

ذهن بینی

مبانی علمی جدید برای تحول فردی

نویسنده

دنیل جی سیگل

ترجمه

شیوا جمشیدی

سرشناسه	: سیگل، دانیل ج، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن‌بینی: مبانی علمی جدید برای تحول فردی/ نویسنده دنیل جی. سیگل؛ ترجمه شیوا جمشیدی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۹۲ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹-۰۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindshift: the new science of personal transformation, c2010
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت:	: نمایه.
موضوع	: مبانی علمی جدید برای تحول فردی.
موضوع	: جسم و جان درمانی - شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
موضوع	: Mind and body therapies – Mindfulness-based cognitive therapy
شناسه افزوده	: جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۷۹۵۷۱



نشر اسبار

ذهن‌بینی

مبانی علمی جدید برای تحول فردی

ناشر: اسبار

چاپ دوم: پائیز ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمند

طراح جلد: بهمن لطفی

صفحه‌آرا: فاطمه نیکبختیان

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

در تحسین کتاب «ذهن بینی»

«در این کتاب جدید، علمی و بسیار کاربردی، دکتر سیگل از مثال‌های بالینی زیبا و بسیار قابل توجهی استفاده می‌کند تا به ما نشان دهد چطور می‌توانیم ذهن، مغز، روابطمان و حتی خط سیر بیماری‌های روانی خاص را تغییر دهیم.»

- دکتر نورمن دویج

«در این کتاب بی‌نظیر و بسیار خواندنی، دکتر دنیل جی سیگل دانش گسترده خود را در حوزه‌های علوم مرتبط با مغز، روان‌شناسی بالینی و ذهن‌آگاهی را با توانایی چشمگیری در تفکر اصیل در هم می‌آمیزد تا مفهومی جدید و سودمند ارائه دهد: ذهن بینی. او به‌مثابه کاوشگری بی‌باک در دریای گسترده درونی که در همه ما انسان‌ها وجود دارد، نقشه این قلمرو درونی را ترسیم می‌کند و بینشی حیرت‌انگیز به دست می‌دهد تا از این سفر بهره بگیریم. کتاب حاضر، درک ما نسبت به خودمان و روابطمان را برای همیشه تغییر خواهد داد.»

- دکتر مری پایفر

«در کتاب ذهن در حال رشد، دنیل سیگل ماهرانه به ما نشان داد چطور روابط، هم مغز را می‌سازند و هم توسط مغز ساخته می‌شوند. کتاب ذهن بینی دنباله بی‌نظیر آن کتاب است؛ یک برنامه اقدام متهورانه برای برخورداری از یک زندگی بخردانه‌تر و محبت‌آمیزتر؛ یک برنامه اقدام که هم دگرگون‌کننده است و هم فهمیدنش راحت است؛ یک برنامه اقدام که برای متخصصان و غیرمتخصصان به یک اندازه جذاب است. این کتاب برای هر کسی که می‌خواهد به زندگی خودش، به زندگی فرزندانش و به جامعه غنا ببخشد، جذاب است.»

- دایان آکرمن

«یک ترکیب خارق‌العاده و کاربردی بین علم عصب‌شناسی و خرد معنوی. کتاب ذهن بینی، به‌عنوان کتابی عمیق و آسان‌فهم، یک اثر برجسته محسوب می‌شود.»

- جک کورنفیلد

«دکتر دنیل سیگل با اشاره به کارکردهای پیچیده مغز نشان می‌دهد چطور می‌توانیم عادات کژکار ذهن‌مان را تغییر دهیم و انعطاف‌پذیرتر، سازگارتر، منسجم‌تر، پرانرژی‌تر و باثبات‌تر شویم. هرکسی که می‌خواهد یک زندگی شادمان و ثمربخش‌تر داشته باشد باید این کتاب را بخواند.»

- جین برسین

«دکتر سیگل یکی از افراد صاحب‌فکر، بلیغ، علمی و مشهورترین متخصص در حوزه یکپارچگی ذهن/بدن/مغز در دنیاست. از نظر من، دکتر سیگل بهترین فردی است که می‌تواند درباره هم‌افزایی چشمگیر بین مغز، ذهن و روابط انسانی یک کتاب برای مخاطب عام بنویسد، آن هم به شکلی که این موضوع با زندگی واقعی و روزمره خواننده مرتبط، بسیار تأثیرگذار و حتی دگرگون‌کننده باشد.»

- دکتر جان کاپات زین

«خواندن این کتاب بی‌نهایت لذت‌بخش است و مانند یک داستان بلند تعلیق‌هایی دارد که نمی‌توانید آن را کنار بگذارید. دکتر سیگل از طریق یکپارچه کردن تمرین‌های مراقبه‌ای کهن با روان‌درمانی و علم عصب‌شناسی نوین، پرده از ناشناخته‌های فصل مشترک میان ذهن، مغز و روابط برمی‌دارد و به‌شیوه‌ای بدیع و عمیق توضیح می‌دهد ما چطور به همان فردی که هستیم تبدیل می‌شویم، چه چیزی باعث می‌شود اوضاع اشتباه پیش برود و چگونه همه ما می‌توانیم با به‌کارگیری ظرفیت توجه‌مان برای تغییر دادن ساختار و عملکرد مغزمان، به به‌زیستی دست یابیم.»

- دکتر هارویل هندریکس

«کتاب ذهن‌بینی یک کتاب تأثیرگذار درباره استفاده از علم عصب‌شناسی در زندگی روزمره است و کمک می‌کند بفهمیم ممکن است در ذهن‌مان خطا کنیم. وقتی به این دانش مجهز باشیم، بهتر قادر خواهیم بود تغییر کنیم. این کتاب، روایت یک سفر شگفت‌انگیز از ذهن تا مغز و بدن، و سپس از بدن تا مغز و ذهن است. دکتر دنیل سیگل، با استفاده مفصل از داستان‌های مربوط به زندگی شخصی خودش و بیمارانش، این کتاب را به نحوی نگارش کرده که باعث می‌شود احساس کنیم گویی با گروهی از دوستان در یک سفر تفریحی هستیم و یک راهنما کنارمان است.»

- دکتر جان جی ریتی

«کتاب ذهن‌بینی یک MRI ادبی است: کتابی حیرت‌انگیز که شیوه اندیشیدن شما درباره شیوه اندیشیدن‌تان را تغییر خواهد داد.»

- آریانا فاهینگتون

«ذهن‌بینی کتابی بی‌نظیر است که یک روایت عمیقاً مشفقانه و انسانی از معنای انسان بودن نیز به‌شمار می‌رود. این کتاب حاوی درس‌های مهمی برای پزشکان، برای والدین و معلمان و برای همه ماست که تلاش داریم بفهمیم چطور زندگی را می‌فهمیم.»

- سِر کِن رایبنسون

«کتاب ذهن‌بینی تلفیقی شگفت‌انگیز از نظرات نوآورانه دکتر سیگل است درباره تلویحات علوم جدید مرتبط با مغز برای درک روابط و فرایندهای تغییر انسان.»

- دکتر ریچارد سایمون

«کاوشی چشمگیر در کارکردهای هم‌افزایانه ذهن و مغز.»

- دکتر کلاریس کِسْتِنَبام

«چگونه ذهن را درک می‌کنیم و می‌آموزیم برای داشتن یک زندگی شادتر و سالم‌تر، آن را رام کنیم؟ کتاب ذهن‌بینی پُر از داستان‌های جذاب است و جدیدترین یافته‌های علمی و رأفت انسانی عمیق را به کار می‌گیرد تا به سؤالاتی بپردازد که همه ما درباره معمای که در مجموعه‌مان وجود دارد از خودمان می‌پرسیم.»

- ناتالی گلدبرگ

تقدیم به استاد گرامی

آقای دکتر حسن حمیدپور

فهرست مطالب

- یادداشت مترجم ۱
- پیش‌گفتار به قلم دنیل گل‌من ۵
- مقدمه: شیرجه زدن در دریای درون ۷
- بخش اول** مسیر به‌زیستی: شرح دقیق ذهن‌بینی ۱۷
- فصل ۱ - یک مغز آسیب‌دیده، یک روح گمشده: مثلث به‌زیستی ۱۹
- درباره مغز: مغز در کف دست شما ۳۳
- فصل ۲ - کرپ‌های خشم: از دست دادن و بازیافتن ذهن‌بینی ۴۵
- درباره مغز: خلاصه‌ای از انعطاف‌پذیری نورونی ۶۴
- فصل ۳ - ترک کردن گنبد اتری: ذهن کجاست؟ ۷۳
- درباره مغز: سوار شدن بر مدارهای بازتاب ذهنی ۹۰
- فصل ۴ - گروه کر پیچیدگی: کشف هماهنگی سلامتی ۹۷
- بخش دوم** قدرت تغییر: ذهن‌بینی در عمل ۱۱۳
- فصل ۵ - یک ذهن پر نوسان: تقویت چرخ آگاهی ۱۱۵
- فصل ۶ - نیمی از مغز در اختفا: متعادل کردن چپ و راست ۱۴۳
- فصل ۷ - قطع ارتباط از گردن به پایین: پیوند دادن مجدد ذهن با بدن ۱۶۷
- فصل ۸ - زندانیان گذشته: حافظه، تروما، بهبود ۱۹۹
- فصل ۹ - درک کردن داستان زندگی‌مان: دل‌بستگی و مغز داستان‌گو ۲۲۷

فصل ۱۰ - خویشتن‌های چندگانهٔ ما: برقراری رابطه با اصل و جوهره	۲۵۷
فصل ۱۱ - عصب‌زیست‌شناسی «ما»: تبدیل شدن به مدافعان یکدیگر	۲۸۳
فصل ۱۲ - زمان و امواج: مواجه شدن با عدم قطعیت و فناپذیری	۳۱۱
سخن آخر	۳۴۱
پیوست	۳۴۹
یادداشت‌ها	۳۵۳
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی	۳۸۵
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی	۳۸۷
نمایه	۳۹۱
دربارهٔ نویسنده	۳۹۶

یادداشت مترجم

آیا خاطره‌ای دارید که آزارتان می‌دهد؟ یا ترسی غیرمنطقی که نمی‌توانید از شر آن خلاص شوید؟ آیا گاهی اوقات به شکلی غیرقابل توضیح عصبانی یا ناراحت می‌شوید و برایتان سخت است از چنین حالتی خارج و آرام شوید؟ آیا تا کنون با خودتان فکر کرده‌اید چرا به رگم تمام تلاش‌هایی که به خرج داده‌اید، نمی‌توانید رفتارهای خاصی را کنار بگذارید؟ آیا به نظر می‌رسد در رابطه با فرزند، پدر/مادر، همسر، همکار یا رئیس‌تان در یک دور تکراری و اجتناب‌ناپذیر از تعارضات گیر افتاده‌اید؟ اگر بتوانید از این تله‌ها خارج شوید و یک زندگی غنی‌تر، پربارتر و شادمانه‌تر را زیست کنید چه می‌شود؟

این کتاب کمک می‌کند قدرت ذهن خودتان را عمیقاً گواش کنید و سپس شما را هدایت می‌کند از قدرت ذهن‌تان برای یکپارچه‌کردن مغزتان استفاده کنید تا سطح کیفیت زندگی‌تان افزایش یابد. بخش اول کتاب مشتمل بر چهار فصل است که در آنها، دکتر سیگل مبانی نظری رویکرد عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی را شرح می‌دهد. در پایان سه فصل اول، بخشی تحت عنوان «درباره مغز» وجود دارد که در آن، مقدمات عصب‌شناسی و مفاهیم اساسی مرتبط با مغز آدمی به زبانی ساده ارائه شده‌اند. هرچند کاربرد عملی این مفاهیم در زندگی روزمره و نیز اتاق درمان در بخش دوم کتاب آمده، بهتر است چهار فصل اول را به دقت مطالعه کنید تا با چارچوب نظری نویسنده آشنا شوید. بخش دوم حاوی هشت فصل است که کاربرد مفاهیم پیشتر ارائه شده را در عمل نشان می‌دهند. هر فصل این بخش با یک مثال واقعی شروع می‌شود و سپس نویسنده فرمول‌بندی و روند درمان آن مراجع خاص را شرح و بسط می‌دهد. وسواس، استرس پس از سانحه، افسردگی و تعارضات زناشویی از جمله اختلالات و مسائلی هستند که در نمونه‌های بالینی این بخش از کتاب به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته‌اند. می‌توان گفت کتاب ذهن‌بینی یک کتاب تخصصی درباره موضوعی پیچیده است که دکتر سیگل با استفاده از مثال‌های متنوع و مشروح از زندگی واقعی خودش و همچنین مراجعان حقیقی، آن را به شکلی جذاب و قابل فهم ارائه می‌دهد.

این کتاب الهام‌بخش، آموزنده، عمیق، مبتنی بر یافته‌های علمی و درعین حال بسیار کاربردی، حاوی یک پیام بسیار مهم است: ما محکوم به تکرار گذشته و رفتار به شیوه‌های قدیمی و معین نیستیم؛ ما می‌توانیم با به‌کارگیری قدرت ذهن، مسیرهای نورونی مغزمان را به شیوه‌هایی تحول‌بخش، از نو شکل دهیم. این امر به مدد ذهن‌بینی امکان‌پذیر می‌شود که مهارتی آموختنی است. این مهارت کمک‌مان می‌کند بر هیجانات خود تسلط یابیم، روابطمان را بهبود بخشیم و به نهایت توانمندی‌های فردی‌مان برسیم.

نویسنده کتاب، دکتر دنیل جی سیگل فارغ‌التحصیل رشته پزشکی از دانشگاه هاروارد است و در دو گرایش تخصصی اطفال و روان پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس تحصیل کرده است. او در مؤسسه ملی پژوهش سلامت روان همین دانشگاه، سال‌ها به مطالعه در زمینه تعاملات خانوادگی، با تأکید بر تأثیر تجارب دلبستگی اولیه روی هیجانات، رفتار، حافظه سرگذشتی و روایت زندگی پرداخته است. در حال حاضر، دکتر سیگل استاد بالینی روان پزشکی در دانشکده پزشکی همین دانشگاه است و مرکز پژوهشی هوشیاری ذهن‌آگاه را نیز راه‌اندازی کرده است. او یکی از چهره‌های برجسته انجمن روان پزشکی آمریکا و همچنین مدیر اجرایی مؤسسه ذهن‌بینی است؛ یک مجموعه آموزشی که در زمینه کمک به شکل‌گیری و رشد ذهن‌بینی در افراد، خانواده‌ها و جوامع و همچنین بررسی فصل مشترک میان روابط انسانی و فرایندهای بیولوژیک پایه فعالیت دارد.

دکتر سیگل علاوه بر اینکه ویراستار افتخاری مجموعه کتاب‌های انتشارات نورتون در زمینه عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی است، کتاب‌های متعدد و مهمی را برای متخصصان به رشته تحریر درآورده است. او در کتاب *مغز ذهن‌آگاه: نقش تأمل و هم‌آهنگی در پرورش به‌زیستی* (۲۰۰۷) به کاوش ماهیت هوشیاری ذهن‌آگاه پرداخته و بر این موضوع تأکید می‌کند که ما می‌توانیم از طریق به‌کارگیری مداربندی اجتماعی مغز، به سطح بالاتری از سلامت روانی، جسمی و رابطه‌ای دست پیدا کنیم. در کتاب *درمانگر ذهن‌آگاه: راهنمای بالینگر در خصوص ذهن‌بینی و یکپارچگی نورونی* (۲۰۱۰)، دکتر سیگل به بررسی دقیق شیوه استفاده از تکنیک‌های تمرکزی برای رشد و ارتقاء خودِ درمانگران و نیز کمک به پرورش ذهن‌بینی و یکپارچگی نورونی در مراجعان می‌پردازد. شاید بتوان گفت معروف‌ترین کتاب دکتر سیگل *ذهن در حال رشد* (۲۰۱۲) است که در آن، حوزه عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی را به تفصیل معرفی می‌کند. او در کتاب *راهنمای جیبی عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی: کتاب راهنمای یکپارچه‌سازی ذهن* (۲۰۱۲) به کاوش این موضوع می‌پردازد که چگونه می‌توان رویکرد عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی را برای پرورش ذهن سالم، مغز یکپارچه و روابط توأم با همدلی به کار گرفت. در کتاب *ذهن: سفری به قلب انسان بودن* (۲۰۱۶)، دکتر سیگل به کاوش عمیق زندگی ذهنی ما می‌پردازد و نشان می‌دهد چطور حیات ذهنی ما، از جسم‌مان و روابط‌مان با یکدیگر و دنیای اطراف‌مان هستی می‌یابد. او در کتاب *آگاه: مبانی علمی و عملی حضور* (۲۰۱۸)، نحوه تسلط بر چرخ آگاهی را که ابزاری تحول‌بخش برای پرورش تمرکز، حضور و آرامش در زندگی روزمره است، به شکل عملی ارائه می‌دهد. دکتر سیگل شش کتاب نیز در زمینه فرزندپروری در

یادداشت مترجم ۳

همین چارچوب نوشته که عبارت‌اند از *فرزندپروری از درون* (۲۰۰۳)، *کودک کامل-مغز* (۲۰۱۲)، *بارش ذهنی* (۲۰۱۴)، *تربیت آسان* (۲۰۱۶)، *مغز چالش جو* (۲۰۱۸) و *قدرت فرزندپروری با حضور ذهن* (۲۰۲۰).

ترجمه این اثر ارزشمند تجربه‌ای بی‌نظیر و بسیار آموزنده بود. موردی که در اینجا لازم می‌بینم با خوانندگان عزیز در میان بگذارم مربوط به ترجمه سرواژه‌هایی است که نویسنده در این کتاب از آنها استفاده کرده است. البته مشابه یا عین همین سرواژه‌ها در سایر آثار دکتر سیگل نیز وجود دارند و در بخشی از همین کتاب نویسنده اشاره کرده که علاقه‌مند به ابداع و استفاده از این تکنیک است. سرواژه نوعی یادیار محسوب می‌شود، راهبردی مناسب برای به خاطر سپردن اطلاعات که با کنار هم قراردادن حروف اول یک مجموعه واژه مربوط به هم در یک حوزه و پدید آوردن واژه‌ای معنادار ساخته می‌شود. در بسیاری موارد، امکان ترجمه سرواژه از یک زبان به زبانی دیگر وجود ندارد. در موارد این‌چنینی، معادل انگلیسی واژه‌ها و همچنین ترجمه فارسی سرواژه در پرانتز آمده یا زیرنویس شده است.

در تمام مدتی که صرف ترجمه کتاب و ویرایش آن شد، از راهنمایی‌های صمیمانه و بی‌دریغ استاد ارجمند آقای دکتر حمیدپور استفاده کردم و از ایشان کمال تشکر را دارم. همچنین از همکاری صمیمانه و صبورانه همکاران گرامی در انتشارات «اسبار» کمال تشکر را دارم؛ بدون یاری آنها این کار به سرانجام نمی‌رسید.

به‌عنوان مترجم از تمام لحظاتی که صرف ترجمه این کتاب شد لذت بردم. امیدوارم سفر پیش رو برای خوانندگان این اثر نیز لذت‌بخش باشد.

مترجم^۱

بهار ۱۳۹۹

۱. خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی به آدرس shiva.jam@yahoo.com یا مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.

پیش‌گفتار

بزرگ‌ترین پیشرفت‌ها در روان‌شناسی، حاصل بینش‌های بدیعی بوده‌اند که با آشکارسازی الگوهای پنهان پیوند میان موضوعات، به شکلی ناگهانی باعث شده‌اند مسائل را از زاویه کاملاً جدیدی ببینیم و تجربه ما در آن حوزه وضوح و شفافیت بیشتری پیدا کند. درست همان‌طور که نظریه ناهشیار فروید و الگوی تکامل داروین هنوز به ما کمک می‌کنند نتایج پژوهش‌های جدید درباره رفتار انسان و بعضی از رموز زندگی روزمره را درک کنیم، نظریه ذهن‌بینی دنیل سیگل (یعنی ظرفیت مغز برای بینش و همدلی) نیز یک تجربه «آها» مشابه برایمان فراهم می‌کند و کمک‌مان می‌کند از معنای موجود در پس پریشان‌حالی سر درآوریم؛ پریشان‌حالی ناشی از هیجانات گاهاً دیوانه‌کننده و به‌هم‌ریخته خودمان.

شاید توانایی ما در شناختن ذهن خودمان و نیز حس کردن و فهمیدن دنیای درونی دیگران، همان استعداد انسانی بی‌ظنیرمان باشد؛ شاید این توانایی کلید پرورش ذهن و قلب سالم نیز باشد. من در کار خودم در حوزه هوش هیجانی و اجتماعی، به کاوش این موضوع پرداخته‌ام. خودآگاهی و همدلی (در کنار تسلط بر خویشتن و مهارت‌های اجتماعی) حوزه‌هایی از توانایی انسانی هستند که برای موفقیت در زندگی ضرورت دارند. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند در روابط، زندگی خانوادگی، ازدواج و همچنین در حوزه کار و راهبری شکوفا شوند.

از میان این چهار مهارت زندگی کلیدی، خودآگاهی اساس سایر مهارت‌ها محسوب می‌شود. برای مثال، اگر توانایی پیش هیجانات خودمان را نداشته باشیم، آمادگی کمی برای مدیریت آنها یا آموختن از آنها خواهیم داشت. وقتی با دامنه تجربیات خودمان ناهماهنگ باشیم، هماهنگی با دامنه تجربیات دیگران برایمان دشوارتر خواهد بود. تعاملات اثربخش، به یکپارچگی میان خودآگاهی، تسلط و همدلی بستگی دارند. من این‌طور استدلال کرده‌ام. دکتر سیگل از منظری جدید به این موضوع می‌پردازد و این پویایی‌ها را در چارچوب ذهن‌بینی مطرح می‌کند و شواهدی قانع‌کننده برای نشان دادن اهمیت آن در زندگی‌مان ارائه می‌دهد.

دکتر سیگل یک بالینگر با استعداد و حساس و همچنین استاد تلفیق یافته‌های پژوهشی در حوزه‌های علوم عصب‌شناسی و تحول کودک است. او یک نقشه راه پیش رویمان می‌گذارد. در چند سال گذشته، آثار او زمینه مغز، روان‌درمانی و پرورش کودکان

همواره آثاری پیشگام به‌شمار آمده‌اند؛ کارگاه‌هایی که او برای متخصصان برگزار می‌کند بسیار معروف‌اند.

او به ما یادآوری می‌کند که مغز، یک عضو اجتماعی است. ذهن‌بینی محور اصلی مفهوم «عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی» است، حوزه‌ای که دکتر سیگل در آن پیشگام محسوب می‌شود. این دیدگاه بین‌فردی دربارهٔ آنچه در مغز در جریان است، به ما امکان می‌دهد بفهمیم چطور تعاملات روزمره ما به لحاظ عصب‌شناختی حائز اهمیت هستند و مدارهای نورونی را شکل می‌دهند. هر والدی به ساخته شدن مغز در حال رشد یک کودک کمک می‌کند؛ پرورش یک ذهن سالم مستلزم داشتن یک والد هم‌آهنگ هم‌دل نیز هست؛ والدی با ذهن‌بینی. این نوع فرزندپروری، همین توانایی مهم را در کودک نیز پرورش می‌دهد.

ذهن‌بینی نقشی یکپارچه‌کننده در مثلثی ایفا می‌کند که روابط، ذهن و مغز را به یکدیگر پیوند می‌دهد. وقتی انرژی و اطلاعات در میان این مؤلفه‌های تجربهٔ انسانی جریان یابند، الگوهای پدیدار می‌شوند که هر سه این مؤلفه‌ها را شکل‌دهی می‌کنند (و در این میان، مغز از طریق سیستم نورونی در سرتاسر بدن، بخش‌های الحاقی خودش را نیز در بردارد). این دیدگاه، به معنی واقعی کلمه کل نگر است و تمام بودن ما را در برمی‌گیرد. با داشتن ذهن‌بینی، می‌توانیم این جریان از بودن را بهتر بفهمیم و مدیریت کنیم.

زندگی‌نامهٔ دکتر سیگل آدمی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او در هاروارد تحصیل کرده و استاد بالینی روان‌پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس و یکی از مدیران مرکز پژوهشی هوشیاری ذهن‌آگاه در آنجاست. وی همچنین مؤسسهٔ ذهن‌بینی را راه‌اندازی کرده و مدیریت آن را بر عهده دارد. اما چیزی که از همهٔ اینها تأثیرگذارتر است، وجود واقعی خودش است: یک حضور ذهن‌آگاه، هم‌آهنگ و حمایتگر که به‌خودی‌خود پرورش‌دهنده است. دکتر سیگل تجسم همان چیزی است که آموزش می‌دهد.

پیشنهاد من به متخصصانی که می‌خواهند در این علم جدید غور کنند این است که حتماً کتاب *ذهن در حال رشد* را مطالعه کنند؛ کتابی دربارهٔ عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی که دکتر سیگل در سال ۱۹۹۹ آن را نگاشته است. برای والدین، کتاب ارزشمندی که دکتر سیگل با ماری هرتزل نوشته (*فرزندپروری از درون*) توصیه می‌شود. اما برای هر کسی که در پی یک زندگی رضایت‌بخش‌تر است، همین کتابی که در دست دارید حاوی پاسخ‌هایی جالب و عملی است.

مقدمه

شیرجه زدن در دریای درون

درون هر کدام از ما، یک دنیای ذهنی درونی وجود دارد (من آن را به شکل یک دریای درونی در نظر می‌گیرم)؛ یک مکان غنی و سرشار از افکار و احساسات، خاطرات و رؤیاهای، امیدها و آرزوها. مسلماً این دریای درونی می‌تواند یک مکان آشفته نیز باشد؛ جایی که در آن، جنبه تاریک تمام آن احساسات و افکار شگفت‌انگیز را تجربه می‌کنیم: ترس‌ها، افسوس‌ها، هراس‌ها، پشیمانی‌ها، کابوس‌ها. گاهی به نظر می‌رسد این دریای درونی تماماً بر ما غلبه کرده؛ انگار تهدیدمان می‌کند ما را به زیر و به اعماق تاریک خواهد کشید و شاید احساس کنیم در حال خفه شدن هستیم. کدام یک از ما، یک زمانی در زندگی مان این احساس را تجربه نکرده ایم که گویی توسط هیجاناتی که درون ذهن خودمان هستند از پا درآمده‌ایم؟ گاهی اوقات این احساسات گذرا هستند؛ مثلاً یک روز بد در محل کار، بگومگو با کسی که دوستش داریم، عصبی شدن به خاطر امتحان یا ارائه شفاهی که در پیش داریم یا صرفاً تک‌درد خاطر غیرقابل توضیح به مدت یک یا دو روز. ولی گاهی اوقات به نظر می‌رسد این هیجان‌ها غیر قابل کنترل هستند و بخشی از جوهره وجودی مان شده‌اند؛ به نحوی که شاید حتی فکرش را هم نکنیم که می‌توانیم آنها را تغییر دهیم. اینجا همان جایی است که مهارت «ذهن‌بینی» نقش ایفا می‌کند؛ چون وقتی بر این مهارت مسلط شویم، یک ابزار حقیقی برای تغییر در اختیار خواهیم داشت. ذهن‌بینی از این توان بالقوه برخوردار است که ما را از الگوهای ذهنی آزاد کند؛ آگوهایی که مانع می‌شوند زندگی مان را تمام و کمال زیست کنیم.

ذهن‌بینی چیست؟

ذهن‌بینی نوعی توجه متمرکز است که به ما امکان می‌دهد طرز کار درونی ذهن خودمان را درک کنیم. ذهن‌بینی به ما کمک می‌کند بدون اینکه مجذوب فرایندهای ذهنی خودمان شویم، نسبت به آنها آگاه باشیم؛ ما را قادر می‌سازد خودمان را از حالت خودکار رفتارهای تثبیت‌شده و پاسخ‌های عاداتی رها کنیم؛ و یاری‌مان می‌کند از دوره‌های تکراری واکنش هیجانی که همه ما گرایش داریم در دام شان بیفتیم فراتر رویم. ذهن‌بینی به ما کمک می‌کند هیجاناتی را که تجربه می‌کنیم «نام ببریم و رام

کنیم»، نه اینکه مقهورشان شویم. به تفاوت بین این دو جمله توجه کنید: «من غمگینم» و «من احساس غمگینی می‌کنم». با اینکه این دو جمله شبیه هم به نظر می‌رسند، در واقع تفاوت عمیقی بین آنها وجود دارد. جمله «من غمگینم» نوعی تعریف خویشتن است، یک تعریف بسیار محدودکننده؛ درحالی که جمله «من احساس غمگینی می‌کنم» نشان دهنده توانایی گوینده در شناسایی و تصدیق یک احساس است، بدون اینکه در آن غرق شود. مهارت‌های تمرکز توجه، بخشی از ذهن‌بینی هستند که چند امر مهم را امکان‌پذیر می‌سازند: دیدن و درک کردن آنچه در درون جریان دارد، پذیرفتن آن، رها کردن آن در حین پذیرش و در نهایت، تغییر دادن آن.

شما می‌توانید ذهن‌بینی را به صورت یک لنز خیلی خاص نیز در نظر بگیرید که به ما امکان می‌دهد ذهن را با شفافیت بیشتری نسبت به هر زمان دیگر ببینیم و درک کنیم. این لنز در واقع یک توانایی است که تقریباً هر انسانی می‌تواند آن را در درون خودش پرورش دهد. وقتی این توانایی پرورش یابد، می‌توانیم به اعماق دریای ذهنی درونمان شیرجه بزنیم و زندگی‌های درونی خودمان و دیگران را کاوش کنیم. ذهن‌بینی یک توانایی منحصر به‌گونه انسان است و به ما اجازه می‌دهد فرایندهایی را که از طریق آنها می‌اندیشیم، احساس می‌کنیم و رفتار می‌کنیم به دقت، با جزئیات و عمیق بررسی کنیم. ذهن‌بینی همچنین به ما امکان می‌دهد تجربیات درونی‌مان را مجدداً شکل‌دهی و هدایت کنیم، به نحوی که در اقدامات روزمره‌مان آزادی انتخاب بیشتری داشته باشیم، از قدرت بیشتری برای خلق آینده برخوردار باشیم و نویسنده داستان زندگی خودمان باشیم. به بیان دیگر، ذهن‌بینی همان مهارت اساسی است که وقتی دربارهٔ برخورداری از هوش اجتماعی و هیجانی (۱) حرف می‌زنیم، همه‌چیز بر آن استوار است.

نکتهٔ جالب توجه این است که امروزه بر اساس یافته‌های پژوهشی در زمینهٔ علوم اعصاب می‌دانیم تغییرات ذهنی و هیجانی که از طریق پرورش مهارت ذهن‌بینی ایجاد می‌شوند، در سطح جسمانی یعنی مغز نیز دگرگون‌کننده هستند. با پرورش توانایی تمرکز توجه بر دنیای درونی خودمان، مانند این است که یک «چاقوی جراحی» برداریم و با استفاده از آن، مسیرهای نورونی خودمان را از نو ایجاد کنیم و رشد مناطقی از مغز را تحریک کنیم که برای سلامت روان ضروری هستند. در فصل‌های

آتی به تفصیل دربارهٔ این موضوع صحبت خواهیم کرد چون عقیده داریم آگاهی اساسی نسبت به نحوهٔ عملکرد مغز به افراد کمک می‌کند متوجه شوند چه توان بالقوه‌ای برای تغییر دارند.

اما تغییر هرگز خودبه‌خود رخ نمی‌دهد. ما باید برای تغییر تلاش کنیم. با اینکه توانایی گشت‌وگذار و عبور از دریای درونی ذهن (یعنی برخورداری از ذهن‌بینی) حق طبیعی ماست و بعضی از ما به‌دلایلی که در فصل‌های بعدی روشن‌تر خواهند شد خیلی بیشتر از دیگران از آن برخورداریم، این توانایی به‌صورت خودکار پدید نمی‌آید؛ درست همان‌طور که صرف‌داشتن ماهیچه در زمان تولد باعث نمی‌شود ورزشکار شویم. واقعیت علمی این است که ما به تجربیات خاصی نیاز داریم تا بتوانیم این ظرفیت انسانی ضروری را در خودمان پرورش دهیم. مایلم به این نکته اشاره کنم که والدین و سایر مراقبان، اولین درس‌های شنا در دریای درونی را برای ما فراهم می‌کنند. اگر به‌قدر کافی خوش‌شانس باشیم و از روابط پرورش‌دهندهٔ اولیه در زندگی برخوردار شویم، اصول اولیهٔ ذهن‌بینی را در خودمان ایجاد می‌کنیم و می‌توانیم مابقی این فرایند را بر آن مبنا بسازیم. ولی حتی اگر از حمایت اولیه محروم بوده باشیم (۲) نیز فعالیت‌ها و تجارب خاصی وجود دارند که می‌توانند به پرورش ذهن‌بینی در سرتاسر طول زندگی کمک کنند. همان‌طور که در فصل‌های بعد خواهید دید، ذهن‌بینی مهارتی است که می‌تواند در همهٔ ما انسان‌ها، صرف‌نظر از تاریخچهٔ اولیهٔ زندگی‌مان، پرورش یابد.

وقتی برای اولین بار کاوش حرفه‌ای دربارهٔ ماهیت ذهن را شروع کردم، اصطلاحی در زبان روزمره وجود نداشت که نشان بدهد به چه شیوه‌ای افکار، احساسات، حس‌ها، خاطرات، باورها، نگرش‌ها، امیدها، رؤیاهای و خیال‌پردازی‌هایمان را درک می‌کنیم. به‌طورقطع، زندگی روزمرهٔ ما مملو از همین فعالیت‌های ذهنی است؛ نیازی نیست مهارتی بیاموزیم تا اینها را تجربه کنیم. اما واقعاً چطور می‌توانیم توانایی پی‌بردن به یک فکر - نه صرفاً داشتن یک فکر - را در خودمان پرورش دهیم و سپس، آن فکر را فقط به‌عنوان یکی از فعالیت‌های ذهنی خودمان ببینیم و اجازه ندهیم کنترل‌مان به‌دست آن بیفتد؟ چطور می‌توانیم نسبت به منابع غنی ذهن پذیرا باشیم و نسبت به بازتاب‌های آن صرفاً واکنشی نباشیم؟ چطور می‌توانیم افکار و احساسات مان را جهت

دهیم، نه اینکه توسط آنها هدایت شویم؟ و چگونه می‌توانیم ذهن دیگران را بشناسیم تا حقیقتاً بدانیم «آنها از کجا می‌آیند» (یعنی چه احساسی دارند) و بتوانیم مؤثرتر و مشفقانه‌تر پاسخ دهیم؟ وقتی یک روان‌پزشک جوان بودم، برای توصیف کلیت این توانایی، اصطلاحات علمی یا حتی بالینی آماده و در دسترس زیادی وجود نداشت. برای اینکه بتوانم به بیمارانم کمک کنم، اصطلاح ذهن‌بینی را ابداع کردم (۳) تا بتوانیم دربارهٔ این توانایی مهم با هم گفت‌وگو کنیم؛ توانایی که به ما امکان می‌دهد سازوکار درونی ذهن خودمان را درک و شکل‌دهی کنیم.

حواس پنج‌گانهٔ ما این امکان را برایمان فراهم می‌کنند تا دنیای بیرون را درک کنیم: صدای آواز پرند یا صدای هشداردهندهٔ فس‌فس یک مار را بشنویم، راه‌مان را در یک خیابان شلوغ باز کنیم یا بوی تازگی گیاهان را در بهار استشمام کنیم. آن چیزی که حس ششم (۴) نامیده شده به ما امکان می‌دهد حالات جسمانی درونی‌مان را درک کنیم؛ قلبی که به شدت می‌تپد و از ترس یا هیجان خبر می‌دهد، حس دل‌شوره، دردی که توجه ما را به خود جلب می‌کند. ذهن‌بینی یا توانایی ما برای نگرستن به درون و درک کردن ذهن و تأمل کردن دربارهٔ تجارب، برای به زیستی ما بسیار ضروری است.

امیدوارم بتوانم در این کتاب به شما نشان دهم که این مهارت ضروری می‌تواند به ما کمک کند هوش اجتماعی و هیجانی‌مان را بسازیم، زندگی‌مان را از اختلال به سمت به‌زیستی حرکت دهیم و روابط رضایت‌بخش مملو از پیوند و شفقت ایجاد کنیم. سرآمدان حوزهٔ کسب‌وکار و همچنین رهبران دولتی به من گفته‌اند درک نحوهٔ عملکرد ذهن در گروه‌ها به آنها کمک کرده کارآمدتر باشند و باعث شده سازمان‌هایشان مولدتر شوند. بالینگران حوزهٔ پزشکی و سلامت روان گفته‌اند نه تنها ذهن‌بینی باعث شده شیوهٔ نزدیک شدن آنها به بیمارانشان تغییر کند، بلکه توجه اساسی به ذهن در روند روان‌درمانی به آنها کمک کرده مداخلات جدید و مفیدی ابداع کنند. معلمانی که مفهوم ذهن‌بینی به آنها معرفی شده یاد گرفته‌اند «با در نظر داشتن مغز درس بدهند» و به شیوه‌های عمیق‌تر و پایدارتری با دانش‌آموزان ارتباط برقرار کنند و به آنها بیاموزند.

در زندگی شخصی ما، ذهن‌بینی این فرصت را برایمان فراهم می‌کند تا جوهرهٔ

ذهنی کسی که هستیم را کاوش کنیم و یک زندگی با معنایی عمیق‌تر و توأم با یک دنیای درونی غنی‌تر و قابل فهم‌تر خلق کنیم. با ذهن بینی، بهتر می‌توانیم هیجانات‌مان را متعادل کنیم و به یک موازنه و آرامش درونی دست یابیم که ما را قادر می‌سازد از عهده‌ استرس‌های کوچک و بزرگ زندگی برآییم. ذهن بینی، از طریق توانایی تمرکز توجه، به جسم و مغز نیز کمک می‌کند به تعادل حیاتی دست پیدا کنند؛ تعادل، هماهنگی و سازگاری درونی که هسته اصلی سلامت را می‌سازند. در نهایت، ذهن بینی می‌تواند باعث بهبود رابطه ما با دوستان، همکاران، شریک زندگی و بچه‌هایمان شود و حتی رابطه‌ای را که با خویشان خودمان داریم نیز بهبود بخشد.

رویکردی جدید دربارهٔ به‌زیستی

تمام مطالب این کتاب بر اساس سه اصل بنیادین استوار است. اولین اصل این است که می‌توان از طریق مراحل کاملاً عملی، ذهن بینی را پرورش داد؛ یعنی ایجاد به‌زیستی (در زندگی ذهنی‌مان، در روابط نزدیک‌مان و حتی در جسم‌مان) یک مهارت قابل آموختن است. هر فصل این کتاب به کاوش این مهارت‌ها، از مرحلهٔ مقدماتی تا پیشرفته، برای گشت‌وگذار در دریای درونی می‌پردازد.

اصل دوم، همان‌طور که پیشتر هم اشاره شد، این است که وقتی مهارت ذهن‌بینی را در خودمان پرورش دهیم، عملاً ساختار فیزیکی مغز را تغییر می‌دهیم. پرورش توانایی درک واضح ذهن، مغز را تحریک می‌کند تا پیوندهای جدید و مهمی را در خودش رشد دهد. این کشف بر اساس یکی از هیجان‌انگیزترین یافته‌های علمی بیست سال گذشته استوار است: نحوهٔ تمرکز توجه (۵)، ساختار مغز ما را شکل می‌دهد. علم عصب‌شناسی از این اندیشه حمایت می‌کند که پرورش مهارت‌های تأملی ذهن‌بینی، همان مدارهایی را فعال می‌کند که باعث ایجاد تاب‌آوری و به‌زیستی می‌شوند و زیربنای همدلی و شفقت نیز هستند. علم عصب‌شناسی همچنین به‌طور قطع نشان داده ما می‌توانیم در تمام طول عمرمان، نه فقط در دوران کودکی، این پیوندهای جدید را ایجاد کنیم. در سرتاسر بخش اول این کتاب قسمتی تحت عنوان «دربارهٔ مغز» وجود دارد که راهنمای مسافران این قلمرو جدید محسوب می‌شود.

اصل سوم، اساس کار من در زمینه‌های روان‌درمانی، آموزش و پژوهش علمی را

تشکیل می‌دهد. به زیستی زمانی پدیدار می‌شود که در زندگی‌مان پیوندهایی ایجاد کنیم. وقتی یاد بگیریم از ذهن‌بینی استفاده کنیم و به مغزمان کمک کنیم به یکپارچگی برسد و آن را حفظ کند (۶)، مؤلفه‌های مجزا در قالب یک کُل کارآمد با یکدیگر مرتبط می‌شوند یا پیوند می‌خورند. می‌دانم این مفهوم ممکن است در ابتدا هم غریب به نظر برسد و هم انتزاعی؛ ولی امیدوارم به زودی دریابید این نحوه‌اندیشیدن درباره‌ی زندگی، طبیعی و مفید است. برای مثال، وقتی به شیوه‌های سالم با یکدیگر پیوند برقرار می‌کنیم، به تفاوت‌های یکدیگر احترام می‌گذاریم و درعین حال مسیر گفت‌وگو را کاملاً گشوده نگاه می‌داریم، یکپارچگی کلید اصلی نحوه‌ی برقراری پیوندمان می‌شود. مرتبط ساختن موجودیت‌های مجزا از هم به یکدیگر یا همان یکپارچگی، برای آزاد کردن خلاقیت نیز مهم است. خلاقیت زمانی پدیدار می‌شود که دو طرف راست و چپ مغز با هم کار کنند.

یکپارچگی ما را قادر می‌سازد انعطاف‌پذیر و آزاد باشیم؛ درحالی‌که فقدان چنین پیوندهایی باعث ایجاد نوعی زندگی می‌شود که یا انعطاف‌ناپذیر است یا آشفته، یا توأم با درماندگی و رکود است یا سراسر انفجاری و غیرقابل‌پیش‌بینی. آزادی ناشی از یکپارچگی، یک آزادی پیونددهنده است که حسی از سرزندگی و فراغت ناشی از به زیستی با آن همراه می‌شود. بدون یکپارچگی، ممکن است زندانی رفتارهای عاداتی شویم - اضطراب، افسردگی، طمع، وسواس، اعتیاد.

با فراگیری مهارت‌های ذهن‌بینی می‌توانیم نحوه‌ی عملکرد ذهن را تغییر دهیم و زندگی‌مان را در جهت یکپارچگی و به دور از افراط‌های آشفته‌گی یا انعطاف‌ناپذیری پیش ببریم. با داشتن ذهن‌بینی می‌توانیم ذهن‌مان را به شیوه‌هایی متمرکز کنیم که به معنای واقعی کلمه مغز را یکپارچه می‌کنند و سپس آن را به سمت تاب‌آوری و سلامت حرکت دهیم.

بدهمی درباره‌ی ذهن‌بینی

وقتی ایمیلی از جانب یکی از مخاطبان یا بیمارانم دریافت می‌کنم با این مضمون که «دیدگاه کلی من نسبت به واقعیت تغییر کرده»، احساس فوق‌العاده خوبی پیدا می‌کنم. اما افرادی که تازه با ذهن‌بینی آشنا شده‌اند نمی‌توانند چنین چیزی بگویند.

برخی نگران این موضوع هستند که این فقط شیوه دیگری از «مشغول خود شدن» باشد؛ شکلی از خودبینی، غرق شدن در «تأمل» به جای تجربه تمام و کمال زندگی. شاید شما هم به بخشی از مطالعات اخیر (یا خرد کهن) برخورد کرده باشید که به ما می‌گوید شادمانی بستگی دارد به اینکه «از (ذهن) خودمان بیرون بیاییم». آیا ذهن بینی ما را از این موضوع دور می‌کند؟ درست است که مشغول خویشتن بودن باعث کاهش شادمانی می‌شود، اما ذهن بینی در واقع شما را آزاد می‌کند تا کمتر خودبین باشید نه بیشتر. وقتی اسیر افکار و احساسات مان نباشیم، هم می‌توانیم وضوح و شفافیت بیشتری را در دنیای درونی‌مان تجربه کنیم و هم می‌توانیم نسبت به دنیای درونی دیگران پذیرنده‌تر باشیم. نتایج پژوهشی فراوانی از این نکته حمایت می‌کنند (۷) و نشان می‌دهند افرادی که مهارت‌های ذهن بینی بیشتری دارند، علاقه و همدلی بیشتری نسبت به دیگران نشان می‌دهند. پژوهش‌ها همچنین به وضوح نشان داده‌اند (۸) ذهن بینی نه تنها به به‌زیستی درونی و بین‌فردی کمک می‌کند، بلکه موجب کارآمدی و موفقیت بیشتر در تحصیل و شغل نیز می‌شود.

یک بار که مشغول صحبت برای گروهی از معلم‌ها بودم، با یک دل‌نگرانی بسیار دردناک دیگر درباره ذهن بینی مواجه شدم. یکی از معلم‌ها گفت «چطور به ما می‌گویید از دانش آموزان بخواهیم درباره ذهن خودشان تأمل کنند؟ آیا این کار باعث نمی‌شود درب جعبه پاندورا باز شود؟» در داستان‌ها آمده وقتی درب جعبه پاندورا باز شد، تمام مشکلات انسانی از آن خارج شدند. آیا از زندگی درونی خودمان یا زندگی درونی فرزندانمان چنین تصویری داریم؟ تجربه به من نشان داده وقتی با کنجکاو و احترام ذهن خودمان را بررسی کنیم نه با ترس و اجتناب، دگرگونی عظیمی شروع به رخ دادن می‌کند. وقتی افکار و احساساتمان را به خودآگاهی می‌آوریم، این امکان برایمان فراهم می‌شود که از آنها بیاموزیم نه اینکه کنترل مان را به دست آنها بسپاریم و توسط آنها هدایت شویم. ما می‌توانیم افکار و احساساتمان را آرام کنیم بدون اینکه آنها را نادیده بگیریم؛ ما می‌توانیم به خرد آنها گوش فرادهیم بدون اینکه از صدای فریاد و غوغایشان وحشت کنیم. و همان‌طور که در برخی از داستان‌های این کتاب اشاره شده، حتی کودکان بسیار خردسال هم می‌توانند این توانایی را در خودشان پرورش دهند و در نتیجه آن، نسبت به تکانه‌هایشان آگاه‌تر شوند، درنگ کنند و شیوه اقدامشان را انتخاب کنند.

چگونه ذهن‌بینی را پرورش دهیم؟

ذهن‌بینی یک توانایی صفر یا صد نیست که یا وجود داشته باشد یا وجود نداشته باشد، چیزی نیست که یا از آن برخوردار باشید یا نباشید. ذهن‌بینی نوعی مهارت یا تخصص است که با تلاش، صرف زمان و تمرین می‌تواند در وجود هر کسی پرورش یابد.

اکثر انسان‌ها از بدو تولد از این توان بالقوه مغزی برخوردارند که ذهن‌بینی را در خودشان پرورش دهند، ولی مدارهای نورونی که شالوده این مهارت را تشکیل می‌دهند نیازمند تجربه هستند تا به شکل مناسبی رشد یابند. برای برخی افراد (مانند آنهایی که اُتیسم (۹) یا شرایط نورولوژیکی مرتبط با آن را دارند) ممکن است حتی با بهترین مراقبت‌ها هم مدارهای نورونی مربوط به ذهن‌بینی به خوبی رشد نیابند. اما در اکثر کودکان توانایی استفاده از ذهن، در تعاملات روزمره با دیگران و به خصوص طی گفت‌وگوهای دقیق با والدین و مراقبان پرورش می‌یابد. وقتی بزرگ‌ترها با یک کودک هم‌آهنگ باشند، وقتی یک تصویر صحیح از دنیای درونی کودک را به او بازتاب دهند، کودک می‌تواند ذهن خودش را با وضوح و شفافیت مشاهده و درک کند. اساس و پایه ذهن‌بینی همین است. امروزه، عصب‌شناسان در حال شناسایی (۱۰) مدارهای مغزی هستند که در این رقص صمیمانه مشارکت دارند. آنها به کاوش این موضوع می‌پردازند که چطور هم‌آهنگی مراقب با دنیای درونی کودک سبب تحریک رشد و توسعه این مدارهای نورونی می‌شود.

اما اگر والدین غیرپاسخگو باشند یا پاسخ‌هایشان سرد، مبهم یا گیج‌کننده باشد (۱۱)، فقدان هم‌آهنگی آنها به این معناست که نمی‌توانند تصویر صحیحی از دنیای درونی کودک را به او منعکس کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند در چنین حالتی، لنز ذهن‌بینی کودک ممکن است تاری یا تحریف شود. در نتیجه، شاید کودک فقط بتواند بخشی از این دریای درونی را ببیند یا آن را به شکلی مبهم ببیند. یا شاید کودک لنزی را در خودش پرورش دهد که به خوبی می‌تواند دریای درونی را ببیند ولی شکننده است و در اثر استرس و هیجانات شدید به راحتی برآشفته می‌شود.

خبر خوب این است که (۱۲) صرف‌نظر از کیفیت روابط در سال‌های اولیه زندگی،

برای تحریک رشد بافت‌های نورونی که شکوفایی ذهن‌بینی را امکان‌پذیر می‌سازند هیچ وقت دیر نیست. در یکی از فصل‌های بخش دوم به مورد یک مراجع ۹۲ ساله اشاره خواهیم کرد که توانست بر یک کودکی دردناک و دشوار غلبه کند و به یک فرد خُبره در زمینهٔ ذهن‌بینی تبدیل شود. در این کتاب با شواهدی زنده (۱۳) روبرو خواهیم شد که یک یافتهٔ هیجان‌انگیز دیگر در زمینهٔ علم عصب‌شناسی نوین را نشان می‌دهند: پاسخ‌دهی مغز به تجربه، هرگز متوقف نمی‌شود. و این واقعیت دربارهٔ افرادی که دوران کودکی شادی داشته‌اند نیز صحت دارد. حتی اگر در ابتدای زندگی مان روابط مثبتی با مراقبان و والدین داشته باشیم - و حتی اگر دربارهٔ این موضوع کتاب نوشته باشیم - باز هم می‌توانیم تا زمانی که زنده هستیم به پرورش حس هفتم مهم مان ادامه دهیم و به ایجاد پیوندهای سالم با دیگران و یکپارچگی (که کلید به‌زیستی است) کمک کنیم.

ما سفرمان را در بخش اول با کاوش موقعیت‌هایی آغاز خواهیم کرد که در آنها مهارت‌های ذهن‌بینی حضور ندارند. داستان‌های این بخش نشان می‌دهند مؤلفه‌های ضروری در مسیر رسیدن به به‌زیستی عبارت‌اند از: توانایی مشاهدهٔ واضح و شفاف ذهن و توانایی تغییر دادن کارکرد آن. بخش اول، حاوی مطالب عمده‌تأ نظری است که در آن مفاهیم اساسی را توضیح می‌دهم، خوانندگان را با علوم مرتبط با مغز آشنا می‌کنم و تعاریف کاربردی از ذهن و سلامت روان ارائه می‌دهم. چون می‌دانم خوانندگانم پیشینه و علائق متفاوتی دارند، درک می‌کنم شاید بعضی از شما بخواهید نگاهی کلی به بخش اول بیندازید یا حتی از مطالب این بخش بگذرید و مستقیماً به سراغ بخش دوم بروید. در بخش دوم، به بررسی عمیق داستان‌هایی از تجربهٔ بالینی من خواهیم پرداخت که نشان می‌دهند برای پرورش مهارت‌های ذهن‌بینی، از چه مراحل باید عبور کرد. من در این بخش از کتاب، دانش و مهارت‌های عملی را به اشتراک خواهم گذاشت که به افراد کمک می‌کند بفهمند چطور ذهن خودشان را در جهت سلامتی شکل دهند. در انتهای کتاب، پیوست حاوی تعاریف خلاصه از مفاهیم اساسی و نیز یادداشت‌های مربوط به هر فصل به همراه منابع علمی مؤید مطالب آمده است.

توضیح ذهن‌بینی با روایت خانواده‌ای شروع می‌شود که زندگی خود من و گل رویکردم نسبت به روان‌درمانی را تغییر داد. جست‌وجوی راه‌هایی برای کمک به این

خانواده به من الهام بخشید تا به دنبال پاسخ‌هایی جدید برای برخی سؤالات دردناک دربارهٔ این موضوع باشم که وقتی ذهن‌بینی از دست برود، چه اتفاقی رخ می‌دهد. این تجربه همچنین باعث شد به دنبال تکنیک‌هایی باشم که بتوانند کمک‌مان کنند در پی احیاء و ساختن مجدد ذهن‌بینی در خودمان، کودکان مان و اجتماع‌مان باشیم. امیدوارم در این سفری که در دریای درونی خواهیم داشت مرا همراهی کنید. در اعماق این دریا، دنیای بی‌کرانی از امکان‌ها در انتظار شماست.