

فهرست

۱۰.....	مقدمه
۱۱.....	مقدمه مؤلف
۱۳.....	دستورالعمل تمرین و شرکت در برنامه
۱۳.....	پیشینه و اهداف
۱۳.....	آمادگی برای شرکت در برنامه
۱۴.....	تمرین و نگرش‌های شخصی
۱۶.....	قصد من چیست؟
۱۷.....	توجه‌آگاهی چیست؟
۱۹.....	تعاریف توجه‌آگاهی
۲۱.....	مثلث آگاهی

جلسه اول: ذهن مبتدی، وضعیت خودکار و عود..... ۲۳

۲۴.....	مراقبه کشمش
۲۵.....	مراقبه کشمش
۲۶.....	وضعیت خودکار
۲۷.....	واکنش‌های رفتاری خودکار و عود
۲۷.....	اسکن بدن
۲۹.....	تمرین توجه‌آگاهی نسبت به بدن
۳۰.....	توجه‌آگاهی و اسکن کامل بدن
۳۲.....	توجه‌آگاهی و خوردن
۳۴.....	مراقبه خوردن
۳۴.....	اصول خوردن هوشیارانه

تکالیف جلسه اول ۳۶

جلسه دوم: غلبه بر موانع، آگاهی از راه‌اندازها و عود ۳۹

غلبه بر موانع ۳۹

راهنمایی‌هایی دربارهٔ تمرین توجه‌آگاهی ۴۰

غلبه بر موانع ۴۰

خشم، ترس و رنجش (بیزاری) ۴۱

تمایل به احساس کردن به گونه‌ای خاص: وسوسه و میل ۴۱

بی‌قراری و سرآسیمگی ۴۲

خواب‌آلودگی و خستگی ۴۲

تنفس ۴۳

آگاهی از تنفس ۴۵

تمرین‌های تنفس آگاهانه ۴۶

ایجاد فضاهای تنفس در زندگی روزمره ۴۶

تنفس هوشیارانه در حین هرکاری که انجام می‌دهیم ۴۷

تنفس هوشیارانه و تبسم ۴۷

مراقبهٔ نشستن ۴۸

وضعیت بدن ۴۸

آگاهی از تنفس - مراقبهٔ نشستن ۵۰

تقلا نکردن ۵۲

آگاهی از راه‌اندازها و وسوسه ۵۳

تکالیف جلسه دوم ۵۵

جلسه سوم: حضور داشتن، توجه‌آگاهی در زندگی روزمره ۵۹

- آگاهی از صداها ۶۰
- توجه آگاهی در زندگی روزمره ۶۱
- برچسب‌های توجه آگاهی ۶۲
- کارهایی که فرصت تمرین توجه آگاهی را فراهم می‌کنند ۶۳
- یک روز با توجه آگاهی ۶۴
- فضای تنفس سه دقیقه‌ای ۶۵
- فضای تنفس سه دقیقه‌ای ۶۷
- آگاهی از حرکات ۶۸
- مراقبه راه رفتن ۶۹
- مراقبه راه رفتن (تیک نیات هان) ۷۱
- صبر ۷۳
- تکالیف جلسه سوم ۷۴

جلسه چهارم: ماندن با مشکلات ۷۹

- مراقبه روی مشکلات ۷۹
- کار کردن روی مشکلات ۸۰
- پذیرش مطلق ۸۱
- راهنمای برای برخورد هوشیارانه با مشکلات ۸۳
- چگونه به وقایع خوشایند و ناخوشایند پاسخ می‌دهیم؟ ۸۴
- نقش ترس و امید، واکنشی بودن و سکون ۸۴
- تمرین قدم زدن در خیابان ۸۶
- تمرین موج سواری بر امیال ۸۷
- مقدمه ۸۷
- سواری بر موج امیال ۸۸

تکالیف جلسه چهارم ۹۰

تأمل: نیمه راه ۹۳

جلسه پنجم: کار کردن روی افکار و هیجانات ، هوشیار ماندن ۹۵

هوشیاری از افکار و هیجانات ۹۵

تفاوت بین افکار و تفکر ۹۸

مشاهده کننده و جریان زیرسطحی ۹۹

استعاره‌هایی برای کار روی تفکر و هیجان ۱۰۰

افکار حقایق نیستند ۱۰۲

روش‌هایی که می‌توانید افکار تان را طور دیگری ببینید ۱۰۳

ارتباط با افکار - ۱ ۱۰۴

ارتباط با افکار - ۲ ۱۰۶

افکار، احساسات و چرخه عود ۱۰۸

فضای تنفس برای مقابله ۱۰۸

تمرین ارتباط افکار و احساسات با عود ۱۰۹

داستان ادراک نادرست ۱۱۰

تکالیف جلسه پنجم ۱۱۱

جلسه ششم: روز تمرین سکوت ۱۱۵

تأملاتی بر سکوت و سخن ۱۱۶

فواید سکوت ۱۱۸

سکوت ۱۱۹

مهرورزی ۱۲۰

تمرین عملی مهرورزی ۱۲۲

تکالیف جلسه ششم ۱۲۶

جلسه هفتم: مراقبت از خود، «رژیم» زندگی ۱۳۱

تذکرات و پیشنهادهایی برای برخورد با عوامل ناسالم در زندگی ۱۳۲

تأملات: چه چیزی مرا سرشار می‌کند و چه چیزی مرا تهی می‌سازد؟ ۱۳۵

تأملات: پایان دادن و ادامه دادن ۱۳۶

آگاهی بی‌انتخاب ۱۳۷

تکالیف جلسه هفتم ۱۳۹

جلسه هشتم: پایان دادن، رها کردن و باقی زندگی ۱۴۳

از اینجا کجا می‌روید؟ ۱۴۳

نکاتی برای تمرین توجه‌آگاهی: ۵ نکته اساسی ۱۴۴

نکاتی برای تداوم تمرین‌های رسمی ۱۴۵

نکاتی برای تداوم روزانه توجه‌آگاهی ۱۴۶

نکاتی برای تداوم توجه‌آگاهی ۱۴۷

رها کردن ۱۵۰

تکالیف جلسه هشتم ۱۵۰

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۵۱

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۵۲

مقدمه

کاربرد موفق تمرین‌های توجه‌آگاهی در کاهش استرس موجب شده است استفاده از این تمرین‌ها به سایر حوزه‌ها نیز گسترش یابد. پژوهشگران بسیاری فواید تمرین‌ها را آزموده‌اند و افراد مختلفی، از دانش‌آموزان گرفته تا آندایی که از اختلالات حاد روانی رنج می‌برند، نتایج آنها را لمس کرده‌اند. امیدواریم کتاب حاضر دستمایه‌ای برای خواننده محترم باشد تا با استفاده از آن، به لطف همراهی هم‌سفرانی همدل و راهنمایی درمانگری آگاه، زیستن هوشیارانه در اینجا و اکنون را ژرفا بخشد و با پذیرش آنچه هست همان‌طور که هست از درد و رنج خود بکاهد و در مسیر گسترش صلح، عشق و شادمانی گام بردارد. برای تماس با گردآوردان، ارائه انتقاد یا پیشنهاد در مورد این کتاب و دسترسی به مطالب بیشتر در زمینه توجه‌آگاهی به وبسایت www.mindful-life.ir مراجعه فرمایید.

مقدمه مؤلف

به دوره هشت جلسه‌ای پیشگیری از عود مبتنی بر توجه‌آگاهی خوش آمدید. این کتاب شما را در طول دوره همراهی می‌کند و شامل نکات، جداول روزنگار، سخنان قصار و متون برگزیده‌ای است که به یادگیری هرچه بیشتر شما کمک می‌کند.

پیشنهاد می‌کنم بعد از شرکت در هر جلسه بخش مربوط به آن را در کتاب مطالعه کرده و از بخش‌های مربوطه برای تأمل بر تجربه خود و انجام تکالیف هفتگی استفاده کنید. همچنین توصیه می‌کنم مطالب را از قبل نخوانید تا هر جلسه برایتان کاملاً تازه داشته باشد. بهتر است در طول دوره بیش از اندازه درگیر کتاب خواندن نشوید، چرا که این کار می‌تواند شما را به سمت پردازش ذهنی و متفکرانه سوق دهد و این با فرآیند تجربی دوره تداخل خواهد کرد.

کار آماده‌سازی و تنظیم مطالب کتاب بدون کمک‌های شارلوت امکان‌پذیر نبود. گردآوری برخی دیگر از تمرین‌های توجه‌آگاهی حاصل زحمات همکاران ما در واحد کِرشا در گارتناول است. جا دارد از دکتر ایان اسمیت، دکتر دونا مولن و دکتر فرانسیس اسکلتون برای حمایت و کمک‌هایشان قدردانی کنم، اما سپاس ویژه خود را نثار بیمارانی می‌کنم که در طول دوره‌های قبلی با گشاده‌دستی زمان و بازخوردهای سازنده خود را در اختیارم قرار دادند.

در هفته‌های آتی سفری سرشار از تحول و اکتشاف برایتان آرزو می‌کنم.

دستورالعمل تمرین و شرکت در برنامه

پیشینه و اهداف

این دوره هشت هفته‌ای بر مبنای دو برنامه تدوین شده است: برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی که جان کابات-زین آن را در آمریکا گسترش داد و شناخت‌درمانی مبتنی بر توجه‌آگاهی که آن را مارک ویلیامز، جان تیزدیل و زیندل سیگل در انگلیس و کانادا ترویج دادند.

اهداف این دوره عبارتند از کمک به پرورش تجربه شخصی عمیق از توجه‌آگاهی، بنا کردن پایه‌های تمرین مستمر شخصی و به کار بردن این تجربیات در زندگی و شاید در کار حرفه‌ای.

این دوره، اقدامی تجربی است، به همین خاطر از شما می‌خواهیم تا آنجا که می‌توانید خود را در این فرآیند غرق کنید. منظورمان این است که نگرشی کنجکاوانه به تجربه‌تان در هر لحظه داشته باشید و قضاوت نسبت به تأثیر این رویکردها را مدتی رها کنید. یعنی ایده‌ها و نظریات را رها کنید و فعلاً درباره استفاده از مهارت‌هایتان پس از پایان دوره برنامه‌ریزی نکنید.

آمادگی برای شرکت در برنامه

توصیه اکید می‌کنیم در صورت امکان در تمام جلسات گروه شرکت کنید. بهتر است برای این دوره لباس‌های راحت و آزاد بپوشید؛ لباس‌هایی که برای کشش‌ها و حرکات بدنی مناسب باشند. اگر معمولاً از نیمکت، چهارپایه یا کوسن هنگام مراقبه استفاده می‌کنید آنها را همراه خود بیاورید. در محل تمرین از صندلی برای تمرین توجه‌آگاهی و از تشک یوگا برای تمرین‌های کششی و حالت درازکش استفاده می‌کنیم.

اگر نگران سلامت یا توانایی‌تان در انجام تمرین‌های آرام‌کششی یا حرکات درازکش یوگا هستید توصیه می‌کنیم با پزشک خود مشورت کنید. ضمناً می‌توانید تمرین‌ها را به فراخور محدودیت‌هایتان تغییر داده و هر تمرینی را که برایتان راحت نیست کنار بگذارید.

به هر حال این تمرین‌ها برای افرادی با وضعیت سلامت متفاوت طراحی شده‌اند و در مجموع ملایم هستند. هدف اصلی این است که حرکات را آگاهانه انجام دهیم در حالی که کاملاً نسبت به نیازهای بدنمان در هر لحظه واقفیم.

برای آشنایی با پیشینه این تمرین‌ها می‌توانید به کتاب‌های مختلفی مراجعه کنید اما باید مواظب باشیم کتاب خواندن جای تمرین را نگیرد، زیرا می‌تواند به جای تجربه کردن ما را به فکر کردن سوق دهد. شاید هر بار یکی دو صفحه خواندن الهام‌بخش باشد و به ما در تمرین‌ها کمک کند. همچنان ممکن است بخواهید تا انتهای دوره چیزی نخوانید و اجازه دهید تجربه به شکلی عمیق در درونتان طنین‌انداز شود.

تمرین و نگرش‌های شخصی

باید یادآور شویم که انجام عملی تمرین‌ها و تعهد به انجام ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تمرین روزانه توجه‌آگاهی در طول این دوره بسیار مهم است. هرچه بیشتر در این دوره عمیق شوید در پایان تمرین‌تان قوی‌تر خواهید بود و نسبت به استفاده از این رویکردها در زندگی‌تان احساس اطمینان بیشتری خواهید کرد.

معمولاً تغییر عادت و انجام تمرین‌های تازه کار آسانی نیست. ممکن است اختصاص زمان معینی برای تمرین مشکل باشد و شاید لازم باشد با خانواده یا دوستان و همکاران گفتگو کنیم تا مطمئن شویم در زمان و مکانی که به تمرین اختصاص داده‌ایم مزاحمتی برایمان ایجاد نخواهد شد.

قصد ما هر اندازه هم برای پرورش این مهارت‌ها قوی باشد ممکن است بارها متوجه شویم در برابر تغییر عادت و اولویت در زندگی‌مان به شدت مقاومت می‌کنیم. ممکن است ببینیم که از تمرین‌ها می‌گریزیم؛ احتمالاً دلایل بی‌شماری برای تمرین نکردن و فهرست بی‌پایانی از کارهای مهم‌تری که باید وقتمان را به آنها اختصاص دهیم پیدا می‌کنیم؛ شاید ساکت نشستن با خودمان حتی زمانی که هیچ عامل خارجی حواسمان را پرت نمی‌کند یا هیچ برنامه خاصی نداریم برایمان دشوار باشد؛ ممکن است احساس کسالت کنیم یا حتی خوابمان برد؛ متوجه خواهیم شد که ذهنمان به حواسپرتی و آگاهی محدود خود عادت کرده و در برابر تغییر بسیار مقاوم شده است.

بنابراین بسیار مهم است که به خودمان یادآوری کنیم چرا این کار را در اولویت قرار

داده‌ایم و قصدمان از این کار چیست. این می‌تواند به ما احساس جهت و هدف بدهد و زمانی که به مشکلی برمی‌خوریم یا تعهدمان متزلزل می‌شود، ما را پیش براند. شاید بهتر باشد قبل از شروع دوره به سؤالات زیر پاسخ دهید. می‌توانید در طول دوره دوباره نگاهی به پاسخ‌هایتان بیندازید تا قصدی که داشتید برایتان مرور شود.

خوب است که در طول این دوره هشت‌هفته‌ای نگرشی توأم با کنجکاوی و ذهنی باز داشته باشید و فعلاً درباره مؤثر بودن یا نبودن آن قضاوت نکنید. در پایان دوره می‌توانید تصمیم بگیرید که می‌خواهید تمرین‌هایی را که آموخته‌اید ادامه دهید یا نه.

بهتر است در شروع این سفر صبور و متعهد باشید. یعنی پیامد تمرین‌ها یا آنچه را که قرار است رخ دهد پیش‌بینی نکنید، بلکه به تمرین‌هایی که انجام می‌دهید اعتماد کنید. پشتکار داشته باشید، حتی وقتی که احساس می‌کنید پیشرفتی ندارید یا همه چیز مشکل به نظر می‌رسد.

جان کابات- زین این تمرین‌ها را به «بافتن چتر نجات» تشبیه کرده است. قرار نیست درست در بحبوحه مشکلات، وقتی که باید از هواپیما بیرون بپریم، تمرین کنیم. برعکس می‌خواهیم شب و روز چتر نجات ببافیم به این امید که وقتی به حمایت تمرین توجه آگاهی نیاز داریم به کمکمان بیاید.

قصد من چیست؟

هدف من از شرکت در این دوره چیست؟

امید دارم چه چیزی به دست بیاورم؟

توقع دارم این تمرین‌ها چه تغییری در زندگی‌ام ایجاد کنند؟

انتظار دارم با شرکت در این دوره به اطرافیانم و همهٔ مردم جهان، چه سودی برسانم؟
عمیق‌ترین امیدها و آرزوهایم چیستند؟

آیا می‌توانم نیت قلبی‌ام را در قالب یک پیمان یا آرزوی شخصی بیان کنم؟

توجه آگاهی چیست؟

توجه آگاهی مهارتی است که احساس خوشبختی و رضایت مندی ما را عمیق تر می کند. توجه آگاهی یعنی توجه کردن به آنچه در لحظه حال تجربه می کنیم، همراه با گشودگی و پذیرشی بدون قضاوت. توجه آگاهی تمام حس های ما را همچنان که به کل تجربه گشوده هستیم درگیر می کند تا از بدن، هیجان ها، افکار و محیط بیرونی خود آگاه شویم.

توجه آگاهی یعنی «برگشتن به حواس»؛ در تماس بودن با خودمان، دیگران و اطرافمان در لحظه حال. حالتی طبیعی و شهودی از حضور است که در آن می توانیم احساس ارتباط داشتن، واقعی بودن و زنده بودن کنیم.

توجه آگاهی حالتی از بودن است که همه می توانیم به آن دست یابیم. مهارتی است که با آن می توانیم عمیق تر زندگی کنیم. همه ما در زندگی گاهی حضور آگاهانه را احساس کرده ایم، اما شاید هنگامی که آن را تجربه می کردیم چیزی از آن نمی دانستیم.

شاید آن را در لحظات آرامش، در مکان هایی با زیبایی طبیعی، هنگام تماشای غروب زیبا یا ایستادن کنار دریا یا آبشار، احساس کرده و عمیقاً «زندگی کرده باشیم». شاید آن را در لحظات پرهیجان، هنگام بودن با کسی که دوستش داریم، لحظه ای که نوزادی متولد می شود یا حتی بودن در کنار بیماری محتضر احساس کرده باشیم. این لحظات را احتمالاً بیشتر به خاطر می آوریم. در این مواقع حواسمان کم تر به نگرانی های بی اهمیت پرت می شود. شاید کیفیت هایی از حضور آگاهانه را وقتی احساس کرده ایم که کاملاً درگیر فعالیتی لذت بخش بوده ایم: هنگامی که ساز می زدیم، می رقصیدیم، با فرزند خود بازی می کردیم، در تعطیلات در میدانی آفتابی نشسته بودیم یا جای خود را مزه مزه می کردیم.

در ادامه خواهیم دید که این حالت عادی عملکرد ما نیست. در زندگی پراسترس امروز معمولاً حواسمان از لحظه حال پرت می شود. بیشتر اوقات هم زمان کارهای مختلفی را انجام می دهیم، ذهنمان چند جا مشغول است و به هیچ کار یا فکری کاملاً توجه نمی کنیم. معمولاً مانند میمونی که روی درخت زندگی می کند با استرس از کاری به کاری دیگر می پریم و به چیزهایی که علاقه داریم یا توجه مان را جلب می کند چنگ می زنیم. سپس آنها را رها می کنیم و به سراغ چیزهای دیگر می رویم. حواسمان پرت می شود، خیالبافی

می‌کنیم و در افکار و نگرانی نسبت به آنچه دیروز رخ داده یا آنچه فردا باید انجام دهیم گرفتار می‌شویم. به هیچ چیز کاملاً توجه نمی‌کنیم، به آنچه به ما گفته می‌شود کاملاً گوش نمی‌دهیم، ذهنمان مشغول مسائل و نگرانی‌های خودمان است، دائم به تجربه‌ها بر اساس ترجیح خودمان انگ خوب و بد می‌زنیم و امور را اغلب آن‌طور که واقعاً هستند نمی‌پذیریم بلکه به آنها واکنش نشان می‌دهیم. این است حالتِ عادیِ ذهن ناآرام ما. شاید بخش مهمی از زندگی‌مان را این گونه، بدون حضور کامل، سپری کنیم و در نتیجه مهم‌ترین لحظات زندگی خویش را از دست بدهیم.

متأسفانه این تفکر و زندگی از سرِ عادت، برایمان بسیار آشنا است. خیلی از اوقات متوجه می‌شویم زندگی‌مان را در حالت خودکار سپری می‌کنیم؛ نسبتاً سر به هوا، نیمه‌کاره، بدون تماس با بدن و هیجانات و خودمان. گاهی انگار «در سر زندگی می‌کنیم» و بدن فقط وسیله‌ای است که ما را به این سو و آن سو می‌کشد. بدون شک زندگی پراسترسی که داریم در این سبک زندگانی ما نقش دارد، اما زمانی که تبدیل به عادت شود می‌تواند به انواع مشکلات جسمی ناشی از استرس بینجامد. آموختن اینکه چگونه این عادت‌ها را تغییر دهیم و روش‌های مثبتی برای زندگی خود در پیش گیریم بی‌نهایت در شادتر کردن و سالم‌تر کردن زندگی‌مان مفید خواهد بود.

هنگامی که بتوانیم کیفیتی از توجه‌آگاهی را تجربه کنیم، احساس پرمعنایی از بازگشت به خویشتن خواهیم داشت، چنان‌که گویی به خانه بازگشته‌ایم. خواهیم دید که می‌توانیم با حس روشنی، وضوح در هدف، بازیگوشی، خلاقیت و آرامش درونی در تماس باشیم. کسانی که تمرین توجه‌آگاهی می‌کنند خوش‌بینی را در زندگی‌شان پرورش داده و شهامتی را پرورش می‌دهند که آنها را قادر می‌سازد به جای اینکه از چالش‌های زندگی اجتناب کنند با آنها روبرو شوند. بدون تردید هدف توجه‌آگاهی تنها داشتن لحظات خوش‌بیشتر نیست، بلکه این است که کاملاً در زندگی‌مان حضور داشته باشیم، کنج‌کاو بمانیم، تجربه‌ایمان را در آغوش بگیریم و از همه مهم‌تر، ارتباطمان را با رنج تغییر دهیم.

تعاريف توجه آگاهی

توجه آگاهی یعنی توجه کردن به شیوه‌ای خاص: توجه بر یک هدف، در لحظه حال، و بدون قضاوت. این آگاهی، آگاهی والاتری را پرورش می‌دهد: وضوح و پذیرش واقعیت لحظه حال. چنین آگاه بودن این حقیقت را در ما بیدار می‌کند که زندگی مان فقط در لحظه‌ها است که پدیدار می‌شود. اگر در این لحظات کاملاً حضور نداشته باشیم نه تنها ارزشمندترین بخش زندگی مان را از دست می‌دهیم بلکه در درک غنا و ژرفای امکانات خویش برای رشد و دگرگونی شکست می‌خوریم.

جان کابات- زین

توجه آگاهی بیدار نگه داشتن هوشیاری فرد نسبت به واقعیت حاضر است. این معجزه‌ای است که با آن بر خودمان مسلط می‌شویم و نجات می‌یابیم.

برگرفته از «معجزه توجه آگاهی»^۱، نوشته تیک نیات هان

توجه آگاهی ظرفیتی است که در تمام افراد وجود دارد: گونه‌ای از توجه کردن به لحظه حال که در آن تجربه اتفاق می‌افتد. آن را می‌توان با بررسی موشکافانه پرورش داد، نگاه داشت، در زندگی روزمره آمیخت و با تمرین مداوم مراقبه تقویت کرد. هدف اصلی توجه آگاهی این است که رنج را تسکین دهد و ماهیت ذاتی ما را آشکار کند.

برگرفته از کتاب «خویش را شفا بده» نوشته ساکی سانتورلی

توجه آگاهی دانستن این است که در هر زمان چه چیزی رخ می‌دهد، بدون اینکه تجربه‌ای را به تجربه دیگر اولویت بدهیم.

برگرفته از کتاب «ذهن الماس» نوشته راب نارین

۱. این کتاب به قلم مترجمین و توسط نشر آسمان خیال به چاپ رسیده است.

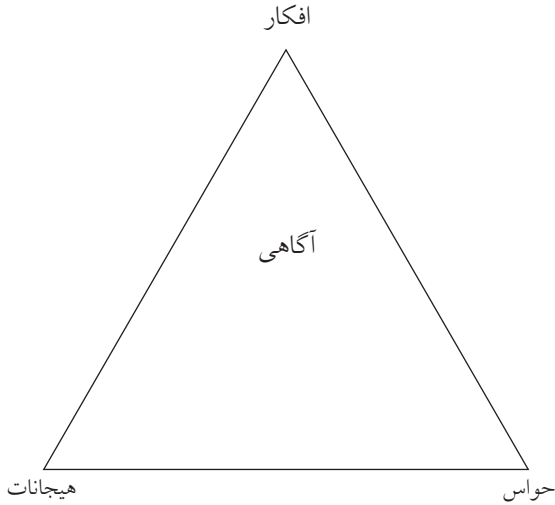
توجه آگاهی ... بازگشت به زندگی است ... زندگی کردن چنان که گویی هر لحظه بی نهایت مهم است؛ هر لحظه را دریافتن و در آن مؤثر بودن، حتی اگر لحظات درد، غم، ناامیدی یا ترس باشد.

جان کابات- زین

آموخته‌ام همان جایی که هستم شاد باشم. آموخته‌ام که تمام لذت‌ها، آرامش حقیقی و تار و پود پیراهنی که آن را زندگی می‌نامیم، در لحظه‌لحظه‌های امروزم نهفته است. معنا در لحظه است. راه دیگری برای یافتن آن نیست. در هر لحظه، چیزی را احساس می‌کنی که به خودت اجازه داده‌ای احساس کنی.

راس بری

مثلث آگاهی



هنگامی که وقایع را با توجه آگاهی تجربه می‌کنیم، می‌بینیم کدام یک از این حوزه‌های آگاهی قوی‌تر و برجسته‌تر است. با پرسش از خودمان نسبت به سایر حوزه‌های آگاهی، می‌توانیم تعادل بیشتری در آگاهی‌مان ایجاد کنیم و سعی کنیم از هر سه آگاه باشیم.