیم. ما اغلب در حالت راهبری خودکار<sup>۱</sup> زندگی می‌کنیم و توسط الگوهای خود به جلو رفته و به عقب کشیده می‌شویم، بدون اینکه در برابر واقعیت لحظه‌ای کاملاً بیدار و سرزنده و رها باشیم. برای ختنی کردن این شرطی‌شدگی، می‌توانیم ذهن خود را در توانایی برای بودن با تجربه‌مان و آگاهی نسبت به آن همان‌طور که رخ می‌دهد و می‌گذرد تربیت کنیم. این توانایی مستلزم تمرین مداوم و آموزش قصدمندانه ذهنمان برای توجه به شیوه مراقب‌گونه و تشخیص‌دهنده است. این تعلیم یا تمرین بهوشیار در زیر موردبحث قرار می‌گیرد.

در عمیق‌ترین سطح، ذهن آگاهی به آزادی می‌پردازد: آزادی از الگوهای واکنشی، رهایی از واکنشی عمل کردن و در نهایت، رهایی از رنج. ما درجه آزادی بیشتری از عادات واکنشی در درک و عکس‌العمل نشان دادن خود به دست می‌آوریم و قادر به انجام انتخاب‌های هشیارانه می‌شویم که از طریق وضوح در دیدن و ارتباط با آنچه در درونمان حقیقی است، هدایت می‌شود. بنابراین شروع به تربیت ذهنمان می‌کنیم، برای پرورش دادن توانایی مشاهده ذهن با ذهن. ما در لحظه اکنون شروع می‌کنیم، چون این لحظه تنها جایی است که می‌توانیم از آن آغاز کنیم.

## تمرین بهوشیار

تمرین بهوشیار روشی است که افراد به‌طور قصدمندانه می‌توانند در پی آگاهی بهوشیار باشند. تمرین بهوشیار به پرورش هشیارانه مهارت‌هایی مانند توانایی بیشتر برای هدایت و حفظ توجه‌مان، کمتر واکنشی عمل کردن، قدرت تشخیص و شفقت بیشتر و نیز به ظرفیت ارتقایافته برای متمایز شدن از مفهوم خود فرد اشاره دارد (که در فصل ۷ با جزئیات بیشتر موردبحث قرار می‌گیرد). ذهن آگاهی می‌تواند یک تمرین پیچیده پر آیین و در عین حال ساده باشد. در ابتدایی‌ترین شکل آن، تمرین ذهن آگاهی شامل «معطوف کردن توجه قصدمندانه و به شیوه‌ای خاص» است (جان کابات-زین، ۱۹۹۰، ص. ۳).

## مدلی از تمرین بهوشیاری

در تلاشی برای روشن ساختن سادگی و پیچیدگی تمرین ذهن‌آگاهی، ما مدلی از ذهن‌آگاهی متشکل از سه مؤلفه اصلی را بسط داده‌ایم: قصد، توجه و نگرش (مدل<sup>۱</sup> IAA؛ اس.ال. شاپیرو، کارلسون، آستین و فریدمن). قصد، توجه و نگرش، فرایندها یا مراحل مجزا از هم نیستند، بلکه جنبه‌های درهم‌تنیده فرایندی چرخه‌ای و واحد هستند و به‌طور هم‌زمان رخ می‌دهند؛ این سه مؤلفه از هم تأثیر می‌پذیرند و اثر بازخوردی بر هم دارند. تمرین بهوشیاری، این فرایند لحظه‌به‌لحظه است.

## قصد

قصد واقف بودن به این است که چرا مراقبه ذهن‌آگاهی را تمرین می‌کنیم، به این معنی که انگیزه و اشتیاق ما برای تمرین چیست. زمانی که روان‌شناسی غربی تلاش کرد تا جوهره تمرین بهوشیاری را از ریشه‌های مذهبی و فرهنگی اصلی‌اش بیرون بکشد، تا حدودی هدف تمرین، یعنی آزادی از رنج بردن در مورد خود و همه موجودات، از دست رفت. اگرچه این استخراج تلاشی منطقی برای بی‌طرفی اخلاقی از سوی مفسران غربی نخستین بود، مفهوم قصد همچنان در برخی تعاریف معاصر نادیده گرفته می‌شود (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴). با این حال، قصد (برای مثال اینکه چرا فرد در حال تمرین است) در آموزه‌های اصلی به‌عنوان مؤلفه اصلی ذهن‌آگاهی، مورد تأکید قرار گرفته است و به همین دلیل برای درک فرایند به‌منزله یک کل، بسیار مهم در نظر گرفته می‌شود.

برای درکی دقیق و عمیق از تمرین بهوشیاری، لازم است که آشکارا جنبه قصد را با آن یکپارچه کنیم (اس.ال. شاپیرو و اسکوارتز، ۲۰۰۰b). همان‌طور که جان کابات-زین (۱۹۹۰) نگاشته است: «قصدهای شما صحنه را برای آنچه امکان‌پذیر است برپا می‌کند. آن‌ها در وهله اول لحظه‌به‌لحظه به یاد شما می‌آورند که چرا تمرین می‌کنید» (ص ۳۲). او در ادامه بیان کرده است: «من بر این عقیده بوده‌ام که تمرین مراقبه بسیار قدرتمند است ... و تا مادامی که این

## یادآور بهوشیاری:

قصد شما در این لحظه چیست؟ چرا در حال خواندن این کتاب هستید؟

1 Intention, Attention, Attitude (IAA)