

به نام هستی بخش

آرامش خود را دریابید

(راه‌های فنوی برای رسیدن به زندگی بدون استرس)

دکتر آمیت دود

(با همکاری کلینیک میا)

دکتر علی علی پناهی



سرشناسه	سود، آمیت - Sood, Amit
عنوان و نام پدیدآور	: آرامش خود را دریابید: راه‌های معنوی برای رسیدن به زندگی بدون استرس / آمیت سود، با همکاری کلینیک میو؛ [مترجم] علی علی‌پناهی.
مشخصات نشر	: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۵-۴
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: The Mayo Clinic guide to stress-free living 2013.
عنوان دیگر	: راه‌های معنوی برای رسیدن به زندگی بدون استرس.
موضوع	: فشار روانی — کنترل، جسم و جان، خودسازی — جنبه‌های روانی.
سناست افزوده	: علی‌پناهی، علی، ۱۳۲۸ -، مترجم - مایو کلینیک Mayo Clinic.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۹۴ س / RA ۷۸۵
رده‌بندی دیوید	: ۱۵۵ / ۹۰۴۲
شماره کتاب‌شناسی	: ۴۱۵۵۱۸۷



۱.۶. آرامش خود را دریابید

(راه‌های معنوی برای رسیدن به زندگی بدون استرس)

دکتر آمیت سود
(با همکاری کلینیک میو)
مترجم: دکتر علی علی‌پناهی
طراح جلد: کیانوش سیدمحمد
ویراستار: فاطمه آقا‌زاده
امور فنی و هنری: شهیر
نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه
لیتوگرافی: صاحب
چاپ و صحافی: گنج شایگان
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۰۵-۴

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه، مترجم
۹	دیباچه
۱۵	مقدمه
۲۵	بخش اول - مغز و ذهن
۲۷	فصل ۱: مغز و علت آشفته‌گی ذهن
۴۱	فصل ۲: ذهن: تمرکز و نقاط ضعف ذهن
۶۱	فصل ۳: نقش دقت در برداشتهای ما از زندگی
۷۱	فصل ۴: برنامه زندگی بدون استرس
۸۵	بخش دوم - افزایش دقت و تمرکز
۸۷	فصل ۵: دقت و تمرکز
۱۰۵	فصل ۶: تمرکز و آرامش
۱۱۳	فصل ۷: تمرکز و نگاه مهرآمیز
۱۲۳	بخش سوم - اصلاح تفسیرها و برداشتهای
۱۲۵	فصل ۸: مهارت ما در تفسیر واقعیتها

بخش چهارم - شکر، مهربانی، پذیرش، هدف یا معنای زندگی و بخشش	۱۳۹
فصل ۹: شکر یا سپاس	۱۴۱
فصل ۱۰: مهربانی و همدلی	۱۴۹
فصل ۱۱: پذیرش	۱۶۱
فصل ۱۲: هدف‌های متعالی	۱۷۹
بخش پنجم - نقش معنویت در زندگی	۱۹۳
فصل ۱۳: زندگی هدفمند	۱۹۵
فصل ۱۴: بخشش	۲۱۱
بخش ششم - اطرافیان شما	۲۲۳
فصل ۱۵: بستگان و اطرافیان شما	۲۲۵
بخش هفتم - آرامش، تأمل و اندیشه	۲۳۷
فصل ۱۶: آرامش و تأمل	۲۳۹
گام نهایی - به سوی خودشکوفایی	۲۴۹
منابع	۲۵۵

مقدمه مترجم

انسان با آرامش به این دنیا قدم می‌گذارد و قرار است زندگی را با آرامش و سلامتی بگذراند و رسالتی را که خداوند برعهده او نهاده با آرامش خاطر به پایان برساند. متأسفانه وقتی گرفتار زندگی روزمره می‌شویم، هم آرامش خود را از دست می‌دهیم و هم رسالت خود را فراموش می‌کنیم. امیدوارم کتابی که در پیش‌رو دارید به شما کمک کند تا آرامش از دست رفته‌تان را باز یابید.

در ضمن، برای زیباتر شدن متن، از اسعار و رسم‌نویس نیز در ترجمه استفاده کرده‌ام که امیدوارم مورد توجه خوانندگان عزیز قرار گیرد.

وز صفت اصل جهان این را بدان
باطنش باشد محید صفت چرخ

پس به صورت آدمی فرع جهان
ظاهرش را پشه‌ای آرد به چرخ

علی علی پناهی

alipanahi2004@yahoo.com

دیباچه

کُتی^۱ در مقابل من در مطب نشسته بود و با صدای بلند عبارتی از کتاب انجیل می‌خواند که در ۲۰ سال گذشته همیشه آن را خوانده است: «افکار تان را بر چیزی متمرکز کنید که واقعی، شایسته، فتمندانه، دقیق، عالی، زیبا و قابل تحسین است. به چیزهایی فکر کنید که خوب و قابل تمجید هستند».

کُتی شدیداً بیمار بود و هر مشکلی که پیش می‌آمد او را به یاد زندگی بد گذشته‌اش می‌انداخت. ضمن این‌که در مرحله‌ای از شوهرش نیز قرار داشت. او به نقطه‌نامشخصی از فضا خیره می‌شد و رحم‌های التیام نیافته را در خاطرات خود مرور می‌کرد.

کُتی در حالی که اشک از چشمانش سرازیر بود، گفت: «من کتاب‌های خوب زیادی خوانده‌ام... می‌دانم که باید در «لحظه حال» باشم، اما نمی‌دانم چگونه این کار را انجام دهم. من نمی‌دانم وقتی درگیر استرس‌های زندگی می‌شوم چگونه افکار خوب را حفظ کنم. من می‌دانم که باید ببخشم، اما نمی‌توانم... آیا می‌توانید به من کمک کنید؟»

هیچ‌گاه درخواستی چنین صریح و تکان‌دهنده از من نشده بود که کاملاً

دقیق بیان شود و نشان دهد که گوینده با ناملایمات زیادی دست به گریبان است، ناملایماتی که عامل بسیاری از آن‌ها خود وی نبوده است.

این کتاب برای کتی و آن دسته از خوانندگانی نوشته شده که تصور می‌کنند اگرچه خورشید در آسمان می‌درخشد، اما ابرهای سیاه آن چنان متراکم هستند که نمی‌گذارند گرمای خورشید به آن‌ها بتابد. آسفتگی و سردرگمی اجازه می‌دهد این افراد راه خود را بیابند.

من هر روز با آدم‌های خوب و نازنینی روبه‌رو هستم که از مسائل ناراحت‌کننده رنج می‌برند، در حالی که خطایی نکرده‌اند. براساس تجربه طبایع بیشتر از دو دهه که در دو قاره آسیا و امریکا بوده است، و مشاهداتی که در دیگر کشورهای جهان داشته‌ام و آنچه از دانشمندان و متفکران مختلف و شخصیت‌های معنوی آموخته‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که: درد و رنج انسان به‌ندرت ناشی از خطا یا اشتباه بوده است. به عبارت دیگر، بر این باورم که بسیاری از رنج‌های انسان ناشی از ویژگی‌ها و خصلت‌هایی است که در اثر تلاش برای بقا کسب کرده است.

این کتاب مجموعه‌ای است از ایدها، افکار، استورات و آموزش‌هایی که تحت عنوان برنامه زندگی بدون استرس در کلینیک اجرا می‌شود و شامل مطالبی است که من به ده‌ها هزار بیمار و کارآموز در کلینیک مزبور و جاهای دیگر آموزش داده‌ام. این برنامه حاصل کاوش و جست‌وجوی خودم برای شناخت و درک عامل درد و رنج و استرس بود که نه تنها در وطنم بوپال^۱ در کشور هندوستان شاهد آن بودم و در آنجا تراژدی آتش‌سوزی مواد شیمیایی را در سال ۱۹۸۴ دیده‌ام، بلکه این درد و رنج را در امریکا نیز که از سال ۱۹۹۵ مشغول طبابت در آنجا هستم، ملاحظه کرده‌ام.

من بعد از چندین سال تحقیق به دو نکته مهم رسیده‌ام:

۱. بسیاری از ما با نحوه کار مغز و ذهن آشنا نیستیم.
۲. بسیاری از ما آن‌گونه که باید و شاید از مغز و ذهن خود استفاده نمی‌کنیم.

در دهه گذشته، دانشمندان علوم اعصاب پیشرفت‌های چشمگیری در بررسی عملکرد مغز داشته‌اند. براساس این شواهد پزشکی، اکنون دانشمندان دستورالعمل بسیار بهتری برای مغز و ذهن حتی نسبت به یک دهه قبل دارند. اما بیشتر این اطلاعات از محدوده پژوهش بر روی کاغذ فراتر نرفته است. در نتیجه چون این دست‌آورد ها را مطالعه نمی‌کنیم گویی از ابزارهای برقی خود به نحوی استفاده می‌کنیم که فن‌آوری آن‌ها مربوط به سال‌های گذشته است - از مغز و ذهن خودمان نیز طوری استفاده می‌کنیم که اجدادمان چند هزار سال قبل استفاده می‌کردند. در نتیجه، وانسته‌ایم دستاوردهای مهم علمی را به راه‌کارهای عملی برای مراقبت از خودمان و دیگران تبدیل کنیم.

در این کتاب با اطلاعات مهمی آشنا خواهید شد که به شما کمک می‌کند تا از مغز و ذهن به بهترین نحو در زندگی استفاده کنید.

در بخش اول کتاب شما را به پشت صحنه مغز و ذهن می‌بینیم. در این راستا، امیدوارم شما هم به همان نتیجه خیره‌کننده‌ای برسید که خود من چند سال قبل به آن رسیده‌ام: مغز و ذهن شما سخت تلاش می‌کنند تا شما را با تمام استرس‌کنند. مغز شما طوری سازماندهی شده تا شما را از لحظه حال دور کرده و به حالت عادی ذهن که سرگردانی و آشفتگی است، ببرد.

ذهن شما این توانایی ذاتی و خدادادی را دارد تا خطرات و کاستی‌ها را تشخیص دهد که این امر در زندگی گذشته انسان که پر از مخاطرات بود، امری طبیعی و غریزی بوده است. امروز نیز اگر با خطری واقعی و طبیعی روبه‌رو شوید، این غریزه به کمک شما می‌آید. اما اگر در اثر بی‌دقتی شما برای برخورد

با اطرافیان از این غریزه استفاده شود، همین غریزه طبیعی موجب درد و رنج فراوان خواهد شد.

ذهن نیز ابزار بسیار عالی و در عین حال ناآرام و کوتاه‌بین است که شدیداً تحت تأثیر انگیزه‌های ناگهانی، شور و حرارت غیرمنطقی و ترس و نگرانی قرار دارد. در نتیجه، ذهن ما پر از هیجانات شدید است. ما حافظه خود را با ترس‌ها و خواسته‌های ارضانشده پر می‌کنیم. وقتی ترس‌ها و خواسته‌ها بیش از اندازه شدید، موجب استرس می‌شوند.

تجرباتی که می‌تواند در درون شما تنش ایجاد کند، فقط خود
شما هستید که با نحوه تحلیل زندگی و دنیای خودتان این
کار را انجام می‌دهید.

وین دایر

استرس ناشی از آن است که می‌خواهیم با شرایط موجود مقابله کنیم.

وقتی صدها فکر در ذهن ما وجود دارند بنابراین نمی‌توانیم از روز ما با ذهن آشفته و پریشان سپری می‌شود. در نتیجه زیبایی‌های اطراف را نمی‌بینیم و امیدواریم که شاید در آینده فرصت کنیم و از زندگی لذت ببریم. لذت نبردن از زندگی، که همه مردم به آن دچار شده‌اند، اینم بسیاری دارد، مثل ناآرامی، اضطراب، احساس پوچی، خمودگی، نداشتن تمرکز، بی‌خوابی، احساس خستگی، تندخویی و بی‌تفاوتی نسبت به زندگی. استرس شدید موجب کاهش کارایی، بهره‌وری و خلاقیت، کاهش تمرکز، تشدید بیماری‌ها و فراموش کردن لحظه حال می‌شود. اگر بخواهیم به زندگی خود ادامه دهیم، شناخت نقاط ضعف مغز و ذهن و برطرف کردن آن‌ها کاملاً

ضروری است. این موضوع عنوان بخش‌های ۲ تا ۷ همین کتاب است. در این بخش‌ها دو هدف را دنبال می‌کنیم: افزایش تمرکز و اصلاح تفسیرها و برداشت‌هایی که دارید.

در بخش ۲ در مورد مهم‌ترین مهارت موفقیت و خوشبختی یعنی داشتن تمرکز عمیق و مستمر بحث می‌کنیم. در بخش‌های ۳ تا ۵ یاد می‌گیرید چگونه پیش‌داری‌های خود را اصلاح کنید، بر قدردانی و سپاسگزاری بیشتر توجه کنید، نهربانی و محبت را گسترش دهید، واقعیت‌های موجود را با ابتکار و خلاقیت بپذیرید، معاد و هدف زندگی را کشف کنید و قدرت بخشش خود را بالا ببرید. در این صورت ذهن از پریشانی و نگرانی‌ها خواهد شد.

بهبود روابط موضوعی است که در بخش ۶ بررسی خواهد شد. این بخش به شما کمک می‌کند هم دوستان بهتر، هم خانواده منسجم‌تری داشته باشید. در بخش ۷ کتاب تمریناتی برای آرامش افکار، خالصیم داشت.

هدف من این است که برای مسائل پیچیده راه‌حل‌های ساده ارائه کنم. در ضمن، مهارت‌هایی ارائه دهم تا در بیشتر شرایط زندگی کاربرد داشته باشد. برنامه‌های رشد و تعالی انسان در قرن ۲۱ با تعلیمات حکیمانه اندیشمندان و خردمندان و نیز پیشرفت‌های علمی، بر رویکردی مینه علم اعصاب و روان و روان‌شناسی همراه باشد. این برنامه حضور شما را در محنت زندگی عمیق‌تر، تمرکز، خلاقیت و هوش هیجانی شما را قوی‌تر کرده و باید کاری کند تا احساس آرامش نمایید و از زندگی لذت ببرید.

من همی بینم جهان را پر نعیم	آب‌ها از چشمه‌ها جوشان مُقیم
بانگ آبش می‌رسد در گوش من	مست می‌گردد ضمیر و هوش من
شاخه‌ها رقصان شده چون تاییان	برگ‌ها کفزن مثال مُطربان ^۱

تلاش من این است تا به شما کمک کنم درک بهتری از معنا و هدف زندگی‌تان داشته باشید. توجه به این معنا بود که باعث شد بیمار من یعنی کتی، آرامش خود را باز یابد.

من بر این باورم که شما تمام چیزهایی که برای غلبه بر موانع و داشتن زندگی موفق نیاز است در درون خود دارید. ما با کمک یکدیگر این قابلیت‌ها را آشکار می‌کنیم. آرزوی من این است که همه ساکنان این کره زیبا به آرامش، نشاط، خشنودی و خرسندی برسند. امید دارم که آرزوی شما نیز همین باشد.

آمیت^۱

۱. دکتر آمیت سود، استاد پزشکی در کلینیک و دانشکده پزشکی میو و دارای چندین مدرک پزشکی تخصصی از دانشگاه‌های هند و نیز دانشکده پزشکی آلبرت اینشتین نیویورک و اهل هندوستان، ساکن آمریکا می‌باشد.

مقدمه

آشنایی با کارگاه آموزشی - درمانی

فصل پاییز شهر روچستر

در ساختمان سه طبقه اسیسی^۱ که به یک معمای رومی ساخته شده است گرد هم آمده‌ایم. آفتاب صبح پاییزی که از شیشه پنجره‌ها عبور می‌کند، گرمای مطبوعی به اتاق می‌بخشد.

ضمن این‌که به بخار فنجان چای داغ نگاه می‌کنم، نانی را به دقت زیر نظر دارم. ۲۵ نفری که در دوره دو روزه زندگی بدون استرس شرکت دارند، در گروه‌های پنج نفره رو به پرده سفید پنجره نشسته‌اند. گروه امروز از افرادی کاملاً متفاوت، مثل مددکار اجتماعی، زنان خانه‌دار، مدیران شرکت‌ها، مربیان حوزه سلامت، یک نفر روحانی، تعدادی دانشجوی پزشکی، پرستار و افراد خیر تشکیل شده است. هدف مشترکی که آن‌ها را گرد هم آورده، این است که می‌خواهند تغییر کنند. آن‌ها در پی آنند تا زندگی خودشان، فرزندانشان و

نوه‌هایشان را متحول نمایند. موهبتی است که انسان دو روز را با چنین افراد خوبی سپری کند.

من سخن خود را چنین آغاز می‌کنم: «از اندیشمندان، افراد فرهیخته، متفکران و شهروندان عادی که امروز قرار است از اندیشه و سخنان حکیمانه آن‌ها استفاده کنیم و نیز از ده‌ها هزار بیماری که مطالب مربوط به زندگی بدون استرس را به من آموخته‌اند، تشکر و قدردانی می‌کنم. در ضمن از اعتماد و احساس مسئولیت شما در این زمینه سپاسگزارم.»

اولین سایدی را که تصویری است از سه هنرپیشه قدیمی در فیلمی ایتالیایی مرتبط به سال ۱۹۶۶ با عنوان، خوب، بد و زشت نشان می‌دهم. چهره این افراد خیلی خوب و دل‌آشین نیست.

سخن خود را این‌گونه ادامه می‌دهم: «استرس سه ویژگی دارد. اجازه دهید آن‌ها را یک به یک بررسی کنیم. آیا کسی هست که مسافرت را پر از استرس و تنش بدانند؟»

بیشتر اعضای کلاس خندیدند. کلر^۱ که مشاور مالی است، به نکته ظریفی اشاره می‌کند: «من وقتی با شش نفر که سه نواخته متفاوت دارند روبه‌رو می‌شوم، دچار استرس می‌شوم.»

دافنه^۲، هماهنگ‌کننده دوره، اضافه می‌کند: «من وقتی وشک بچه را در دستشویی هواپیما که سطح آن سی سانتی‌متر مربع است و در ارتفاع ۱۱ کیلومتری از سطح زمین قرار دارد عوض می‌کنم، استرس دارم.»

من اضافه می‌کنم: «استرس می‌تواند خوب، بد و یا زشت باشد. مسافرت می‌تواند همراه با استرس خوب باشد. شغل جدید نیز همین‌طور. استرس خوب موجب انگیزش انسان می‌شود، انسان را برای چالش آماده می‌کند و شور و

هیجان فوق‌العاده‌ای به انسان می‌دهد. زندگی بدون استرس مثل غذای رژیمی بی‌مزه است. به نظر شما چند نمونه استرس خوب دیگر داریم؟

- تغییر شکل و ظاهر خانه

- برنده شدن در یک قرارداد کلان

- جود نوزاد در خانه

یک نفر از انتهای کلاس گفت: «حضور در این جلسه!» که باعث خنده گروه شد.

من اضافه کردم: «شدن به این جلسه همراه با استرس باعث می‌شود استرس شما در آینده کم شود. در غیر این صورت می‌توانید پول خود را پس بگیرید.»

فیلم بعدی مدیری را نشان می‌دهد که با لباس رسمی سخت مشغول کار است.

من این‌گونه ادامه می‌دهم: «حال در مورد استرس بد صحبت کنیم. پیترو معاون یک شرکت مالی است. او ازدواج کرده و دو فرزند دارد. تا دیروقت کار می‌کند و هر شب بخشی از کار باقی‌مانده را به منزل می‌آورد که به هیچ‌وجه فرصت نمی‌کند آن‌ها را انجام دهد. تا چند سال قبل علاقه‌مند بود برای کار با هواپیما به نقاط مختلف سفر کند، اما امروز چنین علاقه‌ای ندارد. از این‌که یک هفته در میان به نقاط مختلف سفر کند خسته شده است. او یک تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم را ندارد. غالباً ۴ صبح با افکار پریشان از خواب بیدار می‌شود. اخیراً در خلال ارائه مطلب، خیس عرق می‌شود و تمرکز خود را از دست می‌دهد و برای پیدا کردن کلمات مناسب دچار مشکل می‌شود. از نظر او جلسات کاری لطفی ندارند.

«اکنون پیترو تقریباً به خاطر مسائل جزئی که در گذشته هرگز باعث ناراحتی او نمی‌شده، بر سر بچه‌های خود داد می‌زند. با اصرار و تذکر همسرش، آزمایش

کامل انجام داد. توصیه‌هایی که بعد از آزمایش به وی شده، عبارت‌اند از: خوردن سبزیجات بیشتر، کم کردن وزن، انجام تمرینات ورزشی و هشت ساعت خواب شبانه. ضمن این‌که پزشک برای او قرص آسپرین بچه و قرص کلسترول تجویز نموده، در حالی که پیتر از خوردن قرص بیزار است.

من جای خود را می‌نوشم و وضعیت گروه را ارزیابی می‌کنم. اعضای گروه به کار خود ادامه می‌دهند. می‌پرسم: «بدترین چیز در زندگی پیتر چیست - کارول زیاد یا استرس خیلی شدید؟»

چند نفر از آنها نظر می‌کنند: «استرس خیلی شدید.»

می‌پرسم: «کدام یک از شما پیتر را می‌شناسید؟ نصف گروه دست خود را بالا می‌برند.

می‌پرسم: «آیا در این سال‌ها کسی هست که مشکلات مشابه او را داشته باشد؟» تقریباً تمام اعضای گروه دست خود را بالا می‌برند.

این‌گونه به سخنانم ادامه می‌دهم. «پیتر با فاجعه روبه‌رو نیست. او سرطان غیرقابل علاج ندارد. شرکت او ورشکست نشده است. مشکل او این است که مسائل کوچک روی هم تلنبار شده‌اند - پس آنچه کارهای نیمه‌تمام» می‌بینم که عده‌ای لبخند می‌زنند و با سر تأیید می‌کنند.

می‌گویم: «این‌که چگونه بار را برمی‌دارید و چه مدت آن را نگه می‌دارید به اندازه خود بار اهمیت دارد. نگه داشتن یک لیوان آب روی سر برای مدت چند دقیقه شما را اذیت نمی‌کند، اما اگر یک ساعت آن را نگه دارید، احتمالاً به مَسْکَن و فیزیوتراپی احتیاج دارید. در واقع واکنش شما استرس خوب را به استرس بد تبدیل می‌کند.»

لورنا^۱ که روان‌شناسی خوانده است می‌پرسد: «ممکن است بگویید این

موضوع چگونه اتفاق می‌افتد؟

روی تخته می‌نویسم: «حجم کار بیش از اندازه، نداشتن اختیار در نحوه اجرای کار و نداشتن هدف در زندگی.»

«وقتی تمام مدت روز گرفتار کارهای مختلف و یا کار سنگین خانه‌داری هستید، از زندگی لذت نمی‌برید، نداشتن اختیار نیز منجر به استرس می‌شود. تصور کنید صبح اول هفته وارد محل کارتان می‌شوید. به شما می‌گویند دفتر کارتان تغییر کرده و به زیرزمینی منتقل شده که پنجره ندارد. در این صورت چه احساسی دارید؟»

لورنا می‌گوید: «درد می‌شوم.»

«اگر همین تغییر است به اختیای ذهن شما صورت بگیرد، چه اتفاقی می‌افتد؟»

«این کار را هم نمی‌پسندم. آن‌ها تحلیل آن آسان‌تر است. علت این امر چیست؟»

«وقتی کسی نسبت به شما صاحب اختیار است و به خواسته‌ها یا نیازهای شما بی‌توجهی کند، احساس می‌کنید به شما اهانت شده است. نداشتن اختیار انسان را نیز نگران می‌کند. زیرا نمی‌دانید دفعه بعد که به شما اهانت خواهد شد چه زمانی و با چه شدتی خواهد بود؟»

«نکته سوم، یعنی هدف، بر همه چیز تأثیر می‌گذارد. اگر بشوید دوست شما یک واحد خون از دست داده است، چه احساسی پیدا می‌کنید؟»

لورنا می‌گوید: «خیلی نگران می‌شوم.»

«اگر بعداً بشنوید که او یک واحد خون را اهداء کرده است، چطور؟»

لورنا لبخند می‌زند.

«دردی که هدف و معنای آن مشخص نباشد آزاردهنده است. مدیر توانمند ضمن هماهنگی نمودن میزان تقاضا یا منابع و امکانات، به کارکنان انگیزش و

اختیار می‌دهد تا با تصمیماتشان هدف جمعی و مثبت ایجاد کنند.»

جان که فردی روحانی و کشیش است می‌گوید: «من تردید دارم که هدف مهم‌ترین موضوع باشد. انسان‌ها هنگامی احساس توانایی می‌کنند که کارشان هدف معنوی به دنبال داشته باشد.»

می‌گویم: «حق با شماست. فیلم بعدی همین نکته را نشان می‌دهد. ماری بیست و چند ساله و معلم است. او ازدواج کرده، دو کودک ۴ و ۶ ساله دارد. زندگی او خوب بود، تا این‌که حدود سه ماه پیش در روز تعطیل آخر هفته دچار کمردرد مزمن شد. در ناحیه شکم شد. سی‌تی‌اسکن سایه‌هایی را در کبد و استخوان لگن خاصه نشان می‌داد. او روز بعد متوجه شد که دچار سرطان پیشرفته تخم‌دان است. پزشکان به او گفته‌اند که سه تا شش ماه بیشتر زنده نخواهد ماند. هر روز تمام با درد، خستگی، تهوع و مشکلات مالی همراه است. اما همه این موارد به مثابه کوبه در دریاست. نگرانی اصلی او چیست که باعث می‌شود ساعت ۳ صبح از خواب بیدار شود؟»

دردی رنج‌آور است که علت آن مشخص نباشد.

یکی از افراد گروه می‌گوید: «بچه‌های که پدر او؟»

«بله، او نگران آینده آن‌هاست. زندگی آن‌ها وابسته به زندگی اوست. سؤال این است که پس از فوتش چه کسی مثل او بچه‌ها را تربیت خواهد داشت و از آن‌ها مراقبت می‌کند؟ چه کسی آن‌ها را در آغوش خواهد گرفت و آن‌ها را می‌بوسد؟ چه کسی غذای کافی به آن‌ها خواهد داد؟ او می‌داند که شوهرش آدم زحمت‌کش و سرپرست خوبی است. بچه‌ها زندگی خواهند کرد، به دانشگاه خواهند رفت، صاحب شغل و خانواده خواهند شد، اما او در این صحنه‌ها غایب است. او تبدیل به قاب عکسی خواهد شد که روی دیوار می‌ماند و یا کم‌کم از یاد خواهد رفت.»

من مکثی می‌کنم تا با خوردن چای گلویی تازه کنم. چهره ماری در مقابل

چشم‌های من قرار دارد. آنچه او بیان کرد مسائل واقعی عده‌ای از مردم است. من به سخنانم ادامه می‌دهم: «ماری از این‌که باری بر دوش دیگران باشد نگران است. او نمی‌تواند ببیند شخص دیگری رختخواب او را مرتب کند و یا او را حمام ببرد.»

میگل^۱، مهندس کامپیوتر، می‌پرسد: «آیا او به بچه‌های خود چیزی گفته است؟»

«خیر، این کار را نکرده است. او نمی‌داند چه کلماتی به کار ببرد که باعث نگرانی آن‌ها نشود. او سنگام خواب، داستان‌هایی از فرشتگان و دنیای زیبایی می‌گوید که در ستاره‌های خیلی دور زندگی می‌کنند. او سعی می‌کند ایمان مذهبی بچه‌ها را تقویت کند، اما ایمان خود او آسیب دیده است.» من و همه اعضای گروه از این موضوع ناراحت می‌شویم.

این همه ماجرا نیست. استرس روی ماطاتی از مغز که به کاهش استرس کمک می‌کنند تأثیر می‌گذارد و در عین حال باعث می‌شود بخش‌های منطقی مغز ضعیف شوند، در حالی‌که ماری می‌توانست به این مانده عمر خود با این مسائل مقابله کند. از همه مهم‌تر این‌که استرس باعث شده توانایی او هم از نظر عاطفی و هم از نظر جسمانی برای مقابله با سرطان کاهش یابد.

من لحظه‌ای مکث می‌کنم و سپس می‌پرسم: «آیا متوجه تأثیر هیولایی به نام استرس هستید؟»

همگی با تکان دادن سر سخن مرا تأیید می‌کنند و سکوتی سنگین بر کلاس حاکم می‌شود.

جان با صدای بم خود سکوت را می‌شکند و می‌پرسد: «چاره و راه نجات چیست؟»

نفس عمیقی می‌کشم و می‌گویم: «ما برای حل همه مشکلات فقط به یک عصای جادویی نیاز داریم. فعلاً چنین عصایی در اختیار نداریم. اما کارهای زیادی می‌توانیم انجام دهیم. من امروز یک نقشه راه علمی در اختیار شما قرار می‌دهم که می‌تواند برای همه، اعم از پیترو، ماری، شما و من، مفید باشد. ما با نقطه نظرانی آشنا خواهیم شد که حتی وقتی آخرین جرقه امید نیز رو به خاموشی است، موجب آرامش ما خواهد شد. ما یاد خواهیم گرفت استرس خوب را پرورش دهیم، استرس بد را به استرس خوب تبدیل کنیم و تأثیر استرس را کم کنیم.»

«برای این کار، بدون استرس دو جزء یا عنصر اصلی دارد: (۱) اصول یا مبانی و (۲) مهارت. اصول شامل عامل و منشأ استرس را مشخص می‌کنند و در ابتدای کار شناختی از نحوه کار هر جزء می‌کند. بنابراین یاد خواهیم گرفت که مغز دو حالت دارد: حالت تمرکز که ذهن در زمان حال حضور دارد و دیگری حالت عادی که ذهن آشفته و پریشده است و تمرکز ندارد. اگر ذهن مدت زیادی در حالت پریشانی و عدم تمرکز قرار گیرد، فرد را دچار استرس می‌سازد.»

«پس در مورد ذهن صحبت خواهیم کرد. در این قسمت یاد خواهید گرفت که هر حس یا تجربه‌ای دو جزء یا دو عنصر دارد: توجه و تفسیر (یا برداشت) ما از موضوع. تهدیدات و رویدادهای ناخوشایند بیش از اتفاقات خوشایند توجه ما را جلب می‌کنند. اگر این رویدادها تکرار شوند، مغز باید امکانات بیشتری را برای مدیریت تهدیدات به کار بگیرد. در نتیجه رویدادها حساس و مطلوب احساس زدگنر به ما دست می‌دهد، در حالی که تأثیر رویداد ناخوشایند در حافظه باقی می‌ماند.»

«بعد از شناخت خوب مغز و ذهن، به سراغ مهارت‌هایی می‌رویم تا با راه‌حل دو قسمتی - آموزش تمرکز و اصلاح و پالایش تفسیرها - آشنا شویم. با تمرکز کردن سروصدای ذهن آرام می‌گیرد، در نتیجه تمرکز و آرامش شما بیشتر

می‌شود، مهربان‌تر شده و انتقاد شما کمتر خواهد شد. در اصلاح تفسیرها و تعبیرها روشی ارائه می‌شود تا به جای پیش‌داوری‌ها پنج اصل سپاسگزاری (شکر)، مهربانی، پذیرش، داشتن هدف و بخشش را به کار بگیرید.

«وقتی با اصول و مهارت‌ها آشنا شدید، چارچوبی برای استفاده از روشی ساده و قابل انعطاف در زندگی روزمره خود خواهید داشت. امیدوارم بتوانم به شما کمک کنم تا تمام توان مادی، جسمی، عاطفی و معنوی خود را به کار بگیرید. آیا آماده حرکت هستید؟»

یک نفر با کمی تأخیر گفت: «لااقل آماده هستیم تا قدم اول را برداریم.» بدین ترتیب سفر ما آغاز می‌شود.

روزی یکی از شرکت‌کنندگان در کارگاه گفت: «من اینجا بودم و می‌خواستم به نقطه دلخواهم برسم. برنامه شما مسیر ورودیاز برای رسیدن به مقصد را ارائه کرد. من هنوز به مقصد نرسیده‌ام، اما می‌دانم که روزی به آن خواهم رسید.»

من یقین دارم همه ما می‌دانیم به کجا می‌خواهیم برسیم. امیدوارم بتوانم مسیر خوب و مسرت‌بخشی را برای این حرکت ارائه کنم. اگر شما دعوت می‌کنم تا با استفاده از این راه شادی‌بخش و با رسیدن به زندگی بدوستان، تحول بزرگی را در زندگی خود و عزیزان‌تان به وجود آورید. من از حضور و مشارکت شما در این سفر بسیار سپاسگزارم.

مرغ با پر می‌پرد تا آشیان
پر مردم همتست ای مردمان^۱