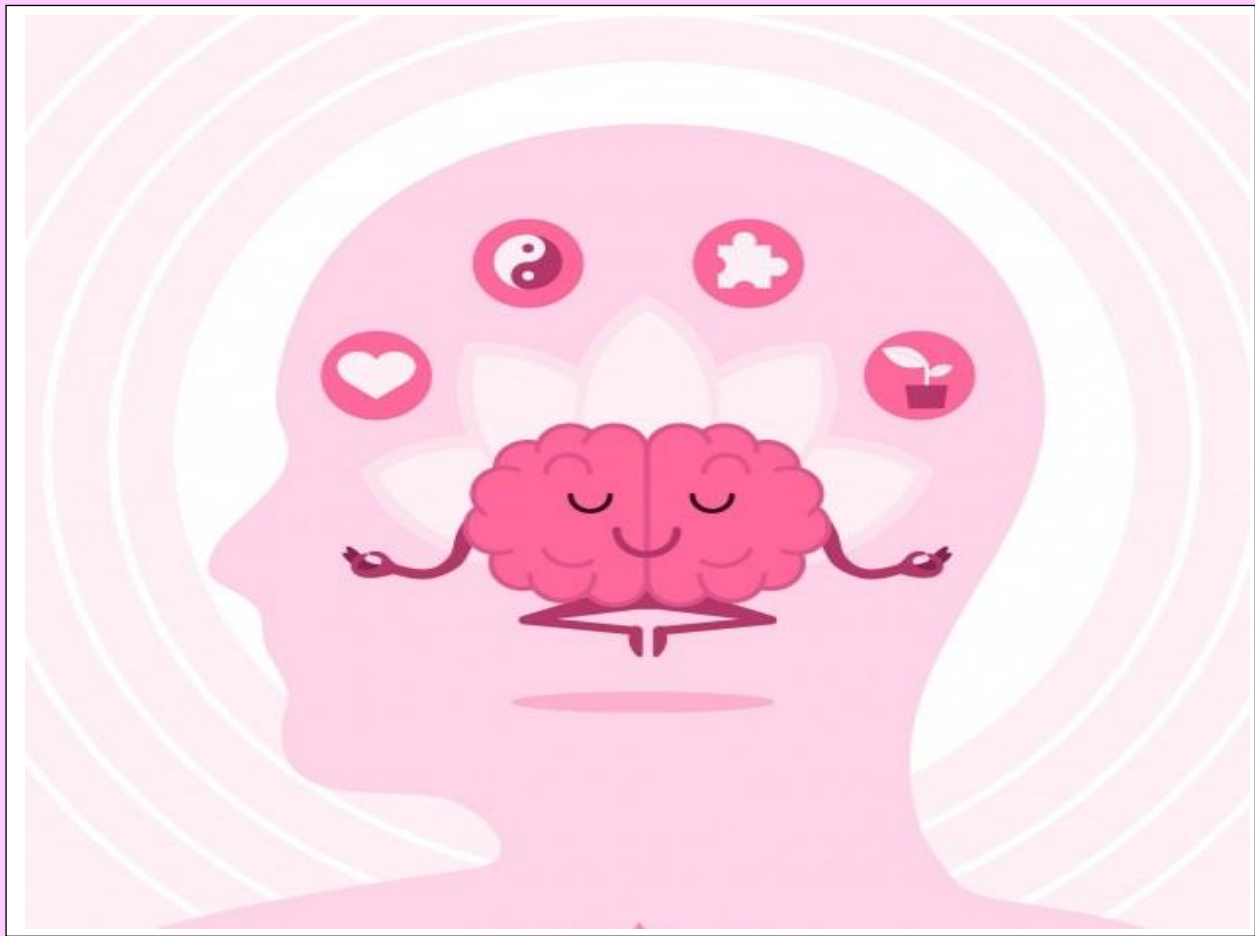


# ذهن آگاهی



اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

بهار ۱۴۰۰

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴.....	حفاظت ذهن آگاهانه از آرامش و ثبات.....
۴.....	ذهن ناآگاهی.....
۶.....	طبیعی بودن ذهن ناآگاهی.....
۷.....	کاربرد: طبیعی بودن ذهن ناآگاهی.....
۸.....	کاربرد: زمانی که نسبت به هیجانانگیزان ذهن آگاه نیستیم.....
۸.....	کاربرد: زمانی که به دلیل ذهن ناآگاهی به خودمان آسیب می‌رسانیم.....
۹.....	ایجاد مهارت: پایان نشخوار فکری با شروع ذهن آگاهی.....
۱۰.....	کاربرد: هنگامی که به دلیل ذهن ناآگاهی آشفته می‌شویم.....
۱۲.....	وارد شدن به مشکلات دیگران.....
۱۲.....	حلال مشکلات دیگران.....
۱۲.....	شنونده شکایت‌های دیگران.....
۱۳.....	شریک شدن در رقص دیگران.....
۱۳.....	ناتوانی در تمرکز و تداوم کارها اهمال کاری.....
۱۴.....	کاربرد: شما چه نوع فردی هستید؟.....
۱۴.....	ذهن آگاهی، یک مهارت است.....
۱۵.....	یادگیری مهارت‌ها: از ذهن آگاهی تا ذهن ناآگاهی.....
۱۶.....	مشاهده و توصیف.....
۱۷.....	مشاهده بدن.....
۱۸.....	دو فکر بعدی.....
۱۸.....	نوار نقاله.....
۱۹.....	گزینه‌های دیگر در مورد تصویر سازی.....
۱۹.....	توصیف ذهن آگاهانه مشاهدات.....
۲۰.....	ایجاد مهارت: نظرات در مقابله واقعیت‌ها.....

- مهارت دیگری برای کسب ذهن آگاهی: مشاهده بدون قضاوت کردن..... ۲۲
- کاربرد: عشق در نگاه اول یا عشق کور..... ۲۳
- کاربرد: یک سیب خراب، یک جعبه سیب را فاسد نمی کند..... ۲۵
- کاربرد: افکار و احساسات نامناسب..... ۲۶
- ایجاد مهارت: تک ذهنی بودن و چرخاندن ذهن..... ۲۶
- ایجاد مهارت: استفاده از روش تک ذهنی بودن برای نگرانی های مزمن..... ۲۷
- کاربرد: تک ذهنی بودن در مورد تغییر..... ۲۸
- کاربرد ذهن آگاهی در مصرف سیگار یا سوء مصرف مواد..... ۲۸
- ایجاد مهارت: به کارگیری ذهن آگاهی در لحظه برانگیختگی برای مصرف مواد..... ۲۹

## حفاظت ذهن آگاهانه از آرامش و ثبات

یکی از مهارت های بنیادی در درمان های شناختی-رفتاری، ذهن آگاهی است. وقتی که لغت (( ذهن آگاهی)) را می شنوید چه معنایی برایتان دارد؟ ذهن آگاهی را می توان به توجه و آمادگی ذهنی تعبیر کرد. ما را قادر به درک و پردازش رویدادهایی می کند که در پیرامون مان اتفاق می افتند تا بتوانیم تصمیم های عاقلانه ای بگیریم و بهترین واکنش را در برابر شرایط دشوار زندگی از خود نشان دهیم. یکی از اهداف عمده بهبودی این است که نسبت به اتفاق هایی که در زندگی، پیرامون و درون ما رخ می دهند؛ ذهن آگاه باشیم و راه هشیاری و توجه کردن این است که همیشه بدانیم:

♣ چه احساسی داریم؟

♣ افکار ناشی از هیجانمان چه هستند؟

♣ چه کاری انجام می دهیم؟

♣ در مورد کارمان چه فکری می کنیم؟

♣ پیامدهای اعمال ما چه هستند؟

♣ تصویر برجسته ای از زندگیمان چه وضعیتی دارد؟

♣ چه وضعیتی داریم؟

♣ چه گزینه هایی برای برخورد موثر و کارا با موقعیت مان پیش رو داریم؟

ذهن آگاهی به معنای داشتن آگاهی در لحظه جاری و (اینجا و اکنون) است. به عنوان مثال، اگر با کسی بحث و دعوا کرده ایم، ذهن آگاه بودن به معنی آگاهی از احساساتمان مانند عصبانیت، ناکامی، رنجش، درهم شکستن، اضطراب و غیره است. همچنین، به معنی آگاهی از افکار ناشی از هیجان است، مانند این گونه افکار: (( من چه مشکلی دارم چرا همیشه در روابطم با دیگران دچار مشکل می شوم؟)). ذهن آگاهی شامل آگاهی از رفتارهای مان و افکاری که در مورد آنها داریم نیز می شود، مثلا (( دارم توی خونه دنبال پول می گردم. کلیدها هم در دستم هست. در همین حال، قصد دارم به مغازه سوپری هم بروم)) یا (( زیر دوش آب ایستاده ام و حدود ۳۰ دقیقه است که دارم فقط یک دستم رو آب می کشم و هنوز فکر می کنم پاک نشده است)).

## ذهن ناآگاهی

متضاد ذهن آگاهی، ذهن ناآگاهی است. به نظر شما معنی این کلمه چیست؟

یک مثال رایج از ذهن ناآگاهی این است که وقتی وارد یک اتاق می شوید با خودتان فکر می کنید: ((چرا اینجا آمدم؟))، (( همچنین الان کلیدهایم در دستم بود. اونارو کجا گذاشتم؟)) یا مثلا وقتی شخصی را ملاقات می کنیم فوراً اسم آن شخص را فراموش می کنیم. اگر این موارد اتفاق می افتد، به این علت است که ما در آن لحظات بر اتفاق هایی که

پیرامونمان می افتد تمرکز کافی نداریم. معمولا در آن لحظات، امور دیگری در ذهن ما می گذرد یا شاید در تلاش هستیم که هم زمان چندین کار را انجام بدهیم. یعنی نسبت به کاری که در حال انجام آن هستیم ذهن آگاه نیستیم! ذهن آگاه به معنی تمرکز بر کاری است که در حال انجام آن هستیم. مثلا در نظر بگیرید که برای حفظ هشیاری، به آشپزخانه برویم تا یک چراغ بیاوریم. در یک روز معمولی، چند درصد از زمان تان را در حالت عدم ذهن آگاهی

می گذرانید؟ اغلب ما، زمان های بسیاری را در حالت ذهن آگاهی میگذرانیم! این مدت زمان به عوامل بسیاری بستگی دارد. به عبارتی، چقدر اهمیت دارد که تمرکز داشته باشیم، چه اندازه با کاری که انجام می دهیم آشنایی داریم، چه احساسی داریم و غیره... مثلا اگر خواب آلوده هستیم و یا در مورد موضوعی ناراحت و نگران هستیم، بیشتر از زمانی که احساس آرامش داریم دچار ذهن ناآگاهی می شویم. به علاوه، والدینی که فرزندشان نیازهای ویژه ای دارد، بیشتر از والدین دیگر نسبت به مسئولیت شان ذهن آگاه هستند. افرادی که با مشاغل پیچیده و دشوار سروکار دارند( مانند جراحان) یا مشاغلی که فشار کاری و روانی بسیاری دارند ( مثل کارگر خط مونتاژ) کمتر می توانند در حالت ذهن آگاهی قرار بگیرند. وقتی با اشخاص فحاش زندگی می کنیم، خیلی نسبت به محیط و خلق آنها ذهن آگاه هستیم. برای این وضعیت، از اصطلاح (( راه رفتن روی پوست تخم مرغ)) استفاده می کنیم و خیلی تلاش می کنیم که آنها را شاد کنیم و شاد نگه داریم.



## طبیعی بودن ذهن ناآگاهی

تصمیم گرفتم ظرفها رو بشورم. سینک را با آبگرم و صابون پر کردم. ظرف ها رو هم داخل سینک گذاشتم. تصمیم گرفتم یه نگاه به اطراف خود بندازم تا اگر ظرفی بود بیارم. در حالی که داشتیم فنجان را از کنار تختم بر می داشتیم، به این فکر افتادم که ملحفه های تختم رو هم بشویم. ظرف هایی که دستم بود روی میز آرایش گذاشتم.

ملحفه ها رو برداشتم و به سمت ماشین لباسشویی رفتم. ماشین رو پر از لباس کردم اما هیچ شوینده ای پیدا نکردم. یادم اومد اون ها رو توی ماشینم جا گذاشتم. به اتاق رفتم تا کفشم رو بپوشم و صابون ها رو از توی ماشین بردارم. تلفن فقط دو تا زنگ زد و سپس قطع شد فهمیدم باتری گوشیم خیلی کم هست. پس به اتاق کامپیوتر رفتم تا آن را شارژ کنم. با دیدن کامپیوتر یادم افتاد یک مورد خرید الکترونیکی داشتیم که داشت بسته می شد. به اینترنت وصل شدم تا اونو چک کنم. هنوز ۲ ساعت مونده بود. گفتم تا به اینترنت وصل هستم ایمیل هامم چک کنم. یک ایمیل توجهم رو جلب کرد. به تاخیر در پرداخت قسط مربوط می شد. با خودم گفتم غیرممکنه. پوشه حساب هام رو برداشتم و بررسی کردم. ته چک را پیدا کردم. اطلاعات مربوط به پرداخت قسط روی آن نوشته شده بود. با اون شرکت تماس گرفتم، اما آخر هفته شرکت تعطیل است. به آشپزخانه برگشتم تا ظرف ها رو بشورم. یادم افتاد که داشتیم ملحفه ها رو می شستیم. برگشتم تا کفش هام رو بپوشم که متوجه شدم ناخن های پام باید کوتاه می شدند. ناخن گیر سرچاش نبود. همه جارو گشتم. وقتی داشتیم توی کیفم رو نگاه می کردم یه تمبر پستی دیدم. رفتم سمت آشپزخانه که اون رو داخل پاکت تمبر بگذارم. تلفن زنگ زد. خواهرم بود. از من خواست که لباس، کفش و جوراب شلواری که برای من (به عنوان ساقدوش عروس) فرستاده بود، پروکنم. چون آخرین روز تعویض بود. اما من داشتیم از گرسنگی می مردم. یک بسته غذای نیمه آماده را توی مایکروفر گذاشتم تا قبل از پوشیدن لباس ها یک ناهار سریع بخورم. زنگ خانه به صدا درآمد. مامور پست یه بسته برایم آورده بود. بازی کامپیوتری را که برای تولد پسرم خریده بودم فرستاده بودند. بسته را برداشتم که قبل از آمدن پسرم اونو توی کمد پنهان کنم. کمد خیلی به هم ریخته بود. تصمیم گرفتم کمی مرتبش کنم تا جایی رو برای بقیه وسایل باز کنم. وقتی داشتم وسایل رو مرتب می کردم فکر کردم باید تعدادی جعبه برای جدا کردن وسایلم داشته باشم تا ببینم چه چیزهایی داریم و برای سال نو، هدیه تکراری نخرم. رفتم چند تا جعبه از پارکینگ بیارم. دوباره تلفن زنگ زد. سریع رفتم گوشی رو بردارم. خواهرم بود. وای، فراموش کردم لباس ها رو بپوشم. یادم افتاد به خاطر ناهار حواسم پرت شده بود. سری به مایکروفر زدم، غذا یخ کرده بود، دوباره ده دقیقه اونو داخل مایکروفر گذاشتم. خواهرم دوباره زنگ زد. او از من خواست همان لحظه لباس ها را امتحان کنم. چیزی نمانده بود خودم را ببازم! داشتیم از گرسنگی می مردم و احتمالاً دوباره غذا سرد شده بود. زنگ هشدار بسته شدن خرید اینترنتی هم به صدا درآمد بود. هنوز ظرف های کثیف روی کابینت بود و ملحفه ها هم وسط اتاق قرار داشت. وسایل کمد هم وسط اتاق پخش شده بود. پسرم داشت کم کم از راه می رسید و بدون شک، خواهرم دوباره تماس

می گرفت! دیگر همه چیز جور بود، حالا قرار بود کل روز اعصابم به هم بریزه... هنوز ناخن گیر لعنتی رو پیدا نکرده بودم. باید قبل از اینکه جوراب شلواری رو می پوشیدم، ناخن های پام را کوتاه می کردم. اگر با اون ناخن های کج و کوله و ناهموارم جوراب شلواری رو نخ کش می کردم، خواهرم عصبانی می شد.

## کاربرد: طبیعی بودن ذهن ناآگاهی

من از داشتن یک روز آرام و کم استرس لذت می برم، این وقتی است که می توانم با آرامش خانه را مرتب کنم و ذهن ناآگاهانه در میان خانه قدم بزنم... و همین طور که قدم می زنم، حواسم پرت بشود. به عبارتی، من می توانم فقط بر آنچه که مرا در آن لحظه علاقه مند می کند کار کنم و به امور دیگر توجهی نداشته باشم. خیلی خوب می شود که ذهن آگاه نباشین و هیچ کس هم از ما تقاضایی نداشته باشد. پوشیدن آن لباس براس ساقدوشی واقعا تقاضای بیش از حد بود! داستان را بخوانید. آیا خودتان در چنین شرایطی بوده اید؟ آیا اصلا شباهتی به فرد این داستان دارید؟

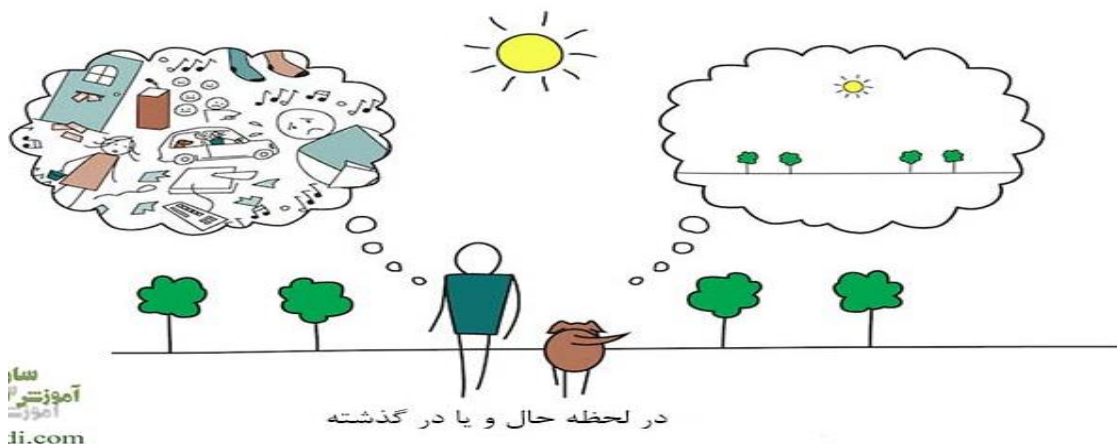
چه زمانی ذهن ناآگاهی اهمیت ندارد؟

چه زمانی ذهن ناآگاهی مشکل ساز می شود؟

## ایجاد مهارت: اولویت بندی بایدها از طریق ذهن آگاهی

زمانی که باید کارهایتان را به ترتیب و در زمان معینی انجام دهید، ذهن ناآگاهی به یک مشکل بزرگ تبدیل می شود! در داستان بالا! یک روز آرام و بدون استرس تبدیل به کابوس نگران کننده ای شده است! چندین کار روزانه که به خاطر تنبلی عقب افتاده بودند! تبدیل به کارهای مهمی شدند... به عبارتی، آنها تبدیل به ((بایدها)) شدند! در واقع، این مشکل قبلا باید حل می شد... کارهایی مثل وسایل عروسی، ملحفه ها و هدایایی که سرتاسر اتاق پخش بود! این گونه کارها در اولویت قرار گرفتند و تبدیل به کارهایی شدند که باید همان لحظه انجام می گرفت! کدام یک از کارهای ذکر شده اولویت کمتری داشتند و اگر به روزهای بعد موکول می شدند، او آرامش و ثباتش را حفظ می کرد؟

اگر من جای او بودم، در چنین روز پراسترسی، ظرف ها را برای بعد می گذاشتم، تمبر را همان جا که بود رها می کردم، مرتب کردن اتاق را به روز دیگری موکول می کردم و در مورد صورت حساب ها نیز تا دوشنبه کاری نمی توانستم بکنم. پس تصمیم می گرفتم که تا آن موقع، خودم را بیهوده نگران نکنم!



## کاربرد: زمانی که نسبت به هیجانانامان ذهن آگاه نیستیم

مشکل دیگری که در رابطه با ذهن آگاهی پیش می آید، زمانی است که به شدت تحت تاثیر ذهن هیجانی خود هستیم و نسبت به فشار هیجانی که در لحظه عصبانیت بر ما وارد می شود، ذهن ناآگاهانه واکنش نشان می دهیم. اکنون یا هر زمانی که در مسیر بهبودی قرار می گیریم، واکنش های عجولانه و غیرمنطقی می توانند مشکلات جدی برایمان به وجود آورد و تصویر برجسته ای از زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. زمانی که فشار ناشی از هیجان بیشتر می شود (حتی به مقدار خیلی کم افزایش می یابد)، آیا تمایل دارید خوب فکر کنید و سپس تصمیم بگیرید که چه واکنشی نشان دهید یا اینکه می خواهید ذهن ناآگاهانه و به صورت تکانشی واکنش نشان دهید؟.

هنگامی که ذهن ناآگاهانه در زندگی واکنش نشان می دهیم، مشکلات زیادی برایمان به وجود می آید. هنگامی که در اوج عصبانیت قرار می گیریم، توجه چندانی نسبت به اتفاق بزرگی که ممکن است رخ دهد نداریم و یا فقط به بعضی از قسمت های آن توجه می کنیم... وقتی تحت تاثیر حالت های هیجانی (مانند خشم، اضطراب و امیال) قرار داریم، کمتر در مورد کارهایی که انجام می دهیم می اندیشیم... و اغلب، سعی می کنیم با انجام کارهای رنج آور و ناراحت کننده به این اوضاع خاتمه دهیم!

در نظر بگیرید که به شدت تحت تاثیر خستگی از کار و گرسنگی قرار دارید و می خواهید برای امتحان فردا نیز مطالعه کنید. در این وضعیت، آیا می توان گفت که ذهن آگاه بوده اید؟ فکر کنید که می خواهید هر طور شده به یک مهمانی بروید. بنابراین، فقط برای آنکه در آن مهمانی شرکت کنید، خودتان را در وضعیت خطرناکی قرار می دهید. فرض کنید دچار سانحه رانندگی شده اید و یا به این علت که از موضوعی عصبانی بوده اید و تحت تاثیر آن حواستان پرت شده است، در کارتان مشکلی ایجاد کرده اید. فرض کنید که در محل کار یا در یک جلسه گروهی حرفی زده اید که نباید می گفتید. تصور کنید که به دلیل عصبانیت، فرزندان را زده اید یا شریک زندگیتان را مورد توهین و سرزنش قرار داده اید... یا شیء گران قیمتی را پرت کرده اید. فرض کنید که در مورد موضوعی ناراحت بوده اید و هنگام تماشای تلویزیون، یک بسته بزرگ چپیس را تمام کرده اید. تصور کنید به سرتان می زند و در این شرایط خرید هم می کنید. بنابراین، بیشتر از مقدار پولی که دارید خرج می کنید... و چک می کشید... آن هم چک بی محل.

کدام نوع موقعیت های هیجانی، شما را به اشتباه می اندازند و منجر به واکنش های ناآگاهانه و عواقب ناراحت کننده می شوند؟

## کاربرد: زمانی که به دلیل ذهن ناآگاهی به خودمان آسیب می رسانیم

گاهی اوقات، مواردی که به آنها توجه می کنیم کاملا از کنترل ما خارج هستند... و نمی توانیم جلوی افکارمان را بگیریم... و به نشخوار در مورد آنها می پردازیم. بارها و بارها... و بیشتر اوقات بدون اینکه به این افکار ذهن آگاه باشیم... بیشترین آسیب را به ما می رسانند.



مسائلی که اغلب به نشخوار فکری در مورد آنها می پردازیم و این امر، موجب بدتر شدن احساس شما می شود، معمولاً چه نوع مسائلی هستند؟ معمولاً چه مدت در مورد این مسائل فکر می کنید... دقیقه ها، ساعت ها، روزها یا هفته ها؟ موارد زیر، مثال هایی از تفکرات رنج آور هستند... یعنی، نوعی تفکر که اغلب منجر به بروز رفتارهای خود تخریبگر و ناشی از هیجان می شود.

((وای، بیشتر از ۳۰ دقیقه است که دارم راه می روم تا از فکر اون آدم احمق بیرون بیام. هر دقیقه که می گذره بیشتر عصبانی می شم. دلم می خواد سرش رو از بدنش جدا کنم. چطوری جرات می کنه. یه راهی پیدا می کنم که بی حساب بشیم. در واقع، بهتره یه راهی پیدا کنم که دو برابر بلایی که سرم آورد به سرش بیارم. تاوان سنگینی باید بده. بهتره به نامزدش زنگ بزنم و همه چیز رو در مورد افتضاح جدیدش بگم. این کار حالش رو جا می یاره! می تونم برم پیش رئیسش و به اون بگم چقدر پشت سرش حرف می زنه. این هم فکر خوبیه! می تونم روی ماشینش خط بندازم. اون همیشه ماشینش رو جایی که نباید بذاره، پارک می کنه. می تونم..))

(( باورم نمی شه که من این چیزها رو گفتم. چطوری می تونم این قدر نادون باشم؟ دست به چه حماقتی زدم. همه شنیدند چی گفتم. چرا این کارهای احمقانه از من سر می زنه؟ چرا قبل از اینکه حرف بزنم فکر نمی کنم؟ چرا هیچ وقت کاری رو درست انجام نمی دم؟ حتماً با خودشون فکر می کنند که من چقدر احمقم و حرف های احمقانه می زنم یا کارهای احمقانه ای انجام می دهم. باورم نمی شه هفته پیش این حرف ها رو زدم. او طوری به من نگاه کرد که گویی بزرگ ترین احمق دنیا هستم. ماه پیش چه حماقتی کردم. احتمالاً باید ابله ترین فرد موجود در کره خاکی باشم. اصلاً چرا باید به اون کلاس می رفتم؟ خیلی احمقم. لیاقت زنده بودن رو ندارم. همین حالا باید همه چیز رو تموم کنم. خیلی دردناکه. من هیچ وقت عوض نمی شم. با حماقتم همه چیزهای خوب رو نابود می کنم. دیگه نمی تونم تحمل کنم..))

آیا تا به حال از این ماجراها... یا ماجراهایی که شبیه یکی از موارد بالا باشد برایتان پیش آمده است؟

توضیح دهید:

معمولاً چند وقت یک بار به این نشخوار فکری رنج آور، به شیوه ای خودتخریبگر واکنش نشان می دهید؟ در نهایت، چه کار می کنید.

## ایجاد مهارت: پایان نشخوار فکری با شروع ذهن آگاهی

در متن زیر، دو مثال از ذهن آگاهی نسبت به نشخوار فکری رنج آور ذکر شده است و در آنها نشان داده شده است که چگونه از طریق صحبت کردن با خودمان می توانیم قدرت کنترل را از ذهن هیجانی بگیریم و مشکلی را که می توانست به یک وضعیت بحرانی تبدیل شود حل کنیم.

(( ساعت هاست اینجا نشسته ام و دارم سیگار می کشم ... یکی پس از دیگری. تلویزیون روشنه اما نمی تونم بفهمم چه برنامه ای نشون می ده. نمی تونم یک لحظه هم به این موضوع فکر نکنم. نمی تونم اونو از ذهنم بیرون کنم... دیگه

عصبانیتیم تبدیل به ناامیدی و افسردگی شده.. و حالا به تنها چیزی که فکر می کنم ضربه زدن به اون ها و یا آسیب زدن به خودمه. خدایا، با نشستن در اینجا فقط افسردگی ام بیشتر و بیشتر می شود. چرا نمی تونم به مشکلاتم فکر نکنم؟ چرا اجازه می دم این قدر اوضاع بد بشه؟ نمی تونم بقیه شب رو هم این طوری بگذرونم. در این صورت، یه کاری دست خودم می دم. باید قبل از اینکه شکست بخورم، خودم رو کنترل کنم. باید یه کاری کنم که از شر این افکار عذاب آور خلاص بشم. باید یه راهی پیدا کنم تا از این حال و هوا بیرون بیام. اون خانم گفت که این جور مواقع به یک دوست، حامی یا یک روحانی زنگ بزنم، یک سرگرمی یا فعالیت پیدا کنم و یا با یک دوست تماس بگیرم. من هنوز به اون حد نرسیده ام، اما نزدیکم! زنگ می زنم ببینم چه کسی در دسترسه. نمی تونم دوباره با خودم این کارو بکنم. باید خودم رو کنترل کنم)).

اصلا نباید اون فیلم رو نگاه می کردم. خودم بهتر می دونستم. الان نمی تونم خاطرات اون اتفاق رو از ذهنم بیرون ببرم. از بس به این موضوع فکر می کنم، نمی تونم بخوابم و از شدت ناراحتی گریه می کنم. دوباره دارم گوشه گیر می شم. اینها برای من علامت هشدارند. احتمالاً دوباره افسردگی ام داره عود می کنه. باید از خونه بزنم بیرون و این افکار رو از ذهنم پاک کنم. باید یه کاری کنم تا حواس خودم رو پرت کنم. قبل از اینکه همه چیز خراب بشه و زندگی ام از هم بپاشه. باید این مشکل رو در نطفه خفه کنم. دیگه هیچ وقت چنین فیلمی نگاه نمی کنم. خدایا، چه فکرای می کردم؟ در مورد یک سری نشخوارهای فکری رنج آوری که اخیراً داشته اید فکر کنید. با استفاده از مثال بالا، یک داستان در مورد آنها بنویسید. نشان دهید که چگونه خود را در نشخوارهای فکری رنج آور می یابید و چگونه می توانید از طریق صحبت کردن با خودتان از آنها خلاص شوید و به سمت رفتارهای مقابله ای برای بهبود زندگی هدایت شوید؟

### کاربرد: هنگامی که به دلیل ذهن ناآگاهی آشفته می شویم

برخی از افراد به دلیل ذهن ناآگاهی، وارد موقعیت های دارای هیجان می شوند. پیش از آنکه آنها متوجه شوند چه اتفاقی در حال رخ دادن است، خود را در برابر یک مشکل پریشان کننده می بینند و آرامششان را از دست می دهند... برخی از افراد هم خودشان به دنبال یک موقعیت دارای هیجان می گردند تا خود را درگیر آن کنند... این مورد خیلی رایج است...

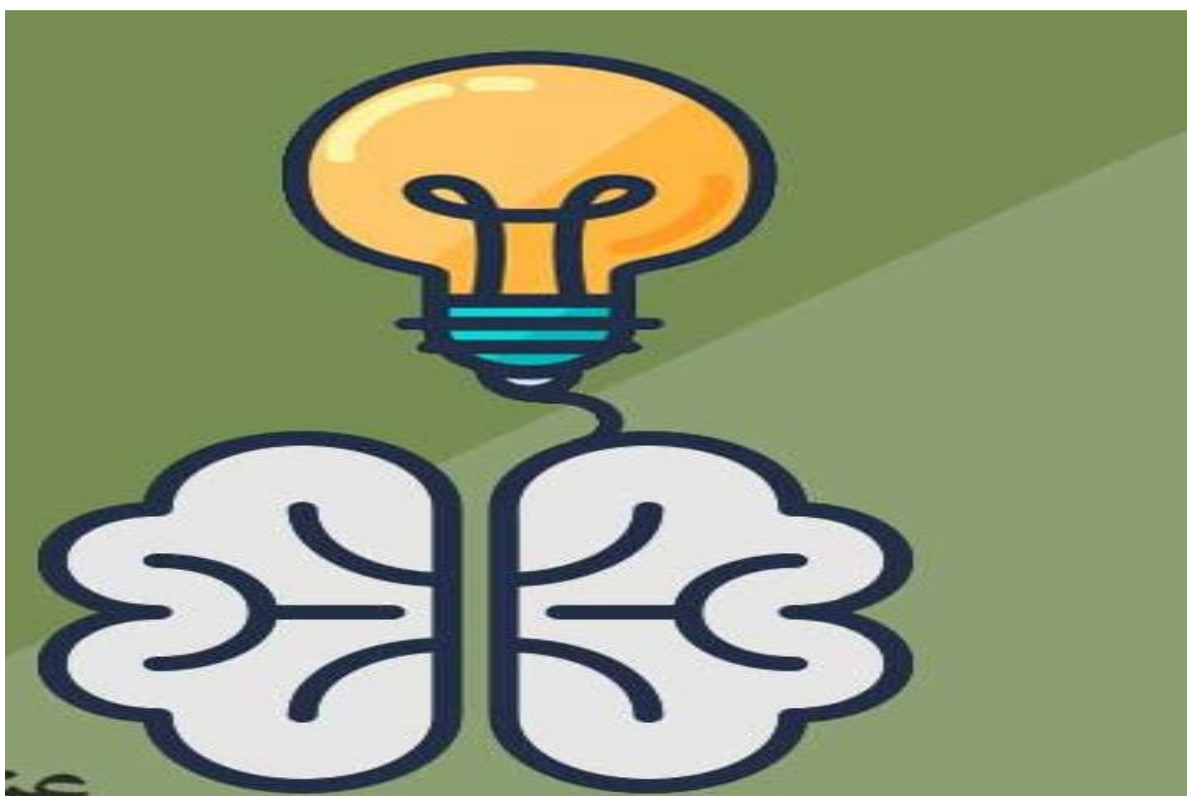
به این افراد (( پادشاه ماجرا )) ( یا همان نقش اول فیلم های دردناک ) می گویند. آنها، با ذهن هیجانی شان زندگی می کنند، غذا می خورند و حتی نفس می کشند. این افراد ممکن است خودشان برای ایجاد ماجرا با هیجان و جلب توجه دیگران، چنین موقعیت هایی را ایجاد کنند و یا در بیان تجارب هیجانی شان، بیش از حد اغراق کنند. آنها به سرعت، خودشان را درگیر مشکلات دیگران، جدیدترین شایعات و حرف و حدیث های بی اساس می کنند و آماده مقابله با هر سستی، بی عدالتی و ظلمی که بر سر راهشان قرار می گیرد، هستند! هرچه حوادث بیشتر باشد، برای آنها بهتر است! آیا شما (( پادشاه ماجرا )) یا (( ملکه ماجرا )) هستید؟ اگر این طور است، این حوادث چه تاثیری بر زندگی شما گذاشته اند؟

چند درصد از اوقات ناراحتی شما، مربوط به مسائلی می شود که به زندگیتان تعلق ندارند؟ یعنی، مسائلی که اولوبیتی در زندگی شما ندارند، اما خودتان را درگیر آنها کرده اید؟

ما به دلایل بسیاری خودمان را درگیر حوادث و هیجان می کنیم. بعضی از افراد دوست دارند وقتی زندگیشان آرام و یکنواخت است، همه چیز را به هم بریزند. آنها فقط بی نظمی، آشفتگی و حادثه را می شناسند و بدون اینها احساس خوبی ندارند. بعضی می گویند که حوادث به آنها حس زنده بودن می دهد.... و خلا زندگیشان را پر میکند. برخی افراد خودشان را درگیر مشکلات دیگران می کنند تا مشکلات و درد و رنج خودشان را از یاد ببرند. برخی دیگر اعتقاد دارند که انسان ها به آنها نیاز دارند و بدون حضورشان قادر به حل مشکلات خود نیستند. این باور، به آنها احساس ارزشمندی و هدفمند بودن می دهد.

اگر ماجراجو هستید، فکر می کنید چه علتی دارد؟.

در ادامه، به برخی از مواردی می پردازیم که به دلیل ذهن ناآگاهی، درگیر مسائل پریشان کننده ای می شویم که آرامش و ثبات از ما گرفته می شود. هر بخش را که می خوانید ( مثلا بخش (( وارد شدن به مشکلات دیگران)))، قسمت هایی را که در مورد شما صدق می کنند علامت بزنید.



## وارد شدن به مشکلات دیگران

یک مثال رایج در مورد اینکه به دلیل ذهن ناآگاهی، درگیر موقعیت های منفی می شویم این است که وقتی افراد، یک روز بعد از یک روز کاری به اتاق برمی گردند احساس خیلی خوبی دارند، به زندگی امیدوار هستند و بر کار خود تمرکز دارند. اما در خوابگاه با دوستی روبه رو می شوند که به خاطر بی عدالتی و ظلمی که از طرف دیگران به او شده است، در حال جار و جنجال است.

به نظر شما وقتی شخصی در چنین شرایطی قرار می گیرد، چه اتفاقی می افتد؟

بسیاری از افراد، ذهن آگاهی خود را نسبت به بهبودی بیمارشان از دست می دهند و توجه شان به مشکلات بیمار و علت اعتراض جلب می شود. آنها خودشان را وارد مشکلات او می کنند! پریشان و عصبانی می شوند و احساسات آن شخص را جذب می کنند. نتیجه این می شود که آرامش، ثبات و تمرکزشان را برای رسیدن به فعالیت های مهم شان را از دست می دهند. آنها درگیر کشمکش هایی می شوند که هیچ اولویتی در زندگیشان ندارند. این مساله، آنها را از زندگی و بهبودی باز می دارد.

آیا شما نیز چنین فردی هستید؟ آیا خودتان را به این شکل درگیر درام می کنید؟

## حلال مشکلات دیگران

شخص وابسته ای را در نظر بگیرید که تصمیم می گیرد خودش را در زندگی اشخاصی که مشکلات فراوانی در زندگی دارند، درگیر کند. او به جای تمرکز بر زندگی و بهبودی خودش می خواهد به آن اشخاص کمک کند یا مشکلات آنها را حل نماید. او به دلیل عدم استفاده از ذهن آگاهی، درگیر روابط و موقعیت هایی می شود که ارتقادهنده زندگی و مبتنی بر بهبودی نیستند. او اوقاتش را به این صورت پر می کند و انرژی خودش به خاطر و موقعیت های دچار عدم ثبات می شود.

این کار به افسردگی، خشم، شکست و بازگشت مشکلات خودش منجر می شود. آیا شما خصومت ((حلال مشکلات دیگران)) بودن را دارید؟ آیا روابطی را انتخاب می کنید که موجب شکست می شوند و آرامش، ثبات و تمرکز را برای ارتقای زندگی و بهبودی از بین می برند؟ اگر این چنین است، با چه نوع افرادی در ارتباط هستید و چه تاثیری بر مسیر بهبودیتان می گذارند؟

## شنونده شکایت های دیگران

در نظر بگیرید که یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستانتان همیشه دارای افکار منفی، دچار عصبانیت و از همه چیز شاکی باشد. وقتی کنار این افراد قرار می گیرید تنها چیزی که وجود دارد، ناله و زاری و شکایت است. تمام حرف شان در مورد ظلم و بی عدالتی و مشکلات زندگی است.. که البته، همه را به جز خودشان مقصر می دانند. اگر شما دیدگاه

خوبی نسبت به زندگی داشته و ذهنتان را بر مسائل مثبت زندگی متمرکز کرده باشید، این افراد می توانند ذهنتان را تغییر دهند و به سرعت، شما را غمگین و عصبانی کنند!

آیا شما ((شنونده شکایت های دیگران)) هستید؟ آیا فردی هستید که شکوه های اشخاص را می شنوید و در خود جذب می کنید؟ اگر این طور است، چه کسی یا کسانی خلق و خوی خوب و مثبت شما را با خلق و خوی بد خود به چالش می کشند؟ وقتی در کنار این افراد هستید، برای آرامش و ثبات شما چه اتفاقی می افتد؟

### شریک شدن در رقص دیگران

این مورد، تقریباً در هر گروهی پیش می آید و شامل تماس های تلفنی یا ملاقات های ناراحت کننده ای است که فردی ممکن است با عضوی از خانواده یا دوست سابق خود داشته باشد. این ملاقات ها، ابتدا ممکن است خوب شروع شوند، اما به زودی باعث ایجاد مشکل می گردند و به سمت کشمکش و خشونت پیش می روند. معمولاً، مکالمات به این سمت می رود: اشتباهاتی که مرتکب شده ایم، آزاری که به دیگران رسانده ایم، خراب کردن زندگی و اینکه هیچ وقت نمی توانیم مسئولیت زندگی را به عهده بگیریم. تقریباً هر وقت که با آنها هم صحبت می شویم، بحث و جدل شدیدی پیش می آید و اغلب، آرامش و ثبات، امیدواری و به طور خلاصه، تمرکز برای رسیدن به بهبودی را از دست می دهیم. دوباره و دوباره همان حرف و حدیث های باهمان عناوین انجام می شود.

آیا در زندگی خودتان چنین روابطی را دارید؟ آیا کسی هست که هر وقت با او صحبت می کنید شما را ناراحت کند؟ اگر این طور است، این مساله چه تاثیری بر آرامش و ثبات شما می گذارد؟ باعث چه واکنشی می گردد؟

### ناتوانی در تمرکز و تداوم کارها (اهمال کاری)

ممکن است شما از این شکایت داشته باشید هنگامی که شروع به کاری می کنید، آنرا نیمه تمام رها می کنید یا هنگامیکه مطالعه می کنید بعد از چند دقیقه مطالعه ذهن شما از مطلب خارج شده و خود را غرق افکار و رویا هایی می بینید. فکر کارهای پیش رو، دعوایی که با مادرتان داشته ای. قرضی که به دوستان دارید. تکلیفی که باید سریعتر تحویل دهید و....

در این موارد از دست خودتان عصبانی می شوید. احساس می کنید اراده تان ضعیف است و توانایی مدیریت ذهن یا رفتار تان را ندارید.

همه اینها به خاطر این است که شما ذهن آگاه نیستید. عمیقاً درگیر فرایند مطالعه یا کار مورد نظر نیستید. ارزیابی ها و قضاوت ها در مورد خود، دیگران و آینده ذهن شما را انباشته می کند. این است که از نتیجه کار خود و پیشرفت خود ناراضی می شوید. آنقدر مسایل مختلف را حل نشده رها کرده اید که زمان مطالعه یا کار دیگر توانایی سرمایه گذاری بر کار مورد نظر را ندارید. مسایل حل نشده زیادی که اضطراب و دغدغه زیادی ایجاد می کنند.

## کاربرد: شما چه نوع فردی هستید؟

کدام یک از مواردی که به دلیل ذهن ناآگاهی، درگیر کشمکش و ماجرای دیگران می شویم، بیشتر با شما هم خوانی دارد؟

آیا مورد دیگری نیز در مورد شما هست؟ توضیح دهید.

وقتی درگیر این موقعیت ها می شوید معمولاً، چه اتفاقی پیش می آید؟ در نهایت، چه احساسات، افکار و واکنش هایی در شما به وجود می آید؟

زمانی که به دلیل ذهن ناآگاهی، وارد موقعیت های ناراحت کننده می شوید، آیا این مطلب از نظر شما یک مشکل به حساب می آید؟ اگر این گونه است، حفاظت توأم با ذهن آگاهی از آرامش و ثبات و اجتناب از این موقعیت ها و یا مدیریت آنها، تا چه اندازه بر آرامش و ثبات شما می افزاید؟

## ذهن آگاهی، یک مهارت است

آموختن و تمرین ذهن آگاهی، از اهمیت ویژه ای برخوردار است، چون باید بدانیم که کنترل و مدیریت مواردی که به آنها توجه می کنیم، اولین گام برای ایجاد نظم و حرکت در مسیر صحیح است. به همین دلیل هنگامی که تکانشی، بدون ذهن آگاهی و با روش های خود تخریبگر با مشکلاتمان مواجهه می شویم، آنها هم چون گلوله کوچکی که از ارتفاعات به پایین سقوط می کنند، رفته رفته بزرگ تر می گردند تا آنجا که مانند بهمن عظیمی بر زندگی ما فرود می آیند و جزء یک ویرانه، چیزی باقی نمی گذارند. هنگامی که به احساس، افکار و نحوه مقابله با مشکلاتمان ذهن آگاه باشیم و از این طریق بتوانیم واقعیت شرایط موجود را درک کنیم و همچنین، نسبت به تصویر برجسته ای از زندگیمان، اهداف زندگی و عواقب آنچه در حال انجامش هستیم ذهن آگاهی پیدا کنیم، در موقعیتی قرار می گیریم که می توانیم با تصمیم های عقلانی و منطقی، بهترین واکنش ها را به موقعیت های ایجاد شده نشان دهیم. هدف از برنامه بهبودی این است که به جای واکنش های تکانشی بتوانیم انتخاب کنیم که چه پاسخی به مشکلات و موقعیت ها بدهیم. این مهارت نیز مانند همه مهارت های دیگر، به تمرین نیاز دارد.



## یادگیری مهارت ها: از ذهن آگاهی تا ذهن ناآگاهی

به یاد می آورید هنگامی که در حال آموزش رانندگی بودید، چقدر نسبت به همه موارد ذهن آگاهی داشتید؟ مثلاً اینکه پدال گاز و ترمز در کجا قرار دارند، چه مواقعی باید دنده را عوض کرد و در مواقع پارک، دور زدن و به طور کل، رانندگی به چه نکاتی باید توجه داشت. شما در هر مرحله که بودید، با آگاهی کامل عمل می کردید، مخصوصاً در مراحل تغییر وضعیت مثل زدن چراغ راهنما، کاهش سرعت و گردش به راست... هر امری را از نزدیک و با دقت زیر نظر می گرفتید و در مورد اینکه از مسیری که رانندگی می کنید خارج نشوید، حساسیت داشتید. حالا پس از سال ها رانندگی، آن نکات را پرآموزی کرده اید و به خوبی فرا گرفته اید. دیگر همه کارها را بدون هشیاری و به صورت خودکار انجام می دهید. به اینکه در هر مرحله باید چه کاری انجام دهید فکر نکنید و با ذهن ناآگاهی هر کاری را انجام می دهید. بیشتر اوقات، انجام کارها به صورت ذهن ناآگاهانه مزایای زیادی دارد. ما می توانیم به سرعت و به آسانی گام های عملی را انجام دهیم، بدون اینکه نیازی به فکر کردن داشته باشیم. این نوع رفتار، سازگارانه است چون کمک می کند عملکرد بهتری داشته باشیم.

فرایند سازگاری مغز که شرح آن داده شد، ممکن است به خطا برود و بر ضد ما عمل کند، مثلاً هنگامی که از رفتارهای مقابله ای خود تخریبگر به طور مکرر برای مقابله با مشکلات استفاده می نماییم، این فرایند می تواند به ما آسیب بزند. وقتی رویداد ناراحت کننده ای پیش می آید... بوم (منفجر می شویم).. و پاسخ مقابله ای پرآموزی شده ای از ما سر می زند که شبیه یک عمل غیرآزادی است. طرف مقابل را مسلسل وار سرزنش می کنیم مشت به دیوار می کوبیم، حرف هایی می زنیم که بعد پشیمان می شویم، وسایل را پرت می کنیم، غذای بیشتری می خوریم تا شاید آسودگی حاصل شود، افراد را ترک می کنیم، سیگار می کشیم. تا زمانی که در وسط انجام کاری هستیم یا شاید هم بعد از آن.. معمولاً به اعمال خود، آگاه و هوشیار نیستیم. این وضعیت، کاملاً شبیه حالت عمل - عکس العمل است.

اگر واقعاً بخواهیم تغییری در اوضاع ایجاد کنیم، باید بتوانیم نسبت به واکنش های تکانشی مان.. یعنی واکنش های عمل - عکس العمل به ذهن آگاهی برسیم. اولین مرحله، تمرین رسیدن به ذهن آگاهی است. هر یک از ما نیاز داریم که در طول روز، نسبت به خودمان آگاه باشیم.. و بدانیم که چه احساسی داریم، چه افکاری از ذهنمان می گذرد، با چه وسوسه ها و برانگیزانندهایی روبه رو هستیم و به سمت کدام یک کشیده می شویم، به چه کارهایی دست می زنیم، با تصویر برجسته ای از زندگی مان چه می کنیم و چه اهدافی در زندگی داریم. اگر هر روز واقعاً زندگی می کنیم، باید کاملاً توجه داشته باشیم که بهبودی، اولویت شماره یک است.

آموختن رفتارها و مهارت های جدید، نیازمند ذهن آگاهی زیادی است، مخصوصاً در شرایطی که سعی می کنیم هم عادت های قدیمی و خود تخریبگر را ترک کنیم و هم عادت های جدیدی که مفید و در راستای اهداف درمانی هستند برای خود به وجود آوریم. در این موقعیت ها تحت فشار و استرس هستیم و تمایل داریم به همان کارهای قبلی که به آنها خو گرفته ایم رجوع کنیم. به همین دلیل، باید قادر باشیم هنگامی که در ذهن ما فکری برای انجام رفتارهای قبلی شروع می شود یا آنها را انجام می دهیم، خودمان را کنترل کنیم! باید نسبت به رفتارهای ذهن ناآگاهانه، ذهن آگاه و نسبت به رفتارهای غیر هشیارانه، هشیار باشیم.

## مشاهده و توصیف

دو مهارت بنیادی برای ذهن آگاهی که توسط دکتر لینهان ارائه شده است، شامل مشاهده و توصیف هستند. مشاهده عبارت است از توجه به آنچه می بینیم، می شنویم، فکر می کنیم و احساس می کنیم. اگر می خواهیم ذهن آگاه باشیم، باید مشاهده گر خوبی باشیم. اطلاعاتی را که برای درک موقعیت ها نیاز داریم، با استفاده از مشاهدات به دست می آوریم و برای ارائه بهترین پاسخ ها، تصمیمات آگاهانه می گیریم. توصیف به معنای آوردن مشاهدات در قالب واژگان است. به عبارتی، آنچه را که مشاهده کرده ایم شرح و توضیح دهیم. این امر، کمی بیشتر از مشاهده به زمان نیاز دارد. در این شرایط است که می توانیم در مورد آنچه در جریان است و بر ما می گذرد تفکر کنیم. هنگامی که خود را غرق در شرایط ناراحت کننده می بینیم، نیاز است از موقعیتی که از نظر هیجانی در آن قرار گرفته ایم، گامی به عقب برداریم و در مورد آنچه در حال وقوع است ذهن آگاه شویم. از طریق مشاهدات و توصیفات می توانیم در شرایط ذهن آگاهی قرار بگیریم. باید چنان موقعیت های مختلف را مشاهده کنیم که گویی در حال تماشای یک سریال تلویزیونی هستیم و چنان آنها را توصیف نماییم انگار که داریم این سریال را برای دوستانمان تعریف می کنیم. به این مثال توجه کنید:

هنگامی که وارد اینجا شدم، کاملا احساس آرامش و راحتی داشتم. خیلی خوشحال بودم و داشتم آهنگی را که دیروز در خارج شهر خوانده بودیم زمزمه می کردم. اما به محض ورود، رضا شروع به تعریف کردن ماجرای کرد که در آن کامران و احمد چقدر با او گستاخانه برخورد کرده بودند. کامران می گفت که دیگر از شدت ناراحتی و دلخوری، حالت بیماری پیدا کرده است. من تا قبل از اینکه کامران این بار سنگین را تنها طی ۵ دقیقه بر دوشم خالی کند، کاملا احوال خوبی داشتم. اما حالا دیگر خیلی عصبانی و آشفته هستم. اصلا نمی توانم باور کنم که این موضوع پیش پا افتاده، چه تاثیر بدی آن هم به این شدت روی من گذاشته است.

احتمالا واکنشی را مانند مورد زیر بروز می دهیم: ((در حالی که کاملا احساس آرامش داشتم وارد اینجا شدم. کامران صحبت هایش را شروع کرده است. حالا، احساس می کنم کم کم دارم عصبانی می شوم، پس باید به سرعت خودم را از شر او خلاص کنم)). احتمال دارد لازم باشد که حواسمان را پرت کنیم تا نشخوارهای فکری را متوقف نماییم. باید درک کنیم اتفاقی که افتاده، مشکل من نیست، مشکل کامران است. همان طور که آب، از بال های اردک در حال پرواز فرود می ریزد، من نیز باید اجازه دهم این افکار و مشکلات دور شوند. اصلا این خشم و خصومت مشکل من نیست، مال اوست و هیچ ربطی هم به من ندارد. انگار فقط برای مدتی آن را از کامران قرض گرفتم و حالا باید این قرض را پس بدهم! باید خود را از این کابوس خلاص کنم. بنابراین، نیاز دارم حواسم را پرت کنم تا بتوان دوباره آرامش قبلی ام را به دست بیاورم. حالا ببینم آهنگی که با خودم می خواندم چی بود و من کجای کار بودم؟.

در واقع، او خلقش را مشاهده کرد که قبل از ملاقات با کامران تا چه حد احساس آرامش و شادی داشته است. دقت کرد چقدر بانشاط در حال زمزمه یک آهنگ روحیه بخش بوده است و همه اینها تنها پس از ۵ دقیقه در اثر مکالمه ای غیرضروری از بین رفته و خلقش سریع تغییر کرده بود. او دریافت که شکایت های بی انتهایی کامران، تغییر خلق را در او باعث شده بود و این خلق جدید، همان خلق ناخوشایند جان بوده.. که گویی او را جذب کرده یا خشم و تحریک شدگی کامران را به دوش خود قرار داده است. او در مورد وقایع و تصویر برجسته این موقعیت ذهن آگاه شد و فهمید خشمی که در وجود او است، متعلق به خودش نیست، بلکه آن را از کامران دریافت کرده است. اما حالا وقت آن بود که این خشم را مرخص کند که از بین برود. نقشه طراحی شده او این بود که حواسش را پرت کند تا بتواند آرامش مجدد



را بازیابد. این هدف را با (( جدا کردن ذهنش)) از مسائل مربوط به کامران انجام داد و آهنگی را که در ذهن داشت دوباره زمزمه کرد.

## مشاهده بدن

در ادامه، چند نمونه از تمرین هایی که در گروه برای تمرین ذهن آگاهی انجام شده است ذکر می شود.

این تمرین را با (( مشاهده))ی احساس های بدن آغاز کردیم. امتحان کنید! بعد از خواندن این جملات چشم ها را ببندید و پاها را در ذهن مشاهده می کنید. وقتی کار را شروع کردید، دیگر حرکت نکنید. حالا، پاها را در کفش یا روی کف اتاق در نظر بگیرید. ممکن است متوجه ناراحتی کمی در آنها شوید، چون شاید در حالت مناسبی قرار نگرفته باشند یا مکان خیلی خنک یا خیلی گرم باشد. ممکن است احساسات دیگری هم در مود پاهایتان داشته باشید، به آنها هم توجه نمایید. دقت کنید هنگامی که در حال ((مشاهده)) هستید، فقط مشاهده کنید. از توصیف آنچه مشاهده کنید اجتناب نمایید و کلمات را به ذهن راه ندهید. فقط پاها را در نظر داشته باشید و آنها را تجربه کنید: کاری با کلمات نداشته باشید. اگر هم کلمات آمدند، آنها را کنار بزنید. نگرانی نداشته باشید و مواظب باشید حواستان پرت نشود! اکنون زمان تمرین است. بی حرکت بمانید و برای یک دقیقه پاهایتان را ((مشاهده)) کنید. در حین انجام این کار، چشم ها را ببندید. اکنون شروع کنید.

در مورد پاهایتان چه چیزی را مشاهده کردید؟ آن را توصیف کنید:

چقدر توانستید روی آن تمرکز کنید؟ چند درصد از زمانی را که گذاراندید تمرکز داشتید؟ نمره دهید؟

۵۰٪، ۸۰٪ یا ۱۰۰٪؟

علاوه بر اینکه شاید احساس حماقت کرده باشید، از مشاهده و ذهن آگاهی نسبت به پاهایتان، چه احساسی داشتید؟

دوباره تمرین را آغاز کنید. این بار نوبت پشت تان است! چشم ها را ببندید و هیچ حرکتی نکنید. تنها، احساسی را که در پشت تان دارید تجربه کنید. ممکن است توجه تان به تماسی که پشت تان با صندلی دارد جلب شود. ممکن است گرما، مقداری سنگینی، کمی ناراحتی و ... حس کنید. احتمال دارد موارد دیگری نیز توجه شما را به خود جلب کنند. اگر توصیف کردن در شما شروع شد نگران نباشید، از کلمات برای توصیف کردن استفاده کنید. فقط اجازه دهید که کلمات بیایند و بروند. حاضر هستید این تجربه را امتحان کنید؟ چشم ها را ببندید و پشت تان را مشاهده کنید!

چه چیزی را مشاهده کردید؟ حال زمان توصیف است:

چقدر توانستید تمرکز کنید؟ چند درصد از زمان را واقعا تمرکز داشتید؟

علاوه بر اینکه شاید احساس حماقت کرده باشید، از مشاهده و ذهن آگاهی نسبت به پشت تان چه احساسی داشتید؟

## دو فکر بعدی

در این قسمت از مهارت ذهن آگاهی، می خواهیم به (( دو فکر بعدی )) که از ذهن شما می گذرد توجه نمایید. بنابراین، به دو فکر یا دو جمله اولی که هم اکنون به ذهنتان می رسد توجه کنید و آنها را همین جا یادداشت نمایید. شروع کنید:

جمله اول:.....

جمله دوم:.....

هر جمله یا عبارتی که از ذهنمان عبور می کند، (( یک فکر )) است. مواردی مثل (( من هیچ فکری ندارم )) یا (( این هم فکر شد؟ )) هم فکر هستند! دوباره شروع کنید. قبل از شروع، این عبارات را بگویید: (( باشه قبول )) و دو فکر بعدی را نیز مشاهده کنید! این دو فکر را هم بنویسید.

جمله اول:.....

جمله دوم:.....

چطور بود؟ آیا این کار را با تمرین کردن، بهتر انجام دادید؟ سعی کنید هر روز، همین تمرین مشاهده افکار را چندین بار انجام دهید تا برایتان راحت تر و طبیعی تر باشد. هدف درمانی ما بهتر و بهتر شدن توانایی در انجام ذهن آگاهی است.

## نوار نقاله

این مهارت در کسب ذهن آگاهی، شامل تصویر سازی دیداری است که واقعا جالب توجه است. تصور کنید ذهن شما یک نوار نقاله است. هر نوع فکر، حس یا احساساتی که اکنون به ذهن شما می رسند، اول به آن توجه کنید و سپس به آرامی روی این نوار نقاله بگذارید تا روی آن به حرکت درآیند. به همین ترتیب، به همه اموری که به ذهنتان می رسند توجه کنید و به آنها اجازه حرکت بدهید تا برای خودشان، یکی یکی و آرام روی تسمه بروند. از توصیف اجتناب کنید. فقط آنها را مشاهده کنید که می روند و می روند تا به آخر می رسند و از ذهنتان خارج می شوند. اگر حواس تان پرت شد یا با خودتان مطلبی را گفتید، دوباره توجه خود را حفظ کنید و این فکرها را روی نوار نقاله بگذارید تا آنها هم بروند و بروند.



## گزینه های دیگر در مورد تصویر سازی

سعی کنید تصویرسازی هایی ابداع کنید که خاص خودتان باشند. یک دوچرخه سوار دوست دارد در تصوراتش، خودش را در حالی که در جاده زیبایی رکاب می زند ببیند. او به فکر افکار و احساساتش توجه می کند و اجازه می دهد که آنها در این جاده پر از درخت و بوته جریان یابند و بروند. فردی بود که در یک پارک آبی کار می کرد. او رودخانه آرامی را در ذهنش تصور می کرد و اجازه می داد که افکار و احساساتش روی یک تیوپ قرار بگیرند و روی آب غوطه ور شوند و بروند. شما هم می توانید چنین تصویرسازی هایی را که خاص خودتان است، در ذهن ایجاد کنید.

## توصیف ذهن آگاهانه مشاهدات

گاهی وقت ها تنها مشاهده می کنیم و کار دیگری انجام نمی دهیم. اما گاهی، هم مشاهده می کنیم و هم امور را توصیف می نماییم، یعنی از جملات و کلمات، برای توصیف مشاهدات استفاده می کنیم. این توصیف ممکن است همان فکری باشد که به ذهنمان می رسد یا همان مطلبی باشد که آن را با صدای بلند به زبان می آوریم. مثلا ممکن است رویداد ناراحت کننده ای را مشاهده کنیم و با خود بگوییم: ((چقدر غم انگیز، آدم گریه اش می گیرد)). ممکن است عصبانیت را خود مشاهده کنیم و احساساتمان را به این صورت توصیف نماییم: ((خیلی از دستش عصبانی شده ام، دلم می خواهد ذهنش را سرویس کنم!)) هنگامی که رویدادی را توصیف می کنیم به این معنا است که تجربه مان را در قالب لغت می آوریم و با استفاده از عبارات، آن را توضیح می دهیم. توصیف، مهارت دیگری برای رسیدن به ذهن آگاهی است که کمک می کند اطلاعات بیشتری در مورد تجارب و دنیای پیرامون به دست آوریم و ذهن آگاهی را به سطح دیگری برسانیم!



## ایجاد مهارت: نظرات در مقابله واقعیت ها

هنگامی که مشاهداتمان را توصیف می کنیم، باید مواظب باشیم که نظرات شخصی را با واقعیت ها اشتباه نگیریم. هدف این است که تلاش کنیم عقلانی باشیم و با واقعیت ها روبه رو شویم. برای مثال:

هدی که دختر خیلی مهربانی است، با فرزانه به تندی صحبت کرد. اما در مورد رفتارش فکر کرد. در واقع، عمل خود را مشاهده نمودو آن را چنین توصیف کرد: ((من خیلی زنده با جیم صحبت کردم)). سپس، با خود فکر کرد: ((من مثل یک آدم بدجنس هستم)).

آیا این جمله هدی در مورد خودش که ((من مثل یک آدم بدجنس هستم)) یک نظر است یا یک واقعیت؟ آیا هدی واقعا بدجنس است؟ احتمالا در آن موقع، هدی تحت استرس شدیدی قرار داشته یا بسیار خسته بوده است یا اینکه هدی خیلی ناراحت بوده است که به صورت تکانشی و به دور از شخصیت خود رفتار کرده است. پس از آن، او بدون توجه به شخصیت کلی خودش به قضاوت پرداخت و تنها به خاطر یک رفتار، خود را بدجنس توصیف کرد. آیا زمانی که چنین خودش را مورد خطاب قرار داد، از اینکه چه کسی است و چه شخصیتی دارد، آگاه بود؟ آیا نسبت به تصویر برجسته آن موقعیت هیچ توجیهی از خود نشان داد؟

اما اگر نسبت به خودش منصف بود، توصیف او از موقعیت این گونه می شد: ((وای، من الان رفتار بدی داشتم و نسبت به فرزانه بدجنسی کردم. باید سعی کنم که این قدر هیجان زده و شلوغ کن نباشم)). بنابراین، می توان گفت هدی رفتارش را نسبت به قضاوت کردن و برچسب زدن به خود، منطقی توصیف کرده است.

این جمله، یک نظر است. یک فکر ناشی از هیجان است که به خاطر یک اشتباه ایجاد شده است. او ممکن است به خاطر اینکه در کودکی مدام سرزنش شده است، نسبت به خودش سخت گیر باشد. ممکن است این جمله، همان جمله ای باشد که در آن دوران، یکی از والدین یا مربی های مدرسه به او گفته باشند. این یک نظر است، چون اصلا واقعیت ندارد. به تصویر برجسته او توجه کنید. او دانش آموز تاپی نبود. اما در زندگی متوقف نشد و تا درجه یک مدیر ارتقا پیدا کرد. پس، ذاتا باهوش و دارای توانایی های زیادی است. آن قدر در زندگی آموخته است که بتواند یک مدیر و سرپرست باشد و مسئولیت های مهم را برعهده بگیرد. در نتیجه، این بیان او در مورد خودش، دروغی بینش نیست. این دروغ ناشی از هیجانان او است. این جمله، یک بیان منفی، آسیب زنده و قضاوت در مورد خود است که به صورت کاملا غیر ضروری بیان می شود می توانست بگوید ((وای نه، یک اشتباه کردم!!)). واقعیت این است که بسیاری از ما هر روز تعداد زیادی اشتباه داریم، اگرچه اغلب اشتباهات بزرگی نیستند. همچنین، او توانست بگوید: ((این کارم احمقانه بود!!)). این جمله و جمله قبل نمی توانند قابل قبول باشند با استفاده از کلمه ((این کارم)) که در سطرهای بالا دیدیم، تنها یک عمل را احمقانه می پنداریم، نه اینکه کل شخصیت را زیر سوال ببریم. او باید ذهن آگاه باشد که اغلب اوقات، کارهایش را به خوبی و درستی انجام می دهد. پس نباید یک اشتباه را شخصی سازی می کرد، چون این جمله او را به عنوان یک شخص معرفی می کند. بهتر است تلاش کنیم که از به کار بردن لغات هایی مانند ((احمق)) اجتناب کنیم، چون این لغت ها برچسب های منفی هستند که در زندگی هیچ نیازی به آنها نداریم شما از چه برچسب های منفی برای خودتان استفاده می کنید که انعکاس دهنده واقعیت در مورد کل شخصیت شما نیستند؟

به مثال دیگری توجه کنید:

پرستاری را در بیمارستان، مدیری را در محل کار و معلمی را در مدرسه در نظر بگیرید که به طور کامل، افراد دوست داشتنی و منصفی هستند. اما آنها در شرایطی، مجبور به اجرای قانونی می شوند که مطابق با میل ما نیست و خیلی کوتاه و قاطع، در حین انجام کار با ما برخورد می کنند. ماهم در حالی که موقعیت را ترک می کنیم زیر لب می گوییم: ((احمق خرفت!))

ثریا بر این باور است که هر چه را در ذهن دارد، حتی اگر دیگران آن را ناپسند بدانند، باید به زبان آورد. او به واسطه این برخوردها و نظراتی که در مورد دیگران می دهد، واقعا آنها را می رنجاند. روزی زهرا در حال نشان دادن عکس های نوه جدیدش به سایر همکاران بود. او از ثریا خواست که اگر دوست دارد، عکس ها را تماشا کند. ثریا گفت: ((من اصلا برای تماشای عکس بچه ها وقت ندارم)). همه همکاران به یکدیگر نگاه کردند. آماندا گفت: ((خییلی بی ادب است!)).

آیا جمله ((خییلی بی ادب است))، یک نظر است یا یک واقیت؟ چرا؟.

این مطلب یک واقیت است. ((بی ادب)) همان خصوصیتی است که او دارد! او آنچه را در ذهنش است می گوید و مراقب نیست که احتمال دارد دیگران را برنجاند یا عصبانی کند!

موقعیتی را تصور کنید که شخصی را تنها بر مبنای یک مشاهده یا مطلبی که در مورد او شنیده اید مورد قضاوت قرار داده اید. سپس، در می یابید که اشتباه کرده اید. این موقعیت را توصیف کنید و بگویید چطور فهمیدید که اشتباه کرده بودید؟

اغلب، چنین است که هنگامی که اطلاعات یا مشاهدات بیشتری در مورد فردی داریم، یا حتی دیگران بیشتر در مورد او صحبت می کنند، ماهم می فهمیم که اشتباه کرده ایم!

نکاتی برای توصیف

۱- از لغات و کلمات برای توصیف افکار، احساسات، تجار و آنچه می بینید استفاده کنید. آنچه را که در درون یا بیرون خود حس می کنید، توصیف نمایید.

۲- سعی کنید افکارتان را به عنوان افکار، و احساساتتان را به عنوان احساسات شناسایی نمایید. از اینکه به خاطر یک احساس یا فکر خاصی که در ذهن دارید، خود را به عنوان انسان خوب یا بد قضاوت کنید اجتناب نمایید. در نظر داشته باشید که ما انسان هستیم و ممکن است گاهی افکار یا احساسات ((نامناسبی)) داشته باشیم که برای موقعیت ما کاملا طبیعی باشند. به خاطر داشته باشید که هدف، افزایش بینش و ذهن آگاهی است، نه ایجاد شرم و قضاوت های منفی در مورد خودمان!

۳- تنها به این دلیل که موضوعی را مشاهده یا توصیف می نمایم یا نسبت به مطلبی آگاهی داریم، نباید فکر کنیم که لازم است به آن واکنش هم نشان بدهیم. می توانیم انتخاب نمایم که به برخی مسائل اجازه دهیم، بگذرند. پس، نیازی نیست برای هرچه سرراه مان قرار می گیرد، پاسخی داشته باشیم!

## مهارت دیگری برای کسب ذهن آگاهی: مشاهده بدون قضاوت کردن

قبلا نیز در مورد این مهارت ذهن آگاهی صحبت کرده ایم، یعنی در قسمتی که صحبت از قضاوت یا برچسب زدن بر اساس مواردی بود که در حال مشاهده یا توصیف آنها هستیم. قضاوت به این معنا است که به افراد یا امور به شیوه های اغراق آمیزی برچسب بزنیم. مثلا اگر موضوعی خوب نیست، پس بد است یا اگر ارزشمند نیست، بی ارزش است. منصفانه یا ناعادلانه، درست یا غلط، باهوش یا احمق و ... مثال هایی از این موارد هستند. برای رسیدن به ذهن آگاهی، باید دریچه ای برای دریافت اطلاعات داشته باشیم و آنها را بپذیریم. این دریافت را باید بدون هر گونه قضاوت و تحریف انجام دهیم. یکی از دلایلی که گفته می شود در هنگام مشاهده و توصیف باید از قضاوت اجتناب کرد این است که خیلی وقت ها، تنها بر مبنای یک یا دو مشاهده قضاوت هایی را انجام می دهیم که اغلب اوقات اشتباه هستند. برای قضاوت دقیق در مورد مساله ای، نیاز به اطلاعات کافی هست. همچنین، اگر در لحظه قضاوت بر مبنای ذهن هیجانی عمل کنیم، ادراکات و قضاوت های ما به صورت مبهم، تحریف شده و ناشی از افکار هیجانی خواهند بود. در این شرایط نمی توانیم رویدادها را همان طور که واقعا هستند، واضح و روشن ببینیم. دلیل دیگر برای اجتناب از قضاوت های اغراق آمیز این است که آنها اغلب، هشیاری و آگاهی را از کار می اندازند. مثلا اگر قضاوت اغراق آمیز نسبت به موضوعی داشته باشیم، هر اطلاعاتی را که متناقض با آن قضاوت باشند رد می کنیم یا کاملا نادیده می گیریم.

ستاره هر موقع اشتباه می کرد یا مطلبی را خیلی سریع یاد نمی گرفت، خودش را به عنوان یک ((احمق)) در نظر می گرفت، چون او عادت کرده بود که روی کلمه ((احمق)) تمرکز کند. به همین دلیل نمی توانست از هوش و استعداد طبیعی، مهارت ها، توانایی سرپرستی و همه کارهایی که به درستی از عهده آنها بر می آمد آگاهی یابد. ستاره به تصویر برجسته ای که شخصیت او را می ساخت و اینکه دوستش او را باهوش و ماهر می دانست و از او کمک می گرفت، توجه نمی کرد. با این وجود، هنگامی که ستاره اشتباهاتش را مشاهده و توصیف می کرد، به این واقعیت توجه نکرد که هم انسان های باهوش و هم افراد احمق همیشه خطا می کنند، چون اشتباه کردن جزئی از انسان بودن ما است. ما می توانیم با اجتناب از قضاوت و برچسب زدن در مورد خود، دیگران و به طور کلی زندگی، به طرز شگفت آوری به خودمان کمک کنیم. هدف ما کسب آگاهی است. باید تلاش کنیم با دریافت و جمع آوری اطلاعات، درک درستی از تصویر برجسته موضوعی که به آن اقدام می کنیم به دست آوریم. هرچه بیشتر بدانیم و اوضاع را بهتر درک کنیم، بهتر و عاقلانه تر در رابطه با واکنش به موقعیت های مختلف تصمیم می گیریم و در شرایط گوناگون، بهترین پاسخ را ارائه خواهیم داد.



## کاربرد: عشق در نگاه اول یا عشق کور

در اینجا می‌خواهیم موارد مشاهده، توصیف و قضاوت را از ادراک‌هایی که از روابط با دیگران داشته ایم، در عمل به کار ببریم. این موضوع از اهمیت به سزایی برخوردار است، چون معمولاً با قضاوت‌های نادرست، روابط ما با مشکلات زیادی پایان می‌یابند و همین مشکلات در بسیاری از اوقات، دلیل عمده‌ای برای بازگشت به رفتارهای مقابله‌ای خودتخریبگر محسوب می‌شوند. شاید مطالبی در مورد تفکر ((سیاه و سفید)) یا ((همه یا هیچ)) شنیده باشید که همان فکر کردن به طرز اغراق آمیز مثل ((خوب یا بد))، ((انسان خوش طینت یا بدجنس)) یا ((دوست یا دشمن)) است. در واقع، خیلی کم پیش می‌آید که امور یا افراد، ۱۰٪ در یک سوی پیوستار قرار گیرند. همه مردم، خصوصیت‌های هم خوب و هم بدی دارند و در این بین، خصوصیت‌های سفید، سیاه و بسیاری از طیف‌ها و سایه‌هایی از رنگ خاکستر هستند. ثریا معمولاً دختر بسیار خوبی است، ولی وی هم گاهی بدجنس می‌شود. پس، ثریا کاملاً خوب یا کاملاً بد نیست و گاهی شخصیت او در وسط‌ها قرار دارد و حول و حوش سایه‌های خاکستری دور می‌زند.

عبارت‌های ((عشق در نگاه اول))، ((می‌دانستم، همان لحظه که او را دیدم فهمیدم مرد شایسته‌ای است)) یا ((دقیقاً همان کسی است که همیشه دنبالش می‌گشتم)) را در نظر بگیرید. به کار بردن این عبارت‌ها یا داشتن چنین تجربیاتی در واقع، ((ایده آل‌گرایی)) است. ما آن فرد را شخص ایده‌آلی می‌بینیم و فقط خصوصیت‌های خوب او را مشاهده، توصیف و ادراک می‌کنیم. وجودش را در ((خوبی یا خیر مطلق)) یا ((کامل)) می‌بینیم و تنها بر اساس برخورد در یک موقعیت یا مشاهداتی که بار اول داشته‌ایم قضاوت می‌کنیم. در این حال، تصویر برجسته‌ای از این شخص را نمی‌بینیم و هیچ مشاهده و توصیفی از کلیت او نداریم! پس، نظر ما مبنی بر اطلاعات بسیار اندکی است. ممکن است هنگامی که با او برخورد کرده‌ایم، در حالت خلق خوب قرار داشته‌است یا سعی کرده باشد خوش برخورد و دوست داشتنی به نظر برسد. پس، هنوز او در حین عصبانیت، اضطراب، خستگی یا در شرایط خلقی نامساعد ندیده‌ایم! در نتیجه، ذهن ناآگاهانه درگیر عشقی می‌شویم که مبنای آن، اطلاعات بسیار محدودی است. او را شگفت‌انگیز می‌بینیم و محبوب و معشوق خود را در نظر می‌گیریم. انتظار داریم همین‌طور شگفت‌انگیز بماند، مکمل ما باشد و نیمه گمشده مان محسوب شود! اما با گذشت زمان، جریانات نوکهنه می‌شوند و اوضاع تغییر می‌کند. حالا دیگر، زمان مورد نیاز را آن قدر که کافی باشد با او گذرانده‌ایم، به طوری که تجربه موقعیت‌های مختلف و حالت‌های مختلف را در کنار او داریم. ممکن است او همین که در کنار ما است، احساس امنیت کند. بنابراین، نیازی به جلب نظر ما ندارد و برای به دست آوردن قلب ما است، احساس امنیت کند. بنابراین، نیازی به جلب نظر ما ندارد و برای به دست آوردن قلب ما تلاشی نمی‌کند. در این شرایط، ما نیز می‌توانیم شخصیت کامل او را مشاهده کنیم. به عبارتی، روی دیگرش را هم می‌بینیم. شاید خود واقعی او را ببینیم... و این چهره دیگر، هرگز آن دلبر شگفت‌انگیز یا معشوق دیرین نباشد. در این زمان است که آسیب زیادی به ما وارد می‌شود و به شدت ناامید می‌شویم، چون هرگز احساسات اولیه به ما دست نمی‌دهد. یعنی احساساتی که به دلیل عشق کور داریم، ما را از اوج قله هیجان به قعر دره هیجان می‌رسانند. در نهایت، افسردگی و غم شدید جایگزین می‌گردد. احتمالاً با شکست عشقی دیگری نیز مواجه می‌شویم و آرامش و ثباتمان را دوباره از دست خواهیم داد. هنگامی که افرادی را برای اولین بار ملاقات می‌نماییم و احساس می‌کنیم که از دیدار آنها هیجان زده شده‌ایم، باید کاملاً ذهن آگاه باشیم که ممکن است فقط به نظر می‌رسد که آنها فوق‌العاده هستند. باید نسبت به این موضوع که فقط در حال دیدن یک جنبه از ویژگی‌های آنها هستیم، ذهن آگاهی داشته باشیم. لازم است هشیار باشیم و بدانیم که به ندرت افراد و رویدادها، واقعا همان طوری هستند که به نظر می‌رسند و باید قبل از تصمیم

در مورد اینکه وارد رابطه با آنها شویم یا در دام عشق شان گرفتار گردیم، اطلاعات بیشتری را راجع به آن افراد کسب کنیم.

باید ذهن آگاه باشیم که وقتی با اشخاص آشنا می شویم، سعی کنیم که به ویژگی های نامطلوب و بد آنها نیز توجه کنیم. هنگامی که به تصویر برجسته ای که واقعیات آنها را به ما نشان می دهد ذهن آگاهی یافتم، آن گاه می توانیم تصمیم بگیریم که باید با آنها رابطه برقرار کنیم یا خیر. این تصمیم باید براین اساس باشد که ذهن آگاه باشیم که آیا آنها برای زندگی ما آرامش و ثبات را به ارمغان خواهند آورد یا آن را از بین خواهند برد؟

((زمانی که به طور واقعی این زن را شناختم، دیگر علاقه ای به او نداشتم))، ((هنگامی که ازدواج کردم، همه چیز تغییر کرد))، ((زمانی که حالش خوب است، فوق العاده است، اما هنگامی که خوش نیست، مانند یک هیولای خشمگین و دیوانه است)). آیا تاکنون این جملات را شنیده اید یا آنها را به زبان آورده اید؟ هنگامی که بینش کم و سطحی داریم و دیگران را به عنوان ((خبر مطلق)) می بینیم، فقط تا زمانی همه امور عالی است که آنها عالی باشند. و زمانی که خبر مطلق نیستند ما نیز می شکنیم و ویران می شویم. در این لحظه، ((کلیت شخص)) را درک می کنیم و ((قسمت بد)) او را هم می بینیم. زمانی را در نظر بگیرید که ((شاهزاده رویاهای مان)) یا ((دلبر دیرین مان)) خطایی انجام دهد. شوکه می شویم و رویاهای مان فرو می ریزد. ((دیگر همه چیزم از بین رفته است)). آیا این جمله برای شما آشنا نیست؟ وقتی چنین اتفاقی می افتد چه کار می کنیم؟ نگاه ما این گونه می شود: ((شرمطلق))، ((بدترین چیزی که ممکن بود پیش بیاید)) یا ((همه مردما (یا زن ها) مثل همین فرد هستند)). ما به طور کلی، از همه مردها(یا زن ها) بدمان می آید یا از آنها متنفر می شویم. مشکلی که قضاوت های اغراق آمیز (کسی را به عنوان خیر مطلق یا شر مطلق دیدن) ایجاد می کنند این است که معمولاً احساسات ما، به واسطه تغییرات زیادی که به وجود می آیند شدیداً آسیب می بینند و این آسیب، نتیجه قضاوت هایی است که خودمان داشته ایم! این قضاوت ها، ما را از قله های این دنیا و در حالی که برفراز احساسات هستیم، در یک چشم به هم زدن به دره های ناامیدی و یاس و به قعر ویرانی می کشانند.

قضاوت های اغراق آمیز مانند راننده ای هستند که ترن هوایی هیجانانگیز را به سمت این طرف و آن طرف، بالا و پایین و چپ و راست هدایت می کند! این تغییرات خلقی زیاد، به شدت بر آرامش و ثبات ما تاثیر می گذارند... و بسیار سریع و شدید عمل می کنند... به طوری که اصلاً فرصت نمی کنیم به درستی فکر کنیم و پاسخ مناسبی بدهیم. اغلب، دچار افکار اغراق آمیز می شویم... بنابراین، دوباره به درون چرخه رنج پرت می شویم. ذهن آگاهی نسبت به تصویر برجسته ای از شخصیت یک فرد می تواند این کمک را بکند که از آرامش و ثباتمان مراقبت کنیم. ما نیاز داریم که به صورت واقع بنانه به زندگی نگاه کنیم. لازم است نسبت به خوبی ها و بدی ها ذهن آگاه باشیم. هیچ چیز و هیچ کس در این دنیا کامل نیست. حتی وقتی به عشق جدیدی می رسیم و وسوسه می شویم که آن را یک عشق کامل ببینیم، باید خودمان را برای مواجهه با ((بدی ها)) یا ((ویژگی های نامطلوب)) این عشق آماده سازیم. باید این ذهن آگاهی را نیز داشته باشیم که خود ما هم خصوصیت های خوب و بد داریم. خود ما نیز، ((کاملاً خوب)) یا ((کاملاً بد)) نیستیم. باید بدانیم که حتی انسان هایی که عاشق ما هستند، ممکن است گاهی رفتارهایی به دور از عشق داشته باشند. باید نسبت به این موضوع ذهن آگاهی داشته باشیم که آنها هنوز عاشق ما هستند، اما به دلیل اینکه مشکلی پیش آمده است، در حال حاضر، در حس و حال ابراز عشق نیستند. ممکن است مثلاً از ما یا شخص دیگری عصبانی باشند یا شاید هم خسته باشند. حتی ((بهترین انسان ها)) در عشق ورزی، کامل نیستند. ممکن است گاهی رفتارهای خالی از عشق نیز از آنها سرریزند. پس، فراموش نکنید که همه ما انسان هستیم. ما انسان های کاملی نیستیم و افرادی هم که ما را دوست دارند، مثل خود ما نمی توانند کامل و ایده آل باشند.



## کاربرد: یک سیب خراب، یک جعبه سیب را فاسد نمی کند

نکته دیگری که باید بر آن تاکید کرد این است که هنگام قضاوت کردن، باید بین شخصیت یک فرد و رفتارهای او تمایز قائل شد. مثلاً وقتی یک فرد دوست داشتنی، رفتار نامطلوبی را انجام می دهد، باید این گمان را برد که شاید گرفتار مشکلات کاری شده باشد که بی ادبانه رفتار کرده است. شاید اخیراً خبر بدی راجع به سلامتی اش دریافت کرده، یا از طرف رئیسش مورد انتقاد غیر منصفانه ای قرار گرفته است. در این شرایط، اگر او را مورد قضاوت اغراق آمیز قرار دهیم اشتباه کرده ایم. پس، همواره به یاد داشته باشیم که یک رفتار به دور از ادب، نمی تواند همه خصوصیت های شخصیتی مثبت یک فرد را از بین ببرد. به خصوص، اگر این رفتار بر خلاف شخصیت معمول آن فرد باشد. زندگی به صورت (( همه یا هیچ )) نیست. بیشتر امور، در همان وسط ها جای می گیرند. زندگی (( سیاه مطلق یا سفید مطلق )) نیست و از سایه های مختلف خاکستری تشکیل شده است. همچنین، یک رفتار بد نمی تواند کلیت یک شخص را زیر سوال ببرد.



## کاربرد: افکار و احساسات نامناسب

داشتن افکار ناشی از هیجان مثل (( اگر می تونستم، همین الان می کشتمش!)) یا (( کاش همین الان بره اون دنیا!)) عادی است. اما پس از اینکه لحظه بحرانی می گذرد و آرام می شویم، معمولا احساس گناه می کنیم و به خودمان برچسب می زنیم، مثلا می گوییم: (( واقعا آدم نفرت انگیزی هستم، چطور ممکن است چنین افکاری به ذهن من رسیده باشد؟)). باید بدون قضاوت برخورد کنیم و بپذیریم که ماهم مانند دیگر انسان ها هستیم. ممکن است داشتن این افکار، به خاطر خشمی دیوانه وار باشد. در واقع، نمی خواهیم اطرافیان بمیرند. فقط دلمان می خواسته است که آنها از دنیای ما، شاید هم تنها در آن لحظه حساس، دور شوند. آن قدر از آنها ناراحت بوده ایم که نمی خواستیم آنها را ببینیم. دیگر نمی خواستیم کاری به کارشان داشته باشیم. دوست داشتیم برای همیشه از زندگی ما بیرون بروند. خلاصه، ممکن است با مواردی شبیه اینها مواجهه شده باشیم. اگر به خاطر این افکار، قضاوت کنیم که آدم بدی هستیم، یا یک هیولای دیوانه ایم، ممکن است آرام آرام احساس کنیم که همان که فکر می کنیم واقعا هم هستیم! هدف از برنامه بهبودی، اجتناب از گرفتار شدن در ذهن هیجانی خودتخریبگر، افسردگی یا بازگشت به مشکلات گذشته است. برای حفاظت از آرامش و ثبات نیاز داریم که از (( تصویر برجسته ای از موقعیت مان)) ذهن آگاهی پیدا کنیم... تا وقتی که کسی واقعا ما را می آزارد یا رفتار نامطلوبی انجام می دهد به جای خودزنی یا سرزنش خود، با استفاده از نقشه طراحی شده به طور کارآمدی با موقعیت مواجه شویم.

چه افکار و تکانه های ((نامناسب)) طبیعی داشته اید که از داشتن آنها احساس شرمندگی کرده اید؟ آیا آنها تاثیر پایداری در مورد احساسی که نسبت به خودتان دارید داشته اند؟ توضیح دهید.

## ایجاد مهارت: تک ذهنی بودن و پرخاندن ذهن

مهارت دیگری که دکتر لینهان برای افزایش ذهن آگاهی تدریس می کند، (( تک ذهنی بودن)) است و به معنای این است که در یک زمان، ذهن را تنها بر یک موضوع نگه داریم. مخصوصا اگر عادت داریم که ذهن نامتمرکز و پراکنده ای داشته باشیم، آموختن این مهارت، کاملا ضروری است و به عنوان یک تکلیف محسوب می شود. اگر در توجه، تمرکز و دقت بر روی موضوعات هم مشکل داشته باشیم و در ذهنمان افکار یا یکدیگر مسابقه می دهند، این امر اهمیت بیشتری می یابد. همچنین، هنگامی که مغلوب مشکلات زندگی روزانه، احتیاجات خاص آن و وقایع مهم گردیم، می توانیم از این مهارت، برای (( سازمان دادن به خودمان)) و ((جمع و جور کردن افکارمان)) استفاده کنیم. برای مثال اگر در مورد یک موضوع شرم آور، دردناک یا نگران کننده نشخوار فکری داریم و به صورت تک ذهنی بر آنها تمرکز کرده ایم، می توانیم ذهن را بچرخانیم و بر موارد مثبت و مفید تمرکز کنیم، از قبیل یاد آوری این واقعیت که انسان هستیم و نیروهای خاصی در وجودمان است... یا اینکه نقشه طراحی شده ای برای مواجهه با مشکلات داشته باشیم! هنگامی که افکار منفی در ذهن ما جولان می دهند، باید ذهن را از آنها منحرف و به سمت واقعیت ها و امور درست بچرخانیم. اگر وجود ما از افکار و راه های اجتنابی و فرار پر شده است، لازم است که ذهن را به سمت اهداف بهبودی و راهبردهای مقابله ای ارتقا دهنده زندگی بچرخانیم. اگر در انجام وظایف تحصیلی به شدت گرفتار حجم کارها شده ایم، می توانیم برای تمرکز بر یک مورد در این لحظه ذهن را بچرخانیم تا از این پراکندگی و نگرانی در آن واحد در مورد هر موضوعی، رها شویم.

هنگامی که این مهارت را به کار می‌بریم تا به خود کمک کنیم، باید بر انجام آن مصر و پایدار باشیم. باید به تلاش مان ادامه دهیم. باید سخت کار کنیم تا بتوانیم ذهن را در جایی که می‌خواهیم نگه داریم. می‌توانیم ذهن را به سمت امور مثبت بچرخانیم و آن را در همان جا تنها برای ۵ ثانیه نگه داریم. سپس، اجازه دهیم به جایی که بوده است برگردد. اما نباید بگذاریم که در همان جا باقی بماند، بلکه باید دوباره آن را به سمت افکار مربوط به تغییر بچرخانیم. باید تنها برای مدتی که مورد نیاز است... تمرکز، تمرکز و تمرکز کنیم! تک ذهنی بودن و چرخاندن ذهن، مهارت محسوب می‌شوند. به همین دلیل باید برای آموختن و پیشرفت در آنها تمرین کنیم. تمرین را از ۵ الی ۱۰ بار در هر روز آغاز کنید. راه‌های زیادی برای تمرین وجود دارند. برای مثال اگر در حال مطالعه هستیم، می‌توانیم با خاموش کردن تلویزیون و رادیو، یا قرار گرفتن در محیطی بدون محرک‌های حواس پرتی، کیفیت مطالعه خود را افزایش دهیم. اگر در حین کار حواس مان پرت شده، باید ذهن را دوباره به سمت تکلیف و فرزندمان بچرخانیم. این عمل را باید بارها و بارها انجام دهیم. هنگامی که در حال غذا خوردن هستیم، باید تلویزیون را خاموش کنیم، کتابی را که می‌خواندیم کنار بگذاریم و بر عمل خوردن تمرکز کنیم. در این حالت، می‌توانیم طعم و مزه، حرارت، بافت و بوی غذا را کاملا مشاهده و توصیف نماییم. می‌توانیم با ذهن آگاهی کامل گوشت را ببریم یا ماکارونی را با دقت دور چنگال بچرخانیم. با ایجاد این شرایط، دهان را پر می‌کنیم، غذا را می‌جویم و از آن لذت می‌بریم، نه اینکه بخواهیم سریع آن را قورت دهیم. تمرکز روی غذا خوردن می‌تواند تجربه شیرینی از لحظه لحظه آن را به ما بدهد. این لذت را با فکر کردن به فهرست طولانی از کارهایی که باید بعد از غذا خوردن به آنها پردازیم، از دست خواهیم داد. این تمرین را در حین شستن ظروف نیز می‌توان انجام داد. می‌توان با روش تک ذهنی بودن، هم روی این عمل تمرکز کرد و هم مشاهده و توصیف را مثل حرارت آب، بوی مایع ظرفشویی، توجه به حباب‌ها و سروصدای آب و به هم خوردن ظروف انجام داد. پس همان کار عادی روزمره را می‌توان تمرینی برای تمرکز و توجه کامل در نظر گرفت. این بدان معناست که نمی‌شود در حال تمرکز روی شستن ظروف، چاشنی غذا را به آن اضافه کنیم، و تلویزیون هم تماشا نماییم. بلکه باید تنها روی شستن تمرکز کنیم و آرامش داشته باشیم. این کار که تمام شد، ادویه را به غذا اضافه می‌نماییم. بنابراین، تنها یک کار را در لحظه انجام می‌دهیم!

چه زمانی تک ذهنی بودن و چرخاندن ذهن می‌توانند برای شما مفید واقع شوند؟

## ایجاد مهارت: استفاده از روش تک ذهنی بودن برای نگرانی‌های مزمن

یک روش بسیار موثر برای درمان نگرانی‌های شدید، اختصاص دادن زمان معین، به صورت یک الی دوبار در روز، برای نگرانی‌ها و نشخوارهای فکری است. این روش باید در زمان و مکان ثابت با توجه به رعایت تک ذهنی بودن انجام شود.

هدف این است که این زمان، تنها با نگرانی‌ها و نشخوارهای فکری پر شود. در این حالت، نسبت به نگرانی‌ها تک ذهنی باقی می‌مانیم! اجازه نداریم بر هیچ مساله دیگری تمرکز کنیم. این زمان، تنها به نگرانی‌ها اختصاص دارد. به عبارتی، برای نشخوارهای فکری و نگرانی‌ها، زمان و اجازه می‌دهیم. اما اگر نگرانی‌ها بخواهند در ساعات دیگر به درون ذهن بخزند، ذهن را می‌چرخانیم و آنها را نگه می‌داریم تا زمان نگرانی فرا برسد. این کار به ما کمک می‌کند که آرامش، آرمیدگی و تمرکز بیشتری داشته باشیم. همچنین، انرژی روانی و هیجانی برای تمرینات موثر به دست می‌آوریم، اولویت‌ها را مدیریت می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم که نگرانی، به طور مجدد، زندگی ما را در اختیار بگیرد.

## کاربرد: تک ذهنی بودن در مورد تغییر

در دنیای امروز، عبارت تک ذهنی بودن را به ((در منطقه بودن)) ارجاع می دهیم. برای ما، منطقه مورد نظر تغییر است. ذهن باید بیست و چهار ساعته و در هفت روز هفته روی بهبودی تمرکز کند یا حداقل از لحظه ای که از خواب بیدار می شویم تا زمانی که دوباره به خواب می رویم، این تمرکز را داشته باشد! باید نسبت به آنچه که انجام می دهیم، حس می کنیم، می خواهیم و اموری که علاقه ای به آنها نداریم، ذهن متمرکزی داشته باشیم. باید کاملاً نسبت به مواردی که برای رسیدن به هدف بهبودی مفید یا تخریبگر هستند، ذهن آگاه باشیم. حال، براساس این اطلاعات باید انتخاب کنیم که چگونه به موقعیت ها نسبت به زمانی که ذهن آگاه نیستیم واکنش نشان خواهیم داد. باید ذهن آگاه باشیم که به هر حال، وقایع سخت و ناراحت کننده برای ما رخ خواهند داد. باید با استفاده از ذهن آگاهی طوری عمل کنیم که مشکلات زندگی را به حداقل برسانیم، نه اینکه سبب مشکلات بیشتری شویم. باید به تک ذهنی بودن، هر کار ممکن را انجام بدهیم تا بتوانیم با کارآمدی، مسائلی را که با آنها مواجه می شویم مدیریت کنیم. باید این قالب ذهنی را داشته باشیم که تصمیم داریم ایستادگی نشان دهیم و زندگی را به صورت سودمند و ارتقا دهنده به پیش ببریم. غیر از این، موضوع دیگری مهم نیست. بنابراین، از این به بعد، مطابق آنچه تاکنون بحث و تمرین کرده ایم غذا می خوریم، نفس می کشیم و زندگی می کنیم، کاربرگ ها و متونی که تا به حال ارائه شده اند را دوره می نماییم و مهارت ها و رویکردهای آنها را تمرین می کنیم. این اطلاعات را به ذهنتان بسپارید. سعی کنید قسمت های مختلفی را که تشکیل دهنده تصویر برجسته ای از زندگی هستند سریع نام ببرید و فهرست کنید. سعی نمایید که بتوانید خیلی سریع محرک ها، مواضع مشکل ساز و وقایعی را که برایتان پیش می آیند شناسایی کنید. خود را بشناسید. واکنش هایی را که بروز می دهید و باعث می شود که خودتان را به دردمند نیز بشناسید.

در مورد عواقب کارهایی که انجام می دهید ذهن آگاه باشید... و بدانید زمانی که بر مبنای سبک بهبوددهنده، زندگی کنیم شرایطمان بهبود خواهد یافت. پس، ذهن آگاه باشید و بدانید که خیلی بعید است بتوانیم بدون ذهن آگاهی در مسیر بهبودی باقی بمانیم. می دانیم که داشتن ذهن آگاهی، اولین گام برای رسیدن به کنترل واکنش های هیجانی است. به این کنترل، به منظور به حداقل رساندن دردها و مشکلات و به حداکثر رساندن ثبات و آرامش نیاز داریم. می دانیم که ذهن آگاهی، یک مهارت است. می دانیم در صورتی که به اندازه کافی و با صرف زمان، مهارتی را تمرین کنیم می توانیم تا حدود زیادی آن را به صورت خودکار و طبیعی انجام دهیم. می دانیم که بهبود یافتن، ناگهان رخ نمی دهد، بلکه یک سبک زندگی است. می دانیم که اگر با ذهن آگاهی به وقایع زندگی پاسخ دهیم، تغییر خواهیم یافت که موهبت بزرگی است! به سمت آن پیش بروید و آن را دریابید! هر روز جدید می تواند یک تولد جدید باشد، تولدی که به سوی یک زندگی دوباره... شروع دوباره... و لذت دوباره، هدفمند شده است.. و این موضوعی است که واقعا باید آن را جشن گرفت!

## کاربرد ذهن آگاهی در مصرف سیگار یا سوء مصرف مواد

همچنین، ذهن آگاهی شامل آگاهی از تصویر برجسته ای از زندگی و اهداف زندگی می شود. وقتی در شرایط دشوار قرار می گیریم و شدیداً تمایل به بروز رفتارهای ناسازگارانه پیدا می کنیم، سعی می نماییم با خود صحبت کنیم تا بتوانیم از این گونه رفتارها خودداری کنیم. در چنین شرایطی، آگاهی و توجه داشتن نسبت به مسائل مثبت و ارزشمند زندگی می تواند کمک بزرگی به این مساله باشد. داستان سروش که در این قسمت مطرح می شود، مثالی از به

کارگیری ذهن آگاهی در صحبت با خود، برای موفقیت در شرایط برانگیختگی و وسوسه شدن برای انجام رفتارهای آسیب رسان است. سروش گوشی تلفن را زمین می گذارد. او تا الان مشغول صحبت کردن با دوست سابقش بود. دوستی که همیشه به دنبال راهی برای وسوسه و تحریک سروش بوده است. او خیلی مضطرب است. این قسمت، مربوط به صحبت های سروش با خودش است که برای جلوگیری از عصبانیت، آنها را می گوید تا کار اشتباهی از او سر نزند که زندگی جدیدش را نابود کند.

((داستان سروش))

(( الان خیلی آشفته ام. دنبال راهی می گردم خودم رو آرام کنم. نمی تونم با این مشکل مقابله کنم. دیگه نمی تونم. دنبال راهی می گردم که موثر باشه. خدایا، من نباید دوباره شکست بخورم و مشکلاتم عود کنند. الان خیلی به کمک احتیاج دارم. ماه هاست که مواد مخدر مصرف نکردم و اگر دوباره به ماده مخدر روی بیارم، پدرم من رو از خونه بیرون می کنه. این دفعه اصلا شوخی نداره. من خیلی تلاش کردم تا ترک کنم. چیزی نمونده که مدرکم رو بگیرم. بالاخره، شرایط زندگیم نرمال شده. خیلی مونده که بخوام همه چیز رو خراب کنم... قدم زدن می تونه خیلی آرامم می کنه. خدایا کمکم کن... باید عزمم رو جزم کنم. باید کمی آرامش داشته باشم. چه کار کنم؟ تمام وجودم رو تنش و اضطراب فراگرفته. الان دلم می خواد به یه چیزی ضربه بزنم. می خوام در حد دیوانه شدن مواد بزنم. دارم شکست می خورم، چه کار کنم؟ بسیار خب، یادم میاد که اون خانم گفت به تقویمم نگاه کنم و یک سرگرمی یا فعالیت پیدا کنم یا به کسی تلفن کنم تا بتونم حواس خودم رو پرت کنم. او به من گفت اگر داشتیم خودم رو می باختیم، به فوریت های پلیس زنگ بزنم! الان یه نگاه به تقویمم می اندازم تا ببینم چه کار می تونم بکنم. در مشکلات غرق شدن همه چیز رو نابود می کنه. اصلا نمی تونه گزینه خوبی برای انتخاب باشه. خب، الان ساعت ۶:۱۵ عصر سه شنبه است. ساعت ۷ در مرکز مشاوره وقت تراپی دارم. احتمالاً برادرم باید الان خونه باشه... اما سه شنبه ها نوه هاش میان خونشون. خوب نیست در این وضعیت خودم رو آفتابی کنم! الان خیلی به کمک نیاز دارم... یک جلسه می تونه حالم رو خوب کنه.

یک لباس تمیز و درست و حسابی می پوشم و راهی می شم... یا در غیر این صورت پیش به سوی بدبختی. یک جلسه به من زمان می دهد تا آرامشم رو حفظ کنم و به من دیدگاهی می دهد که با این مشکل روبه رو شوم. من واقعا نمی خواهم که دوباره به هم بریزم. چقدر از روبه رو شدن با او ترس دارم. اون همیشه خوب می دونه چه حرفی بزنه تا من رو به هم بریزه. من از اینکه هر ماه با این وضعیت روبه رو شوم خسته شده ام. به اندازه کافی از این مشکلات داشتم. او ارزش از هم پاشیده شدن زندگی و نابود کردن بهبودی ام را نداره. از این به بعد، هر کاری لازم باشه می کنم تا اجازه ندم روی اعصابم راه بره)).

## ایجاد مهارت: به کارگیری ذهن آگاهی در لحظه برانگیختگی برای مصرف مواد

داستان سروش نشان می دهد که چگونه ذهن آگاه می شویم و در زمینه مشکل با خودمان صحبت می کنیم. این مهارت، یک شاه کلید است... بنابراین، باید نگاه دقیق تری به این تکنیک داشته باشیم:

گام اول: یک بار دیر داستان را بخوانید و گام های ۲ تا ۵ را کامل کنید. می توانید این گام ها را یکی یکی انجام دهید یا اینکه آنها را هم زمان با هم کامل کنید. قبل از اینکه شروع نمایید، گام های بیان شده در قسمت پایین را بخوانید.

گام دوم: احساساتی را که سروش خودش را نسبت به آنها آگاه می سازد، پیدا نمایید و زیر آنها یک خط بکشید.

گام سوم: افکار ناشی از هیجان را که او بیان می کند، پیدا نمایید و زیر آنها دو خط بکشید. این افکار و احساسات بیان می کنند که وقتی سروش مضطرب است، دوست دارد چه کاری انجام دهد. آنها افکار خودتخریبگری هستند که او در سر می پروراند.

گام چهارم: دور جملاتی که او در مورد تصویر برجسته ای از زندگی اش می گوید دایره بکشید. این جملات، موارد ارزشمند و گرانبهای زندگی او هستند، به طوری که اگر سروش هر کاری که دلش بخواهد انجام دهد، آنها نیز از بین می روند.

گام پنجم: ایده های سروش در مورد مقابله برای بهبود زندگی و راه حل هایی را که به ذهن او خطور کرده است پیدا نمایید و دور آنها یک کادر بکشید... به عباتی، به اقدامات موثر و مثبت که او به انجام آنها فکر می کند پردازید.

گام ششم: وقتی تمام مراحل بالا را بر روی (( داستان سروش)) اجرا کردید، بخش ۴-۱ را ببینید. نگاهی به آنها بیندازید.

اغلب اوقات، بدون تفکر بر اساس هیجان مان عمل می کنیم. یعنی، فقط واکنش نشان می دهیم. دلمان می خواهد کاری را انجام دهیم، بنابراین، آن را انجام می دهیم! ذهن آگاهی بسیار مهم است زیرا به ما کمک می کند نسبت به کاری که انجام می دهیم و کاری که برای انجام آن آماده می شویم، آگاه و هشیار باشیم! این آگاهی، زمان و فضای کافی را به ما می دهد تا قبل از اینکه کاری را انجام دهیم، خوب فکر کنیم!

آیا توجه کردید که سروش با خواسته اش یعنی اقدام کردن در لحظه وسوسه و انجام عمل خودتخریبگر مبارزه کرد؟ بله خیر

آیا توجه کردید که او در مورد خواسته های خودتخریبگر و نابودکننده بارها مردود شد... و در نهایت، تصمیم گرفت در مسیر بهبودی بماند؟ بله □ خیر □

به نواحی سایه دار در قسمت ۴-۱ توجه نمایید. اولین ناحیه سایه دار زمانی است که او در ذهن هیجانی غرق شده است. در لحظه ای که سروش ذهن آگاه می شود، نواحی سایه دار متوقف می شوند. زمانی که می گوید ((خدایا من نباید دوباره شکست بخورم...))، از منطق خود کمک می گیرد و شروع به پیدا کردن راه چاره ای برای مشکل می کند.

آیا دقت کردید که او فقط برای چند لحظه قادر بود درست فکر کند و ذهن هیجانی دوباره نمایان می شد و سعی می کرد که حرف آخر را خودش بزند؟! بله □ خیر □

در اینجا است که دوباره ناحیه سایه دار شروع می شود. سروش این سلسله افکار را به سرعت متوقف کرد و دوباره ذهن آگاهی را به دست آورد.

او یک بار دیگر، نسبت به شدت و فشار ناشی از هیجان برای بازگشت به رفتارهای خودتخریبگر ذهن آگاه شد و گفت: ((تمام وجودم رو وسوسه فراگرفته. دلم می خواد به یه چیزی ضربه بزنم.)) تصمیم سروش در مورد بهبودی کاملاً جدی بود و او تلاش می کرد برای زندگی اش... و در واقع، برای کیفیت زندگی اش بجنگد. در این لحظه، او قادر بود ذهنش را همچنان در راستای بهبودی نگه دارد. ذهن منطقی به او کمک می کرد که به همه جوانب، خوب فکر کند. ذهن سلیم نیز وارد عمل شد تا برخی گزینه های مقابله ای برای بهبود زندگی را برای او فراهم کند. او با این موقعیت هیجانی شدید، با کمک ذهن سلیم مقابله کرد و با دنبال کردن آنچه آموخته بود، توانست موفق شود.

همان طور که در داستان سروش نشان داده شد، هنگامی که نسبت به از دست دادن کنترل خود آگاه می شویم، می توانیم کاری کنیم که دوباره کنترل را به دست آوریم! ما اینکار را با در نظر گرفتن تصویر برجسته ای از زندگی، اتفاق ها و نیز همه اموری که نزدیک است به خاطر ذهن هیجانی از دست بدهیم انجام می دهیم. این ذهن آگاهی به ما انگیزه می دهد که به رفتارهای مقابله ای برای بهبود زندگی بیندیشیم و کاری کنیم که بتوانیم در زمان های سخت و دشوار با تمام وجود تلاش کنیم. تمام هدف درمان های روانشناختی، درباره به دست آوردن آرامش و ثبات در زندگی و حفظ آن در همه شرایط است... و این امر، با ذهن آگاهی آغاز می شود!

