

مراقبه ذهن آگاهی برای تسکین درد

تمرین‌هایی برای بازپس‌گیری بدن و زندگی شما

تألیف

دکتر جان کابات - زین

ترجمه

علی‌رضا عیوض‌نژاد فیروزسالاری

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 مراقبه‌های هدایت‌شده.....	۴۹
فصل ۷: ذهن آگاهی در زندگی روزمره- «برنامه آموزشی» حقیقی.....	۷۶
و سرانجام: هر دمی که انجام می‌دهیم، شروعی جدید است.....	۸۰
منابع.....	۸۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۸۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۸۴
درباره نویسنده.....	۸۵
اپلیکیشن مراقبه‌های جان کابات-زین.....	۸۷

مقدمه

جهانی که قرار است با برداشتن این کتاب کوچک، تزیین شده با رنگ، تصاویر و کلمات، وارد آن شوید، طبیعت حقیقی شماست. باید گفت که این کتاب به ارزشمندی و کمال مطلق شما در مقام انسان می‌پردازد و شرایط و رخدادهایی که شما را تا بدین‌جا شکل داده‌اند، در بر می‌گیرد. البته افراد زیادی به دنبال کتابی در مورد درد نمی‌گردند، به خصوص کتابی که به چگونگی زندگی کردن و حتی خوب زندگی کردن در کنار درد مزمن بپردازد، مگر اینکه خودشان درد را از نزدیک تجربه کرده باشند و بدانند که زندگی کردن با درد و رنج چقدر می‌تواند سخت باشد. همان زندگی که متعلق به آن‌هاست و در شرایط چالش‌برانگیز و اغلب دردناک هم مجبورند آن را زندگی کنند. در هر صورت باید تلاش کرد تا حتی چنین زندگی‌ای را کامل و با رضایت، زندگی کرد. فرصت داشتن چنین زندگی کامل و رضایت‌بخشی فقط در لحظه حال امکان‌پذیر است. این کتاب به همراه تمریناتی که ارائه می‌دهد، شما را به لحظه حال آورده و دریچه‌ای به سوی دنیای ممکن‌ها باز می‌کند.

بدانید که در این مسیر تنها نیستید. هزاران نفر نظیر شما با انواع درد مزمن و تشخیص‌های مختلفی که درمان‌های پزشکی و جراحی برای آن‌ها مناسب یا مفید نبوده‌اند، کاوش و ماجراجویی جدیدی به نام کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱ را انتخاب کرده‌اند. فواید برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور عمده عمیق و بلندمدت بوده و آن‌ها را به زندگی بازگردانده است.

ذهن‌آگاهی به‌مثابه تمرین مراقبه و سبک زندگی، جنبه انفرادی اجتناب‌ناپذیر و ضروری دارد. هیچ‌کس به‌جای شما مراقبه نمی‌کند. این کار درونی را خودتان باید انجام دهید. تمامی بخش‌های این کتاب به همراه مراقبه‌های هدایت‌شده صوتی،

به منظور ارائه منابع، یادآوری‌ها و راهنمایی‌های دوستانه و حمایت‌کننده برای سکونت و پیمایش شما در قلمروی ذهن آگاهی هستند. امیدواریم این پیشنهاد به شما کمک کند تا زمانی که با چالش‌ها و شرایط سختی روبه‌رو می‌شوید که به ناچار در زندگی همه ظاهر می‌شوند، به راه خود ادامه دهید. همچنین آرزو می‌کنیم برنامه‌ها، بارها و بارها، به‌خصوص در آن لحظاتی که مایوس شدن بسیار آسان است، به شما یادآوری کند که مهم‌ترین چیز چیست.

صادقانه بگویم، سخت‌ترین کار جهان این است به سمت چیزی روی بیاوریم و گشوده باشیم که آرزو می‌کنیم هرچه زودتر از بین برود. با انجام همین کار، فرار نکردن از درد و در آغوش گرفتن صمیمانه تمام اشکال ناخوشایند و دردناک آن، می‌توانید کشف کنید علی‌رغم تمامی موانعی که با آن‌ها روبه‌رو هستید، کم‌وبیش همیشه، فضایی برای رشد، بهبود و تغییر در زندگی شما وجود دارد. همان‌طور که خواهید دید، استقبال کردن از همه تجربه‌ها و توجه داشتن به هرچیزی که اکنون در آگاهی ایجاد می‌شود، خوشایند باشد، ناخوشایند یا به نسبت خنثی، شما را برای تمرین‌های مراقبه ذهن آگاهی رسمی و غیررسمی آماده می‌کند.

اما فراتر از جنبه فردی ذهن آگاهی به مثابه تمرین مراقبه دقیق و مداوم و روشی برای بودن، عنصر بسیار مهمی به نام اجتماع نیز وجود دارد که با پرورش ذهن آگاهی مرتبط است. ما موجوداتی اجتماعی هستیم و با این ضربه‌هایی که زندگی می‌زند، کم‌وبیش همان اندازه که به اکسیژن نیاز داریم، برای داشتن زندگی پرمعنا و رضایت بخش مادام‌العمر، به اجتماع نیز نیازمندیم. در برنامه‌های ذهن آگاهی مبتنی بر بیمارستان^۱، چنین اجتماعی در قالب کلاس‌های هشت هفته‌ای که بیماران در آن شرکت می‌کنند، خودبه‌خود وجود دارد. آن برنامه‌ها به طیف گسترده‌ای از بیماران با بیماری‌های مختلف، از جمله بیماری‌های درد مزمن شدید که به‌طور کامل به درمان‌های پزشکی استاندارد پاسخ نداده‌اند، ارائه می‌شوند. وقتی احساس می‌کنیم بخشی از اجتماعی هستیم که مانند خودمان شرایط بسیار چالش برانگیزی دارند، متوجه می‌شویم که تنها نیستیم. علاوه بر این، می‌توانیم از آنچه که دیگران با آن زندگی

می‌کنند، کنار می‌آیند و پیروزی‌های بزرگ و کوچکی که در مسیر پرورش مداوم ذهن‌آگاهی به دست می‌آورند، الهام بگیریم.

یکی از اساتید دانشگاه که او را از چند ده سال پیش و از دوران دانشجویی‌ام در موسسه فناوری ماساچوست^۱ می‌شناختم، قبل از پیوند مغز استخوانش به برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی آمد تا خود را برای آن فرسودگی و انزوای طولانی در بیمارستان که چنین جراحی‌ای می‌طلبید، آماده کند. در یکی از کلاس‌ها، این حس عمیق را بیان کرد که انگار همه افراد حاضر در اتاق به چیزی تعلق دارند که آن را «اجتماع آسیب‌دیده»^۲ می‌خواند. همچنین گفت که وقتی با سایر بیماران مثل خودش در اتاق است، خیلی بیشتر از وقتی که با همکارانش در جلسات هیئت علمی بود، احساس آرامش می‌کند. چند جلسه قبل از آن کلاس و در اواسط برنامه بود که به یک واگن متروی شلوغ در بوستون خیره شده بود و ناگهان این حقیقت تلخ و گذرا از ذهن‌اش گذشته بود که ما همگی بخشی از این اجتماع آسیب‌دیده هستیم و حالا داشت بیان‌اش می‌کرد.

به نظر می‌رسد که در طول چهل و پنج سال گذشته، اجتماع تمرین‌کنندگان ذهن‌آگاهی به‌طور فزاینده‌ای رشد کرده و به شبکه‌ای جهانی تبدیل شده است. همان‌طور که شروع به خواندن این کتاب می‌کنید و به‌طور منظم و با برنامه‌ریزی، مراقبه‌های هدایت‌شده را انجام می‌دهید و آن‌ها را بخشی از فعالیت روزانه خود می‌کنید، بدانید تنها فردی نیستید که قرار است این موارد را برای زندگی و دردش انجام دهد. تمرینات ذهن‌آگاهی «تجارب خاص روحانی» یا «حالات‌های ذهنی متفاوتی از حالت معمول» نیستند و آن‌ها را ترویج نمی‌دهند. بلکه ذهن‌آگاهی بیان می‌کند که هر لحظه و هر حالت ذهنی و بدنی در این لحظه بی‌پایان، تجربه‌ای خاص است و ما با پی‌بردن به اینکه هرچیز لازم را در خود داریم، به زندگی بازخواهیم گشت (معنی اصلی واژه‌های «سلامتی»، «التیام» و «متعالی»). چالش اصلی شما در طول این مسیر، تبدیل شدن به فردی که نیستید و یا از بین بردن دردتان نیست. بلکه رسیدن به درک کامل این موضوع است که در حال حاضر چه کسی هستید و چقدر خوب و سودمند

1. MIT

2. the community of the afflicted

است که در این پوست و جسم قرار گرفته‌اید و به خانواده‌تان، کسانی که برای شما مهم هستند و حتی جهانی بزرگتر، تعلق دارید.

فرقی ندارد دردی جسمانی را تجربه کنیم یا دردی هیجانی، همان‌طور که در کتاب ارزشمندی با همین عنوان در مورد چگونگی بهبودی از انواع تروما بیان شده است، بدن فراموش نمی‌کند. حتی زمانی که غرق در افکار و هیجانات خود و به عبارت دیگر، غرق در ذهن خود هستیم و تمام تلاش‌مان را برای نادیده گرفتن جنبهٔ بدنی می‌کنیم، باز هم به‌طور معمول درد و آسیب هیجانی را در بدن خود حمل می‌کنیم. دست‌کم به همین دلیل، آگاه شدن از بدن، شروع بسیار خوبی برای تمرین ذهن‌آگاهی است. این آگاهی، خوش‌آمدگویی به هرچیز خوشایند، ناخوشایند و خنثی و همچنین نگه داشتن‌شان در آگاهی برای کشف اینکه به‌واقع چه هستند را شامل می‌شود. همین آگاه شدن، رویکردی است که باید در مقابل درد، صدمه و جراحت، حتی با سخت‌ترین نوع‌های‌شان داشته باشیم تا متوجه شویم که فقط بخش کوچکی از ابعاد وجودی مختلف ما هستند. برای سفر در این قلمرو، ممکن است در مواقعی نیاز به حمایت مداوم و صمیمانهٔ اجتماع تمرین‌کنندگان ذهن‌آگاهی و همچنین خانواده و دوستان خود داشته باشیم. خوشبختانه در حال حاضر، منابع حمایتی ذهن‌آگاهی در سراسر دنیا چنان گسترده هستند که پیدا کردن هیچ‌چیز تابه‌حال این قدر راحت نبوده است. این منابع حمایتی، گسترده، متنوع و در دسترس هستند و در راستای معنای عمیق ذهن‌آگاهی، در شناسایی و بیان علل ریشه‌ای رنج شما، هر چه که باشد و حمایت از التیام واقعی از رنج در جنبه‌ها و اشکال مختلف آن، کمک می‌کنند.

هنگامی که در مورد درد مرتبط با هر نوع آسیبی صحبت می‌کنیم، حمایت کردن اجتماعی که عناصر منحصر به فرد درد را می‌شناسد، ضروری است. حمایتی که متأسفانه توسط دیگران، نهادها و جامعهٔ عمومی کشور انجام نمی‌شود. اینترنت اکنون این امکان را می‌دهد که چنین اجتماعاتی را همراه خود داشته و از منابعی که هم‌تایان‌مان برای حمایت از تمرین مراقبه ارائه می‌دهند، بهره‌مند شویم. هر زمانی که حین انجام مراقبه‌های هدایت‌شدهٔ این کتاب احساس انزواء و تنهایی کردید، ترغیب‌تان می‌کنم به دنبال اجتماعی مانند خود که از چیزهایی رنج می‌برند، بگردید و

با آن‌ها تعاملی صادقانه و مشفقانه داشته باشید. می‌توانید از هر چیزی استفاده کنید که به شما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباط برقرار کرده و این سفر طولانی را به اشتراک بگذارید. همچنین می‌توانید در یکی از برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی آنلاین یا حضوری شرکت کرده و یا با مرکز و انجمن مراقبه گروهی ارتباط برقرار کنید. من تعدادی از منابع و اجتماعات حمایتی را در انتهای این کتاب فهرست کرده‌ام.

فصل ۱

چگونه در کنار درد، زندگی کنیم؟

اگر این کتاب در دستان شما قرار دارد، به احتمال زیاد زندگی تان 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 می توانیم یاد بگیریم چگونه در کنار درد زندگی کنیم، آن هم دردی که تمام نمی شود و از بین نمی رود.

ده ها، بلکه صدها هزار نفر دریافته اند که زندگی در کنار درد، مثل رقص مینوئت^۱، یک فرآیند است. اگر شما مسئول تمامی اتفاقات زندگی تان بودید، به احتمال زیاد این موسیقی را برای رقصیدن انتخاب نمی کردید. البته که اگر مایل به انجام کمی بازیگوشی و آزمایش های اکتشافی مداوم در درون خود هستید، می توانید رقصی زیبا و آزادانه تری را با همین موسیقی نیز اجرا کنید که باعث بازسازی رابطه تان با تجارب ناخوشایند می شود. خبر خوب این که فقط یک راه درست برای این ماجراجویی وجود ندارد. هیچ کتاب آشپزی یا دستور غذایی خاصی را نمی توانید برای ذهن آگاه شدن پیدا کنید، در حقیقت هیچ روش جهانی جامعی برای این کار وجود ندارد. انسان ها منحصر به فرد هستند و هرکس باید راه خود را برای داشتن زندگی خوب در مواجهه با سختی ها، چالش ها و رویدادهای نامطلوبی که دیر یا زود برای همه در زندگی پیش می آیند، بیابد. بنابراین، تجربه منحصر به فرد شما، از جمله مشکلات خاصی که با آن ها مواجه

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 می‌توانند 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 ذهن آگاهی در قالب برنامه کاهش استرس استفاده می‌کنم. در واقع ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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. ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی را به تمرین مادام‌العمر تبدیل می‌کند. شروع ذهن آگاهی 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.