

# آشتی با ذهن

چگونه با توجه آگاهی و شفقت ورزی،  
منتقد درون خود را مهار کنیم

نویسنده

مارک کولمن

مترجم

نوشین امیری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



## فهرست

---

- پیش‌گفتار ..... ۱۳
- درآمد: چگونه به وجود منتقد درون پی بردم و از دست آن نجات یافتیم ..... ۱۵
- بخش اول: منتقد درون: نمای کلی** ..... ۲۵
- فصل اول: تغییر ممکن است** ..... ۲۷
- تمرین: مثبت‌ها را پیدا کنید ..... ۳۱
- فصل دوم: شما تنها نیستید** ..... ۳۳
- تمرین: در موقعیت‌های مختلف به منتقد درون توجه کنید ..... ۳۵
- فصل سوم: خودفریب‌کار بینی** ..... ۳۷
- تمرین: نشانگان خودفریب‌کار بینی را شناسایی کنید ..... ۳۹
- فصل چهارم: دزد آرامش** ..... ۴۱
- تمرین: ترازنامهٔ درونی‌تان را اصلاح کنید ..... ۴۴
- فصل پنجم: شما مقصر نیستید** ..... ۴۶
- تمرین: فکرایتان را به خود نسبت ندهید ..... ۵۰
- فصل ششم: چطور به این وضع دچار شدم؟** ..... ۵۲
- تمرین: خاستگاه منتقد درون را بشناسید ..... ۵۷
- فصل هفتم: در دفاع از منتقد درون** ..... ۵۹

- تمرین: حقیقت را کشف کنید..... ۶۴.....
- فصل هشتم: رهایی از انتقاد، استفاده از قوه تشخیص..... ۶۶.....
- تمرین: به جای داوری از قوه تشخیص کمک بگیرید..... ۷۱.....
- بخش دوم: شناخت منتقد درون..... ۷۳.....**
- فصل نهم: مشکل اصلی خودت هستی احمق جان!..... ۷۵.....
- تمرین: با نیکی ذاتی خود ارتباط برقرار کنید..... ۷۹.....
- فصل دهم: «کافی نیست»..... ۸۲.....
- تمرین: مهارت قدردانی را در خود پرورش دهید..... ۸۷.....
- فصل یازدهم: چطور نفهمیدی؟!..... ۸۹.....
- تمرین: پشیمانی را کنار بگذارید..... ۹۳.....
- فصل دوازدهم: هیئت‌مدیره درون..... ۹۵.....
- تمرین: با هیئت‌مدیره درون آشنا شوید..... ۹۹.....
- فصل سیزدهم: در چرخان..... ۱۰۱.....
- تمرین: ویژگی‌های مثبت دیگران را پیدا کنید..... ۱۰۳.....
- فصل چهاردهم: نقش منتقد درون..... ۱۰۵.....
- تمرین: انتقادها را کم‌رنگ کنید..... ۱۰۹.....
- فصل پانزدهم: خودت مقصری!..... ۱۱۰.....
- تمرین: نقش منتقد درون را در روابطتان شناسایی کنید..... ۱۱۳.....
- بخش سوم: مواجهه آگاهانه با منتقد درون..... ۱۱۵.....**
- فصل شانزدهم: توجه‌آگاهی..... ۱۱۷.....
- تمرین: توجه‌آگاهی را به عادت تبدیل کنید..... ۱۲۲.....

- فصل هفدهم: سلام انتقادها!..... ۱۲۶
- تمرین: انتقادها را از سایر افکار تشخیص دهید ..... ۱۲۹
- فصل هجدهم: ذهن نجسب ..... ۱۳۱
- تمرین: فکرهای انتقادگر را باور نکنید..... ۱۳۴
- فصل نوزدهم: همیشه پای خانواده در میان است..... ۱۳۶
- تمرین: صدای منتقد درون را تشخیص دهید ..... ۱۳۹
- فصل بیستم: گاهی به خودتان بخندید..... ۱۴۱
- تمرین: به منتقد درون بخندید ..... ۱۴۴
- فصل بیست و یکم: واقع بینی..... ۱۴۶
- تمرین: دیدگاه‌های منتقد درون را زیر سؤال ببرید..... ۱۵۰
- فصل بیست و دوم: متأسفم، تمایلی به شنیدن حرف‌هایت ندارم..... ۱۵۲
- تمرین: بی‌اعتنایی به منتقد را تمرین کنید ..... ۱۵۵
- بخش چهارم: معجزه عشق..... ۱۵۷**
- فصل بیست و سوم: دوستی با خود..... ۱۵۹
- تمرین: زخم‌های درون‌تان را مداوا کنید ..... ۱۶۴
- فصل بیست و چهارم: اهمیت آسیب‌پذیری ..... ۱۶۷
- تمرین: از آسیب‌پذیری استقبال کنید ..... ۱۷۱
- فصل بیست و پنجم: معجزه عشق ..... ۱۷۳
- تمرین: با خود مهربان باشید ..... ۱۷۷
- فصل بیست و ششم: استحاله درد..... ۱۷۹
- تمرین: شفقت‌ورزی به خود را بیاموزید ..... ۱۸۳

فصل بیست و هفتم: گذشته‌ها گذشته!..... ۱۸۵

تمرین: خود را ببخشید..... ۱۸۹

**بخش پنجم:** زندگی پس از مهارِ منتقد درون..... ۱۹۳

فصل بیست و هشتم: به سوی شادمانی..... ۱۹۵

تمرین: خودنگاره‌تان را وارسی کنید..... ۱۹۹

فصل بیست و نهم: چگونه انسانی هستی؟..... ۲۰۱

تمرین: مراقبهٔ «درست مثل من»..... ۲۰۵

فصل سی‌ام: آرامش درونی..... ۲۰۷

تمرین: به سکوت میان افکار توجه کنید..... ۲۱۰

فصل سی و یکم: جعبه‌ابزاری برای مهارِ منتقد..... ۲۱۳

تقدیر و تشکر..... ۲۲۶

دربارهٔ نویسنده..... ۲۲۸

منابع..... ۲۲۹

واژه‌نامه..... ۲۳۲

## در ستایش کتاب «آشتی با ذهن»

---

«اولین بار مارک کولمن را در یکی از خلوت‌نشینی‌های مرکز مراقبه اسپیریت‌راک ملاقات کردم. بی‌درنگ متوجه شدم که با فصاحتی مثال‌زدنی آموزش می‌دهد. این کتاب نیز با همان شیوایی نگارش شده و مسیر شناسایی منتقد درون و غلبه بر او را به روشنی مشخص کرده است.»

— تروی ایکمن، بازیکن سابق خط حمله و گوینده شبکه فاکس

«مارک کولمن کتابی شگفت‌انگیز و برجسته نوشته است. اگر با خود آشتی کنیم، می‌توانیم آرزوی بهروزی را که همیشه در کنج ذهن مان پنهان بوده، محقق کنیم. اگر می‌خواهیم شاد و راضی زندگی کنیم، باید منتقد درون را مهار و ذهن‌مان را به بهترین دوست خود تبدیل کنیم. این کتاب راهنمایی عالی برای دستیابی به این هدف است. چه هدیه‌ای بهتر از این!»

— جیمز براز، از نویسندگان کتاب شادی را در وجودت بیدار کن

و پایه‌گذار و مربی مرکز مراقبه اسپیریت‌راک

«مارک کولمن در کتاب منحصربه‌فرد خود، به منتقد درون توجه کرده: آنچه خلاقیت ما را محدود می‌کند. او به‌خوبی می‌داند که منتقد درون در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن دفن شده، پس مجموعه‌ای از ابزارهای مخصوص حفاری را در اختیارمان قرار می‌دهد. مطالعه این کتاب را به همه توصیه می‌کنم، به‌ویژه دانشجویان، هنرمندان و متخصصان جوانی که از بیرون با انتقادهای بسیاری مواجه می‌شوند. همچنین برای فعالانی که همیشه احساس می‌کنند به اندازه کافی تلاش نکرده‌اند، بسیار مفید خواهد بود. این کتاب هدیه‌ای بسیار ارزشمند است.»

— میرابای بوش، همکار ارشد مرکز ذهن‌اندیشمند در جامعه، نویسنده کتاب تمرین‌های

ثرف‌نگر برای تحصیلات عالی و از نویسندگان کتاب شفقت‌ورزی عملی

«اکثر ما منتظر هستیم قهرمانی در زندگی مان ظاهر شود و آرزوهایمان را برآورده کند، با ترس هایمان مقابله کند و آینده را برایمان به تصویر بکشد. مارک کولمن به ما می آموزد با گام هایی ساده و عملی، رابطه سالم تری با ذهن انتقادگر خود برقرار کنیم و به ما یادآوری می کند که کسی جز ما قهرمان زندگی مان نیست. این کتاب می تواند زندگی شما را دگرگون کند.»

— چیپ کانلی، نویسنده کتاب *تعادل هیجانی*

و رئیس بخش مهمان نوازی و استراتژی جهانی شرکت هوایی

«مارک کولمن با کلام صریح و اثرگذار خود، ابزارهایی کارآمد به خوانندگان معرفی می کند تا در هر شرایطی، به آرامش، رضایت و شادی ماندگار در زندگی خود دست یابند. با کمک چنین ابزارهایی می توان با یکی از قدیمی ترین و مشکل زاترین ابعاد وجود مقابله کرد: نگرش های ذهنی منفی. این کتاب که توسط یکی از برجسته ترین اساتید توجه آگاهی و مراقبه نگاشته شده، شما را دگرگون خواهد کرد. هرکس به رشد فردی و شکوفایی اهمیت می دهد، باید این کتاب را مطالعه کند.»

— ریچ فرناندز، از بنیان گذاران آزمایشگاه خرد

«راهنمایی معرکه برای رهایی ذهن از چرخه بی پایان انتقاد از خود و دست یابی به آرامش درونی و در نتیجه، یک زندگی مثال زدنی.»

— استیفن دینان، نویسنده کتاب *امریکای مقدس، جهان مقدس و مدیرعامل شبکه تغییر*

«امروزه می دانیم که دنیای درون و بیرون چندان متفاوت نیستند. منتقد درون این قابلیت را دارد که با اظهارنظرهای مخربش، خود، دیگران و تمام دنیا را به هم بریزد. مارک کولمن (درمانگر، مشاور و مربی آیین بودایی) در این کتاب موفق شده منتقد درون را به دقت توصیف و تجزیه کند و رابطه ای جدید با او برقرار کند تا او را هم پیمان و دوست ذهن کند. تمرین های بسیار مفیدی را در این کتاب معرفی کرده تا به این جمله، جامعه عمل بپوشاند: دیگر لازم نیست منتقد درون را تحمل کنید.»

— نورمن فیشر، عالم مکتب ذن و نویسنده کتاب های *ذن چیست و تجربه*

«مارک کولمن، درمانگر باتجربه، شاگرد کارآزموده و مربی مراقبه، نقشه‌ای هوشمندانه برای رسیدن به آرامش و رهایی از منتقد درون طراحی کرده است: دردسرسازترین بعد انسانیت. با کمک خرد مکاتب باستانی، یافته‌های جدید روان‌شناسی معاصر و بسیاری از منابع دیگر، رشته‌های معرفت را به هم بافته، رویکردی عملی و قابل‌فهم ارائه کرده، مفاهیم مختلف را با مثال توضیح داده و با معرفی تمرین‌های عملی، در پی پرورش بینش و مهارت است. راهنمایی استثنایی که حاصل تلاش دوستی مهربان و صمیمی است.»

— جیمز فلائرتی، نویسنده کتاب *مربیگری: برانگیختن بهترین وجوه دیگران*  
و بنیان‌گذار سرمایه‌گذاری‌های جدید غرب و رهبری یکپارچه

«مارک کولمن پس از دهه‌ها تلاش برای رهایی خود و دیگران از بند منتقد درون، کتابی زیبا، الهام‌بخش و عملی نوشته تا به همه کسانی که می‌خواهند از سلطه منتقد درون خارج شوند، کمک کند. کتابش سرشار از خرد و شفقت است و خواننده را صمیمانه هدایت می‌کند تا با کمک توجه‌آگاهی و عقل سلیم، منتقد درونش را مهار کند.»

— گیل فرانسدال، مربی مرکز مراقبه بینش‌مدار و مترجم کتاب *داماپادا*

«مارک کولمن در کتاب جدیدش درباره بینشی عمیق صحبت می‌کند تا به ما نشان دهد که منتقد درون چطور همه ابعاد زندگی مان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. او ابزارها و روش‌های متنوعی برای ترک این عادت ذهنی معرفی می‌کند. بیان شیوا و خردمندی او، این کتاب را به راهنمایی ارزشمند در سفر رهایی از منتقد تبدیل می‌کند.»

— جوزف گلدستین، نویسنده کتاب *توجه‌آگاهی*

«این کتاب ترکیبی نادر از توصیه‌های عملی، حمایت عاطفی، روایت‌های شخصی الهام‌بخش، یافته‌های علمی و بینش معنوی است. مارک کولمن به ما یاد می‌دهد چگونه می‌توانیم از زیر سلطه منتقد درون خارج شویم، ترس از صادقانه ابرازکردن خود را کنار بگذاریم و در عوض، احساس کنیم که قوی، جریتمند و ارزشمندیم. کتابی زیبا، عاطفی و شدیداً مفید.»

— ریک هنسن، نویسنده کتاب *مغز بودا*



«کتابی روشنگر و مفید، با روش‌هایی عملی و حکیمانه برای مدیریت ذهن و قلب.»

— جک کورنفلد، نویسنده کتاب مسیری که با دل پیموده می‌شود  
و از بنیان‌گذاران مرکز مراقبه اسپیریت راک

«مارک کولمن در این کتاب جذاب، با تکیه بر تجارب خود در نقش مربی مراقبه و درمانگر، درباره نحوه‌ی رهایی از انتقادهای تندوتیز منتقد درون صحبت می‌کند. با وجود تمرین‌های عملی که برای درک بهتر منتقد درون طراحی شده، این کتاب قطعاً ارزش خواندن دارد.»

— کریستین نف، استادیار دانشگاه تگزاس آستین و نویسنده کتاب شفقت‌ورزی به خود

«منتقد درون مانع رشد ما می‌شود، انرژی زندگی را تقلیل می‌دهد و روح‌مان را در هم می‌شکند. مارک کولمن با شیوایی و مهربانی، تمرین‌هایی اثربخش به ما معرفی می‌کند تا بر منتقد درون مسلط شویم و خردمندانه‌تر رفتار کنیم. همه ما به‌نوعی تحت‌تأثیر منتقد درون هستیم، پس همه به چنین کتاب ارزشمندی نیاز داریم.»

— فرانک اوتاسسکی، نویسنده کتاب پنج فراخوان

«مارک کولمن در کتاب خود به ما یاد می‌دهد از بند هیولای انتقاد رها شویم. او با قلم شیوا و پدرا نه خود، از این عادت انسانی پرده برمی‌دارد و مقابله خردمندانه با آن را به ما آموزش می‌دهد. با کمک روایت‌ها و تمرین‌های هدایت‌شده، ما را تشویق می‌کند رابطه‌ای عمیق و مشفقانه با ابعادی از وجود خود برقرار کنیم که اغلب به دنبال تحقیر یا تخریب ارزشمندی ذاتی ما هستند. نه تنها ما را به رهایی از منتقد امیدوار می‌کند، بلکه راه رهایی را نیز صادقانه به ما نشان می‌دهد. هر کسی که می‌خواهد به جنگ درونی‌اش خاتمه دهد و با همه ابعاد وجودش رابطه‌ای دوستانه برقرار کند، از مطالعه این کتاب لذت خواهد برد.»

— سارا پاورز، نویسنده کتاب یوگای بینش‌مدار

«کتابی ارزشمند برای همه کسانی که قصد دارند با کمک توجه‌آگاهی، به بهترین شکل زندگی کنند. در شتاب زندگی کنونی، خوب است گاهی سرعت‌مان را کم کنیم! تمرین‌های این کتاب واقعاً مفید و متنوع است. هیچ‌وقت برای شروع کردن دیر نیست.»

— تیم رایان، عضو کنگره امریکا

«جذاب‌ترین نکته این کتاب برای من، طیف وسیع تمرین‌هایی است که ارائه شده. مارک کولمن با استفاده از تجارب شخصی خود، راهبردهایی خلاقانه و مؤثر ارائه کرده تا با منتقد درون خود روبه‌رو شویم و آن را دگرگون کنیم. کتابی فوق‌العاده، لذت‌بخش و عمیقاً اثرگذار.»

— شارون سالزبرگ، نویسنده کتاب *مهرورزی و شادکامی حقیقی*

«کتابی زیبا که به شما کمک می‌کند مفاهیم درد و تنفر از خود را بازتعریف کنید. سال‌هاست که مارک کولمن را می‌شناسم؛ انسانی متواضع و خردمند که قلبی بزرگ دارد. حرف و عملش به‌تمام‌معنا یکی است. خوانندگانش را خردمندانه و مشفقانه هدایت می‌کند تا مسیر بهبود را طی کنند.»

— باب استال، از نویسندگان کتاب *کار کاهش استرس بر مبنای توجه‌آگاهی*

«مارک کولمن با کمک دهه‌ها تجربه خود در حوزه توجه‌آگاهی، ابزارهایی به ما معرفی می‌کند تا با منتقد درون‌مان مقابله کنیم: صدایی که دائم در گوش‌مان زمزمه می‌کند، ما را غرق در تردید و دچار الگوهای تکراری می‌کند. او با نگاهی نو، مسیری برای رهایی از عادت‌های قدیمی به ما نشان می‌دهد تا از رنج و تردید رها شویم.»

— جنت استون، بنیان‌گذار مرکز یوگای جنت استون

«این کتاب بی‌نهایت مفید که توسط مارک کولمن، مربی مراقبه و درمانگر، نگاشته شده، راهنمایی دقیق و دلسوز برای کسانی است که می‌خواهند بر منتقد درون بی‌رحم خود غلبه کنند. با روایت‌هایی جالب که برگرفته از تجارب صدها نفر از شاگردانش در طول سه دهه است و با ژرف‌نگری، مهربانی و فهرستی بلندبالا از تمرین‌های مختلف، به شما کمک می‌کند زندگی خود را همین حالا دگرگون کنید!»

— دایانا وینستن

مجری آموزش توجه‌آگاهی در دانشگاه کالیفرنیا و نویسنده کتاب *حضور تمام‌عیار*



اگر می‌خواهیم زخم‌های درون‌مان را شفا بخشیم و رابطه‌ای صمیمانه با دنیای بیرون داشته باشیم، باید از جنگیدن با خود دست برداریم. گرچه، زمین‌گذاشتن سلاح‌ها و دوست داشتن خود، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی است که در زندگی با آن مواجه خواهیم شد. گاهی داوری و انتقاد درونی یک‌لحظه رهایمان نمی‌کند و به‌طرز غم‌انگیزی ما را متقاعد می‌کند که حقیقت مطلق است.

کتاب جدید مارک کولمن، *آشتی با ذهن*، از عادت فرهنگی فراگیر و مخرب تحقیر خود پرده برمی‌دارد و مسیر رهایی از آن را به ما نشان می‌دهد. او که درمانگری خردمند و مهربان و مربی مراقبه است، پیچیدگی‌های منتقد درون را به‌خوبی می‌شناسد و می‌داند که وقتی فکر می‌کنیم ایرادی داریم، نمی‌توانیم صمیمیت، خلاقیت و سرزندگی را در زندگی خود تجربه کنیم.

مارک با استفاده از الگوی پویای توجه‌آگاهی، شفقت‌ورزی به خود و راهبردهای درمانی و تجربی مؤثر، تاکنون به هزاران نفر کمک کرده عشق‌ورزی به خود را یاد بگیرند و از نیکی ذاتی خود آگاه شوند. او دانشی را که نتیجهٔ دهه‌ها کار حرفه‌ای است در این کتاب به شما عرضه می‌کند؛ شما را در مسیری هدایت می‌کند که رابطه‌تان با ژرف‌ترین ابعاد خود را به‌کلی متحول خواهد کرد.

در این کتاب ساده و قابل‌فهم، همراهی دارید که شما را هدایت و یاری می‌کند تا از زندان ناقص و بی‌ارزش دانستن خود رها شوید. خواهش می‌کنم برداشتن قدم اول را از خود دریغ نکنید و به دوست داشتن زندگی به همان شکلی که هست متعهد شوید. در ادامهٔ راه و در حین آشنایی با آموزه‌ها و مراقبه‌های تأثیرگذاری که در اختیارتان قرار می‌دهد، یکدلی و خلوصی را تجربه خواهید کرد که تمامی ابعاد زندگی شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

با بهترین آرزوها

تارا براک



درآمد

# چگونه به وجود منتقد درون پی بردم و از دست آن نجات یافتم



صبح زود، پیش از آنکه منتقد بداخلاق درونم بیدار شود، کار را شروع می‌کنم؛ نزدیک ظهر بیدار می‌شود. تا آن موقع، اکثر کارهای روزانه را انجام داده‌ام.

ویرجینیا وولف

در اواخر دوران نوجوانی، تمام وجودم پر از خشم و غضب بود. پسری آشوبگر و یاغی بودم که همیشه دنبال سوژه‌ای بود تا عصبانیتش را به سمت آن نشانه بگیرد. موسیقی پانک‌راک و جنبش‌های ضد دولتی گروه‌های زیرزمینی لندن، روزنه‌هایی عالی برای تخلیه خشم شدید من بود. در اکثر مواقع، عصبانیتم متوجه دولت، شرکت‌های بزرگ و بی‌عدالتی بود؛ بی‌شک هدف‌های آسانی به شمار می‌آیند.

نمی‌فهمیدم که بخش عمده‌ای از تنفری که احساس می‌کردم، به‌شکلی ناخودآگاه خودم را نشانه می‌گرفت. ذهنم دائم به من شلاق می‌زد و از پشت عینک دودی ذهنم، هیچ‌وقت به قدر کافی انسان خوب یا باهوشی نبودم. آهنگ «تو معیوبی» دوباره و دوباره در ذهنم پخش می‌شد. از نظر منتقد درونم، همه تصمیم‌ها و رفتارهای من اشتباه، احمقانه یا به‌دردنخور بود.

آنچه را که می‌گفتند باید به دنبالش باشم یا بخواهم، پس می‌زد: موفقیت‌های تحصیلی، جایگاه اجتماعی، ثروت و حتی موادی که دوستانم به‌صورت تفننی مصرف می‌کردند. همچنان مشغول جست‌وجو بودم. وقتی دقیقاً نمی‌دانی به دنبال چه هستی، جست‌وجو دشوار می‌شود. اما گاهی زندگی به ما یادآوری می‌کند که آنچه به دنبالش هستیم از آنچه فکر می‌کنیم به ما نزدیک‌تر است. این‌گونه بود که در مسیر مراقبه توجه‌آگاهی قرار گرفتم، مسیری که از کنار خانه‌ای که به‌صورت غیرقانونی در آن سکونت داشتم شروع شد. در این مسیر، برای پرسش‌هایی که از مدت‌ها پیش ذهنم را مشغول کرده بود پاسخی یافتم.

این سفر معنوی زمانی آغاز شد که به‌صورت تصادفی با یک مرکز مراقبه در بخش شرقی لندن روبه‌رو شدم: پدیده‌ای که در ۱۹۸۴ واقعاً نادر بود. از لحظه‌ای که وارد مرکز شدم، فهمیدم که افراد حاضر در آن مشغول انجام کار مهمی هستند. نوعی وضوح، آرامش و قاطعیت در چشم‌ها، رفتار و گفتارشان احساس می‌کردم: ویژگی‌هایی که در اکثر افراد پیرامون من دیده نمی‌شد. دقیقاً نمی‌دانستم چه بود، اما به‌شدت خواهان آن بودم و به آن نیاز داشتم.

و این‌گونه بود که با نخستین جعبه‌ابزار زندگی‌ام آشنا شدم. گرچه، جعبه‌ابزار غیرمعمولی بود. به هیچ‌یک از مهارت‌هایی که تا آن زمان یاد گرفته بودم شباهت نداشت. این ابزارها مخصوص ذهن بود.

پیش از آن هیچ وقت فکر نکرده بودم که می توانم توجهم را به درونم معطوف کنم. هیچ وقت به ذهنم نرسیده بود که برای یافتن دلیل ناراحتی ها و غم هایم، می توانم به خودم نگاه کنم. همیشه در دنیای بیرون به دنبال مقصر می گشتم. اما در این مسیر جدید از من خواسته می شد به درون توجه کنم.

آموختم که با کمک مراقبه توجه آگاهی می توانم به روشنی از آنچه در ذهن و بدنم روی می دهد آگاه شوم. با مراقبه توجه آگاهی می توانید فکرها و صداهایی را که در سرتان می شنوید درک کنید و آنها را تغییر دهید. با این ابزار به منشأ اصلی رنج خود پی می برید و با کمک آن از پس مشکل ها برمی آید. آنچه یافتم، رهایی بخش بود. از هر مسکن، نظریه یا نوشداروی دیگری اثربخش تر بود. حتی از اعتراض کردن به دستگاه های دولتی نیز مؤثرتر بود.

حتماً می پرسید این ابزار چطور کار می کرد و چرا این قدر مفید بود؟ در آموزش های اولیه یاد گرفتم که برای گذر از طوفان های درونی و بیرونی زندگی، به دو مهارت ضروری نیاز دارم: آگاهی و شفقت ورزی. آنها مثل دو بال پرنده اند و پرواز بدون یکی از آنها غیرممکن است.

آگاهی با تمرین توجه آگاهی به دست می آید؛ توجه آگاهی روشی برای پرورش توجه و بینش است. همچنین به ما کمک می کند با مهربانی، ملاحظه و مسئولیت پذیری با خود و زندگی مواجه شویم. در طول بیست سالی که در سراسر جهان با انسان های مختلف کار کرده ام، به خوبی دریافته ام که شفقت ورزی مهربانانه چقدر اهمیت دارد. در زندگی دردهای بسیاری وجود دارد. و باعث تأسف است که ببینیم انسان ها با انتقاد شدید از خود، بی دلیل به این دردها می افزایند. با عشقی که در قلبمان احساس می کنیم، می توانیم از آسیب پذیری خود و بارهایی که به دوش می کشیم آگاه شویم. عشق با نیروی نهانی خود به ما کمک می کند از تأثیر منفی منتقد درون جلوگیری کنیم، از دردهایمان با ملایمت مراقبت کنیم و پا در مسیر رهایی بگذاریم.

خود را به این بال ها مجهز کردم اما این طور نبود که بلافاصله به پرواز درآیم. مانند دیگر رویدادهای زندگی، تغییر واقعی به مرور ایجاد شد. با این دو مهارت یاد گرفتم توجهم را به درون خودم معطوف کنم و با مهربانی و شفافیت به ذهن و قلبم توجه کنم؛ اصلاً کار راحتی نبود. همان طور که آن کموت، رمان نویس، می گوید: «ذهنم محله امنی نیست، سعی می کنم تنها در آن پرسه زنم.»



وقتی به درونم نگاه کردم چه دیدم؟ متوجه شدم که چقدر با خودم بدرفتاری می‌کنم. فهمیدم که در مواجهه با نقطه‌ضعف‌ها و ناامنی‌هایم بسیار سنگ‌دل و به‌شدت سخت‌گیر هستم. دریافتم که همهٔ گفته‌ها و رفتارهایم را دیوانه‌وار نقد می‌کنم. هر بار می‌خواستم کاری جدید انجام دهم، غیرواقع‌بینانه از خودم انتظار داشتم که از همان ابتدای کار عالی باشم. به جای اینکه قدردان خطاها و شکست‌هایی باشم که باعث یادگیری می‌شوند، سخت‌گیرانه خود را سرزنش می‌کردم. با آگاهی از این وضع فهمیدم که منتقد درون من، مرا بیچاره کرده است. اگر باز هم به او گوش می‌دادم، احساس ناامیدی، خشم، بی‌ارزشی و افسردگی مرا رها نمی‌کرد.

در نتیجه، با کمک ابزار آگاهی و شفقت‌ورزی، فرایند تدریجی ساکت‌کردن صداها و منتقد درون و ریشه‌کن کردن معیارهای کمال‌گرایانه‌ای که برای خودم تعریف کرده بودم، آغاز شد. حمله‌های منتقد درون کمتر از پیش بر من اثر می‌گذاشت. حالا به گذر از سختی‌ها و آیندهٔ روشن امیدوار بودم و مهم‌تر از آن، نور آگاهی مسیر را برایم روشن می‌کرد. آگاهی مانند فانوسی بود که مسیر اکتشاف را برایم آشکار و آتش خشم درونم را سرد می‌کرد. شما هم می‌توانید از بند منتقد درون‌تان رها شوید. ابزارها و فنونی که در این کتاب معرفی شده، مسیر را به شما نشان خواهد داد.

## راهنمای استفاده از کتاب

این کتاب مثل نقشه و راهنمایی برای کشف جنگل و بیشه‌های دنیای درون است: محل سکونت منتقد درون. در این کتاب با منتقد درون، ظاهر آن، زادگاهش و نقاط قوت و ضعفش آشنا می‌شوید. کتابی که در دست دارید، راهنمایی عملی برای مواجههٔ مؤثر و ماهرانه با منتقد درون است تا دیگر باعث درد و رنج شما نشود. کتاب به پنج بخش تقسیم شده است. شاید هوس کنید قسمتهایی از آن را گل‌چین کنید و سراغ فصل‌هایی بروید که برایتان جذاب‌تر است، اما اگر فصول کتاب را به ترتیب بخوانید، از آن بهرهٔ بیشتری خواهید برد.

### بخش ۱. منتقد درون: نمای کلی

در بخش اول، ماهیت و قدرت منتقد درون و نقش آن در برهم‌زدن آرامش شما را بررسی می‌کنیم. منشأ، عملکرد و دیدگاه‌های او را نیز مطالعه می‌کنیم.

خبرهای خوبی از حوزهٔ عصب‌پژوهی به گوش می‌رسد: از طریق نحوهٔ استفاده از توجه‌تان می‌توانید مغز و عادات‌های منفی خود را تغییر دهید. این اصل با نام «انعطاف‌پذیری عصبی» شناخته می‌شود. امکان ایجاد تغییر از طریق انعطاف‌پذیری عصبی، دلیل اصلی نگارش این کتاب است. در فصل اول می‌بینید که حتی عادات‌های قدیمی مثل انتقاد از خود را می‌توانید با تغییر موضوعی که بر آن تمرکز می‌کنید، دگرگون کنید.

در فصل دوم به همگانی بودن ذهن قضاوتگر در بزرگسالان، کودکان و کل افراد جامعه نگاهی می‌اندازیم و به شما نشان می‌دهیم که در جنگ با منتقد درون، تنها نیستید. این قاضی سنگ‌دل می‌تواند در نقش یک فرد شکنجه‌گر، آقابالاسر، مجلس خراب‌کن و فرمانروایی مستبد ظاهر شود. همان‌طور که در این فصل خواهید دید، اگر منتقد درون افسارگسیخته عمل کند، منجر به افسردگی یا کاهش مزمن عزت‌نفس می‌شود.

افراد بی‌شماری، حتی مدیرعامل‌های موفق و اساتید بهترین دانشگاه‌ها، از «نشانگان خودفریب‌کارینی» رنج می‌برند؛ احساس می‌کنند انسانی حقه‌باز و متقلب هستند. در فصل سوم این پدیدهٔ فراگیر و ترس‌های مرتبط با آن را شرح می‌دهیم. خواهید دید که منتقد درون چگونه احساس فریب‌کاری را در فرد تقویت می‌کند و با راهکارهایی برای مقابله با آن آشنا می‌شوید.

اگر از نقش منتقد درون در سلب آسایش و کاهش عزت‌نفس مطلع شوید، از وفاداری و توجه خود به او می‌کاهید. در فصل چهارم از تأثیر منتقد درون بر سرکوب شادی و لذت آگاه می‌شوید و می‌بینید که وقتی تسلیم منتقد درون می‌شویم، چه بر سرمان می‌آید.

زیست‌شناسی تحولی به ما یادآوری می‌کند که بسیاری از فرایندهای تفکر ما خودکار و میراث خانوادهٔ اصلی و فرهنگ‌مان است. در فصل پنجم می‌آموزید که به نفع‌تان است از سرزنش خود و محکوم‌کردن گذشته‌تان دست بردارید. اگر کاملاً درک کنید که بر بسیاری از ابعاد زندگی کنترل ندارید، می‌توانید آینده‌ای بهتر بسازید.

اصلاً چرا همهٔ ما یک منتقد درون آزاردهنده داریم که ناکارآمد به نظر می‌رسد؟ دلیل وجود او چیست؟ در فصل ششم به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهیم، خاستگاه منتقد

درون را شناسایی می‌کنیم، نقش آن در فرایند رشد کودک را بررسی می‌کنیم و می‌فهمیم که چرا منتقد درون کنگر می‌خورد و لنگر می‌اندازد.

در فصل هفتم با هیجان‌ها و دردهایی که دلیل اصلی حمله‌های منتقد درون است، بیشتر آشنا می‌شوید. به این ترتیب، زبان منتقد درون را یاد می‌گیرید و می‌فهمید که چرا تا این حد دلواپس است و رفتارهای شما را زیر نظر دارد.

اغلب از من می‌پرسند: «اگر از بند منتقد درونم رها شوم، چطور می‌توانم کارهایم را انجام دهم؟ صبح‌ها چطور از تخت بیرون بیایم؟ چه چیزی به من انگیزه خواهد داد تا ظرف‌های تلنبارشده را بشویم یا فرم‌های مالیات را پر کنیم؟» در فصل هشتم به برخی از دلایل شایعی که باعث وفاداری افراد به منتقد درون می‌شود اشاره می‌کنیم. خواهید دید که قوه تشخیص، سنجش و وجدان به‌اشتباه به منتقد درون نسبت داده شده است.

## بخش ۲. شناخت منتقد درون

در بخش دوم با دقت بیشتری به عملکرد منتقد درون نگاه می‌کنیم: آنچه می‌گوید، نحوه بیان آن و روشی که به‌وسیله آن توجه شما را به خود جلب می‌کند و به‌تدریج، حس خوشبختی را در شما کم‌رنگ می‌کند.

در فصل نهم از اثرهای مخرب‌تر منتقد درون پرده برمی‌داریم. می‌فهمید که منتقد چگونه ارزشمندی ذاتی را هدف قرار می‌دهد و کاری می‌کند که شایستگی‌های خود را به‌کلی زیر سؤال ببرید.

منتقد درون با یکی از اصلی‌ترین شگردهای خود، شما را قانع می‌کند که «به اندازه کافی خوب نیستید»: آن‌قدر که باید باهوش نیستید، آن‌طور که باید زیبا نیستید، به‌قدر لازم ثروتمند، سالم یا محبوب نیستید. در فصل دهم این شکل ویژه از انتقادگری و تأثیر آن را بر حس خوشبختی شما بررسی می‌کنیم.

بسیاری از افراد با نگاه به گذشته، خود را بابت تصمیم‌ها یا کارهایی که مطابق میل‌شان پیش نرفته سرزنش می‌کنند. در فصل یازدهم این فرایند را تجزیه و تحلیل می‌کنیم و به شما نشان می‌دهیم که منتقد درون چگونه باعث پشیمانی و دودلی می‌شود و این کارش تا چه اندازه بیهوده است.

منتقد درون صداها و صورت‌های مختلفی دارد. گاهی مربی و دوست است، بقیه مواقع شخصیتی مستبد، کمال‌گرا یا حقه‌باز دارد. این شخصیت‌های چندگانه در کنار هم شبیه هیئت‌مدیره‌ای هستند که همیشه برای بررسی و داوری گفتار و رفتار فرد دور هم جمع می‌شوند. در فصل دوازدهم به شما کمک می‌کنیم اعضای هیئت‌مدیره درون‌تان را شناسایی کنید.

تابه‌حال متوجه شده‌اید که انسان‌های ایرادگیر چقدر به خودشان سخت می‌گیرند؟ در فصل سیزدهم این موضوع را بررسی می‌کنیم و به شما نشان می‌دهیم که عادت ایرادگرفتن از دیگران و انتقاد از خود، یکدیگر را تقویت می‌کنند.

الفاظ تند منتقد درون بر سلامت هیجانی و جسمانی، میزان انرژی و هشیاری شما اثر می‌گذارد. در فصل چهاردهم، تمامی اشکال تأثیر ذهن قضاوتگر بر شما را واریسی خواهیم کرد.

در فصل پانزدهم به تأثیر منتقد درون بر روابط شما توجه می‌کنیم. می‌آموزید که قضاوت کردن دیگران، به‌ویژه افرادی که رابطه‌ای صمیمی با آنها دارید، به‌شدت به سلامت و سعادت روابط‌تان آسیب می‌زند.

### **بخش ۳. مواجهه آگاهانه با منتقد درون**

در بخش سوم، مهارت‌های ضروری برای مهار منتقد درون را یاد می‌گیرید. در این بخش با روش‌های گوناگون، آگاهی درونی خود را افزایش می‌دهید تا منتقد درون را کنترل کنید.

در فصل شانزدهم، تمرین استثنایی توجه آگاهی، پیامدهای آن و تأثیرش بر تقویت عضله‌های خودآگاهی را به‌دقت بررسی می‌کنیم. با خودآگاهی می‌توانیم رابطه‌مان را با داوری‌های منتقد درون دگرگون کنیم.

داوری‌ها بسیار نیرومند هستند اما اگر آنها را فقط فکر به حساب آورید، خواهید دید که می‌توانید بر آنها اثر بگذارید و دیگر بنده آنها نباشید. در فصل هفدهم می‌آموزید تفکر خود را با نور این آگاهی روشن کنید.

داوری‌های ما بسیار چسبناک‌اند و ذهن ما شبیه چسب دوطرفه است. در نتیجه، داوری‌ها خیلی سریع و محکم به ذهن‌مان می‌چسبند. در فصل هجدهم یاد می‌گیرید با

غلبه بر هم‌سان‌انگاری، ذهن‌تان را شبیه یک ظرف تفلون کنید تا داوری‌ها از آن راحت‌تر جدا شود.

در فصل نوزدهم دربارهٔ بینش‌هایی صحبت می‌کنیم که با شناخت دقیق‌تر ماهیت، خاستگاه و عملکرد منتقد درون کسب می‌کنید. با این شناخت، بهتر از قبل از خود در برابر منتقد درون و حمله‌های آن حفاظت می‌کنید.

در فصل بیستم بر اهمیت شوخ‌طبعی در مواجهه با منتقد درون تأکید می‌کنیم. هرچه منتقد درون را کمتر جدی بگیرید، سروکله‌زدن با آن راحت‌تر و زندگی‌تان شادتر می‌شود.

در اغلب مواقع، عقاید شما (و منتقد درون) دربارهٔ خود و دنیا با تحریف و سوگیری‌های بسیار همراه است. بازبینی عقایدتان به شما کمک می‌کند از فشار منتقد درون بر خود بکاهید. در فصل بیست‌ویکم می‌آموزید که دیدگاه و فرضیه‌های اساسی منتقد را زیر سؤال ببرید.

در فصل بیست‌ودوم به شما نشان می‌دهیم زمانی که راهبردهای ارائه‌شده در کتاب را به‌درستی اجرا کنید و دیگر به داد‌وفریادهای منتقد درون توجه نکنید، زندگی چگونه خواهد بود. اگر این ذهنیت را انتخاب کنید، دیگر مهم نیست که منتقد درون مشغول انتقاد است یا نه؛ از آن در امان خواهید بود.

#### **بخش ۴. معجزهٔ عشق**

روش‌های مختلفی برای مقابله با حملهٔ نیروهای مخرب ذهن وجود دارد اما عشق، قدرتمندترین ابزاری است که در اختیار داریم و برای مقابلهٔ همه‌جانبه با ذهن قضاوتگر، باید از آن کمک بگیریم. در بخش چهارم، توجه شما را به قلب‌تان معطوف می‌کنیم.

در فصل بیست‌وسوم یاد می‌گیرید که با خودتان دوست شوید و حتی به بخش نگران و ایرادگیر ذهن که دائم شما را قضاوت می‌کند، محبت کنید. می‌آموزید که بزرگ‌ترین یاور و حامی خود باشید.

اولین گام برای هدایت نیروی عشق، استقبال از آسیب‌پذیری است. در فصل بیست‌وچهارم از نقش اساسی آسیب‌پذیری در مواجهه با منتقد آگاه می‌شوید.