

فهرست

۱۱.....	یادداشت مترجمان
۱۵.....	پیشگفتار

بخش اول: زمینه‌سازی

۱۹.....	فصل ۱: توجه‌آگاهی و سرطان
۲۰.....	طرح کلی کتاب
۲۱.....	تجربه سرطان
۲۵.....	توجه‌آگاهی چیست؟
۲۷.....	ریشه‌های توجه‌آگاهی
۲۹.....	ابداع MBCR
۳۱.....	آیا توجه‌آگاهی برای شما مناسب است؟

۳۳.....	فصل ۲: استرس و سرطان
۳۳.....	پاسخ استرس
۳۵.....	اثرات استرس طولانی‌مدت
۳۶.....	تشخیص نشانه‌های استرس تان
۳۷.....	نشانه‌های خودارزیابی استرس
۳۹.....	استرس از کجا می‌آید؟
۴۰.....	استرس و ارتباط «ذهن- بدن»
۴۱.....	توجه‌آگاهی و استرس
۴۲.....	استرس و سرطان
۴۶.....	مقابله با استرس

بخش دوم: برنامه MBCR

- فصل ۳: آغاز برنامه ۵۱**
- ۵۱..... قصد، توجه و نگرش
- ۵۶..... دوباره نگاه کن
- ۵۷..... تمرین ۳,۱: خوردن هوشیارانه کشمش
- ۵۸..... توجه کردن به تنفس.....
- ۵۹..... تمرین ۳,۲: تنفس هوشیارانه
- ۶۲..... اسکن بدن
- ۶۴..... تمرین ۳,۳: اسکن بدن
- ۶۸..... چطور این مهارت‌ها را تمرین کنید.....
- فصل ۴: پاسخ دادن به استرس..... ۶۹**
- ۶۹..... واکنش به استرس در برابر پاسخ به آن
- ۷۷..... تمرین‌های رسمی و غیررسمی توجه‌آگاهی
- ۷۹..... مراقبه نشستن
- ۸۱..... تمرین ۴,۱: مراقبه نشستن.....
- فصل ۵: حرکت هوشیارانه..... ۸۵**
- ۸۶..... یوگا.....
- ۸۷..... میانی تمرین یوگا
- ۸۹..... شروع کردن.....
- ۹۰..... تمرین ۵,۱ : وضعیت‌های درازکش.....
- ۱۰۰..... تمرین ۵,۲: وضعیت‌های ایستاده
- ۱۱۰..... زمان مناسب برای تمرین یوگا.....
- فصل ۶: تنفس متعادل‌کننده..... ۱۱۳**
- ۱۱۴..... سیستم عصبی خودکار
- ۱۱۷..... تمرین‌های تنفسی کوتاه.....
- ۱۲۲..... چه موقع تمرین‌های تنفسی کوتاه را انجام بدهیم.....

فصل ۷: داستان‌هایی که به خودمان می‌گوییم.....	۱۲۳
داستان زندگی شما.....	۱۲۳
ماهیت فکر.....	۱۲۴
جنگال در ذهن: داستان‌های پریشان‌کننده.....	۱۲۵
از کنترل خارج شدن افکار.....	۱۲۶
تمرین ۷،۱: به چالش کشیدن فرضیه‌ها.....	۱۳۰
ذهن بی‌دانستگی.....	۱۳۱
مراقبه راه‌رفتن.....	۱۳۱
تمرین ۷،۲: مراقبه راه رفتن آگاهانه.....	۱۳۲
چگونه این مهارت‌ها را تمرین کنیم.....	۱۳۴
فصل ۸: مراقبه با تصویرسازی ذهنی.....	۱۳۵
تصویرهای زندگی تان.....	۱۳۶
مراقبه کوهستان.....	۱۳۷
تمرین ۸،۱ : مراقبه کوهستان.....	۱۳۷
مراقبه درخت و دریاچه.....	۱۳۹
کاربرد مراقبه طبیعت.....	۱۴۰
فصل ۹: یک روز سکوت.....	۱۴۱
چرا یک روز تمرین توجه‌آگاهی در سکوت؟.....	۱۴۲
برنامه این روز چیست.....	۱۴۳
تمرین ۹،۱: مراقبه عشق‌ورزیدن.....	۱۴۵
چگونه یک روز سکوت را تمرین کنیم.....	۱۴۹
فصل ۱۰: تعمیق و گسترش.....	۱۵۱
تمرین ۱۰،۱: آگاهی بی‌انتخاب.....	۱۵۲
آگاهی بی‌انتخاب، راهی به سوی بینش.....	۱۵۳
آگاهی بی‌انتخاب و سرطان.....	۱۵۳
فصل ۱۱: پیش به سوی دنیا.....	۱۵۷
شما تنها نیستید.....	۱۵۷
گروه‌های تمرین هفتگی.....	۱۵۸

بخش سوم: مدیریت نشانه‌ها و توجه‌آگاهی روزانه

فصل ۱۲: مقابلهٔ هوشیارانه با نشانه‌های مرتبط با سرطان و عوارض جانبی آن..... ۱۶۵

۱۶۶ ریزش مو و تغییرات در هویت و خود پنداره.....

۱۶۷ تمرین ۱۲,۱: کی هستید؟.....

۱۶۹ خواب و خستگی مزمن.....

۱۷۱ تمرین ۱۲,۲: تمرین خواب.....

۱۷۲ درد.....

۱۷۴ تهوع.....

۱۷۵ تمرین ۱۲,۳: کاهش تهوع پیش‌بینی شده.....

فصل ۱۳: شناخت ترس و سایر هیجان‌های دشوار..... ۱۷۷

۱۷۸ تناقض اجتناب.....

۱۷۸ گشودگی به رنج هیجانی.....

۱۷۹ کارکردن روی هیجان‌های دشوار.....

۱۸۰ آرام کردن ذهن مضطرب.....

۱۸۲ یادزهری برای هیجان‌ات دشوار.....

فصل ۱۴: حالا چی؟..... ۱۸۳

۱۸۴ توجه‌آگاهی روزانه.....

۱۸۶ تمرینی به نام زندگی.....

۱۸۶ تمرین ۱۴,۱: مراقبهٔ زندگی.....

۱۸۷ آن‌سوی سرطان.....

۱۸۷ شفا بخشیدن به جهان‌مان: توجه‌آگاهی در جامعه.....

۱۸۹ تمرین ۱۴,۲: مراقبهٔ شفابخش.....

۱۹۰ کلام آخر.....

۱۹۱ واژه نامه انگلیسی به فارسی.....

۱۹۳ واژه نامه فارسی به انگلیسی.....

۱۹۵ پیوست.....

یادداشت مترجمان

در ترجمه این کتاب از یاری اساتید بزرگواری بهره برده‌ایم که بر خود واجب می‌دانیم از آنها تشکر و قدردانی کنیم. از خانم مهتاب معتمد و آقای حسن صالحی، اساتید برجسته یوگا، به خاطر پیشنهادهای ارزشمندشان در فصل مربوط به حرکات یوگا سپاسگزاریم. همچنین از آقای سیاوش نیک‌پور بابت ویراستاری و ترجمه اشعار و از خانم‌ها ترانه خداویردی و بهاره محمدی بابت خواندن متن و ویرایش مجدد آن صمیمانه تشکر می‌کنیم. علی‌رغم تلاش‌های ما، ترجمه این کتاب خالی از ایراد نیست و رفع اشکالات آن با مساعدت خوانندگان فرهیخته و دلسوز میسر خواهد شد. بنابراین از شما خواننده گرامی درخواست می‌کنیم پیشنهادهای و انتقادات مشفقانه خود را از طریق سایت www.mindful-life.ir با مترجمان در میان بگذارید. ضمناً در این سایت به منابع و تمرین‌های بیشتر در همین زمینه دسترسی خواهید داشت.

باشد که سالم باشید

باشد که شادمان باشید

باشد که از رنج رها باشید

مرتضی کشمیری

رکسانا کارخانه

«اگر به آنچه این کتاب ارائه می‌کند، دل بدهید می‌تواند در زندگی و سلامتی‌تان تغییر شگرفی ایجاد کند. نویسندگان این کتاب خود از تمرین‌کننده‌های متعهد توجه‌آگاهی هستند. یافته‌های پژوهشی صحت برنامه بهبود سرطان مبتنی بر توجه‌آگاهی را بازتاب می‌دهد و این اعتبار به مرور زمان افزایش خواهد یافت.»

- جان کابات زین، PhD، استاد بازنشسته دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست

«کتاب بهبود سرطان مبتنی بر توجه‌آگاهی راهنمای اصولی، دقیق و سودمندی برای زندگی با سرطان و درمان آن است که متخصصانی پیشرو در این زمینه آن را نوشته‌اند، این کتاب سنت بودایی را در مجموعه تمرین‌هایی خلاصه می‌کند که می‌توانند به شما کمک کنند در طوفانی به نام سرطان، زمان بیشتری را در آرامش سپری کنید.»

- دیوید اسپیکل، MD، دانشیار کرسی روان پزشکی و علوم

رفتاری در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد

«لیندا کارلسون و مایکل اسپکا استادانه کتابی جامع، دقیق و روشن‌گر دربارهٔ مقابله با سرطان نوشته‌اند. آنها به زیبایی خرد بالینی عمیق و شخصی تمرین توجه‌آگاهی را با موشکافی علمی ترکیب کرده‌اند و در این کتاب به آسانی در اختیار خوانندگان قرار داده‌اند. معتقدم آنهایی که مبتلا به سرطان هستند، از غنای ایده‌ها و تمرین‌های این کتاب بهره‌مند خواهند شد و راهی به سوی آسایش، خوشی، سلامت و آزادی بیشتر حین درمان و بعد از آن خواهند یافت.»

- شوانا ال شاپیرو، دانشیار دانشگاه سانتا کلارا و نویسنده کتاب علم و هنر توجه‌آگاهی

«لیندا کارلسون و مایکل اسپکا این کتاب پرمغز و کاربردی را نوشته‌اند و سخاوتمندانه آن را به بیماران مبتلا به سرطان و وابستگان‌شان تقدیم کرده‌اند. آنهایی که از این کتاب استفاده کنند قطعاً از موهبت دید شفاف و تجربه عمیق آن برخوردار خواهند شد.»

- شارون سالزبرگ، نویسنده شادمانی حقیقی

پیشگفتار

تجربه سرطان بیش از آنکه با رخدادهایی مجزا تعریف شود به صورت فرآیندی پیوسته از مراحل خاص شناخته می‌شود که در آن فرد از مراحل دریافت تشخیص، تصمیم‌گیری درباره درمان، تکمیل درمان، بهبود توانایی‌های کارکردی، و سپس زندگی با انتظار همیشگی بازگشت نشانه‌ها یا فروکش بادوام آنها گذر می‌کند. چگونه می‌توانیم به چنین چالش‌هایی که ناخواسته ما را درگیر خود کرده‌اند پاسخ دهیم؟ آیا می‌توانیم از نیروی نهفته در ذهن برای گسترش دیدگاهی شفابخش استفاده کنیم و آن را در لحظاتی که در افکار، نگرانی‌ها یا سناریوهای پریشان‌کننده درباره آینده گرفتار شده‌ایم به کارگیریم؟ بهبود سرطان مبتنی بر توجه آگاهی (MBCR)، برنامه‌ای که لیندا کارلسون و مایکل اسپکا آن را در ۱۹۹۵ ارائه کردند، به روشنی در این کتاب کاربردی تشریح شده است و فرصتی را برای بیماران فراهم آورده تا پاسخ‌هایی را برای چنین پرسش‌های گریزناپذیری بیابند و مهارت‌هایی را پرورش دهند که بتوانند این پاسخ‌ها را در زندگی روزمره به کارگیرند.

برنامه هشت‌هفته‌ای MBCR، کاربرد بالینی تمرین‌های مراقبه‌ای است و طراحی شده تا به بیماران کمک کند نوع خاصی از آگاهی را پرورش دهند که به نام توجه آگاهی شناخته می‌شود. منشأ توجه آگاهی را می‌توان تا سنت‌هایی در آسیا ردیابی کرد، جایی که بیش از ۲۵۰۰ سال آن را آموزش داده‌اند. MBCR بخشی از جنبش اخیری است که این تمرین‌ها را در پزشکی غربی به کار می‌گیرد. معلوم شده است که چنین اتحادی ثمربخش است زیرا اشکال استاندارد درمان سرطان مانند دارو، جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، به نیازهای جاری بیماران پاسخ نمی‌دهد. با پیشرفت در مسیر این برنامه، ابتدا بیماران تفاوت بین پاسخ خودکار به رخدادهای و پاسخ آگاهانه به آنچه در بدن و ذهن می‌گذرد را می‌آموزند. همچنین نقش نیرومندی که توجه، در ساکن کردن ذهن در لحظه حال ایفا می‌کند روشن می‌گردد، ذهنی که به وسیله نشخوارهای فکری، فاجعه‌سازی یا نگرانی‌های بی‌پایان از لحظه حال

دور شده است، و این یکی از مهم‌ترین حمایت‌هایی است که افراد می‌توانند به‌طور طبیعی آن را فرابخوانند. وقتی این توانایی جا افتاد، کتاب به مشکلات بسیاری که از تجربه سرطان ناشی می‌شوند می‌پردازد و توجه‌آگاهی را به عنوان راهی که می‌تواند ابزارهایی ماهرانه و مشفقانه برای مراقبت از خود فراهم آورد پیشنهاد می‌کند.

اثربخشی MBCR به این دلیل است که تنها بر تشخیص سرطان تمرکز ندارد و کل شخص را مورد توجه قرار می‌دهد. این برنامه در یک ساختار منطقی ارائه و فصل‌هایی به مقابله با عوارض جانبی درمان‌های جسمانی مثل از دست دادن مو، خستگی مزمن و درد اختصاص داده شده است. همراه با این مطالب، توضیحاتی آورده شده است درباره اینکه چگونه توجه‌آگاهی می‌تواند به مدیریت چالش‌های روزانه‌ای چون استرس، انزوا و تغییراتی که در ادراک خود پدید می‌آید کمک کند. خط کلی‌ای که در سراسر کتاب دنبال می‌شود این است که بهترین نقطه شروع برای برطرف کردن نیازهای افراد، آگاهی هوشیارانه است، حتی با اینکه پیامدهای چنین کاری، همیشه تضمین شده نیستند. دستورالعمل‌های تمرین توجه‌آگاهی که در این کتاب آمده است - رسمی و غیررسمی، در حالت نشسته یا در حرکت، برای مدت طولانی یا کوتاه- می‌تواند انعطاف‌پذیری ذاتی این رویکرد را تقویت کند و موانع کاربرد آن را کاهش دهد.

سطر اول از فصل اول این کتاب می‌پرسد «در مقابله با سرطان چگونه می‌توان از توجه‌آگاهی کمک گرفت؟» خوانندگان کتاب بهبود سرطان مبتنی بر توجه‌آگاهی، پاسخی را خواهند یافت که هم ملموس است و هم رو به تکامل. با توجه به آنچه در کوتاه‌مدت مورد نیاز است و آنچه در بلندمدت امکان‌پذیر است، کارلسون و اسپکا منبع ارزشمندی برای مراقبت مشفقانه و روشن‌بینانه در گذار از یکی از دشوارترین مشکلات سلامتی که با آن روبرو هستیم فراهم می‌کنند.

زیندل وی. سیگل، PhD

استاد کرسی کمرون ویلسون در پژوهش افسردگی

استاد روان‌پزشکی، دانشگاه تورنتو

بخش اول

زمینه‌سازی

فصل ۱

توجه آگاهی و سرطان

در مقابله با سرطان چگونه می‌توان از توجه‌آگاهی کمک گرفت؟ پاسخ دادن به این سؤال شالوده‌ این کتاب را تشکیل می‌دهد. اگر این صفحات را می‌خوانید، احتمالاً با مصائب کسانی که به خاطر سرطان تحت درمان قرار گرفته‌اند و اوضاع خانواده و دوستان‌شان روبرو شده‌اید، تجربه‌هایی مثل شوک تشخیص اولیه و گردباد درمان‌ها و آزمایش‌ها، اتاق‌های انتظار، گفتگوهای پزشکی گیج‌کننده، ترس از درد کشیدن، رنج و فقدان. به علاوه، ممکن است چیزهایی درباره‌ توجه‌آگاهی بدانید یا فقط کنجکاو باشید درباره‌ توجه‌آگاهی یا مراقبه چیزهایی یاد بگیرید که بتواند در مواجهه با سرطان به کارتان بیاید. توجه‌آگاهی درمان بیماری‌تان نیست. در عوض این امکان را فراهم می‌آورد که به زندگی‌تان غنا بخشید، یاری‌تان می‌کند با نشانه‌ها و عوارض جانبی داروها کنار بیایید و کیفیت روزهایتان را بهبود می‌دهد. توجه‌آگاهی شاید کارکرد سیستم ایمنی‌تان را ارتقاء دهد و کمک کند سطح آسیب‌زای هورمون‌های استرس در بدن‌تان کاهش یابد، این تغییرات گرچه درمان نیستند اما می‌توانند سودمند باشند.

درک ما از توجه‌آگاهی به عنوان اقدامی درمانی در بیش از یک دهه تجربه کار با هزاران نفر که به خاطر سرطان تحت درمان قرار گرفته‌اند و اعضای خانواده و دوستان‌شان، همچنین در تجربه‌های خودمان از تمرین توجه‌آگاهی، ریشه دارد. هر فرد مبتلا به سرطان، بیماری‌اش را در تنهایی خویش و به شیوه خاص خود تجربه می‌کند، با این وجود ما با فروتنی، خرد سنت‌های باستانی را تقدیم‌تان می‌کنیم که برای افراد بسیاری مانند شما سودمند بوده است، کسانی که از تشخیص سرطان خودشان یا اعضای خانواده یا دوستان‌شان رنج برده‌اند.

طرح کلی کتاب

امیدواریم بتوانیم درک مان را از توجه آگاهی به عنوان روشی برای مواجه شدن با سرطان و حمایت از فرآیند شفا با شما در میان بگذاریم. توجه آگاهی همچنین نوعی بودن است که غنای بی پایانی را در خود دارد. تمرین توجه آگاهی این شهادت را به شما می دهد تا با جهان خود و زندگی تان طوری روبرو شوید که انگار در لحظه حال، به همان صورتی که هستند، شکفته می شوند. همچنین در حالی که حسی از حیرت، شعف و قدردانی از لحظه لحظه زندگی تان دارید، بتوانید آگاهی برتری را به کار بگیرید. این تمرین ها فرصت هایی را برای رشد و بهبود روان شناختی آشکار می کنند، فرصت هایی که در سمت تاریک تجربه های آسیب زای سرطان پنهان هستند.

در این کتاب آموزش های برنامه بهبود سرطان مبتنی بر توجه آگاهی (MBCR¹) را با جزئیات کافی با شما در میان می گذاریم طوری که خودتان بتوانید تمرین ها را انجام دهید. MBCR نامی است که برای این برنامه هشت هفته ای چندوجهی در نظر گرفته ایم که با برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی (MBSR²) کابات-زین در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست پیوند نزدیکی دارد. برنامه MBSR از سال ۱۹۷۹ اجرا شده و برای هزاران نفر با بیماری های مختلف سودمند بوده است. بر اساس تجربه هایی که از مراقبه و یوگا داشتیم، برنامه ما در ابتدا برای کمک به کسانی که در مرکز محلی درمان سرطان، تحت درمان بودند شکل گرفت. خیلی زود از برنامه کابات-زین آگاه شدیم و چارچوب خود را بر اساس برنامه او تغییر دادیم.

این کار را برای استانداردسازی رویکردمان انجام دادیم تا برنامه ها برای اهداف پژوهشی قابل مقایسه باشند. همچنین امیدوار بودیم کسانی که در برنامه ما شرکت می کنند از تجربه های بدست آمده در ایجاد و آزمون برنامه MBSR در ماساچوست، بهره مند شوند. برنامه MBCR را با تمرکز پژوهشی بسیار، بر درک بهتر اثرات توجه آگاهی پیش بردیم تا مطمئن شویم این رویکرد برای افرادی که به خاطر سرطان تحت درمان هستند مناسب است. در فصل های بعد شما را قدم به قدم با برنامه مان آشنا می کنیم، داستان آدم هایی

1. Mindfulness-Based Cancer Recovery

2. Mindfulness-Based Stress Reduction

را مطرح می‌کنیم که در گروه‌هایمان شرکت کرده‌اند و دستورالعمل‌های مشخصی برای تمرین‌های گوناگون مراقبه ارائه می‌کنیم.

همچنین به این سؤالات پاسخ می‌دهیم: از رابطه پیچیده بین استرس و بیماری چه می‌دانید؟ استرس چه نقشی در سرطان دارد؟ آیا کاهش استرس می‌تواند نتایج درمان سرطان را بهبود بخشد؟ آیا می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود دهد؟ ابتدا به ریشه‌های باستانی توجه‌آگاهی و مناسب بودن تمرین توجه‌آگاهی برای زندگی مدرن می‌پردازیم. ارزش توجه‌آگاهی را در مقابله با مسائل مرتبط با سرطان از قبیل مشکلات خواب، درد، خستگی مزمن، نشانه‌های استرس، اضطراب و نگرانی درباره آینده بررسی می‌کنیم. همچنین فواید بسیاری را معرفی می‌کنیم که می‌تواند از تمرین توجه‌آگاهی حاصل شود، از کاهش نشانه‌های خاص بیماری تا دگرگون کردن خودتان، روابطتان و جهانی که با هم ساخته‌ایم. آرزو می‌کنیم نه تنها توجه‌آگاهی را از این کتاب بیاموزید بلکه با کاربرد مستقیم آن در زندگی‌تان روز به روز نیرومندتر شوید. امیدواریم از تجربه سرطان جان سالم به در برید و با بهره بردن از مواهب توجه‌آگاهی راه‌هایی برای رشد کردن و رفتن به فراسوی آن بیابید.

تجربه سرطان

مراسم چای

در مرکز سرطان چای می‌دهند

در فنجان‌های زیبای چینی

با لبه‌های کنگره‌دار

و گل‌های ظریف صورتی

همان فنجان‌ها که مادر بزرگت

در آن سال‌های دور داشت

آن روزها که تازه

روانه زندگی می‌شدی

این دالان بلند و تاریک سرطان

انگار پایان جهان است

صبر کن

سرت را بالا نگیر
 بر درد خویش چشم بدوز
 تنت را در آرامش سرد هراس
 در هم بیچان
 صدای چرخ میز چای را
 پیش از آنکه سر برسد می شنوی
 نوای خوش آهنگ فنجان‌های چای و قاشق‌های نقره‌ای
 جیرینگ جیرینگ
 بر نعلبکی‌ها
 فنجانت را بگیر
 چای را
 چنانکه گویی اولین بار است
 مزمه کن
 این زندگی تازه توست
 بنوش

- شان هانتر

این شعر را زنی نوشته که در برنامه توجه آگاهی شرکت کرده است و در آن به‌طور گزنده‌ای هم ترس و شوک ناشی از تشخیص سرطان و هم امکان بهبود نهفته در تجربه آن را توصیف می‌کند. هر کسی ممکن است در طول زندگی اش سرطان را به‌واسطه ابتلای خود یا اعضای خانواده و عزیزانش از نزدیک لمس کند. در آغاز همه از شنیدن این کلمات وحشت داریم «شما سرطان دارید!». اگر تشخیص سرطان گرفته‌اید، واکنش تان به شنیدن این کلمات هر چه بوده است، احتمالاً بعد از آن دیگر چیزی نمی‌شنیدید. ذهنتان از ترس و اندوه، تصاویر بچه‌هایتان بعد از شما یا درمان‌های دردناک و منجرکننده پر شده است. احتمالاً بار سنگین آزمایش‌ها و درمان‌ها، اتاق‌های انتظار، بی‌توجهی، گفتگوهای پزشکی گیج‌کننده و ترس دامنه‌دار را تحمل کرده‌اید.

چه خودتان تشخیص سرطان دریافت کرده‌اید چه اعضای خانواده یا دوستان‌تان،

احتمالاً این تجربه، عمیقاً بر شما اثر گذاشته است. چالش‌های بیشماری با تشخیص سرطان پیش می‌آید. از ابتدا درک پیامدها و نتایج احتمالی حتی برای آنکولوژیست‌های مجرب (پزشکان متخصص درمان سرطان) دشوار است. ممکن است نتوانند دقیقاً به شما بگویند شانس زنده ماندن‌تان چقدر است. افکار و احساس‌هایتان با این پرسش همراه می‌شوند که «اگر از پشش برنیایم چی؟» همه ما در رسانه‌ها تصاویر مختلفی دیده‌ایم از کسانی که به سرطان مبتلا بوده‌اند، آنهایی که موفق شده‌اند با ارادهٔ محض بر سرطان غلبه کنند (مانند لانس آرمستراک) و دیگری که قربانیان بیچاره و ناامید درد، فقدان و رنج بوده‌اند. مطمئن نیستید جزء کدام دسته خواهید بود، شاید احساس کنید سوار ترن هوایی شده‌اید، در سفری وحشی و دلهره‌آور با فراز و نشیب‌های بی‌نهایت.

بعد از اینکه تشخیص سرطان تأیید شد احتمالاً مجبور شده‌اید بر اساس اطلاعات موجود تصمیم‌های دشواری در مورد درمان بگیرید، اطلاعاتی که محدود یا غیرقابل درک بوده‌اند. پژوهش‌ها، اطلاعات آماری بسیاری در مورد پیش‌آگهی یا اثربخشی درمان برای گروه بزرگی از افراد ارائه می‌کنند اما هیچ راهی وجود ندارد که پیشاپیش بفهمید برای شما چطور خواهد بود و این عدم قطعیت می‌تواند دیوانه‌کننده باشد. آزمایش‌های تشخیصی و درمان‌ها می‌توانند پرزحمت باشند و خطرات خودشان را دارند. ممکن است برای مدتی روال عادی کار، تحصیل و زندگی خانوادگی‌تان به هم بریزد و در نتیجه با مشکلات مالی بسیاری مواجه شوید. برنامهٔ زندگی و انتظارات‌تان ممکن است به شدت تغییر کنند یا متوقف شوند زیرا که تمرکز روزمره‌تان به پیدا کردن راهی برای خلاص شدن از ترس و سردرگمی ناشی از سرطان معطوف شده است. ممکن است بارها امیدتان را به یافتن راهی به سوی بهبودی و بازگشت به زندگی عادی از دست داده باشید.

درمان‌هایی مانند جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند عوارض جانبی و نشانه‌های بسیاری ایجاد کنند. اگر به خاطر سرطان تحت جراحی قرار گرفته باشید، احتمالاً درد و ناراحتی بسیاری متحمل شده‌اید و بعد از جراحی قادر نبوده‌اید به آسانی حرکت کنید. شیمی‌درمانی اغلب با خستگی شدید، تهوع و نیز از دست دادن موها و تأثیر آن بر هویت و عزت‌نفس همراه است. بعضی افراد ممکن است حس‌های بویایی، چشایی و اشتهایشان را به طور کامل از دست بدهند. پرتودرمانی می‌تواند نزدیک منطقهٔ درمان شده، حساسیت و سوختگی پوستی ایجاد کند و عذاب مراجعهٔ روزانه برای درمان، خستگی و مشکلات مالی به همراه خواهد داشت.

بعد از درمان ممکن است از شما انتظار داشته باشند شاد باشید و سریع به زندگی معمولتان برگردید اما اغلب احساس می‌کنید سیستم و تیم درمانی رهایتان کرده‌اند و در زندگی بر سر دو راهی قرار گرفته‌اید: حالا چه می‌شود؟ ممکن است خستگی‌تان مداوم داشته باشد و تا یک سال بعد از درمان‌های سخت، طول بکشد و همین امر انجام کارهایتان را تقریباً غیر ممکن سازد. اگر از خودتان انتظار دارید که به صرف زنده بودن‌تان شاد و پر از انرژی باشید، وقتی می‌بینید که زنده بودن به‌تنهایی کافی نیست ممکن است احساس ناکامی و ناامیدی کنید. شاید دوستان و خانواده‌تان، به سهم خودشان فکر کنند به اندازه کافی درباره سرطان شما شنیده‌اند و فقط بخواهند «خود گذشته‌تان» برگردد. اگر از کسی که سرطان دارد مراقبت می‌کنید، شاید از اینکه درمان اینقدر طولانی است احساس ناکامی کنید. همه اینها نگرانی احتمال بازگشت سرطان را نیز در خود دارد: اگر عود کرد چی؟

با این همه، احتمال مرگ خود یا عزیزتان ممکن است ماهیت گرانها، ظریف و زیبای زندگی را آشکار سازد. برای بسیاری از ما تشخیص سرطان، آگاهی دور و مبهم از مرگ را به احتمالی واقعی و ترسناک تبدیل می‌کند. افزایش حس فانی بودن می‌تواند فلج‌کننده و در عین حال کاتالیزوری برای تغییر باشد. تشخیص سرطان می‌تواند تخته شیرجه در کشف و شهود، خودکاوی و رشد باشد. می‌تواند برای حیاتی متفاوت، هدفمند و شاید غنی‌تر و اصیل‌تر از قبل فرصت مغتنمی فراهم کند. تلنگرهای هوشیارکننده بحران‌های زندگی شاید هرگز چنانچه بعد از تشخیص سرطان شنیده می‌شوند عمیقاً درک نشوند. افراد زیادی را دیده‌ایم که از نقطه عطفی که سرطان فراهم می‌کند (مرخصی از کار، تمایل به امتحان کردن چیزهای جدید، دانستن ارزش هر لحظه) به عنوان فرصتی برای یادگیری این نکته استفاده کرده‌اند که چطور می‌توانند در هر لحظه از زندگی‌شان حضور داشته باشند. نتایج تمرین ساده حضور هوشیارانه -رها کردن افسوس، غم و حسرت گذشته، نگرانی، ترس و اضطراب آینده نامعلوم- می‌تواند عمیق باشد. آرامش و شغف وضوح ذهن نشانه‌هایی هستند که در این مسیر به آنها برخورد خواهید خورد.

از شما دعوت می‌کنیم راحت بنشینید، نفس عمیقی بکشید و جهان توجه آگاهی را کاوش کنید، کاری که نه تنها می‌تواند به شما کمک کند با چالش‌های زندگی با سرطان بهتر مقابله کنید بلکه ابعادی از رهایی از رنج را آشکار می‌سازد که شاید تا به حال از وجودشان بی‌خبر بودید.

توجه آگاهی چیست؟

به آنچه ذهن به طور معمول انجام می دهد فکر کنید. گاهی در گذشته سیر می کند، وقایع قدیمی را مرور می کند، تصمیم هایی که گرفته اید و این را که زندگی تان چطور می توانست باشد بررسی می کند. شاید از خودتان پرسید، «چرا سرطان گرفتم؟ چرا من؟ اگر اینطور یا آنطور می شد شاید الان اوضاع طور دیگری بود» که این کار شما را غمگین، ناامید یا متأسف می سازد. متأسفانه، نمی توانید گذشته یا این واقعیت را که الان در شرایط سر و کله زدن با سرطان هستید تغییر بدهید. این نوع فکر کردن فقط به اندوه بیشتری منجر می شود اما کنترل کردن آن نیز بسیار دشوار است. شاید ذهن تان بخواهد با افکار، نگرانی ها و طرح هایی در مورد تمام چیزهایی که می توانند اشتباه از کار در بیایند مسابقه بدهد: اگر سرطانم عود کند چی؟ برای پرداخت قبض ها پول کافی دارم؟ اگر مجبور شوم دوباره همان دکتر سخت گیر را ببینم چی کار کنم؟ این نوع فکر کردن به نگرانی، اضطراب، ترس و تنش بیشتر در بدن منجر می شود. اما ذهن فعال شما، در یک لحظه این سناریوهای آینده تخیلی را می نویسد. مارک توآین گفته است، «زندگی من سرشار از فجایعی بوده است که هرگز اتفاق نیفتادند».

پس هنگامی که گذشته را نشخوار می کنید، نگران خطرات احتمالی در آینده هستید یا خود را در هزارتوی افکار متناقض گم کرده اید، در حال از دست دادن تنها زمانی هستید که می توانید واقعاً در آن زندگی کنید: زمان حال. اگر به این موضوع بیندیشید می بینید که همه چیز در لحظه حال رخ می دهد. نشخوار فکری در مورد گذشته یا نگرانی درباره آینده نیز همین حالا اتفاق می افتد، اما وقتی مشغول آنها هستید سایر اتفاقاتی را که هم اکنون رخ می دهند از دست می دهید: گفتگو با یک دوست، شکفتن یک گل، آسمان آبی و نسیم خنک. همچنین پیام هایی را که بدن تان می فرستد نمی گیرید: تنش در شانه ها و گردن، انقباض شکم، احساس سیری یا گرسنگی - اطلاعاتی که به شما کمک می کنند به نیازهای بدن تان پاسخ دهید. اگر همین لحظه نمی توانید کامل زندگی کنید، پس کی می توانید؟ غیر از لحظه حال زمان دیگری برای زندگی کردن وجود ندارد و اتفاقاتی که در گذشته روی داده اند یا ممکن است در آینده رخ دهند هر چه قدر هم که دشوار باشند، معمولاً در لحظه حال خوب یا حداقل قابل تحمل هستند. همانطور که جان نیوتن گفته است، «اگر فقط

بار امروز را به دوش بگیریم به آسانی از پس آن برخوایم آمد. اما اگر بار گذشته را دوباره برداریم و بار آینده را نیز قبل از آنکه نیازی به برداشتن باشد به بار امروز اضافه کنیم بسیار سنگین تر از توانمان خواهد بود».

کسانی که به سرطان مبتلا هستند می‌گویند بعد از دریافت تشخیص به دوستانی برمی‌خورند که به آنها می‌گویند «خیلی خوب به نظر می‌رسی». این اتفاق از بس تکرار می‌گردد برای کسی که به سرطان دچار شده تبدیل به جوکی می‌شود که بین او و گروه حمایت‌کننده‌اش رد و بدل می‌شود. خوب چطور باید به نظر برسد؟ وقتی درباره‌اش فکر می‌کنیم، تغییر اصلی‌ای که بین روز قبل از تشخیص و روز بعد از آن رخ داده است به معنای این تشخیص در آینده مربوط می‌شود، همان جایی که ذهن در آن مشغول جنب و جوش است. به نظر می‌رسد مسأله این است که اگر بتوانید در زندگی‌تان، همانطور که واقعاً رخ می‌دهد، حضور داشته باشید انزجار و وحشت گذشته و آینده به سادگی از بین می‌رود. قبول کردنش مشکل است اما حتی در میان بحران‌های زندگی نظیر سرطان نیز این امکان وجود دارد.

یک‌بار حکایتی از دوره خلوت‌نشینی جان کابات-زین، بنیانگذار برنامه MBSR شنیدیم: ساعت بزرگی در سالن مراقبه بود که او شماره‌هایش را با علامت‌هایی پوشانده بود که هر وقت ساعت را نگاه می‌کردی «اکنون» را نشان می‌داد. زمان همیشه اکنون است، این همه آن چیزی است که باید بدانید. پس توجه آگاهی، نوعی بودن است که در آن شما بیدارید و از لحظه حال آگاه هستید. همچنین روشی برای توجه کردن است که این همان مؤلفه نگرشی توجه آگاهی است. در این روش، شما به گونه‌ای بی‌قضاوت، پذیرا، باز و کنجکاوانه توجه می‌کنید. این نگرش شما را قادر می‌سازد وقتی متوجه شدید ذهن در حال پرسه زدن است سری تکان بدهید و لبخند بزنید انگار که توله‌سگ بامزه‌ای را تماشا می‌کنید نه اینکه خودتان را با چمق‌های روانی کتک بزنید. پس توجه آگاهی ساده است: به هر چیزی که در لحظه حال پدید آمد توجه کنید، اجازه دهید با آهنگ خودش اوج بگیرد و فروکش کند، بی‌آنکه تلاش کنید چیزی را تغییر دهید، با همه چیز همانطور که هست بمانید. ساده است اما این مفهوم در عمل هیچ معنایی ندارد. افراد بسیاری تمام زندگی‌شان را صرف پالودن این مهارت‌ها کرده‌اند. گفته می‌شود که راه هزار فرسنگی با یک قدم آغاز می‌شود، برای شروع این سفر ویژه، تنها اضافه می‌کنیم که: هیچ زمانی مثل اکنون نیست!

ریشه‌های توجه آگاهی

تا حدودی در مورد توجه آگاهی صحبت کردیم، حالا کمی به مراقبه و ارتباط این دو می‌پردازیم. اگرچه انواع مختلفی از مراقبه وجود دارد، ویژگی مشترک آنها این است که آگاهی، به یک موضوع یا جنبه خاصی از تجربه معطوف می‌شود. به طور کلی، مراقبه یعنی به طور هدفمند و با دقت به چیزی توجه کردن و نگه داشتن توجه برای مدت زمانی خاص. دلایلی که برای این نوع توجه کردن مطرح می‌شود اینها هستند: تقویت تمرکز یا ثبات ذهن، ایجاد حالات دلخواه سکون و آرامش، تقویت بینش برتر، درک و شفقت.

رویکردهای مراقبه تأکید دارند که توجه آگاهی به ما می‌آموزد نیروهای حضور ذهن، مشاهده‌گری و دانستگی را نه تنها به رخداد‌های بیرونی و تجربه‌های جسمانی آنطور که از طریق حواس درک می‌شوند بیاوریم، بلکه به خود فعالیت‌های ذهن نیز معطوف کنیم. با این تمرین می‌توانیم با چگونگی کارکرد ذهن، نقش آن در خلق و شکل دادن به تجربه‌هایمان و سهم احتمالی آن در سلامت و درمان آشنا شویم. این دانش مستقیم نسبت به نحوه کارکرد امور، دارایی‌گرانهایی برای گذار موفق از چالش‌های بیماری است.

خیلی پیش‌تر از آنکه روش‌های علمی مدرن ایجاد شوند، افراد با استفاده از ابزارهای پایه‌ای مثل مشاهده، تحلیل و تأمل اقدام به درک ماهیت واقعیت می‌کردند. در هند، در فلات هیمالیا و در چین باستان سنت‌های فلسفی بسیاری پدید آمد که به طور سیستماتیک سؤالات مهمی را بررسی می‌کردند که تا امروز هم از اهمیت بسیاری برخوردارند. در میان این سؤالات، پرسش‌هایی هم درباره سلامت و بیماری و ماهیت رنج بشری بود.

یوگا و بودیسم، دو سنتی که خویشاوندی نزدیکی با هم دارند، نظریه‌هایی را در مورد ذهن و تمرین‌های مراقبه‌ای ارائه کرده‌اند که به همان روشنی در مورد دردسرهای دنیای مدرن صحبت می‌کنند که دو هزار و پانصد سال پیش به مشکلات مردم جنوب آسیا می‌پرداختند. برای آنهايي که با داستان روشن‌شدگی سیدارتا گوتاما و اینکه چگونه تبدیل به «بیدار شده» یا بودای تاریخی شد آشنا نیستند خوب است که مختصری در این باره بگوئیم.

طبق سنت، سیدارتا در یک خانواده ثروتمند به دنیا آمد و به عنوان یک شاهزاده پرورش یافت. در زمان تولدش پیشگویی کردند که یا پادشاهی بزرگ می‌شود یا مردی مقدس.

پدرش که می‌خواست او سرنوشت سلطنتی‌اش را دنبال کند، زحمت بسیاری کشید تا سیدارتا را از آگاهی نسبت به رنج بشر، بیماری، پیری، مرگ و آموزه‌های مذهبی که ممکن بود دغدغه‌های معنوی یا فلسفی او را بیدار کند دور نگه دارد. علی‌رغم تمام این تلاش‌ها، در بیست و نه سالگی، به پیرمردی برخورد و آموخت که در نهایت همه پیر و نحیف می‌شوند. این امر شاهزاده جوان را ناراحت کرد اما او را برانگیخت تا جهان را بیشتر کاوش کند، در نتیجه با بیماری و مرگ روبرو شد. تصمیم گرفت خانه‌اش را رها کند و برای ۶ سال همچون مرد مقدس و آواره‌ای زندگی کرد که صدقه جمع می‌کرد و ریاضت‌های افراطی چون روزه گرفتن و پیاده‌روی‌های طولانی را به خود تحمیل می‌کرد و در نهایت تا حد مرگ پیش رفت.

در چنین نقطه‌ای تصمیم گرفت راهش را بازنگری کند زیرا در قربانی کردن خودش ارزشی نمی‌دید. کودکی‌اش را به یاد آورد، آن زمان که زیر درخت نشسته بود و پدرش را تماشا می‌کرد که جشن آغاز فصل رویش را برگزار می‌کند. آن روز در حالی که در آرامش از روزش لذت می‌برد، بی‌اختیار وارد حالت آرامش و سعادت‌مندی شده بود. اکنون در شگفت بود که شاید این تجربه کلید درک آنچه را در جستجویش بود در خود داشته باشد. در پی این راهنمایی، «راه میانه» را برگزید که هم از خوشگذرانی افراطی و هم از انکار افراطی خود پرهیز می‌کرد. بعد با وارد شدن به مراقبه و تعمیق آن به درک کامل دلایل رنج بشر و راه پایان دادن به آن رسید که هسته اصلی آموزش‌های او را تشکیل می‌دهند.

این حکایت را تعریف کردیم چون لازم است اقرار کنیم و ام‌دار منابع اصلی روش‌هایی هستیم که با شما در میان خواهیم گذاشت. می‌خواهیم روشن باشد که برای پیروی از برنامه‌ای که در ادامه ارائه می‌کنیم نیازی به بودایی بودن یا حتی مطالعه در مورد بودیسم نیست. این برنامه با بسیاری از دیدگاه‌های جهانی سازگار است. در حقیقت اکثر سنت‌های مذهبی و معنوی عناصری از مراقبه و توجه آگاهی را در تمرین‌های خود دارند. رویکردی که ما ارائه می‌کنیم کاملاً غیرمذهبی است. این به معنای آن نیست که مذهب یا معنویت را رد می‌کنیم بلکه تمام ادیان را می‌پذیریم. شرکت‌کننده‌هایی با پس‌زمینه‌های مختلف داشته‌ایم که توانسته‌اند این روش‌ها را در سیستم باورهایشان به کار بگیرند.

اگرچه این تمرین‌ها ریشه‌هایی باستانی دارند، از شما می‌خواهیم چیزهایی را که می‌گوییم چشم و گوش بسته نپذیرید. ما متعهد هستیم این روش‌ها و کل رویکرد را در