

# ماینڈ فولنس (ذہن آگاہی)

محسن مخملباف

# ماینڈ فولسنس (ذہن آگاہی)

محسن مخملباف





مایندفولنس (ذهن آگاهی)

نویسنده: محسن مخملباف

سال: ۲۰۲۰-۲۰۱۷

گرافیک: مهسا بزرگ‌امید

انتشارات: مدرسه روانشناسی لندن

**مدرسه روانشناسی لندن**، یک سازمان غیر انتفاعی است که هدفش تربیت معلم روانشناسی، جهت آموزش پایه روانشناسی، برای آرامش و شادی بیشتر همگان است. دوره‌های آموزشی شش ماهه این مدرسه، به زبان فارسی یا انگلیسی، به شکل حضوری یا آن لاین، به صورت رایگان "بعد از مرحله پذیرش دانشجو" برگزار می شود.

**ناشر**

## فهرست

۱ فصل اول: تعریف مایندفولنس

۱۶ فصل دوم: جایگاه مایندفولنس

۲۰ فصل سوم: مفروضه‌ها و تکنیک‌ها

۴۸ مدتیشن

۶۰ فصل چهارم: مایندفولنس نوعی از بودن

”یک فکر فقط یک فکر است.

بیش از این جدی‌اش نگیر“

## فصل اول تعریف مایندفولنس

ما آدمها معمولا در فکر فرو می‌رویم. و چون پرنده‌ای که از شاخه‌ای به شاخه دیگری می‌پرد، از فکری به فکری می‌پریم. تا آنجا که در جنگل افکار خود غرق می‌شویم و رابطه خود را با واقعیت اطراف خود از دست می‌دهیم. هر کدام از این فکرها هیجانات غم و خشم و ترس را در ما ایجاد می‌کنند و ما نه تنها در افکار خود غرق می‌شویم، که برده هیجانات ناشی از آن افکار هم می‌شویم.

دارا جوانی ۳۰ ساله است. از نظر ظاهری جذاب است و چشم‌های زیبایی دارد. اما گویی این چشم‌های زیبا، برای دیدن واقعیت خلق نشده‌اند. اگر به چشم‌های

او نگاه کنید، انگار به جای خیره شدن به واقعیت بیرونی، به افکار درونی خود خیره شده اند. هرگاه دارا چشم‌هایش این حالت را پیدا می‌کند، اطرافیانش مضطرب می‌شوند که الان است که ناگهان خشم دارا فوران کند و آنها را به باد قضاوت‌های منفی و خشم خود بگیرد.

دارا نمونه‌ای است از افرادی که بر رفتار ذهن خود آگاه نیستند و در افکار خود غرق می‌شوند و ارتباط خود را با واقعیت از دست می‌دهند و زندگی خود را در رنج از دست می‌دهند.

مایندفولنس روشی است که می‌تواند با تکنیک‌هایی ساده امثال دارا را از عمق افکار خود بیرون بکشد و آنها را به واقعیت برگرداند.

دارا عاقبت به جایی می‌رسد که می‌پذیرد باید از مشاور روانشناسی کمک بگیرد.

**دارا:** آقای دکتر من به قرص اعصاب احتیاج دارم، چون حریف افکارم نمی‌شوم.

**مشاور:** بعضی از داروها بد نیستند، اما من افرادی را می‌شناسم که بعد از بیست سال مصرف دارو،

همچنان حریف افکارشون نمی‌شن. ضمن اینکه هر دارویی در کنار خواصش، مضراتی هم داره. ولی یک تکنیک ساده هست که فقط بیست ثانیه وقت رو می‌گیره و عوارض منفی هم نداره. دوست داری باهاش آشنا بشی؟

**دارا:** اون تکنیک چیه؟

**مشاور:** این تکنیک با این چهار تا کلمه معرفی می‌شه:

۱. وایسا.

۲. نفس بکش.

۳. نگاه کن.

۴. برگرد به زندگی‌ات.

وایسا، به این معنا که در هر فکری و کاری که هستی، لحظه‌ای توقف کن.

نفس بکش، به این معنا که یک نفس عمیق بکش. دلیلش اینه که اضطراب اولین جایی رو که می‌زنه، تنفسه. برای همین در مجلس عزا ما آه می‌کشیم. چون از شدت اضطراب یادمون رفته درست نفس بکشیم.



نفس عمیق الکتریسته مغز را بهتر می‌کنه و توانایی مغز در تحلیل درست افکار و وقایع بالاتر می‌ره.

نگاه کن، یعنی حواس‌ات را از افکار درون ذهنت، به واقعیت بیرون متوجه کن. مثلن ده ثانیه به یک شی‌ای در بیرون نگاه کن.

برگرد به زندگی‌ات، یعنی به کاری که می‌کردی، یا می‌خواهی مشغول شو.

می‌تونی برای شروع، یک مدت ساعت رو کوک کنی و هر ساعت بیست ثانیه این کار را انجام بدی تا از افکاری که درش غرق شدی، به واقعیت برگردی.

**دارا:** خاصیت این کار چیه؟

**مشاور:** ما وقتی در افکارمون غرقیم، مثل آدمی می‌مونیم که سرمون زیر آبه، و اگر مدت زیادی سرمون زیر آب بمونه، می‌میریم. همینطور هم اگر مدت طولانی در افکارمان غرق بشیم، متوهم، یا افسرده، یا مضطرب می‌شیم. این تکنیک کمک می‌کنه، ذهن مون رو از افکار بی پایان عمدتاً منفی بیرون بیاریم و با واقعیت ارتباط برقرار کنیم. این توجه بیست ثانیه‌ای به بیرون از ذهن، نمی‌گذاره در

افکارت که جریان مداوم و منفیه غرق بشی.

ابتدا طبق برنامه هر یک ساعت این کار را انجام می‌دی، اما بعدها می‌آموزی که هرگاه دچار افکار زیاد و منفی شدی، به جای کنکاش در آن افکار، قبل از این که غرق بشی، با مایندفولنس بیست ثانیه‌ای خودت را از عمق افکارت، به سطح واقعیت بکشی و نجات بدی.

**دارا:** به چی نگاه کنم؟

**مشاور:** به هر چیزی که جلوته. به یک میوه. به یک گل. به در. به پنجره. به یک فردی که در کنارت هست.

**دارا:** من وقتی در افکارم غرق می‌شم، اصلن کسی را نمی‌بینم و نمی‌شنوم.

**مشاور:** دو راه وجود داره. یکی غرق شدن در افکاره. که جریمه‌اش متوهم شدن، غمگین و ترسان و خشمگین شدن. دوم، غرق شدن در واقعیت و یا کاری است که انجام می‌دیم، که پاداشش، لذت و شادی و آرامشه. هر دو غرق شدن، اما این کجا و اون کجا؟

ما انسان‌ها قابلیت دو پاره شدن رو داریم. طوری که

بدنمون در جایی باشه و ذهنمون جای دیگه. (در گذشته، یا آینده) مایندفولنس آوردن ذهن به همونجایی است که بدن ما هست. یعنی اینجا بودن. حالا چطوری؟ با تمرکز بر کاری که می‌کنیم. حتی اگر ظرف شستن یا مسواک زدن باشه.

عمری دو پاره زیستی مانع از اینه که با خوندن یک کتاب، یا یک تصمیم، ناگهان با خودمون یکپارچه بشیم. یکپارچگی بدن و ذهن به تمرین نیاز داره. و این تمرین بایستی از یک روز به طور مکرر شروع شه. مثلن با همین مایندفولنس بیست ثانیه ای.

آگاهی بر این که ذهن و بدن ما دو پاره است و لذا ما به جای حضور در اکنون و اینجا، مدام ذهن مان در گذشته و آینده سیر می‌کنه، چیزی را تغییر نمی‌ده. ما بایستی این مساله را در عمل تغییر بدیم، با تمرین و تکنیک.

## ایا مایندفولنس به تکنیک نیاز دارد؟

زنی از اوشو عارف هندی می‌پرسد: آیا می‌شود بدون تکنیک مدیتیشن کرد؟

**اوشو:** سوال شما، خودش جواب است. باید به روشنی

دانست که مدتیشن به خودی خود نیازی به هیچ تکنیکی ندارد. مدتیشن یک درک ساده است. یک هشدار است. یک آگاهی است. آیا هشدار و آگاهی به تکنیک احتیاج دارد؟

اما انسان، در مسیر این آگاهی، قرن ها، موانعی را ایجاد کرده. اکنون لازم است این موانع را از مسیر راه جمع آوری کنیم. نقش تکنیک ها، زمینه سازی است. هموارسازی این راه است. فقط برای مسیر عبور. تکنیک ها خودشان مدتیشن نیستند. لذا اگر کار را با تکنیک شروع کنی، هدف مدتیشن را گم می کنی.

کریشنا مورتی در همه عمرش اصرار می کرد که برای مدتیشن هیچ تکنیکی نیاز نیست. و نتیجه نهایی حرفش این بود که میلیونها آدم را از مدتیشن محروم کرد. او فراموش کرد تا بگوید ما با موانع راه چه کنیم. کریشنا مورتی از نظر ذهنی شنوندگانش را قانع می کرد، که برای مدتیشن نیازی به تکنیک نیست. من برخی از پیروان صادق او را ملاقات کردم و گفتم، کاملن قبول دارم که برای مدتیشن به تکنیک نیازی نیست. اما آیا واقعا بدون تکنیک، مدیتیشنی برای کسانی که به او گوش داده اند، اتفاق افتاده است؟

در واقع آنچه کریشنامورتی می‌گوید، اساساً صحیح است. اما او فقط از جنبه‌های مثبت تجربه‌اش سخن می‌گوید. اما این نکته، جنبه منفی هم دارد. و برای این جنبه منفی، همه جور تکنیکی لازم است. و الا زمینه سازی به خوبی فراهم نمی‌شود. چرا که اگر ریشه گیاهان خود رو را از زمین جمع نکنیم، گل رُز زیبا و گل‌های زیبای دیگر رشد نمی‌کنند.

شما می‌پرسید که آیا می‌شود بدون هیچ تکنیکی مدیتیشن کرد؟ نه تنها ممکن است، که این تنها امکان است. هیچ تکنیکی برای خود مدیتیشن لازم نیست. اما با مایند(ذهن) چه خواهی کرد؟ ذهن هزار و یک مشکل خلق می‌کند. تکنیکها مهم و ضروری هستند تا ذهن را در مسیر مدیتیشن قرار دهند. به شکلی که ذهن سکوت پیشه کند. و تقریباً غایب شود. مدیتیشن یک کار طبیعی است. چیزی است که در درون تو پنهان است، و می‌کوشد راهی بیابد تا بیرون بیاید و برود تا آسمان، تا خورشید، تا فضا. اما ذهن او را از هر سو محاصره کرده و همه درها را بسته است. همه پنجره‌ها را بسته است. تکنیک‌ها لازمند تا درها و پنجره‌ها را باز کنند، و بلافاصله

همه آسمان در دسترس تو خواهند بود. آسمان با همه ستاره‌ها و زیبایی هایش. با همه طلوع‌ها و غروب‌های زیبایش. فقط نبود یک پنجره کوچک مانع می‌شود تا تو ندانی در آسمان چه خبر است. حتی یک خرده چوب، یا سنگریزه در چشمت باعث می‌شود، تا تو چشمت را ببندی، و آسمان را نبینی. تکنیکها لازم است تا تراشه‌های چوب یا سنگریزه‌ها را از چشم تو پاک کند. اما مدیتیشن طبیعت توست. همه پتانسیل توست.

یک مردی به نام آقای کهن داشت می‌مرد. دوستان آقای کهن از او خواستند که اگر امکانش بود از آن دنیا برای آنها خبر بفرستد و بگوید که آیا در آن دنیا هم زمین بیس بال وجود دارد. آقای کهن چند روز بعد از مرگش به خانه‌ای که دوستانش برای او جمع شده بودند، از آن دنیا تلفن زد. دوستانش پرسیدند: آقای کهن واقعا خودت هستی؟ چه خبر از آن دنیا؟ آقای کهن گفت: بله خودم هستم و یک خبر خوب و یک خبر بد از آن دنیا برای شما دارم. خبر خوب این که در آن دنیا هم زمین بیس بال وجود دارد. خبر بد این که زمین بیس بال در روز یکشنبه آینده، برای بازی

همه شما رزرو شده.

در رابطه با مدیتیشن هم یک خبر خوب و یک خبر بد وجود دارد. خبر خوب این که برای مدیتیشن به هیچ تکنیکی نیاز نیست. (خنده حضار) اما خبر بد این است که شما بدون این تکنیک‌ها، به انجام مدیتیشن موفق نمی‌شوید.

در مقابل اوشو، کابات زین پزشک برجسته امریکایی (۱۹۴۴) که بنیانگذار موسسه کاهش استرس در آمریکا است و کتابهای متعددی درباره مایندفولنس و نقش آن در درمان بیماری‌ها نوشته، با کریشنا مورتی هم عقیده است و می‌گوید: مدیتیشن یک تکنیک نیست، بلکه نوعی از بودن است. و به این بستگی دارد که شما در فکرتان زندگی می‌کنید یا ناظر بر زندگی هر لحظه خود هستید.

## مایندفولنس و هوش

وقتی کودک چند ماهه‌ای به اطرافش نگاه می‌کند، اطرافیانش می‌گویند او بچه هشیار و باهوشی است. معیارشان این است که او به بیرون از خود توجه دارد. در مقابل بچه‌ای که به دیگران توجه نمی‌کند،

یا معمولن گریان است، را با هوش نمی‌دانیم. آدمی هم که چشم و گوش‌اش باز است و کمتر در فکر است از پتانسیل هوش خودش بهتر استفاده می‌کند. ما همه با درصد مشخصی از هوش به دنیا می‌آییم. ضریب هوشی ما در طول زندگی چندان تغییر نمی‌کند. اما هوش هیجانی در اختیار ماست و می‌تواند تغییر کند.

## هوش هیجانی چیست؟

اول، این که بدانیم دچار چه احساسی از غم و خشم و ترس یا آرامش و شادی هستیم و کمیت آنها در این لحظه در ما چقدر است.

دوم، این که بتوانیم، سرعت، شدت، مدت و تعداد آن را در خود تخفیف دهیم، و یا هیجانات مثبت را در خود افزایش دهیم.

سوم، این که بتوانیم با مشاهده و از طریق علایم، هیجانات و کمیت آنها را در دیگران تشخیص دهیم.

چهارم، این که بلد باشیم با رفتار مناسب هیجانات منفی را در دیگران تخفیف دهیم و هیجانات مثبت



آنها را افزایش دهیم.

کسی که در دریای فکرش غرق است و اسیر هیجانات ناشی از آن افکار است، نه تنها هوش هیجانی ندارد، که اسیر هیجانات خویش است. او تا وقتی در افکار خود غرق است، قادر نیست بر آنها و اثرات هیجانی آنها غلبه کند. اولین گام برای استفاده از هوش هیجانی، فعال کردن حواس پنجگانه و فاصله گرفتن از فکر است. ما به هر طریقی که از افکار خود فاصله بگیریم و با حواس پنجگانه خود در تماس با واقعیت قرار بگیریم، مایندفولنس نامیده می‌شود. آنها که اهل مایندفولنس هستند، به هوش هیجانی خود کمک می‌کنند.

## مایندفولنس و تقلیل آمیگدال

آمیگدال بخش کوچکی از مغز ماست که مسئول حافظه هیجانی و شروع واکنش‌های هیجانی، به ویژه ترس ماست. عکسبرداری از مغز صدها هزار نفر نشان می‌دهد که بعد از هشت هفته انجام مایندفولنس، آمیگدال آنها کوچک شده است. این بدان معناست که اختیار ما به جای آمیگدال در اختیار کورتکس که

بخش پیشرفته مغز ماست قرار می‌گیرد تا رفتاری عاقلانه تر از خود بروز دهیم.

## مایندفولنس و واقعگرایی

افرادی که همواره در افکار خود غرق‌اند، خود، اطرافیان و شرایط را به گونه متوهمانه‌ای تعریف می‌کنند. اما آنها که مایندفولنس انجام می‌دهند، حواس پنجگانه شان را بیشتر به کار می‌گیرند، و واقعیت را مشاهده می‌کنند و کمتر دچار توهم می‌شوند.

شما به جای آنکه فکر کنید برای حل مشکلات روانی خود ابتدا نیازمند تغییرات اساسی در خود هستید، با مایندفولنس در می‌یابید که بیشتر نیازمند خروج از فکر و دیدن و شنیدن و لمس واقعیت هستید. برای مایندفولنس حتی لازم نیست کار خاصی انجام دهید. اگر بچه داری می‌کنید، به بچه داری توجه کنید. غذا می‌پزید، حواستان به غذا پختن باشد. کتاب می‌خوانید، حواستان به کتاب خواندن باشد. غذا می‌خورید، حواستان به غذا خوردن باشد.

**مراجع:** من روزها بعضی از این کارها را انجام می‌دم، اما حواسم پرت می‌شه و در افکارم غرق می‌شم، در

نتیجه از کارهایی که می‌کنم، لذت نمی‌برم.

**مشاور:** طبیعی‌ه. در طول زمان، فکر کردن طولانی در تو عادت شده. مدتی باید با تمرین مایندفولنس خود را از این وضعیت دور کنی. و هر بار حواس‌ات جمع می‌شه و از فکر بیرون می‌آیی، و به واقعیت توجه می‌کنی، به خودت آفرین بگی. در این صورت مغزت دوپامین که هورمون پاداشه رو ترشح می‌کنه و کم‌کم به روتین زندگی‌ات تبدیل می‌شه.

کابات زین به دلیل تمرین‌هایی که زیر نظر معلمان بودایی انجام داد، دریافت مایندفولنس می‌تواند به عنوان یک درمان وارد پزشکی بشود. او می‌گوید همه ما از نقش چربی و شیرینی که منجر به دیابت، سکته مغزی و سکته قلبی می‌شود با خبریم. اما کمتر می‌دانیم که استرس به همان اندازه و حتی بدتر از آن می‌تواند منجر به بیماری و مرگ ما شود. کسانی هستند که به خاطر شدت استرس عصبانی می‌شوند و همان زمان سکته می‌کنند.

او پیشنهاد می‌کند که در کنار تقلیل چربی، شیرینی و نمک، باید روزانه و بارها مایندفولنس انجام داد تا از شدت استرس‌هایی که محصول دوران مدرن است،

کاست تا سالم زیست.

کابات زین ابتدا مایندفولنس را از بودیسم آموخت، او مرکزی به نام کاهش استرس در آمریکا دایر کرد و برنامه‌ای هشت هفته‌ای مستقل از تعالیم بودا برای مایندفولنس تنظیم کرد. تکنیک مایندفولنس او ترکیبی است از مدتیشن و یوگا، به عنوان ورزش. هدف او آگاهی لحظه به لحظه و کمک به بیماران است تا با استرس، درد و بیماری کنار بیایند.

کابات زین می‌گوید مایندفولنس باعث کاهش هجوم افکار و لاجرم کاهش استرس و آسان تر شدن زندگی می‌شود. مایندفولنس در واقع چیزی جز توجه کردن نیست. و توجه کردن، نه متعلق به شرق است و نه به غرب.

مدتیشن تکنیک نیست. راه بودن است. بیداری و توجه بدون قضاوت در این لحظه است. وقتی می‌گویید این بده، این خوبه، اینو دوست دارم، اینو دوست ندارم، یعنی دارید قضاوت می‌کنید.

## فصل دوم جایگاه مایندفولنس

حدود ۳۵۰ تئوری در علم نوپای روانشناسی از ابتدا تاکنون ارائه شده، که علیرغم گوناگونی‌شان، می‌توان آنها را در چهار رویکرد و سه موج خلاصه کرد:

### رویکرد اول

رویکرد اول، روانکاوی است، که با فروید شروع شد. روانکاوان معتقدند مشکلات روانی ما در بزرگسالی، ریشه در پنج سال اول زندگی ما دارد. زمانی که کودک درون ما، به عنوان قطعه‌ای از طبیعت، آزادی‌اش را در مقابل تربیت والدین از دست می‌دهد و به مهار تمدن در می‌آید. روانکاوان برای درمان اصرار دارند که ابتدا باید آن پنج سال اولیه از طریق گفتگو از ناخودآگاه به خودآگاه بیمار بیاید.

### رویکرد دوم

رویکرد دوم، رفتاری-شناختی است. اوج رفتارگرایی از دهه پنجاه میلادی تا دهه هشتاد میلادی است.

ولی شروع رسمی آن با مقاله واتسون در ۱۹۱۳ است. تعریف روانشناسی به عنوان علم مطالعه رفتار، پنج‌سال پس از انتشار مقاله واتسون و توسط اسکینر اعلام شد. این رویکرد تاکنون سه موج داشته است: موج اول، تمرکزش بر تغییر رفتار است، از طریق تغییر شرطی‌های محیط. پاولوف، واتسون، و اسکینر از مشاهیر موج اول رفتار درمانی اند.

موج دوم، تمرکزش بر تغییر شناخت برای تغییر در رفتار است. آلبرت ایس با تئوری درمان عقلانی هیجانی، و آرون بک با تئوری رفتار درمانی شناختی (سی بی تی) از بنیانگذاران موج دوم هستند.

موج سوم، تمرکزش بر مهار مشکلات روانی از طریق پذیرش و بدن است. استیون هیس با تئوری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت) و کابات زین با تئوری مایندفولنس از پدید آورندگان این موج سوم در رفتار درمانی هستند.

## رویکرد سوم

رویکرد سوم، انسان‌گرایی است. گرایش‌ات اگزیستانسیال، و

معناگرا. فرانکل، رولومی، مزلو، راجرز، و یالوم در تئوری‌های گوناگون خود راهی جدای از روانکاوان و رفتارگرایان را برای شناخت و درمان روان انسان مطرح کردند.

## رویکرد چهارم

رویکرد چهارم، ترنس پرسونال، با افزودن هستی و ماوراء هستی به حوزه روانشناسی، پرتو دیگری بر این علم روانشناسی انداخته است. استانیسلاو گراف شناخته‌شده‌ترین نظریه پرداز این رویکرد است.

## مایندفولنس

تئوری مایندفولنس، یا ذهن آگاهی، از دیر باز در تعالیم بودایی وجود داشته، اما کابات زین، دوباره آن را به صورت یک تئوری روانشناسانه مورد توجه قرار داد. در حال حاضر مایندفولنس در بسیاری از کشورها در صدر روش‌های درمانی قرار گرفته است، به ویژه در درمان‌های موج سوم، مثل اکت، و رویکرد چهارم ترنس پرسونال، و حتی در درمان‌های قبلی، مثل سی بی تی.

مایندفولنس روشی است که به ما می‌آموزد، که به افکارمان نگاه کنیم، به جای آنکه با فیلتر افکارمان

به خود، دیگران و دنیا نگاه کنیم.

## مایندفولنس آموختنی است

در بعضی از روش‌های درمانی، مثل روانکاوی، مراجع حرف می‌زند و روانشناس مشکل او را تشخیص می‌دهد و او را راهنمایی می‌کند. در مایندفولنس مراجع روش را آموزش می‌بیند و خودش آن را اجرا می‌کند و جلسات درمان مایندفولنس بیشتر صرف آموزش و تمرین این روش می‌شود.



## فصل سوم مفروضه‌ها و تکنیک‌ها

تمام تئوری‌های روانشناسی از دو قسمت تشکیل شده‌اند:

**اول:** مفروضه‌ها (جهان بینی و انسان شناسی)

**دوم:** تکنیک‌ها

در روانشناسی، اگر مفروضه‌های یک تئوری را که فلسفه آن تئوری است را نفهمیم، از تکنیک‌های آن تئوری نیز سر در نمی‌آوریم. در فرهنگ ایرانی، بسیاری از فلسفه‌های روانشناسانه را داریم، اما تکنیک‌های روانشناسانه آن را نداریم. به یک نمونه از شعر ایرانی که حاوی فلسفه روانشناسانه است دقت کنید.

**سپهری:**

”زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه اکنون است.“

سهراب فلسفه روانشناسانه زیستن در زمان حال را در شعر خود مطرح می‌کند، اما به تکنیک زیستن در زمان حال اشاره‌ای نمی‌کند و فقط به طرح فلسفه

خود بسنده می‌کند.

برخی از روانشناسان غربی، فلسفه‌های روانشناسانه خود را از شرق گرفته‌اند، اما برای آن تکنیک‌های مناسبی را مطرح کرده‌اند. مثل تئوری اکت از استیون هیس که فلسفه تئوری او متأثر از مولانا و بوداست، اما تکنیک‌های غربی را سوار بر این فلسفه کرده است. مثل تکنیک حل مساله ذهن، از طریق بدن.

در تئوری مایندفولنس هم فلسفه و هم بعضی از تکنیک‌ها از شرق گرفته شده. مثلن در تئوری مایندفولنس به شما می‌آموزند که از نظر فلسفی، یک فکر فقط یک فکر است، و اگر شما فکرت را جدی یا واقعی بگیری، یا فکرت را با خودت یکی بگیری، شادی‌ات کم می‌شود. اگر فلسفه آنها را با استدلال‌هایی که ارائه می‌دهند، بپذیری، خواهی پرسید اکنون با کدام تکنیک حال خودم را خوب کنم، خواهند گفت: مثلن از تکنیک ذن استفاده کن. با حواس پنجگانه‌ات به یک شیء توجه کن، تا وارد زمان حال شوی. مثل بوییدن و لمس و دیدن یک سیب و شنیدن صدایش وقتی زیر دندانت آن را می‌جوی و مزه‌اش را می‌چشی.

البته روانشناسان غربی تکنیک‌های جدیدی نیز به این تئوری‌ها افزوده‌اند، که در زیر با آنها آشنا خواهیم شد.

## فلسفه مایندفولنس بطور خلاصه:

- یک فکر فقط یک فکر است.
- من فکرم نیستم.
- فکر حقیقت نیست.
- فکر واقعیت نیست.
- فکر بیشتر بی فایده و معمولاً با ضرر است.
- فکر فرار به گذشته و آینده است.
- فکر فیلتر خوبی برای دیدن واقعیت نیست.
- باید به فکرها نگاه کرد، نه اینکه با فکرها به دنیا نگاه کرد.

## چهار مفروضه مایندفولنس:

### ● مفروضه اول:

”چگونه فکر کردن، مهمتر از به چه چیز فکر کردن

است. به چیزی فکر کردن محتوی فکر است. چگونه فکر کردن فرایند فکر کردن است.“

مثال: همکار شما جواب سلام شما را نمی‌دهد و شما از برخورد او ناراحت می‌شوید. (این محتوی فکر شماست.) همه از این که همکارشان جواب سلام شان را ندهد، ناراحت می‌شوند. اما این که چقدر به این موضوع فکر می‌کنید، مهم است. همین طور مدت زمان این ناراحتی مهم است. آیا وقتی دوباره بعد از نیم ساعت یادتان می‌افتد، ناراحتی‌ات همان شدت را دارد یا نه. آیا مدام تحلیل می‌کنید تا علتش را در بیاورید؟ یعنی هی می‌پرسید: چرا این طوری شد؟ یا این که سعی می‌کنید حواس خودتان را پرت کنید. آیا فکرهايتان را واقعی و جدی می‌گیرید، یا می‌دانید که فعلن و موقتا این فکر را دارید، اما جدی‌اش نمی‌گیرید.

## تکنیک اندازه‌گیری فکرها

**تمرین:** چشم‌هایتان را ببندید. به مدت ۳ دقیقه با عبور هر فکر روی کاغذ یک علامت بزنید. سپس افکار این ۳ دقیقه را ضربدر ۲۰ کنید تا تعداد افکار

شما در یک ساعت معلوم شود. نتیجه افکار یک  
ساعته خود را ضربدر ۱۶ کنید. تا افکار شما در زمان  
بیداری روزانه معلوم شود. (یک آدم معمولی روزی چند  
هزار فکر دارد.) اگر فقط روزی چهار هزار فکر داشته  
باشید، آن ۴ هزار فکر را ضربدر ۳۶۵ روز در سال کنید.  
بعد حاصل جمع افکار سال را ضربدر ۸۰ سال عمر  
متوسط یک انسان کنید. نتیجه‌اش می‌شود حدود ۱۱۷  
میلیون فکر. روزهایی که افسرده یا مضطربیم، فکرهای  
ما بیشتر هم می‌شود. آیا ما این اندازه فکر واقعی،  
حقیقی و مفید در زندگی داریم؟! آیا باید در عمر خود  
این ۱۱۷ میلیون فکر را باور کنیم، و متاثر از این باورها،  
غم و ترس و خشم در خود ایجاد کنیم؟

## مثال:

**مراجع:** آخه آقای دکتر بعضی فکرهام در زندگی ام  
درست بوده.

**مشاور:** در بین ۱۱۷ میلیون فکر چه تعدادی از  
فکرهای شما درست بوده؟ فرض کنیم ده هزار فکر  
شما درست بوده. آیا معنی‌اش این است که ۱۱۷  
میلیون فکر شما هم درست بوده؟ اگر یک دانشمندی  
یک عمر آزمایش کند و تنها تعدادی از آزمایش‌هایش

به کشف علمی منجر شود، آیا همه آزمایش‌های ناموفق او هم کشف علمی حساب می‌شود؟

در واقع مشاور با این روش، باور به افکار بی شمار را بی اعتبار می‌کند.

## تکنیک: بیلبورد

تصور کنید شما سرنشین یک ماشین در اتوبان هستید و به عبور بیلبوردها در جاده از پیش چشمتان نگاه می‌کنید. بیلبوردها می‌آیند و می‌روند. شما برای تداوم دیدن بیلبوردها، بر نمی‌گردید به پشت سرتان نگاه کنید. حالا تمرین کنید تا همین برخورد را با افکارتان داشته باشید.

## تمرین

به فکرهایتان به مدت سه دقیقه نگاه کنید و بگذارید افکارتان مثل بیلبوردها در یک جاده برون شهری، از مقابل چشمان شما بگذرند. برنگردید تا به فکرهایتان نگاه کنید. روی یکی از تابلوها نوشته شده:

”من ناتوانم، برای همین توی زندگی به هیچ جا نمی‌رسم.“

روی تابلوی دیگر نوشته شده:

”دوستم مرا با نفرت نگاه می‌کند، من دوست  
داشتنی نیستم.“

روی تابلوی بعدی نوشته شده:

”یک اتفاق بدی می‌افتد و من بدبخت می‌شوم.“

روی تابلوی دیگر نوشته شده:

”من در زندگی ام نه برای خودم و نه برای دیگران  
کار ارزشمندی انجام ندادم. من بی ارزشم.“

نه این فکرها را بیش از یک فکر جدی بگیرید، نه  
آنها را حقیقی بپندارید. نه فکر را با خودتان یکی  
بگیرید. نه از پشت فیلتر این فکر به دنیا و زندگی‌تان  
نگاه کنید. فقط خیلی کوتاه به عبور این فکرها از  
پیش چشمان ذهن‌تان نگاه کنید. همین. بگذارید  
فکرها بیایند و بروند...

اغلب آدمها فکر می‌کنند همه افکارشان مهم است  
و آنها را جدی می‌گیرند، و متاثر از آن دچار اضطراب  
و عصبانیت و افسردگی می‌شوند. مایندفولنس یاد

می‌دهد حالا که نمی‌شود جلوی افکار منفی را گرفت، بگذار افکار بیایند و بروند.

نه آنها را عقب بزن، نه آنها را پیش بکش. مثل تابلوهای کنار خیابان به آنها نگاهی بینداز و رد شو.

### ● مفروضه دوم:

“واکنش به افکار مهم‌تر از خود افکار است.”

۹۰ درصد آدم‌ها فکر خشونت دارند. فکر عمل جنسی غیر اخلاقی دارند. اما تنها آن ده درصدی که آن فکرها را اجرا می‌کنند، خشن یا متجاوزند. یا اگر سعی می‌کنند جلوی فکرشان را بگیرند، وسواسی‌اند.

**نتیجه:** فکرت را اجراء نکن. به فکرت گیر نده.

آن را مهم ندان. فقط بگذار مثل ابرها از آسمان ذهن‌ات عبور کنند.

### ابر و آسمان

فکر من ابر است و ذهنم آسمان

آبی اما سقف دنیای من است

خنده هر دم روی لبهای من است.



ابر غمگینی گذشت از آسمان  
سایه سردش به روی ذهن من  
می زخم ابر خیالم را کنار  
آفتاب خنده‌ام سر می‌زند.

می‌جهد در ذهن پر تشویش من  
ناگهان یک رعد و برق خشمگین  
می‌فشارد آسمان خون فشان  
قطره‌های خشم خود را بر زمین.

می‌نشینم اندکی بر خشم خویش  
تا که باران بگذرد از چشم من  
باز خورشید است در آبی ذهن  
خنده اکنون روی لب‌های من است.

روزگارم گاه ابری گاه صاف  
سرنوشتم این چنین است از ازل  
از گذشته من گذشتم چون گذشت  
آتیه بهتر بود از فکر من.

فکر من ابر است و ذهنم آسمان  
آبی اما سقف دنیای من است  
خنده هر دم روی لبهای من است.

### تکنیک:

**برخورد غلط با فکر:** من اینطور فکر می‌کنم/  
نظر من اینه/ من بر این باورم که...

**برخورد درست با فکر:** من الان یک فکری دارم/ الان  
یک فکری توی سر من هست که می‌گه.

یعنی اعتبار موقت و گذرا به افکارت بده. فکرت را  
با باورم این است معتبر نکن. با گفتن این جمله

(من فکر می‌کنم که)، خودت را با فکرت یکی بگیر. بگذار فکر به اندازه عبور یکی از چند هزار فکر روزانه تو اهمیت داشته باشد و نه بیش از آن.

## مفروضه سوم:

”بسیاری از مشکلات مراجعان به دلیل ارتباط غلط با تجارب درونی خویشتن است.“

وقتی برای ما اتفاقی می‌افتد، این اتفاق، به فکر، حس، رفتار، و واکنش بدن ما منجر می‌شود.

۱. **اتفاق:** همکارم جواب سلام مرا نداد.

۲. **فکر:** او به من توهین کرد.

۳. **احساس:** من غمگین یا خشمگینم.

۴. **رفتار:** من جواب توهین او را با توهین می‌دهم.

۵. **بدن:** من معده‌ام ترش می‌کند.

## تمرین:

دو دقیقه به یک نفر که رابطه بدی با او دارید فکر کنید. و به فکر و احساس و رفتار و بدن خود نگاه کنید.

اکنون دو دقیقه به یک نفر که رابطه خوبی با او دارید فکر کنید، تا ببینید این چهار مورد به چه شکلی در شما خود را نشان می‌دهند.

اگر ارتباط مراجع با تجربیات درونی‌اش غلط باشد این ۳ اتفاق می‌افتد:

**۱. اجتناب:** (فرار از موضوع) مثال: فردی که دچار پنیک‌اتک شده، چون نمی‌خواهد از لرزش‌های بدنش آگاه شود، سرش را به یک کار گرم می‌کند. و در واقع حواس پرتی می‌کند. (راه حل درست: فرار نکن، به لرزش‌های بدنت نگاه کن.)

**۲. همانند سازی:** چون من فکر بدی دارم، پس آدم بدی هستم. یعنی یکی کردن خود و افکار. (راه حل: فکرت را با خودت یکی نگیر/ تو آسمانی، افکارت ابرهای در گذر.)

**۳. قضاوت:** قضاوت درباره خود و دیگران. که نتیجه‌اش تجربه احساسات منفی است. (راه حل: قضاوت نکن، فقط نگاه کن.)

**سه مدل آدم در برخورد با تجربه درونی:**

**۱. مساله محور:** (دایم فکر حل مساله است.)

**۲. هیجان محور:** (دایم در حال درگیری با هیجانات

خود است. مدام عصبانی می‌شود، یا غمگین

می‌شود و یا می‌ترسد.)

**۳. انفصال محور:** (مایندفولنس) بین چه اتفاقی

در درونت می‌افتد، اما درگیر مساله نشو.

**تکنیک: به خودت از بالا مثل سوم شخص نگاه کن.**

**مثال:** (می‌دونم که عصبانی‌ام. می‌دونم که دلم

می‌خواد داد بزنم. اما فقط به خودم از اون بالا نگاه

می‌کنم. مثل شخص سوم به افکار خودم نگاه

می‌کنم و درگیر بازی‌هایی که افکارم برایم ایجاد

می‌کند، نمی‌شوم.)

**مفروضه چهارم:**

”بیشتر اوقات زندگی ما در حالت بین خواب و بیداری

می‌گذرد. چون تمرکز نداریم. چون در زمان حال

زندگی نمی‌کنیم.“

یعنی کاری انجام می‌دهیم، اما متمرکز کار خود نیستیم. در جاده رانندگی می‌کنیم، اما در فکر مشکلات خودمان هستیم. غذا می‌خوریم، اما در فکر کارهای روز بعدیم. یا هم غذا می‌خوریم، هم خبر گوش می‌دهیم، هم حرف می‌زنیم.

## تکنیک:

**۱. یک کارگی:** در هر لحظه یک کار انجام بده. با شش دانگ حواس‌ات. و الا از زندگی لذت نمی‌بری. با شش دانگ حواس‌ات در لحظه حال حضور داشته باش.

## مثال:

- وقتی در مهمانی هستی، فقط در آن مهمانی باش.
  - وقتی سر کلاسی، فقط سر کلاس باش.
  - وقتی این کتاب را می‌خوانی، فقط این کتاب را بخوان.
- با تمرکز، کمترین وقت، و بیشترین بازده را به دست می‌آوری.

**۲. تکنیک اتاق سفید دو در:** دو دقیقه آرام بنشینید

و چشم هایتان را ببندید و تصور کنید افکارتان از یک در وارد می‌شوند و از در دیگر خارج می‌شوند. بگذارید افکار شما وارد و خارج شوند. با تکرار این تمرین می‌آموزید که ذهن خود را چون اتاقی دو در بگیرید که هر فکری وارد شد، خارج شود و ماندگار نشود.

**۳. تکنیک ناظر از بالا:** دو دقیقه آرام بنشینید و تصور کنید خودتان آن بالای اتاق مثل یک ناظر نشسته‌اید و بر افکار و احساس و رفتار خودتان نظارت می‌کنید. با تکرار این تمرین یاد می‌گیرید افکارتان را با خودتان یکی نگیرید و احساسات و رفتار و واکنش‌های بدنی ناشی از افکارتان را از بیرون از خود نگاه کنید.

**۴. تکنیک نوشته روی شن‌های ساحل:** دو دقیقه آرام بنشینید و تصور کنید افکار شما روی شن‌های ساحل به دست شما نوشته می‌شوند، بلافاصله امواج دریا نوشته‌هایی را که افکار شما هستند، از بین می‌برند. تکرار این تکنیک به شما میرایی بودن افکارتان را می‌آموزد.

**۵. تکنیک تنفس شکمی:** یک دقیقه آرام بنشینید و سه بار نفس عمیق بکشید، به گونه‌ای که شکم شما از تنفس تان به حرکت در بیاید. این کار باعث خون‌رسانی به نقاط بیشتری از مغز می‌شود. انجام چند باره این تمرین در روز، روی بهبود الکتریسته مغز اثر می‌گذارد.

**۶. سبک‌های توجهی:** از ناخودآگاه یا موقعیت‌ها، افکار ما شکل می‌گیرند و به ذهن ما سرریز می‌شوند. ما بر بود و نبود آنها اختیاری نداریم. اما بر سبک توجه خود چنانچه تمرین کنیم اختیار داریم. این سبک‌های توجهی چهار نوع هستند:

● اول، توجه بیرونی و گسترده: مثل وقتی که به خیابان یا پارک رفته ایم و به همه چیز به طور عمومی نگاه می‌کنیم.

● دوم، بیرونی و متمرکز: مثل وقتی که در خیابان دنبال یک آدرس می‌گردیم و به تابلوی خیابان‌ها نگاه می‌کنیم.

● سوم، درونی و گسترده: مثل وقتی که در ذهن مان پرسه می‌زنیم و فکر ما از شاخه‌ای به شاخه دیگر



می‌پرد. زمان‌هایی که در افکار بی‌جهت خود غرق هستیم .

● چهارم، سبک درونی متمرکز: مثل وقتی دنبال جواب سوال خاصی از درون ذهن و خاطراتمان می‌گردیم.

### مثال:

فرد افسرده‌ای را اقوامش به کنار دریا و جنگل می‌برند. اطرافیان او توجه‌شان بیرونی و گسترده است. و از دیدن صحنه‌های تازه لذت می‌برند. اما فرد افسرده به یک نقطه خیره می‌شود و ماتش می‌برد به دور دست. به نظر می‌رسد او نگاه بیرونی و متمرکز دارد، حال آن‌که نگاهش درونی و متمرکز است بر بدبختی‌هایش.

مشکل او قفل شدن روی یک سبک توجه و عدم شیفت از حالتی به حالتی است.

**چه عواملی توجه ما را می‌دزدند و با خود می‌برند؟**

● نشخوار فکری

● نگرانی

● کنترل (وسواس فکری)

● مرور خاطرات

● اشتغال ذهنی (عشق، نفرت، مساله)

**۷. بادی اسکن:** پنج دقیقه آرام بنشینید. پاهایتان را

روی هم نیندازید. دستهایتان را روی زانوهایتان بگذارید.

چشم هایتان را ببندید. سه نفس عمیق بکشید.

توجهتان به حرفهای من باشد. هر فکری به

ذهنتان آمد به آن کاری نداشته باشید. تنها به حرف

من و عضو بدنتان توجه داشته باشید:

الان ده ثانیه به انگشتان پایتان فکر کنید. به خودتان

جواب دهید این عضو من چه احساسی دارد؟ آن عضو

را پنج ثانیه سفت کنید، و سپس آن را آرام رها کنید.

به همین ترتیب هر ده ثانیه به یک عضوی که

نام می‌برم فکر کنید:

روی پا/ کف پا/ مچ پا/ ساق پا/ زانوها/ کشاله ران/

انگشت دست/ روی دست/ کف دست/ مچ دست/ ساق

دست/ آرنج/ بازوها/ کتف ها/ باسن/ شکم/ قفسه

سینه/ گردن/ چانه/ گونه ها/ پیشانی.

اگر بخواهید از نظر ریلکس بودن یا تنفس داشتن نمره بدهید:

صفر یعنی ریلکس بوده‌اید. / ۱۰ یعنی بیشترین تنش را داشته‌اید. در این صورت نمره شما چند بود؟

یکبار دیگر این تمرین را تکرار کنید و نمره بدهید.

دردهای بدنی خود را بشناسید. جاهای دردناک را ماساژ بدهید. به عضو دردناک نگاه کنید، و بدانید اگر به آرامش نرسند، در آینده بیماری‌های روان تنی از همانجاها سر در می‌آورد.

**۸. تکنیک حواس پنجگانه:** توجه کنید به هر کاری که می‌کنید. مثل غذا خوردن، مسواک زدن، راه رفتن، کار کردن.

**۹. تکنیک نگاه کردن و نه تمرکز:** اوشو می‌گوید: وقتی ما بر یک چیز تمرکز می‌کنیم، تا حواس خود را از رنج پرت کنیم، این حالت شکننده است. چرا که یک صدا، یا دیگری می‌تواند، حواس ما را از این تمرکز دوباره بیرون بیاورد. راه درست نگاه کردن به همه چیز است، نه تمرکز کردن بر یک چیز خاص. در این صورت وقتی حواس ما از طریق

نگاه کردن بر همه چیز متمرکز است، هیچکس و هیچ چیز نمی‌تواند، این آگاهی را از موقعیت خویش در زمان حال از ما بگیرد.

## مایندفولنس بر چه کسانی بی‌تاثیر است؟

● عجول‌ها. آنها که تمایل شدید به تغییرات سریع دارند.

● افرادی که در بحران شدید قرار دارند.

**مثال:** یک هفته مانده به امتحان تازه به فکر افتاده تا اضطرابش را کنترل کند.

● کسی که معتقد است مشکلات او تقصیر دیگران است.

**مثال:** زنی که می‌گوید: شوهرم مرا به این روز انداخته. حالا هم به جای آنکه او خودش را عوض کند، من باید برم پیش مشاور و نفس عمیق بکشم که حالم خوب شه؟!

**مثال:** مردی که می‌گوید: زن من زندگی مو سیاه کرده، نمی‌گذاره به کار و زندگی ام برسم. یا منو ول کرد با یکی دیگه رفت و بدبخت شدم. حالا باز من

باید برم پیش روانشناس بیلبورد نگاه کنم؟

**مایندفولنس چه افرادی را درمان می‌کند؟**

● تنها آنها که تمرین‌ها را انجام می‌دهند.

**یک نمونه از روش مشاوره مایندفولنس**

**مشاور:** مشکلات شما چیه؟

**مراجع:** خوابم نمی‌بره. توی رختخواب زیاد فکر می‌کنم. هم‌ه‌اش دنبال علت مشکلاتم می‌گردم.

**مشاور:** برای این که مشکلات اذیت تون نکنه،  
چیکار می‌کنین؟

**مراجع:** گاهی حواسم رو توی روز پرت می‌کنم، اما  
توی رختخواب سخت تره.

**مشاور:** به آینده و گذشته هم زیاد فکر می‌کنید؟

**مراجع:** بله.

**مشاور:** همیشه حواستان به کاری است که می‌کنید،  
منظورم شش دانگ حواستان به یک کار است یا  
حواستان معمولاً به چند کار است؟

**مراجع:** حواسم می‌ره به جاهای مختلف.

**مشاور:** چیزی هم گم می‌کنید؟

**مراجع:** گاهی.

**مشاور:** برداشت من اینه که شما کنترلی بر توجه

ذهن تون ندارید.

**مراجع:** یعنی چی؟

**مشاور:** ببینید ما ۴ جور توجه داریم:

● درونی و گسترده.

● درونی و متمرکز.

● بیرونی و گسترده.

● بیرونی و متمرکز.

به نظر می‌آد که شما وقتی باید توجه تون بیرونی

و متمرکز باشه، احتمالاً درونی و گسترده است. مثلاً

دارید با چاقو یک چیزی رو می‌برید، به جای اون

که حواستان به چاقو و بریدن باشه، ذهن تون چند

جا می‌ره، مثلاً به گذشته و آینده، و یهو ممکنه

دستتونو ببرید. درسته؟

**مراجع: بله.**

**مشاور:** حالا ما صندلی مونو عوض می‌کنیم. آنچه رو من به شما یاد دادم، شما به من یاد بدین.

**مثال دیگر:**

**مشاور:** از نظر من مشکل شما اینه که افکارت رو زیاد باور می‌کنی.

فکر می‌کنی هر چی توی ذهنت می‌آد واقعیت داره.

بعد اگر یک فکر متضادش هم اومد، باز فکر می‌کنی اونم واقعیت داره.

در حالی که اگر فکرها واقعیت بودند، چرا عوض می‌شدند؟

چرا فکرها در زمانها و مکانهای مختلف عوض می‌شن؟

حالا توصیه من اینه که این ذکرها رو حفظ کن و با خودت روزی صد بار بگو:

● یک فکر فقط یک فکره.

- فکرت رو باور نکن.
- فکرت رو با خودت یکی نگیر.
- فایده این فکر الان چیه برای تو؟ جز اضطراب و غم و خشم و آشفتگی.
- فکرها می‌آن و می‌رن. بذار فکرها بیان و برن. عین رهگذرهای خیابون. نه هلشون بده که زودتر برن، نه دعوتشون کن توی خونه ذهنات. فقط به فکرهات نگاه کن.
- از پشت فیلتر فکرهات به آدمها و خودت و دنیا نگاه نکن. در عوض به فکرهات نگاه کن.
- وقتی یک فکری داری، با اون یکی نشو.
- فکرت رو باور نکن.
- مالک موقت فکرت شو.
- بگو الان و فقط الان تا اطلاع ثانوی یک فکری دارم. یعنی بعدش دیگه همین فکر رو هم نداری.
- به آنچه تا اینجا آموختیم مایندفولنس یا آگاهی بر ذهن می‌گویند.



## اگر مراجع مایندفولنس را بیاموزد، اما تمرین را انجام ندهد، علتش چیست؟

۱. مراجع خود شیفته است: (خود را در شان تمرین نمی‌داند. مسخره می‌کند: تنفس عمیق بگیرم، مشکلم حل شه!)

۲. مشاور بد توضیح داده: چک نکرده که آیا مراجع مایندفولنس را یاد گرفته یا نه.

۳. تصور غلط از رواندرمانی.

**مراجع:** من پول دادم، مشاور باید مشکل مرا حل کند.

## ۱۰. تکنیک آگاهی از قضاوت منفی

هیچ از خود پرسیده‌اید چرا ما قضاوت می‌کنیم؟

### ● ۱. برای برنامه ریزی:

دیرتر برم مهمونی که گیر فلانی نیفتم. همه اومده باشن که بتونم از دستش در برم.

هرگاه قضاوت ما باعث می‌شود چیزی را تغییر دهیم، به نفع منافع خود یا اخلاق، مثبت است.

## ● ۲. اثبات برتری خود:

وقتی همه چیز را زیر سوال می‌بریم، تا خودمان را بالاتر ببریم.

## ● ۳. احساس حقارت:

یکی از راه‌هایش بدگویی است. فلانی در امتحان شاگرد اول شده. اونو که ولش کن پارتی بازی شده. در اینجا می‌خواهیم درس نخواندن خود را توجیه کنیم.

## ● ۴. خود تنبیه‌گری:

(قضاوت بد درباره خود) سوال: آیا حاضری بری در سالن تشریح پزشک قانونی، یک مرده‌ای را که بدنش پر از زخم چاقو هست را ببینی؟ با هر انتقادی که به خودت می‌کنی، یک چاقو به صورت خود می‌کشی.

## ● ۵. رهایی از شرم و خجالت:

(یک نفر از ما ایرادی می‌گیرد، ما خودمان هم بدترش می‌کنیم): راست می‌گی من خرم، من تنبلم، من کم هوشم، من فاقد اخلاقم، من حافظه ندارم.

## ● ۶. تلاش برای کمال‌گرایی:

عیب می‌گیری که خودت را تحریک کنی که بیشتر حرکت کنی.

**مشاور:** تنها یک مدل قضاوت درست است، برای یافتن راه حل. بقیه‌اش مریض کننده است.

**مثال:** ترافیک بد است. می‌شود غر.

مردم اخلاقی رفتار نمی‌کنند. می‌شود اضطراب و ناامیدی.

**مراجع:** آشفته می‌شم، غر می‌زنم یا قضاوت می‌کنم، کمی حالم بهتر می‌شه.

**مشاور:** چند ساله وقتی دچار آشفتگی می‌شی از روش غر، نق، نقد، قضاوت استفاده کردی؟ از این کارها چه خیری دیدی؟ حالا چند وقت هم از روش نگاه کردن و قضاوت نکردن، یا از تنفس عمیق استفاده کن.

**مراجع:** آیا آگاهی از این که قضاوت بده کافیه؟

**مشاور:** نه، حتما تمرین می‌خواهد.

**مراجع:** آیا قضاوت بد ما بیشتر به دیگران آسیب می‌رساند، یا به خود ما؟

**مشاور:** بیشتر به خود ما. بین قضاوت‌های ما و حال و روز ما رابطه علی وجود دارد. با هر قضاوت اعصاب ما خرابتر می‌شود.

### **تمرین:**

سه دقیقه فکر کنید و قضاوت‌هایی را که از صبح تا به حال کرده‌اید را پیدا کنید. علتش کدامیک از موارد برشمرده در بالا بوده؟

## مدتیشن

چشم‌هایت را ببند. دست‌هایت را روی پاهایت بگذار.  
سه نفس عمیق بکش، و آنچه را می‌گویم تصور کن.

افکار منفی، یک بار سنگینه روی ذهن ما.

اونا، باعث استرس، در ذهن و بدن ما می‌شن.

مهمه که این افکار منفی رو بشناسیم و رهاشون کنیم.

خودت رو در یک وضعیت راحت قرار بده.

چشمهاتو بسته نگهدار.

یک دست تو بذار روی قلبت.

به سمت قلبت نفس بکش.

تصور کن داری نور، عشق و آرامش رو، با این نفس  
به طرف قلبت می‌بری. و استرس و گرفتگی عضلات

رو، با بازدمت می‌دی بیرون.

این یک تنفس آرامش بخشه.

بدنت داره گرم می‌شه، از عشق، آرامش و نور.

تمرکزت روی نفست هست.

کاملاً در لحظه حال باش.

الان داری خودت رو به طور کامل تجربه می‌کنی.

به صداهای اطراف و زمین زیر بدنت توجه داشته باش.

الان دستات رو بذار کنار بدنت. یا روی پاهات.

با هر نفسی که می‌کشی، عشقی رو که می‌خواهی،

از دنیای اطرافت بگیر.

احساس کن که این انرژی داره بزرگ می‌شه و پر

می‌کنه تمام بدنت رو با عشق.

با هر بازدمی، اون عشق رو به اطراف بدنت بده.

قلبت رو به روی احساسات آرام بخش باز کن.

وقتی مقاومت رو رها کنی، می‌تونی صلح درون رو

تجربه کنی.

هر چیزی که از ذهنات می‌گذره رو بدون قضاوت

نگاه کن.

حالا بدنت رو اسکن کن.

از نوک انگشت پات، آروم بیا بالا تا فرق سرت.

هر جای بدنت درد یا گرفتگی داره، ریلکسش کن.

هر کجا که انرژی قفل شده، همونجا رو بهش تمرکز کن و نفس گرمت رو بفرست به اون قسمت، تا نرمش کنی.

این گرمای عشق و نور، داره تنش‌ها رو از بدنت آب می‌کنه و از بین می‌بره.

و کمک می‌کنه که کاملاً ریلکس باشی. کمک می‌کنه انرژی کاملاً از بدنت عبور کنه.

الان احساس نرمی می‌کنی. گرفتگی‌های بدنات رو رها کن.

با نفس‌ات انرژی عشق و آرامش رو به هر قسمت بدنت ببر.

حالا تصور کن که وایسادی بالای یک پلکان مرمرین سفید و زیبا.

دستت رو بذار روی نرده نرم و سرد کنار پله‌ها، که تا ده تا پله رفته تا پایین.

این‌ها پله‌هایی هستند که ترا عمیق‌تر به آرامش

می‌برن.

با هر عددی که می‌شمرم یک پله می‌ری پایین.

۱۰. احساس می‌کنی که استرس‌ها دارن آب می‌شن.

۹. احساس می‌کنی همه مسئولیت‌هایی که تا حالا

روی دوشات بوده رو رها کردی. و الان فقط به خودت

تمرکز می‌کنی.

کارهای نیمه تموم رو هم رها کن.

۸. اجازه بده بدن و ذهنات کاملا آرام باشه.

۷. آرامشات داره عمیق تر می‌شه.

۶. به خودت قول می‌دی که زندگیات رو به سمت

آرامش و شادی تغییر بدی.

۵. همینطور که می‌ری پایین، داره نور بیشتر می‌شه. یک

نوری از لای یک در نیمه باز داره به سمت تو می‌آد.

۴. به سمت نور یک قدم نزدیک می‌شی و آرامشات

بیشتر می‌شه.

۳. حالا کف پلکانی. نزدیک نوری که داره بهت می‌تابه.

۲. کاملن آرامی.



۱. رسیدی به کف پله ها. به موقعیت آرامش کامل.

از پشت در روبرو، نور می آید به سمت تو.

اما یک لنگه در بسته است و نمی ذاره نور کامل به تو بخوره.

احساس می کنی، اگر اون در باز شه و نور کامل بهت بخوره، تو به اونچه می خواهی می رسی.

می دونی برای این که این در باز بشه، باید از یک چیزهایی خودت رو رها کنی.

اون چیزها مثل قفل این در می موندند.

یکی از اون قفل ها، منفی بافی هاییه که تا حالا داشتی.

نمی خواد به احساسات منفی ات اسم بدی. فقط بذار برن.

رهاشون کن.

انرژی های منفی ات رو رها کن.

رها کن.

نگه شون ندار.

هل شون نده.

رهاشون کن.

اونا دارند می‌رن.

مثل پر روی هوا معلق‌اند و دارن با باد می‌رن.

جای خالی اون فکرهای منفی رو با فکرهای مثبت  
پر کن.

محدودیت‌هایی که توی ذهنات هست، مانع از  
پیشرفت تو می‌شن.

اونارم رها کن.

همه توقع‌هایی که از خودت داری رو هم رها کن.

همه توقع‌هایی که دیگران از تو دارن رو هم رها کن.

رها کن این که بخوای دیگران رو راضی کنی.

رها کن این که دیگران راجع به تو چی می‌گن.

مقایسه خودت با دیگران رو رها کن.

مقایسه خودت با گذشته خودتم رها کن.

حسودی‌هات هم رها کن.

رها کن که بخوای همیشه درست حرف بزنی

رها کن که بخوای همیشه درست رفتار کنی.

رها کن که بخوای پرفکت باشی.

نفرت هاتو رها کن.

بخشیدن هاتو رها کن.

نفرت و بخشش این و اون رو رها کن.

عذرخواهی هاتو رها کن.

قضاوت هات رو رها کن.

فکر این که من کامل نیستم و هنوز ناقص ام رو

رها کن.

فکر ناامنی رو رها کن.

همه رو رها کن.

بذار برن و جلوی راهات باز بشه.

اونا دارن می‌رن.

نگرانی‌های آینده رو رها کن.

بذار همه شون برن.

گذشته رو رها کن تا به سمت جلو بری.

ترس‌ها رو رها کن.

نذار آینده‌ات رو، ترس‌های گذشته‌ات بسازه.

همه چیزهایی که بهت هیچ کمکی نمی‌کنند رو  
رها کن.

حالا ذهن‌ات خالی شده.

ترس که ذهن‌ات خالی شده.

تو فقط آشغال‌ها رو ریختی دور. حالا ذهن‌ات رو با  
ذکرهای خوب پر کن.

این ذکر رو بشنو و با قلبت تکرار کن.

تو کافی هستی.

تو کامل هستی.

تو کافی هستی.

کافی بودن، یعنی آرامش در بدنت.

کافی بودن، یعنی پذیرش خودت.

بذار کافی بودن وارد سیستم باورهاات بشه.

بذار حس کافی بودن، توی تو عمیق بشه.

تو کافی هستی.

بذار این باور بره توی حافظه ذهنت.

توی حافظه عضلات بدنت.

همون چیزهایی رو که می‌خوای دنیا بهت ببخشه،

از درونت به دنیا ببخش.

دنیا اونو به تو برمی‌گردونه.

الان دستت رو می‌ذاری روی دستگیره در.

در را باز می‌کنی و می‌ری توی نور.

همه قدرت درونی تو آشکار می‌شه.

این قدرت درونی تو فضای اطرافت رو پر می‌کنه.

الان خودت احساس کن قدرتی رو که داره از همه بدنت،

و ذهنت، با همه جنبه‌های مثبت‌اش می‌زنه بیرون.

از این قدرت تمام بدنت و قلبت رو پر کن.

توی این نور تمامیت خودت رو می‌بینی.

اون روبرو یک نیمکته.

می تونی اونجا بشینی و فکر کنی به همه استعدادها.

اجازه بده که ذهنت به روی راهها و امکانات تازه باز بشه.

اجازه بده ذهنات باز باشه برای تغییرات و موقعیت‌های تازه و مثبت.

انتخاب کن که می‌دونی چی می‌خوای و چی برات مهمه .

می‌دونی که کمی طول می‌کشه تا تغییرات در تو ریشه بدن.

می‌دونی که الان دقیقا همون جایی هستی که باید باشی.

با خودت عهد کن کارهای ارزشمندی که برای تو فایده داره رو، به کارهایی که فقط آسونتره، یا بهش عادت کردی، ترجیح بدی.

با من در درون خودت تکرار کن.

من ارزش عشق، آرامش، شادی و موفقیت رو دارم.

من به خودم اعتماد دارم.

من تلاش می‌کنم به سمت ارزش‌های زندگی‌ام برم.

من خودم و توانایی‌هامو باور دارم.

احساس کن کافی هستی، حتی بیشتر.

تو کافی هستی، حتی بیشتر.

با من تکرار کن.

من از این به بعد تمام خودم هستم و نه فقط

بخشی از خودم.

من آینده خودم رو می‌سازم.

من گذشته رو رها می‌کنم و در زمان حال زندگی می‌کنم.

من برای زیستن در زمان حال کافی‌ام.

لازم نیست صبر کنم تا در آینده کافی و کامل بشم.

انگار که از بیرون داری خودت رو می‌بینی.

حالا از روی نیمکت بلند شو.

برو به طرف در.

از در رد شو.

برو به طرف پله‌ها.

با هر شماره‌ای که می‌شمرم تو یک پله می‌ری بالا.

۱. تو داری از موقعیت مدتیشن بیرون می‌آی و بر می‌گردی به زندگی.

۲. تمرکزت رو می‌آری به زمان حال و به صداهای اطرافت گوش می‌دی.

۳. تو احساس آرامش و انگیزه می‌کنی.

۴. ذهنات تمیز و پر از اعتمادده.

۵. احساس می‌کنی با خودت و دیگران و جهان در صلحی.

۶. تو دوست همه‌ای، تو دشمن هیچکس نیستی.

۷. انتخاب کردی با ارزش‌هات زندگی کنی.

۸. به خودت باور و اعتماد داری.

۹. آماده‌ای که چشمات رو باز کنی و زندگی با ارزشات رو شروع کنی.

۱۰. چشم‌هاتو کاملن باز کن. الان تو بیدار و خودآگاهی.



## فصل چهارم مایندفولنس نوعی از بودن

فصل آخر را به خلاصه‌ای از ورکشاپ دکتر کابات زین که در نروژ برگزار شد اختصاص می‌دهم. دکتر کابات زین می‌گوید:

”چند ثانیه نگاه کردن به فکران کافی است تا با خبر شوید که ذهن شما مدام در حال قضاوت است. ذهن‌تان می‌گوید این تجربه را دوست داشتم. آن تجربه را دوست نداشتم. فلانی را دوست دارم و فلانی را دوست ندارم. مایندفولنس مانع از قضاوت ذهن شما نمی‌شود. اما نگاه کردن به ذهن‌تان می‌تواند کمک کند تا این قضاوت‌ها را باور نکنید. اگر شما پروپاگاندای مغزتان را باور نکنید، یک فضایی ایجاد می‌شود که رفتار عاقلانه تری با آدم‌های دیگر و با افکار، احساس، رفتار و بدنتان داشته باشید.

مایندفولنس تکنیک نیست، راه بودن است. راه بیدار بودن است. راه رابطه عاقلانه داشتن است. در مایندفولنس موضوع انجام کاری خاصی نیست. موضوع

نوعی از بودن است. فکر کردن و قضاوت کردن بخش عمده‌ای از رفتار ماست. قضاوت کردن و سیاه و سفید دیدن چیزها. مایندفولنس خاکستری دیدن همه چیز است. مایندفولنس ما را آزاد می‌سازد از ذهن کوچک و معتاد به فکر و قضاوت.

اکنون لحظه‌ای بنشینید. یک موضوع برای تمرکز انتخاب کنید. مثلن نفس‌تان را. یا بدنتان را. لازم نیست کار خاصی انجام بدهید. فقط آگاه باشید از نفسی که بدنتان می‌کشد. حتی لازم نیست چشم‌هایتان را ببندید. آیا نفس کشیدن خود را احساس می‌کنید؟ نفس کشیدن‌تان را هم قضاوت نکنید. مثلن نگویند که از این به بعد باید بهتر نفس بکشم. بدن خودش بلد است عالی نفس بکشد. خیلی لوس و بی مزه است حتی اگر بگویند نفس کشیدن من. اگر نفس کشیدن دست شما بود، سالها پیش مرده بودید.

در این موقعیت باقی بمانید. در این بیداری و آگاهی که بدنتان بی آنکه شما نقشی داشته باشید، نفس می‌کشیده است تا زنده بماند. و این مثل یک معجزه در هر لحظه است. دانستن و آگاهی معنی‌اش فکر کردن به نفس کشیدن نیست. احساس کردن آن است.

مغز ما معتاد به مواد مخدر فکر و قضاوت شده است. اما بعد از مایندفولنس چنانچه طولانی شود، مثلن بیست دقیقه تا یک ساعت. ذهن وارد یک حالت جدیدی می‌شود که تجربه‌اش را کمتر داشته اید. وقتی شما با خبر می‌شوید از این اعتیاد، می‌توانید آن را تنظیم کنید. می‌توانید از حاشیه‌اش سر بخورید. می‌توانید با مغزتان برقصید. آیا در تجربه مایندفولنس الان، آگاهی بر آگاهی از تنفس را تجربه کردید؟ در این تجربه شما فقط آگاه بودید، بدون قضاوت. وقتی ما به تنفس تمرکز می‌کنیم، موضوع به تنفس ربطی ندارد، به آگاهی ربط دارد. مثلن اگر به آنچه می‌شنوید، توجه کنید. به صداهایی که از طبیعت می‌شنوید. شاید خیلی هم جذاب باشد. اما در واقع شما صدای سکوت را هم می‌شنوید.

فقط گوش کنید به آنچه می‌شنوید. نه قضاوت کنید، نه بر آن نام نهید.

یک موضوع جذاب دیگر کودکان خردسال‌اند، تا سه چهار سالگی. به این کودکان نگاه کنید. این نگاه کردن خودش مایندفولنس است.

مایندفولنس می‌تواند با هر یک از حواس پنجگانه

در امور روزمره اتفاق بیفتد. با دیدن. با شنیدن. با بو کردن. با لمس کردن. با چشیدن مزه ها. حتی می‌توانید بدون انتخاب موضوعی خاص برای تمرکز، به آگاهی برسید. می‌توانید بدون برنامه فقط بشیند و بگذارید هر چه از شما می‌گذرد، بیاید و بگذرد. از تصویر، از صدا، از بو، بی هرگونه قضاوتی.

بر هیچ چیز اسمی نگذارید. نه هیچ فکری را عقب برانید، نه هیچ فکری را با توجه پیش بکشید. و هر چیزی حواسات را با خودش به مکان و زمان دیگری جز اکنون و اینجا برد، آرام به اکنون و اینجا برگردید. به این که اینجا نشسته اید، بدون قضاوت. وقتی به اینجا و اکنون بر می‌گردید، مهربان و عاشقانه برگردید. همانگونه که ورزش ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند، مایندفولنس نیز توجه ذهن ما را برای بودن بدون قضاوت در اینجا و اکنون تقویت می‌کند. این یک نوع هوش است که نظاره می‌کند و تنظیم می‌کند استرس و درد و بیماری و سالخوردگی و همه چیز را در ما. و می‌توانیم لحظه به لحظه همه چیز را بهتر کنیم. علم نشان می‌دهد که مایندفولنس واقعا وضعیت حیاتی ما را تغییر می‌دهد. حتی قلب ما

را، یا معنویت ما را. هر چه می‌خواهید اسمش را بگذارید. هیچ چیز نمی‌تواند به شما چنین هدیه‌ای را بدهد. نه ثروت، نه شهرت، نه قدرت، نه رابطه با دیگران، چنین هدیه‌ای را در زندگی به شما نمی‌دهد. این هدیه شما را با خودتان دوست می‌کند.

نگویید مگر حالا من همه کارهایم را برای زندگی انجام داده‌ام و فقط همین‌ام مانده که بنشینم و مدتیشن کنم! این مهم‌ترین کاری است که شما برای ارتباط با خودتان می‌توانید انجام دهید. به این شعر از درک والکوت گوش کنید:

عشق بعد از عشق

زمانی فرا خواهد رسید

با خوشبختی بزرگ

و شما خوش‌آمد می‌گویید خودتان را

در مقابل در

در مقابل آینه

که دو لبخند همدیگر را خوش‌آمد می‌گویند

و می‌گویند: بنشین. بخور.

و تو دوباره عاشق می‌شوی  
به غریبه‌ای که خودت بودی.  
شراب بده.

نان بده.

قلبت را پس بده.

به غریبه عاشقی که همه عمر  
نادیده‌اش گرفتی برای دیگری.

کسی که با قلبش ترا می‌شناخت.

نامه عاشقانه را از قفسه کتابها بردار

عکس‌ها را

یاداشت‌های ناامیدانه را

تصویر خود را از آینه جدا کن

بنشین و زندگی خود را جشن بگیر.

هر چند مدتی‌شان از بودا شروع شد، اما ربطی به بودیسم ندارد. می‌دانید که بودا فقط بودا بود و نه بودیست. مایندفولنس ظرفیت بزرگی است که همه ما انسان‌ها در خود داریم.

مایندفولنس صد میلیون سلول مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بعد از هشت هفته انجام مایندفولنس هیپوکامپوس و کورتکس در مغز ما تغییر می‌کنند و آمیگدال که مرکز ترس‌های ماست، به وضوح کوچکتر می‌شود. و این واقعا عالی است.

## گفتگوی درونی با خود

هزاران نفر در درون ما در حال صحبت با ما هستند و ما در می‌مانیم که حرف کدامیک را گوش کنیم. خودمان هم بر هر چیز تفسیری داریم. مثل مفسر فوتبال که نمی‌گذارد ما دیدن بازی فوتبال را خودمان تجربه کنیم. یک تحقیق در کانادا نشان می‌دهد که وقتی شما عمیقا افسرده اید، گرفتار این مفسر درونی مغزتان هستید. نمی‌شود جلوی تفسیرهای او را گرفت. اما می‌توان تمرین کرد که باور نکنید

تفسیرهای او را و بگویید من آن چیزی نیستم که مفسر مغزم می‌گوید. من اسمم نیستم. من سن ام نیستم. من ایده‌هایی که دارم نیستم. و سوال بگذارید روی باورهایی که به هر چیز از جمله افکارتان دارید. و این سرآغاز آزادی انسان است.

دوگونه می‌توان زیست. در فکر. یا در واقعیت مایندفولنس تمرینی است برای بیرون کشیدن ما از فکر، و زیستن در واقعیت اکنون و اینجا. کتاب حاضر را با شوخی دکتر کابات زین به پایان می‌برم: وقتی به ساعت نگاه می‌کنی، اگر درست نگاه کنی، عدد نمی‌بینی. روی ساعت همواره نوشته همین الان. چه روز به ساعت نگاه کنی و چه شب. همیشه همین الان است. اکنون و اینجا.

**محسن مخملباف**

**لندن**

**ژانویه ۲۰۱۷ - دسامبر ۲۰۲۰**



## نوشته حاضر از منابع زیر بهره‌مند شده:

- گفته‌های اوشو عارف هندی.
- گفته‌های کریشنا مورتی عارف هندی.
- کارگاه دکتر استیون هیس در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اکت).
- گفته‌های موجی (آنتونی پائول مو یانگ) عارف جامایکایی.
- کارگاه دکتر حسن حمیدپور.
- کارگاه دکتر کابات زین.