

پر فروش ترین کتاب کار و همراه  
حیطه آگاهی در نیویورک تایمز

# آگاه شدن

یک برنامه ذهن آگاهی ۱۲ هفته برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش

دکتر دنیل جی سیگل

مترجمان

دکتر محمدباقر حبی (عضو هیأت علمی دانشگاه امام حسین (ع))

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ۶. هلاله عثمانی        | ۲. مریم سیاوش آبکنار |
| ۷. فاطمه شکاریان یزد   | ۳. سحر سمیدی اصل     |
| ۸. الهام هاشمی         | ۴. فاطمه سادات هاشمی |
| ۹. آرزو صفریانی        | ۵. محمد شریف مال میر |
| ۱۰. مینا خواجه بابرصاد |                      |

|                     |                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م. Siegel, Daniel J.                                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : آگاه شدن: یک برنامه ذهن آگاهی ۲۱ روزه برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش /<br>دنیل جی سیگل؛ [ترجمه گروهی از نویسندگان]. |
| مشخصات نشر          | : تهران: پادینا، ۱۴۰۰.                                                                                                |
| مشخصات ظاهری        | : ۶۲ ص.                                                                                                               |
| شابک                | : 978-622-2941-89-5                                                                                                   |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: ... Becoming aware: a 21 day mindfulness program                                                        |
| عنوان دیگر          | : یک برنامه ذهن آگاهی ۲۱ روزه برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش.                                                         |
| رده بندی کنگره      | : BF۶۳۷                                                                                                               |
| رده بندی دیویی      | : ۱/۱۵۸                                                                                                               |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۸۷۷۷۷۳                                                                                                              |

## آگاه شدن

یک برنامه ذهن آگاهی ۲۱ روزه برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش



طراحی جلد و صفحه آرای: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱) ناشر: انتشارات پادینا  
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۵-۱۸۹-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۵۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتگی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۳۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۳۵۰۸۸۳۸۱

[www.padinapub.com](http://www.padinapub.com) [insta:@padinapublication](https://www.instagram.com/padinapublication) [padina.pub@gmail.com](mailto:padina.pub@gmail.com)

## دیباچه

یکی از وجوهی که انسان را از سایر موجودات متمایز می‌کند و او را در مقامی والا قرار می‌دهد، خصلتی منحصر به فرد به نام «آگاهی» است. آگاهی، از عوامل تعالی بخش و سازنده بشر به شمار می‌رود. دین اسلام برای آگاهی، ارزش بسیاری قائل است. انسان به مثابه موجودی مختار و آزاد آفریده شده است و نیروی متقل و اندیشه، او را از دیگر موجودات متمایز می‌سازد. انسان مختار است تا مسیر زندگی خود را انتخاب کند و لازمه انتخاب صحیح، آگاهی است. هر چه آگاهی و بصیرت انسان بیشتر باشد، قدرت تصمیم‌گیری و رهبری او در زندگی فزون‌تر خواهد بود. در نگاهی سطحی و ابتدایی، وقتی که انسان به خود و افکار و اعمالش می‌نگرد و می‌بیند که از حالات ذهنی خویش آگاه است و توانایی پایش محیط درونی و بیرونی خویش را دارد، خود را موجودی آگاه می‌نامد. اما این تنها برداشتی ناتمام و اولیه از آگاهی است. از این رو باید بپذیریم که تحلیل آگاهی و پاسخ به این سؤال که آگاهی چیست؟ از دشوارترین کارهاست. به همین دلیل، از گذشته تا کنون همواره این مفهوم پیچیده به مثابه سؤالی مهم در ذهن انسان نقش بسته است و فیلسوفان و دانشمندان در مکاتب مختلف، به خصوص فلسفه اسلامی، به انحاء مختلف و بسیار گسترده به آن پرداخت اند. در این میان دیوید چالمرز، فیلسوفی که بیشتر عمر خویش را صرف پژوهش در ماهیت آگاهی کرده است، یافتن جایی برای آگاهی در دنیایی کاملاً فیزیکی و تبیین خصلت‌های آن را «مسئله دشوار آگاهی» می‌نامد. دنیایی که از طریق علوم فیزیکی می‌شناسیم، دنیایی بی روح و مکانیکی است، دنیایی که قوانین فیزیکی بر آن حاکم است. چگونه می‌توان عنصر آگاهی را در دل چنین نظام فیزیکی‌ای جای داد؟ در اواخر قرن بیستم، مفهوم آگاهی برای اولین بار به حوزه علوم اعصاب یا نهاد و به عنوان محصول عملکرد پیچیده عصبی در سلول‌های عصبی مطرح شد. امروزه عقیده بر این است که دست یافتن به دریافت‌های آگاهی از محیط نیازمند سه رویداد مغزی است. در قدم اول، داده‌های حسی از اندام‌های مختلف از طریق تالاموس وارد کورتکس می‌شوند. سپس، این داده‌ها به مناطق پیش‌پیشانی منتقل شده و در آن جا پردازش می‌شوند. در نهایت نیز مدل‌های یک موج پس نورد به سمت مناطق پس‌سری کورتکس سبب خلق یک تجربه آگاهانه می‌شود. اما واقعیت این است که برای درک عمیق مفهوم آگاهی باید به حوزه‌های مختلف معرفت‌شناسی گام نهاد. به عبارت دیگر، فهم جامع آگاهی نیازمند تئوری‌های متنوعی هستیم که هر کدام به شیوه خودشان بازتابی‌های فیزیکی، روانی، شناختی، کارکردی و جنبه‌های سطح بالای آگاهی را هدف قرار می‌دهند. پس باید اذعان کرد که یک چشم‌انداز یونیک منفرد برای تبیین تمام جنبه‌های آگاهی کافی نیست؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که با بهره‌گیری از رویکردی ترکیبی و کثرت-گرایانه مسیر پیشرفت آینده را دنبال کنیم.

برای عبور از چنین وضعیتی، دیوید چالمرز مسئله آگاهی را به دو مسئله «دشوار» و مسئله «آسان» تفکیک می‌کند. او در مقاله «رویارویی با مسئله آگاهی» درصدد است تا دشوارترین بخش از مسئله آگاهی را بیابد؛ او معتقد است که برخی از مسائل آگاهی با پیشرفت‌های اخیر علمی حل شده‌اند، یا دست‌کم در مقام نظر مانی برای حل‌شان وجود ندارد. اما در تبیین بسیاری از ابعاد آگاهی همچنان نیازمند حوزه‌های متنوع‌تری از معرفت‌شناسی هستیم تا بتوانیم بخش‌های پیچیده‌تری از آگاهی را درک کنیم. از دیدگاه چالمرز می‌توان میان دو حوزه مسئله دشوار و ساده از آگاهی تمایز قایل شد. او معیار کلی برای تشخیص مسائل آسان از دشوار آگاهی را اینگونه توصیف می‌کند: مسائل آسان آنهایی هستند که به راحتی با روش‌های رایج علوم شناختی (مانند تبیین محاسباتی یا عصب‌شناختی) حل می‌شوند. اما مسئله دشوار مسئله‌ای است که ظاهراً در برابر این روش‌های مرسوم پاسخگو نیست، یا حداقل اینکه تبیین‌های متفاوت خود را دارد. چالمرز پدیده‌های زیر را در زمره مسائل آسان آگاهی به حساب می‌آورد:

- توانایی تشخیص، طبقه‌بندی و واکنش به محرک‌های محیطی
- دسترسی یک دستگاه شناختی به اطلاعات
- گزارش‌پذیری حالات ذهنی
- توانایی یک دستگاه برای دسترسی به حالات درونی خودش

- تمرکز کردن توجه
- کنترل هشیارانه رفتار
- تفاوت میان خواب و بیداری

همه این پدیده‌ها با مفهوم آگاهی مرتبط هستند؛ گاهی یک حالت ذهنی را به این خاطر آگاه می‌نامیم که دسترسی درونی به آن ممکن است یا می‌توانیم آن را گزارش دهیم. گاهی به این دلیل که دستگاہی می‌تواند به اطلاعات دربارۀ آن محیط واکنش نشان دهد، به آن اطلاعات توجه کند، یا از آن اطلاعات برای کنترل رفتار بهره‌گیرد، آن دستگاه را آگاه می‌دانیم. و گاهی نیز موجودی را در حالت بیداری آگاه می‌نامیم. پس آگاهی با همه این مفاهیم مرتبط است. بر اساس یافته‌های پژوهشی، ذهن انسان از روی عادت وقایع گذشته را بررسی می‌کند و می‌کوشد که آینده را پیش‌بینی کند و به همین خاطر به راحتی پیریشان می‌شود. ناتوانی در عدم حضور در لحظه اکنون سبب ایجاد فاصله میان فرد و واقعیت می‌شود، و امتنان درک سنجیح موقعیت و ارائه پاسخ‌های معقول و هشیارانه را از او سلب می‌کند. پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده‌اند که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آن‌ها در همین جا و همین لحظه به لحظه زندگی‌شان است، درحالی‌که افراد ذهن آگاه واقعات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) کسب کرده‌اند. ذهن آگاهی که از مولفه‌هایی نظیر بدیرش (واقعیت)، حضور (در زمان حال)، اجتناب (از نشخوار فکری) تشکیل شده است، اهدافی همچون ارتقای بهرپرسی و آگاهی از خود و محیط همراه با تعدیل ذهن را دنبال می‌کند. برخلاف بسیاری از مکاتب روان‌درمانی، و البته همخوان با اهداف و مفروضه‌های روانشناسی مثبت-نگر، هدف از کاربرد ذهن آگاهی، کمک به آگاه شدن از فرایندهایی است که زمینه را برای قرار گرفتن فرد ذهنیت آسیب‌زا و باورهای نامطلوب در آن حالت‌های ذهنی فراهم می‌کنند. ذهن آگاهی به عنوان یک سبک زندگی، با قدرت طبیعی انسانی همخوانی دارد. از این رو، می‌تواند بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و نگاه‌های عملی آن‌ها تأثیر بگذارد، نگاه آن‌ها را به زندگی دگرگون سازد، و کیفیت ارتباط آن‌ها را با خود، دیگران و دنیای اطراف پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا بخشد. ذهن آگاهی نوعی هشیاری است که از طریق معطوف کردن توجه به مسوای خاص یعنی هدفمند، به زمان حال و بدون قضاوت از تجارب لحظه به لحظه، پرورش داده می‌شود. این یکی از انواع کوناگون روش‌های ذهن آگاهی است که در آن:

۱- انرژی و توجه‌مان به شیوه‌ای نظام‌دار تنظیم می‌شود

۲- بر کیفیت تجربیات‌مان تأثیر می‌گذارد و احتمالاً آن‌ها را متحول می‌سازد

۳- ما را از تمام ابعاد انسانی بودن‌مان و روابط‌مان با دیگران و جهان پیرامون‌مان آگاه می‌کند

کتاب پیش رو با عنوان «آگاه شدن»، که به قلم دکتر دیلی جی، سیگل در سال ۲۰۲۱ تألیف و منتشر شده است، بر فروش تریس کتاب کار و همراه حیفه آگاهی در نیویورک نایم به شمار می‌آید. در این کتاب یک برنامه ذهن آگاهی ۲۱ روزه برای کاهش اضطراب و دستیابی به آرامش ارائه شده است. این کتاب به سرپرسی اینجاب و به همت دانشجویان فرهیخته دکتری روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین‌الملل کیش، به عنوان یک فعالیت علمی کلاسی به فارسی درآمده است و با رویکردی آسان و کاربردی تکنیک‌های «آگاه شدن» برای کاهش اضطراب و خلق آرامش را توصیف کرده است. امیدواریم که این اثر برای خوانندگان مفید واقع گردد. در این جا لازم می‌دانیم که از همه غربانی که ما را در انتشار این کتاب یاری رسانند و دربارۀ کتاب، و به خصوص از دانشجویان همکار که نام‌شان در شناسنامه کتاب آمده است و نمابنده محترم دانشجویان، سرکار خانم مریم ساوش، اکتار که رحمت هماهنگی‌ها را تقبل کردند، و از انتشارات پادینا که ما را در انتشار این اثر یاری کردند، کمال تشکر را داریم.

با بهترین آرزوها برای شما

دکتر محمد باقر حبی

روان‌شناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه جامع امام حسین (ع)

اردیبهشت ۱۴۰۱

## فهرست

|    |                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|
| ۵  | ..... مقدمه                                                                |
| ۶  | ..... یک ابزار کاربردی                                                     |
| ۹  | ..... حرکت به سوی یکپارچگی                                                 |
| ۱۱ | ..... هفته اول                                                             |
| ۱۱ | ..... در حالی که زمینه را برای تنفس ساده می کنید                           |
| ۱۳ | ..... سعی کنید بیدار بمانید                                                |
| ۱۴ | ..... آرامش در مقابل بازتاب                                                |
| ۱۵ | ..... حس در مقابل مشاهده                                                   |
| ۱۶ | ..... با خودت مهربان باش                                                   |
| ۱۷ | ..... حرکت آگاهانه :                                                       |
| ۱۹ | ..... تمرین اول                                                            |
| ۲۳ | ..... تمرین ۲                                                              |
| ۲۳ | ..... حالا بیاید سعی کنیم یک چرخ دیگر اضافه کنیم                           |
| ۲۹ | ..... هفته دوم                                                             |
| ۲۹ | ..... ساخت چرخ                                                             |
| ۲۹ | ..... چرخ اصلی آگاهی                                                       |
| ۳۳ | ..... آگاهی در مسیر                                                        |
| ۴۱ | ..... هفته سوم                                                             |
| ۴۱ | ..... چرخه کامل                                                            |
| ۴۲ | ..... تمرین کامل چرخه                                                      |
| ۴۶ | ..... روز ۱۵ تأمل در تمرین چرخ امروز                                       |
| ۵۱ | ..... بازتاب‌هایی از این مباحث:                                            |
| ۵۱ | ..... روز هفدهم: تفکری بر روی تمرین چرخشی امروز                            |
| ۵۵ | ..... روز نوزدهم - تمرین: آگاهی کشوده                                      |
| ۵۶ | ..... روز بیستم - تأمل در تمرین چرخ امروز                                  |
| ۵۷ | ..... روز بیستم - ابزاری جدید: تمرین چرخ یکپارچه                           |
| ۶۰ | ..... روز بیست‌ویکم - تأمل در تمرین «چرخ»                                  |
| ۶۰ | ..... روز بیست‌ویکم - تمرین: تجربه‌تان از تمرین «چرخ هدایت‌شده» را بنویسید |