

ذهن آگاهی به زبان ساده

ترجمه و جمع آوری: ندا چنگیزی



www.nedachangizi.com



t.me/mindfulnessinfarsi



[instagram.com/nedzche](https://www.instagram.com/nedzche)

اشتراک گذاری مطالب این کتاب با ذکر منبع (آدرس سایت

www.nedachangizi.com یا اسم کانال تلگرام

[\(MindfulnessInFarsi\)](#) بلامانع است.

تمامی حقوق این کتاب متعلق به ندا چنگیزی است © ۱۳۹۷

تقدیم به بهترین دوستم، وحید خوبم، که تمرین ذهن‌آگاهی را برای حس کردن تک
تک لحظات با هم بودنمان انجام می‌دهم.

از رضوان عربی عزیزم که در ویراستاری این کتاب به من کمک کرد، بسیار
سپاسگزارم.

ذهن‌آگاهی برای من یک روش زندگی است. این روش به من کمک کرده است زندگی را بهتر بفهمم و تک تک لحظاتهش، حتی دردناک‌ترین آنها را لمس کنم. با تمرین ذهن‌آگاهی سعی کرده‌ام تجربه‌ی اکنون و اینجایم را با تمام وجود حس کنم، از آنچه در ذهنم و بدنم می‌گذرد آگاه باشم، و در مقابل محرک‌های بیرونی و درونی چون درختی در طوفان بایستم.

مطالبی که به من برای شروع تمرین مدیتیشن کمک کرده است را اینجا جمع‌آوری کردم. این کتاب، با تعریف کلی ذهن‌آگاهی شروع می‌شود. در ادامه‌ی آن، چگونگی شروع مدیتیشن ذهن‌آگاهی و موانع و سوالاتی که ممکن است پیش بیایند را توضیح داده‌ام. و در آخر مثال‌هایی برای تمرین ذهن‌آگاهی در کارهای روزانه آورده‌ام.

تحقیقات علمی زیادی فواید مدیتیشن را اثبات کرده‌اند. برای تجربه‌ی این فواید سعی کنید هر روز تمرین مدیتیشن کنید، حتی شده ۵ دقیقه. به مرور زمان تمرینتان را افزایش دهید و شروع به تمرین ذهن‌آگاهی در کارهای روزمره بکنید. از ابتدا به دنبال نتیجه نباشید. با تمرین مداوم و هر روز، اثر آرامش‌دهنتان را در زندگی حس خواهید کرد.

فهرست مطالب

- ❖ ذهن آگاهی چیست و با مدیتیشن چه تفاوتی دارد؟
- ❖ هفت اصل ذهن آگاهی
- ❖ چگونه مدیتیشن ذهن آگاهی را در خانه شروع کنیم؟
- ❖ تصورات اشتباه راجع به مدیتیشن ذهن آگاهی
- ❖ موانع معمول بر سر مدیتیشن ذهن آگاهی
- ❖ چند سوال درباره‌ی مدیتیشن ذهن آگاهی
- ❖ تمرین ذهن آگاهی در کارهای روزانه
- ❖ حرف آخر
- ❖ برخی از منابع

ذهن آگاهی چیست و با مدیتیشن چه فرقی دارد؟

ذهن آگاهی (mindfulness) موضوع جدیدی نیست، اما در چند دهه ی گذشته، توجه زیادی را به خودش جلب کرده است. با وجود اطلاعات زیادی که در این زمینه وجود دارد، خیلی از مردم تعریف دقیق ذهن آگاهی را نمی دانند. دکتر راس هریس، نویسنده ی کتاب تله ی شادمانی، درباره ی پنج تصور غلط و مرسوم درباره ی ذهن آگاهی توضیح می دهد:

تصور غلط: ذهن آگاهی همان مدیتیشن است.

❖ راه‌های زیادی برای پرورش ذهن آگاهی وجود دارد. مدیتیشن تنها یکی از روش‌هایی است که به ما کمک می‌کند بیشتر ذهن آگاه باشیم.

تصور غلط: ذهن آگاهی از مکتب بودیسم آمده است.

❖ در تمام مذاهب دنیا تمرین‌های ذهن آگاهی وجود دارند. ذهن آگاهی به خودی خود جنبه‌ی مذهبی ندارد، بلکه یک مهارت ذهنی است.

تصور غلط: ذهن آگاهی راهی برای کنترل افکارمان است، تا بتوانیم مثبت فکر کنیم و از شر افکار منفی راحت شویم.

❖ در ذهن آگاهی ما از افکارمان آگاه می‌شویم و اجازه می‌دهیم فکرها بیایند و بروند. ما آگاهانه انتخاب می‌کنیم به کدامشان اجازه بدهیم اعمال ما را راهنمایی کنند، و کدامشان را رها کنیم.

تصور غلط: ذهن آگاهی یک روش ریلکسیشن (آرام سازی بدنی) است.

❖ شما می توانید در یک موقعیت بسیار سخت و پر از کشمکش هم ذهن آگاه باشید. می توانید پر از اضطراب، خشم، یا ناراحتی باشید و در عین حال به طور کامل با لحظه ی حال در ارتباط باشید، در اکنون و اینجا زندگی کنید و احساساتتان را بپذیرید، با اینکه فرسنگ ها تا آرامش فاصله دارید.

تصور غلط: ذهن آگاهی برای این است که احساساتمان را کنترل کنیم، حس خوب داشته باشیم و خوشحال باشیم.

❖ با ذهن آگاهی اجازه می دهیم جریان طبیعی احساساتمان رخ بدهد. اگر ما یک زندگی پر معنا داشته باشیم، مجموعه ی گسترده ای از احساسات را تجربه خواهیم کرد، از احساسات مثبت گرفته مثل دوست داشتن و شادمانی تا احساسات ناخوشایند مثل ترس و ناراحتی. هدف نهایی این است که اجازه بدهیم تمام این احساسات از درون ما گذر کنند بدون اینکه ما را تخریب کنند.

دکتر راس هریس ذهن‌آگاهی را یک جعبه‌ابزار روانشناختی برای بالا بردن سلامت، بهزیستی، و کیفیت زندگی تعریف می‌کند. در این جعبه، ابزارهای مختلفی با اهداف متفاوتی وجود دارد:

❖ **مهارت‌های تمرکز** به شما کمک می‌کنند توجهتان را بر روی فعالیتی که می‌کنید متمرکز کنید و به طور کامل با آن در ارتباط باشید.

❖ **مهارت‌های جدا شدن** کمک می‌کنند از افکار غیر مفید جدا بشوید و از آنها فاصله بگیرید.

❖ **مهارت‌های پذیرش** یا فضا دادن کمک می‌کنند فضایی برای احساسات ناخوشایندتان باز کنید و به آنها اجازه‌ی حضور بدهید و بگذارید از شما گذر کنند.

❖ **مهارت‌های لذت بردن** به شما کمک می‌کنند از تجربیات خوشایند لذت ببرید، قدردان آنها باشید، و رضایت خود را از این فعالیت‌های لذت‌بخش افزایش دهید.

آنچه در تمام این مهارت‌ها مشترک است، توجه کردن با پذیرش، کنجکاوی، و انعطاف‌پذیری است. انعطاف‌پذیری به این معناست که می‌توانیم توجه‌مان را به جایی که برایمان مفیدتر است هدایت کنیم.

پس ما می‌توانیم ذهن‌آگاهی را "مجموعه‌ای از مهارت‌های روانشناختی تعریف کنیم که با معطوف کردن توجه به تجربه‌مان در لحظه‌ی حال زندگی را پربارتر می‌کنند."

این تجربه می‌تواند درونی باشد مثل افکار و احساساتمان، یا تجربه‌ی ما از دنیای بیرون از طریق حواس پنجگانه‌مان. ممکن است توجه‌مان را روی یک موضوع متمرکز کنیم یا آن را به محدوده‌ی وسیع‌تری معطوف کنیم، یا به طور کلی جهت توجه‌مان را تغییر دهیم. در هر حال، این توجه همراه با پذیرش (بدون قضاوت کردن و همراه با شفقت)، کنجکاوی و انعطاف‌پذیری (بدون بی‌زاری از تجربیات بد یا چسبندگی به تجربیات خوب) است.



حالا که تعریفی برای ذهن آگاهی داریم، ببینیم ذهن آگاهی چه تفاوتی با مدیتیشن دارد. روش‌های مختلفی برای مدیتیشن وجود دارد، مثل ذهن آگاهی، تکرار مانترا، تصویرپردازی، مراقبه، یوگا، رقص سماع، و ...

مدیتیشن ذهن آگاهی تنها یکی از راه‌های پرورش ذهن آگاهی است.

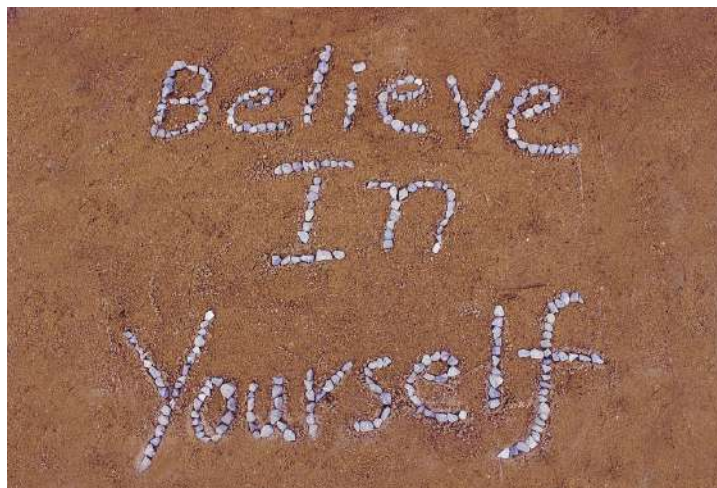
در مدیتیشن ذهن آگاهی یا "تمرین رسمی" زمان مشخصی را در نظر می‌گیریم و بدون انجام کار دیگری، توجهمان را عاودانه بر روی لحظه‌ی حال متمرکز می‌کنیم.

در "تمرین غیررسمی" سعی می‌کنیم در تمام کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم حضور کامل در لحظه‌ی حال داشته باشیم.

هفت اصل ذهن آگاهی

دکتر جان کابات زین، بنیان‌گذار دوره‌ی کاهش استرس بر مبنای ذهن آگاهی (MBSR)، از کسانی که تمرین پرورش ذهن آگاهی می‌کنند می‌خواهد این هفت اصل اساسی را به عنوان نگرش مخصوص این تمرین (چه به طور رسمی در مدیتیشن، یا غیر رسمی در کارهای روزانه) در نظر داشته باشند:

۱- **اعتماد کردن:** به تجربه، احساسات، و بینش خودتان اعتماد داشته باشید. سعی کنید مسئولیت تصمیم‌های خود را بپذیرید و راهنمای خودتان باشید. حتی اگر اشتباه کنید، بهتر از این است که همیشه دنبال راهنمای بیرونی باشید. به تمرین ذهن آگاهی‌تان اعتماد کنید و خودتان را از سلطه‌ی قضاوت تند درونی رها کنید.



۲- **قضاوت نکردن:** تجربه‌ی این لحظه‌تان را با شفقت و بی‌طرفانه مشاهده کنید، بدون اینکه نیازی باشد به آن برچسب خوب یا بد بزنید. وقتی شروع به قضاوت می‌کنیم وارد مسیرهای از پیش تعیین‌شده‌ی ذهنی می‌شویم و نمی‌توانیم آنچه در این لحظه واقعی است را به طور کامل احساس کنیم.

۳- **تقلا نکردن:** تقریباً در تمامی کارهایمان، هدفی داریم که می‌خواهیم به آن برسیم. اما در مدیتیشن این رویکرد مشکل‌آفرین خواهد بود. برای مدیتیشن ذهن‌آگاهی لازم نیست هدف مشخصی تعریف کنیم جز اینکه خودمان باشیم، همان‌طور که دقیقاً در این لحظه هستیم. فقط از تجربه‌ی لحظه به لحظه‌مان آگاه هستیم، و هیچ کاری لازم نیست با آن بکنیم. دنبال به زور به وجود آوردن هیچ نتیجه‌ای نیستیم.

۴- **رها کردن:** عدم وابستگی یا رها کردن، هدیه‌ای است که به خودمان می‌دهیم تا به کمک آن هر چه در این لحظه و اینجا وجود دارد را بپذیریم. بدون اینکه تلاش کنیم تجربیات خوشایند را نگه داریم، یا در مقابل تجربیات نامطلوب مقاومت کنیم.

۵- **پذیرش:** تا وقتی خودمان را همان‌طور که هستیم نپذیریم، نمی‌توانیم تغییر کنیم. این پذیرش لزوماً به معنای موافقت نیست. در ذهن‌آگاهی تجربه‌ی هر لحظه را همان‌طور که هست می‌پذیریم و با تمام وجود آن را احساس می‌کنیم. با توجه به اصل تغییر همه چیز، می‌دانیم چیزی که اکنون از آن آگاه هستیم تغییر خواهد کرد، و فرصت این را داریم که آنچه بعد از این لحظه می‌آید را بپذیریم.

۶- **ذهن مبتدی:** گاهی اوقات اجازه می‌دهیم باورهایمان نسبت به چیزهایی که "می‌دانیم"، نگذارند واقعیت هر لحظه را آن‌طور که هست ببینیم. اگر با ذهن یک فرد مبتدی و بدون باورهای مبتنی بر تجربیات قبلی به این لحظه نگاه کنیم، انگار که هر چیز را برای اولین بار است که می‌بینیم، ذهنمان را برای رویدادهای جدید باز می‌کنیم.

۷- **صبر:** هر چیز در زمان خاص خودش رخ می‌دهد و هر تغییری به زمان نیاز دارد. مثل بیرون آمدن پروانه از پیله، بعضی چیزها را نمی‌توان سرعت بخشید. در تمرین مدیتیشن ذهن‌آگاهی برای برگرداندن توجه بر تنفس و احساساتی که در بدنمان داریم صبر و پشتکار زیادی نیاز داریم. با اجازه‌ی بروز هر تجربه‌ای که در این لحظه داریم، نسبت به ذهن و بدنمان صبورتر خواهیم بود.

چگونه مدیتیشن ذهن آگاهی را در خانه شروع کنیم؟

❖ برای شروع تمرین مدیتیشن نیاز به کلاس یا آموزش خاصی ندارید. تمرین مدیتیشن را به چشم یک "وظیفه" که مجبورید انجام دهید نگاه نکنید. این تمرین و زمانی که برای آن کنار می گذارید هدیه ای است که به خودتان می دهید تا ذهن آرام تری داشته باشید و با هر محرک بیرونی برآشفته نشوید. این انگیزه را قبل از هر تمرین به طور واضح به خودتان یادآوری کنید.

❖ از آنجا که می خواهیم یک عادت جدید را جا بیندازیم مهم است که با زمان کم شروع کنیم تا بتوانیم به طور مرتب تمرین کنیم. ۱۰ نکته ی زیر کمک می کنند تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی را شروع کنیم:



یک جای مشخص برای مدیتیشن در نظر بگیرید. اگر این فضا را آرام و زیبا کنید بدنتان و ذهنتان حس بهتری نسبت به این تمرین خواهد داشت.



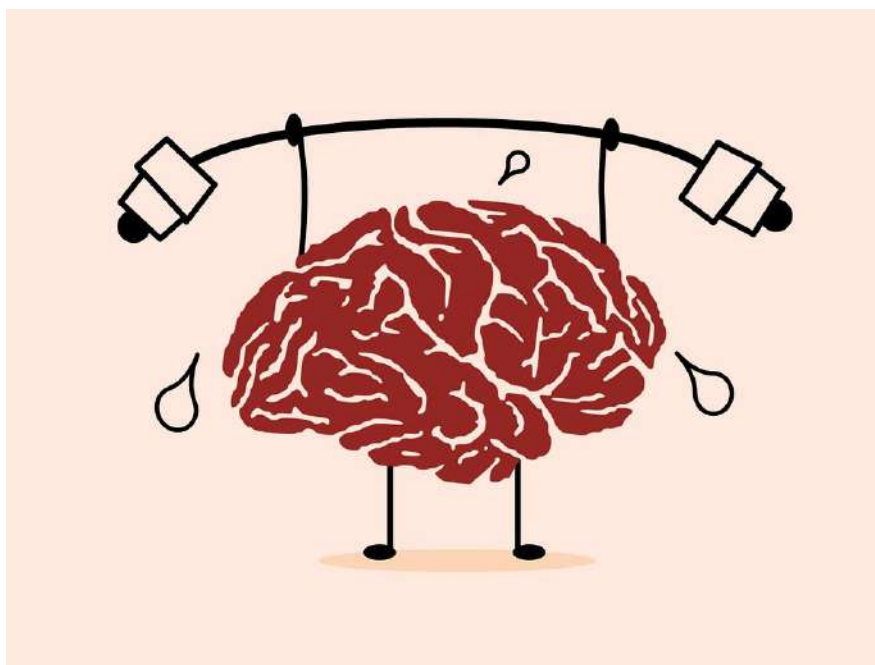
۲

سعی کنید تا جایی که می‌توانید در یک زمان مشخص مدیتیشن کنید. زمانی را انتخاب کنید که با برنامه‌ی روزانه‌تان هماهنگ باشد. بیشتر آدم‌ها صبح را برای مدیتیشن انتخاب می‌کنند، و حس موفقیتی که از انجام یک روتین صبحگاهی به دست می‌آورند را تا پایان روز همراه خود دارند.



۳

با زمان کم شروع کنید. هدف غیرمعقول مثل روزی یک ساعت مدیتیشن کردن برای خودتان انتخاب نکنید (سنگ بزرگ نشانه‌ی نزدن است!). پنج روز در هفته روزی ۱۰ دقیقه مدیتیشن کردن خیلی بهتر از دو بار در ماه هر بار یک ساعت تمرین کردن است. مدیتیشن ذهن‌آگاهی مثل وزنه زدن برای مغز است. بهتر است هر روز حتی اگر شده به مدت کوتاهی ورزش کنید تا اینکه ماهی یک بار ورزش سنگین بکنید و یک هفته نتوانید از جایتان تکان بخورید.



۴

ضمن مدیتیشن صدای موبایل را قطع کنید.

۵

حالت بدن در مدیتیشن ذهن آگاهی باید تعادلی بین هوشیاری (توجه به تجربه‌مان در لحظه‌ی حال) و آرام بودن (رها کردن تنش در بدن و افکار) داشته باشد. حالتی را انتخاب کنید که بتوانید مدتی بدون درد و ناراحتی در آن باقی بمانید.

۶

یک لنگر برای ذهن آگاهی انتخاب کنید، تا وقتی فکرها حواستان را پرت کردند، به شما کمک کند که به لحظه‌ی حال برگردید. بیشتر افراد تنفس را به عنوان لنگر ذهن آگاهی در نظر می‌گیرند، اما احساس کلی بدن یا صداهایی که می‌شنوید هم می‌تواند لنگری باشند که شما را به لحظه‌ی حال متصل می‌کند. اگر تنفس را انتخاب می‌کنید ببینید کجا در بدنتان راحت‌تر احساسش می‌کنید و احساس کردنش در کجا (مثلاً بینی، شکم، یا قفسه‌ی سینه) حس بهتری به شما می‌دهد. در تمام طول مدت یک تمرین، نفس را در یک نقطه از بدن حس کنید.



۷

یادتان باشد که مدیتیشن به معنی متوقف کردن افکار نیست. فکر کردن کار طبیعی مغز است. مدیتیشن ذهن‌آگاهی کمک می‌کند که از غرق شدن ناخودآگاه در افکارمان فاصله بگیریم. این کار در کلام ساده به نظر می‌آید، اما اولین بار که تمرین مدیتیشن ذهن‌آگاهی کنید خواهید دید که چندان هم ساده نیست که تمرکزتان را روی تنفس نگه دارید. می‌بینید که بارها و بارها در فکر کردن به گذشته یا آینده گم می‌شوید. هر بار این اتفاق افتاد به خودتان یادآوری کنید که این موضوع طبیعی است و به این لحظه‌ی آگاهی به چشم یک شروع دوباره نگاه کنید. می‌توانید با خودتان بگویید "بعداً به آن فکر می‌کنم" یا "دارم فکر می‌کنم"، سپس فکر کردن را رها کنید و به تنفس برگردید.





ضمن مدیتیشن نسبت به صداها و تجربیات ناخوشایند فیزیکی آگاه باشید، ولی سعی کنید سریع و بدون فکر واکنش نشان ندهید. این کار مثل تمرین با وزنه‌های کوچک هنگام ورزش کردن است و مغز را آماده می‌کند که وقتی با دردهای بزرگتری در زندگی مواجه می‌شویم کنترل شده‌تر تصمیم بگیریم.



۹

با خودتان مهربان باشید و خودتان را قضاوت نکنید. حتی مدیتیشن‌کننده‌های حرفه‌ای هم گاهی در فکرهایشان گم می‌شوند. مهم این است که یادمان بماند هر روز تمرین کنیم، خودمان را قضاوت نکنیم، و به تنفس برگردیم. جا انداختن یک عادت جدید به اندازه‌ی کافی سخت است، به خودتان سخت نگیرید.



برای شروع از مدیتیشن‌های ضبط شده استفاده کنید. وقتی احساس کردید تکنیک‌های لازم را یاد گرفته‌اید، می‌توانید بدون راهنمایی تمرین کنید.

مدیتیشن ذهن آگاهی می تواند در حالت های مختلف انجام شود:

❖ نشسته: حالت متداول مدیتیشن در حالت نشسته است، چون می توانیم بیشترین زمان را در این حالت باشیم. یادتان باشد مدل نشستن باید تعادلی بین هوشیار بودن و ریلکس بودن داشته باشد. اگر بعد از مدتی تجربه ی فیزیکی مثل درد یا خارش ناخوشایندی داشتید، به این حس توجه کنید، و اگر به بدنتان آسیبی نمی رسد سعی کنید این تجربه را احساس کنید. ببینید می توانید ذهنتان را آرام نگه دارید حتی اگر در بدنتان احساس ناآرامی دارید. ببینید ذهنتان به اندازه ی کافی وسیع است که بدون کلافه شدن این ناآرامی فیزیکی را بپذیرد؟ اگر این تجربه بیش از حد باعث ناآرامی تان شد، حالت نشستن تان را تغییر دهید.



❖ دراز کشیده: اگر مضطرب هستید یا ذهنتان مشوش است دراز کشیدن ممکن است به شما کمک کند که آرام شوید و تمرکز کنید. بهتر است وقتی خواب‌آلود هستید در این حالت تمرین نکنید. یکی از تمرین‌هایی که در حالت خوابیده می‌توانید انجام دهید، واریسی بدن (body scan) است. در این تمرین به جای تمرکز روی تنفس، از تک تک اعضای بدنتان (از انگشتان پا تا فرق سر) و حسی که در آن لحظه دارند آگاه می‌شوید. واریسی بدن در حالت نشسته هم می‌تواند انجام شود.



❖ راه رفتن: اگر ذهنتان خسته و کسل است یا بدنتان از بی‌حرکت ماندن خسته شده، راه رفتن می‌تواند کمک کند انرژی و راحتی بیشتری تجربه کنید. برای اینکه حواستان پرت نشود، می‌توانید نگاهتان را به پایین معطوف کنید به جای اینکه به دوروبرتان نگاه کنید. مسیر کوتاهی انتخاب کنید و آن مسیر را به آرامی بروید و برگردید. (یادتان باشد پیاده‌روی با مدیتیشن ضمن راه رفتن فرق می‌کند!)

❖ ایستاده: اگر خواب‌آلود هستید یا ذهنتان ناآرام است می‌توانید با ایستادن توجهتان را بیشتر متمرکز کنید.



تصورات اشتباه راجع به مدیتیشن ذهن آگاهی

تصور غلط: بعد از مدیتیشن باید ریلکس و آرام باشیم.

هدف اصلی این مدیتیشن ریلکس شدن آنی نیست. هر چند که وقتی روی نفس تمرکز می‌کنیم و اسیر فکرها و احساساتمان نمی‌شویم، ذهن آرام‌تری خواهیم داشت. اما این آرامش تنها یک محصول جانبی است نه هدف اصلی. بنابراین اگر بعد از تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی احساس آرامش نداشتید به این معنی نیست که تمرین را اشتباه انجام داده‌اید.



تصور غلط: مدیتیشن ذهن آگاهی به معنای این است که حواسمان را از اتفاقات ناخوشایند منحرف کنیم و شروع به خیال پردازی کنیم.

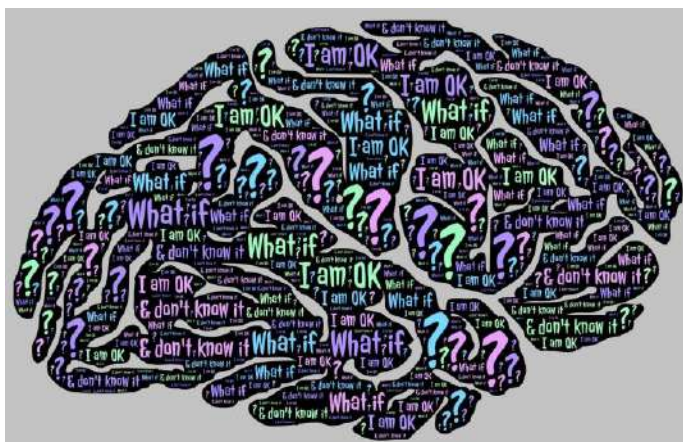
در مدیتیشن ذهن آگاهی توجه عمیق تری به آنچه در این لحظه اتفاق می افتد داریم.

تصور غلط: مدیتیشن به معنی فکر نکردن است.

مدیتیشن ذهن آگاهی رابطه‌ی ما را با افکارمان عوض می کند و ما یاد می گیریم آگاهانه تر انتخاب کنیم سوار کدام قطار فکر شویم و ناخودآگاه همه‌ی افکارمان را باور نکنیم.

تصور غلط: اگر ضمن مدیتیشن ذهن آگاهی حواستان پرت شد و شروع به فکر کردن کردید، به این معناست که شما نمی‌توانید مدیتیشن کنید!

همان‌طور که قبل‌تر گفتیم فکر کردن کار مغز است و پرت شدن حواسمان به فکرها خیلی طبیعی است. سخت‌ترین قسمت تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی این است که چه طور با فکرهایمان برخورد کنیم. هر بار که متوجه شدید حواستان از تمرکز بر روی تنفس پرت شده، به این آگاهی به چشم یک موقعیت برای یادگیری نگاه کنید و دوباره با احساس محبت و بدون قضاوت به تنفستان توجه کنید. در واقع صد بار اگر توبه شکستی بازآ.



تصور غلط: افرادی که زیاد مدیتیشن انجام می دهند هیچ وقت احساسات پرهیجان را تجربه نمی کنند و همیشه آرام هستند.

تجربه کردن احساسات عمیق و پرهیجان طبیعی است. ما با مدیتیشن کردن مرتب می توانیم به این احساسات با آگاهی بیشتری پاسخ دهیم.

تصور غلط: برای اینکه مدیتیشن کنیم باید هر روز یک ساعت وقت کنار بگذاریم.

همان طور که گفتیم تمرین مداوم و کوتاه خیلی مفیدتر از تمرین طولانی و نامرتب است. حتی می توانید ضمن هر کاری که مشغولش هستید یک دقیقه مکث کنید و روی تنفستان متمرکز شوید.

موانع معمول سر راه مدیتیشن ذهن آگاهی

من "نمی توانم" مدیتیشن کنم، چون دائم حواسم به فکر کردن پرت می شود.

همان طور که پیشتر اشاره کردیم، فکر کردن کار طبیعی مغز است. ما به هیچ وجه قصد نداریم در مدیتیشن مغزمان را خاموش کنیم. به یاد داشته باشید که گذر افکار و پرت شدن حواسمان ضمن مدیتیشن یک اتفاق طبیعی است. هر بار از این رویداد آگاه می شویم، این لحظه ی آگاهی را به عنوان یک شروع تازه نگاه می کنیم و دوباره تمرکزمان را بر روی تنفس و بدنمان برمی گردانیم. با این تمرین ذهن را بیشتر و بیشتر عادت می دهیم که در لحظه حضور داشته باشد.

من وقت ندارم مدیتیشن کنم.

یک مثل قدیمی در این رابطه وجود دارد که می‌گوید: "روزانه باید ۲۰ دقیقه تمرین مدیتیشن کنید. مگر اینکه خیلی سرتان شلوغ باشد، آن وقت باید روزی یک ساعت تمرین کنید!"

یادتان باشد با روزی ۵ دقیقه تمرین رسمی مدیتیشن ذهن‌آگاهی هم می‌توانید شروع کنید. مهم مداوم بودن تمرین است. کم کم که ذهنتان به این تمرین عادت کرد و فواید آن را احساس کردید، وقت بیشتری به آن اختصاص خواهید داد. تمرین غیر رسمی ذهن‌آگاهی را در هر کاری که انجام می‌دهید می‌توانید تجربه کنید و لازم نیست وقتی برای آن کنار بگذارید.



ضمن مدیتیشن خوابم می برد.

اگر این اتفاق به طور مکرر پیش آمد احتمالاً نشان دهنده‌ی این است که بدنتان نیاز به استراحت و خواب بیشتری دارد. اگر مطمئن هستید خسته نیستید و هنوز ضمن تمرین خوابتان می برد، روش‌های زیر را امتحان کنید:

- ❖ مکان یا زمان مدیتیشن را تغییر دهید.
- ❖ با چشم باز (بدون اینکه به جایی خیره شوید) مدیتیشن کنید.
- ❖ وقتی می‌نشینید پشتتان صاف باشد و به جلو خم نشده باشید.
- ❖ ایستاده یا در حال راه رفتن مدیتیشن کنید.



چند سوال درباره‌ی مدیتیشن ذهن آگاهی

چقدر باید مدیتیشن ذهن آگاهی انجام دهم تا به نتیجه‌ی دلخواهم
برسم؟

گرچه تحقیقات زیادی نشان داده است که تنها با ۸ هفته تمرین مدیتیشن، می‌توان
فواید مدیتیشن از جمله احساس آرامش بیشتر و اضطراب کمتر را تجربه کرد، یادتان
باشد که ضمن این تمرین نمی‌خواهیم چیزی را به اجبار تجربه کنیم. رشدی که در
طی این تمرین رخ می‌دهد مثل رشد گیاه است. اگر بخواهیم با بالا کشیدن ساقه‌ی
یک گیاه به رشد سریع‌تر گیاه کمک کنیم، ممکن است به آن آسیب وارد کنیم. با
تمرین مداوم و هر روز است ذهنمان را به بودن در لحظه عادت می‌دهیم و
ذهن آگاهی را روشی برای زندگی قرار می‌دهیم.

آیا می‌توانم ضمن مدیتیشن ذهن‌آگاهی به موسیقی گوش کنم؟

مدیتیشن ذهن‌آگاهی بر اساس آموزه‌های بودا معمولاً در سکوت یا همراه با صداهایی از طبیعت (مثل صدای آب یا پرنده‌ها) انجام می‌گرفته است. آهنگ‌های زیادی به عنوان موسیقی مدیتیشن شناخته شده‌اند و بیشتر برای ریلکسیشن استفاده می‌شوند. گرچه با کمک مدیتیشن ذهن‌آگاهی، آرام می‌شویم، اما هدف اصلی این نوع مدیتیشن، آگاهی بیشتر از چیزهایی است که در بدنمان و ذهنمان اتفاق می‌افتد. موسیقی ممکن است باعث شود حواسمان از توجه به لحظه‌ی حال پرت شود. هم‌زمان گوش دادن به موسیقی و تمرکز کامل روی تجربه‌ی ذهنی و بدنی‌مان در لحظه‌ی حال کار دشواری است. دلیل دیگری که در این نوع مدیتیشن توصیه نمی‌شود به موسیقی گوش دهید، این است که اگر ضمن مدیتیشن احساس خوشایندی از موسیقی دریافت کنیم، ممکن است باعث متوقف شدن تلاش برای پیدا کردن منبع درونی شادمانی بشود.

اگر مدیتیشن ذهن آگاهی به ما آرامش آنی نمی‌دهد، چرا باید انجامش بدهیم؟

تحقیقات علمی فراوانی روی فواید ذهن آگاهی انجام شده است. بسیاری از این تحقیقات نشان داده‌اند که ساختار مغز ما با تمرین مرتب مدیتیشن تغییر فیزیکی می‌کند. بعضی از این فواید به شرح زیر است:

❖ در مقابل استرس و ترس مقاوم‌تر می‌شویم و کمتر به آنها واکنش نشان می‌دهیم.

❖ علائم افسردگی، اضطراب و درد را می‌توانیم راحت‌تر کنترل کنیم.

❖ اثر پیر شدن مغز را کم می‌کند و در نتیجه‌ی آن جلوی تحلیل حافظه را می‌گیرد.

❖ قسمت‌های مربوط به یادگیری و تمرکز را تقویت می‌کند.

به جز این فواید، بزرگترین چیزی که از تمرین ذهن آگاهی یاد می‌گیریم زندگی در لحظه‌ی حال است. وقتی ذهنمان را از درگیری دائم با افکار غیر مفید رها کنیم، و هر چه در لحظه تجربه می‌کنیم را ببینیم و بپذیریم، ذهن آرام‌تری خواهیم داشت. به دنبال آرامش ذهنی، در بدنمان نیز آرامش بیشتری تجربه می‌کنیم.

اگر ضمن مدیتیشن فکرهای نگران‌کننده را با خاطرات خوب جایگزین کنیم، یا خودمان را جای دیگری تصور کنیم، اشکالی دارد؟

در مدیتیشن ذهن‌آگاهی حواسمان را از تجربیات ناخوشایند یا حتی معمولی و خنثی پرت نمی‌کنیم. بلکه هر حسی داریم را بدون نیاز به قضاوت یا واکنش به آن، می‌بینیم و می‌پذیریم. شاید به یاد آوردن یک خاطره‌ی خوب یا خیال‌پردازی برای بودن در جایی هیجان‌انگیزتر، برای چند لحظه آرام و خوشحالمان کند اما هدف ما آرامش و شادمانی طولانی‌مدت و درونی است بدون نیاز به اینکه همه‌ی عوامل بیرونی مطابق میل ما باشند. اگر متوجه شدید خودتان را در مکان یا زمان دیگری تصور می‌کنید، سعی کنید دوباره با تمرکز روی لنگر ذهن‌آگاهی‌تان به لحظه‌ی حال برگردید.



تمرین ذهن آگاهی در کارهای روزانه

تمرین غیر رسمی ذهن آگاهی یعنی در هر کاری که در طول روز مشغول انجامش هستیم از تجربه‌ی ذهنی و بدنی‌مان در لحظه‌ی حال آگاه باشیم. برای آگاه شدن از تجربه‌ی بدنی و ذهنی‌مان می‌توانیم این سوال‌ها را از خودمان بپرسیم:

- ❖ الان کجا هستم؟ در گذشته؟ آینده؟ جای دیگری؟ یا اینجا، در بدنم؟
- ❖ در این لحظه چطور هستم؟ حضور داشتن در این بدن در این لحظه چه تجربه‌ای است؟
- ❖ چه چیز مرا از ذهن آگاه بودن باز می‌دارد؟
- ❖ در این لحظه از چه چیزی آگاه هستم؟
- ❖ چه چیزی راجع به این لحظه حقیقت دارد؟

هر وقت تجربه‌ی فیزیکی یا ذهنی قوی‌ای (مطلوب یا نامطلوب) دارید، ببینید می‌توانید آن را نام‌گذاری کنید، مثلاً بگویید این درد است، یا این نفرت است. سعی کنید با ملایمت با این تجربه بمانید و ببینید چه طور تغییر می‌کند.

با ذهن‌آگاه بودن در کارهای روزمره می‌توانیم ساده‌ترین کارها را برای خودمان پرمعنا و لذت‌بخش کنیم. چند مثال برای ذهن‌آگاهی در کارهای روزمره:

❖ **غذا خوردن با ذهن‌آگاهی:** این تمرین علاوه بر اینکه کمک می‌کند از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید، روش موثری برای رسیدن به وزن سالم هم هست.

❖ **گفتگو با ذهن‌آگاهی:** سعی کنید ضمن گفتگو به جای فکر کردن به جوابی که می‌توانید بدهید، توجهتان را به حالتی که در بدنتان دارید، به صدایی که می‌شنوید و به تجربه‌ی کلی‌تان در آن لحظه بدهید.

❖ **انتظار با ذهن آگاهی:** بسیاری از ما زمان زیادی از روز را مجبوریم در صف‌های مختلف منتظر باشیم. سعی کنید از این زمان برای تمرین چند نفس ذهن آگاه استفاده کنید. وقتی در صف ایستاده‌اید حالت بدنتان را حس کنید. به جای اینکه سر خودتان را با موبایل گرم کنید، هر زمانی، هر چند کوتاه، می‌تواند فرصتی باشد برای ارتباط با تنفستان.

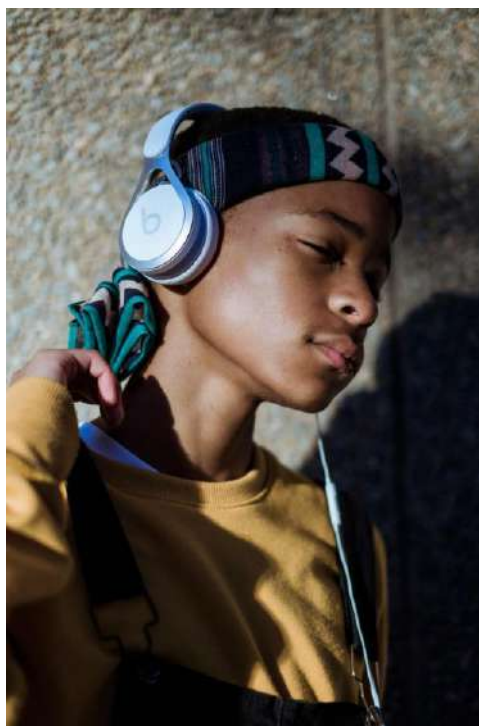
❖ **کار کردن با کامپیوتر با ذهن آگاهی:** اگر بیشتر وقتتان پشت کامپیوتر می‌گذرد سعی کنید از تنفس و حالت بدنتان هنگام نشستن آگاه باشید. برای بالا بردن بازدهی‌تان سعی کنید ضمن انجام هر کاری توجهتان را فقط بر آن کار متمرکز کنید و چند کار را همزمان انجام ندهید. همچنین هر از گاهی کار را متوقف کنید، چند نفس عمیق بکشید و از صداهایی که می‌شنوید یا چیزهایی که در اطرافتان می‌بینید آگاه شوید.



❖ **راه رفتن با ذهن آگاهی:** به جز تمرین رسمی مدیتیشن ذهن آگاهی که در راه کوتاهی و به صورت رفت و برگشتی انجام می شود، می توانیم ذهن آگاهی را ضمن راه رفتن های روزانه مان هم تمرین کنیم. به حالت بدنتان ضمن راه رفتن دقت کنید. آیا کمی به جلو خم شده اید و برای رسیدن به مقصد عجله دارید؟ می توانید سعی کنید با اینکه سریع راه می روید تماس کفشتان با زمین و جابه جا شدن وزنتان از پایی به پای دیگر را حس کنید؟ می توانید از چیزهای معمولی که در مسیر می بینید لذت ببرید؟ گویی همه چیز را بار اول است می بینید.

❖ **ورزش با ذهن آگاهی:** تحقیقاتی که اخیرا درباره ی دویدن با ذهن آگاهی انجام شده نشان داده این تمرین نه تنها باعث پایین آمدن افسردگی در ورزشکاران شده، بلکه عملکرد آنها را بالا برده است. در هر ورزشی می توانید با تمرکز روی تجربه ی درونی یا بیرونی تان ذهن آگاهی را تمرین کنید. تمرینات یوگا به طور مشخص بر ارتباط ذهن آگاهانه ی حرکت بدن و تنفس تاکید می کنند.

❖ گوش دادن به موسیقی با ذهن آگاهی: گرچه استفاده از موسیقی ضمن تمرین مدیتیشن ذهن آگاهی توصیه نمی‌شود، اما می‌توانید از گوش دادن به موسیقی هم به عنوان یک تمرین ذهن آگاه بودن استفاده کنید. هیچ کار دیگری ضمن گوش دادن به موسیقی نکنید، در یک اتاق تاریک بشینید یا دراز بکشید و فقط به موسیقی گوش بدهید. اگر حواستان به فکر کردن پرت شد، به آرامی توجهتان را به صدای موسیقی برگردانید. از صداها و سکوت بین صداها آگاه باشید. سعی کنید به تک تک سازها و صداها توجه کنید. ببینید چه احساسی دارید. آیا لذتی که از موسیقی می‌برید بیشتر از پیش است یا نه.



حرف آخر

امیدوارم مطالب این کتاب به شما کمک کند تا تمرین ذهن‌آگاهی را آغاز کنید و از فواید آن بهره‌مند شوید. بسیاری از ما ضمن انجام کارهایی که از آنها لذت می‌بریم ذهن‌آگاه هستیم. تمرین مداوم ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند در شرایط ناخوشایند هم بتوانیم آرامشمان را حفظ کنیم و در افکار و احساسات منفی غرق نشویم.

یادتان باشد تا وقتی شروع به تمرین نکنید فواید ذهن‌آگاهی را احساس نخواهید کرد. با تمرین مداوم ساختار مغز بازسازی می‌شود، و گذرگاه‌های جدیدی در مغز شکل می‌گیرند و تقویت می‌شوند. با این کار مسیرهای عصبی قدیمی که مربوط به انجام کارها از روی عادت و بدون حضور در لحظه است تضعیف می‌شوند و ذهن‌آگاه بودن در تمامی لحظات زندگی برایمان آسانتر می‌شود.

کتاب‌های زیادی در زمینه‌ی ذهن‌آگاهی نوشته شده است. "تله‌ی شادمانی"، نوشته‌ی دکتر راس هریس و ترجمه‌ی دکتر علی صاحبی و مهدی اسکندری، مهارت‌هایی بر اساس ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد تا بتوانیم برای رسیدن به شادمانی و رضایتمندی از زندگی قدم برداریم.

برخی از منابع

- ❖ <https://thehappinesstrap.com/what-is-mindfulness/>
- ❖ <http://www.designsponge.com/-rof-spit-2016/05/10lmth.emoh-ta-gnitatidem>
- ❖ Kabat-Zinn, J. (2004 edition), Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation, London: Piatkus
- ❖ www.mindfulmooves.com