



تغییر عادت‌ها با ذہن آگاہے

با عادتِ اینجا و اکنون، عادت‌های ناسالم‌تان را کنار بگذارید

فهرست مطالب

۱۱	تقدیر و تشکر
۱۳	یادداشتی از مترجم
۱۷	پیشگفتار
۲۱	مقدمه
۲۷	بخش ۱: زمینه‌سازی
۲۹	فصل ۱: شناخت عادت‌ها
۴۵	فصل ۲: مبانی ذهن‌آگاهی
۶۷	بخش ۲: آوردن خرد به عمل
۶۹	فصل ۳: قدرت قصد: چه چیزی مهم‌ترین است؟
۸۰	فصل ۴: به «مهمان‌ها» خوشامد بگویید
۹۱	فصل ۵: نگرش‌های ذهن‌آگاهی را پرورش دهید
۱۰۷	فصل ۶: مهارت قدرت توجه
۱۲۶	فصل ۷: خودتان را از فکرها و باورهای مبتنی بر عادت جدا کنید
۱۴۰	فصل ۸: بر امواج هیجان‌ها، امیال و ولع موج‌سواری کنید
	فصل ۹: خوبی‌ها را دریافت کنید: پرورش هیجان‌هایی که به بهزیستی و خشنودی شما کمک می‌کنند
۱۵۱	
۱۶۷	فصل ۱۰: درهم شکستن عادت‌های زیان‌بخش در روابط و جهان گسترده‌تر شما
۱۷۸	سخن پایانی: ذهن‌آگاهی را به عادت پیش‌فرض‌تان تبدیل کنید
۱۸۳	منابع
۱۸۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۸۹	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۹۱	درباره نویسندگان

مقدمه

نقل است چیزهایی که نیاز بیشتری به یادگیری آنها داشتیم، بهتر آموزش می‌دهیم. من این موضوع را هنگام مطالعه خودم در مورد اینکه چگونه عادت‌ها شکل می‌گیرند و چرا تغییر آنها تا این حد دشوار است تجربه کردم — و همچنین زمانی که به بررسی نقش ذهن‌آگاهی در تغییر عادت‌های ناسالم خودم پرداختم.

بیش از بیست‌وپنج سال است که به تمرین ذهن‌آگاهی می‌پردازم و مزایای زیادی برای من به همراه داشته است. ذهن‌آگاهی موجب آرامش، پذیرش و راحتی بیشتری در زندگی من و همین‌طور موجب کاهش استرس و رنج من شده است. اما تا همین اواخر هم هنوز از عادت‌های خاص خودم بی‌خبر بودم (به‌طور معمول این ماهیت عادت‌هاست — آنها «چراغ خاموش» حرکت می‌کنند) و این عادت‌ها موجب رنج من می‌شدند. این موضوع زمانی برای من مشخص شد که شروع به پژوهش در ارتباط با عادت‌ها و قدرت آنها کردم — و کانون توجه مرا بر درونم متمرکز ساخت — و من الگوهای خاصی از فکر و رفتارم را دیدم که منجر به استرس و گسیختگی می‌شدند. برای نمونه، متوجه شدم که چطور در موقعیت‌هایی که لازم است صبور باشم — در فروشگاه‌ها، هنگام تلفن کردن، در ترافیک — دائم احساس‌های ناخوشایندی از تنش، سفتی و خفگی داشتم که با فکر باید این وضعیت را تغییر دهم همراه می‌شد و با بی‌قراری پاسخ می‌دادم.

همچنین از عادت کنار گذاشتن وظایف و مسئولیت‌هایی که برایم دشوار و چالش برانگیز بودند و تا دقیقه نود، یعنی زمانی که باید زود آنها را انجام می‌دادم، سمت‌شان نمی‌رفتم، آگاه شدم. هر چند یک اهمال‌کار واقعی نبودم، اما تنش و نگرانی کمی در ارتباط با کارهایی که باید انجام دهم، داشتم.

دیگر عادت شخصی که مشاهده کردم گرایش من به حواس‌پرتی بود. متوجه شدم که اگر حضور آگاهانه نداشته باشم، توجه من به راحتی هر جایی که قابل دیدن، شنیدن، پُر زرق و برق، یا هیجان‌انگیز است سرک می‌کشد. (اغلب این مسئله برای شریک

زندگی‌ام ربکا مشکل‌ساز بود — برای نمونه، زمانی که دو نفری مشغول آشپزی بودیم و توجه من به پیامی که به تلفن‌همرام آمده بود معطوف می‌شد.

شاید مشکل‌سازترین عادت شخصی من این بود که وقتی تقاضاها یا فشارهای زندگی زیاد می‌شدند من در تفکر مضطرب و نگران خویش به دام می‌افتادم: چطور می‌خواهم همه این کارها را انجام دهم؟ این موضوع بارها منجر به دوره‌های دشواری می‌شد که با خودم فکر می‌کردم باید کارهای زیادی انجام دهم و زمان کافی ندارم.

به‌کارگیری ذهن‌آگاهی برای این عادت‌ها — و تأمل درباره‌ی اینکه چگونه توانسته بودم از عادت‌های ناسالم اولیه، از قبیل سیگار کشیدن و پرخوری دست بکشم — به من قدرت آگاهی از تغییر عادت‌های غیرمفید و ناخواسته را نشان داد.

منظورم این نیست که همه مشکلاتم یک‌جا از بین رفتند و تمامی عادت‌های ناسالم من ناپدید شدند. اما من — از رهگذر تجربه شخصی خودم و کار با بسیاری از کارآموزان ذهن‌آگاهی — یاد گرفته‌ام که ذهن‌آگاهی بهترین مسیر برای عادت‌های سالم‌تر و یک زندگی آزادتر و راحت‌تر است.

تقریباً همه ما عادت‌هایی را رشد داده یا خواهیم داد که ناسالم‌اند یا واقعاً به آنها علاقه نداریم و نیازهای ما را برآورده نمی‌سازند. همه ما با الگوهای تفکر و رفتار که تغییر آنها سخت است دست به‌گریبان شده‌ایم. آگاهی ذهن‌آگاهانه می‌تواند کمک‌تان کند الگوهای ناسالم را رها کرده و عادت‌های جدید و سالم‌تری ایجاد کنید. خواه شما پرخوری می‌کنید، سیگار می‌کشید، منفی فکر می‌کنید، زیاد کار می‌کنید، غرق در رسانه‌های اجتماعی و تلویزیون می‌شوید، یا مصرف‌کننده سنگین الکل یا سایر مواد هستید، تمرین‌های ذهن‌آگاهی ارائه‌شده در این کتاب کمک‌تان خواهند کرد خودتان را از این الگوها رها سازید و ذهن و قلب‌تان را بهبود دهید.

ذهن‌آگاهی، علاجی سریع نیست. هر کسی که می‌گوید تغییر عادت‌ها سریع یا آسان است شک نکنید که قصد فریب‌تان را دارد. درست همان‌طور که شکل‌گیری عادت‌ها — خواه سالم و خواه ناسالم — طول می‌کشد، تغییر آنها هم زمان‌بر و نیازمند تلاش است.

ذهن‌آگاهی یک تمرین است — تمرین ذهن — که شما طی زمان با تلاش و اراده آن را پرورش می‌دهید. اما همان‌طور که خواهید دید، ذهن‌آگاهی — آگاهی هوشیارانه از تجربه لحظه حال — پادزهری طبیعی برای عادت‌های ناسالمی است که ناهوشیار و

خودکار هستند. ذهن آگاهی راه را برای شما باز خواهد کرد، طوری که بتوانید انتخاب‌هایی داشته باشید که سالم‌تر و مفیدتر هستند. سپس، زمانی که انتخاب‌هایی در ارتباط با چگونگی عمل و زندگی کردن هم‌سو با علایق واقعی و بهزیستی خودتان داشتید، می‌توانید آزادانه‌تر زندگی کنید.

اکنون، شاید با خودتان فکر کنید که عادت‌های ناسالم یا غیرمفید شما نشان‌دهنده حقایق مهم درباره آن کسی هستند که شما هستید. زمانی که عادت‌های ناسالم خودتان را مد نظر قرار می‌دهید ممکن است با خودتان فکر کنید که مشکلی در من وجود دارد، من عیب دارم، یا حتی من آدم بدی هستم. شاید سعی کرده‌اید عادت‌های خودتان را تغییر دهید و به این نتیجه رسیده باشید که شما ضعیف یا آدمی بی‌مصرف یا شکست‌خورده هستید. با این حال، عادت‌های ناخواسته از فرایندهای طبیعی ناشی می‌شوند تا نقایص شخصیتی. آنها ناشی از تلاش‌های شما برای برآورده کردن نیازهای‌تان هستند — برای نمونه، نیاز شما به راحتی یا نیازتان به امنیت یا ایمنی.

اگر برای برآورده ساختن یک نیاز، رفتاری انجام می‌دهید که مزایای نیرومند کوتاه‌مدتی دارد — با وجود مشکلات بلندمدت آنها — شما احتمالاً آن رفتار را تکرار می‌کنید. این موضوع به این خاطر است که ذهن شما عمدتاً با نحوه‌ای که در اکنون احساس می‌کنید مرتبط است و به این معنا راحتی فوری ناشی از روشن کردن یک سیگار یا کم دادن روی مبل و تماشای تلویزیون جذاب‌تر از عوارض سیگار یا ورزش نکردن به میزان کافی است. رفتار، در اثر تکرار منظم در شرایط همسان، به‌صورت خودکار و ناهوشیار درمی‌آید — و البته تغییر آن هم دشوار خواهد بود.

تصور کنید این عادت ناسالم را دارید که راه را گم می‌کنید: در مسیری هستید که شما را به مقصد نمی‌رساند. تکلیف شما این است که راه خودتان به سوی خانه را پیدا کنید — فکرها و اعمال‌تان را با قصد‌ها و نیازهای عمیق‌تان هم‌سو کنید. ذهن آگاهی مسیری قابل‌اعتماد و مطمئن به سوی خانه نشان می‌دهد؛ مهارت‌های ذهن آگاهانه توجه، مهربانی و پذیرش می‌توانند کمک‌تان کنند عادت‌های ناسالم خود را به روشی تغییر دهید که دربرگیرنده آزادی و آرامش درونی است.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. در بخش اول (فصل‌های اول و دوم)، ما به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چگونه عادت‌ها شکل می‌گیرند و چرا تغییر آنها دشوار است. خواهید دید که چگونه ذهن آگاهی، با تاباندن نور آگاهی بر آنچه

به صورت ناهوشیار درآمده و خودکار است، می‌تواند نقشه‌ را و منحصر به فردی برای تغییر عادت فراهم کند. من چهار نوع عادت را مطرح خواهم کرد: عادت‌های *خواستن* — و سوسه یا جست‌وجوی غذا، نوشیدن، رابطه جنسی یا سایر چیزهای مطلوب؛ عادت‌های *حواس‌پرستی* — بررسی از جانب تجربه شما و چیزی که جذاب‌تر یا هیجان‌انگیزتر است، از قبیل رسانه اجتماعی یا تلویزیون؛ عادت‌های *مقاومت کردن* — تلاش برای فاصله گرفتن از چیزی که آن را ناخوشایند یا دشوار می‌دانید؛ و عادت‌های *انجام دادن* — احساس استرس، همیشه در حال حرکت، قطع ارتباط با لحظه حال.

شناخت مغز و نحوه شکل‌گیری عادت‌ها گام نخست است. به منظور تغییر الگوهای رفتاری ثابت، لازم است به صورت هدفمند ذهن‌تان را تمرین دهید تا الگوهای غیرمفید فکر و رفتار را رها کند در عین حال یاد می‌گیرید عادت‌های زندگی‌بخش را پرورش دهید. برای این منظور، فصل‌های سوم تا نهم به ارائه تمرین‌های ذهن‌آگاهی و مراقبه‌های هدایت‌شده مربوط است تا به شما کمک کنند عادت‌های ناسالم را رها کنید، عادت‌هایی را که مزایای بیشتری دارند پرورش دهید، شادکامی خودتان را افزایش دهید و با آسودگی بیشتری زندگی کنید. آموزگاران ذهن‌آگاهی به مدت بیش از دو سال به بررسی این تمرین‌ها و مراقبه‌ها پرداخته‌اند و متوجه قدرت آنها در حمایت از شادکامی و بهزیستی شده‌اند. یافته‌های اخیر علوم اعصاب آنچه آموزگاران ذهن‌آگاهی مدتهاست شناخته‌اند، تأیید می‌کنند: ذهن‌آگاهی تغییرات مثبتی در مغز ایجاد می‌کند و از سلامت ذهنی و عاطفی نیز حمایت می‌کند.

در فصل دهم به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت که چگونه عادت‌های ناسالم در رابطه می‌توانند منجر به مشکلات بین فردی شوند و جهت به‌کارگیری ذهن‌آگاهی برای ارتباط‌های شما، به برخی از تمرین‌ها اشاره خواهیم کرد. سپس روش‌هایی از تغییر عادت‌های جمعی زیان‌بخش و باورهایی که ممکن است به صورت ناهشیار در قالب عضوی از گروه‌های خاص در جامعه جذب کنیم مد نظر قرار می‌دهیم. ما نتیجه‌گیری‌مان را با نکاتی برای تدوین یک تمرین منظم مراقبه و انجام ذهن‌آگاهی در زندگی روزانه در قالب سخن پایانی مطرح می‌کنیم.

نکاتی در ارتباط با زبان به‌کار رفته در کتاب حاضر: من از اصطلاح «عادت‌های

بد» در این کتاب استفاده نمی‌کنم، زیرا برچسب زدن به الگویی از فکر یا عمل به صورت «بد» به طور معمول به آن ثبات بخشیده و نشان‌دهنده چیزیست که باید از

شر آن خلاص شد یا آن را از خودمان دور سازیم.

مفیدتر آن است که عادت‌ها را بر اساس پیامدهای‌شان برچسب بزنیم. اگر یک عادت منجر به زیان می‌شود، آن‌طور که در مورد سیگار کشیدن یا اعتیاد به الکل یا مواد مخدر شاهد هستیم، اصطلاح بهتری از «بد» عبارت است از «زیان‌بخش». اگر یک عادت پیامدهای سلامتی منفی در پی دارد — همان‌طور که در مورد استرس و اضطراب، صدق می‌کنند — اصطلاح بهتری از «بد» عبارت است از «ناسالم». اگر یک روش همیشگی تفکر یا عمل کردن لزوماً زیان‌بخش یا ناسالم نیست، اما در راستای اهداف یا قصدهای شما نیست، اصطلاح بهتر از «بد»، «غیرمفید» یا «ناخواسته» است.

ذهن‌آگاهی از شما دعوت می‌کند تا با مهربانی و کنجکاوی توجه‌تان را به آنچه تجربه می‌کنید — فکرها، هیجان‌ها، امیال، تکانه‌ها، احساس‌های بدنی — معطوف کنید و ببینید که این پدیده‌ها ذاتاً «خوب» یا «بد» نیستند، بلکه در عوض غیرشخصی و گذرا هستند. موضوع کلیدی برای یافتن آزادی در میانهٔ تجارب چالش‌برانگیز و دشوار، تأمین آنها با پذیرش و شفقت است. توصیف عادت‌هایی که دوست دارید تغییر دهید به صورت «ناسالم»، «زیان‌بخش»، «غیرمفید»، یا «ناخواسته» از یک رابطهٔ مهربانانه و غیرقضوتی با تجربهٔ شما حمایت خواهد کرد.

از شما دعوت می‌کنم این مهارت‌ها و تمرین‌ها را کاوش کنید و برای خودتان به کار ببندید.

بخش ۱
زمینه‌سازی

فصل ۱

شناخت عادت‌ها

ما تبدیل به چیزی می‌شویم که مدام تکرار می‌کنیم.
— شون کاوی، نویسنده کتاب هفت عادت نوجوانان موفق

شما احتمالاً خودتان را موجودی منطقی در نظر می‌گیرید که زندگی‌اش در اثر تصمیم‌ها، برنامه‌ها و قصدها هدایت می‌شود. زمانی که انتخاب می‌کنید چیز شیرینی بخورید، ایمیل‌تان را بررسی کنید، یا مسیر خاصی را برای رفتن به محل کارتان انتخاب کنید، چنین کاری می‌کنید زیرا انتخاب آگاهانه‌ای داشته‌اید — یا این‌طور فکر می‌کنید. شاید شگفت‌زده شوید که بدانید تقریباً نیمی از اوقات، آنچه شما انجام می‌دهید فقط انجام می‌دهید زیرا آن را قبلاً در شرایط مشابهی انجام داده‌اید. پژوهشگران دریافته‌اند که بین یک‌سوم تا نیمی از تمامی رفتارها به‌طور معمول هر روز در همان مکان تکرار می‌شوند (وود، کین و کاشی، ۲۰۰۲، ص. ۱۲۸۶).

درک چگونگی شکل‌گیری عادت‌ها، اینکه چرا تغییر آنها دشوار است و شناخت روش‌های بالقوه برای تغییر آنها، گامی مهم برای دستیابی به آزادی و آرامش بیشتر است. هر چقدر که عادت‌ها را بیشتر بشناسید و هر چه بیشتر نور آگاهی‌تان را بر آنها بتابانید، توانمندتر شده و اعمال شما هم‌سو با عمیق‌ترین ارزش‌های‌تان خواهند بود. این توانایی می‌تواند منبعی از آزادی و قدرت باشد.

عادت‌ها چه هستند؟

عادت‌ها، رفتارهایی هستند که در اثر تکرار طی زمان رشد یافته‌اند. آنها چیزهایی هستند که شما اغلب انجام داده‌اید و اکنون آنها را به‌صورت خودکار انجام می‌دهید. ویلیام جیمز فیلسوف، ۱۲۵ سال پیش نوشت:

هرگونه توالی از عمل ذهنی که دائم تکرار شود به‌طور معمول خودش را به‌صورت دائمی درمی‌آورد؛ طوری که متوجه می‌شویم به‌صورت خودکار مستعد فکر کردن، احساس، یا عملی هستیم که قبلاً برای فکر کردن، احساس کردن، یا عمل کردن در شرایط مشابه با آنها آشنا بودیم، بدون هیچ‌گونه هدف قبلی آگاهانه یا پیش‌بینی نتایج (جیمز، ۱۸۹۰، ص. ۱۱۲).

علوم نوین، اظهارنظر جیمز دربارهٔ عادت‌ها را تایید می‌کنند: تکرار یک عمل در بافت مشابه، طی زمان، منجر به رفتاری می‌شود که با نشانه‌های بافتاری (زمان، مکان، احساس‌ها و غیره) فعال می‌شوند تا با قصد آگاهانه. به یک معنا، رفتار بیشتر تبدیل به یک بازتاب می‌شود — بازتابی که از طریق مکانی که در آن هستید، اینکه چه زمانی است، فردی که در کنار شماست، چه احساسی دارید، یا آنچه فکر می‌کنید، برانگیخته می‌شود. به‌عبارتی دیگر، زمانی که شرایط متناسب است عملی را به‌صورت خودکار انجام می‌دهید. در این نقطه، رفتار دیگر مستقیم با قصدهای شما یا هدف اصلی شما مرتبط نیست. شما بی‌اطلاع هستید یا آگاهی کمی از دلیل آن رفتار دارید و شاید اصلاً از آنچه انجام می‌دهید آگاه نباشید. انگار که در حالت خلبان خودکار قرار دارید. اما عادت‌ها در مدارهای تکاملی ما چیزی گمراه‌کننده و تحریف‌شده نیستند. چارلز دوهیگ^۱، نویسنده کتاب *پرفروش قدرت عادت: چرا کارهایی را در زندگی و کار انجام می‌دهیم*^۲، عادت‌ها را روش مغز برای حفظ انرژی می‌داند، که به ذهن‌مان اجازه می‌دهیم بیشتر اوقات کمتر فعالیت داشته و به مزایای تکاملی اشاره دارد:

یک مغز کارآمد نیاز به فضای کمتری دارد، به سر کوچک‌تری نیاز دارد، موجب تولد آسان‌تر بچه می‌شود و در نتیجه منجر به مرگ کمتر نوزاد و مادر می‌شود. همچنین یک مغز کارآمد به ما اجازه می‌دهد از فکر کردن مداوم به رفتارهای اساسی، از قبیل راه رفتن و انتخاب چیزی برای خوردن دست

1. Duhigg

2. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business