

## پنجاه گام آگاهانه تا عزت نفس

تمرین‌های روزانه توجه‌آگاهی

برای پرورش پذیرش و شفقت

# فهرست مطالب

## بخش اول:

### تنفس و بدن

۱۱	قدردانی
۱۳	مقدمه
۳۱	۱. نفس عمیق و کامل
۳۵	۲. انقباض و انبساط
۳۷	۳. لمس مشفقانه هر نفس
۳۹	۴. به جریان برگردد
۴۲	۵. دم، بازدم، دم، بازدم
۴۴	۶. جسمانی کردن تمرین
۴۷	۷. کتاب بدن را بخوان
۴۹	۸. کاوش حس‌های درون
۵۲	۹. وقار خود را حفظ کن
۵۵	۱۰. ذهن و بدنی یکپارچه
۶۰	۱۱. با زندگی جاری شو
۶۲	۱۲. بر زمین بوسه بزن
۶۶	۱۳. درسی از جلبک دریایی

## بخش دوم:

### تفکر و ذهن

۶۹	۱۴. ناظر بی‌طرف
۷۲	۱۵. دسته‌بندی‌ها را رها کن

۱۶. ندانستن..... ۷۴
۱۷. فیل را کامل بین ..... ۷۷
۱۸. غذا خوردن برای اولین بار..... ۷۹
۱۹. انجام دادن یا بودن ..... ۸۲
۲۰. رها کن ..... ۸۵
۲۱. چرخ تناقض را بچرخان ..... ۸۸
۲۲. دلبستگی‌هایت را رها کن ..... ۹۱
۲۳. به دام انداختن میمون ..... ۹۴
۲۴. پس از تیر اول، درنگ کن ..... ۹۷
۲۵. رنج = درد × مقاومت ..... ۱۰۱
۲۶. رو کن و بین ..... ۱۰۴
۲۷. با ذهنت آشنا شو ..... ۱۰۶
۲۸. هیچکس مقصر نیست ..... ۱۱۰
۲۹. فرآیندی دائمی ..... ۱۱۳
۳۰. روشنی درون ..... ۱۱۶

## بخش سوم:

### عواطف و دل

۳۱. سعه صدر ..... ۱۲۱
۳۲. در حضور اهریمن ..... ۱۲۴
۳۳. جعبه را بگرد ..... ۱۲۷
۳۴. نقطه تعادل ..... ۱۲۹
۳۵. درک همبودی ..... ۱۳۲
۳۶. رسیدگی کن و دوست شو ..... ۱۳۴
۳۷. باغبان باغ خود باش ..... ۱۳۹
۳۸. خیرخواهی ..... ۱۴۲
۳۹. بفرست و دریافت کن ..... ۱۴۶
۴۰. چه چیزهایی را نادیده می‌گیرم؟ ..... ۱۴۹

۴۱. نعمت‌هایت را بشمار ..... ۱۵۲
۴۲. خوشحالی برای دیگران ..... ۱۵۴
۴۳. طعم اکسیر را بچش! ..... ۱۵۷
۴۴. پادزهر ..... ۱۵۹

## بخش چهارم: زیستن در جهان

۴۵. پذیرش کوله‌بارِ هیجان ..... ۱۶۵
۴۶. گوش بده - فقط گوش بده! ..... ۱۶۹
۴۷. سخن گفتن مشفقانه ..... ۱۷۳
۴۸. آسیب نرسان ..... ۱۷۶
۴۹. شرحی از شغل خود بنویس ..... ۱۷۹
۵۰. تمرین خودِ زندگی است ..... ۱۸۱
- سخن آخر ..... ۱۸۵
- ادامهٔ راه ..... ۱۸۷



# قدردانی

فکر اولیه نوشتن کتابی که به خوانندگان کمک کند با انجام تمرین‌های خودپذیری و شفقت، عزت‌نفس<sup>۱</sup> خود را پرورش دهند، حاصل سلسله بحث‌های مفصل من و همکارم رنه بورگارد، مددکار اجتماعی بالینی، است. من عمیقاً قدردان راهنمایی‌های او در خصوص مفهوم و ساختار کلی کتاب هستم. او کمک‌های زیادی به من کرد، از جمله تأکید بر پذیرش در حکم اصلی‌ترین تمرین توجه‌آگاهی<sup>۲</sup>، استفاده از هفت نگرش توجه‌آگاهی، شروع کتاب با تمرین‌های بنیادی تنفس و بدن، استفاده از نوشته‌های تیک نیات هان و مدد جستن از داستان‌های آموزنده.

از دکتر جان کابات-زین که با برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی<sup>۳</sup> (MBSR) تمرین‌های کهن توجه‌آگاهی را به جریان اصلی پزشکی معرفی کرد، سپاسگزارم. ایده «هفت ستون توجه‌آگاهی» او الهام‌بخش تمرین‌های مربوط به خودپذیری این کتاب بوده و آنها را غنی‌تر کرده است.

همچنین از دکتر کریستین نف که از پیشگامان پژوهش‌های علمی در حوزه شفقت با خود است، سپاسگزارم. او شفقت با خود را به عنوان جایگزینی برای عزت‌نفس می‌داند، پیشنهادی که بیشتر روان‌شناسان با آن موافق‌اند. در این کتاب کلید اصلی پرورش عزت‌نفس آگاهانه شفقت با خود است که از طریق تمرین‌های مبتنی بر هفت ویژگی شفقت تقویت می‌شود.

همچنین بسیاری از آموزه‌ها و تمرین‌های این کتاب متأثر از معلمین بزرگ جامعه توجه‌آگاهی، از جمله جک کورنفیلد، جوزف گلدشتاین، شارون سالزبرگ، سیلویا بورشتاین، فیلیپ مافیت، تارا براک و گیل فرونزدال است. معلمین دیگری مثل دانیل

- 
1. self-esteem
  2. mindfulness
  3. mindfulness-based stress reduction

سیگل، ریک هنسن، ساکی ساتتورلی و رونالد سیگل هم بر محتوای این کتاب تأثیرگذار بوده‌اند. وسعت نظر استادان بزرگ و شناخته‌شده‌ای همچون تیک نیات هان، پما چودرون و دالای لاما، به وصف‌ناشدنی‌ترین و شفاف‌ترین آموزه‌های توجه‌آگاهی، حسی شاعرانه می‌بخشد. قدردان ایشان و همه کسانی هستیم که از عهد باستان تا به امروز پاسدار «حرمت حقیقی» بوده‌اند.

من بخت این را داشته‌ام که دوره کارورزی خود را تحت نظر باب استال بگذرانم، کسی که MBSR را به شمال کالیفرنیا آورد. در حال حاضر معلم اصلی من در تمرین‌ها شیلا کاترین، بنیانگذار مرکز مراقبهٔ بینشی در ساوث بی است. سخنرانی‌ها و دوره‌های خلوت‌نشینی که با او دارم، هر روز بیش از پیش توجه‌آگاهی را به زندگی من می‌آورد. بابت تشویق‌ها، پیگیری‌ها و باوری که جس او برایان، مسئول خرید انتشارات نیوهاربینجر، به من به عنوان نویسنده داشت، خود را وامدار او می‌دانم. بخت مساعد من بود که با ویل دی روی، ویراستار نسخه‌بردار انتشارات، همراه شدم، چرا که تأثیری دگرگون‌کننده بر این کتاب گذاشت. از انتشارات نیوهاربینجر و تیم ویراستاری آن، جس بیبی، نیکولا اسکیدمور، نلا استریت و آنجلا آتری گوردن برای بازخوردها و پیشنهادهای ارزنده‌شان ممنونم.

مایلم مراتب قدردانی خود را به لزی وودوارد بابت کمک‌های ویرایشی اولیه و همچنین باب لافتیس، نیسار شیخ، تردی رافگاردن و ادی یانگ بابت خواندن متن اولیه اعلام کنم. همچنین از دکتر دیوید آدامسون و همکارانم در انجمن پزشکان باروری شمال کالیفرنیا که در برنامه‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی خود از بسیاری از تمرین‌های این کتاب استفاده می‌کنند، سپاسگزارم.

از اینکه عضوی از یک خانوادهٔ پذیرا و مشفق هستیم بی‌نهایت احساس خوشبختی می‌کنم؛ به خصوص همسرم استیو؛ فرزندانم پریری، تنایا و شی‌ین؛ مادرم کلارا و خواهر و برادرانم نانسی، لیز و جفری. آنها و افراد بی‌شمار دیگری به من کمک کردند تا به قول استفن لوین «قلبم برای همه‌چیز جا داشته باشد» (۱۹۷۹، ۷۰). کتابی که در دست دارید ثمرهٔ عشق آنها است.

## مقدمه

آیا بیشتر مواقع احساس می‌کنید ناقص، معیوب یا ناکافی هستید؟ آیا زیاد خودتان را قضاوت می‌کنید و جملاتی از این دست زیاد به خودتان می‌گویید: کاش به کم‌لاغرتر بودم ...، کاش موفق‌تر بودم ...، کاش باهوش‌تر بودم ...، کاش خوشگل‌تر بودم ...، یا کاش بیشتر پول داشتم ...؟ آیا هر رویداد یا هر گفتار یا رفتار دیگران را به خودتان می‌گیرید؟ آیا احساس می‌کنید ارزش شما به موفقیت‌تان - یا قوی بودن‌تان - بستگی دارد؟ آیا بر عیب‌هایی که دارید بیشتر از نقاط قوت‌تان تمرکز می‌کنید؟ آیا اغلب احساس نارضایتی یا ناامیدی می‌کنید چون آدمی که می‌خواهید نیستید؟ آیا احساس می‌کنید فقط شما هستید که این عیب و ایرادها را دارد؟

اینها نمونه‌ای از مشکلات مربوط به عزت‌نفس است که همه ما گاه و بیگاه با آن مواجه می‌شویم. ما به‌سادگی در انتظارات غیرواقعی خود - انتظاراتی که هیچ‌گاه برآورده نخواهند شد - گیر می‌افتیم و برای «اصلاح» خود به بیرون از خودمان رو می‌آوریم، زیرا تصور می‌کنیم آنچه را که برای اثبات ارزشمندی خودمان می‌جوییم آن بیرون خواهیم یافت. ما به‌طور طبیعی گرایش داریم که خود را با دیگران مقایسه کنیم و از داستان‌هایی که برای خودمان نقل می‌کنیم، هویتی بسازیم. اما بسیاری از اوقات این تلاش‌های نادرست به احساس بی‌ارزشی ما دامن می‌زنند. شاید همین احساس نابسندگی و ناایمنی است که شما را به خواندن این کتاب (و تا حد زیادی، مرا به نگارش آن) سوق داده است.

پنجاه‌گام آگاهانه تا عزت‌نفس قصد دارد طرز فکر شما را دگرگون کند و دروازه‌های قلبتان را بگشاید تا ببینید آبی که می‌جسته‌اید همه این سال‌ها در کوزه وجود خودتان بوده است!





## عزت نفس از منظر توجه آگاهی

پذیرش آنچه بودا به عنوان سه حقیقت بنیادی هستی معرفی کرد، برای همه ما کار دشواری است:

۱. زندگی سخت و دشوار است (دوکا<sup>۱</sup>).
۲. همه چیز تغییر می کند (آنیچا<sup>۲</sup>).
۳. «خود»، جریانی پیوسته دگرگون شونده است (آناتا<sup>۳</sup>).

به بیان دیگر، وقتی زندگی به کام ما نیست احساس نارضایتی می کنیم، در برابر تغییر مقاوم هستیم و می کوشیم حسی دائمی و ثابت از خودمان بسازیم. ما اساساً نمی توانیم زندگی مان را کنترل کنیم، با این عدم کنترل مشکل داریم و این ناتوانی را نشانه عیب و ایراد خودمان می شماریم. از آنجا که نمی خواهیم احساس حقارت یا ناامنی کنیم، سعی می کنیم خودمان را تغییر دهیم؛ پس به بخش هایی از خودمان که دوستان داریم می چسبیم و بخش هایی را که نمی پسندیم پس می زنیم. تلاش می کنیم همیشه و در همه حال مهر تأیید بر پیشانی مان باقی بماند.

اما مشکل اینجا است که وقتی بخش هایی از وجودمان را انکار می کنیم، نمی توانیم با تمام وجود در دسترس خود و عزیزانمان باشیم. وقتی که لحظه به لحظه از خودمان در برابر شکست و عدم تأیید دفاع می کنیم، مثل این است که سپر سنگینی در دست گرفته ایم که نمی گذارد آزادانه حرکت کنیم و کاری را در زندگی انجام دهیم که برایمان مهم است.

وقتی بیاموزیم همه ابعاد وجود خود را (بی قید و شرط) بپذیریم، آنگاه ارزش حقیقی مان نمایان می شود. سپرهای سنگین فرومی افتند و می توانیم به معنی واقعی کلمه در دسترس خودمان و دیگران باشیم. وقتی ماهیت تغییرپذیر همه چیز را می پذیریم، متوجه می شویم که موفقیت و شکست هر دو می آیند و می گذرند. زمانی که زندگی را به عنوان جریان دائمی پدیده ها می بینیم، با بخشی از وجودمان تماس برقرار می کنیم که

---

1. dukkha  
2. anicca  
3. anatta

فراتر از تعاریف محدود شخصی است. از این دیدگاه، عزت نفس را می توان «خود-تعریف ناپذیر» تعریف کرد.

وقتی با خودمان ارتباطی عمیق برقرار می کنیم، می بینیم همینطور که هستیم کامل و بی نقصیم. با «آشتی با خود» و پرورش ویژگی هایی که به ما انسجام و یکپارچگی می بخشد، با پذیرشی نامشروط آغوش خود را به هرآنچه رخ می نماید می گشاییم. در این فرآیند لحظه به لحظه، درمی یابیم که سرشت ما خیر مطلق است و بخشی از وجودی بزرگ تر هستیم. از جهاتی، ما و دنیا یکی هستیم.

بیداری هشیارانه، گرمای مشفقانه، و خرد سالکوار، اموری از قبیل اتصال به دیگران، اهمیت به هستی و تعهد به ارزش های بنیادی (صرف نظر از موانع و چالش ها) را با خود به دنبال دارد. عزت نفس آگاهانه فرآیندی دائمی است که خودپذیری و شفقت با خود را پرورش می دهد - کیفیاتی که به انسان بودن ما در سفری که زندگی می خوانیمش قدرت، شفافیت، عشق و تعهد می بخشد.

## «هدیه» توجه آگاهی

توجه آگاهی یعنی گشودگی به لحظه حال همانطور که هست، بدون چسبیدن به جنبه‌هایی که دوستش داریم یا فرار از جنبه‌هایی که باب میل ما نیست. از این رو، بخشی از توجه آگاهی عبارت است از «ماندن با خودمان» همانطور که هستیم، حتی با وجود این میل که ای کاش چیز دیگری می‌بودیم. در وضعیت توجه آگاهی، حس ما از خویشتن نه از داستان شخصی و ثابت‌مان، بلکه از تجربه بی‌واسطه و لحظه به لحظه‌مان برمی‌خیزد. توجه آگاه بودن یعنی اجازه دهیم بادبادکمان آزادانه در هوا به این سو و آن سو حرکت کند. گاهی شادمانه سر بر آسمان می‌ساییم و گاهی در چرخشی سرگیجه‌آور به زمین می‌افتیم. حتی در این صورت هم مهم این است که برخیزیم، ناامیدی ناشی از سقوط را رها کنیم و بار دیگر اوج بگیریم. تفاوت اصلی نه در نتیجه کار، بلکه در نوع ارتباط ما با نتیجه است. توجه آگاهی از ما دعوت می‌کند به زندگی آری بگوییم؛ دعوتی بهنگام، به‌ویژه آن زمان که مأیوس شده‌ایم و به برداشت‌های ذهنی خود از آنچه باید باشیم یا نباید باشیم چسبیده‌ایم.

توجه آگاهی، طوفان ناراضیتی را به فرصتی برای یادگیری و رشد بدل می‌کند و نگرشی آمیخته به کنجکاوی با خود می‌آورد: توجه به شیوه‌ای گشوده و مهربانانه. توجه آگاهی هرگونه میل به فرار یا پنهان شدن را وارونه کرده و از ما می‌خواهد (به جای اجتناب کردن) به سوی آنچه دشوار است رو کنیم و به آن اجازه حضور بدهیم. به جای آنکه بگوییم «من بی‌عرضه‌ام» می‌گوییم «آهان، پس احساس حقارت اینطوریه!» توجه آگاهی به ما می‌آموزد که زندگی را نه با گزارش‌های ذهنی بی‌پایان‌مان، بلکه با حواس خود تجربه کنیم.

توجه آگاهی به ما می‌آموزد با هرآنچه همین حالا واقع می‌شود زندگی کنیم، پس دیگر اسیر احساس گناه نسبت به گذشته یا ترس‌های مربوط به آینده نمی‌شویم. زندگی ما دیگر فقط در فهرست کارهای روزمره یا کارنامه اعمال گذشته‌مان خلاصه نمی‌شود؛ بلکه چیزی است که اکنون اتفاق می‌افتد. ماندن در لحظه حال تمرکز ما را از جایی که می‌لنگد به جایی که نمی‌لنگد می‌آورد. چه آزادی شگرفی!

وقتی در آگاهی کامل هستیم، با قصد و نیت هشیارانه زندگی مان را به پیش می رانیم. وقتی آغوشمان را به هر آنچه در اینجا و اکنون است می گشاییم و به خرد سرشار از شفقت آری می گوئیم، خوبی را در خود پرورش می دهیم. به دنبال قصد، توجه می آید و امکان نگرستن عمیق به حقیقت خودمان و زندگی فراهم می شود. این ظرفیتی عالی است، زیرا ما را از غرق شدن در افکار سمج یا در هم ریختن به واسطه مسائل کم اهمیت می رهاند.

توجه آگاهی ما را از الگوهای رفتار خودکار بیرون می کشد؛ به جای آنکه بدون توجه، به مسائل واکنش نشان دهیم، هشیارانه پاسخ هایی سازنده می دهیم. توجه آگاهی به جای استفاده از تفکر برای بیرون آمدن از چالش ها، از هشیاری به عنوان راهی به درون آنها بهره می جوید. به قول رابرت کاپلان (۱۹۹۹، ص. ۱) «اگر به صفر نگاه کنی چیزی نمی بینی؛ اما از میان آن نگاه کن تا دنیایی بر تو آشکار شود.»

## آنچه در عزت نفس آگاهانه پرورش می‌دهیم

یکی از اساسی‌ترین اجزای توجه‌آگاهی، پذیرش است. پذیرش به معنای آن نیست که مشکلی وجود ندارد؛ بلکه معنایش این است که ببینیم آنچه هست هست و مقاومت‌مان را در برابر آن کاهش دهیم. پذیرش یعنی تمرین کنجکاوی بودن - کشف اینکه چه چیزی باعث می‌شود احساس خوبی نداشته باشیم. این همان اقدام متناقض‌نمایی است که می‌تواند اوضاع را از این رو به آن رو کند - یعنی حرکت به سمت آنچه در برابرش مقاومت داریم. برای این کار کیفیت‌هایی همچون بی‌قضاوتی، نکوشیدن، ذهن مبتدی، رها کردن و شکیبایی را تمرین می‌کنیم. این ویژگی‌های درهم‌تنیده، که در بخش دوم کتاب، مفصل به آن خواهیم پرداخت، هر یک دیگری را تقویت می‌کند تا ظرفیت عام‌تر اعتماد و اتکا به خود در ما پرورش یابد: یعنی قادر شویم از طریق ارتباطی عمیق، بر ذهن و بدن خود تکیه کنیم. جان کابات-زین (۱۹۹۰، ص. ۳۱-۴۱) این ویژگی‌ها را «هفت ستون توجه‌آگاهی» می‌خواند.

دیگر جزء اساسی توجه‌آگاهی شفقت است. شفقت با خود، گرمای خاصی به آگاهی ما می‌بخشد. شفقت از ویژگی‌های ذاتی ذهن و بخشی از طبیعت ما انسان‌ها است. با انجام تمرین‌ها و با التیام زخم‌های هیجانی ناشی از احساس ناشایستگی، در آغوش گرم قلب خود ما‌وا می‌گزینیم و توان آن را می‌یابیم که شفقت را نثار دیگران کنیم. این آگاهی مشفقانه منجر به گشودگی، سکون، مهرورزی، قدردانی، شادی همدلانه و گشاده‌دستی بیشتر می‌شود.

در نهایت، جزء مهم دیگر در تمرین‌های توجه‌آگاهی، زندگی همراه با فضیلت، هدمندی و قصد و نیت خیر است. این به معنای احترام به همه موجودات زنده و رسیدن به این آگاهی است که همه ما در اصل یکی هستیم. از این رو، درمی‌یابیم که در ناکامل بودن خود تنها نیستیم، پس تمایل پیدا می‌کنیم که همه چالش‌های انسان بودنمان را در آغوش بکشیم. متعهد می‌شویم به گونه‌ای عمل کنیم که به خودمان یا دیگران آسیبی نرسانیم. با پرورش عزت‌نفس آگاهانه، پذیرش، شفقت و فضیلت همچون سه همزاد جدایی‌ناپذیر در وجودمان ساکن می‌شوند.

## مبانی

چطور می‌توانید توجه خود را از جستجوی پذیرشِ مشروط به پرورش پذیرش و شفقت نامشروط بیاورید؟ چطور می‌توانید نیاز به جلب تأیید دیگران را رها کنید، توانمندی درونی‌تان را پرورش دهید و ارزش ذاتی خود را محترم بشمارید؟ چطور می‌توانید از احساس «خود» جدا از دیگران و محدودشده با ترس دست بکشید و «میدانی» گسترده از بودن را تجربه کنید؟

پاسخ این است: با بودن در همین جایی که هستید. تنها کسی که می‌تواند بذر عزت نفس آگاهانه را در وجود شما بکارد، خودتان هستید. از همین جایی که هستید شروع کنید تا فرآیندهایی را که لحظه به لحظه درونتان رخ می‌دهد مشاهده کنید. می‌توانید افکار قضاوت‌گرانه خود را کنار بزنید، در لحظه حال مستقر شوید و کشف کنید کسی که به دنبالش می‌گشتید تمام مدت اینجا بوده است. بیدار شدن و عشق ورزیدنِ عامدانه به خودتان و دیگران یعنی مراقبت از بذر عزت نفس آگاهانه!

## دربارهٔ این کتاب

پنجاه گام آگاهانه تا عزت نفس از تمرین های ساده و کوتاه توجه آگاهی تشکیل شده که به شما کمک می کند هر روز صبح، شاید قبل از چای یا صبحانه، در لحظهٔ حال مستقر شوید و این حس را در طول روز -در محل کار، در خانه یا هر جای دیگری- با خود همراه سازید. در این کتاب تمرین هایی هست که آگاهی و شفقت را در شما پرورش می دهد و عمیق تر می سازد؛ تمرین های نوشتاری که کمک می کند ببینید کدام رفتارها منجر به احساس مثبت و کدام منجر به احساس منفی در شما می شود؛ و فعالیت هایی که می توانید با آنها بازی و تفریح کنید! با مستقر شدن در اینجا و اکنون و پرورش روحیهٔ کنجکاوی، متوجه می شوید که لحظات توجه آگاهی تان بیشتر شده و به تدریج تبدیل به «شیوهٔ بودنتان» می شود. با خواندن این کتاب و پرورش کیفیت های عزت نفس آگاهانه، با تمرین های رسمی -هم در وضعیت ساکن و هم در حال حرکت- و همچنین با تمرین های غیررسمی، یعنی سرشار کردن زندگی روزمره از توجه عامدانه و لحظه به لحظه، آشنا می شوید. این تمرین ها به ذهن شما می آموزد که با تجربه همراه شود و اینقدر برای تغییر احساساتان تقلا نکند. همچنان که عمیق تر به واکنش های عادی خود نگاه می کنید و تسلیم انتقادات، مقایسه ها و احساس ناشایستگی درونی نمی شوید، بیشتر و بیشتر خودتان را می شناسید؛ چیزها را همانطور که هستند می بینید، نه آنطور که ذهنتان تعبیر و تفسیرشان می کند، و پرده از تمامیت و خرد ذاتی خود برمی دارید.

در تمرین ها از تنفس، بدن و سایر موضوعات برای متمرکز کردن توجه استفاده می کنید. با متمرکز کردن ذهن بر تجربهٔ لحظه به لحظه، می آموزید که چطور بر روی آنچه در این لحظه وجود دارد «کار کنید»؛ توجه طبیعی خود را به کار می گیرید تا به سوی آن چیزی بروید که در برابرش مقاومت می کنید. در هنگام مراقبه قصد حضور کامل را در خود ایجاد می کنید و از این رو آنچه را که هر لحظه توجه تان بدان جلب می شود بی واسطه و مستقیم می شناسید. در نتیجه، این تصور که باید بیرون از خودتان به دنبال حسی از خویشتن باشید تا به شما مشروعیت دائمی ببخشد، رنگ می بازد.



هر کدام از تمرین‌های این کتاب را که برایتان مفید بود، به‌خصوص اگر تمرین رسمی در وضعیت سکون یا حرکت بود، می‌توانید از آن برای تنظیم یک نشست رسمی توجه‌آگاهی استفاده کنید. در تمرین‌های روزانه خود می‌توانید بارها و بارها به این تمرین‌ها برگردید. ایجاد قصد درونی برای مراجعه مکرر به کتاب و انجام جدی تمرین‌های آن به شما کمک می‌کند تا این فرآیند رشددهنده و رهایی‌بخش را شروع کنید و ادامه دهید. همچنین خوب است به نسخه‌های صوتی فعالیت‌های کتاب به عنوان بخشی از تمرین رسمی خود گوش کنید. ما چند نسخه صوتی از تمرین‌های این کتاب آماده کرده‌ایم که می‌توانید از نشانی اینترنتی انتشارات دریافت کنید<sup>۱</sup>.

اینکه به انجام تمرین‌ها پایبند باشید و، پنج دقیقه هم که شده به طور منظم به سر «قرارتان» با آنها حاضر شوید، مهم‌تر از مدت زمانی است که صرف آنها می‌کنید. پیش از خوردن صبحانه، بعد از برگشتن از مدرسه، دانشگاه یا محل کار، یا شب‌هنگام که به رختخواب می‌روید، فرصت‌های خوبی برای تمرین مراقبه هستند. این زمان‌های گذار به شما کمک می‌کند پیش از انجام تکلیف روزمره بعدی، چند لحظه درنگ کنید. حتی ممکن است بعد از مدتی تمرین در مکانی ثابت، گاهی اوقات قلبتان شما را به سمت این مکان بکشد.

در بسیاری از تمرین‌های کتاب از شما خواسته‌ام تجربه‌تان را یادداشت کنید. نوشتن به شما اجازه می‌دهد تفکرتان را آهسته‌تر کنید، قدمی به عقب بگذارید و چشم‌انداز ذهنی، شفافیت، خودشناسی و شفای هیجانی بیشتری را در خود رقم بزنید. شاید بد نباشد دفتری برای این کار تهیه کنید که دم دستتان باشد.

تمرین‌های این کتاب تنها چند دقیقه - یا اگر دلتان خواست، بیشتر - طول می‌کشد. از آنجا که مطالب و تمرین‌ها به ترتیب ارائه شده‌اند (و هر تمرین بر تمرین‌های قبل از خود سوار می‌شود)، بسیار بهتر است که ابتدا تمرین‌های بنیادی تنفس و آگاهی از بدن را انجام دهید و پس از آن سراغ «کار کردن روی» افکار، هیجان‌ها و روابط بروید. با

---

۱. نسخه انگلیسی تمرین‌ها در وبسایت کتاب در انتشارات نیوهاربینگر ([www.newharbinger.com/27954](http://www.newharbinger.com/27954)) قابل دسترسی است. همچنین نسخه فارسی برخی از تمرین‌های صوتی را می‌توانید از وبسایت زندگی آگاهانه ([www.mindful-life.ir](http://www.mindful-life.ir)) دریافت کنید. - م.

این حال، هر ترتیب دیگری هم که انتخاب کنید، با ارزش است. هر کاری که با توجه آگاهی انجام دهید، هر قدر هم که کوچک باشد، مهم ترین تمرین است. هر چه باشد، بلندترین قله ها هم با گام های کوچک فتح می شوند!



## شروع سفر اکتشافی

پیش از آنکه دخترم از یک رحم اجاره‌ای به دنیا بیاید، شش سال مثل مرغ سرکنده از یک کلینیک ناباروری به کلینیک دیگر می‌رفتم. آن سال‌ها پنج حاملگی، یک لقاح مصنوعی، چندین دوره لقاح با تخمک‌های اهدایی و همچنین یک قرار فرزندخواندگی نافرجام را از سر گذراندم.

به تدریج به احساس ناشایستگی و شکست کامل رسیدم. هر شکل درمان را که سر راهم قرار می‌گرفت امتحان کردم: مشاوره، طب سوزنی (حتی «جن‌گیری» به کمک طب سوزنی)، سفرهای الهامبخش در جنگل‌های وحشی، شرکت در کلیساها و معابد، و سرانجام، مسیر شرقی-غربی یکپارچه‌ای که به «مقام معنوی» من تبدیل شد. مراقبه، حمایت انسان‌های معنوی، سفر سالکانه به هند و آموزه‌های این مسیر معنوی به من کمک کرد تا برای فرزندان از دست رفته‌ام به طور کامل سوگواری کنم و از احساس گناه، ترس و اضطراب‌رهایی یابم. به تدریج متوجه شدم که دارم برای موفقیت بیشتر تلاش می‌کنم تا احساس بهتری داشته باشم، در حالی که واقعیت دنیا چیز دیگری بود و این کار من فقط به احساس شکست بیشتر منجر می‌شد - لازم بود که افکار قضاوتگر و پیش‌فرض‌های ذهنی خود را درباره اینکه اوضاع چطور «باید باشد» رها می‌کردم و آغوشم را به آنچه «واقعاً در مقابلم بود» می‌گشودم. من می‌توانستم از افکار و احساساتم صرفاً آگاه باشم و اجازه ندهم تا آنها وجود مرا تعریف کنند، سپس از اعماق وجودم دست به اقدام بزنم، خودم را به همه گزینه‌های پیش‌رویم برای تشکیل خانواده بگشایم و کیفیت‌های درونی شکیبایی، اعتماد و پذیرشی را که برای این مسیر طولانی لازم بود، در خود پرورش دهم.

مسیری که در آن قرار گرفتم سرانجام مرا به توجه‌آگاهی رساند. توجه‌آگاهی به شکلی حتی عمیق‌تر ظرفیت وجودی مرا افزایش داده و دائم مرا تشویق می‌کند نسبت به هر آنچه هست گشوده باشم. با توجه‌آگاهی، هر لحظه این ظرفیت را دارم که تمایل طبیعی خود را به چسبیدن به بخش‌هایی از خودم که دوستشان دارم و خلاص شدن از بخش‌هایی که نمی‌پسندم، مشاهده کنم و سپس این تقلاها را رها سازم. از مقاومت