

کتاب کار ذهن دلسوز

راهنمای گام به گام

پرورش خود دلسوز

## فهرست مطالب

- سپاسگزاری ..... ۹
- پیشگفتار ..... ۱۱

### بخش یکم

#### چرا به دلسوزی نیاز داریم؟

- ۱: مغز فریبکاری داریم ..... ۱۸
- ۲: از طریق تجربه‌ها شکل می‌گیریم ..... ۳۱
- ۳: درک هیجان‌ات ..... ۳۶
- ۴: درک چرایی و چگونگی بروز مشکلات ..... ۵۹

### بخش دوم

#### درک دلسوزی

- ۵: دلسوزی چیست؟ ..... ۸۰
- ۶: سه جریان دلسوزی ..... ۹۸
- ۷: چرا دلسوزی ممکن است دشوار باشد ..... ۱۰۲

### بخش سوم

#### توان‌افزایی: بهبود بنیان‌های ذهن دلسوز

- ۸: توجه و توجه آگاهی ..... ۱۰۹
- ۹: تقویت سیستم آرام‌بخش (۱) تمرکز بر بدن و تنفس ..... ۱۲۷
- ۱۰: تقویت سیستم آرام‌بخش (۲) استفاده از تصویرسازی ذهنی و خاطره‌پردازی ..... ۱۴۰

۱۱: ساختن سیستم سائق ..... ۱۵۴

### بخش چهارم

#### تقویت ذهن دلسوز

۱۲: تقویت خود دلسوز ..... ۱۷۰

۱۳: پرورش دیگری دلسوز ..... ۱۸۵

۱۴: پرورش تیم دلسوز ..... ۱۹۱

### بخش پنجم

#### به کارگیری ذهن دلسوز: در نظر گرفتن دلسوزی به مثابه جریان

۱۵: دلسوزی نسبت به دیگران ..... ۱۹۷

۱۶: تجربه دریافت دلسوزی از دیگران ..... ۲۰۶

۱۷: خود- دلسوزی ..... ۲۱۱

### بخش ششم

#### تقویت مهارت‌های ذهن دلسوز

۱۸: عملی کردن ذهن دلسوز - توجه دلسوزانه ..... ۲۱۹

۱۹: عملی کردن ذهن دلسوز - تفکر دلسوزانه ..... ۲۲۷

۲۰: استفاده از ذهن دلسوز در کار دلسوزانه با هیجانان ..... ۲۴۳

۲۱: عملی کردن ذهن دلسوز - رفتار دلسوزانه ..... ۲۵۸

۲۲: ذهن دلسوز - جمع‌بندی مطالب - نامه‌نویسی دلسوزانه ..... ۲۸۱

### بخش هفتم

#### کار روی مشکلات رایج با استفاده از ذهن دلسوز

۲۳: کار روی مشکلات رایج - درک دلسوزی و به‌کارگیری آن در مورد خودهای چندگانه ۲۹۰

- ۲۴: کار روی مشکلات رایج - به کارگیری ذهن دلسوز در مورد شرم و خود-انتقادی ..... ۳۰۷
- ۲۵: کار روی مشکلات رایج چگونه ترس‌ها، موانع یا عوامل مسدودکننده دلسوزی را مدیریت کنیم؟ ..... ۳۲۵

## بخش هشتم

### نگاهی به آینده: مداومت در استفاده از ذهن دلسوز

- ۲۶: نگاهی به آینده: مداومت در استفاده از ذهن دلسوز ..... ۳۳۴
- خاتمه ..... ۳۴۱
- بانک منابع ..... ۳۴۲
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۳۴۷
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۳۴۹

## سپاسگزاری

هردوی ما مایلیم از مراجعان پیشین و کنونی‌مان که سال‌ها با آنها کار کرده‌ایم، تشکر کنیم. کار کردن با شما و مشاهده اشتیاق و خردتان در مقابله با مصیبت‌ها مایه مباهات ما است.

مایلم از صمیم قلب از پل گیلبرت، تیم ذهن دلسوز و همکاران و دوستان‌مان در جامعه CFT - مایکل کری، دنیس تیرچ، ماری ویلفورد، راسل کولتس، توین بل، چارلی هرلوت میتلند، دبورالی، کیت لوکر، گیل رلیز، جین گیلبرت و... سپاسگزاری کنیم. کمک‌هایتان به ما در نوشتن این کتاب بی‌نهایت ارزشمند است و بابت آن از شما ممنونیم.

همچنین مایلیم از تیان بل، چارلی هرلوت میتلند، تیم لبون، سو مسی و دنیس تیرچ سپاسگزاری کنیم که پیشنویس کتاب را خوانده و راهنمایی‌ها و پیشنهادهای سودمندی به ما ارائه کردند. تشکر ویژه از کورینا لونو بابت تمام سخت‌کوشی‌ها، کمک و خردش - این کتاب بدون کمک او چیزی که هست از آب در نمی‌آمد.

ممنونیم از اندرو مکالیر، جین دونووان و ربکا شپرد بابت کمک، حمایت و صبوری‌تان.

### الین:

از دوستان و همکاران قدیمی و کنونی‌ام در دانشگاه سالفورد ممنونم که به تشویق، شکوفایی، آموزش و الهام‌بخشی من ادامه دادند. همچنین از دانشجویانم در دانشگاه سالفورد سپاسگزارم که داوطلبانه و با اشتیاق زمان گذاشتند و راجع به بسیاری از تمرین‌های کتاب بازخورد دادند؛ استاد شما بودن افتخار من است.

از دوستان و خانواده‌ام که در زمان نوشتن کتاب، مشوق و حامی‌ام بودند و سیران‌اوشی، زن تحسین‌برانگیزی که درزمینه کمک‌های تخصصی الهام‌بخشم بود، ممنونم. متأسفانه او دیگر در میان ما نیست اما تالو نورش همچنان در حال درخشیدن است.

در پایان از سو سپاسگزارم، بدون حمایت، اعتقاد راسخت به من و خوش‌مشربی‌ات، نوشتن این کتاب ممکن نبود.

### کریس:

تشکر ویژه از همکاران کنونی و پیشینم که در راه علاقه به درمان متمرکز بر دلسوزی، کمک کرده و حامی‌ام بودند. از خانواده و دوستانم بابت عشق، حمایت و پشتیبانی‌تان سپاسگزارم. اینکه بدانی در

طول مسیر کسانی هستند که می‌توانی روی‌شان حساب کنی، بسیار انرژی‌بخش است.  
سپاس ویژه از پل گیلبرت؛ من را یارای تشکر از قوت قلب، حمایت و دوستی تو نیست.  
در نهایت تشکری ویژه دارم از همسرم کرینا. واژه‌ها قادر به ابراز قدردانی من از عشق و دلگرمی تو  
نیستند. سپاسگزارم که به این نسخه از من امکان تحقق دادی.

به کتاب کار ذهن دلسوز خوش آمدید. تمرکز کتاب روی این موضوع است که چگونه تقویت دلسوزی نسبت به خود و دیگران می‌تواند کشمکش‌ها و پستی و بلندی‌های زندگی را مرتفع کند. در بیست سال اخیر میزان پژوهش‌هایی که اثر تمرین دلسوزی را روی تغییر فکر، احساس و رفتار - و حتی بدن و مغزمان - نشان می‌دهند، افزایش یافته است. شناخت افراد از دلسوزی صحیح نیست - آن را به عنوان چیزی سخیف، سبک، سهل‌انگارانه و حتی ضعیف می‌شناسند. در واقع دلسوزی یکی از خردمندانه‌ترین و شجاعانه‌ترین انگیزه‌ها است. لحظه‌ای به آن فکر کنید: انگیزشی دلسوزانه که باعث می‌شود افراد برای خدمات مورد نیاز در آتش، دریا یا آسمان آموزش ببینند، انگیزشی دلسوزانه که ما را هدایت می‌کند سال‌ها برای مشاغل یاورانه مانند معلم، دکتر یا پرستار مطالعه کنیم. در واقع هرگاه بخواهیم کسی را تغییر دهیم یا در زمان کشمکش حامی و کمک حالش باشیم، انگیزش دلسوزانه ما را هدایت می‌کند. اگر به افرادی فکر کنید که دلسوز شناخته شده‌اند، افرادی مثل عیسی مسیح، مهاتما گاندی یا نلسون ماندلا؛ متوجه خواهید شد افراد ضعیفی نیستند بلکه کسانی هستند که رویکرد دلسوزانه را در دنیا گسترش داده‌اند. بدون شک در مورد دلسوزی هیچ چیز سخیف یا ضعیفی وجود ندارد؛ دلسوزی در رأس انگیزه‌های ما قرار دارد. مشکل اینجا است که به دلایل زیادی فراموش می‌کنیم براساس این انگیزه عمل کنیم و در عوض رفتارمان تحت تأثیر خشم، تنفر، ترس، شرم یا حتی خود-انتقادی و تنفر از خود خواهد بود.

اگرچه این موضوع را با جزئیات بیشتر در فصل ۴ مورد بررسی قرار خواهیم داد، شفاف‌سازی اینکه دلسوزی چه چیزی هست و چه چیزی نیست، می‌تواند سودمند واقع شود. همان‌طور که یکی از مراجعان مان می‌گفت: «بزرگ‌ترین مشکل در زمینه دلسوزی خود واژه آن است.» این مسئله در بررسی موضوع دلسوزی و توسعه آن، دیدگاه مهمی را نمایان می‌کند که مورد توجه مراجعان، درمانگران و سایر افراد قرار می‌گیرد.

### تعریف مفهومی دلسوزی

برخی از مشکلات دلسوزی به خود این واژه بر می‌گردد. وقتی دلسوزی را به مردم معرفی می‌کنیم و از آنها می‌خواهیم واژه‌های مرتبط با آن را نام ببرند، بسیاری از واژه‌های مثبت استفاده می‌کنند، مانند مراقبت، مهربانی، صمیمیت، صبوری، همدلی و درک. با این حال گاهی واژه‌های منفی را هم مورد استفاده قرار می‌دهند مانند افسوس خوردن، ضعف، سهل‌انگاری، «بی‌مسئولیتی» و حتی «عدم قطعیت».

به واژه «دلسوزی» فکر کنید - آیا معنایی منفی در ذهن تان تداعی می‌کند؟ چه چیزی را در مورد آن نمی‌پسندید؟

.....  
.....  
.....

البته اگر واژه‌های با بار معنایی منفی را به کار ببرید، تقصیر شما نیست. اما ممکن است مانع دلسوزی شما نسبت به خود یا دیگران شود؛ پس برای شروع بدانید از نظر ما دلسوزی شامل هیچ‌کدام از آن واژه‌های منفی نیست.

در رویکردی که در این کتاب به کار خواهیم برد، دلسوزی «حساسیت به رنج خود و دیگران همراه با پایبندی نسبت به تسکین آن است». براساس این تعریف، دلسوزی خصوصیات خاصی را به ذهن می‌آورد. قبل از هر چیز باید آماده‌توجه به امور دشوار باشیم؛ بدون تلاش در فرار، اجتناب، حواسپرتی یا نوشیدن الکل. یعنی شجاعت لازم برای روی آوردن به «مشکلات» خودمان و دیگران را در خود گسترش دهیم نه اینکه از آنها دور شویم. این کتاب شجاعت و نیرویی را که برای انجام این کار لازم داریم، مورد بررسی قرار می‌دهد. در درجه دوم لازم است خرد مورد نیاز برای خردمند و مراقب بودن را در خود تقویت کنیم، یعنی نیت خوب کافی نیست و باید مجموعه‌ای از مهارت‌ها را پرورش دهیم که در کار با مشکلات و پریشانی‌های خود و دیگران مورد نیاز است. برای مثال فرض کنید کسی را می‌بینید که به رودخانه می‌افتد. چون به نظر می‌رسد در حال غرق شدن است، شما تا کنار رودخانه می‌دوید و برای نجاتش در آب شیرجه می‌زنید. دلسوزانه‌ترین کاری که می‌توان انجام داد همین است، نه؟ بله البته اما به شرط اینکه شنا بلد باشید. اگر شنا بلد نباشید احتمال دارد هردو غرق شوید و این رفتاری دلسوزانه نخواهد بود. مثال دیگری در این زمینه این است: اگر می‌خواستید دکتر شوید و به دیگران کمک کنید، توجه به آشفتگی، درد و رنج افراد برای شما بسیار اهمیت داشت اما در عین حال باید سال‌ها درس می‌خواندید تا برای انجام این کار خرد لازم را به بهترین وجه ممکن به دست آورید. شما از خرد ذاتی لازم برخوردارید که بدانید چه چیزهایی برای تقویت مهارت‌ها و دانش تان - نواختن گیتار، بازی گلف یا آموزش - نیاز دارید. پس همه ما می‌دانیم کسب مهارت‌ها و تمرین آنها در حیطه‌های مختلف زندگی مورد نیاز است.

این قضیه در مورد دلسوزی و ذهن هم صادق است. هرچه بیشتر در مورد ذهن و به ویژه شیوه مراقبت و پرورش آن بیاموزیم، شادتر خواهیم بود. در فرهنگ ما چیزهای مختلفی در مدرسه آموزش داده می‌شود - ریاضیات، زبان، علوم تجربی و ... - اما متأسفانه شیوه کار ذهن را یاد نمی‌گیریم و نمی‌دانیم به چه مهارت‌هایی برای ایجاد ارتباط سالم و حمایت‌گرانه با خودمان و دیگران نیاز داریم. متأسفانه بخش بزرگی از زندگی مدرن - مدارس، محل کار و رسانه‌ها - کاملاً برعکس عمل می‌کند؛



ما را به رقابت، نگرانی در مورد نیاز به پیشرفت، دلشوره به اندازه کافی خوب بودن، جذاب یا بااستعداد بودن می‌کشاند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند با گذر زمان ناراضی‌تی ما از خودمان بیشتر می‌شود تا جایی که درگیر مشکلات روان مانند اضطراب یا افسردگی شویم. این تراژدی دستاورد زندگی مدرن برای ذهن و جسم‌مان است.

با این حال بیایید تصور کنیم که می‌توانیم مهارت‌هایمان را ارتقا بخشیم و راهی پیدا کنیم تا از طریق تمرکز بر میل به حامی، سودمند، قوی و خردمند بودن، با مشکلات‌مان مواجه شویم. تصور کنید قادرید خرد درونی‌تان را برای مواجهه با هر مشکلی که ایجاد شود، هدایت کنید. اگر این موضوع برای‌تان جذاب است، پس در حال خواندن کتاب درستی هستید. این همان محتوای آموزش دلسوزی است و به همین دلیل این کتاب برای‌تان سودمند واقع می‌شود. پس اگر بعد از اشتباه کردن دچار خود-انتقادی می‌شوید یا نگران مسائل زیادی هستید مانند افکار دیگران در مورد شما یا عملکرد شغلی‌تان، یا اگر فردی هستید که درباره مشکلات یا اشتباهات‌تان، به نشخوار فکری می‌پردازید- این کتاب به شما می‌آموزد به آنچه اتفاق افتاده نگاهی دوباره بیندازید و متوجه شوید در ذهن‌تان چه خبر است و شجاعت و خرد دلسوزانه را روی مشکلات اعمال کنید.

ممکن است خواندن این مطالب چنین فکری را به ذهن‌تان بیاورد «غیرممکن است، من در تمام طول عمر به خودم انتقاد کرده و همیشه در حال نشخوار فکری بوده‌ام». یا ممکن است فکر کنید «اما تمام آن چیزها بخش‌های مهمی از هویت من هستند - من با انتقاد از خودم، نگرانی و نشخوار فکری در برابر مشکلات واکنش نشان می‌دهم». این کتاب به شما کمک می‌کند در زمان مشکلات با خودتان و دیگران به شیوه‌ای متفاوت رفتار کنید. مبنای کتاب پژوهش‌های چشم‌گیری است که نشان می‌دهند با تمرین دلسوزی، خود-انتقادی، اضطراب، خشم و افسردگی کاهش و برعکس سطح به‌زیستی و رضایت‌مان از روابط افزایش پیدا می‌کند. برخی از تمرین‌های آموزشی که در اختیار شما قرار خواهیم داد (با عنوان تمرین‌های ذهن دلسوز CMT)، صدها سال است که در سنت‌های مختلف گسترش پیدا کرده‌اند. برخی از آنها هم از طریق کار با افرادی که دامنه‌ای از مشکلات هیجانی دارند و در خلال درمان متمرکز بر دلسوزی (CFT) گسترش پیدا کرده‌اند. برای بهره بردن از ایده‌ها و تمرین‌های کتاب، لازم نیست تحت درمان قرار بگیرید یا حتی احساس کنید نیاز به درمان دارید. همه ما رنج را در زندگی تجربه می‌کنیم - در جا زدن، شکست، طرد شدن، احساسات و هیجان‌ات دردناک، غم، بیماری و مرگ. به همین دلیل یادگیری ذهن دلسوز برای ما سودمند است.

بیایید نگاهی به این موضوع بیندازیم که چگونه می‌توان ذهن دلسوز را تقویت کرده و آن را در زندگی روزانه‌مان به کار ببریم تا با مشکلات، جا زدن‌ها و ترس‌هایی مواجه شویم که به سادگی می‌توانند زمین‌گیر و پریشان‌مان کنند.

## ساختار کتاب چگونه است؟

رویکردی که به کار خواهیم برد از درمان متمرکز بر دلسوزی (CFT) گرفته شده است. در این درمان از تمرین‌های آموزش ذهن بسیار استفاده خواهیم کرد مانند آموختن توجه به شیوه‌ای خاص، تمرین‌های رفتاری و تصویری که مغز و جسم‌مان را تحریک کرده و هویتی براساس خصوصیات دلسوزی در ما ایجاد می‌کنند. این کتاب چنین تمرین‌ها و فعالیت‌هایی را به صورت ساختارمند عرضه می‌کند و امکان بهره‌مند شدن از تمرین ذهن دلسوز را در اختیار شما می‌گذارد. کتاب در قالب بخش‌های زیر ارائه خواهد شد:

### بخش اول: چرا به دلسوزی نیاز داریم

در این بخش نگاهی می‌اندازیم به مهم‌ترین چیزهایی که باید در مورد شیوه کار ذهن‌مان بدانیم. شیوه کار ذهن را مورد بررسی قرار خواهیم داد و اینکه چقدر ساده می‌توانیم تحت تأثیر خشم، اضطراب و خودتردیدی قرار بگیریم، چرا به سادگی نسبت به یکدیگر متعصب، خشن و پرخاشگر می‌شویم و چرا با وجود اینکه زندگی مادی‌مان بهتر از پانصد سال پیش است به سادگی درگیر کشمکش با مشکلات سلامت روان مثل افسردگی می‌شویم. می‌آموزیم که مغز انسان با وجود داشتن توانایی‌های شگفت‌انگیز، به دلیل تکامل دچار مشکلاتی شده است. وقتی این موضوع را به درستی درک کردیم، متوجه می‌شویم بسیاری از مشکلاتی که با طرز کار مغزمان داریم، تقصیر ما نیست. این درک منجر به تسلیم شدن نخواهد شد بلکه به ما انگیزه می‌دهد تا با تمرین‌های آموزش ذهن، مسئولیت ذهن‌مان را بر عهده بگیریم.

### بخش دوم: درک دلسوزی

در بخش دوم کتاب، منظورمان از دلسوزی را با جزئیات بیشتری مورد بررسی قرار خواهیم داد. خصوصیتی را بررسی خواهیم کرد که در ساختن ذهن دلسوز سودمند هستند و سه جریان دلسوزی را برجسته می‌کنیم: دلسوزی نسبت به دیگران، پذیرش دلسوزی دیگران نسبت به خود و دلسوزی نسبت به خود (خود-دلسوزی). همچنین به برخی از موانع و ترس‌هایی که ممکن است بر سر راه دلسوزی قرار گیرند، نگاهی می‌اندازیم و خواهیم دید که این موارد چگونه مانع پرورش ذهن دلسوز می‌شوند.

### بخش سوم: توان‌افزایی؛ بهبود بنیان‌های ذهن دلسوز

سومین بخش کتاب بر ایجاد مبانی مستحکم برای دلسوزی تمرکز دارد. همان‌طور که برای ساختن خانه لازم است که ابتدا زیربنایی محکم ایجاد کرد، فرایند مشابهی برای تقویت ذهن دلسوز مورد نیاز است. پس در فصل‌های این بخش، پیش از تقویت سیستم هیجانی مثبت که به مدیریت پریشانی در زندگی کمک می‌کند، با هم به تقویت مهارت‌های توجه و آگاهی از طریق تمرین‌های مختلف توجه‌آگاهی نگاهی می‌اندازیم.

### **بخش چهارم: تقویت ذهن دلسوز**

در فصل‌های این بخش در گسترش ذهن دلسوز به شما کمک خواهیم کرد. این کار از طریق یادگیری تمرین‌های آموزش ذهن دلسوز و سپس انجام این تمرین‌ها - مانند خود دلسوز - صورت خواهد گرفت با این تمرین‌ها می‌توان مشکلات را به شیوه‌ای متفاوت مدیریت کرد.

### **بخش پنجم: به کارگیری ذهن دلسوز؛ در نظر گرفتن دلسوزی به عنوان جریان**

در فصل‌های این بخش، نمود دلسوزی در سه جریان را مورد بررسی قرار می‌دهیم: دلسوزی نسبت به دیگران، دریافت دلسوزی از دیگران و دلسوزی نسبت به خودمان (خود-دلسوزی). هر کدام از این جریان‌ها درست مانند پایه‌های یک کرسی، باید محکم و استوار شوند و شیوه‌های مختلفی را مورد استفاده قرار می‌دهیم تا توانایی مان برای انجام این کار افزایش یابد.

### **بخش ششم: تقویت مهارت‌های ذهن دلسوز**

در این بخش کتاب کمک خواهیم کرد ذهن دلسوزی را که شکل داده‌اید، به شیوه‌های مختلف - از طریق انگیزش، توجه، تفکر، احساس و رفتار - متمرکز کنید. در هر کدام از این نواحی به شما کمک خواهیم کرد شیوه‌هایی را برای کسب مهارت در ذهن دلسوز تمرین کنید، شیوه‌هایی که به افراد در مدیریت مشکلات و پریشانی‌ها کمک خواهد کرد.

### **بخش هفتم: کار روی مشکلات رایج با استفاده از ذهن دلسوز**

پس از کسب زمینه‌ای از ویژگی‌ها و مهارت‌های ذهن دلسوز، تمرکزمان بر به‌کارگیری این مهارت‌ها در حل مشکلات رایجی است که بسیاری از ما با آن در کشمکش هستیم - مشکلات مان با خود-انتقادی و مدیریت هیجانات.

### **بخش هشتم: نگاهی به آینده؛ مداومت در استفاده از ذهن دلسوز**

در بخش نهایی و در واقع فصل نهایی کتاب، زمانی را به بررسی این موضوع اختصاص می‌دهیم که چگونه می‌توان در پرورش ذهن دلسوز مداومت به خرج داد. پسرقت‌ها و موانعی را مورد بررسی قرار خواهیم داد که ممکن است افراد تجربه کنند و شیوه‌هایی را برای مدیریت آنها (تا جایی که بتوانیم) پیشنهاد می‌کنیم، در عین حال تمرکزمان بر قصد شما برای حمایت از خودتان در مسیر پیش‌رو است.

### **چگونه می‌توان از این کتاب بهره برد**

این کتاب به صورت راهنمای گام به گام طراحی شده تا بتوانید ذهن دلسوز را در خود پرورش دهید. همان‌طور که مطرح شد، هر کدام از بخش‌های این کتاب شامل چند فصل است که کمک می‌کند

درک‌تان از دلسوزی و بهزیستی خود را افزایش داده و مهارت‌های لازم برای مدیریت مشکلات و پریشانی‌ها را پرورش دهید. هر بخش کتاب طوری طراحی شده که تجارب شخصی‌تان را از آنچه یاد می‌گیرید، مورد بررسی قرار دهید و فرصتی فراهم می‌کند تا مهارت‌های مختلف را یاد گرفته و تمرین کنید.

### **تمرین**

همان‌طور که با کتاب جلو می‌روید، به تمرین فنون و مهارت‌های موجود در هر فصل، پایبند شوید. بسیار مهم است که زمانی را به تمرین فعالیت‌های هر فصل اختصاص دهید، حتی اگر برخی از آنها نیاز به مهارت داشته باشند یا وسوسه شوید سراغ تمرین یا فصل بعدی بروید؛ مانند هر مهارت دیگری، دلسوزی نیز نیاز به تمرین و زمان دارد اما با گذشت زمان، تمرین‌ها ساده‌تر خواهند شد.

هدف این کتاب کمک به شما است تا پاسخ دلسوزانه نسبت به رنج را در ذهن خود پرورش دهید و در زندگی‌تان تعادل ایجاد کنید. در برخی از فصل‌ها مشکلات رایج در تقویت دلسوزی و نکات سودمندی برای حل آنها در اختیارتان قرار می‌گیرد. با سرعت خودتان پیش بروید اما به خاطر داشته باشید «رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود»، بنابراین همان‌طور که شنا کردن را از کم‌عمق‌ترین قسمت استخر شروع کردیم (نه در وسط اقیانوسی طوفانی)، در اینجا هم همان قانون صادق است. وقت بگذارید و به تدریج از طریق ممارست در تمرین‌ها، مهارت کسب کنید. اگر احساس کردید بدون برقراری ارتباط با تمرین‌ها می‌خواهید از آنها عبور کنید، می‌توانید وقفه‌ای ایجاد کرده و در زمان دیگری در طول روز یا هفته به سراغ آنها برگردید.

### **نسبت به خود مهربان باشید**

به خاطر داشته باشید در خلال فعالیت‌های هر فصل، با خودتان مهربان باشید. این موضوع به ویژه وقتی صادق است که به مشکلی برمی‌خورید یا پسرفت می‌کنید. همه ما این پسرفت‌ها را تجربه می‌کنیم و اگرچه می‌توانیم از آنها بیاموزیم اما باز هم تجارب دردناکی هستند. گاهی یادآوری قصدمان از این کار و تمرکز بر میل به یادگیری مراقبت و دلسوزی بیشتر نسبت به خودمان، به ویژه در زمان کشمکش می‌تواند سودمند باشد.

### **مثال‌های موردی**

برای تجسم بیشتر ایده‌ها و تمرین‌های موجود در کتاب، از مثال‌های موردی استفاده کرده‌ایم. اکثر این مثال‌ها افراد واقعی و تجارب شخصی‌مان هستند. تمام اسامی و جزئیات شخصی افراد جهت حفظ رازداری تغییر کرده‌اند.

## بخش یکم

# چرا به دلسوزی نیاز داریم؟

در بخش نخست کتاب توجه خود را بر این موضوع متمرکز می‌کنیم که ایجاد ذهن دلسوز چگونه می‌تواند به ما و دیگران کمک کند. در فصل پیش رو، سه دیدگاه دلسوزانه را بررسی خواهیم کرد:

- ذهن ما به گونه‌ای تکامل یافته که به طور کامل «فریبکار» شده و به شکل طبیعی برای دسترسی به چرخه‌های تفکر - احساس که می‌تواند برانگیزاننده آشفته‌گی شود، آسیب‌پذیر است.
  - ما از تجربه‌هایی شکل گرفته‌ایم که کنترل ناچیزی بر آنها داریم.
  - ما از سیستم‌های هیجانی سه هسته‌ای برخورداریم که برای انجام کارکردهای مهمی تکامل یافته‌اند اما ممکن است به سادگی از تعادل خارج شوند.
- همچنین بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توانیم این ایده‌ها را جهت درک خود و برخی از مشکلاتی که با آن روبه‌رو می‌شویم، یکپارچه کنیم.

## مغز فریبکاری داریم

«ذهن جایگاه خودش را دارد و می‌تواند در درون خویش، بهشتی از جهنم و جهنمی از بهشت بسازد.»

-جان میلتون، بهشت گمشده، کتاب ۱

زندگی می‌تواند دشوار باشد، این‌طور نیست؟ این دشواری گاهی از وقایع زندگی ما ناشی می‌شود: کار، خانواده یا فشار روانی حاصل از رابطه، خاطرات بد گذشته یا شاید بیماری شدیدی که به آن مبتلا شده‌ایم و گاهی حاصل مشاهده رنجی است که در دنیای اطراف می‌بینیم: جنگ، فقر، بلایای طبیعی و قحطی - یا رسیدن به این درک که روزی همه ما خواهیم مرد. ما نمی‌خواهیم روی این امور تمرکز کنیم و اکثر اوقات تمرکز بر این موارد در بلندمدت سودمند نیست؛ اما گاهی مهم است که واقعیت زندگی را بپذیریم و راهی برای مواجهه با آن پیدا کنیم نه اینکه آن را نادیده گرفته، کنار بگذاریم و یا سعی کنیم از ذهن مان بیرونش کنیم. اینجا جایی است که دلسوزی پادرمیانی می‌کند، زیرا بستری از خرد و شجاعت برای رویارویی با واقعیت‌های زندگی فراهم می‌کند.

یکی از شالوده‌های دلسوزی، خرد است؛ یعنی برای بهبود ذهن دلسوز، فهمیدن این نکته که چگونه و چرا رنج می‌کشیم، می‌تواند گامی مهم در کمک به تسکین این رنج باشد. ممکن است موقعیت‌های مختلفی باعث ایجاد رنج شوند. برای مثال افتادن از دوچرخه و شکسته شدن بازو موجب رنج (درد) می‌شود. اما می‌توانیم برای حل این مسائل به ورای این موقعیت‌ها نظر بیافکنیم: ما درد جسمی را احساس می‌کنیم چون بدن مان از طریق تکامل قادر به درک این درد شده است، طوری که اگر قرار باشد آسیب ببینیم، خطرات بالقوه و نیاز به مراقبت از خود را به ما گوشزد می‌کند (برای مثال پاک کردن زخم یا استراحت کردن وقتی میچ در حال جوش خوردن است). بنابراین نقطه آغازین در درک ذهن این است که کارکرد آن را بیاموزیم، اینکه چگونه به شکل کنونی درآمده است. آموزش ذهن دلسوز (CMT) نشان می‌دهد برخی از مشکلاتی که در زندگی تجربه می‌کنیم با شیوه تکامل ذهن ارتباط دارد.

به نظر می‌رسد روند تکامل مغزمان را کمی به هم ریخته است! ما به این موضوع با عنوان «مغز فریبکار» اشاره می‌کنیم. مغز ما قادر به انجام کارهای خارق‌العاده‌ای است و توانایی‌های شگفت‌انگیزی

در تفکر، تصویرسازی ذهنی، برنامه‌ریزی و تأمل دارد. این فعالیت‌ها به نوبه خود دستاوردهای بزرگی به گونه بشر عطا کرده‌اند: نوشته‌های شکسپیر، همینگوی و آستن؛ هنر میکل آنژ و پیکاسو، موسیقی بتهوون و موتزارت. این فعالیت‌های مغزی به پیشرفت‌های پزشکی شگفت‌انگیز منجر شده است - آنتی‌بیوتیک‌ها، داروها و عمل‌های جراحی - که زندگی میلیون‌ها نفر را نجات داده‌اند. علم چشم ما را به روی پایه‌های شکل‌گیری خودمان و این دنیا گشوده است - و به انسان کمک کرده در ماه فرود آید. متأسفانه توانایی ما در تفکر، استدلال و تصور جنبه منفی نیز دارد. ما می‌توانیم به طور خستگی‌ناپذیر خود و دیگران را به رنج دچار کنیم. سلاح‌های کشتار جمعی اختراع و سیاره خود را آلوده کرده‌ایم. همین توانایی‌ها از طریق خودسرزنی، نگرانی و نشخوار فکری نیز ممکن است برانگیزاننده بسیاری از آشفتگی‌ها باشند.

شیوه‌ای سودمند برای درک کارکرد مغز در نظر گرفتن بخش‌های نو و قدیمی آن است. بخش‌هایی از مغزمان بسیار قدیمی بوده (بیش از ۲۰۰ میلیون سال قدمت دارند) و در ما و بسیاری از گونه‌های دیگر حیوانات (مانند خزندگان و پستانداران) مشترک هستند - و بخشی از ذهن ما به تازگی تکامل یافته و کارکردهای بی‌نظیر «انسانی» را پدید آورده است. به این بخش‌های ذهن با عنوان «مغز قدیمی» و «مغز نو» اشاره می‌کنیم.

مغز قدیمی: مغز نیز درست مانند جسم ما محصول صدها میلیون سال تکامل است. برخی از کهنه‌ترین ساختارهای مغز به گونه‌ای عمل می‌کنند که به ما - و دیگر حیواناتی که ساختارهای مغزی مشابه دارند - کمک کنند تا از بسیاری خطرات موجود در جهان ایمن باشیم و محرکی می‌شوند برای جستجوی منابعی که برای بقا و تولید مثل سودمند هستند.

گاهی دانشمندان درباره چگونگی تحول ساختارهای مغزی خزندگان سخن می‌گویند - این بخش از مغز اکثر اوقات با نام «مغز خزنده» شناخته می‌شود. در واقع گاهی به شوخی کارکرد مغز قدیمی را با چهار مؤلفه مرتبط می‌دانند: تغذیه، جنگ، گریز و... رابطه جنسی! این کارکردها شامل تمام انگیزه‌های خزندگان است، از آنجا که این ساختارها در مغز ما نیز وجود دارند، چنین انگیزه‌هایی برای ما نیز مهم هستند. پس از خزندگان، حدود ۲۰۰ میلیون سال پیش، پستانداران پا به عرصه حیات گذاشتند. پستانداران نیز مانند خزندگان، علاقه‌مند به چهار مؤلفه هستند اما علاقه بیشتری به مراقبت از فرزندان‌شان دارند. آنها بیشتر به انگیزه پیوندجویی، ارتباطات اجتماعی، بازی و مهرورزی تمایل دارند. گاهی این بخش مغز، با نام مغز پستاندار یا سیستم لیمبیک شناخته می‌شود و به احتمال زیاد نقش مهمی در کارکرد هیجانات بنیادینی مانند اضطراب، خشم، غم و شادی دارد و به جانداران کمک می‌کند با انگیزه‌های خود دست و پنجه نرم کنند و در نهایت بتوانند زنده مانده و به موفقیت برسند.

خلاصه: بخش «قدیمی» مغز خود را با طیف گسترده‌ای از کارکردهایش مورد بررسی قرار دادیم: انگیزه‌ها، هیجانات و رفتارهای دفاعی بنیادین که در ما و حیوانات دیگر مشترک است و از طریق تکامل جهت تسهیل بقا و تولید مثل شکل گرفته‌اند.

- انگیزه‌های بنیادین مانند اجتناب از آسیب (بقا)، جستجوی غذا، موقعیت‌ها و فرصت‌های جنسی، دلبستگی و مراقبت از فرزندان
- رفتارهای دفاعی مانند جنگ، گریز، میخکوب شدن، تسلیم و چسبیدن
- هیجانات بنیادی مانند خشم، اضطراب، بیزاری، غم و شادی

مثال مغز قدیمی کلر: کلر مشکلات زیادی در کارش داشت. رئیسش اکثر اوقات بسیار سرزنشگر، خشن و غیرقابل تحمل و گاهی بسیار هیجانی بود. چیزی که اوضاع را بدتر می‌کرد این بود که همکارانش بسیار رقابت‌جو و غیر قابل اعتماد بودند. وقتی کلر درباره تأثیر این موضوع روی مغز قدیمی‌اش فکر کرد، متوجه شد در محیط کار بسیار مضطرب (به طور پیوسته) می‌شود و میل به «فرار» و اجتناب از محل کارش را دارد. همچنین متوجه شد نمی‌تواند این کار را رها کند زیرا موفقیت این کار و «پول خوبی» که به دست می‌آورد، برایش مهم بود بنابراین در بیشتر موارد مجبور بود با همکارانش رفتار بسیار منفعلانه و عاری از چالشی داشته باشد.

### خودپایی: کاوش مغز قدیمی خود

آیا می‌توانید زمان - یا شرایطی - را به خاطر آورید که در آن مغز قدیمی‌تان، برانگیخته شده بود؟

---

---

کدام هیجان ناشی از مغز قدیمی، این وضعیت را برای شما ایجاد کرد؟

---

---

چه انگیزه یا رفتارهایی به دنبال این وضعیت، نمایان می‌شوند؟ وقتی این مغز هیجانی برانگیخته می‌شود می‌خواهید چکار کنید؟

---

---



با این حال ما انسان‌ها به عنوان یک گونه، از طریق تکامل مجموعه‌ای از قابلیت‌های تازه را هم کسب کرده‌ایم. توانایی‌های مغز جدید «انسانی‌مان»: حدود دو میلیون سال پیش نیاکان ما، شروع به کسب توانایی تفکر هوشمندانه، پیچیده و ماهرانه کردند. این بخش از مغز با قشر پیشانی ارتباط دارد و توانمندی‌های شگفت‌انگیزی را ایجاد می‌کند. از جمله این توانایی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

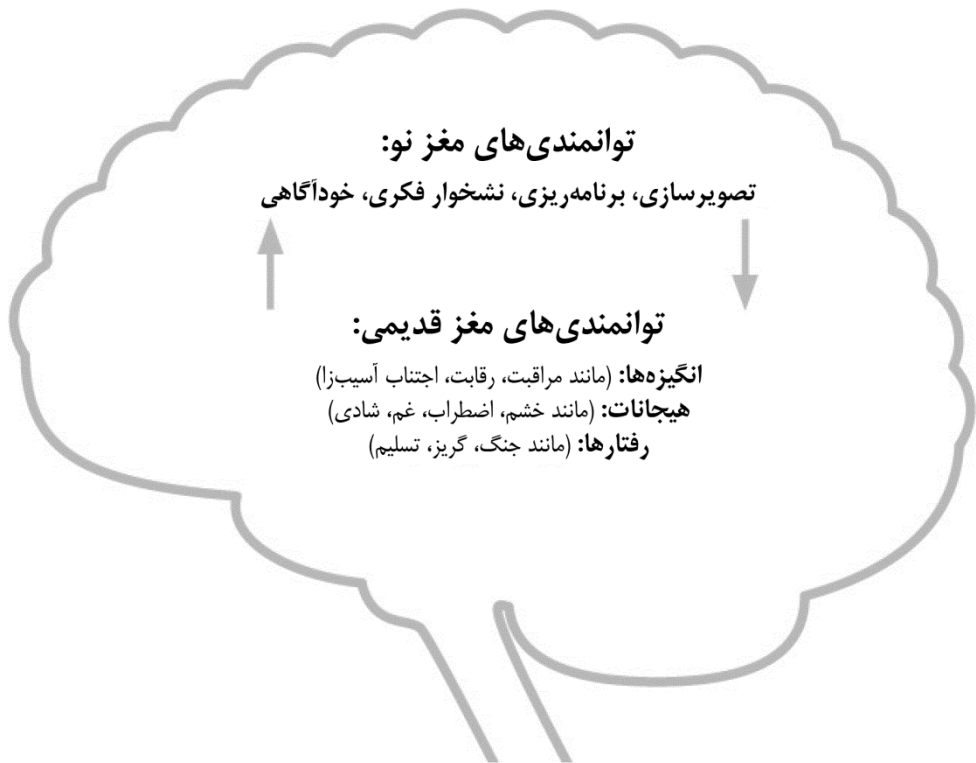
- می‌توانیم به تصویرسازی ذهنی بپردازیم: توانایی شگفت‌انگیز ایجاد تصاویری در ذهن که ممکن است در دنیای واقع وجود داشته یا نداشته باشند اما در بسیاری از زمینه‌های زندگی به ما کمک می‌کنند. خواه هنرمند یا نویسنده، معمار یا بازیگر باشیم توان ما در تصویرسازی ذهنی در تمامی این حرفه‌ها ضروری است. همچنین از تصویرسازی برای برقراری روابط اجتماعی بهره می‌گیریم. به آخرین باری فکر کنید که مجبور شدید برای دوستی هدیه بگیرید یا کسی را که برای تان خیلی مهم است، غافلگیر کنید. توان شما برای تصویرسازی در این زمینه بسیار اهمیت داشته است.
- می‌توانیم آینده‌نگری کنیم: توانمندی‌های مغز جدید به ذهن‌مان امکان پیش‌بینی آینده و داشتن چشم‌اندازی از پیامدهای بالقوه را می‌دهد. می‌توانیم برای چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتند یا نیفتند برنامه‌ریزی کنیم خواه این رویدادها فردا، هفته آینده، سال آینده خواه ده سال دیگر رخ دهند.
- می‌توانیم درباره فکرهايمان، بیندیشیم: گاهی با نام «فراشناخت» از آن یاد می‌شود و نشان دهنده این است که چگونه توانایی‌های مغز جدید می‌تواند منجر به مشاهده ذهن‌مان شود و باورهایمان را درباره خودمان، افکار و احساس‌هایمان، چهارچوب‌بندی کند.
- می‌توانیم رویدادهای گذشته را به خاطر آوریم: تنها آینده نیست که می‌توانیم آن را به ذهن بیاوریم، می‌توانیم گذشته را هم فراخوانی کنیم و چیزهایی را که اتفاق افتاده - کارهایی که انجام داده‌ایم و رویدادهایی که بر ما گذشته است - مدام در ذهن‌مان نشخوار کنیم.

اگرچه دو میلیون سال زمان خیلی زیادی به نظر می‌رسد، از نظر دوره‌های تکامل زمان زیادی نیست (برآورد شده که اشکال اولیه زندگی بر روی زمین، حدود چهار میلیارد سال پیش تکامل یافته‌اند!) به همین دلیل به این توانایی‌ها یا کارکردها با نام توانایی‌ها یا کارکردهای مغز نو اشاره می‌کنیم. همان‌طور که در بالا عنوان کردیم توانایی‌های مغز نو به انسان امکان کارهای شگفت‌انگیزی می‌دهد - خلق آثار بزرگی از شعر و داستان، نقاشی، طراحی و مجسمه‌سازی و به تازگی بهبود در درک طبیعت، علم و فناوری. درمان بسیاری از بیماری‌ها میسر شده است، فناوری تصویربرداری درون بدن رشد یافته و مردان و زنان به فضا فرستاده شدند. با وجود این همان‌طور که ممکن است حدس بزنید «امایی» در این زمینه وجود دارد.

**«چرخه‌های» کهنه و نو - ذهنی که می‌تواند خود را به انزوا بکشانند**

اگرچه در اینجا به ساده‌سازی فرایندهای پیچیده مغز می‌پردازیم، می‌دانیم که توانایی‌های تازه ما در تفکر، تصور، نشخوار فکری، نگرانی و خودآگاهی، ممکن است با انگیزه‌ها، هیجانات و رفتارهای مغز قدیمی ارتباط برقرار کنند و به شیوه‌ای هماهنگ و سودمند در کنار یکدیگر قرار گیرند (این حالت در شکل ۱-۱ نشان داده شده است).

شکل ۱-۱ تعامل کارکردهای مغز قدیمی و نو

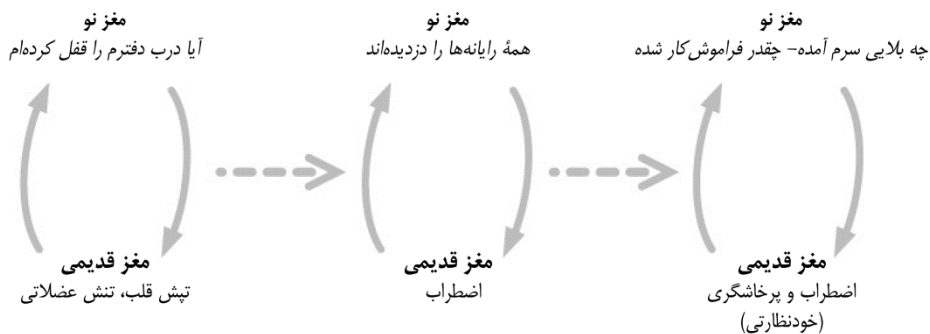


با وجود این گاهی ممکن است کارکردهای گوناگون مغز نو و قدیمی در چرخه‌های ناکارآمد همدست شوند. ذهن می‌تواند خود را به انزوا بکشانند و منجر به «آشفته‌گی‌هایی» شود که برانگیزاننده برخی از پریشانی‌ها و مشکلات در زندگی باشد.

در ادامه به برخی از نمونه‌ها اشاره شده است:

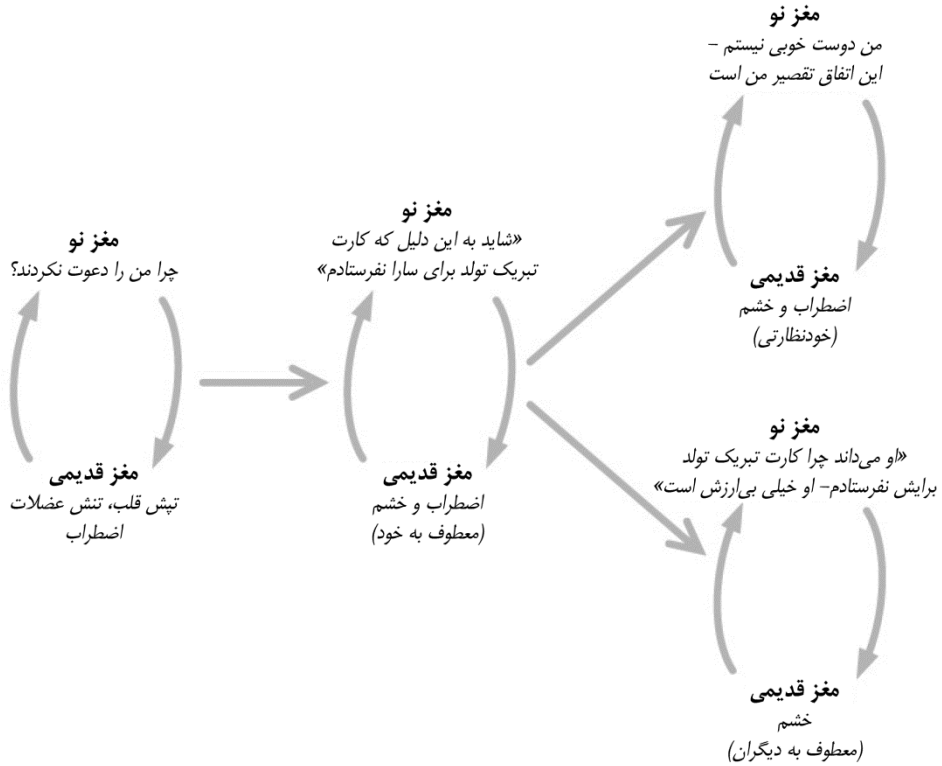
نمونه ۱: جان پس از گذشت یک روز طولانی در محل کار در رختخواب بود و احساس آرامش می کرد. درست زمانی که داشت خوابش می برد، فکری به ذهنش خطور کرد: «آیا درب دفتر کارم را قفل کرده‌ام؟» ناگهان خواب از سرش پرید و در معده‌اش احساس تنش و فشار کرد. پس از گذشت دو ساعت، هنوز با بی خوابی در کشمکش بود، تنش داشت و فکرش آشفته بود. ذهنش همه جا می رفت، نه تنها پیش درب دفتر کارش که باز بود بلکه تصاویری از تمام رایانه‌ها و اسرار شرکت تا صبح در ذهنش حضور داشتند! با تداوم این احساس اضطراب، دسته‌ای دیگر از افکار نمایان شدند: «چرا این قدر فراموش کار شده‌ام - شاید مشکلی دارم» که اضطراب و تنش دست از سرم برنمی دارد. شکل ۱-۲ چرخه‌های ذهن جان را نشان می دهد.

شکل ۱-۲ تعدادی از چرخه‌های ترسیم شده جان



نمونه ۲: ناز فیس بوک خود را چک می کند، عکس چند تن از دوستان صمیمی اش را می بیند که زمان خوبی را در مهمانی یکی از دوستانشان با هم سپری کرده بودند، در کنار تصویر کسی نظر گذاشته بود: «بهترین دوستان در کنار هم - عالی ترین میهمانی» با دیدن این تصویر و خواندن این نوشته، ناز دچار تنش و اضطراب می شود و این فکر به ذهنش می آید: «آنها اوقات خوبی را کنار هم داشته‌اند - چطور من را دعوت نکرده‌اند» - و «شاید به این دلیل دعوت نشده‌ام که کارت تبریک تولد برای سارا نفرستادم». این افکار و احساسات در ذهنش ایجاد شد، خلقتش پایین آمد و با خودش گفت: «من دوست احمقی هستم، تقصیر خودم بوده که دعوتم نکرده‌اند». پس از مدتی که با این احساس‌ها سپری کرد فکری تازه به ذهنش آمد: «سارا می دانست چرا برای او کارت دعوت نفرستادم پس مقصر این جریان او است.» ناز متوجه شد که موجب برانگیختن خشم زیادی در سارا و دوستان دیگرش شده است و تصمیم گرفت تا در پیامی برای آنها بنویسد که فکر نمی کرده تا این اندازه بد و غیر قابل اعتماد باشند. شکل ۱-۳ چرخه‌های ذهنی ناز را نشان می دهد.

شکل ۳-۱ تعدادی از چرخه‌های ذهنی ترسیم شده ناز



نمونه ۳: استفانی در محل کارش سخنرانی داشت و باید برای شنوندگان زیادی صحبت می‌کرد که بسیاری از آنها مدیران و هیئت مدیره شرکت بودند. موضوع سخنرانی برای خودش هم تازگی داشت (او به بخش تازه‌ای منتقل شده بود) و چشم‌های زیادی دنبال او بود که ببینند این کار را چگونه انجام می‌دهد. حتی فکر سخنرانی، او را مضطرب کرده و نگرانی شدیدی در ذهنش آغاز شد: «اگر سر جایم می‌خکوب شوم و همه چیز را فراموش کنم، چه می‌شود؟»، «اگر سؤال‌هایی بپرسند که نتوانم پاسخ دهم چه می‌شود؟» این افکار اغلب احساس اضطرابش را بیشتر می‌کرد و گاهی فکر می‌کرد راهی پیدا کند تا از زیر بار سخنرانی شانه خالی کند: «اگر سرفه کنم و بگویم در طول هفته سردرد داشته‌ام شاید بتوانم تماس بگیرم و بگویم بیمار شده‌ام.» متأسفانه، این کار فقط اضطرابش را بیشتر کرده و آماده شدن برای سخنرانی را سخت‌تر می‌کرد. این امر افکار خودسرزنشگر بیشتر را نیز برمی‌انگیزاند که به نوبه خود، برانگیزاننده احساسات خشم معطوف به خود، تنفر و حس حقارت می‌شد. شکل ۳-۱ چرخه ناسالم استفانی را نشان می‌دهد.