

ایجاد آن فکر اولیه شده، یک عامل خارجی بوده است. این نکته به این خاطر اهمیت دارد که ما همگی چنین می‌پنداریم که **ما همان افکارمان هستیم**. به عبارت دیگر، حس می‌کنیم افکارمان کاملاً منشأ درونی دارند و برآمده از خودمان هستند، اما از دید بودیسم، این احساس صرفاً نوعی توهم است؛ آنچنان که والاس^۱، محقق، نویسنده و متخصص حوزه‌ی ذهن آگاهی کلاسیک، می‌گوید [۵]:

ذهن بر همه‌ی پدیده‌ها تقدم دارد. چنانچه ذهن فهمیده شود، تمام پدیده‌ها فهمیده می‌شوند.

و:

با تحت کنترل درآوردن ذهن، همه چیز تحت کنترل قرار می‌گیرد.

نقل قول‌های بالا به این نکته اشاره دارند که از آنجا که همه‌ی افکار منشأیی خارجی دارند، اگر ماهیت ذهن را بفهمیم، می‌توانیم خودمان را از رنج (البته طبق توصیفی که بودیسم از رنج دارد) جدا کنیم.

برخی چنین می‌پندارند که به کمک ذهن آگاهی می‌توان به رنج کشیدن پایان داد. حال آنکه این عقیده مختص به ذهن آگاهی کلاسیک است و در علم مدرن ذهن آگاهی چنین جایگاهی ندارد [۴].

خودآگاهی چگونه رخ می‌دهد؟

از منظر آیین بودیسم، آنچه خودآگاهی نامیده می‌شود، از **لحظه‌های ذهن**^۲ تشکیل شده که واحدهای تشکیل‌دهنده‌ی خودآگاهی‌اند [۶]. لحظات ذهن به فریم‌های فیلم شباهت دارند. در

تجربه‌ی ما، فریم‌ها به‌طور پیاپی و بی‌وقفه ظاهر می‌شوند و به دلیل فاصله‌ی زمانی بسیار کم میان آن‌ها، احساس می‌کنیم تجربه‌ی ما از مشاهده‌ی فیلم یکپارچه و پیوسته است.

بودیسم هم معتقد است تجربیات روزانه‌ی ما از بی‌نهایت قسمت کوچک به نام «لحظه‌ی ذهن» تشکیل شده است که هر کدام از آن‌ها، یک لحظه‌ی **واحد و مستقل** از خودآگاهی را تشکیل می‌دهد. این توصیف دقیقاً مثل فریم‌های فیلم است. هر فریم فیلم عکسی است مستقل از بقیه‌ی عکس‌ها، اما وقتی آن فریم‌ها را به شکل پیاپی می‌بینیم، تصور می‌کنیم در حال مشاهده‌ی مجموعه‌ای یکپارچه و متوالی هستیم.

لحظه‌ی ذهن زمانی به وجود می‌آید که هر کدام از شش حس‌تان چیزی را ادراک کند (علاوه‌بر حواس پنج‌گانه‌ی رایج، در بودیسم ذهن هم یک حس به شمار می‌رود) و این اتفاق همواره رخ می‌دهد.

مؤلفه‌های لحظات ذهن

در متون علمی، سه ویژگی مهم برای لحظات ذهن ذکر شده که عبارت‌اند از [۷]:
۱. متمرکزند.

همه‌ی لحظات ذهن فقط بر یک هدف تمرکز دارند که همان چیزی است که ادراک می‌کنند. مثلاً وقتی چیزی را می‌بویید، هدف تمرکز لحظه‌ی ذهن، بو است، یا وقتی مثلی را تصور می‌کنید، هدف تمرکز لحظه‌ی ذهن تصویر ذهنی مثلث است.

سوال: وقتی به صفحه‌ی گوشی‌ام نگاه می‌کنم، همزمان بوی غذا را هم حس می‌کنم. پس اگر هر لحظه‌ی ذهن فقط بر یک هدف تمرکز دارد، چطور می‌شود که من هم صفحه‌ی گوشی را ببینم هم بوی غذا را حس کنم؟

جواب: در واقع در این حالت شما دو لحظه‌ی ذهن مختلف را تجربه کرده‌اید، اما این دو لحظه آنچنان فاصله‌ی زمانی ناچیزی با هم دارند که اشتباهاً حس می‌کنید که همزمان اتفاق افتاده‌اند.

۲. توسط یکی از شش حواس ساخته شده‌اند.

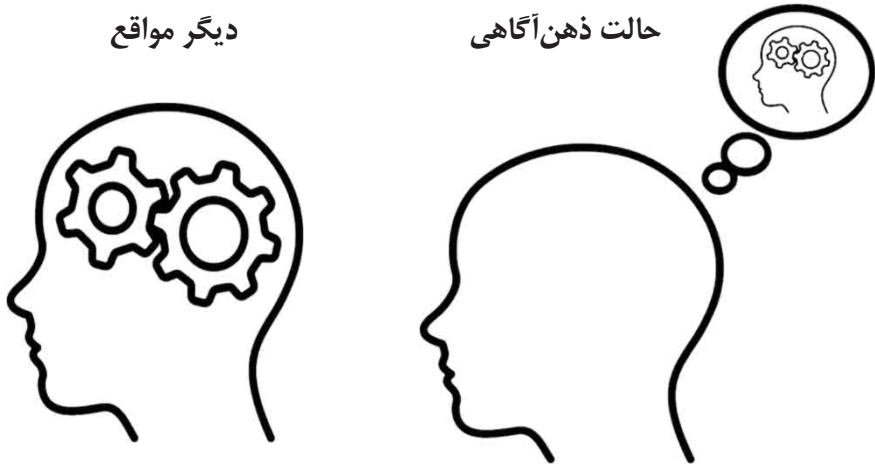
از منظر آیین بودیسم، علاوه بر حواس پنجگانه‌ی متداول، حس ششمی هم وجود دارد که همان ذهن است. مواردی نظیر فکر کردن به یک خاطره کاملاً ذهنی هستند و فقط به وسیله‌ی حس ذهن صورت می‌گیرند.

۳. ویژگی‌های مشخصی دارند.

بر اساس آیین بودیسم، لحظات ذهن می‌توانند واجد ۵۲ ویژگی باشند. برخی از این ویژگی‌ها مثل حسادت، منفی‌اند، برخی مانند همدلی، مثبت‌اند و گروهی هم مانند وضوح، خنثی هستند. لحظه‌های ذهن می‌توانند دارای ترکیبی از این ویژگی‌ها باشند، اما همزمان نمی‌توانند واجد ویژگی‌های متضاد باشند.

بعضی ویژگی‌های مثبت (خیر)	عشق، مهربانی	دلسوزی	صبر
بعضی ویژگی‌های منفی (شر)	نفرت	ظلم	بی‌صبری

ویژگی ذهن آگاهی



ذهن آگاهی یکی از همین ۵۲ ویژگی است که لحظه‌ی ذهن می‌تواند داشته باشد و زمانی پدید می‌آید که تمرکز لحظه‌ی ذهن روی خودش باشد. به بیان ساده‌تر، وقتی موضوع افکار تان خود افکار تان باشند، لحظه‌های ذهنی که در آن حین وجود دارند، دارای ویژگی ذهن آگاهی هستند. ویژگی ذهن آگاهی نمی‌تواند با خصوصیات منفی (شر) همزمانی پیدا کند [۸].

مثال: در همین زمانی که این متن را می‌خوانید نفس هم می‌کشید، اما احتمالاً تا قبل از اینکه توجه‌تان را به نفس کشیدن جلب کنم، متوجه‌اش نبودید. شما در این لحظه پلک هم می‌زنید، ولی احتمالاً تا قبل از خواندن این جمله توجهی به آن نیز نداشتید. ذهن شما نیز همین‌طور است. شما همیشه در حال فکر کردن هستید و ذهن‌تان هیچ‌وقت خالی از فکر نمی‌شود، اما به ندرت سعی می‌کنید به شکل ارادی به محتویات ذهن‌تان توجه کنید.

سؤال: من همیشه می‌دانم که به چه چیزی فکر می‌کنم، پس یعنی من همیشه ذهن آگاه‌ام؟

جواب: خیر! شما همیشه به نوعی از نفس کشیدن خود باخبر هستید و می‌دانید نفس می‌کشید، زیرا اگر نفس نکشید زنده نمی‌مانید. اما دانستن این که نفس می‌کشید با اینکه آگاهانه به نفس کشیدن‌تان توجه کنید، دو مقوله‌ی جدا از هم‌اند. در نتیجه، صرف اینکه می‌دانید ذهن‌تان در حال تولید افکار است، الزاماً به این معنا نیست که به شکلی آگاهانه به آن توجه دارید.

در آخر بد نیست به این گفته‌ی جان کابات-زین اشاره کنیم که:

«ما همگی در لحظات مختلف تا حدودی ذهن آگاه هستیم. زیرا این یک توانایی ذاتی انسان است» [۹].

هدف آموزه‌های بودا دستیابی به نیروانا است که به معنی صلح کامل درونی، یگانگی با هستی و رهایی از هر گونه رنج است. اگرچه ذهن آگاهی تنها لازمه‌ی دستیابی به نیروانا نیست، مسیر رسیدن به نیروانا از طریق ذهن آگاهی مهیا می‌شود.

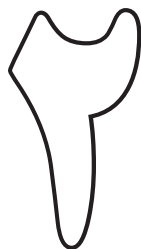
در پایان ذکر این نکته مفید است که اگرچه بودیسم به ذهن آگاهی اهمیت زیادی می‌دهد و ذهن آگاهی به نوعی قلب بودیسم محسوب می‌شود، ذهن آگاهی مختص به بودیسم نیست و در ادیان دیگر نیز مفاهیمی شبیه به ذهن آگاهی وجود دارد. برای مثال، مفهوم «مراقبه» که در اسلام وجود دارد، نوعی تمرین است که با هدف مراقبت از افکار و اعمال انجام می‌شود.^۱ این تمرین با درون‌نگری همراه است و هدفش آگاهی یافتن هر چه بیشتر از حضور دائمی در پیشگاه خداوند است.

۱ کلمه‌ی «مراقبه» که در زبان فارسی عموماً معادل Mediation به

کار می‌رود، از همین جا ریشه می‌گیرد.

منابع:

- [1] Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice* [Internet]. 2003 Jan 1;10(2):144–56. Available from: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- [2] Chiesa A, Malinowski P. Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology* [Internet]. 2011 Jan 19;67(4):404–24. Available from: <https://doi.org/10.1002/jclp.20776>
- [3] Baer RA. Mindfulness training as a Clinical intervention: A Conceptual and Empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice* [Internet]. 2003 Apr 28;10(2):125–43. Available from: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- [4] Gethin R. *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press; 2015.
- [5] Wallace BA. The Buddhist tradition of Samatha: Methods for refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies*. 1999 Feb 1;2–3(6).
- [6] Varela FJ, Rosch E, Thompson E. *The embodied mind: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press; 1991.
- [7] Dreyfus G. Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism* [Internet]. 2011 May 1;12(1):41–54. Available from: <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564815>
- [8] Anuruddha. *A comprehensive manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha of Ācariya Anuruddha*. BPS Pariyatti Editions; 2000.
- [9] Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta; 1989.



فصل

ذهن آگاهی چیست؟

تا اینجا در رابطه با منشأ ذهن آگاهی و نگاه فلسفی بودیسم صحبت کردیم. از این قسمت به بعد، بحث ما به ذهن آگاهی مدرن یا کلاسیک مربوط می شود که در طی سال های اخیر، توسط روان شناسان و دانشمندان مطرح شده است.

توصیف ذهن آگاهی مدرن

تعریف کابات-زین از ذهن آگاهی را بار دیگر با هم مرور می کنیم [۱]:

وقتی به شکل ارادی و بدون پیش داوری، به شکل گیری تجربیات حال حاضر تان توجه می کنید،
آگاهی ای پدیدار می شود که آن را «ذهن آگاهی» می نامیم.

توصیف بالا سه بخش اصلی دارد:

۱. چه باید کرد؟ توجه (عمل)
۲. چگونه باید توجه کرد؟ به شکل ارادی و بدون پیش داوری (شیوه)
۳. به چه چیزی باید توجه کرد؟ به شکل گیری تجربیات حال حاضر (هدف توجه)

شکل گیری تجربیات
حال حاضر

به شکل ارادی و بدون پیش داوری



به عبارت دیگر، وقتی ذهن آگاه هستید که بدون اینکه تجربیات فعلی تان را قضاوت کنید، صرفاً بر آن ها تمرکز کرده باشید، در ادامه و در قسمت «نگرش»، منظور از قضاوت نکردن افکار توضیح داده می شود.

ذهن آگاهی به این شکل هم تعریف می شود [۲]:

«ذهن آگاهی یعنی خودتنظیمی توجه به شکلی که روی تجربیات حال حاضر حفظ شود، که در نتیجه موجب تشخیص بیشتر فرایندهای ذهنی می شود.»

و همینطور:

«اتخاذ نوعی جهت گیری خاص به تجربیات که خصوصیت هایی مانند کنجکاوی و پذیرش را در خود دارد.»

خصوصیت های یادشده (کنجکاوی و پذیرش) از نگرش های ذهن آگاهی به شمار می آیند. نگرش های ذهن آگاهی نوعی طرز فکر هستند که برای اثر بخشی تمرینات ذهن آگاهی کلیدی هستند. در این فصل به نگرش پذیرش اشاره شده است. نگرش های دیگر ذهن آگاهی در ادامه به شکل مفصل توضیح داده خواهند شد.

راحت تر است که این توصیف مختصر از ذهن آگاهی را به یاد داشته باشید که در دل همه ی توصیف های ذهن آگاهی، قابل مشاهده است.

تمرکز به شیوه ای خاص: به شکل ارادی، بر لحظه ی حال و بدون قضاوت [۳].

ابهام در متون

از آنجا که ذهن آگاهی از متون بودیسم وارد علم معاصر شده، در ترجمه، به دلایل مختلفی چندین مفهوم متفاوت همه تحت عنوان «ذهن آگاهی» ترجمه شده اند. در نتیجه وقتی متون مختلف را بررسی می کنیم، شاید این احساس به ما دست دهد که «ذهن آگاهی» معانی بسیار زیاد و حتی

متعارضی دارد. اما به طور کلی واژه‌ی «ذهن آگاهی» در متون معاصر به یکی از این سه مفهوم اشاره دارد [۴-۷]:

۱. **ذهن آگاهی به منزله‌ی نوعی حالت ذهنی:** این معنا از «ذهن آگاهی» همان معنایی است که در ابتدای این فصل به آن پرداختیم. در این معنا، به تجربه‌ی روانی شما در آن شرایط اشاره می‌شود.

۲. **ذهن آگاهی به منزله‌ی نوعی خصوصیت فردی [۸]:** در روان‌شناسی، خصوصیات فردی مانند برون‌گرایی، ویژگی‌های شخصیتی نسبتاً پایداری در نظر گرفته می‌شوند که به کندی تغییر می‌کنند. ذهن آگاهی را اگرچه می‌توان یکی از همین خصوصیات فردی در نظر گرفت، نکته‌ی مهم این است که با گذر زمان میزان این ویژگی می‌تواند تغییر کند. لذا اگر مرتباً تمرینات ذهن آگاهی را انجام دهید، به تدریج فرد ذهن آگاه‌تری خواهید شد و به نوعی این خصوصیت را در خود پرورش می‌دهید.

۳. **ذهن آگاهی به منزله‌ی نوعی تمرین:** معنای آخر «ذهن آگاهی» صرفاً به تمریناتی اشاره دارد که افراد برای ایجاد حالت ذهن آگاهی و پرورش خصوصیت ذهن آگاهی آن‌ها را انجام می‌دهند.

نکته‌ی مهم این است که هر سه معنی اگرچه مفاهیم متفاوتی دارند، بسیار درهم‌تنیده‌اند. برای درک بهتر این درهم‌تنیدگی به یک مثال توجه کنید:

وقتی می‌گوییم: «او الان عصبانی است»، در این‌جا منظورمان از «عصبانیت»، نوعی حالت ذهنی است. مانند تمام حالات ذهنی، این حالت ذهنی هم پویا است. اما اگر بگوییم «او شخصی عصبانی است»، در این‌جا به یک خصوصیت فردی اشاره کرده‌ایم. یعنی در این جمله، منظورمان این است

که این فرد اکثر اوقات عصبانی است. همچنین اگر شخصی زیاد حرص و جوش بخورد، بالطبع عصبانی‌تر خواهد شد و رفته‌رفته کلاً فرد عصبانی‌تری هم خواهد شد. در مثال بالا در لحظه عصبانی بودن، یک حالت ذهنی است، به‌طور کلی عصبانی بودن خصوصیتی فردی است و حرص و جوش خوردن مثل تمرین است. همه‌ی این موارد برای ذهن‌آگاهی نیز وجود دارد.

اصول ذهن‌آگاهی

در روان‌شناسی و سایر علوم، بسیاری از مفاهیم به در قالب یک مدل^۱ تعریف می‌شوند که نوعی چارچوب نظری یا ساختار مفهومی است که با تفکیک آن مفهوم به اجزای پایه‌ای‌اش، فهم، آموزش، تحقیق و کاربرد آن را برای ما ساده‌تر می‌سازد. ذهن‌آگاهی مدرن نیز با چندین مدل توصیف شده است، گرچه این مدل‌ها در نهایت تفاوت زیادی با یکدیگر ندارند. در این کتاب، ذهن‌آگاهی با مدل IAA^۲ (قصد، توجه، نگرش) توصیف شده است. ذهن‌آگاهی سه اصل دارد [۹]:

۱. قصد

۲. توجه

۳. نگرش «طرز فکر»

این سه اصل در ذهن‌آگاهی درهم‌تنیده هستند و همزمان با یکدیگر وجود دارند.

اصل یکم: قصد

وقتی کاری را به‌شکل ارادی انجام می‌دهید، یعنی برای انجام آن کار هدف و قصدی دارید. مثلاً وقتی کسی ورزش می‌کند، ممکن است هدفش سلامت جسمانی، زیبایی اندام یا حال خوب باشد.

حال، افراد ممکن است قصد یا نیت‌های مختلفی برای تمرین ذهن آگاهی داشته باشند. قصد بسیاری از افراد از انجام تمرین‌های ذهن آگاهی معمولاً یکی از این سه مورد است: کاهش استرس، افزایش تمرکز و خودشناسی بهتر.

جان کابات زین می گوید «قصد و نیت شما هر لحظه به شما یادآوری می کند که اصلاً چرا تمرین ذهن آگاهی می کنید». همچنین او می گوید: «قبلاً فکر می کردم تمرین ذهن آگاهی آنقدر قدرتمند است که صرف انجام آن، موجب رشد و تغییر در شما می شود. اما زمان به من آموخته که داشتن هدف شخصی نیز ضروری است» [۱۰].

این هدف شخصی اغلب پویا و در حال تغییر است [۱۱]. جالب است بدانید قصد شما از تمرین ذهن آگاهی بر تأثیراتی که این تمرینات بروی شما می گذارند نیز مؤثر است [۹]. مثلاً اگر هدف شما بیشتر کاهش استرس باشد، این تأثیر را بیشتر تجربه می کنید تا فردی که قصدش افزایش تمرکز است. شاید با گذر زمان قصد شما از انجام تمرینات ذهن آگاهی تغییر کند و این موضوع هیچ اشکالی ندارد. مثلاً شاید در ابتدا فقط می خواستید که فرد آرام تری باشید و خشم خود را بهتر کنترل کنید، ولی با گذر زمان متوجه می شوید که با ذهن آگاهی درک بهتری نسبت به افکارتان پیدا می کنید و در نتیجه، هدف تمرین شما از کنترل خشم به خودشناسی بیشتر تغییر شکل می دهد.

اصل دوم: توجه

توجه آنقدر اهمیت دارد که مثلاً در پژوهش‌های حوزه‌ی روان‌درمانی، معمولاً آن را یکی از معیارهای مهم در درمان موفق در نظر می گیرند [۹]. برای مثال، درمان گشتالت^۱ بر آگاهی از لحظه‌ی حال تأکید دارد و بنیان‌گذار آن، دکتر فریتز پرلز^۲، معتقد بود که توجه به خودی خود