

توجه آگاهی

راه‌حلی برای مشکلات روزمره

«دکتر سیگل به شیوه‌ای واقع‌بینانه و اثربخش، تمرین‌هایی کاملاً عملی را در هنر تعالی‌بخش توجه‌آگاهی ارائه می‌کند.»

- دکتر جک کورنفیلد، نویسنده کتاب قلب خردمند

«توجه‌آگاهی ظرفیتی درونی است که، اگر آن را بیروانیم، می‌تواند ما را نسبت به سلامتی و خوشبختی اصیل بیدار سازد. کتاب دکتر سیگل راهنمایی ساده و جامع برای تمام کسانی است که می‌خواهند قدرت آگاهی ناب را در خصوص هیجان‌ها، درد جسمانی یا مشکلات ارتباطی خود به کار بگیرند. این کتاب سرشار از خرد عملی و ژرف، ما را به زیستن لحظات حقیقی زندگی مان همراه با حضور قلب کامل دعوت می‌کند.»

- دکتر تارا براک، نویسنده کتاب پذیرش بنیادی

«کتابی جذاب و قابل فهم که می‌تواند شما را قدم به قدم به زندگی بهتر رهنمون سازد. حضور داشتن در لحظه حال همراه با پذیرش چیزی بیش از تمرین صرف است- این کار روشی کاملاً علمی است که سلامت بدن، ذهن و روابط شما با دیگران را ارتقا می‌دهد. وقت آن رسیده- و این کتاب دعوت‌نامه شماست- تا به مسیر جدیدی از هستی قدم بگذارید و می‌تواند اضطراب، استرس و ترس شما را کاهش داده و احساس لذت، قدردانی و بهزیستی را در زندگی شما افزون کند.»

- دکتر دانیل جی. سیگل، نویسنده کتاب بینش ذهن

«این راهنمای روشن و کاربردی می‌تواند به شما کمک کند تا ظرفیت خود را برای پرورش توجه‌آگاهی کشف نمایید. این کتاب شما را برای تدوین برنامه مراقبه رسمی راهنمایی کرده و همچنین به شما ابزارهایی برای کنار آمدن با زندگی روزمره ارائه می‌کند.»

- شارون سالزبرگ، نویسنده کتاب عشق و مهربانی

«دکتر سیگل تمرین‌ها، تکالیف دگرگون‌کننده، و روش‌های ماهرانه بسیاری را ارائه می‌کند تا زندگی آگاهانه‌ای همراه با آگاهی هوشیارانه و تماس معنی‌دار داشته باشیم. من شیوه منحصر به فرد او را که برخاسته از یک عمر تمرین مراقبه و روان‌درمانی است بسیار می‌پسندم و توصیه می‌کنم. این کتاب بی‌نظیر یک هدیه واقعی در حوزه مطالعات مربوط به خوشبختی و رشد معنوی است.»

- لاما سوریاداس، نویسنده کتاب بیداری بودای درون

«صحبت از "توجه‌آگاهی" تصویر راهبانی را به ذهن متبادر می‌سازد که عمر خود را صرف انجام کارهایی رازآلود می‌کنند. اما دکتر سیگل به ما نشان می‌دهد چطور خرد پذیرش و توجه‌آگاهی را به کارهای هرروزه و زندگی روزمره خود بیاوریم. این کتاب باوقار، اصیل و سرشار از خرد، با زبان شیرین خود ما را وامی‌دارد تا با چشمانی باز بنگریم که چطور بشر گرفتار خود شده است، و

روش‌های آسان، قدرتمند و گام به گام ارائه می‌کند تا بیاموزیم آن‌طور که می‌خواهیم زندگی کنیم.»
- دکتر استیون س. هیز، نویسنده کتاب *زندانی ذهن* نباش! زندگی کن

«این کتاب به شیوه‌ای آسان و متقاعدکننده نشان می‌دهد که چگونه چگونه ناخودآگاه می‌تواند به ما کمک کند از خود مراقبت کنیم و در مواجهه با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی آرامش خود را از دست ندهیم.»
- دکتر زیندل وی. سیگال، نویسنده کتاب *گذر از افسردگی با توجه‌آگاهی*



فهرست

سخن مترجمان	۱۱
مقدمه مؤلف	۱۳

بخش ۱

چرا توجه آگاهی مهم است؟

فصل ۱ - زندگی برای همه مشکل است	۱۹
فصل ۲ - راه‌حلی به نام توجه‌آگاهی	۴۳
فصل ۳ - آشنایی با تمرین‌های توجه‌آگاهی	۶۹
فصل ۴ - زندگی سرشار از توجه‌آگاهی	۹۷

بخش ۲

تمرینهای روزمره برای ذهن‌ها، بدن‌ها و روابط آشفته

فصل ۵ - دوستی با ترس	۱۲۱
فصل ۶ - ورود به مکان‌های تاریک	۱۵۷
فصل ۷ - فراتر از مدیریت نشانه‌ها	۱۹۵
فصل ۸ - زیستن در آشوبی تمام‌عیار	۲۳۱
فصل ۹ - شکستن عادات بد	۲۷۳

۳۰۷ فصل ۱۰ - پیر شدن آسان نیست
۳۴۰ فصل ۱۱ - گام بعدی چیست؟
۳۴۹ وقتی به کمک بیشتری نیاز دارید
۳۵۲ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۵۴ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۵۶ منابع
۳۶۱ درباره نویسنده



سخن مترجمان

توجه آگاهی، مسیری به سوی بهزیستی و مقابله مؤثر با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی است. هرچند ممکن است به نظر تان دور از دسترس برسد، اما می‌توانید حتی بدون داشتن زمینه قبلی و بدون صرف زمان زیاد، توجه آگاهی را جزیی از زندگی خود کرده و از مزایای آن بهره‌مند شوید. در این راهنمای جذاب، درمانگر و متخصص برجسته توجه آگاهی دکتر رونالد سیگل به ما نشان می‌دهد که این کار را چگونه انجام دهیم. برنامه‌های انعطاف‌پذیر و گام به گام این کتاب به ما کمک می‌کند در زندگی روزمره خود متمرکزتر و مؤثرتر باشیم، با احساسات دشواری مثل خشم و غم کنار بیاییم، ارتباط خود را با شریک زندگی مان عمیق‌تر کنیم، احساس آرامش بیشتر و استرس کمتری داشته باشیم، عادت‌های ناسالم خود را قطع کنیم، از اضطراب و افسردگی رها شویم، و دردهای بدنی ناشی از استرس، بی‌خوابی و سایر مشکلات جسمی را حل و فصل نماییم.

دکتر رونالد سیگل، دارای مدرک دکترای روان‌شناسی و استادیار بالینی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد است. وی بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس در این دانشکده را دارد. او که از شاگردان قدیمی مراقبه توجه آگاهی است، در سراسر دنیا سمینارهایی در زمینه توجه آگاهی و روان‌درمانی و همچنین درمان ذهن - جسم برگزار می‌کند.

جان کابات - زین بنیان‌گذار توجه آگاهی مدرن، در اواخر دهه ۱۹۷۰ کلینیک کاهش استرس را در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست تأسیس کرد. از آن زمان تاکنون افراد بسیاری به منظور مقابله با مشکلاتی همچون درد مزمن، بیماری قلبی، اضطراب، بیماری‌های پوستی، اختلالات خواب و افسردگی، در برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی (MBSR) شرکت کرده‌اند.

در دهه ۱۹۹۰ مارک ویلیامز، جان تیزدیل و زیندل سیگل روشی مبتنی بر توجه آگاهی برای کمک به افرادی که از افسردگی رنج می‌بردند توسعه دادند. امروزه درمان شناختی مبتنی بر توجه آگاهی (MBCT)، از رویکردهای بسیار مؤثر در زمینه افسردگی و اضطراب به شمار می‌رود. همچنین در حوزه ترک اعتیاد، روش پیشگیری از عود مبتنی بر توجه آگاهی (MBRP) موفقیت‌های شایانی داشته است. تمرین‌های توجه آگاهی امروزه کاملاً در جریان اصلی علم وارد شده و جامعه علمی نقش توجه آگاهی را در ارتقای بسیاری از مؤلفه‌های سلامت روان به تأیید رسانده است. بسیاری از دانشگاه‌های معتبر از جمله دانشگاه آکسفورد، هاروارد، واشنگتن و تورنتو دارای مراکزی برای تمرین

و تحقیق در زمینه توجه‌آگاهی هستند.

در ایران، در سال‌های اخیر کارگاه‌هایی جهت آشنایی روان‌شناسان با توجه‌آگاهی و درمان‌های مبتنی بر آن برگزار شده است. دانشجویانی نیز پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری خود را به این موضوع اختصاص داده‌اند. نتایج چنین پژوهش‌هایی در سایت‌های علمی کشور قابل دسترسی است. با وجود گام‌های ابتدایی که در این مسیر برداشته شده، کمبود منابع تألیف یا ترجمه شده به فارسی به وضوح احساس می‌شود. علاوه بر فقدان منابع مطالعاتی معتبر، اقدام به استفاده از تکنیک‌های توجه‌آگاهی برای درمان یا پژوهش توسط کسانی که خود تجربه‌ای در انجام تمرین‌ها نداشته‌اند، موجبات کژفهمی‌هایی را در این حوزه فراهم آورده است.

مترجمان کتاب حاضر خود علاوه بر تحصیل در رشته روان‌شناسی، به همراه ویراستار محترم تجربه چندین سال شاگردی و انجام تمرینات توجه‌آگاهی را داشته‌اند. جهت تماس با مترجمین و ارائه پیشنهادها و انتقادات، آشنایی با مطالب بیشتر در خصوص توجه‌آگاهی، و همچنین دریافت تمرین‌های توجه‌آگاهی در قالب صوتی و تصویری، می‌توانید به نشانی www.mindful-life.ir مراجعه نمایید.

امیدواریم خوانندگان عزیز از این کتاب نه فقط برای مطالعه، بلکه به عنوان دستورالعملی جهت انجام تمرین‌ها استفاده کنند. اگرچه طی این مسیر نیز مانند همه مسیرهای دیگر نیاز به حضور راهنمایی راه‌بلد دارد، اما جای نگرانی نیست؛ هرکجا شاگرد آماده باشد، استاد آماده است.

مرتضی کشمیری

پیوند جلالی

تابستان ۱۳۹۴



مقدمه مؤلف

وقتی برای اولین بار در کالج با تمرین‌های توجه‌آگاهی آشنا شدم، بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم. توجه به لحظه حاضر همراه با پذیرش - اینکه واقعاً بایستم و گل‌ها را ببویم - تأثیری آنی بر من داشت. نگرانی‌های مربوط به نمره گرفتن، پیدا کردن دوست و خوب جلوه کردن در نظر دیگران همه کم‌رنگ شدند. احساس ملال و بی‌حوصلگی تقریباً به طور کامل از بین رفت. تصور می‌کردم بعد از چند سال تمرین کاملاً از درد، رنج و نگرانی خلاص می‌شوم و باقی زندگی را غرق لذت خواهم بود.

متأسفانه اوضاع آن‌طور که انتظار داشتم پیش نرفت. به زودی فهمیدم که تمرین توجه‌آگاهی مخدر چندان خوبی نیست و واقعاً درد را از بین نمی‌برد. اما لطفاً کتاب را زمین نگذارید. در واقع تمرین توجه‌آگاهی چیزی باارزش‌تر در اختیارمان می‌گذارد؛ به جای آنکه بی‌حس مان‌کند، به ما کمک می‌کند عادات ذهن خود را که باعث رنج بی‌مورد می‌شود به روشنی ببینیم - و راهی برای تغییر آنها پیشنهاد می‌دهد. من از ابتدای تمرین خود متوجه شدم که ذهنم آنقدر درباره مهمانی بعدی خیال‌بافی می‌کرد و نگران نوشتن مقاله بعدی بود که به ندرت از لحظه حال آگاه بودم. متوجه شدم که چطور افکار مربوط به باهوش یا کودن، جذاب یا زشت، خوب یا بد، موفق یا ناموفق بودن، تمام وقت همراهم بودند و حالم را دگرگون کرده و مرا دچار استرس می‌کردند. همچنین دریافتم که هرچقدر هم تلاش می‌کردم، احساس‌های خوبی که از کسب یک نمره خوب، پیدا کردن دوستی تازه یا برنده شدن در یک بازی تنیس پیدا می‌کردم، هیچ‌گاه دوام نداشتند. چیزی نمی‌گذشت که در جستجوی موفقیت یا آسایش بعدی بودم.

خوشبختانه تمرین توجه‌آگاهی علاوه بر اینکه نشان داد چطور عادات ذهنی‌ام مرا ناشاد می‌کند، گزینه دیگری هم پیش پایم گذاشت - راهی برای آسان‌تر گرفتن زندگی - که کمتر با تعقیب حال خوب و فرار از حال بد سر و کار داشت. با این تمرین‌ها توانستم هنگام پیاده‌روی تا دانشگاه به درخت‌ها توجه کنم، در سالن غذاخوری مزه غذایم را بهتر بچشم، و با دوستانم ارتباط نزدیک‌تری برقرار کنم. توانستم افکار و احساساتم را ببینم که می‌آیند و می‌روند، بدون آنکه مانند قبل به آنها بچسبم. توجه به لحظه حال به تدریج رابطه مرا با فراز و نشیب‌های زندگی متحول کرد. وقتی آموختم که چطور به جای فرار کردن از احساسات، به خشم، غم و آسیب‌پذیری خود توجه کنم، حتی لحظات بسیار دشوار - مثل وقتی که نامزدم مرا به خاطر مرد دیگری ترک کرد - برایم قابل تحمل‌تر شد.

فرزندان جوانم دائم به من گوشزد می‌کنند که بعد از نزدیک ۴۰ سال تمرین، هنوز هم نمونه خوبی

از یک شاگرد توجه‌آگاهی به نظر نمی‌رسم. هنوز هم وقتی برای قراری دیرم شده و در ترافیک گیر کرده‌ام عصبی می‌شوم. معمولاً از نکته‌سنجی فرزندانم خوشحال نمی‌شوم، وقتی که می‌پرسند «پدر، تو مگه به مردم یاد نمی‌دی چطور تو لحظه زندگی کنن؟ تمرین توجه‌آگاهی کمکت نکرده چیزهایی رو که نمی‌تونی تغییرشون بدی بپذیری؟»

اکنون که دخترانم به اندازه کافی بزرگ شده‌اند که مفهوم روش علمی را درک کنند، می‌توانم به آنها بگویم که ما گروه کنترل خوبی در اختیار نداریم. واقعاً نمی‌دانم اگر تمرین‌های توجه‌آگاهی را انجام نمی‌دادم در اثر مشکلات روزمره چقدر به هم می‌ریختم. با این حال تجربه شخصی و یافته‌های علمی نشان داده که پاسخ این است: خیلی بیشتر. اولین روزهای تمرین امیدوار بودم که توجه‌آگاهی شخصیت مرا دگرگون کند. اما بر عکس، دریافتم که تمرین توجه‌آگاهی کمک می‌کند از شخصیتی که دارم لذت ببرم و در عین حال ابزارهایی مؤثر برای کار با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی در اختیارم می‌گذارد؛ ابزارهایی که بدون آنها شاید الآن حال و روز خوشی نداشتم.

تمرین توجه‌آگاهی نه تنها برای شخص من بی‌نهایت مفید بوده، بلکه ثابت شده برای بسیاری از افراد با دامنه‌ای وسیع از مشکلات روزمره نیز مفید واقع شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که توجه‌آگاهی می‌تواند به شکل مؤثری به ما نه تنها در کار روی اضطراب دیر رسیدن به قرار و سایر نگرانی‌ها، بلکه در کار روی غم و افسردگی، بیماری‌های جسمی ناشی از استرس مثل بی‌خوابی، مشکلات گوارشی، مشکلات جنسی، درد مزمن، و نیز اعتیاد به همه چیز، از الکل و مواد مخدر تا غذا و قمار و خرید کردن، کمک کند. توجه‌آگاهی می‌تواند به ما کمک کند با فرزندان، والدین، دوستان، همکاران و شریکان عاطفی خود بهتر کنار بیاییم. حتی می‌تواند کمک کند با احساس خوبی پا به کهنسالی گذاشته و خوشبختی‌ای را بیابیم که وابسته به خوشی‌های زودگذر نیست.

یک تمرین چطور می‌تواند به ما در حل این همه مشکل کمک کند؟ پاسخ این است که همه این مشکلات را گرایش طبیعی واحدی دامن می‌زند: برای داشتن احساس خوب، تلاش می‌کنیم از رنج یا ناراحتی دور شویم، و این کار در عمل رنج و محنت ما را چند برابر می‌کند. همان‌طور که در این کتاب خواهید دید، در واقع تلاش ما برای خلاص شدن از مشکلات، خود انواع و اقسام مشکلات را به بار می‌آورد. توجه‌آگاهی با کمک به ما در همراه شدن با تجربه لحظه به لحظه به شکلی تازه، راهی عالی برای حل مشکلات ارائه می‌کند.

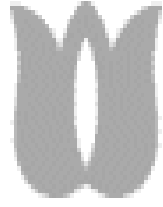
زندگی بسیاری از ما به قدری پرمشغله است که فکر افزودن یک کار - هرچقدر هم که مفید باشد - به نظر دور از ذهن می‌رسد. خبر خوب این است که تمرین‌های توجه‌آگاهی را می‌توان به طرق مختلف و متناسب با سبک‌های زندگی متفاوت به کار بست. هرچند وقت گذاشتن برای مراقبه‌های رسمی مهم است، اما توجه‌آگاهی را می‌توان به عنوان بخشی از زندگی روزمره و هنگام مسواک زدن، رانندگی یا ایستادن در صف انجام داد. بیشتر مردم با شروع تمرین‌های توجه‌آگاهی، در عمل احساس

می‌کنند زمان بیشتری در زندگی خود دارند- آنها متمرکزتر و مؤثرتر شده و در عین حال احساس آرامش و رهایی بیشتری می‌کنند. حتی تمرین‌های خاصی در توجه‌آگاهی برای مواقعی وجود دارد که احساس می‌کنیم «داریم اختیارمان را از دست می‌دهیم» -وقتی آنقدر خشمگین، غمگین یا نگران هستیم که ممکن است کاری کنیم که بعداً از آن پشیمان شویم. این تمرین‌ها کمک می‌کند کمتر خرابکاری به بار بیاوریم، و به این ترتیب زندگی ما را ساده‌تر می‌کند.

سفر شخصی من در تمرین‌های توجه‌آگاهی بدون وقفه از سال‌های کالج تا زندگی حرفه‌ای‌ام به عنوان روان‌شناس بالینی ادامه یافت. این تمرین‌ها پشتوانه‌ای برای تحصیل من در رشته روان‌شناسی بود. اوایل متخصصان کمی به تمرین توجه‌آگاهی علاقه داشتند. من خوش‌اقبال بودم که در سال‌های نخست دهه ۱۹۸۰ به عضویت گروهی از متخصصان بالینی علاقمند به توجه‌آگاهی درآمدم که همگی شخصاً تمرین‌ها را انجام می‌دادند. ما سال‌ها به طور منظم با یکدیگر دیدار می‌کردیم و دستاوردهای سنت توجه‌آگاهی را برای روان‌شناسی متعارف و همچنین دستاوردهای روان‌شناسی را برای سنت توجه‌آگاهی به بحث می‌گذاشتیم. ما این مسائل را در جوامع حرفه‌ای بزرگ زیاد مطرح نمی‌کردیم زیرا آن زمان به مراقبه و فعالیت‌های مشابه آنقدرها بها نمی‌دادند. هیچ‌کس دوست نداشت متهم به داشتن تمایلات حل‌نشده نوزادی، برای بازگشت به وضعیت یگانگی اقیانوس‌وار شود- چیزی که فروید به عنوان انگیزه ناخودآگاه پشت مراقبه ذکر کرده بود.

از اواخر دهه ۱۹۹۰ اوضاع به تدریج تغییر کرد. من و همکارانم آنچه را در جلسات خصوصی به بحث می‌گذاشتیم در قالب سخنرانی و کارگاه ارائه کردیم. به تدریج دست‌اندرکاران بیشتر و بیشتری در حوزه سلامت روان به این موضوع علاقه‌مند شدند. این روند به سرعت شتاب گرفت و تمرین توجه‌آگاهی، واقعاً یک‌شب، به یکی از پرطرفدارترین رویکردهای درمانی در حوزه سلامت روان تبدیل شد. ناگهان از من و همکارانم خواسته شد همه جا در این باره بنویسیم و آموزش دهیم که چطور می‌توان از این تمرین‌ها در روان‌درمانی و همچنین بیرون از آن در حل و فصل انواع مشکلات هیجانی و رفتاری استفاده کرد. در سراسر دنیا درمان‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی برای هر مشکل قابل‌تصوری ابداع شد و مورد آزمون قرار گرفت و ثابت شد که بسیار مؤثر است.

هرچند مفهوم توجه‌آگاهی در غرب تازگی دارد، هزاران سال است که فرهنگ‌های شرقی این تمرین‌ها را آموزش می‌دهند. این آموزه‌های کهن تلاش‌های حرفه‌ای من و همکارانم را بسیار تحت تأثیر قرار داده است. بنابراین کتاب حاضر ثمره زحمات انسان‌های فراوانی است. این کتاب ترکیبی است از خرد سنت‌های کهنی که توجه‌آگاهی از آنها نشأت گرفته، بینش همکارانی که برای دهه‌ها توجه‌آگاهی و روان‌درمانی را بررسی کرده‌اند، و همچنین نوآوری‌هایی که محققان و متخصصان بالینی در کار روی اثربخشی توجه‌آگاهی بر انواع مشکلات روانی حاصل کرده‌اند. همچنین این کتاب شامل درس‌های زندگی من و مطالبی است که از بیمارانم آموخته‌ام؛ کسانی که از تمرین‌های توجه‌آگاهی برای کار روی مشکلات رایج و نه چندان رایج استفاده کرده‌اند.



بخش ۱

**چرا
توجه آگاهی
مهم است؟**



فصل ۱

زندگی برای همه مشکل است

تا به حال شده از خود بپرسید «چرا زندگی من اینقدر سخت است؟» من زیاد این سؤال را از خودم پرسیده‌ام. در مقایسه با اکثر شش میلیارد مردم کره زمین، من زندگی نسبتاً آسان‌تری داشته‌ام. والدین خوب، جسم سالم، مسکن و غذای کافی، همسر و فرزندان دوست داشتنی، دوستان دلسوز، و حتی شغل دلخواه. زندگی من این‌طور گذشته است. با این حال، یک روز هم نبوده که ذهنم رنج هیجانی خفیف یا شدیدی تولید نکرده باشد.

«دارم سرما می‌خورم؟ آه، اصلاً نمی‌خوام آخر هفته مریض باشم.»

«کاش دخترم تو امتحان امروز موفق بشه - بعد از آخرین امتحانش خیلی ناراحت بود.»

«خدا کنه راه‌بندون باز بشه؛ اگه دوباره دیر برسم مصیبت.»

«فقط اگه ... رو داشتم.»

«پیری بد دردی. کی می‌فهمه؟»

چرا ذهن من تمام طول روز از این افکار انباشته است؟ آیا ژن‌های بدی به ارث برده‌ام؟ شاید. اما اگر این‌طور هم باشد به نظر می‌رسد خیلی‌ها مثل من هستند. رنج هیجانی در اشکال و اندازه‌های گوناگون پدید می‌آید. ممکن است نگران آینده باشیم، غمگین یا خشمگین باشیم، احساس گناه یا شرم کنیم، از درد جسمانی رنج ببریم، یا فقط احساس کسلی یا استرس کنیم. گاهی رنج هیجانی نسبتاً خفیف است، مثل وقتی که می‌گوییم «زیاد خوب نیستم» یا «سرحال نیستم». گاهی این رنج شدید می‌شود و نمی‌توانیم از شر اضطراب، افسردگی، انواع اعتیاد، درد، یا علائم مربوط به استرس که ما را فلج می‌کنند، خلاص شویم. انسان بودن بیشتر وقت‌ها چندان آسان نیست.

خوشبختی امکان‌پذیر است — البته اگر بخواهی

شاید مشکل این است که ما برای شاد بودن تکامل نیافته‌ایم. انتخاب طبیعی، یعنی فرآیندی که تکامل را هدایت می‌کند، ویژگی‌هایی را برگزیده که به ما کمک می‌کنند تا تولید مثل موفق‌تری داشته باشیم. بدین معنی که به اندازه کافی زنده بمانیم تا جفت پیدا کنیم، با او درآمیزیم و فرزندانمان را بزرگ کنیم. نیروهای تکاملی به لذت بردن از زندگی توجهی نداشته‌اند، مگر در مواردی که بقا یا توانایی تولید مثل را افزایش دهند. برای نیروهای تکاملی در واقع اهمیتی ندارد که بعد از بچه‌دار شدن و چند سال حمایت از بچه‌ها، بر سر ما چه می‌آید.

اما برای ما مهم است. اگرچه بقای نسل بشر هدف خوبی برای بسیاری از ماست، با این وجود دل‌مان می‌خواهد تا زنده‌ایم از زندگی خود لذت هم ببریم. این خواسته خیلی زیادی نیست. به عنوان یک روان‌شناس بالینی، زندگی مردم زیادی را مشاهده کرده‌ام، و همه آنها زندگی را مشکل می‌دانستند. البته، بیماران من ممکن است بخش نامتعارفی از جامعه باشند. مگر نه اینکه فقط مردم مسأله‌دار به دنبال روان‌درمانی هستند؟ با اینکه این حرف تا حدی درست است، به گمانم بیشتر آنها پریشان‌تر از کسانی نیستند که در روان‌درمانی شرکت نمی‌کنند — آنها فقط با‌انگیزه‌تر هستند و قادرند برای پریشانی خود کاری بکنند. از این گذشته، ظاهراً همه دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌ام که به خوبی آنها را می‌شناسم — چه تحت روان‌درمانی باشند چه نباشند — زندگی را از نظر هیجانی دشوار می‌یابند.

مشکل ما چیست؟ زندگی بسیار شگفت‌انگیز است. جهان طبیعت و فرهنگ بشری به طرز حیرت‌آوری پیچیده و جالب است، و با معیارهای تاریخی، تقریباً تمام شهروندان کشورهای توسعه‌یافته زندگی مرفهی دارند. اکثر ما هرگز مصائبی را که در اخبار می‌بینیم — مثل جنگ، از دست دادن خانواده در فجایع طبیعی، یا زنده ماندن در تصادفات مرگبار — تجربه نکرده‌ایم. با اینهمه، میزان قابل توجهی استرس و رنج هیجانی را تجربه می‌کنیم.

آیا واقعاً ناراحت بودن ریشه تکاملی دارد؟ از یک جهت، بله. در انتخاب طبیعی، امر مهم بقای گونه بوده است. غرایز معین و توانایی‌های هوشی که به پیشرفت گونه ما در طول چند میلیون سال کمک کرده، برای ما به عنوان فرد، پیامدهای نسبتاً منفی زیادی داشته است. بیایید کمی به گذشته برگردیم:

فرد و ویلما دو انسان هوشمند اولیه بودند که حدود ۴۰۰۰۰ سال قبل در دشت‌های شرق آفریقا زندگی می‌کردند. آنها از اجداد راست‌قامت خود کمی تکامل یافته‌تر بودند و مغزی رشد یافته‌تر داشتند. در واقع برای آنکه مغزشان فعال بماند لازم بود هر کدام در روز دست کم ۴۰۰ کالری — یک پنجم غذای معمول‌شان — بخورند. این زوج از مغز خود استفاده می‌کردند تا کارهای شگفت‌آوری را که به

بقایشان کمک می‌کرد انجام دهند: تفکر انتزاعی، برنامه‌ریزی برای آینده، یافتن راه‌حل‌های تازه برای مشکلات، و داد و ستد با همسایگان. آنها حتی قادر بودند در وقت آزادشان در غار نقاشی بکشند و جواهرات سنگی درست کنند.

اما در بیشه‌زار همیشه اوضاع مناسب نبود. مغز فرد و ویلما گاه باعث دردسرشان می‌شد. آنها نگران کرگدن‌ها و شیرها بودند، به همسایگان‌شان که غار بزرگتری داشتند حسادت می‌کردند، و با دیگران بر سر برداشتن آب در روزهای گرم دعوا داشتند. وقتی هوا سرد و بارانی بود، یادشان می‌افتاد که آفتاب را بیشتر دوست دارند و هر دو بی‌حوصله می‌شدند. آنها به تغییرات پیرامون خود توجه می‌کردند و وقتی میوه، ریشه گیاهان یا لارو حشرات برای خوردن نبود، کج خلق می‌شدند. هنگام بیماری یا مرگ همسایه‌ها، از اینکه متوجه می‌شدند مرگ برای آنها نیز ممکن است اتفاق بیافتد پریشان می‌شدند. گاهی که فرد به زنان دیگر نگاه می‌کرد ویلما ناراحت می‌شد. آن وقت دیگر نمی‌خواست با فرد بخوابد، و این فرد را ناراحت می‌کرد. گاهی به سگ‌شان که کفتارها آن را خورده بودند فکر می‌کردند، و هر وقت که همسایه قلدری پسرشان را مجروح می‌کرد، به وحشت می‌افتادند.

حتی وقتی همه چیز خوب پیش می‌رفت، افکارشان متوجه اشتباهات گذشته یا اتفاقات آینده می‌شد. فرد و ویلما توانسته بودند زنده بمانند و پسرشان را هم از آب و گل دریاورند. با این حال ذهنشان شلوغ بود.

از ۴۰۰۰۰ سال پیش تا کنون برخی چیزها تغییر چندانی نکرده است. جالب است که مغز ما - مانند مغز آن‌ها- هنوز باعث آزار ماست. با این حال، خوشبختانه بعضی از توانمندی‌هایی که به بقای اجدادمان کمک کرده، ما را قادر ساخته که اقدامات مؤثری برای کنار آمدن با این مغز دردسرساز انجام دهیم و خوشبخت‌تر باشیم. این تکنیک‌ها از زمان فرد و ویلما راه زیادی را طی کرده‌اند.

توجه آگاهی به عنوان نوعی پادزهر

توجه آگاهی یکی از این اقدامات است که در طول هزاران سال تکامل فرهنگی، به عنوان پادزهری برای عادات طبیعی دل‌ها و ذهن‌ها، که زندگی را بیش از حد مشکل می‌کنند، تکامل یافته است. توجه آگاهی نگرشی به تجربه یا روشی خاص برای زندگی، و نویدی برای رنج کمتر و زندگی پرمعنا و غنی‌تر است. این نگرش به وسیله هماهنگ شدن با تجربه لحظه به لحظه و آگاهی از عملکرد ذهن در ایجاد اضطراب غیرضروری، حاصل می‌شود.

آن زمان که ذهن ما نگران تهاجم دیگران یا تمام شدن غذا است، تمرین توجه آگاهی ما را به لحظه امن حال بازمی‌گرداند. وقتی زن، شوهر یا خانه همسایه مایه حسادت ما می‌شود، تمرین توجه آگاهی کمک می‌کند تا ببینیم که اینها صرفاً موقعیت‌های قراردادی هستند، و اینکه هیچ موفقیتی دائمی نیست.

آن هنگام که ذهن از سرما یا گرما شکایت می‌کند، توجه‌آگاهی به یادمان می‌آورد که در واقع این شکایت کردن است که باعث رنج ماست، نه خود سرما و گرما. حتی وقتی که با بیماری یا مرگ خودمان یا عزیزان مان مواجه می‌شویم، توجه‌آگاهی کمک می‌کند تا رسم طبیعت را درک کنیم و آن را بپذیریم. توجه‌آگاهی کمک‌مان می‌کند ببینیم چگونه برای خود پریشانی می‌آفرینیم، و به ما می‌آموزد چگونه عادت‌های ذهنی دردناک را رها کرده و عادت‌های ذهنی مفید را جایگزین آنها کنیم.

فرهنگ‌های مختلف روش‌های خاصی برای ترویج توجه‌آگاهی داشته‌اند، که بسته به دیدگاه فلسفی یا مذهبی آنها متفاوت بوده است. با وجود تفاوت در رویکردها، همه آنها شامل تمرین‌هایی برای کنار آمدن با مشکلات روان‌شناختی است؛ مشکلاتی شبیه به آنچه امروز با آن روبرو هستیم. در شرق، توجه‌آگاهی در آیین هندو، بودیسم، تائوئیسم و سایر سنت‌ها جزئی از تمرین‌های یوگا و مراقبه است تا ذهن را از عادت‌های ناسالم رهایی بخشد. در غرب، توجه‌آگاهی عنصری است که در بسیاری از مناسک یهود، مسیحیت، اسلام و بومیان آمریکایی به منظور رشد معنوی گنجانده شده است. هنرمندان، ورزشکاران و نویسندگان غیرمذهبی و سایر افراد نیز تکنیک‌هایی از توجه‌آگاهی را رشد داده‌اند تا «ذهن را پاک کرده» و کارهای خود را آسان‌تر انجام دهند. اگرچه بعضی از این تمرین‌ها اشکال عجیب و غریبی دارند، باقی آنها بسیار ساده و کاربردی هستند.

نتایج تحقیقات و فعالیت‌های دانشمندان و دست‌اندرکاران سلامت روان در یک دهه گذشته نشان داده که تمرین‌های سنتی و همچنین شکل‌های مدرن توجه‌آگاهی، نوید بزرگی برای تسکین تقریباً هر نوع رنج روان‌شناختی است؛ از نگرانی‌های روزمره، نارضایتی و عادت‌های روان‌رنجور^۱ گرفته تا مشکلات جدی‌تر مانند اضطراب، افسردگی، سوء‌مصرف مواد و مسائل وابسته به آن. این تمرین‌ها حتی برای ارتقای روابط بین‌فردی مانند روابط عاشقانه، خانوادگی و غیره، و همچنین برای ارتقای احساس خوشبختی مفید هستند. با پیشرفت تحقیقات و فعالیت‌های بالینی صحت‌تعالیم فرهنگ‌های باستانی بیشتر و بیشتر تأیید می‌شود. توجه‌آگاهی ما را به دلایل پریشانی‌مان آگاه کرده و روشی مؤثر برای تسکین آن پیشنهاد می‌کند. خوشبختانه، توجه‌آگاهی مهارتی است که تقریباً همه می‌توانند آن را بیاموزند.

و باز خوشبختانه، روش‌هایی برای رسیدن به توجه‌آگاهی بدون صرف زمان خیلی زیاد وجود دارد. در واقع شما می‌توانید در حالی که مشغول انجام فعالیت‌های روزمره از قبیل راه رفتن، رانندگی کردن، حمام کردن و شستن ظرف‌ها هستید، توجه‌آگاهی را در خود پرورش دهید. اما اگر بتوانید زمان منظمی برای تمرین رسمی توجه‌آگاهی کنار بگذارید، درنهایت احساس فشار کمتری کرده و قادر خواهید بود

۱. neurotic: منظور ویژگی‌های شخصیتی همچون نگرانی، غمگینی، بی‌ثباتی خلق، حسادت و خشم است. م.

وظایف‌تان را بهتر انجام دهید، زیرا ذهنتان شفاف‌تر شده و بدن‌تان با استرس کمتری مواجه می‌شود. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه توجه‌آگاهی را در لابلای جریان عادی زندگی‌تان بگنجانید، و با برنامه‌گام به گام تمرین‌های رسمی، هوشیارتر شوید. تمرین شما چه رسمی باشد و چه غیررسمی، فراگیری توجه‌آگاهی به شما کمک خواهد کرد تا اوقات خوب خود را غنی‌تر ساخته و با اوقات بد، مؤثرتر برخورد کنید.

برای درک ارزش والای توجه‌آگاهی، باید بدانیم چرا زندگی به شیوه‌ای که بدان خو گرفته‌ایم می‌تواند اینقدر عذاب‌آور باشد. اجازه دهید از امور بدیهی شروع کنیم.

آینده تاریک بشر

در کارگاه‌های توجه‌آگاهی و روان‌درمانی که برای دست‌اندرکاران سلامت روان برگزار می‌کنم، گاهی از شرکت‌کنندگان می‌پرسم، «کدام یک از شما قرار است بمیرد؟» همیشه فقط حدود نیمی از جمعیت دستشان بالا می‌رود. همه چیز تغییر می‌کند و هرچه که به دنیا می‌آید می‌میرد. همه ما این را می‌دانیم، اما هنوز دوست نداریم به آن فکر کنیم. از یک استاد بزرگ‌دُن که به خردمندی شهره بود پرسیدند «جالب‌ترین چیزی که در طول سال‌ها مطالعه و مراقبه آموزشی چیست؟» استاد پاسخ داد «این که همه ما خواهیم مرد، اما چنان زندگی می‌کنیم که گویی مرگی در کار نیست.»

این استاد به نکته مهمی اشاره کرده است. در حقیقت، با مشاهده نحوه واکنش خود به تغییرات، می‌توانیم ریشه بسیاری از رنج‌های هیجانی‌مان را درک کنیم:

«نمی‌خوام پستانکم رو کنار بذارم.»

«نمی‌خوام از توالت استفاده کنم - پوشکم رو دوست دارم.»

«نمی‌خوام برم مدرسه.»

مقاومت ما در برابر تغییرات از همان روزهای اول زندگی آغاز می‌شود و در تمام مراحل بعدی ادامه می‌یابد. جابه‌جا می‌شویم، دوستان و عزیزان‌مان را از دست می‌دهیم، و نقش‌های تازه‌ای در زندگی برعهده می‌گیریم. واقعاً چه کسی دوست دارد بزرگ شود و مسئولیت زندگی را به دوش بکشد؟ روزی که دخترهای دوقلویم به دانشگاه رفتند، گریستم. بعد از آن همه تلاش، آن همه لحظات صمیمانه با هم بودن، چرا باید خانه را ترک کنند؟ (همسرم به نکته ظریفی اشاره کرد - اینکه اگر به خاطر عقب‌ماندگی ذهنی یا اختلال هیجانی نمی‌توانستند دانشگاه بروند، الآن حالم بدتر بود). وقتی به آینده نگاه می‌کنم، چیزی به من می‌گوید وقت رفتن به خانه سالمندان یا خداحافظی کامل با زندگی، چندان ذوق‌زده نخواهم بود.

مقاومت در برابر این تغییرات اجتناب‌ناپذیر، ناخشنودی بسیار زیادی در ما ایجاد می‌کند. جودیت وُورست کتاب جالبی به نام فقدان‌های ضروری دارد که بسیاری از روان‌درمانگران آن را در دههٔ ۱۹۸۰ خوانده‌اند. او در این کتاب می‌گوید بیشتر آنچه که ما را ناخشنود می‌سازد، دشواری در مدیریت تغییرات اجتناب‌ناپذیر زندگی است. این حرف با تجربهٔ من در زندگی شخصی و حرفه‌ای کاملاً سازگار است. در مورد شما چطور؟

فهرست مقاومت در برابر تغییر

چند لحظه وقت بگذار و فهرست کوتاه زیر را تکمیل کن. اول، فهرستی از تغییراتی که از نظر هیجانی مشکل بوده و در زندگی‌ات رخ داده، بنویس (آن‌هایی که واقعاً ناخوشایند بوده‌اند). سپس فهرستی از تغییراتی (هرچند کوچک) تهیه کن که به تازگی رخ داده و دریافته‌ای که در برابر آنها مقاومت می‌کنی. در کنار هر مورد، هیجانی را که آن تغییر به همراه آورده بنویس.

واکنش من به هر تغییر

سخت‌ترین تغییرات

واکنش من به هر تغییر

تغییرات ناخوشایند اخیر

ممکن است متوجه شده باشید که زندگی‌تان سرشار از تغییرات ناخوشایند کوچک و بزرگ است. شاید این تغییرات، بیشتر از جاهای خالی جدول باشند. آیا مواردی که به ذهنتان آمد، تغییرات رایجی

هستند؟ آیا در پاسخ به هر کدام هیجان‌های یکسانی پیدا می‌کنید؟ از آنجا که ما بعضی تغییرات را آسان‌تر از بقیه می‌دانیم، با پاسخ به این سؤالات درمی‌یابید که کدام تغییر برایتان دشوارتر است و کدام احساسات، بیشتر برانگیخته می‌شوند. این سرخ‌ها کمک می‌کند تا بعدها تمرین‌های توجه‌آگاهی را متناسب با نیاز شخصی‌تان انتخاب کنید.

آویخته به لذات

توجه کرده‌اید چرا مقاومت در برابر شیرینی خامه‌ای اینقدر دشوار است؟ متخصصان تغذیه گمان می‌کنند که علاقه ما به شیرینی خامه‌ای - علی‌رغم اثرات مرگبار آن بر بدن - به دلیل مزه‌های چرب و شیرین آن است که تداعی‌گر دورانی است که این طعم‌ها طبیعی و کمیاب بوده‌اند. تعجبی ندارد که ما به لذت‌هایی درآویخته‌ایم که به‌طور تاریخی به ما کمک کرده‌اند تا زنده مانده و تولید مثل کنیم. ما به همان دلیل که فرمان ماشین‌مان خودبه‌خود به سمت شیرینی‌فروشی هدایت می‌شود، مشتاق عشق، رابطه جنسی، و درجه حرارت مطلوب هستیم. همچنین اغلب به هر دری می‌زنیم تا از درد و ناراحتی در امان باشیم. هرچه باشد این حس‌ها معمولاً با آسیب به بدن تداعی می‌شوند: نزدیک کردن دست به آتش، مجروح شدن توسط پلنگ تیزدندان و یخ‌زدن در برف، نه تنها ناخوشایند، که خطرناک هم هستند.

گرایش شگفت‌انگیز و سازگارانه ما به کسب لذت و اجتناب از درد، گرچه برای بقای جمعی ما بسیار مفید است، بدبختانه سرتاسر روز ما را در زندان جستجوی لذت و فرار از درد محبوس می‌کند. گونه پیشرفت می‌کند اما افراد هر روز دائماً با استرس زندگی می‌کنند. بدین‌گونه، علاوه بر اجتناب‌ناپذیری تغییر و فقدان، با منبع درونی دیگری از درد هیجانی روبرو هستیم.

فلاسفه باستان و روان‌شناسان مدرن هر دو به گرایش ما به جستجوی لذت اندیشیده‌اند. فروید آن را به عنوان «اصل لذت» تشریح کرده و اشاره می‌کند که این اصل دلیل بسیاری از رفتارهای ما را روشن می‌کند. بعدها، روان‌شناسان رفتارگرا مشاهده کردند که ما اعمالی را تکرار می‌کنیم که پاداشی به دنبال دارند (رفتارهایی که عموماً لذت‌بخش هستند). این نیروها در هر کاری که انجام می‌دهیم نقش بازی می‌کنند. تولید و فروش کالاها و خدماتی که برای لذت بخشیدن به ما طراحی شده‌اند، اساس اقتصاد را تشکیل می‌دهد.

متأسفانه اصل لذت، «بودن محض» را برای ما مشکل می‌سازد. ما تقریباً در تمام زندگی، در حال سازگار کردن تجربیات خود با این اصل هستیم. سعی می‌کنیم در لحظات لذت‌بخش بمانیم و از لحظات نامطلوب اجتناب کنیم. این تنظیم مداوم تجربه، آزمایش کامل و احساس آسودگی و رضایت را بسیار مشکل می‌کند. بدین ترتیب شبیه آدم‌های نازپروده می‌شویم؛ تقریباً با همه چیز طوری برخورد

می‌کنیم که گویی زیادی گرم، زیادی سرد، زیادی بزرگ، زیادی کوچک، زیادی سفت یا زیادی نرم هستند. همین حالا لحظه‌ای درنگ کنید و ۲۴ ساعت گذشته خود را مرور کنید. چند لحظه واقعاً راضی و قدردان زندگی بودید؟ برای بیشتر ما این لحظات به ندرت روی می‌دهند و به این راحتی هم فراموش نمی‌شوند. بقیه روز با بی‌قراری به دنبال این یا آن هدف بوده‌ایم و مذبحانه تلاش کرده‌ایم تا لذت را به حداکثر و درد و ناراحتی را به حداقل برسانیم. مشکل رضایت واقعی، همچنین با تصادفی دیگر در میراث تکاملی مان، به شدت افزایش یافته است.

هوشمندی بیش از حد

ما انسان‌ها، در کنار غریزه کسب لذت و اجتناب از درد، قابلیت مفید دیگری نیز داریم که به بقای ما کمک می‌کند. به عنوان اشرف مخلوقات، بدن رقت‌انگیزی برای زندگی در حیات وحش داریم. نه چنگال‌های تیز، نه دندان‌های بزرگ و نه پاهای چابکی داریم. تصور کنید با نشان دادن چنگ و دندان بخواهیم شیر یا پلنگی را بترسانیم، یا سعی کنیم با دویدن از چنگ آنها بگریزیم. پوستمان هم در واقع هیچ حفاظی برایمان فراهم نمی‌کند. پشیمان هم که واقعاً مضحک است - کل پشم ما شامل کلاله‌ای روی سر، زیر بغل‌ها و اطراف اندام‌های جنسی است. همچنین بینایی و شنوایی ما در مقایسه با سایر جانوران تعریفی ندارد. حس بویایی مان هم جداً اسف‌بار است (می‌توانید از سگ‌ها پرسید).

در عوض، آنچه ما داریم توانایی فوق‌العاده برای استدلال و برنامه‌ریزی است. این توانایی ما را قادر می‌سازد با فکر کردن، در حیات وحش زنده بمانیم. فرد، ویلما و اجداد دیگرمان کشف کردند که چطور حیوانات را شکار کنند و چگونه از خورده شدن در امان بمانند. آنها آموختند چگونه گیاهان را کشت و جمع‌آوری کنند. آنها تکنولوژی و فرهنگی را توسعه دادند که زندگی مان را غنی ساخته و ما را سلطان (و اگر مراقب نباشیم، نابودگر) سیاره کرده است.

در اینجا به قابلیت سازگاری دیگری پی می‌بریم که - با اینکه برای بقای ما مناسب بوده - بیشتر وقت‌ها بلائی جانمان شده است. تفکر و برنامه‌ریزی، با تمام شگفت‌انگیزی و مفید بودنشان، کانون آشفتگی‌های هیجانی روزانه نیز هستند، زیرا برخلاف سایر ابزارها، به نظر نمی‌رسد که بتوانیم آنها را وقتی به وجودشان نیازی نداریم کنار بگذاریم. تفکر و برنامه‌ریزی است که موجب می‌شود نگران آینده باشیم، افسوس گذشته را بخوریم، خودمان را به هزاران روش با دیگران مقایسه کنیم و همیشه در حال تلاش برای بهتر کردن امور باشیم. همه اینها رضایت‌مندی واقعی را حتی برای برهه‌های کوتاه مشکل می‌سازد. فکر کردن مداوم باعث شده تا نتوانیم از یک وعده غذا یا گوش سپردن به یک کنسرت لذت ببریم، صحبت‌های کودکان را با جان و دل بشنویم، یا بعد از بیدار شدن در نیمه شب مجدداً به خواب برویم. از آنجا که خلق ما بسته به افکارمان بالا و پایین می‌شود، فکر کردن بی‌وقفه

می‌تواند هیجان‌های ما را بر یک چرخ فلک بدون توقف سوار کند. یک روز باهوش، جذاب، خواستنی و موفق هستیم و روز بعد کندذهن، زشت، منزجرکننده یا شکست‌خورده. حتی نگاهی سطحی به ذهن، به راحتی نشان می‌دهد که ما متفکران بی‌اراده هستیم.

توقف فکر

این آزمایش کوچک را همین حالا انجام بده. یک دقیقه چشمانت را ببند و افکارت را متوقف کن. ببین آیا می‌توانی از شکل گرفتن کلمات درون سر خود جلوگیری کنی. (لطفاً کلک نزن و قبل از اینکه بقیه مطلب را بخوانی این کار را انجام بده).
اکثر مردم پی می‌برند که نمی‌توانند فکر کردن را بیشتر از چند ثانیه متوقف کنند. حالا چند مورد از افکاری را که به ذهنت آمد بنویس.

اگر محتوای افکارتان را بررسی کنید، ممکن است متوجه شوید که بسیاری از آنها درباره‌ی گذشته یا آینده، و شامل آرزوی افزایش لذت و کاهش درد هستند.
برای مثال، من اکنون در هواپیما مشغول نوشتن این بخش از کتاب هستم. هواپیما صبح خیلی زود پرواز کرده است. قبل از سوار شدن، تصمیم گرفتم چیپس و ماست موسیر بگیرم. با خود فکر می‌کنم ۴۰۰ کالری خیلی زیاد است. اما اگر در هواپیما گرسنه شدم چه؟ معمولاً غذای دیگری هم نمی‌دهند.
هنوز در هواپیما هستم. نمی‌دانم «باید چرت بزنم یا بنویسم؟ کمی خسته‌ام، آگه خوابم بعداً از پا درمی‌آم اما آگه کتاب رو کمی جلو ببرم ممکنه احساس بهتری بکنم.» (تا الآن این تصمیم برنده بوده است). اینها همه افکاری کاملاً معقول هستند. مشکل این است که حتی وقتی چند دقیقه چشمانم را می‌بندم تا استراحت کنم، افکار متوقف نمی‌شوند. ذهنم به برنامه‌ریزی برای به حداکثر رساندن لذت و به حداقل رساندن درد ادامه می‌دهد، مگر اینکه خوش‌شانس باشم و خوابم ببرد.