

# مایندفولنس (بهبود آگاهی) راهی به سوی خودشناسی و تحول

تغییر مسیر عصبی مغز  
برای تعالی فردی و رهبری مؤثر در کسب و کار

نویسندگان: مت تینی  
دکتر تیم گارد

مترجمین: دکتر مهدی فتاحی  
سعید داوری  
احمد نجف علی بیگی

|                         |                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | تنی، مت، ۱۹۷۶ - م.                                                                                                                                                                                  |
| Tenney, Matt            |                                                                                                                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور     | مایندفولنس (بهبوشیاری): راهی به سوی خودشناسی و تحول، تغییر مسیر عصبی مغز برای تعالی فردی و رهبری مؤثر در کسب و کار / نویسندگان مت تنی، تیم گارد؛ مترجمین مهدی فتاحی، سعید داوری، احمد نجف علی بیگی. |
| مشخصات نشر              | تهران: سخنوران، ۱۳۹۷.                                                                                                                                                                               |
| مشخصات ظاهری            | ۲۶۰ ص.                                                                                                                                                                                              |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۱۰۲-۱                                                                                                                                                                                   |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | فیا                                                                                                                                                                                                 |
| یادداشت                 | The mindfulness edge : how to rewire your brain for leadership and personal excellence : عنوان اصلی: ۲۰۱۶., without adding to your schedule                                                         |
| عنوان دیگر              | راهی به سوی خودشناسی و تحول، تغییر مسیر عصبی مغز برای تعالی فردی و رهبری مؤثر در کسب و کار.                                                                                                         |
| موضوع                   | رهبری                                                                                                                                                                                               |
| موضوع                   | Leadership :                                                                                                                                                                                        |
| موضوع                   | ذهن آگاهی (روان‌شناسی)                                                                                                                                                                              |
| موضوع                   | (Mindfulness (Psychology :                                                                                                                                                                          |
| شناسه افزوده            | م. گارد، تیم، ۱۹۷۸ - م.                                                                                                                                                                             |
| شناسه افزوده            | Gard, Tim :                                                                                                                                                                                         |
| شناسه افزوده            | فتاحی، مهدی، ۱۳۶۰ - مترجم                                                                                                                                                                           |
| شناسه افزوده            | داوری، سعید، ۱۳۶۹ - مترجم                                                                                                                                                                           |
| شناسه افزوده            | نجف‌علی بیگی، احمد، ۱۳۵۶ - مترجم                                                                                                                                                                    |
| رده‌بندی کنگره          | HD۵۷/۷/۸۷م۲ ۱۳۹۷ :                                                                                                                                                                                  |
| رده‌بندی دیویی          | ۶۵۸/۴۰۹۲۰۱۹ :                                                                                                                                                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۵۳۶۹۸۲۲ :                                                                                                                                                                                           |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | فیا                                                                                                                                                                                                 |

نام کتاب: مایندفولنس (بهبوشیاری) راهی به سوی خودشناسی و تحول، تغییر مسیر عصبی مغز برای تعالی فردی و رهبری مؤثر در کسب و کار

نویسندگان: مت تنی، تیم گارد

مترجمین: مهدی فتاحی، سعید داوری، احمد نجف علی بیگی

ناشر: سخنوران

ویراستار: پرینوش فتاحی

طراح جلد: بهاره خراسانی

چاپ، پخش: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۵-۱۰۲-۱

مبلغ سرمایه گذاری: ۷۸ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۸۱۴۲۳-۶۶۴۸۱۴۱۶



# مقدمه مترجمین



قبل از صبحت راجع مایندفولنس و بهوشیاری چند مقدمه ذکر می‌کنیم:

۱- شاید به جرئت بتوان گفت موضوع رشد، توسعه و تحول انسان، قدیمی‌ترین و پرتنوع‌ترین موضوع بحث و تبادل نظر میان انسان‌ها بوده و خواهد بود. از دیرباز مباحث مختلفی از دیدگاه‌های مختلف از سوی فیلسوفان، حکیمان، عرفا، معلم‌های مذهبی و دانشمندان در این باره مطرح شده است. در چند دهه اخیر اما توسعه تحقیقات و ابزارها در زمینه نوروساینس یا همان علم مطالعه مغز و اعصاب، نور جدیدی به این مباحث تابانده است. نوروساینس یک علم بین‌رشته‌ای است که از منظر علوم مختلفی از قبیل زیست‌شناسی، فیزیولوژی، روانشناسی، علوم شناختی، علوم رایانه و ... به مطالعه مغز انسان می‌پردازد و کاربردهای مختلفی نیز برای حوزه‌های مختلف ایجاد می‌کند.

پیوند نوروساینس با حوزه روانشناسی و بهبود فردی، یافته‌های ارزشمندی را به جهان عرضه کرده است. یکی از روندهای مهم در این حوزه تحلیل و نقد بسیاری از روش‌های مورد استفاده در روانشناسی، خودشناسی و بهبود فردی می‌باشد. اکنون دانشمندان قادرند نتیجه اقدامات و تمرین‌های متنوعی که دیدگاه‌ها و مکاتب مختلف برای رشد و تحول انسان توصیه می‌کنند را در مغز انسان اندازه‌گیری کنند و تا حد زیادی مشخص سازند که کدام بخش‌های مغز انسان هنگام انجام این اقدامات و تمرین‌ها درگیر می‌شود و این تمرین‌ها و اقدامات تا چه حد مفید و اثرگذار بوده است.

از دیگر یافته‌های نوروساینس که برای حوزه رشد و تحول انسان بسیار مهم است خاصیت نوروپلاستیستی یا همان انعطاف‌پذیری عصبی مغز است. این یافته نشان می‌دهد مغز انسان خاصیت انعطاف‌پذیری و احیاپذیری دارد. به بیان دیگر مغز انسان قادر است همیشه و در هر سن و سالی یاد بگیرد و تغییر کند. این تغییرات هم در سطح عملکرد مغز (مثلاً شکل‌گیری مسیر عصبی جدید) و هم در سطح ساختار فیزیکی مغز (مثلاً افزایش حجم ماده خاکستری) رخ می‌دهد.

۲- هم‌راستا با همین موضوع اخیراً خانم کارول دیوک استاد دانشگاه استنفورد دو نوع انگاره و دیدگاه ذهنی در مورد رشد ذهنی را مورد بررسی قرار می‌دهد. در دیدگاه اول یا دیدگاه ثابت، افراد به دنبال اثبات خود هستند. آنها احساس مثبت راجع خود را زمانی به دست می‌آورند که مطمئن باشند دارای توانایی خاص، سطح هوش خاص، ویژگی‌های شخصیتی خاص و ... در مقایسه با دیگران هستند. برای آنها مهم است که همیشه باهوش و بااستعداد به نظر بیایند. این افراد اگر احساس کنند که انجام یک فعالیت جدید ممکن است با عدم موفقیت همراه باشد دست به آن فعالیت نمی‌زنند و به طور کلی عدم موفقیت در انجام هر کاری برای آنها شکست سنگینی تلقی می‌شود. همین ویژگی سبب می‌شود که کمال‌گرایی آنها بالا باشد و به خود امکان اشتباه ندهند. آنها اغلب در ناحیه امن خود بازی می‌کنند و شهامت خروج از آن را ندارند. سختگیری زیاد این افراد معمولاً سبب می‌شود که آنها رضایت و لذت کمتری در زندگی تجربه کنند.

در مقابل در دیدگاه دوم یا دیدگاه رشدگرا، افراد همواره به خود فرصت رشد و یادگیری می‌دهند و از اشتباه و ناکامی هراسی ندارند. چراکه می‌دانند می‌توانند رشد کنند و بهتر شوند. در این دیدگاه تلاش برای رشد و یادگیری است که باعث احساس خوب می‌شود. به بیان دیگر آنها احساس ارزشمندی خود را فقط از موفقیت در انجام کارها و بهتر بودن و باهوش‌تر بودن از بقیه به دست نمی‌آورند. بلکه همین که حرکت می‌کنند و یاد می‌گیرند و اشتباهات خود را اصلاح می‌کنند، احساسات مثبتی را تجربه می‌کنند. افرادی که دیدگاه رشدگرا دارند، ریسک‌پذیری بالاتری دارند و فعالیت‌های جدید بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین به دلیل آنکه در تله کمال‌گرایی گرفتار نیستند، سرعت پیشرفت بالاتری دارند. این افراد از زندگی خود لذت بیشتری می‌برند.

تحقیقات نوروساینس و به‌ویژه نظریه انعطاف‌پذیری عصبی مغز کاملاً همسو با دیدگاه رشدگرا در نظریه خانم کارول دیوک می‌باشد. به بیان دیگر رشد و تحول فردی حتماً باعث تغییراتی در ساختار فیزیکی مغز و نیز روابط بین نورون‌های عصبی مغز می‌گردد. به‌علاوه این رشد و تغییرات می‌تواند در تمام طول حیات انسان ادامه داشته باشد.

۳- یکی دیگر از یافته‌های ارزشمند نوروساینس استفاده از روش «اقدام غیرمستقیم» برای رشد و بهبود انسان است. این رویکرد به این نکته توجه می‌کند که بسیاری از انگاره‌ها، دیدگاه‌ها و عادات‌های انسان به طور غیرمستقیم و ناخودآگاه و اغلب در دوران کودکی شکل گرفته‌اند. بنابراین بر اساس نتایج نوروساینس بیان می‌کند که اراده منطقی انسان برای تغییر این دیدگاه‌ها و عادات‌های عمیق کار نمی‌کند. دیدگاه اقدام غیرمستقیم بیان می‌کند بسته به وضعیت مطلوب موردنظر می‌توان اقداماتی را انجام داد که به طور غیرمستقیم، مسیر عصبی مغز تغییر کند و فرد خودبه‌خود در مواجهه با مسئله موردنظرش توانمندتر عمل کند. مثلاً خیلی‌ها اراده می‌کنند، اما قادر به ترک سیگار نیستند. ورزش کردن برای فردی که قصد ترک سیگار دارد می‌تواند یک اقدام غیرمستقیم تلقی شود. چراکه

سطح انرژی و نشاط فرد بالاتر می‌رود و تمایل او به سیگار کمتر می‌شود. اگر این ورزش به طور منظم پیگیری شود، روزی فرد متوجه می‌شود بدون زور زدن، تمایلش به سیگار خیلی کم شده است و به راحتی قادر به کنار گذاشتن آن است. بنابراین اقدام غیرمستقیم با تغییر مسیر عصبی مغز به رشد و بهبود فردی کمک می‌کند.

۴- هوش هیجانی یکی دیگر از مفاهیم‌های ساده ولی با تأثیری انقلابی در حوزه مدیریت و رهبری بوده است که اوایل دهه ۹۰ مطرح شده است. تحقیقات متعددی از زمان مفهوم‌پردازی هوش هیجانی نشان داده است عامل موفقیت رهبران، بیش از هر چیز هوش هیجانی (EQ) آنهاست نه بهره هوشی یا همان هوش منطقی (IQ) آنها. قابلیت افراد برای شناخت احساسات خود و دیگران و اثرگذاری روی احساسات و هیجانات دیگران است که آنها را به یک رهبر و مدیر اثربخش تبدیل می‌کند.

بر اساس مدل هوش هیجانی که توسط دکتر دانیل گولمن روانشناس فارغ‌التحصیل دانشگاه هاروارد و از نظریه‌پردازان اصلی حوزه هوش هیجانی مطرح شده است، مفاهیمی از قبیل خودآگاهی نسبت به خود و دیگران، خودمدیریتی، همدلی، مدیریت تعارض، نفوذ در دیگران و مربی‌گری از زیرمجموعه‌های هوش هیجانی و بیش‌بینی‌کننده اثربخشی رهبری می‌باشد. بنابراین طبق مدل دکتر گولمن مهم‌ترین کاری که یک فرد برای بهبود سطح اثربخشی رهبری خود می‌تواند انجام دهد، بهبود و رشد هوش هیجانی می‌باشد.

خوشبختانه تحقیقات نشان می‌دهد که برعکس بهره هوشی که نسبتاً در طول زندگی فرد ثابت است، هوش هیجانی کاملاً امکان رشد و بهبود دارد. اما هوش هیجانی را چگونه باید بهبود دهیم؟

۵- یکی از جنبش‌های علمی مرتبط با حوزه رشد و بهبود فردی که در دو دهه اخیر مطرح شده است، روانشناسی مثبت‌گرا است. آقای مارتین سلیگمان از بنیان‌گذاران روانشناسی مثبت‌گرا، عقیده دارد حوزه توجه روانشناسی باید از توجه صرف به بررسی بیماری‌ها، اختلال‌ها و نقاط ضعف‌ها فراتر رود. روانشناسی می‌بایست به نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت انسان و نیز تبدیل کردن یک انسان معمولی به یک انسان رشد یافته توجه کند. دستاوردهایی که روانشناسی مثبت‌گرا به دنبال آنهاست عبارت است از: احساسات مثبت همچون شادمانی غیرمشروط و رضایت از زندگی، غرقه شدن در لحظه، احساس معنا در زندگی، موفقیت، خلاقیت، هوش هیجانی، بهزیستی و موارد مشابه. بنابراین روانشناسی مثبت‌گرا بر رشد قابلیت‌ها و دیدگاه‌های انسان تأکید دارد. جمله معروفی که سلیگمان به کرات از آن استفاده می‌کند عصاره مطلب را بیان می‌کند: «رسیدن به سطحی از زندگی که ارزش زندگی کردن داشته باشد».

۶- مبحث مهم دیگری که هم در خودشناسی و هم در حوزه روانشناسی شناختی اخیراً بسیار مورد توجه قرار گرفته است، نقش انگاره‌ها، باورها و مفروضات ناخودآگاه افراد در تحول فردی آنهاست.

بحث اصلی این است که خیلی از افراد، باورها و مفروضاتی دارند که از طریق آنها دنیا را تفسیر و معنی می‌کنند. حاصل این تفسیر و معنی، ایجاد احساسات، تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای خاصی است که انسان از طریق آنها از خودش در این دنیا محافظت می‌کند. نکته سخت ماجرا آن است که بسیاری از انگاره‌ها و باورهای انسان، در سطح ناهوشیار و ناخودآگاه عمل می‌کنند. این انگاره‌ها و مفروضات ناهوشیار که بدون آنکه آگاه باشیم، آنها را مبنای فکر، احساس، تصمیم و رفتار خود قرار می‌دهیم، معمولاً در دوران کودکی که توان درک و تحلیل نداریم در ما نهادینه و درونی می‌شود.

به بیان دیگر ما مخلوق انگاره‌ها و مفروضات ناهوشیار و احساسات ناشی از آنها می‌شویم و به جای آنکه خودمان باشیم که موضوعات را ببینیم و درک کنیم، این انگاره‌ها و مفروضات ما هستند که پیش از ما عمل می‌کنند. من نیستم که از انگاره و احساس استفاده می‌کنم بلکه انگاره و احساس است که از من استفاده می‌کند و بنابراین من آزاد و رها نخواهم بود. تحقیقات حوزه نوروساینس نیز این مسئله را تأیید می‌کند.

نتیجه اینکه تا زمانی که از هم هویتی با انگاره‌ها، باورها و مفروضات ناهوشیار و احساسات مرتبط رها نشوم، مفعول و مخلوق آنها خواهم بود و به تحول و قابلیت خلق، نخواهم رسید. از سوی دیگر بدون خلق کردن ما قادر به درک این موضوع و تحول نخواهیم بود. سؤالی که اینجا مطرح می‌شود این است که چه کسی است که نباید با انگاره‌ها و باورهای ناهوشیار خود هم هویت شود؟

حال با توجه به مقدماتی که ذکر شد، فرض کنید ابزاری وجود دارد که

- واقعاً روی ساختار و عملکرد مغز تأثیر مثبت می‌گذارد
- تحقیقات نوروساینس متعددی اثرگذاری مثبت آن را تأیید می‌کند
- انعطاف‌پذیری عصبی مغز برای یادگیری هر حوزه دیگری را افزایش می‌دهد
- دیدگاه رشدگرا را در افراد تقویت می‌کند
- یک اقدام غیرمستقیم عالی برای رسیدن به بسیاری از خواسته‌هاست
- هوش هیجانی، خودآگاهی، خودمدیریتی، همدلی و اثرگذاری سطح رهبری را افزایش می‌دهد
- به شما دسترسی فراتر رفتن از انگاره‌ها، مفروضات و احساسات و در نتیجه دسترسی به تحول و قابلیت خلق کردن می‌دهد
- سطح مهربانی و شفقت شما با خودتان، دیگران و دنیا را بالا می‌برد
- تقریباً تمام متغیرهای مطلوب روانشناسی مثبت‌گرا از قبیل شادمانی غیرمشروط، هوش هیجانی، خلاقیت و انعطاف‌پذیری، احساس معنا در زندگی و غیره را به طور غیرمستقیم با خود به همراه دارد