

پنج راه شناخت خود:
مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی پایه

فهرست

۹.....	مقدمه‌ای بر ذهن‌آگاهی پایه.....
۹.....	آگاهی هوشیارانه چیست؟.....
۱۲.....	پنج مسیر.....
۱۳.....	سه فن.....
۱۴.....	توجه کردن به طور خلاصه.....
۱۴.....	در مورد تعادل بیشتر بدانیم.....
۲۱.....	فصل ۱: مسیر افکار و هیجانات.....
۲۳.....	گزینه‌های تمرکز.....
۲۹.....	فصل ۲: مسیر حواس جسمانی (دنیای بیرون).....
۳۰.....	گزینه‌های تمرکز.....
۳۷.....	فصل ۳: مسیر تعادل یا آسودگی.....
۳۸.....	گزینه‌های تمرکز.....
۴۹.....	فواید و اهمیت حالت استراحت یا آرامش.....
۵۵.....	فصل ۴: مسیر جریان (جاری بودن).....
۵۸.....	گزینه‌های تمرکز.....
۶۳.....	اهمیت جریان.....
۷۱.....	فصل ۵: مسیر و رسم خوبی (نیکی، مهربانی) آدمی.....
۷۳.....	گزینه‌های تمرکز.....
۸۱.....	فصل ۶: پنج مسیر به‌طور خلاصه.....
۸۵.....	فصل ۷: علم تجربه‌ی حسی.....
۹۰.....	چگونگی شناسایی هیجان در بدنتان.....
۹۵.....	فصل ۸: پنج مسیر دیگر!.....
۹۸.....	گزینه‌های تمرکزی جدید.....

۱۰۹	فصل ۹: شبکه کامل
۱۱۳	فصل ۱۰: زیبایی
۱۱۹	فصل ۱۱: زندگی
۱۲۲	معنای نمادها
۱۲۲	تجربه حسی
۱۲۳	واکنش‌ها و موقعیت‌ها
۱۲۴	تمرین ذهن آگاهی
۱۲۷	راهبردهای تمرکز
۱۲۸	فعالیت منبع
۱۲۹	مراحل تاریخچه
۱۳۱	فصل ۱۲: تصویر بزرگ
۱۳۳	مقدمه
۱۳۵	تصویر بزرگ: چشم‌انداز اولیه
۱۳۶	وضعیت انسان (۱)
۱۳۷	چگونگی تسهیل شادمانی کامل توسط ذهن آگاهی (۱-۲)
۱۳۸	تصویر بزرگ: چشم‌انداز مفصل
۱۳۸	سه مهارت بنیادین (۱۲-۱۴)
۱۴۲	نمادی برای هوشیاری ذهن آگاه
۱۴۳	شادمانی کامل - بخش اول (۱۵)
۱۴۴	شادمانی کامل - بخش دوم (۱۶)
۱۴۵	شادمانی کامل - بخش سوم (۱۷)
۱۴۷	فن‌ها و گزینه‌های تمرکز (۱۸-۲۱)
۱۴۸	شبکه کامل با استفاده از نمادها
۱۴۹	چگونگی بهره‌برداری از اطلاعات شبکه کامل (۲۲)
۱۵۰	جعبه ابزار: چگونگی کمک به دیگری (حتی خودتان)
۱۵۳	تأثیرات تاریخی
۱۵۷	چگونگی ارائه جلسه تمرین هدایت‌شده: ده عنصر رهنمودی (۲۳)
۱۵۸	تصویر بزرگ: چشم‌انداز عمیق

- ۱۵۸.....نیروه‌های مخالفی که به تمرین شکل می‌دهند (۲۴).
- ۱۵۹.....نیروه‌های مخالف که زندگی آدم را می‌سازند (۲۵).
- ۱۶۰.....نیروه‌های مخالف که دنیای طبیعی را می‌سازند.
- ۱۶۰.....مقیاس‌های طبیعت- بخش اول (۲۶).
- ۱۶۱.....مقیاس‌های طبیعت- بخش دوم (۲۷-۳۴).
- ۱۶۲.....ریاضیات (۳۵).
- ۱۶۴.....علم مدرن و معنویت تأملی: یک پرسش نظری.
- ۱۶۵.....تصویر بزرگ: چشم‌انداز امیدبخش.
- ۱۶۵.....علم مدرن و معنویت تأملی: یک پرسش عملی (۳۶-۳۹).
- ۱۶۷.....تصویر بزرگ: چشم‌اندازهای جایگزین.
- ۱۶۸.....شش سؤال
- ۱۶۹.....هشت حلقه.
- ۱۷۱.....واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.
- ۱۷۳.....واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.

مقدمه‌ای بر ذهن آگاهی پایه

آگاهی هوشیارانه^۱ چیست؟

ذهن آگاهی پایه شیوه‌ای برای تمرین، تدریس و اندیشیدن درباره آگاهی هوشیارانه است. نظامی است در میان سایر نظام‌های موجود با نقاط ضعف و قوت خاص خود. نقطه قوت ذهن آگاهی پایه، مفهوم‌سازی روشن و جامعیت آن است و نقطه ضعفش پیچیدگی آن، به طوری که بسیاری از گزینه‌های پیشنهادی‌اش در ابتدا اندکی گیج‌کننده به نظر می‌رسند. به خاطر داشته باشید که نباید همه یا اکثر آن گزینه‌ها را امتحان کنید، تنها لازم است که یک یا دو مورد را که واقعاً برای شما اثربخش است پیدا کنید.

در نظام ذهن آگاهی پایه، آگاهی هوشیارانه به صورت زیر تعریف می‌شود:

«سه مهارت توجهی که در کنار هم مؤثرند:

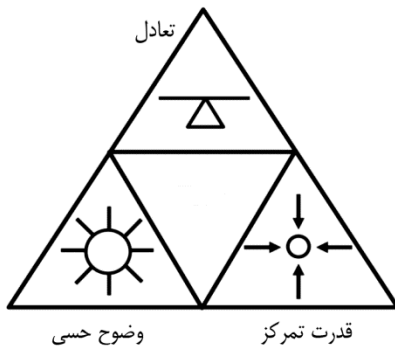
قدرت تمرکز^۲، وضوح حسی^۳ و تعادل^۴ (یا آرامش).»

این تعریف به چه معنا است؟ بدین معنا است که آگاهی هوشیارانه مجموعه‌ای از مهارت‌ها است و مهارت، توانایی‌ای است که با تمرین بهبود می‌یابد. گرچه بیشتر مهارت‌ها دربردارنده نوعی عملکرد بیرونی‌اند اما مهارت‌های ذهن آگاهی «درونی» هستند. مهارت‌های ذهن آگاهی شیوه‌ای برای بهبود تدریجی تجارب حسی هستند؛ و البته تجارب حسی تنها به معنای تجارب فیزیکی بیرونی مثل تصاویر و صداها نیستند، بلکه تجارب درونی شما از افکار و احساسات را نیز شامل می‌شوند؛ بنابراین آگاهی هوشیارانه راهی است مطمئن برای توجه کردن به آنچه درون و اطراف شما رخ می‌دهد و شامل سه مهارت اصلی است. با وجود اینکه هر مهارت از دیگری متفاوت است، در کنار هم تقویت‌کننده یکدیگرند. اجازه بدهید ببینیم هر مهارت شامل چه چیزی است.

شما می‌توانید به «قدرت تمرکز» به عنوان توانایی تمرکز بر آنچه (محرک مرتبط با موضوع تمرکز) در لحظه‌ای خاص رخ می‌دهد، فکر کنید. «وضوح حسی» توانایی نگه‌داشتن اثر آن چیزی است که در لحظه واقعاً تجربه می‌کنید. «تعادل» توانایی اجازه دادن به ورود و خروج تجارب حسی بدون تلاش

-
1. Mindful awareness
 2. Concentration power
 3. Sensory clarity
 4. Equanimity

برای رسیدن به این تجارب است. می‌توان این تعاریف را با نمادهای زیر نشان داد:



	<p>قدرت تمرکز ماندن با محرک مرتبط.</p>
	<p>وضوح حسی روشنی، دقت بالا و باز کردن گره‌ها</p>
	<p>تعادل نوعی تعادل درونی است؛ یک احتمال سوم بین سرکوب حس‌ها و درگیر شدن با آنها.</p>

راحت‌ترین راه برای فهمیدن این توضیحات، عقب رفتن و به تجارب شخصی خود نگاهی انداختن است. آیا تا به حال موارد زیر را تجربه کرده‌اید؟

- در یک موقعیت خاص، ناگهان در حالتی از تمرکز خیلی بالا قرار گرفتید. همه چیز خیلی کند به نظر می‌رسید، شما به‌طور کامل در آن لحظه بودید و در نتیجه توانستید با حداکثر اثرگذاری پاسخ دهید.

اگر چیزی شبیه این تجربه را داشته‌اید، پس می‌دانید که «حالت تمرکز بالای موقتی» چیست. با تمرین می‌توانید قدرت ورود به این حالت را هر زمان که بخواهید گسترش دهید.

- حواس شما به‌طور ناگهانی و به شکل عجیبی روشن و واضح شدند و شما توانستید جزئیات مهم را کشف کنید و همه چیز به طرز غیر قابل باوری زنده و با شکوه به نظر می‌رسید.

اگر چنین تجربه‌ای داشته‌اید، پس معنای «حالت وضوح حسی موقتی» را می‌دانید. با تمرین می‌توانید قدرت ورود به این حالت را هر زمان که مایلید افزایش دهید.

- نوعی ناراحتی ذهنی، هیجانی یا جسمانی داشته‌اید. بنا به دلایلی مبارزه علیه این رنج را متوقف کردید و فقط اجازه دادید تا درون شما جریان یابد. با این کار احساس رنج و مشکل خیلی کمتر شد (یا شاید به‌طور کامل ناپدید گشت).

اگر تجربه مشابهی داشته‌اید، پس معنای «حالت تعادل موقتی» را می‌دانید. با تمرین می‌توانید قدرت ورود به این حالت را هر زمان که می‌خواهید بهبود بخشید.

اگر پاسخ شما به برخی از موارد بالا مثبت است، پس می‌دانید که چگونه بهبود کیفیت ذهن‌آگاهی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی شما منجر شود.

اکنون اجازه دهید تا موقعیت‌های متضادی را در نظر بگیریم...

تابه‌حال موارد زیر را تجربه کرده‌اید؟

- کار مهمی داشته‌اید اما به دلیل وجود مشکلی نتوانسته‌اید روی آن خوب تمرکز کنید.
 - اگر چنین تجربه‌ای داشته‌اید، پس از آثار منفی فقدان «قدرت تمرکز» آگاهید. با کمک تمرین‌های نظام‌مند می‌توانید از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری کنید.
 - شما درگیر تجربه‌ی چیزی بودید که محرک‌های زیادی با سرعت اتفاق می‌افتادند به طوری که نمی‌توانستید آنها را دنبال کنید. می‌توانید بگویید چه بخشی مربوط به ذهن است؟ چه بخشی مربوط به بدن؟ چه بخشی مربوط به احساس؟ اگر پاسخ منفی است پس با گیجی و دستپاچگی مواجه شده‌اید یا دچار ناراحتی شده‌اید یا کاری انجام داده‌اید که بعداً احساس پشیمانی به سراغتان آمده ... یا شاید هم همه این‌ها!
 - چنین تجربه‌ای از به هم ریختگی حسی، نمونه‌ای از مسائلی است که می‌تواند به دنبال فقدان «وضوح حسی» ایجاد شود. از طریق تمرین نظام‌مند می‌توانید مانع از بروز چنین مشکلاتی شوید.
 - چیز بسیار خوشایندی در زندگی شما وجود دارد اما آن قدر نگران از دست دادن آن هستید که به قدر کافی از آن بهره و لذت نمی‌برید.
 - اگر تجربه‌ی مشابهی داشته‌اید، پس می‌دانید که چگونه فقدان «تعادل» می‌تواند در کاهش احساس رضایت از آنچه لذت‌بخش است نقش داشته باشد و حتی آن لذت را به محرومیت و ناامیدی مبدل کند. به عبارت دیگر، شما پیامدهای «عدم تعادل» را تجربه کرده‌اید. با کمک تمرین نظام‌مند می‌توانید از بروز چنین مسائلی جلوگیری کنید.
- بنابراین ذهن‌آگاهی یک اتفاق خوب است - به طرز شگفت‌آوری می‌توانید رضایتمندی خود را افزایش داده و رنج و محنت را از طریق تربیت نظام‌مند مهارت‌های توجهی، کاهش دهید. این مهارت‌ها بر یک یا چند تمرین تمرکزی که طبق روالی منظم انجام می‌شوند استوارند.

پنج مسیر

در ذهن آگاهی پایه، تمرین حول و حوش پنج زمینه اصلی سازمان می‌یابد که به آنها پنج شیوه یا پنج مسیر می‌گوییم. شما مجبور نیستید تمامی پنج مسیر را دنبال کنید مگر آنکه تمایل به چنین کاری داشته باشید. روی هم رفته همه آنها نماینده یک تمرین حسی کامل روزمره^۱ هستند که تمامی عضلات روان‌شناختی و معنوی شما را آموزش می‌دهند. به دلیل اینکه این پنج رویکرد تضاد بارزی با یکدیگر دارند، فرصت بسیار خوبی است که بتوانید حداقل یکی از آنها را که واقعاً در مورد شما صدق می‌کند بیابید.

یک تمرین زمانی اثربخش محسوب می‌شود که در یک چارچوب زمانی منظم و منطقی منجر به یکی از موارد زیر شود:

- کاهش رنجش جسمانی یا هیجانی شما
- افزایش احساس لذت جسمانی یا هیجانی شما
- افزایش دانش شما درباره خودتان
- ایجاد تغییرات مثبت در رفتار عینی و بیرونی شما
- ایجاد روحیه عشق و خدمت به دیگران

این پنج مسیر عبارت‌اند از:

مسیر افکار و هیجانات^۲

مسیر حواس جسمانی^۳

مسیر آسودگی^۴

مسیر جاری بودن (تغییر یا جنبش)^۵

مسیر خوبی‌های انسانی^۶

هر یک از این پنج مسیر دارای پنج نقش و وظیفه هستند:

- هر یک تمرینی در راستای ایجاد مهارتی کلی است؛ شیوه‌ای برای قدرت بخشیدن به ماهیچه‌های تمرکز، وضوح و تعادل.

1. Complete sensory workout routine
 2. The way of Thoughts and Emotions
 3. The way of the Physical Senses
 4. The way of Tranquility
 5. The way of Flow
 6. The way of Human Goodness

- هر یک ابزاری کاربردی است؛ راهبردی پایه برای مقابله با چالش‌های زندگی و کشف فیوضات طبیعت.
- هر یک شیوه‌ای برای شناخت خویشتن و آشکار ساختن جنبه‌ای از ماهیت معنوی شما است.
- هر یک گذشته و تاریخچه‌ای دارد، این پنج شیوه بازآفرینی مدرن و حسی از رویکردهای اساسی روشنگری هستند که از نظر تاریخی در عقاید و رسوم غرب و شرق ریشه دارند.
- هر یک آینده‌ای دارند؛ این پنج شیوه بر دانش مدرن از عملکرد مغز تکیه داشته و در نتیجه مناسب پژوهش علمی در زمینه ماهیت هوشیاری و رشد معنوی هستند.

سه فن

چهار مورد از پنج شیوه‌ای که ذکر آن رفت از طریق یک فن پایه تحت عنوان «توجه کردن»^۱ کشف شده‌اند؛ اما شیوه خوبی‌های انسانی از طریق فن متفاوت دیگری به نام «مثبت تربیت کن»^۲ ترویج یافته است؛ و سومین فن پایه «کاری نکن»^۳ نام دارد. این سه فن از طریق سه علامت تصویری زیر قابل بازنمایی هستند:



توجه کردن



کاری نکن



مثبت تربیت کن

این سه فن می‌توانند با هم یک نظام را تشکیل دهند: ذهن‌آگاهی پایه. شما می‌توانید هر سه و یا یکی از این فن‌ها را به هر ترتیبی که می‌خواهید یاد بگیرید. نوع ساده شده علامت‌های تصویری که گفته شد در نشان‌واره ذهن‌آگاهی پایه به شکل زیر است:

1. Noting
2. Nurture positive
3. Do nothing



ذهن آگاهی پایه

توجه کردن به طور خلاصه

دوره‌ای از تمرین توجه کردن به طور معمول شامل توالی موزونی از اعمال توجهی است. هر یک از عملکردهای توجهی به طور معمول از دو بخش تشکیل شده است:

۱. شما به طور واضح حضور یک واقعه حسی را تصدیق می‌کنید.
۲. به شکل درونی روی آن واقعه حسی متمرکز می‌شوید.

در طول تصدیق کردن می‌توانید به آن واقعه برچسب بزنید اما زدن چنین برچسبی ضروری نیست. برچسب زدن یعنی فکر کردن یا گفتن کلمه یا عبارتی که توصیف‌کننده واقعه حسی‌ای است که در حال توجه کردن به آن هستید.

ارتباط بین ذهن آگاهی، توجه کردن و برچسب زدن به قرار زیر است:

- برچسب زدن برای تسهیل فرایند توجه کردن طراحی شده است.
- توجه کردن برای تسهیل فرایند ذهن آگاهی طراحی شده است.

(چگونگی «کاری نکن» در فصل سوم و چگونگی «مثبت تربیت کن» در فصل پنجم توضیح داده شده است).

در مورد تعادل بیشتر بدانیم

تعادل مهارتی بنیادی برای خودشناسی و هوش هیجانی است. مفهومی عمیق و دقیق است که به کرات مورد سوءتعبیر قرار گرفته است و به راحتی با فرونشانی احساسات، بی‌حسی^۱، یا گنگی اشتباه گرفته می‌شود.

تعادل از واژه لاتین «*aequus*» به معنای متعادل شده و «*animus*» به معنای حالت درونی می‌آید. به عنوان اولین گام در فهم این مفهوم، اجازه دهید لحظه‌ای متضاد آن را در نظر بگیریم؛ منظور مواقعی

1. Apathy

است که فرد تعادل درونی‌اش را از دست می‌دهد.

در دنیای فیزیکی زمانی می‌گوییم که شخصی تعادل خود را از دست داده است که به این طرف یا آن طرف بیفتد. به‌طور مشابه، فرد زمانی تعادل درونی خود را از دست می‌دهد که این طرف یا آن طرف واکنش‌های متضاد زیر بیفتد:

- فرونشانی: حالتی فکری یا احساسی رخ می‌دهد و ما تلاش می‌کنیم برای مقابله با آن سرکوبش کنیم، انکارش کنیم، فشرده‌اش کنیم یا غیره.
- همانندسازی: حالتی فکری یا احساسی رخ می‌دهد و ما بر آن متمرکز می‌شویم، به شکلی نامناسب ننگش می‌داریم و اجازه نمی‌دهیم رخ دهد، گسترش یابد و بر اساس آهنگ طبیعی‌اش بگذرد (چسبیدن به آن فکر یا احساس).

بین فرونشانی از یک طرف و همانندسازی از طرف دیگر، حالت سومی وجود دارد که حالت توازن یافته‌ی گیرنیفتادن در خود^۱ است که تعادل نام دارد.

چگونه می‌توان تعادل را گسترش داد

گسترش تعادل شامل جنبه‌های زیر است:

- ایجاد تعادل عمدی در بدنتان
- ایجاد تعادل عمدی در ذهنتان
- توجه به اینکه چه زمانی به‌طور خود به‌خود در حالتی از تعادل می‌افتید.

ایجاد تعادل عمدی در بدن

بهترین توانایی، نگهداری حالت آرمیده‌ی پیوسته در تمام بدن است هنگامی که تجارب حسی گوناگونی به درون شما جریان یافته یا از شما عبور می‌کنند.

ایجاد تعادل عمدی در ذهن

بهترین توانایی، رها کردن قضاوت‌ها درباره‌ی آنچه تجربه می‌کنید و جایگزین کردنشان با نگرشی از

قدردانی، پذیرش و نشان ندادن احساسات و هیجانات است.

مثال

فرض کنید که احساس قوی‌ای در یک بخش از بدن خود دارید. متوجه می‌شوید که در حال به هم فشردن فک، گره کردن مشت‌ها، جمع کردن شکم و منقبض کردن شانه‌های خود هستید. هر زمان که به تنش موجود در برخی قسمت‌های بدن‌تان آگاه می‌شوید، به طور عمد آن قسمت را به اندازه‌ای که ممکن است ریلکس کنید. لحظه‌ای بعد متوجه می‌شوید که تنش در بخش دیگری آغاز شده است؛ دوباره، به اندازه‌ای که ممکن است آن بخش را ریلکس کنید. در نتیجه حفظ «حالت آرام تمام بدن»، ممکن است متوجه کیفیت‌های حسی ویژه‌ای شوید که از منطقه تحت تنش پخش می‌شوند و بدن شما را به سرعت درمی‌نوردند. این‌ها همان احساساتی هستند که تنش تولید کرده است. حالا که این احساسات آشکار شده‌اند، سعی کنید نگرش ذهنی خوشامدگویی را در قبال آنها ایجاد کنید، نه اینکه دست به قضاوتشان بزنید. آنها را بدون نشان دادن هیجانات و احساسات‌تان به آرامی تجربه کنید، اجازه دهید به رقص خود ادامه دهند و در طول بدن شما جریان یابند.

توجه کردن هنگامی که به‌طور خودکار در حالتی از تعادل می‌افتید

گاهی اوقات، زمانی که در حال عبور از میان تجارب گوناگون هستیم، به طور طبیعی به درون حالتی از تعادل می‌افتیم. اگر نسبت به چنین رخدادی هوشیار باشیم و به عنوان فرصتی برای کشف ماهیت تعادل به آن نگاه کنیم، آن رخداد بیشتر اتفاق می‌افتد و بیشتر هم طول می‌کشد.

برای مثال، فرض کنیم که در حال سروکله زدن با یک مشکل جسمانی بودید. متوجه می‌شوید که گرچه میزان رنج و درد به خودی خود تغییری نکرده است، اما به نظر می‌رسد کمتر شما را آزرده می‌کند. طبق بررسی شما، به طور خود به خود در حالتی از آرامش قرار گرفته‌اید. به واسطه هوشیار بودن نسبت به چنین حالتی و جست‌وجوی حالات مشابه به ناخودآگاهتان آموزش می‌دهید که چنین حالتی را بیشتر تولید کند.

اگرچه توصیف بالا از تعادل دربردارنده کار با احساسات بدنی است، قانون مشابهی برای کار با تجربه دیداری یا شنیداری نیز وجود دارد.

تکرار می‌کنیم، سه جنبه برای گسترش و ایجاد تعادل وجود دارد: از طریق بدن، از طریق ذهن و از

طریق تجارب خود به خودی تعادل. از این سه، آخرین مورد مهم‌ترین جنبه است. به همین سبب است که مردم اغلب به طور پیوسته و برای دوره‌های زمانی طولانی به تمرین آن می‌پردازند (از طریق تمرین‌های روزانه و رفتن به مکان‌های آرام). دیر یا زود مہیای افتادن در تعادل می‌شوید و به آن توجه می‌کنید زیرا با تمرین‌های روزانه (رسمی) یاد گرفته‌اید که چیزی حواس شما را پرت نکند. هنگامی که شما (بعد سطحی خود)^۱ متوجه آثار مطلوب تعادل می‌شوید، ناخودآگاهتان (جایی که تعادل از آن برمی‌خیزد، زادگاه تعادل) نیز متوجه آن می‌شود؛ بنابراین، ذهن عمیق^۲ شما یاد می‌گیرد که از عادت مقاومت دوری کرده و به عادت تعادل نزدیک شود. این جنبه از تمرین ذهن‌آگاهی در واقع نوعی شرطی‌سازی عامل (اسکینری) است. آگاهی هوشیارانه مداوم، یک حلقه بازخوردی ایجاد می‌کند که از طریق آن مدار اولیه ذهن عمیق می‌آموزد که ادراک پاداش فوری (که کمتر رنج‌آور و بیشتر ارضاءکننده است) با یک رفتار خاص مرتبط است (نه اینکه با تجارب حسی که تولید می‌شوند تداخل ایجاد کند).

آثار تعادل

تعادل در تضاد با این ضرب‌المثل است که «هم خدا را می‌خواهد هم خرما را»؛ زمانی که از تعادل برای حواس نامطلوب استفاده می‌کنید، برای جاری شدن آماده‌تر می‌شوند و در نتیجه، رنجش کمتری ایجاد می‌کنند. هنگامی که از تعادل برای حواس مطلوب استفاده می‌کنید، آنها نیز برای جاری شدن آماده‌ترند و در نتیجه رضایت خاطر عمیق‌تری برایتان به ارمغان می‌آورند. این مهارت به شکلی مثبت هر دو سوی سکه حواس را متأثر می‌سازد؛ بنابراین قانون زیر را خواهیم داشت:

پاک‌سازی روانی - معنوی → (تعادل × لذت) + (تعادل × درد)

علاوه بر آن، زمانی که احساسات با تعادل تجربه می‌شوند، فرض ما این است که عملکرد مطلوبشان را دارند؛ عملکردی که مشوق و هدایتگر رفتار عینی است. در نقطه مقابل، هنگامی که احساسات بدون تعادل تجربه می‌شوند، اغلب فعال شده اما رفتار عینی را از مسیر خود منحرف می‌سازند؛ بنابراین، تعادل نقش حیاتی در تغییر رفتارهای منفی در رابطه با مواد، غذا، روابط، اهمال‌کاری، خشونت و غیره دارد.

1. The surface self
2. The deep mind

قانون مشابهی برای فرایند تفکر وجود دارد:

ندانستن (تردید، بلا تکلیفی، پریشانی) × تعادل ← خرد شهودی^۱

این حقیقت به طور مجزا توسط سه فرهنگ کشف شده است:

- یونان باستان: تعادل بدون دانستن (*Epoche*).
- مسیحیت قرون وسطی: پرورش ندانستن (*Docta Ignorantia*).
- سلسله تانگ^۲ در چین: تمرین ذن (*Zen Koan*).

تعادل و بی‌حسی

تعادل هیچ مداخله‌ای در ماهیت جاری بودن تجارت حسی ندارد. بی‌حسی به معنای بی‌تفاوتی نسبت به پیامد وقایع عینی است؛ بنابراین گرچه این دو عبارت شبیه به نظر می‌رسند، تعادل و بی‌حسی کاملاً متضاد یکدیگرند. تعادل انرژی درون را برای پاسخ دادن به موقعیت‌های بیرونی آزاد می‌سازد.

تعادل و فرونشانی

بنا به تعریف، تعادل به معنای داشتن مجوز اساسی برای حس کردن است که در نتیجه نقطه‌مقابل سرکوب کردن قرار می‌گیرد. علاوه بر آن، تعادل درونی به فرد آزادی انتخاب می‌دهد که بسته به موقعیت به آن پاسخ بیرونی بدهد یا نه.

اشتقاق و بی‌تفاوتی^۳

اشتقاق کلمه‌ای پیچیده با حداقل چهار معنا است:

۱. ادراک قوی از احساسات عمیق
۲. ابراز بدون بازداری احساسات عمیق

1. Intuitive wisdom
2. Tang
3. Passion and Dispassion

۳. رفتار پویا که به احساسات عمیق وابسته است

۴. رنجش و تحریف رفتاری که توسط احساساتی که به‌طور آگاهانه تجربه نشده‌اند، ایجاد شده است.

به خاطر این ابهام، می‌توان به درستی گفت که مردم زمانی بسیار مشتاق می‌شوند (بر اساس معانی ۱ و ۲ و ۳) که بر اساس احساسات و علایق شدید خود (معنای شماره ۴) عمل کنند. ☺

قیاس‌های فیزیکی برای تعادل

پرورش تعادل شبیه:

- کاهش اصطکاک در یک سیستم مکانیکی است ($\text{Equanimity} = 1/F$)؛
- کاهش چسبندگی در یک سیستم هیدرودینامیک است ($\text{Equanimity} = 1/L$)؛
- کاهش مقاومت در یک مدار جریان مستقیم است ($\text{Equanimity} = 1/R$)؛
- کاهش امپدانس در یک مدار جریان متناوب است ($\text{Equanimity} = 1/Z$)؛
- کاهش سفتی یک پیچ است ($\text{Equanimity} = 1/K$)؛ و
- محلولی که وقتی با چیزی ترکیب می‌شود آن را رقیق‌تر می‌کند (مثل رنگ) نه ماده‌ای که وقتی با چیزی مخلوط می‌شود آن را سفت‌تر می‌کند (مثل آرد).

با توجه به تمامی این استعاره‌ها، تعادل خوب شبیه «خاصیت ابرسانایی در تمامی مدارهای حسی شما است».

هم‌معنی دیگر برای تعادل

عشق است.

تعادل در مسیحیت

مسیحیت عهد عتیق و قرون وسطی ارزش زیادی برای تعادل قائل بودند. در حقیقت تعادل جزء یکی از فضیلت‌های اولیه مسیحیان بود؛ به این خاطر که مسیحیت خود را مسیری از پالایش معنوی صرف می‌دید، تعادل ابزاری برای رسیدن به این هدف در نظر گرفته شده بود. بسیاری از کشیشان کلیسا به یونانی می‌نوشتند و در یونانی سه واژه برای تعادل وجود دارد:

- مشاهده هوشیارانه «*nepsis*»
- رهایی از غم «*ataraxia*»
- بی‌طرفی، خونسردی «*apatheia*»

در مسیحیت، پاک‌سازی (تزکیه) از طریق تعادل باعث ایجاد شاخه‌ای از مطالعات معنوی شد که به نام «الهیات زاهدانه»^۱ معروف است.

تعالی در یهودیت و اسلام

واژه عبری معادل تعادل «*hashlamah*» است که به طور مستقیم به کلمه صلح^۲ و کمال^۳ مربوط است. در یک معنا، سه حرف عبری در معادل واژه تعادل به کار رفته است (*shin, lamed, mem*) که در بردارنده کل مسیر معنویت است: هنگامی که یک نفر به طور کامل حضور دارد (*shalem*) و با آنچه هست در تعادل قرار دارد (*haslamah*) پس آنچه وجود دارد به نوبه خود صلح خدا گونه است (*shalom*).

واژه *Islam*، به طور معمول به معنای صلح تفسیر می‌شود که از تسلیم شدن و واگذاشتن می‌آید (عربی *s-l-m* = عبری *sh-l-m*) و مسلمان در معنای معنوی یعنی «کسی که متعادل شده است».

1. Ascetical Theology
2. Shalom
3. Shlemut

فصل ۱:

مسیر افکار و هیجانات

فصل ۱: مسیر افکار و هیجانات

این مسیر شامل دنبال کردن تجارب فردی از طریق افکار دیداری (تصاویر ذهنی)، مکالمات درونی (گفت‌وگوی ذهنی) و حواس بدنی - هیجانی^۱ است؛ یعنی راهی برای قدردانی از خودتان همان‌گونه که هستید.

به عنوان یک تمرین روان‌شناختی، این مسیر به شما اجازه می‌دهد حالات منفی را به قطعات کوچک قابل مدیریت بشکنید تا از قدرت آنها علیه شما کاسته شود. «حالات منفی» یعنی چیزهایی شبیه هیجانات دشوار، باورهای محدودکننده، قضاوت‌ها و رانه‌هایی^۲ که منجر به رفتارهای غیرمفید می‌شوند. عبارت «قطعات قابل مدیریت»، یعنی تصاویر فردی، خودگویی فردی و مکان‌های خاصی از بدن فرد که حواس هیجانی از آنجا برمی‌خیزند. فراگیری تمرکز بر یکی از این‌ها در یک زمان، احساس درماندگی شما را کاهش خواهد داد. از این‌که شبیه توپ پینگ‌پنگ با کلماتی که در سرتان وجود دارد، احساساتی که در بدنتان هست و تصاویری که بر صفحه ذهنتان نقش می‌بندد، مورد هجوم ضربات پیاپی قرار بگیرید دست بکشید.

به عنوان یک تمرین روان‌شناختی، این مسیر می‌تواند کمکتان کند با خود واقعیتان در تماس باشید حتی اگر فرد اثرگذار دیگری هم حضور داشته باشد. به عبارت دیگر، به مرزهای روان‌شناختی شما به شیوه‌ای سالم، قوت و قدرت می‌بخشد. این مسیر اثری متناقض اما تکمیل‌کننده برای بعد معنوی دارد.

به عنوان یک تمرین معنوی، این مسیر به شما اجازه می‌دهد تا با ستایش و پذیرش کامل خود کوچکتان^۳، از شر آن رهایی یابید. خود کوچک حسی است که هویت شما را به بدن و ذهنتان محدود می‌کند. زمانی که بتوانید به سهولت حالات فردی خود را به تصاویر ذهنی، گفت‌وگوهای ذهنی و حواس بدنی - هیجانی تفکیک کنید، این حالات به مکانی برای زندگی و البته خطر کردن تبدیل می‌کند، خطر کردن برای رسیدن به هویتی وسیع‌تر و عمیق‌تر. در نقطه مقابل، زمانی که تصاویر ذهنی، گفت‌وگوهای ذهنی و حواس بدنی - هیجانی درهم‌گرم می‌خورند، به زندانی مبدل می‌شوند که هویت شما را محدود می‌کند. با تمرین کافی، این مسیر به شما اجازه می‌دهد تا از زندان «خود کوچک» رهایی یابید.

مسیر افکار و هیجانات بازنمایی مدرنی از مفهوم «تقسیم و حل»^۴ مذهب بودای کهن است؛ شیوه‌هایی

1. Emotional body sensations

2. Urges

3. Small self

4. Divide & conquer

مثل پنج آیین بودا (که شامل؛ ماده، احساس، ادراک، اشکال ذهنی و وظیفه‌شناسی است) یا چهار اصل (که دربردارنده ذهن آگاهی بدن، احساسات، ذهن و دارما است). بر اساس یافته‌های علوم اعصاب مدرن، هنگامی که شبکه پیش فرض مغز^۱ فعال می‌شود، فرد را به سمت خاطرات، تصمیمات، رویاها و قضاوت‌ها می‌کشاند.

گزینه‌های تمرکز

ذهن آگاهی پایه چهار گزینه را برای کشف افکار و هیجانات شما پیشنهاد می‌دهد: سه گزینه برای تمرکز جداگانه و یک گزینه برای تمرکز جمعی روی همه آنها. تمامی این گزینه‌ها از «فن توجه کردن» بهره می‌جویند.

۱. دیدن از درون^۲: با تصاویر ذهنی خود کار کنید.

ابده اصلی

به طور پیوسته هر فکر دیداری را که به طور خود به خود می‌آید دنبال کنید. اگر برای یک دوره زمانی هیچ فکر دیداری (تصویر ذهنی) نیامد، به عنوان حالت استراحت دیداری از آن لذت ببرید.

دستورالعمل پایه

هر زمان که یک تصویر ذهنی داشتید از طریق «دیدن از درون» به آن توجه کنید. هر زمان که هیچ تصویری در ذهنتان نداشتید به عنوان «استراحت دیداری» به آن نگاه کنید و هر زمان که همه یا بخشی از آن تصویر (یا حالت استراحت دیداری) مخدوش شد یا از بین رفت، به عنوان حالت «ناپدید شدن» به آن توجه کنید.

در این زمینه، «استراحت دیداری» نگرستن به یک صفحه ذهنی خالی است. هنگامی که چشمان شما بسته است، تاریکی/روشنایی مقابل یا/و پشت پلک‌های شما بازنمایی از آن صفحه ذهنی خالی است. هنگامی که چشمان شما باز است، نگاه کردن به یک صفحه ذهنی خالی یعنی نگرستن به درون فضای تصویر نه نگرستن به هر یک از تصاویر (زیرا در آن لحظه، تصویری وجود ندارد).

1. Default Mode Network
2. See In

۲. شنیدن از درون^۱: با گفت‌وگوهای ذهنی خودکار کنید.

ایده اصلی

توجهتان را به درون سر یا گوش‌هایتان بدهید، تا بتوانید به وجود یا عدم وجود مکالمه ذهنی پی ببرید. اگر مکالمه ذهنی رخ داد، به طور جداگانه به آن گوش دهید، نه سرکوبش کنید، نه به آن بچسبید. اگر هیچ مکالمه ذهنی‌ای روی نداد، به سکوت درونتان به عنوان حالتی از استراحت گوش دهید. گزینه شنیدن از درون به شما می‌آموزد که دو کار را انجام دهید:

۱. گوش دادن به گفت‌وگوی ذهنی بدون تمرکز بر آن و شناسایی و نام‌گذاری آن (بنابراین این فن پروراننده توانایی تعادل است)؛ و
۲. یافتن گفت‌وگوی ذهنی به محض آنکه رخ می‌دهد. به نحوی که در زندگی روزمره خود تا متوجه فکری نشوید در آن گیر نخواهید کرد (بنابراین این گزینه تمرکزی به گسترش وضوح حسی کمک می‌کند).

دستورالعمل پایه

هر زمان که مکالمه ذهنی داشتید از طریق «شنیدن از درون» به آن توجه کنید. هر زمان که هیچ مکالمه درونی نداشتید به عنوان «استراحت شنیداری^۲»، به آن نگاه کنید و هرگاه که موج آن مکالمه از بین رفت، به عنوان حالت «ناپدید شدن» به آن توجه کنید.

۳. احساس کردن از درون^۳: با حواس بدنی خود که دارای بار هیجانی هستند کار کنید.

ایده اصلی

در هر لحظه، ممکن است در حال تجربه هیجانی قوی یا خفیف باشید و یا هیچ هیجانی را تجربه نکنید. هیجان یعنی چیزهایی شبیه خشم، ترس، ناراحتی، خجالت، بی‌تابی، تنفر، علاقه، لذت، قدردانی، تبسم، خنده و غیره.

1. Hear In
2. Hear rest
3. Feel In

در اینجا نمونه‌هایی از هیجان‌های قوی را در برابر هیجان‌های خفیف می‌بینید:

حالت هیجانی قوی	حالت هیجانی ضعیف معادل آن
خشم	برانگیختگی خفیف
وحشت	حالت عصبی خفیف
شرم عمیق	خودآگاهی ملایم
لذت نشئه‌آور	برانگیختگی جزئی (سرحالی)

هنگامی که در حال تجربه یک هیجان قوی هستید تقریباً همیشه با حواس بدنی قابل توجه، گفت‌وگوی درونی و تصاویر ذهنی همراه است. آن حواس بدنی که تجربه می‌کنید عصاره‌ای اولیه از هیجان هستند. برجسب هر نوع حواس بدنی که با تجربه هیجان همراه است «احساس کردن از درون» نام دارد. مهم است که بتوان حواس توأم با هیجان را به شکلی واضح و آشکار تجربه کرد؛ در غیر این صورت، ممکن است ماهرانه به تحریف رفتار و ادراک شما پردازند.

البته، گاهی نیز هیچ هیجانی را تجربه نمی‌کنید (به عبارت دیگر، ممکن است به لحاظ هیجانی در حالتی خنثی به سر ببرید)، به این معنا که بدن شما از همه حواس هیجانی آزاد است اما در واقع بدن شما به لحاظ هیجانی در حالت استراحت قرار دارد. از این پس ما برای هر حالتی از استراحت چه فیزیکی (عضلات آرمیده، یک وضعیت بدنی راحت)، چه هیجانی (آگاهی از اینکه بدن ما به لحاظ هیجانی در حالت خنثی به سر می‌برد) که در بدن شما یافت می‌شود از عبارت «استراحت حسی» استفاده خواهیم کرد.

بنابراین هنگامی که تجربه هیجانی ما شدید است، حواس بدنی همراه با هیجان به راحتی قابل کشف هستند؛ اما در مواردی که هیجان بسیار ملایم است چه می‌توان گفت؟ آیا هنوز تغییراتی در بدن شما وجود دارد که بتوان کشفشان کرد؟ گاهی اوقات بله و گاهی اوقات خیر. هر چیزی که طبیعی است، خوب است اما اگر حواس بدنی پرهیجانی که تشخیصشان دشوار است رخ بدهند، توانایی شناسایی آنها مهم است. حواس بسیار کوچک در بدن هیجانی، می‌توانند تحریف‌های بزرگی را در رفتار عینی ایجاد کنند؛ بنابراین «هیجان‌های دشوار» اهمیت بیشتری دارند!

دستورالعمل پایه

هر زمان که در حال تجربه نوعی از هیجان هستید، آن هیجان ممکن است دارای تجارب بدنی باشد، اگر چنین چیزی وجود دارد از طریق «احساس کردن از درون» به آن توجه کنید. هنگامی که به طور

درونی به احساس خود توجه می‌کنید، حس بدنی دارای هیجان شما ممکن است به خوبی قابل تعریف کردن و برچسب زدن باشد یا نوعی حس مبهم. ممکن است علتی واضح یا ناشناخته داشته باشد. به هر روی تمامی این احتمالات خوب‌اند و احساس کردن از درون محسوب می‌شوند.

اگر فاقد هیجان هستید یا هیجانی دارید که بدن شما را در تحت تأثیر قرار نداده است، به عنوان حالت «استراحت احساسی» به آن نگاه کنید و بر این حقیقت متمرکز شوید که بدن شما به لحاظ هیجانی در حالتی صلح‌آمیز (آرام / موزون) قرار دارد.

اگر همه یا بخشی از حس درونی شما از بین رفت، به آن لحظه به عنوان «ناپدید شدن» توجه کنید.

۴. تمرکز کردن از درون^۱: با تمامی محصولات ذهنی خود کار کنید (هر آنچه در ذهن شما افزایش یافته است).

دستورالعمل پایه

اجازه دهید که توجه شما به طور گسترده در میان تصاویر ذهنی، مکالمه درونی و حواس بدنی - هیجانی شناور شود. اگر دو یا همه این سه مسیر کشف افکار و هیجان‌ها به طور هم‌زمان فعال هستند، فقط یکی را برای توجه کردن انتخاب کنید، هیچ فرقی ندارد کدام را برگزینید. اگر هیچ‌یک فعال نیست، وارد شیوه «کاری نکن» شوید (مراجعه شود به فصل سوم، بخش ۵) تا هنگامی که یکی از گزینه‌های تمرکز مجدداً فعال گردد. اگر گاهی اوقات توجه شما از بین رفت یا مخدوش شد، آن لحظه را «ناپدید شدن» بنامید.

برچسب‌های استاندارد عبارت‌اند از:

- «از درون دیدن» برای تصاویر ذهنی؛
- «از درون شنیدن» برای مکالمات ذهنی؛
- «از درون احساس کردن» برای حواس بدنی آمیخته با هیجان؛ و
- «ناپدید شدن» برای لحظاتی که توجه شما از بین می‌رود یا کاهش می‌یابد.