

مراقبه ذهن آگاهی برای تسکین درد تمریناتی برای بازپس گیری بدن و زندگی شما

تألیف

دکتر جان کابات - زین

ترجمه

علی رضا عیوض نژاد فیروز سالاری

دکتر مریم شهاب



فهرست

مقدمه	۷
فصل ۱: چگونه در کنار درد، زندگی کنیم؟	۱۳
فصل ۲: تجربه عمق مطلب	۲۰
فصل ۳: برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی	۲۴
فصل ۴: ۷ اصل کارکردن با درد	۳۳
فصل ۵: چگونه ذهن آگاهی را پرورش دهیم؟	۴۳
فصل ۶: قدرت تمرین منظم- متون مراقبه های هدایت شده	۴۹
فصل ۷: ذهن آگاهی در زندگی روزمره- «برنامه آموزشی» حقیقی	۷۶
و سرانجام: هر دمی که انجام می دهیم، شروعی جدید است	۸۰
منابع	۸۱
واژه نامه انگلیسی به فارسی	۸۳
واژه نامه فارسی به انگلیسی	۸۴
درباره نویسنده	۸۵
اپلیکیشن مراقبه های جان کابات-زین	۸۷

فصل ۱

چگونه در کنار درد، زندگی کنیم؟

اگر این کتاب در دستان شما قرار دارد، به احتمال زیاد زندگی‌تان به طریقی با درد... و رنج جسمی و هیجانی مرتبط با آن عجین شده است. اگر چنین است، دو نکته بسیار مفید برای شروع کارمان وجود دارد که بهتر است همیشه به یاد داشته باشید: اول اینکه تنها نیستید.

و دوم اینکه خوشبختانه می‌توانیم یاد بگیریم چگونه در کنار درد زندگی کنیم، آن هم دردی که تمام نمی‌شود و از بین نمی‌رود.

ده‌ها، بلکه صدها هزار نفر دریافته‌اند که زندگی در کنار درد، مثل رقص مینوئت^۱، یک فرآیند است. اگر شما مسئول تمامی اتفاقات زندگی‌تان بودید، به احتمال زیاد این موسیقی را برای رقصیدن انتخاب نمی‌کردید. البته که اگر مایل به انجام کمی بازیگوشی و آزمایش‌های اکتشافی مداوم در درون خود هستید، می‌توانید رقصی زیبا و آزادانه‌تری را با همین موسیقی نیز اجرا کنید که باعث بازسازی رابطه‌تان با تجارب ناخوشایند می‌شود. خبر خوب این که فقط یک راه درست برای این ماجراجویی وجود ندارد. هیچ کتاب آشپزی یا دستور غذایی خاصی را نمی‌توانید برای ذهن آگاه شدن پیدا کنید، در حقیقت هیچ روش جهانی جامعی برای این کار وجود ندارد. انسان‌ها منحصربه‌فرد هستند و هرکس باید راه خود را برای داشتن زندگی خوب در مواجهه با سختی‌ها، چالش‌ها و رویدادهای نامطلوبی که دیر یا زود برای همه در زندگی پیش می‌آیند، بیابد. بنابراین، تجربه منحصربه‌فرد شما، از جمله مشکلات خاصی که با آن‌ها مواجه

1. Minuet

هستید و دست‌وپنجه نرم می‌کنید، موانعی برای انجام ذهن‌آگاهی و رهایی از درد نیستند، بلکه همگی به عناصر اساسی کار ذهن‌آگاهی تبدیل می‌شوند. با داشتن این نگرش، شکستی وجود نخواهد داشت، چون هدف این نیست که چیزی را تغییر دهیم یا مجبور کنیم تا متفاوت از ماهیت خود باشد. فقط به‌سادگی یاد می‌گیریم که چگونه آن را به‌طور متفاوتی در آگاهی خود نگه داریم. تنها با این روش است که تجربه و رابطه ما با آن می‌تواند به‌طور عمیقی تغییر کنند.

انسان‌ها منحصر به فرد هستند و هرکس باید راه خود را برای داشتن زندگی خوب در مواجهه با سختی‌ها، چالش‌ها و رویدادهای نامطلوبی که دیر یا زود برای همه در زندگی پیش می‌آیند، بیابد.

قدرت توجه

پژوهش‌ها نشان می‌دهند هر چه شدت حس‌های^۱ ناراحت‌کننده بیشتر باشد، راهبردهای آگاه‌تر شدن نسبت به راهبردهای توجه‌برگردانی، تسکین‌دهنده‌تر هستند. روی آوردن به درد، بسیار مؤثرتر از روی گردانی از آن است. ورزشکاران استقامتی حرفه‌ای این موضوع را به‌خوبی تجربه کرده‌اند. آن‌ها در طول تمرین و مسابقه، به‌طور معمول تجربه حسی خود را لحظه‌به‌لحظه زیر نظر می‌گیرند. پژوهش‌های بالینی نشان می‌دهند که همین اتفاق در مورد بیماران درد مزمن که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را دریافت کرده‌اند، صدق می‌کند. خوشبختانه آگاه شدن از درد، مهارتی است که می‌توان یاد گرفت.

۱. در سراسر کتاب واژه «حس» به معنای حس‌های بدنی یا حواس پنج‌گانه به‌کار برده شده است که با واژه «احساس» تفاوت دارد. «احساس»، طبق تعریف لغت‌نامه انجمن روان‌شناسی آمریکا، دریافت ذهنی و ارزشی بوده و در حقیقت برچسب ذهن ما به تجربیات مختلف، از جمله همین حس‌های بدنی را شامل می‌شود؛ برای مثال حس بدنی «کشش در قفسه سینه» ممکن است در فردی احساس ناخوشایندی ایجاد کند، اما همین کشش در فردی ورزشکار، به‌احتمال زیاد این‌گونه تفسیر و احساس شود: «خوب است. ریه‌هایم تقویت می‌شوند و این بخشی از تمرین است» و احساس بهتری داشته باشد. م.

ورود به رقص

همین که این کتاب را تهیه کرده‌اید، نشان‌دهنده وجود انگیزه در شما برای شروع کار درونی است. به احتمال زیاد گزینه‌های دیگری که پیش از این امتحان کرده‌اید، فقط تاحدی مفید بوده‌اند. اگر دردی که دارید کیفیت و توانایی زندگی کردن را به‌طور جدی مختل کرده و نمی‌گذارد آن‌طور که دوست دارید زندگی کنید، انگیزه کافی برای شروع کردن را دارید.

من از اصطلاح «کار درونی» برای اشاره به تمرین منظم مراقبه ذهن‌آگاهی در قالب برنامه کاهش استرس استفاده می‌کنم. در واقع ذهن‌آگاهی به همان اندازه که نشستن بر لب جوی و گذر عمر دیدن به‌نظر می‌رسد، کار کردن و ثابت‌قدم بودن در کار درونی است. چه از دریچه علم و چه از در تجربه وارد ذهن‌آگاهی شوید، به ماجراجویی جذاب مادام‌العمر تبدیل خواهد شد.

روی آوردن بسیار مؤثرتر از روی گردانی است.

خواسته ما این است که سرانجام از جای خود بلند شده و رقص‌تان را شروع کنید، مهم نیست این موسیقی را شما انتخاب کرده باشید یا نه، در هر صورت این رقص زندگی بوده و هم‌زمان آزمایش و ماجراجویی است. ذهن‌آگاهی فرصتی است که می‌تواند به شما کمک کند بقیه روزهای عمرتان را به ماجراجویی بازپس‌گیری زندگی تبدیل کنید. و هیچ راهی برای دانستن اینکه چه چیزهایی ممکن است، وجود ندارد، مگر اینکه در هر لحظه و در طول زمان تا آن‌جا که می‌توانیم از صمیم قلب، به این مسیر متعهد بمانیم. به عبارتی دیگر، باید به ذهن‌آگاهی و به خودمان، بدون اینکه به دنبال نتیجه‌ای دل‌خواه یا ایده‌آل باشیم، فرصتی منصفانه دهیم و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. برای افراد شرکت‌کننده برنامه کاهش استرس در بیمارستان، بازه زمانی هشت هفته، سکوی پرتابی است که ذهن‌آگاهی را به تمرین مادام‌العمر تبدیل می‌کند. شروع ذهن‌آگاهی دست‌کم با این چارچوب زمانی، پاسخ این سؤال را به شما خواهد داد که به‌واقع به دنبال چه چیزی در این کتاب و مراقبه‌های هدایت‌شده همراه آن هستید.

در نهایت، خود زندگی، معلم ذهن‌آگاهی شما خواهد شد. یکی از چیزهایی که می‌توانید کشف کنید و سعی کنید پذیرای آن باشید، این است که حتی همین دردی که گاهی اوقات احساس می‌کنید بدترین دشمن شماست، در نهایت می‌تواند معلم‌تان شده و در کمال ناباوری، حتی متحد و رفیق شما شود، البته اگر یاد بگیرید از اعماق وجود به آن گوش دهید.

همین دردی که گاهی اوقات احساس می‌کنید بدترین دشمن شماست، در نهایت می‌تواند معلم‌تان شده و در کمال ناباوری، حتی متحد و رفیق شما شود، البته اگر یاد بگیرید از اعماق وجود به آن گوش دهید.

بازپس‌گیری زندگی

برای شروع، می‌توانید تنها با متمرکز کردن توجه‌تان در هر لحظه از شبانه‌روز و حفظ آن در طول زمان، نسبت به چیزهایی که تجربه می‌کنید، کمی پذیرا باشید. این ظرفیت و به‌ویژه آگاهی ناشی از آن، موهبتی طبیعی است، منبعی درونی که همیشه داشته‌اید و می‌توانید در هر لحظه استخراج کرده و استفاده کنید.

اگر از صمیم قلب بخواهید برای مدتی (دست‌کم ۸ هفته)، در مسیر پرورش ذهن‌آگاهی وارد شوید، حتی در حین تجربه ناراحتی و ناامیدی نیز تمرینات آن می‌توانند میان‌بری مناسب برای بازپس‌گیری زندگی‌تان باشد. همین ناراحتی به‌جای اینکه مانع باشد، می‌تواند به منبع تجدید انرژی و انگیزه برای تمرین مبدل شود.

با این حال صادقانه بگویم، همان‌طور که همیشه به خودم یادآوری می‌کنم، باید در نظر داشته باشید که این ماجراجویی، به‌طور بنیادین به مقدار مطلوبی از نظم و انضباط نیاز دارد. در واقع می‌توانم بگویم که این مسیر مستلزم منظم بودن به‌شیوه‌ای خاص در لحظه‌لحظه و روزه‌روز زندگی‌مان است. در عین حال، آماده‌ام شرط ببندم نظمی که در موردش گفتم، برای شما تازگی ندارد. خیلی چیزهای دیگر در زندگی هستند که تلاشی مداوم و منظم را می‌طلبد. خیلی چیزها در محیط خانواده و محل کار که در این همه سال برای‌مان مهم بوده‌اند و مراقب نحوه انجام دادن‌شان بوده‌ایم، گواه بر توانایی ما برای داشتن نظم و انضباط و ثابت‌قدمی هستند. البته وقتی در مورد مراقبت کردن از خود و

تلاش برای پرورش توانایی‌مان برای یادگیری خوب زیستن در کنار موارد ناراحت‌کننده صحبت می‌کنیم، اطمینان دارم همین حالا نیز تمام منابع لازم را در مقام انسان برای درگیر شدن در این ماجراجویی درونی در اختیار داریم. حتی اگر درست آن چیزهایی باشند که ممکن است نتوانیم به‌طور کامل از شرشان خلاص شویم.

نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود. علی‌رغم تردیدها و شک‌هایی که گاهی اوقات باعث می‌شوند توانایی‌های‌مان را ضعیف جلوه دهیم یا به خود بگوییم که هیچ قدرت، حق انتخاب یا کنترلی نداریم، اگر لحظه‌ای درنگ کنیم و عمیق‌تر ببینیم، باید قبول کنیم هرچیزی که ارزشمند است، مستلزم مقداری عزم و تلاش مداوم است. حقیقت این است که ما قدرت ذهنی و هیجانی بی‌اندازه‌ای در اختیار داریم، حتی اگر آن را به خوبی نشناخته باشیم. علاوه بر این، در زمانی که هنوز علم پزشکی درمان‌های به‌طور کامل مؤثری برای درد مزمن پیدا نکرده و کاری از تیم مراقبت‌های بهداشتی نیز ساخته نیست، هیچ‌چیز مانند دردی تمام‌نشدنی یا دوره‌ای، نمی‌تواند این‌قدر به ما انگیزه دهد تا سرانجام خودمان دست به‌کار شویم.

در طول دهه‌های گذشته، هزاران نفر از افراد مبتلا به بیماری‌های مرتبط با درد مزمن، با استفاده از برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی پی برده‌اند که روی آوردن به درد و پرداختن به آن با تمرین ذهن‌آگاهی، حتی برای دوره‌های زمانی کوتاه، می‌تواند راهبردی مطلوب، مهم و مؤثر در هنگام شروع این سفر و کار درونی باشد. کافیت کمی شک‌گرایی^۱ و گشودگی داشته و برای کشف پدیده‌هایی که در ذهن، بدن و زندگی‌تان اتفاق می‌افتند، کنجکاو باشید.

در زمانی که هنوز علم پزشکی درمان‌های به‌طور کامل مؤثری برای درد مزمن پیدا نکرده و کاری از تیم مراقبت‌های بهداشتی نیز ساخته نیست، هیچ‌چیز مانند دردی تمام‌نشدنی یا دوره‌ای، نمی‌تواند این‌قدر به ما انگیزه دهد تا سرانجام خودمان دست به‌کار شویم . . .

۱. شک‌گرایی نوعی از خردگرایی است که طرفداران آن سعی می‌کنند هیچ پافشاری بر عقیده خود و دیگران نداشته و همیشه آماده شنیدن چیزهای جدید و تجربه رویدادهای مختلف باشند. م.

روی آوردن به درد و آگاه شدن از آن با تمرین ذهن آگاهی، حتی برای دوره‌های زمانی کوتاه ... می‌تواند راهبردی مطلوب، مهم و مؤثر در هنگام شروع این سفر و کار درونی باشد.

در ادامه متوجه خواهید شد که چنین نگرش‌ها و راهبردهایی همچون منابع قابل‌اعتمادی برای حمایت از مسیر یادگیری مداوم شما در تمرین ذهن آگاهی عمل می‌کنند. اگر آن‌ها را به یاد بسپارید، می‌توانند منبع قابل‌اتکایی از انگیزه‌های مثبت و دائمی باشند.

البته مثل بسیاری از چیزهای دیگر زندگی، هیچ تضمین صددرصدی وجود ندارد. انگیزه درونی شما از همه چیز مهم‌تر است؛ همان چیزی که باعث شروع این مسیر پرپیچ‌وخم شده و شما را به تمرین مراقبه منظم متعهد می‌کند. قرار است با استفاده از تمرین ذهن آگاهی، مشاهده کنید که چه چیزهای جدیدی در طول روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌های آینده رخ خواهند داد. به امتحان کردن‌اش می‌ارزد، ضرر نمی‌کند.

همان‌طور که باهم پیش می‌رویم، فرصت‌های زیادی خواهید داشت تا از درون کشف کنید که تفاوت زیادی بین درد و رنج وجود دارد، به قول معروف، درد شاید اجتناب‌ناپذیر باشد، اما رنج - یعنی چگونگی رابطه ما با درد - انتخابی است. به عبارت دیگر، برای برخورد آگاهانه با چیزهای نامطلوب - حتی موارد نفرت‌انگیز و عمیقاً ناراحت‌کننده - و همچنین برای تسریع فرآیند التیام، چیزی که آن را «کنار آمدن با حقایق، همان‌طور که هستند» تعریف می‌کنم، راه‌های متعددی وجود دارد. با درمان، رفع یا از بین بردن درد و یا مشکل نیز بسیار متفاوت است. در حال حاضر، راه‌حل‌ها و درمان‌های پزشکی بسیار اندکی برای دردهای مزمن وجود دارد. اما اگر یاد بگیریم که در لحظه لحظه زندگی، آگاهی‌مان را به زمان حال بیاوریم، آن چیزی که ذهن آگاهی به دنبال‌اش است، همیشه راهی برای التیام وجود دارد. تمرین زیستن در لحظات، چه خوشایند باشند، چه ناخوشایند و خشنی، می‌تواند در درازمدت باعث ایجاد تغییرات مهمی شود.

درد شاید اجتناب‌ناپذیر باشد، اما رنج - یعنی چگونگی رابطه ما با درد - انتخابی است.

تصمیم گرفتن برای آزمودن چنین پیشنهادی و بررسی ممکن بودن آن در زندگی واقعی، خود می‌تواند گامی قدرتمند و تعیین‌کننده در این سفر باشد. گاهی تجربه درد حتی با همین آگاه شدن، تغییر می‌کند.

پاسخ به این سوال که چه چیزی در این مسیر سر راه‌تان سبز خواهد شد ساده نیست، مگر اینکه آن را شروع کنید. حدس من این است که چه‌بسا چیز کمی برای از دست دادن و به‌طور بالقوه، چیزهای زیادی برای به دست آوردن دارید.

به این ماجراجویی منحصر به فرد، یعنی ماجراجوییِ مادام‌العمرِ پرورش مداوم ذهن‌آگاهی خوش‌آمدید.

فصل ۲

تجربه عمق مطلب

ذهن آگاهی هم به مثابه تمرین مراقبه رسمی و هم به منزله روشی برای ایجاد رابطه‌ای آگاهانه با تجربه‌تان در لحظات پیش روی زندگی، تعهد بسیار شما را به بیدار بودن و آگاهی در هر لحظه می‌طلبد. یک ماجراجویی مداوم برای کشف کردن است. در این فصل از شما دعوت می‌شود تا به شیوه‌ای کم‌وبیش جدید توجه کنید و آرام آرام تمرینات ذهن آگاهی را شروع کنید.

برای شروع، لطف کنید همین الان چند ثانیه‌ای وقت بگذارید و رابطه خود با ذهن و بدن‌تان را درست در همین لحظه مشاهده کنید که شاید متوجه حضور درجات مختلف درد نیز شوید. کاوش تدریجی لحظه حال، با آگاهی کامل از تجربه‌تان در این لحظه، همان‌طور که هست (هر طوری هم می‌تواند باشد)، چه حسی دارد؟ می‌توانید چشمان خود را بسته یا باز نگه دارید.

کاوش تدریجی لحظه حال، با آگاهی کامل از تجربه‌تان در این لحظه، همان‌طور که هست (هر طوری هم می‌تواند باشد)، چه حسی دارد؟

چیزی که بلافاصله متوجه آن خواهید شد، اتفاقات بسیاری است که در درون و بیرون شما در جریان هستند. ببینید آیا می‌توانید در این لحظه، متوجه کل حس‌های بدنی‌تان شوید؟ یا به حس آرامش و یا آشفتگی درونی که ممکن است در این لحظه وجود داشته باشد، توجه کنید؟