

راهنمای بالینگران در آموزش ذهن آگاهی

برنامه جامع جلسه به جلسه برای

متخصصان سلامت روان و کارکنان بخش سلامت

فهرست

۷.....	مقدمه مترجم
۹.....	دیباچه
۱۱	مقدمه
۱۱.....	چرا این کتاب؟
۱۳.....	این کتاب برای چه کسی است؟
۱۴.....	فواید ذهن آگاهی و شفقت
۱۴.....	دیدگاه‌های روان‌شناس بالینی و آموزگار دارما
۱۵.....	تمرینات رسمی و غیررسمی
۱۶.....	ذهن آگاهی فارغ از مذهب؟ ذهن آگاهی!
۱۶.....	این کتاب چه چیز نیست

بخش I - ذهن آگاهی و شفقت

۲۱	فصل ۱- ذهن آگاهی و شفقت: مبانی
۲۱.....	پس ذهن آگاهی دقیقاً چیست؟
۲۹.....	شفقت چیست؟
۳۰.....	تفاوت بین ذهن آگاهی و شفقت چیست؟
۳۲.....	ریشه‌های ذهن آگاهی
۳۵.....	چگونه MBSR آغاز شد
۳۶.....	دیدگاه آموزگار دارما: چهاراصل ذهن آگاهی
۳۸	فصل ۲- پژوهش‌های ذهن آگاهی و شفقت
۳۸.....	شواهد تجربی کافی نیست
۴۰.....	استفاده از تحقیقات ذهن آگاهی به‌عنوان ابزار آموزش
۴۶.....	به کار بردن پژوهش شفقت به‌عنوان ابزار آموزش

بخش II - ملزومات آموزش

۵۱	فصل ۳- حمایت از تمرین شخصی
۵۲.....	اهمیت تمرینات شخصی ذهن آگاهی
۵۵.....	تمرین آموزش می‌دهد
۵۶.....	مدل‌سازی آموزش از طریق تمامیت اخلاقی

۵۷	دیدگاه آموزگار دارما: در باب اخلاقیات.....
۵۸	دیدگاه روان‌شناس بالینی: در باب اخلاقیات.....
۵۹	تجسم و هم‌طنینی.....
۶۰	تمرین شخصی شما: چگونه آغاز کنیم.....

فصل ۴- آغازی سریع برای آموزگاران جدید..... ۶۶

۶۶	صلاحیت‌های لازم برای تسهیلگران ذهن‌آگاهی.....
۶۹	اصول رهبری یک مراقبه.....
۷۸	ابزارهای تسهیلگر.....
۸۰	گام‌های تسهیلگر برای یک مراقبه جدید.....
۸۰	پی‌بردن به تجربه دانشجویان.....
۸۲	دیدگاه آموزگار دارما: در باب سه علامت وجودی.....
۸۶	دیدگاه روان‌شناس بالینی: در باب پرس‌وجو.....
۸۸	خودافشایی تسهیلگر.....
۸۹	پرسش و پاسخ از شرکت‌کنندگان جدید.....

فصل ۵- شروع برنامه ذهن‌آگاهی..... ۹۳

۹۳	شرکت‌کنندگان جدید.....
۹۵	خودارجاعی‌ها.....
۹۵	یافتن یک کلاس.....
۹۶	تصمیم در مورد گروه باز یا بسته.....
۹۷	انتخاب و حذف شرکت‌کنندگان.....
۹۷	روندهای امنیتی و اضطراری.....
۹۸	گروه‌های ذهن‌آگاهی درمانگاه محور.....
۱۰۱	گروه‌های متشکل از جوامع عمومی.....
۱۰۱	تله‌های شایع برای روان‌درمانگران.....

بخش III- آشنایی با ذهن‌آگاهی: برنامه اصلی

۱۰۹	جلسه ۱- آشنایی با ذهن‌آگاهی.....
۱۳۱	جلسه ۲- درست در جای خود باشید.....
۱۴۶	جلسه ۳- ذهن‌های قصه‌گوی ما.....
۱۶۱	جلسه ۴- پرورش مهربانی.....
۱۷۹	جلسه ۵- اشتیاق همراهی با هر چیز به همان شکل که هست.....
۱۹۲	جلسه ۶- حرکت به پیش.....
۲۰۲	جلسه ۱+ (اختیاری)- یافتن شفقت درون.....
۲۱۷	جلسه ۲+ (اختیاری)- ارتقای تاب‌آوری.....
۲۲۹	منابع.....
۲۳۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۳۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۳۹	درباره نویسندگان.....

مقدمه مترجم

در تعریف ذهن آگاهی و لزوم آموزش آن داستانی به این شرح وجود دارد:

روزی روزگاری در کنار رودخانه‌ای خروشان دهکده‌ای برپا بود. در یک روز معمولی یکی از اهالی صدای مردی را شنید که در رودخانه افتاده و فریاد کمک سر داده بود. روستایی، که شناگر قابلی بود، فوراً در رود پرید و مرد غریق را به خشکی کشاند. کمی بعد، در حالی که هنوز خستگی مرد روستایی از تنش به در نرفته بود، فرد دیگری را دید که در جریان رود افتاده. پس مجدداً به آب زد و فرد غریق را با زحمت و تقلا به خشکی کشاند. و سپس دیگری، و باز هم دیگری. روستایی دوستان خود را برای کمک خبر کرد و همگی آنها برای کمک به آنجا آمدند. آنها روزها یکی پس از دیگری با تلاش سخت برای کمک به مردمی که با وحشت از مرگ در رود دست و پا می‌زدند و برای نجات جان خود تقلا می‌کردند از پا درآمدند. به این ترتیب بود که روستاییان توری ساختند و در عرض رود محکم کردند تا مردم در آن گیر کنند. آنها پناهگاه و درمانگاه‌هایی برای افرادی که نجات داده بودند برپا ساختند...

سؤال اینجاست؛ روستاییان با تمام تلاش و محبتی که داشتند به چه چیز توجه نکردند؟ واضح است، به اینکه چرا مردم در بالای رود به داخل رودخانه می‌افتادند. ارتباط این موضوع با ذهن آگاهی این است که ما همواره تلاش زیادی برای مرمت پایین رود می‌کنیم، در حالی که ذهن آگاهی سفری است برای یافتن و متوقف کردن اتفاقات بالای رود.

از زمان ظهور درمان‌های شناختی رفتاری، اساس روان‌درمانی بر یک اصل مسلم قرار گرفته؛ ریشه مشکلات و درمان مشکلات در خود افراد است. این ریشه در هر یک از موج‌های مختلف روان‌درمانی به گونه‌ای متفاوت مورد توجه قرار گرفته، به شکلی که گاه به اصلاح شناخت‌ها می‌پردازیم، گاه به اصلاح رفتار و بعضاً به اصلاح هیجان‌ها و حتی طرحواره‌ها. ذهن آگاهی بستر مناسبی برای این اصلاح‌گری‌ها ایجاد می‌کند، زیرا بنا به تعریفی که از ذهن آگاهی داریم: حضوری است در لحظه، بدون قضاوت، با هشیاری هدفمند. نوعی جهت‌گیری خاص نسبت به تجربه خود در لحظه حال که با کنجکاوی، گوشودگی و پذیرش همراه است. ما در چنین بستری از آمادگی ذهن با سهولت بیشتر می‌توانیم تمامی دستورالعمل‌های درمانی

و حمایتی را با موفقیت به کار بریم. بدین معنا که با هر رویکرد، در برخورد با مراجعان، دیگر لازم نیست خود را در تلاشی سخت برای آماده کردن ذهن آنها در پذیرش واقعیت بیابیم، چرا که ذهن آگاهی تشکیل شده از تمرین‌هایی ساده ولی در نهایت بنیادی برای آرام کردن ذهن یا به عبارتی فاصله گرفتن از ذهن و مشاهده آن، مشاهده افکار، هیجان‌ها و رفتار خود از فاصله‌ای که به ما این اجازه را می‌دهد تا هویت خود را با افکار، هیجانات و رفتارمان یکی ندانیم و در عین حال به طور کامل آنها را احساس کنیم و بشناسیم، که این حالت در نهایت ایجاد هر گونه تغییر درمانی را در افراد امکان پذیرتر می‌سازد.

این همان بررسی اتفاقات بالای رود و سرمنشأ مشکلات است، با فراگیری ذهن آگاهی اتفاقات در پایین رود همچنان رخ میدهند، شغلی از دست می‌رود، همسری بیمار می‌شود، فرزندی با شکست روبرو می‌شود و حتی عزیزی از دنیا می‌رود، ولی این بار فرد با پذیرش و آرامش ذهن به حل و فصل مسائل می‌پردازد. تمرین‌های ذهن آگاهی تا حد زیادی شباهت به تمرین‌های مراقبه دارند، ولی با وارد شدن به حیطه روان‌درمانی، دیگر تنها در قالب لحظاتی از سکوت ذهن نیستند، بلکه با آموزش صحیح به کل زندگی فرد سرایت می‌کنند تا افراد بتوانند با ذهنی آرام و بدون سوگیری‌های برگرفته از وقایع گذشته همین لحظه را با کنجکاوی و پذیرش زندگی کنند.

در نهایت، تعریف ذهن آگاهی شباهت زیادی به تعریف عشق دارد. گرچه می‌توان عشق را از زوایای مختلفی تعریف کرد و با هر تعریف افراد احساس می‌کنند با واقعیت عشق بهتر آشنا می‌شوند، ولی در نهایت تا فردی عاشق نباشد ماهیت واقعی آن را نخواهد شناخت، در آن غوطه نخواهد خورد و برداشتی سطحی از آن خواهد داشت. و این درحالی است که عشق واژه‌ای است که با آن خو گرفته‌ایم و به نحوی از ابتدای تولد با واژه آن آشنایی داریم، در مورد ذهن آگاهی که واژه‌ای جدیدتر است نیاز به تمرین و احساس آن از درون است.

سخن آخر اینکه، این واژه، یعنی ذهن آگاهی ترجمه واژه *mindfulness* است. همان‌طور که می‌دانیم در بسیاری از کتاب‌ها و نوشته‌ها این واژه به اشکال مختلفی ترجمه شده است که شاید توجه آگاهی یکی از بهترین ترجمه‌های معنایی آن باشد زیرا به توجه آگاهانه ما اشاره دارد و موضوع توجه و نحوه توجه کردن به تجربه حال را مطرح می‌کند، ولی من به‌عنوان مترجم این کتاب که سال‌ها با دانشجویان و مراجعان خودم از این طریق کار کرده‌ام و مرتب به نحوه کارکرد ذهن آنها در این فرآیند اشاره داشته‌ام، واژه ذهن آگاهی را که اشاره به داشتن ذهنی آگاه و آماده حتی در زمان‌های توجه غیرارادی و ناخودآگاه هدف قرار می‌دهد، در سراسر متن کتاب به کار برده‌ام و از این بابت از جناب دکتر ارجمند سپاسگزارم که به تنوع آرا بها داده و نظر بنده حقیر را پذیرفته‌اند. مانند همیشه پرتوان و پابنده باشید.

کتایون حلمی

پاییز ۱۳۹۸

دیباچه

یکی از انقلابی‌ترین نعمت‌های بشر توانایی ما در دیدن واضح و حضور، علاقه‌مندی و اتصال به زندگی‌های خود به روشی عاقلانه و مهرورزانه است. ما زمانی که با حضور ذهن یک پرتقال می‌خوریم، به چشمان یک کودک می‌نگریم، یا پس از یک طوفان انعکاس غروب زردرنگ خورشید را در گودال‌های پرشده از آب باران می‌بینیم بیدار می‌شویم. خرد باستانی و علم مدرن به ما می‌آموزد که توانایی حضور قابل ارتقا است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که تمرین ذهن‌آگاهی عمیقاً شفابخش است، و ما را قادر می‌سازد تا با خردمندی به بدن خود توجه کنیم، با دقت به قلب خود گوش فرا دهیم، و ادراکی مهرورزانه به ذهن و جهان خود ایجاد کنیم.

برای کسانی که می‌خواهند نعمت ذهن‌آگاهی و شفقت را به دیگران بیاموزند، این کتاب یک گنج گران‌قیمت است. شما را در این مسیر هدایت می‌کند، و راهنمایی است کاربردی و جامع که مسیری گام‌به‌گام در اختیارتان می‌گذارد. مملو از دستورالعمل‌های اختصاصی و مثال‌های عالی است. تمامی ابزارهای موردنیاز شما اینجا هستند: مدیتیشن‌های هدایت‌شده، خلاصه‌ای از تحقیقات، رشد گروهی، یک مورد مرور بالینی فوق‌العاده، رئوس مطالب کلاس، داستان‌های غنی، موردهای جذاب، و راه‌هایی حیاتی برای شکل دادن به تمرین شخصی خودتان.

کریستین، همراه با ترودی گودمن اولین مرکز تمرین و آموزش خود را در لوس‌آنجلس^۱ تأسیس کرد. گرگ سال‌ها قبل از آنکه ذهن‌آگاهی به چنین شهرتی دست یابد، رهبر گروه‌های ذهن‌آگاهی در لوس‌آنجلس VA بوده است. سال‌ها تمرین و مهارت‌های بالینی کریستین ولف و گرگ سرپا در این اثر آنها می‌درخشد و آن را هم قابل فهم و هم عمیق می‌سازد. ما سال‌هاست که کریستین و گرگ را می‌شناسیم و با اطمینان می‌توانیم بگوییم که آنها چه به لحاظ شخصی و چه حرفه‌ای، نمونه‌هایی از شفای حضور و خرد مهرورزانه‌ای هستند که در کتاب آنها انعکاس داشته و کمک می‌کند تا شما نیز تجسمی از آن را در آموزش‌های خود وارد کنید.

راهنمای بالینگران در آموزش ذهن آگاهی، انگیزه‌ای است برای آموزش مهارت‌های خوشبختی،
ذهن آگاهی و شفقت، با پیشکش و گسترش نعمت‌ها.

جک کورنفیلد، PhD و ترودی گودمن، PhD

لوس آنجلس، نوامبر ۲۰۱۴

مقدمه

این روزها به نظر می‌رسد که به هر طرف بچرخیم، ذهن‌آگاهی همان جاست - یا مردم می‌خواهند که آنجا باشد. و برای چیزی با این شگفتی، مریبان خوب زیادی لازم هستند. همه روزه به افرادی برمی‌خوریم که خواهان آموزش ذهن‌آگاهی هستند و می‌خواهند بدانند بهترین راه آن چیست. شاید ذهن‌آگاهی به نحوی اعماق زندگی شما را نیز متأثر ساخته باشد. و حال شما می‌خواهد آن را با دیگران سهیم شوید.

یا شاید مؤسسه یا کلینیک از شما خواسته باشد که کلاسی برای آموزش ذهن‌آگاهی برگزار کنید. پس، شما تا حدی می‌دانید که ذهن‌آگاهی چیست.

یا شاید قدری آموزش دیده یا کلاس گذرانده، و تمرینات شدید مدیتیشن داشته‌اید، با این وجود هنوز احساس می‌کنید ابزارهای دقیق را برای آموزش دادن ذهن‌آگاهی در اختیار ندارید.

شاید مشتاق بوده‌اید مریب آموزش برنامه‌های ذهن‌آگاهی با استاندارد طلایی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۱، شوید، ولی هنوز آماده اجرای برنامه چندساله برای آموزش فشرده این کلاس نیستید. در واقع، تقریباً مطمئن هستید که مراجعان و بیماران شما بیشتر به یک کلاس شصت یا نود دقیقه‌ای راضی هستند تا صد و پنجاه دقیقه‌ای، و با تمرینات پانزده دقیقه‌ای روزانه بیشتر از سی یا چهل و پنج دقیقه کنار می‌آیند، و به دنبال برنامه‌ای هستید که جایگزین آن سازید.

اگر با هر یک از این سناریوها، یا هر وضعیت مشابه اینها تناسبی دارید، کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید.

چرا این کتاب؟

کتاب راهنمای بالینگران در آموزش ذهن‌آگاهی دستور کار مفید و باکفایتی است برای آغاز کار شما به عنوان یک تسهیلگر ذهن‌آگاهی یا برای بخشیدن عمق و ظرافت به مهارت‌هایی که شاید هم‌اینک نیز در این حوزه دارید. اگر بخواهید یک کلاس چند هفته‌ای برای آشنایی با ذهن‌آگاهی برگزار کنید، تمرینات

1- Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)

ذهن آگاهی را با برنامه‌های گروهی از قبل شکل گرفته هماهنگ کنید، یا تمرینات کوتاهی در هر جلسه تکی داشته باشید، همگی اینها در این کتاب پوشش داده می‌شوند. این کتاب ابزارها و تکنیک‌هایی کاربردی و ساده برای آموزش ذهن آگاهی در اختیار شما می‌گذارد، و در همین حال شما را در عمیق‌سازی تمرینات ذهن آگاهی خودتان یاری می‌کند.

جنبه منحصربه‌فرد دیگر برنامه ما این است که این برنامه صرفاً برای جلسات مراقبت از سلامت طراحی نشده است. دوره آشناسازی ما با ذهن آگاهی می‌تواند به راحتی برای هر نوع کلاس یا تمرین انفرادی تغییر شکل یافته و اصلاح شود، چه در یک مرکز اجتماعی باشد یا محل کار یا حتی کلاس‌های دانشگاهی.

برای آسان ساختن مطالعه، این کتاب ساختاری با سه بخش را دنبال کرده:

بخش I: ذهن آگاهی و شفقت، در فصل یک مروری است بر ذهن آگاهی و شفقت، و همچنین ریشه‌های آن در فلسفه بودائی. در فصل ۲ خلاصه‌ای از برجسته‌ترین تحقیقات در این موضوع را گردآورده‌ایم.

بخش II: آموزش نکات ضروری، مقدمات حیاتی و نکات قابل توصیه به هنگام شروع، و همچنین تکنیک‌های مؤثر برای آموزش در گروه را در اختیارتان قرار می‌دهد. فصل ۳ بر اهمیت تمرین شخصی و چگونگی انجام آن تمرکز دارد. فصل ۴ شما را آماده می‌کند تا با تعاریف عمیقی از جنبه‌های مختلف هدایت کلاس آموزش خود را شروع کنید. این فصل همچنین زبان مخصوص اثرگذاری ذهن آگاهی را معرفی کرده و به شما کمک می‌کند تا با اعتماد و بدون استفاده از هر گونه نوشته‌ای بتوانید تمام انواع کلاس‌های ذهن آگاهی را رهبری کنید. ابزار لازم برای اجرای کلاس ذهن آگاهی را در فصل ۵ می‌آموزید، همراه با تمام مواردی که لازم است در مورد انجام اشارات به موقع و یافتن فضای درست بدانید. برای درمانگران، توصیه‌هایی برای کار با تشخیص‌های خاص در گروه‌های بالینی داریم. با ایجاد تمایز بین کلاس ذهن آگاهی و گروه‌درمانی و تفاوت‌های موجود بین یک درمانگر و یک مربی ذهن آگاهی و تله‌های شایع برای درمانگران، وارد بحث عمیق‌تری می‌شویم.

بخش III: برنامه اصلی: شما را گام‌به‌گام در برنامه‌ای شش هفته‌ای برای آموزش برنامه ذهن آگاهی همراهی می‌کند. برای هر جلسه خطوط راهنمایی وجود دارند، نوشته‌هایی اختصاصی برای هر مدیتیشن (و لینک‌هایی برای دانلود فایل‌های صوتی)، نکاتی برای گذار و حفظ خط زمانی، توصیه‌هایی برای پاسخ‌گویی به سؤالات متداول، و راه‌حل‌هایی کاربردی و مؤثر برای مدیریت طیفی از تجارب شرکت‌کنندگان. همچنین دو جلسه اضافی داریم در مورد شفقت و تاب‌آوری، که می‌تواند یا به برنامه شش هفته‌ای اضافه شده و یا به‌تنهایی آموزش داده شود.

ما این برنامه شش هفته‌ای را با تعدیل‌های مختلف، سال‌های زیادی برای افراد و جمعیت‌های مختلف از قبیل سربازان قدیمی کارتن‌خواب، بیماران بستری در بخش‌های ترک اعتیاد، بازماندگان سرطان، پزشکان بیمارستان، و برای تمامی متخصصان و والدین درگیر با استرس، رهبران مشاغل و امور خیریه و غیره اجرا

کرده‌ایم.

پس از خواندن این کتاب شما خواهید دانست:

- چگونه تمرین ذهن آگاهی خود را عمق بخشیده و پشتیبانی کنید.
- چگونه یک برنامه شش هفته‌ای ذهن آگاهی مقدماتی را برای گروه راه‌اندازی و شروع کنید.
- چگونه با اعتماد به خود، آموزش گروهی در کلاس و آموزش انفرادی را هدایت کنید.

شما پی می‌برید دقیقاً به چه شکل مقدمات هدایت یک تمرین خاص را انجام دهید و شایع‌ترین مشکلات و سؤال‌هایی که می‌توانید از دانشجویان انتظار داشته باشید کدام‌ها هستند. و نکات آموزشی مهم و اثبات‌شده که حاصل سال‌های متمادی تجربه ما هستند در این کتاب اشارات مفیدی برای آموزش موفق به دست شما می‌دهند.

ما می‌خواهیم از شما در شروع آموزش پشتیبانی کنیم، یا اگر هم‌اینک نیز در حال آموزش دادن هستید، مهارت‌ها و درک شما را غنا بخشیم. درعین حال تأکید می‌کنیم که این کتاب جایگزین آموزش حرفه‌ای نیست؛ در عوض هدف آن تکمیل، پشتیبانی و تقویت است. و برای اینکه شما کار خود را - همین الان آغاز کنید. آرزو داریم این کتاب همراه دائمی شما به هنگام به اشتراک گذاشتن ذهن آگاهی با دیگران باشد، همراه با علامت‌گذاری‌ها و خط کشیدن‌ها و زیرنویس‌های فراوان.

این کتاب برای چه کسی است؟

اگرچه عنوان کتاب برای هدایت بالینگران است، و ما معرفی ذهن آگاهی به جمعیت‌های بالینی مختلفی را به شکل عمیق پوشش داده‌ایم، ولی به هیچ‌وجه تنها برای بالینگران نیست.

ما، مؤلفین، هر دو بالینگر هستیم: یک پزشک (کریستین ولف) و دیگری روان‌شناس بالینی (گرگ سرپا). ما به بسیاری از درمانگران آموزش داده و می‌خواهیم آنچه را یاد گرفته‌ایم با شما در میان گذاریم. این کتاب برای درمانگران سلامت روان مانند روان‌پزشکان، روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی، زوج درمانگران و خانواده درمانگران و روان‌پرستاران است. ولی برای درمانگران و متخصصانی غیر از سلامت روان مانند پزشکان، پرستاران، کاردرمانگران، فیزیوتراپیست‌ها، ماماها، متخصصان استخوان و کارکنان بخش تزریقات و همچنین معلمین یوگا، مربیان سلامت و متخصصین تغذیه هم مفید است.

ما همچنین این مطالب را با موفقیت بزرگ به تسهیلگرهای تازه‌کار ذهن آگاهی در حوزه‌های تعلیم و تربیت، مشاغل، حقوق و مذهب نیز آموزش داده‌ایم. به خاطر داشته باشید که در سراسر کتاب هرکجا نام "بالینگر" را می‌بریم، مستقیم روی صحبت ما با شماست.

مهم نیست که زمینه کاری و تحصیلی شما چیست، این کتاب درستی برای برنامه‌ریزی، تنظیم و شروع آموزش ذهن آگاهی و شفقت است.

فواید ذهن آگاهی و شفقت

همواره در جلسه اول از شرکت کنندگان سؤال می‌کنیم، "چرا اینجا هستید؟" برخی به دنبال کمک برای اضطراب، بی‌خوابی، افسردگی، اختلال اعتیادی، یا غم ناشی از به هم خوردن یک رابطه هستند. برخی دیگر به دنبال کمک برای درد مزمن، فشارخون بالا، بثورات پوستی، و یا سایر علائم فیزیکی استرس در زندگی خود می‌آیند. حتی دانش‌آموزی چنین گفت: "می‌خواهم فعالیت آمیگدالم را کند کنم!" بسیاری نیز خواهند گفت، "من استرس زیادی در زندگی دارم" یا "احساس می‌کنم الزام کارهایی که باید انجام دهم زندگی‌ام را در دست دارند." به‌عنوان یک مربی، دلایل متعددی از آمدن افراد به کلاس خواهید شنید. ولی اغلب دلایل را می‌توان در یک آرزوی ساده و عمیق خلاصه کرد: "می‌خواهم شادتر باشم."

"شادی" کلمه‌ای پیچیده است که به‌سادگی قابل توصیف نیست. ولی مردم می‌دانند معنای آن برای آنها چیست. اغلب آنچه همه خواهان آن هستند، نوعی شادی همراه با هیجان‌زدگی نیست بلکه شادی آرام‌تر، مهربان‌تر و پر آرامش‌تری را می‌جویند. نوعی شادی عمیق درونی.

آنها چگونه شادتر می‌شوند؟ می‌توانیم به کاهش علائم (فیزیکی و ذهنی) اشاره کنیم، از بین رفتن استرس، کیفیت زندگی بهتر، مهارت‌های مقابله‌ای بهتر، و حس وسیع‌تر پیوند یا ارتقای پذیرش خویش. این اتفاقات چگونه رخ می‌دهند؟ با تجربه حس وسیع‌تری از کنترل و راحتی بیشتر برای ارتباط یافتن و کنار آمدن با آنچه در تجربه درونی و بیرونی در حال وقوع است. همچنین یاد می‌گیریم که با آنچه در حال وقوع است ارتباط مهرورزانه‌تری برقرار کنیم. این، به‌نوبه خود، پاسخ فیزیولوژیکی ما را به استرس کاهش می‌دهد. ما از استعاره یادگیری موج‌سواری بر امواج زندگی بسیار خشنود هستیم؛ شما نمی‌توانید موج‌ها را کنترل کنید، ولی می‌توانید سواری بر آنها را بیاموزید. و باید بسیار ذهن آگاهی داشته و در لحظه حضور داشته باشید تا هر موج را به‌دقت ببینید و آنگاه تصمیم بگیرید می‌خواهید بر آن سوار شوید یا اینکه بگذارید بگذرد.

دیدگاه‌های روان‌شناس بالینی و آموزگار دارما

در قسمت‌های مختلفی از کتاب دیدگاه‌های مختلفی در مورد یک موضوع ارائه کرده‌ایم. این بدین سبب است که ما از سنت‌های مختلفی هستیم. گرگ سرپا بخش "دیدگاه‌های روان‌شناس بالینی" را می‌نویسد، که دربرگیرنده کار بالینی خود وی با بیماران است (در دپارتمان امور سرپازان قدیمی، در یک بیمارستان دانشگاهی، و در کلینیک خصوصی)، و کار وی در آموزش و نظارت، و کار به‌عنوان پژوهشگر بالینی. گرگ با جمعیت‌های مختلفی از اختلالات روان تجربه دارد. وی تا قبل از سال ۲۰۱۱، یعنی زمانی که به‌عنوان اولین معلم‌دهنده تمام‌وقت مدیتیشن و تعلیم‌دهنده معلمان در VA مرکز نوآوری‌های سلامت لوس آنجلس به استخدام دولت فدرال درآمد، برای چندین دهه متخصص مراقبه بود.

از سوی دیگر، کریستین ولف، در دهه گذشته تعلیم خود را بر عمیق‌سازی مفاهیم بودیستی و از جمله دوره‌های طولانی انزوا بنانهاده است. وی بخش‌های "دیدگاه آموزگار دارما" را به رشته تحریر درآورده

است. کریستین پس از پایان دبیرستان خود در آلمان، مجذوب مدیتیشن وپاسانا (بینش) شد. تمرینات وی در این زمینه کمک بزرگی برای او در دوران دانشجویی پزشکی و بعدها در تخصص زنان بودند. وی آموزش‌های لازم را برای تعلیم MBSR (کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی) و همچنین آموزش دارما، آموزه‌های بودائی، را در سنت وپاسانا گذراند. کریستین چنین می‌گوید: "من زمانی که به‌عنوان متخصص زنان کار می‌کردم، گاهی نجات‌دهنده زندگی‌هایی بودم، ولی به‌ندرت می‌توانستم این زندگی‌ها را تغییر دهم. مثلاً ممکن است با یک برش زندگی کودک یا حتی مادر وی را نجات داده باشم. به‌طورقطع، خانواده بسیار قدردان این کار من بود، ولی به‌ندرت ممکن بود بتوانم در زندگی آنها تغییری ایجاد کنم. ولی با آموزش ذهن‌آگاهی، تقریباً هرروز شاهد آن هستم که با آموزه‌های من چگونه مردم زندگی‌های خود را تغییر می‌دهند. این کار بسیار باشکوهی است."

اکثریت قریب‌به‌اتفاق شرکت‌کنندگان در ذهن‌آگاهی برای کاهش استرس و کسب آرامش بیشتر در زندگی می‌آیند، در حالیکه در جلساتی بودیستی تمرکز بیشتر بر معنویت و کسب رهایی است (اغلب مترادف با روشنی‌دگی به کار می‌رود). ازآنجاکه ذهن‌آگاهی از بودیسم ریشه می‌گیرد، از نظر ما بسیار مهم است که تسهیلگران ذهن‌آگاهی نه‌تنها از این زمینه آگاه باشند بلکه در مورد مفاهیم اصلی که ذهن‌آگاهی و شفقت از آن گرفته‌شده‌اند نیز چیزهایی بدانند. در غیراین‌صورت، ذهن‌آگاهی به شیوه‌ای بسیار ساده‌انگارانه و تقلیل‌یافته آموزش داده خواهد شد، که در این صورت توان خود را برای تغییر زندگی‌ها از دست می‌دهد.

و ازآنجاکه بودیسم یک مذهب انحصاری نیست که افراد از سایر مذاهب نتوانند از آن سودجویند و به هر کس خوش‌آمد می‌گوید، تفاوتی بین کلاس‌های بودیستی و آنچه ما در اینجا عرضه می‌کنیم وجود دارد. به همین دلیل است که به نظر ما مفید آمده تا در مورد موضوعات یکسان از دو زاویه مختلف بودیستی و روان‌شناسانه به آن بپردازیم، بخصوص در آموزش به مربیان. این دیدگاه‌ها در تضاد با یکدیگر نیستند، بلکه اغلب درک ما را از دو طرف افزایش می‌دهند، که به همین دلیل در این کتاب آنها را ارائه کرده‌ایم.

تمرینات رسمی و غیررسمی

در طول این کتاب به دو روش تمرینات ذهن‌آگاهی و شفقت اشاره می‌کنیم: رسمی و غیررسمی.

تمرین رسمی: تمرین رسمی آن چیزی است که به‌طور سنتی به‌عنوان مدیتیشن (مراقبه) شناخته می‌شود. این تمرین مستلزم کنار گذاشتن زمانی است که در آن هیچ کار نکنیم به‌جز مدیتیشن، برای مثال، با انجام دادن یک اسکن بدن. یک تمرین رسمی می‌تواند از یک دقیقه تا چندین ساعت به طول انجامد. به‌طور سنتی، تمرین رسمی را می‌توان در چهار وضعیت بدنی انجام داد: نشسته، ایستاده، در حال راه رفتن و دراز کشیده.

تمرین غیررسمی: ما زمانی تمرین غیررسمی انجام می‌دهیم که ذهن آگاهی یا شفقت را به‌طور کامل در کاری که در زندگی روزانه انجام می‌دهیم به کاربریم. اغلب بر حس‌هایی تمرکز شدید می‌کنیم که در آن وضعیت ایجاد می‌شوند. برای مثال، خوردن: ما به آنچه می‌بینیم، بوی غذا، طعم و حس لمس آن و شاید حتی صدای آن به‌عنوان لنگری برای لحظه حال تمرکز می‌کنیم. همچنین باید به هیجان‌ها یا افکاری که در لحظه سر برمی‌آورند هشیار شویم.

دستورالعمل‌های پایه برای هر دو تمرین رسمی و غیررسمی یکسان هستند:

۱. از تجربه لحظه حال آگاه شو ("بدان که میدانی").

۲. وقتی متوجه می‌شویم که توجه ما شروع به پرسه‌زنی کرده، به آرامی آن را به لحظه جدید حاضر برمی‌گردانیم.

در طول کتاب به‌منظور دریافت نکات مفید در اجرای موفق تمرینات مدیتیشن به نکات تمرین برای جلوگیری از خطا دقت کنید.

ذهن آگاهی فارغ از مذهب؟ ذهن آگاهی!

در سال‌های اخیر واژه "ذهن آگاهی فارغ از مذهب" توسط برخی افراد استفاده‌شده تا کاربرد ذهن آگاهی در بافت‌هایی متفاوت از زمینه سنتی و بودیستی آن را نشان دهد. زمان‌هایی بود - و هنوز نیز چنین است - که کاربرد واژه‌ای ضروری به نظر می‌رسید تا ورود این آموزه‌ها به دانشگاه‌ها، بیمارستان‌ها، و سایر مؤسسات که آموزش تمرینات مذهبی چندان خوشایند یا مناسب نیست را امکان‌پذیر سازد. با این وجود، ما احساس می‌کنیم واژه "فارغ از مذهب" در ذهن آگاهی نامناسب است، زیرا این واژه خود شکافی ایجاد می‌کند با آنچه در واقع به نظر ما "مقدس" است. به این ترتیب باعث ایجاد نوعی دوگانگی می‌شود که اساس غیر دوگانه خرد دارما را که ذهن آگاهی بر آن بناشده نادیده می‌انگارد. برای مثال، ارتباط معلم/شاگرد یا پزشک/بیمار - و اشتیاق واقعی هر فرد برای اتصال با تمامیت زندگی از طریق این مسیر - دارای چنان ویژگی مقدسی است که مایل به از دست دادن آن نیستیم.

در این کتاب ما انتخاب کرده‌ایم که به‌سادگی آن را ذهن آگاهی بنامیم. در موارد محدودی واژه "جریان اصلی ذهن آگاهی" را به‌کاربرده‌ایم به این امید که به‌مرور زمان استفاده از این تمایز نیز لازم نباشد، زمانی که ذهن آگاهی هر چه بیشتر در جریان اصلی و بطن جامعه شناخته‌شده، وارد جامعه و با آن یکپارچه شود.

این کتاب چه چیز نیست

اگر چه ما می‌خواهیم این کتاب "پتوی اطمینان‌بخش" شما به‌عنوان تسهیلگر تازه‌کار ذهن آگاهی و

راهنمای کاربردی شما برای آموزش‌ها باشد، ولی جایگزین تمرینات منظم خود شما یا آموزش‌های حرفه‌ای شما نیست. و از آنجاکه ما نمی‌توانیم به‌جای شما تمرین مدیتیشن انجام دهیم، فهرستی از منابع مفید را در سایت به‌صورت آنلاین برای شما گذاشته‌ایم: کجا می‌توانید کلاس‌ها و آموزش‌های حرفه‌ای دریافت کنید، کتاب‌هایی برای عمیق‌تر کردن درک و مهارت‌های آموزشی، پشتیبانی آنلاین و مطالب دیگر^۱.

بخش I

ذهن آگاهی و شفقت

فصل ۱

ذهن آگاهی و شفقت: مبانی

آنچه در مطالعات زیادی یکی پس از دیگری نشان داده شده این است که آموزش مدیتیشن و ذهن آگاهی عمیقاً تمام جنبه‌های زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد - بدن ما، ذهن ما، سلامت فیزیکی، و رفاه هیجانی و معنوی ما را. گرچه کاملاً سرچشمه جوانی نیست، ولی بسیار به آن نزدیک است. وقتی تمام فواید مدیتیشن را در نظر می‌گیریم - که هر روز نیز فواید بیشتر آن کشف می‌شوند - اغراق‌آمیز نیست که مدیتیشن را داروی معجزه‌گر بنامیم...

-آریانا هوفینگتن

"ذهن آگاهی" در رأس قله تبدیل شدن به یک واژه خانگی است. این واژه نه تنها در حال ورود به بیمارستان‌ها و کلینیک‌هاست، بلکه مؤسسات و مشاغل بزرگ نیز در حال آموزش مدیران و حتی کارکنان در زمینه ذهن آگاهی و کاهش استرس هستند. کتاب‌هایی با این عنوان جزو فهرست پرفروش‌ترین‌ها در نیویورک تایمز و آمازون هستند. در مطبوعات معروف پوشش بسیاری به آن داده شده و در برنامه‌های زنده تلویزیونی و مجلات بسیار مطرح شده است. می‌توان گفت که این روزها از شهرت خوبی برخوردار شده است. چرا چنین است؟ وعده ذهن آگاهی چیست که آن را چنین جذاب نموده؟

پس ذهن آگاهی دقیقاً چیست؟

ذهن آگاهی یک کلمه معمولی به معنای "توجه کردن" است. ولی عمل توجه کردن چیزی نیست که هیجان هر کس را برانگیزد. "ذهن آگاهی" در این زمینه به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص است. ما

از تعریف کاربردی جالبی که جان کابات زین، بنیان‌گذار کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، بیان کرده استقبال می‌کنیم"

ذهن آگاهی هشیار بودن است، که حاصل توجه کردن به شیوه‌ای پایدار و خاص است: عملی، در زمان حال، و بدون پیشداوری و قضاوت. یکی از انواع مختلف مدیتیشن است، البته اگر برداشت شما از مدیتیشن این باشد که، (۱) با تنظیم مداوم توجه و انرژی، (۲) کیفیت تجربه خود را تحت تأثیر قرار داده و در صورت امکان آن را تغییر می‌دهیم، (۳) که در خدمت واقعیت بخشیدن به کل دامنه انسانیت ماست، و (۴) در رابطه با ارتباط ما با دیگران و با جهان است. (۲۰۱۱، ۱)

تعریف دیگری که واقعاً می‌پسندیم از اسکات بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) است، گروهی از روان‌شناسان و محققان ذهن آگاهی:

ما مدل دویخشی ذهن آگاهی را پیشنهاد می‌کنیم. اولین بخش شامل خودتنظیمی توجه است تا بر تجربه بلافصل باقی بماند، و لذا اجازه شناخت بیشتر حوادث ذهنی را در لحظه حال بدهد. بخش دوم شامل جهت‌گیری خاصی به تجربه فرد در لحظه حال است، جهت‌گیری با ویژگی کنجکاوی، گشودگی و پذیرش. (۲۳۲)

اینها تنها تعاریف کاربردی هستند، زیرا درنهایت ذهن آگاهی چیزی است که باید تمرین و تجربه شود تا به‌واقع درک گردد. تجربه پیچیده احساسی و ادراکی است که متخصصان و پژوهشگران برای هزاران سال یافتن کلماتی مناسب برای آن را دشوار دیده‌اند. هر توصیفی از آن نوعی تقلیل‌گرایی است. کمی شبیه به تعریف کردن عشق است، فقط اینکه در حال حاضر افراد بیشتری می‌دانند عشق چه احساسی است تا اینکه احساس ذهن آگاهی را بدانند؛ ما می‌توانیم هر چه می‌خواهیم در مورد آن مطالعه کنیم، ولی تا زمانی که آن را تجربه نکنیم واقعاً چیزی در مورد آن نمی‌دانیم. و درست مانند عشق، احتمالاً قبل از اینکه به‌درستی آن را بشناسیم چیزهای دیگر را با آن اشتباه می‌گیریم.

ذهن آگاهی در کجا تجربه می‌شود؟ در لحظه حال. بیشتر ما در اغلب مواقع کجا هستیم؟ در لحظه حال نیستیم. در عوض کجا هستیم؟ احتمالاً روی درجه خودکار از پیچ‌وخم‌های هر آنچه در دست انجام داریم از قبیل خوردن، رانندگی، و حتی گفتگو عبور می‌کنیم. در همین حال، در افکار خود گم شده‌ایم، و ذهن ما مشغول بازسازی گذشته یا تمرین آینده است. به‌این ترتیب است که زندگی را لحظه‌به‌لحظه همین‌طور که در برابر ما گشوده می‌شود، از دست می‌دهیم.

تا زمانی که به مهارت کافی در ذهن آگاهی نرسیم، نمی‌توانیم به‌طور کامل امکانات و قدرتی را که درون هر لحظه وجود دارد درک کنیم. ولی حضور در این لحظه کافی نیست. آموزگار مدیتیشن، جوزف گلدستین، به‌طعن گفته که یک سگ به‌طور کامل در لحظه زندگی می‌کند ولی در عمل ذهن آگاه نیست - زیرا از آن آگاه نیست. برای ذهن آگاه بودن، باید از هشیاری خود، آگاه باشیم.

در اینجا پیامدهای احتمالی فقدان هشیاری به لحظه حال را می‌بینید:

- ما آگاه نیستیم که چگونه خلق مان رنگ و بوی تجربه ای که به آن عینی می گوئیم را تعیین می کند. وقتی خلق بدی داریم، بیشتر احتمال دارد که انتقاد را اظهارنظری شدیدتر از آنکه گفته شده یا منظور گوینده بوده برداشت کنیم.
- آگاه نخواهیم بود که چگونه اشتیاق یا بیزاری، نحوه پاسخگویی ما را به محیط تعیین می کند. یا به قول یک ضرب المثل هندی: وقتی یک دزد قدیسی را ببیند، تمام آنچه می بیند جیب اوست."
- ما تنش و استرس را در بدن خود حمل می کنیم بدون اینکه متوجه آن شویم.
- ما لحظات بسیاری را از دست می دهیم که بالقوه مثبت و لذت بخش هستند، مثل لبخند فرزندان یا همسرمان، زیبایی وزش نسیم بر روی پوست، یا اینکه واقعاً تا چه حد مناظری را که در مسیر خانه هر روز می بینیم دوست داریم.
- ما اطلاعات حیاتی را برای تصمیم گیری از دست می دهیم، مثل احساس واقعی مان در مورد یک شریک کاری بالقوه.
- ما تمایل داریم که لحظات و تجارب ناخوشایند را تا مدت زیادی پس از پایان آن در ذهن نگاه داریم، حتی اگر لحظه حال می توانست خوشایند یا خنثی باشد.

اگرچه ذهن آگاهی به معنای جهت گیری و حفظ توجه به تجربه این لحظه حال است، ولی تنها معنای آن این نیست که ما توجه کنیم، بلکه چگونگی این توجه هم مهم است. جهت دادن ارادی توجه تنها یک جنبه از چیزهای بسیاری است که در لحظه وجود دارند. ما در خلأ به توجه نمی پردازیم. در واقع، ادراک ما تحت تأثیر جزئیات زیادی است: تنها چند مورد آنها شامل، نیازها در زمان ادراک، ارزش ها، خاطرات، زمینه فرهنگی، هدف، و حالت هیجانی است. برخی حالات ذهنی برای کمک به ذهن آگاهی بسیار مهم هستند. هر چه بیشتر با این نگرش ها که در زیر می آیند، در زندگی روزمره خود و همچنین در تمرین های مدیتیشن آشنا شویم، بیشتر آنها در ذهن آگاهی بیدار می شوند - و ما در روند تغییر عمیق تر شده و سرعت می گیریم. این برای یک آموزگار ذهن آگاهی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هر چه آموزگار این نگرش ها را بیشتر درک کرده و به دست آورد، بهتر نیز درک و یادگیری دانشجویان را در سطح غیر مفهومی تسهیل می کند.

نگرش های بنیادی برای پشتیبانی و تقویت ذهن آگاهی

تمرین ذهن آگاهی- هشیاری بدون پیشداوری و لحظه به لحظه- کار ساده ای نیست. شاید بتوانیم خود را واداریم تا برای یک لحظه توجه خود را حفظ کنیم، ولی نمی توانیم خود را وادار کنیم که بدون پیشداوری باشیم. باین حال می توانیم سایر ویژگی های ذهن را نام ببریم که می توانند ذهن آگاهی را تقویت و پشتیبانی کنند. جان کابات زین آنها را سرچشمه های نگرش ذهن آگاهانه نامیده است. وی در کتاب