

تفکر خودکار

کلمه «علم» می تواند برای اشاره به دو موضوع متفاوت اما مرتبط مورد استفاده قرار گیرد:

- حاصل علم – نظریه های علمی
- روشی برای حصول علم – روش علمی

کلمه سانسکریت پراجنیا که اغلب به خرد یا حکمت ترجمه می شود نیز به دو معنا دلالت دارد:

- شماری از آموزه ها. برای مثال، آموزه های حکمت از این قبیل اند: ناپایداری (آنیچا)، تهیا (خلأ)، ناخودی (آناتا)، ماهیت رنج، ماهیت وحدت، کمال ازلی حواس، ارتباط طبیعی تهیا، یگانگی، و عشق بی قید و شرط.
- روشی برای معرفت و شناخت، یعنی نوعی عملکرد ذهنی در انسان که به عنوان هوش معنوی عمل می کند. می توان به این روش شناخت با عناوین قوه خرد، عملکرد خرد یا فعالیت خرد اشاره کرد. (همچنین در مواقعی برای اشاره به آن از عنوان معرفت شهودی استفاده می شود. در خصوص استفاده از کلمه «شهود» هوشیار باشید. این کلمه ممکن است در متون مختلف معانی متفاوت و حتی متضاد داشته باشد.)

هر دو جنبه خرد در خصایل بودیستوا منجوشری نمادینه شده است: او در یک دست کتابی را نگه داشته که نماد محتوا یا حاصل خرد است و در دیگری شمشیری به دست دارد که نماد عملکرد یا فعالیت خرد است. شما می توانید آموزه های خرد و حکمت را مورد مطالعه قرار دهید، اما شاید این به تنهایی کافی نباشد. باید شمشیر زدن را نیز تمرین کنید، یعنی به طور سیستماتیک فعالیت خرد را در خود پرورش و بسط دهید.

راههای بسیاری برای پرورش فعالیت خرد وجود دارد. طبق صورتبندی بودسیم در دوران اولیه آن، فعالیت خرد به وسیله مشاهده و بررسی دقیق تجارب حسی ممکن می گردد. اما پرورش فعالیت خرد همچنین از طریق برقراری تعادل درونی با ذهن بی جواب (تمرینات کوان)، یا توجه به کمال ازلی و ابدی حواس (زوگچن)، یا تلفیق و یگانگی درون و بیرون به کمک تمرکز بالا (راجا یوگا) میسر می شود.

اخیراً مشغول به طراحی استراتژی جدیدی برای پرورش فعالیت خرد هستیم. در این رویکرد، شما ابتدا با وضعیتی ذهنی که آن را «وضعیت سراسر نایبستا» می نامم آشنا می شوید. سپس افکار خردمندانه ای که از این وضعیت سرچشمه می گیرند را ملاحظه می کنید. نام این تکنیک **تفکر خودکار** است.

تفکر خودکار در چهار گام اجرایی می شود. گام اول توسط همه افراد، حتی افراد بسیار مبتدی، قابل انجام است و می تواند بسیار تأثیرگذار باشد. گام دوم نیز توسط همه قابل اجرا بوده اما ممکن است قدری تمرین

نیاز داشته باشد. اما گام های سوم و چهارم تنها زمانی قابل اجرا هستند که فرصت های خاصی به طور خودجوش ظهور کنند. اگر با این فرصت ها روبرو شدید می توانید به گام های سوم و چهارم رجوع کنید. در غیر این صورت، هیچ اشکالی وجود ندارد. دو گام نخست هم فرصت مناسبی برای کسب تجربه را برای شما مهیا می کنند.

گام اول: مشاهده وضعیت ذهن

تجربه ذهنی خود را لحظه به لحظه ملاحظه کنید. تجربه ذهنی در هر شرایطی با استفاده از یکی از موارد زیر قابل توصیف است. شما می توانید هنگام مشاهده از برچسب های کلامی استفاده کنید. در هر لحظه ممکن است ذهن شما حاوی:

۱. فقط تصویر ذهنی (برچسب: دیدن \ تصویر)
۲. فقط گفت و گوی ذهنی (برچسب: شنیدن \ ندا)
۳. تصویر و گفت و گوی ذهنی به طور همزمان (برچسب: دیدن-شنیدن \ تصویر-ندا)
۴. عدم حضور فعالیت فکری در حوزه خودآگاه (برچسب: سکون \ خالی-سکوت)

در این تکنیک، عبارت وضعیت ذهن به چهار مورد بالا دلالت دارد. در تمارین ذهن-جسم آگاهی، به افراد توصیه می شود که افکار خود را مشاهده کنند، اما معمولاً راهکارهایی سیستماتیک برای اجرای آن ارائه نمی شود. ممکن است از شما خواسته شود که به طور کلی افکار خود را ملاحظه کرده یا دسته ای که افکارشان به آن تعلق دارد را شناسایی کنید (برای مثال افکار به دسته های خاطره، برنامه ریزی، رویاپردازی، قضاوت، و ... تقسیم می شوند). چنانچه این رویکردها برای شما مفید هستند به آنها ادامه دهید. اما طبق تجربه شخصی من، تحلیل افکار بر اساس ساختار حسی آنها در مقایسه با مشاهده افکار بر اساس محتوای آنها رویکردی اثرگذارتر است. منظور من از ساختار حسی، چهار مورد مذکور است. زمانی که در مشاهده وضعیت ذهن توانایی لازم را پیدا کردید، در صورت تمایل می توانید به گام دوم رجوع کنید.

گام دوم: پوشش فضای ذهن

توجه خود را به طور مساوی میان فضای تصویر و فضای گفت و گوی ذهن تقسیم کنید، یعنی بدون درگیر شدن با جزئیات، کل فضای ذهن را همزمان پوشش دهید. چنانچه از جزئیات، یعنی حضور یکی از چهار وضعیت بالا آگاه هستید، بسیار خوب است. اما اگر از جزئیات آگاه نیستید هم مشکلی نیست. در این مرحله و همچنین دو گام بعدی این تکنیک از برچسب ها استفاده نمی کنیم. نکته اصلی این گام این است که در حد امکان آگاهی را در فضای ذهن بسط دهیم. چنین رویکردی حالتی بسط داده شده از توانایی تمرکز است.

فضای ذهن = فضای تصویر + فضای گفت و گو
منظور از فضای تصویر مکانهایی است که در آنها به افکار تصویری آگاه هستید.
منظور از فضای گفت و گو مکانهایی است که در آنها به گفت و گو ذهنی آگاهی هستید.

هنگامی که در حال بررسی فضای ذهن هستید ممکن است با فرصت‌ها یا چالش‌هایی مشخص مواجه شوید.

چالش: پوشش فضای ذهن برای شما بسیار دشوار است و در افکار خود غرق می‌شوید. اگر با این چالش مواجه شدید، هیچ مشکلی نیست، به گام اول رجوع کنید.

فرصت: «وضعیتی سراسرناایستا» به طور خودجوش در ذهن پدیدار می‌شود (پوشش کلی فضای ذهن معمولاً باعث ظهور این وضعیت می‌شود). اگر این وضعیت رخ داد، به گام سوم رجوع کنید.

اما «وضعیت سراسرناایستا» چیست؟ ارائه تعریفی برای این وضعیت نیازمند ریزبینی و توجه به جزئیات است. با این وجود، آشنایی با آن ارزشمند است چراکه می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. وضعیت سراسرناایستا در ذهن به یک یا تعدادی از حالات زیر دلالت دارد:

- سکون: فضای آگاهی عاری از فکر است. یعنی فضای تصویر خالی و فضای گفت و گو ساکت است.
- جریان: در فضای آگاهی فعالیت لطیف زیرآستانه‌ای تصویری و/یا کلامی وجود دارد. (چنین فعالیتی را می‌توان به عنوان نوعی جریان ارتعاشی در فضای ذهن تعبیر کرد.)
- فعالیت‌های پراکنده: افکار در سطح آگاهی ظهور می‌کنند اما به سرعت ناپدید شده و شما را به خود مشغول نمی‌کنند. (بعضی اوقات به این دسته افکار پاپ کرنی می‌گوییم)
- فعالیت خرد: افکار در سطح آگاهی ظهور می‌کنند اما ماهیت آنها خردمندانه است. این افکار دارای بصیرت و خلاقیت شگرفی هستند. این نوع افکار بر شما خطور می‌کنند و به طور خودکار، مرتب و دسته‌بندی می‌شوند. در واقع این شما نیستید که فکر می‌کنید. این دسته از افکار معادل عمل بدون تفکر و برنامه‌ریزی است – شما با افکار روبرو می‌شوید بدون اینکه به طور ارادی فکر کنید.

من دوست دارم عبارات منحصر به فردی را ابداع کنم. به این دلیل که بیان عبارت وضعیت سراسرناایستا زمان بر است بیابید از مخفف (GUS (Global Unfixated State برای اشاره به آن استفاده کنیم.

گام سوم: تمرکز بر GUS

در صورتی که تجربه GUS در هریک از حالات آن ممکن شد، تمرکز خود را به آن معطوف و با آن آشنایی پیدا کنید. با این وضعیت مانوس شده و از آن لذت ببرید. در صورتی که استقرار در وضعیت GUS ممکن شد، به گام چهارم رجوع کنید.

گام چهارم: مواجهه با چالش ها

در حالی که در GUS مستقر هستید خود را در معرض چالش های حرکتی یا محرک محور قرار دهید. (برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص «تسریع کننده ها» به متن [ساختار تمرین](#) رجوع کنید).

این چالش ها موجب تقویت GUS می شوند. بسته به حالت فعلی GUS برای شما، گام چهارم می تواند تمرینی در یکی از این سه مورد باشد:

- استقرار در سکوت و آرامش ذهنی در عین مواجهه با محرک ها
- استقرار در حالات ذهنی جریان یافته در عین مواجهه با محرک ها
- پاسخگویی خودجوش و خردمندانه به محرک ها

در سنت بودیسم، تجربه ذهن به دو دسته تجربه حسی (*manovijñāna*) و تجربه حرکتی (*manokarma*) تقسیم می شود. تکنیک تفکر خودکار اهمیت این موضوع را منعکس می کند: گام های اول و دوم مختص تمرین با افکار در وجهه حسی آنها و گام های سوم و چهارم برای پرورش فعالیت خرد (وجه حرکتی) هستند. حتی اگر از گام اول فراتر نروید، این تکنیک می تواند به شناخت و بینش هایی اثرگذار منتج شود. تقسیم بندی فعالیت ذهن به دو دسته تصویر و گفت و گوی ذهنی به آشنایی و شناسایی افکار کمک کرده و به شما امکان می دهد که ناپایداری، حالات سکون و استراحت ذهن را تشخیص دهید.

فرضیه من این است که با گذشت زمان جنبه چهارم GUS، یعنی فعالیت خودجوش خرد، به تدریج پدیدار خواهد شد. به همین دلیل، این تکنیک در دسته تمرینات ابراز خودجوشی قرار گرفته است.

در سیستم [آلترا](#)، تکنیک های مراقبه جهان به گونه ای دسته بندی شده اند تا روابط بین آنها واضح و روشن گردد. از روابط حائز اهمیت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تفاوت: تفاوت بین تکنیک آ و تکنیک ب

همسویی: چطور اجرای تکنیک آ به شما کمک می کند که تکنیک ب را بهتر اجرا کنید (و برعکس)
دربرگیرندگی: چطور تکنیک آ شکل خاصی از تکنیک ب است (برای مثال، حوزه تمرکز تکنیک آ درون حوزه تمرکز تکنیک ب دربرگرفته می شود)
تکمیل: چطور تلفیق تکنیک آ و ب به شکل پکیجی کامل برای پرورش بخش خاصی از تمرین عمل می کند.

تفکر خودکار در دسته ابراز خودجوشی قرار گرفته است چراکه هدف بلند مدت از اجرای این تکنیک پرورش فعالیت خرد در ذهن شماسست. روش دیگری برای تربیت ذهن، ایجاد و تمرکز بر حالات مثبت است. این روش توسط تکنیک هایی که در دسته پرورش مثبت قرار دارند، همچون دیدن مثبت (تمرکز بر تجسمات ذهنی با ماهیت مثبت) و شنیدن مثبت (تکرار آگاهانه یک ذکر یا جمله با محتوای مثبت)، عملی می شود. تکنیک تفکر خودکار متفاوت از و مکمل تکنیک های دیدن و شنیدن مثبت است.

تفاوت: تفکر خودکار به معنی مشاهده غیرفعال وضعیت ذهن است. اما دیدن و شنیدن مثبت مبتنی بر ایجاد وضعیت های ذهنی است.

همسویی: هر کدام از این تکنیک ها به شما کمک می کند که سایر تکنیک ها را بهتر اجرا کنید.
درببرگیرندگی: حوزه تمرکز گام اول تکنیک تفکر خودکار (مشاهده وضعیت ذهن)، داخل حوزه تکنیک تمرکز به درون قرار گرفته است و حوزه تمرکز تکنیک تمرکز به درون (کنش های درونی) داخل حوزه تمرکز تکنیک مشاهده کلی (تمامی تجارب حسی) دربرگرفته شده است.

تکمیل: به طور تلفیقی، سه تکنیک تفکر خودکار + دیدن مثبت + شنیدن مثبت ساختاری کامل برای پرورش احساسات مثبت، افکار منطقی، خلاقیت و خرد شهودی ارائه می کنند - ساختاری که دقیقاً معادل [ذهن سالم](#) (در بدن سالم) است.