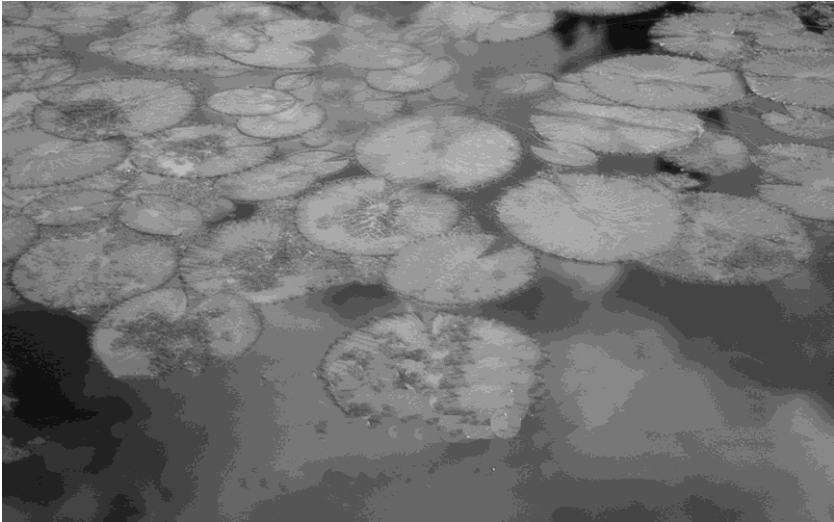


## شفقت بهوشیار

چگونه دانش شفقت ما را در درک هیجان‌ها، زندگی  
در لحظهٔ حال و ارتباط صمیمانه با دیگران یاری می‌کند؟



# فهرست مطالب

۷.....	مقدمه مترجم .....
۱۱.....	پیشگفتار .....
۱۵.....	پیشگفتار نویسنده .....
۲۵.....	سیاسگزاری .....
۲۹.....	مقدمه .....
<b>۴۱.....</b>	<b>بخش اول: موضوعات.....</b>
۴۱.....	۱ بیدار شدن .....
۶۵.....	۲ انگیزش‌ها و ذهن تکامل‌یافته .....
۹۸.....	۳ نظام‌های هیجانی .....
۱۴۳.....	۴ پیدایش شفقت .....
۱۹۱.....	۵ چالش تمرین بهوشیاری .....
۲۱۶.....	۶ نیلوفر آبی در مرداب .....
<b>۲۵۳.....</b>	<b>بخش دوم: تمرین‌ها.....</b>
۲۵۳.....	مقدمه: انگیزش مشفقانه .....
۲۵۶.....	۷ تمرین بهوشیاری .....
۲۸۹.....	۸ اقدام توأم با پذیرش (تمرین پذیرش) .....
۳۱۲.....	۹ گسترش ظرفیت شفقت .....
۳۳۴.....	۱۰ خودِ مشفق .....
۳۶۳.....	۱۱ گسترش دایرهٔ شفقتمان .....
۳۹۲.....	نتیجه‌گیری: سفر شفقت .....
۳۹۵.....	برای مطالعهٔ بیشتر .....
۴۰۰.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....

# بخش اول

## موضوعات

### ۱

## بیداری

شاید بتوان شناخت ذهن را یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی دانست که بر سر راه علم معاصر و نیز تک‌تک ما به طور شخصی قرار دارد. به راحتی می‌توان دید که ذهن انسان در زمینه علم، پزشکی و تشکیل نهادهای عدالت‌خواهی به موفقیت‌های چشمگیری دست یافته است، اما همین ذهن می‌تواند سرچشمه وحشتناک‌ترین قساوت‌ها و اعمال طمع کارانه باشد. در تمامی چالش‌هایی که در دنیا پیش رویمان قرار دارد، از نبود عدالت میان ثروتمندان و فقرا گرفته تا الزام توجه به گرم شدن کره زمین و مراقبت از سیاره‌مان، نیاز به کاهش سوءاستفاده از کودکان، فقرا و افراد ضعیف و نیاز به ایجاد نظام‌های مراقبتی بهداشتی جهانی، یک وجه مشترک وجود دارد و آن ذهن ما است. این ذهن است که ما را به سوی آزمندی و خودخواهی سوق می‌دهد، گروهی از ما را در ضدیت با گروهی دیگر قرار می‌دهد یا باعث به وجود آمدن رویکردی مشارکتی، تعاملی، متفکرانه و گشوده به این مشکلات می‌شود و البته همین ذهن است که سرچشمه تجربیات شخصی ما اعم از شادمانی، لذت یا اضطراب، ناراحتی و ناامیدی می‌شود.

از همین رو در کتاب حاضر به چگونگی شکل‌گیری ذهن‌هایمان به صورتی که امروزه هست، آنچه اکنون در مورد سازوکار آن‌ها می‌دانیم و مهم‌تر از همه، در مورد چگونگی پرورش ذهن برای رویارویی با چالش‌های جهان بیرون و درون خودمان و

در فراز و فرودهای احساسی و هیجانی، می‌پردازیم. در واقع معتقدیم هر چقدر بیشتر ذهن خود را بشناسیم به همان نسبت نیز، بیشتر قادر به درک چگونگی و چرایی الزام پرورش ذهن‌هایمان هستیم (در بخش دوم به این موضوع خواهیم پرداخت).

بسیاری از فیلسوفان شرق و غرب، صرف‌نظر از مذاهب، به مسائل مربوط به ماهیت ذهن و ماهیت رنج‌های دنیوی پرداخته‌اند. در این کتاب، به بررسی بینش‌های برخاسته از تحقیقات نوین روان‌شناسی و همچنین آیین‌های کهن‌تر از جمله آیین بودائی خواهیم پرداخت. جوامع غربی به این علت به آیین بودا علاقه دارند که محققان و علاقه‌مندان به این آیین، هزاران سال است که تمرین‌هایی را بر اساس روانشناسی درون‌نگر و تأملی<sup>۱</sup> و یک نظام اصولی اخلاقی مبتنی بر بینش مشفقانه توسعه داده و مطالعه می‌کنند. منظور از این تمرین‌ها، روش‌هایی است که افراد می‌توانند ذهن خود را به خوبی بشناسند و یاد بگیرند برای رسیدن به بهزیستی، چگونه آن‌ها را سازمان‌دهی و متعادل کنند، همچنین ویژگی‌های مهمی را که لازمه رسیدن به سلامت چه از نظر فردی و چه از نظر اجتماعی هستند، در خود بپرورانند. ما می‌توانیم آیین بودائی را به عنوان نوعی روانشناسی درون‌نگر و نظام اخلاقی مورد بررسی قرار دهیم که موجب رشد بینش‌هایی در مورد فریبکاری و دشواری ذهنمان و ارائه راهکارهایی برای رهایی از آن‌ها شده است. پس اجازه دهید موضوع را از ابتدا بررسی کنیم و ببینیم چه چیزی باعث شد بودا به شناخت ریشه‌های رنج ناشی از ذهن انسان، علاقه‌مند شود.

موضوع را با بخش مهمی از دوران اولیه زندگی بودا آغاز می‌کنیم. بر اساس روایت‌ها بودا در خانواده‌ای متولد شد که بر بخش‌هایی از منطقه‌ای که امروزه نپال نام دارد، حکومت می‌کردند. نام او در ابتدا *سیدارتا گوتاما* بود که بعدها به *بودا* شهرت یافت که به معنای «انسان بیدار» است. اطلاع دقیقی از تاریخ تولد او در دست نیست، اما عقیده بر آن است که او بین سال‌های ۵۶۳ تا ۶۲۳ پیش از میلاد می‌زیسته است. بودا حدوداً هشتاد سال عمر کرد که در زمان خود، سن خوبی به حساب می‌آمد. پدرش پادشاه جاه‌طلبی بود و بسیار مشتاق بود پسرش سیدارتا نیز، پادشاه بزرگی

شود. هنگامی که بودا متولد شد، بسیاری از پیشگویان فرزانه به پادشاه پدر گفتند که پسرش روزی رهبری بزرگ و مشهور خواهد شد و طی قرن‌ها مردم بسیاری در سراسر دنیا او را خواهند شناخت. آن‌ها پیش‌گویی کردند که سیدارتا بسته به شرایطی که برایش پیش خواهد آمد، می‌تواند پادشاهی بزرگ یا یک استاد معنوی (پیشوا) شود. احتمال استاد معنوی شدن سیدارتا، موجب نگرانی پادشاه شد و با استیصال، تلاشش را می‌کرد مانع از وقوع آن شود. او پسرش را در برابر تمامی رنج‌های احتمالی محافظت می‌کرد و هر آنچه را که موجب لذت و شادمانی می‌شد برایش فراهم می‌کرد. برای سیدارتا قصری از طلا (و شاید قصرهایی از طلا) با باغ‌های زیبا ساخت و بهترین میوه‌ها، شراب‌ها و زنان جوان و هر آنچه را که اسباب خوش‌گذرانی بود، در اختیارش قرار داد.

پادشاه برای زیبا جلوه دادن همه‌چیز برای سیدارتا دستورهای سخت‌گیرانه‌ای صادر کرد. او نمی‌خواست سیدارتا شاهد واقعیت فقر و رنج موجود در آن‌سوی دروازه‌های قصر باشد و بخواهد قدم در راه جستجو و طلب معنوی بگذارد؛ اما کنجکاوای سیدارتا او را بر آن داشت که یکی از شب‌ها به‌طور پنهانی از قصر طلایی‌اش خارج شود. در خارج از قصر با دنیایی کاملاً متفاوت روبه‌رو شد. دنیایی که مملو از فقر، رنج، بیماری، تباهی، مرگ و ظلم بود. طبق روایت‌ها، در اولین صحنهٔ روبه‌رویی با ظلم، شاهد کتک خوردن اسبی از صاحبش بود. سیدارتا مستمندانی را دید که از فرط لاغری رو به موت بودند. با دیدن این حجم از فقر و مرگ حیران شده بود. تا اینکه پریشان و سرگردان، زیر سقف شب زن و فرزندش را ترک کرد و رهسپار جاده‌های غبارآلود هندوستان شد. عزمش را جزم کرده بود که به دلایل ایجادکنندهٔ رنج پی ببرد و به روشن‌شدگی برسد. سیدارتا برخلاف بسیاری از آموزگاران معنوی که در زندگی سختی‌ها و مشکلات زیادی داشته‌اند، در یک زندگی مرفه بزرگ‌شده بود.

چگونگی رویارویی او با این شوک تکان‌دهنده، به عنوان بخش بسیار مهم داستان زندگی او برای ما بسیار آموزنده است، زیرا او می‌توانست این‌گونه با خود بیندیشد: «آه خدای من، این بیرون خیلی وحشتناک است. بهتر بود در قصرم می‌ماندم. بهتر است برگردم و از زندگی‌ام لذت ببرم. پول‌هایم را بشمارم، شراب بخورم و با زن‌ها وقت

بگذرانم». چند نفر از ما اگر موقعیت او را داشتیم، این کار را می‌کردیم و در حباب خوش‌گذرانی خود نمی‌ماندیم؟ در واقع این حکایت زندگی بسیاری از ما است؛ بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم در حباب راحتی خود بمانیم و امیدواریم زندگی بر ما خیلی سخت نگذرد. بخشی از مشکل اینجاست که هر چقدر بیشتر در این حباب زندگی کنیم و عادت کنیم چشم خود را به روی سختی‌های زندگی ببندیم، به همان اندازه هم دچار بی‌تفاوتی و بی‌حسی می‌شویم تا وقتی که چیزی تکانمان دهد و با واقعیت زندگی روبه‌رویمان کند. در دوران سیدارتا، مرشدان و فرزندگان زیادی در سراسر هندوستان به فعالیت‌های متنوعی از قبیل مراقبه‌های همراه با مناجات، یوگا، مراسم پاک‌سازی و تمرین‌های این‌چنینی می‌پرداختند. اساس کار آن‌ها ارائه راه‌کارهایی برای پایان بخشیدن به مشکلات و رنج‌های رایج آن زمان بود. سیدارتا بسیاری از آن‌ها را امتحان کرد. او زندگی مرتاضانه و چشم‌پوشی از تمام امیال را در پیش گرفت زیرا در این منظر امیال سرچشمه رنج تصور می‌شد. مشکل این رویکرد این بود که او بر اثر سوءتغذیه تا سر حد مرگ پیش رفت. همین باعث شد بفهمد ترک امیال، به تنهایی راه‌حل مناسبی به حساب نمی‌آید، بلکه صرفاً راهبردی اجتنابی است.

بر اساس یکی از روایت‌ها، سیدارتا که در اثر سوءتغذیه در شرف مرگ بود، نوازنده‌ای را سوار بر قایق و در حال کوک‌کردن سازش دید. حین کوک‌کردن، گاهی سیم را زیاد می‌کشید و گاهی آن را زیاد شل می‌کرد. این کار ادامه یافت تا زمانی که توانست به خوبی کوک‌ش کند و نت‌ها را به درستی بنوازد. آنچه بلافاصله بعد از تماشای این صحنه به ذهن سیدارتا خطور کرد، تعادل جزء اصلی زندگی است که موجب به وجود آمدن شرایط لازم جهت پیدایش و شکوفایی پدیده‌های جدید می‌شود. بدین ترتیب، سیدارتا متوجه اهمیت میانه‌روی به معنای برقراری تعادل بین زیاده‌روی و چشم‌پوشی افراطی گردید.

او زندگی ریاضت‌طلبانه‌اش را کنار گذاشت و خوردن غذا را از سر گرفت. در نتیجه دانست باید راه دیگری پیدا کند: مشاهده دقیق ذهن، راه مدنظر او بود. در بحبوحه کناره‌گیری از دنیا و ناامیدی متوجه شد، پاسخ معمای شادمانی و رنج پایدار، ذهن است. سیدارتا متوجه شد نحوه ارتباطش با ذهن و آنچه در بستر ذهنش پدیدار

می‌شود علت شادی و غم اوست. به همین دلیل ذهن را بزرگ‌ترین آموزگار خود دانست که سرچشمهٔ سعادت و بدبختی اوست.

## چهار حقیقت اصیل و روان‌شناسی نوین

داستان زندگی بودا به چند دلیل قابل توجه است. اولین دلیل، رویکردی است که او نسبت به رنج در دنیا پیش گرفت و تلاش‌هایی که برای شناخت علل به وجود آورندهٔ رنج انجام داد. دومین دلیل، تصمیماتی است که برای رویارویی با این رنج‌ها اتخاذ کرد؛ به عبارت دیگر، به دنبال راهی بود که علل این رنج‌ها را ریشه‌کن کند. بی‌درنگ می‌توان فهمید اگر بودا رویکرد خداپاورانه‌ای داشت و علت وجود رنج را خواست خدایان می‌دانست، قدم در مسیر جستجوی شخصی نمی‌گذاشت. رویکرد گشودهٔ او به رنج، روشی بدیع برای کنار گذاشتن این تفکر بود که آنچه در دنیا رخ می‌دهد بر اساس تقدیر است. سیدارتا همانند روان‌شناسان معاصر، ذهن را مرکز و محور تمام مسائل دانست.

بینش‌های عمیق سیدارتا در اولین تعالیمش با عنوان *چهار حقیقت اصیل*، مطرح شده است. او معتقد بود اگر شما زمانی را صرف فکر کردن به این حقایق در مورد خودتان کنید، متوجه می‌شوید این حقایق بدیهی هستند. در واقع، این چهار حقیقت اصیل را می‌توان با رویکرد علمی بنیادی به پدیده‌ها در دنیا، منطبق دانست. گشه تاشی تیسرینگ، نویسندهٔ کتابی خردمندانه و معتبر دربارهٔ چهار حقیقت اصیل، این حقایق را با رویکردهای علمی غیرمذهبی کاملاً هم‌راستا می‌داند. به طور ساده، چهار حقیقت اصیل در این موارد خلاصه می‌شود: می‌توان تصدیق کرد که رنج وجود دارد، دلایل به وجود آورندهٔ آن متفاوت هستند، با شناخت دلایل رنج می‌توان اقدامی در مورد آن‌ها انجام داد، با یافتن راه‌هایی برای پیشگیری از وقوع دوبارهٔ این دلایل، امکان‌هایی از رنج‌های موجود فراهم می‌شود.

در کل، بین این موضوع و فعالیت‌های علمی مانند تحقیق و مداوای سرطان، از نظر علمی تفاوتی وجود ندارد. دو هزار سال پیش انسان‌ها به سادگی به دلایل ناشناخته

می‌مردند و کسی علت آن را نمی‌دانست؛ اما امروزه از وجود چیزی به نام سرطان آگاهییم و همین امر موجب می‌شود به مطالعهٔ علت بروز آن پردازیم، این امکانی برای رهایی از بیماری فراهم می‌کند و ما را به سمت استفاده از روش‌های درمانی مناسب و همین‌طور انجام کارهایی را برای پیشگیری از آن سوق می‌دهد (مانند تشکیل کمپین‌های مبارزه با مصرف دخانیات).

بودا از این چهار حقیقت اصیل به منظور شناخت رنج بهره برد. این همان چیزی است که در این کتاب به آن می‌پردازیم.

## اولین حقیقت اصیل

اولین حقیقت اصیل مبنی بر این است که رنج وجود دارد. همان‌گونه که گشه ناشی تیسرینگ می‌گوید، رنج انواع مختلفی دارد از قبیل رنج ناشی از پیری، بیماری، جراحت و مرگ، رنج ناشی از رویارویی با چیزهای آزاردهنده، رنج ناشی از ناتوانی در داشتن چیزهای دلخواه و رنجی که با عملکرد ذهن‌های ما مرتبط است.

امروزه، در زبان پالی از کلمهٔ «دوکا»<sup>۱</sup> برای اشاره به «رنج» استفاده می‌شود. البته این واژه معنای بسیار گسترده‌تر و دقیق‌تری از «رنج» دارد. دوکا، احساس ناراحتی فراگیری است که در اعماق وجودمان حس می‌کنیم زندگی به صورت مخاطره‌آمیزی ناپایدار است و نمی‌توانیم هر آنچه دوست داریم برای خود نگه‌داریم و هر آنچه نمی‌پسندیم، از خود دور کنیم. بودیان و لاندا در معرفی روان و قابل‌فهم آیین بودا برای مخاطبان غربی در کتاب *آیین بودایی به زبان آدمیزاد*<sup>۲</sup>، مفهوم دوکا را توضیح داده و درک آن را راحت کرده‌اند. از نظر آن‌ها، این احساس زمانی به وجود می‌آید که با آنچه نمی‌خواهید و دوست ندارید روبه‌رو می‌شوید (مانند رویارویی اتفاقی با دشمنی نفرت‌انگیز در خیابان)، یا از چیزهایی که دوستشان دارید و خواهان آن‌ها هستید، جدا می‌شوید (مانند مرگ عزیزانتان یا از دست دادن شغل) یا در به دست آوردن آنچه می‌خواهید، شکست می‌خورید (مانند طرد شدن از طرف کسی که عاشقش شده‌اید)؛

---

1. Dukkha  
2. Buddhism for Dummies



بنابراین، همان‌طور که آن‌ها در این کتاب خاطر نشان می‌کنند، بودا از ما می‌خواهد به دقت بیندیشیم که این سه موضوع تا چه اندازه زندگی‌های ما را تحت سلطه خود درمی‌آورند، به چه میزان موجب واکنش‌های هیجانی ذهن‌های ما به صورت ترس، خشم و غم می‌شوند و چگونه می‌توانیم به این باور برسیم که آنچه در زندگی مان رخ می‌دهد، تحت کنترل ما نیست.

بر اساس آنچه در متون بودا آمده است، دوکا در سه سطح عملکردی قابل توصیف است. اول، «رنج ناشی از رنج، که منظور از آن تجربه واقعی درد و نارضایتی است. یکی از مثال‌هایی که اغلب ذکر می‌شود، خوردن غذای مسموم و سپس تجربه درد ناشی از بیماری است. دوم، «رنج ناشی از ناپایداری» است. در تعالیم بودا آمده است، با تولد انسان، دوکا زاده می‌شود، چرا که مقدر است انسان‌ها به دنیا بیایند، مدت کوتاهی رشد کنند، کم‌کم رو به زوال گذاشته و بمیرند. به علاوه، این موضوع در مورد همه موجودات دنیا صادق است. حتی سوخت هسته خورشید نیز روزی به پایان می‌رسد، به غولی قرمزرنج تبدیل شده و در نهایت فروپاشیده و منفجر می‌گردد و عناصری را به سمت جهان گسیل می‌دارد که ممکن است سنگ بنای زندگی در سیاره‌ای دیگر شوند. مثال انسانی‌تر برای رنج ناشی از ناپایداری، خوردن غذای مسموم است. ممکن است از خوردن آن غذا لذت زیادی ببریم و تا زمانی که حالمان را بد نکرده است، از مسمومیتش بی‌اطلاع باشیم؛ اگر بدانیم و از آن غذا بخوریم، پس این رنج، رنج قابل اجتناب است و اگر از مسمومیت آن بی‌خبر باشیم، رنج غیرعمدی و ناخواسته است. سومین رنج، «رنج ناشی از پیوستگی» است؛ یعنی هر چیزی در دنیا از چیزهای دیگر تشکیل شده است. این موضوع بدنمان را نیز شامل می‌شود. بدن ما از اجزای بسیاری تشکیل شده که تغییر می‌یابند و از بین می‌روند. این ریزین‌ترین تعریف ارائه شده برای دوکا / است؛ درد با تاروپود موجودات زنده در آمیخته است. این بخشی از زندگی ما است و نمی‌توان از آن فرار کرد؛ اما باید راه‌های کنار آمدن با آن را آموخت. مثالی برای این نوع رنج، این است که ما بدنی داریم که درد را احساس می‌کند و بیمار می‌شود؛ بنابراین خوردن غذای مسموم بر روی بدن ما آثار مخربی می‌تواند داشته باشد.

امروزه علم، موجب رشد شناخت ما از دلایل به وجود آورنده درد می‌شود. همین شناخت بود که موجب حیرت سیدارتای جوان شد. دانشمندان دریافته‌اند که بعضی از بیماری‌های ما زمینه ژنتیکی دارد و بعضی نیز به علت ویروس‌ها و باکتری‌هایی رخ می‌دهد که برای زنده ماندن به موجودات زنده دیگر مانند ما وابسته هستند. آن‌ها به همراه ما در این جهان ساکن هستند و همانند ما تکامل می‌یابند، تغییر می‌کنند و تکثیر می‌شوند. در سال‌های ۱۳۴۸ تا ۱۳۵۰ میلادی، طاعون گاوی در اروپا شیوع پیدا کرد. علت این بیماری نوعی باکتری به نام *یرسینیا پستیس* بود. بر اساس آمارها، طاعون گاوی طی دو سال ۴۰ تا ۶۰ درصد جمعیت اروپا را از بین برد. زمانی که اروپایی‌ها برای اولین بار وارد آمریکا شدند، بسیاری از بومیان آمریکا در برابر بیماری‌هایی مانند سرخک یا آبله‌مرغان مصون نبودند و بیماری‌های سخت‌تری مانند سفلیس و آبله را نمی‌شناختند. در آن زمان، این بیماری‌ها کاهش جمعیت با شیئی تند را به همراه داشت. علاوه بر این، شیوع آنفلوآنزا نیز اتفاقی عجیب اما واقعی بود که از ژوئن ۱۹۱۷ تا دسامبر ۱۹۲۰ جان انسان‌های زیادی را گرفت. بر اساس یکی از آمارهای به‌دست آمده، تعداد کشته‌شدگان ۵۰ تا ۱۰۰ میلیون نفر بود که از تعداد کشته‌شدگان جنگ جهانی اول بیشتر بود. این بیماری، کشنده‌ترین بیماری همه‌گیر است که تاریخ تاکنون به خود دیده است. ویروس، زلزله، طوفان، سیل، سونامی و اتفاقات بی‌شمار دیگری وجود دارند که زندگی ما را زودتر از موعد به پایان می‌رسانند.

در عین حال که تمرکز علم، بر تشخیص علل درد و تسکین ماهیت فیزیکی آن است، آیین‌های معنوی مانند بودیسم اغلب بر کاهش رنج تمرکز دارند؛ یعنی به بررسی چگونگی واکنش ذهن به درد می‌پردازند. با این وجود، دلایلی لاما همیشه مشتاقانه از تحقیقات علمی طرفداری کرده است، زیرا اساس و بنیاد چهار حقیقت اصیل را شناخت و کاهش رنج با استفاده از هر روش اخلاقی ممکن، نه صرفاً با کار بر روی ذهن می‌داند. او اغلب به این نکته اشاره کرده است که انجام مراقبه به تنهایی کفایت نمی‌کند، باید وارد عمل شد! از دیدگاه علم، توجه به رنج نوعی تلاش مشفقانه است و با دومین حقیقت اصیل مرتبط است.