

مسیر توجه آگاهی تا شفقت با خود  
خودت را از بند افکار و هیجان های مخرب آزاد کن

کریستوفر گرمر در این کتاب، هزاران نقطهٔ هماهنگی بین توجه‌آگاهی و شفقت را نشان می‌دهد. او با شیوه‌های ماهرانه و تأثیرگذار خود، ما را فرا می‌خواند تا خود را به این صحنه دعوت کنیم و از آگاهی نسبت به یک قلب مهربان و جریاناتی که از چنین حس نابی نصیب‌مان می‌شود، فایده ببریم.

- جان کابات زین، نویسندهٔ کتاب «بگذار همه چیز آموزگار تو باشد».

شفقت به خود اساس تمام التیام هیجانی است و دکتر گرمر راهنمای ارزشمندی در این زمینه ارائه داده‌است. این کتاب با نثری روان و خرد روان‌شاختی و ملایمت، به کمک تمام افرادی خواهد آمد که برای رهایی قلب خود، نیازمند ابزاری کاربردی و قدرتمند هستند.

- تارا برک، نویسندهٔ کتاب پذیرش محض

این کتاب در قالب آمیزه‌ای از علم و عمل راه شفقت به خود و دیگران را به ما می‌آموزد. دکتر گرمر اثری قدرتمند و آسان ارئه کرده‌است تا به واسطهٔ آن گام‌های قدرتمندی برای تغییر زندگی خود از درون برداریم. برای قدم گذاشتن در این مسیر، هیچگاه دیر نیست. دانیل جی سگال، نویسندهٔ کتاب مغز ذهن‌آگاه

این کتاب اثری فوق‌العاده و کاربردی در زمینهٔ شفقت به خود می‌باشد که توسط درمانگری خردمند و متخصص و یک مربی مدیتیشن نوشته شده‌است. نویسنده در این کتاب تمرین‌های ارزشمندی را آورده است که به ما امکان می‌دهند هیاهوی ذهنی خود که بخش اعظم زندگی ما را تحت سلطه دارند را ببینیم و آنها را تغییر دهیم.

- ساموئل شم، نویسندهٔ کتاب خانهٔ خدا

# فهرست

## بخش اول

### کشف شفقت با خود

مقدمه	۹
قدردانی	۱۱
دیباچه	۱۳
فصل ۱: با خود مهربان باشید	۲۱
فصل ۲: به صدای بدنتان گوش دهید	۴۹
فصل ۳: ورود به هیجان‌های دردرساز	۷۳
فصل ۴: شفقت به خود چیست؟	۹۳
فصل ۵: جاده‌هایی به سمت شفقت با خود	۱۱۳

## بخش دوم

### تمرین عشق و محبت

فصل ۶: مراقبت از خودمان	۱۴۱
فصل ۷: مراقبت از دیگران	۱۷۵

## بخش سوم

### سفارشی کردن شفقت با خود

فصل ۸: نقطه تعادل را پیدا کنید	۲۱۱
فصل ۹: پیشروی	۲۴۱
پیوست ۱: کلمات نمایانگر احساس	۲۶۷
پیوست ۲: تمرین‌های اضافی در زمینه شفقت با خود	۲۷۵
پیوست ۳: منابعی برای مطالعه و تمرین بیشتر	۲۹۱
پیوست ۴: پرسشنامه شفقت خود	۲۹۷
واژه نامه انگلیسی به فارسی	۳۰۱
واژه نامه فارسی به انگلیسی	۳۰۳



## مقدمه

چرا برای ما تا این حد دشوار است که همان میزان مهرورزی توأم با شادی که نسبت به دیگران داریم، با خودمان نیز داشته باشیم؟ شاید دلیل آن، در شیوه تفکر مطابق با آئین و رسوم غربی ما ریشه داشته باشد؛ چرا که ما شفقت را به منزله یک هدیه تصور می‌کنیم و فکر می‌کنیم نثار آن به خود یک عمل خودخواهانه یا بی‌معنی است. لیکن خرد کهن شرق به ما می‌گوید عشق و محبت یعنی شفقتی که نثار خود می‌کنیم، موردی است که هر کسی نیازمند و سزاوار آن است. اگر شفقتی در کار نباشد، ما به‌خاطر مشکلات خود، ناتوانی در حل آنها و احساس درد ناشی از وقوع رخداد‌های دردناک خود را سرزنش می‌کنیم و همه این اتهام‌ها درد بیشتری برای ما به‌همراه می‌آورند.

شاید ایده شفقت به خود، آنقدر ناآشنا به‌نظر برسد که حتی اگر بخواهیم آن را پرورش دهیم، ندانیم از کجا باید شروع کنیم. به‌تازگی علوم عصب‌شناسی و روان‌شناسی نوین شروع به کاوش در آنچه که آیین‌های مراقبه قرن‌ها قبل آنها را پذیرفته‌اند، کرده‌اند؛ طبق این اصول، شفقت و عشق و محبت مهارت هستند نه استعدادی که با آنها متولد شده باشیم و هر یک از ما بدون استثنا می‌تواند این مهارت‌ها را تقویت کند و از آنها در زندگی روزمره خویش بهره‌بردار.

و این جایی است که کتاب «مسیر توجه‌آگاهی تا به شفقت به خود» پا به عرصه وجود گذاشته است. دکتر کریستوفر گرمر در این کتاب، اساس و ساختار معماری این مهارت را مطرح می‌کند: چشم‌انداز رهایی‌بخشی که شفقت می‌تواند ارائه کند، نقش اساسی شفقت به خود، مسیر تحقق شفقت به جای تفکر صرف به آن و ابزار کاربردی همچون توجه‌آگاهی که برای رسیدن به شفقت به آن نیازمندیم.

تحلیل روان‌شناسی بودایی، به ویژگی‌هایی همچون عشق و محبت به‌عنوان پادزهری در برابر ترس می‌نگرند. چه ترس ما از نوع بازدارنده باشد و باعث شود ما احساس کنیم آن‌قدری که باید خوب نیستیم و هرگز نمی‌توانیم خوب باشیم، چه از نوع مخرب باشد و زمانی در ما ایجاد شود که ببینیم هیچ گزینه دیگری نداریم و چه از نوع ترس فراگیری باشد که مواقعی آن را احساس می‌کنیم که می‌خواهیم قدم بعدی را برداریم درحالی‌که نمی‌دانیم از کجا و چگونه باید این کار را انجام دهیم، این ترس در تمام این حالت‌ها برای ما رنج به‌همراه دارد. عشق و محبت و شفقت بر خلاف ترس، تأیید مجددی بر قدرت شفابخش ارتباط را تأیید می‌کنند و امکان گسترش این حس را به‌وجود می‌آورند و کارآمدی مهرورزی را به‌عنوان یک تسهیل‌گر برای یادگیری، آشکار می‌کنند. گسترش نیروهای در

هم‌آمیخته عشق و محبت و شفقت به سمت خود و یا دیگران جزء اساسی خردمندی، قدرت و ملایمت و گاهی اعمال قوی هستند که به پشتوانه آنها تغییرات اساسی در زندگی خود و دیگران ایجاد می‌شود. پرورش صحیح شفقت به خود، مبنای برای شجاعت، سخاوت، مشارکت و یک عشق و محبت و شفقتی حمایت‌گونه نسبت به دیگران است.

اگر که شما آماده هستید که رهایی خود را از رنج مستمر از طریق مدیتیشن‌های مرسوم‌ی نظیر توجه‌آگاهی پیگیری کنید و یا اگر شما واقعاً پذیرای هر ابزاری که ممکن است شما را از درد هیجانی مزمن و نشخوار ذهنی آزاد کند، هستید این کتاب شبیه نقشه راه الهام‌بخشی به کار شما خواهد آمد. در صفحات بعد، به گزارشاتی از تحقیقات علمی، دستورالعملی آموزشی و یک راهنمای گام‌به‌گام کاربردی دسترسی خواهید داشت تا به واسطه آنها عشق و محبت و شفقت به خود را هر روز پرورش دهید.

### **شارون سلزبرگ**

انجمن مدیتیشن آگاهی - بار - ماساچوست

## قدردانی

نگارش یک کار انفرادی است. اما من در کنار افرادی که حرف‌هایشان را در صفحات این کتاب آورده‌ام، زحمت زیادی متحمل نشدم. این افتخار نصیب من شد تا ندا‌های مهرورزانه و الهام‌بخشی که از طرف مربیان، خانواده، دوستان و بیماران، سال‌ها در ذهنم طنین انداخته بود را در کنار هم گردآوری کنم. اکنون که این کار به پایان رسیده است، مفتخرم با بردن نام آنها از ایشان یاد کنم.

اول از همه باید از گروه ویراستاران این کتاب، کیتی مور، لیندا کاربن و کریس بتون در انتشارات گیلفورد تشکر کنم. باور کیتی در این کار، در کنار سبک ویراستاری و راه‌حل‌های کاربردی او، این ایده اولیه را به واقعیت تبدیل کرد؛ لیندا با سبک شگفت‌انگیز خود، این پیش‌نویس را از نظر خوانایی به درجه فعلی رساند و کریس با بیان ساده و مفهومی خود به متن این کتاب انسجام بخشید. اگر این افراد در نقش ویراستار به من کمک نمی‌کردند، قاعدتاً در مقام نویسندگان همکار من به حساب می‌آمدند.

دوستان و همکارانم در انستیتوی مدیتیشن و روان‌درمانی نه تنها با کمک در طرح‌ریزی محتوای این کتاب، بلکه با حمایت‌های خود، کمک‌های ارزشمندی به من کردند. این کتاب نمود یک کار خانوادگی در سرتاسر جهان است. من از خواهران و برادرانم (پل فالتون، ترودی گودمن، سارا لازار، بیل و سوزان مرگان، استیفانی مورگان، اندرو الندزکی، تام پدولا، سوزان پولاک، رن سیگل، چارلز استیرون، و جان سوری) تشکر می‌کنم. من به‌خصوص به سارا برای توصیه او بر همه جوانب علمی کار مدیون هستم؛ به اندرو مدیون هستم چون ذهن مرا با تفکر ۲۵۰۰ ساله بودایی آشنا کرد؛ به رن مدیون هستم، چون آن را به واقعیت تبدیل کرد؛ به جان مدیون هستم، چون حس رابطه متقابل را به من معرفی کرد و به ترودی مدیون هستم، چون برای این کار وقت گذاشت.

در تمرین‌هایی که در زمینه شفقت به خود داشتم، از نوشته‌ها و حضور مربیانی انگیزه گرفتم که توجه خاصی به من داشتند. من در این رابطه قدردان دالای لامای مقدس، شارون سلزبرگ، جان کابات زین، تارا براخ، پما کودرون، جوزف گلدستین، جک کورن فیلد و تیخ نات هان هستم. همچنین من بدون یاری اثر پیشگامانه دوست و همکارم، کریستین نف و بدون کمک دو محقق، پاول گیلبرت و مارک لیری، نمی‌توانستم مفهوم شفقت به خود را درک کنم؛ در این رابطه تحقیقات صورت‌گرفته در زمینه تغییرات درمانی توسط مارک اپستین، استیون هایس، مارشا لینهان، زیندل سگال و همکاران آنها، کمک شایانی به من کرد. همچنین، از ریچارد دیویدسن، دانیل گالمن و دانیل سگال به‌خاطر ایجاد انگیزه در من کمال تشکر را دارم و از خوانندگان بی‌شماری که در سرتاسر جهان با زاویه‌نگاهی غیر خودمحورانه و عالمانه به احساسات انسانی و روابط میان فردی می‌نگرند، تشکر می‌کنم.

من از این دوستان و همکاران به خاطر همکاری‌های‌شان در تحریر این کتاب تشکر می‌کنم: جی افران (استاد من) در دوره کارشناسی ارشد به من آموخت که تمام تئوری‌های روان‌شناسی مشروط هستند؛ لس هاونس اهمیت انسانیت در روان‌درمانی را به من آموخت؛ ریچ سیمون به من امید داد و چگونه نوشتن را به من آموخت؛ روبرت و باری از این سر رودخانه چارلز، کمک‌های شایانی در زمینه نوشتن به من کردند؛ کارول هسمر به من انگیزه داد تا راهم را ادامه دهم؛ داب گارت، به من فرصتی برای توجه‌آگاهی و شفقت به خود بخشید و چپ هارترانت، گیب و فای هندرسن، کلودیا لادنسون، ومارک سورنسن، دوستانی بودند که در زمان نیاز به کمک آمدند.

من بال‌های پروازم را از دوستانم دارم و خانواده‌ام ریشه‌های مستحکم من هستند. پدر من قبل از وفات در سال ۲۰۰۶ مرا در فراز و نشیب‌های سفرهای معنوی‌ام، از جمله دو سفر به هند همراهی کرد تا اینکه برای همیشه او را از دست دادم. مادرم، از ابتدا در راه شفقت به خود حامی وفادار من بود و سخاوتمندانه تجربه‌های خود در زمینه شفقت به خود، در طی زندگی‌اش را در اختیار من گذاشت. این آموزه‌ها عمیقاً به قلب من نشستند.

من همچنین باید در اینجا قدردانی ویژه‌ای از مراجعینم داشته باشم زیرا برایم مقدور نیست از آنها تشکر کافی به عمل آورم یا اینکه نام تک تک آنها را بیاورم. کلمات روی کاغذ انعکاس لحظات واقعی زندگی آنها است که به این کار معنا و اعتبار بخشیده‌اند.

بیشترین دین را به همسر خود کلایر مدیون دارم. من واقعاً می‌دانم همسر یک شخص باید در راه نوشته شدن یک کتاب چه سختی بزرگی را تحمل کند. همسر چنین شخصی باید در کنار بودن با یک شوهر پرمشغله، خلأهای عاطفی، حجم تمام‌نشدنی فعالیت‌های مربوط به کار کتاب و کسری انکارناپذیر درآمد را نیز تجربه کند. اینکه چنین شخصی در چنین شرایطی رابطه خود را حفظ کند، یک بزرگواری از طرف اوست. کلایر نمود تعادلی بود که می‌خواستم در مسیر نوشته شدن کتاب حفظ کنم؛ او به خوبی می‌دانست چه زمانی محبت کند و چه زمانی فاصله بگیرد. به علاوه، قبل از اینکه پیش‌نویس کتاب را به ویراستاران بدهم، همسرم خط به خط آن را مرور می‌کرد. ما بعد از سال‌ها زندگی مشترک، کماکان لحظه‌های شادی را تجربه می‌کنیم و در این لحظه‌ها احساس می‌کنیم دیگری را بیشتر از خودمان دوست داریم. کلمات در بیان تشکر از الطاف کلایر قاصر است.

در آخر، خاضعانه از خوانندگانی که پیام شفقت به خود را سرلوحه کارشان قرار می‌دهند و آن را در زندگی خود زنده و پویا نگاه می‌دارند، سپاسگزاری می‌کنم. شفقت به خود گذرگاه آرامش است و موهبتی خواهد بود اگر که در این مسیر باهم همراه باشید.



## دیباچه

زندگی سخت است. با اینکه سعی می‌کنیم در زندگی، تصمیماتی که می‌گیریم بهترین باشند اما باز هم کارها بد و گاهی بدتر پیش می‌روند. ۹۰ درصد افراد با خوش بینی و امید فراوان ازدواج می‌کنند، اما ۴۰ درصد از این ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شود. برای رفع احتیاجات زندگی روزمره می‌کوشیم و فقط در فکر آن هستیم که خود را از مشکلات استرس‌آور مثل فشارخون بالا، نگرانی، افسردگی، اعتیاد به الکل و سیستم عصبی ضعیف دور نگه داریم.

واکنش ما در برابر وضعیت نامطلوب چیست؟ در اغلب موارد پشیمان می‌شویم و خود را سرزنش می‌کنیم و به خود می‌گوییم: «مگر من چه کار کردم؟»، «چرا نمی‌توانم از پشش برآیم؟»، «چرا من؟». احتمالاً خود را موظف می‌کنیم که «باید مقاوم‌تر شوم» و این خود، نمک دیگری بر روی زخممان است. ما به دنبال دیگران می‌رویم و به جای اینکه در این مسیر به خود استراحت دهیم، همچنان مقاومت می‌کنیم.

این موضوع که ما می‌خواهیم از ناراحتی‌ها دور بمانیم هیچ اهمیتی ندارد، چرا که ناراحتی‌ها همه‌جا دنبالمان هستند. احساسات دردآوری مثل پشیمانی، خشم، تنهایی، ترس، یأس و درماندگی، اتوماتیک‌وار سر می‌رسند. آنها وقتی می‌آیند که کارها طبق انتظارمان پیش نمی‌رود؛ وقتی عزیزانمان به‌خاطر بیماری و کهولت از پیش ما رفته‌اند و از این احساسات، گریزی نیست.

اما می‌شود در مقابله با غم‌ها و رنج‌ها یک راه جدیدتر و سالم‌تر در پیش بگیریم. ما می‌توانیم با دیدن درد خود، در برابر آن، رفتاری آمیخته به مهر و توأم با درک داشته باشیم؛ یعنی با خود مشفق باشیم و همان‌طور که به عزیزانمان توجه داریم، به خودمان هم توجه داشته باشیم. اگر عادت دارید در تنهایی و ناراحتی، خود را محکوم کنید؛ یا اگر بعد از ارتکاب یک اشتباه از مردم پنهان می‌شوید؛ یا اگر مدام در این فکر هستید که باید جلوی اشتباهتان را می‌گرفتید؛ این یک امر غیرممکن به نظر می‌رسد اما چرا آن محبتی که به افراد رنج‌دیده می‌دهید را از خود دریغ می‌کنید؟

وقتی با احساسات دردناکمان می‌جنگیم، اسیر آنها می‌شویم. این احساسات دردآور به شکل ویرانگرانه‌ای ذهن، جسم و روح ما را در هم می‌ریزند. این احساسات ذهن ما را درگیر می‌کنند و ما هم گرفتار آنها می‌شویم. ما در حسرت داشتن روابطی هستیم که ما را شاد کنند. رضایت از شغل، خارج از دسترس ما است. در طول روز، خود را غرق در گرفتاری کرده‌ایم و به دردها و مرض‌های جسمی‌مان مشغول هستیم و طبق معمول هم نمی‌دانیم چه تعداد از این گرفتاری‌ها به زندگی ناآرام گریزناپذیرمان، ربط دارد.

طبیعتاً تغییر، زمانی رخ می‌دهد که در استقبال از دردهای روحی خود، بی‌اندازه مهربان باشیم. می‌توان به‌جای اینکه خودمان، دیگران و دنیا را به‌خاطر وجود مشکل و حال بدمان، متهم کنیم و سعی در اصلاح خود داشته باشیم، خود را باور کنیم و قبل از هر چیز، با خود مهربان باشیم و به این وسیله، تغییر شگفت‌انگیزی در زندگی خود ایجاد کنیم.

تصور کنید همسران از اینکه سر دخترتان فریاد زدید، شما را مؤاخذه می‌کند. حرف او دل شما را می‌شکند و باهم وارد بحث می‌شوید. شاید در این حالت، احساس می‌کنید به شما بی‌احترامی شده است، کسی شما را دوست ندارد و یا اینکه اصلاً لایق دوست داشته شدن نیستید. شاید ندانید احساسات را چطور بیان کنید. از یک طرف هم همسران آنقدر عصبانی است که نمی‌خواهد حرفتان را بشنود. اکنون خود را در این وضعیت تصور کنید: شما نفس عمیقی می‌کشید و قبل از دعوا به خود می‌گویید: «من قبل از هر چیزی می‌خواهم یک پدر یا مادر خوب باشم. فریاد کشیدن سر فرزندم خیلی دردناک است. من دخترم را بیشتر از هر چیزی دیگری در دنیا دوست دارم؛ اما گاهی این را فراموش می‌کنم. من فکر می‌کنم که فقط یک انسان هستم. شاید زمانی خود را برای اشتباهاتم ببخشم و بعد از آن روز، راهی برای زندگی خوب و خوش در کنار هم پیدا کنیم». آیا تغییری احساس کردید؟

یک لحظه شفقت به خودتان، کل روزتان را تغییر می‌دهد و مجموعه‌ای از این لحظات، در کنار هم روند زندگی‌تان را تغییر خواهد داد. شفقت به خود، شما را از بند افکار و احساسات آزاردهنده آزاد کرده و عزت نفس را در شما زنده می‌کند؛ از ناراحتی‌ها و نگرانی‌هایتان می‌کاهد و حتی به شما در حفظ رژیم غذایی‌تان کمک می‌کند.

مزایای داشتن چنین احساسی، تنها از آن خود شخص نیست؛ درواقع، شفقت به خود، دریچه‌ای به سوی شفقت به دیگران است. دالای لاما می‌گوید: «شفقت، آرزویی است که موضوع مورد شفقت ما از رنج رها باشد... این آرزو را اول برای خود می‌کنید و سپس موج آن، دیگران را هم در برمی‌گیرد.» چطور می‌شود دیگران را درک کرد اگر که مانند آنها طعم احساساتی مانند یأس، ترس، شکست و شرم را نچشیده باشیم؟ مگر می‌شود تا وقتی که خودمان اسیر مشکلات خود هستیم، به دیگران کوچک‌ترین توجهی داشته باشیم؟ زمانی که قادر به حل مشکلاتمان شدیم، می‌توانیم محبتمان را نثار دیگران کنیم و تنها با این راه می‌توانیم روابط خود را سامان بدهیم و از زندگی راضی‌تر باشیم و لذت بیشتری ببریم.

شفقت به خود، طبیعی‌ترین پیشامد، در دنیا است. یک دقیقه به این فکر کنید که اگر انگشتان را ببرید، آن را تمیز و پانسمان کرده و برای خوب شدنش تلاش می‌کنید. این، همان شفقت ذاتی است؛ اما وقتی سلامت روانی‌مان در خطر است، چطور باید با خود مشفق باشیم؟ کارهایی که برای مقابله با پلنگی تیزدندان می‌کنیم در نجات ما از دردهای هیجانی اثری ندارند. ما طوری با احساسات ناخوشایند می‌جنگیم که گویی آنها را دشمنی فرض کرده‌ایم که از بیرون به ما حمله‌ور شده‌اند و این جنگ در درونمان، فقط حالمان را بدتر می‌کند. ایستادگی در برابر دلهره، آن را به وحشتی عظیم تبدیل می‌کند و

سرکوب کردن غم، برایمان افسردگی مزمن می‌آورد و اگر برای به خواب رفتن تلاش کنیم، باید کل شب را بیدار بمانیم.

وقتی اسیر درد می‌شویم با خود سر جنگ داریم. وقتی در طبیعت خطری جسم را تهدید می‌کند، جسم یا مبارزه می‌کند یا فرار می‌کند یا مبهوت می‌ماند؛ اما وقتی روان آزار می‌بیند، این واکنش‌ها جای خود را به سه احساس ناخوشایند یعنی خود سرزنشگری، گوشه‌گیری و خودخوری می‌دهند. کلید نجات یافتن از این وضعیت، برقرار کردن رابطه‌ای جدید با خودمان است؛ این رابطه به گفته‌ی روان‌شناس پژهش‌گر - کریستین نف - مهربانی با خود نام دارد، حسی از ارتباط با دیگر انسان‌ها و آگاهی‌ای متعادل. آن همان شفقت با خود است.

در این کتاب خواهید آموخت وقتی از شدت خشم یا ترس دندان‌هایتان را به هم می‌سایید یا وقتی از بودن در یک جمع خانوادگی می‌هراسید، چطور شفقت با خود را به عرصه‌ی احساساتان راه دهید. شفقت با خود، علاقه‌ی طبیعی به شاد بودن و از رنج آزاد بودن را در شما زنده می‌کند و عشقی که محتاجش هستید را به شما می‌دهد.

اینکه با درد هیجانی کنار بیاییم بدون اینکه بر وخامت آن بیفزاییم، ماهیت روان‌شناسی بودایی را تشکیل می‌دهد. در این کتاب به عقاید آن مکتب، به‌ویژه ایده‌هایی که مورد تأیید علم نوین قرار گرفته‌اند، استناد شده است. آنچه می‌خوانید لباس جدیدی است که همان عقاید کهن به تن کرده‌اند؛ به عبارتی آنچه می‌خوانید همان رهیافت‌های کهنی هستند که خود را در قالب ایده‌های روان‌شناسی جدید ظاهر ساخته‌اند. لازم نیست کیش و آیین خاصی برای خود داشته باشید تا تعالیم این کتاب به کارتان بیاید. چه مسیحی باشید، چه یهودی، چه مسلمان، چه دانشمند و چه یک فرد شکاک، این کتاب برایتان مفید است. بهترین راه برای سودمند ساختن محتوای کتاب این است که ذهنی باز، تجربی و انعطاف‌پذیر داشته باشید.

دانشمندان بالینی در دهه‌ی هفتاد از قرن بیست، مدیتیشن را کشف کردند و این مقوله هم‌اکنون یکی از زمینه‌هایی است که از طرف کارشناسان تمام شیوه‌های روان‌درمانی، تحقیقات گسترده‌ای روی آن صورت می‌گیرد. در طی ۱۵ سال اخیر توجه‌آگاهی یا «آگاهی از تجربه در زمان حال همراه با پذیرش آن» به عرصه‌ی مهم در پژوهش تبدیل شده است. توجه‌آگاهی یک عامل مهم در عرصه‌ی روان‌درمانی مؤثر و بهبود هیجان به شمار می‌آید. اگر درمان، نتیجه‌بخش باشد، بیماران (یا مراجعین) نسبت به احساسات مختلفی مانند ترس، خشم، غم، شادی، آسودگی، خستگی و عشق که در اتاق درمان تجربه کرده‌اند، دید توأم با پذیرش خواهند یافت و این نگاه مثبت جای خود را در زندگی روزمره باز می‌کند. توجه‌آگاهی یک مزیت ویژه دارد و آن، این است که می‌توان در خانه هم از طریق مدیتیشن به آن دست یافت.

توجه آگاهی به نوع تجربه شخص از یک ادراک، فکر، یا احساس خاص مربوط می‌شود؛ اما وقتی فرد احساسی مثل شرم یا تردید نسبت به خود را تجربه می‌کند تکلیف چیست؟ وقتی چنین اتفاقی می‌افتد ما نه تنها احساس بدی داریم؛ بلکه خود را آدم بدی می‌پنداریم. در این لحظه آن‌قدر ناراحت هستیم که نمی‌توانیم به چیزهای دیگر توجه کنیم. وقتی با احساساتمان درگیر هستیم و شب‌هنگام در تنهایی ملافه را به دور خود می‌پیچیم و با داروهای خواب‌آور هم خوابمان نمی‌برد و به درمان هم دسترسی نداریم، چه می‌کنیم؟ در بیشتر این مواقع به دوستی خوب با قلبی مهربان نیاز داریم. اگر در همان لحظه به چنین دوستی دسترسی نداشته باشیم هنوز یک راه‌حل دیگر داریم و این راه‌حل، مهربانی با خود یا همان شفقت به خود است.

من هم در زندگی حرفه‌ای و هم در زندگی شخصی با شفقت به خود سروکار داشته‌ام. من در طی ۳۰ سال اشتغال به روان‌درمانی، با بیمارانی مختلف از افراد مبتلا به نگرانی‌های معمولی تا هراس، افسردگی و تروما برخورد داشته‌ام. علاوه بر این، مدتی به کار در بیمارستانی پرداختم که افراد در آنجا به بیماری‌های مزمن و لاعلاج دچار بودند. در طی این سال‌ها شاهد این بودم که چطور شفقت با قدرت خویش، قلب را مانند یک گل می‌گشاید و غم نهفته در آن را شفا می‌بخشد. هرچند که برخی بیماران بعد از درمان، احساس می‌کردند به غاری وارد شده‌اند درحالی‌که صدای درمانگرشان همراه آنان است. من با خود فکر کردم افراد باید چه کنند تا کمتر احساس تنهایی و درماندگی کنند؟ گاهی اوقات از خود می‌پرسیدم: آیا راهی وجود دارد که اثر روان‌درمانی سریع‌تر خود را نشان دهد و فرد سریع‌تر درمان شود؟ و در این میان به نظر می‌رسید شفقت به خود در درمان بسیاری از بیماران جواب بدهد.

تا جایی که به زندگی شخصی‌ام مربوط می‌شود باید بگویم مادر من یک دیندار مسیحی بود و پدرم ۹ سال از سال‌های جوانی‌اش را در هند گذراند و چون یک شهروند آلمانی تبار بود در بیشتر این دوران که با جنگ جهانی دوم همزمان شده بود در اسارت انگلیسی‌ها طی کرد. در آنجا پدرم با یک کوهنورد به نام هنریخ هارتر آشنا شد و این فرد بعدها از کمپ اسرا فرار کرد و از راه کوه‌های هیمالیا راه خود را به طرف تبت پیش گرفت تا به‌عنوان مربی زبان دالای لاما چهاردهم به او زبان انگلیسی را آموزش دهد. در زمان کودکی، مادرم داستان‌هایی اسرارآمیز از هندوستان برایم می‌خواند و همین داستان‌ها بودند که من را پس از فارغ‌التحصیلی از کالج به هند کشاندند. من از سال ۱۹۷۶ تا ۱۹۷۷ به گوشه و کنار هند سفر کردم و با قدیسان، حکما و جادوگران هندی آشنا شدم و در همین سفر مدیتیشن بودایی را در غاری در سری‌لانکا فراگرفتم. این تجربه علاقه‌ای مادام‌العمر به مدیتیشن را در من به‌وجود آورد و این علاقه در سفرهای مکرر من به هند بیشتر و بیشتر شد.

در حال حاضر مدیتیشن آگاهی (سبکی از سبک‌های مدیتیشن) را در مراکز آمریکایی تدریس می‌کنم که توسط شارون سلزبرگ، جوزف گلدستین و جک کرن فیلد تأسیس شده‌اند. کل مطالب این کتاب برگرفته از تعالیم آن سبک است و اگر در جایی انحرافی روی دهد، مسئولیتش را به‌تنهایی به

عهده می‌گیرم. من خود را به همکارانم در مرکز مدیتیشن و روان‌درمانی بسیار مدیون می‌دانم؛ آنها طی بیست‌وپنج سال با من تبادل نظر داشتند و بیش از هر چیز خود را به جان کابات زین-بزرگی که دو مضمون مکتب بودایی، یعنی توجه‌آگاهی و شفقت را به حوزه بهداشت و درمان دنیای جدید عرضه کرد- مدیون می‌دانم. معلمان دیگر من، بیمارانم هستند؛ آنهایی که داستان زندگی‌شان را برایم تعریف کردند تا به مضامین و فعالیت‌های فراگرفته شده معنا بدهند. آنها با این کار بنایی از عشق را ترسیم نموده‌اند. در اینجا نام و مشخصاتشان را برای محرمانه ماندن اطلاعات شخصی‌شان، تغییر دادم و برخی از شخصیت‌های مورد گفتگو در این کتاب نیز ترکیبی از شخصیت چند فرد در واقعیت هستند.

کتاب به سه بخش تقسیم شده است و فصل‌های بعدی در تکمیل فصل‌های قبلی نوشته شده‌اند. بخش اول- کشف شفقت به خود- در مورد شفقت به خود صحبت می‌کند و به شما طریقه ذهن‌آگاه شدن را نشان داده و مفهوم شفقت به خود را توصیف می‌کند؛ در قالب این توصیف، شما خواهید دانست چه فرایندهایی را شفقت به خود حساب آورده و چه فرایندهایی را در زمره شفقت به خود به حساب نیاورید. در بخش دوم- عشق و محبت- مهارتی خاص در زمینه عشق و محبت با نام مدیتیشن عشق و محبت را فرا می‌گیرید تا با بهره از آن اساس یک زندگی توأم با شفقت را پی‌ریزی کنید. بخش سوم با عنوان «سفارشی کردن شفقت با خود» به شما می‌آموزد که چگونه این مهارت را بر وفق شخصیت و وضعیت روانی خود، تغییر داده و از آن فایده بسیار ببرید. در ضمیمه‌ها که بخش‌هایی کتاب هستند از تمرین‌ها و منابع بیشتری، برای مطالعه و تمرین بیشتر مطلع می‌شوید.

این کتاب همه ماجرا به‌شمار نمی‌رود. کار واقعی، به خود شما بستگی دارد. شمایی که با افکار آزاردهنده در کشمکش هستید و خود را به‌خاطر آنها و علت وقوع آنها سرزنش می‌کنید. شما یاد خواهید گرفت که کمتر مطابق با آن عمل کنید. می‌توان گفت این کتاب یک کتاب خودیار نیست (برای اثربخش شدن، خود این کتاب به شما نیاز دارد). من به‌جای اینکه به شما یادآور شوم روحیه شما به‌هم‌ریخته است و به ترمیم نیاز دارد، به شما روشی نو و توأم با مهر و شفقت برای واکنش به دردهای هیجانی‌تان یاد می‌دهم. به شما پیشنهاد می‌کنم به مدت ۳۰ روز تمرین‌های این کتاب را انجام دهید تا تأثیراتش را ببینید. ممکن است که بعد از انجام مهارت متوجه شوید که شادمان‌تر و خوشحال‌تر از پیش هستید؛ اما این احساس فقط دستاورد جانبی پذیرش خودتان همان‌گونه که هستید می‌باشد.



بخش اول

## کشف شفقت با خود





## با خود مهربان باشید

رنج آن قدرها هم بد نیست؛ این تنفر از رنج است که درد واقعی را با خود می‌آورد.

- (نقل از آلن گینسبرگ، شاعر)

میشل درحالی که انتظار داشت از آنچه که من می‌گویم مأیوس شود، با لحنی خشن گفت: «من از حرفی که می‌خواهید بزنید نگرانم. به‌خاطر اینکه احتمالاً جواب نخواهد داد». نفس عمیقی کشیدم؛ حرف‌های ما تازه در مورد خجالتی بودن میشل - مشکلی که سال‌ها او را رنج می‌داد - تمام شده بود. از نظر من میشل یک زن فوق‌العاده باهوش و باوجدان بود. او کتاب‌های زیادی دربارهٔ کمرویی خوانده بود و چهار بار هم راه‌های درمانی را پیش گرفته بود. او نمی‌خواست دوباره شکست بخورد. او به‌تازگی در رشتهٔ مدیریت ارشد کسب و کار از یک دانشگاه اسم و رسم‌دار مدرک گرفته بود و به‌عنوان مشاور شرکت‌های بزرگ منطقه فعالیت می‌کرد. مشکل اصلی میشل کمرویی و قرمز شدن صورتش بود. او می‌پنداشت دیگران با دیدن قرمز شدن صورتش فکر می‌کنند او شخص بی‌مهارتی است و از این رو حرفش را جدی نمی‌گیرند. میشل هر چه بیشتر از قرمز شدن صورتش می‌ترسید، بیشتر در مقابل دیگران قرمز می‌شد. شغل جدید او یک فرصت مهم بود و میشل نمی‌خواست این فرصت را از دست بدهد.

من به میشل اطمینان دادم او درست می‌گوید و می‌دانم پیشنهادهای من به او کمکی نمی‌کنند. به او گفتم مقصر او نیست؛ بلکه بهترین استراتژی‌ها نیز، ممکن است در مواقعی با شکست مواجه شوند. در این میان نه استراتژی‌ها مقصرند و نه افرادی که می‌خواهند درمان شوند. در حقیقت، مسئله به انگیزهٔ ما و دانش ناکافی ما از عملکرد ذهن مربوط می‌شود.

میشل از سال‌های سخت خود و مشککش یک نکته مهم را یاد گرفته بود. او فهمیده بود تلاش‌هایی که برای دفع احساسات بد می‌کنیم باعث می‌شوند حالمان بدتر شود. این امر شبیه به نتیجه آزمایش فکر است. در این آزمایش شما باید به فیل‌های صورتی فکر نکنید؛ همان فیل‌هایی که خیلی بزرگ و صورتی هستند. به محض اینکه این فیل‌ها را تجسم می‌کنیم، هر لحظه که بخواهیم به آنها فکر نکنیم در فکرمان ظاهر می‌شوند. سیگموند فروید در توجیه این مسئله گفته است: «ذهن ناخودآگاه، نفی نمی‌کند». این امر مشخص است که هرگاه بخواهیم رنج را از خود دور کنیم و در این راه از شیوه‌هایی همچون تکنیک‌های آرامش‌بخشی (ریلکسیشن)، جلوگیری از ورود افکار و تلقین‌های مثبت استفاده کنیم، این تکنیک‌ها در نهایت شکست می‌خورند و ما چاره‌ای جز انتخاب روشی دیگر برای رهایی از رنج نداریم.

درحالی‌که راجع به این مسائل صحبت می‌کردیم، اشک از چشمان میشل سرازیر شد. من نمی‌دانستم او به‌خاطر ناراحتی گریه می‌کند یا به‌خاطر اینکه از حقیقت مشککش آگاه شده است، اشک می‌ریزد. او به من گفت حتی دعاهایش مستجاب نشده‌اند. ما درباره دو نوع دعا حرف زدیم. دعایی که در آن از خدا می‌خواهیم چیزهای بد را از ما دور کند و دعایی که در آن امور را به خداوند می‌سپاریم و به او توکل می‌کنیم. میشل گفت او هیچ‌گاه مشکلاتش را به خداوند نسپرده است و او در اصل به این نوع دعا اعتقادی ندارد.

ما به تدریج به راه‌حلی رسیدیم که به میشل در کاهش اضطراب و رفع مشکل کمرویی‌اش کمک می‌کرد. من به او توصیه نکردم نفس عمیق بکشد، خودش را نیشگون بگیرد، آب سرد بنوشد و تظاهر به آرامش کند. از آنجاکه میشل آدمی نبود که از تلاش دست بردارد، به یک راه‌حل کاملاً متفاوت نیاز داشت. میشل فهمیده بود هرچه بیشتر اضطرابش را بپذیرد، این احساس کمتر می‌شود، در طرف مقابل هر چه کمتر اضطرابش را بپذیرد، این احساس بیشتر می‌شود. از این رو این امر برای میشل روشن شده بود که باید با اضطراب خود کنار بیاید و مضطرب بودنش را به‌عنوان یک حقیقت بپذیرد. برای ارزیابی موفقیت درمان، نباید به تعداد دفعات خجالت کشیدن میشل توجه می‌کردیم؛ بلکه باید می‌دیدیم میشل چطور خجالت خود را می‌پذیرد. این روش برای میشل یک ایده بکر بود. او جلسه اولمان را با خوشحالی ترک کرد؛ اما درعین حال کمی حیران و مبهوت به نظر می‌رسید.

هفته گذشته، میشل ایمیلی برایم فرستاد که در آن با خوشحالی ابراز کرده بود: «این روش جواب داد». از آنجاکه در مورد راهکار جدیدی صحبت نکرده بودیم، من از منظورش مطمئن نبودم. بعدها فهمیدم که او تصمیم گرفته بود وقتی نگران می‌شود به خودش بگوید: «من فقط ترسیدم، فقط ترسیدم». میشل با تظاهر به ترسو بودن، قرمز شدن صورتش را فراموش می‌کرد و این احساس به او

اجازه می‌داد بدون بروز اتفاقی ناخواسته، صحبت مختصری با همکارانش در اتاق نهارخوری داشته باشد. میشل فکر می‌کرد اگر مردم او را فردی ترسو که در حال غذا خوردن است تصور کنند، او آرامش بیشتری در مقایسه با زمانی دارد که اطرافیانش او را به چشم یک آدم ضعیف، حساس و مورد تمسخر می‌بینند. من از اینکه میشل ایده پذیرش را باور کرده و در چنین مدت کوتاهی یک روش جدید ابداع کرده بود، شگفت‌زده شدم.

باین وجود، در ملاقات بعدی ما میشل دوباره ناامید بود. او تلاش می‌کرد در اتاق نهارخوری کمرو به نظر نرسد ولی تلاش‌های او دوباره به مبارزه علیه کمرویی تبدیل شده بودند. آرزوی اصلی میشل یا همان پایان دادن به کمرویی \_تغییر قالب داده بود. قبول کردن کمرویی برای میشل جواب داده بود؛ ولی او در مسیری اشتباه قدم گذاشته بود. در واقع او به اشتباه باور کرده بود با زیرکی مشککش را دور زده است.

متأسفانه ما نمی‌توانیم خود را فریب بدهیم. بخشی از ذهن میشل به او می‌گفت من تلاش می‌کنم بپذیرم تا از اضطرابم کم کنم ولی میشل کاری غیر از پذیرش کرد. در روانشناسی مدرن، پذیرش بدین معنی است: که لحظه به لحظه تمام فرایندهایی که در ذهنمان رخ می‌دهند را همان‌طور که هستند بپذیریم. آنچه در ذهن می‌گذرد گاهی اوقات احساسی خوب و گاهی اوقات احساسی بد برایمان به دنبال دارد. ما همیشه می‌خواهیم احساسات خوبمان ادامه پیدا کنند و احساسات بدمان به پایان برسند؛ ولی این خواسته کمکی به ما نمی‌کند. اولین پاسخ در برابر مشکلاتمان قبول کردن بی‌چون و چرای آنهاست. میشل فکر می‌کرد می‌تواند از این مرحله فرار کند.

این داستان پایانی خوش داشت که پس از گذشت دو سال به وقوع پیوست. میشل فهمید چطور با اعصاب حساس خود کنار بیاید. نتیجه نشان داد وقتی میشل برای خجالت نکشیدن تلاش می‌کند باز خجالت می‌کشد و وقتی برای خجالت کشیدن آماده می‌شود، به ندرت خجالت می‌کشد. پس از اینکه میشل با خجالت کشیدن خود کنار آمد، فهمید می‌تواند از این روش در مقابله با مشکلات دیگری همچون درد قفسه سینه، سردرد و تپش قلب که در تنش‌های روزمره برایش پیش می‌آمد استفاده کند و از این‌رو زندگی‌اش راحت‌تر از قبل شد.

این کتاب به ما می‌گوید چطور دردهای روحی برای فرد فایده‌بخش می‌شوند. این کار سخت است. هر فرد متفکری با شنیدن این حرف، این سؤال را در ذهن خود مرور می‌کند که چرا باید این چنین کاری انجام دهم. در این فصل علت این کار را خواهید فهمید. بخش‌های بعدی کتاب به شما نشان می‌دهند چطور از پس این کار برآیید. در ابتدا می‌آموزید چطور در ذهنتان از آنچه آزارتان

می‌دهد آگاه شوید. سپس می‌آموزید چطور در مواقعی که واقعاً ناراحت هستید با خود مهربان باشید. ترکیب خودآگاهی و شفقت با خود می‌تواند سخت‌ترین لحظات زندگی مان را نیز دگرگون کند.

## روبرو شدن با درد

از لحظه تولد در طلب شادی بوده‌ایم. این طلب در روزهای اول چیزی بیشتر از خواستن شیر مادر نبوده است؛ ولی همچنان که رشد کردیم این طلب‌ها و نیازها بیشتر شدند. بیشتر ما وقتی به بزرگسالی می‌رسیم فقط در صورتی خوشحال هستیم که یک خانوادهٔ نجیب، شغل خوب، بدن سالم، پول زیاد داشته باشیم و محبوب دیگران باشیم.

اما رنج در بهترین شرایط هم به سراغمان می‌آید. هاوارد هاگز، ثروتمند بلیونر، خود را در لحظه مرگش بدبخت و تنها یافت. از طرف دیگر شرایط همه باهم یکسان نیست. ممکن است زندگی مشترک یک نفر به هم بخورد ولی یک نفر دیگر ازدواج کند و صاحب فرزندى با اختلالات رشد جسمانی شود و یا ممکن است یک نفر همه چیزش را در سیل از دست بدهد. میزان رنجی که افراد در طول زندگی تجربه می‌کنند متفاوت است؛ ولی هیچ فردی بدون رنج زندگی نمی‌کند. درد و رنج رشته‌هایی هستند که تمام بشر را به هم پیوند می‌دهند.

درد، وضعیتی به وجود می‌آورد که در آن بین انتظارات ما و واقعیت، فاصله است و این وضعیت، باعث نارضایتی در زندگی می‌شود. هر چه بیشتر در طلب یک زندگی متفاوت باشیم، حالمان بدتر می‌شود. برای مثال، اگر فردی به‌خاطر سانهٔ رانندگی مجبور باشد روی ویلچر بنشیند، اولین سال نشستن روی ویلچر سخت‌ترین سال برای او خواهد بود؛ همچنان‌که با شرایط سازگار می‌شویم، عموماً به مرحلهٔ قبلی شادکامی مان برمی‌گردیم. ما می‌توانیم میزان شادکامی مان را با اندازه گرفتن فاصله بین واقعیت و انتظاراتمان بسنجیم.

بیشتر ما فکر می‌کنیم شادکامی به شرایطی در بیرون و پیرامون ما بستگی دارد. از این رو، ما در حالی زندگی را می‌گذرانیم که گویی روی یک تردمیل در حال حرکت هستیم و با این حرکت، در واقع، به طرف شادی می‌رویم و از درد فرار می‌کنیم. وقتی لذت را تجربه می‌کنیم، بیشتر آن را می‌خواهیم و وقتی درد را تجربه می‌کنیم، درصدد رفع آن برمی‌آییم. با اینکه این دو واکنش، واکنش‌هایی غریزی هستند، در سلامت روحی تأثیری ندارند. طلب لذت با یک مشکل روبرو است و آن مشکل این است که هر لذتی زمانی به پایان می‌رسد و ما را دلسرد می‌کند. عشق، زمانی از بین می‌رود؛ شکم، زمانی سیر می‌شود و دوست، به خانه‌اش برمی‌گردد. اجتناب از درد، کاری غیرممکن است

## تردمیل لذت طلبی

فیلیپ بریکمن و دونالد کمپبل در سال ۱۹۷۱ مدعی شدند ما انسان‌ها بر روی تردمیل لذت‌طلبی ایستاده‌ایم و این درحالی است که به شکل بی‌نتیجه‌ای در طلب کسب شادکامی به‌وسیلهٔ جستجوی انحصاری چیزهایی نظیر داشتن روابط بهتر، مشاغل آسان‌تر، و ماشین‌های زیباتر هستیم. مشکل اینجاست که سیستم عصبی ما به‌سرعت به هر چیزی که برایمان آشنا شده عادت می‌کند. زمانی که شما ماشین جدید زیبایی خریداری نموده‌اید به نظرتان چقدر می‌توانید از آن لذت ببرید قبل از اینکه به فکر نو کردن خانه‌تان بیافتید؟ نتایج آزمایشات نشان می‌دهد: بیشتر کسانی که برندهٔ لاتاری شده‌اند، خوشحال‌تر از کسانی که لاتاری نبرده‌اند نیستند؛ نتایج همچنین نشان می‌دهد کسانی که به‌خاطر فلج قادر به راه رفتن نیستند به اندازهٔ افرادی که راه می‌روند از زندگی رضایت دارند. ما چه بخواهیم، چه نخواهیم، خود را با اتفاقات بد و خوب زندگی‌مان سازگار می‌کنیم. این تئوری عمومی در سازگاری، در طی دهه‌ها مورد پذیرش بوده است و هم‌اکنون با تغییراتی جدید روبرو شده است که در فصل پنج دربارهٔ آنها خواهید خواند.

باین‌حال، اگر زمانی طولانی برای حرکت روی تردمیل لذت‌طلبی صرف کنیم، با خستگی و بیماری روبرو خواهیم شد. رابرت ساپلسکی، در زمینهٔ علت‌ها و پیامدهای استرس کتاب بسیار جالب و آموزنده‌ای به نام «چرا زرافه‌ها زخمی نمی‌شوند» نوشته است؛ او در مورد سازش حیوانات با خطرات جسمی در این کتاب می‌نویسد: زرافه‌ای را تجسم کنید که از دست یک شیر که می‌خواهد شکمش را بدرد در حال فرار است؛ وقتی خطر از سر زرافه می‌گذرد، او دوباره با آرامش به‌جای قبلی بازمی‌گردد؛ اما انسان‌ها چه می‌کنند؟! ما با پیش‌بینی خطر در گوشه‌ای مخفی می‌شویم. ساپولسکی در کتابش می‌پرسد: «چه تعداد از کارگران از این نگران هستند که امنیت اجتماعی تا زمانی که آنها می‌خواهند ادامه پیدا نکند؟ و چه تعداد از آنها دربارهٔ حرفی که در اولین قرار خود باید بزنند نگران‌اند؟» واکنش جسم ما در برابر تهدیدات روان‌شناختی و خطرات فیزیکی یکسان است. درواقع، احساس خطر سطح استرس را افزایش داده و باعث بروز مشکلاتی همچون بیماری‌های قلبی، ضعف عملکرد سیستم ایمنی، افسردگی، کولیت، دردهای مزمن، اختلال حافظه، مشکلات جنسی و سایر مشکلات دیگر می‌گردد.

مکانیسم دقیق چگونگی بروز بیماری در اثر استرس‌های روانی، مشخص نیست؛ اما یافته‌های آزمایشات اولیه نشان می‌دهند این مکانیسم با تلومرها (سلسله‌های تکراری دی-ان-ای در انتهای کروموزوم) ارتباط دارد. با پیر شدن سلول‌ها، آنها، دی ان ای تلومری خود را از دست می‌دهند و دیگر تقسیم نمی‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد استرس، تلومرها را در سیستم ایمنی کاهش داده و با کاهش سلول‌های سیستم ایمنی، فرد در معرض خطر بیماری و کوتاه شدن طول عمر قرار می‌گیرد.

و هر چه برای رفع درد تلاش کنیم، شرایط را بدتر می‌کنیم؛ برای مثال، اگر برای کاهش استرس به خوردن روی بیاورید، چاق می‌شوید و اگر برای جبران کمبود عزت‌نفس خود، در کار کردن افراط کنید روانه قبرستان می‌شوید.

غریزه لذت‌طلبی و اجتناب از درد را می‌توان به‌طور کامل مهار کرد. مردی به نام استوارت را می‌شناسم که وقتی جوان‌تر بود از نوشیدن الکل به‌شدت لذت می‌برد. او مصرف الکل را از چهارده سالگی شروع کرده بود. وقتی استوارت بیست‌ساله بود یک بطری کامل آبجو (۲۴ لیوان) را در طول شب می‌نوشید. یک شب، وقتی در حال نوشیدن بود، یک حمله پانیک به او دست داد و به‌قدری او را ترساند که دیگر الکل مصرف نکرد. حالا آبجو که زمانی منشأ لذت او بود به چیزی ترسناک تبدیل شده بود؛ چون استوارت حمله پانیک را ناشی از آن می‌دانست. از آن پس استوارت از رفتن به مکان‌ها یا انجام کارهایی که منجر به بروز حمله پانیک می‌شد خودداری کرد؛ او در واقع کارهایی مثل گردش با کامیونش در دور شهر و رفتن به بازی بیسبال که در گذشته از آنها لذت می‌برد را کنار گذاشت. زمانی لذت از الکل سراسر زندگی‌اش را فراگرفته بود و پس از آن وحشت از حمله پانیک جای آن لذت را گرفت.

ما باید با استفاده از نگرشی جدید، رابطه خود با درد و لذت را تغییر دهیم. می‌توانیم برگردیم و یاد بگیریم در زمان درد آرام بمانیم؛ می‌توانیم اجازه دهیم که خوشی‌ها به شکلی طبیعی بیایند و بروند؛ آسودگی همین است. می‌توانیم همانگونه که خوشی را می‌پذیریم درد را نیز بپذیریم و با متفاوت شدن هر لحظه، خود را کاملاً با آن لحظه تطبیق دهیم؛ این کار جالب است. برای رسیدن به شادی باید یاد بگیریم لحظاتی را با درد سپری کنیم. شاید این متناقض به نظر برسد؛ اما برای شاد شدن باید حضور غم را پذیرفت.

## مبارزه بیشتر، پایداری بیشتر

فرمول ساده‌ای وجود دارد که با آن واکنش غریزی ما در برابر درد بیان می‌شود؛

$$\text{درد} \times \text{مبارزه} = \text{رنج}$$

منظور از «درد»، ناراحتی‌های ناخواسته‌ای است که در زندگی مان پیش می‌آیند؛ برای مثال وقتی تصادف می‌کنیم یا بیمار می‌شویم یا عزیزی را از دست می‌دهیم به دردی گرفتار شده‌ایم. مبارزه یا مقاومت، به تمام تلاش‌هایی اشاره دارد که در جهت از میان برداشتن درد از خود نشان می‌دهیم؛ مثل تنش عضلانی

## ازدواج و پذیرش رنج

روان‌شناسی به نام جان گاتمن و همکارانش از دانشگاه واشینگتن با هدف انجام مطالعه‌ای در مورد موفقیت ازدواج‌ها، به مدت چهارده سال زندگی ۶۵۰ زوج را مورد بررسی قرار دادند تا علت موفق بودن و پایداری ازدواج‌ها را بفهمند. به گفته‌ی این روان‌شناس، او می‌تواند با ۹۱ درصد اطمینان پیش‌بینی کند، کدام‌یک از این زوج‌ها از هم طلاق خواهند گرفت. به گفته‌ی او، زوج‌هایی که زندگی خود را با انتقاد از یکدیگر به‌جای گلایه کردن، جبهه‌گیری و دفاعی بودن زیاد، بی‌حرمتی و رفتار سرد نسبت به یکدیگر می‌گذرانند، سرانجام از هم جدا می‌شوند. همچنین گاتمن دریافت ۶۹ درصد مشاجرات بین همسران، به‌خصوص آنهایی که بر سر ویژگی‌ها و ارزش‌های شخصیتی به راه می‌افتند، به صلح ختم نمی‌شوند. درحالی‌که زوج‌های در شرف جدایی، اغلب تفاوت‌های شخصیتی‌شان را نمی‌پذیرند، ولی زوج‌های موفق این تفاوت‌ها را می‌پذیرند. زوج‌های خوشبخت از یکدیگر شناخت کامل دارند و کاملاً از علایق، سلیقه‌ها، جوانب متمایزکننده‌ی شخصیتی، امیدها و رؤیاهای هم آگاه هستند.

دو روان‌شناس به نام‌های اندرو کریستینسن و نیل جیکوبسن، با هدف بهبود روابط همسران، زوج‌درمانی‌ای مبتنی بر پذیرش با نام زوج‌درمانی یکپارچه‌نگر ابداع کردند؛ در این نوع درمان، فرد وضعیت‌هایی که می‌تواند تغییر دهد را، با اصول رفتاردرمانی تغییر می‌دهد و وضعیت‌هایی را که نمی‌تواند تغییر دهد، می‌پذیرد. پذیرش بدین معناست که فرد با قبول موقعیت‌ها، الزامی برای تغییر همسرش نمی‌بیند. در یک آزمایش تصادفی و کنترل شده که در طی ۶ ماه بر روی مشاوره‌های هفتگی زوج‌درمانی انجام شد، مشخص شد دوسوم زوج‌هایی که قبل از درمان دچار آشفتگی روانی مزمن بودند به‌شکل معناداری تا دو سال بعد بهبود یافته بودند.

یا نشخوار فکری در خصوص چگونگی از بین بردن درد. رنج، نتیجه‌ی مبارزه با درد است. رنج، عذاب جسمی و هیجانی‌ای است که ذره‌ذره بر درد خود می‌افزاییم.

در این فرمول، نوع رابطه‌ی ما با درد، مقدار رنج ما را مشخص می‌کند. وقتی مبارزه با درد به صفر برسد، رنج ما هم به صفر می‌رسد. وقتی درد در صفر ضرب می‌شود، نتیجه مساوی با صفر است. باورش سخت است؟ در واقع دردها وجود دارند؛ ولی ما به آنها اهمیتی نمی‌دهیم؛ و آنها را هر جا می‌رویم، با خود نمی‌بریم.

یک نمونه از رنج این است که بنشینیم و ساعت‌ها به این فکر کنیم که چطور باید سهام خود را قبل از خراب شدن اوضاع بازار می‌فروختیم و یا با فکر بیمار شدن قبل از وقوع یک رویداد مهم، خود را نگران کنیم. ما برای پیش‌بینی و بروز مشکلات به کمی تفکر نیاز داریم؛ اما گاهی خود را به‌شدت در افسوس برای گذشته و نگرانی برای آینده غرق می‌کنیم.

## فواید نگران شدن

چرا نمی‌توانیم نگران نباشیم؟ نام برکوک، محقق دانشگاه پنسیلوانیا، از ۴۵ دانشجویی که از گفتگو در جمع وحشت داشتند خواست ۱۰ بار یک صحنه ترسناک را مجسم کنند. برکوک به آنها گفت: تجسم کنید قرار است یک سخنرانی مهم در برابر مردم ایراد کنید. هنگامی که در محل مشخص شده می‌ایستید، سرعت تپش قلبتان را احساس می‌کنید. البته برکوک قبل از انجام این آزمایش، دانشجویان را به سه دسته آسوده (ریلکس)، بی‌خیال (خنثی) و نگران تقسیم کرد. او، سپس درحالی که اعضای این سه گروه، در حال تجسم صحنه ترسناک بودند، شدت ضربان قلب آنها را اندازه گرفت. نتیجه جالب آزمایش این بود که شدت ضربان قلب اعضا گروهی که قبل از تجسم صحنه نگران بودند در مقایسه با ضربان قلب آنهایی که قبل از تجسم نگران نبودند، تغییری نکرده بود. این امر نشان می‌دهد نگرانی باعث می‌شود واکنش بدن به ترس متوقف شود و این خود ترس است که ناهوشیارانه سبب نگرانی بیشتر می‌شود. متأسفانه، دانشجویانی که قبل از تجسم صحنه نگران بودند، در طی مدت تجسم کردن صحنه ترسناک، بدون اینکه شدت ضربان قلبشان افزایش پیدا کند، بیشتر از دانشجویان دیگر ترسیدند.

از درد گریزی نیست؛ اما رنج به انتخاب ماست. به نظر می‌رسد هر چه دردهای هیجانی ما قوی‌تر باشند، ما با درگیر کردن فکر و سرزنش کردن و پوچ شمردن خود، بیشتر خود را عذاب می‌دهیم. در اینجا باید به شما مژده بدهم، از آنجاکه بیشتر دردها در زندگی ما در حقیقت رنج هستند، با تغییر نحوه عملکرد خود می‌توانیم نتیجه معادله را تغییر بدهیم و کاری برای پایان دادن به رنج خود کنیم. بیایید در این رابطه چهار مشکل رایج (کمردرد، بی‌خوابی، اضطراب از سخن گفتن در حضور مردم و ناتوانی در برقراری ارتباط) را در نظر گرفته و ببینیم چطور با پذیرش و گذشتن از کنار آنها می‌توانیم این مشکلات را حل کنیم.

### کمردرد مزمن

کمردرد مزمن مرضی سرسام‌آور است. این مرض، به‌شدت در آمریکا شایع است و در هر برهه از زمان دست‌کم پنج میلیون آمریکایی به این درد گرفتار بوده‌اند. ۶۰ تا ۷۰ درصد آمریکایی‌ها، در طول زندگی خود زمانی به این درد مبتلا شده‌اند. جالب توجه است که دوسوم افرادی که به کمردرد مبتلا نیستند از وضعیت‌هایی در کمر خود شکایت دارند که شبیه به وضعیت افراد مبتلا به کمردرد مزمن است. پس



باید دید در جسم و ذهن افراد مبتلا به کمردرد مزمن چه می‌گذرد؟ آیا این افراد در حال مبارزه هستند؟ بیایید مورد میرا را بررسی کنیم.

میرا یک زن ۴۹ ساله و بسیار علاقه‌مند به یوگا است؛ او در شغلش موفق است. شما با دیدن شور و علاقه عجیب او در تمام کارهایش نمی‌توانید تصور کنید که او کمردرد دارد. کمر میرا، در طی یکی از جلسه‌های پرفعالیت یوگا، در حین خم شدن به جلو درد گرفت. پس از آن میرا درد عصب سیاتیک را در ماهیچه پشت ساق پاهایش حس کرد. بعد از آن اتفاق، میرا در هر وضعیتی غیر از صاف ایستادن یا صاف خوابیدن کمردرد داشت. بعد از عکس‌برداری ام آر آی مشخص شد او به فتق دیسک (جابجایی دیسک) مبتلا شده است. فتق دیسک عارضه دردناکی است که در آن مهره‌های ستون فقرات به دیسک فشار آورده و آن را به طرف عصب می‌رانند.

میرا از یوگا دست برداشت و به توصیه پزشک معالجتش سعی کرد بدون خم کردن کمرش اجسام را بلند کند تا دردی حس نکند. ولی با گذشت زمان کمر او بیشتر آسیب دید. از طرف دیگر او در گذشته ورزش را به‌عنوان راهی برای رها شدن از استرس‌های کاری برگزیده بود و حالا از اینکه دیگر نمی‌توانست پرنرژژی ورزش کند به شدت ناراحت بود. او بره‌ای از زندگی‌اش را بدون کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و یوگا سپری کرد. گذشته از این، میرا خودش را در جابجا شدن دیسک کمرش مقصر می‌دید و به این خاطر خود را سرزنش می‌کرد. احساس نگرانی، سرزنش کردن خود، افزایش فشار روحی ناشی از عدم فعالیت، و افزایش درد کمر، در کنار هم میرا را متقاعد کردند تا به عمل جراحی رضایت دهد.

میرا تحقیقاتی قبل از عمل انجام داد و متوجه شد با توجه به مطلوب نبودن نتیجه عمل دیسک کمر، عمل کردن چندان فرقی با عمل نکردن ندارد. علاوه بر این او کتاب *back sense* نوشته رونالد سیگل را نیز خواند. به اعتقاد نویسنده این کتاب، بهترین درمان برای مبتلایان به عارضه دیسک کمر این است که اضطراب خود را کم کنند و هر چه زودتر فعالیت‌های عادی خود را دوباره از سر بگیرند. در حقیقت، این بیماران باید اجسام را با اندکی احتیاط مثل قبل بلند کنند تا ماهیچه‌های کمر آنها از بیکاری ناتوان نشوند. میرا متوجه شد انقباض دائم عضلات باعث کمردرد مزمن می‌شود و در این میان اختلالات فیزیولوژیکی نقشی ندارند. او همچنین فهمید انقباض عضلات، در اثر غیرفعال ماندن ماهیچه‌ها و اضطراب تشدید می‌شود و علاوه بر این، اضطراب با تقویت سیگنال‌های درد، احساس درد را افزایش می‌دهد.

میرا این حرف‌ها را به‌خاطر سپرد. او برای درمان ماهیچه‌های دردناکش به ماساژ درمانی روی آورد و هرروز عصر از کیسه آب گرم استفاده کرد و دوباره ورزش کردن را به شیوه‌ای ملایم آغاز کرد. به این صورت، اضطراب میرا با کم شدن دردش کمتر شد و درد کمرش در طی دو هفته به نصف رسید.